

القوة الحقيقية

## حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: القُوَّة الحَقِيقِيَّةُ

القطع: 14\*20

تأليف: أَمَلُ عَبْدِ الْمُنْعِمِ

سنة النشر: 2024

تدقيق لغوي: هَالَةُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَشْقَرِ

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 25821 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 4 - 553 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / [shahnda71@gmail.com](mailto:shahnda71@gmail.com)



9 789778 445534

# القوة الحقيقية

تأليف

أمل عبد المنعم



إهداء



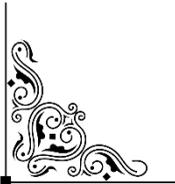
"إلى روح والدي ووالدتي،

إلى أصحاب القوة الحقيقية،

إلى من آمنوا بنا منذ اللقاء الأول،

إلى أصحاب القلوب البيضاء والأيدي الناصعة."

أمل عبد المنعم





## المقدمة

\*\*\*\*\*

كتبت هذا الكتاب منذ سنوات وكان بعنوان "محاربة النفس"، واعتبر أول ما كتبت، حيث سبق كتاب "قلوب مبصرة" الذي نُشر وشارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب مرتين، وكذلك في معارض تونس والإمارات والكويت والجزائر وإسطنبول، والعديد من الدول، وحقق نجاحًا. وكما ذكرت، بالرغم من أن هذا الكتاب كان له الأسبقية، إلا أنه لم يُنشر.

حتى اتخذت القرار باسترجاع ما كتبت وإجراء بعض التعديلات البسيطة نظرًا لمرور الوقت، خاصةً أنه يعزز الذات ويحتوي على قصص واقعية سردتها، وقد قابلت أبطالها، ومن حقهم عليّ أن أنشر ما حققوه وأوثق نجاحاتهم، حتى لو مع مرور الوقت كانت لهم قصص نجاح أكبر تُوجت في هذه السنوات التي لم نلتقي فيها. إيصال الرسالة وتعلّم القراء من تجاربهم حقّ لهم.

بالتفكير، وجدت أن في كل عناوين الكتاب قوة حقيقية خفية، وهذا ما جعلني أغير عنوانه الرئيسي، فكل خطوة تتعلق بتنمية ما هو داخل الإنسان قبل خارجه، ومجاهدة نفسية لا علاقة لها

بالبشر، فهي قوة داخلية. فنتائج التجارب الشخصية، مرورًا بصعوبات كثيرة، ودراستي لعلم النفس والاجتماع بعيدًا عن مهنتي في الصحافة، قد تكون نتاج ما تم سرده وتقديمه، وخلاصة ما يتم اكتشافه بمرور الوقت.

فدائمًا، القوة الحقيقية تكمن في الصمود والصبر والعزيمة والإصرار، فتكون عادلاً بالرغم من قدرتك على الظلم، وتثبت على الحق قولاً وفعلاً، بالرغم من قدرتك على الظلم، وعلى العفو والإحسان، بالرغم من قدرتك على الانتقام، أو اللجوء إلى طرق مشبوهة ومضللة ومؤذية للنفس قبل المحيطين.

الكثيرون يعتقدون أنهم أقوياء عندما يؤذون غيرهم أو بالصوت العالي وافتعال المشاكل والمعاملة السيئة، بالرغم من أن الحفاظ على الهدوء والقرارات الحاسمة، مع وضع حدود في التعامل والانشغال بما هو مفيد، مع الثبات الانفعالي في موقف استفزازي أو مقصود، أن تسبقك أخلاقك قبل يدك أو لسانك أو حتى عقلك. تتجرد من أي حقد أو غل أو كره لشخص قد يكون في نظر من حولك أنجح أو حظه أوفر.

قد يكون الكتاب يهدف إلى النقاء والعفوية والتلقائية، التي يتم محاربتها من المحيطين كلما مرَّ الإنسان بمرحلة عمرية جديدة يتنافس فيها للحصول على مكانة أو منصب. يبدأ في فقد جزء من

شخصيته وبراءته، وتتحول بشكل تدريجي إلى صفات يخجل منها بينه وبين نفسه، أو يبررها بأي عبارات ليستمر فيما وصل إليه.

ولكي لا أتهم بالمثالية وأنني بعيدة عن الواقع ومتطلبات الحياة التي تكون أقوى ما يدفع الإنسان إلى الأخطاء دون شعور، مثل "العصبية الزائدة" أو "الحسد من شخص أنجح" أو "التفكير بأنانية وطمع" أو "حب السيطرة والنفوذ" وغيرها، كان هذا أكبر دافع لي لوجود تجارب واقعية تؤكد ما ذكرته بشكل بسيط وغير معقد، بعيدًا عن النظريات الضخمة.

يعلمك هذا الكتاب أيضًا أننا نواجه مواقف عديدة يختلف تفكيرنا فيها من موقف إلى آخر، حتى نوع التفكير والمواجهة يختلف من شخص إلى شخص حسب تجاربه وخبراته والقوة التي اكتسبها بعد المرور بالمواقف الصعبة، بعيدًا عن عمره ومركزه ومكانته.

كل منا يجد صعوبة بمرور موقف جديد، ومن خارج نطاق المشكلة تختلف نظرتة عن من بداخلها، ولا يشعر بها بشكل حقيقي إلا إذا مرَّ بها من قبل أو بعد، لكن هناك ثوابت تساعد في حل أي مشكلة بعيدًا عن نوعها. وهناك أيضًا استخدامات لصفات بشكل خاطئ، بأيدينا نجعلها صفات حميدة دون تغيير المسمى، دون الاعتماد على الجانب المظلم والاعتماد على الجانب المضيء.

\*\*\*\*\*



# التجاهل

\*\*\*\*\*

كلمة سهلة النطق، ولكن صعبة التنفيذ للوهلة الأولى، فنجد النفس في حالة حرب داخلية وصراع بين عدم المقدرة على التجاهل أو السكوت وعدم التعليق بكلمة واحدة، وبين المقدرة على الوصول إلى قمة التجاهل. خاصةً إن الوصول إلى هذه المرحلة يجعلك الأقوى والأثبت في أي موقف، أيًا كان، ويجعل غريمك أو خصمك في قمة الغضب والعصبية، ويشعر أنه مهزوم، ولم يصل بكل الطرق إلى نواياه الخبيثة، مهما بلغ تفكيره أو حتى ذكاؤه، فيشاهدك مرتبًا ومتوترًا، ويخرج منك أبشع ما فيك من تصرفات وسلوكيات قد تندم عليها فيما بعد.

وبعد التفكير بهدوء والتحاور مع أحد المقربين أو حتى مع نفسك، تجد الإجابة: "تصرفت بغباء، اندفعت وحققت ما يريدون، وشاهدت ضحكة الخبث بعد نجاحهم، ونظرة الانتصار بأنهم الأقوى." فتجاهد نفسك بحديث داخلي لا يسمعه غيرك: "لم اندفع مرة أخرى، ولم أشمت أحدًا. سأجعلهم يخافون من سكوتي، ويجدوا صعوبة في فهم تفكيري." نعم، فهم تفكيري ظهر أثناء عصبيتي دون شعور، ورأيتهم يتغامزون عليّ أنني سهل

الدخول إلى أعماقي وفتح أجهزتي الداخلية بكل مكر، واللعب  
بمشاعري كما يريدون.

وليس المقصود هنا اللامبالاة أو التبذل، فالتجاهل المقصود هو  
دفع الإساءة عنك وعن الآخرين، فلا يمكن تجاهل تصرف إيجابي  
وحميد، ولا يمكن استخدامه مع الأبناء والأطفال أثناء التربية  
والتعليم، ومعرفتهم كيفية الابتعاد عن الأخطاء وممارسة سياسة  
الثواب والعقاب، وكذلك لا يمكن تجاهل بكاء طفل رضيع لا  
يستطيع التحدث، ولا يمكن تجاهل ألم ينتاب الشخص يوميًا.  
فإذا تجاهله مرة على سبيل عدم الإزعاج للآخرين أو الدخول في  
متهات، فإنه تجاهل سلبي غير فعال، لأن تكرار الألم بشكل مُلح  
يتطلب استدعاء طبيب لمعرفة الأسباب وتشخيص المرض.

ولا يمكن استخدامه مع الطلبة لتحفيز أدائهم ونموهم العقلي،  
ولا يمكن أيضًا للطلبة استخدامه مع المدرسين وتجاهل إرشاداتهم  
وتوجيههم على أساس أنهم يخففون الضغط العصبي عليهم  
بجانب المذاكرة والدروس الخصوصية. باختصار، إذا كان  
استخدام التجاهل يؤدي إلى نتائج سلبية وسيئة وهدامة، فهو  
تجاهل مرفوض، وسوف يؤدي إلى نتائج عكسية. ولكن المقصود  
هنا التجاهل البناء والمتصالح مع النفس، والذي يجعلك في  
الموقف الأقوى، ومتحكمًا في أعصابك وتصرفاتك، ويقلل الشكوى  
والإزعاج من المحيطين بك.

ف نجد الكثيرين من القراء يبعثون بكلمات فحواها: "ما هذا الأسلوب الكئيب والمدمر للأعصاب، المجلب للمرض وتعب النفسية والإحساس بالقهر؟ نحن في احتياج للفضفضة والصراخ والتصادم مع الآخرين." عزيزي القارئ، تذكر أنني وصفته بالصعوبة أثناء التنفيذ. ما الذي أتى به الصراخ والتشابك من نتائج مجزية؟ يمكنك أن تقول كل ما تريد بمنتهى الهدوء وورقي الألفاظ، دون صراخ، وإجبار المحيطين لسماحك دون التوقف أو مقاطعة حديثك. هل هذا به تجاهل؟ نعم، تجاهل للعصبية والاندفاع والوقوع في أخطاء سواء لفظية أو عملية.

وإذا كنت تحتاج للفضفضة، فعليك بالإسراع إلى صديق مقرب أو أي شخص يتفهمك بسهولة للتحدث معه، وخروج كل ما في وجدانك، والاعتراف بكل ما شعرت به. هذا الأسلوب بالنسبة للنفس المطمئنة الخيرة إلى حد ما سهل وله نتائج سريعة. ومع النفس اللوامة التي تخطئ وتراجع وتحاول محاسبة نفسها، ليس بالصعب، ولكنه يحتاج وقتاً كبيراً قد يصل لسنوات حتى تجتاز هذه المرحلة. لكن الصعوبة كلها مع النفس الأمانة بالسوء الخبيثة الشريرة المؤذية، البعيدة عن الخالق، التي تفكر في الدنيا أكثر بكثير من الآخرة، ولا تتعظ بالعديد من المواقف والتجارب الإنسانية. وهذا يرجعنا إلى أن أسلوب التجاهل يحتاج في الأساس إلى قوة الإيمان والاتصال بالله، والنقاء والتسامح.

الحفاظ على الفروض والاستمرار في الدعاء والاستغفار، فالنتائج ستكون مذهلة وسريعة. لأن القوة والثبات في الأساس قوة إيمان وثقة بالله، وعدم الاستعجال مع صبر. فنجد الذين يحاولون استخدام هذا الأسلوب في حياتهم، سواء الشخصية أو العملية، بشكل إيجابي وليس سلبي كما ذكرت في البداية، يجدون صعوبة في التوقف، ويرجعون إلى العصبية والاندفاع والتراشق بالألفاظ، ويندمون على عدم الوصول إلى أي شيء مفيد. حتى بعد وصولهم إلى مرحلة النضج، فهم يحتاجون إلى مجاهدة أنفسهم أكثر من مرة، مع التركيز على الأساسيات والمقاومات من صلاة ودعاء واستغفار وتقوى، والتسابق في فعل الخير. أما إذا ارتكزوا على الأذى والكراهية والحقد والحسد والبعد عن الله، فستكون النتيجة الفشل في كل المحاولات.

هناك العديد من النماذج التي تواجه العديد من الفئات، مثل الفتيات اللاتي تأخرن في الزواج. من أكثر الأشياء المزعجة لهن نظرات الناس والكلمات الجارحة، وكأن الفتاة هي المتسببة في تأخير زواجهن. يعتقد البعض أنهن دائماً في حالة رفض للمتقدمين، مرددين: "أنتِ بتطلي القطط الفطسانة في كل حد." أو إذا كان هناك صعوبة في تقدم أي شاب لهن، يوجهون اللوم إليها أيضاً، قائلين إنها بها عيوب ويجب أن تتغير، مما قد يجعلها تفعل شيئاً لا تريد أن تفعله، وغير مقتنعة به، ولكن تقبل عليه فقط من باب إرضاء المحيطين.

بالرغم من أن هذا قد يوقعها في العديد من الأخطاء، كأن تصبح فريسة في أيدي أحد الشباب المستغلين، الذين يستغلون ظروفها والضغوط النفسية، ويقومون بالخداع باسم الحب، ويُوهمونها بأن ظروفهم الاقتصادية لا تسمح لهم بأن يأخذوا خطوة إيجابية. وهي للأسف تصدق وتنتظر، رغم أنه لو كانت نيته صادقة، لكان عليه أن يطرق باب الأسرة، ويشرح ظروفه بأمانة. إما أن يتم قبوله حتى بقراءة فاتحة، أو يُرفض، وينتهي كل شيء. ولذلك، على كل فتاة تواجه هذا الموقف، وتدخل في علاقة إعجاب مع شاب دون إبلاغ الأسرة، أن تسأل نفسها: ما هو المسمى الذي اخترته لنفسك ولأسرتك؟ هل أنت راضية ومقتنعة بما تفعله؟

المفاجأة عندما يبلغك الشاب الذي وثقت فيه أن سبب بعده عنك هو قبولك بالدخول في علاقة وخروج وفسح دون وجود أي مسمى شرعي، وأنه يبحث عن زوجة صالحة، ويتناسى أنه يجب أن يصلح من نفسه أولاً، ولا يقبل شيئاً لا يقبله على أهل بيته. نعم، كثير من الشباب يفكرون بشكل ويتعاملون بشكل آخر مختلف، مع أن المعادلة واضحة: فعل الخير يعود دائماً لصاحبه، ولا حيلة في الرزق، ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن.

فعلى الفتيات أو الشباب أن يركزوا على شيء واحد، وهو أن هناك ميعاداً عند المولى للزواج بالشخص، واسمه وعمره. ولم يحدث شيء إلا في هذا الميعاد المكتوب عند ربنا. وبدلاً من التفكير في حيل ووضع خطط فاشلة، اعتقاداً أنها الوسيلة لجلب الزواج،

أَمَلُ عَبْدُ الْمُنْعَمِ ..... ١٥

عليهم استغلال هذا الوقت في إصلاح النفس وعمل الخير، وانتظار وعد ربنا: "ولسوف يعطيك ربك فترضى"، وكذلك: "فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين جزاءً بما كانوا يعملون." نعم، هذا هو الأساس: رضى ربنا في الأول لكي يرضيك دنيا وآخرة.

لكن رضى الناس غاية لا تدرك، وعليك "بالتجاهل" لأحاديثهم الجانبية وكلماتهم الجارحة ونظراتهم الماكرة المتشعبة بالكيد. و الرد بهدوء وبثقة أنك منتظر الميعاد الذي يرد فيه الله سبحانه وتعالى عليهم، وثقتك أن ربنا يؤخر أي شيء لخير ومنع شر، نعتقد أحياناً أنه خير. والعديد منا مر بمواقف اعتقد بمنعها أنها خير، ليست مكتوبة له، وبعد مرور فترة تأكد أنه شر خفي غير مرئي، وربنا كتب النجاة منه. "والله يعلم وأنتم لا تعلمون."

ماذا عن التي تزوجت ولم تقابل أي شيء من هذا أو ذاك؟ فنجد أنها إما على خلافات بشكل دائم مع زوجها أو أهل زوجها، وخاصة أم الزوج أو الجيران. فإذا بدأنا بالزوج، فإن الاحتمال الأكبر يكون بسبب المصاريف والمعيشة الصعبة، وصعوبة توزيع الوارد من المال على أكثر من مصدر. كل ما تحتاجه إعادة توزيع المتطلبات من المهم إلى الأهم، وفي أضيق الحدود، والاستغناء عن كل ما هو غير ضروري أو يمكن تأجيله حتى تتاح الفرصة. وهنا يأتي تطبيق "التجاهل"، لأن عدم التجاهل لمتطلبات كثيرة هي أول الصعوبات لإعادة التوزيع. تجاهل الشكوى من ضيق المعيشة، وتعريف أي شخص، خاصة من أهلها، عن ظروفها المادية، وتجاهل النظر إلى

الجيران والأقارب وبنت فلان وعلان أن ظروفهم المعيشية أفضل وأحسن، رغم أنه في الحقيقة لا يوجد مثلهم في الفشل والخيبة، لكن دائماً ما نركز على ما هو ظاهر.

وماذا عن علاقتها "بحماتها"؟ نجد دائماً شكاوى أم الزوج ومعاملتها لزوج ابنتها بشكل عنيف أو سيئ، حيث ترى ابنتها غير مرتاح، سواء من خلال الشكاوى المباشرة أو من خلال ملامح شكله وحالته النفسية المدمرة. هذه المعاملة السيئة لا تجلب إلا العديد من المشاكل، بينما تشكو الزوجة أيضاً من حماتها. يتوجب على الزوجة الصبر والتحمل وتجاهل أي إساءة صادرة من حماتها، واعتبارها والدتها، وفي ظل هذا التغيير في السلوك، قد تجد حماتها تتغير أيضاً بشكل تلقائي.

لكن العديديات يؤكدن أنهن يتعاملن مع أمهات أزواجهن بمنتهى الرفق والطيبة، ومع ذلك لا يلقين إلا الإساءة. كل شيء ينتهي بالصبر، ومع مرور الوقت، سوف تقل الإساءة. على أم الزوج أن تعتبر أن زوجة ابنتها مثل ابنتها، وتتذكر أنها في يوم من الأيام كانت في ذات الموقف وتواجه المعاملة نفسها من حماتها. ومن الأفضل أن تفكر في حسن الخاتمة.

أما عن علاقتها بالجيران، كما ذكرت، يجب أولاً تجاهل النظر إلى ظروف ومعيشة أي منهم، وعدم التدخل في أسرار وداخليات حياتهم. وما ينقص عندك قد يكتمل عند غيرك، ومن خلال التركيز

والتأمل، يمكنك أن تجدي أن لدى الآخرين أشياء عديدة ناقصة ومكتملة لديك، سواء كانت معلومة أو خفية، لأن الكمال لله. كذلك، يجب عليك تجاهل أي تصرف يحمل إساءة أو ضرر، على أن تكون العلاقة طيبة، وفي حدود السلام والمجاملات، والتهنئة في المناسبات، وتقديم المساعدة في أي موقف صعب.

أما من الأمور المهمة التي تواجهنا في حياتنا، وخاصةً في السنوات الأخيرة، وتحتاج إلى تجاهل، فهي "الحياة السياسية". يجب أن نتعامل معها بالمعرفة، دون الضغط على أعصابنا، ودون التحيز لفصيل، والاندفاع وراء مشاعرنا. يجب أن نتقبل الآراء جميعها، سواء اتفقنا أو اختلفنا، دون مصادرة آراء وأفكار نرفضها. علينا أن نتعامل بهدوء، دون تشابك أو سب، ورمي التهم على الآخرين بالعمالة والخيانة، والبعد عن مبدأ "إذا لم تكن معنا، فأنت ضدنا". يجب أن نفصل العبء السياسي عن الحياة الأسرية مع أبنائنا وأزواجنا، ونعلم أن الحياة السياسية ليست من الثوابت، فهي في حالة تغيير مستمر. لكن الأخلاق والمعاملة الحسنة تبقى، حتى بعد الموت، وعمرها أطول من أعمارنا، لذا علينا أن نختار.

# معاندة النفس

\*\*\*\*\*

العند من الصفات التي عندما يتشبه بها أحد، تكون من السمات المكروهة. ويبدأ من حوله في تقديم النصائح بالتغيير؛ لأن العند يولد الكفر. أو العكس، يبدأون في السكوت؛ لأنهم يعرفون أن حديثهم لا يغير شيئاً من عنده وإصراره، لكننا نستطيع تغيير هذا المفهوم ونبدل الترجمة الفورية لهذا المعنى، ونجعله صفة حميدة، ونحاول الوصول إليها. أيضاً قد ترى الكلام غريباً وغير مفهوم، لكن فك الشفرة يجعلك تعرف المقصود.

العند هنا لا يمس أي أشخاص، ولكن عبارة عن قرار من داخلك مع نفسك. نعم، سوف تعاند نفسك، وأعتبر هذا النوع من أصعب أنواع العناد. لكن باجتيازه، تتفوق على نفسك، ويصعب على من حولك من ذوي النفوس الشريرة اصطياذ الأخطاء لك. لأن أول شيء ستعند أن تتمسك به هو أن تكون صحيحاً في كل شيء ومحترماً مع الجميع. فالبعض يرفض أن يكون محترماً مع أشخاص غير محترمين، مع أن احترامك لغير المحترمين يجبرهم على التبدل وتغيير سلوكهم إلى الأفضل. بالرغم من أنهم غير معتادين على ذلك، فنجد من يرد قائلاً: "هناك أشخاص لم يتغيروا حتى بالمعاملة الحسنة والسلوك المحترم." يكفيك أنك أصبحت في

الموقف الأقوى، وعندما تحدث مشكلة، تجد من يحكم بينكما يرجح كفتك. لكن إذا لم تستطيع معاندة نفسك، سوف يكون النجاح لخصمك، ووقوعك في العديد من الأخطاء.

وهناك نماذج غريبة جدًا، وخاصة في الرجال؛ قد يعتقدون أنهم محترمون وأفضل من أشخاص كثيرين، ويتبعون أسلوبًا غريبًا. فنجدهم يتعاملون مع البنات أو النساء المحترمت بمنتهى الاحترام، ويختلف درجة احترامهم على حسب درجة احترام الفتاة. فإذا كانت فتاة منفتحة في أسلوبها وكلامها، لا يمانع أبدًا أن يفتح هو الآخر بألفاظه وحديثه، ولا يوجد مانع بأفعاله، على اعتقاد منه أن الفتاة هي السبب وغير محترمة، وقابلة لذلك، والعيب ليس فيه. كل ما ذكره عن الفتاة صحيح؛ لأنها تعطي الفرصة دون وجود حواجز أو حدود في المعاملة، والأساس يكون من التربية والنشأة.

لكن، عزيزي الرجل، وقفة لو سمحت مع نفسك: ليس معنى أنك محترم مع المحترمت والعكس صحيح، فهذا ليس احترامًا؛ لأن ليس لديك مبدأ ولا أخلاق. لا يمكن أن تتجزأ، المحترم يكون مع كل الأشخاص وكل المواقف، فأنت محتاج أن تعاند نفسك، وتذكر: كما تدين تدان، ويوما لك ويوما عليك. لا تدع نفسك تقول: "ياليتني ما فعلت" كلما يقابلك موقف مشابه...

كذلك من يتلفظون بأبشع الألفاظ عندما يكونون مجموعة من الشباب، ولا ينطقون بلفظ واحد غلط لوجود بنت أو نساء داخل

المجموعة، على أساس أنه "ما يصح وعيب"، مع أن العيب يكون في كل المواقف: "مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ." بمعنى: فكر في الذنب الذي تحمله أكثر من وجود فتاة أو عدمها، ولا تعتقد أنك أفضل من الرجال الذين يلعنون ويسبون بمناسبة وغير مناسبة بدون أي ضوابط. عاند نفسك في كل المواقف، ولا تتردد. ومن أكثر المواقف التي تقابل كل الشباب والفتيات، خاصة في بداية حياتهم العملية، الحماس في أعلى قمته والقبول على الإنجاز والنجاح والمنافسة. لكن العديد يقابلهم مواقف محيرة، ويتساءلون: إذا كانت المنافسة غير شريفة، هل يجتازونها أم يتراجعون؟ وتراجعته هذا قد يوصف بالفشل، والنظرة تختلف من حوله، أن زملاءه أكثر نجاحًا، دون الرجوع إلى أسباب وطريقة الصعود التي نشاهدها في كثير من المهن، حيث تكون بمعدل صعود الصاروخ. وكل الشواهد تؤكد أن هذا الصعود يترقب وقوعًا يكسر الرقبة والعظام بسهولة لعدم وجود أساس راسخ يركز عليه، مع عدم وجود خبرة وتجارب تنقذه.

ولكي تحمي كل مرحلة في الصعود على سلم النجاح، عاند نفسك بالبعد عن الانبهار والنجاح السريع. لا تفعل شيئًا لا تريد أن تفعله، مخالفًا لأخلاقياتك وتربيتك، حتى لو كان هذا الشيء بسيطًا، كتقربك لرئيسك أو صاحب العمل، أيًا كان، بالنفاق والكذب والشلالية والتغاضي عن الخطأ وعدم المهنية و"الفهلوة" والصعود على أكتاف الآخرين.

ولو كنت فتاة، اعلمي جيداً، خاصةً لو كنت جميلة الشكل، أن هناك من ينتظر أن يستغل جمالك مقابل تفوقك على زملائك وزميلاتك بالترقية أو المكافأة أو أي شكل حسب نوع وظيفتك. وإنك إذا قبلتِ، فهذا بمثابة إعطاء الفرصة للجميع أن يغلطوا في أخلاقك. وقبولك يتعدى الحدود معك في المعاملة.

وهنا يجب أن تعاندي نفسك، تعلمي جيداً بخطوات ثابتة وغير سريعة، وكأنك تحتسين الخبرة بمعلقة. وإذا وجدتِ أثناء الصعود تحت قدميك أخلاقاً أو مبادئ أو قيمًا أو كرامة على سلم الصعود، فلا تدسيها، ارفعي قدميك وانتظري. سوف تتعطلين، ويأتي من هو أقل منك، ويتسابقون، لكنهم خسروا ما لم يستطيعوا ملاحقته. لو ضاعت الأخلاق، لم يجدوها مهما بحثوا عنها، لكن الفرص تتكرر مع وجود أساس يجعل من الضعف قوة وثقة بالنفس.

ولو كان شاب يرى أنه كلما كان لئيمًا وخيئًا، كلما كانت كلمة السر وراء نجاحه. مع أنه لو كان ذكيًا ويتعلم بشكل سريع وبشطارة، سوف يكون نجاحه مقبولًا ومحبوبًا من حوله وغير مكروه على المستوى الشخصي والمهني، وأخلاقه تتحدث عنه أثناء غيابه.

قد يكون الكلام محتاجًا لصعوبة في التنفيذ في ظل المعيشة الصعبة والمكسب السريع لتغطية متطلبات الحياة والأولاد. اعلم هذا جيداً، لكن تذكر: "من يتقى الله يجعل له مخرجًا ويرزقه من

حيث لا يحتسب." يعني ربنا معك، ولم يتخلى عنك، وورزق الصحة والعافية والستر والبركة التي تحل عليك وتجعل من القليل كثيرًا. فلا تنظر تحت قدميك، ولكن انظر أمامك، ونتيجة أي عمل تفعله قد ترى نتيجته في المستقبل. تخيل أنك سوف تموت في لحظة، وكل ما فعلته يغضب الله، فلا يفيدك في الدنيا؛ لأنها انتهت بوفاتك، وفي ذات الوقت قابلت الخالق، الله عز وجل، وأنت على معصية، فخسرت الآخرة. فكر جيدًا فيما كنت تسعى إليه، ولا تترك نفسك إلا إذا جاوبت بصراحة، وعلى أساس إجابتك تحرك وقم من نفسك.

كذلك، سوف يقابلك من يقف بجوارك في بداية مشوارك، ويأخذ بيدك ويساعدك، ويعلمك، ويتيح لك الفرصة أن تقف على أول سلالم النجاح، ويكسبك الخبرة، ويجعلك تفرق بين الصواب والخطأ. وتمر الأيام وتمضي، وقد تصل لمنصب ما، ويحدث خلاف لسبب ما قد يكون اختلافًا في وجهات النظر مع معلمك وصاحب الفضل عليك. عاند نفسك وبكل شدة، وحتى لو كنت أنت على صواب، فلا تشكو من وقف بجوارك، حتى لو تحققت لك العديد من المكاسب، لأن أرقى وصف لك في هذا الموقف هو "قليل الأصل وناكر الجميل." حاول أن تتجنبه، ولا يعلُ صوتك عليه، تحدث بأدب وبهدوء، وأخرجه بأخلاقك، ولا تجعله يكره اليوم الذي ساعدك فيه، قائلًا: "علمته الرماية فلما اشتد ساعده رماني." دائمًا تذكر الفضل، وانسِ الإساءة. تخيل أن

الإساءة عبارة عن ماء يملأ إناء كبيراً، ووضع عليه قطرات من الزيت؛ فالذي يحدث أن الزيت يعلو ويطفو على السطح، وهكذا الفضل، مهما بلغت الإساءة، يعلو ويظهر عليها.

نجد أيضًا من الأشياء المهمة التي تمر بها فتيات كثيرات، الفقر العاطفي، والاحتياج إلى الكلمات الرقيقة والمشاعر الفياضة بالحب والعطف، والإحساس بالراحة والاطمئنان والسكينة، والشعور بشخص يسمعه ويتفهمها. لكنها دائمًا لم تجد الشخص المناسب من بين هؤلاء الأشخاص غير اللائقين، الرجال المتزوجين الذين لديهم بيوت وزوجات وأبناء

لكن القدر جعلهم يعيشون بدون وجود مشاعر، أو سوء اختيار من الأساس، دون اقتناع، أو افتقاد للراحة الأسرية، لوجود مشاكل عديدة، أو لأي سبب كان، يجعلهم أيضًا لديهم فقر عاطفي يبحثون عنه خارج بيوتهم. وعندما يحدث التصادم، يشعر كلا منهما أنه وجد ما يبحث عنه، لكن المشكلة أن اعتقادهم مزيف، ليس له أساس، عبارة عن هروب من مشكلة الفقر العاطفي لمقابلة العديد من المشاكل. وليس هذا حلًا، كل واحد محتاج أن يعاند نفسه وشعوره المؤقت.

فالفتاة لا تنجرف وراء إحساس يشعرك بالقلق وعدم الاقتناع العقلي لحل مشكلتك العاطفية، وهدم أسرة، وخطف زوج وأب. فلا تقبلين بكونك زوجة ثانية، تشعرين بالقهر والفقدان للمرة

الثانية، وسوف ينتهي شعورك بشكل تدريجي عن طريق البعد والنسيان.

أما الرجل الذي يواجه نفس المشكلة، أيضًا فكر بعقلانية، ولا تهدم ما بنيته في سنين. ركز على نعمة وجود أولاد، وحاول التقرب لزوجتك، وعرفها على خطأها. ولا تقع في بئر يغرقك في مشاكل جديدة فوق مشاكلك القديمة، وتعيش بشعور الذنب إنك مقصر في حق زوجتك الأولى أو الثانية، وحق أولادك، وتأثرهم النفسي لبعدهم عنهم، ومعاقبتهم بدون اقرار أي جريمة. إنه فقط اختيارك السيئ أو المتسرع.

