HAZEM MASSAOD
HM
E-Books

ما لا تقوله النساء للرجال

غادة محمود

دار دوّن

ما لا تقوله النساء للرجال
غادة محمود

تحويل وتنسيق
د/ حازم مسعود
للمزيد من كتبي على
https://t.me/hazem_massaod_kindle_books

إهــداء

إلى من اهتموا بالتفاصيل، وآلمتهم وبقيت غصةً في قلوبهم؛ فلم يتمكنوا من البوح بها، وخانتهم العبارات.. أكتب إليكُم دائمًا وأبدًا

مقدمة

قبل أن تقرأ
هل تمنيت يومًا أن تضع يدك على قلبك وتعلم ما يؤلمك؟
فأنا تمنيت أن يفهَمني أحدُهم من المرة الأولى، أن يشعر بما أشعرُ به، أن يضع نفسه مكاني مرةً، لكن كل شخص يرى الصورة من الخارج لا يعرف كم تُعاني من التفاصيل الصغيرة. وكم مرةً تمنيتَ أن يدلَّك أحدهم على الطريق لتخرج من ظلمة قلبك إلى النور!
كُنت أحاول دائمًا في كتاباتي أن أكتب عما بداخل البشر من مشاعر يعجزون عن البوح بها، موهبة شعرت بها بفضل الألم، فالإنسان عندما يتألم يصمت، لكن أنا لم أستطع الصمت، وتوجهت إلى الورقة والقلم، وأصبحت الكتابة هي رفيقتي منذ تلك اللحظة، لست خبيرةً في العلاقات، لكنني كبرت بفضل الانكسارات الصغيرة.
تعلمت أن رقم عمرك لا أهمية له، بقدر شخصيتك التي تتغير في التجارب، فعقلي منذ عام، غير عقلي الآن، غير عقلي بعد خمس سنوات... فتجربة واحدة يمكنها أن تجعلك تكبر مائة عام، كبرت أحلامي، وتصوراتي، أزلت الستار عن عيني، وأصبحت أرى كل شيء بوضوحٍ الآن، كبرت قدرتي على تحليل الأمور، فالطفلة الصغيرة التي تمنت أن تكون من الكبار، قد أصبحت منهم.
إنه لأمرٌ صعب أن تكون داخل عقل إمراة، فنحن صندوقٌ أسود مغلق، كتاب لا يمكنك معرفة ما بداخله بغير أن تقرأه من البداية، نهتم بالتفاصيل وتؤلمنا الأشياء الصغيرة التي لا ينتبه لها أحد، فبداخلنا أحلام، وإنجازات صغيرة، وانكسارات، وخذلان، وفرحة، وحُزن، وخليط كبير من المشاعر.
نتمنى أن نُحَب كما نُحِب، جميعنا ندور في الدائرة نفسِها، لكن الفرق بيني وبينهُن هو أنني اخترت أن أحكي، وهن لا يستطعن البوح، أو لا يجدن من يستمع إليهن، أولا يجدن العبارات التي تسرد ما بداخلهن...
يتألمن ويتجاوزن كل شيء وحدهن في صمت.. تخرج إحداهُنَّ في صورتها القوية كل صباح، وفي آخر اليوم تبكي وحدها على وسادتها، تقرأ كتابًا أو تشاهد فيلمًا، أو تستمع لأغنية؛ لعلها تجد عبارة تصف ما بداخلها.
هذا الكتاب عن الحُب، والتفاصيل، والوجع، والوحدة، وعن البدايات، والنهايات، وعن كل تجربة مررنا بها وتمنينا أن نرى نهايتها من البداية كي نهرب بعيدًا، عن الأهل، وعن كل ما كان بداخلي من اعترافات، والمواقف التي لا تُنسى وأصبحت ندبةً في القلب...
ليس كل ما في الكتاب عني، فقد خرج هذا الكتاب للنور بفضل أشخاص، منهم من أعرفه وهو قريب مني، ومنهم من لا أعرفه لكن جمعني بهم حوار عابر وإحساس بالأمان جعله يحكي لي ألمه، أشخاص رأَوْا فيَّ صديقةً جيدةً تستطيع أن تُحبهم وتستمع إلى مشاكلهم الصغيرة بلا أحكام ولا تقليل من مشاعرهم، صديقة تُشبه المرآة؛ تضعُهم أمام الحقيقة حتى وإن كانت مؤلمة.
«قبل ما أكتب كُنت خايفة من التجربة، باكتب من ٢٠١١ وكل سنة باقول هاخد الخطوة دي، لكن الخوف... الخوف أكتر شيء ممكن يضيع منك حاجات بتحبها، بس حسيت إني لازم أعترف، أشارك الناس إحساسهم، أقول لهم إنتم مش لوحدكم.. كُل سطر في الكتاب ده حسيته، لقيته في ناس كتير حواليَّ، هتلاقي نفسك قُدام مليون شخصية يمكن، القوية والضعيفة، الحكيمة، واللي محتاجة

حد ينصحها، اللي بتحلم وخايفة من الفشل، اللي بتخاف من التعلق بشيء بس بتتعلق وتحب من قلبها، اللي لما بتكره ما بتقدرش ترجع تاني زي الأول، اللي بتسمع كلمة حلوة بس بتخاف تصدقها، مش مهم تحدد أنا مين... لأني كُل دول، ولسه كل يوم باكتشف نفسي وانتم بتكتشفوا نفسكم أكتر.. المهم إنك تحب نفسك مهما كانت شخصيتك.»

القسم الأول : ما تخفيه النساء

ليه بنحب الباد بوي؟

كنت أجلس مع صديقاتي اللاتي أعرفهن من الجامعة، نتحدث جميعًا عن الحُب عامة، وعن طرف العلاقة الذي يلتصق به مصطلح سائد في أيامنا هذه (الباد بوي) خاصة، عندما سألت إحداهن: «بس ليه إحنا دايمًا بنميل للباد بوي؟ ليه بيعجبنا أكتر من الناس الحلوة؟ الناس المريحة، ليه بنحب نتبهدل؟».

نهضتُ يومها وأنا أفكر في إجابة مقنعة لهذا السؤال، إجابة تريحني وتريحها؛ لأنه بالنسبة للفتيات هذه الأيام أصبحن يفضلن (الباد بوي) فعلًا عن الشخص المُحترم، وذلك لِما يستتر في العلاقة معه من مراوغة وإثارة مُرهِقة، وغموض قد تحتاجه حياة بعضنا، ولأن كل هذه الصفات إن اجتمعت ستكون عاملًا كافيًا لجذب أي امراة حتى تقع في فخ (الباد بوي).

شخص غريب لطيف، تجمعها به مصادفة، يقترب منها بكل ثقة تكاد تفوق الثقة بالنفس بمراحل، يغويها بكلامه المعسول الذي تفتقده في الظروف العادية، يتقرب من نقاط ضعفها التي يعلمها جيدًا كل من يبحث عن فريسته لتقع في هذا الفخ اللعين، يحارب فترة كافية لينال رضاها، يُشعرها بأهميتها، يعمد إلى تمييزها، حتى يصبح الأمر وكأنه يضع على عينيْها عصابة؛ فتغدو عمياء عن العالم ولا ترى شيئًا سواه، يشكلها كالعجين كما يريد، وتظل هي مستسلمةً تمامًا، غارقةً في حُبه، لا تفكر في شيء سوى أنها ستعيش أخيرًا فصلًا من قصص الأفلام الرومانسية المعتادة، وتغمرها سعادة أنها الفتاة التي نجحت في إيقاع فتىً يحبه الناس جميعًا، وحصلت عليه في النهاية، فهي الفتاة التي حصلت على قلب زير النساء!

وفيما يخص ذلك الشعور؛ يوجد بحث قامت به «فينيتا ميهتا» - وهي صِحافية حاصلة على الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي - تُفيد بأن عاملًا آخر يقع وراء انجذاب النساء، ألا وهو الهُرمونات الأنثوية.

فالمرأة تحلم بفارس أحلام صادق، رومانسي، تكون هي أول وآخر من يسكن قلبه من النساء، لكنها إذا تعثرت في حجر أرشدها إلى أنها ستقع فريسة لقلب الباد بوي؛ فإنها لن تستطيع المقاومة، وستنجذب إليه كما تنجذب المعادن للمغناطيس، ستسيطر عليها تلك الهرمونات وتقودها ناحيته، وتزداد رغبتها الجمة في محاولة إعادة تأهيل شخصيته.

أو كما نقول نحن بالعامية «تعدِله»، ظنًا منها أنها تمتلك قوة التحكم، وأنها بحبها له سوف تتمكن من أن تحذف كل صورة أنثوية مختلفة عنها من عقله، وأنها ستكون الأنثى الوحيدة التي ستشكل فارقًا في حياته. لكنْ ولسوء الحظ فإن هذا لا يحدث، لأنه ببساطة لا يمكن أن يتغير الطرف الآخر هكذا بمجرد وجودها في حياته! ومن المؤسف أنها ستتلقى صدمةً، وستُفاجأ به يأخذها إلى عالمه، يغير كل شيء فيها بغير أن تلجأ لبطاقة الاعتراض والمقاومة، ستخضع له تمامًا، وسترضي بكل جرعات الحُب المتقطعة التي يمنحها إياها، سيحبها تارة ويَحْزُنُها تارة، سيميزها تارة، ويُشعرها أنها لا شيء تارة أخرى وكأن بإمكانه الاستغناء عنها في غضون دقيقة، سيبدأ في معاملتها بقسوة، وربما سيستغلها، سيقوم بأداء دور سي السيد، وستعيش هي كأمينة.

وفي دراسة أخرى قامت بها (جامعة هارتبوري) في إنجلترا على مجموعة نساء بلغ عددهن ١٤٦ وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨- ٢٤)، أظهرت نتائجُها أن النساء اللواتي جُرحت قلوبُهن من تجربة (الباد بوي) أو الرجل الأناني، لا يتعلمن أبدًا من أخطائهن، بل يقعن في الخطأ نفسه كل مرة، في فخ من يعذبهن، ويكسرهن بغير أن يدركن ضرر هذا عليهن... وينتقلن من خيبة إلى

أخرى، إذْ تفشل المرأة في مقاومة رغبتها بأن تجعله يشعر باختلافها، وأن يلمس ما بها من مميزات لن يجدها في أي امرأة ممن وقعن في حبه، وأن تثبت له أن لا أحد منهن استطاع أن يغيره ويصلحه؛ لأنهن لم يصلن إلى مقدار حبها له، حتى إنه يجعلها تقف أمامه وتعلن للعالم أنه يخصها بكل سيئاته.
لكن ذلك النوع من التجارب يخلف أثرًا سلبيًا كبيرًا لدى انتهائه. وكاذبٌ من يدعي أن النسيان يمكن أن يحدث بين يوم وليلة، فالنسيان لا ينتهي بسرعة، مثله مثل الحب لا يحدث بسرعة، فعلاقة طويلة استنفدَتْ كل طاقتك ومشاعرك، وأحببت فيها بكل قلبك؛ لن تتمكن من نسيانها بمجرد الضغط على زر النسيان!
وستشعر الأنثى بأن شيئًا ما بداخلها قد انكسر إلى الأبد ولن يعود مُطلقًا كما كان؛ لأنه سيتملكها الخوف من اقتراب أي شخص منها، وستبني سلسلة شاهقة من الحصون المنيعة لتمنع اقتراب الأحبة الآخرين، ظنًا منها أنها ستنكسر من جديد، وسترفض كل محاولات المساندة من قريب أو من بعيد. ستصبح هشة نفسيًّا، تعطي للأمور والكلام والنظرات أكثر مما تستحق، وستصبح كل الأشياء حولها ضبابية أو عادية؛ نتيجة لفقدان شغفها تجاه كل شيء حتى تلك الأشياء التي كانت تفقز بسببها من السعادة، ستنظر لها ولا تشعر بشيء...

وأحيانًا ما تحدث انتكاسة لبعض النساء، فيدخلن في أي علاقة حتى لو لفترةٍ قصيرة لمجرد أن تنتقم، وتثبت للطرف الآخر أنها سعيدة بغيره، وأنه قد خسرها ولن يجد مثلها حتى لو بحث في كل نساء الكرة الأرضية. لكن حقيقة الأمر أنها ستبحث عن الحبيب في أي شخص آخر، كي تقنع نفسها فقط أنه لم يرحل، فترى الجميع هو! وتعيش دور الضحية، وتغرق في دوامة لا تخرج منها إلا بجسد يعيش بلا روح.
أما عن نفسي فأعتقد أن سبب انجذاب النساء لهذا النوع من الرجال الذي يقضي عليهن تمامًا، هو تدني ثقتهن بأنفسهن، إذ تعتقدُ الواحدةُ منهُن بأنها لا تستحق علاقةً هادئةً مع رجل يدرك قيمتها ويدللها ويمنحها الأمان الذي تفتقده، علاقة خالية من أي تعقيدات. لذا فالشخصيات ضعيفة الثقة بالنفس قد تعد فريسةً سهلةً لهذا النوع من الرجال الذي يبحث عنهن بسنارته؛ ليكسرهن أكثر وينهي ما تبقى فيهن.
وتوجد قاعدة تقول: «إن أفضل مؤشر لسلوك الرجل هو سلوكه السابق». ورغم تجاهل النساء لهذه القاعدة وازدياد رغبتهن في إنجاح محاولات التغيير فإنها تعد قاعدة حقيقية، فالطبع يغلب التطبع، وإذا كان الرجل أنانيًّا، وكاذبًا، ومراوغًا وقاسيًا، فلا تتوقعي منه عكس ذلك! لا تتوقعي منه أن يتغير. وحتى إذا حاول ذلك من أجلك ستأتي اللحظة التي سيتخلى فيها عن كل المحاولات، ويعود إلى سابق عهده، وربما للأسوأ...
ورغم شدة حب بعض النساء للباد بوي وانجذابها إليه، فإنها بعد العديد من التجارب، والدروس، والخذلان لن تحاول البحث عنه مرة أخرى، لن تبحث مع هذا النوع عن علاقة طويلة الأمد تتوج بالزواج، بل ستدرك أن الأفضل يسكن في قلب الرجل الذي يحنو على قلبها، ويمنحها الأمان، ويعتني بها، ويدعمها ويساندها ويقبلها كما هي.

سر جمال البدايات

البدايات الأولى لا تُنسى، تظل عالقةً في ذهنك، تُطاردك في كل مكان... للبدايات سِحر خاص لا تستطيع مقاومته، نعيش فيها تفاصيل مختلفةً عن كل ما مضى، حتى نكتشف أنفسنا للمرة الأولى.
وأن تكتب عن البدايات، معناه أن تضع قلبك بين كفيك، وتستحضر كُل الجروح التي كنت تحاول أن تتجاوزها بشكل دائم... أن تحاول تذكُّر أشياءَ سعيدةً لم يعد لها مكان الآن في حياتك. أن تستحضر رصيدك من اللحظات الناجحة والفاشلة، وتستحضر أشخاصًا عشتَ معهم تلك البدايات وشعورها، حتى إنك ربما تجد أن عُمرًا كاملًا لن يكفي أبدًا لسرد الحكايات التي ظلت عالقةً في الروح حتى الآن.
والبداية قد تكون بداية مع مَدرسة، مع صديق، مع مدينة، مع جامعة، مع وظيفة، بداية شعورك بالحماسة قبل أن تعلم أيَّ سلبيات عنها.
أول مَن علَّمك السباحة، أول تجربة ركوب للدراجة، أو من ساندك حتى تمكنت من فعلها وأصبحت ماهرًا لا تحتاج بعدها إلى مساعدة أحد، شعورك عندما ذهبت إلى المَدرسة أول مرة، إلى مكان لا تعرفه مع أشخاص لا تعرفهم، والخوف الذي كان يعتريك، ورغبتك في مغادرة المكان سريعًا!
رفقة الصديق الذي اكتسبته في أول يوم لك بالدراسة، من كان يشاركك كل شيء؛ مقعدَك في الفصل، وطعامك، وحكاياتك التي كنت تظن أنها مملة، لكنه كان يستمع إليها بكل اهتمام، وصُورًا تجمعكما في أيام تمنيت أن تعود يومًا، واعتقادك البريء أنكما ستُكملان الحياة معًا.. لكنكما لا تستجيبان لفكرة اللقاء، على الرغم من أنكما تملتكان مخزونًا كافيًا من الذكريات.
فالبداية الأولى تحمل معها شعورًا بالمتعة والإثارة، شعورًا لم تكن تعلم أنه موجود بداخلك من قبل، أول حُب اختبرت فيه مشاعرك، أول حِضن شعرت فيه بأنك تودُّ المكوث داخل قلبِ من تُحب وتظل فيه، أول مولود حملته وداعبت يدُه الصغيرة يديك، أول رحلة خرجت فيها مع أصدقائك بعدما توسلت إلى والديك، وشعورك وقتها وعدم تمكُّنك من النوم حتّى موعد الرحلة بعد أن قمت بإعداد كل شيء لتستمع بها!
شعور المقابلة في أول وظيفة عملت بها، وشعور الخوف فيما كان يُسيطر عليك، حتى إنني أتذكر شعور أول مكافأة لي من عملي، شعورٌ لا أجد الكلمات لوصفه!
وكذلك أول صدمة فشل، كانت أول صدمة فشل لي عندما فشلت في عامي الجامعي الأول، فأنا شخصية لا تتقبل الفشل، وكان هذا الشعور بالنسبة لي شعورًا لا يُنسى حتى لو أردت ذلك.
فرحة أول عيد؛ والاستعدادات الخاصة به، فرحة الملابس التي تنهض في الصباح الباكر لتحضيرها قبل الصلاة، حتى تغفو ممسكًا بها من فرط حماستك.
أما في الحب فالبدايات تكون أجمل ما يمكنكم الشعور به؛ حتى يتمنى بعضنا أن تطول البداية أو تبقى هكذا إلى الأبد. ويقول محمود درويش في ذلك: «أجمل ما في الحب البداياتُ»، أول لقاء، أول نظرة، أول كلمة، أول عناق، أول هدية، أول كلمة «باحبك»... وستكون جميلةً بالطبع حتَّى بعد تكرارها مرة أخرى، لكنها لن تحمل لذة البدايات نفسها في كل مرة.
ليت كُل الأشياء في حياتنا تظل بدايات! تتوالى علينا الأشياء، والأصدقاء، والصدمات، ونمر بالعديد من تجارب الحُب، لكن المرة الأولى لا تُنسى.

وبعد البداية يفقد كُل شيء رونقه، نرتطم بأرض الواقع ويختفي الانبهار والدهشة، ويغدو كل شيء مكررًا مملًا ولا يدهشك، فالبدايات غير طبيعية، تجعلك ترى أفضل شيء، تجعل قلبك يُظهر كل مشاعره حتَّى يختفي ويتفتت عندما تصدمه الحقائق.
كما أن أهم ما يميز الحُب هو شعلة البداية الأولى وشرارتها، أو كما يقولون ارتباك البدايات وحالة «أنا مين؟ أنا فين؟»، بعدما تحدث الصُدفة وتتلاقى الطرق وتقترب من أحدهم، ويحتل مكانًا عظيمًا في قلبك، وتصبح نظرة فقط من عينه كفيلة أن تصل بك إلى هذا الحال عندما يأخذ تفكيرك فيه حيزًا كبيرًا من عقلك، ويطاردك طيفه في كُل أغنية تستمع إليها، وتجد نفسك في وجوده على حالٍ لم تكن عليها من قبل؛ إذْ تُسعدك أصغر التفاصيل، وتستسلم له تمامًا ليغدق على قلبك كل السكينة والنشوة التي تفتقدها، وتتعمد خلق أي حديث معه حتى لا يتوقف الكلام بينكما، تعطي للمواقف التي تحدث أهمية أكبر حتى إنه يصل الأمر في معظم الأحيان إلى حد أن تتخيل المستقبل معه.

