د. يوسف الحسني

اعرف واجهك

عصير الكتب

إخلاء المسؤوليَّة

كلُّ محتوى هذا الكتاب لا يُعد نصيحة طبيَّة شخصيَّة فيجب عليك أن تزور المختص الخاص بك لإعطائك تشخيصًا لحالتك والعلاج المناسب لها بعد الكشف ومراجعة تاريخك. المحتوى تعليميٌّ وتثقيفيٌّ ولا يُعتبر بديلًا للعلاج الشخصي مع مختص، ولا تستخدمه عشوائيًّا لتشخيص نفسك بنفسك.

العلم ليس مقدَّسًا، وما أطرحُ هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجيَّة تحليليَّة قياسًا على الواقع، قد يُصيب وقد يُخطئ فلا تعتبره حقائق مطلقة.

الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينيَّة، وأشدِّد أنَّ طرحي فقط من الجانب العلمي وليس له دخلٌ بالمعتقدات الدينيَّة، فخذ ما يتوافق معك وارفض ما يرفضه معتقدك، واعلم يقينًا أن هدفي هو نقل الصورة التحليليَّة العلميَّة وليس المساس بأيِّ معتقدٍ دينيٍّ مقدَّس، وهذا الكتاب موجَّه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.

<u>للمصداقيَّة العلميَّة:</u>

- أستخدم كلمة "**علاقة**"، وحسب معتقدك إذا أردت اعتبارها عاطفيَّة أو زوجيَّة أو خطبة أو عقد قران فما يهمُّني علميًّا أنها علاقة.
- حديثي عن الجنس علميٌّ كجزءٍ من العلاقات وليس هدفي في الكتاب سوى نقل الملاحظات كما هي، فأنا لا أبيح ولا أحرِّض على سلوك معيَّن لا يتوافق مع ما تؤمن به شخصيًّا.
- ليس الهدف من الكتاب خدش الآداب العامَّة بأيِّ شكل، بل فقط نقل ملاحظات علميَّة، وليس الغرض التحريض على أيِّ سلوك مخالف لقانون بلدك أو معتقدك.

لا أتحمَّل أيَّ مسؤوليَّة لتطبيق أيٍّ من محتويات الكتاب في حياتك الشخصيَّة فهي معلومات عامَّة وليست حقائق مطلقة وليست مُخصصة لحالتك الشخصيَّة، ولا أتحمَّل أيَّ مسؤوليَّة ترتبط بمعتقدات القارئ الدينيَّة فلها جلُّ الاحترام، والهدف هنا نقل صورة من بحثي العلميٍّ فقط. لا أنتقدُ دولةً معيَّنة ولا مجتمعًا محدَّدًا وكلُّ ما أكتب لا يعبِّر عن المجتمع العربي بمجمله، بل عن بعض الشَّرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعيَّة. المحتوى لا يهدف للتشجيع على أيِّ سلوك لا

يبيحه معتقدك، والهدف ليس أن تطبّق أيًّا ممَّا أكتب بل توجُّهي للتوعية وحماية نفسك ممَّا قد يضرُّ.

تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدرها بأيّ شكلٍ كان. أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجمعي وأتمنَّى أن يؤخَذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحيَّة من طبيب هو ابن البيئة ويتمنَّى نقل هذه الرسالة الإصلاحيَّة للجميع.

الكتاب ليس موجَّهًا للمختصِّين.

الإهداء

لا أدري كيف أقولها، لكنَّني أحبُّكِ حبًّا صادقًا، حبًّا لن أتردَّد يومًا في الموت لأجله، فأنتِ وحدك مَن بعثني من رُقادٍ عميقٍ وسباتٍ كاد أن يكون سرمديًّا، وأنا أخطُّ هذه الكلمات تدمع عيناي امتنانًا لكونكِ تبنَّيتِ الرُّوح التي سكنتني، لأنَّك آمنتِ فيني يومَ تخلَّى الجميع عنِّي، لأنَّك نظرتِ خلف كل التشوُّهات إلى حقيقتي التي لم ولن يراها سواكِ. آهٍ كم هو مؤلمٌ يا معلِّمتي ألَّا تكون قادرًا على الطَّيران بل تخفق بجناحين فقط، أن ترى ما هو أعلى منك دون القدرة على الوصول إليه، أن تعرف الطَّريق الذي يوصلك إلى ذاتك وتكاد تصل إليه لكن بعد بضعِ خطواتٍ ترتدُّ ثانيةً، كلما اقتربتُ أدركتُ كم أنا بعيد، لكنني على العقد الكوني باقٍ وسأوفي بالعهد القديم قريبًا.

