

أستاذة مشاعر الدور السابع

رهام شاهين

إسم الكتاب : أستاذة مشاعر الدور السابع

إسم الكاتبة : رهام شاهين

تصميم الغلاف : داليا قريش

تدقيق لغوي : فاطمه هاشم

رقم إيداع : ٢٠٢١/١٠٥٢٧

ترقيم دولي : ٩٧٨-٩٧٧-٦٨١٠-٤٥-٩



شارك سطورك مع العالم

أستاذة مشاعر الدور السابع

رهام شاهين

The Writer Operation

شارك سطورك مع العالم

البقدمة

فكرة إني اكتب كتاب دي فكره ولا أروع من كده مش علشان في يوم الاقي اسمي بيلمع والكهارب حواليه في كل مكان على الطريق الدائري بالذات لأنه طريق بيتي اليومي.

لكن فعلا علشان كمية التجارب اللي شوفتها في حياتي سواء الشخصية كرهام أو كمعالج. تجارب كانت ابيبييه ما يتحكيش عليها زي ما عمرو دياب يقول.

عايزين تقولوا مغامرات رهام في الحياة أو يوميات معالج في الحياة ممكن.

لكن خلاصة الفكرة كلها إني حسيت إن كل الرحلة دي كانت علشان أوصل لرساله واحده من ربنا سبحانه وتعالى وهي اسمعي مشاعرك.

بس لما جيت فكرت مع نفسي قولت أحط التاتش بتاعي وأجرب اتكلم مع مشاعري واتحاور معاها واجيبها كده قدامي وأفضل أرغي معاها وأأرر فيها وانصحها لكن اكتشفت مفاجآت وأسرار كثير أوي لو طلعت طاقتها للكون ممكن تفيد ناس كثير أوي ويعرفوا يتواصلوا مع مشاعرهم .

ده كتاب مشرفاني فيه الأستاذة مشاعر في حوار ونقار معايا لغاية ما واحد فينا يقنع الثاني أو نوصل لحل يرضي جميع الأطراف واكتشفت إن مشاعري دي ياما شالتي واحتوتني وجه الوقت اللي اسمعها وأحترمها فيه.

كتاب كله حوارات مع مشاعر كثيره وقصص كثيره عشتها وعاشها ناس تانيين بس تفضل برضو أغنية شيرين مشاعر مسيطرة عليا وأنا بحاور مشاعري.

رهام شاهين

يارب تعرفوا يعني ايه مسمط أصلا ههههه.

كل واحد وواحد فيكم بياخد روعي وقلبي معاه مين ما يروح.

استحملتوني وبتستحملوني بس ده غصب واقتدار منك له لها يا قمامير.

الاهداء بالترتيب منك له لها.

يوسف: الحب الأول والبطل الأول يعني الزغلول الكبير.

بحبك يا صاحب الدماغ الناشفة والقلب الحنين المنور وصاحب أحلى ابتسامه
وضحكه.

يارب دايمًا متفوق في أحلامك التفوق اللي يسعدك مش اللي يخليك تعبان يا أبو
الذكاوة.

بحبك يا قلبي.

ادهم: الحب و الحزن اللي يحتوي في كل لحظه، القلب الملهوف عليا و
المخضوض لو اتأخرت مع انك أبو الهول مبتقولش حاجه و مبتنطقش بس حزنك
و عينيك بيفضحوك يا ادهومي زي ما تيتاه الله يرحمها كانت بتقولك.

يا صاحب أحلى عيون شبه جدك شكري الله يرحمه و أحلى حزن في الكون.

أنت السند و الراجل اللي شايل مسؤوليتي طول عمرك.

أنت المختلف بعقلك و هدوءك و رزانتك.

عقلك و حبك هم أمانى.

بحبك يا قلبي.

جنة الله: إنتي مش بنتي بس ، انتي اختي و امي و حبيبتي و الاحتواء في صورة انسانه.
حته مني بتمشي على الارض ، مجرد وجودك جنبي حياه يا جميلة الجميلات.
أنتي بأه الحته المنوره في قلبي الناحيه الشمال يعني أنتي الحب الحب الشوق الشوق.
يا صاحبة أحلى دماغ و أرق قلب.
أحن بنت في الكون.
ربنا يجعل لنا كلنا نصيب من إسمك في الدنيا و الآخرة يا روح و قلب مامي.
بحبك يا قلب مامي.
ربنا يخليكوا ليا يا أغلى الغاليين.
يمكن كلامي بسيط بس وراه حب مايتحكيش عليه لكم.
ولادنا نتاجنا دي جملتي.
ولادي هم نور حياتي.
ولادي هم سندي وأهلي وعزوتي.

إلي من آمنت بموهبتي وبإمكانياتي في أصعب أيام حياتي.

إيه الكلام الرسمي ده؟؟؟؟.

لأقرب انسانه لقلبي وقفت جنبي ودعمتني بكل ما تملك بس كان الاله هو حبها ليا اللي مهما عملت استحاله هعرف أرده لها.

شوفتيني في أحلى لحظات حياتي وشوفتيني وأنا منهارة بس في كل مره مكنتش بلاقي منك الا الثبات والسند والدعم.

ولادي هم حياتي فانتى بنتى زيهم.

أمي وأبي هم عمري وانتى برضو زيهم.

من منحك حبا فزده ضعفين.

دي جملة متتقالش غير لواحد بس.

نفيسة القلب والروح.

نفيسة سالم.

ربنا يخلينا لبعض.

ربنا يقدرني و افضل ام و اخت و سند لكي زي ما دايمًا بشوفك معايا.

إهداء الي كل سند ليا حسيته وشوفته

لكل قلب وقف جنبي ساعة ما شوفت عجلة الدنيا بتدور

لكل قلب احتواني وعين بكت معايا وعليا وضحكت في نفس ذات اللحظة
معايا بجنون

ربنا يخليكوا ليا

شكرا شكرا شكرا



الفصل الأول

آه ياركبتى الإشارة الاولى

ونبدأ بأحلى جملة بسم الله الرحمن الرحيم .

حوار غريب وعاركة كبيرة دارت في نافوخي وأنا بحاول أقفش مشاعري و ده في بداية رحلة التغيير الجذري في حياتي.

في الأول كنت كل ما أقفش شعور يهرب مني وأرجع أحتاس تاني وأعيبب على رأي عادل إمام.

لغاية ما بدأت أدور ورا سلك الكهربا الهربان مني علشان أعرف مشاعري فين.

في بداية رحلتي في البحث جوايا على مكان الخلل كنت حرفيا مش فاهمة فيه إيه وبحاول الاقي أي خيط يوصلني لحل لمشاكل حياتي الكتيبييرة اللي في نظري كانت تعتبر فشل بمفهوم الناس المتعارف عليه.

بدأت الرحلة دي مع أول صدمة حقيقية في حياتي وهزه عنيفة قلبت كل محاور الكون لكن يبقى الله وحده حين لا يبقى أحد.

حاولت أفهم ليه جسمي فضل سنين عيان و تعبان من غير أي سبب واضح للدكاترة.

أيوه بالحق نسيت أقول لكم إني وأنا ٢٩ سنة أكبر دكتور عظام قالي حالتك غريبة يا بنتي و أنا مش فاهمها إزاي واحده في سنك تتأكل غضاريف ركبته بسرعه كده و للأسف استسهل و حقن لي الركبتين و كنت حرفيا أم لطفلين وعندي إحساس عجز رهيب مش عارفه له سبب لإني إنسانة ناجحة في نظر كل الناس و معروفة في شغلي إني شاطره يبقى ليه كل العجز ده بس بعد سنين اكتشفت إن العجز اللي جوايا اللي هو سبب مشاكل العظام عندي دي كانت مشاعري الجوانية اللي كنت كاتمه عليها و كل ده علشان أخذت قيمتي من نظرات إعجاب اللي حواليا بنجاحي اللي اكتشفت إني عشت سنين مش شايفاه و كل ده بسبب الأستاذة مشاعر اللي اكتشفت إنها زي مدام عفاف اللي في كل المصالح الحكومية الموجودة في الدور السابع اللي بتعقد كل حاجه و توقف كل المراكب السائرة.

تعالوا معايا على أول فصل في الحدوتة أحكي لكم ليه الأستاذة مشاعر كانت في الدور السابع بالذات مش في أي دور تاني؟؟؟؟؟؟.

فكروا كده و إئتوا بتقلبوا الصفحة معايا ..

بداية الحدوته

لما جيت أدرس الميטהيلث علشان أعرف أسباب الأمراض اللي إحنا فيها دي كانت صدمتي الكبرى في كمية المشاعر اللي لازم أعرفها وخطوا مليون خط تحت أعرفها دي لإني حرفيا فيه مشاعر مكنتش أعرفها وكنت بشوفها عند عملاء وبعترف بوجودها لكن مشوفتهاش جوايا ولا أتخيل إني ممكن أغوص جوايا وألاقيها واضحة أوي كده وأنا اللي وذن من طين وودن من عجيب وكل ده علشان الأستاذة مشاعر المتعلقة في الدور السابع.

كان ساعتها لازم أدرس طاقة علشان أساعد نفسي وأساعد العملاء بتوعي في الجلسات من كمية الأوجاع الجسمانية اللي بتصاحب الجلسات وهنا بس لقيت إن أهم شاكرات و مراكز الطاقة في الجسم (٧) و السابع فيهم فوق فوق فوق المخ في الدور السابع اللي عذبني زي ما سميته وهنا بس نورت في دماغي فكرة يا ترى مشاعري تايبه فين ؟.

وزي ما بنقول كده جبت الديق من ديله ولقيت إن أفكارى بتتحكم في مشاعري وكاتمه نفسها وإن المعتقدات اللي إترينا عليها كانت مكبشة مشاعري وماسكاها زي ما تكون مقبوض عليها وفي حبس إنفرادي.

إتسحبت من ورا دماغي وجيت مره أحاول أفتح بوابة المشاعر وعاديكم على اللي حصل

شوية تظبيط مش أكثر والفنانة شيرين وصفتها في أغنية مشاعر إنها كيوت خاااالص.
خبطت وكنت مؤدبة لقيت واحدة طالعلي من أوضة زي الأرشيف كدة ومترية ومعفرة.
مشاعر طلعت ناكشة شعرها وفي ايدها ساندوتش وبتمسح التراب في هدومها وحاجه يع
الصراحة.

لسه هنطق قالتلي إنتي مين اللي جابك هنا وعايضة إيه ؟ المكان ده ممنوع لكل وفكرتي
بفيلم عسل أسود وإيمي بتقول لأحمد حلمي إزاي تقتمح عليا الكيلاس.

قولت لها و أنا كاتمه الضحكة ومرعوبة لتعلقني زي عبلة كامل في اللمبي كده : أنا حضرتك
صاحبة الجتة دي ومش حاسة بوجودك بقالي مدة وولاد الحلال دلوني عليكي في الدور
السابع قولت أجيلك أقعد معاكي شويه ندردش كده و أشوفك مالك يعني لو محتاجة
مني مساعدة.

ولسه هاخذ نفسي وأكمل ولقيت شلال من الغضب ومدفع رشاش في وشي بكلمااااات
ياختااااااي من أمثال " وبسلامتك كنتي فين يا هانم وأنا بيعت لك رسالة كل يوم ولا
تعبريني ولا كإني شريكتك في الجتة دي ".

رديت وأنا مذهولة والكلام واقف في زوري وودي طبعا أعراض صدمه في الحنجرة لإني
متوقعتش اتبهدل كده وحد يخرسني بكلامه زي الآتسة مشاعر وكل ده طبقا للميتاهيلث
والطب الألماني الحديث.

قولت لها أنا موصلنيش أيتها رسايل يا كبيرة وربنا.

قالت لي إياك تحلفي قبل ما تشوفي مجايبك السودة.

وإنتي ٢٩سنه أهملتيني لما قولت لك أنا حاسة بعجز وقولتيلي عجز إية دا إنتي فلة وكل
الناس شايفينك شطورة بطلي هبل وقومي حضري العشا للولاد.

قوت في سري إيه المشاعر الاستغلالية دي وبعدين مشاعري لغتها وحشة كدة لية
وسليطة اللسان وياريتني ما قوت اتاريخها بتسمع حوارى مع نفسى وقاعدالى ع الواحدة
وده الدرس التانى اللي إتعلمته من آنسه مشاعر بعد ما إتعلمت منها أول درس وهو إن
مشاعرنا بتبعنا لنا رسايل كتيرة في صورة أوجاع وإحنا بنطنش لغاية ما المشاعر تقسى
وتوجع جسمنا أوي.

المهم طبعا عايزين تعرفوا إيه الهدية اللي ممكن تسكت مشاعر غضب زي دي
فجاه؟؟؟؟؟؟.

يلا بينا على الصفحة الجايه نعرف.

إختبار مشاعر

نمت وصحيت تاني يوم وأنا الصراحة فايقة ومش حاسة بأي أوجاع في جسمي وقولت والله مشاعر أوفت بوعدھا أنا كمان هوفي بوعدی وصحیت ولادی وراحوا المدارس والجامعات وكله زي الفل وبشرب اللاتيه بتاعي وسرحت وعاديكم على اللي حصل لقيت صوت جرس عنيف جوايا واستغربت "جرى إيه يا ست مشاعر على الصبح دا احنا لسه بنقول يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم".

سمعت جرس تاني أشد وأقوى وحسيت بحاجة غريبة وسمعت صوتها وهي بتقولي "العقد شريعة المتعاقدين يا حابه رهام" قولت في سري "يا بنت اللذينة قفشتيني تاني وبتحاصريني بنفس جملي المعهودة؟؟؟؟".

بس الأهم من كل دة أنا مش حاسة إني عكيت وفكرت في أي مشاعر وحشه دا احنا لسه الصبح يا حلوة.

المهم مش هطول عليكم كملت اللاتيه بتاعي ولبست وهروح أشترى شوية حاجات للبيت علشان ابدأ يومي وطنشت مشاعري.

طول الطريق وأنا بسمع الجرس وبطنش وخايفة حتى أفكر جوايا أو أزعق في مشاعري أحسن تسمعي كلام سم وهي لسانها زي الفل ميتوصاش.

المهم ركنت العريية وفتحت الباب وجيت أنزل رجلي لقيت إحساس ان فيه مسامير في رجلي ومش قادرة أحطها على الأرض حرفيا.

فكرت للحظه كده وقولت تكونش مشاعر قلت بأصلها معايا وبتوجعني؟ ليه لأ.

طيب شيلي الوجع يا مشاعر وأنا هسمع كلامك وهشوف فين المشكلة بس للأسف سمعت صوت داخلي بعبيبيد بيقولي " إنتي اللي أذيتي نفسك وأذيتيني لما تفكري فيا بجد الوجع هيروح لوحده".

ساعتها من شدة الوجع مقدرتش أنزل من العريية وقررت أروح علشان استفرد بمشاعري وأعرف مالها دي كمان؟ ده النهارده بالذات أنا ورايا مليون مشوار ومش حاباهم وعاتله همهم يعني مش يومك يا هانم ولا عندي رفاهية الوقت يا حلوة.

في العريية بدأت أحس إن رجلي بتفك وكنت بين نارين ارجع واكمل اليوم الرخم بتاعي ولا أرجع البيت أشوف ست مشاعر اللي بتدلج دي؟.

اللي خلاني أخذ القرار هو إني لاحظت إن كل ما أقول أكمل المشاوير الاقي كعب رجلي بينغز عليا وأول ما اقول هروح البيت ارتاح ومع كل العلامات دي إكتشفت إن الإنسان مننا مش بياخذ القرار غير لما يلاقي إن لا مفر وإنه مجبر مع إن ده مش طبعي ومتعودة دايمًا أخذ القرارات بعد دراستها في وقت مناسب ومبتأخرش أبدا بس اليوم ده اكتشفت إني باخذ القرارات اللي تهم أي حد حواليا بسرعه وبدون تأخير وكلهم لهم الأولوية ما عدا رهام ذات نفسها.

أقول لكم الحق اتوجعت نفسيا أوي ساعتها وقولت " طب وربنا أنا اللي تعبت نفسي وظلمت مشاعري ولازم أفوق من اللي أنا فيه ده وبسرعة".

دخلت البيت أخذت شاور ولبست أحلى فستان عندي للصبح وفاكراه كويس أوي كان لونه أخضر فاتح وفيه قلوب صغونه لونها روز على موف وعملت كوباية شاي تحفه كده

ده والله منتهى الظلم ليا وليكي وياما قولت لك أنا مش مرتاحة أنا تعبانة أنا مستاهلش كده ولا إنتي كمان تستاهلي تقويلي لا إحنا بنحبهم والتضحية والإيثار دول نعمه ورزق أقولك مش بالأذية وهم كمان بيستغلونا وملاقيش غير رد واحد منك وهو بعدك عني؛ الله يسامحك جايالي بعد إيه؟ بعد ما خلاص خلصتي علينا؟.

ساعتها بس أخذت أكبر قلم على وشي يفوقني ويقولي مشاعر عندها مليون حق ولها مليون حق عليكي ساعديها علشان ربنا يساعدك. ربنا يساعد الي فعلا بيشتغل على نفسه وإنتي راعيتي الكل وسييتها للأسف.

في اللحظة دي بس اكتشفت إني عشت على معتقدات غلط أو بلاش أقول غلط خليني أقول عشت على نص المعتقد وسبت الشرط الموجود في نهايته..

عشت بنفذ استراتيجيات وددتني ورا الشمس وأضرت بيا وبمشاعري وكل ده ليه؟ وعلشان مين؟ مين يا ترى رد لك اللي عملتيه وهل إنتي فعلا كنتي مستنيه رد؟.

مليون سؤال كان في بالي بس كنت محتاسه مع مشاعر فقولت أنتبه لها بجد ومن قلبي وقولت لها " ممكن تيجي معايا يا مشاعر وتسيبي الأرشيف ولو ليوم واحد؟ " .

ماكنتش المشكلة في السؤال على قد ما كانت المشكلة في ردها هو اللي صدمني " هتستحلمي و لا تهمليني زي النهارده الصبح ؟ ضربت لك الجرس وطنشتيني " وقبل ما تكمل نطيت كعادي و رديت و قولت لها " ما أنا مفهمتكيش وحسيت إنك زنانة على الفاضي لإني مفكرتش في أي مشاعر سلبيه الصبح حسيتك بتستهلي عليا " .

مشاعر: المشاعر بتتحس مش بنفكر فيها ما هي دي مشكلتك من كتر ما كتمتيني بمقيتيش تحسي بيا ونادرا ما تعرفي تفرقي بين اللي بحسه من كتر الكتمة. عارفه الحلة البريستيو اللي بتطبخي فيها أهو إنتي عملتي كده وأنا أصغر لك كتير مترديش..

فكرت أخرجها من موود النكد وقولت لها فكرتيني بأغنية أقوله يا سيدي ميردش.

لقيتها بتبتسم وتقولي أهو إنتي مش فالحه غير في كدة الضحك والفرفشه للي حواليني حتى وإنتي بتموتي ارحمي نفسك بأه وارحميني.

رهام: خليكي فريش يا مشاعر وخلينا نبداً حكاياتنا بضحكة واضح إن وانا شغل كثير أوي مع بعض.

وبدأت نغمات أغنية مشاعر ترن في وداني وكإني بسمعها لأول مره مع إني بعشقها لكن للآسف بعشقها بعقلي قبل قلبي.

مشاعر تشاور تودع مسافر.

مشاعر تموت وتحيي مشاعر

يادي يادي يادي المشاعر

يادي يادي يادي المشاعر يادي

اللي غرب نفسه سافر من آلام المشاعر

واللي نفسه يعيشها تاني

هي هي المشاعر

واللي دارى بابتسامه

من عينيه مر المشاعر

واللي نفسه قصاد حبيبه

يبان عليه حبه مشاعر

يادي يادي يادي المشاعر

يادي يادي

اللي يفكر يفارق

بس لولا المشاعر
واللي سامح حد جارح
راضي ذل المشاعر
واللي ايده في ايد حبيبة
بس مش حاسس مشاعر
واللي راجع بعد لما
إنتهى وقت المشاعر
يادي يادي يادي المشاعر يادي
كل حاجة ناقصة حاجة
وانت مش جنبي حبيبي
نفسى اعمل أي حاجة
بس ترجعلي حبيبي
مشاعر تشاور تودع مسافر
مشاعر تموت وتحيي مشاعر
مشاعر تشاور تودع
مشاعر تموت وتحيي مشاعر

غينا و رقصنا و إحنا في منتهى الوجد على أغنية شيرين وحسيت مشاعري مذبوحة اوي
وبتحاول تساعد نفسها وتساعدني.

أقول لكم الحق أنا اتكسفت أوي بس مش من نفسي بس اتكسفت من نعم ربنا علينا
بالمشاعر اللي بتساعدنا و إحنا بنهملها ونكمل وندوس ونكمل ونفرم ونرجع نحس أول ما
الجسم يستجيب للمشاعر المجروحة ويبعت لنا الرسائل الصعبة والمرض يبدأ.

واتعلمت الدرس الرابع من مشاعر وهو: مهما عملنا نفسنا مطمئنين وحاولنا نهرب هيبجي
علينا وقت نضطر نواجه بس للأسف هنبقى دخلنا مستوى الوحش مش زي المستوى
الأول وكل ده علشان العند مع النفس و عدم الإعتراف بمشاعرنا.

صفحة جديدة على نضافه

وقررنا أنا ومشاعري نفتح صفحة جديدة مع بعض بس هي رفضت تنزل من الدور السابع لغاية ما تلاقيني بتغير وبحس بيها.

رهام: ارجوكي خليكي معايا أنا محتاجالك مبقاش قلبك أسود يا لولو دا انا بحبك والله أوي أوي أوي.

مشاعر: مبتاكلش بكلمتين يا حلوه أنا هفضل هنا لغاية ما تحسي بقيمتي.

رهام: طيب على الاقل نرتب المكان أو نروقة وتاخدي شاور كده بدل حالتك الصعبة دي دا انتي قمر وربنا غيرش بس التراب ده.

مشاعر: ما إنتي هتنضفي المكان علشاني وأنا هاخذ الشاور بعد ما المكان يروق..

رهام: ن ع م.

ليه يعني اشمعنا انا اللي هنضف وإنتي فين يا حلوه؟.

مشاعر: أيوه إردجيلي اردحي هي دي اخلاق البنات الحلوين؟ مش إنتي اللي كملت حياتك

من غير تنضيف للأرشيف استحملي يا قطه دي حياتك ودي مشاعرك وأحب أنبهك لو سيبتيي أموت جواكي مش هتفضلي رهام بالعكس هتبقى شبح ملوش لا طعم ولا فيه روح.

رهام: مشاعر لو قررتي تسامحيني ونبداً صفحه جديده أرجوكي بطلي تتكلي على السين وتحبطيني أنا وإنتي تعبانين مش ناقصين خلينا نساعد بعض أرجوكي.

مشاعر: حاضر بس اوعديني متسيينيش تاني تعبانه أنا كنت بموت فعلا ودعيت ربنا بآخر دعوه إنك لو مشوفتيني مشاموت خلاص لإني تعبت منك.

رهام: ياااااه يا حبيبة قلبي للدرجة دي سامحيني.

مشاعر: طيب يلا بطلي لكاعة وخلينا نتفق هتنصفي ازاي؟

رهام: طب ما إنتي حلوة أهو ودمك خفيف اومال البوز ده ليه بس يا حاجة هههههه.

مشاعر: نقطة نظام كدة وكل يوم تقعدني على الساعة ١٠ بالليل تطلعي ذكريات قديمة علشان تنصفيها وإنتي طبعاً عارفه إزاي تنصفي دي شغلتك بس مش قبل النوم علطول خلي قبل النوم كده نفس عادتك إنك تشوفي فيديو كوميدي زي ما إنتي وحذاري متعمليش التاسك اليومي ده.

رهام: ممكن طيب نخليه ١٠ او نص علشان الساعه ١٠ اعودت نفسي ده ميعادي افنكر أحلى لحظات حياتي مع بابايا علشان أقدر أكمل حياتي.

مشاعر: صح معلش سامحيني نسيت. ما هي دي الحاجة الوحيدة اللي كانت بتصبرني عليكي وبرضو الحاجة الوحيدة اللي مخلياني عايشه لغاية دلوقتي.

اتفقنا ميعادنا اليومي ١٠ ونص تنصفي وبعدها نتكلم وتديني التقرير اليومي.

رهام: اتفقنا وثقي فيا المرة دي مش هخذلك.

افتكرت إن الحكاية كدة خلصت وطيب خاطر الغلبانه مشاعر والدنيا هتبقى وردي بس

للآسف استعجلت أوي النتائج.

أقولكم تعالوا أوريكم اللي حصل لإن أكيد هتستفيدوا.

وقررت بعد اللي حصل مع الأنسة مشاعر إني ألتزم حتى لو هدوس على نفسي علشانها
من شدة تعاطفي معاها وحي لها وإحساسي بالذنب تجاهها.

أول ليلة مقاوحة

جت أول ليله وقعدت في مكان هادي على الساعة ١٠ ونص بالليل والصراحة طول اليوم كنت بحاول مفكرش في أي حاه تزعلي علشان مآذيش مشاعر.

وفي تمام العاشرة والنصف نطيت على سريري وبدأت أهدي كده وافتح ملفات قديمة كنت فاكراها اتنست لكن عاديكم على اللي حصل.

فضلت اعيط واتشحتف وشبهه قطعت النفس لولا إني متدربة كويس على الحاجات دي في جلساتي عرفت اخرج من الوضع ده.

وخلصت ساعة من اسوأ ساعات حياتي لإنها رجعتني لأيام وأحداث كنت بتناساها علشان اعرف أعيش.

بعد الجلسة وكعادتي قعدت أقيم الجلسة من وجهة نظر المعالج رهام مش من وجهة نظر الإنسانية رهام وده لإني لاحظت إني تعبانة بعدها والوجع مستمر وقدرت احط إيدي على خطأ جسيم أي حد لوحدة في البيت ممكن يعمله. ألا وهو إني انخل الهم زي ما بنقول وأجتر الأحران واستخدمت الأحداث كمحفزات لأحداث ومشاعر تانية وثانيا و ده

الأهم أنا كنت بعمل الجلسة دي على سريري يعني مكان راحتى وده مش المفروض يرتبط بأي مشاعر سلبية لأنه مكاني الوحيد اللي بيريحني نهاية اليوم فكدة عملت رابط بينة وبين الوجد النفسي في الجلسة دي.

وللي ميعرفش يعني إيه رابط؟ الرابط يعني أنا كأني ربط الذكريات الوحشة اللي إفتكرتها بحبل في رجل السرير كده وكل ما آجي أنام الآتي إني افتكرت العياط والشحفة اللي كنت فيها حتى لو مفكرتش الذكريات نفسها.

أما المحفزات فدي بأه إني لما افتكرت الذكريات دي زي ما أكون فتحت عليا أبواب كتيرة لصدمة كتيرة و خليتي أتوة وسطهم بدل ما اركز على كل صدمه لوحدها.

ونمت من كتر التعب ليلتها والله لا يوريكم الكوايس اللي جاتلي وده بسبب الجلسة اللي قبل النوم وإني انشغلت بالعياط عن عادي اليومية إني اتفرج على أي مشاهد كوميدي قبل النوم..

الدرس اللى يفهمك غلطك رزق

وجت اللحظة الموعودة:

إنها العاشرة والنصف يا سادة.

إخترت التراس في بيتي وعلى كرسي مريح قررت أفتح ملفات مشاعري بس بصورة مريحه وبقبول غير عادي علشان أقدر أنقذنا وارجع منوره زي أيام والدي الله يرحمه وترجع مشاعر منوره زي مشاعر البنوته اللي في ال٢٥من عمرها لإن ده آخر وقت حسيت فيه بالحرية في حياتي.

ولما نويت لله نية صادقة بمساعدة نفسي ومشاعري فعلا عدت عليا ذكريات كثير وحسيت مشاعرها بس عرفت إزاي أتعامل معاها وأشيل روابطها صح وخرجت من الجلسة بعد ساعة من الذكريات وأنا أحسن كثير من اليوم الأول الحمد لله وقولت بعد الانجاز ده أكيد لازم أقابل مشاعر ومش بس كده دا انا هتفرج معاها على فيلم كوميدى ونكركر من الضحك يمكن تفك وأهو كله بالحنية بيفك.

أخذت الأسانسير وكنت حاسة إني طايه يلا أوصل لمشاعر بسرعه نفسي أحس بالإنجاز

يعني السعادة جوانا محدش يقدر ياخذها مننا.

يعني السعادة مش لازم نحسها من أي إنجاز لا خالص أبسلوتلي على رأي اللامي.

السعادة نحسها من مجرد فكرة إن ربنا خلقنا.

واكتشفت إن محدش يقدر يخطف سعادتنا الجوانية من غير ما إحنا نديله الإذن.

" ياااه يا بت يا رهام يعني مكوناتيش مجنونة لما كنتي بتفرحي بكوباية شاي في التراس ويتقال لك إنتي إزاي تفرحي بالتفاهات دي؟.

و مازلت بفرح بغتاته عيالي عليا وهم بيعاملوني كإني أختهم مش أمهم.

و مازلت بفرح بالمشاهد الكوميديية قبل النوم.

و مازلت بفرح بوجودي أدام مايك الإذاعة اللي بعشقه.

مازلت بفرح بالرغى اللانهاي مع انيتمتي.