أغلقت الحديث معها وأنا أفكر لماذا اختفي هذا الرجل بلا سبب؟ هل يمكن لشعور الملل أن يكون السبب؟ فكل إنسان في هذه الدنيا يمكن أن يصيبه الملل، أن يزهد الشيء بعد أن يستحوذ عليه. وأعتقد أن هذا ما حدث، فهي أمامه دائمًا، يتحدثان باستمرار، ولم يجرب شعور أن يكون في معركة ويصعب عليه الوصول لها.
كانت معه، تهتم به وتستمع إليه وتحبه بكل طاقتها، فظن أنها موجودة دائمًا إذا اختفى لبعض الوقت وقرر العودة مرة أخرى فستسامحه وتستقبله بالأحضان. كثير من التفاصيل والمواقف التي تؤكد لك اختفاء سحر البدايات وتجد نفسك تتساءل: ؟اهتمام بداية العلاقة راح فين؟ وإيه اللي حصل لكل ده؟».
لكن الإجابة ببساطة مؤلمة: إن الانسان يسعى في البداية إلى إبهار الطرف الآخر والحصول على رضاه بأي شكل، فيسلط الضوء على كل صفاته المميزة ويخفي كل ما في شخصيته من عيوب، وكما قال الصديق «أحمد حسن» في وصف البدايات: «وكأننا بنخرَّج كُل حاجة حلوة من النيش علشان نعجِب الضيوف». فتجد نفسك منبهرًا بأقل تصرف يصدر من الطرف الآخر، ويغطي عينيك ستارٌ فلا ترى أي عيب في شخصيته.
ومع الوقت والمواقف، ينزاحُ هذا الستار لتجد نفسك أمام كل الحقائق، وكل العيوب التي تجاهلتها بسبب مرآة الحُب العمياء! فيزول هذا الانبهار الذي كان يسيطر على قلبك في البداية مع أول خلاف ينشب بينكما، وتجد أنه شخص آخر غير الذي انبهرت به وخطف قلبك في أول لقاء.
وتصبح في صراع مع العقل والقلب، وفي هذا الصراع أحيانًا ما يفوز العقل! ولهذا تجد نفسك أمام حقيقة واحدة: «مش عايز أكمل!» إذ يغدو كل شيء يصدر عن الطرف الآخر ثقيلًا على قلبك، حتى الحديث الذي كان لا ينتهي أصبح نادرًا تقريبًا، تكتفي فقط بمراقبة آخر ظهور له في كل مكان كل فترة لتطمئن أنه بخير، حتى إذا حدث وبدأ طرف منكما الحديث فتشعر بالبرود والفتور، وتؤدي كل الواجبات بلا شغف، بل لمجرد أن تتجنب سلسلة اللوم والعتاب، وتحاول أن تجعل هذه العلاقة تنجح وتستمر لكنك تفشل في النهاية وتستلم للأمر: «الشغف خلص! اللي كان بيخلينا مكملين مبقاش موجود...».
عليك أن تصدق وأن تصدقي أن حالة الانبهار في البداية لن تستمر، وأن تدرك كونك شخصًا عاديًّا يخطيء ويُصيب، وأنك ستكون متعَبًا أحيانًا غير قادر على الحديث، ستنهال عليك صدمات

الدُنيا وتكسرك؛ لأنك في النهاية بشر والبشر كل يوم بحالٍ، ولن تستطيع أن تَمنح الدرجة نفسها من الاهتمام والحُب كُل مرة.
كُن كما أنت ولا تسعَ لإبهار أحد، فلا تصطنع ما ليس فيك... واعلم أن من يحبك لن يقع في حب إنجازاتك الكبيرة فقط، ولا لحظة الانبهار التي تشبه الألعاب النارية؛ فتأثيرها لحْظِي وسيزول بعد ثوانٍ...
مَن يحبك سيقع في حب إنجازاتك الصغيرة، احتوائك له وتقبلك لكل عيوبه. من يحبك سيقدر الجهد والطاقة اللَّذيْن تمنحهما له كي تستمر هذه العلاقة بهذا الشغف القوي رغم كثرة الانشغال والهموم.
من يحبك لن ينبهر بك ويظن أنك بطل مغوار - كما في المسلسلات والأفلام. من يحبك سيحب عاداتك، وكُل ما تحاول إخفاءه، سيحبك كما أنت ولن يجعلك تخجل أبدًا من كونك نفسَك.

الحب وحده لا يكفي

أستيقظ كعادتي وفي رأسي تدور الكثير من الأسئلة، في الفترة التي أجلس فيها في فراشي، وأنا أحاول استيعاب فكرة أن حياتي ما زالت مستمرة، وأن الله قد منحني فرصة جديدة، يومًا جديدًا بفكر جديد...

وقد استيقظتُ اليوم وأنا أفكر: «هل الحب لوحده كفاية علشان يخلينا نكمل؟».

«الحب يصنع المعجزات» جملة شهيرة ترددت على مسامعنا جميعًا، إذْ بالحب وحده نستطيع أن نعبر كل العقبات والحواجز. نظن أنه عصًا سحريةٌ ستمحو كل ما سبق لنا أن عايشناه، وأننا سنتحمل به الأخطاء، وأن وجودنا وحده في حياة من نُحب يكفي لتنجح العلاقة وتكون مثالية.

شهدتُ على الكثير من حالات الانفصال، ورأيت كذلك علاقات صداقة انتهت، وكان الجميع يخبرني بإجابة واحدة: «كُنا فاكرين إن الحُب لوحده كفاية يخلينا نكمل ونعيش كويسين، طلع فيه حاجات تانية أهم من الحُب المفروض تدوَّري عليها علشان تبقي مبسوطة في العلاقة دي».

أنا مؤمنة بالحُب، وأنْ لا أحد في العالم يستطيع أن يحيا بغيره أو على الأقل بالنسبة لي، ولكن الحياة علمتني أن الحُب وحده ليس كافيًا، وأن الانسان بحاجة لشيء أكبرَ ليستمر في هذه العلاقة، الحب شيء واحد من مجموعة أشياء كثيرة، إذا اجتمعت معًا يمكن أن نقول عن هذه العلاقة: إنها ستستمر إلى الأبد.

وأتذكر جملة «هند صبري» عندما قالتها في فيلم لعبة الحُب: «زمان كنت فاكرة الحب حاجة كبيرة قوي، زي إنك تقف قُدام اللي بتحبه وتاخد مكانه رصاصة، بعدين لما كبرت فهمت إن الحب أبسط من كده بكتير، زي إنك تتنازل وتيجي على نفسك عشان تعرف تتفاهم مع اللي بتحبه... بس بيني وبينك، إنك تاخد رصاصة أسهل!».

وهو ما يعود بنا إلى حقيقة أن الحُب مرحلتان، المرحلة الأولى: عندما نقع فيه ونشعر بالإعجاب، فتطير الفراشات داخل قلوبنا، تلك المرحلة التي لا نفهم فيها شيئًا لكننا نكون سُعداء، والإيمان بأن الحُب ما دام موجودًا فلا يمكن لأي عقبة أن تهدمه. والمرحلة الثانية - أو كما أسميها «عندما تنهار القشرة تمامًا» - عندما تظهر كل العيوب بلا «فِلتر»، ومن هنا تبدأ مرحلة التركيز، حتى تصطدم بحقيقة أن الحُب وحده لا يكفي.

كتبتُ على صفحتي في فيسبوك مرةً أسألُ: «هل الحب كفاية علشان يخلينا نكمل؟». وهنا انقسم المتابعون إلى قسمين، قسم عاطفي يرى أن الحب يكفي بالفعل، وقسم عقلاني يفكر بالمنطق، ويرى أنه توجد أشياء أخرى، وأن الحب مُكمِّل واحد من مُكمِّلات كثيرة للعلاقة.

ترى ما هي تلك المُكمِّلات؟

التقبل

أول شيء هو التقبل؛ لأن الإنسان متغير بطبعه، كل يوم على حال، لا يمكنه السير على وتيرة واحدة منذ لحظة الوقوع في الحُب إلى الأبد، إذْ تمر به لحظات سيئة، وتقلبات مزاجية، واختلاف في وجهات النظر، فالإنسان يتعلم كل يوم بالتجارب، وأول ما يبحث عنه عندما يدخل في علاقة هو - بلا أدنى شك - التقبل؛ لأنه يحق لكل شخص أن يكون له ملجأٌ يتعرى فيه من كل القوة التي يحاول أن يُظهرها أمام الجميع، من حقه أن يُبدي ضعفه بلا خوف من الفقد...

لقد رأيت كثيرًا من الأشخاص يحاولون أن يغيروا من أنفسهم ليستمروا مع الطرف الآخر الذي يرفض أن يقبل بهم كما هم، والنتيجة قد كانت في أغلب الحالات سيئة، إذْ أصبح هؤلاء الأشخاص

ضحايا لا يستطيعون معرفة أنفسهم، ولا يستطيعون العودة إلى ما كانوا عليه من قبل، فينتهي الأمر وقد تحولوا إلى ظلٍّ خالٍ من الروح، فقد بهجته وشغفه، أصبح منطفئًا لا يمكن لشيء أن يعيده مضيئًا كما كان...
لذلك، فالحُب الحقيقي يعني تقبل الأشخاص كما هم، أو كما نقول نحن «بناخدهم پاكِدْج على بعضه» لأنه لا أحد يتغير، وأفضل ما يمكن أن تفعله لشخص تحبه هو أن تقبله كما هو، وليس كما تحب أن تراه في خيالك، والحب بالتأكيد لا يعني أن يذوب كل شخص في كيان الآخر، بل هو التقبل ذاته، تقبل الاختلافات التي تخلق نكهة للحياة، وإذا لم تقبله فاتركه، واعثر لنفسك على شخص آخر.
الاحترام
ولدتُ في عائلة من أصل صعيدي، وهي بيئة، كما نعرف جميعًا، يحكمها عادات وتقاليد، لم أعانِ منها كثيرًا، ولكن أجمل ما وجدته في عائلتي هو فكرة احترامهم بعضِهم بعضًا، فلم أرَ أبي يصفع أمي مثلًا، ولم أرَهُم يتراشقون بالألفاظ أمامي، رأيت جدي وهو يعامل جدتي بكل حُب واحترام وتقدير جعلها تبكي في كل مرة تحكي عنه لنا في جلساتنا إلى الآن.

أرى العديد من الفتيات على وسائل التواصل بأنواعها وهن يتحدثن ويكتبن: «بيحبني بس عصبي وبيشتمني وبيضربني، هو طيب بس أنا مش عارفة أتعامل معاه بالطريقة دي، شوفوا لي حل!».
ويُثِرْنَ غضبي حتى إنني في مراتٍ عديدة أرغب في خوض النقاش لكني لا أتدخل حفاظًا على قواي العقلية وطاقتي. لكن ها أنا أكتب كتابي الأول، وأود أن أخبرهن برأيي في تلك النقطة بالتحديد...
لذلك وبإيجاز؛ عليكِ أن تعلمي أن من يُحبكِ سيحترمكِ، ولن يستخدم أسلوب الإهانة ليجعلك طوع أمره، من يُحبك سيجعلك تفعلين ما يريد بكُل حب، وأنتِ تودين هذا من كل قلبك، لا بسبب خوفك إياه، ولا كلامَه الجارح... من يحبك سيحرص على كرامتك كأنها كرامته، وسيبذل قصارى جهده من أجل أن تكوني سعيدة معه...
فلا تقبلي بهذا النوع من الأشخاص لمجرد أنك لم تجدي من يستحقك، بل تخلَّيْ عنه، وابحثي عن من يُكرمك ويُطمئنكِ قبل أن يحبك، عيشي في وسط آمن وسط أناس تعرف كيف تحترم الآخرين.
واعلمي أن أول خطوة في تدمير أي علاقة هي أن يمد يده عليكِ.. فهنا يسقط كل شيء، ولا يعود أبدًا كما كان.
لو بيحبك هيحترمك!
لو بيحبك هيخاف على إحساسك وقتها...
إذا كان يحبكِ فسيعلم جيدًا أنكِ شخص يستحق أن يحيطكِ بيديْه، ويحتضن مخاوفكِ بدلًا من أن يصفعكِ! سيعلم جيدًا أن لسانه يجب أن ينطق بكلامٍ معسولٍ، بدلًا من أن يذُمَّكِ ويذكر سيئاتكِ فقط...
وهذا لا يعني أنكما لن تتشاجرا أبدًا، فهذا طبيعي، ونحن لم منزل من السماء بكتالوج موحَّد، بل جميعنا مختلفون... المهم أن تحاولا بكل طاقتكما للوصول لنقطة تلاقٍ، وأسلوب غير الضرب والسب، لكي تحفَظا ما بينكما من حُب ومودة.
التوافق

لا يمكن اعتبار هذا الجانب أمرًا ثانويًّا يمكن تجاهله. وأنا لا أقلل من شأن أحد لكنني من أنصار «خد اللي يشبهك»، فأنا لا أصدق الأشخاص الذين يقعون في علاقات لا يوجد بها أي توافق سواء ماديًّا أو فكريًّا.

مرآة الحُب عمياء! ولكن في لحظة الاختيار - اللحظة الحاسمة - يجب أن نضع قلبنا بعيدًا قليلًا، ونفكر بالمنطق.

أنا شخص واقعي يعلم جيدًا أنه إذا اتخذ قرار الزواج فسيفكر كثيرًا، وأن الحُب وحده لا يكفي «ما بيأكِّلش عيش»، والاختلاف في المستوى المادي والفكري هو العقبة الكبرى التي تقف في طريق هذا الحُب.

التوافق الفكري يأتي من جملة «تحدث حتى أراك!» يعني من خلال تبادل الأفكار يمكنك اختبار مدى توافق هذه الشخصية معك، ولهذا أنا أنصح أن تطول فترة الخطبة، ويختبر كل منهما دماغ الآخر قبل أن يتخذا قرار الزواج، الذي قد ينتهي بالفشل...

كوني واقعيةً في حياتك؛ فلا يوجد نموذج مثل سِندريلا والأمير، وتمهلي في الاختيار، ولا تنصتي لمن يقولون «عَنِّستِ!» فأنتِ لستِ في ساحة حرب ولا معركة، ولا تتجاهلي الإشارات التي تخبرك بصوتٍ عالٍ بأنه «مش شبهك، ومش هتبقي مبسوطة معاه».

أخبرتني إحداهن أن «الحب ليس كافيًا، بس من غيره الدُنيا مش هتمشي، زي الملح كده؛ من غيره الأكل كله مهما كان حلو مش هيبقى له طعم». لذلك فكلمة «باحبك» لن تكفي، ولن تنفق على المنزل، لا تكفي لدفع نفقات مدرسة أولادك، كلمة «باحبك» لن تجعلكِ تتحملين ثقل دمه، ولا بُخله، ولا طبعه الصعب، كلمة «باحبك» لن تجعلكَ تتحمل عصبيتها ولا طمعها وأنانيتها، أو إذا كانت من النساء اللواتي يستمعن إلى آراء شخصٍ آخر وتعطي أذنها لغيرها، ولا تأخذ قرارها بنفسها وتتحمل عواقبه...

كلمة «باحبك» لن تُكَوَّن بها عائلة، إلا إذا كان الطرفان قادريْن على أن يفهم كلٌّ منهما الآخر، ويخاف كلٌّ منهما على الآخر، ومستعديْن للتضحية بروحيْهما، يحترم أحدهما الآخر، ويستند عليه في الأوقات الصعبة، فمن المهم ألَّا تهون على من يحبك، ولكن أن تشعر بالأمان معه هو الأهم. وصدِّق أن الحُب لا يكفي، والحياة دائمًا لها حسابات أخرى لتستمر.

أخطاء تقتل الحُب قتلًا

لا يمكن لأحد منا أن يعيش في هذا العالم بغير أن يحب، بغير أن يقع في عشق شخص يُشعره بأهميته، وأن حزنه هو قضيته الأولى، فالحُب غريزة خلقنا الله بها، وجعلها دواء لكل مشكلة وعلاجًا لأي أزمة.

ومن هنا فنحن نسير في هذه الدنيا باحثين عن نصفنا الآخر حتى نتقاسم الحياة معه. وحتى إن كانت الدُنيا تحمل ما يكفي من المرارة فإنها بالأحبة تغدو أخف وطأة، مثل قطعة حلوى نتناول منها كُل يوم جزءًا لتساعدنا على التحمل.

والحُب هو أن تجد ذاتك في شخصٍ آخر، لا وقت له ولا سبب، تقع في فخه ويخفق قلبُك وتصاب بألم جميل في معدتك، ألم ناتج عن التوتر الذي يسكنك حيال رؤية من تُحب، كما أن الحُب الحقيقي لا ينتهي في قلبك مهما حاولت، بل يعيش سنواتٍ، وربما للأبد...

لكن كثيرًا ما نتساءل عن أسباب فشله في بعض الأحيان، فبعد أن تكون العلاقة في البداية علاقة متوهجة، وكُل منكما تسيطر العاطفة على قلبه، ويفيض بك سيل من المشاعر لا تجد طريقة للتحكم فيه، وتزداد دهشتك؛ هل يتحول الأمر فجأة من كُل شيء إلى لا شيء؟

والإجابة ببساطة تكمن في المقطع الغنائي الذي تنشده السيدة أم كلثوم: «العيب فيكم يا في حبابيكم، أما الحُب يا روحي عليه»، إذْ توجد في أحيانٍ كثيرة قصصًا وتجارب لأشخاص حولك ترى فيها طرفًا منبهرًا بالطرف الآخر، والحُب بينهما يصل إلى حد الجنون، وعندما تنظر إليهما تظن أن لا شيء يمكنه التفريق بينهما، ثم هكذا فجأة من العدم تسمع خبر انفصالهما، وأن هذا الحُب الذي كان مشتعلًا في البداية قد تحول إلى فتور وانتهى كل شيء بينهما، فتشعر بالصدمة ولكنك تتجاهل الحقيقة!

الحقيقة القائلة بأنه توجد أفعال - أو كما أسميها أنا أخطاء - تؤدي بهذه العلاقة إلى حافة النهاية، وذلك لأن استمرار علاقة الحُب يقاس بالمجهود الذي يبذله الطرفان للمحافظة عليها، وربما يرجع السبب في ضياع هذا الحُب إلى تحمل المُحب فوق طاقته، إذْ يغفر الخطأ مرة، واثنتين، وثلاثة، أملًا في أن يتغير الطرف الآخر ويلاحظ مدى تضحيته، لكن المواقف تفوق قدرة احتمال المُحب، فيتحول الحُب بعدها إلى لا شيء...

هكذا بلا سبب، فهي مواقف تراكمها في القلب يجعلنا نتغير عمَّا كُنا في البداية، وقد أدركت ذلك من خلاصة التجارب من حولنا التي تحمل عاملًا مشتركًا صار يتغافل عنه المحبون، وقد شعرت بالحماس كثيرًا عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب حتى تخرج هذه الأفكار إلى النور، لعلها تنقذ أحدًا وتخبره بأنه لا يستحق أن يكون في علاقة بها مثل تلك الأخطاء.

عن الغيرة

أمر مُسلم به أن ميلاد الحب يتزامن معه ميلاد الغيرة...
الغيرة هي أسلوبنا - نحن البشر - في التعبير عن مشاعرنا لمن نحبهم، رغم إننا بنرفض نعترف بيها، لكن بنغير عليهم من كُل حاجة، من الناس، من لمسة، من نظرة، كل ما الحُب بيسيطر علينا كل ما تعلقنا بيهم بيزيد، وكل ما تعلقنا بيهم بيزيد كل ما نار الغيرة تاكل فينا أكتر وأكتر. بنخاف جدًّا من اللحظة اللي ممكن نخسرهم فيها، علشان كده بنعمل كل حاجة علشان يفضلوا معانا، ويحبونا زي ما بنحبهم، وعينيهم ماتشوفش غيرنا، لكن بننسى إن اللي بيزيد عن حده بيتقلب ضده، والغيرة زي أي حاجة في الدُنيا لو زادت عن الحد اللطيف اللي به نعرف مكانتنا عند اللي بنحبهم بتكون خانقة، وكل اللي بيعانوا من الغيرة حياتهم عمرها ما عرفت طعم الهدوء، لأنها بتأثر بالسلب على كل علاقاتهم العاطفية، بتحولها لسجن أي حد بيقرب منه ويلمس النُقطة دي فيه يجري بعيد.
وقبل الخوض في قدرة الغيرة المبالغ فيها على قتل الحب؛ علينا أن نسأل سؤالًا غاية في الأهمية: «ليه إحنا أصلًا بِنْغِير؟
في أسباب كتير جدًا للغيرة، ممكن الشخص يغير على اللي قدامه بسبب عدم إحساسه بالأمان، ودي أسوأ حاجة ممكن البني آدم يعاني منها، إنه يكون بيحب اللي قدامه بس إحساس الأمان بينهم مش موجود، عنده خوف يخليه دايمًا مستني إمتي هيبعد عنه ويستبدله بشخص تاني؟ وده ممكن يكون بسبب حاجتين: أولًا - قلة الثقة، ودي بتبقي فينا من صغرنا، ما عندناش ثقة في نفسنا ولا في اللي بنعمله ولا في مشاعرنا، أو ممكن تبقى بسبب الطرف التاني لأن أفعاله دايمًا مخوفاك.
وكذلك الخوف من الماضي بيكون له أثر على الغيرة، كلنا وقعنا في دايرة الفقد، والخوف من التجارب الفاشلة اللي عدينا بيها، وصرنا نصدق أننا لا نستحق الحب. بقينا أول ما حد يقرب من اللي بنحبهم نخاف لا احسن ياخدوا المكان الخاص بينا ويتعاد نفس سيناريو الوحدة من تاني، خوف ما لهوش مبرر، واللي بيحبك مهما عمل ومهما حاول يطمنك مش هتصدقه.
ومن هنا نصل للكذب، إن الطرف التاني بيلاقي نفسه مضطر يكدب أملًا في تجنب المشاكل والغيرة، زي مثلًا تكوني خارجة مع صحابك وفيهم شخص ما بيحبهوش شريكك في العلاقة، بس انتِ نفسك تخرجي فتلاقي نفسك بتكدبي عليه وبتنكري وجود الشخص ده معاكم. أو إنَّك تبقى قاعد مع حبيبتك بتتكلموا وفجأة تيجي رسالة من بنت هي ما بتحبهاش، قريبتك أو زميلتك في الشغل، فتلاقي نفسك بتكدب عليها لما تسألك، وننسى إن الكدب بيخلينا نشُك أكتر، وثقتنا تتهز أكتر، والغيرة تزيد أكتر وأكتر.
قرأت لصديقي «أحمد مدحت» على حسابه في مرة جملة علَّقت معاي جدًّا: «إنك تاخد موبايل شريك حياتك وتقلب فيه وتفتش في الصور والرسايل ده مش مؤشر على الغيرة، دي قلة ثقة في النفس، وفي الطرف الآخر، ودي حالة مرضية من الشك، ومؤشر سيىء جدًّا على متانة العلاقة وقدرتكم على الاستمرار سوا».
فيه ناس مجرد ما بتحب؛ المُحقِّق جواها بيشتغل، وبتدِّي لنفسها الحق إنها تقلب في خصوصياتك وتفتش براحتها وتمسح أرقام ناس، ده ما تكلميهوش، دي بتعمل إيه عندك؟ وحاجات كتير تانية فيها انتهاك خصوصية، مش بس للشخص اللي بتحبه، لأ وكمان للشخص التاني اللي كان بيتكلم

وبيحكي بكل أريحية لصاحبه، علشان عارف - أو كان عارف - يعني إيه شخص ناضج، وإن دي أسرار إستحالة حد هيشوفها حتى لو اللي بيحبه.
إزاي الغيرة بتنهي الحُب؟
الغيرة ممكن تبقى طريق تنتهي عنده العلاقة، سواء بين الصُحاب أو المرتبطين، ما حدش فينا بيحب يحس إنه مُحاصَر، هي تبدأ بالشك، وكل ما تحاصرهم أكتر كل ما يهربوا أكتر، لحد ما ينتهي بيك الحال لوحدك!
وفي نوع غيرة بيبقي أسوأ من غيرة المرتبطين، وهو غيرة الصُحاب على بعض، ما تكلميش غيري، اللي تحكيه ليَّ ما يتقالش لحد غيري، ما بحبش حد يشاركني صُحابي. ويخليك دايمًا في موقف الدفاع عن النفس، وإنك لازم تبرر وتاخد بالك من كل كلمة وكل تصرف بتعمله علشان ما تضايقهوش، فتضَّايق إنت وتحس أنك مضغوط ومش على طبيعتك...

