

# علاقات بنكهة القهوة

شيريهان عصام الدين



ثرثرات ومفارقات عن العلاقات

علاقات بنكهة القهوة  
شيرهان عصام

تحويل وتنسيق  
د/ حازم مسعود  
للمزيد من كتبني على

[https://t.me/hazem\\_massaad\\_kindle\\_books](https://t.me/hazem_massaad_kindle_books)

## محتوى الكتاب

هو اجتهاداتٌ مبنيةٌ على مجالٍ تعليميٍّ وعمليٍّ في مجال العلاقات الزوجية، كل كلمة هنا قد تحتل الخطأ والصواب، ويؤخذ منها ويُرد، وتخضع للنقد والتفنيد، وهدفها الأسمى هو رفع الوعي والنفعة.....  
شكرًا

## إلى الحائرين...

لا يعلمون مَنْ هم ولا مع مَنْ يكونون.  
إلى المتذوقين...  
الذين يستهويهم اكتشافُ أنفسهم على حافة فنجان من القهوة.  
إليك أنت.....

## مقهى ( Le Café Parisien )

زخاتٌ قليلةٌ من المطر لم تمنعني من اللجوء لذلك المقهى الذي اعتدتُ فيه تعاطي القهوة كنوع من الاختباء الإجباري والاسترخاء المؤقت وسط زحام الأعباء والضغوط اليومية، هاربة من أصوات المطالبات والمهام والأهداف التي نُكبل بها أنفسنا أحيانًا لنعلو فوق آلامنا وأصوات النداءات الصاخبة داخلنا.

أجلس متحررةً من هاتفني دائم الرنين، سابعة في فنجان من القهوة، غارقة في أسئلتني الوجودية اللامتناهية، مستخدمة أحيانًا اللابتوب خاصتي في الكتابة محبوبتي الكبرى، أمكثُ ربما ساعة من اللا تفكير واللا حصار.

أذهب أحيانًا لمقابلة صديقتي أو بعض المقابلات المهنية في نطاق عملي. أذهب ربما لمقابلة نفسي أو التخفيف عنها، فقط أسترخي وتأتيني قهوتي إلى أطراف أناملي، مستبيحة كل أنواعها، متذوقة أدق تفاصيلها.

يلفتني امتصاصُ الرمال للماء لتخرج منها رائحة المطر، كأن الأماكن تغلفت بنفحات هواء عطر، فاختلاط رائحة البُن المحمص برائحة المطر، يجعل المكوث في مقعدي لمجرد استنشاق الهواء فقط أمرًا أسطوريًا.

تلوح من بعيدٍ مئذنة لمسجدٍ قد طُليت حديثًا وبعض سيارات المارة بين الفينة والأخرى، تتوارى الشمسُ خلف سُحب في بياض الثلج الكثيف ويتناهى إلى سمعي بعضُ المهمات لرواد المقهى بجواري- فأتعجب أنا المُحبة للزحام والصخب أم العزلة والهدوء، أنا التي تبحث عن الضجيج ليُثير حماساتي أم التي تنشد الصمت لِيُسكن ثوراتي؟!!!- وحفيف الأشجار بالخارج يُسري بعض القشعريرة في أوصالي، وابتسامة لفتاةٍ تدخل مُسرعة أعرف ملامحها وابتسامتها وتأخرها الدائم حتى إنني أستغله للانفراد بنفسي والكتابة واحتساء المزيد من القهوة.

\* \* \*

(ماسة) صديقتي التي طالما اقتنصنا بعض الوقت لنتلقى بينما نتجاذب أطراف حديث لا ينتج كثيرًا داخل الجلسات التي يكسوها ثوبٌ من الاكتشاف والتنقيب، هاربتين من ضغوط الأيام بساعة حرة خارج حدود الرسميات والنمطية.

نعم.. اسمها ماسة من (الألماس) لكم هو اسم جميل ولافت، كذلك طلعتها المُبهجة، فلن أقول الهادئة لأنها تبدو فقط كذلك لكنها لا تمت للهدوء بصلة:

- بقالك كثير؟

قالتها وتعلم أنني دائمًا أسبقها لأقتنص قسطًا من اللامبالاة وحدي.

أومأت برأسي أن لا.

فاستطردت قائلة: بتكتبي ف إيه النهاردة؟

= بكتب في كذا حاجة.

- أيوه يعني قوليلي حاجة من الكذا حاجة دي ولا إنتِ علشان مختصة في العلاقات الزوجية Relationships Coach وكاتبة وبتطلعي في الفضائيات كعبك علي علينا.

= أيون أنا كعبي علي وبقيت ألبس الـ20سم ستيليتو كمان.

- هههههههه سلفهولي لفة ومعاه فستان مرفوع البطانة أحب على يدك.
- = شربتني بانجو ولا لسه يا سعدي ههههه.
- قوليلي بجد بتكتبي عن إيه؟
- = بكتب عن أنماط الناس في الارتباط حسب نشأتهم في الصغر، موضوع مهم وهافرق مع ناس كتير جداً لو عرفوه.
- ارحمي جهلي وفهميني بتقولي إيه!
- يعني طريقة ارتباطك دلوقتي مبنية على مرحلة طفولتك كانت إزاي، النشأة من الصغر شكلها إيه؟
- أووووووه لقد انتابتني القشعريرة.
- هانبدأ تهيبس أهو.
- يا بنتي وماذا تكون هذه الدنيا بدون تهيبس، ههههه، كلمي بس!
- = سمعت عن استبيان عملوه في 1985 في صحيفة كولورادو عن أنماط الناس في الارتباط حسب نشأتهم؟ أو عن نظرية التعلق لـ (John Bowlby)
- وأنا هاسمع عنه فين ده؟! إيه محسساني إنك بتكلمي كريستوفر كولومبس؟
- = دي نظرية الارتباط اتعملت عن أنماط الناس حسب نشأتهم وتربيتهم في الصغر بيتشكل طريقة ارتباطهم بالآخرين فيما بعد، وده بيتقسم لـ 3 أقسام وفي أكثر، لكن الشائع 3 أنماط.
- ابهريني!
- = عارفة العيلة الدافية اللي بتظهر الحب لأولادهم بشكل غير مشروط، غير مرتبط بأفعال معينة، يعني ما بيقولوش: (انجح نحبك- اتكلم كويس عشان نحبك)، يعني حبهم ليه مش مرتبط بأفعاله، الأسر اللي تحسيهم كده مستقرين ومتوازنين نفسياً إلى حد كبير، ولادهم بيحصلوا على الحب والاهتمام والتركيز بقدر مناسب ومن غير مقابل أو شروط، متواجدين وقت الحاجة، مستمعين لأولادهم باهتمام، عيلة مليانة دفا وأمان، بيكبر الولد من العيلة دي شبعان حب، وواثق في نفسه وفي الآخرين، معندوش مشاكل نفسيه، ولا مهدد بفقد حد لأنه مش عايش بشروط، مش بيستحق تواجدهم بشروط، قادر يعبر عن مشاعره، عارف إن ليه ضهر ممكن يلجأ له ويقف جمبه مستحيل يتخلى عنه، بيكبر عارف إنه يستحق يتحب ويتقدر ومتشاف بقدر مناسب ودي أمور مش مرتبطة بأفعال معينة، إنما لذاته، الشخص اللي دي نشأته بيكون آمن وده أول نمط من الأنماط الثلاثة (Secure).
- شوف الناس المحترمة بتعمل إيه لعيالها، أكيد النوع ده ما يعرفش يعني إيه شبشب طاير أرض جو.
- عيلة تانية بقى غير مستقرة لسبب أو لآخر ممكن نتيجة سوء علاقة الأبوين أو ضغوط كتير عليهم أو أطفال كتير عندهم أو تفكك سواء من كتر الخلافات أو طلاق الأبوين، فبيئة النشأة هنا بتوصل رسايل ضمنية أو مباشرة للابن إنه غير آمن، إن في طرف بيندي طرف، في طرف مهدد أو حتى الطرفين، في أذى على الابن نفسه نتيجة البيئة غير المستقرة دي، سواء أذى لفظي أو جسدي أو استخدامه كورقة ضغط أو تشويه أحد الطرفين أمامه أو أذى نفسي نتيجة الجو المشحون باستمرار حواليه، وكتر الخناق أو عدم التفاهم، أو بيعامل بعنف وإهانة، الابن ده كبر وهو عارف إنهم مش هايكونوا دايماً متواجدين وقت الحاجة، شاكك إن ممكن يكون في سند مناسب، مش قادر

يثق في حد لأنه شاييف إن بسهولة ممكن حد يأذي حد، فبيكبر وهو حاسس بعدم أمان، شاييف إنه لازم يتجنب الناس والدخول في علاقات قريبة علشان ما يتأديش، وده النمط اللي اتقال عنه متجنب أو (Avoidant).

- مش دي الأمهات اللي بتضرب عيالها بالنهار وترجع تبوسهم وتحضنهم من كتر الندم لمّا يناموا.  
= يعني ملهاش شكل مُحدد يا لمضة، إنما أسباب عدم الأمان كثير وفيه منها المؤذي والعنيف والفادح.

النمط التالت بقى دا حوار كبير، اللي هو كان دايماً وهو صغير يتعامل بشكل متقلب شوية مغرقينه حب وشوية بيغنّفوه ومتسلطين عليه، ياخذ الحب والاهتمام من أسرته كنتيجة لأفعاله، يعني ما يتحبش إلا بشروط، لازم دايماً يقدم شيء علشان يكون مُستحق للتقدير والحب والتركيز، دايماً سمعهم بيقولوا (ذاكر عشان نحبك- انجح عشان أحبك- نصف غرفتك عشان أحبك- وهكذا). بيكبر حاسس برودو بعدم أمان، خايف وقلقان دايماً ليكون مقصر فما ياخذش الحب ده، مش واثق في نفسه، ولا واثق من تواجد سند جمبه لأن السند ده معتمد ومشروط بأفعاله هو، مش قادر يعبر عن مشاعره لأنه خايف يقول حاجة تتسبب في تعرضه للفراق.

عنده جوع عاطفي فظيع لأنه عايش ما بياخذش الحب إلا لمّا يدفع شيء في المقابل، عنده رغبة جامحة للاقتراب ولكن مع خوف مستمر من الفقد، دايماً قلقان ومزاجه متقلب وشغال تحليل للأمور، غيور بشكلٍ مبالغ فيه، بيتعلق بالأخر بشكلٍ مَرَضِي ويقلق من أقلّ تغير أو أي غياب طفيف.

وممكن يوصل معاه الأمر للدخول في إدمان سواء إدمان علاقات أو إدمان حب أو غيره، عايز يكون دايماً ملتصق بشريكه عشان يحس بالأمان ويمسح الفرع اللي بيصيبه من هواجس الفراق أو عدم أحقيته للحب.

ده اللي دايماً تسمعه بيقول (إوعى تسيبني معرفش أعيش من غيرك- أنت زعلان مني؟- بفالك ربع ساعة ما بعنلّيش رسايل- اتصلت بيكي ما بترديش هو أنا عملت حاجة زعلتك؟) يا راجل دا إنت اتصلت بيا 2019 مرة وأنا كنت في المحاضرة، مش معنى إني مردتس شوية ببقى قررت (أسيبك).

وده اسمه القلق (Anxious-Preoccupied) وده من أكثر الناس المُعرضة للدخول في علاقات إدمانية وتعلق مَرَضِي.

- هو مين فينا محدّش قاله اشرب اللبن عشان أحبك- بحبك لمّا بتسمع الكلام وغيره وغيره، يا شيخة هو الواحد بيتعالج من شوية هههههه.

= بس مش على أد الكلام ده وبس، فيه أفعال وسلوكيات متناقضة كثير بتعزز نفس المعنى حتى لو ما اتقلش باللسان.

## فكرتيني بحكاية (علياء)

\* \* \*

- اتصلت ببيك 10 مرات ما عبرتنيش.
- أنا فعلاً مش مصدق يا علياء، اتصلتي بيا 10 مرات في نص ساعة والنص ساعة دي كنت مطحون في الشغل والتليفون على المكتب.
- طب بتكلمني كده ليه أنا قلقت عليك؟!!
- بكلمك كده ليه؟!؟! إنت بتلوميني على حاجة معرفهاش وتصرفك أصلاً اللي أوفر ومش مفهوم؟!!
- إيه اللي يخلي حد يتصل بحد كل ده؟!!
- حد!! أنا حد?!!
- بأتكلم في العموم لأنني مستغرب.
- أنا مقصدتش أزعلك، أنا أسفة ما تزعلش مني!
- أنا هاروح أكمل شغلي.
- طب زعلان مني؟
- خلاص يا علياء نتكلم لَمَّا أخلص.
- طب ما تزعلش طيب.
- أستغفر الله العظيم، سلام دلوقتي.
- بعدها بربع ساعة..
- إوعى تكون لسه زعلان، تحب أصلحك إزاي؟
- أنا مقدرش أعيش من غيرك.
- هو إنت بتفكر تسبيني؟
- قابلتني (علياء) تطلب رأيي تريد أن تحكي وتسمع..
- حاسة إنه مش بنفس درجة اهتمامي، نفسي يحبني ويهتم بيا أكثر من كده.
- = احكي لي أكثر يعني بتعملي إيه وهو بيعمل إيه؟
- أنا دايماً بتصل بيه أكثر، بسأل عنه باستمرار، ما بتحركش إلا لَمَّا بقوله، بأخذ رأيه وبسمع كلامه في كل حاجة، لبسي ووقتي وأكلي وكل حاجة خاصة بيا، بتصل بيه أول ما أصحى وكل شوية أبعت رسايل وأتصل كل فترة، بسأل عنه وبهتم بيه وعلى طول في بالي.
- ببقي قاعدة بس ماسكة التليفون وعنيا متمسرة على الشاشة لغاية ما يرد، كل شوية منشن لكلام حلو على الفيس، على طول بتكلم عنه لو كلمت أي واحدة أعرفها أحب دايماً أجيب سيرته وأحكي عنه.
- لو ما ردش عليا مرة أبقى هاتجنن والأسئلة تشتغلني: (يا ترى ما ردش ليه؟- بيفكر في إيه؟- هو أنا عملت حاجة زعلته؟- إيه اللي حصل خلاه يقدر ما يرجعش يتصل بيا؟- يا ترى بيفكر بسبيني؟- يا ترى ممكن يكون عرف واحدة غيري؟)، ومليون سؤال بياكل دماغني..
- لَمَّا بتكلم في التليفون ما بكونش عايزة أقفل نهائي، ولَمَّا بشوفه بفضل بصاله مش عايزة أنزل عيني من عليه، ولو غاب شوية أثناء اليوم بحس كأن روحي راحت مني، وشي بيدبل ونفسي



بنتسد وما بعرفش أنام ولا أعيش.

= وهو بيقابل معاملتك دي إزاي؟

- هو أوقات بيرد وأوقات لأ، أوقات بيكتب رسايل وأوقات لأ، ممكن يصحى من غير ما يتصل بيا وينشغل بقى طول اليوم في شغله وما يكلمنيش إلا لو أنا اتصلت وسألت، ما بيتعبش زيي كده لو فضل شوية ما يكلمنيش بلاقيه عادي وكويس ومبسوط وخارج وبيتعامل مع العالم بأريحية شديدة ولا كأن في حد منتظر كلمة أو اتصال منه.

= وإنت منتظرة أو عايزة يعاملك إزاي؟

- زي ما أنا بهتم بيه، يعني نفسي أول ما يصحى أنا أول حاجة يجري عليها يتصل ويكلمني ويفضل معايا على التليفون وهو بيلبس و هو في الطريق كمان لغاية ما يبدأ شغل، نفسي كل شوية كده رسالة ونكش، نفسي ما يخرجش إلا معايا ولا يروح مكان إلا وياخدني معاه، ويتكلم عني قدام كل الناس ويحب فيا على الفيس بوك.

يكلمني عن لبسه وأصحابه وعمل إيه طول النهار في الشغل قابل مين واتكلم ف إيه وأكل إيه، إيمته زعل وإيمته فرح وبيفكر ف إيه وما يهزرش إلا معايا ولا يحكي ويفضض إلا ليا، نفسي ما يكلمش بنات خالص في شغله ولا تحت أي ظرف والأقيه جمبي من قبل ما أطلب ويحس بيا من غير ما أتكلم، م الآخر نبقى أنا وهو كيان واحد.

= نسيتي تقولي إنك عايزاه يكلمك وهو رايح في النوم.

- دا اللي بحس بيه فعلاً.

= مصدقاكي أكيد.

- وبعدين كل شوية مشاكل معاه، هو مش عاجبه طريقتي وأنا مش عاجبني عدم اهتمامه، بحس إنه ما بيحبنيش أصلاً، خايفة أياس أو أتبلد ناحيته وخايفة أكثر إنه يبعد عني فبيبدأ أغير من نفسي علشانه وأحاول أقربه مني أحس منه بأي مشاعر كأنني عطشانة جداً ومش لاقية ميه.

- وهو غالب سلوكه بيكون إيه؟

- شوية يظهر شوية يختفي، بمزاجه، مرجحة كده مؤلمة، بحس بجفاف في المعاملة، ولما أزهق وأبدأ أنهار يقرب، وبعدها يبعد، وأنا بقى ما بكونش فاهمة حاجة، أنا بحس إنني الطرف الفاعل في الموضوع ده لدرجة إنني أنا اللي بفكر له في حل مشاكله وأزمات شغله والأمور اللي حتى مطلوبة منه هو.

\* \* \*

تخشى تلك الهوة السحيقة داخلك؟ تخشى الوحدة؟ أم تخشى أعراض انسحاب عنيفة لهرمونات اعتاد دماغك على إفرازها نتيجة تواجد الطرف الآخر، ورغم الأذى تظل في مكانك معطاء بغير أخذ، رغم كل ما يقودك نحو الإقلاع والهرب والنجاة بنفسك!!

تتعرض للاستغلال ربما الإهانة لكن ترفض الرؤية، جل تركيزك ورؤياك على ملء الهوة، ملء الفجوة داخل نفسك وإشباع جوع مُلح، فاعتمدت عليه في ذلك، متيقن بغير شك إنك لا تستطيع الحياة بدونه، جعلته المحور والسند الوحيد فلا تقوى بدونه ولا تقف إلا بقدميه ولا ترى إلا بعينييه، تتذوق الحياة من خلاله.

تشعر أنك هش نفسياً، فائق الحساسية، وأكبر ما تخشاه الرفض، فإحساس الرفض يقسم روحك، ففي الرفض ترى نفسك ضئيلاً منبوذاً غير مقبول وغير كافٍ، فتدور في نفس الدائرة مرة أخرى،

تجد ذاتك، تهتز صورتك في عينك، تتخبط وتبحث عما يسد فراغ روحك، لا تراه داخلك لا ترى نفسك تملك ما يملأ روحك ويلملم صراعات نفسك، فتظل تبحث وتنتظر حتى تجد ما يُشعرك بالأمان والتوازن وتركن إليه بالكلية.

لا ألومك ولا أحكم عليك فأنا أعلم أنك تشعر بعدم الأمان، ولكني أنبهك.

أنبهك أنك قد تكون مدمن.....

نعم.... بحثك عن الأمان قادمك للنظر خارج نفسك، فإن تهيأت الظروف لتدمن مادة ستدمن، وإن تهيأت لتدمن سلوكا ستدمن وإن تهيأت لتدمن شخصًا ستدمن.

لتعتمد عليه اعتمادًا مرضيًا، وتقدهه تقديسًا إلهيًا، تجعله شمس مجرتك، تدور حولها أحلامك وأفراحك واستقرارك وتوازنك وأمانك واحتياجاتك، ولا تستقيم دنياك إلا به، تجعله شاطئ أمانك الأوحده، ويجتمع لديه فقط شتات نفسك وخواء روحك، وترى فيه شجرة الخلد ومُلك لا يبلى.  
انظر.. تأمل!

أديك معه خسائر حالية؟

أم أن غيابه فقط كفيل بقتلك؟

أيقودك إيمانك له على تحمل ما لا تتحمله في المعتاد؟

أيقودك إيمانك له على جعل رؤيتك لإيذائه ضبابية؟

أختلق الأعذار لاختفائه وعودته؟

أعطي فقط دون أخذ؟

أنتظر عطاءه دون امتعاض؟

أتأمل أن ينبت حبك أزهارًا يومًا ما؟

هذا ليس حبًا بل إيمانًا.

الحب لا يقبل الإيذاء، ولا يعرف الأخذ فقط، بل الحب أخذٌ وعطاء، وجهدٌ مبذولٌ من طرفين لبقائه وإنمائه، الحب الصحي ليس اعتمادًا لإكمال نقص بل كيانين مكتملين يسعدان معًا، يشيدان بنيانهما معًا، يبذلان معًا، لا يعول أحدهما على الآخر كأنه انصهر فيه، كأنه تلاشى.

إن قررت التعافي ستخوض غماره وتجنبي ثماره، ستتعب من نفسك ومن قدرتك ومن شخصك الجديد بعد التعافي، من قدرتك على الصمود وحدك مستعينًا بربك، المصدر الأوثق.

سترى إنك لست عبئًا على أحد أو محاصرًا له أو تموت تدريجيًا في غيابه، سترى..

أحبته هي حبا جعل منه على نفسها الحاكم الأوحده، مصدر رؤيتها للعالم، صنعت منه بطلها الصاعد، ونجم شاشة أيامها الألمع، مهما حاول التمهل أو التجنب زادت حدة تعلقها واحتياجها، فسحبها معه للدوران في حلقة مفرغة، تقوم هي بدور الـGiver فتظل تعطي وتسهم في حل مشكلاته وتتغير لأجله وتحاول جعله أكثر عطاء واهتمامًا، في حين يقوم هو بدور الـTaker فيظل يأخذ دون عطاء أو بذل، فالعطاء هنا مجاني لشخص أناني، وتظل الحلقة في الدوران بنفس الطريقة عطاء من طرف واحد لطرف أناني لا يُعطي إلا الفتات ليضمن إحكام قبضته حولها.

\* \* \*

أمنٌ أنت!!

أمن في علاقة صحية!! تبادلية في الأخذ والعطاء، النضج يغلف سمتها، والأمان يملأ عمقها، والتقدير يعلو سطحها، والتفاهم يكسو خلافتها، والتناغم يُخفف ضغوط أيامها.

علاقة تنتفس ثقة وتُسقى تقديرًا، طرفاها ليسا ندين فلا يحتاج أحدهما إثبات خطأ الآخر بكل ما أوتي من قوة بل يعنيه ويؤلمه حزن وألم الآخر، الوضوح عنصرها الرئيسي، فلا توهان فيها ولا تشتت ولا كر أو فر.

أمن أنت أم متجنب!!

مسكين تخشى الألم فتنطوي وتتجنب الكثيرين، تخشى إعطاء الثقة حتى لا تُخذل، فترى ربما متكبرًا أو منطويًا أو ربما (شخص بياع).

تنتبذ بنفسك مكانًا قصيًّا في عزلة إجبارية خشية الألم والخذلان، لا يدرون معاناتك، لا يعلمون شيئًا عن تحطاماتك وكم الخزي في صغرك، لا يرون إلا وجهك المُتجهم وهروبك وعدم ثقك، يتنمرون على وحدتك وسرعة تجنبك، لا يسمعون صوت قلبك ونوبات خوفك. فقط أخبر شريكك واطلب دعمه وثق قليلاً ولا تهرب سريعًا وانتظر بحذرٍ فإن تأذيت فلا تندم، فقط عليك أن تتعلم، عليك أن تطمئن وتأمين.

أو عليك أن تتخير من يتقبل انطواءك ويتفهم شيئًا من تجنبك ويفيده بعض عزلتك، ستجده ربما كثير الانشغال يبحث عن لا يلتصق به ويتقل كاهله فتكون أنت الخيار الأمثل. ولا يمنحك هذا من ملء فجوة روحك ومحاولة التعافي من الشعور بعدم الأمان في نفسك أو ترتبط بمن يشبهك فيفهمك ولا يعاني من استقلالك.

أمن أنت أم قلق مرتاب!!

ترتعد خوفًا من الفقد، لا يرى منك غير مبالغتك في التفاني، غير إلحاحك على البقاء كأنك بلا ثمن، لا يرون سوى كثرة عطائك لبيبوا، واعتماديتك الشديدة لتطمئن وتأمين.

لا يفسرون فرط حساسيتك تعلقًا وحبًا بل يرونها نكدًا وغمًا، ولا يعتبرون إحاطتك المستمرة حرصًا بل يرونها حصارًا وإلحاحًا وهمًا، لا يشعرون بفرط ألمك ولا تخبطات نفسك. حائرٌ منهك، تجلد نفسك بسؤالها دومًا (ما الذي أخطأت فيه؟ ماذا فعلت؟ ماذا كان يجب أن أفعل؟ ما الذي أغفلته حتى ابتعد عني وفقدته؟ كان يجب أن أتغير لأجله).

هونٌ عليك، أخبر شريكك أو تخير من يقبل حصارك، ستجد من يحتاج قوة تواصلك ويقدر فرط عطائك ويعي عدم أمانك ويدعم احتياجك، ولا يفرط في اتهامك.

ولا يمنحك هذا من ملء هوة نفسك ومحاولة التعافي وتغيير معاني الأشياء في نظرك وضبط مفاهيمك ومعتقداتك من جديد.

\* \* \*

= علياء ممكن تحكيلي يومك بيمشي إزاي؟

- أنا لسه متخرجة ف الفترة دي أغلبها في البيت مفيش أحداث كبيرة.

= طيب حياتك عمومًا عناصرها الأساسية شكلها إيه؟

علاقتك بربنا؟

علاقتك بأهلك وأصحابك؟

بتشتغلي ولا لا؟

تطوير نفسك؟

رياضتك وصحتك؟

علاقتك بخطيبك؟

## الأنشطة الحياتية؟

### أمورك المادية؟

خلينا نمسك كل عنصر نشوف حالته إيه ونسبة امتلائه أد إيه، ما ينفعش تمشي في الدنيا بنتعكزي على عكاز واحد، ولو العكاز ده مال أو اتكسر وده طبعًا وارد جدًا، تبصي تلاقي نفسك وقعتي تهتي مش عارفة إنت عايشة بتعملي إيه، وأكيد مش معنى كلامي إنك تسيبي عكاز علاقتك الشخصية عشان تمسكي في عكاز شغل مثلاً ويبقى هو لوحده بردو محور حياتك.

ربنا خلقنا في الدنيا محتاجين نكمل منظومة حياتنا يبقى لينا عدة مصادر بتغذيها ولا نغفل عن المصدر الرئيسي اللي بيسند ويملا ويدعم أرواحنا كلها، ربنا سبحانه وتعالى.

لكن اعتمادك على عنصر واحد وإهمال الباقي هاتلاقي خسائر على المستوى المادي والمهني وكمان وعلاقتك بأهلك وأصحابك معدومة، وصحتك وأنشطة حياتك فقيرة جدًا.

مستوى وعيك بنفسك محدود، ما تعرفيش منظومة قيمك ومعتقداتك ومرجعياتك، عايشة كده زي ما تيجي، ما تعرفيش مصادر راحتك ولا مصادر يأسك، بتحبي إزاي أو عايزة تتحبي إزاي، عندك إيه ومحتاجة تاخدي إيه، تختاري صح أصلاً إزاي وعلى أساس إيه.

\* \* \*

قهوتي اليوم مركزة بغير إضافات، وماسة أنت اليوم متحمسة لاستكمال حديثنا حين بادرنتني:  
- بصي بقى أنا دماغي لفت المرة اللي فاتت عايزة أفهم نعمل إيه بعد ما كل واحد يعرف نمطه في الارتباط؟

= ضروري لو هو غير آمن يشتغل على نفسه ويقول للطرف اللي معاه علشان يفهمه ويحاول يساعده لغاية ما يتعافى ويوصل معاه في علاقتهم لمرحلة الـ Secure الأمان، أو يختار حد شبهه من البداية يكون نفس نمطه وبردو يشتغلوا على علاقتهم مع بعض علشان يوصلوا لأفضل نسبة أمان مناسبة ليهم، بصي أي علاقة حتى لو أمانة من البداية لازم يفضل فيه جهد مبدول من الطرفين لنمو العلاقة واستمرارية أمانها، مفيش زرع بيكبر من غير ما يتسقى.  
فسألنتني والشغف يملأ عينيها:

- طيب يعني الأسرة اللي بيكون مناخها غير آمن لأي سبب بيطلع كل الأخوات لَمَّا يكبروا زي بعض نفس نمط الارتباط؟

= مش شرط، ممكن وممكن يعني تعالي احكي لي:

اتنين متجوزين أنشأوا أسرة جميلة دافية مستقرين وربنا رزقهم 3 عيال، بعد 7 سنين من جوازهم الزوج اتوفى فجأة فبدأت الزوجة تشتغل وتعمل مجهود جبار جوا وبراب البيت.

الابن الأول (فارس) اللي عنده وقتها 6 سنين كان من صغره واخذ اهتمام كبير وحب وتفاهم ومساندة فلما أبوه اتوفى الولد تعاطف مع أمه ومحصلوش هزة نفسية عنيفة نتيجة قربته منها.

الابن الثاني (عمار) أعمامه بقوا ياخدوه كتير عندهم فلماهم بيتعاملوا معاه بمنهج الشروط لازم يكون بيعمل الأفعال اللي ترضيهم علشان يحسسوه بالحب والتواجد ظناً منهم إن ده نوع من الصرامة عليه.

الابن الثالث (باسم) بيروح الحضانة فترة الصبح لغاية ما الأم ترجع من الشغل فببلاقي الموظفات في الحضانة بيعاملوه بشكل حاد وعنيف زعيق وتوتر طول الوقت، وممكن حد من زميله يضربه

ويتنمر عليه ومفيش حد بيحاول يتدخل ويتساب يعيط فبيقضي فترات طويلة في جو مشحون ومضطرب.

هنا غالبا (فارس) هايطلع بنمط مختلف عن (عمار)، مختلف عن (باسم)، الأول هايكون آمن إلى حد ما، الثاني هايكون قلق، الثالث هايكون متجنب.

- دا حوار كبير جوي جوي يا بوي.

= نطلب بقى فرايبتشينو.

- طب بس طمئيني على مستقبلتي ههههه، الأحسن مين يكون مع مين في الأنماط دي؟

= ممكن يتهيألك إن الأفضل لو طرفين العلاقة كانوا secure بس هاتكون الدنيا لطيفة وأخذ وعطا واستقرار ونضج، بس مش معنى إن علاقتهم صحية وآمنة إن مفيش خلافات بينهم، لكن المعنى إنهم بيعرفوا يهندلوا خلافاتهم ويديروا حوارهم ويعرفوا أولوياتهم ويتفاهموا بشكل أفضل، إنما ممكن بردو اتنين (Avoidant) مع بعض يكونوا مناسبين ومستقرين ومرتاحين جداً كده.

- إزاي؟

= لأن هايكون لكل واحد نوع من الاستقلال شوية عن الطرف الثاني علشان كده ما بيخنقوش بعض ومرتاحين كده، لأن محدش فيهم مدايق من طبيعة الثاني، خُفاف على بعض ولكل واحد مساحته الخاصة اللي ممكن يقضيها لوحده أو مع أهله أو أصحابه من غير خلاف أو حصار من الطرف الثاني.

بس تعرفي إيه أصعب نمطين مع بعض؟

- خليني أضمن: القلق والأمن أو القلق والمتجنب، هو القلق مع أي حد هايبقى عنده مشكلة هههههه. - ممكن (الأمن والمتجنب) لأن طرف بيتعامل بقرب وتعبير عن مشاعره والثاني بياخذ جمب ومساحة خاصة فينتفهم إنه ما بيحبش، هي مستغربة إنها بتحاول تتفاعل وتقرب وهو في مكانه وممكن يبعد فنتهمه إنه ما بيحبهاش ومش مهتم بيها وهو عمال يخرج منها أسوأ ما عندها من عدم أمان اللي عنده وهي مش فاهمة طبيعته فتبدأ هي كمان تحس بعدم أمان ويفضلوا يلفوا حوالين بعض بالشكل ده.

وممكن (القلق والمتجنب) لأن طرف بيلزق ويحاصر والطرف الثاني الكلام ده بيهرب منه ويتجنبه وما يحبش الحصار، واحد عايز يدوب في الثاني عشان يحس بالأمان ويشبع الجوع العاطفي، والثاني عايز مساحته الخاصة.

