

هوا جس نفسیت

الدکترۃ عائشۃ السید





هواجس نفسية

تأليف: د. عائشة السيد

تصميم: فاطمة فتوح

سنة النشر: 2026م

جميع الحقوق محفوظة، ولا يُسمح بأيّ نسخ
أو اقتباس من الكتاب دون إذن مسبق
من المؤلفة.



الإهداء

إلى نفسيّتك المُنهمرة بوشوشات أسرارها، القابعة
بين الأنا والأنا، إلى المُتمسّكة بحبال النّجاة،
الهاربة من الغرق تارةً، والمستسلمة له تارةً
أخرى، إلى من تضحك وهي تمسح دموعها، إلى
من ترقص وهي ترتجف ألماً، إلى من تنشر
الطمأنينة وهي بقمّة خوفها، إلى تلك النّفسية من
أحبت الحياة حتّى وإن أذاقتها مرّ العلقم، لكنّها
أبت أن تكون سجينّةً، فتمرّدت وصدح صوتها
في أرجاء الكون، حتّى عرف من هي، لها وحدها
أهدي هذا الكتاب.



المقدمة

أحبّ كوني خلقتُ كي أكون "الدكتورة عائشة" وما أحبه أكثر هو الجانب النفسي من الطبّ ما علّمني الكثير والكثير من أسرار الحياة، وأدركت أنّه من أهمّ تخصصات الطبّ، فالجميع دون استئذانٍ يحتاج إلى طبيبٍ نفسيّ، أو ربّما مرشدٍ نفسيّ يرشده إلى الصّواب، بل الأصحّ علّمه كيف يخرج من الخطأ، وأنا بهذا الكتاب سأروي لك بعضاً من استشاراتي النفسيّة وبعضاً ممّا عشته مع أصحاب القصص وكنت أنا معهم المُعالِجة والمُعَالَجة، ففي كلّ مريضٍ كان يستشيرني بموضوعٍ نفسيّ كنتُ أعيشه معه، أتألم معه، وأبكي معه، وأساعده حتّى يتعافى، وأنا أتعافى معه، فكلّنا نحتاج إلى المعافاة، فلعلّك أيّها القارئ تجد معافاتك بين هذا الصّفحات.





ما هو ذنبي أنا؟!

كانت فتاةً فريدةً من نوعها، تحبُّ بأسلوبٍ يجذب
الحُبَّ، تقدّس التفاصيل وتخبّئها بالصّور، تحبُّ
الهدايا وتقدّمها دون مللٍ، تنثر الحبَّ وتذفره مع
أنفاسها، تضحك طيلة الوقت وكأنّ الضّحك خلق
معها، تبتسم لك بطريقةٍ تجعلك ترمي أوزار همومك
كلّها جانباً وتغرق بابتسامتها، ورغم كلّ هذا الجمال،
واللّطافة، والرّقة أتتني يوماً تقول لي: "ما هو ذنبي
أيتها الطّبيبة؟!"

"ما هو ذنبي إن تعرّضتُ للخذلان؟!
لماذا عائلتي لا تنسى قط ما مررتُ به؟!
إلى متى سأظلّ طريحة الهتّ والهدر؟!"





مضت ستة أعوام على خذلان حبي الأول لي،
وما زالت أمي إلى اليوم تلومني، ولا تدري أنها
تمزق قلبي إرباً بكل مرة تذكر فيها اسم ذلك
الوغد أمامي، وتهتني بما فعله بي، ألا تدري أنني
دفعت عمري ثمناً كي أنساه، وأدفع عمري الآخر
كي تنساه هي وتترك هذرها لي به؟!

ما هو ذنبي إن فشلت تارةً بالحب ووقعت في
شباك الخداع تارةً؟!

ما هو ذنبي إن كانت تجربتي الأخرى أيضاً
فاشلة؟!

أتدري أن أمي أصبحت تهتني بخذلانين الآن؟!
أيعقل أنني سعيدة وأنا أُخذل؟!





أيعقل أنني أتجاوز تجاربي الفاشلة بهذه السهولة؟!
 أتظنّ أمي أنني عديمة الإحساس والمشاعر؟!
 أليست هذه تجارباً من تجارب الحياة؟!
 ألسْتُ أنا شابة جميلةً أحبُّ وأعيش تجاربي
 الخاصة؟!

إلى ماذا كلّ هذا اللّوم إن كانوا من رأيهم في حياتي
 من رجالٍ ليسوا برجالٍ؟!
 والله ما تجاوزت المأعشته إلّا وكان ثمنه من نزيف
 سرايين قلبي، وكلّ ما تمنيته وأنا في وتد خذلاني أن
 تنسى عائلتي ولا تهتني يوماً، لكن هذا ما عجزت
 أمي عن فعله لأجل ابنتها الوحيدة، فقول لي أيّتها
 الطّبيبة كي أشفى أنا، كيف؟!"





