

شيرهان عصام الدين

قصة
مفيدة

طافرة

حين تصر انه مهما تأملت ستعاود الصمود

تويي



أقرا

مكتبة الكندي العربية

شيرهان عصام الدين

قصة
مفيدة

طافرة

حين تصر انه مهما تأملت ستعاود الصمود

أويا

بسم الله الرحمن الرحيم

كل محتويات الكتاب تجربة شخصية حقيقية اضفت اليها خبرتي البسيطة سواء العلمية والعملية، كل كلمة في الكتاب تحتل الصواب والخطأ ويؤخذ منها و يرد ، هدفي الوحيد رفع الوعي والنفع بما طبقت قدر المستطاع لعل ما مر بي من احداث قد جاء من خلالي كرسالة الى غيري فوودت ايصالها لكم.

شريهان عصام الدين

إهداء

إلى الله الذي لا اله الا هو صاحب الفضل الأول والأخير

إلى ابي وامي ركنا حياتي

إلى اولادي نبضات قلبي

النبضة الأولى التي عرفتنني ان لي قلب (عمر)

النبضة التي تحتوتني وتحتمل تقلباتي (مريم)

النبضة التي جاءت فأحيت قلبي حرفيا (أحمد)

النبضة المتسارعة التي ترهقني وتسعدني (نورالدين)

مقدمة

عمرك فكرت هل قصة حياتك تستحق تتعمل فيلم أو كتاب؟ وممكن يكون عنوانه إيه؟ والمشاهد هاستفيد منه إزاي؟

(أنا فكرت)

سنة 1902 حصل انفجار بركاني في جزيرة مارتينيك في البحر الكاريبي، و ده كان من أكبر الكوارث الطبيعية في القرن العشرين لأنه تسبب في وفاة كل سكان الجزيرة البالغ عددهم 30 ألف شخص، ما عدا شخصين (لويس اوجست - سايبارس) كان محكوم عليهم بالسجن في اعلى قمة جبل وكمان في زنزانه سيئة التهوية، السؤال

هنا: هل لما اتسجنوا كانوا معتقدين إن السجن هو اللي هانجيهم
ويبدأوا حياتهم من جديد !!!
في الغالب لأ .

دي كانت مقدمة حديثي على منصة Tedx ، المنصة اللي حلمت اني
أقف عليها ف يوم متحدثه مؤثرة ملهمة صاحبة أثر، وقد كان ولله الحمد
والمنة.

تعالوا يلا معايا احكيلكم وقفت على المنصة دي بعد ما حصلي ايه

البداية

قصتي هي نفسها قصتك، فكل منا هو بطل حكايته، احداث قصصنا
هي ما تشكل هذه الدنيا، هي ما تجعلنا نبحت لحيواتنا عن معنى ،
عن اثرا ، عن طفرة نغير بها وجه العالم.

مستجمعة ما تبقى من ذاكرة الطفولة اروي لكم نبذات، نبذات من
حواف طفولة تلك الصغيرة التي تشع طاقة وحماس والتي لم يكن
في حسابها ان تحيا تلك الحياة، ولا ان تكون مسارات خطاها مختلفة
عن ما رآته على شاشة التلفاز من حكايا تنتهي برقصة حبيين، وان
كانت لاتزال تحلم بتلك رقصة.

فتشت في الذاكرة فلم اذكر عن صغرها الا القليل لاسيما شغفها
بالفنون الاستعراضية وحبها الشديد لها، حيث الحماس والابداع معا،
حتى انها اقدمت على الالتحاق بفريق الفنون الشعبية في عام من
الاعوام ثم صرفت عن ذلك متمنية ان تجد ما يشبع قدر حماسها،
فوضعت شغفها هذا في حبها للرياضة، لم تكن تعلم كيف تكون على
طبيعتها، لم تكن تعي معنى تقبل نفسها او اظهار عفويتها، كثيرا ما
تضاربت لديها القيم واحتارت ولازالت، طالما كثرت التساؤلات والافكار
في دماغها، حتى تحجب النوم عن عينها، كثيرا ما احبت الأدب والشعر
حتى انها اخذت في نظم القصائد الغرامية لصديقاتها ليهدوها
لأحبائهم، كانت تقرأ الأدب العالمي المترجم متغلغلة في حكاياه
واساطيره، هائمة في ابداعه وسرد أحداثه، بداية من الرجل الضاحك
واحذب نوتردام والبؤساء وعمال البحر ليفكتور هوجو، مروراً بسلسلة
رجل المستحيل وملف المستقبل وما وراء الطبيعة الى أشعار فاروق
جويده وابراهيم ناجي و احمد شوقي ونزار قباني، وكتابات يوسف

السباعي برأعته أرض النفاق و محمد عبد الحليم عبد الله بروايته
الرائدة شجرة اللباب ومصطفى محمود وانيس منصور ومحمد محمود
شاكر وصولا لكتب الفلسفة وعلم النفس والعلوم الشرعية وغيرها

تجدها حادة الفكر والسلوك احيانا، فساعة تراها هادئة تماما كأنما
نامت على سحاب شاهق، وساعة تراها تضح بضحكات ونكات يتحير
العقل من حماسها، تارة تراها ترتدي ثياب تكاد تنطق صارخة بالفجور
وتارة تراها قد تغطت بالكامل حتى وجهها، ساعة تراها تنطق حكمة،
وساعة كأنما الحمق قد أسكر لسانها، الا تظن انها شخصية تبعث
الحيرة !!!

تلك هي أنا، وأحداث قصتي واقعا.....

البازل

لو معاك لعبة بازل ومتلخبطة وانت بدأت تحلها وتحط كل قطعة في
مكانها، والوقت المحدد لترتيب القطع ربع ساعة ماتحتجش اكر من
كدة، طب لو حد جاب تيار كهربى وكهرب ايدك وانت بترتيبها هاتعمل
ايه؟!

هنا في 4 احتمالات:

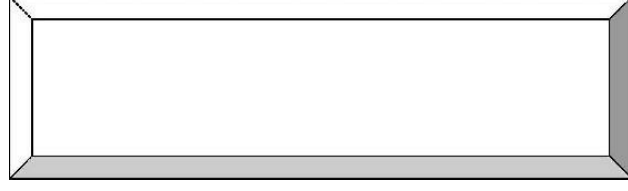
الاول : هاتألم بشدة وتستسلم وترفض استكمال ترتيب القطع.

الثاني: هاتألم بشدة وتتعمل وتحاول استكمال الترتيب لكن هياخد
وقت أكبر من الربع ساعة.

الثالث: هاتألم بشدة وتحاول تستكمل الترتيب في الوقت المحدد.

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

في كل الحالات الألم موجود لكن واحد استسلم وواحد اتعمل وواحد
حاول وواحد استخدم ترتيب البازل لتشتيته عن الألم نفسه، يا ترى
انت مين من الاربعة اللي فاتوا مع العلم انك ممكن تكون ماتعرضتش
لتيار كهربى اصلا ومع ذلك متوقف ومستسلم بدون اسباب فعلية.



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

(انا لله وانا اليه راجعون)

كانت تلك جملة اخته حين رأني وانا جاثية امام الباب ارتجف من
الخوف وتأبى قدمي الصعود، نظراتي زائغة ابحت عن أمل في وجوه
المحيطين انه على قيد الحياة، أي الوجوه سيكذب وأبهم سيخبرني
الحقيقة، أبهم سيخبرني أن زوجي بخير، عبد الرحمن أأزلت معنا؟ أم
تواريت بغير عودة؟ أستعود أم أن الرحيل أبدي؟ أسيرك طفلك أم لن
تشاركهم الحياة وأحدهم يحيي والآخرى ابنة العشرة أيام؟

لا يمحي من ذاكرتي عمر ابني الأول وانا اراه يومها ليلا - قبل ان تغلق
عيناى من البكاء - يأتي إليّ محاولا المشي ، كان يتعلم المشي
حينها، حاول المرور عبر باب الغرفة وحين تعرقل ازداد بكائي، لو كنت
انت هنا لكنت ساندته وحملت عني مريم ، مريم تلك الجميلة التي
اشرق وجهها لحظة ولادتها، غبت عنها بعد عشرة ايام فقط فلم ترك،
كنت معنا بالأمس ، ليلة اليوم الأول من رمضان، لم لم تبقى قليلا؟ كنت
قد بدأت اعتاد حياتي الزوجية للتو ، عامان فقط ورحلت، تاركا من
الحزن ما قد تنوء بالعصبة أولى القوة، كنت قد بدأت اتعلم اعداد الطعام
للتو ، بدأت اتعلم كيف اتواصل معك، كيف ارعى اولادي ونفسي، كنت

قد بدأت للتو اعد لحياتي القادمة بطفلين ولم اكن اعلم اني حينما كنت اعد حقيبة المستشفى للولادة كنت اعدّها بغير رجعة لذلك البيت وتلك الحياة.

وأنا في العام الأخير من الجامعة تزوجت عبد الرحمن، ذلك الشاب الدّين والذي لم يكن هو الآخر قد انتهى من دراسته، كانت رغبته في اتمام الزواج شديدة، ولكن والداه رفضا الفكرة حتى ينهي دراسته، ظل قرابة الـ 3 سنوات يحاول اقناعهم ونيل رضاهم، فأصروا على رفضهم حتى ينهي دراسته، كان يعمل بجانب الدراسة ما شجعه ان يفكر في الماضي في الأمر وحده، كان دائما ما يردد جملته الشهيرة (انا ربنا مش هائسألني اخدت شهادة ايه في الدنيا لكن هائسألني واجهت الغتن ازاي)، اهل عبد الرحمن من افاضل الناس خلقا و دينا لكنهم حينها اعتقدوا ان رفضهم سيصب في صالحه.

مات عبد الرحمن قبل ان ينهي دراسته، أي ورب الكعبة هذا ما حدث، صدقت والله فلن يسألك الله ما شهادتك الجامعية، بل ماذا اعددت ليوم اللقاء.

سمعت امه يوما بعد وفاته تقول لو كنت اعلم انه راحل ما كنا اعترضنا لكن قدر الله وما شاء فعل، اتذكر حين أأنا متسائلا اترضون بي وحدي دون اهلي؟

أسسنا بيتنا من العدم، لم يكن به كثير اثاث بل كان ينقصنا من الضرورات اكثر مما اشترينا، لم نكن نملك ثمن الثلاجة والغسالة، غرفة النوم لم اخترها لأنها كانت بما كان في حوزته من مال، فلا مجال للاختيار، مطبخ صغير وبسيط، واهدانا احد الاحباب غسالة عادية أما الثلاجة فلم ندفع مقدم شرائها الا بعد حين، كان دخله الشهري بسيطا يستقطع منه ايجار السكن، الى ان بدأ والداه في مساندة والذان كانا احب الناس الي قلبه، في تلك الفترة كان والداه يسعون لتبني أيتام وكفالتهم حرصا على تلك المكانة بجوار النبي صلى الله عليه وسلم، حتى هداهم تفكيرهم أن يتبنوا رضيع او اثنين يرضعا من أخت عبد الرحمن ليكون لهم مصوغ شرعي في البقاء في نفس البيت إن تمكنا من ذلك، سمعت انهما يبحثان ويسألان عن ايتام بتلك الشروط ولم يجدا، كانت الفكرة تسيطر عليهما بشدة حتى انهما حين حضرا حفلة زفافنا كانت والدته توزع كتيبات عن اجر كفالة الأيتام، باللعجب، سبحان رب تلك الأقدار، كيف تسير الامور هكذا.

كانت جدتي تحب عبد الرحمن كثيرا، كثيرا ما كانت تدعونا لزيارتها

وقضاء اليوم معها، حين كانت تستغل الفرصة لتمرح معه قائلة: بتاكلوا ازاي، دا شريهان ما بتعرفش تطبخ، حقا لم اكن اجد الطبخ في البداية كذلك لم يكن لدينا الوعي بحسن ادارة العلاقات او انماط الناس في التعامل، في نفس الوقت الذي كان يحاول هو فيه تطوير عمله ليزيد دخله.

كانت الأمور في بداية الاستقرار حين جائتني احدى الصديقات في بيت اهلي اول يوم رمضان لتخبرني أن عبد الرحمن قد اصيب في حادث وهو عائد على الطريق، كان منتصف النهار، حرارة الجو مرتفعة وصغيري نائمين، تبيست في مكاني وجلة، فطلت بدورها تقنعني لبرهة أنه بخير، ثم اخذتني لبيت أبيه حيث يجتمعون، لساني متحجر، ادراكي مشوش، ارى سيارات مزدحمة واناس كثير، وجوه باهته باكية شاحبة، هنا تساءل عقلي كيف يكون بخير واين هو في وسط هذه الاجواء اليائسة؟ حينها لم تطعني أقدامي للسير قدما أو الصعود لبقيتهم، وقفت عند الباب دقائق كأنها الدهر، لا يملكني سوى شعور واحد، واحد فقط، هو الخوف، الخوف الذي لم ادقه قط في حياتي بهذا المذاق، أتعلمون أمرا ! هناك خوف من نوع خاص، رعب من ان اسمع ما لا اقوى عليه، هنا وهنا فقط قد زاغت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر، وما كان مني سوى رد واحد علي كل محاولات المحيطين الصعود معهم : (أنا خايفة أنا خايفة) كنت اقولها بكل ذرة في كياني، حتى لما يئسوا من محاولات صعودي الدرج نزل باقي الناس إليّ، وهنا وفي تلك اللحظة رأيت أخته تهبط ناظرة إليّ يملأ وجهها الدموع وهي تتمتم (إنا لله و إنا إليه راجعون) وهنا فقط أدركت أن ما اخشاه وقع وأنه قد مات و إنا لله و إنا إليه راجعون.

كان عمري حوالي الـ 23 عاما ولم أكن أدرك أن هناك حزن كهذا، لم أكن أدرك أن كل خلية في الجسم يمكنها أن تنزف حزنا، حتى أن عيناى اغلقت من تورمها باكية، تزلزل كياني وانشق قلبي وانهارت روحي، وفي الحلق غصة لا يصفها أبلغ الكتاب قاطبة، الانهيار العصبي والنفسي والحياتي وقتها لم يكن يؤثر فيه تهوين الناس ولا مخالطتهم ولا الانشغال بالأولاد واحتياجاتهم ولا كل المحاولات على الاطلاق.

أما الصلاة عليه فكانت شيئا مهيبا، شيئا ثقيلًا، دخلت المسجد مستندة لا اذكر على أيهن، لا ارى امامي وكان الوجه طمست، حيوت نحو شباك صغير لعلمي ارى منه اخر لحظات له على سطحها، والله انني لا اذكر ماذا رأيت، فلم اكن في وعيي حينها، لم اكن اشعر الا بنحيب يذبح صدري وأثقال تجر قدمي، وبركان حممه في عيني.

عدت أجزأ أقدامي جراً، لا اذكر متى ارتميت في تلك الغرفة أو كم الساعة أو في أي الايام نحن، اسمع الناس حولي باكين ناعين مشفقين مذهولين وكلما جاءت سيرته كنت اتوسل في داخلي ان يدخل الان وينفي وينكر، كنت اريده هو من يشاركني لحظات الحزن تلك، كنت اريده هو من يدعمني في تلك الاوجاع العظام، كنت اريده هو من يسمعني وانا احكي تفاصيل ذلك الحدث الجلل.

تأتي علينا اوقات فيكون منتهى املنا ان نرتمي في احضان من تسبب في اوجاعنا فلولا حاجتنا لضمة منه ما كنا توجهنا في الفراق.

مات صائماً متصدقا ذاكراً، اخبرنا من نقله ساعة الحادث الى المستشفى ان اخر ما نطق به تتمات من الفاتحة ، كيف لمن لديه نزيف بالمخ ان يذكر كلمات من القران في تلك اللحظات الاخيرة، ما ان سمع بالخبر اعمامه حتى اتوا من الخارج، وعماته من كل انحاء القاهرة الكبرى واصدقاءه من كل انحاء الجمهورية، وزملاء الدراسة والعمل وكل من عرفه او سمع عنه، كان الناس صياما قياما على ذكره والدعاء له، حظى بالصلاة عليه باناس من كل حدب وصوب، صائمين داعين، حظى بدعوات المصلين في الصيام والقيام وطول الشهر الكريم، بكى عليه القريب والغريب واتى لاجل الشاب صاحب ال27عاما الناس من بقاع كثر، لم يكن يسمع بأمر تلك الحادثة من احد حتى يدعو ويبتهل او يتصدق عنه او يعتمر او يحج عنه، رحمك الله رحمة واسعة .

أربعة أشهر وعشرا لا اعلم عن الدنيا شيئا، مكثت عدة الوفاة واهنة شاحبة انتظر النجاة بالموت، تمزق القلب لم يرحمني، بكاء العين فاض حتى انتهى، اضطراب كيمياء جسمي ألقاني في هوة سحيقة من التخبط، الانهيار العصبي اعتصر خلايا جسدي، الألم النفسي سكن بين ضلوعي، خلى كل شيء في الوجود من اي طعم ، خلت الدنيا من كل لون، خلت الوجوه من وجودها، خلت الصلوات الا من بكائها، خلت ليلة القدر منه، خلى العيد من ابتهاجنا، فاستقبلنا العيد ذلك العام والوجع يطحننا، كانت الناس تواسي فيه بدلا من ان تهنيء، كثير من يشفق وندرة من يتعاطف، اتت افواج من الناس بيت ابيه حيث نجتمع، محاولين دعمنا ومشاركتنا، كان العيد في تلك المرة مختلفا، كان طعمه اسودا، ولونه حنظلا، تنفس صباحه دامعا، وكأنها ادمع من جوف الفقد يديه، وكان العيد يبكيه.

كانت الناس تأتي فقط مشفقة لرؤية وجهي الباكي، وما قد وصل اليه تورم اجفان عيني وشحوب وجهي ووهن بيتي، شاعرين بالعجز مما

يمكن ان يقدموه لمساعدتي، فالناس انماط هي الاخرى في مواقف كنتك، منهم من تراه يحاول التخفيف، منهم من يحاول التنظيم، منهم من يحاول الظهور، نعم منهم من حاول الظهور، ومنهم غير المبالين، يجلسون ضاحكين على مرأى من حزني كأنما قطرات الحياء المتبقية قد انتهت من دمائهم ، ومنهم الصامتين الباكين، ومنهم الفضوليين، دوما تجدهم عن التفاصيل متسائلين، صخب احيانا وصمت كل حين.

في الاحداث العظام نتغير.. تتغير نظرتنا للأشياء، يتغير تفكيرنا في ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا، نستصغر كل شيء دونها، فنراه تافها حقيرا، نرى ازماتنا المالية السابقة حقيرة، نرى سخافات مدرائنا اليومية تافهة، نرى تربص البعض بنا هينا، نرى خلافاتنا وصراعاتنا ارحس من التفكير فيها، فقد تخطينا كل ذلك و سعدنا لما هو اشد واقسى، انت الان في مرحلة مختلفة، قد تواجه الوحش، وقد يقضي عليك او تقضي عليه، لكنك في النهاية ستتبدل، ستتغير مقلتي عينك لترى الدنيا اصغر وأقل وأهون.

لم يكن لدي مجتمعات اخرى للانخراط فيها موازنة ما ألم بي من انهيار فعلى الرغم من اني معروفة في مدينتي إلا ان دايرة تعاملاتي صغيرة ودرجة وعيي بسيطة ولا اعمل ولا اخالط الكثيرين وارغمت على عدم الخروج شهورا حتى مشابهك شعري طليت خلالهم اسودا.

اذكر ما كنت أراه عام كامل من كوابيس، استرجعتها كلها بعد وفاته، تذكرت انني في ليلة ما رأيت انه قد مات، فأخبرته عن ذلك، لا اذكر كل كلامه، أقال لي انه يشعر بذلك، أم قال لا تحزني وعيشي حياتك، ليتني استطيع التذكر، فذاكرتي تلعب ضدي احيانا ربما لتجمني احيانا اخرى، وفي ليلة اخرى رأيت جدران بيتي تقع، فأنفض مستيقظة اسمع اضطراب ضربات قلبي، وتسارع انفاسي، وارتعاد أطرافي، أهرع الى مواقع تفسير الأحلام لأفهم، ثم أيام ورأيت سقف الغرفة يقطر ماء غزيرا، كأن المكان يشع بكاء، ثم أيام و رأيت نفس السقف يتهدم، كنت استفيق خائفة واحيانا صارخة، لا افهم ما هذا الذي أرى، والكوابيس تتكرر، كنت اخشى ان احكي ما اراه عام كامل، كنت اخشى اني إن تفوهت بذلك فسيحدث، لم اكن اعلم انه سيحدث مهما فعلت.

اربعة اشهر وعشرا طمس فيهم كل شيء بالأسود، لا تعطر، لا خروج، لا ألوان، لا تزين، تتناطح فيهم المشاعر، وذكريات عامين مضوا، نعم لم تكن فترة طويلة، فلماذا الكلام عنهم كثيرا، ولماذا تحينت بعض الفرص

في الحديث الى صديقاتي عنهم، ربما اردت إلقاء بعض الحمم البركانية خارجا فلربما استريح، علمت ان جدتي مرضت منذ علمت بالخبر حتى اصابها الشلل، علمت ان هناك من قرر الزواج بي حتى دون علمي، اذكر الان ولإجراءات لا افهمها طلب مني تجديد بطاقة الرقم القومي لتغيير الحالة الاجتماعية ومحل الإقامة، لم استطع ان يُكتب بها أرملة، رفضت تغييرها تماما، كان تفكيري صغيرا، لم اكن اعلم ان بطاقات الهوية التي يُكتب فيها أرملة يستحسنها المجتمع افضل من الفارغة، الفارغة تعني مطلقة، يرعى القانون شعورها فيبقى خانة الحالة الاجتماعية فارغة، واذكر أنه بعد فترة اهتمام وحماس الناس قد قل، فسؤالهم عن اولادي صار خافتا، وجهدهم في دعمنا قد كل، فعلى صدىً بداخلي يلوم ويجلد الجميع، خاصة حين أعلم من وقت لآخر أن الكل يكمل حياته وافراحه ويوميته، فلماذا حياة الجميع تمر وحياتي متوقفة، ارفض حضور الأفراح، ارفض التجمعات والحفلات، ارفض مظاهر الحياة بمجرد ان تلوح لي من بعيد.

انتهت عدة الوفاة وخرجت الى العالم بطفلين كنت استشعر انني اصغر منهما، خائفة متحيرة، لا أعلم أين أذهب وماذا سأفعل وأين سأعيش و كيف؟ لم يكن مجتمعي كبيرا او مخالطتي كثيرة، رفضت تماما العودة إلى بيتي، فمجرد فكرة المرور امامه مؤلمة، مكثت فترة عند أهلي، ساعداني كثيرا ولا زالا، تحملا معي عبء ابنائي، وتعتمد انطوائي، وتردد قراراتي، جزاهم الله عني الفردوس الاعلى من الجنة.

