



ماذا في عقلي الباطن؟

اريد ان اعرف.. ماذا في عقلي الباطن؟
ماذا يدور داخل سرابيب هذا العقل الذي لا اراه ولا يراه احد؟
ما الاشياء المخفية في ثنايا هذا العقل الذي قد يحكم تصرفاتي في لحظة من اللحظات.. ضد ادراكي ووعيي؟!

- (بدون توبيخ)**

● يا أخي.. الحمد لله انك بعيد عن عقلك الباطن!
انت تسأل عن شيء قد يبدي لك فلا يعجبك.. اترك عقلك الباطن في حاله.. انت تنكرني بحكاية الرجل الذي ادخلوه قصرا فيه اربعون حجرة.. وقالوا له انت حر تتجول في القصر.. لكن في تسع وثلاثين حجرة فقط.. اما الحجرة الاربعين فلا تتقرب منها ابدا.. وبدأ الرجل يفتح الحجرات واحدة تلو الاخرى.. وكلما فتح واحدة وجد فيها كنوزا لم ترها عين من قبل.. لكنه في النهاية وقف والغضول يتملكه امام الحجرة الاربعين.
وظل فضوله يسأله: ماذا في هذه الحجرة.. ولماذا لا افتحها؟!
وأخيراً تجرأ وفتح الحجرة الممنوعة.. ففوجئ بانها مليئة بالنعابين والوحوش الكاسرة تحيط به وتريد ان تقتصره!
عقلك الباطن يا أخي.. قد يكون ضد هذه الحجرة الممنوعة!
في هذا العقل الباطن قد تجد أسوأ ما فيك من رغبات ونزوات رخيصة.. وقد يكون أفضل معاملة لها ان تحبسها في نزانة هذا العقل.. وان يغلَق عليها حتى لا تخرج وتغص عليه حياته!
دع الملك للملك.. واهتم بعقلك الواعي.. فكر بطريقة صحيحة.. وتصرف بطريقة صحيحة!

أفضل دائماً أن أكون وحيداً!

مشكلتي.. انني انسان انطوائي!
لا اعلم لماذا وكيف؟ لكني وعبت على نفسي فوجدتني هكذا.. لا اميل الى الاختلاط مع الآخرين.. اهرب من زحام الناس.. افضل للحظاتي عندما اكون وحيدا بعيدا عن الانسان الآخر.. في الحقيقة انني لا اكره احدا ولا الخفاف من احد.. لكني افضل الانزواء والبقاع وحدي.. اقرأ.. اسمع الموسيقى ..افكر.. احلم.. المهم انني لا استريح ولا اشعر بنفسي الا اذا كنت وحيدا!
هل الانسان الانطوائي.. فيه شيء من الجنون؟

- (بدون توبيخ)**

● بالطبع.. !لا

انت لست وحدك الانسان الانطوائي في هذه الحياة.. وما اكثر الشخصيات الانطوائية التي تعيش وسطنا دون ان نشعر بها.. هناك دائما الانسان الخجول الحساس الذي يفضل العزلة ويهرب اليها بعيدا عن الناس.. الانسان الذي يشعر بالسعادة مع نفسه وليس مع الآخرين.. الذي يفضل الحديث مع نفسه اكثر من الكلام مع الناس.. ويحتفظ بأفكاره ومشاعره لنفسه ولا يهتم ان يباليه الناس ذلك.. ونحن كثيرا ما نخطئ الحكم على مثل هؤلاء الناس الانطوائين ونتهمهم بالجمود واللامبالاة وعدم القدرة على الانفعال.. هذا حكم خاطئ بعيد عن الحقيقة.. هؤلاء الناس منهم من يتفوق في عمله او دراسته عن كثيرين.. والانطوائي ليس مريضا! هو في الحقيقة شخص خجول.. لكنه يشعر ويحس بمختلف المشاعر.. يجب لكنه لا يجرؤ على البوح بجهه.. يكره لكنه ابدا لا يعلن ولا يعترف لأحد بكرامية.. وليس من الضروري ان يكون كل الناس نسخة واحدة من بعضهم..

