

طَفْرَة

ظَفْرَةٌ

شَرِيهَانِ عِصَامِ الدِّينِ



إهداء إلي

يا من تعطرت أيامي بنسيم أنفاسه ،
أكتبُ إليك إهدائي وأحسده
أن لقي انتباه عينيك
فهلا يوحى طرفك أنك قد قبلته،
هو مني رسالة تقدير وامتنان تلتقطها يديك
إلى من دخوله في حياتي أحدث طفرة ؛
فلما أحببتُ أن أهاديه
ما وجدت ما يليق به مثل (طفرة)

التوقيع



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتوى الكتاب تجربة شخصية حقيقية أضفت إليها خبرتي البسيطة، سواء العلمية أو العملية.. كل كلمة في الكتاب تحتل الصواب والخطأ، ويُؤخذ منها ويُرد.. هدفي الوحيد رفع الوعي والنفع بما طبقت قدر المستطاع؛ لعل ما مرّبي من أحداثٍ قد جاء من خلال كرسالةٍ إلى غيري فوددتُ إيصالها لكم.

شريهان عصام الدين

إِهْدَاءٌ



إلى الله الذي لا إله إلا هو، صاحب الفضل الأول والأخير..

إلى أبي وأمي.. رُكْنِي حَيَاتِي..

إلى أولادي.. نبضات قلبي..

النبضة الأولى التي عرّفتني أن لي قلبًا: (عمر)..

النبضة التي تحتويني وتحتمل تقلباتي: (مريم)..

النبضة التي جاءت فأحيت قلبي حرفيًا: (أحمد)..

النبضة المتسارعة التي تُرهقني وتُسعدني: (نور الدين)..



مُقدِّمة



عُمْرك فكَرت هل قصة حياتك تستحق تتعمل فيلم أو كتاب؟
وممكن يكون عنوانه إيه؟ والمشاهد هايفيد منه إزاي؟

(أنا فكَرت)

سنة 1902 حصل انفجارٌ بركاني في جزيرة مارتينيك في البحر الكاريبي، وده كان من أكبر الكوارث الطبيعية في القرن العشرين لأنه تسبَّب في وفاة كل سكان الجزيرة البالغ عددهم 30 ألف شخص، ما عدا شخصين (لويس أوجست - سايبارس) كان محكومًا عليهما بالسجن في أعلى قمة جبلٍ وكرمان في زنزانة سيئة التهوية.. السؤال هنا: هل لما اتسجنوا كانوا مُعتقدين إن السجن هو اللي هاينجيه من الانفجار البركاني وبيبدأوا حياتهم من جديد!!!
في الغالب لأ.

دي كانت مقدمة حديثي على منصة Tedx، المنصة اللي حلمت إنني أقف عليها ف يوم متحدثه مؤثرة مُلهمة صاحبة أثر، وقد كان والله الفضل والمنة.

تعالوا يلا معايا أحكيلكم وقفت على المنصة دي بعد ما حصلي إيه.....



البداية



قصتي هي نفسها قصُّك، فكل منا هو بطل حكايته، أحداث قصصنا هي ما تُشكل هذه الدنيا، هي ما تجعلنا نبحتُ لحيواتنا عن معنى، عن أثرٍ، عن طفرةٍ نغير بها وجه العالم.

مستجعة ما تبقى من ذاكرة الطفولة أروي لكم نبذاتٍ منها كبدائية، نبذاتٍ من حواف طفولة تلك الصغيرة التي تشع طاقة وحماساً والتي لم يكن في حسابها أن تحيا تلك الحياة، ولا أن تكون مسارات خطاها مختلفة عن ما رآته على شاشة التلفاز من حكايا تنتهي برقصة حبيبين، وإن كانت لا تزال تحلم بتلك رقصة.

فتشت في الذاكرة فلم أذكر عن صغرها إلا القليل لا سيما شغفها بالفنون الاستعراضية وحبها الشديد لها، حيث الحماس والإبداع معاً، حتى إنها أقدمت على الالتحاق بفريق الفنون الشعبية في عام من الأعوام ثم صرفت عن ذلك متمنية أن تجد ما يشبع قدر حماسها، فوضعت شغفها هذا في حبها للرياضة، لم تكن تعلم كيف تكون على طبيعتها، لم تكن تعي معنى تقبل نفسها أو إظهار عفويتها، كثيراً ما تضاربت لديها القيم واحترت وما زالت، طالما كثرت التساؤلات والأفكار في دماغها،



حتى تحجب النوم عن عينها، كثيرًا ما أحببت الأدب والشعر حتى إنها أخذت في نظم القصائد الغرامية لصديقاتها ليهدوها لأحبائهم، كانت تقرأ الأدب العالمي المترجم متغلغلة في حكاياه وأساطيره، هائمة في إبداعه وسرد أحداثه، بداية من الرجل الضاحك وأحدب نوتردام والبؤساء وعمال البحر لفيكتور هوجو، مرورًا بأشعار فاروق جويدة وإبراهيم ناجي وأحمد شوقي ونزار قباني، وكتابات يوسف السباعي برائعته أرض النفاق ومحمد عبد الحليم عبد الله بروايته الرائدة شجرة اللبلاب ومصطفى محمود وأنيس منصور ومحمد محمود شاكر وصولًا لكتب الفلسفة وعلم النفس والعلوم الشرعية وغيرها.

تجدها حادة الفكر والسلوك أحيانًا، فساعة تراها هادئة تمامًا كأنما نامت على سحابٍ شاهقٍ، وساعة تراها تضج بضحكاتٍ ونكاتٍ يتحير العقل من حماسها، تارة تراها ترتدي ثيابًا تكاد تنطق صارخةً بالفجور وتارة تراها قد تغطت بالكامل حتى وجهها، ساعة تراها تنطق حكمةً، وساعة كأنما الحمق قد أسكر لسانها، إلا تظن أنها شخصية تبعث الحيرة!!!

تلك هي أنا، وأحداث قصتي واقعًا.....



البازل



لو معاك لعبة بازل ومتلخبطة وإنّت بدأت تحلها وتحط كل قطعة في مكانها، والوقت المحدد لترتيب القطع ربع ساعة ما تحتجش أكثر من كده، طب لو حد جاب تيار كهربى وكهرب إيدك وإنّت بترتبها هاتعمل إيه؟!

هنا في 4 احتمالات:

الأول: هاتتألم بشدة وتستسلم وترفض استكمال ترتيب القطع.

الثاني: هاتتألم بشدة وتتعطل وتحاول استكمال الترتيب لكن هياخد وقت أكبر من الربع ساعة.

الثالث: هاتتألم بشدة وتحاول تستكمل الترتيب في الوقت المحدد.

الرابع: هاتتألم بشدة لكن هاتستغل عملية الترتيب في إلهائك عن الشعور بالألم وتخلص ترتيبها أقل من الوقت المحدد.

في كل الحالات الألم موجود لكن واحد استسلم وواحد اتعطل وواحد حاول وواحد استخدم ترتيب البازل لتشتيته عن الألم نفسه، يا ترى إنت مين من الأربعة اللي فاتوا مع العلم إنك ممكن تكون ما



اتعرضتش لتيار كهربى أصلاً، ومع ذلك متوقف ومستسلم بدون أسباب فعلية.

التحديات هي اللي بتشكل هويتنا، وتزود
قدرتنا على الصمود، وتعلمنا التعامل مع
الضغوط، وتعلي تفاؤلنا في المستقبل..



الفصل الأول



(إنا لله وإنا إليه راجعون).....

كانت تلك جملة أخته حين رأته وأنا جاثية أمام الباب أرتجف من الخوف وتأبى قدمي الصعود، نظراتي زائغة أبحت عن أملٍ في وجوه المحيطين إنه على قيد الحياة، أيُّ الوجوه سيكذب وأيهم سيخبرني الحقيقة، أيهم سيخبرني أن زوجي بخير، عبد الرحمن أما زلت معنا؟ أم تواريت بغير عودة؟ أستعود أم أن الرحيل أبدي؟ أسيراك طفلاك أم لن تشاركهم الحياة وأحدهم يحيي والأخرى ابنة العشرة أيام؟

لا يُمحى من ذاكرتي (عمر) ابني الأول وأنا أراه يومها ليلاً - قبل أن تغلق عياني من البكاء - يأتي إليّ محاولاً المشي، كان يتعلم المشي حينها، حاول المرور عبر باب الغرفة وحين تعرقل ازداد بكائي، لو كنت أنت هنا لكنت ساندته وحملت عني مريم، مريم تلك الجميلة التي أضاء وجهها لحظة ولادتها، غبت عنها بعد عشرة أيام فقط فلم ترك، كنت معنا بالأمس، ليلة اليوم الأول من رمضان، لم لم تبق قليلاً؟ كنت قد بدأت اعتاد حياتي الزوجية للتو، عامان فقط ورحلت، تاركاً من الحزن ما قد تنوء بالعُصبة أولى القوة، كنتُ قد بدأتُ أتعلم إعداد الطعام للتو، بدأتُ أتعلم كيف أتواصل معك، كيف أُرعى أولادي ونفسي، كنتُ قد بدأتُ للتو أعد لحياتي القادمة بطفلين ولم أكن أعلم أنني حينما كنت أعد حقيقة المستشفى للولادة كنت أعدها بغير رجعة لذلك البيت وتلك الحياة.



وأنا في العام الأخير من الجامعة تزوجت عبد الرحمن، ذلك الشاب الدّين والذي لم يكن هو الآخر قد انتهى من دراسته، كانت رغبته في إتمام الزواج شديدة، ولكن والداه رفضا الفكرة حتى يُنهي دراسته، ظل قرابة الـ3 سنوات يُحاول إقناعهم ونيل رضاهم، فأصروا على رفضهم حتى يُنهي دراسته، كان يعمل بجانب الدراسة ما شجعه أن يُفكر في المضي في الأمر وحده، كان دائماً ما يُردد جملته الشهيرة (أنا ربنا مش هابيسألني أخذت شهادة إيه في الدنيا لكن هابيسألني واجهت الفتن إزاي)، أهل عبد الرحمن من أفاضل الناس خلقاً ودينًا لكنهم حينها اعتقدوا أن رفضهم سيُصّب في صالحه.

رحل عبد الرحمن قبل أن يُنهي دراسته، أي ورب الكعبة هذا ما حدث، صدقت والله فلن يسألك الله ما شهادتك الجامعية، بل ماذا أعددت ليوم اللقاء.

سمعت أمه يوماً بعد وفاته تقول لو كنتُ أعلم أنه راحل ما كنا اعترضنا لكن قدر الله وما شاء فعل، أتذكر حين أتانا متسائلاً أترضون بي وحدي دون أهلي؟

أسسنا بيتنا من العدم، لم يكن به كثير أثاث بل كان ينقصنا من الضرورات أكثر مما اشترينا، لم نكن نملك ثمن الثلاجة والغسالة، غرفة النوم لم اخترها لأنها كانت بما كان في حوزته من مالٍ، فلا



مجال للاختيار، مطبخ صغير وبسيط، وأهدانا أحد الأحاب غسالة عادية أما الثلاجة فلم ندفع مقدم شرائها إلا بعد حين، كان دخله الشهري بسيطًا يستقطع منه إيجار السكن، إلى أن بدأ والداه في مساندته واللدان كانا أحب الناس إلى قلبه، في تلك الفترة كان والداه يسعيان لتبني أيتام وكفالتهم حرصًا على تلك المكانة بجوار النبي صلى الله عليه وسلم، حتى هداهم تفكيرهما أن يتبنيا رضيعًا أو اثنين يرضعان من أخت عبد الرحمن ليكون لهم مسوغٌ شرعي في البقاء في نفس البيت إن تمكنا من ذلك، سمعت أنهما يبحثان ويسألان عن أيتام بتلك الشروط ولم يجدا، كانت الفكرة تُسيطر عليهما بشدة حتى إنهما حين حضرا حفلة زفافنا كانت والدته تُوزع كتيباتٍ عن أجر كفالة الأيتام.

يا للعجب، سبحان رب تلك الأقدار، كيف تسير الأمور هكذا.

كانت جدتي تُحب عبد الرحمن كثيرًا، كثيرًا ما كانت تدعونا لزيارتها وقضاء اليوم معها، حين كانت تستغل الفرصة لتمرح معه قائلةً: بتاكلوا إزاي، دا شريهان ما بتعرفش تطبخ، حقًا لم أكن أجيد الطبخ في البداية كذلك لم يكن لدينا الوعي بحسن إدارة العلاقات أو أنماط الناس في التعامل، في نفس الوقت الذي كان يُحاول هو فيه تطوير عمله ليزيد دخله.



كانت الأمور في بداية الاستقرار حين جاءتني إحدى الصديقات في بيت أهلي أول يوم رمضان لتخبرني أن عبد الرحمن قد أصيب في حادثٍ وهو عائدٌ على الطريق، كان منتصف النهار، حرارة الجو مرتفعةً وصغيري نائم، تبيّستُ في مكاني وجِلّة، فظلت بدورها تُقنّعي لبرهة أنه بخير، ثم أخذتني لبيت أبيه حيث يجتمعون، لساني متحجّر، إدراكي مشوش، أرى سياراتٍ مزدحمةً وأناسًا كثيرًا، وجوهاً باهتةً باكيةً شاحبةً، هنا تساءل عقلي كيف يكون بخير وأين هو في وسط هذه الأجواء اليائسة؟ حينها لم تُطعني قدمي للسير قدمًا أو الصعود لبقيتهم، وقفت عند الباب دقائق كأنها الدهر، لا يملكني سوى شعورٍ واحدٍ، واحدٍ فقط، هو الخوف، الخوف الذي لم أذقه قط في حياتي بهذا المذاق، أتعلمون أمرًا! هناك خوفٌ من نوعٍ خاص، رعب من أن أسمع ما لا أقوى عليه، هنا وهنا فقط قد زاعت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر، وما كان مني سوى ردٍّ واحدٍ على كل محاولات المُحيطين الصعود معهم: (أنا خائفة أنا خائفة) كنت أقولها بكل ذرة في كياني، حتى لما يئسوا من محاولاتٍ صعودي الدرج نزل باقي الناس إليّ، وهنا وفي تلك اللحظة رأيتُ أخته تهبط ناظرةً إليّ يملأ وجهها الدموع وهي تتمتم (إنا لله وإنا إليه راجعون) وهنا فقط أدركتُ أن ما أخشاه وقع وأنه قد مات، وإنا لله وإنا إليه راجعون.

كان عمري حوالي الـ 23 عامًا ولم أكن أدرك أن هناك حزنًا كهذا، لم أكن أدرك أن كل خليةٍ في الجسم يُمكنها أن تنزف حزنًا، حتى إن



عيني أغلقت من تورمها باكيةً، كنت أبكي كأن بكاء العالم تجمّع في قلبي وفاض، بكيتُ حتى تدممت أحداقي وتورّمت أجفاني، بكيت حتى انتهت الدموع.

تزلزل كياني وانشق قلبي وانهارت روحي، وفي الحلق عُصّة لا يصفها أبلغ الكتّاب قاطبةً، الانهيار العصبي والنفسي والحياتي وقتها لم يكن يؤثّر فيه تهوين الناس ولا مخالطتهم ولا الانشغال بالأولاد واحتياجاتهم ولا كل المحاولات على الإطلاق.

أما الصلاة عليه فكانت شيئاً مهيباً، شيئاً ثقيلاً، لم أُصل عليه، نعم لم أتمكن من ذلك فقد كنتُ نفساء، دخلت المسجد مستندةً لا أذكر على أيهن، لا أرى أمامي وكأن الوجوه طمست، حبوت نحو شباكٍ صغيرٍ لعلني أرى منه آخر لحظاتٍ له على سطحها، والله إنني لا أذكر ماذا رأيت، فلم أكن في وعيي حينها، لم أكن أشعر إلا بنحيبٍ يذبحُ صدري وأثقالٍ تجرُّ قدمي، وبركانٍ حممه في عيني.

عدتُ أجُرّ قدمي جرّاً، لا أذكر متى ارتيمت في تلك الغرفة أو كم الساعة أو في أي الأيام نحن، أسمع الناس حولي باكين ناعين مُشفقين مذهولين وكلما جاءت سيرته كنتُ أتوسّلُ في داخلي أن يدخل الآن وينفي ويُنكر، كنتُ أريده هو من يُشاركني لحظات الحزن تلك، كنتُ أريده هو من يدعمني في تلك الأوجاع العظام، كنتُ أريده هو من يسمعني وأنا أحكي تفاصيل ذلك الحدث الجلل.



تأتي علينا أوقاتٌ فيكون منتهى أملنا أن نرتمي في أحضان من تسبّب في أوجاعنا فلولا حاجتنا لضمّة منه ما كنا توجّعنا في الفراق.

مات صائماً متصدّقاً ذاكرّاً، أخبرنا من نقله ساعة الحادث إلى المستشفى أن آخر ما نطق به تمتّات من سورة الفاتحة، كيف لمن لديه نزيف بالمخ أن يذكر كلماتٍ من القرآن في تلك اللحظات الأخيرة!!!

ما أن سمع بالخبر أعمامه حتى أتوا من الخارج، وعماته من كل أنحاء القاهرة الكبرى، وأصدقاؤه من كل أنحاء الجمهورية، وزملاء الدراسة والعمل وكل من عرفه أو سمع عنه، كان الناس صوّامين قوّامين على ذكره والدعاء له، حظي بالصلاة عليه بأناسٍ من كل حدبٍ وصوبٍ، صائمين داعين، حظي بدعوات المُصلّين في الصيام والقيام وطول الشهر الكريم، بكى عليه القريبُ والغريبُ وأتى لأجل الشاب صاحب الـ27 عاماً الناس من بقاعٍ كثير، لم يكن يسمعُ بأمر تلك الحادثة من أحد حتى يدعو ويبتهل أو يتصدق عنه أو يعتمر أو يحج عنه، رحمك الله رحمةً واسعةً.

أربعة أشهر وعشراً.. لا أعلمُ عن الدنيا شيئاً، مكثتُ عدة الوفاة واهنةً شاحبةً أنتظرُ النجاة بالموت، تمزّق القلب لم يرحمني، بكاءُ العين فاض حتى انتهى، اضطرابُ كيمياء جسمي ألْقاني في هوةٍ سحيقةٍ من التخبّط؛ الانهيار العصبي اعتصر خلايا جسدي، الألم النفسي سكن بين ضلوعي، خلي كل شيء في الوجود من أي طعم، خلت الدنيا من كل لونٍ، خلت الوجوه من وجودها، خلت الصلوات إلا من بكائها،



خلت ليلة القدر منه، خلي العيد من ابتهاجنا، فاستقبلنا العيد ذلك العام والوجع يطحننا، كانت الناس تُواسي فيه بدلاً من أن تهني، كثيرٌ من يشفق وندرة من يتعاطف، أتت أفواجٌ من الناس بيت أبيه حيث نجتمع، محاولين دعمنا ومشاركتنا، كان العيد في تلك المرة مختلفاً، كان طعمه أسود، ولونه حنظل، تنفّس صباحه دمعاً، وكأنها أدمعٌ من جوفِ الفقد يُبديه، وكان العيد يُبكيه.

كانت الناس تأتي فقط مشفقةً لرؤية وجهي الباكي، وما قد وصل إليه تورم أجفان عيني وشحوب وجهي ووهن بنيتي، شاعرين بالعجز مما يمكن أن يقدموه لمساعدتي، فالناس أنماطٌ هي الأخرى في مواقف كتلك، منهم مَنْ تراه يُحاول التخفيف، منهم مَنْ يُحاول التنظيم، منهم مَنْ يُحاول الظهور، نعم منهم مَنْ حاول الظهور، ومنهم غير المُبالين، يجلسون ضاحكين على مرأى من حُزني كأنما قطراتُ الحياء المتبقية قد انتهت من دمائهم، ومنهم الصامتون الباكون، ومنهم الفضوليون، دوماً تجدهم عن التفاصيل متسائلين، صخب أحياناً وصمتٌ كل حين.

في الأحداث العظام نتغير.. تتغير نظرُنا للأشياء، يتغير تفكيرنا في ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا، نستصغر كل شيء دونها، فنراه تافهاً حقيراً، نرى أزماتنا المالية السابقة حقيرةً، نرى سخافاتِ مديرينا اليومية تافهةً، نرى تربص البعض بنا هيئاً، نرى خلافاتنا وصراعاتنا أرخص من التفكير فيها، فقد تخطينا كل ذلك وصعدنا لما هو أشد وأقسى، أنت الآن في



مرحلةٍ مختلفةٍ، قد تواجه الوحش، وقد يقضي عليك أو تقضي عليه، لكنك في النهاية ستبدل، ستتغير مُقلتا عينيك لترى الدنيا أصغر وأقل وأهون.

لم تكن لديّ مجتمعاتٌ أخرى للانخراط فيها موازنة ما أَلَمَّ بي من انهيارٍ، فعلى الرغم من أنني معروفة في مدينتي فإن دائرة تعاملاتي صغيرة ودرجة وعيي بسيطة ولا أعمل ولا أخالط الكثيرين وأرغمت على عدم الخروج شهوًراً حتى مشابك شعري طليت خلالها أسود.

أذكر ما كنتُ أراه عامّاً كاملاً من كوابيس قبل الحادث، استرجعتها كلها بعد وفاته، تذكرتُ أنني في ليلةٍ ما رأيتُ أنه قد مات، فأخبرته عن ذلك، لا أذكر كل كلامه، أقال لي إنه يشعر بذلك، أم قال لا تحزني وعيشي حياتك، ليتني أستطيع التذكر، فذاكرتي تلعب ضدي أحياناً ربما لتحميني أحياناً أخرى، وفي ليلةٍ أخرى رأيتُ جدران بيتي تقع، فانتفضت مستيقظةً أسمع اضطراب ضربات قلبي، وتسارع أنفاسي، وارتعاد أطرافِي، أهرع إلى مواقع تفسير الأحلام لأفهم، ثم أيام ورأيتُ سقف الغرفة يقطر ماءً غزيراً، كأن المكان يشع بكاءً، ثم أيام ورأيتُ نفس السقف يتهدم، كنتُ أستفيق خائفةً وأحياناً صارخةً، لا أفهم ما هذا الذي أرى، والكوابيس تتكرر، كنتُ أخشى أن أحكي ما أراه عامّاً كاملاً، كنتُ أخشى أنني إن تفوّهت بذلك فسيحدث، لم أكن أعلم أنه سيحدث مهما فعلت.



أربعة أشهر وعشرا طُمس فيها كل شيء بالأسود، لا تعطر، لا خروج، لا ألوان، لا تزين، تتناطح فيها المشاعر، وذكريات عامين مضيا؛ نعم لم تكن فترةً طويلةً، فلماذا الكلام عنها كثيرًا، ولماذا تحينت بعض الفرص في الحديث إلى صديقتي عنها، ربما أردتُ إلقاء بعض الحِمم البركانية خارجًا فلربما أستريح، علمتُ أن جدتي مرضتُ منذ علمتُ بالخبر حتى أصابها الشلل، علمتُ أن هناك مَنْ قرّر الزواج بي حتى دون علمي؛ أذكر الآن ولإجراءاتٍ لا أفهمها طُلب مني تجديد بطاقة الرقم القومي لتغيير الحالة الاجتماعية ومحل الإقامة.. لم أستطع أن يُكتب بها أرملة، رفضت تغييرها تمامًا، كان تفكيري صغيرًا، لم أكن أعلم أن بطاقات الهوية التي يُكتب فيها أرملة يستحسنها المجتمع أفضل من الفارغة؛ الفارغة تعني مطلقة، يرفع القانون سُعورها فيُبقى خانة الحالة الاجتماعية فارغةً، وأذكر أنه بعد فترة اهتمام وحماس الناس قد قلّ؛ فسؤالهم عن أولادي صار خافتًا، وجهدهم في دعمنا قد كَلّ؛ فعلى صدّي بداخلي يلوم ويجلد الجميع، خاصة حين أعلم من وقتٍ لآخر أن الكل يُكمل حياته وأفراحه ويومياته، فلماذا حياة الجميع تمرّ وحياتي متوقفة، أرفض حضور الأفراح، أرفض التجمعات والحفلات، أرفض مظاهر الحياة بمجرد أن تلوح لي من بعيدٍ.

انتهت عدة الوفاة وخرجتُ إلى العالم بطفلين كنت أستشعرُ أنني أصغر منهما، خائفةً مُتَحيرةً، لا أعلم أين أذهب وماذا سأفعل وأين سأعيش وكيف؟ لم يكن مجتمعي كبيرًا أو مُخالطتي كثيرةً، رفضت



تماماً العودة إلى بيتي، فمجرد فكرة المرور أمامه مؤلمة، مكثت فترةً عند أهلي، ساعداني كثيراً وما زالاً، تحملاً معي عبء أبنائي، وتعمد انطوائي، وتردد قراراتتي، جزاهما الله عني الفردوس الأعلى من الجنة.

انتشار أخباري في مدينتي في تلك الآونة كان كبيراً؛ هنا بدأ يتردد على مسامعي مَنْ يُريد التقدم للزواج، فصار لكثير من النساء حولي ازدواجية في المشاعر تجاهي، مزيج بين حذرٍ وشفقةٍ، تقبلٌ وخوف، ترحيب وامتناع، متخبطين داخل ذواتهم، مثلما فعل أغلبنا حين بدأ نزوح السوريين إلى مصر في 2012، فاختلطت مشاعرنا بين رافةٍ بمعاناتهم ورغبةٍ في مساعدتهم وبُغضٍ لاستحواذهم على بعض الرجال والأعمال وارتفاع بعض الأسعار بسببهم.

شبهني أحدهم بها يوماً فقال: كسوريا أنتِ جميلةٌ، عزيزةٌ طُحنت وتخبطت أركانها وستعود أجمل مما كانت بعد حينٍ.

كان بعض مَنْ تقدم للزواج بي متزوجاً، وكل منهم يُحاول التبرير لزوجته نيته في الزواج مني لكفالة الأيتام، هم الذين لم يسألوا عن أبنائي يوماً، ولم يهتموا لأمرهم إطلاقاً، ويعلمون تكفل جدهم لأبيهم بهم، يتحججون بالسعي لكفالتهم، والاهتمام لأمرهم، يُبررون أن الزواج مني حالة إنسانية، صرْتُ حالةً إنسانيةً، أي حمقاء تُصدق هذا؟! أنا أعلم أنهم كاذبون، ولا يخفى عليّ كذبهم؛ أرى ذلك في عيونهم، تُرى أتصدق نساؤهم تلك الهلوسات؟ ولكن لا يعنيني ما يتفهون به من أسبابٍ



فتلك فترةٌ ليست لتلك المَهاترات.

مكثتُ أنتظرُ الصبر يُفرغ على قلبي ليأمرَ تلك النار: أنْ كوني بردًا
وسلامًا، حتى لا مس فؤادي الهدوء والسكينة بغير حولٍ مني ولا قوةٍ بل
بفضله سبحانه ثم دعاء المُتضرعين، فالرضا سهمٌ يُصيب ولا يُخيب،
والدعاء يرفع وحثماً يستجيب، والصبر والسكينة والله رزق عجيب.

ولرب نازلةٍ يضيق بها الفتى

ذرعًا وعند الله منها المخرجُ.

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها

فُرجت، وكان يظنها لا تُفرج.



مراحل الحزن



- إحداهن سألتني: كيف لنا أن نتخطى مصيبة الفقد؟

لا أخفيك سرًا عزيزتي، إن الحزن عملية لكل منا طرقة في التعامل معها ولا يُمكن وضع حدٍّ زمني لها، فمننا من يعبرها في أشهرٍ ومننا من يعبرها في أيامٍ ومننا من قد تطول معه لسنواتٍ، إنها كرحلة الغريب في أرضٍ وعرة؛ وهنَّ وانكسارٌ، استكانةٌ وإنكارٌ، إن الأمر جدُّ عسيرٌ، تكاد فيه تزيغ القلوب، وتتوه بنا الخطى بين الدروب، كنتُ كلما أفتح عيني أتمنى أن يكون كابوسًا وانتهى.

للكاتبة إلزابيث كوبلر روس قالت في كتابها (On death and dy-ing) إن للحزن مراحل خمسة أولها الإنكار، أدمغتنا بعد الصدمة منكرة غير مصدقة، تُحاول أن تتفادى الحقيقة وتعبر وتستقر في الإنكار إلى الأبد بل إلى أبد الآبدين، يلي ذلك الإنكار مرحلة الغضب حين نجد أنه لا ينفعنا ولا يُخفف عنا الإنكار في شيء فنندور بين شقي رحي الغضب، براكين من ثورات الغضب تطحن النفس طحنًا، تعصرها عصرًا وتعصفُ بالوجدان بلا هوادهٍ، ونبكي حتى ينقطع البكاء، ثم تأتي المساومة حين يدور في خلدنا (أعطني يا رب ولو دقيقة، قد أفعل أي شيء لاسترجاعه) حديث نفس يتم فيه التفاوض حتى وإن كان وهمًا، ثم



يتسلسل الاكتئاب فنرفض الحياة برمتها، إلى حين يقرع التقبل على الأبواب حينها نتقبل الأمر وإنه قد وقع وانتهى..



يعني إيه الكلام ده؟!

مراحل الحزن بتتكون غالبًا من 5 أو 6 مراحل بدايتها الصدمة اللي مع أول سماع أو حدوث الحدث بيقابلها حالة من الإنكار كأن الشخص في كابوس، مقتنع أنه هافوق منه، فرفض يصدق إنه حصل، بعدها تظهر موجة شديدة من الغضب والصراخ والانهيار اللي ممكن يكون داخليا أو خارجيا كأن خلايا الجسم بتتحرق كأن الدماغ بتغلي، فتبدأ تظهر **Physical Responses** أو ردود فعل جسمانية زي اضطرابات معوية شديدة واضطراب في طبيعة وفترات النوم والتهاب في حدة العين والجفون من كثر البكاء، وصداع وهبات سخنة أو قشعرة، ممكن دوخة وكوابيس، بعدها يبدأ حديث النفس وغالبًا بيكون مع ربنا حتى لو ما قلنهوش بلساننا كنوع من المساومة (يا رب كنت سيبه شويه - يا رب كنت محتجالة - يا رب رجعهولي ولو لحظة) ويبدأ التفكير بيتوجه في الشخص اللي مات أو فُقد (إزاي مات - حس بإيه - الأحداث اللي قبل الوفاة - التقصير في حقه - أفعاله وأقواله)، لذلك بندخل في سلوك اسمه سلوك البحث **Searching Behavior** السلوك ده بيخلي صاحب المصيبة يدور على الشخص اللي مات في كل الوجوه المحيطة وفي



أصواتهم، زي أي حد شبهه مثلاً، يفضل باصص له ولو سمع صوتاً قريباً من
صوته زي صوت إخواته مثلاً ينتفض كأنه سمع صوت الشخص الغائب فعلاً،
بعدها تبدأ مرحلة أنه يحلم بالشخص الميت وممكن يحلم أنه يوصل له
بعض الرسائل منه، ويتمنى أنه بس لو ممكن حقيقة يحظى بدقيقة واحدة
مع الميت يقوله كلمة يرضى بيها عنه أو يجبر بيها إحساسه بالتقصير نحوه
أو يظن إنه بخير أو يترمي ف حضنه، بعدها فقد أمل واكتئاب لفترة وانعدام
الرغبة في الحياة بكل ما فيها وإن كل الأمور والأحداث متساوية ما تفرقش
حاجة وكله محصل بعضه، مفيش طعم لحاجة ولا في رغبة لحاجة، الأعصاب
متبلدة تبرد يوصل أخيراً لتقبل اللي حصل وإنه وقع خلاص ومش ممكن
تغييره، لفترة ونبدأ بعدها نتنفس من جديد، مش بس كده إنما ممكن بعد
فترة ومثابرة يبقى بثباته قدوة في الصبر والقوة اللي بيثبت بيها غيره.

