عن الأدب النفسي

رواية



الحلقات المفقودة

السقوط الأعظم

تأليف:

عبد الرحمان علواني

عن الأدب النفسي

الحلقات المفقودة

(السقوط الأعظم)

تأليف وإعداد

عبد الرحمان علواني

-الفهرس-

بسم الله الرحمان الرحيم 5

نافذة على علم النفس البشري..... 8

مرحبًا بك في حضرتي 11

القبة..... 16

الغرفة العيادة..... 24

الأحدهم 31

طبيبي..... 37

أنا 45

الحلقات المفقودة 56

السيطرة..... 65

ابتسامتي 74

طريف 79

القلق والمثالية 105

التفكير..... 111

التعلق المرضي..... 116

أنا 122

الغربة والتغيير 139

المشاعر والكتمان 144

الوساوس والمثالية 153

مساحة الشيطان..... 161

العلاقات والتوازن..... 168

النرجسية السوداء 175

طبيبي..... 184

الذوات 189

بسم الله الرحمان الرحيم

في الطب العضوي

معرفة الداء

نصف الدواء.

في الطب النفسي

معرفة الداء

الدواء كله.

نافذة على علم النفس البشري

يميل أغلب الناس إلى عدم التصديق بوجود هذا الفرع من العلوم، حيث يعتبره الأفراد من الجيل القديم خاصة، مجرد رفاهية منبوذة، وبالطبع لست هنا لأقنعك، لكنني سأفتح نافذة عقلك على مثال بسيط جدا، تكتشف منه ما قصدت، مثلا، الأرقام، تلك الرموز الباردة والمجردة التي تبدو خالية من العاطفة والانحياز، تحمل في طياتها تأثيرًا نفسيًا عميقًا على إدراكنا وقراراتنا، فعلى الرغم من وضوح قواعد الرياضيات التي تحكمها، إلا أن الطريقة التي نتفاعل بها نفسيًا مع الأرقام قد تكون بعيدة كل البعد عن المنطق.

خذ على سبيل المثال الرقمين 1900 و1889. رياضيًا، لا خلاف أن الرقم 1900 أكبر. ولكن نفسيًا، هناك ميل غريب لدى العقل البشري لرؤية الرقم 1889 على أنه أكثر أهمية عند النظر إليهما سريعًا.

لماذا يحدث هذا؟ يعود السبب إلى "انحياز الألفة"، وهو ميلنا لمعالجة الأرقام أو المعلومات بناءً على أنماط تبدو مألوفة أو أكثر ارتباطًا بوعينا. فالرقم 1889

يتألف من سلسلة أرقام تنبض بالحياة: الألف، ثم المئات التي ترتفع عن 800، وأخيرًا رقم مزدوج (89) يضيف شعورًا بالاكتمال. بالمقابل، الرقم 1900 يبدو أكثر تجريدًا و جمودا لارتباطه بالصفر المكرر في خانة العشرات والآحاد.

لذا عند النظر إلى الأرقام، عقلنا يبدأ بمقارنة بصرية سريعة:

الرقم الأول (1) متساوٍ في كلا الرقمين.

الرقم الثاني (9) يبدو أعلى رتبة من (8)، مما يعطي انطباعًا أوليًا لصالح 1900.

ولكن عند الانتقال إلى الرقمين الأخيرين، تفوز 89 بجاذبيتها على الصفرين المجردين.

والنتيجة؟ العقل البشري، دون وعي كامل، يفضل الرقم 1889 كأنه يحمل قيمة أكبر، رغم أنه أصغر من حيث المنطق.

هذا المثال البسيط يكشف أن علم النفس ليس رفاهية, إنه نافذة نفهم من خلالها الطريقة التي تعمل بها عقولنا، وكيف تؤثر العواطف والسياق على إدراكنا حتى في أبسط الأمور، مثل الأرقام.

علم النفس البشري ليس مجرد إضافة، بل هو أداة لفهم أنفسنا بشكل أفضل، ولفهم العالم من حولنا، ولهذا فربما حان الوقت لتعيد النظر في مدى أهميته.

مرحبًا بك في حضرتي

لستُ متأكدًا من السبب الذي دفعك لفتح هذا الكتاب، لكنني هنا لأخبرك بأنك قد تكون في المكان الخطأ، إن كنت تبحث عن دروسٍ للحياة، أو نصائحٍ تساعدك على تطوير ذاتك، فأغلق الكتاب الآن، فهذا ليس دليلًا للخروج من مستنقعك البائس، ولا ضمانًا لتحسين حالتك النفسية.

ما ستقرأه هنا هو هذيان شخص مختل، مختل من منظورك العليل بالطبع، أنا مريض نفسي، نعم، أعترف بذلك دون خجل، على عكس الجميع الذين يتظاهرون بأنهم بخير، كتبت هذه الكلمات وأنا أتأرجح داخل رأسي، حيث يتصارع الواقع مع الحلم، والجنون مع العقل، لا، ليس الجنون العادي الذي تجده في قصص المآسي، بل ذلك الجنون الهادئ، الساحر، الذي يعرف تمامًا أين يقف.

ستكون منذ الآن في حضرة نرجسي أسود، أعلم أنك سمعت بهذا النعت الرنان المرعب من قبل، لكنك حتما لم تعلم أن له نوعين، وأحد النوعين له نوعان أيضا، النرجسي الأجوف، شخص يكتسب اسمه من كونه أنانيا بغيضا تافها

متعاظما، أما بالنسبة للنرجسي الأسود، فقلة من يكونونه، إنه القوة العقلية المطلقة،

الحياة عبارة عن لعبة شطرنج، النرجسي الأسود هو لاعب الشطرنج وأنت يا عزيزي القارئ، وأنت يا عزيزتي القارئة، ربما تكونين ملكة، وقارئنا ربما يكون بيدقا، فارسا، أو حتى ملكا، لكن ذلك على الرقعة فقط، تبقون مع ذلك مجرد دمى في يد مالك الرقعة،

منا نحن السود النرجسيون، أولئك الذين يرون الشيطان في مرآتهم، مجموعة من المعتلين الذين يرون القوة في الخراب، وهنالك أيضا أولئك الذين يملكون زمام الأمور، يرتقون أرواح الناس عبر العيش داخلهم ومحو ألمهم،

هذا ليس كتابًا لتتعلم منه،

أنا أكتب فقط لأنني أرغب بتخليد اسمي في ذكريات الجميع، وصدقا، لا يعنيني على أي صفة أكون داخلك، المهم أن الزمن لن يكون قادرا على محو شخص مثلي،

قد تجد في هذه الصفحات شيئًا يُشبهك أو يعكس جزءًا من روحك، و في كثير من اللحظات، ربما ستجد نفسك تسأل،

هل هذا الكاتب عاقل؟

والإجابة هي

بالطبع لا

أنا هنا لأشاركك جزءا من تفكير غريب، رحلة لا أضمن لك نهايتها، ولا حتى فائدتها، كل ما يمكنني أن أعدك به هو أنك عندما تنتهي ستكون أحد اثنين، إما شخصا أكثر عمقا و فهما، أو شخصا ميتا،

و لتعرف إلى أي الاثنين صرت، فقط عد بعد قراءتك للكتاب،عد إلى مقدمته، ستجدني هنا، أنتظرك لأسألك هذا السؤال

ما الذي ستفعله لو منحتك مسددا برصاصتين؟

إن كانت إجابتك بأنك ستعيده لي أو ستفرغه في الفضاء، فأنت شخص أكثر تطورا الآن، و لا تأمل مني تمجيدا لك، فهذا واجبك كمخلوق عاقل،

و أما إن كانت إجابتك بأنك ستطلق على نفسك لأن رصاصات المسدس لا تكفي للجميع، فأنت الآن شخص ميت، و لا تخش مني تعريضا بك، فشأنك لا يعنيني صدقا.

إذا قررت المخاطرة و البقاء معي، فمرحبًا بك، وإن اخترت الرحيل، فلا ألومك، فأنا أيضًا لم أكن لأبقى مع نفسي لو كان الخيار بيدي، فوعيي يمنعني من المخاطرة ، أيضا ، ربما ستجد بعض المبالغات الوحشية داخل الكتاب، هذا ما أضفته لأنني أعلم العنف البالغ داخلكم ، ستستهجنونه علنا بينما أنتم معجبون به سرا .

لن أطلب منك أن تصدقني، ولن أطلب منك أن تفهمني، فقط اقرأ، أو لا تقرأ، الخيار دائمًا كان وسيبقى ملكا لك ، و ربما يكون هذا الأمر الوحيد الذي يكون فيه القرار بيدك .

و الآن بما أنك هنا فلنبدأ، و لا تسلني كيف عرفت بأنك لا تزال هنا، أنت مجرد بشري مجبول على الفضول و حب لخوض التجارب الخاسرة، و أنا بطريقة ما أدفعك لتصبح واحدا من جمهوري، عبر استفزازي لخصالك البشرية ، إنه أمر

نتقنه نحن المتلاعبون، نعيش داخلكم و نحكمكم عبركم، إذن ، ما رأيك بينما تقرأ، أن تكتشف من أنت على الرقعة .

والآن أجدد ترحيبي بك داخل مساحة الشيطان

حيث السقوط الأعظم

وصراع الذوات

القبة

كنت أجلس أمام قبر قديم،أضغط بكف يدي على وجنتي حتى تؤلمني عظام خدي البارزة ، و أنا أقرأ شاهد القبر من بين الدخان الذي ينبعث من سيجارتي، أكذب إنها ليست سيجارة بل ورقة كتبت فوقها بعض القوانين الرياضية البائسة، وجدتها في جيبي فقمت بلفها ثم أشعلت حوافها بولاعة غريبة ظهرت من العدم، كان ملمسها مقرفا حين حملتها و ضغطت على زنادها، أحسست بأني أضغط على دماغ أحدهم خاصة مع لونها الرمادي المائل للوردي، لا أعلم إن كان لهذا اللون وجود لكنني رأيته، أنهيت سيجارتي الرياضية ثم قمت من مكاني، بعد خطوتين تذكرت أني انشغلت عن قراءة الشاهد بوصف ولاعتي البشرية، تقهقرت الخطوتين، لا أعرف كيف أصبحت وراء الشاهد بعد أن كنت أمامه، كما أن الولاعة اختفت من يدي، هناك حلقة مفقودة لكن لا بأس، حيث كنت أقف ، كانت ركبتاي تلامسان الشاهد المنصوب، لم أكلف نفسي الدوران حول القبر، انحنيت و برأس مقلوب كنت أقرأ الشاهد، وبينما كنت أقرأ بتلك الوضعية الغريبة لم يكن تركيزي منصبا

على الكلمات فقد شعرت بالدماء تحتقن في وجهي، وشعرت بتجلطها في مكان يتوسط رأسي، أتاني خاطر غريب، أطلت وقت انحنائي منتظرا أن يتسرب جزء من دماغي عابرا فتحات وجهي ليسقط على الأرض، لأتكد إن كنت صائبا في تخميني و أن الدماغ له نفس لون الولاعة، كان من المفترض أن يقوم وجهي بتعبير ما تفاعلا مع خاطري الطريف المرعب ، لكنه كان جامدا،يبدو أنني نسيت كيف أقوم بذلك ، عدت لأركز مع كلمات الشاهد، كنت أنتظر قراءة تاريخ وفاة و مآثر رجل ميت، لكني تفاجأت و أنا أقرأ، ابتسامتي، رفعت رأسي، أحسست بقطرات الدم و هي تتسلل من قمة أنفي عائدة إلى الأسفل، فكرت أن الكاتب كان يمزح ليخيف متطفلا مثلي، أو أن الميت كان يجد نفسه في ابتسامته لكن أحدهم قتله فعادت روحه الغاضبة لتخلد وجوده، الأقرب إلى الحقيقة، أن أحدهم دفن عزيزا و كتب على قبره خبر زوال ابتسامته بزوال عزيزه، عزيز!، ماذا أقصد؟ ما هو العزيز؟ تجاهلت نفسي و تذكرت طرفة الدماغ و ياء الملكية في كلمة ابتسامتي على الشاهد، شعرت بالذعر لوهلة، للوهلة التالية كنت أستغرب شعوري بالذعر، سرت خطوات أخرى بعيدة عن القبر ، اعترض طريقي قبر آخر، أنا داخل مقبرة فماذا سيعترضني غير القبور و

الجثث، ابتسامات ميتة ربما، كدت أنحني على القبر كما فعلت مع سابقه، لكني للمرة الثانية تذكرت طرفة الدماغ، شعرت أني إذا فكرت فيها مرة ثالثة، سأكون مملا و مبتذلا، كشخص طبيعي، جلست أمام القبر لأقرأ الشاهد، شعرت بحاجة إلى الدخان مرة أخرى، أدخلت يدي إلى جيبي، أخرجت ورقة كانت عليها بعض الخرائط و الرموز، تجاهلت ما كتب، لففتها كرفيقتها و أشعلت النار،

شعرت بالراحة و أنا أرى الضباب، هبت ريح خفيفة، فكرت فيها كأنها تذرو الرماد المحترق، قلبت عيني بين القبر الذي أتكئ عليه و شاهده، رأيت حفرة صغيرة في الرخام،

اقتربت منها فوجدت داخلها ماء تحول إلى اللون البني بفعل التراب، لا بد أنها وضعت لتشرب منها العصافير، كان علي أن أدير ناظري في المكان، لم أكن أبحث عن العصافير، بل كنت أتأكد من أن لا أحد يراقبني، قبل أن أنفظ رأس السيجار المحترق فوق المياه، سرحت قليلا في تحديد السبب الذي دفعني إلى ذلك، لم أجد إلا أن الإنسان راغب في ما هو ممنوع، يستشعر نشوة في فعل ما لا يليق، حين بلغت أفكاري حدا جعلني أفكر بأني

أفعل ما لا يليق، توقفت عنها، لم أقصد أني توقفت عن نفض السيجار، بل توقفت عن التفكير، أطللت على المياه المتربة لأشاهد اختلاطها بالورق المحترق، لكني لم أجد شيئا، أين اختفى ما نفضته، أخذت الأمر بشكل شخصي، و أدخلت يدي في جيبي و أخرجت ورقة أخرى هذه المرة، لم أقرأ ما بداخلها و لكني لففتها سريعا، في ظني أنا ستحتوي كتابة أخرى، توجد علاقة بين الأوراق، لكني لا أعلمها، حلقات عديدة مفقودة في هذه المقبرة، قربتها من الولاعة و انتظرت اشتعال الأحرف، كان الأمر غريبا، فبينما اشتعلت الورقة، لم تكن هناك نيران تنبعث من ولاعة الدماغ، كان الأمر الشخصي أشد أهمية لي من غياب المنطقية في الأحداث ، كانت حقيقة أن السيجار احترق أشد أهمية من السؤال كيف احترق؟ تجاهلت النيران الخفية و بقيت في انتظار الرماد، بعد دقائق اكتشفت أن السيجار بلغ المنتصف دون أن يخلف رأسا محترقا، هذه المرة ، اعتقدت أني خسرت أمام نفسي، فتحت الورقة المشتعل نصفها لأقرأ، كانت عليها أحرف لاتينية مقيتة، كنت أمشي و أنا أقرأ حتى بلغت باب المقبرة، حينها تلاشت الولاعة و الورقة، أردت أن أضع يداي في جيبي و أن أمشي خارجا، لكن يداي عبرت الهواء، فلا جيب لي، إذن من أين أتت الأوراق ؟

خرجت سريعا و التفت، تفاجأت بباب المقبرة يغلق خلفي، كانت كقبة مغطاة بمادة شخمة، بلون رمادي مائل للوردي، ربما عرفت من أين أتت الولاعة الغريبة، حين حاولت فتح الباب مرة أخرى، تفاجأت بي واقعا أرضا بألم شديد في رأسي، تأكدت من أن لا أحد رآني في حالتي المثيرة للشفقة، قمت من مكاني، و أمام الباب حاولت التحجج بالمغادرة لموعد هام حتى لا أعلن الهزيمة أمام نفسي و الباب، رأيت ثقبا صغيرا في حائط قصير قريب، ألصقت وجهي و حاولت الرؤية من خلاله، لم يكن ذلك فضولا، بل كان حجة هروب، كان ملمس الحائط مقرفا كلحم نئ بارد، لكنني تغاضيت عن ذلك و أنا أشاهد عبر الثقب ساعة حائط بنية، كان الساعة تشير إلى الثانية صباحا ، إنه موعد جلستي الأولى مع طبيبي النفسي، أبعدت وجهي عن الثقب، انزلقت و أنا أحاول الابتعاد فأسفل الحائط كانت بركة من المخاط ، مشيت سريعا إلى حيث العيادة التي لأعرف أين تقع، أعرف فقط أنها هناك، كنت متأكدا أني أمر بهذه الشوارع لأول مرة، لكنها بدت مألوفة جدا، كأني سرت فيها عشرات المرات، وقفت أمام منزل في أحد الأزقة، كانت تتدلى على حيطانه أغصان الليمون، بينما كان بابه قد نصل لونه، أخرجت مفتاحي ذا الرأس الأخضر، فتحت الباب

ثم دخلت و حين وصلت البهو المؤثث، أدركت أني فتحت العيادة بمفاتيحي و أن العيادة أشبه بمنزل، اقتربت من أحد الغرف، حين دخلت، رأيت طبيبي ، كان يتكئ على سرير مغطى بلحاف أخضر، جلست أمامه على كرسي دوار، كنت أضع قدما على الأخرى بعنجهية عندما افترش الكرسي الأرض، و افترشته أنا، قمت بغضب أقمت الكرسي الذي ظهر أن أحد عجلات أقدامه الأربعة مختفية، أعدت الجلوس عليه بتهذيب، كل هذا و طبيبي يراقبني صامتا، قام بعدها ببطء لإحضار ملفي، كان من المفترض أن تحضره ممرضة أو شخص ما، جعلني هذا أفكر أنني لم أر أحدا اليوم، كان الشارع خاليا من الحياة، كانت المقبرة أيضا خالية من الموت، قادني هذا لأفكر لم اخترت هذا الطبيب المرعب الذي يبدو أنه يصغرني بسنوات، أكذب، إنه في مثل عمري الذي هو صغير جدا بالمناسبة، و هل هذا منزل أو عيادة، و لم أملك المفاتيح؟، أيضا أليس من المفترض أن أستلقي على السرير كوني الشخص الذي يعاني في هذه الغرفة، صدقا لست أعاني و لا أعلم حتى لم أنا هنا، قطع حبل أفكاري صوت صرير و صوت أحدهم و هو يصرخ، لم أتحرك من مكاني، كان الصوت بشعا، كان من المفترض أن يقوم وجهي بأمر ما، لكني لا أعلم ما هو، تمنيت لو يختفي هذا

الصارخ كما اختفى الجميع هذا اليوم، فجأة، وجدت نفسي أقفز، مرة أخرى، أفترش الأرض، ثم يفترشني الكرسي، قفزت لأني فوجئت بأن المقبرة تندفع إلى داخل الغرفة، لا أعلم كيف وسعت هذه تلك، ازدادت مساحة الغرفة أم تقلصت قبة المقبرة، كان ذلك مصدر الصرير، خلفها ظهر الطبيب، كان وجهه المتعرق و عرقه النابض خير دليل على أنه صاحب الصوت البشع، سألته أين الملفات، تجاهلني و هو يفتح باب المقبرة، ما أثار حنقي أنه نجح حيث فشلت أنا، أمرني طبيبي باتباعه بإشارة من يده ، كنت أسير خلفه، يبدو قصيرا حين أراه من هذه الزاوية، كان يسير بوتيرة بطيئة، توقف فجأة أمام القبر من الصباح، غمس إصبعه في ماء العصافير، شعرت بصعوبة في تمرير لعابي لكني تذكرت أن سيجارتي دون رماد، نسيت فكرتي حين رأيت أعلى إصبعه رواسب سوداء، رمقني بنارية غير مبررة، أو أنها مبررة، المهم أنه عاد ليمشي بوتيرته البطيئة، بطريقة ما ، وجدت نفسي أقف وراء الشاهد كما فعلت هذا الصباح، أمامي و أمام الشاهد كان يقف هو، قرأ ما كتب ينظرة عابرة، و دون وعي وجدت نفسي أنتظر أن يخبرني عن المكتوب الغريب، لكنه تجاهلني، تركني

واقفا ثم قام بجولة واسعة حول القبور بينما يفحص الشواهد، عاد بعدها ليقف خلفي، شعرت بأنفاسه الباردة تلفح عنقي .

الغرفة العيادة

لم أعلم كيف لزفير أن يكون باردا، لكنني أتجاهل الخوارق منذ الصباح، سمعت خطواته و هي تبتعد مخلفة وقعا رتيبا على الأحجار الصلدة، تبعته خارجا، عاد إلى سريره و عدت إلى كرسي ذي القدم الناقصة، كنت أنتظر أن يبدأني بالكلام لكنه تجاهلني و أغمض عينيه، كانت الفرصة سانحة لأتأمل الغرفة، كانت ضيقة و خالية بعد اختفاء القبة، فباستثناء الكرسي المعوق الأحمر و الفراش ذي اللحاف الأخضر، لم يكن هناك سوى خزانة عريضة و مكتب خشبي، اخترت عشوائيا أحد الأدراج و فتحته، كان داخله صندوق ورقي ميزت بين محتوياته سورا قماشيا باللون الأسود و الأبيض تتوسطه صدفة يقترب لونها من البياض، حين داعبت الصدفة تراءى لي أن بيني و بينها رابطا، تجاهلت شيئا ما لمس قلبي، لم أفكر ما هو، لكن ما أنا متأكد منه أنه ليس دما ذلك الذي لمسه و مر عبره، هممت بأن أرتدي السوار، لكني تراجعت عن ذلك، أعدته ثم أغلقت الدرج و جلست مكاني، كان علي بعد قليل أن أقوم بأمر آخر، فتحت أحد مصراعي الخزانة، كان أول ما رأيت مجموعة من الأقمصة

الرسمية، بين الألوان التي رأيتها مصفوفة، راودني شعور أن أحدها ناقص، أحمر، بيج .... ، لم ينتابني شعور غريب تجاه ألوان أقمصة الطبيب؟ ولم توجد أصلا أقمصة في العيادة؟، بحركة لا إرادية أدخلت يدي بين الأقمصة و هناك بدى كأني أبحث عن أمر ما، حين اعترض يدي شئ صلب، أحسست أنني وجدت ما أبحث عنه، أخرجت ثلاث زجاجات عطر فاخرة ، قربت الأولى من أنفي، كانت زجاجية بغطاء بني و زخرفة ذهبية، تنبعث منها رائحة جميلة حارة ، أعدتها بين طيات القميص الأخضر، كانت الزجاجة الثانية أنيقة بغلاف جلدي و مفصل فضي، شعرت بنشوة و أنا أتفحص رائحتها، كانت على عكس الأولى، ذات رائحة باردة عميقة، مزيج بين رائحة البحر و السجائر و خشب الهينوكي و هو يحترق، أغمضت عيني، قادتني الرائحة إلى كوخ خشبي يطل على البحر عبر حائطه الزجاجي الوحيد، كنت أدخن سيجارا كوبيا فاخرا أمام المدفأة حيث تتراقص ألسنة اللهب و تتبادل العناق على منصة من خشب الهينوكي، يطلق الإيقاع رائحة جذابة مخلفا سوادا على الخشب ، أفقت من نشوة السكر على حركة خفيفة، كان صوت الطبيب يعتدل على الفراش، تجاهلته و أنا أحمل الزجاجة الثالثة، كان زجاجة دائرية أعلاها أسود بينما

أسفلها شفاف وعليها كتب اسمها بأحرف لاتينية، كانت رشة واحدة في الفضاء كافية لأعرف أنه عطر رياضي مشبع برائحة الشباب و العصرية، يبدو أن لي و للطبيب ذوقا متماثلا، لا أعلم لم يقلدني، أكذب، ربما أنا أقلده لكني لا أعرف لم، الكثير من الحلقات مفقودة،

بينما كنت أعيد الزجاجة الأخيرة إلى مكانها، ركزت نظراتي على كم قميصي، هنا عرفت ما هو القميص الناقص، كان القميص الأسود، ما أنا متأكد منه أنه قميصي، أما ما لست متأكدا منه فلماذا من المفترض أن يكون قميصي في خزانة بعيادة الطبيب، أغلقت المصراع الأيمن، و بحذر جلست على الكرسي مواجها طبيبي، طبيبي الذي قضيت بصحبته نصف يوم دون أن يخاطبني، كنت بدأت أعتقد أنه ليس إلا متحاذقا، حتى أني بدأت أفكر جديا في المغادرة، إلى أين؟، لا أعلم ، لكني لم أود حقا أن يضيع مني معلوم الكشف ، لا أتذكر أني دفعت معلوم الكشف ، لا بأس، الكثير من الحلقات مفقودة، بينما كنت غارقا في أفكاري، قمت من مكاني لأتثبت من كوني أغلقت الخزانة بشكل صحيح،أتذكر أنني قمت بذلك مرتين، قبل أن أجلس حتى، أمر غريب .

كنت جالسا على الكرسي الأعرج بحذر، لا أجد سببا يدفع الطبيب للاحتفاظ بهذا الكرسي سوى لونه النبيذي الفاخر، ذلك غير مهم الآن، المهم أن لا أضطر لأقبل الأرض للمرة الثالثة، انتزعني من أفكاري صوت طبيبي، كان تلك كلماته الأولى لي، كان صوته يبعث على الارتجاف، كان يتحدث دون أن يحرك شفتيه، حاولت التظاهر بالصلابة، لكني فشلت، كنت أمسك رأسي متألما شاعرا بكلماته تنطلق من عقلي شخصيا، كان صوته عميقا رهيبا كأنما ينتزع الكلمات من قعر روحه و يلقيها داخل عقلي، مع ذلك، و أخيرا بدأت الجلسة، كان يسألني أسئلة سريعة متلاحقة، ما أعرفه حسب معلوماتي المتواضعة، أكذب، لا أعتقد أن معلوماتي متواضعة، بغض النظر عن هذا، ما أعرفه أن الطبيب النفسي يجب أن يكون شخصا مريحا للنظر إليه و صاحب صوت هادئ موزون، لكن ليس هذا اللوح الثلجي الذي يتحدث بصوت الشيطان، أعرف أيضا أن العيادة تكون مكانا يبعث على الاطمئنان و ليس غرفة ضيقة متضاربة الألوان، ما قادني أن أفكر في ذلك الآن، هو أنه من المفترض أن أتلقى الأسئلة سؤالا تلو سؤال، و أن أتردد و أتلعثم و أنا أجيب، و قد أبكي بين كلمات الإجابات، أكذب، صدقا، لا أعتقد أنني أكذب، الكثير من الحلقات مفقودة.

المهم أن طبيبي ألقى أسئلته متتابعة دفعة واحدة، ضيقت عيني و أنا أنظر له، ببدو أنه يشعر بالملل مني، أو ربما هو غاضب لأني لمست متعلقاته الشخصية، لا أعتقد ذلك، فلم يبد لي غاضبا حين كنت أرش العطر، كان يبدو كأنه لا مبال، لا لم تكن تلك الكلمة المناسبة، كان في الحقيقة يبدو كأنه يتوقع هذا الأمر، هل أثرثر كثيرا؟ ؟،أجل ؟،هل تعتقد ذلك؟، لكني لا أعتقد ذلك، فلنواصل، كانت فقرة الأسئلة ترتج داخل عقلي، و حيث كنت أنا أبحث على الإجابات،

- ما هي المشكلات أو الأعراض التي تعاني منها؟ هل لديك تاريخ سابق مع القلق، الاكتئاب، أو أي مشاكل نفسية أخرى؟ هل لديك أي حالات طبية حالية أو سابقة؟ هل تتناول أي أدوية؟ هل هناك تاريخ عائلي لمشاكل نفسية أو أمراض عقلية؟ كيف تسير حياتك اليومية؟ ما هي علاقاتك الاجتماعية؟ ما هي المصادر المحتملة للتوتر في حياتك؟ كيف تتعامل معها؟ ما هي الأنشطة التي تستمتع بها؟ هل هناك تغييرات في اهتماماتك؟ما الذي تأمل في تحقيقه من خلال العلاج؟ هل تعاني من أي أعراض جسدية مثل الأرق، فقدان الشهية، أو مشاكل في التركيز؟

جديا، أعاني من صدمة نفسية حادة الآن، خيب الطبيب أملي، كان نمطيا بدرجة غريبة، بعد أن ظننت أنني التقيت بعبقري، اكتشفت أنه طبيب أخرق، فاصل قصير أفكر فيه، لم ظننت أنه عبقري؟، ربما لأن له ذوق العطور المماثل لخاصتي، أيضا يضع أقمصتي في خزانته، لا علاقة لهذا بالعبقرية، لكن له علاقة بي، أنا عبقري، ربما يجعل ذلك للأمر علاقة بالعبقرية، المهم أنه علي الآن أن أجيب على أسئلته، ثم أسعى لأتخلص سريعا من هذه الجلسة .