وصحيح ايضا ان الانسان لا يمكنه ان يستمر على نفس اسلوبه طوال العمر.. لكننا ايضا نتحمل مسؤولية نظرتنا وردود افعالنا تجاه الناس المنطوين.. كثيرا ما ننظر الى الشخص الخجول نظرة تعجب وربما استنكار وعدم فهم.. بل قد نسخر منه في بعض الاحيان.. وكثيرا لا نتعاطف مع انسان هادئ منزو.. وننتهيه يانه لا يجب الناس.. او يانه مغرور.. ونلفظه مثل حياتنا ومن التواجد معنا.. المشكلة ايضا قد تكون فينا.. نحنن قد لا نفهم.. وقد نعجز عن التعاطف والحب للآخرين.

لا أحد يستطيع ان يرسم مسيرة حياته!

مهما خطط الانسان.. مهما كانت احلامه.. لا يستطيع أي إنسان ان يرسم سيناريو مستقبله.. كنت وأنا فتاة صغيرة أعتقد انني اعرف ما اريده لنفسي وحياتي ومستقبلي.. مثل أي فتاة في عمري كنت أحلم بالحب.. بفارس الأحلام الذي سياتيني على ظهر حصان أبيض.. ويخطفني إلى عالم كله حب وسعادة.. وكنت أتمناه شخصا ثريا يوفر لي حياة مرفهة ويجعلني أعيش في دنيا غير التي كنت أعيشها في بيت أهلي.. نشأت في أسرة متوسطة الحال.. لم تكن تملك سوى سيرة الأجداد الذين كانوا أغنياء يوما من الأيام.. لكنهم ماتوا فقراء.. ولم يتركوا لأهلي غير حكايات الماضي.. وأغلبها أكاذيب ومبالغات!

كانت أحلامي وتطلعاتي كبيرة.. ليس هذا من حق أي إنسان! لكن الأحلام شيء.. والواقع شيء آخر.. أنت تريد وأنا أريد.. والله يفعل ما يريد.. ولم أكن أملك شيئا أكثر من جمالي وهو واضح.. ومنذ كنت فتاة صغيرة والرجال يتحلقون حولي.. أغلبهم استهواه جمالي.. وقلة منهم كانوا يريدون الزواج.

وفي فترة من فترات اضطراب تفكيري.. ودون تفكير أو وعي.. بدأت حكاية مع الواقع.. تعرفت الى رجل يكبرني بنحو عشرين عاما.. بهره جمالي منذ اللحظة الأولى.. واعترف لي مباشرة بأنه أحبني وأنه يريد الزواج مني.. ورغم أنه قال لي انه ازل توقيت زوجته تزكك له ولدا وبنثا.. إلا انه قال انه متيسر الحال.. وانه ورث أموالا كثيرة عن والده.. وفي الحقيقة كان مرفهه.. أيضا يقول ذلك.. فقد كان يعيش حياة مرفهة.. ويقود سيارة فاخرة.. وكان يحيطني بالهدايا الجمالية كل يوم.. ورغم أن أمي حذرتني منه لكنها لم تقدم لي أسبابا مقنعة تجعلني أعدل عن موافقتي على الارتباط به.. نعم وافقت على الزواج منه.. بل انني رأيتة بخيالي فارس الأحلام الذي كنت أنتظره!

لكن الدنيا علمتني ان الأحلام شيء.. والواقع شيء آخر! منذ الأيام الأولى لزوجنا.. بدأت أرى الوجه الحقيقي لفارس أحلامي.

رغم حبه لي.. ورغم شخصيته الجذابة.. إلا

انني فوجئت به مدمنا على الخمر والمخدرات.. وأرأيتة رجلا سقيها لا يتردد عن الانفاق على ملذاته وسهراته.. وكان يصر على اصطحابي معه الى هذه السهرات.. وكان نجومها من الأغنياء وبعض المشاهير.

وفي البداية أعجبني هذا الجو الغريب!

لكن سرعان ما بدأت أتأفف من هذا الجو.. خاصة بعد ان لاحظت انه يتبدل ولا يبالي.. اذا شاهد أو سمع احدا من أصدقائه هؤلاء يبدي اعجابه علانية بجمالي.. فيما يشبه الغزل الواضح.. الذي أسميه تحرشا!

ومع بداية تبخر المال من بين يديه.. وكان يتبخر بسرعة.. بدأت أرى طبيعته المنفرة.. وجدته سليط اللسان.. متحجر المشاعر.. اناني لا يهتم إلا بنفسه ورغباته.. اما مشاعري كإنسانة فكان يتجاهلها.. بل وبدأ يسء معاملتي.. بدأ بالسبب القذر وانتهى بالاعتداء علي بالضرب ويقسوة.