وإحنا عادة ما بنكونش فاهمين إيه اللي بيحصل أو إن ده نمطين مختلفين محتاجين يعرفوا ده عن بعض ويوصلوا لوضع مريح ليهم إنما اللي بيحصل إن طرف شايف الثاني لازقة وخنيق وحساس ومتطلب والثاني بيثوف المتجنب بايع ومش بيعرف يحب ومش طابق البيت وعايز يفضل برا البيت طول الوقت فتبدأ الاتهامات لأن أصلا فيه عدم أمان (إنت ما بتحبنيش- أنا مش من أولوياتك- إنت بتفضل أهلك وأصحابك عليا)، ويرد عليها: (إنت خنقتيني- أنا قرقت من حصارك- خليني أتنفس شوية).

المشكلة كمان اللي بتحصل إنهم لما بيختلفوا مع بعض طرف بيفضل يغلي والطرف الثاني بياخذ جمب أكثر وينسحب اللي هو الـ (Stonewalling) وممكن يسبب البيت ويمشي وكل ما الوضع ده اتكرر بيحصل (اعتیاد)، والاعتیاد على المرور بالأوقات الصعبة لوحدها ده بيخلينا نقدر بعد كام مرة إننا نستغنى بسهولة لأننا اتعودنا إننا لوحدها ودماغنا ونفسياتنا وأعصابنا بيغلوا ويهدوا

لوحدهم فشكرًا خلاص إنت قوتني عليك وما بقتش بستناك، فالشخص اللي كان بيحاصر قبل كده بيأس ويسكت ويتجنب هو كمان وممكن يوصلوا للخرس الزوجي اللي بيكون مؤشر سيئ جدًا في العلاقة.

- الحلزونة يا أما الحلزونة، والحل في الدائرة دي إيه؟

= كسرهما طبعًا يا إما بوعي الشخص نفسه ويقعدوا مع بعض يقولوا لبعض تصرفهم ده ليه ونمطهم إيه وبيكونوا محتاجين إيه وقصدهم إيه من غير نكد ورغي يزهدق، هايقدر كل طرف يفهم سلوك التاني بوضوح أو يروحوا لمتخصص يساعدهم في ده.

- ولو الاتنين نمطهم (قلق)؟ دول شكلهم هايلقوا لبعض لزقة أمريكي هههههههه.

= فعلاً هايبقوا عايزين يقضوا كل لحظة سواء، معتمدين على بعض اعتماد رهيب، ممكن زي ما قلت يوصل لاعتماد مرضي اللي هو الاعتمادية المتواطئة، اللي ببيان على هيئة إدمان الشخص.

- لأ إستني أنت بتقولي كلام كبير يصعب على أمثالي فهمه، إيه هي الاعتمادية المتواطئة دي؟

= الاعتمادية المتواطئة هي التعلق المرضي اللي ببيان على هيئة إدمان، وبتكون نتيجة عدم أمان من الصغر سواء (عدم أمان مادي أو اجتماعي أو عاطفي أو جنسي) فيبدأ يحاول الحصول على الأمان المفقود بأنه يتعلق بشكل عنيف بحاجة معينة ويدمنها، يعني التعلق (مرض) والإدمان بالأشياء هو (العرض).

- أنا هنجت وأكيد باين على وشي علامات البلاهة.

- بصي في ناس عندها فجوة روحية أو نفسية شديدة نتيجة فقدان الإحساس بالأمان من الصغر، بيحاولوا دايماً يملوها بعامل خارجي مش من داخل أنفسهم فلما بتتملي الفجوة دي بيعتمدوا على العامل الخارجي ده اعتماد رهيب بيكون هو محور حياتهم وعكازهم الوحيد في الدنيا لغاية ما بيوصل معاهم الأمر إنهم ما يقدروش يعيشوا من غيره، وعلى فكرة كل واحد فينا عنده نسب من الاعتمادية على أشياء تانية، دي سنة الكون لكن نسب بسيطة لا ترقى لدرجة الإدمان، لكن الشكل المرضي دي بيخلي الشخص أي حاجة تتوفرله في بيئته هو مُعرض يدمنها، ممكن واحد يدمن شخص، وممكن يدمن مادة، وممكن يدمن شغل، وممكن شوبنج، وممكن خمور، أو Games أو يدمن رياضة، أو أكل، أو شهرة، أو غضب.

- إيه ده يعني ممكن الإدمان يكون شيء، أو شعور، أو أشخاص، أو سلوك؟

= صح جدا والأنواع كتبيبيبيبيير جدًا.

- أمال إزاي نفرق بين إدمان شيء وبين مجرد الاهتمام بيه والسعي لتحقيق هدف من خلاله؟

= بتعرفي تسألني أهو أبت.

- طبعًا أمال إنت فاكرة إن الدماغ دي جرافيك ولا إيه، طب ردي بقى على السؤال يا شبح لأن في أنواع اهتمامات تبدو لطيفة وحلوة زي الرياضة أو الشغل مثلاً إزاي إدمانها يعتبر مشكلة أصلاً؟! =

فعلاً، هي بس لطيفة لأنها مثلاً حلال ومقبولة اجتماعياً وبتحقق إنجازات والناس بتتنبهر بيها وتشجع وممكن ليها جوائز ومقابل مادي كبير وترقيات وشهادات.

الفرق هنا لما بنعرض الحاجة دي ونبدأ نقيمها هي واخدة من اهتمامنا حيز أد إيه، مسبب خسائر فادحة من جهات تانية ولا لأ، هي محور الحياة اللي من غيرها الحياة تنهار ولا حياتنا متوازنة متوزع فيها اهتمامنا وتركيزنا بنسب متقاربة إلى حد ما ولا كل جوانب الحياة واقعة بسبب المحور الوحيد ده؟

يعني مثلاً مدمن الرياضة هي محور حياته، مش فكرة إنها عادة مفيدة صحياً لأ ، دي هي المحور اللي بتدور حوله كل نواحي الحياة، يبص يلاقي في خساير اجتماعية لانقطاع الشخص تماماً عن الناس علشان الرياضة أو اللعبة دي وكمان أسرته مش متابعمهم، وشغله مش مهتم بيه، ففي خساير كثير وهو مش قادر يتحكم في رغبته خصوصاً لو بياخذ جوائز فمش هايشوف الخساير التانية لأنه بينجز وبيتقدم.

واللي بيدمن شخص معين بيحب يدوب فيه، يتلاشى في كيانه حرفياً، بيشوف بعينه وبيتبني آراءه وما يعرفش يتنفس من غير رضا الشخص ده، لو زعل منه شوية يبقى هايموت ويفضل يتوسل وينهار ويحاول يغير ويلوم نفسه حتى لو مش غلطان، ويفلق من مجرد غياب خفيف أو عدم الرد على مكالمته مرة أو اتنين، لأنه محور دنيته، هو اللي بيملا فراغ روحه لوحده، هو عكازه الوحيد الأوحد مفيش أنشطة في حياته غيره ولا في اهتمامات حقيقية غيره، ولا الحياة بتتوزن إلا بيه، ببيغير بهيستريا وفرط حساسية تجاه الرفض والنقد، لأنه بيحس بعدم ثقة في نفسه وقلق قاتل. ولو الشخص اللي متعلق بيه ده فارقه تماماً سواء بانفصال أو وفاة بتكون محنة قاصمة بتوقف حياته، وممكن تكون مُمرضة بأعراض انسحاب مميتة للشخص المدمن.

- أمال إيه الفرق بين إدمان العلاقات أو إدمان الحب؟

= مُدمن العلاقات تلاقيه عشان يحس بالأمان المفقود يدخل علاقات بشكل مستمر، يعرف كذا واحدة سواء ورا بعض أو في ذات نفس الوقت، المهم إن ده يوصله لدرجة الأمان المفقودة اللي هي ممكن تكون أمان اجتماعي أو عاطفي مثلاً.

أما إدمان الحب اللي هو إدمان الشعور نفسه عايز دايماً الإحساس ده يتغذى عليه.

- وأي حد مُعرض للتعلم بالشكل المرضي ده؟

- بعض الناس بيكون عندهم استعداد وراثي إنهم يعتمدوا على شيء خارجي والبعض الآخر بتكون ظروف نشأتهم غير آمنة زي ما قلتك فيبدأوا السلوك الإدماني عشان يخفف الدوشة اللي جواهم، الخواء اللي مالهم، وعلى فكرة في حاجة اسمها اعتمادية عكسية.

- يا لهوي ع الكلام.

- ههههههههه بسيطة دي يعني بدل ما يعتمد حاجة بيستغنى عن كل حاجة لأنه خلاص مكتتب ومحبط من كل شيء ومحدش فاهمه ولا حاسس بيه.

- طب إيه يملا الفجوة النفسية دي بحيث الواحد يخرج أو ما بيقاش مدمن؟

- المدمن محتاج متخصص ورحلة للتعافي وعلى حسب مدمن إيه بيتوجه للتخصص اللي يناسبه.

- أنا حسيت إنني مدمنة خلاص هههههههههه.

- كلنا هذا الرجل هههههههههههههههههههه.

\* \* \*

ذهبت ذلك اليوم متأخرةً عن ميعاد وصولي المعتاد، كانت الشمس قد توسطت كبد السماء، ففتحت رسائلي إلى حين تأتيني قهوتي، وقهوة اليوم ممزوجة بالكريمة المخفوقة (إسبريسو بالكريمة)، فالיום أنا وحدي لأرد على بعض الرسائل وأكتب.

فوجدت بين الرسائل سؤال: (هل أدخل علاقة مع شاب أملاً في أنه سيتغير فيما بعد؟).

قطعاً يستطيع أي منا أن يتغير ويغير حياته، قطعاً يمكن أن يتخلص من طبائع سنين إن عزم وقرر، ولكن.....

إن كان طبعه الذي تتوقعين تغييره من أسس الحياة ومن أركانها الرئيسية بالنسبة لك فلا تضيعي وقتك في توقعاتٍ عابثةٍ، فما الذي يدفعه للتغيير بعد أن يستقر في علاقته بك ويطمئن لوجودك، ما الدافع؟

ما الضامن أنه سيفي بوعوده بعد استقراره في العلاقة التي قطع الوعد لأجلها؟ ثم إن بداية العلاقة هي الوجه الأكثر إشراقاً فيها، والتي يُظهر فيها كلا الطرفين أروع ما لديهما، فمن المتوقع أن التغيير سيكون للأسوأ فيما بعد وليس للأفضل، حيث انقضاء المحركات والدوافع. فضلاً عن شعوره بالإجبار من طرفك، فإن حاول الإقلاع عن التدخين مثلاً كنوعٍ من التغيير المنتظر ووفاءً بوعدك فقد يظل يشعر بالإجبار من جهتك، أو كالذي يُعدّد علاقاته ويُعد بالامتناع عن ذلك بعد الزواج فإما أنه سيكون أسوأ أو يُحاول الالتزام بوعدك وقد يشعر بالإجبار في ذلك، أو التي وعدت بارتداء الحجاب بعد الزواج إلى غير ذلك من الأمور والطبائع الرئيسية. من ثم ومع أول خلاف بينكما سيسأل نفسه لمَ قد فعلت كذا ولمَ أجبرت على كذا؟! فالخيارات أمامك في حالة الأركان والأمور الأساسية والتي يُحدد ماهية كونها رئيسية أما لا هو أنت وأولوياتك وقيمك ومرجعياتك واحتياجاتك وما هو مقبول وما هو يستحيل، فإما أن تقبله كما هو دون سعي أو توقع للتغيير أو تركه بالكليّة والارتباط بمن هو أنسب لطباعك. أما الأمور غير الأساسية فيمكن فيها التفاهم والأخذ والرد والاتفاق والعود وربما كتابتها وضبطها وتوقيتها.

\* \*

الآن جاءت قهوتي ومع أول رشفة أخذت أكتب تلك الرسالة لأحد من دبي بعد أن وجدت رسالة مضمونها: كيف نواجه إهمال الطرف الآخر ونزرع الانتباه والاشتياق في قلبه؟ فأجبت:

أنصت جيداً بمسامع قلبك.....

تسنفزني عبارة (Available) المكتوبة على تطبيق الـ(WhatsApp) يختارها البعض تعبيراً عن حاله أو حال هاتفه، لا أختارها أبداً فهي لا تُعبر عني ولا تُعبر عن حالتي أو حال هاتفي، فحياتي ملأى، ف (أنا لست متاحاً دائماً ولن أكون).

فأولاً لا تكن متاحاً دائماً، أو سهل الحصول عليك، بل عليك أن تُعلن أن زخم حياتك لا يجعل منك متاحاً في أي وقت، فيجتهد الطرف الآخر أن ينتهز معك الفرص، ويعلم أن حياتك غير متوقفة عليه فيبذل جهداً أكبر لنيل الوقت معك.

إياك أن تُشعره أنك متفرغٌ فقط في انتظار مكالمته منه بل لديك من الخطط والإنجازات ما يشغل وقتك القيم فيقدر دوماً ما قد تتيحه له منه ويسعى ليكون صاحب الأولوية في اهتماماتك، جُبِل الإنسان على السعي وراء الأشياء البعيدة عملاً بمبدأ (Scarcity Principle) الذي يُعلي من قيمتها في اللاوعي من عقله.

لا تكن مساحة ينقضي منها الاكتشاف، كن غامضاً بعض الشيء ولا تُظهر كل أوراق لعبك، فلست مضطراً لمشاركته كل صغيرة وكبيرة في يومياتك أو شرح كل ما تفعل، ولا تكن مملاً لا جديد لديك، بل أنت منطقة متجددة الاكتشاف لا ينفد منها الشغف.

استخدم وسائل التواصل الاجتماعي لإبراز استقلالية وإنجازات ومتع ومرح حياتك وإظهار أن لك من آفاق الاستمتاع الكثير في العموم وأن ذلك لا يتعلق عليه بوجه الخصوص ليشعر بتلك الرغبة



الجامعة في مشاركة كل تلك الأحداث بل أن يكون على رأسها.  
وإن فاتك اتصالٌ منه فلا تجعل شهيتك تسبقك إليه، فتعاود الاتصال أو إرسال رسائل نصية سريعا، دعه يتساءل لماذا صمت فجأة؟ أين اختفى؟  
وإن أردت التواصل فلا تكن سريعا في الرد، بل دعه ينتظر أو اكتب له أنك منشغل الآن فلا تستطيع الرد ليدرك أنك لا تمسك هاتفك فقط لانتظاره.  
ضع الأولوية لنفسك، فلا تترك الزمام لغيرك، بل املأ حياتك بإنجازاتٍ وهواياتٍ وأصدقاء وأنشطة واجتماعيات حقيقية، وزد صلتك بالله وتقدم مهنيًا وفكريًا ولا تجعله محور حياتك حتى لا تدمن فتصهر.

تعلم أن يراك ناجحًا مُحاطًا بنظرات الإعجاب، واعلم أن الناس لا تُثار بجنون لمن يسعى وراءهم، بل يلتهب شغفهم بصعب المنال محط الإعجاب.  
أما حين تسمح ببعض من التواصل فتواصل بعمق وجودة، اتركه يتعامل بعفويةٍ شديدةٍ ويشعر أنك منطقة الأمان والاهتمام له، ابن صداقةً حميميةً صادقةً متميزةً.  
اجعله يفتقد ما لن يجده إلا معك، كن مميزًا بشيء لا يتقنه ويشغف به ويمارسه أحد مثلك، رُج كيانه، اقتحم عالمه بشيء لا يستطيع أحدٌ غيرك فعله ثم اتركه يطلب المزيد وكن الوحيد الذي يُلبى تلك اللهفة ف(لكي يدمن عليه أن يتذوق).

اجعله يتذكر تلك الأوقات المبهرة والخفيفة والعميقة والمرحة والممتعة والمختلفة والمميزة معك، ولا تبدي اشتياقك أو احتياجك له، بل دعه يتساءل ويتحير ويفكر ويبحث وينشغل.  
قد أسمع الآن ما يجول في خاطرك، خوفك أن كل ذلك سيؤدي حتمًا لفقدانه أو سيجعله زاهدًا فيك باحثًا عن غيرك.

حتمًا ستشعر بالمخاطرة وستفكر في أسوأ ما تخشى أن يحدث لك، وستقول لنفسك لم لا أكون على طبيعتي فحسب!! لكن دعني أخبرك أمرًا.  
استخدم كل ذلك بمقدارٍ مناسبٍ فلا إفراط ولا تفريط، فقد تكون طبيعتك قاتلة أو غير مُشبعة له، فعليك أن تتفنن.

فإن انتهت العلاقة فذلك ما كان سيحدث على المدى الطويل على أي حال إن كان يعتمد هو الإهمال كما ذكرت دون ردودٍ أفعالٍ مناسبةٍ منك.  
وكما قيل:(اللي يحب مقابلتك واعدّه.. واللي يحاول يخسرك ساعده.. واللي تلاقيه في الشدة بيباعد.. زود كمان بعبدين على بعده).

لذلك تغلب على خوفك من فقده أو انسحابه، فإن كان هذا الشخص هو المناسب لك المتمسك بك حق التمسك فلن يغادر، وحينها ستشعر بأمانٍ أكبر واستقرار وعدم إهمال، على أن ترفع وعيك ووعيه لاستدامة العلاقة بينكما.

\* \*

أما الرسالة الثالثة فكانت من إحدى متابعاتي، حينها طلبت فنجاني الثاني ولكن هذه المرة قهوتي ممزوجة بالحليب المبخر، بسكرها المظبوط ولونها الشهي ورائحتها الخلابه.  
وانتظرتها وأنا أقرأ السؤال:

أنا مش عارفة هو المفروض نكون نفسنا ولا نتقمص حد تاني؟ يعني خلاص تعبت مش عارفة أكون إيه، أكون على طبيعتي ولا أتقمص شخصية تانية عشان أرضي الطرف الثاني؟

عزيزتي أراكِ تقصدين حيرتك حول (شخصية سترونج إنديبننت وومن) أم (شخصية روقة). في الواقع أنا أعلم تلك الحيرة بين شخصيتين تعنفدين أنهما متناقضتان، وما بينهما أنت ذاتك، لا تدريين هل تشكلين نفسك حسب رغبات غيرك لتكوني مقبولة.

حائرة بين شخصية الفتاة القوية المستقلة القادرة على الاستغناء بنفسها ورفض الرضوخ لسيطرة وسطوة الآخر عليها من وجهة نظرك، ويتقلص جل دورها في إرضائه خاصة مع تلك النبرات الهجومية على الرجال والمناداة بحقوق المرأة وجميع المطالب النسوية الرائجة منذ فترة.

في المقابل قد لا يعلم الكثيرون ما تُعانيه امرأة لتقرر أن تستغني، بل لتجد القوة لذلك، لا يعلم الكثيرون كم حوصرت بخيبات أمل متتالية وقصات ظهر مُهلكة، ربما بكت حتى انتهى البكاء، ربما استضعفت حتى كُسر فيها الكبرياء، أو حملت فوق جملها، فقامت بكل الأدوار وحدها حتى اعتادت تدريجياً على تضميد الجروح وحدها والصمود على قدميها دون ساعدٍ يلتقطها.

وبين شخصية (روقة) الفتاة المُتفانية المُضحية المُطبعة، محبوبة الرجل الذي قد يبدأ بها أو ينتهي إليها، ينشدها لطاعتها الشديدة له، فلا تجادله فكراً ولا تُرهقه حديثاً، تُرحب أن يتصدر هو كل المشاهد حتى الرئيسي منها فهو البطل حقا وتكون هي وراء الكاميرات رافعة راية الدعم والتشجيع بغير كللٍ، فترى الوجود بعينيهِ ولا سبيل لسعادتها إلا ببيدِهِ، متفرغة له متفenne في طرق تدليله، مستخدمة سلاح الضعف لامتلاكه، مقدمة فروض الولاء والطاعة لاجتذابه، أكبر مخاوفها هو فقده لأنه بعينيها الشمس التي تدور حولها الكواكب.

يجد الرجل نفسه معها، عفويًا، خاليًا من القيود، حرًا من التبريرات، يجد قبولًا وتقديرًا وعلوًا دون ندية وكثرة جدالات، فلا يجد نفسه مرغماً في إرضائها بكثير من الشروح والمجذبات، هو محور الكون لديها نجومًا ومجراتٍ، مكمن سره وموطن راحته وثقته وقد ترضى منه بقليلٍ من الفئات.

تسمعين أن نسب نجاح زواج نموذج (Strong independent woman) أقل من نسب نجاح زواج الشخصية المقابلة الأكثر إرضاء (روقة)، نعم يلفت انتباهه صاحبة الرأي الذكية القوية الواثقة، لكنه لا يريد نداءً بل يريد ويتوق للناعمة الطائعة (اللي ترصله الحجر)، المدللة في ساحات لعبه، البلهاء في حضرته، الأنثى عند لمستته، القطة التي تتمسح بلحيته.

تأكدي أن تلك أمورٍ فُطرتِ عليها تحتاج فقط أن تظهر (روقة فينا بس ربنا اللي هاديننا)، مزيج (العناية والدعم والتضحية والدلع والتقبل والنعاشة وتصرفات الأطفال والعموية والمساندة وغيرها)، تحتاج فقط مستكشفًا ماهرًا ليس إلا، واعلمي أن أشكال الأنوثة متعددة والأذواق في ذلك متعددة أيضًا فلكل رجلٍ شكلٌ خاص في (روقة) الخاصة به، سمعت أحدهم يقول يومًا (عايزين اللي يعيش معنا تفاهتنا ومزاجنا مش يقف يناقشني ويقرفني من بتوع إسترونج إنديبننت وومن، ده حتى روقة يعني روقان الدماغ)، أخيرًا لا قواعد ثابتة بقدر أن كلاً منا يرتاح مع مَنْ يُشبهه، ولا تعارض أن تكوني مزيجًا رائعًا.

فحين تستشعرين الحيرة أي الفريقين خيرٌ مقامًا وأحسن نديًا (كوني نفسك).

ولكن نفسك الواعية المتجددة وليست نفسك المصطنعة، نفسك القوية ونفسك اللينة بغير تعارضٍ كلٌّ في موطنه، نفسك التي تملؤها رجاحة العقل وحسن الرأي، ونفسك التي تملؤها الأنوثة والنعاشة والاحتواء، فأيضًا لا إفراط في أحدهما ولا تفريط يجعل منك إما مسترجلة ندية صلبة مُنفرة ولا أنت المُستباحة الجاهلة المُنفادة المُستغلة، وتخلي عن النمطية فأنت العاقلة الناجحة الواثقة وأنت تلك البسيطة الضاحكة الناعمة.

كوني نفسك مع إضافة القليل من الذكاء وبعض فنون الإغواء، على حفنة من الأنوثة وزبيديها إلى مائة، على بضع قطرات من الاستقلال، واسكبي مقداراً من الغموض، ومن اللين بعض الفيوض، واملئي حياتك بعددٍ لا بأس به من الشموس فإن انطفأت شمسٌ لا تُظلم مجرتك بالكامل، عددٌ لا بأس به من المحاور التي حين تدورين حولها لا يُسقطك سقوط إحداها، وكوني ذات رأي وعلم وحكمة، وكوني ذات ضعفٍ بغير انكسارٍ أو مذلة، وكوني ودودةً حنونةً دون ابتذالٍ أو حتى بابتذالٍ، ومعطاءةً دون استغلالٍ، وشرسةً دون استرجالٍ، وطائعةً دون خنوعٍ، ونجمًا دائم السطوع، متجددةً بغير حدود، متصدقةً بتلك النية داعية في السجود.

هنا كنتُ قد أنهيتُ كتابة الرد عن الأسئلة حين رن جرس هاتفي لأستغرق في حكايةٍ أخرى:

\* \* \*

قهوتي اليوم بالحليب والشوكولا.....

إلى أي مدى تظل متشبثًا بصفائير حُلمك شاخصًا عليه بصرك؟

(قوليلي هو أنا ممكن حلمي يتحقق في يوم؟!)

كانت تلك جُملَة (ماسة)، قالتها ربما سؤالًا، ربما رجاء، لكن الأكيد أنها قالتها أمله أن تجد مَنْ يُجيبها بأن نعم سيتحقق..

تلك الفتاة والتي كان سبق لها الزواج ومكثت بعدها طويلًا تنتظر وتبحث عن علاقة ليس لها مثيلٌ، مصرةً بكل ذرةٍ في كيانها أن تجدها، علاقةً فريدة من نوعها، مُنقّدة في حماسها، مُتجددة في بريقها، أمتن من حكايا السابقين وروايات المعاصرين، أوثق من عرى أعتى العاشقين المُتيمين وأبطال القصص الخارقين.

تكون هي فيها صاحبة الشرعية لصاحب شغفها حبها، متقبلاً شخصيتها، واعياً بتناقضاتها، متفهمًا تقلباتها، متعافلاً عن عثراتها، يرى مثالياتها وزلاتها، ويقبل منها اعتذاراتها، متيمًا بها قطعًا، بداية من صوتها ونظراتها، مرورًا بمناغشتها وملاطفاتها، مشارفًا لها جُلّ أوقاتها، أفراح وأتراح، عمقٍ وسطحية، نقاشٍ ومجالسٍ تسلية.

تبادلته الحب بغير حدٍّ أقصى، أمانةً تمامًا معه فلا يعنيه كثرة زميلاته ولا تُورقها زيادة متابعاته، ولا يُرهقها الفزع من غيابه أو انسحابه، جواد في عطائه، يعلم أن البخل ليس فقط مالًا بل وقتًا وبذلًا واهتمامًا، يُدرك أنه استعمرها برجولته واحتل بجدعته كيانها، مادحًا لها علنًا من دون حياء، ذاكراً اسمها بفخرٍ وخيلاء.

أما هي فتظل تبتهل في محرابه، تنهل من سُقياه بشغفٍ جارفٍ، ونهمٍ مُفرطٍ، وكأن أقصى الشعور في الكون هو مجرد البداية معه.

هو الاستثناء قولًا واحدًا، هو فقط من يحو ما وضعته هي من خطوط حمراء ويكسر ما بنته من حدودٍ وجسورٍ مع الجميع، ويطيح بمنطقها بفكره ونصوصه، تلين له كما لم تفعل قط، وتبوح بغصات صدرها أمام عينيه، وتُسقط ثرثراتها وأوجاعها وأمنياتها على كتفيه، بل ويُجن جنونها فقط معه فتصيح بكل حماسٍ يملأ صدرها وسعادة تغمر كيانها، تعود طفلة تعدو منطلقه في تجاوبف نفسه.

لا تنطفئ لديهما شرارة البدايات، صاعدين أعلى منحني الصعود بغير هبوط، دون اكراتٍ لكثرة الدراسات والكتب والقراءات، وما قاله الأسبقون أو المعاصرون عن نهم البداية وما يليه من فتور،

ولا نسب الناجحين الذين صاروا ندرة في خضم الفاشلين، فلا ينبهرون لما قام بدراسته جوتمان في عشرين عامًا في مجال العلاقات، أو جون جراي في أكثر الكتب مبيعًا في الدول والمقاطعات. لا تشغلهم كثيرًا غريزة الصيد التي تحتاج إلى استفاقةٍ ولا اضطرابات النرجسيين في فرط السطوة من وراء حجاب من اللباقة، ولا السيكوباتيين ومظاهرهم البراقة. غير مباليين ما نوع ما بينهما في علم العلاقات، أو أنها قد تكون اعتمادية أو تعلقًا مرضيًا أو أي مُسمى يتفلسف به واضعو تلك المُسميات.

فاستطردت هي قائلة: (ساعات بحس إنني درجة ثانية).

قاطعة بها شرودي، مُعبرة عن شعورها حيال وضعها الحالي، تلك الفتاة التي خطت بقدميها الصغيرتين أبواب الثلاثين، وقد رأت من تنمر المجتمع الكثير والكثير، فلا يظن البعض أن التنمر له سن أو شكل واحد، بل يتغلف تارة بسلسلةٍ من الأحكام وتارة مُغلف بمظاهر رفض وتجنب، وتارة مُغلف بإشاراتٍ من عدم الاستحقاق، فطالما سبق لك الزواج صرت امرأة أرخص وثمانك أبخس، بخلاف ما يجب أن تقدميه من تنازلاتٍ وقبول أي شكلٍ من العلاقات، بل إنه ضربٌ من الجنون إن تشطرت أو تكون لديك مطالب بل عليك أن تمتني لمن أراد انتشالك. سألتها وأنا أعلم منها بالإجابة: (ليه حاسة إنك درجة ثانية؟).

فأجابتنني كما توقعت: (شفت واحد كاتب للتاني ما تتجوزش واحدة درجة ثانية، وفعلاً المجتمع بيتعامل من المنطلق ده، كل واحد بييجي يتقدملي يبيع ويشترى بمزاجه، لازم أقدم تنازلات يا إما أتنازل عن حقي في المبيت أو في الأيام أو في الأمور المادية أو في إشهار الجواز أو أقبل بعيوبه غير المحتملة أو اتركن ع الرف لما ظروفه يظبطها يا إما أبقي بتبطر ع النعمة ومش عايشة على أرض الواقع).

هل حقا كنت أنتظر منها إجابة، أم تأكيدًا على ما يجول في صدري، أم فقط أستمر في مجاراتها كجلسة عمل رسمية أو أداء وظيفي تقليدي؟! فهل يخفى على أحد أن النساء في مجتمعاتنا مصنفتٌ حسب حالتهم، لكل واحدة منهن تسعيرة حسب وضعها، فمن مات عنها زوجها تجد نفسها قد هبطت من تصنيف زوجة إلى أرملة فصار ثمنها أقل، أما من طُلق فتمنها أبخس وأبخس، صيد سهل غير مُكلف، في السر تقبل، وتحت أي وطأة ترضح، أسقط المجتمع حقهن في بدايةٍ جديدةٍ. مغترباتٌ داخل أنفسهن متحملات أعباء لم تكن أصلًا لهن، يُعانين من فجوات داخل أرواحهن، وندبات جروح لا يستطعن إخفاءها بابتسامتهن، يبكين في الليل ودهن، حتى ذبلت من الدموع أعينهن، قد تشققت من الشجون قلوبهن، وفاضت إلى الخالق دعواتهن. فأجبتها وقد بدت على وجهي حمرة الغضب:

هي السيدة خديجة كانت ست درجة ثانية؟ هي السيدة سودة بنت زمعة، والسيدة أم سلمة، وميمونة، وحفصة، وجويرية، وزينب بنت خزيمة، وأم حبيبة، وصفية، وزينب بنت جحش اللي قال الله فيها: "وتُخفي في نفسك ما الله مُبدية"، كل الفضليات كُنَّ درجة ثانية؟ طيب الصحابية أسماء بنت عميس رضي الله عنها تزوجت من جعفر بن أبي طالب، فلما استشهد تزوجها الصديق رضي الله عنه، فلما مات تزوجها الإمام علي بن أبي طالب، هل كانت درجة ثانية؟

يا صاحبي لا ينزوج المرأة اللي سبق لها الجواز إلا الواثق من نفسه بس مش المهزوز، الناضج في فكره وأد الخطوة دي مش العيل اللي يتخاف على نفسها معاه، الجدع في سلوكه وفهمه وأفعاله





المقاصد الشرعية وراء طبق المهلبية، أي هبد ياكل الدماغ، وطبعاً كل البنات عايزاه وبيكلموه ع الخاص ويقفوا يتصوروا معاه في النوادي والشوارع لكن هو اختارك أنت.

المشكلة مش في كل ده، المشكلة بتبدأ لما يوصل للبنات وغريزة الصيد خلاص تكون اتغذت، وال Spark الأولى تنطفي، هنا بقى تبدأ أقواله تناقض أفعاله، يختفي ويرجع بمزاجه، اهتمامه يقل جداً أو يختفي، هنا البنات تبدأ دوامة الأسئلة تستنزفها (أنا عملت إيه غلط عشان اهتمامه يقل؟ حصل إيه مني؟)، وتفضل تدور في نفسها هي عن أسباب.

في حين أن كل ردوده عليها بتكون: (شغلي واخذ كل وقتي، إنتي عارفة أنا بخلص شغل الساعة كام؟ إنتي مش فاهمة أنا متبهدل في شغلي أد إيه)، وفي الحقيقة هو صادق لأن توزيع وقته على عدد البنات هايضطره لتقليص الوقت مع اللي ضمن وجودها.