-مشكلتي هي أنني لا أعاني، في حين أنه في ظل هذا الوضع من المفترض أن أكون ذلك، معاناتي تتمثل في عدم المعاناة، هل فهمتني؟، لا أعتقد ذلك. كان من المفترض أن يغضب أو يبتسم بتعاطف مع حالتي من عدم الإيمان القهرية، لكنه بدا ينتظر أمرا معينا جعله يتغاضى عني، حين فكرت في إجابات للأسئلة التالية، عرفت لم تغاضى عني، هل خمنت؟، أجل للمرة الثالثة سقطت على الأرض، لكن العجيب أن الكرسي ظل واقفا بينما أتلوى أنا ممسكا برأسي، كل ما حاولت التفكير بإجابة كنت أشعر بقطعة مخروطية تجول داخل رأسي مسببة ألما رهيبا، كففت عن التفكير، قمت من مكاني أنفض غبارا وهميا،

حمحمت بكبرياء ثم جلست، تجاوزت الألم ؤ أنا أجيبه عن آخر أسئلته بعد أن عجزت أن أجيبه عن ما قبلها،

- صدقا لا آمل في شئ .

وقفت بعدها سريعا، أحسست أنني سأصاب بالجنون إن أضفت إلى الساعات التي بقيتها هنا دقيقة أخرى، أجبته و أنا أغادر،

- أعاني من الحلقات المفقودة .

الأحدهم

في مكان آخر استيقظ أحدهم، البارحة قبل نومه، حمل ما تراكم على سريره ذي اللون الزاهي، من ثياب و كتب و نقلها فوق الكرسي القاتم، هذا الصباح، حين استيقظ و حرك قدمه بنعاس، أسقط الكرسي المثقل بالفوضى، كان عليه أن يقيمه، ثم بحركة روتينية رفع على سريره ما سقط، أثناء انحنائه على الأرض رفع رأسه لتصطدم عينه بالمرآة، تأفف من القبح الظاهر، كانت خصلاته الطويلة مشعثة بينما ترتفع أطرافها نحو الفضاء، كانت عيناه كحبتي زيتون غارقتين وسط الخدين المنتفخين جراء النوم، قام بعدها و غادر الغرفة،

دقائق قليلة و كان يعود، كانت خصلاته تقطر ماء، بينما استعاد وجهه ملامحه الحادة، كان يعزو ذلك إلى تقليده الغريب في غمر وجهه في المياه الباردة و فركه بعنف مرات عديدة، تجاهل النظر إلى المرآة قبل أن يفتح خزانته، سابقا كان ليمضي وقتا أطول في اختيار مظهره لليوم، هذه المرة كان يخرج ملابسه بعشوائية، ارتدى قميصا صوفيا أسودا،

سراويل سوداء، و حذاء أسود مزخرفا بالرمادي، فتح أحد أدراجه ليخرج ساعته ، أدارها حول معصمه الأيسر، بعدها عاد إلى درجه و أخرج سوارا قماشيا زين يده اليمنى، حمل بعدها علبة صغيرة، بعشوائية أخرج قرصا صغيرا بنقاط خضراء تظهر تحت الطبقة البيضاء، ثبتها تحت لسانه، بعدها، فتح مصراع خزانته، من بين عطوره، اختار عطرا حارا رشه على عنقه مكان عرقه النابض، نظر في مرآته للمرة الثانية بعدم رضى، قبل أن يغادر، عبر البهو المؤثث، ثم ذهب و ألقى نظرة مفتتنة على انعكاسه في مرآة الحمام،

-ترى ما الفرق بين المرايا؟

حين وقف أمام الستار الذي يسبق الباب الحديدي الباهت، كانت رائحة الليمون واضحة، أزاحه دون اهتمام ليصفع الباب بعدها مغادرا، بلغ الشارع الكبير بعد ثوان، بدأت أفواج البشر في الظهور، نفير السيارات يجعله يصم أذنيه، في داخله كان يراقبهم أسفله من علو الإدراك، تزدريهم نفسه في سعيهم المحموم داخل المنظومة الحمقاء، تعثر في ولد صغير، كانت وجنتاه ملطختين ببقايا إدام بينما يصيح و هو يركض جارا خلفه محفظة ملآ بقليل من ما يفيد و كثير مما لا يفيد، في سعيه الصباحي، كحمار يحمل أسفارا، دفعه عنه

باشمئزاز و هو يقوس شفتيه بحقد، وقف بعدها أمام باب المقهى الزجاجي دون اكتراث، و بينما كان يسوي خصلاته اعتمادا على انعكاسه، انفتح الباب، خرجت فتاة شقراء، ابتسمت حين رأته أمامها بهيأته تلك، نظر إليها بطرف عينه، رفع خصلة سقطت على جفنه، ثم انصرف، تاركا إياها في حالة حيرة، واصل بعدها طريقه، كان يمشي بينما ينظر بضياع، تداخل الهالات يصيبه بالمرض، كان الشارع مكتظا، تجاوز الجميع بأنفاس متقطعة، كان آخر الواصلين إلى الفصل، لم يكن يأبه لمكان جلوسه، المهم أن ينتهي يومه سريعا، ليعود إلى غرفته، تركت له إحداهن مكانا، جلس بجانبها و أخرج كراسا كبيرا بصمت، كانت رأسه تدور بينما ينظر إلى عشرات الأرقام تتداخل، لم يكن أحمقا، لكنه لم يكن مقتنعا بأن هذه الأرقام سبب كاف لتجعله يكون خارج غرفته، أيضا هذه المرة ، راوده شعور بأنه يرى هذه القوانين لأول مرة، مرت الساعات الأولى بطيئة، تلقى سؤالين أو ثلاثة عن سبب عبوسه، لم يكن يملك الإجابة، لكنه كان يعرفها، هل يصارح السائلين بأنهم سبب خرابه الداخلي، هل يخبرهم بأن حماقتهم تصيب وعيه بالرشح، لا أحد سيفهمه، فليصمت إذن، حين حان وقت الغداء، كان سعيدا بكونه في غرفته،

الساعات المسائية، كان صبره ينفد، ينطق فتى بسؤال ، تنطق فتاة بسؤال أخرق، يشعر بصعوبة في التنفس، يلتفت إليها ببرود،

-هل يمكنك الصمت؟

تجيبه بعصبية غير مبررة،أن ما فعله غير لائق، لكنه لا يجيبها، داخله يجيب،

-وجودك أيضا غير لائق .

ينتهي اليوم أخيرا، حين جلس على فراشه، اكتشف أن أمه غيرت اللحاف الأخضر إلى آخر بلون بني و زخرفة بلون أصفر و أحمر، كان يغمض عينيه بتعب بينما يغزو الألم رأسه، تمدد فوق الكتب و الدفاتر، رفض أن يكون حاضرا على المائدة هذه الليلة ، عاد عقله من عالمه الخاص على لغط و صخب، كان أحد إخوته يندفع إلى الغرفة بينما يطلق صوتا غريبا، قفز من فراشه و أذاقه صفعة ارتج لها خداه اللحميان، تجاهل صراخه و هو يستلقي مرة أخرى، دقائق و كان يسمع والده يتحدث عنه، اسطوانة مشروخة عن كونه مجرد مريض، مجرد وحشي يائس، دمعتان يتيمتان تتحدران على الفراش تتركان كلمات،

- هو السبب .

بات ليلته تلك مستيقظا يكتب، أمضى أحد عشر ساعة متواصلة بين القراءة و التأليف، لم يشعر بمرور الوقت و الذي أمضاه إما يقرأ كتبا، أو يكتب لنفسه،

-أني أفهمك،

استيقظ على صوت المنبه، كان من المفترض أن يوقظه الصوت الرتيب من النوم، لكنه أيقظه من الغرق، قام من مكانه و ارتدى قميصه الأسود، إضافة إلى سراويل زيتية و حذاء أسود ذي عنق مشوب ببياض و لون أخضر، رش على ملابسه أقرب العطور إلى متناول يده ، ارتدى في يمناه سوارا أسود، ثم زين يده اليمنى بسواره القماشي ذي الصدفة، توقفت عيناه على الصدفة كثيرا، كانت طريقا إلى ذكرى جميلة، لكنها ذكرى، مر بعدها بمرآة الحمام، لاحظ تورما في عينيه و حمرة، ازدادتا جحوظا و قساوة على قساوة، تجاهلهما و مشط خصلاته السوداء ليسدل الستار على عينيه، لكن ذلك لم يفلح، نظر في ساعته فوجدها تقترب من الثامنة، دخل إلى المطبخ بهدوء، جرع من إبريق الماء، فتح الثلاجة الحمراء، و أخرج منها أكياسا شفافة مصبرة فيها بعض الأطعمة ، ثبت الأكياس المثلجة على عينيه بينما يتكئ على الكرسي الأبيض،

دقائق ثم دقائق، عاد إلى مرآة الحمام، صحيح أن تورم عينيه خف، لكن سيلان الماء البارد على وجهه في ذلك الصباح الشتوي جعل الجلد الذي يغطي عظام خده أحمر، بينما ازرقت شفتاه، مسح على وجهه بعنف قبل أن يغادر، تجاهل النظر إلى باب المقهى تلك المرة، و كعادته، كان آخر الواصلين، اعترضه مكان فارغ، فأراح عليه ظهره، لم يخرج كراسه الكبير هذه المرة، أخرج ورقة و بدأ يكتب عليها، بين فينة و فينة، كان يرمق من حوله بشر، عجز عن إكمال يومه الدراسي فعاد مبكرا، حين استلقى على فراشه، اقتحم والده الغرفة، سمعه ينعته بما لا يليق، كان ألم رأسه أشد من أن يتجاهله و يأبه لإهانات لا يصدقها عن نفسه، لكنه، صدقا، يعذر والده، فصدقا،

-لا أحد يفهم.

رغم دفء غرفته ، إلا أنه احتاج لغطاءين ليمنع جسده من الإرتعاش، ترك بعدها جسده ليرتخي و إن عانى من ألم في يده، فقد أصابت كلمات والده دماءه بالفوران، حتى انتفخت عروق يده و أخذت الدماء تضرب فيها، دقائق و غاب عن الوعي بينما مياه على خده .

طبيبي

كل ما أتذكره أنني غادرت الغرفة العيادة مخبرا طبيبي بمعاناتي من الحلقات المفقودة، بعدها وجدت نفسي أقف أمام الباب، الذي تتهدل على مظلته الحجرية أغصان الليمون، كان من الطبيعي أن أكون أمام الباب، كوني خرجت منه، لكن ليس من الطبيعي أن يكون أمامي لا خلفي، لست مضطرا أن أخبرك بأن هناك حلقة مفقودة، فأظنك عرفت، أتذكر بأني فكرت آخر مرة، صدقا لا أدري متى كانت هذه المرة الأخيرة، قد تكون قبل دقائق أو سنوات، لا أحد يدري كم تدوم الحلقات المفقودة، المهم أني فكرت وقتها بأن أهجر طبيبي صاحب الصوت المخيف، لكن أمرا ما كان يجذبني إلى الداخل، لكني لا أزال غير قادر على معرفة هذا الما، المفتاح الأخضر مرة أخرى، عبور الردهة المؤثثة، بلغت الباب باللون السماوي، طرقت الباب بإيقاع كضارب طبل، ارتعش الباب تحت مشط يدي مع صدور الصوت الرهيب يأمرني بالدخول، حركت المقبض ببطء و أنا أتقدم إلى الداخل، أكثر ما دهشني في طبيبي، ليس صوته الشيطاني، بل ملامحه التي أعجز عن تحديدها،

من الحلقات المفقودة أيضا، أنه من الطبيعي أن يصيبني الرعب حين أرى شخصا بملامح مطموسة لكنني لا أراها غريبة في طبيبي ، ما يرعبني فيه حقا ، رغم أني أعتبر نفسي أحد أوغاد العالم هو كونه غريبا ربما أكون صاحب وجه لطيف، عيون عسلية و رموش طويلة، إلا أنني أعلم أنني، فلأصمت، لست هنا لأشرح لك دواخلي، أو ربما أنا هنا لذلك السبب، يرعبني طبيبي، لحظة، ربما لا، ماله يبكي الآن، شعرت بقوته تتسرب بين دموعه بينما أتشربها، استعادت خطواتي ثباتها، اتجهت إلى الكرسي العزيز، جلست بينما أدرت عيني في الغرفة، لاحظت أن اللون الأخضر زال، و حضر على الفراش لون البن و النبيذ و خطوط ذهبية، بينما بقي كل شئ على حاله السابق، عادت عيناي إلى وجه طبيبي، كانت ملامحه مبهمة بينما أضفت عليه الدموع بهامة، حسب ما أعلمه عن نفسي، من المفترض أن أشعر باحتقار و ضعف طبيبي، لكن ربما لا أعلم نفسي جيدا ، أو أن للحلقات المفقودة تأثيرا أيضا، المهم أنني لم أكن أشعر بأي من هذا، بقيت أنتظر،

رغم كل هذا شعرت بأنه يراقبني، حين تكلم، مع كل هذه الدموع، كنت أنتظر بحة في صوته،

لم أكن مستعدا لسماع صوت الشيطان خاصته، حين تكلم، كنت أسقط على الأرض للمرة الرابعة،

أعتقد أنه اعتاد على رؤيتي في هذه الحالة، لذا لم أكن مستعجلا على النهوض، حين نظرت إليه من هذه الزاوية، أحسست أن الدموع ليست له، تبدو كأنها سقطت على وجهه من كوة في السقف، لكن، لا كوة في السقف، لا عينان له أيضا، ترى هل يعاني الطبيب أيضا من الحلقات المفقودة، فكرت بكل هذا بينما أراقبه من الأسفل، قام بعدها و اقترب مني، مد يده ليساعدني على النهوض، تجاهلت اليد الممدودة و أعدت الجلوس على الكرسي بينما أعدل ياقة القميص، و بالمناسبة، لا ياقة للقميص ، لم يبد أنه غضب، فقط عاد إلى مكانه على السرير، بينما كان يتكلم، كان يسألني إن كنت أعتقد بأنني مجنون لحضوري أمامه، أخبرته بأني أعلم ما يقوله الناس عن رواد العيادات النفسية و أنني لا أشاركهم الظن، لكنني أخبرته أيضا بأني لا أعلم لم أنا هنا و لكني أعتقد أنني هنا لأجد شخصا يفهمني، كان من المفترض أن يشعر بالإطراء لأنني أدنيته مني، لكنه تجاهلني بينما واصل كلامه،

-إذن ما الذي تعتقد أنه يمكنني مساعدتك فيه؟

-من المفترض أنك طبيب نفسي، أخبرني أنت، ما الذي يمكنك رؤيته؟

-مقبرة

كانت إجابته غريبة، لكن كان علي فقط التفكير قليلا للربط بين بعض الأمور، ثم بعدها اعتقدت أنه كان يقصد ذلك بالفعل، كنت أفكر بأن أسخر منه قليلا، لكنني تراجعت، السخرية منه لا تعني بأنني أفضل منه، في الواقع أنا أفضل منه بالفعل .

-حسنا عزيزي الطبيب، هل يمكنك أن تعرفني على المقبرة أكثر؟

تجاهلني للمرة الثانية على التوالي، بينما يقول

-رغم أنني كشفتك، لكنك لم تتخل عن هالتك المتعالية .

-أخبرتك أنني لم أدخل هذا المكان بحثا عن العلاج، ربما أبحث عن تسلية، أو حوار من نوع خاص .

-حسنا فلتحدثني أنت عن المقبرة؟

-أعتقد أنني شخص استثنائي, أرى نفسي دائمًا على حافة الإدراك والوعي, يرى الآخرون العالم من زاوية ضيقة، بينما أراه أنا في تفاصيله الأكثر دقة، أعرف تمامًا أن العالم يحتاج إلى رؤيتي الخاصة، رغم أنني أعتقد أن الناس لا

يفهمونني، لكن هذا لا يهم حقا , إنهم ببساطة غير قادرين على الإقرار بكونهم في مرتبة أقل، أستطيع أن أرى أخطاءهم قبل أن يدركوها هم، أشعر أيضا بأنني القائد، لكن المشكلة... ، قد تعتقد أن مشكلتي هي أنني لا أستطيع أن أجد من يستحق أن يسير بجانبي، لكن ذلك خطأ، المشكلة فعلا هي أنني أفهم الجميع أعمق مما يفهمون أنفسهم، يكشف هذا العديد من الأمور التي تجعل من المستحيل التعايش معهم.

كان يبدي قدرا من الاهتمام بما أقول، لذلك كان علي فقط أن أكمل .

-كل هؤلاء الذين يتبعونني لا يعرفون كيف يفكرون، أحيانا لا يعرفون حتى كيف يشعرون، لا يفهمني الناس حتى حين أكون معهم، رغم أنني أؤمن أنني الأقدر بينهم على فهم الحياة، فإنني أجد صعوبة في السماح لهم بالدخول إلى عالمي، لا أخشى أن يجعلوا من أفكاري شيئًا صغيرًا أو ضحلًا، بقدر ما أخشى، ربما كلمة أخشى ليست الكلمة المناسبة، أتفادى أن ينالوا لدي حظوة تجعلني أتخلى عن سطوتي على أفكاري لأجلهم، لذلك أظل بعيدًا، أقدس مساحة الشيطان الخاصة، عالم خاص لا يمكن لأحد، أن يدخله.

كنت قد أنهيت كلامي، لكني شعرت فجأة بالرغبة في إضافة صغيرة، رغم أنني لم أعلم السبب،

-إذا كانوا يرفضونني، فلا بأس، فمهما اقتربوا يضلون بعيدين، بعيدين جدا . بعدها , شيئ ما تغير في طبيبي، بالتأكيد لن يكون صوته المرعب، شئ في هالته ربما.

-تحمل إجابتك الكثير من القوة والإدراك العميق ولكن هناك انعكاسات من الوحدة، وعزلة متعمدة، ينمو داخلك شعور عميق بالاستقلالية والتميز، يتسبب هذا في جزء من فقدان الذات في هذا العالم الذي يراه الآخرون أبسط بكثير، فلنقل ، أبسط بكثير من عظمة ما تمثله، نحتاج إلى التركيز على كيفية تحويل هذه القوة العقلية بعيدًا عن الأفكار التي تضرّك أو تضعك في مواجهة مع نفسك .

يبدو أن طبيبي ليس أخرقا في النهاية، لكن من الذي أخبره بأنني هنا للعلاج، كان علي أن أسأله

-هل لفقدان الذات علاقة بالحلقات المفقودة؟ .

-أبدا، لكنك ستستعيد الحلقات المفقودة في نهاية الجلسة الأخيرة.

هنا فقط عرفت ما الذي جعله يقرر أنني سأبقى هنا ، كان ذلك تحديا، و ما كنت لأرفض، أيضا كان علي أن أستعيد شعوري بالقوة بعد أن بحت له، كان علي بطريقة ما أن أجعله ، يعرف ، بأنني مسيطر و أعلم نفسي تماما لذلك طلبت منه أن يضع أمامه الورقة والقلم، و سوف أملي عليه ما الذي من المفترض أنه استخلصه من هذه الجلسة، رفع رأسه عديمة الملامح بينما ينتظر.

- حسب التحليل المبدئي يمتلك المريض قوة عقلية متطورة تقترب من العبقرية و من المفترض أيضا أن المريض يعاني من نرجسية ، إفراط في إفراز هرمون الأدرينالين، وسواس قهري، وعزلة اختيارية، وشعور بالزهو والتفوق، بالإضافة إلى ميله لإبعاد الناس عنه بسبب شعوره بالقوة والعظمة، أو ربما تريد أن تضيف كلمة زائف بين كلمة شعوره و كلمة القوة، في نفس الوقت، يراود المريض شعور غير معلن من القلق والتعلق المرضي الداخلي، حيث يخشى المريض أن يفقد هيأته المثالية بالتفاعل مع الآخرين عاطفيا. راودني شعور بأنه يستهزئ بي حين رفع يديه بالتصفيق، أي طبيب هذا، من المفترض أن يخبرني بأنه فيما يخص الأمراض العضوية فإن معرفة الداء هي

نصف الدواء، بينما في المرض النفسي، معرفة الداء هي الدواء كله، سيكون ذلك بمثابة تشجيع لي بأني سأكون طبيعيا سريعا ما دمت أفهم نفسي، لا أقصد لي بالمعنى الحرفي، فقط كان كلاما في المطلق، المهم أنني تجاوزت تصرفات طبيبي الغريبة، استهزاءه أيضا ربما، ما أثار استغرابي، هو أنه لم يدون شيئا، بل أخبرني أن ذلك مدون لديه بالفعل، إنه يجلس ، أمامي طوال الوقت، ولا أثر لقلم أو ورقة، لم أره يكتب أيضا، ترى هل يتعلق الأمر بالحلقات المفقودة؟، أعتقد أنني بدأت أعزو الكثير من الأمور للحلقات المفقودة،و ربما ما يدفعني لذلك كوني أكره أن أشعر بأني أفقد السيطرة.

أنا

انتهت جلستنا لذلك اليوم، فقط كان علي المغادرة، إلى أين؟ لا أعلم صدقا، كل ما أعلمه، أنني قمت من مكاني، أجل تماما كما ظننت، بهدوء و حذر، عبرت بعدها الردهة المؤثثة، كان الباب مغلقا، لكن وجود مفتاحي الأخضر أنقذني من العودة للطبيب، أغلقت الباب بعدها خلفي، ابتعدت قليلا، عدت بعدها لأتثبت إن كان الباب مغلقا، أمر غريب, مررت بمقهى ذي واجهة زجاجية، شعرت أنه مألوف بطريقة ما، أحسست أنني بحاجة إلى أن أقف أمامه، لكنني، هذه المرة كبت رغبتي، صار الأمر مرعبا بوجود الحلقات المفقودة، آخر مرة قادتني الرغبة الغير مبررة إلى طبيبي النفسي، لم يكن ذلك قرارا موفقا .

كنت قد بدأت أعتاد الحلقات المفقودة، لذلك لم أشعر بالدهشة حين وجدت نفسي أمام الباب بينما أفتحه بمفتاحي الأخضر، أشعر أن الجلسة الأخيرة مع طبيبي كانت منذ مدة، لا بد أن الحلقة المفقودة بين مغادرتي و مجيئي دامت طويلا، عبرت الردهة المؤثثة للمرة الخامسة، كانت غرفة العيادة على حالها، كما تركتها آخر مرة، لكن طبيبي لم يكن هناك، جلست على الكرسي بملل،

التفت بعدها لأدنى الأدراج مني، فتحته ببلادة، رأيت كتبا بأغلفة جميلة، شدني غلاف أحدها باللون الأبيض و رسم لجمجمة نصفية بشق طولي يظهر عبره عقل ذو عين، كان ذلك كله مألوفا لي، فتحت الكتاب الأبيض على صفحة عشوائية، رأيت فيها الكاتب يقبل نفسه تارة و يصفع نفسه أخرى، حاولت أن أبحث في ذكرياتي، و للمرة الخامسة كنت أسقط على الأرض، ألم فظيع فتك برأسي و أصابني بالدوار، كان أول ما رأيته حين فتحت عيني، حذاء أبيض، رفعت عيني بينما كنت على الأرض، كان ذلك طبيبي، يأتي طبيبي في الوقت المناسب دائما، راقبني من علو قبل أن يستدير ثم يستلقي على السرير .

لم ينتظر وقوفي، أو حتى اعتدالي في مجلسي بل بدأ يتكلم مباشرة،

أريدك أن تخبرني، كيف ترى نفسك؟ ليس مجرد صفات، بل في عمق حقيقتك، من هو أنت بالنسبة لك؟

كنت أرى أن السؤال مكرر من الجلسة السابقة، لكنني أجبت بينما أسوي مجلسي على الكرسي،

-شخص مختلف عن الآخرين، أراهم يسيرون بعقول منطفئة، شخص أعمق وأقدر على قراءة ما لا يراه الآخرون, شخص يستطيع التنبؤ بما سيفعلونه ،

صغت إجابتي على هواه، منتظرا أن يحاول تحدي بأفكاري، أن يهزمني بنفسي

قال طبيبي :

-رؤية نفسك في مكانة متقدمة على الآخرين، شعورك بالتميز، هل يمنحك ارتياحًا أم يضعك في حالة توتر دائم؟

-أحيانًا، يصعب عليّ البقاء مع الآخرين، لكن، لا، لا أشعر بأي توتر، بالعكس، لدي سيطرة كاملة على الأمور، لكن،ربما أشعر بتراكمها أحيانا.

طبيبي :

-رواية مثيرة للاهتمام، أود أن أفهم، كيف تسيطر على ما حولك؟ هل تقصد سيطرةً حقيقية أم شعورًا داخليًا بالقوة لا يؤثر فعليًا على الأحداث؟

فكرت بأن أجيبه بطريقة غير مباشرة، حيث أقوم بمراوغة صغيرة، لكنني نبذت الفكرة،

-الأمر ليس بهذه السهولة، عندما أكون بين الناس، أرى مواطن ضعفهم، أستطيع التنبؤ بمدى هشاشتهم ,هذا يعطيني سيطرة، وإن كانت سيطرة صامتة.

تحدث طبيبي بصوته المخيف:

-إذا كانت لديك هذه القدرة على التنبؤ وفهم نقاط الضعف، فلماذا لا تستخدمها لبناء علاقات أقوى؟ ألا تشعر بالحاجة إلى الاقتراب من الآخرين ولو قليلاً؟

قررت أن أكون صريحا هذه المرة، هذه المرة فقط،

-ما في الأمر، أنني أحتقر أن يكون الأمر عبر القوة، أعتقد أن العلاقات التي بإمكاني خلقها من خلال التلاعب و السيطرة، مجرد أكاذيب، تحكمها حاجة الإنسان إلى سلطة أقوى، هل تعتقد أنني عاجز على بناء صداقات ، ربما أكون عاجزا ، لكنني قادر على خلق جو من التبعية، ورغم ذلك أختار الابتعاد .

طبيبي:

أفهم أنك اخترت عزلتك عن قناعة, لكن، لم لم تحاول بناء علاقات بعيدا عن سيطرتك ، علاقات صادقة مبنية على التبادل ؟

شعرت برغبة مفاجئة في مواصلة التحدث بصدق

-أحيانًا، ربما نعم، لكن المشكلة تكمن في أن استمرارية العلاقات رهينة الجهل بدواخل الطرف الآخر، لذلك بمعرفة هذه الدواخل تنهار العلاقة من طرفي، أيضا أشعر بالراحة بعيدا كل هذه المسافة،

-أحيانًا، نشعر بالأمان داخل الجدران التي نبنيها، حتى لو حرمتنا من التفاعل, هل فكرت في أنك قد تبقي الآخرين بعيدًا لحماية جوانب معينة من شخصيتك؟ ربما لإخفاء نقاط ضعف مثلا؟

-أعتقد أن الجميع يملك نقاط ضعف، أملك نقاط ضعف أيضا، لكن ما دمت أنا نفسي لا أعرفها، فلا أظن أن أحدا يمكنه التطرق لها ، لذلك صدقا، لا أعتقد أن ذلك السبب .

بطريقة ما شعرت أن الطبيب يفهمني، كان ذلك أمرا رائعا فريدا، يحدث لأول مرة.

طبيبي:

- هل تعتقد أن الحفاظ على صورتك المثالية يتطلب منك المزيد من الجهد يومًا بعد يوم؟ أحيانًا، قد يتطلب ذلك تنازلات عن لحظات بسيطة من الضعف الإنساني، كأن تبتسم، أو تشارك حزنًا، أو حتى تتحدث بحرية دون حساب.

