# ما الذي ترغب بتحطيمه في منزلك؟

يقال إن في تحطيم أثاث المنزل وأدواته لذة ما بعدها لذة بالنسبة إلى البعض. وعمل التحطيم يترافق عادة مع فعل التخلي عن غرض محدد في البيت، يحمل إلى النفس شعوراً بالراحة والإكتفاء. إلى أيّة درجة يصح الإستنتاج هذا؟ وهل تفكر جدياً في تحطيم شيء في منزلك؟ ما هو هذا الغرض الذي يوترك إلى درجة تدفعك إلى الإنتقام منه، وكتابة نهايته في قطع صغيرة؟ ولماذا؟

من الجرأة أن يفكر أحدهم في تحطيم أغراض المنزل، وحتى تلك العزيزة على قلبه، قد يختار غرضاً واحداً أو أكثر، ليس لأنّه لا يحبه، بل لأنّه يثير سخطه إلى حد الجنون، أو لأنّه يكرهه لسبب أو لآخر. في النتيجة، هناك هروب، عبر وسيلة التحطيم، من قيد يجثم على القلب بشكل أو بآخر. وقد يتجلى ذلك في الرغبة في تحطيم الهاتف الخليوي، هاتف البيت، التلفاز، المرأة، الميزان، الصحون، وأشياء أخرى كثيرة، يودّ البعض تحطيمها للتخلص من هاجس رؤيتها أو إستخدامها يومياً. ماذا تنوي أن تحطم أنت؟ ولماذا؟ وهل تتوقع أن يجدي فعل التحطيم مع راحتك النفسية؟

- غيرة:

"من الحب ما حطم الهواتف الخليوية". قول مأثور جديد يتبناه محمد جعفري (مدير متجر) قائلاً: "قريباً سأحطم الـ"بلاك بيري" الذي تمتلكه خطيبتي، لأرتاح وأريحها منه، فنعود إلى التواصل الذي يعمق علاقتنا ويفيدها". لا يخفي محمد إستياءه من إنصراف خطيبته إلى هاتفها المحمول حتى في حضوره، ويبوح: "باتت مهووسة به، لا تشيح بنظرها عنه، لا بل هي تعيش معه، ومعه فقط، بعيداً عن كل ما يحيط بها. لأنّ هذا الخليوي، وعلى حد قولها، "يختزل العالم والتكنولوجيا والمعرفة والتسلية"، وهو كل ما تريده لتكون سعيدة". ويعترف محمد بأنّه قام مؤخراً بتحطيم الـ"لا توب" الخاص به، لأنّه "لم يعمل بشكل جيّد، فارتأيت أن أحطمه قبل أن يؤذي مشاعري". يبتسم محمد إبتسامة صفراء، وهو يضيف: "ما قمت به كان تعبيراً عن فشة خلق أو إنتقام لئيم. ولكنني في الحقيقة ندمت على ما فعلته لاحقاً".

- ساعة الحائط:

على أمل أن يكون الندم الذي انتاب محمد بعد فعلته، يثني سارة عبدالسادة (مهندسة معمارية) عن عزمها على تحطيم الساعة الكبيرة التي تتوسط غرفة نومها، فلنستمع لها وهي تحكي: "أود كثيراً لو حطمت الساعة المعلقة على الحائط، والتي تواجه سريري في غرفة نومي. إنّها تزعجني بشكل لا يوصف، لأنّها تذكرني بالوقت، خصوصاً في الصباح عند موعد إستيقاظي، وكأنّها تقول لي هيا قومي من السرير، وهو أمر يبدو لي كالعقاب اليومي الذي لابدّ منه". هذا الإنزعاج الكبير الذي تشعر به سارة تجاه ساعتها، لا يردعها عن الإعتراف: "هذه الساعة تنظم حياتي بشكل رتيب ولكنه ضروري، حيث أشعر بأني لا أستطيع أن أستغني عنها، لذلك أفكر في تحطيمها والتخلص منها".