هو ده الشخصية اللي بعد جوازه يُعَدُّ علاقاته بجُمْلٍ محفوظة زي: (يا ريتني قابلتك قبل مراتي- أنا عايش معاه بس عشان العيال- أنا ومراتي شبه منفصلين- مراتي باردة- أنا عنتيل المجرة وإنتي بقى المزة اللي استنتتها طول حياتي- تعالي نتجوز في السر أو نضرب ورقتين عرفي لأحسن لو هي عرفت هتاخذ العيال وتمشي)، المهم إنه هايفضل يروي أي قصص بانسة تبين حجم معاناته يا كبد أمه مع مراته النكدية المقشفة وإنك أنت المُنقذ المُخلص اللي هاينشله من برائن الفك المفترس.

لغاية ما يبجي اليوم اللي تشوفيه صدفه معاه سواء على الحقيقة أو في الصور وتلاقهم عصفورين حالمين والست مراته فله وقمر، وفي اللحظة دي ممكن يكون بيقول عنك نفس البؤين لواحدة تانية أو تالته، ولما مراته تعرف هايقولها عنك ( دا انا بعطف عليها عشان اتطلقت من جوزها الأولاني أو دي عندها أيتام براعيهم من جوزها اللي مات أو إنتي أم عيالي وحببتي من صغري وهي مجرد نزوة)، لعيب لعيب يعني.

إنك تفوزي أدام اللاعب ده شيء صعب جداً إلا لو معندكيش حاجة تخسريها أو بتلعب معاه نفس لعبته، الجواز منه تضحية كبيرة وزوجة اللاعب ممكن تكون أسرع واحدة تكتسب دور الضحية نتيجة تعدد علاقاته وكتر تحويره وعكّه، وتفضل تصبر عليه وتقول هايتغير وتفنع نفسها بأي هبد مالوش 2019 لازمة أملاً يا عيني إنه يتظبط.

وشخصية اللاعب ما بيتغيرش ولا بعد الجواز ولا بعد الحرق حتى، عمره ما يتحول لشخصية (A) (Real man) أو Good man إلا لو هو شخصياً قرر فعلاً إنه يتغير ويصلح نفسه وحياته يعني مش إنت ولا عشرة زيك يغيروه، هو الوحيد اللي لو قرر ممكن يتغير، في أنواع تانية لكن ال- player هو أخبثهم.

نظرتُ إليها فوجدتها فاغرة فمها في أقصى درجات الاندهاش رافعة حاجبيها حين قالت: آه يا بنت اللعيبية عرفتي الوصف ده إزاي، ده بالظبط زي ما بيحصل، وبعدين هو في واحدة معندهاش حاجة تخسرها؟

= لو هي أخذت قرار إنها ناوية وقادة تلعبها وتقضي وقت حلو وتغض الطرف عن أي عك مُحتمل، مش حاطة معاني مرهقة وكبيرة لمشاعرها زي الغيرة والاستنزاف العاطفي والوضع الاجتماعي والشكل التقليدي للعلاقات فهي مقررة تخرج من كل ده وتريح دماغها وتاخذ المكاسب وتلعبها بطريقتها، فمفيش توقعات عالية ولا أفعال منتظرة ولا مخاوف مقيدة ولا إلزام اجتماعي ولا أطفال ولا معاني مرهقة فبتكون الخسائر ضئيلة للغاية.





فيروح مستخدم الشرع اللي بيبيح ليه التعدد فبيبعك ويهبل بقى وعلاقاته تفشل وهو غير قادر أصلاً من نواحي كثير لكن طالما باب مفتوح بيرر أفعالي طب ليه ما استخدموش. وكمان ممكن بعض المكتنبيين واللي بيتعرضوا لنقص شديد في علاقاتهم وإهمال وعدم تقدير وممكن تهميش بعد الجواز بيحتاجوا اللي تقدر تسد وتنسيه وتدوقه الاهتمام والتقدير والطاعة والتميز وتخرجه من ضغوطه.

كمان لو الصحبة حواليه مشجعين وبيعملوا ده وبيتكلموا في الموضوع ده كثير، خصوصاً المواصفات اللي بقت في السما نتيجة الاختلاط والمقارنات مع النساء على النت سواء سوشيا ميديا أو فضائيات أو يوتيوب وغيره.

وممكن يكون بينسى مساوى واحدة بواحدة تانية أو انتقام منها بدخوله علاقة جديدة. وأخيراً قلة وعي الزوجة أحد العوامل والأسباب، قلة الوعي في شغلها على نفسها وعلى إشباع علاقتها بيه والتجديد والشقبة، فكل ما قل كل ما أتاحت له الفرصة أكثر. (العلاقات الموازية مليئة بالجرأة والحيوية والخيال).

ندخل العلاقات لأنها تُعطينا عن أنفسنا تلك الصورة (أنا الذي استحققت حبه، أنا من اختارني من بين الجميع، أنا الرفيق الأبدى والصاحب الحميمي والفائز بحبه والحائز على اهتمامه، ومحل ثقته ومكمن سره، أنا المميز، أنا المختار، أنا الذي تفردت بمعيتي، من لا غنى عني ولا بديل لي ولا مثيل لي عنده).

تأتي الخيانة والعلاقة الموازية لتقول عكس ذلك، تأتي لتقول إنك لست المُستحق الأوحد ولا المُتفرد بالاهتمام ولا من لا مثيل لك بل هناك من هو بديل لك، هناك من هو أكثر تميزاً منك. تأتي لتسبب أزمة هوية، أزمة ثقة، ترى نفسك بلا هوية، لا تتعرف على ملامحك، تستشعر استباحة ممتلكاتك، تفقد ثقتك ورؤيتك في عيني نفسك.

ولأنها مليئة بالجرأة والخيال والحيوية والخروج عن النص فتتنافس العلاقات الروتينية بضراوة وقد تضربها في مقتل، فهي البعيدة عن المطالبات والملل والتعود والخجل والنصوص المحفوظة بل ويدعمها خيال خصب وجرأة جامحة وحيوية المغامرات وكشف الوجه الذي لا يظهر في العادة.

مُنافسة العلاقات المُوازية أمرٌ ليس بالهين خاصة إن كان صاحبها مُعتاداً على ذلك مُتحفزاً لها، فالأمرُ يحتاج استعداداتٍ لحربِ ضروسٍ وروحِ مُحاربٍ وأدواتٍ مُقاتلٍ وأسلحةٍ واعٍ فاهم.

\* \* \*

## حكاية (هدى)

امرأة في أواخر العشرينيات من عمرها، زادت الشحوم قليلاً في جسدها، وبعض هالات سوداء حول عينيها، تحاول إخفاءها وراء مساحيق التجميل، تخبرني مراراً وتكراراً كم تفتنت مع زوجها وأطفالها، وكم تغاضت عن مشكلاتٍ وكثير من العقبات، كم دعمت وساندت وغطت الطرف عن بضع نزوات، كم سترت وتحملت، حكايا وحكايا حول دعمها وجهدها، حتى صار حديثها ممزوجاً ببيكائها.

تحكي كم هي مُحببة مُكتئبة لا ترى لها سبباً واضحاً، فشبح الطرف الثالث أو حتى الرابع شاخصٌ دائماً في علاقتها بزوجها، في الخفاء أو العلن، يجعل منها إحدى الضحايا المُستمرين في حياة رجلٍ سيكوباتي تغلف قسوته عاطفة كاذبة يقنع بها الآخرين بصدقه وتفانيه وتلونه الدائم وتعرضه الذي لا يفنى بل يُستحدث من عدم، وكممئلاً يستحق جائزة أوسكار في أداء دور المُحب المُخلص المُتسامح يؤدي كل أدواره فهو المُبهر أمام الناس علناً، ربما صاحب الدين بِسمته، ربما صاحب العقل بآرائه، ربما صاحب العاطفة بشغفه وحماسه.

قناع البريء الذي يُخفي داهية في الكذب والأناية والإيذاء، نهمه للاهتمام والمجاراة يستنزفك وصمته يُشعرك بالذنب ويجلد ذاتك، وبعد حماس البدايات يُشعرك بنفورٍ غير مبرر، وأنت مُقصرٌ شديد التقصير في حقه لتبدأ مسلسل الاعتذار والدموع في شيء لم يكن ذنبك من البداية. قالت: قبل الجواز كان بيقولي إنك الشخصية المثالية ليا، علاقتنا اتحركت بسرعةٍ شديدةٍ لأنه دائماً كان بيوريني أد إيه في بينا حاجات مشتركة، وإن طموحاتنا وفكرنا وأهداف حياتنا واحدة، لمَّا دخلنا في الجد كان دائماً فيه شبح واحدة تانية سواء كانت معاه في علاقة قديمة أو جديدة أو حتى مُحتملة، عايز دائماً يكون مُحاط بالمُهتمين بيه، لغاية ما حسيت إنه شخصٌ مرغوبٌ والطلب عليه عالٍ جداً.

خيلني أحمِن: كل ما اكتشفتي كدبه بيننقدك ويتهمك بالمبالغة وإنك محتاجة تتعالج نفسيًا، وبدل ما يعتذر عن كدبه وخطئه ببشكك في كلامك وأفعالك أنت، ها يحسسك إن المشكلة مش في أفعاله إنما في ردود أفعالك ومشاعرك أنت، مع إنه هو السبب في المشاعر دي. كل شوية يعرف بنت ويتهمك أنت بالغيرة والنكد والمبالغة والغم، أو يتجاهلك ويتهمك إنك بتحاصريره وبتلذذيله، مستحيل يطلع نفسه غلطان ولا يقبل يعتذر أو يحس بندم أو خجل من كدبه وتبريره.

اعتدلت هي في جلستها ونظرت إليّ مُتألمة مؤيدة: فعلاً حقيقي دي تصرفاته بالطبط، دلوقتي خلاص هو ماشي في إجراءات جواز رسمي، يعني أنا اتحملت كل ده على أمل إنه هايتغير، قلت بعد الجواز هايتغير ما حصلش، قلت بعد الخلفة هايتغير ويلتزم بردو ما حصلش، ليه حتى التغيير اللي حصل بقى للأسوأ خصوصاً بعد ما خلفنا، ليه؟

أردت تهدئتها حين ملأت الدموع عينيها قائلةً: طبيعي بعد الخلفة أصلاً بعض الأزواج حياتهم بتتغير تغيراتٍ عنيفةً، لأن أي تغير بسيط في شكل الزوجة بيأثر بصرياً على الرجل حتى لو بعقله الواعي هو مش مُدرك أوي إيه التغيير.

غير إن نوع المواضيع اللي بتدور في البيت بيكون أغلبها عن احتياجات المولود وصحته ونومه وتطور نموه.

وتركيز الزوجة بيتوزع على أكثر من حد.

والماديات أحياناً بتتأثر فشغله أو طريقة تفكيره في المصاريف بتتغير.

وقلة النوم بيأثر على الجهاز العصبي، فالتوتر يبقى مُسيطر على جو البيت.

وُممكن بعض الزوجات تكتئب من عدم قدرتها على تحمل المسؤوليات الجديدة.

كل دي عوامل ممكن تغير شكل العلاقة بعد الإنجاب.

- يعني الحاجات الجديدة علينا في حياتنا أنا أتحمل تبعاتها لوحدي وهو يشوف واحدة تانية؟! أنا خلاص اكتئبت وحالتي النفسية والصحية بقت سيئة جداً وبقي عنده شنطة مبررات على مزاجه، علشان يطلعني مُقصرة بقلب جامد، أنا خلاص حاسة بالاستنزاف، حاسة إنني مُستغلة ومش قادرة أكمل كده أنا ما بقتش مالية عينه وجت واحدة تانية خطافة رجالة خربت بيتنا، طب يعني ما تروح تتجوز أي حد تاني بتاخذ المتجوز ليه ليه؟؟؟، إنسانة قذرة ما لقتش حد يرضى بيها فضلت وراه لغاية ما أخذته، إزاي ربنا يرضى بكده، خلاص أنا هحارب وأتحمّل علشان إيه تاني؟ خلاص مش قادرة.

= أنا سمعكي لو حابة تتكلمي أكثر.

- أنا حاسة حتى إن الكلام خلص مفيش حاجة تاني تنقل.

= قوليلي أنت محتاجة توصلي لإيه من كلامنا النهاردة.

- مفيش أي هدف عندي غير إنني أفضفض أبكي ألاقى حد يسمعني يفهمني يحس بيا يتعاطف معايا أو ألاقى تأييد على قراري بإنها كده خلصت.

= هدى تقدري تحددى مكاسب وخسائر العلاقة الحالية؟

-الخسائر أكبر أكيد.

= ما قصدتش أنا بقول ممكن تكتبي الكلام ده في ورقتين، واحدة للمكاسب وواحدة للخسائر الحالية بالنسبة ليك أنت شخصياً وللأسرة بشكل عام؟

-أقدر.

= طيب، واكتبي هل فيه في المكاسب شيء ممكن يُستثمر للبقاء في العلاقة؟

هل الطرف التاني ممكن يساعد؟

ممكن تسردى كل محاولاتك لإصلاح الأمور؟ وإيه النتائج؟

وعلى أي أساس بتبني محاولاتك؟ يعني بتحاولي وأنت عندك الوعي والدراية والعلم؟ ما يمكن محاولاتك كلها تخبيط.

وهل في حد تدخل للمساعدة؟

طيب تعالى على الجهة التانية في حالة انفصالك:

تقدري تكتبي المكاسب والخسائر المُحتملة أو المتوقعة؟

لكن خلي بالك المكاسب والخسائر المُحتملة تحديدها على عدة أسس يعني وضعك النفسي والمادي والاجتماعي، احتياجاتك ومعيشتك..

هاتسكني فين؟

هاتصرفي منين؟

هاتتكفلي بأطفالك نفسيًا ومعنويًا ويمكن ماديًا بشكلٍ كاملٍ مع افتراض أسوأ الظروف؟  
إيه تصورك أصلًا عن الانفصال؟

التحديات اللي ممكن تواجهك هاتتصرفي فيها إزاي؟

يعني تدبير شئون البيت بشكل فردي، دخول ولادك مرحلة المراهقة، لو حبيبتى تتجوزي تاني وضع أولادك إيه ويا ترى ممكن تقبلي تكوني زوجة تانية أو زوجة مطلق أو شخص عنده أي ظروف محتاجة مرونة؟؟

ويا ترى بعض التنازلات اللي ممكن تقديمها ساعتها هاتكون أقل ضررًا من التنازلات اللي ممكن تقديمها حاليًا مع افتراض عدم وجود أذى نتيجة التنازل؟

لو أبو الولاد حب ياخدهم رد فعلك إيه؟

لو بعد 3 سنين أو 5 سنين يا ترى في احتمال تقولي الوضع الأول كان أفضل من الحالي؟

إجابات الأسئلة هي اللي هاتحدد الانفصال هايكون أزمة ولا مجرد قرار انتقال.

هنا بدت على وجهها الحيرة وتركتني لتشرع في كتابة ما طلبته منها، لعل قرارها الداخلي يجد بين الأوراق إما تنحياً عن الفكرة أو دافعاً أقوى.

\* \* \*

نصًا تلو الآخر، ما بين أمرٍ بحُسن عشرة، وحث على الإكرام، وتوصية بالخير إجمالًا، ومعاملة بالمعروف ومنع ضرر، لا يرضى لهن سبحانه إلا الأمان، ولا ينفذ الوصايا إلا كريم ولا يُسقطها إلا للئيم.

- "وعاشروهن بالمعروف"، أمر الرجل بحُسن العشرة.

- "أسكنوهن من حيث سكنتم"، أمره بالمسكن لك.

- "خيركم خيركم لأهله"، ربط الخير بك.

- "استوصوا بالنساء خيرًا"، أمر بإكرامك.

- "فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً"، أمر بالصبر عليك.

- "خذني ما يكفيك وولدك بالمعروف"، حُسن الإنفاق لك.

- "أعظم الصدقة اللقمة يضعها الرجل في فم امرأته"، ربط التصدق بالتدليل بك.

- "فإمساكك بمعروفٍ أو تسريحٍ بإحسان"، ربط المعروف والإحسان في إمساكك أو تسريحك.

- "ولا تُمسكوهن ضرارًا لتعتدوا"، أمر بالمنع من ضرر تعليقك.

- "ولا تعضلوهن لتذهبوا ببعض ما آتيتموهن"، منع من التعسف للتنازل عن حقاك.

- "لينفق ذو سعة من سعته"، أمر بالتوسعة في العدة إذا استطاع.

- "فإن أرضعن لكم فآتوهن أجورهن"، أمر باستمرارية الإنفاق فترة الرضاعة.

- "ولا تنسوا الفضل بينكم"، أمر بتذكر المحاسن والنضج في المعاملة.

\* \* \*

قهوتي اليوم إسبرسو مع قليل من السكر..

وصلت اليوم بعدها، جالسة هي تتصفح صفحات التواصل الاجتماعي فبدأتني بعينين منبهرتين:

- بنتشوفي صور هاري وميجن؟

بنتشوفي ببيصلها إزاي؟

ومهتم بيها أد إيه... يا بنتي إحنا في حنة تانية خالص.

ابتسمت لها ابتسامة غامضة، ففي الحقيقة لم تحرك صور الأمير هاري وميجن في ساكنًا ولم تثرني عاطفيًا على الإطلاق، لم تُبهرني طريقة نظره إليها أو وقوفها وتلك المظلة بيديها، ولم أعر انتباهًا لتحليل اللقطات بينهما الذي مُلئت به صفحات التواصل الاجتماعي.

ما يُبهرني أكثر من ذلك شاب يُراسلني طلبًا لدعم زوجته المريضة بالسرطان، وآخر يبذل جهدًا ومالًا لخطيبته المُصابة بنفس المرض وآخر على باب غرفة عمليات قد تصبّب عرقًا قلبيًا عليها، وزوج جعل من كتفه مخبأ لرأس زوجته المتألّمة وزوج آخر أغلق هاتفه مستغرغًا بوقته معها. ما يُبهرني أكثر هو حين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن خديجة: "إني رُزقت حبها".

= يا بنتي هاري وميجن مين!! أنا من يومين جاتلي رسالة شاب بيقول فيها: خطيبتي مرضت بسرطان الغدد الليمفاوية ممكن تدليني أدمعها إزاي، أنا بحاول وبيبحث، هل ممكن حضرتك يكون ليكي دور في الدعم ده؟

قلته أسأل الله أن يبارك لك فيها ويعافي بدنّها، انت عُلمة نادرة مش عشان ما سبتهاش، لأ، لأنّي بعتبر إن اللي بيتخلّى عن حد في مرضه مش عن زوجته أو خطيبته الندالة هي وصف محترم ليه.

إنما بشكرك إنك بتبحث عن سبل دعم من خلاك، إنك مصمم تبذل مجهود، ماستسهلتش واختزلت دعمك ليها بكلمتين مجاملة أو تشجيع، إنك مصمم تكون سبب في استعادة صحتها ونفسيتها وإشراقها مرة ثانية، غيرك بيتخلّى وممكن يدّعي الاهتمام المُزيف بدون بذل جهد أو أفعال عشان يقول بس أنا عملت اللي عليا.

كنت أعرف سيدة جوزها طلقها أول ما عرف مرضها وفضلت تحارب السرطان كام سنة لغاية ما توفاهها الله وحيدة متألّمة جسمانيًا بسبب المرض ونفسيًا بسبب التخلي عنها.

على النقيض شفت مرة زوج لَمَّا مراته شَعرها وقع من الكيمو راح حلق هو وعياله ورجع يهزر معاها ويقولها شفتي كلنا أهو زي بعض ما تحزنينش.

وشفت زوج أنفق كل ماله وباع قطعة أرض في سبيل علاج مراته يومها قالها: (قيمتك عندي أهم من الأرض والفلوس).

وشفت مرة وأنا في مستشفى الجامعة زوجة على كرسي متحرك اتمكن المرض من عضمها، جوزها بيزق الكرسي بتاعها وهو شخصيًا برجل واحدة والثانية مقطوعة.

وشفت مرة وأنا في عيادة جراح الأورام راجل مراته جاية الرعب مالي وشها، متشعلقة حرفيًا في دراعه مستخبية بيه، كأن لسان حالها خبيني من المرض أنت حمايتي، فضل جوزها يطبب عليها ويكلّمها ويطمئنها وهي مستخبية فيه وراسها على كتفه.

هي دي اللقطات المبهرة، اللقطات اللي بتجذب انتباهي ونظري وتأثر في كياني، الأفعال العملية وقت الأزمة، وقت الخوف، وقت الهلع والوقوع، لأن هو ده وقت (الاستناد)، وقت اكتشاف الصادق من المُدعي، لو ماكنش الوقت ده حرج والسند الصادق فيه أمر مبهر ما كان الله دعم رسوله صلى الله عليه وسلم في أول البعثة بخديجة، ما كان دعم موسى بهارون، ما كان جعل أحب الأعمال إليه سرور تدخله على قلب مسلم، ما كان أقر تواجده سبحانه عند المرضى ليستجلب لهم دعم الناس من كل حدب وصوب، ما كان جعل دعاء المسلم للمسلم مُستجاب موكل بملك خاص لا محالة، ما كان جعل أعظم الثواب للساعي على الأرملة واليتيم والمسكين.

عالم سبحانه مدى أهمية قيمة المروءة والنخوة اللي بتصنع السند، كم الأمان والسكينة وارتفاع المناعة وتحسن الحالة النفسية والعضوية بوجود السند، كم المقاومة والقوة اللي بيعمله السند، كم السعادة والثقة والتخفيف وتسكين الألم والفرحة.

عالم كم الاختباء والاحتواء والشفاء اللي بيحققه الحزن، الحزن اللي بيشفى ويداوي.  
هنا وصلت قهوتي التي بوصولها تخللت بعض السكينة إلى نفسي..  
فباغتها متسائلة:

- أنت أخبار موضوعك إيه؟

تنفست (ماسة) الصعداء وفي عينيها نظرة خاوية وهي تقول:

- مفيش جديد يبقى الحال على ما هو عليه، لا هو عارف إيه أنسب تصرف دلوقتي ولا أنا.  
قوليلي بس اتاخرتي ليه النهاردة؟

= كل سنة وأنت طيبة كنت بجيبك هدية عيد ميلادك.

ارتفع حاجباها وانفجرت شفتاها تفاجؤًا وفرحة: بتهزري!

فتحت صندوق الهدايا الصغير لتجد فيه مجموعة منتقاة من أدوات التجميل الرقيقة فوجدتها تقفز فوق مقعدها من الفرحة.

في الواقع لقد كنت أنا التي تملؤني الفرحة، لقد كان رد فعلها حماسيًا للغاية لأصابني بعدوى الفرحة وأشعرني أن فعلتي الصغيرة أصابت فرحة كبيرة.

= تعرفي فكرتيني قبل ما أنام إمبراح كنت بكلم حد في التليفون وفي وسط المكالمة اتقالي:

**I really love your presence in my life**

لو كنت اتمنيت اتقدر بجملة ما كنتش هاختر غير دي بجد، لكم السعادة اللي غمرني، لكن تعرفي إن معدل السعادة مش بيرتفع بس عند اللي بيسمع التقدير أو بياخذ الهدية إنما كمان عند اللي بيقول أو بيقدم.

عملوا في الولايات المتحدة دراسة هل اللي بيقول كلام حلو وبيقدر غيره هو كمان بيكون مبسوط زي اللي بيسمع الكلام منه؟

جمعوا مجموعة متطوعين للتجربة وعملوا ليهم اختبار تحريري لقياس نسبة السعادة سواء قليلة أو كثيرة.

وبعد ما طلبوا من كل فرد يكتب في ورقة فاضية اسم شخص أثر في حياته وأد إيه ممتن ليه جدًا.  
بعد ما خلوهم كتبوا جابوا تليفون وطلبوا منهم يتصلوا بالناس اللي كتبوا عنهم ويقرأوا عليهم اللي كتبوه.

الشخص الأول اتصل بأمه، فقرأ: أمي أعظم شخصية في حياتي كانت أمًا وحيدة لطفلين حنونة عليهما، عمرها ما استسلمت، شكرًا جدًا يا أمي.

الشخص الثاني اتصلت بأختها فقرأت: أختي هي صديقتي المفضلة ومشجعتي الأولى ولا انسى حين طارت ٣٠٠٠ ميل لتحميني من الانفصال.. مليون شكرًا.

الشخص الثالث اتصلت بصديقتها في بريطانيا فقرأت: صديقتي فلانة هي أهم الأشخاص في حياتي، شكرًا لوجودك.

الشخص الرابع اتصل بمعلمه فقرأ: معلمي لم أر مثله معلمًا قط، شكرًا لما تركته في من أثر.



ليبدأ في نبذها والانسحاب من دوائر النقاش معها فتستعر النار التي لا تجد من يلجم لهيبتها فتأكل ما تبقى منها لتعتاد هي الاستغناء والصمود وحدها وحين تعتاد الاستغناء لن تكون كسابق عهدها مرةً أخرى.

\* \* \*

هناك دائماً حد فاصل قبله ليس كبعده، باطنه فيه الرحمة وظاهره من قبيله العذاب. حين يُتخلى عنك...

فحين يُتخلى عنك وتبوء كل محاولاتك ومناشداتك وبكائك وتوسلاتك بالفشل فتجدك وحيداً تخبطك الأعاصير وتأكلك النار وتحملك أعتى الرياح إلى أكثر مواطن نفسك المظلمة فترتعد خوفاً وتختنق همًا وكدرًا وينتشي فيك الاكتئاب، بل ويصنع في أعماقك حفلاً معتمًا رواده النبذ والرفض والخوف والدونية وفقدان القيمة والأمل.

تضطر حينها لتحمل أثقالك وتجر أقدامك وتللمم جراحك بل وتضمدها وحدك وتبدأ محاولة الصمود، فتجد النار صارت رمادًا والجروح تركت ندوبًا والاحتياج والتوقعات تحولت إلى نوع من الاستغناء، كل هذا وحدك حتى إنك قد تتبلد فلا يعني لك الآخر شيئاً حتى وإن عاد نادماً فقد فات الوقت الأنسب لتواجهه وعاد بعد فوات الأوان.

لم لا يعلمون أن الوقت الأنسب هو جوهر الأمر ورأسه وذروة سنامه، وقت الاحتياج للتواجد، فإن أغفلوه فما حاجتنا إليهم بعده، ما حاجتنا إلى الاعتذار بعد الانكسار، ما حاجتنا إلى الدواء إن تمكن الداء، ما حاجتنا إلى المساندة إن انتهت المحنة وانقشعت الغمة.

المواساة، الحزن، التقدير، التشجيع، التهوين، الاحتواء، التفاصيل، الاعتذار.. ما حاجتنا إلى كل ذلك إن انتهت فترة صلاحيته، إن تمكنا من الصمود وحدنا بعيداً بعد أن أنهت النار على ما تبقى منا.

الوقت الأنسب هو الاحتواء عند اشتعال النار وليس بعد أن تُحوّل كل شيء رماداً، هو السقيا وقت العطش، ولملمة الكسور وقت التحطم، الوقت الأنسب هو تاريخ الصلاحية لفعل الأشياء. الوقت الأنسب هو الكلمة الشافية وقت التحير والتخبط، وهو الهدية البسيطة وقت اللاتوقع، وهو اللمسة الحانية وقت رجفة الخوف وهو الحضور الخالص وقت المشاركة. يقول الشيخ الشعراوي: إن تمنيتم شيئاً فتمنوا ألا يريكم الله قيمة الأشياء بعد زوالها.

\* \* \*

قهوتي اليوم بالكراميل وفانيلا....

= ثاني مرة تيجي قبلي، خير إيه اللي مطير النوم من عينك؟

- طلبتلك النهاردة بقى عصير بدل القهوة وتحديداً عصير جوافة.

نظرت إليها نظرة غضب هادئة: طبعاً بشكرك ومبسوطة إنك بتحاولي تساعدينني أفلح عن إدماني للقهوة، لكن اشمعني طلبتيلي عصير جوافة؟

- لأنه فريش وتحفة وأنا بحبه أوي.

= أيوه يعني أنت بتطلبيلي أنا اللي بتحببيه إنت!! أنا ما بحبش الجوافة ولا بطيق ريحتها، تصوري!!

- بتهزري؟!!







جميع الآباء، دون استثناء، أجبروا أطفالهم على مواصلة السير وجميع الأطفال دون استثناء حاولوا التوقف والاستماع...

في 45 دقيقة من عزف الموسيقى، لم يتوقف ويستمتع لمدة من الوقت سوى 6 أشخاص، ومن قدم له المال حوالي 20 شخصًا، ثم واصلوا السير، فكانت نهاية الـ 45 دقيقة من العزف مبلغ 32 دولارًا...

وعندما انتهى العزف وساد الصمت لم يلاحظ ذلك أحد!  
ولم يُصفق أحد!

لا أحد لاحظ أن عزف الكمان هذا هو "جوشو بيل" أحد أكبر وأشهر الموسيقيين الموهوبين في العالم.

وأنه عزف مجموعة من القطع الموسيقية الأكثر تعقيدًا.

وأنه يعزف على كمان قيمته 3.5 مليون دولار.

وأنه قبل يومين من لحظة عزفه في مترو الأنفاق، بيعت تذكرة الدخول لحفلته في أحد المسارح بحوالي \$100

"لكن ذلك اليوم كان تجربة نظمتها (واشنطن بوست) كدراسة اجتماعية حول الإدراك... كانت الفكرة الأساسية هي:

- هل ندرك الجمال في جوّ وساعةٍ غير مناسبين؟

- هل نتوقف أصلًا لنقدّره؟

- هل نتعرف على الموهبة في سياقٍ غير متوقع؟

وأحد الاستنتاجات الممكنة من هذه التجربة يمكن أن تكون:

إذا لم تكن لدينا لحظة للتوقف والاستماع إلى واحدٍ من أفضل الموسيقيين في العالم يعزف أفضل موسيقى كُتبت لألة الكمان.. فكم من الأشياء حولنا أثناء مسيرة الحياة تفوتنا ونحن لم ندرك وجودها لنستمع بها؟

\* \* \*

ما هو الحب؟

أهو مشاعر، أم حقيقة كونية، أم عاطفة سحرية، أو شرارة حارقة، أم ظاهرة دماغية، أم أفعال مرتبطة بالمشاعر، أم مجرد خدعة بيولوجية للتكاثر لإبقاء الحمض النووي البشري، أم أنه لغزٌ بغير تعريف يضرب الجهاز العصبي ليغير كيمياء دماغنا؟!

فإن افترضنا أنه مُركب من عدة حقائق فستكون: (مشاعر- تجارب- كيمياء- توقعات)..

كيمياء يحفزها شخص آخر وتجارب حياتية.

وتوقعات مستقبلية ومشاعر مصاحبة.

تؤثر عوامل نشأتنا على طريقة ارتباطنا إما أن تكون صحية أو مليئة بالغباء.

الحب قد يكون رائعًا، مُسكرًا، عنيقًا، أو مُحطّمًا، ومحزن، وربما كل ذلك في وقتٍ واحدٍ.

فلماذا نعرض أنفسنا لكل هذا؟

أيعطي الحب لحياتنا رؤية عن أنفسنا؟

أيعطي لحياتنا معنى مختلفًا؟

أم أنه مجرد هروب من وحدتنا وانطواننا، وربما قلة ثقفتنا بأنفسنا؟

نُقدِّم عليه أملين أن يكون ذلك الحب هو الحل لجميع مشكلاتنا.  
أو أن يجعل ماضيها أقل جلدًا لذواتنا وأقل ألمًا في اللاوعي من عقولنا.  
أو يكون الاستراتيجية الأمثل لمستقبلنا، ويصبغ حاضرننا بألوان لطالما داعبت مقلنا.  
وهو طريق الهروب الأنجع من تيه واقعنا وعترات أيامنا.  
فيلسوف اليونان (أفلاطون) قال إننا نحب لنصبح مكتملين.  
ويقول الفيلسوف الإنجليزي (برتراند راسل) بأنه الجزء النفسي المُكمل للإشباع الجسماني.  
أما الفيلسوفة الفرنسية (سيمون دي بوفوار) فقالت إنه الرغبة للاندماج في الآخر وهذا ما يملأ  
حياتنا بالمعنى.  
هل فهمت الآن ما هو الحب؟!  
ولا أنا.....