انتشار اخباري في مدينتي في تلك الآونة كان كبيرا، هنا بدأ يتردد على مسامعي من يريد التقدم للزواج، فصار لكثير من النساء حولي ازدواجية في المشاعر تجاهي، مزيج بين حذر وشفقة، تقبل وخوف، ترحيب وامتناع، متخبطين داخل ذواتهم، مثلما فعل أغلبنا حين بدأ نزوح السوريين الى مصر في 2012، فاختلطت مشاعرنا بين رافة بمعاناتهم ورغبة في مساعدتهم وبُغض لاستحواذهم على بعض الرجال والأعمال وارتفاع بعض الاسعار بسببهم.

شبهني أحدهم بها يوما فقال : كسوريا أنتي جميلة عزيزة طُحنت وتخبطت اركانها وستعود أجمل مما كانت بعد حين.

كان بعض من تقدم للزواج بي كان متزوجا، وكل منهم يحاول التبرير لزوجته نيته في الزواج مني لكفالة الايتام، هم الذين لم يسألوا عن ابنائي يوما، ولم يهتموا لأمرهم اطلاقا، ويعلمون تكفل جدهم لأبيهم بهم، يتحججون بالسعي لكفالتهم، والاهتمام لأمرهم، يبررون ان

الزواج مني حالة انسانية، صرت حالة انسانية، أي حمقاء تصدق هذا؟! أنا اعلم انهم كاذبين، ولا يخفى عليّ كذبهم أرى ذلك في عيونهم، تُرى اتصدق نساءهم تلك الهلوسات؟ ولكن لا يعنيني ما يتفوهون به من أسباب فنلك فترة ليست لتلك المهاترات.

إحداهن سألتني: كيف لنا أن نتخطى مصيبة الفقد؟

لا اخفيك سرا عزيزتي، إن الحزن عملية لكل منا طرقه في التعامل معها ولا يمكن وضع حد زمني لها، فمننا من يعبرها في أشهر ومنا من يعبرها في أيام ومنا من قد تطول معه لسنوات، انها كرحلة الغريب في أرض وعرة، وهن وانكسار، استكانة وانكار، إن الأمر جد عصيب، تكاد فيه تزيغ القلوب، وتتوه بنا الخطى بين الدروب، كنت كلما افتح عيني أتمنى أن يكون كابوس وانتهى.

الكاتبة إلزابيث كوبلر روس قالت في كتابها (On death and dying) ان للحزن مراحل خمسة اولها الانكار، أدمغتنا بعد الصدمة منكرة غير مصدقة، تحاول أن تتفادى الحقيقة وتعتبر وتستقر في الانكار الى الأبد بل إلى أبد الأبد، يلي ذلك الانكار مرحلة الغضب حين نجد أنه لا ينفعنا ولا يخفف عنا الإنكار في شيء فندير بين شقي رحي الغضب، براكين من ثورات الغضب تطحن النفس طحنا، تعصرها عصرا وتعصف بالوجدان بلا هواده، ثم تأتي المساومة حين يدور في خلدنا (اعطنيه يارب ولو دقيقة، قد افعل اي شيء لاسترجاعه) حديث نفس يتم فيه التفاوض حتى وان كان وهماً، ثم يتسلسل الاكتئاب فنرفض الحياة برمتها ، الى حين يقرع التقبل على الأبواب حينها نتقبل الأمر وانه قد وقع وانتهى..

مراحل الحزن

مراحل الحزن بتتكون غالبا من 5 أو 6 مراحل بدايتها الصدمة اللي مع اول سماع او حدوث الحدث بيقابلها حالة من الانكار كأن الشخص في

كابوس، مقتنع انه هايفوق منه، فرفض يصدق انه حصل، بعدها تظهر موجه شديدة من الغضب والصراخ والانهيال اللي ممكن يكون داخلي او خارجي كأن خلايا الجسم بتتحرق كأن الدماغ بتغلي، فتبدأ تظهر Physical Responses أو ردود فعل جسمانية زي اضطرابات معوية جامدة والتهاب في حدقة العين والجفون من كتر البكاء، وصداع وهبات سخنة أو قشعرة، ممكن دوخة وكوابيس، بعدها حديث النفس وغالبا يكون مع ربنا حتى لو ماقلنهوش بلساننا كنوع من المساومة (يارب كنت سيبه شويه - يارب كنت محتجالة - يارب رجعهولي ولو لحظة) ويبدأ التفكير بيتوجه في الشخص اللي مات او فقد (ازاي مات - حس بايه - الأحداث اللي قبل الوفاة - التقصير في حقه - أفعاله وأقواله) لذلك بندخل في سلوك اسمه سلوك البحث Searching Behavior السلوك ده بيخلي صاحب المصيبة يدور على الشخص اللي مات في كل الوجوه المحيطة وفي أصواتهم، زي أي حد شبهه مثلا، يفضل باصص له ولو سمع صوت قريب من صوته زي صوت اخواته مثلا ينتفض كأنه سمع صوت الشخص الغائب فعلا، بعدها تبدأ مرحلة انه يحلم بالشخص الميت وممكن يحلم انه بيوصل له بعض الرسائل منه، ويتمنى انه بس لو ممكن حقيقة يحظى بدقيقة واحدة مع الميت يقوله كلمة يرضى بيها عنه أو يجبر بيها احساسه بالتقصير نحوه أو يطمئن انه بخير أو يترمي ف حضنه، بعدها فقد امل واكتئاب لفترة وانعدام الرغبة في الحياة بكل ما فيها وان كل الامور والاحداث متساوية ماتفرقش حاجة وكله محصل بعضه، مفيش طعم لحاجة ولا في رغبة لحاجة، الاعصاب متبلدة تبرد يوصل اخيرا لتقبل اللي حصل وانه وقع خلاص ومش ممكن تغييره، لفترة ونبدأ بعدها نتنفس من جديد، مش بس كدة انما ممكن بعد فترة ومثابرة يبقى بثباته قدوة في الصبر والقوة اللي بيثبت بيها غيره .

(اصحاب البلاءات انتم النجوم)

فمن دون صمودكم ما كنا اقتدينا ، ما كنا ثبتنا)

عدي بسلام

في مراحل صياغة الذهب بيحطوا معدن الذهب في فرن من الحجر الناري المخصص للصهر ويضاف مادة قوية بتساعد على سرعة الصهر

هي مادة (البوكسايد) بعدها يبدأ يتصب في قوالب متعددة الاحجام وعلشان يتشكل لازم يستخدموا مطرقة ومنشار شعري و جهاز لحام ومبرد ومسطرة ومقص، كل ده بيمر بيه الذهب عشان يُصاغ بالشكل والجمال اللي بنشتريه بأثمان الاسعار في الاخر، حتى قيل (يُختبر الذهب بالنار) ، البعض علشان بيان اصل معدنه لازم ينصهر، وعلشان ينتبه لمعنى حياته لازم يدوب ويتخبط، وعلشان يتغير لازم يُعاد تشكيله من جديد، من الآخر لازم يتوجع ويحزن...

(تصور انا عمري ما عيطت ف حياتي الا مرتين) (الراجل مايعيطش) (انا راجل العيلة ماينفعلش اعيط) الشعور بالحزن من اهم مشاعرنا كبشر، جاي يقولنا رسالة، جاي يطور منا ويغيرنا، جاي من اعمق مكان جونا، عشان يفوقنا ويجردنا من افكار ومشاعر وافعال كثير ويرتب حياتنا اللي جاية بشكل مختلف، اكيد شعور مؤلم لكن كثير من الألم بيظهر الابداع والحكمة والعقل، بيظهر الجوهر النقي، بيظهر بدايل الحلول، بيقولك اسمحلي اخذ مساحتي واعدي، بيقولك اسمحلي اشكلك من جديد، بيقولك اقبلني علشان اساعدك تكمل، علشان اساعدك تدوق طعم السعادة اللي لولا وجودي مش هاتحس بقيمته، مشكلة الشعور بالحزن في الكبت أو الانغماس فيه بشكل يغرقنا ويكسرنا وياخد من روحنا أو انك تصده وترفضه او تعتبر وجوده غلط او اظهاره بشكل غير متعدي خطيئة، الحل في التوازن، حسن التعامل مع مشاعر الضعف قوة، فبلاش كبت تحبس بيه اوزان ماتقدرش تشيلها وتفضل ثقيلة عليك مدى الحياة، خليك صبور على نفسك وبلاش تجلدها وتحبسها، طبيعي تبكي لكن عليك بردو محاولة التعامل بشكل طبيعي وتطلب معاملتك بشكل طبيعي غير مبالغ فيه من الاخرين علشان توازن، محاولة الوقوف على رجلك ثاني حتى لو بالتدريج، اتكلم، احكي، ابكي، اكتب لو في مصلحتك، خرج كل اللي جواك، اتوجع، اطلب الدعم، اطلب انك تتسمع، وفاة حد او خسارته او الطلاق منه مش حكم بالسجن مدى الحياة في عنبر العزلة والوحدة فبلاش تحكم على نفسك بيه واسمح لنفسك تحزن وتبكي عشان تقدر تعدي للحياة ثاني من جديد.

شفت صاحبتني لما ابوها اتوفى كانت كأنها اتجمدت، ملامحها شاردة مفيش نقطة دموع في عنينا مابتنطقش بحرف واحد، عنينا مليانة غربة ووحشة، سكوتها مليون وجع ووحدة، اول حاجة حاولت اعملها لما شفتها اني اقولها عيطي، خرجي وجعك، اتكلمي هاسمعك ماتحبسيش ألمك، رفضت كل محاولاتي انا وغيري، من يومها الى الان

وهي بتتوجع ويتعاني من آلام وضغوط نفسية شديدة وغير مفهومه
للي حواليتها، مايقاش مسموح لها دلوقتي من المحيطين بيها انها
تقول انا موجهة، لانها ماسمحتش لنفسها من البداية تقول لنفسها
وللي حواليتها انها من حقها تحزن وتاخذ وقتها، من حقها تتغير وتتخصن
وتتسمع وتعيد ترتيب امور اكثر وتشوف بعمق وتغلتر تفكيرها وتسمح
لحزنها يظهر وياخذ وقته ويعدي.

- هو كله على نفسنا بس؟ نبقى في الأزمة ومطلوب نفوق لوحدنا
ونبكي لوحدنا ونكلم روحنا و ندعم نفسنا ونقف على رجلينا من جديد،
لو كان كل الدور على المبتلى لوحده ما كان رب الكون ليدعم محمدا
صلى الله عليه وسلم بخديجة وأبا بكر وعلي وغيرهم، ما كان ليدعم
موسى بهارون (سنشد عضدك بأخيك)، ما كان ليجعل أحب الأعمال
اليه إدخال السرور على قلوب الناس، ما كان ليجعل دعاء المسلم
لأخيه بظهر الغيب مستجاب لا محالة (دعاء المرء المسلم مستجاب
لأخيه بظهر الغيب عند رأسه ملك موكل به كلما دعا لأخيه بخير قال
الملك آمين ولك بمثل ذلك) ، ما كان ليجعل أعظم الثواب لمن يصل
رحمه والقائم على حوائج الأرملة واليتيم ولمن يجبر خواطر المكالمين
(المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه ومن كان في حاجة أخيه
كان الله في حاجته ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من
كرب يوم القيامة ومن ستر مسلما ستره الله يوم القيامة).

الحزن هاياخذ وقته ويعدي بدون مقاومة، علشان نتنفس من جديد،
كّون عادات جديدة او هواية بتحبها أو شغل مهني أو علم جديد، كل ما
بتحاول تضيف لنفسك كل ما انجراك لبئر الحزن هاتتوازن مدته، كل ما
حواسك هاتبدأ تنتعش تاني.

وانتبه لتركيزك، كل ما كان تركيزك على اللي مات وعلى اليوم والحدث
ده، كل ما مرورك بالمرحلة دي كان ابطاً واثقل، هايفضل مكلبشك
بأصفا في مكانك عشان ماتتحركش، جزء ال Reticular Activating
System في الدماغ هو جزء خاص بفلتر الامور من العقل الواعي الي
اللاواعي بياخذ الفكرة منك كأنه اخذ اوردر فوري انه يستدعي كل
الملفات اللي تدعم الفكرة دي ويبرزها اداك جدا، زي اللي بتفكر
تلبس النقاب فتنزّل الشارع تبص تلاقي المنتقيات في كل مكان
ومالين الدنيا تبدأ تستغرب هما عددهم زاد ولا ايه الحكاية، الحكاية ان
تركيز الدماغ بقى على الموضوع ده فكل ملف بيدعمه تبدأ الدماغ تركز
فكرك ونظرك عليه، فلو مركز على الشخص اللي مات وبتفكر في
اللي فات جزء ال RAS في دماغك هايجيلك كل ملفات الماضي

ويعيشك نفس الحالة واحاسيسها ويفكرك بالاماكن والكلام، اما لو تركيزك على الحاضر انك توازن وتحاول تبني حياة جديدة وعادات جديدة وعلم وعمل جديد، دماغك هاتهيالك كل ملف خاص بالمستقبل يدعم الفكر ده، مابقولش نبقي قلالات الاصل ومانفكرش في حد مات، بقول نعمل اللي ينفعه من صدقة ودعاء وعلم لكن مانستسلمش لذكريات - بدون ما نعدل كفة الميزان - أقل ما يقال عنها انها بتدخلنا وتحبسنا في القبر معاه.

واكتشف.. اكتشف نقط القوة والقيم والدروس اللي طلعت بيها من الصدمة دي، ربنا خلاك انت تحديدا تمر بالابتلاء ده بالذات ليه؟ ايه الايجابيات والعلم اللي حصلته؟ ايه الرسالة منها؟ ايه اللي ممكن تنفع غيرك بيه من خلالها؟ مغيش ازمان من غير قيمة بنخرج بيها في الآخر، ممكن تكون معرفتك بربك اختلفت، ووعيك بنفسك زاد، او تفكيرك العقلاني ارتفع، او تقديرك للامور اتغير، او اكتسبت عادة جديدة او امتنعت عن عادة قديمة، او بترشد غيرك لو مر بنفس تجربتك أو حس بنفس ألمك، او اتعلمت قيمة او حكمة جديدة او اتبدلت كلك على بعضك واتعاد تشكيلك من جديد.

فرق كبير

الفرق بين ال Sympathy وال Empathy أو مفهوم اني اشفق عليك أو اتعاطف معاك بالطبط زي لو وقعت في حفرة عميقة وحزنت وبدأت تستغيث (انا عالق - المكان مظلم - محتاج مساعدة) شافك شخصين....

الشخص الأول بصلك من فوق وقالك (ياه انت محبوس وموقفك وحش اوي و المكان فعلا مظلم جدا) ممكن يعيط على حالك وتصعب عليه وبعدها يسيبك ويمشي، هو ده اللي لما تقوله عندي مشكلة كبيرة مع زوجتي، يقولك : على الأقل انت متجوز، تقوله : انا اجهضت، يقولك : على الأقل عرفتي انك ينفع تخلفي، تقوله : ابني متأخر في الدراسة، يقولك: على الأقل اخوه مستواه كويس، وسلسلة من الأحكام والهالات الرمادية السخيفة على كل كلمة بيسمعها مع انه

مش مستمع جيد، عايش بمبدأ وريله اي نص كوباية مليون وبردو
سيسيك ويمشي، هي دي الشفقة .

اما الشخص الثاني فتلاقيه نزل معاك في الحفرة وقالك (انت مش
لوحديك هانطلع سوا) ويبدأ ينور المكان ويدور معاك على حل مناسب
للخروج، هو ده اللي لما تقوله عندي مشكلة أنا في أزمة أنا حزين أنا
موجوع يقولك: أنا معاك، أنا حاسس باللي انت حاسه، أنا مقدر ألمك
ووجعك أنا جمبك، أنا سامعك كويس، هاتلاقيني وقت ما تحتاجلي،
هانعدي الأزمة سوا) وافعاله ابلغ من كلامه، وهو ده التعاطف.

الفصل الثاني:

وأقبلت أملا

(هو انا ليه ماكملش حفظ القرآن؟!)

كان ذلك ما يتردد في نيتي تلك الفترة، ان استكمل الحفظ والتجويد،
كنت قد بدأت قبل ذلك بعام وتوقفت، الان قد حان وقت الاستكمال،
كيف حفظت أجزاء منه سابقا دون تجويد او تفسير؟! كيف نفهم دستور
الله لنا بمجرد التردد، كيف نعمل بما جاء به دون فهم وتطبيق، ولماذا
نحفظه أصلا؟ لأن اصدقاء ي فعلون؟ أم لأن ذلك هو موضة المرحلة؟
أم لأن من لا يفعل يوصم؟ أنسير في قطع أم أنه تأثير الجمع؟ أم انه
حقا صالحة ونية سليمة وتطبيق مناسب وتعلم وتعليم علم و
ذكر؟

في تلك الاثناء وجدت عملا في دارا لتحفيظ القرآن الكريم، فكنت
احفظه عند معلمتي الحاجة نادية حفظها الله، ثم اعلمه لغيري وهكذا،
كانت معلمتي تشترط قراءة التفسير مع الحفظ، ولا يخفى على احد ما
يشكله ذلك من فارق في الفهم وسرعة الحفظ، كان صغاري في تلك
الفترة لا يزالوا يتعرفون على العالم، اذكر اول مرة ذهبنا للساحل
الشمالي مع جدهم وعمتهم حين اكتسبت مريم لونا من الشمس
جديدا، انا واثقة يا صغيرتي انها غارت من اشراق وجهك وجمال شعرك
و دقة انفك البديعة فقررت ان تكسبك بعض السمرة، أما عمر فله
شخصية مختلفة، المنعزل احيانا، صاحب الصوت احيانا اخرى، كم
اعشق فيك يا عمر لون المنابت الصفراء حين تحلق أطراف شعرك
البنّي، اشتاق لأن تدعني اتأمل فيك دون ان تهزمني بداية أعراض

مراهقتك الفجائية، لا انسى حين كان عمرك لايزال 9 اشهر وانا اقف بك في الطريق انتظر سيارة تقلنا حين التفت اليك ذلك أحد المارة وظل شاخصا بصره في جمال وجهك -اللهم بارك- حتى اصطدم الرجل في عامود الكهرباء على الرصيف.

لا اذكر كم مكثت في عملي في مركز التحفيظ هذا، حتى رُشحت لإدراتها، كنت قد بدأت استعيد نضارة وجهي وثبات وزني، ولملمت جروحي.

وهنا ايضا استهواني مجال التدريب حين كنت احد الحضور في حفلة نهاية العام بحضانة مريم ووجدت تلك المدربة التي تجاوزت الخمسين تقف امامنا معلنة عن بدء اولى دوراتها التدريبية، فلما لا ألتحق وارى ماذا سيُقدم! كانت تلك المدربة في عمر والدتي، ترغب دائما في سماع تعليقاتي، تسعد بحضوري تدريب تلو الاخر مبتسمة في وجهي وانا في مقدمة الحضور، لا انسى اول مرة اتاحت لي 12 دقيقة للتحدث امام الحاضرين، وكان موضوع الحديث الذي اخترته عن التربية الايجابية للابناء، قد تسمعون صك أسناني، او تروا تصيب عرقي وارتحاف اوصالي او ارتعاش يدي فتلك هي المرة الأولى اتحدث امام عدد من الحاضرين، أما التقييمات فاحتفظ بها الى الآن من روعتها، دائما ما كان تعلم العلم بمثابة الرئة الثالثة لأنفاسي، انفراجه الرؤية وسط كثافة الضباب، سبحان من جعل في العلم النافع اجر لما بعد الموت.

عامان ونصف ليس بهما كثير من الأحداث، اراقب اطفالي يكبرون واستمر في عملي في إدارة مركز القرآن والذي كان يرؤسني فيه من تقدم لخطبتي حينها.

لا اخفيكم سرا فقد توسمت فيه الكثير، واقبلت أملا في حياة سعيدة.

فتزوجنا، ولكن.....

اتخذت القرار سريعا، انجبت الابن الثالث سريعا، سعادتي بطفلي الجديد فاقت كل سعادة فهو قطعة من قلبي بل هو القلب وما يحويه، أحمد ومن كأحمد!! دقة بنيته وملمس بشرته وصمت انطواءه واحساسه المفرد، اللهم بارك لي فيه، هون علي الكثير وكأن الرضيع هو من يحتضني حين اضمه.

ثم نور الدين، وما ادراكم من نور الدين، نور الدين هبيرة السنين، الاجتماعي الضحوك السهل صاحب التخريب العشوائي، اللهم بارك

فيهم اجمعين.

عامان من الأحداث في ذلك الزواج، انتظر الاستقرار والسكينة تطرق بابي، ولكن الى متى ؟

لم ارى التوفيق يجد لنا سبيلا، كأنما ضل الطريق إلينا، هل ضاع التوفيق في دروب الحمق أم البؤس أم التملص أم فجاجة الأفعال وحمق القرارات والتخلي عن المسؤوليات الذي وجدته في تلك المرحلة البائسة؟! ليتني أمحوها تماما من ذاكرتي، وكيف نود أن نتذكر مراحل الاخفاق، مراحل الانغماس داخل خريطة التيه لشخص مر في حياتنا فقرر ان يُحدث فيها شروخا فادحة، ودمارا شاملا.

تساقطت احلامي وهوى تفاؤلي، اين سعادتتي المرتقبة؟ اين سعادتتي التي أجليتها ؟ اين تلك اللحظات التي خطت ان تتحقق؟ اين تلك الاماكن التي منيت نفسي ان ازورها حين اتزوج؟ اين تلك الضحكات والحكايات التي نويت ان اشاركها ؟

أراني وقد صرت ضحية اتقن السيناريو من رأسي حتى اخمص قدمي، غارقة في حياة لا اعيشها، حزينه على زمن وجهد وبكاء انفقته لاستقامتها، حبيسة ترهات اشارك في استمرارها، اشتكي الى الله ومع تفاقم الاوضاع صرت اشكو الى الناس، وألوم كوكب الأرض بمن عليه، أحيل الامور كلها الى الأقدار هربا من عبء مسؤولية موقفي.