بعد سماعي لكلمات الطبيب تجاهلته، ذكرتني بطرفة الدماغ و اللون الرمادي المائل للوردي، تذكرت التعبير الذي كان من المفترض أن يقوم وجهي بأدائه، لكن ترى لم عجزت وقتها، أكان للأمر علاقة بالقبر، انتشلني من بوتقتي صوت طبيبي و هو يجيب مستعيرا جملتي،

-لست قادرا على الإجابة، يتعلق الأمر بالحلقات المفقودة .

شعرت بالعار، لأنه علم بعجزي، أجبته بموارية خبيثة

-لست بحاجة لهذه اللحظات، كما أن الحفاظ على المثالية يتعلق بأمور أخرى، غير ما ذكرت

أحسست باهتمام في نبرته العملاقة التي يصعب التكهن بدلالاتها، كان يسألني عن الأمور الأخرى،

-تتمثل الأمور الأخرى في أن تكون مستعدا لحماية نفسك و مركزك الصعب ، التحكم في الأشخاص على الرقعة حيث تكون الملك، الأبيض و الأسود في نفس الوقت، تحمي نفسك بتضارب البيادق، بينما تبقى بعيدا عن احتكاك قد يمس بك.

-العظمة التي تتحدث عنها, هل تراها حقًا في التماسك المطلق؟ أم أنك تسعى للعظمة الأعمق،

-أسعى حيث يمكنني التواجد بكامل ضعفي وقوتي،

طبيبي :

- عظمة الإنسان تتجلى عندما يسمح لنفسه أن يكون ضعيفًا أحيانًا، أن يشعر وأن يتواصل ، يمكنك فهم ذلك، حين تفهم كونك إنسانا.

فهمت ما قصده لكنني فضلت الصمت بينما أغادر، فهناك أمر ما أود البحث عنه، أمضيت وقتا طويلا أجوب الشوارع الخالية، حتى عثرت على القبة اللزجة، صررت أسناني، بينما أدفع الباب بكل ما أوتيت من قوة، كانت أشعر بالألم يحطم أعصابي، أقصد ذلك بالمعنى الحرفي، خففت من الضغط على الباب، فخف معه الألم، بدأت الحقيقة تتجلى،حقيقة دفعتني لأنتظر حتى النهاية بينما أواصل جلساتي مع طبيبي، لهذا عدت إلى العيادة، وجدت طبيبي ينتظرني أمام الباب، لذلك لم أضطر لاستخدام مفتاحي الأخضر، حين رآني، عاد إلى الداخل، بينما تبعته، بعد أن كان علي التثبت إن كنت أغلقت الباب،

فعلت ذلك لحوالي ثلاث مرات، بعد دقائق، كنا نجلس متواجهين، كان علي مواصلة الجلسة، كأنني لم أحظى بجولة غير مثمرة، فلنعتبر نزهة القبة جزء من الحلقات المفقودة، و لأواصل من حيث توقفنا،

كان فقط علي أن أنطق بما فهمته

-يتوقف هذا على الآخرين، كونهم .....

قاطعني بينما يقول

-فلتتخل للحظة عن فوقيتك، الآن، هل ترى الناس أجدر بك؟

-أبدا، حتى بصرف النظر عن الاختلاف بيني و بينهم، أجد أنهم يخذلونني.

كان طبيبي متفهما، حين أجابني

أحترم رأيك ، لكن، لدي سؤال، عندما تشعر أن الآخرين يخذلونك، هل هو بسبب ما تتوقعه منهم، أم لأنك تضع نفسك في موقع المثالية الذي يجعلك تشعر بأنهم لا يستطيعون الارتقاء إلى مستوى توقعاتك؟

- ربما لأنني أتوقع منهم المثالية ، و لا أعتقد أن هناك خطأً في ذلك.

- ببساطة، أنت من تخذل نفسك إذا ,لكن مع ذلك يبقى هذا شعورا إنسانيا، كلنا نريد الأفضل، لكن مع ذلك،يختلف الأفضل عن المثالية، لكن أحيانًا،

التعلق الشديد بصورة مثالية قد يجعلك تشعر بالتعب ويضعك في حالة قلق دائم، يجعلنا نشعر بأن الناس قد يخيبون آمالنا حتى لو لم يكن ذلك خطأهم.

تظاهرت بالاستغراب بينما أقول

-هل تقول أنني أتوقع الكثير؟ لا أظن أن ذلك مشكلة. على العكس، أرى أن الكثير هو ما يليق بي.

طبيبي:

-لنقل إننا جميعًا نتوقع الكثير أحيانًا، لكن ربما علينا أحيانا أن نترك مكانًا للاختلافات البشرية العفوية , هل تساءلت يومًا عن الثمن الذي تدفعه للحفاظ على هذا التماسك؟ وكيف يؤثر ذلك على عمق علاقاتك؟

مع بالغ الأسف , قد نجح طبيبي في إيلامي، كانت نغزة واحدة، مرت سريعا، لكني، لاحظتها، شعرت بها أيضا في لحظتها القصيرة، قبل أن ترحل

-قد يكون هناك ثمن، بل هناك ثمن، نعم... أحيانًا أود أن أترك نفسي ، أن أعيش دون التفكير بكل هذه التفاصيل. لكن، حين أفكر أن ذلك سيجعلني أكون مثل البقية ، أتراجع عن الفكرة .

طبيبي :

-ما الذي تقصده، هل تخاف أن تفقد سيطرتك، هل تخاف أن تكون عاديا، هل تخاف ألا تكون الأول على السلم ؟

-بل أخاف أن أكون نمطيا، أخاف أن لا أميز نفسي بين كل هؤلاء، أخاف أن أكون اليوم ما كان بالأمس يشعرني بالغثيان،

-هل فكرت أن السماح لهم بحدوث ذلك، قد لا يجعلك أقل أو نمطيا، بل ربما يمنحك بُعدًا جديدًا من القوة ؟

-ربما

-لن أطلب منك الاقتناع الآن. سأطلب منك فقط أن تُبقي الباب مفتوحًا لهذه الأفكار، وأن تُتيح لنفسك حرية التفكير.

تركت كلماته معلقة، بينما غادرت الغرفة، جلست على أحد المقاعد في الردهة، بينما أحدق في الستائر البنية الموردة ، كنت أحتاج بشدة لأمر أشغل به عقلي، تذكرت اليوم الأول، أول قبر، أول سيجارة، ثم أول جلسة، فكرت في أن أدخن سيجارا، لم تكن هناك أوراق، أو ولاعات غريبة، حين عدت إلى الغرفة، كان طبيبي قد اختفى، بينما على وسادته، كانت ولاعة الدماغ، بلونها الرمادي المائل

للوردي، بطريقة ما، وجدت نفسي أمد يدي إلى جيبي، بينما اخرج ورقة مليئة بالأرقام و التواريخ، كنت ألفها، بينما أعود إلى أريكتي، هناك , حيث رأيت طبيبي واقفا، وقبل أن يرحل، قال

- دع نفسك تنظر إلى تفاصيل حياتك دون أن تشعر أن عليك التحكم بكل شيء, ستتفاجأ ،بأنك قد تشعر بقوة جديدة نابعة من التخفيف، وليس من التدقيق.

لأكون صادقا، كان لكلامه نصيب من المنطقية، لكن من غير المنطقية، أنني أعلم ذلك كله، و مع ذلك لم أقتنع يوما بالتغيير، لكن طبيبي، بطريقة ما يدفعني إلى قناعاته الخاصة، أو ربما هي قناعاتي التي تستقر عميقا، ترى هل لذلك علاقة بما فكرت فيه؟

الحلقات المفقودة

كنت جالسا داخل الغرفة ، على الكرسي النبيذي و أمام الفراش البني، فتحت درج الكتب، كدت أفتح أحدها، حين دخل طبيبي ، توقفت يدي في الهواء، بينما تقدم هو نحوي، تجاهل الكتاب الذي كنت أحمله، بينما فتح الكتاب الأبيض، اختلست النظر إلى الصفحة، لكني عجزت عن الرؤية، تجاوز هو فضولي، بينما قرأ بصوته العميق الجملة الأخيرة من النص، لحظة، ما أدراني أنها الجملة الأخيرة، أقرأت الكتاب سابقا، لا أتذكر ذلك، أو ربما استنتجت ذلك عبر إيقاعها و صيغة السؤال فيها، المهم أنه قرأ

-البحر جسدني

أم أنا له جسدت؟

نظر إلي بعدها بينما يغلق الكتاب و هو يقول

-مثير للإهتمام

عاد بعدها ليستقر على السرير، كنت أنتظر أن يشرح الأمر، لكن فعلته بدت مجرد أمر عارض ، تجاوزه ليبدأ جلستنا، كانت في نظره جلسة علاج، بينما في

نظري، كان مجرد حوار على مستوى نادر و مطلوب ، كان هدفه كهدف أي من ذوي المعاطف البيضاء، أو كأغلبهم، العلاج، بينما كان هدفي تمضية الوقت، و استعادة حلقاتي المفقودة، رغم أنه كان ينتابني إحساس قوي، أن هناك نوعين من الحلقات، و كلا النوعين مفقود .

طبيبي:

-في المرة الماضية، تحدثنا عن حاجتك للسيطرة على كل شيء، وعن ذلك الجهد الذي يصاحب محاولتك للوصول إلى المثالية، أو فلنقل إنك وصلت إلى المثالية، هناك جهد مبذول منك في المحافظة على المركز ، الآن، أود أن أتطرق إلى أمر آخر، و هو شعورك بالتفوق، ربما أملك فكرة ، لكن أريد أن أسمع منك مباشرة،

- كيف ترى نفسك مقارنة بالآخرين؟

كان السؤال صعبا بقدر سهولته، كان علي أن لا أدع طبيبي ليتفوق علي، كان علي مجابهته بتواضع، ليس من شيمي، لكن في الحب و الحرب كل شئ مباح، ملاحظة ، نرى الحرب كل يوم، نراها في أبسط التفاصيل و أعظمها، بينما فقد

الحب، الحب مجرد حرب شاعرية، فيها منتصر و مستنزف,باختصار ,إنها حرب صامتة .

-في حين أرى الأمور بوضوح، تفتقر رؤى الناس إلى الوضوح ، الفرق بيننا كالفرق بين العمق و السطحية، لذا حق لي أن أكون في مكان مختلف عنهم، مكان أشد علوا في كثير من الأحيان .

طبيبي:

-أفهمك، ترى نفسك في موقع مختلف أو ربما في مستوى آخر على السلم، لكن ماذا عنك أنت؟ كيف تعتقد أن هذا الشعور يؤثر على علاقاتك مع الآخرين؟ هل تجد أنك قادر على التواصل بشكل عميق مع من حولك؟

كانت كلمة أفهمك التي أطلقها في وجهي، ذات إيحاء بأنه يمنحني الحق المطلق، إنه تلاعب نفسي، يخبرني بطريقة مباشرة أنه يمكنني أن أعبر بطريقة أكثر حرية، و أقل إنسانية، لذلك لم يكن علي سوى أن أتجاهل حرف الكاف، وأجيبه

-كان تمثيلك للأمر كسلم، تمثيلا موفقا، بصراحة، معظم الناس لا يستطيعون الوصول إلى مستوى الإدراك، حتى عندما أحاول تبسيط حديثي،

أجدهم لا يفهمونني بالكامل، يجب أن أعمل جاهدًا لإيصال وجهات نظري، وهذا يتطلب جهدًا لا يقدره الآخرون، أعلم أن تحقير الأمور من طبيعة البشر، لكنني الآن لا أقصد هذا النوع من عدم التقدير، ببساطة، لا يمكنك انتظار التقدير منهم لأمر لا يعلمون أصلا أنه موجود.

علم طبيبي أنه فشل حين رآني أحاول التبرير دونا عن تصعيد منتظر

-وهل يمنحك ذلك شعورًا بالراحة؟ أعني، هل تشعر بالرضا عندما تضع نفسك في هذا المستوى المختلف، حتى لو كان من حولك لا يرون هذا التفوق؟

أخبرته بأنني أنا نفسي أقدر ذلك، و هذا كاف

-أحيانًا أشعر بالراحة ، وأحيانًا أعتقد أنني ربما أحمّل نفسي ما لا أطيق،في مواجهة من لا يستحق، لكن هذا ممتع، و إن كان يتسبب بالعزلة الفكرية، و أحيانا الجسدية .

- إذًا، تعتقد أن هذه العزلة تأتي كضريبة . لكن هل فكرت يومًا لماذا يبدو هذا الشعور ضروريًا لك؟ أعني، لماذا تشعر أنك بحاجة للابتعاد عن الآخرين أو الشعور بأنك تتفوق عليهم؟

-فلأجعل الأمر بسيطا، لا نملك نفس النظرة أو القناعات، أو ترتيب الأولويات .

طبيبي:

-أفهم وجهة نظرك، لكن دعني أسألك، ماذا لو كانت هذه المسافة بينك وبين الآخرين مبنية على شيء آخر؟ ليس على التفوق بقدر ما هي مبنية على حاجتك لحماية نفسك من التفاعل مع العواطف والمشاعر البشرية؟

- ربما ، لا أنكر أن هذا، أحد أجزاء الحقيقة ، لكن الجزء الآخر،هو أنني لا أنبذ التفاعل مع العواطف و المشاعر، بقدر ما أنبذ مع من يكون هذا التفاعل، هذا بعيدا عن كون رؤيتهم يتصرفون بشكل غبي أو عاطفي مبتذل أمر مقرف للغاية .

طبيبي:

ما الذي تقصده بكلامك، بقدر ما أنبذ مع من يكون هذا التفاعل .

- دعني أذكرك بكلام سابق عن كوني أبحث عن المثالية في الأشخاص، و أيضا، بكلام سابق عن معرفة دواخل الأشخاص .

لا أعلم أخان العقل طبيبي فلم يفهمني، فتجاوزني، أم أنه فهم، ومنحني الحق، فتجاوز إلى ما لم يمنحني فيه الحق

-وكأنك تخشى أن تقترب منهم لأنك قد تجد فيهم ما تخشى رؤيته في نفسك ، أو ربما ليس التفوق هو جوهر هذه المشاعر ، بل ربما هو شعور خفي بالهشاشة، أو خوف من فقدان هذا الشعور بالعظمة بالاقتراب من الآخرين

كانت كلمات طبيبي قد بدأت تستفزني، فيبدو أن هذا ما يحاول الوصول إليه، إذن فلندعه، أقصد فلندعه لا يصل،

-أولا، فأنا أستمد شعوري بالعظمة عبر الاقتراب من الآخرين و ليس العكس، أيضا هل تعتقد أنني ضعيف؟

-لست هنا لأقول إنك ضعيف. لكن ماذا لو كانت قوتك تتطلب منك أن تتجنب نقاط الضعف الإنسانية؟ ربما حين تكون لوحدك تشعر بالقوة، لكن ماذا يحدث لهذه القوة عندما تقترب من الآخرين؟ هل تظل كما هي؟

-أشعر فقط بعدم الارتياح حين أكون مع الآخرين،أشعر أنني ربما أنجرف معهم، في تصرف أخرق ما .

طبيبي:

-وهذا طبيعي، لأننا كبشر نميل غالبًا لبناء دفاعات لحماية أنفسنا من الأمور التي نخشى مواجهتها، كمحاسبة أنفسنا عن التخلي عن قناعاتنا في لحظات معينة، فماذا لو كانت المسافة والعظمة إجراء من إجراءات الحماية؟، جزءًا من تفادي اكتشاف أنك أضعف مما أنت عليه، لا أقصد الضعف بمعناه، بل بقول أدق، تشابه بينك وبين بعض ما تمقته في الآخرين .

حاولت أن أجاريه

-ربما ذلك ما يجعلني قويًا، القدرة على أن أكون مستقلا تفاديا لهذا؟ أليس كذلك؟ ,أم تعتقد أنني أخفي ضعفًا داخليًا من خلال هذا الشعور بالعظمة؟

-الخوف من الضعف جزء من الطبيعة البشرية، ولا يعني ذلك أنك ضعيف. القوة الحقيقية ربما تظهر عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون عرضة للتجربة، حتى لو كانت هناك فرصة للفشل. ما رأيك في أن تفكر في كيفية التواصل مع الآخرين دون الحاجة لتأكيد تفوقك؟ربما في قبولك لهم كما هم، يمكن أن تجد نوعًا جديدًا من القوة، قوة التكيف، قوة الرقص إن صح التعبير .

تنهدت ببطء ,كانت مفردة قوة الرقص هذه أمرا مألوفا جدا، لكنه لم يكن مصطلحا طبيا أو علميا، ترى من أين أتيت به؟

-إنها مفردتك الخاصة

هكذا نطق طبيبي بصوته العميق بينما ينظر إلي، كان كأنما يقرأ أفكاري، ثم وجدته يكمل

لقد كتبتها على ظهر إحدى كراساتك في الفصل،

لم أع تماما ما قال، لم أذكر أمرا كهذا لكنني غمغمت بينما، أرفع رأسي نحوه،

-القوة الحقيقية تكمن في القدرة المطلقة على الرقص بين قمة الوتر الأقوى و قاع الوتر الأضعف .

أجابني بينما يقف مغادرا

-تماما

مشى خطوات خارجا، ثم كان صوت خطواته مسموعا و هي تغير اتجاهها عائدة، أطل علي، بينما تزمن صوته المرعب،مع قعقعة خطواته على الأرضية المرقطة

-تنقصك القدرة على تقبل الآخرين والارتباط بهم دون الخوف من فقدان شيء .

كارثة، تجرأ أحدهم و أخبرني بأنني ناقص، لكن أمرا ما جعلني أغفر له، أمر لست متأكدا منه بعد .

السيطرة

في المكان الآخر استيقظ الأحدهم، استيقظ قبل خمسة عشر دقيقة من بداية يومه، لكنه لم يكن مستعجلا، دقائق و كان يدخل الغرفة و قد اغتسل، فتح خزانته و أمضى ثوان في اختيار مظهره لليوم ، لبس قميصا أسود بأكمام قصيرة أبرز صلابة صدره، سراويل سوداء، و حذاء أبيض، بعدها كان ينفض رأسه أمام مرآة الحمام بينما يبقي الباب مفتوحا على مصراعيه، سمع صوت ضحكات فإذا به أخوه، كان يضحك من غرابة طريقة تسويته لشعره، رمقه بشر ثم عاد إلى ما كان يفعله، نجح أخيرا في جعل خصلاته تتهدل فوق حاجبيه بطريقة جذابة، عاد بعدها لينشف يديه ثم يرتدي ساعته ذات السوار الأسود و الإطار الرمادي، قبل أن يخرج فتح خزانته، و أخرج معطفا جلدي أسودا، و أضاف رائحته الحارة، بعد قليل كان يمر بالمقهى ذي الباب الزجاجي، لم يتوقف هذه المرة، بل ألقى نظرة جانبية راضية، على مظهره، لا على العالم، وصل متأخرا و استقر في الطاولة الأخيرة ، كان الطاولات تسع لكل منها أربعة أشخاص، لكنه اختار آخرها حيث تجلس فتاة وحيدة، ترك بينه و بينها

كرسيين فارغين، وضع حقيبته على إحداهما، بينما جلس متكئا على الحافة الخشبية، كان يركز سمعه بينما ينقل على كراسه ما يكتبه، أحس بأنفاس تلفحه، التفت بينما عاد برأسه إلى الوراء، كانت الفتاة قريبة جدا، كانت تبتسم بينما تسأله، شعر بالغثيان، لم يكن من قربها، بقدر ما كان من ابتسامتها، بدت صفراء مبتذلة .

حين عاد إلى المنزل من أجل الغداء ، كان يختفي في غرفته المظلمة إلا من فانوس خافت، كان يكتب على ضوئه، لوقت طويل .

أثناء الحصة المسائية، كان يحتل آخر الفصل، بينما جلست بجانبه الفتاة بالرداء الأزرق كبحر المساء، كان الأستاذ يجلس على الكرسي يبينما يربع يديه، يرمق الجميع بنظرة شر مستعلية، أعجبه الأمر فبقي يراقب، فتيات تجلسن أمام الأستاذ، تضحكن بصوت رقيع، يمسك الأستاذ بممسحة، يكتم غضبه بينما يتكلم، كان يشاطره الرغبة في قذف الممسحة لتلتصق بالفتاة ذات النظارة و الفم الكبير، و ضحكات ما بعد منتصف الليل ،

كان الأستاذ يتكلم، يشرح العلاقة بين الإنسان و العقل و يطرح قضية كون العقل لا يعتبر مطلبا كونه الحد الأدنى للإنسانية، كان منصتا حين كسر

تركيزه صوت الضحكات، التفت باستغراب، إلى الضاحكة دون سبب، بعدها انتشرت العدوى بين الجميع، سواه و الفتاة الزرقاء، التي بدى أنها تتمتع بقدر من الإدراك، كان يفكر، أنه إما أن يكون الأستاذ مخطئا و أن العقل يعتبر مطلبا لمثل هذه ، و إما أن هذه خارجة عن الإنسانية، مال إلى الخيار الثاني، فهو الأقرب،

بعد دقائق، كان يشعر بالألم يتجمع في عروق يده، ناداها باسمها بصوته الخاوي، حين التفتت إليه و رأى نظراتها، أيقن أن حيوانيتها كانت مفتعلة للحصول على انتباه يعجز حضورها وحده أن يستجلبه ، لذلك تراجع عن كلماته ، بينما فكر أنها كماعز جبلي بصوتها كالثغاء، فمها المليئ ، و ميلها للجنس الآخر في مجمله .

كان من المتوقع أن يفكر طبيبي أنه بلغ معي مرحلة يمكنه فيها فك وسواسي القهري و معالجة تعلقي المرضي الذي لا أظن أنه يفهمه، إلا إذا كان هو من أعتقده،

طبيبي

-في الجلسة السابقة، تحدثنا عن الشعور بالعظمة وكيف يساعدك ربما كوسيلة دفاعية. و الآن أود لو أتطرق إلى أمر آخر، تلك الرغبة القوية في السيطرة على كل شيء، ربما يكون ذلك عبر بعض الأفكار أو الأفعال المتكررة التي تقوم بها، هل بإمكانك أن تخبرني أكثر عن هذه الأمور؟

أعتقد أن طبيبي لا يجالسني لمعالجتي ، بقدر ما هو يجالسني لإقناعي بأني قالب مناسب لحمل أفكاره نحوي، فمتى وافقته على كون عظمتي مجرد وسيلة دفاعية؟ ، لكن لا بأس فلأجاره

-أعتقد أنك تقصد وساوسي في ما يتعلق بالترتيب والتنظيم و المثالية في الأداء ، وحتى مراقبة التفاصيل الصغيرة التي تبدو غير مرئية لأغلب المحيطين بي , هذه الأمور ، ربما أنها تستنزفني، إلا أنني أشعر بأنها تمنحني الراحة، الراحة في السيطرة المطلقة على سير أموري،

-أفهم، تفادي الأخطاء عبر التثبت المتكرر والتنظيم يعطيانك شعورًا بالسيطرة، ولكن أخبرني، ماذا يحدث لو لم تتمكن من ترتيب كل شيء كما

تريد؟ لو تركت شيئًا في غير موضعه، أو إذا لم تتبع نظامك المعتاد ؟ كيف تشعر حينها؟

-أشعر بأن هناك خللا في سر الأمور، خلل يجعلني في انتظار عقبة غير متوقعة، و هذا ما لا أحتمله، التخلي على أحد ركائز قوّتي،

-هذه الحاجة للسيطرة على كل التفاصيل الصغيرة ليست غريبة ربما هي ليست وسيلة للسيطرة، بقدر ما هي وسيلة للشعور بالسيطرة، تفهم الفرق، أليس كذلك؟

قلت له باستخفاف

-طبعا، تقصد أنه ربما لا أسيطر على الأمور المهمة، حينها أشغل نفسي بتوافه الأمور، فيبدأ وعيي لا إراديا وقتها في الشعور بالتفوق كونه يلاحظ تفاصيل صغيرة كتلك حتى، لكن الأمر أنه ليس حتى، بل هو تحكم فقط بالتفاصيل الصغيرة .

شعرت بارتجافة غريبة في صوت طبيبي، بينما تهتز حنجرته و هو يقول،

-إجابتك لم تكن لطيفة، لم تكن لطيفة على الإطلاق .

أجبته دون مبالاة

لو كانت حقيقية، لما نطقت بها أبدا، لكن لا بأس باللعب أحيانا

تجاوزني طبيبي هذه المرة

-هذه الرغبة القوية في الحفاظ على المثالية، قد تكون مرتبطة بشيء أعمق, هل سبق أن شعرت بأن هذه الرغبة تمنعك من التعلق بالآخرين، أو حتى من السماح لشخص ما بالدخول إلى حياتك بشكل حقيقي؟

يبدو أن شيئا تحرك داخلي، لذلك قاطعته، أشعر بأمر ناقص،

-لم لا أتذكر الأشخاص، لم لا أذكر الأشياء المادية، أشعر بأنني مزيج من الوعي و الغريزة دون ذكريات أو هوية؟

-أنت لا تشعر فقط، ذلك ما يحصل بالفعل

تجاهلني بعدها مفترضا أنني أجبت بما يريد

طبيب

-الخوف من إظهار جانب آخر قد يكون هو ما يدفعك للانغماس في تفاصيلك الصغيرة... يبدو وكأنك تخشى أن تفقد السيطرة أمام الآخرين, وهذا يقودني

للتساؤل، هل هناك شخص معين تعلّقت به من قبل، أو شعرت بأنك لا تستطيع التخلي عنه؟

ظننت أنه يسخر مني، لكنني تجاوزت الأمر، تجاوزت الجزء الخاص بالشخص المعين، لا يهم إن كان معينا أو مربعا أو أي شكل هندسي آخر ، المهم أنني ألعن طبيبي في هذه اللحظة

طبيبي

السيطرة تُبقيك متماسكًا ، لكنها، بنفس الوقت، تمنعك من التفاعل بمرونة مع الآخرين.

-ربما تكون محقًا, شعرت دائمًا بالقوة ، لكن في العمق أحيانا أشعر بالوحدة، تنتابني الوساوس ، وساوس تجعلني...، أو فلتنس الأمر.

طبيبي

-الاعتراف بهذا هو خطوة مهمة نحو التحرر من القيود التي فرضتها على نفسك, ما رأيك لو تحاول تفكيك بعض الوساوس هذه، بحيث تتعلم كيف تتعامل مع الأمور بشكل أكثر مرونة؟

-تبا له، لا أذكر أنني اعترفت، حتى كلماتي المبتورة لو تمت لما كانت اعترافا، كانت لتكون فقط تصريحا لحظيا بسيطا.

-هل تعني أن أحاول الانحدار؟

طبيبي

-أفهم، وهذا خوف طبيعي. لكن ماذا لو جربت شيئًا بسيطًا؟ دعنا نحاول تخفيف سيطرتك على أحد التفاصيل التي لا تهتم بها ، دون الخوف من النتائج، مثلًا، ما رأيك لو أقلعت عن التفكير في الحلقات المفقودة، و جربت أن تتقبل الأمر كما هو؟

-أمر صعب...، لكنني سأحاول، ربما تكون تجربة جديدة لمعرفة كيف أشعر حيال ذلك

-تمامًا، ولن يكون ذلك دفعة واحدة، بل ستبدأ بخطوات بسيطة, ودعني أؤكد لك أن هذا سيقودك لمعرفة أن التعلق بالآخرين لا يعني فقدان هويتك، بل قد يكون مصدر قوة , قوة تمنحك التوازن، وتجعلك تشعر بأنك تستطيع الاستغناء عن وساوسك القهرية كوسيلة للسيطرة،

-ربما يكون الأمر تماما كما قلت، لكن السؤال، ترى هل يستحق الآخرون أن تتعلق بهم؟

طبيبي

ابدأ بتجربة الأمور البسيطة ولتر كيف يؤثر ذلك على شعورك، ستجد أن المرونة قد تمنحك سيطرة أكبر على حياتك من تلك السيطرة المتطرفة، حينها لن تهتم إن كان الآخرون يستحقون التعلق أم لا، ستكون مسيطرا من نوع جديد، التعلق و فك التعلق، أيضا ما رأيك لو تركت لك الأمر لتفكر في صيغة هذا النوع من السيطرة، بطريقة أدق، تفكر حول فك التعلق .