(أصحاب البلاءات أنتم النجوم..)

فمن دون صمودكم ما كنا اقتدينا، ما كنا

(ثبتنا)



إزاي المراحل تعدي!!



في مراحل صياغة الذهب يحطوا معدن الذهب في فرنٍ من الحجر الناري المُخصص للصهر ويُضاف مادة قوية بتساعد على سرعة الصهر هي مادة (البوكسايد).. بعدها يبدأ يتصب في قوالب متعددة الأحجام وعلشان يتشكل لازم يستخدموا مطرقة ومنشار شعري وجهاز لحام ومبرد ومسطرة ومقص، كل ده بيمر بيه الذهب عشان يُصاغ بالشكل والجمال اللي بنشتريه بأئمن الأسعار في الآخر، حتى قيل (يُختبر الذهب بالنار)، البعض علشان بيان أصل معدنه لازم ينصهر، وعلشان ينتبه لمعنى حياته لازم يدوب ويتخبط، وعلشان يتغير لازم يُعاد تشكيله من جديد، من الآخر لازم يتوجع ويحزن...

في الوقت اللي الدراسات أكدت احتواء الدموع العاطفية - اللي في حالات الحزن وأحيانًا الفرح الشديد- على معدلاتٍ عاليةٍ من هرمونات التوتر.

بعد ما بنفقد السيطرة على نفسنا ونكون في حالةٍ من الاضطراب النفسي، تخرج الدموع لحفظ توازن المزاج بأسرع ما يمكن كوسيلة دفاع نفسي فنهدا ونرتاح، كنا إحنا بنردد (الراجل ما يعيطش) (تصور أنا عمري ما عيطت ف حياتي إلا مرتين) (أنا راجل العيلة ما ينفعش أعيط).



الشعور بالحزن من أهم مشاعرنا كبشرٍ، جاي يقولنا رسالة، جاي
يطور منّا ويغيرنا، جاي من أعمق مكان جوانا، عشان يفوقنا ويجردنا
من أفكار ومشاعر وأفعال كثير ويرتب حياتنا اللي جاية بشكل مختلف،
أكيد شعور مؤلم لكن كثير من الألم بيظهر الإبداع والحكمة والعقل،
بيظهر الجوهر النقي، بيظهر بدايل الحلول، بيقولك اسمحلي آخذ مساحتي
وأعدي، بيقولك اسمحلي أشكلك من جديد، بيقولك اقبلني علشان
أساعدك تكمل، علشان أساعدك تدوق طعم السعادة اللي لولا وجودي
مش هاتحس بقيمته، مشكلة الشعور بالحزن في الكبت أو الانغماس فيه
بشكل يغرقنا ويكسرنا ويأخذ من روحنا أو إنك تصده وترفضه أو تعتبر
وجوده غلط أو إظهاره بشكل غير متعدي خطيئة، الحل في التوازن، حسن
التعامل مع مشاعر الضعف قوة، فبلاش كبت تحبس بيه أوزان ما تقدرش
تشيلها وتفضل ثقيلة عليك مدى الحياة، خليك صبور على نفسك وبلاش
تجلدها وتحبسها، طبيعي تبكي لكن عليك بردو محاولة التعامل بشكل
طبيعي وتطلب معاملتك بشكل طبيعي غير مبالغ فيه من الآخرين علشان
توازن، محاولة الوقوف على رجلك تاني حتى لو بالتدريج، اتكلم، احكي،
ابكي، اكتب لو في مصلحتك، خرج كل اللي جواك، اتوجع، اطلب الدعم،
اطلب إنك تتسمع، وفاة حد أو خسارته أو الطلاق منه مش حكم بالسجن
مدى الحياة في عنبر العزلة والوحدة فبلاش تحكم على نفسك بيه واسمح
لنفسك تحزن وتبكي عشان تقدر تعدي للحياة تاني من جديد.

شفت صاحبتى لما أبوها اتوفى كانت كأنها اتجمدت، ملامحها شاردة



مفيش نقطة دموع في عنيتها ما بتنطقش بحرف واحد، عنيتها مليانة غربة ووحشة، سكوتها مليون وجع ووحدة، أول حاجة حاولت أعملها لما شفتها إني أقولها عيطي، خرّجي وجعك، اتكلمي هاسمعك ما تحبشيش ألك، رفضت كل محاولاتي أنا وغيري، من يومها إلى الآن وهي بتتوجع وبتعاني من آلام وضغوط نفسية شديدة وغير مفهومة للي حوالها، ما بقاش مسموح لها دلوقتي من المحيطين بيها إنها تقول أنا موجوعة، لأنها ما سمحتش لنفسها من البداية تقول لنفسها وللي حوالها إنها من حقها تحزن وتأخذ وقتها، من حقها تتغير وتتحدثن وتتسمع وتعيد ترتيب أمور أكثر وتشوف بعمق وتفكر تفكيرها وتسمح لحزنها يظهر ويأخذ وقته ويعدي.

- هو كله على نفسنا بس؟ نبقى في الأزمة ومطلوب نفوق لوحنا ونبكي لوحنا ونكلم روحنا وندعم نفسنا ونقف على رجلينا من جديد، لو كان كل الدور على المبتلى لوحده ما كان رب الكون ليدعم محمدًا صلى الله عليه وسلم بخديجة وأبي بكر وعليٍّ وغيرهم، ما كان ليدعم موسى بهارون (سنشد عضدك بأخيك)، ما كان ليجعل أحب الأعمال إليه إدخال السرور على قلوب الناس، ما كان ليجعل دعاء المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابًا لا محالة (دعاء المرء المسلم مُستجاب لأخيه بظهر الغيب عند رأسه ملك موكل به كلما دعا لأخيه بخير قال الملك آمين ولك بمثل ذلك)، ما كان ليجعل أعظم الثواب لمن يصل رَحِمَه والقائم على حوائج الأرملة واليتيم ولمن يجبر خواطر المكومين (المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يُسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ومن



فَرَجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا فَرَجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ).

الحزن هاياخذ وقته ويعدي بدون مقاومة، علشان نتنفس من جديد، كَوْنِ عاداتٍ جديدةً أو هوايةً بتحبها أو شغلاً مهنيًا أو علمًا جديدًا، كل ما بتحاول تضيف لنفسك كل ما انجرفك لبئر الحزن هاتقل مدته، كل ما حواسك هاتبدأ تنتعش تاني.

وانتبه لتركيزك، كل ما كان تركيزك على اللي مات وعلى اليوم والحدث ده، كل ما مرورك بالمرحلة دي كان أبطأ وأثقل، هايفضل ككلبكشك بأصفاذ في مكانك عشان ما تتحركش، جزء الـ Reticular Activating System في الدماغ هو جزء خاص بفلتره الأمور من العقل الواعي إلى اللاواعي بياخد الفكرة منك كأنه أخذ أورد فوراً إنه يستدعي كل الملفات اللي تدعم الفكرة دي ويبرزها أدامك جداً، زي اللي بتفكر تلبس النقاب فتنزّل الشارع تبص تلاقي المنتقبات في كل مكان ومالين الدنيا تبدأ تستغرب هما عددهم زاد ولا إيه الحكاية، الحكاية إن تركيز الدماغ بقى على الموضوع ده فكل ملف بيدعمه تبدأ الدماغ تركّز فكرك ونظرك عليه، فلو مركز على الشخص اللي مات وبتفكر في اللي فات جزء الـ RAS في دماغك هايجيبلك كل ملفات الماضي ويعيشك نفس الحالة وأحاسيسها ويفكرك بالأماكن والكلام، أما لو تركّزك على الحاضر إنك توازن وتحاول تبني حياة جديدة وعادات جديدة وعلم وعمل



جديد، دماغك هاتهيألك كل ملف خاص بالمستقبل يدعم الفكر ده، ما بقولش نبقى قليلات الأصل وما نفكرش في حد مات، بقول نعمل اللي ينفعه من صدقة ودعاء وعلم لكن ما نستسلمش لذكريات- بدون ما نعدل كفة الميزان- أقل ما يُقال عنها إنها بتدخلنا وتحبسنا في القبر معاه. واكتشف.. اكتشف نقط القوة والقيم والدروس اللي طلعت بيها من الصدمة دي، ربنا خلاك إنت تحديدًا تمر بالابتلاء ده بالذات ليه؟ إيه الإيجابيات والعلم اللي حصلته؟ إيه الرسالة منها؟ إيه اللي ممكن تنفع غيرك بيه من خلالها؟ مفيش أزمات من غير قيمة بنخرج بيها في الآخر، ممكن تكون معرفتك بربك اختلفت، ووعيك بنفسك زاد، أو تفكيرك العقلاني ارتفع، أو تقديرك للأمور اتغير، أو اكتسبت عادة جديدة أو امتنعت عن عادة قديمة، أو بترشد غيرك لو مرّ بنفس تجربتك أو حس بنفس ألمك، أو اتعلمت قيمة أو حكمة جديدة أو اتبدلت كلك على بعضك واتعاد تشكيكك من جديد.



سنصعد معاً



الفرق بين الـ Sympathy والـ Empathy أو مفهوم إنني أشفق عليك أو اتعاطف معاك بالظبط زي لو وقعت في حفرة عميقة وحزنت وبدأت تستغيث (أنا عالق - المكان مظلم - محتاج مساعدة) شافك شخصين....

الشخص الأول بصلك من فوق وقالك (ياه إنت محبوس وموقفك وحش أوي والمكان فعلاً مظلم جداً) ممكن يعيِّط على حالك وتصعب عليه وبعدها يسيبك ويمشي، هو ده اللي لما تقوله عندي مشكلة كبيرة مع زوجتي، يقولك: على الأقل إنت متجوز، تقوليله: أنا أجهضت، يقولك: على الأقل عرفتي إنك ينفع تخلفي، تقوله: ابني متأخر في الدراسة، يقولك: على الأقل أخوه مستواه كويس، وسلسلة من الأحكام والهالات الرمادية السخيفة على كل كلمة بيسمعها، عايش بمبدأ وريله أي نص كوباية مليون حتى لو الكوباية اتكسرت خالص، وبردو يسيبك ويمشي، هي دي الشفقة.

أما الشخص الثاني فتلاقيه نزل معاك في الحفرة وقالك (إنت مش لوحذك هانطلع سوا) ويبدأ ينوّر المكان، ويدوّر معاك على حل مناسب



للخروج، هو ده اللي لما تقوله عندي مشكلة أنا في أزمة، أنا حزين، أنا
موجوع.. يقولك: أنا معاك، أنا حاسس باللي إنت حاسه، أنا مقدر ألك
ووجعك أنا جمبك، أنا سامعك كويس، هاتلاقيني وقت ما تحتاجلي،
هانعدي الأزمة سوا) وأفعاله أبلغ من كلامه، وهو ده التعاطف.



الفصل الثاني



وأقبلت أملا



(هو أنا ليه ما كملش حفظ القرآن؟!)

كان ذلك ما يتردد في نيتي تلك الفترة، أن أستكمل الحفظ والتجويد، كنت قد بدأت قبل ذلك بعام وتوقفت، الآن قد حان وقت الاستكمال، كيف حفظت أجزاء منه سابقًا دون تجويد أو تفسير؟! كيف نفهم دستور الله لنا بمجرد التردد، كيف نعمل بما جاء به دون فهم وتطبيق، ولماذا نحفظه أصلًا؟ الآن أصدقائي يفعلون؟ أم لأن ذلك هو موضة المرحلة؟ أم لأن من لا يفعل يوصم؟ أنسير في قطيع أم أنه تأثير الجمع؟ أم أنه حقًا صحبة صالحة ونية سليمة وتطبيق مناسب وتعلم وتعليم علم وذكر؟

في تلك الأثناء وجدتُ عملاً في دارٍ لتحفيظ القرآن الكريم، فكنت أحفظه عند معلمتي الحاجة نادية حفظها الله، ثم أعلمه لغيري وهكذا، كانت مُعلمتي تشترط قراءة التفسير مع الحفظ، ولا يخفى على أحدٍ ما يُشكله ذلك من فارقٍ في الفهم وسرعة الحفظ، كان صغاري في تلك



الفترة لا يزالون يتعرفون على العالم، أذكر أول مرة ذهبنا للساحل الشمالي مع جدهم وعماتهم حين اكتسبت مريم لونًا من الشمس جديدًا، أنا واثقة يا صغيرتي أنها غارت من إشراق وجهك وجمال شعرك ودقة أنفك البديعة فقررت أن تكسبك بعض السُمر، أما عمر فله شخصيةً مختلفةً، المنعزل أحيانًا، صاحب الصوت أحيانًا أخرى، كم أعشق فيك يا عمر لون المنابت الصفراء حين تحلق أطراف شعرك البني، أشتاق لأن تدعني أتأمل فيك دون أن تهزمني بداية أعراض مراهقتك الفجائية، لا أنسى حين كان عمرك لا يزال 9 أشهر وأنا أقف بك في الطريق أنتظر سيارة تقلنا حين التفت إليك أحد المارة وظل شاخصًا بصره في جمال وجهك - اللهم بارك - حتى اصطدم الرجل في عامود الكهرباء على الرصيف.

لا أذكر كم مكثت في عملي في مركز التحفيظ هذا، حتى رُشحت لإدارتها، كنت قد بدأتُ أستعيد نضارة وجهي وثبات وزني، ولملمت جروحي.

وهنا أيضًا استهواني مجال التدريب حين كنت أحد الحضور في حفلة نهاية العام بحضانة مريم ووجدت تلك المدربة التي تجاوزت الخمسين تقف أمامنا معلنَةً عن بدء أولى دوراتها التدريبية، فلما لا ألتحق وأرى ماذا سيُقدم! كانت تلك المدربة في عمر والدتي، ترغب دائمًا في سماع تعليقاتي، تسعد بحضوري تدريب تلو الآخر مبتسمة في وجهي وأنا في مقدمة الحضور، لا أنسى أول مرة أتاحت لي 12 دقيقة للتحديث أمام



الحاضرين، وكان موضوع الحديث الذي اخترته عن التربية الإيجابية للأبناء، قد تسمعون صك أسناني، أو تروا تصبب عرقي وارتجاف أوصالي أو ارتعاش يدي فتلك هي المرة الأولى أتحدث أمام عددٍ من الحاضرين، أما التقييمات فاحتفظ بها إلى الآن من روعتها، دائماً ما كان تعلم العلم بمثابة الرئة الثالثة لأنفاسي، انفراجة الرؤية وسط كثافة الضباب، سبحان من جعل في العلم النافع أجر لما بعد الموت.

عامان ونصف العام ليس بهما كثيراً من الأحداث، أراقب أطفالي يكبرون واستمر في عملي في إدارة مركز القرآن والذي كان يرأسني فيه من تقدم لخطبتي حينها.

لا أخفيكم سرّاً فقد توسمت فيه الكثير، وأقبلت أملاً في حياة سعيدة.
فتزوجنا، ولكن.....

اتخذت القرار سريعاً، أنجبت الابن الثالث سريعاً، سعادتي بطفلي الجديد فاقت كل سعادة فهو قطعة من قلبي، لا لا بل هو القلب وما يحويه، أحمد ومن كأحمد!! دقة بنيته وملمس بشرته وصمت انطوائه وإحساسه المفرط، اللهم بارك لي فيه، هوّن عليّ الكثير وكأن الرضيع هو من يحتضنني حين أضمه.

ثم نور الدين، وما أدراك من نور الدين، نور الدين هبيرة السنين، الاجتماعي الضحوك السهل صاحب التخريب العشوائي، اللهم بارك فيهم أجمعين.



حوالي عامين من الأحداث في ذلك الزواج، انتظر الاستقرار
والسكينة تطرق بابي، ولكن إلى متى؟

لم أر التوفيق يجد لنا سبيلاً، كأنما ضل الطريق إلينا، هل ضاع
التوفيق في دروب الحمق أم البؤس أم التملص أم فجاجة الأفعال وحمق
القرارات والتخلي عن المسؤوليات الذي وجدته في تلك المرحلة
البائسة؟! ليتني أمحوها تماماً من ذاكرتي، وكيف نود أن نتذكر مراحل
الإخفاق، مراحل الانغماس داخل خريطة التيه لشخص مرّ في حياتنا
فقرر أن يحدث فيها شروخاً فادحة، ودماراً شاملاً.

تساقطت أحلامي وهوى تفاؤلي، أين سعادتِي المرتقبة؟ أين سعادتِي
التي أجلتها؟ أين تلك اللحظات التي خططت أن تتحقق؟ أين تلك
الأماكن التي منيت نفسي أن أزورها حين أتزوج؟ أين تلك الضحكات
والحكايات التي نويت أن أشاركها؟

أراني وقد صرْتُ ضحيةً أقتن السيناريو من رأسي حتى أخمص
قدمي، غارقة في حياة لا أعيشها، حزينه على زمن وجهه وبكاء أنفقه
لاستقامتها، حبيسة ترهات أشارك في استمرارها، أشتكي إلى الله ومع
تفاقم الأوضاع صرت أشكو إلى الناس، وألوم كوكب الأرض بمن عليه،
أحيل الأمور كلها إلى الأقدار هرباً من عبء مسئولية موقفي.



شفني من فضلك



كان يا ما كان، كان في مرة وردة صغونة لسه ما فتحتش، كان كل اللي يعدي عليها يقول إيه الوردة الدبلانة دي إيه الوردة الدبلانة دي، لغاية ما الوردة الصغيرة صدّقت إنها فعلاً دبلانة وملهاش قيمة وفضلت مستسلمة للفكرة دي، لحد ما ف يوم جت بنوته جمبها وقالت: الله الوردة دي حلوة أوي وهاتبقى أحلى أكثر لما تكبر وتفتح، هنا الوردة ما كنتش مصدقة إن حد شاف حقيقتها، إن حد شاف إنها كانت مقفولة شوية مش دبلانة، ومن اللحظة دي الوردة بدأت تفتح وتزهو وتبقى أحلى وردة في المكان وكل اللي يعدي عليها تلفت انتباهه ويمدح في جمالها، الوردة فتّحت لما اتشافت صح، لما اتقدّر جمالها، لما أخذت الفرصة إنها تزهو.

كل واحد فينا عامل زي الوردة اللي بتصرخ بجملة واحدة (شُفني من فضلك - قدّرني من فضلك - حسّ بوجودي من فضلك) ..

في منتصف القرن الـ19 لما توماس أديسون اتطرد من المدرسة أمه قالتله (طردوك لأنك أذكى من أن تكون معهم)، أديسون من يوم الجملة دي وصل عدد اختراعاته 1093 اختراعاً من ضمنها المصباح الكهربائي وآلة عرض الصور.



في الوقت اللي كانت والدته المهاتماغاندي محفظاه كلمات يقولها
دايمًا في صغره (أنا حر - أنا شجاع - سأقول الحقيقة) كنا في مصر
بنقول (أنا الزمان هَدّني ولا حد بيودّني)

إنك تتشاف ده احتياج طبيعي مش غرور ولا أنانية ولا استعراض،
إنك تتشاف يعني تحس إنك موجود ومؤثر وليك قيمة وأهمية، يتشاف
البريق اللي فيك فيلمع أكثر، ما تسمحش لحد يحسسك إنك أقل من
إنك تتشاف أو تستحق أو تتقدر، وممكن تطلب ده بشكل مباشر
وواضح، وتطلب إنك لا تُعامل بأقل مما تستحق، وإنك تتنادى بالاسم
اللي تحبه إنت، وتُعامل بالطريقة اللي تناسبك إنت، وترفض أي استهانة
بحقوقك أو التقليل منك أو التغافل عنك.

نكمل الحكاية.....



عدتُ أحاول السيطرة على حياتي وسط تلك المهزلة التي أعيشها، فاستكملت دراسة العلوم الشرعية في معهد إعداد الدعاة حيث علوم القرآن والعقيدة والتفسير المحببة إلى نفسي ومصطلح الحديث والفقه اللذان لم أفهمهما حتى الآن، في ذلك الوقت ظهر أمامي تدريب على الحساب الذهني المعروف بالـ (UCMAS) باستخدام العداد الصيني، ألحقت عمر يتدرب فيه على أول مستوى، وتدربت أنا على كامل المستويات، ورغم عدم شغفي بمجال الحساب والأرقام إلا أنني تفوقت فيه جدًا فكنت أول وأسرع وأدق المتدربين وألفت فيه كتابين للمستويين الأول والثاني، حتى أنني قمت بتصميم الكتب محتوى وغلافًا وتصميمًا داخليًا وتنسيقًا فكان في نظري إنجازًا كبيرًا، منهمكة في إحداث فارق كبير بتنشيط أذهان من يتعلم من خلالي صغيرًا كان أو كبيرًا، كان منتهى أمني حينها أن يكون لي جهاز لابتوب خاص بي، فقد تعبْتُ من استخدام كمبيوتر البيت الذي أهلكه عمر ومريم، وأصابته التخمة من أفلام الكرتون، وضربه الذعر من استمرار تشغيله حتى ونحن نيام، لم تكن لي المقدرة المالية لشراء لابتوب، فبدأت بتدريب الأطفال والكبار للحساب الذهني حتى جمعت مبلغ الجهاز وتوقفت، فقد صار هذا التدريب في مدينتي موضة قديمة خلال عدة أشهر وقل الإقبال عليه.

كان وجود اللابتوب في حياتي حبًا من نوع خاص، اكتشفت عليه عوالم أخرى، ممسكة بقلمي ودفترتي شاخصة أمامه أقرأ وأدون، أشاهد وأتعلم، دائمة التلخيص لمحاضرات كبار المحاضرين وأصحاب الفكر في الوطن العربي من فيديوهاتهم على اليوتيوب وقراءة القليل مما أتيح لي من كتبهم دون أن أحدد لماذا أفعل ذلك، كنتُ أفعله فقط لشغفي به، وأتابع



أحداث البلد وما وصل إليه الوضع السياسي، وأبدأ التواصل على صفحات الفيس بوك، ولا أنسى حين دخلت على صفحة صديقة لي فوجدت عندها 600 صديق فانبهرت، كيف لها كل هذا العدد من الأصدقاء والمعارف وأنا لا يتعدى عدد الأصدقاء عندي 35 صديقًا وأكبر عدد لايكات وصلت إليه 7 لايكات بجلالة قدرهم، فتساءلت: أسيأتي اليوم الذي أجد فيه هذا العدد يهتمون لأمرى وعدد اللايكات يصل لـ 30 لايك.

كل ذلك لم ينتشلي مما آل إليه زواجي، وما كنت عليه من طحن بين شقي رحي الغربة فيه، كان أكبر أسئلتني في تلك الفترة هو (ليه؟) لماذا يحدث معي هذا؟ لماذا يُفعل بي هذا؟ لماذا لا تستقيم الحياة؟ لماذا أستحق ما يحدث؟ تلك المعاني التي نُعطيها لأدمغتنا هي التي تشكل كثيرًا من توجهاتنا، تُرى ماذا لو أبدلنا (لماذا) بـ (كيف؟)، بدل (ليه؟) يبقى (إزاي؟)، بدل (ليه بيحصلي ده؟) تصير (إزاي أقدر أغير ده؟). هنا وبعد كل محاولات تغيير الأوضاع التي لم تؤت ثمارها قررت مغادرة أرض المهارات بلا عودة، قررت استعادة ما يمكن استعادته من روحي ونفسي بعد دفع فاتورة الحق والاندفاع.

لا أنكر أن الطلاق موجه يسيطر على جنباته الانكسار، حتى ونحن من اخترناه، فلكل بلاء عُصّة ووجيعة، ولكل انتزاع ألم وفجيعة، فهرعت إلى مضادات الاكتئاب، أرتمي في أحضانها، أغيب في عمق نومها، أتوه في تبدل أعصابها، لا أشعر برغبة في الحياة برمتها ولا يعنيني تفاصيلها أو أناسها أو تعقيدها.



المطلقة في بلادنا



- إنتي مطلقة؟

- لا أنا Divorced حضرتك..

لسه في بعض الأماكن أو المواقف بنكسف نقول مطلقة لازم نقول Divorced أو نستخدم كلمة منفصلة، لأن غالبًا المطلقة في بلادنا عار، عار على صاحبة القلب وعلى كل اللي بيقرر يرتبط بيها، وتبدأ التساؤلات في دماغنا يا ترى اتطلقت ليه؟ العيب فيها ولا فيه؟ مين اللي طلع قليل الأصل؟ مين اللي مقدرش النعمة اللي ف إيده؟ المطلقة في بلادنا حاجة درجة ثانية لازم ما يقلهاش طموح ولا كيان، لازم تقبل بشخص معيوب أو تكون زوجة درجة ثانية أو درجة عاشرة، لازم تقبل بأي حد، الكبير في السن واللي ما بيخلفش واللي مريض واللي بخيل واللي عنده لومباجو، هي يعني هاتتطرح النعمة ولا إيه، المطلقة في بلادنا مستباحة، مستباح التلميح أو التصريح ليها بأي علاقة سواء حرام أو حلال في السر أو العلن أو مش معروف هويتها أصلًا، المطلقة غالبًا صورتها الذهنية عند البعض أنها حرباية وخرابة بيوت وحقودة على أصحابها اللي بيتجوزوا ويتخاف منها على أزواج



أصحابها وجيرانها، وحلال نبذها ورفضها والحدز منها والشك فيها ومراقبتها ولو فكرت تتجاوز لازم تتنازل وملهاش حق تلبس أبيض تاني أو يتعمل لها فرح، أمال تبان إنها مطلقة إزاي!! ومُحرّم عليها تاخد مهر أو تطلب حقوقها الشرعية سواء مادية أو غيرها، ومُحرّم عليها لو اتهانّت أو ما ارتاحتش أنها تطلب الطلاق تاني وإلا تبقى طلقت مرتين فتتحول في الحالة دي لظاهرة كونية كارثية لازم ساعتها تترمي في الزبالة، المطلقة في بلادنا صعب تُتقبل من حماتها وأهل جوزها الجديد، مُحرّم عليها أصلاً أن يكون ليها مواصفات في عريسها، دا إذا كان مُحرّم عليها أن يتقال عليها عروسة أصلاً، إرضي بأي حد هو حد لاقى ولا إنتي متخيلة إن راجل هايعبرك أصلاً، ممنوع تتجاوز شاب ما سبقلوش الجواز لأحسن أهله يغتالوها، أو هو نفسه يحس فيما بعد أنه مش من العدل إنها اتجوزت قبله وهو لأ، النظرة للمنفصلة إن لما حد يبصلك يا حبيبتي احمدي ربنا لأنه أنقذك مش عارفة من إيه، المهم إنه أنقذك وצל راجل ولا ضل حيلة يا أختشي، المطلقة في بلادنا ممنوع يكون لها كيان أو طلبات أو مواصفات أو قلب أو عقل أو هوية أصلاً.

حقيقة المطلقة:

المطلقة كانت زوجة شافت غالبًا مع الزوج ويلات كثير خصوصًا في بلادنا اللي المرأة بتكون مستباح استهلاكها واحتلالها بالكامل، وإن كان طبعًا العكس بيحصل ويكون الزوج هو أكبر ضحية في العلاقة



دي، المطلقة إنسانة لحم ودم زيك بالظبط، محتاجة أوي إنها تُحترم ولا تنتهك، محتاجة أوي إنها تعيش وتبدأ من جديد وتضمد جراحها وتعالج كسرهما وتكون مقبولة من المجتمع ومحدث ينفر من وجودها ولا يشك في سلوكها ولا يستبيح كيانه، من حقها تتجاوز على فكرة هي إنسانة ربنا فطرها إنها محتاجة اللي يشاركها واللي يسمعها واللي يأمنها واللي يكرمها واللي يحسها بأنوثتها وإنها مرغوبة فلا هي خرابة بيوت ولا رخيصة ولا مستباحة، ومن حقها تعيش كويس وتفرح بل هي أولى من غيرها بالفرحة بعد اللي مرت بيه، النبي أول ما تزوج كانت السيدة خديجة اللي كانت متزوجة قبله مرتين وأنجب منها وما فكرش طول حياتها يتزوج غيرها وأغلب زوجاته فيما بعد سبق ليهم الزواج قبله، يا ترى ممكن نفهم وندرك ونطبق حاجة غير اللي يبجي على هوانا وبس!!!

تعالى إنتي بقى اسمعيني أنا عارفة إن إحساسك صعب ووضعك أصعب حتى لو إنتي اللي طلبتي الطلاق أو الخلع، أنا عارفة إنك شائلة كتير خصوصًا لو ولادك معاك، عارفة إن الضغوط عليك كتير والمطالبات أكثر خصوصًا لو إنتي اللي بتنفقي عليهم لوحده، عارفة إن الوحدة وعدم المشاركة شيء قاتل، وإن نظرات الناس مميتة وحذرهم منك مؤلم، أنا عارفة إن نظرتك واختياراتك وقناعاتك وقيمك ومعتقداتك اتغيرت، بتقومي بهمام كتير جوا البيت وبر البيت متحملة تقلبات أولادك ومراحل نموهم وتغير حالاتهم وكتر خناقاتهم وتعديل سلوكهم، ومطالبة بكل صغيرة وكبيرة وممكن تكوني بتتحاسبي حساب الملكين، وممكن



يتفاصيل معاكي في مصاريف العيال، وممكن ما يكنش ليكي مصدر دخل ولا بتاخدي حتى أجر حضانتهم علشان تقدري تصرفي على نفسك أو تشتري لبس تلبسيه أو حاجة نفسك فيها، ومحتاجة للي يحسن معاك الإنفاق ويلين الاتفاق ويغض الطرف عن السفاسف.