عدت احاول استعادة نفسي وسط تلك المهزلة التي اعيشها، فاستكملت دراسة العلوم الشرعية في معهد إعداد الدعاة حيث علوم القرآن والعقيدة والتفسير المحبون الى نفسي ومصطلح الحديث والفقه اللذان لم افهمهما حتى الآن، في ذلك الوقت ظهر أمامي تدريب على الحساب الذهني المعروف بال(USMAS) باستخدام العداد الصيني، ألحقت عمر يتدرب فيه على اول مستوى، وتدربت انا على كامل المستويات، ورغم عدم شغفي بمجال الحساب والأرقام إلا أنني تفوقت فيه جدا فكنت أول وأسرع وأدق المتدربين وألفت فيه كتابين للمستويين الأول والثاني، حتى أنني قمت بتصميم الكتب محتوياً وغلافاً و تصميمها داخليا وتنسيقا فكان في نظري انجازا كبيرا، كان منتهى أمني حينها أن يكون لي جهاز لابتوب خاص بي، فقد تعبت من استخدام كمبيوتر البيت الذي اهلكاه عمر ومريم، وأصابته التخمة من أفلام الكرتون، وضربه الذعر من استمرار تشغيله حتى ونحن نيام، لم تكن لي المقدرة المالية لشراء لابتوب، فبدأت بتدريب الاطفال والكبار للحساب الذهني حتى جمعت مبلغ الجهاز وتوقفت، فقد صار هذا

التدريب في مدينتي موضة قديمة خلال عدة أشهر وقل الاقبال عليه.

كان وجود اللابتوب في حياتي حب من نوع خاص، اكتشفت عليه عوالم أخرى، وكنت دائمة التلخيص لمحاضرات كبار المحاضرين وأصحاب الفكر في الوطن العربي من فيديوهاتهم على اليوتيوب وقراءة القليل مما اتيح لي من كتبهم دون أن أحدد لماذا أفعل ذلك، كنت افعله فقط لشغفي به، واتباع احداث البلد وما وصل اليه الوضع السياسي، وابدأ التواصل على صفحات الفيس بوك، ولا انسى حين دخلت على صفحة صديقة لي فوجدت عندها 600 صديق فانبهرت كيف لها كل هذا العدد من الأصدقاء والمعارف وانا لا يتعدى عدد الأصدقاء عندي 35 صديق واكبر عدد لايكات وصلت اليه 7 لايكات بجلالة قدرهم، فتساءلت: اسيأتي اليوم الذي احد فيه هذا العدد يهتمون لأمرى وعدد اللايكات يصل ل30 لايك.

كل ذلك لم ينتشلني مما آل اليه زواجي، وما كنت عليه من طحن بين شقي رحي الغربية فيه، كان أكبر اسئلتني في تلك الفترة هو (ليه ؟) لماذا يحدث معي هذا؟ لماذا يُفعل به هذا؟ لماذا لا تستقيم الحياة ؟ لماذا استحق ما يحدث؟ تلك المعاني التي نعطيها لأدمغتنا هي التي تشكل كثيرا من توجهاتنا، تُرى ماذا لو أبدلنا (لماذا) ب (كيف؟) ، بدل (ليه؟) يبقى (ازاي؟) ، بدل (ليه بيحصلي دة؟) تصير (ازاي اقدر اغير ده؟).

هنا وبعد كل محاولات تغيير الأوضاع التي لم تؤت ثمارها قررت مغادرة أرض المهاترات بلا عودة، قررت استعادة ما يمكن استعادته من روعي ونفسي بعد دفع فاتورة الحمق والاندفاع.

لا أنكر أن الطلاق موجه يسيطر على جنباته الانكسار، حتى ونحن من اخترناه، فلكل بلاء غصة ووجيعة، ولكل انتزاع ألم وفجيعة، فهرعت الي مضادات الاكتئاب، ارتمي في احضانها، اغيب في عمق نومها، اتوه فيه تblad اعصابها، لا اشعر برغبة في الحياة برمتها ولا يعنيني تفاصيلها او أناسها أو تعقيدها.

شغني من فضلك

كان في مرة وردة صغونة لسه مافتحتش، كان كل اللي يعدي عليها يقول ايه الوردة الدبلانة دي ايه الوردة الدبلانة دي، لغاية ما الوردة الصغيرة صدقت انها فعلا دبلانة وملهاش قيمة وفضلت مستسلمة للفكرة دي، لحد ما ف يوم جت بنوتة جمبها وقالت : الله الوردة دي حلوة اوي وهاتبقى احلى اكرت لما تكبر وتفتح، هنا الوردة ماكنتش مصدقة ان حد شاف حقيقتها ، ان حد شاف انها كانت مقفولة شوية مش دبلانة، ومن اللحظة دي الوردة بدأت تفتح وتزدهر وتبقى احلى وردة في المكان وكل اللي يعدي عليها تلغت انتباهه ويمدح في جمالها ، الوردة فتحت لما اتشافت صح، لما اتقدر جمالها لما اخدت الفرصة انها تزدهر.

كل واحد فينا عامل زي الوردة اللي بتصرخ بجملته واحدة (شغني من فضلك - قدرني من فضلك - حس بوجودي من فضلك)

في منتصف القرن ال19 لما توماس اديسون اتطرد من المدرسة أمه قالتله (طردوك لأنك اذكى من ان تكون معهم) اديسون من يوم الجملة دي وصل عدد اختراعاته 1093 اختراع من ضمنهم المصباح الكهربائي وآلة عرض الصور.

في الوقت اللي كانت والدة المهاتماغاندي محفظاه كلمات يقولها دائما في صغره (انا حر - انا شجاع - سأقول الحقيقة) كنا في مصر بنقول (انا الزمان هденني ولا حد بيودني)

المطلقة في بلادنا

لسه احيانا بننكسف نقول مطلقة لازم نقول منفصلة، لان غالبا المطلقة في بلادنا عار، عار على صاحبة اللقب وعلى كل اللي بيقرر يرتبط بيها، وتبدأ التساؤلات في دماغنا يا ترى اتطلقت ليه؟ العيب فيها ولا فيه؟ مين اللي خان الثاني؟ مين اللي طلع قليل الأصل؟ مين اللي مقدرش النعمة اللي ف ايده؟ المطلقة في بلادنا معيوبة لازم مايقلمهاش طموح ولا كيان، لازم تقبل بشخص معيوب أو تكون زوجة درجة ثانية أو درجة عاشرة، لازم تقبل بأي حد، الكبير في السن واللي

مايخلفش واللي مريض واللي بخيل واللي عنده لومباحو، هي يعني هاتتبطر ع النعمة ولا ايه، المطلقة في بلادنا مستباحة، مستباح التلميح او التصريح ليها بأي علاقة سواء حرام او حلال او مش معروف هويتها اصلا، المطلقة غالبا صورتها الذهنية عند البعض انها حرباية وخرابة بيوت وحقودة على اصحابها اللي بيتجوزوا ويتخاف منها على ازواج اصحابها وحييرانها، وحلال نبذها ورفضها والحذر منها والشك فيها ومراقبتها و لو فكرت تتجوز لازم تتنازل ومُحرّم عليها تلبس ابيض تاني أو يتعمل لها فرج، امال تبان انها مطلقة ازاي!! ومُحرّم عليها تاخذ مهر او تطلب حقوقها الشرعية سواء مادية او غيرها، ومُحرّم عليها لو اتهانت او ما ارتاحتش انها تطلب الطلاق تاني وإلا تبقى طلقت مرتين فتتحول في الحالة دي لظاهرة كونية كارثية لازم ساعتها تترمي في الزبالة، المطلقة في بلادنا صعب تُتقبل من حماتها وأهل جوزها الجديد، مُحرّم عليها اصلا ان يكون ليها مواصفات في عريسها، دا اذا كان مُحرّم عليها ان يتقال عليها عروسة اصلا، إرضي بأي حد هو حد لاقى ولا انتي متخيلة ان راجل هايعبرك اصلا، ممنوع تتجوز شاب ماسبقلوش الجواز لاحسن اهله يغتالوها، او هو نفسه يحس فيما بعد انه مش من العدل انها اتجوزت قبله وهو لأ، النظرة للمنفصلة ان لما حد يبصلك يا حبيبتشي إحمدي ربنا لانه انقذك مش عارفة من ايه المهم انه انقذك وضل راجل ولا ضل حيطه يا اوختشي، المطلقة في بلادنا ممنوع يكون لها كيان او طلبات او مواصفات او قلب او عقل او هوية أصلا.

حقيقة المطلقة:

المطلقة كانت زوجة شافت غالبا مع الزوج ويلات كثير خصوصا في بلادنا اللي المرأة بتكون مستباح استهلاكها واحتلالها بالكامل، وان كان طبعا العكس بيحصل ويكون الزوج هو اكبر ضحية في العلاقة دي، المطلقة انسانة لحم و دم زيك بالطبط، محتاجة اوي انها تُحترم ولا تنتهك، محتاجة اوي انها تعيش وتبدأ من جديد وتضمد جراحها وتعالج كسرهما وتكون مقبولة من المجتمع ومحدثش ينفر من وجودها ولا يشك في سلوكها ولا يستبيح كيانها، من حقها تتجوز على فكرة هي انسانة ربنا فطرها انها محتاجة اللي يشاركها واللي يسمعها واللي يأمنها واللي يكرمها واللي يحسسها بأنوثتها وانها مرغوبة فلا هي خرابة

بيوت ولا رخيصة ولا مستباحة، ومن حقها تعيش كويس وتفرح بل هي اولى من غيرها بالفرحة بعد اللي مرت بيه، النبي اول ما تزوج كانت السيدة خديجة اللي كانت متزوجة قبله مرتين وانجب منها ومافكرش طول حياتها يتزوج غيرها واغلب زوجاته فيما بعد سبق ليهم الزواج قبله، يا ترى ممكن نفهم وندرك ونطبق حاجة غير اللي بيحي على هوانا وبس!!!

تعالى انتي بقى اسمعيني انا عارفة ان احساسك صعب ووضعت اصعب حتى لو انتي اللي طلبتي الطلاق او الخلع، انا عارفة انك شايلة كثير خصوصا لو ولادك معاكى، عارفة ان الضغوط عليكى كثير والمطالبات اكثر خصوصا لو انتي اللي بتنفقي عليهم لوحدك، عارفة ان الوحدة وعدم المشاركة شيء قاتل، وان نظرات الناس مميتة وحذرهم منك مؤلم، انا عارفة ان نظرتك واختياراتك وقناعاتك وقيمك ومعتقداتك اتغيرت، بتقومي بمهام كثير جوا البيت وبرو البيت متحملة تغلبات اولادك ومراحل نموهم وتغير حالاتهم وكتر خناقاتهم وتعديل سلوكهم، ومطالبة بكل صغيرة وكبيرة وممكن تكوني بتتجاسبي حساب الملكين، وممكن يتفاصل معاكى في مصاريف العيال، وممكن مايكنش ليكي مصدر دخل ولا بتاخدي حتى اجر حضانتهم علشان تقدرى تصرفي على نفسك او تشتري لبس تلبسيه او حاجة نفسك فيها، ومحتاجة للي يحسن معاك الانفاقك ويلين الاتفاقك ويغض الطرف عن السفاسف.

نصحتي ليكي تقبلي نفسك ووضعت طالما انه حفظك من اساءات واهانات وهدر حقوق وغيره، حاولي ماتفكرينش غير في انك تتنفسي من جديد، تميزي، تستعيدي بريقك، تقفي على رجلك من تاني، تتعلمي وتشتغلي حاجة بتحبها، تتطوعي في اماكن خيرية، تكوني صداقات ويكونك صحبة طيبة، تقرري تكلمي دايرة حياتك وتبسطي نفسك وتهتمي بيها، احفظي كيانك وهويتك وماتقبليش توقفني حياتك، لما تفكري ترتبتي ماتتنازليش عن متطلباتك او مواصفاتك لمجرد ان المجتمع ماشي كدة، وتفكري دايم الامانة اللي بين ايديكي (اولادك).

انا عارفة ان المنفصلات في مجتمعي اغلبهن بيستعيد بريقه وقوته بعد التجربة دي بس بلاش تكوني بتعملي كل ده عشان تقولي في الاخر وانتي بتهزي كتفك (والله ليندم ويعرف ايه اللي فاته) بلاش تجيبيلنا شلل رباعي يا اوختشي لان الكل بيقول كدة.

اما بقى الجو بتاع كتير من البنات بعد الطلاق اللي بيعيش دور ايه بقى (والله لتندم) , اللي هو مش احنا انفصلنا طيب هاتندم انك سبت واحدة زيي ولا عمرك تلاقي ضغرها، والله لتندم باللي مابتقدرش النعمة اللي معاك ولا عمرك تلاقي حد يستحملك انت وامك، ولا واحدة ف جمالي وحلاوتي وتضحيتي وسلطاتي وبابا غنوجي.

طب ليه؟! خلينا متفقين ان في اللي تقبله وتستحمله هو وامه، الموضوع مش ف كدة، الموضوع انك ليه أصلا عملي كدة ف نفسك بعد ما انفصلتوا ؟ ليه تفضلي ف دايرة الندم الغبية دي؟ عشان يندم على افعاله معاك؟ طيب هانقول انه شبع ندم، انتي استفدتي ايه؟ هل هاترجعيلو بعد ما استحالت العشرة؟ طب ولو ماندمش وعاش حياته، انتي يضرك ايه؟، يا حلوة ان كان ظلمك فحسابه عند ربك يوم الحساب، وان كنت انتي ظلمتية توبي الى الله، ولو مفيش حد ظلم حد يبقى إسطا عيشي بقى واخرجي من دور الثأر المقرف ده .

شمعة؟

سواء كنا عارفين ده او مانعرفوش لكن كتير منا بيتفاعل مع الحياة على انه ضحية، ضحية ظروف او مجتمع او اسرة او اصحاب او ازواج او اي حاجة تخلينا مانتحملش المسؤولية اصلا، فبنختار ان ردود افعالنا تلتزم بالدور ده بدون وعي منا، علشان نقول (انا حظي كده - انا قدري ونصيبي كده - اهلي هما اللي عملوا فيا كدة - جوزي هو السبب) فمانواجهش اي حاجة ولا نتحمل مسؤولية اي تصرف، المضحكي هو اللي عايش دور الشمعة التي تحترق من اجل الاخرين، وجوده متمثل في وجودهم، سعادته متمثلة في رضاهم، دايمًا Giver ومايباخذش اي حاجة لنفسه، غالبا مش شايف انه يستحق العطاء، اللي هو انت مبهدلني وانا سمحتك تبهدلني ومستسلم للمرمطة ومنكد على نفسي وعلى المجرة والمجرات المجاورة وحالة بائسة كدة ونكد السنين، وتتولد رغبة في الانتقام من الجاني ومن اي حد ماشي على ظهر الكوكب، ومانبقاش طايقين العيش والعيشة واللي

عيشينها، وكل ما نقابل حد نشتكى ونعيط لغاية ما البشرية تزهب من كتر الافورة.

دور الضحية عفرت بلبس كثير منا، أو احنا اللي بلبس الدور، فنبدأ نَنصب حد منقذ للوضع او هو يظهر متطوع كدة لوحده بسم الله ما شاء الله، علشان مانبقاش ضحايا ونفضل احنا الثلاثي بنلف وبنبادل الأدوار، شوية انا مجني عليه من حد ظلمني فيظهر منقذ فاتحول لجاني ومنه لمنقذ وكل الطرف تلف في الحلزونة.

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

وفي لحظة انفجار وعدم احتمال بنكتشف ان احنا اللي سمحنا من البداية انه يُساء الينا بشكل او بأخر ويتعمل في حقنا Abuse سواء لفظي او بدني او مادي او عاطفي، احنا اللي ادينا اذن بشكل غير مباشر اننا نكون ضحايا وعاشين الدور ونحيل كل شيء للأقدار (دا نصيبي هو حد بغير قدره)، بنكتشف ان لطفنا الزيادة ما هو اذن غير مباشر لاستمرار الإساءة، وبنكتشف ان امالنا في تغيير الأوضاع لما بنقول لنفسنا (بكرة كله يتعدل) من اكبر الاوهام اللي بنعيشها، وبنكتشف ان اعتقادنا اننا لا نستحق (انا ابوس ايدي شعر و دقن اني حد عبرني) بيدمر أعمارنا، ونكتشف ان علشان مانعرفش نقول لا ، بنفضل عاشين حياتنا لغيرنا، اعتقادنا ان كل دورنا متجسد في غيرنا (هو انا اسوى حاجة من غيرك) (انا الشمعة اللي بتحترق من اجل الاخرين).

اللي حضر العفرت يصرفه:

مسؤوليتنا عن افعالنا هو اول طريق الخروج من حلزونة الدراما دي، اللي ماسك الدفة هو اللي بيتحكم بزمام الأمور هو اللي يقودها مش العكس، هو الفاعل مش المفعول به، عارف مسؤولياته ويقوم بيها

مش مستسلم وسايب نفسه زي المركب اللي في مهب الريح زي ما توديتها تروح معاها.

اللي بيشتكي بالطبط زي اللي صباع رجله الصغير اتخبط في الكومودينو ففضل يعيط وراح حط المسكن للكومودينو، كان العالم كله أجرم في حقه، عايز الانتقام ينال الكل، شكاي من كل شيء، تصرفات الناس اللي بقت وحشة وخيانة الصحاب وغدر الأحباب وجو الصعابيات ده لغاية ما الكل زهق من احباطه واحساس الذنب اللي دايم بيوصله للناس اللي في بعضهم بقى ينفر من مقابلته أو تصعب عليهم من بعيد لبعيد!!

القرار باننا نفوق ونتغير ونجدد عقلنا وعواطفنا ومهاراتنا وقيمنا، ونظرتنا لنفسنا واستحقاقنا الغير مشروط مش قرار بانك تبيع اعضاءك لا سمح الله وان كان لازم تبيع جوانب كثير من دورك القديم او تبيعه كله وماتسمحش لحد يجني عليك او ينصب نفسه منقذ تديله اذن ضمنى بكدة.



From Transactional Analysis
by Steve Karpman

(ستيفن كاريمان) الطبيب النفسي
اللي سمى الدوامة دي بمثلث الدراما، اللي بيوضح ان كل اطراف
المثلث الثلاثة (الجاني و المنقذ والضحية) في الاخر هما الاطراف
اللي بيسلموا ويستلموا من بعض في اضلع المثلث ده

أنا حاسس اني مش حاسس

فترة اصابتي بالاكتئاب اكثر من مرة وزيارتي لعيادة الطبيب النفسي ومضادات الاكتئاب اللي لازموني لاكثر من سنة خليتني اشوف ازاي في ناس بتهرب لمجرد انها ماتحسش، عارفين ماتحسش بايه؟ مش بس ماتحسش بالحزن أو الخجل أو الألم النفسي انما كمان علشان ماتحسش انها بتحس اصلا، هروب من الاحساس في حد ذاته، كل احساس حتى لو احساس بوجودك نفسه، رفض الحياة ورفض الموت، كل اللي بيكونوا محتاجينه انهم يناموا ويناموا، يناموا كثير اوي ، يناموا لغاية ما الدنيا تخلص.

درجة احتمالنا للاحباط او الشعور بالألم النفسي والاكتئاب وقدرتنا على البكاء وحساسيتنا لأي تغير نفسي بتختلف من شخص للتاني، على حسب الاختلافات الجينية والوراثية وعوامل النشأة والتربية والبيئة المحيطة، يبجي الاكتئاب يبدأ يكلمنا واحنا نسمعله، يبجي يقول انت غير كفاء، انت لا تستحق، انت فاشل، انت غير مرغوب فيك، انت منبوذ، هايقولك الناس مش مهتمة بيك، وانك مرفوض والاختلاط بيك منفرد والعزلة هي الحل الامثل ليك، هايقولك ان معندكش طاقة تتحرك او حتى تقوم من مكانك، خليك قاعد، نام، كل، خد حاجة علشان ماتحسش، وكل ما سمعنا خطابه لينا كل ما اتغذى وكبر وتمكن.

واللي يبجرب مضادات الاكتئاب عارف ان اغلب انواعها بينيم لكن العجيب انها بتسبب كوابيس رهيبية في فترات معينة من العلاج، تبقى هربان بالنوم تقوم تشوف مدايح وحروب واموات في نومك غير اعراض كثير فعلا مرهقة جسديا

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

ولو فاكر ان اي حد وأي موقف يسبب اكتئاب فرمل شوية، ما هو مش عشان مش لاقى راكنة لعريك او اكلك اتحرق وانتي متنحة ادام الفيس بوك او ابوك هزأك يبقى عندك اكتئاب، الاكتئاب الاكلينيكي بيكون خلل طبي مش سمة شخصية يعني مش مجرد احساس

بالضيق او الزعل من وقت للتاني للاسباب اليومية، يعني مش اي شوية نكد جايين من كينونتك الدرامية الاصل تقول ان عندك اكتئاب، هو امته تشك ان عندك اكتئاب؟ مزاحك دايمًا مش رايق، معندكش اهتمام بالامور اللي كنت عادة بتستمتع بيها، شهيتك للاكل متغيرة، حاسس انك مالكش تلاتين لازمة او انك مذب اوي ومنعزل عن الناس، طبيعة نومك متغيرة، فاقد التركيز والطاقة ومش قادر تسترخي ولا حتى تشتغل، مفيش رغبة في الحياة و احيانا ممكن تفكر في الانتحار؟؟؟!

مبروووك كدة انت عندك اكتئاب، الاعراض السلوكية اللي فاتت لو 5 منها موجود مع بعض (في نفس الوقت ولمدة اكثر من اسبوعين) يبقى ده احتمال يكون اكتئاب، والاكتئاب مايجلس نفسه بنفسه، لأنه بيحتاج اما علاج دوائي من طبيب نفسي أو علاج سلوكي عند اخصائي نفسي، او اجتهاد شخصي مننا لو ادراكنا ان في مشكلة محتاجة تدرج في الحل، وتقبلنا نفسنا وتصالجنا مع اللي حصلنا سواء طفولة مهترئة أو فترات ضياع في عمرنا أو فشلنا في بعض الامور، في مليون واحد فاشلين ومش شايفين نفسهم كدة، رؤيتنا وتصورنا عن نفسنا إما بيحطمننا او بينينا، والتصالج مع الناس والتماس الاعذار بيخفف حدة المرارة اللي بنواجهها من افعالهم، واسترجاع الاحداث اللي قمنا بانجازها والاندماج مع الناس المناسبة من اهم عوامل الخروج من الاكتئاب.

طب ليه في ناس بتحتاج علاج دوائي؟! لان احيانا المريض بيحصله تغيرات فسيولوجية زي تقلص حجم الفصوص الامامية، او انتقال غير طبيعي للناقلات العصبية زي (السيروتونين - الدوبامين - النورايبينفرين)، او خلل الساعة البيولوجية، او خلل هرموني زي ارتفاع الكورتيزول وعدم انتظام الهرمونات الدرقية

الوحيد اللي يقدر يشخص حالات الاكتئاب ويكتب علاج هو الطبيب النفسي فقط هو المخول لده، فيلاش تشخيص حضرتك ورأي صحبتك ووجهة نظر انيمك او مدرب التنمية البشرية بتاع سيادتك.