\* \* \*

ولكن ما الفرق بين الحب والتعلق؟  
الخلط بين المعنيين يجعلنا معتقدين أن كل شعور لدينا هو حب، ويزيد الأمر خلطًا وإرباكًا شعور  
الانجذاب، حين يلفت انتباهك أحدهم أو يُحفر نواقلك العصبية، فلا الانجذاب حب ولا التعلق حب  
ولا الانبهار حب.  
الحب علاقة بين طرفين لا يستشعر أحدهما بنقص يريد إكماله، بل إن كلاً منهما مكتمل بذاته، أما  
التعلق فهو البحث الدائم عن إكمال نقص وملء فجوة.  
الحب هو ما يُبقي عناصر دائرة الحياة متوازنة، أما التعلق هو ما يطرح الميزان أرضًا بل  
ويبرحه ضربًا.  
الحب هو كيف نسعد معًا؟ أما التعلق فهو كيف سئسعدني أنت؟  
الحب هو سماح كل طرف أن يكون نفسه، ومنفتح على العالم من حوله، أما التعلق فهو سيطرة  
طرف على الآخر فلا اتصال مع العالم إلا من خلاله.  
الحب طويل الأمد، أما التعلق فقصير الأمد لشدة إرهاقه وخسائره.  
الحب لا يجعل من الآخر محور الحياة، بل هو أحد المكونات المهمة، ولكن التعلق يجعل من  
الآخر محورًا وشمسًا وعكازًا والمصدر الوحيد للاستقرار ولا شيء سواه.  
الحب علاقة خفيفة مريحة للنفس والروح، أما التعلق فهو حملٌ ثقيلٌ كأن أحدهما مربوطٌ بحبلٍ في  
عنق الآخر لا يسمح له بالتنفس بل يعتمد عليه ليحيا في حين أن الآخر حُمِل ما لا يطيق.

\* \* \*

## حكاية (محمد)

شاب في الثلاثين من عمره، قد حدد لحيته بعقريّة رسام قد رسم الجمال دفعة واحدة، ذو بشرة تميل للبياض فيما عدا ما ظهر للشمس منها، وما أن يفعل قليلاً حتى يميل خداه للحمرة، حينها تكون طلته كأنما القمر اكتمل تَوًّا.

لديه حُطى السائر الواثق ونظرات اللامكترث، متأنق مهما ارتدى، وتعلو وجهه ابتسامة شهية تغمر سمته، متناسق الطول والوزن بشكلٍ مبهرٍ، وكأنه المادة الخام للرجولة، يُدرك أنه ليس عليه أن يلفت الأنظار فهو لافِت دونما جهد.

تُرى هل يعلم كم هي فائنة ضحكاته، أم لا يكثرث أصلاً؟! البهاء يليق به، والوسامة تليق به.

كأنما خُلِق من الإشراق والحيوية والشغف، منعزلٌ تارة ومتحمسٌ اجتماعياً تارة أخرى، شغوفٌ بصالات الجيم والرياضة بوجه عام، لاعب الجودو وكرة القدم والسباحة من الصغر، تستهويه قاعات السينما وصخبها، ويعود غرفته متفوقاً مرةً أخرى.

قد أدمن القهوة بأنواعها حتى التي تمتاز بالحليب رغم عدم قدرة معدته على هضم اللاكتوز، صفحته على الفيس بوك بها الكثير من أصدقائه الحقيقيين فهو لا يميل للعالم الافتراضي ككيانٍ أصلاً، بل يُفضل أن يكون حقيقياً، حقيقياً رغم كل ما يجذب البشرية الآن إلى غير ذلك، يُفضل الخروج مع أصدقائه ومشاركة الأحداث معهم والترثرة واحتساء القهوة ومقاومة العودة إلى التدخين حتى منتصف الليل، فهذا هو ميعاد نومه.

(محمد) هذا هو اسمه، يعمل منذ كان طالباً جامعياً، فقد تنقل بين أكثر الأعمال حركة ومشقة، ليتعلم ويزيد اعتماده على نفسه، فعمل فترة بائعاً في محل ملابس وفترة يحمل البضائع من وإلى المخازن وفترة عمل في مركز تدريب لغات كعامل بوفيه، وفي ورشة نجارة عامّاً كاملاً، وفي محل أقمشة وفي مغسلةٍ للسجاد أكثر من ثمانية أشهر، طوال أعوامه الجامعية الخمسة.

اكتسب كثيراً من الخبرات الحياتية والمهارات والحرف اليدوية لا سيما الأعمال التطوعية وقوافل المساعدات الشتوية وغيرها.

كان سريع الانجذاب للأخريات في صغره لكنه الآن مختلفٌ، بات أكثر وعياً بنفسه، أكثر نضجاً باحتياجاته، وأكثر جروحاً وإنهاكاً، قد ملّ من الدخول في علاقات والخروج منها سواء برغبته أو رغماً عنه، ملّ من الإخفاق والذنوب والتحير.

صنع تصوره الخاص عن فتاته، وضع مواصفاته، يُدرك أنه ربما يجد ما صنعه في خياله وربما لا، ولكن هذا لم يثنه عن مواصلة البحث فيمن حوله.

فكلما اقتربت إحداهن أو اقترب هو منهن، بحث عن صورتها، بحث عن من تشبهه في مرآة روحه، فحنن ننجد لمن يشبه أرواحنا وشخصياتنا لا من يكمل نقصنا، لمن يشبه حماسنا وشغفنا، قلقتنا وتخبطننا، استقرارنا وسكوننا، أحلامنا وجنوننا.

رأها يوماً ترتاد تلك المكتبة في الشارع المجاور بعد أن سمع أخته مراراً تتحدث معها، يعلم أنها قد سبق لها الزواج وتكبره ببضعة أعوام، لم يكن في مخيلته أن تربطه بها سوى أن يلقي عليها التحية من بعيدٍ.



وحكى لها عن زواج المغنية (شاكيريا) من لاعب كرة القدم الإسباني (بيكيه) والتي تكبره بـ 10 أعوام.

وقص عليها زواج الممثل (آرون جونسون) من المخرجة (سام تايلور) وهو في سن 22 عامًا وكانت هي 45 عامًا أي تكبره بـ 23 عامًا كاملة وأنجب منها طفلين.

وروى عليها قصة زواج (هيو جاكمان) الممثل والمنتج الأسترالي الشهير و(ديبورا) الممثلة الأسترالية وأنجب منها طفلين، والذي يصغرها بـ 13 عامًا، وهو الذي حصل على لقب الرجل الأكثر جاذبية في العالم في عام 2008.

وأخبرها عن ارتباط (بريانكا شوبرا) الممثلة الهندية بالنجم الأمريكي (نيك جوناس) حديثًا والتي تكبره بـ 11 عامًا.

وأخيرًا تردد أبناء ارتباط (أنجيلينا جولي) 43 عامًا بـ (لويس) 24 عامًا ابن أخو الأميرة ديانا، كتبت الصحف عنهما نصًا (العمر هو مجرد رقم)، بل والأدهى أن الصحف تساءلت عن مدى قدرة الشاب على الالتزام بالمسئولية تجاه امرأة جميلة وقوية ولها دور فعال كتلك، فتلك هي نظرة العالم للمطلقة أم الـ 6 أطفال التي تكبره بـ 19 عامًا.

ولكن والدة (محمد) في كل مرة تُغلق الأبواب في وجهه متجاهلة تمامًا ما يرويه وما يُحاول توضيحه لها، مؤكدة على عدم خبرته في اتخاذ قرار مصيري كهذا، مشيرة إلى أن كل تلك الأمثلة لمشاهير في الغرب لا ينتمون لثقافتنا وأعرافنا.....

لكن ماذا عن النبي (محمد) صلى الله عليه وسلم نفسه!!

أهو من الغرب أم أن ثقافته وفكره وأفعاله لا تنتمي لنا الآن في مجتمعنا!؟

ألم يتزوج خديجة وهو ابن الـ 25 من عمره ولم يسبق له الزواج، وهي التي قيل إنها كانت تكبره بـ 15 عامًا وتزوجت قبله مرتين، ولم يتزوج في حياتها إطلاقًا، ألم يجعلها الله خير سند له أول البعثة فكانت المأوى والأمان والثقة والحافز حين عاد من الغار فزعًا؟! أليست أول من آمن به ودعمه وسانده؟!؟

لقد كان إيمانها به تخفيًا من الله عليه، فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يسمع شيئًا يكرهه ممن يدعوهُ إلا وفرَّج الله عنه بالسيدة خديجة إذا رجع إليها، فقد كانت تثبته وتخفف عنه، وتصدِّقه فيما يقول، وتهوّن عليه ما أهّمه من أمر الناس.

زواج ناجح وأبناء أسوياء وتجارة رابحة وتناغم ملحوظ، ومكانتها لم تُنتزع حتى بعد موتها، فكيف تؤثر تلك الفوارق على عاقل على علم ووعي قد أحسن الاختيار، إنما تؤثر على من انتقصت رجولته، ورجاحة عقله، ووعيه، ولم يُحسن اختياره، ولم يُدرك ما يُريد وإلى أين هو ذاهبٌ، ولم يبذل جهدًا لبناء صرح ناجح.

كانت المرأة عندما تُطلق أو يتوفى عنها زوجها، كان الصحابة يتزاحمون على بابها للزواج منها من باب التشريف والإكرام لها، ولم يجرؤ أحدٌ على معاملتها بانتقاصٍ أو دونيةٍ أو بخسًا لحقوقها أو طلب تنازلاتٍ للارتباط بها.

كانوا يُدركون أن المطلقة تكون أكثر تمسكًا من غيرها بزوجها، وأكثر حرصًا لإنجاح تجربتها الثانية أو الثالثة للزواج، وقد وجد في السلف من بنى دورًا وأوقفها على المطلقات مع أن المطلقة عند السلف ما كانت تجلس بعد انقضاء عدتها، حيث كان الخطاب يتسابقون عند بابها ويُسارعون إلى الزواج بها.

لدرجة أن من كانت بائنة بينونة كبرى- طلاقاً بائناً- فإن الناس من شدة سرعتهم في طلبها نبههم الشرع على التمهّل وألا يخطبوها في العدة، بل ينتظروا بها، فقال تعالى: (ولا جناح عليكم فيما عرضتم به من خطبة النساء أو أكننتم في أنفسكم علم الله أنكم ستذكرونهنّ ولكن لا تواعدوهنّ سرّاً إلا أن تقولوا قولاً معروفاً)، وكان كل ذلك الخير دليلاً على وعي وعافية الأمة، أمة الجسد الواحد الذي إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحُمى والسهر.

فالسيدة عاتكة تزوجها أبو بكر الصديق ثم مات عنها، فبادر بالزواج منها عمر بن الخطاب ثم مات شهيداً، ثم بادر بالزواج منها الزبير بن العوام ثم مات شهيداً، فلم تجد من قال (شؤم عليهم)، بل قالوا: (من أراد الشهادة فعليه بعاتكة).

والنبي محمد صلى الله عليه وسلم تزوج تسع زوجات سبق لمعظمهن الزواج قبله بمختلف الأعمار.

لم نسمع عن واحدةٍ من الصحابيات قط أنه طُلب منها أن تتنازل عن حقوقها أو ترضى بعيوبٍ جسيمةٍ لمجرد أن سبق لها الزواج.

ولم نسمع عن خوف صديقاتها منها أن تخطف زوجها.

ولم نسمع عن إسقاط حقها في فرصة بداية جديدة أو معاملتها كسلعةٍ مستعملةٍ (درجة ثانية).

ولم نسمع أن أحداً تأذى من فكرة زواجها السابق أو أن ذلك يطعن في غيرته.

ما حيلة النساء في مجتمع يصر أن يعاملهن كملابس مهترئة أو سلعة بثمن بخس.

فتلك المُطلقة ربما كُسرت إلى أن مُلئت ندوباً وتلك الأرملة ربما حزنت حتى كاد البكاء يخرج من كبدها.

وبدلاً من المبادرة لإكرامهن ودعمهن يُتركن يُعانين وحدهن، يجتمعن دائماً في (الليل) يناجين ربهن، فالليل بالنسبة إليهن مكانٌ لا زمان، مكان تجتمع فيه أوجاعهن.

\* \*

- طب إيه، وبعدين هانعمل إيه يا (محمد)؟

- ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فُرجت وكنتُ أظنها لا تُفرج.

كل حديث لهما كان قلبيهما يرتويان بماء الحياة، ولكن ذلك لم يخرجهما من تيه السؤال المتكرر: (ماذا سنفعل؟)، نعم لم تكن هناك إجابة واضحة، ولكن الواضح والجلي أنه برغم صعوبة الأمر فإنه لا تفريط.

يتابعها بصمتٍ على صفحات التواصل الاجتماعي، وبصخبٍ مُفرطٍ فيما بينهما، يرى تعليقات الآخرين ويتابع عن كثب ردودها عليهم، يغار من هذا التعليق ويستشيط غضباً من ذلك الرد فيقتحم الواتس غاضباً:

- امسحي الهبل اللي إنتي كتباه ده بدل ما آجي أجيبك من شعرك!

= طب ما أنا كتباه عشان تيجي تعمل كده..

- بلاش استفزاز ع الصبح!

= صباح الفل أصحابي.. حاضر عونينا أمسح الأكونت كله لو عايز.

- يا سلام عليكِ وإنتِ بتخديني على أد قلبي، طب وربنا كلمة حاضر بتفترمت اليوم كله.

فلتضع من المواصفات ما شئت واضبطها ونقحها وادرسها واكتبها، ها هل انتهيت؟ هل وضعت سقف متطلباتك الذي لا انخفاض فيه؟





قالت: أتذكر التواء معدتك وتعرق راحة يدك!

إنه الـ (Phenylethylamine أو PEA) - هي مادة كيميائية تنتجها الدماغ وتوجد أيضًا في بعض الأطعمة مثل الشوكولا وهو منشط يشبه إلى حد كبير الأمفيتامين، هو الذي يُسبب الإفراج عن (norepinephrine and dopamine) الأدرينالين والدوبامين وهذه المجموعة هي المسؤولة عن تلك الأعراض.

نعم للانجذاب أعراضٌ منبهة، الانجذاب بالنسبة للرجال يُحفز في الدماغ المنطقة البصرية أولاً ثم منطقة الذاكرة، لأن ما يلفته أولاً الجمال الشكلي وهو نسبي لدى الرجال، فمن يراها جميلة قد لا يراها غيره كذلك فتحديد مواصفات الجمال مختلفٌ من رجل لآخر حسب ملفاته الدماغية وصورة الجمال فيها.

أما النساء فمنطقة الذاكرة تعمل أولاً لذلك أول ما يلفت انتباههم هو نجاح الرجل وهو دليلٌ أنه يُمكن أن يُعتمد عليه وهو أيضًا نسبي لدى النساء على حسب ملفاتها الدماغية، ربما نجاح في عمله أو في أفعاله أو حتى في طريقة لبسه، أي دليل على النجاح في شيء.

فهذا ما تحدثه الدماغ في الشرارات الأولى، وعلى قيد الحب وتحت رحمة الكيمياء الحيوية يبدأ الانجذاب.

#### (Dopamine, Norepinephrine, and Serotonin create Attraction)

تدفع الدوبامين والأدرينالين وتغير مستوى السيروتونين يخلق الانجذاب، يخلق مزيجًا جبارًا من السعادة والتحمس والنشاط والطاقة والانتباه والترقب ومع انخفاض السيروتونين تبدأ التصرفات الحمقاء المتهورة غير المنطقية لأن هرمون التعقل والثبات قل وانخفض في تلك المرحلة، مرحلة الـ (Infatuation) الافتتان أو الوله والتنتميم.

موقفًا بذلك انتظام عمل الجهاز الهضمي نتيجة اتجاه الدم للعضلات فيُثار القولون العصبي ثم يتسبب الجسم عرقًا وأحيانًا يجف الحلق، جودة التفكير العقلي في أدها لانغلاق القشرة الأمامية بالمخ.

نعم....

لا بد من كل هذا، لا بد للبدايات من إشارات وهرمونات قوية لتدفعنا للخطوة التالية، والتي تجعلنا نفكر في الاستمرارية والارتباط الحالي، أو الارتباط مدى الحياة، تبدأ نظرة الطرفين للعلاقة تكون مثالية نتيجة فلترة الدماغ للتوقعات وهذا ما يسمى (Optimism Bias) أو التحيز للتفاؤل، فيعتقد الطرفان نتيجة ذلك أن علاقتهما هي المنفردة من نوعها والمختلفة تمامًا عن غيرها، والأكثر عمقًا وسعادةً عن علاقات باقي البشر: (80% من الناس لديهم نفس الاعتقاد، في حين أن حوالي 40% منهم ينفصلوا).

ولكن ليس من المفترض أن يعمل الدماغ في ذلك النشاط والطاقة إلا حوالي من 6 إلى 8 شهور لتبدأ الهرمونات تتغير، في تلك المرحلة يبدأ الجسم بإفراز الـ (Oxytocin and Vasopressin) هرمونات التقبل والطمأنينة.

كما أن Vasopressin يدفع كل طرف للتدقيق في تفاصيل الطرف الآخر (لغة جسده- رائحته- تفاصيل ملامحه)، ويُخزن كل هذا في الذاكرة ويربطها الدماغ بحالة السعادة، لذلك بمجرد استنشاق الرائحة أو سماع الصوت يشعر بسعادةٍ لأن هناك رابطًا بينهما.

وعندما تهدأ كيمياء الدماغ والتي كانت تعاملك معاملة مدمن المخدرات الذي يُفرز نفس الهرمونات والتفاعل مع كل جرعة، تأخذ في الهدوء خاصة بعد الزواج فيظن الطرفان أن الحب تغير أو تلاشى، ولكنه ما زال موجودًا ولكنه أخذ شكلاً آخر لاستراحة الجسم من حالة الكر والفر التي تعلنها النواقل العصبية.

هنا تدخل العلاقة طورًا مختلفًا تمامًا تمامًا تجعل الأمور على ثلاثة احتمالات:  
أولاً إنهاء العلاقة والبحث عن غيرها سعيًا لنفس الحالة الأولى، أو حتى الدخول في علاقة جديدة مع استمرارية الحالية.

ثانيًا الاستمرار في العلاقة بفتورها والاستسلام للحالة الحالية.  
ثالثًا العمل على العلاقة بوعي من البداية أو حتى من لحظة الفتور، تعاون مشترك لنمو علاقة صحية مستمرة.

\* \* \*

## حكاية (خالد)

تحيا في علاقة استنزافية، تعطي فيها دون أخذ، تبذل فيها ولا يُبذل لك، تأكل أيامك بل تأكل عمرك، وتظل فاتحاً أبواب الأعدار على مصراعيها، تلمس اليوم عذراً وغداً أيضاً ثم بعد غد، هذا الملف الدماغي الذي اهترأ من كثرة تلفيق الأعدار وتشويش الروية أو ربما التلذذ بحجب الحقيقة، مقيداً أنت في مقاعد الانتظار أملاً أن تصعد لتكون ضمن أولويات من اتخذ منك مسجوناً ونصّب نفسه سجاناً يُمارس سلوكه الإدماني للعلاقات، وأنت مازلت في غيابه تؤمل نفسك بجنة عودته مستدعياً ذكرياتٍ واهيةً لفئات وجوده في حياتك، وبقايا حضوره الغائب، يُفتتك الألم وهو لا يهمله أصلاً أن يعلم.  
ها...

نفقد بريقك؟

ينتهي إشراقك؟

نعم فهو يسرق رحيقك، يهمل إنبات شواطئ مائك العذب، يضع خنجراً مسموماً بين ضلوعك المفتوحة له، فلا يكتفي بطعنك بل سيحرص على أن يكون السم فتاكاً، وهو يعلم في قرار نفسه أنك ستبقى، ستبقى وبشروطه.

تظن أنه منقذك من وحدتك وهو قاتلك، تظن أنه راضٍ بما نبذه الآخرون فيك وهو أشدهم نبذاً وإيذاءً، تستشعر فجوة في نفسك تخشى أن تتسع بمغادرتك، وجرح يقطر دمًا تستجدي به مداواته. تقنع نفسك أن القاتل سيداوي قتيله وأن مصدر الإيذاء سيخرج من رحمه الشفاء. ففضل يدك ممدودة ملحاً في بقائه، تحدّث نفسك أنه ربما يوماً يستفيق، ربما يوماً سيعوضك، أو ربما يحتاجك.

أمنيات تلو أخرى، مقعد الانتظار ملّ قبلك، وتبعثرت روحك في هجير غيابه، وكلما راودتك فكرة الرحيل عاد ليحكم الأغلال حولك من جديد. (عرفتها عن طريق الفيس بوك كان واحد من أصدقائي مشيرٌ بوست من عندها عن التعامل مع الأطفال المنطوين)

قالها (خالد) وهو يروي بداية تعارفه بها، كم أعجب بانتشارها على صفحات التواصل الاجتماعي كمتخصصة في مجال التربية الإيجابية ونشاطها على جروبات الآباء والأمهات وطرق تعاملهم مع أبنائهم، شده إليها التفاف الكثير حولها والاهتمام بها والرجوع إلى رأيها، ظهورها بمعلومة جديدة أو اقتراح لافتٍ، فانبهر حين كتبت قصة عن الكذب لدى بعض الأطفال وكيف أن التفرقة بين طفلين في المعاملة تُكسب الآخر بعض الخصال غير المبررة من وجهة نظر البعض، ثم مقال آخر عن الطفل الثرثار أو الحوارية ثم مقال آخر عن الطفل الحركي.

كانت تفاصيل الطرح مُلهمة ومؤثرة بالنسبة إليه لا سيما بعض المنشورات والعبارات المازحة من أن لآخر وتهافت المُتابعين على إجاباتها حين تفتح مجالاً للأسئلة والنقاش.

= إيه اللي عجبك فيها؟

سألته في سياق جلستنا

- شخصيتها تفاعلها طريقتها... يمكن انتشارها

- = أها... حبيبت تكون إنت الفايز بيه من بين الناس دي كلها.  
 - احتمال.. يمكن يكون هو ده عمق انجذابي ليها.  
 = طب إيه اللي ما عجبكش بعد كده؟  
 - نفس السبب اللي كان شاددني ليها إمبراح هو اللي تاعبني بعد الجواز، ناس كتير بتكلمها وأنا ما بحبهاش تكلم حد غيري.  
 = فعملت إيه؟  
 - طبعًا طلبت منها ما تردش على الناس أو تقفل حسابها أصلًا!!  
 = وهي اتصرفت إزاي؟  
 - في الأول رفضت وبعد حوارات كتير قلت التفاعل لغاية ما بقى يدوب على أد مقال تكتبه من غير حتى ما تتابع أي تعليق ولا تشوف رسايل.  
 - انتشارها بقى أقل من الأول؟  
 - أكيد طبعًا.

بدأ بالتعرف عليها كصاحب سؤال ثم استشارة إلى غير ذلك، ولكنه كان أمهر من غيره في الوصول ولفت الانتباه، مبالغته في الاهتمام والمتابعة وطرقه الحاذقة في جذبها وإظهار أفضل نسخة منه أمامها.  
 حتى تزوجها.....

هنا لم تعد هي كسابق عهدا بعملها، فأعطت معظم وقتها له ولبيتها، دائمة التركيز عليه ومتابعته، وحولها إلى أن يكون محور حياتها، وكأنها في حال إثبات دائم إنها الجديرة به.  
 هذا هو حال (خالد) رفضت زوجته الأولى فكرة زواجه من أخرى، تلك الفكرة التي كانت تلوح في الأفق مرارًا وتكرارًا كل حين، حتى استنفد فرصه معها، كان الأمر دومًا أشبه بأضلاع المثلث، فكان شكل علاقاته عادة فيها ضلع ثالث، سواء علاقة ماضية ما زالت تهفو في وجدانه أو علاقة حالية قائمة بالفعل بجانب زواجه أو علاقة مستقبلية يرنو للوصول إليها، حتى إنه حين تشتعل غيرتها كان يتهمها بالجنون بل وكره ما أنزل الله.  
 أما عن استخدام التعريض فهو لعفته المفضلة، والتعريض هو التحدث بكلام له معنيان فالمتكلم يقصد معنى منهما والمستمع يفهم المعنى الآخر، صار فيه ماهرًا لا ينافس فيه أحد، فجل كلامه له معنيان معنى جلي ومعنى خفي، ولا يدري أيهما يقصد أحد سواء، متمرس في ذلك حد الذهول، فلا تستطيع إدانته بسهولة بل متحاذق في اختيار كلماته صغيرها وكبيرها جدها وهزلها حتى لا يُدان.

ظاهر سلوكه ليس كباطنه، فقد يبدو عليه التأثير الخارجي دون تحريك ساكنٍ من الداخل، فلا المشاعر ذات قيمة لديه ولا الضمير يؤلمه ولا الأخطاء تؤنبه، ولا أوجاع الآخرين تجلده.  
 فبمجرد أن يضمن وجود إحداهن يضعها فورًا ضمن الـ (Safe Target) لتُعامل ككرسي أثري عتيق في خزائنه الخاصة، فيدخل بذلك ضمن لائحة الكارثيين بجداره، وقد يبدأ رحلة اصطيدٍ أخرى.

لا يُملي عليه ضميره شيئًا ولم يكثر كثيرًا لترك زوجته له، بل ربما استخدم الصغار كوسيلة ضغط لعودتها، في نفس الوقت الذي يرتب حياته للارتباط بغيرها وبغير غيرها.

قهوتي اليوم تركي بالقرنفل..

يوم المقالات اليوم وسيكون مليئاً بالكافيين.

في عام 1985 قدم (روبرت ستيرنبرج) نظرية باسم (Triangular Theory of love)

أو نظرية (Sternberg's theory of love)

أن مكونات الحب الثلاثية هي: الحميمية (قوة الترابط والتقارب)- الشغف (الاشتعال العاطفي والجنسي)- الالتزام (القرار باستمرارية العلاقة).

من هنا استنتج 8 أشكال من العلاقات وفقاً لذلك:

1- Non love: غياب العناصر كلها.

2- Friendship: صداقة حميمية فقط مع غياب الشغف والالتزام.

3- Infatuated Love: افتتان بشغف فقط مع غياب الحميمية والالتزام.

4- Empty Love: التزام فقط مع غياب الحميمية والشغف كعلاقة زوجين تزوجوا كطقس اجتماعي فقط.

5- Romantic Love: مزيج من الحميمية والشغف مع غياب الالتزام، علاقات عابرة.

6- Companionate Love: مزيج من الحميمية والالتزام مع غياب الشغف أو ما يُسمى بحب العشرة.

7- Fatuous Love: مزيج بين الشغف والالتزام مع غياب الحميمية، الزيجات السريعة مع انفصال أسرع.

8- Consummate love: اكتمال العناصر، كما قيل إنه الحب المثالي في قلب مثلث النظرية، وهي العلاقة المعمرة، الأكثر احتياجاً إلى مجهودٍ لنموها.

\* \* \*

قهوة أخرى لمقالٍ آخر لكنها الآن قهوة غنية بالحليب مع بعض الشوكولا المفتتة..

كتبت (ليندا فيلد) في كتابها (Weekend Love Coach)

تقول عارضة الأزياء والممثلة الأمريكية (جيرى هول):

لم أخط بطفولةٍ هائلةٍ ولا أمانةٍ، وكان لهذا الأمر أثره البالغ على نفسي، فكان من أشد الأشياء التي كنت في أشد الحاجة إليها هي الحب، وعلى مدار مشوار حياتي تعرفت على أشخاص غاية في الروعة، وسبق لي الارتباط ورزقت بأربعة أبناء أنا ممتنة لوجودهم في حياتي، وعلى الرغم من ذلك فإنني أشعر دائماً بفراغ وأعلم أنه ما من شيء سوى الحب باستطاعته ملء هذا الفراغ، ظلت أبحث عنه طوال حياتي ولكن من الواضح أنني لا أملك المهارة الكافية للعثور عليه.

تُرى ما السبب الذي يرجع إليه تمتع بعض الناس بعلاقةٍ ناجحةٍ في حين أن البعض الآخر حتى الذين يتمتعون بالشهرة والموهبة يجدون أنفسهم في صراعٍ مريرٍ مع الحياة للفوز بالحب الذي يسعون إليه؟

هل البعض منا محكومٌ عليه بالفعل ألا يكون محظوظاً ليظل يبحث بشكلٍ متواصلٍ عن شريكٍ مثاليٍ لحياته من وجهة نظره؟

قام الدكتور (ريتشارد ويزمان) بعمل دراسةٍ نفسيةٍ استمرت ما يقارب السنوات العشر على ما يزيد على 1000 شخص في هذا الشأن ليتوصل إلى أن الأشخاص أنفسهم هم المسئولون عن

صناعة عددٍ كبيرٍ من فرص الارتباط الناجحة أو السيئة من خلال ما يحملونه من أفكارٍ ومعانيٍ لمشاعرهم ومعتقداتهم.

هنا انتهى كلام (ليندا) لأتذكر تقسيم (John Gottman) للمرتبطين في علاقتهم بصفاتهم (Masters - Disasters)

جون جوتمان صاحب مؤسسة The Gottman institute، والذي ظل على مدار سنواتٍ في دراسة آلاف من الأزواج لسعيه في معرفة ما الذي يجعل العلاقات ناجحة.

بدأ جوتمان في جمع أهم النتائج التي توصل إليها في عام 1986، عندما أنشأ (The Love Lab) مع زميله روبرت ليفنسون في جامعة واشنطن، قاموا بدراسة العلاقات عن طريق توصيل الأزواج بأقطابٍ كهربائيةٍ وطلبوا منهم التحدث عن علاقتهم مثلًا كيف التقوا، تحديات كبيرة يواجهونها، وأحداث رائعة وإيجابية مروا بها، وتم قياس الأقطاب لتدفق الدم ومعدلات ضربات القلب ومدى التعرق، ثم أرسل الباحثون الأزواج إلى المنزل وتابعهم بعد ست سنوات لمعرفة ما إذا كانوا لا يزالون معًا.

ومن البيانات التي جمعوها، صنف جوتمان الأزواج إلى مجموعتين رئيسيتين (- Masters Disasters) الأسانذة والكارثيين، كان ال Masters لا يزالون سعداء مستقرين معًا بعد ست سنوات، أما الكارثيون فصارت علاقتهم سيئة أو انفصلوا.

وفي عام 1990 أراد المتابعة ومعرفة كيف يخلق ال Masters ثقافة الحب والألفة، فقام بتصميم مختبرٍ في حرم جامعة واشنطن ليبدو وكأنه مكانٌ لقضاء بعض الوقت والإفطار، ودعا 130 من الأزواج المتزوجين حديثًا لقضاء اليوم في هذا المكان.

ظل يراقب نشاطهم مثل الطهي والتنظيف والاستماع إلى الموسيقى وتناول الطعام والدرشة والتسكع ولغات أجسادهم وطرق محادثاتهم وكيفية قضاء الوقت معًا أو كل منهم على حدة.

ومكث في دراساته على مدار العقود الأربعة الماضية، ليخبرنا أن ال Masters هم الأزواج متبادلوا العطاء والأخذ، اللطفاء في تعاملهم، المهتمون بشركائهم، عطوفون ولديهم خفة ظل واضحة واحترام ومراعاة مشاعر الآخر وبناء صداقة حميمية معه، معتمدين في ذلك على خلق ثقة والتزام متبادل ومهارات تواصل عالية بينهم في الحوار والاستماع، بخلاف الكارثيين الذين كانوا غرقى في الانتقاد والتحقير والتسفيه والنبذ وقلة الثقة والالتزام وانعدام وجود صداقةٍ حقيقيةٍ بينهما.

\* \* \*

قهوتي اليوم بالبندق

وها قد جاءت صديقتي وقد تلون طرف أنفها وخديها بالحمرة من البرد، تطلب شوكولا ساخنة بالحليب لتدفنتها حين جلست متفوقة بجواري:

- وصلتني من بدري؟

= لا لسه حالاً بس إمبراح كان دافي شوية عن النهاردة.

- كتبتني عن إيه إمبراح؟

= جوتمان وعميله.