نصيحتي ليكي تقبلي نفسك ووضعك طالما أنه حفظك من إساءات وإهانات وهدر حقوق وغيره، حاولي ما تفكريش غير في إنك تتنفس من جديد، تميزي، تستعيدي بريقك، تقفي على رجلك من ثاني، تتعلمي وتشتغلي حاجة بتحبها، تتطوعي في أماكن خيرية، تكوني صداقات ويكونلك صحبة طيبة، تقرري تكلمي دايرة حياتك وتبسطي نفسك وتهتمي بيها، احفظي كيالك وهويتك وما تقبلش توقفي حياتك، لما تفكري ترتبطي ما تتنازليش عن متطلباتك أو مواصفاتك لمجرد إن المجتمع ماشي كده، وتفتكري دائماً الأمانة اللي بين إيديكي (أولادك).

أنا عارفة إن المنفصلات في مجتمعي أغلبهن بيستعيد بريقه وقوته بعد التجربة دي بس بلاش تكوني بتعملي كل ده عشان تقولي في الآخر وإنتي بتهزي كتفك (والله ليندم ويعرف إيه اللي فاته) بلاش تجيبيلنا شلل رباعي يا أختشي لأن الكل بيقول كده.

أما بقى الجو بتاع كثير من البنات بعد الطلاق اللي بيعيش دور إيه بقى (والله لتندم)، اللي هو مش إحنا انفصلنا طيب هاتندم إنك سبت واحدة زي ولا عمرك تلاقي ضفرها، والله لتندم ياللي ما



بتقدرش النعمة اللي معاك ولا عمرك تلاقي حد يستحملك إنت وأمك،
 ولا واحدة ف جمالي وحلاوتي وتضحيتي وسلطاتي وبابا غنوجي.
 طب ليه؟! خلينا متفقين إن في اللي تقبله وتستحمله هو وأمه، وإنه
 وارد جدًا يعيش في سعادة لنهاية حياته، دار الدنيا ما فيهاش قصاص
 عاجل وإلا يبقى إيه أهمية القيامة، هاتفضلي أو هاتفضل بتتمنى تشوف
 الطرف الثاني بيندم ويرجع يبوس الأيادي، ليه تفضلوا ف دايرة الندم
 الغبية دي؟ عشان يندم على أفعاله معاك؟ طيب هانقول إنه شبع ندم،
 إنتي استفدتي إيه؟ هل هاترجعيلو بعد ما استحالت العشرة؟ طب ولو ما
 ندمش وعاش حياته، إنتي يضررك إيه؟ يا حلوة إن كان ظلمك فحسابه
 عند ربك يوم الحساب، وإن كنت إنتي ظلمتية توبيي إلى الله، ولو مفيش
 حد ظلم حد يبقى إشط عيشي بقى واخرجي من دور الثأر المقرف ده .



شمعة؟



سواء كنا عارفين ده أو ما نعرفوش لكن كتير مننا بيتفاعل مع الحياة على إنه ضحية، ضحية ظروف أو مجتمع أو أسرة أو أصحاب أو أزواج أو أي حاجة تخلينا ما نتحملش المسؤولية أصلاً، فبنختار أن ردود أفعالنا تلتزم بالدور ده بدون وعي مننا، علشان نقول (أنا حظي كده - أنا قدرني ونصيبني كده - أهلي هما اللي عملوا فيا كده - جوزي هو السبب) فمانواجهش أي حاجة ولا نتحمل مسؤولية أي تصرف، المضحي هو اللي عايش دور الشمعة التي تحترق من أجل الآخرين، وجوده متمثل في وجودهم، سعادته متمثلة في رضاهم، دائماً *Giver* وما بياخدش أي حاجة لنفسه، غالباً مش شايف إنه يستحق العطاء، اللي هو إنت مبهدلني وأنا سمحتلك تبهدلني ومستسلم للمرمطة ومنكد على نفسي وعلى المجرة والمجرات المجاورة وحالة بائسة كده ونكد السنين، وتتولد رغبة في الانتقام من الجاني ومن أي حد ماشي على ظهر الكوكب، وما نبقاش طايقين العيش والعيشة واللي عيشينها، وكل ما نقابل حد نشتكى ونعيط لغاية ما البشرية تزهد من كتر الأفورة.

دور الضحية عفريت بيلبس كتير مننا، أو إحنا اللي بنبلس الدور، فنبداً ننصب حد منقذ للوضع أو هو يظهر متطوع كده لوحده بسم الله ما شاء الله، علشان ما نبقاش ضحايا ونفضل إحنا الثلاثي بنلف وبنبتبادل



الأدوار، شوية أنا مجني عليه من حد ظلمني فيظهر منقذ فاتحول لجاني ومنه لمنقذ وكل الطرف تلف في الحلزونة.

لما بتبدأ الإساءة بيكون المسيء هو الجاني اللي غالباً بياخد Taker وما يديش، والطرف الثاني مجني عليه وضحية ومحتاج منقذ، الزوجة اللي جوزها بيسيء معاملتها ضحية ليه فيظهر زميل في الشغل أو حد من أهلها أو أي طرف تالت كمنقذ فيتحول دورها لجاني لو حصل منها خيانة أو لقت اللي تستقوى بيه والزوج يبقى ضحية والطرف التالت يبدأ يبقى جاني في اللفة الجديدة وهكذا.

وفي لحظة انفجار وعدم احتمال بنكتشف إن إحنا اللي سمحنا من البداية إنه يُساء إلينا بشكل أو بآخر ويتعمل في حقنا Abuse يعني إساءة سواء لفظياً أو بدنياً أو مادياً أو عاطفياً، إحنا اللي إدينا إذن بشكل غير مباشر إننا نكون ضحايا وعائشين الدور ونحيل كل شيء للأقدار (دا نصيبي هو حد بغير قدره)، بنكتشف إن لطفنا الزيادة ما هو إذن غير مباشر لاستمرار الإساءة، وبنكتشف إن آمالنا في تغيير الأوضاع لما بنقول لنفسنا (بكرة كله يتعدل) من أكبر الأوهام اللي بنعيشها، وبنكتشف إن اعتقادنا إننا لا نستحق (أنا أبوس أيدي شعور ودقن إنني حد عبرني) بيدمر أعمارنا، وبنكتشف إن علشان ما بنعرفش نقول لا، بنفضل عائشين حياتنا لغيرنا، اعتقادنا إن كل دورنا متجسد في غيرنا (هو أنا أسوأ حاجة من غيرك) (أنا الشمعة اللي بتحترق من أجل الآخرين).



اللي حَضَر العفريت يصرفه:

مسئوليتنا عن أفعالنا هي أول طريق الخروج من حلزونة الدراما دي، اللي ماسك الدفة هو اللي بيتحكم بزمام الأمور هو اللي يقودها مش العكس، هو الفاعل مش المفعول به، عارف مسئولياته وبيقوم بيها مش مستسلم وسايب نفسه زي المركب اللي في مهب الريح زي ما توديتها تروح معاها.

اللي بيشتكى بالظبط زي اللي صباع رجله الصغير اتخطب في الكومودينو ففضل يعيط وراح حط المسكن للكومودينو، كأن العالم كله أجرم في حقه، عايز الانتقام ينال الكل، شكاي من كل شيء، تصرفات الناس اللي بقت وحشة وخيانة الصحاب وغدر الأحباب وجو الصعابيات ده لغاية ما الكل زهق من إحباطه وإحساس الذنب اللي دايمًا بيوصله للناس اللي في بعضهم بقى ينفر من مقابلته أو تصعب عليهم من بعيد لبعيد!!

القرار بإننا نفوق ونتغير ونجدد عقلنا وعواطفنا ومهاراتنا وقيمنا، ونظرتنا لنفسنا واستحقاقنا غير المشروط مش قرار بإنك تبيع أعضاءك لا سمح الله وإن كان لازم تبيع جوانب كثير من دورك القديم أو تبيعه كله وما تسمحش لحد يجني عليك أو ينصب نفسه منقذ تديله إذن ضمني بكده.



(ستيفن كاربمان) الطبيب النفسي اللي سمى الدوامة دي بمثلث
 الدراما، اللي بيوضح إن كل أطراف المثلث الثلاثة (الجاني والمنقذ
 والضحية) في الآخر هما الأطراف اللي بيسلموا ويستلموا من بعض في
 أضلع المثلث ده..



أنا حاسس إني مش حاسس



فترة إصابتي بالاكتئاب أكثر من مرة وزيارتي لعيادة الطبيب النفسي ومضادات الاكتئاب اللي لازممتني لأكثر من سنة خليتني أشوف إزاي في ناس بتهرب لمجرد إنها ما تحسش، عارفين ما تحسش بيايه؟ مش بس ما تحسش بالحزن أو الخجل أو الألم النفسي إنما كمان علشان ما تحسش إنها بتحس أصلاً، هروب من الإحساس في حد ذاته، كل إحساس حتى لو إحساس بوجودك نفسه، رفض الحياة ورفض الموت، كل اللي بيكونوا محتاجينه إنهم يناموا ويناموا، يناموا كثير أوي، يناموا لغاية ما الدنيا تخلص.

درجة احتمالنا للإحباط أو الشعور بالألم النفسي والاكتئاب وقدرتنا على البكاء وحساسيتنا لأي تغير نفسي بتختلف من شخص للتاني، على حسب الاختلافات الجينية والوراثية وعوامل النشأة والتربية والبيئة المحيطة، ييجي الاكتئاب يبدأ يكلمنا وإحنا نسمعله، يجي يقول إنت غير كفء، إنت لا تستحق، إنت غير مرغوب فيك، إنت منبوذ، هايقولك الناس مش مهتمة بيك، وإنك مرفوض والاختلاط بيك منفر والعزلة هي الحل الأمثل ليك، هايقولك إن معندكش طاقة تتحرك أو حتى تقوم من مكانك، خليك قاعد، نام، كل، خد حاجة علشان ما تحسش، وكل ما سمعنا خطابه لينا كل ما اتغذى وكبر وتمكن.



واللي بيجرب مضادات الاكتئاب عارف إن أغلب أنواعها بينيم لكن العجيب إنها بتسبب كوابيس رهيبة في فترات معينة من العلاج، تبقى هربان بالنوم تقوم تشوف مداح وحروب وأموات في نومك غير أعراض كتير فعلا مرهقة جسدياً..

دورة حياة الاكتئاب زي الذبابة اللي عمالة تدايقنا، فشوية تيجي تقف على وشنا فنحبط وندايق ونتهد من الإحساس بالعبء والألم النفسي، وشوية الذبابة تحوم حوالينا نزل شوية ونتجب الإحساس ده شوية ونفصل شوية، تخرج الذبابة بعيد ونرتاح منها ومن زنها ونبقى مبسوطين متفائلين منسجمين، وشوية لو فتحنا الشباك تدخل تاني، فنلاقي نفسنا نرجع لنفس الحالة تاني خصوصاً كل ما قربت والتصقت بينا.

ولو فاكّر إن أي حد وأي موقف يسبب اكتئاب فرمل شوية، ما هو مش عشان مش لاقى راكنة لعريك أو أكلك أتحرق وإنتي متنحة أدام الفيس بوك أو أبوك هزأك يبقى عندك اكتئاب، الاكتئاب الإكلينيكي بيكون خلل طبي مش سمة شخصية يعني مش مجرد إحساس بالضيق أو الزعل من وقت للتاني للأسباب اليومية، يعني مش أي شوية نكد جايين من كينونتك الدرامية الأصل تقول إن عندك اكتئاب، هو إمتة تشك إن عندك اكتئاب؟ مزاجك دايمًا مش رايق، معندكش اهتمام بالأمر اللي كنت عادة بتستمتع بيها، شهيتك للأكل متغيرة، حاسس إنك ما لكش ثلاثين لازمة أو إنك مذنّب أوي ومنعزل عن الناس، طبيعة نومك متغيرة، فاقد التركيز والطاقة ومش قادر تسترخي ولا حتى تشتغل، مفيش رغبة في الحياة وأحياناً ممكن تفكر في الانتحار!؟



مبروروك كدة إنت عندك اكتئاب، الأعراض السلوكية اللي فاتت لو 5 منها موجود مع بعض (في نفس الوقت ولمدة أكثر من أسبوعين) يبقى ده احتمال يكون اكتئاب، والاكتئاب ما بيحلش نفسه بنفسه، لأنه بيحتاج إما علاجا دوائيا من طبيب نفسي أو علاجا سلوكيا عند أخصائي نفسي، أو اجتهدا شخصيا مننا لو أدركنا إن في مشكلة محتاجة تدرج في الحل، وتقبلنا نفسنا وتصالحنا مع اللي حصلنا سواء طفولة مهترئة أو فترات ضياع في عمرنا أو فشلنا في بعض الأمور، في مليون واحد فاشلين ومش شايفين نفسهم كده، رؤيتنا وتصورنا عن نفسنا إما بيحطمننا أو بيبيننا، والتصالح مع الناس والتماس الأعذار بيخفف حدة المرارة اللي بنواجهها من أفعالهم، واسترجاع الأحداث اللي قمنا بإنجازها والاندماج مع الناس المناسبة من أهم عوامل الخروج من الاكتئاب.

طب ليه في ناس بتحتاج علاج دوائي؟! لأن أحيانا المريض بيحصله تغيرات فسيولوجية زي تقلص حجم الفصوص الأمامية، أو انتقال غير طبيعي للنقلات العصبية زي (السيروتونين - الدوبامين - النورايبينفرين)، أو خلل الساعة البيولوجية، أو خلل هرموني زي ارتفاع الكورتيزول وعدم انتظام الهرمونات الدرقية..

الوحيد اللي يقدر يشخص حالات الاكتئاب ويكتب علاج هو الطبيب النفسي فقط هو المخول لده، فبلاش تشخيص حضرتك ورأي صحبتك ووجهة نظر أنتيمك أو مدرب التنمية البشرية بتاع سيادتك. الكلام اللي فات مجرد فكرة عن الاكتئاب مش كلام متخصص فما تستهبلش وتشخص نفسك وتستشعر تقلص الفصوص الأمامية لمشط رجلك فتقول إنك مكتئب.



قائمة انتظار أبدية



الدراسة اللي اتعملت في مستشفى على 100 مسن يعتبروا في أيامهم الأخيرة، سألوهم: إيه أكثر حاجة نادم عليها في حياتك؟

أغلبهم قالوا: نادم على اللي ما عملتوش، نادم على الأهداف اللي ما سعتلهاش، على المتع اللي محستهاش، على المخاطر اللي ما خضتهاش، ما لحقتش أعيش صح.

عايشين في طور التأجيل مدى الحياة، مأجلين فرحتنا لما نتجوز، مأجلين انطلاقنا لما نتخرج، مأجلين انبساطنا لما نهاجر، مأجلين انبهارنا لما نوصل لوظيفة أحلامنا.

من الآخر عشان الدنيا حروفرهدة، أوبرد وتكتكة على حسب إنت بتقرأ الكتاب ده إمتة، لو إنت من الصنف ده خليك عارف إنك كئيب ومكتئب وبتضيع عمرك ع الفاضي لأنك هاتيحي بعد كام سنة وتقول نفس الجملة (ما لحقتش استمتعت بحياتي - عمري ما عشت زي ما كان نفسي أعيش) دايماً عايش مستني، عايش على شرط، مستني حد يجيبلك الفرحة تدحرج على حركك، مستني حدث يخرجك من بؤس حياتك، مستني نوع معين من الانبساط عشان تتبسط وتبل الشربات.



فيها إيه لو اتلككنا عشان نفرح، عشان نعيش صح، عشان نحقق غاية ربنا من خلقنا، بلاش تأجل استمتاعك بالبحر لغاية ما تلاقي حد يشاركك، ولا تأجل السعي لهدفك لغاية ما تسافر مكان تاني، ولا تأجل سفرية نفسك فيها لغاية ما تتجوز، ولا تأجل راحة بال لغاية ما توصل لهدفك، استمتع وإنت ماشي علشان تقدر تواصل، بلاش نشعلق حياتنا على قائمة انتظار أبدية، لأن ممكن اللي إحنا منتظرينه ما يحصلش، وتخيل بقى إنه ممكن يحصل وما نلاقيهوش بنفس الصورة اللي كنا متخيلنها.

تعالوا نكمل الحكاية....



الفصل الثالث



نظرت إلى نفسي فوجدتني أعيش وحيدةً بأولادي الأربعة متحيرة
ماذا سأفعل؟ ماذا الآن؟ هل أخرج للعمل؟ هل أتعلم علماً جديداً؟ هل
سأتزوج؟ ماذا الآن؟

أذكر صديقتي التي نصحتني ألا أفكر في الزواج مجدداً، لا أنسى
إصرارها الذي لا أعلم سره، بل هي المتزوجة التي لا تدري ما أوجاع
الوحيات وحجم معاناتهن، هلا تفكرون قليلاً قبل أن تنصحننا، قبل
أن تلغوا أحلامنا التي لم تمسها أطراف مُقَلِّنا.

أغلقت على نفسي، أطفأت الأضواء من حولي، اخترت العزلة والارتباط
بالاكتئاب، فلربما هو الوحيد غير المتزوج الذي يُحب ملازمتي، فهو يعلم
مدى نفوري ورفضى للزواج من رجلٍ متزوج، فأصر على مصاحبتى، وكأن
مضادات الاكتئاب قد صنعت لي وحدي، حتى أنام وأنام فلا أشعر بغصة في
حلقي، ولا أبحث حولي فلا أجد من يُخبرني (أنه هنا من أجلي).

أُعلن حينذاك عن منحة لتعلم اللغة وهدية مجانية محاضرات تنمية
بشرية أو تنمية ذاتية كما نمقها البعض، ماذا سأقرر الآن؟ ماذا سأختار
الآن (ضحية- مسئولية)؟ قررت التخفي عن الاكتئاب ومضاداته والعبور
من وراء ظهره، التحقت لتعلم اللغة، مستويات تلو الأخرى، خروجاً من
دائرة الإحباط، ألزمونا بحضور محاضرات التنمية الذاتية حتى نتسلم
شهادتنا، شرطاً لضمان عدد الحضور الذي يحفظ ماء وجوههم أمام هذا
المدرّب أو ذاك، أو حتى حفاظاً لماء وجه المدرّب شخصياً، موزعين



وجبات صغيرة أثناء اليوم بجوار شهادات الحضور كمكافأة على صبرنا وتحمل نرجسية وسخافات صاحب المنحة وحاشيته.

وبينما ما أزال أحاول التقدم بنفسني والنهوض من جديد، إذ بذراعي اليمنى ترتعد الماء، تصرخ منه أركان جسدي، تناولت مسكناتٍ شديدةً ظلًا أني قد أثقلت عليها جهداً ولكن تلك المسكنات لم تُجدِ نفعاً، وبعد أيام عاودني الألم ثانية وأيضاً لم تُلجمه المسكنات شيئاً، فبدأت أذهب للأطباء بحثاً عن سبب ألمي، أذكر عيادة العظام حين كنت ذاهبةً مع نور الدين ليري الطبيب ساقيه الصغيرتين المقوستين، واتخاذ قرار إما بالانتظار أو إجراء جراحة كسر عظام الساقين وإعادة ضبط استقامتهما، وكم تعرض حبيبي الصغير لعدد مرات من الأشعة، فأخبرني طبيب العظام إنه يحتاج جراحة وقد تكون على مرحلتين، كيف لهذا الصغير ذي العامين والنصف التعرض لهذا؟ أخشى عليك الألم يا صغيري، أخشى عليك حبس قدميك الصغيرتين وأنت الذي يكره الجلوس في حد ذاته، وأثناء تفكيري ضربني الألم في ذراعي مرة أخرى، فاستشرته في ذلك قال ربما التهاب في العظام وطلب تحليل دم يؤكد له ذلك، ذهبت معمل التحاليل وظنّ داخلي أنني في التخصص الخطأ، وفعلًا لم يجد الطبيب في التحليل شيئاً، تخصص الأعصاب أيضًا لم يجد شيئاً، تناسيت الألم فمن الممكن أن أكون أرهقته فعلاً.

حاولت ألا أعير الأمر اهتماماً، وأذهب لكومة الملابس تلك أكويها، أو تلال الأواني أنظفها أو سلال الغسيل أنشرها، كان صديقي الشخصي الوحيد هو اللابتوب خاصتي، كان مصدر إلهائي وبهجتي وتعلمي، أسافر فيه إلى عوالم أخرى، وأعيش روايات عدة، قد أكون أحب كندا لكنني على شاشته



عشقته كلما رأيته، وقرأت عنها على صفحاته، وسمعت رئيس وزرائها يتحدث بين الحين والآخر، وتفحصت خريطتها على موقعه، وحلمت بالهجرة إليها، وعلى شاشته سافرت إلى برج إيفل والذي حلمت كثيرًا أن أذهب إليه ملتقطة تلك الصورة السيلفي وأنا أمامه فبذلك أكون قد حققت حلمي، وعلى شاشته تنقلت بين محاضرات أكبر المدربين، ومعدي القادة، عابرة على الكتب الإلكترونية بصفحاتها، مدمنة على شاشته فكاهات اليوتيوب واجتهادات الكوميديين من منازلهم، محلقة في سماء TEDx بغير نهاية، فحين تبدأ الشاشة في العرض ومعني بعض من النوتيل وعصير الفاكهة بالزبادي أشعر بانهمار هرمونات السعادة والاسترخاء تغمرني هاربة من كل عبء يسحق نهارى، كل ذلك قبل أن ينشق اللاب نصفين على ثلاث مراحل، ثلاث مراحل من هبيرة نور الدين حوله، أو شقلبة مادو على لوحة مفاتيحه، أو ذلك الحذاء الذي طار مرتدا من عمر على مريم ثم على شاشته السوداء التي لم يبق منها إلا ثلثا مساحتها للمشاهدة قبل أن تنطفئ تمامًا معلنةً انسحابها من هذا المنزل وهيبيرة أصحابه.

لكن ورغم ذلك استمرت آلام ذراعي اليمين حتى حجت من عيني النوم بل جعلتني الآلام أبكي.

هنا استشرتُ جراحًا، فطلب مني أشعة ولم يكن أي شيء سيئًا يدور في رأسي فكنت مطمئنة بغير سببٍ معلوم، كنت أصغر المرضى المطلوب لهم عمل أشعة وقتها، كنت بسن أبنائهم فلم أكن أشك أنني قد أكون أشد منهم مرضًا، من ثم أذكر الآن أنه في يوم 1 مارس 2015 وأنا على طاولة الأشعة وأنظر للطبيب فأرى ملامح وجهه جامدة ويُحاول أن يتأكد من



شيء على الشاشة، ثم قال لي كلمة واحدة (cancer)، هنا تجمّدت مكاني وتلعثم لساني، فمحاولات جمع شتات النفس تضيق سدى، حاولت أن أقول له (لو سمحت إنت بتقول إيه؟ اتأكد، إنت عارف أنا عندي كام سنة، ممكن تتأكد؟ هل في احتمالات تانية) كل تلك الجُمْل كان لساني يُسقطها دون وعي، كنت وحدي فزادت وحدتي في تلك اللحظة، لم أكن أعلم كيف سأخبر أبي وأمي، ضاق صدري ولم ينطلق لساني، صوتي مكتوم أحاول إلجأه حتى لا يبدو عليه بركان حزني.

عشرات الأسئلة تدور وتدور في رأسي، ماذا سأفعل؟ هل سأموت الآن؟ أهذه هي النهاية؟ أهكذا الأمر يسري؟ أسأعاركه وحدي؟! منذ متى وأنا مصابة؟ ولماذا؟ وما مدى الإصابة؟ ترى أكنت مصابة حين أنجبت أولادي؟ أم قبل ذلك أم بعده؟ أكنت مصابة وأنا أبكي بكاءً مريراً وحدي؟ أم أن مرارة البكاء أمرضتني؟ أكنت مصابة وأنا أتناول مضادات الاكتئاب؟ أم بعد أن توقفت عنها؟ أكل ما يحدث هو عين الحسود؟ يا ترى مين شاف كعبلة حياتي وما صلاح ع النبي.

نفس الإنكار الأول بعد الصدمة، ذهبت إلى بيتي أرفض أن أصدق كأني على يقين أن الطبيب قد أخطأ التشخيص، أكاد أجزم أنه مُخطئ، أجريت ألفاً من المكالمات وأنكرت من إجاباتهم ألفاً، سأعيد الأشعة ولن أجد شيئاً، كلهم مخطئون.

وصباحاً ذهبت للجراح مستنكرة مستفهمة، ما احتمال الصواب وما احتمال الخطأ؟ أكاد أفقد صوابي، كيف لي بهذا؟ وماذا سأسلك من الآن؟ ماذا سيحل بي؟



طلب مني أخذ عينة من الورم لتحليلها والتأكد من التشخيص،
حقاً؟! أهنك أمل أن التشخيص خاطئ!! هكذا مكثت أطمئن نفسي:
فلتهدي لن يكون شيئاً خبيثاً، لن يكون سرطاناً، فلتطمئنني، أترى لو
أنه متأكد ما كان طلب تحليل عينة منه، فلتهدئي.

ذهبت في نفس اليوم لمعمل التحاليل مع أخي وزوجته ولا أدري ماذا
سيُفعل بي، خوف يملكني، ترتجف أركانني، استعنت بالله وتقدمت لأخذ
عينة وما أدراكم ما ذاك، دخلت الإبرة وأنا مستيقظة لتصل لبؤرة الورم
وتسحب منها بضع خلايا، فكأنما سحبت معها روحي للحظات، انخفض
ضغط دمي وضاق تنفسي وأغرقتني دموعي، احتضنتني سلمى بشدة وحاولت
مع الطبيب أن يوفر لي متنفساً أفضل وأراحاني ليصل الدم إلى دماغي.

الآن وبعد أن استعدت وعيي علينا أن ننتظر التشخيص النهائي،
التشخيص الذي سيقطع الشك باليقين، الذي لا يُجدي معه إنكار
ولا يدفعه غضب ولا تفيدته المساومة ولا يزيله الاكتئاب ولا ينفعه إلا
التقبل والمضي لما هو آت.

وها قد انتهى الطبيب....



ها أنت



ها قد أصابك الخوف، وارتعدت أوصالك، ها قد اشتهيت كفا يربت على كتفيك وحضنا يمتص ارتعابك، ها أنت للمرة ما بعد المليون تفلت يداك وتستشعر السقوط، هل رأيت تلك النبتة التي أزهرت على الحافة أم لم تنتبه لها وأنت تسقط؟ هل تساءلت حينها أذلك هو الشروق أم الغروب؟! ونسمات الهواء تنتقل في لمح البصر من البرودة إلى الحرارة معلنة أنك سترطم حتمًا، هل أمنت حزام الأمان حول خصرك جيدًا وثبته في عمق الجدار بقوة وأنت تصعد؟ ترى أهنالك من يرمي بالصخور من فوقك أم أن الصخور هي التي تتحرك تحت قدمك؟ هل فكرت حين فلتت يداك أكنت يومًا استجابة لدعاء أحدهم؟ أنلت الحب الذي غاصت فيه مقل أحلامك؟ أم هربت في كل مرة خوفًا من شبح الفقد في أعماقك؟ هل كتبت تلك الرسالة بعنوان (أنا أراك.. هل تراني؟) مثلي لذلك الحبيب المجهول الذي لم ألقه بعد، أم لم تكتبها؟

الآن ركز، تمسك، تشبث، دع الأدرينالين يرفع قوة بصرك، وينبه كل حواسك، خذ الأمر بقوة، فإن سقطت فلا تجعل سقوطك المؤقت يبقيك في السفح مهما كانت أوجاعك، فإن القمم تنتظرك، أسماء أصحابها قد كتبت عليها منذ الأزل، فلا تعجز، وارم بحبل الأمان تلك المرة إلى السماء، فهو الأمان الأوحـد والأوثق.



لقد تيقنا الآن أنه سرطان.....

الحمد لله اللهم أجري في مصيبتى واخلف لى خيراً منها..

ماذا بعد؟!!

كانت صدمة كبيرة أخفيها عن والديّ حتى أترج في إخبارهما، وكيف لى بالتدرج وأنا من يحتاج لمن يتدرج فى إخبارى إلى ما ستؤول الأمور، أنا من يحتاج لمن يترفق بى كما لم يحدث من قبل، أنا من يحتاج لمن يضمنى ضمة تلتبس فيها ضلوعى فيخف الألم ويخرج المرض وأستشعر طعم الحياة، أنا من يحتاج إلى أن أتكى فأمن ولا أهلع، إلى أن أهدأ فلا أخاف ولا أفزع، إلى أن أبكى حتى أشفى وأستند فأرتاح وأقع، أنا فى أمس الحاجة الآن لوجود زوج بجوارى، الأمر جد شديد، الأمر جد مُفزع، وأنا وحيدة يا ربي، أحتاج لمن يللم معى خوفى وبعثرات نفسى وأنات ألمي، فقد ضعفت على ضعفى، وأحتاج لمن يُشاركنى شدتى وكربى، لمن لا يمل وهو يسمعنى، ولا يكل وهو يدعمنى، لمن أرتمى بين ذراعى فى مراحل علاجى، من سيشد عضدى فى أوقات أوجاعى؟ من سأشدد به أزرى وأشركه فى أمرى؟!!

ربى...

ليس لى سواك يا ربى تعلم حاجتى وتدرك وهنى، ترى دموعى ولا يخفى عليك شيء من أمرى، ربى أتبأ إليك من حولى وقوتى فأنت هو الوحيد سندى.



أنت ولي نعمتي وصاحبي في وحدتي ومؤنسي في وحشتي وعُدتي
في كربتي.

س (إيه كل اللي بيحصل لشريهان ده؟!)

تردد هذا السؤال بين الناس حين انتشر خبر مرضي، مصدومين
محاولين إدراك أو وضع عنوان مناسب لتلك الأحداث العظام في حياة
واحدة، يُحاولون التفسير، منهم المشفق ومنهم المتعاطف ومنهم ما
ليس ذاك ولا ذلك.

4 مارس في الساعة مساء بدأ هاتفني بالرنين، أول اتصال يُخاطبني أن
تحركي، تحركي استعدادًا للجراحة ولا تفكري في تكلفتها، تحركي بدءًا
للرحلة ولا يثقلك حملها، سنحملها جميعًا معك، كانت عادة من تتصل،
هبطت معي في تلك البئر تمد يدها متعاطفة (هيا لنصعد معًا) على الرغم
أننا لم نكن صديقات حينها ولم يكن يدفعها هي ومنى ودعاء صداقة
تجمعنا أو معاملات تدفعهن إلى التوجه إليّ بتلك القوة وليس لديّ تفسير
لذلك سوى ما قد حمله الله عني وما سخره ليه في رحلتي.

بدأ بيتي يعج بالناس، وبدأت البئر تضيء بالنور في وسط تلك
العمّة، لم يستنكف أو يتأخر عني أفاضل الناس وأطيبهم، منهم القريب
والغريب والصحب، أشخاص لم أرهم من سنوات وأشخاص لم أرهم في



حياتي، ويأبى الله أن يتركني في محنة كهذه وحدي، بل ساق الناس إليّ تعاطفًا وحبًا ودعمًا ومشاركة، ساقهم الله لي كأن رحمته تجلت في شكل من البشر.

