عندما يجوع القلب

اسم الكتاب: عندما يجوع القلب

اسم الكاتب: نـــدى سميـــر

تدقيق لغوي: محمود ربيع

تصميم الغلاف: محمد مجاهـــد

الإخراج الفنيّ: جمال عبدالرحيم

الطبعة / الأولى – 2020 م

رقم الإيداع: 2020 / 21311

الترقيم الدولي: 1 – 18 – 6852 – 977 – 978

للنشر والتوزيع

Arabic Library

arabiclibrary2017@gmail.com

almaktaba79@gmail.com

Facebook.com/arabiclibrary2017

01030365801 - 01014977934

جميع الحقوق محفوظة

للمكتبة العربية للنشر والتوزيع، ولا يجوز استخدام أي من المواد التي يتضمنها هذا الكتاب، أو استنساخها أو نقلها، كليا أو جزئيا، في أي شكل وبأي وسيلة، دون الحصول على إذن خطي من الناشر.

عنـــدمـــا

يجـوع القلــب

خواطر وحكايات

نـــدى سميـــر

إهداء

إلى روح أبي؛ مَن رحل عن عالمنا قريبًا، مَن فاضت روحه بين يدي وحملَت نفسي الكثير من خصاله وطباعه، لقد ورثت عنك يا أبي العناد وروح التحدي التي لا تعرف اليأس، ولكن أغلى ما ورثتُ هو تلك الموهبة العقلية والخيال الخصب والقدرة على قراءة المشاعر وما وراء المواقف، بالإضافة لحب الكتابة وشغفي بالقراءة، شكرًا أبي لأنّكَ لم تكن تُهدِني في طفولتي ألعابًا كثيرة بقدر ما أهدَيْتَنِي كتبًا وقصصًا وروايات لقراءتها، ورغم أنك كنت تكدّ للحصول على المال لم تبخل في ثقل عقولنا أنا وأخي.. كنتَ دائمًا تشتري لنا بالقليل الذي تملكه الكتب ومجلات الأطفال وكراسات التلوين، أحتفظ بكل هذه الذكريات، وما زِلتُ أحلم بتجهيز وإعداد تلك المكتبة الضخمة الزاخرة بكل الكتب وقصاصات الأوراق، ومفكرتي الخاصة التي أحكي معها حول كل تلك الأفكار التي تسلب النوم من عيني، وأسجل فيها حكايات وروايات وقصصًا لأبطال حقيقيين.

أبي، هذا الكتاب لكَ ومن أجلك، سوف أحمل فيه روح الشجاعة، وأمسك قلمي بعد سنوات كثيرة أعترف أنني كنت أُشغل نفسي كثيرًا حتى أهرب من موهبة خاصة كان الرجوع إليها هو جزء من الشفاء!

أراك

إلى من يمسك كتابي بين يديه الآن ولا يعرفني حق المعرفة، لكن اختار بكامل إرادته أن يتفرّغَ بعض الوقت ليُبحِر داخل أفكاري ويتجوّل معي في تلك الأعماق المُظلِمة، ويتلمّس تلك الثقوب المؤلمة في النفس البشرية، أو ربما يشعر بمرارة هذا المعنى الذي حملَه كتابي، أو شعر ببعض الفضول وأراد أن يكتشف ما وراء المعنى.. دعني أسألُك وأنت معي داخل كتابي الآن.. هل قلبكَ جائع؟! هل يؤلمك هذا الفراغ؟! هل مخزون الحب في قلبك يئِنّ بسبب الشحّ والعَوْزِ والاحتياج لروحٍ تُشبِهك وقلبٍ يشارككَ فيض المشاعر؟ هل حقًا تفتَقِد لحنان أحدهم وعطفِه عليك؟ تبحث عن الاحتواء، أو ربما حضن حقيقي تختبئ داخله بضعة ثواني لكنه في عمر قلبك دهور؟ أخبرني.. هل وصلتَ لمرحلة كَسْر النفس بسبب حصولِك على الفُتَات من الآخرين؟ أو ربما لأنك أصبحتَ مشتّت الذهن فوضويّ في حياتك تبحث عن شيء ولا تعرف عن ماذا تبحث؟ هل أنت مُحرَج بسبب تلك الأفعال غير المسؤولة التي صدرَت منك وهي لا ترتَقِي لك أو لشخصك؟ ربما تقول في نفسك كيف فعلتُ هذا؛ فهي تصرفات لا تمثّلك أو تمثل مركزك العلمي، أو العقلي، أو الاجتماعي!

هل تقتل يومَكَ في البحث عن بعض الإطراء والكلمات الجميلة من الآخرين التي قد تُرضِي بعض غرورك، أو ربما تستخدمها كمسكّنات تُلهِيك عن حجم الألم والعوز النفسي الذي تعيشه.

دعني أصارحكَ أن هذه الأعراض والآلام النفسية التي تشعر بها أصبحَت مشكلة عالمية ولم تعد مشكلة شخصية لك وحدك، النفس البشرية تَئِنّ وتجوع للحب والحنان، وتفتقد مشاعر الثقة بالآخرين، وأصبح ما نراه اليوم من ارتفاع معدلات الانتحار من ناحية أو انتشار العنف بكل صورِهِ البشعة من ناحية أخرى هو انعكاس لهذا الجوع؛ فعندما نجوع نثور.. نتخبط.. نُجنّ، أو ننتقم لقلوبنا المكلومة لتظهر جرائم التحرش، العنف، الاغتصاب والعلاقات المتهورة التي تقود إلى خراب النفوس والبيوت، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الطلاق والانفصال وتشرّد الأطفال.. عندما يجوع القلب قد ندخل في دوائر اليأس والإحباط والاستسلام، والتي بدورها قد تقود للعزلة أو الانتحار، وربما تقود البعض إلى زيارة الأطباء وتناول العقاقير والهروب من الحياة بعزلة عقلية ونفسية يلقّب أصحابها بالمجانين.

يا من يراني الآن، أنا أيضًا أراكَ جيدًا؛ فدعني أهمس في أذنك وأخبرك أن هذا الكتاب بما يحمل من قصص تعامَلْ معه على أنه صوت صفير إنذار، ربما لك شخصيًا أو لشخص عزيز وقريب لقلبك، الكلمات القادمة ستخاطب عقلكَ وقلبك، تشرح لك الدوافع الخفية والمستترة وراء بعض السلوكيات التي نقف عاجزين عن تفسيرها بعقولنا، لكن الطبّ النفسيّ لديه بعض التفسيرات لكَيْ يمررها.

هذا الكتاب سوف يحمل لك خبرات وروايات حقيقية لأناس يعيشون بيننا بقلوب متألمة بسبب غياب الحب، وستعرف كيف قادهم هذا الجوع المتوحش لنهايات مظلمة أو نهايات مؤلمة، أنت الآن لديك القدرة على إصدار الحكم بالإدانة أو البراءة لكل بطل أو ضحية تقابلها هنا، أو ربما تجد نفسك داخل إحدى هذه الروايات، بعض هذه الاعترافات صاغها قلمي بدقة بعد سماع تفاصيلها من أصحابها شخصيًا، وبعضها وصلنا في رسائل خاصة من ضحايا العنف والتحرش الجنسي، أيضًا سوف أشاركك مجموعة من أفكاري الخاصة تحت عنوان (كلمات مبعثرة في زمن الفوضى)، وهي سلسلة مقالات كتبتُها على فترات متقطّعة وعكستُ من خلالها رأيِي الخاص في بعض القضايا العامة.

وأخيرًا أختتم هذا الكتاب بخلاصة خبراتي وروشتّة خاصة يمكن أن تستعين بها عندما يشعر قلبك بالجوع وقلة الحيلة أو الحرمان.

هذا الكتاب تستطيع أن تقرأه من البداية أو النهاية، أو تبدأ من المنتصف، لكن دعني أخبرك أنكَ على أعتاب الدخول إلى عالم مليء بحكايات نفوس متألمة، وفي حضرة الألم نحن نتعلم.

كلام في الجنس

الجنس هو قوة طبيعية كبرى خلقها الله في الإنسان، هي جزء من تكوينه وبناء شخصيته وسلامة نفسيته، لم يكن الجنس عبر التاريخ مجرد ممارسة حسّيّة غرائزية لإشباع الدافع الجنسي، بل كان عملية وحالة مرتبطة بالخصوبة والنمو والتكاثر واستمرار الحياة، في الصين القديمة نظرَ الصينيون إلى الجنس كوسيلة لتحقيق الارتقاء الروحي والاتحاد مع العالم، وتحقيق التفاعل الإيجابي بين قُطبَي القوى الكونية (الرجل والمرأة)، ولكن اليوم تحوّلَت العلاقات الحميمية إلى سلعة رخيصة في الغرب، وشيطان رجيم في الشرق، ننبذه أمام العامة ونروّضه في الغرف المظلمة!

في طرحِنا لبعض الوقائع القاسية التي رواها أصحابها كان الجنس هو الطُّعم الذي أوقع الفريسة، حكايات اليوم لا تعكس انحرافًا أو انحلالًا أخلاقيًّا بقدر ما تعكس عمق الثغرات النفسية التي قادت الجميع إلى الهاوية.

خلق الله الجنس وأعطى بقدرته الكلية طاقة الحب للإنسان، وهذه النعمة جاءت من أجل إشباع جسده وشعوره بالمتعة والاستمتاع، ومن أجل التناسل والإثمار؛ فكيف نضع الجنس في مرتبة وضيعة ونحطّ عليه،

من ناحية أخرى للجنس دور في حياة المرأة؛ فهو يشبع أنوثتها.. يطمئنُها على حب شريكِ حياتها ويعطيها إحساسًا بالأمان، أما الجنس للرجل فهو مصدر للإثارة والمتعة وإشباع الغريزة وشعوره بالقوة والرجولة، وأيضًا إحساسه بالسعادة لكونه محبوبًا ومرغوبًا.

وليس بخفيّ عن كثيرين أن أساسيات العلاقة الجنسية السليمة مبنية على أربعة أعمدة رئيسية؛ هي الرغبة الجنسية، الإثارة، الممارسة، الإشباع، وتصدّع أحد تلك الأعمدة أو حدوث شرخ بها ينعكس وبقوة على نجاح علاقتنا بشريك الحياة؛ فيجوع الإنسان ويشعر بالحرمان العاطفي والجنسي؛ لأن مصدر الشعور بالحب والاطمئنان اختلّ توازنه ولم يعد هناك إشباع حقيقيّ، ومن هذه الثغرة تأتي الانحرافات.

الجوع العاطفي والحرمان الجنسي ليس مرضًا نفسيًا بقدر ما هو شُحّ في تلبية احتياج إنساني طبيعي، وعلى المرء أن يسعى لفهم نفسِه جيدًا، وإذا لم يستطع تلبية تلك الاحتياجات فعليه أن يخلق نمطَ حياة طبيعيّ ومختلف من خلاله يفرغ طاقة الحب التي لديه في مسارات سوية تحفظ توازنه؛ فلا يسقط في بئر الانحراف؛ فالكبت والكتمان والإنكار ليس إلا نارًا مشتعلة داخل أضلعك ستحرقك وتحرق ضحايا لك في القريب

العاجل، ونتاج هذا الكتاب هو سرد لحكايات قلوب تحوّلَت إلى رماد بسبب هذا الجوع والحرمان العاطفي الذي يشوّه طبيعة الإنسان.

الحكايات من ملفات داخل العمل، وملفات داخل الكنيسة، ولكلَيْهما كل الاحترام، لا نهاجم.. لا نتعالى، ولا نسعى لتشويه رموز أو عقائد دينية، وكل اعتراف فهو يمثّل صاحبه بغضّ النظر عن خلفيته وعقائده، نحترم الجميع ولا ندين الجناة والمجني عليهم، بل نبحث عن كيف نرتقِي بنفوسنا لنعلُو ونسمو بها رغم الجوع والحرمان.

عبد اللّه لا يعرف اللّه

كان نرجسيًّا، حُرِم حنان الأم وعطف الأب، شعر في رحلة طفولته المعقدة بأنه غير مرغوب فيه بسبب انشغال والديه عنه، وتضارب مصالحهما أمامه؛ فجاء عبد الله إلى المجتمع بعُقدَةِ الشعور بالنقص، وممارسًا لسلسلة من حِيَل الدفاع النفسية، قام بإنشاء هذا الجدار السميك ليحمِيَ نفسه ويُخْفِي الشعور بالضعف وقلة الحيلة، وخرج إلينا حصيلة كل هذا العناء بعد ضَرْبِه في الخلاط عبدًا لذاته.

أراد (عبد الله) أن يصبح داعية شهيرًا، ربما لأنه يحمل رسالة ومبادئ يريد أن يشاركها، وربما لطموحه الزائد في الظهور ليقول إنني هنا.. انظروا إليّ! على كل الأحوال اجتهد، لكن لم يقُدْهُ الاجتهاد في المرحلة الأولى لشيء، ولم يحالفه الحظ في الظهور على شاشات الفضائيات، كان بالنسبة له الإخفاق ليس مجرد رفض موضوعي، بل نبش في أعماق نفسه التي تشعر بالنقص؛ فانعكس الموضوع عليه بشكل خطير أعاد إلى أذهانه ذكريات الطفولة والشعور بالرفض.

ثار وهاج على المنظومة الإعلامية والمؤسسات الدينية؛ فهو شاب وموهوب وصاحب كاريزما خاصة، وسريعًا تحوّل الأمر إلى رحلة انتقام كامل من الكل؛ الدولة.. الرئيس.. الناس، لقد انفجر البركان بشكل مفاجئ، ولا أحد يعلم لماذا كل هذا الانفعال الزائد؟! العيون من هناك كانت تراقب منتظرة لحظة مناسبة للتدخل، وجاء المتوقع؛ لقد بات (عبد الله) فريسة سهلة لأطراف متمرّسة على استقطاب الحاقدين والفاشلين والمؤثرين ليكونوا أداة سهلة لضرب النظام من الداخل.

وقع في الفخ، وجد الإطراء والتعظيم والتضخيم ومجموعة النفخ وأدواتها لعلاج المشاكل النرجسية وخشونة العقل وتلين القلب، نعم.. (عبد الله) غرق ولم يطفو من جديد.

خرج إلينا ببرامج ورسائل نارية استخدم فيها كل مواهبه وحسن الأداء، وبلا مقدمات انصبّ غضب الطفولة وتعثّر مرحلة المراهقة والحرمان العاطفي إلى حمم بركانية تنفجر في الكل، ولم يسلم منه شيء، هاجم النظام والدولة.. الأجهزة الأمنية والسيادية، وكله باسم الحرية والديمقراطية، وقد انعكس هذا على أرقام حساباته في البنوك، هاجم منظومة الزواج والعلاقات الإنسانية، تطاول على الأديان السماوية، وكل

مختلف، كان لديه فتاوى عجيبة الشكل لا تليق حتى بزمن الجاهلية، ولم تسلم المرأة منه؛ فهي شيطان رجيم ومحرِّضَة على كل ما هو فسق.

هل كان هناك مضمون داخل برامجه؟! في الحقيقة بحثتُ ولم أجد شيئًا، رسائل من الغضب والانتقاد، وتعمّقْتُ معه.. لا شيءَ مفيد، لا حلول موضوعية أو افكار إبداعية، لا شيء على الإطلاق!

