

أَتَمَنَى أَنْ تَصِلَكَ مِرْسَاَتِي

اسم الكتاب: أتمنى أن تصبلك رسالتي

القطع: 14*20

تأليف: د/ ندى جلال رمضان

سنة النشر: 2024

تدقيق لغوي: أيمن منصور الجملي

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 33334 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 7 - 977 - 844 - 594 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com



أَتَمَنَى أَنْ تَصِلَكَ مِرْسَاَتِي

مرواية تعليمية

د / ندى جلال رمضان

الساعة الآن الساعة صباحا في بيت وليد و حياة محافظة الجيزة في مصر العزيزة..

تقف سيدة في أوائل الثلاثينيات بيضاء البشرة تمشط شعرها المنسدل على ظهرها والذي يتميز بلونه الكستنائي وبلمعته في ضوء الشمس وعيناها العسلتان اللتان تجبرك على النظر إليهما، كان ضوء الشمس يجعلهما تشعان.. لهذا كان دائما يقول لها الناس إنها كالشمس من اسمها حياة كانت حياة تعطي حياة لكل شيء حولها بابتسامتها وروحها "كانت مصدرا للحياة" وتقول لزوجها: يلا يا وليد هتفضل نايم لحد امتي!

كان وليد رجلا في منتصف الثلاثينيات، "كان الفرق بينه وبين حياة ليس كبيرا كان خمس سنين ليس إلا" وعلى الرغم من أن جميع الناس يشيدون بحيوية حياة إلا أن وليد كان شخصا جادا جدا.. ويميل إلى العملية.. إنه طويل القامة ويراعي دائما نظامه الغذائي فكيف لطبيب أن يكون غير منفذ لنصائحه الخاصة، بني الشعر وعسلي العين أيضا كزوجته ولكنه عكسها فقد كان حاد الملامح ولكن مع اختلاف الطباع كانت ابتسامته عزيزة ولكن ليس لزوجته، ومع عمله كطبيب نفسي تعلم بعض الصفات التي جعلت منه -بالتأكيد- إنسانا أفضل والتي يجب أن تتميز بها حتى تلمع لمعانه في مهنته وليد ضاحكا: حاضر يا حياة بقالي ربع ساعة بقولك خمس دقائق مزهقتيش؟

: لو كنت هزهق كنت زهقت من زمان يلا قوم الساعة سبعة ونص
يلا يا وليد خلص فطرك لازم تنزل بدري النهارده

: اشمعنى

: فكرني كدة انت ازاي دكتور نفسي وانت ناسي نفسك كدة؟

وليد مبتسما: كفاية انك فاكراني

حياة ضاحكة: طيب يلا يلا مش فاضيين مش عارفة انا كاتبه ولا مساعدة
حضرتك الشخصية، النهاردة عندك مواعيد بدري في العيادة هتبدأ النهاردة
الساعة ٨

: ٨ لية النهاردة بدري كدة

: عشان يا استاذ عندك لقاء مع يوسف النهاردة

: يوسف مين! اه يوسف صح نسيت

: اوعى تتأخر أو تنسى دا كمان

: لا متخافيش الوضع تحت السيطرة

حياة مبتسمة: تحت السيطرة طيب ربنا يستر، يلا خلص فطارك لازم تنزل
: شكرا يا حياتي، عارفة يا حياة أنا بحب اسمك جدا لأنه يعبر عن وجودك
وأما بقولك يا حياتي بحس فعلا بمعناها بحب الاسم وصاحب الاسم وحاملة
الحياة لحياتي
حياة في خجل: ربنا رزقني بالإنسان الي كنت بتمناه فيك يا وليد، ربنا يخليك
ليا

: ويخليك ليا يا رب

: يلا خلص محتاج تقوم فاضل ربع ساعة على أول جلسة

: خلاص أنا خلصت أهو محتاجة حاجة

: لا شكرا، لا إله إلا الله

: محمد رسول الله

الساعة الآن قاربت على ٦ ولید فی المستشفى یقوم بتجهیز نفسه لیذهب
إلی موعدة مع یوسف.

: خلاص یا هشام اتفقنا؟

: خلاص یا دكتور لا تقلق هتصل بأهله وأبلغهم زی ما اتفقنا، حضرتك
جاهز علشان لقاء النهاردة

: حتی انت فاكر یا هشام اشمعنی أنا لا، اه یا سيدي جاهز أنا نازل أهو

: ربنا یكون معاك یا دكتور

الساعة الآن ٦:٣٠ ولید فی طريقة إلی مدينة الإنتاج الإعلامي

: ما بتدیش لیه یا حياة روحتي فين بس؟

وأثناء انشغال ولید وقلقه علی حياة یرن هاتفه.. فيجيب ولید فی لهفة

: نعم یا حياة أنتِ فين قلقتيني عليك!

: لا یا سيدي أنا مش حياة أنا یوسف

یوسف هو الإعلامي الشهير صاحب البرنامج النفسي الأشهر "نفسيتي وأنا"،

یوسف هو من أقرب أصدقاء ولید وتكاد تصل قرابتهم إلی حد الأخوة،

یتمیز یوسف بطول قامته وببشرته البیضاء وعینه العسلیة وشعره

الكستنائي الذي لا تعهد وجوده فی كثير من الرجال

: یوسف! معلش یا یوسف ماشوفتش مين اللي بیتصل فکرتك حياة

: سيبك من حياة حالا وخليك فی الطريق هتأخرنا عن الهوا

: ماتخفش ماتخفش أنا جاي أهو خمس دقائق وأكون عندك

* * * * *

أهلا وسهلا بكم في حلقة جديدة من برنامجكم "نفسيتي وأنا " النهاردة
معانا دكتور وكاتب من أحسن دكاترة الطب النفسي في مصر والحاصل
على ماجستير في العلاج النفسي الإرشادي والسلوكي معانا ومعاكم دكتور
وليد

: أحسن إيه بس يا يوسف أنا لسه حاجة صغيرة كده، أهلا بيك

: قبل أي حاجة أحب أقول مبارك الكتاب الجديد كان سبق في مجالك
ومجال الكتابة

: شكرا شكرا، كان نفسي اعمل حاجة تنشر الوعي لكل واحد مش لازم يقرأ
كلام كبير أوي عشان يفهم حاجة بسيطة ممكن تخليه يفهم الدنيا فيها
إيه وأتمنى أكون نجحت وأكون وصلت الرسالة الي نفسي اوصلها من وراء
كتابي ده

: مش محتاج اقول انك نجحت او لا كفاية انه -ما شاء الله- -خلال شهر-
من نزوله السوق انتم في الطبعة العشرة فعلا

: الحمد والشكر لله

: خيلنا ناقش معاك الكتاب ونشوف بقى بداية الحكاية مع "كانت هنا"

كانت خائفة كانت تحدثني دائما عن خوفها من البشر من شرهم وانعدام
الرحمة في قلوبهم

كانت تكره التجمع

كانت تعشق السكون، الليل والنجوم

كانت تعشق البدر وتهاب ظلمته

كانت دائما تقدر الوحدة، تبحث عن العدل في كل مكان

|| ٨ أتمنى أن تصلك رسالتي

كانت دائما تقول: لا أحد يرى.. لا أحد يسمع.. لا أحد يتكلم لا أحد يشعر..
كانت تجد الظلم في كل مكان
كانت ترى الحزن يعيش في الوجدان
كانت تنادي ولكن لا حياة لمن تنادي
كانت تشعر أنها ليست من أهل الأرض ليس لغورها أو حسنها أو حسن
خلقها.. ولكن إيماننا منها بأن السماء ليس لها بديل.
كانت ترى في الكون الفسيح نفسها.
كانت تعلم بأن السماء الوحيدة القادرة على احتواء أفكارها
كانت تعلم أن الله ملاذها.
كانت تتمنى دائما أن تكون في السماء عصفورا يحلق بجناحيه حرا
كانت الأرض عذابا لها..
كانت ترى في غيوم السماء جليسا وفي نجومها أنيسا..
كانت ترى البدر في نفسها لوحده وظلمته التي يراها الجميع ولكن غير
مدركين لها..
كانت ترى البدر مثلها وحيدا وحوله آلاف النجوم
كانت ترى الوحدة في كل تفاصيلها، في صفحات كتبها، في عيون البشر، في
نجوم السماء في غيومها، في لونها الأزرق المفضل..
كانت وحيدة..
كانوا جميعهم هنا، كان حولهم الكثير ولكن كانوا وحيدين.

ازاي قدرت تخلي أبطال حكايتنا قريين منا كده

: لأنهم موجودين فعلا حوالينا قريين منا.. حوالينا لو ركزنا نلاقي أبطالنا أبطال واقعيين وغزوتهم هي غزوة بتحارب فيها بنات كثير وشباب كثير.. زي أبطال قصتنا، طبعا مش لازم غزوة بس وإنما المعنى اللي مرت بيه غزوة أكيد مش هي دي بس الحالة اللي المفروض ناخذ بالنا منها.. انا أصريت اتكلم في المقدمة بالصيغة الأنثوية لأننا مع الأسف رغم علمنا بأن البنات والسيدات حساسات ولكن دا بيكون أول حاجة نوصفهم بيها فيضطروا انهم ينزلوا أكثر علشان وصمة المجتمع دي، اه الشباب كمان تعبيرهم عن مشاعرهم في مجتمعنا دا مع الأسف بيوصفه وصف غير لائق.. وبيكون عار بيتوصم بيه الشاب بس لأن الشاب أصلا مش بيعبر من البداية قررت إني أخليها على لسان الأنثى لأنها حتى مع تعبيرها دا بتعاني وعلشان كده رسالتني هي:

راقب من حولك قد تجد فيهم جانيا ومجنيا عليه، قد تجد غزوة وغيرها وقد تجد خالد وغيره..

: تعالي نبدأ مع قصتنا

الفصل الأول

لا تتكلم حتى لا تتألم
"تعلمت فتكلمت فتألمت فتعلمت الا اتكلم حتى لا
أتألم"

الثالث والعشرون من شهر أغسطس عام ٢٠٢٢ الساعة الآن السادسة مساءً في محافظة الجيزة عيادة الدكتور عادل فطين عيادة "أنت الأهم"

يجلس عادل في عيادته الخاصة التي يقضي فيها معظم وقته مع مرضاه إذا لم يكن لديه عمل في المستشفى فعمله الأساسي في عيادته الخاصة التي أطلق عليها لقب "أنت الأهم"

هو دكتور مصري عالي الطموح فقد سعى كثيرا ليكون بجانب مرضاه بكل ما لديه من قوة فلم يكتف بشهادة الطب أو تخصصه في الطب النفسي ولكنه أيضا قد تلقى تدريباً خاصاً للعلاج النفسي الإرشادي ومعه ماجستير في العلاج السلوكي المعرفي فقد كان عالي الأمان في مساعدة جميع مرضاه يرفض الاستسلام أمام أي مريض ميؤوس منه.. مها كان سبب هذا اليأس ولكن إلى أي مدى كان طموحه صحيحاً؟

عادل شاب متوسط القامة يراعى جسده جيداً صاحب بشره قمحية وشعر أسود وعين بنية.. ويتميز بقدرته الشديدة على الإقناع وعلى رؤيته الموضوعية للأحداث وعلى عقله النابغة في ربط الأمور وفهمها بسرعة يأتي عادل كل يوم تقريباً إلى عيادته ووجهة نظره أن المريض النفسي لا يجب أن يتم الرد عليه بلا بعد طلبه المساعدة، وتكون عادة منى مساعدته ويجلسان يومياً معا لترتيب الجدول اليومي، تأتي منى معه كل يوم تقريباً عدا يوم الجمعة فقد اتفق كل منهما أن لعوائلهم عليهم حق.. ولنفسهم عليهم حق وأحسنت منى الإصغاء للاتفاق.

منى هي فتاة في أوائل العشرين تدرس علم نفس وتستمتع كثيراً بتخصصها لذلك قررت أن تعمل في مساعدة طبيب نفسي حتى تتعلم أكثر عن المرضى وتحتك بهم بشكل واقعي أكثر..

هي فتاة ليست بطويلة القامة ولكنها ليست قصيرة تعتبر في المقياس المصري للطول البنات متوسطة الطول لذلك يعد جميع الناس أطول منها 😊 فهذا ما تقوله دائما عن نفسها، ترتدي منى الحجاب فدايما تجد ملبسها الفضفاض وحجابها المنسدل يزيداها جمالا وعيونها العسلية وملامحها المبتسمة تجعلك المريض على أتم راحة حتى يشكو آلامه التي يعانها.

: إيه يا منى الأخبار عندك؟

: قفلت الحجز يا دكتور والباقي حولته لبكرة

: ما ينفعش يا منى احنا مش عيادة تجميل اللي تسييه النهاردة ممكن ما يكونش عنده الشجاعة انه يبجي تاني، أكيد مش هنبات هنا بس اللي تلاقيه جاي لوحده ما تخليهوش ليوم تاني اللي معاه حد يا ستي أو حد بيحجزله تمام

: حاضر يا دكتور ربنا يباركلك

: دا واجبنا أنا وأنتِ يا منى

: الو أيوة يا شهد حبيبتي أنا آسف مش هقدر اجي النهارده بدري

: ولا يهملك يا عادل ربنا يقويك..

: يعني مش زعلانة؟

: لا ما تخافش أنا هاقعد اكتب لحد ما أنت تيجي، لا إله إلا الله

: محمد رسول الله يا حبيبتي.

شهد هي زوجة عادل "أكثر الزوجات تفهما لطموح زوجها الذي ليس له حدود"، هي خريجة الطب البشري أيضا ومتخصصة في مجال الطب

الشرعي.. فمن ينظر إلى اللوحة من الخارج بهذا الشكل يجد زوجان قد خلقا لبعضهما فالأول تخصصه الطب النفسي الذي يرفض الاستسلام.. والثانية تخصصها الطب الشرعي.. وتعاملها مع الموت الذي لا نهاية له. شهد مقارنة بنات مصر تعد قصيرة فكانت تقول على نفسها دائما أنا متر ونصف.. وهي كذلك إنها ليست مزحة ولكن لا أحد يصدق هذا لأن تركيبة جسدها كما تقول لا تجعلها تظهر بهذا القصر وشكل حجابها ولباسها الفضفاض أيضا لا يجعل أحدا يميز طولها بشكل صحيح، هي بيضاء البشرة بنية الشعر وبنية العين.. ودايما تجد في يدها قلما أو مشرطا إذا لم تكن تشرح فهي تكتب وكتابتها تجعلك تغوص في بحر من الجمال فكتابتها لها سحرها الخاص الذي لم يتوصل إليه أحد حتى الآن

الساعة الآن العاشرة مساءً، ما زالت منى وعادل في العيادة ولكنهم الآن يستعدون للرحيل.

: السلام عليكم

: وعليكم السلام رحمة الله وبركاته، إنفضل يا فندم

: الدكتور موجود؟ أقدر أدخله؟ لو معاه حد أنا ممكن أستناه

: دقيقة هاكلمه .. في حالة جات حالا لوحدها يا دكتور

رد عادل بحماس غلب إرهاقه الذي كان واضحا عليه: دخلها يا منى ودخلي بيانها

: اتفضلي يا فندم بس اقدر اخذ بيانتك بس؟

: بياناتي؟ ممكن اقولها للدكتور على طول

: طبعا يا فندم اتفضلي

دقت منى الباب ودخلت معها غزوة.. وقالت غزوة: انا هاقول لحضرتك
بياناتي

: تمام ما فيش مشكلة، اتفضلي

كانت غزوة تدّعي القوة التي لا مثيل لها.. ولكن كان ضعفها يظهر في كل
كلمة وفي صوتها المرتعد الخافت فقد كانت تتحدث بصوت منخفض دائماً،
كان حجابها لا يظهر منها سوى عينيها.. وفي عينيها تستطيع أن ترى
سهولة الضعف والتوتر والكسرة وغيرها الكثير من المشاعر، تستطيع أن
ترى الدموع المحتبسة والصدمة الدفينة خلال هذه الأعين فقد كانت أكثر
الحالات غموضاً لدى عادل.. أكثرهم حديثاً أكثرهم تعقيداً.. أكثرهم
تفاصيلاً وأكثرهم ألفة.

بدأ عادل الحديث معها ليكسر خوفها قليلاً وسألها عن بياناتها الشخصية
: اسم حضرتك إيه؟

غزوة وهي مترددة: اسمي!! اسمي!! اسمي غزوة.

: غزوة! أول مرة أسمع الاسم دا، كان اقتراح والدك ولا والدتك؟

: مش عارفة بس كل يوم بحس انه لايق على حياتي أكثر من اليوم اللي
قبله.. لكل إنسان من اسمه نصيب.

بدأ عادل يشعر بقوة هذه الفتاة وقوة ما مرت به .. وأكمل: طيب عندك
كام سنة؟

٢٨ سنة

: خريجة؟

: اه انا اصلاً كاتبة، خريجة آداب

: حلو أوي ما شاء الله

: الكتب الحاجة الوحيدة الي بتساعدك وكمان عمرك ما هتتاذي منهم
طيب يا ستي محتاجة تقولي لي إيه؟ تفضلي!
: مش عارفة، مش فاكرة، مش قادرة أحدد!
: طيب واحدة واحدة.. الأول مش عارفة إيه؟
: مش عارفة أشرح إيه بالضبط أو أبدأ منين
: ومش فاكركه إيه؟
: مش فاكركه كنت عايشة إزاي مش فاكركه أصلا أنا المفروض أحكي إيه
: ومش قادرة تحددني السبب صح؟
: صح، أنا فاكرة حاجة واحدة بس اني مهزوزة، موجوعة، مافيش حد
شايفني ولا حد حساس بيا، عايشة على حاجة وحيدة دلوقتي..
: إيه هي؟
: { يَا قَوْمِ إِنَّمَا هُذِهِ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ... }
عادل بعد سكوت غزوة لفترة: قصدك إيه؟
: إن الدنيا زائلة، فانية عن قريب ولكن إن الدار التي لازوال لها ولا انتقال
منها.. إما نعيم أو جحيم ولكنها دار الحق والاستقرار، أنا بس محتاجة
إجابة لسؤال واحد!
عادل في فضول: إيه هو؟
: هو أنا نفسيتي ونفسي مالهاش لازمة ولا ليها عزيز؟
: لو مالهاش لازمة أنا هنا ليه؟ وفرويد وجع دماغه ليه عشان يكتشف
نفسيتنا وإزاي نتعامل معاها؟

لم ترد غزوة على عادل، حاول عادل جاهدا أن يحلل غزوة ليعلم من أين بدأت القصة، لم يستطع عادل في كل الأحوال أن يحلل غزوة كان غموضها قاتلا لفضوله..

: طيب يا أستاذة غزوة وقولي لي الآية الكريمة دي؟

: يمكن علامة؟ يمكن هي اللي خلتنى اجي هنا علشان أستعد ليها

: هي مين اللي تستعدي ليها؟

: الآخرة! مش عايزة أروح هناك وأنا عاملة حاجة تغضب ربنا دا اللي خلاني أجي هنا.

صمتت غزوة قليلا ثم أكملت قائلة..

: مش عايزة أموت منتحرة!!!!

: هل جربت قبل كده أنك تقدمي عليه؟ يعني هل حاولتِ وفشلتِ؟ أو خططتِ وفشلتِ في التنفيذ؟ ولا بس مجرد أفكار؟

: فكرت وخططت بس مقدرتش أنفذ، مفشلتش ولكن مقدرتش اعمله فكرت في حاجات كتير رجعتني

: فكرتي في إيه؟

: فكرت في ربنا وفي أمي، فكرت إني مش هقدر أعمل الشيء دا علشان خاطر ربنا مش هقدر اعصيه وأنا بدعي بقول في كل صلاة اللهم اغفر لي وارحمني وعافني وارزقني.. واجبرني كان تفكيري في ربنا رادع كفاية إني مخدش الخطوة دي.

وبعد ما جه تفكيري في اتنين

الأول: أمي

والتاني: مش عارفة لو كنتُ هتصدقُ بس أنا كنت الشخص الثاني اللي فكرتُ فيه وأنا باخدُ خطوةٍ إني أذيني.

: إيه اللي جهُ في بالكُ تجاه نفسك عشان تمنعيها؟

لقيتها واقفة قدامي وبتقولي حتى أنتِ؟ مش كفاية هما؟ مش كفاية اللي كلهم عملوه فيا؟ حتى إنتِ عايزة تأذيني؟ حتى إنتِ مش معايا، لقيت عتابها ليا قوي ومش قادرة أستحملة.. مش قادرة أفق قدامها وأنا كمان جاية عليها معاهم.

: بتحبيها؟

غزوة في ارتباك: مش عارفة! بتصعب عليا يمكن؟ أو أقولك مش عارفة يمكن أنا اللي صعبانه عليها أو صعبان عليها مني، بس أقدر أقول أن وقتها علاقتها بيا مكنتش موجودة أصلا، أنا ماكنتش شايفة أصلا أنا قد إيه وحشة زيهم..

: يعني حاولت تصلحي بينكم قبل كده؟

: حاولت وسعيت كتير بس هي كانت خايفة مني، عارف يا دكتور لو جيت سألتني وقولتلي لو شفت غزوة هاتشوف فيها ازاى؟ هاقولك هاشوفها بنت صغيرة واقفة بعيد لوحدها متبهدة كأنها طالعة من تحت حطام بيتها.

: طيب هاتعملي معاها إيه؟

: هخاف أقرب منها لأني هاكون من أول الناس اللي ماسكين الفاس وراها ويبهدوا بيتها عليها، مع عكس الموقف غزوة محتاجة تجري عليا وأنا اللي بهرب منها لا هي قادرة توصلني ولا أنا قادرة أوجهها بس هقولها حاجة واحدة أنا آسفة.. أنا آسفة بجد..

كانت دموع غزوة تنهمر بشدة على حال غزوتها الصغيرة لم تستطع أن تكمل حديثها من شدة بكائها ولكنها قاومت وقالت:

: بس أنا ماسبتهاش أنا معاها وهي جاتي هي اللي جاتي وخذتني في حضنها ومسحت جرايمي بإيديها الصغيرة هي اللي سامحتني قبل حتى ما اعتذر لها، كانت هي اللي ما بتتعبش من البحث وأنا اللي بهرب منها

طيب اهدي يا غزوة اهدي مش محتاجة تتكلمي حالا؟
: لا لازم أتحمل المسؤولية أنا الغلطانة.. أنا اللي سبتها كنت بدور على الجانب الغلط بس هي كانت دايمًا موجودة علشانى..

أنا هجرتها

أنا سبتهم ياخدوها

أنا سبتها وحيدة وهي اللي كانت بتدور عليا
أنا اللي كنت مستنية حد غيري يجي يحضنها ويطبب عليها ويصالحها على غلطي

أنا سبتها تطلب المساعدة من كل الناس إلا أنا
أنا اللي سبتها تجري وراء سراب دعم الناس
أنا اللي سبتها تبكي لوحدها وكلنا ورا بنهد بيتها ومصدر أمانها
أنا اللي سبتها تواجه كل حاجة أنا كنت بهرب منها وكل قسوة اتعرضنا ليها سبتها لوحدها
أنا اللي سبتها تبني حواليتها أسوار حتى أنا مش قادرة أطلعها دا لو حاولت أصلا..

أنا اللي سبتها تحاول تحمي نفسها من كل الناس حتى لو بأذية نفسها.
صمتت غزوة وحاولت ألا تبكي وكان عادل يحاول تهدئتها وأن يقوم بفتح حوار جديد ولكن غزوة كانت تعارض..

وقالت: لسه الحكاية ماخلصتش!

: اتصالحتي معاها؟

غزوة ومازلت منفعله تجاه نفسها: مش عارفة مين فينا اللي صالح التاني بس كل اللي أعرفه اني ماقدرتش أكمل كده أكثر ماقدرتش أكمل أذية فيها أكثر من كده..

: ممكن أعرف كنتِ بتأذيها ازاي قبل ما أعرف صالحيتها ازاي؟ بس اهدي الأول!

: أذيتها ببعدي عنها أذيتها بياني كنت ماشية أكره خلق الله فيها كنت بقول لأي حد شايفها وواثق فيها وبيحبها: انت مش خايف اني أجرحك؟، إزاي شايفها كده؟ مش يمكن غلطان؟!، أنا مش بكرهها والله بس كنت خايفة منها من الأيام تكتشفوا العكس؟!، أنا مش بكرهها والله بس كنت خايفة منها خايفة ارجعلها ترفضني عشان كده فضلت بعيدة بس أما قربت عرفت إني خسرت وقت طويل معها.. وقت كان ممكن نكسب فيه حاجات كثير واللي خلاني أجي هنا حالا هي عشان أنا محتاجة نكون أحسن من أي وقت، أه اتصالحنا بس في حاجة ناقصة نفسي أقف قدامها وأقولها بكل ثقة أنا واثقة فيك أنا بحبك أنا مقدره كل حاجة فيك، طول ما الماضي بيني وبينها هتفضل علاقتي بيها ناقصة حاجة!

: قربتِ منها أزاي؟

: لما أيقنت بجد اني طول ما أنا مش بحب نفسي صح عمري ما هاحب حد صح ولا علاقتي ها تكون صحيحة بحد، لما وصلت لمرحلة يلا يا غزوة أول حد أنت محتاجة في حياتك هو غزوة ذات نفسها وبدأت الرحلة.. بحثت عن كل الطرق الممكنة واللي أقدر أبدأ بيها ولأني كنت ناوية بجد كنت بحس أن مخي مفتوح أنه يتغير وأنه مستعد أنه يتكيف على كل شيء جديد أقصد مكنش في comfort zone يشدني لوراء، بدأت أجي

كتب واقراً وأشوف فيديوهات وكل حاجة عن تطوير النفس والعلاقات
ومعرفة الأولويات وبعد سنتين أقدر أقول إني أنا وغزوة حالا قربنا من
بعض بحبها وبثق فيها ومقدارها بس!

: بس إيه؟

: بس هي لسه خايفة، أنا عارفة إن فيا حاجات كتير محتاجة تعديل.. وفيا
حاجات كتير محتاجة تتعالج.. أنا جيت هنا علشان خاطرها وخاطري أنا
جيت علشان غزوة يمكن لو ما كنتش بدأت رحلة إني أصلحها ما كنتش
شوفتني أبدا يا دكتور، أنا عارفة ان غزوة الي دخلت لحضرتك حالا مش
تكون غزوة الي هتخرج..

كان عادل مدهولا بقدرة غزوة على الاستبصار وقوتها وصلابتها غزوة قد
تكون هشة نفسيا ولكن يا ترى.. ما العوامل التي تؤثر عليها؟
فقد كان عادل يجزم بكل ما لديه من خبرة أن استبصار غزوة يجعل منها
أسهل المرضى تعاملًا ولكنها كانت أصعبهم على الإطلاق؟

استديو برنامج "نفسيتي وأنا"

بدأ يوسف حديثه بتعليقه على علاقة غزوة بنفسها وقال: (على الشخص
أن يبحث وعلى الآخر أن لا يكل من البحث) وهي دي علاقتنا بنفسنا،
قولنا يا دكتور وليد هل وعي المريض زي ما انت ذكرت بيأثر على رحلة
علاجه؟

: جدا لدرجة لا يمكن أن تتخيلها أما أكون على علم إني لازم امشي بالطريق
دا هيخليني أول حاجة اعملها وأهمها أعرف ان مجهودي لا يقل أهمية
عن مجهود الدكتور.. وها يخليني اعمل أهم حاجة في رحلة العلاج وهي
(الالتزام)، أما المريض يلتزم سواء مع جلساته معايا أو أدويته ومواعيدها

ويعمل المهام اللي بقوله عليها.. دا ها يخليه ممكن يتحسن أسرع ما أنا كنت حاطط في خطة علاجه وطبعا في مؤثرات تانية زي شدة المرض والأعراض وقد إيه كان مريض.. ولم يلجأ للعلاج بس الأكيد ان الوعي أهم حاجة ممكن يدخل المريض بها عيادتي..

: هل كل المرضى اللي ببيجوا عندهم الوعي دا؟

: لا، في اللي ببيجي لأنه واعي انه محتاج مساعدة وبيجي يقولي (أنا عارف إني مش طبيعي ساعدني أنا اللي يحصل معايا دا مش طبيعي) وفي التعبان اللي مش واعي ولكن مش رافض الفكرة زي مثلا (أنا مش عارف أنا فيا إيه؟ بس أنا حساس إني محتاج مساعدة مش عارف أبدأ منين) واللي واعي بس مش قادر يا خد الخطوة ودا ببيجي ويقول (أنا صحابي/ أخواتي/ أمي أو أبويا قالولي لازم تروح)

في بقي اللي ببيجي لأنه مش قادر يستحمل الوجد اكثر، ببيجي علشان يتخلص من التعب النفسي اللي هو فيه ودا ببيجي يقول (أنا مش قادر استحمل أكثر من كده أرجوك ساعدني)

وفي اللي مش واعي أبدا ودا مش ببيجي.. دا حد يجيبه أهله بقى اصحابه بس مش ببيجي منه لنفسه أبدا..

الوعي نقدر نقول ونسميه أساس العلاج، الأرض اللي هبدأ أحط أساسات البناء النفسي فيها علشان في الآخر يكون البناء قوي مفيش حاجة تقدر تهده

: يعني نقدر نقول حالا ان أول خطوة من خطوات النفسية الصحية "الوعي"؟

: بالضبط

منزل عادل وشهد وفي نقاشهم شبه اليومي.. يجلسون -سويا- ويتحدثون :
تعرفي يا شهد الطب النفسي والعلاج النفسي دا غريب أوي مش فاهم
ليه الناس ضده بالمنظر دا..

: الناس مش ضده يا حبيبي.. الناس ضد أي حاجة مش فاهمينها يعني
تعال قول لحد إنه ممكن يكون بسبب عوامل وراثية هيقف يضحك عليك
ويقولك (آه أصل كان عنده خال أهبل والكلام دا يا عم فكك.. دا هراء
فاضي) 😊

: هراء فاضي يا شهد.. هراء فاضي

: يا عم صلّ على النبي كله بيقول كده

عادل ضاحكا: عليه أفضل الصلاة والسلام يا ستي

: دورك كدكتور ومعالج ودوري ككاتبة ودور أخويا كإعلامي اننا نوقف
مهزلة ان المريض النفسي مجنون أو يتدلح نلغي كلام زي (اجمد كده ما
فيش راجل بيعيط أو حضرتك مكبرة الموضوع كده ليه دا انتِ نكدية)
رغم ان أحيانا اني أفكر بشكل سوداوي أو إني يكون عندي نمط حياة معين
مش عاجب حضرتك ممكن يكون مش بإيدي ومش عاجبني أنا كمان..

: صح يا شهد زي مثلا مريض (ptsd (post traumatic stress disorder
المريض كل أفكاره، أحلامه، ردود فعل جسمه، ذاكرته حتى طريقة كلامه
مش بإيديه المريض دا بيكون مش واعي بكل حاجة من دول والناس
ممكن تنقد كل دا بسبب جهل منهم..

: إزاي ممكن نصنف الأعراض دي؟

: شوفي يا ستي ممكن نصنفها لأربع مجموعات

الأولى: الذكريات اللي دايما بتخليك واقف في الحادثة ومش بتخرج من تفكيرك وطبعاً موجود معاك نايم صاحي في أي وقت (كوابيس وأحلام مزعجة) واسترجاع الأحداث (دايماً الماضي وراه)
الثانية: إن مريضنا يحاول يتجنب كل حاجة ليها علاقة بالحدث (أماكن وأشخاص وأنشطة)

الثالث: التفكير السلبي والمزاج الحاد فمريضنا هنا عنده دائماً أفكاره سلبية عن نفسه والمستقبل والناس والعالم، ذاكرته ضعيفة، مش بيقدر يتعامل مع الناس بشكل صحيح فيحس بالانفصال عن عقيلته وأصحابه ومش بيهتم بالحاجات اللي كانت بتسعده قبل كده..

رابعا وأخيراً: ردود فعله الجسدية والانفعالية (يخاف ويتخض بسهولة)، دائماً منتبه لوجود أي خطر ممكن يحصله، ممكن يؤذي نفسه بشره للمخدرات أو الإدمان.. وطبعاً ما فيش نوم كويس ولا تركيز، ردود فعله سريعة وممكن تكون عنيفة ونوبات غضب وسلوك عدواني وأخيراً بقي وهو شعوره بالذنب أو العار.

: معاك حق بس هو المرض دا ممكن يحصل لأي سبب؟

: المرض دا اسمه كرب ما بعد الصدمة أما الإنسان بيمر بحاجة كبيرة وقوية في حياته مش بيقدر يتخطاها مثلاً مش بيكون عنده المرونة النفسية الكافية أنه يتعامل معاها أو صدمة طفولة وعاشت معاها زي مثلاً:

- عنف أسري في الطفولة
- اغتصاب واعتداءات جسدية
- صدمة الوفاة
- خسارة كبيرة مقدرش يتحملها

وغيرهم كثير وتختلف من شخص للثاني دا مش معناه يا شهد ان الإنسان
دا ضعيف بس كل إنسان فينا عنده قدرة تحمل مختلفة واستيعاب نفسي
تختلف عن الثاني

: يعني ممكن أخين يهروا بنفس الظروف واحد فيهم يتعب والثاني لا
: اه يا شهد بالظبط كده، انتِ عارفة مع كل معاناة المريض دي ممكن
الناس تبص للموضوع ازاى؟

: أنت قولت ان المريض بيحس بالخوف والعصبية والذاكرة الضعيفة وأكد
كوابيس وطبعاً ما دام فيه كوابيس يبقى ما فيش نوم مريح ودا طبعاً بيأثر
على الأداء اليومي بتاعه وراحته الجسدية وأفكاره..
: بالظبط كده

: ها يشوفوه انه مش واثق في ربنا وانه لازم يتفاءل مهما حصل وان نظرته
السلبية دي عيب فيه وفي علاقته بربنا، ها يشوفوا ان خضته وخوفه دا
عيب فيه انه مش واثق في نفسه ومش بيثق في حد عشان كده داها
خايف..

ها يشوفوا انفصاله عنهم أن دا اختياره مش حاجة غصب عنه وأحياناً
كثير مش هيسعوا حتى انهم يخففوا عنه أو يسمعوا منه
: ودا أصعب حاجة ممكن يمر بيها مع كل المعاناة دي إلا ان الناس اللي
حواليه ما تفهمش وتسخف مشاعره وتسخف وحدته لا ويعدوا عنه..
ودي لوحدها كفيله بأنها تدخله بعد كده في طور اكتئاب..

: صح وأصلاً الناس مع انزاله وحكمهم المسبق عليه عمرهم ما هيشوفوا
الشخص دا صح.. أو ها يبصوا عليه بشكل إيجابي وداها ما يكون عندهم
حكم مسبق على شخصيته.

: صح يا شهود بس نسيتِ أهم حاجة: (استرجاع لقطات الصدمة ولو حصل أي حاجة أو وجود أي مؤثر حفز الصدمة مرة ثانية) ودا يخلينا نرجع لحاجة مهمة هي الذاكرة الضعيفة.

، مريضنا هنا ممكن ينسى اسمه بس مش بينسى الصدمة إلا لو اتعالج ، بتبدأ الصدمة ترجع في العقل اللاوعي وتبدأ متأثرش عليه واحدة واحدة لحد ما تتلاشى

مريضنا ممكن ميكنش فاهم عشان كده مش بيطلب المساعدة بدري بس كمان عدم فهم اللي حواليه بيأثر عليه بس بمجرد ما يفهم بيكون مشي نص الطريق في العلاج
: سهل يتعالج؟

بس أهم حاجة الوعي  ووعي المريض ووعي اللي حواليه

ستوديو "نفسيتي وأنا" يوسف ووليد يستكملان حديثهما

: طيب وإيه تاني أهم حاجة بعد الوعي يا دكتور؟

وليد في حسم: إزمان المرض وشدة أعراضه

: يعني إيه إزمان المرض؟

: يعني أعراضك دي بدأت امتي؟ مدة ظهور الأعراض وقعدت قد إيه؟ هو دا تعريفه.. وكل ما زادت المدة كل ما زادت خطورة المرض وزادت مدة علاجه وصعوبته وزادت كمان احتماليه عدم الشفاء في أمراض معينة، المرض النفسي أما أهمله من غير علاج بيزيد أكثر مش زي دور البرد اللي في يوم تخف منه وخلص

بالضبط و كمان المرض النفسي إجتماعي مش يجب يحس بالوحدة فكل ما أهملته أكثر كل ما زادت إحتمالية إن بدل المرض الواحد يبقى إثنين و هل دا بياثر علة العلاج و مدته؟

طبعا و تأثيره بيكون سلبي أكثر كل ما زادت المدة زادت شدة الأعراض و بالتالي مدة العلاج بتكون أطول و أصعب و تزيد فرصة الإصابة بأمراض تانيه و بدل العلاج ما يكون شهور ممكن يكون سنة أو أكثر لأنني مش بتعامل مع حاجه واحدة واضحة لا حاجات كتير مرتبطة ببعض و كل عرض بياثر على الثاني بشكل أو بآخر

الساعة الآن ٥ محافظة الجيزة عيادة دكتور عادل

٢٢ من شهر سبتمبر ٢٠٢٢

يطرق خالد الباب ليستأذن عادل في الدخول، هو شاب في مقتبل الثلاثين من عمره من نظرتك الأولى له قد تحكم بأنه ليس لديه شيء يعاني من أجله، فهو دائما جميل المظهر.. ويرتدي أفضل الملابس ويهتم بمظهره من جسده المليء بالعضلات إلى شعره الأسود الناعم وبشرته القمحية النضرة وعينه السوداء أيضا، فهو يهتم بأصغر تفاصيله بشكل يجعلك تتمنى أن تكون مكانه ولكن لا أحد يعلم فمن لا يرى الصورة كاملة ليس لديه الحق في الحكم أبدا

: تفضل يا أستاذ خالد

: شكرا

: عامل إيه يا أستاذ خالد؟

: أنا الحمد لله يمكن أكون مش لاقى إجابة بس أكيد هلاقيها هنا

: عندك كام سنة؟

٣٢ :

: طيب قولي حضرتك درست إيه؟

: أنا خريج تجارة بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف

: ما شاء الله، طيب وبتشغل إيه؟

: عندي شركة خاصة بالترجمة والمعاملات بين الشركات الأجنبية

: متجوز؟

: لا لسه

: طيب قولي إيه اللي خلاك تاخذ خطوة انك تيجي؟ هل حد شجعك

: عليها.. أو دكتور حولك عليا أو أنت جيت هنا بنفسك؟

: لأ أنا جيت هنا بنفسني أنا حسيت ان حياتي بدأت تتأثر بشكل كبير أنا

: مش قادر أتعامل معاه اكر فجيت

: طيب قولي يا خالد لو تسمح لي برفع الألقاب

: طبعا اتفضل

: قولي إيه اللي خلاك تاخذ الخطوة دي؟

: مش قادر أستحمل المعاناة دي أكثر من كده مش قادر دماغي مش

: مرتاح لا وأنا صاحي ولا أنا نايم مش قادر أتعامل أفكار أفكار.. أفكار مش

: بتخلص مش بنتتهي.

: اوصفلي الأفكار دي يا خالد

: أفكار مش بتسيطر لا هي فعلا مسيطرة على حياتي ويومي على كل

: تفاصيل حياتي وأنا سايق.. وانا نايم وأنا بشتغل وأنا بتكلم وأنا بعمل أي

: حاجة في حياتي الأفكار دي مش بتسيبني مش بقدر أسيطر عليها حاسس

: ان نفسي اقسم راسي اتنين عشان الافكار دي تخرج منها

طيب الافكار دي بدأت معاك من امتى؟

: مش هاقدر احدد من امتى بس من زمان أوي.. من زمان وأنا الافكار
مسيطرة على حياتي سنين وسنين وأنا عايش معاها وهي مسيطرة على
يومي بشكل كامل

: وإيه هي الأفكار دي؟

: فكرة ملحة مش بتروح اني لازم اعمل كل حاجة -بشكل مثالي- كل حاجة
لازم تكون متقنة على الشعرة وإلا مش ها اقدر أعيش بشكل صحيح
: يعني أما طلبت من شويه اني أعدل الورق هل كان في فكرة ملحة عليك
وقتها

: اه بالضبط مقدرتش أسيطر عليها لو مكنتش قولتها كنت قمت عملتها
أنا

: قولي يا خالد طفولتك كانت عاملة ازاي؟ وعلاقتك بأهلك تقدر
توصفها لي؟

: طفولتي مش عارف أوصفها ازاي.. بس يمكن أصح تعبير اني ما عشتهاش..
دايما كنت لازم أذاكر عشان اطلع الأول لازم لعب كويس عشان الميدالية
الذهبية مينفعش تروح مني وإلا أمي مش هتحنيني.. لازم دايما أكون في
أول التراك.. طفولتي وحياتي كلها كانت سباق، بجري عشان أسبق الناس
وأما كبرت اكتشفت أني في السباق دا لوحدي وإني بجري بجري عشان
أسبق ناس مش موجودة، بس دا ما ساعدنيش إني أبطل جري بس أما
وصلت للتفكير دا أول حاجة جريت عليها هي عيادتك

: يعني أهلك كانوا بيقولولك ذاكر علشان نحبك أو لازم تطلع الأول علشان
نحبك؟

: أمي هي اللي كانت بتقول كده يمكن لأن بابا إتوفى وأنا صغير! مش عارف.. بس كانت دايما عايزة تثبت انها عارفة تربيني، وعرفت تاخذ أمانة بابا ليها وتصونها وهي بتثبت دا لنفسها وللناس.. كنت حاسس إني مجرد أداة مش أكثر.. لازم أنجح علشان خاطر حد مش مهم يكون مين، بس لازم أنجح ما فيش رفاهية اللعب.. الفشل.. التجربة. لا لازم كل حاجة تكون مدروسة ومعمول حسابها حتى لو كان الشيء دا تدريب سباحة لازم أسبق زميلي لازم أخلي الكابتن يقول خالد كان شاطر أوي النهارده، ما بقاش عندي رفاهية اللعب ولا الراحة كل الناس بقت شايقة ان خالد لازم دايما يكون ١٠/١٠ ما عندوش رفاهية ٥ أو ٦.. أو حتى ٩.. خالد لازم دايما يعمل الحاجة اللي بنقول عليها خالد لازم يسمع الكلام ويطلع الأول وإلا مش هنحبك بعد كده..

: جربت تتكلم معاها؟

: ما جربتش لأنني كنت عارف أني مش هعرف، مجربتش علشان في الآخر أنا ما اتوجعش منها أكثر

: دكتور أنا سبب من أسباب عدم جوازي اني خايف أبقى زيها أنا مش عايز ولادي يخافوا مني كده مش عايز أظلمهم وأرعبهم مش عايز ولادي

يكرهونني يا دكتور ! 

* * * * *

يوسف وهو يستكمل حديثه تعقيبا على حديث خالد وعادل: يعني هنا بيتواجد عند خالد وغزوة الوعي والإيمان صح كده؟

: صح في قصصنا أول شرطين موجودين بس في شرط ثالث كمان لازم يتواجد

:إيه هو الشرط دا؟

: الالتزام، ان المريض يلتزم بخطة علاجه وجلساته وكلامي وكلام المعالج النفسي سواء كنت أنا أو حد غيري

: هو في فرق بينك كطبيب نفسي ومعالج نفسي؟

طبعا أنا درست علشان أكون معالج وتخصصت طب نفسي علشان أكون طبيب نفسي، الفرعين مرتبطين ببعض.. بس واحد فينا بيشرح ويعطي الدواء والتاني بيعالج نفسيا ويقوم السلوكيات والأفكار ويعلمك ازاى تتعامل مع مشاعرك.

بمعنى آخر الطبيب النفسي بيشرحك ويقدر يشتغل معاك معالج لودرس ولكن المعالج لازم يكون شغال مع طبيب عشان الأدوية والحجز بتاع المشفى وغيرها كثير وطبعا أنا لازم أراجع مع المعالج تطور المريض مع نظرتي الخاصة عليه علشان اعرف التصرف الصحيح في الأدوية

: يعني انتوا الاتنين عملكم لا يتجزأ عن بعض، بس أنت تقدر تقوم بشغله والعكس لا بسبب مجال الدراسة؟

: بالضبط كده، ودا يخلينا نرجع في موضوع إلتزام المريض وقد إيه هو عنده القدرة والانفتاح العقلي انه يتغير ويتعالج

: هل كان عندك مرضى مش ملتزمين بس واعيين؟

: آه كثير، كان الوعي لوحده مش كفاية يكون دافع ليهم انهم يمشوا في الطريق دا كان صعب أنهم يفتحوا دماغهم للتغيير.. وخصوصا ان الموضوع مش بيقتصر بس على العلاج من المرض ذات نفسه

: ازاى؟

: يعني حاليا ممكن إنسان يكون مريض اضطراب كرب ما بعد الصدمة بسبب التربية.. مثلا بيبكون عنده أنماط تفكير غلط هنا أنا بكون محتاج

الأول اني أصلح اثمط التفكير دي علشان أعيد صياغة العقل.. وإنه يفكر بشكل صحيح ويقدر يواجه ويتعامل بشكل صحيح..
يوسف مازاحا: يعني الموضوع أكبر من فكرة مجرد أدوية..
مدد بقى واحكي لي حصل ايه؟

وليد مبتسما: اه طبعا، شوف يا يوسف فكرة مدد هنا.. والكلام دا موجود بس وانا محدد أصلا وسيلة العلاج وشكله ودا أسلوب اسمه اسلوب التحليل النفسي وكان الرائد بتاعه فرويد (الأب الروحي للطب النفسي)
: لا الموضوع فعلا طلع محتاج شرح مفصل.. أظن اغلب الناس لا تملك أصلا علم بالحاجات دي

: مفيش مع الأسف وعي بأهميته.. وأهميه نشر الوعي عنه
: معاك حق ودي مهمتنا هنا اننا نسلط الضوء اكثر عن علوم النفس ومكسب كبير لينا انك معنا النهارده
أعزائي المشاهدين ها نكمل حديثنا واكتشافاتنا مع دكتور وليد ولكن بعد الفاصل!!!

* * * * *

التاسع والعشرون من شهر سبتمبر عام ٢٠٢٢
الساعة الآن الرابعة في عيادة عادل وهو الآن ينتظر يا ترى ماذا سوف يحدث اليوم
: غزوة أخذت موعد المرة اللي فاتت يا منى
: اه يا دكتور المفروض موعدها كان الاسبوع اللي فات بس تخلفت عنه
: واضح التزام غزوة هيتعبنا حبتين ثلاثة طب وخالد؟
: أستاذ خالد ميعاده النهارده واتصل وأكد انه جاي

: ميعاده الساعة ٦ النهارده صح؟

: اه يا دكتور

: تمام كويس، طيب يا منى كلمي أهل عليا وقولي على التطورات اللي قولتلك عليها وان خلاص خلال مدة قريبة ممكن تطلع من المستشفى

: حاضر يا دكتور، دكتور!

: نعم يا منى

: غزوة جت!

: طيب دخلها دخلها

: اتفضلي يا أستاذة غزوة

* * * * *

دخلت غزوة على عادل وهي خجولة لا تدري ماذا تقول فقد تخلفت عن مواعدها -أكثر من مرة- خلال شهرلم تأت وقالت: أنا عارفة إني زودتها وعارفة أن دا ما ينفعش بس صدقني مش بأيدي

: اتفضلي يا غزوة اقعدي

: حضرتك أكيد محتاج تعرف السبب اللي خلاني ما اجيش والسبب اللي خلاني أغير رأيي واجي حالا

: الحقيقة أه

: صدقني يا دكتور الاتنين نفس السبب اللي خلاني ما اجيش اني مش قادرة ومش عارفة أنكلم واللي خلاني أجي أني مش عارفة ولا قادرة أتكلم!

: طيب ابدأي معايا واحدة واحدة

: ماشي

: من امتى و انتِ مش بتتكلمي وازاي مش بتتكلمي؟
: ازاي؟ اني مش بعبر عن مشاعري خالص مفيش حد حاسس بالفراغ الي
جوايا مفيش حد حاسس بيا مفيش حد عارف قد إيه أنا تعبانه ومن
امتى؟ فالسؤال دا معنديش له جواب!

: طيب وازاي قادرة تتعاملي مع الكتمان دا
: زمان كنت بكتب مش مذكرات بس كنت بكتب أنا حاسة بإيه حاسة
بظلم بوحدة.. بقهر كل حاجة كنت حساها بكتبها بعدين بطلت اكتب
أما بقيت حتى مفيش ليا رفاهية التعبير .. بيني وبين نفسي بسبب اني ما
عنديش المساحة دي ,حتى مساحة التعبير أخذوها مني فبقيت لا عارفة
اكتب ولا عارفة أتكلم على أرض الواقع ,بقيت لا عارفة اواجه ولا عندي
القدرة ولا الطاقة ولا حتى الشجاعة للمواجهة!

صدفتي يا دكتور مهما حاولت اني أتوصل لأي حل أو حتى أتكلم مع
الأشخاص الي سببوني الأحاسيس دي كنت بالنسبة ليهم مكبرة الموضوع
مش فاهمة حاجة مش واعية ما أنا صغيرة بقي، كبرت وكبر معايا الاحساس
بالوحدة والعجز وكبر إحساس اني مهما حاولت عمري ما هاتخلص من
مشاعري دي وعمري ما حد ها يفهمها ودا الي خلاني ارواح لواقع مختلف
عن الي احنا فيه بقيت بكتب بس بكتب واقع تاني.. بروح اعيش هناك
وسط حكايات من صنع خيالي.. واقع ما فيش فيه ظلم لمجرد اني بنت،
واقع الدنيا فيه عادلة والعدل يشمل كوني بنت وكوني أخطئ وأصيب زي
زي الولد الي خطأه كمان يشمل العقاب
علشان كده ما كنتش عارفة اجي لأني أصلا مش عارفة اتكلم مش عارفة
اعبر لأني مش عارفة ابدأ
فمجتش

كان الصمت يعشش على قلبها وكانت الدموع تكتم صوتها تريد أن تصرخ ولكن لا تستطيع.. كان كل ما تمتلكه قلمها.. وكان كل ما لديها كتبها، أرادت لعذابها أن تخفي آلام الآخرين أرادت ألا يشعر بإحساسها أحد، كانت الدموع رفيقة دربها وكان الماضي وحش ليلها وكانت الوحدة هي اختيارها فأصبحت رغم أن حولها الكثير إلا أنها كانت اختيرها الأول والأخير

أجهشت غزوة في البكاء وظلت تقول: أنا ما اعرفش هما عملوا فيا كده ليه أنا كمان ليا حق أنا كمان عندي مشاعر أنا كمان ممكن أزعل أنا بنتهم استمرت غزوة في البكاء ولم تهدأ.. ومع محاولات عادل أن يساعدها على التنفس بهدوء، وأن تسرد عليه ما يدور برأسها، هدأت غزوة ولكن فقدت قدرتها على الحديث لم تسطع ان تعبر عما تشعر به فقررت المغادرة وقالت: صدقني يا دكتور هاحكي انا لازم احكي بس مش قادرة دلوقت ممكن اروح؟

: كده كده مش هينفع تحكي وأنتِ بالمنظر دا، تقدري تروحي بس..

قاطعته غزوة قائلة: هاجي والله هاجي!

غادرت غزوة تاركة آلاف علامات الاستفهام لدى عادل، ماذا حدث يا غزوة؟ لماذا رغم قوتك أنتِ بهذا الضعف؟ وغيرها كثير لم يجد لهم عادل أي إجابة فلم يملك عادل سوى الانتظار

بعد مغادرة غزوة جلس عادل ينتظر مرضاه والساعة الآن ٦ موعداً خالد!
: دكتور عادل، أستاذ خالد هنا.

: خليه يتفضل

: اتفضل يا أستاذ خالد الدكتور منتظر حضرتك

طرق خالد على الباب

: اتفضل يا خالد

: ازيك يا دكتور؟

: في نعمة يا خالد الحمد لله، انت أخبرك إيه؟

: الحمد لله، بعد ما إتكلمت مع حضرتك المرة اللي فاتت حسيت أن الدوامة اللي كانت في دماغي فكنت هي طبعا ما خفتش.. والأفكار مراحتش ولسه كل حاجة مسيطرة عليا بس قبل ما أجي.. كنت حاسس ان كل الخيوط اللي جوه شابكة في بعضها عمري ما قعدت وحاولت أفكها عن بعض.. دلوقت حالا حسيت ان كل خيط لوحده، علشان أكون صريح دا مش مخليني مرتاح اوي يعني بس حسيت اني ماشي في الطريق الصح : دا إحساس كويس أوي وتطور منك يا خالد ،قولي يا خالد انت قولتلي المرة اللي فاتت ان والدك اتوفي وانت صغير، كان عند كام سنة؟

: كان عندي ١٠ سنين مش فاكر آوي بابا -الله يرحمه- الحقيقة بس فاكر اني كنت بحبه أوي وكنت بستنى انه يرجع من الشغل عشان نلعب سوى، كنت أما ارجع من المدرسة اقعد اكتب الواجب عشان أما بابا يجي نقعد سوا ونلعب..

: طيب ومامتك كانت بتسيبك تلعب معاه عادي وقت طويل؟

: لو كنت مخلص واجباتي وكل حاجة آه، أنا كنت بحب اقعد معاه فكنت بخلص كل حاجة من غير ما هي تقولي حاجة، أمي يا دكتور ما كانتش كده قبل ما بابا يموت -الله يرحمه-

: الله يرحمه، ازاي مكنتش كده؟

: أمي كانت أم عادية، عادي عايزاني أذاكر، عايزاني أبقى كويس، بس اهم حاجة عندها كانت اني ابقى سعيد..بس مش عارف دا راح فين بعد موت بابا

: ايه التغيير اللي حصل بعد وفاته؟

: حياتنا كلها اتغيرت، اسلوب حياتنا اجازة ودراسة بقى الوضع واحد ،في الدراسة كنت بذاكر تقريبا طول اليوم ارجع من المدرسة اقعد اعمل واجباتي وأحل كتب المدرسة والخارجية واقعد أذاكر الدروس اللي المدرسين هيشرحوها ثاني يوم ولو خلصت بدري بعد كل دا أقعد اقرا.. ولو عندي تمارين أنزل التمارين واه تمارين مش تمارين واحد كنت بتمرن سباحة وركوب خيل وبوكس غير الجيم كنت بنزل تقريبا كل يوم، أمي خافت اني أحس بالوحدة والفراغ بعد بابا.. فملت يومي من الساعة ٥ الصبح لحد الساعة ٩ بليل فكنت أكثر طفل مشغول ممكن تشوفه وفي الأجازات بقي تقريبا مش بعمل حاجة تدل على إني في اجازة لأني كنت بذاكر وأقرأ وأتمرن..

مش هانكر ان دا ساعدني أبقى إنسان ناجح.. بس ناجح مش مرتاح عارف يا دكتور أنا متأكد اني أما أتعالج هانجح أكثر لأن مخي اما يكون رايق هعمل قد اللي عملته مرة واتنين وثلاثه، أنا مش بكره أمي يا دكتور والله بس حاسس في حاجز كبير بيني وبينها.. والحاجز دا أساسه اني أصلا ماكنتش عارف أبني علاقات مع حد من اصحابي.. لو مش معايا في التمارين في الجيم في الدروس معنديش حياة معاهم ودا خلاني كمان كبرت ومش عارف ابني حياة خاصة من جهة مش هاقدر أظلم بنت الناس دي معايا ومن جهة تانية بجد معنديش القدرة دي أصلا.. مش عارف بيعملوها ازاي..

: جربت قبل كده تعمل علاقات مع أي حد تاخذ انت الخطوة الاولى؟

: كنت بحاول بس مش بنجح، عمري ما نجحت اني أقوى علاقتي بحد لدرجة اننا نبقى اصحاب او أصدقاء مقربين.. فشلت ما عرفتش بعد كل

مرة كنت بفشل فيها كنت بقف وافكر ايه السبب وكان داها بيطلع معايا نفس الإجابة (خالد انت السبب، مثاليتك الزيادة هي السبب، سعيك للكمال هو السبب، أفكارك هي السبب، وفي الآخر خالد مامتك هي السبب)

روتين أمي الصارم حولني للشخص دا.. ولسه كان ممكن يكون أسوأ بس انا كنت داها بحاول أسيطر على أي حاجه جديدة ممكن تظهر زي إيه؟

يعني أحيانا كنت بتخفق من اللي أنا فيه وأقول إني محتاج أرتاح وأموت وأخلص بس داها كنت بغير تفكيري مش محتاج أموت لا أنا تمام وقادر أسيطر على الوضع

: يعني محاولتش قبل كده؟

: لا، لا محاولة ولا تخطيط ولا تنفيذ كان مجرد تفكير وبيروح لحاله.. وكنت داها ببقى عارف أسيطر عليه.

: امتي آخر مرة جالك التفكير دا؟

: من حوالي شهرين أو أكثر مش فاكرا أوي.. بس بقاله كثير ما جاش

: حصل حاجة خليته يختفي؟

: مش عارف إذا دا كان السبب ولا لأ؟ بس الحقيقة كان في شخص مش محتاج انه يتأذى بسبب تفكيري دا كنت كل مرة بفكر في نفسي وفي أمي وربنا والتفكير يختفي أسبوعين تلاته ويرجع ثاني بس المرة دي كان مختلف، التفكير من وقتها اختفى تماما

: حبيتها؟

: مش عارف! مقدرش أقول آه ومقدرش أقول لا، عمري ما عرفت المشاعر دي ولا اتعاملت معها عشان كده مقدرش أحدد بس الأكيد أني مش محتاج أنها تتأذى وأكيد مش هسمح ان الأذية دي أكون أنا السبب فيها.
كان وعي خالد بنفسه وبمشاعره دافع جيد له ليأخذ خطوة علاجه ليأتي إلى عادل ويقوم بسرد حكايته، كان خالد دافعا لنفسه.. ولكن عندما دخل حياته من يريد أن يحميه أكثر من نفسه كان دافعه هذه المرة مختلفا..

* * * * *

الفصل الثاني

قالي لي بروفسوري ذات مرة
"نحن لسنا أجسادا لديها أرواح وإنما أرواح لديها
أجساد، لا تستطيع تغيير روحك ولكن تستطيع تغيير
جسدك، أفكارك وجيناتك"

الأول من شهر أكتوبر عام ٢٠٢٢

الساعة الآن التاسعة صباحا في عيادة عادل في محافظة الجيزة
يجلس عادل على مكتبة فقد جاء باكرا على غير عادته.. بعد أن قام بإيصال
شهد إلى عملها في المستشفى وقد جلس في هدوء مكتبه ليتمكن من قراءة
ملف خالد بشكل متمعن أكثر وقد بدأ في التفكير في حالة خالد وجلس
يتحدث مع نفسه ويناقشها في حالته.
خالد يبغاني من:

- أفكار مسيطرة عليه وعلى أفعاله
- الأفكار دي مأثرة على حياته تماما
- وكمان بيأثر على أداء وظائفه الحياتية
- مأثر على علاقته الشخصية
- علاقته بوالدته
- مش بيقدر يحافظ على علاقاته الاجتماعية الموجودة ومش بيقدر
يكون علاقات جديدة
- كان لديه أفكار انتحارية ولكنه لم يقدم عليها والآن يوجد لديه
الحافز للحياة
- وواع لمشاعره وواع لحالته
- لديه حافز قوي للاستمرار
- يريد أن يؤسس أسرة
- يخاف يظلم حد يعني عنده إحساس كويس بالآخرين وعنده
ضمير حي تجاههم

- علاقاته وحياته كانت مستقرة لحد صدمة موت أبوه
 - التفكير أنه لا يمتلك رفاهية الخطأ
 - رغم معرفته بأخطاء تفكيره لا يقوى على تصليحها
- بعد تلخيص حالة خالد جلس عادل يفكر

خالد - بلا شك - عنده OCD بعد كل الأعراض والاختبارات التي عملناها هي دي كانت النتيجة وهانبدأ خطة العلاج من الجلسة الجاية، وعي خالد القوي مخليه يتحسن حتى قبل العلاج (مش بالمعنى الحرفي وإنما بقي قادر انه يحمي نفسه)

أما المريض يبقى واعى ويعرف بس هو عنده إيه دا لوحده يخليه يتحسن، بس في حالة خالد في حاجة مهمة وهي إن خالد ما يوصلش لمرحلة انه حي بس بسبب البنت دي.. أو يعتمد عليها واستقراره النفسي يعتمد عليها لازم نشغل على الجزء دا لازم خالد يكون اعتماده وطاقته كلها جاية من جواه، جميل انه عنده هدف بس ما يبقاش السبب الرئيس.. وإلا هينتكس لو حصل أي حاجة.

في العلاج لازم المريض يبقى عارف ان أغلب المجهود عليه لازم يساعد نفسه قبل ما حد يساعده لازم يبقى تحسنه عشان خاطر نفسه وعشان خاطر علاقاته مع الاخرين.. بعد كده ودا هيوصله انه متصلح مع نفسه.. وواثق فيها وانا وهي بنبذل مجهود عشان خاطر بعض، ياما مرضى عندهم وعي بس السبب الرئيس في علاجهم مش نفسهم واي حاجة تطلع من السبب دا بتؤدي إلى انهيار.

فبالتالي خطة علاج خالد كالآتي:

أولاً: خطوة.. لازم خالد يكون محرك ذاته الأساسي في رحلتنا

ثانيا: نشتغل على أفكاره بالراحة واحدة واحدة ولازم يترسخ عنده م ان الإنسان عمره ما هايكون كامل لأن دا ضد الطبيعة، الإنسان يخطئ ويصيب وليس كاملا

ثالثا: نشتغل على علاقته مع والدته واحدة واحدة.. بعد مع علاقته بنفسه ومصالحته معاها تكون تمام.

رابعا: خالد لازم يقدر ينمي العلاقات الي في حياته أولهم علاقته بنفسه، بالبت الي عايز يتزوجها، بأصدقائه وأخيرا والأهم والدته

خامسا: مع كل دول طبعا مش هاننسى الجانب الدوائي المهم جدا في حالته حاليا علشان يسيطر على أفكاره ويعيد تهيئة مخه انه يستعد لاستقبال أفكار ويقوم بسلوكيات ويحس بمشاعر جديدة.

* * * * *

استديو "نفسيتي وأنا"

: ورجعنا ليكم مرة ثانية أعزائي المشاهدين ونكمل كلامنا مع الدكتور وليد دكتور بعد تشخيص عادل لخالد بأنه عنده OCD حضرتك تقدر تشرح لنا إيه هو المرض دا؟

: قبل ما اشرح أنا بس محتاج أقول حاجة: إن طبعا شرحي للأمراض ولكيفية التشخيص هنا هي نبذة بسيطة عن الواقع زي كأني بديلك مفتاح وبقولك لو حصل معاك واحد اتنين تلاته أرجوك افتح الباب دا الي عادل بيعمله هو نفس الي احنا بنعمله كأطباء نفسيين ومعالجين ولكن في تفاصيل تانية كثير علشان أحدد كل مرض.

: تقصد ان دا مفتاح باب بعده فيه خطوات كتير عشان توصل لنهاية الغرفة دي

: بالضبط كدة، دا دليلك انت مش دليل الطبيب

|| ٤٤ أتمنى أن تصلك رسالتي

: انت بتقول لو حاسس بواحد اتنين تلاته.. تعال.

: بالضبط.

: حالا أقدر اشرح (OCD (obsessive compulsive disorder) أو اضطراب الوسواس القهري هو عبارة عن وساوس وأفكار بتسيطر عليك عشان تعمل حاجة معينة بشكل قهري وبتحطني الأفكار في خانة إني لو عملت دا هارتاح بعد كدا اعمله.. فأرجع أفكر تاني فاعمله تاني أو ليه ما تعملش بالشكل اللي المفروض يكون عليه فاعمله تاني فيقع المريض في الحلقة المفرغة دي.. يعمل الحاجة عشان يرتاح وتبدأ الأفكار -من جديد- وهكذا وهكذا وهكذا.

و المرض دا ممكن يتضمن حاجات كتير زي

• النظافة

• الجراثيم والخوف من التلوث

• الشك وصعوبة عدم اليقين) وهنا المريض ليقع في دوامة هو أنا قفلت الباب، أنا قفلت النور، أنا قفلت الغاز ويتأكد بدل المرة خمسين ويفضل شاكك)

• أفكار دينية (هو أنا صليت ٣ ركعات لا دا أنا صليت ٥، هو أنا قولت التشهد، لا دا أنا ما قولتش الفاتحة ويفضل يعيد في الصلاة مرة واتنين وتلاته.. ويمكن يصلي الفرض ١٠ مرات وممكن يوصل معاه الموضوع انه يفضل الوقت بين الفرض والفرض يحاول يصلي الفرض اللي أذن)

• الخوف والأفكار العدوانية حول فقدان السيطرة وإيذاء النفس والغير

• الترتيب والنظام (ودا شوفناه في طلب خالد من عادل)

• المثالية والسعي وراء الكمال (الي عمره ما ها يتحقق لأن مفيش حاجة كاملة)

• العلاقات عموما سواء بالأهل أو شريك حياة أو أطفالى (أنا خايف يحصلهم حاجة، مينفعش أسيبهم لوحدهم، العيال تتخطف، المروحة تطير رقبتهم)

مرضنا دا ممكن يكون فى صورتين

الأولى: أفكار وسواسية عماله تاكل فىك حرفيا

الثانية: أفعال قهرية، حاجات بتعملها غصب عنك عشان توصل للراحة بس مش بتوصلها فتفضل تعملها غصب عنك

: يمكن مش كل الناس ها يكون عندها وعى بأذى الأفكار والأفعال دي فسؤال أن الأفعال أو الأفكار دي مؤذية أو لا هيكون غير دقيق بعد جملة "بتاكل فىك حرفيا" لأنها أكيد مؤذية بس خلىنى أسأل مدى أذى الأفكار دي قد إيه؟

: لو على الأفكار بس فأنت مش مرتاح نفسيا وجسديا ومش بتنام كويس.. وداها حاسس بضيق وقلق وحاسس ان حاجة مسيطرة عليك، ولو على الأفعال بس ممكن يوصلك الموضوع إنك تتأذى جسديا بسبب فعل أنت بتقوم به زي مثلا النظافة والخوف من التلوث اللي تخليك تغسل ايديك عشرات المرات وتوصل انك تتجرح بسبب شدة فرك ايديك او رجلك او حتى وجهك.

بس الجدير بالذكر ان الوسواس بتتفاوت درجات حدته على مدار العمر وممكن يتحول من وسواس للتانى وطبعا زيه زي أي مرض مهما كان لما بتجهد نفسك أكثر بيبقى أصعب ومتعب أكثر

: حضرتك قولت انه بيتحول من وسواس للتانى، ازاي؟ أو يعنى ايه؟

: بمعنى انه لو أهملته مش هايقعد عاقل هيروح يجيب اخواته يعني ممكن
وسواس الترتيب يقلب لنظافة.. والنظافة تقلب لخوف من الجراثيم ودا
بيقلب بعدين لمثالية وهكذا

: طيب هل التعافي منه سهل؟

: فيه الأسهل منه.. بس مش صعب مع الوعي والالتزام زي ما قولنا قبل
كده، بس المريض لازم يعرف حاجتين مهمين أوي..

الأولى: إن التعافي منه عملية مستمرة وما ينفعش يبجي لحظة ويقول لا
خلاص بقي أنا زهقت أو أنا بقيت كويس أو يوقف العلاج على مزاجه.

الثانية: لازم يبقى عارف ان علشان الأدوية تبدأ تشوف مفعولها ممكن يا
خد منه الموضوع لأسابيع وأحياناً يوصل لشهر أو أكثر

: هل بتقول للمرضى الشيء دا؟

: طبعا لازم يعرف عشان يبقى عارف ان رحلته ممكن تكون مش سهلة بس
كل ما كان واعي وملتزم دا هيخلي رحلته أسهل

: طيب هي ايه اقل مدة ممكن المريض ياخذ فيها الدوا؟

: ٦ شهور بشكل متواصل بنفس الجرعة وبعدين على حسب تحسنه نقدر
نقلل الجرعات ونسحب الدوا من الجسم ،في خطأ شائع ان الأدوية النفسية
بتسبب الإدمان ودا مش صحيح.

: لا ثانية واحدة الأدوية النفسية مش بتسبب الإدمان دي أكثر معلومة
مكتتش أتخيل اني أسمعها.

: الأدوية النفسية ومش كلها كمان بتسبب الاعتمادية جسمي بيعتمد عليها
علشان يحسن مزاجي ويسيطر على أفكارى وأما بتقوم بدورها بنبدأ نخلي
المخ يعتمد على نفسه واحدة واحدة عشان كده بنعملها مدة انسحاب مش
لأن المريض بقي مدمن وبسبب الفكرة الخطأ ناس كتير حتى دكاترة بتخاف

منها وسمعتها وحشة 😞 بس الأکید ان عمر ما ضررها هيكون مساو لنفعها ولا حتى ثمنه بس الأفكار المغلوطة بتخلي المرضى وأهاليهم يخافوا يتعالجوا أصلا ودا يخليه أما يجي بدل جرعة بسيطة بياخذ جرعة مكثفه بدل ما يعيش حياته يقعد في المشفى فمن مكاني دا بقول ارجوكم مش كل حاجة تتقال تتصدق.