# اقنع نفسك

\*\*\*\*\*

"القناعة كنزٌ لا يفنى" من الجمل التي يرددّها الكثير دون فهم أو تنفيذ، أو تقال بشكل به سخرية واستهزاء، مع أنها بالفعل كنز لم يحصل عليه كثيرون. من يملك القناعة امتلك الرضا، ومن امتلك الرضا امتلك السعادة. هذه الكلمة السحرية لا يشعر بها أشخاص عدة في حياتهم كلها حتى لحظة الوفاة. فمن يبحث عن السعادة "الحقيقية" ويجدها، وجد حياته واستغنى عن أشياء كثيرة قد تكون مهمة جدًّا في حياة أشخاص آخرين. فالبداية تحديد السعادة تكمن في أي شيء، ويكون تحديدًا صحيحًا؛ لأن الذين أفنوا حياتهم دون الشعور بالسعادة كانوا يستندون على أشياء يعتقدون بتحقيقها أنها تجلب السعادة.

ولكن بعد الحصول على هذه الأشياء، يجدون أنها سراب مثل النجمة جميلة الشكل من بعيد، مع شعور الصعوبة في الوصول إليها. وبعد معاناة ومشقة ومعافرة، يصل للنجمة ليحدها شيئًا عاديًا، ليست بالجمال والرونق البراق المبهر من بعيد، وبالتالي لم يشعر بالسعادة بالحصول على النجمة أكثر من شعوره بالتعاسة لما بذله من مجهود وتعب على شيء اكتشف أنه مزيف وليس حقيقيًا. ولذلك، تحديد الأشياء التي تكمن فيها السعادة أهم من

السعادة نفسها. اعتقاد شيء والوصول إليه بعد صبر وطول انتظار، وعندما يتحقق، يفرغ سعادة مضاعفة.

خاصةً إذا كان من حولك يعتقدون أنك على خطأ وتسير على درب الضياع، فالوصول الآمن يجعلك تشعر بالفخر والرد دون التحدث بحرف واحد على كل من كان يريد إيقافك ويشعرك باليأس. برغم ثققتك وصمودك، نجد فرقًا شاسعًا ناتجًا يقول: العبرة بالنهاية. فنجد من يمر من عمره ٣٠ سنة، الكل يمدحه إنه على صواب، ويكتشف أنه على خطأ وفشل ذريع، وآخر يمضي ٣٠ سنة أو أكثر، والكل يعتقد أنه على خطأ وسوف يندم. ولكن النتيجة تأتي بالعكس، لذلك يجب عدم التسرع في الحكم على الأشياء والاعتماد على التجارب والخبرات السابقة، وعدم الالتفات لآراء هدامة. بعد الاعتماد عليها، يتنصل كل من ذكرها أو تفوه بها، ويرجع الكرة إلى ملعبك، إنها نتيجة اختيارك وتفكيرك في الأول والآخر، وأنت تعلق أخطاءك على شماعة الآخرين.

نجد أن الإقبال على فعل شيء دون رضا يرجع إلى اقتناع النفس بتبريرات داخلية لاستمرار دون توقف أو تفكير. إن الله سبحانه وتعالى يعطى أكثر من فرصة للرجوع إلى الطريق الصحيح. ورضا ربنا في المقام الأول، ورضا النفس في المقام الثاني، ورضا الناس إن رضوا في المقام الأخير دون ترديد "أنا أحسن من غيري".

ف نجد السارق والمرتشى يقنع نفسه أنه مجبر لظروف الحياة الصعبة ومتطلبات المعيشة، وأن الدولة مسئولة عن مد يده للحرام. ويبرر لنفسه إنه أحسن من كثيرين أو أحسن كالزاني والقاتل، أو أن الأغنياء لا يتأثرون بما يسرق منهم أو يدفعونه من أجل تقديم مصلحة، ولا ينتبه لما يفعله إلا بحدوث كارثة، سواء له في صحته أو في أولاده من تعب أو فقدان، يتذكر أكل الحرام وعدم رضا ربنا عليه أو دعوة من مظلوم أو شخص سلب حقه، يتذكر العقاب.

هنا قد يكون مر أكثر من ٣٠ سنة شأنه وقدره أمام الناس، يعلو يوماً بعد الآخر دون علمهم عن مصدر دخله. يصفقون له ويتمنون أن أولادهم يكونون مثله، ولكن القيمة الحقيقية تبقى داخل الشخص، مهما عُلي أو كبر شأنه. يفوق على سراب اعتقاداً منه أنه يمشي في طريق السعادة معتمداً على إقناع مزيف ورضا الناس، ليصبح يكره التعامل مع أي شيء أتى بمال حرام، عقارات وشاليهات، حتى منصبه الذي وصل له على أكتاف الآخرين والمصالح المشتركة، وتغاضيه عن أخطاء عديدة، اعتقد أن التحدث فيها يضع المتاريس أمام مسيراته، اعتقاداً منه أن السكوت من ضمن أسرار السعادة.

لكن هناك من لا يشعرون بالسعادة بالرغم من بعدهم عن فعل أي شيء حرام أو يغضب ربنا. وهم من أقول لهم إن لديهم العديد، ولا يشعرون. تفكيرهم بعيد عن ما يملكوه، مشغولين بالتفكير

بأشياء بعيدة، بالرغم من أن التفكير في أشياء قريبة يشعروهم بالسعادة. تفكيرهم في المفقود يفوق بكثير عن تفكيرهم في الموجود، والذي إذا وجد عند آخرين، نجدهم يفقدون أشياء عديدة موجودة لديهم. لكن بؤرة الشعور مركزة على شيء واحد.

فمثلاً، هناك شكاوى عديدة من ضيق المعيشة والمال، ودائماً نجدهم مركزين مع الأشخاص المحيطين أنهم لديهم مال وسعادة. وبالقرب منهم، يجدونهم ليس لديهم سعادة، لأنهم مرضى. والصحة تاج على رؤوس الأصحاء، فلا متعة بمال دون صحة. فنجد هنا أن الشيء الموجود بمنحه من الخالق، لا نفكر فيه، مع أنها نعمة قريبة وسهل أن نشعر بها، وكفيلة بالسعادة. ولكي تحمد ربنا، قم بالتجربة الفعلية بزيارة مرضى داخل المستشفيات، والشعور بألمهم، اسمع صراخ نزاعهم بآهات موجعة، وادع لهم بالشفاء. اسعد نفسك بتقديم خدمة لهم أو صدقة.

إذا تحدثنا عن نعمة الصحة، نحتاج لكتيبات حتى ننتهي من نعم خلقنا بها، قد حرم منها العديد من بصر وتنفس ومشى وسمع والعديد. ولكن من فقدوا هذه الأشياء لديهم ما يعرضهم ويشعروهم بالسعادة أيضاً بذكاء فائق أو التحدي بمهارات صعبة لا يملكها الأصحاء، ويمتلئها ذوو الاحتياجات الخاصة لحكمة من ربنا ورحمة من عنده ليتعظ أصحاب العقول.

هكذا نعمة المأوى والسكن، بعيدًا عن كونه كبيرًا أو صغيرًا، واسعًا أو ضيقًا، من الأشياء التي نتناسى أنها نعمة، نغفل عنها لوجودها دون التفكير فيها، وإنها مصدر سعادة لأشخاص يبحثون عن سكن يحميهم من نظرات الناس في الشوارع ومن البرد والأتربة، ومن الشمس المحرقة. الاستمتاع بالراحة دون إحراج أو كشف على الآخرين، وقضاء الحاجة والنظافة الشخصية، كلها أشياء نفعلها دون التفكير فيها، ونرى أنها أشياء عادية غير مميزة. إلا إذا فقدناها، نبدأ نشعر بصعوبات عديدة وممارسات أصعب، نكتشف أنها كانت سببًا لسعادتنا وتعاسة آخرين.

لكن سعينا للبحث عن التطور والأفضل والأعلى، يلهينا عن التفكير في أشياء بسيطة تعتبر بالتركيز الأفضل. فنجد من يهدم بيته أو يأتي لهم قرار إزالة، يشعرون أن روحهم سوف تأخذ. ومع ضيق الحال وعدم توفير البديل المناسب، يجعلهم يفكرون في العيش العشوائية. التي بمجرد الدخول فيها، وليس العيش بها لمدة سنوات، نجد صعوبات عديدة من كهرباء ومياه وصرف وضييق، وبالتالي أمراض في ظل آخرين يعيشون في قصور وفلل.

فكان من ضمن جولاتي الصحفية، التقيت منذ سنوات بأسر تسكن المقابر، بالإضافة إلى التفاف أصحاب الجرائم والبلطجة حولهم، والشعور بالرعب على بناتهم وزوجاتهم. ومع ذلك، هؤلاء مع ظروفهم الصعبة والمميتة، كانوا يشعرون بالرضا والسعادة، لأنهم أفضل من غيرهم الذين يقضون أوقاتهم في الشوارع والأركان.

والمذهل، عندما تتحدث معهم وتعرف أنهم لديهم العديد من الفتيات والشباب خريجين جامعات وحاصلين على شهادات عليا. ليس جميعهم، ولكن في العديد من الأسر التي مر عليها أكثر من ٣٠ سنة داخل المقابر في شقاء وتعب، والمذاكرة على نور شمعة ولمبة جاز.

وآخرون يعيشون في رفاهية، وأبناءؤهم فاسدون، ويحصلون على الشهادات بالزور، وتعليم خاص ومدرسين خصوصيين. وهؤلاء يعتقدون أنهم في نعمة، وبأموالهم يستطيعون فعل أي شيء والحصول على "لبن العصفور" بإشارة بأصغر إصبع لديهم. لكنهم يكتشفون في النهاية أنهم في نقمة، وإنها نعمة للذين يعرفون معناها ويقدرونها ويحافظون عليها، ولم يستغلوها أسوأ استغلال. ولا يشعرون بها إلا إذا نظروا إلى كل من هم أقل منهم في السكن والمعيشة والمال، وبمجرد التفكير يشعرون أنهم بحاجة لتقديم المساعدة بشكل تلقائي دون دافع من أحد أو طلب، لأن عدم الشعور بالآخرين وتجاهل مطالبهم هو النتيجة الأسرع لانتشار الجريمة والقتل والسرقه والحقد والحسد على الأغنياء، دون شعور، مع التبرير أنهم يستحقون ما يفعل بهم، وإنهم السبب في دفعهم لذلك لعدم وجود عدالة اجتماعية وحسن توزيع للموارد، وأن أصحاب المناصب يرتشون لزيادة أموالهم الطائلة أو تهريبها للخارج دون احتياج. لكن الفقراء يسرقون لتعليم أبناءهم، ولشراء

العلاج لذويهم، وشراء احتياجاتهم، وليس للتكنيز أو لشراء شاليهات على السواحل أو منتجات سياحية.

بالطبع، هو تبرير غير مقبول، ويكتشفون ذلك بالفعل. وليس أيضًا كل من يملكون أراضي وعقارات ولديهم أموال طائلة في البنوك من مصادر غير معلومة أو طرق غير مشروعة. فهناك من اعتمد على ميراث أو بدأ من الصفر، وهم أكثر الأغنياء شفقة ومساعدة للفقراء، يشعرون بهم لأنهم مروا بظروف صعبة لكي يوصلوا لما هم عليه. ولكن، للأسف، الأكثر لا يشعرون، ومنهم الكثيرون بالفعل، مصادر أموالهم غير مشروعة. ولذلك تم الأمر بأخذ الصدقة من الأموال لتطهير نفوس الفقراء من الحقد والحسد، وتطهير الأغنياء من الذنوب أو الأخطاء سواء مقصودة أو غير مقصودة.

نجد أيضًا نعمة التعليم والوعي والثقافة من الأشياء التي تحقق سعادة تلقائية لا نشعر بها، ونعتبرها من الأشياء التي تعد تحصيل حاصل. ودائمًا التطلع بالنظر إلى من يتعلمون في الخارج أو في جامعات أمريكية أو أجنبية، لكن بمجرد التفكير بإتاحة التعليم ودخول مدارس، مع وجود العديد من الأطفال المحرومين من دخولها، يعدون من أطفال الشوارع أو من أسر شديدة الفقر ليس لديها القليل لتعليم مجاني، بل يرون أن أبنائهم مصدر رزق، بالعمل في ورش نجارة أو حدادة أو سيارات أو بيع مناديل في الإشارات أو أي منتج آخر داخل وسائل النقل والمواصلات.

وهنا ليس حرمان من التعليم فقط، بل حرمان من ممارسة أي لعب أو نشاط لتنمية عقولهم، بالرغم من تفوق العديد منهم وتمتعهم بالذكاء، ورعي حمل المسؤولية على أكتافهم من صغرهم، يسرق صفات الطفولة، وتحولهم إلى رجال في سن وصورة طفل دائم النظر إلى من في عمره، وينعم بعيشة وتعليم ورفاهية. وقد يكون هذا النموذج الأفضل بجواره نموذج آخر حرمانه ربي فيه الغل والحقد، وأصبح الانحراف طريقه وسبيله الأوحده. وبدل رؤية رجل في صورة طفل، نرى مجرمًا في صورة طفل، عندما نسمع ما قام به من سرقة وقتل وحرق، لا نستوعب، لكن يظل شاخصًا في أذهاننا: هل يستحق العقاب أم أسرته المذنبة أم المجتمع يتحمل ذنب الطفل وأسرته المشردة ذات الفقر المدقع؟

لنجد الآراء تختلف لتبرئ أحدهم على حساب الآخر، ونستمر في هذه الدائرة إلى ما لا نهاية. لذا أذكرك، إذا كنت بعيدًا كل البعد وتمتع بتعليم وأسرة ترعاك، إذا أنت سعيد ولا تشعر بهذا، لأنك لم تفكر إلا في المفقود.

وكذلك عدم الوعي الذي يقع فيه العديد من حولك لعدم معرفتهم بقوانين أو أصول تربية. فقد نجد أمًا تقتل ابنها دون علم بإطعامه شيئًا وهو في سن رضاعة لا يستطيع بلعه، أو حملة بطريقة خطأ تجعل عظامه تتكسر، أو الجهل بأسلوب تربيتها كالعقاب بشكل متهور، مثل الصعق بالكهرباء أو إحراق أجزاء من جسده، أو خبطه بعنف على رأسه ليصبح فاقدًا للوعي، أو دخوله

في مشاكل النزيف الداخلي وتهشم الرأس. قد يرها البعض قسوة وعنف، وهي في حقيقة الأمر جهل بكيفية التعامل سواء من أم أو أب.

وكذلك الجهل بالقوانين والتعامل بحسن نية في العديد من الأمور، مثل الإمضاء لضمان شخص لسداد شيكات دون علم، ففي حالة عدم السداد وهروب هذا الشخص، يتم القبض على الضامن، ودخوله في متاهات ليس له شأن بها. وآخر من باب الأمانة، وليس أكثر، يحتفظ بحاوية دون معرفته ما بها، ولا يحاول السؤال أو المعرفة، كثقة وعدم شك في ذمة من أعطاه الحاوية، ليكتشف في يوم أنه يستحوذ على سلاح أو مخدرات أو حتى نقود مزورة، ولا يستطيع إثبات عدم علاقته بها، والقانون لا يحمي المغفلين.

ليس معنى كلامي الشك والريبة في أي موقف وأي شخص مهما كانت درجة القرابة، لكن المقصود عدم التعامل بسذاجة أو طيبة زيادة عن اللازم للحماية من الدخول في مشاكل قهرية قد تؤثر على تعاملك وثقتك في الآخرين. وأن امتلاك نعمة الوعي والثقافة، حتى لو جهلت القراءة والكتابة، فهي من الأشياء المهمة التي يجب أن نحاول السعي بتنميتها ونشرها لإنقاذ العديد من الوقوع في بئر الجهل.

البعض قد يرى كلامي قديمًا، مرددًا: "هو لسة في ناس موجودة بهذا الجهل في ظل التكنولوجيا والابتزاز الإلكتروني والتطور الذي

حدث. " للأسف، بالرغم من التطور وزيادة الوعي والثقافة، إلا أن القضايا تؤكد أن هؤلاء الأشخاص ما زالوا موجودين من حولنا، وأن هناك أسر بسيطة جدًّا في القرى والنجوع بشكل خاص، ويقعون فريسة لغيرهم.

لكن ما يسبب لي لخبطة بشكل شخصي، ويجعلني أضع العديد من علامات الاستفهام، ولا أستطيع أن أجاب عليه، هو ظهور ووصول أشخاص في منتهى الجهل ودون مستوى الموهبة والذوق العام، للشهرة والأموال الطائلة بأساليب لا نتمناها لأحد من أبنائنا أو أقاربنا، لكنهم أصبحوا قدوة لجيل كامل بصوتهم الرديء وفنهم الهابط وفيديوهاتهم المزعجة.

جعلوا الأسر تفقد أساليب تعليم وتربية لأبنائهم، والبعض يبرر لهم ما وصلوا إليه بالذكاء والرزق وأنه كرم من ربنا. وهنا أعتبرها من الحالات التي تتحول فيها النعمة إلى نعمة، غير مبررة، وتشجع من كيانات بدلاً من بترها. فكيف أعلم الأبناء أن الاجتهاد والتعليم والثقافة السبيل للوصول لمنصب راقٍ؟ في ظل وجود هؤلاء الذين يطلق عليهم فنانيين ومطربين، لا علم ولا ثقافة ولا موهبة، ويمتلكون ملايين بأسرع الطرق. سؤال يحتاج إجابة إذا وجدت.

# التظاهر بالسعادة

\*\*\*\*\*

هناك مَنْ يتفننون في إخداع الآخرين أن ما يعيشونه من سعادة مزيفة هو سعادة حقيقية، وبالفعل ينجحون في هذا. وهم في حقيقة الأمر يخدعون أنفسهم حتى يمر العمر ليكتشفوا الوهم الذي عاشوا فيه، لبعث نظرات من أعين المحيطين إنهم ناجحون حتى لو على حساب سقوط نظرهم وتقديرهم الشخصي. بالإضافة إلى ذلك، يشعرون الآخرين أن لديهم نقصًا وبهم عيوبًا، وفي حقيقة الأمر هم لا يختلفون عنهم في شيء سوى شكل البرواز المجمل من الخارج، ولكن بمجرد الدخول فيه ومشاهدة الصورة على طبيعتها، يعلم كل صاحب آفة ونقص أنه بخير، وقد يشفق عليهم لعدم وضوحهم مع أنفسهم قبل الوضوح مع الآخرين.

نجد أنهم يدافعون عن أنفسهم بأنهم في حالة مصارحة ووضوح، ولا يلزم معرفة حالهم الحقيقي للآخرين لعدم الشماتة ومعرفة أسرارهم، وأن هذا أضرهم لرسم صورة ملونة لطمس البهتان الظاهر. لكن هؤلاء هم من نقول عليهم "كذبوا الكذبة وصدقوها".

نسوا عيوبهم وتذكروا عيوب الناس، واستخدموا كل الأسلحة لجرح مشاعرهم بدلًا من مداواتها وتخفيف ألمهم. يتذكرون هذا

عندما يصابون بنفس العيوب التي كانوا يسخرون منها في أولادهم أو أحفادهم أو حتى في أنفسهم، مع تقدم العمر وقلة الحيلة. يعرفون حينها أن الزمان دوار، "وكما تدين تدان". ويبدأون في إعطاء النصيحة أن العفوية والتلقائية والفطرة الطبيعية أفضل بكثير من التجميل بألوان مستعارة، وأن القدر والقسمة والنصيب يأتون في النهاية ليعلموا أنهم الفاصل، مهما وصل تفكرنا أو حيلنا وخططنا، وأن الجزاء من جنس العمل، ولا يمكن جلب رزق ليس مكتوبًا أو أخذ وتعطيل أحد عن رزقه أيضًا، وأن الإيمان واليقين بهذا في حد ذاته سعادة تأتي بعد رضا واقتناع، ومجلبة للرزق أكثر مما نتوقع أو نتخيل.

ف نجد زوجة تعيش في رفاهية، وجميع الإمكانيات لديها، وتعمل، وأبنائها في مراحل تعليم مختلفة، أو تخرجوا والتحقوا في مهن جيدة. فهي أمام كل الناس تعيش في سعادة ورخاء، وليس لديها أية مشاكل، وهي في حقيقة الأمر مستمرة في حياتها دون رغبة، وكما نقول "عاصرة ليمونة"، لكي تتقبل الحياة لمدة ٢٥ أو ٣٥ سنة مع زوجها سيئ الطباع والمعاملة، وجاف المشاعر، الذي يجعلها تشعر بالتعاسة مدى حياتها، تحت تبرير من أجل العيال أو كلام الناس ونظراتهم للمرأة المطلقة. وفي ذات الوقت تشعر بالحسرة كلما وجدت معاملة طيبة مليئة بالمشاعر والمودة والراحة النفسية عند أقاربها أو جيرانها أو زميلاتها، ولكن في الوقت ذاته تتحدث عن البرواز وتترك الصورة الحقيقية التي تحدثنا عنها،

وتسخر من المطلقات أو من تأخر زواجهما، وإنما أفضل وأحسن من وضعهن، والعديد ينخدع بهذا ويصدق، وعندما يقتربون منها لا يرون أية سعادة.

وأخرى تشعر بالغيرة من جاريتها أو إحدى المقربين لها، وللأسف قد تكون أختها، لكنها تخفي هذه الغيرة وتبدأ في إظهار سعادتها الكاملة بحياتها، وتبدأ برنامج التسليط بما ينقص لديها، وتجعلها تكره عيشتها وزوجها، وتقيم العديد من الخناقات والمشاكل، وهي في حقيقة الأمر يكون غرضها هدم الشيء الذي يجعلها تغار. وتفهمها أنها تبحث عن سعادتها ومصحتها، وإنما الوحيدة التي تقف بجوارها. وهي أشبه بالمرض النفسي الذي يعكس صفو الحياة، ولا تريد أن ترى أية سعادة. ولو اهتمت بحياتها أكثر من اهتمامها بهدم سعادة غيرها، لوصلت إلى شيء مفيد ومتقدم، لكنها تستمر في مكانها لتتقرب عن ما حولها، وتعرف المداخل لكل شخص. وبمعرفة حقيقتها، لا يشفق عليها الجميع، ورضوا كل منهم بعيشته وسعادته غير المزيفة.

كذلك التعامل مع من تأخر زواجهما بسبب إنها ترفض العديد، ولا ترى في من تقدم المواصفات التي تبحث عنها وتجعلها سعيدة على أسس ضمنية وليست شكلية، أي على الأخلاق والتدين والأسلوب والطباع والمعاملة ومخارج الألفاظ، ولا شك الحنية والاهتمام والاحترام وفهم الشخصية والتجاوب معها وتشابه

الأرواح. قد تكون صفات صعبة في زمننا هذا، وإذا وجدت بعض الصفات فقدت البعض الآخر.

ولكنها على يقين إنها ترزق كل ما تريده؛ لأنها محافظة على جميع صفات الزوجة الصالحة، وأن التأخير عبارة عن اختبار لصبرها من الله سبحانه وتعالى، وتنفيذًا لوعده وبشر الصابرين، وأن الطيبين للطيبات. لكن من حولها، بالرغم من أنهم مقتنعون بوجهة النظر، إلا إنهم دائمًا يشعرون أنها بها شيء غلط، ومن المفروض أن تختار أي شخص قد يكون مناسبًا من وجهة نظرهم. وكل متزوجة ترى إنها أنجزت وإنها أفضل، وتطبق ذات المبدأ، التظاهر بالسعادة، فتراها منهن، زوجها لا يعرف شيئًا عن الدين والأخلاق والسكر والخمر شيمته، لكن الاسم متزوجة ولديها عيال.

وأخرى لا يوجد في حياتها أي عاطفة ورومانسية، وحياتها جافة ومملة ولا تطاق، والاهتمام يكون بالكاد، والاسم متزوجة ولديها أبناء ومتعلمين، وتعيش في رفاهية. وأمام الجميع تتظاهر بالسعادة، وتخفي الجزء الأساسي في تعاستها. وأخرى ترى أن زوجها ضعيف الشخصية، وحالته المادية صعبة، وحياتها كلها مشاكل وخرافات ومشادات على ضعف المصروف والمشتريات، أو إنها تسيطر على زوجها بأسلوبها العصبي مستغلة طبيته.

وأخريات يكتمن أنفاسهن عندما يسمعن كل يوم عن خيانة زوجهن وعلاقاته النسائية، وقد تتفاجأ إن إحدى العلاقات مع أقرب صديقة لها، أو بمعنى أدق التي كانت تعتبرها أقرب صديقة، وهي لا تختلف عن أخلاق زوجها في شيء.

أو حتى من أخذت قرار انتهاء حياتها الزوجية وأصرت على الطلاق، لتجد نفسها لديها ابنة أو ابن، وتقضي حياتها بين المحاكم والنفقة وقانون الرؤية. وكلهن في الأساس حياتهن كانت على أساس اختياراتهن السيئة والخطأ، وما بُني على باطل فهو باطل، وأن الاختيار السليم المبني على مبدأ وأسس هو الصحيح. وإذا سألنا كل واحدة منهن: إذا تأخر ميعاد زواجك وكبر سنك إلى الثلاثين أو أكثر، مقابل الحصول على جميع الصفات التي تريدينها في شريك حياتك، وجميع مشاكلك الموجودة تلغى وتنتهي أو تتضاءل لعدم وجود حياة وردية.

لأجابت بالاختيار الأول دون أن تشعر، وتتأكد من هذا عندما ترى عطاء الله بعد الصبر، بل تتمنى أن يجئ لبناتها مثل هذا الرجل في أسلوبه ومعاملته. وليس المقصود هنا المنصب غير العادي أو امتلاك العقارات والشاليهات في المنتجعات والسيارات الفارهة؛ لأن البعض، كما ذكرت، يتظاهر بامتلاكه لهذه الأشياء بالسعادة، وهي بالفعل قد تكون وسيلة للسعادة، ولكنها ليست السعادة نفسها.

ثم تتذكر كل واحدة كلماتها الجارحة ونظرتها بالكيد وسخريتها أو حتى المعاييرة أنها تملك شيئاً لا تملكه التي تأخر زواجها، التي تراها حصلت بعد صبر على تعليم وثقافة وأخلاق وورقي ومكانة وزوج صالح وأبناء بارين. والضريبة الوحيدة تأخر السن، وتعاتب نفسها إنها سوف ترى معايرتها في بناتها بشيء لا ترغبه، في حين أن التي سخرت منها ربنا رضا بكل ما تمت وتوقعت، وأثبتت إنها صح في تفكيرها وانتظارها. إذاً كل من وجهوا لها اللوم كانوا على خطأ، وإنها كانت ترى شيئاً لا يراه كل من حولها، ووصلت للسعادة الحقيقية، وليست للسعادة المزيفة التي "يتعاقبون بها".

وقد تستغرب التي ضاعت فرصتها الأولى في الزواج، قائلة: ماذا كنت أفعل؟ أستمروا في التظاهر بالسعادة المزيفة وأعيش عمراً طويلاً ألعن الظروف وأعاقب نفسي على اختياري، أم أصر على إنهاء الحياة الزوجية ومقابلة الصعوبات الأخرى من نفقة ومحاكم ورؤية وتربية أولاد بمفردتي؟

لا نستطيع الجزم أن ضياع الفرصة الأولى احتمال كبير لوجود فرصة ثانية لتحقيق النجاح وتعويض الفشل الذي حدث، سواء في زيجة أخرى مبنية على أسس واختيار واعي وصحيح، لا يأتي إلا بمقاومة أسباب الفشل في الزيجة الأولى وتجنب الوقوع فيها مرة أخرى. أو حتى التعويض في فرصة عمل تجعلها أسعد لتحقيق ذاتها، وتكون فعالة بشكل أكبر، تستطيع أن ينتفع بها الآخرون والمجتمع، أو فرصة للسفر للخارج وتحقيق حلم كانت تنتظره.

المقصود هو عدم الوقوف على سلم الفشل والاستمرار عليه طويلاً، فهناك فرص ثانية تتاح بانتهاء الفرصة الأولى.

كذلك الشاب الذي فقد عمله لتمسكه بمبادئ وقيم رفض التخلي عنها، قد يكون قد رجع إلى نقطة الصفر بعد سنين من التعب ومحاولات الوصول لمنصب، لكنه يتخذ قراراً بترك العمل لحدوث موقف ما، وقد يكون في رقبته مسؤوليات، وتتدهور حالته النفسية ويشعر باليأس والفشل. إذا استمر دون التحرك وأخذ عبرة من ضياع الفرصة الأولى، أي الوقوف على فشله وتحويله إلى نجاح، يثبت فيه أنه استثمر الفرصة الثانية وحولها إلى مكسب لم يحصل عليه إلا بضياع الفرصة الأولى وتعديل مساره للأحسن.

# تحدّى التدخين

\*\*\*\*\*

من أكثر الصفات والعادات السيئة التي تحتاج إلى محاربة مع النفس، أما لعدم التجربة أو التمسك بها أو التخلص منها. وللأسف نجد الكثيرين يتفاخرون إنهم مدخنون، وكأنها صفة حميدة ودليل على الرجولة بالنسبة للرجل، ودليل على الحرية والمساواة بالنسبة للمرأة. وكلها أفكار خاطئة لا علاقة لها إلا بتدمير الصحة وعدم صيانة نعمة يهب بها الله من يشاء، ويتفضل عليه ويجعلها تاجًا على رؤوس الأصحاء.

لكن البعض يعتبرها شيئًا مملوكًا، يفعلون فيه ما يشاؤون. وإذا تساءلنا: بكم تشتروها؟ لا يوجد إجابة ولا تقدير. وهل يمكن بيعها لمن يستحقها ويحافظ عليها؟ فنجد إن بيعها لا يعوضه أي شيء آخر، ولا يمكن الاستمتاع بأي شيء بدونها، وأيضًا لا يمكن الالتفات إلى هذه القيمة إلا بالنظر إلى المرضى، أو بعد فوات الأوان، بعد أن أصبحوا مرضى وكانوا أصحاء في الماضي. ومع ذلك نجد مرضى وممنوعين من التدخين، ويعاندون بالاستمرار وعدم البعد عن السجائر أو الشيشة، وكأنها علاج أو فقدان الأمل في

الشفاء، مرددين: "ضربوا الأعمى على عينه". وهنا نتذكر العند مع النفس، ولكنه سلبي وهدام، ولا بد من مقاومته.

فمثال بسيط: إذا سألنا كل مدخن في رأيه عن شخص يشتري يوميًا ساعة ويقوم بتكسيورها ويجعلها فتاتًا، ثم يأخذ الفتات المطحون ويقوم ببلعه، فنجد أن من حوله ينقسمون إلى فريقين. الأول يرى إنه حر في ماله وصحته، طالما لا يؤذي الغير ولا يأخذ مألًا ليس ملكه، والفريق الثاني يرى إنه يُحاسب حسابًا شديدًا، ويسأل عن ماله الذي ضيعه في ماذا؟ وصحته التي أهدرها. ويستدلون بالآية الكريمة: "وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ".

والسؤال الذي يوجه إلى المدخن: أنت مع من؟ الفريق الأول أم الثاني؟ نجد أن الأكثر مع الفريق الثاني، لعلمه أن بالفعل كل فرد يُحاسب عن ماله وعمره وصحته وأفعاله، وأن الإنفاق في سبيل الله أفضل من رمي المال في شيء غير مفيد، خاصةً إنه يوجد مساكين ومحتاجون ومحررومون وفقراء. وإذا كان يخرج صدقة وزكاة ومساعدات كثيرة، فهذا لا يمنع إنه يخرج الأكثر، وعدم إهداره في أشياء لا يأتي منها غير الهلاك.