إلى أن جاءت هي إلينا شاكية، كانت فريسة وواحدة من ضحاياه! أرسلَت إلينا تستغيث، انجذبت فتاتُنا للشيخ الجليل صاحب اللسان الفصيح، أرادت لفت انتباه؛ فكانت تراسله عبر صفحته الخاصة، تسأله تارة عن بعض الموضوعات الخاصة، وتارة عن رأيه في قضايا بعينها، وبعد أسابيع من المحادثات طلبَت منه أن يقابلها، كانت لديها مشكلة خاصة، وطلبُها جاء على استحياء مع رغبة دفينة في التقرب بشكل أكبر، لم تكن مدركة أن ما أظهرته من اهتمام به كان يُشبِع لديه شعور الثقة بالنفس، كان يتلذّذ ويستمتِع بلعب دور القويّ الذي لا يبالي، وفي الحقيقة كان هو من ينتظر الفرصة المناسبة.

ماذا حدث بعد أن طلبتِ مقابلته؟

- جهّز هو كل شيء في مكر ودهاء، وطلب مقابلتي في أحد الفنادق.
- هل وافقتِ بسهولة؟

- نعم حدث؛ فقد أخبرني أن لديه اجتماع هناك، وسوف يلقاني بعد الاجتماع، جاء يوم اللقاء.. وصلتُ الفندق، طلبتُه عبر الهاتف، أخبرني أنْ أتوجّه إلى الدور الثالث وأعطاني رقم الغرفة، صعدتُ واستقبلني بحفاوة وجلس أمامي وتفرّسَني!

- وماذا عن مشكلتكِ؟ هل خبّرِتيه بها؟

- في الحقيقة لم يكن لديّ مشكلة محددة؛ فأنا آنسة في الأربعين من عمري من عائلة مشهورة، كل الأمر أنني شعرتُ بالوحدة والملل، ورغبتُ في بعض الإثارة في حياتي، أردتُ بشدة جذب انتباه؛ فقد كان بالنسبة لي شخصًا ثائرًا جريئًا، وأنا أفتقد وجودَ شخص مثله قوي يملأ حياتي.. يشعرني بذاتي، ويعاملني بكل هذه القوة والجراءة، ولكن الكارثة أنه لم يكن إلا كلب شوارع منحل أخلاقيًا، اكتشفت هذا بعد فوات الأوان، (عبد الله) لم يكن صاحب مبدأ من الأساس.

- ماذا فعل معكِ؟

- مرت دقائق معدودة، كان يلتف حولي بنعومة، وفي لحظة وجدتُه مُنقضًّا عليّ، وبشراهة اغتصبني بعنف، لم يتوقف حتى أَفرَغَ كل ما يملك من طاقة، حاولت المقاومة، ولكني ضعيفة أمامه، أنا من

دخل عرينَه بكامل إرادتي.. ربما في خيالي تمنّيتُ أن يداعبني أحدهم، ربما هو شخصيًا، حلِمتُ بإقامة علاقة معه، ولكن ليس بهذه السرعة، وليس بهذا الشكل المهين! الأمر لم يقِف عند هذا الحد، لقد تم تصويري في أوضاع مخلّة، وهذا ما لم أتخيله؛ فهو لم يكن يحمل هاتفًا أو كاميرا للتصوير، لكن الغرفة كانت ملغّمَة بكاميرات المراقبة، هذا ما اكتشفته متأخرًا، شعرتُ بالدونية يومها؛ فقد طردني من الغرفة بشكل مهين بعد أن أنهى ما لديه، وشكرني على حسن تعاوني وإمتاعي له، كنت في ذهول مصدومة ولم أقوَ على الكلام.

- هل ما زال يتواصل معكِ؟

- نعم؛ فبعد يومين أرسل لي كل صورنا، وهدّدَنِي برفع فيديو إباحي لبطلة أعرفها جيدًا، كان يقصدني بالطبع، وخيّرَنِي بين أمرين؛ الخضوع له ولكل أوامره، أو فضحي وكشف المستور! وجاءت مرحلة الابتزاز الجنسي والمادي، أصبحتُ على مدار أربعة شهور جارية منصاعة له بكل ما تحمله الكلمة من معنى؛ أدفع في هدوء لشراء صمته، الثمن كان عرضِي ومالي. أنا منهكة ومستنزفة ماديًا.. وعاطفيًا وجنسيًا، احتقرتُ نفسي وكَوْنِي فريسة تحت يديه،

أريد النجاة منه؛ فهو شخص مريض ومزيّف لا يعرف الله ولا يعرف الرحمة.. أنقذوني.

كانت صرختها مدوية وحالتها يرثي لها؛ فهي طفلة كبيرة بالنسبة لي، بحثَت عن الحب والاحتواء؛ فحصدت المهانة والاستغلال من (عبد الله) الذي لم يعرف الله.

تحولت القصة بأكملها إلى قضية ستأخذ وقتها كالعادة، لكن الأحداث تركَت ندوبًا كثيرة في قلبها على أمل أن تساعدها جلسات الدعم النفسي لاستعادة نفسها المنهكة، وهي عليها أن تقاوم لتنهض من جديد.

الراهبة

قالت لي بعيون دامعة وصوت مختنق (كان السبب وراء موتها المبكر هو الخذلان والحزن الدائم)، نعم.. كنت صغيرة عند وفاة أمي، لم يتعدَّ عمري عشر سنوات، لكن كانت لي عيون ترى وقلب يحس وعقل يفهم الكثير، كانت أمي يوميًا تبكي بحرقة حتى النوم، وتصحو بعيون متورمة أحسّها حاضرة غائبة، وعندما أكلّمها تنظر لي بعيون مشتّتة وابتسامة باهتة، يبدو أنها كانت تبذل مجهودًا مضاعفًا في محاولة صنع تلك الابتسامة أمامي، على كل حال كنت أرتمي في حضنها وأخبرها أني أحبّها، وكانت تبادلني الشعور وتخبرني أنها تحبني بقوة، وأنها ما زالت تتنفّس من أجلي، على الجانب الآخر وليلًا كنت دائمًا أسمع والدي يخاطب أصدقائه وعائلته يشكو لهم أمي الكئيبة، أحيانًا أسمعه يحادث فتاة كان يلقّبها بأميرتي في التليفون قائلًا لها "لقد ابتلاني الله بزوجة مجنونة، تستمتع بالنكد وتقمُّصِ دور الضحية، تعيش حالة اكتئاب دائم، ولابد أن أذهبَ بها إلى طبيب نفسي، لكن خسارة فيها ما سوف يتم صرفه"، ويعود ليخبرها قائلًا "لماذا فعل الله بنا هذا؟! لماذا يجب أن يموت أحدنا حتى يتحرر الآخر؟! من قلبي أدعو عليها بالموت؛ فهو سبيلي الوحيد لأكون

معكِ؛ فلا طلاق ولا انفصال ولا حرية اختيار من جديد، ليس هذا عدلًا ولا رحمة لقلوبنا، لن أسامح مَن كان السبب في زواجنا".

نظرتُ لها بعيون حانية وقلب متفهم؛ فقد كنا في عامنا الجامعي الثاني، وكانت هي صديقتي المقربة الهادئة الوديعة التي لا يلعو لها صوت في الجامعة، على عكسي تمامًا، كانت رغم ما يبدو عليها من حزن دفين أكبر داعمة لي في دراستنا الجامعية، وتتفهّم كوني أعمل بجانب الدراسة؛ فكانت نعمة العون، تشرح لي ما يفوتني من محاضرات، وتكتب لي الملاحظات، وعلى مدار سنوات كنا ندرس، نأكل، نتسامر، نذهب في كل مكان معًا، وكانت أكثر أوقاتنا سعادة داخل الترام؛ فقد شهِدَ على كثير من أيام ضحكنا فيها سويًا، ولا أنكر أنني كنتُ أبذل مجهودًا مضاعفًا لكي تضحك صديقتي، وكنتُ أشعر بفخر لأني أنجح أحيانًا في إسعادها، أصبح هذا الترام اليوم جزءًا من التاريخ بعد رفعِهِ من شوارع القاهرة، اختفى ومعه كثير من الضحكات.

في ليلة سوداء شديدة البرودة -هكذا بدأت تستكمل حديثها- سمعتُ صراخ أمي؛ فانتفضتُ من سريري وهرولتُ مسرعة لغرفتها، كان الباب مواربًا، رأيتُ أمي تبكي بحرقة أمام أبي، ملامحُه كانت باردة لا يبدو عليها أي انفعال أو حتى تعاطف، كانت تخبره بصوت مهزوم "أنا

لا أكرهك، وكيف أكره شريك حياتي؟ زوجي.. رفيق رحلة الحياة.. والد ابنتنا الصغيرة؛ فهي أجمل هدية أعطاها الله لنا، وأنا أجتهد للحفاظ عليها، أنا أموت بسبب إهمالِك، وأكره طريقة الإغفال التي تعاملني بها، تنظر إليّ كأني آلة ولستُ حبيبة أو زوجة، لقد غفرتُ لك، ولكن طول انتظاري مرهق، شعوري بخزيانِكَ لي يقتلني، اشتياقي لاحتواء منكَ يحرقني، أبحثُ عن الأمان والطمأنينة أكثر من الحب، ولا أجد إلا الفراغ، أنا أموت بسبب شعورك البارد تجاهي"، ارتمت أمي بعدها على الأرض ولم يلتفِت أبي؛ فقد خرج مسرعًا من الغرفة ولم يشعر حتى بوجودي، جريتُ مسرعة إلى أمي، احتضنتها بقوة وقبّلتُ رأسها، لم تتوقف هي عن البكاء، شعرت بقوة رأسها على كتفي؛ لقد كانت تفتقد أن يحتضنها أحد، بعد دقائق ربما أكثر، لا أعرف، أخدتني أمي من يدي وجعلتني أتمدد بجوارها على السرير، قالت لي "صغيرتي، أشعر بالنعاس، أريد النوم وأحب صوتكِ العذب، دعينا نرنّم سويًّا ترنيمة قبل النوم"، كان صوت أمي عذْبًا وعلى أنغامه ذهبتُ في نوم عميق.

استيقظتُ صباحًا على أصوات كثيرة، نظرتُ حولي.. لم أكن في غرفة أمي! وجدتُ نفسي في غرفتي، فَرَكْتُ عيني بقوة ونهضتُ من فراشي، في هدوء فتحتُ باب غرفتي؛ فوجدت جدي وجدتي يبكيان في صمت،

ونظرتُ إذا بوالدي وبجواره عمتي الكبيرة في حالة شحوب، أناس كثيرة الكل يرتدي الأسود، وحركة غير عادية في غرفة أمي، وفجأة علا صوتُ النحيب، وفُتِحت غرفة أمي ليخرج صندوق يحمله أربعة رجال.

- ما هذا؟!

سمعتني خالتي الكبيرة؛ فالتفَتَت إليّ وأخذتني في حضنها وهي تبكي، فجأة تدخّل أبي وقال "لن تذهب معنا، لا أريد أن ترى ابنتي هذا المشهد"، ونظر إليّ، وخرجت كلماته كالصاعقة.

- حبيبتي، ذهبت ماما إلى السماء؛ فلنصلّي من أجلها، سوف تنتظر طنط أميرة هنا معكِ حتى نعود، لا تخافي.

لم أبكي ولم أصرخ، ولم أنطق سوى بكلمة (ماما).

لم يمر أربعون يومًا على وفاة أمي، وجاءت طنط أميرة لتعيش معنا، أخبرني والدي أنها أمي الجديدة، احتضنتها بقوة، كانت تبكي مرتعشة في حضني، وبكلمات متقطعة نطقتُ بصعوبة: "كيف استطاع أبي أن يستبدل أمي سريعًا؟!"، لم يحترم وفاتها، لم يحزن عليها، لم يصبر حتى انقضاء أربعين يومًا على الوفاة، حتى اليوم تقاطعه عائلة أمي، ويخبرونه أنه من قتلها، ويكون رده (عيلة مجنونة).

كيف تعامل أبي معي على أني آلة بلا مشاعر، أستطيع قول كلمة ماما لغيرها بسهولة، أنا أكرهه.

لم أعرف ماذا أقول لها؛ فهي تحكي عن الآلام، مر عليها عشرات السنوات وكانت تمر أمامها كأنها أمس، ماتت امها بهبوط حاد في الدورة الدموية كما قال الأطباء، لكن في الحقيقة تعجَّلَ موتها بسبب شُحّ الحب.

- فلتغفري له.

لم أنطق سوى بهذه الكلمة، واستمرت هي في البكاء.

كانت شحنة حزن وأرادت هي أن تفرغها من صدرها أمام شخص، وكنت أنا هذا الشخص.

صديقتي العزيزة، لا يسعنا سوى الغفران، ليس من أجلهم! ولكن من أجلنا نحن.. من أجل سلامنا وهدوء قلوبنا..

من أجل أمل في حياة أكثر سعادة، ومن أجل غد قد يحمل لنا بعض الأفراح، لقد حُرِمتِ من حنان الأم وعطف الأب، وعِشْتِ مع زوجة أب، ولكن في قلبكِ منذ يوم ميلادك وُلِدتِ، ويحمل قلبك كل الحب، فقط عليكِ أن تدقّقي في اختيار من تشاركيه كل هذا الحب، وحده هو من سوف يُسَكِّن كل هذا الألم.

الحب الحقيقي سوف تجدينه، وأثق أنه سيغيّر مجرى حياتك ويشفِي الآلام.

مرّت الأيام، تخرّجنا في الجامعة، وأخدتنا الحياة وانقطعَت أخبار صديقتي، وعرفتُ بعدها أنها ذهبت إلى الدير ونذرَت حياتها لله، لقد اختارت أن تهب قلبها الجائع المحروم من الحب إلى الله.

بعد سنوات جاءني اتصال من خارج البلاد، كان الكود الدولي يشير إلى أن المتصل من دولة الصومال!

كانت هي بصوتها الحنون الخافت.

- لقد افتقدتكِ يا صديقتي، وبحثتُ عن رقمكِ حتى وصلت إليكِ.

- أمي الراهبة، لقد بحثتُ عنكِ أيضًا، ذهبت إلى الدير عندما عرفتُ أنكِ هناك ولم أجِدكِ.

- جسدي الهزيل لم يتحمّل أعباء الدير؛ فقد أرهقتني الراهبات في أعمال النظافة والمطبخ وخدمة الزوار، ولم يرحمْنَ ضعفي أو يتفهّمْن حالتي الصحية، لقد بحثتُ داخل الدير عن الحب والوحدة مع الله ولم أنجح، ربما الدير ليس مكاني، حاليًا أنا في الصومال، سافرت مع أحد الإرساليات ووهبت حياتي لخدمة الأطفال المُشرّدِين، لقد استغرق الأمر

سنوات لكي أشعر بالغفران وأجد من اشاركه الحب الذي وهبني الله إياه، مات أبي بذبحة صدرية، وماتت زوجة أبي بعد سنوات بسبب مرض السرطان، لقد غفرتُ لهما ونسيتُ كل الماضي، وأصبح قلبي يدقّ كل يومٍ فرحًا مع هؤلاء الأطفال، لقد استطعتُ أن أجد سعادتي، إنها في هبة الحب لمن حُرِمْنَ من حنان وحب الأم، أتمنى أن تكوني بخير، هل وجدتِ أنتِ أيضًا السعادة ومن تشاركينه الحب؟

أخبرتُها أنني أشعر بسعادة بالغة، وقد زادت سعادتي لسماع صوتها والاطمئنان عليها، وطلبتُ منها أن تصلّي من أجلي، وعلى وعد بلقاء يجمعنا أمي الراهبة.