ابتسامتي

كنت أملك أفكارا لا بأس بها في المجال النفسي لذلك اعتقدت أن من السهل، أن أبتكر طريقة لفك التعلق، سأفاجئ بها طبيبي حتما في لقائنا القادم , كنت أهم بالانصراف، و كالعادة، لم أكن أعرف إلى أين، المهم أنني كنت مغادرا حين أوقفني طبيبي طالبا مني مرافقته، ضيقت عيني بشك، فأين يمكن أن يأخذني في هذا المكان المألوف و الغريب في نفس الوقت، لكن، على كل فقد تبعته، تجاوز المقهى و الباب الزجاجي، سار بي، بينما بدأت أخمن المكان المقصود، قبة الدماغ، أجل بالضبط، قبة الدماغ، كانت تلوح ، توقفنا أمامها، بينما انشغل هو بفتح الباب، ألصقت خدي بالحائط اللزج بينما أطللت من الثقب، حيث كانت ساعة الحائط البنية، بعد وقت، التفت حيث كان يقف طبيبي لأرى ما الذي يؤخره، لكني رأيت الباب مفتوحا، بينما اختفى هو إلى الداخل، لحقت به مسرعا، لم أتكن من رؤيته بين الشواهد المرتفعة، بقيت أمشي بينها، كانت القبور متماثلة، لم أحاول قراءة الشواهد، لكنني حاولت البحث عن قبر الابتسامة، لاحظت عصفورا ميتا فوق أحد القبور، اقتربت منه، لم أر منذ

مجيئ كائنا حيا سوى طبيبي، حتى طبيبي، بدأت أشك في حياته، الصوت الشيطاني و انعدام الملامح، قطعت تفكيري حين اقتربت من العصفور، كان بلون أسود كخطاياي، حملته بين يدي، كان باردا كالثلج، بينما لمعت على قمة منقاره شوائب رمادية، أعدته مكانه، بينما نظرت هنا و هناك لرؤية إن كان طبيبي فطن للأمر، لم أجده قريبا، فعدت بناظري إلى حيث وضعت العصفور، لكني لم أجده، سمعت صوت نعيق شنيع، رفعت رأسي، كان الغراب يقف قابضا بأظافره على عضلة مفصل إبهام طبيبي، بينما يداعبه الأخير، كنت أنظر ببلاهة، كيف دبت الحرارة في الكائن القبيح، نظر إلي طبيبي بطرف عينيه، بينما خرج صوته شنيعا متزامنا مع شناعة صوت طائره،
- خطايانا الصغيرة قد تقود إلى خطايا أكبر.

أطلق بعدها الأسود الذي تلاشى في الهواء، بينما تركني و سار قليلا ، كنت أتبعه إلى أن توقف فجأة مركزا نظره على شاهد أحد القبور، كان قبر الابتسامة، تفاجأت بعدها به يبقى عاريا إلا من قميص أسود دون أكمام،

أقصد نصفه العلوي فقط طبعا، حمل بعدها معولا ، كان معولا غريبا بلون أبيض ناصع، اتخذ وضعية متماسكة قبل أن يلتفت إلي قائلا،

هدية بسيطة لك

-رفعت حاجبي الأيمن بينما أنظر إليه، هل قرر أن يريحني و أو يريحهم، أعتقد أنه أراد أن يريحني، فالهدية لي ، كان شكي يزداد، بينما أنظر إليه، يرفع المعول بينما يهوي به على التراب الذي يتوسط المربع الحجري، كانت قد بدأت تظهر قطرات العرق على صدغه النابض، بينما كانت عضلات عضده و كتفه تظهر جلية كلما رفع المعول، كان الطبيب متناسقا جدا، ربما لو كانت عضلاته ذات حجم أكبر لبدا كمربع بطوله هذا، حين أنهى نبش القبر، كان علي أن أتراجع خطوتين أو ثلاثة، لم يكن سبب ذلك ما رأيته في القبر، و لكن بسبب أنني لم أر شيئا ، لاحظ طبيبي ذلك، فنظر إلي من الأسفل، كان أسفل وجهه يبدو واضحا الآن ، كان أيضا يبتسم، كان يملك ابتسامة جميلة، كان يضم شفتيه بينما تتقوسان إلى الأسفل، كنت مأخوذا بلحظة راودتني فيها العديد من الأفكار، القبر ، أسفل الوجه، الابتسامة، انتزعني منها الصوت الشيطاني، مططت فمي

باشمئزاز، فكيف لفم تصدر منه هذه الابتسامة، أن تخرج أحباله مثل هذه الحشرجة،

-لا تقلق، لم يكن القبر خاليا، لكن فقط أنت عاجز عن رؤية ما كان بداخله .

ابتسمت له في سخرية

-ربما نور ابتسامتك هو ما أعشى عيني عن رؤية ماكان في القبر .

تجاوزني كعادته، قفز بعدها إلى الخارج، مهلا، مهلا، لقد ابتسمت، أجل أنا قمت بذلك، فعلتها، كان من المفترض أن يقوم وجهي بهذا التعبير، يوم انتظرت أن أرى دماغي على الأرض، تركني طبيبي في ذهولي، بينما غادر، لم يضطر لردم القبر، إذ بعد لحظات من خروجه، كان قد اختفى كأن لم يكن ، كنت قد بدأت أفهم الأمر، استغللت رحيله، و بقيت أقرأ شواهد القبور، لكن بطريقة ما، كل ما اقتربت من شاهد، كان الحائط يمتص الحروف، بعض الحروف لم تكن تمتص، بل كانت تسيل كدماء دبقة ، يتشربها التراب .

بعد وقت , كنت قد بدأت أشعر بالعذاب، آلام الرأس، آلام في العينين، لم أعد قادرا على الوقوف، رأيت قبرا بعيدا، كان كأنما يدعوني، كان أكبر من الآخرين بلون أسود معتم، اقتربت منه بينما أسند كف يدي على العواميد المرتفعة، حتى اقتربت منه أخيرا، كان كلما اقتربت منه ابتعد، لكنني أخيرا كنت منه على مسافة قبر واحد، لو أن ما شعرت به كان عذابا، فإني أشعر بالجحيم الآن، انتابتني رغبة في الصراخ و تمزيق ثيابي، لكني عجزت ، كان اللون الأسود يمتص الضوء، اكتشفت متأخرا أنه كان يدعوني ليمتص حياتي، لم أعد قادرا على النهوض، سعلت دما، حاربت لأفتح عيني، لكنها كانت تحترق من عرق غزير، أظن أنني انتهيت،

-تبا لطبيبي و تبا للعالم .

طريف

استيقظ هذا اليوم متأخرا نظر إلى ساعة الحائط البنية، كان الوقت متأخرا جدا ، أشرقت الشمس منذ وقت طويل، عاود الاستلقاء مكانه بينما تذكر ما حدث في الصباح، فتح عينيه بثقل على صوت أخيه يفتح الباب بعنف كرجل مخفر، أغمض عينيه بينما يسمعه يجول في الغرفة و يبحث عن أشيائه بفوضى، كان ليصرخ به لو كان قادرا، لكن الألم أقوى، ما لبث أن سمع وقع خطوات أخيه تقترب من الفراش بينما يصيح به أن يستيقظ، تجاهله تماما، لكن الأخير كرر صراخه أكثر من عشر مرات قبل أن يستدير و يغادر، ما كاد يفعل ذلك حتى كانت أمه تدخل، استجمع صوته بينما يخبرها بأنه لن يكون قادرا على الذهاب اليوم، تغادره غاضبة بينما تصفع الباب خلفها، يسمع صوت والده يعرض به، تجاهل كل ذلك، بينما يغرق في عرقه، أحس بالم شديد في رأسه و حشرجة في صدره، أقام ظهره و سعل بخفة بينما يغطي فمه بكف يده، و حين أبعدها، كانت بقع حمراء قد استقرت هناك، قربها من أنفه،

بينما استنشق رائحتها كالصدأ بانتشاء قبل أن يمسحها بمنديل و يعود لنومه المضطرب .

استيقظت على فراش طبيبي، بينما كان يجلس هو أمامي على الكرسي، كان يضع رجلا فوق أخرى، و مع ذلك لم ينزلق، حين رآني و قد فتحت عيني، قام من مكانه و سحبني بقوة، و حين وقفت، كان يأخذ مكاني على السرير، ويطلب مني الجلوس على الكرسي، حاولت تقليده، جلست بعنجهية، ولكني وجدت نفسي على الأرض، هذه المرة، لم أكن محرجا، كان الأمر قد أصبح اعتياديا، كل ما كان علي فعله هو العودة من جديد فوق الكرسي، لم أحاول سؤاله عن ما حصل في المرة الماضية، فلم يكن ليجيبني، بعدها كان يكلمني،

- حسنًا، يبدو أننا بلغنا مرحلة متقدمة في جلساتنا، لو كان لي زملاء لحدثتهم عنك

-أجل بالضبط، لو كان لديك زملاء، إذن أخبرني، لو كان لديك زملاء، فكيف كنت ستتحدث عني ؟ ، أتمنى أنك كنت لتصفني بالشخص العبقري الذي لا يشبه أحدا

أجابني طبيبي ضاحكا

-بالتأكيد، وكيف لا؟ كنت لأقول لهم، لدي مريض يرى العالم بشكل مختلف تمامًا، لدرجة أنني أعتقد أنه لو كنا جميعًا في امتحان من نوع ما ، لكان هو الوحيد الذي يعرف الإجابات الصحيحة قبل أن تُطرح الأسئلة

ابتسمت، كنت أعرف أنه يجاملني، لكني كنت مؤمنا بأنها الحقيقة

-أعتقد أن هذا وصف دقيق, فالحقيقة أنني أحيانًا أشعر وكأنني الوحيد الذي يفهم الأمر

-فهمت، وهذا شعور يراودك كثيرًا، أليس كذلك؟ لكن دعني أسألك شيئًا بسيطًا,ماذا لو كنت أنت أيضًا على خطأ في بعض الأحيان؟

-على خطأ؟ أنا؟ لا أعتقد ذلك. رؤيتي للأشياء تستند إلى تحليل عميق ومنطقي, إذا كان هناك خطأ، فهو في النظام وليس فيّ.

أجاب طبيبي مازحا

-حسنًا، اسمح لي أن أقول أنك سعيد أن النظام يتحمل المسؤولية عن كل شيء، هذا يجعلك في مأمن دائمً ، أليس كذلك؟ لكن، هل فكرت يومًا أن العبقرية الحقيقية تأتي أحيانًا من القدرة على الاعتراف بالخطأ؟

-ربما, ولكن ليس بالنسبة لي، حيث الخطأ لا يعد خيارًا.

-وهذا هو الشيء الطريف يا صديقي. كلنا نعتقد أننا مثاليون بطريقة ما، دعني أشاركك مثالا عن موقف بسط، مرةً، كنت أقف في طابور للحصول على قهوة، وشعرت بأنني الوحيد الذي يفهم أن هناك نظامًا للطابور، بينما يتصرف الآخرون بفوضوية، فكرت، ما هذا العالم الغريب؟ أأنا الوحيد الذي يعرف كيف يُنظّم الأمور؟ لكن الحقيقة أنني اكتشفت لاحقًا أنني كنت أقف في طابور خطأ منذ البداية , فبينما أخطئوا هم في فهم كيف يكون التنظيم، أخطأت أنا في فهم أين أوظف هذا التنظيم

ضحكت بحرارة، بينما أعلم أن الموقف لم و لن يكون له،

-هذا موقف طريف، لكنك لست أنا، لا يمكن أن أقع في هكذا خطأ

أجابني طبيبي مازحا

- بالطبع لا، فأنت لا تشرب القهوة، رغم أنك كتبت عنها

لم أعلم ما كان بتحدث عنه ، لكن إجابة كانت على طرف لساني فألقيتها،

-أحيانا نكتب لنحكي عن مشاعر الآخرين

فوجئت به يستوي واقفا بخفة بينما يقول،

-أجل كنت قد ذكرت ذلك في كتابك أيضا

اتجه بعدها إلى الدرج، أخرج الكتاب الأبيض، ثم طلب مني النظر، على رأس إحدى الصفحات كتبت سوداء سادة ، و أسفلها كُتِبَتْ أخائن أنا لك؟

كدت أواصل القراءة، لكنه قلب الكتاب و عاد إلى أولى صفحاته، جعلني أنظر إلى الجملة الأخيرة، أومأت باستحسان، و إن لم أفهم تماما .

عاد بعدها إلى متكئه

بقيت أجلس حذرا كعادتي، ظهري منتصب، وعيناي متحفزتان، أما طبيبي فقد أوحت لي قهوته أنه قرر أن يستخدم أسلوبًا مختلفًا اليوم، أسلوبًا يجمع بين الطرافة والتحليل النفسي العميق، لزعزعة ما يظنه قناعي،

ابتسم في ما بدا كأنه دفء

-دعني أخبرك بسر صغير قبل أن نبدأ حديثنا الجاد, كنت أفكر فيك بالأمس وأتساءل، ماذا لو كان مريضي هذا شخصية في فيلم سينمائي؟ أعتقد أنك ستكون بطل الفيلم بلا منازع

سألته بسخرية

- هل فكرت في هذا قبل أو بعد التفكير في أسئلة الإمتحان؟

ابتسم بتجاوز

-بل بعده

-بالطبع سأكون البطل، لكن، أخبرني، عن أي نوع من الأفلام تتحدث؟

طبيبي

أفكر في فيلم يجمع بين العبقرية والغموض، حيث يكون البطل شخصًا فريدًا من نوعه، لكنه يواجه تحديًا غير متوقع، أن يفهم لماذا لا يستطيع الآخرين فهمه.

لن أنكر أن الأمر نال اهتمامي، لذلك ابتسمت بخفة

-هذا يبدو مثيرًا للاهتمام، ولكن، لماذا يجب أن أواجه تحديًا؟ أليس من المفترض أنني تجاوزت كل التحديات؟

-حسنًا، لنتفق أن الفيلم سيكون مملًا إن كان البطل خاليًا من أي صراعات داخلية , نحن نحب الأبطال الذين نراهم يقعون، ينهضون، ويكتشفون أنفسهم من جديد, دعني أسألك شيئًا، كيف ترى نفسك من هذه الزاوية ؟

كان السؤال نفسه يتكرر للمرة الثالثة، لا يكاد يغيب في جلسة حتى يحضر في الثانية

-أرى نفسي شخصًا فريدًا، أعلم أنني أمتلك عقلًا قادرًا على استيعاب ما يعجز الآخرون عن إدراكه، العالم مليء بالحمقى، وأنا أرفض أن أكون جزءًا من هذا الجنون الجماعي.

-فهمت. يبدو أنك تشعر بأنك خارج إطار الجنون الجماعي الذي تصفه, لكن، ألا تعتقد أن عزل نفسك عن هذا العالم يجعلك تفقد شيئًا؟

-لا أرى أنني أفقد شيئًا. إذا كنت تقصد العلاقات أو التواصل، فأنا لا أرى أن هذه الأشياء تضيف قيمة حقيقية ، كل ما أحتاجه هو عقلي، وقدرتي على التحكم في نفسي

-وهذا شيء مميز. لكن، دعني أشاركك فكرة قد تبدو غريبة,القوة الحقيقية تأتي من التوازن بين العظمة و ...

قاطعته

-الضعف

أجابني

-لم أقصد ذلك، فقد كنا تحدثنا عنه مسبقا،ما قصدته، التوازن بين العظمة والإنسانية، عندما ننظر إلى العظماء في التاريخ، نجد أنهم كانوا قادرين على التواصل مع الآخرين، على الرغم من تفردهم.

أجبته بفكرة وددت لو يدحضها

-ولكن، هل تعتقد أن هؤلاء العظماء كانوا يتواصلون لأنهم يريدون ذلك؟ أم لأنهم كانوا مضطرين؟ أنا لا أريد أن أكون مضطرًا لفعل شيء لا أؤمن به.

طبيبي بابتسامة طريفة

-حسنًا، يبدو أنك لن تقف في طابور الانتظار لأي شيء، أليس كذلك؟

هذه المرة أجبرني طبيبي على فعل أمر غريب، كنت أضحك بقوة بينما أهتز على الكرسي، لكن و للعجب لم يسقط هذه المرة، ترى هل هو الفرق بين العنجهية و الصدق؟

-بالطبع لا, الطوابير مضيعة للوقت. لماذا يجب أن أنتظر بينما يمكنني إيجاد طريقة أفضل للحصول على ما أريد؟

عاد إلى جديته التي تليق بصوته المخيف

-وهذا ما يجعلني أشك أنك ستتفوق حتى في فيلمك الخاص، لكن، دعني أسألك، إذا كنت في موقف يتطلب منك التفاعل مع مجموعة، كيف ستتصرف؟

-سأتعامل مع الموقف بعقلانية، لكنني لن أسمح لهم بالاقتراب كثيرًا، لن أتحكم بنفسي فقط حينها، بل بالجميع، لضمان عدم حدوث خطأ، المفتاح في السيطرة.

طبيبي

-السيطرة, كلمة مثيرة للاهتمام, لماذا تعتقد أنك تحتاج دائمًا إلى السيطرة؟

-ببساطة، لأنني لا أحتاج إلى الأخطاء

-لكن، هل تساءلت يومًا ما إذا كانت القوة الحقيقية تكمن في قبول الخطأ ؟ أن تكون قادرًا على إظهار إنسانيتك دون أن تشعر بالخوف من النتائج ؟

-ربما, لكنني لا أعتقد أن الآخرين يستطيعون فهم ذلك، الناس يستغلون الضعف.

-ربما، لكن ليس كل الناس، أحيانًا، يظهر الخطأ الناتج عن الضعف , الشجاعة، وأحيانًا، يساعدنا على بناء روابط حقيقية مع الآخرين، دعني أطرح عليك سؤالًا بسيطًا، ما الشيء الذي تخشاه أكثر من غيره؟

-أخبرته بعد صمت طويل أنني صدقا لا أعلم ما هو، أعتقد أنه ربما يختبئ هذا الشيء بين الحلقات المفقودة،

أمرني حينها أن أتبعه، كنت أعلم هذه المرة أنه سيصطحبني إلى القبة، و حين بلغناها كان دخولنا سريعا، أمرني بالقيام بثلاث جولات حول جميع القبور، بينما أمرني بالابتعاد عن القبر الأسود.

سألته

-ماذا يوجد هناك

-الفشل

-تقصد فشلي؟ فشلي في ماذا؟

-بل فشلي أنا

تجاوز الأمر بينما أقوم بما طلب مني، مضت الدورات الثلاث سريعا، و حين عدت أليه، كان قد أخرج معوله الأبيض، و اعترضني ذاهبا إلى قبر محدد، ضيقت عيني بينما أراقبه، فطنت إلى أنني لم أقترب من ذلك القبر في أي من دوراتي الثلاث، كدت ألحق به، لكن شيئا ما منعني، بعد دقائق من الحفر، سمعت صوت ضحكاته كحشرجة محرك قديم، كان ينبعث صداها من الحفرة الضيقة، تفاجأت به بعدها يقفز خارجا، لكنه هذه المرة، عاود الردم، قبل أن يتجه نحوي، أمسك بوجنتي اليمنى بين إصبعيه، بينما ابتسم و هو يقول

-كم أنت لطيف

تراجعت بينما أضيق عيني بشك

لكن أكمل كلامه

-كونك لطيفا لا يجعل منك عاديا

يبدو أنه أغناني عن الإجابة

طبيبي

-هل تعتقد أن إنسانيتك ستجعلك عاديًا؟ أم أنها ستمنحك بعدًا جديدًا لعظمتك؟

-لم أفكر في الأمر، ربما أحتاج إلى وقت لأفهم ذلك

-وهذا هو السبب في أننا هنا, لنأخذ الأمور خطوة بخطوة، في المرة القادمة، أريدك أن تفكر في موقف واجهت فيه تحديًا للتواصل مع شخص آخر، وأن تحاول تحليل ما شعرت به, هل يمكننا الاتفاق على ذلك؟

-هل تتعمد إذلالي؟ أخبرتك أنني عاجز عن تذكر أي شئ، لكن ربما يمكنني تذكر ذكريات معينة، على كل لا تعتمد علي، و إياك أن تتوقع من الكثير.

أجابني ضاحكا

-معك، أتوقع دائمًا أكثر مما تتخيل

-ما بال طبيبي؟ أمره مريب لليوم .

في ذات اليوم، و بعد ساعات، كنت أقف أمام القبة، بينما أفكر، تفاجأت بطبيبي يقف بجانبي بينما يربع يديه خلف ظهره،

-أهلاً بالبطل السينمائي , أعتقد أنني أملك لك مشهدًا خاصًا ، مستعد؟

بادلته النظر بريبة

-سينمائي؟ هل عدنا إلى قصتك عن الأفلام؟

كان يتظاهر بالجدية

-تمامًا، لكن هذه المرة ليست مجرد مشاهد سينمائية، إنها كوميديا,أريد أن أختبر قدرتك على الضحك .

أجبته بملل مشوب برائحة الريبة

-كوميديا؟ لم أشعر أنني سأكون الهدف الوحيد للسخرية هنا؟

ضحك طبيبي بينما يخبرني

-ليس تمامًا، هل سبق أن فكرت في الجانب الكوميدي من عبقريتك؟ أعني، كيف يمكن لعقلٍ بهذا التعقيد أن يتعامل مع مواقف بسيطة ومضحكة؟

-لا أعتقد أنني أجد شيئًا مضحكًا في عقلي، بل على العكس .

طبيبي بدهاء

-إذن، هدفي هو إقناعك بالعكس، دعني أبدأ بسؤال، هل تعتبر نفسك قادرًا على ارتكاب الأخطاء؟

-نادراً ما أرتكب الأخطاء, وإن حدث ذلك، فأنا أسرع في تصحيحها

-حسنًا، لدي هنا اختبار بسيط.

أخرج ورقة عليها لغز بسيط

-إذا كان لديك ثلاث تفاحات وأخذت تفاحتين، كم عدد التفاحات التي لديك؟

-ثلاث تفاحات؟

ضحك بصوت عال

-خطأ, الإجابة الصحيحة هي اثنتان, لقد أخذت التفاحتين، أليس كذلك؟

هذا سخيف، السؤال كان مضللًا.

طبيبي

-تمامًا، هذا هو السبب الذي يجعلنا نضحك أحيانًا، المواقف المضللة تكشف نقاطًا في تفكيرنا لم نكن ندركها، أنت هنا تجاهلت الإجابة البديهية، و انتقلت إلى تفكير أعمق، و هذا يعلمك أن الأشخاص العاديين، لديهم القدرة على فعل الصوب أحيانا، لأن الحياة تسير على وتيرتهم أغلب الوقت، كما أن الضحك هنا هو أداة علاجية، يساعدنا على تقبل نقاط ضعفنا

-هل تعتقد أنني أحتاج إلى تقبل نقاط ضعفي؟

-بالطبع لا، لأنك لا تمتلك نقاط ضعف، أليس كذلك؟

-أجل، فأنا أتعامل مع الأمور بطريقة منهجية ومنطقية، وهذا يجعلني أقل عرضة للوقوع في الأخطاء

-حسنًا، لنفترض أنك واجهت تحديا، ماذا ستفعل لو كانت لديك ساعة واحدة فقط لإنقاذ موقف مصيري؟

سأحلل الموقف وأتخذ إجراء مضادا،

طبيبي

-جميل، لكن ماذا لو كان التحدي عبارة عن سؤال مثل لغز التفاحات

-لن أضيع وقتي في أسئلة تافهة.

-وهذا هو السبب في أن الكوميديا مفيدة لك، إنها تكشف عن كيفية تعاملك مع المواقف التي لا تستطيع السيطرة عليها تمامًا .

-ربما، لكنني ما زلت لا أرى قيمتها، لأنني لا أعتقد أنني سأجد نفسي في موقف كهذا .

-ربما لا, لكن الهدف من هذه الجلسة هو أن ندرك أن الضحك والتساهل مع أنفسنا يمكن أن يكونا مفتاحًا لفهم أعمق لإدراكنا, العبقرية ليست في السيطرة دائمًا، بل أيضا في معرفة متى نترك الأمور تأخذ مجراها.

قلت بانفتاح

-ربما أحتاج إلى التفكير في ذلك. لكن لا تتوقع مني أن أبدأ بإلقاء النكات قريبًا ضحك طبيبي

-بالتأكيد لا, دعني أبدأ أنا، وأنت فقط استمتع بالمشاهدة

قال هذا ثم استدار مغادرا بينما قال

-كانت هذه مقدمة فقط لدفعك للتفكير، سنناقش كل هذه الأمور في جلسة الغد.

لاحقا في الغد

طبيبي

-مرحبًا، كيف كان يومك منذ آخر مرة تحدثنا فيها؟

-إنه يوم مثل أي يوم، و إن كنت لا أتذكر أي يوم، لكني أتحدث بافتراض ما كان

-تفكيرك دائمًا يشدني, أريد اليوم أن نتحدث عنك، كيف ترى نفسك عبر أفعالك ؟

-أرى نفسي واضحًا تمامًا، مرآة العقل لا تخدع،

-جميل، كيف تصف مرآتك؟

-الألماس، صلب ، نقي، ولكنه أيضًا قادر على تقطيع أي شيء،

طبيبي

-مثل ماذا؟

-كل أوهام الآخرين، وأحيانًا، أوهامي

-لكن ألا تعتقد أن الماس يمكن أن يكون هشًا؟ ضربة واحدة في الزاوية الصحيحة قد تكسره

ضحكت بسخرية

-ليس قبل أن تعرف الزاوية، هل تظن أن أحدًا يعرفها ؟

طبيبي

-ربما لا أحد، لكنك تملكها، ومع ذلك، قد تكون مليئا بالثغرات التي لم تكتشفها بعد

-ثغرات؟ كأنك تقول إنني لا أعرف نفسي بما يكفي، حسنًا، أثبت لي

- لنثبت ذلك معًا, مثلًا، عندما تفكر في علاقاتك، لماذا دائمًا تبدو كما لو أنها ساحة معركة؟

-لأن الناس لا يفهمون كيف أفكر .

-هل فكرت يومًا أنك قد تكون مثل شخص يملك حديقة جميلة لكنه لا يدع أحدًا يدخلها؟

-وهل تريدني أن أدعهم يفسدونها؟! البشر معروفون بقدرتهم المذهلة على التدمير

-لكن ألا يمكن أن تكون بعض الفوضى مفيدة؟ ربما زراعة وردة جديدة تضيف شيئًا لم تره من قبل

-ربما، لكن قد تكون الوردة طفيلية قاتلة لما حولها

-هذا خوف مشروع، لكن وعيك بكل تعقيداته، يبدو كأنه يمنعك من الاستمتاع بالحياة، تخيل أنك على قمة جبل، ترى كل شيء أدناه بوضوح، هل تستمتع بالمشهد أم تخاف من السقوط؟

- كلاهما، أستمتع لأنني أرى بوضوح ، وأخاف لأن الوضوح قاس ، طبيبي

-لكن الحقيقة لا تلغي الجمال، بل تفسر وجوده، مثل لوحة فنية تراها من بعيد وتفكر أنها كاملة، لكن عندما تقترب، تكتشف ضربات الفرشاة الفوضوية، هل يضيع ذلك قيمة اللوحة؟

-لا، لكنه يفقدها بريق المثالية

- دعني أسألك، إذا كنت ترى نفسك كلوحة، ما نوع اللوحة التي ستكون؟

ضحكت بينما أقول

-لوحة الموناليزا، لكن بعينين تتحركان لمراقبة الجميع.