كثيرًا في تلك أزमत ما تنغمس عقولنا في الخوف والارتباك، تخشى فقدان السيطرة على الأمور، تخشى من دخول معازل المجهول، تخشى عدم العبور، وننسى أن طريق النجاة ليس مرهونًا بمدى سيطرتنا بل بمدى تسليمنا.

في اليوم الرابع أو الخامس من معرفتي بمرضي وذاك يوم لن أنساه، وإذ بعشرات الناس تملأ بيتي، منهم من دخل يساعد في تنظيمه وتنظيفه، ومنهم من جلس معي ترفيهاً وتذكيرًا، إلى أن اجتمعوا جميعًا وبيد واحدة ووضعوها على مكان الورم داعين في آنٍ واحدٍ في لحظة واحدة موقنين بالإجابة، الكل واقفٌ من حولي يدهم اليمنى جميعًا ترتكز على موضع المرض، إحساس رهيب ويقين جد عجيب، معلمات قران وداعيات إلى الله وفُضليات من هنا وهناك، كلهن داعيات لي بالشفاء في آنٍ واحدٍ ولحظة واحدة.

لم أكن أعلم أن هناك تكاليف علاج بتلك القسوة، أو أن هناك تخصصًا اسمه تخصص أورام، لم أكن أدري أن الرحلة بهذا الشكل.

الأمر كان مُبهمًا ولا أعني إلى أين أتجه فلم أكن أفرق بين طبيب الجراحة وطبيب الأورام، وما الفارق بين التوجه لمستشفى أو طبيب



خاص، لم أكن أدري أنه كان يتوجب عليّ التوجه لطبيب الأورام أولاً ثم الجراح، أو أن هناك مستشفيات ترفض استقبال حالات في مراحل معينة، ذهبت لأكثر من مكان ولأكثر من طبيب، حتى طُلب مني أخذ عينة من الورم مرة أخرى، خصوصاً من الغدد الليمفاوية، لا أريد أن أمعن في ذاكرتي لأستحضر شكل إبرة سحب العينة تلك المرة- والذي رفع السماء بلا عمد- كانت الرعب في حد ذاته، كانت أداة عملاقة تظل تُفكر سنواتٍ كيف لها بدخول الجسم مستيقظاً منتبهاً ولماذا هي بهذا الحجم؟ والورم أصلاً ليس بعميقٍ، رفضت تماماً استخدامها، إلى أن وجدت جراحاً آخر بفضل الله، وتحددت الجراحة فوراً بغير تأجيلٍ.

في تلك الآونة توزع أبنائي على أكثر من مكانٍ، عمر مكث عند جده لأبيه، ومريم ذهبت للإقامة مع إحدى عماتها، أما أحمد ونور الدين فمكثا عند والدي، كانت الأحداث متلاحقة وسريعة تحضيراً للعملية، تحاليل وأشعة متنوعة ومسحٌ للجسد بالكامل للتأكد من عدم وجود بؤر سرطانية أخرى أو نشاط في أماكن أخرى، في غضون أيام قليلة كنت قد أنهيتُ تحاليل الدم بالكامل والأشعة، كان لا بد لي من التحرك بسرعةٍ شديدةٍ، أذكر يوم المسح الذري على العظام حين حُقت بتلك المادة المشعة ومكثت أشرب الكثير والكثير من الماء ساعة كاملة ودخلت على جهاز الأشعة، ينطبق عليّ جُزؤه العلوي حتى كاد يلمس أنفي، وأنا ممنوعة من أدنى حركة أسأل نفسي: ترى لو كانت عظامي مصابةً هل سينير الجهاز مثلاً أم سيعلو مُصدراً صوتاً!! مُنعت حينها



لمدة 24 ساعة من الاقتراب من أولادي حتى يتخلص جسمي مما حُقن به من مادة مشعة، أعلم أنه قد عانى معي أهلي وأطفالي كثيرًا، وحاول الجميع تدارك الموقف بكل ما أوتوا من قوة.

10 مارس يوم الجراحة....

أهلي، إخوتي، وأصحابي، وأحبابي، الكل يُحاول طمأنتي والطبوبة على قلبي، كان هناك احتمالان ذلك اليوم، احتمال الاستئصال الكامل، واحتمال الإجراء التحفظي (فتح جرح بدون استئصال)، ولن يتم التأكد من ذلك إلا أثناء الجراحة، تلك لحظات قاسيةٌ أن يغيب المرء دقائق داخل غرفة العمليات حين يحدد غيره ماذا سيحل باقي العمر بجسده.

تأهبت واستعنت بالله، لبست ملابس العمليات ودخل طبيب التخدير وكان في سن والدي ليسأل وكنت قد تغطيت بالكامل:

- يا حجة إزيك؟

- إزيك يا بني..

- عندك سكر أو ضغط؟

- لا معنديش يا أخويا..

- طب عمليتي عمليات قبل كده؟

- طبعًا عملت، عندك وقت تعد ورايا؟



- أخذتي تخدير كلي ولا نصفني؟

- كل الأنواع يا دكتور وبجبه جدا وبعمل أعلى دماغ وربنا.

ابتسم الطبيب وهو يُدون إجاباتي وذلك قبل أن يكتشف أنني بعمر ابنته، ثم أخذوني لغرفة العمليات حيث ارتجاف القلب من هولها، وعبق تخديرها، وبرودة أركانها، وارتجاف الأوصال لتفاصيلها، والوحشة المرعبة بين جنباتها.

لم أشعر إلا وأنا أجاهد لساني لأسأل: (الدكتور عمل جرح ولا استئصال؟)، فلما أجابوني بأنه جرح استغرقت في النوم مرةً أخرى، الحمد لله....

يأبي الله أن يحزنني على جزءٍ من جسمي خصوصًا لصاحبة هوس بشكلها وأنوثتها، فلم يحدث استئصال بفضل الله وكرمه، فضلك يا ربي لا يوفيه ثناء ولا حمد أبد الدهر.

زارتني معلمة القرآن خاصتي، مطلة عليّ بأزهار بعثت البهجة في نفسي، وبقيت بجواري صديقاتي وإخوتي وأتى والداي وأولادي حتى خرجت في اليوم الثالث.

لم تكن الجراحة إلا بداية الرحلة، كان على أثرها تعطل ذراعي اليمنى زمنًا، الآن وبعد 10 أيام لا بد من زيارة الطبيب تغييرًا على الجرح.



كان يومًا عصيبًا شديدًا نفسيًا وجسمانيًا، في عيادته وأنا أنتظر مع عادة وإذ بسيدة تدخل متشبثة بذراع زوجها، جلسا أمامي فنظرت لهما وإذ بالخوف يملأ وجهها، ترتجف يدها محاولة أن تضم كفه لتهدأ وتطمئن، تاركاً هو بدوره يده تبعث الأمان على كفها وكتفها، جلس يحدثها يطمئنها لبرهة وظلت هي متشبثةً بذراعه طوال الوقت، هنا تكسرت نفسي وبكيت، اللهم بارك لهما وأعطني، كنتُ في أمس الحاجة لذلك التشبث والمواظرة خاصة وأنا أنزع ذلك الأنبوب من الجرح حين ارتعد جسدي ألمًا، حين ظلمت أرتعش بين الفينة والأخرى، حين خرجت يومها لأبدأ قصة أخرى.

هنا انتهى دور الجراح معلنا أن ابدئي مع طبيب الأورام رحلة بروتوكول علاجك الذي سيحدده هو، دلني البعض على أكثر من طبيب، لن أنسى أبدًا ذلك الطبيب في مستشفى السلام حين اتصلت به مستفسرة عن خطوات علاجي فكان حوارنا كالتالي:

- السلام عليكم يا دكتور، أنا شريهان كنت بكشف عند حضرتك من 3 أسابيع تقريبًا..

- أيوة يا شريهان رحتي فين؟ وعملتِي إيه؟

- عملت العملية وكنت محتاجة أعرف من حضرتك أكمل علاجي إزاي وفين؟

- عملتي إيه في العملية؟



- عملت تحفظي، الجراح ما عملش استئصال..

هنا بدأ صوته بالصراخ:

- انا مش قلتك لازم تعملي استئصالاااااااااااااااااااا!

- الجراح لقي بؤرة سرطانية واحدة يعمل استئصال ليه؟

- كده هاي رجعلك السرطانات ان، هاتبقى تقولي الدكتور قال،

أنا قتلنا اااااااااااااااااا.. أهوووووووووووووو

- إيه الطريقة دي؟ مهما كان اللي حصل أو اللي ممكن يحصل،

إليه أسلوب الإساءة والرعب ده وإيه الجزم اللي مالى كلامك، هو اللي

الجراح دا کان کفتجی مثلاً..

[illegible]

- ربنا يخلف ظنك وذن أمثالك.....

هنا انتهت المكالمة.

كل الأمور مبهمه ومخيفه الآن، فأين سأستكمل علاجي؟

ذهبت إلى مستشفى بهية ذلك الصرح الذي تردد على مسامعنا

للكشف المبكر ولكنهم رفضوا استقبال حالتى لأننى أجريت الجراحة

لدى طبيب خاص، حاولت إخبار إدارتهم أنني لم أكن أعلم بوجود

المستشفى أصلاً قبل الجراحة ولكن المحاولات معهم كانت دون

جدوی، فتوجہت إلى معهد ناصر.



نُص الكوباية



ليه في ناس بتشوف نص الكوباية مليون وما تركزش على الفاضي،
وليه ناس تانية بتركز على الجزء الفاضي وما تشفش الجزء المليون؟

مع إني بشوف إن الكوباية تبقى دايمًا مليانة لأن حتى اللي بنشوفه
فاضي منها هو أصلًا مليون ذرات أكسجين لكن تعالوا نعرف ليه في
ناس متفائلين وبيشوفوا المليون أكثر، وليه في ناس متشائمين وبيشوفوا
الفاضي أكثر.

ظظظظ الأبحاث أن بعض الناس عندهم حاجة اسمها (long al-
leles) ودي تبقى صبغة وراثية ببتحكم في مستوى السيروتونين،
والسيروتونين هو ناقل عصبي وأحد هرمونات السعادة اللي بتتبطط
المزاج وتمنع الاكتئاب، فأصحاب الـ (long alleles) اللي بيعلي إفراز
السيروتونين فيخلي نظرهم للأمور أكثر تفاؤلاً وإيجابية، في حين
إن البعض الآخر عندهم (Short alleles) فيكون السيروتونين أقل
فبيحسوا بالإحباط والتشاؤم أكثر.

المتفائلون بيكونوا أكثر إنجازا وحياتهم الاجتماعية والاقتصادية
والصحية أفضل لكن في نفس الوقت بيستهينوا جدا بالمخاطر،



على عكس المتشائمين واللي في نفس الوقت بيكونوا أكثر حذرًا في قراراتهم وسلوكهم.

(إحنا هانبقى أنجح جوازة حصلت ومش هانقع في المشاكل اللي الآخرين وقعوا فيها وعلاقتنا هاتبقى فريدة من نوعها)

إحصائيا أغلب الناس واللي وصلوا لحوالي 80 ٪ يقولوا كدة، وبيفتكروا إنهم هايكونوا أذكر وأمهر من غيرهم، ونظرتهم للمستقبل متفائلة جدا إنه اللي جاي بالضرورة أحسن، وينستبعد إنه الأسوأ احتمال يحصل، فكل الأزواج في البداية يقولوا إنهم هما اللي هيبقوا حالة فريدة من نوعها في علاقتهم ومش هايخفقوا زي غيرهم، في حين إنهم ما يعرفوش إن الكل بيفكر نفس تفكيرهم وأكثر من 40 ٪ منهم بينفصلوا.

الدماغ في الحالة دي بينشط فيها الشق الأيسر أكثر من الأيمن وده دليل إن الدماغ بيختار فترة التوقعات فبيركز على الجيد منها ويتغافل عن السيئ وده اللي اسمه العلمي (Optimism Bias) التحيز للتفاؤل.

من الآخر سواء كنت أنت مؤهلا جينيا إنك تشوف النص المليان أو مؤهلا جينيا إنك تشوف النص الفاضي المهم اشرب الشوية اللي عندك واجتهد إنك تملأها زي ما تحب.

نكمل الحكاية.....



(رقم حضرتك 80 ولسه ما بدأناش الكشف)

كانت تلك عبارة الموظفة التي سجلت اسمي في سجل المتقدمين للحجز في معهد ناصر، رقم 80؟! أمامي 79 حالة لم يدخل منهم أحد، لا أجد مكانًا للجلوس فالمكان مكتظ لدرجة الاختناق، لا أستطيع التنفس ولا أستطيع الوقوف، انتظرت طويلا حتى كاد أن يغمى عليّ، قررت المغادرة قبل أن أسقط أرضًا.

في اليوم التالي كنتُ أمام المعهد القومي للأورام على كورنيش النيل، النيل على اليمين ومبنى المعهد على اليسار، أما المرضى فهم في المنتصف، فلا هم بحضرة النيل مستمتعون ولا هم من بوابات المعهد مارون، بل على الدرج ماكثون، فالأعداد بالداخل قد امتلأت ولا مكان لموضع قدم، العيادات الخارجية يدخل المرضى فيها مجموعات وليس فرادى، وبعد مكوث اليوم منتظرة لتقديم ملف حالتي تعنتوا في قبول تقرير معمل الباثولوجي لأنه غير تابع لهم، فرفضوا ملفي حتى أسلمهم عينات الورم الخارجة من العملية الجراحية، يومان من الإرهاق لأستفيق من يوم واحد داخل المستشفى، من ثم أحضرت عينات الورم وقمت بتسليمها، ولكن....

- حضرتك إحنا بننتظر تقرير المعمل الخاص بينا وبنحطك في دور وفي خلال شهرين تبدئي جرعات الكيمو..
- إزاي وأنا أصلا الجراح قالي ما تستنيش يوم زيادة..
- هو ده خط سير أوراق الحالات..



طلبت استلام عينات الورم مرة أخرى وعُدت إلى بيتي في حيرة وإرهاقٍ، بحثت عن طبيب خاص، فوجدت اثنين أحدهما طبيبة قد طلبت مبلغًا كبيرًا لكل جرعة في عيادتها الخاصة، في نفس التوقيت ظهر دكتور محمد صبري الذي تعهد بمتابعتي دونما أجرٍ حين علم بعدم وجود عائل لي، بل اتفق معي على عدم التريج من جرعاتي فسأدفع فقط قيمتها الأصلية والتي لم تكن في مقدوري أيضًا، ونظرًا للإصابة الشديدة للغدد الليمفاوية، بدأ الطبيب تحديد بروتوكول كامل للعلاج، فقد تقسم الأمر إلى ثلاث مراحل (Chemotherapy - Radiation - Herceptin⁴⁴⁰) كيميائي وإشعاعي ومناعي، جرعة كل 3 أسابيع، وسيتم ذلك لأكثر من عام ونصف العام، الجرعات الست الأوائل في العيادة لسرعة تلقيه في الوقت المناسب. (دكتور نبيل) نائب الأورام في العيادة هو أكثر من تابعني، لم يتوان عن مساندتي، يحفظ ملف حالتي عن ظهر قلب، تابع كل خطواتي واضطراب مناعتي وكل عَرَض مرّ بي وكل أثر جانبي لحقني، معدًا لكل جرعاتي كاملةً، مراقبًا اضطرابات سعر الدولار في استيراد العلاج المناعي، مصاحبًا لي في المستشفى لجرعات التاكسوتير، سارداً لي عن السرطان ما يفوق الخيال، متابعًا لحروق جلسات الإشعاعي وموضحًا كل صغيرة وكبيرة عن حالتي أنا وغيري، مطمئنًا خوفي، رابضًا على أبواب هلعي، فأنا في العيادة لم أكن حالة عادية.

أول جرعة



أتذكرها جيداً، وأنا أترقب شكل المحلول ولونه وأثره، قال لي الطبيب حينها ما قد أواجهه من أعراض جانبية وأكد على أن الأمر مختلف من شخص لآخر، فهناك نسبةٌ من الناس تضطرب معدتها وهناك من يسقط شعره وهناك من تتأثر أسنانه، فتفهمت الوضع وأنه يريد تأهيلي لما هو آتٍ، ثم دخلت غرفة تلقي العلاج.....

الكيماوي الأحمر: كان هذا هو النوع الأول، لونه أحمر، رأيته يقطر في دمي حتى تضررت أوردتي، كانت صديقتي في ذلك اليوم معي محاولات تهدئتي والتخفيف عني، لم يكن يعلمن أن أثره لن يظهر لحظتها باستثناء تأثير الاسترخاء الناتج عن إضافة (الأفيل)..

عدت إلى البيت يومها خائفة أترقب، أترقب ما قد يحدث.



وآثارًا بدلتني



تلك آثار لا تُنسى، وكيف يُنسى من تبدلت ملامحه وتغير لونه،
كيف يُنسى من حفرت الأحداث في ذاكرته وتاريخه، وكانت نقطة
تحول في حياته!!!

بدأت آثار العلاج الكيماوي باضطرابٍ شديدٍ في معدتي والتي
ظلت تستغيث طوال الأسبوع الأول، عاجزة عن إغاثتها، فتغيرت شهيتي
أحيانًا وتألّمت معدتي أحيانًا ورفضت إبقاء الطعام فيها أحيانًا أخرى،
بدأ اضطراب حاسة الشم والتهاب الأغشية المخاطية في الجسم، فكل
الروائح تلهب أنفي وكلها منفرة حتى المعطر منها، وأنا التي كانت
تأسرني العطور وتُغير مزاجي، التحسس للروائح جد مؤذٍ، فرائحة الطعام
والأثاث والأشخاص والأدوات أشتمها كلها بدقةٍ شديدةٍ ونفورٍ كبيرٍ،
أسبوعان حتى الآن ولم يسقط شعري، تهللت فرحًا وظننت أنني من
النسبة التي لن يسقط شعرها، نظرت إلى أظفاري فإذا بها تتخضب
أسود، أسبوع وإذ بحاسة التذوق وجفاف الفم واللسان يضرب بكل
ضراوة، لسان مريض السرطان كقطعة الخشب في فمه لا يتذوق شيئًا
ولا يلين ولا يطيب بل يجف اللعاب ولا يتدفق، ويتيبس حتى يتشقق،
بدأ فقدان حاسة التذوق خفيًا حتى وصل للفقدان التام بعد شهرين،



حينها لم أستطع التفريق بين حلو ومالح، بين شهّي واعتيادي، لم يعد
لاختيار أنواع الطعام أهمية، فأثمنتها كأبخسها، وحلوها كمُرّها، مهما
حاولت أن أمعن التركيز أو التنويع، والآن وبعد أسبوعين من الجرعة
الأولى فقد بدأت أنتبه إلى شعري...



شعري.....



كان شعري طويلاً لا أقصه أبداً، سنوات يصحبني، أنا من عُشاقه، لا أنسى كيف كان ينظر إليّ أنا وإخوتي كل جيراننا منبهرين ونحن طفلات متزينات بشعرنا الطويل وكيف نسدله ونرفعه ونعتني به، والآن وقد علمت أنه ربما سيسقط كاملاً، فقد قتلت المواقع بحثاً عن أي شيء وكل شيء قد يمنع سقوطه فلم أجد سوى ترهاتٍ، قرأت عن قبةٍ لتبريد الدماغ فتمنع وصول المادة الكيماوية إلى فروة الرأس، وقرأت عن تأثير الحناء أيضاً، والتي قطعاً لم تُجدِ نفعاً، وخوفاً من أن يزداد حزني برؤيته يسقط بطوله فقررت أن أقص نصفه قبل أن أتلقي أول جرعة.

أما الآن فقد رأيته يتساقط في فرشاتي، سقوط شعر مريض السرطان ليس كأى شيء، ليس كتساقط تلك الشعرات حين تمشطين شعرك، سقوط الشعر لمريضة السرطان كابوسٌ مُفزِعٌ، وفاجعةٌ كبرى، كتل الشعر في الفرشاة تعلن أنه لن يطول الوقت حتى أرى فروة رأسي، حتى حين خففت مرات تمشيطة لعلّي أحتفظ بجزء منه، كانت النتائج مزعجة، فكلما تركته 4 ساعات دون تمشيط يسقط داخل بعضه، فيسوء الوضع ويتكتل مسبباً تشابكاً عجيّباً، رأيته يتساقط أمام عيني على ملابسي، على وسادتي، على حجابي، وأثناء الاستحمام وفي الأرض،



على كتفي، على فراشي، على هاتفي، كل شيء تقع عليه عيناى أراه قد
تغطى بشعري، وأظل أعانى لانتشاله من كل مكان وما أدراكم ما ذلك.

ظل يتساقط حتى اللحظة التي لن أنساها طالما حييت، تلك اللحظة
التي رأيت فيها فروة رأسى، تخيل تلك اللحظة في حياة أنثى وهي لأول
مرة في حياتها ترى فروة رأسها، في تلك اللحظة غطيت مرآتي حرفياً،
بعد أن كنت أمر من أمامها جرياً وقلبي يكاد ينفطر حزناً وكمدًا.

بعد الجرعة الثانية ازداد احتباس السوائل كعرض جانبي هو الآخر،
وقد تضرر وريدي بشدة ولم أعد أستطيع تحريك ذراعي اليسرى، هنا
كان لا بد من وجود بديل لدخول الجرعات ولن يُسمح باستخدام الذراع
اليمنى، فكان البديل الوحيد هو تركيب قسطرة بالوريد المركزي في
العنق، وتلك كانت جراحة أخرى.



يومٌ عَصِيبٌ

قسطار الوريد المركزي

Port - A - Cath



(قسم الأشعة التداخلية) يافطة مكتوبة بخط قديم على مبنى أكثر قدماً، مبنى كئيب مكتئب، مرضى منتظرون وآخرون مغادرون، غرف لا يمت النظام لها بصلية، ألوان الحوائط باهتة، وأوجه بعض الموجودين آيسة، غرفٌ باردةٌ وجهاز الأشعة وطاولة العمليات مكتظة، وممرضات وجراحون غير مُبالين، لا يعني لهم شيئاً صوت الأنين.

صحبته (منى) ذلك اليوم والتي ظلت تحدث إحدى المريضات بجواري، بينما أنا صامتةٌ لا أحرك ساكناً، حتى أتى دوري، دخلت غرفة جراحات الأشعة التداخلية وحدي، طاولة الأدوات المربعة على يميني والأطباء من حولي، جهاز الأشعة يُريني ما بداخل أوردتي، سأظل مستيقظة ومنتبهة أشعر بوخز إبر التخدير الموضعي واحدة تلو الأخرى لأكثر من عشر مرات في عنقي، شعرت بالمشط يشق جلدي والخرطوم تدخل أوردتي، شعرت بتركيب الجهاز نفسه وإيصال أنبوبة الذي لا يزال حتى اللحظة يصحني، مكثت لأكثر من ساعة ونصف



أعصر ألمًا واضطرابًا، خرجت من الغرفة منهارةً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، يومها تساقط ما تبقى لديّ من صمود، تساقط مع قطرات دمعي واضطراب نفسي، الاحتياج لحضن تخطى كلمة احتياج، تخطاها وصولًا لحافة جرفٍ سحيق القاع، وما أن رأيت (منى) حتى ارتميت في حضنها أبكي كأن البكاء يخرج من قلبي وكبدي، شحب وجهي والتهبت أجفان عيني، أحتاج مسكنًا قويًا فلا أستطيع تحريك رأسي، بخلاف الألم النفسي الذي قطع أوصال نفسي.

كان لا بد أن أستخدم القسطرة- البورتاكاث- لإدخال جرعة الكيمو الثالثة بها بعد تركيبها بـ 5 أيام، كانت من أسوأ الأيام على الإطلاق، فذهبت العيادة وقد قررت أن نبحث عن وريد آخر ولن نقرب من- البورتاكاث- أبدًا، وسأتلقي الجرعة في وريد ذراعي المتضرر مهما يكن، حاول (نبيل) إقناعي كثيرًا أنه لا مفر من استخدامها، حاول مرارًا وتكرارًا، وترفق بي رفقًا بلا حدود، حتى استجمعت قواي واستسلمت لأبدأ أولى الجرعات عن طريق عنقي.



إجابات



تتأزم الأيام بنا حتى تكاد تخور قوانا ونتساءل ماذا يحدث معي ولماذا؟ فكم تساءلت وفاضت تساؤلاتي حتى انسكبت، وعرقلت خطاي، حينها تتصادم سحب الإجابة مثمرة عن سيلٍ من الإجابات، فلا ريب أنه تأهيلٌ، وإعادة ترتيب، وحمل أمانة، وتحصيل مكانة.

ونستبشر... أن الله معنا (أما علمت أن عبدي فلانا مرض فلم تعده، أما علمت أنك لو عُدتَه لوجدتني عنده)

ونستشعر... أن ذلك حب (إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم)

ونلتمس... مغفرة الذنوب (ما من مصيبة يُصاب بها المسلم إلا كفر بها عنه حتى الشوكة يُشاكها)

وندرك... أن الحياة الدنيا ما هي إلا محطة عبور للآخرة فلا نغتر..

ونطمئن... (يود أهل العافية يوم القيامة حين يُعطى أهل البلاء الثواب لو أن جلودهم كانت قُرُضت في الدنيا بالمقاريض)



رمضان وإجازة القرآن



مع استمرار الجرعات ازداد أثرها حدة، فزاد تخضب أظفاري، حتى ذهب بريقها ولونها، ومع بداية النوع الثاني للعلاج الكيماوي (تاكسوتير) والذي كان أشد أثراً ووطأة، أخذت آلام العظام والأسنان تقض مضجعي، ولا أستطيع التقاط أنفاسي، الكل يلحظ كم أنهج وأنفاسي تتقطع، سقط ما تبقى من حاجبي ورموش عيني، تكسرت أظفاري ووهنت عظامي وضعف بصري، وملأت الكدمات جلدي، وشعرت كأن المناشير تدور في قدمي وكعبي، وهنا سقطت أرضاً كما لم أسقط من قبل.

- انظري يا سلمى لم يعد لدي حواجب..

- انظري فليس لعيني رموش..

علمت الآن لماذا يبدو مرضى السرطان متشابهين، فبمجرد نظرة واحدة نعرفهم، لأن وجوههم ورؤوسهم ملساء تماماً وانتفخت ملامح بعضهم نتيجة احتباس السوائل، فصارت ملامحهم متشابهة.

كان قد بقي لي من ختمة إجازة القرآن الكريم بعض الأحزاب، ساعدتني معلمتي كثيراً ووالدي أكثر، حتى أتم الله علي ما تبقى من الأحزاب في رمضان من هذا العام والذي قد تقرر مواعدين لجرعتين في أول الشهر جرة



وفي ليلة 27 رمضان جرعة أخرى، واحتفالاً بختام القرآن أقيم في منتصف رمضان حفلٌ جمع من الأحباب ما فاق تصوري، أتلك مصافة أن ذلك في رمضان أيضًا الذي كانت فيه ذكرى الوفاة، اختبرني معلمتي أمام الحضور حتى ارتعشت أنا ملي ولهجت أنفاسي، سؤال في التسميع وسؤال في التفسير وسؤال عن قراءة حفص وآخر عن شُعبة.. تعددت الأسئلة وأنا جالسة بجوارها أرتل وأجيب، لم يكن هناك متسعٌ من الوقت لإلقاء كلمة فقد تجهزت الوليمة وإخوتي يتناوبون على التوزيع والضيافة، كلمات الإطراء غمرتني ونظرات التقدير أحاطتني، كنتُ أردي فستانًا لامعًا وحجابًا أبيض، رسمت مكان الحاجبين والرموش رتوشًا قليلة، فقد كان وجهي ورأسي أملسين تمامًا، احتباس السوائل أظهر زيادة وزن مقارنة بوزني الأصلي، ولكن لا بأس ففستاني بي لا ثقا، لا بأس لا بأس أشبعي اليوم قلبك فرحًا فهذا إنجازٌ جديدٌ، وتماسكي من السقوط فقد كدت تسقطين ثلاث مرات.

أتم الله جرعات الكيموثيرابي الستة الرئيسية ليلة السابع والعشرين من رمضان بفضلله الذي طالما احتواني، ورحماته التي طالما شملتني بالغداة والعشي.

وعلى الرغم من دخول العيد وأنا لا أستطيع الوقوف على قدمي فإن الأمل كان يملأ قلبي وأنتظر انتهاء فترة علاجي بفارغ الصبر حتى أنتعش من جديد.



حافظ على الشحن



في مختبر العالم (Roy Baumeister) اتعملت تجربة على 67 طالبًا وهم في حالة من الجوع، وقبل بدء التجربة خلاهم يشموا رائحة كوكيز بالشيكولاتة وهما داخلين، قسمهم قسمين لحل قطعة من البازل، وقبل بدء الحل قدّم للمجموعة الأولى الكوكيز بالشيكولاتة اللي شموا ريحته، وقدّم للمجموعة الثانية فجلاً في المقابل، المجموعتين ماكنوش يعرفوا إن البازل يستحيل حله، وبدأ العالم يشوف مدى إرادة كل مجموعة في حل البازل، وكانت النتيجة....

المجموعة اللي أكلت الكوكيز وصل عدد محاولاتها في الحل لـ 20 محاولة، والمجموعة اللي أكلت الفجل وصل عدد محاولاتها لـ 8 محاولات فقط يعني حوالي 60 ٪ أقل من المجموعة الأولى....

هي دي الإرادة، اللي شبهها Roy بشحن البطارية، معظم الناس ما يعرفوش إزاي قوة الإرادة بتشتغل، كثير مننا بيكون ناوي يعمل حاجات كثير ويقول هاعمل وهاسوي لكن مع كل عقبة أو أزمة بيتوقف عن المحاولة أو بتنهار إرادته وما بيعملش أي حاجة ليها تلاتين لازمة (عليك ديون، متمرط في المواصلات، مراتك نكدت عليك، عيالك



فارمين يومك، البنزين غلي) لأن كل موقف صعب ومع كل ضغط نفسي بنمر بيه بياخد من شحن البطارية دي، زي اللي شموا ريحة الكوكيز وفي الآخر أكلوا الفجل.

فكلما زادت الضغوط والمشتتات قلّ شحن بطارية إرادتك ومش كثير اللي تقدر تغيره في حياتك أو تنجزه لأن الإرادة جزء من 6 أجزاء في مصفوفة التغيير .

في السبعينيات اكتشفوا إن في علاقة بين انتهاء الطلاب من واجبتهم الدراسية في وقتٍ مناسبٍ وتغيير شراياتهم بشرايات نظيفة!!!!
إما ينتهوا من واجباتهم الدراسية أو يغيروا شراياتهم بشرايات نظيفة كل يوم، لكن ما يعملوش الحاجتين مع بعض.