: عندك حق انتم مجالكم أكثر مجال محاط بالإشاعات والأفكار الغلط منا أدوية لإيه دا؟ أنت هتروح لدكتور مجاني وفي الحقيقة أن على الأقل المجنون كلامه مش بإيده بس انتوا بتهدوا ناس كثير.. وبتكونوا سبب في خوف ناس أكثر

* * * * *

الثاني من أكتوبر عام ٢٠٢٢

الساعة الآن ٦ صباحا في منزل شهد وعادل

: ياللا يا شهد هتتأخري، أول مرة تنامي كل دا

: ياللا هي الساعة كام؟

: الساعة ٦ .. ياللا قومي يا دوب تفطري وتلحقي تنزلي علشان عندك مواعيد النهارده

: أيوه اه لازم اروح المشرحة

: يا سلام يا حبييتي كلمة مشرحة طالعة منك زي العسل

شهد ضاحكة: طيب يا ظريف وسع خليني اقوم اجهز الفطار وامشي

: فطارك جاهز أيتها الأميرة المتوجة ينتظرك على السفرة

شهد ضاحكة: اوو انت وصيف مراعي لأمرتك شكرا جزيلا، هنفضل واقعين

في الفيلم التاريخي دا كثير وسع خليني البس

عادل ضاحكا: البسي البسي ياللا علشان أوصلك في طريقي

: معايا عرييتي لا تقلق وبعدين هاروح ازاي لو وصلتني
: هاجي اخذك شايفه البساطة، مش فاهم انتِ دكتورة طب شرعي على أي
اساس معدل ذكائك بيبقى في المشرحة بس
: ما أنا بحوشه علشان أبقى دكتوراه ناجحة زي ما انت شايف كده



: أمم قولتييلي، ياللا يا شهد
بعد تناول عادل وشهد الإفطار نزلا -سويا- حتى يذهب كل منهما إلى عمله
وهما بالسيارة طرح عادل على شهد سؤال..
: شهوده بقولك إيه محتاج أسألك عن حاجة!
: أتفضل أسأل!

: هل الغموض ممكن يكون أول حاجة تخليكي تشكي في طريقة الموت؟ يعني
أنتِ غالبا بيجيلك حالات بتكون كل حاجة بتدل على انها مثلا انتحار أو
ميت طبيعي بس دايما انتِ بتكتشفي ان لا في حاجة غلط ازاي؟
: مش بس الغموض والتخفي، يعني تلاقي كل الأدلة متستفة بشكل مريب
وتلاقي في نقطة لمعت في دماغك بس كده فجأة مش لاقى عليها ولا دليل
كأنه فيه حاجة مخفية عن عمد.. تلاقي كلام أهل الميت مش مترتب في
شعور بيجيلك بالفضول انك تمشي ورا خيوط القضية دي، تحس ان الميت
بيقولك ساعدني انا مش ميت طبيعي وأحيانا هو اللي بيعتلك اشارات
: معاكي حق فضول + اشارات = حل اللغز

* * * * *

ظل كلام شهد يتردد على أذنيه وهو يقرأ ملف غزوة فكان يبحث عن الإشارات ويترك لفضوله المجال حتى يجد حل اللغز الساعة الآن الواحدة ظهرا يجلس عادل في مكتبه.. يقرأ ملف غزوة التي اختفت مرة بعد أخرى.. وفي كل جلسة لها معه بعد أن تركته دون أن تكمل حديثها مرة أخرى.

ظل عادل في حيرة من أمره في وضع غزوة ولكنه يعلم أن معاناتها أمام خبرته قد تصل به إلى أن يحصر التشخيصات المحتملة في حالة غزوة فكانت شكوى غزوة الظاهرة إلى الآن وما يراه عادل عليها كالتالي:
* الأفكار الانتحارية والتي قد تكون في حالة خطرة من أمرها ولكن الآن في وضع استقرار فلديها من يمنعها

- علاقتها بنفسها
- علاقتها بأهلها
- عدم قدرتها عن التعبير والكلام
- الحزن الشديد الظاهر عليها
- الوحدة
- مشاكل الماضي والطفولة غير معروفة بعد
- الوهن الجسدي
- ردود الفعل الجسدية غير الإرادية

ولم تنته القائمة هنا فيوجد غيرها الكثير ولكن إلى أي مدى سوف تطول القائمة؟ لا يعلم!..

وضع عادل أفكاره التشخيصية والتي -بالطبع- لن يتعامل على أساسها مع غزوة ولكن مع خبرته قد يضعها لنفسه في قيد التفكير

غزوة من اللي ظاهر بتعاني من اكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة بس
دا طبعا حاجة من غير دليل.. لا يوجد شيء يثبت الشيء دا ويا خوفي ما
اعرفش أبدأ تشخيصك يا غزوة..

كانت هذه كلمات عادل لنفسه بعد قراءة ملف غزوة ومع معرفته بأن
غزوة ليست هذه المريضة الواعية بأهمية التزامها فرغم وعيها هي أكثر
المرضى التي تهرب.. فهي تأتي عندما لا تستطيع الهروب أكثر من ذلك فهي
تجيء إليه ليخفف عنها كالمسكن الذي يسكن آلام مرض السرطان ولكن
المريض يعلم علم اليقين أنه لن يشفى.. كان هروبها رغم وعيها بنفسها مثل
اللغز، فيا ترى أين حل هذا اللغز؟

الساعة الآن التاسعة مساءً في منزل عادل وشهد
بعد عودة كل منهما إلى المنزل لاحظ عادل على شهد ملامح الحزن فبادر في
سؤالها

: مالك يا حبيبتي؟

لم تجبه شهد من شدة شرودها

عادل وهو يهز بكتف شهد برفق: شهد! شهد! شهد!

: ها! في حاجة يا حبيبي!

: بنادي عليك مش سامعاني؟

: مفيش يا عادل مفيش حاجة

: ما هو واضح، مالك يا شهد؟

: مش قولتلك الصبح إني لازم أروح المشرحة ضروري!

: اه وخذتك وصلتك قبل ما أروح العيادة إيه اللي حصل؟

: الحالة الخاصة بيا النهارده كانت مصنفة انتحار

: مش أول حالة تكون انتحار تتعاملي معاها يا شهد إيه المختلف؟
: المختلف في الحالة دي إن التشريح كان طلب الأهالي، المرة دي مختلفة
الأهل مش قادرين يتخيلوا انهم كانوا سبب في موت ابنهم بإهمالهم
وإهمالهم لأعراضه وطلبوا تشريح الجثة عشان يثبتوا انهم مش غلط وإن
ابنهم ميت مقتول

: مش يمكن إنتِ فاهمة غلط يا شهد
شهد بانفعال: لا لا يا عادل أنا مش فاهمة غلط، أنا كنت بشرح حالات قبل
كده مصنفة انتحار كنت بقابل نوعين من الأهل
النوع الأول: اللي كان بيعيط عشان مش عايز جثة ابنه أو بنته تتشرح.. مش
عايز يستلمهم متقطعين حتى لو كان نسبة انه ميت مقتول تتعدى ٨٠ %
كان بيرفض وكنا بنحاول معاه كتير عشان نوصل لحقه هو وابنه أو بنته
النوع الثاني: الأهل اللي بيطلبوا التشريح فعلا ويقولوا لازم أريح ابني او بنتي
في تربته لازم اجيب حقه ويقولوا رغم اني هتتعذب بتشريحه بس المهم المجرم
ياخد جزاءه

دول كانوا غير يا عادل، كانوا من غير قلب، كانوا خايفين من الناس وكلام
الناس كانوا خايفن يتقال عليهم ابنكم كان مريض نفسي ابنكم كان مجنون
ابنكم مات منتحر، كانوا أنانيين حتى بعد موته، ما فكروش فيه حتى بعد
ما راح منهم بسبب نفس الشيء ونفس الإهمال.

أكملت شهد وهي تبكي تأثراً: مش متخيلة إن في حد يخاف على نفسه من
كلام الناس اللي أصلا مش ها يزود ولا ها ينقص منه حاجة على حساب
ولاده على حساب ابني أعمل حساب للناس، هنا بقي ابنهم ما يقولش غير
"قلبي على نفسي انفطر وقلب أهلي عليّ حجر"

دول مش بشر يا عادل مش بشر، أما عرفت القصة حسيته انه واقف قدامي
يقول: لا والنبي سيبيني سيبيني أتدفن زي ما أنا سيبيني يا شهد

أخذ عادل في تهدئة شهد التي كانت تبكي بحرقة وشرع في الحديث معها :
شهد مش كل الناس واعية مش كل الناس فاهمة طبيعي إنك تلاقى ناس
تفكيرها لا يوصف في كل مجالات الحياة ما بالك بقي مجال زي الأمراض
النفسية

: لا يا عادل مش طبيعي، مش طبيعي أكون قدامك وتكون أعمى والغلط
يكون عليا، مش طبيعي تكون واعى بس خايف على نفسك قبل ما تخاف
عليا وعلى حياتي، لأن وقتها موتي ها يبقى في رقبتك انت، انت المسؤول
: الكلام دا مش هيطلع من ناس واعية يا شهد حتى لو دكاترة جامعة حتى
لو متخرجين من طب بشري ودارس زيي وزيك طول ما أنا حاطط أفكار
معينة في راسي عمري ما ها كون واعى.

حاول عادل تهدئة الأجواء بينه وبين شهد بعد ما حدث من مشادة فانحنى
عليها وأخذ يربت عليها وقال:
: قوليلي بعد كده حصل إيه؟

: وقفت التشريح شوية لحد ما جاتلي نتائج تحاليل انه واخذ جرعة زيادة
من دواء معين.. ومن العملية الأولى كل حاجة عنده كانت طبيعية ما فيش
أي نوع من الخربشات أو الكدمات أو الخنق أو التسمم أو اي حاجة ليها
علاقة بالقتل وبعد ما خلاص كنت طالعة ارفض عملية التشريح جه حد من
اهل المتوفي

وقالي: خلاص يا دكتورة مش هنشرح، الدكتور بتاعه اتصل بينا وفهمنا انه
حمزة جاله من مدة بسيطة واتشخص اكتباب بس بعد كده مرشح مرة
تانيه واما الدكتور اتصل بيه قاله " ما هي مش هتجيب همها يا دكتور،
إنساني"

الدكتور قالنا انه كان شاكك من نبرة صوته أنه هيقدم على أنه يؤذي نفسه،
كان يحاول يكون على اتصال دائم معه وكان يحاول يوصلنا بس خطة

حمزة وسرعته كانت أسرع منه وأول ما وصلنا بدل ما يحذرنا كان -مع
الأسف- فات الأوان

: يعني راح للدكتور مرة واحدة بس؟

: اللي فهمته انه آه، بس هو ممكن يتشخص اكتئاب في جلسة واحدة؟

: الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشارا وأسرعها ظهورا وعلى الدكتور
أن يضعه كتشخيص مبدئي.. كأنه بييجي يقولك أنا أهو

: للدرجة دي أعراضه سهل انها تبان؟

: مش سهل بس سهل تفرقتها، أنتِ فاكرة الأعراض بتاعته؟

: آه طبعا كانت اضطراب في النوم والأكل وكمان التركيز بيكون ضعيف
وفقدان الشغف تجاه الحياة وعدم الشعور بالفرحة حتى بالحاجات اللي
كانت بتسعدني قبل كده وبحس بالذنب واليأس والتفكير بيكون أسود تجاه
الحياة والطاقة بتقل.. تكاد تكون منعدمة والعزلة والفراغ الداخلي اللي على
كل مجالات حياته وعلاقات المريض

وآخر حاجة الأفكار انتحارية

نسيت حاجة؟

: لا، صح أحسنتِ هما دول، طيب فاكرة أنه لازم المريض يكون عنده -على
الأقل- خمسة من التسعة دول لمدة تزيد عن أسبوعين متواصلين عشان
يتصنف اكتئاب.

: لا تصدق كنت ناسية، طيب قولي أما المريض يجيلك بيوصفك إحساسه
ازاي؟

: غالبا أول حاجة بيقولها أنا حاسس إن جوايا ثقب أسود يا دكتور، حفرة
وأنا واقع فيها مش قادر اطلع، والثقب الأسود دا بياخد كل مشاعري الحلوة
بياخد مشاعري السعيدة كل حاجة بتروح بحس اني مش بتبسط بحس دايما

اني مش سعيد علاقتي بالناس اتأثرت وشغلي اتأثر.. أو حتى دراسته لو لسه بيدرس ,دي بتكون شكوته الرئيسية.

: طيب هو ممكن يجي عشان خايف ينتحر؟

: خلينا الأول متفقين ان كل الأمراض النفسية فيها نسبة للإقدام على الانتحار ولكن تختلف نسبتها من مرض للتاني وتختلف على أساس شدة الأعراض، وإجابة سؤالك: آه ممكن يكون دا سبب شكوته الأساسي وغالبا بيكون مش عارف السبب الرئيسي للتفكير دا

: طيب أما بيعرف، ممكن دا يوقفه؟

: ممكن لو الأفكار بتيجي وهو مش فاهم مصدرها ومش فاهم محركها ممكن أما يفهم انها مجرد أفكار جاية من مرض معين يستوعب ان العيب مش فيه ولا في تفكيره، أصلا تفكيره كده غلط فيبيدي نفسه فرصة ويتصالح معاها ويديها فرصة من أول وجديد انهم يمشوا في الطريق للعلاج سوا

: وطبعا التفكير الخطأ دا جاي بسبب الأهالي والناس والمجتمع

: -مع الأسف- آه يا شهد معاكي حق، بس إنتِ عارفة ان مريض الاكتئاب رغم ابتلائه دا إلا أن ربنا أعطاه هدية بعد ما يتعافي في كل محنة منحة : ازاي؟

: رغم ان شعورة بالحزن بيكون قوي ولكن كمان شعوره بالفرح بيكون قوي اوي وبيفرح بكل قلبه ومشاعرة واما بيضحك بيضحك من كل قلبه، في مرضي في متابعتها بعد كده بتقولي لو كنت أعرف اني هاكون سعيد كده كنت جيت اتعالجت من زمان.

: طيب وإيه سبب المشاعر دي؟

: طبعا بعد الأدوية والعلاج كيمياء المخ بترجع تشتغل لطبيعتها تاني بس المريض على قد ما عانى بيكون نسي ازاي يفرح فأما بيفرح بيفرح بجد

ويفرح من كل قلبه حتى لو قولتيه كلمة واحدة بس حلوة ممكن تخليه موده حلو طول الأسبوع.

: و سهل يتعافى منه؟ يعني وصوله للمرحلة دي سهل؟

: طبعا مع الأدوية والعلاج النفسي.. آه بيقدر يعدي المحنة دي، وزى ما قولتك رغم ان شعوره بالحزن بيكون قوي.. شعوره بالفرح بيكون قوي، اه هو بيطلع من الاكتئاب ويطلع من الحفرة ومشاعره بتطلع من الثقب الأسود بس اما بيحزن بيحزن بجد ودا تقريبا الجانب السلبي الوحيد بعد التعافى وطبعا مش لازم أعمم الشعور دا على كل المرضى.

: بس بيقدر يتعامل معاها؟

: أيوة طبعا يقدر وكمان اما يفهم مشاعره بيكون قادر يتعامل صح ودا بيكون في أساسيات العلاج

علاج مريض الاكتئاب بيكون أساسه في الأول أدوية تسيطر وتعيد تنظيم كيمياء المخ وبعد كدا يبدأ علاج نفسي اللي بنشتغل فيه على أفكاره ومشاعره وسلوكياته عشان بعد كدا نأهله للمواجهة.

: طيب هو ممكن المريض يتشخص اكتئاب بس.. ولا بيكون نتيجة مرض ثاني؟

: الاكتئاب ممكن يكون موجود في الحالتين هو المرض الأساسي.. أو جاي بعد تفاقم مرض نفسي ثاني وممكن يكون نتيجة مرض عضوي كمان يعني ممكن المريض يكون عنده اضطراب ما بعد الصدمة ويتفاقم يولد معاه اكتئاب

أو مريض عنده مرض عضوي مثلا سرطان فيولد مع تعبته اكتئاب أو يبجي شعور الاكتئاب لوحده نتيجة شيء عضوي زي مثلا نقص فيتامين د أو يبجي الاكتئاب لوحده ويبقى هو ملك القاعدة بسبب بقى خلل في كيمياء المخ أو صدمات تعرض ليها المريض

: هل يختلف طريقة علاجهم عن بعض؟

: طبعا، الاكتئاب اللي سببه عضوي هنا احنا بنحول المريض لدكتور باطنة
علشان يعالج المرض العضوي مع متابعتنا للحالة عشان نتأكد تماما ان
المسبب اختفى فاختمى معاه المرض أو بمعنى أصح أعراض المرض
اللي بييجي مع مرض عضوي هنا احنا بنلعب على العلاج النفسي أكثر... وطبعا
العلاج العضوي ومع دعم الأهل كل دا بيفرق ولو جاي لوحده بنعامله
لوحده بقى بالأدوية والعلاج النفسي .

و لو جاي بسبب تفاقم مرض نفسي تاني لازم نعالج الجذور الأول علشان
ننجح في علاج الاكتئاب بعد كده.

: أيوة فهتم طبيب وحالة زي حمزة؟

: حالة زي حمزة لازم يكون فيها الدكتور والأهل جنب المريض.. الدكتور
حاول بس حمزة سبقه في التنفيذ و-خصوصا- اللي فهمته ان فكرة الدكتور
كانت مجرد تكهن منه بسبب خبرته وشرح حمزة لأعراضه بس حمزة ما
أظهرش حاجة للدكتور عن أفكاره.. في الآخر حمزة ضحية أمه وأبوه

: هو كل كلام بالانتحار لازم يتاخذ في عين الاعتبار؟

: طبعا يا شهد حتى لو مجرد تهديد لازم المريض يتراقب حتى يثبت العكس،
التهديد بالانتحار هو التهديد الوحيد اللي كل مرة بيكون الاهتمام بيه زي
أول مرة.. لأن في أمراض المريض فيها بيدعي المرض مرة واثنين بتعرفي انه ما
فيش فيه حاجة بس التهديد أو الكلام عن الانتحار آه التلميح عنه لا مجال
للسك أو الإهمال فيه.

: ربنا يرحم حمزة يارب ويصبر أهله، أنا مش عارفه هيعيشوا إزاي بعد كده
وهما كانوا سبب في موت ابنهم.

: ما اظنش ها يعيشوا يا شهد لأنهم أصلا ما كانوا عايشين!

السادس من أكتوبر عام ٢٠٢٢
الساعة السادسة مساءً في عيادة أنت الأهم
ها يا منى إيه الأخبار؟
: خلاص يا دكتور خلاص... غزوة!!!
: غزوة عندك؟

: اه يا دكتور لسه داخله حالا
: طيب دخليها، لسه الجلسة الجاية قدامها ساعة صح؟
: اه يا دكتور
: تمام خليها تتفضل
طرقت غزوة الباب ودخلت وهي تنظر في الأرض وقالت
: انا عارفة اني مش احسن مريضة في الدنيا وعارفة اني بأذي نفسي بالمنظر
دا بس صدقني غصب عني
: اتفضلي يا غزوة، اتفضلي اقعدي
: المرة دي انا هاتكلم انا هاحكي خلاص مش قادرة اعيش مع مشاعري دي
اكثر من كده!

: وانا هنا علشان خاطر اسمعك يا غزوة اتكلمي انا معاكي
: انا تعبت يا دكتور أنا حاسة ان مشاعري وحياتي وطاقتي كل حاجة ليها
علاقه بيا واقعة في ثقب اسود حاسة ان الثقب دا بياخد كل حاجة حلوة
مممكن اعيشها كل مشاعر سعادة ممكن تمر بيا كل مشاعر وفرحة انجاز
مممكن اعمله

: بقالك قد ايه في الإحساس دا؟
: أنا مش فاكرة إمتى آخر مرة عشت عادي!.. آخر مرة ضحكت بجد! إمتى
اتبسطت! مش فاكراه اني في يوم استمتعت!، كل اللي فاكراه إني واقعة في

الثقب دا بقالي سنين وسنين مش عارفة امتى بدأ ومش عارفة نهايته فين، رغم نجاحي في شغلي ودراستي وتطوري الا إني مش شايفه الإنجاز دا، قوت لحضرتك قبل كده اني حاولت انا وغزوة نتصالح وكان من الجوانب الإيجابية للمصالحة إني أشوف اني بجد بشتغل.. إني بجد بعمل حاجة بس صدقني مش بحس بأي حاجة، حاسة ان مراكز الاحساس عندي اتمحت ولا حد حاسس كله بيقولي أنتِ نكدية ليه هو أنتِ شفّت ايه في حياتك أصلا هو انتِ تعرفي ايه أصلا؟، هو التعب والتطور حكر بس عليهم هو انا كمان مش بسعى واتعب بس مفيش حد بيقدر

: مش كل الناس يا غزوة عندها نفس التفكير ممكن نلاقي ناس في حياتنا يدعمونا ويقفوا معنانا ويقدرنا تعبنا ومجهودنا

غزوة بانفعال: لا.. كلهم ما فيش حد بيحس ولا حد بيقدر حتى انت!

سكتت غزوة قليلا.. وطالعت عادل بعين غارقة في الدموع وقالت

: أنا آسفة، أنا آسفة مش قصدي.

: ما فيش حاجة يا غزوة، اللي محتاجه أقوله إن حتى أنا بشر ممكن أغلط لا هو مش ممكن أكيد اني أغلط وأنسى وفي نفس الوقت أصيب واعمل حاجات صح حتى لو عدم التقدير جاي من أقرب الناس لينا..... آه دا غلط بس كمان دول بشر الخطأ طبيعي يكون موجود، المهم اعرف ازاي أنا وهما نواجه الخطأ دا سواء الخطأ في حقي منهم أو في حقهم مني

: في أخطاء يا دكتور أما بتحصل بتكون كارثة وعدم تداركها كارثة اكبر واهمالها كارثة اكبر واكبر

لم يفهم عادل تلميح غزوة وما يدور في رأسها من هذا الكلام ولكن قطع حبل أفكاره كلام غزوة وهي تقول

: عارف يا دكتور امتى ممكن اكون بدأت مرحلة أني أدرك أني مش سعيدة؟

من أول سنين الدراسة في الجامعة، ما كنتش عارفة اندمج، دا أصلا سبب من أسباب اني ما كنتش الشخص اللي بيروح وييجي وعنده علاقات بالناس بس كان معروف عني اني شخص اجتماعي ادخل أي مكان الأهالي كلها تبقى بتتكلم معايا من تيتة وجدو.. لآباء وأمهاات والأطفال كلهم.. بس بعد دخولي الجامعة لقيت مشكلة في الاختلاط بالناس أكثر من الأول فجأة حياتي انقلبت من بيتي وأمي وأخويا وبابا لمسؤوليات جامعة وسكن وتعامل مع ناس اول مرة اشوفهم واعيش مع عادات وتقاليذ مختلفة تماما عن العادات والتقاليد اللي انا كنت عايشه فيها حتى طريقة طبخ كانت هنا صدمتي الأولى، البعد حتى لو البيئة اللي كنت فيها مكنتش أفضل بيئة ممكن اعيش فيها بس كنت عاملة زي برج بيزا المائل اللي باني استقراره النفسي بشكل غلط وعشان اعدله لازم كله يتهد.

: طيب قدرت تتعاملني ازاى؟

: ما تعاملتش، فضلت أهرب أهرب أهرب.. وأنعزل على نفسي لأن خلاص أنا انهزت معنديش حاجة أدافع بيها ودا اللي جانبني، أنا مش قادرة ارجع ابني يا دكتور كله وقع فوق راسي.. وأنا تحت الأنقاض بنادي بأعلى صوت..

ساعدوووووووني أنا هنا ساعدوووووووني

عارفة انك محتاج بداية لكل النهايات دي إيه رأيك نبدأ من الأول خالص؟!

* * * * *

الفصل الثالث

مخدتنيش ليه يا بحر زي ما خدتهم كلهم
سبتك تعيش معاهم عشان تعرف همهم

في استديو برنامج ”نفسيتي وأنا“ وما زال حوار وليد و يوسف مستمرا
: البداية، هل فعلا يقدر المريض يجيلك ويقولك والله يا دكتور أنا بدايتي
كانت في الموقف المعين دا؟

: مش بالشكل دا ولكن آه ممكن يكون عارف ان الأعراض دي بدأت بسبب
موقف معين أو بعد حادثة معينة حصلت معاه، بس كمان طبعا ممكن
تكون بشكل تدريجي يعني الأعراض موجودة ويبدأ يلاحظها بشكل مدرج
أما بدأت تعيق حياته وتبدأ تأثر على كل حاجة وممكن كمان تظهر فجأة
بعد حدث معين يحصل محفز للمرض دا اللي هو أصلا كان عنده استعداد
: يعني إيه عنده استعداد؟

: يعني عنده استعداد جيني مثلا حد من أهل المريض كان عنده مرض نفسي
مهما كان المرض دا كان إيه مش لازم مريض الاكتئاب مثلا ابنه يبقى عنده
اكتئاب ولكن عنده استعداد وراثي.

أو استعداد بيئي وضغط الحياة الإنسان واللي منها

• أساليب معاملة الأهل في الطفولة

• استعداد الشخص (المرونة النفسية)

• الضغوطات

• المواقف اللي يتعرض ليها

• الذكريات المؤلمة

• استعداد الشخصية

ودول بيتم التأثير عليهم من ٦ مؤسسات:

• الأسرة

- المدرسة
- دور العبادة
- وسائل الإعلام
- العادات والتقاليد
- الأصحاب

: قبل ما أسأل عن تأثير كل واحدة منهم ممكن أعرف يعني إيه المرونة النفسية اللي سببتي في نص الكلام كده من غير ما تشرحلي إيه دا؟

وليد ضاحكا: حاضر هاقولك، أما الإنسان يتعرض لصدمات ومواقف صارمة في حياته بيكون عنده طرق مختلفة في كيفية التعامل معها والطرق دي بتختلف من شخص للتاني المرونة بقي بتيجي هنا إزاي أتقبل وأتكيف مع أي حاجة حصلت أو ها تحصل في حياتي إزاي يكون عندي مبدأ التماس الأعذار لغيري ولنفسي قبل غيري إزاي أفكر في إيه البدائل اللي ممكن أعلمها! باختصار (المرونة تعني حسن استقبال المواقف والتعامل معها وعدم شغل الذات بالمشاعر والأفكار حول الحدث وإنما التفكير في الحل)

: طيب وإزاي بقى كل اللي انت ذكرتهم بيأثروا على استعداد الشخص؟

: في كتاب أنا بحبه جدا اسمه "أنت الآن مستعد" الكتاب دا بيتكلم إزاي كل حاجة من دول بتأثر على حياة الفرد من وهو جنين لحد آخر يوم في عمره فمثلا

الأسرة: التأثير بتاعها بيبدأ من أول ما الطفل يبدأ يتفاعل معاهم فأصوات أمه وابوه واخواته وهو لسه في رحم امه وصوت القران والمزيكا وحب امه واهتمام ابوه كله بيوصله من هنا الطفل بيبدأ يكون واعى بكل حاجة انت بتعملها معاه وتعملها ليه ودا الخطأ اللي أهالي كثير بتقع فيه..

"دا صغير مش فاهم" بس اللي عايز أقوله ان " كل طفل واعي كل طفل قادر كل طفل فاهم"

في نهاية فصل الأسرة في الكتاب دا قالت الكاتبة "لا تكن مثل عطيل فقد قتل عطيل محبوبته من الحب والغيرة.. لا تقتل ابنك خوفا وحباً"
المدرسة: قالت عنها إنها المجتمع الأول الذي يواجهه الطفل فإن صلح المجتمع صلح حال الطفل وإن فسد فسد حاله

من مدرسين وعاملين وأصحاب وطرق تعامل وطرق التعامل اللي بتتعاكس على البيت كمان كل حاجة صغيرة هنا أو في البيت بيأثروا على الطفل، دور المدرسة مش مجرد مكان لتلقي العلم ولكن زي ما البيت بيبنى.. المدرسة كمان بتبني.

وأنهت الكاتبة

"طفولة ابنك نصها في بيتك ونصها في مدرسته ومراهقة ابنك ربعها في بيتك وثلاث أرباعها في مدرسته فاختر بعناية مستقبلك ولا تهدم ما بنيت بداخله"
دور العبادة ووسائل الإعلام والأصحاب: الثلاثة كل واحد فيهم تأثيرهم غير الثاني ولكن الثلاثة بيشتغلوا على الأفكار والمشاعر والسلوكيات فما يبثه الإعلام يناقشه الأصدقاء وقد يكون هناك علماء دين يصدقون على هذا ويكذبون ذاك.

مش هاتقدر تصلح المجتمع بس وأنت بتبني ابنك اعرف ان الأرض معاك وأنت بتزرعها وعمرها ما هتطلع شوك طول ما أنت بتزرعها ورد حتى لو جه تأثير سلبي من حد من دول اوعى يكون الحد دا أنت، كن مسؤولاً عن تقليم الشوك وليس زراعته

: طبعا الكتاب دا للكاتبة حياة نحب نحييها من هنا ونقولها شكرا جدا على
الكتاب دا ربنا يجعله في ميزان حسناتها هي وكل حد بيحاول يساعد في بناء
جيل سوي

: اللهم آمين، حياة تعبت جدا على الكتاب علشان كده لقي النجاح دا واطمنى
انه يوصل لكل بيت عشان كل الناس تفهم أهمية دورها بجد
: يعني مش علشان أستاذة حياة زوجتك؟ قبل بس يا جماعة ما تقولوا حاجة
انا ووليد صحاب من زمان فأنا بحب استفزه.

وليد وهو يضحك: شهادتي في حياة كزوجتي مجروحة عمري ما هاكون
حيادي فيها بس اقدر اشهد شهادة حق على كتاب انا كدكتور نفسي استفدت
منه ولكن عمري ما هاقدر أوفي حياة حقها أبدا ككاتبة او كزوجة أو كصديقة
او كابنة أو حتى كأخت باختصار هي اسم على مسمى حياة هي حياتي
وحياة اللي حوالها مفيش حد يقدر يستغنى عنها..
: ربنا يجعله في ميزان حسناتها يارب..

: اللهم آمين، أنا عارف اني دايمًا بتكلم عن حياة بس دا لأني عمري ما هوفيها
حقها نفسي العالم كله يعرف حياة.. نفسي حياة تبقى موجودة في كل حياة
, حياة هي الدواء وهي الرضا وهي كل حاجة حلوة ممكن تكون موجودة
مع الإنسان في حياته

بعد مرور لحظات من الصمت بين غزوة وعادل فقد كان إجابة عادل على
سؤالها نعم -بالتأكيد- أريد أن أعرف.. أريد أن أضع يدي على بدايات لكل
النهايات أريد أن أعلم كيف بدأت الرحلة؟
: مش هقدر أقولك أن دي كانت بداية الحكاية بس أقدر أقولك إن في الوقت
دا بدأ سؤال واحد جوايا وهو سؤال ليه؟

ليه أتعامل كده؟
ليه أهلي يعاملوا أخويا بالفرق دا؟
ليه في التفرقة دي بيني وبينه؟
ليه بدل ما يتزرع الحب بيني وبينه يكون في فرق يبعدني عن أكثر إنسان
ممکن يكون قريب ليا في الدنيا؟
وأكملت غزوة وفي عينيها الدموع
ليه حياتي تبقى عبارة عن قومي امسحي لأخوك، قومي اعلمي لأخوكِ أكل!
شرب! حتى نومه وصحيانه عليا؟
ونسوا غزوة، نسوا غزوة محتاجة إيه في حياتها! نسوا ان غزوة كمان لازم
تاكل وتشرب وتعيش نسوا ان أنا بنتهم بقيت أنا الشخص الموجود في البيت
بس عشان أخويا يكون مرتاح
نسوا إزاي دينا عظم الأنثى، نسوا إزاي الرسول كان بيربي بناته ويعاملهم
فكانت المرة الوحيدة اللي موقفش فيها الرسول للسيدة فاطمة بنته الا وهو
على فراش الموت.
كنت مصدر عار لأني بنت.. كنت العباء اللي محتاجين يخلصوا منه كانوا
ومازلوا لسه عايشين في الجاهلية مع وأد البنات.
البنات من دول تترى لا ثقة ولا حب ولا تقدير، تتجوز وتهان وكرامتها
تتساوى بالأرض ويقولوا استحلمي أكيد فيك حاجة غلط شوفي أنتِ غلطانة
في إيه وصلحيه رجعي جوزك ليكي أصل أكيد أنتِ اللي غلطانة، أصل هو
مستحيل يكون عمل حاجة دارجل يعني مش هيغيبه حاجة
وتكمل غزوة بانفعال وبكاء: أنا مش غلطانة فاهم أنا مش غلطانة، انتم
اللي اخترتم انكم تجيبوني انتم كنتم عارفين إني بنت خفتم وقتها من ربنا
بس دلوقت مفكرتوش في أفعالكم.

بسم الله الرحمن الرحيم (فاستفتهم ألبك البنات ولهم البنون) سورة
الصفات آية ١٤٩

فجاءت الآية باستنكار فعل المشركين الذين يجعلون ما يحبون لهم وما
يكرهون لله

حاول عادل تهدئه غزوة ولكن دون فائدة فكانت أول قضية تطرحها غزوة
ليست كأى قضية وإن كانت هذه هي البداية فما هو القادم!!!!
بعد عدة محاولات من عادل تهدئة غزوة.. تركها تأخذ وقتها كاملا لتهدأ
وتبدأ في الحديث مرة أخرى.

: ممكن نكمل بعد شويه يا غزوة أنا معاك

: لاها كمل لازم أكمل! كل اللي كان بيحصل دا كان ممكن أتحملة وأحب
أخويا وأحبهم عادي بس لو هما كانوا حبوني أصلا.. عمري ما سمعت منهم
كلمة بحبك شاطره أو لحظة فخر على تقديري ودرجاتي العالية بس كانوا
شايقين إنجازات ابنهم، ما حسستش في يوم اني محبوبة منهم ما حسيتش ان
وجودي من عدمه هيمثل فرق عندهم غير ان الشخص اللي موجود علشان
أخويا يكون مرتاح الشخص اللي موجود من غير أي تعب ولا احنا بنتعب
ولا هو بيتكلم أو بيعترض

أما كبرت تقوقعت اكثر على نفسي ما ليش حد احكيه ما ليش حد يحبني
ما ليش حد اترمي في حضنه! كان حلمي ان امي وابويا يحبوني نص حبهم
ولا ليه نص ربع حبهم او حتى يحضنوني ويطبطبوا عليا بالغلط!.. أنا كبرت
وانا بدور على التقدير اللي طلعت بشوفه في عيونهم لو عملت حاجه لأخويا
ابقى انا كده بنت شاطره وجدعه ولو رفضت ابقى ما شوفتش تربية
انا مش زعلانة من اخويا ولا بكرهه مش غلطة.

، تربيتهم مش غلطة، افكارهم مش غلطة، انا بقدر أخويا وبجبه عارفة انهم لو كانوا على الأقل وجهولي حب واهتمام ما كانش وصل الموضوع للدرجة دي!

عارفه ان هو بيحبني وبيقدرني واما كبر وبقى واعى.. بدأ يقرب مني بس كان فات الأوان وكانوا أهلي مشوني في طريق ذهاب بلا عودة.
وبسبب كل دا طلعت شايفه نفسي أصلا غلطة يبقى أكيد عمري ما هعمل حاجة صح غلط مره اتنين.. ولا حتى ثلاثه اذن وجودي اصلا غلطة..
مشيت ادور في كل مكان عن قيمتي وتقديري وحيي وثقتي بنفسي اللي مش موجوده ادور فيها عند اي حد وفي كل مكان..

بسببهم مشيت أذني نفسي دون حساب

بعد أن فتحت لعادل الكثير من التساؤلات مرة أخرى أهمهم ماذا فعل أهل هذه الفتاة فيها وماذا فعل الزمان فيها وماذا فعلت في نفسها وكيف وماذا كانت نوع هذا الأذى؟ طلبت منه غزوة أن تتوقف هنا وأنها جلستها على موعد آخر لتكمل غزوة حكايتها فقد وعدته غزوة بذلك بعد أن أصر أن يأخذ منها أي وسيلة اتصال.. لكنها رفضت لظروف حياتها الحالية فتفهم عادل هذا وانفقا.. على لقاء قريب.

استديو "نفسيتي وانا"

: كانت أول مشاكل غزوة هي التمييز ومعاملة الاهل غير السوية بالمره هل ممكن التمييز والفرقة والمعاملة غير العادلة دي توصلنا لأمراض نفسية؟
: الموضوع مش ممكن قد ما هو أكيد طفل متربي على التفرقة دي عمره ما هيطلع طفل قادر انه يعيش حياته وهو واثق في نفسه.. أو قادر يحط حدود

للناس اللي حواليه عمره ما ها يطلع شخص سوي لانه مفيش أم وأب هيكون
دا فكرهم وهيطلعوا طفل واع نفسيا أبدا

: هل فعلا معظم الامراض النفسية بتيجي من الاهل؟

: زي ما قولتلك قبل كده الأهل جزء من المؤسسات المسؤولة ولكن
مسؤوليتهم أكبر خيلنا نقول

مثلا تصرفات الأهل اللي هما فاكرين أنهم بيعملوها من مصلحة الطفل
وتربيته ومستقبله هما كده بيدمروه وبينوا طفل مشوه وغير سوي في
تصرفاته بعد كده وبدل ما هما بينوا في ٣ سنين هيقعد هو يصلح في نفسه
بعد كده ١٠ كل دا بسبب عدم وعي منهم، فبيطلعوا رجل رجولته مزيفة
وأنتى أنوثتها مزيفة وبيطلعوا مسوخ هما بعد كده مش قادرين يتعاملوا
معها وفي الآخر هيردوا عليك برد واحد أنا عملت كده علشان مصلحتك بس
مصلحته دي بدل ما طلعت منه إنسان سوي طلعت منه إنسان مش قادر
يتعامل حتى مع نفسه وهما أول المضرورين بعد كده وفي الآخر بيتقال أنا
ماعرفتش أربي أنت قليل الأدب، أنا مش محتاج أصدمك يا حاج بس أنت
فعلا ما كنتش واعى ازاى تربي ودي النتيجة بنت بتعاني من اضطراب ما بعد
الصدمة ضاع من عمرها سنين بتحاول تهرب وسنين بتتعب وهي بتحاول
تواجه وفوقهم سنين وهي بتتعالج وبتتغير وولد مش عارف يقف قدامك
ويناقشك في حاجة بعدتهم عنك وعن نفسهم..

لم يعلم عادل إلى مدى صدق غزوة في وعد عودتها هذه المرة ولكن كان
لديه إحساس بأنها سوف تعود قد يكون ليس قريبا ولكنها سوف تعود
وفي وسط أفكار عادل هذه قاطعه صوت منى وهي تقول:

أستاذ خالد هنا يا دكتور

: خليه يتفضل

: اتفضل يا أستاذ خالد دكتور عادل مستنيك

طرق خالد الباب وجاء صوت عادل وهو يقول اتفضل يا خالد

: ازيك يا خالد عامل إيه النهارده؟

: الحمد لله حاسس ان مخي أهدي رغم إن الأفكار طبعا لسه موجودة زي الأول بس مش عارف حاسس إني مرتاح..

: مرتاح إزاي تقدر تشرحلي؟

: أما فهمت يا دكتور حسيت إني وصلت حسيت ان آه فيه حل لقيت البداية اللي تخليني أرتاح مش محتاج أحاول أكثر مش محتاج اتعب أكثر لقيت الحل!

: الوعي ومعرفة المشكلة أكيد بيساعدوا على الحل

: عشان كده بيقولوا معرفة المشكلة هي نص الحل

: عشان كده أنا هاشرك النهارده خطتنا بعد ما اتفقنا أنا وأنت أنك عندك وسواس قهري هنعط مع بعضنا الخطة العلاجية للرحلة الخاصة بينا..

بس خلينا متفقين يا خالد إن زي ما الوعي مهم الالتزام أهم، إنك تلتزم بالأدوية بالجرعات الخاصة بيها في أوقاتها وإنك تلتزم بالجلسات في مواعيدها وتلتزم بالمهام اللي هديها لك خليك عارف إن البداية هي إنك تساعد نفسك وإذا أنت مساعدتش نفسك مفيش حد هيقدر يساعدك عشان كده خليك حاطط في بالك رحلتك نجاحها في الأول وفي الآخر أولا بتوفيق ربنا ثانيا بإرادتك أنت وبالترزام.

: لا تقلق يا دكتور أنا عارف، مجهودي ما يقلش أهمية أبدا عن مجهود حضرتك معايا وزى ما حضرتك هتتعب معايا كل ما أنا أتعب على نفسي أكثر هاكون أنا المستفيد الأول من السعي دا، يمكن أتعب دلوقت بس الأكيد إن

تعبي دا مش هايكون الا في طريق إني أوصل لحاجة كبيرة ولنفس جديده ودرجة ثانية من التصالح معاها.. وأكد في مكافأة مستينياني بعد الرحلة دي حتى لو ما وصلتش ليها بس ها يكون كفاية عندي إني عرفتها وخلتني أمشي الطريق دا..

: صح يا خالد، خليك فاكر إنك ماشي الطريق دا وبدأت في الرحلة دي علشان خاطر خالد قبل أي حد.

خليني أقولك دلوقت رحلة علاجنا هتمشي ازاي!

أولا: خلينا متفقين إن العلاج رحلته طويلة شوية يعني مفعول الأدوية ممكن يكون من أسبوعين لتلات أسابيع عشان تبدأ الأدوية تاخذ مجراها وتلاقي مفعولها.

ثانيا: رحلة الأدوية مش مجرد أسبوع واثنين بعد ما يبدأ المفعول رحلة الأدوية أقل حاجة هي ٦ شهور من غير أي لعب في الجرعات وكل ما تلتزم كل ما الرحلة تبقى أسهل عليك.

ثالثا: نبدأ بجرعات معينة من الأدوية ودا لأن حالتك تستدعي التدخل الدوائي بسبب عامل الإزمان وعلى حسب الاستجابة يا بنغير الدواء يا الجرعة يا بنثبته وتبدأ وقتها المرحلة اللي بعدها!

رابعا: وهي جلسات العلاج النفسي ودي هايكون ليها وقت محدد كل مره هنتغل فيها على كل حاجة انت محتاج توصلها بس هنا السؤال يطرح نفسه:

ايه الهدف اللي خالد عايز يوصله في نهاية الرحلة دي؟

: عايز دماغي ترتاح.. عايز أصالح أمي.. عايز اعيش حياتي بشكل طبيعي مع البنت اللي اختارها واعيش مع ولادي بشكل سوي مش عايز أكون سبب في أذية حد نفسيا من نفسي لامي ومراتي وأولادي مستقبلا

: عظيم ولأن والدتك هدف فإذن انت بتسمح او الوضع يسمح هاتكون دي
خامسا

خامسا: إننا نتكلم مع والدتك ونعمل معاها نوع من أنواع العلاج النفسي
علشان خاطرها وعلشان خاطر علاجك بما انك لسه ساكن معاها في نفس
البيت فتأثير كلامها عليك هيبكون قوي لازم انتم الاتنين تبنا سوا

: و اذا ماما ما وافقتش أنا جاي هنا من غير ما أحكيها حاجة مش عارف
مممكن تكون ردة فعلها إيه؟.. مش عايز أرجع خطوة لورا لمجرد أنني خايف
من ردة فعل ماما

: يا خالد

: عارف يا كتور من غير ما تكمل عارف انها هتفرق كتير في علاج .. ولكن
صدقني حتى لو عايز تدخلها مش دلوقت.

: يا خالد الخطوات اللي أنا قولتها دي مش بتخلص في يوم وليلة.. وطبعا
مش هادخل مامتك اللي هي سبب رئيسي في مرضك للعلاج الا لو انت موافق
ومستقر قبل ما تكون موافق وهي عندها قابلية انها تتناقش وتبني معاك
مش تهد.

: صدقني يا دكتور مش عارف، ياما ناس كتير بتكون متقبله الموضوع بس
اول ما يجي على حاجة تخصهم رأيهم بيتغير ويبقوا معارضين والتفتح
والتفهم والوعي كله بيبقى ضدك بس وانا مش مستعد دلوقت لحاجة شبه
كده ابدأ ومش عارف اذا كنت في يوم هاكون مستعد.

: مستعد تبدأ الرحلة لوحدهك؟

خالد والدموع بعينه: عانيت لوحدي سنين وما حدش حس ,عارف انها
مممكن تكون صعبة بس مممكن متبقاش اصعب من اللي مريت بيه، صدقني

يا دكتور اللي مريت بيه كان صعب كفاية ان رحلة علاجي لوحدي تكون سهلة، كفاية اني هاكون تمام.. كفاية اني هارتاح..

: وأنا معاك يا خالد بس أهم حاجة اوعى تخلي حد يهدم اللي انت بتبنيه : ما تقلقش يا دكتور المهم دلوقت نبدأ رحلتنا..

: وعلشان نبدأ رحلتنا بعد ما فهمنا احنا واقفين فين بالضبط. أقدر اطلب منك أول مهمة تعملها وهي انك تكتب مشاعرك دايما وتقولي الأفكار لو في محفزات بتزيد الأفكار معاها أو بتقل وطلبني ليك الأول والأخير والدائم بالالتزام بخطة العلاج والأدوية بجرعاتها وطبعا أنا معاك في أي وقت رقمي معاك تقدر تكلمني في أي وقت تحس فيه بأي حاجة مش قادر تتعامل معاها.

والجلسة الجاية_ إن شاء الله_ نتناقش في المواقف دي واحدة واحدة ونبدأ خطة علاجنا اللي نشتغل فيها على الأفكار دي والمشاعر والسلوكيات الخاصة بيك.

: وامتى الجلسة الجاية؟

: أول ما تبدأ الأدوية تاخذ مفعولها يعني بعد ٣ أسابيع، منى هتحدد معاك الموعد بس زي ما قولتلك رقمي معاك لو حصل أي حاجة

: تمام شكرا جدا ليك يا دكتور

: اتفضل دي الأدوية بتاعتك، يلا بينا نبدأ رحلتنا.

* * * * *

وفي استديو" نفسياتي وأنا "

: عادل قال لخالد على خطة علاجه أنهم هيبدأوا يتعاملوا مع الأفكار والمشاعر والسلوكيات الخاصة بيه أول ما العلاج يبدأ ياخذ مفعوله، سؤالي الأول ليه لازم ينتظر ٣ أسابيع؟

سؤالي الثاني هل فعلا مشاعرنا وسلوكياتنا وأفكارنا يباثروا علينا؟

: إجابتي على السؤالين مرتبطين ببعض شويه، شوف يا يوسف مشاعرنا وسلوكياتنا وأفكارنا هما في مثلث زي علامة العربية المرسيدس كله يباثر على بعضه
فإجابة السؤال الأول ليه نستني ٣ أسابيع لأن المخ والكيمياء خاصة به مش مطبوعة عمره ما ها يفكر بشكل سليم ولا هيتجاوب معاك بشكل سليم فبالثالي المشاعر والسلوكيات اللي طالعة منه مش هاتكون صحيحة فعلشان المخ يكون قادر يستوعب التغيير بنستني ٣ أسابيع لحد ما تأثير الدواء يظهر
وإجابة السؤال الثاني: أكثر ما بتتخيل، أنت عبارة عن شخصية مكونة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات وصفات مختلفة..

يعني كل فكرة بتكون في دماغك هتأثر على مشاعرك وسلوكياتك وكل سلوك هيتأثر على مشاعرك وأفكارك وكل شعور هيتأثر على أفكارك وسلوكياتك زي الدائرة اللي النقطة فيها بتوصلك باللي بعده أو دا يوصلنا ان أفكارك مش مجرد حاجة عابرة لأن الفكرة اللي ها تيجي وها تأثر على مشاعرك وسلوكياتك كانت جواك بشكل متأصل كانت معتقد جواك .وهنا العلاج بيكون إزاي إنك تقدر تغير أفكارك الخطأ علشان تأثر في مشاعرك وتغير سلوكياتك واما دول يتتغيروا حاجات تانية جواك بتتغير فمستوى صحتك النفسية يعلى، لو قعدت أشرح قد إيه كل حاجة فينا مرتبطة ببعضها تحتاج بقية حلقات الموسم دا واللي جاي علشان أشرح



: لا وعلى إيه الطيب أحسن 😊، طبعا بهزر احنا سعداء إن أنت معنا جدا بس انت معاك حق اللي انت درسته طول المدة دي أكيد مش هيتلخص في ربع ساعة وتعليقي على كلام حضرتك إن الأسلوب دا كأنك بتبني إنسان جديد!

: بالضبط فكر جديد، مشاعر جديدة، سلوك جديد، إنسان جديد!

السابع من أكتوبر عام ٢٠٢٢

الآن في تمام الساعة السابعة مساءً في منزل شهد وعادل يجلسان ويتجادبان أطراف الحديث.

: أخبار الشغل إيه يا شهودتي؟

: والله يا عادل تمام الوضع، بين جثث ومشارط وأكشن الحياة ماشية يعني

: الله يا شهد بجد على تعاملك الطبيعي مع الوضع "جثث ومشارط والحياة ماشية"

: واخذ بالك إن كل واحد فينا تخصصه مظلم بشكل ما؟ بس -سبحان الله- يمكن ظلّمته دي هي اللي مخلياني أكمل لحد دلوقت.

: يعني على قد ما هو صعب إنتِ متمسكة بيه؟

: أيوه، رغم انك عارفة قد إيه التعامل معاه صعب ومش عارف في يوم هيتفهم ولا لا؟ بس برضه متمسك بالأمل لحد آخر لحظة؟

: صح لو بس المجتمع يفهم ويقدر التعب اللي احنا فيه في تخصصاتنا كان الوضع هاختلف تماماً

: من أول المجتمع الصغير "الأُسرة" لحد المجتمع الكبير.. محتاج الصغير يفهم والكبير يقدر بس لا دا فاهم ولا دا مقدر وفي الآخر بنقف نعيط ونقول ياريت يرجع بينا الزمن لورا أيام ساعات أو ثواني.. يمكن نقدر نغير حاجة بس بيكون فات الأوان

: عارفة يا شهد دي أكثر جملة بخاف منها في تخصصي "فات الأوان" بخاف يفوت الأوان على أي مريض عندي أو بخاف يفوت عليه الأوان وما يجيش أصلاً بسبب كذبة كبيرة اسمها المجتمع والخوف، بخاف يكون قدامي مريض وما اشوفوش، بخاف يكون جنبي حد تعبان وما أحسش بيه.. بخاف أكون أعمى.

: أكيد يا عادل ها تكون أعمى مفيش حد بيشوف كل حاجة حواليه بشكل صحيح زي مثلا: عمرك ما ها تشوف كتابي الجديد وهو محطوط في درج مكتبي من غير ما أقوالك عادل كتابي هناك اقراه..

: بس ساعتها مش هاكون غلط؟ مش هاكون مهمل في تفاصيل حياة مراتي؟ مش هاكون متهاون في هوايتها وأنا عارف كل تفاصيلها وعارف كل تفاصيل شغلها!

: الحياة يا عادل أحيانا بتاخذنا وتلهينا عن أقرب وأوضح التفاصيل في حياتنا، زي مثلا أما اشرح جثة ويكون غايب عني حاجة معينة فيها بحس وقتها إن فيه شيء بيقولي: روعي هناك شوفي.. روعي هناك شوفي هاتلاقي دليل براءة، هاتلاقي دليل إدانة، اوعي تياسي ها تلاقي الحل

: بس أنا لو ما شففتش يا شهد ها يكون فات الأوان، رغم حبي الشديد لتخصصي خايف أقع بين إني مش عايز أوهم نفسي بأن اللي حوليا فيهم حاجة وفي نفس الوقت خايف إني ما اشوفش تعبهم من خوفاي خايف أأذيهم في الحاليتين

: الي ها يعاني ها تشوف إنه بيعاني يا عادل، صدقني ها تشوف حتى لو مش شايف حالا بس ها توصل ها توصل لمعاناته دي..

: إنتِ واثقة فيا كده ليه؟

: علشان أنا أعرفك أكثر ما انا عارفة نفسي، عارفة إنك حتى لو نسيت دلوقت أو كنت أعمى لثواني ها ترجع تشوف.. هاترجع تفتكر ها ترجع عادل..

ملأت الدموع عينا عادل.. فكان هذا أكبر كوابيسه منذ أن تخصص في الطب النفسي، ولكن كانت شهد ملاكه الحارس الذي يعود به دائما إلى الطريق الصائب، كانت تعلم دائما أنه حتى وإن ضل الطريق لا بد له من عودة..

مسحت شهد دموع عادل بيديها وقالت

: ما تعيطش يا عادل.. أنا جنبك حتى لو بعدت ها تلاقيني بشدك أنا مش
ها سيبك.

: وعد؟

: وعد يا عادل، ياللا فوق كدا علشان محتاجه أسألك على حاجة

عادل وهو يمسخ دموعه: تفضلي يا شهودتي أسألي

: هو يعني إيه الذكاء العاطفي؟

: الذكاء العاطفي دا يا ستي عبارة عن ذكاء بس له علاقة بالعاطفة



: إيه دا بجد إيه السهولة دي..؟

عادل وهو يضحك: شوفتي ها محتاجة تعرفي إيه تاني؟



: اخلص يا عادل

: طيب 😊، يا ستي الذكاء العاطفي هو إزاي أقدر أتعامل وأتحكم
بعواطفي بذكاء..

: عادل احنا ها نفضل كده طول الليل ولا إيه..؟

عادل مبتسما: والله باتكلم بجد، يا ستي مشاعر الإنسان هي أصلا محايدة
يعني لا مشاعر سلبية ولا مشاعر إيجابية فبالتالي لو قدرت اتعامل بشكل
منطقي سليم ها يكون عندي ذكاء في التحكم والتعامل مع عواطفي

: يعني إيه المشاعر محايدة؟

: يعني الانسان بيحيله الشعور لو تقبله يبقى شعور إيجابي.. لو رفضه يبقى
شعور سلبي، يعني أنا اللي بختار إزاي اتعامل مع مشاعري..؟، ها قولك
مثال:

انا قاعد بفتح واقفل في غطاء القلم حالا ورا بعضه ورا بعضه ورا بعضه هاتعملي ايه؟

: هاقولك: بس عشان الصوت دا ضايقني.

: بالضبط إنت اخترت انك تقولي إن الصوت ضايقك واخترت إن وقع الصوت عليك يكون سلبي فهمتِ قصدي؟

: بس فيه مشاعر الإنسان مش بيكون قادر يتحكم فيها! يعني مشاعر مش بيختار انها تكون سلبية..

: اه.. وعلشان كده أنا مش بقولك إنك قادرة تتحكمي فيها كلها ولكن قادرة تتعاملي معاها بذكاء..

: يعني مثلا مشاعر الفقد بعد موت حد.. المشاعر دي ازاى الإنسان يتعامل معاها؟

: يعيشها، يعيش حزنه ويعيش ألمه بس ما يخليش الشعور دا يعيش جواه هو دا الفرق..

: يعني مثلا لو إنسان عنده اكتئاب فكرة الذكاء العاطفي ممكن تفيده؟

: بعد التعافي طبعا آه، لأنها هتبعد بينه وبين الانتكاس لأنه هيقدر يتعامل مع المحفزات بعد كده بشكل ذكي، تعرفي انه ثبت علميا ان الشخص الناجح بيكون عنده ذكاء عاطفي أقوى من أي شخص تاني..

: يعني الشخص اللي بيتحكم في ردود فعله ومشاعره وأفكاره وسلوكياته بيبقى عنده فرصة يكون ناجح أكثر من غيره؟

: بالضبط كده يا شهود، لانه مش بيخلي الطرف اللي قدامه يمسك عليه حاجة بيكون الشخص القوي في النقاش..

: طيب وإزاى الانسان يكون عنده ذكاء عاطفي؟

: من أهم مهارات الذكاء العاطفي التي لازم الإنسان يتمتع بيها هي انه يكون عنده وعي بنفسه وفاهمها كويس ويعرف ازاى يتعامل ويتعاطف ويعرف يتحكم في نفسه ويحفظها وطبعا طبعا لازم يكون مقدر صحته الجسدية والنفسية وانه دائما يكون عارف يتطور مهنيا ودراسيا..

: يعني المريض النفسي ما ينفعش يكون عنده ذكاء عاطفي؟

: بالعكس يا شهودتي الصحة النفسية لا تتعارض مع المرض

: ازاي؟

: يعني ممكن مريض نفسي يبقى عنده صحة نفسية كويسة وممكن إنسان تمام صحي ما عندوش صحة نفسية أصلا..

: ازاي دا مش فاهمة؟

: الصحة النفسية يا شهود هي القدرة على التعامل السليم مع النفسية الخاصة بيا وأساسها حاجتين اني أكون مسؤول ذاتيا وإني أكون واعي اني قادر اختار كل حاجة في حياتي..

: يعني ممكن المريض يكون عنده وعي بصحته النفسية بس هو تعبان عادي عنده مرض معين

: بالضبط كده ودا يخلينا قادرين نتعامل معاه بشكل أفضل لأنه بيكون إنسان واعي بنفسه وشخصيته وواثق من نفسه وعنده وعي بالمرحلة التي هو بيمر بيها

: كل حاجة فينا مرتبطة ببعضها للدرجة دي؟

: وأكثر، سبحانه الخالق احنا عبارة عن صغيرة كل خصلة فيها بتلاقيها بتلف مع الثانية بس ما ينفعش خصلة منهم ما تكونش موجودة علشان في الآخر توصلي للشكل النهائي ليها

: كل حاجة فينا بتكمل الثانية

: بالضبط كدة، بس إنتي ايه اللي جاب السؤال دا في دماغك؟

: لا أبدا دا جثة كنت بشرحها سألتني السؤال دا!

: نعم!!!!!!

شهد ضاحكة: لا لا مش قصدي، قصدي يعني كنا بنتكلم عليها فحد من أهل المتوفي جه.. وكان بيقول الله يرحمه كان إنسان عبقرى مش بس ذكى فى التعامل التجارى كمان ذكاؤه فى تحكمه فى مشاعره كمان يدرس وفعلا زي ما أنت قلت قال: إنه كان عنده طرقه الخاصة فى التعامل مع كل حاجة وكل المشاكل، فحببت أتناقش معاك عن الموضوع.

: آه.. إذا كان كده معلش..

* * * * *

الفصل الرابع

"بعد ستار الصدمة، اختفاء وبعد الاختفاء... يا ترى ماذا
الآن؟!"

الأول من شهر نوفمبر عام ٢٠٢٢
في عيادة "أنت الأهم" بعد أسابيع من انتظار عادل لغزوة

: دكتور عادل

: أيوه يا منى

: غزوة هنا!

: خليها تتفضل يا منى

: دكتور، غزوة شكلها في حاجة كبيرة حصلت معها شكلها مش طبيعي
عادل -في ذهول- وهو يسمع طرقات غزوة على الباب: تمام يا منى،
اتفضلي يا غزوة

غزوة في صوت مكتوم: أنا عارفة إني أخليت بوعدى كثير بس صدقني مش
بأيدي، وقعت يا دكتور في دوامة مش قادرة اخرج منها
: اهدي كده وقوليلي حصل إيه؟

: اللي حصل مش مهم لأنه مش جديد، كله جاي وراء بعضه كله محصل
بعضه كله جاي من زمان كله من الماضي اللي كل ما أدفنه يطلع وبقيت
مش عارفة أعيش!، هو احنا علشان ناخذ خطوة التربية دي مش لازم أنا
الأول أكون متربية؟

مش قصدي إني أكون إنسانة محترمة أقصد إني -على الأقل- أبقى عارفة
أتعامل إزاي صح ولا لا؟

: طبعا صح

: عارف يا دكتور أما نيحي نربي ولادنا لازم نبقى عارفين ان احنا متربين
الأول ولا لا يعني نعرف أن أول سنين في حياتنا كان شكلها إيه وشخصيتنا
طلعت إزاي عشان نعرف نتعامل إزاي معاهم..

يعني مثلا أنا من أول ما بدأت أمشي وأوعى كانت أمي دائما بتخليني أشيل المسؤولية.. وإزاي أعمل كل حاجة بنفسي دا طلعتني حتى في أكحل المواقف أنا قادرة على أي حاجة ودا مش غلط اننا نربي ولادنا من وهما صغيرين على إنهم يتحملوا مسؤولية أنفسهم بس قصاد دا.. كل شيء زاد عن حده قلب ضده يعني مش معنى اني اتحمل المسؤولية اني شغلتي الشاغلة أخويا أو زوجي طبعا اساعدهم على عيني وعلى راسي.. ويساعدوني كمان بس ما حدش فينا يجي على حق الثاني غير كده مثلا لازم نزرع فيهم الحب والمودة والكرم وكل حاجة حلوه محتاجين نشوفها مش نعمل حاجة وعكسها مش نضربه من وهو ٣ سنين على غلطة ولا نسيبه مدلل لحد ما يجي في يوم يقف قدامي وهو القوي وانا الضعيفة.. يصرخ ويطلب حقوق مش حقوقه ويطلب حاجات يقدر يعملها لنفسه بس انا اللي ببنى المعقد هنا والمدلل هناك واللي واقف على رجليه.. وفي اللي حتى مش بيعرف يعمل لنفسه كوباية شاي ان العائلة إما أن تصنع انسانا او كومة عقد { "مجهول" عندي صاحبتني دائما بتقول التعليم في الصغر كالنقش على الحجر وهي معاها حق من رأيي التربية وبناء شخص سوي بيبدأ من كونه جنين مش بس رضيع ولا طفل ولا مراهق..

كان عادل مدهولا من كلام غزوة المنمق والمرتب الذي لا تشوبه شائبة أن غزوة تعلم أين بدأت مشكلتها؟ كانت غزوة أكثر المرضى حيث كانت تتمتع بالبصيرة التي رآها عادل خلال تاريخ عمله كله لم يقاطعها عادل، ولكن كان يعلم أن ملامح الذهول مسيطرة عليه..

: عارف يا دكتور زي ما الأب والأم مهمين أوي في حياة الطفل من الولادة كمان لازم يكونوا عارفين أهمية ابنهم دا إيه علشان يوم ما يزرعوا شوك مش هيحصدوا غير صبار عمره ما هيبقى ورد وساعتها مش هايكون بإيد الطفل غير انه يتعالج من شوك أهله علشان يحول نفسه لوردة ويوم ما

يشوف هو حول نفسه ازاي على الرغم من انه ها يكون اتعالج بس عمره ما ها ينسي انهم هما السبب في إنه يكون صبرة وإنه عانى معاناة ما كانش لازم يعانيتها علشان هما اللي اختاروا يزرعوا شوك كانت غزوة تحكي هذه الكلمات وعينها ملأى بالدموع، ولكنها استجمعت قواها ومسحت دموعها وقالت:

عارف يا دكتور بسبب القصة الي شرحتها دي أنا قعدت سنين بشيل مني كل شويه شوكة جديدة يمكن بقيت إنسانة بلا شوك.. بس بقيت بشوك الناس اللي بره اكر من نفسي بقيت عاملة زي السمكة اللي بتنفخ نفسها وتطلع اشواكها بمجرد ما حد يقرب منها أحياناً بخاف أأذي حد بشوكي دا علشان كده قررت أبعد عن كل الناس..

قرأت جملة في الكتاب هي السبب اني أكون هنا دلوقت.. وإني أرجع أكمل علاج تاني {في أقصى لحظات التعب تتمنى فقط التقدير وعندما تجد أنك تفنى من أجل لا شيء تقع في دوامة لا مفر منها} غزوة بكل جدية وهي تنظر إلى عادل: خرجني منها أرجوك!!

في الاستديو يوسف ووليد يكملان الحديث : كلام غزوة عن التربية مثير للاهتمام أوي : أكثر حد ممكن يكلمك بمنطقية عن الشيء هو فاقده لأنه بيكلمك عن تجربة شخصية بخطأ معين هو مر بيه ففاهم كويس هو فين بالضبط : يعني حضرتك مع التربية الإيجابية وأنا ما نقساش على ولادنا : ايه هو تعريف القسوة؟ ضرب! إهانته! شتيمة! تقليل منه ومن طموحه، وأفكاره، وقراراته، واختياراته! القسوة بحرهما واسع أوي يا يوسف، يا يوسف أنا عايز نربي أولادنا صح وبس..

التربية الإيجابية مش تربية بلا حدود بس أعرف ازاي أكون صديق أولادي مع حدود الأبوة والأمومة، أعرف ازاي أكون حازم معاهم في حدود، علاقتي بهم تكون تسمح ليهم يفكروا أن أول شخص يلجأوا ليه في عز خوفهم وأنهم محتاجين سند أو يمروا بأي حاجة أكون أنا ما انزعش منهم إحساسهم بالأمان معايا ولا أنزع منهم إزاي يحترموني مش هستفاد حاجة لو ابني يجي ويبقى فوق سن العشرين وأنا معنديش معاه لغة تواصل لأنني خوفته مني طول حياته، الأم مش هستفاد حاجة لما بنتها يبقى سرها بره وتصرفاتها كلها بره عنها.. مش لأنها بتعمل حاجة غلط ولكن لأنها ما اتعودتش يكون عندها حد يسمعها من أهلها بدون إحكام.. المفروض أخط في أولادي من أول يوم من أول ما أسمع نبض قلبه في بطن أمه ان انا الداعم بتاعك مهما حصل لو غلظت في حاجة عمري ما ها أهينك قدام حد بس لازم تعرف إزاي تتحمل مسؤولية غلطك دا لازم اعرفه اني معاه واعلمه ما يكذبش عليا ويحكيلي كل حاجة في حدود احترامه ليا ... فالأبوة هنا ها كون ربيته انه ما يخافش مني وان ابوه مصدر دعمه الأساسي واما يكبر ويدخل مرحلة السن المحير زي ما بيقولوا هنا هو عارف وعنده قاعدة ان دا بابا.. وهنا ممكن نزود عليها بقى فكرة الصديق مع حدود الابوة وهنا ابقى كسبت ابني وكسب ابني احترامي ليه واحترامه ليا وكسبنا بعض من الآخر، من الآخر لو مشينا على أصول ديننا، وعرفنا ازاي نخليهم يحترمونا بحب ويخافوا على زعلنا فيخافوا يغلطوا بعدين يكبروا ويفهموا انهم بقوا بيخافوا على نفسهم من الغلط هنا ها بقى كسبت ابني وبنتي بشكل كبير، الرسول ولا مرة ضرب بناته لا غلط كبير ولا غلط صغير ليه لأنه كان عارف طبعا بعد هدى ربنا ان بناته هو مربيهم ازاي فلم يضرب الرسول امرأة قط في حياته ليه احنا بقى نضرب بناتنا وزوجاتنا وأولادنا

: عليه أفضل الصلاة والسلام، عندك حق ليه الي الرسول صلى الله عليه وسلم ما عملوش احنا بنعمله والي الرسول صلى الله عليه وسلم عمله احنا سبناه..

: في الآخر يا يوسف حتى الإسلام لما قال اضربوا أولادكم من عشر حط عليها قوانين الوجهة ممنوعا، ألا تزيد عن ثلاث، ألا يكسر عظما ولا يترك أثر وتجنب الأماكن القاتلة بس احنا -ما شاء الله- علينا بنعمل كل دا وجملتنا الشهيرة للمدرسين زمان ولا يهملك اكسر وأنا أجبس المهم يتعلم ما نعرفش ان كده أنا بكرهه في التعليم وفي المدرس وفيا أنا كمان..

لو أنا فهمت ديني صح ولو أنا ربيت أولادي على الدين الصح مش هتبقى محتاج مرجع إني أقول والله ابني دا زرع شيطاني بنتي دي ابتلاء في الآخر أنت اساسك اللي غلط، يعني -باختصار- اما ابنك او بنتك يكبروا بشكل انت مش راضي عنه اعرف ان انت السبب، في الآخر عندك غزوة وخالد اهو شوف اختيارات أهلهم الغلط وصلت معاهم لفين!!!

: صح ولسه غزوة وخالد أمثلة وما بالواقع أمر وأعظم، قد كده التربية ممكن تؤدي لأمراض نفسية؟

: ياريت الموضوع يقف على الأمراض النفسية الموضوع بيوصل لأمراض نفسية، عقلية، وجسدية!

: جسدية؟

: آه جسدية بسبب العنف الأسري الي ممكن يؤدي إلى تشوهات في العظام والجسد وممكن توصل لعاهات مستديمة بسبب العنف

: في أهالي ممكن تعمل كده؟

: أيوه وأكثر من كده، ما سمعتش عن البنت الي بسبب ضرب أبوها كانت بتهرب منه في البلكوونة ونطت بسبب ضربه ليها واتصلت أمها بشيخ

تحكيه انها خايفة على بنتها يوم القيامة وخايفة عليها من الحساب انها ماتت منتحرة وقتها رد عليها الشيخ وقالها إن والله أعلى واعلم البنت مش هتتاسب على أنها انتحرت.. البنت كانت بتهرب وخايفة من جبروت أبوها واللي داها كان مصدر تهديد ليها وعمره ما كان مصدر أمان وان على الأب أنه يقف مع نفسه ويراجع نفسه ويطلب السماح من ربه {قصة حقيقية}

: لا حول ولا قوة إلا بالله، علاقتنا بأهلنا ممكن توصلنا للانتحار

: انا مش متخيل لو البنت دي ما كانتش ماتت كان ممكن أبوها يعمل ايه، بنته منتحرتش علشان هي مريضة أو علشان هي اختارت، بنته ماتت علشان هو مريض..