- علميني أي حاجة قالها ينوبك فيا ثواب، أختك جاهلة ومالهاش غير في الهلس، أنفذها!

= يا بنتي ما أنا كمان بحب الهلس بس هلس عن هلس يفرق.

- اشجيني يا دكتوراه في الهلس والتهييس، اشجيني!  
= أيوه طبعًا في واحد هلاس علشان مفيش حاجة يعملها غير كده حياته فاضية ومهوية وخربانه، لكن في واحد بقى هلاس باختياره يعني حياته مليانة ودماغه شغالة فيختار أوقات يهلس فيها ونوع عالي كمان من الهلس.
- إديني في الهايف وأنا أحبك يا ننس، اعلمي workshop في الهلس تكسبي ذهب ههههه.  
= عيب يا أبو صلاح.. ده إحنا كسيية ومخلصين وبنطلع القرش من بذر العنب.
- يا شيخة اسكتي ما أنا عارفة البير وغطاه هههههه، كلميني بقى عن جوتمان أو عن أهم حاجة طلع بيها من سنين دراساته.
- = جوتمان باختصار عمل بيت سماه (The Sound Relationship House)، وقالك بقى إيه إن ده عبارة بناء من مجموعة عناصر، لو اكتملت العناصر يبقى عرفنوا تبينوا علاقة قوية وطويلة الأمد.
- أيوه ركزي بقى كده الله يكرمك يا قطة عشان اللي جاي مهم وحلو أوي طويلة الأمد دي تفاعل بقى وكده.
- = أنا هاكمل بس عشان قلتي يا قطة غير كده ماكنتش هاعبرك هههههه.
- قالك إن البناء ده ليه عامودين قايم عليهم هما (Trust - Commitment) الثقة والالتزام، وبدون الأعمدة البناء لا يقوم ولا يستمر.
- هو ده، واضح إن الرجل ده بيّفهم، الالتزام بيتعرف إزاي؟  
= الرجل بيتعرف إنه ملتزم بالعلاقة من خلال الوقت اللي بيّذله فيها، الجهد علشان ينميها والمال اللي بينفق على احتياجات العلاقة، واهتمامه بمواعيد واحتياجات ومتطلبات أي شيء يخص العلاقة دي.
- فالرجال بيركز في العلاقة على إنها مشروع محتاج ينجزه.
- طيب والبنّت؟  
= المرأة بتهتم بالتفاصيل فلو قصرت في جزء واحد بتحس إنها قصرت في العلاقة بالكامل، وممكن تتحمل مسؤوليات الرجل نيابة عنه وفي كثير لو لقي شريكته بتشيل عنه يسببها تشيل، والروتين أو تكرار السلوك بشكل يومي مستمر بالنسباليها بيحسسها بالالتزام سواء التزامها أو التزامه.
- صنف الرجال اللي بتسبب الشيلة لمراته دول انتشروا أوي والله وفي الآخر هي بتتعب وتستهلك ويشوف غيرها أو ترفض هي الاستمرار أو يستمروا مع بعض على وضعهم.
- = الثقة بقى..
- في ناس بتدخل العلاقة بثقةٍ مطلقةٍ وناس بتدخل العلاقة بعدم ثقةٍ إلى أن يثبت العكس، ممكن يكون بسبب تجارب سيئة سابقة أو معتقدات معطلة أو مشاكل من الصغر.
- إيه اللي ممكن يكسر الثقة؟  
= طبعًا الكذب خصوصًا بشكلٍ متكررٍ، عدم الالتزام بالكلمة أو الوعد زي الناس اللي بتعمل من البحر طحينية وتقول أحلى قوالة ونبص تلاقيمهم في التنفيذ اختفوا.
- وأكيد الخيانة والعلاقات الموازية، الخيانة بتضرب الثقة بمفك في دماغها بتجيب أجلها وقتي.



كمان اللي بيخبوا أسرار كبيرة على بعض ومساحة الغموض كبيرة وغير مفهومة تحس كده إن في وراها مصيبة..

أو إن حد يعمل سلوك غير متوقع بشكل مفاجئ إيه ده إنت سافرت فجأة ليه؟ عملت أكونت على الفيس فجأة مع إنك ما كنتش بتطيقه؟ قفلت تليفونك بكلمة مرور فجأة ليه مع إنك بقالك 3 سنين تليفونك مفتوح عادي.

- طب إزاي أصلاً نبني الثقة؟

= التواصل مع بعض يكون بشكل واضح مفهوش الغموض اللي يقلق ولا الكلام أبو معنيين ولا التورية اللي بقت خلاص محفوظة.

تنفيذ الوعود واللي يقول كلمة ينفذها أو حتى يعتذر عن عدم تنفيذها بسبب قوي وواضح.

الاعتذار السريع وقت الخطأ مش بعد ما الدنيا تخرب نفكر نعتذر، حجم الخطأ مش مهم بجوار عمر الخطأ.

مفيش أسرار كبيرة تستخبي من اللي ممكن تعمل مشاكل ضخمة.

كمان ناخد بالناس من التجسس اللي الزوجة بتحاصر بيه الراجل كأنها بتعلن أنها مش واثقة فيه.

- أو ممكن هو يكون عمل حاجة خلاها تفقد الثقة.

= ممكن.... لكن بردو التجسس بيفتح أبواب جهنم وبيفتعل من الحاجات الطبيعية شكوك في منتهى الحماسة.

طب هاحكيك حاجة:

أنا مرة كان عندي كشف دوري عند الطبيب بتاعي فطلب مني أشعة وكلم موظف في مركز الأشعة بنفسه علشان يطالعني التقارير في نفس اليوم وإداني رقم تليفون الموظف علشان أتصل بيه وأعرفه لمأ أوصل، المهم وصلت والراجل كتر خيريه ساب شغله وساعدني ودخلني بسرعة وخلاني فعلاً أخذت التقارير في نفس اليوم قبل ما أمشي.

مشيت وعلى ما روحت كان الوقت اتأخر فقلت أخلي عندي دم وأشكر الراجل اللي مشيت من غير ما ألحق أقوله كلمة شكر، فبعته على الواتس جملة واحدة:

(بشكر حضرتك جدا على اللي عملته النهاردة)

تخلي حصل إيه؟

- هايكون حصل إيه؟ اتلكك وفتح معاك كلام؟

= هو ما شفش الرسالة أصلاً، الرسالة اتعملها seen ومحدث رد، وبعدها على الساعة 1 بعد نص الليل لقيت رقم غريب بيتصل بيا مكتوب على الـ true caller مدام عبير، جيت أرد لقيتها بتقولي إنت شغالة في مركز الأشعة؟ قللتها لأ إنما إنت مين؟ راحت قفلت السكة.

- يا سنة سوخة بتهزري ما تقوليش إن دي مراته وأخذت الرقم من عنده تشوف أنت مين!!

= بالظبط فتحت تليفونه من وراه وشافت الرسالة وأخذت الرقم واتصلت بيا.

- وسكتت على كده؟

= أنا اللي ماسكتش وقلت لأعبها شوية، هي الناس ذنبها إيه إن حضرتك مش واثقة في جوزك عشان تتصلي بيهم الساعة 1 صباحاً تعرفي هما مين.

- هاااار أزرق على دماغك عملتي إيه؟

- كتبتلها على الواتس: ينفع يا عبير تفتحي رسايله من وراه!!





موجهة لفتح كلام واكتشاف أكبر وبردو بتكون ممتعة جداً، وكل طرف بياخد دوره زي ما اتفقنا.  
- زي الفل إيه الأسئلة دي زي إيه؟  
= مثلاً:

لو عندك فرصة إنك تكون شخص غيرك ليوم واحد بس هاتختار تكون مين؟ وليه؟  
إذا كان بإمكانك تغيير حاجة في الماضي هاتختار تكون إيه؟  
لو في استطاعتك تغيير مهنتك فوراً ممكن تختار تشتغل إيه؟  
تحب حياتك يكون شكلها إيه من دلوقتي لـ 3 سنين كمان؟  
لو بإمكانك يكون عندك قوة سحرية تختار تكون إيه؟ وهاتعمل بيها إيه؟  
لو بإمكانك تختار شخص واحد تقضي معاه ساعة كاملة بتركيز سواء الشخص ده حي أو ميت  
تختار مين؟

تقدر توصفني في 3 سطور؟

لو بإمكانك تغيير اسمك تحب يكون اسمك الجديد إيه؟ وليه؟  
إيه الحاجات اللي ممكن تعملها وتغيرها لو الفلوس بالنسبالك مش مشكلة؟  
إيه السر اللي عمرك ما قلته لحد لغاية دلوقتي؟  
إيه الحاجة اللي اتمنتها وما حصلتش ولقيت إن خير إنها ما حصلتش؟  
أكثر ذكريات طفولة حلوة ما تنسهاش أبداً؟

لو بإمكانك تعيش في العصر اللي تختاره كنت تحب تعيش في أي عصر؟  
- يا شيري أنا محتاجة أسقف بإديا ورجليا وربنا يا بحر العلم إنت هههههه.

= خلصنا أول مرحلة في الـ (Friendship) ندخل على المرحلة الثانية الـ (Fondness and

Admiration System) في المرحلة دي نشوف هانختار نركز على إيه في الطرف الثاني،

هانركز على الإيجابيات ولا السلبيات؟ وإزاي نقدر الإيجابيات.

- الكلام عمال بيجعلص وأنا زمبؤلك ماليش في العمق.

= بسيطة هاصيغها لك ف أمثلة:

1- شكراً إنك ساعدتني في عمل الأكل فعلاً ريحتني كثير.

2- شكراً إنك وصلت الولاد النهاردة بدالي بجد فرق معايا جداً.

3- اللون اللي إنت لابسه ده يهبل عليك.

4- أنا قلتلك قبل كده إن شكل دقنك يجنن!!

5- شكراً بجد إنك اعنيت بيا وأنا عيانة عمري ما هانسى وقفنك جمبي.

6- على فكرة اتبسطنت جداً بكلامنا وإحنا بنشرب القهوة سوا إمبراح كان وقت تحفة.

7- مبسوط جداً من احتوائك ليا في وقت اضطراب شغلي الفترة اللي فاتت.

8- طريقتك معايا في التخفيف عني بتغيرلي مودي تماماً للأحسن.

9- مجموعة الأقلام اللي اشتريتهالي فرقت معايا كثير جداً بجد.

10- بطير من الفرحة لَمَا بتستقبلني بحرارة حتى لو كنا لسه شايفين بعض.

- اصبري كده أخذ نفسي ونطلب 2 قهوة دبل بقى ونفوق كده.

= أيوه كافيين أكثر، اللي ناقص إنني أخده حقن هههههه.

- إديني الحقنة بسرعة أرجوك محتاج الجرعة ههههه.

= إنتِ بتهيصي في أي هيصة.

- اعتذارات افنظم كملّي حطرتكم!

= بعد كده لعبة حلوة خفيفة تقولي كلمة بتعجبك فيه وموقف حصل دليل على الكلمة، مثلاً:

- 1) بيعجبني اهتمامك- أنا فاكرة أول الشهر اللي فات يوم ما كنت راجعة من الشغل مخنوقة جدًّا وإنت سببت كل اللي بتعمله وركزت معايا واهتميت تسمعني بتركيز وتطمئن مخنوقة من إيه.
- 2) بيعجبني ذكائك- كل مرة بحاول أخبي إن في حاجة مدايقاني بتلقطني من ملامح وشي.
- 3) بيعجبني فهمك- كل ما بنكون خارجين بنتعمد تظهر حبك واهتمامك ليًا قدام الناس لأنك عارف إن ده بيفرق معايا.

4) بيعجبني خفة دمك- ما افنكرش إنك هزرت مرة إلا وأنا سخسخت م الضحك.

5) بيعجبني شهامتك- المرة اللي تعبت أنا فيها ودخلت المستشفى وصممت تكون إنت اللي معايا لوحدك تعمل كل المطلوب.

6) بيعجبني انتصارك ليا- عمري ما بنسى يوم ما حكيتك عن واحدة دايقطني في كورس حتى من غير ما أعرف أنا عملتلها إيه ورجعت حكيتك وأنا مليانة حيرة وحزن وإنت انتصرتلي أولاً لَمَّا غضبت لغضبي وشتمت فيها واستنكرت إن حد يدايقني كده، وانتصرتلي ثاني لَمَّا بعد ما هديتني سألتني عن إيه اللي ممكن يكون السبب وإزاي أقدر أعرف ولو ما عرفتش حتى أعمل إيه.

7) بيعجبني تواجدك- معنديش إحساس بعدم الأمان معاك دايمًا عارفة إنّي وقت ما أحتاجك هلافيك.

8) بيعجبني عنايتك بنفسك neat- ريحة ملابسك الحلوة ما بتفارقنيش.

9) بيعجبني كرمك- يوم ما اشتريتلي اللابتوب عشان أنجز شغلي ومافرقش معاك إن ده هايأثر عليك شهرين جايين.

10) بيعجبني إنك جرك dynamic- يوم ما خالي اتوفى هوب الدنيا كلها تظبطت والإجراءات اتعملت وخلصت.

- الله أكبر والله الحمد على جمب بقى يا أسطى والله كده كثير على أمثالي ههههههه.

مستقبلك باهر يا شيري صدقيني ومستقبلك الشخصي بالذات.

= دلوقتي مرحلة الـ (Turn Towards Instead of Away) هنا تبدأ الانتباه للتصرفات الصغيرة اللي ممكن كل طرف يعملها تزود رصيده عن الطرف الثاني وما بتأخذش مجهود ولا تكلفة ولا وقت بس بتشغل الهرمونات وتحبها.

- أيون الرصيد يلا نصصح كده، زي إيه بقى؟

= بالنسبة للراجل ممكن على سبيل المثال لا الحصر:

يجبيلها نوع شيكولاتة بتحبه من غير مناسبة.

يمدح حاجة في نوقها أو شكلها.

يعرض عليها المساعدة لما يلاقيها مرهقة.

يهتم بمظهره ونظافته الشخصية علشانها.

يظهر اهتمامه بيها أمام الناس.

يسألها: (حاسة بإيه إحكيلي!)

يعاكسها عمال على بطل..

يسبيلها مساحة للفضضة..

يفتحها باب العربية.

تصوري قرأت إن الصحابي الجليل أنس رضي الله عنه قال: (ثم خرجنا إلى المدينة راجعين من خيبر، فرأيت النبي صلى الله عليه وسلم يحوي لها وراءه بعباءة، ثم يجلس عند بغيره فيضع ركبتيه وتضع صفيحة رجلها على ركبتيه حتى تتركب).

- دلوقتي ممكن يسيبها تمشي وراه بينه وبينها 3 متر أو ينده لها يقولها يا عماد على اسم ابنهم أو يزغر لها عشان وقف التاكس وهي بتجري وراه عشان تلحق.

= يا بنتي أنا مرة في زوجة كلمتني بتقولي إن منتهى أملها إنه بس يمسك إديها وهما في الشارع، ولمّا طلبت هي منه كده استنكر جدًّا وقالها إن ده من خوارم المروءة.

- لا تعليق لا أحسن هاقول ألفاظ خارجة.

= هي دلوقتي اتطلقت منه خلاص بس مش عشان مارضيش يمسك إديها في الشارع، علشان كان دايماً كاسر نفسها وما بيعرفش يجبر بخاطرها.

- ربنا يجبر خاطرها، خيلنا نكمل إحنا.. قلنا بالنسبة للراجل إيه الأمثلة اللي ممكن يعملها طب والبنات؟

= وبالنسبة للبنات مثلاً؟

تبين فرحتها وقت رجوعه من برا..

لو ندم على تصرف ما تزودهاش وتحسسه بالذنب..

لو نسي يعمل حاجة ما تفضلش تحسسه إنه شخص غير مسئول.

لو على طريق ما تفضلش تقوله نصايح أو تلح عليه يسأل عن السكة.

وعلى فكرة موضوع الرصيد ده فيه جزء مهم:

لو اعتبرنا إننا ممكن نحسب رصيدنا في العلاقات بالأرقام، فكل إيداع أو سحب في البنك ده واللي سماه جوتمان (Emotional bank account) الحساب البنكي للمشاعر.

هنا الودائع اللي بتزود الرصيد هي مظاهر الاهتمام والدعم والأمان والثقة، التقدير والثناء وغيرهم، أما السحب من الرصيد فأكيد بيكون بالإهمال والتجاهل والانتقاد والتحقير وغيرهم.

أهم نقطة في الموضوع إن الإيداع والسحب ما ينعش تساويهم ببعض لو مهتم إن العلاقة تكون سعيدة، يعني مش لمّا نعمل تصرف سيئ وسحبنا 1 من الرصيد إنه ممكن يتعوض بتصرف واحد

جميل ولذيذ واللي بيساوي إيداع 1 فقط، لأ.....

البنك هنا بيتعامل بمنطق مختلف، إن كل تصرف سيئ لازم يقابله حوالي 5 تصرفات حلوة عشان تجبره وتسدده في الرصيد يعني نسبة 5 : 1، لأنه استثمار للي مهتم ينمي العلاقة، مش للناس اللي مش فارقة معاهم، اللي تزويد رصيدهم ضعيف أو السحب على المكشوف.

زيادة الرصيد مش المقصود بيها أبداً تصرفات بطولية أسطورية خرافية، بالعكس، الرصيد بيزيد بأصغر الاهتمامات اليومية البسيطة اللي هي محور موضوعنا ده.

وعلى رأي المثل.. القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود.

you are saving up for a rainy day

- شوف قيمة العلام، يا حلاوة يا ولاد كملتي كملتي.

= لا، أكمل إيه هو أنا عفريت المصباح أنا هاروح اتأخرت وهابقي أكلمك عن إدارة الخلاف يوم تاني.

\* \* \*

## حكاية (طنط انصاف)

في شرفتها المشمسة بحدة تجلس يومياً بخمارها الزيتوني وتلك التجاعيد الجلدية على وجهها وتركيزها الدائم على المارة حول بنايتها، تحدث أحياناً ما في الهاتف حديثاً قد يقصر أحياناً وقد يطول أحياناً أخرى، أراها من نافذة بيتي المظلة على شرفتها، تجلس كعادتها بسلام مع كوبٍ من الشاي حين تنسحب الشمس تاركة بعضاً من الدفء.

تبدو قويةً بصوتها النافذ وملامح وجهها العتيقة، لا أعلم شيئاً عن شبابها ولكن يبدو أنه كان روتينياً، كزوجةٍ تقليديةٍ في أسرةٍ مصريةٍ بأعرافها وأصولها وقوانينها ورتابتها، فهي طنط المتسائلة (مش هانفرح بيكي بقي)، وهي نفس الطنط (الواد ده طالع وحش لمين). يعرفها سكان الحي بداية من بقال الماركت حتى الساكنين حديثاً، منذ أن أتت من سنواتٍ عديدةٍ منتقلين من قلب القاهرة إلى المدن الجديدة.

وكأغلب الأمهات يجتمع لديها أبنائها مرة في الأسبوع، إلا أن مؤخرًا قد ازداد مكوث ابنتها الوسطى مراتٍ متتاليةً، معلنة بذلك اهتزازاً شديداً في استقرار أسرتها، وقد ينتج عن ذلك انفصالٍ محتملٍ، أما ابنها الأكبر فمغترب في الخارج، والأصغر ما زال يمكث معها.

تلك جارتني الحاجة (انصاف) التي قد شارفت على الستين من عمرها، قد تجسد فيها ما عُتق في هذا المجتمع من أفكارٍ ومعتقداتٍ، ترى كثير من المفروضات التي لا نعلم من فرضها وما أنزل الله بها من سلطان، وكثير من المعتقدات التي لا نعلم من وضعها، حاكمة على الجميع بأحكامها وآرائها التي مهما ثبت عدم فعاليتها وجهلها لا تزال تتمسك بها.

لم تكن تعامل ابنها الأكبر كابنتها الوسطى (أماني)، فقد كانت تمنعها من الخروج حين كانت تسمح لأخيها بالسهر والسفر والدخول في علاقاتٍ متعددةٍ فلا ضابط يضبط الابن الأكبر ولا اعتدال يريح الابنة الوسطى التي طالما قيل لها (لمّا تتجوزي اطلعي رحلات- لمّا تتجوزي إبقى اخرجي- لمّا تتجوزي اعلمي اللي إنت عايزاه).

كانت تعطي كل التصاريح اللازمة للشباب مؤيدة أفعاله ظاهرة وباطنة، وتمنعها عن البنات مصدره حكم بالسجن عليها حتى إشعار آخر.

فلم تكن البنات تستوعب ما الرابط بين زواجهما يوماً وحصولها على مظاهر الحياة التي ترغب، حتى أرغمت أخيراً على الربط بينهما، أرغمت على تأجيل الحياة حتى يأتي من يتولى تحطيم الأفعال وكسر القيود ليمنحها الانطلاقة التي حُرمت منها، وحرية التعبير عن الرأي التي سلبتها، وعفوية التعامل والثقة التي قتلتها.

فلما تزوجت البنات كانت خطة أحلامها هي الحياة التي أجلتها والآمال التي تمنتها، وإبداء الرأي واتخاذ القرارات التي افتقدتها.

ولكن.....

كانت المرة الأولى لحديثي مع أماني حين وجدت رسالة منها تستجدي الحديث معي تبحث عن قشة ترفعها من الغرق، كانت تختنق كبتاً وحنقاً، لا تدري من أين تبدأ حديثها.

زوجها الذي علقت عليه آمالها وتفاصيل أحلامها، انتظرت أعوامها ليأتي لانتشالها، رجلاً شديد السطوة على حد تعبيرها، مدمن سيطرة، لا يرى في أفعاله خللاً ولا في أقواله نقصاً، ولا في فكره



عبيًا، بل قد يرى كل العالمين أو غادًا إياه.

كادت تنفجر وهي تُخبرني عن مدى قسوته وبُخل مشاعره، التسلط في رفضه خروجها، لا عمل لها إلا من خلال بيتها وتحت إشرافه وإمرته وبين عشية وضحاها يهبط الأمر عليها أن توقفي عن العمل فأنا من أقرر ها هنا، محطماً بذلك كل أحلامها، ضارباً ذلك الرابط بين سعادتها وزواجها بل وضع مفهوماً جديداً للتعاسة.

فما وجدت منه إلا زيادة قيد على قيدها، وسوراً وسجاناً آخر وحاكماً بأمره لا يُنازعه أحد، لا تفاهم، لا اتفاق، لا تراحم، لا تبادل رأي، لا احترام مشاعر، لا احترام إنسانية، كلمته وحدها الحاكمة، ونظرته وحده الثاقبة.

كانت جلستنا الثانية حين أخبرتني بمنعه لها النزول لحفظ القرآن بالمسجد، وكان قراره نافذاً، فإما الرضوخ أو الطلاق.

وهذا هو الحال دوماً ارضخي أو طلقي، وهو يعلم أنها غالباً سترضخ وتستمر في خنوعها لجوعها العاطفي.

فهو يتغذى فقط على تفخيم الآخرين ومدحهم له، فتفخيمه يمنح سطوته رؤية ثلاثية الأبعاد، بأنه حقا فعال ومؤثر ومُنجز.

ولا يقبل أن يُعامل كالبقية بل يُعامل كمحور الكون، لا يرى إلا نفسه، كمن يؤمن أنه يستطيع أن يخرق الأرض ويبلغ الجبال طولا، فيظل شاخصاً في مرآة حياته إلى نفسه فقط وما يستطيع الحصول عليه من الآخرين لنفسه دون عطاء منه، فهو المُستحق الوحيد، كالتاوس يسير متكابراً كل من دونه أصغر، كل من سواه أقل وأحق.

اهتمامه بصورته أمام الجميع لا يُنازعه نزعته، وتهميشه من الكبار الكبرى، حبه ينصب لذاته، ومهمة المحيطين تعزيز ذلك، فعطاؤه وحبه سطحي فهو الحاكم بأمره والناهي بسطوته.

حديثه عن نفسه هو أهم الأحاديث قاطبة، بل وأكثرها تشويقاً وإثارةً، فهو البطلُ الخارقُ في حياته وحية من حوله، فهو الفاتح والمنتصر والمُحارب المغوار على أسوار مدينة ساكنوها لا يرتقون عن كونهم حشراتٍ تحت قدميه، فالكل ينصاع لحُكمه ولا يُراجع في رؤيته التي هي عين الصواب وكل ما دون ذلك هو عين الخطأ.

كل الخصال متصلة في شخصه فهو الملاك المُخلص الفارس المُنتصر، وتلك الهشاشة الداخلية لا تمت للسطح الصلد بصلّة فغلاف التعاضم يغلف هشاشة العمق باحترافٍ.

متغافلاً عن ذلك الشاب اليوناني (Narcissus) الذي عندما رأى وجهه في الماء أعجب بنفسه أيما إعجاب فظل ينظر إليها حتى سقط في الماء ومات.

كانت تتعجب لماذا إذا يتألم وينفجر بتلك السرعة؟! أيريد الاطمئنان على صورته وذاته التي لا يرى سواها، وكبالون ضخم انتفخ حتى إنه حين مرّ عليه حرف حاد انفجر فيه..... فتلك حقيقته عند المواجهة.

حاولت مراراً أخبارها ألا تساهمي في نفخ هذا البالون ولا تكوني السطح الحاد الذي ينفجر فيه، كوني واضحة في طمأنينته أنك تحترمينه لكن دون تعظيم، وأنه آمن معك دون هجوم، فليس هشاً كما يستشعر داخلياً ولا بطل خارق كما يُظهر خارجياً، وأنت لست مساحة للاستغلال من قبله، ولست ضحية لكبره، ولست سلماً لطوحاته.

وعلى الرغم من أنه دائماً يُحاول تغييرها ومحو هويتها، ولا يترفع عن كسرها ليعلو عليه منتشياً، ثم يُعطي جرعاتٍ هشةً من الحب ليضمن بقاءها.

حتى حين يُخبرها أنه يُحبها فليس ذلك بنفس معنى الحب عندها بل لتصدق أن كل تصرف منه لمصلحتها حتى وإن بدا غير ذلك، ويعزلها عن عالمها وصحبتها وعملها وأهلها كي لا ترى أثراً لفعله بها أو ينبهها أحدٌ إليه، يُدمرها عاطفياً دون ترددٍ ويُكسبها دور الضحية من شَعْر رأسها لأخصم قدميها، ويؤذيها بكل عزم لديه.

يرى أن الترابط العاطفي نوعٌ من الضعف لا يجب إظهاره أو التعبير عنه بل إن الأولى هو إظهار العلو والفوقية وكسر كبريائها وقد ينتشي لشكل الدموع في عينيها، بل وربما استعبادها، فالدموع دليلٌ قوته وأنه قادرٌ على التحكم فيها لتلك الدرجة، وكلما استمرت معه زاده ذلك تأكيداً أنه لا يزال ببعض الفئات يبقيا في أسره.

لكنها لم تعد قادرةً على الاستمرار حتماً، وقرار الانسحاب مؤلّمٌ وقرار البقاء أشدّ ألمًا، فلا ضمان لشيء، ولا وضوح لشيء، فمعالم كلا الطريقتين ضبابية وزاد الأزمة تفاقماً هجمات الاكتئاب بين الفينة والأخرى من فرط نبذها والمبالغة وفرض الهيمنة على كل قول وفعل.

فتلك الخصال لا تتغير حتى يرى ويعي ويعتزم التغيير، يعتزم إبقاء الآخرين على مقربةٍ منه دون إيذاء، دون كبرٍ وعجبٍ ومركزيةٍ وتسليطٍ وكمالٍ، فيخرج من كونه جانبيًا في علاقةٍ فيها ضحية تحتاج دائماً لإنقاذ.

وقليلٌ من يرى نفسه على حقيقتها، بل والأقل من يعتزم تغييرها حفاظاً على من معه، فلا أحد يُغير أحدًا مهما فعل إلا أن يقرر هو بنفسه التغيير فيأخذ بأسبابه ويعلو وعيه ويتضح إدراكه وينطلق في رحلة التغيير.

ظلت (أمانى) متخبطةً حزينةً تغلف ملامحها الشحوب وعدم الراحة، أما والدتها التي كانت تردد دائماً على أسماعها (الراجل ما يعيبوش غير جيبه) لم تفهم يوماً معنى نرجسي وما يُعانيه المحيطون به.

فباتت تقنعها لتظل باقيةً على حالها بدعوى (مفيش حد في عيلتنا بيتطلق) وظل الوضع هكذا سنواتٍ عدة، والأمور من سيئٍ إلى أسوأ.

\* \* \*

نعم، فاستمرارك مع رجلٍ نرجسي له تسلسل ممنهج..

بدايةً يغمرك بحب جارفٍ Love bombing اهتمام شديد ومشاعر جارفة، حتى تظني أن الدنيا قد حيزت لك، وأنه رجل أحلامك، تنهلين من إغداقه عليك وفيض مشاعره واحتوائه، حتى تصدقي أن لديك نهرًا لا ينضب.

الآن.....

ضمن وجودك!؟

فيبدأ في التخطيم Devaluation، سيول من الانتقادات من فوهة قبو مظلم متهالك طليت جدرانه بالنرجسية والكبر والنقص معًا في مزيجٍ عجيبٍ يتخلله رائحة الاستعلاء العفنة تخرج كلمات تحمل في طياتها جلد وتأنيب، انتقاص بتعذيب، تصغير وتهميش، ترجمتها (أنت أقل وستظل)، حتى تُنتزع ثققتك بنفسك وتهتز صورتك لذاتك.

أما الآن...

تبدأ مرحلة النبذ Discard، فيبدأ في التناوب على الخصام والتجنب والإهمال والنبذ وعدم الرد، فتبدأين التحايل والمصالحة والدوران حوله ليرضى، ويظل يتغذى على حيرتك ومحاولاتك ليرضى غروره، ويظل هكذا أيامًا وربما شهرًا، إلى أن تنهاري فتأخذي موقفًا ما فيشعر أنك تفلتين من يده فيبدأ في إرخاء قبضته وإعطاء جرعة من المشاعر ليستجلب ويضمن بقاءك مرة أخرى، وتعاودوا نفس الكرّة، جرعة حب ثم تحطيم ثم نبذ ثم جرعة حب ليعطيك أملاً ويثبت أقدامك ليحطمك مرة أخرى ثم ينبذك وهكذا.

الآن صرت ضحية لديك جوع عاطفي تأملين دومًا لإشباعه فتبقين على هذا الأمل، فتجدي أنه يموت منك جزء كل حين.

(إزاي بيقدر يعمل كل ده؟)

كان ذلك سؤال (أمني) ذات يوم..

= بيقدر يعمل كل ده بمنهج بيمشي عليه خطوة خطوة، خطوة من المنهج ده إنه يشكك في نفسك لغاية ما تبقيش متأكدة أنت صح ولا غلط، يشكك في المحيطين بيها علشان محدش يقدر ينبهك لحقيقة وضعك.

خطوة تانية يرمي تعليقاتٍ سخيفةً ينتقد بشكلٍ جارح ما يقدرش أي مجهود بتعمله بل يبحر منه، تريقة ومعاملة جافة وإهانة ومستحيل مستحيل يطلع نفسه غلطان في أي شيء، بلاش تحلمي مجرد حلم بكده.

هايطلعك مقصرة في واجباتك وتساھلي تتعاملي معاملة وحشة، ولما الضحية خلاص بتستهلك تمامًا ممكن يسببها يعني ينفصل عنها ويدور على واحدة تانية مميزة تنفع تكون ضحية لأن اللي استهلكت خلاص قماشة ودابت واترمت مفيش طعم لتكسيروها نشوف غيرها نمارس عليها نفس الطقوس.

بيختار المميزات علشان يحس بلذة تحطيم أعظم، ويمارس نفس خططه ومنهجيته وتدخله الصارخ في أدق تفاصيل حياتها والتحكم المرضي فيها، لبسها، طريقة كلامها، ومعاملاتها، ووقت نومها، وأكلها، ويمكن طريقة تنفسها.

الضحية لماً بتخرج من العلاقة دي بتحتاج علاج نفسي للتعافي من آثار التحطيم وانعدام الثقة والدوشة اللي في دماغها والاستهلاك والاستغلال والأذى اللي اتعرضته.