الكلام اللي فات مجرد فكرة عن الاكتئاب مش كلام متخصص فماتستهبلش وتشخص نفسك وتستشعر تقلص الفصوص الامامية لمشط رجلك فتقول انك مكتئب.

قائمة انتظار ابدية

الدراسة التي اتعملت في مستشفى على 100 مسن يعتبروا في ايامهم الاخيرة، سألوهم: ايه اكثر حاجة نادم عليها في حياتك؟؟

اغلبهم قالوا: نادم على اللي مامعملتوش، نادم على الاهداف اللي ماسعيتلهاش، على المتع اللي محستهاش، على المخاطر اللي ماخضتهاش، مالحقتش اعيش صح.

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

من الاخر عشان الدنيا حر وفرهدة، او برد وتكتكة على حسب انت بتقرأ الكتاب ده امته، لو انت من الصنف ده خليك عارف انك كئيب ومكتئب وبتضيع عمرك ع الغاضي لأنك هاتيحي بعد كام سنة وتقول نفس الجملة (مالحقتش استمتعت بحياتي - عمري ما عشت زي ما كان نفسي اعيش) دايمًا عايش مستني، عايش على شرط، مستني حد يجيبك الفرحة تدحرج على حجرك، مستني حد يخرجك من بؤس حياتك، مستني نوع معين من الانبساط عشان تتبسط وتبل الشربات.

فيها ايه لو اتلككنا عشان نفرح، عشان نعيش صح ، عشان نحقق غاية ربنا من خلقنا، بلاش تأجل استمتاعك بالبحر لغاية ما تلاقى حد يشاركك، ولا تأجل السعي لهدفك لغاية ما تسافر مكان ثاني، ولا تأجل سفريه نفسك فيها لغاية ما تتجوز، ولا تأجل راحة بال لغاية ما توصل لهدفك، استمتع وانت ماشي علشان تقدر تواصل، بلاش نشعلق حياتنا على قائمة انتظار أبدية، لأن ممكن اللي احنا منتظرينه مايحصلش، وتخيل بقى انه ممكن يحصل وما نلاقيهوش بنفس الصورة اللي كنا متخيلنها.

تعالوا نرجع للقصة...

الفصل الثالث

نظرت الى نفسي فوجدتني أعيش وحيدة بأولادي الأربعة متحيرة ماذا سأفعل؟ ماذا الآن؟ هل أخرج للعمل؟ هل اتعلم علم جديد؟ هل سأتزوج؟ ماذا الآن؟

اذكر صديقتي التي نصحتني ألا أفكر في الزواج مجدداً، لا انسى اصرارها الذي لا أعلم سره، بل هي المتزوجة التي لا تدري ما اوجاع الوحيدات وحجم معاناتهم، هلا تفكرون قليلاً قبل ان تنصحونا، قبل أن تلغوا احلامنا التي لم تمسها اطراف مقلنا.

أعلن حينذاك عن منحة لتعلم اللغة وهدية مجانية محاضرات تنمية بشرية او تنمية ذاتية كما نَمَقها البعض، التحقت لتعلم اللغة ، مستويات تلو الاخرى، خروجاً من دائرة الراحة والاحباط، ألزمونا بحضور محاضرات التنمية الذاتية حتى نتسلم شهادتنا ، شرطاً لضمان عدد الحضور الذي يحفظ ماء وجوههم امام ذلك المدرب او ذاك، او حتى حفاظاً هو ماء وجه المدرب شخصياً، موزعين وجبات صغيرة اثناء اليوم بجوار شهادات الحضور كمكافأة على صبرنا وتحمل نرجسية وسخافات صاحب المنحة وحاشيته.

وبينما لا ازال احاول النهوض من جديد، إذ بذراعي الأيمن يرتعد ألماً، تصرخ منه أركان جسدي، تناولت مسكنات شديدة ظناً أنني قد اثقلت عليه جهداً ولكن تلك المسكنات لم تجد نفعاً، وبعد أيام عاودني الألم ثانية وأيضاً لم تلجمه المسكنات شيئاً، فبدأت اذهب للأطباء بحثاً عن سبب ألمي، اذكر عيادة العظام حين كنت ذاهبة مع نور الدين ليري الطبيب ساقاه الصغيرتين المقوستين، واتخاذ قرار إما بالانتظار أو اجراء جراحة كسر عظام الساقين واعادة ضبط استقامتهما، وكم تعرض حبيبي الصغير لعدد مرات من الاشعة، فأخبرني طبيب العظام انه يحتاج جراحة وقد تكون على مرحلتين، كيف لهذا الصغير ذي العامين والنصف التعرض لهذا؟ اخشى عليك الألم يا صغيري، اخشى عليك حبس قدمك الصغيرتين وانت الذي يكره الجلوس في حد ذاته، واثناء تفكيرني ضربني الألم في ذراعي مرة اخرى، فاستشرته في ذلك قال ربما التهاب في العظام وطلب تحليل دم يؤكد له ذلك، ذهبت معمل التحاليل وظنٌ داخلي انني في التخصص الخطأ، وفعلاً لم يجد الطبيب في التحليل شيئاً، تخصص الأعصاب أيضاً لم يجد شيئاً،

تناسيت الألم فمن الممكن أن اكون ارهقته فعلا.

حاولت ألا اعير الامر اهتماما، واذهب لكومة الملابس تلك أكويها، او تلال الأواني انظفها او سلال الغسيل انشرها، كان صديقي الوحيد هو اللابتوب خاصتي، كان مصدر إلهائي وبهجتي وتعلمي، أسافر فيه الى عوالم اخرى، واعي ش روايات عدة، قد اكون أحب كندا لكني على شاشته عشقتها كلما رأيتها، وقرأت عنها على صفحاته، وسمعت رئيس وزرائها يتحدث بين الحين والآخر، وتفحصت خريطةها على موقعه، وعلى شاشته سافرت الى برج ايغيل والذي حملت كثيرا ان اذهب اليه ملتقطه تلك الصورة السيلفي وانا أمامه فبذلك اكون قد حققت حلمي، وعلى شاشته تنقلت بين محاضرات اكبر المدرسين، ومعدي القادة، عابرة على الكتب الالكترونية بصفحاتها، مدمنة على شاشته فكاهات اليوتيوب واجتهادات الكوميديين من منازلهم، محلقة في سماء TEDx بغير نهاية، فحين تبدأ الشاشة في العرض ومعني بعض من النوتيللا و عصير الفاكهة بالزبادي اشعر بانهمار ال Dopamine في دمى هاربة من كل عبء يسحق زهاري، كل ذلك قبل ان ينشق اللاب نصفين على ثلاث مراحل، ثلاث مراحل من هيبرة نورالدين حوله، او شقلبة مادو على لوحة مفاتيحه، او ذلك الحذاء الذي طار مرتدا من عمر على مريم ثم على شاشته السوداء التي لم يبق منها الا ثلثي مساحتها للمشاهدة قبل ان تنطفئ تماما معلنة انسحابها من هذا المنزل وهيبرة اصحابه.

لكن ورغم ذلك استمرت آلام ذراعي الايمن حتى حجت من عيني النوم بل جعلتني الآلام ابكي.

حتى استشرت جراحا، وهنا طُلب مني اشعة ولم يكن أي شيء سيء يدور في رأسي فكنت مطمئنة بغير سبب معلوم، كنت أصغر المرضى المطلوب لهم عمل أشعة وقتها، كنت بسن ابنائهم فلم أكن أشك أنني قد أكون أشد منهم مرضا، من ثم أذكر الآن أنه في يوم 1 مارس وأنا على طاولة الأشعة و أنظر للطبيب فأرى ملامح وجهه جامدة ويحاول أن يتأكد من شيء على الشاشة ، ثم قال لي كلمة واحدة (cancer) ، هنا تجمدت مكاني وتلعثم لساني، فمحاولات جمع شتات النفس تضيع سدا، حاولت أن أقول له (لو سمحت انت بتقول ايه ؟ اتأكد ، انت عارف انا عندي كام سنة، ممكن تتأكد ؟ هل في احتمالات تانية) كل تلك الجمل كان لساني يسقطها دون وعي، كنت وحدي فزادت وحدتي في تلك اللحظة ، لم أكن أعلم كيف سأخبر أبي و أمي، ضاق صدري ولم ينطلق لساني، صوتي مكتوم أحاول إجمامه

حتى لا يبدو عليه بركان حزني.

عشرات الأسئلة تدور و تدور في رأسي ، ماذا سأفعل؟ هل سأموت الآن؟ أهذه هي النهاية؟ أهكذا الأمر يسري؟ أسأعاركه وحدي!! منذ متى وانا مصابة؟ ولماذا؟ وما مدى الاصابة؟ ترى أكنت مصابة حين انجبت اولادي؟ ام قبل ذلك ام بعده؟ أكنت مصابة وانا ابكي بكاءا مريرا وحدي؟ ام ان مرارة البكاء امرضتني؟ أكنت مصابة وانا اتناول مضادات الاكتئاب؟ أم بعد ان توقفت عنها؟ أكل ما يحدث هو عين الحسود؟ يا ترى مين شاف كعبلة حياتي وماصلاش ع النبي.

نفس الانكار الأول بعد الصدمة، ذهبت الى بيتي ارفض ان اصدق كأني على يقين ان الطبيب قد اخطأ التشخيص، اكاد اجزم انه مخطئ، اجرحت ألفاً من المكالمات وانكرت من اجابتهم ألفاً، سأعيد الأشعة ولن اجد شيئاً ، كلهم مخطئين.

وصباحا ذهبت للجراح مستنكرة مستفهمة، ما احتمال الصواب وما احتمال الخطأ؟ اكاد افقد صوابي، كيف لي بهذا؟ وماذا سأسلك من الآن؟ ماذا سيحل بي؟

طلب مني اخذ عينة من الورم لتحليلها والتأكد من التشخيص، حقا؟! اهنالك هناك امل ان التشخيص خاطيء!! هكذا مكثت اطمئن نفسي: فلتهدئي لن يكون شيئاً خبيث، لن يكون سرطان، فلتطمئني، اترى لو انه متأكدا ما كان طلب تحليل عينة منه، فلتهدئي.

ذهبت في نفس اليوم لمعمل التحاليل مع اخي وزوجته ولا ادري ماذا سيُفعل بي، خوف يملكني، ترتجف اركانني، استعنت بالله وتقدمت لاختذ عينة وما ادراكم ما ذلك،، دخلت الابرة وانا مستيقظة لتصل لبؤرة الورم وتسحب منها بضع خلايا، فكأنما سحبت معها روعي للحظات، انخفض ضغط دمي وضاق تنفسي واغرقتني دموعي، احتضنتني سلمى بشدة وحاولت مع الطبيب ان يوفرا لي متنفس افضل وارا حاني ليصل الدم الى دماغي.

الان وبعد ان استعدت وعيي علينا ان نتظر التشخيص النهائي، التشخيص الذي سيقطع الشك باليقين ، الذي لا يجدي معه انكار ولا يدفعه غضب ولا تفيده المساومة ولا يزيله الاكتئاب ولا ينفعه الا التقبل والمضي لما هو آت.

ها قد انتهى الطبيب....

لقد تيغنا الان انه سرطان....

الحمد لله اللهم اجرني في مصيبي واخلف لي خيرا منها

ماذا بعد؟!!

كانت صدمة كبيرة اخفيها عن والديّ حتى اتدرج في اخبارهم، وكيف لي بالتدرج وانا من يحتاج لمن يتدرج في اخباري الى ما ستؤول الامور، انا من يحتاج لمن يترفق بي كما لم يحدث من قبل، انا من يحتاج لمن يضمني ضمة تلتبس فيها ضلوعي فيخف الالم ويخرج المرض واستشعر طعم الحياة، انا من يحتاج الى أن اتكيء فأمن ولا اهلع، إلي ان اهدأ فلا اخاف ولا افزع، إلي ان ابكي حتى اشفى واستند فأرتاح واقنع، انا في أمس الحاجة الان لوجود زوج بجواري، الأمر جد شديد، الأمر جد مفزع، وانا وحيدة ياربي، احتاج لمن يللمم معي خوفاً وبعثرات نفسي وأنات ألمي، فقد ضعفت على ضعفي، واحتاج لمن يشاركني شدتي وكربي، لمن لا يمل وهو يسمعني، ولا يكل وهو يدعمني، لمن سأرتمي بين ذراعيه في مراحل علاجي؟ من سيشد عضدي في اوقات اوجاعي؟ من سأشدد به ازري واشركه في امري؟!!

ربي...

ليس لي سواك ياربي تعلم حاجتي وتدرك وهني، ترى دموعي ولا يخفى عليك شيء من امري، ربي اتبرأ اليك من حولي وقوتي فأنت هو الوحيد سندي.

انت ولي نعمتي و صاحبي في وحدتي ومؤنسي في وحشتي وعدتي في كربتني.

(ما كل هذا الذي يحدث لشريهان؟!)

تردد هذا السؤال بين الناس حين انتشر خبر مرضي، مصدومين محاولين ادراك او وضع عنوان مناسب لتلك الاحداث العظام في حياة واحدة، يحاولون التفسير، منهم المشفق ومنهم المتعاطف ومنهم ما ليس ذاك ولا ذلك.

4 مارس في السابعة مساءً بدأ هاتفني بالرنين، اول اتصال يخاطبني ان تحركي، تحركي استعدادا للجراحة ولا تفكري في تكلفتها، تحركي بدءا للرحلة ولا يثقلك حملها، سنحملها جميعا معك، كانت عادة من

تتصل، هبطت معي في ذلك البئر تمد يدها متعاطفة (هيا لنصعد معا) بالرغم اننا لم نكن صديقات حينها ولم يكن يدفعها هي ومنى صداقة تجمعنا او معاملات تدفعهن الي التوجه إلى بتلك القوة وليس لدي تفسير لذلك سوى ما قد حمله الله عني وما سخره ليه في رحلتي.

بدأ بيتي يعج بالناس، وبدأ البئر يضيء بالنور في وسط تلك العتمة، لم يستنكف او يتأخر عني افاضل الناس وأطيبهم، منهم القريب والغريب والصحب، أشخاص لم أراهم من سنوات وأشخاص لم أراهم في حياتي، ويأبى الله أن يتركني في محنة كهذه وحدي، بل ساق الناس إلي تعاطفا و حبا و دعما و مشاركة، ساقهم الله لي كأن رحمته تجلت في شكل من البشر.

كثيرا في تلك أزمت ما تنغمس عقولنا في الخوف والارتباك، تخشى فقدان السيطرة على الامور، تخشى من دخول معازل المجهول، تخشى عدم العبور، وننسى ان طريق النجاة ليس مقرون بمدى سيطرتنا بل بمدى تسليمتنا.

في اليوم الرابع او الخامس من معرفتي بمرضي وذاك يوم لن انساه، وإذ بعشرات الناس تملأ بيتي، منهم من دخل يساعد في تنظيمه وتنظيفه، ومنهم من جلس معي ترفيها وتذكيرا، الي ان اجتمعوا جميعا ويبد واحدة ووضعوها على مكان الورم داعيين في أن واحد في لحظة واحدة موقنين بالإجابة، الكل واقف من حولي يدهم اليمنى جميعا تركز على موضع المرض، احساس رهيب ويقين جد عجيب، معلمات قران وداعيات الي الله وفضليات من هنا وهناك، كلهن داعيات لي بالشفاء في ان واحد ولحظة واحدة.

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

الامر كان مبهم ولا اعني الي اين اتجه فلم اكن افرق بين طبيب الجراحة وطبيب الأورام، لم أكن ادرك ما الفارق بين التوجه لمستشفى او طبيب خاص، لم اكن ادري انه كان يتوجب علي التوجه لطبيب الاورام اولا ثم الجراح ، او ان هناك مستشفيات ترفض استقبال حالات في مراحل معينة، ذهبت لأكثر من مكان ولأكثر من طبيب، حتى طلب مني اخذ عينة من الورم مرة اخرى، خصوصا من الغدد الليمفاوية، لا اريد ان امعن في ذاكرتي لاستحضر شكل ابرة سحب العينة تلك المرة - والذي رفع السماء بلا عمد- كانت الرعب في حد ذاته ، كانت اداة عملاقة تظل تفكر سنوات كيف لها بدخول الجسم

مستيقظا منتبها ولماذا هي بهذا الحجم؟؟؟ والورم اصلا ليس بعميق، رفضت تماما استخدامها، الى ان وجدت جراحا اخر بفضل الله، وتحدثت الجراحة فورا بغير تأجيل.

في تلك الآونة توزع ابناءي على اكثر من مكان، عمر مكث عند جده لأبيه، ومريم ذهبت للإقامة مع احدى عماتها، أما احمد ونور الدين فمكثا عند والدي، كانت الأحداث متلاحقة وسريعة تحضيرا للعملية، تحاليل واشعة متنوعة ومسحا للجسد بالكامل للتأكد من عدم وجود بؤر سرطانية اخرى او نشاط في اماكن اخرى، في غضون ايام قليلة كنت قد انهيت تحاليل الدم بالكامل والاشعة، كان لابد لي من التحرك بسرعة شديدة، اذكر يوم المسح الذري على العظام حين حُقت بتلك المادة المشعة ومكثت اشرب الكثير والكثير من الماء ساعة كاملة ودخلت على جهاز الاشعة، ينطبق علي جزؤه العلوي حتى كاد يلمس أنفي، وانا ممنوعة من ادنى حركة اسأل نفسي: ترى لو كانت عظامي مصابة هل سينير الجهاز مثلا أم سيعلو مصدرا صوتا!! مُنعت حينها لمدة 24 ساعة من الاقتراب من اولادي حتى يتخلص جسمي مما حقن به من مادة مشعة، اعلم انه قد عانى معي اهلي واطفالي كثيرا، وحاول الجميع تدارك الموقف بكل ما اوتوا من قوة.

10 مارس يوم الجراحة....

اهلي اخوتي واصحابي واحبابي، الكل يحاول طمئنني والطبوبة على قلبي، كان هناك احتمالين ذلك اليوم، احتمال الاستئصال الكامل، واحتمال الإجراء التحفظي (فتح جرح بدون استئصال)، ولن يتم التأكد من ذلك الا أثناء الجراحة، تلك لحظات قاسية أن يغيب المرء دقائق داخل غرفة العمليات حين يحدد غيره ماذا سيحل باقي العمر بجسده.

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

- يا حجة ازيك ؟

- ازيك يابني

- عندك سكر او ضغط؟

- لا معنديش يا اخويا

- طب عمليتي عمليات قبل كدة ؟

- طبعا عملت، عندك وقت تعد ورايا؟

- اخدتي تخدير كلي ولا نصفي ؟

- كل الأنواع يا دكتور وبحبه جدا ويعمل اعلى دماغ وربنا.

ابتسم الطبيب وهو يدون اجاباتي وذلك قبل ان يكتشف انني بعمر ابنته، ثم اخذوني لغرفة العمليات حيث ارتجاف القلب من هولها، وعبق تخديرها، وبرودة اركانها، وارتجاف الاوصال لتفاصيلها، والوحشة المرعبة بين جنباتها.

لم اشعر الا وانا اجاهد لساني لأسأل: (الدكتور عمل جرح ولا استئصال؟)، فلما اجابوني بأنه جرح استغرقت في النوم مرة اخرى، الحمد لله، يأبي الله أن يحزنني على جزء من جسمي خصوصا لصاحبة هوس بشكلها وأنوئتها، فلم يحدث استئصال بفضل الله وكرمه، زارتنى معلمة القرآن خاصتي جزاها الله عني خيرا مطلة علي بأزهار بعثت البهجة في نفسي، وبقيت بجواري صديقاتي واخوتي واتى والدي واولادي حتى خرجت في اليوم الثالث.

لم تكن الجراحة إلا بداية الرحلة، كان على أثرها تعطل ذراعي الأيمن زمنا، الان وبعد 10 ايام لابد من زيارة الطبيب تغييرا على الجرح، كان يوما عصيبا شديدا نفسيا وجسمانيا، في عيادته وانا انتظر مع عادة وإذ بسيدة تدخل متشبثة بذراع زوجها، جلسا امامي فنظرت لهما وإذ بالخوف يملأ وجهها، ترتجف يداها محاولة ان تضم كفه لتهدأ وتطمئن، تاركا هو بدوره يدها تبعث الامان على كفها وكتفها، جلس يحدثها يطمئنها لبرهة وظلت هي متشبثة بذراعه طوال الوقت، هنا تكسرت نفسي وبكيت، اللهم بارك لهما واعطني، كنت في امس الحاجة لذلك التثبيت والمؤازرة خاصة وانا انزع ذلك الانبوب من الجرح حين ارتعد جسدي ألما، حين ظللت ارتعش بين الفينة والاخرى، حين خرجت يومها لأبدأ قصة اخرى.

هنا انتهى دور الجراح معلنا ان ابدأي مع طبيب الأورام رحلة بروتوكول علاجك الذي سيحدده هو، دلني البعض على اكثر من طبيب، لن انسى ابدا ذلك الطبيب في مستشفى السلام حين اتصلت به مستفسرة عن خطوات علاجي فكان حوارنا كالتالي:

- السلام عليكم يا دكتور انا شريهان كنت بكشف عند

حضرتك من 3 اسابيع تقريبا

- ايوه يا شريهان رحتي فين ؟ وعملتني ايه ؟

مكان لموضع قدم، العيادات خارجية يدخل المرضى فيها مجموعات وليس فرادا، وبعد مكوث اليوم منتظرة لتقديم ملف حالتني تعنتوا في قبول تقرير معمل الباثولوجي لانه غير تابع لهم، فرفضوا ملفي حتى اسلمهم عينات الورم الخارجة من العملية الجراحية، يومان من الارهاق لاستيفيق من يوم واحد داخل المستشفى، من ثم احضرت عينات الورم وقمت بتسليمها، ولكن....