نظرتُ لها وضممتها بعيني وقلتُ لها:
 أنتِ بشرٌ، أنتِ إنسانةٌ، وهذا يعني أنّك تخطئين لا شكّ،
 ولكن معضلتك أنّك وحيدةٌ، لم يكن عندك أختاً أو أخاً
 تشاركينه مشاعرك، وربّما والدك ووالدتك بعيدان عنك،
 فبحثت بشكلٍ طبيعيٍّ عن الحبِّ والأمان الفاقدة لهما في
 العالم الخارجي، فكنت ضحيّة ذكورٍ متلاعبين، كاذبين،
 منافقين، وعديمين التربيّة والأخلاق، تركوا بك جروحاً
 وآلاماً ويبدو أنّها عميقة جدّاً، حتّى علمت بها عائلتك
 وبدأت تذكرك بها بين الحين والآخر، ويعيدونك إلى نقطة
 الصّفر في كلّ مرّة ينطقون بها باسم هؤلاء السّفلى الحقراء
 أمامك، وأنا أعلم يا حبيبتى كم هذا صعبٌ عليك، أصعب
 ما يمرّ إلى الإنسان في تجاربه الفاشلة أنّ كلمة واحدة، أو
 نظرة واحدة، أو موقف واحد يعيدوه إلى البداية حيث قمت
 الألم والحزن والوجع، بعدما يكون قد تجاوز آميلاً من
 الدّموع والآهات، وأنت هذا ما يحصل معك وأمّك





لكن يا حبيبي أنتِ لم تشفي من الداخل بعد،
أنتِ ظننتِ نفسك تجاوزت خذلاناتك،
ونسيتِ، وأكملتِ، لكن الحقيقة أنكِ عبرتِ
الطريق متناسيةً لا ناسية، والدليل هو كلام أمك
ما تشعرينه وكأنه سمّ يسري بدمك، لكن
اسمعيني الآن بقلبك قبل أذنك، ما مضى مضى،
وأنتِ لا تستطيعين أن تمحيه من ذاكرة
عائلتك، لكن تستطيعين أن تمحيه من ذاكرة
حاضرك، تدفينينه بالماض، دون زيارة لقبره ولو
لبرهة، عليك أن تتقبلي أن الإنسان يتعرض لمثل
هذا بالحياة، يُخذل، ويتألم، وينخدع، ويُكذب
عليه، وتعمى عيناه





ويغبي عقله، ويُخطئ قلبه، ويضلّ طريقه،
ويرمي نفسه بالهاوية، يُذلّ ويُهان، يُشتم
ويُضرب، يُهتّ ويُلام، لكنّه يقدر أن يتجاوز
كلّ هذا إن أراد الحياة، يعيش شعوره كما هو،
يكون كل شخصيّاته دون تشبّثه بقناع معيّن،
لا يخشى الضّعف ولا يُعاب بالذلّ والظلم،
لكنّه يفخر بنفسه كما هو، يدفن ماضيه،
يتكلّم مع ذاته حتّى تهدأ، يحاور قلبه حتّى
تُطفئ نيرانه، يحاور عقله كي يستقرّ تفكيره،
ويطبطب على دموعه حتّى ترتاح، ويداوي
جروحه حتّى تلتألم ويكون مع نفسه حتّى

تشفى





ويحتفل بها بمعافاته، ولم يعد يتألم
وإن رأى يوماً جثة من آلمه أمامه
وليس فقط إن ذكره أحد أمامه، تمرّ
عليه السنين وتصبح منه إنساناً
جديداً، أكثر قوّة، متخلصاً من
هشاشته، حامياً لنفسه بسوار دروس
حياته له، والأهم أن يحب نفسه
وينجح لأجله وهذا هو أجمل أنواع
التّعافي.

والآن يا جميلتي هل فهمتِ ما قلته؟! "



لكنني وحيدة

جلست أمامي تبكي، تقول لي: "إلى متى سأظل وحيدة؟"

قلت لها: "أكمل لي أسئلتك كلها وأنا بعدها أجيبك"

قالت: "الوحدة صعبة جداً يا دكتورة،

أرى كل من حولي جمعوا إلا أنا وحيدة، أذهب إلى الجامعة
وأمضي كل وقتي وحيدة، أنهي تجربتي العملية وحدي، أكره
الدخول إلى مقصف الجامعة لأنني لا أملك رفقة أجلس
معهم على الطاولة كما الجميع، أحب كثيراً الخروج في نزوات
وتفسيحات لكنني أكره تلك الوحدة ما تجعلني دون صديق
أعرف أنه بجانبني كي يذهب معي ويشاركني رحلتي، انفجر
بكاءً حين الحزن ولا صديقة عندي أشكو لها وأخبرها
بعضاً من أسراري



أخرج كي أمشي وأتمنى لو معي أحدٌ يشاركني
الهواء، أدخل إلى القهوة وأشرب قهوتي
وحدي، وأتحسّر على وحدتي ما تنهشني،
تضيق بي الدنيا بأهلها ولا أجد كتفاً أستريح
عليه، تخنقني أسرارِي ولا أجد حضناً
يضمّها، تُدميني دموعي ولا يداً تمسحها لي،
أتدريين ما هو الأقسى من هذا كلّهُ؟!
أنّني أشعر بالغربة وأنا ببיתי، ببلدي،
بمنطقتي، بين عائلتي، فكيف الغريب عن
بيته يجد العالم من حوله أليفاً؟!