تشرد سارة في البعيد، ثمّ تتمتم بابتسامة عريضة، وكأنّها وجدت حلاً لمشكلتها، فتقول: "قد أعمل على تغيير مكانها. هذا حلّ لم أفكر فيه سابقاً، لكنه خطر في بالي للتو، وقد يكون أفضل من فعل التحطيم، لأنني سوف أضطر بعدها إلى شراء ساعة غيرها".

- الميزان:

"إذا حطمتُ ميزان الوزن في بيتنا فلن أفكر في جلب غيره". ننظر إلى من يتفوه بهذه العبارة ونبتسم، فيتمتم روي مطر (إداري) قائلاً: "حسناً فهمت مغزى نظراتكم، لكنني لا أريد تحطيم ميزان الوزن لأنني بدين، أو لأنني أخشى من الرقم الذي ستظهره شاشة لي". يصمت روي للحظة ثمّ يضيف: "سئمت من زوجتي التي لا تزن أكثر من الريشة، لكثرة ما تقيس وزنها عليه". يتابع: "هي تقيس وزنها قبل النوم، وعند الإستيقاظ، وبعد الخروج من الحمام، وقبل الخروج من البيت وبعد العودة، وقبل أن تأكل شيئاً وبعد

الأكل". أمّا أكثر ما يغضب روي، وأكثر ما يضرب على وتر إحساسه على حد إعترافه، فهو أن زوجته، بعد أن تقيس وزنها، تأتيه لتعلمه بالنتيجة، لتقول: "زدت 150 غراماً، نقص وزني 220 غراماً". ويقول: أكاد أجن وهي تخبرني عن الغرامات القليلة التي تزيدها أو تفقدها، في حين أنني أحمل في جسمي عشرات الكيلوغرامات الزائدة". "لقد صممت على تحطيم هذا الميزان، لأريح زوجتي وأريح نفسي". يختم بحنق مبالغ فيه.

- غثيان:

أمّا سعيدة أحمد (ربة منزل متزوجة منذ 9 أعوام ولديها ولدان) فتفكر في تحطيم مرآة طاولة الزينة لأنّها تخشاها. وهي تقول في هذا السياق: "لم أعد أحتمل النظر في تلك المرآة، لأرى شكلي المدوّر. إنها تشعرني بالغثيان". إذن لم التردد؟ نسألها فترد باستسلام: "لأني لا أملك الجرأة، ماذا أقول لأهل بيتي؟ وكيف أشرح لهم أنني أمقت النظر إلى نفسي في تلك المرآة اللعينة؟". تشرد سعيدة قليلاً، ثمّ تعود إلى الواقع لتستمر في حديثها قائلة: "لقد حملت المطرقة مرّة، وهممت بتحطيم المرآة، لكن ابني الصغير باغتني لحظتها، وسألني عما أريد أن أفعله بتلك الأداة في يدي، فرأيت أن أعدل عن رأي، أقله ليس أمام صغيري".

- إثارة:

بينما يبدو فعل التحطيم بمثابة "فشة خلق" بالنسبة إلى البعض، تطفو على وجه الحياة اليومية حيناً، وتغرق في الخوف من فعل التنفيذ الفعلي أحياناً، يؤكد آخرون أن تحطيم أغراض المنزل، هو "ضرورة بين فترة وأخرى تشعرهم بالإثارة". ويبدو أن تحطيم أدوات المنزل من صحون وكؤوس، هو أمر يسلي زاهر عيارة (مسؤول مبيعات) الذي يعترف بذلك قائلاً: "أحطم هذه الأدوات كلما شعرت برغبة في ذلك"، لافتاً إلى أن "في الأمر تسلية كبيرة، تخرجني من الملل، وتريحني نفسياً، لاسيما أني أملّ من الأواني القديمة، وأحب تغييرها من وقت إلى آخر". يؤكد زاهر أنّه لا يمازحنا باعترافه هذا، ويشدد على أن تصرفه "هو مبعث للفرح"، لافتاً إلى أنّ "هناك من يتوق إلى فعل ما أقوم به، لكنه لا يجرؤ. وليت البعض يقدم على تحطيم ما يرغب في تحطيمه ولو لمرة، ليدرك الإحساس الذي يلي هذا الفعل".

