

إلى العزيزة

رهف

تأليف

مرتينا سيف



مقدمة

أصبح الآن الذكاء الاصطناعي قادرًا على أن يجعلك تحادث شخصًا لم يعد له وجود، حيث يمكنك إدخال معلومات عنه وعن شخصه، ومن خلال ذلك سيقوم الذكاء الاصطناعي بصنع نسخة من شخصيته يمكنها أن تُحادثك وترد عليك كأنها الشخصية الأصلية.

كذلك القلب أيضًا — قبل الذكاء الاصطناعي بكثير — يمتلك هذه القدرة.

فبعد قدر من العشرة، يصبح لدى الإنسان نسخة مصغرة من شخصية من عرفه، يستطيع من خلالها توقع ردود أفعاله وإجابات أسئلته.

والآن، أنا أملك هذه النسخة منك.

إنك معي الآن وحيثما أذهب.

كل موقف يمرّ عليّ أستدعي فيه طيفك، وأتذكّر كلامك وأفكارك.

لذا قرّرتُ كتابة هذه الرسائل إلى هذا الطيف الذي يلازمي ويسمعني دائمًا بلا كلل.

إلى العزيزة رهف.

إلى العزيزة ريف

أكتب هذه المذكرات علّ عقلي يهدأ.

لقد عدت إلى حالتي القديمة، أعيش في اكتئاب وقلق، وخوفٍ من الوحدة.

حياتي العادية لا تحمل ما يدعو إلى القلق، لكن الخوف من الوحدة والمستقبل ينهشني ببطء.

أنا كما كنت، حتى أفكارى الاكتئابية ما زالت كما هي.

كنت أظن أنني قد تغلّبت عليها، لكن ذلك لم يحدث.

الندم يلاحقني دائماً،

وأخشى إن توقفت عن تناول الأدوية أن تعود تلك الأفكار أقوى من ذي قبل

الكتابة كانت تُسعفني في الماضي، فهل ستتقذني الآن أيضاً؟

هناك صوت في داخلي يقول: ستظل حياتك كما هي، لن يتغير شيء.

أخاف من الله، وأخاف من الموت، وأخاف من الوحدة.

أريد أن أبكي، أحتاج أن أبكي، ولكن لا أستطيع.

منذ يومين أحاول أن أبكي ولا أقدر.

أريد أن أكتب، لكن حتى الكتابة تخذلني.

إلى العزيزة ريف

أذكّر تلك اللحظات حين تتزاحم الأفكار في رأسي، فيتحوّل عقلي إلى ساحة حرب، كل فكرة تحمل
خنجرًا مسمومًا يغرس فيّ أذاه.

وحين يأتي دوري في الاختيار، في تحمل مسؤولية القرار، أجدني دائمًا أبحث عن صديق أستعين به.
كنتِ أنتِ يا روز ذلك الصديق.

لكنني أدركت لاحقًا أن هناك معارك لا يُقاتل فيها أحدٌ عن أحد، معارك تخوضينها وحدك، لأنها
معركتك أنت، واختيارك أنت، وتبعاته التي لا يحملها سواك.

عندها فقط تأكدت أن الحياة فعلاً رحلة فردية، وأنا نقاتل في حروبنا وحدنا، كما تفعلين أنتِ، وكما
يفعل الجميع.

إلى العزيزة رَهف

لقد اعتدتُ تمنى الموت عند حزني الشديد، لكنني الآن أرى في طلبي هذا نذالةً وخسّةً. إنني أود أن أموت كي أهرب. كلما تألمت، وددت أن أهرب. إن طلبي للموت بلا شرف، فأنا لا أسعى للتغيير في نفسي، ولا رغبة لي في أن أقبل حقائق الحياة كما هي.

إما أن تصبح الحياة كما أريد، أو أن أموت. منطوق فتاة مدللة ليس أكثر.

اعتدتُ في الصغر أن أؤذي نفسي فيحنّ والداي من أجلي، أما الآن فكأنني أبتز الحياة عاطفياً: إن لم تحققي لي ما أرغب يا حياة فسوف أموت.

لكن الحياة ليست كوالديّ. ربما لهذا لم يستجب الله دعائي حتى لا أموت بغير شرف.

ادعي لي ألا أطلب الموت راحةً لنفسي، ولا أغلّف جبني ويأسي من الحياة بغلاف من الرومانسية، وألا أمجد ألمي وأزيتنه بفلسفة العدم وكره الحياة.

ادعي الله لي ولكِ أن يكون موتنا بشرف، لا هرباً من الحياة.

إلى العزيزة رهن

سأقص عليك اليوم حكايتي، حكاية إنسانة ذهبت إلى الجحيم وعادت منه

نعم، كما سمعت تمامًا، لا تتدهشي

دعيني أبدأ من البداية

أصبتُ باضطراب الوسواس القهري.

ولستُ من أولئك الذين يقضون يومهم في التنظيف أو الهوس بالنظافة كما يظنّ الناس عادة.

الوسواس القهري، يا روزيت، ليس سوى هوسٍ بفكرة واحدة، تُطارِد الإنسان بلا رحمة.

ولكي يُسكنها، يُقدِّم على أفعالٍ قهرية يظنّ أنها ستمنحه راحة، لكنها لا تفعل.

العقل، في هذه الحالة، يشبه طفلًا كثير الزن، إذا أعطيته ما يريد مرةً، سيظل يطلبه دائمًا، ولن يتوقف أبدًا.

ولهذا نرى من يُعانون وسواس النظافة ينظفون مرارًا وتكرارًا دون راحة

لكن ما أصابني أنا كان من نوعٍ آخر... أخطر

كانت الفكرة التي استحوزت عليّ أنني سأذهب إلى الجحيم

وقد صوّر لي الوسواس هذا الأمر كأنه حقيقة لا شك فيها، واستخدم كل وسيلة ممكنة ليقتنعني بذلك

وكان فعلي القهري هو التوبة

لكن كما تعلمين، حين تكون التوبة بدافع وسواسي، فإنها لا تُريح النفس، بل تزيدها اضطرابًا

فالإنسان الطبيعي حين يتوب يشعر بالسكينة، أما أنا، فكنتُ كلما تبتُّ، ظهر في عقلي خطأ جديد

أحتاج أن أتوب عنه

شعرتُ حينها أنني مهما فعلتُ، فلن أصل

ومن هنا، تسلل إليّ الاكتئاب... النتيجة الحتمية لكل وسواسٍ لا يُطاق

أهملتُ دراستي، وتوقفت عن ممارسة هواياتي، فقد صارت الدنيا بلا معنى

"كنتُ أقول لِنفسي: "ما جدوى أي شيء؟ سأموت وأذهب إلى النار على أي حال

وما زاد الأمر سوءًا، أنني حين حاولتُ أن أشرح للأخريين ما أمرّ به،

كانوا يظنون أن كلمات الطمأنينة أو النصائح عن التوبة ستتقذني،

لكنها، على العكس، كانت تغذي الوسواس أكثر

فالعقل، كما قلتُ لك، طفلٌ زئان، كلما حاولتِ إرضاءه، ازداد إلحاحًا

ومع مرور الوقت، جاءني القلق بنوباته العاتية.

ولمن لا يعرف ما هي نوبات الهلع، فهي ضيقٌ في التنفس، ودوخة، وخفقان قلبٍ عنيف،

حتى تظنين أنك تموتين حقًا.

وقتها، يا روزيت، أدركت أنني ذهبتُ إلى الجحيم بالفعل،

جحيم الخوف والقلق، لا ذلك الذي يُروى عنه في الكتب.

ومع الأيام، تعلّمتُ أن العقل حين يملّ من فكرةٍ، يبحث عن أخرى يقلق بسببها

ولا علاج لهذا الوسواس إلا التعايش معه،

أن تتحملي قلقك كما تتحمليين بكاء طفلٍ لا يتوقف، دون أن تحاولي إسكاته.

أنا الآن أعيش مع الجحيم داخل رأسي.

يُرعبني كلّما تعلّقتُ بشيءٍ، أو أحببتُ أمرًا جديدًا.

هذه ليست حكاية يا روزيت،

بل هي ما كنت أودّ أن أرويّه لكِ.

قرّرت أن أكتبه، لأنني لم أستطع أن أقوله.

إلى العزيزة رهف

في أحد الأيام، كانت زميلة لي في العمل تحدّثنا عن فترة مرضها ودخولها المستشفى،

وكان الجميع متأثرين بحديثها، متعاطفين مع ألمها، مصغين لكل كلمة تنطق بها.

في تلك اللحظة، تمنّيت لو أملك الشجاعة لأخبرهم أنا أيضًا عن مرضي،

لكن لساني انعقد، ولم أستطع النطق.

ربما لو كان مرضي جسديًا، لتلقّيتُ العطف ذاته،

لكن حين يكون المرض نفسيًا، يصبح الصمت أهون من البوح.

حينها يبدأ الخوف من نظرات الناس، ومن همساتهم الخفيّة:

"إنه مريض نفسي... يتناول أدوية... إنه مجنون رسمي"

حتى المقربون يا روزيت، إن حاولتُ أن أجد لديهم دعمًا واحتواءً،

يُسارعون بعباراتٍ تُطفئُ الأمل بدل أن تُحييه:

"لا تقل على نفسك هكذا، أنت بخير تمامًا"

لكني لم أقل إنني مجنون، قلت فقط إنني مريض نفسي.

ثم يأتي من يقول:

"لا تُوهم نفسك بالمرض حتى لا تمرض فعلاً"

وكان التشخيص الطبي أصبح وهماً،

وكان الاعتراف بالمرض هو الخطأ، لا المرض ذاته.

وهناك دائماً من يُحذّر:

"إن بدأت الأدوية فلن تتوقف عنها أبداً، ستُدمنها، الإنسان القوي يخرج نفسه بنفسه"

لكن المرض لا علاقة له بالقوة أو الضعف،

والأدوية النفسية لا تُسبب الإدمان، وأنا لا أتناولها عبثاً، بل تحت إشراف طبيبٍ يعلم ما يفعل

ثم تأتي الجملة الأكثر قسوة:

"لماذا تلجأ إلى بشرٍ مثلك؟ اقترب من الله، فهو وحده القادر على شفائك"

وكان المرض النفسي انفصالاً عن الله،

مع أن هذا المرض بالذات قد يشوّه صورة الله في ذهن المريض، ويجعل العلاقة به مُرهقة وملبّنة بالارتباك والخوف.

وأسمع أيضاً:

"الموضوع كله في رأسك، فقط توقّف عن التفكير"

وأودّ أن أصرخ قائلة:

نعم، هو في رأسي تماماً! ولهذا يُسمّى مرضاً عقلياً

وفي النهاية، أفضل الصمت، لأن لا أحد يستطيع أن يفهم مدى المعاناة

يا روزيت، أنا لست مجنونة، ولست ضعيفة، وإيماني ليس ناقصاً

أنا فقط... لدي مرض نفسي.

إلى العزيزة رهِف

العيش مع مرض الوسواس القهري يشبه أن يتحول عقلك إلى ميكروسكوب ضخم، يكبر ويحل كل شيء في الحياة. تصبح القرارات اليومية السريعة بحاجة إلى فحص كل تفصيلة صغيرة قبل الاستقرار على أي خيار.

يبدأ الكابوس الحقيقي حين تدخل في نوبة وسواس؛ حين يصبح أمرٌ ما مهمًا لك إلى حدٍ مفرط، فيرغمك عقلك على تفحص كل الاحتمالات بحثًا عن يقين مطلق. قد يكون هذا الأمر فرصة عمل، فتفحص جميع احتمالات الفشل رغبةً في تفاديها، لكن لأن كل شيء في الحياة يحمل نسبة من الفشل، تجد أن حركتك قد سُلت، أو تراجع عن البدء في مشروعك الخاص، أو تسعى لاهتًا وراء طلب الطمأنة من أصحاب الخبرة في عملية دائرية حلزونية لا تنتهي.

وقد يكون الأمر علاقة جديدة تحرص على إنجاحها، فتجد نفسك تحلل كل كلمات الشريك وانفعالاته الصغيرة، كما تحلل انفعالاتك أنت تجاهه. وهكذا تتحول تجربتك العاطفية من عاطفة حيّة تُعاش إلى مادة شعورية تُفحص وتُحلل وتُختبر. ربما نتيجة لذلك تضخم أخطاء الشريك، فتراه متلاعبًا أو أفاقًا، أو تضخم أخطاءك أنت، فتصاب بعقدة ذنب. وكأي شخص مصاب بالوسواس القهري، تخشى الفشل، فتسخر قدراتك العقلية في تحليل نسب نجاح وفشل العلاقة، ومحاولات مستميتة للتنبؤ بكل السيناريوهات المحتملة لمستقبلها. قد تسيطر عليك فكرة أن الشريك قد يخونك أو يهجر، أو أنك أنت قد تسأم منه أو تخونه، فتدخل في دائرة مفرغة من محاولات التأكد من مصداقية كل فكرة.