أنتِ الأهم

كان اسم مبادرة من تلك المبادرات التي يطلقها النشطاء المجتمعُون، هؤلاء من يعلو صوتهم ليلًا ونهارًا من أجل حقوق المرأة وتحسين أوضاعها، لم أكُن أثق في نوايا هؤلاء الحقوقيين وصِدْق رسالتهم، وكنتُ أتساءل هل هناك حقًا من يهتم لأمرنا؟! وتلك الجمعيات النسوية التي تهلّل وتبكي وتنتفض من أجلنا ومن أجل حقنا وأغاني المساواة بين الرجل والمرأة وأشعار البنت زي الولد، هل هي حقيقة أم خيال؟ هل هي مسلسلات كرتونية أم وسيلة لجذب أموال واستقطاب الجهات الأجنبية التي تضع مصر في قائمة الدول السوداء وأكثر الدول انتهاك للمرأة وهتك عرضها؟ الجرائم هنا تُرتَكَب ضدنا منذ طفولتنا، يقتلون فينا البراءة بأبشع الممارسات ضدنا، وإعطاء أنفسهم الحق في بَتْر جزء من أجسادنا بحجة الحفاظ علينا، قمة الدونية أن من يتجرأ على فعل هذا أطباء في المقام الأول، من يمارسون جريمة ختان الإناث في عياداتهم الخاصة ليلًا هم أنفسهم من يخرجون رافعين شعار حقوق المرأة! لقطات فارغة أمام العالم لتحفظ ماء وجهِ بلدٍ تتلذّذ في قهر النساء.

(الفيلسوفة العاهرة) هكذا عُرفتُ داخل الوسط، صاحبة الجسد الملفوف الذي لا يقاوَم ويُهزَم أمامه الرجال، أو ربما أنصاف الرجال، أسمعهم يصرخون داخلي من قوة النشوة والانتفاض، هي أنا.. صاحبة العقل المدبر والمفكر الذي لا يهدأ من موجات التفكير والتحليل والتعمق في كل شيء، كنتُ المرساة التي يقف عندها كل سفن المتعَبِين، فتيات الليل والنهار، أصحاب ورفقاء الظلام الذين يتخذون من جسدي وسيلة للتنفس، أو ربما التنفيس عن سلسلة الهزائم المتزاحمة لديهم وسط النهار.

كنتُ أكره هؤلاء المرتشين الغشّاشين المنتشرين على الفضائيات دعاة للحق والفضيلة واحترام المرأة وحقوقها؛ فهي الزوجة والأم والأخت والابنة.. مجرد كلام! فأمامي كانوا كالبغال يتحاكُون عن كيف يعاملون زوجاتهم ويسعدون؛ لأنهم كالأسياد والمرأة في منزلهم لا حق لها حتى في عبور الطرقات تخوّفًا عليها من وحوش الظلام، حقًا مجتمع مزدوج متناقض ومريض.

(عنتيل التجمع) كان هو الخيط الرفيع الذي قادني لصفحة تلك المبادرة التي نشرَت قصة فتاة ضحية لممارسة كل أنواع العنف والابتزاز الجنسي من شاب أوقعها في شباكه، كان ماهرًا في صيد النساء، وكان يبتلع في فخه أكثرهن هشاشة وانعدام الثقة بالنفس.. المحرومات من العطف

والحنان.. الضعيفات الجائعات للحب، وكانت هي واحدة من تلك الضحايا، فجأة انقلبَت رسائل الغرام لرسائل تهديد ووعيد بعدما كشفَت الفتاة أن هذا العشيق لديه سعارٌ جنسيّ ويعاشر كل أنثى تقع عينه عليها، بل وصل به الأمر أن يجمع بين فتاة وأمها! كانت الفتاة تستغيث ولا تعرف ماذا تفعل، لقد أفقدَتْني هذه القصة شهيتي لتناول العشاء.

تابعتُ القصة باهتمام؛ فقد وجدتُ شيئًا يشبهني بين تفاصيلها، رأيتُ كيف أحدثت هذه الاستغاثة حالة من التضامن على كل الصفحات، وتمنيتُ من قلبي أن تنتقم هذه الفتاة لكل ضحايا هذا المجرم وتتقدم ببلاغ رسمي، مرت الأيام وأفقدتني السهرات الحمراء اهتمامي، ولكن وجدتُ نفسي مهتمة لمعرفة ماذا حدث لهذه الفتاة، قبضتُ على هاتفي وتصفحت الأخبار على موقع المبادرة، وكانت المفاجأة.. لقد خافت هذه الفتاة من الدخول في معركة شرسة تعرف أنها خاسرة فيها على كل الأصعدة! واكتفَت بخسارتها النفسية والجسدية، وليذهب هو وسعاره الجنسي وضحاياه للجحيم.

نشرَت صفحة المبادرة بيانًا رسميًّا قالت فيه أن رغم ما يوجد من أدلة قوية تُدين هذا المجرم إلا أن الفتاة استشعَرَت الحرج، وخوفًا على أسرتها ومستقبلها رفضَت تقديم بلاغ رسميّ، ولكن سوف تظل المبادرة

وفريق عملها يدعمون كل ضحايا العنف الجنسي، ويشجعون الفتيات والسيدات على نفض غبار الاستغلال الذي يفرضه البعض مؤكدين وجودهم من أجلنا.

شعرت بالغضب وفقدان الشهية من جديد، ومرت الأيام بعد قراءتي لهذا البيان العقيم.

وكالعادة ابتلعتني الحياة بين سهرة وضحكة كاذبة وكأس أرشفه مع سماع حكايات البغال السكارى المرتعشة أبدانهم في أحضاني، لم أتوقع أن تستمر موجة الغضب بداخلي كثيرًا، لكن حقًا كنت ثائرة، وجدتُ نفسي أمسك هاتفي من جديد وأكتب رسالة لتلك المبادرة التي دعمت فتاة لم يكن لديها الشجاعة لدعم نفسها، لم أفكر في مصير تلك الكلمات، أردت فقط أن أزيح بعض الألم والزحام من عقلي الباطني، ولتذهب كلماتي إلى من يقرأ أو لمن لا يقرأ، أو حتى فليذهب ما أكشفه إلى الجحيم.

عزيزتي الفيلسوفة التي لم أشرف برؤيتها، كشفتِ لي عن عمق تفكيرك وحجم معاناتك، لم تذهب رسالتك إلى الجحيم يا صديقتي، أو لمن لا يهتم، لكن كلماتك وجدَت طريقها إلى هنا وبين السطور، لمستُ حجم الألم الذي يعتصر قلبك؛ فأنتِ حُرمتِ الحب وخانك الأقربون.

(أنتِ الأهم) لم تكن مجرد مبادرة لدعم المرأة، بل هي منهج وأسلوب حياة نسير عليه بإيمان وثقة أننا قادرات، (أنتِ الأهم) هي محاولة لاستعادة صورتنا الأصلية؛ فنحن حفيدات الفراعنة، كانت جدتي وجدتك ملكات لمصر، ولكن دعيني أخبركِ بعيدًا عن الكلمات الرنانة أنه مهما فعلنا وقدمنا لكل سيدة أو فتاة فهي لم ولن تنهض إلا إذا كانت صاحبة قرارها، حرة نفسها ومالها، لن تنجح أنثى بدون إرادتها وحدها، وليست إرادة من حولها.

دعيني أهمس في أذنك أنتِ وليس شخص آخر سواكِ مهما كان، الأمس مظلم وضبابي؛ فقد نجوتِ منه بروح ما زالت تستشعر بصيص الأمل.

في يدكِ وحدكِ الدفة وأنتِ حرة اختيارك، من فضلك اختاري نفسكِ وانفضي هذا الماضي ودعيه يرحل، ولا تنظري إلى الوراء، كوني قوية لذاتِك.

كلماتكِ ورسالتكِ الحزينة سوف أتركها هنا لتكون شاهدًا على ألم قلب جاع وتألم فثار وجرح نفسه قبل أن يجرح الآخرين، حكايتك معها تعرَّت الحقائق حول كثير من الأوجاع التي طالت نفسك وطالت مجتمعنا

المريض الهشّ، أتمنى أن تضيء رسالتك عتمة أخريات، وأتمنى أن يقع كتابي يومًا ما بين يدكِ وإليكِ رسالتك.

رسالة إلى (أنتِ الأهم):

لا أعرف من أنتم وإلى أي مدى أنتم تهتمون، لكن شعرتُ بغضب من تلك الفتاة التي خافت بفضح مجرم رغم دعمكم لها، المتحرشون في كل مكان حولنا وضعيفات النفوس المهزومات كثيرات.

كنت طفلة مميزة متفوقة منذ نعومة أظافري، توفي والدي عندما كنتُ في الصف الثاني الابتدائي، وبعد عامين تزوّجَت أمي، لقد انكسر بداخلي شيء لم ترمّمه الحياة منذ هذا اليوم الذي دخل فيه بيتنا.

كانت والدتي تعمل ممرضة في إحدى المستشفيات الكبرى، وكنت أنا عند زواجها الثاني بالصف الرابع الابتدائي، كانت هناك ليالي تُجبِر أمي على السهر في عملها وقضاء الليل، كانت تتركني مع زوجها وتخبرني ألا أخاف؛ فهو سيرعاني ويوقظني صباحًا ويوصلني إلى المدرسة.

يأتي الليل فأسمع خطوات أقدامه تقترب نحو باب غرفتي، يتسلّل كلصٍّ في الظلام يقترب ويقترب، كنت أسمع صوت أنفاسه الكريهة، كان يدفع بنفسه جواري أجده داخل غطائي جسده يلامس جسدي،

كنت أضعف من أن أقاوم وأجبَن من أن أفتح شفتيّ، شعرت أن الذنب ذنبي والعيب منّي.

عام كامل كان جسدي يُنتَهك، وكانت صراختي تدوي في أعماقي لتهتز أحشائي عوضًا عن جدران بيتي الذي فقدتُ فيه الأمان.

وهناك في مدرستي كنت أراه حنونًا وعطوفًا، أستاذي الفاضل شعر بتدنّي مستوى دراستي وعرف قصة حياتي، لم أخبره عن أسباب خوفي من الظلام، وكيف كان هناك من ينتهكُ جسدي في الليل كلما غابت أمي، ولكن مع عطفه واهتمامه الزائد اعترفتُ له يومًا بما حدث، أخبرني أن أترك منزلي فورًا دون رجعة، وهو من سيتولى رعايتي، وحذرني من إخبار أمي حتى لا أدمّر حياتها، وكانت الخطة أن أرحل في أول ليلة تذهب فيها أمي إلى العمل ليلًا، وكان هذا سرّنا، وكان هذا منتهى الدعم لي.

بعد أيام أخبرتني أمي أنها ستذهب ليلًا إلى العمل، بكيتُ بحرقة يومها.

- أرجوكِ لا تذهبي.

تعجبَت أمي ونظرَت إليّ بعيون مرهقَة.

- أنتِ فتاة شجاعة وقوية، لا تخافي؛ فلستِ وحدك.

نظرتُ إليها وبكيتُ واحتضنتها بقوة؛ فقد عرفتُ أنه الحضن الأخير.

ذهبَت هي إلى العمل وذهب زوجها ليوصلها.

جريتُ وأحضرتُ كتبي وشنطة مدرستي، وكالمجنونة هرعتُ إلى الشارع، كانت نحو الساعة السادسة مساءً.

كنت أحتفظ برقم معلمي وبآخر جنيه حملته في جيبي كلّمته من أحد الأكشاك؛ فطلب مني أن أنتظره أمام المدرسة.

بعد وقت ليس بكثير حلّ الظلام، وجدتُّه اقتربَ وأمسك بيدي وأخذني معه في سيارته.

هدّأ من روعي وأعطاني ماء لأشرب.

لم أعرف كم مرّ من الوقت، ولكن استيقظتُ لأجد نفسي عارية وبجواري السيد الفاضل!

جاء الدعم في سلسلة جديدة من الانتهاكات واستباحة جسدي.

من يومها لم أرَ المدرسة ولم أرَ أمي ولم أرَ الشارع، كان هو مَن يعطِيني الدروس ويوفر لي كل ما أحتاجه، كان هو عالَمِي وسجّاني.

وفي الليل كنت أرى وجوهًا لأشباهِ رجال كثيرين، وقبل دخولهم لغرفتي أشرب دائمًا كوب العصير.

وهكذا كنتُ مصدرًا لدخلٍ وثروة كبيرة لمعلمي الفاضل، ومصدر متعة مجانية ومباحة للجميع.

مرت الأعوام وأصبحتُ في عامي العشرين، وتقبّلتُ الحياة بظلامها الطويل، ولكن غضبتُ عندما رأيتُ ضعفي في قصص الآخرين، إن كان هناك من يقرأ أريد أن أخبره أن الحياة لا تهزمنا، نحن من نحطّ على أنفسنا بإرادة واعية عندما ارتضينا أن نحيا حياة الضعفاء، فلمن نذهب وإلى أين؟! وهل حقًا هناك داعمين؟

الليلة الأخيرة

كانت فترة من أصعب فترات حياتي، لم أتوقع أن تغدر بي الحياة بهذه القسوة دفعة واحدة بلا أدنى مقدمات؛ فبعد عام زواج سعيد يملأه الاستقرار والحب والتفاهم شعرتُ خلاله أن الحياة ورديّة لا هموم فيها أو أعباء، نسِي غدرُ الزمان وألمه عنواني، فجأة تجرّعتُ المرار في رشفة واحدة.

بعد مرور سبعة أشهر على حملي ارتفع ضغط دمي، شعرت بألم.. عدم اتزان.. صداع، اختلّت الرؤية، لم أكن من النوع الذي يعطي الأمور أكبر من حجمها، حاولتُ الاتصال بالطبيب المتابع لم يُجِب على هاتفي؛ فانتظرت حتى المساء، وعندما عاد زوجي أخبرته بأني مُرهقَة، صحبني إلى المستشفى للاطمئنان.

فحصني الطبيب، نظر إلى نتيجة التحاليل وتغيّرَت ملامحه، كانت تلك النظرة كفيلة بإخبارنا أن هناك شيئًا خطيرًا؛ فقد أدى ارتفاع ضغط دمي بشكل مخيف إلى اختلال كل أجهزة جسدي الحيوية، فعليًا كنتُ على وشك الموت؛ فقد أُصبتُ بتسمّمِ حَملٍ، وكانت الحالة متأخرة.