أنا أشعر بالغربة داخل وخارج المنزل،
والوحدة تنهش أضلعي أينما كنت،
لكنّها أكثر ثقلًا على قلبي حينما أكون
في بيتي، في غرفتي، تحرقني دموعي ولا
أحد يسمع لي صوتاً أو يعرف لي
تذمّراً، والله أنّه لشعورٍ قاسٍ أن تخشى
أن يراك أحدٌ من أهلك تبكي، تتألّم،
تتوجّع، قاسٍ جدّاً، أيا ترى كيف
أضمّد جراح روحي؟!
هل تُشفى روحي من الوحدة؟! "





قلتُ لها: "هل خلقتُ وحدكِ؟!"

ألم يكن بجانبك وأنت تصرخين صرختك الأولى
بالحياة أمّا وأباً؟!

ألم تكبرين بيتٍ فيه عائلة؟!

ألم تضحي يوماً وأنت بحضن أبيك وأمّك؟!
أنسيت كم جلستم تتناولون الطعام وتروين لهم
ما جرى معك بالمدرسة؟!

أنسيت كيف كنتِ متفوّقةً على زملائك في
الدّراسة وكيف كلّهم يجتمعون حولك يسألونك
عن شرحاً أو حللاً؟!

أنسيت كم صديق وصديق حدّثك وخرج معك
في فسحة؟!

أنسيت كلّ ذكرياتك؟!





وإن كان هذا بفترة من حياتك ولو هي قصيرة،
لكن أنت لست وحيدة بالمطلق، ولا يصح لك أن
تنطقين بها، فلو علمت ما تعنيه كلمة "وحيدة" لكنت
لمت نفسك كثيراً، انظري حولك مجدداً وستجدين
أناساً أكثر يحبونك، ويلبّون لك طلبك حينما
تطلبين، حاولي أن تجدي نفسك أولاً وأنا أعدك أن
الكون بعدها سيجدك، ابحي عنك في منزلك،
جدي علاقتك مع عائلتك، وشاركهم تفاصيلك،
وكفاك أقنعة زائفة، اخرجي وتعرّفي على أصدقاء
جدد، تشاركوا الأحاديث وتبادلوا المواهب،
وابتسمي للحياة، ولا تعطي الأمر أكثر من حجمه،
أحبي الحياة وتشبّثي بها، اجعلي لك سبباً يبقيك بها،
واجتهدي عليه، اسقي طاقة الحياة الميّتة بك،
واخرجي من ركام الوحدة ما أدخلت نفسك به





وإيّاك أن تبحثي عن المثالية فهي
ليست موجودة، تعلّمي أن تتكيّفي مع
الكون، واتركي عادة الهروب والعزلة،
واجهي وناقشي، وغيري نظرتك نحو
الجمود الذاتي والانغلاق على النفس،
افتحي لك سبل التّجارب، واستقبلها
بسعة صدر، وحينها ستتغيّر نظرتك
للحياة لا شك.



لماذا أنا غريبة؟

جلست أمامي تنظر لي، وتساألني هل أنا غريبة؟

قلت لها: "تكلم أقل لك من أنت"

قالت: "أشعر أنني غريبة جداً، ما ذهبت إلى مكان ورأيت
أشخاصاً به إلا وانتابني هذا الشعور، لا أحب ما يحبّه الكثير، ولا
أكره ما يكرهه البعض، لا أكون في اتفاقٍ مع الجموع في
مواضيع شتى، دوماً لي نظرة مختلفة، طريقة ضحك مختلفة،
حركات مختلفة، مشي مختلف، جلوس مختلف، وحتى نطقي
ونبرتي، صوتي وانفعالاتي، لا شيء به ينطبق مع العامية، نظرات
الكل تلاحقني إن مشيت أو تحدّثت أو جلست، لا أدري حقاً إن
كان هذا يعجبني أو يؤلمني، لأنني لا أعرف إن كان هذا تميّزاً أم
خللاً"

لكن شعور الغرابة يخلق بي أسئلة كثيرة لا قدرة لي على الإجابة
عليها، فقط أقع طريحة الصّداع ما تسبّبت به لي، أرجوك
ساعديني كي أفهم شعوري"



ضحكتُ بحنانٍ وقلتُ لها: "من أخبر عقلك أن
التمييز خلا؟!"