أنا كنت شخص بيغير جدًا بالمناسبة، بس باقْدَر أتحكم في غيرتي كويس – أحيانًا – إلا لو الموقف يستحق الغيرة طبعًا. قعدت مع نفسي في مرة وقررت إني لازم أدوَّر إزاي أقلل غيرتي دي، وفكرت طب أنا مش واثقة في نفسي ليه؟ دورت على السبب، بدأت أفهمه، والموضوع نجح بنسبة كبيرة، لما تقنع نفسك بإنك شخص يستاهل، وواثق في نفسه، في مشاعره، وفي كل اللي بيعمله، وواثق كمان في اللي بيحبه، وإنه لو عايز يخون هيخون حتى لو حطيته في قفص... وفعلًا لما تبطل خوف هترتاح!
المصارحة والوضوح اتنين من أهم الحاجات اللي ممكن بيهم نواجه الغيرة، إنك تقعد مع شريك حياتك أو صاحبك وتفهِّمه حقيقة مشاعرك، وإنك خايف ومحتاج تتطمن، لأن ما حدش هيفهم سبب زعلك لوحده، وسكوتك هيزود المشكلة أكتر، وإنت عمرك ما هتكون محور الكون، لأن لو كده كان ربنا ما خلقش كل الكم ده من البشر.
لازم نفهم إننا عايشين في الدُنيا مع بعض، لكن مش بنمتلك بعض، وكما قرأت ذات مرة: «ما أكبر الفرق بين الحب والغيرة! فالحب الكبير يولد الغيرة! والغيرة الشديدة تقتل الحب!».

الخيانة

الخيانة ندبة تصيب القلب، فيصعب تجاوزها، خاصة إذا كنت قد منحت هذا الخائن أكثر من فرصة بالفعل، كي يصلح من نفسه ويقدر ما بيده، لكنها عادة القلب أن تُعطي الفرصة لأشخاص لا يستحقون؛ فيبدو الأمر وكأنك تمنحهم بذلك سكينًا يذبحونك بها مرة أخرى عن طيب خاطر منك؛ لأنك تُحبهم وتأمل في أن يتغير كل شيء، ويعود كما كان في البداية.

نتعرض كل يوم لتلك الصدمات، فيحدث أن تتألم بسببِ عابرٍ في حياتك لا تعرفه بشكل مقرب، ولكن صدر منه موقف كسر شيئًا بقلبك، لكنك تستطيع تجاوزه لأنه لم يكن قريبًا منك، أما ما لا نستطيع تجاوزه هو أن تأتي الصدمة أو الكسرة أو الطعنة من شخصٍ لطالما ظننت أن جهته هي الجهة الآمنة، وأن الدُنيا إذا صفعتك في أي وقت فيمكنك أن تركض إليه وتعانقه ليهون كل شيء...

من الصعب أن تجد شخصًا في هذا العالم لا يخشى الخيانة، وإذا كنت من المحظوظين ولم تتعرض لهذا الموقف فيوجد الكثير حولك مِمَّن عانوا من هذا الألم طويلًا، كل شخص وقع في هذا الموقف يسأل نفسه كل ليلة حتى بعد مرور سنوات على التجربة «هو أنا وِحِش؟ أنا كان ناقصني إيه علشان أتخان؟».

لكن عليك أن تعلم أولًا أنه توجد حقيقة لا يمكن إنكارها، وهي أن بعض البشر لم يُخلَقوا ليكونوا في علاقة مع شخص واحد، لم يعتد هولاء البشر أبدًا على شعور الاكتفاء، وكيف لوجوده حولك أن يجعلك تستغني به عن باقي الدنيا، فمعظمهم يشعر بالحاجة إلى الدخول في علاقة حتى وإن كانت العلاقة التي يعيشها جميلة وكل شيء على ما يرام بها، كما قالت ياسمين في فيلم السلم والثعبان» عندما قال لها حازم الجملة المُعتادة: «أنا مش عايز أظلمك معايَ».

وقفت أمامه تبكي: «طبعًا علشان ما يفوتَكش حاجة أحسن!»، رغم أن نمط حياة حازم كان معروفًا من البداية بأنه شاب لديه خوف من الالتزام، ولم يعرف أبدًا معنى الاكتفاء، لكنها أرادت أن تمنحه فرصة، على أمل أن تحدث المعجزة ولكنها لم تحدث.

وذلك لأن بعض الرجال يعتبرون فكرة الدخول في علاقة جديدة تصريحًا بأنهم ما زالوا مرغوبًا فيهم من شخصٍ ما، وأن العلاقة إنجاز وانتصار لنفسه كأنه يقول لمن حوله «أنا أهو، أنا لسه موجود زي زمان». لكن يبقى السؤال قائمًا: «ليه أصلًا فعل الخيانة؟».

خلينا متفقين أن كل أسباب الخيانة مرفوضة، مهما كان المُبرر، ومهما كان الشخص، ما فيش مبرر واحد في هذا العالم يمكن أن نُسامح به الشخص الخائن ونغفر له سقطاته ونزواته.

توجد مقالة على موقع «يالين» الأجنبي، ذُكِرت فيها الأسباب التي تدفع الرجل إلى الخيانة، وتأتي الأسباب تباعًا كالآتي:

أولًا: عدم تقدير الطرفين أحدهما للآخر

فنجد أن كلًا منهما يتعمد أن يقلل من شأن الآخر، ويحرجه أمام الناس، مما يؤدي إلى خلق شعور بفقدان الثقة في النفس، فيركض الرجل للبحث عن التقدير في أحضان امراة أُخرى.

ثانيًا: الملل والروتين

فمع ضغوط الحياة، ومشاكل الأطفال اليومية ننسى أن للعلاقة علينا حقًّا، وأننا يجب أن نهتم بها مثل اهتمامنا بالأطفال، فالمرأة على كاهلها الكثير من الأعباء والدروس، وتنظيف المنزل، وأشياء

أخرى لا تعد ولا تحصى، ترس يدور بها من أول اليوم إلى آخره، فتعكف على حساب الدقائق والساعات حتى تحتضن وسادتها وتنام من التعب، وتشعر كل يوم أن عُمرها يضيع في لا شيء.
ويزداد الأمر مع تقليل الطرف الآخر من دورها ومما تفعله، فتصل إلى مرحلة أنها لم يعد لديها جهد ولا طاقة أكثر من ذلك لتحافظ على هذا الرجل وهذا البيت من الانهيار، ومع كثرة هذه الأعباء تهمل المرأة نفسَها وزوجَها. وأنا لا أرمي أبدًا سبب الخيانة على المرأة، فكل هذا يخلق نوعًا من الروتين والملل بينهما، فيفتقد كل منهما الإثارة والمغامرة والحُرية والوقت الذي كان لهما فقط، ويشتاقان إلى بداية الزواج وبهجته.
فيأخذ الرجل من كل تلك الأحداث سببًا ليخون زوجته مع امراة أخرى، وتبقى أم العيال هي أم العيال، وحبيبته وزوجته الأولى لا يستطيع العيش بغيرها، والثانية اختارها فقط ليشعر معها أنه ما يزال مرغوبًا، ولتسُد رغباته وتصبح هي مصدر سعادته اللحظية.
في نوع من الرجالة بيكون من وجهة نظرهم إن طول ما الموضوع ما وصلش لعلاقة جسدية كاملة؛ فكل اللي بيحصل ده مش خيانة، كله تحت بند «التسلية»، ولما تسأليه هيكون الرد المُعتاد: كل الرجالة بتعمل كده!... فعلًا رجالة كتير بتخون؟
أشكال الخيانة مختلفة، فيه خيانة في المشاعر، بإنه يروح بمشاعره وقلبه لشخص تاني لكن هو في الآخر بينام جنبك إنتِ كل يوم.

شخصية «خالد» في فيلم «سهر الليالي»، الراجل صاحب المزاج واللي متجوز ست حلوة، وعنده بنت زي القمر، بس بيخون! وبيجي مشهد ما حدش يقدر ينساه من الفيلم، أحمد حلمي بيسأله ليه بيخون مراته، فردّ وقال له: «أنا دمي بيجري فيه: كور حمرا، وبيضا، ونسوان»، من مبدأ إن امرأة واحدة لا تكفي، حتى لو الست دي مارلين مونرو نفسها، مش هتكفي ولا هتملى عينه.
ويختلف البشر في التعامل مع وجع الخيانة، إذْ يوجد من يستطيع تحمله والتأقلم معه تحت مبدأ «هاستحمل علشان البيت والعيال وكفاية إنه في الآخر بييجي ينام جنبي أنا، وما دام مبسوط مش مهم»، ويوجد من يختار أن يُنهي العلاقة فورًا ويرحل، ويوجد من يختار «البداية الجديدة» فيُسامح من يحب على اعتبار أنها نزوة وانتهت، وأنه يستحق فرصة أخرى، وبداية في صفحة جديدة.
وعليك أن تعلم أنه لا يوجد طبيب، ولا صديق، ولا أي شخص في الكون يمكنه أن يفكر ويتخذ القرار بدلًا منك، ففي الخيانة قد يستغرق الوصول لحل يداوي جرحك فترة طويلة، لكن عليك أن تكون صادقًا مع نفسك، لأن العفو في النهاية اختيار، ولا يمكن لأحد في هذا العالم أن يجبرك على إكمال حياتك مع شخص لا تُريده ولا تستطيع مسامحته. وعندما تشعر بالغضب والألم والخيبة والخذلان؛ فلا تكتم مشاعرك أبدًا، تعامل معها برفق، وخذ وقتك في الحُزن ولا تخجل أبدًا مما مررت به.
وهنا يكمن السؤال الذي يسبق كل هذه المراحل: «إزاي أتعامل مع الابتزاز العاطفي؟».
يمكن أن يحدث ويبتزك الطرف الآخر عاطفيًا إذا كان يعلم مفاتيح قلبك ونقاط ضعفك وقوتك، خاصة أنه في حالة لا يملك القدرة فيها على الاعتراف بالخطأ، فيستخدم أسلوب «قلب الترابيزة» كي يلقي عليك باللوم، ويُشعِرك بالذنب، ويظهر هو في صورة الضحية المجني عليها.
وإن وجدتِ نفسك تقعين في هذا الفخ، فالتزمي الهدوء، فالطرف الآخر متلاعب سيستغل هذه النُقطة كي يدمرك، عليك أن تكوني هادئةً ملتزمةً الهدوءَ معه ومع نفسك واعلمي أنه يبتزك

عاطفيًا، صدقي كل الإشارات ولا تتجاهليها، صدقي أنه يعلم جيدًا قدر حبك له، وقدرتك على مسامحته مهما فعل، فاستخدمي أسلحته نفسها، ولا تقبلي أنصاف الأعذار، ولا أن يقوم أحدهم باستغلال أخطائك وعيوبك كي يذكرك بها بعد ذلك بدلًا من أن يداويها، فالاستمرار معه لن يُغير شيئًا.

ومن ثم يحضرنا السؤال الثاني: «هل فيه حياة تانية بعد الخذلان؟ وإزاي أتعافى من التجربة وأرجع أقوى من الأول؟».

كل هذه أسئلة أعلم أنها تدور في ذهنك، وإجابتي هي: نعم توجد حياة أخرى بعد الخيانة، ويمكنكِ أن تعيشي وتضحكي وتُحبي مرة ثانية، وللتعافي من ألم هذه التجربة توجد طُرق كثيرة:

ما تلوميش نفسك

خلاص اللي حصل حصل، ما تلوميش نفسك وتقولي إنتِ السبب، لأن حتى لو إنتِ شخص مثالي، وحظِّك وقع في شخص خاين؛ فهيبُص لواحدة غيرك، فأول خطوة علشان تعدي من الأزمة دي تصدقي إنك شخص جميل بمميزاته وعيوبه، مش هاقول لك تتغيري، بس ممكن نُحط إيدينا على أول حاجة ونعرف المُشكلة كانت فين، ونهتم بنفسنا، مش علشان الشخص الجاي، ولا الشخص اللي خانك لو قررتِ تكملي معاه... لأ، اعرفي المشكلة فين وحليها علشان نفسك قبل أي حد!

واجهي الناس

ما تخافيش تواجهي الناس لو قررتِ إنك تسيبي الشخص ده وما تكمليش معاه، وتأكدي دايمًا إنك حرة في حياتك وفي قرارك، وما حدش في النهاية هيعيش مكانك، ولا شاف ولا داق نفس المُعاناة اللي كنتِ فيها، ما حدش ثقته في نفسه اتدمرت غيرك، ما حدش عيط وحس إنه عايز يطلع قلبه من مكانه من الوجع غيرك، ما حدش سكِّينة الخيانة دخلت في قلبه غيرك. واجهي وانتِ واقفة على رجلك، عارفة إنك تستاهلي تتحَبّي بشكل أحسن، واجهي وانتِ عارفة إنك تستاهلي علاقة سوية، تخليكِ فرحانة مش مَطْفِية.

ما تفكريش في الانتقام

ما تبصيش وراكِ

علشان تعدي من التجربة لازم تبطلي تراقبيه في كل حاجة، عند مين، أو كتب إيه، أو راح فين، أو بيعمل إيه في حياته، كل دي حاجات مش هتهِمّك ولا هتنفعك، هتفكرك بس إنك مش معاه، وهتفكرك بكل اللي عمله، امشي بمبدأ البعد والاجتناب، البعد التام النهائي عن كل تفصيلة.

عندي صديقة قالت لي حاجة وقفتْ عندها في مرة، لما سألتها: «إنتِ بتراقبي الشخص بعد ما تخسريه؟» ردت عليَّ وقالت لي: «وأراقبه ليه؟ ما بقاش مهم بالنسبة لي، وقع من قلبي ومن حساباتي، هاعمل بيه إيه؟ أنا لما باخسَر حد ما براقبهوش، لأن أي حاجة بتحصل له مش بتهمني، باقفل الصفحة وباعمل له بلوك من كل حاجة، زي ما عملتله بلوك من قلبي».

ما تترددیش في طلب المساعدة

كل الحاجات اللي بتحصل لنا في الدُنيا، والأزمات والمشاكل بتهون لما بيبقى جنبنا شخص يحبنا، قادر يستحمل كل الرغي اللي بنقوله، وما عندهوش أي مشكلة إنك تعيدي مشاعرك في الموضوع ده للمرة المليون، لأنه هيسمعك، هيستوعبك، وهيساعدك تبقي أحسن. علشان كده اطلبي مساعدة من كل الناس اللي بتحبك بإنهم يبقوا جنبك، إنتِ محتاجة تحسي إنك تِتْحَبّي، محتاجة تحسي بالاهتمام، اطلبي ده من غير تردد، وجود الناس في حياتك في الوقت ده تحديدًا هيساعدك كتير إنك تعَدي، وتتخلصي من مشاعرك وحنينك له وضعفك بسرعة.

بلاش البُكا على الاطلال

أنا عارفة إنه شيء صعب، لأنك استحالة هتسمعي أغنية كنتِ بتحبيها بتفكرك به، أو تروحي مكان كنتم بتروحوه سوا من غير ما مشاعرك تتحرك وتبدئي تعيَّطي، ما تسمحيش للذكريات إنها تحاصرك لأنه ما يستاهلش. كل ما تحسي إنك هتُقعي في الدوامة دي افتكري هو عمل إيه، وافتكري إنه على رأي كلام سمعتُه قبل كده: «الشخص ده استباح حرمة قلبك»! الخاين ده واحد إنتِ قررتِ إنه بعيدًا عن خلق الله ترمي نفسك في دايرته بكُل مشاكلك، وهو بكُل دم بارد طعنك في ضهرك، يبقي ما يستاهلش إنك تضيعي دقيقة واحدة من طاقتك وعقلك علشان تفكري فيه.

عندما أنظر في أسباب الجفاف العاطفي الذي يمر به أبناء جيلي الشاب وأنا منهم، أرى أن أكبر الأسباب هو نقص الشعور بالحنان من حولنا، وهذا لا يعني بالضرورة أن أُسرنا مقصِّرون في حقنا من تلك الناحية، بل أعلمُ جيدًا أنهم يبذلون كل ما في وسعهم لتوفير حياة سعيدة لنا، ولا أستطيع إلقاء اللوم عليهم؛ لأنهم بالطبع لم يعتادوا مثل هذه الأمور في حياتهم بحكم التربية.
لكن الحنان هو شيء لا يمكن تعويضه بالمال، حتى إذا حصلنا على هدايا العالم كله، هاتف جديد، أو مبلغ كافٍ للسفر، سيظل احتياجنا للعناق موجودًا بداخلنا، نعاني الرغبة في طلبه ولا نستطيع البوح بها، لأن العناق سيظل طريقة للتعبير عن المشاعر، أن تُشعِر طفلك بمحبتِك، أن تزيل من عقله فكرة ربما تراوده بأنه منبوذ في المنزل، فالعناق مساعد نفسي ليكون شخصًا واثقًا من نفسه.
وتوجد دراسات كثيرة تتحدث عن أن الطفل، أو الإنسان عامةً، الذي ينشأ في منزل زاخر بالمحبة والحنان؛ يمكنه أن ينضج ليصبح شخصًا خاليًا من العقد النفسية، وبالتالي لا يمكن لأحد في العالم أن يستغل مشاعره، ولن يحتاج أبدًا إلى أن يبحث عن ذاته في حضن شخص آخر كي يعوض نقصًا ما.
وفي ذلك الجانب نرى الأم عندما تنجب طفلها وتعتني به وتشبع جوعه في البداية، وتظن أنها قامت بكل شيء لازم ومطلوب وتتساءل لماذا يبكي إذًا؟ علينا أن ندرك أن الطفل في السنوات الخمس الأولى من عُمره يكون كالعجين يمكن تشكيله كما نُحب، وكل ما يُزرع بداخله، يغدو هو الطريق الذي سيسير عليه بقية حياته.
فإذا نشأ وهو يحمل ذلك الاحتياج العاطفي فسيعاني طويلًا، ولذلك فأنا أعاهد نفسي أنني إن تزوجت وأنجبت طفلًا، سأعانقه حتى ولو لم يوجد سبب، ولن يكون هذا من أجله فقط بل من أجلي كذلك.
لأنك بصفتِك أبًا أو بصفتِكِ أمًّا إذا سألت نفسك يومًا: «هو كل اللي بنعمله ده بيعوضهم عن حُضننا»؟ ستجدون الإجابة أنه ربما يعاني الابن نقصَ الاهتمام والحنان، وأنه يتعين عليك بصفتك والده أن تستمع إليه بكُل قلبك بعد يوم مرهق طويل، رغبة منك في أن تتعرف على كُل ما حدث في يومه، وأن تُشعِره بأن كُل أحاديثه التافهة تحمل أهمية كبيرة لديك، وأنك سند له، وأنه مقبول في كل حالاته، إذا شعر بالضعف وانكسر يومًا ستكون موجودًا بجواره وجودًا معنويًّا قبل أن يكون وجودًا ماديًّا لا أكثر.
وتأكدوا أن قلة العناق ونقص الحنان يحطمان القلب ويجعلانه هشًّا معرضًا لأي سقطة مستقبلية، وأي صدمة ستتمكن من القضاء عليه، ستزيد من مدى البعد بينك وبين من تكترث لأمره؛ لأنه إذا كان كل كلامك معه نقدًا لنفسه ولأسلوبه المتمرد أكثر من الطبطبة والعناق فستجعله يفضل وحدته أكثر، حتى وإن كانت الوحدة في بعض الأحيان مؤلمة.
أذكر جملة صديقةٍ لي قالتها بعد وصلة بُكاء وشكوى من والديها: «نفسي ما يكسِفونيش لما أحضنهم، ويعتبروا إن ده شيء عادي مش دلع».
وأشدد على ما تقوله بأن هذه النقطة هي شعور مشترك بين كل أبناء جيلي تقريبًا، إلا من أنعم الله عليهم بعائلة مستقرة تقدر قيمة العناق، بغير أن يقابل الأهل ذلك الفعل على أنه «دلع» وفي غير محله، وأننا كبرنا على أمور كتلك، حيث لا يدركون أن ردة فعلهم تربي بداخلنا قناعة أن فعل العناق فعل تافه لا قيمة له، وبالتالي فلن نمارسه مع أطفالنا في المستقبل.