\* \* \*

أما طنط (انصاف) فلم تدخر جهدًا لإبقاء ابنتها في زواجها فتدخلت هي وكل من استطاعت أن يجعله يتدخل من عائلتها، ولكن ذلك لم يثني (أمني) من تنفيذ قرار الطلاق والابتعاد التام عن تلك السطوة وما أحدثته في نفسها من شروخ وكسور وقصمات ظهر عليه.

لثخلي ساحة انشغال الأم لأخويها، فأخوها الأكبر مغتربٌ للعمل في إحدى البلاد العربية بعد أن تزوج وأنجب، يشغل مركزًا كبيرًا في عمله، يهتم بمظهره وأناقته وملابسه وأدواته وسيارته وصورته الخارجية أيما اهتمام، تأخذ وسائل التواصل الاجتماعي من وقته حيزًا كبيرًا، منتشيا أحيانا بوضع بعض صورهِ الجذابة واستعراض خفة ظله مع اصدقاءه ربما لجذب بعض النساء اللاتي يحدثهن من وقتٍ إلى آخر في الرسائل، تراوده كثيرًا فكرة الزواج من أخرى، حتى لو اضطره الأمر للعودة والاستقرار بمصر، متنازلًا عن وظيفةٍ هي وظيفة أحلام للكثيرين، في سبيل التنوع والحصول على مبتغاه.

فيتصفح حساب تلك التي حادثته في التعليقات وأبدت اهتمامها وتلك صاحبة الرأي والوعي والقضايا الساخنة، وتلك المشهورة التي تكتب عن تطوير الذات.

تلحظ كل ذلك زوجته من بعيد وتجادله وتحتد على سلوكه من أن إلى آخر، ترى إطلاق بصره الدائم على الفتيات حتى وهي معه، لا يقيده في ذلك دين أو مراعاة لوجودها، اعتادت هي على تغييره الدائم لكلمة مرور هاتفه لأنه يخفي دائمًا أمورًا لا ينبغي لها رؤيتها، حتى أنهكت من كثرة الخلاف معه على أفعاله ومحادثاته سواء الصوتية أو المكتوبة، وعلاقاته التي باتت تخشى حتى معرفة مدى جديتها، فبعد أن كانت مواجهته أمرًا يخشاه صار عنيدًا حادًا لا يؤثر فيه حزنها أو شدة غضبها، فبئست من تغيير حاله بعد أن حاولت هي مراتٍ عدة فهم دوافعه ومعرفة أسبابه وتغيير سلوكه.

قرر العودة إلى مصر حين أخبرها يومًا أنه سينزوج علنًا، وجلس يحدثها ساعات أن تلك الخطوة لن تمس بمكانتها، جلس يُخبرها كيف أن زواجه سيكون في مصلحتها وكيف سيخفف ذلك من أعبائها، بل وسيجعله أكثر قربًا لها، ظل ساعاتٍ يروي عن التعدد وفوائده وقصص السابقين وكيف تجدد نيتها لكسب الأجر معه، وأنه إن تزوج سيكون للتكفل بأيتام أو رعاية مُطلقة مسكينة. لم يُخفف كل ذلك التحايل من وطأة الأمر عليها، وهي في حال صدمة وضياح ومزيج من الأسى والانهاك فقررت تخييره بينها وبين قراره على أن يكون ذلك آخر ما تخطوه في تلك المهزلة. لم تلحظ طنط (إنصاف) تلك الضربات العنيفة في حياة ابنها الأول لانشغالها بالأصغر الذي قرر هو الآخر أخذ منعطفٍ خطيرٍ في حياته من وجهة نظرها.

والتي ترفض رفضًا قاطعًا ما يرغب فيه من زواجه بفتاةٍ يُريدها، تصمم بكل ضراوةٍ إقصاءه عن تلك الفكرة مستخدمة في ذلك كل ما استطاعت من وسائل الضغط العاطفي.

كم فكرت كيف تثنيه عن رغبته، كم تكلمت وانفعلت وغضبت واستخدمت من الحيل عددًا، حتى تحير الفتى لا يدري ماذا يصنع، أبحنت بوعده قلبه، ليفي بوعده لم يقم به تجاه مجتمعه، تجاه أعراف لم يشارك في وضعها يومًا، أم لأنه سيكون مختلفًا لم يسبقه الكثيرون في ذلك مثله!! إلى أي مدى يتمسك فتى بحلمه في مواجهة سيل هجمات من موروثات انتهت وولت!؟

إلى الدنيا نأتي، منا الأصحاء ومنا المرضى، منا الأبيض ومنا الأسود، منا البنين ومنا البنات، منا المواطنون ومنا المهجرون، نأتي أنا وأنت، جميعنا نريد ما يريده كل إنسان (أمنية تتحقق) يخبرنا المجتمع أحيانًا أنها لا تليق بنا، مصدرًا بذلك سلاسل من الأحكام المشوهة على اختياراتنا وأمنياتنا، محددًا معتقداتنا ومرجعياتنا رغمًا عن أنوفنا، صانعًا بذلك قوالبه الخاصة وتصاميمه المُعلبة.

\* \* \*

قهوتي اليوم لاتيهِ بالعسل..

يومًا جديدًا في مقهاي المُفضل برائحة البن المحمص التي تسكن حوائط المكان، يكفي أن تمر بجواره لنتنعم برائحة البن التي قيل إنها تشدّ وظائف الدماغ، ولكني لا يكفيني فيها رائحتها بل تذوق كل ذرة من كل رشفةٍ من كل كوب من القهوة.

لم أكن متيقنة أن ماسة ستأتي اليوم، يبدو أو حماسها لمعرفة المزيد عن آخر حوار بيننا قد دفعها للمجيء، (The Sound Relationship House) عناصر بيت جوتمان.

- كنا وقفنا فين؟

= إدارة الخلاف أو الـ (Manage Conflict)

فأفاجئك المقولة الشهيرة إن (كل مشكلة وليها حلّال) باين أو ليها حل غلط تمامًا، أحب أفاجئك وأقولك إن 69% من المشكلات غير قابلة للحل، مالهاش حلول، وإن 31% بس من الخلافات هي اللي بيكون ليها حل.

- طب إزاي نفرق بين المشاكل اللي ليها حل واللي ملهاش حل؟

= الخلافات اللي ليها حل بيكون وجعها أو الأذى النفسي الناجم عنها بسيط وتركيز الطرفين بيكون على الموضوع نفسه وكيفيه إصلاحه.

الخلافات اللي ملهاش حل بتكون متكررة وسببها بيكون اختلاف طباعهم الأساسية عن بعض وبتكون طريقة التعامل الأفضل في الحالة دي هو محاولة النقاش وبعض طرق تأقلم وهندلة الطرفين على التعايش رغم وجود المشكلة مثلاً لو شخص عصبي جداً وواحدة هادية أو بنتوتر من العصبية ومش عارف يحد من عصبيته هنا دي مشكلة دائمة ومتكررة محتاجين طرق للتأقلم معاها.

- طيب والخلافات القابلة للحل؟

= القابلة للحل محتاجة:

1- تحديد المشكلة: لأن ممكن كل طرف يكون الأمور ملتبسة عليه ومش فاهم أصل الخلاف؟

2- بداية الكلام تكون بدون حدة وغشومية:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فليسكت).

كمان بداية الكلام تكون بكلمة (أنا) مش (أنت) علشان ما يحسش إنه بيتهاجم، ممكن أنا حسيت بكذا لَمَّا حصل كذا ومحتاج كذا.

وكمان نشرح بلطفٍ من غير تأنيبٍ ولومٍ وجلدٍ للطرف الثاني.

وكمان نشرح الموقف اللي حصل من غير ما نحط التاتش بتاعنا وأحكامنا إحنا.

وضروري نختار أسلوبًا مهذبًا في الكلام ويبين حرص الطرف المُتكلم على الطرف الثاني مش كل همه الانتصار لنفسه.

3- نهدي نفسنا علشان نقدر نتناقش ونحل:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

تغيير المكان لفترة أو تغيير الوضع.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم، (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

عن أنس أن النبي صلى الله عليه وسلم مرّ بقوم يصطرعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: فلان الصريع ما يُصارع أحدًا إلا صرعه قال: (أفلا أدلكم على من هو أشد منه، رجلٌ ظلمه رجلٌ فكظم غيظه فغلبه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه).

نتمالك نفسنا قدر المُستطاع وما نتسرعش.

ممكن نقوم نتوضى ونرجع نتكلم..

ممكن نخرج لمدة محددة مثلا 15 دقيقة أو 30 دقيقة ونرجع نتكلم.

أخطر نقطة هنا هي الانسحاب التام من غير نقاش أو أي كلام لأن، واحد فيهم يخرج ويسيب البيت كذا يوم لغاية ما الطرف الثاني يكون أكل في نفسه والنار جواه خلصت على كل حاجة. الأخطر أنهم يتعودوا على كدة كل مرة لغاية ما الأمور توصل للخرس الزوجي والاستغناء. 4- نكون مرنين:

ندور على أرضية مشتركة وتحديد الأمور اللي ممكن أكون مرن فيها والأمور اللي مش قادر أكون مرن فيها، ونشوف فين ممكن نلاقى أرضاً مشتركة. 5- علاج أي بقايا علشان الجرح يقفل على نضيف.

وآخر حاجة عشان ما تصدعنيش أكثر من كده، الطرفين ينفقوا على طقوس معينة خاصة بيهم هما بس اللي منسجمين مع معانيها وأهدافها والسيم اللي بينهم، قيم وقواعد وقوانين وطقوس مشتركة. هنا تلقيت رسالة مختصرة وعميقة من فناة مغربية تتابع معي أزمتها منذ فترة قائلة: (لقد شفيت)..

كانت تمر بمراحل الحزن نتيجة قرار انفصال عن خطيبها، عانت من أعراض انسحاب عنيفة وفترات مؤلمة.

واليوم أرسلت لي نصاً: أظني أحقق نجاحاً هنا، لقد شفيت. نعم ستنشفي إن عزمت، نعم ستصدم في بداية الفراق سواء أكان قراراً مشتركاً أو فردياً، وستمر بمرحلة من الإنكار تنفي فيها تماماً أن ذلك يمكن أن يحدث، ربما يكون كابوساً أو ضرباً من الجنون ولكن ليس واقعاً، فهو أصعب من أن يكون واقعاً.

ثم مرحلة الغضب ذلك الفوران الداخلي، البكاء والنحيب وربما الصراخ، ألم يصعق صدرك فتضيق عليك الأرض بما رحبت، فتهرع لصفحته على وسائل التواصل الاجتماعي لتبحث هل هو أيضاً محمومٌ مثلك، ستفتش في كل التطبيقات على هاتفك ماذا يضع من صور ومتى يتواجد، وتظل شاخصاً إلى هاتفك متلهفاً لرسالة، ساعة ستحاول إيهامه أنك في غاية السعادة لتثبت أنه لا يمثل لك فارقاً، وساعة ستشتاق حد الاختناق وتحاول إبداء انكسارك واحتياجك وألمك عله يعود. ستللم أغراضه لتبقيك في وهم وجوده ورائحة حضوره، قد تمر أمام مقر عمله أو محل إقامته أملاً في رؤيته، ترتجي تلميحاً أو إشارة خافتة لعودته.

ثم تبدأ المساومة حين تحاسب نفسك وتساوّمها: هل كان ينبغي أن أفعل..... هل عليّ أن أحاول..... هل يمكنني أن أجرب..... حتى تُستنزف تدريجياً فتدخل مرحلة الاكتئاب لتيأس منه ومن الناس أجمعين وتعتاد على غيابه بل وغياب نفسك وتنطوي وتتبدل وتستشعر الرفض والنبذ والتهيه ويستوي لديك لون الأشياء كلها وطعمها، وتتغير طبيعة نومك وحالات مزاجك، وتفقد الأحداث برمتها كل قيمة لها.

تستشعر سوء اختيارك!! تجلد نفسك وتتساءل ما الذي اعتراك حين اخترت بملء إرادتك ما جلب لك التعاسة والبؤس، أين كان عقلك حين اخترت ما تدفع ثمن تمسكك به الآن، تستشعر أن من أضناك لا يعلم عن ألمك سوى إنه محض هراء ومبالغات، فتقرر أن تنزف في صمت وتزهد الحياة بتفاصيلها وتعتاد العزلة، حتى تبدأ في مرحلة التقبل، هنا النار تصبح رماداً، هنا أعراض الانسحاب تنتهي وتقبل نفسك الوضع الجديد والشخصية الجديدة والمخرجات الجديدة.

كانت تحلم منذ دراستها الثانوية أن ترتبط برجل أحلامها بعد التخرج وأن تكون قصتها معه استثنائية، ونسجت خيوط الحلم في طيات عقلها ونبضات قلبها وحماس أقدام لا تعرف العثار.

والآن وبعد أن تخرجت وحاولت تحقيق حلمها واجهت واقع أيامها، وتعثرت أقدامها، ففارقت بعد معاناة، فأضحت تُجابه انكسار الفراق.

نعم قد تقابل حلمك وتجد فيه ما تتمنى، وقد تنتظر طويلًا، وقد تبحث كثيرًا، وقد تواجه فراقًا يكسرك وألمًا يسحقك فيما بين هذا وذاك.

حينها تجد نفسك حطامًا متناثرًا في فضاء مجرة لامتناهية الاتساع، أو ربما قابلاً متقلصًا في جوف بئر مُستعر الاندلاع، تتمنى التعافي بسرعة صاروخ على وشك الاقلاع.

تتمنى أن يكون الفراق كابوسًا ستسفيق منه، ولكنك ستظل حبيس الألم- مرهونًا داخل ذكريات هي جرعات المُخدر الباقية في حودتك لشهور أو ربما لسنوات- إن لم تساعد نفسك على التعافي.

نعم ستمر بأعراض انسحاب قاسية تُدمي الروح وتشق القلب، ويلوح في الأفق من التساؤلات ما يُسكر المنطق ويطرحة أرضًا.

لماذا كل هذا الكم من الألم رغم قوة إرادتي؟

لماذا يكون التعافي ثقيلًا مريزًا عسرًا؟

لماذا كل آليات الصمود التي عادة تساندني في معترك حياتي لا تُسمن ولا تغني من جوع لحظة انكسار قلبي؟

وستظل تدور بين رحى التساؤلات، والتي غالبًا لن تجد لها الشافي من الإجابات، ويظل العقل يبحث عن أضخم سبب قد يبدو منطقيًا لتبرير استحقاقك للفراق، ويوهمك أن الإجابة الشافية ستدعك تتعافى، فيرغمك أن تبحث في الأحداث عن كل صغيرة وكبيرة لربما تجد ما يملأ فجوة آلامك، ولكنك لا تدري أن عقلك يسلك ذلك السلوك لما تعانيه من ألم فيبحث عن سبب حاد يلائم ويُساوي حدة معاناتك، حتى وإن أتى بفرضيات خادعة ومؤثرات واهية.

الدراسات الدماغية أكدت أن الخروج من علاقة ينشط نفس الآليات النفسية والدماغية التي تحدث عند الإقلاع من إدمان المخدرات، نفس أعراض الانسحاب والتي تُحاول إخمادها باستدعاء جرعات مخدرة من الذكريات المميزة، ومراقبة الطرف الآخر على صفحات التواصل الاجتماعي، ومقارنة غيره به، مغذي بكل ذلك إدمانك وتعميق آلامك وتعقيد شفافك، منغمس داخل علاقة لم تتعاف منها دون دراية.

التعافي من انكسار القلب ليس رحلة يقضيها المرء، بل هو كفاح وقتال، فاعلم أنك لن تجد تفسيرًا يرضي ويكافئ حدة ألمك، ولن تكتشف سببًا يثلج لوعة احتراقك، ولن تعرف مبررًا يمحو ندوب جراحك.

فكف عن البحث وتقبل فقط السبب الذي قُدم إليك أو اصنع مبررًا يرضيك لتبدأ التعافي، وكلله بقوة إرادتك ورغبتك الحقيقية للتعافي، تقبل الفراق ولا تزرع آمالاً ذابلة للرجوع، أعط لعقلك ملف الإقلاع بغير عودة، ليعزز قرارك بكل ما أوتي من قوة، واشدد مكابح الأمل المدمر وشريط الذكريات الذي يجعل الإقلاع أكثر إيلاّمًا.

ستتذكر ذلك اليوم الذي ضحكتم فيه ملء أفواهكم، ولهفة البدايات والبريق في عيونكم، بل والأماكن التي كانت تجمعكم، والطرق التي فيها مشيتم، ما تشابهتم فيه وما اشتركتم في فعله، ربما أحاديثكم الطوال، ومكالمات الهاتف والرسائل التي لا حصر لها.

الآن.....

استعن بالله الذي ينسف الجبال نسفاً فلا يُعجزه همك ولا حدة ألمك، واسمح لعقلك أن يعزز تعافيك باستدعاء أكثر الذكريات سوءاً وإيذاءً، كل الصفات المرهقة، والأفعال المخزية، كل الدعم الذي افتقده، كل الشدائد التي جابهتها وحدك، كل التوقعات التي هوت، والأحلام التي نُحرت، والأفراح التي دُبحت.

دوّن أسوأ الأحداث، اكتب كل هذا، سجله، احفظه جيداً لتجابه به غزو اشتياقك واقطع أمل العودة بسلاح بنّار.

واملاً كل فجوة أحدثها الفراق، فجوة نفسك، هويتك، هدف حياتك، الفجوة الاجتماعية والأنشطة اليومية، واملاً الثغرات بالصحة الودودة من المتعاطفين المتفائلين وبمن لديهم القدرة أن يكونوا داعمين، تريض لإفراز الإندروفين الذي يُساعد للتعافي من الاكتئاب وتعزّف على أناس جدد، إن استطعت السفر سافر، إن أردت الكتابة للتنفيس عنك لا تتردد، وإن أردت البكاء ابك، التعافي ليس سهلاً، ولكنك تستطيع كبح جماح ألمك مع الوقت تدريجياً، تيقن أنها فترة وستمر، فاسمح لها بذلك فلا تستغرق في الحزن فتهلك، ولا تكتمه فتمرض، وكن بين ذلك قواماً.

\* \* \*

قهوتي اليوم بالكاراميل..

= شفتي الفيلم بتاع إيميلي بلنت ومات ديمون لما كان مرشح لرئاسة الولايات المتحدة؟  
باعثها بسؤالي بمجرد وصولها فقد كانت فكرته تشغل ذهني بشدة..

- ولا كاني سمعت حاجة، بقولك أنا آخري أشوف مسلسل الوصية أضحك شوية مع أحمد أمين.

(The Adjustment Bureau)

على الرغم من النظرة الفلسفية التي طرحها العمل وتلك الفانتازيا العاطفية وذلك الثوب اللوجستي والبيروقراطي الذي كسا الأحداث، ورفضى الشديدي لفكرته إجمالاً، فإني قد رأيت منه جانباً آخر لم أجد من علق عليه أو التفت إليه ممن تابع أو تكلم أو قام بتحليله.  
ألا وهو (الخوف من استبدال أو انطفاء الشغف أو الإبداع)..

تبدأ الأحداث برجلٍ مرشحٍ لمنصب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية، له شعبية كبيرة وشخصية وتركيز وكاريزما هائلة ومدير أعمال ناجح وكل السبل مهياً لفوزه، إلى أن قابلها صدفة وانجذب إليها بعنفٍ؛ هنا تبدأ الأحداث في التغيير فمن يقومون بدور الملائكة في الفيلم يحاولون بكل ما أوتوا من قوة بإبعادهما والتفريق بينهما لما رأوا فيه من شغفٍ هائلٍ تجاهها، فتوقعوا أن شغفه الشديد بها سيأخذ من حماسه وشغفه لشغل منصب الرئيس وسيكون بارتباطه بها أقل حماساً وسعيّاً للمنصب، خشوا من أن يُطفأ حماسه للمنصب بحبه المُتقد للفتاة.

هذا الطرح والذي يُخبرنا أنه ربما يطغى شغفٌ بأحدٍ على ما سواه فينطفأ ويخبو الإبداع في حياته، محاولات مستميتة خلال الأحداث لصبِّ كامل الشغف تجاه المنصب خشية انطفائه بامتلاء القلب بحب الفتاة.

علقت أنا طويلاً أمام تلك الفكرة وتأمّلت... فهل حقاً قد يتأخر حدث عنا خشية أن ينطفئ حماسنا لشيءٍ أهم؟ ومدى صحة تلك الأطروحة، وهل بالفعل قد ينطفئ شغفنا لشيءٍ بمجرد ظهور إشباع آخر أو قضاء رغبةٍ مُلحة؟!!!!

هل الاستقرار والراحة تقتل الشغف والإبداع في مناطق أخرى؟!!!



قيل إن الإبداع يُولد من رحم المعاناة، من الفشل الكبير، من خيبة الأمل، فالاستقرار يخمد اشتعال حماسه لهدفه.

الاستقرار يُنبت نوعًا واحدًا من المشاعر، السعادة مثلًا، أما الإبداع فلا بد له من تنوع في المشاعر، سعادة، حزن، غضب، حماس، خوف.

وقيل إن التخبُّط وعدم الاستقرار يقتل الشغف والإبداع لأنه مُنهك، مُستنزف، مجهد، ويطفئ الحماس بالكُلِّية.

وإن الإبداع يحتاج استقرارًا ليصفو الذهن ويبدع، ويحتاج إشباعًا ليبطل إلحاح الاحتياج ويوقف صرخاته الداخلية المدوية.

لعلنا بين هذا وذاك كلُّ حسب استعداده، فمننا من يجعله الألم مبدعًا ومننا من يجعله الألم ضائعًا متخبُّطًا.

هنا جاءني اتصال من (أمني) فقد كانت في الجوار فأنت لمقابلتي..

(في واحد متقدملي) قالتها أمني وقد ارتسمت الحيرة على ملامح وجهها..

= مش أول واحد يتقدم لأقمر زيك.

- أيوه بس المرة دي هو شاب ما سبفلوش الجواز وعنده 33 سنة.

= مامتك موافقة؟

- أيوه موافقة وبتقنعني.

= أنا مش مستغربة إنها موافقة، المهم أنت محتارة ومتردة ليه؟

- إزاي في سن ده ومعندوش علاقات سابقة مش يمكن محدش أستحمل أخلاقه أو اترفض لأي سبب!!

= عارفة يا أمني قبل لقائي مع خيرري رمضان في برنامج آخر النهار وقبل لقائي مع شريف مدكور في كلام خفيف، كتير بعتولي إن بلاش أطلع معاه، معرفش ليه والله أنا أصلًا معنديش فضائيات فمش متابعة وربنا أي حاجة.

المهم كنت فعلاً رايحة عارفة أنا هاتكلم في إيه وخلص فما همنيش ولا عقلي مرتب أي أحكام مسبقة.

حقيقي لقيت شريف ده راجل محترم جدًّا منتهى الذوق والرقي، أول ما عرف إنني وصلت في غرفة الضيوف جه يرحب بيا ودي أول مرة تحصل لإن دايماً الإعداد هما اللي بيستقبلوا الضيف بيتكلموا معاه.

ثانيًا أخذ رأيي في كل كلمة قبل ما يطلع يقولها، استأذن مني يدخل في بعض الأمور الشخصية عشان لو رافضة حاجة يحذفها.

ثالثًا أخذ نسخة من كتابي على الهوا وفي الفواصل كلمني من على الهامش على بعض الأمور اللي هو رافضها في المجتمع وكان بيتكلم بكل احترام وأدب.

رابعًا أول ما خلصنا ساب الأستوديو وخرج يوصلني لغاية الباب بمنتهى الرقي.

مرة في كورس من سنتين قبل ما نتعلم عدم إصدار الأحكام شفت واحدة معانا كانت للوهلة الأولى مُتعجرفة ومتكبرة، بتدخن ولبسها مكشوف جدًّا، طبعًا دماغي أصدرت سلسلة أحكام إنها مش ملتزمة ولا ينفع أتعامل معاه، يشاء ربنا في تمرين جمعنا مع بعض وكان دوري أسألها وهي تجاوب، بصراحة كلامها وشخصيتها صدمني لقيت بنت متواضعة جدًّا عندها مشاكل جامدة في

بيتها، ونفسها تخلف، كانت كلها قلق وتخبط بتحاول تداريه بلبسها ده وطريقة معاملتها الخارجية، وبمجرد اكتشاف حقيقة الشخصية، معاملتي ودعمني ونصحي وكلامي معاها اتغير تمامًا. المواقف المشابهة كثير جدًا، وأكد أنا مش ببيرر أفعال حد لو كان على خطأ، إنما اتعلمنا عدم إصدار الأحكام عشان نقدر نسمع الناس في الجلسات من غير ما نتعامل عليهم عشان نقدر ننفعهم ونديهم فرصتهم وحقهم ونساعدهم، اتدربنا لدرجة إننا من كتر ما وقفنا دماغنا عن إصدار الأحكام بقينا نتمنى نحكم على المؤذيين اللي بنقابلهم في حياتنا عشان نقرر نبعد عنهم، متخيلة. الأمر قابل للتمرين والتعليم، الـ (prejudice) أو الحكم المسبق بيصدنا نتعامل أو ننصح أو نساعد أو نقبل نصيحة أو ندعم أو ننفع غيرنا، أو نعطي نفسنا فرصة. تتهدت (أمانى) ثم قالت: طب يعني اللي يتقدم لواحدة مطلقه مش يبقى فيه عنده عيب ما يخليش غيرها توافق عليه؟

اقتضب حاجبي حين تراجعت بظهري للوراء متعجبة:

أنا فعلاً مستغربة من كم التناقضات اللي في دماغنا، يعني ندايق لَمَّا المُطلقة أو الأرملة تُعامل على إنها درجة ثانية ولَمَّا يبجي اللي يعاملها درجة أولى نحكم عليه من قبل ما نعرفه أنه أكيد معيوب عشان يبجي لواحدة زيها.

طب ما هي كده شخصياً اللي بتحط نفسها وبتقيم نفسها على إنها فعلاً درجة ثانية، مين قال إن اللي بيتقدم لمطلقة شخص بالضرورة يكون عنده مشكلة.

هو سنه مش كبير وممكن يكون كان عايزك أصلاً من قبل جوازك الأول وممكن يكون ربنا بيعوضك عن مأساة عيشتيها وممكن يكون بيدور على حاجة معينة شافها فيكي مالفهاش في غيرك، فيه احتمالات كثير جداً لإقباله عليك غير إن ترتيب ربنا مالوش علاقة بأسبابنا أصلاً.

\* \* \*

قهوتي اليوم كافيه أوليه بالحليب..

يوم دافئ بعض الشيء للكتابة والرد على بعض رسائلي التي لم أعد أعلم كم عددها حتى يصل (خالد) والذي طلب دقائق لمحادثتي.

ها هي ذي رسالة تقول صاحبته: أسباب الفتور المفاجئ بعد بداية قوية للعلاقة؟

أسباب عدة فتلك الصورة البراقة خالية العيوب التي أخذت عنك بداية، كلما اقتربت تزداد وضوحاً ويتعامل معها الدماغ بشكل أقل انبهاراً، ربما لأنه رأى أن لديك من العثرات ما تكتمل به آدميتك وهو الذي كان قد رآك ملاكاً ترفرف بجناحيك أمام ناظريه، مثالي لا خطأ فيك، مُبهر بشكلٍ مُسكّرٍ، فلما دنوت استفاق ورأى الصورة الكاملة لميزاتٍ وعيوبٍ على حد سواء كأي بشرٍ حوله، أو ربما كان اختياره نتاج ذكرى لغيرك عنده فلم يجده هو، لم يجدهك تشبهه كما اعتقد.

وقد تكون تلك الصورة الأولى التي شكّلت عنك تبتهت ويخبو بريقها لمن لديهم حس الصيد أقوى وإدمان هرمونات البدايات أعنف، فبمجرد الحصول عليك فلم يعد لديه دافعٌ للتمسك فقد ضمن وجودك ولا مغامرة مع صيد قد أُسر بالفعل.

وقد يكون اكتشاف أنك غير قادرٍ على إشباع احتياج رئيسي عنده، لم يكن قد رآه قبلاً أو اكتشف عدم توفره سابقاً.

وقد يكون نرجسياً تلذذ بهزيمتك النفسية ثم ذهب يبحث عن غيرك..

وقد يكون انجذب لأخرى، فاحتمالات (قد يكون) كثيرة ولكن الأهم هو سؤال تسألينه لنفسك: مَنْ تكونين أنت؟ وإلى أين أنت ذاهبة؟ هل ستنتظرين عودته أم ستمضين في طريقك؟ هل ستحاولين إشعال الفتور أم ستستسلمين؟

\* \* \*

ها قد وصل (خالد) قبل مواعده، وقد نحيت أفكارى وأحكامى جانباً كالعادة لأتمكن من الاستماع إليه، بدا في عينيه أنه يتمنى أن أنفي افتراضه أو أحاول إقناعه بمدى جدوى لقائنا، حين قال: هو المفروض بقى إن واحد زيي يبجي يتكلم مع كوتش أو مختص ويحكي مأسوياته وبعدين يسمع لواحدة بتتكلم بعمق وكل شوية تنطق كلمتين إنجليزي بمصطلحات علم النفس ولا الكوتشنيج ده؟ فنظرت إليه ولم ألتفت لما قال فسألته: إنت محتاج توصل لإيه من المقابلة دي؟ محتاج تطلع بإيه؟ فرفع حاجبيه متعجباً من تجاهلي: إنت تجاهلتي كلامي. فأجبت بنفس ثباتي: إنت حاولت تستفزني عشان أقنعك بجدوى جلستنا مع إنك بكل إرادتك طلبت نتكلم.

قال: أنا أصلاً ما ليش في الاستشارات والكلام ده، أنا بس من ساعة المقابلة القديمة قلت أشوف ممكن تقوليلى إيه لو عندي جديد.

= أنا ما بقولش حاجة حضرتك اللي بتقول، أنا وظيفتي إني أساعدك تعمل حوار مرتب وواضح بينك وبين نفسك علشان تقدر تشوف الأمور بشكل أفضل وأعمق.

- أنا بفكر أرتبط تاني.

= تقصد تالت؟

- أيوه ماشي تالت.

= محتاج نشغل على إيه؟

- إيه السؤال ده؟

= أمال مفروض أسأل أقول إيه هو حضرتك جاي تاخذ رأيي ولا إنت واخذ قرارك وبتدور على حد يشجعك عليه؟

- أنا مش عارف أنا ليه بعمل كده يمكن أكون مريض نفسي؟

= لو حضرتك بتعاني من مشكلة نفسية ممكن أحول حضرتك لطبيب نفسي لأنها مش شغلتي.

- أنا مشدود لواحدة بشكل لا إرادي كأنها عملاي سحر وهي اللي بتحاول تقرب مني يعني مش أنا اللي بدأت.

= خليني أضمن: شايفها من وجهة نظرك ليها شخصية مستقلة ومحاطة بناس كتير وذكية ودمها خفيف وحلوة.

- أيوه إيه ده إزاي خمنتى كده؟

= شوف حضرتك مش أنا الكوتش الصح لأسئلة حضرتك لأنك غالباً محتاج تخصص مختلف عن مجالي أصلاً لذلك أنا ما بمشيش معاك بروتوكول الجلسات لأنى مصممة أعتذر عن مواصلة الحوار.

- ياه للدرجة دي؟

= المرة اللي فاتت إنت عجبك وأبهرك الشخصية المطلوبة اللي تكون إنت الفايز بيها، المفارقة هنا إنك أول ما حصلت عليها ما سبتهاش زي ما أخذتها ما سبتش الحاجات اللي عجبك من

الأول، حولتها لنفس النموذج بتاع زوجتك الأولى المتفرغة ليك غير المشهورة اللي واقفة دايمًا في الكواليس وتحملت فوق طاقتها نتيجة أفعالك، ولمّا بهنت في عينك التفتت لأول واحدة لمعت من ناحية ثانية، اللي عايزة أفهمه دلوقتي بس إيه وضع مراتك الحالية؟  
- متوقع تتقبل عادي لأنها كانت أصلًا وافقت عليًا وأنا متجاوز واحدة قبلها يعني هي هي.  
= لأ مش هي هي نهائي، الست تقبل تكون الثانية لكن ترفض تكون الأولى تمامًا..  
- ترفض تكون الأولى!!!!!!

