

و ٢٠ ثانية فيه فيديو انتشر على السوشيال ميديا خلال الفترة اللي فاتت ثم تم حذفه الصعوبة محتواه الفيديو عرض أم أمريكية بتعاقب ابنها عن طريق إنها بتحط في فمه «شطة». وبعدها بتحقيقه بمية باردة. الأم السحبت منها حضانة الطفل لأن ده يعتبر سوء معاملة وإيذاء شديد. أنا مش عاوز أقول وأكرر تعليقات كثير من الناس اللي شافوا الفيديو، وقالوا وعندهم حق إن بعض الأمهات في مجتمعاتنا بتعاقب أطفالها بطرق أصعب من كده. أنا بنفسى سمعت في عيادتي حكايات تشيب الشعر حرفيا . الفيديو كان موجه جدا . بس اللي يوجع فيه مش بس قسوة الأم وجبروتها . ولا طريققتها البشعة جدا في العقاب. ولا إصرارها على تنفيذه بهذا الشكل اللانسانى. اللي يوجع أكثر من كل ده واللى وجعني أنا شخصا . هي اللحظة اللي عند دقيقة ٢ و ٢٠ ثانية. وفي الحقيقة هو في اللحظة دي مش مسلمها جسمه فقط. هو مسلمها جسمه ونفسيته وروحه وعقله . أنا اتكلمت عن الأوقات اللي الطفل من 3 سنين إلى ٧ سنين ممكن ياخذ فيها قرارات حياتية ومصيرية جدا يبني عليها مستقبله وعمره كله، بناء على موقف أو تفاعل معين مع أحد والديه أو المحيطين بيه . طفل يقرر إنه ما يبقاش تلقائي طفل ثاني يقرر إنه ما يقولش «لا» طول عمره طفلة تالته تقرر تدفن أنوثتها . مش ممكن يكون فيه أوضح ولا أبين من هذا المشهد المهيّب المؤلم. اللي حصل عند الدقيقة ٢ ، دي كتاب طب نفسى كامل. دي عشر مجلدات طب نفسى في بعض. عارفين إيه اللي موجود جوه الطفل ده في اللحظة دي؟ متخيلين؟ أنا أقولكم. جواه أيضا شعور شديد بالضعف وقلة الحيلة. أمام هذا الوحش الكاسر المنقض عليه بكل قوته وجبروته. كره لهذا الكائن اللي أعطى لنفسه الحق بكل بساطة في لحظة واحدة إنه يوجع ويعذب ويؤلم طفل صغير في سنه. وتساؤل هي معقول هتعمل في كده فعلا؟ معقول هتخط الشطة في بقي بجد؟ معقول هتقدر تعريني وتحطني تحت المية الساقة؟ كل ده مش مشكلة . مشاعر طبيعية ومتوقعة في موقف صعب زي ده. بس المشكلة اللي بجد هي وجود مشاعر ثانية عكس دي تماما في نفس الوقت. مشاعر زي إنه برضه يبجبها . واللى يعقد الأمور أكثر . إنها تيجي في آخر لحظة وتقف. تكتفي بالكلام فقط دون التنفيذ. تتصور إن الرسالة خلاص وصلت . وهنا بالضبط وسط كل المشاعر المتلخبطة دي. تحصل أصعب حاجة في الدنيا: إنك تفصل. تنعزل عن الواقع بما فيه. تاخذ مجموعة هائلة من القرارات النفسية المصيرية جدا، زي القرارات اللي قولناها أيها الطفل الصغير يا كل طفل صغير يا ترى إيه القرارات الي اخذتها عند الدقيقة ٢ و ٢٠ ثانية بتاعتك انت؟؟ لدي مشكلة وأريد أن أعرف رأيك فيها، أو أن تعطيني بعض التوجيهات على الأقل، لأنني أعاني في صمت منذ فترة طويلة باختصار يا دكتور أنا أعاني من هلع وخوف كبير من الارتباط. أتصرف بغرابة في كل مرة يدخل فيها إنسان لحياتي بنية الارتباط. وخاصة عندما يكون الموضوع رسميا (خطبة). المفروض أن الطريقة السليمة للتعامل مع هذا الموضوع هي أن تحاول أن تتعرف على هذا الشخص، وأن تدرس مدى توافقه و انسجامه معك