لكن العناق مهم، مثله مثل الطعام والشراب، والملبس والاستمتاع بالوقت.
وأدركت ذلك عندما أخبرتني صديقة أخرى شعورها بأن والدها قد تُوُفِّيَ دون أن تتذوق حلاوة عناقه، والأمان الذي يصفه لها كل أصدقائها في تلك اللحظة. لم تعانقه إلا في المناسبات! ولم تكتفِ منه أبدًا؛ لأنها كلما حاولت عناقه رفض... كانت تصف لي شعورها باكية: «عارفة أنا نفسي يرجع بيَّ الزمن علشان أحضنه حتى لو بالعافية، حتي لو ضربني بعدها وزعق وخاصمني، بس أكون شبعت منه بدل ما أنا بتعذب دلوقتي».
حتى إن هنالك الكثير من الأبناء يخيل لهم أن والدهم لا يحبهم لأسباب كتلك، لقد نشأت في عائلة لا يحتضن بعضها بعضًا سوى في المُناسبات، وأحضانًا عابرة أخرى كل حينٍ وحين.
في مرة من المرات تسيطر عليَّ فكرة أن الموت قريب، وأنني معرضة في أي لحظة لأن أفقد من أحب، وأولهم عائلتي. أبادر وقتها وأذهب إلى أمي وأعانقها، وأنام على قدميها فأجدها تستجيب لي وتدللني وتعبث بشعري كما كانت تفعل في صغري، حتى أشعر حينها أنني طفلة تود لو تدوم هذه اللحظة إلى الأبد.

ودعوني أشارككم كذلك عناقًا لا أستطيع نسيانه، يوم دخول جدي المشفى وتعرضه لأزمة قبل وفاته، جاء والدتي اتصال هاتفي يقول: «أبوكِ شكله خلاص بيموت»، فأغلقتْ الهاتف وراحت تبكي. وبكيت إلى جانبها طويلًا بينما كنت أشعر بالعجز، وبأنني قليلة الحيلة ولا شيء يمكنني فعله من أجلها، حتى وجدت المفتاح السحري؛ العناق! عانقتها طويلًا، وربَّتُّ على كتفها وأنا أقول: «هيقوم والله، ادعي له انتِ بس» حتى شعرتُ حينها أننا تبادلنا الأدوار، وأن كلًّا منا كان بحاجة لهذا العناق، حتى يشعر بالأمان.
وكيف أنه لا يوجد لمسة سحرية يمكنها أن تؤكد حبك للآخرين سوى هذا العناق، شعور بأنك تزيح حجرًا من على القلب عندما تربت عليه، شيء صغير، وله تأثير عظيم نحتاجه كثيرًا في أوقاتنا الصعبة التي نشعر فيها أننا لا نستحق المحبة.
وكما قال شاعر العامية المصرية «مصطفى ابراهيم»: «عيشوا المشاهد كل مشهد زي ما يكون الأخير... واشبَعوا ساعة الوداع واحضنوا الحاجه بضمير... ده اللى فاضل مش كتير... اللى فاضل مش كتير».
احضنوا أولادكم، خليكم جنبهم، شجعوهم وقدَّروهم، واعرفوا إنهم حتى لو كبروا فاحتياجهم للحضن ما بيقِلّش، بل بيزيد، فأشبعوا كل احتياجاتهم النفسية، وخليهم باحبكم يعرفوا إنهم يستاهلوا كل حاجة حلوة، وعلموهم ما يقبلوش بأقل من اللي يستحقوه، احضنوهم علشان يحسوا ويعرفوا يعني إيه كلمة أمان، وما يكونوش صيد سهل لأي حد يستغلهم وتبقى كلمة بتوديهم وكلمة تجيبهم.
حُضن النهاردة بيعلم كتير، يفرق في شخصيته، لو مش دلوقتي هيبقي بعيد، اللي لازم تعرفوه إن الحضن، اللمسة، الكلمة، بتفرق... علموهم الحنية بدل ما يطلبوها من الغريب، وما يلاقوهاش.

علاقة المُنتصف (حوار حقيقي)

بعد يوم مرهق طويل، قررت أدور على حاجة تبسطني في اليوم علشان ما تبقاش دي نهاية اليوم، من مبدأ بص لنص الكوباية المليان روحت البيت، عملت كوباية كابتشينو، شغلت مزيكا وقعدت في السرير أبص في السقف وبفكر في لا شيء... ما كنتش محتاجة غير شوية هدوء
فجأة التليفون رن ولقيت رقم واحدة صاحبتي، أنا وهي صحاب بقى لنا ٥ سنين، شخصية جميلة، وطيبة بتدور على الحُب وإحساس الأمان. بتدخل تجارب كتير اعتقادًا منها إنها ما تقدرش تعيش من غير حُب، وإنها هتلاقي الشخص اللي يستاهلها في وسط كل الدربكة دي، رديت عليها وأنا بَادعي إنها ما تكونش جاية بكارثة جديدة
= ألو
- إلحقيني يا غادة علشان أنا البرج اللي فاضل في دماغي بيطير!
= استر يارب، فيه إيه يا فريدة، اتكعبلتي في مين المرة دي؟
- جيت لك علشان تفكي طلاسم العلاقة دي، علشان أنا ما بقيتش عارفة حاجة.
= واحكيلي كدة بالراحة علشان أقدر أفهمك...
وبدأت تحكي: «أنا وهو عرفنا بعض صدفة، كأن القدر كان كاتب إننا نتقابل في التوقيت ده بالذات من حياتي، عرفته من النت، كان بينَّا أصدقاء مشتركة، اتكلمنا، بدأنا نشارك بعض كل حاجة، وبدأ يقرب، يقرب جدًّا... لأول مرة أحس إني حلوة في عين حد كده، كُنت خايفة أدخل في تجربة تانية وما صدقتهوش... بس هو كان عنده القُدرة إنه يسحلك جواه في تفاصيله، بني آدم يجبرك إنك تعرفيه، شخص غامض، مِيكس غريب، خلاني نسيت كل خوفي من اللي فات، وشُفت الجاي كله معاه... كل محاولاتي في إني أهرب منه انتهت بالفشل، وكنت باقرَّب منه أكتر، لحد ما اتكعبلت وحبيته! ما قلتلهوش حاجة، ولا هو قال لي. كل اللي كان بينَّا تلميحات ومواقف تدل على إني أكتر من صاحبة، كانت فيه إشارات كتير بتحصل تقول إن الشخص دة وجوده هيبقي له أثر حلو في حياتي. وبدأت أحس إن يومي مش بيعدي إلا به، وإن كل الاوقات الحلوة حلوة علشان هو جنبي، والأوقات الوحشة باقدر أعدِّيها بمجرد ما يقول لي حقك عليَّ أو معلش...
بس فجأة كل حاجة اتغيرت، بعد ما بدأت أنا اهتم به اهتمام الستات اللي انتِ عارفاه في البدايات ده، بكل كبيرة وصغيرة؛ خاف! كل ما كنت باقرَّب منه أكتر ويحس بمشاعر واهتمام مِنِّي كان بياخد خطوة لوَرا، يختفي شوية، ويبطل يتكلم ويسأل عني وعن يومي، بقت علاقة مُرهِقة جدًا مش واقفة فيها على أرض صلبة، كأنك بترقصي على الحبل ومستنية اللحظة اللي هيتقطع فيها علشان تقعي، موجود ومش موجود، كأنه شبح... دلوقتي أنا مش عارفة إحنا إيه؟ صحاب؟ بنحب بعض؟ أنا إيه؟ مجرد محطة وقف فيها علشان يفرغ شوية مشاعر عنده وخلاص؟ ليه خاف؟ ليه لما أنا بدأت أهتم اختفى كده؟ ولِيه دخل حياتي من الأول؟».
= خلَّصتِ؟
- أيوه
= أنا هقول لك الكلام اللي لو وقفتْ قدام المراية هقوله لنفسي، إنتِ جميلة، أجمل من إنك تفضلي في علاقة مُرهِقة بالشكل ده. عارفة كتاب «لأ بطعم الفلامنكو»؟
محمد طه - الكاتب، في فصل من الفصول بيناقش الألعاب النفسية اللي الناس بتمارسها على بعض في العلاقات، وانتِ واقعة في واحدة من الألعاب دي، دلوقتي هتسألِيني: إزاي؟

فيه لعبة في الكتاب اسمها لعبة القرب والبُعد، زي ما انتِ قلتِ في الأول، اتعرفتِ عليه، وقرَّب منك، ابتدي يقرب جامد، شال كل حواجز الخوف جواكِ، إدَّاكِ الحُب والاهتمام اللي انتِ بتدوري عليهم، كل ده من غير ما يقول لك أهم حاجة تطمنك «إنه بيحبك». زي ما تقولي كده هو كان شايفك لعبة جميلة قوي كان صعب إنه يوصل لها، يوصل لها إزاي؟ يعمل إيه علشان تبقي بتاعته ومن غير مُسَمَّى؟ يدخُل لك من أضعف نقطك: الاحتياج! كلنا محتاجين نتحَبّ، ونحس إننا مسنودين على حد يشيل الشيلة بتاعتنا، ويصلح غلطتنا، ويقبلنا...

لما بيحاول ينكشك كل فترة والتانية علشان يتأكد إنه لسه له تأثير ووجود في حياتك، ولما بيحاول يقنعك بإنه اتغير، ويرجع تاني لنفس النقطة يهتم ويلمح وبعدها هووب يختفي! كل دي ألعاب نفسية... تصرفات شخص مش ناضج، ما ينفعش تختاري إنه يبقي هو الشخص اللي تكملي معاه حياتك.
هو واحد زي نماذج كتير بنقابلها في حياتنا، عنده «فِيير أوڤ كُمِّيتْمِنْت» يعني إيه؟ يعني شخص بيخاف يشيل مسؤولية حاجة تانية غير نفسه، شخص مش ناضج في مشاعره، مش عارف هو عايز إيه، يعني أنا باحبك؟ آه، باهتم بيكِ؟ آه، شايفِك صاحبتي، أحيانًا حبيبتي، بتُشبعي كُل احتياجاتي، بتديني پريستيجي، وبتحِلّي مشاكلي، وبترضيني وبتتشقلبي علشان تشوفيني مبسوط... بس أنا مش هادِّيكِ أي مسمى للعلاقة دي... فصاحبنا ده لما يلاحظ إنك بدأتِ تاخدي الموضوع بجد وعايزة مسمى للي انتِ فيه ده علشان تِرسِي على بر، وتحللي صور القاعات والفساتين وكل الحاجات الجميلة؛ يعمل إيه؟ أبسط حاجة، ياخد ديله في سنانه ويجري! علشان حس انه مضغوط، وإنه بقي مطلوب منه حاجة ما كانتش في حسابه.
هو جاي يقضي وقت لطيف ويمشي، يفضي شوية المشاعر اللي عنده ومش مهم إنتِ حياتِك يحصل فيها إيه.. ولو حصلت بينه وبينك مواجهة فأسهل حاجة هيقولها: «أنا كنت باتعامل عادي، إنتِ اللي فهمتِ غلط، وفسرتِ مشاعري وعِشتِ أحلام مش موجودة»... مع إننا لو حسبناها؛ فكل كلامه، ونظراته، ومواقفه وتصرفاته بتقول إن فيه حاجة... بس حاجة هو مش قدها! مش شاريها.. مش عايز يبذل مجهود علشان يعترف بيها قدام الناس كُلها وقدام نفسه قبل أي حد... عامل زي اللي عايز يدخل مطعم، ياكل كل الأكل اللي موجود لحد ما يشبع ويتبسط من غير ما يدفع تمن الأكل! ده اللي حصل ببساطة...
إنتِ مش وحشة، إنتِ جميلة حبيتي من كل قلبك، بس بدري، اشتريتي بدري قبل ما تشوفي منه موقف واحد يدل على إنه راجل قد كلمته، موقف مش كلمة، لإن الكلام سهل، سهل أقنِعِك إني باحبك، بس صعب أثبته».

* * *

القسم الثاني : ما تعرفُه النساء

رسالة إلى طنط اللي عارفة نفسها

كثيرًا ما يقابلنا في الحياة سيدات متطفلات نشعر وكأنهنَّ أُرسلنَ عقابًا لنا على شيء لا نعرفه، كلُّ مَهمَّتهن في الحياة هي جعلُها أكثر صعوبةً، والتدخل في حياة الناس من أوَّل «العيِّلة الصغيرة اللي بضفاير»، مرورًا بـالمُطلَّقة، والمُسِنة، والسيدة التي لم تتزوج حتّى الآن.

يطلق عليهن البعض «طنط حشرية»... وهي موجودة في كل مكان، ليس في البيت فقط، بل تجدينها صديقةً لوالدتك، أو صديقةً قديمةً لجدتك، أو زميلتك في العمل، أو الأسوأ أن تكون صديقتكِ المُقربة!

تقوم هذه «الـطنط» بمهمتها المعروفة، وهي التفنن في اختيار الأسئلة التي لن تستفيد من معرفة إجابتها، وتستغلُّ جيدًا كبرها في السن متجاهلةً تمامًا قواعد الذوق والإتيكيت، وألف باء تربية التي علمها لنا آباؤنا في الصغر، فمن تدخَّل في ما لا يعينه؛ سمع ما لا يُرضيه. لكن من الواضح أنه لم يعلمها أحد تلك القواعد، فأصبحت كالبلاء الذي وقع على الرأس لا خلاص منه.

زيارتُها لمنزلكِ تشبه كثيرًا «القلقاس» تلك الأكلة التي تعلم والدتكِ جيدًا أنكِ لا تحبينها، ولكن تُصر على طبخها متجاهلةً رغبتكِ في تناول طعامٍ معين؛ فهي تعلم جيدًا أن زيارة «طنط حِشَرية» تمثل لك كابوسًا، أو ميكروبًا، أو ساعةً ثقيلةً مثل يوم الثلاثاء. زيارتها لكم تشبه ذلك المكان الذي لا تحبين زيارته حتى وإن أرسلوا لكِ دعوةً لتناول وجبة مجانية هناك.

«طنط حِشَرية» ليست فقط متخصصةً في السؤال والتطفل، بل هي تتفنن في إشعال الأجواء بينكِ أنتِ ووالدتكِ. بالنسبة لي «طنط حِشَرية» تمثل ذلك النوع من الناس الذي يترك باب منزله مفتوحًا، ويجلس على كرسيِّه لدى الباب، يراقب من يذهب ويعود، ناظرًا إلى ما يحمله، أو إلى تعبيرات وجهه.

تتفنَّن «طنط حِشَرية» في كيفية إلقاء اللوم عليكِ، والظهور بدور الضحية التي جنيتِ عليها، وهي تمثل الاهتمام والخوف على مصالحكِ؛ فهي -حسب وجهة نظرها- تعلم جيدًا الأفضل لكِ، وهي في الحقيقة أبعد الناس عن ذلك، فهي إنَّما تريد أن تُرضي فضولها، وأن تعرف ما يدور خارج حدود منزلها.

ومع الأسف تقع بعض الفتيات في ذلك الفخ ولا يستطعن صدَّها، ولا التخلص من السُم الذي تُلقيه.

«طنط حِشَرية» وأمثالُها لا يمكن التخلص منها نهائيًا، ولكن يمكن ببعض الأساليب أن ترسلي لها رسالةً غير مباشرة: (خليكِ في حالِك، مش عايزة أرد، مش عايزة أشوفِك)!

(١) عدم الاهتمام، مع ابتسامة باردة.

لا تستقبليها استقبالًا حارًّا، فهي لا تبالغ في أسئلتها إلا إذا وجدت أذنًا تستمع إليها؛ لذلك لا تستمعي إليها، بل تجاهليها تمامًا، لا تجلسي معها وحدكِ، ولا تنسَيْ أن تبتسمي لها ابتسامةً باردةً حتَّى لا يقع اللوم عليكِ في النهاية.

(٢) قصَّري في الكلام.

ثرثرة «طنط حِشَرية» تشبه كثيرًا مكالمة والدتك مع خالتك، طويلة وليست مهمةً ولا تجدين فيها سوى أخبار عن فلانة وعلانة، لذلك حتَّي تتخلصي من سموم طنط حشرية؛ أكثري من الردود المختصرة: (حاضر، طيب، إن شاء الله) فتلك الردود الباردة التي لا تشفي فضولها لها مفعول طلقة، تقضي على آمالها في معرفة أي شيء عنكِ.

(٣) اشغلي نفسك بأي حاجة:

التظاهر بالانشغال بأي شيء حتى لو أنك ستطيلين النظر إلى سقف الصالة، وتقومين بِعَدِّ كل ما هو موجود حولكِ؛ سيكون أهون على قلبكِ من أن تجلسي معها وتعطيها وقتك! اخترعي أي حجة: (تعبانة، عايزة أنام، عندي شغل).
رسالة لكِ:
«اتعلمي إنك تردي وتِحرجي اللي قدامك بالأدب، من غير ما توقَّعي نفسك في الغلط. اتعلمي إنك تطلبي حقك؛ علشان ما تلاقيش نفسك بتقبلي حاجات وتجاوبي على حاجات إنتِ مش عايزاها؛ اتعلمي حتى لو مش علشان «طنط حِشَرية»، ممكن تتعلمي علشان زميلك الرخم في الشغل، صاحبتك اللي بترمي كلام دَبش يزعَّل وانتِ عارفة إنه جد... «طنط حِشَرية» مش بس ست، لا، ممكن تلاقي رجالة متطفلة كمان... اعرفي إنك صح، وما فيش حاجة اسمها «عنِّسْتِ»، الموضوع كله حسابات وقدر ونصيب. الجواز مش نهاية المطاف، وما فيش حاجة تضمن لك ١٠٠٪ إن كل اللي متجوزين سعداء... ما تستعجليش علشان تخلصي من زن «طنط حِشَرية» و»أونكل حِشَري»؛ هُم هيخلصوا مهتمهم عندك، ويدوروا على ضحية جديدة... دايرة مالهاش نهاية! الحِشَري أو الحِشَرية مش هو اللي هيصحى الصبح يعيط، ويتضايق إنه استعجل واختار غلط... إنتِ اللي هتعيشي كل ده... لوحدك!

رسالة إلى «طنط حِشَرية»:
«طنط حِشَرية،
أتمنى تتقبلي كلامي... جوازنا مش هيفيدك بحاجة، إنتِ ممكن تفرحي لنا بكذا حاجة، مش لازم بـ«جواز». ممكن تفرحي لما ننجح، لما نشتغل في وظيفة تعِبنا كتير علشان نوصل لها، ممكن تفرحي لنا إننا مبسوطين في حياتنا زي ما هي، ممكن تِدْعي لِلّي ما بتخلفش إنها تخلف من غير ما تسألي إيه سبب التأخير وتحرجيها. ممكن تدعي للمطلقة ربنا يعوضها بالأحسن من غير ما تسألي اتطلقت ليه؟ ومين هيصرف عليها؟ وممكن تدعي لِلّي لسه ما اتجوزتش إن ربنا يكرمها ويرزقها باللي يعوضها عن صبرها ده من غير ما تجيبي لها كل شوية عريس وتضايقيها...
أسئلتك السخيفة أنا وانتِ عارفين إنها مش خوف علينا، وإنه تدخل واستغلال لطيبة أمهاتنا وأدبهم وتربيتهم لنا، علشان أكيد مش هنْرُد على حد أكبر مننا زي ما نحب... أتمنى ما تتدخليش في حياتي، ومش بس في حياتي؛ لأ، في حياة أي حد... اتعلمي من نصايحك دي واعمليها ليكِ... اِزعلي وافرحي لنفسك ما تربطيش فرحتك بينا... سيبي الناس في حالها!».

كثير من الفتيات يحلمن بأشياء، ويرغبن في أن يكون تنفيذها بمثل سهولة تخيُّلهن إياها وبساطته، لكن... فكرة أنها فتاة، وتعيش في مصر تحولُ دون ذلك!

بالنسبة لي، لطالما تمنيتُ أن أسير في الشوارع مرتديةً فستانًا قصيرًا، ويتطايرَ شعري في الهواء، بغير أن يؤذيني المارة بأي تعليق، بغير أن أُضطَر لوضع السمَّاعتيْن كي أحميَ نفسي مما قد يفسد يومي، فنحن نتمنى أشياء بسيطة، أشياء لا تضر أحدًا، ولن تضر. لكن الوضع السائد في مصر هو أنه لا يمكن لأي أحد -وليس للفتيات فقط- أن يحيا كما يحلو له، فنحن مقيدون بقوالب من العادات والتقاليد والعيب واللي ما يصحش، وما ينفعش.

لجأتُ إلى سؤال مُتابِعاتي ذات مرة: «إيه الحاجة اللي نِفسِك تعمليها ولأنك بنت مش عارفة؟».