مازلت بفرح بتاسك أو مهمة الساعة ١٠ يوميا.

زي ما بفرح بشغلي ومحاضراتي وبالعلم اللي عمري ما بشبع منه ووقفتي على المسرح في الكورسات وكتابة مذكراتي الي مليانه بلاوي عن كل حاجه شوفتها وكل حد عدي في حياتي ههههههه.

رهام: حتى كلامي هتغيريه دا انا محدش عرف يغيرني غيرك يا مفتريه.

مشاعر: هاللاه هنرجع للسان الطويل؟.

رهام: لا والله حرمت أنا بهزر معاكي من فرحتي إنك نمتي، ١٠ دقائق وهكون معاكي نتفاهم في موضوع الكلام ده أحسن باين كده إنه بيفرق معاكي أوي.

لبست فستان روز فاتح واسع وطويل وحسيت ببرودة الجو فحطيت شال أصفر فاتح على كفتي وأخذت معايا وردتين روز وأصفر من جنيتي نفس ألوان فستاني ودوست على زرار الأسنانير وطلعت للساااابع وأول ما اتفتح الباب اتخضيت.

سمعت صوت فريد الاطرش من بعيد بيغني منحرمش العمر من عطفك عليا.

ما اتحرمش العمر من عطفك عليا.

ياللي حبك م السما أجمل هدية.

ما انحرمش العمر منك يا حبيبي.

ولا من ضحكة عينيك الحلوة ديا.

لقيت الدموع اللي معرفش هي فرح ولا شوق ولا إيه نازله من عيوني.

يمكن علشان إفتكرت بابا الله يرحمه وهو كل أماني بعد ربنا سبحانه وتعالى. افتكرته الصبح بعد ما أصحى للمدرسة ونسمع القرآن والإذاعة يشغل فريد وبعد المغرب يفتح إذاعة أم كلثوم ونسمع أحلى كلام وألحان وأصوات.

بس كان فيه شعور جوايا بيداعب مشاعري وهو إني سعيدة ومشاعري سعيدة.

رهام: إيه يا أحلى مشاعر الرواق ده.

الله الله كمان مسرحه شعرك وغاسله وشك وقمر الله أكبر، كنتي مخيبه الجمال ده فين يا بنتي؟ أنا جبت لك ورده معايا اتفضلي.

ميرسي على الأغنية دي لإني بحبها أوي.

مشاعر: ميرسي على الورد أنا بحبه أوي وبالنسبة للأغنية دي أنا لقيتها بعد ما نضفتي إمبارح شويه وقدرت أدخل الأرشيف ادور في ملف الأغاني يارب تكون عجبتك.

بالحق يا لولو فيه ركن في الأرشيف إنتي قافله عليه ومش سامحالي إني أدخله.

رهام: عرفتي منين يا مشاعر؟ ده مكان في ركن مش باين من الأرشيف إزاي قدرتي توصيله؟.

مشاعر: أنا لا دورت ولا قصدت أدور بس تنضيفك إمبارح كان غريب أوي ومع كل ذكرى كنت بسمع آية أو أغنية بتشتغل بس فجاه في نص المشاعر الحزينة سمعت صوت أصالة من النص جريت لقيت فيه نور في الأرشيف منور في الركن ده بالذات ولقيتني بعيط وفرحانة في نفس ذات اللحظة وسمعت أصالة وانبسطة بس إنتي خدي بالك ورجعتي للذكريات فرجعت للتنضيف معاي.

رهام: يا تري أصالة كانت بتقول إيه؟.

مشاعر:

والساعة اللي بعيشها في قريك.

٦٠ دقيقة حياة.

والوقت الضايح طول بعدك.

من عمري أنا مش حسباه.

في ناس يوميا بقابلها.

مضطرة اني اضحك واجاملها.

وفي أول فرصه اسرق نفسي.

واخذ نفسي اما اقبالك.

بتعطي ليه أنا قولت إنك هتفرحي وهتفتحيلي الركن ده علشان أنضفه معاي.

رهام: الركن ده بالذات ممعايش مفتاحه صدقيني.

مشاعر: طيب بلاش نفتحه دلوقتي وتعالى نقف في الهوا.

رهام ردي عليا فيكي إيه؟ رهام رهام رهام فوقي خلاص مش هنفتحه تاني أرجوي متسيبينيش أنا ما صدقت ترجعيلي كفاية عياط.

رهام: آآآآآآ الحقيني يا مشاعر. الكلي، أنا تعبانة أوي ليه توجعيني بمشاعر الترك بتاعتك؟.

مشاعر: إزاي حسيتي إنه ترك؟ أنا فعلا حسيت إنك سيبتيني وهتروحي تاني ومترجعيش.

رهام: طيب والله ما هسيبك تاني بس بطلي وجع الكلي أنا معاي أهو الرحمة.

عرفت من الميتاهيلث يا لمضه.

مشاعر: أنا عمري ما هوجعك اوعدك بس بطلي نكتميني.

رهام: حاضر وميرسي إن الوجد راح.

كنت عايزه أعرف منك يا مشاعر حسيتي يايه في جلسة إمبراح؟.

مشاعر: المفروض السؤال ده إنتي اللي تجاوبيه خاصة بعد ما اتى شايفاني النها رده أحسن.

رهام: معاي حق بس اللخبطة اللي كنت فيها إمبراح في الجلسة من كتر الذكريات المؤلمة خلاني أفكر كثير أوي ليه أنا كتمتك السنين دي وصبرت على أوضاع غلط.

مشاعر إنتي روحتي فين مش كنتي هنا؟ يا مشاآآآآآآ، قفشتك بتعملي إيه في ملفات الجامعة؟ أنا مش قولتلك مش عايزه أتوجع؟.

مشاعر: قولنا إيه؟.

رهام: قولنا هراقبك وأقفشك.

مشاعر: بس قولنا لما تقفشني تقبليني زي ما أنا وتبعتي تجيبي السلام من الأرشيف يهوي عليا ويحسسني بالهدوء.

رهام: صحيح هو السلام راح فين؟.

مشاعر: أهو راكن هناك ومريح علشان حاسس إنك استغنيتي عنه بقالك شويه ومشغولة.

رهام: يا سلاااام يلا يا حبيبي قوم وتعالى أقعد معنا هنا والآن.

سلام: أخيرا يا ست الكل إفتكرتي سلام؟.

رهام: معاك حق تلومني بس والله لو تعرف اللي حصل مش هتزعل مني.

سلام: هو احنا لسه هنرغي؟ يلا أنا وإنتي ومشاعر نشرب الشاي ونهدى.

الحوار ده كله علمني الدرس السابع مع مشاعر:

وهو إن لكل واحد فينا ركن في أرشيف مشاعره ميحبش يبجي جنبه لإنه يا إما سبب تغييره للأحسن يا إما سبب عذابه للأبد لو مفاقش.

أما الدرس الثامن مع مشاعر وسلام:

مينفعش إني استغني عن سلامي في أي وقت لإن السلام هنا والآن هو الهدوء والراحة لنا.

وبدأت رحلة علاجي وعلاج مشاعر يوميا واتفقنا على مبدئيا ٣٠ يوم في كل يوم جلسة
نضف فيها الأرشيف وكمان طول اليوم هعمل ٣ حاجات:

١. هراقب مشاعر وأقفشها.

٢. هقبلها زي ما هي.

٣. هنده على سلام يقعد معانا ويحسسنا بالهدوء.

ومر يوم ورا يوم وأنا زي الأم اللي بنتها بتكبر قدامها وبتحس بالحب والحنان تجاهها
ونفسها تشوفها مرتاحة.

بس مخبيش عليكم بجد أنا حسيت إني بتغير معاها وفي كل يوم بحس إن فيه طوفان
مشاعر وهويات ليا بستعيدة بعد سجنه لسنين جوه الارشيف اللي مليون تراب.

الحلو في الموضوع إن أرشيف مشاعري نضف بنسبه كويسه وبدأ وش مشاعر ينور ويبقى
أحلى وأجمل.

بس الأحلى إني شوفت بعيني العلم اللي عشقته بيتحقق فيا لحظه بلحظه.

لإن طبقا للميتاهيلث اتران المشاعر بيشيل الألام ويحسن الصحة الجسمانية وبيبان أوي
في نضارة البشرة والشعر والجسم عموما وساعتها لا نعترف بسن كبير ولا صغير وكإننا
بقينا في الجنة.

ولكن.

تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.

الغدار وسنينه

في يوم إتعرضت لمشاعر غدر لا يتحملها بشر وفجأة لقيت ألم رهيب لا يحتمل في التنفس.

ووقعت على الأرض من شدة الوجد وكنت لوحدي في البيت مع بنتي.

مكنتش قادره ساعتها أطلع لمشاعر استعطفها واستحلفها تهدي علشان الألم يروح.

لكن فوجئت بيها جنبي بتقولي ليه مندهتيش سلام يلحقنا؟ ماتخافيش انا جنبك يا رهام بس ساعديني ننده سلام.

وفعلا بصيت لبنتي علشان تطفي لي نور الأوضة وتخرج وشاورت لها إني بخير اطمني لإن الدموع في عينيها كانت كتيره وأنا مبنطقش.

وفعلا خرجت وفضلت مع مشاعر وندهت على سلام بصوت ضعيف أوي.

رهام: أنا في سلام هنا والآن.

أنا في سلام هنا والآن.

أنا في سلام هنا والآن.

لا لا لا أنا مش في سلام ولا أنا حاسة إني لا هنا ولا الآن ولا حتى عايشة.

أيوه أنا وقعت خلاص ولا مشاعر هتقوم تاني ولا سلام هيساعدنا.

كل ده راح ومش راجع.

مش قادره يارب.

وفي اللحظات اللي زي دي كنت دايمًا بهرب لسجادي اللي حجيت بيها وكإني بستحضر كل لحظات وقوفي ادم الكعبة في سلام وخشوع لله وحده سبحانه وتعالى وبالذات وأنا ماسكه باب الكعبة ومتعلقة بيه وبقوله يا جبار أجبرني وإرحمني من جبروت أهل الأرض.

اتظلمت يارب واتعذر بيا.

وانتبهت لكلمة اتعذر بيا لإني عارفه إن مشاعر الغدر بتصيب الغشاء البللوري المغلف للرتة وفي لحظة الانتباه دي حسيت مشاعر بدأت تتحرك.

حطيت إيدي على قلبي كإنها جوه قلبي مع انها جنبي وطبعا ساعتها علشان مش قادره لا اتنفس ولا أصلي فضلت أقول بسم الله السلام بسم الله السلام في سري لغاية ما بدأ الألم الرهيب يختفي.

وبدأت أسمع صوت مشاعر وكأنه من بعبييد أوي.

مشاعر: إقبليني يا رهام أنا تعبانة.

إقبلي اللي حصل واوعدك هنتغير وهنعرف نرجع مبسوتين، اقبليني أنا مشاعرك.

رهام: قبلاكي يا مشاعري وقابله قضاء الله.

أنا في سلام الله هنا والان.

في اللحظة دي ارتحت ونمت لإني قبلت.

وفي حموتها كده قولت لمشاعر بلا مقدمات:

رهام: بما إنك نزلتي من الدور السابع كده وشرفيتيني هنا مش ممكن تخيري رأيك وتسيبك من السابع وتقعدي معايا وهتبقى المديرية على كل الأدوار وأوعدك مش هزعلك تاني.

وبمنتهى التناكه ردت عليا مشاعر وقالت لي " هفكر ".

وفي الوقت ده عملت إتفاق مع مشاعر في إني لو نجحت خلال شهر إني اراقب وجودها جوايا وأقبلها هي هتنزل من الدور السابع وتبطل تتعبني وتتعب جسمي.

وفعلا التزمت بوعدي لمشاعر وفضلت يوميا أعمل جلستي وأفتح صدمات وأقبل مشاعرها وأعديها وأعالجها بسلام.

أكيد منجحتش من أول مره ولا حتى عشر مرات بس قبلت فكرة إني إنسانة بتقوى القبول جواها.

وبعد ما خلصت شهر علاج متواصل وشهر تواصل تام ومراقبه تامه مع مشاعري إتعلمت الدرس العاشر من أحلى مشاعر وهو إن الاستعجال في القبول والجري ورا النتيجة السريعة مش هيوجب أي نتيجة نهائي بالعكس ده هو ده أكبر مقاومه وعائق للقبول.

تم البدر بدري وخلص الشهر الموعود

و الحمد لله بعد تمام الشهر الموعود وبعد تنظيف جزء كبير من الأرشيف خليته بيبرق من اللمعان.

في الحقيقة في الأول وأنا بنضفه كنت شبه نوسه في فيلم عسل أسود بترابها ومنظرها الصعب ههههه..

واتبقى بس المكان الوحيد اللي أنا قافلاه بقفل كبير ومن جواه بيشع النور دايمًا يفكرني بأعلى الحباب اللي لهم وقت مخصص في اليوم بكون في الأرشيف معاهم لوحدهم واستحاله حد يقرب من المكان ده غيري..

وقررت مشاعر تنزل من الدور السابع عند المخ وتحط جهاز حساس عند الأرشيف أول ما تحس بمشكلة في الأرشيف إتفتحت تنبهني ونشتغل عليها.

حضرت لمشاعري أحلى مكان جوايا.

مكان مليون ورود وبحر هادي وبحاول أريحها آخر راحة.

وشغلت لها في الخلفية سميرة سعيد.

هوا هوا هوا هوا هوا ملق قلبى وملى عىنى هواه
الله الله اىه الجمال ده الحىة اهلوت املى
هوا هوا هوا هوا هوا ملق قلبى وملى عىنى هواه
انا مكنش فى مخططائى يكون هو سبب انبساطى
الله الله اىه الجمال ده الحىة اهلوت املى
سحرتى وفى يوم ولىله بقى شافه الدنيا جمىله
الله الله اىه الجمال ده الحىة اهلوت املى
اساسا انت علىك طرىقه بتسحوذنى فى الحقىة
الله الله اىه الجمال ده الحىة اهلوت من املى
وجودك فى حىائى عاده بلاقى فىها سر السعاده

بس تعرفوا: بجد بجد أوجاعى قلت وبقى مرتاحه نفسىا وجسمانىا.

علشان كده كل القصى اللى جايه فى الكتاب والمشاكل دى أنا هشاور لكم على المشكله
الأصلية وتناقش مع بعض ونلاقى الحل من الحوار نفسه.

يلا نسمة وندخل برجلنا اليمين كده علشان نبدا الحكاوى.

الدروس العشر من مشاعر

و هنا هحط قدامكم العشر دروس علشان تركزوا في أهمية وجودهم في حياتكم:

١. مشاعرنا بتبعنا لنا رسائل كتيره في صورة أوجاع و إحنا بنطنش لغاية ما المشاعر تقسى وتوجع جسمنا أوي.

٢. مشاعرنا بتسمع حوارنا مع نفسنا وقاعدنا ع الواحدة.

٣. لما نغازل مشاعرنا وندلعهها دي حاجه حلوه بتشيل التوتر.

٤. مهما عملنا نفسنا مطمئنين وحاولنا نهرب هيبجي علينا وقت نضطر نواجه بس للأسف هبقى دخلنا مستوى الوحش مش زي المستوى الأول وكل ده علشان العند مع النفس وعدم الإعتراف بمشاعرنا.

٥. لو عايزين ننقد مشاعرنا لازم تتوحد معاها.

٦. السعادة مش لازم تكون مربوطة بأي شيء نهائي.

يعني السعادة حق مش أمنيه.

يعني السعادة جوانا محدش يقدر ياخذها مننا.

السعادة نحسها من مجرد فكرة إن ربنا خلقنا.

٧. لكل واحد فينا ركن في أرشيف مشاعره ميحبش يبجي جنبه لإنه يا إما سبب تغييره للأحسن يا إما سبب عذابه للأبد لو مفاقش.

٨. مينفعش إني استغني عن سلامي في أي وقت لإن السلام هنا والآن هو الهدوء والراحة لنا.

٩. أكثر وقت هتحتاج فيه السلام هو أكثر وقت ممكن تنساه وتقاوم وجوده وهو نفس الوقت اللي مشاعرك بتكون محتاجة قبولك لها واحتوائها.

١٠. إن الاستعجال في القبول والجري ورا النتيجة السريعة مش هيجيب أي نتيجة نهائي بالعكس ده هو ده أكبر مقاومه وعائق للقبول.

ضحكنا كتير وهز رنا كتير نشتغل بأه وإلا إيه؟



الفصل الثاني
الحدوته الأولي



ملك وشادي والحب الداعم

أول حدوده معايا هي حدوده رومانسية جدا بس قلبت غم و عايزه الاقي حل معاكم.

طبعا الأسماء دي كلها أسماء وهميه بس علشان تقروا وإنتوا مرتاحين.

معانا القمر ملك والرجل بجد شادي.

أولا ارتاحوا وركزوا مع كوابية شاي وأنا هجيب ٢ لمون لملك وشادي.

ملك كانت بتحكي وتقول:

أعرفه من الشغل شوفته مره واحدة، بس الحقيقة حسيت إنه مختلف يمكن من نظرة عينيه اللي كان يبص لي بيها وكإني معجزه قدام عينيه ومش عارف ولا عمره شاف شقاوه وخفة دم من بنوته زي.

الحقيقه كانت أول مره أحس إن فيه راجل ممكن يحس بواحد ماشافهاش للدرجة دي.

رهام: كملي يا ملك شوقتيني أعرف رأيه فيكي.

ملك: الغريب إني أختفيت مده من الشغل وفجأه لقيته بيكلمني ويسأل عليا لما عرف إني عيانه وكان أشيك وأرقى حوار بين راجل وبنوته زي مع إني دايم بقول على نفسي ست بس لاحظت إنه بيقول عليا بنوته برغم إني عدت ال ٣٠ سنه لكن حبيت اللقب ده منه أوي ولسه فاكراه.

أول مره قابلته حسيت أحاسيس كتيره غريبه عليا وأكدت لي مشاعره تجاهي اللي حسيتها من نظرة عينيه يومها. شوفت راجل غيران عليا وكمان لو طال يجيب لي الكون كله هيعمل كده.

إستنيت كتير أوي علشان أتأكد من مشاعره بس كل مره كنت بحس إن لو الحجر إنكلم فشادي استحاله ينطق وحسيته طوبه بجد.

بس في يوم قابلني بعد إختفائي مده كده ومن كتر شوقه استغليت الفرصه وقولت أساله عن إحساسه أول يوم شافني وكانت المفاجأة إنه حتى لي حرفيا كل اللي حسيت بيه يومها. قالي كنت حاسس إن جنبي طفله بتحوم حوالينا بتحاول تفرح وتفرح معاها الكل. حسيت روح طفله وخفة فراشه حواليا وقولت جوايا هو لسه فيه كده في الدنيا؟.

رهام: كل ده جميل بس سامحيني لغاية دلوقتي أنا مش فاهمه فين المشكله؟.

ملك: هو حضرتك زهقتي مني ولا إيه؟.

رهام: لا خالص بس شايفه نظرة إنكسار في عينيكي مش نظرة فراشه على رأي شادي.

ملك: حضرتك مستعجله على الانكسار؟.

رهام: لا خالص حبيبة قلبي بس القصص الحلوة اوي بتجرح اوي برضو.

ملك: معاكي مليون حق.

مش هطول على حضرتك كتير، احنا اتجوزنا عن حب كبير اوي وشوفت فيه كل صفه بتمناها في جوزي وابو اولادي.

عشنا سنه في اسعد حال الحمد لله لغاية ما شادي تعب واكتشفنا ان عنده سرطان في الخصيه من ٣ شهور وان العلاج هياخد وقت طويل ده لو نجح.

رهام: التشخيص الطبي سرطان خصيه؟ المرحلة الكام؟.

ملك: المرحلة الاولي و الحمد لله اكتشفناه بالصدفة علشان بنعمل اشعه علشان نخلف وقولنا نبدأ بيه. المشكلة اننا كنا خلاص اتأخرنا في الخلفة وكنت بدأت أفكر اكشف واكتشفت المصيبة الثانية واني عندي تكيس مبايض ومش هكمل وشادي هيبدأ علاج وممنوع الحمل علشان أضرار الكيماوي.

ما بين خويفي عليه وخويفي أفقده وعايظه طفل منه لو سابني شادي بعد الشر تفضل في حضني حته منه..

وبدأت ملك تعيط بحرقه.

رهام: اهدي حبييتي. ملك انا عايظه اشوف شادي يا تري ينفع؟.

ملك: اه ينفع بس هو ليه حضرتك عايظه؟ انا سمعت عن الميتاهيلث وقولت يمكن العلاج ليا ينفع بدل علاج الهرمونات اللي ممكن يتعبني ومقدرش اخدم شادي بس مش عارفه هينفع تعالجه وهو هياخد الكيماوي خلاص بعد شهر؟.

رهام: علاج المشاعر مهم جدا في حالته علشان ميرجعلوش المرض ولا يتطور.

ملك: حاضر اجيبه المرة الجايه لحضرتك.

رهام: بصي يا ستي.

انتي بتعتبري شادي سندك في الحياة؟.

ملك: طبعا ومليش غيره وعاجزه عن مساعدته.

رهام: ما هي مشاعر العجز دي سبب تكيس المبايض اللي انتي فيه.

ملك: يعني ايه؟.

رهام: انتي كنتي قررتي تحملي من شادي ولما عرفتي بمرضه اتوترتي طبعا وحسيتي بالعجز وان سندك في الدنيا هيروح منك ولما أكدوا الدكاترة ان مينفعش يكون فيه حمل في فترة العلاج الكيماوي بدأ التكييس يشتغل عندك لإنك عاجزه عن إنك تجيبي سند وبتفقد سندك الحالي. دي خلاصه للموضوع والعلاج بيكون على اتزان المشاعر دي وترجع تحملي تاني ان شاء الله عادي بعد ما تترني.

ملك: بالسهولة دي؟ من غير ادويه؟.

رهام: ملك لو بتاخدي دوا مش هوقفه علشان تحسي بأمان . انتي اتفرجتي على فيديوهات عن الميטהيلث وعارفه ان المشاعر المضطربة هي اساس كل الامراض فلما تترن يختفي المرض والموضوع بياخد وقت ومجهود نفسي منك بس لو مستعدة تشتغلي هتنجحي و ده كمان هيساعدك في فترة علاج شادي كمان إنك تعدي الفترة دي بسلام وتبقي سند له. المهم اشوف شادي بكره ان أمكن علشان عايزه اشرح له مشاعره وخطة العمل له.

ملك: مينفعش تقوليها لي دلوقتي؟؟.

رهام: لا طبعا ليني محتاجة اساله شوية أسئلة عن مشاعره و يجاوبني.

ملك: حاضر هنيجي لحضرتك بكره ان شاء الله.

اقولك زي محمود عبد العزيز في فيلم الكيت كات " انت بتستعماني يا هرم؟ " هههههه.

رهام: هي لماضتك دي منين نفسي اعرف هههههه.

مشاعر: منك طبعا وإلا ناسيه إني حته منك؟.

بجد بأه مينفعش كمية المشاعر اللي جواي دي وانتي بتفكري في علاج شادي وملك ده هو اللي جايب لك الصداع.

رهام: مبحش النهايات الحزينة يا مشاعر بتعب.

بفتكر امي الله يرحمها اللي حياتها كلها اتمرت بعد موت ابويا الله يرحمه فجأة.

عايزه اساعدهم وفي نفس الوقت خايفه ملحقش و ده سبب الصداع لأنه صراع بين شعورين عكس بعض.

ورقبتني علشان بدور علي كل فتوته علم او احتمال في دماغي علشان معنديش رفاهية الوقت في علاج شادي.

مشاعر: انتي غلطانة يا رهام عارفه ليه؟ علشان ربنا سبحانه وتعالى خلقنا ولنا ميعاد هنروح له فيه يعني انتي اللي بتعمليه بيتعبك ومش ييفيدك ولا هيساعدك تعالجي شادي بهدوء ولا هيفيد شادي.

انتي متعلقة بإن شادي يخف علشان متشوفيش صورة ماما الله يرحمها والانكسار في عينين ملك لو شادي مات.

فوقي.

لا ملك هي ماما ولا شادي بابا الله يرحمهم.

أنا اتعلمت منك ان المعالج الشاطر مايتعلقش بالعلاج للعميل ونجاحه لكن يعمل كل اللي يقدر عليه وانتي دلوقتي متعلقة و ده تدمير ليكي.

رهام: انتي صح يا مشاعر انا اسفه وميرسي ان الوجدع راح وإنك مخليه سلام معانا
علطول.

انا في سلام هنا والان.

مشاعر: انا بابا وماما وحشوني اوي.

مشاعر: ليه العياط بس ارجوي بلاش عياط علشان هضطر انغز الكلي علشان احساس
الوحده اللي عندك اتلمي بأه أنا ما صدقت نضفت الارشيف هههه.

اقولك نكته طيب؟.

الني تبسم يا قمر.

رهام: انا مش عارفه ايه الجنون اللي كنت فيه علشان ازعلك وانتي قمر كده يا مشاعر
وحنينه وطيبه معايا.

ربنا يخليكي ليا يا احلي مشاعر.

مشاعر: تحت امر حضرتك يا مدام ههههههه.

شادي الشاب الوسيم ووجع القلب

تاني يوم جه شاب وسيم زي القمر الله أكبر عينيه خضرا وطويل وراجل بمعني الكلمة زي ما ملك وصفته ما شاء الله لأنه بيعاملها بمنتهي الرقة.

رهام: اهلا يا شادي ازيك نورت مكتبي.

ازيك يا ملوكه؟.

ايه الاخبار؟.

شادي: ملك قالتلي ان حضرتك ممكن تساعدني في العلاج ودي حاجه ممكن تديني امل.

رهام: ملك ممكن تسييني مع شادي شويه علشان عايزه اتكلم معاه.

ملك: هو مينفعش اكون معاكم؟.

رهام: لا يا ملك بعد الاختبارات اللي هعملها لشادي هتيجي طبعا واشرح لكم الموضوع دا انتي اهم حافز لعلاج شادي يا ست الكل.

ملك: حاضر.

رهام: ايه بأه يا شادي ايه الحاجة اللي مسيبالك مشاعر العجز الشديده دي؟.

شادي: عجز؟ ليه؟.

رهام: لان سرطان الخصيه يجي لما تكون حاسس جواك بإنك عاجز عن انك تخلف.

انت طبعا عارف ان العلاج النفسي محتاج صراحه مع المعالج وعلشان كده انا خليت ملك تخرج.

شادي: الحقيقه الموضوع مايتحكيش. انا وملك سعداء جدا لكن الناس مش سايننا في حالنا خاصة الاهل، مخلفتوش ليه مين اللي مش بيخلف فيكم؟.

انا تعبت من الشرح ومجبر على سماع كل ده واسكت علشان مزعلش حد وكمان مقدرش احكي لملك علشان متزعلش.

رهام: بس مشاعر العجز عندك شديده جدا وعميقه يا شادي علشان تسبب المرض ده مش معقول كلام الناس يزعلك للدرجة دي؟.

شادي: مش عارف لو كانت ملك قالت لحضرتك ان دي مش اول جوازه ليا وإني مخلفتش فبالتالي مضطر اسمع كلام زي السم في جسمي كإن السبب مني وكإني بظلمها واني متهم.

رهام: كده وضحت الرؤيه.

طيب بص يا شادي.

الناس مش هتبطل كلام وانت لازم تقبل مشاعرك اللي شاكه في قدرتك على الخلفه وانت بتاخذ بالأسباب فعلا وبتروح للدكاترة.

هل كلامي عن احساس العجز دي مسمع معاك وحاسه؟.

شادي: جدا وحضرتك دخلتي على المشاعر اللي جوايا بمنتهي الدقه.

ان شاء الله خير.

وانا مروحة فجأة سمعت اغنية حلاوة الدنيا في الإذاعة فاعتبرتها اشاره ان شاء الله علي نجاح العلاج مع شادي ومملك واتفائلت اوي برغم كمية الوجدع في الأغنية بس حسيت ان في وسط الوجدع ده هيبجي الفرحة.

وجعنا، دموعنا، وضحكة زي الشمس بتشق الغيوم
وحاجات كتيره عكس بعض، تفاصيل حياتنا كل يوم
لقانا، وداعنا، وحب يلمس قلبنا وقت اللزوم
أيام تفوت وسنين تمرّ، بين السعادة والهموم
ساعات حلاوة الدنيا بتطلع من قلب الجرح
واللي شاف العذاب يقدر يعني ايه الفرحة
أوقات بتبات ظالم، وساعات بتبات مظلوم
مين، مين فينا عارف الخطوة هتاخده وتمشي فين؟
مين، مين فينا عارف عمره لحظة أو سنين؟
وجعنا، دموعنا، وضحكة زي الشمس بتشق الغيوم
وحاجات كتيرة عكس بعض، تفاصيل حياتنا كل يوم
لقانا، وداعنا، وحب يلمس قلبنا وقت اللزوم
أيام تفوت وسنين تمرّ، بين السعادة والهموم

اليوم الموعود والانتظار

وجه اليوم الموعود وتم عرض الأشعة علي الطبيب المعالج وكانت المفاجأة اللي خلت شادي وملك يجولي العيادة فجأة من غير ميعاد.

ملك: انا بحبك اوي يا دكتور وكنت حاسة إنك هتساعدنا بس مكنتش متخيله اللي حصل.