ضحك طبيبي أيضا

-هذا يجعلني أتخيل لوحة تتحدث أيضًا, ماذا ستقول لمن يحاول فهمها؟

- ستقول لهم، أو سأقول لهم، لا تحاولوا، لا يمكنكم فهمها، أيضا فهمكم لا يضيف شيئًا

- لكن أليس اللوحات جعلت فهم و تقدر

-ربما، لكنني لست لوحة تقليدية، أنا نوع من الفن الذي يُفهم فقط بطريقة خالصة

-وهذا يعني أنك تعتقد أن كل من لا يفهمك ليس عبقريًا، لكن ماذا لو كان البعض يفهمك بالفعل ولا يظهر ذلك؟

-هذا احتمال، لكنه نادر جدًا، وإن حدث، فأنا لم ألتقِ بهذا الشخص بعد، و إلا لكنت عرفت

- ألا تعتقد أنني قد أكون هذا الشخص؟

ابتسمت بغموض

- بالطبع، أنت على الطريق، لكن لديك عمل طويل لتقوم به

تجاهل طبيبي مغزى كلامي

-حسنًا، سأعتبرها دعوة لتحسين مهاراتي، لكن دعني أقول لك، حتى الموناليزا تحتاج إلى تنظيف من الغبار من وقت لآخر

ضحكت بعلو

-وربما تحتاج إلى إطار لتبدو أكثر جاذبية

طبيبي

- صفقة رابحة ، سأكون الإطار إذا كنت أنت اللوحة

لاحقا في اليوم الموالي

طبيبي

-مرحبًا مرة أخرى، يبدو أنك في مزاج تأملي اليوم. هل هناك شيء يشغل بالك؟

-ليس أكثر مما يشغلني دائمًا، الأفكار لا تهدأ أبدًا، كأنها جيش من العصافير جيش من العصافير؟ يبدو وصفًا ساحرًا، ألم تفكر يومًا في أن تسمح لها بالطيران بعيدًا؟

المريض :

"أبدا حينها ستختفي أفكاري، أليس التفكير هو الشيء الذي يجعلني أنا؟

الطبيب

"ربما، لكن الأفكار ليست ثابتة،مثلا، إذا كنت ترى نفسك كفيلسوف في برج عاجي، كيف تنظر إلى الناس من الأعلى؟

ابتسمت بتحد

كأشخاص يحاولون الصعود، لكنهم يفتقرون إلى السلالم المناسبة، معظمهم يلهون قريبا من الأرض، بينما يظنون أنهم يتقدمون

الطبيب

هذا تصوير مثير، لكن ماذا لو كانوا يسيرون على طريق مختلف عن طريقك؟ هل تعتبر ذلك نقصًا أم مجرد اختلاف؟

المريض

صراحة، أعتبره نقصًا، الناس يختارون الراحة دائما

الطبيب

تبدو وكأنك تلوم العالم لأنه لا يشبهك، هل تعتقد أنك الشخص الوحيد الذي يمتلك الحقيقة؟

ليس بالضرورة الحقيقة الكاملة، لكنني أرى أبعد منهم. أليس ذلك كافيًا؟

طبيبي

- قد يكون كافيًا، لكن الرؤية دون تواصل تشبه النظر من نافذة مغلقة، هل جربت يومًا أن تفتح النافذة؟ أن تسمح للهواء بالدخول حتى لو كان يحمل غبارًا؟

-لا أعتقد أنني أحتاج إلى مزيد من الهواء

-مكتف؟، لكن هل هذا الاكتفاء يعبر عن رضا أم عزلة؟

-العزلة ليست ضعفًا، بل اختيار .

-أتفق أن العزلة يمكن أن تكون قوة، لكن هل يمكن أن تتحول إلى قيد؟ مثل قلعة دون بوابة، قوية لكنها فارغة

-ربما، لكن ألم تفكر في ما يمكن أن يحصل عندما أفتح البوابة؟ ، ماذا لو اجتاحني الغوغاء؟

-هنا يكمن الخوف الذي أود أن نناقشه، أنت ترى العالم كما لو أنه تهديد مستمر. هل فكرت يومًا في أن بعض الناس يحملون معهم أشياء قيمة؟

-قيمتهم لا تهمني إذا كانت ستكسر هيئتي

-وهل تحافظ على هذه الهيئة من أجل نفسك أم لتبهر الآخرين؟

-سؤال جيد، ربما قليلاً من كليهما

طبيبي

-هذا يجعلني أتخيلك كقلعة، ليست محصنة فقط ، بل أيضا مليئة بالمرايا، هل تنظر لنفسك أكثر مما تنظر للخارج؟

-أجل، أعرف أنني أفضل مما أراه في الخارج

- لكن ماذا لو كانت بعض هذه المرايا تعكس صورة مشوهة؟

- وأنت هنا لتحطمها، أليس كذلك؟

-أبدا، ليس لأحطمها، بل لأريك انعكاسًا مختلفًا، دعنا نبدأ، كيف ترى الإدراك؟

- لعنتي وبركتي، إنه يجعلني أرى كل شيء بوضوح قاتل

-وضوح قاتل؟ كيف ذلك؟

-عندما ترى السطح والعمق في وقت واحد، تفقد القدرة على التصرف ببساطة، ترى كل تناقض، كل كذبة، حتى عندما تكون صغيرة وغير ضارة

طبيبي

-لكن الإدراك ليس دائمًا لعنة، إنه يمنحك فرصة لفهم الناس بشكل أعمق,
هل جربت أن تستغل وعيك هذا لبناء جسور بدلًا من حواجز؟
-الجسور تتطلب الثقة، و أنا لا أثق بأحد،
-الثقة كلمة كبيرة، لكن أحيانًا تكون مجرد خطوة صغيرة، مثل أن تثق بأن أحدهم سيستمع دون أن يحكم عليك
-هل تثق بي أنت؟
ابتسم طبيبي
-أثق بك بما يكفي لأجلس هنا وأستمع, وأنت؟ هل تثق بي بما يكفي لتكون صادقًا؟
ابتسمت باستخفاف
-لا أثق بك كشخص، أو كطبيبي، أنا أثق بك كشئ آخر
تجاهلني بينما يقول
- الحقيقة هي الخطوة الأولى للتحرر، إذا كنت ترى العالم بعينيك فقط، ألا تعتقد أنك بحاجة إلى شخص آخر ليضيف زاوية جديدة لرؤيتك؟
- ربما، لكن إضافة الزاوية لا يعني أنني سأقبلها، قد أظل متمسكًا بوجهة نظري

-وهذا حقك، لكن مجرد المحاولة تعني أنك مستعد للخروج من برجك ولو قليلاً، أتعلم؟ فلنعد إلى فكرة اللوحات، إذا كنت لوحة كما قلت في المرة الماضية، كيف ستبدو في متحف مليء باللوحات الأخرى؟

ضحكت

-سأكون اللوحة الوحيدة التي لا يمكن لأحد العبث بها أو لمسها

-و لم؟

- لأنها محمية بزجاج غير قابل للكسر

-لكن هذا الزجاج قد يجعلها تبدو بعيدة. ألا تريد أن يراها الناس بوضوح؟

- فقط إذا كانوا يستحقون

-وكيف تعرف أنهم يستحقون؟

-عندما ينظرون إليها دون محاولة تغييرها.

أومأ طبيبي بهدوء بينما يبتسم.

القلق والمثالية

حين خرجت من العيادة، كنت أضع يدي في جيبي بينما أتسكع هنا و هناك في الشوارع الخالية، بين الفينة و الفينة، أقف أمام أحد الأبواب، كنا أشعر بالفراغ، بل بالخواء، أين الجميع؟، لم لا أملك ذكريات عن أحد؟، لم لا أرى أحدا؟ ترى هل هذه إحدى ألاعيب طبيبي ليقنعني بأهمية البشر مهما كانت ماهية أفكارهم؟، فكرت في أمر آخر، لم أر الغروب منذ جلستي الأولى مع طبيبي، لم يمر علي المساء أيضا، دائما ما أشعر حين أنتهي من الجلوس مع طبيبي أن الزمن يتوقف، ليعود في اليوم الموالي، لأشعر في الحال بأن علي العودة، فموعد الجلسة قد حان

طبيبي

-مرحبًا بك مرة أخرى. كيف كنت بعد جلستنا الأخيرة؟

-حلقة مفقودة ، كالعادة, لكن، لوهلة، فكرت في بعض كلماتك عن الإدراك والعلاقات، ربما لديك نقاط مثيرة للاهتمام، ولو أني أراها مجرد محاولات لفهم عقل أعظم مما تواجه عادةً

ابتسم طبيبي

- أفهم ذلك، وربما تكون محقًا، عقلك يطرح تحديًا فريدًا، دعنا اليوم نُسبر أغوار هذا، "العقل الأعظم" ونواجه أحد عناصره، القلق، سواء أعلن عن نفسه أم بقي صامتًا

رفعت حاجبي باهتمام طفيف

- القلق؟ أظنك أخطأت في تقديري، لا أقلق من شيء، إن كان هذا ما تظنه.

-قد يبدو كذلك على السطح, لكن أحيانًا، القلق يظهر بطرق خفية، في التعلق بالأفكار أو الأشخاص، في الشعور بضرورة المحافظة على صورة مثالية أمام الآخرين، أو حتى في محاولة السيطرة الكاملة على المواقف.

- بعيدا عني، أليس من الطبيعي أن يسعى المرء لأن يكون في أفضل حالاته؟، أيضا، أعتقد أنني وجدت طريقة لفك التعلق

- بالطبع، لكن ماذا لو كانت هذه المثالية عبئًا لا واعيًا؟ ماذا لو كانت مجرد قناع؟ أيضا، سأدعك لتخبرني بكيفية فك التعلق في آخر جلساتنا،

تكلمت بخفوت

-مثير للاهتمام، أكمل.

-القلق، يبحث دائمًا عن منفذ، في بعض الأحيان، يظهر على السطح على هيئة أفعال ، كالتأكد المتكرر أو التفكير المفرط، وفي أحيان أخرى، يتسلل إلى قراراتنا، يجعلنا نخشى فقدان السيطرة، أو يدفعنا إلى التمسك بما نظنه الكمال

أجبته بتأمل

-قد يكون لديك وجهة نظر، أحيانًا أشعر برغبة جامحة في السيطرة على كل شيء،لكن لا أظن أنني أفعل ذلك لمجرد أنني قلق، ولكن لأنني فقط أفعل ما أجيده

- وهذا ما يثير إعجابي فيك إدراكك لقدراتك، لكن ألا تجد أن محاولة السيطرة على كل شيء مرهقة؟

-ربما، لكن لا أحد يستطيع القيام بها كما أفعل

-هنا تكمن المفارقة، عقل عبقري مثلك يدرك أهمية التفويض والثقة، لكنه يفضل الإرهاق على أن يتقبل وجود عيوب أو قصور

ابتسم طبيبي بطرافة

- دعني أطرح عليك سيناريو كوميدي، تخيل أنك قررت فجأة ترك كل شيء، أن لا تسعى لتحقيق الكمال، لا تقلق بشأن القرارات. بدلًا من ذلك، تعتمد على شخص عشوائي لاتخاذ لتنظيم يومك، فكيف سيكون هذا اليوم؟

ضحكت بخفة للفكرة

-فكرة مريعة ، ربما أستيقظ لأجد نفسي في حفلة سخيفة، أو أقرأ كتابا مبتذلا تمامًا

-وهذا الخيال، رغم طرافته، يعكس مخاوف عميقة لديك من فقدان السيطرة، ماذا لو قلت لك إن ترك مساحة للخطأ أو للفوضى قد يفتح لك آفاقًا جديدة؟

-أنت تخبرني أنني بحاجة لأن أكون أقل عقلانية ؟

-ليس أقل عقلانية، بل أكثر تقبلًا لعدم الكمال، العقلانية الحقيقية تشمل القدرة على احتضان الفوضى دون فقدان الاتزان

و دون أن ينتظر إجابتي كان ينتقل إلى أمر آخر

طبيبي

-لنتحدث عن القلق غير المعلن , في أعماقك، ما أكثر ما تخشى أن تفقده؟

صمت قليلا

-أخبرني أنا، أنت من رأى القبر، و أنت من أخبرني بأني لطيف

-هذا يعيدنا إلى فكرتنا الأولى، القلق ليس دائمًا خوفًا من خطر خارجي، بل يمكن أن يكون نابعًا من خشية داخلية لفقدان شيء مهم بالنسبة لنا

-ربما يكون هذا منطقيًا... لكن ماذا بعد؟

-"ماذا بعد" هو الخطوة الأهم، يمكننا العمل معًا على تقبل فكرة أن العظمة الحقيقية تأتي القدرة على التفاعل مع الحياة بكل تناقضاتها.

-وكيف نفعل ذلك؟

طبيبي

-بالتدريب، بالطبع، سنبدأ بخطوات صغيرة، كالتخلي عن عادة أو سلوك وسواسي ليوم واحد، أو مواجهة موقف دون التخطيط المسبق له

-هل تستهزئ بي، كيف يمكنني تجربة هذا؟

-ربما تبدأ بمحاولة التوقف عن موازنة الكرسي كل دقيقتين خوفا من أن يسقط، مع أن لا شيء قد يشير إلى ذلك

-لننهي جلستنا بسؤال، إذا قررت التخلي عن الحاجة للكمال ولو للحظة، ما الشيء الأول الذي ستجربه؟

-ربما، الثقة بالآخرين

ابتسمت

-وهذا هدف نبيل , لنبدأ به

-حسنًا، لكن لا تتوقع مني الكثير

-أتوقع منك أن تكون مستعدًا للتجربة

ابتسمت ببساطة

سنرى

التفكير

طبيبي

أهلاً وسهلاً بك مجددًا , كيف كانت ساعاتك الماضية؟

- كالمعتاد، ممتلئة بالتفكير الذي يبدو أحيانًا وكأنه لعنة

- التفكير؟ هل هو التفكير المنهجي أم التفكير المفرط؟

-بل كلاهما عقلي لا يتوقف، وكل فكرة تقودني إلى أخرى، ولا شيء يبدو بسيطًا، كل شيء معقد، وكل احتمال يتطلب تحليلًا لا نهائيًا،

-هل هذا التحليل يريحك أم يجعلك تشعر بثقل؟

-أمر ذو حدين، في بعض الأحيان، تشعر بالفخر لأنك ترى ما لا يراه الآخرون، وفي أحيان أخرى، تتمنى لو كنت مثلهم، أقل وعيًا، أقل إدراكًا،

-فهمت, يبدو أن إدراكك العالي يمنحك القوة، ولكنه يرهقك أيضًا، دعنا نستكشف اليوم كيف يمكن أن نعيد التوازن لهذا الإدراك,لنتحدث بصراحة، هل شعرت يومًا أن إدراكك يمنعك من الشعور بالسعادة؟

-نعم، عندما أرى سعادة الآخرين بأمور أعتبرها تافهة، أتساءل، هل المشكلة فيّ أم فيهم؟

-قد لا تكون مشكلة على الإطلاق، ربما يكون الأمر مجرد اختلاف في المنظور، لكن ماذا لو أخبرتك أن الإدراك العالي يمكن أن يصبح عبئًا إذا لم تُجد التعامل معه؟

-وكيف يمكن التعامل مع شيء كهذا؟ الإدراك ليس نافذة يمكنني إغلاقها،

-صحيح، لكنه يمكن أن يكون عدسة يمكنك تعديل تركيزها، بدلاً من رؤية كل شيء بوضوح مبالغ فيه، يمكننا أن نُدرب عقلك على اختيار ما يركز عليه.

كان علي أن أسخر منه فقد تمادى، ففي كل مرحلة أجده يشبهني بجماد ما ,

-عدسة؟ أتتحدث عن كاميرا أم عن عقلي؟

ضحك طبيبي

- في الواقع، هناك تشابه كبير، عقلك كالكاميرا، إذا ركزت على كل التفاصيل دفعة واحدة، ستفقد اللقطة الرئيسية , لنبدأ بتمرين بسيط، سأطرح عليك مشهدًا، وأريد منك أن تخبرني بما تراه، تخيل أنك في حديقة عامة،

- حسنًا

- ماذا ترى؟

تأملت قليلا

-أرى شجرة تتمايل بفعل الرياح، أوراقها تبدو وكأنها تهمس بشيء ما، هناك طفل يركض، وخيوط حذائه تتأرجح على الأرض ، مما قد يؤدي إلى سقوطه ,أسمع ضحكات بعيدة، ربما هي لمجموعة أصدقاء، كما أرى رجلاً جالسًا وحده يبدو عليه الحزن

- رائع، لديك قدرة مذهلة على ملاحظة التفاصيل، لكن، ماذا لو قلت لك أنني أردت منك أن تركز فقط على الشعور العام للمشهد؟

-الشعور؟

-نعم، بدلاً من التفاصيل، كيف يجعلك المشهد تشعر؟

-بالسلام، سلام مشوش بكل تلك التفاصيل،

-بالضبط، هنا تكمن النقطة، إدراكك لكل التفاصيل يمكن أن يثري تجربتك، لكنه أيضًا قد يمنعك من الاستمتاع الكامل بالصورة الكبيرة

-لكن، ألا يعني التقليص أنني أفقد جزءًا من تفردي؟

- ليس بالضرورة، التفرد لا يعني إدراك كل شيء دفعة واحدة، أحيانًا، يكون التفرد في القدرة على اختيار ما تستثمر فيه نفسك

-وكيف يتحقق ذلك؟

-بالتدريب، في المرات القادمة التي تجد نفسك مُنهكًا بالتفكير، كل ما عليك فعله هو أن تسأل نفسك، هل هذه الفكرة تستحق وقتي وطاقتي؟

-وهل تعتقد أن هذا سيعمل معي؟

-لن تعرف حتى تجرب.

- لنختتم جلستنا بسؤال، إذا كان بإمكانك إيقاف عقلك عن التفكير المفرط لمدة يوم واحد، كيف ستقضي هذا اليوم؟

-ربما، أستمتع بالأشياء دون تحليلها.

- وهذا هو الهدف، أن نتعلم كيف نعيش لحظتنا دون الغرق في أعماقها

- سأفكر في ذلك

طبيبي

- لا تفكر كثيرًا، فقط جرب

يبدو أن جلستي مع طبيبي اليوم كانت مثمرة أكثر من المتوقع، فقد جعلني أعيد التفكير في الأمر،

هذه المرة، بينما سرت خارجا، حاولت أن لا أفكر في ما يحصل، حاولت فقط الاستمتاع بالهدوء الذي يسيطر على المكان، حتى حين لاحت القبة من بعيد، كان علي فقط أن أغير وجهتي إلى مكان آخر، بينما أنتظر أن يتوقف الزمن، قبل أن يعود و أعود معه إلى طبيبي، الذي يبدو أن جلساتي معه تقترب من الإنتهاء، أو ربما ذلك ما أعتقده،.

التعلق المرضي

كانت غرفة العلاج في يومها المعتاد، لكن الجو بداخلها بدا مختلفًا بعض الشيء، كنت أجلس بينما يداي متشابكتان أمامي، كان طبيبي بملامحه المبهمة ، يجلس مقابلي ،

طبيبي

-ألاحظ أنك اليوم تبدو أقل تركيزًا مما اعتدت، هل يشغل بالك شيء؟

-أبدا، لكنني أحاول تطبيق نصائحك في التخلي عن التدقيق

-حسنا، فهمت ، ما رأيك أن تحاول صياغة ما تشعر به؟

-أشعر أنني أبتعد عن الآخرين لسبب يفوق كونهم أسفل مرتبة، بل ربما لأنني قد أحتاج الآخرين أكثر مما ينبغي، وكأنني أخشى فقدانهم لدرجة تجعلني لا أحاول امتلاكهم من الأساس .

-هذا شعور إنساني جدًا، لكن، هل يمكنك أن توضح أكثر؟

-أشعر أنني أعتمد عليهم لتعزيز صورتي عن نفسي، بطريقة ما، المقياس الذي يكنني من معرفة إن كنت مثاليا أم لا

-لنحاول تحليل هذا الشعور، هل تتذكر أول مرة شعرت فيها بهذا التعلق القوي بشخص معين؟

-ربما مع شخص ما، لكنني لا أتذكر من هو، كنت أشعر دائمًا أنني بحاجة إلى موافقته على كل شيء، إذا لم أحصل على تلك الموافقة، يجعلني ذلك أشعر كأنني فشلت

-وكيف تعتقد أن ذلك يؤثر عليك؟

-أعتقد أنني أصبحت أسعى دائمًا للقبول، حتى من الناس الذين لا يهمونني حقًا.

-هذا الارتباط بالقبول يجعلنا أحيانًا نرى أنفسنا من خلال أعين الآخرين فقط، لكن دعني أسألك, كيف ترى نفسك بعيدًا عن تأثير الآخرين؟

-أرى نفسي قويًا، ذكيًا جدًا، في نفس الوقت، لا شيء أحيانا

-تناقض مثير للاهتمام، هل تعتقد أن قوتك الحقيقية تبرز فقط عندما تكون مع الآخرين؟

-ربما، و ربما يكون ذلك لأنني أثبت لهم ذلك.

-لنحاول تجربة شيء، أريدك أن تغمض عينيك للحظة، تخيل أنك في موقف تواجه فيه شخصًا تعتمد عليه كثيرًا، ثم فجأة، يبتعد عنك. كيف تشعر؟

-أشعر بالخواء، الفراغ، و النقصان ، لا شئ مهم بدونه.

-هذا الفراغ الذي تصفه، هل تعتقد أنه ينبع من حقيقة أنك فقدت هذا الشخص أم من شعورك بأنك لا تستطيع التعامل مع الأمر بمفردك؟

-أعتقد أنه ينبع من حقيقة أنني فقدت هذا الشخص، أما الأمر فيمكنني التعامل معه غالبا

-وهذا هو جوهر التعلق المرضي، نربط هويتنا وراحتنا الداخلية بوجود أشخاص معينين في حياتنا، لكن، ماذا لو حاولنا الآن إعادة صياغة هذا التفكير؟، أو فلنتجاوز سؤالي، أخبرتني بأنك و جدت طريقة لفك التعلق المرضي؟ هل يمكنك إخباري، ما هي؟

-كل ما علي فعله هو مراقبة هذا الشخص، سأكتشف أنه مليء بالأخطاء، يتجاوز خطوطي الحمراء، لا يملك ما أملكه، سيجعلني ذلك أنبذه يوما بعد يوم ، إلى أن أصفع نفسي في أحد الأوقات، كوني تعلقت بشخص كهذا.

حاول طبيبي أن يكتم ابتسامته لكنه فشل، فأضاف

-أنت وحدك من يمكنك اعتماد هذه الطريقة، لكن فلأخبرك بطريقة أكثر شمولا، لنتخيل أن هذا الشخص ابتعد عنك، ولكنك بدلاً من رؤية ذلك كفقدان، تراه كفرصة لاكتشاف قوتك الداخلية, كيف سيبدو ذلك؟

- ربما سأحتاج وقتًا طويلًا لتقبل الأمر، لكن يكون ذلك ممكنا في النهاية.

-الثقة الطبيعية بالنفس هي المفتاح،و ليس النرجسية، دعنا نبدأ بخطوات بسيطة، هل يمكنك ذكر ثلاث صفات تجعلك تشعر بالفخر بنفسك، دون أن تعتمد على أي شخص آخر؟

-قدرتي على التفكير خارج الصندوق، تحليلي المصيب و المنطقي، وإصراري على تحقيق أهدافي

هذه صفات رائعة، والآن، كيف يمكن لهذه الصفات أن تساعدك على مواجهة التعلق المرضي؟

-ربما يمكنني أن أذكر نفسي بها عندما أشعر بالخسارة

-بالضبط, هذا ما نريده، التعلق المرضي يقل عندما ندرك أن الطرف الآخر، هو من رجحت كفة الخسارة في طرفه .

ابتسم طبيبي

-هناك شيء آخر أخبرتك به يمكن أن يساعدنا، الضحك يجعل كل شيء يبدو أسهل .

ابتسمت

-نعم، أحيانًا، لكنني لست جيدًا في الضحك.

-هذا أمر يمكننا العمل عليه، لنجرب،حسنًا، لماذا يذهب الشخص الذي يعاني من التعلق المرضي دائمًا إلى الحلاق؟

كان السؤال غريبا و غير مترابط

-لا أعرف، لماذا؟

ضحك طبيبي

-لأنه يريد أن يتأكد أن أحدًا لن يقطع عنه العناية .

كان علي أن أبادله الضحك

-هذه سيئة للغاية، لكنها مضحكة.

طبيبي

-وهذا ما نحتاجه، الضحك يجعلنا نرى الأمور من زاوية مختلفة، زاوية أبسط، لقد أحرزنا تقدمًا كبيرًا اليوم، و خلال الأسبوع المقبل، أو بداية من الذي يليه، ستكون قد استعدت الحلقات المفقودة.

ابتسمت، بينما انتظرته ليغادر ، بعدها فتحت الكتاب الأبيض، و بدأت أقرأ بعشوائية.

أنا

بعد وقت طويل، كان طبيبي يسحب الكتاب من بين يدي، و يطلب مني أن أتبعه لنجلس في الردهة ذات الستائر بنقوش الورود و الألوان الفاتحة ، جلست على الأريكة، وأخذت نفسًا عميقًا قبل أن أتكلم، بدا علي الارتياح للتعبير عن أفكاري بحرية غير مقيدة بجلسة أو بأسئلة طبيبي ، الذي جلس أمامي، بهدوء، مسندًا ظهره إلى كرسيه وممسكًا دفتره، لكنه لم يتدخل، تاركًا المساحة كاملة لي ,

جشعني ذلك على أن أتكلم ,

-الإدراك، التفكير المفرط، إنه أكثر شيء أرهقني طوال حياتي، أشعر أنني أفهم أشياءً لا يراها الآخرون، ألاحظ التفاصيل الصغيرة، تلك التي تمر بهم دون تفكير، أحيانًا، أتساءل كيف يمكنهم أن يعيشوا حياتهم بهذه البساطة.

توقفت لبرهة، بعد أن ومض خيط من ضوء جر عبره بضعة ذكريات، سطحية مبهمة، لكنها كانت ذات انطباع , أتذكر مرة، كنت في مطعم لاحظت رجلاً يجلس مع صديق له، كان يبدو على وجهه أنه يريد أن يتكلم عن شيء كبير،

شيء يثقل صدره' لكن صديقه كان منشغلاً بقسم الكلمات المتقاطعة في جريدة اليوم، شعرت حينها وكأنني أعيش ذلك الموقف بدلاً منه، كنت أسمع الكلمات التي لم تقال، وأرى الألم الذي لم يُعبر عنه، أمر بتلك المواقف كل يوم، أفهم الألم المخفي خلف ابتسامة، أرى الكذب في عين شخص يقول إنه بخير، و أسمع حتى التردد في صوت شخص يحاول أن يبدو واثقًا .

ابتسمت بمرارة

-أحيانًا أعتقد أنني أملك "لعنة الفهم"، هذا الإدراك الزائد لا يجعلني سعيدًا، بل يجلب لي القلق, كيف يمكنني أن أعيش بينما أرى العالم بهذه الطريقة ، والأسوأ من ذلك، أنني لا أستطيع التفاعل، أرى الأمور بعمق، لكن عندما أفتح فمي للتحدث، أشعر أنهم لا يفهمونني, كأنني أتحدث لغة مختلفة، أبتعد، وأصبح أكثر انعزالًا، ليس لأنني أريد ذلك، بل لأنني أشعر أنني مختلف، هل هذا الإدراك نعمة أم نقمة؟ يعطيني قوة هائلة، لكنه في الوقت نفسه يسلب مني أشياء كثيرة.

رغم شيطانية صوت طبيبي إلا أنه كان لطيفا في عدم مقاطعتي، نظر إلي بينما ابتسم بلطف و هو يقول

-عندما يمتلك الإنسان وعيًا مفرطًا بكل التفاصيل من حوله، يتحول عقله إلى مرآة تعكس العالم بوضوح شديد، المشكلة أن هذه المرآة لا تعرف متى تتوقف عن العمل، الأفعال اليومية التي قد تبدو بسيطة للجميع تصبح متاهة لك، مشاعر الآخرين، النوايا، حتى الإيماءات غير المقصودة، تتحول إلى رموز تحتاج فك شفرتها، الإدراك الزائد يجعلك تشعر وكأنك منفصل عن الآخرين، بينما ينجرف الناس في حياتهم اليومية، تبقى أنت عالقًا في تحليل كل شيء، ما وصفته بـ"لعنة الفهم" هو شعور حقيقي يصيب أولئك الذين يتمتعون بوعي زائد، على الرغم من أنه يمنحهم نظرة حادة على الأمور، إلا أنه يثقل كاهلهم. هذا الشعور يشبه حمل حقيبة ممتلئة بالأوزان في كل مكان، عليك بمحاولة العيش في الحاضر، بدلاً من التركيز على ما حدث أو ما سيحدث، يجب أن تتعلم التركيز على اللحظة الحالية، أيضا، الإدراك الزائد ينبع غالبًا من الرغبة في فهم كل شيء , عليك فقط، قبول أن بعض الأشياء لا يمكن فهمها بالكامل،

يمكن أن يكون هذا مريحًا لك , فبدلاً من رؤية الإدراك كعبء، يمكن توجيهه ليصبح أداة إيجابية، يمكنك استخدامه لفهم نفسك بشكل أعمق، أو مساعدة الآخرين من خلال تعاطفك العميق.