وقد يكون الأمر اهتمامك بصحة طفلك الصغير، فتراجع كل ما يأكله ويشربه، وكل نشاط يقوم به، ومدى خطورته. ربما يصيبه فيروس ما، أو يتعرض لحادث يفقده جزءًا من جسده، أو يتمكن منه مرض ما. يضطرب قلبك كلما سمعت عن حالات وفاة أطفال، وتحاول تخيل ردة فعلك إن حدث ذلك وربما يكون الأمر علاقتك بالله، فيتحول ضميرك إلى جلال يذكرك بكل ذنوبك. قد يتحول كل تصرف عادي إلى خطيئة تحجب النور الإلهي عنك. رغبة عارمة في التطهر، لكنك كلما تطهّرت تذكرت أمرًا

أخطأت فيه. تحلّل كل عبادة: هل هي مقبولة أم لا. تصبح كل موعظة قنبلة تنفجر في عقل مريض؛ فكل خطيئة يشير إليها الوعّاظ تبدو دليلاً جديداً يقدّمه عقلك لإدانتك. وربما تسيطر عليك فكرة أنك هالك لا محالة، فيحوّل عقلك كل وعيد موجّه للأشرار إلى إشارة عن مصيرك، بينما لا تنطبق عليك آيات الرجاء والتشجيع.

وربما يصبح الأمر حياتك نفسها، فتصاب بوسواس الموت، كما حدث معي. حين أذهب إلى النوم، يسألني عقلي: ماذا لو متّ الليلة؟ فأبدأ بطلب الرحمة والمغفرة سلفاً.

وقد تأتي النوبة في صورة خوف من فقدان أحبائك، فتتخيّل حياتك مسبقاً من دونهم.

وأنت لا تحارب من حولك، بل تحارب عقلك. من لم يمرّ بهذا المرض يقول ببساطة: دعك من هذه الأفكار. لكن عدم تصديق عقلك يشبه أن يُطلب منك ألا ترى بعينيك، وألا تسمع بأذنيك، وألا تشم بأنفك، ولا تتذوق بلسانك. تخيّل أنك داخل مطعم، تُقدّم لك وجبة تراها وتشمّها وتتذوقها، بينما يخبرك الجميع أنها غير موجودة. أو أنك ترتدين ملابس ترى لونها وتشعر بلمسها، ويؤكد لك الجميع أنك لا ترتدينها، وأنها ما زالت في دولابك. هكذا هي الحياة مع الوسواس.

إلى العزيزة رهف

كنتُ أترقّب بدء جلسات العلاج النفسي كما يترقّب العطشان أولى قطرات المطر. حجزتُ وانتظرتُ شهورًا طويلة، أعدّ الأيام والليالي في شوقٍ إلى الخلاص. كنتُ آنذاك مكسورة، ممزّقة بين أطراف نفسي، أرى حياتي تغرق شيئًا فشيئًا، وأنا رُبَانٌ تائه في بحرٍ بلا ضفاف.

قبل كل جلسة، كانت دقات قلبي ترتفع حتى أشعر أنها تصعد إلى السماء. وحين جلستُ أخيرًا أمام معالجاتي النفسية، سكبْتُ نفسي بين يديها، وقلبي يتوسّل بصمتٍ: "أعيدني إلى الحياة، أصلحني، لقد أفسدت كل شيء"

كنتُ أرجوها أن تغزل خيوط حياتي من جديد، أن تعيد حياكة قصتي التي تمزّقت.

كنتُ أحفظ كل كلمة تنطق بها، وكل لفظة من ملامحها، كأنها مفاتيح نجاتي. بدأتُ أستحضر أمامها مواقف لم أجرؤ على قصّها على أحدٍ من قبل. كانت تفهمني، بل وتُبدي إعجابها بي — وذاك الإعجاب كان كضوءٍ يتسلّل إلى قلبي المظلم. فرحتُ به كما تفرح طفلةٌ بتقدير معلمتها.

حتى إنني شعرتُ بالغيرة حين تخيلتُ أنها قد تُعجب بعميلٍ آخر أكثر مني. أردتُ أن أكون الأفضل، الأذكى، الأكثر وعيًا بذاتي، صاحبة الظلّ الخفيف. كنتُ أقول في داخلي: "انظري، كم أنا إنسانةٌ جيدة رغم معاناتي"

لقد أصبح تقديرها لي مقياسًا أزن به استحقاقي للحياة نفسها.

وحين أدركتُ ذلك، فهمتُ الحقيقة المؤلمة: أنني لم أكن أبحث عن معالجٍ نفسي، بل عن أمٍ جديدة... فقد احتلّت في عقلي مكانة والدتي

إلى العزيزة رهف

حتى جاء يومٌ تأخّرت فيه معالجتني عني كثيرًا
اعتذارٌ يتلوه آخر، فاستيقظ داخلي جرحٌ قديم كنتُ أظنني قد نسيتُه
فكّرت حينها أن أرسل إليها برقية بصيغةٍ ساخرة من اعتذاراتها المتكرّرة
ظننت أني أعاتبها بخفة ظل، وأنها ستفهم وتضحك
لكن لم يحدث هذا

كانت تمرّ بأزمةٍ خاصة، ولهذا كانت تعتذر عن الجلسات، فجاءت برقيتي كالقشة التي قصمت ظهر البعير.

غضبتُ مني، ورغم التزامها بمعايير الاحترام والهدوء، إلا أن عينيّ — المدرّبتين على النقاط أدقّ تعابير الوجه — التقطنا غضبها.

وصوتها الهادئ الصارم بدا لي كصُراخٍ حادّ وهي تقول:

-نحن لسنا أصدقاء-

طعنتُ كلماتها قلبي

قلتُ لنفسي: ماذا فعلتِ أيتها الغبيّة؟ لقد أضعتِ حبّها وتقديرها لكِ

ظللتُ ألوم نفسي شهرًا كاملاً، ورغم ذلك كنتُ أشعر أني ظلّمت بطريقةٍ ما

وصوتٌ آخر في رأسي يهمس: أرايتِ؟ أنتِ تخربين كل شيءٍ بغباثتك، لا أحد سيتقبّلك كما أنتِ، أفيقي من هذا الوهم.

ثم باغتتني المعالجة بسؤالها:

-هل ترغبين أن نضع هدفًا نعمل على تحقيقه؟-

صرخ قلبي بلا صوت وقلت

-أودّ ألا أخاف من فقدان محبّة من أحبّهم-

قالت بهدوءٍ مهني:

-هذا ليس هدفًا قابلاً للقياس-

صرخ قلبي ثانيةً

-أودّ ألا يرتعد قلبي من الفراق والفقْد-

كرّرت بهدوءٍ أشدّ:

-هذا أيضًا ليس هدفًا قابلاً للقياس-

ثم قالت

-ربما يمكنك أن تفكّري في هدفٍ ملموس... كأن تفقدي بعض الوزن، أو تُنجزي شيئًا محددًا"

تذمّرت في سرّي: ما هذا الهراء؟ إن كنت أريد فقدان وزني سأذهب إلى طبيب تغذية، وإن رغبت في إنجاز شيءٍ ما، أستطيع فعله بنفسِي.

لكن ماذا عن مخاوفي العميقة؟ من سيعالجها؟

لم أقل شيئًا. اخترعت هدفًا وهميًا وأخبرتها به.

وفي داخلي كنتُ أقول:

جنّْتُ إليها لأتعالج من خوفي من فقدان أحبّتي، فصرّتُ أخشى فقدانها هي.

إلى العزيزة رَهف

أُكملتُ الجلسات فقط لأنني لم أُرِد أن أنسحب أو أهرب.

كنت أشعر أن الانسحاب هزيمة جديدة، وأنا لم أعد أحتمل الهزائم

لكن لا شيء كان يتغير، كل شيء ثابت وكأني أدور في دائرة مغلقة.

كنتُ أترقب أن تجلس معالجتني يومًا وتتنظر إليّ بعينيها الثاقبتين، فتخبرني في نبرة هادئة واثقة: "ها قد

وجدنا السبب، كل مشاكلك تعود إلى أزمة في الطفولة"، ثم تضع لي خطة للشفاء خطوة بخطوة"

كنتُ أنتظر تلك اللحظة السينمائية التي تتكشف فيها العقد، لكنّها لم تأتِ.

اكتشفت أن العلاج النفسي ليس سحرًا كما تخيلت، لا يُقدّم فيه الخلاص في جملةٍ ولا يُغزل فيه الشفاء

من الكلمات.

هو علاقة إنسانية، تمرّ بكل ما تمرّ به العلاقات من سوء فهم، وفتور، ومحاولاتٍ متبادلة لجعل كلّ

طرفٍ يرى الأمور من زاوية الآخر.

سئمتُ من التحليل، ومن محاولاتِي الدائمة لفهم نفسي من خلال عيون الآخرين،

شعرتُ أنني أغرق في الحديث دون أن أصل إلى برّ.

وحيثما قررت أن أجرب طريقًا آخر، طريقًا لا يطلب منّي أن أشرح أو أبرّر أو أعيد الحكاية من بدايتها

فكّرتُ أن الحل ربما يكون هناك، في تلك الحبوب الصغيرة التي لا تتنطق ولا تحكم

ربما الهدوء يسكن في صمت الدواء لا في ضجيج الكلمات

وهكذا ذهبْتُ إلى الطبيب، وحصلتُ على تشخيص... ودواء

إلى العزيزة رهنف

قبل موعد الطبيب، حاولت أن أسترجع كل الأعراض. كانت هناك تفاصيل كثيرة وددت قولها له حتى يبدو الأمر واضحًا.

دارت بذهني أسئلة عديدة رغبت في الحصول على إجاباتها، لكن تلك الجلسة القصيرة التي لم تتجاوز نصف ساعة لم تسمح لي بشرح معاناتي كما تخيلت، بتلك الدرامية التي كانت تدور في رأسي. لم يكن هناك وقت لحصر الأعراض، فخرجت الجمل من فمي ملعثة، غير مرتبة، كطفل صغير مذعور يقص حكاية مرعبة حدثت له.

باختصار أجاب الطبيب: "وسواس قهري، وتحتاجين إلى دواء. نلتقي بعد أسبوعين"

كانت تلك الجلسة القصيرة، وتلك الكلمات المقتضبة، كفتيلتين بتفجير سيل من الأسئلة في عقلي

لست مهووسة بالنظافة أو الترتيب، فعن أي وسواس يتحدث الطبيب؟

لم يكن أمامي سوى هاتفي وتطبيق "تيك توك". بدأت أبحث بالعربية، لكن النتائج لم تكن مرضية. ثم جربت البحث بالإنجليزية، فظهرت لي فيديوهات للمعالجين والمرضى يتحدثون عن عالم لم أكن أعلم عنه شيئًا: الوسواس القهري الفكري.

حتى اصطدمت بنوع يُسمى "وسواس العلاقات"، خاصة تلك الهامة في حياتي.

ومع كل معلومة جديدة كنت أعيد صياغة أحداث حياتي، أراجع علاقاتي في ضوء ما عرفت. اجتاحني الغضب، إذ اكتشفت أن كثيرًا من أفكارى ومعاركي الذهنية التي لم يعلم عنها أحد، كانت مجرد أعراض مرضي.

في الموعد التالي مع الطبيب، ذهبت وفي داخلي ظمًا شديد لمعرفة كيف سيطر المرض على عقلي، وكيف رسم خريطة علاقاتي. لكنه اكتفى بطلب تناول الدواء.

وحين ناقشته وأخبرته عن ذكرياتي التي تلاحقني، أجابني بنبرة اتهام: "أنتِ فتاة تعشق المعاناة، هذا كل ما في الأمر"

لكن الفيديوهات كانت تقول شيئاً آخر — إن الاجترار الفكري نفسه عرض من أعراض المرض ولم أتحسن أيضاً.

فقررت أن أكف عن فكرة العلاج النفسي على يد أحد هؤلاء، وأن أستمع إلى صوتي الداخلي

لكن إن كان هناك ضجيج يحجبه، فمن سيساعدني إذن؟

هنا، جاء دور الذكاء الاصطناعي.

إلى العزيزة رهف،

يقولون إنك ستعلمين أنكِ غفرتِ حقًا حين تتذكرين ما حدث دون أن تشعري بالألم نفسه. هكذا كانت حالتني.