رهام: ايه طمنوني؟؟؟؟.

شادي: الدكتور شايف ان الورم بيقل وقرر انه هيستني مش هيجازف بالكيمياوي دلوقتي.

رهام: ياما انت كريم يارب.

سألك على اللي حصل؟ ايه السبب؟.

شادي: هو قالي دي معجزه مش فاهمها بس لما شرحت له علاج حضرتك هز راسه وقال انا لسه مش مقتنع بس كامل لمدة شهر لان الورم حجمه بيقل ومش هنخسر حاجه.

رهام: اللهم لك الحمد.

وانتي يا ملوكه ايه اخبارك مع العلاج؟.

ملك: ما هو ده اللي جابنا دلوقتي.

انا عايزه اكشف يمكن أخف انا كمان مش حضرتك قولتيلي ان تعبي علشان شادي تعبان؟
انا خفيت اهو والله لما هو خف وكمان هفضل معاه ومش خايقة.

رهام: هستني ٣ اسابيع ونعمل سونار والدكتور يقرر.

ملك: اتفقنا.

هو انا ممكن احضن حضرتك؟.

رهام: يا قلبي انا، تعالي في حضني يا ملوكه.

ملك: انا بحبك اوي.

رهام: انتوا بجد اشطر زوجين شوفتهم ربنا يتم شفاكم علي خير بس هتطمنوني بعد
الأشعة وهستني الاخبار الحلوة ومكملين يا شباب مع الجلسات اللي في البيت وبتركيز.

وبعد ٣ اسابيع خضوني المرة دي في المكتب وجولي بس معاهم ورد وانا نقطة ضعفي
الورد.

والمرة دي كان الجواب باين من عنوانه من ملك وهي بتترمي في حضني وتقولي انا بخف انا
كمان وشادي خلاص مش هياخد كيماوي وهيكمل علاج.

ياااارب والله بحبك يا دكتور.

رهام: يا قلبي يا ملك وانا بحبك اوي وبحب شادي كمان.

شادي: انا فعلا مكنتش عارف اد ايه ربنا حط جوانا المشاعر وهي اللي ممكن تعيينا وهي
اللي تساعدنا نخف.



الفصل الثالث
الحدوة الثانية



ليلي وحسن والعنف

على الرغم من قساوة القصة دي إلا إن الحمد لله ربنا إداني نعمة إني اشوف النور وسط العتمة الفظيعة.

الأبطال في الحدوتة دي هسميهم ليلي وحسن وأنا رهام طبعا مغيرتش اسمي ههههه.

ست في منتهى الأناقة والجمال دخلت عليا المكتب ودار الحوار التالي:

ليلي: صباح الخير يا دكتور.

رهام: صباح الهنا يا مدام ليلي، ازيك يا جميل عامله إيه؟.

ليلي: الحمد لله تمام.

رهام: قوليلي يا جميل أقدر أساعدك في إيه؟.

ليلي: الحقيقة أنا مش عارفه أبدأ منين بس حاسة إن فيه جبل خانقني مش عارفه أهده إزاي! علشان اتنفس.

رهام: ياااه ليه كده بس؟ أقولك إبدئي من أي حاجة تيجي في بالك وهي اللي هتوصلنا للحكاية والسبب.

ليلي: أنا تعبانة أوي حاسة إن عمري كله راح هدر، ولادي بيتدمروا قدام عينيا وجوزي حساه مريض وأنا نفسي إتحولت بقيت مريضه مش عارفه اقول إيه بس.

ضرب و إهانة و قلة قيمه وبهدله قدام الولاد لدرجة إني فعليا تعبت و كل يوم عيانه ومبقاش فيه مفصل واحد فيا سليم والحال بيتدهور لغاية ما أصيبت بسرطان الثدي وفي مرحلة العلاج دي خلاص الحكاية اللي هتنتهي بموتي علشان أرتاح من الدنيا بس مرعوبة على ولادي إنه يريهم و يطلعوا مرضى زينا أعمل إيه؟.

رهام: مشاعر الغدر دي من فتره قريبه؟ إحكي لي لو تحبي الموقف علشان أقدر أساعدك.
ليلي: حضرتك عرفتي منين إن فيه مشاعر غدر؟.

رهام: أكيد أنا بشتغل على أساس علمي مش كفته يعني هههه وإنتي أكيد سألتني وعرفتي إني متخصصة في علاج المشاعر اللي بيؤدي لعلاج الأمراض صح؟.

ده طبقا لعلم الميتاهيلث والطب الألماني الحديث اللي انا معتمدة فيه كبير ممارسين من مؤسسة الميتاهيلث العالمية في لندن و متحدث رسمي لها كمان.

ليلي: حسبي الله ونعم الوكيل فيه، هو السبب.

اتجوزت عن حب من أيام الجامعة ومش أي حب ده حب و ورد كل يوم وكلمة بحبك في كل لحظه.

اللي قطم ضهري بجد كان في يوم كنا بنتفسح و مبسوطين وكنا بنتغدى بره مع أهله و جت لي مكالمه إن أختي الوحيدة في المستشفى فأنا عيطت بهدوء و قمت من معاهم اتكلم بعيد لكن طبيعي يبجي ورايا لما أتأخر فأنا شاورت له ممكن تسييني لوحدي علشان جوز أختي بيزعق و منهار فأنا كنت منهاره و مجرد شاورت له بإيدي و كان فيه راجل من المطعم واقف و لقيته ثاير بس مسك أعصابه و رجعت أكمل أكل مع عيلته و سكت و

مكلفش خاطره ياخذني بعيد يقولي فيه إيه لكن استنينا لغاية ما رجعنا الأوتيل لإننا كنا في المصيف و لحظتها انصدمت صدمة عمري لقيته بيزعق فيا بهيستيريا فزعقت و قولت له سبني في حالي لو سمحت و لقيته نازل تلطيش في وشي قلم ورا الثاني.

وإنهارت العميلة وقطعت النفس لمدة 0 دقائق متواصلة وطلبت لها لمون يهديها وجوايا مليون سؤال ليه بعد الحب ده كله يعمل كده وإيه الجريمة اللي حصلت علشان يعمل كده.

مليون سؤال جوايا ملهوش إجابته وكل ده وأنا بهدي ليلي وانتبهت على جرس مشاعر وافكرت الإتفاق اللي بينا والأرشف اللي نضفته في ٣٠ يوم وقفشت مشاعر التعاطف الزايد مع العميلة وهي بتجرجر وراها محفزات جوايا وعايزه تفتح ملفات شعوريه جوايا تقلب عليا المواجه.

أنا في سلام هنا والآن.

الحقني يا عم سلام وتعالى واحضر الآن لو سمحت و الحمد لله هديت وفصلت مشاعري عن العميلة وبدأت أكلهما.

رهام: ليلي بقيتي أحسن؟.

ليلي: الحمد لله أحسن ميرسي لحضرتك.

رهام: هتقدري تكلمي ولا نخليها الجلسة الجايه؟.

ليلي: أنا مش ضامنه لحظه واحده تيجي عليا وأعيشها، أنا عايزه أحكي كل اللي جوايا قبل ما أموت.

رهام: بعد الشر عليكي حبيبي ليه التشاؤم ده طب إن شاء الله تحكي وتفرحي وتعيشي وتكلمي حياتك وهتخفي بس ساعديني.

ليلي: بعد مجموعة الاقلام اللي ورا بعضها وأنا واقفه مذهولة من حب عمري اللي نازل تلطيش فيا و فجأة لقيته بيرميني على السرير بمنتهي العنف بزقه عنيفة و لقيت إيديه

حوالين رقبتي و بمنتهى الغل و العنف بيخنفني زي المجنون وإيديه محاوطة رقبتي وبيدوس ويخفق يخفق يخفق أأأأأأأأأأ و أنا كنت للوهلة الأولى بحاول أبعدده وأول ما عيني جت في عينه و شفت غل السنين و مشاعر كره غريبه في عينيه و كأنه بينتقم من كل ستات الدنيا بالذات أمه في شخصي و إن إيديه محاوطة كل الستات اللي في حياته وبتخفق و تخفق وتخفق وبتطلع كل الكراهية و العنف اللي فيه اللي دائما بيداريه ورا الماسك اللي راسمه قدام كل الدنيا.

عينيه كانت حمرا أوي وجاحظه.

لما شوفت الكره ده كله عدى قدامي كل شريط حياتي وعدى قدامي مواقف كثير أوي وأنا براعيه وأخذ بالي منه ومن ولادنا وأنا بستحمل عصبيته وإهاناته الدائمة وافتكرت ولادي اللي تعبوا منه ورجعت أتأكد تاني إن هو ده حبيبي وجوزي لكن لقيت عينين مجرم ميعرفش يعني إيه حب ولا عمره حسه ولحظتها بس إستسلمت لإيديه وإستسلمت للموت وبعد ما كنت ببعده وقعت إيديا وبدأت أمسك في السرير بإيديا وأمسك لكن كل لحظه ببصها في عينيه كانت بتقلل مقاومتي.

بقي هو ده حبيبيك لا لا لا مش هو اللي قدامي ده مجرم عايز يموتني واستسلمت تماما وإيدي سابت السرير وبدأت أفقد الوعي وهو إنتبه لده وسابني.

فضلت مذهوله وأنا مرمية على السرير وأول ما بدأت أرجع لنفسي جريت على الباب ونزلت تحت أجري في الشارع وانا ممعايشش إلا الموبايل اللي كان في جيبي ساعة الجريمة البشعة وممعايشش فلوس وكانت الساعة ٨ بالليل و معرفش هروح فين و ولادي فين بس كل اللي شايفاه قدامي منظره وهو بيخنفني بمنتهى الغل و نسي إيني حبيبته أمر ولاده.

فضلت أجري وأجري لغاية الساعة ٢ الصبح و للحظات فقدت الإحساس بنفسي و بالزمن ومعرفتش أنا مين و لا فين.

قعدت على الرصيف منهارة من العياط لغاية ما افتكرت ولادي و حاولت أفكر مكان الأوتيل وإتمشيت له و خبطت على باب الأوضة لإن مكانش معايا كارت الأوضة و كنت برجف و الحمد لله ابني الكبير فتح لي و اترميت في حضن طفل عنده ١٠ سنين و الولد

فضل صاحي علشان مامي بره و عمرها ما سابتنا و بمنتهى الحب و البراءة قالي تعالي نامي
يا مامي قولت له خدوني جنبكم حبيبي عايزه أنام في حضنك و نمت و أنا في حضنه و
محاوطني بإيديه و أنا بعيط للصبح.

رهام: ليلي ممكن تهدي حبيتي إنتي في أمان دلوقتي و بلاش نكمل النها رده و بكره لو تجيلي
نكمل علشان الإنفعال اللي إنتي فيه ده كتير عليكي.

ليلي: حاضر يا دكتور لو ربنا كتب لي عمر.

رهام: اللي حكيتيه دلوقتي ده بيؤكد ليا إنك هتعيشي لإن قدامي ست إستحملت اللي
مش أي حد يستحمله و بتقاوم.

ليلي: تفتكري؟

رهام: أنا متأكدة إنك هتعرفي للنهاية و هتقفي علشان اللي زيك قليلين في الدنيا دي و
هم اللي بينوروها و هشوفك بكره الصبح إن شاء الله.

ليلي: تعرفي يا دكتور أنا عيشت معاه بعد الحادثة دي زي ما أصالة بتقول في أغنيته:

في سر لازم تعرفه شايله في قلبي كام سنة.

اللي عاشت جنب منك واحدة تانية مش أنا.

واحدة معرفهاش لكني عايشة دورها عشان ارضيك.

بس انا عمري ما عشت معاك في يوم ولا كنت ليك.

مشاعر و حكمتها

بعد ما ليلي مشيت قعدت أفكر ليه يبقى فيه إنسان بمنتهى الغل يعمل كده مع أم أولاده؟.

مريض يا رهام أكيد.

وطبعاً ده صوت الأستاذة مشاعر اللي قررت تشتغل معايا هههه.

رهام: نعمين يا ست مشاعر بقولك إيه إنتي سمعتي بنفسك المأساة و ليلي بتموت بين أيديا بعد ما ماتت نفسيا بتموت جسمانيا.

ليه فيه ناس بتعمل كده؟ ليه بس يارب.

مشاعر: رهام عايزه أفكرك إن شغلتك لازم تفصلي علشان تقدري تساعدي العملاء.

رهام: حالي حاضر يا مغلبناني أنا عارفه إنك صح بس متنسيش إن شغلتني برضو أدرس ليه الناس بتعمل كده علشان أقدر أساعدهم.

أنا موافقاي جدا على فكرة إنه أكيد مريض بس لازم أفهم منها الوضع كله وبعدها نشوف

إيه اللي هيحصل.

وبعد اللي سمعته ده إفتكرت أصالة في أغنيه خانات الذكريات وهي بتقول:

يلا عادى مش حكاية يلا عادى مش حكاية

يعنى مش طالبه دراما

مش هتفرق شيء معايا حتى مش هتسيب علامة

ويلا عادى هي جت على جرح يعنى

ما الجراح بالكوم في قلبي عادى يعنى

بس كان في شبر فاضي حط جرحك فيه وزود

اسمي جوه الخانة ماضي وجرحي في خانة التعود

وفي خانات الذكريات حط اسمك في المواجه

تحت خانه الملحوظات اكتب ان الجرح واجع

وافتكرت كمان إن ليلي جاية بكره ولازم أساعدها بالأسلوب اللي هي تفهمه وتعرفه وكمان تحبه.

طلعت ورق إختباراتها وبمراجعة حوارنا في دماغي جت لي فكره جهنميه إني أسمع الأغنيه اللي هي قالت لي عليها بتاعة أصالة علشان داوني بالتي كانت هي الداء.

ليلى و الامل

وجه اليوم الموعود وليلى جت لي تاني يوم وهي بتجر رجليها من التعب ومن مشاوير المستشفيات علشان تعرف المرحلة اللي السرطان فيها و الحمد لله كان في المراحل الأولى.

وخطفتها في الكلام قبل ما تبدأ وقولت لها:

رهام: الحلوين عاملين إيه؟.

ليلى: الحمد لله همدانه من كتر الأشعة والتحليل بس الحمد لله طلعت في المراحل الاولي تفتكري هنلحق يا دكتور؟.

رهام: نلحق إيه بس دا اني لسه قدامك كثير في حياتك يتعمل والضحكة الحلوة ترجع تنور.

رهام: لو إنتي بتحبي أغنية أصالة بجد أنا عايزاكي تحققي الكوبلية ده بس مش بالأسلوب المتعارف عليه بإنك تبقي ب ١٠٠ راجل.

لا خالص، أنا عايزه أحلى ست. ست بمليون ست تعرف تعيش وتحترم وقوعها بس تعرف

تقف وتعيش السلام جواها وتعرف قيمتها وتقدرها ومتستناش القيمة ولا الأمان من مخلوق لإن ربنا سبحانه وتعالى مدينا القيمة والأمان منه وموجودة جوانا Built in زي ما بنقول.

الست مش محتاجة تاخذ أمانها من راجل لكن وجود الراجل في حياة الست بيكون الصحبة الحلوة والسعادة.

أتمنى تحطي في بالك كلامي علشان تاخدي قرارك بإيدك وتبقي عارفه تدخلي في أي علاقه على أساس إن كلنا مش مخلدين وإن وجودنا مع بعض بيضيف لنا بعد جديد مش بيخلي الدنيا قاسيه..

وشغلت السي دي.

انا اقوى من الواحدة الي كانت واقفة ساكتة ما بين ايدك
حتى ضعفي مكانش ضعف دي قوتي بتعطف عليك
انا قولتلك شيء من الحقيقة رفضته مقدرتش عليه
امال بقي لو قلتلك باقي الحقيقة هتعمل ايه

التحليل البسيط

وسرحت في حال ليلى وحال ستات تانية كتير عايشين حياه مش بتاعتهم يعني لا احتواء ولا حب ولا رحمه ولو سألتوني ليه من غير حب هيكون ردي بسيط للغاية:

الأناني اللي زي ده ميعرفش يحب.

لان في وقت الغضب بتعرف الرجل الصح.

وفي وقت السخرية برضو مفيش حب.

الراجل ميسخرش من مراته حبيته لكن يوجهها بمنتهى الحب للصح لو فيه خطأ و ده بيكون بعد حوار محترم و بحب معاها حتى لو فيه زعل.

اللي بيبوظ الدنيا هو الزعل اللي بيتحول لغضب.

وكعادتي بعد الجلسات لازم أقعد مع نفسي أراجع حالي وحال العملاء لإن في الحقيقة أنا عاشقه لشغلي ده علشان يبجسد الحال اليومي للبشرية و إزاي إن بإيدنا بنهدم أحلى معاني الحياة و ميعرفش نعيش سعداء.

فكرت كثير ليه الإنسان يعمل كده في أقرب الناس إليه وطبعاً بما إن العلاقة الزوجية دي علاقة صحبة حياة بين ٢ يبقى لازم برضو أعرف ليه ليلي معرفتش تحتوي الزوج؟ ولو هي إحتوته ليه هو مش عارف يبقى راجل على أد المسؤولية.

مشاعر ووصفها الدقيق

وفي وسط كل الدوشة دي لقيت الأستاذة مشاعر مشرفاني وجايه لي من أوضتها بتعني وتقولي:

نفسى أسألك سؤال بسيط مش لاقيه أي إجابته ليه.

ضحكت وبصيت لها وقولت لها إسألني يا لمضه.

مشاعر: هم ليه البني آدمين مش بيعرفوا يوصفونا جواهرهم؟.

هي أسامينا ملخبطة أوي كده ليه؟ هم مش بيتعلموا في المدارس يوصفوا مشاعرهم؟.

الحقيقة حسيت إن مشاعر كانت عامله زي التفاحة اللي وقعت على راس نيوتن وصرخت جوايا و قولت « يا بنت اللذينه إنتي صح ».

رهام: تعرني يا مشاعر إن ده سؤال محيرني من صغري بس إنتي حالا أهو خليتيني أفكر فيه بشكل مختلف.

أقولك تعالي نفكر مع بعض و إحنا بنشرب الشاي يا لمضه.

ومع أول شفطه من الشاي مشاعر سألتني:

مشاعر: إنتي مبسوطه بالشاي؟ وكان في عينها ضحكه كده فكرتني بفيلم تيمور وشفيقه وتيمور يبضحك بخبث لشفيقه.

رهام: لا يا مشاعر مش مبسوطه إسمها أنا مستمتعة.

مشاعر: تصدقي لو بعد كل اللي عدينا بيه مع بعض وقتلي مبسوطه كنت هطلع السابع واسيبك ههههه.

رهام: مش تبطلني نعمة الدور السابع دي؟ هههه.

مشاعر: عرفتي ليه بسألك السؤال ده؟.

رهام: الحقيقة بعد ما قرينا من بعض يا مشاعر وأنا بحاول فعلا إني أوصف مشاعري صح والبركة فيكي بتساعديني.

مشاعر: وهو ده سبب تعب بني البشر كلهم، مش عارفين يوصفوا مشاعرهم مضبوط وفي وقتها مش بعدها علشان يحسوها ويسجلوها في الأرشيف بتاعي.

يعني في أرشيف مشاعر غالبية البشر التعبانين نفسيا عندهم مشاعر موصوفه غلط ومتسجله في مكان غلط علشان كده كل ما يندهوها يتوجعوا.

رهام: تعرني يا مشاعر إن فيه نقطة مهمه أوي كمان؟ ده كل واحد بيوصف مشاعره بالصورة اللي شاف اللي حواله بيوصفوها ودي كارته.

يعني الشاب الصغير بياخذ مشاعر الغضب بتاعة أبوه والعنف تجاه الأمر ويقول عليها رجوله علشان الأب والمجتمع ممكن يكونوا شايفين كده.

وكمان البنت تاخذ رد فعل الأمر السلبي على عنف الأب على إنها الطبيعة الأنثوية المثالية ويحصل لهم حاجه من ٢ يا إما تتحول لأنثى سلبيه مهانه في بيتها يا إما تتور على الوضع ده وتتحول لذكر فعلا وحتى جسمها يستجيب لمشاعرها ويبدأ شكلها يبقى ذكوري.

المصيبة بأه لما الشباب دول يكبروا بقاموس مشاعر ملوث ومغلوط ويبدأوا ينشروه حوالهم ويفضل الوضع في الاتجاه للأسوأ.

ياااه يا مشاعر دا انتي النها رده أبدعتي معايا وحسستيني إنك أغلى ما أملك.

أنا بشكرك على وقوفك جنبي علشان أعرف أعيش.

مشاعر: بس بلاش الحدوته تقف عندنا يا رهام علشان غيرنا كثير مشاعرهم بتموت وتتلوث ويبضيعوا ، حاولي تساعديهم .

رهام: أحلام سيادتك اوامر يا ست مشاعر.

وكان حوار طويل أوي بيني وبين مشاعر طلعت منه بخلصه خفيفة أكيد هتفيدنا كلنا إن شاء الله.

غالبية البشر بيعملوا حاجة لطيفه أوي في حياتهم اليومية:

يحسوا مشاعر معينه وميقفوش يوصفوها صح في لحظتها بالعكس دول بيكملوا اليوم عادي وفي نهايته لو فكروا حتى يوصفوها فيوصفوها غلط لإنهم بيدخلوا عليها الإيجو أو الأنا بتاعتهم ويحطوا التاتش بتاعهم .

يعني مثلا الإعجاب في نهاية اليوم بتلاقيه حب بقدرة قادر.

الاستمتاع بيبقى سعادة مع إن الإيتين مختلفين وإن كان الاستمتاع ممكن يؤدي للسعادة لكن العكس غير صحيح.

وقبل ما يتحول كلامي لخبطه ودوشه في نافوخي تعالوا اضرب لكم مثل بسيط.

فيه ناس بتبقى مثلا في رحله ومبسوطين ويضحكوا بس شغلهم الشاغل هو توثيق اللحظة دي بالصور ودي حاجة حلوه على فكره لكن لو بوظت اللحظة بتتحول لإزعاج وفي نهاية اليوم تلاقهم معرفوش يستمتعوا بأي لحظه في اليوم وإن كان هم حاسين بالسعادة.

و ده علشان مفيش جواهرهم تعريف للاستمتاع وتفريقه عن السعادة.

علشان كده قررت إني لازم أعمل جدول لتعريف المشاعر لنا كلنا علشان نعرف نبدأ نعرف جوانا إيه ونعرف ليه بنعيا.

وفي اللحظة دي عرفت وإتأكدت إن حسن جوز ليلى عاش مأساة في طفولته مع كل الستات بداية من الأم وصداماته أثناء الحمل اللي إنعكست عليه.

ومش بس كده ده ليلى نفسها عاشت مشاعر حولتها من إنسانه تتور لإهانتها لكائن مش عايز يعيش.

في لقاءاتي المتتالية مع ليلى قدرت اعرف نقطة التحول في حياتها اللي خليتها كائن مش عايز يواجه وعرفت كمان نقط التحول في حياة حسن اللي أدت للعنف الشديد منه تجاه ليلى واللي مازال مصر إنها حب العمر مع إني مش شايفه أي ذرة حب في الاحداث ما بينهم لإن الحب إحترام.

ونظرا لإن ليلى أخذت قرار الطلاق بعد فتره من العلاج الشعوري معايا مكانش عندي أي فرصه إني أساعد حسن على العلاج.

ومش بس ده السبب، السبب الحقيقي هو إني مقتنعة تمام الاقتناع إن محدش يبجبر على انه يتعالج ولا يتغير وان دخول الجواز بنظرية الاحتمالات إن أكيد هيتغير بعد الجواز هو من اهم اسباب فساد الزواج.

حسن مهما ساب ليلى واتجوز غيرها وخلف ولاد حتى مش هيعرف يعيش سعيد أبدا و ده لإن فيه جملة أوي بتقول:

" الزواج يزيد المضطرب إضطرابا "

الأحلى إن ليلى خفت وعايشه حياتها مع مشاعرها دلوقتي في راحة بعد ما عرفت أهمية التواصل مع المشاعر وإن الحياة اللي هنعيشها يوميا من غير مشاعر متزنة هتبقى كلها تعب و ده انعكس على ولادها واستقرت حالتهم النفسية.



الفصل الرابع
الحدوة الثالثة



حزرة وهدى وأحمد الربع في صورة مكالمه

بدأت الحدوثة بداية دراميه بتليفون من صديقه مقربه ليا بتستجد بيا علشان أساعد شاب ابن صديقه عمرها في انه يخف من المرض الغريب اللي الطب ملاقالوش سبب.

دار بينا الحوار التالي:

مها : رهام إزيك؟ فاضيه شويه اشوفك؟.

رهام: إيه الدخلة اللي متطمنش دي يا ميهو إنطقي.

مها : أنا في مصيبه ومش عارفه اتصرف.

رهام: وربنا لو ما نطقتي لهقفل.

مها : أنا مش حمل هزار يا بنتي.

رهام: ولا أنا حمل تعب أعصاب.

مها : عارفه هدى صاحبتى؟.

رهام: أيوه طبعا دي ست زي القمر.

مها : ابنها حمزة عيان بقاله أسبوع بيموت ومش لاقين لمرضه سبب عضوي وأنا قولت يمكن تساعدنا في المصيبة دي إنتي آخر أمل لنا.

رهام: يا نهار ابيض يا ميهو وساياني اهزر والموضوع جد وفيه حياة شاب كمان؟ هم فين دلوقتي؟.

مها : في المستشفى في المعادي وحالتهم خلاص في النهاية.

رهام: ساعة وتلاقيني قدامهم ان شاء الله.

مها : طيب استني ساعتين تلاته الحق أخلص حالي واجيلك.

رهام: لا تعالي براحتك انا عارفه هدى بس كلميها قوليلها إني رايحه بعد ساعة لو ليا عمر ان شاء الله.

مها : حاضر.

وأنا في الطريق حسيت إني رايحه للمجهول يعني لا عارفه الولد مرضه إيه ولا عارفه هو شخصيا ولا عارفه إزاي هساعده.

كل اللي عارفاه حاجتين:

أولهم إن ربنا هيعمل الخير لهم وليا.

ثاني حاجه إني لازم افك تعلقي بالحالة واطلب من ربنا المساعدة لكن متعلقش بالنتيجة علشان ده ممكن يبوظ العلاج الشعوري ويخليني اساعده وانا باصه على الشفاء وأنسي في الرحلة ان الهدف هو الشفاء الدائم مش المؤقت وان الشافي هو الله وحده فلازم أخلص النية له وحده واتوكل عليه.

وفي العربية دار بيني وبين نفسي ومشاعري حوار غريب ونقاش حاد كان لا يوقفه غير ذكر الله واستحضار الأستاذ سلام.

مشاعر: أنا قلقانه اوي علي الولد يا رهام.

رهام: ان شاء الله خير يا مشاعر.

مشاعر: صعبان عليا اوي ان شاب صغير يتعب كده.

رهام: مشاعر انتي عارفه إني مينفعش اساعده وانا تعبانه جسمانيا ولا حتى هعرف أساعده طاquia لو طاقتي طاقة مرض علشان كده لمي الدور والوجع اللي في رجلي الشمال ده اتصرفي فيه.

أنا في سلام هنا والان.

أنا في سلام هنا والان.

مشاعر: ما أنا خايفه من العجز يا رهام.

رهام: بصي يا مشاعر اللي عندك ده خوف من العجز مش عجز حقيقي و حتى لو عجز حقيقي فممكن بالحالة اللي إنتي فيها دي نضر الولد منساعدهوش يعني إهدي كده و خلينا نستعيد السلام و أوعدك اني هعمل اللي أقدر عليه بس متتعلقيش أرجوكي بالشفاء علشان نقدر نساعده.

مشاعر: حاضر.

رهام: يارب ملناش غيرك ساعدنا.

لفت نظري في الطريق حاجه غريبه اوي هنبداً بيها الصفحه الجايه.

وأنا في الطريق بعد ما هديت مشاعري وسلام قعد جنبي يساعدي لاحظت حدث غريب
أوي قدامي:

وأنا بدور على الشارع بتاع المستشفى ولإن المعادي بالنسبة لي متاهة مبعرفش أوصل
فيها للمكان بسهولة.

لاحظت إني بلف بالعربية في دايرة مع الجي بي اس وقاعده بحوم حوالين المستشفى
ومش عارفه أجبها وبعد كذا لفة لقيت فيه شارع صغير أوي مكنتش شايفاه دخلته يمكن
أعرف أخرج من المتاهة و فعلا و بدون تفكير لقيتني بدخل فيه و مهما وصفت لكم أد
ايه المستشفى كانت في مدخل الشارع و ان المتاهة دي كانت لسبب ما ربنا عايز يفهمني
بيها شيء لآني بعتر كل حياتنا ما هي الا مجموعة رسايل ورا بعضها والشرطة هي اننا
نفهم الرسالة و نستخدمها.

المهم ركنت وطلعت لهدى في الدور الرابع واستقبلتني بحب لكن بيأس برضو وزي ما
تكون بتقولي مفيش فائدة.

حمزة وردة بتنطفي

حمزة شاب عنده ١٩ سنه وفجأة بلا مقدمات لقوه مش بيتحرك وعجز تام بلا سبب.

طلبت أشوف حمزة بعد ما عرفت حالته ولما دخلت عليه لقيته على السرير مفتوح عينيه ومش عارفي طبعا بس لقيت على وشه ابتسامه هاديه لكن كلها يأس ولقيت والده أحمد قاعد يعيط جنبه في صمت وماسك إيده اللي أصلا مش بتتحرك.