على جميع الأصعدة، وأن تعطي الوقت الكافي لتشكيل صورة واضحة بعض الشيء عن هذا الشخص، ومن ثم يأتي وقت اتخاذ القرار بالارتباط. لكن في حالتي لا يوجد شيء من هذا! تعرفت ببعض الرجال في إطار صداقة أو زمالة، لكن في نقطة ما عندما يحاول أحدهم أن يحول العلاقة إلى شيء جاد، يُصيبني بذعر وهلع وتجديني أقطع علاقتي به نهائيا بدون تفكير لدي مشكلة أكبر من هذه، لقد وقعت في حب شخص يشبهني، لدرجة أننا لم نستطع أن نبني حتى علاقة عادية، لديه نفس حالة الهلع والخوف من الارتباط؛ لذا بقينا في حالة من وجزر لمدة ٦ سنوات، ولم نستطع أن نقطع علاقتنا كليا . في كل مرة يقترب مني فيها ويريد أن يكون معي في علاقة جادة تجديني أرفض، أخلق مشكلة وأبتعد عنه لمدة. وعندما أقترّب أنا وأصارحه أننا يجب أن نضع على الأقل مسمى لما نحن فيه. أنا متقدملي شخص كان في شغل ما بيننا من كذا سنة، وكان حاكيلي إنه مش ناوي يتجوز بس قرر ياخذ الخطوة دي معايا، عشان أنا أكثر واحدة بيرتاح معايا. وبعد ما جه يتقدملي واتفقنا على ميعاد الخطوبة، ساعات باحس إني ثقيلة عليه، وإنه كل ما تدخل في الجد يبقى عاوز يهرب. أنا ما تتمناش إني أخسره لأنه بني آدم طيب، وهو معترف إنه عنده مشكلة. هل بالعلاج الموضوع ده ممكن يتحل ويروح نهائي؟ *** يا دكتور أنا عندي مشكلة إني باهرب من الزواج بالرغم من إني عاوزة أتزوج. بس كل شخص باشوف فيه صورة أبويا اللي كان عاوز يتزوج على ماما . وبا عامل الشخص ده بصورة صعبة جدا، إزاي أقدر أنخلص من الحاجة دي؟ *** دكتور . أنا عندي خوف فظيع من أي ارتباط . يعني باكون كويسة وباتكلم وحلوة ومرتاحة ومبسوطة. وكأني ماكنتش أعرفه ولا مرتاحة ليه، وبالاقى نفسي باتسحب بسرعة من حياته، وكل ما يزيد إصراره أخاف أكثر وأبقى مش طايقة ليه كلمة ولا حابة أسمع ومش عايزة أسمع كلام لا في الحب ولا في الارتباط منه. والمشكلة إنهم بيكونوا ناس كويسة ومحترمة جدا. بس أنا بخاف أوي منهم مش عارفة ليه . عندي اعتقاد من صغري إن أنا مش ها تجوز، وهاعيش حياتي لوحدي من غير لا زوج ولا أولاد البنات اللي جواها هذا القرار بترفض الدخول في أي علاقة من الأول، أو تدخل نوعية من العلاقات باحب أسميها والحب المستحيل اللي هي علاقات حب فيها من العوائق والموانع ما يجعل من المستحيل إنها تكمل بشكل طبيعي. والبنات

دي لو اتقدم لها حد للارتباط بتركبها عفاريت الأرض، وممكن ماتنامش الليل من الرعب والخوف اللي هي نفسها مش بتكون عارفة سببه. أما الولد اللي بيكون جواه هذا القرار، فهو على العكس ممكن يدخل علاقة ورا الثانية، مش بنية أي حاجة غير تفوق الحب، وأول ما الموضوع يدخل في الجد يختفي، ولو العلاقة كملت بشكل من الأشكال واتجوز . بيحس طول الوقت إنه الدبس»، ويوصل مراته منه بشكل متكرر إنه مغصوب على الجوازة دي ومتضايق من وجوده فيها، وقد يتطور الأمر إما إلى خيانة، أو طلاق نفسي أو طلاق فعلي. إذن البنت اللي مرعوبة من الارتباط. والولد اللي مش مقرر استكمال علاقة لآخرها . الاثنين محتاجين يتعالجوا .