إلى معلِّمتي.

المقدمة

أنت هنا وهذا يعني أنَّك تريد أن تتعرَّف على وجهك الآخر. الوجه الذي لا يعرف بوجوده أيٌّ ممَّن يعرفك، بل ربما لا تدركه حتى أنت ذاتك، وإن كنت تدركه فربما تهرب منه في الخفاء واعيًا كنت بذلك أو بلا وعي. هذا الوجه الذي يرتبط بعقدك النفسيَّة ومخاوفك ومكبوتاتك الشعوريَّة وإدماناتك. هذا الوجه الذي يكشف عن نفسه في لحظة عاطفيَّة، أو في أثناء الجنس، أو في صراعك مع أسرتك. هذا الوجه الذي يُعد لك مرضًا جسديًّا أو نفسيًّا في أثناء قراءتك لهذه الكلمات من حيث لا تعلم.

ستكون بين صفحات الكتاب قصصٌ من خلف أبواب العيادة، من أناسٍ خاضوا تجارب مؤلمة. كل تجربة كانت تكشف لهم عن حقيقة مُرَّة عن هذا الوجه الآخر.

أسريًّا، سترى هذا الوجه متستِّرًا خلف أبٍ سايكوباثيٍّ لم يعرف معنى الرَّحمة أو التَّعاطف يومًا، أو أمٍّ نرجسيَّة لم ترَك سوى أداة لحاجاتها، أو أبٍ علاقتك به ما زالت رسميَّة، أو أمٍّ خاضعة لقوانين الأب ولم تعرف يومًا الوقوف بوجه هذا الطاغية لأجلك، أو في أبٍ كان يعاملك بصمتٍ واحتقار كلما أخطأت، أو أمٍّ ازدواجيَّة تنصحك بسلوكٍ وأنت تعرف يقينًا أنَّها تمارس عكسه. ستجد أنَّه خلف قناع القدسيَّة الذي ألبسته لهما توجَد إجابات كثيرة، إجابات تمهِّد الطَّريق لوصولك إلى وجهك الآخر وتكشف لك عن تشوُّهات نفسيَّة قد تكون أحيانًا أشدَّ خطرًا من التشوُّهات الخلقيَّة.

هل تساءلتَ يومًا ما إذا كانت إساءات والديك لك مبرَّرة؟ هل يا تُرى تركَتْ أثرًا محفورًا في عقلك؟ هل حبُّهما صادق بلا شوائب أم تتخلَّله شروطٌ ورواسب غير سويَّة؟ هل لأفعالهما المؤذية تأثيرٌ على مَن أنت اليوم؟ هل تخاف التفكير حتى في الأمر لأن لهما قدسيَّة خاصَّة؟

عاطفيًّا، سترى الوجه الآخر في نمط تعارفك وخوفك من البشر، في بحثك عن علاقة عابرة لملء تجوُّف قلبك الخاوي، في اندفاعك بمشاعر لا تمثِّلك بسبب الجوع للعاطفة، في محاسبة ولوم الشَّريك لخوفك المرضي من تخلِّيه. في تعلُّقك بمَن لا يكترث بك ورفضك لمن يتقبلك، في إدمانٍ عاطفيٍّ يعطيك نشوة لحظيَّة وكالمرض المزمن يُرهق روحك، في شكٍّ نابعٍ من فقدانٍ للأمان في ذاتك. نعم العاطفة ستكشف زاويةً لم تواجهها بصراحةٍ وصدقٍ من هذا الوجه الآخر.