في دقائق انقلبت المستشفى رأسًا على عقب، تجهّزَت غرفة العمليات، نجوتُ من الموت لكن رفض طفلِي أن يصمد للحياة؛ فقد لفظ أنفاسَه بعد ساعات من قدومه لعالمي، لم أرَه.. لم أودّعه.. لم أضمه إلى صدري، فقد رفض زوجي مضاعفة المرار داخلي وذهب لدفنه بدوني.

وضعتُ يدي على صدري عندما شعرتُ بتلك القبضة، شيء ما اعتصر قلبي، جزء مني ذهب ولم يعد!

أيام من البكاء والنحيب وعدم الاتزان، وسلسلة من موجات الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي كادت أن تعصف بي، زوجي سعَى لاحتوائي بقوة ودعمني لعبور الأزمة، ولكن خارت قواي بدون رجعة.

اشترى لي سيارة جديدة ومجموعة من المجوهرات، حاول كثيرًا معي ليُهدئ قلبي، كنت محاطة بكل الحب، ولكن شاخ قلبي ولم ينبض من جديد.

كانت هي هناك تنتظر فرصتها للاقتحام.. مديرة مكتبه، تلك الأرملة الصغيرة التي لم أكن أرتاح لها من الوهلة الأولى، كان قلبي ينقبض عند رؤيتها، ومع هذا كنت أتجاهل، أحاطت هي بزوجي، قدّمَت له كل الدعم والرعاية في لحظة انكساره وحسرته على طفلنا، كان يحتاج مثلي احتواء ليعبُر المحنة، وكنت أنا غارقة في حزني، هي لم تتوانَ عن

اقتناص الفرصة، لقد استحوذَت على قلبه.. ملكَت هذا الجزء المكلوم على ولده وأعادت بناءَه.

تحدثتُ مع صديقاتي؛ فهنّ بجواري دائمًا، كانت جلسة فضفضة مريحة، أخبرنَنِي أن أنفض كل أحزاني وأنتبه لزوجي، وأتخطّى التجربة من أجل بيتنا، وأن أنزع كل هذا الخيال من عقلي؛ فزوجي ليس بخائن أو ضعيف ويحبني.

في صباح يوم خريف عاصفٍ قررتُ التنفس من جديد واستعادة زمام الأمور، كانت ستة أشهر انقضَت منذ خروجي من المستشفى، ذهبتُ إلى مقر عمل زوجي، كان يملك شركة عقارات كبيرة لها اسمها ورونقها بين العملاء، دخلتُ فانتفض الجميع، كانت ملامح فريقه بين ابتسامة باهتة وصدمة خاطفة، اقتربتُ لمكتبه وهمَمْتُ بالدخول، قرعتُ بصوتٍ خفيف وفتحتُ الباب بهدوء ويدي اليسرى تحمل الورود.

رأيته أمامي جالسًا، رفع عينه، كنتُ أعرف تلك النظرة جيدًا؛ فعيناه تلمع بشكل مميز كقمر محاطٍ بالنجوم عنوانه الخجل والحنان، كان هذا الضوء لا يشعّ إلا مع جرعة حب مكثفة او إطراء، كانت بجواره لم ترَ وجهي، ولم تلتفِت لترَى، لكن علا صوتها "ممنوع الدخول".

رميتُ ما في يدي وخرجتُ مسرعة، لم أكن أرى أمامي، لقد شعرتُ أن هناك شيئًا خطأ، وكان ما شعرت به ليس ضربًا من الجنون.

حاول الاتصال كثيرًا، لم أرد عليه، ولم يحاول أن يلحق بي.

في المساء عاد ليخبرني ما هذا الجنون؟ وما هذه السذاجة والظن السيء والتصرفات الغير مسؤولة؟ لقد كان يجهزُ لاجتماع هام ولم يتمكّن من ترك العمل لأنه في انتظار عملاء كبار، وكان ما رأيته اجتماع تحضيري، وختم حواره قائلًا:

- ليس لدي وقت لألعاب الأطفال.

لم أعاتب، ولكن من يومها سكن قلبي المرار ولم يفارقني.

أخرجت كل ما في جعبتي أمام أبٍ اعترافيّ في الكنيسة، وأخبرته ما يجول في خاطري، وحاول أن يُهدّئ من روعي، ولكن دون فائدة؛ فقد ملكَ الشكّ قلبي، وعرفتُ أن هناك من يشاركني زوجي.

كانت تندلع الحرائق بيننا يوميًا، كان يتهمني كالعادة بالتخيلات، أصبح البيت جحيمًا والسبب جنوني لا خيانته لعهدنا، لقد شعرتُ بها وعرفتُ أن الخيانة تسكن المكان.

رفض طلبي بفصلها من العمل، وأخبرني بأني قد أتحسن مع تغيير المكان، واقترح عليّ السفر مع صديقاتي.

كان اقتراحًا جيدًا؛ فقد كان لدينا فيلاتنا الخاصة بالساحل الشمالي.. بعد أسبوع قررتُ السفر وأخبرته أني سأغيب ثلاثة أيام، نظرتُ لعينيه وأخبرته بحبٍّ أنه يمثل لي الحياة، وأني أثق فيه، نحن فقط في احتياج لوقت نهدأ فيه حتى نحافظ على بيتنا.

في اليوم الأول لسفري اطمئَنّ عليّ وسألني إن كنت في احتياج لشيء، أخبرته أن كل أموري جيدة.

كانت نحو العاشرة مساءً عندما شعرتُ بانقباضة في قلبي وقلق، راودني إحساسٌ بأن هناك شيئًا ما.

كالمجنونة ركبتُ سيارتي ورجعتُ إلى القاهرة، عندما وصلت إلى بيتنا كانت سيارته هناك، ولكن لم تكن وحدها! لمحتُ سيارتها.

قدميّ لم تستطِع الوقوف، استغرق الأمر دهرًا لكي أستجمع شجاعتي وأتقدم للدخول.. نعم رأيتُ ما لا يمكن أن تتحمله زوجة محبة لزوجها.

لقد كنتُ أموت كل يوم بجنوني وظنوني، ولكن بات الخيال حقيقة سخيفة تتجلّى أمامي، كيف تجرّأ أن يعاملني بكل هذا البرود وبكل تلك الألاعيب النفسية لأتحول أنا للمجنونة وهو المتزن الشريف.

نظرَت هي إليه، أمسكت يديه؛ فنظر هو إليّ وكأنّ شيئًا لم يكن؛ فقد بات اللعب على المكشوف، كالسكينة الباردة نزلَت كلمات فمه على قلبي لتمزقه أشلاء.

اعترف بحبه لها وأخبرني بكل شجاعة أنه لن يتمكن من تجاهل تلك الحقيقة، ولن يستطيع الاستغناء عنها، وأنه احترم ما قد مررتُ به من صدمة فقدان طفلنا.

- سأتحمل وحدي نتيجة تلك الخطية ولكِ أن تختاري إذا أردتِ الانفصال، سوف أذهب معكِ للكنيسة وأُخبرهم أنني من أذنب، وقتها ستحصلين على طلاق رسمي ولكِ حق الارتباط من جديد بمن تشائين.

كان هذا خياره الأول لي، أما الثاني فهو أن أتقبل الوضع للحفاظ على شكلي الاجتماعي ولديّ كل شيء أريده؛ سيارة.. وفيلا.. وحساب بنكي.. وملابس ومجوهرات.

صرختُ كالمجنونة، لم أتوقف، كان رسميًا انهيارًا عصبيًا، انفجار ونار! حاولتُ الاعتداء عليه، ضربته وضربتها؛ فدفعني بقوة ورحل.

ذهبا وتركاني وحيدة أصرخ كالمعتوهة، أتلوّى وأتمرغ كالحيوان المذبوح على الأرض.

بعد نوبة بكاء وصراخ استغرقَت ساعات طلبتُ أبًا اعترافيًا، كانت تشير إلى بعد منتصف الليل، لم أكن أفعل شيئًا سوى الصراخ والبكاء.

- أرجوك الحقني.

فجاء مسرعًا إلى بيتنا، أخبرته بما حدث فصمت وطلب منى الهدوء والصلاة، أجرى اتصالًا تليفونيًّا بزوجي، كانت مكالمة طويلة لم ينطق فيها الكثير.

أغلق الهاتف ونظر لي بحنان الأبوة، وقال:

- لقد احتلّ الشيطان قلب زوجك وبيتك يا ابنتي، ولكِ كامل الحرية أن تصمدي في منزلك لا تتركيه وتصلي كل يوم من أجل بيتك وزوجك حتى يعود، أو أن ترحلي معي وسأوفّر لكِ مكانًا آمنًا حتى تعودي لهدوئك ونفكر في الخطوة التالية.

استجمعتُ قواي وأخبرتُه أنني لن أرحل وأترك جنتي لشيطانة تجرّأَت على أن تتحداني وتسلبني فرحة بيتي من أمامي، سوف أتحمّل وأصلي لأجله.

بارك الكاهن المنزل بصلوات، وباركني ورحل.

كشف زوجي عن وجهه الآخر الذي خلقه الألم؛ فقد أثمرَت وفاة ابننا الرضيع في قلبه المرار، وكانت هي الحبوب المسكّنة للألم، وللأسف

تجرّأ على إحضارها إلى المنزل يومًا بعد يوم، هل كان ينتقم مني أم من نفسه أم من الحياة؟!

كنتُ أدخل غرفتي أصلّي وأبكي؛ فليس لي مكان ولا أملك من المال ما يكفي لأحيا بكرامتي، ولن أرحل وأترك حقي في قلب زوجي، وحقي في مالنا ومنزلنا وثروتنا لتلك الخنزيرة.

تنفّستُ بعمق، بعد تدريب سباحة شاقّ عدتُ للمنزل وطلبت منه أن يحوّل إلى حسابي البنكي مبلغًا لرغبتي في السفر وزيارة أسرتي في الولايات المتحدة الأمريكية.

- سأتغيب ستة أشهر أو ربما أكثر.

كانت هذه عبارتي المقتضبة.

أخبرته بهدوء أنني لا أتحمل ما أراه، ربما يرحمني وربما يخبرني أن ما في قلبه من مشاعر كان نزوة لا أكثر، فرد بنبرة أكثر هدوءًا أنني إذا أردت الانفصال سوف يخبر الكنيسة أنه المذنب ويريد أن يحرّرني.

- لا أريد؛ فأنت زوجي ومن جمعه الله لا يفرقه إنسان.

أنا أتحمل معه جزء من المسؤولية فيما ما وصلنا إليه، ربما بعد عودتي من السفر تتغير الأحوال.

مر شهران وكان في كل مرة يحضرها إلى منزلنا أسمع صوت الضحكات واللهثات؛ فيحترق بداخلي شيء.

كان الرهان الآن بيني وبينها.

في الليلة الأخيرة قبل سفري كان كل شيء جاهزًا..

وصل زوجي مع الغندورة القناصة الماهرة، كانت تتعامل كملكة المنزل وتنتظر لحظة استسلامي والرحيل.

دخل زوجي وراءها حاملًا شطائر البيتزا المفضلة، تركا كل شيء بفوضَى على الطاولة ودخلا ليأخذا حمامًا دافئًا سويًا.

لقد كنت بالنسبة له كشبح لا يراه ولا يعيره اهتمامًا ينتظر، متوقع منه أن يمل ويرحل تاركًا له حرية الاختيار من جديد.

بقلب بارد ككرات الثلج بين يد الأطفال في شهر ديسمبر دخلتُ غرفة المعيشة وأخرجتُ تلك الحُقَن، كانت جميعها معبأة بالدواء الشافي للهيب قلبي، حقتنهم جميعًا وبقوة، كانت مثلثات البيتزا ساكنة ويتجوّل في قلبها مفعول سم الفئران.

تنفّستُ بعمق وارتسمَت على شفتيّ ابتسامة باهتة، وبعدها رحلتُ بلا عودة للوراء.

حملتُ حقيبة سفري؛ فقد كنتُ على موعد مع طائرتي بعد ساعات.

"نرجو ربط الأحزمة وغلق الهاتف"، سمعت صوتها المميز فتنفّستُ الصعداء، كنت بجوار النافذة أستعد للتحليق ١٢ ساعة في رحلة من القاهرة لمطار نيويورك، وأتابع عبر هاتفي رقصة الثعابين من الألم أمام مثلثات البيتزا؛ فقد كانت كاميرات منزلنا تبثّ لي عبر الهاتف نظرات الوداع، رحل الشيطان إلى الجحيم في صحبة الثعبان، وأكملت أنا حياتي في جحيم لا أعرف منتهاه.

لا تعودي للوراء

كانت موظفةً كادحة، في الحقيقة أيضًا آنسة ومكافحة، تجاوز عمرها الــــ 37 عامًا، ملامحها سمراء متوسطة الجمال وِفقَ عرف مجتمعنا الذي وضع معايير غاية في الغرابة لتوصيف الجمال، كانت صديقتنا لا تسلم من نظرات الشفقة ومصمصة الشفاه؛ لأن قطار الزواج بعظمته وجلالة قدره قد ترك هذه المسكينة، لم يلتفِت شاب أو موظف لها، ولم ترُق هي لأحد من المتقدمين لها في صالونات الزواج.

أما هو فقد كان جزارَ المنطقة، معروفًا وسط أهل حارته بجرأته وسرعة غضبه ومزاجه الغير مستقر، كان رجلًا أمّيًّا غير متعلم، لكن تبدو عليه نظرات الثقة، كان يفترسها بنظراته ليلًا ونهارًا، يرسل لها سهام الإعجاب تارة وهمسات العشّاق تارة أخرى، وهي كفتاة عذراء وجدَت من يُشبِع غرورها؛ فقد تودّد لها واقترب وأعطاها ما تفتقده.. شعورها بجمالها الأنثوي وإعجاب أحد الذكور.

مرت الأيام ووجدت نفسها في عشّ الزوجية، وضربَت بالاختلافات الاجتماعية والثقافية والتعلمية عرض الحائط، أقاما في شقة استأجراها بضاحية حيّ الكويت التابعة لحي الأربعين في السويس، إلا

أنهما -وبعد فترة قصيرة- اضطرا إلى الانتقال لمنزل أسرته بعد فشلهما في تدبير قيمة الإيجار الشهري لمسكنهما، وهنا بدأ الحال يسوء، لم تنشغل "مروة" كثيرًا بتردّي حالتها المعيشية بالانتقال إلى منزل عائلة "محمد"، ولا لكون الأثاث المنقول هي من دبرت قيمته، بقدر ما ضايقتها المعاملة السيئة التي تلقتها منه ومن أسرته والسخرية منها لتواضع جمالها وإرغامها على خدمة الجميع، ما أنذر بفشل سريع تحت وقع الإهانات المتكررة والاعتداء المتواصل مع كل مرة يفشل فيها "محمد" في الحصول على عمل دائم؛ فقد كانت طباعه السيئة سبب في عدم استقراره في كل محل يعمل به، هكذا قالت لي "مروة".