- حضرتك احنا بننتظر تقرير المعمل الخاص بينا و بنحطك في دور وفي خلال شهرين تبتدأ جرعات الكيمو
- ازاي وانا اصلا الجراح قالي ماتستنيش يوم زيادة
- هو ده خط سير اوراق الحالات

طلبت استلام عينات الورم مرة اخرى وعدت الى بيتي في حيرة وارهاق، بحثت عن طبيب خاص، فوجدت اثنين احدهما طبيبة قد طلبت مبلغا كبيرا لكل جرعة في عيادتها الخاصة، في نفس التوقيت ظهر دكتور محمد صبري الذي تعهد بمتابعتي دونما اجر حين علم بعدم وجود عائل لي، بل اتفق معي على عدم التبريح من جرعاتي فسأدفع فقط قيمتها الاصلية والتي لم تكن في مقدوري ايضا، ونظرا للإصابة الشديدة للغدد الليمفاوية، بدأ الطبيب تحديد بروتوكول كامل للعلاج، فقد تقسم الأمر الى ثلاث مراحل (- Radiation - Chemotherapy Herceptin440) كيماوي واشعاعي ومناعي، جرعة كل 3 اسابيع، وسيمتد ذلك لاكثر من عام ونصف العام، الجرعات الست الأوائل في العيادة لسرعة تلقيه في الوقت المناسب، كان نائب الأورام في العيادة هو اكثر من تابعني، كان حسن الخلق والمعاملة الى ابعد الحدود، لم يتوانى عن مساندتي، كان يحفظ ملف حالتني عن ظهر قلب، تابع كل خطواتي واضطراب مناعتي وكل عرض مر بي وكل أثر جانبي لحقني، مراقبا اضطرابات سعر الدولار في استيراد النوع المناعي، فأنا في العيادة لم أكن حالة عادية.

أول جرعة

اتذكرها جيدا، وانا أترقب شكل المحلول ولونه وأثره، قال لي الطبيب حينها ما قد اواجهه من أعراض جانبية وأكد على أن الأمر مختلف من شخص لآخر، فهناك نسبة من الناس تضطرب معدتها وهناك من يسقط شعره وهناك من تتأثر أسنانه ، فتفهمت الوضع وانه يريد

تأهيلي لما هو آت، ثم دخلت غرفة تلقي العلاج....

الكيمائي الأحمر: كان هذا هو النوع الأول، لونه أحمر، رأيت يقطر في دمي حتى تضررت أوردتي، كانت صديقاتي في ذلك اليوم معي محاولات تهدئتي والتخفيف عني، لم يكن يعلمن أن اثره لن يظهر لحظتها باستثناء تأثير الاسترخاء الناتج عن اضافة (الأفيل) عدت إلى البيت يومها خائفة أترقب، اترقب ما قد يحدث.

وأثارا بدلتني

تلك آثار لا تنسى، وكيف ينسى من تبدلت ملامحه وتغير لونه، كيف ينسى من حفرت الاحداث في ذاكرته و تاريخه، وكانت نقطة تحول في حياته!!!

بدأت آثار العلاج الكيمائي باضطراب شديد في معدتي والتي ظلت تستغيث طوال الأسبوع الأول، عاجزة عن اغاثتها، فتغيرت شهيتي احيانا وتألمت معدتي احيانا ورفضت ابقاء الطعام فيها احيانا اخرى، بدأ اضطراب حاسة الشم والتهاب الأغشية المخاطية في الجسم كله، فكل الروائح تلهب انفي و كلها منفرة حتى المعطر منها، وانا التي كانت تأسرني العطور وتغير حالتي، التحسس للروائح جد مؤذ، فرائحة الطعام والاثاث و الاشخاص والادوات اشتمها كلها بدقة شديدة ونفور كبير، اسبوعان حتى الآن ولم يسقط شعري، تهللت فرحا و ظننت انني من النسبة التي لن يسقط شعرهم، نظرت الى اظفري فاذا بها تتخضب اسودا، اسبوع وإذ بحاسة التذوق وجفاف الفم واللسان يضرب بكل ضراوة، لسان مريض السرطان كقطعة الخشب في فمه لا يتذوق شيئا ولا يلين ولا يطيب بل يحف اللعاب ولا يتدفق، ويتيبس حتى يتشقق، بدأ فقدان حاسة التذوق خفيفا حتى وصل للفقدان التام بعد شهران، حينها لم استطع التفريق بين حلو ومالح، بين شهوي واعتيادي، لم يعد لاختيار انواع الطعام اهمية، فأثمنها كابخسها، وحلوها كمرها، مهما حاولت ان امعن التركيز او التنويع، والان وبعد 10 ايام من الجرعة الاولى فقد بدأت ارى سقوط شعري...

شعري

كان شعري طويلا لا اقصه ابدا، سنوات يصحبنى، أنا من عشاقه، لا أنسى كيف كان ينظر إلي أنا واخواتي كل جيراننا منبهرين ونحن طفلات متزينات بشعرنا الطويل وكيف نسدله ونرفعه ونعتني به، والآن وقد علمت أنه ربما سيسقط كاملا، فقد قتلت المواقع بحثا عن أي شيء وكل شيء قد يمنع سقوطه فلم أجد سوى ترهات، قرأت عن قبة لتبريد الدماغ فتمنع وصول المادة الكيماوية إلى فروة الرأس، وقرأت عن تأثير الحناء أيضا، والتي قطعاً لم تجد نفعاً، وخوفاً من أن يزداد حزني برؤيته يسقط بطوله فقررت أن أقص نصفه قبل أن اتلقى أول جرعة.

أما الآن فقد رأيت يتساقط في فرشاتي، سقوط شعر مرضى السرطان ليس كأي شيء، ليس كتساقط تلك الشعرات حين تمشطين شعرك، سقوط الشعر لمریضة السرطان كابوس مفرع، وفاجعة كبرى، كتل الشعر في الفرشاة تعلن انه لن يطول الوقت حتى اری فروة رأسي، حتى حين خفضت مرات تمشيطة لعلني احتفظ بجزء منه، كانت النتائج مزعجة، فكلما تركته 4 ساعات دون تمشيط يسقط داخل بعضه، فيسوء الوضع ويتكثف مسبباً تشابكا عجيباً، رأيت يتساقط أمام عيني على ملابسني على وسادتي على حجابي وأثناء الاستحمام و في الأرض، كل شيء تقع عليه عيني أراه قد تغطي بشعري، واطل اعاني لانتشاله من كل مكان وما ادراكم ما ذلك، ظل يتساقط حتى اللحظة التي لن أنساها طالما حييت، تلك اللحظة التي رأيت فيها فروة رأسي، تخيل تلك اللحظة في حياة انثى وهي لأول مرة في حياتها ترى فروة رأسها، في تلك اللحظة غطيت مرآتي حرفياً، بعد أن كنت أمر من أمامها جرياً وقلبي يكاد ينفطر حزناً وكمداً.

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

يوم عصيب

قسطار الوريد المركزي

(قسم الأشعة التداخلية) يافطة مكتوبة بخط قديم على مبنى اكثر قدما، مبنى كئيب مكتئب، مرضى منتظرين واخرين مغادرين، غرف لا يمت النظام لها بصلة، ألوان الحوائط باهتة، وأوجه بعض الموجودين آيسة، غرف باردة وجهاز الأشعة وطاولة العمليات مكتظين، وممرضات وجراحين غير مباليين، لا يعني لهم شيئا صوت الأنين.

صحبتي (مني) ذلك اليوم والتي ظلت تحدث إحدى المريضات بجواري، بينما أنا صامته لا احرك ساكنا، حتى أتى دوري، دخلت غرفة جراحات الاشعة التداخلية وحدي، طاولة الأدوات المرعبة على يميني والأطباء من حولي، جهاز الاشعة يريني ما بداخل اوردتني، سأطل مستيقظة ومنتهبه أشعر بوخز إبر التخدير الموضعي واحدة تلو الاخرى لاكثر من عشر مرات في عنقي، شعرت بالمشرب يشق جلدي والخراطيم تدخل اوردتني، شعرت بتركيب الجهاز نفسه وايصال انبوه الذي لايزال حتى اللحظة يصحبي، مكثت لأكثر من ساعة ونصف اعتصر ألما واضطرابا، خرجت من الغرفة منهارة بكل ما تحمله الكلمة من معنى، يومها تساقط ما تبقى لدي من صمود، تساقط مع قطرات دمعي واضطراب نفسي، الاحتياج لحضن تخطى كلمة احتياج، تخطاها وصولا لحافة جرف سحق القاع، وما ان رأيت منى حتى ارتميت في حضنها أبكي كأن البكاء يخرج من قلبي وكبدي، شحب وجهي والتهبت احفان عيني، احتاج مسكن قوي فلا استطع تحريك رأسي، بخلاف الألم النفسي الذي قطع أوصال نفسي.

كان لابد أن استخدم القسطرة - البورتاكاث- لادخال جرعة الكيمو الثالثة بها بعد تركيبها ب5 أيام، كانوا من اسوأ الأيام على الإطلاق، فذهبت العيادة وقد قررت ان نبحت عن وريد اخر ولن نقرب من - البورتاكاث- ابدأ، وسأتلقي الجرعة في وريد ذراعي المتضرر مهما يكن، حاول نائب الأورام اقناعي كثيرا انه لا مفر من استخدامها، حاول مرارا وتكرارا، حتى استجمعت قواي واستسلمت لأبدأ اولى الجرعات عن طريق عنقي.

تتأزم الأيام بنا حتى تكاد تخور قوانا ونتسائل ماذا يحدث معي ولماذا؟ فكم تسائلت وفاضت تساؤلاتي حتى انسكبت، وعرقلت خطاي، حينها تتصادم سحب الاجابة مثمرة عن سيل من الاجابات، فلا ريب أنه تأهيل، واعادة ترتيب، وحمل أمانة، وتحصيل مكانة.

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

ونستشعر... ان ذلك حب (إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم)
ونلتمس... مغفرة الذنوب (ما من مصيبة يصاب بها المسلم إلا كفر بها
عنه حتى الشوكة يشاكها)
وندرك... ان الحياة الدنيا ما هي الا محطة عبور للآخرة فلا نغتر
ونطمئن... (يود أهل العافية يوم القيامة حين يُعطى أهل البلاء الثواب
لو أن جلودهم كانت قرضت في الدنيا بالمقاريض)

رمضان وإجازة القرآن

مع استمرار الجرعات إزداد أثرها حدة، فزاد تخضب أظفري، حتى
ذهب بريقها ولونها، ومع بداية النوع الثاني للعلاج الكيماوي (تاكسوتير
) والذي كان أشد أثرا ووطأة، اخذت ألام العظام والأسنان تضج
مضجعي، ولا استطيع التقاط انفاسي، الكل يلحظ كم انهج وانفاسي
تقطع، سقط ما تبقى من حاجبي ورموش عيني، تكسرت أظفري
ووهنت عظامي وضعف بصري، وملئت الكدمات جلدي، وشعرت كأن
المناشير تدور في اقدمي و كعبي، وهنا سقطت أرضا كما لم أسقط
من قبل.

حاولت أن أقف ، أن أصمد، تبدل شكلي وساءت نفسي، فحاولت مرة
أخرى، يقينا بأن الآتي افضل.

كان قد بقي لي من ختمة إجازة القرآن الكريم بعض الأحزاب،
ساعدتني معلمتي كثيرا ووالدي اكثر، حتى أتم الله علي ما تبقى من
الأحزاب في رمضان من هذا العام والذي قد تقرر موعدين لجرعتين
في اول الشهر جرعة وفي ليلة 27 رمضان جرعة اخرى، وأحتفالا
بختام القرآن اقيمت في منتصف رمضان حفلا جمع من الاحباب ما فاق
تصوري، أتلك مضافة ان ذلك في رمضان ايضا الذي كانت فيه ذكرى
الوفاة، اختبرتني معلمتي امام الحضور حتى ارتعشت اناملي ولهجت
انفاسي، سؤال في التسميع وسؤال في التفسير و سؤال عن قراءة
حفص واخر عن شعبة تعددت الاسئلة وانا جالسة بجوارها ارتل
واجيب، لم يكن هناك متسعا من الوقت لالقاء كلمة فقد تجهزت
الوليمة واخوتي يتناوبون على التوزيع والضيافة، كلمات الاطراء

غمرتني ونظرات التقدير احاطتني، كنت ارتدي فستانا لامعا وحجابا أبيضاً، رسمت مكان الحاجبين والرموش رتوشاً قليلة، فقد كان وجهي ورأسني أملساً تمام، احتباس السوائل اظهر زيادة وزن كبيرة مقارنة بوزني الأصلي، ولكن لا بأس ففستانني بي لائقاً، لا بأس لا بأس اشبعني اليوم قلبك فرحاً، وتماسكي من السقوط فقد كدت تسقطين ثلاث مرات.

أم الله جرعات الكيموثيرابي الستة الرئيسية ليلة السابع والعشرين من رمضان بفضل الله الذي طالما احتواني، ورحماته التي طالما شملتني بالعادة والعشي.

وعلى الرغم من دخول العيد وأنا لا استطيع الوقوف على قدمي إلا ان الأمل كان يملأ قلبي وانتظر انتهاء فترة علاجي بفارغ الصبر حتى انتعش من جديد.

حافظ على الشحن

في مختبر العالم (Roy Baumeister) اتعملت تجربة على 67 طالب وهما في حالة من الجوع، وقبل بدء التجربة خلاهم يشموا رائحة كوكيز بالشيكولاتة وهما داخلين، قسمهم قسمين لحل قطعة من البازل، وقبل بدء الحل قدم للمجموعة الاولى الكوكيز بالشيكولاتة التي شموا ريحته، وطلب من المجموعة وقدم للمجموعة الثانية فجل في المقابل، المجموعتين ماكنوش يعرفوا ان البازل يستحيل حله، وبدأ العالم يشوف مدى ارادة كل مجموعة في حل البازل، وكانت النتيجة....

المجموعة التي اكلت الكوكيز وصل عدد محاولاتها في الحل لـ 20 محاولة، والمجموعة التي اكلت الفجل وصل عدد محاولاتها لـ 8 محاولات فقط يعني حوالي 60% اقل من المجموعة الاولى....

هي دي الارادة ، التي شبهها Roy بشحن البطارية، معظم الناس مايعرفوش ازاي قوة الارادة بتشتغل، كثير منا بيكون ناوي يعمل حاجات كثير ويقول هاعمل وهاسوي لكن مع كل عقبة او ازمة بيتوقف عن المحاولة او بتنهار ارادته ومايعملش اي حاجة ليها ثلاثين لازمة (عليك ديون، متمرط في المواصلات، مراتك نكدت عليك، عيالك فارمين يومك ، البنزين غلي) لان كل موقف صعب ومع كل ضغط نفسي بنمر بيه بياخد من شحن البطارية دي، زي اللي شموا ريحة

الكوكيز وفي الاخر اكلوا الفجل.

فكل ما زادت الضغوط والمشتتات قل شحن بطارية ارادتك ومش كثير اللي تقدر تغيره في حياتك او تنجزه لان الارادة جزء من 6 اجزاء في مصفوفة التغيير .

في السبعينات اكتشفوا ان في علاقة بين انتهاء الطلاب من واجبتهم الدراسية في وقت مناسب وتغيير شراياتهم بشرايات نظيفة!!!!

إما ينتهوا من واجباتهم الدراسية او يغيروا شراياتهم بشرايات نظيفة كل يوم، لكن مايعملوش الحاجتين مع بعض.

الاكتشاف هنا ان في كل مرة يقوموا بغسل ملابسهم مايقدروش يخلصوا كل المطلوب منهم دراسيا والعكس لأن بطارية الارادة هنا اتشتت بين حاجتين، لذلك لو ناوي تلبس شراب نظيف، قصدي لو ناوي تعمل امور مهمة ف يومك يبقى ماينفعلش اول حاجة تبدأ بيها انك تسحب من بطارية ارادتك بانك تهدر ساعة ع الفيس بوك او الواتس او تدخل في اي مهاترات تفضي شحن بطايرتك فتهدب وتزهق وتتنكد وتعرف وتتحق وتغفل يومك بدري بدري.

العلاج الإشعاعي: Radiation

(هتحتاجي 34 جلسة اشعاعي منهم 25 على ال Varian)

كانت تلك جملة نائبة الأورام بعد ان إطلعت على ملف حالتي في مستشفى عين شمس الجامعي، وعلى الرغم من توصية من طبيبي الخاص لهم إلا اني قد عانيت حتى يتم تجهيزي والتخطيط على جسمي والانتهاء من الإجراءات الورقية للقرار الوزاري لاستكمال العلاج على نفقة الدولة، ولأول مرة اتلقى علاج في المستشفى، والتي ترددت عليها ثلاث اشهر ونصف متتالية بشكل يومي لتلقي العلاج الاشعاعي فقط.

مستشفى عين شمس الجامعي تلك هي البقعة مترامية الأطراف متعددة الأبواب متهالكة المباني، مشتتة الأقسام، معقدة الأروقة، أرى تلك المتسولة تقابلني يوميا داخل المستشفى في نفس المكان تسير خلفي طلبا لبعض المال، وتلك متسولة أخرى تجلس بأحد ابناءها وذاك المتسول بهيئته الرثة يقطع طريقي، وعلى الجانب الآخر

طلاب كلية الطب سائرين جيئة وذهابا، موظفي المكاتب وعمال النظافة والممرضات والمرضى حتى القطط والكلاب يتجولون داخل المستشفى.

في المستشفيات قصص وحكايا، ترى من الحقائق مالا تراه في ملايين المرايا، يتجلى الضعف في اقوى صورته وتجد على الوجوه كثير من البلايا.

فتلك سيدة تأتي مساندة أختها، كنت أراها شبيهتان تماما، تأتيان معا وتنتظرا دور الأخت المريضة يوميا لأكثر من شهرين.
وتلك سيدة تأتي مساندة ابنتها، تأتي يوميا لم تفارقها يوما رغم كبر سنها.

وشاب يحمل أباه، يسير به اليوم تلو الآخر، كشوف و اشعة الى غير ذلك، لم أرى على وجهه علامات الضجر أو السأم بل متحمسا لخدمته أينما ذهب.

وفتاة تحضن أمها، تأتي معها فتحجز لها دورا ثم تنتظرن طويلا فتمكث محتضناها مواسية لها داعمة مساندة.
وسيدة على كرسي متحرك يساعدها رجل بساق واحدة حتى اقتربت منها وسألتها:

- ازيك حبيبتي عاملة ايه؟
- الحمد لله
- صحتك اخبارها ايه دلوقتي؟
- قالولي هانديكي مسكنات مفيش علاج خلاص.
- الله يعافي بدنك ويمدك بالصحة والعافية، دا اخوكي ولا جوزك؟
- جوزي ويبقى جوزي الثاني، رجليه اتقطعت في حادثة
- ربنا يجزيه خير على اهتمامه رغم صعوبة حركته

وعلى الجهة الأخرى أطباء مسرعون وخلفهم مرضى يهرولون، ناهيك عن تِلْكُمْ الموظفين، منهم من يصيح بالناس فلا يحترم منهم احدا ومنهم من يتسم للسيدات طمعا واملا، ومنهم من ينفذ اليوم منه دونما عملا، ومنهم من يركن لحوارات جانبية حتى ثملا.

بائع الشاي هناك يلمس بيديه كل الاكواب، نائبي الاورام بالداخل لا يجدي معهم قرع الابواب، حتى المقاعد لا تكفي عدد المرضى، فمنهم

القائم ومنهم من يتكئ ارضا، ثم لماذا كل تلك الاختام على الاوراق ولماذا كل ختم في مكان مختلف ورواق، وتلك العجوز رأيتها لا تقوى حمل ملفها، لا يدري غير الله بي ولا بها، مستشفى الاورام انت مكان بغيض فكم من اناس سمعوا بك انهم على شفير الموت وكان ذويهم يحترقون داخلهم حزنا دونما صوت.

حقا... لماذا لا يكون لدينا اكبر مستشفى سرطان في العالم!! بل من العجيب ان لا يكون، فبلادنا لا شيء فيها الا ويؤدي الى السرطان فما من ماء ولا غذاء ولا هواء يصلح للاستخدام الادمي ثم عليكم ان تتبرعوا لمستشفاكم العظيم.

بداية تلك المرحلة من العلاج الاشعاعي صار الناس من حولي أقل من ذي قبل، وكان لا بد من التواجد في المستشفى يوميا بلا انقطاع، كان استئجار سيارة خاصة يوميا للهرب من زحام المواصلات والتهاب الجلد جراء الاشعة من ارتفاع الحرارة كان أمرا شاقا، تذكرت تلك السيدة الفاضلة التي تعرفت عليها في احدي عيادات الاورام وعرضت علي الاقامة لديها أيام الجلسات لتيسير الحضور يوميا، لكن كيف سأترك اولادي ثانية؟ كيف سأثقل عليها بوجودي من 4 الى 5 ايام كل اسبوع في بيتها؟

مدام سريرا كان ذلك اسمها فكم هو جميل، كانت منذ عدة أعوام مريضة بنفس المرض وتعلم معاناتي وما أمر به فرحبت بي في بيتها في القاهرة الجديدة واستقبلتني هي وابنتها هبة التي كانت في اخر سنة بالجامعة، كان زوجها مسافرا فكان المجال مواتيا للمكوث عندهم 4 ايام من كل اسبوع، تعاملتني بكل كرم وحب، تعد لي من الطعام اطيبه، حتى عندما علمت حبي للرياضة اخذتني الى النادي للجري في التراك، وهيأت لي من وسائل الراحة ما استطاعت.