ومع قمة قناعته بهذا، نبلغه إنه هو ذات الشخص الذي يشتري ساعة أو أكثر لكسرهما، وإنها ذات الفكر في التدخين: شراء سجائر لحرقها وترك آثار النيكوتين على صدره، بل على جميع أجزاء

جسده التي تظهر تدريجيًا مع تقدم العمر. ومع ذلك نجد أن الموضوع لا يخص تربية ولا يخص تعليم، لدرجة أن الأطباء يكتبون الروشتة بيد، واليد الأخرى معلق بها بين أصابعه السيجارة، وينبه بعدم الاقتراب، الشيء الذي فقد القدوة والمثل العليا.

والأب الذي يربي أبنائه على الفضيلة والاحترام والتدين، لكنه لا يستغني عن عاداته المشروعة له والمحرمة على أولاده، وهو يسقيها لهم دون شعور، أو يعطي تعليمات دون مراقبة لأصدقاء السوء المتخصصين في غواية الآخرين على الرذيلة، حتى إذا كان ليس من أرباب التدخين.

لكن إذا سألت المتعلمين من أطباء ومستشارين وقضاة ومدرسين وغيرهم من المناصب الهامة: لماذا التدخين بالرغم من إنكم تعلمون أضراره وخطورته؟ نجد الإجابة: النيكوتين يهدئ الأعصاب، ومشاكل الحياة تجبرنا على البحث عن أي شيء يلهينا. ما هذا التفكير العقيم؟ حل المشاكل بجلب الأمراض سواء عاجلاً أو آجلاً، ثم البحث عن الصحة؟

وكذلك عندما ذكرت التربية نجد كثيرين في أخلاقياتهم وأسلوبهم وطباعهم في المعاملة حسنة جداً، ولكنهم مدخنون كعادة وليس أكثر. ولكن للأسف تشويه للمضمون الطيب

يحتاجون لمواجهة مع أنفسهم للبعد عن فعل لا يأتي بأي شيء مفيد، استخدام الإرادة وأخذ القرار والثبات عليه.

ف نجد المراهق يرى فيها الرجولة والخروج من نطاق الطفولة، وأيضًا تقليد شخص يرى فيه قدوته مع حب الاستطلاع والتجربة التي تتحول إلى عادة تدريجيًا إذا أعجبتة التجربة، وكان يعتقد أنها مجرد تجربة وليس أكثر. وقد يلوم نفسه في البداية أكثر من مرة، ولكنه يعود كلما قابلته أزمة حتى يصل إلى سن يرى فيه أنه حر وليس من حق أي شخص التحكم فيه، ويعلن صراحةً أنه يدخن.

ونجد أن أسباب التدخين تنحصر إما لإثبات الذات أو اللامبالاة وعدم المسؤولية، أو التحدي والتمرد للخروج من المشاكل العائلية، أو الفضول وحب التجربة مع قلة وسائل الترفيه والفراغ الزائد، أو الجهل وعدم المعرفة بالنتائج، أو البحث عن اللذة مع أصدقاء السوء. والأدهى بعد ذلك الاقتناع أن هذه اللذة تأتي بحشو السيارة بحشيش أو بانجو أو أي مخدر آخر بغرض الهروب من الواقع أو الفشل الدراسي، مع وجود إعلام مضلل، أو رؤية القدوة في شخص مدخن، بالإضافة إلى ضعف القوانين الخاصة بالتدخين أو الوقوع تحت تأثير الحالات النفسية من اكتئاب أو إحباط.

وهناك آباء يفهمون أيضًا جملة "إذا كبر ابنك خاويه" فهمًا خاطئًا، فيعزم على ابنه ويأخذه معه إلى المقاهي والكافيهات، ويرى فيه الرجولة إذا تعدى ١٥ سنة، ويبرر هذا بأنه أفضل من تدخين

ابنه في الخفاء ودون علم عن طريق أصدقاء السوء، والدخول في دائرة التدخين الملفوف بحشيش أو أفيون أو أي مخدرات أخرى. وكلها مبررات فارغة تدل على جهل وفساد من الأهل وليس من أصدقاء السوء. وبدل إصلاح الأب نفسه وتقويمه من تصرفات خاطئة، يجعل من خطئه وفشله منهجًا يسير عليه الأبناء ويشجعهم بالتصفيق والتهليل.

أما المرأة التي ترى في التدخين حرية ومساواة ورقياً ومستوى عاليًا، وعدم التدخين رجعية وانكسارًا وعدم مساواة وعدم جرأة، فنجد بعضهن اعتبرت أن سيدات الريف والصعيد بها نقص وضعف شخصية، وأنها غير قادرة على اتخاذ القرار. وعندما تستطيع اتخاذ قرارها، فلها الحرية في التدخين والانفتاح من دائرة المجتمع المغلق الذي حبست فيه. بالرغم من أن هذا الانفتاح ومريدنه بسهراته وتقاليده وعاداته أضعف ما يكون وهش، ولا تستطيع النساء في هذا المجتمع عمل ما تقوم به امرأة الريف والصعيد من مهام سواء داخل المنزل أو خارجه، سواء في الغيط أو أماكن أخرى.

والحرية ليست كامنة في قرار التدخين، بل تكمن في قرار البعد وعدم الاقتراب مع السماح دون قيود، فتكون الإرادة وقوة الشخصية هنا في الاختيار الصحيح وسلامة البدن. الموعظة من تجارب الآخرين الذين تملك المرض منهم مع تجاعيد الوجه أو حدوث عقم وانسداد في جميع شرايين الجسم. قد تنجرف المرأة

بالتدخين حتى يحدث حمل بعد الزواج، فتبدأ تتنبه لعدم الاقتراب، وأن الضرر ليس لها وحدها بل يشمل جنينها وسلامته التي تفوق مزاجها وتعنت رأيها بعادة سيئة ومضرة.

ف نجد منهن من يأخذن قرارًا بعدم التدخين إلى الأبد، والأخريات تتخذ القرار حتى انتهاء الرضاعة أو بعد الولادة مباشرة، وتربي أبناءها على هذه العادة دون شعور. ومنهن من يعتقد أن الرقي والمجتمعات ذات المستويات هي التي لا مانع بها، مع أن العشوائيات والأماكن الشعبية يرونها مَعلمة وقُتونة، فنجد المقاهي مليئة بالمرأة التاجرة التي تدير العديد من الشغيلة أو العمالة من الرجال، ونجد الكافيهات مليئة بالنساء المرفهات، ويعتبرنها رفاهية ومدنية. وقد تلتصق صفة المرأة المدخنة بمهن معينة مثل "التمثيل والإعلام والصحافة"، بالرغم أنها موجودة في جميع المهن. فنجد البعض من كل من الطبيبة والمهندسة والمدرسة والجامعية والموظفة والعاملة وحتى بعض طالبات الجامعات يدخنن، ولكن الاختلاف هنا في مدى القبول والنشأة والإرادة بالبعد عن مزيفات الحياة اللاهية.

والدراسات تؤكد أن بريق المرأة وقوتها ليس في تدخينها، بل في الحفاظ على أنوثتها وبراءتها وهدوئها والتفكير العقلاني المنظم. فنجد العديد من الرجال يجلسون في ذات الكافيهات ويتبادلون الشيشة مع الفتيات، لكن نظرته الداخلية لهن ليست بها تقدير، ونجده دائم البحث عن المختلفة، وليس الانفتاح ما يبحث عنه.

وإذا بحث عنه، ليخفي في طياته العديد من عيوبه وقبوله في هذا المجتمع دون رقيب أو حسيب، يفكره بأفعاله الطائشة وتصرفاته المخجلة. فبدل البحث عن فتاة تلتزم بالفضيلة، يبحث عن فتاة غير ملتزمة تتناسب مع عدم التزامه، وتعطيه حرته في الفساد، ويجعل من زوجته وأبنائه منظومة فساد وانحرافات لا تدوم، وتنتهي إذا حل محلها التفكير الصحيح والتدين والقرب من الله والالتزام بأخلاق الإسلام ومبادئه وشريعته وقوانينه.

نجد أيضًا الرياضي المدخن، منتهى التناقض والاستفزاز. كيف تكون رياضياً تحافظ على جسمك وصحتك، وفي ذات الوقت تهدرها في التدخين والنيكوتين؟ وإذا حدث وأوقف التدخين نجده يقر ويعترف أن نفسه تحسن، ومستوى الجري زاد، ونقاء صدره يشعر به. إذاً الحل بسيط: الإرادة في المقام الأول، وإنك لست عبداً للسيجارة، وأنت تدهسها بقدميك وتحرقها بيدك، فلا قيمة لها. ولكن التوقف السريع وفي لحظة يرجعك إلى نقطة الصفر، وبشراهة أكثر، فترجع إلى التدخين بشكل أفضح. لذلك يجب التدرج في الابتعاد وأخذ قرار الإقلاع عن التدخين، فإذا كنت تدخن أكثر من علبة في اليوم الواحد، فعليك الإقلال إلى علبة واحدة في اليوم، وإنقاص سيجارة واحدة كل يوم لتجد أنك بعد ٢٠ يوماً تخلصت نهائياً وبدون تعب وقل تأثرك بها، بعيداً عن كونك رجلاً أو مراهقاً أو حتى امرأة.

التدرج للتخلص من أي شيء سيئ هو الأنجح، وبالتالي فترة الـ ٢٠ يوم تعتمد فيها على الحذر الشديد من عزمك آخر لك بتناول سيجارة أو دور شيشة. لأنك سوف تتعامل مع الشيشة بنفس المنطق، تحدد عدد مرات في اليوم وتقلل بشكل تدريجي مع عدم اللخبطة. دوّن عدد مرات كل يوم حتى لا تنسى، مع المنع التام لتناولها عند وجود مناسبة أو أعياد أو أي تجمعات، لأن هذه التدخلات تجعلك تأخذ فترة أكبر حتى يتم الإقلاع أو تجد صعوبة في الإقلاع نفسه، وتتحجج بأنك غير مستطيع فعل أي تدرج بسبب عوامل خارجية.

أما بالنسبة للمراهقين، فيحتاجون أكثر إلى زيادة الوعي والتثقيف وفهم أضرار التدخين عن طريق حضور حلقات نقاشية أو ندوات، الاتصال والقرب بالأهل، الدخول في مناقشات مع العائلة، الاشتراك في نادي أو الانشغال في هواية معينة، البعد عن أصدقاء السوء، الفهم الصحيح للقدوة، وإثبات الذات وعدم التمرد على أي واقع أو أي مشكلة مثل الفشل الدراسي أو الإحساس بإحباط واكتئاب.

هناك بعض التفاصيل التي يجب الحرص عليها، مثل منع السيجارة بعد الأكل وأثناء القيادة وعلى الريق، وهذا خلال فترة التخلص التدريجي من التدخين. استبدالهم بالتسلية باللب واستخدام السواك إذا أحب البعض، وممارسة رياضة بسيطة كتمرين. وكذلك الاهتمام بالوجبات الغذائية التي تساعد على

خروج النيكوتين وتعويض الجسم بالفيتامينات، فيتناول ملعقة دبس بلح أو عسل أبيض على الريق، وفي الفطور والعشاء يركز على الألبان والجبن، ووجبة الغداء يفضل أن تحتوي على قرنبيط وبروكلي وسلطة بها فلفل ملون أو سبانخ وباذنجان وأسماك ولحوم، والعصائر برتقال وجزر، والفاكهة "برتقال ويوسفي وكيوي وموز"، أما المشروبات الساخنة "زنجبيل وزعتر".

كل ما ذكرته من مأكولات ومشروبات ليس كلامي، هذا ما يؤكده كل أخصائي التغذية العلاجية بشكل مجمع، ويفيد الرئة والمريء، ويطرد كل النيكوتين والشوائب أو أي أشياء تؤثر على الصدر والتنفس. وكل مدخن يختار ما يناسبه ويناسب حالته الصحية إذا كان ممنوعًا من بعض الأنواع سواء أكل أو شرب أو حتى رياضة.

# التذبذب الديني

\*\*\*\*\*

يُعتبر الشعور بالتشتت وعدم الاستقرار الديني من الأمور التي تحتاج إلى مجاهدة للوصول إلى بر الأمان والثبات، وعدم التذبذب أو الوصول إلى مرحلة شديدة من التزمت والتعصب الفكري، أو الانفتاح المفرط الذي يهمل أي شيء يتعلق بالدين أو عدم الاكتراث به.

نجد أن الشباب والفتيات في مرحلة المراهقة حتى المرحلة الجامعية هم من أكثر الفئات التي تحدث فيها هذا التذبذب واللخبطة الفكرية، نتيجة التغيرات في التركيبة العقلية أو التمرد على واقع غير مرغوب فيه. فتكون النتيجة إما التطرف، أو التوجه إلى الله لحل الأزمات، مع الشعور الدائم بالذنب أو التفكير في الموت وأن الحياة بلا جدوى. وهنا يبرز التذبذب الأكثر وضوحًا، إما بالتوجه للعبادة دون العمل، أو الانخراط مع أصدقاء السوء وعدم الصلاة.

ولا يمكن كسر هذا الفكر إلا بالهدوء والتفكير المتأنى، فالإسلام دين وسط أمرنا الله فيه بالعبادة والعمل معًا، ولم يبلغ أحد بموعد موته، بل وضع أماننا الخير والشر وتركنا نختار، مع حسابنا على ما اخترناه. لكن الوصول إلى هذا التفكير لا يأتي بسهولة، بل يحتاج

المروور بالعديد من التجارب والمواقف، والتوجيه من أسرة واعية أو عبر الخطاب الديني الرشيد.

نجد أن التذبذب الديني لدى الفتيات في سن المراهقة يأخذ أشكالاً مختلفة؛ فقد تبدأ الفتاة بارتداء الخمار، ثم تبدله إلى إسدال، وتشعر بإحراج شديد بدونه. وهذا جميل إذا كان عن قناعة وفهم، وليس لمجرد المظاهر. ثم قد تقرر ارتداء النقاب، وهنا قد يتدخل من حولها، مشيرين إلى أنها قد تواجه صعوبة في التعاملات اليومية. ولكنها ترفض الاستماع وتصبر على قرارها. ومع مرور الوقت، قد تشعر بأنها حرمت نفسها من أشياء كثيرة، فتبدأ في التخلي عن النقاب والإسدال، وتنتقل إلى النقيض بارتداء ملابس ضيقة ومكياج.

يبدأ المحيطون بها في تذكيرها بما قالوه سابقًا، لكنها ترفض الاستماع مرة أخرى. ثم تمر بفترة تفكير وتشعر بالذنب لأنها ابتعدت عن طريق الله. فتقرر اتخاذ موقف وسط بين التزمته والانفتاح، وهو ما قد يكون القرار الأكثر حكمة ونضجًا بعد المرور بتجارب عدة.

هذا النوع من التذبذب قد يكون أكثر شيوعًا في الأحياء الشعبية وأسر غير متعلمة، لكنها ليست حكرًا عليها؛ فالتذبذب في التفكير والأفعال يمكن أن يحدث في أي بيئة. والأمثلة على ذلك متعددة، من بينها الفنانات اللاتي يرتدين الحجاب أحيانًا ثم يكشفن

شعورهن في أوقات أخرى، ليعدن مجددًا للحجاب أو يرتدين ملابس ضيقة مع باروكات، مما يؤكد أن هذا التذبذب موجود في شرائح مختلفة من المجتمع.

أما عند الشباب، فنجد أن مرحلة التذبذب لديهم تأخذ شكلاً مختلفاً؛ حيث يقوم البعض بتربية لحيته، وسماع المشايخ، والخطب الدينية، ويتعدون عن التحدث مع الفتيات. وقد يصل تفكيرهم إلى تحريم التلفاز وأي مشاهدات، ليجدوا أنفسهم بعد فترة يشعرون بالضيق، وكأنهم لم يعيشوا سنواتهم وشبابهم. كما ينظرون إلى من حولهم من الشباب، ومع ذلك، قد يصدرون أحكاماً وتحريماً على كل من حولهم، ويتخاصمون معهم، ويتعدون عنهم، ليصلوا إلى النقيض؛ حيث يقومون بحلاقة ذقونهم بشكل دائم، وتطويل وتلميع شعرهم، وسماع الأغاني، وحضور الحفلات والأفراح والسهرات.

وقد يصل الأمر إلى معاكسة الفتيات والاقتراب من أصدقاء ابتعدوا عنهم سابقاً. قد تكون العديد من هذه التصرفات لطيفة ومقبولة، لكن عندما تصبح طبيعته وتلقائيته غير طبيعية، فإنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار أنه اختلف بشكل جوهري. ومع ذلك، قد يصل أيضًا إلى فترة من الاعتدال والاستقرار الديني والفكري، دون التشدد أو إصدار أحكام دون مبرر، أو من دون علم وثقافة دينية سليمة.

والعديد من الأسر تؤكد أن أبنائهم مروا بمراحل مشابهة، ويعتبرون أن بعضهم "عليهم عفريت".

هنا يتضح دور الأسرة في التوعية بهذه المرحلة والاختلافات التي تطرأ على الجسم والفكر. إن احتواء هذه التصرفات يتطلب الهدوء وعدم العصبية، لأن هناك أشياء تتحكم فيهم قسراً، مما يجعلهم يهاجمون كل من حولهم. لذا، فإن الثقافة المكتسبة منذ الطفولة تحمي في مرحلة المراهقة.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب الخطاب الديني المعتدل، وليس المتشدد، دوراً هاماً في فهم الدين بشكل سليم، بعيداً عن التعصب وعدم الانفتاح على أفكار وكتب متطرفة تسد مسام الفكر، مما يؤدي إلى عدم استقبال أي نصائح.

وبالتالي، نجد الفكر الإرهابي المتطرف، سواء كان جهادياً أو إخوانياً أو سلفياً، ينتشر، وتزداد الفتن الطائفية، ويبتعد الأفراد عن مكارم الأخلاق والتسامح، مما يؤدي إلى أن يصبح القتل والعنف والخراب والتدمير منهجاً مبرمجاً. يجب الاعتماد على الكتاب السماوي، "القرآن" في الإسلام و"الإنجيل" في المسيحية، والسنن من أقوال وأفعال، وليس على كتب لفكر فلان أو إعلان وكأنهم من الرسل والأنبياء.

هذا في حد ذاته يعتبر تذبذباً دينياً، ونجد أن بعض الجماعات تستهدف المراهقين، فهم أرض خصبة لزرع الأفكار السوداوية

والمتطرفة، ليخرج منهم إرهابيون يقتلون ويسفكون الدماء، وهم مقتنعون أنهم على صواب. وهذا يعد أخطر نتائج فترة التذبذب الديني وعدم احتوائه.

كذلك، نجد مجموعة أخرى لا تملك القليل من الفكر الديني الإسلامي المعتدل، والمعلومات الصحيحة من الفقه والسنة والشريعة، يقومون ببث أفكار سامة وخاطئة تحت مسمى حرية الفكر وتصحيح ثوابت الدين. للأسف، كل منهم له منصب ومكانة تؤثر على الشباب والبنات في نفس المرحلة الفكرية غير المعتدلة، "المراهقة"، لاستثمار أفكارهم في هذه العقول، وإقناعهم بأن الكتب الدينية التي تم مراجعتها من الأزهر ودار الإفتاء خاطئة وليست مرجعًا، بينما بعضهم كان مسجونًا في قضايا ازدراء الأديان. هل هذا يعقل؟

# الافتقاد

\*\*\*\*

الافتقاد المزيف عبارة عن إحساس بشعور الافتقاد دون وجوده من الأساس. فمثلاً، الأبناء يتعاملون مع الآباء والأمهات بوضع أنفسهم مكان من افتقدوا ذويهم بالفعل، ويشعرون بالصعوبة والغربة والتعب والمتاهة والوحدة والمسؤولية والشقاء. من هنا، تتغير مشاعرهم من الجفاء والغلظة والعنف والتعنت إلى ألفة ومحبة ورحمة ومشاركة، وذلك لمجرد الإحساس بالافتقاد غير الحقيقي. وعند حدوث الافتقاد الفعلي -لا قدر الله- يتبدل الشعور بعدم الإحساس بالذنب، لعدم وجود قسوة أو غلبة أو جحود، بل يغلبه شعور الشكر والحمد للوصول إلى هذه الدرجة التي دعانا إليها الله سبحانه وتعالى، ليس فقط لوصولهم للكبر والعجز، بل حتى وهم في أتم صحتهم ورعيان شبابهم.

كذلك شعور الزوجة بفقد زوجها لمجرد خيال في ذهنها، فيتحول عصبيتها إلى هدوء، وتتحول الوقاحة إلى أدب، والكذب إلى صدق، واللؤم إلى عفوية وصراحة ووضوح. تتحول الغيرة الهدامة إلى تفاهم ومصالحة وعقلانية، وتقلل من المتطلبات المرهقة لتكون في حدود اللزوم والمسموح. باختصار، قد تتحول رؤيتها لزوجها إلى أن وجوده في حد ذاته هو الأهم، وليس أي شيء

آخر، لأن بفقدانه تفقد كل شيء، وتضيع كل ما كانت تعتبره منفعة  
وذا أهمية. وتلقى كل المسؤولية على عاتق الزوجة من الناحية  
المادية والتربوية للأبناء، ويختفي ما كانت تعتبره "السنيذ"، لتعلم  
أنه "الأساس" والبطل الحقيقي.

كذلك كما تتخيل الزوجة، يتخيل الزوج بفقدان زوجته أيضًا،  
ويتعامل على هذا الأساس، فيتحول عنفه وعصبيته إلى طيبة  
وحنان وهدوء وتفاهم. يسمع أكثر مما يتكلم، لا يرفع صوته، ولا  
يشجب أو يهين على أتفه الأشياء التي لا تستحق كل هذا. يتعلم  
"الصبر"، التقدير، وعدم الخذلان أو التخلي في وقت الشدة قبل  
فوات الأوان.

ولكن مع الأخذ في الاعتبار أن "لا كبرياء في الحب ولا حب بدون  
كرامة"، بمعنى أن الأمر إذا تعلق بالنواحي الأخلاقية أو السمعة أو  
عزة النفس والكرامة، فلا يمكن تجاهلها ووضعها في كفة ميزان  
المفقود. بل يجب وضع أي شيء أمامها في كفة المفقود، وتبقى  
القيم والمبادئ والأخلاقيات في كفة المحفوظ الباقي والمستمر.  
فقدان أي شيء يعوّض، لكن هناك أشياء لا تُعوض إذا ضاعت أو  
نُسيّت من أجل أي شيء هام، وتعتبر هي الأهم. بالفقد الحقيقي  
أو المتخيل، تعتبر المبادئ والقيم والأخلاقيات إذا ضاعت خسارة  
لا تعوض.

بمعنى أن ما ذكرته عن تخيل الزوج أو الزوجة أنهما مفقودان عندما يكون رجل صالح وامرأة صالحة أو بهما عيوب يمكن أن تُدرك وتُصلح بمرور الوقت. ولكن إذا كانت امرأة عاهرة أو خائنة أو لا تصون العشرة وتغدر وتخدع، وكذلك الرجل، فلا تأمين على ديوث أو مقامر أو شارب للخمر أو زانٍ، أو من يستغل تعب زوجته. في كل هذه الحالات، فإن تخيل الوحدة والبعد أفضل بكثير، "لا ذل ولا مهانة"، ولا يوجد الشيء الذي نضحي من أجله ونبقى مستسلمين لوضع أسوأ من السيء.

وحتى لا يختلط الأمر على القارئ ويدخل في متاهة لا حل لها ويتساءل ماذا يفعل في هذه الحالات؟

لكن هناك افتقاد فعلي، وهنا لا بد من التخيل أنه موجود - أي العكس - وهذا يتمثل في افتقاد الأبناء أو الحرمان منهم لحكمة يعلمها الله. فإذا تخيلت الزوجة التي لم تُمنح الذرية أن الله اختار لها الخير، وأن الله لا يمنع خيراً ولكن يمنع شراً، وبالتخييل أنها رُزقت أبناءً عاقين وجاحدين لا يأتي منهم غير التعب والمشقة، وغير صالحين حتى أصبحوا أعداء لها، كما قال الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ} (١٤) "إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ".

وهذه الآية تؤكد أن من الأبناء أو الأزواج والزوجات من يصبحوا أعداء لأقرب الناس لهم، لدرجة أنهم يقتلون ويسرقون وينهرون أقرب المقربين. وقد أصبحنا في ذروة هذا الزمن، حيث نرى أمورًا تحدث يوميًا تصيبنا بالدهشة والذهول، ونقول: "الدنيا قل خيرها وعليها السلام"، دون أن نلتفت إلى التحذير الإلهي.

أو ربما تتخيل الزوجة أنها رُزقت أبناءً مرضى، وتقضي حياتها في خدمتهم والركض بهم في المستشفيات، غير قادرة على علاجهم أو تحمل مصاريفهم، فتشعر أن الله اختار لها نعمة تشكره عليها يوميًا. إن حرمانها من شيء يعوضها الله بشيء آخر، فهو عادل ويوزع الأرزاق بشكل كامل.

لكن الآية تحذر أيضًا من الأزواج والزوجات. فنجد الفتاة التي تأخر زواجها تتخيل أو تنظر دون تخيل إلى المطلقات اللواتي يحملن لو أتيح لهن أن يرجع بهن الزمن لاخرن وضعها، خاصة من يملأن أروقة المحاكم أو اللواتي لديهن أبناء يتحملن مسؤوليتهم الكاملة. وبشكل عام، من ينظر إلى من هم دونه يشكر الله على حاله، بينما من ينظر إلى من هم أحسن منه تغلبه الشكوى والتذمر على نعم لا يراها.

كذلك عند الحصول على عمل غير مناسب، فإن تخيل الفقد والبطالة والاحتياج يجعلنا نتحمل ونرضى ونحافظ على البقاء. ولكن إذا كانت هناك متطلبات غير أخلاقية وبدأ يتنابنا شعور بأننا

نفعل ما هو مرفوض، فلا يجب أن نقبل تحت أي مبرر. ومن الأفضل الابتعاد والبحث عن عمل آخر حتى لو كان أكثر شقاءً وتعبًا. هذا هو الاختبار الحقيقي لصبرنا ومدى تمسكنا بالأخلاق والمبادئ، وعدم الدوس على الكرامة وقبول ما يقلل من قيمتنا، حتى لو كان المقابل المادي مرتفعًا مقابل السكوت والقبول.

ومن هنا يجب التدقيق قبل التخيل، والسؤال داخليًا: هل الافتقاد المزيف له فائدة لا تُعوّض، أم أنه خسارة يمكن تعويضها؟ وبعدها يأتي القرار السليم.

# الخوف

\*\*\*\*\*

حمانا الله سبحانه وتعالى من خوف معرفة لحظة الموت، وأشياء كثيرة نتعايش معها دون خوف. وبالتركيز نجدها دون معرفة، بمعنى أن هناك العديد من الأشخاص يتعايشون بطبيعة دون قلق في مكان ما مع وجود عقارب وثعابين، لكنهم لا يعلمون بوجودهم ولا يشعرون بالخوف. لكن عندما يعلمون بوجودهم، حتى دون مشاهدة، يبدأ الخوف بشكل تلقائي.

وتسيطر حالة من الترقب والالتفات عند السماع لأي صوت أو حتى صدى، بالرغم من أنهم كانوا في حالة اطمئنان تام، ولمدة طويلة قد تصل إلى التعايش دون خوف. لكن هذه اللحظة تنسى، ولا يستطيعون استرجاعها. وهنا نستقر إلى أن أساس الخوف كان المعرفة. ومثلما يتعايش أشخاص كثيرون مع وجود مرض داخل أجسادهم وينمو ويتوغل دون شعور، ولم تظهر أي أعراض، ويتم المعرفة بالصدفة في إجراء تحليل دم أو تبرع أو رسم أشعة.

وبعد المعرفة، تنقلب الدنيا رأسًا على عقب، وكأن المرض وليد اللحظة، بالرغم من أنه متمكن منذ سنين. وبالخوف والقلق، وسيطرة الوهم الذي يعلو ويفوق كل الأمراض، تجتاح حالة من الحزن والوهن الجسدي والنفسي، الذي يضاعف المرض بدل

هزيمته والتغلب عليه كما كان متغلبًا عليه ومتعايشًا معه دون أن يشعر. لكن محاربة المرض والنفس لتكون بهذه القوة والشجاعة ليس هذا بسهولة، تحتاج إلى استعدادات كثيرة، أولها الإيمان والصبر والعزيمة والإصرار على المواجهة.

ومع ذلك، نجد أن هناك العديد من الأشياء التي تجعلنا في حالة خوف وقلق دون وجود معرفة، لكن بالتخيل والترقب، مثل الخوف من المستقبل، الذي يحطنا في كل مراحل عمرنا. وباجتياز شيء ن فقد قيمة إشباعه بالتفكير في أشياء أخرى نحتاج إلى اجتيازها والوصول إليها، والخوف من عدم الوصول أو النجاح أو الاستمرار وال فشل، ووضعنا أمام أنفسنا والمحيطين أو كيفية التصرف في حالة افتقاد أشياء مهمة في حياتنا.

وهنا نحتاج إلى وقفة. إذا كان القلق يدفعنا إلى التفكير والاستعداد لمواجهة أشياء عند حدوثها، فهو فعال وله نتائج تحمينا من الوقوع في فخ "المحتاس"، فاقد التصرف والتفكير عند حدوث موقف. لكن إذا سيطر علينا القلق والخوف بشكل مرضي، نفكر فيه أكثر مما نفكر في حياتنا وأمورنا، فهذا يجعلنا نترث ونتصالح بشكل داخلي، لأن الإيمان بالقضاء والقدر، والثقة في ربنا، وحسن الظن في قدرته، يجعلنا نتخلى بشكل جزئي عن القلق والخوف.

لأن الخوف جعل العديد يلجأ إلى الانتحار، مثل انتحار العديد من طلاب الثانوية العامة بسبب الخوف من نتيجة أو عقاب أو الأسرة وضغطها أو الفشل. وانتحار العديد من الأشخاص للهروب من ضائقة مالية، والخوف من الديون أو متطلبات الحياة أو مطالب الزوجة والأولاد أو مشاكل حياتية، بعيداً عن النواحي المالية لظروف في عمله. ولا يقدم على الانتحار إلا قليل الإيمان وقليل الإرادة، ويعتبرونه "كافر"، لكن لا أحد له أن يحكم على المنتحر إلا الله، لأن لا أحد يعلم الحالة العقلية قبل الانتحار غير الشخص المنتحر والله سبحانه وتعالى. وإذا فقد قواه العقلية، فكيف نحاسب مختل فقد عقله؟ لكن من لم يفقد عقله وسليم وواعي هو من يُضع تحت مظلة الأحكام.

لكن هناك خوف ينتاب الشخص رغم اليقين بالقدر والثبات، وهو ملازم دائماً لعدم الشعور بالأمان. وحالاته قد تتمركز في فتاة تفتقد الإحساس بالأمان مع وجود خوف من مستقبل مترقب، عندما تكون وحيدة أبويها أو تزوج كل إختوها وهي الباقية. وبوفاة الأب، تشعر بعدم الأمان، وتترقب كل لحظة لتفريق على وفاة "الأم"، وتبدأ تنسج من الخيال الواقع الأليم عندما تجد نفسها وحيدة، وخاصة بعد فراق كل المحيطين والمواسين لها في أزمته، والانشغال والانخراط في متهات الحياة ليقبل السؤال عنها تدريجيًا. والأكثر خوفًا هي التي لا تعمل ولا يوجد لديها شهادات، وترى القسوة في من حولها أكثر.