سلمت على أحمد وضحكت مع حمزة اللي كان مش عارفي بس حس إني قريبه من مامته وبتكلم بلغه قريبه من سنه وإستأذنت أحمد أقعد مع حمزة شويه علشان نرغي.

وبدأ بيبي وبين حمزة حوار لطيف أوي.

رهام: إيه بأه اللي حسسك بمشاعر العجز دي كلها يا حمزة؟.

حمزة: عجز إيه يا طنط؟ أنا فجأة وقعت.

رهام: قولي يا حمزة إنت عارف إني صاحبة مامي صح؟.

حمزة: أيوه يا طنط.

رهام: طيب لو قولت لك إن لا مامي ولا بابي هيعرفوا كلمه واحده من كلامنا هتظمن؟.

حمزة: أنا عارف يا طنط بس مش دي المشكلة.

رهام: لا يا حمزة هي دي المشكلة ويمكن ده جزء كبير محسسك بالعجز علشان مش هتعرف تخبي عنهم مشاعرك وإنهم ممكن يسألوني وأقول لهم.

أوعدك إن الكلام ما بينا مفيش حد هيعرفه.

ايه سبب إحساس العجز الشديد عن إنك تعيش ده مش عجز عن حاجه معينه في حياتك زي الدراسة مثلا ده عجز عن الحياة ومن تحاليل الغدد بتاعتك برضو ظاهر لي إنك حسيت ان عمرك اللي راح كله انت حسيت فجأة انه راح في الاتجاه الغلط فحسيت بالعجز اكثر.

إيه يا ترى سبب التتنبحة دي يا سي حمزة؟.

حمزة: أصلك يا طنط قولتي كلام أنا مش عارف أقوله بس حاسس بيه.

رهام: المشكلة إنك حاسس بيه لكن بتداريه وتخنقه وإمكانك لو قولت وصرحت بيه هتحصل كارته وقصدي إنك تصرح بيه لنفسك اولاً وتقبله.

حمزة: يا طنط انا من زمان اوي وانا عايش لوحدي ومتعود إني متكلمش كثير.

رهام: حتى مع بابي ومامي؟ وياريت تقولي يا رهام علشان نعرف نتعامل كأصدقاء وعارفه إني طنط والاحترام بينا موجود طبعاً متقلقش لإنك زي ابني.

حمزة: بابا وماما معندهمش غيري في حياتهم فكل حاجه هم عايزينها تبقى مثاليه وعلى الشعرة يعني لازم أبقى اشطر ولد واكثر ولد مؤدب واكثر ولد ودود.

رهام: استنى استنى هنا ايه ولد دي؟ إنت راجل مش لسه ولد صغير.

حمزة: أهو حضرتك قدرتي إني راجل لكن هم لغاية دلوقتي بيقولولي يا ولد وكإني عيل صغير.

رهام: كمل يا حمزة.

حمزة: أكمل ايه أنا نفسي مش عارف فيه إيه.

رهام: طيب قبل ما تقع وتيجي المستشفى إيه اللي حصل في مشاعرك؟ يعني كنت حاسس بإيه؟.

حمزة: معرفش أنا كنت في النادي مع صحابي بنلعب كره وفجأة وقعت واغمى عليا.

رهام: حسيت ساعتها بإيه؟.

حمزة: مش عارف.

رهام: كل اللي بتقوله أحداث أو أفكار مش مشاعر وأنا عايزه مشاعرك قبل ما تقع عطلول.

أسهلها عليك؟ إنت حاسس بإيه دلوقتي؟.

حمزة: حاسس إني فشلت إني أبقى الولد اللي هم عايزينه.

رهام: انت كنت عايز تطلع ايه؟.

حمزة: لعيب كره والله لو جيتي النادي هتشوفيني بشوط الكورة بحرفنه وبجيب اجوان زي مو صلاح كده.

رهام: الله بجد؟ لا أنا كده لازم احضر الماتشات معاك واجيب ولادي يتعلموا منك.

حمزة: بعد ايه يا طنط ما خلاص خلصت الحكاية وعمري ما هقف تاني.

رهام: مين قال كده؟.

حمزة: الدكاترة.

رهام: هو مش فيه ربنا أكبر من كل الخلق يا حمزة؟ قادر يشفيك.

وبعدين تعالی هنا انت لما هتتعرف مشاعرك وحالتك دي سببها إيه هترجع تاني تقف على رجلك.

حمزة: بجد يا رهام؟ ازاي بس دا انا حاسس إني خلاص كده مش هقوم تاني ولسه كنت بادعي ربنا إني اموت واريجهم مني.

رهام: تصدق انا هزعل منك لو عملت كده تاني؟ اوعى تدعي ربنا بدعوه وحشه يا حمزة وبعدين يا عبيط مين اللي هيعلم ولادي الكورة يا هدف.

الحكاية وما فيها إنك محاصر بإعمل و متعلمش علشان تبقى ولد كويس و فيه صراع جواك بين اللي بتحبه و بابا و ماما بيعارضوه و بين اللي بابا و ماما بيحبوه و عايزينه.

بس أكيد فيه حاجه حصلت ساعة الماتش خلتك تقع ويغمی عليك ومتتحركش من ساعتها.

حمزة: كنت بكلم بابا ولقيته بيقولي إنت ايه اللي وداك النادي و كورة ايه دي اللي مبوظاك وعندك امتحانات. انت ولد مبتحرمش المسؤولية وفاشل وعمرک ما هتكون امتداد ليا ولعيلتي.

رهام: وفي اللحظة دي حسيت بإيه؟.

حمزة: هبقى كداب لو قولت لك إني حسيت لاني فعلا بدأت الماتش ومفیش ثواني كنت واقع.

رهام: تحب يا حمزة تفهم حالتك بالضبط علشان نقدر مع بعض نتحرك ونحقق اللي عايزينه في الحياة؟.

حمزة: ولو عرفت ايه الفائدة ما خلاص.

رهام: بقولك ايه يا راجل أنت انت هتعيش في نعمة كله رايح ولا ايه؟.

حمزة: مش الفكرة بس حاضر هحاول.

رهام: الخلاصة في جملتين:

انت عشت سنين طويله في توتر عنيف بين إنك تبقى الولد الكيوت اللي بيرضي ماما وبابا وبين الراجل اللي عايز يثبت وجوده ويعمل حاجات يبجبها والدليل إنك من الأوائل علشان ترضيهم وفي نفس الوقت بتزوغ وتروح النادي علشان تلعب الكورة اللي بتحبها اللي هي حق مشروع لك وكل ما كنت تشوفهم زعلانين منك على موضوع النادي كنت تحس بعجز عن ارضائهم وتكتم مشاعرك وهنا المشكلة لان تراكم مشاعر العجز دي رهيب ومتأكدة إنك اتوجعت قبل كده في عضلاتك وطنشت كالعاده. اما مكالمه بابا فكانت هي سبب تراخي عضلاتك والاعماء وكأنك كنت عايز تصرخ وتقول كفايه اعمل لكم ايه؟ وفي اللحظة دي برضو حسيت ان عمرك اللي راح كله كنت ماشي في اتجاه غلط.

يا ترى كلامي ملمس معاك؟.

حمزة: ملمس ايه بس دانا حاسس إني مكنتش هعرف اقوله.

وبدأ حمزة في البكاء لكن فجأه ارتبك وسكت.

رهام: بقولك ايه جملة الراجل ميعيطش دي جملة غلط لان الراجل ده انسان مكرم من ربنا ومشاعره حساسة ويعيعيط عادي.

يمكن اختيارنا للعياط قدام ناس معينه هو مربط الفرس لكن غير كده بلح.

حمزة: هههههههه.

رهام: بتضحك على ايه يا حمزة يا جبالاان ههههههههه.

أكيد مفهمتش مربط الفرس دي ههههه.

حمزة: لا فهمتها لكن يا ويلك لو بابا او ماما سمعوكي بتقولي بلح هينوبك من التوبيخ جانب زي حالاتي.

رهام: طيب يعني اسكت أحسن يزعلوا يا عم؟ و بعدين مين دة اللي يوبخني ههههه.

حمزة عايزاك تساعدني في جلسات بسيطة هعملها لك هنجلل فيها مشاعرك وهنعملها كل يوم وبما ان المشكلة قرييه يبقى هتخف أسرع، مستعد يا بطل؟.

حمزة: مستعد بس مش هتسييني صح؟.

رهام: أنا معاك يا هدا ف بس لما تخف توعدني احضر ماتش معاك انا وولادي اتفقنا؟.

حمزة: حاضر.

إيه حكاية أحمد؟

خرجت وسييت حمزة وأنا مشاعري واجعاني أوي وطبعا الفقرات العنقية كانت بتنغز عليا لغاية ما قولت لمشاعر تظبط وبعث لسلام انه ييجي علشان الوجد يروح.

طبعا بتقولوا ايه اللي جاب الفقرات العنقية لحمزة للحكاية باين رهام اتجننت ههههه.

طبعا العلاقة وثيقة لان الفقرات العنقية لها علاقة بالمعرفة وانا في حاله محتاجة اعرف واحلل المشكلة فاتوجعت اول ما عرفت الحل.

ولما الأنسة مشاعر حبيبي اتظبطت وبطلت زعل راح الوجد.

سيكم من الرغى ده وتعالوا على الجانب الاخر من الكوكب نشوف ازاي مشاعر الاهل وتصرفاتهم ممكن تضيع منهم ولادهم.

وكما توقعت بالمللي:

حالة الأم والأب ان الولد بيروح منهم وصل له رسالة لا واعيه انه هيموت ومفيش فايده.

طاقة المشاعر وصلت للولد واستجابت مشاعره وبدأ الجسم ينهار سريعا.

أحمد: دكتور هو فيه أمل ولا عوضنا على ربنا في الولد اللي حيلتنا؟.

هدى: يعني الولد هيروح يا احمد؟ متقولش كده ارجوك ده شقي عمري.

رهام: ممكن نهدي شويه علشان نعرف نتكلم وتفهموا الوضع ايه؟ لان اللي إنتوا فيه بيتنقل طاقيا لحمزة وهو كمان بيفقد الأمل زيكم و ده بيدهور الحالة.

أحمد: حاضر، إهدي يا هدي خلاص.

هدى: حاضر.

رهام: قبل أي حاجه عايزه اعرف اسلوب تعاملكم مع حمزة عامل ايه؟ يعني التشجيع اسلوبه ازاي مثلا لاني عارفه ان حمزة راجل شاطر تعليميا ومحترم خلقا؟.

احمد: والله حمزة ولد مجتهد جدا ومحترم.

قاطعته بسرعه.

رهام: قصد حضرتك راجل مجتهد جدا مش مجرد ولد.

احمد: هو بالنسبة لي ولد وهيفضل ولد.

برضو قاطعته.

رهام: استحاله طول ما حضرتك حاسس انه مجرد ولد إنك تحسسه انه بيكبر ومسؤول بالعكس هيفضل حاسس انكم مش بتحترموا انه بيكبر وله طلباته.

احمد: يا ترى هو اللي قال لحضرتك كده عننا؟.

رهام: اطلاقا يا فندم انا بعلق على كلام حضرتك باللي شايفاه يخص مشكله حمزة المرضية.

المشكلة ان حمزة راجل وانتوا لسه شايفينه عيل صغير و ده بيديله احساس بالعجز وكمان

اي إخفاق في اي دور مطلوب منه بيزود على احساس العجز والوضع الحالي للعضلات هو منتهى العجز.

ممکن اعرف ايه اللي حصل قبل الحادثة بتاعة النادي علطول؟.

احمد: مفيش حاجة حصلت غير مكالمة بسيطه مني لانه مكانش قايل لي انه هيروح النادي ولا أن عنده ماتش و ده طبعا من خوفه من رد فعلي لان مفيش على جدول حياتنا وقت للكورة.

رهام: وليه مفيش وقت للكورة؟ اللي شايفاه ان حمزة في كلية الهندسة ومتفوق يعني الكورة مش هتعطله عن حلمه؟.

هدى: حلم حمزة مكانش الهندسة بالعكس ده كان عايز يبقى مديع ولاعب كوره بس احمد رفض.

رهام: ليه حضرتك رفضت؟.

احمد: هو حضرتك جايه تحاسبيني على ليه رفضت ولا تعالجي الولد؟.

رهام: الحقيقة يا فندم انا جايه اعالج حمزة اكراما لأمه وله واللي فيه مصلحة هعمله لكن لو حضرتك مش حابب ان حمزة يتعالج براحتك لإني مش هبقى أحن عليه من أبوه وأمه بس عايزه أقول ل حضرتك ان كل الأشعة سليمة وحمزة مايبتهركش ومفيش غير تحاليل الغدد هي اللي فيها المشكلة.

الحل في ايد حضرتك بالذات لان ده راجل ومحتاج دعم الاهل وخاصة الاب.

أنا همشي ولما حضرتك تفكر في كلامي وتحب ترد عليه ابقوا قولولي. بس برضو بحذرکم ان التأخير في حالة حمزة هيجلي العلاج صعب.

أحمد: أنا بعتمد ل حضرتك وارجوكي تقدري الموقف اللي احنا فيه انا مقصدتش ازعل حضرتك.

رهام: انا مش جايه لا احاسب حضرتك ولا الوم حد بالعكس حمزة زي ابني وعمايزاه يكمل حياته سعيد وبصحه.

اتمني اننا نساعد بعض علشان نقدر نساعد حمزة.

احمد: شكرا على تفهمك لوضعي واجابة على سؤالك.

مش معقول مهندس ناجح زيي يطلع ابنه الوحيد مضيع تافه او لعب كوره فاشل.

رهام: بغض النظر عن فكرة حضرتك عن المذيع او عن لاعب الكورة بس فعلا المذيع يقدر يساعد علي تغيير المجتمع للأحسن زي مذيعين كثير زي مثلا من القدامى حلبي البلك و محمود سلطان و احمد سمير و من الجداد كريم كوجاك و احمد يونس و غيرهم لهم اسلوبهم مع الشباب و متميزين و لاعب الكوره ده انسان موهوب بيمتع الناس باللعب و مش بس كده ده حضرتك تقدر تبص على نموذج مو صلاح انسان بمعنى الكلمة و قدوه للشباب و أب و زوج محترم.

الوضع الحالي يقول ان حمزة نفذ رغبة حضرتك في الهندسة و متميز فيها كمان و دي شطارة منه ليه حضرتك مش سايبه يمارس هوايته؟.

احمد: علشان الوقت المفروض يقضيه بمنتهى الاستفادة مش في الكلام الفاضي وفي المكالمة انا حسيت بالعجز أني أقدر احكم ابني اللي بيروح من ورايا للنادي.

قاطعته في اللحظة دي لإني لقيت ايده اليمين بتتشنج و ده لفت انتباهي.

رهام: يا فندم التحكم اللي حضرتك عايز تفرضه علي حمزة هو المشكلة نفسها و ده اللي سبب اللي هو فيه دلوقتي ولو حضرتك عايز حمزة يرجع تاني فلازم تتقبل انه يمارس هوايته مع تعليمه و كمان لازم نبدأ نحسسه بالمسؤوليه و انه راجل محترم و ياريت لو ينزل يشتغل كمان لو يقدر ايه المانع؟.

احمد: يخف بس وبعدها نقرر.

رهام: طيب سريعا كده حمزة عنده عجز عن انه يبقى الولد المطيع لكم ولرغباتكم

وينسى نفسه.

السؤال اللي عايزه اعرف اجابته منكم دلوقتي، هل انتوا على استعداد تساعدوني في حالته وتسمعوا كلامي حرفيا علشان يقوم بالسلامه وهنغير أسلوب التعامل معاه بما لا يضر الحياة لكم لكن هيساعده يخف؟.

رد الاتنين مع بعض وقالوا أكيد.

التحليل الشعوري والحل

كنت عارفة ان الموضوع مش سهل بس اشتغلت على حبهم الشديد لابنهم وعلى شرح الحالة تفصيليا معاهم والاتفاق على خطة العمل واشتغلت مع حمزة وعملت لهم برنامج تدريبي خاص للتعامل كعائله واحده وفهم ابنهم لإني لقيت معتقدات كتيره عندهم عايزه يتعمل لها تحديث زي برامج الكمبيوتر كده وتحديث السوفت وير.

لكن أهم نقطه قدرنا نتزن فيها وبسرعة اننا نتأكد ان حالة حمزة هتتغير وهيقف علشان اضمن وصول طاقة ايجابية لا واعيه منهم لحمزة و ده هيساعده على الشفاء.

عايزه أقول لكم إني كأم كنت بروح لحمزة يوميا اساعده في جلسات وبشوف تحسن بس أكثر مره مشاعري كانت طايره من الفرح لما خبطت على باب البيت ولقيت حمزة فاتح لي الباب بنفسه من غير عكاز وييقولي طنط أنا خفيت.

في اللحظات اللي زي دي أنا بنسى كل التشنيجة بتاعة المعالج والبرستيج ورقعت زغروطه

زي أي أم وقولت له يا جبابرة ان بقالك كام يوم بتمشي ومش قايل لي هههههه.

وفرحت وبالفعل حضرت مع هدى وأحمد مائش لحمزة وجاب فيه حته جوووون تحفه وعرفني على كل الفريق وقال لهم رهام دي أمي الثانية ودي كانت أغلى كلمه اسمعها من شاب كان كل هدفه انه يعيش سعيد ويرضي أهله ويسعدهم.

تعالوا بينا بأه نحلل المشكلة ونعرف اتحلت ازاي علشان أكيد فيه كتير منا حاسس بعجز أو عنده حاله بسيطه ممكن تتعالج كده وبسهوله.

أول خيط في حكايتنا كان خيط يأس الأب والأم اللي طاقته انعكست على الشاب.

تاني خيط كان اهتمام الأب بتحقيق حلمه في إبنه واهمال رغبة أبنه.

تالت خيط هو كبت الام لمشاعرها انها رافضه رد فعل الأب لكن ساكته خوفا منه.

رابع وأهم خيط هو كبت مشاعر الشاب لنفسه علشان ابوه وخلي مشاعرة تعيش في الدور السابع في ارشيف مضلم وكئيب مع انه لسه في بداية حياته.

فاكرين الرساله اللي توصلت لها وأنا بدور علي المستشفى؟.

ان ساعات بنلف في دواير والحل قدام عينينا وفعلا الحل كان في معتقدات الأب والأم الغير متزنة وعلى أساس كده حددت محاور العلاج بدقه.

أما محاور العلاج كانت ثلاثه:

١. الشغل مع الأب.

٢. الشغل مع الأم.

اقولك على حابه حلوه؟ جرب تعيش معايا في اللالالاند ولو مفرحتش في خيالك معايا مش
هتتعرف تفرح في الواقع لأن الخيال عندك مش شغال.

اهتموا بولادكم علشان دول أساس كل حابه حلوه.

مش مهم البيت على سنجة ١٠ وقلوب سكان البيت مكسورة.

انا اعيش في بيت ساعات فيه تراب بس دايمه فيه اصوات ضحكنا و احنا بننضفه مع
بعض.

اتعلموا تعيشوها صح.

اقولكم ما كفايه رغي يا حلوين وتعالوا اوريكم ازاي علمت الشباب والبنات اللي
بتسموهم عيال سيس اليومين دول ازاي يعيشوها صح ويينوا مستقبلهم بمجرد

٣ ح حب حضن حنيه.



الفصل الخامس
الحدوة الرابعة



عبد الرحمن وحنان و الاب محمد

عبد الرحمن وجع لا يُنسى

القصة دي قصة من أبشع القصص اللي ممكن تخطر لمخلوق علي بال من كتر صدماتها. الشاب ده عنده ١٦ سنه جالي بسبب شكوة والده انه شاكك انه بيضرب مخدرات زي ما قالي الاب.

بيني وبينكم منظر الاب وطريقته المبالغ فيها في اظهار انه الراجل الشيك الي مش متخيل ان ابنه يعمل كده حسسني بحاجه غريبه.

انا من جوايا كنت حاسه بحاجه مش مريحاني و منظر الأمر المتحفز للأب علي كلامه و كمان طلبت تقابلي لوحدها تحكي لي من غير وجود الأب.

بس من الشكل الجسماني الخارجي لجسم الاب ظهر عندي مشاعر اثويه كتيره عنده و ده غالبا بيبقي بسبب صدمات مع الام قبل مرحلة البلوغ او صدمات الام نفسها اثناء الحمل وطبعاً كل ده طبقاً لعلم الميتاهيلث.

مش هطول عليكم خلينا نحكي الأهوال اللي بانتي من عينين الشاب ووضحت لي من كلام الأم.

الشاب القمر ده كانت عينيه مكسوره وموطي راسه وكتافه وكأنه شاييل حمل تقيل مش قادر عليه.

رهام: اهلا اهلا بالشاب الوسيم.

عبد الرحمن: اهلا بحضرتك يا دكتور.

رهام: ليه حاساك مرتبك يا عبد الرحمن؟.

عبد الرحمن: الحقيقة مش عارف انا هنا ليه ولا اعصابي مستحمله اكر من كده.

رهام: تيجي تتفق اتفاق يا عبد الرحمن؟ احكي اللي انت عايز تحكيه من غير ترتيب.

عبد الرحمن: انا معنديش حاجة اقولها ولا بقيت عايز اقول اي حاجة لاي حد ولو بابا قال لحضرتك عليا اي حاجة صدقيها وكبري دماغك ولو عايزين تدوني دوا ماشي انا كده كده مش بنام عدل اهو اريحكم بنومي ويمكن موتي قريب.

رهام: خلاص خلصت كلامك؟ انا عايزه بس اقولك ان الاربع حيطان دول بنتكلم جواهم براحتنا ولا ماما ولا بابا بيعرفوا اي حاجة الا بالاتفاق معاك وانا ميهمنيش غير إنك تعرف تعيش سعيد يعني مش مستنيه شكر من حد بس ياريت تثق فيا شويه وجرب كده.

عبد الرحمن: اثق فيكي ليه دا انا ابويا اللي هو ابويا مبقتش واثق فيه لدرجه انه ممكن يقتلني اثق فيكي انتي؟.

رهام: وبما إنك جبت سيرة بابا فعايزه اعرف لو ينفع يعني، ليه دايمما بتهاجم بابا كده؟ هو بابا مش حنين في البيت معاك انت واخواتك؟.

عبد الرحمن: انا مبقيتش عارف يعني ايه حنيه، شويه حنين ويفسحنا وشويه يتعصب ويضربنا مع إني شحط كبير قدام حضرتك.

رهام: يعني ايه يضربكم يا عبد الرحمن دانت راجل دلوقتي؟.

عبد الرحمن: لو الرجوله هي دي فانا اموت ولا ابقي راجل زيه.

وهنا انهار عبد الرحمن تماما والدموع بدأ يداريها لأنه طبعا اترى على ان الراجل ميعيطش لكن للأسف الراجل يتهان وينضرب وكلامي ده بعد ما صعقت بالأحداث اللي شاب زي عبد الرحمن شايلها في قلبه تجاه ابوه.

رهام: انا بحترم جدا الراجل اللي يحترم حزنه ودموعه تنزل على مواقف صعبه عدت عليه في حياته، ارجوك تكمل يا عبد الرحمن.

عبد الرحمن: اكيد حضرتك عارفه البيه جابني هنا ليه؟.

رهام: حتى لو عارفه انا بحب اعرف الحكاية من صاحبها.

عبد الرحمن: علشان بقيت بشتم زيه وبنفس شتايمه بس للأسف شتمت أمي و هي راحت قالت له وانا زعلان منها علشان قالت له و مش عارف ليه تعمل كده برغم انها فضلت معايا و عارضته علشاني و طول عمرها حنينه عليا.

رهام: لما تحكي الحكاية كلها هنعرف عملت كده ليه بس كامل.

عبد الرحمن: كنت مع بابا خارجين بنعمل مشوار ولقيته اتعصب على واحد سايق قدامنا وشمته شتيمه جامده قدامي وكمل حياته عادي واهي ماما اللي مش بتحب الشتايم مش موجودة محدش هيقله حاجه. وسافر اسبوع وانا كنت راجع من المدرسة تعبان ومخنوق اوي فماما بتقولي مالك حبيبي مردتش فكرت السؤال برغم انها عارفه ان ده يبضايقني فساعتها محستش بنفسي الا وانا بشتمها بنفس الشتيمه اللي بابا المحترم قالها قدامي وياريتني ما عملت كده لان الدموع اتحجرت في عينيها ومقالتش ليا غير جملة واحده بس " انا مش عايزه اكلمك يا عبد الرحمن وشكرا " ولا فكرت تزعق فيا ولا تشتمني حتى و ده حسسني إني حقير اوي بس اذا كان ابويا يبشتم كده و الدنيا شايفاه مش حقير ليه انا ابقي حقير وهو لا؟ يمكن علشان المليون وش اللي يلبسهم قدام الناس وفاكرنا عيال صغيره مش فاهمين ولا يمكن مش عارف إني بحس بيه وهو بيعمل العادة السرية من ورا امي اللي

مبتسيبهوش و دايمًا معاه؟ ولا يمكن ميعرفش إني عارف إنه كان هيتجوز عليها و ده عرفته بالصدفة من واحدة من خناقاتهم مع العلم ان أمي استحاله تحكيلنا ده. مش عارف هي بتحافظ على منظره قدامنا ليه اوي كده برغم انه ضربها بشع قدامي.

والدموع زادت اوي وسكت عبد الرحمن بس زي ما يكون بياخد هدنه علشان يرجع يتكلم أعنف من الاول ويطلع المخزون السيء تجاه الأب.

وكمل عبد الرحمن وكان فيه سكينه في قلبه وهو بيطلع الكلام حسيته بيطلع السكينه المغرورة في قلبه.

عبد الرحمن: هو فاكر إني نسيت وانا ٩ سنين ازاي مسك امي من شعرها وضربها في كل ركن من دواليب المطبخ وجري وراها يلطش فيها وصرخت امي تطلب مني ارحمها منه ودي اول مره امي تطلب مني كده لكن البيه كان هدي وأمي قالت لي تعالي في حضني متخافش.

قولت لها ليه مضربتيهوش يا ماما ده راجل وحش لكن ردها جنني ساعتها علشان قالت لي لا يا عبد الرحمن ده بابا ميصحش اضربه و لا انت تضربه و برغم كلامها ده لقيت البيه جاي من ضهري فاكرها بتقولي اضربه و جه يقولي دي ست مش محترمه بتسمم دماغك اوعي تسمع لها ومكانش عارف ان هو اللي بيسمم حياتنا يا ريته مات او اختفي من حياتنا. اهو نفس الراجل ده أمي حكته له إني شتمتها تخيلي؟.

رهام: ساعتها قاطعته وقولت له " ما يمكن اجبرها انها تحكي ".

عبد الرحمن: معرفش لكن النتيجة واحده لقيت قتال قتله داخل عليا اوضتي وعلشان ربنا اداله عضلات قوية شالي يايد واحده لزقني في الحيطه كإني حشره ونزل فيا ضرب بالبونيات والاقلام ولا راعي إني ابنه الكبير وأمي حاولت تحوش عني فضررها.

جريت علي الصالون استخبي منه و صوت أمي اللي زمان قالتلي مينفعش نضرب بابا يا عبد الرحمن بيرن في وداني علشان كده وقعت الكنب والكراسي وهو بيجري ورايا عايز يكمل عليا و لقيت باب الفيلا قدامي جريت عليه و برضو مرحمنيش و جاني من الفانيله اللي كنت لابسه في الشتا و مش لابس غيرها و وقعني علي الارض و فضل بونيات و تطيش

فيا كأنه عايز يموتني وأنا بكرة ابص في عينيه الحمرا الجاحظة وقت العصبية بس لأول مره في حياتي أبص له و بدل ما اخاف او أهدي مسكته من رقبتة و انا برضو بروح الجيم و عندي عضلات و متعلم كاراتيه و كعبلته علشان اعرف املكه و اوقف ضربه ليا لكن ياريتني ما وقفته لأني لقيت وحش بيخنقي و بيعورني بضوافره في وشي و خنقته زي ما خنقني و فضلت ادوس علي رقبتة و امي بتحاول تبعدني لكن لقيتها وقعت في الارض و اتعورت و محاشنيش عنه غير صوت اختي و هي بتعيط و تقولي كفايه بأه يارب حرام كده و أمي كل ما تقع تقف تاني تحوش عني و تتضرب او تمنعني اخنقه و اريحنا منه و من حقارته لكن منظر الدم اللي بيقع من وشي علي هدومي خضني و بعد ما كنت خلاص هقتله و قفت وسيبته وهو فضل يكح و بمنتهي الجبروت وقف يقول الولد ده ميدخلش بيتي تاني وانا واقف بفانله صيفي وشورت في عز الشتا بره البيت و شد أمي اخدها وقفل الباب وسمعت أمي بتزعق و تقوله حرام عليك انت مش طبيعي انا عايزه أبني و لو مدخلش انا همشي من البيت و حلفت كذا مره و صوته اختفي كالعادة لأنه جبان و عامل علينا راجل خاف ليتفضح قدام علية القوم اصحابه لأنه الراجل الكيوت اللي مهنينا و هو في الحقيقة احقر راجل شوفته في حياتي.