وكانت إجاباتهُن كالآتي:

(١) نِفسي أجري في الشارع

لا يمكن للرجل أن يستوعب شيئًا مثل هذا، لأنه يبدو له شيئًا سهلًا جدًّا، وكل ما سيُقال حينها: «ما تنزلوا! هوَّ حد حايشكُم؟»، لكن الإجابة الحقيقية ببساطة هي: «نعم، يوجد ما يمنع»، فشخصٌ مثلي يتمنى أن يركض على البحر صباحًا، ويمارس رياضةً بسيطةً، لكن بالنظر إلى كوني فتاةً فالأمر صعب! إذْ لا يمكن أن يتركَكِ الناس تمارسين رياضة الركض هكذا بغير أن تنهال عليكِ التعليقات: (إزاي؟ الناس هتقول عليكِ إيه؟ ده جسمك هيبقى مُلفِت جدًّا! روحي اتعلمي طَبختين ينفعوكِ)، وهكذا... تعليقات ستمنعكِ ممارسةَ حقكِ الطبيعي في شيءٍ تُحبينه.

(٢) ألبس براحتي

نعم، فإنه لشيء يكاد يكون مستحيلًا أن ترتديَ الفتاة ما تحب. وكثيرٌ من الفتيات يحفظن في هواتفهن صورًا لتصميمات فساتين، ويحلمن دائمًا بأن يرتدينها في عالمٍ مُوازٍ، عالم خالٍ من الرجال!

وبالنظر إلى القاعدة التي تحكمنا والتي يتعمد البعض ترديدها: «كُلْ اللي يعجبك، والْبس اللي يعجب الناس»، فأين أنا من الناس؟ ماذا عني؟ عن حقي الطبيعي في أن أنظر إلى المرآة وأشعر بأن روحي راضية تمامًا، أن أسير بغير أن أفكر قبل الخروج من المنزل عن كَمِّ النظرات التي ستحيط بي لتجعلني أضيق ذرعًا، وكمْ متحرشًا سيتمكن من إيذائي ويجد مَن يدافع عنه؟

وما أقصده بالتحرش ليس لفظيًا فقط، بل يوجد تحرش بالنظرات. لن تفهمها إن كنتَ رجلًا، لكنك لن تتمكن من تحملها إن عشتَ في جسد فتاة لمدة يوم واحد. إن استشعرتَ نظرات أحدهم وهو يخترق جسدك بعينيْه، ويتفحَّصُك من رأسك إلى أخمص قدميك بغير أن يشعر بالخجل ولو للحظة!

أو نظرات النساء اللاتي يكبُرننا سنًا وهن يتفحصن -بدَوْرهنَّ- كم نحن غيرُ جديرات بالاحترام!

كل ذلك على الرغم من أنك لم تفعل شيئًا سوى محاولتك أن تعيش كما تحب! فالكثير من الفتيات أقصى طموحهن في الحياة هو أن يرتدين فستانًا مثل سعاد حسني في أفلامها، وتَطرَب آذانُهن وهن يواصلن الدندنة: «الحياة بقى لونها بمبي».

(٣) العجلة بوصفها وسيلةً للمواصلات

اجتمعت آراء الكثير من الفتيات -لأول مرة- على رغبتهن في أن يستبدلن زحام المواصلات العامة بدرَّاجات خاصة بهن، دراجات تناسب الذوق الأنثوي. ولكن حالَ بينهُن وبين تحقيق هذا

الحلم الطفولي شعورُهُن بالخوف، الخوف من نظرات السخرية والتهكم، والشهوة، ووقْع كلمات كفيلة بأن تعيدهن إلى قواقِعهن الآمنة إلى الأبد.

(٤) تخرج وقتما تحب

في البيوت المصرية، وقبل أن نحدد فكرة أننا نريد الخروج، سواء وحدنا أو برفقة أصدقائنا؛ يجب أن نمارس نوعًا من أنواع «المحايلة والدلع» وكل الأسلحة المتاحة؛ حتى نحصل فقط على إذن الخروج لساعتين من الزمن، ساعتان فقط تحتاجان إلى كل هذا التخطيط والتمهيد قبل ذلك بيومين أو ثلاثة! في حين أن الرجل لا يحتاج إلا لقول جملة: «أنا نازل» هكذا فقط! أما الأمر بالنسبة لنا فيخضع للمِزاج. إضافة إلى الجزء الخاص بمواعيد العودة التي لا تتخطى الساعة الثامنة مساءً في أغلب الأحيان، وحتى إن التزمْنا بها ووصَلنا في الموعد؛ نُستقبَلُ بفاصل من الحديث الذي يجعلنا نُقسم على عدم الخروج مرةً أخرى.

(٥) أتصور براحتي

«إستحملي، هيتغير بعد الجواز»...
جملة من أكثر الجمل التي سمعتُها في محيطنا بوصفنا نساءً، ففي كُل تجمع نجد فتاةً تشتكي طباعَ حبيبها المُريبة التي ظهرت فجأةً، ومعاملتَه التي تغيرت كثيرًا بحيث لا تستطيع أن تتعامل معه، وتحكي عن خوفها وقلقها من أن يستمر في معاملتها بالطريقة نفسها بعد أن يدخلا سكنهُما، الذي تحلم بأن يكون مبنيًا على أسس المودة والرحمة... هي تحكي أملًا في أن تجد في ذلك التجمع شخصًا يخبرها بالرأي الصحيح... أو رأيًا يزيل عن عينيها انبهار الحُب، لكن من سوء حظها تقابلها آراء من أشباه «اصبري.. دي أكيد فترة ضغط وكله هيْعدي، ما تتسرعيش وما تظلميهوش! إنتِ مش هتلاقي زيه تاني، وانتِ كبرتِ خلاص والقطر فاتك». كُل شخص يعطي رأيه بغير أن يعرف أن في هذا العالم بشرًا يتأثرون به، ومن الممكن أن تنهار حياتُهم بسبب تلك الكلمات.
عندما يطلب مني أحدُهم رأيي في مشكلة عاطفية تخصه، أحرص على إخباره بألا يتخذ من رأيي قرارًا نهائيًا؛ فنحن البشر طباعنا مختلفة، وطريقتنا في التعامل مع مشاكلنا لا تتساوى أبدًا... لكن بالنسبة لي كُل هذه الآراء والنصائح هي كلمات خادعة جدًّا، جرعات من الصبر تُعطل بها النهاية فتجعل الأمور تسلك مسارًا نعلم نهايته جيدًا حتى ولو تأخرتْ لبعض الوقت.
النساء لديهن اعتقاد بأنهن يستطعن تغيير الرجل بما فيهن من طاقة حُب واهتمام وتقبل... لكن أنا لدي قناعة بأن الطبع لن يتغير أبدًا، وأن ما وُلد به الإنسان لن يستطيع أن يكون عكسَه في يوم وليلة من أجل شخص آخر... ربُما يحاول، ولكن طبيعته ستغلبه حتمًا ليعود إلى ما كان عليه وربما أسوأ، فالإنسان حين يَعلَقُ في المُنتصف بين حبه ورغبته في عدم إفلات يد شريكه من جهة، وطباعه التي لا يستطيع إزالتها والتعامل معها وكأنها شيء غير موجود في الجهة الأخرى؛ فإنه يشعر بالحيرة والتيه، وربما يصل الأمر إلى حد فقدان هويته... فيشعر وكأنه لا يعرف من هو!
لم أسمع عن شخص قاسٍ ذي طبع عصبي يتعمد أن يُهين حبيبته ويقلل من شأنها، قد تحول إلى شخص آخر لطيف يدللها ويعرف قيمتها ويهتم بمشاعرها. لم أسمع عن إنسان خائن مثلًا، قد تغير وأصبح يكتفي بحبيبته فقط ويراها أجمل نساء الكون... كل من رأيتهن أصبحن مع الأسف يحارِبن ليتقبلن الأمر الواقع، بعد أن صمَمْن آذانهن عن العيوب التي كانت واضحةً في فترة البدايات... وأنا أصدق أن القلب حين يهوى فإن الأعين لا ترى العيوب، فمرآة الحُب عمياء، والأذن ترفض أن تسمع كُل ما يُقال؛ وحده من يرى الصورة كاملةً من الخارج يعرف الحقيقة... فالقلب يحلق في سماء الحُب مستمتعًا بجرعات الرومانسية، والعقل يحاول الخروج من القفص، ولكنه لا يستطيع أن يحارب كل تلك المشاعر والسعادة وحده، فعندما نستمع إلى إشارات العقل سنُدرك أن كُل ما نراه ونشعر به هو من عالم الأحلام، وسنجد أنفسنا الآن قد وصلنا إلى أرض الواقع الذي ينص على أن «الحُب لوحده مش بيأكِّل عيش... وإن البيت وشكله مش مهم، المهم اللي هاقضِّي معاه عُمري في البيت ده يكون كويس».
أعرف جيدًا حكايات البشر في المواصلات العامة، أرى بعض المواقف والحكايات التي يمكنني تجميعها لتكون كتابًا، أتذكر جيدًا مشهدًا في «الترام»: زوجة ترتجف من الخوف أمامي، ورجل لا يصلح أن نلقبه بهذا اللقب... يجلس بجانبها يُلقي على مسامعها كلامًا قاسيًا، ولسوء حظي وقُربهم مني استمعت إليهم... اعتدت أن أضع سماعتيَّ عند خروجي من منزلي حتى وصولي إلى

المكان، لأتجنب كُل شيء يمكنه أن يزعجني، فنصبح أنا والموسيقى فقط معًا، وصور البشر في الشوارع والمواصلات تمر أمامي بشكلٍ صامت، وكأنني أشاهد فيلمًا اخترت أنا له الموسيقى التصويرية... وكانت الجملة التي نطقها ذلك الرجل، إذا قالها لي أحدهم ذات يوم فلن أتردد أبدًا في ضربه أمام الناس... «طول ما انتِ عاقلة وبتسمعي الكلام وبتقولي حاضر وطيب؛ مش هاضربِك»!

اندهشتُ من أسلوبه، لكن اندهاشي الأكبر كان من رد فعلها... وكأنَّ كُل هذا لم يحدث، فقط أخفتْ وجهها بين يديها وبكت... لم يحدث أي شيء... بكاء مُرٌّ فقط... طباعي المندفعة -مع الأسف- كانت تجعلني أحيانًا أقع في المشاكل، لا أستطيع أن أرى أحدهم يتألم ولا أدافع عنه حتى ولو لم أكن أعرفه جيدًا، حتى لو كان عابرًا في الشارع ولن نلتقي مرةً أخرى... لكن هذه المرة أُلجم لساني ولم أستطع النطق...

جاءت محطة نزولي قبل أن ينطق لساني بِسَببِ الرجل، وكأن الله يريد إنقاذي منه! تمنيت أن يطول وجودي معها، أن أربت على كتفيها وأهمس في أذنها بأنها لا تستحق هذه المعاملة، تمنيت للمرة الأولى أن تكون جزءًا من عائلتي ليكون لي الحق في تحذيرها... شعرت بالعجز... كان كل تفكيري في تلك اللحظة أنَّ هذا ما رأيتُه أنا والناس... فماذا يحدث لها كل ليلة؟

هذه الحكاية مرَّ عليها العديد من السنوات، لكنها في قلبي دائمًا، تؤلمني نظراتُها الخائفة كلما تذكرتُها... أنا على يقينٍ بأنها تعلم جيدًا أن عيوبه لا تناسبها، ولكنها تجاهلتْها وتحاول التأقلم معها لمجرد خوفها من نظرة المجتمع لها إذا أصبحت مطلَّقة، فمن وجهة نظر الكثير من النساء «ضل راجل ولا ضل حيطة... نستحمل، لكن مش هنقدر نتطلق ونعيش لوحدنا».

أنا والعديد من بنات جيلي لدينا خوف من فكرة الزواج، أن تنخدع قلوبنا عند الاختيار، ثم تعطينا الحقيقة والواقع صفعة على وجوهنا بعد الزواج. كُل شيء يكون جميلًا في البداية، في فترة الخطبة بالتحديد ينبهر كُل طرف بالآخر، يحاول كُل منا أن يُظهر محاسنه ويتحدث بكثير من كلام الحب والغزل، مما يعطيك ثقةً بأن هذا الشخص لن يتغير بعد أن ينغلق عليكُما باب واحد... ومعظمنا لا يستطيع أن يسير على نهج أمهاتنا، أن نُطيع الكلام ونرضى بالمقسوم، لا أستطيع تحمل فكرة أن تضيع حياتي هكذا، أن ينطفئ قلبي بهذا الشكل بسبب سوء اختياره بدلًا من أن يضيء.

أخبرتني امرأة -عجوزٌ ممن أحب مجالستهُن- ذات مرة: «عُمرك ما هتعرفي حقيقة اللي قدامِك غير لما يتقفل عليكم باب واحد، وقتها كل حاجة هتبان... الحقيقة، العيوب، حتى القلب اللي كنتِ منبهرة بيه في الأول... إوعي تفتكري إن الجواز ما فيهوش مشاكل، فيه مشاكل كتير... هتبيّن لك أصل اللي قدامك».

وبما أنني أحب السينما والمسلسلات -لأنها تجسد واقعنا الحي وما وصل إليه المجتمع- فقد كُنت متابعةً باهتمام لمسلسل «نصيبي وقسمتك» للكاتب عمرو محمود ياسين. وعمرو في رأيي ليس كاتبًا عاديًا، فهو يهتم بالتفاصيل ويعطي للحدوتة حقها، ويختار مواضيع تمس البشر على مختلف أشكالهم... لديه أسلوبه الخاص دائمًا، إذْ يجعلني عندما تنتهي الحكاية أشعر وكأنني كُنت فردًا منها؛ عانى وبكى وانكسر وفرِح مثلهم.

له حكاية تدعى «جدول الضرب» أصبحت حديث مواقع التواصل الاجتماعي من أول مشهد. ففي أول مشهد يظهر طفل في فراشه يبكي بكاءً يجعل قلبك يخرج من مكانه، وزوجة تحاول أن تهرب وتحتمي بباب غرفتها من رجل يحاول ضربها، لكنه ينجح بفضل قوته في كسر الباب، وبكل عنف

ينهال عليها بالصفعات... هذا المشهد حسب وصف الكثير من النساء فتح عليهن باب الجروح، فتشاركنَ الآراء: «حسيتْ إنها أنا!»
نعود إلى أصل الحكاية... «ليه مريم البطلة حظها وقع في الراجل ده أصلا؟».
وقعت مريم في فخ الحُب الذي يُعمي القلب، لا يرى سواه... رأت آدم بطلَنا ذا الشخصية المزدوجة أثناء ندوة شعر، ومنذ الوهلة الأولى ظنت أنه شخص جميل يصلح أن يكون زوجًا، وشريك حياة، ورفيق درب، وسندًا لها... تسرعت في الحُكم عليه، ولم تمنح عقلها فرصةً ليقيّمه بشكل حقيقي قبل أن تعطيه قلبها بين يديه!
آدمُ -مثل أي ذكر معه مفاتيح قلب فريسته- بدأ لطيفًا ودودًا، جعلها تشعر وكأنها أميرة لا يوجد سواها على أرض هذا العالم، وكان متقبلًا في البداية لكل عيوبها واختلافاتها، فقد كانت شخصيةً متحررةً تعيش كما تُحب، لم يكن لديها قواعد في اللبس ولا في التفكير، نظام حياتها مختلف تمامًا عن شخصية آدم، وبالرغم من ذلك رسم كلاهما للآخر رسمة «هنقدر نكمل رغم اختلافنا»... ووضعا قواعد كثيرةً لتنجح هذه العلاقة رغم فشلها من البداية.
وبعد عدة مقابلات لا تكفي لمعرفة شخصيته صارحها برغبته في أن يتزوجها، فطارت مريم من الفرحة... ولكن بعد تلك اللحظة تحول كل شيء إلى كابوس! وكأنه كان ينتظر تلك الموافقة ليُظهر وجهَه الحقيقي لها، وجهًا كان بارعًا جدًّا في إخفاءه في أول الأمر ليستطيع الحصول على قلبها، ويجعلها تقع أسيرةً في حُبه ويُدخلها سجنه بكامل إرادتها...
تحول حبه سريعًا إلى حب امتلاك، عرف شخصيتها واجتهد كثيرًا في أن يغيرها... أخذ من ورقة «الغيرة» حقًا له، ونجح في بداية الأمر... خسرت عملها، فرض عليها الحجاب بلا اقتناع، قطع صلة الرحم بأقاربها لأنه يرى أنهم يفسدونها، أفسد شكل حياتها تمامًا...
أنا من أنصار أن الكلمة والمناقشة تجعلان أي فتاة توافق على أي شيء، ولكن مع مريم كان الأمر مختلفًا تمامًا! فقد كان كل شيء بمنزلة أمر يحب أن تنصاع إليه، وإلا فستكون زوجةً عاصيةً لأوامر زوجها الذي يرى نفسه في موضع سي السيد، الآمر الناهي الذي في يده أن يغير الكون لمجرد أن يكون سعيدًا!
ومع الأسف تحول شكل حياتها، فبعد أن كانت من قبلِه مضيئةً تعرف ما تريده تمامًا؛ أصبحت مجرد شبح... تنصاع لعدة قرارت وأوامر لا تريدها ولا تقتنع بها لمجرد أن يستمر هذا الزواج، ظنًا منها أن هذا هو الطريق الصحيح، وأن طريقته في التعبير عن حُبه هي أن يضعها في قفص معه مفتاحه.

وهنا استوقفني عقلي قليلًا.. لماذا يحدث كل هذا؟ حدث هذا بسبب «التقبل»؛ تقبلت مريم كل أفعاله بغير أن تعترض، مثلما تقبلت السيدةُ التي رأيتُها في الترام كلامَ زوجها بغير أن تفكر قليلًا بعقلها، تجاهلتْ كِلتاهما الإشارات التي كانت تقول لهُما: «كفاية!» فنحن -البشر- نضع قواعد في فترة البداية لنسير عليها عندما نرى أن العلاقة لن تنجح؛ أملًا منا في أن نستطيع تحقيق المعجزات...
أحلام البنات كذلك وسرعة رغبتهن في الزواج والإنجاب والتخلص من زن الأهالي و»طنط حِشَرية» التي لا تكف عن البحث عن زوج لأي فتاة، لمجرد أن تكون بطلةَ الحدوتة، والسببَ في توفيق رأسين في الحلال... كلُّ هذا يجعلهن يوافقْن على أي شخص يتقدم إليهن، دون البحث وراءه، دون النظر إلى كونه مناسبًا أو لا. تتجاهل إحداهُن كل شيء وتبدأ بالتفكير في شكل

الفُستان والطرحة، هنجيب الستاير منين؟ هنسافر فين في شهر العسل؟ مين عليه الصالون ومين عليه أوضة النوم؟ هنجيب مين فوتوجرافر في الفرح؟
وهكذا يضع الطرفان كل جهدهما في تشكيل بيت الزوجية، دون أن يفكرا في مدى مناسبة كل منهما للآخر، يقفز قلباهما لمجرد الخطبة والدبلة وكلام الحب والرومانسية، ويظنان أن ما يظهر في فترة الخطوبة هو كل شيء. بل هو جانب واحد ربما يكون حقيقيًّا، وربما يكون قناعًا... لا أحد يعلم!
تعلمتُ من كل هذه الحكايات أن شعور الأم تجاه الأشخاص صحيحٌ بطريقةٍ ما من البداية، لا أعرف ماذا بيْن الله وقلبِ أمي ليعطيَها في كُل مرة إشارة، تنقذني بها من شخص يُكِنُّ في قلبه لي أذىً غير مُبرَّر! أعاندُها، وأتجاهلها أحيانًا، لكن دائمًا أعود إليها ولساني ينطق جملةً واحدةً: «إنتِ صح.. أنا آسفة!».
تعلمتُ أن الاحترام هو أساس أي علاقة، والكرامة فوق كُل شيء حتى الحُب... وأن الطباع لا تتغير أبدًا... فلا تحارب في علاقة تجد فيها من البداية إشارةً تحذرك من الدخول.
توجد إشارات يرسلها الله لنا دائمًا لتنقذنا من الوقوع في هذا الفخ، أشياء لو نظرنا لها بعين المنطق لعرفنا تمامًا أن الهرب سريعًا هو الحل الأمثل؛ فلا تتجاهليها! لا تقعي في فخ الكلام الحلو والهدايا، والخروجات، لا تجعلي قلبك أعمىً، ينسى أنك تختارين زوجًا سيمُرُّ ما تبقى من عمرك معه، ستشيبان على وسادة واحدة، وستنجبين منه أطفالًا. فقبل أن تختاريه ليكون زوجًا، اختاريه ليكون أبًا مناسبًا، فأولادك لن يلوموكِ إذا اخترتِ رجلًا ملامحه عادية، لكن سيلومونكِ إذا اخترته أبًا فاشلا، مؤذيًا، يضربُهم بيده التي من المفترض أن تعانقهم...
تمهلي في الاختيار ولا تنصتي لمن يخبرك بأن القطار قد فات، فلستِ في سباقٍ ولا ساحة معركة.
وأي شيء يُهين شخصك يعتبر إهانة. المواقف الصغيرة هي علامات، فكل شيء بدأ صغيرًا حتى كبر وتفاقم، وللإهانة أشكال كثيرة تترك بداخلك ندوبًا نفسيةً لا يعالجها مرور الأيام، وإن لمسها فقط أحدهم؛ فإن قلبك سيكاد يحترق من فرط الألم.
لا تكوني نسخةً من أحد.. كوني نفسَكِ، على طبيعتك، لا تتصنعي شيئًا لم يخلقكِ الله به، تذكري عزيزتي أنك تستحقين شخصًا يجعل قلبكِ مضيئًا كأن كُل نجوم السماء تجمعت فيه، تستحقين قلبًا يعاملك بكُل المودة والرحمة وكأن الله أخذها من قلوب العالم كله، وجعلها لكِ...