: معاك حق هو اللي مريض، أحيانا بحس ان احنا نشبه الناس دي بالمرضى النفسيين عيب في حق المرضى.

: معاك حق -على الأقل- المريض بيبقى مأذي وبيسعى انه يشيل الأذى دا من على نفسه وانه ميأذيش غيره، فيه فرق يا يوسف بين المرض العقلي والنفسي والإنسان الغير السوي والإنسان المضطرب الشخصية..

: وإيه الفرق بين الأربعة دول؟

: المرض النفسي: هو مرض يعوق حياة الفرد وممارسة حياته اليومية وله ثلاث درجات.. خفيف ومتوسط وشديد، وكل ما تأخر اكتشافه كل ما نسبة علاجه وشفائه تكون أقل لأن المرض النفسي مرض متطور وقد يكون بسبب خلل في كيمياء المخ وأسباب بيئية

أما المرض العقلي أو المرض الذهاني: هو مرض بيكون سببه الأول والأخير هو خلل في كيمياء المخ الخاصة بالمرضى وهنا المريض يصاب بهلاوس ودي عددها على عدد الحواس الخمسة وممكن يصاب بضلالات ودي في

منها كثير وييكون عنده انسحاب اجتماعي وهصدمك يا يوسف انه
بيصيب أكثر الرجال.

أما اضطراب الشخصية: فهو أشد خطورة من المرض لأن سمات المرض هنا
بتكون تحولت لجزء من المريض خلاص بس المرض هي حالة عارضة على
حياة الفرد.

الشخص غير السوي بقى: دا لا مريض ولا مضطرب بس غالباً بيكون عنده
أخطاء تفكير كثير.. من الآخر الشخص دا علاجه انه يفتح نفسه كده
للمعالج ويعرف كويس غلطاته فين ويبدأ يسعى انه يصلح تفكيره واحدة
ورا الثانية تلاقي كل التفكير بيتغير مع المشاعر والسلوكيات زي ما شرحنا
قبل كده

: هل نسبة العلاج فيهم ملحوظة؟

: صدقتي يا يوسف المريض بمجرد ما يدخل العيادة عن اقتناع بيكون كأنه
قطع نص الطريق طبعا الشدة والأزمان والالتزام والوعي كله يفرق بس
خليه يدخل العيادة بس.



: واضح إن الموضوع كبير

: خلينا نقول إنه مش بسيط، مش صغير، ومش سهل حتى انك تتعامل
معاه لأن أحيانا حتى المريض النفسي بيقولك أنا أهو على صورة أعراض
جسدية علشان كده لازم تبقى واعي تماما يحصل إيه معاك في حياتك

الخامس والعشرون من شهر نوفمبر عام ٢٠٢٢

في بيتهم الصغير يجلس عادل وشهد يتحدثان

: إيه رأيك يا عادل في المسودة الجديدة؟

: حلوة اوي يا حبيبتى بس مش شايقة ان مش كل الناس هتتفق معاك
في موضوعك.. المرّة دي شائك أوي.

: من إمتى وانا بخاف أطرح موضوع بس لأن الناس ها تكون ضدي ما دا
الي مخليني كاتبة معروفة الناس بتنتقد بس بيرجعوا يقرأوا انا بكتب إيه
وبعدين انا لا بعمل حاجة ضد الشرع ولا الدين ولا ضد أسسي ومبادئ
يبقى اخاف ليه؟!

: بس يا شهد..

: مفيش بس يا عادل هي مش حلوة؟ استعداد بقى للقنبلة الجديدة

: الله أكبر شهوووووده

: هو دا الكلام، بس قولي أنت إيه رأيك في موضوع الأخطاء الي ممكن
يرتكبها الولد والبنت في غياب الأهل وعدم وجودهم بصورة داعمة كفاية
: بعض الأهالي شايفين ان كلامك نظري بس يا شهد وشايفين ان أصلا مش
موجود على أرض الواقع علشان كده هما شايفين ان الأخطاء دي مش
أخطائهم هما الأول.. وهما الي مسؤولين عنه باختصار ما فيش وعي
: هو أنا بكتب ليه يا حاج عادل؟

: حاج عادل 😊 بتكتبي ليه يا معلمة شهد

: فكرتي إن غيابك كمعلم وكقدوة بتفقدك بعد ذلك أحقيتك في الاعتراض
لان حتى وقت اعتراضك هيكون بأسلوب غلط لأنك ها تبقى عايز تصلح
مصيبة فتقوم عامل كارثة (لا تعترض على خطأ أبنائك عندما تكون فاقدا
أحقيتك في تربيتهم، لقد اخترت)

: صحيح يا شهد (خطأهم ليس مبررا وليس صحيحا ولكن أخطائك أنت
فادحة لا مجال لها من التصحيح إلا إن أردت ذلك)

: طبعا أكيد هدم كلامنا دا برأي الدين ورأي الشيوخ بمثال بسيط لو مش عايز ابنك يطلع حرامي قول إن السرقة حرام وكن أنت رمز الأمانة قدامه (لا تعترض على اختيارات ابنك وقراراته لأن أساسها كانت اختياراتك) نظر عادل إلى شهد نظرة إعجاب وأخذ يفكر كم ستكون شهد أما رائحة وقاطعت شهد حبل أفكاره لتخبره عن وجود مفاجأة..

: مفاجأة؟ مفاجأة ايه؟

نظرت له شهد ضاحكة قائلة: كده مش هتكون مفاجأه و في أثناء حديثهما وضعت شهد أوراقها في درج مكتبها المعتاد حتى لا تنسى وكان عادة ما يذكرها عادل بمكانهم فكانت شهد رغم كل شيء في رأسها الا أنها كثيرة النسيان بشكل عجيب..

: عدول صحيح في كتابي بتكلم عن الأمراض اللي ممكن تصيب الطفل بسبب الأهل وحطيت كذا فكرة بس عايزة أتكلم معاك عن فكرة في بالي ممكن؟

: طبعا يا حبيبي اتفضلي

: اشرحلي عن نوبة الهلع

: شوفي يا ستي نوبة الهلع هي عبارة عن نوبة بتتضمن كل أعراض القلق وهي عبارة عن خوف بدون سبب أو مبرر حقيقي وبتؤدي إلى أعراض جسدية ومع تكرارها بتبدأ ترتبط بمواقف معينه تحفزها وعادة بتكون مواقف ضاغطة على الإنسان دا..

: طيب وإيه الأعراض الجسدية اللي ممكن تكون موجودة دي؟

: صلِّ بينا على النبي

: عليه أفضل الصلاة والسلام

: ممكن الإنسان يحس انه مش قادر ياخذ نفسه ويرتعش ويعرق وضربات

|| ٩٠ أتمنى أن تصلك رسائلي

قلبه تبقى في السما.. ويحس انه خلاص ويموت ولو مثلا سابق يحس انه مش قادر يتحكم وها يفقد السيطرة وإنه مش قادر يفضل ثابت..

: كل دا؟

: ما أنا قتلك صلّ بينا على النبي

: عليك أفضل صلاة وسلام يا سيدنا محمد، كمل يا سيدي

: الأعراض الجسدية خلصت، بس خليني أشرحك الموضوع بقى بشكل مفصل شوية، خلينا متفقين إن مريض القلق عنده نوع من أنواع خطأ تفكير شائع وهو توقع على السيئ أو الأسود على طول الخط

: بس أنا كمان بقلق وبكون خائفة ومتوقعة السيئ الأول

: طبيعي إني أخاف في الطبيعي الخوف والقلق الطبيعي بيحركني للسعي والتطور، ولكن القلق المرضي بيعيق حياة الإنسان، في حالتنا المريض بعد أول نوبة بيقتد شهر منتظر ومتوقع النوبة الثانية يلا هتيجي إمتى ومع التوتر والضغط الطبيعي للحياة مع زيادة الضغط بتزيد نسبة حدوث نوبة الهلع

: طيب سؤال مع الأعراض الجسدية دي كلها مش ممكن الإنسان يحس إنه بيتعرض لأزمة قلبية؟

: الموقف المحوري هنا واللي يحدد أنت فين بالضبط هو أنت قادر تسيطر على نفسك أو لا!.. ودا شيء في البيت إنما في المستشفى بيعتمدوا في الأول على الفحص ورسم القلب والتحليل ونسبة الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الدم ومن هنا بيبدأ الدكتور يحدد ان الأعراض الجسدية دي أساسها نفسي تماما وإن وظائف الإنسان الحيوية كلها تمام.. بس الفكرة بقى إن الإنسان لو ساب نفسه للنوبة ولتكرارها هتوقعه في أمراض جسدية ونفسية..

: إزاي؟

: يعني ممكن فعلا يفضل الأعراض معاه وبدل ما يحاول يسيطر عليه يعيش فيها بجد وأسيب جسمي يتعرض للهجوم ودا هيسبب إرهاق لعضلات جسمي كلها وإرهاق نفسي مع الإهمال مش هتكون مجرد نوبة هلع الموضوع هيتفاقم معه الاكتئاب وحالات ألم مزمن وأرق وأفكار انتحارية وممكن توصل للانتحار، في قسمنا كل شيء زاد عن حده مش بس قلب لضده لا دا هيزعل وهيزعلك وهيجيب ناس تزعلك.

: طيب ممكن يتعالج؟

: أكيد آه، مع الوعي أحيانا النوبة لوحدها مش بتتكرر ولو اتكررت أنت بتكون عارف إزاي تسيطر عليها مع أدوية معينة الدكتور يحددها الأمور تكون زي الفل

: علاج دوائي بس؟

: لا العلاج الدوائي والنفسي وممكن تقولي عليه الكلامي جزءان لا ينفصلان عن بعضهما في أي حالة، وطبعاً مش إنسان اتعرض للنوبة دي مرة مرتين أو حتى ٥ مرات في حياته تقول عليه مريض هلع عشان تصنف مريض لازم يكون الشيء بيأثر على علاقته بشكل سلبي وموقف حياته بشكل أو بآخر، بس كمان لازم ياخذ باله ويعرف إيه المحفزات والضغوطات اللي حصلت له علشان يوصل للمرحلة دي ويبدأ يتعامل معاهها عشان ما يقعش في دائرة المرض

: كنت لسه هسألك هل أي حد ممكن يتصنف كمريض هلع بس جاوبتني، بس زي ما انت قلت لازم ياخذ باله بدل ما يقع في الدوامة دي..

: قدرت أفيدك؟

: طبعا يا حبيبي، أنت قولي بقى أنا شايفاك المدة دي بالك مشغول
وسرحان ودايمًا بتفكر ودا مش بيحصل معاك إلا لو أنا تعبانة أو عندك
حالة في العيادة مجنناك

: أولا الحمد لله إنك بخير وصحة وسلامة.. ربنا يبارك في عمرك وصحتك
ويخليك ليا..

ثانيا: فعلا معاك حق، في حالة مطيرة النوم من عيني {غزوة}
: غزوة؟

: اسمها غزوة، و-سبحان الله- يا شهد لكل إنسان من نصيبه اسمها تحسي
حياتها الي أنا لسه معرفش عنها حاجة حرب تخيلي بقى أما أعرف
: متعرفش ليه؟

: لأنها مش بتيجي.. نفسي جدا أساعدها بس هي مش بتساعد نفسها مش
عارف أعمل إيه، تهت واحترت رغم إنها واعية وعارفة إنها لازم تلتزم
وعارفة ان كل ما تتأخر هي كده بتضر نفسها بس نفسي أفهم إيه الي
حاكمها؟ إيه الي مخليها ماشية في طريق عكس إرادتها بحس إنها بتيجي
كل ما تحس ان الموضوع بقى فوق طاقتها تيجي تتكلم تاخذ حلول
مسكنة وتمشي في طريقها مرة ثانية وترجع وهي مش حية أكثر من الأول
وترجع وهي تعبانة أكثر من الأول مخي وقف يا شهد نفسي أساعدها..
: ما لهاش مفر يا عادل غيرك، هي مش عارفة تعمل إيه فبتيجي لعندك
مرة واتنين وثلاثة..

: يا حبيبتى عارف بس غزوة لازم تعرف إنه أنا كده مش هقدر أساعدها
لو ما ساعدتش -هي نفسها- أنا مش ساحر يا شهد طول ما المريض ضد
نفسه وضدي في أيدي أنا إيه؟
شهد بانفعال: هو لو كان المريض في إيده انه يجيلك ويسعى انه يبقى

أحسن مش هيعملها ليه؟ انت بتحكم عليها وانت مش عارف ومش فاهم
مش مقدر ظروفها دي ممكن تكون إيه؟

: يا شهد يا حبيبتي طول ما انتِ مريضتي أنا هعمل كل حاجة علشان
أساعدك حتى العوائق دي هخليك تعرفي ازاي تتعاملي معاها، حتى لو
العوائق دي بشر، حتى لو عائلتك بس أعرف أعرفها يا شهد، أنا ما عنديش
أي فرصة أبدا إني أساعدها بتيجي كل مرة تفجر قضية جديدة وأنا شايف
قد إيه هي متعبة علشان كده بحاول أخليها مستقرة -على الأقل- في مدة
اختفائها بس تأثيري مش ها يكون قد تأثير اللي حوالها بتيجي تقعد معايا
إيه ساعة اثنين يا ستي عشرة قاعده أضعافهم من غيري
"اللي مش قادر حتى يساعد نفسه أنا مش هاقدر أساعده"

عيادة "أنت الأهم"

بعد حدة المناقشة بين عادل وشهد حول طريقة رؤيته لغزوة وعدم
الترامها لام عادل نفسه لمدة من الزمن، ولكن تفكير عادل كان صحيحا ..
لن أستطيع مساعدة أحد لا يساعد نفسه , فغزوة دائما تختفي..
قاطع أفكار عادل صوت طارق على الباب فاليوم اعتذرت منى ولم تأت
ولم يكن هناك حجز للمرضى فنحن على أعتاب سنة جديدة ولهذا تفاجأ
عادل

: أيوه مين؟

فتح الباب بهدوء وقالت: أنا يا دكتور

: غزوة!!!!

: أنا ملقتش منى بره والباب مفتوح ومكنتش أعرف هلاقي حضرتك أو لا

|| ٩٤ أتمنى أن تصلك رسالتي

بس جيت

: اتفضلي، اتفضلي يا غزوة

: هو حضرتك للدرجة دي مكنتش متخيل اني هاجي ولا إيه؟

: الحقيقة أه

كانت تعلو وجه غزوة ابتسامة عريضة تظهر على عينيها وصوتها الضاحك
ثم قالت: قلت أجرب حظي ما كنتش أعرف هالاقيك ولا لأ..
كانت ابتسامة غزوة المزيفة التي تظهر في عينيها ترسل لعادل إنذارات
الدائمة والحزن الدفين بداخل غزوة، ولكن لم يجعل عادل غزوة تشعر
بهذا الشيء وأنه كشفها وكشف قناع قوتها..

: عارفة انك مستغرب وجودي هنا النهارده وعارفة انه ما فيش مقدمات
بس اسمح لي لازم أكملك حكايتي يا دكتور لازم واحد -على الأقل- يشيلها
معايا..

: اتفضلي

: العقاب، العقاب عندهم كان أسهل حاجة ممكن تتعمل، أسهل حاجة
ممكن يفرضوها عليا، عملت مشكلة كنت أتعاقب اتخانقت مع حد وهو
الغلطان أنا اللي بتعاقب.. واتساب أحل الموضوع لوحدي وأتحمل
مسؤولية مش خاصة بي فطلعت من وأنا صغيرة مش فاهمة يعني إيه
سند؟ مش فاهمة يعني إيه أمان؟! كانت كلمات غير مألوفة بالمرّة.. عارف
يا دكتور اما تيجي تفكر في يوم وتقول انا ورايا وتسكت كده لأنك فجأة
بتكتشف إنك وراك هوا ما فيش حاجة مفيش حد واقف جنبك حتى
اقربهم ليك بيقلل من مشاكلك ومن مشاعرك ومن أحاسيسك عارفة
هانقولي يبقى دول أصلا مش قريبين هاقولك عارفة بس هما دول اللي
موجودين هما دول اللي لقيتهم هما دول اللي يحاول اشاورلهم في عز ما

انا بغرق علشان يشدوني بس ما فيش حد شايف منهم حاجة.. مع العقاب والتجاهل دا كنت أحياناً بعمل الحاجات الغلط عند علشان بس اقولهم انا اهو بصوا شوفوني تعالوا أنقذوني بس كنت بتلاقى بعقاب أكبر.. وأكبر.. مفيش حد فيهم وقف وفكر في يوم إن الأذى دا مش أنا، ان أذيتي ليهم ولنفسي دي مش انا مش غزوة مفيش حد شايف فيهم إني تعبانه.. وإني مش طبيعية.. كله كان شايف إيه دا أنت زرع شيطاني يا بنت انت ومن هنا بدأت القصة الثانية..

كان حديث غزوة مثيرة لمشاعرها فأحياناً تنفعل وأحياناً تبكي.. هنا حاول أن يعطيها عادل هدنة من حربها الداخلية وطلب منها أن تستريح قليلاً وجاء إليها بكوب من الماء وبينما يضع عادل كوب الماء على الطاولة كانت ردة فعل غزوة غير متوقعة..

: اتفضلي يا غزوة

: شكرا... أنا آسفة.. أنا آسفة.. ما كانش قصدي ما كانش قصدي

: اهدي يا غزوة ما حصلش حاجة.. اهدي يا غزوة عادي الميا وقعت بس ما فيش حاجة حصلت.

حاولت غزوة الانسحاب والابتعاد ولكن كان لجسدها رأي آخر وظلت تردد: أنا أنا أنا آسفة

بدأت غزوة ترتعش وهي تبكي وتقول: أنا آسفة أنا آسفة ما قصدتش أنا ما قصدتش أنا آسفه وكانت تجهش في البكاء وتعتذر حاول عادل تهدئة غزوة ولكن بكاء غزوة وارتعاشها كان أكبر منه.. وما حدث بعد ذلك كان غير متوقع أيضاً فعندما حاول عادل أن يساعدها ويعطيها دواء ليهدئها لكي تستطيع أن تتحرك وتبتعد عن الزجاج بدأت غزوة في الارتجاف والبكاء بشكل هستيري وبدأت تبعد نفسها من يد عادل وتقول آسفه والله ما

هاعمل كده تاني.. والله ما هاعمل كده تاني، لم تكن ردة فعل غزوة هذه طبيعية ابدا ماذا تذكرت غزوة ماذا عاشت كانت كل هذه الاسئلة تدور في ذهن عادل ولكن، كانت حركات غزوة لا يوجد لها تفسير عند عادل غير شيء واحد {!!!!ptsd}

بعد محاولات من عادل في تهدئة غزوة أنهى معها جلسة اليوم على لقاء قريب

جلس عادل يفكر فيما حدث وردة فعل غزوة لقد كانت flashbacks لا محالة، فكانت هذه أول وأهم الأعراض لكي يضع عادل تشخيصه لغزوة، ولكن يا ترى إلى متى يا غزوة سوف أتفاجأ وأستيقظ فقط وقت رحيلك؟! *

برنامج "نفسيتي وأنا"

: بعد ما دكتور وليد ساعدنا إننا نفهم الفرق بين المرض النفسي والمرض العقلي واضطرابات الشخصية، عايز أسأل سؤال
: اتفضل

: ليه غزوة بتهرب؟! ليه عادل مقيد بالمنظر دا قدامها يعني تعامل عادل وخالد بيبين قد إيه هو دكتور ناجح، ولكن قلة حيلته قدام غزوة بيخليك تقف وتبقى محتاج تقوله اتحرك اتصرف؟

: سؤال حلو خيلنا متفقين، لو انت واقع في حفرة وما ناديتش على حد يجي ينقذك هل حد هييجي؟

: لا، بس هنا غزوة نادت وطلبت المساعدة وراحت لعادل العيادة..

: صحيح، غزوة نادت وعادل سمع وجه يساعدها.. مد ايديه بس هي ما رضيتش تمسكها، مد لها حبل وكمان رفضت تتمسك بيه، غزوة ما ساعدت نفسها علشان عادل يقدر يساعدها

: بس عادل لازم يعمل حاجه!

: يعمل إيه؟ عادل دكتور مش ساحر، طول ما غزوة مش مادة إيديها، عادل مش هيقدر ينزل ويقعد معاها في الحفرة تحت وإلا كده ها يكون فشل كدكتور..

: طيب ولو كانت غزوة حد هو يعرفه وقدامه وهو مش شايف دا؟

: ما أنا كتبت الكتاب دا علشان كده، العذاب النفسي للمريض الوحيد لا يضاهيه عذاب واما بيفوت الأوان بنحمل نفسنا مسؤوليته وهنا احنا كمان بنعاني في حاجه خلصت خلاص، بين إني أحس بيهم وأقع معاهم في حفرتهم شعره خفيفة أوي ويمكن علشان كده ممكن يكون قدام الدكتور أقرب الناس ليه المريض وما يحسش بوجوده غير رفضنا لوجود قريب مننا مريض دا هيخلينا نرفض اننا نفهم أكثر وأكثر..

: يعني يا دكتور مش صح إننا نحمل نفسنا سكوت الآخرين لأن مش ذنبنا :
ومش ذنبهم مش ذنبهم إنهم مش عارفين يعبروا ومش قادرين يلجئوا لحد

: ما فيش صح وغلط في معادلتنا دي..

أعزائي المشاهدين فاصل قصير ونرجع ليكم مع دكتور وليد في "نفسيتي وأنا"

سرح وليد في جملة يوسف الأخيرة " مفيش صح وغلط في معادلتنا دي "، هل هذا صحيح؟ وقطع يوسف حبل أفكاره بقوله:

: إيبويه يا دكتور روحك فين؟

: ها! مين؟ أنا؟

: أومال مين بس؟

: أبدا رحمت مشوار صغير كدا ف كلامك، فعلا في مواضيع مش لازم يكون فيها حد صح والتاني خطأ بس لو نفهم دا كنا اختصرنا على نفسنا جدال كبير..



يوسف ضاحكا: صحيح وخصوصا مع زوجتنا
و هنا وليد رد مسرعا كمن تذكر أكثر الاشياء أهمية , حياة أكيد ردت عليا
حالا, ممكن آخذ التليفون بتاعي ثواني
: أكيد, إعداد! تليفون دكتور وليد بسرعة
: غريب دي حتى ما فتحتش الرسائل!
صوت جرس هاتف, وليد بتوتر
: ردي, ردي, ردي بقى يا حياة
: في حاجة يا وليد؟

وليد في توتر شديد: حياة يا يوسف حياة مش بترد عليا؟ حياة دائما بترد عليا حتى لو مشغولة بترجعلي من الصبح وهي مش بترد, أنا محتاج أرجع أشوفها حالا.

: وليد انت بتهزر, ما ينفعش تطلع من هنا.
: يا يوسف بقولك حياة مش بترد عليّ خالص, حتى أما رديت عليك قبل الهوا فكرتك هي أكيد حصل حاجة.
: ما حصلش يا وليد, استهدى بالله كده وقول هديت ويالا علشان ها نرجع هوا خلاص.

لاحظ يوسف توتر وليد وتوقع أنه لن يقدر أبدا أن يكمل حديثه في ظل هذا التوتر فاقترح عليه التالي:

: اتصل بوالدتك وخليها تطمنك عليها

: صح أمي ممكن توصلها بسرعة

يقوم وليد بالاتصال على والدته ويشرح لها ما حدث وتجييه بأن حياة
أنهت عملها.. وجاءت إليها لتجلس معها بعض الوقت حتى ينهي وليد
عمله، ولكنها لم تسمع هاتفها لهذا لم تجب ولم يستطع وليد أن يتحدث
مع حياة فقد بدأ العد التنازلي للهوا مرة أخرى..

٣٢١

لاحظ يوسف توتر وليد الذي سيطر عليه بسبب قلقه على حياة والذي لم
يتأثر ولم يهدأ ولو قليلا بعد الحديث مع والدته..

* * * * *

الفصل الخامس

قد تكون بداية طريقي هي نهايتك.. وقد تكون نهايتي
هي البداية ولكن أين الطريق؟!

الأول من شهر ديسمبر عام ٢٠٢٢

عيادة "أنت الأهم"

: أخبار الأدوية معاك إيه يا خالد؟

: والله يا دكتور ماشي عليها تمام زي ما حضرتك قلتلي، بجد مش بفوت
جرعة

: ودا اللي أنا متوقعه منك ، انت إنسان واعي ودا اللي خلاني عارف إنك
هتوصل، قولي أخبار الأفكار إيه؟ هل جا تلك أي فكرة سيئة من اللي كانت
بتجيلك قبل كده؟

: لا، السيطرة تحت الأمور

: طب الحمد لله! إيه! 😊 سيطرة إيه اللي تحت الأمور؟

خالد ضاحكا: أقصد الأمور تحت السيطرة بس داها عندي حد في الشركة
أما بسأله على حاجة ويكون متأكد أنها تمام ومخلص كل حاجة بيقلولي
السيطرة تحت الأمور فبقيت بستخدمها

لاحظ عادل تغير خالد من أول جلساته وتغير مزاجه ومزاجه وكان سعيدا
لأن خالد يسعى ويتقدم بهذه السرعة، لم يكن خائفا كان يعلم أنه مجرد
تأثير نفسي حاليا فالأدوية في بداية طريقها ولكن تأثيرها النفسي على خالد
كان مذهلا

: دا شيء حلو أوي، طيب قولي هل الأدوية مآثرة على حياتك بشكل سلبي
بشكل أو بآخر؟

: حضرتك تقصد الآثار الجانبية؟

: آه، يعني بتعيق يومك بشكل ما؟ أو مثلا مآثرة على نومك؟

: لأ خالص في الأول يمكن كانت مزعجة شوية بس حضرتك شرحتلي إن كل
داها يحصل علشان كده تماشيت مع الموقف وتمام الوضع

: زي الفل، قولي يا خالد لو سألتك وقولتلك إيه هي أولويات خالد في حياته، ها تقولي إيه؟

: لو ها جاوب على الفترة دي ها تكون أول حاجة اني اتعالج وتاني حاجة اني اوصل لطريقتها أتعامل بيها مع نفسي ومع غيري بشكل سوي و- خصوصا- أمي وزوجتي مستقبلا..

: انت قولتلها إنك بتتعالج؟

: لأ، مش عايز أول حاجة تعرفها عني تكون المرحلة دي !

: هسألك سؤالين أول واحد ليه؟ تاني واحد ليه جاوبت السؤال على أساس ان السؤال مش عن والدتك؟

: يمكن مش حاطط في بالي موضوع ماما لأنه زي ما قولت لحضرتك أنا مستعد أمشي في الرحلة دي لوحدي طول ما أنا هوصل لبر الأمان وهوصل لإنسان أنا نفسي اقابله من زمان وليه مش عايز اقولها؟ مش عارف يمكن خايف تمشي يمكن خايف تخاف مني مش عارف يمكن لسه مش واثق مش لاقني إجابة صحيحة !

"و كانت الإجابة ان كل الإجابات صحيحة " هذا ما خطر على عقل عادل وهو يستمع إلى خالد ،فمع الأسف لا يوجد الكثير في من حولنا ممن يتقبلون ويفهمون ما معنى المرض النفسي ولا يعلمون من الاساس ما هو الطبيب النفسي! وما يفرقه عن المعالج! ولن أقول إن هذا الشيء له علاقة بثقافة أو مستوى تعليمي معين فيوجد أطباء يفكرون نفس التفكير العقيم

أكمل عادل قائلاً: طب مستعد في يوم تصارحها وتتقبل ردة فعلها؟
: مستعد؟ اه مستعد أقول ومستعد أواجهه ومستعد أتحمّل ردة الفعل حتى لو كانت ردة الفعل دي هروب مني مستعد أواجهها بس مش دلوقت

: أنا فخور بـيك إنك متفهم وضعك الحالي.. وإنك واعي للصح وإيه الغلط،

طيب خـلينا نـكمل ايه أولوياتك تاني؟

: إني انجح في شغلي وأوصل لـي بـتمنى اني أوصله وأخـلي شركتي شركة

عالمية وتكون هي أساس التواصل بين دول العالم

: جميل، طب وانت فين؟

: يعني إيه؟

: يعني من أولوياتك خالد فين وحيـاة خالد فين؟

: ما أنا بعمل كل دا علشان!

: أنت آه بتقدمله حاجات كتير بس علاقتك بخالد فين عشان تبني نفسك

اقتصاديـا واجتماعيا لازم تبنيها نفسيا الأول وعشان تبنيها نفسيا لازم أول

حاجة تشتغل على علاقتك باتنين الأول ربنا -سبحانه وتعالى- والثاني خالد

وعشان تقدر تبني معاهم علاقة سوية لازم تعرف هو خالد بيفكر في إيه؟

: خالد بيفكر في إيه؟

صمت خالد قليلا وقال: إجابة السؤال دا صعبة أوي

: هي هنا البداية علشان إجابة السؤال دا تكون سهلة احنا محتاجين نقعد

مع خالد ونشوف أفكاره فيها إيه وبتأثر على مشاعره ازاي ومن هنا واحدة

واحدة خالد يقدر يكتشف تفكيره الصح من الغلط ويقدر يكتشف هو

محتاج يغير إيه ويلاحظ إيه في تصرفاته ومشاعره وأفكاره؟..

: طب وأنا ازاي أحدد أفكاري؟

: أول خطوة تعملها انك تعرف كويس ازاي تفرق المشاعر عن الأفكار

وتقدر توجههم بعد كده للتصرف الصح حتى لو هما الاتنين كانوا غلط، أنا

محتاج منك انك تديني مثال لموقف وتقولـي أفكارك فيه ومشاعرك.

أخذ خالد يفكر قليلا ثم قال: لقيته ! كنت منتظر عميل معين بتعامل معاه و أتأخر عليا هنا فكرت انه مش بيحترمني ولا بيحترمني اتفاقه معايا وان لازم أعيد نظر في الاتفاقية دي ,كنت غضبان أوي وبغلي من جوه .
: توظيفك لمشاعرك كان صح وكمان أفكارك صح بس قولي وقتها عملت إيه؟

: قررت إني أسيب المكان وامشي.. ولقيته وقتها داخل عليا واعتذر لأنه كان فيه حادثة في الطريق، هنا تفهمت الموقف وعملنا الاجتماع بعدها عادي.
: طيب قولي يا خالد كان إيه ممكن التصرف البديل اللي انت تعمله علشان تمنع نفسك من انك تحس بالشكل دا؟
: كان ممكن أتصل وأفهم منه القصة وساعتها كان ممكن أشتغل أو أقعد أفضي رأسي حتى شوية لحد ما هو يبجي بس أنا سبقتة وردة فعلي كانت أسرع من إني أفهم.

كان عادل بين الحين والآخر بعد أن أخذ الإذن من خالد يسجل أفكاره عن كلام خالد وبعد هذا الموقف كتب التالي: "معرفة جيدة في بناء الموقف وتفنيد مشاعره وأفكاره بشكل صحيح ولكن يوجد لديه البعض من أخطاء التفكير ومنها" القفز للاستنتاجات " " يميل للمثالية وهذا في صميم مرضه : عارف اللي انت عملته هنا دا اسمه إيه؟
: إيه؟

: انت هنا عالجت الموقف السلبي ومشاعرك وأفكارك السلبية تجاهه لسلك إيجابي قدرت منه تستفيد من وقتك وترتاح أو حتى تنجز جزء من شغلك وهي دي البداية يا خالد ازاى تقدر توصف مشاعرك وأفكارك وسلوكك بعده بشكل صحيح علشان تقدر تتعامل معاه وتحوله من سلبي لإيجابي.. وهو دا هدف النهارده، محتاج منك يا خالد انك على مدى أسبوعك اللي جاي انك تكتب المواقف اللي بتمر بيها وبتزود عندك الأفكار

اللي عندك والمواقف اللي تحس انك إيه دا أنا مش بفكر كده وأنا بكتبك الأدوية قولتلك انك تراقب أفكارك وتكتبها ودا كان تدريب والنهارده تكمله للتدريب علشان نقدر نمشي على الطريق بشكل صح..

: تمام اتفقنا يا دكتور أشوف حضرتك الأسبوع الجاي

: تمام يا خالد، ما تنساش زي ما اتفقنا الأدوية

خالد مقاطعا: في موعدها لا تقلق يا دكتور

عادل مبتسما: مع السلامة يا خالد

صوت دق على الباب

: نعم يا خالد اتفضل

يفتح الباب ببطء

: إيه نسيت حاجة ولا إيه؟

ينظر عادل لطارق الباب ويقول: غزوة!!!!!!!

* * * * *

كان عادل مذهولا من رؤية غزوة فقد كان فاقدًا للأمل بأن تأتي مرة أخرى : ازيك يا غزوة؟

: الحمد لله، أنا عارفة إن حضرتك ما كنتش متوقع وجودي حالا يمكن مكنتش متوقع إني أرجع ثاني أصلا بس أنا قولتلك يا دكتور لازم أرجع لازم حد يسمع الحكاية للآخر طول ما أنا حكايتي مش كاملة ها تفضل تلاقيني مهما غبت، ممكن أقعد؟

كان تعبير غزوة عن استمرارها حتى تنتهي القصة يحث عادل على الأمل بعض الشيء... ويخيفه في نفس الوقت وماذا بعد ذلك ماذا سوف يحدث عند نهاية القصة كان يراوده شعور سيئ تجاه هذا التعبير ولكن تخطى كل هذه الأفكار.. وقال لها

: اتفضلي!

: أولاً أنا محتاجة أقول لحضرتك إنني آسفة على آخر مرة.. وشكرا جدا ليك على مجهودك وقتها والله بفضل حضرتك المرة اللي فاتت هديت أوي لما بيحصل الموضوع دا وأنا لوحدي بيطول أوي وجسمي بيتهد لأيام مش بقدر اتحرك لأن طاقتي كلها بتروح في إنني أحاول أهدي نفسي وأطمئنها ان مفيش حد هيعملي حاجة..

: يعني نفس الموقف دا اتكرر قبل كده؟ لنفس السبب ولا سبب تاني؟
يعني بيحصل امتي؟

: آه اتكرر، بس خلينا نبدأ من الأول بقي حضرتك عرفت من كل فيلم أغنية خليني أبدأ من البداية.
: اتفضلي وأنا منصت ليك..

غزوة ضاحكة: الموضوع بدأ في صيف ١٩٩٩، لا لا بهزر، بجد الموضوع بدأ من زمان مش عارفة بدأ إزاي مش عارفة بدأ منين بس خليني أقول الموضوع بدأ من قبل أخويا بدأ من كلام أمي من كلام أبي وتنمر أهلي بدأ منين إزاي مش عارفة، أخويا آه أكبر مني لكن أكيد مش هاحس بالترفة من وأنا عمري سنة سنتين أو حتى ثلاثة اللي أهلي ما فيش حد فيهم استوعبه ان آه أنا كنت واعية من وقتها وكنت فاهمة كل حاجة بتحصل من وقتها، حضرتك مستغرب؟ أنا ازاي فاكرة أو أنا ازاي عايشة مع الذكريات دي؟ بس أنا مش عايشة يا دكتور فاكراه كل حاجة حصلت أدتني فاكراه تفاصيل مش قادرة أنساها!

هنا سالت دموع غزوة مرة أخرى.. وقالت: لا مش هاعيط لأ.. لازم احكي خلاص مش قادرة أتحمل.

غزوة محاولة أن تخبئ عينيها: ما اقدرش أقولك قد إيه بس كل اللي أقدر أقوله إن عندي ٢٨ سنة وبسأل نفسي كل يوم: ليه أنا عملت إيه؟ هو أنا

ذنبى إليه؟ عشان اتضرب لدرجة التشوه! أنا ما عملتش حاجة أما أنت بتكرهني أوي كده جبتني هنا ليه؟، أحيانا بحس إن على قد ما هو بيكرهني لو كنا عايشين في الجاهلية أكيد أنا ما كنتش ها بقى موجودة أو لو كان لسه الواد موجود أو شيء طبيعي في المجتمع أكيد كنت ها كون تحت التراب كنت بقف دايمًا عند آيات بسم الله الرحمن الرحيم (وإذا الموءودة سئلت بأي ذنب قتلت) سورة التكوير آية ٨٠٩

للدرجة دي احنا ما اتغيرناش من وقت الجاهلية خايفين بناتنا يجيبوا لينا العار بس الولد ما يعيبوش غير جيبه، كنت دايمًا بسأل نفسي هو ليه بابا بيعمل فيا كده؟ أنا دايمًا غلط أنا غلط إني أنا بنت؟! أنا غلط إن أنا هنا ولا هو اللي غلط أنه كان بيستخدم قوته انه يفرغ فيا ضغطه بحجه التربية؟!، دا الرسول قال (من كان له ثلاث بنات فصر عليهن وأطعمهن وسقاهن وكساهن من جدته كن له حجابًا من النار يوم القيامة قيل يا رسول الله فإن كانت اثنتين قال (وإن كانت اثنتين) قال: فرأى بعض القوم أن لو قال واحدة لقال: واحدة)

أبويا بيكرهني لأني بنت! طيب انا ها كون ولد..

بقيت قاسية وجامدة ومن أي مكان تجيني مش ها تلاقي غير شوك وكان بابا أول واحد يتعور بالشوك دا ما زرعش فيا غير كره وعنصرية ما زرعش فيا أي رحمة يمكن لو ما كانش الدين أمرني بيره كنت حالا معرفش عنه حاجه بس هو اللي رباني على الدين اللي زي ما انا استخدمته لبره هو استخدمه لهجري وضري والإساءة ليا، فضلت مواقف كثير محفورة براسي وأسئلة كثير جوايا في إيه؟ أنت ليه بتعمل كده؟ كبرت وبطل يضربني وأنا في أولى جامعة تقريبا يمكن لأني مش قدامه مش طابليني أو خلاص زي ما يقول ما فيش طاقة تاني إني أضرب من أول وجديد كبرني ورباني ازاى ألبس لبس محترم وازاي أبره هو وأمي وأكلني وشربني عمل كل حاجة في

الحديث بس مصبرش عليا... دائما بييجي في بالي سؤال هو ربنا هيحاسبه على اللي أنا فيه دا؟، أكيد ربنا مش هيظلمني زي ما هو ظلمني وأكد ربنا ها يبقى معايا، أحيانا بتمنى من كل قلبي ان ربنا يحاسبه على كل دمعة نزلت مني بسببه وبسبب ظلمه وتفضيل اخواتي الرجالة عليا ونظرته ان كل ما أكبر أبدأ أحس أكثر إنه شايف اني عبء تقيل أوي مصدر عار لازم حد يجي يخلصه من البلوة دي ,ممكن يجي في بالك حالا ان انا هربت منه بعد كل اللي حكيتته دا هربت من جبروته بأي جوازة والسلام بس لا.. أنا ما عملتش كده كنت أوعى من إني أدمر حياتي بإيدي المرة دي..

عم الصمت للحظات لم يستطع عادل أن يتخيل مدى قوة غزوة ومدى عظمة هذه الفتاة التي توجد أمامه، ولكن يا ترى لماذا اختارت هذا الطريق فأغلب من يتعرض لهذا الانتهاك يكون ضعيف الشخصية غير قوي منصاع ويميل للهروب من واقعه الأليم يا ترى ماذا حدث بعد ذلك؟.. أطلق عادل العنان لغزوة فكانت الفرصة لا تعوض حتى تسرد غزوة حكايتها..

أكملت غزوة حديثها: مع كل التعنيف اللي كنت بشوفه منه ما كانش عندي أي كرامة أو تقدير أو اعتزاز قدام حد فدايما كان بيتعمد ذلي قدام قرايبنا أو إخفاي عن عيون الناس علشان ما حدش يعرف مصدر عاره (بنته غزوة)

ممكن تكون بتقول أنا متأكد كده إزاي إن هو مش يحبني ولكن خليني أقولك إن عندي سبب ودليل كافي مش بس العنف، ولكن لأنه ما اختارنيش أنا عمري ما كنت اختاره الأول عمري ما كنت الإنسانه اللي بييجر بخاطرها أو بيختار راحتي أو حياتي عمري ما حسيت اني اختيره الاول في حاجة..

: قصدك إيه؟ يعني إيه؟
: يعني لو سألت أي أب في الدنيا وقولتله لو بنتك بتموت وقدامها أي حد تاني هيفتار مين؟ انت لو بنتك بتموت وقدامها أي حد في العالم تختار مين؟ لو أي حد قصاد بنتك تختار مين؟

: أكيد بنتي من غير تفكير
: أيوه أنا بقي أبويا اختار غيري، ولكن إرادة ربنا كانت فوق إرادته عادل في ذهول: قصدك إيه؟

: يعني أظن بابا ها يبقى أسعد إنسان على وجه الأرض لو جاله خبري حتى بعد ما بقى عندي ٢٨ سنة لو بقى عندي ٧٠ سنة وأبويا لسه حي ها يبقى أسعد إنسان في الدنيا ان ربنا خلصه وأخيرا من الابتلاء دا من معاملته من ترجيحه دا بما لجبران خاطر أي حد تاني غيري حتى حياتي ذات نفسها لو اتحطت في كفة قصاد حياة حد تاني في كفة تانية مش واثقة إنه ها يختارها

هل كان العنف وما تعرضت له غزوة نتيجة تفكيرها بهذا الشكل؟
هل يوجد أب بهذه القسوة؟

هل كانت الفكرة في عقل غزوة صحيحة بالفعل؟
: حتى الحادثة دي أنا مش قادرة أحطها تحت إطار المنطقية
: يعني إيه؟ حادثة إيه؟

: حادثه حصلت ليا من سنين كنا فيها أنا وبنت عمتي، أحيانا بفكر فيها بحس انها شيء مدبر بحس ان بنت عمتي اللي جت معايا في الحادثة دي جت غلطة يمكن علشان كده كان نفسه ينقذ حياتها؟

: هي ماتت؟
: لا.. الحمد لله، ربنا نجدها رحمة بيا عشان مع عدم منطقية الأحداث كنت ها احمل نفسي ذنبها

: وانتِ ذنبك ايه؟

: أنا ما ليش ذنب أنا عارفة بس يمكن كمان أنا شايقة الأحداث بصورة مختلفة شايقة مش منطقية لعدم منطقية علاقتي بأبوي من البداية ما اعرفش يا دكتور لأن صدقني لو انا اعرف أكيد ما كنتش ها بقى هنا حالا : مش ها اقولك ان احنا لازم نبص على الموضوع من جانب مختلف لأنك أصلا عملت كده ولكن اللي هطلبه منك انك تحاولي متتأنبيش بحاجة في علاقتك بيه، أنا عارف انك مش مكبرة الموضوع أبدا بالعكس أنتِ إنسانة

واعية هي مرت بإيه وناضجة انها تفهم في إيه بيحصل معاها : يمكن لأني عارفة اني قوية ما كنتش جيت هنا، يا دكتور أنا قعدت سنين بحاول أقف على رجلي بحاول أحب نفسي اللي هو حرمها من الحب دا بحاول أثق فيها بعد ما هو اللي دمر ثققتها ولكن بعد محاولات كثيرة.. وقفت على رجلي تاني وأنا جيتلك علشان خاطرها لأنها لسه في آخر خطواتها ليا وانا ليها

ظهر على غزوة الإنهاك الشديد بعد ما سردت الأحداث ووعدت عادل أنها سوف تعود وقالت له

: انا راجعة قلتلك يا دكتور لازم حد يسمع الحكاية كاملة

استديو "نفسيتي وأنا "

: ورجعنا ليكم مرة ثانية مع الدكتور وليد وبرنامجكم "نفسيتي وأنا"،
نحب نسأل الدكتور وليد سؤال هل يا ترى مخنا ممكن يخلينا نتصور
أحداث مش موجودة؟

: أيوه أكيد طبعا الشيء دا ما لوش علاقة بإنه مريض أو لأ.. الموضوع ليه
علاقة بفكرة المخ البشري ذات نفسه سبحانه الخالق اللي يقدر يغللك
قصص وحكايات ويكملك ذكريات وأحلام فيه وأنت أصلا ما مرتش فيها
قبل كده، مخ الإنسان سحري سبحانه الخالق بيقدر إنه يخزن معلومات
ويعيد غزلها مرة ثانية ويطلعها في صورة جديدة انت ذات نفسك
تستغربها

: يعني هل ممكن يخليك تعيش الوهم انه حقيقة؟

: طبعا، أغلب مرضى الأوهام كلهم مصدقين اللي هي بتفكر فيه ويقول
الضلالات والأوهام مش الهلوس يعني عندك المرضي بيكونوا مصدقين في
كل فكرة في دماغهم رغم استحالة منطقيتها وعدم وجود إثبات ليها على
أرض الواقع..

: هل ممكن نطبق دا على خالد وغزوة؟

: أيوه بس ما فيش حد فيهم مريض أوهام أو ضلالات بس أيوه عقلهم
بيغزل الأفكار اللي تريحهم دلوقت واللي تخليهم يعيشوا في المرض أكثر
لأن عقلهم ما يعرفش غيره فمثلا خالد: "عقله مخليه يسعى داها
للمثالية.. الكمال ولغايات مش ها يقدر يوصلها لأنها مش موجودة على
أرض الواقع "وغزوة" عقلها مخليها شايقة أي تصرف من أبوها ممكن
يطلعها لسابع سما أو ينزلها لسابع أرض حتى ممكن يصور لها إن أبوها
محتاج يقتلها"، كتير عقلنا بيغزلنا أحداث وحقائق محتاجين إننا نصدقها
علشان ما نطلعش من منطقة الأمان الخاصة بينا بس أول خطوة للتغيير

والعلاج إنك تخرج من منطقة الأمان دي
: طب إيه فرق غزل مخ خالد وغزوة للأفكار عن غزل مخ مريض الأوهام؟
: أنت قلتها الفرق هنا إن دا غزل مخ مريض (هو دا أساس المرض) ولكن
في خالد وغزوة دا نتيجة المرض ذات نفسه
: والفرق دا طبعا بيأثر على العلاج وطريقته؟
: آه طبعا، في حالة خالد وغزوة نادرا جدا ما يحتاج المريض رعاية طبية في
المشفى، ولكن في الحالة الثانية غالبا يحتاجها..
: يعني هل دخوله المشفى بيكون لغرض الحماية؟
: مش دايما بيكون سبب دخول المريض المشفى إنه في خطر، اه دا سبب
من الأسباب أكيد، ولكن في حاجات تانية.
. إن يكون في خطر على حياته
. خطر على حياة الآخرين
. محتاج رعاية طبية أهله ما يقدرش يوفرها
ودا هنا في حالة المريض الثاني ممكن تتوفر عنده الثلاث حالات، ولكن في
حالة غزوة وخالد.. لأ. لأن حالتهم تختلف عن الحالة الثانية.
: يعني مش كل مريض عنده أوهام خطر ومش كل مريض عنده أوهام
محتاج رعاية طبية قوية
: صح كدا.. بس طبعا كل ما يروح لدكتور أسرع كل ما نسبة شفائه تكون
أعلى لأن المرضى اللي من النوع دا أحيانا بيدخلوا الطريق دا بلا رجعة
: ودا يوضح قد إيه مستشفى الأمراض النفسية والعصبية مهمة وأنه مش
مجرد (مشفى مجانيين)
: أنا أرفض تسمية أي مريض عندي بأنه مجنون بسبب وصمة العار اللي
ملحوقة بالطب النفسي والعلاج النفسي والمشافي النفسية نص المرضى -مع

الأسف- بتيجي في حالة متأخرة سيكون الأمل في علاجهم قرب ينتهي والي
برة المشفى بدل ما ياخدوا ٦ شهور ياخدوا سنة وبدل السنة ياخدوا اثنين،
زوجتي دايمًا بتقول:

"العلاج النفسي ليس وصمة عار عليك ولا على أهلك، أصدقائك أو غيرهم
من معارفك فقط تقدم واعلم أن كل خطوة تخطوها نحو أن تكون بخير
هي خطوات نحو الله نحو نفسك ونحو من تحب، فلا تخجل ولا تتردد
وابدأ الآن"

: لا تخجل ولا تتردد وابدأ الآن

* * * * *

الفصل السادس

الصورة ليست كاملة دائما مهما علمت عنها لن تراها
حتى تعيشها (قف متى شئت سوف تصل للمعنى لا
محالة)

الثالث من ديسمبر عام ٢٠٢٢

الساعة الآن الثامنة صباحا، عادل وشهد في طريقهم إلى عملهم

: عاملة إيه يا شهود؟

: الحمد لله في نعمة، انت أخبرك إيه؟

: الحمد لله يا حبيبتى، بس معلىش نرجع ليك انت؟ أنا عارف إني مقصر

معاكي يا شهد بس انت عارفة ان...

شهد مقاطعة: مش بإيدي! عارفة انه مش بإيدك

: يا شهد

: كفاية بقي يا عادل كل يوم نفس الكلام نفس المبررات نفس كل حاجة

بتعيد وتزيد فيها أنا مش بإيدي أنا مقدر إنك مستحملاني أنا عارف إني

تعبتك معايا.. بس انت لا فاهم ولا عارف ولا حاسس ولا حتى مقدر

: يا شهد

: سيبيني أتكلم سيبيني أكمل، قولي انت بتفكر فيا إمتي، انت بين مرضاك

وعيادتك والمستشفى مش حاسس بيا مش شايفني أصلا مش عارف أنا بعمل

إيه في يومي مش عارف حياتي ماشية ازاي مش عارف حاجة يا عادل.

كان انفعال شهد متوقعا بالنسبة لعادل فهو يعرف حق المعرفة أنه -بالفعل-

لا يعلم عنها الكثير بل في آخر الأوقات التي مضت يكاد لا يعلم شيئا عن

شهد وما تمر به من ضغط وتوتر لهذا قام عادل بتهدئة سرعة السيارة وبادر

في تهدئة شهد.

: أنا عارف يا حبيبتى إن كل كلامك صح علشان كده أنا آسف أنا بجد آسف،

معاكي كل الحق إنك تزعلي مني بس ممكن وانت متضايقه كده محتاج

أقولك إن كتابك الجديد حلو جدا..

ظهر على شهد علامة الهدوء والابتسام وقالت: إيه دا انت بجد قرأته؟

: أيوه حلو أوي، بس متشوق أوي أعرف نهاية الحكاية ها توصل لفين انت

اتكلمت عن حاجات مهمة ومثيرة للاهتمام وكمان هاجمت أفكار متأصلة

|| ١١٦ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

في مجتمعنا، أه هو شيء مش جديد عليك بس محتاج أعرف نهاية الحكاية إيه؟

: تفتكر النهاية سعيدة؟

: من سؤالك دا أقدر أقول إنها لأ

: -من وجهة نظري- ما فيش نهاية سعيدة ونهاية حزينة في نهاية، حتى لو حزينة ليك فهي سعيدة لغيرك..

: مش كل النهايات نقدر نقول عليها كده، يعني مثلا لو النهاية كانت الموت هل ها تكون سعيدة

: مش يمكن تكون نهاية سعيدة للميت؟

: قصدك إيه؟

: قصدي انه ممكن موتي يكون نهاية حزينة ليك بس سعيدة ليا أو حزينة ليا وسعيدة لشخص تاني

: بعد الشر، ما تقوليش كده شهد

: الموت رحمة بالميت بس عادة ما بيكون عذاب للحي لأنه بي فكره دايما في

تقصيره 

تأمل عادل قليلا جملة شهد فقد كانت جملة لها الكثير والكثير من الطيات.. وقد غرق في طياتها ولم يعلم ماذا يدور في ذهنها بعد هذه الجملة؟ ولكن

قاطعته شهد وهي تقول

: انت رايح المستشفى ولا ها تلف وترجع للعيادة؟

: ها! لا أنا رايح المستشفى

: فاكرا أما جيت تتقدملي هشام قالك إيه؟

: وهي دي حاجة تنسي؟، إيه دا يا أبو نسب انت شغال في مستشفى المجانين!

شهد ضاحكة: انت ما تعرفش أنا عملت فيه إيه بعد ما انت مشيت على

الجملة دي بس وقتها رده عليا كان عظيم الصراحة قالي بالحرف "يا ستي صل على النبي كله يقول كده"

عادل مبتسما: عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام، قوليلي يا شهد هل قبل ما أتزوجك انتِ كنت شايفه الطب النفسي مالوش لازمة وان المستشفى مشفى مجانيين وإن الدكتور النفسي هو كمان مجنون زي المرضى بتوعه وكل الحاجات الجميلة عن الطب النفسي دي؟

: لا طبعا طول عمري شايفه الطب النفسي فرع مهدور حقه وكل الناس إلا من رحم ربي شايفين ان ملوش لازمة، حتى صورة الطبيب النفسي في الأفلام والمسلسلات حاجة عار -بصراحة-

عادل ضاحكا: الله يكرم أصلك

: الله مش بقول الحقيقة

: فعلا معاكِ حق في كل جملة قولتيها حتى لحد دلوقت وسط ما بيحاولوا يصلحوا الدنيا ببيظوها أكثر -ما شاء الله- عليهم بيطلعوا الدكتور على انه مجنون وإن العيادة الخاصة بيه مكان محرم دخوله إلا لو فقدت عقلك وإن دخولك المستشفى عار سيلحقك طول عمرك ومش ها تقدر تهرب منه

: دا حتى في الأفلام والمسلسلات كانوا بيصوروا فكرة إن الإنسان دا خارج من مصحة مصدر تهديد عليه ويفضل خايف طول عمره إنه يتكشف

: صحيح، ولا كأنه عامل حاجة غلط، دا حتى الشخص اللي عامل حاجه غلط

: بيكون عنده الفرصة انه يدافع عن نفسه بس مريضنا ودكتوراه لأ

: عارف يا عادل مين أكثر ناس بقف قدامها عاجزه عن إني أتكلم او افتح الموضوع دا؟

: ها تستغري لو قولتلك عارف، بس عارف (الدارسين للتخصص ذات نفسه)

: اه والله ببقى واقفة بقول بجد انتم اللي بتقولوا كده طب خلي الكلام دا

لحد مش دارس طب إما دا جزء من دراستكم

: بيقفوا ويقولوا لا أصلا الطب النفسي مالوش داعي، مالوش لازمة، الدكاترة

|| ١١٨ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَائَتِي

بتضحك على المرضى ما فيش حاجة اسمها تعب نفسي واصلًا بقي مفيش
حاجة اسمها أدوية نفسية.

: ببقى هتجلط قدامهم، عارف أكثر حاجة تحرق الدم في الموضوع؟

: إن اللي مش مصدق دا أول ما بيدوق ناره هو أول واحد يرجع في كلامه
: بالضبط كده وتلاقيه فجأة كل كلامه عن أنه روح صل ركعتين أو روح قرب

لربنا شوف أنت مقصر في إيه وصلحه يمكن ربنا يرضى عنك

: المرض النفسي مش بعد عن ربنا بالعكس وانت مريض ممكن تكون أكثر

مدة فيها بتقرب لربنا مش لأنك كنت بعيد بس لأن من أساسيات العلاج

إنك تبني علاقة سوية مع ربنا ومع نفسك علشان ما تفقدش التوازن بتاعك،

فأنت حتى لو قريب من ربنا ممكن تكون انت علاقتك بربنا انت مش وازنها

صح وعلشان كده لازم يكون شيء متوازن لأن فقدان التوازن يوقعك مهما

كان.. فقدان التوازن في إيه حتى لو كان في علاقتك مع ربنا فاهمة أقصد

إيه؟

: أيوه انت تقصد ان علاقتنا غير الموزونة صح، حتى لو كانت مع ربنا ممكن

توقعنا في دائرة احنا مش عايزينها لأننا أحيانا ممكن نوزنها بدون وعي ودون

فهم سواء مع نفسنا او مع ربنا فنقع مع نفسنا في نرجسية مثلا او استحقار

لذاتي ومع ربنا ممكن توصل للإلحاد

: الله ينور عليك بالضبط كده دا قصدي علشان كده لازم توازن.. وتعرف

انت بتعمل إيه كويس، عارفة ليه أغلب المرضى مش بيتكلموا بسبب كلمة

روح صل ركعتين دي طيب صليت ولسه تعبنا إيه بقي!

الكلمة دي بتخليه يتأثر سلبا في علاقتة مع ربنا وتوقعه في دائرة المرض أكثر

والإحساس بالذنب أكثر وأكثر فينتكس المريض علشان كدا لازم نكون واعيين

واحنا بنتكلم زي ما بنيجي نتكلم قدام أي مريض تاني ونكون خايفين يتأثر

بسبب جملة منا دا ليه مش بنحسبله حساب، ليه شايفين ان مستشفيات

القلب والعيون وغيرها عادي بس المستشفى النفسي عار يلاحق كل من

يدخله ليه بنشوفها على انها مكان فيه وباء ما ينفعش نقرب منه زي كورونا كده كان اللي يتوفى بيندفن لوحده محدش معه ومحدش يلمسه اصلا لانه مريض بمرض مميت مينفعش حد يجي جنبه ولكن لو هفكر فيها فكمان مريضنا مريض بمرض مميت بس محتاج كل الناس حوايه ومشفانا اللي مش عاجب الناس دا هو اللي بيضمه ويبقف جنبه عشان يرجعه للحياة تاني ويرجعه لبيته وأهله وأصحابه وأحابه بيرجعه إنسان بعد ما بيكون فقد كل المشاعر كل حاجة تخليه أصلا محتاج يعيش..

: مستشفاكم هي الجندي المجهول

: مستشفانا بجد الجندي المجهول من أصغر عامل لرئيس المشفى من دكاترة ومعالجين وطباخين وصيادلة وغيرهم كثير شغال في المؤسسة دي همهم الوحيد ان كل إنسان جوه يطلع وهو بجد إنسان تاني وأكثر حاجة ممكن تبسطهم أما يبجي الإنسان دا بعد ما يتعافى ويقولهم شكرا أنا بسببكم بعد توفيق ربنا في المرحلة دي من حياتي في السعادة دي في الراحة دي مع كل مريض يبجي يقولنا الكلام دا بنقف مع نفسنا وقفة جديدة وبيكون عندنا استعداد إننا نبدأ مهمة أطول ومن اللي أحنا مشيناه مع المريض دا

: ربنا يجعله في ميزان حسناتكم يا حبيبي

: أجمعين يارب، وصلنا، الحمد لله على السلامة يوم عمل مثمر ومليء

بالأوكشن -كالعادة- يا حبي إن شاء الله 😊

: شكرا شكرا 😊، توصل بالسلامة انت كمان.. لا إله إلا الله

: محمد رسول الله

وصل عادل المستشفى في تمام الساعة التاسعة صباحا واستقبله حمدي الممرض، حمدي هو رجل في الثلاثين من عمره منذ أن تخرج وهو يعمل مع عادل ويعرفه ولم يغير قط مكان عمله من هذه المستشفى إلى مستشفى

أخرى، وهو نحيف وطويل القامة، ولكنه كما يقولون "عصب" أي إنه قوي رغم نحافته فالعمل في هذا المشفى يحتاج إلى القوة أحيانا، عندما يأتي عادل إلى المشفى دائما ما يكون في استقباله حمدي ويقول له صباح الخير يا دكتور، الحمد لله على السلامة في وقتك بالدقيقة زي كل يوم

: عيب يا حمدي الدكتور الشاطر

: شاطر حتى في مواعيده

عادل ضاحكا: أيوه يا سيدي، مش هتغير استقبالك ليا أبدا يا حمدي : خلاص يا دكتور دي عادة، تحب تاخذ قهوتك الأول ولا نلف على المرضى الأول؟

: الاتنين سوا، خليني أخدها ونطلع على بال ما تقولي حصل إيه إمبارح أكون شربتها

: تمام يا دكتور

بينما كان عادل يحضر فنجان قهوته المعتاد كان ينظر إلى حديقة المستشفى من النافذة الخاصة بمكتبه وإذا به يرى هذا المشهد أمامه حيث توجد فتاه في آخر العشرينيات ترتدي معطفها الأبيض الخاص بالطاقم الطبي والذي زادها رونقا وتضع نظراتها التي تجعلها تبدو كطيبة من دون أي مساعدة خارجية كأنها ولدت لتكون طبيبة وبجانبها أحد مشرفي العناية التي كانت ترتدي معطفها أيضا وتظهر بمظهر السيدة التي أفنت عمرها في هذا المشفى حبا لعملها فكان يرتسم على وجهها العمر الذي أفنته في سبيل مساعدة مرضاها.. وإذا بهذه الطبيبة تصرخ فجأة وتقول

: مش قادرة يا ليلي مش قادرة اخد نفسي

: حاولي تهدي وتاخدي نفسك بهدوء يا دكتورة ندى بالراحة

ندى والأعراض تزداد سوءاً وبدأت تبكي: مش قادرة يا ليلي نفسي ض ض ض ضيق أوي مش قادرة وصدري كأنه فوقه ج ج ج ج جبل

عندما شاهد عادل هذا المشهد ركض ليرى ماذا يحدث وطلب من ليلي أن

تحضر كرسيا لندی حتى يستطيعوا أن ينقلوها إلى الداخل، هرعت ليلى إلى الداخل وأحضرت الكرسي وفي هذه الأثناء كانت أعراض ندى تزداد سوءا، وعندما أتت ليلى ساعدتها على الجلوس وكانت ندى في هذه الأثناء تبذل قصارى جهدها لكي تتنفس بشكل صحيح، ولكن دون فائدة

: دخلها غرفة الفحص بسرعة واعمليلها رسم قلب ونادي دكتورة علا بسرعة يا ليلى

: حاضر يا دكتور

نفذت ليلى كلام عادل وطلبت الدكتورة علا لندی فحضرت وفحصتها وكان كل شيء على ما يرام وكان رسم القلب طبيعيا بعد فحصه للمرة الثالثة لأن ندى كانت تنتفض في هذه الأثناء، حاولت ليلى تهدأتها لكن دون فائدة فكانت ندى تشعر بالبرد الشديد والرعشة في جميع أطراف جسدها ولا تستطيع السيطرة عليها، بعد الفحص المبدأ لندی الذي كان طبيعيا حولتها دكتور علا إلى دكتور عادل بعد أن كتبت لها نوعا خفيفا من المهدئ حتى تهدأ الأعراض لديها.. وكان هذا اقتراح عادل.. فمنذ أن رآها شك في أن تكون هذه الأعراض هي نوبة هلع وقد كان.

ذهب عادل إلى الغرفة التي تجلس فيها ندى لكي تتلقى المحلول الخاص بها وجلس ليتحدث معها قليلا..

: ازيك يا دكتور ندى؟

: الحمد لله في نعمة..

: إيه اللي حصل؟ ما تفكيريش كدكتور.. فكري ندى حصل معها إيه وقولي لي
: حاضر، بقالي كم يوم نفسي ضيق وحاسة ان فوقي حمل كبير كأن حد قاعد فوقي وأنا مش قادرة أخذ نفسي ضيق و ضربات قلبي سريعة وعالية ودا بيخليني تعبانة بقالي حبة

: بدأ معاكي ازاي؟

: أنا فاكره ان من كم يوم فجأة نفسي ضاق أوي وضربات قلبي زادت فجأة

|| ١٢٢ أَمْنَى أَنْ تُصَلِّكَ رِسَائَتِي

ودا خلاني اتوجعت يعني حسيت بوجع في قلبي وصدري وقتها أما حاولت قدرت اني أسيطر على نفسي مرة ثانية وكلمت دكتور في الطوارئ سألني نفس السؤال... قالي يبقى غالبا هي نوبة هلع ما فهمتش ليه ودا ازاي وبعدها حصل اللي حصل النهارده، بس النهارده الزيادة ألف مش قادرة أستحمل الضيق والوجع وضربات القلب والهمدان اللي في جسمي كله ودا خلاني أعيط

: هل في موقف معين حصل معاكِ وبعدين بدأت الأعراض دي؟

: لا، أنا وضع حياتي هادي، الأمن مستتب زي ما بيقولوا

: بما إننا عملنا كل الفحوصات وكله تمام ودلوقت أخذتي التبخيرة ونفسك هيستقر ومع الأدوية اللي في المحلول الوضع هيستقر أكثر بس لازم تعرفي المسبب لأنه هي فعلا نوبة هلع ودا تراكم لدرجة انك مش واعية إيه السبب، فكري ممكن مثلا يكون إيه؟ المرضى؟

: مستحيل!

عادل مـمازحـا: طب خلاص يا ستي ما تزعليش أوي كده، أنا أقصد ان ممكن يكون سبب انتِ أصلا مش حطاه في بالكِ وبتقولي عادي مستحيل يكون دا السبب

: تمام يا دكتور شكرا لحضرتك جدا وآسفة عطلتك

: ولو يعني زميله مهنة وعمل وكمان كنتِ مريضه دا واجب علي، معافية - إن شاء الله-

: ان شاء الله، الله يعافيك

يخرج عادل من الغرفة وينادي على حمدي ويقول له

: يلا يا حمدي نبدأ لفتنا

: طب وقهوتك يا دوك

: ما لناش في القهوة نصيب النهارده يا عم حمدي يلا بينا

بدأ كلُّ من حمدي وعادل المرور على المرضى واحدا تلو الآخر وكان حمدي

ومحتاج راحة

: بالضبط فعلا

: ماشي أنا معاك أن في صفات معينة وآليات معينة لازم تكون موجودة عند الطبيب النفسي لكن ليه بنسى انه بشر وانه هو كمان ممكن يمر بظروف تخليه أسوأ من أسوأ مريض عنده، الغلط هو إني كطبيب أتأثر بحالة علي وأخذها على نفسي وحالتي تسوء معاها لأن كده مش ها اعرف أساعدها لكن قانون إيه اللي يقول إن الدكتور النفسي ما عندوش حياة ما ينفعش يتأثر حتى لو كان التأثر بسبب أخبار على التلفزيون دا بشر عادي يتأثر بكل حاجة في الدنيا إلا مرضاه وفي فرق شاسع بين الاتنين..

: ليه ممكن نبص على الدكتور النفسي اللي يتعب انه ممكن يكون مش كفاء أو إنه مش قد المسؤولية اللي عليه؟ ليه حاكم عليه انه إنسان لا يبكي لا يتعب لا يمرض لا يأكل كل وقته لينا وبس؟!

: كلنا بشر ولكل منا حق الانهيار فلا تسلبوا مني حقي فلدي حق أن أنهار نفسيا كما لدى طبيب القلب حق في أن قلبه يتعب لماذا تحكرون علينا أننا لسنا بشرا وعندما تعطون حقنا في أن نصبح أطباء.. وتعطون تخصصنا حقه..



للأسف تسلبوننا حق الحياة

التاسع والعشرون من ديسمبر عام ٢٠٢٢

عيادة "أنت الأهم"

: الحمد لله على السلامة يا دكتور

: الله يسلمك يا منى، خالد جاي النهارده؟

: ايوه يا دكتور كلمني وأكد الموعد هو أول شخص النهارده هيجي خلال

نص ساعة

: تمام يا منى أول ما يوصل خليه يدخل على طول

: تمام يا دكتور

دخل عادل إلى غرفته الخاصة وقام بصنع كوبا من الشاي لكي يجلس في هدوء ويقوم بتصفية ذهنه من أحداث المستشفى وبعد ذلك يقوم بمراجعة ملف خالد فهذه عادته التي اعتاد عليها.. ما إن يدخل عيادته يقوم بتصفية ذهنه.. ومن ثم مراجعة ملف مريضه الأول، شرع عادل في قراءة ملف خالد وآخر التطورات الخاصة به وبدأ بكتابة ملاحظته على تطور خالد

: خالد حالا اتحسن فيه حاجات كثير عن أول جلسة علاقته بنفسه ووالدته وبشغله وعلاقته بالبت اللي عايز يتجاوزها كمان، اللي مساعد خالد انه يتطور أنه دائما ملتزم وبييجي في موعد جلسته أسبوع بأسبوع وعمره ما فوت جلسة فمن أول ما بدأ يشتغل على نفسه وأفكاره، نجح خالد نجاحا باهرا انه يتعلم ازاى يكتشف أفكاره وأساسها ودا ساعده جدا انه أول ما يجيله فكرة غلط يقدر يمسكها، خالد نجح انه يتعلم ازاى يقدر يمك أفكاره ويفلترها مهما كانت الفكرة جاية من وراها ايه.. ونجح انه يحول السلوك اللي بعد الفكرة دي حتى لو سلبيه لسلوك إيجابي يخليه بقى قادر يقفل الموقف بشكل ما يفضلش ياكل من أفكاره أكثر وأكثر، تطور خالد الملحوظ دا طبعا بعد ربنا ان خالد بجد محتاج يتعالج ويتغير من قلبه محتاج يكون إنسان جديد بجد..