الاكتشاف هنا أن في كل مرة يقوموا بغسل ملابسهم ما يقدروش يخلصوا كل المطلوب منهم دراسياً والعكس لأن بطارية الإرادة هنا اتشتت بين حاجتين، لذلك لو ناوي تلبس شراب نظيف، قصدي لو ناوي تعمل أمور مهمة ف يومك يبقى ما ينفعش أول حاجة تبدأ بيها إنك تسحب من بطارية إرادتك بإنك تهدر ساعة ع الفيس بوك أو الواتس أو تدخل في أي مهاترات تفضي شحن بطايرتك فتهبط وتزهق وتتنكد وتقرف وتتنخدق وتقفل يومك بدري بدري.

نكمل الحكاية.....



العلاج الإشعاعي Radiation



(هتحتاجي 34 جلسة إشعاعي منهم 25 على الـ Varian)

كانت تلك جملة نائبة الأورام بعد أن اطلعت على ملف حالتي في مستشفى عين شمس الجامعي، وعلى الرغم من توصية من طبيبي الخاص لهم إلا أنني قد عانيت حتى يتم تجهيزي والتخطيط على جسمي والانتهاء من الإجراءات الورقية للقرار الوزاري لاستكمال العلاج على نفقة الدولة، ولأول مرة أتلقي علاجًا في المستشفى، والتي ترددت عليها ثلاثة أشهر ونصف متتالية بشكل يومي لتلقي العلاج الإشعاعي فقط.

مستشفى عين شمس الجامعي تلك هي البقعة مترامية الأطراف متعددة الأبواب متهاكة المباني، مشتتة الأقسام، معقدة الأروقة، أرى تلك المتسولة تقابلني يوميًا داخل المستشفى في نفس المكان تسير خلفي طلبًا لبعض المال، وتلك متسولة أخرى تجلس بأحد أبنائها وذاك المتسول بهيئته الرثة يقطع طريقي، وعلى الجانب الآخر طلاب كلية الطب سائرين جيئةً وذهابًا، موظفو المكاتب وعمال النظافة والمرضات والمرضى حتى القطط والكلاب تتجول داخل المستشفى.



في المستشفيات قصص وحكايات، ترى من الحقائق ما لا تراه في
ملايين المرايا، يتجلى الضعف في أقوى صوره وتجد على الوجوه كثيرًا
من البلايا.

فتلك سيدة تأتي مساندة أختها، كنت أراها شبيهتين تمامًا، تأتيان
معًا وتنتظران دور الأخت المريضة يوميًا لأكثر من شهرين.
وتلك سيدة تأتي ساندة ابنتها، تأتيان يوميا لم تفارقها يوما رغم كبر
سنها.

وشاب يحمل أباه، يسير به اليوم تلو الآخر، كشف وأشعة إلى غير
ذلك، لم أر على وجهه علامات الضجر أو السأم بل متحمسًا لخدمته
أيما ذهب.

وفتاة تحضن أمها، تأتي معها فتحجز لها دورًا ثم تنتظران طويلًا
فتمكث محتضنها مواسية لها داعمة مساندة.

وسيدة على كرسي متحرك يُساعدها رجل بساقٍ واحدةٍ حتى
اقتربتُ منها وسألتها:

- إزيك حبيبتي عاملة إيه؟
- الحمد لله..
- صحتك أخبارها إيه دلوقتي؟
- قالولي هانديكي مسكنات مفيش علاج خلاص.



- الله يعافي بدنك ويمدك بالصحة والعافية، دا أخوكي ولا جوزك؟

- جوزي، ويبقى جوزي الثاني، رجليه اتقطعت في حادثة..

- ربنا يجزيه خير على اهتمامه رغم صعوبة حركته..

وعلى الجهة الأخرى أطباء مسرعون وخلفهم مرضى يُهرولون،
ناهيك عن تِلْكُمُ الموظفين، منهم من يصيح بالناس فلا يحترم منهم
أحدًا ومنهم من يبتسم للسيدات طمعًا وأملًا، ومنهم من ينفد اليوم منه
دونما عمل، ومنهم من يركن لحوارات جانبية حتى ثمل.

بائع الشاي هناك يلمس بيديه كل الأكواب، نائبو الأورام بالداخل
لا يُجدي معهم قرع الأبواب، حتى المقاعد لا تكفي عدد المرضى،
فمنهم القائم ومنهم من يتكئ أرضًا، ثم لماذا كل تلك الأختام على
الأوراق ولماذا كل ختم في مكانٍ مختلفٍ ورواق، وتلك العجوز رأيته
لا تقوى حمل ملفها، لا يدري غير الله بي ولا بها، مستشفى الأورام أنت
مكانٌ بغيضٌ، فكم من أناسٍ سمعوا بك أنهم على شفير الموت وكان
ذوهم يحترقون داخلهم حزنًا دونما صوتٍ.

حقًا... لماذا لا يكون لدينا أكبر مستشفى سرطان في العالم!! بل
من العجيب ألا يكون، فبلادنا لا شيء فيها إلا ويؤدي إلى السرطان
فما من ماء ولا غذاء ولا هواء يصلح للاستخدام الآدمي ثم عليكم أن
تتبرعوا لمستشفاكم العظيم.



بداية تلك المرحلة من العلاج الإشعاعي صار الناس من حولي أقل من ذي قبل، وكان لا بد من التواجد في المستشفى يوميًا بلا انقطاع، كان استئجار سيارة خاصة يوميًا للهرب من زحام المواصلات والتهاب الجلد جراء الأشعة من ارتفاع الحرارة كان أمرًا شاقًا، تذكرت تلك السيدة الفاضلة التي تعرفت عليها في إحدى عيادات الأورام وعرضت عليّ الإقامة لديها أيام الجلسات لتيسير الحضور يوميًا، لكن كيف سأترك أولادي ثانية؟ كيف سأثقل عليها بوجودي من 4 إلى 5 أيام كل أسبوع في بيتها؟

مدام سرىا كان ذلك اسمها فكم هو جميل، كانت منذ عدة أعوام مريضة بنفس المرض وتعلم معاناتي وما أمرُّ به فرحبت بي في بيتها في القاهرة الجديدة واستقبلتني هي وابنتها هبة التي كانت في آخر سنة بالجامعة، كان زوجها مسافرًا فكان المجال مواتيًا للمكوث عندهما 4 أيام من كل أسبوع، تعاملانني بكل كرمٍ وحبٍّ، تُعد لي من الطعام أطيبه، حتى عندما علمت حبي للرياضة أخذتني إلى النادي للجري في التراك، وهيأت لي من وسائل الراحة ما استطاعت.

توصلني هبة بالسيارة صباحًا ثم تأتي لتأخذني آخر اليوم إن تسنى لها ذلك، أما هبة فكانت تنام في السرير المجاور لا تحتل الهمس أثناء نومها عكسي تمامًا، فأنا من تُحب النوم أثناء سماع صوت القطار والغسالة وحفلات الأفراح والمهرجانات، وأستشعر في ذلك بالونس



والألفة، كانت سيارتهما تبعث السعادة في نفوسنا، ليس لأنها فارهة
مكيفة، بل لأنها كوميدية للغاية على الطريق، فتارة تسير كدراجة
بزوجي عجلات وتارة تهتز كأرجوحة في ملهى للأطفال وتارة تغير
سرعتها من تلقاء نفسها وتفاجئنا تلك المفاجآت السارة، نشتم رائحة
حريق.. أ تلك السيارة هي ما تحترق؟

- الحقي يا هبة هي العربية بتولع؟

- الجو حرياً شيري نحتلها ميا..

- طب لو ما نفعلش نسيبها تولع على جنب، ونمشي إحنا ولا

أكننا نعرفها ولا إيه؟

- هاتصل بماما أقولها الهابة دي بتعمل إيه..

أما ونحن نصعد كوبري العباسية في يوم آخر فقد كانت السيارة
تهتز بشدة وقد أسقطنا الضحك أرضاً من نظرات الناس حولنا..

- هبة هو الجمل ده بينتش كده ليه؟

- أصله بعافية شويتين..

وذلك الراكب في الميكروباس يصيح بنا..

- يا أبلة هاتي أول هاتي أول..

- يا عم أنا جايبة أول إنت ما تعرفش حاجة اسكت بس..



- يا أبله هاتي أول العربية بتتهز..

- يا عم إحنا عارفين ومبسوطين بالمرححة..

كان من حُسن حظي حب هبة للقراءة، فاستعرت منها عددًا من الروايات أقطع بها أوقات انتظاري إلى أن يحين دوري كل مرة لجلسة الإشعاعي، قرأت خلالها روايات محمد صادق وأحمد مراد وسخرية شريف أسعد..

شهر يوليو ودرجات الحرارة فوق الاحتمال، كيف لي النزول يوميًا في مثل تلك الحرارة والتواجد في موعدٍ يُناسب اللحاق بالجهاز قبل تعطله، نعم فقد كان السباق الأكبر ليس فقط على رقمي بين الحضور بل كان السباق الحقيقي في إنني بعد انتظار 3 أو 4 ساعات أجد الجهاز يعمل ولم يتعطل..

جهاز الجسات الإشعاعية نوعان (Varian- Electa) كلاهما جهازٌ ضخْمٌ، يأتي إليه المرضى استكمالاً لعلاجهم من شتى أنواع السرطان، لا بد له من تخطيط مرسوم على الجسم من قِبل أخصائي الأورام والفنيين لبعض الحالات، مكثت أيامًا في التخطيط على الجسم وما أدراك ما ذلك، التعري والتكشف أمام هذا الجمع أمرٌ شديدٌ، أول يوم على تلك الطاولة للرسم والتخطيط على الجلد وضبط إحداثيات الجهاز كنت أبكي بصمت، أذكر يوم أن أدخلوا تلك الإبر على جانبي ومنصف صدري لبدء التخطيط، وأرهقوني رسمًا بالأقلام على جلدي وتغننوا



في الرد على استفساراتي وأسئلتني، أيام وأيام حتى أبدأ الجلسات على هذين الجهازين على التوالي بغرفتيهما الباردتين، فعلى الرغم من ارتفاع درجات الحرارة إلا أن برودة تلك الغرف المحاطة بالكاميرات وأجهزة الكمبيوتر كان بمثابة الكابوس، كنتُ أمكث في كل جلسة 15 دقيقة، في كل مرة فنيو الأشعة لا بد لهم من تعديل وضع المرضى لضبط الإحداثيات على الشاشة أمامهم، وتُمنع الحركة نهائيًا أثناء الجلسة لضمان سقوط الأشعة في المكان المستهدف، يومًا ما أصبت بكحة مفاجئة وما أن خرج الفني والطبيب فلا يسمح بالحركة مطلقًا، حبست أنفاسي حتى لا أتحرك من شدة الكحة، حبست أنفاسي حتى كدت أختنق، في كل يوم يُحكمون إغلاق الباب الضخم لعدم تسرب الأشعة مراقبين لكل منا من الخارج عبر الكاميرات، مجادلين جموعًا أخرى فيمن سيأخذ دوره قبل الآخر، كان رأسي لم يزل خاليًا من الشعر، فكنت أرتدي سكارف مربوطا للوراء بشكلٍ دائم أثناء الجلسات، كان يُثير فضول الموظفين والأطباء والفنيين قضاء أوقات الانتظار وأنا أقرأ، فلا يتكرر ذلك المشهد أمامهم كثيرًا، فمنهم من حاول التعرف بي ومنهم من يسألني إنتي بتقري إيه؟ لكنني أدرك أنه أراد أن يسألني إنتي بتقري ليه؟ لكن لم تواته الشجاعة.

بعد حوالي 17 جلسة أصبت بحروقٍ من الدرجة الثانية في جلدي تحديدًا في رقبتي وصدري، تلك الحروق إن لم تُعالج بسرعةٍ ستوقف الجلسات، في نفس الأثناء كانت تتزامن مع بدء المرحلة الثالثة من العلاج وهو العلاج المناعي أو الموجه (Herceptin 440)، جرعات مثل



الكيموثيرابي كل ثلاثة أسابيع تؤخذ في المستشفى أو العيادة وقد تحدد لي منه عشرون جرعة، نعم عشرون.....

34 جلسة إشعاعي تمت في ثلاثة أشهر ونصف، مضافاً أيام الإجازات وعرقلة الإجراءات وأيام الرسم والتخطيط وأيام تعطّل الجهاز.



قررت أعيش



هل لي أن أقرر الآن أن أستفيق، أن أزدهر، أن أتألق....

كنت أنتظر انتهاء مرحلة العلاج الكيماوي والإشعاعي بفارغ الصبر، فكم قيدتني أعراضهما وأنهكتني آثارهما، ففي ذلك اليوم الأخير من جلسات العلاج الإشعاعي لم أكن مصدقة أنهما انتهيا على خير، لم يبق إلا المرحلة الثالثة، هنا أمسكت قلبي ودفرتي واتخذت منهما سلاحاً ضد ما يموج في نفسي من خوف وإحباط ويأس وحزن وندم وتردد، استعنت بالله وعقدت العزم ونويت أن أجد السبيل، قررت أولاً أن أستعيد نفسي، بل أفضل بإذن الله، سأغدو نضرة جميلة سعيدة مستمتعة تملؤني الصحة، سأصنع بنفسي كل حدث يسعدني ولن أعلق سعادتي مجدداً، سأعاود نشاطي وحياتي الاجتماعية والرياضية والصحية، وسأعمل على استقرار نفسيتي وارتفاع مناعتي.

وقررت ثانياً أن يبقى لي أثر في هذه الدنيا، قررت أن أتعلم في مجال جديد، أن أقرأ كما لم أقرأ من قبل، سأقوي نقاط ضعفي وأفهم عن نفسي وعن أولادي ومن حولي، سوف أعمل وأنفع وأكون قدوة وأحقق أحلامي، وبدأت أخطو.....



بدأت ولم يكن الطريق واضحًا ولم تكن أهدافي جلية، حماسي كان وقودًا لانطلاقي، لم أكن أملك مألًا للإنفاق على أي شيء، كنت أحتاج للإنفاق على علاجي أولاً ثم على ما نويت الالتحاق به من برامج تدريبية، ليس لديّ عائلٌ أو داعمٌ ولكنني قررت (أنني أعيش صح) دوافع متقدة وحماس من نار وأسباب تبذل فاستعنت بالله وعزمت أن أمضي متيقنة أنني سوف أجد السبيل.



طير إنت!



في يومٍ م الأيام أهدي أحد الأشخاص لملكٍ من الملوك صقرين، فرح الملك جدًّا بيهم وخصص لهم مدرب لمتابعتهم، مع الوقت الصقرين بيكبروا ولازم يبدأوا يطيروا، الصقر الأول استجاب وحاول وانطلق وطار وحلق لمسافاتٍ مهيبةٍ، الصقر الثاني فضل ماسك في فرع الشجرة ورفض يطير، فشلت معاه محاولات المدرب بتاعه تمامًا، الملك وفرله طبيب لفحصه مالقاش عنده أي مشكلة، وفرله مدرب ثاني وبردو مفيش فايده، عمل محاولات كثير إن الصقر يطير لكن باءت بالفشل، فكر الملك إنه يجيب أحد الفلاحين اللي ممكن يكون على دراية بأحوال الطيور.

بعد وصول الفلاح مباشرة اتفاجئ الملك إن الصقر طار وارتفع، فرح الملك جدًّا وجرى على الفلاح يسأله: إنت عملت إيه خليته يطير بالسرعة دي؟

الفلاح قاله جملة واحدة: أنا كسرت الغصن اللي كان واقف ومتشبث بيه.

الغصن ده موجود في حياة كل حدّ فينا، فينا اللي بيمسك فيه بقوة وفينا اللي بيكسره بنفسه ويطير.



يا ترى إيه الغصن اللي كل واحد فينا متشبث بيه عشان ما يتحركش؟ ممكن يكون إيه؟ خوف - كسل - تردد - كآبة - مثالية - شخصنة - لا مبالاة - إحراج - رخامة مثلاً، وإيه حجم الضرر الواقع علينا ولا مسينه فعلاً يعني مثلاً ضرر الخوف المفرط علينا إنه بيضيع اتخاذ القرارات، وضرر التردد إنه بيضيع الفرص وضرر الكسل إنه بيضيع عمرنا وضرر المثالية إنه بيقيد اختياراتنا، وضرر الكآبة إنها بتعكر طعم كل شيء جميل.



What doesn't kill us not necessarily makes us stronger



مؤلف فيلم ورواية (The Hobbit) و (The Lord of the Rings) الذي بعد رجوعه من الحرب العالمية الأولى عانى من صدمات نفسية عنيفة - الجندي البريطاني (J.R.R.Tolkien) - والذي فضل سنين مش قادر يتخطى كل ده، لجأ للكتابة الأدبية كوسيلة مساعدة لتخطي المرحلة دي وكان واضحاً في كتاباته أحاسيس الفقد والضياع النفسي. أغلبنا يمر بصدمات نفسية عنيفة أعراضها السلوكية الظاهرية بتختفي لكن أثرها يفضل ساكن جونا حرقاً.

الصدمات اللي بنمر بيها أنواع كتير، ممكن تكون حادثة ممكن موت حد عزيز ممكن جريمة ممكن أزمة مالية عنيفة اتعرضنا ليها، ساعتها الصدمات بتعمل أعراض وقتية زي الكوابيس والخوف الشديد والغضب والأرق والخجل وجلد الذات والانطواء والتبدل، ومشاكل النوم والتركيز بخلاف الأعراض الفسيولوجية لإفراز هرمونات الضغط، وأحياناً بعض الأمراض المتعلقة بيها، كل ده أحياناً



يعرقل سير الحياة ويغير نظرتنا للعالم، يغير معتقداتنا ومشاعرنا واللي ممكن في أي وقت تتحول لبركان من الاضطرابات النفسية المدمرة للشخص نفسه أو اللي حواله كمان، فمنهم اللي ممكن يلجأ للإدمان كوسيلة للهروب، أو شرب الخمر أو القمار أو الإفراط في الأكل أو الجنس وغيرها، وده المسمى بـ **Post traumatic stress disorder**، يعني اضطرابات ما بعد الصدمة.

ناس تانية ودول النسبة الأقل زي مؤلف الروايتين نجح في إنه يخرج أثر الصدمات دي في كتاباته ويكونوا من أنجح الروايات المقروءة والمشاهدة، يعني أخذ الصدمة وحولها لرسالة نافعة لغيره، ودا اللي اسمه **Post traumatic growth**، يعني نمو ما بعد الصدمة، يعني بقى أقوى من الأول، نفسية أقوى ووعي أعلى، رؤية أوضح، اكتسب قيمة واتعلم درس، فهم عن نفسه عن طبيعته وعن قدرته على الاحتمال، وقدر يبقى رسالة لغيره، ينفعهم، يساندهم، يفهمهم، يرشدهم.

(الضربة اللي ما تموتكش مش بالضرورة تقويك لكن أحياناً ده بيحصل وتبقى أقوى من الأول).

نكمل الحكاية.....



المرحلة الثالثة: العلاج المناعي أو الموجه Herceptin 440



وتلك أكبر المراحل قاطبة في رحلة العلاج، كانت أعراضه أقل وطأةً لا سيما بعض الاضطرابات في القلب، بينما كانت تكلفته أشد وأعنف، سعر الجنيه مقابل الدولار جعل سعر ذلك النوع من العلاج مرتفعًا للغاية، كان يتصاعد صعودًا مزعجًا، العلاج غير متوافر بانتظام يبي المستشفى نظرًا لارتفاع تكلفته والطلب عليه، ليس ال-Herceptin علاج لكل أنواع السرطان وليس لكل المرضى حتى من نفس النوع الواحد من السرطان، فأصحاب الجين Her2 الموجب هم فقط من يتناولونه وكنت أنا واحدة منهم.

تنفست الصعداء مع تلقي أول جرعة على اعتبار أن الأمور تسري بتلك السهولة، فلم ألبث حتى دخلت في دوامة القرار الوزاري مرة أخرى حينها لا أنسى تلك السيدة قابلتها ذات يوم في رواق المستشفى الجامعي حين سألتها:



- إزي حضرتك ربنا يتم شفاكي على خير..
 - الله يكرمك..
 - حضرتك بتاخدي هرسبتن 440؟
 - أيوة أخذت 3 جرعات..
 - طيب الحمد لله..
 - بس أنا ما بلاقي هوش كل 3 أسابيع في المعاد..
 - إزاي؟ الدكتور بياكد عليا دايماً مواعيد الجرعات، أنا أخذت مرة واحدة.
 - يبقى غالباً مش هتلاقي في المعاد الجاي..
 - إيه؟
 - آه والله محدش بياخد جرعته في معادها أبداً..
 - طب وبتعملي إيه؟
 - ما بعملش حاجة بضطر أستنى لما ييجي.
- وبالفعل فقد أتى موعد جرعتي ولم أجدها، كانت الصدمة حين علمت أن المستشفى توفر جرعة واحدة كل 3 جرعات، كان البروتوكول 20 جرعة، سعر الجرعة الواحدة 10 آلاف جنيه خارج المستشفى، يمكث المريض دهوراً في المجالس الطبية ليرى ختم النسر على القرار الوزاري للعلاج على نفقة الدولة، العجيب في الأمر إنه من الممكن أن يصدر القرار الوزاري ونجد العلاج ثم لا نستطيع تلقيه أيضاً:



- من فضلك معاد جرعتي بـكره.
- مش إنتي أخذتي المرة اللي فاتت؟
- أيوه والمعاد الجاي بـكره..
- طيب ما هو في ناس ما أخذوش فبالتالي اللي أخذ المرة اللي فاتت مش هاياخدوا المرة دي..
- نعم؟
- يعني ترضي تاخدي مرتين ورا بعض وفي ناس بقالها 3 جرعات ما أخذتش؟
- طيب حضرتك ما دا معادي ليه حضرتك بتحسسيني إني بسأل عن حاجة مش من حقي؟
- نعمل إيه مش بإيدي والله..
- أتدرون ما الأعجب من ذلك أن تأتي موعد الجرعة والقرار موجود والعلاج موجود والفرصة متاحة ثم تأتي المفاجأة بأن تاريخ القرار الوزاري قد انتهى تاريخه لأن العلاج قد تأخر أصلاً ولا يُسمح بتلقي العلاج إلا بتجديده مرة أخرى، من ثم جمعت تقاريري الطبية وأوراق حالتي بالكامل ونسخت منها صوراً مرسلة بها للكثيرين جمعيات وأفراداً، أذكر تلك النسخة من التقارير التي ذهبت هنا وهناك، وتلك الملفات أحملها جيئة وذهاباً، لا أذكر كم نسخت منهم، تقارير



المستشفى ومعمل الباثولوجي وتحاليل المعامل والقرارات الوزارية
وصور الفحوص والأشعة.

(يهمني الإنسان) جمعية بوسط البلد حيث ميدان التحرير بنسماته
المميزة، استقبلني فيها أحمد إبراهيم، والذي كثيرًا ما سارع بالتواصل
مع الصيدليات للاتفاق على شراء الهيرسبتن مخالفًا بذلك بعض قواعد
الجمعية في مسارات إجراءاتها تعجيلًا بشراء الدواء، وتلك جمعية
أخرى لا أذكر حتى اسمها، تركت بها نسخة أخرى، وتلك الثالثة، أنتظر
اتصالًا، أي بادرة إن جرعاتي في ميعادها.

في تلك الآونة كنت أقوم بالمتابعة مع دكتور محمد صبري بين
الحين والآخر حين علمت بانتقال عيادته منطقة أخرى، لا أنسى ذلك
اليوم الأول في العيادة الجديدة، اللهم بارك على رونقها وتفاؤل ألوانها
وهدوء جوها وتفصيل أثاثها، لون الأريكة الأبيض يلفت الأنظار في
الواجهة وديكور الحوائط مختار بعناية، حتى الإضاءات لها طابع
خاص، دخلت غرفته المهيبة بألوان وأشكال أخرى ومكتبه على يمين
الباب يتوسط شباك عريضا بستائر فخمة، وبجواره كرسي النائب، يومها
وبعد أن انتهى من الحديث معي تفاجأت بأن قام بنفسه ليريني كامل
العيادة بغرفها، شارحًا ما قام به مهندس الديكور وكيف اختار معه
الألوان، حتى سرير الكشف حدثني كيف اشتراه، مارا بي على غرف
المرضى، أرى شكلها وترتيبها وألوانها وتركني أنبهر حيث يستحق الأمر
الانبهار، تلاحقنا سكرتيرته ودكتور نبيل في تلك الجولة مدركين كم



ذلك من تقدير لي كبير، لم يعلم طبيبي حينها كم ملأني ذلك بالامتنان والسعادة حين لمس قيمة من أهم قيمي وهي التميز والتقدير.

أسبوع تلو أسبوع إلى أن بدأت بوادر الأمل تلوح في أفق تلکم العشرين، بوادر إن الجرعة التالية من الـ 20 جرعة ستتوفر، حين أسهم فيها عدد كبير، أما عن ذلك العدد فهم حقا أبطال الحكاية هم من أسهموا وشاركوا وسارعوا وابتاعوا الجرعة الثانية ثم التي تليها، أنتم حقا الأبطال سواء من علمت منكم أو من لم أعلمهم إلى الآن.

لم يكن الأمر سهلاً فالتكلفة شديدة، وعليّ أن أنتظر في كل مرة حتى تظهر الرؤية أمامي، أسأجده في المستشفى؟ أمتواجد القرار الوزاري؟ أما زال التاريخ سارياً؟ أم سأضطر لتجديده في المجالس الطبية؟ إلى مكان بين الجموع تلك المرة؟ أم سأبحث عن يشتريه؟

المجالس الطبية.....

هذا البناء الذي كنتُ أنسى دائماً أهوفي الحي السادس أم السابع، حتى تلك اللوحة الزرقاء التي تشير إلى أنه يقع بهذا الطريق الضيق كانت صغيرة جداً، ما أن ندخل ذاك الشارع حتى نضطر لدفع المال لركنة السيارة، على اليمين قهوة كبيرة، مقاعدها تنتشر في الجانبين، ينتظر عليها المدخنون ممن يترددون على المجالس الطبية ومن أراد تناول الطعام من عربة الفول والبطاطس التي تتصدر المشهد على اليسار، وأحدهم يقف على الرصيف على مسافة قريبةٍ بماكينة تصوير الأوراق، فقد صورت عليها بطاقتي



وأوراقى عددًا وهميًا من المرات، لأدخل مسرعة داخل المبنى فأبدأ دورتي على شبابيك الموظفين ذهابًا وإيابًا، شباك 4 لتسليم الأوراق وشباك 8 لاستلام التقارير، أما شباك 7 لتجديد تاريخ القرار، وما بينهم أرقام يصطف حولها المرضى وذووهم تائهين، على الشباك محاسن مقتضبة الوجه، تشيح بنظرها حيث كوب الشاي أهم من ذلك المريض على الشباك، صارخة في العجائز بصوتها المقزز وتلامس حاجبيها وانبعاج شفاهها شزرًا، ورئيس القسم يظهر ممسكًا ببعض التقارير كأنه يعدو في الماراثون متحدثًا الحواجز بين الجموع الهاجمة عليه لاستلام أوراقها، وموظف مخصوص يدفع الناس دفعًا للانتظار بعيدًا عن الشبابيك، حيث يضع الأولوية لتلك الفتاة التي لفتت انتباهه، من ثم يجعل الباقين يتحركون بالتقدم متزحزحين الواحد تلو الآخر وهم جلوس، ترى أمين وسائل الترفيه عن المرضى لعبة الكراسي الموسيقية تلك؟! كل جرعة نفس الدورة ونفس الأحداث حيث تُيسر مرة وتُعقد مراتٍ عديدة.

أستلم تقاريرى وإلى المستشفى فى كل مرة، يومًا ما دخلتُ أحجز دورًا لى، حين وجدت ذلك السمج اللزق جالسًا يتملقني فى بلاهة، فلم أعره اهتمامًا، فعلمت أنه من يكتب الأسماء فى الكشوف للترتيب:

- عايزة لو سمحت أسجل اسمى شريهان عصام الدين!

- اتفضلى يا آنسة خدى الكرسي بتاعى وارتاحى!

- هو أنا أدامى حالات كتير؟



- أيوه، ماجتيش بدري ليه كنت سجلت اسمك أول واحدة..
- لا أنا معرفش الموظفين بيعجوا الساعة كام..
- طيب.. أنا هحاول أدخلك كمان شوية وخدي رقمي اتصلي بيا قبل ما تيجي كل مرة وأنا أسجلك أول اسم..
- مش لازم حضرتك.. أنا هاستنى دوري مفيش مشكلة..
- لا امسكي بس الرقم أهو.. بدل ما تستني لآخر اليوم، سجله بقى وربي عليا..
- وأرن ليه على حضرتك ما أنا أدام حضرتك أهو؟
- ما هو علشان لما تيجي ثاني..
- آه طيب لما ابقى أشحن..
- طب ابعيتلي كلمني شكرا!
- ما أنا معرفش بتتعمل إزاي..
- طب هاقولك تعملها إزاي..
- لا لحد هنا وستوب وآدي الرقم 100 حته أهو وهامسح من ذاكرتي اليوم ده أصلاً.
- تلك أنماط منتشرة، نجد مثله في أغلب المصالح الحكومية يستجدي الرشاوى ويتملق النساء، زلق بابتسامته الحمقاء وملابسه القميئة، يخطئ في كتابة الأسماء النادرة بل وحتى المنتشرة، موظف بدرجة متحرش.



خطوة أولى



(هلا أخذتني معك؟) كان سؤالي لهاجر والتي كانت من أوائل من أرشدني، فتاة دؤوبة على تحصيل العلم وتطويرها لذاتها وقريبتني في نفس الوقت، ذهبت معها لدخول مجالٍ جديدٍ، تعلمًا وتطويرًا لنفسني، أول لقاء لي بذلك المجتمع كان بسيطًا سلسًا، عدد من الحضور والمدرّبين ونقاشات ومراجعات، أحدهم يوزع الشيكولاتة التي أخذت منها لأولادي وآخر يُخبرنا أن البوفيه قد جُهِز، وسكرتيرة المكان بشوشة، التعامل على هذا النطاق جديدٌ تمامًا، التعرف على شخصيات لم يكونوا في دوائري القريبة كان شائِكًا بالنسبة لي، تعرفت على حسام الدين فهمي مدرب كوتشينج قدير، وسعة صدر كبيرة، توجهت إليه تائهة أن أنر لي بعضًا من الطريق، صف لي ماذا سأتعلم ومتى وإلى أي سبيل ستوصلني خياراتي، وكم سيتكلف الأمر، وبعد حوارٍ قصيرٍ بيننا عرض هو عليّ حضور دوراته التدريبية مجانًا كنوعٍ من العلم الذي ينتفع به، بدأت بدورة تدريبية عن تطوير الذات وأخرى عن برامج العقل العليا وتلك عن اكتشاف أنماط الشخصيات والبرمجة اللغوية العصبية، كانت القيمة المادية لكل منهم مبلَغًا وقدره، كنتُ أجلس ضمن الحضور مستشعرة أنني أكثرهم حظًا، متيقنة أنه قد أصابني



هوس بكل دورة تدريبية أقرأ عنها أو أسمع بها، ما عاد شغلي الشاغل
على الفيس بوك إلا أمر واحد لا غير: أبحث عن أصحاب العلم وأتعلم
وأتابع وأسأل وأرفع وعيي وأفهم نفسي وهويتي (أنا مين بالضبط) وأجدد
مفاهيمي وأتنفس شغفاً بكل اكتسابٍ جديدٍ.