وكيف تخلطين بين الشاذ والمتفرد؟!

كيف تزعجك كونك لا تشبهين الجموع؟!

أغرقك التيار إن لم تسيري معه؟!

هل هناك أجمل من التميّز في عالمٍ كلّه نسخٌ مكرّرة؟!

عليكِ يا جميلتي أن تحبّين نفسك فوق الحبّ حبّاً،

فصوتك وملاحك وتفاصيلك لا تشبه أحداً، وهذه

هي القوّة والجمال عنيهما، أن تحبّين تفاصيلاً لا

يلتفت لها أحدٌ، وأن تكونين نظرة إعجاب وغرابة

عند الجموع هذا هو تفوّقك على كلّ من حولك،

لكن عندما يزعجك هذا فهنا هي المشكلة، بالوقت

الذي عليك أن تكونين تحملين تاجك على رأسك!





أتعلمين أنّ التّوأم الحقيقي لا يشبهان

بعضهما مئة بالمئة؟!!

فما بالك بالغرباء؟!!

لا يوجد في هذه الحياة شخصين يشبهان

بعضهما كثيراً، الله سبحانه وتعالى أبدع في

خلقه، وخلق بينهم الاختلاف الكبير، ولهذا

لكلّ إنسانٍ بالكون بصمته الخاصّة به،

وجيناته المتفرّد بها، فالاختلاف هو أصل

الكون، أمّا عن غرابتك هذه فهي لا وجود

لها سوى شكّاً ذرعه بعقلك النّسخ المكررة ما

قابليتها وعرفتها في حياتك





لكن حينما تلتقين بأشخاص يحملون
الاختلاف ما يقرب اختلافك ستشعرين
حينها بسعادةٍ عارمةٍ، فلا يوجد أجمل من
أن يلتقي الإنسان بإنسانٍ يشبهه، يألفه،
يطمئنّ له، ويكون معه كما هو دون
تكليفٍ وتزييفٍ، ولحينها حافظي على
نسختك الأصلية وإياه أن يخذلك هذا
التشابه الفاقد الأهمية ما يزعزع ثقتك
بنفسك ويزرع بك الشك، والآن هل
تقهقهين لي بطريقتك فأنا أهوى التعرف
على الضحكات المختلفة؟! "



حُرمتُ لماذا؟!؟

أجيبني أيّها الطّبيبة، لماذا حرمتُ؟!؟

حرمتُ من أغلى ما يمكن أن يحظى بها المرء في حياته، ألا وهو دفء
لَمّة العائلة؟!؟

حرمتُ من أبٍ حنونٍ، يصادق ابنته، يتفهّمها، يقف بجانبها، يدعمها،
يتقبّل زلّاتها، لا يقسو عليها، لا يجعلها تخاف منه، يكون بظهرها
جبلًا لا يُهزّ، ملجأً آمنًا لا محطّة ذعر وخوف، يثق بابنته ويصدّقها
ويجنّ حتّى على أخطائها، يعلمّها من هو الجنس الآخر لا يأتي يلومها
حين تُخطئ في فهمهم، نعم أنا حرمتُ من كلّ هذا، لماذا؟!؟

لماذا حرمتُ من أمّ تضمّ ابنتها بين الحين والآخر، تقبّلها، تضع لها
عطرها، تعلّمها كيف تكون أنثى، تروي لها بعضاً من تجاربها،
ترشدها، تكون صديقتها ورفيقتها، تجعلها تثق بها، تكون مخبأ
أسرارها، أمانها الذي لا يزول، العناق ما لن يفتر، تدلّلها كأنّها الابنة
الوحيدة في العالم، لا تقسى عليها بكلامها، لماذا؟!؟



أبكي أمامك وأنا كلّي ألم، جراح، وآهات لا تُشفى يا
دكتورة، هل من يتأذى من عائلته يُشفى؟!

قلت لها: "امسحي دموعك يا حبيبتى، ألن تكوني
أنت يوماً أمّاً وزوجةً في عائلة؟!
هل ستؤذي عائلتك حينها؟!

هل ستجعلين أحد من عائلتك يقول "هل المريض
بسبب عائلته يُشفى؟!

أن نعيش ونحن نحمل في قلبنا كرهاً لعائلتنا فهذا
بحدّ ذاته عذاب لنفسنا، فالإنسان بفطرته يبحث
عن جذوره، فماذا سيحصل له إن كره جذوره؟!
كيف يعيش من لا ينتمي إلى لا شيء؟!