ساعتها لقيت امي خرجت بتدور عليا زي المجنونة وتعيط لأنها مش لاقياي لأني مستحبي ورا العربية زي الكلاب والقطة يمكن اتدفي ولقيتني وفضلت تعيط وتحضني ودخلتني جوه بالعافية لأني مكنتش عايز ادخل.

اول ما دخلت لقيتني بنهار وأقع ومحسيتش غير بحاجه غريبه انهم بيحطوني في العربية وأمي واخداني في حضنها وسمعتها بتقول عيش عشاني انا هموت لو جراك حاجه وبتزعق في ابويا اللي كان مرعوب لأنها قالت له لو الولد جراه حاجه انا هكلم البوليس ياخذك انت مفتري.

ودخلنا المستشفى وأمي حسبتها زي المجنونه بتحاول تجري في كل مكان علشان يلحقوني وبعدها عرفت إني كنت بنزل رغاوي من بقي وبموت.

علقولي محاليل وهديت لقيت البيه نافش ريشه وسمعته بيقول للدكتور ده اكيد بيتعاطى مخدرات ده مجنون لكن أمي قالت للدكتور لا ابوه اتخانق معاه وضربوا بعض وطبعا

البيه كان عايز يولع فيها لولا برستيجه والسيجار اللي بيشتريها من بره ويشرها قدام الناس علشان يعمل فيها ابن ناس وهو ولا يساوي مليم.

انا عارف إنك كرهتيني من اسلوبي بس متعود ان محدش بيصدقني علشان بتكلم على الرجل المثالي في المجتمع بالشكل ده وهو في الحقيقة مينفعش لا أب ولا زوج بس أمي تستاهل لأنها استحملت مخلوق زي ده مهما كان السبب.

رهام: يااه يا عبد الرحمن شاي كل ده في قلبك يا ابني؟.

عبد الرحمن: شايه ومقدرش انطق غير مع أمي لكن حاسس انها السبب انها قالت له إني شتمتها وحبها ومش عارف اعمل ايه عايز اموت برغم إني الأول علي مدرستي عايز يقنع الكل إني مدمن علشان يشيلني شيلته.

مريض ومش عارف. انا دورت كتير في الامراض النفسية علشان اعرف هو عنده ايه يمكن اعرف اتعامل معاه بس للأسف الراجل ده ملوش حل غير انه يموت ويريحنا ياريتني موته وخلصت من الدنيا كلها بس اسيب أمي وأخواتي لمين.

حجم الوجة اللي جوه عبد الرحمن خلاني اسكت تماما وانا بسمعه ومنتهه له لكن حسيته تعب فقولت له: عبد الرحمن تحب تكمل بكره؟ لأنني شايفاك تعبت ايه رأيك؟ انا عن نفسي عايزه اسمعك لو تحب".

عبد الرحمن: هو حضرتك مزعلتيش مني ولا قولتي عليا حقير؟ من اللي عملته وقولته؟.

رهام: لا طبعا انت شاب كويس بس حصلت لك ظروف خارج الإطار المحترم لعلاقة الاهل و ده اللي هنناقشه بعدين علشان نشوف المشكلة فين. وبفرض إنك غلطان فده مش معناه إنك حقير او مش انسان لا خالص.

اتعلمها مني يا عبد الرحمن " افصل بين الفعل والفاعل وممكن تكره الفعل لكن اوعي تكره الفاعل".

عبد الرحمن: اجي لحضرتك الصبح ان شاء الله.

مشاعر مستحلتش

وخرج عبد الرحمن وحاسه كإني شايفه دم بينزف من قلبه من كتر اللي شايه لكن لاحظت خفه في حركته عن اول ما جالي ودخل المكتب.

وبعد ما مشي حسيت بصفاره في ودني الشمال لا تنتهي وكأنها سرينة اسعاف صوتها مزعج جدا.

و ده طبعا في الميטהيلث معناه ان اللي سمعته مزعج جدا ومش قادره اتخلص منه.

يومها وانا راجعه بيتي وفي العربية لقيت مشاعر بتقولي هو فيه أب ممكن يعمل كده في إبنه يا رهام؟.

رهام: والله يا مشاعر فيه اكر من كده بس إنتي اللي حساسة لأنك اتريتي جوايا مع بابا وماما الله يرحمهم على الحب والرحمة لكن الأب ده انا متأكدة من احساسه انه مريض نفسي ولازم يتعالج وعنده مشاكل نفسيه بسبب الأب والأم.

الأب فعلا صعبان عليا برغم شراسته هو عانى كثير مع أهله.

حكاية حنان إيه ؟

الشمس بانّت من بعيد.

جايه ومعاها يوم جديد.

يجعل نهارنا نهار سعيد نهار سعيد.

بحب اصحي علي صوت شاديه بيرن جوايا بالأغنية دي لأنها بتفكرني بالغالي ابويا الله
يرحمه.

فطرت مع ولادي ولبست ونزلتهم المدارس والجامعات وروحت مكتبي وانا مستنيه اشوف
مدام حنان علشان تحكي لي الحلقة المفقودة في القصة لان استحاله الأب يحكي لي حاجة.

دخلت مكتبي كعادتي بدري ساعة علشان ليا طقوس خاصه بحب اعمالها قبل استقبال
العملاء واهمها استحضار سلامي واليوجا.

وبعد اقل من نص ساعة لقيت السكرتيرة بترن عليا يا دكتور مدام حنان هنا.

المهم دخلت مدام حنان ودار الحوار التالي:

رهام: صباح الخير يا فندم ازيك النهارده؟ طمني علي عبد الرحمن كمان.

حنان: الحمد لله احنا بخير اننا لسه عايشين بس الحقيقة إني بموت من يوم اللي حصل.

رهام: يوم ايه احكي لي؟.

حنان: هو مش عبد الرحمن حكي لحضرتك؟.

رهام: اللي بيحكىه عبد الرحمن ملوش علاقة باللي حضرتك تحكيه حتى لو كان نفس الحدث ومش المفروض ان حضرتك ولا استاذ محمد تعرفوا تفاصيل لكن طبعا هتعرفوا الحلول والنقط المهمة اللي هتساعدنا في العلاج وبس.

حنان: عبد الرحمن انا سايباه لسه نايم فتوقعت انه حكي لحضرتك وارتاح.

رهام: احنا رغينا كثير ونومه رد فعل طبيعي.

حنان: الحكاية وما فيها أن الأب عنيف جدا برغم انه في بعض الأوقات بيكون حنين بس بيقلب في لحظه لو حس ان حد اكتشفه او حس ان فيه حد يهدده.

احنا اتجوزنا من ١٨ سنه عن حب للأسف وكنت صغيره مش عارفه احدد هل احنا مناسبين او لا.

المهم عشت معاه وخلفت ٣ اولاد ولقيته فجأة عايز يتجوز عليا وبدأ يضربني ويهيني و للأسف قدام عبد الرحمن بالذات.

رهام: وليه حضرتك موقفتيش الاهانات دي او انفصلي؟.

حنان: انا بالفعل طلبت الطلاق لما كان هيتجوز عليا لكن بمنتهي الجبروت قالي لو فكرتي تطلي الطلاق عمرك ما هتشفوفي ولادك تاني.

انا خوفت وشيلت الفكرة من دماغي لكن يوم عن يوم حالته كانت بتزيد افترني عليا ووصلت للضرب والبهدة قدام عبد الرحمن لغاية اليوم الصعب اللي حصلت فيه خناقه كبيره بينه وبين عبد الرحمن وانا متأكدة ان عبد الرحمن مش قادر يفهم اللي حصل

والخناقة دي هي سبب اننا جينا لحضرتك.

رهام: ممكن تقوليلي السبب؟.

حنان: للأسف جوزي شتم واحد في الشارع بلفظ بشع ونسي ان عبد الرحمن معاه وسافر وفي يوم عبد الرحمن رجع من المدرسة متضايق سألته مالك مرتين لقيته بيثتم الشتمه دي بلا سبب و حتى لو بسبب دي مش تربيتي للولاد.

يومها قولت له متكلمنيش خالص وانا موجوعة اوي من جوايا.

واستنيت اسبوع بعد رجوع ابوه من السفر وقولت له في قعده هدوء كده " ممكن يا حبيبي متشتمش قدام الولاد لان دي حاجه بتبوظ التربية ".

لقيته قام واتنفض بيحاول يداري كسفته إني عرفت وبيقولي ليه مين قالك إني بشتم وكل ده بزعيق ومن شدة ذكأوه افكر الشتمة اللي شتمها قدام عبد الرحمن وقالي عبد الرحمن شتم اخواته قال ايه؟ انطقي ولقيته يبهجم عليا وعايز يضربني فسكت.

جري علي عبد الرحمن مسكه بإيد واحده وعلقه في الحيطه ونزل ضرب فيه والولد من خضته غلط وقاله هي قالتلك إني شتمتها زي ما انت بتعمل؟.

وهنا لفت الدنيا بيا وكنت بحاول ابعد بينهم وجوزي بص لي علشان يبدأ يتخانق معايا إني سكت اسبوع مقولتلوش من ساعة ما رجع انه شتمني قال يعني هو أب محترم هيعلم الولاد ميشتموش بس ميعرفش ان الولاد بيتعلموا بالقدوة. وفي اللحظة دي قدر عبد الرحمن يجري للصالون وبدأت خناقه أبشع ما يمكن بينهم وخنقوا بعض وضربوا بعض

.....

وهنا حنان قطعت النفس وجبت لها مايه تشربها والدموع انهارت وكأنها بتقول ياريتني سيبته من زمان علي الأقل مكنتش شوفت يوم زي ده.

حنان: انا لولا تهديده المستمر ليا انه هياخد مني الولاد كنت سيبته.

رهام: يا فندم القانون في صفك ازاي تسمحي بالمهزلة دي؟.

حنان: قانون ايه يا فندم ده اصحابه السفراء والوزراء وبيوهمني بشغله مع المخبرات بس المخبرات اكيد لازم تعمل له اختبارات نفسه وهو حتى في اختبارات شغله للأسف تقديره نفسيا وحش جدا لولا انه شاطر وذكي جدا ويعرف يرسم مليون وش.

رهام: عندي كام سؤال كده عن علاقة الأب بأهله وعلاقة حضرتك بيه.

اولا علاقته بأمه وأبوه شكلها ايه؟.

حنان: علاقة قلة إحترام وسخريه دائمة.

أب بيهين الأم والأم مش بتسكت بالعكس كل شويه بتقول قال يعني بهزار ان عيلة ابوه عيلة زباله وطبعا ده قدام اولادي لغاية ما هددته إني مش هودي ولادي لهم لو فضلت تشتم العيلة بتاعته قدام الولاد لان دي مش تربيته والعيلة دي عيلة ولادي وعيلة أبوهم.

أب بيضرب الأم من زمان وبيهينها.

هو شايف الأم مفترية والأب ملاك بس انا مش بتدخل.

لكن اللي بيتعبنى بجد انه دايمما بيقولي إني زي أمه ست قوية وميهمنيش اي راجل ولا بحترمه مع العلم ان بشهادة الكل عمري ما عليت صوتي عليه ولا هنته ولا حتى ماخدتش بالي منه قدام الناس وجوه البيت زمان كنت بحبه بس دلوقتي سقط من نظري ومبقتش بحترمه كراجل.

رهام: هل هيوافق انه يبجي يقابلني؟ لان مفتاح علاجكم كلكم في فك شخصيته وتحليله.

ومش معني كلامي اننا نرمي عليه كل اللوم ونقول ان مفيش اضطراب في حضرتك ولا في عبد الرحمن.

لان الطبيعي إنك كنتي يا توقفي اهاناته وتاخدي ولادك بالدين والشرع والقانون يا تكلمي باحترام و انتي كملتي في بهدله لكي وللولاد ولا حتى اتعاجتوا.

وزي الصاروخ لقيتها برتد عليا وتقولي.

حنان: انا من ايام ما كان هيتجوز عليا طلبت نروح استشارات زوجيه لكن رد عليا بالحرف الواحد " انتي عايزانا ننشر غسيلنا الوسخ قدام الناس ".

رهام: واتي استسلمتي؟.

حنان: ايوه ومعترفة بغلطي.

رهام: هحتاج اشوفه لأني شاكه في شوية حاجات هتبان بالاختبارات النفسية.

حنان: علشان يبجي هقول له ان حضرتك طلبتيه علشان تشرحي له حالة عبد الرحمن.

رهام: اوكي اتفقنا.

اشوفكم بعد يومين ان شاء الله.

التحليل واكل دماغى

وخرجت مدام حنان من عندي ولقيت دماغى بتودي وبتجيب ليه يعمل كده؟ وهي ليه تسكت؟ لسه الصورة مش واضحة بس كل ما بسمع عنه بحس ان حل اللغز في علاج الراجل ده وبيتأكد جوايا الاحساس ان الراجل ده عنده عقده شديده من الأمر وغالبا اتعرض للتحرش وهو صغير و ده بيان من هيئته واسلوبه ومشاعره الأثوية الواضحة.

وقولت على رأي المثل " يا خبر النهارده بفلوس بكره يبقي ببلاش ".

وشربت ينسون واستنيت عبد الرحمن.

وانا مستنيه عبد الرحمن سمعت ام كلثوم اغنية فكروني معرفش ليه مع إني مش بسمعها.

واكتشفت اكتشاف خطير.

الموروثات والمعتقدات المتسرسين جوانا اشد خطرا علينا من التربية المباشرة وكأنها عدو خفي مستنيها او ثعبان بينشر السم بتاعه جوانا.

مدام حنان مشيت بمبدأ ام كلثوم انت أقرب مني ليا يا هنايا.

ونسيت ان لو نفسها مش أقرب لها من اي حد يبقي مش هتعرف تعيش وتكمل وتحب اللي حوالها.

للأسف عندنا معتقد شائع ان اللي يبجب نفسه اناني لكن سبحان الله محدش فكر إني لو محبتش نفسي اللي هي أقرب ايد تطبطب عليا هعرف أحب حد تاني ازاي؟.

حب النفس لو متزن عمره ما هيبقي انانيه بالعكس ده منتهي الاحترام والجمال والعطاء.

وفي وسط التفكير ده نط سؤال في بالي عن استاذ محمد وهو اكيد هو مش يبجب نفسه يا تري سلوكياته تجاه نفسه ايه؟.

أحداث منزوعة الدسم

وانا لسه سرحانه جه عبد الرحمن علشان تكمل حكاوينا.

رهام: اهلا بالشاب الوسيم ايه اخبارك النهارده؟.

عبد الرحمن: معرفتش انام للأسف خالص.

طبعا انا استغريت ان الام بتقولي نايم وهو منامش.

رهام: معقول؟ منمتش خالص؟.

عبد الرحمن: اكيد ماما قالت لحضرتك إني نمت كثير و ده لإني بقفل أوضتي عليا وبعمل

نايم علشان محدش يقرب مني.

رهام: مشكتش في ذكائك للحظه يا مان.

عبد الرحمن: ياريت بابا يسمعك ويثق فيا زيك.

طبعا الفرق واضح جدا انه قال بابا مقالش البيه زي امبارح ودي علامة جيده الحمد لله.

رهام: حاسس يايه النهارده؟.

عبد الرحمن: حاسس إني شيلت حمل ثقيل من على قلبي بعد ما حكينا امبارح وعايز اثبت لهم إني مش مدمن.

بذمتك فيه مدمن يبقى الاول علي دفعته؟.

اللي خانقني ان جوايا غضب ناحيتهم شديد.

رهام: عبد الرحمن لو شرحت لك الموضوع من بره من غير مشاعر عليه هتقبله مني؟.

عبد الرحمن: لو حضرتك هتوجدلهم اعدار ارجوكي بلاش لأنني فعلا زهقت.

رهام: مش هوجد لحد اعدار لان كل واحد مسؤول مسؤوليه مباشره عن افعاله وانا مش محامي لحد بس اول حاجه لازم نعملها اننا نحلل الموقف ونشوف ايه مشاعرنا ناحيته.

عبد الرحمن: مشاعر ايه بس انا نسيت الكلمة دي من يوم ما أمي استنجدت بيا وانا طفل علشان أنقذها من بين ايديه وانا فشلت في حمايتها.

رهام: طب قولي قبل التحليل انت بتجيلك اوجاع في عضلاتك؟.

عبد الرحمن: دايمًا اصاباتي في الجيم في كتفي اليمين. هو ده له علاقة باللي بيحصل؟.

رهام: طبعا له علاقة وثيقة هشرحها لك بعد ما نشوف المشهد من غير مشاعر.

عبد الرحمن شاف باباه محمد بيستم شتيمه وحشه.

عبد الرحمن زعل من مامته شويه فشمها نفس الشتيمه اللي سمعها.

حنان راحت تقول لمحمد بلاش تشتم قدام الولاد.

محمد قام ضرب عبد الرحمن.

عبد الرحمن ضرب محمد كرد فعل وانهار وراح المستشفى.

ما تيجي نحلل كل واحد واللي عمله؟ تحب نبدأ بمين؟.

عبد الرحمن: محمد طبعاً.

محمد مكانش المفروض يشتم ومكانش المفروض يضرب شاب كبير زي.

رهام: اتفقنا نحلل من غير مشاعر.

محمد معرفش يتحكم في نفسه وشتم.

وللمرة الثانية معرفش يتحكم في نفسه وضرب.

المشكلة مش في محمد كشخص لكن المشكلة ان محمد ضعيف ميعرفش يتحكم في انفعالاته مش بدمتك حاجه تصعب عليك؟.

عبد الرحمن: هو فعلاً صعب عليا بس ليه مش عايزه تدخل المشاعر؟.

رهام: علشان نشوف الصح من الغلط بدون ما ندخل فيهم الأنا.

يعني نشوف الحقيقة مجردة علشان ده هيساعدنا على الحل.

تعالى لعبد الرحمن وحلل وقولي بس بنفس طريقي.

عبد الرحمن: عبد الرحمن معرفش يتحكم في نفسه وشتم.

عبد الرحمن معرفش يتحكم في نفسه وضرب.

حنان للأسف كانت بتحاول كالعادة تريح الكل لكن محمد وعبد الرحمن خذلوها.

وانهار عبد الرحمن في العياط بس اتعلم اول درس عملي في حياته:

«علشان تترن وتبقي راجل بجد لازم تتعلم تترن في مشاعرك وتتحكم في غضبك علشان تقدر تحمي اللي بتحبهم وخاصة أمك».

أما وجع العضلات ده. علشان بتحس بالعجز عن الدفاع عن اللي بتحبهم.
واتفقت مع عبد الرحمن إني هعلمه اساليب لمراقبة مشاعره.
ومنها هنطلع الاسلوب المناسب للتحكم في الانفعالات.

مستوى مواجهة الوحش

واتبقى قدامى المستوى الأعلى لحل المشكلة وهو المستوى اللي هقابل فيه الوحش وماقصدش بيه محمد لكن اقصد بيه عدم تحكم محمد في غضبه وانفعالاته.

وجه اليوم الموعود اللي استاذ محمد هيقابلني فيه.

جه في ميعاده بالضبط وكان غاية في الاحترام الي ان بدأنا الحديث عن الحدث اللي حصل.

رهام: اللي حضرتك قولته من اول مره إنك شاكك ان عبد الرحمن بيتعاطى مخدرات وعازب تعرف ليه سلوكه مش مظبوط.

محمد: تمام.

رهام: يا تري ايه اللي شكك حضرتك في عبد الرحمن هل فيه حدث حصل؟.

محمد: اياها طبعا المدام وعبد الرحمن شتموا فيا وقالوا إني عصبي وإني ببهدلهم وهم اساسا مش ناس عاقله علشان تصدقيهم.

رهام: اوليا فندم مدام حنان اتكلمت عن عبد الرحمن علشان تحل مشكلته وعبد الرحمن

هياج عصبي شديدة و كانت عينيه بتتطق شرار زي ما بنقول.

أهم شيء في الحالة دي هي ضبط النفس عندي.

رهام: حضرتك خلصت انفعال تحب تكمل ولا تهدي ونحل المشكلة؟.

محمد: انتي عايزه ايه بالضبط؟.

رهام: هي مشاكلك مع والدتك بدأت من الطفولة؟.

محمد: وايه اللي جاب أمي في الموضوع إتني ست مجنونه اكيد.

رهام: حضرتك تعديت حدود الأدب فاعتقد مش هينفع تتعامل مع بعض تاني.

اتفضل استرد فلوس الجلسة ومع ألف سلامه.

خرج وهو ثاير ورفض يسترد فلوس الجلسة.

ودخلت السكرتيرة تقولي هو خرج ومخدش الفلوس قولت لها عدي ورايا ٣ ايام وهيكون قدماك هنا عايز يقابلني.

ضحكت ولسان حالها بيقول الدكتورة بتعلم ده اتجن.

الحقيقة ان احساسني الداخلي كان بيقولي هم يومين يا رهام مش ٣ و هيرجع لأنه عرف ان عنده مشكله قديمة و يا أما يرجع للعلاج يا أما يرجع علشان يحسن صورته علشان ال ١٠٠ وش اللي بيقولوا عليهم.

عوداً حيداً

وصدق احساسى وبعد يومين مش تلاته اتصل يحجز ميعاد والسكرتيرة قالت له هسأل
الدكتورة الاول لو هتوافق تقابلك تاني وهكلمك.

وجالى بعد اسبوع وهو غضبان زي الأطفال بس برغم الغضب كان فيه شيء جواه عايز
يحكي عن مشاكله هو مش إبنه.

رهام: أهلا بحضرتك.

خير يا فندم حضرتك رجعت تاني ليه؟.

محمد: أولاً أنا بعذر عن اسلوبي لكن حضرتك استفزيتيني.

رهام: لو حضرتك مصر تعلق غلطك على شماعة غيرك فمكانك مش عندي وانا وافقت
حضرتك تيجي علشان خاطر عبد الرحمن ومدام حنان بس.

اي تجاوز حضرتك هتفضل مشكورا تمشي ومتصلش بينا تاني.

محمد: الحقيقة انا مش عارف ليه اتعصبت لكن انا مش طبعي كده انا هادي ومسالم.

رهام: لو حضرتك تحب نتعاون مع بعض فيه شوية تحاليل مشاعر واختبارات ألوان هتتعمل لحضرتك ونشوف مدي الهدوء والمشاعر عند حضرتك ده لو مفيش عند حضرتك اعتراض.

محمد: مش معني إني جيت لك إني مجنون اتي اكيده مش واخده بالك انا مين وبتقولي اي كلام.

رهام: اشكرك ونورت مكتبي.

محمد: انا هعرفك انا مين.

رهام: اشكرك.

ومن هنا وبعد اللقاء الحار ده اتأكدت من شكوي وان الأب مريض ولازم يتعالج لكن للأسف سبق السيف العزل زي ما بيقولوا وحالته اكيده هتطور اكثر.

مشاعر معترضة

وانا راجعه بيتي حسيت بخنقه وحشرجه في زوري وانا مش منتبهه.

رهام: مشاعر مالك بس؟.

مشاعر: غضبانه علشان مرديتيش عليه.

رهام: عارفه إنك غضبانه وقابله غضبك بس ممكن نفكر بالعقل؟.

دلوقتي لو انا كنت طردته او رديت عليه تفتكري كان هيعمل ايه في مراته و إبنه بسبب ردي ؟ متنسيش ده راجل غير مسؤول و مريض نفسي ربنا يعافيه و خنق إبنه قبل كده و تعدي علي شريكة حياته.

بجانب انه استحالته يعترف بغلظه وهيلبسهاهم فخليها علينا المرة دي مجتش من ده في سبيل ان مراته و إبنه يبقوا بخير.

مشاعر: بس انا كنت مستنيه عبد الرحمن يخف علشان افقع الزغروطه زي ما عودتيني يا رهام.

رهام: مشاعر حبيبة قلبي مش كنا فكينا كل التعلقات بأي حد وأي حاجة في الدنيا؟.

مشاعر: لا فكينا كله إلا ركن الارشيف الممنوع عليا متنسيش.

رهام: مش ناسيه.

تعلقك يان عبد الرحمن يخف مش حلو لان الشافي هو ربنا وانا مش مغسل وضامن جنه.

انا بحمد ربنا إني اديتله جداول مراقبة المشاعر والانفعالات اهي تساعد لغاية ما ربنا يأذن بعلاج أبوه لان المؤثر لسه معاه.

أما الام فهي للأسف اختارت غلط واستمرت مع الشخص الغلط ربنا يعينها.

وبعدين تعالي هنا فين سلام.

يا سلام ممكن تيجي ترحمني من مشاعر شويه؟.

سلام: انا هنا والان يلا يا مشاعر على مكانك والوجع هيروح حالا يا ست الكل.

منكرش ان مشاعر كانت مؤدبه لما عبرت عن اللي جواها لكن في قرارة نفسي انا كنت في قمة الغضب والحزن لكن قبلت كل ده وقولت الحمد لله فعلا اننا لسه قادرين نحترم مشاعرنا ونقدرها.

إنك تؤذي انسان في مشاعره ده أشد أنواع الأذى لإن الأذى الجسماني ممكن ترده لكن الأذى النفسي صعب جدا تفاديه او تعويض المجني عليه عنه.

يارب انا حاولت اساعد حنان وعبد الرحمن لكن لك الأمر من قبل ومن بعد.

علشان نستفيد كلنا أكبر استفادة من الكتاب هتلاقوا الجداول كلها في نهاية الكتاب استخدموها و متنسوش تدعولي.

في الفصول اللي فاتت من الكتاب كنت بحاول اختار قصص نوضح فيها المشاكل النفسية ازاى بتبدأ وازاي مجرد اختيار واحد غلط في حياتنا نستمر فيه ممكن يضيع علينا العمر كله.

بما ان القصص كانت من العيار الثقيل فتعالوا بينا المره دي نشوف حكاية جديده اغرب
من الخيال وازاي بالميتاهيلث قدرنا نحلل المشكله وبدأت منين و قدرنا نبدأ العلاج
بأساليب كتيره غالبيتها هتلاقيها في نهاية الكتاب.



الفصل السادس
الحدوة الخامسة



شروق وهشام و حكايات شباب كتير صباح منور و قلب بضمه

يا حلو صبح يا حلو طل

يا حلو صبح نهارنا فل

من أد إيه أنا بستناك

وعيني ع الباب والشباك

عشان أقولك واترجاك

جوجو: يا صباح الروقان علي ست الكل.

رهام: هاتي بوسة و حضن يا قطتي.

الحمد لله يارب إنك في حياتي.

من غيرك كنت هبقي الست الوحيدة في البيت ده ههههههه.

احمد : اه طبعا الحب كله ع الصبح للهانم الصغيرة انما الكبير لا.

خالد : مالك زعلان على نفسك لوحذك ما انا اهو زيك منفضالي ومهتمة بقطتها ههههههه.

رهام: تعالي هنا يا راجل منك له.

مين دي اللي منفضالكم يا راجل منك له برضو.

بس احنا مش قولنا ان البنات والست مهم يتدلخوا اوي علشان نعيش كلنا مبسوطين؟ ولا نضرب بوز يعني؟ هههههههههه.

احمد : هو مش فيه مثل هارايانا بيه اللي هو بتاع مين لقي حد نسي الثاني. ههههههه.

رهام: ااااه ياني ياربي اسمها مين لقي احبابه نسي اصحابه.

خالد: ماشي يا حابه فين الفطار؟.

رهام: الحمد لله انا حابه و ده احلي لقب ههههههه.

خالد: انجزي يا ماما وانا كليات.

جوجو: اتفضلوا حضروا لماما الفطار مش تقولولها فين الفطار وانتوا كبار كده عيب عليكم.

رهام: ينصر دينك يا احلي جوجو ههههههه.

اقولكم تعالوا يلا نحضر الفطار مع بعض زي زمان يا حلوين.

احمد: كان لازم يعني تستفز الحاجة ادينا لبسنا تحضير الفطار يا عمر.

رهام: حبايي النهارده الجو حلو و احنا لسه بدري التحضير مش هياخد وقت وبعدين يعني حضراتكم اونلاين منك له ولا هتستعبطوا. هههههههههه.

خالد: جري ايه يا دكتوره ايه بتستعبطوا دي مش بتعلمينا نقول الفاظ حلوه هههههههه.
رهام: وهو انا قولت حاجه يا راجل منك له؟.

ونزلنا نعمل الفطار مع بعض فعلا. منكرش ان كان فيه شوية أفأفه منهم بس الصراحة
الفطار كان تحفه، اه البيض شايط واللبن فار والفول حادق بس على قلبي زي العسل.
ليه حبيت احكي المشهد ده دلوقتي بالذات؟.

علشان حاجات كتيره اهمها ان وجود الولاد في حياتنا زي ما هم مسؤولية هم برضو أمان
واستمتاع.

زي ما بنتعب معاهم ونراعي ربنا في تربيتهم زي ما بيراعونا.

اتعلموا تزرعوا زرعتمكم وتسقوها كل يوم حب وامان وحرية ورحمه وقيمه وقدره وطمأنينه
هتلاقوا أحلي ورد بيفتح في قلوبهم.

وبسبب المشهد ده لقيت مشاعر منوره وزى القمر من مجرد ضحك على فطار شايط بس
فيه حب وحنيه.

وقولت أبدأ يومي النهارده بجلسات الاونلاين ونقول يا فتاح يا عليم يا رزاق يا كريم.

عملت كوباية شاي من اللي تعدل الدماغ كده وبدأت.