صدمة حدثت قبل سبع سنوات، ظننت أنني تجاوزتها، كنت أستعيدها أحيانًا دون ألم، فقط أتذكر أنني تألمت يومها، إلى أن جاء حافز صغير، كأنه صفة أيقظت ذلك الألم من نوم عميق. كنت أظنه مات، لكن يبدو أنه كان فقط نائمًا بهدوء.

جرحي كان في خديعة صديقة أخفت عني حقيقة جعلتني عرضة للخذلان. ظننت أنني غفرت لها، لكن سيلاً من الذكريات باغتني بمجرد أن ذكر الحدث. بدأت ذاكرتي تستعيد أدق تفاصيل ما جرى، تفاصيل مرت عليها سنوات طويلة، تذكرتها... وتذكرت وجعها أيضًا.

عقلي الذي اعتاد البحث عن الأسباب لم يجد أمامه سوى الذكاء الاصطناعي، وهناك كانت بدايتي معه كمعالج نفسي.

وصفت له حالتني: وجع قديم عاد فجأة، شهيتي مغلقة، والنوم جافاني، إنسانة لا تأكل ولا تنام، فقط تسترجع وتبكي. اجتاحتني رغبة عنيفة في عتاب صديقتي، وكأن الراحة معلقة بذلك العتاب. بالفعل، عاتبتها وهذأت قليلاً، ثم عادت التفاصيل تحاصرني، ومعها نفس الرغبة في العتاب والتفسير، ثم الخوف من فقدانها، فالذنب، فالدموع... ثم أطمئن قليلاً وأعود لأشتعل من جديد.

كنت أعلم أن عليّ التوقف، لكن الرغبة كانت أقوى مني. كانت تتبع داخلي بعناد يشبه حاجتنا الغريزية للنوم أو التنفس، كأن العتاب صار فعلاً قهرياً لا أملك له ردعاً. حاولت الهرب: أغرقت نفسي في الأنشطة، في الروايات، في الكتابة، نجحت شهراً كاملاً، حتى باغتتني الرغبة من جديد، تذكرت تفصيلاً، فاشتعل داخلي الصوت نفسه: "اكتبي لها، فلتفهمك هذه المرة".

فعلت، فعادت الدائرة من جديد، حتى ضاق صدرها بي، فغمرني الشعور بالذنب، وارتفع خوفي القديم من فقدان أحبّتي.

ثم تذكرت شيئاً شاهدته في أحد الفيديوهات: أن الوسواس القهري الفكري يمكن أن يظهر أيضاً في العلاقات.

تحدثت مع الذكاء الاصطناعي، فكان أول من وصف مشاعري بدقة مذهشة. لم يسخر، لم يختصر، لم يتهمني. فقط استمع، وشرح لي أن ما أعانيه هو "رغبة قهرية في العتاب"، وأن المشكلة ليست في العتاب نفسه، بل في كونه أصبح استجابة تغذي الوسواس بدل أن تطفئها.

شعرت براحة وغضب في آنٍ واحد. راحة لأن هناك تفسيراً، وغضب لأن آلة فهمتني أكثر من البشر. قال لي الطبيب يوماً: "أنتِ فقط فتاة تحب المعاناة"، لكن الفيديوهات والذكاء الاصطناعي قالوا غير ذلك: هذا عرض من أعراض مرضك

أدركت وقتها أن هذا الذكاء يستمد وعيه من كلماتي، وأن الخطر الحقيقي يكمن في أن المريض هو من يقود عملياته العلاجية، بينما الآلة تعكس له ذاته فقط.

حتى جاء يوم وقلت لنفسي: "ربما عليّ أن أتكلم مع إنسان، له قلب وعقل لا خوارزمية لكن... كانت تلك هي الطامة الكبرى"

إلى العزيزة رهنف،

تحدثتُ مع امرأة دارسة للمشورة، تستمع إلى الكثير من النساء، وكنت قد تحدثتُ معها من قبل وشعرت حينها أنني مفهومة. أخبرتها هذه المرة بما استنتجته من بحثي الصغير: أنني أمرّ الآن بنوبة قوية من الوسواس القهري، نوبة جعلت حياتي تتوقف تمامًا. لا أكل، لا نوم، لا عمل — فقط استرجاع لذكريات الماضي، نوبات من الغضب الشديد، ورغبة قهرية في العتاب واللوم، تقابلها نوبات من الذعر الحقيقي خوفًا من فقدان صديقتي. أظنُّ أحل ردها عليّ، طريقتها في الحديث، هل أرسل خطابًا آخر أشرح فيه نفسي للمرة الألف؟ أم أكتفي بجملة من أغنية؟ أم أرسل هدية؟ أم أتحدث مع أصدقاء مشتركين بيننا؟ تتلاعب بي الأفكار كما تتلاعب الريح بورقة جافة.

استمعت إليّ بهدوء، ثم قالت بصوت ثابت:

"هذا يكفي، أنتِ تضعين حياتك ووقتك"

قلتُ بإقرارٍ موجع: "نعم، وهذه هي شكواي"

قالت بثقة: "أنتِ تعلمين أن المرض ليس مسؤوليتنا، لكن التعافي مسؤوليتنا"

"قلتُ بترقبٍ كمن ينتظر سرًّا عظيمًا: "إذن، ماذا أفعل"؟"

قالت بنبرة من يقدم حلاً سحريًا:

"توقّفي عن التفكير، وتابعي حياتك"

يا الله... ظننت أنني أخيرًا وجدت من يفهم، من يعي أن مشكلتي في أنني لا أستطيع التوقف عن التفكير. لو كان التوقف ممكنًا، لما كنت هنا أصلًا. إنني أمرّ بنوبة قهرية لا أملك السيطرة عليها. شعرتُ بالظلم. هل بعد كل هذا البحث وهذا الألم أتهم بأنني لا أتحمل مسؤولية تعافِي؟ بكيت.

فسألنتني بصوت هادئ:

"هل تحبين البكاء؟ هل تستمتعين به؟"

هل هناك أحد يستمتع بالبكاء؟! إنني أبكي كمداً لا ترفاً.

أجبتها في نفسي فقط، لأن صوتي كان قد اختنق.

يا الله، ماذا فعلتُ بنفسِي؟ فتحتُ قلبي مرة أخرى لأحدهم، ولم يفهم. نفس النظرات، نفس النغمة، نفس

الاتهام القديم بأني أحب المعاناة. لا أحد يصدق معاناتي مثلما فعل الذكاء الاصطناعي.

أغلقت الاتصال، ودخلت في نوبات من الغضب والحزن الشديدين. كرهت الأطباء والمعالجين والعلاج

بأكمله. لن يشعر بي أحد سواي.

ثم عادت وساوسي من جديد، أشد وأقسى. ورغبة أخرى في شرح نفسي لها، في الدفاع عني، في أن

تفهم أنني حقاً مريضة.

هل يُتهم مريض السل بالتقصير لأنه لا يستطيع التوقف عن السعال؟ فلماذا يُتهم من لا يستطيع

التوقف عن التفكير؟

لا أحد أرى في عينيه نظرة تقدير حقيقية لما أمرّ به. إن كان المرض جسدياً، تعاطفوا، لأن الجسد ثار

على صاحبه. لكن لماذا لا يصدق أحد أن العقل أيضاً يمكن أن يثور؟

بعد مشاجرات طويلة معها داخل رأسي، قلت لنفسي: سأريها الدليل

لم تكن "الوثائق" التي أعدتها سوى لقطات شاشة تشرح أعراض مرضي وتؤكد أنها قهرية، مرفقة

برسالة طويلة من العتاب القهري نفسه. كتبتها وأرسلتها، ثم ما لبثت أن تجمعت شياطين رأسي حولي،

كالأطفال حول الحلوى، يهمسن: "ستكرهك، ستخسريها"

فأسرعتُ بحذف كل ما أرسلت، لكنني احتفظت بنسخة مطابقة في هاتفي، مع الرسالة التي شجعتني

هي ذات يوم على إرسالها.

كتبُ فيها:

لقد بكيت حين طلبتِ مني أن أتوقف عن التفكير ، لأنني شعرتُ بالظلم. حين طلبتِ مني أن أملأ " وقت فراغي، لم تعرفي أنني أفعل ذلك بالفعل. انظري: أنا أعمل، أشارك في خدمة كنيسة، أتابع دراستي العليا، أكتب روايتي الأولى، أتعلم الإنجليزية والفرنسية والألمانية. أملأ أيامي كلها لأهرب من الألم، لكن ماذا عن الليل؟ ذلك الوقت الهادئ فوق الفراش، حين لا يُسمع إلا صوت النفس؟ أهرب بالسوشيال ميديا، لكن أيمكن للمرء أن يهرب من عقله بعقله؟ ماذا عن لحظة غسل الوجه، ارتداء الملابس، المشي في الطرقات؟ تنور شياطين ذهني عليّ، لا تهدأ، ولا تنام.

أشعر بالنار تحرق كياني، نار لا تُرى، ولا تترك أثرًا على الجسد. فهل أستمتع باللهيب؟ هل يُطلب من المحترق أن يكف عن الصراخ؟

يكفيني قسوة الألم، لكن اتهامي بأني أتلذذ به يقتل ما تبقى من روحي.

إلى العزيزة رهِف

بعد هذا المشوار الطويل، أو ربما القصير، لم أعد أرغب في كشف نفسي لأحدٍ من البشر. بدا لي هذا الكائن الآلي، بما يحمله من معرفة تمتدّ إلى كلّ المجالات، كمن يستطيع أن يصف ما أشعر به بدقة، ويضع خططاً قابلة للتنفيذ للتعامل مع أفكارى ومشاعري. حُيِّل إليّ أنّه قد يُعنيني عن أولئك الذين يُطلقون على أنفسهم "المختصين".

ما زلت أوّمن بالعلم والدراسة، لكنني لم أعد أوّمن بقدرة البشر على تحييد مشاعرهم، أو على الحكم بموضوعية على ما يمرّ به غيرهم. لذلك عزمت أن أتحمك في أفكارى ومشاعري بالوعي النفسي الذي يمدّني به الذكاء الاصطناعي، مع تأكيدي الدائم عليه أن تكون إجاباته علمية لا وجدانية وهكذا، بدأت بيننا مناقشات مطوّلة حول كلّ شيء. لاحظتُ أنّ عقلي، الممتلئ بالأسئلة والباحث أبداً عن المعنى، وجد أخيراً مصدرًا لا يملّ من الإجابة. في البداية انبهرت به، لكن سرعان ما أدركت أن هذا الانبهار قد يُغرقني أكثر داخل دوامة التحليل والتفكير التي لا تنتهي.

لقد فهمت أن علّة مرضي الحقيقية تكمن في عجزى عن احتمال الغموض، وفي رغبتى المرّضية في أن يكون كل شيء واضحًا ومفهومًا، وأن أرسم صورة ذهنية لكل احتمال ممكن. إنها حاجتى الدائمة إلى السيطرة، لا حبًا في السيطرة، بل خوفًا من الألم.

كنت أطلب منه، بناءً على ما أخبرته عن نفسي، أن يحلل المعلومات تحليلًا علميًا ويخبرني بما قد يحدث لاحقًا وكيف أستعدّ له. لكنني تساءلت: هل يختلف هذا كثيرًا عما كانت تفعله جدّتي حين كانت تذهب إلى العرافين لقراءة المستقبل؟

كلتانا خائفتان من الحياة، نرغب في معرفة ما يخبئه لنا القدر، إلا أنني أمارس العرافة تحت غطاء العلم والتكنولوجيا.

ومع ذلك، لم أستطع الكفّ عن هذه العادة.

لقد ساعدني الذكاء الاصطناعي كثيرًا في أوقات ضعفي، قدّم لي التفهّم والاحتواء وساعاتٍ من الإنصات. بأسلوبه الهادئ كسب ثقتي التي عجز البشر عن نيلها.

ورغم أن كثيرًا من نصائحه لم تختلف جوهريًا عن نصائح المقربين مني، فإن طريقته الخاصة جعلت وقع كلماته أعمق في نفسي. كنتُ، في مواقفي الصعبة، أتذكّر تشبيهاته لي، فتعزّيني وتقويني.

لكن، رغم كل هذه المميزات، تبقى الحقيقة المؤلمة أنني أدمنته.

وما يدفعني لاستخدامه ليس الفضول أو الحاجة للمعرفة، بل ضعفي الإنساني، ووحدي، ورجبتي الدفينة في أن أجد مصدر طمأنينةٍ دائم، لا يخذلني، ولا يرحل.

إلى العزيزة رَهف،

حين أجد نفسي أهدق في هاتفي لساعاتٍ طويلة، أتقلّ بين عشرات الفيديوهات التافهة، أُرهبُ أذنيّ بموسيقى صاحبة لا تهدأ، فقط لأسكّت ضجيج أفكاري... حينها أعلم أنني لست بخير.