وفي اليوم الذي فكرت فيه بإعلان رغبتي في الطلاق.. تلقيت أكبر صدمة في حياتي.. عندما أخبرني الطبيب انني حامل.. وأن مولودا سوف يأتي ليبريطي بهذا الرجل الالئد!

وسوسط حالتي النفسية المتهورة.. أنجبت طفلتي الوحيدة.. وكانت جميلة.. وحمدت الله على انها لم تكن تشبه أبيها.

لم يكن قد مضى سوى عام أو أكثر قليلا.. عندما وجدت نفسي أعيش في جهنم.. النشاكل تزيد.. والخناقات أصبحت مستمرة ووصلت الي حد الفضائح بعد ان بدأ الأصدقاء والأهل يعلمسون بخلافاتنا ويتدخلون ولم يكن تدخل معظمهم بريئا!

وكان يهجر البيت ويتركني وحيدة مع طفلتي الرضيعة دون ان يسأل عنا أو يترك لنا احتياجاتنا.. وتعرضت الى مواقف سخيفة لم أكن أتمناها أو أتوقعها.. عندما كان بعض أصدقائه يرسلون لي نقودا لأنهم يعرفون انه تخلى عني وعن الطفلة.

ومرت أيام وسنوات صعبة.. وسمعت انه أصيب بآكثر من أزمة صحية خطيرة.. بسبب ادمانه على الخمر والمخدرات.. تهاوى جسده

الأحلام شيء.. والواقع شيء آخر!

رغم حبه لي.. ورغم شخصيته الجذابة.. إلا انني فوجئت به مدمنا على الخمر والمخدرات.. ثم كانت ملذاته وسهراته.. وكان يصر على اصطحابي معه الى هذه السهرات.. وكان نجومها من الأغنياء وبعض المشاهير.

وفي البداية أعجبني هذا الجو الغريب!

لكن سرعان ما بدأت أتأفف من هذا الجو.. خاصة بعد ان لاحظت انه يتبدل ولا يبالي.. اذا شاهد أو سمع احدا من أصدقائه هؤلاء يبدي اعجابه علانية بجمالي.. فيما يشبه الغزل الواضح.. الذي أسميه تحرشا!

ومع بداية تبخر المال من بين يديه.. وكان يتبخر بسرعة.. بدأت أرى طبيعته المنفرة.. وجدته سليط اللسان.. متحجر المشاعر.. اناني لا يهتم إلا بنفسه ورغباته.. اما مشاعري كإنسانة فكان يتجاهلها.. بل وبدأ يسء معاملتي.. بدأ بالسبب القذر وانتهى بالاعتداء علي بالضرب ويقسوة.

وفي اليوم الذي فكرت فيه بإعلان رغبتي في الطلاق.. تلقيت أكبر صدمة في حياتي.. عندما أخبرني الطبيب انني حامل.. وأن مولودا سوف يأتي ليبريطي بهذا الرجل الالئد!

وسوسط حالتي النفسية المتهورة.. أنجبت طفلتي الوحيدة.. وكانت جميلة.. وحمدت الله على انها لم تكن تشبه أبيها.

لم يكن قد مضى سوى عام أو أكثر قليلا.. عندما وجدت نفسي أعيش في جهنم.. النشاكل تزيد.. والخناقات أصبحت مستمرة ووصلت الي حد الفضائح بعد ان بدأ الأصدقاء والأهل يعلمسون بخلافاتنا ويتدخلون ولم يكن تدخل معظمهم بريئا!

وكان يهجر البيت ويتركني وحيدة مع طفلتي الرضيعة دون ان يسأل عنا أو يترك لنا احتياجاتنا.. وتعرضت الى مواقف سخيفة لم أكن أتمناها أو أتوقعها.. عندما كان بعض أصدقائه يرسلون لي نقودا لأنهم يعرفون انه تخلى عني وعن الطفلة.

ومرت أيام وسنوات صعبة.. وسمعت انه أصيب بآكثر من أزمة صحية خطيرة.. بسبب ادمانه على الخمر والمخدرات.. تهاوى جسده

الجمعة 13 مايو 2016



«البيوت أسرار».. ولا يحق لأحد أن يدخل بيثا حون استئذان لكن إذا فتح البيت بابه وقلبه لأخيه الإنسان فقد يجد في ذلك راحة وتفهما

للتواصل

albeyotasrar@alanba.com.kw

إعداد: محمود صلاح

أخي.. مريض بالوهم!