وأثناء كتابته ملاحظاته طرق خالد الباب

: اتفضل يا خالد

: السلام عليكم، حضرتك عامل ايه يا دكتور؟

: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الحمد لله يا خالد اتفضل اقعد، أخبرك ايه؟

: الحمد لله أحسن، أنا حاسس أني أحسن بس

: بس إيه؟

: خايف

: خايف ليه؟

: خايف أكون باتطور بسرعة بشكل غلط أو إحساسي اني كويس دا يكون غلط أو خايف ان تطوري بسرعة دا يجيبي انتكاسة أسرع

: طيب خلينا نتفق اتفاق تمام؟

: اتفاق ايه؟

: ان كل تخوفاتك طبيعية بس مش صح وخلينا متفقين كمان ان تطوراتك دي انت اشتغلت عليها كتير.. وبقالك أسابيع شغال عليها وبتسعى دايمًا ليها ومش بتهدى الا اما تلاقي معلومة تساعدك صح؟

: بس

: قبل بس، صح أو لا..؟

: صح

: كويس أوي، خلينا متفقين كمان ان سعيك مش بس معلومات لأ سعيك إنك بتدور على أي حد صاحب علم يقدر ينصحك وتاخذ منه معلومات صحيحة تقدر تساعدك في طريقك ومش بس كده انت كمان بتمشي معايا على خطة العلاج ودايمًا بتعمل المهام الخاصة بيك يعني تطورك جاي من سعيك وتعبك مش مجرد شيء لحظي..

: اه فعلا مش لحظي لأنني بقيت أحس ان تفكيري اتغير هنا وقدرت أسيطر على فكرة معينة هنا وقدرت إني أغير سلوكي هناك بشكل تلقائي من غير عذاب إني يحصلي نوع من أنواع الوقفة.. وأحس إني اه تفكيري غلط بس مش عارف إيه الصح مش عارف أتعامل ازاي زي ما كان بيحصل في الاول
: برافو عليك، يبقى الحاجة بتتبني واحدة واحدة بأساس قوي

: يبقى صعب تتهد..

: صح بالطبط كده برافو عليك، احنا جلسنا آخر مرة كانت ٢٢ ديسمبر واتفقنا فيها على بعض المهام اللي هتعملها وبتناقش فيها دلوقت بس قبل

دا قولي في حاجة حصلت خلال الأسبوع اللي فات دا محتاج تحكيها؟
: احنا الأسبوع اللي فات قولنا ان لازم زي ما غيرت سلوكي لشكل إيجابي لازم
أشتغل إني أغير تفكيري لشكل إيجابي علشان دا هياثر على مشاعري وسلوكي،
حصل موقف محتاج أحكيه له علاقة بالموضوع دا مش قادر أحدد هل
سلوكي فيه يصنف إيجابي أو سلبي؟ لأني مش قادر أصنف مشاعري فيه!

: قولي إيه اللي حصل وبتناقش

: أنا كنت في شغلي عادي وكان عندي موعد مع واحد من شركة تانية الموعد
كان في مكتبي عادي يعني مش ضايع عليا حاجة بس أنا طبعي اني لازم
أحدد وقت أحضر نفسي قبل أي اجتماع ومجرد ما أكون عارف ان خلاص
فاضل ربع ساعة مثلا بكون مستعد وبقراً الشيء اللي ها نتكلم فيه ومش
بقدر اشتغل في حاجة تانية وكل السوق عارف الموضوع دا علشان كده داها
الناس بتحافظ على مواعيدها معايا، الشخص اللي ها جتمع معاه دا اتأخر
حوالي ساعة ونص.. أول ربع ساعة قلت ما فيش مشكلة ما تعرفش ممكن
يكون حصل معاه إيه في الطريق أو في المكتب اتأخر قبل ما ينزل فضلت
قاعد تراجع شغلي بعدين عدت نص ساعة بدأت أقول تمام بس كنت هنا
بدأت اتعصب قولت مش مشكلة هقرء شوية في الكتاب اللي انت رشتهولي
وبدأت اقرء وشربت فنجان قهوة عدت نص ساعة كمان هنا بقى قولت
خلاص كلمت السكرتيرة تلغي الموعد معاه.. وانه أنا مش هقابله خلاص
وقولتها تبلغه اني خلاص لغيت الشغل اللي بيني وبينه وهو كان لسه واصل
وانا بقول الكلام دا ردت عليا قالتلي بس يا فندم دا وصل واقف قدامي
قولتها انا قلت اللي عندي وقفلت السكة..

: ممكن تقولي ترتيب مشاعرك في الموقف يعني في الأول اما كنت هادي
كنت حاسس بإيه وبعد كده حسيت بإيه؟

: في الأول كنت حاسس انه تمام واهو فرصه أرتاح ما كنتش متعصب بعد
شوية أما بدأت أقرأ كنت بدأت أتعصب وكنت حاسس ان دمي بدأ يتحرق

بس قلت مش مشكلة عادي وجه في بالي فكرة الكتاب هديت بعد كدا بس
أما شوفت الساعة دمي فار وما قدرتش أستحمل أكثر من كده حاولت أهدي
أهدى أهدي بس خلاص ما قدرتش حتى إني أشتت أفكاري ولقيت نفسي
بلغي معاه التعاقد، أنا مش مضرور في حاجة بإلغاء التعاقد هو المضرور
الوحيد وأنا عمري ما عملت كده بس ما قدرتش إني أشوفها غير قلة احترام
ليا ولمواعيدي وشغلي دا حتى ما اتكلمش يعتذر..

: لو كان اتكلم كنت تعمل إيه؟

: كنت هتفهم موقفه لأن كلنا عندنا ظروف ولأنه أكيد عنده سبب بس
فكرة انه اختار انه يسييني كده أملا انه ها يلحق موعده معايا كانت حاجة
غير عملية وغير احترافية بالمره

: طيب -من وجهة نظرك- تقييميك للموقف إيه؟

: أنا كبرت الموضوع أما لغيت التعاقد وسبت أفكاري تغلبنى بس إني أتعصب
دا كان من حقي بس كان لازم حتى أسمع عنده

: أنت نجحت أنك تقدر تحافظ على أفكارك ومشاعرك مدة كبيرة من الوقت
يمكن نفس الموقف طلع منك ٣ ردود أفعال ب ٣ أحاسيس و ٣ أفكار مختلفة
ولكن كان الشيء التلقائي الأول انك تديله عنده والتاني انك تستغل وقتك في
حاجة لصالحك والتالت انك فكرت في شغلك يمكن سلوكك كان سلبي
ولكن المحرك الأول لفكرتك كان إيجابي بس تفكيرك المثالي غلب فكرتك
التلقائية الجديدة لأنها لسه مش راسخة بما فيه الكفاية ودا الشيء اللي احنا
بنشغل عليه حالا فانت تقدمت بشكل كبير بس اوعى تستعجل التطور
النهائي اللي لازم يكون مثالي -من وجهة نظرك- دلوقت

: أنا حسيت دلوقت ان انا حتى وانا فكرتي التلقائية إيجابية وسلوكي إيجابي
كان المحرك الخاص بيهم المثالية

: حتى لو المحرك واحد لكل الأفكار بس في فكرة تفرق عن فكرة.. وسلوك
يفرق عن سلوك..

: صح تفكيري كان مثالي في الأول.. ولكن تصرفي كان صحيح
: بالظبط كده، يبقى ما تحكمش على نفسك أحيانا حتى لو البداية غلط
بقدرتنا اننا نخليها شيء نستفيد منه، كلنا بنسعى إننا نعمل شغلنا على أكمل
وجه والحديث بيقول: (من عمل عملا فعليه إنقانه) بس المهم تتقن بس ما
تسعاش للكمال.

: لأن الكمال أصلا مش موجود في دنيتنا دي
: بالظبط كده، وتقديرا لتطورك ما فيش مهام الأسبوع دا لأنك نجحت في
مواقف كتير واجهت فيها أفكارك ومشاعرك..
: حضرتك بجد شايف اني بتطور؟
: انت شايف إيه؟

: بتطور بس، بس فكري الحالية غلط لأنها جاية من المثالية ولازم امشي
الطريق خطوة بخطوة، موعدا الأسبوع اللي جاي؟
: أولا برافو انك قدرت تمسك الفكرة اللي عندك على طول ثانيا بإذن الله
يوم ٥ يناير إن شاء الله

بعد جلسة خالد جلس عادل قليلا وهو ينتظر ويراجع ملفات مرضاه ويقوم
بعملية الاسترخاء حتى يفصل تماما بين جلسة والأخرى، وإذا به يجد مني
تدق عليه الباب لتقول له

: دكتور، غزوة هنا
لم يعد يتفاجأ عادل بجلسات غزوة ولم يعد يسأل كيف ومتى فقد استسلم
للأمر الواقع بوجود غزوة مريضته صاحبة المواعيد المفاجئة فقال لمني
: خليها تتفضل

دخلت غزوة على عادل لم يعلم ماذا يقول وماذا بها لا يعلم كيف تشعر
غزوة لا يعلم أي شيء كان ينظر إليها في صمت حتى قالت
: أظن خلاص بقي حضرتك مش هتتفاجئ تاني بيا لا اختفيت ولا جيت

|| ١٣٠ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

: اتفضلي يا غزوة، أهم حاجة يا غزوة تكوني مرتاحة مش مهم عندي أنا
أتفاجئ أو لا المهم عندي انك تكوني بخير..

ردت عليه غزوة في صوت ما بين الحاسم والمتردد وقالت

: لا تقلق عمري ما هفكر اعمل حاجة في نفسي على الأقل دلوقت!

وقعت جملة غزوة الأخيرة كالصاعقة على عادل، إن حالة غزوة تتدهور ولم
يكن قادرا على أن يقوم بفعل شيء كانت يداها مكبلتان من البداية ولكن
كان مطمئنا لوجود رادع في عقل غزوة يوقفها عن أي فعل غير مرغوب فيه
ولكن يا ترى ماذا حدث الآن..؟، بدأت مرحلة الخطر مرة أخرى وفي وسط
آلاف الأفكار التي في رأسه قاطعتهم غزوة وقالت

: بس متخافش يا دكتور قلتلك اني ها اكملك حكايتي كاملة لازم تسمعها
لازم حدا يعرفها ما تقلقش، يمكن أنا باجي أما بحس أنني هضعف بس أنا
عندي دافع كبير ان لازم حد يعرف حكايتي لازم حد يحس بيها لازم حد
يفهمها لو اللي حواليا مش فاهمين فأكيد انت هتفهم صح؟

: أكيد يا غزوة، انا فاهمك بس كمان مسؤول تجاهك إني أول ما أشوف انك
في خطر لازم أمنع الخطر دا..

قال عادل جملته بشكل حاسم لتثق فيه غزوة وأنه سيفهمها دون الحكم
عليها ولكنه قلق عليها ولكن لم تستوعب غزوة قلق عادل هذا وقالت
بانفعال

: لا لا أنا مش هاتحجز لا

: اهدي يا غزوة انا ما قلتش إني هحجزك بس على أقل تقدير لازم اكون
مطمئن كدكتور ان وقتك بره العيادة دي مفيش خطر عليك فيه

غزوة وهي لاتزال منفعة: أنا مش محتاجة مساعدة أنا محتاجك تسمع
وبس لا دواء ولا مستشفى ولا أي حاجة تانية اسمعني وبس، انت كمان
زيهم انت كمان مش عايز تساعدني انت كمان عايز تاخذ مصلحتك وبس
كل واحد فيهم كان محتاج مني حاجة ما حدش فيهم حبني.. لا كبنته ولا

أخته وانت كمان..... صمتت غزوة قليلا ثم أكملت بصوت مكسور
وانت كمان زيهم حتى علاقتك بيا مبنية على مصلحة محتاج تبيعلي أدوية
وبس..

لم يستطع عادل أن يسيطر على انفعال غزوة رغم أنه حاول جاهدا أن
يهدئها.. ولكن كانت غزوة منفعة بشكل كبير وسارعت غزوة بالرحيل فلم
يستطع عادل أن سؤال: لماذا جاءت ولم يستطع أن يفهم سبب انفعالها فقد
كان كل كلامه يوحي أنه خائف عليها ولا يريد أن يمسه ضرر أبدا ولكن
علق على سؤال واحد لماذا اتهمته هو أيضا بالإهمال؟ لماذا اتهمته هو أيضا
بهذا الشكل من اللامبالاة؟ لم يفهم عادل غزوة أبدا!!.

فهو في العادة يستطيع أن يفسر تصرفاتها ولكن لم يفسر اختفاؤها في كل
مرة ولكن هذه المرة كانت الأغرب على الإطلاق، بعد خروج غزوة بهذه
الطريقة و-لأول مرة- في تاريخه اعتذر عادل من المرضى فقد طلب من منى
أن تتصل بهم واحدا تلو الآخر وتقوم بتبليغهم باعتذاره الشديد وتأجيل
مواعيدهم ليوم آخر.

وبعد ما مر به عادل لم يستطع ان يقوم بفعل أي شيء سوى أن يقوم
بالاتصال بزوجه شهد التي على غير عاداتها و-لأول مرة- لم تجبه فلم يجد
من نفسه سوى أن يعود الى المستشفى مرة أخرى.

* * * * *

الفصل السابع

لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه
(د. مصطفى محمود)

: إيه يا دوك مش عوايدك يعني إنك تيجي مرتين في نفس اليوم، هو حصل حاجة ولا إيه؟

صمت حمدي قليلا ونظر لعادل قائلا: دكتور انت مش عاجبني؟!

: ما تقلقش يا حمدي، المهم قولي عملت اللي قولتك عليه علشان علي؟

: أنا كنت لسه ماسك التليفون علشان أكلّمك

عادل في قلق شديد: حصل حاجة؟

: لأ.. ما تقلقش أنا بس كنت محتاج أسألك عن حاجة ليها علاقة بالأدوية الخاصة به.

: خضتني يا أخي طيب هقولك كل حاجة - بالتفصيل - بس قولي الأول هو عمل إيه من ساعة ما صحي؟

: بعد ما شفناه انا وحضرتك الصبح دخلت علشان أصحيه وأديله الدوا واللي هحكليك عليه دا اللي مخليني محتاج أسألك على الأدوية الخاصة بيه

: ايه اللي حصل؟

: اما جيت اقرب منه لقيته فجأة صحي وكأنه كان واعى تماما هو فين وكل حاجة حصلته لدرجة إني شكيت هو هنا ازاي، سألته قولته أستاذ علي حضرتك عارفني؟

: اه يا حمدي، حط الدواء وابقى هاتلي ميّا كمان يا حمدي عشان الدواء محتاج ميه كثير وقتها انصعقت من رده يا دكتور رديت عليه انا وقولته: أستاذ علي انت عارف انت فين؟

: اه يا حمدي انا في المستشفى علشان علشان

وقتها قاطعته وقتله علشان ايه؟ بصلي وكأن نفسه يقول حاجة وفجأة رجعتله الحالة تاني وقام صارخ وقايل حاسب وانهار من العياط

: وبعد كده؟

: بعد كده قومته وحاولت أهدي فيه قعد يقول انا عايز حسن عايز حسن
خليني اطمئن على حسن، حسن لوحده خليني اروح عنده وبعد كده
قعدته مكانه وسكت وبدأ يبص في السقف تاني ادبتله الدوا وحاولت
اخليه ينام عشان يرتاح شويه

: أهم حاجة إنك قدرت تديله الدواء، علي لازم تتعامل معه -بكل هدوء-
يا حمدي الصدمة اللي مر بها حمدي خلقت عنده بدل المرض اتنين
وممكن يوصل الموضوع معاه ل ٣ و٤

: أربعة أمراض مرة واحدة يا دكتور في نفس الشخص

: المرض النفسي مش بيحب يقعد وحيد بيجي ويحب عيلته معاه علشان
كده لازم دايماً نلحقه من الأول زيه زي السرطان، السرطان لو سبته ينتشر
وآخره الموت ودا لو سبته يغلبك وآخره الموت و-خصوصاً- الحالات اللي
صدمتهم اللي عاشوها بتكون أقوى منهم، علي صدمته مش بس موت ابنه
ولكن كمان إحساسه بالذنب أنه هو السبب في موته وانه ماقدرش يحميه
وقف عادل ينظر إلى علي من خلال باب غرفته ويتأمل هذا الإنسان وكيف
انقلب حاله من حال إلى حال وكيف انقلبت أحداث حياته بهذا الشكل
وبدأ يتذكر كيف تعرف علي في بداية الأمر حتى جرت الأمور لما هي
عليه الآن

* * * * *

منذ ٣ أعوام في مستشفى الأمراض النفسية في المعادي

تدخل سيدة شابة وهي تبكي بحرقة حتى تحولت عيناها إلى كورتين
حماوتين وفقدت قدرتها على الكلام بشكل صحيح وكانت تحاول جاهدة
أن تهدأ حتى تستطيع أن تكمل جملتها فكانت تواجه صعوبة بالغة من
شدة البكاء وانقطاع النفس وقالت

: ال ال الحقوني أنا أنا أنا أنا محتاجة دكتور بسرعة
أجابها حمدي مسرعا وقال: استهدى بالله بس يا أستاذة، بالراحة
: أنا أنا أنا محتاجة دكتور بسرعة بق بق بق بقولك
: يا أستاذة حاضر بس خليني افهم بس علشان أوصلك للدكتور، وأنا
هاتصلك بيه حالا
: م م م ماشي
: الو دكتور عادل
: الو أيوه يا حمدي
: في واحدة هنا منهارة من العياط ومحتاجة حضرتك بسرعة
: لوحدها ولا معاها حد؟ جاية تبلغ يعني؟
استدار حمدي إليها حتى يسألها: يا أستاذة أنتِ جاية تبلي عن حالة؟
: أي أي أيوه
: اه يا دكتور جاية تبلغ
: طيب يا حمدي أنا جاي دخلها أوضة الكشف واعملها ليمون
: حاضر يا دكتور
استدار لها حمدي مرة أخرى وقال لها: تفضلي يا أستاذة الدكتور جاي،
تفضلي استريحي هنا وهو جاي حالا
: ش ش شكرا
وصل عادل إلى المشفى ودخل غرفة الكشف ليجد أمامه سيده في نهاية
العشرينيات من عمرها تلتحف السواد ومنهارة من البكاء وتقول بقهر
: سبتني وخذته معاك يا حسن، سبتني وخذته معاك
: سلام عليكم، أنا الدكتور عادل
: وو وعليكم السلام
يدخل حمدي ويضع الليمون أمامها ويقول عادل

: أولاً إهدي يا أستاذة وتفضلي حاولي تشربي العصير علشان تهدي شوية
وتقدري تاخدي نفسك

: ش ش شكرا

وعندما بدأ يظهر عليها ملامح الهدوء شرع عادل في سؤالها

: اسم حضرتك إيه؟

: فاطمة

: طيب يا أستاذة فاطمة حضرتك جايه تبليغي صح؟

فاطمة وعيناها تمتلئ بالدموع مرة أخرى: أه. جاية أبلغ عن جوزي

: طيب ممكن براحة كده ممكن تحكي لي إيه اللي حصل؟

: من شهرين -تحديدا- يوم ١ فبراير جوزي علي وابني حسن طلعا

يخرجوا سوى -كعادتهم- يوم الجمعة انهم يطلعوا سوى يروحوا للحلاق

وعلي ياخذ حسن يلاعبه شوية ويجيبوا أكل ويرجعوا على ما أكون أنا

نضفت ونقعد نتغدى ونتكلم سوى احنا الثلاثة، يومها

بدأت ملامح فاطمة في التغير وكأنها ترى أمامها حادثا مروعا بدت كأنها

تعيشه كما يكون واقعا فلاحظ عادل عليها هذا الشيء وحاول تشتيت

انتباهها وقال

: أيوه يا أستاذة فاطمة كملي يومها حصل إيه؟

أعاد سؤال عادل فاطمة إلى رשدها ولكن ليس لكثير، فكانت إجابة فاطمة

قادرة أن تعيدها إلى داخل هذه الحالة مرة أخرى..

: يومها وانا قاعدة فجأة جالي علي وهو شايل حسن على إيده وحسن

غرقان كله دم وبيقولي حسن سقعان يا فاطمة حميه ودفيه.. حسن

سقعان يا فاطمة

بدأت فاطمة في البكاء حتى الانهيار مرة أخرى فاضطر عادل أن يستدعي

ممرضة من الخارج حتى تقوم بحقن فاطمة بمهدئ حتى تستطيع أن

تكمل حديثها فيما بعد، كانت طاقتها على وشك النفاد وسوف تسقط الآن لا محالة، استأذن عادل فاطمة أن يعطيها هذه الإبرة المهدئة ووافقت بعد أن طلبت أن تتحدث على الهاتف مع أحد أقاربها وأخذتها ونامت نوما عميقا كأن لم تنم منذ ولادتها، وبعد مدة من الزمان ليست وجيزة استيقظت فاطمة وهي بإحدى أسرة المشفى وطلبت من التمريض أن يبحثوا لها عن الدكتور عادل

: الحمد لله على سلامتكم يا أستاذة فاطمة

: الله يسلمك يا دكتور، أرجوك يا دكتور ساعدني زوجي يروح مني وابني راح مني، حسن مشي وخده معاه

: بالراحة بس وقوليلي ايه اللي حصل بهدوء بعد ما دخل ومعاه حسن : يومها أما شوفت حسن عرفت انه مات وانه شايل جثته فضلت أصرخ فيه وأقوله إيه اللي حصل؟ إيه اللي حصل؟ يا علي فضل على نفس الكلمة حميه ودفنيه يا فاطمة حميه ودفنيه وقتها ما قدرتش أستوعب إيه اللي حصله فضلت أقوله ابنك ميت أنت جايب جثة ابني وبتقولي حميه ودفنيه حسن مات يا علي حسن مات.

وقتها مفهمتش حصله إيه سكت تماما واخذ مني حسن ينيمه في حضنه، اتصلت بأخويا وقولتله اللي حصل وجه وبدأ معانا مراسم الغسل والتكفين والدفنة، علي وقتها كان ساكت تماما كلنا كنا فاكرين أنه ساكت من حزنه على حسن، حضر معانا كل حاجة ودفن حسن- الله يرحمه- بإيديه وفضل على حاله دا أسابيع لا بيتكلم ولا حتى دمع دمعة واحدة على حسن، بدأت أرقيه وأحاول أهديه وأقوله: يا علي ما تسبنيش انت كمان، علي فوق قولي حصل إيه يا علي، فضل على الحالة دي شهرين لحد امبارح ولحد ما لقيته وقف فجأة وقال لا يا حسن استنى يا حسن متجربش يا حسن حالنااسب وفضل يعيدها ويزيدها كثير لحد ما وقع مني، جيت أقومه بدأ

يمشي ورا حاجات مش موجودة وبدأ يتكلم معاهم ويقول: لا حسن راجع حسن جاي ما قدرتش أستوعب يا دكتور لقيت نفسي جاية هنا ما اعرفش ليه بس كنت عارفه اني مش مستوعبة اللي حصل و حضرتك عارف البقية كان عادل يستمع لفاطمة وهي تحكي قصتها وسط بكائها وانهيهاها وانكسارها على ولدها وصدمتها لحال زوجها

: اهدي يا أستاذة فاطمة وإن شاء الله زوجك هايكون كويس، حضرتك تعرفي تجيبه أو نبعت معاكي حد؟

: هو ها يتحجز ولا إيه يا دكتور؟

: على حسب حالته يا أستاذة فاطمة بس من كلامك غالبا آه ومحتاج حضرتك معنا

: أنا معاكم يا دكتور المهم يكون كويس، المهم يرجع زي ما كان، أنا عارفة انه ما لوش ذنب في موت حسن.. الجيران شافوا الحادثة وعلي حاول ينقذه بس العربية كانت أسرع منه، بس هو حاسس بالذنب.

: في الحالات اللي زي دي بنسبة كبيرة الإحساس بالذنب بيكون أكبر عامل للحالة

: يعني لو اقتنع انه ملوش ذنب هيرجع تاني

: مقدرش اقولك حاجة زي كده إلا لما اشوفه الأول

: تمام يا دكتور أنا ها اروح اجيبه ل حضرتك، واه معلش.. مش محتاجة حد هيكون معايا اخويا

: خلاص ما فيش مشكلة أول ما تيجي قولي ل حمدي اللي انتِ شوفتية الصبح دا

: اه عرفته

: قوليله انك جبتيه وهو هيعمله إذن حجز تحت اسمي

: تمام يا دكتور، حضرتك ها تشوفه النهارده؟

: لا لازم يتعرض الاول على دكتور الباطنة ويعمل كم تحليل كده على الصبح تكوني جاهزة علشان أقدر أشوفه، بس هاطمن انه مستقر وبعدها أمشي.

: تمام يا دكتور، شكرا لحضرتك جدا.

ذهبت فاطمة إلى بيتها وتأمل عادل ما يحدث في هذه الدنيا وسبحان من يغير أحوال العباد من حال إلى حال.. ويقلب القلوب بين يديه، أخبر عادل حمدي بما سيحدث ليكون على استعداد وذهب إلى المنزل.

عاد عادل إلى منزله واستقبلته شهد -كعادتها- وهي تقول له

: أهلا سهلا يا حبيبي هل أستطيع مساعدتك؟

عادل مبتسما: شكرا لك يا زوجتي العزيزة

نظرت له شهد باستغراب فهي تعرف أن طريقة عادل في الرد عليها تكون أكثر مرحا من ذلك لم يكن قد مر على زواجهما إلا بضعة أشهر وقد حفظته عن ظهر قلب فقالت له

: مالك يا عادل؟

: أنا عارف اني مش أول مرة أتعرض للموقف دا بس الموقف دا مختلف أوي يا شهد مش عارف أكون مش مصدوم .. عارف إني لازم أشغل وضع الدكتور مع المرضى ولا أعمل إيه واقف قدامه عاجز يمكن لأنه مش المريض اللي وقف قدامي مش عارف يا شهد مش عارف

: استهدى بالله بس وتعال اقعد وقولي في إيه

: النهارده جت واحدة منهارة من العياط محتاجة دكتور علشان خاطر زوجها، زوجها اتعرض لصدمة كبيرة وهي موت ابنه قدامه، شال الولد ورجعها بيه وهو غرقان في دمه.. وقعد مش مستوعب لحد ما بدأ يكلم ابنه المتوفي ويشوف منظر الوفاة قدامه ويعيشه ومع كل معاناتها دي..

جايه منهارة وليها ابنها وليها جوزها وليها حياتها اللي انقلبت عليها رأساً على عقب في ثانية، لو شوفتيها يا شهد هانتفهمي يعني إيه قلة حيلة وعجز، مش قادر أتخيل هي حاسة بإيه مش قادر أستوعب كمية القهرة اللي هي فيها من وفاة ابنها وجوزها اللي بيضيع منها، ما كانش على لسانها غير جملة واحدة سبتني وخذته معاك يا حسن سبتني وخذته معاك..

: لا حول ولا قوة إلا بالله، ربنا يصبرها يارب، أنا بس دلوقت استوعبت جملتك ليا لما كنت دايماً بتقولي الطب النفسي مش مجرد تخصص، الطب النفسي هو أكثر تخصص مظلم وظلمته مش بس الموت.

: ظلمته مش بس الموت بالضبط كده يا شهد، ياما شوفت وياما بشوف ولسه هشوف زي الأم والزوجة دي وأكثر كمان وعلشان كده ظلمة الطب النفسي أقسى بكثير مما حد يتخيل وأوسع من إننا نصرها في مفهوم الموت

: الطب النفسي بيتعامل مع كل أنواع صدمات الحياة والصدمات اللي مع اختلافها واختلاف الناس معاها بتختلف ردة فعلهم ويختلف كل حاجة فيها

: الظلام اللي بيقع فيه المريض لما بيطلع منه بيكون حاسس انه تولد -من جديد- وبتكون أكبر مخاوفه شعوره بالظلام دا مرة ثانية، ظلامه وظلام الحياة وظلمها وصدوماتها بتخليك أحياناً عاجز قدامها، بيكون نفسك إنك تمد ايديك وتشيل كل الناس دي من الظلام وتساعدهم بس حتى الناس دي من كتر ما سمعت كلام غلط وسمعت انتقادات وقعت في الظلام دا أكثر وما بقتش شايقة الإيد اللي بتتمد ليهم المفروض يمسكوا فيها ولاها توقعهم مره ثانية والمرة دي وقعة تكسر رقبتهم

: علشان كده مرضى وغير مرضى لازم ندعي يومياً ونقول (اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك، وتحول عافيتك، وفجاءة نقمتك، وجميع سخطك)،

صدّات الحياة وتقلب أحوالها هي أكبر المسببات ان الإنسان عقله
يتشّنت من التفكير فيها، أنا بجد مش قادرة استوعب قوتها ربنا يقويها
: على قد ما هي عاجزة على قد ما هي قوية فعلا على قد ما هي خايفة
على قد ما هي واقفة قدام أي حاجة رغم عياطها الشديد ونفسها الي
كان بينقطع مع كلمه بتقولها إلا إن صبرها وقوتها يتدرسوا، طبعا ما
ينفعش نقارن ردة فعل زوجها بردة فعلها هي..

: طبعا ما ينفعش لاختلاف شخصيتهم وأفكارهم وخبراتهم في الحياة
والطريقة الي بيتعاملوا بها..

: مش بس كده ولكن كمان لاختلاف التعرض للموقف يمكن لو كان العكس
كانت فاطمة ردة فعلها اختلفت بس التعرض للصدمة مش زي الي يسمع
عنها

: بس هما الاتنين اتعرضوا لنفس الصدمة وهي فقد ابنهم
: بس واحد فيهم بس الي عاش الحادث دا، واحد فيهم بس الي عايش
وممكن يفضل عايش بعقدة ذنب انه سبب في موت ابنه أو إنه ما قدرش
ينقذه واحد فيهم بس الي فقد عقله

-صباح اليوم- التالي

: صباح الخير يا حبيبتى

: صباح النور على البنور، أنت صاحي بدري أوي عن ميعادك

: ما عرفتش أنام كويس يا دوب أذان الفجر قال: الله أكبر صحيت

: بتفكر في الحالة الي ها تشوفها النهارده؟

: اه مش قادر أطلعها من دماغى نفسي أروح المستشفى بس وتكون كل

الفحوصات الخاصة به جاهزة علشان أقدر اقعد معاه

: ها تقعد معاه وربنا هيجعل شفاه على إيديك يا حبيبي إن شاء الله

|| ١٤٢ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

: اللهم آمين يا رب، ارجعي انتِ نامي وأنا هاطلع اقعد بره علشان ما
أزعجكيش

: لا لا.. خليك أنا كده كده هاقوم حالا احضرنا فطار والبس وانزل انا
كمان علشان عندي مشرحة

: تمام يا حبيبتي، يلا نحضر الفطار سوا

بعد انتهاء عادل وشهد من تناول الإفطار قام عادل بإيصال شهد إلى
المشرحة في طريقه وذهب إلى المستشفى لكي يلتقي بعلي، وصل عادل إلى

المستشفى واستقبله حمدي وسأله عن حالة علي وقال

: إيه أخبار الحالة اللي قولتلك عليها امبارح؟

: جه امبارح واتعمله كل التحاليل اللازمة وكله تمام

: النتيجة طلعت؟

: اه لسه واصلة وحطيتها على مكتبك

: تمام يا حمدي ها اروح اشوفها وبعدين نطلع نلف واشوفة

: تمام يا دكتور.. أعملك حاجة تشربها

: لا شكرا، بس عشر دقائق أشوف التحاليل

بعد اطلاع عادل على تحاليل علي وجد أنه من الناحية الجسدية لا يوجد
مشكلة ولكنه لم يعط الحكم كاملا لأنه كان في انتظار أشعة المخ التي

طلبها، ذهب عادل مع حمدي ليتفقد مرضاه ووصل أخيرا لغرفة علي
وطلب من حمدي أن يتركه مع علي وحيدا لمدة من الزمان، دخل عادل

غرفة علي وفي لحظة دخوله كان علي واقفا عند النافذة ينظر منها إلى
السماء وشعر علي بدخوله فحول نظره إليه وقال

: صباح الخير

: صباح النور يا علي، عارف أنا مين؟

: لا

: طب إيه رأيك اننا نتعرف.. أنا اسمي عادل
أزاح علي نظره عن عادل.. ولم يرد عليه فحاول عادل جذب انتباه علي
إليه ولكن لم ينجح في ذلك.. وفجأة ودون سابق إنذار.. صرخ علي قائلاً: لا
استنوا استنوا ما حدث ياخده مني، جاوبه عادل بسرعة
: ياخدوا مين يا علي

: هياخدوا حسن منى استنوا.. ماحدث ياخذ حسن دا لسة صغير
شرع علي في البكاء والانهييار وقال: أخذوه أخذوه مني ما لحقتش أمسكه
جرى مني عليهم قولته حاسب بس ما لحقتوش ما لحقتوش راح وما
لحقتوش

ظل علي يكرر كلماته حتى نادى عادل على حمدي وطلب منه أن يعطيه
إبرة مهدئة وخرج من غرفته وهو يعلم مدى سيطرة الشعور بالذنب على
علي وأنه قد غرق في دوامة لا يعلم أين ستنتهي؟ ومتى..؟، ظل علي على
حاله -يوماً بعد يوم- ولا تنتهي هذه الدوامة نهائياً

وفي دوامة ذكريات عادل أفاقه حمدي وهو يقول له: إيه يا دكتور رحت
فين؟

: ها لأ.. ما رحتش في حته، قولي هي مراته جاية النهارده؟
: اه إن شاء الله، أنا بلا حظ إن علي لما هي بتيجي بيهدى شوية ولما بتمشي
بيقعد يوم كامل تعبان..

: علي بيهدى لما بيشوف فاطمة لما بتيجي تزوره حتى لو مش بيتكلم
معها لإحساسه بالذنب تجاهها ولما بينتكس بيكون لنفس السبب علي
واعي بس مش قادر يطلع من الدوامة اللي هو فيها إحساسه بالذنب
مخليه زي المرساة اللي بتنزله في الميا علشان السفينة ما تتحركش هو مع
خفة وزنه مرساته أثقل منه بمراحل مربوطة حوالين رقبته مش قادر حتى

يتخلص منها

: بس هو بيتحسن عن الأول

: فعلا بيتحسن بس هل هيرجع طبيعي هو هنا السؤال؟، علي علشان يوصل للمرحلة انه يتعامل ويتكلم دي أخذ شهور وسنين ولسة الهلاوس ما راحتش ولسه اقتناعه انه هو السبب مكبله، من ٣ سنين لحد دلوقت يقول نفس الجملة ومن ٣ سنين لحد دلوقت بيمشي ورا هلاوس بس اتحسن على اننا على الأقل قدرنا نحصر كلامه المتكرر في ساعة واحدة في اليوم وقدرنا اننا نخليه يتعامل معنا ويتعامل مع مراته، يمكن لما بيشوفها إحساسه بالذنب بيتحفض بس كمان من غيرها مش بيقدر يتحسن، حالة علي من حالات السكيزوفرينا (schizophrenia) الصعبة واللي في حاجات كثير بتأثر فيها وداخلة في بعض يعني مراته مثلا بتمثل داعم ومحفز في نفس الوقت وعلشان كده احنا شغالين معاها فازاي نزود جانب الدعم اكثر من التحفيزي..

: يعني ممكن مرضى سكيزوفرينيا يخفوا يا دكتور؟

كانت ندى تمر على مرضاها وسمعت سؤال حمدي فقالت: على حسب شدة المرض وأعراضه وتم اكتشافه امتى يا حمدي، أسفة لو كنت قاطعتكم أجابها عادل مبتسما: لا لا.. ما فيش مشكلة خالص، حضرتك كويسة دلوقتي؟

: اه الحمد لله حضرتك عامل ايه؟

: انا تمام الحمد لله يا دكتور

: عارف يا حمدي مرض السكيزو دا من أكثر الأمراض الذكية اللي ممكن نواجهها!

: يعني إيه مرض ذكي يا دكتور؟

: تسمحي لي أنا أرد يا دكتور؟

: طبعا اتفضل

: يعني زي ما كنت بقولك يا حمدي في حالة علي مثلا المرض حوط عليه حتى الداعم اللي في حياته مخليها من جانب آخر محفز انه يفضل موجود، هو أكثر مرض في تخصصنا دا بيسعى للبقاء

أكملت ندى قائلة: أغلب الأمراض النفسية آه بتزيد شدتها وبتقل نسبة شفائها لو المريض عاش معاها كتير من غير علاج ومش بس كده لا دي بتيجب قرايبها معاها بس المرض دا مكتفي بنفسه وأول ما يصيب الإنسان بيصنع لنفسه بيئة خصبة علشان يقدر ينمو أكثر وأكثر وكل ما يتأخر اكتشافه كل ما يتوغل ولما تحاول تعالجه يقولك اعزف وانا معاك وهنا سأل حمدي: والمرض دا أعراضه ايه؟

أجابه عادل: المرض دا على قد ما هو فريد عنده نوعين من الأعراض، إيجابية وسلبية الإيجابية اللي هي الهلاوس واللي هي بتكون في الحواس الخمسة وأشهرهم بصري وسمعي والأوهام وهي ضلالات بتكون عنده في أشياء كتير زي وهم الخيانة أو وهم الحب وهم المراقبة وغيرهم كتير بس كمان دول من أشهرهم

قاطع حمدي عادل قائلا: وهم الحب دا إما يكون يكون حد فاكتر أنه بيحب حد.. أو إن في حد بيحبه ويمشي وراه ويراقبه وكده ويتخيل أن بينهم علاقة حب؟

أجابته ندى: نعم بالضبط يا حمدي ووهم الخيانة أنه يكون فاكتر أو تكون فاكتر ان جوزها بيخونها وتفضل تحاول تجيب أدلة على الموضوع حتى لو أدلة وهمية

ثم أكمل عادل: ووهم المراقبة انه يكون حد معتقد ومؤمن انه في حد يراقبه وان في جهة أيا كانت مين محتاجة تحطه تحت عينها زي ما بيقولوا وغيرهم كتير

ثم سأل حمدي: وإيه النوع الثاني من الأعراض؟
فأجابه عادل: الأعراض السلبية ودي بقى بتندرج تحتها أفكار المريض
وسلوكياته زي مثلا لما المريض يبقى مش عارف يظهر عواطفه أو يعبر عنها
ينعزل ويبعد عن الناس فيبقى دايمًا مسيطر عليه إحساس بأنه مش قادر
يستمتع بحاجة

فرد حمدي مسرعًا: زي مريض الاكتئاب؟
فأجابه عادل: نعم بالضبط وعادة تفكير مريض السكيزو يبقى مشوش
وسلوكياته لا تتناسب مع الموقف اللي هو فيه وطبعًا زي أي مرض نفسي
مع التقدم فكرة الانتحار بتبدأ تظهر بس مريضنا عشان فريد كمان بيكون
فيه نوع من العنف بس العنف بيكون في حالات معينة زي المرضى
المدمنين أو اللي عندهم وهم الاضطهاد أو مش يمشوا على الدوا ولكن
كمان العنف نسبه ظهوره ضئيلة جدًا..

حمدي على وجهه علامات استفهام سأله قائلاً: هو دايمًا يظهر في وضع زي
وضع علي؟

فأجابته ندى: لأ، حالة علي مش قاعده لظهور المرض دا ولكن هو زي زي
بقية الامراض محتاج ظروف بيئية وجينية وممكن حتى مشاكل في الولادة
بتاعة الشخص سواء قبل او أثناء أو بعدها وكمان وجود مدمن بيحفظ
ظهور المرض دا

ثم أكمل عادل: حالة علي كان ممكن متوصلش للي انت شايفه دا يا
حمدي بس علي جالنا بعد صدمة صعب أي إنسان يستوعبها
ثم قالت ندى: المرض دا يا حمدي بيتطور بشكل معين ممكن لو اتلحق
في وقت معين نسبة شفاء المريض بتكون عالية وكمان دا بيعتمد على
استعداد المريض

ثم قال عادل داعمًا ندى: بالضبط، عادة علشان يبقى المرض دا مزمن

محتاج على الأقل ٦ شهور وعليه بعد شهرين بس بسبب الصدمة القوية اللي كان فيها ما قدرش يتخطاها ولكن أتحسن بسبب وجوده هنا بدري

ثم علقت ندى: فعلا المرض دا لو تحول إلى مرض مزمن نسبة تطوره وشفائه بتكون قليلة وعلشان كذا علي محظوظ ان هو جه بدري. عادل ونبرته تدل على التمني: لو علي يدي لنفسه الفرصة ويحاول يطلع من تحت سقف الإحساس بالذنب و-خصوصا- أنه -فعليا- ما لوش ذنب علاجه ها يتطور بشكل أسرع من كده بكتير وهيخف بشكل ملحوظ حمدي في تأثر: ربنا يفك أسرهم، أقصد ربنا يشفيه.

ندى مبتسمة: والله يا حمدي دعوتك في محلها هو فعلا أسير إحساس هو ملوش ذنب فيه أسير حرب عاملها على نفسه هو الجاني وهو المجنبي عليه بعد أن نفدت أسئلة حمدي وانتهى النقاش قال: أنا هاروح أكمل شغلي بقي يا دكاترة محتاجين حاجة؟

فأجابته ندى: شكرا يا حمدي

وأجابه عادل: استنى انا جاي معاك اقولك هتعمل ايه في الدواء ولكن ندى أوقفت عادل قائلة: دقيقة يا دكتور محتاجة أقول لحضرتك على حاجة..

عادل: طب اسبقني انت يا حمدي، نعم يا دكتورة اتفضلي : حضرتك سألتني اني أفكر ايه ممكن يكون السبب اللي سببلي الأعراض دي، أنا لقيته

: بالسرعة دي دا انا سبتك النهارده الصبح بتقولي كله تمام

ندى وهي مبتسمة: الإجابة هي الأخبار

: الأخبار؟!

اه الأخبار أنا بقضي يومي ووقت فراغي بشوف الأخبار في العالم والحروب والقضايا وأتابع أخبار الوطن العربي والضرب والقتل اللي فيه من سوريا وفلسطين والسودان وغيرهم..

: طب واكتشفت إزاي ان هي دي السبب؟

: كنت قاعده بتغدى وكالعادة قاعده فاتحة التليفون على الأخبار رغم اني كنت هادية طول اليوم وان جسمي كان مرتاح تمام أول ما فتحت الاخبار ضربات قلبي بقت سريعة جدا ونفسي ضاق تاني وبدأت الاعراض تتحفز تاني ومن هنا فهمت ان هو دي السبب

: حاولي يا دكتورة تبعدني عن المحفزات دي قدر الإمكان علشان ما تقعيش في دايرة نوبة الهلع للأبد واعرفي ان الإنسان ممكن يعتاد المشهد لكن قلبه ونفسيته عمرهم ما هيعتادوا

* * * * *

استديو برنامج "نفسيتي وأنا"

بعد كلمات وليد المؤثرة عن حياة الطبيب النفسي أراد يوسف أن يشتم انتباهه ويعود مرة أخرى إلى شيء يخرج وليد من هذه الحالة : دلوقت محتاجين نسأل حضرتك هل ممكن لو الثقة بين المريض والدكتور اتهزت ترجع تتبنى تاني؟ يعني في موقف غزوة هي شكت في عادل وانه حتى هو مش عايز يساعدها وعايز بس يبيع الدواء ليها!

أعجب وليد بسؤال يوسف وأخذ يرد باهتمام

: سؤالك مميز ويمكن مش كل الناس ممكن تفكر فيه، العلاقة بيني وبين المرضى بتكون ليها حدود والحدود دي بتوفولي إحساس المريض دا بالأمان وكمان في نفس الوقت يبقى في حد ان أنا علاقته بيا ما تقعش في دايرة الاعتمادية وإلا العلاج هيكون أساسه غير سليم وبالتالي أول ما أسيب إيدي منه المريض هيقع وفي حالات كمان وأمراض الموضوع دا بيأثر فيهم

أكثر من غيرهم... فبالتالي الثقة والعلاقة القوية شيء أساسي في العلاج وفي أن المريض يبقى بجد واثق ان كل كلامه دا لا أنا هاحكم عليه فيه ولا هاتفه من مشكلته وكمان هافهمه صح فرجوعا لسؤالك اهتزاز الثقة يعمل كارثة في العلاج لدرجة ان ممكن الدكتور وقتها يضطر يحول المريض بتاعه لدكتور تاني مهما كانت الخطوات اللي مشي فيها في العلاج كان يوسف منصتا إلى وليد جيدا حتى قال وليد آخر جملة له فسأله : يعني حتى لو كانوا في مرحلة حرجة من العلاج؟ بس الشيء دا لا ينطبق على غزوة ولا إيه؟

فأجابه وليد بالنفي والإيجاب -سويا- وقال

: الفكرة إن وجود الشك في المرحلة الحرجة دي يخليه يكون سبب ادعى للدكتور انه يحول المريض لأنه في المرحلة دي بيكون المريض لازم يكون ثابت فيها نفسيا ومستقر وهادي عشان يقدر يتقبل التغيير وبالنسبة لغزوة كلامك صح وغلط في نفس الوقت، يعني غزوة حالتها حرجة بس ما وصلتش للمرحلة الحرجة من العلاج وفي نفس الوقت غزوة كانت بتروح وبترجع لأنها واثقة في عادل أو لا تمتلك حل غيره في الحالتين تمسك المريض بالدكتور أو المعالج حتى لو لمجرد ان دي الفرصة الأخيرة حاجة في صالح الدكتور وطبعاً بعد كده المريض بيدرك الشيء دا

لفت انتباه يوسف جملة قالها وليد فأجابه قائلاً

: يعني لو مريض شاف ان الدكتور دا ملاذه الأخير وحس ان الثقة بينهم انكسرت أو فشلوا انهم يبنيوا سوا علاقة علاجية سوية ممكن تكون ردة فعل المريض ايه؟

أجابه وليد من دون تفكير

: بيعتمد على المرض وشدته بس إذا كان الدكتور ملاذه الأخير فغالباً ممكن يلجأ للانتحار رغم ان التصرف دا بيكون غير سوي وغير صحيح

فوجئ يوسف بسرعة وليد علي ومن السؤال ومن نبرته القاطعة في كلمة وقال:

وهنا دا غلط الدكتور أو غلط المريض؟

نزل هذا السؤال على وليد كالصاعقة فتغيرت ملامح وجهه كأنها كانت تتحدث من دون أن يفتح فمه ولكنه حاول تمالك أعصابه وقال له : مش يمكن لا غلط دا ولا دا، يمكن الدكتور ما لحقش يشرح نفسه ويكسب ثقة المريض ويمكن المريض الموضوع عنده أصعب من إنه يدي نفسه فرصة ان حد يفهمه وإنه يثق في حد فخبى الإشارة اللي كل الدكاترة بتشوفها لما بيكون الموضوع على المحك ويمكن غلط الدكتور بس الدكتور مش هاينجم

أجابه يوسف بسرعة وكأنه كان يعرف ما سيقول من قبل إجابة وليد

: مش يمكن الدكتور هو اللي ماشي عكس الإشارة!

مشاهدينا الأعزاء فاصل قصير ونرجع ليكم في "نفسيتي وأنا"

نظر يوسف إلى وليد ليجده تأثها في بحر أفكاره فحاول أن يناديه دون جدوى فكان وليد غرقا في ذكرى جمعت بينه وبين زوجته العزيزة حياة والتي أثارها جملة يوسف الأخيرة

"مش يمكن الدكتور ماشي عكس الإشارة"، فقد سمعها فجأة في أذنه بصوت حياة وهي تقول نفس الجملة في ذكرى كان يعتبرها وليد هي الأسوأ بينهما

في ذاكرة وليد

: انت مش فاهم حاجة ومش حاسس

قالتها حياة وعيناها تمتلئ بالدموع، حاولت أن تمتلك أعصابها ودموعها كثيرا ولكن ما كان يجول بخاطرها كان أقوى منها وكسب هو هذه المعركة وبكت حياة بشدة حتى توقفت قدرتها على استكمال كلامها من شدة البكاء وحاول وليد أن يهدئها فقال لها

: يا حياة يا حبيبتي افهميني، أنا بجد آسف بس ما تقوليش اني مش فاهم ومش حاسس.. أنا زوجك.. أكثر حد ممكن يكون فاهمك في الدنيا دي حاولت حياة التقاط أنفاسها وإخراج كلامها -بصعوبة شديدة- وقالت : جوزي بس مش فاهم، مش عارف انت مش عارف تفهم أو مش راضي، حاولت أتكلم ما نفعش سكت ما نفعش بعدت ما نفعش وقربت ما نفعش أعملك إيه تاني؟

لم يفهم وليد مقصد حياة ماذا تعني؟ متى ابتعدت؟ ومتى اقتربت؟ فكان وليد يرى حياة دائما قريبة منه كان دائما يقول حياة هي أعقل الزوجات فما من يوم نامت فيه خارج بيتنا وما من يوم نامت ونحن على خلاف هنا سيطر على وليد كلام حياة حقا إنه لا يفهم ما يدور حوله.. وقال لها : طب فهميني اديني حتى إشارة

نظرت إليه حياة وعيناها يملأهما نظرة الانكسار

: إشارة واحدة، أنا ياما اديتك إشارات

رد عليها وليد مسرعا: مش يمكن ما فهمتش مش يمكن ما أخذتش بالي

: يمكن انت اللي ماشي عكس الاشارة!

قالتها حياة وهي تنظر الى وليد بكسرة خاطر وحزن لم يره وليد في عينيها من قبل.

وفي منتصف أفكار وليد عما دار بينه وبين حياة جاءه صوت يوسف وهو يقول له

: يا دكتور وليد روحت فين

رد عليه وليد بشكل وفوجئ كالذي أيقظوه من حلم

: ها لا أبدا، يوسف معانا وقت؟

رد عليه يوسف وعلامات الاستغراب تعلو وجهة وقال

: اه محتاج حاجة؟

: محتاج أكلم حياة ضروري

قالها وليد وقد ظهرت عليه علامات التوتر الشديدة فإجابة يوسف قائلا

: انت مش لسه مكلم والدتك الفاصل اللي فات عشان تطمئن عليها

: اه بس محتاج أسمع صوتها هي محتاج أطمئن يا يوسف ها معانا وقت؟

بدأ على يوسف ملامح الارتباك ولكن تدارك نفسه مسرعا وقال

: اه يا وليد اتفضل، إعداد حد يجيب تليفون دكتور وليد هنا

قام الإعداد بإعطاء وليد هاتفه وقالوا له: ليس لديهم متسع كبير من

الوقت وأجابهم أنه يريد بضع ثوان فقط، أخذ هاتفه وبدأ الاتصال بحياة

مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى بدأ وليد يحدث نفسه فاقتدا الأمل في الرد

ويقول

: أنتِ فين يا حياة ردي عليا بقى

في -مساء هذا اليوم- المليء بالإثارة في منزل عادل وشهد
وصل عادل إلى المنزل ليجده ساكنا على غير عادته اليومية فعلم أن شهد
تجلس في غرفة المكتب لتهي كتابها فمشى بخطوات خفيفة تجاه المكتب
كي لا تسمعه شهد.. تستسمع للموسيقى المفضلة لديها وهي تكتب فهي
لا تستطيع أن تكتب من دون هذه الموسيقى ومقطعها الفضل بين الدقيقة
١٤ والدقيقة ٢٠ والذي تعيده مرارا وتكرارا، وصل عند باب المكتب وأخذ
يتطلع إليها ويتأمل شعرها الذي رفعته وربطته لكي لا يزعجها حين تكتب
وغرتها التي تغطي جبينها وعيونها التي تلمع وهي تتقدم سطرًا عن سطر
وابتسم وقال

: هو أنا لو اتكلمت دلوقت أبقى قطعت حبل أفكارك؟

: لا.. لأني بكتب الخطوات اللي جايه يعني كل حاجة مترتبة

قالها شهد وهي تتحدث -بعفوية- كأنها تتحدث بشكل لا إرادي وأكملت
الكتابة وفي ثوان استوعبت ما حدث لترفع عينها وتجد عادل يقف أمام
باب المكتب ويضحك من كل قلبه على ما حدث..

: بتضحك ليه؟

رد عليها عادل وهو يضحك: بضحك على زوجتي اللي أول ما بتبقى كاتبة
مش دكتورة بتبقى إنسانة خامسة خالص

: إنسانة خامسة ليه انا عندي كل الشخصيات دي؟

رد عليها عادل بعفوية: أيوه، عدي معايا يا ستي

: نعد ياللا

: خليني اقول اللي في بيتنا الأول، الأولى شهد زوجتي والثانية شهد الكاتبة
أما الثالثة بقى شهد رئيسة مجلس إدارة المنزل وزيرة المالية

وفي وسط ضحكات شهد على ما يقول قال لها: الله سبيني أكمل

: حاضر حاضر اتفضل

: أما بقي يا ستي الرابعة فهي شهد الدكتور.. والخامسة بقي شهد البنت مع أهلها..

: على كده بقي انت كمان في منك خمسة

: هووهو وخمسين لو عايزة، قوليلي وصلت فين في الكتاب؟

أجابت شهدا في حماس شديد: فاكر المفجأة اللي قلتك عليها؟

أجاب عادل هو الآخر بنفس الحماس وقال: اه فاكر أنا متشوق أوي أعرفها

: قبل ما تعرفها بقي أنا محتاجة مساعدتك للمفجأة دي

: مساعدتي؟

: اه المفجأة جزئين.. الجزء الأول هو مساعدتك ليا واني كمان هقابل شيخ

علشان ادعم كلامي بشكل ديني وشكل علمي

: طب والثاني؟

شردت شهدا قليلا عند سماعها سؤال عادل عن النصف الآخر من المفجأة

وتلاشت ابتسامتها وقالت

: لأ الثاني خليها للنهاية، المهم حاليا هاتساعدني ولا لأ؟

: هساعدك طبعا، عايزة مساعدتي في ايه طيب؟

: شوف يا سيدي صل بينا على النبي

ابتسم عادل وقال

: عليه افضل الصلاة والسلام

: زيد النبي صلاة

: الف صلاة عليك يا نبي، إيه يا حاجة شهد أنت هتحكيلي حكاية ولا

هتطلبني مساعدتي؟

ضحكت شهد وقالت

: ما أنا محتاجك هادي وتركز معايا، شوف يا حج عادل أولا محتاجك

تساعدني إني أحط حالات حقيقية في الكتاب وإنك تسمحلي إني أتعامل

معاهم بنفسي.. وطبعا أسهل جزء في المساعدة هي المعلومات الطبية

: مستحيل يا شهد انتِ عارفة انتِ بتطلبي إيه!!!

قالها عادل مستنكرا ولكن أجابته شهد محاولة إقناعه

: ما طبعا الحالات لازم توافق على كل دا

: اه يا شهد أكيد دا شيء مفروغ منه ولكن يا حبيبتي انتِ عارفة أنا بقعد

قد إيه علشان أبني علاقتي معاهم وأبني ثقة بيني وبينهم وثانيا انتِ لو

هتقعدي معاهم وتحضري جلساتهم محتاجة تتعلمي ازاى تتعاملي..

وبعد ما تتعلمي لازم تعرفي انك في جلسات مستحيل تنضمي ليها لأنها

بتكون خاصة جدا ووجود حد غيري وقتها مع الحالة ممكن يربكه ويخليه

يخبي معلومات كتير

: يعني حتى بعد ما اتعلم مش هقدر أنضم!!!

قالتها شهد في يأس وحزن شديد، أراد عادل أن يهون عليها فقال لها

: ما تياشيش كل المعلومات الطبية اللي انتِ عايزاها هوفرها لك وأكثر

كمان وليكِ عليا هاشوف المرضى اللي خلاص علاجها بيتتهي او انتهى

ويكونوا مستعدين لحاجة زي كده واتواصل معاهم عشان تحطيهم أمثلة

عندك وهيدعموا الجزء العلمي اللي انتِ عايزاه، عارف انك عايزة تخوضي

التجربة بنفسك زي كل مرة ودا بيأثر في كتاباتك بشكل كبير علشان كده

أنتِ الكاتبة العظيمة شهد الراعي ولكن بجدي يا حبيبتي مش هينفع.

: طب افرض المرضى رفضوا؟

: أولا احنا أكيد هانضمن السرية الكاملة للمريض وثانيا قولتلك اني

هاشوف مرضى مناسبين انهم يتقبلوا الفكرة والمرضى اللي تعالجوا فعلا

ممكن وقتها أقعدك معاهم، بس في مرضى مستحيل يا شهودتي عندك

غزوة مثلا مستحيل أقدر أخليها تتواصل معاكِ إذا أنا النهارده فقدت

التواصل معاها

بدا على شهد ملامح التعجب.. والارتباك بسبب حديث عادل وسألته
: ليه إيه اللي حصل؟

: غزوة سابتنى ومشيت وهي بتتهمني اني عايز أبيع ليها الدوا وإني مش
عايز أعالجها ولا حاجة، كل شغلي في الشهور اللي فاتت في إني أبني علاقة
جيدة معاها وتثق فيا راح يا شهد يا إما أنا أصلا فشلت فإني أحافظ عليها
وفشلت إني أبني العلاقة دي من الأساس مش عارف حاجة ومش فاهم
أي حاجة لا عندي رقم ولا عندي حاجة توصلني بيها لا عارف أنا أكد إنها
بخير.. ولا عارف أثق إنها مش هاتعمل أي حاجة متهورة وقفت مصدوم
قدام اتهامها ليا، مش عارف يا شهد حاسس إن أيدي فيها كلبشات ورجلي
فيها جنزير مربوط لا عارف أهرب ولا أفك أيدي ولا عندي إيد أفك بيها
رجلي، بعد ما سابتنى ومشيت لقيت نفسي بلغي مواعيدي كلها وبتصل
بيكي بس انت كمان ما رديتيش عليا كنت محتاج أتكلم معاك وقتها أوي
يا شهد

بدا على عادل التأثير الشديد بما حدث وإحساسه بالذنب الذي يتضاعف
مع مرور الوقت وخوفه الشديد أن تتصرف أي غزوة تصرف غير محسوب
له

: يا حبيبي يا عادل اهدى بس، أنت ملكش ذنب، أكيد هي هترجع وأكيد
هاتتكلم معاك، انت ما عملتش حاجة انت كان لازم تفهمها انك خايف
عليها وانك لازم تحميها من أي تصرف هي ممكن تعمله
: نفسي تساعديني يا شهد نفسي بجد.. تمد إيديها عشان اعرف أساعدها،
نفسى تديني إشارة، غزوة عامله زي اللي بيقع من على جبل وماسك في
فرع شجرة ها يتكسر ولا راضية أنها تمد إيديها عشان أشدها ولا راضية
حتى تستسلم.. وبتعافر ضد حاجة مش قدها ومش عارفة ومش قادرة
تقرر تعمل إيه؟

فكر عادل قليلا في كلام شهد ولم يستطع أن يسيطر على أفكاره في الشعور بالذنب أبدا وحاول تغيير الموضوع حتى يشتم تفكيره قليلا وقال : وأنتِ ما ردتيش عليا ليه يا شهد؟ أنتِ مش متخيلة كان نفسي أتكلم معاك وقتها قد إيه؟

: أنا، أنا ما سمعتش التليفون كنت قاعدة في المشرحة وكنا قاعدين بنتكلم وتليفوني بعيد عني وو وبس

لاحظ عادل على شهد الارتباك فحاول أن يفهم السبب وقال

: في حاجة يا حبيبتى؟

: ها! لا أبدا مفيش حاجة، أنا بس حسيت بالذنب إنك كنت محتاجني ومكنتش جنبك أنا آسفة

: لا يا حبيبتى ما تتأسفيش عادي بتحصلنا كلنا يعني ما فيش مشكلة المهم أنك كنتي بخير

قولي هتعمل إية مع غزوة؟:

أجابها عادل بعدم فهمه لردود فعل غزوة: يمكن غزوة شايفة إني أنا اللي لازم أجري ورا علاجها مش واخده بالها ان حتى أنا لو جريت وراها وهي بتجري مني أو مخلياني أجري في طريق معاكس عمرنا ما ها نوصل، مش عارف أنا ماشي معها صح أو لا، مش عارف مين فينا اللي المفروض يساعد الثاني، غزوة لو ما ساعدتنيش أنا مش ها اعرف أساعدها خايف أوي تكون بتجريني لطريق إشارته واقفة شهد أو يمكن أنت اللي ماشي عكس الإشارة

الفصل الثامن

لم أعلم أني أخلط بين ضوئها ودريق روحها فكلاهما
كان يلمع

الخماس عشر من يناير ٢٠٢٣

مر أسبوعان على لقاء غزوة وعادل الأخير، كان فيهما يجلس يفكر يوميا ماذا حدث مع غزوة يا ترى؟ هل هي بخير؟ هل مر ما حدث بسلام؟ هل ستأتي مرة أخرى؟ يا ترى أين هي الآن؟ والكثير الكثير من التساؤلات التي لا نهاية لها في عقل عادل و-كعادته- كل يوم يقوم بالذهاب إلى العيادة أو يذهب إلى المستشفى لمتابعة مرضاه وبين المشفى والعيادة والمنزل مع زوجته شهد قضي عادل أسبوعين مريرين وها هو الآن في منزله يستعد ليوم جديد يتمنى أن ينتهي قبل أن يبدأ حتى يرحمه عقله من أفكاره التي تسيطر عليه : يا عادل ما ينفعش كدا أنت بقالك أسبوعين على نفس الحالة، يا دوب بتفصل طول ما أنت بتتعامل مع مريض تاني بس أول ما الجلسة تخلص ترجع لنفس المود دا تاني ما ينفعش كده نظر عادل إلى شهد باندهاش وقال :
إيه دا عرفتِ منين؟



نظرت له شهد ضاحكة وقالت: براقبك
ابتسم عادل قائلا: بجد والله منين، اااااه منى :
اااااه منى، بطمن عليك كل يوم منها وبتقولي إنك بتخلص الجلسة وتقعده
تسرح في الحيلة وتفكر
: انا عارف يا شهد ان حالتي مش كويسة وعارف إني لازم اتعامل بشكل
مختلف بس مش قادر يا شهد، مش قادر محسش بالذنب مش قادر اكون
مش خايف
: يا عادل يا حبيبي من حقاك إنك تقلق، ولكن يا حبيبي مش كده انت
موقف حياتك على حاجة خايف تكون حصلت بسبب إحساسك بالذنب
وانت ما عملتش حاجه، انت عارف ومتأكد تماما إنك عملت اللي تقدر عليه
: مش يمكن انا ما عرفتش اتعامل معاها بشكل صح في الجلسة الاخيرة مش
يمكن انا السبب؟

لم يستطع عادل التوقف عن التفكير بهذه الطريقة رغم محاولات شهد
المستميته على ذلك، أنهى عادل وشهد حديثهما وبدأ يستعد للذهاب إلى
العيادة أملا منه أن يأتي أي خبر عن غزوة وفي منتصف استعداده وصله
اتصال من منى

: الو سلام عليكم يا دكتور

: وعليكم السلام يا منى، في حاجة ولا إيه؟

: اه يا دكتور اتصلت أقولك إن غزوة اتصلت بيا وقالتلي انها جاية وحضرتك
قتلتلي آخر مرة أول ما توصل او تتصل احطلها موعد في نفس اليوم وأكلم
حضرتك

: متأكدة انها هي؟ يعني انتِ معاك رقمها دلوقت صح؟

: اه يا دكتور هي، مش عارفه لو رقمها بس اه الرقم اللي اتصلت منه معايا
بس مش عارفة اي واحد فيهم لأنه كذا حد اتصل قبلها وبعدها فحاول
اعرف كل واحد رقم مين واوصل لرقمها

: مسجلتيهوش على طول ليه بس يا منى، يلا حصل خير، موعدتها امتى؟
: ما انا اتصلت علشان كده يا دكتور ما عرفتش احدد موعد بعد المستشفى
لأن في مرضى كثير ما ينفعش يترحلوا

: مش مشكلة هابقى أعدي عليهم بالليل، الموعد امتى؟

: كمان ساعتين

: تمام يا منى أنا هاجي على طول، شكرا

: تمام يا دكتور مع السلامة

سيطرت مشاعر السعادة والطمأنينة على عادل وأخذ ينادي على شهد وهو
يقول

: يا شهودتي يا شهود غزوة اتصلت، غزوة بخير، غزوة جاية
نظرت شهد إلى سعادته العارمة وقالت مباحة: دا أنت مفرحتش كده يوم
فرحنا

: ما فيش مقارنة يا شهد
: أنا عارفة يا حبيبي أنا بنكشك بس ربنا يطمئن قلبك
: طيب ياللا اجهزي علشان نطلع بدري شويه لأنى هروح العيادة الأول
: لا أنا هتأخر شوية النهارده مفيش حاجة تتعمل حالا فهروِّح متأخرة شوية
أخذت إذن
: أكيد، طب أوصلك تكتبي حتى في أي مكان
: لا لا شكرا لا تقلق وروح انت عيادتك
: تمام يا حبيبي
استعد عادلا سريعا وتناول إفطاره مع شهد وذهب مسرعا إلى العيادة

* * * * *

في عيادة "انت الأهم"
دخل عادل إلى العيادة مبتسما لأول مرة منذ أسبوعين قائلًا
: صباح الخير يا منى، عاملة ايه؟
: صباح النور يا دكتور، انا تمام حضرتك عامل ايه؟
: الحمد لله في نعم يا منى الحمد لله، ربنا يبشرك بالخير يا منى ويريح قلبك
يا شيخة
ابتسمت منى وقالت: يارب يا دكتور اجمعين، كل دا علشان قتلتك ان غزوة
جايه؟
: ريحيت بالي يا منى كنت قلقان لأنى خايف عليها بس الحمد لله خلاص هي
بخير، انا هادخل حالا اشرب حاجة لحد ما هي تيجي
: خلاص تمام يا دكتور
انتظر عادل غزوة وكان يعد الدقائق وتزداد دقات قلبه مع كل دقيقة ينتظر
فيها أكثر وأكثر والآن لقد حان الموعد الآن سوف تأتي غزوة.
دق باب غرفة عادل وأجاب مسرعا : تفضلي
: صباح الخير يا دكتور

|| ١٦٢ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

أجابها عادل وهو يتنفس الصعداء وأخيرا رآها أمامه حية ترزق

: صباح النور يا غزوة اتفضلي

: أنا آسفة على الكلام اللي قلته آخر مرة وآسفة إني قلقتك وآسفة إني

هاجمتك بالمنظر دا آسفة اني مصدقتش إنك خايف عليا، أنا آسفة

: ما تعتذريش يا غزوة، المهم إنك بخير

سمعت غزوة هذه الجملة وامتلت عيونها بالدموع وقالت: يمكن علشان

كده ما صدقتش لأني مش مصدقة ان فيه حد في الدنيا دي يهمله أمري

بالمنظر دا بقيت ماشية بشك في الناس كلها حتى في نفسي.