الوداع الأخير

لكُل شيء مرة أخيرة في حياتنا...
اللقاء الأخير، العناق الأخير، جلسة العِتاب الثقيلة، والمواجهات الحتمية التي تحدث مهما تهربتِ منها؛ ولذلك فإنني دائمًا ما أُفضل فكرة المواجهة والصراحة على الهروب والصمت... وأسأل نفسي:
- لماذا نصمت؟ وهل هذه هي المرة الأخيرة؟
فمن حق نفسكِ عليكِ أن تُنهي كُل شيء، وألَّا تجعلي لخيبتك ذيولًا تطاردكِ طوال حياتك، وأسئلةً تعتصر رأسكِ وحيدةً كل ليلة...
ولا أقتنع أبدًا بمبدأ الشخص الذي يظُن أن الهروب هو أفضل وسيلة للحفاظ على المشاعر من الإهانة، بل على العكس ففي الهروب رحيل مفاجئ، واختفاء يقع بكِ في هالة كبيرة من الأسئلة والتفاصيل... لماذا رحل؟ ولماذا حدث كُل هذا؟ هَل خذلتُه وتركتُه في وقتٍ ما؟ هل كنتُ عبئًا عليه ولم يتحملني فهرب؟ ويبدأ فاصل تأنيب الضمير، وأسئلة كثيرة بلا إجابة مريحة، أسئلة تترك في روح المرء شروخًا وآثارًا سلبيةً لا يتخطاها بسهولة حتَّى لو مرت سنوات.
أذكر ذات مرة حينما أخبرتني صديقةٌ لِي -أثناء حديثنا المُعتاد- عن حزنها، وكيف أنها تعلم وتثق في محاولة الطرف الآخر أن يحافظ على مشاعرها، لكنه «دمَّرها» وحقَّق نتيجةً عكسيةً تمامًا، والتي على وصفْها هي بتعبيرها الذي لا أنساه: «كُنت عايزة أي حاجة حلوة أفتكرها له، غير إنه سابني وهرب!».
نعم، هذا هو التفسير الذي يترسب في نفوس معظم النساء عن الرجل الذي يفضل الهروب على المواجهة والاعتراف؛ إذ تراه ضعيفًا، جبانًا لا يقوى على قول الحقيقة -حتى وإن كان البعض منهم حَسَن النية، يُريد الحفاظ على ما تبقى بينهما من حُب واحترام- وتتناسى المرأة كل التفاصيل الصغيرة التي مرت بينهما في مقابل ذلك، تنسى تفاصيل الاهتمام والحُب، وتتذكر فقط الترك والهروب بغير أن تواجهها ولا أن تلتفت وتنظر إلى حالها.
وإذا أمعنَّا النظر في ذلك الشعور؛ فسندرك كيف يمكن أن تقف حياتُك وتذبُل رُوحُك على فراق أحدهم، أن تحيا الكثير من الأيام والليالي الثقيلة على قلبك في سبيل النسيان، بينما ينسى الطرف الآخر بمجرد الرحيل، بل ويبدأ رحلة التعرف على أشخاصٍ جُدد، وتسقط أنت في دائرة الوحدة والخوف.
وعلى الرغم من وجود بعض التجارب التي لا تستطيع الاستمرار فيها، ويكون الرحيل أقل ضررًا من البقاء كما يقولون، فيجب أن يكون قرار الرحيل مُشتركًا، كما كان قرار الحُب مشترَكًا. لأن أسلوب الرحيل هو ما يصنِّف التجربة، فإما أن تكون تجربةً طبيعيةً ومرَّت، أو درسًا قاسيًا لن تزول آثاره أبدًا!
سألتُ صديقًا لِي ذات مرة:
لماذا يسلك بعض الرجال طريق الهروب ويرونه أفضل طريق لإنهاء كل شيء؟
وكانت وجهة نظره أن الرجال في تلك الحالة ينقسمون إلى فريقين، فريق يرى أنه بتلك الطريقة يُخفف من أثر الفراق، فهو يقول بعض الكلام الذي يُطيب خاطرَها -كما ذكر، ويخبرها كم كان سعيدًا معها إلَّا أن الطريق بينهما سار إلى منحدر مسدود... وفريق يرى أن المواجهة لن تُفيد بشيء، وأنه قد حاول كثيرًا ولكن الضغوط والظروف ربما لم تخدم قصتهما، ويرى أنه بتلك

الطريقة قد أصبح المُنقذ الذي أعفاها من تلك المواجهة، حفاظًا على كرامتها ومشاعره... لكنَّ كُل رحيل بلا مواجهة في عُرف العلاقات هو هروب.
وذكر أن بعض الرجال -وليس جميعهم- لا يمتلكون حِس الذكاء؛ فمن لديه ذلك الحس سوف يواجه، ويختار طُرقًا لإنهاء العلاقة بطريقة أخلاقية تخدم سيرته فيما بعد.
ومن جهة أخرى بعض الرجال يعاني قِلة النضج الفِكري، وعدم التفكير خارج الصندوق؛ فالرجل يظن أنه لا يؤذيها بتلك الطريقة، لكنه لو فكر قليلًا على المدى البعيد سيجد أنه لا يُعالج شيئًا، بل يزيد الطين بِلةً.
أمَّا ما يليقُ فهو أن تتضمن المواجهةُ كلامًا لطيفًا مُراعيًا للمشاعر، فلا يمكن إلقاء اللوم والعتاب وتحميل طرف واحد من الطرفيْن كامل المسئولية في فشل العلاقة، وينبغي ألَّا تأتي على ذكر كُل المواقف السيئة التي قام بها ولا البدء في ذكر طباعه السيئة التي أدت إلى رغبتك في إنهاء هذه العلاقة، بل يجب أن تذكر له الأشياء الجيدة كذلك، وأن تذكر أنك ستُكنُّ له دائمًا كامل الاحترام والتقدير، وأن الانفصال لن يؤثر على هذا الشعور.
كما أسرَني رأيٌ قرأتُه في هذا الشأن كان يرى أن تأثيرات ذلك على البنت تسير في طريقين، الأول إذا تيقنتْ أن الشاب فعل ذلك متعمدًا؛ فتفقد وقتها الثقة الكاملة في كُل الرجال، وتظن أنهم نُسخة واحدة؛ وأن معاشرتهم ستؤدي إلى النهاية نفسِها. أمَّا إذا لم تعلم ذلك فإنها ستعيش حالةً من تأنيب الضمير والتفكير في التفاصيل، وتحاول أن تتذلل له وتهين نفسها من أجل يعود إليها، وبالطبع سيرفض.

ما بعد التجربة

بعدما تنتهي تجربةٌ ما تجد روحك تعاني كثيرًا، ويؤلمك قلبك إلى الحد الذي لا يمكن وصفه، تسقط وتتخبط، وتقوى، وتفشل، وتقاوم، وتجد نفسك منعزلًا عن الجميع، حتى إنك لا تجيب الاتصالات الهاتفية التي لا تتوقف، وتصل في بعض الأحيان إلى أنك تغلق هاتفك تمامًا متجاهلًا الجميع، ولا يهمك سوى أن تجتاز هذه المرحلة التي تغرق فيها ولا تستطيع النجاة... وتنفَدُ طاقتُك في إنجاز أي شيء، حتى تلك الأشياء التي كنت تستمتع بممارستها تبدأ بتجاهُلها، حتى تظن أنها النهاية وأن كل هذا هو أكبر حزن سوف تعيشه في حياتك... تكتشف أن البوح بما يدور بداخلك -حتى للمقربين إليك- بات صعبًا، وأن الصمت هو الخيار الأفضل، وأن كل الكلمات التي وُجدت في الدنيا لا تكفي لوصف ما تشعر به من آلام في كُل ليلة!

تعاني الأرقَ وقلة النوم، مع إدمان المُنبهات التي حذرك منها الأطباء كثيرًا، يتناقص وزنك بشكل ملحوظ في تلك الفترة، وتشعر بأنك بعيد عن الجميع، ويزداد شعورك بالوحدة والغُربة حتى بين من تحب، وكل هذا بسبب الفراغ الذي تركه لك أحدهم عندما رحل بغير أن يلتفت لحالك لأنك كنت تختزل الدنيا فيه، ولا يملأ هذا الفراغ سوى عودته التي نعلم أنها مستحيلة، وأنه علينا التعايش مع الأمر وتجاوزه.

تصبح متحسسًا من تصرفات البعض، وتركز في كُل التفاصيل وكأنك لم تكن متوافقًا معهم من قبل. وتغدو الأيام ثقيلةً على قلبك، لا تهتمُّ كم يومًا قد مرّ لأنها تظل جميعًا متشابهةً.

تتعلم الكثير وتتغير علاقاتُك بالبعض، تخسر أحدَهم بسبب عدم استيعابه لصعوبة تلك الفترة على قلبك، وتكسب الآخر ظنًا منك أنه عوض الله لك. ثم يأتي دورك لتصبح قاسيًا أنانيًا لا يهمك أحد سوى نفسك، لا تلتفت إلى كل الرسائل التي يعاتبك فيها البعض على عدم سؤالك وإهمالك لهم!

ويتساءل البعض لماذا وُضعت هذه القسوة والكراهية في قلوبنا الآن؟ ولكن هل سألوا أنفسهم يومًا إن كانوا هم السببَ فيها من الأساس؟ هل هي تلك الأعذار والحجج التي تسمعها حين تحتاج لأحدهم؟ مع أن أقصى ما كنت تحتاجه هو خمس دقائق فقط تتحدث فيها؛ ليهوّن عليك أحدهم ما يحدث ولو بكلمات بسيطة، حتى ينقذك من جحيم الأسئلة والتحليلات التي يمتلئُ بها عقلك كل ليلة، وتجعلُ النوم عسيرًا عليك بينما ينام الجميع.

وفي النهاية تصل إلى ما وصل إليه «دوستويفسكي» عندما قال: «وقد بلغتُ من شدة عدم اكتراثي أن تمنيتُ في النهاية أن أقبض على دقيقة واحدة؛ أحس فيها أن شيئًا ما يستحق الاهتمام».

إذْ تقمعُ جميعَ الأحاديث بداخلك، ولا تسمح لأحدهم بالاقتراب منك ولا نيل مكانةً خاصةً في قلبك، ظنًا منك أنهم قد يفعلون مثلما فعل من سبقوهم، وأنهم سوف ينسحبون في منتصف الطريق بغير الالتفات إلى حالتك حينها.

وحتى سؤال «كيف حالك؟» سيصبح مؤلمًا لروحك، مؤلمًا جدًّا! ولكي تتجنب الأسئلة والتحليلات والنظرات المُشفقة على الحالة التي وصلت إليها تخبرهم أنك بخير؛ وترتسم البسمة على شفتيك حتى تؤكد لهم تلك المعلومة، فما دمتَ مبتسمًا سيتأكدُ الناس أنك بخير ولن يبحثوا وراء ذلك عن حقيقة أنك حزين وتُعاني، إلا إذا سقطتَ أمامهم تصرخُ من التعب!

* * *

القسم الثالث : ما لا تقوله النساء

لست جميلة

(أنا مش جميلة، استحالة يحبني)
أرسلت لي فتاة تلك الرسالة، رسالة قصيرة لكنها تحمل في طياتها مشكلة كبيرة تعاني منها الكثير من الفتيات وأنا منهن، مشكلة «الثقة بالنفس» والتي تجعلنا نبذل مجهودًا كبيرًا لنبدو أفضل في أعين من نحب.. وأن كلمة واحدة من أي شخص قادرة على أن تزرع في قلوبنا حدائق ورد، وكلمة أخرى قادرة على كسر خاطرنا.
النساء يقعن دائمًا أسرى لصيحات الموضة الجديدة، ينبهرن بالعارضات في الإعلانات، اللواتي يتم تصديرهن لنا على أغلفة المجلات، وبجلسات تصوير الممثلات التي تخضع في الأصل إلى الكثير من التعديلات لإخفاء كُل عيوب البشرة والجسم، لا عيوب في الوجه، لا وزن زائدًا، لا أثر لأي حب شباب في الصور، ولا أي تجاعيد في اليد، صورة مثالية كاملة متكاملة تجعل النساء يعتقدن أن هذا مظهرهن في الحقيقة، وعند الاستيقاظ من النوم صباحًا، وفي الأيام المرهقة.
وقد اختصر مجتمعنا كُل مقاييس الجمال في المظهر الخارجي، لم يجرب أحد أن يستبدل «ملامحك جميلة» لـ«أنتِ ذكية» «أنت جدعة» «أنت عاقلة» «أنت طيبة».. «أنت ست شاطرة وبمية راجل»، وأنا ممن يرفضن أن يكنَّ سلعة يقرر الناس بعد النظر إليها وفحصها إذا كانت تصلح أم لا، لا أحب أن أكون دائمًا تحت الميكروسكوب، أرفض أن أكون في قوالب متشابهة مع أي شخص، بسبب كل تلك المعايير النساء أصبحن يشبهن بعضهن البعض بشكلٍ مريب، لا تستطيع أن تفرّق بينهن بسبب كم مساحيق التجميل، أو شكل الجسم المتناسق، دائرة من الضغط اللامتناهي، منافسة شرسة تجعلك تشعر بأنك في حرب أن تكون أو لا تكون.
هناك فرق كبير بين السعي إلى الجمال، والسعي إلى الكمال، كل شخص يريد أن يكون جميلًا، لكن البعض أثناء رحلة التغيير دون وعي منه يضغط على نفسه ليصل إلى مرحلة الكمال والبيرفكشن فيستمع لكل آراء المحيطين به؛ «لازم تبقي رفيعة» «لازم تبقي بغمازات» «لازم عينك تبقي ملونة»، يستمع إليهم بدلًا من أن يتقبل جماله الخاص الذي رزقه الله به، ويتحرر من قضبان مقاييس الجمال.
الأهل السبب الأول لانعدام الثقة
فعندما تلد الأم طفلها تدخل في دائرة من النقد الجارح، «إيه ده طالع وحش كده لمين»، «إيه المناخير الوحشة دي»، «ما له نازل شعره خفيف كده ليه»، «ما له رفيع كده ليه»، والكثير والكثير من الانتقادات، التي تجعل الأم بدون وعي منها تضغط على طفلها ليكون مثاليًّا في شكله وتصرفاته كي تتخلص من هذه الانتقادات؛ لكن مع الأسف عادة المجتمع مهما كان الشخص به مميزات في شخصيته لا ينظرون إليها كلها، بل يسلطون الضوء على كُل عيب وديقو في شكله..
وعندما سألت معظم أصدقائي من المتابعين والمقربين اتفقوا على أن سبب عدم ثقتهم بأنفسهم راجعة إلى عدم ثقة أهاليهم بهم، لم يثنِ أحد على جمالهم، لم يشعروا أبدًا أنهم محل فخر لديهم، كانوا دائمًا يعانون من التعليقات السلبية التي تركت لديهم أثرًا لم يستطيعوا تجاوزه إلى الآن، رغم مرور سنوات عديدة بقيت هذه الكلمات داخل أذهانهن وتنوعت التعليقات التي سمعوها في صغرهم، «محدش هيبص لك»، جملة قالت صديقتي إنها سمعتها من أمها بسبب تأخر سن زواجها إلى الآن بسبب ملامحها السمراء التي تنفّر أي عريس يتقدم لها، «بطلي أكل»، جملة

سمعتها صديقة أخرى من والدها فكلما يراها يجدها بالصدفة تأكل فيلقي عليها تعليقات ساخرة من وزنها الزائد.
«هتلبسي نضارة قعر كوباية بسبب نظرك ده»، وهذا التعليق تعرضت له أنا بالتحديد بسبب كثرة جلوسي أمام شاشة الهاتف ليل نهار، «متضحكيش بصوت عالي كده، سنانك مش حلوة»، «شوفي حل لسمارك ده كريم تفتيح ولا حاجة علشان تتجوزي»، كلام جارح يكفي ليجعل ثقتنا بأنفسنا تنهار تمامًا، في حين أنه يجب أن يدعم كل أب وأم ثقة أبنائهم بأنفسهم كي لا يكونوا صيدًا سهلًا لأي متنمِّر لا يعرف أثر الكلمة التي تخرج من فمه.. فبعض الكلمات طلقات كما يقولون.
العريس يا نجيبة

حتى في فرص العمل، معظم الشركات تطلب فتيات أشكالهن متناسقة وجميلة وكأن الجمال هو الميراث الوحيد الذي تمتلكه الأنثى، لا يهتم أحد بمدى خبراتها في المجال، ولا بالمجهود الذي بذلته والدراسات التي سهرت الليالي من أجل اجتيازها، كل هذا يلقى في سلة القمامة وفرصة حصولها على العمل في بعض الأماكن تتوقف على مدى جمالها ولباقتها...
تنمر آه لكن إحنا أصحاب
الأصحاب رزق، لكن أحيانًا ما يكونون نقمة في حياتنا، هناك نوع من الأصحاب يتعمد إيذاء أصحابه بتعليقاته السلبية على جسده وملامحه وإخفاء ذلك السوء تحت بند «إحنا بنهزر»، لكن لا أحد يعلم أن تلك التعليقات لا تنسى.. فأنا لا أستطيع نسيان تلك الصديقة التي أخبرتني مرارًا وتكرارًا أن أضع تقويمًا لأسناني لأن ابتسامتي تفزعها عندما تنظر لي، ومنظر اللثة المصبوغة بالسواد يجعلها تشعر بالتقزز، فالتعرض للانتقادات من الأشخاص المقربين الذين من المفترض أن يكونوا الداعم الأول لنا يجعل الإنسان غير الواثق من نفسه يشعر بالضعف، ويسيطر عليه الإحساس بالنقص والرفض من قبل أحبائه.
الكثير من الخبراء قالوا إن تطبيق (إنستغرام) أصبح يعد البوابة الأساسية وسببًا لا يمكن تجاهله لعدم ثقة البنات بأنفسهن وعدم الرضا عن حالهن، وفي جروبات الدعم النفسي تجربة شخصية تحدثت عنها فتاة قالت إنها بسبب متابعتها لحسابات المشاهير والبلوجرز ونمط حياتهم كرهت حياتها وأصبحت غير راضية عن أي شيء فيها، كانت تشعر بأنها قليلة بجانبهم، تريد أن تجرّب هذه الحياة والإثارة والمغامرة، كل يوم مكان جديد، كل يوم لبس جديد، شكل حلو، فلوس كتير، جسم متناسق وملامح لا عيب فيها، وأنا أؤيدها في الرأي فنحن بشر، لدينا طموح.. بالطبع عندما نرى أشخاصًا في مثل عمرنا يعيشون هذا النمط من الحياة سنشعر بالسخط، لا الغيرة.. بل السخط وغبطة على حالنا، فنحن نعلم كل الأماكن التي يجب أن نكون فيها، ونمط الحياة الذي نريده لكن ما باليد حيلة! وسائل التواصل بالنسبة لي أصبحت بوابة للكذب والتجمل، كل شخص يظهر جانبه الذي يريده فقط، ويخفي كُل ما يريد إخفاءه بمساعدة فلاتر سناب شات وبرامج التعديل، ينسى الإنسان أنه لن يستطيع التخلص من صورته الحقيقية، ستطارده دائمًا في المرآة إذا لم يتعلم طريقة لتقبلها.
كيف يمكننا معالجة كل هذا؟
الخطوة الأولى تأتي لدى تحديد سبب المشكلة، إذا كان شخصًا فعليك التخلص منه، لا تقبل محبة أحد يتخللها الأذى النفسي، فمن يحبك لن يؤذيك.. إذا كانت قلة ثقتك بنفسك بسبب إحساسك بالاضطهاد والنقص فعليك التوقف فهو لن يفيدك في ذلك الوقت، بل سيسهم في هدمك.. الخطوة

الثانية يجب أن تصدق من داخلك أن لك جمالًا داخليًّا وخارجيًّا متفردًا وخاصًّا بك وحدك لا يوجد مثله في أي شخص آخر. ربما يكون أسلوبًا طفوليًّا قليلًا لكنني أقف أمام المرآة كثيرًا وأتغزل بي وبجمالي وأتحدث لنفسي بإيجابية كل يوم كي أدعم ثقتي بنفسي.. فارتفاعها هو مسؤوليتي الأولى والأخيرة، لا يمكنك أن تغير نظرة الآخرين عنك، لكن يمكنك أن تغير نظرتك عن نفسك، وحدك من يعلم عيوبك ومميزاتك فلا تقارن نفسك بغيرك، إذا كنت تريد إبهار أحدهم أبهره بقلبك، بحنيتك، بعقلك، بقدرتك على مساعدتهم ومساندتهم، بعدم إيذائهم.. أبهرهم بجمالك الداخلي، لا بملامحك التي ستزول بفعل عوامل الزمن والعمر بكُل تأكيد.. فشكل الإنسان يشيب، إنما روحه وقلبه فلا يشيبان أبدًا.