والاثنين علاقاتهم ملخبطة ومختارة وغير مستقرة. اتفاجأت إن فيه قرار اسمه (قرار عدم الزواج)؟ ما تتفاجش. فيه قرارات ثانية أعاب وأغرب. و قرار عدم القرب و قرار عدم الحياة اصبر الانتحار. ذلك القرار المؤجل كل سنة بينتحر في العالم ٨٠٠ ألف بني آدم. كل ٤٠ ثانية فيه واحد في العالم بينهي حياته. كل حالة انتحار تمت فيه قصاها ٢٠ حالة حاولت الانتحار وفشلت معدلات الانتحار في الرجال ثلاثة أضعاف معدلات النساء لأنهم بيختاروا طرق أكثر جدية. مصر ترتيبيها في معدلات الانتحار ١٥٢ من أصل ١٨٣ دولة تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠١٦). أنا مش عاوز أعيد وأزيد وأكرر نفس الكلام المتناول على السوشيال ميديا بخصوص الانتحار. يمكن نفهم أكثر. النفس البشرية مش صورة ٩٦ ليها بعد واحد أو بعدين. النفس البشرية شيء مركب ومعقد للغاية وليها أكثر من مستوى. لما يتقال إن أسباب الانتحار هي الاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية والإدمان وغيرها إحنا هنا بنتكلم عن مستوى واحد وإن كان هام طبعا من أنفسنا اسمه مستوى الأعراض. لكن فيه مستوى ثاني أعمق وأخطر اسمه معنى الأعراض». اللي هو مش ليه الناس دي بتنتحر ؟ لا . هو الناس دي عاوزة تقول ايه بانتحارها ايه المعنى ورا إن حد يقرر ينهي حياته؟ ايه تفسير ده و مغزاه؟ وهنا فيه بعض المفاجآت. حد جواه. حد عايش في عالمه الداخلي. حد في حياته وواقعه الحالي أو الماضي عامله أزمة كبيرة . حد تسبب ليه في صدمة نفسية أو عاطفية أو معنوية مش عارف يتخطاها . يعني واحد اتربي في بيت ضاغط وكتيب. مع أم أو أب قاسي جامد متحجر القلب. معاملة سيئة وضرب وشخط ونظر. فرض رأي وتنشيف دماغ وهي كده يعني هي كده. وأنا أمك / أبوك ولو ما سمعتش كلامي هاكون غضبان عليك ليوم الدين. ورغبة شديدة في الانتقام. واحدة اختزلها أبوها وأمها في الدرجات والنتيجة والمجموع. واختزلها المجتمع في جسمها ولبسها ومعانيهم الجنسية. واختزلها جوزها في الطبخ والغسيل والمواعين. وكره ناحية المجتمع والناس. ورغبة في الانتقام من الزوج والزواج واللي بيتجوزوا . وفي الثانوية العامة. توجهها ناحية نفسها . يعني أول حد يتوجه ناحيته هذا الغضب المكتوم المتراكم هو الشخص نفسه. وأول حد يتم كراهيته واحتقاره هو الشخص نفسه. ثاني. يعني هو يغضب من اللي أذوه بتوجيه غضبه ليه هو . وهي تكره اللي قسوا عليها بإنها تكون قاسية على نفسها . وهم الاثنين ينتقموا من اللي شوههم بالانتقام من أنفسهم. ماهم مش عارفين يعملوا ايه. حاولوا مرة واثنين عبروا عن اللي جواهم وما نفعلش. جربوا ياخدوا حقوقهم وما قدروش. يبقى مافيش قدامهم غير نفسهم. تقطعت بيه السبل إلا إلى داخلهم. فتشوف اللي بيفشل