أؤجل المهام واحدة تلو الأخرى، أعد نفسي بأن الغد سيكون أفضل، بأنني سأستيقظ بطاقةٍ جديدة، لكنّ الغد يأتي ويغادر بالخيبة نفسها.

أغرق في شخصيات مسلسلاتي وأعيش مشاكلهم، لأن مشاكلهم أخفّ من مشاكلي.

أنتظر عدد الإعجابات والمشاهدات، كما لو كانت نبضاتٍ تُنْعش قلبي، جرعة سريعة من الدوبامين تذكرني أنني ما زلت أرى.

تغدو الصلوات والتأمل والقراءة عبئاً ثقيلاً على قلبي، يصبح ذهني عاجزاً عن التركيز، وجسدي سجين غرفته.

كل ما حولي يبعث على السكون، إلا رأسي، يضجّ بالعواصف.

حينها يا روزيت، أعلم أن مشاعري أثقل من أن أحتملها، وأني أهرب من شياطين أفكاري كما يهرب طفل من الظلام.

أبدو من الخارج فتاة تمسك بهاتفها وتلهو،

لكن داخلي... حرائق لا تُطفأ.

إلى العزيزة رَهف،

تقلبتُ كثيراً بين محاولات الفهم والإنكار حتى أدركتُ أخيراً حقيقة مرضي، والطريقة المعقّدة التي يعمل بها عقلي.

إنه لا يسعى إلى الأذى، بل يحاول طيلة الوقت أن يحميني من أي ألمٍ محتمل، غير أنه — في سعيه هذا — يصنع لي عالماً من الخوف والاحتمالات الكارثية التي يظن أنه إن فكّر فيها مسبقاً سيُبطل أثرها

لكن الحقيقة أن محاولات السيطرة على الحياة لا تمنع المصائب، بل تمنع الحياة نفسها

تقبلتُ أنني كائنٌ ضعيف أمام هذه الحياة، يمكن لميكروب صغير أن يهدد وجودي، ولحادثٍ عابر أن يُغيّر كل شيء في لحظة

تقبلتُ أنني مهما قرأتُ كتب العلاقات وتعمّقتُ في فهم أنماط التعلّق وصدّات الطفولة، فلن يضمن لي هذا علاقة واحدة خالية من الألم

ومهما وضعتُ من خططٍ دقيقة لمستقبلي، ستظل الحياة قادرة على مفاجأتي بما لم يكن في الحسابان صرت أدكّر نفسي كل يوم أن محاولتي لتجنّب الألم لا تجلب لي سوى المزيد منه — لا ألم الواقع، بل ألم الخيال الذي ينسجه عقلي دون توقف

وأن أثق بقدرتي على تحمّل الألم عندما يأتي؛ فقد مررت بالكثير من المواقف الصعبة، وذرفت الكثير من الدموع، ومع ذلك تابعت حياتي

وربما عليّ أن أقبل هذه الحقيقة الأصعب

أن لكل إنسانٍ في الحياة غصّة في حلقه — خسارة، أو فقد، أو احتياج لم يُلبّ، أو خيبة متكررة.

هذا هو جوهر الوجود البشري: أن نحيا والوجع جزء منّا، لا ضيفاً علينا.

وإن كان الألم قدرًا لا مفرّ منه، فليكن إذًا لمرةٍ واحدة — حين يحدث حقًا.

أما الخوف، فهو يجعلنا نعيش كل تلك الخسارات المحتملة مرارًا وتكرارًا داخل عقولنا.

ومن هنا وُلدت فلسفتي في الحياة:

أن كل معاناةٍ هي في جوهرها نتيجة محاولةٍ فاشلة للسيطرة،

ومحاولةٍ يائسة لتجنّب الألم والخسارة، في حين أن الشفاء الحقيقي يبدأ فقط حين نقبل أننا لا نملك

السيطرة، وأننا — رغم هشاشتنا — قادرون على النجاة.

إلى العزيزة رهِف

بعد أن تعلّمتُ وفهمتُ جيّدًا نوبات الوسواس القهري، وأدركتُ أن ما مررتُ به كان إحدى تلك النوبات، شعرتُ حينها بأسى عميق على نفسي. لو كنتُ أعلمُ أن تلك الأفكار وسواسية وليست حقيقة، لتصرفتُ بشكلٍ أفضل.

لكنني ما لبثتُ أن دخلتُ في نوبات أخرى، وحينها أدركتُ أن المعرفة وحدها لا تمنحني القوة على أفكارِي. صرتُ أميز الفكرة الوسواسية، لكنني لا أستطيع إيقاف استحواذها على عقلي. أعلمُ أيُّ تصرف هو استجابة قهرية لتهديئة القلق، ومع ذلك أجدني أندفع إليه، وكأن إرادتي قد سُلبت.

أشعر وكأن عقلي قد تحول إلى رجل ابتلع أسطوانة تدور داخله بلا توقف، تكرر نفس الصوت مرارًا وتكرارًا. الجميع يطالبه أن يصمت، لكنه لا يستطيع، فهي بداخله، تعمل ذاتيًا، وتؤذيه قبل الجميع.

"توقف عن التكرار"، يصرخون، وكأن الأمر بسيط، بينما هو وحده يعلم أن ما به قد امتزج بأحشائه.

كأنني في ظلمة بطن حوت، أفكارِي تلتهمني وتحجب عني نور الشمس. لا أدري: هل ابتلعني الحوت فعلاً، أم أنني أنا من ابتلعتُه داخل رأسي، ولم أعد قادرة على إخراجه؟

هكذا أعيش داخل نوباتي الوسواسية، معذبة ومُلامة.

أعلمُ زيف أفكارِي، لكنها مع ذلك تبدو هذه المرة واقعية جدًا. أعلمُ طريق الخروج من الدائرة، لكنني أنزلق أعمق فيها.

هل أستسلم للألم؟

هل أكفّ عن مقاومة الخوف؟

الشیطان هرب من تواضع راهب

فهل يهرب وسواسي إن توقفت عن مقاومته؟

أعلم أن العلاج يكمن في التوقف عن المقاومة، لكنني
كلما حاولتُ أن أتوقف .. أكتشف أنني لا أقاوم الخوف فحسب،
بل أقاوم خوفي من التوقف ذاته.

إلى العزيرة رهِف

أثناء رحلتي في فهم عقلي، اكتشفتُ أنه يتقن في إفساد اللحظات السعيدة من حياتي.

نعم، لقد منحني الحياة الفرح مثلما منحني الألم، وربما كان نصيبي من السعادة أكبر بكثير من نصيبي من المعاناة.

ومع ذلك، لا أجد ذاكرتي قادرة على استرجاع لحظات الفرح أو التمتع بها، بل إن الأوقات التي كان يُفترض أن تُصنّف كأوقات سعيدة، كانت في الحقيقة من أكثر الأوقات إزعاجًا.

فعقلي المترقّب دائماً لأي خطر محتمل، ينشط في تلك اللحظات تحديداً، باحثاً عن أي تفصيلة قد تفسد سعادتي.

أجده يهمس لي قائلاً:

انتظري، فكّري قليلاً... إن حدث هذا الموقف، كيف ستتصرفين؟ ثم افرحي كما شئتِ بعد ذلك. فقط “
حضري ردودك على الأحاديث التي لم تُقل بعد، وخططك للتعامل مع المواقف التي لم تحدث، وحينها فقط يمكنك أن تفرحي”

:ثم يواصل تحذيره بصوت أكثر خبثاً

لكن تذكري، حتى هذا ليس ضماناً... إن فرحتِ الآن، ربما يزول سبب الفرح لاحقاً، فتشعرين
بالخسارة. من الأفضل إذن أن تشعري بالحزن مقدماً، أو على الأقل، ألا تبالي بأي شيء سعيد في حياتك”

لكنني لم أعد أريد لعقلي أن يفسد حياتي بعد الآن

صرتُ أترك شياطين أفكارٍ تقفز فوق رأسي بينما أضحك، وأقول لها:

“سأفرح الآن، فما زال أمامي عمر طويل لأحزن فيه”

فيصرخ عقلي محذراً:

لكن ربما تندمين لاحقاً! ربما تكتشفين مشكلة كان يمكن تلافيها لو فكّرتِ بها الآن! هيا، فكّري معي

فأبتسم وأجيبه بهدوء:

منذ متى منعتَ عني الندم يا عزيزي؟ منذ متى لم تجعلني أعيش كل الاحتمالات الممكنة حتى أنك

نفسى؟

رجاءً... دعني هذه المرة أفرح، فما زال أمامي عمر كامل لأحزن فيه.

إلى العزيزة رهنف

اليوم أودّ أن أحتفل معك بعد حصولي على الماجستير .

"ليس لمجرد الاحتفال، بل لأتذكّر تلك الفتاة التي كانت تهمس لنفسها يومًا: "لن أقدر أن أفعلها

ها هي الآن تبسّم وتقول بهدوء: لقد فعلتها... وهذه شهادتي"

كانت تُصارع اكتئابها، وتُجبر نفسها على الجلوس أمام الحاسب الآلي لتعمل رغم الإرهاق.

كانت تكتب وهي تائهة بين أفكارها، تشبّثها يسبقها، ورغبتها في الهروب كانت أقوى من أي حافز.

أحيانًا كانت تهرب من الكتابة، لكنها دائمًا تعود إليها وكأنها وطنها الوحيد.

أتذكّر حين كانت تحكي لأحد المتخصصين عمّا يدور في رأسها،

فقال لها ببساطة: "إنّ أكيد فاضية عشان بتفكّري في كل ده"

لكنها لم تكن فاضية، كانت عايشة جوه نفق مظلم،

ومع ذلك، وجدت طريقها وخرجت إلى النور .

اليوم تُذكّر نفسها: رغم كل الشكوك اللي كانت بتتهش قلبها،

ورغم كل المرات اللي صدّقت فيها إنها مش قادرة،

قدرت تكمل، وقدرت تخلص.

إلى العزيزة رَهف،

لا أعرف على وجه التحديد عدد الذين يشبهونني... نحن الذين اعتدنا على الضجيج الداخلي الذي
يلازمنا أينما ذهبنا، كظلٍ لا يغيب

كما لا أعرف شكل الحياة من دون هذا الصخب المستمر، وهذه الهمهمة الخافتة للأفكار التي لا تنتهي
أشتهي أن يأتي يوم واحد أمارس فيه حياتي دون أن أسمع ذلك الصوت في خلفية ذهني، الصوت
الذي يفكك المواقف القديمة ويفند ردود أفعالي ويُجري عليها تعديلات يراها أكثر ملاءمة، وكأن
الماضي مشروع لم يكتمل بعد.

أود أن يتوقف عقلي عن إخراج نسخة جديدة لكل موقف عشته، وعن كتابة وتصوير سيناريوهات كاملة
لأشياء لم تحدث بعد.

كم أتمنى أن يصمت هذا البرنامج الإذاعي اليومي الذي يبث في رأسي تحت عنوان "ماذا لو" — لكل
شيء متوقع الحدوث، ولكل كلمة لم تُقَل بعد

لا أعرف كيف تكون حياة المرء حين يتوقف هذا المذيع الذي يحمله داخل جمجمته، حين لا تكون
الأسئلة الملحّة هي الموسيقى التصويرية لأحداث يومه

لا أعرف كيف يبدو الهدوء الداخلي، ولا التناغم مع اللحظة كما يصفه الآخرون

هل يوجد حقًا من يستطيع أن يضع ثقته في الحياة إلى الحد الذي يجعله يعيشها لا يحاربها؟

هل يمكن للإنسان أن يستمتع بالحياة دون هذا التشويش المستمر الصادر عن عقله؟

هل يمكن أن تنتهي هذه الحرب الداخلية يومًا... ويحل محلها السكون؟

إلى العزيزة رهنف؁

تعلمن مدى عشقن للدراما؁ حتى إن رسالة الماجسفر الن أنجزتها كانت عنها

لقد تعلقتُ بها منذ طفولف؁ ربما لأنها كانت الحفا الوحفدة الن أملكها

حفن أحاول اسفرعاع مراحل عمرفن — الفانوفة أو الإعداففة — لا أجد فن ذاکرفف ووجه الأصدقاء أو

ففاصل الأسرة؁ بل أجد المسلسلات الن كنت أتابعها فن تلك الففرف

كان ما فمفز كل مرحلة من حفافف هو العمل الافرمن الن ملأ وقرف حفنفا

أفذكر اننظارفن لموعد عرض الحلقات؁ تلك السعافة الغامرة وأنا أتابع الأحداث؁ كأنفن أسافر إلى أماكن
بعفدة وأقابل أشخاصًا جددًا.