انتهي زواجي فعليًا بعد أربعة أشهر فقط، قبل أن أكتشف حملي منه بعد أيام من انفصالنا، وهنا كان للحكاية تحول آخر درامي؛ فبعد أن علم طليقي بحملي لم تيأس محاولاته لردّي، رغم رفضي المتواصل! كان حديثنا في الهاتف أقل حدة عن سابقه أيام الزواج؛ إذ كان يخشى على حملي ويطلب ودّي أملًا في عودة الحياة كما كانت، إلا أن معاناتي بالانتقال للعيش عند جيراني تارة، وعند شقيقتي تارة أخرى كان أهون عليّ من العودة للحياة المستحيلة معه.

انقضت أشهر الحمل، ووضعت طفلتي؛ فعاود هو طلب ردّي محذرًا من محاولة حرمانه من رؤية ابنته وتربيتها، وهو التهديد الذي لم أضعه في حساباتي، كانت معاناتي كبيرة؛ فقد حملت لقب مطلقة بعد لقب عانسة، وكان ضيق الحال كحبل المشنقة حولي، وكانت غلطتي الكبرى أني لم أكن حاسمة في غلق دفاتري القديمة.

طلبني يومًا على الهاتف؛ فقلت له إن البنت في احتياج لملابس وأنا لا أملك ما يكفي، وكان هذا الخطأ الأول.

طلب مني الحضور إلى منزل أسرته وترك طفلتنا ليشتري لها ما تحتاج من ملابس، على أن أعود في المساء لاستلامها، وقد تعهدَت إحدى قريباته بأنه لن يتعرض لي بأي أذى، وقد صدقت الكلام، وكان هذا الخطأ الثاني.

في التاسعة والنصف من مساء يوم الخميس توجهت إلى منزل أسرة طليقي في حي الأربعين لاستلام طفلتي؛ فقد أرسلتها مع أختي قبل ساعات ليراها أبوها، إلا أنني وبمجرد وصولي المنزل تفاجأت بطليقي يغلق الباب ويُخرِج سكينه! الذي انهال به على جسدي.

كانت تنتفض وهي تسترجع تلك الحادثة "هاخد حقي.. مش هخلّي وشّك ينفع.. مش هخلي حتّة فيكي سليمة"، كانت هذه الجمل آخر ما

سمعتُ؛ فقد سارعني بضربات متعددة بسكينه على وجهي وجسدي.

"أول حاجة شوفتها كانت دمي على وجه ابنتي، افتكرت إنها انصابت، جِرِيت على أمه ادّيتها البنت، وهو لحقني وكمل ضرب فيّا".

استمر في انتقامه، بينما لم تكفّ محاولات والدته وشقيقته عن منعه من إنقاذي، ضربات في ذراعي وساقي وظهري مرة وفي وجهي مرات.

"كنت سامعة كل حاجه بس مش حاسّة بحاجة"، مرت دقائق تشريحي على يد الجزار، قبل أن يتدخل الجيران في محاولة فاشلة لردعه؛ فكلما تدخل فرد لإنقاذي كان يُحدث بي جرحًا جديدًا ويصرخ: "كل ما تحاولوا هضرب فيها لحد ما تموت".

بهدوء أخرج طليقي هاتفه بعد أن انتهى مني ليتصل بشرطة النجدة:

- ألو.. أنا قطّعت طليقتي تعالوا خدوها.

مع وصول شرطة قسم الأربعين ظن الجميع أنني فارقت الحياة، قبل أن أحرك أصابع يدي باحثة عمن ينقذني ويرحمني وينتشل ما تبقّى منّي من هذا المكان.

لقد كدتُ أن أدفع حياتي ثمنًا لعدم حزمي، كان لابد ألا أنظر إلى الوراء عندما قررتُ الرحيل، كان يجب ألّا ألتفتَ لأي سبب من الأسباب.

كانت هذه قصة مأساوية جديدة تعكس كيف تأخذنا الحياة لطرقات شاذة عندما يجوع القلب، كانت هي مفتقدة للحب والتقدير والشعور بأنوثتها، وارتبطَت ثقتها بنفسها عندما ظهر إعجاب رجل لها.

عزيزتي، حقًا لقد قدّمتِ تنازلات كثيرة لدخول عش الزوجية، وقد دفعتِ ثمنًا غاليًا.

الحياة لا تدور حول الفستان الأبيض وكلمات الحب، ونحن لسنا قطيعًا لنسير وراء المتعارف عليه.

نحن بشر كيان مكرّم من الله، وأنتِ جميلة لكونكِ أنتِ، لديكِ الآن ابنة مميزة من زواج غير مميز؛ فلتُعلّمِيها أن تحيا بحرية وتبحث عن كرامتها وتكون مستقلة ماديًا، واغرسي فيها حب الذات، اهمسي في أذن طفلتكِ الرضيعة كل يوم، وأخبريها أنها جميلة وأن جمالها ينبع من داخلها، وأن لا تبحث عن قيمتها في عيون الآخرين، بل تستمد قوتها وقيمتها مما تقدمه هي من إنجازات للحياة.

فلتحرصي أن تحفظ ابنتُكِ الدرس جيدًا.. ابنتي، لا تعودي للوراء عندما تنوِي الرحيل مهما كان.

انتحار طبيب نفسي

رأتني منفتحة ومقبلة على الحياة، أضحك ليلًا ونهارًا وكأن الدنيا لم تكشّر لي يومًا عن أنيابها، وهي كانت فتاة خجولة وواحدة من الصغيرات اللائي قمتُ بخدمتهم في أحد المشروعات والبرامج التنموية المعنية بصحة الفتيات.

طرحَت عليّ سؤالًا وحيدًا، وبعدها توارَت عن أنظاري!

- أستاذتي، كيف أحافظ على وجه مشرق مبتسم لا يعرف الحزن رغم ما في القلب من مرار؟

داعبتُها ضاحكة:

- أنتِ ما زلتِ صغيرة على طرح كلمة مرار في قاموسكِ؛ فالحياة ما زالت تخفي مرارًا ومرارًا، لا تستعجلي وافرحي بخفة مرار المرحلة.

في الحقيقة لم يرُق لها ردّي على الإطلاق، هذا ما اعتقدته، وربما غضبَت لأني لم أقرأ من ملامحها عمق مرارها رغم عمرها الذي لم يتعدَّ 16 عامًا.

مر أسبوع كامل، في لقاءنا التالي عندما جلسنا قالت لي:

- أريد أن أحكي معكِ قليلًا، هل وقتكِ يسمح لسماعي؟

ربتُّ على كتفها وابتسمتُ لها:

- بالطبع يسمح وقتي، كيف حال المرار والمر والمرارة اليوم؟

حاولَت هي رسم ابتسامة متصنعة على وجهها، لكن فشلت، كان هذا واضحًا.

في فترة الراحة بين المحاضرات بحديقة المركز بدأنا الحوار.. سألتها:

- كيف حالكِ اليوم أخبريني؟

- لست بخير.

هكذا بدأت كلماتها..

لم تكن مرتّبَة في سردها، كانت تبذل مجهودًا للتحدث والحفاظ على رباطة جأشها، شعرتُ لحظتها بحجم الصراع داخلها، رغم أنها لم تخبرني جملة مفيدة بعد، أخيرًا قالت لي:

- لقد اخترتُكِ ليس لكونكِ بشوشة مبتسمة، ولكن لثقتي أن الحياة صعبة، وأعرف أن حياتكِ أيضًا تحمل صعابًا، لقد عرفتُ أنكِ فقدتِ ابنتكِ منذ ثلاث سنوات، ولكن أراكِ قوية وما زلتِ تحتفظين بضحكة حقيقية، أنا أقرأ المشاعر وأعرف من هو حقيقي ومن متصنّع، وأنتِ

إنسانة طبيعية وسعيدة رغم الحزن والفقد؛ فلتسامحيني لأني أُثقِل عليكِ، ولكن أريد أن يشاركني أحدٌ الحملَ؛ فربما يخفّ قليلًا وربما يمكنني بعدها التنفس.

- عزيزتي يمكنك الثقة بي، كلّي آذان صاغية، ولكن قبل أن أعرف ما يشغل قلبك وعقلك ويحزنك فأنا أؤمن أن دائمًا الحل يأتي من الداخل وليس من الخارج، مهما قدّمنا من نصائح وحلول فأنتِ صاحبة قرارك في تجاوز أي ألم أو الغوص فيه، فاحكي لي ما الذي يحزنك.

- يتحرش بي في كل مرة تأخذني أمي إليه!

- من؟!

- الطبيب النفسي الذي يعالجني.

- طبيب نفسي يتحرش! حبيبتي، طبيبك هو من يحتاج إلى طبيب وليس أنتِ، هل صارحتِ أسرتك؟

- بكيت كثيرًا، أخبرتهم أنني لا أريد الذهاب وأنه يضايقني بلمسات وحركات غير مريحة، فاعتقدوا أنني أبالغ أو أريد الهروب من العلاج، وعندما تحدثوا مع الطبيب أخبرهم أني مريضة نفسية أُعاني من الهلاوس، وأنها مسألة وقت وسوف أكون بخير؛ فكان الرد أنهم من اعتذروا للطبيب..

انفجرَت مرة أخرى في البكاء ولم تستطع استكمال الحديث.

ضمَمتُ رأسها في صدري وحاولتُ تهدئتَها بدون فائدة، وبعد دقائق كثيرة بصعوبة قالت لي:

- لقد أدمنتُ العادة السرية منذ سنوات، كنت أجد فيها متنفّسًا، وعندما اكتشفَت أسرتي هذا قامت بإجراء عمليه الختان لي، لم أكن أعرف كيف أدمنتها ولماذا؟! ولكن لم يمنعني الختان من محاولة العبث بأعضائي وتحسّس جسدي حتى أصل لهذا الإحساس القوى الذي بعده أهدأ وأنام، وفي المدرسة لفت نظري بشكل ملحوظ، كان معلم اللغة العربية.. بالنسبة لي كان شابًّا صغيرًا مهندمًا وشيخًا جليلًا، كان له نشاط اجتماعي وسياسيّ، وعرفتُ أن له قنوات يسجل من خلالها برامج تنتقد النظام، كان يسعي لإرساء الحق والديمقراطية والعدالة الاجتماعية، وكان في نظري شريفًا مخلصًا ووطنيًّا.

- وماذا حدث؟

- فهم هو سريعًا أن هناك إعجابًا من جانبي، تقرّبَ بهدوء وتودّد وبات يسألني كل يوم عن حالي ويساعدني في دروسي، يجلس معي في المكتبة أحيانًا أو في مكتبه أحيانًا أخرى، في يوم كان الطقس

متقلّبًا جدًا وغير مستقر، والعاصفة الترابية اكتسحت المدينة كلها، ذهبتُ إلى المدرسة وكانت شبه خالية؛ فعدد الطالبات لم يتعدّ الخمس في كل فصل دراسي.. يومها أعطاني مفتاح المكتبة وطلب مني أن أسبقه إلى هناك والبحث عن كتاب يريده، وبالفعل انصعتُ للأوامر وذهبت، مرت عشر دقائق وجدتُه أمامي، أخذ المفتاح وأغلق الباب من الداخل، وطلب مني الذهاب إلى آخر الصف حيث يوجد الكتاب.

- وماذا فعلتِ؟ هل شعرتِ بقلق أو خوف؟
- لا لم أفعل؛ فأنا أحب التواجد معه، دخلت إلى عمق المكتبة وكانت ثواني قليلة ربما أقل، وبعدها شعرتُ بيده تلتف حول جسمي وحرارة أنفاسه تداعب وجهي، بيديه اعتصرني وهمس في أذني: "أحبكِ لا أستطيع الحياة بدون رؤية وجهك"، استسلمتُ له بسعادة وربما بفضول من الممكن، كانت يده تتجوّل في كامل أنحاء جسدي بحرية حتى رسَت في عمق مركز أنوثتي، كان كل شيء يفعله من الخلف، ولم أنكر شعرتُ بخجل يمتزج برضا وانتعاش، كانت أصعب لحظات هي وقت دفع الثمن؛ فقد داعبني حتى ارتعشتُ من قوة تلك اللذة، والآن دوري ليشعر هو أيضًا بقوة

السرية وقرّرا عرضي على الطبيب النفسي ليبدأ فصل جديد من المعاناة.

سألتها:

- حبيبتي، وماذا حدث بعدها؟
- صحبتني أمي وخالتي للطبيب، كان مظهره بالنسبة لي مريبًا، ولكن لم أنطق بكلمة، بعد دقائق من دخولنا انفجرت أمي أمامه باكية "أنا السبب أنا السبب! إهمالي لها أتجرعه اليوم، لقد رميتُ ابنتي وهي بعمر الشهور في الحضانة لكي أتمكن من الذهاب إلى العمل، وبعد شهور لاحظتُ أن طفلتي تحكّ يديها بقوة في اتجاه الحفاظة وتقوم بحركات عنيفة ولا تتوقف، وكانت وقتها سبعة شهور ولم أفهم ما الخطب، حتى اكتشفنا أن سائق حافلة الحضانة كان يضعها على حجره ويتحسّس جسدها، ولم تكن الوحيدة التي تم التحرش بها في عمر الشهور" وقعَت الكلمات كالصاعقة على رأسي، إنها المرة الأولى التي أسمع فيها هذا الكلام، وغالبًا أمي من كانت في احتياج لطبيب نفسي تحكي له وتخفّف عن شعورها بالذنب، "لقد اعتقدتُ أن ابنتي لن تتذكر شيئًا، ولكن أدمنَت العادة السرية، كنتُ أفهم في قرارة نفسي الأسباب، ولكن لا

أستطيع إخبارها، أجرينا لها عملية الختان، ولكن لم تتوقف، إنها منعزلة وحزينة وتدمن بشراهة هذه العادة، ليس الذنب ذنبها وحدها؛ فأنا لم أحمِها في طفولتها، ماذا أفعل؟ لا أريد خسارتها؛ فحياتها تنهار ودراستها ومستقبلها في خطر"، قام الطبيب بتهدئة أمي وأخبرها أن الموضوع ليس بالمعقد، وأن الطب النفسي دوره دعم وتصحيح الخلل النفسي الذي نتعرض له جميعًا عندما نمر بمشاكل وانتكاسات وكل شيء قابل للمعالجة، "الجلسات معها ستكون بشكل فرديّ، وسوف أشرح لكم خطوات العلاج، ودوركم معها كيف سيكون بعد سلسلة من الجلسات"، وبدأت رحلة العلاج...

كان تارة يسألني عن طفولتي وعن مدرستي وعن هواياتي، وتارة يسأل عن شكل أحلامي وما هي طموحاتي، كتب لي بعض الأدوية التي حسّنَت قليلًا من تركيزي وشعوري بالهدوء، وبعد جلسات طويلة بكيتُ وأخبرته عن علاقاتي بالمدرس وماذا كان يفعل بي، سألني (هل أحب الجنس؟) كان سؤالًا غريبًا ترددتُ في إجابته؛ فاقترب أكثر وسألني من جديد (هل أحب الجنس؟) ارتبكتُ جدًا وأردت أن أنهض؛ فوضع يديه على كتفي..