أنا مين؟!



السؤال اللي دفع الناس لعلم النفس والفلسفة واللجوء للعلماء ورجال الدين والأكاديميين والعرافين عشان نوصل لتحديد هويتنا بداية من الحكمة اليونانية المكتوبة على معبد أبولو (Know Thyself) اعرف نفسك، لكن الحقيقة أن كل الناس دي اختلفوا في الإجابة على السؤال:

(Who am I ?)

طب ليه؟

لأن مفهوم استمرارية الهوية شيء معقد، يعني إنت أنهي شخص يا ترى؟ بتاع النهاردة؟ ولا اللي من سنتين؟ ولا اللي بعد 10 سنين؟.. طب إنت تبقى وظيفتك ولا حالتك الاجتماعية ولا شكلك الخارجي ولا أفكارك وحواسك ومشاعرك الداخلية؟ أو حالاتك وتصرفاتك اللي بردو بتتغير من وقت للتاني وممكن كمان من موقف للتاني في نفس اللحظة؟ عايش بتعمل إيه؟ بتحقق أحلام المجتمع والأهل فيك ولا بتحقق أحلام نفسك؟

كل الأسئلة دي وأكثر دارت في ذهني زي ما أكيد بتدور في مخ كل واحد فينا، الحقيقة أنها بتزيد كمان من بعد منتصف العشرينات



لمنتصف الثلاثينات من أعمارنا، لا اكتمال الفص الجبهي الأمامي في
المخ المسئول عن اتخاذ القرارات والتخطيط والتحكم في الاندفاعات
ومدى صحة وخطأ أفعالنا، هنا كل ما ارتفع وعيك بنفسك وفهمك
لمحددات شخصيتك هاتمر بالفترة دي بأقل خبطات ممكنة، ومدرّك
أنك كيان متكامل مش مختزل نفسك في عنصر واحد هو المسمى
الوظيفي مثلاً أو عندك كام عيل، إنما بتعرّف نفسك بأكثر حاجة بتعبّر
عنك وقريبه من نفسك، وتبقى متقبل تغيرات المرحلة ومتأني في
قراراتها، وعارف الكيان ده وفاهم دوافعه ومرجعيته وقيمه ومشاعره.

نكمل الحكاية.....



الآنسة اللي بتقرأ



كتابٌ في يميني وملفٌ حالتي في يساري، شغف يملأ أرجاء نفسي، خطة الفترة تقسمت إلى ثلاثة: أولادي وعلاجي وميلاد شخصية جديدة.

لم تكن الكتب تفارق يدي ذهاباً وإياباً، كان ذلك لافتاً، حتى في المستشفى سُموني (الآنسة اللي بتقرأ) نظراً لصغر بنيتي وكثرة قراءتي، لم تعد أوقات الانتظار في المجالس الطبية والمستشفيات تضايقني فتلك الرواية حملتني معها خارج هذا المبنى البغيض المتهالك، وذلك الكتاب حلق بي إلى أبعد من أسوار المستشفى الجامعي، وذاك الآخر استرخيت بين سطوره من درجات حرارة غرف تلقي العلاج، وهذا الكتيب أرخى ستائر السكينة على ملل انتظار القرار الوزاري.

الآن قررت أن أعتمر فأنا في أمس الحاجة لذلك، بحثت عن شركةٍ تقوم بتقسيط المبلغ المطلوب لرحلة العُمرَة لي مع أبي، تيسرت الأمور تيسيراً عجيباً، وعلى الرغم من أن جرعاتي كل ثلاثة أسابيع فقد ضُبط موعد مناسب للرحلة بما يُلائم حتمية تواجدي للعلاج.



أعشق أنا إقلاع الطائرة، أراه مبهرًا مطمئنًا منعشًا، أستغرق فيه بكل
كياني، فلا أحد يحدثني في أي شيء وقتها، دعوني أذوب استمتاعًا في
تلك الثواني.

بدأت الرحلة بالمدينة المنورة، أحببت نسمات المدينة، قطرات
مطرها ولين أهلها، وأبواب المسجد النبوي وفناؤه ومحيطه الذي مهما
سرت فيه لن تتوه، بوابة 25 باب العبور للروضة الشريفة، بزحامها وعدم
تنظيم روادها، وتدافع زوارها، وتعدد بدعها، قضيت وقت انتظار فتح
البوابات في اليوم الأخير في التعرف على فتاة من الأردن كانت واقفة
بجواني هادئة رداؤها منمق وجميل:

- إزيك يا حلوة بتتكلمي عريي؟

نظرت إليّ مبتسمة:

- إي أنا أردنية أول مرة بالروضة..

- أنا شريهان، أحب أتنادى بـ (شيرى)..

- وأنا صفا، نحنا بنحب أهل مصر والله وبنعرفهم من لكنتهم.

- إحنا كمان بنحبكم، بصي يا صفا خلينا نمسك بعض علشان

التدافع هایشققلبنا ع الأرض..

فرمقتني ضاحكة وقالت:

- هایشققلبنا؟؟!!



- طبعًا.. وتعالى أوريكي البدع اللي بتحصل جوا..

رأينا امرأة أماننا تتمسح في الأعمدة والياфطات لتنال بركة المكان وأخرى تتمسح في حافظة الأحذية، نعم تمسحت في أرفف الأحذية بكل ثقةٍ وامتنانٍ، والثالثة تزغرد وتهرول، وأخريات يدهسن غيرهن مندفعات، كيف لنا الخشوع وقد غلبنا الضحك على ما نرى.

انقضت أيام المدينة بعد أن أصابتنى عدوى شديدة ارتفعت حرارتي على أثرها ومرضت حتى صرت أكح دمًا، أما وصولنا إلى مكة فكان بمثابة الحلم، أأرى الكعبة الآن؟! أأراها؟! كيف تبدو؟! وبماذا سأشعر؟! وبأي دعاء سأدعو؟!

وصلنا ليلاً فركضت مسرعةً لا أصدق نفسي، لم أستغرق وقتًا حتى دخلت بسهولةٍ مباشرةً إلى صحن الكعبة، وما إن بدت أمامي حتى تخلصت من غطاء وجهي تمامًا وتوقفت شاخصة يلتبس الكلام والدعاء على لساني، لقد نسيت المناسك، لقد نسيت الدعاء، لقد نسيت كل شيء، نسيت كل شيء سواها، لقت وقعت في حبها من النظرة الأولى، والله إن عيني تحبها، وقلبي ينبض بعشقها، طفت دورتان لا أستجمع نفسي، لا أتحكم في لساني وأنفاسي ونظرات عيني المعلقة. كم يسيرة مناسك العمرة، بسيطة، سريعة، ممتعة؛ أو أنا التي أتحرك بسرعةٍ طوافًا وسعيًا قبل أن تتمكن منى تلك العدوى وصولًا لذروتها، كان شعري في بداية منبته، لا أدري كيف أخذت منه تلك الفتاة وهي



تقص طرفه لأتحلل من الإحرام، درجة الحرارة مرتفعة رغم أن التوقيت في أول يوم من يناير، وهبني الله صحبةً جديدةً في غرفة الفندق بمكة، كانوا يضعون كمادات الثلج على رأسي ويُطعمونني في فمي ويُعطونني مما لديهم من دواء، ويطمئنون عليّ بالليل وبالنهار أسبوع كامل لعدم تمكن والدي من ذلك لتباعد الغرف الشديد.

تلك الرحلة ملأت قلبي نوعًا جديدًا من الحب لم أذقه قط، حب سكنني وأبكاني وأنا أغادر مكة، شغف ليس كالذي نستشعره تجاه البشر، خاطبت عيني: هلا أمعنت النظر حتى تشبعي، وكأنها تقول لي وكيف أشبع، سكنتني مكة، سكنني حبها، لا تحملني خطاي على المغادرة فقد تركت جزءًا مني هناك، ولكنني أخيرًا اضطررت إلى ذلك. خرجتُ من المطار إلى المستشفى مباشرة لتلقي جرعة الهرسبتن التي تعنتوا في صرفها أيضًا تلك المرة.

تعنتوا معي لإتمام إجراءات الجرعة الجديدة وأصروا على عمل رسم قلب في أسرع وقت لمتابعة تأثير الهرسبتن على عضلة القلب، وكلما استشعروا ضيق تنفسي وأنا أنهج كلما أصروا على رسم قلب كل جرعتين.

ها أنا أسمع أخبارًا عن وجود العلاج في مستشفى جديد، ففي الأميرية سألنا عن مستشفى الزتون التخصصي حيث بادرة أمل تيسر الأحداث بعد ان اطلع طبيب الأورام المسئول عنها على ملف حالتي



في عيادته أولاً، ما زالت علاقتي بالمجالس الطبية كما هي، فهو المكان الرئيسي لإذن تلقي العلاج مع تغيير اسم المستشفى هذه المرة.

عُدت لحضور برامجي التدريبية الواحد تلو الآخر والتي كانت المتنفس لي ولا تزال، فلاجواء القاعات عبثُ أدمنته هرمونات جسدي، حتى حين جلستُ ساكنةً منطويةً في طرف المقاعد، فقد كانت هرمونات السعادة تتدفق في دمي، علم ووعي وصحة وقلم وأوراق ماذا بعد ذلك؟!!

ركضتُ في ساحات الغذاء الصحي وكيف يُنَاطح السكر مناعتنا وكيف تضرب الزيوت المهدرجة شراييننا حين حضرت كورس التغذية السليمة، وازدددت شغفًا وتبلل هاتفي وحجابي حين أمطرت وأنا في طريقي لكورس الزواج الناجح، وامتلاً دمي بالأدرينالين حين قطعت الطريق الدائري تهوراً جرياً على الأقدام من جهةٍ إلى أخرى وأنا في طريقي لكورس الكوتشينج، وتنفست مختنقة وأنا في عربات المترو في طريقي لكورس تحضير المواد العلمية في الهرم، واستشعرت نساءً الاستحقاق غير المشروط ومعنى حب الذات وتقديرها ومعرفتي بنفسي ومعرفة الناس بي وماهية علاقاتنا وما الصحي منها وما الكارثي وكيف نختار وإلى ماذا ننتبه وكيف نساعد الآخرين في ذلك أثناء كوتشينج العلاقات، أما كورسات التربية ودبلومات الإرشاد الأسري والصحة النفسية ومحاضرات تنظيم الوقت وأنماط الشخصية والتخطيط وتحديد الأهداف وأنواع الذكاءات والاستقرار النفسي وتقدير



الذات، واحدًا تلو الآخر، فقد مضيت فيهم بلا هوادة، أنفق فيهم ما استطعت واستأذن التخفيض فيما لم أستطع، أما عن كورسات الأون لاين كالعلوم الشرعية كالعقيدة والآداب الإسلامية والتفسير ورد الشبهات فقد كانت مجانيةً فغصت في أنهارها حتى استغاث هاتفي واستجداني لأبتاع كارت ميموري كبير، حتى استجبت، ومن تدريب إلى آخر ذهابًا وإيابًا، استنشق نسائم العلم والوعي وسعة الأفق.

اضطرت لخفض عدد ساعات نومي حتى صرت أكمل ما انتقص منهم أثناء التنقل في المواصلات، كنتُ أخرج أثناء تواجد أولادي بالمدرسة أو الحضانة وأحيانًا كنت أنظم مع والديّ عدد مرات بقاء أولادي إلى حين عودتي، في المقابل كان لا بد من قضاء أوقات عالية الجودة معهم بعد رجوعي، فترات الحديث الفردي معهم، مراجعة أسس خشيت سقوطها من صلاة وأذكار وصلة الأرحام، وجرعة أخلاقيات تسد شعوري بالتقصير، عدد الأحضان الطويلة لن أحصيه بل سأقرنه بالحمد كي أوفيه، كلمات ومشاعر الحب والاستحقاق بيني وبينهم غير مشروطة فلا ينتقصها تقصير أحدهم أو اندفاع سلوكهم، فقررة الساحر كانت رئيسية فيما بيننا، أما الاستغماية فقد كانت مطلبًا جماهيريًا وما زالت، الأفورة مع تلك الألعاب ركن أساسي، فكيف يجدني نور بعد الاختباء خلف الباب ولا أفتعل الصراخ فزعًا إن وجدني هذا الماهر المتحاذق، أو كيف يختبئ مادو بجواري ولا أفتعل المبالغة في الجري والاختباء، الـ Jurassic Park الخاصة بهم تعهدت أن أسهم في توسعتها بالديناصورات ذات الأحجام



المهية، ترى كيف يتعامل نور مع تلك الفترة وهو أشدهم تعلق بي، كيف يفكر في الأمر عمر ومريم؟! ثم أحمد، أحمد كان أشدهم تأثراً وأكثرهم حساسيةً لكل تغير أثناء مرضي.

بدأت شخصيتي تتغير كلما ازددت وعياً، محاولات الازدهار تبوء بالنجاح، نعم فقد صدق الله حين قال (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا) كيف يرى جهداً على عدة أصعدة ولا يعين!! وهو الذي ييسر دونما سبب.



آلة الزمن



ماذا لو وُلدت في العصور الوسطى؟ أي علم هاتعلمه؟ تاريخ -
فيزياء - طب - علوم فلك!!!

طيب ولو وُلدت في العصر العباسي؟ أي ثقافة هاتعرفها؟
أدب - شعر - علوم شرعية - رياضيات - فلسفة!!
ولو تقدر تزور أعماق المحيطات أو بين المجرات أو داخل الذرات.
تقدر تعمل كل ده إزاي؟!

الأبحاث اللي أجريت في 2009 عن فعالية القراءة على الدماغ،
أُكْتُشِفَ أنها الطريقة الأكثر فعالية للتغلب على الإجهاد والوصول
للاسترخاء، والناس اللي أجريت عليهم الدراسة وصلوا لحالة من
الاسترخاء في خلال 6 دقائق من بداية القراءة، خصوصًا عند الناس الـ
OverThinking.

75 ٪ من الأثرياء اللي بدأوا من الصفر قالوا إنهم يبقروا على
الأقل كتابين في الشهر، والتصوير بالرنين المغناطيسي على الدماغ
بعد القراءة أُكْتُشِفَ نشاط في الخلايا العصبية اللي فيما بعد بيحمي
الدماغ من الـ آل زهايمر والخرف والنسيان.



القراءة هي آلة الزمن اللي تقدر تاخذك معاها في عصور مختلفة
وعوالم عمرك ما رحتها، وتكتشف ثقافات لا يمكن تخيلها ومعارف
من المهم تحصيلها وعلوم ماخدتهاش في الدراسة وروايات تسرح
في خيالها وتاريخ تزور أحداثه وأدب تدوب في جماله وفلسفة تتوه
في فهمها وشعر تعشق أوزانه وعلم نفس يفسر أفعالنا وجغرافيا توضح
أماكننا وأحياء تبين تكويننا وغيرها من صنوف العلم والدراية لأن من
الآخر القراءة مش هواية.



حدوة اليأس



في الهند بيقيدوا صغير الفيل بحبل وهو صغير، ومهما حاول الفيل شد الحبل والهرب بيفشل نظرًا لصغر حجمه وقتها، ومع الوقت وتكرار المحاولة بيكبر الفيل وهو متأكد إنه فاشل وبأئس وعمره ما هايعرف يهرب فبيتوقف عن المحاولة أصلًا، اللي حصل هنا هي حاجة اسمها (learned helplessness) يعني مع تكرار الفشل والتعرض للقهر اكتسب اليأس والعجز وتوقف عن المحاولة مع إنه لما كبر ممكن بحركة واحدة يفك قيده ويهرب ويموت الحارس والناس اللطيفة اللي بتتنطط على ودانه، نفس التجربة اللي اتعملت على الكلاب سنة 1960 فقيدوهم داخل صندوق وبدأوا يكهربوهم، الكلاب في الأول حاولت تهرب لكن مع تكرار فشلهم استسلموا وبقوا يتكهربوا عادي بمنتهى السلام الداخلي وما يحاولوش الهرب حتى بعدما فكوا قيودهم، يعني بيتكهرب ومش مقيد وقاعد مأنتخ. = دا بالظبط نفس اللي بيحصل مع ناس كتير بعد ما يقع أو يتعرض لقهر أو أزمة يدخل في حالة learned helplessness ويأس من فكرة المحاولة تاني أصلًا، فيتكهرب ويفضل مستسلم، يأسًا في المحاولة من جديد. قال تعالى ﴿يَبْنِيْ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ



وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْفَوُّمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ [يوسف: 87] وَقَالَ ﴿وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ﴾ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ ﴿٢٨﴾ [الشورى: 28]

افشل!



أثبتت الدراسات إن اللي بيفشل عادة ويستمر في المحاولة هما الناس الأكثر قدرة على مواجهة العقبات والتحديات بطريقة عملية، لأنهم اتعلموا عن طريق التجربة، خطط مختلفة كل مرة، بياخذ نصيحة الآخرين، ويشوف اللي نجحوا عملوا إيه، وتقبلوا وقوعهم في بعض الأخطاء، وترفقوا بحالهم وقتها، وأدركوا أنه مهما كانت النتائج ففي كل الأحوال هما اتعلموا أكثر وفهموا بشكل أعمق واكتسبوا معارف جديدة.

واجه الأمر...

هاتفشل أحيانًا، الفشل هو وجه العملة الثاني للتعلم، للبداية من جديد، لتحسين أدائك، للشعور بالنجاح بشكل أعمق، النهار بيتعرف لما الليل بيخلص فمن غير الأسود مش هانقدر نميز الأبيض.

- سنة 1930 اتطرد (والاس جونسون) من ورشة أخشاب كبيرة وهو 40 سنة بعد ما قضى فيها أكثر سنوات عمره، في اليوم ده (والاس) قال: أشعر كأنما الأرض ابتلعتني وغصت في أعماقها المظلمة، ما كنش عنده مصدر دخل تاني فقرر يرهن البيت بتاعه وبدأ يشتغل بناء للبيوت الصغيرة، بدأ أول بيتين صغيرين كتجربة للعمل ده، بعدها بدأت الناس تعرفه وتطلبه وبقي متخصص في النوع ده من البنايات الصغيرة، في خلال 5 سنين بس



بقى مليونير، بنى عددا مهولا من البيوت والفنادق والمستشفيات حول العالم، عرفتوا مين ده؟! ده صاحب سلسلة فنادق (هوليدي إن).

والاس جونسون قال في مذكراته الشخصية: لو علمت الآن أين يقيم رئيس العمل الذي طردني لتقدمت إليه بالشكر لما صنعه لي.

- سنة 1995 انتهت جوان رولينج من كتابة سلسلة هاري بوتر وبدأت تبحث عن دار لنشرها، 12 دار نشر رفضت الرواية والناشر الوحيد اللي قبل نشر الرواية، حذف اسم المؤلفة واستبدله بحروف (J K Rowling) ظنا منه أن القراء هاينفروا من قصة اعتبرها أنها من قصص الأطفال، الكتاب الأول (هاري بوتر وحجر الفيلسوف) حقق نجاحًا مبهرًا وبدأت السلسلة تتباع بالكامل، لدرجة أن اتباع منها حوالي 300 مليون نسخة حول العالم، كتاب الأمير الهجين لوحده اتباع منه 10 ملايين نسخة يوم صدوره، وتعمل منها سلسلة أفلام هاري بوتر الشهيرة، وفي أكتوبر 2010 تم اختيارها من قبل leading magazine editors كأكثر النساء تأثيرًا في بريطانيا.

- سنة 1977 بُترت ساق (تيري فوكس) عداء المسافات ولاعب كرة السلة لإصابته بالسرطان، استخدم وقتها ساقًا صناعية وقدر يجري 143 يومًا لمسافة 3339 ميلًا، 24 كيلو مترًا يوميًا لجمع تبرعات لأبحاث السرطان، جمع بداية حوالي 9 ملايين دولار كندي لغاية ما بقى حدثًا سنويًا مستمرًا حتى بعد وفاته، إلى أن اتجمع حوالي 500 مليون دولار كندي باسمه لأبحاث السرطان.

- في الثلاثينيات بدأ (انغفار كامبراد) بيع الكبريت على العجلة



الخاصة بيه لأهل منطقته، بعدها بقى يبيع سمك، بعدها أقلام الحبر والرصاص، سنة 1943 كامبراد أسس (IKIA) لتصنيع وبيع الأثاث متوسط الثمن، وافتتح أول معرض في السويد سنة 1953، كامبراد اللي بدأ بائع كبريت وصل عدد فروع شركته 136 فرعًا في 28 دولة حول العالم.

- على مدار 50 سنة بداية من وقوفه على عربية بيع كتب حتى وصوله لتأسيس مكتبة وأشهر دار نشر وقتها، كان الحاج محمد مدبولي راجل (أمي غير متعلم)، وعلى الرغم من شهرة المكتبة ودار النشر لكنه فضل يقف بمنتهى التواضع سنويا على باب جناحه في معرض الكتاب حتى عام 2008 لم يُعقه أو يوقف طموحه كونه أميًا خصوصًا في أكثر مجال للقراء والمثقفين.

هناك أناسٌ يصنعون الأحداث وأناسٌ يتأثرون
بها وأناسٌ لا يدرون ماذا حدث

(جورج برناردشو)



انجح!



الدراسة اللي عملها (Richard St.John) على أكثر من 500 شخص ناجح في أغلب مجالات الحياة خلال 10 سنين، وجمع آلاف القصص الناجحة، من محاسبين وأطباء وعلماء فيزيا، وفنانين ومهندسين ورواد فضاء وعلماء فلك وكتاب ومدرسين وطباخين واقتصاديين وحاصلين على جوائز نوبل وأوسكار وغيرهم، وجد أن العامل المشترك الأكبر بينهم هو الشغف، يعني الحب الشديد للي بيعملوه، بعدها الجهد والصبر في العمل ده، ثالثهم التركيز على شيء واحد مش مليون حاجة في نفس الوقت، وابتكار أفكار جديدة فعالة، وتوصيل العلم للغير، ورفع المهارات التقنية والتحليلية والإبداعية والإدارية وغيرها.



أنا الشغف جملةً وتفصيلاً



كلمة شغف بقت كلمة دارجة وكثير من الشباب مستني يلاقي شغفه عشان ينطلق وكأن الشغف ده هاييجي يدحرج على حجره وهو قاعد، ومش فاهمة إيه اللي ممكن يدفع الشغف يعمل الحركة دي أصلاً، لكن لو تقصد إنك تعمل حاجة بتحبها فلازم تمشي ف طريقك وتتعلم وتجرب وتعمل خطوات كتير عشان تقدر تقابل اللي إنت شغوف بيه، عشان تقدر تتعرف عليه هو إيه، عشان تحدد أكبر نفع ليك ممكن يكون ف إيه، كل ما هاتأخذ خطوة هاتنورك الخطوة اللي بعدها وهاتكتشف اللي ما كنتش شايفه قبل ما تبدأ أصلاً، أول خطوة ليا ما كنتش شايفة إيه اللي بعدها، ولا كنت محددة إيه بالظبط اللي ممكن أكون متميزة فيه لكن مشيت خطوات واكتشفت مع كل خطوة أمور كتير واتكلمت مع ناس وقرأت كتب وشفتم نماذج وسمعت محاضرات ومع كل حاجة من دي كانت الأمور بتنور أمور تانية والرؤية بتوضح وبنكتشف مدى سيطرة فكرة أكثر من غيرها وقيمة مجال أكثر من غيره علينا.

الشغف هو الحب الشديد أو الوله هو الحماس والوقود..



وقد شغفها حُبًّا: أي دخل حبه قلبها حتى غلفه وأحاطه ولم يسمح
بمرور سواه.

(إنه لحظة انفعال وحب، تجمع بين الدهشة
والاكتشاف، لحظة معرفة تجعل لحياتي
معنى، إن الحياة من أجل لقمة العيش فقط لا
معنى لها)

مصطفى محمود

نكمل الحكاية.....



ابتلاءاتهم



مستشفيات السرطان من أكثر الأماكن على وجه الأرض إيلاًماً خاصة إن كانت للأطفال، حين ذهبت لزيارة مستشفى سرطان الأطفال 57357 في منطقة السيدة زينب كنتُ أرى للمرة الأولى ما شهدناه على الشاشات منذ سنوات في إعلانات التبوع والتي تفننوا في تكرارها داخل البيوت المصرية خصوصاً في شهر رمضان من كل عام فهو صنف الإعلانات المقابل لإعلانات الوحدات السكنية الفارهة والشاليهات والسيارات.

تصميم المستشفى الخارجي والداخلي مُبهر ومُبهِج، ليس كأى مستشفى آخر، كم الزيارات والمتطوعين والمرشدين داخله كبير، الزيارات يومية حتى الرابعة عصرًا، بدأت جولتي حين ضغطنا على زر المصعد والذي رأيت أن هناك مجموعة أسماء قد كُتبت على يمينه، فصعدنا لنمر على العيادات الخارجية حيث الأهالي بأطفالهم، على الأعلى قليلاً غرف تلقي العلاج الكيماوي، نفس المقاعد المبطنة عالية الظهر المخصصة لتلقي مثل تلك الجرعات، ولكن عليها تلك المرة أطفال وليس رجالاً ونساء، شاحبو الوجوه مستكينون بجوار أمهاتهم اللاتي قد تبدلت حياتهن حرفياً، ترى في ملامح وجوههن تجهماً ليس كتجهمك قطعاً، أطفالهن منهم



من سقط شعره ومنهم من ينتظر، إن ذهبت إليهم فلا تظن أن تقيدهم على تلك المقاعد مسوغ لأن تقوم بتصويرهم كزائر لحديقة الحيوان، بل ذكر لسانك أن يلهج بالحمد على عافيته لنا، فالأمهات والآباء والأطفال في هذا المكان لن ترى حجم آلامهم غالبًا في مكانٍ آخر.

على يمين ويسار كل باب كبيرًا كان أو صغيرًا أسماء مكتوبة، مكتوب على كل ركن، على كل غرفة، على كل رواق، إنها أسماء من تبرعوا للمكان، هناك وجدنا غرف الألعاب والرسم والمسرح، رحبت بنا مدام أماني مسئولة غرفة الرسم والألوان والتي قابلتها للمرة الأولى أثناء لقائنا في برنامج آخر النهار، غرفة الرسوم مكان مميز فلا يأتي زائر إلا ويمر عليها، فهي جزء كبير من البهجة بألوانها وأعمال الأطفال اليدوية وصورهم الصغيرة ورسومهم المبهرة، أما الأطفال أنفسهم فمنهم من ترى رأي العين من قد استأصل جزءًا خارجيًا من جسمه، ومنهم من قد استأصل جزءًا داخليًا من جسمه، في هذا المكان ستتعلم ما لم ولن تتعلمه في مكانٍ غيره.

ممکن نکتب سوا....



السنة اللي فاتت عملت دفتر وبدأت أدون فيه نعم كثير جدًا، في الأول بدأت بالنعم الظاهرة الجلية الكبيرة وكل ما أتعلم أكثر أكتب نعم أكثر عندي أنا شخصيًا، كل ما أمر يتيسر أكتبه، كل ما أكتشف حاجة حلوة في شخصيتي أكتبها.. كل فرحة صغيرة أو كبيرة، تسخير معين من ربنا، تيسير أمر، عطاء أو استجابة دعاء أو تفريج كرب، اكتب املا الدفتر وكل فترة ارجع افتحه دُون فيه زيادة واقرا القديم، هاتستشعر الامتنان جدًا اللي هو سبيل السعادة، هاتحمد كثير أوي، هاتتغير كثير أوي.

طيب ممكن دفتر أو أجندة أو مفكرة تانية، ما تبخلش على نفسك، يلا...

كل يوم في السنة اكتب أكثر 3 حجات حصلت في اليوم حسيت إنها حلوة وممتن إنها حصلت، مهما كانت صغيرة، جرب وشوف حصيلة كل شهر.



إيه هو السرطان؟



يبدأ تكويننا الطبيعي من خلية واحدة، والخلية دي تنقسم اتنين، والاتنين يبقوا أربعة، وتمانية، والخلايا تشكل أنسجة، والأنسجة تشكل أعضاء والأعضاء تشكلنا إحنا، انقسامات الخلية الوحيدة الأولى وصولاً لـ 100 ترليون خلية بتشكل نمو جسم كل واحد فينا، فبالنسبة لنظرتنا البسيطة للنمو لما نبص نلاقي الشخص بيطول أو بيتخن، لكن داخلياً بالنسبة للخلايا فالنمو هو عملية مش بسيطة بالمرّة، انقسام الخلايا تناغم كيميائي معقد جدّاً، بتفضل الخلايا تنقسم بشكل طبيعي والجسم ينمو ويكبر والعمر بيعدي مع تكرار العملية، لكن أحياناً واللي مش طبيعي إن واحدة من الخلايا والحمض النووي الخاص بيها ياخذ تعليمات إنه يحصله طفرة أثناء الانقسام *Mutation*، في أغلب الأحيان لما الخلية تحس إن فيها حاجة غلط بتتلاشى من نفسها كده، أو الجهاز المناعي يدمرها، لكن أحياناً للأسف بيحصل إن بعض الأخطاء تمر من أنظمة الأمان، تمر من الجهاز المناعي، ما تدمر مش نفسها، لكن تنقسم بالخطأ اللي فيها، وتفضل الخلايا المعطوبة تنقسم وتزيد، الخلية الأولى تبقى اتنين وأربعة وتمانية وهكذا، أيام وأسابيع وشهور وسنين، هنا بقى الله أعلم هاتكتشف اللي حصل ده إمتة، ولما المريض



يعرف ويبدأ يتعالج ببيكون بروتوكول علاجه على حسب مكان الورم ودرجة نشاطه وفي أي مرحلة، فمش كل مريض سرطان بياخد علاج زي الثاني حتى لو نفس الحالة ونفس مكان الورم، الفروق العميقة بين كل حالة والثانية كبيرة، فلو كان الورم بطيئاً وفي مكانٍ واحدٍ ممكن جداً الجراحة تكون أنسب علاج، فبيتعرض لواحدة من ثلاثة جراحيا إما انتزاع الورم نفسه بدون استئصال لأي جزء من الجسم، أو استئصال جزء داخل الجسم وغير مرئي أو استئصال جزء مرئي من الجسم.