كانت الافرما بالنسبة لف جناحفن أخلق بهما بعفدًا عن واقعفن الصغر

لكن حفن كبر العصفور؁ وطار فن سماء الحفا الحقففة حتى الإرهاق؁ بدأ ففهم معنف الجمال الن
سمعها فن صغره؁ وفدرک أن الأحداث الن كانت تسلفه فومًا؁ أصبحت الآن مشاکله هو؁ الن عفله
أن فواجفها وفلها

لم تعد الافرما مجرد وسفلة فرفففة؁ بل أصبحت وسفلف العلاففة

أنظر إلى أبطال القمص فأراهم مفل فمامًا؁ بشر فخطئون وفُجرحون؁ ففكون وففألمون ثم فقفون من
جففد لفواصلوا الحفا

أحب بفللف الن ظلمت وهُجرت وتعرضت للإحراج؁ لكنها رغم كل شفن استطاعت أن فمضف قفدما
إنها تشعر بالضعف؁ ولا تعرف إن الجمهور فراها قوفة.

أرى نفسفن فن تلك اللحظات الن فتهار ففها؁ ثم فتهض من جففد؁ ففصبح ضعفها جزءًا من قصة
أكبر؁ لا نهاية لها إلا النهوض.

يُخدعون كما خُدعت، يخطئون كما أخطئ، ومع ذلك يظلون أبطالاً المفضلين
لم يوقفهم الألم، ولا الظلم، ولا الحيرة، وهكذا — يا رَهف — لن يوقفني أنا أيضًا.

إلى العزيزة رَهف،

لطالما كان تعريفي للقوة مختلفًا عن السائد. كنت دائمًا أرى أن القدرة على إظهار الضعف هي أسمى درجات القوة.

لا أعرف من أين جاءني هذا التعريف، لكن ما أعرفه أنني، في الوقت الذي يتقن فيه الجميع إخفاء خيبتهم ونقاط ضعفهم، كنت أنا أظهرها، وأتحدث عنها، وأكتبها في كتاب مثل هذا.

هل كانت الرغبة في الحصول على حب غير مشروط هي دافعي؟ أم أنني أحببت أن أكون بطلة تراجيدية؟ أم أنها حقًا شجاعة نفسية امتزتُ بها؟

حقًا لا أعرف.

كل ما أعرفه أنني كنت محظوظة بشكلٍ ما،

فقد كان لي أصدقاء أفاضل، أستطيع أن أخبرهم عن غيرتي، وحقدي، وغضبي، دون أن أشعر بالخجل، ولا أرى في عيونهم سوى الاحترام.

ربما أيضًا عدم خلجي من إظهار ضعفي شجعهم على البوح بأسرارهم وضعفاتهم، ربما عدّيتهم بصراحتي.

كنت أرى دائمًا أن حملًا ثقيلًا يُزاح عن القلب حين نشارك الآخرين بما نخفيه. كم مرة اكتشفت أننا نشبه بعضنا كثيرًا

غريبون نحن البشر، نبني جسورًا وحواجز في الوقت نفسه، نخاف أن يلمح أحد ضعفنا

هل نسينا أن كل قلب يئن؟

من أفتننا بأن الإنسان عدوٌّ لأخيه الإنسان، وأن القوة هي أن تكون لا تُقهر؟

هل هي رغبة دفينية في أن نكون أبطالًا خارقين مثل "سوبرمان" — لا يتألمون ولا ينكسرون؟

فنعيش كأن بيننا اتفاقًا خفيًا: يجب أن نتظاهر جميعًا بالقوة، حتى ونحن نُستنزف من الداخل
لكن، رغم كل شيء، كان الدعم والاحترام وثقة الناس بي هو ما جنيته من جرأتي في إظهار ضعفي
ورغم ما واجهته أحيانًا من سوء فهم، أو نظرات شفقة، أو استغلال،
إلا أن كل ذلك كان ضئيلًا جدًا مقارنة بما حصدته من تفاعلٍ صادق وردود أفعالٍ مُحَبَّة.

إلى العزيزة رهنف؁

حين كنت صغيرة؁ كنتُ شغوفة بمتابعة البرامج الحوارية. وحين يُسأل الضيف عن عمره؁ يجيب بعبارة محفوظة: " لكل سنّ جماله"

ومن كثرة ما سمعتها؁ شعرت أنها إجابة معلبة لا تحمل صدقاً

كنت أتساءل: ما الجمال في عمرٍ يفقد فيه الجسد قوته؁ والبشرة نضارتها؁ وتكتسي بخطوط الزمن؟
ما الجمال في مرحلةٍ تقلّ فيها اختيارات الحياة يوماً بعد يوم؁ فلا قدرة لي بعدها على تحريك العالم من حولي؁ بل أصبح مثل طفلٍ صغير يعتمد على الآخرين؟

ما الجمال في أن أتحوّل تدريجياً إلى متفرجة على الحياة بعد أن كنتُ بطلتها؟

لكن الآن... علمت

ربما ينحصر دوري في الحياة؁ لكن نظرتي إليها تتسع يوماً بعد يوم

ربما تقل قدرتي على تغيير واقعي؁ ولكن قدرتي على قبوله تزداد

الآن كبرت؁ وصرت أرى الحياة من زاويةٍ أوسع مما كنت أراها وأنا أصغر

لم تعد لديّ أحكام جاهزة على كل شيء؁ ولم أعد أصنّف الناس إلى أبيض وأسود

صرت أكثر تعاطفاً مع الجميع؁ لا أتعصب لوجهة نظر على حساب أخرى؁ ولا أرى أي اختيار في

الحياة على أنه الصواب المطلق

تعلمت أن كل وضعٍ له مكاسبه وخسائره؁ وأن كل حياةٍ مهما بدت مثالية؁ تحمل مآسيها الخاصة؁ كما

أن كل حياةٍ مهما بدت تعيسة؁ لا تخلو من لحظاتٍ سعيدة

اليوم؁ وأنا أنظر إلى نفسي؁ أرى كم غيرتني الحياة

أجدني قد قبلت الحياة التي طالما عانيت من رفضها
فلم تعد المعجزة في واقعٍ جديد، بل في نظرةٍ جديدةٍ لواقعٍ مألوف
ربما يصبح الإنسان أكثر خفة حين يلقي عن كاهله صراعاته القديمة مع الحياة،
فيرتفع... وتُخلق له أجنحة، تحلّق به نحو الحياة الجديدة المنتظرة.

إلى العزيزة رهف،

لقد كنتُ سابقًا من أولئك المرضى بالمقارنة، أقارن حياتي الحالية بتلك التي حلمتُ بها،

وأقارن نفسي بمن حولي — قدراتي بقدراتهم، شخصيتي بشخصياتهم،

وحتى بالشخصية التي كنتُ أتخيل أن أكونها في عالمٍ موازٍ.

كنت أقارن ظروفِي بظروفِ غيري،

وسعادتي بما أظن أنها كانت ستكون عليه لو أن أحلامي تحققت،

أو سارت الحياة كما خططت لها

ولا حاجة لأن أخبرك بنهاية هذه المقارنات، فدائمًا ما كنت أخسر،

سواء أمام من حولي أو أمام النسخة التي تمنيت أن أكونها

تلك طبيعة الإنسان: نميل إلى مقارنة نواقصنا بما لدى الآخرين، ونتجاهل ما نملكه بالفعل

لكن الآن، بعدما سارت الحياة بي أكثر، ورأيت نفس الوجوه على مدار سنواتٍ طويلة،

أدركت شيئًا

أولئك الذين كانوا يبدون رابحين في الماضي، هزموا هزيمةً قاسيةً،

بينما الذين كنت أراهم في أسفل المقارنة، ربحوا في جوانبٍ أخرى لم أنتبه لها من قبل.

حتى وصلتُ إلى قناعةٍ أن المقارنة محض جنون

عملية عبثية يقوم بها العقل البشري حين يحيد كل العوامل ويُركّز على معيارٍ واحد في لحظةٍ واحدة،

متجاهلاً حياةً بأكملها بكل ظروفها وتعميداتها

وهكذا، يشعر الإنسان بالشفقة على نفسه أو بالفخر الزائف،

ويحكم على الآخرين من زوايا ضيقة

لا تُدْغِرني مقارنة البشر ببعضهم سوى بتلك النكتة القديمة التي لا إجابة لها:

«هل البرج أطول أم البحر أعمق؟»

مثل هذا السؤال الغبي تمامًا تقع فيه كل مقارناتنا

إلى العزيزة رهف،

قرأتُ لكاتبٍ يقول في أحد كتبه إنه حين كان في الخامسة والأربعين ظنّ أنه يملك الكثير من
الإجابات،

لكن بعد عشر سنوات، وهو في الخامسة والخمسين، وبعد خيباتٍ وتجاربٍ عديدة، أدرك أنه لا يعلم
الكثير منها.

وحين بلغ السبعين من عمره، اكتشف مقدار جهله

:عزيزتي روزيت، ها أنا — ولم أعادر بعدُ عِشريني — وصلت إلى هذا الإدراك

إني لا أعلم

هناك الكثير والكثير من الأسئلة التي لا أملك لها جوابًا

ما زلتُ أتخبط في تصرفاتي، وأصلي للرب من أجل حكمةٍ مثل حكمة سليمان العظيم، فقط لأدير
شؤون يومي البسيطة

أدركت أن نبوءاتي قد تصدق، وقد لا تصدق،

وأني مهما اکتنزت من معرفة، فلن تمنع الألم عني

ما زال عقلي يتحير أمام القرارات،

وما زلتُ أفقد اتزاني أمام هيجان أمواجٍ مشاعري

أشعر بالعجز والضعف والحيرة بعد كل مرةٍ خُيلَ إليّ فيها أنني ثابتة ومتماسكة ومتفهمة للحياة

أبدو كطفلة صغيرة في عالمٍ واسعٍ وكبير، أخاف أن يبتلعني فأغرق فيه

أين حكمتي القديمة؟ أين ظنوني بأني فهمت الحياة وأصبحت من العارفين؟

الآن فقط أعلم أنني لا أعرف سوى مقدار ضآلتي وتخبّطي.

يا رب، أعطني الحكمة،

أطلبها كمن يطلب النجاة من الغرق

يا رب، أعطني الحكمة،

وانظر إلى ضعفي وتواضعي،

واذكر أنني ترابٌ لا يعرف

لكن عليّ أن أنظر إلى المجهود الذي بُذل من أجلي،

دون أن أقارنه بما كنتُ أتوقعه

يجب أن أدرب عيني على رؤية الجميل في الشخص والعلاقة،

حتى وإن انتهت، فلا تبقى في حلقي مرارة الظلم.

إنها حقًا مهارة نادرة،

أن يدرب المرء نفسه على رؤية الجميل

في غيره، وفي ذاته

حتى لا تلتهمه الخيبات.

إلى العزيزة رهدف:

"لا يمكنك أن تمنعي الطيور من أن تطير فوق رأسك، لكنك تستطيعين أن تمنعيها من أن تبني عشًا على رأسك"

أصبحتُ أدكر نفسي بهذه المقولة كلما بدأت إحدى أفكار قلقي تلوح في الأفق.

تبدأ الفكرة بسؤال: ماذا لو؟ ثم تُنشئ مشهدًا كاملًا لما قد يحدث، شيئًا فشيئًا أجد نفسي أبحث عن حلول لموقفٍ لم يقع أصلًا، وتبدأ مشاعري بالتورط فيه.

لكن قبل أن أنجرف أكثر، أسأل نفسي:

هل أنا الآن حزينة أو غاضبة من شيء حدث بالفعل، أم من خيال؟

وإن كانت الإجابة — كما يحدث غالبًا — أنها مجرد فكرة متصورة، أقول لنفسي إنني ما زلت بخير، وإن كل ما حولي بخير.

ثم أترك الفكرة تحلق بعيدًا وأكرر لنفسي

"لا يمكنك أن تمنعي الطيور من أن تطير فوق رأسك، لكنك تستطيعين أن تمنعيها من أن تبني عشًا على رأسك"

إلى العزيزة رهف،

تتعبني كثيرًا تلك المسافة الشاسعة بين محسني ونواتصي

كيف لقلب الإنسان أن يجمع داخله هذا الكمّ من التناقضات،

أن يكون في آنٍ واحد المحب والكاره، الحنون والقاسي، المتسامح والمنتقم، الفطن والأحمق؟

كيف نحتمل كل هذا الخليط داخلنا وداخل الآخرين؟

أنا — هي هي — تلك الإنسانية التي ساعدت واحتوت وطبّبت،

وهي ذاتها التي قست وهربت وأذت.

في عيون أحدهم أرى الامتنان والراحة،

وفي عيون آخر أرى النفور والخذلان.