- ملل:

على صعيد الإثارة نفسها، تعترف عبير عبيد (أستاذة رياضيات متزوجة منذ 15 عاماً ولديها ابنة وحيدة

وتنتظر مولودها الثاني قريباً قائلة: "أنا أيضاً أتوق إلى تحطيم الصحون في البيت، لأنّها باتت قديمة جدّاً، وقد مللت من رؤيتها في وجهي كل يوم". من جهة ثانية، تقرّ عبير بأنّها لم تفكر في الأمر يوماً "لكنكم أيقظتم بسؤالكم هذا، تلك الرغبة الدفينة في أعماقي، ويبدو الأمر مثيراً". نسألها عما إذا كانت تتجرأ على فعل ذلك، وكيف تتوقع أن يكون شعورها لاحقاً؟ فتجيب بخجل واضح: "أنا ربة منزل ممتازة وأحسِن المحافظة على أدوات بيتي، لكن الصحون أكل الدهر عليها وشرب، وبات تجديدها ضرورياً. سوف أحاول تحطيمها، علّني أرتاح نفسياً بعد التخلص منها.

- صرير:

"الأبواب. ولا شيء غير الأبواب. ليتني أحطمها وأرتاح من الصرير الذي يصدر عند فتحها وإغلاقها". الأبواب، هي إذن الأزمة التي يعانيها أحمد رضا (مدير مبيعات) الذي يقول: "لقد قمت بتشحيم مفاصل أبواب بيتي مراراً تكراراً، إلا أنّها تعود لتصدر الصرير المزعج نفسه. يجن جنوني في كل مرّة أسمع ذلك الصوت، ويهيمن عليَّ شعور يحثني بجنون على اقتلاعها من مكانها، وتحطيمها إلى نثرات خشب صغيرة". يضع أحمد يديه على أذنيه في حركة لاشعورية، وكأنّه يمنع صرير أبواب بيته من الوصول إليهما، ويكمل كلامه قائلاً: "لو حطمت أبواب منزلي سوف أحزن كثيراً، ولكنني سأرتاح ويهدأ بالي. في الحقيقة إن مجرد التفكير في تحطيمها، يُدخل الطمأنينة إلى قلبي".

تستكين نبرة صوت أحمد قليلاً، وهو يعلق: "لا شك في أن أبواب بيتي تزعجني كثيراً، إنّما يجب عليَّ أن أصلحها لا أن أحطمها، ولو كنت أرغب في ذلك بشدة".

- هستيريا:

لم تمعن فوزية الهاشمي في التفكير كثيراً عند سماعها السؤال، بل راحت تتنهد وتعلن ساخرة: "لن أفكر كثيراً قبل أن أختار التلفاز لأحطمه أبشع تحطيم".

تضيف: "كثيراً ما يمنعني التلفاز من متابعة أعمالي المنزلية، لكثرة الجلبة التي يصدرها، من صوته المرتفع من جهة، ومن أولادي الثلاثة من جهة ثانية، لاسيما حين يتفاعلون مع برامج الصغار التي يشاهدونها بشغف". وتختم قائلاً: "يشعرني الأمر بالجنون، لا بل يصل بي إلى حدود الهستيريا".

- اختراق:

جهاز آخر ينوي أحدهم تحطيمه، وهو بالتحديد هاتفه المحمول الخاص، لأنّه وبحسب تعليقه: "بات مزعجاً ومحرجاً". وهو يكشف أنّ "هناك مَن يتصل بي ليلاً ونهاراً من دون مراعاة أو إحترام للوقت أو للخصوصية الشخصية. وكأنّنا بتنا في زمن لا مكان فيه للأخلاقيات في حياتنا العامة".