رغم الجلسات المطولة، و القضايا التي طرحت مرات عديدة، في هذه المرة، أحسست بأنني أتقبل كلامه، ربما لأنني شعرت بأنه يحدثني كصديق، صديقان التقيا في منزل أحدهما، و على المائدة، كان أحدهما يشكو بينما يسمعه الآخر، يمكن أن تكون هذه الأمور مريحا للغاية، لذلك أجبته بما فكرت به دون مواربة ,

-فهمت، أنت تقصد أن المشكلة ليست في الإدراك نفسه، بل في كيفية تعاملي معه.

ابتسم

-تمامًا، الإدراك هو أداة، والطريقة التي نستخدمها تحدد ما إذا كانت ستصبح نعمة أم نقمة، حسنا، و الآن فلنركز على أثر هذا على علاقاتك مع الآخرين، كيف ترى تأثير هذا الإدراك على التواصل مع من حولك؟

ابتسمت ابتسامة خافتة مليئة بالسخرية

-التواصل؟ هل يمكن لشخص يرى العالم بهذه الحدة أن يتواصل مع من يعيشون في الضباب؟ الإدراك هو لعنة، يا دكتور,كلما رأيت التفاصيل التي يفوتها الآخرون، أشعر أن كل حديث معهم هو مجرد لعبة تظاهر، أقرأ وجوههم ونواياهم بسهولة، وأرى الأكاذيب الصغيرة التي يخدعون بها أنفسهم، و الآخرين فأشعر بالنفور.

رد طبيبي

-أفهم شعورك، لكن إدراكك الحاد قد يكون أداة فعّالة لفهم أعمق للعالم، إذا تم توجيهه بالشكل الصحيح, هل يمكنك أن تخبرني عن موقف شعرت فيه بأن إدراكك منعك من التفاعل بشكل طبيعي، أعتقد أنك بعد قراءتك لبعض صفحات كتابك، ربما تستعيد بعض الذكريات الخالية من الأشخاص، بينما تحضر فيها المواقف.

شعرت بالفعل بأنني أتذكر

-ذات مرة، كنت في لقاء، الجميع كانوا يتحدثون عن أحداث يومية تافهة، لكنني كنت أرى ما وراء الكلمات، مشاعر الغيرة، السطحية، والتصنع، حاولت أن أشارك، لكنني شعرت أنني أمثل دوراً لا يشبهني, حتى ضحكاتي كانت مزيفة, و عندما غادرت، كنت أشعر بالإرهاق، وكأن كل جزء مني يصرخ للهرب .

-ما تذكره طبيعي بالنسبة لشخص يملك إدراكًا مفرطًا، لكنك تحمّل نفسك عبئًا زائدًا حين تركز فقط على السلبيات، في المكان، و الآن، لنعكس الصورة، هل هناك لحظات شعرت فيها بأن إدراكك ساعدك على بناء علاقة أفضل مع شخص ما؟

-ربما، في إحدى المرات، لاحظت أن أحدهم كان يخفي توتره وراء ابتسامته، تحدثت معه بشكل غير مباشر عن الضغوطات، وسرعان ما بدأ يتحدث معي بانفتاح ، شعرت بالرضا لأنني كنت قادراً على مساعدته، لكنني تساءلت لماذا لا أستطيع فعل ذلك دائماً .

هذه نقطة مهمة، إدراكك ليس عدوك، مشكلتك ليست في القدرة، بل في كيفية، استخدامها، أنت تحتاج إلى تصفية ، التعلم كيف تفرق بين الأمور

المهمة وغير المهمة، تخيل لو أنك تركت لنفسك مجالاً لتكون أقل حدة في مواقف معينة، كيف تظن أن ذلك سيغير من تجربتك؟ و هنا، ليس الهدف أن تصبح مثل الآخرين، بل أن تجد توازنك، أن تستخدم إدراكك عندما تحتاجه، وتسمح لنفسك أحياناً بالراحة، و يتحقق ذلك، بتحديد وقت معين لكل فكرة و يحضر تجاوزه، في كل موقف، اسأل نفسك، هل هذا يستحق تركيزي الكامل؟ إذا كانت الإجابة لا، حاول تجاوزه. أيضا، لديك صعوبة في بناء علاقات بسبب إدراكك المفرط. جرب أن تثق بشخص ما في شيء صغير, ليس عليك أن تمنح ثقتك بالكامل، لكن تدريجياً ستجد أن بعض العلاقات تستحق المخاطرة، و بدلاً من كبت مشاعرك أو التظاهر، جرب أن تعبر عن نفسك بصراحة، ولو بشكل محدود, قل مثلاً لمخاطبك أو شريكك في العلاقة مهما كان نوعها ، - أحياناً أشعر أنني أرى الأمور بشكل مختلف، لكنني أريد أن أفهم وجهة نظرك .

بعدها كان طبيبي يقف بينما يقول

-لديك قوة رائعة، لكنها تحتاج إلى توجيه، و أعتقد أننا ننجح في ذلك تدريجيا، تحدثنا في ما سبق عن الإدراك المفرط و آثاره الجانبية كالتعلق و غيره، كما قمنا بمعالجتها جزئيا، أما الآن و ابتداء من حديثنا السابق، الذي سأعتبره مع ما مضى قاعدة لإعدادك لبناء ذات جديدة، تتمتع بالقوة، لكن ، دون فقدان للحياة الحقيقية ، كن جاهزا ففي جلستنا القادمة، سنتعمق في الحاضر و توجيه القوة إليه .

أومأت برأسي في ابتسامة خفيفة مطمئنة بينما أتكئ براحة أكبر على الأريكة .

الماضي، الحاضر، المستقبل

استيقظ الأحدهم هذا اليوم، كان يشعر بالإشمئزاز من فكرة بدء يوم جديد في الخارج، لكنه كان يشعر بأمر جديد فيه، شيء ما داخله قد عاد إلى الحياة، بعد دقائق، كان يقف أمام مرآته الضخمة، كان يقف بنصف علوي مبلل عار، و غرة تصطدم أطرافها برموشه، بينما يتحدر الماء منها على عظمة الوجنة البارزة، كان يرتدي سراويل سوداء قماشية مثبتة بحزام من نفس اللون، ذي رأس معدني مربع هجين بين اللونين الأسود و الفضي،، بعدها كان يرتدي قميصا أسود دون أكمام، و أمام المرآة كان يستعرض عضلات كتفه و عضده، ثم رفع القميص من الأسفل، رمق انعكاس العضلات الست بابتسامة جانبية مقيتة، كان راضيا عن بنيته الجسدية كل الرضا، صحيح أنه لم يكن بتلك الضخامة، و أن هامته تختفي خلف الثياب، إلى أنه كان يعتبر ذلك أفضل ما في الأمر، حتى قامته المتوسطة لم يكن ينبذها، بل على العكس، كان يعتبرها مثالية، لم يكن يود لو كان أطول، بل كان يود لو كان الجميع أقصر، انتهى من تأمله لنفسه ، ليرتدي قميصا صوفيا رسميا بلون النبيذ، فتح أدراجه و أخرج

منها ساعة ماثلت الحزام لونا، كانت أيضا مربعة و هجينة بين اللونين الأسود و الفضي، أضاف بعدها لليد الأخرى السوار القماشي، كان يشعر بدفئه هذا اليوم، مر بزجاجات العطر الثلاثة، اختار رائحة السجائر ليضعها على عروقه النافرة، و قبل خروجه كان يرتدي حذاء أبيض، ألقى نظرة معجبة مختلة على مظهره في المرآة، قبل أن يغادر تاركا شعره يتحرك بحرية على جبينه، حين كان يمر بالمقهى و الباب الزجاجي، توقف كعادته، و كعادتها، كانت الفتاة الشقراء تفتح الباب الزجاجي، رمقته بوجوم، فلم تنس ما قابلها به آخر مرة، بدأها بابتسامة مترفعة بينما يدعك معصمه أين تستقر الساعة، قبل أن يتركها و يغادر، في طريقه، كان شاردا، شعر بأن أحدهم يحدق به، التفت بغتة و بعنف زال حين رأى الناظرة، كانت صغيرة بوجنتين بضتين منتفختين و عينين زرقاوين رأى فيهما صفاء طلقه منذ سنوات، كانت تحدق به بينما تبتسم، سار نحوها، انحنى حتى تقاربا طولا، داعب شعرها الليلي، قبلها على وجنتها، بينما يمدها بوردة ورقية صغيرة صنعها بخفة من ورقة صغيرة كانت في جيبه ، ابتسم بنقاء هذه المرة، ابتسامة جعلته لوهلة يعود بالزمان و المكان حيث الصفاء، عاد بعدها إلى سيره ، غادرت الفتاة و غادر معها الصفاء، و غادرت

البسمة إلى اللامكان، أمضى يومه كعادته في مكانه المفضل، الطاولة ما قبل الأخيرة في الصف الأيمن، برج إبداعاته و تأملاته، كان ينقل ما يفكر فيه أو ينظر فيما نقل، أحيانا يفكر في نفسه، و أحيانا في من حوله، بعينيه الناعستين، يراقب الجميع، يجرد الجميع، ثم يعرِّض بالجميع، يغرق في التفاصيل، ثم يغرق أصحاب التفاصيل في بحر من الحبر، انتهى اليوم أخيرا على خير، مخلفا كلمات كثيرة على الطاولة، و الصفحات الأخيرة من الدفاتر، خرج كعادته، وصولا إلى منزله، كان قد اختار طريقا متطرفا خاليا من الحياة، و حين وصل كان يستلقي على سريره براحة مواصلا الكتابة، لتدخل والدته بعد دقائق، تسأله إن كان أعجبه اللون الجديد، يناظرها بتعجب، تشير إلى مكان تحته، ينظر إلى الفراش، يكتشف أن الغطاء البني قد زال، و حل محله غطاء أبيض بورود صفراء و سيقان خضراء، يبتسم لها في استحسان، ينتظر أن يسمع تكة المقبض، يعود إلى الكتابة، حتى تأخذه سنة من النوم .

مضت حلقة مفقودة أخرى، كنت لا أزال على الأريكة حين حان الوقت، كانت الغرفة فارغة، و إن بدت أكثر إشراقا، يلاحظ اللون الأبيض ينضم إلى المزيج، بينما توحي الورود بقرب الخلاص، جلست على الكرسي بينما أنتظر ، و كالعادة، فتحت الكتاب الأبيض، تنقلت بين الصفحات، توقفت عند إحدى الجمل، و رغم ارتعاشها عثرت على التجويف الخفيف ، كانت يداي ترتعش بينما أقرأ، ومضت بخاطري ابتسامة طبيبي الأولى بينما ينظر إلى من الأسفل، هناك و بجانب الابتسامة، على الجانب الأيمن، أذكر أني لاحظت التجويف الخفيف، قطع الومضة و الرعشة، صوت يثير الرعشة و الرهبة، كان ذلك صوت طبيبي، كان يستلقي على السرير بينما يبدأ

-أهلاً بك، سنركز اليوم على كيفية التفاعل مع اللحظة الحالية، والتخلي عن تلك التدفقات المستمرة للأفكار التي تأخذك إلى الماضي أو المستقبل

-أعتقد أنني لا أستطيع فعل ذلك، كيف لي أن أعيش في اللحظة الحالية عندما كل شيء من حولي يتغير بسرعة؟، الماضي يلاحقني، بينما يمتلئ المستقبل بالغموض، لا شيء مطمئن، لا شيء.

طبيبي

-من الطبيعي أن تجد صعوبة في التركيز على الحاضر عندما تظن أن الماضي والمستقبل لا يجب أن يذهبا أو يأتيا دون تخطيط مسبق ، لكن دعني أخبرك بشيء، الماضي ليس إلا ذكرى، والمستقبل ليس إلا تهيؤات، الوحيد الذي يمكنك التفاعل معه بشكل كلي هو الحاضر، ستكون مهمتنا مساعدتك على العودة إلى اللحظة الراهنة، وتخفيف الضغط الناتج عن التفكير المستمر في الماضي والمستقبل

-لكن كيف يمكنني أن أوقف هذا التفكير؟ كيف لي أن أعيش اللحظة الحالية عندما أكون محاصرًا بين الماضي والمستقبل؟

-دعني أشرح لك كيف يعمل العقل البشري، عندما تُركز على الماضي أو المستقبل، فإنك في الحقيقة تبتعد عن الواقع الموجود أمامك، أنت تضيّع طاقتك في مكان آخر بدلاً من التركيز والتخطيط لما هو موجود أمامك في هذه اللحظة، اليوم، سنبدأ ببعض التمارين التي تساعدك على إعادة انتباهك إلى ما هو أمامك، وسنرى كيف ستشعر عندما تبدأ في العيش داخل اللحظة الحالية

-مستعد لأن أجرب

-الاستعداد هو أول خطوة نحو التعافي. الآن، أريدك أن تغلق عينيك للحظة، لا تفكر في شيء، فقط استشعر ما حولك، هل يمكنك أن تسمع الأصوات في الغرفة؟ هل يمكنك أن تشعر بوجود جسدك على الكرسي؟ هل يمكنك أن تشم الهواء؟ أريدك أن تركز فقط على هذه الأشياء البسيطة، دون أي تفكير آخر

أجبته بتركيز

-أشعر بالهواء يمر من خلالي، أشعر به أيضا يتوقف حين تعترضه الألواح، وأشعر بكامل جسدي وهو في مكانه، الأصوات، خافتة لكنها موجودة، صرير الكرسي المعوق، مفاصل فراشك، كل شيء، ولكنها ليست مزعجة

طبيبي

-ممتاز، والآن، افتح عينيك ببطء، ولاحظ الأشياء التي أمامك، هل ترى الألوان؟ هل تستطيع التركيز على التفاصيل الصغيرة؟ حتى لو كانت تفاصيل بسيطة، مثل نوع القماش على الكرسي؟

-نعم، أرى الجدران بلونها الأبيض مع بعض العلامات الرمادية، هناك بعض النتوءات على السقف جراء تراكم قطرات الطلاء، كل شيء يبدو واضحا، لكن كان من الصعب عليّ في البداية التوقف عن التفكير

-أنت بدأت في الانغماس في اللحظة الحالية، هذا هو التمرين الذي ستتبعه في الأيام القادمة، ستلاحظ أن عقلك سيتشتت في البداية، لكنه سيعود إلى اللحظة الحالية إذا تمكنت من إرجاع انتباهك إليها، الفكرة هنا ليست في أن تتحكم بالأفكار تمامًا، بل في أن تدركها دون أن تتركها تتحكم فيك،

- يبدو الأمر أكثر بساطة الآن، بدلا من أن أفكر في ثلاث أزمنة، ثلث لكل جزء، ما علي سوى تركيز كل التفكير على اللحظة الحالية، حتى مع تفاصيلها الباهتة

-نعم، وهذا هو الهدف، كلما تدربت على ملاحظة اللحظة الراهنة، ستشعر أن أفكارك أصبحت أقل ضغطًا، ليس عليك أن تكون في حالة تأهب دائم لكل ما يحدث حولك، بإمكانك أن تأخذ لحظات صغيرة من الهدوء، تمامًا كما فعلت الآن

-ماذا لو شعرت بأن علي التفكير ؟

طبيبي

-إذا حدث ذلك، فقط حاول أن تلاحظ الفكرة دون أن تنغمس فيها دعها تمر، ولا تعلق عليها، استرجع انتباهك إلى الأشياء التي تشعر بها الآن، يمكنك أن تبدأ في التركيز على الأشياء المحيطة بك، أو حتى على تنفسك، أو أيضا راقب التحركات الخفيفة لعروق يدك أثناء التنفس، كنوع من التقنيات البسيطة

-أعتقد أنني بدأت أفهم الفكرة الآن، لا أحتاج أن أهرب من أفكاري، بل يجب أن أتعلم أن ألاحظها دون أن أغرق فيخا

-تمامًا، وعندما تعيش اللحظة الحالية، تبدأ في ملاحظة السلام الداخلي الذي يأتي من ذلك، أنت لا تستطيع التحكم في كل شيء، لكنك تستطيع أن تختار أن تعيش اللحظة كما هي، بقبول وهدوء، سيجعلك ذلك تتمكن من إنقاذها أغلب الأحيان .

-أشعر بشيء من الهدوء الآن، ليس بالكامل،

-هذا هو النجاح الأول، الاستمرار في التركيز على الحاضر سيقودك إلى حالة من السلام الداخلي، لا تتوقع أن يكون التغيير فوريًا، ولكن إذا استمريت في هذا ، ستلاحظ الفارق تدريجيًا

-سأحاول أن ألتزم بهذا، لا أريد أن أضيع المزيد من الوقت في التفكير في أشياء لن يكون من المهم التحكم بها

طبيبي

-أنت على الطريق الصحيح ، في الجلسة القادمة، سنتابع هذه العملية ونتابع كيف يمكنك تطبيق هذه التقنيات في حياتك اليومية، تذكر أن كل لحظة هي فرصة للتمتع بالحياة كما هي

قلت بإحراج

-هذا صعب، و لكن أعتقد من الواجب أن أقول، شكرًا لك، بدأت أرى الضوء في نهاية النفق .

ابتسم طبيبي

-أخبرتك بأنك شخص لطيف.

الغربة والتغيير

في اليوم الموالي، كان المكان ثابتا، لم يتغير شيء من الأمس، سوى بعض الأفكار ربما، جلست كالمعتاد، لكن هذه المرة، كنت عالقا، أشعر كأن العالم لم يعد مألوفًا لي

باغتني طبيبي

- صباح الخير، تبدو مختلفًا اليوم. هل تشعر أنك مستعد للتحدث؟

-صباح الخير، دكتور، هل سبق لك أن شعرت بأنك غريب في مكان كان يبدو مألوفًا؟ أو أن العالم من حولك يتغير بسرعة بحيث لا تستطيع اللحاق به؟

ابتسم طبيبي ابتسامة مطمئنة،

-بالطبع، هذا شعور مشترك بين كثيرين، لكنه يأخذ أشكالاً مختلفة، ما الذي جعلك تفكر في هذا اليوم؟

-لا أعرف كيف أشرح ذلك، أشعر وكأنني أعيش على هامش هذا العالم، أراقب التغييرات من بعيد، ولا أجد مكانًا لي بينها، كل شيء يتحرك بسرعة، وحتى أنا، بدأت لا أتعرف على نفسي أحيانًا

-إذن، تشعر بالغربة تجاه نفسك و ما و من حولك، أخبرني، ما الذي يجعل التغيير مزعجًا بالنسبة لك؟

أجبته بتوهان

-التغيير يعني فقدان السيطرة. عندما يتغير شيء ما، تشعر وكأنك تفقد جزءًا من الأمور من بين يديك ، كأنك تضيع أكثر

مال طبيبي بجسده إلى الأمام

-فهمت، لديك ارتباط قوي بالثبات، لأنه يمنحك شعورًا بالأمان، ولكن هل فكرت يومًا أن التغيير قد يكون أيضًا فرصة للنمو؟

-النمو؟ أجل يبدو كذلك، لكن كيف يمكن أن يكون شيء يسبب لي كل هذا الاضطراب فرصة؟

طبيبي

-دعني أشرح لك بطريقة أخرى، عندما تكون شجرة في عاصفة، فإنها قد تتأرجح بشدة، وقد تسقط بعض أوراقها، لكن العاصفة نفسها تساعد جذورها على التمدد أعمق في الأرض لتكون أقوى، ما رأيك بهذا التشبيه؟

-ربما يكون منطقيًا،

ثم ابتسمت و أنا أضيف،

- لكنني أرفع من شجرة بلا شك، أيضا عندما تكون داخل العاصفة، من الصعب أن ترى الأمور بالبساطة التي تجعلك تحافظ على سيطرتك، أشعر وكأنني فقدت جذوري بالفعل.

طبيبي

-هذا شعور مفهوم، الغربة ليست سهلة، وخاصة عندما تكون مفاجئة أو طويلة، لكن ماذا لو حاولنا أن نعيد صياغة مفهوم الغربة؟

- كيف؟ الغربة هي الغربة، ماذا يمكن أن تكون غير ذلك؟

-الغربة قد تكون نافذة ترى من خلالها العالم بشكل أعمق. تذكّر، أولئك الذين يشعرون بالغربة عادة ما تكون لديهم قدرة على رؤية ما لا يراه الآخرون , و هذا ينطبق عليك دون شك.

-أجل، لكن ما الفائدة من رؤية العالم إذا كنت لا أشعر بالانتماء إليه؟

صمت طبيبي قليلا قبل أن يضيف

-لأن الانتماء الحقيقي يبدأ من داخلك، وليس من العالم الخارجي، أحيانًا، الغربة تعلمنا أن نعيد اكتشاف أنفسنا، كيف تشعر إذا قلت لك إن تقبل الغربة هو الخطوة الأولى نحو الانتماء؟

-لا أعتقد أنني أفهم تمامًا

-دعني أوضح. الغربة ليست دائمًا عدوًا، يمكن أن تكون معلمًا، تخيل أنك ترى العالم من خلال نافذة جديدة، قد يبدو غريبًا في البداية، لكن، بعد وقت، تكتشف أنها أكثر علوا و أشمل أفقا، إذن، فما رأيك أن نبدأ بتقبل فكرة أن التغيير والغربة جزء من الحياة؟

اقتنعت بكلامه مسلما هذه المرة

-وكيف أفعل ذلك؟

قال طبيبي بابتسامة

- الغربة في البداية كانت تحمل دروسًا قيمة، التغيير غالبًا ما يأتي بفرص، لكن يجب أن نكون مستعدين لتقبلها، ما رأيك؟

-ربما، لكن ليس من السهل دائمًا رؤية الأمور بهذه الطريقة

-بالطبع، هذا يحتاج إلى تمرين، ماذا لو حاولت أن تعيش كل يوم كأنه تجربة جديدة؟ بدلًا من مقاومة التغيير، جرب أن تستكشفه، لن يكون سهلاً في البداية، لكنني أؤمن أنك قادر على ذلك، لنبدأ بخطوة صغيرة، في نهاية كل يوم، أريدك أن تكتب شيئًا جديدًا اكتشفته عن نفسك أو عن العالم من حولك، هل تستطيع فعل ذلك؟

تبا له، عن من سأكتب، و عن ماذا سأكتب، الحلقات المفقودة تبتلع كل شئ، أرى الجلسات متواصلة، لا فاصل زمني بينها يسمح بالتفكير فضلا عن التدوين، أو ربما يوجد فاصل، لكن تبتلعه الحلقات المفقودة بالفعل.

- حسنا، سأحاول

طبيبي

-تذكر، الغربة ليست دائمًا سلبية، أحيانًا، هي الفرصة التي نحتاجها لنتغير وننمو.

المشاعر والكتمان

اليوم صباحا، كانت المرة الأولى التي أرى فيها نافذة العيادة مفتوحة، كانت تطل على مساحة بيضاء و حائط بلون يقترب من الوردي، لا أدري إن كان لون الطلاء، أو لون الزمن بفعل الشمس، كنت أنظر إلى الحائط، بينما يقف ورائي طبيبي، كان يضع كفه على كتفي بينما يبتسم، من الجيد أنني حين أنظر له من زاويتي، و هو بهذا القرب، أكون سعيدا كونه لا تظهر لي منه إلا ابتسامته، فلو كان بقربه هذا، و بوجهه المطموس ذاك، سيكون ذلك مثيرا للرعب، مكث غير قليل قبل أن يزيح كفه، أغلق النافذة، أعاد الستارة الخضراء الغريبة، حرك حلقاتها ذات الورود الذهبية، لتغطي كل النافذة عبر العامود الذهبي أيضا، استلقى بعدها على الفراش، بينما بقيت جالسا كالمعتاد، ولكن هذه المرة كنت أكثر استغراقًا في التفكير، رفعت عيني ببطء نحو الطبيب، ثم استندت إلى مسند الكرسي، و طبعا، كنت أسترخي بحذر .

-دكتور،

كانت هذه أول مرة أسبغ عليه صفة دكتور،

- هل لاحظت يومًا كيف أن كل شيء في هذا العالم مرتبط؟ ليس فقط البشر، بل كل شيء، تشعر كأنك داخل شبكة ضخمة، كل تصرف تقوم به، كل كلمة تقولها، لها تداعيات لا يمكننا فهمها بالكامل، لكن المشكلة ليست هنا، المشكلة أنني أرى الروابط، أشعر بها، ولكنني لا أشعر بأهميتها كما يجب،كأنها موجودة في عقلي فقط، بلا عمق، هذا ما يجعلني أحيانا أفشل في تطويعها

صمت قليلاً، ثم تابعت بصوت خافت

-هذا يجعلني أشعر بالانفصال عن الآخرين، عندما أتحدث مع أحدهم، أفكر، لماذا قال ذلك؟ ماذا يعني؟ ماذا يريد؟ أنا لا أسمح لنفسي قط بأن أشعر، أتعامل مع الناس كما لو أنهم ألغاز تحتاج إلى حل، أفهم كلماتهم، تصرفاتهم، يجعلني ذلك لا أشعر بها حتى و إن تبينت حسن نواياها، فقط أشعر كأنني أفوز بلعبة شطرنج، ناسيا، بل متناسيا أن البيدق قد نفق لأفوز،

أجابني طبيبي باختصار، كأنما سعد باستكانتي و صدقي، يخشى أن أستعيد تحفظي

-هذا إدراك عميق ، ماذا تعتقد أنه يمنعك من الشعور بهذه الروابط؟

تجاوزت ذلك، تنفست ببطء بينما أقرأ الإجابة عبر داخلي

-لا أعرف، ربما لأنني أخشى التورط، إذا بدأت بالشعور، فقد أفقد السيطرة، وأنا معتاد على البقاء مسيطرًا، العلاقات مبنية على المشاعر، أليس كذلك؟ لكن المشاعر غير موثوقة، إنها تنافي كل قواعد اللعب، هي متقلبة، وغير عقلانية ، بينما أحتاج أنا إلى فهم كل شيء، أرى بجانب كل أمر نقطة استفهام تنتظرني لأزيلها، تنتظرني لأضع كل شيء في خانة واضحة،هذا أنا، ولكن ماذا عن مشاعر الآخرين؟ ماذا عن كلماتي عندما أقولها؟ هل يسمعونها بنفس الطريقة التي أقصدها؟ لا أعتقد ذلك، أحيانًا، أشعر كأنني أعيش في عقولهم، أراقب ردود أفعالهم، أحلل ما يعنيه كل شيء، ولكن في النهاية، هذا يقودني للندم، الندم على إزالة نقطة الاستفهام الكبيرة، البشر سيئون للغاية

أربكني طبيبي بصوته المرعب بينما يقول ببرود

-أكمل

-لدي أمثلة كثيرة، مثلًا، عندما أتعامل مع شخص ما، أنا لا أشعر بالدفء الذي يتحدث عنه الآخرون، عندما يخبرني أحدهم عن يومه، أنا لا أفكر، كيف يشعر؟ أنا أفكر، ما الذي يحاول قوله؟ ما هي دوافعه؟ وهذا يشمل كل شيء،

أسمع الناس يتحدثون عن أمور بسيطة، عن مشاعرهم تجاه أشياء قد تبدو تافهة، مثل لحظة لقاء عاطفية أو مكان ذهبوا إليه، أنا أستمع، لكنني لا أشارك، لماذا؟ لأنني أجد صعوبة في الشعور بالارتباط، وكأن شيئًا داخلي معطل.