أما التي تعمل، فقد تشغل نفسها أكثر، وتكاد تبذل قصارى جهدها دون أن تشعر بالتعب، لتجد لذة الهروب من التفكير في الألم المر. ومع ذلك، لا يخلو ذهنها يوميًا، عندما تلامس رأسها الوسادة، لتستدعي النوم للهروب مرة أخرى. فيما ذكرته خليط بين شخصية تتخيل الواقع وشخصية تعيش بالفعل هذا الواقع. وفي الحالتين، الهروب ليس علاجًا للخوف، بل يزيده يومًا بعد يوم دون فائدة.

وهناك خوف المطلقة من المسؤولية، لأنها أصبحت الأم والأب في آن واحد، والخوف الأكثر من عبء المصاريف والالتزامات. إذا كانت عاملة ولديها مهنة، فالخوف يكون أقل من التي ليس لديها وظيفة تعتمد عليها. والخوف يزيد عند البحث عن وظيفة وعدم الحصول عليها، والخوف من الانحراف أو الدخول في سلك مشبوهة لسد أفواه ومتطلبات الحياة، ولا تفكر في هذا إلا ضعيفة الإيمان والإرادة، والتي تهرب إلى الطرق الأسهل بعيدًا عن التفكير في المصدر، وكلها أمور يتدخل فيها تربيته ونشأتها.

لنجد على الجانب الآخر، الخوف من الفقر، الذي لو تجسد في شخص، لاجتمعنا وقتلناه رجماً بدون أدنى تردد أو تراجع. هذا الفقر هو أساس مشاكل كثيرة متشعبة ومتفرعة، تلحق بالعامل والموظف والمسن والشاب، وحتى الطفل والفتيات والنساء. يشبه "الغول"، وكلما زادت الأخلاق والمبادئ والقيم والكرامة

وعزة النفس، زادت المواجهة والعنف والحرب، نوع خاص جدًّا من محاربة النفس محتوى على إصرار وصبر وعزيمة، وخوف من غضب إلهي، لتكون في النهاية بالإعلان عن المنتصر.

العديد من فتيات الليل والدعارة تتحدث عن دافعها للجوء إلى هذا الوحل، وهي تعتبره مبررًا قويًا وتضحية منها لإشباع احتياجاتها ومصاريف إخوتها وأسرته، وأن الفقر هو الدافع. تتناسى أن الحرام ليس له دافع، وأن غيرها من هم أشد فقرًا واحتياجًا، لكن لديهم الصبر والأخلاق، والخوف من غضب ربنا وعقابه، لم يختاروا الطريق الأسهل، فأصبحوا عرضة للمهانة والذل، ولكن في ظل مهنة شريفة، وحتى إن كان العائد أقل، لكنه يحمل رائحة العفة والحياء والرضا الإلهي والستر. وعلى علم أن التنازل يبدأ بخطوة.

محاربة الخوف دائمًا تكون ببعث الشعور بالأمان والاطمئنان والأمل والتفاؤل، عن طريق القرب من ربنا ورضاه وتهدئة النفس. طالما هناك رب يسمع ويرى ويحمينا، إذًا نحن بأمان تام. يرعانا عند الشدة والحزن والغضب، "يطبطب" بحنان على أعلى الأكتاف، لنشعر بالراحة والسكينة، ونقوى مرة أخرى. يبث فينا الاستعداد، ويوضع خطة مستقبلية لأي وعكة أو أزمة تقابلنا دون الضغط والانهزام في كيفية التصرف في الموقف اللحظي.

# خداع المظاهر

\*\*\*\*\*

محاوية هذا النوع من الخداع نعتبره سهلاً، ونتحدث فيه بشكل جاد، لكن أفعالنا وتصرفاتنا إن دلت على شيء، فإنها تدل على أن لدينا ازدواجية في الفهم والتفكير. نقول شيئاً ونفعل شيئاً آخر بعيد كل البعد عن الواقع ومخالف للحقيقة.

ف نجد من يتباهى بما لديه من ماركة لسيارته الفارهة، وملابسه البراقة، وساعته التي ليس لها مثيل، ولبسته التي أتى بها من الخارج، وموبايله الذي يغيره كل سنة أو ستة أشهر. وهذا النوع ليس منافقاً يتباهى بما ليس لديه، بل هو في وضع مادي يناسبه كل هذا. كل ما لديه ماركة، ولكن بداخله لا يوجد ماركة، فهو فارغ لا يستطيع مقابلة ربه بكل هذه الماركات، ولا تستطيع هذه الماركات أن تحميه من قبضة القبر وعذابه. ومع ذلك، لا ينتبه إلى هذا وذاك، ولكن من حوله ينخدعون بهذه المظاهر، ويتوددون له وينافقونه لأخذ أي شيء أو حتى التباهي بأنهم على علاقة به، وأن هناك تواصلاً ونفوذاً وسلطة، ليؤكدوا أنهم على نفس الأهمية والاستمرار في خداع الخداع، رغم المعرفة بالعيوب عند الاقتراب، والذهول بالشخصية من بُعد، سواء عند الظهور بشاشات التلفاز كإعلامي أو ضيف أو شخصية عامة ومعروفة.

بالقرب والتعامل المباشر، نلمس حقيقة الشخصية المحاطة بالعديد من الماسكات والأقنعة لإخفاء عيوب داخلية تحميها المظاهر من كذب ونفاق وغطرسة وشللية والخوض في الأعراض. هذه الأقنعة لا تستطيع خداع الشخصيات أقوياء البصيرة، وليس البصر، ولديهم من الفراسة ما ليس لدى غيرهم، ويتميزون بالصراحة والتلقائية وعدم التلون.

الغريب أن هؤلاء الأشخاص المزيفين يعلمون جيدًا أنهم متلونون ومخادعون، ومَن يقترب منهم مثلهم، ويريدون مصلحة ونوعًا من أنواع النفاق الاجتماعي والمصالح المتبادلة، وليس محبة لشخصه أو احترامًا لمركزه. ورغم ذلك، يستمرون لأنهم أدمنوا الخداع والتصفيق الجماهيري المزييف مثلهم.

دائمًا ابحث عن المضمون، وعندما تجده، كمل الشكل، لكن إذا وجدت الشكل مكتملاً، فلا يمكن أن تكمل المضمون إلا في حالات نادرة. وهكذا بالنسبة لجميع المشاهير في كل المجالات الذين اشتهروا من فراغ أو طرق غير مشروعة، سوف تفقدون بريقكم يومًا بعد يوم، ولا شيء ينفعكم، ولم يبقَ غير وجوهكم المزييفة، ومَن يلهث وراءكم من أصحاب المصالح.

ورغم هذه المكاشفة، نجد أن هناك مَن يخدعون بالمظاهر، ويستمرون، وتظهر ذلك في صورة أفعال ومواقف. الكثير ينظرون إلى تاجر المخدرات أنه رجل أعمال، وينظرون إلى مستوى معيشتته

الذي لا يختلف كثيرًا عن أبناء السلطة الطاغية. وقد ينظرون إلى شخص متربي وذو أخلاق ومتعلم، وجميع صفاته حميدة، بهذا الشكل يعتبر متكامل المضمون، وليس كاملاً، لأن الكمال لله وحده. ورغم ذلك، عند التقدم لأي فتاة، بمجرد أن تعرف أن مستواه المادي ضعيف، والأدهى أنه من أبناء العاملين في النظافة أو الصرف الصحي، بالرغم من أنهما وظيفتان شريفتان، وليس بهما صفقات فساد، إلا أن الأسرة تنظر إلى هذا الشخص وتعتبر نسبه عيبًا ودخيلًا، خاصة إذا كانت أسرة متعلمة وذو مكانة.

وبالتحدث عن هذه الفئة، نجد أنهم يدافعون عنهم بكل جوارحهم، إنهم أفضل من أصحاب الأيدي المتسخة بالفساد والرشاوي والمظاهر الكاذبة. لكن ماذا فعلتم عند مقابلة موقف فعلي يؤكد مدى ازدواجية الفكر والثقافة المتناقضة لديكم؟

هناك فريق آخر ينخدع فيه الناس بشكل عشوائي، إذ يرون أشخاصًا ذوي مكانة يتعاملون بكل تواضع وبدون تكبر. هؤلاء الأشخاص لهم كل الاحترام، لكن هناك من يعتبرهم في حالة ذل ومهانة. وقد يختلط عليهم الأمر بين التواضع وعزة النفس، بالرغم من أن الموضوع سهل وبسيط. فقد أمرنا الله تعالى أن لا نصعر خدنا للناس، ولا نمشي في الأرض مرخًا، أي الاعتدال، ولا كبير ولا مهانة ولا ذل. كل موقف يقلل من قيمة الإنسان، والرضا بهذا الوضع فيه ذل ومهانة، وليس كبيرًا. إذا رفض وبشدة وتمسك برأيه، ومهما كانت المصلحة، لا يمكن الخضوع.

يظهر الخداع في الرجل الملتحي الذي يدعي التدين، وعند معاملته بشكل مباشر والمرور بمواقف تكشف الستار عن مظهره وداخليته، تجده يركع ويسجد كأداة، وليس بخشوع قلب ينتظر أن يشار عليه من الناس، ولا ينظر إلى قلبه مع الله. وليس كل ملتج غير متدين؛ فهناك من يلتزم بالسنة عن ظهر قلب وبخشوع. لكن المتظاهر بلحيته لا يختلف شيئاً عن المنتقبة التي تخفي وجهها، وأعمالها أيضاً من نميمة وغيبة وسلوك وألفاظ، وقد لا تكون تركع الفرض وتدعي الفضيلة بالمظهر، وليس بالجوهر، وينخدع البصر لرؤيتها أيضاً.

وعلى النقيض، هناك فتيات يُخدعن في الشباب الذين يلتف حولهم الفتيات من كل الأشكال، ويتباهون بذلك، وقد تصد الفتاة وتبتعد عن الشاب الملتزم في تصرفاته، الذي يخاف الله، ويراعي أن لا يفعل شيئاً يعود عليه في أهل بيته، والذي نطلق عليه بشكل تلقائي "جدع". تنجذب الفتيات إلى الكلمات المعسولة بالصبر المر، لأنها غير حقيقية وتقال للعديد. وعندما تفيق على الواقع وتنظر إلى الأشياء بعقلها، وليس بقلبها وبصرها، تفهم أنها مخدوعة، وأن الشاب الذي خصها باهتمامه وحنانه وجدعنته، بالرغم من أنه قد يكون أقل مستوى مادياً أو في المظهر والشكل، لكن جوهره حقيقي وليس مزيفاً.

# العظة

\*\*\*\*\*

أكبر عظة نأخذها بعد موت أحد المقربين لنا هي أنه في البداية نشعر أن الموت قريب، بالرغم من أنه دائماً قريب. لكن عندما نسمع أن إحدى الجيران أو الأقارب أو الأصدقاء قد توفي، نتخيل أنه بعيد عن بيوتنا وأسرنا. وبمجرد أن يقترب ليأخذ عزيزاً، نستوقف لحظات، وقد تمتد إلى ساعات أو أسابيع، مرددين أن الدنيا ليس لها لزوم، وأن أي دفاع أو لهفة أو انتظار لشيء ليس بالأهمية القصوى التي نتخيلها. نتسارع وكأننا نأخذها معنا إلى الآخرة.

كل منا يضع نفسه مكان المتوفي، ويذكر حساب الآخرة، وينظر إلى ما تركه خلفه، سواء من أبناء أو أموال أو عقارات أو أراضٍ ونفوذ وسلطة. نعم، لم يأخذ أي شيء؛ فقد ضاع عمره في الحصول عليها، ولم يبقَ غير عمله الصالح وسيرته وسمعته بين الناس. فماذا إذا كان عمله غير صالح، وسيرته ملوثة بأفعال مشينة؟ أتى وخرج بدون شيء مفيد، ولم يسعَ إلى رضا الله، ولم يتوقف ليتأمل أن الله سبحانه وتعالى أعطى كل عبد الحياة كفرصة ليعيش حياته الحقيقية، كما جاء في قوله تعالى: "ياليتني قدمت لحياتي". تأملوا هذه الآية لتعرفوا أن حياة الدنيا ليست الحياة الحقيقية.

وكذلك الآية "وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون"، فذلك هو الهدف الأساسي للوصول إلى الرضا والمكسب في الآخرة، "الحياة الحقيقية". لكن، للأسف، هناك من يلتفت إلى هذه العظة، والعديد لا يلتفت. ومن يلتفت يكون ذلك لمدة معينة، ثم ينسى ويرجع إلى طباعه وشخصيته الدنيئة مرة أخرى، ولا يتذكر إلا عندما تحدث له واقعة أخرى تفيقه من توهانه ولهوه.

وهناك من يأخذ هذه العظة بشكل خاطئ ويدمر نفسه نفسيًا، إذ مادامت الحياة والدنيا ليست لهما أهمية، يفقد كل المعاني في المعاملة والمعيشة، وينظر إلى كل شيء على أنه بلا فائدة. وينسى أيضًا حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا". وهنا الأمر بالاعتدال والتوازن. لا ننسى أن العمل عبادة والدين معاملة، فنعيش حياتنا محافظين على رضا ربنا، لأنه لا شيء باقي، ومهما كنزنا من أموال وأملاك، فلا فائدة أمام حصولنا على ثواب وحسنات.

لذا، يجب أن نترقب الموت في كل لحظة، ونعمل حسابه قبل أن يأتي هرولة إلينا، ونحاسب أنفسنا على أفعالنا. وعندما نخسر شيئًا كبيرًا أو نتوقعه بلهفة ولم يأتي، فلا ينبغي أن نتحسر ونحزن، بل نتذكر أنها دنيا، ونبتسم، ونفتش عن التفاؤل والسعادة في مناحٍ أخرى، لأن الحياة لا تتوقف على شيء، ولا حتى على أشخاص. فلا شعور اليأس يعوض خسارة، ولا الاستمرار في الفشل يوصلنا إلى

النجاح، بل يجب وضع الفشل تحت أقدامنا لنصل إلى النجاح. فلا نحكم على شخص بأنه فاشل، وعلى آخر أنه ناجح، لأن حساباتنا قد تكون بالنظرة الضيقة للأمور خاطئة.

ولكن بالتوسع، وبالأخذ في الاعتبار العظة التي لا نفكر فيها، قد نجد أماننا شخصين؛ وقد كتب الله للأول خمسين سنة، وللثاني ثمانين سنة. والأعمار كلها لله، هو وحده يعلمها. فنجد أن الأول بدأ يحقق إنجازات في حياته بعد مرور خمسة وعشرين عامًا، أما الثاني فلم يحقق أي إنجاز إلا بعد الخامسة والثلاثين. وبالنظرة الضيقة، نرى الأول ناجحًا وفاعلاً، وقد فعل شيئاً لم يحققه غيره، ولكن بالتوسع نجد أنه قد عدا نصف عمره.

بينما الثاني، الذي أتهم بالفشل والتأخر والبطء، لم يصل إلى نصف عمره بعد. وقد أراد الله أن يكتب له الشقاء في بداية عمره ليعيش سعيدًا حوالي خمسة وأربعين سنة بعد ذلك. ولكن هذا مثال اعتباري وليس قاعدة أساسية؛ فليس كل من أنجز في حياته بشكل سريع يكون عمره قصيرًا، وليس كل من تأخر يكون عمره طويلًا، فهذا في علم الغيب. لكن العديد من القصص والروايات تثبت هذا بشكل واقعي.

لذا، فإن الاستفادة الواجبة من ذلك هي عدم الحكم على أي شخص من خلال النظرة الضيقة، ولكن يجب دائمًا أن نحكم على الأشياء بشكل ثاقب وصائب.

# تجارب واقعية

# الجزء الأول: القوة في محاربة الإدمان

# صلاح سبب شفائي

\*\*\*\*\*

عمر إدمانه كان ١٤ عامًا، بدأ كحِب استطلاع بتدخين سيجارة تقليديًا للرجال الكبار، وكان من بين هؤلاء الكبار الذين يتعاطون المخدرات في قهوة والده في منطقة المطرية. تدريجيًا، أدخل مادة الحشيش في السجائر، واعتبر ذلك رمزًا للرجولة خاصةً أنه كان يعمل في القهوة مع والده، بجانب دراسته حتى حصل على شهادة الدبلوم بعد إعادة أكثر من سنة.

يحكي "وائل.س"، البالغ من العمر ٤٢ عامًا، والمتزوج ولديه ولدين وبنات، أن البيئة التي نشأ فيها والخلافات المستمرة بين والديه كانت سببًا في تعاطيه المواد المخدرة. مع زيادة عدد إخوته، وعدم تعليم والديه، وعندما اكتشف والده تعاطيه، لم يمنعه، وكان ذلك شيء طبيعي. واستمر وائل في التدهور حتى أصبح يخلط بين مواد عديدة مخدرة وكيميائية.

تزوج وائل في سن الخامسة والعشرين ورزق بابنه الأكبر. لكن بحلول سن الثلاثين، أصبح لديه اعتماد كامل على المخدرات، فلم يعد قادرًا على العمل أو التواصل مع الآخرين إلا بعد تناول المادة المخدرة، التي زادت بمرور الوقت لتشمل الإبر والهيروين وجميع الأنواع الأخرى. وأصيب بفيروس "سي"، وبدأ يفقد كل شيء، لكنه

كان ينكر احتياجه للعلاج، ويعتقد أن فكرة الشفاء غير موجودة، وأنه ليس مدمناً ويمكنه الامتناع عن تناول المخدرات في أي وقت. في الحقيقة، كان وائل عاجزاً عن التوقف عن تعاطي المخدرات، وكان يقنع زوجته بأشياء هو نفسه غير مقتنع بها، وغير مدرك لخطورة ذلك على بيته وأولاده. واجه مواقف صعبة مثل مرض ابنه، لكنه لم يكن مدرّكاً أن علاجه أهم من شراء المخدرات، وكانت حياته تدور حول المخدرات حتى لو كان منزله خالياً من الطعام.

توالت المشاكل حتى اقتربت العلاقة بينه وبين زوجته من الطلاق، مما اضطرهما للانتقال من شقة لأخرى من إيجار قديم لإيجار جديد بحثاً عن المال، مما أدى إلى تدمير أثاثه وتحطيمه.

يستكمل وائل قائلاً: "كنت مرفوضاً من قبل الجميع، ولم يكن هناك من يرغب في التعامل معي. وصلت إلى حد السرقة والنصب للحصول على المال من المحيطين بي. لم أسجل في قضية، لكن كان بالإمكان القبض علي، وكنت أخرج من القسم بعد إجراء قانوني مع تعرضي للإهانة بسبب وجود مادة مخدرة معي. ورغم كل هذه المواقف، كان لدي النية في الامتناع عن التعاطي والإدمان، لكن كان ينقصني القرار".

كان هناك موقفان حتى يأخذ "وائل" القرار، ولم يستطع نسيانهما. الأول عندما ترك أحد أدواته التي يستخدمها في الإدمان داخل الحمام، ودخل ابنه الكبير (١٢ سنة) وقتها، ووجدها،

وواجه أنه دائماً يُكذب والدته ويؤكد أنه لم يتناول الهيروين. وقتها خذل أمامه ولم يستطع النطق بكلمة واحدة، وحين حزنًا شديدًا. وبعدها بفترة قليلة، كان هناك مكتب تقسيم أراضي ومقاولات داخل منطقته قام بفتحه، وأخذ منه كل شيء. ولم يدرك أن المكان به كاميرات، وسجل دخوله وخروجه وكل حركاته. وهذا الموقف وضع والده في موقف محرج من أصحاب المنطقة عندما شاهد "وائل" في الشاشة، وتم الحكم عليه بدفع كل ما أخذه وائل، والتصالح بشكل ودي.

وكان هذا وقت أخذ القرار وتنفيذه عندما شاهد إعلان اللاعب "محمد صلاح": "أنت أقوى من المخدرات"، وساعدته زوجته بالاتصال بالخط الساخن (١٦٠٢٣). وجلس حوالي ٥ أيام يواجه أعراض الانسحاب في المنزل، لكن لديه حركة صعبة ولا يستطيع النزول، بالرغم من تشجيع زوجته التي وقفت بجواره. وكان سمع عن مستشفى المطار، أحد المستشفيات الحكومية التابعة لصندوق مكافحة المخدرات. بالفعل نزل وتوجه لها في اليوم السادس، ذهب بشكل غير مهندم وليس معه حتى القليل لركوب موصلات، لكنه وصل مع زوجته، وعجبه حسن الاستقبال والتشجيع، والتأكيد أن الاستشفاء يحدث.

وشاهد "وائل" نماذج بالفعل تم شفاؤها، ونماذج أخرى تنتظر الشفاء. وتقابل مع شخص يدعى "عبد الحميد"، شخص متعافٍ من الإدمان، بدأ يطمئنه ويتحدث معه ويشجعه، حتى زاد اقتناعه.

وكانت أصعب فترة هي فترة الانتظار قبل الحجز، والتي يواجه فيها كل أشكال الامتناع، ويحجز نفسه في المنزل، ووالده يتولى أمره وأمر أسرته من مآكل ومشرب وإيجار وكل التزاماتهم خلال الـ ٣ شهور. يأخذ العلاج وينتظر وقت الحجز دون الضعف لأي مادة مخدرة، لوجود متابعة أسبوعية يتم تحليل دمه فيها قبل الحجز الفعلي، ويواجه أعراض الانسحاب من تعب وعرق شديد على أمل أنه سوف يشفى.

تم الاحتجاز داخل المستشفى في ٣٠ ديسمبر ٢٠١٧، وخرج في مارس ٢٠١٨، ٩٠ يومًا بهم إجازات كل ٣٠ يومًا مرة، والرجوع مرة أخرى. وكان من ضمن المرات لدى "وائل" التفكير في عدم الرجوع للمستشفى لوجود صعوبة، وشعوره أنه بعيد عن أسرته وأولاده، ويحمل هم التعامل بعد الخروج، مع الخوف من العودة للمواد المخدرة، خاصةً أن الكثير فشل في الشفاء بسبب عدم الاستمرار. وكان يقابل منتكسين امتنعوا ورجعوا، فكان يحرص على معرفة السبب ويخزنه في عقله حتى عرف كل الأخطاء وتجنبها بعد الخروج.

كل المواقف كانت تجبره على الاستمرار لعدم العودة للدمار من جديد، ووالده يتولى أيضًا أمر أسرته واحتياجاته داخل المستشفى، لكن بعد الشفاء كان تفكيره كيف يتعد عن جو المقهى التي يعمل بها مع والده؟ حتى استشار طبيب لديه من ضمن المعالجين، ونصحه بالعمل في "كافيهات" بعيدة. وبالفعل، بحث وائل عن

عمل في كافية بعيد، وعمل فيه لمدة ٣ سنوات، وداخله تفكير الابتعاد عن جو المقاهي والكافيهات بشكل عام. وبدأ يبحث عن شغل آخر حتى وجد منذ سنة وعمل في شركة أسانسيرات أمين مخازن، لكنه يعتبر أن ربنا يختبره بوجوده في هذا المكان، وكل شيء تحت عهده بالآلاف، لكن سرعان ما يذكر حاله ويوجه نفسه: "أن كل شيء لا يمكن أن ينهدم".

وبجوار ذلك، قام بعمل مشروع خاص وزاد رزقه بكثير عن الأول، ويتصف داخل شغله الحالي بأنه الرجل الأمين المحترم، وهذا أهم ما حدث بعد الشفاء، والوضع على الطريق الصحيح، بفضل زوجته ووالده، وبالأخص زوجته التي كانت تلازمه وتحضر معه لتتعلم كيفية التعامل معه بعد الشفاء، وأصبح لديها الوعي الكافي وتشاركه بحل المشاكل قبل حدوثها، مع حرص "وائل" على المتابعة يوميًا كل أسبوع مع المجموعة العلاجية، والتفريغ لكل الشحنات السلبية خلال هذه الجلسة العلاجية مع زملائه المتعافين.

وختم "وائل" حكايته بأنه نموذج عملي لكل الشباب المدمنين، وشدد عليهم عدم التفكير في صعوبة التوقف عن الإدمان والمخدرات، لأن هذا يأخر خطواتهم، وأن المخدرات لم تحل أي مشكلة بل تزيدها، وهي أرض الهروب من المسؤولية. قائلًا: "ولو راجل قف وكمل بدون مخدرات"، وأكد أن المخدرات موت، وأن الشفاء هو الحل، ويجعلك أفضل من أشخاص عاديين.

قصة "وائل" تعلمنا أن هناك كثيرين مظلومين بسبب نشأتهم الخاطئة، وأن بمجرد مد يد العون لهم يتغيرون، لكن يجهلون الطريق الصحيح، وتحويل الحياة من نقمة إلى نعمة. ومن نعم بطل القصة زوجته التي جاورته حتى الشفاء، وهناك زوجات يطلبن الطلاق من الوهلة الأولى. الإرادة والإصرار هي نقطة التحول في التغيير وأخذ موقف. هذا النموذج يتبعه نماذج أخرى فيها رسالة لكل من أخطأ في حق نفسه قبل حق من حوله، فحواها: "الطريق سهل، والتجربة ليست صعبة، وكل ما تحتاجه عدم التراجع أو الضعف".

# أخويا رتبة

\*\*\*\*\*

مرحلة الابتدائية كانت بداية الإدمان، عافر ووصل للثانوية العامة، وكان منذ صغره يعمل في مركز تجميل لمستويات عالية جدًا، لكنه خسرها لعدم التزامه وتأخيره على "الزبائن"، مع ملاحظة اختلاف التعامل بشكل غير لائق مع أصحاب المستوى الراقى. كان يسافر يوميًا إلى أماكن نائية ذهابًا وإيابًا، وشاهد أبشع المشاهد في رحلة الإدمان. واليوم أصبح مالك مركز تجميل حريمي، ومتعافٍ من الإدمان منذ ٩ سنوات.

يحكي "رمضان ح."، ٤٣ سنة، أنه بدأ رحلة الإدمان عندما كان عمره حوالي ١٢ سنة. مكث في هذه الرحلة ٢٢ سنة، وكالعادة، كانت السيجارة أول الطريق والبوابة لعالم الإدمان. كان لديه حب التجربة والإحساس بأنه "رجل"، حتى شارك أصحاب السوء بخلط السيجارة بنبات البانجو أو الحشيش. ومع مرور الوقت، ارتفعت الحالة المزاجية لديه وبدأ في استخدام المواد الكيميائية "البرشام".

تابع "رمضان" أنه جريء منذ صغره، ويبحث عن الأشياء الصعبة لكي يفعلها. ومع مرور الوقت، كان يزيد من المادة المخدرة التي يتناولها، ومع زيادة التجربة وصل إلى الهيروين عند عمر ١٧

سنة، وبدأت رحلة المشاكل الحقيقية. كان يسافر إلى الصحاري والأماكن النائية من أجل الحصول على هذه المادة، ويستخدم مواد بالحقن. في هذه الفترة، ترك أسرته وعاش في شقة خاصة كانت بالطبع ملجأ "للشلة السيئة" في الإدمان.

كانت كلمة "رمضان" التي تلزمه: "اللي يهون عليه دمه... يهون عليه أي حد". كان يذكرها لزملائه للسخرية منهم، حتى وصل لهذه المرحلة وهان عليه دمه وكل شيء. ومن هنا، لف طوق العبودية حول رقبتة. كان يكسب من صالونات التجميل، وهذا ساعده في شراء سموم الجسم، والتنقل من محافظة إلى أخرى ليحصل على أحسن الأنواع المخدرة. بالرغم من أن أسرته كانت تنهره لكي يبتعد، مع إيداعه في مراكز علاج خاصة أكثر من مرة، إلا أنه لم يستجب، حتى بعد إدخاله الجيش وأداء مناسك العمرة لكي يهدأ. لكن كل المواجهات فشلت في إصلاحه.

أصبح "رمضان" أداة أذى تمشي على الأرض، وكان يشعر بالقوة والسعادة عند إيذاء الآخرين، ودون ذلك يشعر بالضعف. كل هذا بسبب تأثير الهيروين عليه. لكنه في داخله كان يشعر بالجبن والخوف. كان يشهد أمامه موتى في الجبال والصحاري التي كان يسافر إليها، ويشق الطريق إليها ليحصل على المخدر، حتى لو علم بوجود مباحث أو كمين. لكن حب المغامرة كان يغلبه. كذلك، شاهد من قطع ذراعه أو ساقه بسبب الحقن الخاطئ والملوث، والذين يتسولون أو يبيعون أولادهم وبناتهم من أجل الإدمان. ومع

ذلك، لم يتعظ حتى وصل به الحال إلى الحبس لفترة بسبب أخطائه.

وصلنا إلى قرار التعافي الذي كان أساسه أن شقيق رمضان، الذي كان رتبة كبيرة، كان دائماً يتحدث معه ويصفه بأنه "النقطة السوداء" في حياته. كان رمضان يعتبره أبًا وليس مجرد أخ. كان يتأثر بكلامه، خاصةً أنه يشعر بالإهانة عندما يطلب من ضابط أقل رتبة منه إخراج شقيقه من الحجز ويضرب له "تعظيم سلام". كان يعتبر نفسه العائق أمام دخول أولاد أخيه إلى الشرطة أو النيابة، فهو عمهم، وسمعتهم من سمعتهم، وسبب في رفضهم. كل هذا أثر فيه، بينما لم تؤثر فيه مشاهد الموت والبت والتسول.

ساعده شقيقه كثيرًا وأودعه في مراكز علاجية مرات عديدة، لكن رمضان كان يعتمد عدم الالتزام. يدخل للمأكل والمشرب والرياضة، ويهرب من أشخاص يبحثون عنه بسبب أفعاله ومشاكله داخل منطقتهم، دون اتباع النظام العلاجي خلال 6 أو 7 شهور. كان يخرج كما هو حتى وصلت عروق جسمه إلى التشبع من المادة المخدرة، ولم يعد يتأثر بأي جرعة مهما كانت. لم يكن هناك مكان لحقن الإبرة في جسمه. فعل أشياء لا تخطر على بال، فلم يعد يستمتع بضرب المخدر، ولا يرتاح بالابتعاد عنه، لحرق العروق لديه لدرجة أنه فكر في الانتحار.

أصبحت معاناة "رمضان" منقسمة بين أخذ المخدر دون فائدة وتأثيره أو الوهم بالمتعة، وبين صعوبة التوقف والامتناع دون الوصول للشفاء. وذات مرة، كانت أسرته تمنعه من النزول حتى لا يشتري مادة مخدرة، وكان يجلس أمام شاشة التلفاز، فجاء رقم الخط الساخن "١٦٠٢٣" أمامه، ففكر في تجربته واتصل عن طريق شقيقته، وبالفعل تم حجزه في أقرب مكان علاجي في نفس اليوم، الذي كان يسأل فيه دون انتظار لوجود مكان شاغر. وكانت هذه مفاجأة غير متوقعة يرى أن الله رتبها له، ووضع يده عليه لكي يتم شفاؤه.