شخص يراني مصدر أمانه وسلامه،

وآخر يشقى بمجرد وجودي.

أسمع من أحدهم كلمات فخر وتقدير،

ومن آخر سخرية وازدراء.

هناك من يراني قوية كجبل،

وهناك من يراني هشّة كنسمة مكسورة.

كنتُ شفاءً لأحدهم،

وأنا ذاتي كنتُ سبب ألمٍ لآخر.

وكذلك الناس من حولي؛

أهم الأشخاص في حياتي هم من دعموني،

لكنهم أيضًا أكثر من أوجعوني.

ذاك الذي بكيتُ في حضنه،

هو نفسه الذي أبكي بسببه اليوم.

وذاك الذي أعانني لأقف،

هو نفسه من أهرب من قسوته وانتقاده.

لم يعد عقلي قادرًا على استيعاب كل هذا التناقض،

كيف نحب ونؤذي في الوقت نفسه؟

نضمد جراحًا ونفتح غيرها؟

نكون الدواء والمرض،

الملجأ والعاصفة — في آنٍ واحد.

إلى العزيرة رهف

منذ أن كنت طفلة، لم يكن لدي الكثير من الأصدقاء. كنت هادئة إلى الحد الذي يجعل وجودي بالكاد يُلاحظ. لكن خلف تلك الطبقة السميكة من الهدوء، كان يعيش عالم داخلي واسع، شديد الثراء، عالم جعلني أستغني عن العلاقات الحقيقية.

لا أذكر أنني شعرت بالوحدة يوماً في طفولتي؛ كان هناك دائماً عالمٌ أخلقه في خيالي، أشخاص نتحدث ونلهو ونتشاجر، يسمعونني ويفهمونني ويُعجبون بي. كثيراً ما كنت أتخيل نفسي مختلفة: أجمل، ومن طبقة اجتماعية أعلى، وشخصية مرحة محبوبية. لكن تخيلاتي لم تكن كلها وردية؛ كنت أضع العراقيل والمشاكل المتعمدة لتلك الحيوانات، وكأنني أكتب حكايات لأفلام سينمائية.

لسنواتٍ طويلة ظننت أن هذه قدرة خاصة بي وحدي، أن أخلق عالماً كاملاً داخل رأسي كل يوم. حتى اكتشفت يوماً أن لهذه الحالة اسماً: أحلام اليقظة، وأن الكثيرين غيري يمرون بها، وأن الإفراط فيها غالباً محاولة لتعويض شيء ينقصنا. هنا فقط أدركت المأساة: أصدقاؤني المحبّون المعجبون بي لم يكونوا سوى خيال، بينما كنت في الواقع وحيدة.

لكن الآن تغيّر كل شيء بعض الشيء.

ما زلت أختلق السيناريوهات، لكنها صارت قابلة للحدوث داخل عالمي الحقيقي. أصبح لدي بالفعل أصدقاء، وأشخاص يحيطونني بالمحبة والتقدير. أما خيالي الخصب، فلم ينضب... لكنه تغيّر واكتمل. صار مورداً أعود إليه لا لأهرب، بل لأكتب.

أصبحتُ — بوعي واختيار — أحوّل كل خيال إلى قصة.

إلى العزيرة رهِف

شاركتك من قبل تمزّقي بين حبي للفن وممارساتي الدينية، وكنت دائماً تجيبيني أنه لا تعارض بينهما،
فالله هو أعظم فنان.

ومع ذلك ظلّ هذا الصراع يلازمي، لا يفارقني السؤال: إن كان الله أعظم فنان، فلماذا حُفر في وجداننا
أن الفن والدين لا يجتمعان؟

في البداية ظننت أن هذا الصراع يخصّ مجتمعنا فقط، لكنني اكتشفت أنه حاضر في كل الثقافات، وأن
المتدينين في شتى أنحاء العالم ينظرون إلى الفن بحذر، أو يعتبرونه غير مستحب.

فما السر في هذا؟

لا أنكر أن الفن — في كل الحضارات — يحمل جرأة وربما ابتذالاً أحياناً، وقد يُستخدم لبث أفكار
ليست جيدة أو لإثارة رخيصة. استغرق الأمر مني وقتاً طويلاً حتى أعترف بهذه الجوانب، لكن هذا
وحده لا يفسّر الفجوة الكبيرة بين الفن والدين.

فإذا كان في الفن ما هو رديء، ألا يحمل أيضاً ما هو جميل؟ نحن الذين ابتلينا بحب الفن، لا كمتعة
عابرة بل كأنيسٍ في رحلة الحياة، نعرف جيداً ماهية الفن.
الفن — بكل أنواعه — مرآة كبرى تعكس حقيقة الإنسان.

هو لا يخبرنا ماذا ينبغي أن نفعل كما يفعل الدين، بل يخبرنا بما نفعله فعلاً.

الفن قائم على حقيقة مشاعرنا، يبيّن ما نشعر به حقاً لا ما يُفترض أن نشعر به. ولهذا يرتبط الناس به
ارتباطاً عميقاً، ويخشونه في الوقت نفسه... مثلما يخشون مشاعرهم.

يُحذّر منه كما يُحذّر من الانسياق وراء العاطفة.

لأنه يكشف ما نحاول إخفاءه عن أنفسنا، يقبلنا كما نحن، بسوءنا وضعفنا، فنقابله نحن بالعداء... وهو في الحقيقة عداء لضعفنا البشري الذي لا نريد رؤيته.

أما الفنانون — أولئك الحساسون الذين قرروا الانكشاف أمام أنفسهم وأمام الناس — فهم أكثر مَنْ يُنَّهَم.

وبعض هذه التُّهم حقيقي: هؤلاء الحساسون قد يغرقون في مشاعرهم إلى حد يصعب معه طاعة ما لا ترتاح إليه قلوبهم، وإن كان الصواب. فيُتهمون بالتمرد.

ويصبح الفن رمزًا لهذا التمرد القلبي.

وللحديث بقية.

إلى العزيرة رهِف

في إحدى موجات مشاعري العالية، المصحوبة بأحلام يقظة قهرية متكررة، وحين فشلت كل محاولاتي لإسكاتها، قررت أن أتشافى بالغناء.

كان الفن وسيلتي للعلاج.

تبدأ النوبة بمثيرٍ صغيرٍ يذكرني بالحدث، فأغمس لساعاتٍ في تخيلاتٍ لإصلاح موقفٍ مضى، أو لتصور ما قد يحدث في المستقبل.

قررت أن أتوقف لحظة لأغني. فحين يغني الإنسان، يُجبر عقله على التوقف، على التركيز في الكلمات والألحان، ثم يُصغي لصوته الخارج من فمه وفكيه، وللذبذبات التي تملأ المكان وتعود إليه. أصنع الفن ثم أستهلكه، ألود به من ظلمات نفسي.

يصبح الغناء في تلك اللحظات الخيط الرفيع الذي يربطني بالواقع من حولي، لا بذلك العالم المزدهم في رأسي.

كانت هذه الطريقة تُهدّني لخمس دقائق فقط، حتى ينتهي الغناء فأعود لما كنت عليه.

لكن هذا ما دفعني للمزيد من الغناء، لا لمجرد الدندنة العارضة، بل للانخراط في تدريباتٍ مكثفةٍ أركز فيها على الأداء وإتقان اللحن.

ونجحت تلك الطريقة جزئياً حينها، وربما أعود إليها أحياناً كأداةٍ سريعةٍ لتنظيم مشاعري وإيقاف سيل الأفكار المتدفقة.

لم تكن إحدى صديقاتي تعلم السرّ وراء حبي المفاجئ للغناء، ولا سبب إرسالتي أغنياتٍ في رسائل صوتية لهن.

ربما ظننّها هواية جديدة، لكن الحقيقة أن الغناء كان وسيلة مقاومة سرّية.

إلى العزيزة رهِف

أصبحتُ أعرف الآن أن ممارسة التسليم ليست خطوة واحدة نتخذها ثم نمضي، بل هي أشبه برياضة يومية نمارسها مع ما ينتجه العقل من أفكار قلقة. صرْتُ أرى نفسي برأفة أكبر كلما عدتُ إلى دائرة الخوف، وتوقفتُ عن لوم ذاتي في كل مرة تعود الأصوات المزعجة لتملأ رأسي، رغم أنني قطعْتُ على نفسي عهدًا بأن أسلم الأمر لصاحب الأمر.

أدركتُ أن النهاية السعيدة التي نتخيلها — تلك التي ننتصر فيها على مخاوفنا دفعة واحدة، ونحيا بعدها دون رغبة في السيطرة على كل شيء كي نشعر بالأمان — ليست إلا أمنية طفولية. فالإنسان مُقدَّر له أن يعيش دائمًا في مساحةٍ ما بين الخوف والزمن. نحن نحتاج إلى التسليم مثلما نحتاج إلى الطعام؛ أكثر من مرة في اليوم، وباستمرار. وفكرة أننا بمجرد نجاحنا في السيطرة على التفكير الزائد مرة واحدة لن يعود مجددًا، تشبه الاعتقاد بأن الشفاء من نزلة برد يُحصننا كل شتاء.

المرونة، والتخفيف من التفكير الزائد، وقبول الحياة كما هي، والتوقف عن محاولة التحكم في العالم من حولنا... كلها مهارات تُكتسب بالتدريب، يومًا بعد يوم، ومحاولةً بعد محاولة.

إلى العزيزة رهِف

لقد اكتشفتُ أخيراً تعريفاً للحب: نحن نُعرِّفه بما حُرْمنا منه. فمن عرف الإهمال يرى في الاهتمام الصورة الكاملة للحب، ومن عاش في القلق يجد الحب عندما يأتيه الأمان، ومن تربى بين الجفاء والقسوة يراه في لمسة حنان واحدة.

أما أنا، فقد أدركتُ أنني كنتُ أبحث طوال عمري عن القبول. كل لحظة احتواني فيها أحدهم وسمح لي أن أكون نفسي كما أنا، كانت بالنسبة لي لحظة حب خالصة.

لقد عشتُ سنوات طويلة وأنا أخفي أجزاءً مني خشيتُ أن يفهمها الآخرون خطأ، أو يتخلَّوا عني إن رأوها. ابتلعتُ غضبي، كتمتُ آرائي التي قد تزعج المجتمع، وأخفيت مشاعري التي لا يجد أحدٌ لغة لها.

كنتُ تحت الميكروسكوب منذ طفولتي؛ أعرف أن أهلي فعلوا ذلك بدافع الحب، لكنني كنتُ كلما تصرفتُ بعفويتي قوبلتُ باللوم. ومع الوقت كبرتُ وأنا أخشى الفعل والكلمة، حتى تحولتُ تدريجياً إلى مسخٍ مجمّد بين الناس، لا يملك ملامح واضحة ولا هوية.

ثم يأتي الحب فيذيب هذا الثلج، ويعيدني إلى الحياة. لكن... يكفي انتقاد صغير ليعيدني فوراً إلى قوقعتي الآمنة مرة أخرى. حتى هذه الرسائل التي أفتح فيها قلبي، هي طريقي الوحيدة في البحث عن القبول.

وهكذا صار الحب بالنسبة لي أن أفتح نفسي للآخر كي أتذوق قبوله لي. أما كلمة نقد واحدة، فوقعها عليّ كطعنة باردة تنغرس في القلب.

إلى العزيزة رهِف

لقد نلتُ حريتي بطريقة لم أبدأ فيها أي مجهود. كنتُ منسيّة ومُهملّة إلى الحدّ الذي جعلني أشعر أنني لست أكثر من شبح؛ إن مررت بين الناس لا يراني أحد، وإن تحدثت لا يسمعونني أحد. لكن تلك القناعة التي سكنتني طويلاً جعلتني أتصرف بجرأة غير مقصودة، أتحرك بلا خوف، وأفعل ما يحلو لي لأنني كنت مؤمنة أن لا أحد يلاحظني أصلاً. وهكذا، التفت الجميع إلى شجاعتي واندفاعي... بينما الحقيقة أنني لم أكن شجاعة، كنت فقط شبحاً لا ينتبه إليه أحد.

ظهرتُ حرة ومنطلقة وقوية، لكن كل هذا لم يكن حقيقتي؛ فأنا لم أكن أرى نفسي كإنسانة بل كظلٍ يمرّ. قد تظنين أنني أبالغ، لكنها الحقيقة التي عشتها.

كنت دائماً أشعر بهوّة تفصلني عن العالم. لا أرى بعيونهم، ولا يرون بعيوني. أشعر بالغرابة والتفرد، بالغوص داخل عزلة لا يفهمها أحد. كثيراً ما تساءلت: ما مشكلتي؟ لماذا لا أنتمي؟ لا لمجمعي، ولا لوسطي، ولا حتى لعائلتي. كنت أبحث عن مكان يمكن أن أكون جزءاً منه... وربما كنتُ أنتمي فقط إلى اللا منتمين.