أما لو كان الورم في احتمال لانتشاره، فلازم البروتوكول يدخل فيه العلاج الكيماوي والإشعاعي Radiation - Chemotherapy، والعلاج الكيماوي والإشعاعي بيعتمد في شغله على تمزيق الحمض النووي للخلايا أو تعطيل الانقسام اللي حصل، لكن العلاجات دي بتدخل الجسم ما بتفرقش في الخلايا بين الصالح منها والطالح، يعني بتضرب الكل، بتجري في الجسم مع مجرى الدم وتوصل للكل.

- طيب إيه اللي بيحصل للخلايا السليمة أصلا لما تتعرض للعلاجات دي؟!

لو عندنا مثلاً خلايا كبد سليمة أو خلايا شعر سليمة بتنقسم بشكل منتظم ومُرتب، وخلايا سرطانية في الغدد أو الرئة مثلاً بينقسم بشكل عشوائي وسريع ومشوه، يبجي الكيماوي يدخل يهاجم الكل السليم والمعطوب ولأن الكيماوي أصلاً هدفه تعطيل الانقسام فيعطل



الانقسام لكل سواء سليماً أو سرطانياً، لذلك تلاقي الشعر وقع لأن خلايا الشعر توقفت عن الانقسام وهكذا كل أجهزة الجسم والخلايا الدموية، فتبدأ الآثار الجانبية تظهر (سقوط شعر - جفاف الفم والحلق - الغثيان - القيء - تغيير لون الجلد والأظفار - التهاب الأغشية المخاطية - ضعف النظر - فقد حاسة التذوق - آلام في العظام والكعبين - احتباس السوائل - إلى غير ذلك).

- طيب إيه اللي ممكن يحصل لو المريض امتنع عن العلاج بالكيماوي؟!

ممكن يحصل سرعة انتشار للخلايا السرطانية لأكثر من مكان حتى لو مالوش علاقة بالمكان الأصلي.

- طيب إزاي بيتنقل وليه في أماكن معينة بتكون أكثر عرضة عن غيرها؟!

عملية انتشار السرطان اللي بتسمى بعملية الانتقال (Metastasis) بتكون في 3 طرق: الأولى الانتشار الغشائي، الثانية الانتشار الدموي، الثالثة الانتشار الليمفاوي.

في الطريقة الأولى تخترق الخلايا السرطانية الأسطح المغلفة لتجاويف الجسم، يعني إيه الكلام ده؟ يعني مثلاً سرطان المبيض ممكن يتنقل للكبد، تخيل!! طب ده إزاي؟ ده عن طريق اختراق السطح الغشائي بينهما، أما الطريقة الثانية اللي هي الانتشار الدموي بيحصل



فيها إن الخلايا السرطانية بتخترق الأوعية الدموية، وبما أن الأوعية الدموية بتوصل لكل مكان في الجسم فممكّن تنقل السرطان لأبعد مكان ممكّن، أما الطريقة الثالثة الانتشار الليمفاوي بيكون عن طريق اختراق السرطان للعقد الليمفاوية وينتقل لمكان ثاني عبر الجهاز الليمفاوي، وبما أن النظام الليمفاوي منتشر في الجسم كله فبيهيأ للخلايا السرطانية شبكة انتشار محترمة.

- ناس كتير بتسألني هو لازم اللي عنده تاريخ مرضي في العيلة يبقى لازم يُصاب بالسرطان؟

لأ طبعاً مش لازم حتى لو كل العيلة عندها مش بالضرورة أبداً إنك تُصاب بيه، لكن لازم أصحاب التاريخ المرضي في عائلتهم يبقى ليهم متابعة مستمرة عند طبيب الأورام للاطمئنان.

- هل كل مُصاب بالسرطان نهايته الحتمية الموت؟

عشان تعرف إجابة السؤال ده لازم تعرف

حكاية خديجة.....



حكاية خديجة



خديجة بنوثة مغربية كانت عايشة في فرنسا، سنها كانت حوالي 26 سنة، أبوها وأمها وأخوها اتوفوا تباعاً، تصدق!!! ما فضلهاش غير أخ كان عايش في بلد تانية، خديجة كانت مداومة على قرآنها وتقربها من ربنا وشغلت نفسها جداً في تجارتها الخاصة اللي كانت مصدر دخل ليها، فجأة خديجة اكتشفت أن عندها سرطان وأنها لازم تبدأ فوراً تعمل جراحة لاستئصال الورم وتبدأ بعدها جرعات الكيمو، صدمة الخبر حيرتها ما بقتش عارفة إزاي هاتخوض كل ده، لكنها استعانت بربها ودخلت الجراحة، خرجت خديجة وبدأت تشوف بروتوكول علاجها، اتأكدت إنها لازم تاخد كيمو ولأن نشاط الخلايا سريع فكان لازم تبدأ بأسرع ما يمكن، خديجة في الحقيقة رفضت تماماً تاخد الجرعات خوفاً من آثارها الجانبية ورعباً من تساقط شعرها وغيره، فضلت تحاول تاخذ حجات طبيعية وتظبط أكلها وامتنعت عن جرعات الكيمو فعلاً، بدأت تستعيد حياتها ونشاطها من جديد.

وبعد حوالي سنة السرطان رجع تاني لكن المرة دي أشرس وأفتك، كل الأطباء قالولها إنها مش هاتعيش وإن نشاط الخلايا سريع لكن



تحسباً ممكن تتعمل جراحة وإن كانت مش هاتكون مفيدة بشكل كبير والخطر فيها شديد جداً تكاد تموت أثناءها، الأمر المرة دي فيه حياتها فعلاً، كان نفسها تتجوز وتفرح كانت بتقول إن دي أمنيتها، كانت بتحب المصريين بشدة وبتعشق لكنتهم العامية وهزارهم وألشهم، بدأت خديجة تاخذ قرار من جديد هاتعمل الجراحة ولا خلاص كده، طب ما هي كده أو كده هاتموت، يا ترى تدخل استئصال تاني وتخطر وتاخذ كيمو ولا بلاش كل ده؟؟

قررت تخاطر وتدخل الجراحة....

وحصلت المعجزة، بفضل ربنا وكرمه العملية نجحت بشكل مبهر، وخديجة خرجت تستعيد صحتها بعد فترة وهاتأخذ المرة دي جرعات الكيمو.

خديجة بدأت تتعافى بعد شهور بسيطة ودي كانت معجزة بعد توقعات الأطباء وسوء حالتها، واستعادت نشاط شغلها وخروجاتها وحياتها، وجه وقت الحلم الكبير اتقدم لها عريس أحلامها اللي كانت بتتمناه، فرحة كبيرة وخطوبة حلوة واستعدادات الجواز وأصحابها حواليتها، بداية من جديد.

بعدها بأيام خديجة عملت حادثة وماتت....

أيوه ماتت لكن مش بالسرطان، خديجة كانت خارجة تجهز حجات بيتها عملت حادثة بسيارتها وماتت.



ماتت مش بالسرطان اللي الكل توقع إنه ينهي حياتها، ماتت بعد ما شفيت بمعجزة من السرطان، ماتت لأن أجلها حان، مش بالضرورة يكون سرطان، الموت مش محتاج أصلا لسرطان.

حكيت قصتها لأن لو توقعك إن مرضك مهلك فلازم تعيد تفكير تاني، ممكن كل الأطباء يجمعوا إن المريض هايموت لكن ما يحصلش، وممكن شخص معافى تمام العافية ويأتيه الموت فجأة.

بس لأن أجله حان..

مش كل مريض سرطان ييموت بيه
والموت مش محتاج أصلا لسرطان

علاقة الزعل بكيميا جسمنا



سنة 1978 عالمة الأحياء (إليزابيث بيرن) اكتشفت إن خلايا الإنسان جواها جزء اسمه (Telomere) التيلوميرات دي هي اللي بتقوم بتصحيح أي خطأ بيحصل أثناء انقسام الخلايا فبتحافظ على صحته بشكل طبيعي، وبتكون موجودة في نهاية أطراف الصبغيات وبتحدد عمر الخلية وبتسمح بنسخ الحمض النووي مع كل انقسام، ومع مرور الوقت وتقدم العمر حجم التيلوميرات بيصغر عشان كده أجسامنا بتعجز، المهم في الموضوع إن (إليزابيث) عملت قياس لحجم التيلوميرات دي لسيدات تعرضوا لأزمات نفسية شديدة وجدت أن حجمه أصغر بكثير من اللي في نفس عمر السيدات دي ولم يتعرضوا لعنف أو أزمات أسرية ونفسية وبالتالي فالفئة اللي واجهوا أزمات وضغوط كبيرة ومتكررة هن الأكثر عرضة للأمراض والسرطان وتشوه انقسام الخلايا والإصابة بالعدوى وأعراض تقدم السن.

الزعل والضغوط مش مجرد مشاعر بتمر بيها وتعدي، دي استجابات جسدية.

أول ما بتزعل وتضغط، الغدة الكظرية اللي هي فوق الكلى بتبدأ تفرز هرمونات اسمها هرمونات الضغط وهي 2 هرمون (Cortisol - Epinephrine)



كورتيزول والإبينفرين اللي هو معروف بالأدرينالين، يبقى عندنا (كورتيزول وأدرينالين) أول ما بتزعل بيجروا في دمك، فالأدرينالين بيسرع ضربات القلب ويرفع ضغط ومعدل السكر في الدم ويضعف عمليات الجهاز الهضمي وغيرها، والكورتيزول بيسبب خللاً في بطانة الأوعية الدموية اللي بيعمل فيما بعد تصلب في الشرايين، هنا ممكن يحصل أزمة قلبية أو جلطة دماغية.

الجهاز العصبي اللا إرادي بينشط بسرعة مهولة في لحظة إفراز الهرمونات دي لأنه بيأهب الإنسان إنه في حالة خطر، ومن خلال الشبكة العصبونية ينقل الدماغ الضغط والتوتر بالناقل العصبية للمنطقة المعوية اللي بتحسها على شكل اضطرابات في المعدة والأمعاء اللي بيسموها (متلازمة القولون العصبي).

الكورتيزول ممكن يفتح الشهية للأكل لأن الهرمون ده بيقول للدماغ إن مخزون الطاقة نقص ولازم تعويضه فلازم تفتح الشهية للأكل وده بيفسر ليه المكتئبين والمتوترين بيزيد وزنهم وشهيتهم.

غير أن هرمونات الضغط والتوتر دي بتأثر على الخلايا المناعية لجسمك لأنها بتنمها عشان تعرف تمشي في دمك وهنا ومع تكرار الزعل والضغط مناعتك بتقل وجسمك دايمًا بيكون عُرضة للإصابة بالعدوى وببطء معدل التشافي ويسمح بنشاط الخلايا السرطانية طبعًا غير اللي قلنا فوق من تصلب شرايين والأزمات القلبية والجلطات والسكتات الدماغية.



بعد معرفة الكلام ده ممكن نقول لنفسنا طب ونعمل إيه في
مشاكلنا والضغط اللي علينا، الحقيقة أن المشكلة الأكبر من أن
عندك مشكلة هي رؤيتك ورد فعلك تجاه المشكلة، لأن أكيد اللي
يشوف مشاكله إنها تحديات محتاجة قوة وسيطرة وتروي وتحكم، غير
اللي بيشوف مشاكله تهديدا مستمرا بيضغط عليه ويحاصره.

عرفنا دلوقتي ليه ربنا نهانا كتير عن الانغماس في الحزن لما قال
﴿ إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا ﴾

﴿ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾

﴿ وَلَا تَخَافُ وَلَا تَحْزَنُ إِنَّا رَآدُّهُمْ ﴾

﴿ فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمَمٍ كَىٰ نَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ﴾

﴿ ذَلِكَ أَذَىٰ أَنْ نَقَرَ أَعْيُنُهُنَّ وَلَا يَحْزَنَ ﴾

﴿ فَتَادِبْهُمَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي ﴾



معادلة السّعادة



البحث الأمريكي اللي اتعمل واكتشفوا أن الولايات المتحدة الأكبر والأكثر ثراءً وتقدمًا وقوةً هي رقم 17 في ترتيب الدول في سعادة مواطنيها. إزاي؟ وليه؟

نظرتنا لمعادلة السعادة إنها ماشية كده:

جهد وعمل $\Leftarrow$ نجاح $\Leftarrow$ سعادة

تشتغل كثير وتجتهد فتنجح فتبقى سعيد ومبسوط ع الآخر.

لكن الدراسات أثبتت أن المعادلة ما بتمشيش كده إنما كده.....

سعيد $\Leftarrow$ تشتغل كويس $\Leftarrow$ تنجح

لأن إزاي تقدر تجتهد وتشتغل وتبقى على كفاءة عالية وأنت مش مبسوط أو سعيد ومطلوب إن ده ينجحك؟

فإنت لو أصلاً متفائل وعندك قدرٌ من السعادة ومستمتع أثناء رحلتك مش مخليها بس هدف، ده يخلي أداك في شغلك وجهدك يكون أكبر وأعلى كفاءة وبالتالي يؤدي للنجاح..



اللي ببدا سعيد بيحقق أهداف أكثر، بيحقق ربها ماديا أكبر،
ضغوطا أقل، مناعة أعلى، علاقات أقرب، حل مشكلات أبدع، طاقة
وأداء أفضل، وبالتالي نجاحًا أوسع وحياة أطول مش العكس.

لما تكون سعيدًا كيميا جسمك بتفرز هرمونات تقلل الضغط
والقلق وتحسسك بالاسترخاء وتزود تركيز دماغك، وبتنشر السعادة
للمحيطين بيك لأن التفاؤل والإحباط أحاسيس معدية جدًا، لو قعدت
مع أصحابك وبيضحكوا هاتفضل تضحك لا إراديا وتعيش المود ده، لو
قعدت مع ناس كئيبة وشكاية هاتتقطع وتندم إنك عرفت أشكالهم، فلو
أنت سعيد هاتعدي المخالطين ليك.

السعادة مصدرها الأول هو الخالق سبحانه وتعالى، لكن أسبابها
عندك، الدنيا دار الرضا والامتنان قبل ما تكون دار سعادة، والسعادة
مقرونة بيهم وبالأسباب اللي بنقرر ناخذ بيها.



يعني إيه السعادة قرار؟!



كنت بسمع الكلمة دي زمان وأتريق وأقول إيه الكلام ده، هو زرار هانضغط عليه نبقى سعداء، لغاية ما جربت، لما قررت أعيش مبسوفة قدر المستطاع بقيت بتلكك على أي حاجة تخليني أضحك من قلبي وأتبسط، بقيت أنا اللي بصنع الحجات اللي بتفرحني وتغير مودي، بقيت بشوف كل حاجة بعين تانية، ومعاني تانية، ومش كل حاجة آخدها على صدري وأقف ع الواحدة وأبقى متحفزاً للناس على أي غلطة ومخنوق من الدنيا باللي فيها.

طب تعالى أقولك حاجة بحبها.....



كيميا الأعصاب



تعرف إنك مش حاسس بملابسك اللي إنت لابسها دلوقتي!!!! أيون دي حقيقة، ولا حاسس بحذائك ولا نضارتك.

عارف إنك لو قاعد في مكان مكيف هاتحس بالتكييف ف بداية تشغيله أو أول ما ينطفي بس؟ هي دي أعصابنا بتنبره في البداية وتتأثر في النهاية لكن تبقى عامية ومتأقلمة في النص، أعصابنا ما بتننبهش للأمور اللي بتعدي في سلام، أيوة دي حقيقة، ملابسك مس هاتحس بيها إلا وانت بتلبسها أو وانت بتقلعها لكن المرحلة اللي ف النص دي ما بتحسش بيها نهائي إلا لو جزمتهك ضيقة عليك وزنقك، الأزواج ما بيحسوش بجوازهم إلا في الأول أو في الانفصال، أما المرحلة اللي في النص لو ما حصلش كل فترة تجديد وابتكار وإعادة اكتشاف بتكون غير محسوسة بقدر يشبع الطرفين أو أحدهما.

نبه أعصابك، أنا أول ما فهمت النقطة دي بقيت بتعمد إزاي أبهرني، أجري أجرب طعم جديد وأشارك في نشاط مثير وأركز أوي عشان أستمتع وأحس بطعم كل حاجة بعملها أو بستخدمها أو باكلها، وأنا بلبس وأنا باكل وأنا بلعب مع ولادي وأنا بقابل أصحابي وأنا بتمرن وأنا بسمع مجاملة حلوة



أو كلمة لطيفة، بقيت بعرف أركز في طعم الاستمتاع في الأشياء إنني أركز على المنطقة اللي في النص دي.

جرب كده تركز في استخدام حواسك كلها، جرب تتلذذ بشربة ميا باردة وإنّ عطشان، استنى بس بالراحة على نفسك، حسّ بجمالها حسّ ببرودتها حسّ بجريانها جوّاً جسمك.

جرب كده تركز وإنّ بتاكل أكلة بتحبها أوي تلذذ بكل قطعة استمتع بمرورها على نقاط التذوق في لسانك.

بعشق التركيز والتمعن في لحظات إقلاع الطائرة بحس بلذة عجيبة.

لحظة حلاوة الكلام مع حد بتحبه والإمعان مع كل ثانية وكل كلمة وكل لفظة وكل همسة.

لحظات السجود بين يدي الله ومناجاتك ودموعك، وطاعة الخفاء وإدخال السرور على القلوب.

لحظات حضن أولادك وهرمون الأوكسيتوسين بيفرز في دمك، وضحكهم وماسكة أيديهم ونظرة عنيهم وأوقات غفوتهم وسماع صوتهم ولعبهم وجريهم عليك وركوبهم على ضهرك في الصلاة.

نكمل الحكاية.....



(إنّتي رفيعة إيه اللي جايبك الجيم)

تلك الجملة دائماً ما سمعتها وأنا أرتاد صالات الجيم منذ الدراسة الثانوية، يرى البعض أنه لا بد من أسباب لنمارس ما تحتاجه أجسامنا من الرياضة كالماء والغذاء، يتصورون خطأ أن من يترىض هو الذي يُريد التخلص من الوزن الزائد، كنتُ أمارس لعب الكرة الطائرة، فكم هي رياضة تشع طاقةً وتتدفق حماساً، 6 لاعبات في كل اتجاه، شبكة بطول 7 أمتار ونصف، من التي تُلاحق الكرة مرة تلو الأخرى فلا يستطيعن ردها؟ من التي تمسك الكرة لتبدأ بالإرسال؟ كم تدرّبت لتكون ضربة الإرسال ناجحة، ترى أن وُضعت الآن في الملعب هل سأُتذكر؟

كثيراً ما اشتركت في صالات الألعاب لممارسة الأيروبيكس أو الكارديو، واشتريت بعض الأجهزة الرياضية مقسطة أثمانهم، دون أن أتكاسل في استخدامها، حتى إن صغاري لديهم نفس الحس الرياضي فصاروا يُنافسونني على استخدامها، فمنذ تعلم مادو (أحمد) كيفية تشغيل آلة الجري أرغم ديناصوراته وسياراته الصغيرة على الجري هي أيضاً على آلة الجري، فتلك السيارة المسكينة قد انحشرت في الداخل ولم يتبق منها سوى رائحة الاحتراق كلما تحرك السير فوقها، أما حزام المساج فقد حوله نور إلى أرجوحة تهتز به وقتما شاء، وكرسي تمارين البطن فقد تعلموا فيه فنون الربط والتفكيك حين تحوّل إلى ثماني قطع من حيث لا أدري، أما قرص الدوران فكان مثاليّاً للتناوب عليه والدوران حتى الشمالة.



الآن سأعود للرياضة بعد أن منعني عنها مراحل العلاج الأولى، وخفت أعراضهما، الكارديو والزومبا والبيلاتس رياضات لا تحتاج أدوات رياضية أو خروجًا من البيت، فأشبع منهم شغفي، حتى وأنا أملك ألعاب أطفال أعدد عُددات الأيروبيكس، وحين أقف على حوض الغسيل لا تنساني الزومبا، أما حين ينام الصغار فهذا وقت البيلاتس.

جدولي الأسبوعي به ثلاثة أيام للرياضة، مكافئة نفسي أن التزمت، مع حرمانها من شيء إن نسيت، مستمرة في البحث عن علاجي ومتابعة لأولادي وحضور البرامج التدريبية ومحاولة توازن نظامي الغذائي وعدد ساعات نومي ومراعاة حالتي النفسية، فالمناعة الآن تعني الحياة حرفيا.



Magic Pill



تخيل إنه اتعرض عليك تتخلى عن نص ساعة كل يوم الصبح في مقابل حبة سحرية بتسبب متعة وحماس وتركيز وتخفيف ضغط لباقي اليوم، هل هاتقبل العرض؟

في الوقت اللي بنعتقد إن خسارة الوزن وتقوية عضلة القلب هما أشد أثر بيحصل لممارسة الرياضة يوميًا، يظهر كتاب (Spark) اللي نشر في 2008 وأثبت صاحبه John J. Ratey إن أكثر مكان في الجسم بيتأثر بممارسة الرياضة هو الدماغ.

أكتشف من دراسة اتعملت في 2007 على وظائف الدماغ عند ممارسة الرياضة على فئتين من الناس، وجدوا أن الفئة اللي بتمارس الرياضة ارتفع سرعة استيعابهم للمفردات اللغوية في نفس اليوم لـ 20 % أكثر من الفئة اللي لم يمارسوا الرياضة، إفراز الـ BDNF (عامل التغذية العصبية) أثناء الرياضة هو اللي بيقوم بإصلاح الخلايا العصبية للذاكرة ويعللي القدرة على التعلم والتركيز، وأظهرت دراسة في 2013 إن من 20 لـ 40 دقيقة من ممارسة الرياضة بيزود إفراز الـ BDNF في الدم بنسبة 32 % .



أما الإندروفين فهو هرمون التعامل وتقليل الإحساس بالألم الناتج عن التمرين وزيادة الإحساس بالمتعة في النظام العصبي المركزي، ويفرز بعد أول نص ساعة من ممارسة الرياضة، اللي بدوره يحسن المزاج ويزود التركيز ويخفض الإصابة بالاكئاب.

ممارسة الرياضة مش هواية ولا بس لتخفيف الوزن، ممارسة الرياضة علشان الأكسجين يوصل لخلايا الجسم كله بشكل أفضل فترتفع المناعة ويتعالج الاكتئاب وتزيد اللياقة ونحافظ على شكل جسمنا ويزيد التركيز وتقوى الذاكرة ونحس بالحماس والمتعة.



Sleep on it



عندك امتحان الصبح وعائز تعمل فنجان قهوة وتسهر عشان تخلص
مذاكرة؟!

اقفل الكتاب ونام.....

النوم مش راحة، النوم هو الوقت الأساسي اللي بيتم فيه عمليات
حيوية لموازنة الأجهزة الحيوية والدورة الدموية في الجسم لاستجابة
جهاز المناعة، 1 / 5 الدم في الجسم يبطلع للمخ أثناء النوم لإعادة
هيكلية الذاكرة وانضباط ضغط الدم وتنفس الرئتين.

عالم النفس (Herman Ebbinghaus) في القرن الـ19، أثبت أننا
عادة بننسى حوالي 40 ٪ من المعلومات الجديدة في الـ20 دقيقة الأولى،
وأثناء النوم المعلومات تنتقل من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة
طويلة المدى، من هنا نعرف أن أهم أسباب رسوخ الذاكرة بعد السبب بتاع
ارتباط الحدث بمشاعر قوية جدًا أثناء حدوثه، هو الوقت الكافي للنوم
علشان نصحى بدماع متجددة جاهزة تفتكر وتستوعب وتحل وتستجيب
ورئتين بيتنفسوا أحسن وغدد بتشتغل بشكل أفضل وبالتالي مناعة أقوى.

نكمل الحكاية.....



(حافظين مش فاهمين)

هذا ما كنت أردده حين يراني البعض مهتمة بمظهري وشكلي وتزيني أثناء فترة علاجي فيتعجبون، فليست تلك هيئة ولا ملامح مريض سرطان، يظن الناس أن المريض لا بد وأن يكون خافتا باهتا ذا ملامح ذابلة ونظرة منكسرة ونفيس محطمة ووجه متجهم وأمل ضائع، بل وحتى لو كان صامدًا لا يبدي ذلك خشية العين والحسد فيتصنع الذبول والإنهاك والإعياء.

ما أشد حاجة المريض إلى أن يرى نفسه مشرقًا صلبًا ذا بريق لم تطفئه أمراض، ضاحكًا مستبشرًا لم تسرق تفاؤله تبعات الأعراض، بهي الطلعة والملامح لم تقيده آثار العلاج بأصفاد.

دع عنك ما يقولون ولا تكثرث كيف إليك ينظرون، لا تتعمد أن تبدي كم أنت مريض، أو تكثر من الشكوى على كل صعيد، اهتم بك أنت أن تشرق من جديد، فإن تألقت فأنت على طريق العافية تسير، وأرق نفسك ولا تخش تعجبهم فذاك شيء يسير. ومضيئٌ أستكمل ما بدأت...

ها قد أتتني دعوة لحضور برنامج تدريبي قصير لكنه دسم، ثم تدريب آخر قد طلبت تخفيفًا فرفضت مدربته، ثم برنامج آخر كنت أرشو أولادي بالحلوى حتى أتمكن من حضوره، ليس بوسعي ألا أخرج وأتعلم فزيادة الأعباء والمسئوليات تحتاج لسعة ومساحة للنفس، وخير مساحة ومتنفس لنفسي في أن أرفع وعيي، فذاك بالنسبة لي مغتسل بارد وشراب،



الآن أصبح الكوتشينج من أهم اهتماماتي، ومع ذكر هذا المجال كيف لي الآن ألا أذكر أحمد الإياري وحسام الغروري، كيف لأصحاب الفضل أن ينسوا، وقد خلدوا بإخلاصهم وعلمهم نفعا في النفوس لا يمحي، هم من تعلمت منهم الكوتشينج، بل فتحوا لي أبواب التعلم على مصراعها، ولسان حالهم أن ادخلي واغترفي كيفما شئت، أحمد الإياري وكأن الرقي وحسن الخلق تجمع ليكون أحمد، أما حسام فمزيجٌ من خفة الظل والإتقان فيزيد العمل إحسانًا على إحسان، يا أصحاب الفضل أنتم أبطال حكايتي كل منكم أسهم وأتمنى أن تكون سهامكم قد وصلت الفردوس من الجنة.

مجال العلاقات تحديدًا ودعم مرضى السرطان، صارا من أحب المجالات إلى نفسي، رفع الوعي لدى المتزوجات والمقبلات على الزواج هو أشد ما أحب عمله، الكوتشينج مختلفٌ تمامًا عن الإرشاد الأسري والعلاج النفسي، دبلومات الصحة النفسية كانت فكرة بسيطة عن علم النفس إنما الكوتشينج فهو عالم خاص بأدواته وأسئلته ونقاط تركيزه وعمق معانيه وبريق وعيه، وعلى الرغم من عدد الكورسات الذي وصل إلى حوالي 19 برنامجًا تدريبيًا في عام ونصف إلا أن الكوتشينج كان متربعا على عرش قلبي، وعلى الرغم من عدد الكتب الذي وصل إلى حوالي الـ 28 كتابًا في علم النفس والأدب العالمي والأدب الساخر والروائي والتنمية الذاتية والذكاء العاطفي والعلاقات والتربية والفلسفة والتاريخ والعلوم الشرعية والدعوية إلا أن مجال العلاقات ترأس أعلى قائمة تفضيلاتي خاصة المرتبط بعلم النفس، فقد وجدت فيه أكبر النفع بل لقد وجدت فيه نفسي.



النَّاسُ فِي الكُورسات..



أنماط مختلفة

هتلاقي منهم المركز اللي عمال يكتب كلمة كلمة ومضبوط الورق وتنظيم السطور وخطه واضح، وكتابات دي تعتبر مرجعًا لكل الحضور.

هتلاقي منهم الهلاس اللي عايز يهلس بأي كلام ويقلبها قاعدة مسطبة هي ومي وطبلة ورق.

وهتلاقي منهم السهن اللي ما بيكتبش بس فاهم ومركز في كل كلمة ويدي تعليقات كل فترة كده تلوحك.

ومنهم السكتم بُكتم ما تحسش بوجوده ولا كأنه حضر أصلاً، لا بيشارك ولا بيحاول يصحى أي حد عايز ينعس شوية.

ومنهم المعارض اللي بيجادل المحاضر في أي تربنتين حاجة وخلاص ومضيع وقته ووقت الناس اللي نفسهم يعملوا فيه حاجة ماحبش أكتبها.

ومنهم اللي عايز يلفت النظر، صوته عالي وعمال يضحك على أي خيال متعلق بيه هو، وبهز رأسه على أي حاجة بتتقال وملغوش على اللي جمبه وعايز يظهر في الصورة بأي طريقة.



ومنهم النعسان غالبًا رجع من شغله على الكورس مش قادر يفتح عينه، يدوب ببيريش كده عشان يوهمك إنه صاحي لكن ده بيكون نام وبيحلم كمان.

ومنهم اللي قلقان يتكلم لأحسن يلفت ليه الأنظار لا سمح الله أو يقع في الغلط.

ومنهم المخنوق دايماً اللي تحالف مع قوى الشر لمنع دخول أي بهجة جو الكورس.

ومنهم الشهم اللي يساعد الناس وقت الصلاة ويوسع مكان لزميله ويظمن على وصول العدد بالكامل.

ومنهم اللي بيستعرض أي مداخله ملهاش 2018 لازمة ووقف كلام الراجل الكُمل المحترم عشان يطل علينا بمعلوماته الخزعبلية.

والاجتماعي اللي تلاقيه عرف الناس كلها وأخذ أرقامهم و ضبط جروب الواتس في أقل من 30 ثانية.

والمهيبر تلاقيه عمال ينط كل شوية، مالوش مالكة كده ويهز الكرسي ويحط رجل على رجل ويرجع يكتب وشوية ويضحك وممكن يعيط عادي بردو عادي جدًا.

ومنهم الفاشونيستا الموضة بتنط من وشها وضوافر رجلها..



فيك يا رب؟!!



لو فاكرك إنك لازم تقوم بعمل جبار والكون كله يتكلم عنه وتفضل تدور على شغفك وهدفك وبصمتك والكلام اللطيف ده، تبقى محتاج تعيد تفكير وتبطل إحباط، لأن ممكن بأفعال بسيطة وصغيرة وفي محيطك الشخصي تكون مخلصًا فيها يكون ليها أكبر أثر على نفسك وأسرتك أو جيرانك أو شغلك، ما هو مش لازم تخرجي من بيتك وتبعدي عن جوزك عشان تعملي بصمة في كوالالمبور، ممكن تبقى جوا بيتك وتبصمي هنا عادي.