: اهدي يا غزوة وتأكدي اني أكثر حد ممكن يكون عايزك تكوني بخير

: وعد يا دكتور اني هاحكيلك كل حاجة، هابدأ معاك من البداية من أحداث

اتحفرت في مخي حفر وعملت مني الشخص اللي قاعد قدامك دا

: وانا منصت ليكي يا غزوة اتفضلي

: مرت السنين وعلاقتي بأبويا في تدهور مستمر، لا انا عارفة أطورها ولا هو

بيحاول يصلحها، أنا مش عارفة ومش فاهمة، وبابا مش عارفه أقول إيه؟

بس بابا مكنش بيشف نفسه غلط ولحد دلوقت الحقيقة مش بيشف

نفسه غلط، مرت السنين بينا وانا ببعد عنه أكثر وبخاف منه أكثر وببعد عن

نفسى أكثر وأكثر أنا مش عايزه أكرهه يا دكتور مش عايزة أكرهه (دا لو

ماكنتش كرهته اصلا)

نظر عادل إلى غزوة غير متفاجئ بكلامها فقد كان يعلم مشاعرها التي

تطورت وتزداد تجاه والدها وقال

: أحيانا أخطاء التربية بتبقى أكبر من أي خطأ تاني ولكن لو الخطأ من الأم

والأب فمجرد الاعتراف به وكلمة آسف أو آسفة كفيلا إنها تصلح وتجبر

جروح عمرنا كله نظرت له غزوة نظرة أسي وقلة حيلة وقالت

: ولأن دا مش بيحصل لأن الأب مش بيغلط وأنا أمك اعمل فيك اللي أنا

عايزاه بقينا في المجتمع اللي انت شايفه حالا دا، قعدت سنين لوحدي يا

دكتور لحد ما وصلت لمرحلة اني خلاص مش قادرة أتحمل كلمة واحدة من بابا.. ممكن تطلعني سبع سماء وكلمة منه ممكن تنزلني سبع أرض لحد ما وصلت لمرحلة هي غزوة فين من كل دا؟ غزوة اللي حاولت ألقاها وكانت بتضيع مني مع كل تصرف منه وترجع تستخبي منه تاني ومن أذيته ليها لحد ما تحولت أنا وبقيت مؤذية ومش مؤذية لأي حد قد ما أكون مؤذية ليه حتى لو بكلام

علق عادل على كلام غزوة وقال: كنت بتتعلمي إنك تجرحيه؟

: مش بتعمد كل شيء في أشياء بتطلع غصب عني بس هو اللي صنع مني الشخص اللي متأهب دايما يكون ضده بالمنظر دا، يمكن بسبب ذكرياته معايا اللي ما فيش ذكرى واحدة حلوة في ذاكرتي تجاهه، كل اللي مسيطر عليا هو مواقف وذكريات ليها علاقة بالأذى الجسدي اللي كنت بتعرضله

بدأت عين غزوة تملؤها الدموع فقال لها عادل: لو محتاجة ناخذ راحة يا غزوة أنا معاك قاطعته غزوة وهي تمسح دموعها وتقول: لا لا أنا هحكي وهاكمل ما اطنش هايكون عندي الشجاعة تاني وخلاص بدأت يبقى لازم أكمل

: أنا بس مش عايز تضغطي على نفسك

: مش هايطلع الكلام مرة تانية صدقني لازم احكي

: وأنا معاك يا غزوة تفضلي

بدا على غزوة ملامح القهر والحزن وبدت كمن تتوالى الذكريات على رأسها واحدة تلو الأخرى وبدأت في سرد ذكرياتها لعادل

: في يوم راجعين من المدرسة شاف شنطتي مقطوعة وسألني عليها قولتله أكيد أمي تعرف (باعتبار ان أمي كل يوم بتشوف الشنطة وتشوف الواجب معايا) لما دخلنا من باب البيت راح على طول سأل أمي وأمي قالت لا انها لا ماتعرفش (منطقي ممكن تكون ما شافتهاش) بس الأكيد اني لا خبيت ولا كذبت قام جه عندي وبدأ يضربني وانا اقوله اني كنت فاكره إنها شافتها

واعيط وهو يضرب، عارفة انك عايز تسأل إزاي كان بيضربني، ضرب على الوجه غالبا (اللي هو حرام دا) وكانت أصابع إيده بتعلم على وشي كله صدقني مش فاكرك بعدها حاجة مش فاكرك هو بطل ضرب امتي او ازاي او ايه اللي حصل؟ بس اللي متأكده منه انه من تبعيات الموقف دا انا بكره ايه حد يكذبني انا معنديش سبب اني اكذب يبقى انت او انت مالكوش الحق أبدا انكم تقولوا كلمة كذابة دي أبدا أو مستحيل يكون دا حصل أو غزوة اذا بتقولي كده بس علشان حاجة معينة.. بلاش انتم مين اصلا علشان اكذب عليكم، أنا قولت الحاجة يبقى تاخدها زي ما هي من دون اي تعليق، مش فاكرك هما خلصوني من تحت ايديه ازاي ولا ايه اللي حصل انا كل اللي في ذاكرتي اني كنت حاسه بظلم وقهر وان الموضوع كله كان ممكن ينتهي لو سأل سؤال واحد بس ولو كان سمع يمكن لحد حالا بعد العمر دا أنا مش قادرة أستوعب أنا كنت بنضرب ليه ويمكن عمري ما استوعبت الشيء دا ساد الصمت لبعض الوقت ودموع غزوة تنهمر بلا توقف حاول عادل تهدئتها وطلب منها أن تكمل بعد أن تهدأ ولكن أصرت غزوة على أن تكمل وقالت

: الموقف الثاني اللي عالق في ذكرياتي ومش بيروح هو اللي خلاني حالا أكره كلام الناس، عارف يا دكتور عادل أنا قد إيه بكره الناس وبكره كلام الناس هي الناس هتأكلني أو هاتشرني أو هاتدخلني جنة أو هاتدخلني نار علشان أسمع كلامهم واحكم على ولادي واهينهم أو حتى أسحب منهم إحساس الأمان أصل الناس قالت والناس عملت

عارف، حتى لو الناس دول كانوا اخواتي او حتى ابويا وامي عمري ما هحكم على ولادي او أسحب منهم فكرة الأمان والحماية من أمهم عمري ما هاسمح إني أسحب من ابني او بنتي احساس الأمان قدامهم، لازم أفهم من بنتي أو ابني الأول مش لمجرد حد قال مين ما كان يكون أروح أعاقب ولادي عليها دا هيخليهم اصلا فاهمين وواعيين وحاسين ان أمي هاتفضل واقفه في ظهرنا

لأن طول ما هما أطفال هما مش واعيين يعني إيه دا خالو اخو أمي أو دي تيتة أم أمي او دا جدو ابو أمي

هما شايفين بس ان ماما خذلتنا علشان تيتة أو جدو او خالو واحنا المفروض نكون اهم عندها منهم لان في يوم من الايام زي ما انا كنت مكانهم وعائزه دايمًا اهلي جنبي هما كمان انا مصدر الأمان الوحيد ليهم

الموقف المرة دي كان مع أمي كانت خذلتني في أمي خذلتين مش واحدة الأولى أنها صدقت والثانية أنها ما حمتنيش وهي عارفة أنا ممكن يحصلي إيه كويس في الموقف دا أنا كنت موجودة عند جدو وتيتة وقتها خالو دخل عليا وأنا بكلم واحدة صاحبتني بشرحها حاجة في حصة العلوم وافتكر كلامي دا كويس صحة وعلوم يعني طفلة في ابتدائي لا أفقه شيء ودرس العلوم أظن حضرتك فهمت هو فهم إيه وراح قال إيه لامي بنتك اللي لسة ماطلعتش من البيضة ماشية على حل شعرها بنتك اللي مش عارفة ايه عملت وسوت وهو أصلا ما سمعش مني حاجه غير جملة اه يا بنتي هو قال كده اللي هو المدرس يعني وقتها امي خدت الكلام وصدقت وجهة نظر خالي الكبير ومخه العظيم والسيناريو التحفة اللي حطه لطفلة زيي وراحت قالت لبابا - والحمد لله- بقيت الطفلة الجالبة للعار في العيلة

ها تقولي ازاي ما حاولتنيش تتكلمي؟! هاقولك والله حاولت بس هو مين سمع أول مرة لما ها يسمع ثاني مرة

وطبق الأصل العلقة اللي فاتت لا قلم زاد ولا قلم نقص على رأي سعيد صالح -الله يرحمه-

انكمشت عيون غزوة من ابتسامتها التي ابتسمتها من الأسى وأكملت وقالت : هم يبكي وهم يضحك

ابتسم عادل على تعليق غزوة وقال

: تحبي تاخدي راحة شوية؟

: خليني احكي آخر موقف بعدين ناخذ راحة، موقف هيفضل محفور في ذاكرتي ليوم ما أموت، خلينا متفقين ان مش معنى اني بنت إني لازم أنفذ الأوامر وبس وإلا أكون عاقبة وان مش ذنبي اني لازم أتحمّل مسؤولية مش خاصة بيا في سن صغير، آه أنا مع أننا نربي ولدنا يتحملوا مسؤولية نفسهم بس مش يتحملوا مسؤولية أسرتهم كلها وهما عندهم عشر سنين أو ١٢ الذنب مش ذنبي وقتها الذنب هو ذنب التفكير العقيم بتاع المجتمع فإني مليش لازمة أو إني لازم أكون تحت أمر أي راجل في حياتي مين ما كان يكون علشان أكون البنت والست المطيعة اللي هما عايزينها مش اللي المفروض أكون عليها نهائيا وإني ما اقدرش أعبر حتى عن اعتراضي أو أحمي نفسي قصاد أي حاجة جاية منهم وإني لازم أتدرب من وأنا صغيرة أني في يوم أتجوز وأكون مسؤولة عن رجل مهمتي في الحياة إني طباحة وغسالة ومربية مش شريكة حياة زي ما دينا بيقول، يومها كان أبويا وأمي رايعين مكان مش فاكراه فين بس محافظة بعيدة عننا يمكن بساعتين تلاته يومها ماما صحتني عشان أحضر الأكل ليهم هما وأخواتي بس أنا كنت محتاجة أنام مش قادرة جهزت على حاجة وحطتها على النار وغلبني النوم، ماكنتش في السن اللي يخليني مجبرة اني أتحمّل المسؤولية دي ولكن إزاي أنت في يوم من الأيام هاتتجوزي والناس هتقول علينا إيه، صحيت بعدها وأنا مخضوضة لأن الأكل على النار الميا نشفت فيه وخلص تقدر تقول إنه اتحرق حاولت أشيل اللي أقدر عليه وحاولت أنقذ الموقف في سني قدر الإمكان علشان لما يوصلوا، رجعوا من بره ودخل بابا على المطبخ علشان ياكل وطبعا لأن -من وجهة نظري- الطفولية إني أنقذت الموقف، الموقف ما كانش اتنقذ ولا حاجة.. ومسك بابا الأكل ورماه في وشي -والحمد لله- انه ما كانش سخن لدرجة تحرق بس آه كان سخن نزلت على الأرض علشان أشيله ضغط على ذراعي علشان إهمالي وعدم تحملي للمسؤولية

لم تستطع غزوة أن تكمل بعد ذلك فأخذت بالبكاء -دون توقف- حتى انحبست أنفاسها من البكاء وفقدت القدرة على الكلام مرة أخرى، حاول

عادل تهدئتها واتفقا أن تذهب على موعد حتى تأتي وتكمل ما بدأوه بعد أن أخذ عليها عادل عهد الرجوع ووعدته هي بذلك أن تعود في مياعدها القادم وقام بكتابة بعض الأدوية لها حتى تستقر حالتها بعض الشيء لتستطيع أن تتقدم خطوة في علاجها

* * * * *

جلس عادل بعد رحيل غزوة يتأمل كم الألم والمعاناة التي تعيش فيها وماذا أيضا في جعبة ماضيها إذا كانت هذه البداية فماذا يوجد بعد ذلك؟ في ظل تفكير عادل الشديد في غزوة وما حدث لها قاطعته منى وهي تطرق على الباب

: نعم يا منى تفضلي

: دكتور في واحد جه بره ومحتاج يقابل حضرتك اسمه هاشم ومحتاج حضرتك ضروري

: النهارده يوم الضروري العالمي يا منى شكله كده، دخليه نصيبه يجي يلاقيني هنا

خرجت منى لتخبر هاشم أن يتفضل وأن عادل في انتظاره، دخل هاشم وكان شابا في نهاية العشرينيات من عمره طويل.. جميل اللباس ولكن ليس الوجه فكانت لحيته غير المهندمة تحتاج إلى تهذيب وبشرته التي يتبين عليها ما يمر به من ضغط وعضه على أسنانه من توتره الذي أصبح عادة عنده حتى نفرت عضلات وجهه من قوة العض.. وأظافره التي يقوم بتقليمها بنفسه بين الحين والآخر كانت جميعها أشياء تخبر بمدى صعوبة ما يمر به، كان كل هذا ما لاحظ عادل منذ دخول هاشم إلى المكتب الذي استأذنه لذلك وأجابه عادل

: أنفضل يا هاشم، عادة مش بكون في العيادة في الوقت دا بس -سبحان الله- تحسها إشارة من ربنا

لم يجب هاشم على كلام عادل ولكن أحس عادل بأن كلامه أراحه قليلا كأنه كان يريد علامة واحدة لتثبت صحة وجهة نظره بأن يقوم بهذه الخطوة وجاء كلام عادل إثباتا على ذلك، جلس هاشم أمام عادل وقال

: أنا اسمي هاشم الجبالي، عندي ٢٩ سنة وشغال في شركة للتصوير كوني

خريج إعلام وبحب التصوير والإخراج

صمت هاشم قليلا ولم يكمل فسأله عادل

: تشرفت بك يا هاشم

: شكرا يا دكتور الشرف ليا، مش هتسألني؟

: انت مش هتحيكي؟ أنا حابب أسمعك

: مش عارف أقول إيه!

: طيب خليني أساعدك؟ ايه اللي خلاك تقول إنك لازم تيجي؟ ايه اللي حركك

إنك تقوم بالخطوة؟ هل حد شجعك؟ أو انت اللي اخدت القرار بنفسك؟

: لا انا جيت لوحدي، جيت ليه؟ سؤال صعب أوي اني اقدر اجاوب عليه

: مش عارف تبدأ منين؟

: لا مش عارف أصلا أقول إيه؟، مش عارف أعمل إيه؟، مش عارف أنا ازاي

هنا؟!!

كانت هذه المرة الأولى التي يسمع فيها عادل هذه الجملة من مريض ما (أنا

مش عارف أنا ازاي هنا أصلا)، جاءت آلاف الأسئلة على عقله ولكن تجاوز

كل هذه الأسئلة وسأله

: يعني إيه مش عارف انت هنا ليه أقصد ازاي؟

نظر له هاشم وقال له في نبرة من عدم الاكتراث

: وليه وحياتك يا دكتور، بس حتى لو عرفت حتى لو فهمت إزاي وليه وامتي

وفين كل دا هايغير إيه؟

: هيغير اننا نعرف ممكن نبدأ رحلتنا منين ومشي الطريق أنا وأنت ونوصل

لبر ترسي فيه سفينتك

: سفينتي مكتوب عليها تفضل طول العمر بتلف على المواني واضح مش هاترسي ابدا

: يمكن لو قدرت انك تثق في الطاقم بتاعها كلهم يشيروا عليها وعلى قبطانها فين المرسي الأصلح ليها؟

: ما حدش فيهم هيكون عارف الشيء دا قدي، ما حدش معاه بوصلة غيري : مش يمكن انت بوصلتك مش شغالة؟ يمكن ماشي تجاه الجنوب وهما عايزين يرشدوك تجاه الشمال.

: بوصلتهم غير بوصلتي حتى لو بوصلتي مش شغالة فهي الوحيدة اللي عارفة مصلحتي ما حدش فيهم لو غرقت هيرميلى سترة نجاه : مش يمكن سترة نجاتك في انك تمشي معاهم؟

: ولو غرقوني؟

: هاتعوم

: بس هاكون خسرت مركبي

: بس هاتكون كسبت نفسك

: ما أنا دلوقت كسبان نفسي كده كده ليه أخاطر مش يمكن أخسرها هي كمان؟!

: وهي مرتاحة؟

: أجاب هاشم مترددا

: نفسي؟ مش عارف بس بس -على الأقل- كده أحسن محمية

: لو محمية هاتكون خايف للدرجة دي؟

: يمكن علشان كده خايف، خايف يكسروا السور خايف يقتحموا منطقة أماني خايف...

: خايف حد يقرب؟ خايف تثق انك راكب سفينة انت قبطانها ممكن وركبها عايزين الخير للسفينة.

: بس ازاي وهما معايا على نفس السفينة واللي حاصل عليا حاصل عليهم؟

|| ١٧٠ أَمْنَى أَنْ تُصَلِّكَ رِسَالَتِي

: صحيح، يعني لو الأذى في يوم جه منهم هايكونوا هما أول المضرورين
: يعني الأذى ممكن يبجي يعني أنا صح؟
: لو هندور على مكان ما فيش فيه أذى في الدنيا دي مش هنلاقي يا هاشم،
حتى واحنا في بطن أمهاتنا كان ممكن نتعرض للأذى؟
: يعني ما فيش أمان؟

: في ربنا يا هاشم اللي لازم نؤمن بقدره
: بس أذى الناس مش قدر دا شر منهم
: شر الناس كمان ممكن يوصلنا واحنا قاعدين لوحدنا بعيد عنهم، لازم نعرف
ازاي نحمي نفسنا بشكل صح وسوي، لازم نعرف مين حوالينا ونثق فيه
: كلهم ممكن ياذوني!

: الأذى مش هاتقدر تمنعه اللي تقدر تمنعه هو ازاي ممكن تفكر في الموقف
وتتعامل معاه، ازاي يكون عندك مسافة أمان مع كل الناس علشان أعرف
أحط حدود تأثيرهم عليا
: ما ينفعش أعيش من غيرهم؟ بس أنا مش قادر أعيش حالا أو مال أنا هنا
ليه؟!!

: وودي إجابة أول سؤال

: صح..

: شوفت ان ممكن الناس اللي حوالينا يساعدونا على فهم حاجات احنا مش
قادرين نتعامل معاها
: ممكن أسألك سؤال؟
: طبعا يا هاشم اتفضل

: هو ممكن أحجم تأثيرهم في حياتي يعني أنا اللي أتحكم بمدى قربهم مني؟
: طبعا ممكن، بس قولي هايفرق ايه عن اللي انت بتعمله دلوقت؟
: ها!!!! فعلا هايفرق ايه؟، أنا هنا لأنني مش قادر أتعامل مع الناس مش قادر
أثق ان في حد فيهم محتاج حد يساعدني بجد مش قادر أستوعب ان حد

فيهم بيحبني بجد، كلهم عايزين يأذوني محدش عايز يكون معايا يا دكتور
أنا متأكد

: طب عرفت منين؟ ايه دليلك على التفكير دا؟

نظر هاشم إلى عادل كأنه مكبل اليدين وفاقد القدرة على الكلام كأنه
مخطوف لا يقدر على الصراخ ولا يجرؤ على طلب المساعدة، نظر كمن يتذكر
أعمق جروحه والتي لا يستطيع البوح عنها نظر الى عادل وقال

: أنا آسف أنا لازم أمشي

حاول عادل مناقشته وقال له

: هستناك

أجابه هاشم أكثر الردود قسوة وقال

: مش هاجي تاني، أنا مش قادر أساعد نفسي علشان حضرتك تساعدني، حتى
حضرتك فشلت في إني أخليك تساعدني، حتى حضرتك فشلت فيني أعطيك
فرصة، واضح إن هي دي حياتي للنهاية

لم ينتظر رد عادل عليه ونزل هاشم من العيادة كالتائه وبدأت دموعه في
السقوط.. وبدأ يمشي في الشوارع هائما كالطفل الذي يريد أمه ولا يستطيع
أن يجدها وسط الزحام ولكن كانت حالة هاشم أسوأ لأنه يريد نفسه.. وهو
من يبحث عنها فهل يا ترى سوف يجدها؟

برنامج "نفسيتي وأنا"

ورجعنا ليكم مرة ثانية مشاهدنا الأعداء ولسه معانا ومعاكم ضيفنا العزيز
الدكتور وليد، أهلا بك مرة ثانية يا دكتور

قال يوسف جملته وهو بكامل طاقته أملا منه أن يعود وليد إلى حيويته مرة
أخرى ولكن جاءه الرد بسرعة من وليد الذي ما زال تأثها في ذكرياته

: أهلا بك يا يوسف

: تكملة لحديثنا عن الثقة، المشكلة اللي واجهها عادل المرة دي مع هاشم كانت مختلفة مش زي مشكلته مع غزوة، عادل المرة دي ملوش ذنب بالعكس دا كان فاهم من البداية أن هاشم عنده المشكلة دي وحاول أنه يتكلم معاها ويحاول يكسب ثقته

: هاشم دا حالة حقيقية، طبعا الاسم مش حقيقي ولكن الحالة ذات نفسها آه، مريض من عدم ثقته وكثرة الحاجات اللي هو اتعرض ليها حتى مش قادر يدي الدكتور فرصة.. وإنه يثق فيه ومش يروح جلسته أصلا، بس وأنا بكتب حالة هاشم قررت ان لازم يروح لازم يحاول يخوض التجربة يمكن في النهاية يعرف انه لازم يلاقي حد يسند عليه ويقف معاها حتى لو كان الحد دا دكتورة النفسي

: بس دا مش بييني بينه وبين الدكتور علاقة غير صحية؟

: طبعا، لو الدكتور ما وصلش للمريض من البداية ان مساعده دي لحد حد معين وانه المجهود الأساسي عليه، هايكون المريض معاها علاقة علاجية اعتمادية وساعتها تكون ضد المريض، علشان كده واجبنا كأطباء نفسيين يحتم علينا اننا نوضح أساس علاقتنا بالمريض بشكل صحي وصحيح

: هو ممكن حد من قلة ثقته بالناس يوصل للمرحلة دي؟

: طبعا ممكن، ربنا ما خلقناش علشان نكون لوحدنا وإلا كان ساب سيدنا آدم لوحده من غير السيدة حواء ولا كان الرسول بقي ليه أصحاب زي سيدنا أبو بكر ولا كان جعل لينا أولاد ولا إخوة، بعدنا عن الناس ضد الفطرة الطبيعية وبالتالي يؤثر علينا بشكل سلبي

: بس كمان اننا نكون قريين منهم أحيانا بيكون مؤذي

: أجب وليدا مبتسما: هو ما فيش حل وسط . على رأي أخواتنا السورين يا طخه يا اكسر مخه

: ضحك يوسف على تعليق وليد وقال: لا لا مش فاهم معلش

: يعني يا يوسف علاقتي بالناس لازم تكون محسوبة وفي نفس الوقت على الله يعني وسط، آه أنا بحب الناس اللي حواليا بس أنا سعيد وأنا معاهم مش لازم أكون معاهم علشان أكون مبسوط، فهمت قصدي؟

: آه فهمت انت تقصد ان علشان أبني علاقة سوية بالناس لازم أبني علاقة سوية بنفسى الأول والناس هيكونوا موجودين لأننا في الآخر ما اتخلقناش علشان نعيش لوحدها بس علاقتنا بيهم وقتها تكون سوية..

: يا عيني عليك بالضبط كده، في الآخر طول ما أنا علاقتي بنفسى مش سوية علاقتي بالناس مش هاتكون سوية وطول ما علاقتي بالناس ونفسى مش سوية هاتقع في دايرة الأمراض النفسية

: يعني هيقع الإنسان في حلقة مفرغة بين انعدام الثقة والوحدة وقيمه الذاتية وقيمة الناس وهوووب المرض ولفي بينا يا دنيا كل ما تزيد كل الحاجات دي.. يزيد المرض صعوبة ويتغلغل أكثر..

: بالضبط كدا، علشان كده ثقة الإنسان في نفسه أولا والناس اللي حواليه ثانيا هاتحميه وهاتحمي حتى الناس اللي حواليه

قال وليد هذه الجملة وخطرت على باله ذكرى أخرى مع حياة ولكن رسمت هذه الذكرى الابتسامة على وجهه، كانت جملة واحدة ولكنها سيطرت على عقله بكل ما فيها على وليد كان يتذكر وليد كيف كانت تبتسم حياة وهي تقولها يتذكر عينيها اللامعتين ويديها الدافئة وهو يمسك بها وهي تقول:

: عارف يا وليد، أنت أكثر شخص أنا بثق فيه في الدنيا دي، ربنا يخليك ليا هام وليد في ذكرياته مرة أخرى ولكن هذه المرة كانت الابتسامة التي تعلق وجهه محفزا ليوسف لكي يقوم بمقاطعته قائلا

: والمرة دي بقي دكتورنا راح فين؟

ضحك وليد وهو يقول: انت الضيف بتاعك ما يعرفش يفتكر حاجة من ذكرياته أبدا

أجابه يوسف ضاحكا: لأ يفتكر طبعا بس يا ريت يفكرنا معاه..

: عايز تعرف؟

: أكيد

ضحك وليد وقال: لا، بس يكفيك إنها ذكرى محفورة جوايا كلامنا على الثقة
خلاني افكرها وأما افكرتها حسيت اني لسه حي..

علق يوسف على كلام وليد قائلاً: ماشي يا دكتور وليد حقا برضه، مشاهدنا
الأعزاء أنا ودكتور وليد اصحاب علشان كدا هو الضيف الوحيد اللي ممكن
أعمل معاه الحركات دي وبها إن احنا بنتكلم على النفسية يبقى لازم نخلي
نفسيتنا حلوة ولا إيه يا دوك؟

: إيه يا جو

عيادة "أنت الأهم"

طرقت منى باب غرفة عادل بعد خروج هاشم من العيادة بحالته هذه
لتسأله عن ماذا حدث معه وعن حالته لأنها أثارت اهتمامها وفضولها المهني
: هو إيه اللي حصل يا دكتور؟ هاشم ماله؟

: هاشم يا منى من أكثر المرضى اللي ممكن تتأثري لما تتعاملي معاهم مش
علشان حكايته صعبة.. بس لأنه حتى مش قادر يحكيها، تحسي ان فيه حاجة
موقفاه عن الكلام حاجة رابطة إيديه ورجله وشالة حركته انه يمشي في طريق
يساعد فيه نفسه، هاشم يا منى مش واثق في حد ولا قادر يثق فيا ولا حتى
قادر يثق في نفسه..

: إزاي مش واثق في نفسه؟

: مش واثق انه ها يقدر يواجهني لو كنت الشخص اللي هو خايف منه،
مش واثق انه ها يقدر يواجهه أو يصلح الأخطاء اللي ممكن يسببها أي حد،
ثقتي في ذاتي يا منى مش بس اني مقدرها وعارف انها بتفكر كويس وتأخذ
قرارت مدروسة لا، ثقتي في نفسي كمان إني أثق أني هقدر أعدي وهقدر
أواجه أي مشكلة ممكن تحصلي سواء أنا السبب أو غيري السبب..

: صح يا دكتور، وعدم قدرة هاشم على التعبير عن نفسه ومشاعره بيدل
كمان على قلة ثقته بنفسه
: بالظبط كده يا منى، خلاص المرضى خلصوا صح؟
: أيوه، حضرتك هاتروح المستشفى؟
: لا، أنا هارجع على البيت محتاج أروح ارتاح وبكرة هاروح بدري
: تمام يا دكتور بس على موعدهك هنا صح؟
: آه ياذن الله، محتاجة حاجة؟
: لا شكرا، سلملي على دكتورة شهد وخلي بالك منها
: لا تقلقي في عنيا، الله يسلمك

عاد عادل إلى منزله ليجد شهد تجلس وحيدة في المكتب على كرسيها المفضل
بجانب مكتبتها وكتبها سارحة في السماء التي تنظر إليها من نافذة الغرفة
والدموع تنهمر على وجنتيها في صمت، وعندما وجدها عادل بهذا الشكل
ضمها إليه وسألها ماذا بها؟ ولكن لم تجبه شهد وأخذت تنظر إليه وتبكي
أكثر من قبل وتخبئ وجهها ويزداد بكاءها بشدة، جلس عادل بجانبها وأخذ
في تهدئتها قائلاً

: إيه اللي حصل بس يا شهد..؟ أنا سايبك كويسة الصبح، حد زعلك؟ إخوانك
عملولك حاجة؟ فيه إيه بس..؟

حاولت شهد أن تلتقط أنفاسها وقالت: لا لا مفيش حد عملي حاجة
أجابها عادل بنبرة قلقة: أومال مالك يا شهد بس!؟

لم تجبه شهد مره أخرى وبدأت في البكاء، جلس عادل بجانبها وهو يضمها
ولم يسألها مرة أخرى وقال:

: أنا جنبك يا شهد، أنا جنبك

انتهى هذا اليوم المليء بالأحداث وحل نهار جديد وها هو عادل يستيقظ من نومه ليجد شهد غارقة في نومها بعد أن غلبها النعاس الليلة الماضية وانتهت طاقتها لتنام بين ذراعيه من كثرة البكاء، لم يستطع عادل أن يقوم بإيقاظ شهد لمعرفة ما حدث الآن تحتاج إلى الراحة بشكل خاص، ظل عادل بجانبها يتأملها قليلا ويتذكر ما حدث بمساء أمس وظل يفكر ماذا حدث؟ ماذا مرت شهد حتى تصل إلى هذه المرحلة من الانهيار؟! ماذا ومتى واين وكيف؟! آلاف التساؤلات تدور في عقله الآن ويتمنى لو أنه يجد فقط إجابة واحدة فقط ولكن بلا فائدة، بعد مدة من تفكيره الذي لم ولن ينتهي شرع للاستعداد للذهاب إلى المستشفى ولكن قبل ذلك قام بتحضير الإفطار الخاص بشهد ووضع بجانبها لتراه بمجرد أن تستيقظ وعندما كان يلقي على شهد النظرة الأخيرة ليطمئن عليها تذكر منى وهي تقول:

سلم على شهد وخلي بالك منها

ارتبك عادل بعد تذكره لهذه الجملة وظهر على ملامحه الخوف وظل يقول في قرارة نفسه يا ترى إليه اللي حصلك يا شهد يارب تكوني بخير

أثناء انتظار عادل بجانب شهد ويقيه بأنه يعتبر الداعم الأول لها خطر له علي وفاطمة وسأل نفسه لماذا يعاني كل منهم على حدا؟ وهنا قرر الاتصال بفاطمة وليطلب منها القدوم إلى المستشفى حتى يقوم بعمل خطة معها لعلاج علي، ظل فكره مشغولا في طريقه إلى المستشفى تارة شهد وتارة أخرى علي وفاطمة حتى وصل واستقبله حمدي وطلب منه أن يقوم بإدخال فاطمة بمجرد وصولها إلى المستشفى وجلس ينتظر في مكتبه وبعد بضع دقائق سمع طرقات الباب.. وأذن بدخول الطارق

: سلام عليكم يا دكتور

: وعليكم السلام أزيك فاطمة، أنا الحمد لله في نعمة

: وأنا في نعمة يا دكتور الحمد لله، خائفة أسأل الإجابة توجعني

: لا تقلقي يا فاطمة علي بخير أنا بس طلبتك علشان يكون بخير أكثر ويرجع معاك

ارتسمت الابتسامة على وجهه فاطمة وقالت في حماس: بجد يا دكتور بجد هيرجع بجد في امل

: طول ما احنا عايشين في امل يا فاطمة، انا معملتش الخطوة دي من زمان لأن علي مكنش مستعد انه يستوعبها بس خلاص فترة استقرار علي الحاليه نقدر ناخذ فيها خطوة زي دي، يمكن يا فاطمة علي ما يرجعش زي قبل المرض لأن المرض دا تأثيره قوي بس -على الأقل- ها يقدر يكون معاك على أرض الواقع ومع الأدوية والمتابعة هيبكون زيه زينا أنا ها اعمل كل حاجة حضرتك تقول عليها يا دكتور

أنا مش ها اقولك ها تقولي ايه يا فاطمة لاننا مش هنمثل عليه بالعكس احنا محتاجين انك تكوني بتقولي الكلام دا من قلبك، كل اللي هتعمليه يا فاطمة انك هتوصلي لعلي قد ايه أنت محتاجاه جنبك ومحتاجة ان هو يرجع تاني وانك مش عايزه انه يسببك لوحدك زي ما قولتيلي من ٣ سنين.. نظرت له فاطمة في ذهول وقالت: بس كده؟ ما أنا عملتها قبل ما أجيبه هنا قولتلك يا فاطمة قبل كده علي ما كانش مستعد للشيء دا مكنش مستعد انه يسمع، مخه مكنش مديله الفرصة دي مكنش سامع غير صوت العربية وهي بتخبط حسن ومكنش شايف غير صورة حسن قدامه.. اتفقنا يا فاطمة؟

اتفقنا يا دكتور

أنهت فاطمة حديثها مع عادل واستعدت إلى لقاء علي و أوصى عادل حمدي أن يوصلها إلى غرفة علي لتتحدث معه وقال لها إنه سوف يراقب ردود فعله من الخارج حتى يوصيها ماذا تفعل إذا جد جديد

: ازيك يا علي؟

التفت علي سريعا بمجرد سماع صوت فاطمة فكان صوتها محفزا له أكثر من الدواء أن يسمع ويتفاعل في ظلمة مرضه ووحدته وقال: فاطمة! بكت فاطمة تأثرا عندما سمعت اسمها من علي فكان له طريقته المميّزة التي ينطق بها اسمه وقالت: وحشتيني يا علي غيبتك عليا طولت أوي بكى علي أيضا وأزاح نظره عن فاطمة خجلا منها حيث شعرت بذلك وذهبت إليه ورفعت وجهه وقالت: بتبعد نظرك عني ليه يا علي كانت فاطمة تحاول جاهدة أن تخرجه من هذا الثقب الأسود الذي يسحبه بداخله ولا يقدر على المقاومة.

: أنا محتاجلك يا علي ما تسببنيش لوحدي

قالتها فاطمة وهي تنظر في عين علي وتبكي حتى يعلم بصدق احتياجها إليه ونجحت خطتها أن تجعل علي يخرج من هذا الثقب بكلماتها ولو قليلا فعندما نظر إليها وهي تبكي أثارت جملتها أذنه وقال

:انا اسف، انا اسف يا فاطمة ماتسببنيش يا علي ماتسببنيش لوحدي، اوعديني

يا علي إنك ترجعلي اوعديني

: أوعدك يا فاطمة أوعدك

كان تأثير كلمات فاطمة كالسحر على علي فقد تطور وعاد إلى وعيه في أوقات كثيرة.. لقد أيقن من داخله أنه يريد أن تكون بجانبه فاطمة ولكن عقدة إحساسه بالذنب كانت تبعده عن مصدر أمانة وعامل تحسنه الأول فاطمة

كان عادل يراقب ما يحدث بين علي وفاطمة بالخارج وكانت ردة فعل علي مرضية جدا إليه.. فأيقن بعدها أنه يسير على الدرب الصحيح ولهذا طلب من حمدي أن يرافق علي إلى غرفته بعد انتهاء زيارة فاطمة له جلس عادل في غرفة مكتبه ينتظر علي وها هو قد جاء ويطرق الباب
اتفضل:

حصل ايه؟ ومش فاهم ومش فاكر بس اللي اعرفه اني كنت بشوف حسن واقعد اتكلم معاه وكان دايمًا بيمشي ويسبني وأفضل أسأله لو هو زعلان مني بس ممكنش بيرد عليا بس جه يوم ورد عليا فيه وقال انه زعلان مني يومها مقدرتش اتحمل مقدرتش استوعب وبقيت اشوف حسن وهو بيجري وانا اقوله استنى يا حسن ما تجريش..

نظر علي لعادل وقال له فجأة

: حسن زعل مني يا دكتور حسن.. ما بقاش يحبني وسابني ومشني.. ما بقتش اشوف حسن ولا أسمعاه.

صمت علي بعد هذه الجملة ونظر لعادل كمن يطلب منه يد المساعدة، فسأله عادل

: هو حسن فين دلوقتي يا علي؟

ظهرت على علي علامات الذهول من سؤال عادل وأجابته:

: حسن مشي، راح من هنا.

سأله عادل:

مممكن يرجع تاني؟

: لأ، بس احنا ممكن نروح عنده.

أجابه عادل متعجبًا: يعني ايه ممكن نروح عنده؟

لاحظ عادل أن علي يرفض الاعتراف بكلمة الموت وأن يرفقها باسم حسن ولهذا أصر أن يسمعها منه لأنه يعلم أن مواجهة علي لهذه الحقيقة شيء مهم جدًا وجزء لا يتجزأ من علاجه، فظل يصر عليه

: ساكت ليه يا علي، يعني ايه ممكن نروح لعنده؟

كانت نظرات علي لعادل تقول "ارحمني لا تجبرني عليها"، ولكن مع إصرار عادل على علي خرجت منه الجملة كمن يخرج من القطن شوكا، وقال والدموع تملأ عينيه:

: يعني... يعني ممكن نموت يا دكتور، حسن سابني ومشي يا دكتور بس المرة دي بلا رجعة.

: يعني إيه بلا رجعة؟

: يعني قبل كدا كان ببيجي ويشوفني ويكلمني ويقعد معايا بس المرة دي سابني وكان زعلان مني وما جاش ثاني.

فهم عادل أن عقدة الذنب التي تسيطر على علي خولت له اختفاء هلاوسه التي كان يرى فيها حسن، وأنه حزين ولا يريد أن يرى أبيه مرة أخرى لهذا ذهب بلا عودة.

ثم أكمل علي متابعًا: أنا عارف يا دكتور إن حسن مات.. بس كنت بشوفه كان ببيجي يزورني حتى لو مكنش حقيقي.

علق عادل مسرعًا على جملة علي حتى يواجهها علي قائلاً

: يعني إيه حتى لو مكنش حقيقي يا علي؟

: أنا كنت فاكِر في الأول إن حسن عايش عادي وإي بتكلم معاها عادي زي الطبيعي لحد ما جه في يوم حاولت أخده في حضني ما عرفتتش. قلت له تعال يا حسن مارضيش يجي واختفى. يومها أنا فهمت إنه مش هنا وعلشان كده كنت بنادي عليه كل يوم في نفس الساعة علشان يجي علشان أشوفه.

: طب وبيجي أما بتنادي عليه؟

: مش زي الأول، بس أنا عارف إنه مش موجود بس بشوفه، أنا عارف إني بشوفه يا دكتور.

: وأنا كمان عارف إنك بتشوفه يا علي، بس هو في حد بشوفه معاك؟

: لأ.

: تفتكر ليه؟

: لأنه مش حقيقي، حسن خلاص راح بس أنا مش قادر أستوعب إنه راح وأول ما بستوعب بشوفه بيجي ويقعد معايا زينا كده.

نظر عادل لعلي وربط بين هلاوسه وعقدة الذنب التي تسيطر عليه، وقرر أن يقوم بتغيير الخطة العلاجية له حتى تنتهي الهلاوس تمامًا. الآن يعلم عادل جيدًا أن عقدة الذنب هي من الأسباب الرئيسية لعلي، وأنه حتى بعد إدراكه، عقدة ذنبه هي من تقوم بعامل التراجع في مرضه. لكن لم ينكر عادل أبدًا التحسن الملحوظ على علي.. وعلى حالته وقرر ألا يتحدث معه اليوم عن إحساسه، بل اكتفى بأن يعلم الآن حق العلم أن حسن ليس له وجود.

: أنا عارف يا علي إنك حالاً مستوعب وعارف إنك مدرك إن خلاص انت ما ينفعش تشوف حسن وانت صاحي لأنه مات. ملأت الدموع عين علي وقال: عارف يا دكتور.

: وعلشان كده يا علي، احنا هانتفق اتفاق وها تنفذه معايا أنا وحمدي والطاغم الطبي المشرف عليك. أول ما تشوف حسن تقوم وتطلع من أوضتك وتتكلّم مع حمدي أو مع حد مننا، حاول تشوش عقلك وتفهمه انك عارف إنه يلعب عليك وإن دا مش حسن. ولو فاطمة معاك تفضل تتكلم معاها وتعمل الخطة، وعمايزك كمان تسمع كلام حمدي في خطة الأدوية الجديدة. اتفقنا يا علي؟

: اتفقنا يا دكتور، حتى لو مش علشاني علشان فاطمة. نهض علي وتأهب للذهاب وهو واع بأنه لابد أن يخرج من هذه الدوامة التي سيطرت عليه لسنوات وابتلغته داخلها. لابد له من الخروج، لابد له من الخروج.

أنهى عادل جلسته مع علي وبعد ذلك قرر العودة إلى المنزل ليطمئن على شهد لأن باله ظل مشغولاً بعد أن تركها نائمة صباح اليوم. حمدي، تعال لو سمحت!

طرق حمدي باب مكتب عادل ودخل بعد أن أذن له بذلك وقال

: اتفضل يا دكتور.
: حمدي أنا لازم أروح دلوقتي، اعلمي إذن ساعتين بدري.
حمدي في قلق: عنيا دوك بس في حاجة ولا ايه؟
: لأ يا حمدي مفيش حاجة بس محتاج أرجع النهارده بدري بس.
: خلاص يا دوك الموضوع عندي، انت اتفضل انت.
: تسلم يا حمدي، خد دي الخطة العلاجية الجديدة بتاعة علي، امشي عليها
من النهارده.
: علم يا دكتور.

ذهب عادل إلى المنزل وهو يفكر في شهد، يتساءل عما إذا كانت قد
استيقظت وكيف حالها اليوم؟. ظل هذا السؤال يتردد في ذهنه حتى وصل
إلى المنزل ليجد شهد قد استيقظت وتقرأ رسالته التي تركها بجانب الإفطار
الذي جهزه لها. كانت تقرأها بصوت عالٍ، وكأنها تستحضر كل كلمة كتبها.
: شهد، شهدوتي، حبيبتي، صباح الخير. من زمان ما أكلتيش من إيدي فقلت
أعملك الفطار النهارده. أنا آسف على تقصيري معاك، بس أنا عارف بقلبك
الكبير ان ليا حته لوحدي هتسامحني وتعفو عني. صعب عليا أوي أشوف
دموعك وأشوفك بتنهارني قدامي كده. هاتقوليلي حالا،

: أمال سبتني ونزلت ليه الصبح؟
: هقولك لأني كنت متأكد إني هاجي وأقول الرسالة دي بصوتي زي ما بعمل
كدا دلوقتي. بحبك.
نظرت له شهد، وبدأت دموعها تنهمر. قالت بصوت مبحوح بالكاد يُسمع:
: وأنا والله بحبك.

ذهب لها عادل وضمها، محاولاً تهدئتها قائلاً
: أنا آسف يا شهد، والله أنا آسف. ما تزعليش، لو سمحت ما تعيطيش،
والنبي يا شهد.

حاولت شهد تستجمع قواها لتتحدث مع عادل، لكن خانتها قوتها وسقطت بين ذراعيه مرة أخرى. بعد أن هدأت، حاول عادل أن يطعمها وقال لها..

: أنا مش رايح في حتة يا شهد، أنا جنبك ومعاك، ما تقلقيش.

قام عادل بالاتصال بمنى وهو يطعم شهد. كان ما زال يدور في ذهنه ما قالتة منى، لكنه لم يستطع أن يسألها مرة أخرى لوجود شهد بجانبه.

: ألو، سلام عليكم، أيوه يا منى

: ألو وعليكم السلام يا دكتور

: منى، مش هقدر أجي النهارده خالص، رحلي المواعيد بعد إذتك على الأيام اللي جايه.

: بس يا دكتور في جلسات مهمة

: خليههم يكلموني، أو ابعتيلي أرقامهم وأسمائهم وصور الملفات وأنا هاتصرف. وانتي قوليلهم إن الدكتور هيتصل بيكم. حاجة تانية يا منى؟

: لا يا دكتور، بس هو كل حاجة بخير؟ مدام شهد بخير؟

فوجئ عادل قليلاً من سؤال منى، لكنه أجاب مسرعاً ليعود بكامل تركيزه إلى شهد

: أيوه يا منى، إن شاء الله. ياللا لو حصل حاجة ابقي اتصلي بيا أو ابعتيلي لو مردتش عليك وأنا هاقولك هنعمل إيه الأيام اللي جاية. يلا عايزة حاجة؟

: لا يا دكتور، شكراً، مع السلامة.

أغلقت منى الهاتف وهي تعلم أن ما يحدث ليس شيئاً طبيعياً، وأنه شيء خارج عن العادة. لكنها كانت هادئة بشكل أو بآخر، كأنها كانت تنتظر هذه المكاملة. عاد عادل ليكمل إطعام شهد حتى انتهت من تناول الإفطار. قام بتحضير كوبين من الشاي ليحتسياه في غرفة معيشتهم ويتحدثان قليلاً حول ما يحدث.

بدأت شهد الحديث قائلة

: عادل، ممكن أطلب طلب؟

: طلب واحد، عشرة يا شهود، أنتِ تأمري.
: ما يأمر عليك ظالم، ممكن تسمعني؟ مهما طوّلت، مهما حكيت، ومهما
تليفونك رن، ممكن تسمعني؟
قالت شهد جملتها وهي تنظر لعادل متمنية منه رداً واحداً فقط قرأه عادل
في عينيها، وأجابها
: حاضر يا شهد، عيوني، هسمعك للنهاية.
ابتسمت شهد كمن انتصر في معركته الأولى، ولكنه قلق على نتيجة الحرب
النهائية وبدأت في الحديث
: هو انت فين يا عادل؟ انت فين من حياتي؟ وجودك فين معايا؟
كان عادل سيحاول الرد، لكن قاطعته شهد قائلة
: انت وعدتني إنك هتسمع للنهاية. عارف أنا ليه إمبارح أول ما شفتك
قعدت أعيط؟ لأني كنت حاسة إني ضعيفة، حاسة إني مكسورة فجأة وبدون
سابق إنذار لقيت نفسي بقع وبنهار. لقيت طاقتي خلصت، لقيت طاقة
أعذار انشغالك وبعذك عني خلصت.. لقيت إني مش قادرة ألاقيلك عذر
جديد علشان أبرر بيه بعدك عني.
لقيت نفسي عاجزة إني أبررك أكثر من كده. شفت اهتمامك بغزوة وخالد
وغيرهم في عيادتك والمستشفى. شفت ازاي حافظ تفاصيلهم، شفت ازاي
مش ناسيهم حتى وانت معايا وقاعد جنبي لأني تعبانة.. عارفة إنك هتقولي
إن دول حياتهم أحياناً بتتعلق بكلمة منك وإن ربنا سخرك علشان تساعدهم
يرجعوا للحياة تاني وإن اهتمامك بيهم واجب عليك وأقسمت عليه.. بس
أنا كمان واجب عليك وأقسمت عليه، ووعدت أبويا إنك عمرك لا تهيني ولا
تهملني. بتقضي يومك تسمع وتحل مشاكل الناس وانت مش عارف تحل
مشاكلك، مش عارف حتى تشوف إن في حد حواليك عايز يتكلم، عايز هو
كمان حد يسمعه. أنا لوحدي يا عادل، أنا لوحدي حتى وانت جنبي.
صمتت شهد برهة من الزمن وأزاحت نظرها عن عادل وقالت:

: أنا عارفة إنك مشغول، عارفة إنك دكتور عظيم، عارفة إنك داخل تخصصك
دا لهدف سامي، عارفة كل حاجة يا عادل بس مش معقول أول شخص تتخلى
عنه يكون مراتك.

قالت شهد جملتها الأخيرة وهي تنظر في عيني عادل والدموع تملأ وجهها.
حاول عادل بعدها الدفاع عن نفسه، لكن شهد لم تعطه فرصة لذلك وقالت
إنها فقط تريد منه أن يسمعها لا أن يبرر.. أو يقوم ويدافع عن نفسه أو
يجد حلاً للمشكلة. قالت له
: فقط اسمعني.

ظلت شهد تتحدث وظلّ عادل يسمعها لساعات. لم يشترك فيها عادل ولم
يعلق، فقد كان يريد أن ينفذ رغبتها في أن يسمعها فقط. وبعد حديث
طويل من شهد، ضعفت قواها مرة أخرى ونامت بين ذراعي عادل كالطفلة
من شدة البكاء والتعب والكلام. شعر عادل بذنب عميق تجاه شهد، وأخذ
على نفسه عهداً ألا يكرر هذا الخطأ مرة أخرى.. ولكن بعد أن وضع شهد
على السرير لتستريح وتنام قليلاً، التقط هاتفه ليجد رسائل منى بأسماء
المرضى وحالاتهم وبدأ يتصل بهم واحداً تلو الآخر.. كمن لا يعلم ماذا يفعل
فقط حاول في أن يسيطر على كافة الاتجاهات

الفصل التاسع

هي معادلة $2=1+1$ ولكنها ليست بهذا الإنصاف

استديو برنامج "نفسيتي وانا"

: ولسه معانا دكتور وليد اللي هندخل معاه دلوقتي حقبة جديدة وهي مريضا "علي"، بعد شريك مرض علي عايزين نسألُك عن العلاج بتاعه،

رغم إن علي جه في الوقت المناسب حالته فضلت على حالها سنين؟

: أولًا زي ما اتفقنا قبل كده ان علشان المريض بتاعنا يتحسن محتاج جهد من المريض بتاعنا ذات نفسه الأول، وعلي كان مستسلم لمرضه ولإحساسه بالذنب وعلشان كده لما الهلوس كانت بتقل أو تتأثر بالدواء. تأثير العلاج النفسي كان أكبر من تأثير الدواء، فكان بيقع في دوامة إحساسه بالذنب وذكرياته البشعة الخاصة بالحادثة. الدواء النفسي هو عامل مساعد في بعض الحالات، بحيث يحتاج البعض إليه والبعض الآخر لا. وناس استعدادها للشفاء أعلى فتخف أسرع من ناس تانية رغم ان مرضهم ممكن يكون مزمن وأكثر صعوبة على الشفاء. علي وقع في الدوامة دي ثلاث سنين وكان محتاج اللي يطلع منه. محتاج حد من بره الدوامة دي يمد إيديه لأنه هو اللي محتاج المساعدة مش لأنه عايز يساعد علي. كان محتاج يعرف إن في حد عايزه لسه في حد في العالم معاه وواقف جنبه وبيثق فيه لأن بعد اللي حصل علي فقد كل دا في نفسه.

: يعني حتى الدواء ممكن مياثرش؟

: الدواء الأول بيكون حاجة محتاجينها علشان تساعدنا في تهيئة المريض علشان يبدأ العلاج هو الشيء الأساسي في المرحلة الابتدائية. وعلشان كذا في ناس شايفة إن الدواء النفسي شيء بشع وبيفضل عليه المريض العمر كله. دا شيء غير صحيح لأن زي ما شرحنا قبل كده الدواء خرينا نقول بالشعبي كده زي المنظمات اللي بتحطها في الدرج علشان تعرف ترتبها وتعرف تشوف كل شيء فيها بس لو فضلت كمان أخط منظمات على

الفاضي والمليان في نفس الدرج هابطل شايف المنظمات ذات نفسها وهتفقد دورها كمنظمات للكركة وهتبقى هي الكركبة ذات نفسها.

: علشان كده، فضل علي سنين بيعاني ومش قادر إنه يرتب مخه ليستقبل كلام أي حد، حتى مراته فاطمة.

: بالضبط كده، بس لأن علي عنده قابلية الشفاء عالية، قرر عادل قراره أن يستغل فترة استقراره ويدخل علي في مرحلة جديدة، وهي مرحلة مواجهته مع فاطمة، وهنا حد مد إيديه لعلي ودي كانت الخطوة الأولى.
: والخطوة الثانية كانت إنه يصر على علي إنه يعترف إن حسن مات، صح كده؟

: بالضبط كده، صح. علي لازم يواجهه، وطبعاً دا شيء لا يعمم على كل المرضى لأن في مرضى مواجهتهم للمرض ممكن تسبب لهم انتكاسة قوية جداً، بس تحسن علي من أول اختبار حطه فيه عادل كان هو المحفز إنه يحطه في الاختبار الثاني وإنه يخليه يواجه حقيقة موت حسن. علي مفقدش ابنه حسن بس ولكن فقد نفسه معاه، ولأن مراته هي جزء منه ومن حسن شاف فيها النور اللي يطلعه من العتمة دي. لو كان حد مد إيد المساعدة لعلي وقاله امسك فيها أنا هاطلعك علي ما كانش هاطلع لأنه هيفقد الثقة في إنه قادر يعمل كده، ولكن فاطمة أولاً هي اللي طلبت مساعدته وتاني حاجة مدتله إيد المساعدة فالثقة اللي عنده حطها كلها في فاطمة وعرف إنه مش لوحده.

: أصعب حاجة ممكن يمر بيها المريض النفسي إنه يكون لوحده، وعلشان كده ممكن يفضل الموت أحياناً على شعوره بالوحدة دي، لأن أسهل عليا أتمنى الموت ولا المرض يفضل يرسم هالته حواليا ويبعدني أكثر وأكثر ويبلعني أكثر وأكثر.

٢٦ يناير عام ٢٠٢٣

عيادة "انت الأهم"

مرت أيام وليالي على نقاش شهد وعادل، وعادت الحياة إلى مجراها القديم، لكن ظلت التساؤلات تدور في ذهن عادل حول سبب حالة شهد هذه. لم يسألها عادل، اقتناعاً منه أنها إذا لم تقل هذا الآن فإنها ليست مستعدة لذلك بعد، ونسى أن بعض الأحيان لا يجب أن نطبق هذه القاعدة على مرضانا. هذه القاعدة لا تنطبق على الآخرين لأننا أحياناً نكون عاجزين وغير مدركين لأساسيات الأمور، خاصةً عندما يتعلق الأمر بأقرب الناس إلينا.

: خالد جاي النهارده؟

: أيوه يا دكتور عادل، لسه قافل وقايل إنه جاي في السكة.

: تمام، أول ما يوصل خليه يدخل على طول.

: تمام يا دكتور.

قام عادل بعمل كوب من الشاي لكي يحتسيه وهو ينتظر خالد، وقام بالاتصال بشهد التي قام بإيصالها إلى المشرحة اليوم صباحاً، لكنها لم تجب عليه. وأثناء انتظاره جواب شهد، سمع الباب يطرق.

: أيوه، اتفضل.

: ازيك يا دكتور؟

: الحمد لله يا خالد، انت عامل إيه؟ من قبل ما تجاوب، من نظرتي ليك باين إنك أحسن بكثير.

خالد في حماس: فعلاً، أنا أحسن بكثير الحمد لله. حاسس إني مرتاح، حاسس إني في هدنة. أفكارى وكل حاجة ما خلصتتش، وده شيء طبيعي لأن حضرتك شرحتلي قبل كده إن المرض بتاعي ممكن ياخذ وقت طويل،

بس معتمد على استعدادي وشغلي. بس حاسس إني كل يوم بمشي خطوة جديدة، الأسبوع اللي فات قلنا إننا النهارده هانتكلم عن حاجة جديدة، واني اتطورت في إني أكشف أفكارى ومشاعري وأحول سلوكياتى وردود فعلى عليها.

: أيوه، وقولنا كمان إن التأثير الإيجابي في تحويل السلوك أو الفكرة أو المشاعر هيعود علينا احنا.

: وعلشان كده أنا حاسس إني في هدنة، اه، هي الحرب موجودة بس أنا في هدنة.

كان عادل سعيداً بما سمعه من خالد فأعطاه المجال لكي يكمل حديثه وظل يستمع له بحماس.

: عارف يا دكتور، جملتك ليا دايماً بترن في وداني ("اكسر الدائرة يا خالد"). بقيت كل ما اجي أتصرف في حاجة أو تجيلي فكرة، على طول جملتك ترن، أقف ثانية أفكر، فكرتي دي تأثيرها عامل إزاي؟ لو إيجابي، توكلنا على الله. لو سلبى، على طول بكسر الدائرة وأحولها عشان تأثيرها يكون إيجابي.

: صح، كسرنا للدائرة، كأنك معاك كوباية فيها سائل أسود، ولما تفضل تنزل عليها الميا، تفضل تفتح وتفتح لحد ما تبقى كلها ميا، ما فيش فيها عكارة، وعلشان كده لازم نلاقي الوسيلة اللي نفتح فيها الميا دي.

خالد: حضرتك تقصد إن الميا هي كسر الدائرة، والوسيلة هي ما وراء الميا، أو نقول الحنفية مصدر الميا دي.

: بالظبط كده يا خالد، وطبعاً لازم نعرف مصدر الميا ده كويس علشان فكرتنا بعد كده تكون كويسة. يعني لو عندنا مصدر ملوث، هيلوث فكرتنا أكثر وعمرها ما هتتغير. ولكن لو حطينا مصدر نظيف، فكرتنا هتتغير وأساسها هايكون صحى.

: طب والمصدر ده أعرفه ازاي؟

: هنتعلم أنا وأنت دلوقتي عن الشيء اللي بيخلي المصدر ده ملوث الأول. المصدر يا خالد وهو معتقداتنا في الحياة، واللي بيلوثها هي أخطاء التفكير. يعني علشان يطلع عندي فكرة، بتنشأ الأول مين. يبقى كده أعمق حاجة المعتقد، وبعدين أخطاء التفكير يطلع منهم فكرة سلبية.

: صحيح، بالظبط كده. يعني في حالتك مثلا، انت عندك اعتقاد معين أن النجاح هيبجي لما أكون كامل، فنبع عنه خطأ التفكير في المثالية، ومنه طلعت الأفكار اللي انت مش عارف تتعامل بسببها.

: هو ممكن الإنسان يكون عنده أكثر من خطأ واحد؟

: طبعا، ممكن يكون عندي اتنين وتلاتة وخمسة وعشرة كمان. وطبعا، كل ما زادت أخطاء تفكيري، كل ما زادت معاناتي في طريقة التعامل مع الحياة بشكل عام.

: طب ازاي أقدر أكشف عن أخطاء التفكير دي؟

: أول حاجة، أنا محتاج منك انك تقرأ عنهم وتفهمهم كويس. وخليني أقولك كذا مثال نتناقش فيهم مثلا، أول حاجة عندنا خطأ تفكير اسمه التعميم. التعميم هنا يعني إني من موقف واحد عممت الشيء ده على بقية المواقف المشابهة. زي مثلا: ان يحصل معايا موقف سيء من دكتور جامعة ويضطهدني. مع كل الاحترام لدكاترة الجامعة كلهم، بس كل الناس فيهم كسر للقاعدة. التعميم بقى أي أشوف أن دي القاعدة، وان كل دكاترة الجامعة وحشين، وهيتعاملوا معايا بشكل غير عادل وغير منصف. ولكن الواقع والصح، ان الناس دي هما اللي كسر القاعدة، مش القاعدة ذات نفسها.

: أيوه، يعني زي ما أنا، في واحد من شركة معينة اتعامل معايا وطلب رشوة علشان يمشيلي شغل. وقفت شغل مع الشركة كلها، رغم انه موظف في الشركة مالوش علاقة حتى بالإدارة. وقتها حتى ما سمعتش تبرير الشركة، وسمعت بعدها ان الموظف ده أجبروه على الاستقالة علشان ما يخسرش سمعته بعد كده ويعرف يشتغل. أنا هنا عممت ان كل موظفين الشركة دي مش كويسين، ورفضت بعد كده إني أتعامل مع موظفين في أي شركة، ولازم أتشاور مع رئيس مجلس الإدارة على طول.

: صحيح، مثالك صح، وهنا انت صعبت على نفسك شغلك لأن الشيء اللي ممكن يخلصه الموظف في خمس دقائق، لأن دي شغلته، بقى يخلصه الرئيس في نص ساعة لأن كده كده في حد غيره هو بيكلفه بالمهمة دي. وكلفت نفسك مجهود لأنك مش هاتعرف تبعت حد من موظفيك بعد كده، وبتعمل كل حاجة بنفسك.

: أيوه فعلا، ودا تأثيره الإيجابي عليا كان تقريبا صفر، لأن هنا المياها كانت ملوثة.

: صح كده، مثال تاني لأخطاء التفكير وهو خطأ تفكير يا أبيض يا أسود. وهنا الشخص بيحط قاعدة في حياته بتأثر على كل مجالات حياته، إنه يا أعمل الحاجة بالشكل دا يا مش هعملها أصلا، يا أروح أصيف مثلا في المكان الفلاني يا إما مش هاروح. ودا كمان بيرتبط بيه أحيانا خطأ تفكير معاه اسمه قفز للاستنتاجات، اللي هو أنا عارف إن دا اللي هيحصل، أنا عارف إني لو رocht هناك مش هانبسط، أنا عارف إني هخسر لو خدت الريسك الفلاني. واللاتين دول بيصعبوا حياة الإنسان على نفسه لأنه ييفقد معنى الحياة، بينسى يعيش.

: يااه يا دكتور، موضوع أخطاء التفكير عمره ما جه في بالي.

: لأن الإنسان اللي عنده أخطاء تفكير مش بيحس بيها يا خالد إلا لو قرر يصلحها.

: خلاص يا دكتور، اتفقنا أنا هقرا أكثر عنهم كلهم، وأنا فهمت حالا إزاي أعرف خطأ التفكير دا عندي أو لأ، والجلسة الجاية نتناقش فيهم.

: ماشي يا خالد، انت مش عايز تقولي حاجة؟ مش عايز تسأل على حاجة؟
: بعد ما أتخلص من أخطاء التفكير

قال خالد جملته واستأذن من عادل مبتسما ليخرج، ويترك وراءه عادل وهو ينظر إليه نظرة سعادة تجدها على وجهه بعد كل مريض يتطور ويرى على وجهه ابتسامة كابتسامة خالد. كان يوقن بعد كل ابتسامة أن قوة ما يفعله لا يضاهاها قوة، ويحمد الله بعدها على اختياره لهذا المجال.

بعد أن انتهت جلسة خالد مع عادل، حاول عادل الاتصال مرة أخرى بشهد، وبعد عدة محاولات، وأخيرا أجابت شهد.

: ألو، السلام عليكم. أيوه يا عادل، معلش ما خدتش بالي.
: الو، أيوه يا شهد، وعليكم السلام. إنتِ فين يا شهد؟ هو احنا مش اتفقنا إنك هتخلي التليفون جنبك علشان أطمئن عليك؟
كان عادل يتحدث بانفعال، فأجابته شهد قائلة:

تطمئن على إيه؟ مفيش حاجة تطمئن عليها، هو بعد العيد ينفتل الكحك؟
كان رد شهد قاسياً على عادل، وساد الصمت بينهم للحظات.. ثم أكملت قائلة:

أنا آسفة يا عادل، انت عارف إن الفترة دي أعصابي مش متحملة وإني مضغوطة، وده آه مش مبرر إني أتعصب، بس أنا عارفة إن مش انت الشخص اللي هايزعل مني في الموقف ده وهاتقدرني.

أجابها عادل، وكان يبدو على صوته نبرة من الحزن والكسرة والغصة وقال :
لأ يا شهد، أنا مش زعلان، أنا بس خايف، خايف عليكِ وخايف علينا. آه
حياتنا رجعت لنصابها القديم، بس ما فيش حاجة رجعت زي الأول. ما
فيش حاجة زي قبل أسبوعين يا شهد. اتكلمي يا شهد، قوليلي في إيه،
احكي لي، أنا زوجك.

: أنا تعبانة يا عادل ومش قادرة أعمل حاجة ولا حتى أتكلم. عايزة أهرب،
عايزة أبعده، مش عايزة أتكلم، مش عايزة أعمل حاجة تانية. بس عارفة
إني مش هقدر وإن عندي مسؤوليات كتير، سواء أنا أو أنت.. انت شغلك
ومرضاك وحياتهم اللي هي حياتك انت، وشغلي وكتابي اللي نفسي رسالته
توصل.

: احنا مش اتفقنا إني هساعدك في الكتاب؟ تعالي نشتغل سوا.. يلا نروح
المستشفى عندي ونتكلم، وأشوف لك المرضي اللي ممكن تتعامل معاهم.
وهاتبقي بتشتغلي وأنا بشتغل، ونصنع حاجة جديدة سوا، أنا وأنت
مشتركين فيها بين شغلي وشغلك. على الأقل يا شهد هنكون سوا.

: نفسي يا عادل، نفسي أعرف أكلمك، أقعد قدامك كشهد وأعرف أتعامل
معك كحد محايد. آه، أنا اتكلمت كتير لما قعدنا سوا في الصالة، اتكلمت
كتير وعيبت أكثر. بس فاكر يا عادل إن احنا اتفقنا لما تزوجنا إن انت
الشخص اللي أما أحب اشتكي منه لحد اشتكيلك انت. وأنا بشتكيلك منك
يا عادل. أنا عايزة زوجي جنبي وعايزة دكتور معايا اللي مش عارفة
أشتكيله من نفسه. عارفة هتقولي إنك موجود على طول، ووقت ما أحب
أجيلك، ووقت ما أحب أحكيلك، وعارفة إنك هتكون منصت ليا. بس حتى
دي أنا فقدتها يا عادل. يمكن لأن من أول يوم في حاجات كتير ما كنتش
عارفة أحكياها. عارف يا عادل في شغلي أنا بتعامل مع الموت، وانت في

شغلك بإذن ربنا بتخلق حياة. يمكن هو ده قدرنا، يمكن هي دي نهايتنا.
أنا مضطرة أقفل يا عادل حالا. هكلمك تاني. لا إله إلا الله.

: محمد رسول الله.

قالها عادل بصوت يكاد يستطيع أن يخرجَه. كانت كلمات شهد كالرصاص
الذي سلب منه الحياة. لم يفهمها ولم يفهم ماذا تعني؟، ولكنه كان يتمنى
أن تكون نهاية هذا الأمر أفضل من هواجسه والخوف الذي يسيطر عليه
الآن.

ظل الحال كما هو عليه بين شهد وعادل، وكانت تمر الليالي بشكل يصعب
على كليهما تحمله. قرر عادل في يوم أن يأخذ شهد معه إلى المستشفى
وأن يعملًا معًا على كتابها، ولأنه بسبب انشغاله توقفت شهد عن الكتابة
لفترة من الزمن، قرر أن يعيد لشهد روحها ولو قليلاً بهذه الخطوة، إيماناً
منه أن شهد تشعر بالحياة مع كل كلمة تكتبها.

: الو، أيوه يا منى، ازيك؟

: الحمد لله في نعم يا دكتور عادل، حضرتك عامل إيه؟

: انا تمام يا منى الحمد لله، بعد اذنك اظبطي مواعيد الأيام اللي جاية
بحيث إنها كلها تكون مواعيد في فترتهم الأخيرة، والمواعيد اللي لسة في
البداية خليهم في يوم واحد، ويا حبذا يكون بكره.

: تمام يا دكتور، وغزوة اتصل بيها كمان؟

: لوردت عليك يا منى.

: تمام يا دكتور، هاشوف الجدول وهكلم المرضى وأقول لحضرتك عملت
إيه.

: تمام يا منى، بس بسرعة ضروري علشان على أساس دا هاقولك أنا جاي النهاردة ولا لأ، لأني عايز أروح يوم المستشفى أنا وشهد نقضي اليوم هناك.

: هي مدام شهد تعبانة؟ فيها حاجة؟

: لأ، الحمد لله، إحنا رايعين المستشفى عندي نشتغل على كم حاجة كده للكتاب الجديد بتاعها.

: آه، تمام الحمد لله. وصل سلامي ليها وقولها إن شاء الله الكتاب هيكسر الدنيا زي اللي قبله.

: حاضر، يوصل. ياللا بقى شوفي اللي قتلتك عليه وردى لي خبر.

: حاضر، مع السلامة.

: سلام.

: انت بتكلم مين بيضحكك كده؟ ضحكنا معاك.

: قالتها شهد من وراء عادل بعد أن أنهى كلامه مع منى.

: دي منى يا حبيبتي، قتلها تظبط المواعيد علشان نبدأ شغل أنا وانتِ على الكتاب ومستني رد منها علشان نروح أنا وانتِ النهاردة المستشفى ونشتغل على كل حاجة انتِ عايزاها.

: نظرت له شهد بسعادة وعيناها لامعتان وقالت: بجد يا عادل! بجد!

: أيوه يا حبيبتي، طبعًا بجد، لازم نشتغل عليه كويس علشان يطلع أحلى من اللي قبله ويكسر الدنيا على رأي منى.

: انت مش متخيل أنا مبسوفة إزاي إنك افتكرت والموضوع في بالك وهتساعدني.

: عيب يا شهود، أنا أنسى حاجة انتِ بتحبيها؟ استني، منى بترن

: أيوه يا منى.

: أيوه يا دكتور، أنا خلاص رتبت كل حاجة وإن شاء الله المواعيد الحرجة كلها بكره والنهارده فاضي وباقي الأسبوع حالات خلاص في مرحلتهم الأخيرة.

: أيوه كده يا منى، برافو عليكي. شكرًا جدًا.

: على إيه يا دكتور، دا شغلي.

: ماشي يا ستي، يلا النهاردة إفراج. اقفلي وروحي.

: لا يا دكتور، مش هاقدر. حضرتك قلتلي إن مريضنا هو أكثر مريض مينفعش نقوله لأ. لازم أكون موجودة عشان لو حد جه، حتى لو ممكن أخط رقمي وأمشي، مريضنا لازم نهتم بيه بشكل مختلف.

: ربنا يبارك لك يا منى ويجعله في ميزان حسناتك. خلاص، تمام، بس روحي بدري بقى يعني لما تلاقي إن خلاص ما حدش هيبجي اقفلي وروحي، وخدي الملف اللي انتِ عايزاه واقعدي ذاكريه علشان نتناقش فيه. بس في ملفات لمرضى انتِ عارفة هما مين مش هاينفعوا.

: أجابت منى بضحك وحماس: عارفة، عارفة. شكرًا، شكرًا، يا دكتور.

: يلا يا ستي، مع السلامة.

: الله يسلمك.

: التفت عادل إلى شهد مرة أخرى وقال لها:

يلا، استعدي عشان ننطلق في رحلتنا.

قفزت شهد من مكانها بفرحة قائلة:

حمامة.

نزل عادل وشهد ليذهبا إلى مستشفى عادل.. وفي طريقهما إلى هناك، قرر كل منهما أن يصفى أجواء علاقتهما من الضباب الذي حل عليها لأيام وليالي. قرر كل منهما الحديث، وقالوا في نفس الوقت أسماء بعضهما البعض، لينظرا كل منهما إلى الآخر ويضحكان.

: قولي أنتِ الأول يا شهد.

: لا، ابدأ أنت.

: يعني أبدأ ولا هانرجع نتكلم في صوت واحد تاني؟ ابدأي أنت.

: أنا مش هقولك إني مش عارفة مالي لأني هاكون بكذب عليك، وكمان مش هاقولك إنك مش بتسمعي لأني عارفة إنك بتسمعي وأكثر كمان، بس في حاجز يا عادل، أنا فوق في العاشر وأنت في الأول، سامعني وبتتكلم معايا، بس على بال ما يوصلك كلامي بكون أنا وصلت لمرحلة أصعب. على قد ما انت قريب مني فانت بعيد، وعلى قد ما انت بعيد مفيش أقرب منك. على قد ما جوايا كلام، على قد ما جوايا حاجات نفسي تطلع، على قد ما بحس إننا كزوجين بنبعد يا عادل. فاكر يا عادل لما قلت لي إنك خايف أتعب وأكون قدامك وما تشوفنيش؟ أنا حالياً خايفة أكثر منك.

: طب قوليلي يا شهد، قوليلي اللي في قلبك.

: على قد ما أنا قريبة منك، حاسة بفجوة وخايفة أوي أكون أنا اللي خلقتها. خايفة أكون أنا اللي بعدت وأنا السبب. نفسي أرجع بالزمن لورا. بس الرجوع بالزمن مش هايعمل حاجة يا شهد، بالعكس يمكن لما ترجعي تحسي إنك عايزة تمشي في نفس الطريق دا تاني.

: بس الطريق دا صعب. في البداية حسيت إنه، أيوه ارتحت وإن كل حاجة اتخطط ليها بشكل مدروس مية في المية لحد لحظة معينة.

صمتت شهد قليلاً، فقاطعها عادل قائلاً

: لحد اليوم اللي جيت لقيتك قاعدة بتعيطي في مكتبك فيه.
: أيوه، يومها حسيت إن اللي عملته دا أسوأ خطوة ممكن أقوم بيها، وإني
مش هرتاح وإن اللي كنت فيه كان مسكن، بس لما جات لحظة أواجه فيها
حسيت إني غلطت غلط كبير أوي مفيش رجعة منه. يا أخلق حياة جديدة
يا يكون الموت هو الحل. مش موتي لا، موت الفكرة، موت الأحداث، موت
الذكريات والأفكار اللي كلها طلعت من أول لحظة لحد دلوقت. جيت
أريح نفسي تعبته، جيت أشيل من عليها الحمل زودته، وبيايدي خلقت
وحش بدل ما أكله كلني.