"فلتهدئي ولا تخافي، سأعطيكِ حالًا حقنة ستشعرك بارتياح وتساعدك على الاسترخاء"، وكان ما كان، ومرت ثواني معدودة بعدها شعرتُ بحالة من الهدوء التام في كامل أنحاء جسدي.. "أنا أعرف الإجابة جيدًا، أنتِ عاشقة للجنس.. للعلاقات الساخنة، تحبين اللهث وراء المتعة والنشوة، ما بكِ شعور طبيعي ولست بمجنونة أو مريضة، أنتِ فقط تريدينِني.. تريدينني بقوة، نعم أعرف أنكِ تريدينَنِي ولن ترفضينِي، سأمنحكِ وأعطيكِ ما تريدين بقوة الآن"، سحبني كدُمْية ووضعني على رجليه بهدوء، شعرت لحظتها بعودة هذا السيناريو القديم من جديد، هناك من يلعب ويلهو بيده في جسدي، أنا لا أملك قدرة على الهروب وجسدي لا يقوَى على المقاومة، كان يتم اغتصابي، عَقلي المُخدَّر كان يقرأ هذا بوضوح.

انفجرت حبيبتي المكلومة من جديد باكية؛ فقد كان هذا الشريط يمر أمام عينها وكأنه حاضر معنا هنا..

- هددني وأخبرني أن هذا سر بيننا، وإذا تجرأتُ وفتحتُ فمي سيخبر أسرتي أنني مريضة، ويخبرهم بقصة حبي للمدرس وعلاقتي الجنسية به، وسيضعني بمصحة لن يوجد بها أحد غيرنا، كنت

أسبوعيًا أُقهر وأُغتصب ويمارس فيّ كل ما تتخيلينه أو لا تتخيلينه من ممارسات جنسية شاذة، لدرجة أنه دفعني لكي ألعقه، وكان يضرب رأسي كلما أشَحتُ بوجهي بعيدًا عن هذا الاستعباد المر، عائلتي لا تصدقني، حاولت الاحتماء بهم، استنجدت بأمي وأبي فتحدّثا معه، وكانت اللكمة الجديدة.. أخبرهم أنني مريضة بشدة، وربما أحتاج إلى مصحة أو حَجْر في مشفى حتى أستعيد توازني النفسي، وفضحني أمامهم بقصة المدرسة، عائلتي تثق فيه وليس بي، أنا سأُجنّ، لقد كرهتُ كَوْني فتاة، لماذا خلقني الله أنثى في مجتمع مشوّه لا يفكر إلا في العلاقات والمتعة والإثارة والجنس، كل من يقترب مني يريد الْتِهَامِي، لقد أصبحت مباحة ومغتصبة منذ ولادتي، أريد الموت، أنا أكره نفسي.. أكره الحياة.. أكره الرجال، لا ليس الرجال فقط، بل أحتقر كل شيء مذكر في الحياة، لا أطيق أُسرَتِي وأرفض السكنى في جسدي الذى سبّب لي كل هذا الدمار.

أمسكتُ بيدِها ونظرت في عينها..

- أنتِ فتاة قوية ومميزة، خُلقتِ بكرامة وجسدكِ مُكرّم.. نعم تجرعتِ ألمًا ومرارًا، كنتِ ضحية لمجتمع ذكوري يفكّر بعضوه

التناسلي ويلغي نعمة الفكر والعقل الراقي، مجتمع ذكوريّ غشيم يدّعي الشرف والتدين واحترام المرأة والحفاظ عليها وهو يستحلها في أي وقت وزمان، ويرمقها بنظرات صريحة أو خبيثة تخترق جسدها، ما شعرتِ به وتحمّلتِيه كان أكبر من سنك، اغفري لنفسكِ، ليس العيب عيبك أو الذنب ذنبكِ، ابنتي عندما توفاها الله كانت في مثل عمرك، لقد تقبّلنا بنفسٍ راضية، مشيئة الله.. إنها حكمته اللهم لا اعتراض، صغيرتي انتهت رسالتها على الأرض، ولكن أنتِ ما زالت أمامكِ الحياة؛ فلتتنفسي لأن رسالتك في الحياة لم تكتمل بعد، الحياة تسير ولا تقف يا ابنتي، اختاري مكانكِ بعناية، هل تريدين أن تكوني ضحية؟ جانية أو مجني عليها؟ أو شخص لفظَ طاقته أمام بطش الحياة؟! أنتِ لا شيء مما سبق، أنت رسالة تُكتَب من جديد، وستضيفين للحياة، دعينا نفكر سويًّا وسوف أضع معكِ خطة بسيطة لحل هذه الأزمة، ولكن عليكِ مساعدتي، هل اتفقنا؟

- أرجوكِ أنقذيني أثق فيكِ.
- لن أساعدكِ، أنتِ من سوف تساعد نفسها وأثق بكِ جيدًا، أولًا لنتخلص من هذا الطبيب زيارتك له مرة واحد أسبوعيًا -الحمد

لله أنها مرة واحدة- سوف أتواصل مع أسرتكِ وأخبرهم أنك فتاة مميزة جدًا، وسوف تشاركين معي في التحضير لعرض مسرحي، ويجب عليكِ التواجد في نفس موعد الطبيب هذا الأسبوع، وبهذا سوف نربك مواعيد الطبيب، وفي كل مرة يضع موعدًا جديدًا سوف نخطّط لاجتماع ونشاط في نفس التوقيت، ثانيًا أريدكِ أن تغيّري من سلوكياتك داخل المنزل، اندمجي مع أسرتِك، ساعدي والدتكِ في أعمال المطبخ، أَشعِريهم أن هناك تغييرًا حقيقيًا، وبالتالي فأنتِ في طريقكِ للشفاء ولن تحتاجي قريبًا إلى طبيب، اجتهدي في هذا كثيرًا، ثالثًا سوف أعطيكِ كتابًا عن الأمريكيّة "أوبرا جيل وينفري" أريد منكِ قراءته، إنها كاتبة ومقدمة برامج حوارية، وتُعدّ شخصية عالمية مشهورة عانَت من العنصرية وتم اغتصابها في طفولتها، وكانت بحكم الغرب العنصري سيدة زنجية سوداء، ولكن اكتشفي بنفسكِ ما أصبحت عليه، اكتبِي تقريرًا وملخصًا كاملًا عنها لتعرضيه أمام زملائكِ في المحاضرة القادمة، هل تعلمي لماذا سيدة مثلها عظيمة؟

- لماذا؟

- لأنها كانت تحمل روح الملك، تلك الروح التي لا تعرف الخنوع أو الاستسلام، العظماء ليسوا بما تركوا من أعمال فقط، ولكن بما حملوا من أرواح عظيمة، تحمّلَت الكثير من أجل رسالة وهدف أسمَى وأعظم في الحياة، رابعًا: إنها ليست النهاية حبيبتي، هل تعدِيني بأن تكونِي قوية وتنفضي هذا المرار وتخبري نفسكِ كل يوم أنكِ جميلة؟ وأنك تستحقين الفرح؟ وإليك تدريب صغير.. تحدثي مع المرآة.

- أصبحتُ مجنونة رسميًا الآن.

قالتها وهي تضحك.

- نعم إنها مرحلة الجنون الرائع، ردّدي يوميًا أمام المرآة وقولي أنا جميلة مميزة ناجحة قادرة على التفوق، واليوم هو يوم مميز لتحقيق الإنجازات، هذه الكلمات وحدها كفيلة بإحضار الطاقات الإيجابية إلى حياتك.

ابتسمَت بفرح وشعرت بحماس، ولمحتُ انفراجة في عينها.

- وماذا عنه؟

- الطبيب اتركيه لي.

بعد ثلاثة أيام من التخطيط قمتُ أنا وثلاثة من صديقاتي الصحفيات المغامرات بالدخول إلى صفحته على مواقع التواصل

الاجتماعي وتتبّع أخباره، صمّمنا من أجله صفحات مفبركة، وضربنا هذا المريض في عالمه الخاص؛ فقد اتهمناه على الملأ بالاعتداء علينا، وكتبنا فيه أشعارًا من أبيات الانحلال، لم نبخل معه بكل إهانة ممكنة وخلَدْنا بعدها للنوم.

في الصباح التالي.. استيقظنا على دويّ الانفجار، انهالت عشرات الرسائل تكرر نفس الاتهام، وأصبح التشهير في كل مكان، وتناولت الصحافة الموضوع وقامت الدنيا ولم تهدأ، وكصفحةٍ مهتمة بشأن المرأة والفتيات تناولنا الموضوع، وصعدَت رائحة القضية للمجلس القومي للمرأة.

لقد أصبحَت قضية شهيرة محل حديث الرأي العام.

على الجانب الآخر استمرّت خطتي مع فتاتي الصغيرة التي تحسّنَت حالتها واجتهدت أمام أسرتها، وانشغلَت معي بالإعداد للعمل المسرحي، كنتُ أُثقِل عليها بمهام كثيرة؛ فكانت لا تجد حتى وقتًا للراحة أو تناول الطعام أو التفكير.

مرّ أسبوعان.. استيقظنا جميعًا على خبر مأساوي تصدّرَ الصفحات الأولى في جميع الصحف ونشرات الأخبار.. "انتحار طبيب نفسي من أعلى برج القاهرة بعد توجيه اتهامات إليه بالتحرش بعدد من المريضات".

وكانت النهاية لتلك الحكاية..

صغيرتي التي لم أنجبها ولكن وُلدَت من جديد وخرجَت عفيّة من رحم الآلام، بعد عام على خبر انتحاره، ستجدي نفسكِ بين السطور الآن..

أعرف أنكِ قوية، مميّزة وسعيدة لكونكِ نجوتِي من مرحلة صعبة، ولم تتركي نفسكِ للانهيار.

فخورة بتفوقّكِ الدراسي وتميّزكِ في لعبة كرة السلة، ونعم أيتها البطلة..

الحياة كمباراة كرة سلة لتحقيق الفوز، عليكِ الركض والتركيز وتفادِي محاولات الهجوم التي تعترضكِ، والانتصار الأكبر يأتي بعد القفزة العالية، أرى كُرَتَكِ قد اخترقت الشبكة.

النجاح أيضًا يتحقق برفقاء الحياة شركاء المباراة؛ فاذا تعذّر تسديدك للهدف بنفسك عليكِ بكل ثقة تمرير الكرة للزملاء؛ فهدفهم هو هدفك، ونجاحهم هو نجاحك.

الإنسان يحتاج لثقة بالنفس وفريق أمين، وكنا -أنا وأنت- فريقًا حقيقيًّا وحققنا معًا النجاح.

عيشي بفخر؛ فأنتِ نسمة حياة مكرمة من رب العباد.

أفكار مبعثرة في زمن الفوضى

نعم هي أفكار مبعثرة؛ لأنها مجموعة من الخواطر والمقالات دوّنتُها على فترات متفرقة في موضوعات مختلفة، وراء كل مقال حكاية، موقف ربما جيد أو موقف ليس بجيد، ولكن في كل الأحوال جاءت خواطري لتعكس شعورًا حقيقيًا حرّكَته مواقف الحياة التي ما زالت تبهرني كل يوم بسيلٍ من المفاجآت، وما زلتُ عند قناعتي، قضيتنا نحن المصريين هي قضية وعي.. وعي المصري بنفسه وقدراته، وعيه بحاله وماله واحتياجاته ومتطلبات مجتمعه وأسرته ووطنه الأكبر.. إدراك أن هناك من يسعى للّعبِ داخل أفكارنا ودفعنا لحروب فرعية تستهلك كل طاقتنا بعيدًا عن البناء والتنمية والابتكار.

نعم هناك مؤامرة، فلنعي ونفهم أن الحروب الجنسية والعاطفية هي جزء من لعبة أكبر لنغرق سويًّا في بحور السفه والانحلال، ولن نستغرق كثيرًا؛ لأن طبيعة وحقيقة شعوبنا هي الكبت والغليان على صفيح ساخن، ما زالت العصبية الدينية تخترقنا فنحرق الدنيا بما فيها بعيدًا عن إعمال العقل، وما زال الجنس والإباحية موضوعات تتصدر قائمة أولوياتنا.

وما زالت الوطنية كلمة نستحي من التفاخر بها، وما زلنا ننتقد ونشجب ودون تقديم حلول بديلة، وما زالت سلوكياتنا المنحرفة هي المتنفس والعاكس لطفولتنا المكبوتة أو المحرومة أو المغتصبة أو المعدومة أو المظلومة من أقرب الأقربين.

ضعفك من يحتويه

عندما تشعر بغياب الثقة والضعف وعدم الاستقرار النفسي! عندما تشعر بالاحتياج للدعم ووجودك داخل دائرة أمان! عندما تشعر بالانهيار ويعلو صراخك الصامت ويزيد الأنين داخلك من يأتي ليقيمك من جديد؟ من يمد يد العون لك باهتمام وحنان؟

أسئلة تردّدَت في ذهني كثيرًا، خاصة في الآونة الأخيرة، في ظل أزمات وكبوات عالمية واقتصادية وبيئية، في ظل حروب ونزاعات وغياب الاستقرار خارج حدودنا النفسية، في ظل أوبئة أطاحت بحياة كثيرين وأصبح شبح الموت يهدّد الجميع، وبات الإنسان يشعر بضعف وخوف واحتياج للشعور بالأمان، الكل اصبح في احتياج للطمأنينة ووجود من يخبره أن كل شيء سوف يكون على يرام.

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، خلقه الله هكذا ليَأْنسَ بوجود الآخرين، ويدخل في دائرة علاقات اجتماعية متّزنة وسوية توفر له الدعم والاستقرار النفسي، علاقات فيها يستقيم حجم الأخذ مع العطاء، ويحترم كل منا الآخر ويتقبل النواقص والضعفات هي علاقات نكمل فيها بعضنا البعض، ونعين بعضنا البعض على قسوة الأيام، ولكن مع

مرور الوقت تشوّهَت تلك العلاقات، وباتت ضغوط الحياة وتقلباتها سببًا في خروج نفوس مشوّهة غير مستقرة نفسيًا وأخلاقيًا، وبات الإنسان مصدرَ ألم للآخرين، وربما أصبحت حكايتنا وأسرارنا هي مصدر للإهانة والضغط والسخرية.

في الحقيقة كلنا نحمل في داخلنا أشكالًا من الضعف والنواقص والهشَاشَة النفسية، وداخلنا هذا الطفل نجده ثائرًا حزينًا، وربما مَرِحًا سعيدًا، وأحيانًا متألّمًا وربما متقلبًا، هذا الطفل يحتاج لمن يحتويه! يحتاج لمن يحكي معه، يفتقد للفضفضة أمام شخص يثق فيه ولا يخجل من أن يرى ضعفه، ويكشف احتياجاته بحرّية أمامه، هذا الصغير داخلنا يحتاج لمن يمارس معه فن الاستماع الصامت حتى يهدأ، ويخرج ما بين طيات قلبه دون وجود أية أحكام؛ فالحكي مع من يرتاح له قلبنا في حد ذاته هو أحد اشكال العلاج ومصدر للهدوء والشعور بالاتزان، ولكن مع من نحكي وكيف نختار دائرة المقربين؟ وماذا بعد الحكي؟ وماذا يصنع الآخرون برواياتنا واحتياجاتنا المكشوفة أمامهم؟ وهل هناك من يكتم الأسرار؟ في الحقيقة لا!