ما لك؟ مفيش.

ما لك؟
= مفيش.
- ما لك؟
= قلت مفيش.
= ما أنت لو مهتم كنت عرفت لوحدك!
لا يوجد مرجع في هذا العالم من شأنه أن يوضح العلاقة بين الرجل والمرأة، يجب أن تخوض التجربة بنفسك لتتعلم، لا يوجد إنسان يعلم ما يريده النساء، لأنهن أنفسهن لا يعرفن ماذا يريدن، كل إنسان له طباع خاصة به، لكن جميعهن اتفقن على متلازمة كلمة ما لك؟ التي لا إجابة لها، تحدث عندما نشعر بالحُزن ويتغير مزاجنا فجأة بدون مقدمات، أو يحدث موقف نشعر فيه بالضيق ولا نبوح بمشاعرنا تجاهه، فنفضل الصمت حتى يلاحظ الطرف الآخر فيلقي علينا هذا السؤال، لكن للأسف الإجابة معروفة في محيطنا كنساء، لا نُعطي الإجابة من المرة الأولى ونتخلص من هذه المشكلة وتعبر بسلام.. نسير من منطلق قاعدة: ما هو لو مهتم هيعرف لوحده.
أنا أرى أن الرجال في تلك اللحظة ينقسمون إلى فريقين، الأول يبدأ في ارتداء عباءة المفتش ويشعل اللمبة الحمراء يحتار ويتوتر ويجهز نفسه لعاصفة لن تمر بسلام، يجلس هكذا في صمت ليفكر (ماذا حدث) يبدأ يفكر النهاردة إيه؟ لا عيد جوازنا ولا أول مرة شوفتها فيه ولا عيد ميلادها، ولا عيد تحرير سينا حتى! صبغت شعرها ومأخدتش بالي طيب؟ قصته؟ غيرت تسريحته؟ قولت لها كلمة ومنفذتهاش؟ اكتشفت إني بكلم واحدة تانية عليها؟ نسيت آخد الزبالة وأنا نازل؟..
النوع الثاني هو أكثر الأنواع برودًا فإذا كان النوع الأول حاول البحث عن سبب المشكلة ويتعامل مع الأمر بشكلٍ لطيف، فالنوع الثاني لا يُكلف نفسه عناء المحاولة، يكتفي فقط بجملة واحدة «طيب براحتك» وهي جملة كافية لينتهي عندها كُل شيء.
هناك فرق كبير بين «مفيش» التي يقولها الرجال، وبين «مفيش» الخاصة بنا كنساء، الرجال في هذه النقط محددون جدًّا، «مفيش هي مفيش» يدخل إلى الكهف وحده ويخرج منه وحده ويعود كما كان بسرعة، أما النساء فكلمة «مفيش» تحمل في طياتها الكثير من المشاعر ولإخفائها أسباب كثيرة.. وفي نفس الوقت لا يمكن أن تتركها تواجه تلك الموجة وحدها!
طب ليه الستات أصلًا بتقول مفيش؟
ده بيكون تطبيق لقاعدة (الاهتمام لا يطلب)، لكنه لا شك أن الدخول في علاقة مع شخص مزاجي يفضل الأساليب المريبة في البوح واللف والدوران، هو أمرٌ مرهق يشعرك بالعجز والحيرة، ويضعك دائمًا تحت دائرة الضغط، تشعر أنك في حرب أو في سباق.. أسلوب تعجيزي جدًّا يتبعه أغلب النساء ظنًّا منهن أنه الأسلوب الأمثل حتى يبذل الرجل قليلًا من المجهود من أجلها.. تظن أنه ذو قدرات خارقة، يجب أن يخمن وسط كل مشاكله، ومعاناته سبب حزنها!
ولأن عالم الرجال عجز عن إيجاد حل لهذا اللغز، أصبحوا يتعاملون معه على أنه شيء عادي « هيسيبها شوية وهتروق لوحدها».. رغم أن الكلام الحلو قادر على حل أكبر خلاف! في هذه اللحظة هي تريد أن تدللها قليلًا، تشعرها بالاهتمام، وأن حزنها هو قضيتك الأولى.
طريقة السؤال:

هناك فرق بين رجل يهتم فعلًا بحزن حبيبته، وبين رجل يبحث عن السبب بطريقة متأففة خالية من الحميمية والحنية، ولأن النساء تهتم دائمًا بالتفاصيل فإن طريقة السؤال تجعلهن يخترن طريقة الرد، فإذا كان يسأل باهتمام ربما ستحاول أن تجيبه، أما إذا كانت طريقته فيها تقليل لمشاعرها ومشكلتها، فلن تُجيبه وستفضل الصمت وستدخل تلك الدائرة وحدها فهي ستفضل أن تتألم مرة واحدة، بدلًا من أن تتألم مرتين بفضل تجاهلك لحزنها.
العجز عن التعبير عن المشاعر

الأصل في الحُب هو التفاهم، والتقبل والصراحة.. الحب وحده لا يكفي أبدًا لتستمر العلاقة كما هي في البداية، الخلافات أمرٌ طبيعي يحدث بين أي شخصين، فعندما يكون الحُب موجودًا تكون الخلافات بجانبه أيضًا، لا يمكنك أن تعيش في سعادة إلى الأبد ستكون علاقة مملة!
الخلاف يحدث في معظم الحالات بسبب الصمت السلبي، تحدث المشكلة ولا يتم مناقشتها في وقتها، تؤجل إلى إشعار آخر، فتظهر في وسط خناقة جديدة، تتذكر ذلك الموقف الذي تظاهرت بتجاوزه فتجد أن الشجار احتد وحدث بعده صدع في العلاقة جعلها على حافة الانهيار، أو بسبب الكلام العادي العفوي الذي ينقلب فجأة فيكون بداية لمشكلة جديدة، وهذه المعاناة ستكون من نصيبك إذا كنت مع شخص حساس تهمه التفاصيل، ولا يترك كلمة تعبر هكذا بدون أن يفسرها.
كل هذا يجعلك تسير بسرعة تجاه البُعد العاطفي فتجد أنك وصلت إلى حد استحالة التعايش معًا وتجاوز المشكلة!

علاقات سامة

تقول الكاتبة الإنجليزية ليز وايلد: «إن الاستمرار في علاقة غير ناجحة لمدة خمسة أعوام خطأ كبير، إلا أن الاستمرار فيها إلى الأبد هو المأساة بعينها».

إن مرآة الحُب عامية -كما يقول البعض- تجعلك ترى عيوب المُحب جنة ترفض الابتعاد عنها، وتتغاضى عن كل الأفعال المؤذية التي يرتكبها في حقك تحت اسم الحب والرهبة من مرارة الفراق، بل إنك تبذل جهدًا كبيرًا لمحاولة التأقلم مع تلك العيوب والأفعال التي تبدأ في إقناع نفسك أنها ستتغير فيما بعد.

نحن لا نستطيع أن نعيش في عُزلة عن الناس، هذه حقيقة كونية، لكننا نستطيع أن ننتقي العلاقات.. فهنالك العديد من العلاقات سامة ومؤذية وقد تتسبب في إيلامك، هنالك أنواع من البشر لا عليك سوى أن تتخلص من تواجدهم حولك، وأن تتجنب تكرار اختيارك لهم، أن تتعلم من تجربة الاحتكاك بهم والبقاء في محيطهم.

وإذا كانت حياتك تحتضن أي علاقة تندرج تحت الأنواع التي سنعكف على ذكرها، اهرب! بل اهرب على الفور!!

علاقة مع الشخص الناقد باستمرار

هناك نوع من العلاقات التي يكون فيها طرف دائم الانتقاد لأفعال الطرف الآخر، طرف لا يفوت فُرصة تمضي أو لقاء يمر إلا ويلقي على مسامعه انتقادات لاذعة تتسبب في إيلامه تحت مسمى «بنصحك وخايف عليك»، طرف يبحث عن كل تفصيلة كبيرة وصغيرة في حياتك كي يجعلك تظهر دائمًا بمظهر الغبي الذي لا يفهم شيئًا بينما ينظر لنفسه وكأنه قد رُزق ذكاء العالم بأكمله!

فالشخصية العاشقة للنقد تستمتع بوضع الآخرين في مواقف محرجة، ولا تلقي بالًا لاحترام مشاعرهم، ولا لأي أثر قد يخلفه الحديث على نفسيتهم في المُستقبل.

إذ يشعرك الناقد دائمًا أنه شخصية بلا عيوب لا يخطئ أبدًا، وأن كل ما يتفوه به صحيح حتى إن كان عكس ذلك، ولا يفوت ذلة أو خطأ يمر من أمامه إلا ويتعمد إبرازه كي يؤدي دور الواعظ الدور المفضل بالنسبة له.

وبناء عليه فهو يستهدف دائمًا أن يحافظ على تواجد الشخصيات الضعيفة التي لا تستطيع مواجهته ولا تقوى على الشجار معه، والشخصيات التي تخجل كل الخجل من محاولة التصدي لتدخله في شؤونهم.

الضحية والمظلوم

هذا النوع من البشر منتشر جدًّا بيننا، وكثيرًا ما تتقاطع طرقنا مع الشخص الذي يجعل من نفسه الضحية المظلوم الذي لم يستطع الوصول لأي شيء كي يسعده في الدنيا، الشخص الذي يتجاهل كل النعم التي منحها الله له، ويتجاهل كل الأشخاص التي تسعى لإبرازها من أجله بل وتبذل قصارى جهدها في ذلك.

وعن ذلك النوع فإنه ينظر إلى ذاته وكأنها لا تخطئ أبدًا، بل وإنه يبذل كل ما لديه من طاقة دون أن يجد شيئًا في مقابلها، كما يرى أنه ضحية مقهورة لتصرفات صادرة عن الآخرين ويعتقد في أن كل من حوله أكثر حظًّا وسعادة منه، ويمتلكون أشياء ليست لديه رغم أنه لو استبدل كل منا مكان الآخر لأشفق عليه وأراد استعادة حياته مجددًا.

وتواصل تلك الشخصية ترديد جمل اعتراضية وتساؤلات تعكس النحيب الدائم بداخله «ليه أنا بالذات اللي بيحصل معايا كده يا رب؟».
رغم أنك لو وضعت ملذات العالم بأكملها أمامه سوف ينكرها، وسينظر إلى نصف الكوب الفارغ متجاهلًا نصف الكوب الممتلئ كعادته وحسب ما تمليه عليه طبيعته.
يتهمك بالتقصير بشكل دائم «أنت بطّلت تحبني ليه؟ أنا بسأل عليك دايمًا وأنت مبتسألش»، وسيتجاهل كل الأعذار التي ستسردها عليه وكل المشكلات الفعلية التي تواجهك؛ ليكمل الصورة المثلى لدور الضحية الذي يشكو ويبكي من قلة محبتك له واهتمامك به.
وبالنظر داخل تلك الشخصية فإنه يقلل من ذاته في نهاية المطاف، ولا يحب نفسه بالشكل الكافي لها حتى لو كان أفضل شخص في العالم، وحتى إن كان يستحق ذلك الجانب من الحب والشعور بالثقة،
كما أن له مبدأ ثابتًا في الحياة تحت عنوان دموع التماسيح، يفعل كل الأشياء المؤذية في حق الطرف الآخر، ومن ثم يتهرب من الأمر بإخباره أن ما حدث لم يكن مقصده الحقيقي ويشرع في البكاء إن لزم الأمر، فيضطر الشخص الذي وقع عليه هذا الأذى إلى مسامحته على الفور، مما يصب في بقاء تلك الشخصية من حولنا.

المتلون
الشخصية التي تسعى للتعرف عليك لأجل مصلحتها فقط، تلك المصلحة التي يهجرك بمجرد الانتهاء منها لا أكثر ولا أقل، شخص لا يحب أن يشاركه أحد في شيء، يخفي كل الأخبار الحلوة متعمدًا.
فعلى سبيل المثال: هنالك فرصة عمل في إحدى الشركات وأنتما الآن صديقان، فيقوم بإخبارك بهذا الخبر السعيد، وفي نفس الوقت عندما تظهر رغبتك أنت أيضًا في التقدم للمقابلة يبدأ في إظهار عيوب العمل حتى تكرهه، ويخبرك أنه قرر تغيير رأيه، وأنه لن يقوم بالتقدم إليها، وتفاجأ بعد ذلك بحصوله على الوظيفة!
تلك الشخصية ليست موجودة فقط في الحياة العملية، بل موجودة في الدراسة؛ والتي تتمثل في الطالب الذي تريد الحصول منه على المحاضرات التي لم تحضرها، فيخبرك أنها ليست معه الآن أو أنها ليست كاملة، أو خطه سيئ، وتفاجأ أنه قد أعطاها لشخص آخر، وهناك أيضًا ذلك الزميل الذي يخبرك أنه لن ينجح هذا العام، وأنه لن يتمكن من مذاكرة كل هذا الكم من المواد، ثم تفاجأ عند ظهور النتيجة أنه ناجح بمرتبة الشرف!
وتتواجد تلك الشخصية في بعض الجوانب الأنثوية في مجتمعنا، عندما تشتري ذلك النوع من الفتيات أي شيء سواء أحذية أو ملابس أو حتى عطر، وإذا سألتها إحدى صديقاتها تتلوَّن وتتظاهر أنها نسيت المكان، وهي في الحقيقة لا تُريد أن يقوم أحد بتقليدها.
أو عندما يتقدم لخطبتها أحد تتم كل المراسم، وعندما تسألها أعز صديقة لها: لماذا لم تقُم بدعوتها؟ تخبرها بكل بساطة وأريحية أنها لم تتذكر تفصيلة كهذه، وبعد فترة نجد أن تلك الصديقة أصبحت في «البلوك ليست».
٤- الشخصية المزاجية
الطرف ذو الطابع المزاجي المتقلب يشكل أكثر العلاقات التي تؤلم في العالم، إذ إنك لا تعلم حقيقة شعوره نحوك؛ يحبك في أوقات ويتمنى لو أن الأرض تنشق وتبتلعك في أوقات أخرى!

المزاجي شخص غير مسؤول، كل قراراته تتحكم فيها حالته المزاجية، لا يمكنك أن توقن ماذا يريد؛ هي تظل بجانبه أم تختفي من حياته، هل تهتم به أم تتركه وحده؟
وتظل تلك العلاقة مهددة بعدم الاستقرار، بشعور بعدم الارتياح الدائم الذي يطاردك فيها، حيث إنه تارة يكون الشخص المزاجي لطيفًا قادرًا على الضحك والمرح، وتارة تراه منكمشًا على نفسه لا يريد حتى التحرك من غرفته، وتارة تراه أسوأ! تجتاحه نوبات غضب وعصبية غير مبررة فتتصعب المهمة أكثر وأكثر! ويمكنه أن يتخذ في تلك اللحظة قرار الابتعاد عنك، ويتصل بك ليخبرك بذلك مع مجموعة من المبررات الضعيفة.
وفي اليوم التالي يتصل بك ليعتذر وهو يبكي نادمًا على ذلك القرار المُتسرع الذي اتخذه بالأمس! وهنا يمكنك أن تطلق عليه مجنونًا دون أدنى شك، فالعلاقة مع الشخصية المتقلبة تشبه السير على حبل رفيع، تحاول دائمًا ألا تقع، لكن في لحظة ما تخونك قدمك وتسقط.
وفي تلك العلاقة من الضروري جدًّا أن تحدد مشاعرك تجاهه؛ حيث إن الأمر سيكون قابلًا للتعقيد بعد الزواج ولا مفر منه! واسأل نفسك هل ستتحمل كل تلك التقلبات المزاجية والأسئلة والمبررات؟ هل تتحمل كل تلك الطاقة المؤذية وشعور عدم الاكتفاء؟
عليك أن تفكر جيدًا إذا كان هذا الشخص يستحق المحاولة مرة أخرى أم سيتعين عليك الانسحاب بهدوء؟
٥- الشخصية المتسلطة
العلاقة مع الشخص المتسلط تتمحور حول رغبته في السيطرة على كل ما يشكل حياتك، على رغباتك، أحلامك، أهدافك، عليك أنت شخصيًّا!
وتظهر العلاقة مع الشخص المتسلط في تفاصيل بسيطة لكن لها أثرًا كبيرًا، تفاصيل مثل طلب حذف كل أصدقائه على الفيسبوك بدون سبب حتى وإن لم يضايقوه في شيء! لكنه يضعهم فقط في ذلك الاختبار حتى يرى مدى قوة شخصيته المتسلطة، والتي يبدأها بهذا الفعل ليكبر ويكبر، ولا يتم رفض طلب له إذا استجابت الضحية لهذا المطلب من البداية.
الضحية التي تقوم بالرضوخ لكل الطلبات بسبب الحُب، لكن كل ما عليكم هو أن تفكروا في خبايا ورغبات الطرف المتسلط بشكل صبور ومفصل، ربما يكون لديه مبرر، وفي هذه الحالة يمكنكما النقاش والوصول إلى نقطة تلتقي فيها كل وجهات النظر دون استسلام عاجل.

وعندما تريدين الخروج من العزلة والشعور بقليل من الحرية، سيفاجئك بمزيد من الأساليب التي لن تستطيعي التخلص منها؛ لأنك من سمح له من البداية بفرض شخصيته المتسلطة، احذري هذا النوع، هو لا يحبك، لكنه يريد السيطرة عليكِ! من يحبك بحق سيتركك وسط الجميع وهو يثق بك، ويثق أنه الوحيد الذي يسكن قلبك.
٦- البخيل، وما أدراك ما البخل
البخل ليس بخلًا خاصًّا بالمال فقط؛ بل يوجد منا أيضًا من هو بخيل في مشاعره، من لا يعطيكِ كل احتياجاتك العاطفية، من يتجاهل الاهتمام بك، ولا يشعرك بمكانتك في قلبه.
وقد تكون الأمثلة أبسط مما يكون لكنها تشكل فارقًا عظيمًا، إذ تنعكس ملامح الشخص البخيل في رجل يتناسى قول: «تسلم إيدك»، عندما تقومين بطهي أفضل الوجبات له، من يعكف عن إخبارك: «إنتي جميلة النهارده؟» عندما ترتدين أفضل ما لديك لتجعليه سعيدًا.

شخص لا يعبر عن مشاعره أبدًا، ويبرر ذلك بأنه تربى على تلك الطريقة، وأن المشاعر هي شيء تافه ليس له أهمية، وأنك لا تحتاجين لذلك لأنك تعرفين كل شيء وحدك، البخيل يشعر أنه إذا تحدث وعبر عن مشاعره ستنكمش منه.. إلى أن تختفي تمامًا!
قرأت ذات مرة في إحدى المجموعات الخاصة بالسيدات على مواقع التواصل قصة زوجة كانت تشكو من عدم سماعها كلمة «أحبك» منذ أن تعرفت على حبيبها وحتى بعد الزواج وإنجاب الأطفال فلم تسمعها أبدًا، واختتمت حديثها بجملة تعبر عن مغزى ما نشير إليه: «خلاني ناشفة تجاه كل حاجة، بالنسبة لي كانت كلمة بحبك أو أنا معاكي كافية علشان تروي مشاعري».
فالمرأة خاصة لا تريد شخصًا بخيلًا في مشاعره، هي تريد من يقع في حبها في كل مرة يراها فيها حتى لو تمكنت منها عوامل الشيخوخة وكبر السن.
٧- الكذاب
الكذب ليس فقط في أن تخبر أحدهم سرًّا، وينتشر ذلك السر بسرعة، وعندما تواجهه ينكر ذلك، وهكذا أنواع!
لا، بل هناك من طرف قد يكذب في مشاعره؛ يخبرك أنه يحبك وهو يكنُّ لك شعورًا على نقيض الحب تمامًا، يكذب عليك في كل شيء؛ طبيعة مشاكله، حزنه، أهدافه، أحلامه، ما يخص أهله، وحتى أدق التفاصيل التي يسردها لك ربما تستيقظ ذات يوم لتجدها جميعًا عبارة عن كذبة.
إن الثقة أهم شيء في العلاقة؛ أن أخبرك بكل ما أريد كما هو وأنا أثق بك، أن تكون ردود أفعالي التي تصدر مني كما هي في داخلي بدون تغيُّر، ولأسباب كهذه لا تجعل قلبك مع شخص ليس صريحًا مع نفسه؛ لأنه بشكل أو بآخر سيضر بقلبك، وسيجعلك شخصًا تكره أن تكون عليه.
وهناك بعض العيوب التي يمكنك ببعض الذكاء أن تغير أصحابها، لكنَّ هناك طباعًا لا تتغير، ستبقى هكذا مهما حاولت طبقًا لجملة: «الطبع يغلب التطبع»، مهما حاولت أن تغير صاحبها لن يتغير، ربما يحاول وينجح الأمر لفترة، لكن بعد ذلك سيعود الأمر إلى ما كان عليه في السابق، أو ربما أسوأ وجل ما يمكننا الخروج به من تلك الدائرة هو خطوط عريضة لعلك تنجو إن سرت عليها، ألا تستمر في علاقة انتهت صلاحيتها، ولا تحاول مع من لا يريد المحاولة، فالحياة قصيرة لا تقضِها في علاقات أنت تعلم جيدًا أنها تؤذيك وتوقف عن تبرير التصرفات المؤذية، تقبل الأمر فحسب، تقبل أن الوقت الذي تقضيه في تبرير تلك التصرفات الصبيانية أفضل لك من أن تقضيه في البحث عن علاقة ترضي روحك، وتعيد لك بريق عينيك الذي انطفأ، وأدرك أن الأفضل أن تبقى وحدك على أن تبقى في علاقة تؤذيك، أن تطفئ بريق روحك، أن تستهلك كل ما لديك من طاقة إلى أن تبقى فارغًا ليس لديك مخزون حتى كي تحب نفسك.. ستحيا مرة واحدة، فلا تضيع حياتك في فاصل من العلاقات منتهية الصلاحية.