كان عادل مصدوماً من كلام شهد، ولم يفهم ماذا تقصد، ماذا تريد أن تقول
بين سطورها؟ ما هي الخطوة التي سببت لها كل هذا الندم؟ لماذا يرى
الآن الفجوة التي تحدثت عنها؟ ظل عادل يقول في قرارة نفسه: "نحن
الآن في مرحلة جديدة، شهد، أنا أرتجف خوفاً. أرجو منك أن تطمئنني".
ومن جانب آخر، كانت شهد صامتة ويدور في ذهنها نفس الشيء: "عادل،
نحن الآن في مرحلة جديدة، أرجو منك أن تطمئنني". ثم أكملت شهد
: أنا عارفة إنك مش فاهم وبتفكر حالياً قد ما كنت بتفكر من يوم انهيار
ألف مرة.

: وخايف أوي ما ألاقيش الإجابة.

وصل عادل وشهد إلى المستشفى، واتفقا سوياً أن يكون يومهما سعيداً
وحافلاً بالإنجازات، وتمنى كل منهما للآخر أن يطفئ إنتاج أفكاره حتى
ينتهي يومهم. هما الآن عادا بالزمن إلى الوراء، أملًا أن كلا منهما أن يفهم
ما بداخله.. وأن يعيد الزمن إلى ما قبل لحظة الاصطدام.
رأى حمدي عادل وشهد وهما قادمان تجاهه وذهب ليلقي التحية كعادته
: أهلاً يا دكتور، نورتوا الدنيا.

: أهلاً يا حمدي، أخبرك إيه؟

: في نعمة يا دوك، الحمد لله. انت عامل إيه؟

: الحمد لله يا حمدي. مش هاعرفك، يا حمدي؟

: ضحك حمدي قائلاً: لا والله يا دكتور، أهلاً يا دكتورة، حضرتك عاملة إيه؟

: أهلاً يا حمدي، أنا في نعمة الحمد لله. بس أنا النهارده مش الدكتورة

شهد، النهارده أنا الكاتبة، كاتبة وبس.

: انت تؤمري يا دكتور، أقصد يا كاتبة.

: ضحك عادل على ارتباك حمدي وقال: ها يا حمدي، عملت اللي قلتلك

عليه؟ مش عايزين كاتبتنا ترعل.

: طبعاً يا دكتور، أنتم تأمروا. ظبطت كل الملفات ورتبتها وطلعت لك

الملفات اللي قلتلي عليها. كل حاجة مترتبة في المكتب زي ما طلبت.

: تسلم إيديك يا حمدي. عايزين بقى كوبايتين شاي من إيديك كده يعدلوا

الدماغ علشان نشغل على راحتنا.

: عيويني يا دكتور.

: جاهزة يا حاجة؟

: جاهزة يا ابني.

: دخل عادل وشهد المكتب وجلسا قليلاً ينتظران كويي الشاي قبل العمل...

: وفي أثناء انتظارهما، دق باب المكتب.

: اتفضل.

: قالها عادل متوقعاً أن يكون حمدي هو الطارق، لكن كان توقعه خاطئاً.

: ممكن أدخل؟

: نظر عادل إلى المتحدثه وهو في حالة ذهول لأنه لم يكن يتوقع الصوت،

وقال

: أهلاً أهلاً يا دكتورة ندى، اتفضلي.

: حمدي قالي إن حضرتك والمدام هنا، قلت أجي أسلم وأسألك عن حالة.

: أهلاً، تفضلي. أعرفك بالدكتورة شهد، مرايتي وموجودة النهارده بصفتها كاتبة.

ضحكت شهد وقالت: إزيك يا دكتورة ندى؟ عاملة إيه؟

: الحمد لله يا دكتورة شهد، وموجودة النهارده بصفتك كاتبة.

ضحكت شهد على جملة ندى ورحبت بها ودعتها للجلوس.

: اتفضلي يا دكتورة ندى، اتفضلي اقعدني.

: شكراً، يزيد فضلك.

وبعد أن جلست ورحب بها كل منهما، طرق الباب مرة أخرى. فقال عادل ضاحكاً

: المرة دي بقى أكيد حمدي. اتفضل يا حمدي.

: الشاي يا دكاترة.

عادل: برافو عليك يا حمدي، كنت لسه هقولك تشوف دكتورة ندى تشرب إيه.

: لا، ما أنا قابلتها في السكة وأنا رايح أعمل الشاي. قالتلي أعملها معاكم، لو شربته معاكم خير وبركة، مشربتوش تاخذه بكرامتها وتطلع، بس واضح إنه هتشربه، خير وبركة.

ضحك الجميع على ما قاله حمدي وعلقت ندى

: هات يا فضيحة، هات.

: تؤمروني بحاجة تانية يا دكاترة؟

: لا يا حمدي، تسلم. راقبلي بس علي النهارده وشوف أخباره إيه بشكل خاص عشان عايز أشوف جاهز لجلساتنا الثانية إمتي.

: حاضر يا دوک. يلا good luck للجميع.
وبعد خروج حمدي، قالت ندى: خلاص، مش هعطلکم أنا کمان وأبقى
اجي لحضرتک مرة ثانية أسألك عن الحالة.
قاطعتها شهد بسرعة قائلة: لا لا.. خليکي هنا، لو معندکيش شغل طبعاً،
وبعدين اسألني عادل حالاً يا ستي علشان أنا کمان أستفيد من خبرتک وخبرة
عادل ومن الحوار بينکم في الكتاب بتاعي، لو مفيش مانع.
: لا لا، بالعکس. دا أنا أتمنى إني أساعد ويشرفني إني أشتغل معاکي وأسجل
دا في تاريخي المهني والإنساني.
جلس الجميع يتسامرون ويحتسون الشاي ويشرحون لشهد عن حالة علي،
بعدها أثارها الفضول من كلام عادل.

: هو الشعور بالذنب ممکن یوصل الإنسان للمرحلة دي؟
: الشعور بالذنب شيء مميت، ويا سلام لو الذنب مش ذنبک وانت شایله.
أسوأ بکتير، بیأثر عليك بشكل سلبي، وممكن لو ما وقعتش في دائرة
المرض، ممکن یسمح حياتک.

: ازاي الشعور بالذنب ممکن یوقع في المرض؟
: الشعور بالذنب یا شهودتي بیاکل الإنسان، بیاکل روحه وبیاکل علاقته
بنفسه، اللي هي أساس من أساسات إن صحته النفسية تكون كويسة.
ماشی، الاتنين مش علاقتهم طردية، بس أنا لما صحتي النفسية تكون قليلة
مش بکون محتاج علاج بس، محتاج دعم، ولو ما أخذتهوش ممکن أقع
في دائرة من دوائر الاكتئاب مثلاً أو غيره من الأمراض.

: صحتي النفسية لو في الأرض مش دليل إني مريض، بس دليل إني ممکن
أقع فيه بسبب المحفزات الکتير اللي هقع فيها.
: بالضبط کده یا شهد.

كانت ندى تراقب في صمت محادثة كلاهما، لكن كانت أسئلة شهد مثيرة للاهتمام في نظرها ليست فقط كشخص عادي وإنما كطبيبة أيضاً.

: وانب رأيك إيه يا دكتورة ندى؟

قالتها شهد وهي تنظر إلى ندى، وكان يبدو عليها القليل من الارتباك الذي لاحظته ندى بشكل سريع، فأجابتها قائلة

: كلام دكتور عادل مضبوط، بس مش كل الناس ممكن تقع في الدائرة بسهولة. اللي بيقع مريض أصلاً أو عنده المحفزات اللي تخليه مريض، وشعوره بالذنب يبقى زي القشة اللي قسمت ظهر البعير.

: إيه أسوأ مرحلة ممكن يقع فيها الإنسان اللي عنده عقدة الذنب؟

أجاب عادل وندى في نفس اللحظة وقال: أما المريض يكون مريض أصلاً.

: بس علي مرضه الإحساس بالذنب جزء منه، وعدم تصديق الصدمة الجزء الثاني.

: أيوه يا شهد يا حبيبتي، حالة علي معقدة أكثر لأن الإحساس بالذنب جزء من مرضه، لكن الحالة الثانية المريض عنده مرض لوحده وشعوره بالذنب لوحده يعني منفصلين، وبيتصلوا بعد كده. ووقتها ويفقد المريض الإحساس بالاتزان أو إنه يعرف أصل معاناته فين.

: كل ما يخرج من دائرة الذنب بدري كل ما كان أحسن، علشان مرضه ما يزيدش سوء.

: أيوه، فهمتكم. إيه رأيكم نبدأ شغل؟

قالتها شهد في محاولة منها لتغيير الموضوع الذي أربكها كثيراً حتى لا يلاحظ عادل ذلك.

يا سلام، ياللا بينا يا حبيبتي. في الملفات دي كل الحالات، كثير منها مشيت خلاص أو حتى كانت هنا مجرد كشف. اختاري، عايزه الأمراض تكون محددة في حته معينة أو عادي مفيش مانع؟
مفيش مانع، بس أهم حاجة تكون ليها علاقة بأخطاء التربية والصدمات اللي الإنسان ممكن يتعرض لها من أهله، علشان تدعم أصل الفكرة بتاعتني.
رد عليها عادل مماًزحاً

: يعني انتِ كده عايزة كل الملفات دي يا شهد؟
يا دكتورة شهد، أغلب المرضى إن ماكانوش كلهم دا أصل معانتهم (الطفولة). مش بس الأهل وإنما ممكن المدرسة، الصحاب، والأقارب وغيرها من المواقف اللي الإنسان ممكن يتعرض لها، بس غالباً أساس المرض النفسي بيكون الطفولة. ودا كان أساس مدرسة التحليل النفسي لـ"سيغموند فرويد" إن أصل كل مرض لازم يكون له أساس في الطفولة، والموقف كان عبارة عن محفز حفز عنده ظهور المرض.

: صحيح، وبعد كده طلع علماء منهم تلامذة لفرويد ذات نفسه طوروا الكلام دا وقالوا إنه مش لازم يكون أساسها هو الطفولة. ولكن ممكن صدمات الإنسان اللي يكون عاشها تؤدي إلى ظهور المرض، وعلشان كده قلت لك إنك عايزة كل الملفات. عندك مرض زي اضطراب كرب ما بعد الصدمة PTSD، تم اكتشافه بعد الحرب العالمية الأولى من الأعراض اللي كانت تظهر على الجنود بعد الحرب، وإنهم كانوا يعيشوا مشاهد من الحرب ويفتكروها ويفتكروا موت الجنود زمايلهم قدامهم. وهنا ظهر تشخيص المرض دا.

: بس ممكن كمان المرض دا يظهر بسبب أخطاء التربية، صح؟

: أيوه يا دكتور، صح. عندك مثلاً الحالة دي (ل.أ)، المريضة دي كانت بتتعرض للتنمر من أهلها وكمان للعنف الجسدي. فضلت سنين عايشة بالمرض وهي ذات نفسها مكنتش تعرف، والمرض تطور وبقى مزمن، ووقعت بعد كده في الاكتئاب، وتطور الاكتئاب هو كمان لأنه قعد معاها ٣ سنين وأكثر كمان، وهنا الوضع تأزم أكثر.

: هي إمتى جت هنا؟

: جت هنا أما ذاكرتها تضررت وبقوت بتنسى بشكل عجيب، وأما بدأت كمان تشوف هلاوس.

: هلاوس؟!

: أيوه يا شهودتي، عادي. تطور مرض الاكتئاب ممكن يؤدي لهلاوس.

: يعني كمان وقعت في السكيزو؟

: لا، لا. دا تطور طبيعي لتفاقم الأعراض لحالة مريضة اكتئاب، وأما خدت دواء للهلاوس، اختفت وما رجعتش تاني.

: طيب، والذاكرة؟

: الذاكرة يا دكتور كمان مرتبطة بين الاتنين، سواء اضطراب كرب ما بعد الصدمة أو الاكتئاب.

: يعني جت هنا بسبب الهلاوس والذاكرة؟

: أيوه يا حبيبتي.

: طب ووقعت ليه؟ ليه حجزتها؟

: لأن البيئة عندها كانت بتأثر بشكل سلبي عليها. في الأول بدأت العلاج عادي ومتابعة، وخصوصاً إن الأفكار الانتحارية مكنتش نشطة، بس بعد كده تأثير أسرتها عليها خلاها تقرب أكثر من الانتحار، علشان كده حجزتها هنا.

: طب، وهي عاملة إيه حالياً؟

: آخر جلسة معاها كانت كويسة قوي الحمد لله، وتطورت جداً وطورت
علاقتها بأهلها كويس، بس كانت خايفة قوي من الانتكاسة.

: في ناس مثلاً يا دكتور من مرضى الاكتئاب اللي بيكون قعد معاهم مدة
كبيرة من حياتهم، مشاعر حزنهم العادية بتتحول لاكتئاب. فبيكون صعب
عليهم يفرقوا، مريضتنا هنا تعافت بشكل كامل، بس كانت لما يحصل
حاجة تضايقها أو مثلاً وقت تقلب الهرمونات كانت بتقع في دايرة مشاعر
الاكتئاب، وعلشان كده كانت خايفة.

: مريض الاكتئاب لما يتعالج، مشاعره بتكون قوية. يعني لما يفرح بيفرح
أوي، ولما يزعل برضو بيزعل أوي. مش بيتكس بس بيخاف لأنه مش
بيكون متعود على المشاعر دي، وبيخاف يرجع للدائرة دي ثاني. فأول ما
يحصل والمشاعر دي تسيطر عليه بيجي على طول هنا.

كانت شهد منصته تماماً لكلام عادل وندي، وكانت تكتب ملاحظاتها عن
تطور المرض وأسبابه وعلاجه.. بعد أن أنهت الملاحظات قالت

: طيب، هل ممكن يصيب الإنسان حالة مرضية عقلية مش نفسية بسبب
التربية؟

: شوفي، مش هيكون بسببها مباشرة، ولكن الإهمال أو عدم الإدراك ممكن
يكون سبب في تطورها. ومش بس الأمراض العقلية، ممكن كمان
اضطرابات الشخصية.

: زي إيه من الأمراض العقلية مثلاً؟

: مثلاً ثنائي القطب يا دكتور، الـBipolar. المرض دا نسبة الإصابة بتزيد
مع وجود عوامل جينية، وبتتضاعف طبعاً لو كان الأم أو الأب مصابين بيه.
وطبعاً إهمال الاحتمالات دي أو الأعراض دا بيزود فرصة ازدياد أزمان

المرض وسوء الحالة، ويعمل المشاكل اللي انت بتقولي عليها أو يؤثر على علاقتهم بأهلهم.

: طبعاً دا يا شهد ممكن يقل لو الأهل عندهم وعي بالمرض الموجود وراثه في عيلتهم. زي الأم اللي عارفة إنها لازم تحذر بنتها من الأدوية اللي بتأثر في الهرمونات لأن نسبة الإصابة بالسرطان عندهم أعلى من غيرهم. وحتى لو انصابوا، بيكون وعي التعامل مع المرض مختلف، ودا ينطبق على كل الأمراض اللي عامل الوراثة فيها أعلى من العامل البيئي.

: بس بيختلف الوضع عند اضطرابات الشخصية.
: بالضبط يا دكتورة ندى، هنا الوضع مختلف تماماً سواء عن النفسي أو العقلي.

وفي منتصف تدوين شهد لملاحظاتها، أثارها تعليق عادل وجملته "مختلف تماماً" وقالت

: اشمعنى بقى؟ ليه اضطرابات الشخصية مختلفة للدرجة دي؟
: لأن وببساطة يا شهودتي، المرض بيكون شخصيتهم.. مش مجرد جزء منها أو فترة من حياتهم عانوا فيها.

: في كمية أخطاء في التربية بتحصل يا دكتوراه، مش بس تعنيف أو حتى معاملة سيئة أو قاسية. ممكن العكس تماماً، زي الخوف الزائد أو غيره من التصرفات الغير سوية، تطع شخصيات غير سوية.

: يعني عايزة تقولي يا ندى، مهما كان السلوك لو مش سوي أو بمعنى آخر مش بالقدر الصحيح، بيؤدي إلى الشخصيات الغير سوية؟

: بالضبط كده يا دكتوراه. يعني عندك مثلاً الخوف الزائد على ولادي، وإي عملهم كل حاجة وأعيشهم في فقاعة لوحدهم، دا هيطلعهم شخصيات اعتمادية.

: أو مثلاً يا شهد، إني أربي ابني على المثالية اللي مش موجودة أصلاً، وإن كل حاجة لازم تكون على المسطرة، دا هيطلع منهم شخصيات وسواسية.
: أو مثلاً العنف يا دكتورة، أو على النقيض عدم الحسم والإهمال وسوء المعاملة وعدم الاستقرار في الحياة الأسرية، يؤدي إلى شخصية معادية للمجتمع. ودا شخص بيكون ضد القوانين وممكن توصل معاهم المرحلة لارتكاب الجرائم وما بيحسوش بالذنب.

: وفي كمان الشخصية التجنبية، ودي بتحصل لو الأهل أهملوا تشجيع أولادهم وحسوسهم إنهم مش كفاية لمجرد إنهم مطلعوش الأوائل مثلاً، ورفضوهم وسط عيلتهم ودايماً يقولوا عيوبهم بس. فيطلع الطفل دا مش بيتعامل مع الناس ومش قادر يواجههم أصلاً. كل كلمة بيقولها الأب أو الأم محسوبة عليهم يا شهد. في ناس بتطلع وتكون عانت من كل الحاجات دي وتقول "ما إحنا كويسين أهو"، بس حضراتكم مش كويسين ولا حاجة. حتى لو الشيء دا مش موقف حياتك ومأثر عليها فهو موجود في عقلك الباطن وممكن لو مأثرش عليك يآثر على عيلتك وأولادك وكمان أحفادك.

كانت شهد تنصت بكل جوارحها لحديث عادل وندي، وعندما أنهى عادل كلامه عن اضطرابات الشخصية ومعاملة الأهل الغير سوية حتى إذا كانت تخلو من العنف الجسدي أو النفسي، قالت:

كفتين الميزان لازم يكونوا متعادلين بين الحسم واللين، بين العطف والتعاطف والقوة. من الآخر، كل شيء زاد عن حده قلب ضده.

: بالضبط كده يا شهد. لو عدلت كفتين الميزان، هبني ابني وابني علاقتي بيه بشكل سوي. حتى في الدين، سواء الإسلامي أو المسيحي، الدين بيقول لازم نكون صبورين مع أولادنا حتى لو اتعصبنا نكون رحماء معاهم. مقلش نضربهم، ولا قال نديلهم الآي باد يلعبوا بيه عشان نريخ دماغنا.

من الآخر، ما دام قررت تخلف يبقى تكون عارف إنك بدأت تربي ابنك وتأثر فيه من هو في رحم أمه. ما دام اخترت تربي كون قد اختيارك. التربية مش فلوس وأحسن لبس وأحسن مدارس. طبعاً ربنا يكون في عون الأهالي والآباء والأمهات من دوامة الدنيا والحياة وإنهم عايزين يوفروا لأولادهم حياة كريمة. بس وأنت بتوفر لهم لبس وأكل، اوعى تنسى توفر لهم أب، وتوفري لهم أم، توفري حزن، وتوفري طبخة، توفري كلمة حلوة، وتوفري دعم. اوعوا تخلو ولادكم في يوم من الأيام يكبروا ويقولوا "ياريتكم كنتم جنبنا". والأبناء بيكونوا مش واعيين ومش قادرين يفهموا الآباء والأمهات وتصرفاتهم وخوفهم وتربيتهم. ممكن يقعوا في دائرة المرض علشان كده أنا مش بلوم على الوالدين اللي بيغلطوا، بس بلوم على اللي مش بيتعلموا. لازم الآباء يعرفوا إن طفلي دا هيفهم زي ما أنا فاهم، واللي عايز أخليه يشوفه في العالم أنا الباب اللي لازم يشوف من خلاله عايز يطلع خالد أو غزوة أو علي أو غيرهم كثير، بإيدي دا بس بإيدي كمان أعمل غير كده. بإيدي إن الشيء اللي عايز أحصده في أولادي كمان عشر سنين أزرحه النهارده. ما أزرحش صبار وأفضل مستني الورد لأنني مش ها اشوف منه غير شوكة.

أكمل عادل وندي وشهد مناقشتهم عن الملفات والمرضى وتطورهم، وبعد انتهائهم قام بالنداء على حمدي.

: أمرك يا دوك.

: علي عامل إيه يا حمدي؟

: أحسن يا دكتور. بعد خطة الدواء الجديدة، بقى يتعامل معنا بشكل مختلف وبقى يطلع من أوضته ويتكلم معنا زي ما حضرتك قلتله. والحمد لله اتحسن بعد آخر جلسة مع حضرتك، وزى ما حضرتك قلتلنا واتفقنا معاه، أما بييجي يتكلم معنا بنقعد ونتكلم معاه ونشركه في

|| ٢١٢ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

حاجات يعملها معنا علشان ينشغل. وفعلاً بينجح في دا وبينخرط معنا كويس.

: الحمد لله، الله يريح بالك يا حمدي. خلاص، أنا والدكتورة وشهد خلصنا شغلنا هنا. عايز حاجة؟

: لا يا دكتور، تسلم بالسلامة إن شاء الله.

: الله يسلمك يا حمدي، مقولتيش يا ندى، كنت عايزة تسألني عن إيه؟ لا، خلاص، ما احنا اتكلمنا عنها وفهمت كل حاجة.

: تمام، إذا احتجت حاجة قوليلي؟

: لا، شكرًا يا دكتور.. أنا مبسوفة إني اتعرفت على حضرتك يا دكتوراه شهد. وأنا أكثر يا ندى. خلينا نتكلم بقى.

: أكيد إن شاء الله. أرقامنا مع دكتور عادل ناخدهم منه بقى.

ابتسمت شهد لندي وودعتها، وانطلق عادل وشهد إلى المنزل بعد أن قررا أن يتناولوا الطعام الرجوع للبيت. وانتهى هذا اليوم، حيث لاحظ عادل على شهد الهدوء بعد أن جلسا مع بعضهما طوال اليوم، حتى وإن كان حديثهم يتعلق بالعمل. فكانت شهد سعيدة بذلك لدرجة لا توصف، وعند ذهابها إلى المنزل نامت كالطفل في هدوء لم يره عادل عليها منذ شهور.

في برنامج "نفسيتي وأنا"

: وتكملة لكلامنا، عايزين نسألك نتكلم في تفاصيل مرض جديد اللي اتكلموا عنه ندى وعادل ثنائي القطب.

: مرض ثنائي القطب صعب اكتشافه حتى على الدكتور نفسه، لأنه مرض بيكون بين الاستقرار والمرض ذاته، بين كل هجمة وهجمة ٦ أشهر، وكل هجمة بتكون مختلفة عن اللي قبلها، إلا لو حصل حاجة خلال فترة

الاستقرار توقعك تاني في المرض، وهنا إنت بتقع في الهجمة الأقرب. بشكل مفصل أكثر، هو عبارة عن مرجحة بين اكتئاب وهوس، وبينهم ٦ أشهر، ولو حصل محفز وانت لسه طالع مثلا من الهوس هاتقع في هجمة تانية منه، ولو طالع من الاكتئاب هتقع فيه.

: طيب لو كانت الهجمة دي بعيدة يعني مثلا آخر هجمة كانت هوس بس لسه ٦ شهور معدوش؟

: هاتقع في الأقرب زمنيا ونفسيا، يعني مثلا لو أقرب زمنيا للاكتئاب هاتقع فيه، ولو أقرب زمنيا للهوس هاتقع فيه، ولو نفسيا والظروف اللي في الخارج تحفز نوبة الهوس هاتقع فيها، ونفس الشيء على الاكتئاب.

: طيب ليه بيكون صعب تشخيصه؟

: لأن المريض نفسه مع فترات استقراره مش بيقدر يشوف معاناته بشكل صحيح، وممكن يروح للدكتور في فترة اكتتابه أو هوسه، لو الدكتور مسألش بشكل معين ممكن يقع في تشخيص غلط كاكتاب

: طيب والأعراض؟

: الاكتئاب نفس الأعراض اللي اتكلمنا عليها قبل كده بس الهوس بقى عكسه، يعني أفكار كتير ورا بعض وطاقة غير مبررة، ومش بينام فعليا ممكن مينمش، ولو نام ممكن ساعتين كفاية، وأفكار مشاريع كتير وتهور بمعنى آخر بيعمل العملة في الهوس ويقعد يأنب نفسه عليها في الاكتئاب.

: بس المرض دا ليه أنواع صح؟

: أيوه، اختلاف المرض دا وحدته هي حدة وجود نوبة الهوس. لو الهوس نوبة هادئة بيكون نوع لطيف، وبتكون نوبة الاكتئاب هي المسيطرة ودا أسهل إننا نسيطر عليه، ولو نوبة الهوس هي المسيطرة بيكون أصعب ونوبة الاكتئاب بتكون أشد.

: هل دا مرض للعمر؟
: مع إن سؤالك قاسي أوي، بس هو مرض تقدر تسيطر عليه طول الوقت
بالأدوية.
: يعني مرض للتعايش، مرض مزمن.
: ما بالراحة يا يوسف 😊. صل على النبي، احنا بنفهم الناس ونهديهم
ولا نخوفهم يا يوسف.
: أحياناً يا وليد، الحقيقة مهما كانت صعبة لازم نواجهها، لازم نقف قدامها
وما نهربش.

عيادة "أنت الأهم"
: صباح الخير يا منى
: أهلاً، صباح النور يا دكتور عادل.
: جيت اهو زي ما وعدتك عشان نناقش وعشان نرتب المواعيد اللي ما
ظبطتش معاك.
ابتسمت منى وقالت: شكراً جداً، اتفضل حضرتك وأنا هاعمل كوبايتين
شاي نشربهم واحنا بنتكلم.
: ماشي يا ستي.
دخلت منى إلى المكتب ومعها الشاي، وجلست على مقعد يوازي مقعد
عادل.
: ها يا منى، إيه المرض اللي انتِ اخترتيه؟
: الفوبيا، عارفة إنك ممكن تستغرب لأنها ممكن تبان سهلة.

: بالعكس يا منى، دا أنا مبسوط من اختيارك جداً علشان نطلع السلم ونقف فوق ونقول وصلنا، لازم تكون سلام السلم كلها سليمة. أنا فخور بيكي يا منى.

: بجد؟ داشرف ليا.

: طبعاً بجد، لأنك بتسعي في مجالنا دا اللي لا هو ولا حد فيه واخذ حقه علشان تكوني مؤثرة.. برافو عليك يا منى، شرف ليا إنك بتشتغلي وتدربي معايا. قوليلي يا ستي، عايزة نتناقش في إيه؟

: الفوبيا هي الخوف الغير مبرر وغير منطقي لحاجة معينة، مش لأني بخاف من الشيء دا، لكن لأني بخاف منه بالشكل دا لدرجة إني مثلاً ممكن أفقد الوعي، بس لازم يكون أساسها صدمة صح؟

: صحيح، الفوبيا هي مشاعر بتتطور تجاه شيء ما أو حيوان ما أو حالة ما بسبب صدمة اتعرض لها، زي مثلاً اتعرضت لحاجة في النور ويقطع، فيصبح عندي فوبيا بعد كده.. أو مثلاً اتحبست قبل كده في مصعد، فيبقى عندي فوبيا من الأماكن المغلقة.

: طب ليه مش بنفسر ردود الفعل دي على أنها جزء من اضطراب كرب ما بعد الصدمة؟

: ممكن الاتنين يتقارنوا ببعض، خصوصاً إنهم الاتنين بيندرجوا تحت القلق، وأعراضهم بس في كرب ما بعد الصدمة، في أعراض تميزهم.

flashback :

: صحيح، دا أهمهم، وفي كمان مثلاً الخوف بسهولة يتخض بسرعة، يكون جسمه بيدي ردود فعل سريعة علشان يواجه الخطر المحتم بالنسبة ليه، بس الفوبيا مش هتتحرك الأول لما أقابل الشيء اللي أنا بخاف منه سواء حيوان أو أماكن أو ثقوب أو غيره.

: طيب، مش ممكن الفوبيا تتطور وتكون كرب ما بعد الصدمة؟
: لأ، اللي ممكن يتطور لكرب ما بعد الصدمة هو القلق (Anxiety) لو
فضل مدة معينة من استمرارية الأعراض.

: يعني الفوبيا مش بتتطور؟

: الفوبيا هي التطور الأخير من مرحلة الوحش من الخوف.

: طيب وأنواعها؟

: ممكن الخوف من الأماكن، منها المفتوحة والمغلقة والمرتفعة والضيقة،
وفي خوف من المرض والدم والحقن، وفي خوف من الحيوانات بأشكالها
 وأنواعها، وفي خوف من الناس الغريبة، وفي خوف من أشياء مادية زي
الثقوب والفواكه والتلوث.

: خوف من الفواكه؟

: أيوه، فيه المريض بيكون خايف من الحشرات اللي في الجو أو التربة
توصل للفواكه وهو ياكلها أو يلمسها، أو فكرته إن بذر الفاكهة هتتحول
لشجرة جوه معدته.

: زي اللي بيخاف إن مروحة السقف تطير وتنزل تقتله؟

: بالضبط، وممكن خوفه يوصل معاه للفوبيا ويرفض التواجد في مكان فيه
مروحة سقف.

: طيب ودا بيتعالج إزاي؟

: الفوبيا عموماً ممكن نوصف لها دواء تهدي الأعراض المرتبطة بيها من
قلق وزيادة ضربات القلب والرعدة وزيادة ضغط الدم، بس أساسها هو
تغيير أفكار المريض وتصحيحها وزرع الفكرة الصحيحة عن الشيء اللي هو
بيخاف منه. وبعدين يتعرضله وبعدين يعيش حياته معاه طبيعي.

: وهيرجع فعلاً طبيعي؟

: بكرم ربنا أولاً ومجهوده ثانياً ودعمنا ثالثاً، يرجع. أساس العلاج هنا يا
منى هو المريض ذاته.

: لو المريض مش هياساعد نفسه، مش هانقدر نساعد.
: بالضبط.

استديو "نفسيتي وأنا"

: الفوبيا يا دكتور وليد، عادل ومنى اتكلموا عليها بشكل مفصل، بس عايز
أعرف وجهة نظرك عن شدة المرض، يعني هل ممكن أتعامل مع مرض
سهل ومرض صعب؟

: في حياة الطبيب النفسي مفيش مرض سهل، بس في مرض شديد ومرض
لسه يببدأ.. بس مفيش سهل لأن علشان أقول إنه مرض لازم تتواجد فيه
خاصية مهمة جداً، وهي إنه بيؤثر على حياة الشخص دا سلبياً، بيوقفها.
وهنا ما اقدرش أقول إن حياة واحد أحسن من الثاني، فالمرض هنا سهل
وعليه سكر، وهنا لا، حرام صعب لأن حياتهم الاتنين واقفة.

: يعني ايه حياته تقف؟

: يعني مؤثر على حياته وأحداثها اليومية، اه شغال وبيتعامل وكل حاجة،
بس في لحظة ما مش بيقدر يتعامل أكثر من كده، المريض بيكون متعايش
مش عايش، وفي فرق شاسع بين الاتنين.

: طيب ليه لما قولت لو هفرق هفرق على أساس الشدة؟

: لأن شدة المرض هي اللي تعرفني مدة العلاج وخطته وحجم معاناة
المريض دا.

: أبوه، وعلى أساسها هيتحدد قدرته على المقاومة والشفاء.

: بالظبط كده، جميعهم يعاني منفردًا، لا تجمعهم ولا تجعلهم فرادى، بل
عش معهم وساعدهم حتى يعود كل منهم إلى حياته وتنتهي معاناته.

26 فبراير عام ٢٠٢٣

كانت الأيام تمضي بسرعة، وعادل وشهد منغمسان في دوامة الحياة، كل
منهما لديه دوامته الخاصة، ولكن يجمعهم في نهاية كل يوم حياة، وفي
بداية كل يوم جديد يدخل كل منهم من جديد إلى حياته.

: صباح الخير يا عادل.

: صباح الخير يا حبيبتي.

: هاتنزل العيادة ولا المستشفى الأول؟

: لأ، النهارده نازل العيادة الأول، عندي خالد وعندي كذا مريض محتاجين
متابعة وجلساتهم مهمة، مش متأكد لو هاروح المستشفى النهارده، بس
ممکن أرواح أطمئن على المرضى وأرجع، يعني ساعة ساعتين زمن بالكثير.
وانتِ؟

: أنا كمان هانزل الشغل، عندي مشرحة وملفات كتيرة محتاجة تتقفل.

: يعني ممكن تتأخري النهارده؟

: مش عارفة لسه بس حتى لو اتأخرت هكون هنا خمسة كحد أقصى.

: آيوال، أنا كده اللي هاكون متأخر.

: نظرت له شهد وهي تضحك وقالت: : أيوه، الطبيعي يعني.

: حرام عليكِ يا شهد.

قاطعته شهد وهي تكمل حديثها: هو انا بلعب، انتِ عارفة إني ممكن
مريض واحد يجي في مرحلة، كلمة مني تبعده عن الموت خمسين خطوة.

أنا عارفة يا عادل، وعلشان كده أنا حافظة كلامك دا عن ظهر قلب، لأني مقتنعة بكل كلمة بتقولها ومقدرها، علشان كده كنت بضحك مش متضايقه، بالعكس أنا فخورة ببيك يا عادل، بس...

أخذ دوره عادل وقال: إن لبدنك عليك حقا، وإن لنفسك عليك حقا، وإن لزوجك عليك حقا يا عدوول.

ضحك عادل وشهد على حفظ كل منهم تصرفات وكلام الآخر عن ظهر قلب، وأكمل عادل قائلاً: أنا عارف يا شهودتي إني مقصر، ومش من حقي أقصر كل دا.

قاطعته شهد قائلة: بس هانت يا عادل، قلبي بيقولي إنها هانت. لم يفهم عادل جملة شهد بشكل كامل، لكن قرر تدراك الموضوع وقال: أوصلك معايا؟

: لآ، أنا هنزل متأخرة شوية، عندي حاجات محتاجة أكتبها قبل ما انزل.

: خلاص، أوك لو هترجعي متأخرة أو حاجة، قوليلي وأنا هعدي عليك.

: خلاص تمام، أنا ها اقوم أجهز بقى وأنزل. عايزة حاجة؟

: لا يا حبيبتي شكراً.

الفصل العاشر

راقب نفسك ستجد أنها تستحق

عيادة "أنت الأهم"

: صباح الخير يا منى، عاملة إيه؟

: صباح الخير يا دكتور، الحمد لله في نعمة. حضرتك عامل إيه؟

: الحمد لله، النهارده يومنا حافل.

: صح يا دكتور، إنها حقيقة. ربنا يقوينا.

: ياللا، توكلنا على الله. أنا هاروح أجهز الملفات لحد ما خالد يجي ونبدأ يومنا.

جلس عادل في غرفته في انتظار خالد، وظل يفكر في تطور خالد والمجهود الذي بذله على نفسه وتطويرها كي يصل إلى هذه المرحلة من الاستقرار. خالد الآن على أعتاب الشفاء. في أثناء تفكيره بشفاء خالد، خطرت له غزوة وأنها ثابتة في مكانها لا تتقدم، وتكاد تكون تأخذ خطواتها إلى الخلف. هو الآن يتمنى أن تكون حالة غزوة مستقرة لا أكثر، لا يريد أكثر من أن تنتهي غزوة من قصتها بالكامل ويبدأ معها العلاج مهما طال أمد شفائها. أثناء ذلك، طرق خالد الباب وأذن له عادل بالدخول.

: ازيك يا دكتور؟

: أهلاً، إزيك يا عادل؟ أنا في نعم، انت عامل إيه؟

: وأنا كمان في نعمة. أنا في نعم كثير أوي يا دكتور. كلامك معايا المرة اللي فاتت خلى تساؤلات كثير جوايا تتجاوب عليها. على مدار الأسبوع بسبب المرة اللي فاتت عرفت قد إيه أنا أستحق وان الحاجة مش لازم تكون مثالية علشان أقدرها. بالعكس، زي ما أنا مش مثالي وفي عيوب، كمان الدنيا كده مش مثالية وفيها عيوب، بس احنا الاتنين نستحق التقدير.

: ده شيء جميل أوي يا خالد.

: حاسس إني مرتاح، حاسس إن أساسات التفكير عندي اتغيرت. بقيت لما أبص على حاجة، بفكر فيها بشكل مختلف. بفكر هي قد إيه حلوة وازاي ممكن نخليها أحسن، مش قد إيه هي وحشة وازاي لازم تتهد وتتبني بشكل مختلف. اكتشفت يا دكتور إن مش كل حاجة في الدنيا دي معادلة. بالعكس، الدنيا سهلة، وعلى قد ما هي سهلة، ممكن نشوفها صعبة. المهم إننا منصعبهاش على نفسنا أكثر.

: انت قولت جملة حلوة أوي "حاسس إن أساسات التفكير عندي اتغيرت".
: أيوه، حاسس إن المنبع اللي بيطلع الفكرة هو ذاته اتغير، فأفكاري اتغيرت وده طبعاً أثر بشكل كلي على مشاعري وردود فعلي.

: صحيح، المنبع ده بقى يا خالد هو الأساس "المعتقد"، هو ده اللي بيتبني في طفولتنا وفي مواقف حياتنا. سواء كان صح أو غلط، بيتبني، وموقف ورا موقف بيترسخ أكثر ويكون صعب تغييره. أما الإنسان يقع في مرض زي مرضك، الوضع بيبقى أصعب لأن المعتقد عنده راسخ بشكل قوي، فتغييره بياخذ أسابيع وأحياناً شهور.

: علشان كده أما سألت حضرتك قبل كده إن خطة علاجي هاتبقى قد إيه؟، قولتلي ده بيتحدد على أساس استجابتي أنا للعلاج وعلى أساس مجهودي أنا الشخصي.

: بالضبط، لأن الوسواس مرض كله في الأفكار الملحة اللي بتيجي على رأس الإنسان. مرض أساسه المعتقدات الغلط، مرض بيتبني مع كل معتقد غلط بيتحط أساسه من الطفولة.
: كأنك بتبني إنسان جديد.

: بالضبط كدا يا خالد. وانت تطورك ده أنا مبهور بيه لأنك كنت في مرحلة ممكن تقعد فيها سنين لحد ما تطلع منها. بس انت كان حافرك قوي إنك تطلع منها وبسرعة كمان. قولي يا خالد، انت حاسس إيه تجاه نفسك؟

: حاسس إني بتغير أو اتغيرت كثير، حاسس إني اتولدت من جديد بس لسه ما اتعلمتش المشي، خايف أقع.

: بالعكس يا خالد، حتى لو أنا ماسك إيديك حالاً وبنمشي سوا، خطوة تانية وهتسند على الحيطه وتمشي لوحك، هتيجي اللحظة الي تهول فيها وتدخل ماراثون وتكون الأول بمجهودك الشخصي.

: إحنا وصلنا لبناء الأساسات من جديد يا دكتور، يمكن القديم لسه في منه ظل، بس الأكيد إني عارف إن خلاص لازم يتغير لأنه مش متناسب معايا حالياً. بقيت ببص على نفسي وأقول إنه لا طبعاً، إزاي بفكر كده، لازم الشيء ده يكون بالشكل الفلاني رغم إني قبل كده كان الشكل ده أكثر حاجة ممكن أرفضها.

: مهمتنا حالياً إننا نبني أساس قوي ومتين وصحيح لا يهدم، وده هايكون شغلك الفترة الي جاية. وتكملة لخطة العلاج، أحب أشرك إننا هانقل عدد الجلسات. انت مش محتاج جلسة كل أسبوع.

: لا يا دكتور، مش هينفع. أنا حاسس إني هقع لوحدي.

: أنا مش هاسيبك يا خالد، بس حالياً لازم تسيب إيدي وتسند على الحيطه وتطلع السلم واحدة واحدة. أنا مستنيك فوق. الخطوات الي باقية لازم تتعلم تطلعها لوحك يا خالد، وأنا هنا مستنيك وإيدي ممدودة ليك. لو حسيت في لحظة إن رجلك بتفلت، أنا معاك. بس الخطوة الجاية لازم تطلعها أنت يا خالد. انت مشيت كل ده لوحك، أنا كنت يا دوب عامل مساعد حد بينورك الطريق، و حالياً الطريق منور. انت حالياً الي منور طريقك، انت مصدر النور يا خالد. انت حالياً قادر تمشي، وما تنساش أنا هنا عمري ما هاسيبك تقع.

ظل عادل وخالد يتحاوران حول المعتقدات وقدرة خالد الآن في الماضي قدماً وحيداً، وأنه قادر الآن أن يصعد ما تبقى من السلم بدون أدنى

مساعدة. لكن كان تخوف خالد في محله، فكان يشعر بأنه مولود جديد خلق في بلد جديد لا يعرف فيه أحد، وحيداً لا يعلم فيه هذه الأرض سوى عادل. لهذا كان عليه أن يتعلم كيف يصل إلى الطريق وحيداً حتى لا يتوه في وقت لا ينفذ فيه تغيير الطريق. انتهت جلسة خالد وعادل على اتفاق ضمني بينهما على اللقاء في موعدهما الجديد. وبعد لحظات من خروج خالد وصلت غزوة إلى العيادة لتدخلها منى، وألقى عادل عليها التحية.

: ازيك يا غزوة؟

: الحمد لله يا دكتور. حضرتك عامل إيه؟

: الحمد لله في نعمة.. اتفضلي يا غزوة، واقفة ليه؟

: ها، ما أخذتش بالي، شكراً.

: عفواً.. قوليلي، بتاخدي الدواء؟

: بصراحة مش بانتظام، وعارفة إن ده غلط بس مش بإيدي.

: طيب حاسة بيايه عن آخر مرة؟

: مش حاسة بحاجة. حاسة إني واقفة مكاني، إن مفيش جديد في حياتي.

: حاسة إني بلعب مع كل حاجة حواليا تماثيل إسكندرية، بس الفرق إنه كله

بيتحرك إلا أنا. أنا جيت النهارده علشان أكمل، عايزة أحكي بقية حكاييتي.

: خلاص هي هانت.

: قربت تخلص؟

: حد فينا.

: يعني إيه؟

: يعني يا هي تخلص يا أنا.

: لم يندهش عادل من رد غزوة لأنه كان يعلم إلى أي مدى كانت حالتها في

تدهور، وتركها تكمل.

: أكملك حكايتي، مش عارفة الموقف دا أنا ممكن أحكيه ازاي. يمكن على قد ما هو مش بيطلع من راسي على قد ما أنا مش بقدر أتكلم فيه حتى مع نفسي. في مواقف كده بتبقى مش عارف أصلاً تحكيها رغم إنك عارف إن الموقف دا هو السبب في كل اللي انت فيه. يمكن لأنه مش موقف بس، حالة. حالة بعيش فيها، هي حاله كده، تقدر تقول عليها إنها بترجعك لورا دايماً، بتحسسك دايماً إنك لسه واقف مكانك، مش بتتحرك. حالة بتأكدك إنك مش سليم وإنك لسه واقف في زمان وقاعد فيه. الحالة دي كانت عبارة عن رحلة، رحلتي كل ليلة أما كنت برجح كل ليلة لنقطة الصفر.

ازاي كل حاجة في حياتي بعملها مربوطة جوايا إنها لو ما اتعملتش بالشكل دا مش هتنتفع وهتأثر عليا سلبا، مش هايبقى ليا قيمة، محدش هاي تجاوزني، ما حدش هايحبني، ما حدش هيقف جنبي. كل موقف إني لازم أتعلم شيء معين علشان خاطر زوجي، علشان خاطر العيلة اللي هدخل فيها، أصل الناس هتقول علينا إيه، ما عرفناش نربي. انخلقت بنت يبقى أنا حاجة لازم تستخبي لحد ما تتجوز.. كبرت وأنا بشوف اللي حواليا مش عايزين يخلفوا أصلاً بنات. وأما تخلف أو يخلف بنت، يفضل يكبرها على إن آخرتها خلاص بيت جوزها. البسي كذا علشان خاطر الناس، اعلمي كده علشان خاطر تتجوزي، ما تعمليش كدا، زوجك هايقول علينا إيه؟ هو مين أصلاً قال إني هاتجوز واحد واخدني علشان أمسح وأنصف؟ يروح يجيب روبوت أرخصه. أو مين قال إني لازم أكون بشكل معين علشان أتجوز أصلاً؟ أنا كده ولو هفضل أغير من نفسي علشان خاطر حد عمري ما هاكون نفسي ودايماً هاكون نسخة مشوهة.

: يا غزوة، تفكيرهم كده سواء أهلك أو غيرهم من الأهالي مش تقليل منك، بس لأن ده اللي اتربوا عليه. كبروا بالمنظر ده، مايعرفوش طريقة تانية.
: وأنا ذنبي إيه؟

: مالكيش ذنب بس...

: يبقى طبيعي أوصل للدوامة دي. أنا الدوامة دي موجودة وفي أصغر تصرفاتي يا دكتور. يعني في موقف مثلاً، وقعت معلقة زبدة وأنا صغيرة وأنا بطبخ، كنت لسة في ابتدائي. والله لا تتخيل يا دكتور اللي حصلي. قعدت يومين في البيت مش بتحرك من علامات الضرب اللي عليا ليه؟ أصلك مهملة! أمال هتتجوزي ازاي؟! وغيرها كثير من المواقف دي، فضلت المواقف دي عايشة جوايا سنين. أو بمعنى أصح، هي عايشة لحد دلوقت. أيوة يا دكتور، أنا عارفة إني مش طبيعية، وعارفة كمان حالتني صعبة. بس مش صعبة لأنني معترفة، عارفة إني في دوامة، عارفة إني أقدر أطلع بس صدقني، أنا مش لاقية مطلع من الدوامة.

: قوليلي يا غزوة، المواقف دي حاسة أثرت عليكِ ازاي؟

: لو فاهمة سؤالك صح، فطبعاً غير تأثيرها على علاقتي بأبوي، تأثيرها كان سلبي على علاقتي بالناس وعلاقتي بنفسي وطبعاً تفكيري في الجواز.
: أيوة فهمت صح. طيب تأثيرها على علاقتك بنفسك والناس ووالدك فهمتها منك قبل كده، بس الجواز ازاي؟

: بقيت خايفة. خايفة أتجوز حد ما يحترمنيش وما يقدرنيش وما يفهمنيش ويهينني ويهين أولادي. بقيت حاطة دايماً وسيلة هجوم تجاه الطرف الآخر. مش بس لو أنا حاسة إن الإنسان اللي قدامي عايز يتقدم لي مثلاً، بس لمجرد كونه راجل كان كافي إنه يكون عدو لي حتى لو ما غلطش فيا.

: انتِ مش بس خايفة من الزواج من راجل هايكون شريك حياتك، بس كمان كأب

: مش خايفة بس بقيت عايزة ملاك، عايزة مواصفات مش موجودة. وقعت في دايرة إني أرفض حتى واجباتي. أنت عايز تتجوزني يبقى آخذ

حقوقى وأضمن حياة أولادى. دخلت في دائرة الظلم وعلى قد ما بخاف
أظلم حد بقيت أبعد أكثر. ولأني كنت بخاف أكثر وأكثر بقيت أخاف أظلم
نفسى مع حد مش كويس. وقعت في دائرة مغلقة بين الأذى والظلم
وتحمل الذنب والمسؤولية، وعممتكلهم واحد، كلهم كده، ما فيش راجل
هيقف جنبى، مفيش راجل هيكون كويس، مفيش راجل هايكون الأب
اللى أنا عايزاه لأولادى. ما فيش، مش موجود.

: بس يا غزوة، التعميم ده غلط. كلنا فينا الحلو والوحش، وزى ما ده
موجود، ده موجود. بس المهم أعرف ازاى اختار ومين.

: ما أنا عارفة إنه غلط، وعارفة إن حتى لو تفكيري منطقي وإن في رجالة
وحشة قدهم بالضبط في ستات وحشة. بس على قد ما أنا عارفة الشيء
الصح، على قد ما عقلي رافض إنه يستوعب الخطأ ده. يمكن تقولي إن كل
الناس ذنبها إيه؟ وإن نصيبي ممكن يكون أحسن مما أنا بتمنى. بالعكس،
أنا لو طلبت ده من ربنا هيجي، بس...

صمتت غزوة للحظات ولم تكمل حديثها، ولاحظ عليها عادل خوفها من
الحكم عليها من جملتها التالية، فطمأنها قائلاً:

: كملي يا غزوة، كملي.. مهما كان كلامك، أنا مش قاضي، أنا هنا علشان
أسمعك وبس.

نظرت له غزوة والدموع تملأ عينيها: بس حتى إيماني بالكلام ده مش كافي،
بس مش لأني مش مؤمنة بربنا كفاية. ربنا عالم علاقتي بيه عاملة ازاى.

قاطعها عادل لينهي كل هذا التبرير بداخلها وقال: بس ده خارج عن
إرادتك، كأن في شيء مسيطر على تفكيرك وبيقولك إن لأ، تفكيرك صح. أه،
ادعي وربنا مش هيظلمك، بس افرضي اختبرك في الحياة كان زوج مش
كويس، ساعتها هايبقى اختيرك ولا اختيار ربنا؟ ولا انتِ اخترتي الماضي
مرة تانية؟ ولا ولا؟ وأسئلة كتير ملهاش إجابة

أكملت غزوة كلام عادل كمن وجد أخيراً طوق نجاة وقالت: وأقع في الدوامة دي وتزيد أكثر وأكثر مع مرور الأيام، مش عارفة أنا فين..؟ لا عارفة أدافع عن وجهة نظري ولا عارفة أقف ضدها! فأكون وقفت ضد نفسي!. بقيت واقفة وفي إيدي هنا مربوط حبل وفي الثانية مربوط حبل، والطرفين يشدونى بنفس القوة. ففضلت واقفة مكاني، وما فضلش على حالي. لا بقيت غزوة ولا بقيت رافضة ولا بقيت راضية.

: علاقة البنت مع أبوها هي المؤثر الأساسي على علاقاتها في الحياة، وخصوصاً علاقتها بزوجها.

: مش بس معاها بالعكس، دا علاقة أبوها بيها وبأمها واخواتها واخواته. الأب بالنسبة للبنت حتى لو مش قريبة منه هو مثل. وأقصى حاجه ممكن تدركها البنت دي إنها مش عايزة أبوها كمثال ثاني في حياتها ولا عايزة أبوها أب لبناتها.

أنهت غزوة حديثها واعتذرت من عادل وطلبت منه أن ترحل. وطلب منها عادل أن تنتظم بالدواء ولكن لم تعده بذلك. وذهبت غزوة، وكانت الدموع آخر شيء رآه منها عادل. وبهذا الوداع، جاء لعادل شعور أن هذه الجلسة قد تكون الأخيرة. لهذا طلب من غزوة أن تعده بأنها سوف تأتي مرة أخرى، ولكن كان رد غزوة مجرد إيماءة بالرأس لم يفهم منها عادل شيئاً. ولكنه الآن يرى مدى جرح غزوة، يرى الآن ما تعاني منه. لهذا كان يريد وعداً، مجرد وعد. كان يظن أنه وعدٌ كافٍ من غزوة لتقوم بالوفاء به.

بعد أن أنهى عادل جلساته، قرر أن يذهب إلى المستشفى ليطمئن على علي ليختم يومه الحافل الذي كان يتضمن أكثر المرضى غموصاً وتأثراً نفسياً قد رآهم عادل يوماً.

: ألو، سلام عليكم. أيوه يا حمدي، ازيك؟

: ألو، وعليكم السلام يا دوك. الحمد لله، انت عامل إيه؟
: الحمد لله. قولي يا حمدي، علي عامل إيه؟ هو لسه صاحي؟
: أيوه، آه لسه صاحي. وهو الحمد لله مستقر.
: طيب يا حمدي، قوله إني جاي. خليه يستناني .
: تمام يا دوك، تيجي بالسلامة.
أنهى عادل حديثه مع حمدي وقام بإبلاغ منى أنه سوف يذهب إلى
المستشفى الآن، وأنها تستطيع أن تذهب إلى المنزل أيضاً.
: تمام يا دكتور، الله يعطيك العافية، اليوم كان مشغولاً جداً.
: دي حياتنا يا منى، ياللا في أمان الله.
: ما تنساش تبقى تقول لمدام شهد يا دكتور.
: بدا على عادل ملامح الذهول من جملة منى، ولكنه أجابها بالإيجاب
قائلاً: صح يا منى، معاك حق، ياللا عايزة حاجة..؟
: لا يا دكتور، شكراً، مع السلامة.
في طريق عادل إلى المستشفى، كانت جمل وتصرفات منى التي تتعلق
بشهد تتبادر في ذهنه واحدة تلو الأخرى، وحاول أن يربط الحلقات
ببعضها البعض، ظل دائماً يقف عند حلقة واحدة مفقودة، حلقة مفرغة
لا يعلم ما يتخللها. وصل عادل المستشفى ليستقبله حمدي، وطلب منه
عادل أن يطلب له كوباً من الشاي لكي يقوم بإجراء بعض الاتصالات
وسوف يدعو علي بعد ذلك.
: ألو، أيوه يا شهد، ازيك يا حبيبتى؟
: أيوه يا عادل، عامل إيه، أنا في نعم الحمد لله.
: الحمد لله يا حبيبتى، انا خلصت العيادة وروحت على المستشفى علشان
أشوف علي، فقولت أقولك علشان لو أتأخرت أو حاجة.

: تمام يا عادل، ربنا معاك.

: انتِ بتعملي ايه؟

: انا بكتب، كنت ببيض اللي احنا كتبناه سوا وبرتب الأفكار اللي فيه علشان
أكتب الفصل اللي قبل الأخير.

: عايزة مساعدة؟

: لا، يا حبيبي، شكرًا، أنا محتاجة وجودك جنبي بس لأن المرة دي مختلفة،
والفصل الأخير هو الرسالة التي أتمنى أن تصل للناس كلها.

: ما تقلقيش يا شهد، أنا معاكِ وجنكِ دايماً من غير ما تطلبي.

: بجد يا عادل؟

: بجد إيه؟

: بجد هاتكون جنبي؟

: مش محتاجة سؤال يا شهد، يمكن أحياناً ما اكونش موجود على الساحة،
بس صدقيني، أنا معاكِ دايماً وأنتِ دايماً معايا، أرجوكِ يا شهد، ما
تسبينيش لذكائي.

: أحياناً يا عادل في حاجات لازم تفهمها لوحدك.

: أرجوكِ يا شهد، حطي إيدك على أي حاجة عايزاني أشوفها، لو لقيتيني
أعمى علشان خاطري، أنا مليشغيرك، آه، بحس بيكِ وبفهمك من صوتك
وطريقة كلامك، بس أنا كمان بشر، ممكن تجيلي لحظات عمى علشان
خاطري يا شهد، خليكِ معايا.

: ليه بتقول كده يا عادل؟

: حبيت أقولك كده بس، اوعديني بقي.

: صمتت شهد قليلاً، ثم قالت: وعد يا عادل، يلا روح علشان تلحق
جلستك، لا إله إلا الله.

: محمد رسول الله يا حبيبتى.

أنهى عادل حديثه مع شهد، وطلب من حمدي أن يحضر علي ليبدأ جلسته.

: دكتور عادل

: اهلا يا علي، افضل، عامل ايه؟

: الحمد لله، عارف ان سؤالك محتاج إجابة ثانية بعد الحمد لله، بس فعلا الحمد لله بس..

صمت علي قليلاً ولم يكمل جملته، ولكن انتظره عادل حتى يتمها، لكنه لم يتحدث لهذا قام بسؤاله.

: بس ايه يا علي؟

: أما حسن كان معايا، كان عايش قدامي ما كنتش فقدته، بس لما اختفى حسيت بهوته، حالاً أقدر أقول أيوه حسن مات ومات قدامي.

: وانت زعلان؟

: بس دا الصح!

: يمكن عايز ترجعله تاني، عايز تلاقي حسن قدامك مرة ثانية صح؟

: مش عارف، بس لأ.. وفي نفس الوقت مش قادر أستوعب موته.

: لكن انت حالا استوعبته يا علي، انت معترف ان حسن مات.

: انا دلوقت حاسس بحسن، حاسس بيه جوايا. مكنتش بفهم الجملة الي بتتقال في الأفلام، بس أنا دلوقت فاهم يعني إيه جملة "حسن عايش جوايا". وعلشان كده لازم أعيش، لو مش هاعيش علشاني، لازم أعيش علشان، أعيش علشان خاطر مامته. أعيش بالشكل الي حسن يرضاه، وأرضى بقضاء ربنا، أكيد هزعل، بس حتى الرسول كان زعلان على موت ابنه إبراهيم، وقال: "إن القلب ليحزن، وإن العين لتدمع، ولا نقول إلا ما

يرضى الله، إنا لله وإنا إليه راجعون، وإنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون".
حسن مات حالا يا دكتور، بس مات بسببي.

: دا قضاء ربنا يا علي واختبار، ولازم تعرف ازاي تتخطى. ما دام حسن
اختفى حالا من قدامك وما بقتش تسمعه أو تشوفه، فإنت دلوقت
مستعد، مستعد انك تتقبل حقيقة موته، ومستعد انك ترضى بقضاء ربنا..
مستعد انك تعيش يا علي زي ما حسن كان يتمنى، عيش حياتك علشانه،
وانبسط إنك عندك اللي يشد إيديك ويدخلك الجنة من أوسع أبوابها،
وانبسط إن صبرك لوحده باب للجنة.

: يعني حسن مش زعلان مني؟ حسن مش هازعل مني لو عشت؟
: حسن هازعل منك لو ما عشتش يا علي.

برنامج "نفسيتي وأنا"

: بعد جلسات غزوة الأخيرة، أحب أعرف رأي حضرتك عن المواقف دي،
وهل فعلاً المواقف دي حقيقية حدثت بالفعل أو من وحي خيالك؟
: كل حكايات غزوة حقيقية، ما فيش حاجة من وحي خيالي، وده اللي كان
نفسى الناس تشوفه، تشوف المجتمع اللي هي عايشه فيه عامل ازاي، واللي
هو أصلاً أكثر بكتير من كده. أنا بس حاولت أجيب الحاجات اللي ممكن
المجتمع يتقبلها، اللي ممكن يحس إنها آه دا فعلاً بيحصل ويقدر إنه يقول
آه شفت الرواية بتاعة دكتور وليد، الموقف دا حصل مع بنت عمي أو
حصل مع بنت خالي وهكذا. بس في مواقف لا تُحكى أو بمعنى تاني بيخافوا
يقولوا إنها موجودة تخدش حياءهم ومش بيفكروا هل تأثير الموقف دا
هيكون عامل ازاي على البنت أو حتى الولد، ويمنعوك إنك تتكلم قصاد
الناس في أي حاجة، ومن وجهة نظرهم لمنع أي كارثة ممكن تحصل بسبب

المواقف دي، علشان كده أنا كاتب مستوحى من أحداث حقيقية مواقف عشتها وشوفتها.

: قصدك إيه؟ أي نوع من المواقف تقصد؟

: أيوة يا يوسف، هو دا الموقف اللي أقصده (التعدي، الاغتصاب، التحرش). حتى خلال المحيط العائلي؟

: و ده الأسوأ يا يوسف، إنه بيبدأ من المحيط العائلي، ورغم القانون المصري الرادع لهذا الفعل الشنيع من نوعه، حيث ينص المرسوم ١١ لسنة ٢٠١١ على رفع عقوبة الاغتصاب إلى الإعدام أو السجن المؤبد، أما إذا كانت المادة ٢٦٧ من قانون العقوبات ترفع العقوبة إلى السجن المؤبد، ثم جاء المرسوم ٢٠١١ ليجعلها إذا اقترنت بأحد الظروف المشددة هي الإعدام. ورغم كل ده وكل القوانين الرادعة دي، ما زالت جرائم الاغتصاب والتعدي والتحرش موجودة في المجتمعات، بداية من أصغرها وهي الأسرة.. هاتقولي ليه؟ هاقولك لأنهم بيخافوا يتكلموا، سواء الضحية أو الشاهد على الواقعة، إذا كان المتحرش أو المغتصب هو الأخ أو الأب، عم أو خال، وغيرهم من المحيط العائلي، بسبب الناس وكلامهم والفضيحة، ولا يضعوا في عين الاعتبار بيحصل إيه للبت دي من تدمير نفسي!، وأن تكون عرضة للانهيار

: فعلاً لو سمعت لكلام الناس عمري ما هاتقدم في حياتي ولا حتى هاكفر عن ذنوبي ولا هاعمل حسنات خوفاً من إنهم يقولوا دا استعراض.
: الدكتور إبراهيم الفقي، الله يرحمه، قال: "رأيك فيا لا ولن يدل عليّ، فلا يعني شخصيتي بالكلية."

: لو فضلت أسمع للناس، أنا عمري ما هاعمل حاجة صح كانت أو غلط لأن اللي محرمني مش خوفي من ربنا أو التقرب منه، وإنما خوفي من حكم الناس عليّ.

: صحيح، ودا اللي أثبتته كلام غزوة وهي بتحكي موقف أمها لما خافت من كلام الناس وفي نفس الوقت صدقتهم وخسرت بنتها.

: طب سؤالي هنا، هل يا ترى الدين ممكن يكون رادع أو الناس بتاخذه كحجاب لتعفي نفسها من المسؤولية والمسئولة؟

: أنا آه مش عالم دين، بس أقدر أقول بشكل أكيد إن ما فيش إنسانة أو إنسان متدين عنده ألف باء أصول فهم الدين ها يقوم بفعل شنيع زي دا. بالعكس تماماً فعلياً بيكون رادع ليهم، يعني مفيش حاجة زي كده في عيلة أو أب أو أم بجد فاهمين مش أعماق الدين بس عارفين يعني إيه ربنا وعارفين إنه موجود وإنه مش محتاج يتخبي لأنه شايف.

: الأب والأم اللي فعلاً بيربوا أولادهم على الصلاة والصوم عمر ما بيصدر منهم تصرف زي دا، لأن اه الإنسان يصيب ويخطأ وغير كامل بالمرّة، ولكن عارف إن ربنا موجود.

: خلاصة القول، أقدر أقول اللي عنده انتماء لربنا والسوي نفسياً عمره ما هايعمل كده لأنه عارف حدود ربنا وإيه اللي مسموح بيه؟ وإيه اللي مش مسموح بيه أبداً؟، فعمري ما هتعدى الحدود دي نهائياً، وهنا نرجع تاني للتربية.

: صحيح، أهم حاجة الانتماء لرب العالمين. في غياب هذا الانتماء مش بس ييفقد الإنسان قدرته على معرفة حدوده مع الله، لا هو كمان ييفقد ماهيته ويبقى تايه ومش عارف هو مين؟ وبيعمل إيه؟ وفائدته إيه في الحياة؟

: بالضبط كده، علشان تكون سوي نفسياً، ألف باء صحة نفسية غير الوعي بحاجات كتير، إنك يكون عندك انتماء لنفسك ولربك علشان تعرف انت مين وتقدر تقدر نفسك وتحترمها وتحبها وتهتم بيها، وجه على بالي دلوقتي كلام مراقي دايماً بتقوله: "علاقتنا بنفسنا وبربنا محتاجين علشان توصلنا

للارتياح أو الاتزان اللي بندور عليه إنها تكون سوية، السواء لا إفراط ولا تفريط."

وهنا غاب وليد قليلا عن ارض الواقع ليتذكر حياة وهي تجيبه بعدما سألها عن رأيها في علاقة الدين بالحياة وكيفية عيشها وكيف يحمي الدين من الأمراض؟

: اه دراستي ما تسمحلش اني أتكلم واقول في الدين.. وطبعا علشان كده بترجع دائما لعلماء الأزهر والفقهاء اللي هاقوله ليه علاقة بنظرتنا للدين ليه علاقة باحنا ازاى بنحكم ان الشخص دا متدين أو حكمنا ان الشخص دا متدين.. التدين هو فهم الدين وأصوله فهم كيفية التعامل بأخذ سيدنا رسول الله قدوة لينا.. التدين هو الفهم والعمل بالفهم وهنا نقدر ناخذ الكلام دا بوابه لكل حاجة في حياتنا من أول علاقتنا بنفسنا لحد أي حاجة تانية في حياتنا فهمنا للدين هو فهمنا ان الحياة طبيعي تكون صعبة فهمنا الصح هو اللي هيخلينا نتعامل صح.. مش هنمثل على بعض ونؤذي بعض على حساب أنا صح.. لا أنا اللي صح.. وهنا يا وليد أقدر إني أحمي نفسي مش بس الأمراض النفسية كمان العضوية فلما أتعرض لموقف صعب في حياتي بدل ما يجيلي الضغط والسكر أرضى وأتوكل ولو حصلي صدمة في حياتي على طول أرجع لربنا حتى لو زعلت لأن دا لا يعارض دا بس على الأقل فهمهم وطبعا لازم يتوفر مع الكلام دا الوعي والسواء النفسي لأن من الدين إني احافظ على نفسي ونفسياتي دا رأيي

: كلامك صح، يا حياة. ودا هيخلي ناس كتير تقدر تواجه مشاكلها وتحلها بشكل صحيح، وهتساعدهم أصلاً إنهم ما يقعوش في مشكلة، ما زي مشاكل التربية أو مشاكل الصحة النفسية أو أي نوع مشاكل تانية.

: وقتها يا وليد بنتعلم إزاى نتعامل مع المشكلة، لما تحصل، آه، ممكن نتجنب مشاكل، بس الحياة متقلبة. فيها الكويس والوحش. ولما يجي

الوحش علاقتي السوية بديني وبربي وبنفسي تسمح لي إني أنعامل مع المشكلة هنا بشكل صحيح.

: ناس كثير ممكن تقولك: "أومال ليه زمان ما كانش فيه أمراض نفسية؟
: كانت موجودة، بس ما كانتش طالعة على السطح، وزادت مع زيادة ضغط الحياة.

: طيب، أيام الصحابة والرسول؟
: لأن بيتحقق فيهم المعادلة اللي انتِ قولتيها دلوقتي: علاقة سوية = نفسية ميا ميا.

: ولا انت، إيه رأيك يا وليد؟ واضح إن دكتور وليد مش معنا خالص.
كان وليد مبتسمًا بسبب ما تذكره بينه وبين حياة، ثم عاد إلى أرض الواقع فجأة قائلاً: "معاك يا سيدي، معاك 😊 هو ما فيش صبر.

: فيه يا دكتور، فيه صبر وصبار وكل حاجة. المهم نرجع لموضوعنا. يعني إنت دلوقتي بترجع كل شيء ممكن يحصل في حياتنا للبداية، للتربية والنشأة؟

: مش كلها بس ثلاث ارباعها، آه. الربع الباقي بيكون أنا، وأنا بدرك الموقف ازاي وشخصيتي والمواقف اللي حصلت معايا. وطبعًا في جزء مهم للجينات، بس في تلخيص لكل دا: "الوقاية خير من العلاج" الوقاية بكل حاجة وبكل العوامل اللي ممكن تساعدني على الوقاية، مش بس الوعي النفسي أو السواء النفسي، وعلاقتي بنفسي، وكمان علاقتي بربنا، وعلاقتي باللي حواليا. وطبعًا علاقة اللي حواليا بيا، كلها عوامل. كل ما أزيد نسبة الوقاية فيها، فأنا ببعده خطوات عن إني أقع في الدوامة.

بعد أن أنهى عادل جلسته مع علي، عاد إلى المنزل وبدأ يبحث عن شهد ليجدها نائمة على مكتبها وهي تكتب. فقام بالسير بخطوات بطيئة وغير مسموعة حتى لا تستيقظ. وعندما جاء ليحملها، وقعت عيناه على كمبيوترها الخاص، ليجد مفاجأة جعلته يتذكر جملة قالتها له شهد من قبل

: "عادل، في شغلي أنا بتعامل مع الموت، وأنت في شغلك بإذن ربنا بتخلق حياة. يمكن هو دا قدرنا، يمكن هي دي نهايتنا."

حاول عادل أن يفهم ما كانت تصممه شهد، حيث كانت تقوم بتصميم غلاف كتابها الجديد، الذي كان يعبر عن صفتين من نهرو ضفة بها الحياة، وضفة بها الموت، وفتاة تقف بالمنتصف، تسير نحو الموت بخطوات ثابتة، ويقف شخص على ضفة الحياة يحاول إقناعها بالعودة إليه، لكن بدون جدوى. وفي منتصف دهشته مما يراه وتفكيره في ماذا يحدث، استيقظت شهد من غفوتها لتجد عادل أمامها وهو ينظر إليها، حيث قال بسرعة: صحيتي يا حبيبتي، جيت لقيتك نائمة، جيت علشان أشيلك تنامي جوه، بس صحيتي، آسف صحيتك.

عادت شهد إلى وعيها بسرعة، وكانت علامات الفرع واضحة على وجهها عندما حاول عادل أن يزيح نظره عنها ويركز على الكمبيوتر، قائلاً :
ها وصلت لفين في الكتابة؟

أزاحت شهد نظر عادل عن الكمبيوتر بشكل سريع، وقالت بتوتر :
خليها مفاجأة.