وبالفعل تم حجز "رمضان" في شهر رجب ليقتضي شفاؤه خلال ٣ شهور مليئة بالدعوات والعبادات المباركة في شعبان ورمضان، وكان عيده أواخر أيام شفاؤه. أحب المكان بالناس الموجودين، وكان مستغرباً أن مكاناً حكومياً مريحاً بهذا الشكل، إذ كان معتاداً على الأماكن الخاصة. وفي بداية دخوله، تقابل مع متعافٍ قال له: "أعطِ نفسك فرصة". لم يهتم رمضان بكلامه مردداً في داخله: "أنا حافظ الكلام ده"، حتى أتى شخص آخر له بعد مرور فترة، ونصحه بالتقرب إلى الله في هذه الأيام المباركة بالصلاة. وكان بالفعل هناك شخص يجمع الناس يومياً للصلاة، فانضم إليه، وشعر بعدها أن أفكاره بدأت تتغير، ولمس روحانيات جميلة لدرجة أنه كان أول ما يفتح عينه يجري على الصلاة، ويلتزم وينفذ "الكورس" والبرنامج العلاجي بفهم وإتقان.

يقول رمضان: "بدأت بعدها أشاهد 'هدايا التبطيل' في عام ٢٠١٤، فأهلي كانوا يتركون لي مالا من خلال البوسطة لشراء احتياجاتي، ولا يريدون أن يشاهدوني لما كنت أقترفه من أفعال". وبمرور الوقت داخل المستشفى، أصبح رمضان مسؤولاً عن مجموعة يوجههم ويقدم لهم رسالة للتعافي، ويوجه نفسه إلى ضرورة التعامل بمنتهى الأمانة لعدم حمل ذنبهم أو هدم كل ما تم بناؤه، مكرراً جملة أساس التعافي "الأمانة"، واستبدال كل الأشياء السلبية بأشياء إيجابية، والتحول إلى إنسان مختلف.

تجربة الإدمان علمت رمضان المواجهة وعدم الهروب، فهو يرى أن الشخص العادي يهرب لعدم معرفة التصرف الصحيح، لكنه واجه كل شيء في رحلته وتعلم المواجهة الصحيحة. ويرى أن الله أرسل له هدايا، فكان يتابع مرة في الأسبوع بعد التعافي مثل كل المتعافين، ويحضر الجلسة ويتابع تحاليه، ويعتبر هذا اليوم مقدساً لا يمكن أن يغيب عنه، فهو يوم شحن الطاقة الإيجابية التي تجعله يستكمل ويواجه الحياة بشروطها، مع تغيير سلوك وأفكار وعدم التأثر بالمواد المخدرة مجدداً.

بعد مرور سنة على تعافي رمضان، قدم له صندوق مكافحة وعلاج الإدمان "الدمج المجتمعي"، وكانت عبارة عن رحلة تضم "التعليم العالي، والجامعة الأمريكية، ووزارة الشباب والرياضة" لمدة ٥ أيام لأسوان و٥ أيام للأقصر. شعر أن المجموعة هي أسرته، وتعرف على أفكار جديدة، ووصفها بالأسرة الثالثة له، إذ كان في

هذا الوقت متزوجًا بعد التعافي، وقد صرح أهل زوجته بتجربته وتم قبوله كما هو، وهذا الشيء أسعده وأسعد أسرته الأولى التي نشأ فيها مع إخوته.

وكانت ثاني "هدايا التبطل" أن الصندوق عرض عليه قرصًا اجتماعيًا لكي يتوسع في مركز التجميل الذي يملكه، خاصةً أنه أصبح ملتزمًا، وبالفعل قام بدراسة جدوى مع مدير المالية وتمت معاينة المكان وإنهاء جميع الإجراءات. وثالث الهدايا كانت تكريمه من وزارة التضامن الاجتماعي وتسليمه قرض استكمال، وكل هذا كان يشعر رمضان بالإنجاز ويجعله يتمسك بالتعافي بشكل أكبر، ويشعر بالمسؤولية والبناء وتقديم المساعدة. لذلك، بجانب مركز التجميل، عمل في أحد الأماكن العلاجية لمساعدة المتعافين، ليقدم رسالة للشباب كردًا للتجميل الذي قدمه له صندوق مكافحة الإدمان.

يصف رمضان رحلته مع الإدمان بأنها صعبة وكان متعدد الانتكاسات، ولعب جميع الألعاب حتى امتنع لمدة ٩ سنوات دون رجوع، ولم يواجه مشاكل مع زوجته وأولاده. وتحول من أداة أذى إلى قدوة يرجعون إليها في كل الأمور، بالرغم من أنه أصغر إخوته، حتى شقيقه "الرتبة" يستشيريه في الرأي ويفتخر به، خاصةً عندما كرم من الوزيرة. ويمارحه قائلًا: "أنت محظوظ، كل أصحابك ماتوا وأنت عايش، ولما تتعافى تتكرم"، ويعتقد أن فترة إدمانه سببت له مشاكل صحية أخرى مثل أي مدمن يتعرض للفيروسات

والأمراض، لكن الهدية الحقيقية أن رمضان لا يعاني من أي مرض،  
وتقريره الطبي سليم تمامًا.

الهزار والضحك كانا يغيبان عن رمضان لمدة ٢٢ سنة من  
الإدمان، لكن في ٩ سنوات تحول لشخص مرح وسعيد، يشعر  
باحتواء رباني. ورسالته الأخيرة أن المخدرات نهايتها ٣ أشياء:  
"الموت، السجن، الجنان". قصة رمضان ليست سهلة، بل شاقة  
بكل تفاصيلها، ومؤلمة فعلاً لشقيقه المسؤول في مهنة لها نفوذ،  
لكنها تحمل بشري لكل من طال عليه ألمه بالفرج وعدم اليأس،  
وأن أول طريق الهداية هو الرجوع إلى الله والالتزام لينكشف البصر  
وتتبدل الأحوال.

# كلمة ابنتي

\*\*\*\*\*

يملك مصنع بلاستيك بعد التعافي من الإدمان، لكن كان في بدايته يعمل في توريد أدوات كهربائية لمكان هام، وكل المكسب يُنصب في شراء المواد المخدرة. ومنذ سادسة ابتدائي، بدأ تدخين السجائر مع أصحاب شلة سيئة والهروب من المدرسة، وكانت كلمة ابنته السر في شفائه، بعد مواجهات صعبة تناسى فيها نفسه كما تناسى أعز ما يملك.

يقول "عمرو.ع"، مدمن متعافٍ ويفتخر بذلك لمدة ٤ سنوات ونصف، عمره ٤١ سنة، ورحلته مع الإدمان بدأت بعد تدخين السجائر، حيث بدأ يخلط الحشيش معها لمدة حوالي ١٦ سنة، وكان حاصلًا على شهادة الدبلوم. ثم بدأ في أخذ أقراص مخدرة، وبسببها أصيب بقرحة المعدة، واضطر بأوامر الأطباء إلى الامتناع عنها بعد الشعور بالمعاناة والتعب الشديدين منها، لكن لم يمتنع عن المخدرات بشكل عام لدرجة أنه بدأ في تناول الهيروين في عام ٢٠٠٥.

عمرو تزوج في عمر صغير، حوالي ٢٠ سنة، ورزق بولد وبنت خلال ٤ سنوات. وكانت حياته الزوجية مزعجة، كلها مشاكل بسبب تصرفات عمرو، وخناقه وصراخه وبطشه وتأثير المخدر

على جسده، وعدم الإنفاق على أسرته وأبنائه. خاصةً أن زوجته كانت لا تعلم شيئاً عن تفاصيل إدمانه قبل الزواج، فكان الوضع مرفوضاً شكلاً وموضوعاً، واستحالة العيشة بينهما أدت إلى الطلاق.

الطلاق لم يكن حلاً بالنسبة لـ"عمرو"، فزاد من تناول الهيروين، وأصبحت حياته كلها تتمحور حوله، ونسي عياله وأم عياله، ولم يخطر على باله مرة السؤال عنهم أو معرفة أحوالهم، وهذا زاد الجفاء والبعد بينهم. ومع مواجهات ومعاونة من محاولات أهله لردعه، كانت المحاولات تفشل وتم إيداعه في أماكن علاجية كثيرة. لكن عمرو لم يكن لديه قرار داخلي بالتوقف عن المخدرات، وكان يحب حياته الخاطئة و"المتلخبطة"، حتى شعر أهله باليأس منه وأنه من المستحيل أن يتغير أو ينصلح حاله.

ترك منزل أهله وعاش في منزله بعد تصرفاته المخجلة، بسرقة أشياء منها ذهب ومخزون البيت والتصرف فيه ليحصل على مال لشراء المادة المخدرة. حوّل شقته إلى دولا ب مخدرات، وأصبحت مرتعاً ووكراً لأصحابه المدمنين. وبالتالي، أصبح المكان مشبوهاً، فسكان العقار يخافون من الداخلين والخارجين، ولم يعد مرحباً بعمرو كجار لهم. خسر عمله وزوجته وأولاده وأهله وحتى جيرانه، ولم يفعل شيئاً غير الإدمان، وليس لديه ثمنه!

يؤكد عمرو أن هناك أماكن خاصة للشفاء من الإدمان جيدة وأماكن أخرى سيئة، لكن الأماكن ليست هي المشكلة، والعقبة كانت بداخله. كان ينكر وجود "تبطيل" عن المخدر، ويعتقد أنه لا يستطيع الامتناع. فكان أول يوم يخرج فيه من المؤسسة العلاجية يتناول فيه المادة المخدرة، ويعتبر الفترة التي قضائها داخل المؤسسة مجرد إرضاء لأهله، وحتى يحصل على مكافآت عينية مثل ملابس وموبايل، نتيجة الاهتمام به لعدم عودته. حتى وصل إلى مرحلة أن أهله رفضوا التعامل معه: "مش عايزينك في حياتنا".

وكانت بداية المواجهة النفسية مع "عمرو" بعد مرور سنوات طويلة ونهره من أسرته لعدم السؤال عن أولاده أو مشاهدتهم، لدرجة أنه لا يعلم سنهم ولا أشكالهم. وبدأ يفوق لنفسه ويعيد تفكيره، إذ كانت ابنته الكبيرة قد وصلت ١٢ سنة، وشقيقها ١٠ سنوات. وطليقته لم تكن تطالب بنفقة أو أي مصاريف لكي لا تدخل في مواجهة عقيمة، فكانت تلغي وجوده من حياتها وحيات أولاده. وعمرو لم يكن يبالي كل هذه الفترة، إذ لم يكن يعرف كيف يصرفون أو يدرسون، ولم يخطر على باله السؤال عنهم.

وفي ذات مرة، صرخ شقيقه الأصغر منه بـ٧ سنوات في وجهه ليوقله قائلاً له: "أنت عندك عروسة". نزلت هذه الجملة على رأس عمرو كالصاعقة لينتبه لشيء كان قد نسيه. ليواجه صعوبة في الامتناع، إذ كان يريد التوقف عن المخدرات، لكنه لا يعرف

كيف. وصل إلى مرحلة أنه يتناول جرعة انتحار، وليس جرعة عادية من المخدر. وأصاب الحقن مكثاً خاطئاً، ما أدى إلى صديد على صدره كله. حاول الالتزام بالعلاج، وفي نفس الوقت كان يأخذ المخدر. كان كل تفكيره منصباً على الموت ونهاية حياته، قائلاً: "فاشل حتى في الموت".

وذات مرة، قابل أحد زملائه الذين تعافوا وكان يتناول معه المخدر. حكى له "عمرو" عن تجربته مع الخط الساخن "١٦٠٢٣"، وأقنعه أن التوقف عن المخدر ممكن وليس كما كانوا يعتقدون. شرح له كيف تغيرت حياته للأفضل بعد التعافي. كان عمرو يسمعه لكنه غير مدرك لما يقوله، فقد جرب مرات عديدة في مؤسسات علاجية ولم يتم شفاؤه. بعدها، سمع كلامه وذهب معه، وانتظر ٣ أسابيع دون أن يتوقف عن المخدر حتى يوم احتجازه، حيث كان يتناول المادة المخدرة بالرغم من مروره بتحاليل. ومع ذلك، تم التغاضي عن الأمر، وبدأ البرنامج العلاجي له مع حسن معاملة لم يشاهدها من قبل، مع التحدث معه عن حياته وسلوكه وليس فقط الابتعاد عن المواد المخدرة.

فهم عمرو أنه يجب أن يتعامل مع نفسه على أنه مريض بمرض مزمن مثل السكري أو الضغط، ويجب أن يتكيف معه بالمتابعة مدى حياته مع اتباع قواعد ومبادئ حتى يستمر في التعافي. شعر براحة نفسية، وتقبل فكرة التوقف عن كل ما كان يفعله. ومع مشاهدة المتعافين "شكلهم حلو"، اندمج معهم وتعايش خلال

أول ٦ أشهر. وبدأ يفكر في أبنائه حتى مرت سنة، وكان يحاول التواصل معهم لكنهم لم يكونوا مصدقين أو كانوا يخافون من أن يتغير مرة أخرى. حتى مرت سنتان، وتفاجأ بأن ابنته، البالغة من العمر ١٤ سنة، تتحدث معه مثل أي شخص كبير. وبدأ أهل طليقته يلاحظون التغيير في أسلوب كلامه وهدوء طبعه، وعدم صدور أي لفظ جارح، وكل هذا لم يكن يحدث من قبل. كان عمرو سليط اللسان، ولا يمكن التفاهم معه.

بدأوا يتحدثون معه بأسلوب حاد وعنيف مليء بالإهانة، لكنه كان يصمت ولا يتعامل كما كان في الماضي. في قرارة نفسه، كان يعلم أنه أخطأ خطأ كبيراً في حق نفسه وأولاده، ولذلك كان لا ينطق بكلمة، تأكيداً على أنه أصبح شخصاً آخر ذو طباع حسنة. وكانت البداية في الحديث مع ابنته التي أصبحت أنسة كبيرة ذات قوام ملفوف، كان سعيداً برؤيتها، لكنه حزين من داخله لأنه كان بعيداً ولم يمر بمراحل حياتها.

وفي مرة من المرات، طلب من أبنائه الخروج معهم لقضاء وقت يعوضهم به ويتقرب منهم. شاهده أحد زملائه في الشارع وكان متردداً في أن يُلقي التحية على عمرو، إذ كان يعتقد أن ابنته زوجته، وكان محرّجاً من الاقتراب منهم. فقال له عمرو إنها ابنته، فرد عليه زميله: "ما شاء الله، بقت طولك". هذه الجملة أزعجت عمرو من داخله، وبدأ عقله يذكره: "كيف لم أكن أرى ذلك؟"

أصعب موقف مرّ به عمرو كان عندما حكى عن "كلمة ابنته" بصوت مخنوق وصعوبة في الكلام ودموع محبوسة، ثم لحظات من السكوت المؤثر. قال: "ابنتي قالت لي: كلما سألت أحد عنك، كنت أقول إنك ميت". هذه الكلمات كانت الصاعقة التي أيقظته مما كان فيه من غيبوبة. ورغم مرور السنوات، ما زال عمرو متأثراً جداً بهذا الموقف. كان هذا دافعاً قوياً له لجعل ابنته تراه في وضع أفضل مع مرور الوقت. وضع أهدافاً لنفسه، أولها الاستمرار في التعافي، وثانيها تقديم المساعدة لمن يريد التعافي، مع تكثيف حضور المتابعات العلاجية والمشاركات، والحصول على طاقة إيجابية أكبر.

أصبح أصحاب المتابعات العلاجية الأقرب له. مرورهم بنفس التجربة، رغم اختلاف الظروف، جعل التفاهم والحديث بينهم أسهل بكثير من التفاهم مع الناس في الخارج. يرى عمرو أن الأشخاص خارج مجتمع التعافي بعيدون ولا يفهمونه، أو أنهم أصحاب مصلحة، كما كان يعرفهم أيام الإدمان. يصف عمرو أصحاب التعافي بأنهم "سند" له في الفرح والحزن والشدة، وهم الأهل والأمان.

بالطبع، طليقة عمرو لم تعد له بعد التعافي، إذ اعتبرتها تجربة وانتهت. لكن هذا فتح المجال أمام عمرو لإعمار بيت آخر بزوجة وأولاد آخرين (ولد وبنات). يحاول جمعهم مع إخوتهم الكبار لتوثيق العلاقات بينهم. قبل دخوله الزيجة الثانية، قرر المصارحة

بكل التفاصيل، حتى لا يُوضع في موقف محرج فيما بعد. تمت الموافقة بعد السؤال عنه والتأكد من صلاح حاله. التجربة الأولى بكل أخطائها كانت سببًا في نجاح التجربة الثانية، حيث قومت كل السلوكيات التي قد تؤدي إلى الفشل. أصبح عمرو زوجًا يحتوي زوجته ويهدئها في ساعة الغضب، ويتعامل كما يعامله الأخصائي المعالج، ويتعلم منه ويطبق عمليًا داخل أسرته.

عاد إلى العمل، وتحسنت حالته المادية كثيرًا، ويعوض كل ما حُرِم منه في السنوات السابقة في بيته مع زوجته وأولاده الجدد ماديًا وعاطفيًا ونفسيًا. تغير مكان سكنه منذ ٥ سنوات، ويمتلك مصنعًا للبلاستيك بمشاركة شقيقه. يرى أن المدمن المتعافي أفضل من الشخص السليم، لأن المدمن المتعافي يمتلك تجارب تعلمه التحكم في مشاعره.

في السابق، كان الناس يلجؤون إليه أيام الإدمان للمشاركة في المشاجرات. أما الآن، يستعينون به لحل المشاكل والدفاع عن الحق دون خسائر، والتحدث بهدوء. تغيرت الفكرة عنه بشكل تام، وأصبح لديه ملكة في الكلام والحكمة والتفاهم. عندما يواجه مشكلة كبيرة، يلجأ لعزوته وأصحابه المتعافين ليشاركوه في الحل، ويقفون بجواره مع الأطباء والأخصائيين المعالجين له. رسالته الشخصية أن التعافي هو الأولوية الأهم، ورسالته للشباب هي أن المخدر يفقد الرجولة والجدعنة والأهداف والصلاح.

قصة عمرو تعلمنا أن الفرصة والتجربة الثانية قد تكون طوق النجاة والحل الأمثل. فشل تجربة لا يعني نهاية المطاف، والوقوع في الخطأ ليس عقوبة بقدر ما هو الاستمرار في هذا الخطأ دون تقويم ومراجعة. عمرو ما زال متأثرًا ويشعر بالذنب، وهذا كان واضحًا خلال حوارهِ. لكن التغيير للأفضل قرار، ومن لا يملك قراره لا يلوم إلا نفسه.

# رد الجميل

\*\*\*\*\*

يرى أن الإدمان عادي وليس مشكلة، فقد دخن منذ الابتدائية حتى وصل إلى الهيروين، ومن مالك ورشة للرخام إلى صناعي عند نفسه. فضل جاره تاجًا فوق رأسه لن ينساه، وفناء عمره في تقديم تجربته ومساعدة المتعافين حلم لن يتخلى عنه، نموذج يعترف بالجميل بكل وقته وليس جزءًا منه، يعيد هيبته وثقة من حوله بتغييره للأفضل دون التفكير في العودة للخطأ.

يحكي "ميمي.س"، متعافي من الإدمان منذ ٤ سنوات و٦ شهور، وعمره ٤٤ سنة، أن رحلة الإدمان بدأت من الابتدائية، عندما كان يهرب من المدرسة لمقابلة أصدقاء يدخنون السجائر. زادت حالته بشكل تدريجي باستخدام الحشيش وبعدها البرشام، حتى عام ٢٠١٠. لم يكن لديه مشكلة، فجميع من حوله يتعاطون ويعتبرونها أشياء عادية. يمتلك ورشة رخام ويعمل بنفسه داخلها، حيث إنه توقف عن التعليم لغاية الإعدادية.

لم يفكر ميمي يومًا أن تعاطي المخدرات مشكلة، بل كان يرى أن كل الناس تعيش به، وكان يعتقد أنه أحسن من حوله في منطقة البساتين لأنه يتناول كميات أكبر منهم. لكن بداية من عام ٢٠١٠، أصبحت المشكلة في تعاطي الهيروين "المادة العالية"، وتدهور

حالته حتى سرق نفسه في عمله بضياح أشياء لم يبعها، لكن أهله أخذوها منه ليصبح من صاحب ورشة إلى صناعي حتى يستطيع جلب المخدر. وواجه مشاكل من نوع آخر بأخذ مقدم الشغل دون تنفيذ، وفقد ثقة من حوله، وتغيرت نظرة "الزبائن" له.

شعر حينها بوجود أزمة وأنه يحتاج إلى علاج، لكنه بدأ بالتوجه إلى أماكن غير مرخصة "تحت بير السلم"، ولذلك لم تأتي بنتيجة مجزية. فكر أنه يسلم نفسه للحكومة لكي يتم حبسه ومعالجته، ثم مروت طويل حتى اتخذ قرارًا للتوجه إلى المستشفى التي تعالج الإدمان، وبالفعل تم حجزه واستمر لمدة ٩ أشهر، لكن دون تنفيذ البرنامج العلاجي. وعند أول موقف، عاد بمنتهى السهولة إلى المخدر.

ميمي متزوج منذ ١٤ سنة وله صديق زوج صاحبة مراته، وكان قد مر بنفس الظروف وتم شفاؤه في مستشفى المطار. كانت زوجة ميمي تعاني معه بسبب إدمانه وعدم استجابته، وعندما حكّت لها صاحبته عن شفاء زوجها، اهتمت وعرضت الموقف على ميمي ليقوم باتخاذ الخطوة الصحيحة بعد مشوار من التعب. وافق بمجرد عرض الأمر عليه لكي يشهد التجربة، وبالفعل اتصلت بالخط الساخن "١٦٠٢٣"، ليصفوا لها نفس المستشفى "المطار" التي تم فيها شفاء زوج صاحبته.

توجه ميمي مع زوجته إلى المستشفى، والذي يصفه بأنه يوم لا يمكن أن يُنسى. كان في حالة لا يُرثى لها، وتقابل مع الراحل "عم خالد سلطان"، الذي كان متعافياً لمدة ١٨ سنة وقتها، وكان أكبر شخص متواجد في العمر، وتحدث معه، وأعطى له رسالة بها تفاؤل وطموح بسهولة التوقف عن المخدر، وأن المكان يساعد على ذلك دون مواجهة صعوبة. انتظر ميمي بعدها في قائمة الانتظار حتى يتم الاحتجاز الفعلي، مع متابعة أسبوعية للتأكد من توقفه عن المادة المخدرة عن طريق التحاليل، وكان ميمي بالفعل قبل التوجه للمستشفى قد توقف عن المادة المخدرة التي يتعاطاها.

يقول ميمي إن صاحب الفضل الأساسي في شفائه هو جار له يسكن بجواره ويعمل مشرفاً على الخط الساخن التابع لصندوق مكافحة وعلاج الإدمان، ومن خلال الصدفة قام بدفع فلوس التأمين لدخوله المستشفى "ألف جنيه"، في حين أن ميمي كان يشتري المادة المخدرة في اليوم الواحد بألف جنيه، ما يقارب ٣٠ ألف جنيه في الشهر. وقد أثر ذلك بالطبع على النواحي المادية لديه مع توقف شغله في هذه الفترة وفقد الثقة التي سُلبت منه بسبب تصرفاته.

كان جار ميمي يحاول بكل الطرق مساعدته، وقبل دفع التأمين، قام بالاتصال بوالده كي يقف بجوار ميمي ويسد احتياجاته خلال ٣ شهور الحجز داخل المستشفى. لكن كان رد والد ميمي: "خليه

يسم نفسه. عمره ما هيتغير، وأنا لا أريد معرفته. " قام الجار بدفع التأمين، ليسدد له قريب زوجة ميمي بعد فترة، وبالفعل تم الحجز حتى الشفاء وخرج ميمي ليبدأ الرعاية النهارية والمتابعة، وكان يستند على والدته بأخذ ٥٠ جنيهاً يومًا بعد يوم، لكي يتمكن من رحلة التعافي، وعلى الرغم من غضبها منه، إلا أنها كانت تتعاطف معه وتقف بجواره.

كان يتوجه يوميًا إلى المستشفى بعد الخروج وتمام الشفاء، لمواجهة الحياة بشروطها وعدم الوقوع فريسة سهلة للمواد المخدرة مع تعديل الأفكار والسلوكيات. ولدرجة أن ميمي استمر حوالي ٧ أشهر في متابعة يومية، وتردد على المستشفى بعد تمام شفائه، ولذلك يعتبر أن ما حدث له من تغيير فضل يحسب لهم. ومن يومها يعمل في الخط الساخن ولم يعمل أي شيء آخر لكي يرد الجميل الذي قُدم له ويساعد المتعافين بالتجربة والمساعدة للوصول إلى الشفاء.

ورغم أن صندوق مكافحة الإدمان قدم له عروضًا كثيرة لكي يأخذ قرصًا ويفتح مشروعًا خاصًا به، إلا أنه لم يأخذ هذه الخطوة خلال كل هذه السنوات، ويعتمد في دخله والصرف على نفسه وعلى أسرته على ما يتقاضاه من خلال الخط الساخن. وقد يصل ميمي في السنوات القادمة إلى مشروع معين أو يعيد فكرة ورشة الرخام التي كانت عمله الأساسي، لكن حتى الآن لا يرغب في غير عمله الحالي في الخط الساخن.

أكد ميمي أنه لم يواجه أي صعوبة خلال فترة التعافي، وأن ذهابه للمستشفى، سواء لعمله أو للمتابعة، يعد من أكثر الأشياء التي تسعده. كان سبب اتخاذه قرار التعافي زيادة مشاكله الأسرية مع زوجته وأهله، حيث اعتبروه "البصمة السيئة" في حياتهم، بالرغم من أنهم يتعاطون مواد مخدرة بسيطة. بينما كان ميمي ينفق يوميًا ألف جنيه على المواد المخدرة، كما يقولون: "خراب بيت مستعجل".

كانت الأزمة الأساسية أن ميمي هو أكبر أخواته وأولاد عمومته، مما جعله قدوة لهم، وقد تغيرت هذه النظرة بعد شفائه. استعاد ميمي هيئته من جديد، فأصبح الجميع يستشيرونه قبل اتخاذ أي قرار، سواء كانوا من إخوته أو أبناء عمومته أو حتى جيرانه. كما أنه استرد ما ضاع منه خلال سنوات الإدمان، واكتسب رضا والديه ومشاركتهما له في الرأي، مما جعله يشعر بدور اجتماعي مهم لا يمكنه التخلي عنه.

رسالته التي ينقلها يوميًا بحكم عمله الحالي هي أن الإدمان لا يحتاج إلا إلى قرار لكي يتوقف المدمن عن تناول المخدرات، وأنه يجب أن يرضي نفسه قبل إرضاء من حوله، حيث إن النفس هي التي تخسر ولا تكسب شيئًا من المخدر.

قصة ميمي تعلمنا أن الرضا بالقليل مع الالتزام والسير في الطريق الصحيح أفضل مليون مرة من مكسب كبير يُصرف في أشياء مهدرة

وليس لها فائدة. بالرغم من أنه يعمل ٢٠ يومًا فقط داخل المستشفى لكي ينقل رسالته للمتعافين، إلا أنه سعيد وراضٍ بما يتقاضاه من راتب، مع وفائه الشديد للمكان الذي كان سببًا في شفائه واستعادة هيبته. فهو لم يعد كما كان عندما كان ينفق يوميًا ألف جنيه على المخدر، مما يبرز أن الرضا والوفاء والإخلاص لأي شيء هو مكسب حقيقي لا يمكن شراؤه بالمال.

# الجزء الثاني: القوة في محاربة المرض والإعاقة

# النضال

\*\*\*\*\*

مشوار من الكفاح والصعوبات قامت به امرأة ذات إعاقة. تضع حلمها وتجئ الرياح بما لا تشتهي السفن، تلغي أمنية تتمناها كل فتاة تأتي لها على طبق من ذهب دون أدنى مجهود، ومن هنا تكون صاحبة قرار وقضية تدافع بها ولها حتى تصل إلى هدفها. تسمع جيداً وتحمل على عاتقها جلب الحقوق لغيرها وتعتبر أنه حقها الشخصي، دؤوبة وتستمر في السعي وراء ما تريد، تناجي الله سبحانه وتعالى ليساعدها في كل مرحلة.

داليا عاطف مصطفى لديها إعاقة في الساق نتيجة الإصابة بشلل الأطفال منذ صغرها. كانت تعيش في الإمام الشافعي بالخليفة، وهي الأخت الأكبر على أربع بنات وولد لأسرة محدودة الدخل. والدتها ربة منزل حاصلة على دبلوم تجارة، ووالدها يعمل سائق نقل ثقيل يتنقل من محافظة إلى أخرى.

ولدت سليمة تمامًا من أي إصابة حتى عمر سنة ونصف، ونتيجة خطأ طبي في التطعيم المتروك خارج الثلج وفسد، أصيبت بالمرض بعد التعرض لسخونة شديدة وبدأ التوجه إلى الأطباء لعدم قدرتها على تحريك ساقيها. ويوجد قلة وعي شديد بمرض ضمور العضلات "شلل الأطفال"، خاصة في فترة أواخر

السبعينات والثمانينات. كما أن العائلة والجيران والمحيطين لم يَمروا بمثل هذه الظروف، فكان هناك جهل بالنصيحة أيضًا، والرعاية الطبية والصحية محدودة، فما كان على والدتها إلا التوجه لعمل علاج طبيعي لساق داليا مع وجود ظروف اقتصادية عصبية لديهم في تلك الفترة. حتى وصلت إلى ثلاث سنوات، وشفيت ساقها اليسرى بالعلاج عند طبيب كبير وممرضة من دولة أجنبية، واستمرت الإعاقة في الساق الأيمن.

بدأ التفكير في دخول داليا إلى الحضانة، وبالرغم من أنها كانت أربع سنوات، إلا أن تفكيرها في نظرات المحيطين ومَن هم في ذات عمرها، وشعورها بأنها غير طبيعية، جعلها تنفر من الذهاب إلى الحضانة وتطلب أن تدرس في المنزل حتى قدمت في المدرسة. وكانت تواجه أسئلة زملائها الأطفال بشكل عفوي: "لماذا تمشي هكذا؟"، وكانت تعرج فقط حتى امتلأ جسمها شيئًا ما. وكانت بطبيعتها ملفوفة القوام وملامحها وسيمة، لكن جسمها أصبح ثقيلًا على ساقها.

فبدأت عند المشي تنحني لتمسك ركبتيها وتحركها بيدها، وذلك لعدم الاستمرار في العلاج الطبيعي والعلاج لقلة الدخل، لكن والدتها كانت تقف وراءها لتشد من أزرها وتستمر في التعليم وتصل إلى مكانة مع مواجهة صعوبة التنقل والمواصلات، وتعرضها إلى الكسر بشكل متكرر لوقوعها، وكذلك التعرض إلى نظرات الفكر المتدني من المدرسين والطلبة، وكيفية وقوفها في الطابور،

والمحايلة على المسؤولين لمراعاة ظروفها وعمل ورقة تعافيتها من بعض المهام التي كانت بالنسبة لها صعبة.

وكذلك وقوفها على جنب أثناء حصة الألعاب، وكل هذا يزيد من الضغوط النفسية على داليا، فتصبح في حالة انطواء إلى حد ما، وعدم الاحتكاك بشكل كبير مع الطلبة لعدم التعرض لشيء يؤدي مشاعرها. لكنها كانت متميزة بتفوقها ونباهتها التي كانت تشعر أيضًا من المحيطين أنهم يمتنون عليها بالإشادة بالتفوق وحبولها على المركز الأول بالمدرسة، وأن هذا تعويض للإعاقة لديها وليس لمجهودها، خاصة أنها الوحيدة في المدرسة لديها إعاقة.