لا تمنح البطولة لأناس منحوك دور الكومبارس

«الناس دايمًا بتسعى للصعب، محدش بيجري ورا اللي بيقدم تنازلات»
جملة أخبرتني بها صديقتي المُقربة أثناء حديثنا عن دور البطولة الذي يعيشه البعض منا في حياته، سعيًا منه إلى نيل الرضا، كلمة من خمسة أحرف تنطفئ من أجلها قلوب كثيرة.
ففي صغري كنت أبحث دائمًا عن طريق مختصر حتى أُصبح تلك الابنة التي ترضى عنها كُل العائلة، كنت الابنة التي تبحث عن طريقة تتخلص بها من النقد اللاذع للبعض، ذلك النقد الذي كان يؤلم قلبي بشدة، لكنني أتعمد إخفاء الألم، أخفيه حتى تفتَّت قلبي، وجعلني قليلة المشاركة في الأحاديث، حتى أتجنب الوقوع في الخطأ الذي اعتبره البعض الشماعة التي يعلقون عليها أسباب نقدهم لي ولتصرفاتي وحياتي، وأي كلمة تخرج من فمي.
ومن ضمن النصائح التي كنت أسمعها في صغري أن أجعل التنازل والتغافل قاعدة في حياتي: «اتنازلي.. اتنازلي علشان تعرفي تعيشي»، لكنني ظللت أبحث عن دور البطولة، عن أن أكون بطلةً في عملي، في دراستي، وحتى في علاقتي مع أهلي، وعلاقتي مع أصدقائي.
دخلت تلك الدوامة ظنًّا مني أنني قادرة على تحقيق مرادي، فمن يستطيع أن يهمل شخصًا يهتم به ويحبه ويتنازل من أجله عن أشياء كثيرة حتى العيوب التي قد تتسبب في إيذائه؟ لكنني علمت أخيرًا أنه حتى العلاقات التي تبدو لنا سليمة متوازنة، قد تكون في نهاية الأمر علاقاتٍ مؤذية تحمل في طيَّاتها كثيرًا من الألم، تحمل شخصًا واحدًا يعافر كثيرًا حتى يصل إلى دور البطولة، ليكتفي به الطرف الآخر في نهاية المطاف.
قرأت للكاتب «أحمد مدحت» منشورًا سابقًا يتحدث فيه عن صديقه الذي قرَّر في مرحلة ما من حياته أن يتوقف عن السعي وراء الآخرين، توقف عن كونه الطرف الذي يسأل ويهتم، وقرَّر التوقف عن مدِّ حبالِ الوُد مثلما كان يفعل في كُلِّ مرة، ومثلما تعود أصدقاؤه منه، وقد كانت النتيجة بمثابة صفعة له، وإنذار أنَّ كُل العلاقات التي سعى للحفاظ عليها حتى لا تنتهي لم يسعَ أحد تجاهه في المقابل، حتى إنه لم يشعر أحدهم بغيابه.
وعندما قرأت ذلك تأثرت بشدة، لأنه وبطريقةٍ ما كان الأمر يُمثلني أنا وفئة كبير ممن حولي، يمثل فكرة السعي الدائم والدعم، إذ نتحمَّل ونتغاضى عن العيوب والتصرفات التي لو أمعنا التفكير فيها لَعَلمنا أنَّ هذه العلاقة يجب أن ينقطع حبل وُدها الآن.
وظللت مستيقظة أفكِّر لماذا يسعى البعض إلى الوصول لتلك العلاقات المستعصية؟ في حين أنهم أنفسهم من كانوا يتعمدون إخبارنا ولو بشكل غير مباشر أنهم لو وجدوا مَن ينتشلهم من دائرة الوحدة لتمسَّكوا به للأبد! فننتشلهم! ونكتشف أنه لا صحة لما واصلوا قوله! حيث أعلم تمامًا أنه إذا هبط إليهم أحد يحمل في يده نجمة من السماء فلن ينول رضاهم، ولن يكون في نظرهم بطلًا يستحق دور البطولة.
لا أتذكر الوقتَ بالتحديد، لكن في طفولتي كنت الشخص المبادر من يساعد زملاءه في الفصل بشكل مستمر، أتنازل وأقوم بالعديد من النشاطات التي يمكن أن يقوم بها شخصٌ آخر، كما قُلت فقد كنت أبحث عن دور البطولة في كُل شيء، حتى في أبسط الأشياء.
حتى أخبرني أحدُهم وقتَها أنَّ هذه الصفة بالتحديد ستكون سببًا في ألم كبير سيصيب قلبي بعد ذلك، والآن وبعد مرور كل هذه الأيام والسنوات أود إخباره أنَّه كان على حقٍّ تمامًا، ففي كُل مرة تنازلتُ فيها شعرتُ كما لو أن قطعةً مني تتفتَّت.

وكنت مثل الطفل الذي يطيع والده وينتظر أن يحصل منه على قطعة شوكولاتة، أو الخروج لمكانه المفضل كهدية، أو الطفل الذي يذاكر ويجتهد حتى تكافئه معلمته برسم نجمة، كأن هذه النجمة دليل على عدم فشله.
كُنت كالطفل الذي ينتظر أن يُربِّت أحدٌ على رأسه، أو يعانقه ويخبره أنه طفل جميل حتى لو كان سيئًا، لعل هذه الكلمة هي القشة التي تُنقذني!
فقد كانت النجمة التي تعطيها المُعلمة للطفل بمثابة الكلمة التي أنتظرها مِن بعض الأشخاص حولي، كلمة واحدة تهدم كُل جدران الخوف في قلبي؛ لكنهم بخلوا بها سعيًا وراء علاقات مرهقة، لن ينالوا منها أي شيء في النهاية.
أما أنا، وبعد أن أرهقتني دوامة البحث عن دور البطولة، واستنفذت كلَّ طاقتي، أعكف على إخباركم أنَّ دور البطولة إن سعيتَ إليه لن يمنحك أيَّ شيء في المقابل، لن يحفظ لك بقاء صديق تتمناه، ولن ينظر إليك أحدهم كما تنظر لنفسك أبدًا، لن تجد مَن يحاول من أجلك، ويسعى أن يكون بطلًا مثلك.
وسيتفتت قلبك جراء محاولات تقمص دور البطولة لا أكثر، إذ إنها ستمنحك شعورًا لن تستسيغه، وستتحول إلى شخص وجسد تتمنَّى لو تبتلعه الأرض بما عليها.

إنها الحياة يا عزيزي، تعلَّمنا بالتجارب أن تكون ممن يقدمون المحاولة والحب والتنازل خطوة خطوة، أن تتوقف عن كونك الشخص الذي يبذل ما بوسعه من أجل الحفاظ على بقاء الآخرين معه، كنت دائمًا أنا مَن يحاول، ولم يحاول أحدٌ من أجلي؛ لهذا فقد تركت دور البطولة، حفاظًا على ما تبقَّى مِن فُتات قلبي.

حلقة في ودنك

نتعلم العديد من الدروس أثناء السير في دوامة الحياة، من خلال بعض الصدمات، إذ إننا نحب ونفارق، تغمرنا السعادة والحُزن أيضًا، فقد صدق من قال إن الحياة مدرسة، وإننا نمر بالكثير من الأشياء لو قضينا العُمر بأكمله في المدارس، والجامعات لن نتعلم رُبعه.

بالنسبة لي الحياة بحر، يتم إلقاؤنا به ونحاول بكل ما أوتينا من قوة أن نتعلم السباحة، تطبع الحياة بنا دروسًا في قلوبنا، صعبة ربما ولا تنسى لكنها في النهاية ساعدتنا كثيرًا، نكتشف كل يوم في الحياة شيئًا جديدًا عنا، لا يمكن تعلم دروس الحياة على الورق، يجب أن تعيش كل شعور ودرس لتدرك مدى التغير الذي ستمر به نفسك، لا أعتبر نفسي ممن عايشوا أشياء كثيرة، لكن كل ما عشته في سنوات عمري قد تعلمت منه كثيرًا، مررت بلحظات قاسية، كنت أظن أنها لن تمر لكنها مرت بلُطف الله، عندما أنظر إلى كل ما حدث أجد أنني تعلمت الكثير، وهنا في هذا المقال أود أن أكتب كل ما علمتني إياه الحياة، وأعترف ببعض الأشياء أيضًا.

- علمتني الحياة أن السعي إلى الكمال لن يُريحني أبدًا، كنت دائمًا ما أسعي إلى أن أكون الشخص المفضل، الشخص المثالي، الشخص الكامل، أي خطأ أجده بي يجعلني أكره نفسي كثيرًا، وأعتبرني خيبة أمل حتى ولو أقسم لي العالم كله أنني لست كذلك، كان كل تركيزي منصبًّا على أن أكون شخصية مثالية لا تُخطئ أبدًا، ونسيت تمامًا أنني بشر يخطئ ويصيب، ينجح ويفشل، لكن في لحظة ما قررت أن أتقبل تلك الفكرة، وأصبحت كما أريد، تقبلتني كما أنا بكل العشوائية التي بداخلي، تقبلت عصبيتي وعندي، تقبلت لحظات فشلي وندمي، تقبلت خسارتي، والأهم من ذلك أنني تقبلت كوني لستُ محور الكون.. لذلك أعترف، أنا كنت أبحث عن المثالية، لكن الآن أنا أبحث عن الراحة، وأخيرًا وجدتها عندما تقبلت نفسي وابتعدت عن دائرة السعي للكمال.

- تعلمت أن أقول لا، يواجه الإنسان دائمًا مشكلة في قول كلمة «لا»، يظن أنه عندما يدافع عن حقه في الرفض أنه بذلك قد يخسر كل شيء، كنت دائمًا أوافق على كل شيء يطلبه مني البشر في عالمي، لم أكن أستطيع الرفض، ظنًّا مني وخوفًا أيضًا من أن أؤذيهم وأجرحهم برفضي، لكن في لحظة ما أدركت أنني لا أؤذي أحدًا، بل أؤذي نفسي بقبولي أشياء فوق طاقتي فقط ليرضى عني الناس، لذلك أصبحت أرفض كل ما لا يعجبني، سواء كان عملًا، أو مقابلة، أو طلبًا من صديق، وهذا لا يعني أنني لا أساعد، بل أساعد لكن في حدود الأشياء التي أحبها، وأستطيع تنفيذها.

- تعلمت أيضًا أن الحياة لا يمكن أن تستمر بدون صديق، من الجميل أن يكون للمرء صديق، يعتبره الملجأ يهرب إليه عندما تضايقه الدنيا قليلًا، علمتني الحياة أن الوحدة شيء صعب وأن وجود الأصدقاء هو من يهون علينا، ويجعلنا نتجاوز كل شيء صعب.. لا أشجع الوحدة حتى رغم وجود أنواع بشعة من البشر، وعلاقات صداقة مؤذية، كل هذا نمر به لنصل إلى الصديق الحقيقي، الصديق السند، وأن رحلينا عن بعض الأصدقاء لا يعني قلة الأصل، لكن الإنسان عندما يكبر يتغير، وبالتالي جملة «كل فترة ولها صديق» صحيحة، وأنه محظوظ من يكمل حياته بأصدقائه والذين عرفهم من البداية دون أن يفلتوا من يده أثناء الضغوطات والتقلبات النفسية والمشاعر المتغيرة.

- أن فاقد الشيء يُعطيه جدًّا، لكن بعقل.. أعلم صعوبة المعادلة جيدًا لكن كل التجارب كانت تثبت لي دائمًا أن الشيء الزائد عن حده ينقلب ضده، لذلك «حبهم بس بحدود»، لا أنسى جملة صديقة لي عندما أخبرتني أن طاقة الحب التي أمتلكها تغرق الشخص ويمكن أن تصل إلى حد الاختناق

لأنه مهما فعل لن يستطيع أن يصل لنفس مرحلة حبي له، ومهما بذل من طاقة لن يكفي فتكون النتيجة للأسف أن يبتعد عني، أعترف أنا شخص أحب بكل قلبي، ولكن منذ أن قالت لي صديقتي تلك الجملة وأنا تعلمت درسًا مهمًّا «الحُب لازم يبقي بحدود، وللي يستاهله».

- حين نُحب نسعى لإرضاء أحبتنا، نغير من طباعنا لأجلهم، نكسر كل قواعدنا من أجلهم، لكن الحياة علمتني عكس ذلك، علمتني أن التقبل أفضل من الحُب، صدقت من قال إنه سيأتي شخص يحبني كما أنا، وسيهديني الأمان الذي افتقدته، ويعاملني كما يستحق قلبي تمامًا، دون أن أحتاج لتغير شيءٍ بي.
= ألا أتوسل لأحد من أجل البقاء معي، أن أتوقف عن محاولاتي لتصليح أمور قد انتهت فقط لأنني أخاف من خسارتهم ومن الوحدة، فمن يريد البقاء سيبقى مهما كانت الظروف، مهما حدث بيننا، مهما كانت حياته مزدحمة.. سيجد وقتًا لي، سيرسل لي رسالة، مكالمة لمدة دقيقة، تعلمت ألا أصدق كلمة «الظروف» فهي شماعة نعلق عليها خيبتنا وكسلنا عن اتخاذ خطوة لنقترب بها إلى من نحب.
- تعلمت في الرحلة أن أستمع إلى آراء الناس وتجاربهم، لكن ليس بالضرورة أن أقتنع بها وأطبق طريقة تفكيرهم في حياتي، فلكل منا ظروفه، ومشاعره، ورؤيته.
- ستدرك جيدًا أن الفرص لا يجب أن تمنحها للجميع، وأن الفرصة الثانية ما هي إلا خطوة لإثبات أنهم لم يكونوا يستحقون الفرصة الأولى من الأساس.
- تعلمت أن هناك بعض القرارات التي يجب أن يتخذها المرء مهما كانت صعوبتها على قلبه، كل القرارت الصعبة هي قرارات في الأصل صحيحة.. ينقصها فقط قلب جريء.

ما لا تبوح به النساء
أخبرتني صديقتي عن الحزن الشديد الذي حل بروحها بسبب الفتور الذي حدث في حياة ما بعد الزواج، الذي عبرت عنه بقولها:
- مابقتش حاسة إني ست متجوزة، إحنا كنا بنتكلم أكثر وبنشارك بعض كل حاجة أكثر قبل الجواز، كنت أتمنى إن كل حاجة تفضل زي الأول، أو كنت أتمنى إنها تبقى أحسن من الأول مش العكس.. مش جوازة وخلاص.
هنالك بعض الأشخاص الذين يعتقدون أنه طالما تم الزواج فتلك هي النهاية، لكنهم لا يعلمون أن الحياة تبدأ بالفعل في تلك الحقبة، فأحيانًا ما يعد التملك بالنسبة لأحدهم هو النهاية، وبالنسبة للبعض الآخر هو بداية كما يقولون.. والمرأة بطبيعة الحال عاطفية إلى حد كبير وحالمة وتُريد حياة مثل التي تقرأ عنها في الروايات والتي كانت تسيطر على تفكيرها في صغرها، أو حياة مُشابهة لها إلى حدٍّ ما، فتجدها الأكثر رغبة في البدء في تحقيق ذلك بعد الزواج.
ومنذ ظهور الرجل في حياتها لأول مرة فهي تفكر وتحلم وتتخيل الحياة القادمة معه، تتخيل وتتخيل على عكس الرجل عقلانيًّا يحسب كل خطوة، وكُل فعل وكل كلمة تخرج من فمه.
لكن.. هل سألت نفسك بشكل عام ما الذي تبحث عنه المرأة في الرجل؟
فالنساء وإن اختلفت جنسياتهن، أسماؤهن، أشكالهن، فجميعهن يبحثن عن شيء أساسي في الرجل ألا وهو «الأمان»، تبحث المرأة في كل تجاربها العاطفية عن علاقة تشعر فيها بالأمان، عن رجل يتفهم خوفها وقلقها المُستمر، وما لا تبوح به، أما فيما يخص الحياة العملية فهنالك بعض الفتيات يبحثن بدأب عن زوج لا يتسبب لهن بالإحباط المتعمد، ولا يقتصر دورهن فقط في تربية الأولاد،

بل تبحث عن زوج يساعدها أن تحقق ما تحلم به كي تنجح وتثبت نفسها به لأنها ترى فيه مرآة تحويل المستحيل إلى ممكن.
كما تسعى المرأة حول زوج لا يُهينها، ولا يتخذ من رجولته حجة كي يفرض سيطرته عليها، زوج يحذر من أي كلمات جارحة حتى في أوقات الشجار بينكما، لأنه يعلم جيدًا كيف أن الإساءة اللفظية أو الجسدية لا تمحى، وتظل عالقة في ذهنها حتى لو اعتذرتَ، حتى لو أغرقتَها في عبارات الحب والهدايا الثمينة لاحقًا قد يبقى الجرح بداخلها للأبد، وقد تتعافى وتنسى كل شيء، فكل أنثى ولها كتالوج خاص بها.. لكن لا شك أن شعور الانكسار داخل المرأة وقِلة الحيلة لا يعوضهما شيء.
تسعى المرأة خلف رجل يحترم قراراتها، يشاركها في تفاصيل حياتها، يقوّم مشاعرها دون أن يكسر بداخلها شيئًا، والرجل الذي يحملها المسؤولية ويجعل منها سندًا وجيشًا له، اعلم أنك لو فعلت ذلك حتى وإن كانت المسؤولية بسيطة لسوف تسعد كثيرًا، وستظن أنها قوية تستطيع أن تفعل أي شيء مهما كان درجة صعوبته.
تبحث عن الشريك الصادق في كلامه ومشاعره، من يقول الكلمة ويفعلها، إذ تكره كثيرًا من يعدها بشيء ويخلف بالوعد حتى وإن كان شيئًا صغيرًا، وإذا كانت وسامة الرجل تجذب بعض النساء، فإن بعضهن الآخر يبحث في رجولته لا عن وسامته، وقرأت ذات مرة فتاة تقول:
«لا يهمني جمال الرجل كثيرًا، فماذا سأستفيد إذا كان جميلًا ولا أشعر بالطمأنينة معه على حياتي ومستقبلي وأطفالي؟ قبل أن أبحث عن حبيب وشريك للحياة وزوج، أنا أبحث عن أب صالح حتى لا يأتي اليوم الذي يندم فيه أطفالي على اختياري لأبيهم».
وأنا أوافقها الرأي كثيرًا من ناحيتي.
ومن ناحية أخرى فإن المرأة تتمنى من الرجل أن يثق بها، ألا يُشكك فيها فيجعل من حياتهما معًا جحيمًا، كما تهتم كثيرًا بعلاقته مع أهله، تلك العلاقة التي تقيم شكل حياتهما المُستقبلية بالنسبة لها، فإذا كانت علاقتهم غير جيدة وتسكنها التوترات فتفترض أنه لن يكون أبًا صالحًا لأولادها، على أساس أن ما يزرعه الأب والأم في أولادهما؛ يحصدانه عندما ينجبان ويُربّيان.
أنتَ من يستطيع أن يُشكل حياته مع زوجته، إما أن تجعلها جنة، أو تقودها إلى الجحيم؛ فيمكنك بالحُب والقول الطيب وحُسن المعاملة أن تجعل حبيبتك تقع في غرامك كُل يوم.
* * *

خاتمة

بقي أن أشكرك على ثقتك بي.. وأن أعبر لك عن مدى سعادتي أنكم تشاركوني نجاحي الأول، تجربة تأخرت كثيرًا لكنني سعيدة بها جدًّا.
شكرًا لكل من قرأ لي كلمة، وشجعني أن أطور من نفسي ومن أسلوبي، أتمنى أن تستفيد من هذا الكتاب، أو أن يلمس شيئًا بقلبك.
إن وجد تعارضًا فهو لتعدد وجهات النظر، واختلاف طريقة تحليلنا لمشاعرنا.
أتمنى أن يكون الكتاب ضيفًا خفيفًا على قلبك.

Table of Contents

إهــداء
مقدمة
القسم الأول : ما تخفيه النساء
    ليه بنحب الباد بوي؟
    سر جمال البدايات
    الحب وحده لا يكفي
    أخطاء تقتل الحُب قتلًا
    عن الغيرة
    الخيانة
    ما تبصيش وراكِ
    بالحب ليس غيره
    علاقة المُنتصف (حوار حقيقي)
القسم الثاني : ما تعرفُه النساء
    رسالة إلى طنط اللي عارفة نفسها
    لأنكِ بنت
    فُقنا متأخر
    الوداع الأخير
    ما بعد التجربة
القسم الثالث : ما لا تقوله النساء
    لست جميلة
    ما لك؟ مفيش.
    علاقات سامة
    لا تمنح البطولة لأناس منحوك دور الكومبارس
    حلقة في ودنك
خاتمة