توصلني هبة بالسيارة صباحا ثم تأتي لتأخذني اخر اليوم إن تسنى لها ذلك، أما هبة فكانت تنام في السرير المجاور لا تحتمل الهمس اثناء نومها عكسي تماما، فأنا من يحب النوم اثناء سماع صوت القطار والغسالة و حفلات الأفراح والمهرجانات، واستشعر في ذلك بالونس والألفة، كانت سيارتهم تبعث السعادة في نفوسنا، ليس لأنها فارهة مكيفة، بل لأنها كوميدية للغاية على الطريق، فتارة تسير كدراجة بزوجي عجلات وتارة تهتز كأرجوحة في ملهى للأطفال وتارة تغير سرعتها من تلقاء نفسها وتفاجئنا تلك المفاجئات السارة، نشتم رائحة حريق أتلك السيارة هي ما تحترق

- الحقي يا هبة هي العربية بتولع
 - الجو حر يا شيري نحطلها ميا
 - طب لو مانفعلش نسيبها تولع على جمب ونمشي احنا ولا
 - اكننا نعرفها ولا ايه؟
 - هاتصل بماما اقولها الهباية دي بتعمل ايه
- أما ونحن نصعد كوبري العباسية في يوم اخر فقد كانت السيارة تهتز بشدة وقد اسقطنا الضحك ارضا من نظرات الناس حولنا

- هبة هو الجمل ده بينتش كدة ليه؟
- اصله بعافية شويتين

وذلك الراكب في الميكروباص يصيح بنا

- يا ابلة هاتي أول هاتي أول
- يا عم انا جايبه أول انت ماتعرفش حاجة اسكت بس
- يا ابلة هاتي أول العربية بتتهز
- يا عم احنا عارفين ومبسوطين بالمرحجة

كان من حسن حظي حب هبة للقراءة، فاستعرت منها عدد من الروايات اقطع بها اوقات انتظاري الى ان يحين دوري كل مرة لجلسة الاشعاعي، قرأت روايات محمد صادق و احمد مراد وسخرية شريف اسعد

شهر يوليو ودرجات الحرارة فوق الاحتمال ، كيف لي النزول يوميا في مثل تلك الحرارة و التواجد في موعد يناسب اللحاق بالجهاز قبل تعطله، نعم فقد كان السباق الاكبر ليس فقط على رقمي بين الحضور بل كان السباق الحقيقي في اني بعد انتظار 3 او 4 ساعات اجد الجهاز يعمل ولم يتعطل

جهاز الجسات الاشعاعية نوعين (Varian - Electa) كلاهما جهاز ضخيم، يأتي اليه المرضى استكمالاً لعلاجهم من شتى أنواع السرطان، لابد له من تخطيط مرسوم على الجسم من قبل اخصائيو الاورام والفنيين لبعض الحالات، مكثت أياما في التخطيط على الجسم وما أدراك ما ذلك، التعري والتكشف أمام هذا الجمع أمر شديد، اذكر يوم ان ادخلوا تلك الإبر على جانبيّ و منتصف صدري لبدء التخطيط والرسم، وارهقوني رسما بالأقلام على جلدي وتعننوا في الرد على استفساراتي واسئلتني، ايام وايام حتى ابدأ الجلسات على هذين

الجهازين على التوالي بغرفتيهما الباردتين، فبالرغم من ارتفاع درجات الحرارة إلا أن برودة تلك الغرف المحاطة بالكاميرات وأجهزة الكمبيوتر كان بمثابة الكابوس، كنت أمكث في كل جلسة 15 دقيقة، في كل مرة فيبوا الاشعة لابد لهم من تعديل وضع المرضى لضبط الاحداثيات على الشاشة امامهم، وتُمنع الحركة نهائيا اثناء الجلسة لضمان سقوط الاشعة في المكان المستهدف، يوما ما اصبت بكحة مفاجئة وما ان خرج الفني والطبيب فلا يسمح بالحركة مطلقا، حبست انفاسي حتى لا اتحرك من شدة الكحة، حبست انفاسي حتى كدت اختنق، في كل يوم يحكمون اغلاق الباب الضخم لعدم تسرب الأشعة مراقبين لكل منا من الخارج عبر الكاميرات، مجادلين جموعا اخرى فيمن سيأخذ دوره قبل الآخر، كانت رأسي لم تزل خالية من الشعر، فكنت ارتدي سكارف مربوطا للوراء بشكل دائم اثناء الجلسات، كان يثير فضول الموظفين والاطباء والفنيين قضاء اوقات الانتظار وانا اقرأ، فلا يتكرر ذلك المشهد امامهم كثيرا، فمنهم من حاول التعرف بي ومنهم من يسألني انتي بتقراي ايه؟ لكني أدرك انه أراد ان يسألني انتي بتقراي ليه؟ لكن لم تواتيه الشجاعة.

بعد حوالي 17 جلسة اصبت بحروق من الدرجة الثانية في جلدي تحديدا في رقبتني وصدري، تلك الحروق ان لم تعالج بسرعة ستتوقف الجلسات، في نفس الأثناء كانت تتزامن مع بدء المرحلة الثالثة من العلاج وهو العلاج المناعي او الموجه (Herceptin 440) ، جرعات مثل الكيموثيرابي كل ثلاث اسابيع تؤخذ في المستشفى او العيادة وقد تحدد لي منه عشرون جرعة، نعم عشرون

34 جلسة اشعاعي تمت في ثلاثة اشهر ونصف، مضافا ايام الاجازات وعرقلة الاجراءات وايام الرسم والتخطيط وايام تعطل الجهاز.

قرار

كنت انتظر انتهاء مرحلة العلاج الكيماوي والاشعاعي بفارغ الصبر، فكم قيدتني اعراضهما وانهكتني اثارهما، ففي ذلك اليوم الاخير من جلساتي لم اكن مصدقة انهما انتهيا على خير، تنفست الصعداء حتى اواصل المرحلة الاخيرة من تلقي جرعات العلاج المناعي، هنا امسكت قلمي ودفترتي واتخذت منهما سلاحا ضد ما يموج في نفسي من خوف واحباط وبأس وحزن وندم وتردد، استعنت بالله وعقدت العزم ونويت ان اجد السبيل، قررت أولا استعادة وزني كذا شكلي، بل أفضل بإذن الله ، سأعدو نصرة جميلة سعيدة مستمتعة تملؤني الصحة، قررت ثانيا ان يبقى لي أثر في هذه الدنيا، قررت ان اتعلم في مجال جديد، قررت أن اكون سعيدة، قررت فعل الكثير، وبدأت اخطو.....

بدأت ولم يكن الطريق واضحا ولم تكن أهدافي جلية، حماسي كان وقودا لانطلاقي، لم أكن املك مالا للانفاق على اي شيء، كنت احتاج للانفاق على علاجي أولا ثم على ما نويت الالتحاق به من برامج تدريبية، ليس لدي عائل او داعم او مشجع ولكني استعنت بالله وعزمت ان امضي.

طيرانت

في يوما م الايام أهدي احد الأشخاص لملك من الملوك صقرين، فرح الملك جدا بيهم وخصص لهم مدرب لمتابعتهم، مع الوقت الصقرين بيكبروا ولازم يبدأوا يطيروا، الصقر الأول استجاب و حاول وانطلق وطار وحلق لمسافات مهيبة، الصقر الثاني فضل ماسك في فرع الشجرة ورفض يطير، فشلت معاه محاولات المدرب بتاعه تماما، الملك وفرله طبيب لفحصه مالقاش عنده اي مشكلة ، وفرله مدرب ثاني وبردو مفيش فايده ، عمل محاولات كتير ان الصقر يطير لكن باءت بالفشل، فكر الملك انه يجب احد الفلاحين اللي ممكن يكون على دراية بأحوال الطيور.

بعد وصول الفلاح مباشرة اتفاجيء الملك ان الصقر طار وارتفع،، فرح الملك جدا وجري على الفلاح يسأله: انت عملت ايه خليته يطير بالسرعة دي؟؟

الفلاح قاله جملة واحدة: انا كسرت الغصن اللي كان واقف ومنتشبت

بيه.

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

يا ترى ايه الغصن اللي كل واحد فينا متشبت بيه عشان مايتحركش؟
ممك يكون ايه ؟ خوف - كسل - تردد - كآبة - مثالية - شخصية -
لامبالاة - احراج - رخامة مثلا، وايه حجم الضرر الواقع علينا ولا مسينه
فعلا يعني مثلا ضرر الخوف المفرط علينا انه بيضيع اتخاذ القرارات،
وضرر التردد انه بيضيع الفرص وضرر الكسل انه بيضيع عمرنا وضرر
المثالية انه بيقيد اختياراتنا، وضرر الكآبة انها بتعكر طعم كل شيء
جميل.

What doesn't kill us not necessarily
makes us stronger

مؤلف فيلم ورواية (The Hobbit) و (The Lord of the Rings) اللي بعد
رجوعه من الحرب العالمية الاولى عانى من صدمات نفسية عنيفة -
الجندي البريطاني (J.R.R Tolkien) - واللي فضل سنين مش قادر
يتخطى كل ده، لجأ للكتابة الأدبية كوسيلة مساعدة لتخطي المرحلة
دي وكان واضح في كتاباته احساسه بالفقد والضياع النفسي، اغلبنا
بيمر بصدمات نفسية عنيفة اعراضها السلوكية الظاهرية بتختفي لكن
اثرها بيفضل ساكن جونا حرفيا.

الصدمات اللي بنمر بيها انواع كثير، ممك تكون حادثة ممك موت حد
عزيز ممك جريمة ممك ازمة مالية عنيفة اتعرضنا ليها، ساعتها
الصدمات بتعمل اعراض وقتيه زي الكوابيس والخوف الشديد والغضب
و الأرق والخجل وجلد الذات والانطواء والتبلى، ومشاكل النوم والتركيز
بخلاف الاعراض الفسيولوجية لافراز هرمونات الضغط، واحيانا بعض
الامراض المتعلقة بيها، كل ده احيانا يعرقل سير الحياة ويغير نظرتنا

للدنيا، يغير معتقداتنا ومشاعرنا والتي ممكن في اي وقت تتحول لبركان من الاضطرابات النفسية المدمرة للشخص نفسه او اللي حوالية كمان، فمنهم اللي ممكن يلجأ للإدمان كوسيلة للهروب، او شرب الخمر او القمار او الافراط في الأكل او الجنس وغيرها، و ده المسمى ب Post traumatic stress disorder ، يعني اضطرابات ما بعد الصدمة.

ناس تانية و دول النسبة الأقل زي مؤلف الروايتين نجح في انه يخرج اثر الصدمات دي في كتاباته ويكونوا من انجح الروايات المقروءة والمشاهدة، يعني اخذ الصدمة وحولها لرسالة نافعة لغيره، و دا اللي اسمه Post traumatic growth ، يعني نمو ما بعد الصدمة، يعني بقى اقوى من الأول.

(الضربة اللي ماتموتكش مش بالضرورة تقويك لكن احيانا ده بيحصل وتبقى اقوى من الاول) .

نكمل الحكاية.....

المرحلة الثالثة:

العلاج المناعي أو الموجه : Herceptin 440

وتلك أكبر المراحل قاطبة في رحلة العلاج، كانت أعراضه أقل وطأة بينما كانت تكلفته أشد وأعنف، سعر الجنيه مقابل الدولار جعل سعر ذلك النوع من العلاج مرتفعا للغاية، كان يتصاعد صعودا مزعجا، العلاج غير متوفر بانتظام في المستشفى نظرا لارتفاع تكلفته والطلب عليه، ليس ال Herceptin علاج لكل أنواع السرطان وليس لكل المرضى حتى من نفس النوع الواحد من السرطان، فأصحاب الجين Her2 الموجب هم فقط من يتناولونه وكنت انا واحدة منهم .

تنفست الصعداء مع تلقي اول جرعة على اعتبار ان الامور تسري بتلك

السهولة، فلم ألبث حتى دخلت في دوامة القرار الوزاري مرة أخرى حينها لا انسى تلك السيدة قابلتها ذات يوم في رواق المستشفى الجامعي حين سألتها:

- ازي حضرتك ربنا يتم شفاكي على خير
- الله يكرمك
- حضرتك بتاخدي هرسبتن 440 ؟
- ايوه اخدت 3 جرعات
- طيب الحمد لله
- بس انا مابلاقيهوش كل 3 اسابيع في المعاد
- ازاى؟ الدكتور بياكد عليا دايمًا مواعيد الجرعات، انا اخدت مرة واحدة.
- يبقى غالبا مش هتلاقي في المعاد الجاي
- ايه؟
- اه والله محدش بياخد جرعته في معادها ابدأ
- طب وبتعملي ايه؟
- مابعملش حاجة بضطر استنى لما بيحي.

وبالفعل فقد اتى موعد جرعتي ولم اجدها، كانت الصدمة حين علمت ان المستشفى توفر جرعة واحدة كل 3 جرعات، كان البروتوكول 20 جرعة، سعر الجرعة الواحدة 10 الاف جنيه خارج المستشفى، يمكن المريض دهورا في المجالس الطبية ليري ختم النسر على القرار الوزاري للعلاج على نفقة الدولة، العجيب في الأمر انه من الممكن ان يصدر القرار الوزاري ونجد العلاج ثم لا نستطيع تلقيه ايضا:

- من فضلك معاد جرعتي بكرة .
- مش انتي اخدتي المرة اللي فاتت؟
- ايوه والمعاد الجاي بكرة
- طيب ما هو في ناس ما اخدوش فبالتالي اللي اخذ المرة اللي فاتت مش هياخدوا المرة دي
- نعم؟
- يعني ترضي تاخدي مرتين ورا بعض وفي ناس بقالها 3 جرعات ما اخدتش؟
- طيب حضرتك ما دا معادي ليه حضرتك بتحسسيني اني بسأل عن حاجة مش من حقي؟
- نعمل ايه مش بإيدي والله

أندرون ما الأعجب من ذلك ان تأتي موعد الجرعة والقرار موجود والعلاج موجود والفرصة متاحة ثم تأتي المفاجأة بأن تاريخ القرار الوزاري قد انتهى تاريخه لان العلاج قد تأخر اصلا ولا يُسمح بتلقي العلاج الا بتجديده مرة اخرى، من ثم جمعت تقاريري الطبية وأوراق حالتي بالكامل ونسخت منها صوراً مرسله بها للكثيرين جمعيات وأفراداً، اذكر تلك النسخة من التقارير التي ذهبت هنا وهناك، وتلك الملفات احملها حياةً وذهاباً، لا اذكر كم نسخت منهم، تقارير المستشفى ومعمل الباثولوجي وتحاليل المعامل والقرارات الوزارية وصور الفحوص والاشعة.

(يهمني الانسان) جمعية بوسط البلد حيث ميدان التحرير بنسماته المميزة، استقبلني فيها احمد ابراهيم، والذي كثيراً ما سارع بالتواصل مع الصيدليات للاتفاق على شراء الهيرسبتن مخالفاً بذلك بعض قواعد الجمعية في مسارات اجراءاتها تعجلاً بشراء الدواء، وتلك جمعية اخرى لا اذكر حتى اسمها، تركت بها نسخة اخرى، وتلك ثالثة، انتظر اتصالاً، أي بادرة ان جرعاتي في مياعدها.

في تلك الآونة كنت اقوم بالمتابعة مع دكتور محمد بين الحين والآخر حين علمت بانتقال عيادته منطقة اخرى، لا انسى ذلك اليوم الأول في العيادة الجديدة، اللهم بارك على رونقها وتفاؤل ألوانها وهدوء جوها وتفاصيل اثارها، لون الأريكة الابيض يلفت الانظار في الواجهة وديكور الحوائط مختار بعناية، حتى الاضاءات لها طابع خاص، دخلت غرفته المهيبه بألوان واشكال اخرى ومكتبه على يمين الباب يتوسط شبك عريض بستائر فخمة، ويجواره كرسي النائب، يومها وبعد ان انتهى من الحديث معي تفاجأت بأن قام بنفسه ليريني كامل العيادة بغرفها، شارحاً ما قام به مهندس الديكور وكيف اختار معه الالوان، حتى سرير الكشف حدثني كيف اشتراه، مارا بي على غرف المرضى، ارى شكلها وترتيبها والوانها وتركني انبهر حيث يستحق الأمر الانبهار، تلاحقنا سكرتيرته ونائبه في تلك الجولة مدركين كم ذلك من تقدير لي كبير، لم يعلم طبيبي حينها كم ملأني ذلك بالامتنان والسعادة حين لمس قيمة من اهم قيمتي وهي التميز والتقدير.

قيمتنا محركاتنا تحدد اتجاهاتنا، والى اي طريق نسلك وأي من الامور يهمننا ويشكل دوافع حياتنا.

اسبوع تلو اسبوع الى ان بدأت بوادر الامل تلوح في افق تلكم العشرين، بوادر ان الجرعة التالية من ال20 جرعة ستتوفر، حين ساهم

فيها عدد كبير، أما عن ذلك العدد فهم حقا ابطال الحكاية هم من ساهموا وشاركوا وسارعوا وابتاعوا الجرعة الثانية ثم التي تليها، أنتم حقا الابطال سواء من علمت منكم او من لم اعلمهم الى الان.

لم يكن الأمر سهلا فالتكلفة شديدة، وعلي ان انتظر في كل مرة حتى تظهر الرؤية امامي، اسأجه في المستشفى؟ امتواجد القرار الوزاري؟ الازال بتاريخ ساري؟ أم سأضطر لتجديده في المجالس الطبية؟ ألي مكان بين الجموع تلك المرة؟ أم سأبحث عن يشتريه؟

المجالس الطبية هذا البناء الذي كنت انسى دائما أهو في الحي السادس أم السابع، حتى تلك اللوحة الزرقاء التي تشير الى انه يقع بهذا الطريق الضيق كانت صغيرة جدا، ما ان ندخل ذاك الشارع حتى نضطر لدفع المال لركنة السيارة، على اليمين قهوة كبيرة، مقاعها تنتشر في الجانبين، ينتظر عليها المدخنين ممن يترددون على المجالس الطبية ومن اراد تناول الطعام من عربة الفول والبطاطس التي تتصدر المشهد على اليسار، واحدهم يقف على الرصيف على مسافة قريبة بماكينة تصوير الاوراق، فقد صورت عليها بطاقتي واوراقى عددا وهميا من المرات، لادخل مسرعة داخل المبنى فابدا دورتي على شبابيك الموظفين ذهابا وإيابا، شباك 4 لتسليم الاوراق و شباك 8 لاستلام التقارير، أما شباك 7 لتجديد تاريخ القرار، وماينهم ارقام يصطف حولها المرضى و ذويهم تأهين، على الشباك محاسن مقتضية الوجه، تشيح بنظرها حيث كوب الشاي اهم من ذلك المريض على الشباك، صارخة في العجائز بصوتها المقزز وتلامس حاجبها وانبعاج شفاهها شذرا، ورئيس القسم يظهر ممسكا ببعض التقارير كأنه يعدو في الماراتون متحديا الحواجز بين الجموع الهاجمة عليه لاستلام اوراقها، وموظف مخصوص يدفع الناس دفعا للانتظار بعيدا عن الشبابيك، حيث يضع الاولوية لتلك الفتاة التي لفت انتباهه، من ثم يجعل الباقي يتحركون بالتقدم متزحزين الواحد تلو الآخر وهم جلوس، ترى أمن وسائل الترفيه عن المرضى لعبة الكراسي الموسيقية تلك!! كل جرعة نفس الدورة ونفس الاحداث حيث تيسر مرة وتعد مرات عديدة.

استلم تقاريري والى المستشفى، يوما ما دخلت احجز دورا لي، حين وجدت ذلك السمج اللزق جالسا يملقني في بلاهة، فلم اعره اهتماما، فعلمت انه من يكتب الاسماء في الكشف للترتيب:

- عايزة لو سمحت اسجل اسمي شريهان عصام الدين

- اتفضلي يا انسة خدي الكرسي بتاعي وارتاحي
- هو انا ادامي حالات كثير؟
- ايوه ماجتيش بدري ليه كنت سجلت اسمك اول واحدة
- لا انا معرفش الموظفين بيجوا الساعة كام
- طيب انا هحاول ادخلك كمان شوية وخدي رقمي اتصلي
- بيا قبل ما تيجي كل مرة وانا اسجلك اول اسم
- مش لازم حضرتك انا هاستنى دوري مفيش مشكلة
- لا امسكي بس الرقم اهو بدل ما تستني لآخر اليوم،
- سجليه بقى ورنى عليا
- و ارن ليه على حضرتك ما انا ادام حضرتك اهو
- ما هو علشان لما تيجي تاني
- اه طيب لما ابقى اشحن
- طب ابعيلي كلمني شكرا
- ما انا معرفش بتعمل ازاي
- طب هاقولك تعلميها ازاي
- لا لحد هنا وستوب و ادي الرقم 100 حته اهو وهامسح من
- ذاكرتي اليوم ده اصلا

تلك انماط منتشرة، نجد مثله في اغلب المصالح الحكومية يستجدي الرشاوي ويتملق النساء، زلق بابتسامته الحمقاء و ملابسه القمياة، يخطيء في كتابة الاسماء النادرة بل وحتى المنتشرة، موظف بدرجة متحرش.

خطوة اولى

(هلا اخذتني معك؟) كان سؤالي لهاجر والتي كانت من اوائل من ارشدني، فتاة دؤبة على تحصيل العلم وتطويرها لذاتها وقريبتى في نفس الوقت، ذهبت معها لدخول مجال جديد، تعلمنا وتطويرا لنفسى، اول لقاء لي بذلك المجتمع كان بسيطا سلسا، عدد من الحضور والمدرين ونقاشات ومراجعات، احدهم يوزع الشيكولاتة التي اخذت منها لاولادي وآخر يخبرنا ان البوفيه قد جُهِز، وسكرتيرة المكان بشوشة، التعامل على هذا النطاق جديدا تماما، التعرف على شخصيات لم يكونوا في دوائري القريبة كان شائكا بالنسبة لي، تعرفت على حسام فهمي مدرب كوتشينج قدير، وسعة صدر كبيرة، توجهت اليه تائهة ان أنر لي بعضا من الطريق، صف لي ماذا سأتعلم و

متى والى اي سبيل ستوصلني خياراتي، وكم سيتكلف الامر، وبعد حوار قصير بيننا عرض هو علي حضور دوراته التدريبية مجانا كنوع من العلم الذي ينتفع به، بدأت بدورة تدريبية عن تطوية الذات و اخرى عن برامج العقل العليا و تلك عن اكتشاف انماط الشخصيات والبرمجة اللغوية العصبية، كانت القيمة المادية لكل منهم مبلغ وقدره، كنت اجلس ضمن الحضور مستشعرة انني اكثرهم حظا، متيقنة انه قد أصابني هوس بكل دورة تدريبية اقرا عنها او اسمع بها، ما عاد شغلي الشاغل على الفيس بوك إلا امر واحد لا غير: ابحت عن اصحاب العلم واتعلم واتابع واسأل وارفع وعيي وافهم نفسي وهويتي (انا مين بالظبط) واجدد مفاهيمي واتنفس شغفا بكل اكتساب جديد.

انا مين ؟؟؟

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

(Who am I) ?

طب ليه ؟؟

لأن مفهوم استمرارية الهوية شيء معقد، يعني انت انهي شخص

ياترى؟ بتاع النهاردة؟ ولا اللي من سنتين؟ ولا اللي بعد 10 سنين؟،
طب انت تبقى وظيفتك ولا حالتك الاجتماعية ولا شكلك الخارجي ولا
افكارك وحواسك ومشاعرك الداخلية؟ اوحالاتك وتصرفاتك اللي بردو
بتتغير من وقت للتاني وممكن كمان من موقف للتاني في نفس
اللحظة؟ عايش بتعمل ايه؟ بتحقق احلام المجتمع والاهل فيك ولا
بتحقق احلام نفسك؟

كل الأسئلة دي واكثر دارت في ذهني زي ما اكيد بتدور في مخ كل
واحد فينا، الحقيقة ان انها بتزيد كمان من بعد منتصف العشرينات
لمنتصف الثلاثينات من اعمرانا، لاكتمال الفص الجبهي الأمامي في
المخ المسئول عن اتخاذ القرارات والتخطيط والتحكم في الاندفاعات
ومدى صحة وخطأ افعالنا، هنا كل ما ارتفع وعيك بنفسك وفهمك
لمحددات شخصيتك هاتمر بالفترة دي بأقل خبطات ممكنة، ومدرك انك
كيان متكامل مش مختزل نفسك في عنصر واحد هو المسمى
الوظيفي مثلا او عندك كام عيل، انما بتعرف نفسك بأكثر حاجة بتعبر
عنك وقريبه من نفسك، وتبقى متقبل تغيرات المرحلة ومتأني في
قراراتها، وعارف الكيان ده وفاهم دوافعه ومرجعيته وقيمه ومشاعره.