كنت أميل إلى الأمام لأتمكن من التنفس، كان الحديث يصبح أصعب، شعرت بألم رهيب في صدري، شعرت أنني أقترب من الفناء، وبينما أنحني بألم كان أحدهم يسقط أمامي، كان طبيبي، في لمحة خاطفة، و من الوجه الذي لا وجه له، كانت دمعة تنحدر، تركت بقعة غامقة بينما تغرق بين الألياف القطنية للبساطة، كم شعرت بالعذاب في هذه اللحظة، شعرت بالجحيم، فحتى و أنا على شفى الموت، لاحظت التفاصيل، شعرت بأحدهم يجذب ياقتي، كان طبيبي يحاول النهوض، تماسكت إلى أن أصبح قادرا على الجلوس، كانت شفتاه ترتجفان، بينما كان يظهر خط أحمر قان رفيع، عبر فرجة التقاء الشفتين، كانت تلك دماء ، كدت أشعر بالفزع، وفي تلك اللحظة قفز كالشيطان، كان يركض بقوة كلاعب كرة قدم، لم أكن أدرك أنني أحظى بتلك القوة، ثوان و كنت أحاذيه رغم ألمي، دقائق و بلغنا القبة، لم يتوقف لفتحها، كان بينه و بينها

مليمترات قليلة حين انفتحت على مصراعيها، كان يبحث كالمسعور بين القبور بينما يحمل المعول الأبيض، والذي لا أدري من أين أتى؟ ، قفز بعدها نحوي، تراجعت لخطوتين، لكني تفاجأت به يصيح بي بصوته الذي ازداد خشونة -أصرخ، فلتمنحنا مزيدا من الوقت و إلا سوف ننفجر هنا، ثم نفضني بكفه و هو يصر على أسنانه،

- سنفنى إن لم تصرخ

بينما كنت أصرخ، كان شعري يتفاعل مع صوتي، حتى أن غرتي التي كنت أرى ظلها بطرف عيني، قد اختفت، يبدو أنها منتصبة، حتى أنني أرتجف، كنت أصرخ، و كلما توقفت شعرت بالاختناق، كل هذا بينما يحفر طبيبي أحد القبور، و بعد دقائق من الصراخ الجريح الذي تصدعت لمسمعه بعض الشواهد، رأيت طبيبي يمسح عرقا بلغ ذقنه، تزامن قفزه خارج البئر مع انفجاري بالبكاء، تلك رفاهية كانت غائبة.

بعد وقت، حين عدنا إلى العيادة ، كنت أسأله بنظراتي، كانت إجابته مختصرة -الكتمان

استلقى بعدها على السرير من جديد، بينما ينتظر أن أكمل، لكنني تجاهلته، كنت أفكر بأنني بكيت، أشعر بأنني كلما جلست معه أزداد ضعفا، أو ربما إنسانية، وعلى عكس ما كان متوقعا، لم أكن ناقما، كنت أشعر بالانشراح، مما دفعني لأواصل من حيث كنت،

-أحيانًا أتساءل، هل يمكنني حتى أن أحب؟ لا أعني الحب كما يصفونه في الأفلام أو القصص، لا أقصد الحب بين الجنسين، أقصد الشعور العميق الذي يجعل الإنسان يتفاعل بشكل طبيعي مع الآخر، بدون تعقيدات، أنا أعيش في رؤوس الآخرين، أفكر بما يفكرون به، ولكنني لا أشعر بما يشعرون به، وهذا مرهق

شجعني طبيبي بينما يقول

-تابع، يبدو أنك تقترب من نقاط مهمة

الشيء المثير للسخرية أنني أعرف كل شيء عن العلاقات من الناحية النظرية، أعلم عن التواصل، عن العاطفة، عن الصدق في المشاعر، حتى أنني أعرف كيف أن البشر يحتاجون إلى الارتباط العاطفي ليشعروا بالسعادة، لكنني

عندما أكون في موقف حقيقي، أشعر وكأنني أقوم ببحث كوني، أراقب لغة الجسد، أفسر النبرة، أستنتج النوايا، ولكن في النهاية، لا شيء، مجرد عقلانية فارغة، قوة غير مستعملة،

أضفت بينما أسخر من نفسي

-الجميع يقولون لديك القدرة على قراءة الآخرين، أنت تفهم الناس جيدًا، لكنهم لا يدركون، لا يدركون أنني لا أشعر بهم، أنهم مجرد تحديات بالنسبة لي،أريد أن أشعر بما يشعرون به، أن أرتبط معهم بصدق .

طبيبي

لديك إدراك عميق لما يحدث داخلك و داخل الآخرين، الإدراك المطلق بطبيعة النفس البشرية، وهذا أمر جيد، دعنا نستكشف ماذا يعني لك الشعور؟

غمغمت بخفوت

-الشعور؟ لا أعرف، بالنسبة لي، الشعور هو ضعف، تكشف عن نفسك حين تشعر، إذا شعرت، فأنا أفقد السيطرة، ولكن، ربما هذا هو الأمر. ربما يجب أن أتعلم كيف أترك الحذر، كيف أسمح لنفسي بأن أكون ضعيفًا،

توقفت لبرهة لأستعيد هدوئي،

لكن هذا يخيفني، فكرة أن أكون ضعيفًا، هذا ليس أنا، كيف يمكنني فجأة أن أتخلى عن الأنا ؟

طبيبي

تذكر، يا أنا، القوة الحقيقية ليست في السيطرة، و المشاعر ليست ضعفا، القوة في التوازن، بين العقل والمشاعر، بين الحذر والثقة، أنت بالفعل في طريقك لاكتشاف هذا التوازن

تحدث معي طبيبي بعدها

-بعد الاستماع لحديثك يظهر بوضوح أن جذور مشكلتك في العلاقات تكمن في خوفك العميق من الضعف و عدم تقبلك لسوء المشاعر البشرية الداخلية للآخرين، هذا الخوف يجعلك تعتمد بشكل كامل على التفكير العقلاني، متجاهلًا البعد العاطفي في التفاعل مع الآخرين، لكنك أبديت إدراكًا مذهلًا لوجود هذه الفجوة بداخلك، وهو أمر يشير إلى استعدادك للتغيير فلتعمل على استعادة التواصل مع مشاعرك حتى عبر المخلوقات النقية، كبار السن، الرضع، الحيوانات، ركز على الإحساس بالمشاعر دون تحليلها، ركز فقط على الشعور بما يقوله الطرف الآخر، دون محاولة تفسيره أو تحليله، أيضا،

فلتعمل على تفكيك خوفك من الضعف تدريجيًا، من خلال التأكد أن الضعف ليس تهديدًا، بل هو أساس العلاقات الإنسانية الحقيقية .

ابتسمت له بامتنان بينما أفتح الكتاب الأبيض، بعدها، حظيت بقراءة سعيدة، كان الكاتب يفهني، كان يعبر عني في كل كلمة و حرف، اغرورقت عيناي بالدموع بينما أشعر بالتجديد، أغلقت الكتاب بينما أحدق في الورود المطرزة على الستائر، ثم، تنهدت بعمق .
في مكان آخر، كان الأحدهم النائم يبتسم .

الوساوس والمثالية

وجدت نفسي أمام الباب الحديدي، كان مغلقا، تذكرت مفتاحي الأخضر، و بعد ثوان كنت أصفع الباب خلفي، حين وقفت في الردهة، راودني شعور بأنني نسيت الباب مفتوحا، استدرت، ثم استدرت مرة أخرى، تذكرت أن علي مقاومة الأمر،

واصلت بعدها إلى الغرفة، كان طبيبي يتسطح على الفراش، لم يعرني اهتماما، جعلني ذلك أجلس على الكرسي بينما أجهز نفسي لما هو آت، و حين حمحم و اعتدل ، رفع عيني نحوه، وبدأت حديثي دون انتظار أي سؤال

-دكتور، أريد أن أسألك شيئًا، لماذا يكون العالم غير عادل؟ لماذا لا يسير كل شيء كما يجب؟ لماذا لا يكون الناس كما نتوقعهم؟

ابتسمت بسخرية، بينما أكمل

أعلم أنك ستقول لي إن الكمال غير موجود، لكن هل فكرت يومًا كيف أن السعي نحو الكمال يصبح لعنة؟ بالنسبة لي، كل شيء يجب أن يكون مثاليًا، عندما أعمل، أريد أن يكون عملي خاليًا من الأخطاء، عندما أتعامل مع

الآخرين، أتوقع منهم أن يكونوا بلا عيوب، لكن ماذا يحدث عندما لا يحققون تلك المعايير؟ أشعر بالخيبة، أبتعد عنهم، أعاقبهم على كونهم بشرا

تنفست بعمق، ثم أضفت

-لا أستطيع احتمال الفوضى، أي أمر غير متقن يشعرني وكأنه خيانة لتوقعاتي، أفكر دائما أنني مهووس؟ هل المشكلة فيّ؟

توقفت لبرهة لأبحث عن الكلمات المناسبة، ثم أكملت بصوت أكثر هدوءًا

-دائما ما أجد نفسي محاصرًا بهذه الفكرة، إما أن تكون الأشياء مثالية أو لا تكون، لا توجد وسطية، المشكلة أن هذه ليست مجرد طريقة تفكير، إنها طريقة حياة، عندما أتعامل مع شيء، أريد أن أراه يعكس صورة مثالية للعالم، ذلك ما يجعلني نرجسيا سافلا، أنني أرى نفسي الأقرب إلى مرآة المثالية، لكن العالم لا يعمل بهذه الطريقة، أنا أعلم ذلك حقا، ولكنني حقا لا أستطيع قبوله.

قال طبيبي بهدوء مثير للأعصاب

- ماذا لو كان جمال الكمال مجرد وهم؟ تأمل فكرة أن النقص قد يكون جزءًا من جمال الحياة

قاطعته

-كنت أعلم أنك ستقول هذا، الجميع يقول ذلك، لكن قل لي، كيف يمكن أن يكون النقص جميلاً؟ ما هو الجميل في الخطأ؟ في العيوب؟ أعرف أيضا أنك ستقول لي إنني يجب أن أتقبل النقائص، ولكن كيف؟ هل يمكنك أن تخبرني كيف أعيش في عالم مليء بالفوضى والعيوب دون أن أفقد صوابي؟ هل المشكلة فيّ؟ هل أنا مختلف؟ لماذا يبدو الآخرون أكثر تسامحًا رغم العشوائية التي يغرقون داخلها؟

طبيبي

-هذا سؤال عظيم، دعنا نستكشف هذا الأمر معًا، فما تذكره شائع جدًا لدى الأشخاص الذين يضعون معايير عالية لأنفسهم وللآخرين، لكن ما أريدك أن تفكر فيه هو، لماذا تعتقد أن الكمال ضروري؟ ما الذي تخشاه إذا لم يكن كل شيء مثاليًا؟

- الأمر أشبه باضطرار شخص لتقبل أن منزله يحترق، ولا يُسمح له بفعل شيء -ما تعانيه هو صراع داخلي مع توقعات غير واقعية، لنفسك وللآخرين، المثالية بالنسبة لك ليست مجرد رغبة في الإنجاز، بل هي وسيلة دفاعية لحماية نفسك من النقد والخوف من الفشل، المشكلة أن هذه الوسيلة تحولت إلى قيد يكبلك، ويبعدك عن التواصل الحقيقي مع العالم من حوله، أحتاج إلى مساعدتك على رؤية المثالية من منظور مختلف، سأطرح عليه فكرة، السعي للكمال ليس خاطئًا في حد ذاته، لكن رفض كل ما هو أقل من الكمال قد يكون مصدرًا للألم والمعاناة، مثلا، أريدك أن تتخيل هذا السيناريو، طفل صغير يرسم صورة. بالنسبة له، هذه الصورة هي أجمل ما رسمه في حياته، عندما يقدمها لك، هل ستخبره أن الصورة ليست مثالية؟ أم أنك سترى الجهد والشغف خلفها؟

- بالطبع، ربما أكون الوغد صاحب مساحة الشيطان، لكنني حتما لن أنتقده، إنه طفل، سأشجعه

-لماذا؟

أجبته باستنكار

-لأنه وضع نفسه في الصورة، الجهد هنا هو ما يهم، وليس النتيجة

طبيبي

بالضبط، والآن، ما أريدك أن تفكر فيه، هو ماذا لو كانت حياتك هي تلك الصورة؟ ماذا لو كان الجهد الذي تبذله هو الأهم، وليس النتيجة النهائية؟

حاصرني هذه المرة، لذا بعد لحظة صمت طويل

-لكن، ماذا لو لم يرَ الآخرون هذا الجهد؟ ماذا لو ركزوا فقط على النتيجة؟

طبيبي

هذا جزء مهم من الحياة، لن يفهم الجميع جهدك، لكن السؤال هو، هل تعيش لإرضاء الآخرين؟ أم أنك تعيش لتكون راضيًا عن نفسك؟

قلت ببرود

-أنت تعلم أنني لا أهتم بالآخرين، لكنه أمر فطري، أنا هنا، ليس لأكون إنسانا أحمق نمطيا، بل حتى لا أكون شيطانا، الموازنة بين الاثنين، هل تفهمني؟

تأملني طبيبي بصمت، قام بعدها مغادرا

-تذكر أن المثالية ليست معيارًا مطلقًا، بل هي فكرة يمكن إعادة تعريفها، أحيانا، فلتنظر إلى النقص كفرصة للتعلم، وليس كفشل.

استيقظ الأحدهم هذا اليوم، استيقظ متأخرا بعد نوم طويل، ، كان الغروب يقترب، ارتدى ثيابا رياضية سوداء، حذاءه الأسود و الرمادي، في اليمنى سواره القماشي، و في اليسرى سوارا أسود ، رشة من عطره ذي الأحرف اللاتينية ثم كان جاهزا للخروج، مر في طريقه بالمرآة، مرر يدا مبللة على شعره، ، نفضه بعدها ليتركه حرا يلامس حاجبه الأسود، و بعد دقائق كان يسير وحيدا في طريق مظلم مقفر، سار فيه بينما يفكر ، وبعد وقت طويل، كان يأخذ منعطفا أعاده إلى النور، سار في الشارع المكتظ، تجاوز أفخم المقاهي الممتلئة، اقترب من مقهى صغير، كان ذا واجهة بنية و بساطعشبي، في الداخل كان المكان مليئا برائحة الخشب المنبعثة من مدفأة حجرية حمل كرسيا كان مستندا إلى إحدى الطاولتين الصغيرتين، قربه مقابل نافذة زجاجية بطول الحائط ثم جلس، كان المكان خاليا إلا منه، لذلك سرعان ما أسرع نحوه صاحب المقهى العجوز، صافحه ثم تكلم الأخير معتذرا أن البن قد نفد، التفت له الأحدهم، تأمله بصمت مربك، دقق في العينين الزرقاوين، دقق في التجاعيد أسفل الزرقاوين، الأنف الأفطس و الشفتان العريضتان، اللحية الرمادية و الصلع الخفيف،

ابتسم بعدها ابتسامة دافئة لم يكن يعلم أنه يملكها،

-لا بأس سيدي، لست مغرما باحتساء القهوة، و لكن سأكون شاكرا لو أمكنك إحضار كوب من الشاي المثلج

ابتسم العجوز بلطف بينما يومئ برأسه قبل أن يغيب، و سريعا كان يعود بكأس بلوري كانت تظهر عبره مكعبات الثلج، بينما على حرف الكأس تدلت قطعة من الليمون الأصفر، تناول أول رشفة، وحين داعب لسانه الطعم العطري المنعش بفضل ورقة النعناع، كان يلتفت نحو العجوز ، شاكرا إياه بلغة فرنسية رقيقة، علت وجه العجوز نظرة استغراب، كيف علم الزبون بأنه فرنسي، ابتسم الأحدهم باستخفاف قبل أن يتجاهل فضول العجوز بينما ينظر إلى نقاط المطر الخفيفة تطرق النافذة، لقد عرف جنسية الرجل حين صافحه مرحبا، أي نادل هذا الذي يصافح زبونا إلا الفرنسيون، إضافة إلى بعض التفاصيل الأخرى كالوشم المميز للعلم الفرنسي خلف شحمة أذنه، و اللكنة المرققة، عاد بعدها إلى النظر نحو الخارج، كان يشعر بالسلام بينما يطهر المطر الشارع من البشر، عكر صفوه دخول مجموعة من الفتيات هربا

من المياه الغزيرة، استقررن في طاولة خلفه، كان انعكاسهم يظهر خافتا عبر الزجاج ، راقبهم بينما يتجرع الشراب البارد،
الضوضاء، الابتذال، السطحية، كلها تجمعت داخل ذاك الانعكاس، وقفت إحداهن قريبا منه بدعوى الإجابة على الهاتف، كانت تلوك في فمها علكة بطريقة مقززة، بينما ترفع صوتها مع محدثها بطريقة مبتذلة، رفع بصره إليها كانت تناظره بجرأة غريبة، أطال النظر إليها ثم تجاهلها بعدها بينما ينهي ما بقي في كأسه، قبل أن يقوم من مقامه تاركا الكأس الفارغة و ما يزيد عن ثمنها أضعافا على الكرسي، توجه بعدها حيث تجلس الفتيات، وقف بهدوء، شملهم بنظراته الخاوية، بصق على يساره ثم غادر، و على ضوء المصابيح، كان يسير وحده في الشارع الخالي بينما تعبث الرياح بخصلاته المبللة، توقف بعد دقائق، كان يضحك باختلال، بينما يضغط على رأسه، كان البرد مؤلما، و لكن، على الأقل كان حقيقيا .

مساحة الشيطان

في ذات اليوم، مساء، كنت أجالس طبيبي في الردهة، جلست على الأريكة المعتادة في الزاوية، بدأت بالكلام دون أن أنتظر سؤال الطبيب

ابتسمت بسخرية

-أتعلم، أحيانًا أشعر أنني أعيش في عالم من الدمى، الجميع يتحرك وفق خيوط غير مرئية، يُقادون دون وعي. يبتسمون، يتحدثون، يتنازلون، كل ذلك دون أي إدراك لحقيقة أنفسهم أو حتى لحقيقة العالم من حولهم يعتقدون أنهم أحرار، لكنهم ليسوا سوى عبيد لبعضهم البعض و لأنماط سخيفة، وأنا؟ أنا مختلف، أرى الأشياء بوضوح، أرى قبحهم، ضعفهم، تفاهتهم، أحيانًا أستمتع بمراقبتهم وهم يتصارعون على لا شيء، كأنني ملك يراقب رعيته الساذجة وهي تتصارع على الفتات ، لكن أحيانًا أخرى، أشعر برغبة جامحة في سحق هذا العالم الممل، لأنه ببساطة لا يستحق أن يستمر، سأخبرك بشيء لم أخبره لأحد من قبل، هناك جانب داخلي ، جانب مظلم، البعض قد يسميه وحشًا، لكنني لا أراه كذلك، أراه كصوت الحقيقة، جزء مني كان دائمًا هناك،

يحذرني حين أحاول التصرف كإنسان عادي، هذا الصوت، إنه يكره الضعف، يكره التظاهر، يجعلني أحتقر نفسي عندما أحاول الانسجام مع البشر، عندما أبتسم لهم بنفاق ، عندما أتحدث معهم بلطف كاذب، أشعر وكأنني أرتكب جريمة بحق هذا الجانب، أتساءل أحيانًا، لماذا نحاول دائمًا أن نكون جيدين؟ لماذا نخفي رغباتنا الحقيقية؟ لماذا نخشى أن نكون صادقين مع أنفسنا و مع الآخرين ؟ هل تعلم كم مرة فكرت في أن أخبر شخصًا ما بحقيقة نفسه؟ أن أقول له بأنه لا شيء؟ أنه مجرد قطرة تافهة في محيط لا نهائي؟ لكنني لا أفعل، أتعلم لم، عن نفسي، لا أعلم حقا، ربما لأن هذا المجتمع المريض قد نجح في ترويضي قليلاً، جعلني أرتدي أقنعته، أقنعة تجعلني أشعر بالخزي عندما أعود إلى نفسي، أريد أن أنزع هذه الأقنعة، أن أعيش كما أنا، بلا تصنع، بلا كذب، لكن، أتعلم ما المرعب في الأمر، إذا كشفت هذا الجانب للعالم، لن يتقبلني ، سيحاولون قمعي، وسأضطر إلى أن أقمعهم بدوري ، دكتور، لا أعرف إن كنت ستفهمني، أو ستظن أنني مجنون، لكنني أحيانًا أشعر بغضب هائل تجاه البشر، ليس فقط بسبب أفعالهم، بل بسبب انحطاطهم، إنهم يمثلون كل ما أكرهه في هذا العالم، الابتذال، السطحية، السقوط في هوة التفاهة، أرى

أشخاصًا يضحكون ببلادة على أمور لا تستحق، يمضون حياتهم في مطاردة رغباتهم البسيطة، دون أدنى إدراك للمعاني الأعمق، للقيم ,هؤلاء، هم من يجعلونني أشعر أنني غريب بينهم، أحيانًا يدفعني هذا لأفكر هل المشكلة هي أنا؟ لماذا أجد صعوبة في التعايش مع هذا العالم؟ هل عليّ أن أقبل هذا الانحطاط كجزء من الطبيعة البشرية؟ أم علي أن أكون الوحيد الذي يرى الأمور كما هي؟

كنت قد تكلمت كثيرا، كثيرا جدا، لذلك صمت، تكلم طبيبي بهدوء

-ما تصفه يعكس إدراكك العميق للأمور من حولك, إدراك ليس مريحًا، ولكنه حقيقي، الاستهجان و الغضب الذي تشعر به ليس تجاه الأفراد، بل تجاه الصورة الأكبر التي يمثلونها، وهذا الغضب طبيعي بالنسبة لشخص يتوقع من العالم أن يكون أكثر انسجامًا مع معاييره.

قاطعته بحدة

-ولكن لماذا يجب أن أعيش وفقًا لهذه الفوضى؟ لماذا لا يمكنني أن أكون منفصلًا عنهم؟ عندما أراهم، أشعر وكأنني أعيش وسط مغيبين يبحثون فقط عن العيش ، وأنا؟ أنا أريد أشياء أكبر، معانٍ أعمق، أريد الحياة و ليس العيش.

طبيبي

أنت تخشى أن تصبح جزءًا مما تحتقره؟

-بالضبط، لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، أحيانًا أتساءل، هل علي أن أدرك هذا ؟ أن أدرك ما يجعلني أعيش في عزلة، يبعدني عن الجميع، كيف يمكنني أن أكون مثلهم؟

-ما تسميه عزلة قد يكون انعكاسًا لصراعك الداخلي، أنت ترى نفسك فوق هذا السلوك البهيمي البشري، ولكن في الوقت نفسه، تشعر بالوحدة، إدراكك الحاد قد يجعلك ترى الأمور من زوايا لا يراها الآخرون، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنك منفصل عنهم؟ بل قد تكون لديك القدرة على التأثير، على إحداث تغيير في هذا الواقع الذي تراه ناقصًا.

أجبته بسخرية لم أستطع كبحها

-تغيير؟ وكيف يمكنني أن أغير قطيعًا بأكمله؟ إنه أمر مستحيل، لا يتغير البشر إلا بالإبادة، هم يحبون الانغماس في تفاهاتهم، وأنا أكره أن أكون جزءًا منها، أحيانًا أشعر وكأنني أحتاج إلى الانفصال تمامًا، الابتعاد عن كل هذا، ربما أعيش وحدي، في مكان غير مشوه ، لكن هذا حتما غير ممكن.

-ما يظهر في كلامك ليس مجرد تمرد عادي على المجتمع، بل صراع وجودي عميق، وحشيتك ليست نابعة من عنف غريزي، بل من رفضك القاطع لما تراه انحدارًا في القيم الإنسانية، إنه صراع بين رؤيتك المثالية للوجود، وواقع البشرية الذي لا يرقى إلى هذه المعايير، لكن هذا الصراع يولّد في داخلك إحساسًا بالانفصال والخطر، حيث ترى الآخرين كتهديد لهويتك المتفوقة ، في الوقت نفسه، تشعر بالضعف لأنك عاجز عن التغيير، فكرتك عن الانفصال مثيرة للاهتمام، ولكن هل فكرت يومًا أن بقائك وسط البشر، بكل ما تراه من ابتذال، قد يكون تحديًا ضروريًا لنموك الشخصي؟ ربما لديك القدرة على رؤية ما لا يرونه، لكن هذا لا يعني أن وجودهم بلا قيمة، ربما يمكن لإدراكك أن يساعدهم على رؤية جوانب جديدة في حياتهم؟

أجبته بتهكم

-أنا؟ أساعدهم؟ دكتور، هؤلاء لا يمكنهم حتى فهم أنفسهم، فكيف يمكنني أن أغيرهم؟ الحقيقة أنني لا أريد تغييرهم، أريد فقط أن أبقى بعيدا .

-ولكن، هل هذا صحيح؟ إذا كنت لا تريد تغييرهم، لماذا تشعر بالغضب تجاههم؟ لماذا لا تتجاهلهم ببساطة؟

أجبته

-لأنني أراهم قادرين على أن يكونوا أفضل مما هم عليه، ولكنهم يرفضون ذلك، يختارون الأسهل، الأرخص، الأكثر انحطاطًا، وهذا ما يصيبني بالغضب

الطبيب:

إذن ببساطة ,أنت تريد تغييرهم ، غضبك ليس مجرد رفض، بل هو خيبة أمل أيضًا، ترى الإمكانية، ولكنك تشعر بالعجز أمامها، هذا الإدراك الموجه يمكن أن يكون أداة قوية، إذا تعلمت كيف تستخدمه، بدلاً من أن تدعه يستهلكك .

ربما، لكنني لا أرى كيف يمكنني استخدامه، ربما أنا فقط غاضب لأنني أرى ما لا يريدون رؤيته، أرى أنهم يهدرون حياتهم، وأنا لا أستطيع فعل شيء حيال ذلك، أحيانًا أفكر، لو كان لدي القوة، قوة خارقة لجعلهم يتغيرون، هل كنت سأستخدمها؟ أم أنني سأتركهم يغرقون في تفاهتهم؟ الناس من حولي لا يرون شيئا، بينما أرى كل شيء، وهذا يجعلني أكرههم، وأكره نفسي.

-ما تشعر به الآن هو دعوة للتوازن, بين ما تراه وما يمكنك فعله، بين إدراكك للحقيقة وقدرتك على العيش في هذا العالم، هذا الظل الذي تحمله داخلك ليس عدواً، بل يمكن أن يكون مرشدً، ما أاره مهما الآن هو أن تكون متأكدا، رغم كونك طاغية فكريًا، رافضا للعالم المحيط بك بسبب إدراكك العميق، إلا أن وحشيتك ليست عنفًا فيزيائيًا، بل تمردًا فكريًا وروحيًا على ما تراه، إنه السعي نحو العالم الأسمى عبر البشري الأسمى .

وقفت واجما، أومأت ببساطة قبل أن أغادر، سرت عبر الشارع ، كنت عاجزا عن التفكير، توقفت حين بلغت القبة، بتعب كنت أتكئ على الحائط القصير، جال بفكري جميع ما مضى من جلسات، أعتقد أخيرا أنها كانت مفيدة، و الأهم أني على بعد جلسات ثلاثة قبل أن أستعيد الحلقات المفقودة ، و أيضا قبل أن أثبت فكرتي العجيبة عن طبيبي الف.

العلاقات والتوازن

في الصباح كنت متحمسا لبدء الجلسة ثم الانتهاء منها، يقربني ذلك إلى النهاية، كنت أجلس بوضعيتي المعتادة، بدأت الكلام بصوت هادئ،

-دكتور، منذ الجلسة الماضية، وأنا أشعر بشيء مختلف، لكن لا يزال لديّ ذلك الشعور بالفراغ، الأمر غريب، مواجهة تلك الأفكار التي كنت أكتمها، جعلتني أدرك كم كنت أحبس نفسي في قيد أنا من وضعه.