أعلم كم هو شعورك قاس يا عزيزتي،
وأعلم أن غدر العائلة أقدر غدر يمرّ على
الإنسان، كما أنني أعلم أنّ من يتألم من
أمّه وأبيه لا شفاء له ولا علاج، قاس
جداً ومميت هو بعد الأب والأم عن
ابنتهم، اهمالهم لها يودي بها إلى طرق
الوحوش والذئاب، وتقصيرهم معها يذلّها
ويهينها بأبشع الطرق، تأكّدي أنني لا
أنقص من قدر جرحك، لكن أرجوك
أنصتي لي بكلّ ما بك من ألمٍ يُلهب

ضلوعك؟!!





كيف أفرح؟!

هل تعطيني منديلاً من فضلك يا دكتورة؟
أشعرُ أنني سأذرف لكِ دموعي قبل أن أحدثكِ،
أشعرُ بلصّ يقبضُ على عنقي،
يخنقني،
حتى يكاد يميّتي،
لكنّها فرحتي المُنتظرة تناديّني،
تخبرني أنّها بانتظاري،
مضى العمر بي بشكلٍ سيءٍ،
مخيفٍ،
جارج،
خاذلٍ،

وبعد خمسة وعشرين عاماً رأيت طوق نجاة





تقدّم لي شابٌ لطلب يدي،
رأيتُه مخرجي الوحيد كي أخرج من سجن عائلي،
من هجران عائلي،
من وحدتي ببיתי،
من تعجرف العائلة معي،
رأيت زواجي منه مصباح نور،
فقبلتُ،
وافقتُ،
وتمنّيتُ لمرةٍ واحدةٍ أن أوحّد عائلي وأجمعهم على فرحتي،
أراهم يقفون بجانبني،
يدعمونني،
يساعدونني دون طلبٍ،
ويتقرّبون من بعضهم،
ويتقرّبون منّي،
ينسوني قليلاً من هجرهم لي،
من نكرانهم لي





لكنهم أيضاً فشلوا في منحي هذا الشعور وهذه الفرحة،
فكيف يلتئم شمل عائلة الأب فيها يترك الكلّ وحيداً
ويعيش وحيداً؟!

كيف يلتئم شملها وهناك أكثر من امرأة؟!
أمّ وامرأة أب؟!

أخوة من الأب فقط؟!

أخوة من الأم فقط؟!

كيف؟!

والدي تزوّج مرّاتٍ عديدة،

وأنجب من زوجاته صبياناً وبناتاً،

فكان لي أخوة من والدي فقط،

أمّا عن أمّي فهي أنجبتني وحدي،

فكيف أكون أنا أختاً لهم بما تحمله الكلمة من معنى وأمّي

زوجة أبيهم؟!





تمزقتُ أنا بين أمي،

وأبي،

وأخوتي،

أحبهم كلهم،

لكنهم هم لم يعرفوا أن يحبونني،

فكلّ منهم كان يشدني لطرفه ضد الآخر،

وكأني عائلتي جيوشاً تعارك ضد بعضها،

فهل هناك قسوة أكثر من هذه بالحياة؟!

اغمرني قلبي أيتها الطيبة فأنا والله أتوق شوقاً لحضن يضم قلبي.

حتى عندما قبلت الزواج وفشلوا أن يمنحوني الحب،

ونشبت معاركاً جديدةً بينهم،

اختلفت فرحتي بالدموع،

دموع الألم والقهر،

وليس دموع الفرح،

علّمني كيف أشفى، علّمني!





اعتدلتُ من مكاني،
اقتربتُ منها،
مسكت دموعها،
مسكت يدها،
ضممتها،
نظرت لعينيها،
وشددت على كتفيها،
وقلتُ لها: من يجرؤ على سرق فرحتك أيتها الصبورة؟!
فتاةً مثلكِ.... وما أدراك من أنتِ!
من تحمل وحدتها في بيتها،
وسط عائلتها،
في تشتتها وضياها،
وتصمد وحدها،
هذه تستحق تماثيلاً تُنحت لأجلها،
كيف تبكين تلك العينين أخبريني؟!
أما مللت البكاء؟!





اسمعيني بقلبك يا حبيبتي،
من يُجرح من عائلته لم ولن تشفيه كل عقاير الكوكب أجمع،
إلا بطريقة واحدة،
وهي أن "تسامحيهم"
سامحي والدك،
سامحي والدتك،
سامحي أخوتك،
سامحي قسوة الحياة عليك،
الإنسان لا يختار عائلته،
لا يختار كنيته،
لا يختار أهله،
لكنه يختار كيف يكون معهم،
إن كانوا قد قصّروا في حقك فهذا جرح علم بقلبك لا محال،
لكن الحياة لا تُعاش مع ندبات القلب،
قلبك كي ينبض عليه أن يسامح،
سامحيهم كلّهم،