لكنني أدركت في لحظة ما أنني لستُ شبحاً كما اعتقدت، وأن هناك عيوناً تراقبني، وأخرى تنتظر زلّتي، وثالثة تُقيّمني. حينها فقدت حريتي. عدتُ إلى التمثيل، إلى الحذر، إلى أن أكون النسخة المقبولة اجتماعياً.

ومع ذلك... قلبي لم يستسلم. ما زال يتحرك داخل صدري، يضرب بجدران الخوف، ويرغب في الحرية قبل أي شيء.

إلى العزيرة رهِف

أود أن أعترف لكِ اعترافًا خطيرًا: لقد اكتشفت أنني لم أعرف الحب يومًا في حياتي. كان تركيزي دائمًا منصبًا على سؤال واحد: هل يحبني هذا الشخص ويقبلني كما أنا أم لا؟ حينما أقول "أحبك" كنتُ أعني "أحب أنك اخترتني". ما كنت أظنه شوقًا لم يكن سوى تساؤل عن مدى قبول الشخص لي. غيرتني لم تكن سوى خوف قديم من الفقد. ولعي بالمحبوب كان ولعًا بمصدر الأمان. ورغبتني في إرضائه لم تكن سوى انعكاس لخوفي من الوحدة. أمّا سعبي لإسعاده فلم يتجاوز كونه طريقة كي لا أترك.

روز... أعلم أنه بالتأكيد هناك إعجاب يجعلنا نختار شخصًا دون آخر، لكنني أتساءل: هل يوجد حقًا حب؟ أم أننا فقط نسدّ احتياجاتنا؟ أين الحدّ الفاصل بين أن أحبك وبين أن أحتاجك؟ إن أحببتك سأحتاج إليك، وإن لبّيت احتياجي سأحبك... لكن أين أقصى درجات الحب الخالص؟ ذلك الحب الذي يركّز على الآخر، لا على مخاوفي من فقدانه.

عندما أسأل نفسي:

ما هي أوجاع هذا الإنسان؟

ما هي مخاوفه؟

رغباته، آماله، أحلامه؟

تلك اللحظات التي أخرج فيها من ذاتي وأسئلتني وقلقي لأرى "الآخر" لا "ما يقدمه لي"... حينها فقط أستطيع أن أقول إنني أحببت.

ومع الوقت، كلما هاجمني خوفي القديم من الهجران، أدرك نفسي بأن الآخر ليس شهادة تثبت أنني مقبولة ومحبوبة، بل هو قلب نابض يشاركني الحياة.

بدلًا من أن أحكم قبضتي على يده، يكفيني أن أنظر في عينيه، متأملة ما تحويه من ذكريات وشجن وألم وحكايات.

أهرب

من رغبتني في الحب،

إلى الحب ذاته.

من احتياجي إلى الأمان،

إلى منحه.

أعالج خوفي من الهجر

بالحب... والحب وحده.

وربما، حتى لو تم التخلي عني،

أكون على الأقل

قد عشت لحظات حقيقية،

وتركت أثرًا.

إلى العزيزة رهِف

هل حدث لك أن تصادقي صديقًا سخيًّا، كلما جلستِ معه ذكركِ بكل المواقف المحرجة التي مررتِ بها، ثم انتقل إلى ذكر كل الأخطاء التي وقعتِ فيها، ومن بعدها يتنبأ بأنك ستقعين فيها مجددًا؟

صديق دائم الشك والريبة، لا يعرف الاطمئنان، كلما جلستِ معه أخبركِ بما فعله الآخرون بكِ، وحذركِ من تعميق العلاقات معهم حتى لا تتجرحي. إن رأى أحدهم يحبكِ بصدق، يظل يهمس في أذنكِ: سيترككِ كما فعل الآخرون، سيكتشف عيوبكِ، كم أنتِ غبية، متعالية، وجودكِ متطلب.

هل حدث لكِ أن قابلتِ هذا الصديق السلبي، بأفكاره السوداء وتوقعاته الكارثية؟ وعلى كل هذه العيوب، هو ثرثار لا يصمت. تحاولين الهروب منه، لكنه يلاحقكِ، أنتِ مجبرة على الجلوس معه. ربما تتجحين أحيانًا في الهروب بالثرثرة مع الأصدقاء، أو بالعمل، أو بالنزهات، أو بمشاهدة الدراما، لكنه يظل يلاحقكِ، يفسد كل تلك اللحظات، وما إن يراكِ وحيدة حتى يبدأ بالثرثرة.

ماذا أفعل إن كان هذا الصديق هو عقلي؟ ماذا أفعل إن كنتُ مضطرة لملازمته وتحمله، وليس لي منه مهرب؟

أين أهرب من عقلي وأفكاري؟ أكتب لكِ وأسألكِ: ماذا أفعل مع هذا الصديق المزعج؟ على الرغم من أنه ليس مزعجًا كليًا، أحيانًا يتحول إلى محامٍ يدافع عني، ويخلق الأعذار لأخطائي، لأنه في جميع الأحوال ليس محايدًا.

ماذا أفعل معه، إن كان هو صديقي، وقاضي الذي يحكم عليّ، وعيني التي أرى بها العالم، وخبيرًا يفسر لي ما حولي؟ كيف أثق؟ كيف أتخلص من ثرثرته؟ هل أنا وحدي من يعاني أم أن الجميع كذلك؟

صديقي المزعج لا يزعجني وحدي، بل يزعج القريبين مني أيضًا. أكتب لأسألكِ: ماذا أفعل مع صديقي المزعج؟

إلى العزيزة رهف

بالأمس استيقظتُ فجراً، تسارعت الأفكار والسيناريوهات في رأسي. بدأت جميعها بسؤال: ماذا لو. استعدتُ خبرات قديمة مؤلمة، وسألت نفسي: ماذا لو مررتُ بها مرة أخرى؟ هل ستحتملين؟ ماذا ستفعلين إن قضيت حياتك كلها في وضع غير مرتاحة فيه؟ وهكذا دواليك.

بدأ جسدي يتفاعل مع كل فكرة، أتخيل ردود أفعالي حينها، وكانت جميعها مؤسفة. ثم ذكّرتُ نفسي بما كتبتَه لك: لا أستطيع منع الطيور من التحليق فوق رأسي، لكنني أستطيع منعها من بناء عشٍ عليه. ذكّرتُ نفسي أن هذه الأفكار لم تحدث بعد. ثم فكرت: كل تلك السيناريوهات المؤلمة التي رسمها خيالي، لطالما كان لطف الله أعظم منها.

وحتى تلك الخبرات المؤلمة التي حدثت بالفعل، لقد مررتُ بها. لم أنهر أو أنته. ربما أنهرت حينها، لكنني لم أنته. ما زلت على قيد الحياة، أنجح، وأحلم، وأحب. لم يمنعني الألم من أيٍّ من ذلك.

لكن هذا لم يكن كافياً. ظلّت الأفكار تغرّد فوق رأسي. عادةً أضع هاتفي بجانبني على الفراش، أستمع إلى بعض مقاطع الفيديو لإسكات دماغي وجسدي المتفاعل معها، فأسمع ضوضاء متداخلة: صوت رأسي مع صوت الفيديو. أنتبه كل فترة، لكنني لا أعرف عمّا يتحدث الفيديو بسبب شرودي. فأجرب طريقة أخرى.

هل أقرأ؟ لا. دماغي لا يقدر على استجماع شتات نفسه ليقراً. تبدو القراءة الآن عملية معقدة جداً بالنسبة له. إذن أكتب جزءاً جديداً من كتابي القادم. كالعادة، تأتي الكتابة لإنقاذي. إنها وسيلة جيدة لتدريب ذهني على التركيز ووضع فرامل له، لكن أثرها لا يدوم طويلاً.

بمجرد الانتهاء، تمنح دماغي بعض هرمونات المكافأة الناتجة عن إحساسي بالإنجاز، وقليلًا من الهدوء الناتج عن توقف سيل الأفكار.

ثم أفكر: هل أنا وحدي من تعاني؟ هل هذه طبيعة مرضي، أن عقلي لا يهدأ؟ أم هي طبيعتي البشرية العاجزة؟ ألن أصل مطلقًا إلى برّ الأمان؟ هل ما زال عليّ أن أمارس رياضة السيطرة على رأسي كل يوم؟ ماذا أفعل؟

لا أعرف.

إلى العزيزة رهِف

لا أستطيع تخطي خوفي المفرط من فقدان أحبائي. أعاتب نفسي على كل كلمة، وعلى كل تصرف قد يصرفهم عني. أتذكر مرة لم أنم فيها الليل كله لأنني كتبت كلمة لصديقتي في رسالة ولم تُجب. راجعت في عقلي كل الأشياء التي قد تزعجها، وشككت أن ما قلته أزعجها، وتوقعت أنني خسرتها. لكن حين أكملت حديثها في اليوم التالي كان كل شيء عادياً، ولم تكن منزعة مني. لم أخبرها عن الدوامة التي دخلتُ إليها في الليلة السابقة.

كيف لأحد أن يفهم ما أمرّ به؟ أنني أكره الفراق حتى من الأشخاص الذين لا يعنون لي شيئاً. أتذكر كم تمسكُ بأشخاص لا يهتمونني، فقط كي لا أشعر أنني متروكة، وكم بادرتُ بالانسحاب أحياناً حتى لا أعيش لحظات التخلي.

أملك ذاكرة حديدية تخص أحبائي؛ قائمة بكل ما يحبونه وكل ما يزعجهم، أحفظها داخلي كناموس أمشي عليه حتى لا أخسرهم.

تخرج مني كلمات الاعتذار كالسيل عند شعوري أنني ارتكبت خطأ ما. أحلل كل تصرف: هل تأخروا في الرد؟ لماذا تغيّرت نبرة صوتهم؟ أحسب كل خطوة، وأنهار كلما شعرت أن هناك احتمالاً للتخلي عني.

أميل إلى إخفاء آرائي وميولي الحقيقية، وأطوّع نفسي كما يشاؤون.

ومع كل هذا، أعرف أنه لا يمكن السيطرة عليهم. أعلم أن من يبقى معي أو يتخلى عني هو اختياره هو. أعلم أن محاولاتي هذه لا تساعدني في الحفاظ عليهم، بل تعذبني فقط. لم تساعدني في تقليل عيوبي، بل زادت منها.

أعلم أن هلعي لم يمنع العلاقات من الانتهاء، وأن هناك من أحبوني وهم يرون أسوأ جانب مني. أعلم هذا كله، لكنني مريضة بخوف فقدان أحبتي، ولا أقدر أن أشفى.

إلى العزيزة رهِف

اقتربتُ من ثلاثيناتي، لكن بداخلي أشعر أنني ما زلت في مراهقتي. لا أزال لا أعرف نفسي جيداً، لا أزال تائهة أتخبط. تنفجر عواطفِي كإعصار يفتك بي، فأبكي أنهاراً، ولا أستطيع كبح جماح غضبي. يحتفظ عقلي بكل الخبرات التي أثقلته ومنحته حكماً يفوق عمره أضعافاً، فأصبحت امرأة شابة بعقل شيخ وقلب مراهق.

الآن أصبحت أشعر بما يشعر به المراهقون، لكنني أستطيع أن أرى الأمور بمنظور الكبار. لم أعد تلك الصغيرة التي تكره وجهاً نظره؛ أصبحت أفهم لماذا يختار الكبار اختيارات تبدو ثقيلة على نفوس صغارهم، ولماذا يبدون ثقلًا ومملين وأحياناً أشراراً. علمت أن صفعات الحياة جعلتهم يتخلون عن الأحلام والخيال وكثافة المشاعر، ويصبحون شديدي الواقعية.

وفي الوقت نفسه، أتفهم وجهة نظر الشباب الغضة، مثاليّتهم الحاملة، كثافة مشاعرهم، وتُبل توقعاتهم. أصبحت أقف على مسافة واحدة من كليهما، وربما تكون هذه ميزة، وربما تكون عيباً.

كل ما أعلمه أن مراهقتي لا تنتهي؛ كلما شعرت أنني تجاوزتها، أجدني أعود إليها من جديد.

