

## وداعًا أيها المؤذي مسعودة ولي



يُحكى قديمًا؛ أن كلبًا عَضَّ يَدَ صاحبيه و هَرَبَ؛

فكان الأول ينزف ويتألم و بقي في مكانه؛ بانتظار عودة الكلب واعتذاره عن تصرفه الشنيع..

لا الكلب عاد مُعتذرًا ولا الجرح طاب؛ حتى تَفَشَّى التلوث والنَّهب الجرح ومات؛ مُنتظرًا متألماً..

أما الثاني فنَهَضَ مُسرِعًا وربطَ على جُرحه بقطعة قُماش بالية؛ حتى يُخفيها، وحاول أن يستمر بحياته مُتجاهلاً ألم الجرح الذي كان يزيد يومًا بعد يوم، حتى أصيب بالتهابات خطيرة تركته طريح الفراش..

نعم؛ هذا هو الحال عندما ينتظرُ الضحية عودة الجاني ليعتذر منه؛ ظنًا منه بأنه حين يسمع الإعتذار والتبرير سيتعافى من كل صدماته والحياة تعود جميلة ووردية..

لكن الحقيقة بأن الإنتظار هو ما فعله صاحب الأول للكلب، حين مات مُتألماً..

وكذلك الحال عندما يتجاهل الإنسان جراحه كما فعل صاحب الثاني للكلب، دون أن يحاول أن يُداوي مكان عضة الكلب ويُعقمها ويُعطيها فرصتها للتشافى؛ حتى تمكن الجرح منه..

عندما يعر الإنسان بصدمة في حياته لا سيما صدمات النشأة التي يتعرض لها الإنسان و التي قد تكون من أقرب الأقرنين كالأب والأم، والكثير من الصدمات المختلفة في الحياة التي قد يتعرض لها الإنسان بسبب إنسان آخر سيء..

في البداية بعد الصدمة يبحث الشخص عن عيب في نفسه ثم يمر بمرحلة اللوم والعتاب وهذه قد تكون أطول مرحلة وقد يفقد فيه الإنسان نفسه؛ وهو بانتظار الشخص المُسيء أن يعود مُعتذرًا ويُصِلح ما أفسده؛ الحقيقة المُرة بأن هذا لا يتحقق عادةً في الحياة الواقعية..

وعندما يحاول الإنسان أن يتجاهل صدماته وعُقدته ويهرب منها هي تتمكن منه بشكل أو بآخر وتؤثر في نهج حياته دون وعي منه..

إذ على الإنسان أن يُعالج نفسه بنفسه ويداوي جراحه وصدmatesه ويجعل التعافي نَهجه و طريقه رُغم وعورة الطريق؛ إلا أنها الطريقة الوحيدة التي ينجو بها الإنسان ويستطيع مداواة نفسه حتى يُفك عُقدته ويُشفى من صدماته..

نصف التعافي هو الوعي والإعتراف بوجود العُقد والصدmates والنصف الآخر هو أخذ زمام المبادرة في رحلة التعافي دون انتظار اعتذار من المؤذي..

قل يا إنسان لنفسك: (وداعًا أيها المؤذي؛ لن أسمح لنفسى أن تؤذيني أكثر بانتظارك؛ حتى تُكفّر عن أخطائك، بل أنا سأكون الناجي وليس الضحية بعد الآن).