وإياك أن تفسدي فرحتك بيدك أيّا كانت الطعنات التي تطعنك





أخرجي سيوفهم من قلبك بجرأةٍ تليق بفتاةٍ تحب الحياة،

تحب البدايات الجميلة،

تحب التجدد والتغيير،

وبعدها سامحيهم،

أحبيهم،

فكلنا نحتاج إلى جذورٍ نعود إليها سواء كانت سعيدة أم حزينة

عليها،

لكنها الحياة يا حبيبتى.... لا يوجد إنسان لا يبحث عن أصله،

لا يعود له،

ينكره،

يتبرأ منه،

لذلك أحبي من هم جذورك،

وابدأي حياتك الجديدة دون ذكرياتك الموجعة مع عائلتك،

وانسيها من فضلك





وكوني عائلة جديدة تكون كما كنتِ تتمنين

وتحلمين،

أنتِ تملكين فرصة كبيرة كي تشفين،

وشفاؤك سيكون ظاهراً للضرير من شدة الحب

الذي ستبني به بيتك،

عائلتك،

زوجك،

أطفالك،

وهو نفسه ذات الحب الذي ستحبين عائلتك

به وكأنّها المرة الأولى،

وهكذا ستبقى حمامة السلام تغردُ لكِ عمراً

من السلام!





ماذا عن ذاكرتي؟!

كيف أنسى؟!

كيف أفقد ذاكرتي؟!

ماذا عن الماضي الثقيل على نبضي؟!

كيف أنجو من تلك القسوة يا دكتورة؟!

عشتُ بماضٍ صعبٍ،

غريبٍ كلِّ الغرابة،

يُكتبُ كروايةٍ طويلةٍ،

أوجعني وأبكاني،

ترك بي ندوبه،

علاماته واضحة في حياتي،

بشاعته تنعكس على الناس من حولي،

لا أعرف كيف أتخلص منه،

أو كيف أنساه،

بل كيف أتجاوزه





كيف أتقبله،
 كيف أشفى منه،
 تجارب كثيرة عشتها،
 أشخاص لا تعدّ قابلتها،
 دروساً صعبةً ليتني تعلّمتها كلّها
 قضيتُ عمري أودّع وأستقبل،
 أخذل وأهجر،
 أنطعن ويغدر بي،
 بين الطيبة والقسوة قُسمت في سنواتي،
 بين الحبّ والكراهية بقيت تجاربي،
 بين الانتقام والاستياء بقي تفكيري،
 تشرّدت بين أجزائي،
 فكلّ جزء منّي بقي بمكانٍ،
 ما عدتُ أنا،
 وما عادت أنا كاملة،
 ضعتُ،

ولم أملك الجرأة كي ابحث عني،
 خشية دموعي التي ستخنق أنفاسي عند الذكري،
 أو ربّما بحثت عني دون أن أدري





وما وجدّتي،
أحاول أن أتحدّث دون ترتيب لكلامي،
لكنّها الغصّة بدأت تبتلعني،
أو ربّما النّدم ينهشني،
أو الرجفة بدأت تهزّني،
أعصابي تُفقد،
أودّ لو أنام وأصحو وأنا فاقدة لذاكرتي،
فكيف سيحصل هذا يا ترى؟!

اهدأي يا حبيبتي،
اشربي كوب الماء،
غسّلي وجهك،
عدّلي حمرك،
وجدّدي عطرك،
واجلسي مشدودة الظّهر،
وانظري لي بثقةٍ





ومزّقي مناديل دموعك،
وانظري لي دون رمشة واحدة من عينيك
وأجيبيني،
من منّا لا يملك ماضٍ؟!
كيف للإنسان أن يكون له حاضر إن لم يكن
له ماضٍ؟!
ومن أخبرك أنّك وحدك هكذا؟!
هناك الكثير الكثير من الناس حالهم حالك، فهل
يا تراهم كلّهم سيفقدون ذاكرتهم؟!
أنت يا حبيبتى وحدك المسؤولة عمّا مررت به
بشكلٍ أو بآخر،
فهل تنسلّين من مسؤولياتك بالهروب دوماً
هكذا؟!!





أفهم وأعرف أنّ الإنسان يمرّ بلحظات يكون
بها ضعيفاً،

يخاف من المواجهة،

يفضل الهروب،

يتمنى النسيان،

لكنّ الحياة لا تصلح للضعفاء،

إيّاك أن تنسي هذا!

عليك أولاً تقبّل كلّ ما ذكرته لي برضا،

بقبول،

بحمدٍ وشكرٍ،

عليك أن تكوني مرنةً كثيراً مع الحياة،

كلّ ما حصل لك هذا من مجريات الحياة،

فلماذا تعقدين القضية بهذا الشكل؟!