زادت معدلات الجريمة.. زادت معدلات العنف الأسرى.. زادت معدلات الانتحار.. غاب الأمان والاستقرار الداخلي والخارجي،

وأصبح من نثق فيهم ومن نحكي ونفضفض معهم هم مصدر الضغط يتهمونا بالهشاشة والضعف، ويتركوا كل نقاط قوتنا لتكون ثغرات نفوسنا هي لعبة يلوح بها مَن وثقنا فيهم يومًا.

أسرارنا الشخصية قد تكون لعبة ضغطٍ في يد الآخرين.

أحترم بشدة الطبيعة الإنسانية.. أحترم وأقدّر العلاقات المتزنة السوية.. أتفهّم أن في حياة كل إنسان أسرارًا ونقاط ضعف ومحطات فشل، وتقلبات مزاجية وعدم استقرار، تحتاج للتروّي في احتوائها ومعالجتها؛ فمنا من اختبر فشل دراسيّ أو فشل مشروع.. من تعرّض لصدمات عاطفية.. انفصال أسري أو طلاق.. واجه حادث تحرش أو اغتصاب.. تعرض لفقدان عزيز.. تعرض للهروب من وطنه والخروج لبلاد بعيدة بحثًا عن الأمان، وغيرها من قصص إنسانية فُرضت بسبب طبيعة الحياة.

مع كل هذا الضعف من يحتويك؟

وحدها نفسك هي من سوف تعينك على استكمال الطريق، لقد وصلنا لمرحلة أصبح كل إنسان يحتاج لتدريب نفسه على الصمود والوقوف واحتواء ضعفه وعدم البوح بها للآخرين.

نحتاج لمراجعة هذا الحوار الداخلي ومعرفة ماذا نخبر أنفسنا عنها! هل صورتك الداخلية عن نفسك مشوّهة أم صورة واثقة وعلى يقين بماذا تريد؟ وإذا شعرتَ بعدم اليقين يجب أن تتعلم كيف تُحدّث نفسك بلطفٍ وتخبر نفسك أن الفشل والتعثر لا يعني نهاية الطريق.

فلتقلّل حواراتك مع الآخرين، ودَع كل شخص لهمومه، وكن معينًا للآخرين من بعيد، ولكن إذا أردت أن تنجو بنفسك فلتُتقِن فنون الحوار الداخلي، وتعلّم كيف تحكي مع نفسك وتعززها، تعلم كيف تحتوي ضعفك بقوة حتى تعبر الطريق؟

أنا لا أنتقص من أهمية وجود الدعم النفسي والعلاقات المتزنة والحكايات وفضفضة الأصدقاء وجلسات المشورة، لا أستخف بأهمية احتياج كل منّا لوجود شخص واحد في حياته يَجرِي إليه ويختبئ بين ذراعه إذا شعر بالخوف، لكن في زمن أصبح الكل في احتياج وضعف وتخبّط وألم نحتاج أن نتعلّم كيف نلملم أوجاعنا بأنفسنا ونضع ضعفنا أمام الله.

"السلام عليكم"

في عام 2014 شرفتُ أن أكون جزءًا من فريق عمل برنامج "السلام عليكم" للإعلامي (طوني خليفة) على شاشة القاهرة والناس، ولا أنسى زميلي العزيز الكاتب الصحفي (عماد خليل)؛ فهو من قام بترشيحي للعمل مع طاقم البرنامج كمعدة برامج ومحررة قبطية لها دراية بالملف المسيحي وعلاقات قوية بالكنائس المصرية الثلاث (الأرثوذكسية - الكاثوليكية - الإنجيلية) ومتخصّصة بالشأن القبطي.

"السلام عليكم" كانت تجربة غاية في الثراء، وقد قامت فكرة البرنامج على مناقشة العديد من القيم والفضائل المشتركة بين أصحاب الديانات المختلفة من صلاة وتسبيح وتعبد لله، ونظرة الأديان للأخلاق والمبادئ السماوية كالرحمة والمحبة واحترام الآخر والعدل، ونظرة الأديان للزواج، وأيضًا للفنون المختلفة ومناقشة بعض القضايا الطبية الجوهرية، وكيف تناولتها الأديان السماوية.

كوكبة من الضيوف والقامات الدينية التي حلّت على هذا البرنامج، وكان من أكثر الآراء اعتدال ما سمعته على لسان مدرسة الأزهر الشريف، تلك المدرسة الوسطية المعتدلة، تمر السنوات ولكن ما زِلتُ

أندهش، بل أصبحت أتعجّب لأن في يومنا هذا هناك من يسعي للخصام والتفرقة والتركيز على ما يفرقنا وليس ما يجمعنا، أندهش لأن مجرد اختلاف شكل التحية والسلام يدفعنا لخصومات ويصل الأمر أن يكون هناك من يتوعد الآخرين؛ لأن تحيته أو أسلوبه في السلام من عدمه اختلفت فيه الكلمات وليس المعاني، السلام للجميع وعلى الجميع؛ فقد خلقَنَا الله مختلفين، وكان لاختلافنا حكمة، ودائمًا كنت وما زِلتُ من أشد المعجبين لفلسفة الرئيس عبد الفتاح السيسي ومدرسته الوسطية التي تعكس احترامه لنفسه أولًا واحترامه لإيمانه العميق؛ فقد قدّم لنا الإسلام بشكل صحيح في تعامله مع مسيحيّي مصر ودعواته المتكررة لاحترام الآخرين، بل وصل الأمر أن يقولها علنًا (انت مالك.. خليك في حالك.. خليك أمين على دينك مش على دين الآخرين) أنت مالك؟ خليك في حالك.. عسى أن تنجو بنفسك يوم القيامة، نحن في حاجة لمراجعة أنفسنا ومراجعة نوايا قلوبنا، وفي حاجة لمراجعة كيفية التعامل مع الآخر المختلف، وهنا لا أتحدث عن مسلم ومسيحي فقط، بل أتحدث عن كل من هو مختلف في لون.. جنس.. دين أو اتجاه، سلامٌ للجميع وعلى الجميع في زمن كشفَت فيه الأوبئة والمخاطر التي حلّت على أبواب الجميع أن

الموت -وإن كان قريبًا- إلا أن هناك من ظل للنفَسِ الأخير يحيا كإنسان يحترم الجميع.

ما زِلتُ أحلم أن في تفعيل مادة الإنسانية والأخلاق على كل المستويات، ما زِلتُ أحلم أن تنمو البراعم الصغيرة المصرية في جو من المحبة والسلام والاحترام، لا يتوعدها أحد لأنها مختلفة، ولا هي تخشى الخروج إلى مجتمعها الكبير؛ لأنه ما زال يخفيها أو متربص باختلافها، أبحث في الزحام عن أبطال وقادة يجمعون بروح السلام لتتوحّد الصفوف، نستطيع أن نكون واحدًا مع احترام الحدود، نستطيع أن نحيا السلام وإن اختلف ترتيب كلماتنا في التحية، هل نستطيع أن نكمل هذا المشوار دون توعد أو خصام أو اقتحام للنوايا؟

ويظل الدعاء من القلب هو (السلام عليكم وإليكم)، وأينما كنتم فليحل السلام على مصرنا وقلوبنا وشعبنا الطيب في كل مكان.

عندما يكون الحياد خيانة
(كلام في السياسة)

دفعوا أجيالًا من شبابنا الواعدة -في حرب ناعمة لا يلمحُها الآخرون- إلى الشعور بالخجل أو الإحراج أو الاختلاف، إذا هتفوا باسم مصر فأصبح من يهتف لبلده ويفخر بإنجازاتها ويدعمها ويتحمّل من أجلها، بل يضحّي من أجل ترابها في احتياج شديد لكي يدافع عن نفسه ويُخبِر الجميع أنه شخص طبيعي غير مدفوع من الآخرين وغير مأجور، وليس من حملة الصاجات والطبول، وليس مضحوكًا عليه أو أجريت عليه عمليات غسيل مخ.

أصبح شعور الوطنية شعورًا يخجلُ كثيرون من إظهاره حتى لا يرفضه الآخرون أو يشعروه بالمبالغة، وأنه خادم وتابع للعسكر ومطبّل للجيش وعميل للأجهزة السيادية.

على صعيد آخر أظهر الكثير من شبابنا وطنيّة كبيرة، كانوا يعملون ليلًا ونهارًا بدافع حب بلدهم، وربما سعيًا للحصول على مكاسب أو سلطات، وربما لديهم من الطموح الكثير، ولكن عندما تعثّرَت الخطوات وأصبحوا من غير المحظوظين في الحصول على مقاعد أو مكاسب، ولم

تُرشّح أسماءُهم في هذه الدورة البرلمانية، ووجدوا من هم مثلهم -وربما أقل منهم- فائزين ثارُوا وهاجوا وانقلبوا على الجميع، وقامت الحرب ولم تهدأ، وقد تابعتُ تصريحاتٍ لكثيرين منهم أصبحوا اليوم مهاجمين للكل؛ المنظومة والنظام والقائمين عليها، ومنهم من استعان ولجأ للحاقدين على مصر.

عندما تُبهَت مشاعرك الوطنية وسعيك لخدمة بلدك بما أوتيت من قوة أمام غياب المصالح؛ فأنت في احتياج شديد لمراجعة نواياك الحقيقية.

الحب الحقيقي للوطن يصمد أمام العواصف، ولكن إذا استسلم للصعاب فهو في الأساس لم يكن إلا وهمٌ أو أغنية خرجت لوقتها وخفَت صوتها مع انتهاء الأفراح لمن يقولون إننا قدمنا الكثير ولم ننَل شيئًا، أو حتى تقدير أو كلمة شكر، وربما تتّهم أنك لم تُنجِز شيئًا، فلتضع كل إنجازاتك أمام من دفعوا حياتهم من رجال قواتنا المسلحة أو رجال شرطتنا لنعيش نحن في أمان.

نحن في زمن لا يعرف الحياد، نعيش معارك شرسة، وأعمقها وأخطرها معركة الوعي، ربما نختلف أو نتفق، ولكن في دعم الوطن نحتاج لمزيد من الصمود والإدراك بدورنا بأهمية مشاركتنا، وفي اختيار من يمثلنا القضية ليست شخصية، ووعيك وصوتك مسئولية في حب

بلدك، كن منحازًا ولا تقرب الحياد، اخدمها بأمانة من أي مكان وفي أي وقت، تحت الأضواء كنت أو بعيدًا عنها، وفي كل معركة شرسة اخترَ بلدك.

(خلّيك فاعل حقيقي وليس مفعول به.

في الأزمات.. كله يبان
(كلام في السياسة)

في أيامنا العادية عندما كنا نملك رفاهية الحياة.. التحرك.. التجول.. السفر، وربما كنا نثق أن لدينا من القوة للسيطرة على كل المجريات، كثير منا كان يُتقِن فنون الاحتيال.. التملق.. التجمل.. الظهور بأشكال عدة وبكل الألوان، كنا نثق أننا أسياد الأرض لا خوف من مجهول ولا خوف من المفاجآت، لكن على المحك عندما تظهر الأزمات والتهديدات تطفو على السطح طبيعة الإنسان.

لا يغيب عن ذهني صورة هذا الكاهن الإيطالي الذي كان على حافة الموت بسبب فيروس كورونا، وعندما توفر له جهاز تنفس صناعي في وسط انهيار كامل للمنظومة الصحية وشحّة للخدمات اعتذر عن محاولة إنقاذه، وأعطى هذا الجهاز لشابٍ صغير، لقد تنازل هذا الإنسان عن فرصة للنجاة من أجل إحياء نفَسِ إنسان آخر شاركه قسوة الآلام.

قصص كثيرة وحكايات أكثر كشفَت معادن وأصالة النفس البشرية في أنقى صورها.

ولكن.. على النقيض ظهرَت نفوس ضعيفة مريضة لم ولن تفهم بعدُ

جوهر الحياة التي أعدها الله للإنسان؛ فعندما تنتشر أخبار عن رفض كثير من مستشفيات القطاع الخاص في ظل وضع كارثيّ تعيشه مصر تكلفة أو تسعيرة وضعتها وزارة الصحة للتعامل مع الحالات أو المرضى لكونها (شغلانة مش جايبة همها).

فماذا نقول وبماذا نرد وكيف نعطي هنا الأعذار؟

فالوقت الذي يجب أن ينتفض فيه الوطن والعالم من حولنا من أجل الحياة والبقاء (فيه ناس بتفاصل).

في الوقت الذي يقف فيه الوطن صامدًا مرفوع الرأس رغم النزيف الاقتصادي من بعد التعافي (فيه ناس بتضغط على الألم).

في الوقت الذي يسعي فيه قائد ورئيس حقيقي للصمود ودعم شعبه بكل ما يملك من أدوات للحفاظ عليه رغم كثرة الضربات والمؤامرات في كل الاتجاهات (فيه كثير منا مزعج، مش واعي كطفل مشاغب لا يفقه بعد حجم التضحيات).

في الأزمات كله يبان، وتُمحَى الألوان لتُظهر نفوسٌ معدنها أصيل من ذهب أو من زجاج.

أعي وأتفهم أن ما يطفو على السطح من ردود أفعال هو نتاج سنوات من عدم الثقة والشعور بغياب الأمان ومرض العدالة الاجتماعية

والاقتصادية، وغياب كل مفاهيم المواطنة والاحترام والإنسانية ونشر ثقافة الغابة؛ فالبقاء كان للأقوى، ومن لديه الأصدقاء والسلطات ومن يبرَع في تملّق الرؤساء.

لكن اليوم نحن كدولة لم نعُد هناك في هذا الماضي القريب الذي لم ننفضه بعد عن كل الأذهان.

لدينا رئيس حقيقي.. لدينا حكومة تعمل من قلب الشارع المصري، ونجدها وسط الناس أيًا كان مستوى الأداء، نختلف أو نتفق معه؛ فلنعترف أنها خرجت من وراء الأبواب ولم تعد تؤدي العمل من داخل المكاتب وبهو الوزارات، لدينا صحوة ورغبة حقيقية في النهوض لم تعد مجرد كلام.

لدينا شعب أصيل (ابن بلد) ظهر كثيرًا بقوة في أزمات فلماذا الفصال؟ وعلى ماذا؟ هل نفاصل على حساب الأرواح؟!

نحن اليوم هنا ولا نعرف غدًا أين سنكون؟!

فماذا تريد أن يكتب عنك وقت ما ترفع الأقلام ؟

مصري أصيل جدع ابن أصول مات فداء ترابها، ولّا مات على الجنيه، يا (جدع) ده احنا أولاد أصول، مش صح الكلام؟!

قطرات من العرق

أن يتصبب الإنسان عرقًا في رحلة شقائه على الأرض، أن يتعب ويجتهد ويسعى في طريق مُفخّخ نحو أحلامه، كونه يجري ويعرق لستر أسرته والعيش بكرامة دون الحاجة لمدّ اليد وطلب العون، أن يكون عرقه واجتهاده هو الثمن المدفوع لرفع رأسه بفخر وعزة وسط أهله وناسه ودائرة أحبائه، هذا الثمن ليس بالهين ولا بالسهل، عرقُ الإنسان ليس مادة للسخرية أو للضحك؛ فكيف نتجرأ على الاستخفاف بهذا العرق!