هل تعلم أنك ستتعرف على عالَمٍ لم تكن يومًا تعتقد أن له كلَّ هذه الأسس والقوانين، ستدرك ضرورة التعارف العلمي السَّوي، وأن الإغواء اليوم إذا لم تدرسه وتمارسه فهو سيطبَّق عليك من حيث لا تدري، ستتعرَّض للتحايل العاطفي والاستغلال، ستتعلَّق وأنت غير مدركٍ ما هو التعلُّق ولماذا حصل لك أنت بالتحديد، أنَّه ليس سوى كونك تهرب من حقيقتك وأنَّك تعاني أزمةً وجوديَّة ولا تعرف مَن أنت.

جنسيًّا، سترى هذا الوجه جليًّا في خجلك من الغزل والمبادرة، في عدم وضوح حدودك، في النَّقص الناتج عن رؤيتك المبالغ فيها لطبيعة الجنس، في ممارسةٍ بالسِّر لعادةٍ يُطلق عليها اصطلاحًا بالعادة السريَّة، في مشاهدتك –وحيدًا متخفيًّا– فيلمًا إباحيًّا فيه كل رغباتك المكبوتة يتم التَّعبير عنها بصراحة، بل وتصنع لك رغباتٍ جديدةً لم تكن تعرف أنها موجودة، في تشوُّهات غريزيَّة تمارسها وتعتقد أنها طبيعيَّة، في خوفك من تلاشي انتصابك أو صعوبة الإيلاج، في تحرُّشٍ جنسيٍّ كَبَتُّه ولم تخبر به أحدًا ومن حيث لا تعلم كان يمزِّق في أحشائك طعم الحياة يومًا بعد يومٍ، في ميولٍ جنسيَّة لا تدري سر وجودها أو هوية جنسيَّة تخالف مَن أنت عليه بيولوجيًّا.

ستبحر في مجهولٍ على مجهول، فهذا هو الصندوق الأسود الذي تجد الكثير مهووسًا به ولا يتم الحديث عنه إلَّا في الخفاء. هذا الذي إن ذُكر ارتبط فورًا بالعار والخوف الممزوج باللذَّة الصامتة، ستعرف ما هي الأسس التي يُبنى عليها الجنس. ارتباط الإباحيَّة بانحرافات غريزيَّة متعددة وكون الكثير يخاف من الجنس في واقعه، وستعرف كيف تعالج ظاهرة التحرُّش التي إن تعرَّض لها الشَّخص رجلًا كان أو امرأة غالبًا لن يذكرها لأيِّ إنسان، إلا طبيبه الموثوق –أحيانًا– بعد شعوره بالتقبُّل، وكيفيَّة التشافي منها، وسنمرُّ على أسئلة طبيَّة محيِّرة للكثير ولا يجرؤ أن يفتح ملفَّها أحدٌ مثل الميول والهويَّة الجنسيَّة والعمليَّات الجراحيَّة في مهبل المرأة.

إن كنت ممَّن يريد أن يعيش بازدواجيَّة ويرفض الحديث عن هذا الواقع فللأسف لقد اقتنيتَ الكتاب الخطأ.

ستجد 15 قانونًا للخلاص من صراعك العاطفي والأسري والجنسي، وللكشف عن هذا الوجه الآخر من هذه الزَّوايا الثلاث.

ملاحظات قبل القراءة:

- الكتاب سيكون على شكل قوانين للخلاص من الصراع العاطفي، الجنسي والأسري. فيها ستتعرَّف على وجهك الآخر من خلال الحالات المذكورة، فهي انعكاسٌ لك بطريقة ما.
- كلُّ قسم سيتحدَّث عن حالات واقعيَّة، وبعض الحالات أدرجت الحوار الذي يدور بين الشخص وبين الطبيب لتصل الرسالة بوضوح.
- ليس عليك أن تقرأ الكتاب بالترتيب فيمكن أن تبدأ حيث تجد نفسك عالقًا في حياتك، ومن ثمَّ تنتقل إلى قسمٍ آخر.