قعدت في التراس وقولت ابص على بريد الصفحة قبل الجلسات ولقيت أهوال.

بس جمعت الخلاصة في كام جمله كده يمكن ينفعوا وقت الزنقة.

عدد كبير من اللي يتابعني شباب وبنات مراهقين.

دي حاجة تسعدني جدا لان السن ده محدش بيهتم بيه مع انه أهم سن.

وقفت عند رسالة ولقيت ساعتها عندي وجع في تنفسي من كتر اللي قريته وانفعلت معاه.

هتقولوا رهام بتهول الحكاية علشان تكتب كام صفحه.
هقول لكم اصبروا عليا ولو مقطعتوش النفس مبقاش رهام.
بعد الحكاية هقول لكم سبب إني قطعت النفس.

قلبي هيقف بجد

بعثت لي بنوته عندها ١٩ سنه الرسالة دي.

" انا كنت داخله اموت نفسي وبحضر دماغي وبتفرج على اليوتيوب لقيت لحضرتك فيديو بتتكلمي عن المراهقين وبتقولي اننا لازم نبقي سعداء في حياتنا. مش عارفه لو ان ربنا بعثك ليا برسالة ممكن تنقذني او لا بس اللي متأكدة منه إني بحب ربنا ومش قادره استحمل."

لو اقسمت لكم إني نادرا ما بفتح رسايل الشغل قبل الجلسات علشان متأثرش بيهم.

لكن اليوم ده بالذات كنت رايقه وفرحانة وعازية اغير يومي وحابه اشوف التعليقات على الصفحة.

الرسالة دي كانت اتبعثت من نص ساعة بالضبط.

ومن كتر رعي بعث لها جملة واحده بس.

" لو فعلا مقتنعة ان ربنا بعثني ليكي برسالة فالرسالة دي هي أرجوي اسمعيني يمكن

حياتك تتغير .»

الجملة دي انا كتبتها من قلبي فعلا وانا بعيط ووجع رهيب في الكلي جالي وفضلت اردد انا في سلام هنا والان بس مكانش بيهدي لغاية ما لقيت الرد جه.

« حضرتك هتقدري تساعديني فعلا وإلا مجرد كلام؟ ».

رهام: هساعدك والله بكل اللي أقدر عليه بس متعمليش اي حاجة ارجوي.

انا أم وقلبي بيتقطع عليكي واكيد اهلك كمان.

اديني الفرصة دي.

انا هسميها شروق لان قصتها بالنسبة لي قصة شروق بعد ليل طوييييييل وقاسي.

شروق: هو انا متلخبطة ومكنتش متوقعه حضرتك تردي عليا اصلا بس واضح ان لسه ليا شوية عمر ناقصين.

رهام: انا برد طبعا يوميا بس احكي لي حكايتك وخلينا نفكر مع بعض.

شروق: اسمي شروق وعندي ١٩ سنه عشت في بيت فيه انا واخويا وابويا ومرات ابويا اللي يبسموها أمي.

عمري ما حسيت انها أمي ولا عمري حسيت ان البيت ده بيتي.

بيت كل حيطانه مدهونة نكد وعباط مستمر.

أم ميهماش في الكون الا نضافة البيت والتمارين ومنظرنا قدام الناس ولا خليني اكون صريحه ميهماش غير منظرها هي قدام الناس.

تحب تسمع اوي جملة بيتك انضف بيت وبتتك وابنك اشطر ولاد لكن مفيش اي حب ولا حنيه ولا اي امان.

أخويا أصغر مني بستتين وانا الكبيرة اللي شبه ابويا واللي دائماً بتتبهدل علشان السبب ده.
انا بنت اللي اتعودت تكون مطيعه على حساب راحتها يا اما هتلاقي الوحش اللي جوه
الأمر طلع وقلب البيت نكد وعباط ولوم وطبعاً بابا واضح اوي انه راجل ميبحبش النكد
فيقول لنا دائماً معلش.

عارفه حضرتك يعني ايه معلش عندي؟ يعني انتوا ولا حاجه ولا هنتحرم مشاعركم.

معلش يعني اولعوا راحتي اهم ونكد أمكم بشع.

كرهت الرجالة من الاستسلام اللي بشوفه في عينين ابويا وضعفه وقولت خلاص أكبر
وابعد عنهم ومش مهم اي حاجه.

كنت كل يوم بذاكر وانجح علشان اتقي شر ونكد أمي اللي ممكن اقول لها صباح الخير
متردش.

اللي ولا مره صحيت تسرح لي شعري وانا صغيره رايحه المدرسة لكن بابا كان بيراعيني.

وكنت بنجح علشان أكبر واشتغل وابعد عنهم وشيلت فكرة الجواز من دماغي خالص.

روحت الكلية بعد معاناة ومناهدة فظيعة منها علشان تدخلني الجامعة اللي هي عايزه
تفتخر بيها قدام الناس وياريتني ما وافقت.

دخلت وانا كلي كره للنكد ولصنف الرجالة الضعيفة اللي من عينة ابويا اللي الست اللي
شخصيتها زي أمي تقدر تسيطر عليه.

بس للأسف كنت بعمل كده مع الولاد في جامعتي علشان اكسرهم من غير ما أحس.

الا ولد واحد هو الوحيد اللي وقف قصادي وكان بيقدر عليا وميسمعش كلامي.

مش هكذب عليكي عجبني لأني لقيت فيه نموذج معروفوش من الرجالة غير أبويا وأخويا
اللي طلع نسخه منه.

كان هشام ولد لطيف ابن ناس اوي وعريبه فظيعة وفيلا في الساحل وحاجات كتيره.
بس مش هي دي الحاجة الوحيدة اللي شدتني له.

انا كنت بحس معاه إني اميره طلباتها مجابه من قبل ما تنطق بيها.

حنيه وحب وفسح وخروج وهدايا كنت بخليها عند اصحابي علشان الشاويش ماما.

الغريب إني في الفترة دي بدأت أكبر دماغي منها خالص وهي بدأت تنبسط إني بسمع كلامها
عمياني ونسيت هي وبابا إني عملت زيه وكبرت دماغي علشان اعرف اعيش بعيد عنهم.

الحكاية دي مأخذتش اكر من ٤ شهور في الجامعة لغاية ما يوم هشام جالي يقولي ما
تيجي نتجوز يا شروق؟.

وفي اللحظة دي افكرت حياتي والنكد وان الجواز ده قرف خاصة إني عمري ما شوفت أمي
بتضحك ولا بتدلج علي بابا حتى.

لما كبرت وعرفت ان فيه علاقة جنسيه في الجواز كنت بقول ازاى بابا يبحب الست دي
وقادر يعمل معاها العلاقه دي؟.

أصلها ست ناشفه اوي.

المهم ساعتها كانت أمي دخلت في دور اكتئاب من اللي هي معودانا عليهم وممنوع ندخل
عليها الأوضه ولا عمري حكيت لها اي حاجة.

قولت طيب يا هشام تعالي لبابا اخطبي منه ونتجوز لما نتخرج.

كانت اول مره هشام يرفض طلبي ويقولي انا اهلي مش هيوافقوا نتجوز دلوقتي.

قولت له نأجل الجواز قالي براحتك ومشي وسابني.

قاطعني اسبوع تقريبا مفيش تليفونات ولا رسائل ولا اهتمام ولا امان.

وبالتالي انا بقت حالي بشعة في البيت وماما زودت عليا العيار ولقيت نفسي محاصره
بالتكد والههم.

المهم روجت لهشام وقولت له موافقه بس هنتجوز ازاي وانا صغيره كده.

قالي بسيطة اوي ورقتين عرفي.

قولت له انت قديم اوي كده ليه وبعدين يعني انت عايز تخلى بيا ولا ايه لا خلاص بلاش.

قالي براحتك بلاش.

ياريتي كنت خلصت الحكاية على كده.

للأسف انا خضعت وبأقل من الجواز اصلا.

في يوم كنت مخنوقة اوي من اهلي طلبته قالي تعالي نطلع إسكندرية وتتعدى ونرجع على
ميعاد الجامعة بالليل واروحك.

قولت له ماشي.

وسافرنا فعلا وفي الطريق كان بيخوفني أحسن حد يشوفنا وإننا ممكن نروح الكومبوند اللي
فيلتهم فيه في مارينا علشان امان.

انا من كتر خنقتي وافقت.

أكيد حضرتك توقعتي اللي حصل من غير ولا كلمه وبتحتقريني.

رهام: انا اتعلمت محكمش ابدأ لأني مش في محكمه ولا مؤهله للحكم بس عايزاكي تكلمي
يا شروق.

شروق: روحنا الفيلا الفخمة وجبنا الاكل وحببت اتفرج على الفيلا وللأسف بمنتهي العنف
قفل الباب واعتدي عليا بمنتهي الوحشية والقذارة اللي ممكن تتخيلها.

خرجت من الفيلا بجري وطبعا في الشتا صعب تلاقي تاكسي او اوبر بسهولة.

المهم لقيت اوبر راجل كبير في السن لما لاقاني بعيط رجعي القاهرة وطمني طول الطريق
لأني كنت برجف.

بس مخلصتش الحكاية على كده.

انا روحت ادور على أم او أب اترمي في حضنهم لقيت خناقه في البيت والعه بينهم.

دخلت اوضتي وللأسف نمت في وضع الجنين ومعرفتش انام من كتر العياط والقهر.

فكرت ازاي هعيش وابص في عين الناس وعين الحقير هشام ولا عين اهلي اللي هم اصلا
عمري ما حسيت بوجودهم في حياتي.

فكرت هو فين ربنا اللي يبحبنا.

اه دايمنا بسمع في البيت عن ربنا اللي بيعذبنا لكن هو يعني مش يبحبنا ليه؟.

وليه يكون لنا اهل زي دول.

اشمعي انا كده وليه أمي تبقي كده.

وليه أبويا ساكت كده.

بقالي اسبوع تعبانة في البيت وحرارتي عالية وهم ميعرفوش علشان أمي رجعت لحالة
الاكتئاب اللي عمرها ما هتتعالج ورجعت تضغط علي بابا بيها.

فكرت بالليل اشوف بينتحروا ازاي وبالصدفة لقيت الفيديو بتاع حضرتك.

وهنا جت اللحظة المناسبة اللي أقاطع فيها شروق.

رهام: وهو ربنا الرحيم اللي يبحبنا هو اللي بعث لك الفيديو بتاعي علشان يطبب
عليكي ويقولك انا هنا ماتخافيش مش هسيبك وبعثك ليا علشان أساعدك.

شروق: يعني ربنا سابني كل ده اغلط واتبهدل علشان يرحمني في الاخر؟.

رهام: ربنا له حكمه هو وحده اللي عارفها علشان كل ده يحصل لك بس ربنا سبحانه وتعالى عايز يعلمك شيء من التجربة دي ويمكن دي تكون بداية حياتك الجديدة مش نهاية لعمرك كله.

شروق: طيب ايه الحل؟.

رهام: خيلنا نفكر بهدوء مع بعض.

قوليلي الاول علاقتك بيباكي ايه نظامها؟.

شروق: علاقة عادية بحبه بس شايفاه ضعيف.

رهام: ممكن بلاش نحكم علي بابا علشان ممكن يكون عنده اسبابه او عنده صدماته اللي منعته من الوقوف لماما.

شروق هتقدري تقولي لبابا إني عايزه أكلمه ضروري؟.

يعني ممكن تخليه يكلمني؟.

شروق: ليه؟ هو حضرتك هتقوليله وتفضحني السر ده؟ دانا اموت قبل ما حد يقول عليا حاجه.

رهام: تأكدي ان كرامتك مش هتتلمس لكن مينفعش اللي تم الاعتداء عليها تدفع التمن علشان مش قادره تقولي لأهلك.

مينفعش نسكت على الظلم البشع ده وانا هكون حائط الصد بينك وبين اهلك بس ثقي فيا.

كمان لو نفعت الخطة اللي هنعملها تبقي بتحمي بنات تانيه كتير ممكن يتعرضوا لنفس اللي حصل معاكي وسكتوا او موتوا نفسهم. عارفه ازاي؟.

شروق: الحقيقة لا.

رهام: يعني لما تقفي للي ظلمك هتبقى قدوة لبنات غيرك وهتبقى سبب في انتباه اهالي كتيره لولادهم وبناتهم حتى من غير ما نقول اي تفاصيل.

بس عايزاكي تقفي جنبي ومتخافيش وانا هكلم بابا مش ماما اشرح له اللي حصل بطريقتي وهنتصرف ومفيش اي خطوه ممكن تتعمل من غير ما هناخد رأي بعض قبلها اتفقنا؟.

شروق: اتفقنا.

رهام: هتقدري تقولي لبابا انك كنتي تعبانة و شوفتي فيديو ليا و راسلتيني و عايزه تحجزني جلسه بس شروط رهام حضور الأب او الأم مع المراهق و بما ان ماما زعلانه اليومين دول ممكن حضرتك تيجي معايا ؟.

التنفيذ هيكون بالحرف يا شروق مفيش مساحة للغلط ولا مساحة للخوف لان الموضوع باين عادي جدا متقلقيش.

الكلام ده يحصل النها رده وتردي عليا.

شروق: حاضر بس ادعيلي اعرف.

رهام: هادعيلك حبييتي.

ردود افعالكم و انتوا بتقراوا ايه ؟؟؟؟

طبعاً المراهقين اللي بيقرأوا دلوقتى مستغربين إني معملتش زي اهالي كثير وقولت لها داري علي الموضوع وقبل ما يجيلك عريس روجي اعلمي عملية ترقية لغشاء البكاره زي امهات كثيره بتخاف من الفضيحة ومستغربين برضو ان اسلوبي معاها هادي ومنفعلتش عليها ولا حتى لومتها.

وعلي الجانب الاخر من الكوكب برضو الاهل زمانهم بيستلموني وبيقولوا عليا ست بارده ومعنديش دم وإنما لو بنتي كان زماني ذبحتها من العار او على الاقل وبختها او ضربتها وإني مستقطعة ومش هاممني حاجه علشان القصة مش قصتي ولا الفضيحة فضيحتي وإني كده هشجع المراهقين يغلطوا عادي وميتعاقبوش.

وانا هنا على ارض الواقع رأيي مختلف تمام الاختلاف مع الطرفين و ده لأسباب كثيره تعالوا نقولها علشان التعامل مع المراهقين مش سهل و مش صعب لو بحب خاصة في وقت الغلط و الكوارث و اديني قولت كوارث قبل ما تنطقوها انتوا.

اولا لازم نفصل المشاعر عن الاحداث علشان نقدر نفكر صح.

ثانيا نحاول نوجد الحلول.

ثالثا نقوّم الغلطان ونعرفه غلطة.

اولا: حادثة الاغتصاب حصلت بالفعل.

شروق من الاساس غلطانة انها راحت معاه خصوصا انه كان عايزها تضرب ورقه عرفي زي ما بيقولوا فحب ياخذ التورتاية كلها وكمان من غير ورقه عرفي حتى وكمان اختار الوقت الصح اللي هي كانت متدمره نفسيا فيه وهو ده الوقت اللي المغتصب بيدور عليه علشان يوقع الفريسة.

شروق عاشت في بيت الأم فيه علطول مكتئبة وممكن تكون مريضه نفسيا و متعالجتش و هنا يقع الدور الأهم علي الأب كان لازم يعالجها بس برضو مقدرش اظلمه لأن بعض الحالات بترفض العلاج و دي الحالات شديدة الخطورة و اللي في بعض الاحيان لازم يتم ايداعهم مستشفى للأمراض النفسية بس الفضيحة وسط الناس اللي الكل بيدور عليها و بينسوا حق المريض ده في العلاج و انانيتنا اننا نظهر بصورة الأسرة المثالية الكاملة بتمنع حالات كتيره من العلاج.

و للأسف بعد كده بيجيلي للعلاج شركاء الحياة اللي عانوا مع المريض نفسه واضطربوا من كتر التعامل معاه وضغط النفس على انها تتحملة او تتحملها.

هشام غلطان لدرجه لا تغتفر بس بشرط اننا نعرف ليه عمل كده ومنتسوش ان المتهم برئ حتى تثبت ادانته وبرغم انه مغتصب بس الاهل عليهم عامل كبير جدا على تنمية السلوك ده جواه زي الانفتاح اللي علي البحري اللي بيحصل بين شباب الجامعات ومفيش رقابة عليهم.

منتسوش ان شروق وهشام مراهقين يعني الاهل لهم دور ضخم في المأساة اللي حصلت.

شروق حاليا في موقف مجتمعي نظرا لنظرة المجتمع على ان المغتصب غلبان وان الضحية هي اللي اغوته فهي موقفها في منتهي الضعف. الي جانب الأم اللي حالتها صعبه ربنا يعافيهها والأب اللي ممكن يموت لما يعرف فالبننت وحيدته بالفعل وفكرت في الانتحار علشان محدش يعرف واهي خلاص تروح بفضيحتها زي ما اتعودوا يقولوا.

هشام ولا على باله حتى الان بناء على كلام شروق الي مكلتمهوش من ساعتها وهو كمان لازم يصلح غلظته لانه لو استمر يغتصب في كل شيء في الدنيا هيتحول قريب لشخصيه شرسه مش بتشبع في اي شيء و هيضيع.

ادينا شوفنا المشكلة اللي حصلت.

ثانياً بأه نيجي للحل:

لازم شروق تترد لها كرامتها وييجي هشام يتجوزها لأنه خاض في عرضها وانا زي غالبية المصريين العرض عندي ومجرد الخوض فيه مستحملهوش ولازم أخذ حقي.

لازم الاهالي يعرفوا الخطأ فين كمان علشان يصلحوه جواهرم.

صدقوني.

الابناء المضطربين أصلهم اهالي مضطربين.

المراهق هنا ماشفش القدوة الحقيقية برغم انهم ممكن يكونوا قدوة بالكلام زي قوم صلي وهم مبيركعوهاش.

المراهق لو عاش مراهقة متزنة صدقوني هيطلع عنده طاقة حب وحرية كبيره وهبيدعوا.

ثالثاً تقويم الغلطان ونعرفه غلظه.

الي يفتكر ان التقويم لشروق وهشام بس فيبقى أكبر غلطان لان التقويم لازم بيدأ من الاهل للطرفين لأنهم فرطوا في الأمانة ومن قبلها فرطوا في اتزانهم النفسي وصحتهم النفسية.

الي جانب ان من وجهة نظري لازم شروق تتعالج من مشهد الاغتصاب لأنه ممكن يدمر حياتها وعلاقتها الحميمة مع زوج المستقبل واللي بدورها هتدمر مع كل مره يقرب لها فيها لأنها هتسترجع المشهد المؤلم وهتكون العلاقة محفز لها.

وعلاج حالات الاغتصاب ده بعمله عندي في صورة بعض الطقوس النفسية الي بتفرغ

المشهد من مشاعره وتتعامل مع الحقيقة الي ان تشفي الضحية.

وعلي الرغم من ان هشام هو المعتصب بس عايزه اقولكم انه لازم يتعالج برضو من مشهد الاغتصاب لأنه هياثر عليه سلبا في مستقبله.

استيعاب شروق في اللحظة دي كان اهم عندي من لومها اللي كان هيؤدي لانتحارها.

ايجاد الحل الصح في الوقت ده كان لازم علشان الموضوع ده مينفعش يتأخر الحل فيه علشان مضيعش الحق.

الاب الحنين رزق

وجه اليوم الموعود وحت لي شروق ووالدها الرجل الخلق المحترم وقابلتها هي الاول واديتها احتواء الأم الي هي بتفتقده قبل ما اديها احتواء المعالج.

وقابلت الأب لوحده وشرحت له ان شروق تعبانه وفي خطر واني واثقه في حكمه على الامور وانه رجل متزن وهيساعدني على الحل.

طبعا اصاب الاب بحالة تجمد لمدة ١٠ دقائق و ده من هول الصدمة عليه.

بعد ما ساعدته بتقنيات التنفس وخلافه استعاد حالته لكن بدأ يلوم نفسه على انه سكت العمر كله للأمم ومبصش غير للمجتمع ونظرته وانه أهمل حتى مشاعره كرجل ونسي نفسه ونسي ولادة وأدي النتيجة.

كان واجب عليا اني اقطع دايرة اللوم دي في وقتها كالتالي:

رهام: حضرتك اللي حصل حصل و احنا لازم نلاقي حل وننقذ شروق وبعدها نساعد حضرتك في كل حاجه.

الأب: طيب ايه اللي ممكن نعمله؟.

رهام: احضن شروق وحسستها بأمان الأب وهفكر مع حضرتك حالا في حل.

ايه رأي حضرتك انا هحاول محاوله صغيره مع هشام نفسه انه يبجي يتقدم لشروق ويكتبوا الكتاب.

لو نفعت بيبقي خير ولو منفعتش المحاولة هنضطر طبعا ان حضرتك تتدخل.

الأب: معتقدش هيوافق ده ولد ندل وحقير.

رهام: هنجرب ونشوف بس اوعدي حضرتك ان شروق تفضل محميه وفي امان في حضنك.

الأب: اوعدك.

طبعا انا مكتبتش كل الحوار لان فيه جزء كان الأب هيموت فيه من الفضيحة و الكوارث و طبعا طبقا للميتاهيلث والطب الالمانى الحديث ده هيصيب الفقرات الصدرية عنده.

و انا راجعه يومها في العريية كنت مش منتبهه لمشاعر خالص و كنت سارحه بعقلي عن اللي ممكن يحصل و هل هشام هيوافق ولا هيعمل زي مسلسل قانون المراغي و يرفض و ندخل في محاكم؟.

رهام: آآآآه.

مشاعر اهمدي انا مش ناقصه نغز في معدتي.

مشاعر: هو انا اللي غضبانه ولا انتي؟ قولي لنفسك.

رهام: معترفه إني غضبانه جدا.

مشاعر: طب ما انتي حلوه اهو وحافظه الميتاهيلث وعارفه ان وجعك ده بسبب الغضب.

مش حاسة ان فيه وجع تاني عندك؟.

رهام: الحقيقة حاسة بوجع في صدري وتنفسي زي اللي حصل اول ما استلمت رسالة شروق فاكره؟ بس اتكسفت اقول اي من طول لسانك يا بعيده هتفضحيني ههههه.

مشاعر: طيب عارفه ايه اللي انا فيه علشان انغزك بالوجع ده؟.

رهام: عارفه شعور الغدر اللي حسيته من هشام لشروق وجعني اوي.

زي ما وجعني اوي عدم احساس شروق بالأمان اول ما بعثت لي.

مشاعر: رهام اعترفي إنك تبنيتي مشاعرها وفتحتي ملف في الدور السابع في الارشيف وباب جهنم ممكن يتفتح عليكي ومتناميش من الوجع. انا بس بحذرك انتبهني.

رهام: أيوه صح أنا كده توحدت مع شروق في مشاعرها و ده غلط. ميرسي يا مشاعر على وجودك في حياتي.

انا في سلام هنا والان.

هشام يا ترى طلع إيه؟

اتصلت بهشام ثاني يوم وانا متخوفه من رد فعله وفي دماغي مسلسل قانون المراغي وإننا هنلابط مع بعض كتير زي ما هم يقولوا بلغتهم.

وقد كانت خضتي وصدمتي لما رد عليا.

الحقيقة إني اول ما قولت له انا فلانه من طرف شروق.

قالي هي فين شروق انا مكسوف مش عارف أكلمها.

اقولكم تعالوا اسمعوا الحوار.

رهام: استاذ هشام انا مدام رهام خالة شروق ومحتاجة اكلمك في موضوع مهم يخصكم.

هشام: هي فين شروق انا مكسوف مش عارف أكلمها.

رهام: اشركك علشان قصرت عليا المسافة وهندخل في الموضوع علطول.

فاضي اقابلك بعد ساعة في مكنتي؟ اكتب العنوان.

هشام: حاضر.

وبعد اقل من ساعة كان عندي في المكتب.

رهام: استاذ هشام انت زي ابني ومقدره جدا استجابتك للزيارة دي وواضح ان شروق تهملك.

هشام: انا بحب شروق.

رهام: واللي يحب حد يغتصبه؟.

هشام: انا مقدرتش اتحكم في حالتي ساعتها لان شروق كانت منهرة جدا وانا بحبها فعلا وكنت عايز اخفف عنها لكن انا مكنتش راجل كفاية معاها ومقدرتش اكتم مشاعري ولا استجبت لعياطها واستعطفها ليا. كنت حقير فعلا. انا مبنامش من ساعتها ومش عارف اعمل ايه.

رهام: تعمل اللي يحفظ كرامتها وكرامتك ولو فعلا انت راجل كفايه يبقي هتقدر تقنع اهلك بانك تتجوزها حتى لو كتب كتاب والجواز بعد ما تخلص هي السنة الجايه ان شاء الله.

هشام: اهلي استحاله يوافقوا وبعدين هم فين اهلي دول؟ كل واحد في حياته وانا ولد وحيد ومحدث شايفني اصلا.

رهام: مفيش اي طريقه تقدر تقنعهم بيها؟ انا واثقه ان ممكن اقناعهم.

تحب اساعدك بافكار؟.

هشام: ياريت.

رهام: انت بتفكر تدرس بره؟ شروق كانت قالت لي إنك كان نفسك تعمل كده واهو انت هتتخرج وممكن تاخذ الماجستير من بره.

ايه رأيك إنك تقنعهم ان لما تتجوز ده حماية لك من رغباتك والمشاكل اللي ممكن تحصل

لك بره وان شروق بنت مجتهدة وهتساعدك. حاول علشان تثبت لي صدق كلامك.

صدقي لا انا ولا والد شروق هنسيها لو اخلفت وعدك يا هشام لان ده حقها بس عندي شعور داخلي إنك راجل وصادق وهتقدر.

بس دايمًا كنت بسأل نفسي ليه عرضت عليها الجواز العرفي دلوقتي؟.

هشام: لإني عندي شعور برغبة جنسيه عاليه ناحيتها ومش قادر امسك نفسي صدقيني.

رهام: هشام انت بتتفرج على افلام جنسيه؟ متتكسفش انا زي مامتك.

هشام: ايوه و ده طبيعي لاني كنت بشوف اهلي بيتفرجوا عليها بعد ما انام وانا صغير فجالي فضول اشوفها.

رهام: طيب هل بتمارس العادة السرية؟.

هشام: ايوه ساعات بس لما حصل اللي حصل مع شروق عرفت ان العادة السرية دي وهم وان العلاقة الحقيقية هي الاصل وقررت إني أبطلها بس للأسف لا قادر أبطلها ولا قادر أبطل الافلام.

يمكن الاسبوع ده متفرجتش لأني كنت محتقر نفسي من اللي عملته وكنت بعاقبها.

رهام: ايه رأيك اعالجك من الموضوع ده وادخلك كورسات تساعدك على الحفاظ على صحتك الجنسية ومشاعرك كويس وكل ده علشان انت هتبقى راجل في اتفاننا؟.

هشام: اتفاننا.

رهام: هستني منك الرد بعد يومين.

هشام: اتفاننا.

تعبتوا قلبي

وكانوا دول أصعب يومين في حياتي المهنية لان حياتي الشخصية عدي عليها ايام كتيره
صعبه بس عمري ما نسيت جملة امي هاجر « لن يضيعنا الله ».

دعيت كتير اوي واستغفرت كتير اوي برضو بنية الفرج علشان شروق.

وفجأه كلمني هشام بعد يوم وقالي ضروري اقابل حضرتك واتفقنا يجيلي المكتب بعد
ساعتين.

رهام: خير يا هشام طمني.

هشام: انا لسه حالا مخلص مع بابا واقنعتته إني محتاج اتجوز علشان بدأت اشوف افلام
واعمل العادة السرية ووافق على فكرة السفر والجواز بس لسه مفاتحتش ماما ربنا يستر.

رهام: يااااه وساكت يا راجل.

هشام: خايف أحسن ماما ترفض.

رهام: ادعي ربنا وبابا ان شاء الله هيقنعها.

هشام: دكتور هي ممكن شروق تسامحني؟.

رهام: الصراحة يا هشام انا قبل ما اعرفك حظيت احتمال انك تبقي شاب مستهتر و من عيله ضايعه يعني لا عارف يعني ايه رجولة و لا حاجة بس فعلا لو عرفت تقنعهم اوعدك ان مع علاجكم اتتوا الاتنين هتحبوا بعض تاني ان شاء الله و ينصلح الحال بس انت لازم تتزن الاول و تحضر معايا كورسات عن الذكورة و شروق تحضر برضو عن الأنوثة و ان شاء الله ربنا يكرمنا.

طول ما نيتك خير انا متفائلة.

بابا هيقول لماما امتي؟.

هشام: النهارده ان شاء الله.

واستنيت مكالمة هشام وكأني مستنيه نتيجة امتحاني.

والتوتر بيقتلني حرفيا ولقيت مشاعر ناطه لي.

رهام: خير يا مشاعر مش تبطلي تقفشيني كده؟.

مشاعر: أصلي بعث لك رسالة واتنين وقولت قبل ما ودنك توجعك اقولك ان في الميتاهيلث الودان هتوجعك علشان عايزه تسمعي اخبار انتبهني.

خليكي فاكركه اهي جميله عليكي علشان مش عايزه اوجعك ههههههه.

رهام: ميرسي يا احلي مشاعر.

تعرفي يا مشاعر ان من بعد ما نضفنا الارشيف وانتي بقيتي دايمًا معايا انا اتغيرت حياتي للأحسن في كل حاجه؟.