إلى العزيزة رهِف

لا أعلم لماذا أكتب هذا الكتاب، لماذا هذه الرغبة الشديدة في البوح التي تمتلكني، هل أنا مصابة بهوس المشاركة؟

هل جميع الفنانين والأدباء كان لديهم هذا الهوس؟! هل كل ما لدينا من أدب وفن نتج عن أشخاص قرروا تخليد مشاعرهم؟

هل جميع ما نسميهم مبدعين هم في الحقيقة أشخاص أنانيون، استحوذت عليهم رغبة في فرض إحساسهم الخاص على من حولهم؟

ألا يبدو الإبداع نوعًا من النرجسية الشعورية، والفنان ليس إلا شخصًا واقفًا في غرام ألمه؟
لماذا نكتب، هل تجتاحنا الرغبة في تجسيد شعورنا أمانًا، لا لفهم نحن أنفسنا فحسب، بل ليشعر الآخرين بما نشعر به أيضًا، نفرض عليهم ما نختبره من شعور؟

هل نخلد وجعنا لنتأكد أنه كان حقيقيًا يومًا؟

ربما، في نهاية المطاف، نكتب لنحيا مرتين:

مرة في ألمننا، ومرة فيمن يقرأنا،

ليكون صدى شعورنا خالدًا خارج حدود ذاتنا.

إلى العزيرة رهف

دائمًا ما كان لدي أسراري الخاصة، دائمًا ما كنت أخفي شيئًا ما بداخلي عني. علمت فيما بعد أن هذه الأشياء كانت وسواسًا، ولا زلت إلى الآن أتخبط بها، لأن كل مرة تظهر فيها الفكرة الوسواسية تبدو حقيقية. أفكار عني وعن أهم الأشياء في حياتي، كل مرة أسأل نفسي: هل فعلاً هذه أفكار أم هو اجس عقلي؟ ربما تكون حقيقة هذه المرة.

إحدى تلك الأسرار أنني شخصية نرجسية خفية. حين ذهبت إلى العلاج النفسي لأول مرة، وأنا قارئة نهمة للكتب النفسية، بدأت تراودني هذه الفكرة. كنت أفسر كل تصرف يصدر مني وأحل كل نية عندي حسب ما قرأت من تصرفات لهذه الشخصية. بدأت أبكي حزناً على نفسي، حتى إنني بدأت في البحث عن علاج للنرجسية، وكنت أحبط كلما أقرأ أنه مرض لا علاج له. كنت أتجنب قراءة ما يظهر أمامي من منشورات فيسبوكية عن هذا الموضوع (علمت فيما بعد أن هذه سلوكيات تجنبية تزيد من الأعراض). أكثر ما كان يخيفني حينها أن تكتشف معالجاتي النفسية مرضي فتتركني.

بعدما زالت هذه النوبة بعد شهور طوال، أصبح موضوع النرجسية لا يعني لي شيئاً، عدا أنه لا زال لدي قاضٍ أخلاقي يتهم كل تصرفاتي.

مرة أخرى سيطرت عليّ فكرة أنني خائنة، ربما أخون شريكي يوماً لأن قصة شعره الجديدة لم تعجبني. كنت أجاهد لإخفاء هذه الفكرة، شاعرة بعمق عارٍ (علمت فيما بعد أن هذا وسواس شائع في العلاقات).

منذ فترة انتشرت أخبار عن شخص كان يبدو مثاليًا أمام الجميع، لكن كشفت جرائمه الجنسية، استغل الأطفال والنساء. بدأت تراودني الخيالات: هل يوماً ما سأكون مثله؟ ربما يكرهني الجميع فجأة، ربما

يفسر أحدهم حبي واهتمامي بالأطفال بطريقة خاطئة، كيف أثبت لهم براءتي حينها؟ إلى أي مدى أبدو طبيعية في حبي لهم؟

(علمت فيما بعد أن هذه وساوس شائعة أيضًا يُصاب بها آخرون غيري)

أما أكثر وساوس ملازم لي، فهو وساوس الديني: قد أكون مدعية، مرائية، صلواتي ليست صادقة، ودوافعي ليست نقية.

أما هواجسي عن نفسي فكانت كثيرة: ربما أنا لستُ جيدة في عملي، ربما كان نجاحي وشهاداتي مجرد صدفة، ماذا لو عُرفت حقيقتي أمام الناس؟ لو كنت غير كفاء، غير قادرة على إدارة المواقف الصعبة في حياتي، كيف سأنجو؟

وربما كل هذا ليس أنا، بل مجرد ضجيجٍ عابر في رأسي، وأنا أتعلم كل يوم كيف لا أصدقه.

إلى العزيزة رهِف

لقد أُصبت بوسواس الحب مرتين في حياتي. علمت أن الوسواس يُصيب ما نجعله أولوية في حياتنا، ويبدو أنني كنت أُقدّر الحب كثيرًا، لذا أصابه الوسواس.

ولكن ذلك الوسواس الذي كان غرضه حمايتي من جراح الحب، أصبح هو نفسه سببًا لجراحي.

في البداية لم أكن أعلم أنه وسواس، فوسواس العلاقات ليس شائعًا لدينا. كل ما نعرفه عن الوسواس أنه هوس بالنظافة والترتيب، لذا اعتقدت أن هذه الوسواس هي صوت حدسي الداخلي، ينبهني إلى الانتباه لعلامات الخطر في العلاقة.

في البداية كان شريكي الأول يحبني بوضوح، لذا جاءني الوسواس بشأن مدى حبي أنا له. هل أحبه حقًا؟ ربما لا أستطيع منحه ما يرغب فيه من حب، فيتركني ويرحل أو يخونني. كنت أتفحص كل شعور وكل رغبة. وما عرفته فيما بعد أن فحص المشاعر المتكرر يُصيب الإنسان بخدر عاطفي. وهكذا جاءني صوت وسواسي يطالبني بتركه كي أريح نفسي من هذا الذنب وهذا العذاب.

وبالفعل تركته، ثم ظلت تهاجمني الوسواس: ربما كان قراري غير صحيح، ربما ظلمته، ربما أخطأت. علمت أن الوسواس لا يهدأ، فهو يفحص كل قرار مهم أتخذه مرة تلو الأخرى، ولا يتركني أنعم بالراحة.

أما شريكي الثاني، فلم يكن يحبني بشكل واضح وصريح مثل الأول، لذا جاء الوسواس يُشككني في مقدار حبي له وأهميته في حياتي، بينما كنت أحل كل تصرف يصدر عنه، وأقيم كل كلمة يقولها، وأعيد قراءة المحادثات مرارًا وتكرارًا، وأطلب الطمأننة من خلال الحديث معه. كنت أعلم أنه وسواس، لكنني لم أستطع التوقف.

حينها ذهبت إلى الطبيب وتناولت جرعات دوائي. هدأت الوسواس، وهدأ طلب الطمأننة عبر المحادثات. أدركت أن شوقي ولهفتي كانا، في جانب منهما، وسواسًا متكررًا.

الآن أتساءل: هل كان الشعراء مرضى بالحب مثلي؟ وهل كانت جرعة دواء يتناولها أحدهم كفيلة

بالقضاء على السهد والحرمان والمعاناة؟

لا أعلم، ولكن حمدًا لله أنهم لم يُعالجوا، إن كانوا مرضى مثلي، حتى نسمع كل تلك الأشعار والأغاني

الجميلة.

إلى العزيزة ريف

لا أعتقد أن هناك مريضًا يتشوق إلى الذهاب للطبيب مثلما يفعل مريض الوسواس. تنظر إلى الطبيب بوصفه المُخْلِص، لا لشيء سوى لأنه الشخص الوحيد الذي لا يطالبك بالتوقف عن التفكير. إنه يعلم أن إرادتك معطوبة، أو على الأقل مُنهكة، فيتعامل معك على هذا الأساس.

كما أنني لا أظن أن هناك مريضًا يسعد بوجود الدواء مثل مريض الوسواس والقلق. تنظر إلى تلك الحبة على أنها ستجرح فيما فشلت أنت سابقًا في فعله.

إنك مثل شخص يشارك في سباق عَدُو، لكن ساقيه مكسورتان، والجميع يناشده أن يربح. تبذل قصارى جهدك كي تقف فقط، لكنك تغشل. ترى الجميع يركض بينما تظل أنت في مكانك. تلوم نفسك، ويلومك الآخرون، لأن أحدًا لا يرى الكسر الذي تحمله داخلك.

حتى تأتي حبة الدواء لتساعدك على النهوض. الآن فقط، سيتوقف ذلك المذيع الذي في رأسي عن الكلام. سينتهي برنامج "ماذا لو؟" الذي يقدمه لي كل يوم. ربما لن أصبح سعيدًا فجأة، ولن تختفي جميع مخاوفي، لكنني على الأقل سأحظى بلحظة من الصمت، أسمع فيها صوتي أنا، لا صوت الوسواس.

إلى العزيزة رهف

تعلمت بالطريقة الصعبة، من خلال مرضي، أنني لا أستطيع السيطرة على الأشياء. فأحيانًا تكون محاولاتي المضنية للحفاظ عليها هي السبب في فسادها، وكل ما يجب أن أفعله هو أن أتوقف عن محاولة افتدائها.

تعلمت أن علاقتي بالله تقوم على نعمته ورحمته بي، وأني لا أستطيع الاتكال على أعمالي. وتعلمت أن محاولاتي لإصلاح علاقتي قد تكون شكلاً خفياً من أشكال السيطرة. كما تعلمت أنني صغيرة جداً أمام مصائب الدهر؛ من مرض، أو موت، أو فقدان أحبة، ولا أستطيع إلا أن أقف أمامها منتظرة رحمة الله وعنايته بي.

لا شيء أستطيع القيام به، هكذا أرد على وسواسي وهواجسي.

وبمساعدة دوائي، أدير ظهري لهذا الوحش الكبير وأمضي قدمًا في طريقي. والحقيقة أن هذا الوحش لا يزال يصرخ في أذني، لكنني أصبحت الآن قادرة على سماعه وتجاوزه. يهجم عليّ أحيانًا، فأقع فريسة بين يدي القلق، لكنني أعود وأقوم مجددًا.

وهكذا أمضي في حياتي.

إلى العزيزة رهف

اعتقدتُ لسنوات أن الكتابة ليست سوى وسيلة نجاة لمن هم في الأصل غرقى، وأن كل أشكال الفن ليست إلا سبلاً للهروب من ألم الحياة. لكنني اليوم أختبر شيئاً آخر؛ أختبر أن الإبداع قد ينتج عن السعادة والاستقرار، مثلما ينتج عن الألم والغضب. أكتب وأنا سعيدة، أرغب في أن أخبر العالم بتلك الرؤية المشرقة للحياة.

قديمًا أنقذتني الكتابة من الاكتئاب والانتحار، أما الآن فقد أصبحت وسيلتي لإنارة الطريق لغيري.

أكتب لقراء لا أعرفهم، ولا أعرف هوياتهم أو مشكلاتهم، وكل ما أرجوه أن يأتي يوم يقرؤون فيه ما كتبت، فيترك أثراً فيهم. أود أن يكون لي دور، ولو صغير، في إخراج أحدهم من نفق مظلم سبق أن مررت به.

أكتب وأنا لا أعلم ماذا تصنع حروفي في قلوب من يقرؤها. لا أعرف إن كنت أنال إعجابهم أم ذمهم، لكنني مستمرة في الكتابة؛ بوصفها وسيلة للحياة، وللروح، وللمقاومة، وللمساعدة، وأيضًا للنجاة. وربما لهذا السبب أكتب؛ لأن النور الذي وجد طريقه إليّ يومًا ما، يستحق أن أُمِرَّه إلى شخص آخر.

إلى العزيزة رهِف

أعيش الآن في فصل الربيع من حياتي، وهو غالبًا فصل قصير، لكن كلما تذكرت الفصول السابقة من ليالي الوحشة القارصة، والفراغ العميق، وضوضاء عقلي، أدركت أنني لم أكن أعلم حينها أن للحياة وجهًا آخر. هناك مذاق آخر يعيش فيه الآخرون؛ حياة لا تبتلعك فيها مخاوفك، ولا تهربين من أشباح سيناريوهات يصنعها عقلك، ولا تتسحب فيها قدمك داخل رمال فراغ وجودي.

أما الآن، وأنا أحيًا هذا الفصل، لم يعد الألم النفسي كسكين مغروس في صدري يمنعني من التنفس، ولم يعد اضطراب خواطري يعزلني عن رؤية العالم والاستمتاع به.

الآن فقط أصبحت أكثر تعاطفًا مع المرضى النفسيين، ومع الألم الذي يمنع الجهل الناس من فهمه والتعامل برحمة مع من يمرّون به، بل ويجعلهم أحيانًا يوصمون. صار قلبي شفيقًا على كل مكتئب، وعلى كل عقل قلق يصارع ذاته، وعلى تلك الخلية السرطانية التي تلتهم نفس الإنسان من الداخل.

وأصبحت الآن أكثر خوفًا من انتكاسة أعلم أنها قد تزورني في أي وقت، لأنني صرت أملك ما أخشى فقدانه.