كان التأمين الصحي لا دور له في المدرسة في وقتها، حتى التحدث في دخولها عملية للتصحيح كان لابد أن تبلغ وتصل إلى أولى إعدادي. وعندما وصلت إلى المرحلة الإعدادية، تحول جسمها الفسيولوجي إلى انطواء أكبر لشعورها بالاستقلال الذاتي ونمو المشاعر في تلك الفترة ورفض الاعتماد على الآخرين، والتمرد على كل شيء بشكل تساؤلات: "لماذا تحمل أُمي الحقيبة؟ لماذا أسند على زملائي في المشي والحركة؟ لماذا لم أجري عند نداء اسمي للتكريم؟".

فبدأت الإرادة بداخلها تتحدث، وكانت تستجيب إلى جدتها في الالتزام بالصلاة والورد اليومي والأذكار منذ صغرها، بالإضافة إلى

هواية القراءة والتوجه إلى المكتبات باصطحاب والدتها. ثم بدأت داليا من الصف الثاني الإعدادي يتوجه إليها التنبيهات إن انحناءها سوف يؤدي إلى عيوب في الظهر وفي شكل الجسم، وبالتالي تستوجب عمل عملية. وبالفعل دخلت إحدى المستشفيات الجامعية وتعرضت إلى خطأ طبي بقطع عصب الإحساس بالساق المعاقة.

وكانت سنة ١٩٩٢ عام حدوث الزلزال في مصر، وتم تجبيسها لمدة أربع أشهر مع جلسات كهرباء مؤلمة، مع بقائها بمفردها والاعتماد على ذاتها لانشغال والدتها بخمسة أطفال غيرها. وزاد ضغطها النفسي بوجود حالات عديدة مصابة ومتوفاة من أثر الزلزال، وعدم فهمها في سن صغيرة لماذا كmie هؤلاء الأشخاص يموتون. ومع ذلك، اضطرت أن تأخذ السنة الدراسية منزلي "داخل المستشفى"، بعد تردد شديد أن تبتعد عن المدرسة وتوقف تعليمها، لكن الإرادة تتحدث بداخلها مرة ثانية بعد حديث خالتها إنها لو توقفت لا تصل إلى أي شيء يذكر، وإنها لازم تتحدى الإعاقة.

**أقنعت نفسها بالتحدي، واعتمدت على ذاتها في المذاكرة** داخل المستشفى لتعثر جلب مدرسين خصوصيين، واستمرت سنة ونصف حتى حصلت على الشهادة الإعدادية، وكانت من ضمن المتفوقين في المدرسة. بالرغم مما مرت به من صعوبات، ودافع النجاح أدى إلى طلبها الخروج من المستشفى، وكان لدى  
|| أَمَلُ عَبْدُ الْمُنْعِمِ ..... ١٠٧ ||

المستشفى تخوف من أنها تعمل محضر للطبيب لإنهم تسببوا في إهمال طبي، فكان حجزها مستمرًا.

وفي أول شتاء يأتي عليها شعرت بالبرودة، شغلت المدفئة لتزيل برودة ساقها فاقدة الإحساس كما ذكرت، حتى احترق جنب ساقها ولم تشعر لأن العصب ميت، وكانت من ضمن قوة تحملها أنها تعتني بالجرح بنفسها.

وبدأت داليا المرحلة الثانوية، وكان غيابها كثيرًا لإحساسها بألم ولعدم الالتزام بجلسات العلاج الطبيعي. وكانت تنتقل معيشها من منطقة الزيتون إلى منطقة عزبة النخل، وتابعت مع طبيب لتأخذ علاجًا ينمي الأعصاب. وتدرجيًا، أصبحت تمشي مع وجود قصور في الحركة. ورفضت أن تعتمد على عكاز أو أي شيء مساعد، لكنها وجدت صعوبات في طلوع السلالم أو ركوب المترو. فكانت والدتها تستأذن أن تنزل وتعدي من على قضبان المترو، وتصطحبها سواء إلى المدرسة أو مراكز التقوية.

وكانت في ذلك الوقت تقدمت لمسابقة تابعة لإحدى البرامج كطالبة ثانوية لتحصل على دراسة في النرويج في أمريكا الجنوبية "بكالوريا دولية" لمدة ٣ سنوات، تدخل من بعدها إلى الجامعة الأمريكية لدراسة إدارة أعمال. وبالفعل، اجتازت الامتحان، وكان من ضمن الأسئلة تقديم ورقة بحثية عن الحيوان أو الطير الذي تريد أن تشبه! فكانت الإجابة "حصان"، وهذا لفت النظر

للمسؤولين إن نفسها تجري وتحقق ذاتها وتجتاز مسافات. ونجحت في المسابقة، لكن للأسف، رفض والدها السفر كفكر شرقي، يرى أن سفر ابنته في سن المراهقة يغير من عاداتها وتقاليدها، بالرغم من شغف داليا بالسفر والاستعداد له، وتشجيع والداتها لها. اضطرت لتكمل الدراسة كما كانت في المدرسة المصرية.

جاءت داليا في هذه المرحلة واتخذت قرارًا بعدم الدخول في أي علاقة عاطفية أو ارتباط، وإنها سوف تبتعد عن كل من يقترب منها، واعتبرته قرارًا نهائيًا. وكان الإعجاب بها كثيرًا لأنها جميلة، وعندما تشاهد في حالة الجلوس، لا يلاحظ عليها أنها ذات إعاقة، ولكن بالمشي فقط يلفت النظر. واعتبرت أن ارتباطها يظلم الطرف الآخر، بالرغم من أنها أجادت كل الشؤون المنزلية، وكانت تتعامل معها والدتها مثل أشقائها البنات في توزيع المهام والمسؤوليات، ولم تسمع في يوم كلمة إعاقة، كان ممكن أن تسمع "رجليها وجعها"، وكل هذا كان يقوي من شخصيتها وعزيمتها.

لكنها على الجانب الآخر، مثل أي فتاة في الثانوية، تفكر في الكلية التي تريد الالتحاق بها، وكان مثلها الأعلى أحد الأطباء المعاقين، الذي يجلس على كرسي متحرك، ويعالج شلل الأطفال، ووصوله للطب، بالرغم من حالته، كان بالنسبة لها حلمًا تريد أن تماثله. لكن كما ذكرت، تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، لإن للأسف أحد المدرسين أشار لوالدتها أن الأنسب لداليا أن تدخل

أدي، وحصلت على ٨٢٪ على سنتين عندما كانت الثانوية العامة على مرحلتين.

وكان حلمها أن تصل إلى كلية إعلام، لكن التنسيق وصلها إلى كلية دار علوم، نصحوها من حولها بالابتعاد عنها لأنها بها صعوبات ومواد ثقيلة. فالتحقت بكلية الآداب جامعة عين شمس، وكانت تريد لغة إنجليزية، لكن فرق معها درجتين، وقسم الإعلام يرفض أي إعاقة لكثرة الحركة في الجانب العملي، وكان نصيبها قسم لغة عربية. اجتازت سنوات الكلية مع وجود غياب في بعض الأيام، واعتمد زملاؤها عليها في الملخصات العديدة، فكانت تستلف الكتب، وفي أيام قليلة تلخصها لصعوبة الماديات.

كما إنها تساعد نفسها بدرسین لمن حولها من الطلبة، لخروج مصاريفها، وتناجي ربها في كل وقت أن يقويها في مشوارها ويعدي على خير، بالرغم من أن كل ما مرت به كان بمثابة أرض صلبة تقف عليها. وبعد كل هذا المجهود والمعاناة الصعبة بتفاصيل كثيرة صعبة نمر عليها مرور الكرام، حصلت داليا على ليسانس الآداب، وأخذت دبلومة لمدة ٦ أشهر بعد التخرج لتصطدم بعدم وجود عمل، وكانت الإعاقة سبب رفض. وكانت تقدم في العديد من المدارس وتستوفي كل الشروط، وكما ذكرت، لا يلاحظ عليها شيء طالما إنها جالسة، لكن بمجرد وقوفها تبدأ ملامح الوجه تتغير، ويغيب الترحاب الذي ظهر في بادئ الأمر من جانب أصحاب ومديري المدارس.

واستمرت هكذا لمدة ٣ سنوات، لكن بعد تخرجها حدث الشيء الذي قلب تفكيرها رأساً على عقب. فكان أحد المارين أعجب بها لمجرد مشاهدتها في منطقة رمسيس، وراقبها حتى وصلت إلى عزبة النخل، وكان معها صاحببتها، وعندما تحدث معها وطلب رقم تليفون الأسرة لمقابلتهم، اعتقدت إنه يحدثها عن زميلاتها، وكانت ترفض وترى أنها تظلمه، حتى اقتنعت لإصراره وتمسكه، وكان يعمل آنذاك تاجر سيارات، ثم أصبح في العلاقات العامة لإحدى الشركات، ويكبرها ٤ سنوات، وتمت الخطوبة وتزوجت بعد ٣ سنوات في الشيخ زايد، وأخذت قراراً بعدم العمل والجلوس في البيت حتى وجدت مدرسة راهبات بجوار بيت حماتها، وكانت حاملاً في ذلك الوقت.

عاندت نفسها وظروفها وإعاقتها، لإن المدارس الخاصة تحتاج إلى الوقوف طيلة الحصص، إلا أنها تقدمت وتم قبولها، وعاشت عند حماتها، وكانت العلاقة طيبة لأنها مرات ابنها الوحيد، ودرست عربي في الأساس، وتعرفت على منهج اللغة الإنجليزية والرياضيات، ودرست الثلاث مواد لطلبة ابتدائي، وتحسنت حالتها المادية، وكانت وضعت ابنتها الأولى شهد، وكانت تركها لدى حماتها حتى ترجع.

لكنها مرت بصعوبات أثناء فترة الحمل مع الإعاقة، خاصةً إذا وقعت مع زيادة الوزن على الساق، وبعد الولادة حمل ابنتها والمشى بها، وبالرغم من أنها كانت كل هذه الفترة بدون حجاب،  
أَمَلُ عَبْدُ الْمُنْعِمِ ..... ١١١

إلا إن علاقتها الروحانية كانت تزداد يوماً بعد يوم، وتقوى به، وتواجه اليأس والصعوبات لتجتازه بنجاح، ومع ذلك قررت عدم العمل بعد مرور سنتين من الولادة، مع أخذ قرار بعدم الحمل مرةً أخرى لما واجهته من صعوبات.

ومنعت نفسها ٧ سنوات، ورجعت شقتها في الشيخ زايد، وركزت في كيفية رعاية ابنتها لتكون أنجح من أي أم بدون إعاقة، وتبرز فيها صفات القوة. حتى كبرت شهد تدرجياً وقدمت لها في مدرسة لغات، ونقلت من شقتها إلى منطقة المعادي، لتواجه مرةً أخرى نظرات الأطفال زملاء شهد، وسؤالهم عن ساق والدتها، مما أثار نفسياً على شهد، وشعرت إن والدتها مختلفة. كانت داليا بقدر الإمكان تفهمها الوضع وتحتويها. حتى بدأت مواقع التواصل الاجتماعي تنتشر، ومن هنا أتاح لداليا التواصل والتحدث عن فئة المعاقين، وعلمت نفسها والبحث عن طريق الإنترنت على تجميع أكبر قدر من المعلومات.

وأثناءها بدأت تفكر في الحمل مرةً أخرى لوجود سند لابنتها الأولى، ورزقت في عام ٢٠١٠ بجودي. ومع رعايتها مستمرة في مشوار البحث للتوصل إلى صفحة معاقين ضد التهميش بعد الثورة، وتواصلت إلى مجموعة تدافع عن حقوق المعاقين يتقابلون ويتظاهرون ويطلبون بقانون ٤٧ وتفعيل ٥٪ في العمل. واتخذت على عاتقها أنها تتصدر قائمة المدافعين عن المعاقين لجلب حقوقهم.

وتوسعت أكثر في قراءة القانون الدولي والمعاهدات الدولية والتجارب الخارجية والعربية لتحتوي بمادة علمية كبيرة. وكانت تترك بناتها مع أخواتها وتصطحب والداتها في المظاهرات، حتى تم إنشاء المجلس القومي لشئون الإعاقة في عام ٢٠١٢ بعد ضغط النشطاء على مجلس الوزراء، وكانت د. هالة بعد الخالق أمين المجلس آنذاك. وبدأت الحديث في تغيير الدستور وإنشاء قوانين ومواثيق جديدة تخص المعاقين، واعتبرت داليا إنها العصا التي تأتي بحقوق المعاقين على حساب صحتها، لأنها لم تقصر على بيتها وزوجها وبناتها، لكن حب مساعدة الغير يمشي في دمها، وتحولت إلى شخصية اجتماعية منذ دخولها الجامعة.

وبالفعل، بدأ توجيه النظر إلى المعاقين بجميع فئاتهم، الأبرز في مطالبة الحقوق، ولديهم صوت عالٍ وشهادات ليكونوا أول المعينين في المجلس. وعملت داليا في يونيو ٢٠١٣ مسئول إدارة المرأة والطفل بالمجلس القومي لشئون الإعاقة التابع لرئاسة مجلس الوزراء، بعد ظهورها في برامج وتصريحات على صفحات الجرائد تتحدث بقوة عن كرامة المعاقين ومطالبها على توفير الدولة لإنشاءات تتيح لهم سهولة التحرك والمشى والتعامل، خاصة أن عددهم، طبقاً لمنظمة الصحة العالمية، وقتها ١٣ مليون شخص ذوي إعاقة على مستوى مصر.

كانت داليا صوتها مسموعاً لدى مسئولين الدولة، وتحصل على شهادات تقدير من الجرائد على تصريحاتها، حتى بدأ الاهتمام

بشئون المرأة والطفل في جميع المجالات والاحتفالات، حتى اهتم مجلس الشعب بوجودهم كممثلين يدافعون عن حقوق المعاقين تحت قبة البرلمان، ونزول ١١ مادة في الدستور تخصهم. واتجهت إلى منظمات المجتمع المدني، وكبرت شهد في المدرسة، تعتمد على نفسها بشكل كبير، وجودي في الحضانة.

تم نقل المعيشة بجوار والدتها في عزبة النخل لتيسير الأمور بشكل أكبر، لكن داليا كانت تركز، بعد الوصول إلى كل هذا النجاح، على الاستماتة في الدفاع عن المعاقين، تتجاهل أي أحاديث جانبية تعطلها، سواء من زوجها أو بناتها أو أسرتها، لكي تصل إلى هدفها. واستمرت في حضور المؤتمرات مع التركيز على الخروج بتوصيات هامة، لكن الحركة الزائدة والخروج يوميًا سبب شعورًا بالألم في ساقها. كما إنها كانت تستمع إلى شكاوى المواطنين في الإعاقة، وتحمل نفسها ضغطًا باتخاذ كل شكاوى على أنها مشكلة شخصية، وتتفاعل معها وتدخل في مشكلة مع أحد المسؤولين لحل الشكوى.

وفي ذات يوم، عادت إلى منزلها مضغوطة نفسيًا لتلاحظ تنميلًا وسخونة وورمًا في ساقها المعاقة، وتتأكد بإصابتها بجلطة في الساق مما أضعف عضلاتها أكثر مع امتصاص الكالسيوم بعد ولادتين، واضطرت للاعتماد على عكاز في الحركة، واعتبرت أن الألم صاحبها، وبحث عن طريق النت، وذهبت إلى طبيب أوعية دموية لتفتيت الجلطة، وتعطي الإبر لنفسها دون أن تتعلم،

وتعتمد على نفسها بشكل أكبر، وتشعر بالقوة. تأخذ القرار وتنفذه، بالرغم من أنها كانت ترفض الاعتماد على أي آلة، إلا أنها شعرت بألم مزمن.

وكانت تعتبر والدها سندًا لها، بالرغم من أنها متزوجة ولها حياتها المستقلة. وحالتها المادية تحسنت بشدة خلال سنوات بسيطة بعد دخول المجلس والوصول إلى مكانة وكأنها بشارتها بعد صبر سنين، ومقابلة الرئيس عبدالفتاح السيسي ثلاث مرات. الأولى عندما اترشح للرئاسة، وكانت داليا ممثلة المرأة المعاقة وقدمت الطلبات، والثانية حفلة تنصيب الرئاسة، والثالثة حفلة افتتاح قناة السويس، وقد تكون زادت المقابلات بمرور السنين.

لكنها تفاجأت في أواخر ٢٠١٥ بمرض والدها دون مقدمات، وشعرت بإحساس رد الجميل لمشوارها، فتكفلت بعلاجه ليخطفه الموت من أسرته خلال ٣ شهور، ويفقد في فبراير ٢٠١٦، وتحزن عليه بشدة، وتعتبر أنها تتحمل مسئولية والدتها من بعد موته، لإنها الكبيرة، وتزوج جميع أشقائها إلا أختها الصغيرة في ذلك الوقت.

اعتبرت داليا نموذجًا مشرفًا يضرب به المثل بين الأهل والأقارب، كما أن ابنتها شهد الكبيرة، ١٣ سنة آنذاك، متفوقة في دراستها وتلعب "باسكت بول" (كرة سلة)، والصغيرة ٦ سنوات آنذاك تلعب سباحة. كما إنها استحدثت لجنة شئون المرأة

المعاقة بالمجلس القومي للمرأة بعد قرار رئاسي ومجهودات ٣ سنوات من داليا مع المسؤولين، كما إنها كانت عضو اللجنة التنفيذية بشكل تطوعي داخل المجلس القومي للمرأة، فهي تفهم تكنيك المرأة المعاقة وما تواجهه من تجاربها الشخصية، وتفعلها في الإسكان والتعداد وغيرها.

لنجد إن الخوف كان مستمرًا معها قبل الزواج من النظرة الدونية لها، وبعد التحدي والنجاح، الخوف من زيادة المسؤولية، وتدعيمها بخطة منظمة، والهدوء بالذكر والأوراد. وأكبر عظة تفهمتها بعد وفاة والدها إنها دائمًا كانت تتمنى أن تكون سليمة بلا إعاقة، لكن بالمقابل عدم الحرمان من شيء غالٍ لا يمكن تعويضه، خاصةً إحساسها بالفقد، ولا تصدق أن والدها توفي، وتتخيل بوجوده وكأنها أحلام يقظة، أن والدها ينادي عليها ويحدثها مثلما كانت طفلة.

لتفاجئني في آخر الحديث أن ساقها المعاقة بها ورم ظهر مؤخرًا لا يوجد له حل، والمفروض تقوم بأشعة إشعاع ذري، ومع ذلك تتجاهل الألم، ولا تقوم بعمل تحليل عينة لكي تطمئن، وترى أن التأجيل هو الحل لكي لا تتعطل مهامها العملية والأسرية "تجاهل سلبى".

قصة داليا واحدة من ضمن ملايين القصص، تختلف درجة التحدي والوصول، لكن تتشابه في المرور بالصعاب. ركزت على

تفاصيل دقيقة متعمدة لتعايش معها لحظات عصبية ومريرة،  
نمر عليها بالنظر مرور الكرام دون الشعور بمدى الألم والمثابرة  
للوصول للهدف. تعلم مَنْ مثلها النضال والتمسك به، وعدم اتخاذ  
قرارات قاسية اعتقادًا أنها الحل دون الدخول بالتجربة والتعلم  
منها، وأن الله سبحانه وتعالى يعطي ويوزع الأرزاق بمنتهى العدل  
الرباني.

كما ذكرت في بداية الكتاب، مرت سنوات ولم ينشر. كلي يقين  
أن هذه السنوات كان بها قصة تتويج أخرى لنجاح داليا وبناتها،  
المؤكد أنهن أصبحن أجمل فتيات. منهن تخرجت، وأخرى طالبة  
ثانوية مع وجود تحديات أكبر.

# التفاؤل

\*\*\*\*\*

امرأة يُحتذى بها تمتلك قوة إيمان وعزيمة. قررت أن تنزل بهما حلبة المصارعة، ومهما غلبها التعب، تتفوق لتعلن إنها المنتصرة، لأن ما لديها من صبر وإرادة ورضا وقناعة أقوى من المرض الذي عاشت تواجهه سنين طويلة، ورحلة من المشقة وقوة التحمل. عندما أروي قصتها، لا أريد أن أضغط على الألم، لكني أبعث رسالة لمن هم في بداية مشوارهم المرضي بعدم اليأس والإحباط والاستسلام من الجولة الأولى. صاحبة القصة نموذج يُحتذى به في التفاؤل، بالرغم من كل ما مرت به، وشفاءها بإذن الله سينتصر. سحر سامي، موظفة حسابات في السكة الحديد درجة أولى، مريضة "أورام"، متزوجة ولديها ابنتان وحفيدتان توأم. البداية وُلدت في شبرا، وكانت أصغر إخوتها ورقمها السادس بين ولدين وأربع بنات. تربت بين والديها تربية الابنة البارة المطيعة، ورسخا فيها التربية الدينية والالتزام بالصلاة والصيام والحجاب. جمالها كان ملفتًا للنظر، فهي بيضاء وعيونها خضراء وشعرها أصفر طويل.

مرت السنين، وحصلت سحر على دبلوم تجاري، وكانت شقيقتها الأكبر تعمل في السكة الحديد، وكانت تذهب لزيارتها، ثم

اشتغلت معها بشكل غير رسمي، أي أيام مؤقتة، وكان قبضها ٢٥ جنيهاً وقتها. وشاهدها زميل أختها، فتقدم لخطوبتها، وبعد ٨ شهور تزوجت وعمرها ١٩ سنة في عزبة النخل، لكن لتعلقها بأسرتها، كانت أغلب الوقت معهم. زوجها محمد يُضرب به المثل في طيب الأصل وعدم التخلي عنها لحظة، لكن في ذلك الوقت لم تحدث أي مشاكل، ورزقت بابنتها الأولى دعاء، وبعد ٥ سنوات رزقت بالابنة الثانية ولاء.

بعد مرور ٣ سنوات، فكرت في الحمل مرةً ثالثة، وقد تم تعيينها في ذلك الوقت، وذهبت لطبيبة أمراض نساء لكي تنجب، وتأخر حملها، فقامت الطبيبة بحقنها بهرمونات يوميًا بعد يوم، دون طلب تحاليل أو معرفة مدى احتياج جسمها لكمية هذه الهرمونات أم لا. وكانت سحر قد شعرت بزيادة وزنها، فذهبت للجيم لخفضه، واستمرت حتى تفاجأت أن المدربة تركت المكان، وطرحت نفسها لتكون مدربة، وكانت وصلت إلى رشاقة تسعدها، وزوجها يساعدها في الاستمرار وتنظيم وقتها بين بيتها وشغلها والجيم.

وفي يوم أثناء التمرين، طلبت من المتدربين تمرين الطيارة، وهو عبارة عن الوقوف في وضع الركوع، لكن مع إطلاق اليدين يطير يمينًا وشمالًا. ومن هنا بدأت تشعر بالألم في كتفها الأيمن، وبالتالي لا تستطيع أن تفعل به شيئًا من المهام المنزلية. فذهبت لكبير الجراحين لفحصها، وبالفعل كان التشخيص "خناقة هرمونات" أملُ عَبْدُ الْمُنعِمِ ..... ١١٩

حدثت لخبطة في هرموناتها، لكنها كانت نسيت ما قامت به طيبة النساء وحقنها، لأن الألم بعد ٤ سنوات واستمر بشدة، وبدأت تنتقل من طبيب إلى آخر حتى طلب منها أشعة سونار على ثديها، وبالفعل اكتشفوا جسمًا غريبًا.

كان الأطباء قبلاً شاكين لفتح أعلى كتفها، فقال الطبيب لزوجها إنه لا يستطيع الإمساك به وهرب منه، ولكن زوجها لم يخبرها بالحقيقة، بالرغم من أن الأطباء كانوا ملتفتين لقوة إيمانها واستمرار وضوئها وإقامة الصلاة قبل أي فحص، وأخذ الأمور ببساطة. ومع ذلك، قبل دخول العملية، تحدث معها الطبيب عن رأيها إذا وجد شيئاً في ثديها، فكان رد فعلها غير متوقع برضا تام، وبكل بساطة، إذا وُجد شيء ويحتاج إلى البتر، فلا تتأخر، لدرجة أن الطبيب تساقطت دموعه من شدة إيمانها، بالرغم من أن أهلها وأهل زوجها وبناتها ما زالوا في التعليم، وفي حالة انهيار تام وعدم تماسك، لكنها راضية بقضاء الله وترى أنه كفيل بها.

وشعرت أنها تُزف بالملائكة وبشعور اطمئنان تام، وهي نائمة على الطرولي، حتى دخلت غرفة العمليات. ولكي لا يقوم الأطباء بالفتح مرتين، أحضر زوجها معملاً متحرّكاً، يتم التحليل داخل غرفة العمليات. إذا كان الورم خبيثاً، يتم الاستئصال في ذات الوقت مرة واحدة، لكي لا تتعرض للموقف والبنج والخياطة مرتين.

وبالفعل، خرج الطبيب أثناء العملية ليسأل عن زوجها، فشعرت البنتان بالخضة من السؤال، وزوجها اعتقد أنها توفيت لمجرد السؤال، فوقع مغشياً عليه، وتم إفاقته واطمئنانه أنها بخير، لكنهم يريدون التوقيع على تقرير الاستئصال، خاصةً أنها كانت أبدت الموافقة قبل البنج ودخول العملية، وطلبوا منه إعادة التحليل لمعرفة جرعات الكيماوي التي تأخذها. وأول ما فاقت سحر من البنج، ولم تكن تعرف ما دار أثناء العملية، لكنها لم تهتم ولم تسأل، كل ما سألت عنه أنها لم تصلي العصر.

فقالوا لها: صلي، أنت متوضئة.

تذكر كلمتين وتذهب في النوم، وتستيقظ تذكر آيتين وتعاود مرة أخرى. ما زال البنج يؤثر عليها حتى استيقظت الواحدة ليلاً لتسأل عن المغرب والعشاء، فذكرها الأطباء أنهما لم يؤذنا، لأنهم يعلمون أنها تريد القيام للوضوء. وما زالت لم تعرف شيئاً عن ما حدث في العملية، وعندما بلغتها ولاء ابنتها بتردد شديد، وكانت في المرحلة الإعدادية وقتها ومصدومة مما حدث، قالت سحر: "الحمد لله رضا من ربنا"، "الرضا".

بعد العملية بشهر، طلب منها الطبيب قص شعرها، لأنه يؤدي إلى مشاكل أثناء الكيماوي، بالرغم من جمال شعرها وطوله، لم تعترض ورحبت بما قاله. وبعد أخذ الكيماوي، وجدت شعرها يشيب ويذبذب ويألم عندما تتكى عليه عند النوم، ثم يتساقط

تدريجياً. وعندما تغطي رأسها، تطلب منها دعاء الابنة الكبرى، التي كانت في معهد تجاري، أن تترك نفسها بشكلها الطبيعي، لأنها جميلة، وأجمل واحدة تراها. وهما "دعاء وولاء" يتقطعان داخلياً لما تمر به من ألم وتعب، لكن الله سبحانه وتعالى لطيف بعباده ينزل قضاءه مع صبر وتحمل، وتحمد الله في كل حديثها.

ومع ذلك، طلبت من أختها تكلم زوجها ليطلقها، لأنها لا ترغب أن يراها في أوحش مراحلها، وكان يراها دائماً جميلة. زوجها محمد عندما سمع رفض بشدة وبكاء، لأنه شعر معها بسعادة وارتياح لم يقابله في حياته كلها، وتمسك بها أكثر. وكانت تشعر سحر أنها أمامها أيام تقضي، وسوف تقابل الله، ذات صلاة وذكر وقرآن، مثلها مثل أي شخص يرى أن هذا المرض الخبيث قابض لأرواحهم، وأنهم لم يستمروا طويلاً، ويركز التفكير في الموت، بالرغم من كل كمية الرضا والثبات التي ذكرتها، لدرجة أن الطبيب يستدعيها للمرضى ليحتذي بها، وتعطي الأمل والتفاؤل لهم ليقوا ويشد عزيمتهم.

أخذت إجازة سنتين من العمل، ثم عادت، وكانت المفروض تأخذ علاجاً مستمراً لمدة ٥ سنوات، وأثناء الخمس سنوات ظهرت مثل "عقلة الصباغ" أعلى ركبته، وعندما ذهبت للطبيب، ذكر إنها ثنائيات على العظم وليس بها خطورة. ورجعت الجيم لتدريب وليست مدربة، ورجع شعرها مرة أخرى بعد توقف الكيماوي، لكن الطبيب طلب منها تحليل سكر، واستغلت أن بناتها في مشوار

وزوجها أحضر نتيجة التحليل ومغموم ومتردد يخبرها، لكن كل  
هما أن يخبرها بالنتيجة قبل رجوع بناتها.

وبالفعل، عندما عانت من مرض السكري، تحدث زوجها  
ببساطة، وحمدت ربنا، وكل طلبها عدم تبليغ بناتها لعدم  
خضتتهما. كانت تتجاهل ألمها ومرضها، ولا ترغب في أن ترى لمحة  
حزن واحدة في عيون البنات، "التجاهل". تعاملت وكأن مرض  
السكري عندها منذ سنين، لدرجة أن زوجها شك في الأمر وسألها:  
هل كانت تعرف نتيجة التحليل؟ اعتبرت أن هذا قضاء الله وقدره،  
ولا يمكن الاعتراض عليه، "القناعة".

ثم طلب منها الطبيب أن تستأصل الرحم لكي يعطيها علاجًا  
هرمونياً كي لا يستوطن الورم الخبيث فيه. وافقت وبلغت زوجها،  
وطلبت منه أيضًا عدم تبليغ البنات، وإذا سألا عنها، يقول:  
"بتعمل تحاليل". وعندما ذهبت إلى طبيب النساء في المستشفى  
التي تقوم فيها بالعملية، وأخبرته عن سبب مجيئها، غضب بشدة،  
وتحدث مع طبيب الأورام، وبلغها أنها تترك المستشفى لأنها لا  
تحتاج إلى عملية. وعند عودتها، علمت ولاء بالأمر، فبكت بشدة،  
وهي التي كانت منذ صغرها شديدة التحمل والصبر.

كما أنها تزوجت وعمرها ١٩ سنة في عام ٢٠١٠، وكانت قريبة  
من منزل الأسرة. وكانت فرحة كبيرة لوالدتها، وكانت شديدة  
الانبساط، وتحرك يدها وتجهزها. وبعد مرور سنة، تزوجت دعاء،

التي كانت تعمل في حسابات السكة الحديد أيضًا، لكن في فرحتها رجوع وجمع وألم سحر في يدها اليمنى، وأثر على حركتها، وكانت تجهزها، وهي تكتم ألمها كي لا تغطي على فرحة ابنتها الكبرى مرهفة الحس، التي لا تتحمل أي موقف صعب، عكس شقيقتها الأصغر.

وبعد مرور ٨ سنوات من العملية، اكتشفت وجود خلية تحت الإبط ناحية ذراعها الأيمن، وكانت تشعر بكلبشات في ذراعها، وألم شديد جدًا يذكرها ببداية ظهور المرض. تكتم الألم من أجل عدم لفت نظر بناتها وزوجها وجيرانها، الذين تحكي عنهم دائمًا بالخير لوقفهم بجوارها ومساعدتها في مشوار المرض. فكانت تنتظر بجد فرح في الشارع، وأثناء علو صوت "الدي جي"، تصرخ بعلو صوتها من شدة الألم التي لا تتحمله وتكتمه.