ففي الوقت الذي تعدّى فيه صناعة العطور واستخراجها من مواد طبيعية، معروفة لدى جميع الحضارات منذ القدم، وقد كان أحد أشكال استخراجها لدى قدماء المصريين؛ هو حرق النباتات التي تتمتّع برائحتها العطرة لاستخراج البخور، بالإضافة لغلْي البراعم بالماء والضغط على الزهور وعصرها للحصول على العطور، في الوقت الذي نجد فيه العطور أصبحَت اليوم واحدة من أشهر الصناعات، ويتبارى الناس لشرائِها ونجد منها العطور الفرنسية والشرقية، نكتشف أن هذا الجمال والتفرّد ارتبَط بعملية ضغطها وعصرها.

بالنسبة لي وعن قناعة شخصية أجدُ أن الأغلى على مر العصور من رائحة تلك الزهور المحترقة والمضغوطة رائحة شقاء الإنسان، قطراتُ العرق المتدفّقة في السعي والبحث عن الحلال والبناء والستر أرقى وأنقى عطور العالم، لكن يبقى السؤال.. قطرات العرق أين تذهب؟ ولمن تذهب؟ ولماذا نشقى على الأرض ومن يحصد هذا الشقاء؟

أسئلة كثيرة جالت في ذهني عندما قابلتُ هذا الطفل الذي لم يتعدّ الستة عشر عامًا يعمل وسط مجموعة من عاملي النظافة، اعتقدتُ أنه موجود صدفةً كتفقّد لأسرته؛ فسألته مَن مِن هؤلاء العمال والدك أو والدتك؟ وكانت إجابته: جئتُ لأعمل مع أحد الأقرباء. وجدتُ نفسي بفخرٍ أشجّعه وأثمّن سعيه، وأخبره أنه من خيرة الشباب الصغار؛ لأنه اختار أن يعمل ويكدّ ويعرق بفخر، وأن يستثمر وقته في عمل شريف مهما كانت بساطته.

ودّعتُه فخورة، وسألت نفسي في صمت: كيف سيكون حال أمة كاملة إذا كان منهج شبابها هو العمل والكدّ وليس الأعمال الفهلوية والمراوغة في كسب العيش؟

سألت نفسي: هل يسقِي تعليمُنا المصري البراعم الصغيرة ثقافة العمل وأهمية الضغوط والتأني في اختيار ماذا أريد أن أكون؟ وأين أريد أن تخرج رائحتي الطيبة؟

هل تعي الأجيال القادمة أنّ قطرات العرق والكدّ والاعتصار تصنع منا عطورًا لا تُقدّر بثمن؟

مؤكد أننا لن نعرف رائحة عطرنا اليوم؛ لأننا ببساطة داخل هذه المفرمة، لكن عطر الأجداد حولنا ويقيني أن من يأتي بعدنا سوف يميّز رائحتنا ويستنشق عطرنا، ويعرف أن هذه التربة الطيبة نبتَت على أرضها زهورٌ غالية احترقَت يومًا ما من أجل أهلها.. تحياتي لقطرات العرق وكل جهد شريف يبذله إنسان.

تبًا لهذا الحب

ليكن هذا الحب نقيًّا كالثلوج أو لا يكون.. لينمو في قلوبنا بلا أدني مصالح أو يموت، لتذوب الفروق بيننا، نعم أريد قتلها، لكن أعود وأسأل: هل يسمح هذا الحب بأن أتنفس الحرية رغم إحكام قبضته القوية! لستُ بنفس يسهل على أحد ترويضها أو قلبًا يعرف الخضوع، ولكن أمامك رُفعَت القيود، استقر حبك بين ضلوعي دون أدنى مقدمات.. إذًا ليبقى إن كان حقيقيًا، أو يرحل في هدوء، سأكون معك من أجلِكَ أنت وليس سواك، فلتبقى ساحة راحتي إذا أردتَ، أو تنزع هذا الخنجر من داخل قلبي، وأعِدُكَ بأن لا أموت.

تبًّا لهذا الحب الذي يفقد الإنسان توازنه؛ فيأخذ العقل ويتّهم المرء بعدها بالجنون.. استيقظت من جديد! نعم.. لقد عدتُ لأرض الواقع أتابع الضحايا الناجين من قصص الحب هنا وهناك، أتفق معكم في قوة الحب وكيف يُحيِي القلوب ويحقّق التوازن الحقيقي للإنسان؛ فليس هناك شعور أجمل من أن تكون محبوبًا ومقبولًا من شريك الحياة، ولكن في زمن كثرت الألاعيب النفسية وتهشّمَت المبادئ الحقيقية عَزّ على الإنسان أن

يجدَ مشاعر حب نقية، ودائمًا ما تلعب المصالح دورًا في تقارب القلوب أو في النفور.

تأنّى جيدًا في اختيارك، لا تتوقع الكثير ولا تطلب الكثير، لا تضحي من أجل أحد ولا تطلب تضحية أحدِهم من أجلك؛ فالحب عطاءٌ وبذل، ودائمًا يفقد معانيه إذا كان مطلوبًا، من يحبّك بصدقٍ سوف يقدّم لك الكثير دون أن تطلب، على جانب آخر الإنسان مخلوقٌ يعشق الحرية، ولكن مع الحرية جاءت المسئولية، خلق الله آدم وخلق من أجله حواء واحدة، وكان آدم لحواء عالمًا بأكمله، العلاقات المبنية على مشاعر حقيقية لا تعرف التشاركية والتعدّدية، احترامُ الحب لذاته ضرورة هامة لنموه بشكل صحيح وارتقاءه، لا ترضى أن تكون رقم في قائمة معجبيها، وأنتِ لا ترتضين لنفسكِ أن تكوني واحدة في قائمة محبوباته.

نحن في عصر السرعة نعم؛ فهذا مؤكدٌ، باتت العلاقات الإنسانية والمشاعر الطبيعية تنمو سريعًا وتنطفئ بشكل أسرع؛ لذلك دعني أقدّم لكم بعض ملامح علاقات الحب الطبيعية التي معها لا يحتاج الإنسان منا أن يلعب دور المدافع أو يبرر في كل لحظة موقفه؛ فأنت تدخل بكامل إرادتك في علاقة مع شريك الحياة، وتدعه ينظر أعماقك ليرَى نفسه وليس من أجل أن يملكك أو ينهك مشاعرك ويعرض مستقبلك

وسلامتك البدنية والنفسية للخطر، ويتسبب مع الوقت في تشويه أفكارك وحياتك ومشاعرك، وإذا لم تجد ما يريحك فلتقل تبًّا لهذا الحب وتهرب دون رجوع.

العلاقات السوية لا تعرف الضغوط والملاحقة؛ فإذا شعرت برغبة شريك في الاستحواذ التام فلتهرب، العلاقات السوية لا تفرض عليك العزلة؛ فإذا حجبك عن عالمك فلتشكره وأخبره أن يرحل هو عن عالمك، الغيرة المفرطة والتشكيك في كل تصرفاتك ونواياك لا تعكس حبًّا، بل تعكس مرارًا وتخبرك أن هناك خلَلًا فلتهرب سريعًا.

التحقير الكثير والاستخفاف بك علامة غير صحية؛ فالحب يبني ولا يهدم، يزيد الشعور بالثقة ولا يحطم، من يركّز على عيوبك بحجة رغبته في دفعك للأمام ويتهمك أنك صاحب حساسية مفرطة ومبالغ جدًا، أرجوك افتح له الباب فورًا ودعه يرحل، وارحم قلبك من العتاب.

التقلب الغير طبيعي في مشاعر شريك وتلاعبه ومحاولته التأثير عليك باستخدام الضغط العاطفي والمادي علامة خطر خاصة، إذا كان يشعرك دائمًا بالذنب ارحل مع كل هذا.

ولكن لا ترحل إذا وجدتَ الراحة والأمان والثقة والاستقلالية والاحترام والمشاركة والتعاطف والوفاء والتواصل وتحمل المسئولية مع شريك الحياة.

الحب يجعلكَ أفضل، وإذا لم يكن فأنت أفضل من دونه، وتبًّا لهذا الحب مرارًا وتكرارًا.

كيف تنجو من بئر الحرمان؟!

نعم.. يمكنك النجاة فقط إن أردت، الأمر كله يدور في فلكٍ اسمه (طاقة الحب)، ويقابله عالم داخلك اسمه (عالم الحرمان والاحتياج)، طاقة الحب شعور طبيعي خلقه الله داخلك؛ فالله قبل كل شيء هو منبعُ الحب، الله محبة وعنوانه الأكبر احتواء النفس البشرية بكل ضعفها وقلة حيلتها، ولكن كيف تتنفّس طاقة الحب التي شكلها الله داخلك؟

في الحقيقة تشوهات الحياة وسلسلة الحرمان التي الْتفَّت حول عنق البشرية أنتجَت لنا علاقات غير سوية، أصبحنا نتعايش معها ونكرر أنماطها في سيناريوهات ضعيفة، مبتذله ومتكررة كل يوم وفي كل عصر.

أطفال غير أسوياء بسبب غياب التربية؛ فخرجوا لنا ضحاياه وجناة مارسوا الغضب المكبوت على آخرين أضعف، وتحول هؤلاء الأضعف بعد هذا إلى جناة ومجرمين في حق آخرين، وكل ضعيف بات يبحث عن الأضعف حتى خرجت لنا نفوسٌ هشّة ضعيفة تغتصِب الرضَّع! ووصل منحنى الغضب لأعنف درجاته وأخطرها؛ فقد غاب العقل لنجد أمًّا ترمي رضيعها للمجهول، أو تُنهِي حياته على حافة نهر، أو تكافئه بعلقة موت.. أرجوك لحظة توقف هنا، أخبر نفسك أنك تريد التحرر من كل

هذا، وانزع تلك السلسلة الحديدية حالًا من حول عنقك، وكن على يقين بأن الحقيقة التي عليك معرفتها أنك لم ولن تستطيع كبت مشاعرك أو إخفائها أو تجاهلها، عليك فقط البحث عن مسار لتوجيهها.

- اسأل نفسك: هل تسير مشاعرك الفياضة في مسارات طبيعية أم انحرفت عن الطريق؟

- كن صاحب إرادة، وتعلّم أن تقول لا أريد أن تكون حياتي بهذه الفوضى والعبثية.

- اتّبع نظام غذائي سليم؛ فأنت ما تأكل.

-لا تعِش دور الجاني أو المجني عليه بعد اليوم أيًّا كان موقعك.. متحرش أو متحرش به، مغتَصِب أو تم اغتصابك.

- تخلص من كل سموم الأفكار السلبية.

- اخرُج للحياة بقوة، ولتخبر نفسك كل صباح أنّك إنسان محبوب من الله مهما كثرت ذنوبك؛ فالله يحبك، نعم يحبك ويقبلك كما أنت، وهو وحده قادر على تقويم حياتك ووضعِك في مسارك الصحيح.

- ابحث عن رسالة وهدف ومعنى للحياة.

- تطوع في خدمة الآخرين؛ فطاقة الحب لديك يمكن أن توجّهها في طريق صحيح، ابحث عن المحرومين أطفالًا كانوا أو كبارًا في السن، ولا تبخل بعطاء الحب تجاههم؛ فأنت أول المنتفعين.

- اسعَ لاكتشاف مواهبك ومعرفة ماذا تحب.

- اشغل وقتك، لا تعطي فرصة للفراغ أن يبتلعك.

- تجاهل الماضي بقوة كلما جاء ليزور مخيّلتك.

- كن مبادرًا في موقعك.

- اخرج للطبيعة وتأمل عظمة الله في خلقه.

- اسعَ للقراءة في علم التنمية البشرية، وحاصر نفسك بعبارات تحمل طاقة إيجابية.

- ارقص وغنّي بقوة حتى إذا كان صوتك ليس جيدًا.

- تناول الشوكولاتة وأهدي نفسك مكافأة كلّما مرّ أسبوع على نحو جيد.

- ابحث عن السعادة الحقيقية في ضحكة طفل ومساعدة إنسان كل يوم وفي كل مكان.

- تبرع من مالك حتى لو لم تكن تملك الكثير.

- امتلك حيوانًا أليفًا، وتعلّم أن تخدمه وترعاه.

- إذا لم يكن لديك أبناء فلا مانع من تبنّي طفل؛ فقد سهّلَت القوانين المصرية ونظَّمت بشكل لائق عملية التبني وكفالة الأيتام.

- لا تبحث عمن يحبك.. فقط أَحِبّ نفسك وأكرمها، وليذهب الجميع إلى حدائقهم الخاصة.

- تجاهل كل النفوس التي تقلّل من شأنك وتُحطّم معنوياتك، لا تتردّد في تغيير حياتك إذا لم تعجبك.

- ابتسم، نعم ابتسم حتى لو لم يكن هناك ما يدعو للضحك أو الابتسام.

- تعلم شيئًا جديدًا، ربما لغات.. ربما مهارات، ولكن احرص على تعلم شيء جديد كل يوم.

- الحقيقة الأخيرة التي عليك معرفتها هو أن الحياة لا تتوقّف عندك، وليس هناك من يركز معك كما تعتقد؛ لذلك فلتهدأ نفسك، أنت لست في صراع مع أحد أو مع الحياة، أنت فقط في تحدٍّ مع ذاتك لتكون كيانًا سعيدًا يقضي أيامه في سلام.

- اهرب من المحادثات الغبية والنميمة ولا تُهدِر طاقتك في الدفاع عن نفسك أو تبرير موقفك أو شرح شيء، من يريد فهمك سوف يفهم دون عناء.

- لا تقضي ساعات كثيرة على وسائل التواصل الاجتماعي؛ فهو عالم افتراضي كاذب، الواقع والحياة بمرّها وتحدياتها أكثر متعة ودفئًا من هذا الفراغ.

- لا تقصر في حق نومك.

- لا تكن متذمّرًا قامطًا، لتكن عينك دائمًا شاخصة نحو الحلول لا المشكلات.

النهاية

عندما تشعر بالجوع

لا تملأ حياتك بالفتات

الفهرس

إهداء 5

أراك 7

كلام في الجنس 12

عبد الله لا يعرف الله 15

الراهبة 21

أنتِ الأهم 29

الليلة الأخيرة 39

لا تعودي للوراء 49

انتحار طبيب نفسي 55

أفكار مبعثرة في زمن الفوضى 71

ضعفك من يحتويه 73

"السلام عليكم" 77

عندما يكون الحياد خيانة 81

في الأزمات.. كله يبان 85

قطرات من العرق 89

تبًا لهذا الحب 93

كيف تنجو من بئر الحرمان؟! 97

النهاية 103

رسالتنا في المكتبة العربية للنشر والتوزيع:

نشر كل إنتاج إبداعي بجودة عالية وأفكار أصيلة تعبر عن هويتنا العربية وتاريخنا العريق، حتى لا ينزف الوعي من ثقوب الذاكرة، بأعمال تحترم قيم مجتمعنا ومعتقداته، لا تساعد في نشر العنف أو العنصرية، ترسّخ لمبدأ المساواة والحرية والعدالة، والسعى نحو الارتقاء بالأدب العربي في كافة مجالاته، والوصول به نحو العالمية.