أجابها عادل، وعقله يدور به ألف سؤال، وحاول جاهداً أن يحو هذه الملامح، لذا قال مبتسماً
: ماشي يا ستي، يلا عشان تنامي وترتاحي.

: ماشي، روح انت غير هدومك، وأنا جاية وراك على طول.
ترك عادل شهد، التي أسرع لتغلق الملف الذي كانت تعمل عليه وتخفيه
حتى لا يصل إليه عادل، تحسباً منها إذا شك في شيء ولحقته حتى تنام

مرت الأيام وزادت تساؤلات وريبة عادل حول ما يدور حول شهد وما
يحدث لها، لكن الحياة لم تتوقف وعاش يومه بشكله الطبيعي. ويوم ٢٦
إبريل وقف عادل في غرفته أمام شهد النائمة ينظر لها بتمعن، وهو شارد
في أفكاره. استيقظت شهد من النوم ونظرت إلى عادل الذي لا يزال ينظر
إليها بنفس التمعن، وقالت بتعجب:

: عادل! واقف كده ليه؟

لم يجيب عادل من أول نداء لها، لذا كررت سؤالها مرة أخرى بصوت أعلى:
: عاادل، هااااي، انت فين؟

ليجيبها عادل كمن يسمع لأول مرة منذ لحظات:

: ش... شهد؟

: أيوه، شهد. أومال مين؟ كنت بقولك واقف كده ليه؟

لم يعلم عادل بماذا يجيبها، لذا كان صوته يظهر عليه التردد، وأجابها قائلاً:
: لا، أبدأ، أنا بس كنت جاي أصحابك علشان ننزل الشغل سوا، بس لقيتك
نايمة بتمعن أوي، صعبتِ عليا.

: الساعة كام؟

: حوالي سبعة ونص.

: ياه يا عادل، سبتني نايمة كل دا؟

ماهو... صمت عادل قليلاً ثم أكمل: المهم، قومي ياللا علشان أوصلك.

: انت هتروح العيادة أو المستشفى؟

: المستشفى، لو ما عندكيش شغل الصبح بدري، تعالي معايا أهو بالمرّة
تقعدي مع دكتور ه ندى شوية، بما إنك حبيتها المرّة الي فاتت.
: لأ، مش هاقدر، خلاص، أنا هاجهز بسرعة، بما إنك رايح على المستشفى
الأول، علشان أنزل معاك، لازم أروح المشرحة النهاردة بدري، عارف يا
عادل، أما بروح المشرحة بكون مبسوطة أوي، بحس إني بنتمي للعالم بتاعي
مش عالم الناس دا.

كان عادل يعلم حب شهد العظيم لمهنتها وتخصصها، فكلاهما اختار
تخصصًا لم يشجعه أحد عليه سواهما.. ولكن مع كل ما يدور في عقله تجاه
شهد، كان وقع جملتها عليه غير اعتيادي، فكان يزداد قلقًا يومًا بعد يوم،
وكان يقول في داخله ويتمنى أن تكون كل هذه مجرد هواجس منه بسبب
تخصصه ليس أكثر، وكان يدعو قائلًا:

"يارب، ليس لدي سواها، فساعدني لمساعدتها."

قام عادل بتوصيل شهد إلى المشرحة، ومن ثمّ ذهب إلى المستشفى
ليستقبله حمدي كعادته. ولكن هذه المرّة كان الشرود يظهر على عادل،
فسأله حمدي:

:مالك يا دوك؟

فخرج عادل عن شروده ليجيبه:

ولا حاجة يا حمدي، بس في حاجة شاغلة بالي شوية

:والحاجة دي بسبب الشغل؟

:مش عارف يا حمدي، خايف أكون مكبر الموضوع بسبب الشغل وفي نفس
الوقت خايف أكون بصغره بسبب الشغل.

: طيب يا دكتور، سؤال لو الموضوع دا كان كبير فعلاً عندك حله؟ ولو كان صغير عندك حله؟

سكت عادل قليلاً ليفكر. هل لديه حل أو حجة ليتحدث بها مع شهد إذا كانت شكوكه في محلها، أم أنه لا يوجد لديه هذه الحجة؟ وإذا كان الموضوع من محض خياله، هل لديه الجرأة ليصرح لها بما يدور في خاطره؟ لم يجد عادل إجابة لهذا السؤال، وقال:
مش عارف يا حمدي.

نصيحة يا دكتور لو الموضوع تكبيره، أضمن كبره. ولو تصغيره، هايحل الموضوع صغره بس أوعى تتحط في موقف وتقول فيه 'ياريت'. لو بيتك فيبتك أولاً يا دوك، ولو شغلك فانت مفيش دكتور بيحب مجاله زيك في المستشفى دي علشان كده فكر إيه هو الوضع الصح اللي لازم تفكر بيه من غير ما تندم.

نظر عادل لحمدي لمدى عمق نصيحته وصحتها، واستوقفته جملته "من غير ما تندم". وقال له:

شكراً يا حمدي، ادعيلي ما أندمش. أنا عارف إن كلامك صح بس مش كل الصح بنعرف نطبقه.

علشان كده صح يا دكتور. لو كل حاجة صح في الدنيا دي كانت سهلة. ما كانش هايكون فيه جنة ونار، ولا ثواب وعقاب. وعلشان كده الصح صعب. على رأي الجوكر في أغنيته الشهيرة "انقسام حاد" وعلشان الصح صعب تقوم تمشي في طريق الأسهل.

نظر عادل مبتسماً لحمدي، وهو يقول: :

أهو الجملة دي أنا بقعد أشتغل فيها مع المريض أسابيع يا حمدي، جيت انت بكل بساطة وقلتها كدا...



إله يا دوك، احنا برضه تلامذتك، عيب .

: ماشي يا عم حمدي، يلا بينا، هاتلي شاي بالله يا حمدي وشوية كده،
واندللهلي علي.

: حاضر يا دكتور، أنا ملاحظ إن علي بدأ يتغير خالص، يا دكتور، بقى
يستجيب بشكل مختلف خالص عن الأول

: لأنه بدأ يستوعب إنه لازم يواجهه، المواجهة يا حمدي هي الأساس بتاعنا
في أي مرض بنتعامل معاه. مواجهة المريض لمرضه ونفسه ومسؤوليته
وأهله والمجتمع، كل دي مراحل المريض بيمر بيها، أساسها المواجهة. ولما
بيتعلم يواجهه، بيكون مشي نص الطريق. والنهارده هاكون مستعد لأي
ردة فعل من علي لأنه اليوم هيوواجه أكبر مسبب لمرضه الإحساس بالذنب

دخل عادل إلى غرفته وكان يحتسي كوب الشاي، وعند انتهائه منه، قام
بإبلاغ علي أن يحضر إلى غرفته. فجلس علي أمام عادل وبدأ الحديث معه
قائلًا:

فاكر يا دكتور آخر جملة قلتها "حسن هايزعل لو معشتش يا علي"؟

: أيوه يا علي فاكر ، اشمعنى الجملة دي اللي علقت معاك كده يا علي؟
بما إن الجملة فضلت في بالك كل الفترة دي، يبقى عندك حاجة في دماغك

عايز توصلها؟ الجملة دي فتحت جواك حاجة كبيرة؟

: أيوه، أنا مش عارف أقتنع بيها، مش عارف أنفذها. بحس في حاجة
بتمنعني كل ما أجي أطلع خطوة لقدام، مش عارف أرجع لورا لأني بقيت
واعي إن حسن مش موجود، ومش عارف أطلع لقدام لنفس السبب.

: بس يا علي، السبب اللي ميرجعنيش لازم يكون سبب صح. ولأني عارف
إنه صح، مش برجع لورا. بس ماينفعش السبب اللي بيمنعني إني أرجع

لورا يكون نفسه السبب اللي يمنعني إني أطلع لقدام. وإلا كده، السبب مش صح، وعدم رجوعي لورا أساسه مش قوي. بالعكس، أنا ببني حالا بيت وعمارة عالية على أساس من طوب لبن.

: بس أنا عارف إن السبب اللي مش يرجعني لورا سبب صح. أنا مش برجع لورا لأن خلاص عارف إن حسن مات وواجهت الشيء دا معاك، ومتأكد دلوقت إنه مش معايا.

: ودا فعلا سبب صح. يبقى مستحيل يكون هو دا السبب اللي بيمنعني إني أطلع لقدام. لازم يكون في حاجة جواك، سبب تاني مخليك واقف مكانك، مش بتطلع لقدام.. انت بنيت الحيطه اللي منعتك تفتح الباب لورا. بس حالا لازم تشوف الفأس اللي هاتكسر بيه الحيطه اللي قدامك. نظر علي إلى عادل بعمق، وظهرت عليه علامات التوتر، فقال له عادل:

: اهدى يا علي، احنا مش في امتحان، احنا بنحاول نوصل لإجابة سوا.
: أنا هاقولك على حاجة، عارف إني لما بحس إني خلاص لقيت الفأس وخلاص هامسكه، صوت جوايا بيقولي: "مش من حقك" ويشدني بعيد، مش من حقك تكسرها، مش من حقك تشوف إيه وراها. لازم تفضل محبوس، لا تبقى عارف تطلع لقدام ولا ترجع لورا.. مش من حقك انك تاخذ خطوة تكون في صالحك افضل هنا لحد موتك.

: وإيه اللي بيقولك كده، إيه جواك بيسمعك الكلام دا؟ يعني فكرة معينة بتسيطر عليك؟ ولا شعور معين؟

: لا شعور، وهو بيولد الفكرة دي في راسي. يعني شعوري إني السبب. هو دا اللي موصلني للمرحلة دي.

: الشعور بالذنب.

: أيوه، أنا اللي قتلته.

: لا يا علي، دا كان قدره، انت مقتلتوش.
: كان ممكن ألحقه.
: وكان المفروض ما تلحقوش، لأن دا عمره.
: كان لازم أمنعها إنها تخبطه.
: ما كانش في إيدك تعمل حاجة.. الشيء اللي حصل كان لازم يحصل يا
علي
: يمكن لازم اقعد كده فعلا يمكن دا قدرتي يمكن هو دا الشكل اللي لازم
اعيش بيه
: وانت كده عايش؟
: مش عارف

أنهى عادل جلسته مع علي، وما زال علي يعاني من عقدة الذنب التي
يحملها بسبب موت ابنه. وفي داخل عقل عادل، كانت كل الأفكار تتهافت،
وقلقة حيال شهد زاد بشكل لافت. فاتصل بها
: ألو السلام عليكم، ازيك يا حبييتي؟
: وعليكم السلام، ازيك يا عادل؟
: الحمد لله يا حبييتي، انتِ عاملة إيه؟ أخبار الشغل إيه؟
بدى اهتمام عادل بشهد الزائد مثيرا للشك لها، مما أثار تساؤلاتها وعجزها
عن فهم ما يجري. فاضطرت لسؤاله، رغم علمها بأنها لن تجد الجواب
الذي يسكن همومها ويهدئ حيرتها
: مالك يا عادل

: مفيش حاجة يا حبيبتي، بظمن عليكِ بس. لأننا نزلنا النهاردة بسرعة كده، ملحقتش أقعد معاكِ.. وبقالك كم يوم مشغولة بالكتاب والمشرحة، مش عارف أظمن عليكِ.

: ما تقلقش يا عادل، أنا كويسة بس زي ما قلت، انشغال الكتابة والشغل الفترة دي كتير أوي.. فعلشان كده بس ما تقلقش، كل حاجة تمام في مكانها.

عادل كان يعلم تمامًا أن هذا هو الرد المتوقع من شهد، لكنه كان يأمل في رد ينفذ فيه نصيحة حمدي، أراد ردًا يضعه على بداية الطريق. لكنه لم يعلم كيف يواجهه؟، لم يدر ماذا يفعل؟، ولم يكن يدرك تأثير قراره الآن أو مدى تأثيره لاحقًا. لهذا أراد ان يقف الآن على شاطئ البحر دون أن يسبح أو يغادر منه نهائيًا قرر الحياد حتى يجد جديدًا...

: ربنا يقويك يا حبيبتي علشان كده انتِ ناجحة لأنك بتسعي وبتفكري في كل حاجة بكل جدية وحب. ربنا يجبر بخاطرك ويخليك ليا.
: ويخليك ليا يا حبيبي. أنا هاقل يا عادل علشان بينادوا عليا.

: ماشي يا حبيبتي، لا إله إلا الله.

: محمد رسول الله، مع السلامة.

: مع السلامة.

كان الهدف الأساسي من حديث عادل هو الاطمئنان، ولكن ماذا حدث الآن؟ هل اطمأن أم تخدر؟ حقا إنه لا يعلم وفي النهاية ظل وضعه كما هو عليه ظل غير مدرك ما يجب أن يفعله!

بعد أن أنهى عادل جلسته مع علي، أملى على حمدي الخطة الجديدة، وكانت أساسها تهيئته لمقابلة فاطمة زوجته، عن قريب ثم ذهب إلى

العيادة دون أن يعلم بما ينتظره من مفاجآت. منذ دخوله العيادة حتى اللحظة الأخيرة، كانت تنهال عليه الأحداث، سواء كانت سعيدة أو مفاجئة أو مفاجأة، مما جعله غير قادر على الحراك.

: مساء الخير، ازيك يا منى؟

: مساء النور، ازيك يا دكتور عادل، الحمد لله على السلامة.

: الله يسلمك يا منى، خالد اتصل؟

: أيوه، اتصل، هو أول جلسة وزمانه على الوصول.

: وغزوة ما اتكلمت من اخر مرة؟

: لأ، يا دكتور.

: ماشي يا منى، أنا هادخل أستعد للجلسات، ولما خالد يبجي دخليه على طول.

: تمام يا دكتور، دكتور حضرتك كويس؟.

: ليه بتسألني السؤال دا؟

: حاسة إن في حاجة شاغلة حضرتك وقلقاك!

: للدرجة دي باين عليا؟

: يمكن مش أي حد ممكن يلاحظ، بس دي مهنتنا يا دكتور

: صحيح، معاك حق يا منى.. أول مرة أحس إن مهنتنا دي نقمة مش نعمة.

: ليه كده بس يا دكتور؟ دا حضرتك بينضرب بيك المثل في حب مهنتنا دي.

نظر عادل إلى منى، وأراد أن يسألها عما كانت تقوله ونصيحتها له بشأن شهد وألا يتركها وحيدة ولكنه لم يعلم ماذا يفعل..؟ كان الانتظار يربكه أكثر وأكثر، ولكن كانت المواجهة أصعب عليه من الصمت. كان يخشى أن تكون أفكاره صحيحة، وكان يخشى أن تكون هواجسه خاطئة فيفتح على

نفسه وعلى أسرته بابًا لن يُغلق بسهولة كان يشعر أن هناك شيئًا خاطئًا لم يعلم ماذا يفعل؟ التحدث أم الصمت؟! كلاهما بابان وهو ليس مستعدًا لمواجهة ما خلفهما

: منى، أنتِ في مرة، وأنا ماشي، قلتيلي خل...

وفي منتصف حديثه دخل خالد العيادة وقال: إيه دا دكتور عادل، هو أنا اللي جاي بدري ولا حضرتك اللي اتأخرت النهارده؟

شعرت منى أن عادل كان على وشك أن يسألها سؤالًا مهمًا، لذا أجابت خالد حتى يتمكن عادل من استعادة تركيزه مرة أخرى.. وقالت

: لا دا ولا دا يا أستاذ خالد، حضرتك جاي في ميعادك، وكمان دكتور عادل جاي من بدري بس كنا بنتناقش في حاجة .. حضرتك اقعد ارتاح شوية لحد ما دكتور عادل يجهز أوراقه ويتدخل على طول.

: معلش يا خالد، هاخليك تستنى شوية.

قالها عادل وكانت نبرته تعكس عودته إلى أرض الواقع بعد صراع طويل من التفكير ودخل غرفته ليجمع شتات أفكاره، وبعد بضعة دقائق، سمح لخالد بالدخول.

: ازيك يا دكتور، أنا معايا مفاجأة ل حضرتك النهاردة، أو هما مفاجئتين وواحدة هاتيحي كمان شوية، والثانية هاحكيلك عنها دلوقتي.

: قولي يا سيدي، شوقتني.

: أولاً، أنا اتقدمت للجواز، والمفاجأة الثانية ماما معايا وشوية وهتطلع تقعد معنا.

: بالراحة، وواحدة عليا كده، ومن الأول، يا خالد، احكي لي بقى إيه اللي حصل..؟

: خلينا الأول في خطيبتي نور. اسم على مسمى كانت هي نور حياتي، اللي

حتى وهي بعيدة عني، كانت بتنورلي طريقي. كانت النور اللي بيهديني لحد ما وصلت عندها، كانت أجمل حافز ممكن أتعالج علشانه. رحى عندها وقتلتها إني عايز أكلم أهلها، وقتلت لماما عليها واتقدمتها وخطبتها. وبعد ما اتخطبنا، حكيت لها كل حاجة، وحكيت لها إنها وماما كانوا الدافع الأقوى ليا علشان أمشي الطريق والرحلة دي. وقتلتها قد إيه أنا بعزها من زمان، وإنها ليها مكانة خاصة في قلبي، وإنها نوري اللي أتمنى إنه ما ينطفئش أبداً. حكيت لها عن رحلتي معاك، وعن مشاويرنا اللي مشيناها سواء، يا دكتور. وقتلتها عن أمي (لينا)، وعن علاقتي بيها، وعن سبب المشوار دا. لما حكيت لها، حسيت إن في حاجة جوايا اتغيرت، حاجة جوايا بقت موجودة بشكل مختلف، حاجة في إحساسي وتفكيرى وأسلوبي ومشاعري اختلفت. حاسس إنها نورت بشكل مختلف.

ظل عادل يستمع إلى خالد بسعادة، ورأى تطوره خلال الأشهر القليلة الماضية، من أقصى المرض إلى هذه السعادة التي رآها بعينه إلى هذا التطور الذي يراه خالد الآن كأكثر إنجاز مثالية قام به..

: عارف يا دكتور، أنا لما ببص على أمي، أو على نور، أو على علاقتي بيهم، أو علاقتهم ببعض، بحس بنوع من السعادة اللي عمري ما حسيت بيها، عمري ما شفت الضحكة دي في بيتي، عمري ما شفت الراحة دي على وش أمي، ولا حسيت بيها جوه قلبي. كنت خايف لما قلنا إننا هنقلل عدد الجلسات، بس حضرتك كان عندك حق فعلا، الرحلة دي رغم إنها صعبة، بس لما بقف وأفكر أول يوم كنت فيه هنا، بحس إني مرتاح، بحس إن نفسي أمشي، وأمشي كمان، نفسي أشوف تطور أكثر، نفسي أستمتع أكثر وأكثر، وعلشان كده قررت إني أكلم ماما، واللي اتفاجئت لما عرفت بس لما شافت الفرق، وشافت الابتسامة اللي بقت على وشي، شافت الموضوع بشكل مختلف، شافت كل حاجة معايا بشكل مختلف، وأهم حاجة لما

شافت علاقتي بيها بشكل مختلف، وعلشان كده قررت إنها تيجي معايا النهارده.

وبعد أن انتهى خالد من جملته الأخيرة، سمعا صوت طرق الباب لتخبرهما منى بوصول والده خالد، وأنها تريد الدخول. استقبلها عادل وأول جملة قالتها:

: شكرا شكرا يا دكتور انك رجعت لي ابني.. شكرا انك رجعتلي روحي.. كنت حاسة يوم بعد يوم.. روحي بتروح مني كنت حاسة ان بيتنا يوم عن يوم بقى كئيب ومقبوض بقيت أحس اني مش عايزه اقوم من النوم واشوف انا عملت ايه بإيدي ووصلت ابني وبيتي للمرحلة دي وياريت كانت الأسباب صح حتى الأسباب الأساسية منها كان اكبر غلط وهو الناس شكرا جدا لحضرتك

: اولاً يا مدام لينا الموضوع كان خارج إرادتك ودا اكيد اللي قاله خالد ليك يمكن ما تقننعيش بس دي الحقيقة سعيّت وعملت كل اللي قدرت عليه علشان تراعي خالد وتكبريه علشان يبقى واقف على رجله من وهو صغير بعد غياب والده، يمكن مش دايماً الغاية تبرر الوسيلة لأن أحياناً الوسيلة بتأذي أكثر من عدم الوصول للغاية بس في نفس الوقت عندك حاجات كتير في صالحك ابنك لما جه هنا جه علشانك، جه وهو كله أمل يصلح علاقته بيك ويخطب البنت اللي بيتمانها وأظن انه نجح في دا، حضرتك خالد دلوقت إنسان مختلف بفضل حبك ليه وزراعة حبك في قلبه.

نظرت لينا إلى خالد وسالت الدموع من عينيها بسبب كلام عادل وبدأوا بالحديث سوياً:

: صدقيني يا ماما أنا بحبك وعمري في يوم ما حسيت في لحظة ان مشاعري وحشة تجاهك أنا بس لما جيت لأني خفت لما لقيت نفسي بعيد، بعيد عنك وعن نفسي ومش عارف أقرب أو أتقدم للبنت اللي بتمناها، جيت

لما بدأت أحس ان حياتي بتقف وإني مش قادر أكمل كده أكثر جيت علشان
الأقي حل جيت علشان أوصل للصورة اللي تخليك مبسوطه مني فيها.
: انا طول عمري مبسوطه وفخورة بيك يا خالد انت ابني الوحيد وجودك
لوحده كفاية ليا وسعيك لما كبرت وحتى وانت صغير كان مخليك دايما
كبير في نظري رغم ان انت مش محتاج رغم ان انت مش محتاج دا أصلا
انت كبير بوجودك يا حبيبي.. انا بس خفت ,خفت عليك من الدنيا خفت
عليك من غدرها بقيت وأنا بحميك بأذيك خفت يا ابني اموت واسيبك
وانت لسة صغير وماتعرفش تتصرف خفت أسيبك جوه العالم دا تتوه فيه.
سالت الدموع من عيون خالد من حديث والدته وقال: بعد الشر عليكِ
يا ماما ربنا يخليك ليا يارب.

ثم أكملت والدته وهي تبكي قائلة: سامحني يا خالد سامحني يا ابني.
قام خالد من مكانه وذهب ليجلس بجانب والدته ويمسح دموعها بيديه
ويقبل يدها وقال لها: ماتقوليش كده، ربنا يخليك ليا يارب.
: قولي يا خالد انك مسامحني مش عيب اني أعذر وأنا عارفة اني غلطانة
انا لما شفت بعدك عني قلبي انقهر يمكن لو كنت جيت في الأول حكيت
لي انك بتيجي هنا ما كنتش دعمتك... بس لما شوفتك ازاي بتتغير وازاي
بتقرب.. وازاي بترجعلي كنت حاسه انك بتجاهد حاجة كبيرة أوي جواك
عيشتك في حرب من أخطائي أنا.. وانت مالكش ذنب أنا آسفة، قولي يا
ابني انك مسامحني قولها.

نزلت دموع خالد من كلام والدته وقبّل يديها واحتضنها بين يديه وقال:
مسامحك يا أمي مسامحك.

: وكده اقدر أقول انك بقيت في أمان يا خالد، أقدر أقول ان خلاص أنا مش
خايف عليك، دي مش آخر جلسة بينا بس خلاص انت وصلت لبر الأمان
فاضل بقى نرسي السفينة ..ونوصل للبر اللي فيه والدتك وخطيبتك نور.

..... ٢٥٠ ۞ أَمْنَى أَنْ نُصَلِّكَ رِسَالَتِي

نظر كلاهما الى عادل.. وعيناها تلمعان فرحا بما يسمعا.. قالت لنا :
شكرا يا ابني شكرا انت في عمر خالد تقريبا، شكرا انك رجعتلي ابني
لحضني شكرا.

كان لهذه الجملة مفعول السحر على قلب عادل وذهنه الذي كان مشغولا
بشكل لا يصدق فنزلت عليه ككوب ماء بارد قي يوم مشمس شديد
الحرارة، ودع عادل خالد ووالدته واتفقا على موعد اللقاء القادم بينهما.

: دكتورعادل في مريضه بره جدول المواعيد عايزة تشوف حضرتك.

لم يفكر عادل لثواني وأجاب منى وصوته مليء بالخوف والفضول

: غزوة!؟

: أيوه يا دكتور، هي.

: خليها تدخل يا منى، في حد بره غيرها؟

: لا.

: يبقي خليها تدخل ورتبي المواعيد بسرعة يا منى.

حاول عادل أن يهدأ بعد أن ذهبت منى لتدعو غزوة للدخول، لكن كان
التوتر يسيطر عليه بشكل غير متوقع. دخلت غزوة إلى الغرفة وقالت:

: مساء الخير يا دكتور.

استجمع عادل أعصابه ورد بثبات: مساء النور يا غزوة، عاملة إيه؟

جلست غزوة أمامه ونظرت إليه قائلة

: مش كويسة، كل مرة كان بيكون عندي حجة اختفاء، كان بيكون عندي

سبب إيجابي للرجوع، بس المرة دي لأ، ما عنديش.. أنا مش كويسة يا

دكتور، أنا عارفة إنك مش هاتعرف تسألني حصل إيه..؟، لأن مهما حكيت

دايماً هيكون عندك حلقة مفقودة، بس أنا جاية النهارده لأني تعبت، تعبت

من الكابوس اللي بيتكرر ومن الأفكار المسيطرة على دماغي، مش قادرة خلاص.

: بتشوفي إيه؟

: بكون في بيتنا القديم، بكون في بيت جدتي، وبقى واقفة في المطبخ، وفجأة بيدخل عليا طفل بشع، أوحش طفل ممكن أكون شوفته، مفيش طفل بشع كده، عينه مرعبة وجاحظة لبرة، مش قادرة أفكر حاجة من ملامح وشه غير عينه اللي كان بيرقلي بيها وبيصلي بشكل مرعب. لما شفته، فضلت أجري منه في الأول، رجعت ورا في المطبخ، بدأ يقرب مني، طلعت من المطبخ واستخبيت في الحمام، وهو ورايا فضل يلف ورايا. كل حته أروحها استخبيت فيها، لحد ما استخبيت في غرفة كانت بتاعة عمي قبل ما يتجوز. قعدت جوا، جه ورايا، فضل يخبط على الباب بشكل متكرر وبنفس الريم، بشكل مستفز.. الحلم كان بيوقف هنا كل مرة، لحد ما قررت أجيلك. حلمت بيه تاني بس بنهاية جديدة، نفس الأحداث، نفس العين، نفس الخبط، بس وقتها بفقد أعصابي وبروح أفتح الباب وأزعق وبيصله بقوله بس بقى ابعدي عني، ابعدي عني أنت عايز مني إيه؟ وقمت من النوم وأنا بصوت.

: عايزة تواجهي يا غزوة؟ عايزة تمشي الرحلة دي؟

: أنا عايزة حل.

: يبقى تواجهي يا غزوة.

: ما اقدرش، ما اقدرش.. أواجه مين وأقول إيه؟

: تواجهي الماضي والمسبب فيه، وتواجهي الحاضر والمحفز فيه علشان تعرفي تعيشي المستقبل.

: أواجه الماضي بالسهولة دي؟

قال عادل بصوت هادئٍ ونبرة رجاء: واجهيه معايا، انتِ حكييتيلي تقريباً كل حاجة حصلت من البداية، بس لسه في خطوط مقطوعة في حكايات مش كاملة.

: قصدك إيه؟

: زي حكاية الحادثة، حادثة بنت عمته.

: قتلتك يا دكتور إني مش قادرة أحطها في إطار المنطقية لدرجة إني رحت وسألت أمي، وقالتلي إن أبوكِ كان حاسس بتأنيب الضمير على بنت عمتي، لأنها البنت الوحيدة لأخته، وما عندهاش غيرها، وإن لو كان جралها حاجة في عربيته كان ها يحس بالذنب طول العمر، فكان مبسوط إنها بخير. وقتها بابا سمع وقال

: فعلاً الحمد لله إنها عاشت، وإلا كنت هتعذب بذنبها وذنب أختي طول العمر.

: وأنتِ ذنبك إيه يا بابا تتعذب ليه؟ دا قضاء وقدر.

: أيوة يا غزوة، قضاء وقدر بس في عربيتي كنت ها احس اني أنا السبب في إني حرمت أختي من بنتها الوحيدة. وإن كان لازم أخذ بالي من العربية وازاي حاجة شبه دي تكون موجودة، والحمد لله إنها رجعتلها بخير وسلامة وما حصلش حاجة.

: بس انا جرافي يا بابا

: ما انتِ زي القردة أهو

: بابا هو انت زعلت اني بقيت كويسه؟

ما عرفتش سألت السؤال دا ازاي؟!، ازاي جاتي الطاقة والجرأة إني أسأله بس كان نفسي أسمع رد بيرد ناري بس على الأقل أتأكد إني مش رخيصة في عينهم وإن حياتي غالبية على الأقل حسيت ان ليا قيمة..

: لا حول ولا قوة الا بالله، شوفي بنتك دي والهطل اللي هي بتقوله على الصبح

رد عليا يا بابا انا شفتك كنت بتبصلي ازاي في المستشفى
: كان بيصلك ازاي يا غزوة؟! حرام عليكِ دا ممكنش بينام ولو نام خمس دقائق بيصحى يشوف أخبارك ايه؟، دا كان بيقف قدام باب أوزتك في المستشفى بالساعات ويعيط عليكِ
أكملت غزوة حديثها مع عادل قائلة:

: وقتها بصيت لنفسي وقولت ايه انتم بتقولوا ايه؟، يعني انا كنت بشوف غلط؟! المشكلة فيا انا؟ للدرجة دي كرهته؟ أو للدرجة دي ما صدقتش مشاعره، للدرجة دي شفت نفسي قليلة في نظرهم للدرجة اني أفهم نظراتهم غلط للدرجة اني أهلوس بيها!

: أحيانا المخ مش بيقدر يستوعب يا غزوة، بيصورلنا حاجات تتناسب مع ذكرياتنا بيخلق ذكريات جديدة حاجات جديدة يقدر يتعايش معاها
: بس دا عذبني أكثر

: طبيعي لان الطبيعي بتاع مخك حالا انه متوعد على العذاب منطقه الراحة بتاعته غلط أسهل عليه يتعذب من انه يواجه
: هو انا ممكن أكون بهلوس كل دا ومخي مصورلي كل دا وما فيش حاجة من دي حصلت؟

: لا يا غزوة الهلوس وإنك تبني عالم كامل بذكريات كاملة لمدة سنين مش حالتك، طبيعي يحصل دا بسبب الاكتئاب، لأنه لما بيزيد بيوصل لمرحلة الهلوسة او حالة التبدد بس أحداث حياتك كلها حقيقية..

: تبدد؟ يعني ايه تبدد؟
: دي حاله ممكن المريض يوصلها بعد ضغط واكتئاب شديد، المرض النفسي

يا غزوة مش بيحب يقعد لوحده ويحب يغير وينط من واحد للتاني والحالة دي منه علشان ما تقعيش في مرض جديد، في الحالة دي بيحصل عند المريض نوع من أنواع اضطرابات أو تشويش في الذاكرة، الوعي، الإدراك للموقف.. وازاي بشوفه في الواقع وبشكل نفسي ودا الي حصلك، وهنا احنا بنتعامل مع المسبب الأساسي وهو الضغط أو الاكتئاب او المرض الأساسي لأنه دا بيكون عارض جديد نازل على الساحة، غزوة انتِ مش مجنونة.. ومش انتِ الجاني انتِ المجني عليه، أهلك يا غزوة ما كانش عندهم طريقة تانية ما كانوا عارفين يعملوا إيه..؟ ما كانش عندهم وعي ذاتي أو تربوي يمكن ما عبروش عن حبهم أو قلقهم عليكِ بشكل صح بس في نفس الوقت كمان اكيد بيحبوكِ ..

: و انا هاعرف منين هاعرف من غير ما أسمع هاعرف منين من غير ما أشوف، الطفل الي في الحلم دا طفولتي البشعة الي أنا مش قادرة أتعامل معاها.. واللي لما قررت اني اجيلك فأنا كده قررت إني أواجهها بس صدقتي ما فيش طاقة اني أواجهه.. ما عنديش طاقة أعمل حاجة مش قادرة خلاص، آه أنا كبرت وبقيت عارفة المشكلة وبقى عندي الوعي الكافي الي يقولي أيوه انتِ المسؤولة دلوقت.. يالا قومي اقفي امشي اسعي.. بس ليه؟ ليه أصلا من البداية هما يغلطوا وانا أحل مكانهم..؟ هما يعملوا الكارثة وانا ابقى مسؤولة عن حلها؟ هل أنا لما عرفت انه كان قلقان عليا بجد وخايف على حياتي ارتحت؟ لا ما ارتحتش ما ارتحتش وتعبت أكثر، فضل سؤال واحد يلف جوايا "ليه؟" لو أنا غالية ليه؟

كانت غزوة تبكي بحرقة وهي تتحدث، ظلت تبكي وتبكي حتى صرخت: رد عليا ليه؟! ليه؟! وما تقوليش التربية..

حاول عادل تهدئة غزوة بكل الطرق حتى هدأت قليلا... وقال لها: ما فيش مبرر يا غزوة، ما فيش مبرر، ما عنديش إجابة لسؤالك يا غزوة بس عندي

إجابته لسؤال تاني: ازاي

نظرت له غزوة مندهشة وقالت: ازاي!

: أيوة يا غزوة ازاي؟، ازاي وصلوا للمرحلة دي من القسوة والتعنيف بمنطق التربية، البيئة يا غزوة اللي اتربوا فيها، البداية كل حاجة اتضايقوا منها ولقوا نفسهم بيعملوها كل حاجة قالوا لأ مستحيل اعملها وعملوها كل غلطاتهم اللي ممكن يكونوا مدركين ليها بس مش قادرين يواجهوها ويواجهوك معاها، أحيانا يا غزوة أهالينا من شدة معرفتهم بالغلط اللي عملوه بيرفضوا يعترفوا انهم غلطانين قصادنا.. وبنكون احنا اللي نفسنا ضعيفة واحنا اللي اخترنا اننا نمشي في الطريق دا واحنا السبب واحنا اللي خرمننا الأوزن، انتِ طالبة اعتذار.. وهما طالبين انك تسامحي لانكِ قادرة ولا هما عارفين ودي إجابته ازاي..

: يعني إيه؟ هانفضل في الدوامه دي للأبد لا هما هاياعتذروا ولا انا هسامح؟

: لا يا غزوة، انتِ هاتسامحي لأنك عايزة تواجهي بس المواجهة مش لازم أواجه فيها الشخص ممكن أواجه فيها الذكريات أواجه الموقف، يعني موقف الحادثة أنا فتحتته معاك تاني لأنه ملف مفتوح جواك مش لاقية ليه سبب منطقي ولما قررتِ تقفليه جواك تعبِتِ اكثر.. سواء وقت المواجهة أو بعدها، خفتِ تكوني غلطانة في كل دا بدأتِ تحملي نفسك ذنب مش ذنبك فطلع في أحلامك، الكابوس دا يا غزوة لما صرختِ كان بعد ما فتحتي موضوع الحادثة صح؟

: أيوه

: انتِ مش لأنك جيتِ هنا أو قررتِ إنك تيجي دي كانت المواجهة.. لأنك عملتيها قبل كده.. بس انتِ واجهتِ فعلا على أرض الواقع المواجهة دي صلحت حاجة جواك صلحت الصورة المكسورة اللي كنتِ بتشوفها لنفسك

في عيون ابوكِ صلحت جواكِ قيمتكِ في عيونك ابوكِ اداتك القوة للمواجهة بس في نفس الوقت خفتي منها، بداية كلامنا قلتلك لازم تواجهي، لأن بمواجهة واحدة هاتصلح جواكِ بدل الحاجة اتنين... ودا اللي حصل علشان كده فتحت معاكِ موضوع الحادثة لأنه أكبر المواقف الي ممكن تمنعك عن انك تمشي خطوة جديدة..

بعدها أنهى عادل حديثه نظرت له غزوة وقد كان مرهقا.. وقالت : الطريق دا صعب أوي وطويل أوي ومرهق أوي ومنهك أوي أوي : كل طريق له نهاية وكل تعب وسعي آخرته وصول ولما تعبك يتوج بالنجاح في الخطوة الي سعيتِ ليها هايكون عندك دافع أقوى انك تسعي يا غزوة..

نهضت غزوة من مقعدها ونظرت إلى عادل قائلة: يمكن دا يا دكتور يكون آخر لقاء بينا، مش عارفة هاقدر اجي تاني ولا لأ.. انا قلتلك قبل كده لازم حد يسمع.. لازم حد يعرف، فكرت إني خلاص في أول الطريق طلعت كنت تايهة وأول الطريق بتاعي بعيد عني أميال ما اعرفش هاقدر أوصل ولا لأ..

: بداية الألف ميل بتبدأ بخطوة يا غزوة لازم نكمل : صدقني يا دكتور ما عنديش طاقة، مش قادرة حتى أحاول، كفاية كده، كفاية معافرة بقي أنا مش قادرة، مهما حكيت لك الصورة عمرها ما هاتكمل عندك مهما عرفت مش هاتشوفها لانك ما عشتهاش قالت غزوة جمعتها الاخيرة ثم أغمى عليها من الإنهاك، نهض عادل سريعا ونادى على منى لتساعده في إفاقتها

: منى منى تعالي بسرعة

: ش.... غزوة

: تعالي يا منى بسرعة أغمى عليها تعالي.. حاولي تفوقيهها خدي ميا اهي
وحاولي تفوقيهها، أنا هاطلع برة علشان تقدري تشيلي النقاب بتاعها

: تمام يا دكتور اتفضل انت

ذهب عادل إلى الخارج وهو ينتظر أن تخبره منى أن غزوة بخير الآن، وفي
داخل الغرفة منى تحاول مسانبتها وإفاقتها..

: اصحي يا شهد فوقي بقي يا شهد..

فتحت شهد عينيها وهي شبه مدركة ما يحدث وقالت بصوت بالكاد
تستطيع أن تخرجه..

: منى؟ عادل عرف حاجة؟ اوعي يا منى يكون عرف إني أنا غزوة

: لا لا ما أعرفش حاجة دا ندهلي وطلع على طول علشان أعرف اقلعك
النقاب، قومي بقي يا شهد، دكتور عادل مستني بره لازم أندله يدخل

: طيب ساعدني أقوم

ساعدت منى شهد أن تقوم من مكانها وأن تضبط ثيابها وأخذتها وخرجت

لتجد عادل بالخارج وهو ينظر لهما في قلق ويريد ان يطمئن عليها

: شكرا يا دكتور لكل حاجة، أنا همشي، مش قادرة أتكلم أكثر من كده

نظر لها عادل نظرة ترجي وقال لها:

: غزوة، مش آخر جلسه يا غزوة !!!

أجابته شهد بنبرة تكاد تسمع وسيطر عليها فقدان الأمل وقالت

: ربنا يبسر الي فيه الخير يا دكتور

الصورة ليست كاملة دائماً مهما علمت عنها لن تراها حتى تعيشها

الفصل الأخير

على شخص أن ينتظر، وعلى آخر ألا يكل من البحث.

تحركت شهد من العيادة وكان يرمقها كل من منى وعادل بنظراتهم الممتلئة بالقلق والحيرة. وعندما اطمأنت منى من اختفاء شهد نهائياً من محيط العيادة، جلست على مكتبها لترجع بذاكرتها إلى يوم الخامس عشر من يناير، لتتذكر اليوم الذي اكتشفت فيه أن غزوة وشهد شخص واحد. ظلت منى تحاور نفسها بهذا اليوم وتقول

: مش عارفة أقول ازاى ان دكتور عادل ما اكتشفش الحيلة اللي عملتها شهد عليه، وان هي غزوة بس كمان شهد خططت لها كويس أوي، نقاب وجهاز تغيير صوت واستايل لبس مختلف، حتى عيونها كانت بتغير لونها و احيانا بتغطيها وحتى هي ذات نفسها بتتعامل بشكل مختلف.. أنا ما شكيتش فيها لثانية واحدة، بس لولا اليوم دا، اليوم اللي طلعت فيه بتعيط جامد من الجلسة وقعدت تعيط لحد ما قدرتش تاخذ نفسها. يومها أول ما طلعت من الأوضة كانت كويسة وبعدين فجأة وبدون سابق إنذار بدأت تعيط وهي بتبص على أوضة دكتور عادل.

: أستاذة غزوة، مالك يا أستاذة غزوة؟

: هوا هوا يا منى، مش قادرة آخذ نفسي.. دخليني الأوضة اللي جوه يا منى بسرعة قبل ما عادل ياخذ باله.

وقتها أنا ما ركزتش في الكلام لحد ما وصلنا الأوضة.

: إيه دا، انتِ عرفتِ مينين إن في أوضة هنا؟

وهنا ما قدرتش أصدق نفسي أو أمسك نفسي من المفاجأة وأنا بشوف شهد قدامي بعد ما قلعت النقاب علشان تعرف تاخذ نفسها.

: ش ش ش شهد، انتِ بتعملي إيه هنا؟

: إوعي يا منى تقولي لعادل، إوعي يا منى.

: إزاى يا شهد، لازم يعرف.

: منى، اسمعي الكلام. اوعديني يا منى ما حدش لازم يعرف إن أنا وغزوة

شخص واحد، وإلا كل اللي بعمله هيبوظ.

: يا شهد...

: صدقيني يا منى، أنا عارفة إنك عايزة تساعديني وفهمتِ دلوقتي إني ما دام جيت هنا لعادل جوزي كأني مريضة تانية، إن الموضوع أكبر من إني أسيطر عليه. بس صدقيني يا منى، كده أحسن ليا، اوعديني إن عادل مايعرفش حاجة.

وقتها من هول الصدمة أنا ما قدرتش أصدق وما قدرتش أفهم إزاي ما حدش فينا فهم، إزاي محدش فينا استوعب، إزاي المعاناة دي كانت موجودة قدام عنينا واحنا ساكتين. من يومها وأنا بحاول ألمح وأحاول أقوله ياخد باله منها.. من يومها حاجات كتير أوي اتغيرت، من يومها وأنا خايفة بعد ما قالتلي كلام دكتور عادل.

: يا منى، عادل أكثر حاجة رعباه إن دا يحصل، إني أكون قدامه وما يفهمش.. بس أنا ما قدرتش كمان إني أروح لحد غيره بشخصيتي الحقيقية، وما عرفتش غير إني أجي عنده بشخصية غزوة اللي كان بيجي ويتناقش معايا فيها عن حالتها. ياما قتلته حاجات ممكن يفهم بيها، ياما كررت قدامه جمل أنا قولتها بلسان غزوة وشهد تقولها والعكس. اخترت تخصص غزوة يخليها تقدر تكتب وتفهم في اللي أنا بعمله، بس عادل ما فهمش.. عادل كان فاصل حياتي وحياته عن العيادة بشكل لما جم الاتنين في خط واحد ما عرفش يشوف فين الحقيقة، من وقتها وأنا خايفة أقع في نفس دايرته. أنا خفت من نفس الشيء قبل كده، بس كمان ما كنتش عارفة إن فعلاً خوفي كان في محله. اتعلمنا إن لازم نسمع كويس أوي ونركز كويس أوي في تفاصيل مرضانا، بس نسينا إن في تفاصيل تانية كمان لازم نبص عليها. تفاصيل تانية مع ناس تانية لازم نهتم بيها عشان ما يلفش بينا الزمن ويبقوا هما قاعدين مكان المريض اللي محتاجين يتكلموا واحنا مكان

اللي لازم يسمع.. بس ساعتها لا هو هيعرف يتكلم ولا أنا هعرف أسمع. مشت شهد يومها وهي واخدة عليا عهد إني ما اقولش أي حاجة حصلت لدكتور عادل. حاولت أمسك نفسي وأكون طبيعية بس أحياناً ما كنتش بقدر أقوله ياخذ باله منها وأحياناً كنت بسأل عليها بزيادة، كان نفسي أوي يشوف الخيط الرفيع اللي هو قطعه وحياته اللي على قد ما كان يحاول يفصل بين شغله وبيته ويدي كل واحد فيهم حقه على قد ما ساحوا على بعض وحالياً حتى مش شايف الشيء دا.

لحد دلوقت بحاول إني أسكت، بحاول إني أمنع نفسي، بحاول بس أتمنى هو يشيل الغشاوة اللي على عينيه بنفسه وإلا وقتها عودة شهد ممكن تكون مستحيلة.

بعد أن انتهى هذا اليوم العصيب، عاد عادل إلى المنزل ليجد شهد تجلس في مكتبها تكتب في فصلها قبل الأخير، وكان يبدو عليها أثر البكاء. فدخل إليها مسرعاً

: شهد، مالك يا حبيبتي؟ شكلك معيطة.. مالك؟

: مفيش حاجة يا حبيبي، انت عارف أنا لما بندمج مع الكتابة بنسى نفسي وأدخل بين السطور، والمرة دي الكتاب حاسة إني جواه.

بسبب جملة شهد الأخيرة "حاسة إني جواه"، تذكر عادل غلاف الكتاب الذي أثار قلقه من قبل وقرر أن يسألها عنه دون أن يخبرها أنه يعلم عنه شيء

: انتِ قررتِ الغلافِ يا شهد؟

: لسه.

قالتها شهد بحسم قاطع أصاب عادل بصدمة، ثم أكملت

: هو أنا عندي مسودة ليه، بس لسه ما قررتش، عشان كده ما اقدرش أقولك جواب نهائي.

: ربنا يحميك يا شهد، وافتكري دايمًا إن الضفة الي أنا موجود فيها دايمًا هاتحميكي وهاتستقبلك.

أجابته شهد: مش يمكن مليس مكان فيها؟

أجابها عادل منفعلًا بشكل عاطفي وعينه ممتلئة بالدموع:

ما حدش ليه مكان قذك يا شهد، علشان خاطري يا شهد عيشي معايا مش مع كتابك، اطلعي منه وخليك معايا، أنا ما اقدرش أعيش من غيرك.

كان عادل يشعر بتغيير غريب في البيت وفي إحساسه به وبشهد أيضًا، كان يكذب نفسه تارة ويقنع نفسه تارة أخرى، وبين تكذيب وإقناع، وقف بمكانه لم يتقدم أو يتأخر.

استديو "نفسيتي وأنا"

: عايز إجابة لسؤال واحد أو سؤالين أو ثلاثة، مش عارف بس... جاوبني على دا "ليه يا وليد؟"

: مش يمكن هو دا الواقع يا يوسف.

: مش واقع يا وليد إن مراتي تجيلي كدكتور نفسي وأنا ما اعرفهاش.

: يعني هو واقع إنها تكون قدامي وما أفهمهاش؟

قال وليد هذه الجملة بنبرة محملة بالأسى ونظر إلى يوسف بعينين دامعتين وقال

: مش كل الواقع مستحيل يبقى مش منطقي، ومش كل شيء منطقي لازم يبقى واقعي. أحيانًا بتفرض عليك الحياة إنك تعيش واقعك بلا أي منطق، تبص لنفسك وتقول ليه، إزاي، إمتي ومتلاقيش إجابة. ساعتها هتعرف إن مش كل شيء منطقي واقعي، المنطق بيجي من انتباهنا ليه. واللي حصل

مش منطقي لأن قوقعة عادل مش منطقية. ساعد المئات يخرجوا من فقاعتهم، بس هو كان بيغوص فيها أكثر وأكثر، وبقى حتى الدكتور النفسي محتاج وعي المرضى النفسيين.

السابع والعشرون من شهر مايو ٢٠٢٣
مرت الأيام والأسابيع طبيعية لم يكن فيها ما يدعو للقلق في عيني عادل. قرر عادل أن ما يشعر به مجرد هاجس ليس له أساس من الصحة بسبب تخصصه، وقرر أن يقتل الموضوع بداخله دون أن يخرج به إلى النور، لكن شيئاً ما بداخله يخبره أن اختياره خطأ، ولكنه كان يأبي أن يسمع له. وعلى الصعيد الآخر، كانت شهد أمام عينيه تذبل يوماً بعد يوم أكثر فأكثر، ويأكلها المرض، ولكن كانت ترفض كل محاولات منى لإقناعها بأن تخبره وتفصح عن نفسها، ورفضت كل أفكارها بأن تتركه يتعلم.. أن يرى الضباب الذي بينه وبينها. كانت تريده أن يعرف دون أن يتأذى، لم تحسب حسابان أذيتها هي.

: صباح الخير يا عادل.

: صباح النور يا حبيبتي، عاملة إيه؟

: الحمد لله في نعمة. ياللا قوم، عندك اليوم يوم طويل.

: ليه؟ هو النهارده إيه؟ آه، النهارده أول يوم في الأسبوع. هو النهارده موافق كام؟

: ٢٧.

: النهارده فعلاً ورايا شغل مهم. فاطمة جاية تشوف علي.

: ما أنا عارفة.

: عارفة؟ عارفة إزاي؟

: أنت قلتلي إن جلسة علي اللي جاية مهمة وإن المواجهة لابد منها. أما رديت عليك وقتلك إن أحياناً المواجهة بتكون مستحيلة.

: قولتك ساعتها حتى لو كانت الحل؟

: قلتك وقتها، حتى لو كانت الحل لأنها ممكن وقتها ما تكونش الحل السلمي الي أنت بتدور عليه. أحياناً المواجهة بتكون أصعب من الشيء الي انت عايشه.

: أظن مهما كانت قاسية ومستحيلة، عمرها ما هاتكون بقسوة القهر والألم الي هايكون جوايا.

: يمكن مواجهة علي لفاطمة تفيده، بس مش ممكن تأذيها؟

: فاطمة عايزة علي يكون معاها، مهما تأذت هاتختار إنها تقف جنبه وتتأذى ألف مرة علشان علي يبقى كويس.

: انت لو مكانها، تختار إني أواجهك؟

: طبعاً، مهما حصلي مش هايكون قد عذابك لو فضلتِ ساكتة.

: بس المواجهة دي ممكن تدمرك؟

: مش يمكن عدم وجودها هو اللي يدمرني؟

: كانت شهد تحاول أن تطمئن نفسها بأن اختيارها عدم مواجهة عادل هو الاختيار الصحيح، ولكن كان رد عادل عليها هو ما جعلها تقف في حيرتها

وعجزها مرة أخرى فأكملت بسرعة لتغير الموضوع قائلة

: طيب ياللا ياللا علشان هتتأخر.

: ولكن عادل أبي أن ينصاع لهذا التغيير وقال

: شهد! هو انت بتسألني السؤال دا ليه؟

: ها، لا أبداً، أنا بس في سياق الكلام السؤال جه في بالي.

لم تكن إجابة شهد مقنعة بالمرّة لعادل ولكنه قال في قرارة نفسه إن عدم انصياعه الآن سوف يدخله الدوامة التي خرج منها لتوه ولكنه لم يعلم أن الحقيقة أسوأ وأمر من ذلك..

: ماشي يا ستي، تعالي نحضر الفطار سوا ياللا
: ياللا بينا.

كانت شهد سارحة طوال الوقت بعد إجابة عادل عليها بتفضيله المواجهة، ولكن كانت تحاول أن تخفي ملامح وجهها المصدومة خشية أن يراها، تناولوا الطعام سوياً وودعت شهد عادل، وأخبرته أنها ستذهب متأخرة اليوم إلى العمل، ولكنها كانت تريد أن تستعد.. لأنها قررت أنها سوف تذهب إلى عيادته للمرة الأخيرة، إما أن يكتشف بنفسه وتواجهه أو.....

: أو إيه يا شهد؟
: ما أعرفش يا منى، اللي أعرفه إني بحبه ما أقدرش أأذيه.
: وهو مش.....

قاطععتها شهد قائلة: لا يا منى، عادل ما أذانيش، بس أنا ما قدرتش أواجهه وأنا حالا اللي بأذيه، أنا اللي هاجر حه. عادل بيحبني ومتأكدة إنه هيقف جنبي، هو يمكن مش واخذ باله بس لا يا منى عادل ما أذانيش، أنا اللي لو سبته هجر حه، أنا اللي لو سبته ها اكون بدمره يا منى.

: خلاص يا شهد، اهدي اهدي، هاحطلك موعد النهارده بعد ما يرجع من المستشفى.

: النهارده أستاذ خالد جاي صح؟

: آه.. النهارده آخر جلسة.

: خلاص، حطيني بعده.

: تمام يا شهد، هستناكي مع السلامة، لا إله إلا الله.

: الله يسلمك يا منى، محمد رسول الله

وصل عادل إلى المستشفى واستقبله حمدي كالعادة.

: عم الدكاترة.

: أهلاً يا حمدي، إيه الأخبار؟

: كله زي الفل يا دكتور، وعملت اللي قولتلي عليه مع علي، وكمان كلمت
استاذة فاطمة وزمانها جاية في السكة.

: تمام، نادي علي بقى لحد ما فاطمة تيجي، لازم أتكلم معه الأول.

: تمام يا دكتور.

في غرفة عادل في المستشفى، جلس يفكر في سؤال شهد حتى طرق الباب
حيث وصول علي.

: اتفضل يا علي.

دخل علي وكان يبدو عليه بعض الهدوء والاستقرار، ولكن في جانب آخر
كان يظهر في عينيه بعض الخوف والتوتر، وكان يحاول إخفاء هذا الخوف
ولكنه فشل في ذلك أمام عادل.

: ازيك يا دكتور؟

: الحمد لله يا علي، انت عامل إيه؟

: حاسس إنك عايز تقولي مستعد؟

: أنا فعلاً عايز أعرف مدى استعدادك، بس في الأول عايز أعرف إنت عامل
إيه؟ شايف نفسك عامل إيه؟

: أنا... أنا خايف، يمكن علشان بقيت أحسن مش عارف.

: بتفكر في إيه؟

: بفكر في فاطمة، حمدي طلب مني أستعد لأني هشوفها، هي وحشتني
أوي، مش قادر أشوفها خايف أحط عيني في عينها مره كمان المرة اللي
فاتت على قد ما كنت مبسوط صوتها لوحده كان كفاية ليا بس خايف

المرة دي وأنا كنت سبب لمعانها سنين، خايف لأني كنت السبب في موت ابنها الوحيد.

: إنت ما كنتش السبب يا علي، احنا اتفقنا إن دا قضاء ربنا وإن انت عملت الي عليك يا حسن وحاولت تنقذه، والدليل على كلامي كل الشهود الي قالت نفس الكلام.

لكل إنسان في الدنيا اختبار يا علي، وأكبر اختبار اختبار الموت، وأصعبهم موت الابن، ربنا علشان بيحبك اختبرك في اختبار صعب زي دا، واختبر فاطمة اختبار أصعب، هي فقدت ابنها وقاعدة سنين خايفة تخسر شريك حياتها.

سالت دموع علي ونظر إلى عادل قائلاً

: فاطمة مش مراتي وبس يا دكتور، فاطمة كانت كل حاجة في حياتي، هي وحسن.. احنا كنا أسرة حلوة أوي، أسرة الناس كلها كانت بتحسدها على جمالها، وفي لحظة حالنا كله اتغير، مش قادر أبص في عين فاطمة وأنا سلبت منها حياتها، مش قادر أشوف دموعها وقله حيلتها، مش قادر أطلع وأبقى أنا فوق التراب وابني تحته.. مش قادر أعمل حاجات كتير أوي يا دكتور.

: نفسك تزوره؟

: حسن! أوي نفسي أزوره أوي، أنا عارف إنه مات بس يمكن ما أقدرش أستوعب بشكل كامل من غير ما أزوره.

: طب وفاطمة؟

نظر علي إلى عادل بعد سؤاله عن فاطمة، وظل يبكي حتى استجمع قواه ولكن مازالت دموعه منهمة.

: نفسي أشوفها أوي، نفسي أتكلم معاها وأقعد معاها وأحكيها وأسمع منها، نفسي..... نفسي أعتذرلها وأسمعها وهي بتقبل اعتذارى، نفسي أوي أسمع صوتها وأشوف ضحكتها زي زمان. هو ينفج؟
: أكيد ينفج يا علي، وأنا هاقعدك معاها النهارده. أنا عارف إن حمدي قالك إنك هتشوفها عن قريب، بس كان لازم أعرف إنت تقدر تقعد معاها النهاردة ولا لا..؟، وعلشان كده طلبت إنك تيجي تقعد معايا شوية لحد ما فاطمة تيجي.

: طيب هي جت ولا لسه جاية في السكة؟ هقعد معاها إمتى؟ هقولها إيه؟

غلب تَوَتَرَ وحماس علي بكأوه، وظل بيتسم تارة لسعادته برؤية فاطمة، وتارة أخرى بيدو عليه ملامح الحزن والخوف من المواجهة لما سببه لها من أذى ولكن كان شيء بداخله يؤكد أن هذه المرة سوف تكون مختلفة لا محالة..

: اهدى يا علي، وكن واثق فيها وفي نفسك

: فاطمة كانت بتيجي تزورني صح غير المرة اللي شوفتها فيها؟

: عرفت منين؟

: كنت بحس بيها، بحس بقلبي بيهدى وبيطمن، وفي مرات تانية كنت بشوفها بس كنت بستخبي منها. فاطمة أما كانت بتيجي وأنا بصرخ أو بنده على حسن، كنت بحس وجودها بيطب على قلبي وكنت بهدى.. أنا كفاية عارف إن فاطمة موجودة دا لوحده علاج، بس كنت عارف ان في حاجز بيني وبينها، وأنا كمان ماكنتش هقدر أشوفها، اليوم اللي قعدته معاها قبل كده كان بالنسبة ليا استثناء وعلشان كده كنت دايمًا برفض إني اشوفها، بس أنا محتاجها أوي المرة دي.

: وهي كمان محتجالك يا علي، علشان كدا قول كل حاجة في قلبك واسمع كل حاجة في قلبها، وما دامت فاطمة معاك للحظة دي لازم ده يخليك متأكد إنها هتكون واقفة جنبك من هنا للنهاية، وإن عمرها ما سابتك أصلا.

اتفق علي و عادل على أن يكون هادئاً ومستعداً للقاء فاطمة، وأن يضع كل طاقة حب فاطمة التي بداخله في هذا الاستعداد والحديث.. كي يُقصر المده المتبقية له هنا.

بعد أن عاد علي إلى غرفته، دخلت فاطمة مكتب عادل حتى تستعد قبل لقائها بعلي.

: ازيك يا أستاذة فاطمة؟

: الحمد لله في نعم يا دكتور. حضرتك طلبتني النهارده علشان أشوف علي، هو عامل إيه دلوقت، هو كويس صح؟

: ما تقلقيش كده يا فاطمة، علي بخير أكيد. لو كان في حاجة ما كانتش هي دي الطريقة اللي هتعرفي بيها.

: صح يا دكتور والله معاك حق، بس عقلي بقى الله يسامحه رسم كل السيناريوهات الحلوة والوحشة

: المهم إنه رسم سيناريو حلو، إيه بقى السيناريو الحلو اللي رسمه؟

: إن علي هيرجع معايا.

: نص السيناريو صح؟

: أجابت فاطمة بحماس: علي هيرجع معايا.

رد عليها عادل ضاحكاً: طيب أسألك سؤال، أنا قولتك نص السيناريو، خدتِ النص الثاني ليه مش الأول؟ أكيد مش هايرجع معاك من غير ما يتحسن، بس يا ستي علي عنده القابلية دي، بس كله هايتحدد بناءً على قعدتكم

سوا.. بس المرة دي مقابلتك لعلي هاتكون مختلفة .
ابتسمت فاطمة وقالت في حماس: أنا هاقعد مع علي وهاشوفه وأتكلم
معاها.

ثم أكملت بعد إدراكها للكلام وقالت: بس دقيقة مختلفة ازاي ؟
: أيوة يا أستاذة فاطمة بس خليني أشرحك المرة اللي فاتت علي كان واقع
في دوامة كبيرة محتاج الإيد اللي تشدها منه ومكنش في غير ايديك أفضل
مساعد ليه، أنا عارف إنك متابعة كل التطورات، حالياً عقدة الذنب لسه
مسيطرة عليه، ومش بس تجاه حسن الله يرحمه، وتجاه حضرتك أكثر
دلوقتي بعد ما اتغلب على الدوامة وطلع شاف هو ازاي ممكن يكون اثر
عليك سلباً.. علي شايف إنه سلب منك ضحكك ومعنى الوجود عندك.
باختصار.. علي شايف إنه سلب منك حياتك، ولأني عارف إنك مش بتفكري
كده، شفت إن كلامكم سوا هايكون مفيد، ولو علي تجاوب معاك خلال
جلستكم سوا، هايكون على استعداد انه يروح معاك، ووقتها هاكتبه على
خروج ومتابعة من بره بس لازم التجاوب دا يكون ملحوظ يا أستاذة
فاطمة وخصوصا في موضوع عقدة ذنبه تجاهك، المرة اللي فاتت تجاوب
معاك بس عقدة ذنبه كانت مختلفة ووعيه ليها كان مختلف لأن وقتها
كان لسة فيه حاجات مسيطرة عليه غيرها..
شردت فاطمة قليلاً في كلام عادل لتجيبه: أنا خايفة أقول حاجة تخليه
ينتكس.

: ما تقلقيش يا أستاذة فاطمة، أنا هاكون موجود معاك، وقت ما
تحتاجيني، وبعدين أنتِ مش محملة علي ذنب حاجة.
: أيوه والله كل دا قضاء ربنا.

: دا السبب الوحيد اللي ممكن يزيد الضغط عليه أو يسبب انتكاسته،
لأن دا من الأسباب الرئيسية اللي موقفاه، وهو عقدة ذنبه تجاهك وتجاه

حسن، وحتى تجاه نفسه.

: علي عمل اللي عليه، ولو شكيت في يوم إنه هو السبب، فكل الشهود والكاميرات وكل حاجة أثبتت إنه مالوش ذنب، وأنا مش محتاجة لكل دول. أنا عارفة علي بيحب حسن إزاي، وإلا مكنش هايكون هنا دلوقتي.
: يبقى من الجهة دي ما تقلقيش.

: طب قولي يا دكتور، أقوله إيه وأساعده إزاي؟

: انتِ مش محتاجة حد يقولك تقولي إيه، لأنك هاتتكلمي بقلبك تجاه علي، وعقلك تجاه الموقف اللي حصل. انتِ دلوقت عليكِ آخر خطوة يا أستاذة فاطمة، وإن شاء الله، علي بعد الخطوة دي هيتخطى أكبر سبب موقفه عن خروجه من هنا.

عندما انتهى عادل من حديثه مع فاطمة، قادها إلى الغرفة التي ستجلس فيها مع علي.. دخلت فاطمة الغرفة لتجد علي ينظر إلى الأرض.. منكمشاً على ذاته ولا ينظر إليها. امتلاً وجهها بالدموع وبدأت بالحديث معه.
: علي.....!

ما أن سمع علي اسمه من فاطمة، تجمعت الدموع في عينيه ونظر إليها بكل شوق، كمن يريد أن يركض عليها كطفل أخيراً وجد أمه، لكن عقدة الذنب كانت تكبله.

: مش هترد عليا يا علي؟ أنت نسييتني؟

نظر إليها علي مسرعاً كمن يريد أن ينفي عن نفسه هذه التهمة قائلاً:
مستحيل أنساك يا فاطمة، انتِ بتقولي إيه؟

: أو مال ليه مش عايز تبصلي؟

: خايف.....

ذهبت فاطمة لتجلس أمام علي لترى عيناه وهي تتحدث معه، وقالت :
هو أنا بخوف.

: مش انت يا فاطمة؟

: أو مال إيه؟

: خايف أشوف أذيتي ليك في عنيك، خايف أبص جواهم وأشوف غلطاتي،
وأشوف سنين عمرك اللي سرقته وحياتك اللي سلبتها وضحككتك اللي
خفيتها.. خايف أبص في عينيكي أشوف ضعفي وأشوف قلة حيلتي تجاهك،
وأنا مش عارف أرجعلك كل حاجة حلوة خدتها منك.. خايف أبص في
عينك أعيش.. خايف تديني الحياة وأنا سلبتها منك يا فاطمة.مة.

كانت فاطمة تستمع بإنصات شديد والدموع تتساقط من عينيها، كلما
يقول كلمة من كلامه يسبقها دمعة تمسحها بيدها لتهدئته، ثم قالت
: بس انت ما سلبتني حاجة يا عادل.

: خدت عيلتك وقتلت ابنك، اديتك دموع ووجع، ويا ريت وقفت جنبك،
لكني بعدت وانسحبت وشيلتك هم فوق همك.

: عيلتي انت اللي اديتها لي، وابني كان اختبار ربنا لي، وضحككتي انت اللي
بترسمها، وهمي معاك مش هم... كفاية إنه معاك يا علي، وحياتي اللي فاكر
إنك سلبتها وجودي جنبك حياة ، الشيء اللي بعيش علشانه طول السنين
اللي فاتوا، وبصحى علشانه كل يوم الصبح، هو الأمل، واليوم اللي هاشوفك
داخل فيه بيتنا وبتنوره من تاني.

: بس حسن مش هيكون هناك.

: ربنا لما يبحب عبد بيتليه علشان يبحب يسمع دعائه، ويبحب يسمع
قربه منه، يبجبه يكون قريب منه، وأقوى اختبارات الدنيا هو موت الأبناء.
"عن أبي موسى الأشعري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إذا مات
ولد العبد، قال الله لملائكته: قبضتم ولد عبدي؟ فيقولون: نعم. فيقول:

قبضتم ثمرة فؤاده. فيقولون: نعم. فيقول: ماذا قال عبدي؟ فيقولون: حمدك واسترجع.. فيقول الله: ابنوا لعبدي بيتا في الجنة، وسموه بيت الحمد" رواه الترمذي"، ولما نحمد ونقول إنا لله وإنا إليه راجعون يا علي.. ربنا يبحبنا أكثر، وزى ما قال الرسول صلى الله عليه وسلم، حسن هايكون بابنا للجنة، هانكون داخلين وهو قبلنا هناك، ربنا عارف انفطار قلب الآباء على أبنائهم، علشان كده ثواب الصبر على الاختبار دا عظيم.

: ونعم بالله، بس هو ربنا ممكن يسامحنى لأن أنا السبب.
: مش انت السبب يا علي، بالعكس، انت جريت ورا العربية وكنت هتتخبط معاه.. حاولت تمنع اللي حصل بكل قوتك.. ودي الفيديوهات لو مش مصدق.

أخرجت فاطمة لعلي مقاطع فيديو الحادث، وهو يحاول إنقاذ حسن قبل وبعد الاصطدام، وأنه بعد أن تأكد من موت حسن، حمله بين ذراعيه وذهب إلى المنزل.. ثم قالت:

أنا في الأول مكنتش فاهمة يا علي انت بتقول إيه! لحد ما قعدت أتفرج على الفيديو دا مية مرة وقدرت أقرأ شفائيفك، أنت فاكر كنت بتقول إيه؟
: الناس قعدت تقولي لازم يروح على المستشفى، بس أنا ماكنتش سامعهم، كنت شايف قدام عيني حسن ميت، لحد ما شيلته بين دراعي هنا، ما بقتش سامع حاجة، فضلت أردد وأقول "حسن لازم يسلم على فاطمة"
فاطمة لازم تشوف حسن، فاطمة لازم تودع حسن.

: وقتها كنت بتعيط والناس حواليك بيقولوا "لا حول ولا قوة إلا بالله"، لحد ما رجعت للبيت، "انت مش السبب يا علي، بالعكس، انت ادتلي أفضل هدية، انت خليتني أودع حسن، بس أنت أخذت مني حاجة واحدة
بس

: إيه هي..؟

: أخذت علي مني ..

كانت فاطمة تبكي بشدة أمام علي ولكنه لم يكن يملك الجرأة في مواساتها حتى ازداد حال بكائها.. حاول مسح دموعها وربت على كتفها واعتذر لها فنظرت اليه فاطمة قائلة

: علشان خاطري يا علي رجعلي علي علشان خاطري

كانا بيبكيان بشدة، وكان عادل يلاحظ الوضع من بعيد، مكتفياً بالمشاهدة وعدم التدخل. كان الأفضل الآن لعلي أن يبكي ويواجه مشاعره، ليفهم مدى احتياج فاطمة له قبل أن يستوعب مدى احتياجه لها.

: إنا لله وإنا إليه راجعون.

قالها علي وهو منهار في بكائه، وظل يكررها مراراً.. ثم قال

: عايز أزور حسن يا فاطمة.

مسحت فاطمة عينيها وابتسمت وأجابت

: أول ما تخرج من هنا هنروح نزوره قبل ما نرجع للبيت.

: أنا عايز أخرج من هنا يا فاطمة، عايز أكون معاك، عايز أنفذلك طلبك وأرجعلك علي.

ابتسمت فاطمة وركضت إلى الباب لتخبر عادل بالأمر، لكنها وجدته أمام الغرفة، على وشك طرق الباب.

: علي عايز يطلع معايا يا دكتور.

: الكلام دا صحيح يا علي؟

: أيوه يا دكتور، صحيح.

: ماشي يا علي.

: إيه دا يا دكتور بالبساطة دي؟

ضحك عادل قائلاً: هو مش بالبساطة دي، بس استجابتك لفاطمة كانت آخر خطوة يا علي، ودلوقت أقدر أقول إنك تقدر تطلع وترجع تعيش يا

علي، الحياة مستنيك، وقبلهم أستاذة فاطمة.. بس طبعاً لازم نتفق يا علي،
انت وأستاذة فاطمة.

: اتفاق إيه يا دكتور؟ أنا أوعدك بالتنفيذ.