هذه تسمّى حياتك،
أي قصّتك،
روايتك،
مسرّحتك،
وأنت وحدك البطلة،
الممثلة،
الشّاهدة،
المسؤولة،
وحدك لا أحد سواك،
أغمضي عينيك الآن،
تخيّل أنّك واقفة على قمة جبل عالٍ،
والهواء يداعب خصلات شعرك،
وأنت تفتحين ذراعيك للسماء،
ترفعين رأسك للغيوم،
تمطرُ عليك،
تبدأين بالصّراخ،
صراخك يهزّ الجبل ويهزّك،
بعدها تقهقهين،
تضحكين بصوتٍ يفوق صوت صراخك،
يشتدّ المطر غزارةً،
تشعرين بثقل العالم خرج منك دفعةً واحدةً





وسعادة الدنيا وقبولها ملأ قلبك،
ترفف روحك لمرتها الأولى،
تغازلها المطر،
وتغار بسماتك،
فيروي المطر شفاهك،
وتتنفسين الحياة،
وتحلمين بالغد،
وتسعين بالحاضر،
وترسلين الماضي إلى السماء،
تسامحينه،
تنسينه





تتعافين،

تشفين،

وتسعدي،

والآن انظري لي،

هل حُلَّت القضية الآن؟!

ربّما تبقين واقفة على قمة الجبل

لوقتٍ طويلٍ،

لكن وحدكِ أنت من تحدّد ما

هو الوقت،

فأنا أرشدتك إلى القمّة وأنتِ لك

حرية الاستمتاع بالمطر.



لكن متى؟!

أفكرُ في الغد كثيراً،
أحمل بقلبي أحلاماً كثيرة،
أعيش الحاضر ولكن لا أنسى الغد، أبقى أحلمُ
طوال الوقت،
أفكرُ كيف سأحقق هذه الأحلام، أنظر إلى الماضي
فأراني فتاةً قويّةً، تجاوزت آميلاً كثيرة من التعب،
سقطت مرّات لا تعدّ، لكنّها نهضت في كلّ المرّات،
وما زالت تقف وتنهض، لكن إلى متى سأظلّ هكذا
طريجة الانتظار؟!

إلى متى أرهن عمري وأحلامي إلى الوقت؟!
هل سأبقى أنتظر الحياة أن تمنحني حقّ التّنعّم
بأحلامي؟!



سئمتُ الانتظار، وأتعبني التفكير، الحياة تزداد
صعوبةً يوماً بعد يومٍ، والظروف تشتدّ من جميع
النواحي، وأنا الخوف يأكلني بنهشٍ مخيفٍ،
بليت بلعنة الحلم،

أحببتُ الحياة رغم أنّها لم تحبني،
حلمتُ بها وهي لم تحقّق لي شيئاً بعد،
وأكثر ما يرهقني هو عمري الذي يذهب سدى
أمامي،

وأنا أراقبه بصمتٍ أقوى مني،
أتطلّع إلى أحلامي التي ربّما لم يأتِ الوقت عليها
البتّة،

أرجوك أيتها الطيبة قولي لي كيف أتخلص من
شؤم الانتظار؟!





كيف أرمي خوفاً؟!

كيف أنسى الوقت؟!

وهل للأحلام مكان في حياة كحياتنا؟!

أودّ أن تعطيني أملاً يا دكتورة، لكن أنا أراه

معدوماً في حياة صعبة كهذه،

فأنا أنتمي لعائلة فقيرة جداً،

لا أملك دعماً من أحد،

ولا فكرة عندي عن كيفية تحقيق أحلامي،

لكنني أعرف شيئاً واحداً وهو أنني أملك

أحلاماً كثيرة،

فهل هذا معللاً كي أنتظر وقتاً بالغد يحققها

لي؟!





أعلم كم هو حجم الضجيج بداخلك يا
حبيبتى، لكن من أخبرك أنّ الحلم لعنة؟!
من أخبرك أن أوقات الأحلام مجانية؟!
أنا مثلك أيضاً أكره الانتظار،
لكن كل شيء في هذه الحياة مبني عليه،
فالوقت هو الذي إن ذهب لا يعود،
والوقت هو أثمن ما يمكن أن يُمنح لأحدٍ أو
لشيءٍ،

فما رأيك بحلّ صغير؟!

وهو أن تبذلين جهدك في هذا الوقت في
الطريق إلى تحقيق أحلامك، بدلاً من

انتظاره؟!





تطلبين مني أملاً، أليس كذلك؟!
أنتِ تملكين الألم لا شكّ، كونك تحلمين، وكلّ
إنسانٍ يحلم يحمل في قلبه الأمل،
لكن ما ينقصك هو الثقة،
عليك أن تثقي بنفسك،
يجب أن تؤمني بك،
يجب أن تصدّقي ذاتك،
عليك أن تبذلين كلّ ما بوسعك لأجلك،
أرجوك لا تقعين في فخ الحياة الصّعبة،
فالحياة صعبة على الجميع هذا الكلّ يعرفه،
لكن هل الكلّ سيتوقّف عن الحلم فقط لأنّ
الحياة صعبة؟!