= طبعًا..... لأن الزوجة الثانية جاية على إن هي اللي الراجل فضلها على الأولى واختارها وصمم عليها سواء هي بتكمل نقص في الأولى أو الراجل شاف فيها حاجة أميز، ده تفكيرها الشخصي، لذلك لو اتعلقت براجل متجاوز ممكن تستميت علشان ترتبط بيه على الرغم إنه مش هايكون معاه طول الوقت، المهم إنها وافقت علشان حسنت إنها دلوقتي هي The one، لكن تيجي تقولي هاتجوز واحدة جديدة عليها ما هي كانت عارفة إن في غيرها من الأول لا طبعًا هي هاترفض لأنها هاتتحول لوضع الأولى اللي جه اللي أجدد وأميز منها.  
\* \* \*

ترفضين أن تكوني الأولى وتقاتلي لتكوني الثانية..  
أيا فتاتي أنا أعلم جيدًا وأدرك وأنفهم أنك لا تقبلين أن تكوني الأولى وقد تقبلي بل وتستميتي أن تكوني الثانية.....

نعم ترفضين أن تكوني المرأة الأولى في حياة رجل أتى بالثانية، فقد ترين أن في ذلك انتقاصًا لك، وبخسًا لحقوقك، وخيانة منه، وهدرًا لعشرة السنين، وبيعًا لبذلك وعطائك، وعمى عن تضحياتك، وطعنًا لكيانك، وهزيمة لأنوثتك، ونهبًا لأملكك.  
ولكنك.....

قد تقبلين بل وتستميتين إن تغير وضعك إلى أرملية أو مطلقة أن تكوني المرأة الثانية في حياة رجلٍ لديه زوجة أولى، فقد تسعين لرجلٍ متزوجٍ وقد تقاتلين للارتباط به وأن تكوني المُفضلة لديه، وتدفعي وتنادي بأن ذلك هو عين حقوقك وأن الله كفل لك ذلك، فيتحول رأيك الراض للتعهد بالأمس إلى مدافع عنه اليوم، لا عليك فتاتي، أعلم مدى حيرتك ومدى ارتباك الصورة في عينك، فأغلبنا كذلك يرى من منظوره ومصالحته الحالية وحين يتغير وضعه يرى من مكانه الجديد ولا يلتفت إلى ما كان عليه سلفًا.

تتابعين صفحات المشكلات الزوجية على السوشيال ميديا وترين ذلك الهجوم العنيف على من تقول إنها زوجة ثانية، تقرئين التعليقات الهجومية وما أشدها، تتابعين شعورًا بالغضب والحقد والحدة على صاحبة الرسالة وربما اشتد الكلام إلى مرحلة التطاول.

لكن ما لا يعلمونه أن صاحبة الرسالة كانت بالأمس مثلهن تكتب نفس تعليقاتهن حرفيًا وتهاجم بنفس الضراوة حتى صارت في وضع على الضفة الأخرى تتلقى السهام في صدرها.  
وأعلم أنك ترفضين أن يكون لزوجك شريك غيرك حتى وأنت الثانية، فتكونين بذلك رافضة للفكرة متبنيها في نفس اللحظة، أنا كذلك وأنت والكل كذلك، رافضة لتعدد العلاقات وأنت المُتعدد معها.  
\* \* \*

بهنت روحك!! لم يعد في وجهك ذلك الإشراق! ليؤكد لنفسه أنك صرت له وحده دون مُنازع، دون مُعجب آخر، دون حضور أكثر منه، فأفانيت نفسك حبًا له، داعمة، مساندة، مربية، حتى شغلت

دورًا ليس دورك، أفرطتِ في التضحية حتى صار حقًا مُكتسبًا، بل واستهلكتِ حتى بهت تألقك، ومُحييتِ أنوثتك من ثقل الأحمال عليكِ، بالغتِ في العطاء والتنازل ظنًا منك أنه السبيل للأخذ والرفعة، فرفعتِ على أرففِ عتيقةٍ في تلافيف دماغه لنظلي موجودة شكلاً فارغًا باهتًا، جعلتيه عكازك الأوحده ومحور تضحياتك، حتى بات لا يرى تميزك أو يثيره اكتشافك، بل استمتع بدور الجاني حتى أنك تميزك.

أصبحتِ لا تعرفين نفسك!! صورتك في المرأة ليست أنت، استنزفتِ روحك، وسجنتِ نفسك في مساحةٍ خصصتها فقط لأجله، فاستخدمتها لاعتقالك، فصار يرمي لك فتات اهتمامه لانشغاله في مغامرةٍ أخرى.

استعيدي نفسك لنفسك، ولا تلعبى دورًا ليس لك، ولا تكونى حدية في مشاعرك وأفعالك فلا تذوبى فيه حتى تتلاشى، ولا تتصلبى فينكسر رباطكم، الإفراط والتفريط أفتان فاحذري!! وإن كنت ما زلت على البر فاغتنميها فرصة واهربي، واسعى لعلاقة صحية تشفى روحك لا أن تقضى عليها، والسبيل إلى ذلك زيادة وعيك باستمرار ومعرفة قيمك وضبط معتقدك وموازنة دائرة حياتك.

تقول (سيمون سيجنورت): إن السلاسل الغليظة لا تملك القوة على الربط بين الزوجين لإبقائهما معًا وإنما هي الخيوط الرفيعة، بل مئات من الخيوط الرفيعة التي تتكون على مرِّ سنواتٍ.

\* \* \*

قهوتي اليوم برغوة الحليب المكثفة..

الطقس اليوم مشمسٌ والأجواء دافئةٌ ليتنى أترك الكتابة قليلاً متأملًا في اللاشيء، ولكن دائمًا هناك شيء.

هناك شيء يستدعي التفكير أو التدبير أو إعادة الترتيب، دائمًا هناك شيء يستدعي التركيز والقراءة والمتابعة.

هناك شيء دائمًا يتسلل لشحن موجة من الـ (Over thinking) ليسرق الوقت ويسحق مساحات اللامبالاة النادرة.

لكني لم ألبث أن رأيت ذات الفتاة تأتي مُسرعةً تلتمس دفاء المكان من الداخل حين باغتها:

نفسى أفهم إيه سر الحماس الغير مبرر في تصرفاتك وحركتك ده بتجري ليه يا حاجة؟

- ما يمكن بردانة ولا خليني أكلملك بلغتك (دا نوع شخصيتي) هههههه.. متحمسة دايمًا الأدرينالين بيبخني، بيشلق هو الأحداث عشان يملا دمي، إيه رأيك فيا؟  
= أي لماضة في الحمادة..

ماشى يا (Enthusiast) ..

- إيه دي شتيمة ولا إيه؟

= لا دا نوع شخصية في الـ (ENNEAGRAM).

- هو أنا فهمت الأولى عشان أفهم الثانية دا إيه النصيبة دي.

= هههههههههههه (Enthusiast) هو الـ (Adventurer) الحماسي المتحمس دايمًا المغامر التلقائى النشيط المنطلق الحركي، ومش هاقول أكثر من كده لأن الإنياجرام ده حوار كبير فيه أنواع شخصيات كتير ولعبة ما يعلم بيها إلا ربنا.

فهمتي يا ضايعة؟

- زي الفل هاعمل نفسي فاهمة.  
= طب تعالي أحكيك على حاجة أسهل من كده قرأتها إمبراح.  
- اتحفيني!  
= أنواع الشباب في العلاقات، أنواعهم مش أنماطهم في الارتباط.  
- أنا يعني هاسألك الفرق إرغي إرغي..  
= يا بنتي ما أنماط الناس عمومًا في الارتباط حسب نشأتهم كلمتك فيها قبل كده يا تحفة التحف في المتحف.

- قولي بقي، إنجزي عايزة أعرف بنقابل مين فيهم؟

= فاكرة الـ (A player) اللي كلمتك عنه قبل كده؟

- أكيد هو ده ينتسي بردو؟

= أهو ده واحد منهم، أما الثاني:

الصبي (A Boy) اللي مهما كبر عمر سقف فكره ما يرتفع، لا بيعرف يتحمل المسؤولية، ولا يقدر يدير شئون أسرة، ده اللي بيخلي المهام على زوجته وممكن يسيبها كمان تاخذ هي القرارات، يفضل في طور الطفولة وتلاقيه يحب ألعاب الفيديو ويهتم بسفره مع أصدقائه أكبر من اهتمامه بعياله وعيلته، لا يفهم مراته ولا يقدر يحتوي مشاعرها، جوازه من امرأة ناضجة إشكالية كبيرة لأنه بيشفونها إنها مصدر إزعاج ومطالبات لأنها ليفل أعلى منه في النضج، بيسيبيها بقي هي اللي تفكر وتمشي البيت تدخل جمعية أو تحوش عشان يجيبوا عربية أو تظبط سفرية للقراب أو تعمل مقابلات المدارس وغيره، بيشف نفسه دايمًا صح برغم كل المعطيات والنتائج اللي بتقول إنه على خطأ.

- يا حزن الحزن ده نوع منتشر بردو..

= فعلاً البيوت القايمة بس على الزوجة ومجهودها وجريها ومصالح عيالها، وهو دوره مهمش جدًا.

- وهي كمان ساعدت على إنه يفضل بنفس الشخصية لأنها أبدت استعدادها دايمًا إنها ممكن تشيل بداله فليه لأ طالما مستعدة وبتعرفي تتصرفي شيلي.

= التالت هو الحيران (A Confused) راجل مش عارف هو عايز إيه ولا بيفضل إيه في الطرف الثاني، شوية جوا العلاقة وشوية برا، بيقدم رجل ويأخر رجل لغاية ما يتأكد من اللي هو محتاجه في البننت، تلاقيه بيدي أعدار كتير لأنه أصلًا متلخبط ومش متأكد يا ترى البننت فيها اللي أنا عايزه ولا أشوف غيرها، أو فيها شوية حاجات بس ناقصة حاجات تانية أخليني معاها ولا أسيبها؟! طبعًا لأنه بيقارن كتير جدًا وممكن يعرف بنتين في نفس الوقت لغاية ما يستقر على واحدة فيهم عارفة فيلم (بلبل حيران) أهو حاجة كده، البننت اللي تعرف عنه كده وتفضل معاه دي مخاطرة كبيرة منها لأنه ممكن في أي وقت يخرجها ويحط غيرها بمواصفات أقرب، ولو البننت نفسها قررت تسيبه يبدأ يتوسل ويتحايل علشان تديه فرصة أخيرة في حين إن الفرصة اللي عايزها دي ما هي مهلة وبيرجع لنفس تشنته وتخبطه وطريقته القديمة من غير تغيير، من الخطأ مواصلة الطريق مع رجل لا يدري إلى أين هو ذاهب.

- طب وده يا كبد أمه إيه اللي ملخفنه كده؟

= ههههه معلىش يوصل بالسلامة إن شاء الله.

- اللي بعده..

= النوع الرابع (A Good man) أو (A Real man) هو أفضل نموذج يمكن أن تحصل عليه امرأة، ناضج كده في نفسه بغض النظر عن عمره، مسئول، مخلص، أهل للثقة، يتحس معاه بالأمان والاستقرار، مستمع جيد، متفهم نفسياتها، داعم رائع، جدع وأد كلمته حتى لو على رقبتة، ما بيقدمش وعد إلا ولازم يفي بيه، قادر على الاعتذار من غير تكبر، بيخطط للمستقبل مع مراته، وقيمة الشخصية الواحدة اللي معاه بالنسبale أكبر من إن يكون حواليه كذا واحدة (He values quality over quantity)، جودة الزوجة الواحدة أفضل عنده من العدد.

- الله أكبر إيه الجمال ده والله عظمة على عظمة، بس سؤال في محله يا إما نقول حلو يا حلو هو لا مؤاخذة (A Real man) ده نلاقيه فين يعني بيتباع فين ده صنف شاحح أوي م السوق.  
= هاتلاقيه ورا الـ (Player -boy -confused) ما عليكِ إلا أنك توسعي كل دول على جمب عشان تشوفيه.

\* \* \*

## حكاية (كريم)

لفت انتباهها منذ الوهلة الأولى، براعة الحديث وعبقورية الإقناع الذي يمتلكه وثقته الشديدة في نفسه، يوم شاهدته يتحدث لأول مرة ما توقعت أن تنجذب إليه هكذا انجذاب، رأت كيف يُميزها ويخصها بالحديث والاهتمام، تطور معه الأمر سريعاً، فلباقة كتلك لم تكن تحتاج إلى مجهودٍ كبيرٍ للفت نظرها.

رغم إخفاق زواجها الأول واتخاذ قرار بعدم معاودة الكرّة مرة أخرى، ومعاركة الحياة وحدها بصحبة صغارها، التي استخدمتهم في بداية الأمر كوسيلة ضغط على أبيهم لتوسعة الإنفاق عليهم، وكم الصعاب التي تجابهها بعد اعتماديتها الكاملة عليه في السابق، وكيف كانت تلك الاعتمادية مرضية جعل الفراق واسع الخسائر النفسية..

بدأ يحدثها عن زوجته وكيف أنها أم من الدرجة الأولى، ولكنها لم ترقى لدرجة زوجة، هكذا نشأت هي وتربت، هكذا علّمت، ماهرة في كونها تدير منزلاً، في كونها تطهو أشهى الطعام وألوانه وأصنافه، في كونها تعتني ببيتها.

غافلة عن التفرقة بين دور الأم والأنثى، الأنثى التي ينجذب إليها لتملأ هذا المكان الرئيسي. ظل (كريم) يتدرج في إقناعها أنها ستكون الأنثى في حياته، أنها ستكون المختلفة، أنها ستكون The One، وكما طال انتظاره لها، وكأنها كانت تريد إثباتاً ودفعاً أكبر لتخطو نحوه خطوة لا رجوع لها، لنقفز فوق خوفها من الإخفاق، وتغدو أكثر مرونة، أو كأنها هي من تنقب عن دوافع لاتخاذ قرار بالاقتراب دون عودة، ذلك الأمر الذي يأخذ العقل ليفتح ملقاً عميقاً وكبيراً يُحسن فيه رؤية ما نريد ويشوه ما دون ذلك، فما نحبه هو عين الصواب حتى وإن كان خطأ وما نبغضه هو عين الخطأ وإن كان صواباً، سيأخذ دماغك كل ذلك ليُساعدك في مسعاك، سيُعزز ما تحب بكل صنوف الإيجابيات وسيشوه ما تُبغض حتى لو كان الجمال فيه متأصلاً.

أخذت تُقنع نفسها أنه لا شيء مضمون على وجه الأرض، وأن للحب ضريبة لا بد أن تُدفع، تلك الضريبة هي المُخاطرة.

ولكن بِمَ ستُخاطر؟ بحياتها، عمرها، أم حياة أبنائها، كان التردد يلوح أحياناً فتنقب عن دوافع مرة أخرى، ومرة تلو الأخرى صار اتخاذ القرار أسهل وأسرع.

- بس أنا مش هاقدر أعلن أو أبات علشان لو هي عرفت هتاخذ العيال وتمشي.

- يعني لا إعلان ولا مبيت أمال إيه شكل الجواز ده.

- بس الوقت اللي هاكون موجود فيه هاكون مميز فعلاً.

- هو ده الرد على سؤالي؟

- ده شكل حياتي لو كنت أقدر أعمل أكثر من كده كنت عملت.

- للدرجة دي بتعمل حساب زعلها وأنا لأ.

- اللي بيني وبينها مجرد عشرة مش أكثر من كده.

تلك هي المُسكنات التي أخذتها (هدى) لتخطو تلك الخطوة، مسكنات لعدد مرات (لا) اللانهائية التي ترددت داخلها، محدثة نفسها أن الارتباط من حقها وإن كان كل من يتقدم للزواج منها متزوجاً بالفعل فلم لا تختار من انجذبت إليه، فلا علاج لذلك الانجذاب إلا الاقتراب.



نعم إنها (هدى).....

اليوم غامرت واتخذت قرارها وصار اليوم (كريم) هو زوجها، نعم زوجته الثانية.....  
وجدت اليوم رقمها على هاتفها مكالمات فائتة بل ثلاث مكالمات فائتة، ترى فيما تريدني!!!  
- محتاجة أتكلم معاكِ جدًّا..

- خير إن شاء الله تعالى يوم السبت الصبح هاستناكِ..

أتى السبت وأنت هي قبل موعدها بدقائق لتتظنني منأهبةً لحديثٍ طويلٍ معي:  
- إيه أخبارك يا حلوة طميني؟

- أنا مش فاهمة حياتي ماشية إزاي وإيه اللي بيحصلي ولا أنا اللي غبية؟

- إيه اللي حصل بس، هاتي الموضوع من الأول؟

- من الأول إزاي وأنا حاسة إن الشهور اللي فاتت هما اللي جابوني من الآخر.  
= في حاجة حصلت مع جوزك؟

- هو المشكلة إن مفيش أي حاجة بتحصل معاه، أنا الـ **Over Thinking** هايجنني، مش فاهمة حاجة، مش فاهمة فين اللهفة والاهتمام، أنا مركونة ع الرف لغاية ما يبقى عنده وقت بييجي، وكل ما أتكلم وأسأل أنا ليه مهملة يقولي (مشغول، إحنا اتفقنا إن مفيش بيات، إحنا قلنا إني لازم أحافظ على البيت عشان خاطر العيال)، طيب وأنا؟ أنا إيه؟ وفين حقوقي؟ هو ده يرضي ربنا؟ كده مفيش عدل ولا إنسانية حتى.

= بالراحة بس ممكن تمشي معايا واحدة واحدة، مش إنتوا اتفقتوا من الأول إن مفيش بيات؟  
- أيوه.

= اتفقتوا إن مفيش إعلان على الأقل في الأول؟

- أيوه..

= طيب هو ما بيباتش زي ما اتفقتوا ولا ينفع تروحي معاه كل مكان لأن مفيش إعلان حاليًا، فين المفاجأة؟

- .....

= ردي على سؤالي، احكيلي أكثر؟

- أنا تايهة وموجوعة ومخنوقة و.....

= ونازلة فيه هاتك يا مطالبات أنا لازم أكون زيها أنا من حقي تبات، إنت لازم تعلن، أنا من حقي وقت أكبر، أنا مش أقل منها، إنت فهمتني إن أنا المفضلة عندك.... صح؟  
- حرفيًّا.

= وهو زهق من كتر المطالبات وبقي يقول عليكِ إنسانة نكدية ومتطلبة وبتزودي الضغط عليه وهو مش متجوزك عشان يتخفق بالحوارات دي أصلًا؟

- بردو حرفيًّا صح كملي من فضلك قولي اللي أنا مش قادرة أقوله.

= بصي، أنا هاحكيك إيه اللي حصل: إنتِ اندفعتي ناحيته نتيجة انجذاب شديد ما خلقيش تشوفي زوايا الموضوع كله، وده طبيعي بيحصل لَمَّا الواحد ما بيفرملش نفسه من الشرارة الأولى دي فيبدأ يجري ويجري بأقصى سرعة عشان يحصل على الحاجة اللي انبهر بيها بدون حسابات العقل، لأن العقل هنا ما بيكونش شغال بنفس كفائته نتيجة انخفاض مستوى هرمون Serotonin

وارتفاع الـ Adrenaline فالتفكير المنطقي العقلاني الموزون بيقل للغاية وبنبدأ نعك ونهبط  
ونأخذ أي قرارات مُتخلفة متسرعة.

لذلك أخذتي قرارك ووافقتي على شروطه وارتبتي بيه، لكن إنتِ دلوقتي مش منجذبة ليه ومع  
إنك ما خلفتيش منه إلا إنك اتعلقتي بيه لذلك ما بقاش الاتفاق الأول يرضيكي أو يشبعك، بقيتي  
عايزة وقت أكبر ومساواة في الوقت والإعلان والإنفاق وكل حاجة، مع إن المفروض إن المسلمين  
عند شروطهم، لكن الشروط السابقة غير مرضية حالياً بعد 6 شهور من الاتفاق عليها، بس إنتِ  
ما كنتيشر تعرفي ساعتها، كنتي شايفة بس إن ده من حقك ومن حقه وخلص.

دلوقتي تفتك بنفسك بنتهز لَمَّا تشوفي نفسك مهملة وحد تاني واخذ أكثر منك وإن هو ده تمامك،  
فعايزه إثبات دايماً إنك بنفس التميز اللي اختارك على أساسه في الأول، واللي مزود كل ده  
وبيجلدك هو الحوار اللي بيتردد جواك دايماً بتاع: يعني إنتِ ما رضتيش جوزك الأولاني يتجوز  
عليكي واتطلقتي منه، وكان ده من أهم الأسباب عندك لَمَّا لقيتيه نفذ فعلاً ودلوقتي بقيتي إنتِ في  
وضع الزوجة الثانية اللي كنتي بتقولي عنها إمبارح (دي خطافة رجالة، دي خرابة بيوت، ليه  
تاخذ واحد من بيته ومراته)، لكن إنتِ النهاردة شايفة إن أي امرأة من حقها تتجوز مهما ده  
هايجي على حساب ناس ثانية طالما ربنا أعطاها الحق ده، وهو فعلاً حقك وحريرتك، إنتِ بس  
اتسرعتي في الحكم على واحدة غيرك لَمَّا كنتي في وضعك كزوجة أولى ، واتسرعتي مرة ثانية  
في قرارك بالارتباط بكريم بشروط صعبة، أنا والله مش بلوم أو أحكم عليكِ أصلاً إنما يمكن بقول  
اللي مش قادرة تطلعيه والزوايا اللي ما قدرتيش تشوفي من خلالها مش أكثر.

كانت (هدى) تسمعني والدمع حبيس في عينيها فانفجرت باكية فور توقفي عن الكلام، نظراتها  
هائمة تنظر في كل اتجاهات الغرفة، والتوتر بادٍ على حركات يديها وظلت تردد: كل كلمة صح،  
كل حاجة قلتيها حقيقية بالملي، بس أنا فعلاً كان من حقي، أنا عملت حاجة شرعي.

= أنا مش عايزة أزود عليكِ جلدك لنفسك، لأن فعلاً هو من حق أي واحدة تقرر تتجوز مين ومش  
من حق حد يحكم عليها، زي الست بردو اللي جوزك الأول اتجوزها، ومكانش من حقك تحكي  
عليها، المسألة ساعتها كلها كانت باختيار الرجل نفسه يعني هي حتى لو سعت لده فبردو ما  
كانتس هاتخليه يقرر يرتبط بيها إلا برغبته هو واستعداده.

وممكن أصحاب القرار أنفسهم يكونوا متسرعين فيه زي ما حصل معاك، قرار غير محسوب من  
الطرفين وهو ده اللي بيسموه نزوة عند البعض، بعدها يلاقوا إن قرارهم بالارتباط مش لصالحهم  
لأنه بيثوفها إنسانة متطلبة مصدر إزعاج غير ما كان عايز خالص خصوصاً في الارتباط السريع  
اللي مفيش ارتباط عاطفي إتكون من ناحيته.

وهي بتحتاجه أكثر لأنها اتعلقت بيه أسرع كطبيعة المرأة عموماً، فتبدأ تشوف إنه مُهمَل في حقها  
ومُجحف في شروطه، هو في الحقيقة الشروط مجحفة، بس ما بتشوفش بشاعتها في الأول لأن  
تفكيرها مشوش وفاكره إن الرجل بنفس سرعة الارتباط العاطفي اللي عندها فبتتصدم مع أول  
تنفيذ للشروط دي.

عشان كده مش أي حد يوافق على بعض التنازلات دي غير اللي مثلاً وقتها مشغول أصلاً فهي  
محتجالة بس part time، أو اللي فاهمة الحوار ومستوعبه من الأول فعارفه بتأخذ إيه وبتدي إيه  
مش هاتدخل في حوارات ونكد وطلبات وحقوق ووجع دماغ، وهو أصلاً اتجوز تاني عشان يرتاح  
من وجع الدماغ مش يخلقه لنفسه أكثر.

شوفي أنا عايزة نكون عمليين ونشوف إيه اللي ممكن يتعمل دلوقتي، لو العياط هايرحك نسبياً خدي راحتك وأبكي أنا جمبك.

بدأت تجفف دمعها وتركز نظراتها معي كأنها استفاقت للتو من نومٍ طويلٍ، تلتمس وتتمنى أن يكون الأمر برمته مجرد كابوسٍ سينقضي ويعود كل شيء أدراجة. فقالت متوسلة: نفسي يكون كل ده كابوس وارجع زي ما كنت. - زي ما كنتِ إمتة؟

- زي ما كنت حاسة بالأمان فترة من حياتي، أمان إني في مكاني الصبح، إن الأرض مش بتتحرك تحت رجلي، فترة كانت فعلاً صغيرة لكن بقى عندي يأس من الدنيا كلها إني ممكن أحس بالأمان ده.

باحثات عن الأمان قلباً وقالباً، فحين ينتهي الانبهار يبدأ البحث عن الأمان، أن الأرض لا تزال مستقرة تحت أقدامهن، لا تتحرك ولا تنزل، لا تُنتزع مكانتهن أو تتغير، أماناً عاطفياً كمخزون مشاعر لا ينضب، أماناً نفسياً بتقبلها واحتوائها وسماعها ودعمها، وأنها لا تزال المختارة المنفردة بك.

بدأت تسترسل وكان حمماً بركانيةً شقت طريقها للخروج، استشعرت في نبرات صوتها تيهًا ويأساً لشخص قد ضلَّ الطريق، بل ولأي أثر يدل عليه ولم يبق في جعبته إلا قليل من الماء وفتات خبز يقتات عليه، فأخذ ينتحب وغصة في صدره:

- أنا تعبت من الكلام عن غريزة الصيد عند الرجالة وتعبت من اللي بيدوروا على الشرارة الأولى وبيفتروا بعدها وتعبت من الرغبة في التنوع وتعبت من كل الفلسفات اللي اتقالت على طبيعة الرجل أصلاً، ومين يتقل على مين، ومين بيلعب بمين، وما نعتمدش على حد ونحب نفسنا الأول وما نخليش حد محور اهتمامنا وخلي بالك من إدمان شخص، وكل الكلام اللي بنقولوه في كل حته ده، تعبت من كل حاجة تعبت من المجهود الجبار اللي مفروض نعمله عشان نحصل على علاقة سوية مستقرة..

أنا قررت أعمل زي ما بيتعمل فيا، أكون أنا الـ (player) أنا اللي آخذ اللي أنا عايزاه وأنوع وما تعلقش بحد واللي ما ينفعش في حياتي أسيبه وأشوف غيره وما فكرش إلا في نفسي، أنا مش فريسة أنا هاخذ اللي يعجبني وهانسحب وقت ما يعجبني، مش هاعمل اعتبارات لحاجة، لكن انتظار الصورة المثالية اللي تخليني أعيش في أمان دي صورة وهمية.

= المرأة صعب جداً تعمل كده لأنها كائن عاطفي لو كل شوية مع حد هاتستنزف عاطفياً إلا لو أنتِ قدراتك فوق الكلام ده، الدخول والخروج من علاقة مش ببلاش سواء للرجال أو المرأة لازم فيه تمن بيندفع، والمرأة ممكن تكون بتدفع أكثر لأنها بتستهلك مشاعرها بشكلٍ أعنف.

\* \* \*

قهوتي اليوم بصوص الشوكولا وبعض الحليب والكريمة.. بصي بقى إحنا مشينا المرة اللي فاتت وماعرفتش أنواع البنات في العلاقات، دي عنصرية ولا إيه؟

قالتها ماسة بسخرية كالعادة، ولكنها لم تكن تتوقع ردي:

أيون أنا عنصرية وبفضل الولاد على البنات هههههههه.

- طب عرفيني بجد!

= عايزه تعرفي إيه؟

- أنواع البنات في العلاقات.

= اللهم طولك يا روح ، طيب ..

النوع الأول البنت الطفلة (A girl) اللي بتظل بشخصية الطفلة مفيش نضوج مهما كبرت، سلوكها زي الطفلة الصغيرة، طلباتها كتير وبتلح عشان تاخدها، لذلك معاييرها عالية جدًا في اختيارها شريك حياتها، عايزة الراجل الوسيم المرغوب، المرح، الناجح، الثري، المتعلم، الموهوب، القوي، المهنم، الصريح، الحساس، الرومانسي، المهتم، زي إصرارها على اقتناء دمية مثالية. تدخل في علاقات كثيرة علشان تلاقي مواصفاتها، ورغم أنها ممكن تكون جميلة، متعلمة، لكنها أسرع واحدة تفقد رجل قبل الحصول عليه نتيجة المبالغة في مطالباتها، دايمًا بتلوم غيرها، ما بتلومش نفسها حتى لو غلطت.

مقابلات الجواز معاها بتبقى شبه إنترفيو الشركات، لأن معاييرها عالية أصلًا، وهي أسرع شخصية تدخل علاقة جديدة من غير ما تفكر ليه فشلت القديمة، وغالبًا ما بتقدرش توازن بين مهنتها وحياتها الشخصية لأن نضجها غير مكتمل.

شكاية ومتطلبة وقليلة الصبر، هي الشخصية اللي بتخرج الراجل عن شعوره وتحوله وحش من شدة الإحباط والتذمر، التواصل معاها له اتجاه واحد وليس اتجاهين لأنها بتحب يُستمع ليها أكثر ماتسمع الآخر.

ممكن تسقط تجارب الآخرين السيئة على حياتها الشخصية (جوز أختي بيخونها يبقى الرجالة كلهم خاينين) - لكن أنا مش جوز أخت حضرتك أنا مالي- ولا تعترف بصحة وجهة نظر الآخر، بيتها ساحة معركة دائمة بيهرب الزوج منه عشان يشتري دماغه.

- إيه ده، أنا أعرف كذا واحدة كده بالملي، يا نهار ألوان ههههه.

= بصي، ممكن أي حد يكون أي حد، وبعد فترة يبقى حد تاني، التغيير ممكن وأوقات بيكون متعمد وأوقات بيكون الظروف والفشل والمخمضة تغير حد، فلو فضلنا نقول أنا أعرف حد بيعمل كده أو فلان بالظبط بيقول كده، مش هانكون واقعيين لأننا من الناس دي وفينا اللي فيهم بنسب متفاوتة ما يعرفش يظبط وينقح سلوكه إلا اللي عمال شغال على زيادة وعيه.

- ما هو عشان كده لازم نزيط.. لازم ندوش الدوشة بدوشة أدوش من دوشتها.. عشان ما تدوشناش..

= إنت بت بيئة على فكرة ههههه.

- وبحب البت البيئة اللي تقيدها حريقة هههههههههه.

كملي بس كملي، إيه النوع التاني يا متسلطن إنت؟

= النوع التاني الفتاة المادية (A Material girl) اللي هي بتؤمن إن ممتلكاتها هي الأمور اللي بتحسها بالحب، يعني بتحسب هاتستفيد إيه من الارتباط ده، دوافعها للدخول في علاقة هي إيه اللي هاتملكه منها، بتشوف إن الحب مش مجاني إنما للي عنده عطايا أكثر، بتشوف إن الجواز مشروع عمل، له مكاسب مادية ومصدر دخل.

- طب أقولك دي تبقى مين ولا بلاش؟

= اخرسي يا بت بطلي لماضة!

- واحدة كانت معنا في الجامعة هههههه.

بهزر بقى بلاش يعني أخف حدة التوتر، ولا إحنا قاعدين في محاضرة!!  
= إنت جاية تتعلمي ولا تهرجي.

- جايه أهرج طبعًا، عيب عليك دا سؤال بردو!!؟  
يلا على النوع الثالث.

= النوع الثالث: البنت الحقيقية (A Real girl) أو (Good girl) حلم كثير من الرجال، الطموحة، الجميلة، المستقلة، يُعتمد عليها، مُخلصة، ذكية، ناضجة، مرنة، ما بتضيعش وقتها مع شخصية اللاعب، ولا بتوقف حياتها مستتية راجل أحلامها، لكن تلاقيها شغالة على نفسها وبتطور شغلها لغاية ما تلاقيه لأنها مش اعتمادية ولا ندية ولا شكاية.

ممكن توازن بين شغلها وأسرتها، البنت دي ما تنفesch تكون مع شاب غير ناضح اللي هو (boy) مثلاً لأنه ببساطة بيشفها متعالية وعميقة بالنسبale، ولا ينفعها شخصية (player) لأن علاقاته متعددة ومؤقتة وبيستهلكوا وقتها، لكن اللي يناسبها راجل حقيقي (A Real man) يبذل جهده معها لإنجاح العلاقة ودوامها.