في حماس شديد، أجابت فاطمة

: إن علي يجي في مواعيد جلسات المتابعة في موعدها، والأدوية يفضل
ماشي عليه بالجرعات الجديدة اللي حضرتك تقول عليها

: هو أنت كنت عارف إني طالع ولا إيه يا دكتور؟

: كنت عارف قد إيه بتقدر أستاذة فاطمة وتأثيرها عليك قوي يا علي، خلي
بالك منه يا أستاذة فاطمة، وانت خلي بالك منها يا علي

جلست فاطمة مع علي في المستشفى حتى انتهى من ترتيب أغراضه
وتسليم غرفته وإجراءات خروجه. ثم خرجا الاثنان إلى الحياة ليصنعا
حياتهما الجديدة. كانت ندى وليلي وحمدي وعادل يراقبون خطوات علي
وفاطمة خارج المشفى، وعلقت ندى وهي مدمعة العين

: يمكن هنا نهاية قصة علي بالنسبة لينا، بس بداية قصة جديدة ليهم ربنا
يرزقهم فيها ويعوضهم.

أكمل عادل على كلامها وقال

: معاكي حق يا ندى، فعلاً نهايتهم معانا بداية جديدة لهم، ودا تعريف
الحياة، كل نهاية بداية للطريق اللي بعده.

فأجابت ندى، معبرة عن حزنها

: بس مش كل نهاية يا دكتور تقدر تطلع منها لبداية تخليك تعيش، أحياناً
بنمشي في طريق يخلينا نتوه ونوصل لنهاية كلها شوك، لو طلعت منها
لبداية جديدة، عمري ما هاكون زي الأول، مش كل نهاية بداية للحياة.

رد عادل بتفهم

: يبقى أكيد هحتاج خريطة علشان أعرف ألاقى الطريق.
أضافت ندى

: مش يمكن معايا خريطة غلط أو مش عارفة أقرأ الخريطة اللي معايا.
رد عادل بثقة:

: لو الخريطة دي ديني وعلمي وأقرب الناس لي، مش هاتوه.
أكملت ندى

: يمكن حتى أقرب الناس لنا ماشيين ومش شايفين الشوك.

كان كلام ندى لعادل غامضاً، ولكنه كان يشعر أن وراء حديثها رسالة ما لم تفصح عنها ولكنه قرر في نفسه ألا يسألها الآن وأن يجد الوقت المناسب لسؤالها، حيث همت هي وليلي بالرحيل لمرضاهما. ظل حمدي بجانب علي ليسأله

: دكتور، هو أنا ممكن أسألك سؤال ولو مش عايز تجاوب عادي؟

: طبعا يا حمدي، اتفضل.

: هو حضرتك اخترت إيه، تكبر الموضوع وتقتحمه ولا تصغره؟

: اخترت إني أصغره.

: ليه يا دكتور؟

: خفت يا حمدي.

: أنا يمكن ما أعرفش حضرتك بتتكلم عن إيه؟ أو أيه الموقف ككل، بس أقولك إحساسي؟

: قول يا حمدي.

: أنا حاسس إن اختيارك مش في محله.

نظر عادل إلى حمدي بدهشة شديدة، فهو في داخله لم يرض عن قراره بشكل كامل، ولكن لماذا خطر هذا على حمدي الآن؟ ماذا حدث؟ لماذا

يثير الجميع تساؤلات عديدة بداخله؟ كان هذا حال عادل بعد موقف ندى وحمدي معه. لذا قرر أن يغير الموضوع مع حمدي وقال : خلاص يا حمدي، أنا هامشي هاروح العيادة، عايز حاجة؟ : لا يا دوك، تسلم. طريق السلامة. : الله يسلمك يا حمدي.

بعد أن اطمأن عادل على علي، انطلق إلى عيادته.. وظل يفكر ويراجع شريط أيامه ورحلاته المختلفة مع مرضاه. : عارفة يا شهد، الطب النفسي ده حياة، مش عارف ليه الناس ظالمة أوي كده.

: يمكن لأنهم مش فاهمين يا عادل.

: عارفة، الطب النفسي ده هو فهمك للطب والحياة سوا. بتمارس مهنة ربنا سخرك فيها لعباده، وفي نفس الوقت بتعيش حياة مختلفة مع كل جلسة تدخلها، بتعيش مع المريض حياة جديدة بكل حاجة فيها حلو ووحش. بتمشي معاه خطوات مختلفة، بتعيش معاه رحلة كأنك مرشده السياحي وبتستكشف معاه أحلى معالم جواه، بتتعلم منه ويتعلم منك. وآخر الرحلة، أول ما توصلوا بأمان، ابتسامته وضحكته اللي بتكون مرسومة على وشه، هو وأهله كفيلة إنها تساعدك تمشي الرحلة دي مرة واثنين وتلاثة."

كان عادل يتذكر هذا الحوار بينه وبين شهد أثناء تحديد اختيار تخصصهما. فقد عاد بالزمن إلى الورا، مثلما يحدث كل مرة بعد نهاية رحلته مع مريض مختلف. ولكن اليوم مختلف بالنسبة له، فالرحلة لم تنته بعد، ولكن رحلة خالد أيضًا على مشارف الانتهاء.

وصل عادل إلى العيادة ليجد خالد في انتظاره، ودخلا معًا إلى غرفته.

: معلش يا خالد، اتأخرت شوية عليك، بس انت عارف أنا مواعيدي دائماً
بالشعرة بس الظروف مش في إيد الإنسان.
ابتسم خالد وأجابته: عارف يا دكتور، مش محتاج تقولي، وكمان أنا اللي
جيت بدري.

: آه، ده حماس آخر جلسة بقى.

: صراحة مش قادر أوصف المشاعر اللي جوايا. مش تعلق عشان حضرتك
ما تفهمنيش غلط 😂 بس حضرتك كنت جزء لا يتجزأ من حياتي الفترة
اللي فاتت. وخلص، الجزء دا بيتغير، ومشاعر الفرح لإحساسي بصفاء
ذهني، إحساس ما كنتش متخيل إني ممكن أوصله في يوم من الأيام.
وعلاقتي بماما اللي برضو ما كنتش متخيل إنها توصل للمرحلة دي من
الهدوء. باختصار، حياتي اللي اتغيرت كلها بتوفيق ربنا أولاً، وعلى إيدك
وسعي مني كمان.

عندما سمع عادل آخر جملة من خالد، سيطرت ملامح الفرح على وجهه.
فقد تأكد أن تطور خالد يمشي بخطى واثقة وثابتة. فإن خالد الآن يرى
مجهوده الشخصي، ويثق بنفسه بشكل سوي ليشكرها على سعيه معه في
رحلته.

: حضرتك بتبصلي كده ليه؟

: فخور بيك يا خالد.

: أنا عارف إن في حاجات اتغيرت فيا، بس فيه حاجات كتير لسه. بس حتى
لو عشت مع ذكريات أو مع حاجات تانية مؤثرة فيا بسبب المرض، أنا
عارف على الأقل حالياً إني مش مريض وقادر أسيطر عليها، حتى لو في
حاجة معينة فضلت معايا بسبب إن المرض عاش معايا لسنين. فأنا راضي،
على الأقل حالياً أنا عايش. مش مجرد باكل وبشرب وبنام، لا، أنا عايش
بتنفس، ببقى مبسوط من نسمة الهواء، مبسوط من ضحكة طفل صغير،

من دعوة من أمي، من السعادة اللي بشوفها في عيون خطييتي، بفرحتي بنفسي، بروحي الي حاسس أنها خفيفة.

: أنا أقدر أقول حاليًا، يا خالد، وبكل ثقة، إنك قادر تعيش، إنك هتكون سبب لرسم البسمة والرضا والسعادة على وشوش الي حواليك، أهمهم والدتك وخطيبتك نور وأولادك في المستقبل. دول الي مشيت وكملت الطريق علشانهم، ودول الي هاترسم علشانهم طريقك الجديد.

: كل دا بفضلك يا دكتور

: كل دا بسعيك يا خالد، لما جيت هنا كان طلبك ان ولادك ما يعيشوش حياتك وأنا حالا متأكد إنك هتكون مثال للأب الي كل الأولاد هيتمنوه.

: أنا أقدر آجي لحضرتك ثاني، صح؟

: أكيد يا خالد، أنا موجود وقت ما تحب، بس موجود للاستشارة مش للمرض.

ضحك خالد ثم قال: أنا آمنت من جوايا ان الاستشارة النفسية مش لازم تكون للمرضى، بالعكس دا حتى للأطفال وهايكون هو دا الاستثمار الصحيح فيهم علشان يطلعوا أب عظيم وأم فاضلة زي ما كان ونيس بيقول. أكيد هاجي لحضرتك.

ودع خالد عادل بعد أن رسم على وجهه ابتسامة تمنى عادل أن يعيش فيها إلى الأبد. وفي خارج عالم عادل هذا، كانت شهد تقف مع منى بالخارج وهي تطلب منها ألا تخبر عادل أبدا بأنها وغزوة شخص واحد وأن تعطيها فرصة اخيرة

: لحد امتي يا شهد؟ لازم يعرف.

: هو الي مختار إنه يعيش في العالم بتاعه يا منى.

: من حقلك تسحبيه منه.

: أنا مش قادرة أسحب نفسي ، أرجوك يا منى أنا مش قادرة، أنا جيت

النهارده فرصة أخيرة إني أوصل للراحة، يا إما يفهم يا إما يندم، دخليني يا منى.

طرقت منى الباب على عادل لتعلمه بقدوم شهد إلى العيادة، فأذن لها عادل بالدخول.

: اتفضلي يا غزوة.

: كان لازم آجي النهارده، يمكن أوصل لحاجة

: عايزة توصلي لإيه يا غزوة؟

: عايزة أوصل للنهاية يا دكتور، عايزة أرتاح.

: تعريف الراحة مختلف من شخص للتاني، ما أقدرش أحده من غير ما أفهمه منك.

صمتت شهد قليلاً وغاصت في أعماق أفكارها لتبحث في قاموسها عن كلمة "راحة"، فلم تجد لها معنى. لم تجد معنى لراحة البال أو القلب أو الجسد، لم تعلم ماذا تجيب على عادل حتى أتاها الرد.

: الراحة هي النهاية، هي الراحة الأبدية، الموت يعني.

: بس الموت مش مصدر راحة، بالعكس، عمر الموت ما كان نهاية سعيدة.

: مش يمكن نهاية سعيدة للميت؟

انصدم عادل من رد غزوة، فقد لمع في رأسه نفس هذه المحادثة بينه وبين زوجته شهد بتفاصيلها. ولكن كانت الصدمة الكبرى ليست هنا، وإنما عندما لاحقت غزوة جملتها بتنهيده وقالت:

: الموت رحمة بالميت، بس عادة بيكون عذاب للحى، لأنه يفكره دائماً

بتقصيره 

كان عادل ولأول مرة عاجزاً عن الرد أمام مريض. فعندما قالت شهد هذه الجملة، تمنى أن يحتضنها، أن يدخل في فكرها وينتشل هذه الفكرة من رأسها. والآن بعد أن سمع الجملة بتفاصيلها مرة أخرى، سمعها بصوت

شهد، فكان مكبل اليدين، عاجزاً عن الكلام، ومشتت الذهن. ساد الصمت في العيادة لثوانٍ عدة، فكسرت هذا الصمت غزوة وهي تقول:

: يمكن إحساس الراحة دا يكمن في المحاولة.

كان تغيير موضوع الموت بشكل مفاجئ مفاجأة أيضاً لعادل، ولكنه ظل مرتبكاً لإحساسه الداخلي أن من يجلس أمامه خلف هذا غطاء الوجه هي زوجته شهد، ولكنه أكمل الحوار مع غزوة محاولاً تجاهل أفكاره قائلاً.

: المحاولة تجاه إيه؟

: تجاه الحياة، وأن لو حد أذاك يحاول يصلح الأذية دي. أمي هي المحاولة دي، هي الحاجة اللي بتخليني أرجع لورا حالا، اللي بتخليني أقول لا، لسه في أمل.

: ازاي؟

: أنا حكيك لك قبل كده موقف ماما معايا، يمكن بسبب ان الموقف كان قاسي أوي عليا ما قدرتش أنساه.. بس الحقيقة مهما كانت مواقف ماما معايا كثيرة أنا مش فاكرة منها غير الموقف دا، لأنها كانت بتحاول تصلح مواقفها تجاهي. يمكن في مواقف فشلت إنها تنسيهالي بس في مواقف تانية لا، بس على الأقل محاولتها مش بتخليني واقفة قدامها وأنا حاسة إني مكسورة. حتى لو كانت المحاولة دي بعد سنين، حتى لو كان أعملرنا قرون المحاولة بتفرق، صح يا عادل؟

: صح يا شهد، بتفرق. أنا آسف، أقصد يا غزوة، أنا آسف، بس كلامك حسسني إني بكلم شهد مراتي. كملي يا غزوة.

ارتبكت شهد بعد أن قال عادل جملته، ولكنها أصرت على أن تكون غزوة إلى النهاية. فهي تعلم أنه مهما زاد شك عادل لن يتجرأ أن يفتح معها الموضوع، وأنه حتى إن تأكد سوف يكذب نفسه آلاف المرات ويقنعها بأن من أمامه الآن ليست شهد زوجته وإنما مريضته غزوة. فأكملت قائلة

: أحياناً بنتكبر على ولادنا أننا أكبر من أن نعتذر ليهم أو نشوف إننا غلطناين، رغم ان بالعكس دا موقف واحد مني ممكن ينسيهم مآسي سنين عاشوا فيها لوحدهم. ماما لما بدأت تقرب مني وتسال عليا كتير وتتكلم معايا بعد سنين كان جوايا حاجة واحدة وهي أمي وأخيراً شافتني، شافت إني بنتها الوحيدة وإني صاحبتهما الوحيدة بعد ما أخويا اتجوز وبقت لوحدها. أما دورت حواليتها ما شافتش غيري واقف معاها. مش عارفة هي أدركت غلطها في تربيتنا أو لا، وصدقني حالا مش فارق. أنا بس فارق معايا جملة واحدة "حقك عليا" اللي اتقالت.. الجملة دي هي اللي مخلياني قدامك دلوقتي بعافر وبحاول لآخر مرة، لآخر مرة أدي فرصة لنفسي ولغيري وللحياة، لآخر مرة أشوف الحياة بعين مختلفة، لآخر مرة أشوف يمكن ألاقي أمل.

: الأمل دائماً موجود يا غزوة، بس لازم نلاقي الدافع جوانا اللي نعيش علشان.. مش لازم الدافع دا يكون حد بعينه، كفاية إني عايش علشان خاطر نفسي، لأني عارف رسالتي في الأرض.

: مش دائماً الأمل موجود، ممكن يسحبه منك أقرب الناس ليك، ممكن تفقده بكلمة ويحي بكلمة كمان، بس الفكرة بقى الكلمة دي جاية من مين وامتى.

: المهم إني أوصلها.

: مفيش فائدة إني أوصل لخط النهاية بعد ما السباق يخلص، هابقي وصلت بعد فوات الأوان، وهابقي خسرت قوة السباق، وهاتبقي خسرت الكلمة قوتها ومعناها.

: معاك حق، بس مش يمكن تكون إشارة ليا إنه لا، استنى، لسه مش هي دي النهاية؟

: يبقى انت اللي ماشي عكس الإشارة.

كان ارتباك عادل واضحاً عليه، فلم يكن عادل المتكلم والذي لا يملك حجة قوية دائماً ليواجه بها مرضاه، ولكن الضعف الذي يسيطر عليه وأفكاره تتوالى واحدة تلو الأخرى وذكرياته تتوالى واحدة تلو الأخرى مع كل كلمة تقولها شهد. لم يكن يستطيع أن يكذب نفسه، وفي نفس الوقت لم يستطع أن يواجهه، وهنا تذكر حمدي وهو يقول إن إحساسه في تصغير الموضوع كان خطأً فادحاً منه ولكنه الآن مكبل اليدين.

: وسط كل تقديري لمحاولات ماما إنها تعوضني وإنها نجحت فعلاً إنها تخليني واقفة على رجلي شوية كمان، إلا إني مش ماما بس اللي كنت محتاجة لمحاولتها دي. بابا وأخويا كمان كان نفسي يكونوا جنبي، وأكثر حد اتمنيت إنه يفهم ويحاول هو جوزي.

كانت صدمة عادل هنا لا توصف، فقاطعها بدون تردد قائلاً: أنتِ متجوزة؟ ما قلتيش ليه من البداية؟

: ما حسيتش إن معلومة زي دي هاتفرق إني أقولها.

حاول عادل السيطرة على ردود أفعاله وقال: يمكن هاتنفع معايا أنا لأني الدكتور بتاعك، على الأقل في خطة العلاج ممكن تفرق.

: مش هاتفرق يا دكتور، لو أنا شايفة إنه قادر يحاول، إنه شايف أو واعي، كنت أنا قولتله بنفسني.. بس أنا عايشة معاه كأننا في ضفتين مختلفتين، أنا بعوم تجاه جزيرة ميتة وهو مديلي ظهره وواقف على جزيرة كلها حياة.

: شهد!!!

ارتبكت شهد كثيراً فلم تتوقع رد فعله، رغم علمها أنه بالفعل رأى غلاف كتابها، فحاولت قدر الإمكان السيطرة على أفكارها وأجابته سريعاً.

: شهد مين يا دكتور؟ أنا غزوة، واضح إن حضرتك تعبان النهارده شوية، أول مرة أشوف حضرتك مشنت كده.

حاول عادل أن يؤكد أفكاره وأن يتأكد أن من يجلس أمامه الآن ليست أي

شخص غريب، وإنما شريكة حياته وصديقة روحه وزوجته شهد، ولكن كان
يراوده سؤال واحد: لماذا، لماذا لم تلجئي لي يا شهد من البداية، لماذا! ولكن
حتى يتأكد، من يجلس أمامه الآن هي غزوة.

: لا أبداً يا غزوة، ما فيش حاجة، بس تقدري تقولي كده دماغى مشوشة
شوية، أنا آسف ليك جداً، كملي يا غزوة، إيه مشكلتك مع فكرة المحاولة؟
: مش كل المحاولات بتجدي نفعها لأنها مش كلها بتكون في الوقت
المناسب أو التوقيت الصح. مجرد ما تفقد قابليتها للتحقق في الوقت دا
بتفقد قابليتها في التأثير.

: بس مش دائماً المحاولة بتيجي في الوقت الصح.
: صح، بس دائماً بيكون عندنا المنبه اللي يقول لنا حاسب، فكر، شوف،
خلي بالك.

: بس يمكن موقف واحد كافي يخلي قلبي يميل تجاه حاجة معينة.
: بس مش كافي إنه يمحي كل اللي قبلها من مآسي، يمكن قادر يخليني أفكار
بس مش قادر يخليني أسامح. يعني تخيل معايا كده لو أنا عندي حد
فضل عمري كله من وقت ما عرفته يأذيني، ويحصل موقف يقولي فيه قد
إيه أنا إنسانة كويسة وإن ربنا يبارك فيا، والشخص دا بعد كدا مات، ودي
كانت المحاولة الأولى والأخيرة منه.. تفتكر محاولته دي ممكن تفرق معايا
قد إيه؟

: تأثيره أكيد مش هيبكون كبير، يمكن يطفى نار الأذى شوية بس غالباً مش
هيطفيها.

: أنا بقى أقولك ولا هايعمل أي حاجة!، بالعكس دا هايحط قدامي علامة
استفهام واحدة وهي "ليه؟" أما انت عارف إني كويسة، ليه؟ ولما انت
عارف إن مفيش مني ليه؟ ليه تحط نفسك في الموقف دا؟ وليه، وليه، لا
تنتهي، وتفضل النار زي ما هي، وتفضل الأذية بتلاحقك إلى ما لا نهاية،

وتقع في دائرة الشك والذنب واللوم لنفسك وللشخص دا، وتبقى مش قادر
تسامح ومش قادر ما تسامحش، ومش قادر تنسى، بس مش عارف تعيش.
: يبقى الحل إني أحاول زي ما انتِ ما قولتِ، المحاولة هي اللي هاتخليني
أكون قادر أعيش.

: وإذا فشلت؟

: أحاول تاني لأن هي دي الحياة إني أحاول وأقع وأحاول وأنجح. انتِ حالاً
محاولتك دي رقمها الكام بالنسبة ليكِ؟

: من أول ما جيتلك وأنا بحاول.

: لا يا غزوة، دي أول محاولة ليكِ، أول محاولة بجد. كل المرات اللي كنتِ
بتيجي فيها كنتِ بتهربي بعدها. لو ما واجهتيش أبقى مش بحاول، ولو
هربتِ حالاً يبقى دي كمان مش محاولة، وهتتضم مع كل المرات اللي قبل
كده اللي بتصبري نفسك بيها. محاولاتك اللي أنتِ بتعملها هي محاولة
منك إنك تبدأي، وواقفة لحد دلوقت عند نفس النقطة.

كانت كلمات عادل قاسية على شهد بشكل مبالغ فيه، وكان يعلم مدى
قسوة كلماته، لكنه أصر على أن يكمل في هذا الطريق إلى النهاية، فإن
كانت شهد أو غزوة كلاهما يحتاج المواجهة. كان يعتصر عادل بداخله
بسبب قسوته، لكنه كان يعلم أنها الحل الوحيد حتى تواجه شهد الواقع
رغم عدم تأكده. لكنه كان التصرف الصحيح حتى تواجهه، ولكن كانت
الطريقة خاطئة، لكنه لم يستطع أن يجمع نفسه، ثم أكمل قائلاً

: أنا آسف يا غزوة، بس انتِ مش قادرة تساعدني نفسك.

: أنا اللي مش قادرة أساعد نفسي ولا أنتِ اللي مش عارف تساعدني؟

: انتِ اللي بتهربي.

كانت جملة "الهروب" هي مفتاح فقدان شهد لأعصابها، ولكنه لم يكن
المفتاح القادر على حل اللغز الخاص بها في عين عادل، ولهذا أجابته شهد

بانفعال شديد

: أنت اللي مش شايف قدامك يا عادل.

كان انفعال شهد شديداً في جملتها مما جعلها تنهار بعد ذلك.

: أنا آسفة يا دكتور، أصلي شفت فيك أبويا وأخويا وزوجي... شفت فيك

إلقاء اللوم عليّ وبس. شفت فيك عماهم تجاه اللي يمر بيه.

ثم نظرت شهد إلى عادل وبعين تملؤها الدموع وقالت:

عارف يا دكتور أسوأ حاجة إيه؟ إني ما اقدرش أقول إنهم مش مهتمين.

يمكن بابا وأخويا اهتمامهم من نوع خاص، من جوه أوي، وده لأن في

مجتمعنا الشخصين دول اهتمامهم مش بيكون واضح وإلا يكون ضعف.

بس واقفه قدام جوزي، واجعني اهتمامه بيا وواجعني في نفس الوقت

إنه مش شايفني. عارف يا دكتور زوجي لو عرف ممكن يكره نفسه العمر

كله. واجعني إني لا قادرة أنطق ولا قادرة أسكت.. مش عارفة هو بجد

مش حاسس للدرجة دي؟ أبقى قدامه وهو أعمى؟ مش قادرة أقتنع إن

شخص بيحبني وبيقدرني تقديره ليا مش شايف.. أنا حتى مش قادرة

أوصفه.

كانت شهد تصارع قواها حتى لا تنهزم وتنهار، ولكن التعب بدأ يظهر

عليها، لكنها أكملت

: أنا مع كل واحد فيهم عنده مبرر في دماغي. يمكن بابا ما كانش عارف

طريقة مختلفة، يمكن بسبب طريقة تربيته والمجتمع اللي طلع فيه.

وماما، كل محاولاتها بعد كده غفرت لها في قلبي، فبقت هي الشيء

الجميل اللي بيضحكني وبكون عايزة أبقى كويسة علشانها رغم عدم

معرفتها زي بابا، بس هي اعترفت بغلطها، هي طبطبت على قلبي، هي

خلتني أعرف أقولها إني بحبها أوي.

وأخويا مالوش ذنب في أي حاجة لأنه كبر كده، ورغم كل حاجة حصلت

إلا إني شايقة قد إيه هو بيحارب نفسه علشان يبقى جنبي.
إلا هو، إلا هو مش قادرة أستوعبه، مش قادرة أستوعب إزاي هو أعمى
كده ومش شايق كل حاجة بهر بيها. كنت بصرخ قدامه وبتخانى، كنت
بضحك وبقول مفيش حاجة، كنت بعمل كل حاجة علشان يشوف إني
بغرق. كنت بس عايضة منه إيد تشدني، بس عارف يا دكتور الكارثة فين؟
إن الإيد اللي استنيتها دي لو غرقت لأنها مش موجودة، هي نفس الإيد
اللي هتعاقب نفسها بقية العمر على إنها ما كانتش موجودة في الوقت
المناسب. مش عارفة أحبه ولا أكرهه، مش عارفة ألومه، مش عارفة حتى
أعاقبه.

: مش يمكن مش فاهم يا غزوة؟

: عارف الفكرة فين يا دكتور؟ إنه أكثر حد لازم يفهم ولازم يشوف
نظرت شهد إلى عادل وكانت عيونها كالزجاج بلا تعابير، كمن انطأ فيها
شمعة الأمل التي كانت موجودة لآخر لحظة، ولكن بعد الآن ليس للأمل
محل في قلبها.. كانت مشاعر شهد مختلطة لم تستطع تحديدها. لم تعلم
ما تشعر به من فقدان الأمل أو الخذلان أو الانكسار أو الوحدة، ولكن
الأکید أن نظرتها كانت تدل على شيء واحد. وقبل أن تغادر نظرت إلى
عادل وقالت

: خلي بالك من نفسك يا دكتور، يمكن دي تكون آخر مرة أشوفك فيها.
حاول عادل أن يتمسك بشهد، فعندما نظر إلى عينيها شعر بخوف شديد،
لكنها لم تستمع إليه وخرجت مسرعة ذهب وراءها ليوقفها فقد تملكه
خوف شديد من نظراتها، لكنها اختفت في لمح البصر.. عاد عادل إلى
العيادة ليجد هاتفه يرن، وكانت جهة الاتصال لا تخطر له على بال.

: آلو دكتور ندى!

: أنا عارفة إني آخر شخص ممكن تكون متوقع الاتصال بتاعه وعارفة كمان

إني آخر شخص ممكن تتوقع إنك تسمع الكلام ده منه.

: في إيه يا دكتوراه؟

: فإكر لما حضرتك جيت هنا للمستشفى أنت والمدمام دكتوراه شهد؟

: أبوه، في إيه يا دكتوراه؟

: أنا اترددت كتير إني أفتح مع حضرتك الموضوع، بس بعد ما سمعت كلامك النهارده على علي وكمان قبلها كلامك مع حمدي، قدرت أستوعب الموقف شوية. في الأول فكرت انك فاهم وأكد شاييف اللي بيحصل، بس بعد كده اتأكدت إنك ما تعرفش حاجة من منى، وده اللي خلاي أكلمك النهارده. أنا آسفة على المقدمة الطويلة.

: دكتوراه، أنا عارف ان فيه كارثة بعد كل الكلام ده.. قولي لي لو سمحت على طول، في إيه؟

: مريضتك غزوة هي نفسها شهد مراتك.

لم يستطع عادل أن يجيب ندى من صدمته. رغم شكه، إلا أن تأكيد هذا الخبر كان بمثابة كارثة.. ثم أكملت ندى قائلة:

لما جيت انت وهي المستشفى حسيت ان فيها حاجة غريبة.. لاحظت عليها أعراض مختلفة من الاكتئاب، من نظراتها ومن لغة جسدها، وكمان الأعراض المبطنة بتاعة اضطراب كرب ما بعد الصدمة، إنها ترتجف وإنها بتتخض بسرعة أوي. كنت هكلم حضرتك يومها بس حسيت انه عيب أدخل في حياتك، وإنك أكيد عارف واخذ بالك بما أني أنا أخذت بالي، فما فكرتش كتير.

كانت كل كلمات ندى تتمثل بصورة حية في عيني عادل عن كل الأعراض التي كانت تواجهها شهد وحيدة.

: لحد ما سمعت كلام حضرتك مع حمدي عن إحساسك وتكبير الأمور وتصغيرها من غير قصد. والله، بس انت عارف، مهنتنا تخلينا ناخذ بالناس

من تفاصيل مختلفة وأذننا بتلقط الكلام بسرعة. ساعتها عرفت ان حضرتك مش عارف حاجة، وقتها قررت أتصل بمدام شهد وأحاول أقنعها تقولك، لأني كنت شايفة إنها مش عايزة تقعد معايا لأنها حست إني كشفتها. اتصلت بعيادة حضرتك، لأني ما كنتش عايزة حمدي يقولك حاجة. يومها ردت عليا منى وقولتله إني عايزة رقم بيت حضرتك أو رقم مدام شهد، والي عرفت ان حضرتك حاطه احتياطي في المستشفى والعيادة علشان لو ما رديتش على تليفونك. وقتها قالتلي منى أنها ما تقدرش تديني الرقم، وعلشان كده قلت لها شيكي وأكدتي لي إني معايا حق وقالت : أيوه يا دكتورة، شهد تعبانة وتعبانة أوي كمان، لدرجة انها بتيجي هنا لدكتور عادل.

: وقتها اطمأنت لحد ما كملت وقالتلي : بس مش كشهد، الدكتور ما يعرفش الكلام ده. شهد بتيجي على هيئة مريضة هنا اسمها غزوة. أنا اكتشفت الشيء ده من قريب أنا كمان. شهد بتيجي مغيرة لبسها ومنقبة، وبتحط جهاز تحت النقاب بيغير صوتها. ما حدش فينا عرفها، وكانت حالة غامضة بالنسبة لينا، بس جت مرة وانهارت وطلعت عندي بره، ما كانتش قادرة تاخذ نفسها. وقتها قالت لي دخليني الأوضة اللي جوه، ووصفت لي العيادة كأنها تعرفها شبر شبر. ولما دخلنا، عرفت انها شهد، بس خدت عليا عهد إني ما أجبش سيرتها للدكتور. كانت كلمات ندى تدخل على قلب عادل كالسكاكين التي تمزقه، وعقله الذي أحس أنه سوف ينفجر من كثرة الذكريات والأفكار التي تتوالى "بعد مدة من تفكيره الذي لم ولن ينتهي، شرع للاستعداد للذهاب إلى المستشفى، ولكن قبل ذلك قام بتحضير الإفطار الخاص بشهد ووضعها بجانبها ليراه بمجرد أن تستيقظ. عندما كان يلقي على شهد النظرة الأخيرة

ليطمئن عليها، تذكر منى وهي تقول "سلملي على مدام شهد وخلي بالك منها".

"لأ، أنا هارجع على البيت.. محتاج أروح أرتاح وبكرة هروح بدري.

: تمام يا دكتور، بس على موعدك هنا صح؟

: آه بإذن الله، عايزة حاجة؟

: لأ، شكراً. سلملي على مدام شهد وخلي بالك منها.

: ما تقلقيش، في عنيا. الله يسلمك."

ثم أكملت ندى حديثها

: وقتها اتفقنا إن لازم مدام شهد هي اللي تقول لحضرتك، ولأني مش هقدر

أكلمها وهي مش بتسمع لمنى، حاولنا نخليك تفهم. لكن بعد كلام حضرتك

معايا النهاردة وردك على حمدي أنك قررت تصغر الموضوع، قلت لازم

أقولك. مدام شهد مش مجرد غزوة اللي عندها مشاكل وتعبانة يا دكتور.

مدام شهد بتعاني في صمت، الحقها يا دكتور.

لم يجب عادل على ندى بأية كلمة من صدمته، وظل واقفاً مكانه بضع

دقائق حتى أغلقت ندى الهاتف بعد أن نادى عليه ولم تتلقَ رداً منه..

لكنها قبل أن تغلق قالت

: مش وقت لوم وعتاب يا دكتور، الحق مدام شهد.

لم يستطع عادل أن يصمد من هول الصدمة، فخرت قوى قدماه ووقع على

الأرض. سمعت منى صوته فركضت إليه، فوجدته ملقى على الأرض غير

قادر على الحركة.

: دكتور، حضرتك كويس؟ دكتور، رد عليا.

: شهد هي غزوة يا منى.

لم تستوعب منى في البداية ماذا يقول عادل لأن شهد خرجت أمامها وهي

تجر الخذلان في يدها. لكنه كررها على مسامعها وهو ينهض من مكانه،

وهذه المرة كانت بقوة مما جعل منى تتحرك من مكانها من هول المفاجأة.

: شهد هي غزوة يا منى، إزاي ما تقوليش يا منى، إزاي؟
: أنت اللي إزاي ما فهمتش. شهور وهي بتعاني قدامك وانت مش حاسس.
ياما حاولت تستنجد بيك وتنادي عليك، بس انت مش سامع. حتى في عز
تعبها وانت قلقان على غزوة، كانت هي قلقانة عليك.. رجعت علشان
خاطرك وكلمتني وقالتلي أوعى أقولك.
: ما كنتش أعرف.

: لا، كنت خايف يا دكتور. كنت خايف تواجهه، ولحد اللحظة دي انت
خايف. مش قادر تروح وراها، مش قادر تشوف وشها. روح يا دكتور
وراها، الحقها قبل ما تعمل حاجة في نفسها.
نزلت جملة منى كالصفعة على وجه عادل، وتذكر جملة شهد الأخيرة
وهي تقول:

"خلي بالك من نفسك يا دكتور، يمكن دي تكون آخر مرة أشوفك فيها."
لم يستمع عادل إلى تكملة كلام منى، وأخذ هاتفه ونزل يركض، وركب
سيارته واتجه إلى المنزل. وفي الطريق ظل يحاول الاتصال بشهد ولكن لا
رد. كانت تتوالى عليه الذكريات التي استنجدت فيها شهد به، ولكنه لم
يفهم نداء استغاثتها.

"قالت شهد جملتها الأخيرة وهي تنظر في عيني عادل والدموع تملأ وجهها.
حاول عادل بعد ذلك الدفاع عن نفسه، لكن شهد لم تعطه فرصة لذلك
وقالت له إنها فقط تريد منه أن يسمعها، لا أن يبرر أو يدافع عن نفسه
أو يحل المشكلة. قالت له فقط اسمعني"

" أنا عارفة انك مشغول، عارفة انك دكتور عظيم، عارفة انك داخل تخصصك دا لهدف سامي. عارفة كل حاجة يا عادل، بس مش معقول أول شخص تتخلى عنه يكون مراتك "

"تظمن على إيه؟ ما فيش حاجة تظمن عليها. هو بعد العيد ينفتل الكحك..؟"

" حسيت إن اللي عملته دا أسوأ خطوة ممكن أقوم بيها، وإني مش هرتاح، وإن اللي كنت فيه كان مسكن. بس أما جت لحظة أواجه فيها، حسيت إني غلطت غلط كبير أوي مفيش رجعه منه. يا أخلق حياة جديدة، يا يكون الموت هو الحل. مش موتي، لا، موت الفكرة، موت الأحداث، موت الذكريات والأفكار اللي كلها طلعت من أول لحظة لحد دلوقت. جيت أريح نفسي تعبته، جيت أشيل من عليها الحمل زودته، وبأيدي خلقت وحش بدل ما أكله، كلني."

"علشان أنا أعرفك أكثر ما عارفة نفسي، عارفة إنك حتى لو نسيت حالا أو كنت أعمى لثواني، هترجع تبصر، هترجع تفتكر، هترجع عادل."

كان عادل يقود سيارته كالمجنون، لم يعلم كيف وصل إلى المنزل..؟ كان لديه يقين أن شهد ستكون هناك. سعد وهو يركض إلى منزلهم ودخل مسرعاً ينادي عليها في كل أرجاء المنزل بأعلى صوته، لكنها لم تجب. ثم دخل إلى غرفة مكتبها ليجد حاسبها الآلي مفتوحاً كأنها تركته الآن وغادرت المكان. فنظر عادل ليجد عليه رسالة من شهد.

حبيبي عادل، أخيراً وصلت إليك الفصل الأخير من كتابي واسمه "أتمنى أن تصلك رسالتي". مفاجأتي الثانية ليك اللي قولتلك عليها.

تذكر عادل حديثه مع شهد وهي تطلب منه المساعدة وأن هذه كانت مفاجأتها الأولى له، وأن مفاجأتها الثانية سوف تكون في النهاية. شعر عادل ببعض الضيق في صدره بمجرد تذكر هذا، وعاد ليكمل القراءة مرة أخرى.

حالا وبعد ما عرفت إني أنا وغزوة شخص واحد، اسمحلي أأخذك معايا في رحلة قعدت فيها شهور. كثير منا يعشق النجوم، لكننا نعلم أنها ضوء لجرم ميت. فهل يا ترى قيمة الأشياء تكمن في موتها؟

السؤال دا حيرني شهور لحد ما قررت إني أجيبك علشان بس أعرف إجابة السؤال دا. أنا عارفة إنك نفسك تعرف حالا أنا فين، بس قبل ما تعرف إجابة السؤال دا، ممكن أسألك سؤال؟ انت الي فين يا عادل؟

يمكن عمري ما ملتك حتى وانت قاعد جنبني وأنا تعبانة وبتفكر في مرضاك. على قد ما كنت بشوفك أيام وليالي مشغول بيهم، قررت إني أكون واحدة منهم يمكن تشوفني. كنت بشوف خوفك من إنك تقع في الدائرة الي احنا فيها دي حالا، وجوايا كان بيبقى سؤال واحد إنت إزاي خايف كده وفي نفس الوقت أعمى كده؟ كنت بحاول أطمئنك، وكنت محتاجك انت تطمئني وتقف جنبني. أحياناً كنت بشوف خوفك دا هو السبب الأساسي في العمى دا، لحد ما تأكدت إن فعلا دا السبب الحقيقي. خوفك منعك حتى إنك تحاول تأكد حتى مجرد شك دخل جواك. خفت إنك تواجه، وخفت إنك تشوف الشيء الي كل الناس شافته وانت لأ. حتى لما أنا حاولت أعاتبك وأحط إيديك على المشكلة ما شوفتش، ويمكن شوفت وخفت تواجه. يومها فضلت قاعد جنبني لما رجعت من العيادة ولقيتني منهرة، وبعد ما حسيت إني هديت، أول حاجة عملتها إنك اتصلت بمنى علشان مواعيد مرضاك. شفت خوفك عليهم في عينيك، وشفت خوفك على حياة غزوة. بس يومها ما كنتش نائمة، أنا كنت عارفة إنك مع كل دقيقة بتفكر في المرضى بتوعك أكثر وأكثر. وقتها أنا فعلا تعبت، ما قدرتش أتكلم أكثر ونمت بين إيديك أملاً منك إنك تفضل جنبني، بس وقتها اخترت كمان إنك تبعد عني. يمكن يا عادل دا مكنش اختيلرك، بس دي كانت مشاعري.

فاكر يا عادل لما قتلتك الجملة دي "عارف يا عادل، في شغلي أنا بتعامل مع الموت وانت في شغل بإذن ربنا بتخلق حياة. يمكن هو دا قدرنا، يمكن هي دي نهايتنا." من وقتها وأنا بقولك انجدي، امسك إيدي، بس ما كنتش أنا الشخص اللي بيعوم لصفة مختلفة يا عادل.

لما قررت أكون غزوة، قررت أكونها علشان أشوف اهتمامك بيا وبحياتي. اهتمامك فعلا كان مساعدني في الأول ومخليني عارفة أعيش، لأنني أنا وغزوة كنا شخص واحد. لحد ما لقيت اهتمامك بغزوة في عز تعبي بيبقى واضح أكثر. خوفك عليها وفهمك ليها من أقل جملة بتقولها وتلخيصك لمعاناتها كان زي السكينة اللي بتطعن في قلبي. كرهت غزوة وكرهت دورها، بس ما كنتش عارفة أقتلها، لا جوايا ولا جواك، ودي كانت كرثة جديدة. بقيت يوم عن يوم عايزة أخليك تفقد الأمل إنك تشوفها تاني ونجحت، بس كان كل ما أروح أشوف في عينيك لهفة وسعي للاطمئنان عليها. كرهتها أكثر وسممتلي حياتي أكثر. بعدت وقلت خلاص، لو عادل ساعدني في كتابي دا، هيكون الشيء اللي يخليه يفهم ويستوعب اللي بيعيشه. بس مش أنت اللي استوعبت.

من لحظتها بدأت أخاف إنك تعرف. بدأت أقول لكل الناس أوعوا حد يقول لعادل شيء. جوايا كان مسامحك أوي ويحبك أوي وصعبان عليا أوي وخايف عليك من لحظة الحقيقة والمواجهة والمشاعر اللي هاتكون جواك، وكل دمعة هاتنزل من عينك. خفت من أذيتك، خفت من كسرة قلبك. خفت، وعلى قد ما خفت من أذيتك وعلى قد ما كان جوايا الخوف دا على قد ما كان عندي تضاد المشاعر والأفكار "ازاي انت مش شايف وازاي مش حاسس وازاي ماشي تساعد الناس ومش عارف تساعدني، تساعد أقرب الناس ليك؟ ازاي فشلت انك تكتشف معاناتي لوحدك؟ ألف ازاي وألف فكرة كانت في دماغى. لحد ما وصلت لليوم اللي شفت فيه غلاف

كتابي، كنت عارفة إنك شفته. وعلى قد ما عارفة إنك مش مستوعب الي أنا فيه، على قد ما كنت وانا بارسم كانت رسمتي صح. لأني عارفة إنك عايزني معاك، بس ما كنتش بتنجح لأنك ما كنتش عارف تساعدني. وقتها انت شكيت إني في مشكلة، بس قررت إنك تنكر إحساسك، لأن وجود المشكلة كان كارثة، وعدمها كان نفس الكارثة بشكل مختلف. ما عرفتش تواجهني أو لا، ما عرفتش تواجه خوفك، وأنا كمان يا عادل ما عرفتش. كانت دموع عادل تنهمر على وجهه مع كل كلمة يقرؤها من رسالة شهد، والآلاف من الأفكار والذكريات تتوالى على ذهنه.

"غزوة وهي لاتزال منفصلة: أنا مش محتاجة مساعدة، أنا محتاجك تسمع وبس. لا دواء ولا مستشفى ولا أي حاجة تانية، اسمعني وبس. انت كمان زيهم، أنت كمان مش عايز تساعدني، انت كمان عايز تاخذ مصلحتك وبس. كل واحد فيهم كان عايز مني حاجة، ما حدش فيهم حبني، لا كبنته ولا كأخته، وأنت كمان....."

كان يتذكر كل جلساته مع غزوة، كان عقله يرفض الجمع بين صورة شهد وغزوة في ذهنه، رغم يقينه الآن بأن كلاهما واحد. ولكن كان يعيد فيها ويكرر: غزوة هي شهد... شهد هي غزوة.

"علاقة البنت مع أبوها هي المؤثر الأساسي على علاقتها في الحياة وخصوصًا علاقتها بزوجها."

كان يتذكر كلام غزوة وكان ذلك كالسكاكين التي تنغز قلبه، وعندما يضع صورة شهد في نفس الموقف يسيطر عليه الإنكار والوجع، فكانت نغزات قلبه تزداد وتزداد ويزيد وجعه، ولكنه كان يعلم أنه مجرد أن يرى شهد أمامه، على الأقل سوف يطمئن. لا يريد أن يرتاح بعد الآن، لا يريد أن يهنأ له بال، لا يريد شيئًا، بل يريد فقط أن يراها، فقط يريد أن يطمئن بأنها معه بجانبه.

حاول عادل أن يرى أي تكملة لرسالة شهد، لم يرَ سوى صفحات يكسوها
البياض، وفي النهاية كلمة واحدة، مجرد كلمة نجحت في أن تسيطر على
أعصابه وتجعلها تنهار. كان لها تأثير أقوى من كل كلمات الرسالة.
"تمت."

كانت هذه هي الكلمة، صاحبة هذا التأثير، كلمة من ثلاثة أحرف لا أحد
يعلم مدى عمقها وعمق تأثيرها على عادل الآن. فكانت شهد دائماً ما
تهي كتابتها بجملة "تمت وإلى اللقاء قريباً إن شاء الله". أين اللقاء؟ أين
البقية؟ أين الأمل والشغف للبقاء؟ أين السعي والتطور؟ كانت جملتها
الأخيرة تعني كل ذلك لعادل، ولكن بمجرد كلمة "تمت"، فقد أيقن أن شهد
فقدت معنى الحياة، معنى الوجود وعندما رآها، لم يستطع أن يقوم بفعل
شيء سوى أن يصرخ بأعلى صوت ويقول أين شهد؟

تحرك عادل مسرعاً من مكتب شهد إلى باقي الغرف لبحث عنها، لكن لا
أثر.. كان يدعو في داخله ألا تكون في إحدى الغرف وأن يصدم بأنها قد
اختارت النهاية التي قد توقعها في نهاية كتابها بالفعل.

خرج مسرعاً من شقتهم، وهو بلا هدى، لا يعلم إلى أين يذهب؟، لا يعلم
أين يبحث.. فقرر أن يهدأ قليلاً، حتى يتثنى له التفكير ويستجمع شتات
أفكاره. لا أحد يعلم شهد أفضل منه، ولا أحد يعلمه أفضل من شهد.

في هذه اللحظة، تذكر بداية رسالتها: "كثير منا يعشق النجوم، ولكننا نعلم
أنها ضوء لجسم ميت. فهل يا ترى تكمن قيمة الأشياء في موتها؟"
لا أحد يعلم ذلك أكثر من عادل، أن شهد تعشق السماء والنجوم، أن شهد
أرق إنسانه قد عرفها. كانت تعلم أن عادل، إذا فكر قليلاً بهدوء، سيصل
لها.

وفي لحظة هذا الهدوء الذي استجمعه عادل بصعوبة شديدة، سمع صوت
دندنة يأتي من فوق سطح بنايتهم. ظل يقول لنفسه: "أنا أعرف هذه

تصرخ بطلب المساعدة، ولكنها كانت صامتة. كانت موسيقاها للبحث عن الأمل في أطلالها، في هذه اللحظة، قرر عادل أن يقوم بشد شهد إليه وأن يمنع أي حركة قد تكلفهم حياتهم.

: أنا آسف يا شهد، أنا آسف يا حبيبتي، أنا آسف أنا اتأخرت أوي، أنا آسف. إنك كنتِ قدام عيني كل دا وسبتك لوحك. أنا آسف.

ظل عادل يكرر هذه الجملة عشرات المرات، وهو يحتضن شهد بقوة، ليطمئن أنها بين ذراعيه. أخذت شهد فترة لتستوعب ما حدث، لتستوعب أن عادل هنا وأخيراً عادل بقربها. نظرت شهد إلى السماء بنظرة حزينة تملأها الدموع، وضحكة " قد مد الله إليها يد المساعدة"، ثم قالت : عادل!!!

جاوبها عادل وهو يبكي

: أيوه يا شهد يا عمري، أيوه يا غزوتي، أيوه عادل الغبي، عادل اللي حاول يعدل مع كل الناس وظلمك انتِ.

مدت شهد يدها لتمسح دموع عادل وقالت: ما تعيطش يا عادل. كان عادل يتحاشى أن ينظر في عين شهد، فكان يرى ما صنعت يدها في عينيها، وكان يجيئها وصوته يسيطر عليه الندم: غبائي كان مصوري إني فاهم كل حاجة، ما فهمتش إن كل جملة بتقولها غزوة كان في ظلالها شهد مراقي، ما فهمتش إن كل تلميحة بتقولها شهد غزوة كانت تعرفها وتستخدمها. فهمت بعد ما ضاع الوقت، فهمت بعد ما فات الأوان، أنا آسف يا شهد، أنا آسف.

كانت شهد منهكة الجسد، ولكن كانت كمن يرتد به الروح بعد رجوع عادل إلى وعيه، فكانت تجيئه بنبرة يتخللها الفرح والسعادة، ويسيطر عليها التعب

غزوة كانت بتلجأ لدكتورها تحكيه، وشهد كانت بتجري على زوجها، يا عادل، أه، إحنا نفس الشخص بس كنا بنستنجد بيك بشكل مختلف. ظل عادل منهاراً في البكاء لدقائق عدة، وكانت شهد تحاول أن تلملم شتات نفسها بما لديها من قوة، وظل عادل يقول لها: أنا آسف، أنا آسف، أنا آسف.

بعد أن سيطر عادل على نفسه، حمل عادل شهد بين ذراعيه، وعاد بهم إلى منزلهم، لتنتهي غزوة شهد بالنصر، وتربح شهد معركتها ضد كل ما مرت به.

بعد مرور أعوام على ما حدث وفي منزل عادل وشهد، يقف عادل في الشرفة مع شهد يحتسيان الشاي، مشروبهما المفضل بعد الغذاء، ولكن كان عادل سارحاً، فقاطعت شهد حبل أفكاره قائلة:
: سرحان في إيه؟

ليرد عادل وهو منتبه لها بكل جوارحه: فينا يا حبيبتي.
كان عادل يذكر نفسه دائماً بما حدث، حتى وإن نسي، كان كلما ينظر إلى شهد يعلم أن عليه أن يتذكر. كان يقول لنفسه دائماً
: عليك أن تتذكر، لا تنس أبداً ما حدث، لا تكرر خطأك، اقتنص فرصتك وتذكر دائماً رسالة شهد لك " و لحبي فيك أعلم أنك لم تنس ولن تنسى، ولكن اعلم أن إشاراتي لم تصلك، وإذا لم تصلك هذه فلا معنى بعد ذلك للحياة. لهذا، أما أن ألتقي بك مرة أخرى أو لا نلتقي أبداً."

النهاية

تمت وإلى اللقاء.

استديو "نفسيتي وأنا"

: كانت مفاجأة غير متوقعة إن شهد وغزوة نفس الشخص! إزاي عادل ما يشوفش قد إيه مراته تعبانة قدامه؟ إزاي حتى هو ممكن يخفي عنده الوعي؟ إزاي ما يلاحظش شخص قريب بالمنظر دا؟

: الخوف والضمان، الخوف إنه حتى لو شفت ما اصدقش وأقول لا دا تخاريف شغل وخوف مني زايد ودا اللي عمله عادل والضمان لما يبقى موجود ممكن تفقد أي حاجة حتى رؤيتك.

عادل ضمن إن بصيرته تجاه المرضى وعدله في شغلة وبيته عمره ما هايخليه يظلم شهد رغم إنه كان بيظلمها أوقات كثير بس كان تشجيع شهد ليه وإنه يبقى أحسن دكتور بيكون دافع إنه يخطأ، ما شافش احتياج بيته في عز ما كان بيكون شايف احتياج مرضاه من غير ما يتكلموا.

عادل ضمن إن على قد ما هو شاطر عمره ما هايبقى أعمى للدرجة دي رغم إن دا كان أكبر كوابيسه ضمن حاجات كلها مش مضمونة فبقى أعمى تجاه كل حاجة بتمر فيها شهد، عشان كده أما غزوة دخلت حياته كان صعب عليه أوي إنه ماينشغلش بحياتها وحكايتها وإنه مايتشدش ناحية معركتها لأنها كانت بتمثله معركة جديدة كلها غموض، كان جواه حاسس إن معركة غزوة هي معركته تجاه إيه أو ضد مين ميعرفش، ما كانش يعرف إنها ضد نفسه وتجاه عدله المزعوم تجاه كل فكرة خدها في يوم عن نفسه تجاه كل معتقد اخده بشكل مضمون في حياته.

سكت وليد قليلاً وكان كمن يجبر نفسه على الحديث ولكنه أكمل قائلاً
: عادل خسر حاجات كثير ممكن يقعد سنين علشان يعوضها خصوصاً تجاه نفسه بس كسب شهد، كسب مراته، كسب معركة مراته اللي كان ممكن يخسر قدامها نفسه لو خسرتها شهد، عادل فهم خسارته كويس وفهم إن خسارته دي عمرها ما هاتكون أبداً كفاية لو كان كسبها وخسر قدامها

شهد لأن خسارته لشهد كانت كفيلة إنها تخسره نفسه بشكل عمرها ما
ها ترجع بيه.

: معلش يا يوسف أنا عارف إني طولت بس ممكن أقول كلمة أخيرة؟
كان يوسف متردداً قليلاً لأنه يرى وليد وحالته الآن ولكنه سمح له بذلك
قائلاً: طبعاً اتفضل.

: نصيحة اوع في يوم تغرك الحياة وتنسى حياتك، اوعى في يوم كطبيب
تنسى إن كمان الناس اللي حواليك بيتعبوا، اوعى تنسى إنك تشوف إيديهم
الي بتستنجد بيك، إوعى تضمن وعيك وتضمن وجودهم
: الطبيب العادي مش الطبيب النفسي هايشوف أعراض ملموسة قصاد
عينه علشان كده يمكن يكون صعب إنه يغفل عنها رغم إنها كمان بتحصل
بس انت كطبيب نفسي شايف وغافل، ولما يفوت الأوان اعرف إن انت
السبب. يمكن عادل لحق شهد وشهد كسبت غزوتها بس مش كل غزوة
هاتبقى نهايتها نصر.

: اعرف إن انت السبب!!!

"أنت السبب، أنت السبب، أنت أخذت حياتها مني، أنت اللي سلبت
حياتها. سلمتك أمانة وكنت أسوأ من صانها، أنت السبب يا وليد، أنت
السبب."

كانت هذه الذكرى التي خطرت على عقل وليد الآن، كانت ذكرى تأتية كالصفحة، فقال بعدها وليد

: أنا السبب!!!!

لاحظ يوسف على وليد ما حدث معه، فحاول أن يأخذ زمام الحديث بعد أن انتهى وليد من حديثه قائلاً

: بالضبط كده، يا دكتور وليد. على قدر ما بنشوف الأشخاص وفي حياتنا الكثير من الأمور مضمونة، فعلاً بنكون احنا السبب في خسارتهم. وكعادتنا مشاهدينا الأعراء، في نهاية برنامجنا هنعرض أكثر مقطع عجب المشاهدين والأكثر تداولاً على مواقع التواصل الاجتماعي ونهي لقائنا مع الدكتور وليد بعد ما أفادنا كثير بعلمه وخبرته وفهمنا كثير من التحديات النفسية الي بنواجهها يومياً.

وإلى لقاء آخر مع برنامجكم "نفسيتي وأنا"

كلنا بشر، ولكل منا حق الانهيار. فلا تسلبوا مني حقي. لدي حق في أن أنهار نفسياً كما لدى طبيب القلب حق في أن يتعب قلبه. لماذا تحرموننا من حقنا في الانهيار؟ وعندما نطالب بحقنا، نصبح أطباء، وتعطون

تخصصنا حقه، تسلبونا حق الحياة  .

عرض فريق الإعداد أكثر المقاطع تداولاً، وكان هذا هو أكثرهم تعليقاً، حيث علق الكثيرون أن تعليق وليد كان صائباً، وأن الأطباء غالباً ما يحرمون من حق الحياة، وعندما يحاول الطبيب استعادة هذا الحق، غالباً ما يكون الأوان قد فات.

وبعد عرضه انتهى البرنامج، لكن وليد كان مُنغمساً في أفكاره، غير مدرك ما يحدث حوله، كانت الدنيا تدور في رأسه، لم يسمع الخاتمة، لم يسمع يوسف وهو يتحدث، كان عقله مليئاً بهذه الجملة:

"أنت السبب"

ظل وليد على هذا المنوال وظل يقول لنفسه: أنا السبب، أنا السبب، بس أنا عملت إيه؟ أنا السبب في إيه؟

لاحظ يوسف عدم إدراك وليد ما يحدث حوله، فحاول أن يقطع حبل أفكاره وقال: شكراً يا وليد جداً على الحلقة دي.. من دلوقت عاملة ضجة وقلبان جامد.

نظر وليد إلى يوسف وعلق على كلامه بتعليق ليس له علاقة قائلاً: يوسف، هو أنا السبب في إيه؟

ارتبك يوسف قليلاً ولكنه أجاب بسرعة كمن يحاول التهرب من شيء ما قائلاً: انت السبب في نشر الوعي والفهم للمجال دا.
المهم ان الناس بجد تفهم وما حدش يغلط غلطتي.

خرجت هذه الجملة من وليد بشكل لا إرادي، ما هي الغلطة التي ارتكبتها حتى يتحدث عقلك اللاواعي بها يا وليد؟ ظل وليد يسأل نفسه مئات الأسئلة ولاحظ عليه يوسف التوهان مرة أخرى في عالم آخر، فقال : ما تقلقش يا وليد، انت بتسعى وبتنشر الوعي وبتتكلم، دا اللي كانت حياة بتتمناه.

: حياة! ما كلمتش حياة.

كان يوسف يعلم كل شيء مر بهذه الأسرة، كان يعلم ما يفكر فيه وليد وسبب توهانه، كان يعلم سبب عدم رد حياة عليه، فيوسف هو أخوها، ولهذا كان هذا هو السبب الرئيسي في استضافته، حتى يضعه أمام نفسه وينهي رحلة هروبه من الواقع الذي يعيشها، فقد كان هذا ما تريده حياة.
: أنا من رأيي إنك ترجع البيت أحسن وتشوفها على أرض الواقع، وأنا حاجي معاك عشان أسلم عليها.

أجاب وليد بعدم ثقة: تمام.

كان يوسف يعلم ما يمر به وليد الآن من قلق وتوتر، ليست المرة الأولى

التي يسعى فيها يوسف وعائلته وعائلة وليد في جعل وليد يواجه كل ما حدث، ولهذا كانت استراتيجية يوسف هذه المرة مختلفة، فكان يمشي مع عقل وليد بما يريد حتى يجعله يصل هو إلى النهاية. ركب كلاهما السيارة سوياً، وكان وليد من يقودها، وفي طريقهم إلى المنزل بدأ يوسف في الحديث عن حياة.

: حياة وحشتني أوي، بقالي كتير ما شوفتهاش.
كان وليد يصارع أفكاراً كثيرة في رأسه وذكريات لا يعلم من أين تأتي، ولكن كانت جمل يوسف بين الحين والآخر تعيده إلى أرض الواقع فقط عندما تتضمن الجمل اسم "حياة".

: ما انت اللي مش بتيجي تزورنا بقالك كتير.
: أنا هصالحها يا سيدي.

ظل يوسف يتحدث، لكن كان وليد في عالم آخر كمن يصحو من غفلته. كان يستعيد ذاكرته المفقودة من سيل الذكريات الذي يتهافت على عقله، التي كانت تتصارع فكل منها يريد أن يظهر أولاً .

"ردي عليا يا حياة، حياة، حياة، انتِ مش بتردي عليا ليه، حياااااا!"
كان وليد ينادي على حياة بقلة حيلة، ويصرخ متمنيا أن تجيبه ولكن دون فائدة. أجابه والدها قائلاً:

"أنت السبب، أنت السبب."
كانت حياة تلفظ أنفاسها الأخيرة وتقول: أنا حاولت يا وليد، حاولت أساعد نفسي كتير.

: اطلبوا الإسعاف بسرعة!
صرخ يوسف وهو يرى الجميع يقف متفرجاً مكتوف الأيدي،
ثم قالت حياة جملتها الأخيرة

: حياة في البيت مستنياني، حياة في البيت مستنياني، حياة في البيت مستنياني
مستنياني

لم يكن وليد واعياً بما يحدث حوله منذ نزوله من السيارة، كان عقله كالجلاد يجلده بلا رحمة، يأتي بذكرى تجر الأخرى. وعندما وصل وليد إلى المنزل، أغلق الباب من ورائه. فقد نسي يوسف خلفه، ليجد المنزل مظلمًا، لا يوجد فيه أحد. لا أحد يستقبله، مثل كل يوم. لا غداء ينتظره. لا أحد يركض ليخبره بما حدث طوال اليوم في غيابه، لا وجود لحياة، لا حياة دخل وليد ليبحث عنها في أرجاء المنزل بجنون، وهو يصرخ في كل مكان : حياة، إنتِ فين يا حياة؟ مش وقت هزلارك، والنبي يا حياة، اطلعي، انا عارف إنك عايزة تخضيني، اطلعي يا حياة، اطلعي واستقبليني زي عادتك، ورجعيلي الحياة بعد تعب يومي.

"أهلاً وسهلاً دكتورنا المبجل، تفضل، إليك ما حدث اليوم."

"وليد، الحمد لله على سلامتكم، هل تعلم ماذا حدث اليوم؟"

"أهلاً وسهلاً، شرفتِ، متشكرة على إيه يا أختي."

كانت هذه الطريقة التي كانت تستقبل بها حياة وليد عند عودته إلى المنزل، وغيرها الكثير، كانت تمنحه الحياة وترسم الابتسامة دائماً على وجهه، التي فقدها الآن.

: حياااااااااااا!

ظل وليد يبحث عنها ويصرخ باسمها، ودخل في كل غرف منزلهم وهو يبحث عنها كالمجنون. كان يوسف خارج المنزل، لا يعلم كيف يتصرف، لا يعلم ماذا يفعل، ولكنه كان يدرك أن وليد على وشك الانهيار. وهنا قرر الدخول إلى المنزل الذي يملك مفتاحه، لأنه كان يطمئن على وليد بعد وفاة حياة بسبب دخول وليد بعد ذلك في مرحلة انهيار لانه لم يصدق وفاة حياة ولم يستوعبها. وعندما استفاق، كان يتعامل بشكل طبيعي غير

متوقع، كأن حياة لا تزال هنا حولنا، ويتعامل معها، يراها، ويتحدث معها، ويأكل ويضحك معها. وعندما عُرضت حالته على الطبيب، كان تشخيصه أنه منهار عصبياً، وأنه يهلوس بحياة، وأنه في مرحلة الانكار ولم يخرج منها، وأنه قد فقد كل ذكرياته عما حدث.

قال الطبيب في ذلك الوقت إن حالته ليست خطيرة، ولكن بعد فترة من الزمن، يحتاج إلى شخص يجعله يواجه الواقع، وأن حياة ليست هنا بعد الآن. فقرر يوسف مساعدته، فكانت هذه وصية أخته حياة، أن يكون الجميع إلى جانب وليد، ولا أحد يتركه، وأن يساعدوه على التغلب على هذه المحنة.

جلس يوسف بجانب وليد، وظل وليد يكرر نفس السؤال، حياة فين يوسف؟ رجعلي حياة يا يوسف، حياة، فين يا يووووسف، حياة.. فين؟ ظل وليد يسأل ويبكي كالطفل الرضيع كمن فقد أمه بلا رجعة، وظل يوسف بجانبه يربت على كتفه، وكانت إجابته ثابتة، لا تتغير، بنفس الصوت والهدوء.

: حياة ماتت يا وليد.

ظل يوسف يكررها إلى مالا نهاية، كلما سأله وليد، كلما أجابه يوسف. رغم أن حياة كانت الأقرب إلى يوسف، فكانت حياة صديقه وأخته وكل ما يملك في هذه الحياة، فقد كره يوسف وليد بعد ذلك بما تسببه لأخته من أذى. ولكن كان أيضاً أول من وقف مع وليد في أزمته، ليرضي أخته وينفذ وصيتها. وبعدهما رأى ما حدث لوليد من انهيار بعد وفاة حياة، كان شفيحاً له بشكل أو بآخر، بأن يقف بجانبه.

كانت صدمة وليد الآن أقوى، وانهياره لا يعلم له أحد نهاية. ظل يوسف بجانب وليد وهو لازال يصرخ حياة.. حياة"" ويقول: أنا السبب، أنا السبب يا حياة، سامحيني، أنا السبب.

كان كتاب "كانت هنا" هو ملجأ وليد الأخير لإنقاذ حياة. كان هو البوابة التي يلجأ إليها للهروب من واقع اختفاء حياة. كان يعمل بكل جهده لنقل معاناة الضغط النفسي والمرض، ماذا يمكن أن يسبب. كان يرغب في أن يصفع نفسه بعادل وظلمه لشهد وإهماله، حتى لجأت لغزوة.

كان يأمل أن تكون حياة مريضته، كان يتمنى أن ينقذها، وأن يفهم إشاراتها، ويقويها، ويجلس بجانبها.

كان يتمنى أن يكون لديه نفس تخوف عادل تجاه أقرب الأشخاص إليه، وخوفه من وقوعهم في المرض ولكن كان بعد فوات الأوان.

انعزل وليد عن المجتمع والحياة بعد وفاة حياة. لم يذهب إلى المستشفى أو عيادته الخاصة، ولم يرَ الشارع أو الناس، ولم يسأل عن مرضاه. وعندما رأى يوسف حالته، اقترح عليه أن يكمل كتابه الذي بدأه من قبل، وأن يأخذ رأي حياة. فقد كان يوسف يتعامل مع وليد بأن حياة بالفعل هنا، وتجلس معهم، ولكنه كان يحاول إقناعه بشكل غير مباشر بأنها موجودة فقط في عقله، فلم يوجه لها الكلام أبداً لم يتعامل معها، كانت خطته أن يجعل وليد وسيطاً بينهما، ولكن كانت صدمة وليد أقوى من أن يستوعب خطة يوسف.

نجح يوسف في جعل وليد يكتب، كان يأتي له كل أسبوع بطعام وشراب، ويجلس معه ويقرأ ما كتب، ويساعده على تنقيح أفكاره. وبعد فترة لاحظ يوسف أن هذا الكتاب أصبح بوابة لوليد ليرى الواقع.

كان هذا الكتاب طريقة وليد في تعذيب ذاته، والانتقام منها، والقصاص لحق حياة التي سلبها حياتها بإهماله. كان يكتب كل ما حدث مع حياة، ومعاناتها منفردة ووحيدة، وأنه كان يحاول أن ينقذ حياة بالفعل.. لذا قرر يوسف أن يقوم بآخر محاولة، بأن يستضيف وليد لديه في البرنامج،

وأن يناقش معه كتابه فصلاً فصلاً وردود فعل شخصياته.. لجعله في نهاية البرنامج يقف أمام ذاته، وقد نجح يوسف هذه المرة. والآن يجلس وليد على أرض منزله يبكي بحرقة، ويتمنى أن يعود به الزمن وأن يمر بتلك الغزوة بشكل مختلف. ظل وليد يبكي ويقول
: أنا آسف يا حياة، أنا آسف يا حياة، حياة كانت غزوتي أنا بس أنا اللي كنت السبب في الهزيمة



النهاية

امش طريقك الى النهاية فالرحلة تستحق

المرض النفسي هو رحلة، رحلتي الي بتشارك فيها مع الدكتور والمعالج وأقرب الناس ليا وأهم فرد هو نفسي..

رحلة تستحق اني امشي فيها وأكون على يقين إنني قادر أوصول للنهاية
رحلة هتكتشف فيها علاقتك بنفسك وعلاقتك بربنا وعلاقتك بأقرب الناس ليك، رحلة لازم كل اللي بيشارك فيها يكون واعى ان مجهوده في الرحلة دي مهم من أول الدكتور لحد الناس اللي معايا وواقفة جنبي ، مش شرط نهاية رحلتك تتشابه مع رحلة حد تاني لأنك مش انت مش الشخص التاني دا اللي هاتشوفه في طريقك مختلف.. واللي هاتعيشه كمان مختلف واللي هاتمر بيه مختلف انت شخصيتك أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك كلها بتقول أيوه دا انا علشان كده، كن نفسك وامش الطريق بنفسك انت.. وما تبصش على رحلة خلصت قبل رحلتك لأن كل خطوة في رحلتك بتقربك من الحرية، كن واثقا في ربك في نفسك وفي دكتورك ومعالجك واعرف ان أي مجهود بتبذله هاتشكر نفسك عليه بعد كده

نصيحتي ليك دائما اسأل دكتورك ومعالجك وافهم منهم كل حاجة عن
علاجك ونفسك واعرف ان مجهودك هو الأهم وراعي نفسك واعذرها
واقف جنبها لأنها محتاجالك وانت محتاجلها
كن منضبطا في علاجك وأدويتك واوع تخاف ولما تخاف خلّ دكتورك هو
مصدر معلوماتك الأول

و في نهاية كتابي

لو انت مش مؤمن بوجود المرض النفسي فأتمنى إنك بعد نهاية الكتاب دا
تكون فهمت معاناتهم، المعاناة دي محتاجة منك حاجة واحدة بس
محتاجة تفهم وتراعي محتاج تكون واعي لكلامك معاهم.. محتاج دعم
وحتى لو مش هاتكون جنبهم بدعمك المعنوي كفاية انك تدعمهم بإنك
ماتصغرش من أي حاحه بيمروا بيها لأنهم ما اختاروش الرحلة دي.. ما
حدش هيختار انه يعاني..

المرض النفسي مش بعد عن ربنا كن قوي انت تقدر تعيش الرحلة دي
ونهاية الرحلة دي أكيد هاتكون أحلى مما تتخيل
بس لازم تعرف إن النهاية عمرها ما هاتكون واضحة من أول كيلومتر
من الطريق بس أكيد لما تقرب منها هاتكتشف ان الطريق كان يستاهل
انك تمشي فيه



عش رحلتك بكل ما فيها فالنهاية تستحق هذا الطريق

د/ندى جلال رمضان

المحتويات

١١	الفصل الأول
٤١	الفصل الثاني
٦١	الفصل الثالث
٨١	الفصل الرابع
١٠١	الفصل الخامس
١١٥	الفصل السادس
١٣٣	الفصل السابع
١٥٩	الفصل الثامن
١٨٩	الفصل التاسع
٢٢١	الفصل العاشر
٢٥٩	الفصل الأخير