نفسه في دراسته. نشوف اللي بيدمن. واللي بتدخل في علاقات مؤذية متكررة بلا نهاية. ونشوف اللي بينفجر من جواه في العالم ويتجنن. أه بجد. إحدى الرسائل الحقيقية اللي بيوهجها المجنون للعالم هي الانفجار في وجهه. حرفيا وبدون استثناء. ووجهه الثالث هو الجنون. وده بقى هيقدونا للمفاجأة الثانية. وهي أن قرار الانتحار من قرار وليد اللحظة. لا. لكنه بيفضل قرار مؤجل. ويفضل الشخص في حالة تفاوض بانس مع العالم. في حالة أخذ وعطاء بائسة مع الناس. أو كليهما . وينفذ قراره في لحظة مندفعة قاطعة. بنشوفها في معظم الأحيان على إنها لحظة جنون حقيقية. ويتجاهل كل من يمثل له أي شيء. ولا يحسب أي حساب لأي عواقب . حتى لو كان إلى المجهول. فيه حد بينتحر علشان ينس من الحياة . فيه حد بينتحر علشان فقد حد أو شيء غالي عليه. فيه حد بينتحر علشان ماكانش حاسس إن فيه حد فاهمه . فيه حد بينتحر علشان مش عارف معنى لحياته. وفيه حد بينتحر علشان ماكانش متشاف و متقدر من أقرب الناس ليه . تصور. ينهي حياته كلها علشان اللي حواليه يشوفوه حتى ولو كان ميت. وبعد ده كله. وفيه ناس بتعتبره ضعف إيمان، فيه ناس بتعتبره مس من الجن أو الشيطان. وفيه ناس بتعتبره فضيحة وعار لا بد من إخفائه. كل ده كلام فارغ خليني بقى أقول بكل مباشرة ووضوح، علشان الأمر ده لا يتحمل أي مواراه المرض النفسي حق. زي ما المرض الجسماني حق. الرجال والنساء. زيه زي المرض الجسماني بالظبط المرض النفسي مش هو الحزن العادي اللي بتمر بيه كلنا . ومش هو الضيق والزهد من الحياة. ومش قنوط من رحمة الله واعتراض على ابتلائه. الشخص اللي يقول إن المرض النفسي ضعف إيمان شخص جاهل وفاقد للبصيرة. وبيتسبب في زيادة الإحساس بالذنب لدى إنسان شايف أصلا إن وجوده في الدنيا مالهوش لازمة . الأولى إننا نحس بالام الناس وتتعاطف معاهم وتحط نفسنا مكانهم وتحاول تفهمهم وتساعدهم. قبل ما نحط نفسنا مكان ربنا العليم الحكيم وتحكم عليهم بالعذاب ويجهنهم وبئس المصير . الألم النفسي أشد وأقسى

من الام السرطان. أكثر عشرة أسباب للإعاقة في العالم فيه منهم أربعة أمراض نفسية. اللي عنده القلب مش بينتحر اللي عنده الضغط من بينتحر . بس اللي عنده اكتئاب بينتحر . المجتمع اللي يسخر من المرض النفسي هو مجتمع مريض نفسيا وخايف يتعالج . الناس اللي بتتريق على المعاناة النفسية هم ناس سيكوباتيين لا أمل في علاجهم. الدراما والأفلام اللي بتطلع المريض النفسي أهيل والطبيب النفسي مجنون دراما متخلفة وغير مهنية وغير مسئولة. المفتون والمدعون بغير علم ولا دين وما أكثرهم تسببوا وما زالوا في بعد الناس عن أنفسهم وعن العلم وعن الدين. اقبلوهم زي ما هما . احضنوهم. سييوهم يقولولكم «لا» بدل