تتذمرين من الفقر وقلة الدعم،
وأنا أعلم جيداً كم هذا يُحرق الإنسان من
داخله،

ولأجل هذا لماذا لم تسعي كي تدفني الفقر؟
وتخلقي الدعم؟!

أنتِ أيتها الجميلة امتلكتِ ما يمتلكه البعض
وهو الحلم، وعليك الآن أن تمتلكين
الشجاعة،

القوة،

الثقة،

الصدق،

الإيمان،

والأهم الإرادة والعزيمة،





استثمري وقتك في الوصول إلى الغايات،
اجتهدي في كلّ ساعات عمرك كي تأتِ
السّاعة الّتي بها سيكون حلمك حقيقةً،
ولا تنسِ أنّ كلّ شيءٍ خُلق بقدر.





وبعدما كتبتُ لكم بعضاً من جلساتي
النفسية، سأُكمل معكم في هذا
الكتاب في بعض النصائح والحوارات،
لعلَّ أحدها تكون بوصلةً لتائهٍ رُمته
أمواج الحياة بعيداً عن الشاطئ، فليس
غريباً على هذه الدنيا الغرق!





أولاً: كفّ يا عزيزي عن الجهل بالجانب النفسي
بحياتك،

فأنا وأنت وأنت وكلنا نحتاج إلى طبيب نفسي، كلنا عقد،
تراكمات مدفونة، مشاكل لم تُحلّ، فقدان لم يُشفى،
خذلان لم يمت، تعب لم يركن، وآهات لم تُصرّح،
وخوف لم يقتل، واحتياج لم يُسدّ، وكلنا شظايا من
تجارب الواقع المريعة، وهذا ما يخلق فينا ندباً ربّما لا
تُرى بوضوح، لكنّها تُعكس على علاقاتنا،

تظهر في غضبنا، تتجلّى في نفورنا، تخرج في بكائنا، ولا
بدّ أن تنطق في ساعات الصّمت، فلأجل هذا اسعَ كي
تنفض عنك غبار التجارب المؤذية، وابحث عن طبيب
نفسيّ يدلّك على الطريق،

فإن وجدت طريق معافاتك، حتماً ستنال الرحلة كاملة

على إعجابك.





ثانياً: اعترافك بالنقص هو شجاعةٌ حُرمت في وقتٍ مليءٍ بالزيف والتّصنّع، لا تحاول أن تكون مثاليّاً، فالمثالية قصة لا تُبلغ، بل اسع نحوها، وإياك أن تبتعد عنها كثيراً، ولا تبحث عن الكمال، فلا شيء يكمل في الحياة دون فقدٍ، عليك أن تقلب نقاط ضعفك إلى قوّة، فبدلاً من تنمّرك على ضعفك، اجتهد عليه كي يصبح قوّتك،

تذكّر أنّه لا مكان للضعفاء في هذه الحياة، الحياة تحتاج قوّة، لا تكن في صفّ المحتاجين لغير الله، بل كن أنت المُقدّم بدلاً من الآخذ، واسع كي تجد أفضل صورة لك فيك.



ثالثاً: سامح أهلك،

سامح عائلتك،

سامح الدنيا،

اعفُ عن الزمن،

انفض عنك غبار الكتمان،

اهجر الانتقام،

وانس حرقه البكاء،

اعقد اتفاقية الصلح مع الحياة،

تنفس الحب،

واترك الكره إلى مالا عودة،

احرق ذكرياتك المؤلمة،

وكن لك كل شيء،

لكن لا تنسى أن الحياة مشاركة،

ولا يغيب عن فكري أن الإنسان كائن اجتماعي،

لذلك ابتعد عن الوحدة أميلاً طويلاً،

ولا تظنّ كون الحياة طويلة جداً،

صدّقي هي أسرع من سرعة الضوء،

لذلك لا تخسر فرصتك الوحيدة بها،

أحبّها كي تحبّك،

وعش رحلتك بسعادة،

فالنّدم إن التهم عمرك، متّ حياً.



الخاتمة

عزيزي القارئ، طريقُ معافاتك من هواجسك النفسية يبدأ
منك،

البوصلة في قلبك،

والاتجاه في روحك،

والسير نحوه في عقلك،

فلا تشتت تلايفك في أوهام أركبتك إيّاها دنياك الظلمة،

تفائل بما يهوى يكن، وكن عند حسن ظنّ الخالق،

انظر حولك إلى من تعافى،

من وجد ضالّته،

من وصل بعدما تاه،

من صلى شكراً لله بعدما صلى تضرّعاً له كي يقبض روحه!

وبعدها أخبر نفسك أنّك مثلهم تستحقّ النّهاية السّعيدة،

بل يليق بك رحلة ممتعة،

وطريق ليس بشاقّ.





لَا أَذْرِي أَيُّهُمَا أَشَقَى عَلَى عُمْرِي
مَنْفَايَ فِي الْأَرْضِ أَمْ مَنْفَايَ فِي ذَاتِي