هذا الإختراق للحياة الشخصية، ليس أهم ما يثير حفيظة مصطفى حلاق (لاعب كرة قدم متزوج منذ 6 شهور)، بل هناك ما هو أهم كما يوضح، عندما يشير إلى أنّ "هذا الجهاز المزعج، بات أمراً ضرورياً في عملنا وعلاقاتنا وتواصلنا مع الآخرين، وهو أمر يجعلني أفقد صوابي، وأعتقد أن كثيرين يشاركونني الرأي ذاته". يضيف: "إنّ تحكّم مثل هذه الأداة التكنولوجية في البشر، يوتر المرء ويجعله عبداً لها، سواء اعترفنا بذلك أم تجاهلناه". ويكرر مصطفى بصوت جاد: "أتمنى أن لا أصل إلى حد الجنون لأحطم هاتفي الخليوي، علماً بأنني كنت لأشعر من دونه، براحة وحرّية كبيرتين".

- إزعاج:

يتفق عبدالقادر النابلسي (إداري) مع رأي مصطفى القائل: "إنّ "الأخلاق انعدمت في الحياة عامة"، ويقول: "أريد أن أحطم هاتف المنزل، وأعتقد أنني سوف أفعل ذلك قريباً. لأن مَن يتصل بي في منزلي، لا يحترم الوقت ولا حرمة البيت. من قبل، كان الناس ينظرون إلى ساعتهم قبل مهاتفة من يعرفونه مساء، فباتوا اليوم لا يفكرون في الأمر بتاتاً، فحللوا مواعيد الإتصال بعشوائية مغيظة".

في المقابل لا ينكر عبدالقادر أنّه لن يرتاح نفسياً إذا حطم هاتف بيته، لكنه يشير إلى أنّه قد يجعل "المزعجين الذين يهاتفونني في أوقات غير مناسبة غير مكترثين لخصوصيتي وهدوئي ولا يعرفون حدودهم". "هي أزمة أخلاق لا أكثر، لكنها تثير رغبتي في تحطيم هذا الجهاز الذي يسهّل ممارسة هذه اللاأخلاق في التواصل" يضيف عبدالقادر بعصبية ظاهرة. يتابع: "ليت قليلي الذوق يقرأون ويفهمون".

- فرح العطاء:

في المقابل، وفي رأي متمايز عن الأخير، تعل سرور عبدالسادة (ربة منزل متزوجة منذ 9 أعوام ولديها ولد وحيد) أنّها لا تحب ثقافة التحطيم مطلقاً، مؤكدة أنّها تحب أثاث منزلها كثيراً، وأنّها مرتبطة به بشكل عاطفي إلى درجة لا تصدق. وتقول: "لذا، لو أثار أحد هذه الأغراض عصبيتي، فلا أفكر في تحطيمه، إنّما أعطيه أحدهم ليستفيد منه". هذه الإستراتيجية التي تفكر بها سرور، من شأنها، وعلى حد قولها: "أن تريحني نفسياً وتجلب لي السعادة". تضيف: "لا أعتقد أنني كنت لأسعد لو حطمت أغراضي المنزلية، في

حين تبدو فكرة وهبها إلى الناس، تجلب لي الفرح والسعادة".

- ليس علاجاً ولكن..