لا اعرف ماذا افعل في مشكلتي مع أخي الكبير.. انه مازال أعزب ولم يتزوج حتى اليوم.. ويعيش معي في بيثي.. وهو انسان طيب وهادئ.. لكنه مريض بالوهم.. ومنذ فترة يشكو من آلام متعددة.. ويؤكد انه مصاب بأمراض معينة.. رغم انني أثبت انه ليس مريضا بأي مرض معروف.. فقد عرضناه على كثير من الأطباء في تخصصات مختلفة.. وكلهم أكدوا عدم إصابته بأي مرض من الأمراض التي يشكو من أعراضها!

هل هناك مرض.. اسمه «الأوهام»؟

- المعنبة (لن)**

● شقيقك – شفاء الله – لا يكذب.. وقد يكون يتألم فعلا من أعراض مثل القرحة أو آلام المعدة.. أو القلب.. رغم ان التحاليل والفحوصات تثبت خلوه من هذه الأمراض.

والمشكلة كلها نفسية.. ان عقله يصور له انه مريض.. وهذه الفكرة هي التي تسيطر عليه.. وأطباء علم النفس يعتبرون الوهم مرضا مستقلا.. وقد يكون الوهم المرضي عرضا لمرض القلق النفسي.. او الوسواس القهري.

ومثل هذه الحالات يسميها أطباء النفس باسم «استجابة الخوف» التي يأخذ فيها هذا المرض شكل الخوف من الأمراض.. والشعور فعلا ببعض الأعراض في الجسد.. إن المريض بهذا النوع من المرض إذا سمع عن مريض أصيب بمرض معين أو قرأ في الجريدة عن أعراض هذا المرض يقع بسهولة تحت تأثير الإيحاء.. ويشعر فعلا بهذه الأعراض.. ويظن انه مصاب بتلك الأعراض.

و«مريض الوهم» يصدق نفسه.. ويظل يتردد على الأطباء والمستشفيات ويؤكد انه مصاب بمرض معين.. بينما الفحص والتحليل والإشاعات تؤكد انه سليم!

لكنه بالفعل يتعذب.. ولا أحد يصدقه.. والحقيقة انه غير مصاب بأي مرض.. ومصدر الشكوى الأصلي في المخ.. الذي يصور له انه مريض ويعطي المخ أوامر للجسم بأن يتألم وكأنه مريض فعلا.

وعلاج مريض الوهم بالعقاقير غير مؤكد لأنه مريض نفسي وعلاجه لا بد ان يكون عند الطبيب النفسي.

وبعض الناس قد يصابون بحالة التوهم المرضي.. بعد ان يكونوا قد تعرضوا فعلا لازمة صحية شديدة.. فالرجل الذي يصاب بأزمة قلبية وحتى بعد ان يشفى منها يظل دائم القلق والوهم على قلبه.

وإذا تعرض لأي أعراض طفيفة فقد يصاب بخوف وقلق شديدين.. وتسيطر عليه الأوهام أن مرض القلب قد عاد اليه.. مع انه سليم فعلا.

وأيضا المرأة التي تصاب بورم في الثدي.. وحتى بعد إزالتها بالجراحة.. تظل في حالة قلق وخوف من ان يعود اليها الورم من جديد.

إن نفس الإنسان وجسده شيء واحد.. إذا أصيب عضد تداعى له سائر الأعضاء.. والنفس قد تمرض.. كما يمرض الجسد.

وكما ان أمراض الجسد لها علاج.. فإن أمراض النفس لها علاج والله الشافي أولا وأخيرا!

رحل.. شريك العمر!

رحل الغالي..

حبيبني وزوجي وأبو عيالي.. رحل شريك عمري.. وكل حياتي.. قصة حياتي ونور عيني.

الرجل والفارسي الوحيد ابن عمي حبيب قلبي ونور عيني الرجل الذي عرفت معه معنى السعادة وأيام الفرح وأريت في سلوكه وتصرفاته معنى الرجولة والشهامة الوحيد الذي كان يمسح دمعتي ويرسم ابتسامتي احتاج إلى دفاثر ودفاثر لأحكي تفاصيل عمري معه.