الانسة اللي بتقرأ

كتاب في يميني وملف حالي في يساري، شغف يملأ ارجاء نفسي،
خطة الفترة تقسمت الى ثلاث: اولادي و علاجي وميلاد شخصية
جديدة.

لم تكن الكتب تفارق يدي ذهابا وايابا، كان ذلك لافتا، حتى في
المستشفى اسموني (الانسة اللي بتقرأ) نظرا لصغر بنيتي وكثرة
قراءتي،، لم تعد اوقات الانتظار في المجالس الطبية والمستشفيات
تدايقني فتلك الرواية حملتني معها خارج هذا المبني البغيض
المتهالك، وذلك الكتاب حلق بي إلى أبعد من اسوار المستشفى
الجامعي، وذلك الآخر استرخيت بين سطوره من درجات حرارة غرف
تلقي العلاج، وهذا الكتيب ارخى ستائر السكينة على ملل انتظار
القرار الوزاري.

الان قررت فجأة ان اعتمر فلم يسبق لي ذلك وانا في امس الحاجة ،
بحث عن شركة تقوم بتقسيم المبلغ المطلوب لرحلة العمرة لي مع
أبي، تيسرت الامور تيسيرا عجيبا، فعلى الرغم من ان جرعاتي كل
ثلاث اسابيع فكان لايد من ضبط موعد مناسب للرحلة.

كان اقلاع الطائرة مبهرًا مطمئنا منعشا، عشقته ادمنته استغرقت فيه بكل كياني، بدأت الرحلة بالمدينة المنورة، كان كل شيء بتفاصيله غريبا عليّ كل الغرابة، احببت نسمات المدينة وقطرات مطرها و أدب اهلها، وابواب المسجد النبوي وفناؤه و محيطه الذي مهما سرت فيه لن تتوه، بوابة 25 هي بوابة العبور للروضة الشريفة، بزحامها وعدم تنظيم روادها، وتدافع زوارها، وتعدد بدعها، قضيت وقت انتظار فتح البوابات في اليوم الاخير في التعرف على فتاة من الأردن كانت واقفة بجواري هادئة رداؤها منمق وجميل :

- ازيك يا حلوة بتتكلمي عربي؟

نظرت الي مبتسمة:

- اي انا اردنية اول مرة بالروضة
- انا شريهان من مصر لكن احب اتنادى ب (شيري)
- وانا صفا ، نحنا بنحب اهل مصر والله
- احنا كمان بنحبكم، بصي يا صفا خيلنا نمسك بعض
علشان التدافع هايشقلبنا ع الارض

نظرت صاحكة:

- هايشقلبنا؟!
- طبعا وتعالى اوريكى البدع اللي جوا

رأينا امرأة امامنا تتمسح في الاعمدة واليافطات واخرى تتمسح في حافظة الأحذية، والثالثة تزغرد وتهرول، واخرى يدهسن غيرهن مندفعات، كيف لنا الخشوع وقد غلبنا الضحك على ما نرى.

انتهت ايام المدينة وقد اصابتني عدوى شديدة ارفعت حرارتي على اثرها حتى صرت اكح دما ، وصولنا الى مكة كان بمثابة الحلم ، أسأرى الكعبة الآن !! اسأراها؟! كيف تبدو؟! وبماذا سأدعو؟!!

وصلنا ليلا فركضت مسرعة لا اصدق نفسي، لم استغرق وقتا حتى دخلت بسهولة مباشرة الى صحن الكعبة، وما إن بدت أمامي حتى تخلصت من غطاء وجهي تماما وتوقفت شاخصة يلتبس الكلام والدعاء على لساني، لقد نسيت المناسك، لقد نسيت الدعاء ، لقد نسيت كل شيء ، نسيت كل شيء سواها، لقت وقعت في حبه من النظرة الاولى، والله ان عيني تحبها، وقلبي ينبض بعشقها، طفت دورتان لا استجمع نفسي، لا اتحكم في لساني وانفاسي ونظرات عيني

المعلقة، كم يسيرة مناسك العمرة، بسيطة سريعة ممتعة، كان شعري في بداية منبته، لا ادري كيف اخدت منه تلك الفتاة وهي تقص طرفه لأتحلل من الاحرام، تلك الرحلة ملأت قلبي نوعا جديدا من الحب لم اذقه قط، هبطت من الطائرة على المستشفى مباشرة لتلقي جرعة الهرسبتن التي لم اجدها ايضا تلك المرة.

تعنونا معي لاتمام اجراءات الجرعة الجديدة وأصروا على عمل رسم قلب في اسرع وقت لمتابعة تأثير الهرسبتن على عضلة القلب، وكلما استشعروا ضيق تنفسي وانا انهج كلما أصروا على رسم قلب كل جرعتان.

اسمع اخبارا عن وجود العلاج في مستشفى جديد، ففي الأميرية سألنا عن مستشفى الزيتون التخصصي حيث بادرة أمل تيسر الأحداث بعد ان زرت طبيب الاورام المسؤول عنها في عيادته الخاصة اولاً، لازالت علاقتي بالمجالس الطبية كما هي، فهو المكان الرئيسي لإذن تلقي العلاج مع تغيير اسم المستشفى هذه المرة.

عدت لحضور برامجي التدريبية الواحد تلو الآخر والتي كانت المتنفس لي ولا تزال، فلأجواء القاعات عبقا ادمنته هرمونات جسدي، حتى حين جلست ساكنة منطوية في طرف المقاعد، فقد كانت هرمونات السعادة تتدفق في دمي، علم ووعي وصحة وقلم واوراق ماذا بعد ذلك؟!

ركضت في ساحات الغذاء الصحي وكيف يناطح السكر مناعتنا وكيف تضرب الزيوت المهدرجة شراييننا حين حضرت كورس التغذية السليمة، وازددت شغفا وتبلل هاتفي وحجابي حين امطرت وانا في طريقي لكورس الزواج الناجح، وامتلأ دمي بالادرينالين حين قطعت الطريق الدائري تهورا جريا على الاقدام من جهة الى اخرى وانا في طريقي لكورس الكوتشينج، وتنفست مختنقة وانا في عربات المترو في طريقي لكورس تحضير المواد العلمية، كورسات التربية ودبلومات الارشاد الاسري والصحة النفسية ومحاضرات تنظيم الوقت وانماط الشخصية والتخطيط وتحديد الاهداف وانواع الذكاءات والاستقرار النفسي وتقدير الذات، واحدا تلو الاخر، انفق فيهم ما استطعت واستأذن التخفيض فيما لم استطع، اما عن كورسات الأون لاين كالعلوم الشرعية كالعقيدة و الاداب الاسلامية والتفسير ورد الشبهات فقد استغاث هاتفي واستجداني لابتاع كارت ميموري كبير، ومن تدريب الى اخر ذهابا وايابا، استنشق نسائم العلم والوعي وسعة

الأفق.

اضطرت لخفض عدد ساعات نومي حتى صرت اكمل ما انتقص منهم اثناء التنقل في المواصلات، نظمت مع والديّ عدد مرات بقاء اولادي اثناء خروجي، في المقابل كان لابد من قضاء اوقات عالية الجودة معهم بعد رجوعي، فترات الحديث الفردي معهم، مراجعة اسس خشيت سقوطها من صلاة واذكار وصلة الارحام، وجرعة اخلاقيات تسد شعوري بالتقصير، عدد الاحضان الطويلة لن احصيه بل سأقرنه بالحمد كي اوفيه، كلمات ومشاعر الحب والاستحقاق بيني وبينهم غير مشروطة فلا ينتقصها تقصير احدهم او انفاع سلوكهم، فقرة الساحر كانت رئيسية فيما بيننا، أما الاستغماية فقد كانت مطلب جماهيري ولازالت، الافورة مع تلك الالعب ركن اساسي، فكيف يجذني نور بعد الاختباء خلف الباب ولا افتعل الصراخ فرعا ان وجدني هذا الماهر المتحاذق، او كيف يختبيء مادو بجواري ولا افتعل المبالغة في الجري والاختباء، الJurassic Park الخاصة بهم تعهدت ان اساهم في توسعتها بالدايناصورات ذات الأحجام المهيبة، ترى كيف يتعامل نور مع تلك الفترة وهو اشدهم تعلق بي، كيف يفكر في الأمر عمر ومريم؟! ثم احمد، احمد كان اشدهم تأثرا واكثرهم حساسية لكل تغير اثناء مرضي.

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

حدوتة اليأس

في الهند بيقيدوا صغير الفيل بحبل وهو صغير، ومهما حاول الفيل شد الحبل والهرب يفشل نظرا لصغر حجمه وقتها، ومع الوقت وتكرار المحاولة بيكبر الفيل وهو متأكد انه فاشل وبأنس وعمره ما هاعرف

يهرب فيتوقف عن المحاولة أصلاً، اللي حصل هنا هي حاجة اسمها (learned helplessness) يعني مع تكرار الفشل والتعرض للقهر اكتسب اليأس والعجز وتوقف عن المحاولة مع انه لما كبر ممكن بحركة واحدة يفك قيده ويهرب ويموت الحارس والناس اللطيفة اللي بتننط على ودانه، نفس التجربة اللي اتعملت على الكلاب سنة 1960 فقيدوهم داخل صندوق وبدأوا يكهربوهم، الكلاب في الأول حاولت تهرب لكن مع تكرار فشلهم استسلموا وبقوا يتكهربوا عادي بمنتهى السلام الداخلي ومايحاولوش الهرب حتى بعد ما فكوا قيودهم، يعني بيتكهرب ومش مقيد وقاعد مانتخ.

= دا بالظبط نفس اللي بيحصل مع ناس كثير بعد ما يقع او يتعرض لقهر أو أزمة يدخل في حالة learned helplessness ويأس من فكرة المحاولة تاني أصلاً، فيتكهرب ويفضل مستسلم، يأسا في المحاولة من جديد.

قال تعالى (وَلَا تَيَاسُؤْا مِّن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لَآ يَيْأَسُ مِّن رَّوْحِ اللّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} يوسف 87

وقال {وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِّن بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ} الشورى 28

إفشل

اثبتت الدراسات ان اللي يفشل عادة ويستمر في المحاولة هما الناس الاكثر قدرة على مواجهة العقبات والتحديات بطريقة عملية، لانهم اتعلموا عن طريق التجربة، خطط مختلفة كل مرة، بياخذ نصيحة الاخرين، ويشوف اللي نجحوا عملوا ايه، وتقبوا وقوعهم في بعض الاخطاء، وترفقوا بحالهم وقتها، وادركوا انه مهما كانت النتائج ففي كل الاحوال هما اتعلموا اكثر وفهموا بشكل اعمق واكتسبوا معارف جديدة.

واجه الأمر...

هاتفشل احيانا، الفشل هو وجه العملة الثاني للتعلم، للبداية من جديد، لتحسين اداءك، للشعور بالنجاح بشكل اعمق، النهار بيتعرف لما الليل بيخلص فمن غير الاسود مش هانقدر نميز الابيض.

- سنة 1930 اتطرد (والاس جونسون) من ورشة أخشاب

كبيرة وهو 40 سنة بعد ما قضى فيها اكثر سنوات عمره، في اليوم ده (والاس) قال: اشعر كأنما الارض ابتلعني وغصت في اعماقها المظلمة، ماكنش عنده مصدر دخل ثاني فقرر يرهن البيت بتاعه وبدأ يشتغل بناء للبيوت الصغيرة، بدأ اول بيتين صغيرين كتجربة للعمل ده، بعدها بدأت الناس تعرفه وتطلبه وبقي متخصص في النوع ده من البنات الصغيرة، في خلال 5 سنين بس بقى مليونير، بنى عدد مهول من البيوت والفنادق والمستشفيات حول العالم، عرفتوا مين ده؟! ده صاحب سلسلة فنادق (هوليدي ان)

والاس جونسون قال في مذكراته الشخصية : لو علمت الان اين يقيم رئيس العمل الذي طردني لتقدمت اليه بالشكر لما صنعه لي.

- سنة 1995 انتهت جوان رولينج من كتابة سلسلة هاري بوتر وبدأت تبحث عن دار لنشرها، 12 دار نشر رفضت الرواية والناشر الوحيد اللي قبل نشر الرواية، حذف اسم المؤلفة واستبدله بحروف (J K Rowling) ظنا منه ان القراء هاينفروا من قصة اعتبرها انها من قصص الاطفال، الكتاب الاول (هاري بوتر وحجر الفيلسوف) حقق نجاح مبهر وبدأت السلسلة تتباع بالكامل، لدرجة ان اتباع منها حوالي 300 مليون نسخ حول العالم، كتاب الامير الهجين لوحدة اتباع منه 10 مليون نسخة يوم صدوره، واتعمل منها سلسلة افلام هاري بوتر الشهيرة، وفي أكتوبر 2010 تم اختيارها من قبل leading magazine editors كأكثر النساء تأثيرا في بريطانيا.

- سنة 1977 بترت ساق (تيري فوكس) عداء المسافات ولاعب كرة السلة لاصابته بالسرطان، استخدم وقتها ساق صناعية وقدر يجري 143 يوم لمسافة 3339 ميل، 24 كيلو متر يوميا لجمع تبرعات لأبحاث السرطان ، جمع بداية حوالي 9 مليون دولار كندي لغاية ما بقى حدث سنوي مستمر حتى بعد وفاته، الى ان اتجمع حوالي 500 مليون دولار كندي باسمه لأبحاث السرطان.

- في الثلاثينات بدأ (انغفار كامبراد) بيع الكبريت على العجلة الخاصة بيه لأهل منطقته، بعدها بقى يبيع سمك بعدها اقلام الجبر والرصاص، سنة 1943 كامبراد اسس (IKIA) لتصنيع وبيع الأثاث متوسط الثمن، وافتتح اول معرض في السويد سنة 1953، كامبراد اللي بدأ بائع كبريت وصل عدد فروع

شركته 136 فرع في 28 دولة حول العالم.

هناك أناس يصنعون الأحداث وأناس يتأثرون بها وأناس لا يدرون ماذا حدث

(جورج برناردشو)

انجح

الدراسة التي عملها (Richard St.John) على اكثر من 500 شخص ناجح في اغلب مجالات الحياة خلال 10 سنين ، وجمع آلاف القصص الناجحة ، من محاسبين و اطباء وعلماء فيزيا ، وفنانين ومهندسين ورواد فضاء وعلماء فلك وكتاب ومدرسين وطباخين واقتصاديين وحاصلين على جوائز نوبل واوسكار وغيرهم، وجد ان العامل المشترك الاكبر بينهم هو الشغف، يعني الحب الشديد للي بيعملوه، بعدها الجهد والصبر في العمل ده ، ثالثهم التركيز على شي واحد مش مليون حاجة في نفس الوقت، وابتكار افكار جديدة فعالة، وتوصيل العلم للغير، ورفع المهارات التقنية والتحليلية والابداعية والادارية وغيرها.

أنا الشغف جملة وتفصيلا

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

الشغف هو الحب الشديد أو الوله هو الحماس و الوقود

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

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

مصطفى محمود

(إن لي نفساً تواقة كلما وصلت إلى أمر تآقت إلى ما هو أعلى منه)
عمر بن عبد العزيز

تعالوا زورونا

مستشفيات السرطان من اكثر الأماكن على وجه الأرض إيلا ما خاصة ان كانت للاطفال، حين ذهبت لزيارة مستشفى سرطان الأطفال 57357 في منطقة السيدة زينب كنت ارى للمرة الأولى ما شهدناه على الشاشات منذ سنوات في اعلانات التبرع والتي تغنوا في تكرارها داخل البيوت المصرية خصوصا في شهر رمضان من كل عام فهو صنف الاعلانات المقابل لإعلانات الوحدات السكنية الفارحة والشاليهات والسيارات.

تصميم المستشفى الخارجي والداخلي مبهر ومبهج، ليس كأى مستشفى آخر، كم الزيارات والمتطوعين والمرشدين داخلها كبير، الزيارات يومية حتى الرابعة عصرا، بدأت جولتي حين ضغطنا على زر المصعد والذي رأيت ان هناك مجموعة اسماء قد كتبت على يمينه، فصعدنا لنمر على العيادات الخارجية حيث الأهالي بأطفالهم، على الأعلى قليلا غرف تلقي العلاج الكيماوي، نفس المقاعد المبطنة عالية الظهر المخصصة لتلقي مثل تلك الجرعات، ولكن عليها تلك المرة اطفال وليس رجالا ونساء، شاحبي الوجوه مستكينين بجوار امهاتهم اللاتي قد تبدلت حياتهن حرفيا، ترى في ملامح وجوههن تجهما ليس كتجهك قطعاً، اطفالهن منهم من سقط شعره ومنهم من ينتظر، إن ذهبت اليهم فلا تظن ان بتقيدهم على تلك المقاعد مصوغا لأن تقوم بتصويرهم كزائر لحديقة الحيوان، بل ذكر لسانك ان يلهج بالحمد على عافيته لنا، فالأمهات والآباء والاطفال في هذا المكان لن ترى حجم آلامهم غالبا في مكان آخر.

على يمين ويسار كل باب كبيرا كان او صغيرا اسماء مكتوبة، مكتوب على كل ركن، على كل غرفة، على كل رواق، إنها اسماء من تبرعوا للمكان، هناك وجدنا غرف الالعاب والرسم والمسرح، رحبت بنا مدام أماني مسؤلة غرفة الرسم والألوان والتي قابلتها للمرة الأولى اثناء لقائنا في برنامج آخر النهار مع خيري رمضان في حلقة عن الأمل، غرفة الرسوم مكان مميز فلا يات زائر إلا ويمر عليها، فهي جزء كبير من البهجة بألوانها وأعمال الاطفال اليدوية وصورهم الصغيرة ورسومهم المبهرة، أما الأطفال أنفسهم فمنهم من ترى رأي العين ما قد استأصل جزء خارجي من جسمه، ومنهم ما قد استأصل جزء داخلي من جسمه، في هذا المكان ستتعلم ما لم ولن تتعلمه في مكان غيره.

ممکن نکتب سوا...

السنة اللي فاتت عملت دفتر وبدأت ادون فيه نعم كثير جدا في الأول بدأت بالنعم الظاهرة الجلية الكبيرة وكل ما اتعمق اكثر اكتب نعم اكثر عندي انا شخصيا، كل ما امر يتسير اكتبه كل ما اكتشف حاجة حلوة في شخصيتي اكتبها، كل فرحة صغيرة أو كبيرة، تسخير معين من ربنا، تيسير أمر، عطاء أو استجابة دعاء أو تفريح كرب، اكتب املا الدفتر وكل فترة ارجع افتحه دون فيه زيادة واقرا القديم، هاتستشعر الامتنان جدا اللي هو سبيل السعادة، هاتحمد كثير اوي، هاتتغير كثير اوي.

طيب ممكن دفتر او اجنדה او مفكرة تانية، ماتبخلش على نفسك، يلا...

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

ايه هو السرطان؟؟

بيبدأ تكويننا الطبيعي من خلية واحدة، والخلية دي تنقسم اتنين، والاتنين بيقوا اربعة، وثمانية، والخلايا تشكل أنسجة، والانسجة تشكل أعضاء والاعضاء تشكلنا احنا، انقسامات الخلية الوحيدة الاولى وصولا ل100 ترليون خلية بتشكل نمو جسم كل واحد فينا، فبالنسبة لنظرتنا البسيطة للنمو لما نبص نلاقي الشخص بيطول أو بيتخن، لكن داخلها بالنسبة للخلايا فالنمو هو عملية مش بسيطة بالمرة، انقسام الخلايا تنام كيميائي معقد جدا، بتفضل الخلايا تنقسم بشكل طبيعي والجسم ينمو ويكبر والعمر بيعدي مع تكرار العملية، لكن احيانا واللي مش طبيعي ان واحدة من الخلايا والحمض النووي الخاص بيها ياخذ تعليمات انه يحصله طفرة اثناء الانقسام Mutation ، في اغلب الاحيان لما الخلية تحس ان فيها حاجة غلط بتتلاشى من نفسها كدة، او الجهاز المناعي يدمرها، لكن احيانا للأسف بيحصل ان بعض الأخطاء تمر من انظمة الأمان، تمر من الجهاز المناعي، ماتدرمرش نفسها، لكن تنقسم بالخطأ اللي فيها، وتفضل الخلايا المعطوبة تنقسم وتزيد،

الخلية الاولى تبقى اتنين واربعة وثمانية وهكذا، ايام واسابيع وشهور وسنين، هنا بقى الله اعلم هاتكتشف اللي حصل ده امته، ولما المريض يعرف ويبدأ يتعالج بيكون بروتوكول علاجه على حسب مكان الورم و درجة نشاطه و في اي مرحلة، فمش كل مريض سرطان بياخد علاج زي الثاني حتى لو نفس الحالة ونفس مكان الورم، الفروق العميقة بين كل حالة والثانية كبير، فلو كان الورم بطيء وفي مكان واحد ممكن جدا الجراحة تكون انسب علاج، فبيتعرض لواحدة من ثلاثة جراحيا إما انتزاع الورم نفسه بدون استئصال لأي جزء من الجسم، أو استئصال جزء داخل الجسم وغير مرئي أو استئصال جزء مرئي من الجسم.

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

- طيب ايه اللي بيحصل للخلايا السليمة اصلا لما تتعرض للعلاجات دي؟!!

لو عندنا مثلا خلايا كبد سليمة أو خلايا شعر سليمة بتنقسم بشكل منتظم ومرتب، وخلايا سرطانية في الغدد او الرئة مثلا بينقسم بشكل عشوائي وسريع ومشوه، بيحي الكيماوي يدخل يهاجم الكل السليم والمعطوب ولأن الكيماوي اصلا هدفه تعطيل الانقسام فيعطل الانقسام للكل سواء سليم او سرطاني، لذلك تلاقي الشعر وقع لأن خلايا الشعر توقفت عن الانقسام وهكذا كل اجهزة الجسم والخلايا الدموية، فتبدأ الآثار الجانبية تظهر (سقوط شعر - جفاف الفم والحلق - الغثيان - القيء - تغيير لون الجلد والاطافر - التهاب الاغشية المخاطية - ضعف النظر - فقد حاسة التذوق - الام في العظام والكعبين - احتباس السوائل - الى غير ذلك).