يعلق الدكتور طلعت مطر (طبيب نفسي) على الموضوع فيقول: "إن ميل أحدهم إلى تحطيم أثاث المنزل، يشير إلى شعور عدواني يتملكه أو يتحكم فيه، ويكون في الغالب موجهاً نحو شخص ما، أو نحن ذاته هو، فنراه يعمد إلى تحطيم الأشياء كتعبير عن هذا الإحتقان الداخلي". التحطيم الذي يتحدث عنه الدكتور مطر "من الخطأ تشريعه" بحسب ما يجزم موضحاً: "إنّ التحطيم ليس علاجاً نفسياً إطلاقاً. وما يُحكى عن مركز علاج نفسي في الصين يتيح الفرصة لربات البيوت، لتحطيم الأغراض المنزلية من دون قيود، ليس أكثر من دراما دعائية فاشلة. فمعالجة الرغبة في تحطيم أغراض المنزل لا تُداوى بالتحطيم". ويسأل: "ما هي الفائدة من ذلك، مادام المحطم يعمد إلى شراء ما حطمه في اليوم الثاني؟". وإذا يسترسل د. مطر في موضوع عدم مشروعية فعل الشخص الذي يرغب في تحطيم الأشياء، على التحكم في مشاعره وتوجيه عدوانيته بشكل مفيد، وتعليمه كيف يستوعب الآخرين". ويلفت إلى أنّ "هذه الإرشادات يجب أن يتم تطبيقها من سن الطفولة". ويعطي الأهل ملاحظة يجب الإنتباه إليها، يدعوهم من خلالها إلى عدم النزول على رغبة ولدهم، حين يرتمي أرضا ويضرب رأسه بشراسة، أو يفتعل نوبة جنون، ليحصل على ما يريده. ويقول: "إذا اعتاد الصغير على ضعف أهله أمام رغبته الشديدة، تنمو فيه الرغبة وتحرّكه بشكل غرائزي إلى درجة تتجاوز حد شعوره بالألم لو أراد تحقيقها. وبالتأكيد كلنا نعرف جيّداً أنّ الإنسان السوي نفسياً، هو من يستطيع أن يؤجل الرغبة إلى الوقت المناسب". ويشير د. طلعت إلى حالة من الحالات أشرف على علاجها، فيخبر: "كنت أعالج شاباً مضطرباً نفسياً، يستيقظ صباحاً ويعمد إلى تحطيم أغراض منزله، ثمّ اكتشفت أنّه يعاني ضعفاً جنسياً، وأن زوجته ترفض اقترابه منها. بعد هذا التشخيص وبعد الوقوف عند الأسباب، بدأت معه مرحلة العلاج، ودعوت زوجته إلى العيادة لأفهمها كيفية التعامل معه، لتقويه وتشجعه وتحسّن من شعوره المضطرب، وهما اليوم وبعد مرور أقل من سنة، على أفضل ما يرام". ويعود الدكتور مطر ليؤكد أن "معالجة الرغبة بفعل التحطيم، هي بمثابة تخريب نفسي وسلوكي وليس علاجاً نفسياً، بمعنى أوضح أنها تخرب السلوك ولا تشفيه". ويختم قائلاً: "من هنا، لا مفرّ من معرفة الأسباب التي قد تعود إلى إحباط أو إكتئاب غير معالج أو إلى غير ذلك، لتشخيص الحالة وإعطاء العلاج المناسب لها".

- شحنات سلبية:

في تعليقها على الموضوع، تشير رئيسة قسم الرعاية النفسية والإجتماعية في لطيفة خادم، إلى أنّ "الحالات التي تصل بأحدهم إلى حد تحطيم أغراض منزله، "نادرة"، موضحة أن "لكل إنسان سبباً خاصاً

يزعجه في شخص ما أو شيء ما، ويخلق لديه نوعاً من التوتر المترافق مع إنفعال شديد، قد يوصله إلى حد فقدان السيطرة على أعصابه، فيفرغ غضبه الزائد في فعل التحطيم".