رحل زوجي عن الدنيا..

تركت وحيدة في هذه الدنيا التي اظلمت في عيني بعد فراقه.. ولسم يعد لها أي طع أو معنى.. لن أراك مرة أخرى يا حبيبني إلا عند الله.. والله اني أتمنى أن يكون هذا اللقاء قريبا.

دموعي.. لا تحف ليل نهار.

لا أحد .. يسمح دموعي!

- توبيخ المكلمة**

● أه أيها الموت!

حين تخطف منا حبيبا أو عزيزا!

يقول الدكتور عادل أصادق استاذ الطب النفسي الراحل ان موت إنسان نعره يحدث هزة في مشاعرنا والموت له تأثيره الكئيب على النفس.. وما من إنسان إلا وتفزعه كلمة الموت مجرد الكلمة وما من إنسا إلا ويبتئ حين يرى الموت يخطف الناس من حوله واحدا تلو الآخر.. وبمجرد سماع النبأ يشعر الإنسان بالحرز في المال يكتسح نفسه ويضيق لي صورة ويتوقف ذهنه للحظات.. وبسرعة البرق تتمثل صورة الإنسان الذي مات في ذهن.. وتندكر آخر مرة رأيناه فيها وآخر كلمات قالها ونشعر بدهشة شديدة هل ذهب هذا الإنسان هل تبخر وهل لن نراه مرة أخرى؟!

موت الاعزاء يهزنا بعنف وتنعرض لأسى شديد لا نعلم إلى متى يطول وأعر الاعزاء.. هو رفيق مشوار العمر كله.

العمر الذي كان فيه لها الذكريات.. اللحو المرر.. الفرحة.. والاحزان.. الانتصارات والهزائم.. كل شيء عاشا معا.

وقرب ناهية الرحلة وحين تخلو الدنيا من حول الزوجين حين ينفض الإبناء والأصدقاء يشعر كل منهما انه يتنفس برثة الآخر.. انهما كيان واحد.. فلا يبذل أي مجهود في فهم الآخر.. فكل منهما قد احتوى الآخر عقلا ووجدانا وجسدا.

وفجأة.. ينشطر هذا الكيان الواحد فجأة يموت أحدهما وكأنما مات كل شيء في الحياة أو كأنما مات هو نفسه وتظهر اعراض الأسى الواحد تلو الآخر مباشرة بعد موت الرفيق حتى وإن تأخر ظهورها قليلا.

يموت الرفيق بجسده فقط لكنه يظل حيا مع الطرف الآخر التعيس الذي امتد عمره بعد موت رفيقه.. أنا ظلت سنوات بعد موت زوجي.. ما ان افتح عيني في الصباح حتى أقول لها نفس الكلمة التي ظلت سنوات أقولها كل يوم.

القهوة يا حبيبني!

وظلت سننوات أرتب حاجياتها.. وسننوات أتوق أن ألقاها أو على باب حجرة النوم.. سننوات وهي موجودة..

بينما الحقيقة أنها ماتت وفارقت دنيانا!

زوجة.. رائعة!

من أجمل ما قرأت هذا الأسبوع..

سئلت زوجة: لماذا يحبك زوجك ولا يرى في الكون سواك؟

قالت: «قد لا أكون جميلة وهناك من هن أجمل مني.. وقد لا أكون المرأة الأروع.. وهناك من هي أروع مني.. لكن ان أذاني زوجي أصفح.. وان جاءني مهموما أسمع.. وان أعطاني كثيرا أشكر.. وان أعطاني قليلا أفنح.. هكذا علمني ربي.. اللود لا أقطع.. والطاعة لا أمنع.. ومهما حصدت شوكا للورد أزرع.»

لا ينطق إلا بالسبب والسبائم البذيئة التي

تؤذيني وتجرح أحاسيسي!

وقاض بي الكيل..

وأخبرت أمي بعذابي.

وقلت لها انني لا أجد سوى الطلاق حلا لأهرب من هذا الجحيم.

لكنها رفضت بشدة.. وقالت انه لم يحدث ان تطلقت امرأة في عائلتنا.

لا حل..

إلا.. الطلاق.. أو الجنون.. أو أموت!

- دون توبيخ**

● مأساة حقيقية..

ليقرأها الرجال.. لعل وعسى.. من يفهم!