فكانت المناسبات والالهاء فيها منفذًا لها لتعبر عن ألمها داخل غرفتها، وعندما ذهبت للمستشفى لتكشف عظامها، وبالصدفة تقابلت مع طبيب الأورام، وعندما عرف أنها سوف تفتح ذراعها، نبه عليها، وعلى الطبيب، أن الفتح سوف ينشر المرض في جسمها، وبالتالي اعتذر كل منهما عن تقديم العلاج لها. واستمرت سنتين تحارب المرض والوجع، والأطباء لم يجدوا لها حلًا، حتى علمت بوجود طبيب يفهم حالتها. وبالفعل، ذهبت له، وكان أول سؤال: هل قمتِ بعمل أشعة على ضفيرة العصب؟

وكانت الإجابة: لا، طبعًا لم يطلب مني عملها. وعندما عملتها، وجدت ورمًا بالفعل في هذه الضفيرة التي تربط بين الرقبة والكتف والذراع. ومن هنا بلغها أنها سوف تأخذ كيماوي مرة أخرى، فما كان عليها إلا الموافقة، لدرجة أنها تشعر أنه لو طلب منها أن تشرب مياه نار، لكانت وافقت لتتخلص من ألمها. مر أمام عينيها الشريط المؤلم للقيء وسقوط الشعر، بالرغم من أنها كانت تأخذ الأمور ببساطة، إلا أنها في هذه المرة تألمت كثيرًا، وكبر سنها مع زواج ابنتها.

بالرغم من أنهما بجوارها، وجيرانها يقومون بمساعدتها في نشر الغسيل والأكل الذي لا تستطيع أن تعمله بيد واحدة، فجيرانها كانوا من الهدايا الربانية التي لم نسمع عن مثلهم في أيامنا هذه. وحتى زوجها يساعدها، كانت تضطر إلى استخدام أصابع قدمها مع يدها اليسرى لكي تقطع ليمونة أو برتقالة، وكانت تجرح يدها وأصابعها، ولا تشعر بتساقط الدم، مع وجود سكر تكاثر عليها المرض في ذلك الوقت، كان الله في عونها.

وبدأت رحلة الكيماوي وصعوباته من الثانية ظهرًا إلى الثانية صباحًا، ٦ جلسات كل ٢١ يومًا، ١٢ ساعة متواصلة من الألم مع الإشعاع الذري والفحص، وتردد الاستغفار، وتصلي على النبي لكي تهون الألم ويمر الوقت بسلام. وهذا كان طلب شقيقتها الكبرى لها، لأنها مرت بهذا واستأصلت ثديها من قبل، لكنها عاشت بعدها ٢٠ سنة حتى جاء أجلها بشكل طبيعي، ولم تتعرض لما تعرضت

له شقيقتها الأصغر "سحر"، الشيء الذي يؤكد وجود وراثته، وأن جسم سحر كان لديه استعداد لاستقبال المرض، ونشط بأخذ الهرمونات، وهذا تحليلي الشخصي.

وكانت تخدم القرآن ٦ مرات في رمضان، تحافظ على صيام الإثنين والخميس، ولا تفطر يومًا في رمضان إلا إذا قامت بتحليل دم، بالرغم من أنها معها رخصة بسبب مرضها لتفطر، لكنها لديها قوة رياضية، وتحفظ حوالي ٥ أجزاء. ولولا ألمها ومرضها لخدمت الحفظ، فهي كانت تلتزم بصلاة الفجر حاضرًا، وتحافظ على وضوؤها حتى تذهب إلى عملها لكي تصلي الضحى، وتبدأ الشغل حتى صلاة الظهر، تذهب للمصلى وتقابل زميلات المقربات داخل المصلى، لكنهن في أقسام بعيدة عنها، لكنهن يستمددن قوة الإيمان من بعضهن.

كما إنها لم تشعر بالغيرة من أحد من زميلاتهن، لأن الله متعبها بجمال شديد حتى بعد المرض، ترى أنها جميلة كثقة في الله، وليس غرورًا. وبالرغم من كل هذا، لم تسلم من نفسنة زملاء، ولم يرحموا مرضها وتوقف يدها اليمنى التي تكتب بها، ويزودون الشغل عليها، يعتقدون أنها تمثل المرض. واضطرت لترك العمل مرة أخرى، لكن قبلها استمرت فترة بشكل شرفي لتوزع شغلها على زملائها. اترقت بالتدرج الوظيفي، وحصل زوجها على درجة مدير عام.

نسترجع رحلة المرض، بعد انتهاء جلسات الكيماوي، جاءتها فرحة كبيرة بعد زواج دعاء. بعد سبعة أشهر، ولدت بنين توأم. وبسفر زوج دعاء، عاشت مع والدتها بعدما كانت تعيش في المنوفية. كانت تخدم التوأم بفرحة وتجاهل مرةً أخرى ألمها، ويكبرون أمام عينيها تدريجيًا. وذات يوم، طلبت من زوجها كشري، وبعد أكله شعرت بلخبطة في المعدة وتعب. اعتقدت أن الكشري مسمّم.

وشعرت بانقباض شديد في أمعاء المعدة لتكتشف أن ما يخرج منها في دورة المياه نزيف شديد مصحوب بهمدان وهبوط، ثلاث مرات متتالية. وعندما علم زوجها، أخذها لأقرب طبيب ليطمئن. وكان أول ما ذكره الطبيب بعد الكشف أن هناك صعوبة في أن تمر عليها ٢٤ ساعة، وأنها في لحظاتها الأخيرة، وأنها تحتاج إلى نقل دم فوري. لم يتم قبولها في أكثر من مستشفى، حتى قبلتها مستشفى لكن على أساس دفع ٧ آلاف جنيهاً، وبالطبع دفع زوجها ما معه فقط حتى يجهز الباقي. وتنتزع الرحمة من قلوبهم ليتم الاتصال بالزوج الساعة ٧ صباحًا ليعتقد مرةً أخرى أنهم يبلغونه بخبر وفاتها.

لكنهم كانوا يستعجلون ٧ آلاف جنيهاً. ليتضح أنها مصابة بأورام في القولون بعد عمل منظار. وتم لَم العائلة لكي يروها وينظروا نظرة الوداع. وطلبت سحر من أختها تجهيز الكفن، وأعطت وصيتها في الغسل، ووصّت على بناتها وزوجها. كان الكل

من الأقارب والجيران في حالة ذهول تام، ومع ذلك كانت تتوضأ وتصلي وتلتزم، وتمتد لها يد الله.

تمر بفترة علاج لوقف النزيف وتطهير القولون، ورجعت إلى منزلها سالمة، تنجح في كل اختبار توضع فيه، إيمانها ثابت ولم يزحج. تقول إن مطعمها حلال ولم يدخل جيب زوجها قرش حرام، فتجد النجاة في كل طريق. وأخذت بعدها علاج هرموني، والعلبة سعرها ١٩,٥ ألف جنيهاً عن طريق تأمينها الصحي التابع لعملها.

ونقلت إلى شقة في مكان أهدأ في المرج الجديدة، لأن سكانها القديم فيه ضجة شديدة تعبها ولا تتحملها، لكن مع توقف تام لذراعها الأيمن لا تستطيع تحريكه. وتصف حالتها بأنها تجدف في البحر، والمجداف وقع من يدها لكي تصل إلى الشاطئ.

وفي عام ٢٠١٥، زاد سكرها بشكل عالي، وكانت في رمضان، وبدأت تشعر بألم شديد لا تستطيع الجلوس منه، وتصرخ وتأخذ مسكنات ولا تؤثر. ولم تنم بشكل متواصل، كانت تغفل ٣ دقائق وتكذب عليها ولاء وتقول لها ٣ ساعات لتطمئنهن وتقلل من حدة الوهم الذي ينتابها. وطبيبها المتابع الذي يفهم حالتها كان في مناسك عمرته ولم يرجع إلا بعد العيد، لدرجة أنها طلبت دخول مستشفى الأمراض العصبية.

تعتقد أنها فقدت أعصابها، حتى ذات يوم طلبت الإسعاف، واتصلت بابنتها "ولاء" لتجهيزها، وودعتها. كان يمتلكها اليأس والإحباط، وتطلب الموت من شدة الألم، وتناجي ربها أنها من شدة الألم لم تستطع حتى أن تعبده. تاريخ المرار الذي لم يتوقف إلا قليلاً يحيطها ولم تجد مفرًا منه.

لتجد أن المرض الخبيث أصابها من الفقرة السادسة إلى الثانية عشر، وهذا كان سبب عدم جلوسها ونومها وتحركها. فقدت الجهد أن تقول "اه"، ومن صراخها يبتعد الأطباء لأنهم غير متخصصين في الأورام، والطبيب يجئ مرةً واحدةً في الأسبوع. حتى أعطوا لها قرصين ترامادول كل ٦ ساعات، ولم يؤثر. وبعدها تحقن بالترامادول بنسبة أكبر، ثم لصق مخدر يسكن لمدة يومين فقط.

ولم يكن ألم المرض فحسب، بل وفاة تلو الأخرى لمن حولها من الحالات مثلها. حتى طلب الطبيب مسحًا ذريًا وحقن العصب لكي يموت. وتم الحقن تدريجيًا حتى وصل إلى جانب الكلى وتوقف لكي لا تحدث مشكلة أخرى، وأصابها في فم المعدة، وبعدها في سلسلة الظهر، ومتابعة إشعاع ذري وكيماوي للمرة الثالثة.

بعد ٧ جلسات توقف الألم، وهي مستمرة في عمل الفحص بالأشعة الرنين والمقطعية بالصبغة، ويسبب لها تعبًا ومجهودًا أيضًا لكي يعرفوا نتيجة العلاج وتحجيم المرض. ومع ذلك، تحمد ربنا وتنظر إلى من هم مرضهم أعلى منها، من أصابهم في القطنية

مثلاً ولم يتحركوا. تقول إن أكبر عظة تصل لها أن ربنا لم يكن راضياً بما وصلت له ويريدها في مكانة أكبر، وإن أصابها أكثر من ذلك، سوف تقول الحمد لله.

وبالفعل، بلغتها الطيبة أثناء الفحص أنها لم تجد أوراماً في الظهر واختفى، بالرغم من أن الأشعة القديمة تؤكد وجوده، كما أنها تؤكد أن المال لا يستطيع العلاج، ولا الأطباء، ولا الأدوية، ولكن عن طريق أمر الله بالشفاء فقط. وإنها لم تنسَ ربنا في أي فترة، ومهما حدث.

وكانت تحتاج إلى وجود والديها بجوارها، بالرغم من أنها كانت معتقدة عدم وجودهم، وعدم مشاهدتهم لحالتها يريحها. لكنها تشعر بالفقْد لهما، وكانت أكبر رسالة من ربنا أن ميعاد الموت بأمره وحده. في كل مرة كانت تعتقد، سواء هي أو مَنْ يجاورها، أنها وصلت للحظة الأخيرة. لكنها بدأت تفكر: ما هو الشيء الذي تقصر فيه، ويريد الله سبحانه وتعالى أن تلتفت له؟ فركزت في القرآن الكريم ودوام قراءته، حتى إنها تشعر بارتياح لمجرد سند يدها المتوقفة عن الحركة عليه.

كل طلبها أن تستطيع الحج، وإن لم تستطيع، تكتب لها وتحج في البيت المعمور. وترى أن الجهل كان سبباً في المرض، وتنصح بعدم الاستسلام التام للأطباء، ويجب التحليل والتأكد قبل الإقبال على أي علاج. وتدعو للجميع أن لا يصابوا بهذا المرض،

كما إنها فرحانة بتخفيف ذنوبها ورفع مكانتها، كما أخبرتها صديقتها أن هذا المرض خف عنها الوقوف على الميزان.

ربنا ينولك كل ما تتمنين، وسوف تعلنين انتصارك على المرض قريبًا إن شاء الله. لم أرى قوة تحمل وقوة إيمان بهذا الشكل، فهي جمالها داخلي وخارجي. لا يوجد بداخلها أي شر، ونية وقلبها سليم. كانت حربها قوية، وهدايا ربنا لها عديدة، أعطاهما الزوج الصالح الذي لم يتخلَّ عنها في مرضها، في ظل تخلي العديد من الأزواج عن مرض زوجاتهم بل هروبًا من المسؤولية. وكذلك حنان بناتها واستمرار خدمتهما لها حتى بعد زواجهما في ظل أبناء عاقين وجاحدين على والديهم، وجيران أصبحوا في خانة النوادر. قصتها تعلمنا الصبر بلا حدود، لكن ماذا عن مَنْ أصابهم هذا المرض وليس لديهم تأمين صحي أو قدرة مالية؟

# الاعتماد على النفس

\*\*\*\*\*

لم يكن يتيماً أو نتاج أسرة منفصلة، لكن والده أراد أن يبرز فيه التحمل وعدم الشكوى والصلابة منذ صغره، مع الحفاظ على الفروض والمذاكرة. كطفل لا يدرك ذلك، شعر أنه منبوذ من كل مَنْ حوله، وادعى أنه يتمنى التخلص من هذا العذاب. لكنه عندما كبر لم ينكر عرفان وفضل والديه عليه، لأنهما السبب فيما وصل إليه، وكان من السهل أن يتركوه في الدنيا دون أن يتعلم أي شيء.

محمد عبد الحميد وُلِدَ في إمبابة، رقم ٢، بين أربعة أولاد، وربوا بنتين وولاد أعمامهم. كان والده يريد أن يتحمل المسؤولية والمشقة والتعب، وأن يعرف أن المال يأتي بصعوبة، وظروفهم الاقتصادية كانت صعبة. فبدأ يعمل منذ الصف الثاني الابتدائي في ورشة كاوتش سيارات أثناء الإجازة، حيث إنه زكي ومتفوق في دراسته، إلا أن من يعلمه الشغل كان بالطبع أكبر منه، ولم يكن صاحب الورشة يومياً يقوم بتعليقه وضربه لكسر عينه والخوف منه. ولكي يلبي طلبه فوراً، مثل أي طفل، ذهب إلى والده واشتكى له لكي يجلب له حقه. وعندما سمع والده قال له إنه لم يترك حقه، وذهب معه وألقاه داخل الورشة، ووصى الأسطى بضربه أكثر لكي يتعلم دون شكوى.

وبالتالي، نفذ الوصية وعلقه نصف اليوم. وتعلم محمد عدم الشكوى بعد ذلك أو نقل أي شيء يتعلق بالشغل، وتعلم تدريجيًا لدرجة أن صاحب الورشة أراد أن يمشي الأسطى، ويعتمد عليه للالتزامه ومحبة الزبائن له، وطلبهم له بالاسم. كان هذا يزيد الغيرة منه لأنه تفوق على معلمه، وكان أجره جنيهان في الأسبوع، وبالتالي قام الأسطى بتخريب ماكينته لكي يتهم فيها محمد. وبعد مرور شهر، أصيب الأسطى بإصابة كبيرة في يده أدت إلى اعترافه لصاحب الورشة بحقيقة ما فعله.

كان محمد ملتزمًا في دراسته دون أخذ دروس خصوصية، حتى حصل على مجموع كبير في الإعدادية. ومن هنا، بدأ والده يستخسره في ورشة الكاوتش، ورأى أنه ممكن أن يصل إلى شيء كبير، خاصة أن والده زرع التدين فيه. كان عندما يسمع محمد شريطًا أو موعظة لأحد الشيوخ، يحفظها، كما إنه يحفظ جزء عم وبعض السور المتفرقة في القرآن الكريم. وكان لديه زملاء حياتهم بين المساجد والقرآن، وكان ذلك سببًا في زيادته. وكانت والدته دائمًا تضربه عندما يؤخر واجباته ويستمر في دراسته، فكان محمد يتعرض للضرب من الجميع: والده ليتحمل المسؤولية، والأسطى في الشغل، ووالدته لكي يكمل دراسته. وبالتالي، كان نفسيًا مدمرًا، ويشعر بالقهر من الجميع، بالرغم من أنه لديه أخ كبير وأخوات أصغر، لكن ليسوا في التزامه.

وبدأ يفكر: لماذا الكل يضره ويعنفه؟ فنظر إلى جسمه، فوجد نفسه ربيعًا جدًّا، ففكر في الرياضة لكي لا يستهين به أحد. فتقدم في مركز شباب في أولى ثانوي، وانضم إلى فريق الكرة. وعندما شاهده المدرب، طلب منه أن يتغذى أكثر ويأكل كثيرًا لأنه رفيع جدًّا، ثم يعود مرة أخرى. حتى سافر والده إلى العراق، وقامت الحرب، واختفى والده وانقطعت أخباره، ولم توجد وسيلة للتواصل به. ففكر محمد أن يتحمل المسؤولية ويترك المدرسة، وكان له زميل يعمل في مطبعة، وأخذ معه. وعندما دخل، وجد الكل يضره أيضًا، فاتجه إلى "كيك بوكس" وجيم وكمال أجسام لكي يقوى ويبني جسمه.

ورغم أن ظروفه المادية كانت صعبة، لكنه كان لديه طموح، وقام بتدريبات مكثفة. وكان يحصل على ٣٠ جنيهاً في الأسبوع، لكنه قابل أحد الأشخاص في المطبعة، ونصحه بأنه يجب أن يجيد العمل في المطبعة لأنه في سن صغيرة، وما يقبله من ضرب وإهانة لم يقبل عندما يكبر، وهذا هو الحل الوحيد. لكن ضعف جسمه في ذلك الوقت جعل صاحب المطبعة ينقله إلى القسم الفني، لأن الشغل كان بسيطًا. وكانت هذه أهم خطوة في حياته، لأنه تعلم كل شيء في المونتاج والتصوير الآلي وغيرها من الأعمال ليصبح مسئولاً عن القسم الفني كله، واعتمد عليه صاحب المطبعة لأمانته والتزامه، وكان يطبق بعض الآيات في حياته ويجدها مطابقة.

وبعد مرور سنتين، رجع والده غنيًا جدًا لأنه كان انتقل إلى ليبيا عندما حدثت الحرب في العراق دون أن يتصل أو يوضح ما حدث. وبدأ يسأل محمد لماذا ترك التعليم. وعندما عرف أنه تحمل مسئولية الأسرة في غيابه، طلب منه أن يكمل دراسته. ووافق محمد على أساس أنه لم يترك عمله الذي وصل فيه إلى مرحلة جيدة. ورغم صغر سنه، كان يفكر أن يعف نفسه بالزواج، وبالفعل خطب وعمره ١٦ سنة، وتعرف على إحدى الأسر، كان زميل شقيقه في صالة التدريب، يحكي عنهم وعن أديهم، وكانوا على قد حالهم، وكان يرسخ في عقل محمد أن الغلبانة هي التي تعيش.

ومن هنا، اصطحب مدربه وذهب ليشاهد هذه الفتاة، وكانت أيضًا في سن صغيرة، وحدث ارتياح. كانت تتعلم في أولى تجاري، وكتب كتابه وعمره ١٩ سنة. وبدأ يفكر تفكيرًا أكبر من سنه لأنه يحتاج لإنجاز مهام عديدة في وقت واحد، فالرياضة تحتاج إلى مصاريف كبيرة، والحصول على شقة وأثاث ومصاريفه الشخصية. مع رجوعه إلى التعليم، كان قد تأخر لمدة ٣ سنوات، ولكي يعيد قيده، عليه أن يرجع إلى سنة أولى، لكن في التعليم الفني، وأن يتقدم في المدرسة الفنية الثانوية للطباعة بشبرا. فرح جدًا لأنها مجاله وعمل فيه، وتخصص في كل شيء.

لذلك، نجح بتفوق وحصل على المركز الأول بنسبة ٩٩,٧٪، وتقدم في معهد المساحة بالهرم، فأصبح شبه لا ينام. يعمل في المطبعة نهارًا، ويعمل في مكان آخر ليلاً. يمشي في الطريق يلم

الروبابيكيا (علب كانز المونيا، نحاس، أحذية متقطعة، أي أشياء تم رميها يمكن أن تتصلح وتدخل في إعادة تدوير) لكي يزيد من دخله وماله وينجز المهام. وكان في سن صغير تزوج ورزق ابنته الأولى جنة.

وكان محبوبًا جدًا في المطبعة، وكان صاحب المطبعة يريد أن يصطحب ابنه في التمارين ويشجعه، فكان يركز في التدريبات ويصل إلى مراحل متفوقة. ووصل في كيك بوكس أول شمال الجيزة، ودخل بطولة الجمهورية وحصل على المركز السادس. وبدأ المنتخب المصري يطلبه، ومدرّب الاتحاد المصري عندما شاهده لفت نظره جدًا أنه مهاري، وكأنه "فندام مصر". وصل إلى مرحلة جيدة في الرياضة وشعر بالقوة.

وكان المعهد يحتاج أنه يحضر كل يوم، ولا يستطيع الذهاب لدخوله المنتخب، فاضطر يترك المعهد على أن يتقدم فيه بعد فترة، وركز في الرياضة لأنها أشبعت رغبة كان يريدّها. حدث تغير ملحوظ في جسمه، ونجاح في شغله وبيته، ورزق بنتين، خلود ومريم، بعد ابنته الأولى جنة. لكنه تعرض لكسر في الركبة، وكان في بداية بطولة الجمهورية، ودخل العديد من العمليات، واضطر أيضًا أن يوقف رياضة فترة، ويركز في عمله. وجاءت فرصة سفر إلى السعودية بمرتب ١٢ ألف ريال شهريًا، عندما سمعوا عنه إنه ناجح في الطباعة والرياضة وملتزم دينيًا.

وكان يذهب كمشرف، ولكن كان عليه استئذان صاحب المطبعة الذي بدأ يشعر أنه سوف يفقد مهاراته ومهنته، لم يجد مثله، وبدأ يغريه لأنه لم يقصر معه في أي شيء، وإنه سوف يزوده. وبعد مرور الوقت، وجده يزوده ٢٠ جنيهاً أسبوعياً فقط، وشعر أنه فوت عليه فرصة لم تعوض من أجل مصلحته الشخصية، لكن في ذات الوقت شعر محمد بقيمته وإنه مطلوب، ويستطيع أن يعلم المهنة بإتقان. ورجع مرة أخرى للرياضة لكنه لا يستطيع الدخول في بطولة الجمهورية مرة أخرى.

مرت السنين على منوال ثابت من النجاح وتحقيق الآمال، وكبر بناته وعلمهن في أحسن مدارس، وزادت خبرته حتى أصبح مديرًا عامًا في إحدى شركات التوريدات الكبرى. وما زال يعطي مرتبًا شهريًا لوالديه، وعرف جيدًا أن ما وصل إليه بفضل ما تم نقشه فيه منذ صغره. ويتذكر أيام الطفولة عندما كان يدعو أن يتخلص من عذابه، ويضحك لأنه لم يكن يصل إلى كل هذا إلا إذا وُضع في هذه الظروف التي أخرجت أحسن ما فيه. كما إنه يعطي دروسًا في اللغة العربية في إحدى الجمعيات الخيرية.

قصته نموذج يحتذى به ويضرب به المثل للاعتماد على النفس والالتزام الديني، وعدم التمرد على شيء له نتائج ناجحة. لم أَدع الأسر إلى عمالة أطفالهم، فظروفه الصعبة هي التي دفعته لذلك، لكنني أركز على غرس القيم والتحمل وعدم ترك التعليم والرياضة.

وأن التفكير السليم كان أساسًا للحصول على نتيجة إيجابية بعد المرور بتعب وشقاء، دون استسهال ومد اليد للتسول أو السرقة والانحراف، مع إصرار وعزيمة للوصول، وتجاهل ظروف صنعت منه رجل يعتمد عليه. يبر والديه، له رسالة ولا يخشى شيئًا في حياته إلا فعل الشيء الحرام، بمنتهى القناعة والرضا، وبعيدًا عن مظاهر الخداع.

# الأصم المتكلم

\*\*\*\*\*

حالة نادرة وقد تكون فريدة لشخص أصم، لكنه يتحدث بطلاقة عن طريق قراءة حركة الشفاه وفهمها، وبالتالي أطلق عليه "الأصم الناطق". لكني عندما تحدثت معه لم أجده ناطقًا فقط، بل وجدته يتحدث بفكر ورؤية. ومع ذلك، لم تكن هذه الإعاقة تمثل له الصعوبة الوحيدة، بل كانت هناك العديد من الصعاب التي واجهها وتغلب عليها بقدميه ليصل إلى هدفه.

فهو يتيم الوالدين ووحيد ليس له أشقاء، ومع ذلك لا ينظر إلى الماضي ولا يشغل حيزًا من تفكيره، فهو يهتم بالمستقبل فقط. يرى أن الإنسان يجب أن يعلن عن ما يميزه ولا ينتظر هذه المنحة من المحيطين، وهذا لا علاقة له بالغرور أو النرجسية. فهو ضد وجود وسيط بينه وبين الناس لفهمه، بل يطلب أن ينظر إليه باهتمام، ويرتاح في الحديث دون تدخل أشخاص للترجمة. كما أنه ضد أن يتخذ أحد قرارات بالنيابة عنه، وهذا ما فرض عليه سيطرة جعلته يتعلم قراءة الشفاه لكسر قيود السيطرة.

رامز محمود عباس، ولد في محافظة المحلة الكبرى ضعيف السمع. كان والده يعمل مشرفًا في أحد مصانع النسيج، وبعد مرور أسبوع من ولادته توفيت الأم، فأخذته شقيقه والده الكبرى وربته

مع أبنائها الأربعة. وكانت تعامله بشكل طيب قد يكون أفضل من أبنائها الأصليين. عاش معهم كابن خامس يرتدي سماعة أذن، والتحق بالمدرسة وهو في الثامنة من عمره نظرًا لظروفه. كان هناك صعوبات في الفهم لضعف السمع، بالإضافة إلى بعض المضايقات من زملاء، وعدم اهتمام المدرسين به. ومع أنه كان ينبغي التقديم له في مدارس الصم والبكم، إلا أن المحيطين لم يدركوا ذلك إلا بعد فوات الأوان.

حاول أن يزرع القوقعة لمدة ٧ سنوات، وظهر في برامج ليصل صوته إلى المسؤولين لكي يجري العملية على نفقة الدولة، ولكن لم يكن هناك فائدة. تجاوب تدريجيًا مع المدرسين، رغم أنهم لم يدركوا كيفية تحدثه بالرغم من أنه يسمع قليلًا. كان رامز يحاول لفت الانتباه إلى أنه مميز ولديه قدرات مدفونة، لكنه لم يجد الفرصة في مجتمع يهتم بالمظاهر والشكليات أكثر من المضمون. لذلك يناجي الله سبحانه وتعالى أن يأخذ بيده، لكنه يعيش ببساطة ولا يرى أن الإعاقة سلبية، بل تميزه.

كانت عمته تساعدته وتشجعه على الوصول إلى أحلامه. استمر في التعليم حتى حصل على دبلوم صنائع قسم كهرباء بصعوبة، وذلك لعدم فهمه الجيد للعملي، وعدم وجود مدرسين لديهم صبر كافٍ لشرح الدروس مع مراعاة حالته.

وبعد حصوله على الدبلوم، توفي والده، فحزن عليه، خاصةً أنه كان يدرّب كاراتيه وحاصل على الحزام الأسود، وكان رامز يحب أن يتعلم منه، لكنه رفض، لأن هناك العديد من الضربات تعتمد على السمع، فوجد صعوبة في تعليمه. لكنه لم يتوقف، فقد شعر أنه يجب عليه العمل وتحمل مصاريفه، فبدأ يعمل في البناء فترة، وفي مطعم فترة أخرى، وحاول أن يتقن عمله بقدر الإمكان. وكان هناك العديد من أصحاب العمل يرفضونه عندما يعرفون إعاقته.

حاول أن يتعلم الخياطة، وعمل في مكتبة، حتى التحق بإحدى الجمعيات الأهلية التي تساعد المعاقين. وكان يفتح محادثات عن طريق الإيميل، وتعرف على فتاة ضعيفة السمع من محافظة الإسكندرية عبر "الشات" في عام ٢٠٠٤. وبعد ثالث حوار سافر لرؤيتها، وبدأت تظهر مشاعر بينهما تدريجيًا. زاد الاهتمام، حتى طلبت مقابلته مرة أخرى. بالفعل ذهب، ووجد والدتها معها، وكانت فاهمة ما بينهما. عندما شاهدت رامز، بدأت تتحدث في التفاصيل والطلبات، ورامز كان على قدر حاله، لا يستطيع أن يتحمل أعباء كثيرة. تحدثت في الشبكة والشقة ونقله إلى وظيفة ثابتة في الإسكندرية، مما جعل رأسه يدور. كما اصطحبته إلى مطعم باهظ الثمن، وكان يعلم أن ما في جيبه أقل من المطلوب، فكل ما معه ٧٥ جنيهًا، ويحسب حسابه في الرجوع إلى المحلة.

وكأنها كانت تختبره لتعرف كرمه من بخله، ومدى استعداده لتحمل مسؤولية زوجة وبيت. تركت له شهرًا ليقرر. حاول أن يجد

حلًا، لكنه لم يستطع، فاضطر إلى صرف النظر عن الموضوع بعد قراءة كتاب لعباس العقاد، حيث توقف عند جملة "النساء كزهور"، أي أنه يقابل الكثير وفي النهاية يختار واحدة. لم يشعر بالحزن كما ذكرت، فهو دائمًا يفكر في المستقبل ولا ينظر إلى الماضي.

في ذلك الوقت، كان رامز يشغف بالعمل الصحفي، ويجري تحقيقات في إحدى الجرائد المحلية، كما كان يذهب كمراسل لإحدى الجرائد الشهيرة في القاهرة. خلال رحلته هذه، قابل العديد من نجوم الصحافة والإعلام الذين نشاهدتهم على شاشات التلفاز الآن، حيث كان يعمل كمراسل. من بين هؤلاء النجوم الذين يتصدرون المشهد للدفاع عن المعاقين والتحدث عن التعامل معهم، تعاملوا معه بمنتهى القسوة. لن أذكر أسماءهم منعا للإحراج، لكن هذا يؤكد ما ذكرته في المقدمة عن الذين لديهم إتقان في ارتداء أقنعة مزيفة تخفي ملامح وجوههم الحقيقية.

واستمر في القراءة والتعلم من سياسة الجرائد، لكنه كَوّن أرسيا من الجرائد الإقليمية وقام بالعديد من التحقيقات عن طريق قراءة حركة الشفاه. كان يكتب ويصيغ ويرسل، وما زال يعمل في الجمعية الأهلية كمتطوع. دخلت الجمعية في تحالف مع المجلس القومي للطفولة والأمومة في مشروع ختان البنات، ومن هنا بدأ العمل براتب ١٥٠ جنيهاً. بعد مرور سنة، كانت إحدى الفتيات تأتي إلى الجمعية للعب مع الأطفال والتخاطب معهم، لكنها لم تكن

متخصصة وكانت تعمل بشكل تطوعي. تعرف عليها، وكانت تعامل معه بلطف وتشجعه. في تلك الفترة، كتب مسرحية للمعاقين ذهنيًا باسم "مستشفى الكسل"، وكانت أول مسرحية تكتب لهم.

كانت تلك الفتاة ابنة أحد أكبر المحامين في المنطقة، ودعته إلى منزلها للتعرف على والديها. عندما ذهب، صدم من الفخامة التي كانت تعيش فيها، إذ كانت تعيش في فيلا ومستوى معيشي عالٍ جدًا. من هنا أدرك أن اهتمامها به لم يكن مرتبطًا بمشاعر رومانسية، بل كان بسبب رغبة والدها في الاطلاع على مسرحيته. فكر في الأمر لفترة، وبعد ذلك انقطعت الفتاة عن الجمعية ونسي الموضوع. تم تنفيذ المسرحية ولاقى إعجابًا كبيرًا، وكانت الجمعية تضم حوالي ٧٠٠ عضو.