ما يكتموها جواهرهم. بطلوا تعاملوهم على إنهم ملكية خاصة بكم. بطلوا تهددوهم بالغضب والعقوق لغاية ما توصلوهم لليأس من رحمة الله. بطلوا تتدخلوا في حياتهم وقراراتهم واختياراتهم. سييوهم يكبروا ويستقلوا ويجربوا . عاملوهم على إنهم ضيوف عندكم. خلوهم يفتكروا منكم حسن الضيافة والمقام. ولا النتيجة. إنتم وحياتكم أهم من الدرجات والمجموع والنتيجة مهما كانت الضغوط الأسرية المريضة والمجتمعية العقيمة عليكم. يا كل حبيب وحبيبة . ولا حد تابع لحد. ولا حد ليه فوقية ولا أفضلية على حد. كفاية أذى واستغلال وتشويه باسم الحب وباسم الخطوبة وباسم الزواج. اللي عاوز يكمل مع حد يقبله زي ما هو بدون تفصيل ولا نقد ولا تغيير . ولو مش عاجبه زي ما هو يسببه ويشوف حد على مقاسه، بدل ما تعيشوا أعداء تحت سقف واحد. وتطلعوا للعالم مزيد من المرضى المشوهين نفسيا . اللي يا إما يقتلوا أو ينتحروا أو يتجننوا. في الحقيقة من هالآقي كلام أختم بيه هذا الفصل أبلغ من كلام النائب العام المصري تعليقا على إحدى الحوادث الأخيرة، في بيان يوصف بكل معاني الاحترام والوعي والمسؤولية وتهيب النيابة العامة بأولياء الأمور أن يرفقوا بالقوارير، اطمئنوا وطمئنوهن، وإن وجدتم من فتياكم أو فتياكم مرضا فعالجوهم، لا خجل فيه ولا حياء، والاعتراف به أول أسباب الشفاء، قبل أن ينقطع فيهم الرجاء. وتناشد النيابة العامة جميع أطراف المجتمع أن يضعوا الأمر في نصابه، أن ينظروا إلى المرض النفسي كما ينظرون إلى سائر الأمراض، أن يقوا أصحابه شرور نظراتهم، أن يرحمهم من همزهم ولمزهم لا تعلقوا أمامهم أبواب العلاج، كما تناشدكم جميعا الرفق بأنفسهم لا تجزعوا جدوا واجتهدوا وثابروا واطمئنوا؛ ولا يتمنين أحدكم الموت لضر أصابه». هناك من يفهمكم. والناس اللي جوانا. زي ما اتفقنا في الباب السابق، إحنا بنخزن نسخ حية صوت وصورة من الآخرين المهمين في حياتنا سواء اللي بنحبهم أو اللي بتكرههم داخل عقولنا ونفوسنا . بنخزن نسخ من الآخرين اللي بنحبهم علشان لما نحتاجهم في غيابهم نقدر نفتكرهم ونتونس بيهم. وبناء عليه. وفيما يخص الأكل!! إيه ده؟ هو إيه جاب سيرة الأكل دلوقت؟! تصور بقى يا سيدي الآتي. أحيانا بيكون النهم الزائد للاكل طريقة بائسة أخيرة لإشباع احتياج نفسي عميق لوجود ناس بنحبهم (جوانا). بس ده مش متاح في صورة بني ادمين. يبقى نملا نفسنا بالمتاح والموجود. في صورة Binge نوبات متكررة ومستمرة من الأكل والبلع والتخزين. Eating فيه ناس تانية. ومن نفس وجهة النظر . بيكون القيء هنا هو الوسيلة الرمزية الوحيدة لطرد أي حاجة وأي حد أنا خزنته جوايا وتسبب لي في أذى نفسي ومعنوي. بس ما ينفعش أمد ايدي وأطلع شخص بعينه من عالمي النفسي الداخلي.