في يوم كتبت بوست على صفحتي سألت الناس فيه (إيه اللي معطلت توصل لهدفك أو تحقق غاية ربنا من خلقك؟) اتعلق على البوست ده 500 تعليق منهم حوالي 300 تعليق مكتوب فيهم: أنا معرفش هدفي ولا عارف أنا عايش بعمل إيه أصلًا، إيه إجابة سؤال (وعن عمره فيما أفناه) اللي لازم يكون عندنا جواب ليه؟

حوالي 70% من الناس ما يعرفوش هو إيه هدفهم ف الدنيا، ربنا خلقهم في المكان ده تحديدًا ليه، وفي ناس تقول وليه أصلًا أتعب دماغي وأفكر ف هدف، وهو بس لو هدفه يرضي ربنا فيما يخصه



هايبقى قدم كثير بالفعل، وناس تانية بتبقى مستنية حد ييجي يقولها: (بس.. امسك.. انت هاتبقى نجم لو عملت كذا، هاتبقى عبقرى زمانك لو دخلت المجال الفلاني، العالم منتظر ك علشان تعمل كذا).

أنا مش عارفة أجيبها لك إزاي بس لازم أضدمك وأقولك إن مفيش حد هايقولك الكلام ده، مفيش حد ممكن يقرر لك إنت هدفك إيه أو يوريك إنت عايش ليه، وده لسبين أولًا مفيش حد ممكن يعرفك زي نفسك وثانيًا مستحيل حد يقدر يجزم إنك هاتكون كذا وإلا هايبقى بيلبسك.

محتاجين ندعي كثير بأن يستخدمنا الله ولا يستبدلنا، محتاجين نقرا كثير أوي عشان مع كل كتاب هاندخل آفاق جديدة تساعدنا في توضيح طريقك، ونكتب مهاراتنا ونقط قوتنا وتفضيلاتنا وأكثر حاجة بنكون أنفع فيها، محتاجين نكتب إيه الحاجات اللي بنحب نعملها سواء بمقابل مادي أو بدون، ونسأل اللي حولينا إيه أكثر نفع بيوصلهم من خلالنا، وإيه اللي كنا بنحب نعمله في طفولتنا، محتاجين نراجع مين هو القدوة سواء قديمًا أو معاصرًا، محتاجين نحدد إيه الخيارات المتاحة من كل ده وإيه أول خطوة متاحة نعملها.

أنا لما فكرت من طفولتي كنت متميزة في إيه؟ افكرت إنني كنت شاطرة جدا في الشعر والكتابة وكانوا صحباتي في المدرسة وأنا ف تانية إعدادي بيستغلوا بلاغة وحسن أسلوبني عشان أكتب لهم جوابات



لأصحابهم وأنا عيلة بقي كنت بطير م الفرحة لما ينبروا وما يصدقوش
إن ده كلامي وأسلوبي، من هنا استرجعت المهارة دي، أما لما فكرت
إيه الحجات اللي بحب أعملها سواء أخذت عليها أجر أو لا، لقيت إن
مجال التدريب وتحصيل وتوصيل مادة علمية وإن ممكن كلمة قلتها
تأثر وتغير ف حياة حد، ده من أهم الأمور العامة شغفا عندي، فكرت
في الخيارات أدامي وفكرت محتاجة أبدأ بإيه، بدأت أسعى وأقرأ وأتعلم
وأسأل وأدور، مع كل خطوة في جزء من الطريق بيوضح، مش هايبان
رقم 10 لو إنت واقف عن رقم 1 لازم ناخذ خطوات تورينا باقي الطريق..



لعله خير



كان يا ما كان... كان في راجل كبير خرج مع ابنه الوحيد من قريتهم لقضاء حوائجهم من المدينة اللي بتحتاج حوالي يومين في الطريق، استعدوا بشناطهم وجهزوا أنفسهم وركبوا البعير وانطلقوا. في الطريق اتعرض البعير لكسر في حافره فالأب قال: (لعله خير إن شاء الله ويدفع عنا بلاء عظيم) فبدأت حركتهم تكون أبطأ، شوية والأب اتعرض لجرح في قدمه فقال: (لعله خير إن شاء الله ويدفع عنا بلاء عظيم) وأخذ وقت عشان يعالجه وابنه بقى هو اللي شايل شنطه هو وأبوه، شوية والولد اتعرض للسعة أفعى فقال أبوه (لعله خير إن شاء الله ويدفع عنا بلاء عظيم)، الولد انفعل جدا وقال (أهناك بلاء أكثر من هذا البلاء)، بدأ الأب في علاجه وقضوا يومين زيادة لغاية ما الولد يفوق من الحُمى اللي سببتها لسعة الأفعى، استمروا في الطريق لغاية ما وصلوا للمدينة، والمفاجأة إنهم لقيوها عبارة عن أرض خراب.

عرفوا ساعتها أن المدينة ضربها زلزال من يومين دمرها بالكامل، فالتفت الأب لابنه وقاله: (أعلمت الآن أن ما حدث لنا كان خيراً) علشان كده كان لازم أنفصل في جوازي الثاني.....



دع السّوط!



أسدل الستائر، دع سوط الجلابد من يدك، دع الأقدار تسري، دع الحزن يمر، دع الأمور تمضي، دع النار تخدم، دع سيطرتك على الأحداث واستسلم لله، لترى الحكمة.

كان لا بد لي أن أنفصل في زواجي الثاني وفي ذلك التوقيت تحديداً، فقد علمت بمرضي بعد الانفصال بعدة أشهر قليلة، حتماً لم أكن لأجد الدعم والتواجد والمساعدة والاهتمام والمساندة التي وجدتتها طوال رحلة مرضي وعلاجي وتعلمي لو أن لي زوجاً، لم يكن في استطاعة أي زوج تحمل تكاليف بتلك الضراوة، لم أكن لأجد كل تلك التيسيرات والمساندات من الجميع لو كان لي زوجٌ، كان الكل سيحيل الأمور إلى ذلك الزوج حتى لو لم يكن في استطاعته خوض الأمر، لم أكن لأجد تلك الأبواب تُفتح ولا تلك الجرعات تُشتري ولا تلك الرحمات تنزل ولا تلك القصة تُروى.

فلا تظن أن الابتلاءات تحدث عبثاً، حاشا لله، بل كل حدث وله معنى وله حكمة ولكننا لا نُحسن الرؤية.



دع المقادير تجري في أعنتها... ولا تبیتن إلا خالي البالِ
ما بين غمضة عينٍ وانتباهتها... يُغير الله من حالٍ إلى حالٍ
قال تعالى ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾



العشرون



(دي آخر جرعة ليا)

هذا ما أخبرْتُ به موظف الاستقبال نوفمبر 2016 بمستشفى الزتون التخصصي وأنا أنهى أوراق صرف العلاج وأحجز غرفتي الخاصة، كنت أخبره بسعادة أستشعرها هو من صوتي، كان الموظفون يعرفونني ويحترموني بشدة، يعرفون مريضة السرطان تلك التي تأتي وحدها وتمكث وحدها وتغدو وحدها، تلك الممسكة بكتاب كل مرة، مبدية ابتسامة عينيها ورونق صوتها، صعدت إلى الدور الرابع غير مصدقة، أفعلاً انتهت رحلة العلاج! أحقاً تلك هي آخر جرعة من الست والعشرين جرعة، نظرت من نافذة غرفتي شاردة أتذكر كيف كان اليوم الأول، كيف انقضت الرحلة وصولاً إلى ذلك اليوم، كيف كانت مخاوفي وأوجاعي ووحدتي، كيف كان إصراري وحماسي وتفاؤلي وأملِي، كيف انقضت فترة وفاة الزوج ثم سقوط الزواج الثاني ثم السرطان، كم مرة حاولت النهوض بعد الانكسارات، كم مرة نفضت غبار الحزن، الإصرار بخُطى ثقيلة على صعود جبل حاملة صغاري، تضربنا العواصف وتتحرك الصخور تحت أقدامنا، أصبح بهم دوماً لا تنظروا إلى الأسفل بل تشبثوا لنصعد، ولا



يترك يدي أحدكم بل كلنا يدٌ واحدةٌ بغير قيدٍ أو شرط، صغاري سامحوا
تقصيري نحوكم، أنتم أمانةٌ كبيرةٌ وأحاول أن أمهد لكم مستقبلًا كمروج
خضراء تستحقونها، أمدّ الله في عمري بعد تجربةٍ قاسيةٍ مع السرطان
لأجلكم يا ماء حياتي ونعمها أجمع.

لم أنتبه من شرودي إلا على قرع الباب لقياس الضغط ودرجة
الحرارة حين سألني الممرض:

- الجرعة دي رقم كام؟

- جرعة رقم 20

نظر لي متعجبًا:

- هو في حد بياخد 20 جرعة؟

- أيوة أنا..

- معاد الجرعة الجاية إمته علشان أسجل التاريخ؟

- لا ما تسجلش حاجة دي آخر جرعة ليا..

رفع حاجبيه مندهشًا:

- معقول؟ خلصتي؟

- أيوه، أmaal إنت فاكر إيه!! بقولك رقم 20..

آخر قطرات في المحلول الأخير كانت حماسية للغاية، سيارة
تنتظرنني بالخارج وفرحة تسري مع قطرات الهرسبتن في دمي، قمت



بتصوير النقاط الأخيرة توثيقًا لتلك اللحظات، ممسكة بهاتفني أدونها على صفحتي، سوف أقيم حفلًا، سوف أجمع فيه من أحب، لا بل سأقيم حفلين، أحدهما لأهلي والآخر لأصحابي، سأرقص فيه كثيرًا، فشعري الآن يلامس بداية عنقي، وسوف أتألق فيه بفستان جديد بقياس جديد، كنت قد اشتريته من ذلك المتجر الراقي بمصر الجديدة وقد كان قياسه مثاليًا، ولم يبق إلا حذاء مناسب له، وسأشتريه غدا، وسأزور دكتور محمد وأهاده بل وسأقوم بتوزيع الحلوى على من ينتظر من المرضى حتى يستبشرون، وأرى ذلك في عيونهم، كل التفاصيل تدور في رأسي وأنا أستقل المصعد لأمضي بعيدًا عن ذلك المرض بغير عودة بإذن الله، أمضي حيث أكون رسالة يتذكرها الناس من حولي، استقلت السيارة الخاصة التي تنتظرني، تلك السيارة البيضاء التي صحبتني أغلب جرعاتي، لكنها اليوم سوف تزفني، كان احتفالاً مدة ساعة ونصف طوال الطريق حتى بيتي، رقصت بي السيارة يمينًا ويسارًا، تمايلت فرحًا بي كأن اليوم عرسي، سائرة بصخبٍ واندفاعٍ وتمايلٍ وانطلاقٍ لم أشهده من قبل، شكرًا لسائقي الذي أراد الاحتفال بي راسمًا البسمة على وجهي، فقد وصلت كمولود جديد يرى نور الحياة أخيرًا.



وأشرق..



وأشرقَت شمسُ السعادةِ والامتنانِ والخيرِ مع كلِّ علمٍ حصلته ومع كلِّ تفريجٍ نلتَه ومع كلِّ سبيلٍ سلكتَه وكلِّ طموحٍ بنيتَه وكلِّ شغفٍ سعيْتُ نحوه وكلِّ أملٍ زرعته وكلِّ إصرارٍ عايشته.

وأشرقَت الأيامُ مرةً أخرى بشفائي وتفريجِ كُرباتي واستعادةِ نشاطي ولياقتي وتغييرِ أفكارِي واتساعِ وعيي ومُحيطِ معاملاتي.

وأشرقَت الدنيا حينَ نشرتُ مختصر قصتي على صفحاتِ الفيس بوك كرسالةِ أملٍ وطموحٍ إلى غيري، لعلِّي أخفف عن أحدهم أمرًا، أو أرفع به كُربًا، أو أبعث الأملَ في نفوسِ القانطين، أو أذكر بنعيمٍ منسيةٍ أو حتى جليةٍ، أو أحفز بعضًا من السالكين.

وجدتِ القصةَ رواجًا شديدًا وبدأتِ الصحفُ تُراسلني وتكتب عني، فتلك جريدة شباب الجمهورية وتلك فيتو، لحقتَهما المحيط الإلكتروني وغيرهم، حتى استُضيفت في برنامج آخر النهار مع خيرِي رمضان كرسالةِ أملٍ مرةً أخرى.

فلمستُ من أشكال التعويض والنفع ألفًا وألفًا، ومع كل رسالةٍ من القراء يرقص قلبي سعادةً وفرحًا، فمنهم من يُخبرني أنني في التفريج كنت



سببًا، وآخر يقول لقد جعلتنا نتنفس أملًا، ومرضى سعدت أفئدتهم بعد
طول أمد، ورجال ونساء من أنحاء الوطن العربي يُراسلونني حبًا وفخرًا.
الآن وجدتُ ما نفعت كرباتي به غيري، وجدت أثر الليالي القاسيات
والأيام الحالكات والحوادث القاصمات والجهود المضنيات.

(وأشرق الحياة شمسًا ولؤلؤًا وعلمًا، وأمطرت
عطرًا وخيرًا ونفعًا وأثرًا)
وأشرق لي وستشرق لك..



TEDx



(أنا اتهزيت لما قرأت كلمتها)

كانت تلك عبارة مسئول تنظيم TEDx حين قرأ كلمتي التي سألقيها، بعد أن قرع باب سعادي ذلك البريد الإلكتروني في 1 مارس 2017 أنهم اختاروني ضمن المتحدثين التسع في ذلك اليوم، أتلک مصادفة أنه في مارس أيضًا منذ عامين كانت إصابتي بالسرطان، أما اليوم فمكافآت الله عظيمة، منصة تيدكس والوقوف عليها بمثابة الهدف شهى المذاق، فكم نسيت الوقت وأنا شاخصة أمام فيديوهات العالمىة، وكم رأيت من نماذج تشرفت المنصة بها، حتى الاستاند اب كوميدى وبساطته شاهدت ما قدموه على مسرحه، فهو مؤتمراً غير ربحى شعاره: (أفكار تستحق الانتشار) وله فروعٌ عدة فى العالم وبضعة فروع فى محافظات مصر.

15 أبريل استيقظت باكراً أحاول لملمة بعثرات قلقي، ارتديت ملابسى التى أعددتها وذلك الإسكارف المنمق، أتلک الخياطة قصرت ملابسى أكثر من اللازم؟! لكن لا بأس فهى لاثقة، أنا المتحدث الثالث بحسب طلبى، القاعة ممتلئة، مائتان وخمسون عينا تنظر إليّ،



تلك الكاميرا في الأعلى مصوبة نحوي، عشرون دقيقة هي كل ما لديّ لأحدث فرقًا حقيقيًا في نفوس الحضور، أول ثلاث دقائق كنت أرتعد، لا أذكر كم مرة تحركت وكم مرة ضحكت وكم مرة نسيت، بدأت أعين الحاضرين تنتبه بشدة إليّ، لمحت تلك الفتاة هناك في الوسط بكت وخرجت، ترى لماذا؟ وعلى الجانب الأيسر جمعُ ينظرون مباشرةً إلى عيني، لمَ لا نتحدث جالسين يمتص الأثاث منا توترنا ونسياننا، وفي الكواليس بعض المتحدثين، منهم من شُغل بفقرته ومنهم من يتناول إفطاره ومنهم من يتعرف على الآخر، وها قد أُشير إليّ أن الوقت قد انتهى فاختمي خطابك!

مع أول تعليق في نهاية اليوم أني من أكثر المتحدثين تأثيرًا كان الأدرينالين قد عاد أدراجه واستُبدل بالدوبامين، الآن أشعر بالجوع الذي قد نسيته من يوم أمس.

(وكان فضلُ الله عليك عظيمًا)



فإنك بأعيننا



أعوامٌ مرّت كأنها البارحة رأيت بهما ما قدّر الله لي، أشهده
سبحانه أني راضيةٌ وأشهد الدنيا أنه صاحب الفضل وحده في
كل ما مرّ بي من خيرٍ، آتاني من كلّ ما سألتُ وعاملني بما هو
أهله، لا أنسب لنفسي فضلاً أو أحيل حُسن العواقب إلى جهدٍ
فعلته، فأنا متبرئةٌ من حولي وقوتي، وليس لي من الأمر شيء، إن
كنتُ وفقت في شيء فمنه سبحانه، إن كنت أثرت في جمع من
الناس فمنه وحده، إن كنت حاولت وصمدت وصبرت وتعلمت
فلا فضل للفقراء أمثالي حتى على أنفسهم، بل صاحب الفضل
يُحيط الشكالي بلطفه، ويسكب على المكلومين سكينته، ويهدي
المتخبطين بحكمته، ويربط على قلوب الحزاني برحمته، ويؤمن
الخائفين بجوده، وييسر سبل السائرين بهديه، يرى منا القليل
فيعطي بما يليق به، يدبر الأمر فيدهشنا، يُقدر المقادير فيبهرنا،
حكمه بالغة قد لا تستوعبها عقولنا، ولا يصل إليها إدراكنا، هو من



قال فإنك بأعيننا لتحيط العناية بنا بل وتسكن في أعماقنا، عطاياه
بالليل والنهار وخيره يغدقنا وكرمه يغمرنا، لم يأت بنا ليعذبنا بل
ليعدنا لجنة عرضها السموات والأرض.

(وإذا العناية لاحظتك عيونها
نم، فالحوادث كلهن أمان)



خليك طفرة!



مين فينا ما شافش ابتلاءات تشيب، ومرّ بأزمات تكسر الضهر،
وعدّى بناس شوهت حياته، وفشل في أمور عملها، كل واحد فينا اتألم
وجزن وانكسر وانعزل واكتئب ومريض، في الوقت اللي شملتنا رحمت
ولطف ونعم وفضل وحكم ربنا.

عافر، حاول، ما تستسلمش، ما تيأسش، في خير كثير ونعم لا تُعد
ولا تُحصي، وحكم بالغة.. افشل وانجح، اقبل خطأك وحاول من جديد،
اتميز، اتعلم وعلم وساعد غيرك، اعمل طفرة إيجابية في حياتك، وخليك
طفرة في حياة الآخرين، اخلص دايمًا لله وخلي الحمد أسلوب حياة.
طلعت معايا رحلة الكتاب لعلي أخفف عنك وأساعدك وأبشرك
وأشاركك وأطمئك وأقولك (خليك طفرة)!



لو إنت طفرة.. راسلني!

كل واحد فينا عنده حدودة، عنده قصته الخاصة اللي مرّ فيها بحاجات كتير وعافر واستعان بالله، واللي ممكن قصته تكون رسالة للي حواليه، رسالة أمل ودعم وتعاطف وتخفيف ومعافرة وإصرار، منارات لطريق ناس تانية، هداية للسائرين، مش أنا بس اللي مريت بـمحن، ولا قابلت أزمات، زي ما قلتلك في البداية قصتي دي قصتك.

اكتبلي شفت إيه ف حياتك وعافرت إزاي وإيه القيمة اللي اكتسبتها وإيه الأمانة اللي عرفت منها ليه ربنا خلاك إنت بالذات تمر بالمواقف دي، وابعتهولي على صفحتي عشان أنشرها عندي وتكون رسالة أمل وإصرار لغيرك..

تحت هاشتاج

#خليك_طفرة

<https://www.facebook.com/SheryhanEsam>

<https://www.facebook.com/SheryCoach/>

SheryhanEsam@gmail.com



بوست الفيس بوك



كذا حد طلب مني أكتب تجربتي لعلها تنفع وتخفف عن ناس كثير، اسمي شريهان، وأنا ف آخر سنة في الكلية اتجوزت وبعد سنتين بالظبط عربية خبطت عربية جوزي ومات. أيوه مات، وسني 23 سنة ومعايا طفلين، حصلي انهيار عصبي فترة كبيرة، بعدها حاولت أقف على رجلي، حاولت أشتغل، بدأت أدخل مجال التدريب وحفظ القرآن، فكرت أتجوز، واتجوزت، وده كان ابتلاء جديد وكبير، بهدلة وعكّ، تعبت بعنفٍ واتشخصت مرضياً اكتئاب حاد وأخذت علاجاً دوائياً لأكثر من سنة لعدم رغبتني في الحياة، وهنا قررت الانفصال وفخورة دايماً بقراري، أعمل إيه دلوقتي وأنا بـ 4 أولاد؟ قلت لنفسي يلا اقفي على رجلك تاني واشتغلي على نفسك، كملت معهد إعداد دعاة. اتعلمت Ucmas وتفوقت، استمريت ف ختمة إجازة القرآن، ولسه برتب دماغي،،،،، عرفت إن عندي سرطان.. شدة الحزن نزلت مناعتي ومرضت، ومن هنا أقدر أقول إن كل حياتي اتغيرت، تدبير الملك وأنا وحيدة كدة لقيت الناس التفت حوليا أهل وأصحاب وغيرهم. جهزوني بالكامل للعملية وعملتها، خرجت أبدأ جرعات الكيمو، إصابة الغدد الليمفاوية كانت كبيرة وبروتوكول علاجي كان عنيماً، 6 جرعات كيمو أولية، 34 جلسة راديويثراي أو إشعاعي، 20 جرعة نوع تاني من الكيمو (هرسيبتن)، المحصلة 26 كيمو، 34 إشعاعي،



في عام 9 شهور أتردد على المستشفيات، منهم حوالي 8 شهور من أسوأ شهور عمري فقدت فيهم شعري وحاجبي ورموش عيني، غطيت مرايتي حرفياً، لم أكن أجرؤ على المرور أمامها، فقدت حاسة التذوق، آلام العظام والكعبين والأسنان رهيبة، كوابيس النوم مدمرة. اسوداد الأظفار وبقع الجلد بشعة، اضطراب المعدة قاتل، ركبت قسرة في الوريد المركزي في الرقبة وأنا صاحبة بعد ما وريد ذراعي تعطل، أصبت بحروق من الدرجة الثانية في جلسات الإشعاعي، غير التعري والتلامس والأجهزة العطلانة ف عز نار أغسطس. اتعصرت، اتطحنت، اتمضغت، ثم العلاج المناعي غير المتاح، الأقل أعراضاً والأعلى سعراً، تكلفة الجرعة الواحدة كان 10 آلاف x 20 جرعة، فضلت أكثر من سنة بلف كل مكان ممكن يوفرهولي غير عذاب الإجراءات الحكومية عشان أخده كل مرة وهو أصلاً غير متوافر، لكن كان لازم تتعمل تحسباً، أهلي ساعدوني كثير في رعاية ولادي، وبعد انتهاء جلسات الراديوثيرابي مسكت قلبي ودفترتي وقررت قرار، قررت أعيش، أعيش صح، أعيش مبسوطه، أعيش الصحة، قررت يكون لي نفع وأثر. قررت وبدأت أنفذ، رجعت أتعلم تاني وأختار مجال جديد أنا متميزة وأنفع فيه، رحت أخذت كورسات بالهبل في مجالات مختلفة في مجال التدريب والكويتشينج، واللغة وتطوير الذات والتربية والتغذية والإرشاد الأسري والصحة النفسية والعلاقات والعلوم الشرعية وإجازات كتب، ربنا أعطاني القدرة إنني أمارس رياضة ما شاء الله حتى الأصحاء بيكسلوا يمارسوها، حضرت محاضرات استحالة حد في ظروف يقدري سافر هنا وهناك عشان يحضرها، اشتريت واستعرت كتب



وقرأت ما لم أقرأه في حياتي، في أقل من سنة كنت أخذت حوالي 20 كورس
 وقرأت حوالي 28 كتاباً، كنت بروح المستشفيات بالكتب، حضرت حوالي 20
 محاضرة، لدرجة كان مدرّبين وكوتشيز كثير هما اللي كانوا بيكلموني بشأن
 أحضر معاهم بدون مقابل لما شافوا معافرتي، ختمت إجازة القرآن (حفص
 وشعبة) بعد خامس جرعة كيمو، بشتغل على تحسين نفسيّتي لرفع كفاءة
 مناعتي.. ربنا شفاني دلوقتي وعوضني، وهبني إرادة من نار ويسرلي الأسباب
 اللي كلنا مطالبين الأخذ بيها، منتظمة في الرياضة حتى اللحظة، معامليتي
 لأولادي تطورت، علاقتي بالآخرين اتغيرت، شكلي وجسمي ووزني ونفسيّتي
 ما شاء الله حتى الأصحاء اللي ف سني بقيت أصغر وأصح منهم بشهادة كل
 اللي يشوفني، أخذت دبلومات الـ Coaching والـ Psycho health وغيرهم
 مؤخراً، وبقيت life Coach في الجوانب اللي مريت بيها، وانهادة وقفت على
 منصة Tedx# منصة المؤثرين والملمهين.. أكيد ما كنتش متخيلة إن كل
 اللي فات ده هابقى درجات السلم اللي توصلني لـ Tedx وما بعدها إن شاء
 الله وإن الجرايد تكتب عني.. كل ده وأنا لوحدي ومعيا 4 أولاد، لا أنسب
 الفضل إلى نفسي، ذلك فضل الله وحده، كتبت حكايتي مش بشأن أقول إني
 أحسن حد ف الدنيا، كتبتها لعل ربنا جعلني رسالة... أذكر بنعم الله بتدبيره،
 بتعويضه، أقول إنك كل ما تقع اقف تاني، إن لازم يكونلك أثر.

قلتلي بقى إيه اللي معطلك!؟

#خليك_طفرة!



أخيراً.....



أحب أقولكم إن الكتابة في وسط أربع عيال حقيقي أستحق عليه
جائزة الدولة التقديرية أو التشجيعية أو أي جائزة وخلص، لأن نجاة
اللابتوب من إنه يتهرس للمرة الثانية تحت رجلهم من الحجات اللي
تستحق يتاخذ عليها جوايز، كمان محاولات التركيز اللي كلها راحت هباء
منثورا زي ما إنتوا شفتوا في الكتاب كده، غير الطلبات اللي بتظهر وأنا
لسه هابداً أكتب، ولا الأكل والميا اللي اتشqlبت علشان ما يلمسوش لوحة
المفاتيح، ولا كمية الخناقات اللي فكيته علشان اكتبلي نص ساعة، أو
كم المحاولات علشان يساعدوني في التنضيف على ما اكتبلي كلمتين،
ولا الشعوذة اللي شعوذتها علشان الزنّ يحل عن وداني، ما قلكوش عن
حوض المواعين اللي عملت نفسي مش شيفاه وطبق الغسيل اللي دايم
بغنيله (شايف البحر شو كبير، عندي غسيل أكبر منه) علشان في الآخر
أطلعلكم بالكتاب اللي ما لوش مالكة ده، يعني ما تفهمش ده سيرة ذاتية
ولا فيلم هندي!!! كتاب طبي ولا حلمنتيشي!!! كتاب علمي ولا أدبي!!!
كتاب فصحي ولا عامية!!!



خاتمة



شكراً ليك إنك شاركتني وقتك وجيت معايا الرحلة الحياتية دي،
ربنا ينفعك بما قرأت، واعرف وإنك بتقرأ دلوقتي السطر ده.. إعرف إنك
شاركتني تحقيق هدف وحلم غالي أوي عليا هو الكتاب ده، الكتاب ده
بتوفيق ربنا فيه هو شكل من أشكال التعويض الكبير عن آلام وأحزان
كثير عشتها (فلله الحمد حتى يرضى)



وما تصدقش:

ما كل ما يتمناه المرء يدركه..

تجري الرياح بما لا تشتهي السفن

لكن افكر:

تجري الرياح كما تجري سفينتنا

نحن الرياح ونحن البحر والسفن

إن الذي يرتجي شيئاً بهمته

يلقاه لو حاربتـه الإنس والجن

فاقصد إلى قم الأشياء تدركها

تجري الرياح كما أرادت لها السفن



أبطال قصتي اللي لازم أشكرهم بعد ربنا:

بابا وماما وأولادي وإخوتي: نورهان وسوزان وأحمد ومراته سلمى وجيلان وتوجان..

أسرة تويا: هالة البشبيشي - شريف الليثي - إيهاب مصطفى..

أسرة Intellect: حسام الغروري - أحمد الإبياري - فريدة وإيمان الشناوي..

عيادة دكتور محمد صبري القاضي: دكتور محمد ودكتور نبيل البحر.

غادة عبد الحليم ومنى زيدان ودعاء عبد الهادي ووفاء جابر وكل اللي وراهم.

حسام الدين فهمي - أحمد لطفي - أسماء رياض - هيثم عسكر - هاجر إسماعيل - مريم رفعت - أحمد إبراهيم - محمد طارق - أماني صلاح - جيهان غالي - بسمة محمد - فاتن ومحمد الشابوري..

طنط فوزية ومدام سريا وهبة ومدام نهلة والحاجة نادية والحاجة منى وماما فريدة وماما رحاب وبتول وأسماء وكل اللي وراهم..



الفهرس

٧	إهداء
٩	مقدمة
١١	البداية
١٣	البازل
١٥	الفصل الأول:
٢٨	مراحل الحزن
٣١	إزاي المراحل تعدي!!
٣٦	سنصعد معًا
٣٩	الفصل الثاني:
٤١	وأقبلت أملا
٤٥	شفني من فضلك
٤٩	المطلقة في بلادنا
٥٤	شمعة؟



- ٥٨ أنا حاسس إني مش حاسس
- ٦١ قائمة انتظار أبدية
- ٦٣ الفصل الثالث:
- ٧٠ ها أنت
- ٧٩ نُص الكوباية
- ٨٣ أول جرعة
- ٨٤ وآثارًا بدلتي
- ٨٦ شَعري
- ٨٨ يومٌ عصيبٌ قسطار الوريد المركزي
- ٩٠ إجابات
- ٩١ رمضان وإجازة القرآن
- ٩٣ حافظ على الشحن
- ٩٥ العلاج الإشعاعي Radiation
- ١٠٣ قررت أعيش
- ١٠٥ طير إنت!
- ١٠٧ What doesn't kill us not necessarily makes us stronger



- ١٠٩ المرحلة الثالثة: Herceptin 440
- ١١٦ خطوة أولى
- ١١٨ أنا مين؟!
- ١٢٠ الأنسة اللي بتقرأ
- ١٢٧ آلة الزمن
- ١٢٩ حدوتة اليأس
- ١٣١ افشل!
- ١٣٤ انجح!
- ١٣٥ أنا الشغف جملةً وتفصيلاً
- ١٣٧ ابتلاءاتهم
- ١٣٩ ممكن نكتب سوا.... ..
- ١٤٠ إيه هو السرطان؟
- ١٤٤ حكاية خديجة
- ١٤٧ علاقة الزعل بكيميا جسمنا
- ١٥٠ معادلة السّعادة
- ١٥٢ يعني إيه السعادة قرار؟!
- ١٥٣ كيميا الأعصاب



١٥٧		Magic Pill
١٥٩		Sleep on it
١٦٢		النَّاسُ فِي الكُورسات..
١٦٤		فيك يا رب؟! ..
١٦٧		لعله خير
١٦٨		دع السَّوط!
١٧٠		العشرون
١٧٣		وأشرفت..
١٧٥		TEDX
١٧٧		فإنك بأعيننا
١٧٩		خليك طفرة!
١٨١		بوست الفيس بوك
١٨٤		أخيرًا
١٨٥		خاتمة
١٨٩		الفهرس