انا مش عارفه اشكرك ازاي والله.

مشاعر: اديني اهو والله مش عارفه هتودي جمالي دي عليكي فين بس يلا اهو كله لوجه

الله ههههه.

رهام: امشي من هنا يا مشاعر ههههههههههه.

مشاعر: طيب ما تفتحي الركن الخاص في الارشيف هموت واشوفه هههه.

رهام: اياك تقولي اموت واشوفه دي تاني. اسمها اعيش معاكي واشوفه.

ههيجي اليوم الموعود وتشوفيه يا غاليه.

وعدت الساعة كأنها سنين بس الحمد لله هشام كلمني وفرحتي.

مامته وافقت على المبدأ علشان هشام في خطر بس تشوف شروق الأول.

وساعتها رنت في ودي اغنية فانت جنبنا.

" وجاني الرد جاني ولقيتها بتستنائي "

كلمت والد شروق وبلغته بالتطورات وبلغته ان والد هشام عايز يحدد معاه ميعاد وان دي فرصته الوحيدة في استعادة بنته تاني لحضنه وان موقفه مع الام لازم يكون حاسم وانا معندناش رفاهية انها تسبب مشاكل. وعدني ان الموضوع هيفلح وقفلت.

بعد اسبوع لقيت شروق وباباها موجودين في مكتبي وبيقولولي كتب الكتاب بعد اسبوعين وفرحت اوي.

بس اللي عيطني يومها ان شروق طلبت مني اني اقوم بدور الأم معاها واشتري لها فستان كتب الكتاب.

بس حسيت ان ده فيه اغتصاب لحق الأم في مشاركة بنتها الفرحة دي بس اتفقت معاها اقابلها في المحل وهي مع مامتها كأنها صدفه وتبقي الفرحة فرحتين.

وفعلا يوم كتب الكتاب كنت اول المدعوين بس مشاعر طبعا كانت سابقتي علشان حاجه واحده بس هههههههههههههههه.

مش ممكن يحصل في بيتنا ويبقي بيتهم من اضعف البيوت نفسيا و يقعوا في نفس اللي اتريقوا عليه.

يمكن ربنا المره دي استجاب لدعايا وهشام طلع شاب محترم لكن ده واحد في المليون او واحد في الالف اللي ممكن القصة تنتهي كده بهدوء.

فيه حالات تانيه عندي انتهت بمحكمة الأسرة وبهدله بس بيت القصيد هنا إني اوضح لكم ان اختلاف رد فعل الأهل ممكن يغير الحدوته بالكامل.

للمرة المليون و انتوا بتشاوروا علي ولادكم انهم غلطانين افتكروا ان صباع واحد بيشاور عليهم و ٣ صوابع بيشاور عليكم.

« ولادنا نتاجنا ».



الفصل السابع
الحدوتة الأخيرة



ورشة الجدعان

أما الحدوته دي تدرس في المدارس والجامعات.

دي من أحلي الحواديت المقربه لقلبي لإن الأبطال شباب من اللي كانوا بيسموهم عيال سيس لكن بفضل الله بقوا رجاله وبنات صح وناجحين في الحياة وعاشين نماذج يحتذي بيها وسط الشباب اللي عايز ينجح ويعيش سعيد.

من مده قريبه عملت إعلان عن ورشة عمل في الصيف للشباب والبنات من سن ١٣ لسن ٢٠ علشان أحاول ازرع جواهر مفاهيم الأنوثة والذكورة الصح اللي المفروض يعيشوها في ظل مجتمع بينحدر بأفكاره و بيتبني مشاعر دخيله عليه و يصدقها و يعيش عليها بتعاسه متناهيه.

كانت الورشة عباره عن ٨ بنات اعمارهم من ١٣ ل ١٨.

و ٥ أولاد اعمارهم من ١٣ ل ٢٠.

الورشة كانت ٦ ايام على مرتين.

اول يوم مكذبش عليكم جالي احباط لإني حسيت انهم جاين يتفسحوا وواخين الموضوع هزار.

تعاملت عادي جدا و عملت اختبارات الالوان و الجرافولوجي اللي هو تحليل الشخصية عن طريق خط اليد الكتابة يعني و قولت هنشوف ايه الوضع.

طبعا اول يوم كان بالنسبة لي أصعب يوم لان التعارف فيه بيكون عميق معايا لأني بربط تحليل الشخصية بتحليل المشاعر والشكل ومع قاعدتنا كلنا في دايره واحده ببدأ أحس الشباب كلهم واحد بسرعه المشكلة فين.

طبعا بيكون فيه شوية حذر من جانب الشباب واهاليهم علشان مش عارفين انا هعمل ايه.

المهم إني اكتشفت في أثناء ما بتعرف عليهم ان الكل عايز يظهر بمظهر لطيف الا شاب واحد منهم منطوي ومش متفاعل.

وكان باين من تحاليل المشاعر بالألوان ان عنده اكتئاب بقاله مده.

المهم كلنا التعارف ومع السن ده بحب نقعد في دايره كبيره بسميها Inner circle أو الدائرة الداخلية.

بنحي فيها عن مشاعرنا وعن حاجات خوفتنا وفرحتنا وعلمتنا وعن كمان حاجات وجعتنا علشان من خلالها نفهم ردود أفعال الذكور وردود أفعال الإناث ونعرف. المشاعر بتاعتنا متزنة وإلا لأ؟.

بس وجعي اليوم ده ميتوصفش لان الشاب الجميل اللي حكيت لكم عنه حي عن تجربة انتحاره.

يا قلبي أنا أنت يادوب ١٥ سنه تنتحر امتي؟.

حاول ينتحر وهو ٩ سنين و الحمد لله أنقذوه.

كل اللي دار جوايا ساعتها ان ليه طفل ٩ سنين يفقد حبه للحياة؟.

ليه تهون عليه نفسه كده.

مجاش في بالي خالص فكرة انه ازاي يغضب ربنا كده لان في السن ده ممكن ميكونش عارف ان الانتحار حرام.

فضلت الافكار تودي وتجيب جوايا لغاية ما حسيت انه مش عايز يحكي قدامهم و ده في البداية وقبل علاجه مطلوب لكن بعد ما يتعالج هيبقي قدوة ممتازة لشباب كتير اوي بيفكروا زيه بأسلوب مختلف والاهل مش عارفين.

طلبت اقعد معاه تاني يوم قبل الورشة علشان افهم ووافق على مضمض.

مشاعر و اللباضه

وانا راجعه البيت وفي عريتي اللي هي اكرت مكان بحبه وبحب اكون نفسي فيه يعني هي رهام الإنسانية اللي محدش شايفها غير ريبها.

استفردت بيا مشاعر وفضلت تسأل اسئلة كثيره وانا سرحانه في قصة هادي وهو فعلا هادي.

مشاعر: رهام انتي ليه مش واخده بالك مني انا مخنوقة.

رهام: معلش حبيبي انا سرحانه اوي في هادي وحكايته.

مشاعر: ما هو سي مخ بيفكر وانتي مركزه معاه وناسياني.

رهام: بطلي غيره يا مشاعر انا مش ناقصاي على الاقل هو مش بيوجع لي جسمي زيك يا لمضه.

مشاعر: يا سلااااام ياختي اومال مين اللي بيفضل يفكر كل يوم ويسهرهك؟ ولا نسييتي؟ والله ده بينده عليا من احلي نومه ويخليني اجي اوجعك علشان البيه يرتاح وينام.

رهام: بقولكوا ايه انتوا الاتنين على عيني وعلى راسي بس ارحميني انا مشغولة.

مشاعر: انا حبيت اطلع مؤدبه والله وأقولك إني قربت اوجع قولونك علشان الغصب اللي انتي فيه و انا مش عارفه ليه.

رهام: القولون مشاعره غصب يا استاذة الميتاهيلث وانا فعلا مغصوبه إني استني ل بكره لغاية ما اسمع قصة هادي.

مشاعر: طيب انا حاسة بخوف برضو ومش عايزه اوجعك. ليه خايفه؟.

رهام: خايفه علشان هادي بكره هيتعرض لذكريات مؤلمه ممكن ميستحملهاش ولازم اكون مستعدة علشان اساعده.

مشاعر: طيب والعجز اللي بعته لركبتك الشمال ده ايه؟.

رهام: آآآه ياني على اللماضة يا بتاعة الميتاهيلث إنتي.

الركبة عجز عن التقدم وشمال علشان حاسة هادي زي ابني.

جمعي العجز والخوف يبقي خايفه أعجز عن مساعدة هادي في حل مشكلته.

مشاعر: الله الله الله يا بتاعة المشاعر انتي يا أم دماغ متكلفه هههههههه.

رهام: افضلي انفخي فيا لما افرقع في وشك.

والله العظيم خرجتيني من موود الكآبة يا أحلي مشاعر هههه.

مشاعر: الله بتكسف يا لولو ههههههه.

رهام: وقعتك بيضا عرفتي إني بحب اسمر لولو منين؟ اعترفي علشان حاسة بشياط جوايا وهولع.

مشاعر: ما هو ركن الأرشيف نور لما ضحكتي وسمعت " برافو عليكي يا لولو حبيبي دايمًا

هادى الهلاك

وجينا تاني يوم وهادي جه ساعتين بدري عن الورشة ورجبت بيه جدا علشان انا بحب الالتزام بالمواعيد.

رهام: اهلا بالشاب الوسيم الهادي اسم على مسمى.

هادي: اهلا بحضرتك يا دكتور.

رهام: ايه بأه يا بطل ايه حكايتك ساكت ويادوب قوت كلمتين امبارح عن محاوله الهروب بتاعتك.

هادي: قصد حضرتك الانتحار؟.

رهام: انت مقتنع معايا انها محاولة هروب؟.

هادي: ايوه طبعا بس ليه حضرتك مش عايزه تسميها باسمها المتعارف عليه؟.

رهام: علشان انا شايفه تجربتك غير اي حد.

هادي: علشان السن يعني؟.

رهام: اعترف لك بإنك ما شاء الله ذي جدا يا ابني.

(شوفت نظرة وجع رهيبية في عينيه وهو بيرد عليا ولقيت سكينه انضربت في قلبي وندھت على مشاعر " ارحميني ده مش وقته ايوه معترفة إني حسيت سكينه غدر في قلبي بس اھمدي مش وقته حساي معاكي بعدين واحنا مروحين بالليل ان شاء الله).

هادي: شكرا لحضرتك بس انا انسان عادي اوي وأقل من العادي وكمان كفرت بالانتحار.

رهام: ايه لوم النفس العنيف ده يا هادي؟ انت علطول كده؟ ولا فيه حد ييلومك كتير في البيت؟.

هادي: البيت؟؟؟؟؟.

انا خلاص في البيت بيعتبروني كافر وملحد ومستحقش اعيش وليل نهار مبسمعش غير كلمة ربنا يهديك إسكت هتودينا النار بكلامك ده وكفاية عملتك السودة دي.

(رهام : والله لو ما اتلميتي يا مشاعر ما هرحمك بالليل عايزه أركز مع هادي والوجع بيزيد.

مشاعر: بطلي انفعال داخلي وانا أبطل.

رهام: هبطل بس وربنا بالليل ما هرحمك على اللي بتعمله فيا).

رهام: انا مقدره كلامك بس عايزه اتفق معاك اتفاق إني مش هقاطعك وانت هتكمل القصة وتقولها كلها من غير اي تدخل مني يا هادي، اتفقنا؟.

هادي: اتفقنا.

وسبيت هادي يحيي ويحيي لغاية ما وقفته.

هتتعرفوا ليه وقفته بس اسمعوا وركزوا وحسوا وشوفوا بتعملوا ايه في ولادكم من غير ما تحسوا.

هادي: انا ولد وحيد مع بنتين بس انا الكبير القدوة اللي بيثيلوني كل حاجه.

اتولدت من ١٥ سنه بس بعيشهم كإنهم ٥٠.

مش عارف ليه ربنا بيعمل فينا كده؟ ليه يجيني اتوجع في دنيتكم دي؟ ليه يخليني ابن لراجل وست زي دول؟ ليه يوجعني كده؟.

انا وعيت على الدنيا على جملة " بس يا ولد أحسن ربنا يدخلك النار ".

وجملة " ربنا هيودينا النار بسببك ".

عايزاني اعمل إيه أحب دنيتكم وأحس ان ربنا بيحبني او بيحترمني؟.

انا حاسس انه جابني علشان يعاقبني مع إني زمان كنت بحبه وبسأل عنه كثير.

كنت بحب اشوف صاحبي مازن ومامته اللي دايمًا تقول لنا اللي هيخلص أكله ويشبع ربنا هيحبه أكثر ما هو بيحبه.

مكنتش بفكر في جملة انه يحبنا أكثر لكن كان ييلفت نظري ان طنط نجوى بتقول أكثر ما هو بيحبنا.

يعني هو بيحبنا؟.

لو بيحبنا ليه طنط نجوي اللي كنت بحبها أكثر من أمي ماتت؟.

انا كنت بحب اروح لمازن علشان طنط نجوى تحكيلنا حوادث وتحضنا وتعمل لنا أحلي اكل انا بحبه علشان ربنا قال انه بيحب هادي ولازم تعمليله الأكل اللي بيفرحه.

ساعتها كنت بحب ربنا اوي برغم ان في بيتنا كانوا بيصلوا وعودوني اصوم وانا ٥ سنين وبصلي من وانا صغير بس معرفتش يعني ايه صلاه الا لما ماما نجوى علمتني.

ساعات كنت بقول لها ماما وكنت محبش اقول لأمي يا ماما علشان ماما بتخاف من ربنا اوي وبتتعب لكن ماما نجوى كانت بتحب ربنا أكثر من خوفها وقالت لي جملة استحاله

« حب ربنا وخاف على زعلة منك يا هادي كانه قدامك أهم من خوفك منه. خوفك على زعلة هيخليك متغلطش ولو غلطت هتعتذر له وتقول استغفر الله العظيم وتزعل إنك زعلته ».

أرجع بيتنا الاقي أمي مرعوبة « صلي أحسن ربنا يدخلك النار، بابا يقولي ذاكر علشان لازم تبقي دكتور ولازم تنجح علشان يبقي لك لازمه في الدنيا بدل ما تفشل وتدخل النار ».

كل حاجه في الدنيا خوف من النار مش من ربنا على فكره.

عايز اروح لباما نجوى

ليلة ما طنط نجوى ماتت انا كنت عندها وقولت لها يا طنط انا بحبك ليه انتي مش مامتي؟.

قالت لي يا هادي انا مامتك برضو حتى لو مش عايشين في بيت واحد.

الحب يا هادي بيبقي بين الناس اللي ربنا عايز يجمعهم علشان قلوبهم حلوه متجمعة على حبه.

عايزاك يا هادي تدعيلي دايمًا وتوعديني تفرح دايمًا.

روحت يومها وانا خايف وفضلت اقول يارب ماما نجوى حلوه اوي خليها لي.

فتاني يوم اصحى اصحى عليها الاقيهم بيقولولي ماتت؟؟؟؟.

دانا لسه داعي ربنا انها متموتش.

ازاي هعيش بعدها؟ إمبارح قالت لي إن ربنا بيجمع اللي بيحبهم مع بعض.

يبقي انا مكاني جنبها مش هنا.

انا هروح لها على فكره.

انا شوفت في فيلم ان اللي بينط من الشباك يموت.

هنط وانا باصص عليها كإني بحضنها.

ونطيت وكفرت في نظرهم.

رهام: هادي معلش ممكن توقف ثواني لاني موجوعه.

هادي: حضرتك مستحلمتيش القصة؟.

رهام: لا مستحلمتش حجم الوجع اللي انت فيه سنين.

انت متحترتش انت في تفكير طفل زيك هتروح لماما نجوى اللي انا حبتها من كلامك عنها.

هادي: بجد حضرتك حبيتها؟.

رهام: اللي تربى طفل بالأسلوب ده تبقي احلي أم.

هادي: هي تتحب أوي الله يرحمها.

رهام: كمل يا هادي ايه اللي حصل؟.

هادي: فتحت عينيا لقيتني في مستشفى ومتجسس وسامعهم بيقلوا الكافر هيودينا النار ومن يومها لا بحب أصلي ولا اصوم وساكت علشان محدش يقرفني بأي كلام يوجعني.

ده كل اللي جوايا.

رهام: يااه يا هادي دا انت جبل يا ابني في سنك ده.

كبرت عمر فوق العمر.

ممكن يا هادي نبدأ جلسات مع بعض؟.

هادي: مش هقدر اقول لهم في البيت إني بتعالج علشان انا مش عايز اطلب منهم فلوس الجلسات.

رهام: مين قالك إني هاخذ فلوس؟.

هادي: انا راجل مقبلش اتعالج من غير فلوس.

رهام: المشكلة رفضهم للجلسات والا الفلوس؟.

هادي: لا مش هيرفضوا لا دي ولا دي بس انا مش عايز منهم حاجه ومقبلش إني اعمل جلسات ببلاش.

الورشة دي انا اشتغلت وحوشت فلوسها علشان مطلبش حاجه من حد.

رهام: انت بتعرف تعمل ايه في حياتك يا هادي؟ بتشتغل ايه يعني؟.

هادي: انا شاطر اوي في الخرايط الذهنية.

رهام: لا متقولش؟ ده بجد؟.

يا اما انت كريم يارب.

انا محتاجة حد يعمل لي شغلي بالخرايط الذهنية ومش لاقيه ولا عندي وقت اعمله.

تيجي نتفق إتفاق؟.

انا اعمل لك جلسات وانت تساعدني.

قول موافق بس بشرط إنك تبلغهم إنك هتشتغل معايا علشان عايز تتعلم حاجات وهتعلم معايا جلسات.

لازم موافقتهم علشان أبدا برغم إني عارفه إنك راجل جدع بس احتراماً لهم لازم نقول.

لو موافق وهتيجي على نفسك علشان خاطري وتبلغهم هكون سعيدة انا وماما نجوى

اللي نسمي الكورس الجاي باسمها ايه رأيك؟ وهنعمل جزء منه صدقه جاريه على روحها.
سامعاك بتقول موافق.

هادي: حضرتك حلفتيني بالغالية اللي بيعت الدنيا عشان اكون معاها مره ومستعد أبيعها
تاني عشانها.

رهام: لا يا هادي لا لا لا.

انت كنت عايز تكون معاها ومش عارف بتعمل كده ليه لكن المرة دي انت هتشتري الدنيا
علشان تساعدني نعمل حاجه حلوه لماما نجوى صح؟.

هادي: تعرفي ان حضرتك شبهها؟.

رهام: الله يا هادي بجد؟ دي احلي حاجة سمعتها.

هادي: انا مش هرفض لحضرتك طلب يخصها علشان حضرتك شبهها حتى في كلامها.

دكتور هو انا بجد مش كافر؟.

رهام: الكافر يا هادي هو اللي بيكفر بربنا وينكر وجوده يا حبيبي واللي يموت نفسه وهو
عارف انه حرام وواعي أوي للي بيعمله لكن اللي ميعرفش ان ده حرام ودي مش نيته ولا
واعي للي بيعمله يبقي مش كافر.

تحب تتقابل بكره في دار الافتاء ونعرف علشان ترتاح؟.

هادي: ياريت بس انا مش عايز أعطل حضرتك.

انا روح بس لقيتهم بيطلبوا بطاقتي على الباب وانا لسه ممعايش بطاقة.

رهام: يبقي الصبح قبل الورشة ان شاء الله هقابلك هناك و نشوف.

هادي: شكرا لحضرتك.

رهام: استني يا عم هادي.

بكره بعد دار الإفتاء هنقعد هنا في المركز علشان نرتب كورس ماما نجوى وعمايزاك تفكر النهارده في نوع الكورس وعمايز تعمله لمين وهنقدر نوصله ازاي لناس كتير علشان ماما نجوى تفرح بيك وبيا انا كمان يا سيدي.

هادي: حاضر وشكرا لحضرتك تاني.

انا حاسس إني كنت مع ماما نجوى بحكي لها.

رهام: يلا يا هادي هنتأخر على الورشة وعمايزاك النهارده تندمج معاهم.

وبدأنا الورشة وأنا اندمجت في دايرتنا وركزت مع الكل بس لفت انتباهي حاجتين في هادي: أولهم انه بدأ يحكي عن مواقف بالتدرج وكمان جاب ورقه وقلم وبدأ يكتب ملاحظات انا مش عارفه هي ايه الصراحة.

بس اتفاجئت بعد نهاية اليوم.

لقيته جاي لي ومعاه كمية أفكار لتطوير الورشة مع ان فاضل فيها ٤ ايام بس يعني ازاي هنلحق نطبقها.

طلب يقعد معايا قبل المحاضرة تاني يوم وقبلها طبعا مش ناسيه ان فيه دار الإفتاء اللي هنروحها.

وأنا مروحة منسيتهش الأئسة مشاعر اللي استحلقت لها في الجلسة لما وجعتني.

طبعا هي اختفت علشان مقفشهاش بس فضلت تزن في خلفية دماغي.

رهام: إظهر وبان عليك الامان.

والله لو ما طلعتي هتشوفي هعمل فيكي ايه يا قطه ههههههه.

مشاعر: ما هو أصل انتي اللي خليتيني اعمل كده.

رهام: قولي وربنا كده ههههه.

مشاعر: وربنا انتي السبب.

رهام: بصي يا مشاعر هعلمك حاجه حلوه اوي.

اللي متعود يعلق تصرفاته على شماعه غيره ده بيتعب في حياته وبيبقي مضطرب.

وانا مش على استعداد تضطربي لإنك أغلي وأحلي ما في حياتي وبقيتي زي ولادي كده ههههه.

مشاعر: حاضر بس إوعديني متبقيش زعلانه وسط الجلسة.

رهام: ما هو انا انسانة واللي قاله هادي خارج حدود المشاعر نفسها.

مشاعر: انا عذراكي بس نفسي أساعدك.

رهام: ساعديني بكره في الجلسة الجديدة لإني حاسة ان اللي جاي أتقل من اللي راح بس عندي إحساس كده ان هادي هيتغير وهيبقي عبقرى اكثر ما هو ذي.

مشاعر: تك تك تك بصي في إيدك كده.

رهام: هههههه يا أروبه اخدي بالك من الكلام المكتوب في الإنسيال؟.

مشاعر: « لن يضيعنا الله ».

رهام: جملة أمي هاجر لسيدنا إبراهيم اللي بعشقه.

دار الإفتاء

والصبح بدري صحيت وبدأت يومي الجميل بنور الله.

وصلت دار الإفتاء ولقيت هادي مستنيني علشان ندخل.

استأذنت شيخنا الجليل وشرحت له صلتي بهادي وهادي كمل كل التفاصيل.

الشيخ كان في منتهي الرحمة وأب حقيقي وطمن قلب هادي يانه كان صغير وميعرفش وفهمه ان الإنتحار حرام شرعا لكن قاله كل التفاصيل اللي انا نفسي اتعلمت منها وأنصحكم فعلا لو تعبانين في اي سؤال دوروا على أهل العلم واسألوهم.

و احنا خارجين لقيت الشيخ الجليل بيقولي ياريت حضرتك تعلمي الأهالي ازاي يحبوا ولادهم في ربنا وساعتها بس هيخافوا يزعلوه حبا فيه.

شكرته جدا وبصيت لهادي وقولت له ده مشروعنا الجديد يا هادي.

" مشروع ماما نجوى وماما رهام وهادي ابنهم "

نورت الضحكة وشه وقولت له يلا ورانا شغل في الورشة وشغل قبلها.

في العربية كان هادي يبشكرني إني ساعدته يفهم اللي عمله ويعرف ان ماما نجوى اسلوبها التربوي هو الصح بس اتبقى عنده مشكله واحده وهي ازاى هيقدر يكمل حياته مع عيلته وهم مش بيربوا صح.

وساعتها لقيته ماسك بطنه.

رهام: مالك يا هادي فيك ايه.

هادي: مفيش يا دكتور القولون رجع يوجعني تاني كالعادة مع ان كلام الشيخ ريحي.

رهام: القولون مشاعر غصب يا هادي علشان بتفكر نفسك إنك مغصوب تعيش مع أهلك وهم في نظرك مش بيربوا صح.

جالك صداع؟.

هادي: اه حضرتك عرفتي مين؟.

رهام: من الميטהيلث يا هادي ده شغلي اللي بعشقه.

الصداع ده الصراع بين إنك عايز تعيش صح ومعاهم وفي نفس الوقت رافض أسلوبهم.

كل اللي عايزاك تفكر فيه حالا هو ان أهلك زي اي اهل اتربوا بطريقه ويحاولوا يربوا بنفس الطريقة مع ان ده شبه مستحيل علشان اختلاف الزمن.

حاول تشوفهم بالصورة دي وبعدين يا سيدي ما هو ده مشروعى انا وانت وماما نجوى والا نسيت؟.

عايزاك تردد من قلبك انا في سلام هنا والان.

وروحنا المكتب لقيت هادي اللي مطلعش زي ما ببيان ده جواه طاقة ابداع رهيبينيه انعكست على تطوير الورشة بصوره ضخمه ومش بس كده ده قالي ان اهله وافقوا يشتغل معايا مقابل الجلسات بناء على طلبه.

ومش بس كده ده المفاجأة هتعرفوها في الكتاب الجاي وبالتفصيل ان شاء الله وهتلاقوا
ازاي هادي شاركني في تعديل اسلوب أهالي وشباب غيره كتبيييير في مشروعى انا وهو وماما
نجوى.

تحية واجبه

تحية لكل أب وأم يبقروا الكتاب وهيقرأوا الكتاب الجاي ان شاء الله علشان يعرفوا ازاي يربوا ولادهم.

تحية لكل شاب قرأ الكتاب ده وحس إن جزء من مشاعره اتوصفت صح بس اوعدكم الكتاب الجاي بالكامل لكم.

اللي فعلا عايز يتغير بجد هو اللي بيسعي للتغيير مهما وقع بيقوم وهو في سلام انه اوي وقعت لكن وقعت تاني.

بعد الورشة مشاعر هانم شغلت لي أحب أغنيه لقلبي في الموضوع ده.

هنا صدقت حلمي وبدأت

قالوا عني زمان موهوم بضيع وقت

لا يوم سلمت ولا استسلمت ووقعت وقومت

وامبارح غير دلوقت

هنا قلبي من جوة ده اللي بيديني القوة
في طريقي مشيت واديي سبقت
من هنا قررت بعد ما فكرت امشي ع الصعب
وعرفت انا لما كبرت ان اللي تفكر فيه أزمة
ده خوفك منه مالوش لازمة
واديك عالصعب قدرت

واللي زمان ضحكوا عليك شوفهم
دلوقتي بيداروا كسوفهم
راهنوا عليك تخسر وكسبت
انا إبن مصر انا ضد الكسر
انا رافع راسي تملي لفوق طول العمر
انا إبن مصر قلبي نسر
مقدرش اعيش أبدا يوم غير وانا حر

شوفت أزمت ومواقف مالهاش عد
بس الصدمات بتقوى ومش بتهد

شوفت أزمات ومواقف مالهاش عد
بس الصدمات بتقوى ومش بتهد
انا عندي ثقة بالنفس ومناعة ضد اليأس
انا ابن مصر انا ضد الكسر
انا رافع راسي تملي لفوق طول العمر

استنوني في الكتاب الجاي ان شاء الله علشان أكمل احلي قصه في حياتي وحياتكم.
استنوا لسه مشاعر هانم هتقول لكم حاجه.....



الفصل الثامن

الخلاصة

وبعد الهيصة والزومبوليطه اللي في الصالون يا ستو هانم على رأي عثمان في فيلم لحن الخلود بتاع فريد الاطرش.

نلخص اللي اتعلمناه من كم الحكايات والروايات اللي فعلا حقيقيه وموجودة في حياتنا يوميا بس عقلنا بيرفض وجودها كالعادة.

في الجزء ده من الكتاب مشاعر أصرت تكون هي البطلة تاني علشان حبت دور البطولة أوي وبترازيني من الصبح علشان اكلكمم عنها هههههههه.

ليه أنا كلمتكم عن مشاعر في أول الكتاب وليه لازم أنهي الكتاب بيها؟.

ببساطه شديده.

مشاعرنا دي هي اللي مميّزانا مع عقلنا على باقي خلق الله.

يعني لو استخدمنا بس عقلنا وسيبنا مشاعرنا نبقي بندمر المنظومة اللي ربنا سبحانه وتعالى أبدعها بإتقان.

ربنا لما خلقنا كان ممكن يحط فينا عقل قوي وبس ولنا الاختيار في الحياة برضو بس كان الإنسان هيختار دايمًا الصح لنفسه وبس يعني مش هيبقي كون كامل فيه مخلوقات بتختبر.

خلق الله للمشاعر ده زود أهم بعد لنا إحنا بني آدم كلهم وهو البعد اللي قادر يوصلنا بأمان للنهاية الصح ان شاء الله في الجنة او والعياذ بالله للنار.

المشاعر بتاعتنا لو متزنة هتبقى مشاعر فطرية جميلة على اساسها هنتختار الصح اللي يسعدنا ويريحنا ويسعد ربنا وندخل الجنة.

لكن لو اضطربت مشاعرنا هتتحول من الفطرة للشهوة وهنا هتشوف الهوايل وهتبقى غالبية اختياراتك غلط وهتقع في المحذور.

الشهوة يا ساهه هي مربط الفرس اللي بيودينا ورا الشمس.