بعد ذلك، عمل مرة أخرى في مطعم لمدة شهرين. في ذلك الوقت، كانت هناك مظاهرة أمام مجلس الشعب في عام ٢٠١٠، فتحدث مع أحد زملائه ليرفع رسالة على اليوتيوب موجهة إلى السفارة مشيرة خطاب تطالب بحقوق المعاقين وتسجيل موقف شباب المحلة. في إحدى المظاهرات التابعة للمعاقين، كان رامز مشاركًا، وكانت السفارة مسئولة عن الإسكان والمجلس القومي للطفولة والأمومة. التقت المعتصمين لتعرف مطالبهم، وتعاملت معهم باحترام كبير. لفت رامز نظرها وأشادت به كونه أصم

ويتحدث ويطالب بحقوقه، لكن الاجتماع لم يكتمل بسبب اختلاف المعاقين فيما بينهم، فعاد رامز إلى المحلة.

بعد ذلك، فكر رامز في التعاون مع زميله الذي رفع الرسالة على الإنترنت، فاقترح عليه إنشاء قناة إلكترونية باسم "صوتنا" تتحدث عن ذوي الإعاقة والدفاع عن حقوقهم. كانت أول قناة إلكترونية في الدول العربية مخصصة لهذا الغرض. إلى جانب ذلك، كان رامز يكتب مدونات على الإنترنت. التحق بالتعليم المفتوح في كلية الحقوق ونجح في أول سنة، لكنه تعثر في باقي السنوات بسبب الحالة المادية. في عام ٢٠١٠، عندما توفرت له الأموال، استأنف دراسته، وافتتح القناة وبدأ البث من خلال الهاتف واشترى كاميرا لتصوير اللقاءات والبرامج والاعتصامات.

قبل الثورة، انضم رامز إلى لجنة التنسيق بين الأحزاب والقوى السياسية والنقابية في المحلة الكبرى، وكان يحضر المؤتمرات مع اليساريين والشيوعيين. أحد الأشخاص كان يكتب له ويشاركه الأفكار، فأصبح رامز عضواً في جمعية متحدي الإعاقة، وشارك في ثورة ٢٥ يناير في المحلة. في أحد الأيام، أصيب بخرطوش فوق حاجب عينه أثناء تنظيم التجمعات، وبطبيعة الحال، لم يكن يسمع الهاتفات.

في فبراير ٢٠١١، عندما زادت الفوضى والسرقات، بدأ رامز يتساءل عما إذا كان ما فعله صحيحاً أم خاطئاً. انضم لاحقاً إلى

الحزب الشيوعي، لكنه شعر فيما بعد بأن فكره تغير، إذ لم يكن يرى فائدة في توزيع مال الأغنياء على الفقراء، بل يجب على الجميع العمل لتحقيق ما يريدونه. كما كان يؤمن بضرورة تنظيم النسل لتجنب المعاناة المالية.

انضم رامز لاحقًا إلى حزب العدل، لأنه كان ضد حزب الإخوان. تقابل مع فتاة أكبر منه بثلاث سنوات كانت تخوض الانتخابات في حزب العدل، لكنه شعر بالارتياح لعدم نجاحها، إذ كان يرغب في طلب يدها للزواج. عندما فتح الموضوع معها، أوضحت له أن الإعاقة لم تكن هي السبب في رفضها، بل كانت ترى أن الصم بشكل عام عصبيون ويحبون الاستحواذ والغيرة، مما قد يسبب مشكلات بينهما.

على الرغم من كل تلك التجارب، لم يشعر رامز بالحزن. كان يعتبر كل تجربة درسًا وانتهت، ويرى أن لا شيء يستحق التأثير العاطفي، خصوصًا أن "الفتيات" يمضين في حياتهن. كان يكتب في حبهن قصائد، وكان يظهر من خلاله أنه أصم عقلائي.

استمر رامز فترة طويلة في المنزل بسبب توقف العمل، إلى أن تم تنظيم اعتصام للمعاقين أمام الاتحادية. انضم رامز للاعتصام، لكنه كان نائمًا في الشارع أثناء الاعتصام. جاء أحد اللوات للنداء عليهم من أجل تعيينهم، لكنهم لم يوقظوا رامز وتركوه نائمًا وحده. عندما استيقظ، لم يكن يدرك ما حدث، وتساءل عما إذا كان قد

تم القبض على المعتصمين أم أن الاعتصام انتهى دون أن يشعر. في أحد الأيام، كان قد تعرض للضرب المبرح من قبل الإخوان دون أن يعرفوا أنه أصم، مما جعل المارة يعتقدون أنه يشحت، وأعطوه مألًا، واضطر أن يمشي من الاتحادية حتى العباسية، ثم ذهب إلى أحد زملائه حتى تمكن من العودة إلى المحلة.

وعندما تجمع المعاقون، وكان المجلس القومي لشؤون الإعاقة في بداية نشأته، طالبوا بالعمل فيه. وكانت هناك مقابلات مع المستشار عدلي منصور، كرئيس مؤقت في فترة انتقالية، مع المعاقين ليعرف مطالبهم. وعندما تحدث رامز، تأثر به وبكى، ونشر حوارته معه على صفحات الجرائد. وكتب رامز على الفيسبوك معاناته التي مر بها، وحكى واقعة الاتحادية حتى اتصلت به الأمين العام للمجلس وتحدثت معه، ثم تم تعيينه في المجلس القومي لشؤون الإعاقة في إدارة الإعلام في عام ٢٠١٣. ووجد صعوبة في البداية لعدم وجود سكن في القاهرة، فكان يسافر يوميًا إلى المحلة، وشعر بالمشقة ذهابًا وإيابًا.

وتعرف على فتاة بعد عمله في المجلس أثناء الإجازات وذهابه إلى المحلة. وكانت متفهمة له جدًّا، وبالفعل خطبها واشترى شبكة، لكنها فاجأته بأنها ستسافر إلى قطر وتريده أن يكتب الكتاب ويسافر معها، لكنه رفض، وانتهى الموضوع على ذلك. شعر بعدها بالاكْتفاء الذاتي وعدم التفكير في الارتباط لفترة.

حتى جاء عام ٢٠١٥، وعرض عليه أحد زملائه في المجلس شقته في العبور، التي كان سيعيش فيها بعد زواجه، لكنه لم يكن قد خطب بعد. فعرض عليه زميله إيجارها بمبلغ ٦٠٠ جنيه، رفقاً به، لأن الإيجار الأساسي كان ١٤٥٠ جنيهًا، بينما كان راتب رامز كله بعد الزيادة وقتها ١٥٠٠ جنيه، بالإضافة إلى تكلفة المواصلات ومصاريفه الشخصية. وكان يحاول في تلك الفترة البحث عن شقة أقرب.

قصته تدل على المشقة والصعوبات منذ الولادة، حيث يتجاهل إعاقته لكي يستمر في مشواره بمنتهى الرضا والقناعة، وبعند شديد وإصرار للوصول إلى هدفه دون تراجع أو ملل. هو يصنع أجواءً من البساطة والمرح والتعقل والقراءة والثقافة. لا تبهره المظاهر البراقة والخادعة، فهو دائماً يركز في المضمون وبعمق. لم أشعر أن فقدانه لوالديه أثر عليه، ولا أن الخوف ينال منه. بل قوته وتحديه أكبر، رغم كل هذه التحديات: فقد السمع، وفقدان الأم والأب، وعدم وجود أشقاء، والمعاناة في العمل والارتباط. كل نقطة من هذه كفيلة بأن تؤثر بشكل جوهري على الأشخاص العاديين، وتوقفهم مقيد الأيدي، فلا يستطيعون فعل شيء إلا الانحراف والتبرير لأفعال مشينة، وينسجون من ظروفهم شماعة لأفعالهم الخاطئة. أقصد هنا ضعف النفوس الذين ينساقون وراء النفس الأمارة بالسوء بدلاً من القيام بشيء سليم.

# التحمل

\*\*\*\*\*

امرأة غير متعلمة تعطي دروسًا في كيفية تحمل الصعاب دون الوقوع في أخطاء، تتخذ قرارات مصيرية وتنفذها، وتعاود نفسها في عدم التراجع أو الإشارة إلى أنها غير مسؤولة، بالرغم من عدم دخولها المدارس. إلا أنها تتصرف بحكمة وبنظرة مستقبلية، تتجاهل التعب والإهانة بعض الشيء، قنوعة بقدرها، وترى أن الله يقف وراءها لتكمل مشوارها.

سومة عزت مأمون ولدت في ميت غمر بمحافظة المنصورة، والدها موظف في النقل العام، ووالدتها ربة منزل. هي الكبرى على ٤ أولاد متعلمين، لكن الفكر الريفي القديم كان لا يعترف بتعليم البنات إلا قليلاً. تربت بشدة وبحزم حتى بلغت ١٨ سنة، وتقدم لها ابن عمها الذي يعيش في القاهرة وكانت تتمناه دون الإفصاح لأحد، وتريد أن تخرج من الريف إلى المدينة. تزوجت وانتقلت إلى أرض اللواء، وكان زوجها يعمل مبيض محارة، وكان ذلك عام ١٩٩٠. سومة كانت فرحة بتحقيق أمنية لها، وعاشت في بيت عائلة في شقة مستقلة، لكن سرعان ما دبّت المشاكل بينهما ووجدت معاملة سيئة من الجميع، حتى ولدت ابنها الكبير نور الذي اكتشفت أنه معاق ذهنيًا بنسبة ٥٠٪. غضبت عامًا في منزل

والدها حتى تم الصلح ورجعت إلى بيت الزوجية، وكانت تهتم بحالة نور وتجري به إلى المستشفيات، بينما كان زوجها يعمل بشكل غير دائم. حتى رزقت بولدين توأم، محمد وأحمد، ولم تتوقف المشاكل والخلافات بالرغم من أنها كانت ترغب في أن تعيش وتحافظ على بيتها. ومرت سنون ورزقت بولد رابع، أيمن، لكنها وصلت إلى حالة من اليأس الشديد من حل الخلافات، فاتخذت قرارًا بأخذ رضيعها وترك الأطفال الثلاثة والسفر إلى المنصورة، ومكثت ٣ سنوات ورفض والدها الصلح تمامًا، بالرغم من أن أولادها لم يكونوا معها. وكان نور قد وصل إلى الصف الثاني الابتدائي في مدرسة حكومية عادية، ولم تقدمه إلى مدارس التربية الفكرية اعتقادًا منها أنه يتجاوب. ثم تم نقله إلى مدرسة تربية فكرية، وكان التوأم في بداية دخولهم الابتدائية.

مرت السنون، ووالدها كان من النوع المتعصب في رأيه، فكان يمنعها من الخروج والتحدث مع أبنائها ويهددها بأنه سيطلق والدتها إذا حدث منها أي خطأ. وكان هذا يزيد من خوفها، حتى سمعت أن ابنها نور الكبير قد فُقد ولم يجده، حيث خرج يبحث عن والدته وكان عمره ٧ سنوات، ووالدها يرفض خروجها أو الاستجابة لهم، معتقدًا أن هذه حيلة لإعادتها. ولم يكن الفقد حقيقيًا، حتى سمعت بوجود طفل غريق واعتقدت أنه ابنها، فخرجت تصرخ وتبكي وتدعو أن تجد ابنها.

مر أسبوع على غيابه حتى تلقت اتصالاً أثناء صراخها يؤكد رجوعه بعد نشر صورته في التلفزيون وصفحات المفقودين، حيث وجده أحد الأسر في إحدى المواصلات ووصلوه إلى دور المفقودين.

كانت تختلس لحظات لتحدث أولادها عبر الهاتف الأرضي وتطمئن عليهم، حتى وصلها إخطار من أحد المحضرين بزواج زوجها عليها. اتصلت بالزوجة الجديدة مدعية أنها جارتهم، وأوصتها على الأولاد. طمأنتها الزوجة الجديدة وأخبرتها أن زوجها تزوجها لتخدم أبنائه.

لكن سومة كانت تشعر باختناق شديد، تريد أن تصرخ وتبكي لتخرج ما بداخلها، وفي ذات الوقت كانت تخاف أن يشاهدها والدها. ولم تنقذها إلا وفاة ابن عمها، حيث كانت والدتها تفهم أنها تكبت مشاعرها وتبتلع أحزانها. كانت حالة الوفاة فرصة لها، فصرخت وبكت على حالها، والكل يعتقد أنها تواسي ابن عمها المتوفى.

كانت تخرج كلما جمعت بعض الجنيات من أشقائها لتحدث أولادها من السنترال وهي في حالة ترقب، تلتفت يميناً ويساراً خشية أن يشاهدها أحد المعارف ويبلغ والدها. ومع ذلك، لم تسلم؛ فقد شاهدتها إحدى جاراتها وبلغت والدها. عاتبته جدتها على كيفية خروجها واتصالها بأولادها، وسمعتها سومة فردت

بعنف: "نعم أحدث أولادي، ولا أحد يمنعني من حديثهم". كانت هذه أول كسر للقيود عن أنفاسها، والخروج من ثوب الخوف. توقعت رد فعل والدها بطردها، فكانت محضرة حقائبها وأخذت ابنها على أساس أنها ستجلس عند شقيقها في منطقة أبو زعبل بالقاهرة. استمرت سنة، لكنها طلبت أن تعمل لتصرف على نفسها وتصلي وتدعو أن تشاهد أبناءها. وبالفعل، جار شقيقها كان يعرف ملجأ يطلب عاملات وجليسات مع أطفال الملجأ بأجر ٨٠ جنيهاً مع توفير الوجبات الغذائية. ذهبت وعملت فيه، وكانت تصطحب ابنها الصغير أيمن معها، حتى تفاجأت بوجود زوجها في الملجأ، وقد أتى بأولادها بعد أن عرف المكان من شقيقها. شاهدت أبناءها بدهشة وفرحة شديدة، واحتضنتهم ولفت بهم، ولم تصدق أنهم أمام عيناها، بالرغم من أن زوجها كان يحمل في نفسيتهم أنها تركتهم وحدهم. وعندما شاهدتهم مدير الدار، طلب منها أن تقيم معهم في الملجأ وتأخذ لهم ملابس من التبرعات، لكنها رفضت. كان لديها بُعد نظر أن مرور الزمن قد يرتبط فيه اسمهم بالملجأ بالرغم من وجود والدهم.

ثم طلب زوجها أن ترجع له لتراعي أبناءها لإن زوجته الثانية كبر الجمل عليها بعد ولادة ولد وخاصة أن نور له ظروف رعاية خاصة على أن تعيش في غرفة مع ابناها والزوجة الثانية في غرفة أخرى في ذات الشقة وافقت ورجعت لكن بعد مرور ٦ أشهر زادت الخلافات بينهما وكانت سومة تحاول أن تتجاهل تصرفات

ومعاملة سيئة من أجل رعاية ابنائها إلا إنه اتفق على طلقها وترك  
ابنائها الأربعة معها والتنازل عن كل حقوقها والتنازل عن ٢١ سنة  
نفقة.

كانت الشروط صعبة لكني كما ذكرت هي صاحبة قرار ودائماً  
تحافظ على عزة نفسها احضرت شقيقها وابن عمها لحضور  
إجراءات الطلاق وكان شقيقها في حالة من التذمر عن كيفية ترك  
نفقة أبنائها وتعتمد على نفسها في ظل صعوبة المعيشة على  
رجال، وافقت على أساس إنها تنقل في غرفة على السطح في نفس  
العمارة الذي يملكها زوج عمتها، فرشتها من أثاثها القديم وبالكاد  
اشترت سرير وعن طريق الجمعيات الخيرية حصلت على بعض  
الأجهزة الكهربائية.

وركزت تفكيرها على إنها تعمل بكل مجهودها لتصرف على  
أبنائها وعدم احتياجهم إلى شيء وكانوا طالبين في مدرسة التربية  
الفكرية عاملات بالأجر وكانت مديرة المدرسة تعرفها لأنها كانت  
تذهب بابنها نور وتجلس على باب المدرسة حتى يخرج لتوفر اجرة  
المواصلات وتتصل بمدرسين الأبناء الآخرين لتتابع معهم  
ودخولهم دروس لتساعدهم لأن والدهم أجر الشقة وأخذ زوجته  
الثانية وسافر إلى منطقة الضبعة بمحافظة مرسى مطروح.

وكانت مديرة المدرسة الفكرية تتعاطف معها ومع ظروفها  
توفر لها الوجبات المتبقية وتطلب من طبخ المدرسة اعطاءها

وتساعدها بشكل آخر بطلبها إلى منزلها لتنظفه وتطبخ لها وتعرف أسر يحتاجون إليها تبعثها لهم، وكانت أسر كبيرة ومسؤولين في الدولة حتى تستطيع تلبية متطلبات ابنائها واحتياجات المعيشة دون الوقوع في خطأ لأن مرتبها من المدرسة ٨٠ جنيهاً وقتها.

حتى إنها طلبت منها أن تقدم نور داخلي في المدرسة ليوفر لها لكنها رفضت خوفاً عليه من تعرضه لأي مكروه وإنها تصطحبه في الذهاب والاياب، وبعد مرور سنتين كانت تعبت وتحتاج إلى عملية غضروف وتركت المدرسة وكان هناك رجل مسن يعرفها ويعرف ظروفها وكان ساعدها لمدة سنة في بيع خضار وكان يعمل مهندساً في إحدى المصانع الكبرى قبل الخروج على المعاش وعندما علم من شقيقها إنها تعبانة تبرع بمال لكي تعمل على حسابه العملية وكان له ظروف خاصة مع زوجته وابنائها لا تعلمها لكنه جاء ذات يوم وعرض عليها الزواج لكي يراعي ابنائها ويكتب لها كل أملاكه بيع وشراء حتى يحرم زوجته وابنائها من الميراث، ولكنها رفضت ووجدت حرمانية فيما يحدث وإنها لا تتحمل ذنباً كبيراً مثل هذا.

وهنا كانت أهم حرب داخلية تمثل القوة حاربت طمعها وشهوتها والاستيلاء على مال الغير بشكل غير شرعي، أحدثكم عن امرأة غير متعلمة يا أصحاب المدارس والمكانات العليا، في حين إننا نرى من يتحدثون في الدين ولا يظهر في تصرفاتهم وأفعالهم خوف من المولى عز وجل.

سومة كانت تذهب إلى والديها في المناسبات لا تطلب شيئاً تحافظ على كرامتها تثبت كل يومًا إنها قد المسئولية والقرار ويسخر الله لها عباده ليتسع رزقها تبرعت إحدى الجمعيات الخيرية لها بالخشب لتبني غرفة ثانية لإن بناء خرسانة كان ثقيل على أساس العمارة تتحمل الأمطار والخوف الدائم من حدوث ماس كهربائي.

لكن الأحداث كانت تؤثر على ابنائها في بعض السنوات الدراسية فعاد محمد سنة أولى إعدادي مرتين ولم يكن له الفرصة أن يكمل دراسة في المدرسة لكنها لم تستسلم خاصة أن توأمه أحمد عاد رابعة ابتدائي من قبل لكنه استطاع أن يكمل مشواره، وذهبت سومة إلى مدرسة خاصة وطلبت أن تقدم لابنها الذي فاتته فرصة التعليم في المدرسة الحكومي ليكمل منزلي حتى نجح في أولى إعدادي، ورجعته المدرسة الحكومي ليكمل ثانية إعدادي.

واستمر دون الوقوع وتعلم مما حدث، وكانت تعاند نفسها لتعلم ابنائها لتعوض جهلها وعدم تعلمها واستمر محمد وحصل على دبلوم تجاري وكمل في معهد تجاري وتخرج سنة ٢٠١٧ وتخرج توأمه أحمد عام ٢٠١٦ من معهد سياحة وفنادق، وبالرغم إنها معاهد خاصة وتحتاج إلى مصاريف كبيرة لم تكل سومة ويساعدها أثناء الإجازات عندما كانوا في ثانوي وينظمون أثناء المعهد بين التعليم والعمل وكذلك وصول أيمن إلى دبلوم تجاري ويعمل ليساعد نفسه أيضًا فكلهم تعلموا المسئولية.

لدرجة أن شيخ كفيف كان يعرفها من خلال الشئون الاجتماعية عرض عليها أن تتزوج سعودي عرفي وتحصل على ٨٠ ألف جنيهاً رفضت وقالت له أن كنوز الدنيا لا تجبرها لفعل هذا الشيء وكرامتها فوق كل شيء صفق لها قائلاً: "كنت اختبرك وارى مدى تعلقك بالمال" وزاد احترامه لها.

حتى حدثت الثورة ورجع زوجها من مطروح مع زوجته وأبنائه، ولدين ورضيعة، ليبنى بجوارها بالخشب لأنه أجر شقته. وهنا تدخل أهلها، حيث رأوا أن وجودهم في مكان واحد، بالرغم من طلاقها، يزيد الأقاويل. طلبوا منها ترك المكان، لكنها رفضت لأنها صرفت على المكان وأخذت قرصاً لتدخل الغاز ولا تستطيع البحث عن مسكن آخر. اضطرت أن ترجع لزوجها لأنها لا تريد الدخول في مهاترات دون فائدة، خاصة أن العمارة ملك والده. وكانت نظرتها ثاقبة؛ إذ إن أولادها أصبحوا شباباً ويحتاجون إلى رجل ليتعامل معهم بحزم، بالرغم من أنها ربتهم على الفضيلة ولا يوجد شاب مدخن أو يتعامل بسوء أدب.

رفض أهلها رجوعها لأنه لم يصرف عليها، كما أن المشاكل والخلافات ستعيد نفسها، لكنها تجاهلت أحاديثهم لأنها وصلت إلى كل أهدافها بنجاح وأصبحت لا تحتاج إلى أحد. مرت سنوات المرار ولم تجد أمامها غير النظرة المستقبلية لتفكر فيها. وبدأت تتعامل مع زوجها وزوجته الثانية وأبنائه؛ يأكلون مع بعضهم

ويتشاركون في الأعمال المنزلية، وتتغاضى عن أي خلافات تجدها بلا جدوى.

لكنها بدأت تقلل من عملها في البيوت، لأنها وجدت معايير من سلفها وحماها لزوجها بأنها تعمل في البيوت. فبدأ زوجها يمنعها، بالرغم من أنها ترى أن هذا العمل شرف لها وأفضل من مد يدها لطلب المال من أحد أو القيام بشيء خاطئ. فهي دائماً تحافظ على نفسها وكرامتها.

وظفت ابنها نور بنسبة ٥٪ في إحدى الفنادق، حتى تم بيع الفندق لإحدى الشركات التي استغنت عن الكثير من العمالة، ومنهم نور. وشاء القدر أن يجد فرصة أخرى ليوظفه بنسبة ٥٪ في إحدى المدارس بالدقي براتب ٣٠٠ جنيه. كما تقدمت له للحصول على شقة في إسكان المعاقين وكانت تنتظر استلامها.

كانت ترى أنها تريد الاستمرار في العمل لمدة سنة واحدة حتى يتخرج أبنائها، وحينها تكون قد أتمت رسالتها وحققت هدفها على أساس أن يشق كل واحد منهم طريقه وحياته. لم تفعل شيئاً خاطئاً، ولم تعطِ فرصة لأحد أن يمسك عليها خطأ يصل إلى والدها، لأن سمعتها فوق كل شيء.

كان أكثر ما تخاف منه هو عندما تذهب إلى مكان لا تعرفه، ولا تعلم ما ستعرض له من أمور مجهولة، وكانت تتمنى أن تعود لأولادها سالمة.

لم تستسهل في أي وقت مرت به، وكان يمكنها التفكير في الزواج أكثر من مرة حيث كان يُعرض عليها ذلك، لترجي المسؤولية عن كاهلها. وكما تفعل العديد من النساء المطلقات، كان بإمكانها أن تترك أبنائها مع طليقها وتتحمل مسؤولية نفسها فقط، أو أن تعود للعيش في بلدها مع أهلها وتترك الأولاد بدون تعليم. كانت كلها أفكار واردة، لكنها اختارت الطريق الصعب واتخذت القرار ونفذته دون تردد. وكل فكر وقرار كان يصدر بعد صراع داخلي.

# الملخص



عدم التجاهل دائماً يعطي قيمة، لكن عدم الرد أو التجاوب يسقط هذه القيمة. ولكن كما ذكرت، لا يمكن تجاهل جميع التصرفات الخاطئة للأطفال ثم الشكوى منهم ومن سلوكياتهم، لعدم زرع وغرس بذور مثمرة في المستقبل تخص الطباع والسلوك والمعاملة. أو تحولهم إلى أداة لإزعاج الآخرين، لذا يجب أن يكون التجاهل بناءً، يعتمد على الثبات الانفعالي وعدم الاندفاع والعصبية. والعمل دائماً على زيادة الإيمان، والتفكير بعقل، والبعد عن الأهواء والميول الشخصية، وتجاهل كل ما يفسد الحياة ويعكر صفوها.

كذلك، لا يمكن قبول شخص يعاند في الخطأ ويطلب من حوله قبوله كما هو، ولا يسمع لنصائح الجميع، ولا حتى شكواهم. فهل من السهل تغيير فرد أم تغيير جماعة لأجل فرد؟ ومن هنا يجب محاربة النفس من العناد في الخطأ إلى العناد في كل ما يرضي ربنا، والثبات عليه. ولذلك، هو عند النفس وليس مع الآخرين، وهو بمثابة المنجي من الوقوع في الخطأ أو الاضطهاد في شبابه، ومشبع بالمبادئ والقيم والأخلاقيات، وعزة النفس والأصل الطيب.

وأيضًا، يجب أن تتعلم المهارة في إقناع نفسك بالقليل الذي يوصلك للسعادة دون النظر للكثير الذي امتلكته، ثم تجد نفسك فاقدًا للرضا والسعادة الحقيقية، وضياح العمر في عملية البحث دون تحديد الأهداف الفعلية، ودون الجري وراء أي بريق لامع وهش من داخله، وعدم الالتفات لكل ما يعطل التركيز في السير في الطريق الصحيح، وعدم فعل الخطأ وتبريره لتذويب المرارة التي تعلق في الحلق. الشعور بالسعادة بالموجود، وعدم التفكير في المفقود، ولكن الحرص الدائم بعدم التظاهر بالسعادة لخداع الآخرين. والعمل على التفريق بين التظاهر المزيف والجوهر الحقيقي، والبعد عن المعايرة والسخرية والتنمر على عيوب الآخرين، لعدم الشرب من نفس الكأس والندم على كل لفظ أو نظرة جارحة. الاعتماد على الاختيار الصحيح، ووضع أسس راسخة، وعدم البناء على باطل، والذي يهدم بسهولة في المستقبل.

قد توجه أسئلة لي، لماذا أدخلت تحدي التدخين في حين أنني أركز على النفس وأنا نحارب السيجارة وليس شيئًا في أنفسنا؟ هذا صحيح، لكن محاربة العناد السلبي مع الأشخاص الذين يقتنعون تمامًا بأضرار التدخين وليس لديهم إرادة في الإقلاع، هل هذا لا يحتاج إلى مواجهة مع النفس وقوة حقيقية؟

وكذلك، التذبذب الديني الذي وجدته ينتشر ويتعمم مع أشخاص ناضجين وليسوا في عمر المراهقة، التي ركزت على أنها الفترة الأكثر تشبعا بهذا التذبذب، لكن للأسف قد يكون عدم

التعديل والتوسط في الدين يؤثر حتى يصلوا إلى فترة الكهولة. وهذا ما يستدعي المواجهة لعدم انتشار إرهابيين بفكر متطرف.

كذلك، تركيزنا على أشياء مفقودة يلهينا عن الاستمتاع بالأشياء الموجودة. وإذا دربنا أنفسنا على تخيل فقد هذه الأشياء، لعرفنا أهميتها وقيمتها الحقيقية دون التنازل عن مبادئ أو أخلاقيات. وعلينا قتل الشعور بالخوف قبل أن يقتلنا. الاطمئنان والهدوء دائمًا يوصلان إلى بر الأمان، دون الانخداع في المظاهر البراقة والشكلية، وننسى المضمون الذي يعيش فينا ونتعايش فيه، فكل شيء شكلي زائل وغير باقٍ، كما إننا أنفسنا كأشخاص غير باقين، فلنتعظ.

مقتنعة جدًا أنني سوف أتهم بالمثالية وأني أعيش في برج عاج، وأن تنفيذ محاور الكتاب يتعارض مع متطلبات الحياة والمسؤوليات العديدة التي لا حصر لها. وبالتالي، كان المخرج الوحيد لتأكيد كلامي بنماذج حقيقية واقعية يحتذى بها، ويضرب بها المثل، وتمثل بعض المحاور وليس كلها، لكن المجتمع بجميع فئاته وشرائحه يمثل كل المحاور ويفوقها.

لكني كما ذكرت في المقدمة، فإن الكتاب يحتوي على ألفاظ للوهلة الأولى يخطر على بالنا المعنى السيئ وليس الإيجابي. وبالتالي، واجهني نماذج واقعية رفضوا قص حياتهم لعدم قبول اسم الكتاب من الأساس، واعتبروا أن كلمة "محرابة" كلمة

مرفوضة، وأن النفس لم تحارب ولا تحتاج إلى محاربتها، بل يحاربون الصفة السيئة أو المكتسبة، وأن الحرب تمثل وجود أسلحة وجرح.

بالطبع، أحترم رأيهم حتى لو وجدته غير صحيح، ورغم عدم ذكر قصصهم، غيرت اسم الكتاب بشكل يرضيهم ويعطي نفس المعنى، فأى حرب تحتاج إلى قوة داخلية. وأؤكد أن النفس تحتاج إلى محاربة ومجاهدة لتحويل النفس الأمانة بالسوء إلى لائمة، وتدرجياً إلى مطمئنة، تحارب الغضب والعصبية والطمع والحقد والحسد والكرهية والأذى والشهوة والاستغلال واللثم والظلم والخيانة والغدر والخداع والكذب والفجور، الذي يلهمنا به الله سبحانه وتعالى قبل التقوى، ويترك لنا الاختيار:

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿١٠﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٧﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿١١﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا" (سورة الشمس: ٧-١٠).

## المحتويات

إهداء.....	٥
المقدمة.....	٧
التجاهل.....	١١
معاندة النفس.....	١٩
اقنع نفسك.....	٢٦
التظاهر بالسعادة.....	٣٦
تحدّى التدخين.....	٤٣
التذبذب الديني.....	٥٢
الافتقار.....	٥٧
الخوف.....	٦٢
خداع المظاهر.....	٦٧
العظة.....	٧١
القوة الحقيقية.....	١٦٢

٧٤.....	تجارب واقعية
٧٥.....	الجزء الأول: القوة في محاربة الإدمان
٧٦.....	صلاح سبب شفائي
٨٢.....	أخويا رتبة
٨٩.....	كلمة ابنتي
٩٧.....	رد الجميل
١٠٣.....	الجزء الثاني: القوة في محاربة المرض والإعاقة
١٠٤.....	النضال
١١٨.....	التفاؤل
١٣٢.....	الاعتماد على النفس
١٣٩.....	الأصم المتكلم
١٤٨.....	التحمل
١٥٨.....	الملخص