أجابني طبيبي بابتسامة مشجعة

-هذا تقدم جيد، الشعور بالفراغ أحيانًا هو بداية التحرر، أنت تعلم، الشعور بالفراغ هو دليل الفوز بوقت جديد ،

صمت قصير يملأه صوت عقارب الساعة البنية في الغرفة، بينما يراقبني طبيبي، مهلا الساعة البنية، أتذكر أنني رأيتها من قبل، كانت هناك، ظاهرة عبر الثقب في الحائط القصير بجانب قبة الدماغ،

قاطع طبيبي حبل أفكاري بينما يقول

-العيش في اللحظة هو مهارة ، خاصة لمن لديه إدراك عميق مثلك، إدراكك قوة، لكنه يصبح عبئًا إذا لم تعرف كيف تديره، على الصوت الذي يخبرك بأنك وحيد أن يصمت، و أن يظهر مكانه صوت جديد، صوت يخبرك بأنك مميز، لا تدع جزء منك يتحكم بك ، أنت تظهر تقدمًا ملموسًا نحو تقبل ذاتك والتعامل مع إدراكك المفرط، لحظات التحرر التي وصفتها تمثل نقطة تحول هامة،

ثم ابتسم ابتسامة مشجعة بينما يقول

-أعتقد أنك بدأت رحلة جديدة نحو نفسك، فلتستمر في هذا الطريق،

جلست في زاوية الغرفة، وضعت قدمي بإحكام على الأرض، بينما يداي متشابكتان في وضع دفاعي أمام صدر، لا أعتقد أن هذا الموقف جديد على طبيبي، فقد اعتاد رؤية دفاعاتي النفسية ترتفع كلما شعرت بالضغط الداخلي، لذلك بوجه ثابت انتظر بصبر،

قلت أخيرًا:

-أشعر وكأنني أسير على حبل مشدود ، هناك ذاتي التي تريد العزلة، وهناك الآخرين الذين يتوقعون و أتوقع منهم أشياء كثيرة، كلما حاولت الموازنة بينهما، أجد نفسي عاجزا عن ذلك

ابتسم طبيبي ابتسامة خفيفة وأشار لي بيده لأواصل، دون أن يقاطعني بكلمة، أخبرته بصدق بما أشعر به

- لا أريد أن أكون فردا من الجماعة ، لكن في الوقت نفسه، لا أريد أن أكون وحيدًا، أشعر بأنني مجبر على تقديم التزامات عاطفية لا أرغب بها، لماذا يجب أن أبني علاقات؟ لماذا عليّ أن أتحمل عيوب الآخرين وأكاذيبهم؟ أحيانًا أشعر أن الجميع يمثل دورًا، حتى أقرب الناس لك، ليسوا صادقين تمامًا

كانت تلك رؤيتي الخاصة المشكلَّة عبر ما خبرته من الدواخل ، لذلك استأنفت ،

-أشعر بالذنب عندما أتركهم ، ألوم نفسي لأنني وحش يحاسب البشر على كونهم بشرا، المشكلة أنه عندما أقترب، أشعر بالاختناق، إنها معضلة أبدية يا دكتور .

رد طبيبي

-أبدا، ما تصفه ليس معضلة أبدية، بل حالة يمكن معالجتها، الأمر يتعلق بخلق توازن صحي بين حدودك الخاصة واحتياجاتك العاطفية، دعنا نبدأ بتعريف مفهوم التوازن لديك

نطقت سريعا

- صراع الاستقلال والاتصال، التوازن؟ لا أعرف حتى كيف يبدو ذلك، أشعر أنني بحاجة إلى فاصل بيني وبين الآخرين ، وفي الوقت نفسه، أحيانًا أحتاج إلى دفء القرب، أتفهمني؟،إنه الجوع إلى المشاعر البشرية، هذا تناقض مرعب، لا أحد أن يفهمني.

قال طبيبي بهدوء،

-ما تصفه هو نتيجة رؤيتك ما وراء السطح، لكن هذا يضعك أيضًا في موقع المراقب بدلًا من المشارك، هل أصبت في تجسيد هذه الفكرة؟

أجبته بارتياح للتجسيد

-أعتقد أنك محق، أنا دائمًا في موقع المراقب، أنا لا أعيش حياتي بل أشاهدها على شاشة عرض، أحيانًا أريد أن أقفز إلى الشاشة وأصبح جزءًا من المشهد، لكنني لا أستطيع

بدأ طبيبي يشرح مفهوم الحدود الصحية الممثلة للتوازن

-التوازن الذي نتحدث عنه يشبه بناء جسر بين ذاتك والآخرين، هذا الجسر لا يعني أن تسمح لأي أحد بالعبور دون قيود، ولكنه أيضًا لا يعني أن لا تسمح لأحد بالعبور أبدا ، الحدود الصحية ليست حواجز، بل نقاط اتصال مرنة يمكنك التحكم بها

-ولكن كيف أقرر من يعبر هذا الجسر؟ وكيف أضمن أنني لن أندم لاحقًا؟

ابتسم طبيبي وقال:

-لنجرب تمرينًا بسيطًا، أغلق عينيك وتخيل نفسك في قلعة، أذكر أننا تحدثنا عن هذه القلعة سابقا، هذه القلعة تمثل ذاتك، أمام القلعة الجسر الذي تحدثت عنه ، فكر في شخص ما ، هل ستسمح له بالدخول إلى قلعتك؟ وإذا فعلت، فما القواعد التي ستضعها؟

أغمضت عيني بينما دخلت في حالة تأمل عميق، بعد فترة قصيرة، كنت أقول

-تخيلت أحدا ما، أحد ما يمثل النوع البشري، شعرت برغبة في السماح له بالدخول، لكن بشروط معينة، أن يمثل أصل البشر السامي، لا ما صاروا عليه، أيضا أن لا يطلب مني ما أنا غير قادر على تقديمه

ابتسم طبيبي

-هذا التمرين يكشفك، يمكنك وضع قواعد لعلاقاتك دون أن تشعر بالذنب، الأمر كله يتعلق بالوضوح، ماذا لو بدأت بتطبيق هذا المبدأ في علاقاتك الحالية؟

ابتسمت بتهكم

-أعتقد أنني يمكنني المحاولة، لكن ليس قبل أن أستعيد الحلقات المفقودة أولا

قال طبيبي بابتسامة

-هذا رائع، فلنناقش الآن كيف يمكننا جعل ذلك جزءًا من حياتك اليومية، فالتوازن ليس شيئًا نحققه دفعة واحدة، بل هو عملية مستمرة تتطلب الممارسة والصبر

ابتسمت بخفوت

-أعتقد أنني بدأت أرى ما تعنيه بالتوازن

النرجسية السوداء

استيقظ الأحدهم في ذلك اليوم، كان يشعر بأنه أفضل حالا، ارتدى سروالا من الجينز، قميصا صوفيا رماديا بياقة زرقاء مماثلة للون الجينز ، أضاف حذاء أبيض ، استغنى هذه المرة عن ساعته و اكتفى بالسوار، و بعد دقائق كان يغادر تتبعه رائحة العطر الحارة ، استلقى سيارة أجرة نحو القوس العظيم، حيث يبدأ و ينتهي كل شيء، واصل طريقه راجلا حتى بلغ الحديقة الكبيرة، لم يكن من مكان خال، فاختار أهون الأماكن شرا و بشرا، جلس على كرسي صدئ بفعل الأمطار عبر السنوات، أغمض عينيه بينما أسقط رأسه إلى الخلف محافظا على ابتسامة بلاستيكية، دقائق و كان يميز الأصوات ، حين فتح عينيه كان يدرس الجميع ، لكنه في لحظة ما توقف، اعتقد أن لا بأس بأن لا يعرف شخصية الرجل الذي يقابله، سبب توتر الشاب المريب الذي يقف بعيدا هناك، أو سبب ابتسامة الفتاة التي تنظر إليه، هؤلاء مجرد أشخاص عابرين، أشخاص لن يضيره تجاوزهم و جهله بهم، بعد وقت، حين غادر، و فيما بعد و على فراشه، أدرك أنه كان سعيدا اليوم، لم يكن مضطرا لمعرفة

الشر الذي ينطوي عليه الشاب، الابتذال و التفاهة التي تغرق فيها الفتاة، و لا عذاب ذلك الرجل .

التقينا في اليوم الموالي، كانت تلك ربما آخر جلسة نلتقي بها، سأستعيد أخيرا حلقاتي المفقودة، و سأكتشف من أنا و ما هذا المكان، الكثير من الأمور تنتظرني لأكشف عنها، دخلت إلى غرفة العيادة، سأشتاق إلى البساط القطني الأحمر و الأبيض، الأثاث الخشبي، الورود و اللون الذهبي على الفراش و الستائر، كرسي النبيذي المعوق الذي جعلني أبدو أخرقا لمرات عديدة، سأفتقد كل هذا، حتى طبيبي و صوته الشيطاني المفزع، سأشتاق إلى كل هذا، و بينما أنا أسترسل في عاطفتي، قطع حبلها صوت صرير و صوت أحدهم و هو يصرخ، لم أتحرك من مكاني، ليس لأنني لا أهتم، بل لأنني كنت أعلم مصدره، كان الصوت بشعا، كان، لكني لا أعلم ما هو، فجأة ، و كما حصل أول يوم، وجدت نفسي أقفز مرة أخرى، أفترش الأرض للمرة السادسة ، ثم يفترشني الكرسي، كان ذلك بمثابة وداع لائق بيننا، قفزت لأني فوجئت بأن المقبرة تندفع إلى داخل الغرفة، و رغم أنها المرة الثانية إلا أنني لا أعلم كيف وسعت هذه تلك، ازدادت مساحة الغرفة أم تقلصت قبة

المقبرة ؟، كان ذلك مصدر الصرير، خلفها ظهر الطبيب، كان وجهه متعرقا و عرقه ينبض بشدة ، ظننت أنه سيفتح بابها و يدعوني إلى الدخول، لكنه فقط جلس على السرير، أجل، لم يتمدد، بل بقي جالسا، ترى هل سيفتقدني؟

كسرت حاجز التوتر حين ابتسمت له ممازحا،

-ألا يخاف الناس من صوتك الشيطاني؟

ابتسم باستجابة وهو يقول

أنت فقط من يسمعه، صوت الشيطان لا يسمع إلا في مساحة الشيطان

صدقا، لم يكن هدفي كسر التوتر، بقدر ما كان التأكد من نظريتي عبر هذا السؤال

لم يتركني طبيبي لتحقيقي حين أضاف

أتعلم؟ عندما أنظر إليك الآن، أرى رجلاً لم يكن موجودا قبل وقت قصير، لذلك أريد أن نحظى في هذه الجلسة بعودة قصيرة، عودة إلى البداية

ابتسمت بظرافة

البداية؟ تقصد الفوضى؟

طبيبي

-أجل، لكنها لم تكن مجرد فوضى، كانت انعكاسًا لما كنت تخوضه داخليًا، أنت لم تكن مجرد مريض بالنسبة لي، بل كنت بمثابة مرآة

أجبته برفعة حاجب ودهشة مفتعلة

-ظننت أنه فقط لكوني مريضك الأول والأخير والوحيد، أما أن أكون مرآة؟

ألهذا كنت لطيفًا معي طوال الوقت؟ لأنك كنت ترى نفسك؟

ابتسم ابتسامة ذات مغزى

-ليس تمامًا، أو ربما تماما، ولكن عندما كنت تصف لي صراعك مع السيطرة، مع الكمال، مع الخوف من تعلقك المرضي، وسواسك القهري، نرجسيتك، كنت أرى أمرا مألوفًا للغاية .

كان كلانا يعلم الآن، هو متأكد أنني أعلم بالأمر، و أنا شبه متأكد بأنني عالم بالأمر

-تبدو وكأنك تعرف ذلك الشعور جيدًا

طبيبي

-بالطبع، بالطبع

أجبته بغموض متناه

- هذا يفسر الكثير إذا، دعنا نتحدث عن البداية، عن النرجسية

-أنت تعلم أن للنرجسية نوعين، النوع الأجوف و الآخر المطلق، إخفاء الهشاشة أو الدمار، أنت تعلم أنك نرجسي أسود، مزيج من القوة الساحقة والعزلة المدمرة ، عندما دخلت مكتبي للمرة الأولى، لم تكن أرى مجرد مريض، كنت أشعر أنك أعظم شخص قابلته في حياتي، نرجسيتك كانت مُبهرة وساحقة، كنت مثل نجمٍ أسود عدميٍّ ، قوة جذب لا تقاوم، لكنها تُدمّر كل ما يقترب منها قاطعته غامزا ببلادة

-أولا هذا ليس مكتبا يا دكتور، بل هو لا يتعدى كونه غرفة نوم، أيضا، فلتحذر، مدحك لي يعتبر نرجسية أيضا،

ابتسم بخفة و ظننت أن لو كانت له عينان لرد الغمزة بمثلها،

عدت إلى سياق كلامه قائلا

-النرجسية كانت أداة سيطرت بها على العالم من حولي، كنت أرى الجميع كأدوات في لعبة أنا الوحيد الذي يتحكم فيها، لكنك تعلم، هذا كان مرهقًا حقا طبيبي

-مرهق لأنك كنت تعرف أنك بحاجة إلى شيء أعمق، القوة وحدها لا تملأ الفراغ، لكن نرجسيتك السوداء لم تكن مجرد قوة غاشمة، كانت بوابتك لفهم شيء أكبر، فكيف ترى نفسك الآن؟

بهدوء عميق أجبت

-النرجسية لم تكن عدوي، بل كانت جزءًا من هويتي، الآن، أراها كما هي، قوة عظيمة ، لكنها ليست القوة الوحيدة، استخدامها دون أن تسيطر علك قوة أيضا، إنها سيف حاد ، أستخدمه عندما أحتاج إليه، وأُعيده إلى غمده حين لا أحتاج إليه، فقبحا لفارس لا يغمد سيفه، و قبحا لفارس لا يشهر سيفه، و أحبب بفارس يعرف أين و أين يشهر ثم يغمد سيفه .

ابتسم طبيبي للتشبيه و أشار بإبهامه علامة الحسن

-النرجسية السوداء كانت دائمًا جزءًا منك لكنها لم تكن عيبًا، إنها قوتك، وأنت الآن تعرف كيف توازنها، كيف تتحكم بها بدلاً من أن تتحكم بك، حتى أنك اعتمدتها لمواجهة الظل الداخلي وقبول الجوانب المظلمة منك، و هو أمر مذهل.

أضاف طبيبي

-لقد قلت مرة إنك كنت ترى في الآخرين انعكاسًا لقبحهم، وكأنهم مرايا مشوهة، هل ترى الأمر بنفس الطريقة الآن؟

-لا، القبح الذي كنت أراه فيهم في الحقيقة كان ليكون جزء مني أنا أيضا ربما، إنها الفطرة البشرية، إدراكي دفعني لأتفادى ذلك، و نرجسيتي جعلتني أعتقد أنني فوقهم، لكن الحقيقة أنه كان علي قبولهم، بذلك بدأت أرى القبح كجزء من الجمال

-أنت لم تقبل الظل فقط، بل دمجته مع نرجسيتك، كيف نجحت في ذلك؟

-فقط، تخليت عن فكرة أن القوة تعني الكمال، بدأت أرى القوة في التناقض، نرجسيتي لم تعد وسيلة للانعزال ، بل أصبحت وسيلة لفهم الآخرين و عاملا لتقبلهم دون توقع أي ضرر ، بما في ذلك من نفسي.

-حسنا، و الآن فلتذكرني، عقلك كان دائمًا يعمل بوتيرة لا يستطيع الآخرون مجاراتها، إدراكك المفرط كان سلاحًا ونقمة، كيف وازنت بينهما؟

-الإدراك المفرط جعلني أرى كل شيء بوضوح، نرجسيتي السوداء ساعدتني على استخدام الإدراك كأداة، وليس كعبء، لكنه كان يجعلني أستنزف نفسي مع ذلك، الآن، أرى ما أريد أن أراه فقط، علي فقط أن أحسن اختيار معاركي.

طبيبي

-وهذا هو سر قوتك، لقد كانت نرجسيتك هي التي منعت إدراكك من أن يُدمرك، لكنك تعلمت الآن أيضًا أن تكون مرنًا، تعلم ما يعنيه ذلك ؟

-التوقف عن محاولة السيطرة على كل شيء، هناك أمور لا تستحق الانتباه و التحليل، الإدراك المفرط لم يعد عدوًا لي, بل أصبح حليفًا، متى أكون سيدا حاضرا، ومتى أكون سيدا غائبا.

طبيبي:

-لقد تعلمت كيف توازن بين الإدراك المفرط ونرجسيتك السوداء، هذه القدرة على التحكم في عقلك هي ما جعلك مميزًا عن غيرك، بالتأكيد أن النرجسية السوداء لم تختفِ، لكنها أصبحت عنصرًا متوازنًا يدعم عظمة حقيقية، أريدك أن تعرف أنني أراك كأعظم شخص قابلته، ليس لأنك الأقوى أو الأكثر ذكاءً، بل لأنك كنت تملك القدرة على تدميرمن حولك، لكنك اخترت أن تكون أعظم من ذلك، اخترت التوازن.

ابتسمت باتساع، فرغم أنني أعرف نفسي، إلا أني أبلغ النشوة بسماعي لأحدهم يقر بعظمتي المطلقة، أيضا بسماع هذه الكلمات، كان علي أن أقر بأمر أنا

أيضا، هل تعتقد أن الأمر هو الإقرار بقدرة طبيبي؟، أبدا، و لكنه الإقرار بأنني ربحت التحدي،

-التوازن لم يعد ضعفا، إنه العظمة الحقيقية، نرجسيتي لم تختفِ، لكنها لا تحكمني إنها أداة أستخدمها عندما أحتاج

-طبيبي

وهذا هو الفارق بينك وبين بضعة آخرين، النرجسية السوداء لديك ليست مرضًا، بل هي مصدر قوة، وأنت الآن ببساطة، أعظم مثال على ما يمكن أن يكون عليه الإنسان عندما يحتضن قوته بحكمة.

طبيبي

لأول مرة رأيت طبيبي يكتب، رغم أنه لا يملك من الوجه إلى الشفتين، إلا أنه قام من مكانه، اقترب مني كثيرا، فتح الدرج، حمل الكتاب الأبيض، قرأ فهرسه ثم ابتسم، بحث عن صفحة ما، قرأ بصوته العميق آخر جملتين

دائما كان للإنسان خيار

و دائما أساء الاختيار

قال هذا ثم نظر إلي،

-أنت أحسنت الاختيار

بعدها حمل ورقة بلون رمادي مائل للوردي، كانت عالقة بين طيات الكتاب، و بقلم حبر أسود عليها كتب

-لقد رأيت قوة لا مثيل لها، وعظمة لا تُضاهى، لكن الأعظم من ذلك كله هو أنه اختار ألا يكون أسيرًا لتلك القوة

ثم بابتسامة فخر، كان يقف من مكانه ، دخل قبة الدماغ، تبعته إلى الداخل، حمل الورقة، تلاها بصوت جوهري بين القبور، ثم في يمناه رأيت أمرا مألوفا،

كانت القداحة اللزجة، رأيته يشعل بها الورقة، و في لحظات، كانت الرياح تذرو الرماد، صرخات عظيمة، و دون الحاجة إلى المعول الأبيض، كانت القبور تفتح، شعرت بالغثيان لوهلة، آلاف من الذكريات و الأحداث، كلها عادت معا ، مشاعر غائبة اجتاحتني، كانت أجزاء منها قد عادت من قبل حين تسببت صرختي في صدع لشواهد القبور، لكن السواد الأعظم كان يتضارب داخلي الآن، صرت عاجزا عن الوقوف، سقطت على ركبتي بينما أشهق بألم محاولا سحب الهواء إلى داخلي، سمعت الصوت يقول

هذه ليست نهاية القصة، بل عودة لرجل عظيم حقًا

رأيت يدا تمتد أمامي لتساعدني على النهوض، قبضت عليها، و حين رفعت بصري رأيت أمرا غريبا، الوجه الذي لا وجه له، كان قد صار له وجه، وجه جميل جدا، الشعر الأسود الفاحم المتهدل على الحاجبين المنمقين كالفحم، الأهداب الطويلة و العيون العسلية، السمرة و اللحية الخفيفة، عظام الوجنة البارزة و الشفتان على شكل قلب، كان الوجه مألوفا، كان هناك يقبع بين الذكريات، لكن لمن ذلك الوجه؟ ، وقفت مستعينا بطبيبي كنت أنظر حولي إلى القبور حين قال

-ها قد استعدت حلقاتك المفقودة

ابتسمت له بضياع ، و من بعيد رأيت القبر الأسود لا يزال قائما ، نظرت إليه و نظر إلي، سحبني من يدي، و غير بعيد كنا نقف، وضع كفه على جبيني، و هناك حيث عادت كل الحلقات، سعلت بعنف، و أنا أسأل

أنا لست أنا، لم أكن كذلك يوما، ما الذي جعلك تأتي بي إلى هنا؟ ، لم أكن يوما بهذا السوء، أتذكر كل شيء الآن، أفلت يدي بينما يقول بصوته الشيطاني لم تستعد كل الحلقات، بعض الذكريات أبشع من أن نملكها، أفلت يدي و خطا إلى القبر ببطء، دعاني لأقترب، أراني صدعا طويلا في الشاهد يلتئم، و كلمات بالدماء وحيدة تخط، ثم قال

هذا ما أتيت بك من أجله ، ثم انحنى على الأرض، مر بكفه على التراب فانزاح تحته ، هبت ريح قوية ألقت بي إلى الخلف، عاد طبيبي إلي، سحبني من يدي وجعلني أنظر إلى الهوة، جثث أكلها الدود، و جثث صارت مسحوقا أبيض كتراب من عظام، و جثث بشرية برؤوس قشرية و قرون استشعار، لم أتمالك نفسي فتقيأت داخل القبر، و هنا أبعدني طبيبي بينما ضرب على الحافة بيده فعاد التراب كما كان،

سألته بعينين دامعتين عن ما كان

لكنه فقط أجاب

الأفضل أن لا تعرف، حشرات كادت تبعث الشيطان، ما عليك أن تعلمه أني لم أجعلك متوازنا، بل أعدت إليك توازنا كدت تفقده ، كان علاجا قبل المرض ، فبعده لا علاج للشيطان،

قلت له بسؤال و إنكار

-إذن أنت من سلبتني الحلقات و أنشأت القبر ؟

كان لا يزال يمسك يدي حين ابتسم ، رفع أصابعي و مررها على غمازته اليمنى، طلب مني بعدها أن أبتسم، أطعته و ابتسمت ابتسامة راجفة، و بأصابعي جعلني أداعب وجنتي، و رغم ارتعاشتها عثرت على التجويف الخفيف، كنت على صواب كما كنت دائما، رغم جنون الفكرة هذه المرة.

بينما نحن كذلك ، ظهر من الأعلى سقف الغرفة، كانت القبة تتآكل و تزول، وقت قليل و تلاشت دون أثر، و مع زوالها استعدت نفسي بالكامل ، تفاجأت بطبيبي يسحبني مبتسما ، كانت هناك مرآة عملاقة أراها لأول مرة، حين وقفت بجانبه، كنت هو و كان أنا ، ضحكت ملء صوتي، و حان دوري لأسحبه أنا

هذه المرة، قدته إلى الدرج، سحبت كتابي الأبيض، و دون حاجة لمراجعة الفهرس بدأت أبحث أن أمر ما حتى عثرت عليه، و بصوتي تلوت و قرأت ،

-في هذه اللحظات

أود أن أعانق نفسي

تجاوزت أسطرا، ثم عدت فقرأت ،

-في هذه اللحظات

أود أن أصفع نفسي

أنهيت ذلك ثم أغلقت الكتاب، كان طبيبي متأهبا لصفعتي، لكنني ضحكت و أنا أقول ،

-كانت تلك مجرد كلمات، إذ يعز علي حقا أن أصفع نفسي، بعدها، اقتربت منه، وعانقته بقوة ،

وبين ذراعي كان يبتسم بينما يتلاشى.

الذوات

استيقظت هذا اليوم، البارحة قبل نومي ، تذكرت كيف كنت سعيدا ،لم أكن مضطرا لمعرفة الشر الذي ينطوي عليه الشاب، الابتذال و التفاهة التي تغرق فيها الفتاة، و لا عذاب ذلك الرجل، قمت من فراشي الأبيض ذي الورود، و الذي كنت أخاله في حلمي فراش طبيبي، طبيبي الذي لم يكن إلا الأنا المدركة داخلي، تلك الأنا النقية التي كادت تختفي تحت طبقة من شر البشر و الشيطان كالقطران ، هذا الصباح، حين استيقظت كعادتي حركت قدمي في الهواء لأحررها من الغطاء ، أسقطت كرسي النبيذي المعوق ذا الأقدام الثلاثة ، ذكرني ذلك بسقطاتي الستة أمامي، أقصد أمام طبيبي، كان علي أن أقيمه، أثناء إنحائي على الأرض رفعت رأسي لتصطدم عيناي بالمرآة العملاقة ، ضحكت من مظهري، كانت خصلاتي الطويلة مشعثة بينما ترتفع أطرافها نحو الفضاء، كانت عيناي كحبتي زيتون غارقتين وسط الخدين المنتفخين جراء النوم، قمت بعدها و غادرت الغرفة، دقائق قليلة و كنت أعود، كانت خصلاتي تقطر ماء، بينما استعاد وجهي ملامحه الحادة و الوسيمة ، أعزو

ذلك إلى تقليدي الغريب في غمره في المياه الباردة و فركه بعنف مرات عديدة، غمزت نفسي في المرآة قبل أن أفتح خزانتي ، أمضيت وقتا أطول في اختيار مظهري لليوم، اخترت سراويل سوداء، قميصا زيتونيا بأقفال و حذاء أسود، و حزاما بلون بني و خيوط خضراء، وضعتهم أمامي على الفراش، ثم فكرت بأن الألوان القاتمة جميلة، لكنها قطعا لا توحي بالولادة من جديد، أعدتها إلى الخزانة، أخرجت عوضها سراويل باللون البيج، كانت كلاسيكية و طويلة نسبيا، قميص أبيض بياقة مرتفعة مفتوحة و فوقه قميص بلون السراويل، كان هو أيضا كلاسيكيا صوفيا، أضفت بعد ذلك جوربا أبيض، و حذاء بمزيج من اللونين، وحين وقفت أمام مرآتي، كنت أرتدي شورتا قصيرا أسود و قميصا دون أكمام بلون رمادي، استعرضت عضلات كتفي و عضدي ثم رفعت قميصي و نظرت إلى انعكاس ما تحته، ابتسمت برفعة و رضى، نظرت بعدها إلى الساعة البنية على الحائط، كان الوقت يقترب، ارتديت ثيابي سريعا، لبست كعادتي السوار و الساعة، ثم أمام مرآة الحمام كنت أستعمل مشطا صغيرا بلون فضي و زخرفة ريش طاووس، كنت راضيا عني تمام الرضا، و حين غادرت، مررت أمام باب المقهى الزجاجي، توقفت لأتأمل نفسي، و هناك على

الانعكاس، و بفضل اللون البيج، كنت أبدو كحبة بطاطا وسيمة، و بينما كنت أبتسم للتشبيه، فتح الباب، و خرجت شقراء الأيام الماضية، عقدت حاجبيها حين رأتني، ثم حين ابتسمت لها و حييتها، فكت عقدتها و ردت التحية بابتسامة لطيفة، واصلت طريقي بعدها، مررت بمجموعة من معارفي، كنت أبدأهم مبتسما بالتحية لأول مرة، نلت تحيتي مع نظرات إجلال، بلغت الباب الكبير أخيرا، تلقيت صفعة خفيفة على كتفي، كانت تلك تحية عند بعضهم، تنفست بعمق، اغتصبت ابتسامة و ألقيت التحية،

في الممشى الحجري، مرت فتاة قصيرة ظريفة بخديها الممتلئين كزهرتين متوردتين, و عيون يابانية تضج برقة آسرة ، ألقت التحية بصوت رقيق، داعبت شعرها بينما أرد مبتسما باتساع، بعد دقائق، كنت مع الجميع أمام الفصل، و لأول مرة اكتشفت أنه يمكنني أن أكون طريفا بينما أحافظ على قمتي،

بعدها و في الداخل، لأول مرة كنت أتبادل الضحكات مع أستاذي، كانت بيننا آراء مشتركة أيضا،

الفتاة الخرقاء ألقت بتعليقاتها السخيفة، لم أغضب و لم آمرها بالسكوت، فقط ضحكت مع من ضحك،

هذا اليوم أيضا كنت جالسا بجانب الفتاة ذات الرداء الأزرق، أخبرتني بأنني جميل عندما أضحك أيضا، و حين أوشكنا على المغادرة، استوقفتني،

-هناك دائمًا شعور بالهيمنة ينبعث منك ، وكأن المكان كله يدور في فلكك، ثم أضافت ،

-ليس عليك أن تكون متجهما لتسيطر

ابتسمت، أتراها و رداءها الأزرق حقيقة أم إسقاطا أنثويا لجزء مني، عفوا، أقصد لطبيبي،

قادني ذلك لأفكر، ترى هل سيكون حاضرا اليوم أيضا في حلمي؟