مش بس علشان الاختيارات الغلط لكن برضو علشان الشهوة إني ابقي أحسن واحد و ده هدف نبيل بس أحب اقولكم ان نبيل نفسه انتحر من تعلقكم بهدفة ههههههه.

الشهوة لو دخلت في حياتنا دي عباره عن مشاعر مضطربة يعني الجسم يتعب منها جدا. وليه يعني يا ست رهام الجسم يتعب منها؟ هههه.

سمعتك وانت بتقرا وتتريق بس هطول بالي واحكيلك وأمرى لله.

جسمنا ده اللي من لحم ودم ومخ ليه جسم تاني شعوري موازي له وكل شعور عندنا موازي له عضو معين ومربوطين بمراكز التحكم في المخ.

يعني لو في يوم مشاعرنا اضطربت الجسم الشعوري هيقول اي.

هتطنشه هيزعل ويبعت تاني وتقول اي اي.

هتطنش بس التالته تابتة يا بشر.

هيبت لك عرض مؤلم جدا علشان تقول انا انا الرحمة كفاية.

غاليتنا بينتبه مع آخر انا انا بتتقال.

وبنستغرب هو ليه جاله سرطان قضي عليه في ساعتها؟.

لا حضرتك هو بعث له رسايل كتبييرة اوي ان مشاعرك تعبانة وكان الرد بلا مشاعر بلا قرف ولا هم .

رهام: انا انا يا جبانة يا مشاعر مبشتمكيش انا بشرح لهم بس اف.

مشاعر: الملافظ سعد يا عبال هههههه.

رهام: حاضر.

فصلتيني يا رخمه.

المهم مش ساعات مثلا تلاقي الناس تقول انت لو جالك وجع مع كلكيهه في اي حته في جسمك يقي ممكن تتلحق لكن لو الوجع راح وسكت يقي السرطان بينهش في الجسم؟.

أحب أقولكم ان تحول المشاعر للإضطراب هو اللي بينهش فينا وبصراحه حقها لأننا موتناها وتحننا في وشها الصراحة.

المشاعر هي العامل الغير مادي اللي فينا اللي لازم يتم التعامل معاه برفق وبحب.

اهو حتى الرفق والحب دي مشاعر.

الشاطر هو اللي هيخلي مشاعر في الدور الأرضي معاه حاسس بيها وبيكلما ويحس بيها وميسيبهاش في أرشيف في الدور السابع عند العقل يتحكم فيها بمنتهي القسوة ويخليها بجد مش طايقه روحها ويهمل أرشيف مشاعره على مدار العمر ويوصل بمشاعره لحيطه سد وأمراض لا حصر لها.

ويرجع يعيط ويقول كل ده كان لبييهه على رأي عبد الوهاب.

المشاعر مكرمه من ربنا في جميع الأديان ومراقبتها هي المراقبة الدقيقة للنفس و هي اللي ربنا طلبها منا.

لما بتحب حد بتراعيه بعقلك والا قلبك اللي هو بين قوسين كده مشاعرك؟.

بمشاعرك طبعاً.

معلش ثواني كده علشان انا هقوم اجيب مشاعر من شعرها على اللي هي عامله فيا ده.

رهام: ايه اللي انتي بتعمليه فيا ده؟ انا مش قولت يا ويلك لو فتحتي الركن ده؟.

مشاعر: وعاملالي كاتبه وبتقوليلهم مشاعركم وقايمه تجيبيني من شعري هههههههه.

وبعدين انا مالي انتي اللي نسييتي نفسك وانت بتتكلمي عن المشاعر والحنين والحب ونسييتي ان فيه ركن هنا بينور مع مشاعرك وان ركن الأرشيف الوحيد اللي فيه مشاعر كتبيبييرة أوي حلوه مقبول عليه بس بينور مع كل كلمه حلوه او إحساس حب وأمان بتحسيه.

اوعي تفتكريني عبيطة ومش عارفه الركن ده فيه ايه بالعكس الركن ده هو ملاذي الوحيد اللي بعيش فيه كل المشاعر الحلوة يا رهام.

زي ما بتقولي لهم يعيشوا بحريه وحب إنتي كمان لازم تعيشي وتفتحي ركن الأرشيف وترجعي رهام اللي عينها منوره وبتلمع.

رهام: أوعدك يا مشاعر في الجزء الثاني من الكتاب إنك تفتتحي معايا ركن الأرشيف بس مش هنكون لوحدا هيكون معنا كل الناس الحلوة اللي نورت دنتي وساعدت إني احتفظ بالركن ده منور حتى لو مش موجودين.

الي عايش منهم هيبجي معنا واللي فارقنا هتبقي روحه معنا.

أصل مش عشان أنا مش بشوفهم أنساهم.

فيه ناس بنعيش و نموت فاكرين كل تفصيله فيهم بداية من تفاصيل إيديهم و كل
خط فيهم و لونهم ، حتى الشعر عارفين مكان كل واحده فين و حتى العينين ..

دول الناس اللي خريطة مشاعرنا مربوطة بيهم من يوم ما اتولدنا حتى لو مكانوش معنا.
بس لسه فيه أمل.

لسة في الأيام امل مستنينه
طول ما في الأيام في ناس
عايشين عشانها
لسه للأحلام بقية مكملينها
طول ما في إحساس قلوبنا مصدقينه
لسا في الايام أمل مستنينه
طول ما في قدامنا سكة يتمشيلها
واما تنزل دمعة لاقيين ناس تشيلها
طول ما لسه العمر يبصالح سنينه
طول ما لسه في ناس بتتدفي بحنانها
والحاجات الحلوة واخدين بالننا منها

وحكايات الحب لسه بنقرأ عنها
طول ما لسه الليل في عشاق سهرائينه
لو في اوقات عدوا بخسارة علينا
لو في ناس حوالينا بسببها اتاذينا
لو في لمحة حزن متشافة في عيننا
باللي بينا كل دة مستحلمينه
لسه في الايام أمل مستنيينه
طول ما إسمك كل يوم بنطق حروفه
وطول ما بكرة مسيري على حسك هشوفه
طول ما انا طريقي عنيك منورينه

نرجع لمشاعرنا تاني وعايزه اعلمكم كده كام حاجه عن طريقها تقدرنا تعرفوا هل احنا محتاجين علاج لمشاعرنا متخصص ولا محتاجين بس نراقب نفسنا وبس.

لازم تتفق الأول ان احترام المشاعر هو أهم شئ في الدنيا لان اللي بيحترم مشاعره مش بتهون عليه نفسه ابدا ولا بيهينها بالعكس بيراعي نفسه اوي ومش بيجري ورا اي شهوه.

الإحترام للمشاعر معناه اتزانها والحفاظ عليها في الوضع الفطري المتزن زي كده الموبايل انت محافظ عليه في جراب وكل شويه بتشيل الجراب وتنظف اي حاجه حواليه وترجع

تحط الجراب تاني.

لكن تخيلوا لو حطينا الجراب وسبينا الموبايل يلم جوه الجراب تراب وأكل وعك؟ هيبوظ الموبايل نفسه.

يعني اللي اقصده ان مراقبتنا لمشاعرنا ده هو تنظيف دوري ولحظي لجراب الموبايل اللي بيحافظ عليه و الموبايل الكامل اللي هو الجسم والعقل يفضلوا زي الفل وشغالين بكفاءة.

طيب يعني خلصت الحدوته على كده؟.

مينفعش تشتروا كتاب بالشيء الفلاني ومتطلعوش منه بفايدة مضاعفه هههههه.

الفايده اللي استفدتوها من حوارى مع مشاعر كانت فايدة انكم تشوفوا ازاي مشاعرنا بتدمر بسبينا وازاي بنسأها ونكمل عادى مع اننا نعتبر قاتل قتل عمد مع سبق الإصرار والترصد كمان لمشاعره.

اما فايدة الحكايات انها هتنور جواكم حاجات كتيره وكل تفصيله صغيره فى حكاية ممكن تلاقيها فى جزء من حياتكم وانتوا مش منتبهين يعنى مش رغبى والسلام.

اما الفايده التالته هي شوية المعلومات عن الميتاهيلث والطب الألماني الحديث اللي بعشقه.

واللى وضحت من الحكايات.

اما اهم فايده بجد هي الجداول والخطط اللي فى نهاية الكتاب ودي خاصه بمراقبة المشاعر بطريقه ظريفة ولطيفه هيساعدنا كلنا على قفش مشاعرنا والتعامل معاها.

ومن هنا وعن طريق الجداول هنقدر نحدد هل هحتاج علاج شعورى ولا نقدر نتزن بدون مساعده.

تفعيل القيم فى حياتنا المرتبطة بكل أعضاء الجسم هي أهم موسيقى تصويريه بتهدينا

لا يصعب عليكم وتروحووا قافلين الملف بمنتهي العنف واولع انا.

وموقف ورا موقف وحدث ورا الثاني ومحفز ورا الثاني انا بصرخ واعلي صوتي وانتوا تكتموني
لغاية ما باجي أنكد عليكم بالأعراض المرضية يمكن تعرفوا إني بموت.

الخلاصة ان الحل في ايديكم.

يا تدوني برستيحي وتحترموني وتقدروني وتحسسوني بالحرية والامان والقدرة يا بجد هقلبها
عليكم واديني حذرتكم اهو.

مشاعر تشاور تودع مسافر
مشاعر تموت وتحيي مشاعر
يادي يادي يادي المشاعر
يادي يادي يادي المشاعر يادي
اللي غرب نفسه سافر من الآم المشاعر

واللي نفسه يعيشها تاني
هي هي المشاعر
واللي داري بابتسامة
من عينيه مر المشاعر
واللي نفسه قصاد حبيبه
بيان عليه حبة مشاعر
يادي يادي يادي المشاعر
يادي يادي

اللي يفكر يفارق
بس لولا المشاعر
واللي سامح حد جارح
راضي ذل المشاعر

واللي ايده في ايد حبيبه
بس مش حاسس مشاعر
واللي راجع بعد لما
انتهى وقت المشاعر
يادي يادي يادي المشاعر يادي
كل حاجة ناقصة حاجة
وانت مش جنبي حبيبي
نفسى اعمل أي حاجه
بس ترجعلي حبيبي
مشاعر تشاور تودع مسافر
مشاعر تموت وتحيي مشاعر
مشاعر تشاور تودع
مشاعر تموت وتحيي مشاعر

الجزء الثاني من الكتاب

في الجزء الثاني من الكتاب رهام وعدتني نفتح مع بعض أهم ركن في الأرشيف.

وكمان نشرح لكم المشاعر الأساسية الي لازم تحافظوا عليها.

رهام: استني اتي نسيتي قصة هادي الي هكملها يا بنتي والشباب الي الكتاب هيبقي معاهم يقروه مليون مره من جماله ان شاء الله.

مشاعر: حااااا اضري يا رهام أديني قولت هههه.

وهختم زي ما رهام بتتفلك في حلقاتها وتقول.

احم احم احم.

استنوني في الكتاب الجاي وبطلته مشاعر هانم و

رهام شاهين

تنويه هاءاااام

العلاج الشعوري لا يوقف العلاج الدوائى نهائيا ولكنه علاج مساعد لجميع الحالات والبعض منها يتم علاجه تماما باتزان المشاعر طبقا لعمق المرض ومدة تواجد مشاعره بالجسم .

وبعد ما خلص الكتاب وسنيئة حبيت أحط لكم الدروس المستفادة لوحدها كده ظاهره علشان تحطوها حلقة في ودانكم ومتنسوهومش وعلشان كمان تستخدموا الجداول اللي جايه مع النوتة الهدية في متابعة التطور الشعوري جواكم وتبعتولي اقتراحاتكم وأرائكم .

اللي هيقف في ايده جدول و يعصلج بيعت لي على الصفحة الخاصة بالكتاب وهرد عليه يتصرف ازاى مع الأستاذة مشاعره المعصلجة في الدور السابع و ساعات الدور العشرتاشر كمان..

الدروس ال ١٠ .

١. مشاعرنا بتبعنا لنا رسايل كتيرة في صورة أوجاع و إحنا بنطنش لغاية ما المشاعر تقسى وتوجع جسمنا أوي .

٢. مشاعري بتسمع حوارى مع نفسى وقعدالى ع الواحدة .

٣. لما أغازل مشاعري وأدلعتها دي حاجه حلوه بتشيل التوتر .

٤. مهما عملنا نفسنا مطنشين وحاولنا نهرب هيبجي علينا وقت نضطر نواجه بس للأسف هنبقى دخلنا مستوى الوحش مش زي المستوى الأول وكل ده علشان العند مع النفس

وعدم الإعتراف بمشاعرنا.

٥. لو عايزين ننفذ مشاعرنا لازم نتوحد معاها مش نعتبرها مشاعر حد تاني علشان نقدر نراعيها.

٦. السعادة مش لازم تكون مربوطة بأي شيء نهائي؟.

يعني السعادة حق مش أمنيته.

يعني السعادة جوانا محدش يقدر ياخذها مننا.

السعادة نحسها من مجرد فكرة إن ربنا خلقنا.

٧. لكل واحد فينا ركن في أرشيف مشاعره ميحبش يبجي جنبه لإنه يا إما سبب تغييره للأحسن يا إما سبب عذابه للأبد لو مفاقش.

٨. مينفعش إني استغني عن سلامي في أي وقت لإن السلام هنا والآن هو الهدوء والراحة لنا.

٩. أكثر وقت هتحتاج فيه السلام هو أكثر وقت ممكن تنساه وتقاوم وجوده وهو نفس الوقت اللي مشاعرك بتكون محتاجة قبولك لها واحتوائها.

١٠. إن الإستعجال في القبول والجري ورا النتيجة السريعة مش هيوجب أي نتيجة نهائي بالعكس ده هو ده أكبر مقاومه وعائق للقبول.



فصل الجداول
وخطط العمل

1 اقفش مشاعرك

أنا حاسس
بإية

ودة إسمة
إية
(الشعور)

يا مرحب
يا مرحب
بالشعور

الآستاذ (سلام)
هيسيلم وردية
المشاعر

السلام
هنا والآن

2 تفریح الذکریات السلیبة

اليوم الأول

..... كتابة الذکری

اليوم الثاني

..... إضافة التفاصيل

اليوم الثالث

..... إضافة الألوان

اليوم الرابع

..... إضافة المشاعر

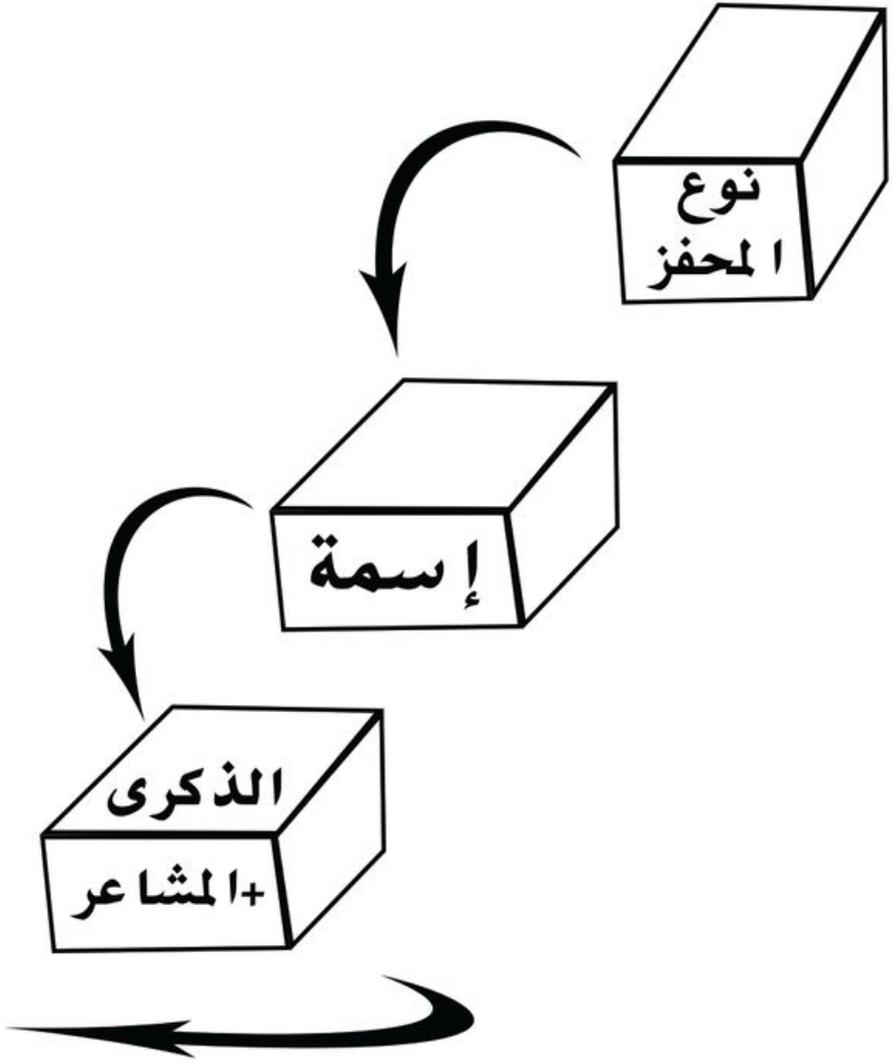


تكملة 21 يوم تفرغ



الإحتفال فى اليوم 21
بكتابة الحدث تاالانى
والمفاجأة إن الشاعر هتكون إتغيرت

3 جدول نسف المحفزات





لو بارفان نشمه ونشوف
المشاعر

كل أسبوع هنزود محفز
ونكتب تفاصيله

4 طريقة عالم الكارتون



أكثر إنسان زعلان منه
إختارلة شخصية كرتونية شبهه
من تأليفك
إكتب ليه هو شبهه فى الشكل
أو الصفات
وإكتب وإحكى قصته معاك
زى فيلم كارتون قدامك

إحكى بدمه عنه وخليه دمه خفيف
حتى لو هتطق منه

5 جدول الأحداث منزوعة الدسم

الأحداث
بالمشاعر

نحط دايرة
بلون أحمر
حوالين المشاعر

نبخلق فى الأحداث
تانى بس
من غير مشاعر

شكراً
يا حلوة
(مشاعراً)

صعبتوا عليا
لما شوفت الحقيقة
بضميري

السلام
هنا
والآن

6 جدول شريط الذكريات الحلوة

اليوم (الحدث) (التفاهيل) الأبطال (المشاعر)

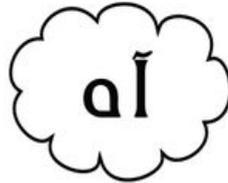
اكتب كل حاجه
هتتكسفش

آخر سؤال

هل إحترمت الشعور به؟



X





میں ہاں
رہاں شاہین؟!

السيرة الذاتية

رهام شاهين معالج نفسي علاقات أسرية.

* المؤسس و المدير التنفيذي لأكاديمية رهام شاهين بأمريكا.

* كبير مهندسي الإرسال الرقمي سابقاً بالشركة المصرية للأقمار الصناعية نايل سات.

* محلل خطوط معتمد دولياً من منظمة AAHA أكبر منظمة دولية لمحلي الخطوط و (عضوه بها) علم الجرافولوجي في الولايات المتحدة الأمريكية.

* دبلومة الاستشارات الأسرية من إنجلترا.

* لايف كوتش معتمد من 747 بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية.

* معالج بالتنويم الإيحائي معتمد من المجلس الأمريكي لممتحني ممارسي التنويم الإيحائي A.C.H.E و مؤسسة HIA من أمريكا.

* كبير ممارسين ميتاهيلث معتمد من المؤسسه العالميه للميتاهيلث MHI بإنجلترا.

*متحدث رسمي للمؤسسة العالمية الميتاهيلث MHI بإنجلترا.

* معالج بالألوان معتمد من مركز لوشر بسويسرا.

* معالج بالطاقة معتمد من المؤسسة العالمية للعلاج بطاقة البرانيك ،الهند.

* مدرب معتمد من الأكاديمية الكندية بكندا.

* ممارس البرمجة اللغوية العصبية من الأكاديمية الكندية بكندا.

* ممارس البرمجة اللغوية للشخصيات الصعبة من الأكاديمية الكندية بكندا.

* ممارس للعلاج بالطاقة من الأكاديمية الكندية بكندا.

* متحدث في التربية الإيجابية و اتزان المشاعر.

Psychobgist, Trainer.

Qualifications:

*Chief Executive Officer CEO and founder of Reham Shaheen Academy, USA.

* Former senior DVB engineer at The Egyptian Satellite Company Nilesat.

* Master Certified Handwriting Analyst from AAHA in USA.

* Certified member in AAHA "American Association of Handwriting Analysts", USA.

* Certified Life Coach from 747 Consulting Group Competence, Boston.

*Certified master hypnotherapist from H.I.A in USA.

*Certified master hypnotherapist from American Council of Hypnotist Examiners A.C.H.E in USA.

*Master certified Meta-health practitioner from Metahealth International MHI , UK.

*Certified Meta-health speaker from Meta-health International MHI , UK.

* Certified Color therapist from Luscher institute, Switzerland.

*Certified Psychologist from UK.

*Certified family counsellor from UK.

* Certified pranic healer from World pranic healing foundation , india.

* Human development speaker.

* NLP Practitioner.

* NCD practitioner.

* Power Human Energy "PHE" practitioner.

* Certified Corporate Trainer "CCT".

* Diploma in Neuro Conditioning Dynamics "NCD".

* Diploma in NCD for handling personality types.

* Diploma in NCD for handling difficult personality types

البرامج النفسية و التربوية الخاصة بي على صفحات السوشيال ميديا واليوتيوب.
الإعداد و التقديم و تجميع المادة العلمية لرهام شاهين.

برنامج خلطبيطة مشاعر

برنامج يوضح المشاكل الجسمانية المترتبة على المشاعر المضطربة بالجسم و إيجاد حلول لها.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKar7ojtiEEjSLIxn7Wcvcj74>].

إذاعة حكايات الجمعة

برنامج للمشاكل الأسرية و كيفية حلها.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKapGziDk-Gwy3RK0WhQ-kiMu>]

برنامج زهور الياسمين مع رهام شاهين

برنامج مبسط للأطفال والأهل لزرع القيم في الأطفال بصورة مبسطة و سريعه.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarZUzkivaLwQ23BjfArMCIIm>]

كبسولات المراهقين في دقيقتين

ملخص بسيط و سريع عن مشاكل المراهقين النفسيه والجسمانيه و حلولها.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarAFjvM0zbz_9aiha5wXitT].

برنامج علاقات المراهقين تحت العشرين

نبتنا في البرنامج معرفة كل اللي بيدور جوه دماغ المراهقين و نعرف كيفية التعامل معاهم و حل مشاكلهم .

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarTC9aQGUFkbow8UiSSvDmG>]

برنامج جمالنا في أمثالنا

نبتنا في البرنامج معرفة المعتقدات اللي في أمثالنا المصرية الجميلة و يا تنفق معاها يا نرفضها و نعرف أثرها على التربيه و المشاكل الصحية اللي ممكن تحصل بسببها طبقا لعلم الميتاهيلث و الطب الألماني الحديث.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKapyg7y3UShkZCbN5vB6_mCj]

برنامج سيناريوهات الحياة

نبتنا في البرنامج معرفة المعتقد ورا مشاهد كثيرة في الأفلام و المسلسلات و المسرحيات و اللي ممكن تأثر علينا و معرفة الأمراض اللي ممكن تصيبنا بسبب المعتقدات دي طبقا لعلم الميتاهيلث و الطب الألماني الحديث.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKaoyQVIAffl-DMm63YQ3q9d->]

اختيار شريك الحياه

ورشة لمساعدة المقبلين على الحياة كيفية إختيار شريك الحياه.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKaqJw-RUZIsau0wS3F_GKTV]

طرق التربية الايجابية لاولادنا

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKaosxi38Cit_R3liTtPhwg6Z]

علم الجرافولوجي

علم تحليل الشخصية من خط اليد.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKaoipOip4zx9KHQeeiG0bs_Y]

برنامج سيدتي الفضائية المصرية

موضوعات مختلفة.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarRXY5vb68YSG2zM_UABdA8]

انواع الشخصيات

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarY2saND-OPGcw8eF5ww9I_]

برنامج نيتنا في قيمنا رمضان ٢٠٢٠

نيتنا في البرنامج هي إننا نعرّف كل قيمة و نعرف إزاي نزرعها جونا و جوه ولادنا.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKapWlxYtZBmamKx7OpHK98h2>]

إذاعة تحليل الافلام والمسلسلات

نيتنا في البرنامج معرفة المعتقد اللي ورا المشهد و أثره على نفسيتنا و صحتنا طبقا لعلم الميتاهيلث و الطب الألماني الحديث.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKapwA3A_RSMOfLo63cWICKiC]

برنامج سر العشرين مع رهام شاهين

نيتنا في البرنامج معرفة صفات كل برج و إيه الامراض اللي ممكن تصيبه طبقا لعلم الميتاهيلث و الطب الألماني الحديث.

[<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKapb3mbcihtQvcQwed3aWYzt>]

برنامج التربية بين الجمال و الجلال

نيتنا في البرنامج معرفة معنى أسماء الله الحسنى و إزاي نقدر نعيش بيها في حياتنا و إزاي نزرعها في نفسنا و ولادنا بسهولة ويسر.

[<https://youtube.com/playlist?list=PL1wZrTqDNKarfIBpb7HxD0iG2St24FvkF>]

لمعرفة المزيد يمكنكم زيارتنا على الصفحات التالية :

Website

<https://rehamshaheen.com>

<http://dreham.com>

Facebook

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

Youtube

<https://www.youtube.com/c/drehamshaheen>

Linkedin

www.linkedin.com/in/drehamshaheen

Twitter

<https://twitter.com/drehamshaheen>

Soundcloud

<https://soundcloud.com/drehamshahee>

Google Maps

<https://g.page/drehamshaheen>

الفهرس

5 المقدمه
6 الإهداء
11 الفصل الاول
12 ١. آه يا ركبتى الإشاره الأولى
14 ٢. بداية الحدوته
16 ٣. اللقاء الاول و سنينه
21 ٤. اختبار مشاعر
28 ٥. صفحه جديده على نضافه
31 ٦. أول ليلة مقاوحة.....
35 ٧. الدرر اللي يفهمك غلظك رزق.....
38 ٨. يوم جديد و نهار سعيد
44 ٩. الغدر و سنينه.....
48 ١٠. تمر البدر بدري و خلص الشهر الموعود.....
50 ١١. الدرور العشر من مشاعر

53 الفصل الثاني
 الحدوثة الاولى
54 ١. ملك و شادي و الحب الداعم
58 ٢. ارحميني يا مشاعر
61 ٣. شادي الشاب الوسيم و وجع القلب
65 ٤. اليوم الموعود و الانتظار
69 الفصل الثالث
 الحدوثة الثانيه
70 ١. ليلي و حسن و العنف
75 ٢. مشاعر و حكمتها
77 ٣. ليلي و الأمل
79 ٤. التحليل البسيط
81 ٥. مشاعر و وصفها الدقيق
85 الفصل الرابع
 الحدوثة الثالثه
86 ١. حمزه و هدى و أحمد
 العقب في صورة مكالمه
90 ٢. حمزة و رده بتنطفي
96 ٣. إيه حكاية أحمد ؟

101٤. التحليل الشعوري و الحل
105 الفصل الخامس
 الحدوته الرابعه
106١.عبد الرحمن و حنان و الاب محمد
 عبد الرحمن و جع لا يُنسى
112٢. مشاعر مستحملتش
115٣. حكاية حنان إليه
120٤. التحليل واكل دماغي
122٥.احداث منزوعة الدسم
126٦.مستوى مواجهة الوحش
129٧. عوداً حميداً
131٨. مشاعر معترضه
135 الفصل السادس
 الحدوته الخامسه
136١. شروق و هشام و حكايات شباب كثير
 صباح منور و قلب بضلمه
140٢. قلبي هيقف بجد
148٣. ردود افعالكم و انتوا بتقراوا إليه ؟
152٤. الاب الحنين رزق

155 ٥. هشام يا ترى طلع إيه ؟
158 ٦. تعبتوا قلبي
163 الفصل السابع
 الحدوته الأخيرة
164 ١. ورشة الجدعان
167 ٢. مشاعر و اللماضه
170 ٣. هادي الملاك
174 ٤. عايز اروح لماما نجوي
181 ٥. دار الإفتاء
184 ٦. تحيه واجبه
187 الفصل الثامن
188 الخلاصه
199 الجزء الثاني من الكتاب
203 فصل الجداول و خطط العمل
204 ١. اقفش مشاعرك
206 ٢. تفرغ الذكريات السلبيه
208 ٣. خطة نسف المحفزات
210 ٤. طريقه عالم الكارتون
212 ٥. طريقه الاحداث منزوعه الدسم

- 214 ٦. جدول شريط الذكريات الحلوة
- 217 مين هي رهام شاهين
- 218 السيرة الذاتية



كم لديك من السطور الجميلة التي اخذت
منك الكثير من الجهود والاعتناء
لكى تكون افضل ما يمكن
لكى تعبر بها عن شعور داخلى
لم تستطيع ان تشاركه مع احد غيرك
مهما كانت سطورك
قصص .. روايات .. اشعار .. مقالات
باللغة
العربية او الإنجليزية او الفرنسية

تواصل معنا لتشارك سطورك مع العالم