واستناداً إلى عملها المباشر مع حالات نفسية مختلفة تصرح خادم: "لقد شاهدت من يقوم بفعل التحطيم، ظناً منه أنّه يفرغ حزنه وقلقه في ما يحطمه، واكتشفت أنّه يبقى في حالة هيجانه، أي في قمة غضبه، ما يعني أنّ التحطيم لم يجد نفعاً معه ولم يرحه". وفي هذه الإطار، تنصح خادم كل من يلجأ إلى تكسير أغراض المنزل لسبب في نفسه، بـ"اتباع سبل أخرى" تسميها "السوية". وتقول: "باعتبار أننا أصحاب تخصص، نحاول مع هذا النوع من الحالات، إيجاد بديل لسلوكهم، مثل الكتابة على ورقة كل ما يعتل في داخلهم أو يزعجهم، بهدف تفريغ الشحنات السلبية التي تتحكم فيهم، وتحويلها إلى سلوك سوي ومفيد. كما أننا ننصحهم بالتحدث إلى شخص متخصص أو إلى شخص يرتاحون إليه، فبهذه الطريقة يزيحون بالفضفضة ما يثقل كاهلهم، بدل أن يوصلهم الكبت إلى حد الإنفجار". وتتابع مفسرة: "التحطيم ليس علاجاً على الإطلاق، بل هو عمل خارج عن السيطرة، وهو هدر للمال، وقد يؤدي في أحيان كثيرة إلى أذية من يقوم به وغيره". وتتحدث خادم عن أساليب تساعد على ضبط النفس، فتقول: "هناك من يدرك هذه المشكلة ويكون تعاملنا معه أسهل بكثير من الذي لا يدرك مشكلته"، لافتة إلى أن "تمارين كثيرة تعتمد في هذا المجال، وهي تختلف بين شخص وآخر وبين ثقافة وأخرى". وتقول: "للعلم، فإننا لا نعتبر الأمر هذا مرضاً نفسياً، بل مسألة تقتصر على غضب يثير رغبة من يتحكم فيه في التحطيم. المهم أن يعي هذا الشخص كيفية التحكم في رغبته وعدم تجاوز الحدود، من خلال مراجعة نفسه وإدراكه. وقد يكون الحل الأنجع له، هو في الإبتعاد عن المثير لغضبه، أو المحفز إلى توتر أعصابه، لكي يتجنب أية ردة فعل تفقده اتزانه".

- تحطيم الأثاث خدمة جديدة للزوجات:

لن تجد ربات البيوت صعوبة في التعبير عن غضبهنّ بتحطيم أثاث المنزل، إذا تعرضن لضغوط أو معاملة سيّئة من أزواجهنّ. لكن الأثاث الذي سيتحول إلى حطام، ليس نفسه الموجود في عش الزوجية، إنّما في محل خصص لهذا الغرض في أحد المراكز التجارية الكبرى في مدينة شين نانغ الصينية. والمحل التجاري يقدم خدماته للنساء، خصوصاً المتزوجات، بغرض تلقي العلاج النفسي بتحطيم أغراض منزلية لا يمكن لهنّ تحطيمها في منازلهنّ. وبحسب موقع "ديلي ميل أون لاين" فإنّ المحل يقع في مساحة مقسمة إلى غرف تحاكي الموجودة داخل الشقق السكنية، لتشعر الزوجة بأنّها تحطم منزلها. ويقول شينغ يو، وهو المدير التجاري للمركز، إنّ "الفكرة تكمن في إتاحة الفرصة لربات البيوت لتكسير الأغراض المنزلية من دون قيود، للتعبير عن غضبهنّ حتى يتخلصن من الضغوط الجانبية التي تنعكس على حالتهنّ النفسية". يضيف يو: "إنّ الحل يحصل على الأثاث الذي تحطمه ربات البيوت من سوق الأدوات المستعملة، حتى تكن المعدات

المحطمة أصلية، بدلاً من الإستعانة بأشياء مقلدة، وتتضمن الأجهزة الكهربائية والزجاج والتماثيل وأدوات الزينة، وترتدي العميلات قفازات وخوذات، بغرض الحماية من الحطام المتناثر أثناء وجودهنّ داخل الغرف".