- أوبأ، إيه ده، كأنك بتتكلمي عني ههههههه .

= ما كفاية هبد بقى إحنا هانصيح على بعض هههههههه .

طب تعرفي إيه أكثر حاجة أو أكبر قيمة بتفرق معايا في شخصية الراجل؟  
- فاجئيني!!

= الجدعنة..... الجدعنة قيمة عزيزة وغالية جدًا....

الـ (Chivalry - Gallantry) أو المروءة، الشهامة، النخوة أو الكياسة، الجدع اللي هو الشخص (the one you need when the storm comes)..

السند والضهر، اللي لَمَّا تسند عليه ما يوقعكش، لكن تلاقيه أول واحد واقف في ضهرك، متواجد لَمَّا تحتاجه، بيلتزم بكلامه ولو على رقبته، بيحافظ على سرك ما يستخدمش نقط ضعفك ضدك حتى لو في خصومة معاه، عمره ما يتأخر عن مساندتك ودعمك حتى لو مش واجب عليه.

ما يلعبش بمشاعر بنت ولا يكذب عليها عشان يجيبها سكة ولا يستندل معاه، لا بيوهم واحدة بتلمحيات تعلقها ويختفي، ولا بيتسلى على حساب وجعها؛ الجدع مش اللي بيغض الطرف عن الشريفة، الجدع اللي بيغض الطرف عن الساقطة.

الجدع من الآخر هو اللي بنحس إنه مصدر الحماية مش مصدر الخوف والقلق والأذى، اللي بنتحامي فيه مش اللي بندور على حد عشان يحمينا منه، اللي واقف على الباب وقت العاصفة ما تضرب فنبات إحنا جواً مطمئنين.

كان في واحد باعت بيسأل على الفيس إن أبو طليقته إتوفى وهي لوحدها مع والدتها فهل يروح يعزي ويساعد في إجراءات الدفن؟

فعلاً استغربت واتصدمت، هو إحنا فعلاً محتاجين نسال!! يعني هل فعلاً لو فيه خصومة بينك وبينها لو حصل لها موقف وهي وحيدة هاتأخذ جمب وتقول ما إحنا في خصومة، هو فعلاً لو هي مرضت هاتقول وأنا مالي !!

دي لو واحدة غريبة تمامًا ، لو واحدة كانت بتيجي تتضف لك البيت هاتجري تساند وتساعد في إجراءاتهم وتسبب مبلغ ولو بسيط لو احتاجوا يعملوا بيه حاجة وتعمل إجراءات الدفن من غير تفكير وتقف تاخذ العزا وتشوف الناس ناقصها إيه تجيبه وتبعت تحبيلهم أكل واحتياجات بيتهم اللي

مش فايقين يجيبوها وتقف جمبهم وتحاول تخفف عنهم، دي أصغر سمات الرجولة، وبعد المحنة دي ارجع شوف موقفك من طليقتك.

أنا لَمَّا عرفت إن كان عندي سرطان الناس اللي استجدع معايا ووقفوا جمبي كان أغلبهم بنات- والله بنات- جمعوا فلوس العملية وبقوا يجروا معايا كل حنة، كانوا بيصيوا عيالهم عند أهلهم ويروحوا معايا للمستشفى ويروحوا العيادة ويتجمعوا يزوروني وكل جرعة كيمو يجيبوا عربية مخصوص وفلوس الجرعة ونروح ونرجع سواء، وجلسات الإشعاع واحدة ست وبنتها اللي كانوا بيوصلوني ويستضيفوني ويخرجوني، وفي جلسات العلاج المناعي كان أغلب اللي بيجمعوا معايا للجرعات كانوا نساء، أكيد لا أنكر إن كان فيه رجال جدعان لكن فعلاً كانوا قلة جدًا.

الجدعنة بتضيف للذكر رجولته لأن ربنا جعله هو مصدر الأمان والحماية (the one you need when the storm comes)، فلما الصفة دي بتقع بنحس بالخزي من الشخص ويصغر في عنيانا، وفعلاً بنقدر نفرق بين الحقيقي وبين الكلامني المدّعي.

اللي بيفرق معاه الخصومة مش جدع، اللي بيفرق معاه شهواته عن واجباته ده مش جدع، اللي وقت تنفيذ الكلمة والوعد اختفى ده مش جدع، البخيل بوقته وجهده وماله وكسلان مش عايز يبذل ولا يقدم حد على نفسه ده مش جدع، اللي بيكون مصدر تهديد وخوف بدل ما يكون الأمان والحماية ده مش جدع، وللأسف مش جدع يعني مش قادرين نشوفه راجل، إحنا يا دوب بنشوفه مجرد ذكر.

كم الأمان اللي بيغلف كلمات زي (ما تشيليش همّ حاجة- هاكون عندك حالاً)، وفعلاً يصدّق، هي كمية أمان رهيبية، بتيجي أفعال الشهامة والمروءة تنسف كل الضغوط والخوف وحملان الهمّ. فرق كبير بين إن واحدة تقول (مش مستنية منك حاجة أنا هاتصرف) وبين إنها تسمع (ارتاحي أنا هاتصرف).

أغلب أمل النساء في الحصول على رجال حقيقيين يشيلوا عنهم أو حتى معاهم مش يشيلوهم ويمشوا.

- الله، أنا عنيا دمعت خصوصًا واحدة عندها فرط حساسية زيي التصرف بجدعنة كده ممكن يحركها ويسعدها ويأثر عليها بشكل مش طبيعي.

\* \* \*

تُحرك كلمة وتسعدك أخرى بل قد تطير بها فرحًا وحماسًا .  
تُحزنك كلمة بل قد تقتلك أحيانًا، تُمرضك أيامًا وليالي، والنظرات القاسية كوخز الإبر في صدرك، تتأثر بعمق فالألم الجسدي لديك أشد والانفعال العاطفي لديك أعمق، مرورًا بكل المؤثرات حولك وصولًا لتأثرك البالغ حتى بالروائح.

علاقتك تتمايل بين الحماس المُفرط والفرح المُغدق والشغف المُبالغ أو الحزن العميق والأسى العنيف والألم المُهلك.

قد تبكي من شدة الفرح وقد تفقد الوعي من شدة الحزن، ويؤثر فيك مشهدٌ دموي في فيلم يظل عالقًا يؤلم ذاكرتك قرونًا، وتذبك أخبار الحروب والمجاعات وآلام المضطهدين والمسجونين والمهجرين في العالم أجمع.

وقد تلوم نفسك صباحًا وتجدها مساءً لأصغر الأشياء، لذلك قراراتك تستنزف وقتًا خشية جلد نفسك جراء قرار خاطئ.

ولكن تفهمك وتعاطفك مع الآخرين أعلى، تستمع وتفويض وتتأثر وتتفعل وتدعم، ورغم كل هذا الفيض لا تنسى الإساءة.

يقفك الرفض والانتقاد قتلاً ويترك فيك جرحاً صعب الشفاء، وكم ليلة لم تذق فيها النوم كمداً وهماً وحيرةً وبكاء.

مُفرط الحساسية.....

لا تنزعج أو تخجل، ف 15% إلى 20% من سكان العالم مفرطو الحساسية، فأنت عميق المشاعر والأفكار، وأشد عمقاً في معالجة الأمور والتعاطف مع الآخرين، ربما نتيجة زيادة نشاط جهازك العصبي وربما هبة من الله لك وتلك ميزات يبحث عنها الـ80% الآخرون.

الشخصيات مفرطو الحساسية أو مرهفو الحس أو كما وصفتهم (Elaine N. Aron) في كتابها بالأشخاص ذوي السمة الوراثية للمعالجة الحسية الـ(HSPs)..

ليسوا ضعفاء لكن ربما مستنزفون، وليسوا كما روج عنهم أنهم انطوائيون ومبالغون، بل إن 30% من مفرطو الحساسية اجتماعيون وناشطون إلى حدٍ كبير.

في العلاقات.....

علاقتهم محورٌ أساسي في حياتهم، هم الطرف الأكثر عطاء في علاقتهم، فقد يدهشك دقتهم وانتباههم واهتمامهم بكل تفاصيل تلك العلاقة، وعاطفتهم وحماسهم وشغفهم بالطرف الآخر المُفرط.

يحتاجون إلى رعايةٍ لأعماق تخشى التمزق، وإحاطة لمشاعر في طور التأرجح، وتفهم لسمة وراثية إن لم تُفهم ستنبئ عن خطر مُحدق.

ووضوح شديد يحفظ سرعة تأثيرهم، وصدق يلمس أعماقهم، وعدم الاستخفاف بألمهم وعنف مشاعرهم أو اتهامهم بالمبالغة، فلا هم يبالغون ولا هم على تطرف المشاعر يسيطرون.

ويسبق هذا وذاك وعيهم بأنفسهم والاستماع إلى مشاعرهم فلا الكبت الشديد يوتي أكله ولا الإفراط العنيف يجني ثماره، المشاعر الحدية عنيفة فعليهم وضع حدوداً قاطعة مانعة تحمي أعماقهم المتأهبة، والقيام بما يلطف نشاط أدمغتهم كبعض التأملات أو زيادة معدل الذكر والصلوات.

- دا أنا مش بس مفرط الحساسية دا أنا بحس أن بشرتي حساسة ومعدتي حساسة ونفسيتي حساسة وحاسة الشم كمان والله.

= مصدقاي ما أنا كلامي شامل كل ده، بس خلي بالك أن مش كل الناس بتفهم الشخص مفرط الحساسية بشكل مناسب، يعني بيفضلوا يقولوا عليه نكدي ومحبها وبيزعل بسرعة، مش الكل بيقدر يشوف مميزاته أو يقدر يتعامل معاه بحكمة فخلي بالك.

- أخلي بالي يعني أعمل إيه؟

= بصي، أنا برتاح أوي مع الناس اللي تديني كتالوجها في التعامل يعني يقولوا بنحب كذا ما بنحبش كذا، طريقتهم في التعامل أو في الارتباط كذا، بيقولوا بيحبوا يتحبوا إزاي، وما بيحبوش يتحبوا إزاي، حاجة كده بتوضح وتريح وتوفر وقت وجهد وسوء تفاهم وغموض وزعل وعتاب وتحوير كثير أوي.

- طب واللي بيكون مش فاهم الواحد كويس وينتقده وأوقات كمان يقولك دا أنا بنصح مش بنتقد أنت حساسة أوي لدرجة إنك بتزعلي من النصيحة!!

= اللي بيحصل لينا وقت الانتقاد أو وقت الهجوم علينا تحت أي مسمى زي ( التقويم- النصيحة) هو إن الـ (Psychological defence mechanism) آليات الدفاع النفسية بتبدأ تشتغل علشان تعالج وتهدي الشخص اللي اتعرض لخرج أو صدمة أو شعور بالضعف زي مثلاً (الإسقاط- الإنكار- التبرير).

ربنا خلق الآليات دي لحمايتنا من التبعات شديدة السوء سواء النفسية أو العضوية نتيجة الصدمات والخرج والشعور القاتل إننا مرفوضين أو منتقدين، لذلك لازم يكون فيه حائل نفسي يخفف حدة التبعات دي حتى لو بالوهم إننا ما خسرناش، أو على الأقل نقدر نتعايش مع الخسارة، فنفضل شايفين نفسنا لسه مقبولين محبوبين نستحق التقدير والحب والاهتمام.

لنفس السبب بنرفض نسمع حد بيكلمنا بصيغة هجومية أو بتجريح سواء على المكشوف أو المتغطي، علشان كده ربنا قال (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتتي هي أحسن)، بالتتي هي أحسن اللي هي إيه ؟ اللي ما يخلش دفاعاتهم النفسية تشتغل لحمايتهم فما يسمعوش منك ولا ينتصحو.

ووضع شروط للنصح:

أن يكون مخلصاً فيها، بيتغي بها وجه الله، فلا يريد بها إظهار العلو والارتفاع على أخيه..  
ألا يريد بالنصيحة التعيير والتبكيث، وللحافظ ابن رجب رحمه الله رسالة خاصة في: "الفرق بين النصيحة والتعيير".

وأن تكون في السر، فلا يجهر بها أمام الناس، قال ابن رجب رحمه الله: "كان السلف إذا أرادوا نصيحة أحد، وعظوه سرًا، حتّى قال بعضهم: مَنْ وعظ أخاه فيما بينه وبينه فهي نصيحة، ومن وعظه على رؤوس الناس فإنما وبّخه".

وقال الفضيل: المؤمن يسئُرُ ويُصَحِّحُ، والفاجرُ يهتكُ ويُعيِّرُ" ..

وشرح ابن القيم- رحمه الله- الفرق بين هذه وهذه: إن النصيحة إحسان إلى المنصوح بصورة الرحمة له، والشفقة عليه، والغيرة له وعليه، فهو إحسان محض يصدر عن رحمة، ورقة، ومراد الناصح بها، وجه الله ورضاه، والإحسان إلى خلقه، فيتلطف في بذلها غاية التلطف، ويحتمل أذى المنصوح ولائتمته، ويُعامله معاملة الطبيب العالم المشفق للمريض المُشبع مرضًا، ويتلطف في وصول الدواء إليه بكل ممكن، فهذا شأن الناصح.

وأما المؤنَّب فهو يُعيرُ ويُهين في صورة النصح، فهو يقول: يا فاعل كذا وكذا، يا مستحقًا للذم والإهانة، في صورة ناصح مُشفق، لكن في الحقيقة مؤنب وموبخ.  
- كلامك أثر فيًا جدًّا.

= وهو أنتِ في حاجة بتحوأ فيكِ أصلاً، امشي يا بت خليني أروح.

\* \* \*

قهوتي اليوم بمذاق العسل ورائحة البن المطحون المبخر.....

- بقولك إيه، أنا كتبتله النهاردة الرسالة دي، بس مش هاوريهاله دلوقتي.

بادرتني بها (ماسة) تحدثني عن فتاها الذي تنتظره لحين تحسن ظروفه.

= أنا خايفة عليكِ جدًّا من الاعتمادية والتعلق الشديد والله، كتبتني إيه طيب وريني!!

- اتفضلني!



لم أستطع منع نفسي من الكتابة عنك، من ذكر اسمك، من الحديث المُطول عنك بلا نهاية، فأحب الأشياء إليَّ بعد لقائك هي الحديث عنك، تعمد نطق اسمك، تعمد وصف دقات قلبي في حضورك، وتدفق السعادة في دمي عند رؤيتك، ولا أجرؤ على وصف لحيتك التي حددتها بدقة فنان قد رسم الجمال دفعة واحدة، فلم يُبق شيئاً لغيرك، أتلك ألوان الشتاء على وجنتيك وأنفك، تلك الحمرة الشهية التي لا تليق إلا بوجهك، ما أروع طبيبك الذي يظل عالقاً في ذاكرتي دهوراً، وعفويتك التي تكسر كل الحدود وتغمرني حماساً وحباً ولعباً وصبراً واهتماماً، ربما أنت مجهولٌ لدى الكثيرين ولكنك معلومٌ في قلبي، معلومٌ أنك شغفي، هكذا سميتك، سميتك على هاتفي، على دفاتري، بل على قلبي، هكذا هو حالي فحين تسألني عن حالي فاعلم أنني: أحببتك وأحبك وسأحبك، وهذا هو كل حالي.

سيسألني الكثيرون من يكون؟ من صاحب تلك الأوصاف؟ يا صاحبي لم يروك بعيني ليدركوا أن تلك الأوصاف هي نفحة فقط منك وأنت نهرٌ أغوص فيه فلا أكلُّ ولا أملُّ، وأن اسمك هو الوحيد الذي أدعو به ساجدةً أن: يا رب اجعل فيه الخير.

يا ذا اللحية التي هي قطعة من روحي، أنا لك بهذا البهاء!! أعشق نفسي في عينيك فأراني ملكة جمال الكون بلا منازع وبلا منافسة، أعشق قيمة التميز التي تغمرني بها بجودة اهتمامك ووعيك وفهم معنى الأمان الذي تغرقني فيه حتى أخمص قدمي.

قيل لي إن الحب ليس استحواداً ولا امتلاكاً، ولا هو اعتماداً مرضياً أو إيماناً، ولكني لا أعبأ بكل هذا وأخاطر بكل ما لدي، فأنا معك اعتمادية قد وصل الإدمان معي حد الشراسة، أمنيته المقدسة أن تقول بأفعالك دائماً: (لن أفلتك)، (هذه كنتي ألقى أفتالك)، (سأبقى لك وحدك دون عناء المنافسة علي).

أقدر فيك مراعاتك غيرتي وعدم استهانتك بألمي، أقدر فيك وعيك بقيمة الاهتمام لدى الأنثى، وأعشق فيك التفاتتك الصغيرة رغم انشغالك، وأنت شكلاً و عقلاً وروحاً أنت شغفي وصاحبي، تُدرك أن الحب ليس الشرارة الأولى ولا تلك المراحل من الانجذاب، بل هو التثبيت معاً وقت الإعصار، وقت المرض والزلل بعد نهاية الانبهار، وثرثرة حتى الصباح تحت قطرات الأمطار، وسهرة على حافة فنجان من القهوة.

العالم كله شأن ووقتي معك شأن آخر، فكل معاركك تأتي عند أعتابي وتأخذ هدنة، مساحة من اللامعقول، مزيج من الجموح والسكينة، مساحتي معك شكل آخر، هي الاستثناء....

أو.....

أريد الحصول عليك ليخمد شغفي، أريد الوصول إليك لينطفئ تجاهك حماسي، أريدك لأرى عيوبك فتتكسر مثاليته في عيني، لألمس مواطن قبحك فأجد دافعاً لمغادرتي، لأرتوي منك حتى يزهد فيك قلبي.

أريد اقترابك ففي الاقتراب تظهر تفاصيل الصورة الأسوأ وثُفك طلاسماً الانجذاب وتطرح أرضاً. أريدك... أريد الذوبان فيك بل والتلاشي لعلي أفقد لوعتي فيك وشغفي. أنا فقط أريدك..

\* \* \*

قهوتي اليوم بالحليب والعسل والفانيليا ورائحة الفرحة..  
(عندي خبر بمليون جنيه)

قالتها ماسة وهي تقفز فرحًا.  
 = فرحيني فورًا، عايزه أنشكح!  
 - أنا ومحمد هانتخطب أخيرًا أخيرًا أخيرًا أخيرًا أخيرًا.....  
 = اللهم بارك، اللهم بارك.. بتهزري!! مش مصدقة! تعالي إحكي لي إيه اللي حصل وما قتلش ليه  
 في التليفون على طول، وأدي زغرودة ونلم الناس علينا لوووووووووووووووولي..  
 - أنت فرحتك فرحتني أكثر..  
 = إنت طيبة وتستاهلي ربنا يكرمك ويفرحك..  
 - كنت خايفة تقفيني بالأسئلة بتاعت طب ومامته والناس والكلام ده..  
 = لأ دا إنتي تقدي بقي أدكي درس في تلقي الأخبار الحلوة.  
 فيه أربعة أنواع من ردود الأفعال بين الزوجين وقت الأخبار الحلوة هي:  
 (- passive destructive- active destructive - passive constructive )  
 ( active constructive

هانفترض إن واحدة قالت لجوزها عندي خبر يجنن: أنا اتقبلت في وظيفة أحلامي.  
 أول رد فعل اللي هو السلبي المُدمر: أه بقولك إيه بصي، أونكل سعيد رجع من السفر وجابلي  
 الساعة التحفة دي.

تاني رد فعل اللي هو البناء السلبي: تمام كويس.  
 تالت رد فعل اللي هو المُدمر بعنف: إنت متأكدة إنك هاتقدي تشتغلي في المكان ده؟ هاتقبضي  
 كام؟

رابع رد فعل اللي هو البناء المُتفاعل: هايل ممناaaaaaaaaااز لازم نحفل- هما كلموكي إمتة؟  
 مبروووووك فرحت لفرحتك جدااااا.

- دا إيه الفتوح دا كله دا إنت مهول.  
 = لا مهول إيه بقي، الليلة ليترك يا نجم كفاية عمق بقي ويلا نهيس..  
 افرحي يا دي الأوضة.. جياكي عروسه موضه..  
 - افرحي يا دي المندره.. جياكي عروسه سُكرة.. هههههه.  
 \* \* \*

نعم فـ (ماسة) هي خطيبة (محمد) ابن (طنط إنصاف) الأصغر أخو (أماني) و(خالد) زوج (هدى)  
 الأول، وزوجة (كريم) الثانية.

مفارقات وتضارب وتناقض وتعارض لكل منا الواحدة تلو الأخرى، بالأمس ترى بعين، أما اليوم  
 فترى بعينٍ أخرى، بالأمس تظن أنك على صواب، أما اليوم فتجزم أنك كنت بالأمس مخطئًا،  
 بالأمس أنت شخصية واليوم أنت شخصية أخرى، بل ربما في ذات اليوم أنت الاثنان معًا.

مفارقة في فعل الأم التي تُعطي لابنها الأكبر تصاريح لم تكن مكفولة لابنتها.  
 ثم مفارقة أخرى حين وافقت على زواج ابنتها المُطففة من شاب لم يسبق له الزواج، في حين أنها  
 رفضت رفضًا قاطعًا رغبة ابنها الأصغر في زواجه ممن سبق لها الزواج وأحبها وأصر على  
 الارتباط بها.

والمفارقة أيضًا حين ترفض الزوجة ارتباط زوجها بأخرى وتنعتها بخرابة البيوت خطافة  
 الرجالة، في حين أنها حين طُلت منه أو مات عنها، وصارت في مكان الأخرى انجذبت لرجلٍ

متزوج وأصرت على الارتباط به فأصبحت هي زوجة ثانية، ترى أن ذلك من أقوى حقوقهما، فالذي كان مُستنكرًا لغيرها بالأمس أصبح مُباحًا بل ومن أقوى حقوقها اليوم. والمُفارقة أيضًا حين وافقت هي على أن تكون زوجة ثانية بشروطه فلما عاينت الحياة معه طالبت بالتساوي والعدل وضربت بكل شروطهما معًا عرض الحائط. والمُفارقة حين تزوج رجلٌ بامرأة لانبهاره بعملها وشهرتها وانتشارها ثم يطالبها بإنهاء نشاطها الذي قد جذبه بدايةً وقطعها عن العالم لأجله فأطفأ بريقها ثم ألقى باللوم على عاتقها، وصار يبحث عن بريق امرأةٍ غيرها.

والمُفارقة حين تُسمى الخيانة فهلوة ومهارة للرجل، ثم تأتي عند المرأة وتُسمى ساقطة كبرى. والمُفارقة حين يكسر أحدهم تقاليد مجتمعه لأجلك معلنًا استحقاقك أن تكون من الدرجة الأولى، فتعجب أنت من فعله وتحكم عليه أنه لا بد من عيبٍ قادح فيه ليختارك.

والمُفارقة حين تضع كتالوجًا من المواصفات والمعايير ثم تأتي اليوم لتطيح به واضعًا كتالوجًا جديدًا مفصلًا على من أحببت.

أتلك معايير مزدوجة؟!

يقول الكاتب الشهير روبرت هـ ثاولس في كتابه المُترجم إلى العربية بعنوان: (التفكير المستقيم والتفكير الأعوج): فإذا ألقى خطيب من حزبنا خطابًا فصيحًا متدفقًا، قلنا عنه: إنه خطيب بليغ! أما إذا خطب خطيبٌ من الحزب المناوئ بنفس الطريقة، فإننا نقول: إنه منفيق... كما أن المتحدث يصف أولئك الذين يُبدون تحمسًا في تأييدهم لبعض الاقتراحات التي لا يقرأ بأنهم (متطرفون)، ولو أن أناسًا من جماعته أبدوا من التحمس والاهتمام ما أبداه الآخرون، لكانوا في رأيه (أشداء في الحق)..

ويقول الله تعالى: ﴿وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ...﴾ أي صارت همّهم، لا همّ لهم غيرها، فلا فكر لهم في صلاح أحد أو فساده، أو سعادته أو شقوته، أو ربحه أو خسارته، ولا يعينهم خراب العالم أو عماره، بل همهم أنفسهم أولًا وأخيرًا.

أم مجرد جهلٍ وغفلة؟!

\* \* \*

لنذهب إلى فرنسا، تحديدًا إلى القرن التاسع عشر، حيث أحد أكبر الفضائح السياسية حينذاك، في العام 1894 حين وجد الضباط في هيئة الأركان العامة الفرنسية ورقة مُقطعة مُلقاة في سلة المهملات، فألصقوها وبدأوا قراءتها ليجدوا خيانة لأسرارٍ حربيةٍ أحدهم يقوم بتسريبها لألمانيا، فقررروا التحقيق في الأمر، وبسرعةٍ هائلةٍ دارت شكوكهم حول زميلهم (Albert Dreyfus) والذي كان يتمتع بحسن سلوكه ولديه سجل رائع وتاريخ مُشرفٌ خالٍ من الأخطاء، ولا يملك أي دافع لبيع أسرار عسكرية وخيانة بلده، ولكن.....

كان (Dreyfus) هو الضابط الفرنسي اليهودي الوحيد بينهم، وكان الجيش الفرنسي حينها معاديًا للسامية بشدةٍ فقاموا بمقارنة خطه بالخط المكتوبة به الورقة، وعلى الرغم من عدم تطابق الخطين معًا فإنهم قرروا أنهما متشابهان، ثم ذهبوا لتفتيش محل إقامته للوصول لأدلة أخرى ترجح كفة إدانته لكنهم لم يجدوا شيئًا نهائيًا، العجيب أن ذلك لم ينف عن التهمة بل زادهم اقتناعًا بأنه خائنٌ ماهرٌ مُتخاذقٌ يُجيد إخفاء الأدلة (حويط أوي بسلامته)، ثم ذهبوا للبحث في تاريخه الشخصي عن

أي تفصيلا تدل على إجرامه فلم يجدوا ما يُدينه، فسألوا عنه معلميه فعلموا أنه كان متفوقًا وتعلم العديد من اللغات فاقننوا أنه استخدم ذلك في التآمر مع الحكومات المُعادية لفرنسا. وصلت القضية للمحاكمة وتمت إدانة (Dreyfus) وحُكم عليه بالسجن مدى الحياة وقطعًا جردوه من رتبته وشارته العسكرية، ونُفي ليقضي مدة عقوبته. ظل يكتب الرسائل مرارًا وتكرارًا للحكومة الفرنسية استجداءً لهم لفتح ملف القضية والتحقيق مرة أخرى لكنهم كانوا قد اعتبروا القضية منتهية. لماذا حقا كان القائمون على قضيته مقتنعين تمامًا بإدانته رغم عدم وجود أدلة، بل وزادهم ذلك اقتناعًا!!!

أطلق العلماء على تلك القضية ظاهرة (Motivated reasoning) أو عقلية الجندي (Soldier Mindset) وهي محاولة جعل بعض الدلائل والآراء تهاجم وتطغى وترجح على غيرها من الأفكار والدلائل الأخرى، حين تحدد توجهاتنا ودوافعنا الخفية ورغباتنا ومخاوفنا الطريقة التي نفسر بها المعلومات، فننتصر لما نميل إليه ونجعل كل المعلومات والأدلة تميل معنا، فأي شيء تريد إثباته ستجد ما يثبتته، ونفس الشيء إن أردت غداً نفيه ستجد أيضًا من الأدلة ما ينفيه.

إن كنت تبحث عن دليل لإثبات خطأ تحكيم في مباراة ضد فريقك المُفضل فستتصيد أصغر الدلائل سواء الموجودة حقا أو الوهمية لإثبات صحة ما تميل إليه وانتصارًا لمن تدافع عنه وتشجعه، أما لو كنت ضمن مشجعي الفريق المُضاد فستجد أن هذا التحكيم مُنتهى العدل والمهارة . ولو تأخرت أنا عن موعدي يومًا فذلك لصعوبة حركة المرور، أما لو تأخرت أنت فإني أراه عدم التزامك بالمواعيد.

حين تتبنى عقلية الجندي ستعتقد أنك مُنصف وموضوعي وعلى صواب دون تعمد أو دراية أنك قد تُدمر حياة أحدهم أو تُسبب له أذى شديدًا.

في قصة المجدد (Dreyfus) ظهر بعد فترة كولونيل في الجيش الفرنسي هو الكولونيل (Picquart)، وعلى الرغم من معادته أيضًا للسامية واعتقاده أيضًا أن الرجل مذنبٌ، ولكن جاء ليسأل السؤال المهم: ماذا لو كان هذا المجدد بريئًا؟

فبدأ في البحث ليكتشف أن عملية التجسس ما زالت مستمرة حتى بعد اعتقال (Dreyfus) وأن ضابطًا آخر في الجيش لديه خط أكثر شبهاً لمحتوى الورقة الأولى محل القضية، وظل الكولونيل بيكارت يُحاول إقناع رؤسائه بالأدلة الجديدة لتبرئة المُجدد بعد أن ظلوا متمسكين بإدانته ما يقارب السنوات العشر حتى تمت تبرئته من القضية.

ما يلفت الانتباه أنه رغم عدا الكولونيل للسامية ولديه نفس التعصب والتمييز العنصري ليكون في صف زملائه الذين أدانوا المجدد فإن دافعه للوقوف على الحقيقة والصواب دون لِيّ عنق الأدلة، وهذا ما يُسمى (Scout mindset) أو عقلية المستكشف التي لا يُهاجم فيها فكر على فكر لينتصر لنفسه فالمستكشف ليس من دوره الهجوم أو الدفاع بل دوره أن يفهم، أن يرسم الخريطة ويعلم طرقاتها وجسورها ويحدد عقباتها، يبحث لاكتشاف حقيقة الأمور بحيادية ونظرةً عادلةً رغم الميول والنزعات الشخصية.

لماذا البعض قادرٌ على التفكير بتلك العقلية ضاربًا عرض الحائط بأحكامه الداخلية وتحيزه ودوافعه وميوله للوقوف فقط على الحقيقة بحيادية وإنصاف؟

الفصل في الإجابة على ذلك السؤال هو منظومة القيم والمرجعيات الخاصة بك، فمن كانت قيمة الدين أو العدل أو الحيادية أو النزاهة أو الاكتشاف قيمة عليا لديه فعلا دون ادعاء فسيغلب عليه تفكير المستكشف ولن يرى في تغيير رأيه إن اكتشف أنه على خطأ أي نوع من أنواع الضعف أو الهزيمة، أما من كانت قيمه ومرجعياته نظرة المجتمع أو الأعراف المختلفة أو النزعات العرقية والقبلية والسياسية فستغلب عليه عقلية الجندي ليصر دائماً على الانتصار لفكره وتعصبه ونزعاته الخاصة مهما كان على خطأ .

هل أنت ممن يتعصب للدفاع عن آرائه؟

أم أنك تفضل أن تتجرد وترى الأمور واضحة حيادية عادلة قدر الإمكان؟

\* \* \*

وكألوان القهوة ونكهاتها وربما تضاربها قد ترى علاقتنا.....  
فمنها قليل السكر، ومنها معدوم السكر، ومنها المر مرارة شديدة قد اعتاد شاربها على مرها  
ربما القلة حيلته أو وعيه.

ومنها خالي الطعم واللون والرائحة كعلاقةٍ محفوفةٍ بجلد الذات والندم.  
وأخرى يغمرها سكرات الضغوط الحياتية.

وتلك علاقة اعتمادية إدمانية.

وأخرى علاقة كارثية.

وعلاقة أخرى ندية.

وعلاقة بين جانٍ ومنقذٍ وصحية.

ومن علاقتنا أيضاً من تجد مذاقها يلون الأيام ويعطي لها نكهة.

فمنها الغني بالحليب المكثف، ومنها كثير السكر، ومنها بقطع الشوكولا المفتتة، ومنها برغوة  
الحليب، ومنها بالبندق، ومنها بالكراميل، بل إن منها الفاتح والغامق والمليء بمسحوق الكاكاو  
والعسل ومخفوق الكريمة.

كتلك العلاقات الصحية الحانية.

الخالية من الندية القاتمة البالية.

والعلاقات فائقة النجاح الواعية.

الصامدة رغم الأمواج العاتية والأصوات اللاغية.

وتلك العلاقات المحلاه بالعسل الشافية.

علاقات بنكهة القهوة

تم بفضل الله