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

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

- طيب ازاي بيتنقل و ليه في اماكن معينة بتكون اكثر عرضه عن غيرها؟!

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

في الطريقة الاولى تخترق الخلايا السرطانية الاسطح المغلفة لتجاويف الجسم، يعني ايه الكلام ده ؟ يعني مثلا سرطان المبيض ممكن يتنقل للكبد، تخيل !! طب ده ازاي ؟ ده عن طريق اختراق السطح الغشائي بينهم، اما الطريقة الثانية اللي هي الانتشار الدموي بيحصل فيها ان الخلايا السرطانية بتخترق الأوعية الدموية، وبما ان الأوعية الدموية بتوصل لكل مكان في الجسم فممكن تنقل السرطان لأبعد مكان ممكن، اما الطريقة الثالثة الانتشار الليمفاوي بيكون عن طريق اختراق السرطان للعقد الليمفاوية وينتقل لمكان ثاني عبر الجهاز الليمفاوي وبما ان النظام الليمفاوي منتشر في الجسم كله فبيها للخلايا السرطانية شبكة انتشار محترمة.

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

لأ طبعا مش لازم حتى لو كل العيلة عندها مش بالضرورة ابدا انك تصاب بيه، لكن لازم اصحاب التاريخ المرضي في عائلتهم يبقى ليهم متابعة مستمرة عند طبيب الاورام للاطمئنان.

- هل كل مصاب بالسرطان نهايته الحتمية الموت ؟

عشان تعرف إجابة السؤال ده لازم تعرف حكاية خديجة.....

حكاية خديجة

خديجة بنوثة مغربية كانت عايشة في فرنسا ، سنها كان حوالي 26 سنة، ابوها وامها واخوها اتوفوا تباعا، تصدق !!! مافضلهاش غير اخ كان عايش في بلد ثانية، خديجة كانت مداومة على قرآنها وتقربها من ربنا و شغلت نفسها جدا في تجارتها الخاصة اللي كانت مصدر دخل ليها، فجأة خديجة اكتشفت ان عندها سرطان

وانها لازم تبدأ فوراً تعمل جراحة لاستئصال الورم وتبدأ بعدها جرعات الكيمو،، صدمة الخبر حيرتها ما يقتش عارفة ازاي هاتخوض كل ده، لكنها استعانت بربها ودخلت الجراحة، خرجت خديجة وبدأت تشوف بروتوكول علاجها، اتأكدت انها لازم تاخذ كيمو ولأن نشاط الخلايا سريع فكان لازم تبدأ بأسرع ما يمكن ، خديجة في الحقيقة رفضت تماما تاخذ الجرعات خوفا من اثارها الجانبية ورعبا من تساقط شعرها وغيره، فضلت تحاول تاخذ حجات طبيعية وتطبط اكلها وامتنعت عن جرعات الكيمو فعلا،، بدأت تستعيد حياتها ونشاطها من جديد ،، وبعد حوالي سنة السرطان رجع ثاني لكن المرة دي اشرس وافتك، كل الاطباء قالولها انها مش هاتعيش وان نشاط الخلايا سريع لكن تحسبا ممكن تتعمل جراحة وان كانت مش هاتكون مفيدة بشكل كبير والخطر فيها شديد جدا تكاد تموت اثناءها ، الامر المرة دي فيه حياتها فعلا، كان نفسها تتجوز وتفرح كانت بتقول ان دي امنيتها ، كانت بتحب المصريين بشدة وبتعشق لكنتهم العامية وهزارهم وألشهم، بدأت خديجة تاخذ قرار من جديد هاتعمل الجراحة ولا خلاص كدة ، طب ما هي كدة او كدة هاتموت، يا ترى تدخل استئصال ثاني وتخاطر وتاخذ كيمو ولا بلاش كل ده؟؟!

قررت تخاطر وتدخل الجراحة....

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

خديجة بدأت تتعافي بعد شهور بسيطة و دي كانت معجزة بعد توقعات الاطباء وسوء حالتها، واستعادت نشاط شغلها وخروجاتها وحياتها، وجه وقت الحلم الكبير اتقدملها عريس احلامها اللي كانت بتتمناه، فرحة كبيرة و خطوبة حلوة واستعدادات الجواز واصحابها حواليتها، بداية من جديد.

بعدها بأيام خديجة عملت حادثة وماتت....

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

ماتت مش بالسرطان اللي الكل توقع انه ينهي حياتها، ماتت بعد ما شفيت بمعجزة من السرطان، ماتت لأن اجلها حان، مش

بالضرورة يكون سرطان، الموت مش محتاج اصلا لسرطان.
حكيت قصتها لأن لو توقعك ان مرضك مهلك فلازم تعيد تفكير تاني
، ممكن كل الاطباء يجمعوا ان المريض هايموت لكن ما يحصلش،
وممكن شخص معافى تمام العافية ويأتيه الموت فجأة .
بس لأن اجله حان..

مش كل مريض سرطان يموت بيه
والموت مش محتاج اصلا لسرطان

علاقة الزعل بكيميا جسمك

سنة 1978 عالمة الأحياء (اليزابيث بيرن) اكتشفت ان خلايا الانسان جواها جزء اسمه (Telomere) التيلوميرات دي هي اللي بتقوم بتصحيح أي خطأ يحصل أثناء انقسام الخلايا فبتحافظ على صحته بشكل طبيعي، وبتكون موجودة في نهاية اطراف الصبغيات وبتحدد عمر الخلية وبتسمح بنسخ الحمض النووي مع كل انقسام، ومع مرور الوقت وتقدم العمر حجم التيلوميرات بيصغر عشان كدة اجسامنا بتعجز، المهم في الموضوع ان (اليزابيث) عملت قياس لحجم التيلوميرات دي لسيدات تعرضوا لأزمات نفسية شديدة وجدت ان حجمه اصغر بكثير من اللي في نفس عمر السيدات دي ولم يتعرضوا لعنف أو ازمات اسرية ونفسية وبالتالي فالغثة اللي واجهوا ازمات وضغوط كبيرة ومتكررة هن الأكثر عرضه للأمراض والسرطان وتشوه انقسام الخلايا والاصابة بالعدوى واعراض تقدم السن.

الزعل والضغوط مش مجرد مشاعر بتمر بيها وتعدي، دي استجابات

جسدية.

أول ما يتزعج و تضغط، الغدة الكظرية التي هي فوق الكلى تبدأ تفرز هرمونات اسمها هرمونات الضغط وهي 2 هرمون (- Cortisol Epinephrine) كورتيزول و الايبنفرين التي هو معروف بالادرينالين، يبقى عندنا) كورتيزول وادرينالين(اول ما يتزعج بيجروا في دمك، فالادرينالين يسرع ضربات القلب ويرتفع ضغط ومعدل السكر في الدم ويضعف عمليات الهضمي وغيرها، والكورتيزول يسبب خلل في بطانة الأوعية الدموية التي يعمل فيما بعد تصلب في الشرايين، هنا ممكن يحصل ازمة قلبية أو جلطة دماغية.

الجهاز العصبي اللاإرادي بينشط بسرعة مهولة في لحظة افراز الهرمونات دي ومن خلال الشبكة العصبونية ينقل الدماغ الضغط والتوتر بالنواقل العصبية للمنطقة المعوية التي بتحسها على شكل اضطرابات في المعدة والأمعاء التي يبسموها (متلازمة القولون العصبي).

الكورتيزول ممكن يفتح الشهية للأكل لأن الهرمون ده يقول للدماغ ان مخزون الطاقة نقص ولازم تعويضه فلازم تفتح الشهية للأكل و ده يفسر ليه المكتئبين و المتوترين بيزيد وزنهم وشهيتهم .

تعالى اقولك التقيلة بقى : هرمونات الضغط والتوتر دي بتأثر على الخلايا المناعية لجسمك لانها بتنمها عشان تعرف تمشي في دمك وهنا ومع تكرار الزعل والضغط بتقل وجسمك دايم بيكون عرضه للإصابة بالعدوى وبطء معدل التشافي وبيسمح بنشاط الخلايا السرطانية طبعاً غير التي قلنا فوق من تصلب شرايين و الازمات القلبية والجلطات والسكتات الدماغية.

بعد معرفة الكلام ده ممكن نقول لنفسنا طب ونعمل ايه في مشاكلنا والضغط الذي علينا، الحقيقة ان المشكلة الأكبر من ان عندك مشكلة هي رؤيتك و رد فعلك تجاه المشكلة، لأن أكيد اللي يشوف مشاكله انها تحديات محتاجة قوة وسيطرة وتروي وتحكم، غير اللي يشوف مشاكله تهديد مستمر بيضغط عليه ويحاصره.

عرفنا دلوقتي ليه ربنا نهانا كثير عن الانغماس في الحزن لما قال (إنما النجوى من الشيطان ليحزن الذين ءامنوا)

(ألا إن أولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون)

لما تكون سعيد كيميا جسمك بتفرز هرمونات تقلل الضغط والقلق وتحسسك بالاسترخاء و تزود تركيز دماغك، وبتنشر السعادة للمحيطين بيك لأن التفاؤل والاحباط احاسيس معدية جدا، لو قعدت مع اصحابك وبيضحكوا هاتفضل تضحك لا ارديا وتعيش المود ده ، لو قعدت مع ناس كئيبه وشكاية هاتقطع وتندم انك عرفت اشكالهم ، فلو انت سعيد هاتعدي المخالطين ليك.

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

يعني ايه السعادة قرار؟!!

كنت بسمع الكلمة دي زمان واتريق وأقول ايه الكلام ده، هو زرار هانضغط عليه بقى سعاد، لغاية ما جربت، لما قررت اعيش مبسوطه قدر المستطاع بقيت بتلكك على اي حاجة تخليني اضحك من قلبي واتبسط ، بقيت أنا اللي بصنع الحجات اللي بتفرحني وتغير مودي، بقيت بشوف كل حاجة بعين ثانية، ومعاني ثانية، ومش كل حاجة اخدها على صدري و أقف ع الواحدة وابقى متحفز للناس على أي غلطة ومخنوق من الدنيا باللي فيها.

طب تعالى اقولك حاجة بحبها

كيميا الأعصاب

تعرف انك مش حاسس بملابسك اللي انت لابسها دلوقتي!!!! ايون دي حقيقة ، ولا حاسس بحذائك ولا نضارتك.

عارف انك لو قاعد في مكان مكيف هاتحس بالتكييف ف بداية تشغيله أو أول ما ينطفي بس؟ هي دي اعصابنا بتبهر في البداية وتتأثر في النهاية لكن بتبقى عامية ومتأقلمة في النص، اعصابنا مابتنتبهش للأمور اللي بتعدي في سلام، ايوة دي حقيقة، ملابسك مس هاتحس بيها إلا وانت بتلبسها أو وانت بتقلعها لكن المرحلة اللي ف النص دي مابتحسش بيها نهائي إلا لو جزمتك ضيقة عليك وزنقك، الأزواج مايبحسوش بجوازهم إلا في الأول أو في الانفصال، أما المرحلة اللي في النص لو ماحصلش كل فترة تجديد وابتكار وإعادة اكتشاف بتكون غير محسوسة بقدر يشبع الطرفين أو احدهما.

نبه اعصابك، انا أول ما فهمت النقطة دي بقيت بتعمد ازاي ابهرني، اجري اجرب طعم جديد واشترك في نشاط مثير و اركز أوي عشان استمتع واحس بطعم كل حاجة بعملها أو بستخدمها أو باكلها، وأنا بلبس وأنا باكل وأنا بلعب مع ولادي وأنا بقابل اصحابي وأنا بتمرن وأنا بسمع مجاملة حلوة أو كلمة لطيفة، بقيت بعرف اركز في طعم الاستمتاع في الاشياء اني اركز على المنطقة اللي في النص دي.

جرب كدة تركز في استخدام حواسك كلها، جرب تتلذذ بشربة ميا باردة وانت عطشان ، استنى بس بالراحة على نفسك، حس بجمالها حس ببرودتها حس بجريانها جوا جسمك.

جرب كدة تركز وانت بتاكل اكلة بتحبها اوي تلذذ بكل قطعة استمتع بمرورها على نقاط التذوق في لسانك.

بعشق التركيز والتمعن في لحظات اقلاع الطائرة بحس بلذة عجيبة.

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

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

لحظات حزن اولادك وهرمون الاوكسيتوسين بيغرز في دمك، وضحكتهم و ماسكة ايديهم ونظرة عندهم و اوقات غفوتهم وسماع صوتهم ولعبهم وجرهم عليك وركوبهم على ظهرك في الصلاة .

نكمل الحكاية:

(انتي رفيعة ايه اللي جايبك الجيم)

تلك الجملة دائما ما سمعتها وانا ارتاد صالات الجيم منذ الدراسة الثانوية، يرى البعض انه لا بد من اسباب لنمارس ما تحتاجه اجسامنا من الرياضة كالماء والغذاء، يتصورون خطأ ان من يتريض هو الذي يريد التخلص من الوزن الزائد، كنت امارس لعب الكرة الطائرة، فكم هي رياضة تشع طاقة وتتدفق حماسا، 6 لاعبات في كل اتجاه، شبكة بطول 7 امتار ونصف، من التي تلاحق الكرة مرة تلو الاخرى فلا يستطيعن ردها؟ من التي تمسك الكرة لتبدأ بالارسال؟ كم تدربت لتكون ضربة الارسال ناجحة ، ترى ان وُضعت الان في الملعب هل سأذكر؟

كثيرا ما اشتركت في صالات الالعاب لممارسة الايروبيكس أو الكارديو، واشتريت بعض الأجهزة الرياضية بالتقسيط للبيت، دون ان اتكاسل في استخدامها، حتى ان صغاري لديهم نفس الحس الرياضي فصاروا ينافسونني على استخدامها، فمنذ تعلم مادو كيفية تشغيل آلة الجري أرغم ديناصوراته وسياراته الصغيرة على الجري هي ايضا على السير، فتلك السيارة المسكينة قد انحشرت في الداخل ولم يتبق منها سوى رائحة الاحتراق كلما تحرك السير فوقها، أما حزام المساج فقد حوله نور إلى ارجوحة تهتز به وقتما شاء، وكرسى تمارين البطن فقد تعلموا فيه فنون الربط والتفكيك حين تحول الى ثمانى قطع من حيث لا ادري، أما قرص الدوران فكان مثاليا للتناوب عليه والدوران حتى الثمالة.

الان سأعود للرياضة بعد ان منعني عنها مراحل العلاج الأولى، وخفت اعراضهما، الكارديو واليوجيا والبيلاتس رياضات لا تحتاج ادوات رياضية او خروج من البيت، فأشبعت منهم شغفي، حتى وانا ألملم العبا اطفالي أعد عدات الايروبيكس، وحين اقف على حوض الغسيل لا تنساني اليوجيا، أما حين ينام الصغار فهذا وقت البيلاتس، في صغري كانت الصورة الذهنية عن الكائن المصري انه بكرش، صورة لا تهتز ولا تتزعزع، فلربما ثقافتنا قد حذفت من مقرراتها كيف يتدفق الاندروفين مسببا تلك السعادة بعد اول نصف ساعة من ممارسة الرياضة، الاندروفين أحد هرمونات السعادة ومسكنات الألم، الاندروفين الذي يهيم في اركاننا مع المخدرات وممارسة الجنس ينطلق مع الرياضة.

جدولي الأسبوعي به ثلاث ايام للرياضة، مكافئة نفسي ان التزمت، مع حرمانها من شيء ان نسيت، مستمرة في البحث عن علاجي ومتابعة لأولادي وحضور البرامج التدريبية ومحاولة توازن نظامي الغذائي وعدد ساعات نومي.

وها قد اتني دعوة لحضور برنامج تدريبي قصير لكنه دسم، ثم تدريب اخر قد طلبت تخفيضا فرفضت مدربته، ثم برنامج آخر كنت ارشو اولادي بالجلوى حتى اتمكن من حضوره، ليس بوسعي ألا اخرج واتعلم فزيادة الاعباء والمسؤوليات تحتاج لسعة ومساحة للنفس وكثرة وعي، وخير مساحة ومتنفس لنفسي في ان اتعلم فذاك بالنسبة لي مغتسل بارد وشراب، الان اصبح الكوتشينج من اهم اهتماماتي، ومع ذكر هذا المجال كيف لي الان ألا اذكر احمد اليباري وحسام الغروري، كيف لأصحاب الفضل ان يُنسوا، وقد خلدوا بإخلاصهم وعلمهم نفعا في النفوس لا يمحي، هم من تعلمت منهم الكوتشينج، بل فتحوا لي ابواب التعلم على مصراعها، ولسان حالهم أن ادخلي واغترفي كيفما شئتني، احمد اليباري وكان الرقي وحسن الخلق تجمع ليكون احمد، أما حسام فخليط من خفة الظل والاتقان فيزيد العمل احسانا على احسان، يا اصحاب الفضل انتم ابطال حكايتي كل منكم ساهم واتمنى ان تكون سهامكم قد وصلت الفردوس من الجنة.

مجال العلاقات تحديدا ودعم مرضى السرطان، صارا من احب المجالات الى نفسي، رفع الوعي لدى المتزوجات والمقبلات على الزواج هو اشد ما احب عمله، الكوتشينج مختلفا تماما عن الارشاد الأسري و العلاج النفسي، دبلومات الصحة النفسية كانت فكرة بسيطة عن علم النفس انما الكوتشينج فهو عالم خاص بأدواته واسئلته ونقاط تركيزه وعمق معانيه وبريق وعيه، وعلى الرغم من عدد الكورسات الذي وصل الى حوالي 19 برنامج تدريبي في عام ونصف إلا ان الكوتشينج كان متربع على عرش قلبي، وعلى الرغم من عدد الكتب الذي وصل الى حوالي الـ 18 كتاب في علم النفس و الأدب العالمي والأدب الساخر و الروائي والتنمية الذاتية والذكاء العاطفي و العلاقات والتربية والفلسفة والتاريخ والعلوم الشرعية والدعوة إلا ان مجال العلاقات ترأس اعلى قائمة تفضيلاتي خاصة المرتبط بعلم النفس.

الناس في الكورسات

انماط مختلفة:

هتلاقي منهم المركز اللي عمال يكتب كلمة كلمة ومظبط الورق وتنظيم السطور وخطه واضح، وكتاباته دي تعتبر مرجع لكل الحضور.

هتلاقي منهم الهلاس اللي عايز يهلس بأي كلام ويقلبها قاعدة مسطبة هيء و ميء وشخايل.

وهتلاقي الليدري اللي بينظم كل حاجة وكل معاد والناس بترجعه في اي قرار وكلمته ليها وزن وتعليقاته بتتسمع ونقده مؤلم.

وهتلاقي منهم السهن اللي مايكتبش بس فاهم ومركز في كل كلمة ويدي تعليقات كل فترة كدة تلوحك.

ومنهم السكتم بكتم ماتحسش بوجوده ولا كأنه حضر اصلا، لا يبشارك ولا بيحاول يصحي اي حد عايز ينعس شوية.

ومنهم المعترض اللي بيجادل المحاضر في اي تربنتين حاجة وخلاص ومضيع وقته ووقت الناس اللي نفسهم يعملوا فيه حاجة ماحبش اكتبها.

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

ومنهم النعسان غالبا رجع من شغله على الكورس مش قادر يفتح عينه، يدوب بيبريش كدة عشان يوهمك انه صاحي لكن ده بيكون نام ويحلم كمان.

ومنهم اللي قلقان يتكلم لاحسن يلفت ليه الانظار لا سمح الله او يقع في الغلط.

ومنهم المخنوق دايم اللي تحالف مع قوى الشر لمنع دخول اي بهجة جو الكورس.

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

ومنهم اللي بيستعرض اي مداخلة ملهاش 2018 لازمة ووقف كلام الراجل الكمل المحترم عشان يطل علينا بمعلوماته الخزعبلية.

والاجتماعي اللي تلاقيه عرف الناس كلها واخذ ارقامهم وظبط جروب

الواتس في اقل من 30 ثانية.

والمهيبير تلاقية عمال ينط كل شوية، مالوش مالكة كدة ويهز الكرسي ويحط رجل على رجل ويرجع يكتب وشوية ويضحك وممكن يعيط عادي بردو عادي جدا.

ومنهم الفاشونيسنا الموضة بتنط من وشها وضوافر رجليها

فيك يارب

لو فاكر انك لازم تقوم بعمل جبار والكون كله يتكلم عنه وتفضل تدور على شغفك وهدفك وبصمتك والكلام اللطيف ده، تبقى محتاج تعيد تفكير وتبطل احباط، لأن ممكن بأفعال بسيطة وصغيرة وفي محيطك الشخصي تكون مخلص فيها يكون ليها اكبر اثر على نفسك واسرتك او جيرانك او شغلك، ما هو مش لازم تخرجي من بيتك وتبعدي عن جوزك عشان عملي بصمة في كوالالمبور، ممكن تبقى جوا بيتك وتبصمي هنا عادي.

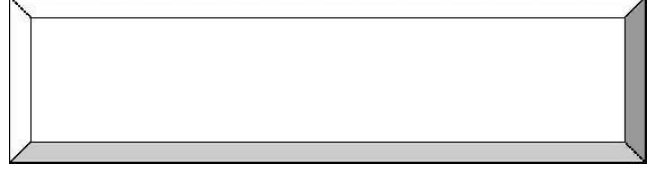
في يوم كتبت بوست على صفحتي سألت الناس فيه (ايه اللي معطلت تحقق هدفك او تحقق غاية ربنا من خلقك؟) اتعلق على البوست ده 500 تعليق منهم حوالي 300 تعليق مكتوب فيهم : أنا معرفش هدفي ولا عارف أنا عايش بعمل ايه اصلا، ايه اجابة سؤال (وعن عمره فيما افناه) اللي لازم يكون عندنا جواب ليه؟

حوالي 70% من الناس ما يعرفونش هو إيه هدفهم ف الدنيا، ربنا خلقهم في المكان ده تحديداً ليه، وفي ناس تقول وليه أصلاً اتعب دماغى وافكر ف هدف، وهو بس لو هدفه يرضى ربنا فيما يخصه هابقى قدم كثير بالفعل، وناس تانية بتبقى مستنية حد يبجي يقولها : (بس.. امسك.. انت هاتبقى نجم لو عملت كذا ، هاتبقى عبقرى زمانك لو دخلت المجال الفلانى، العالم منتظرك علشان تعمل كذا).

انا مش عارفة اجيهاك ازاى بس لازم اصدمك واقولك ان مغيش حاجة اسمها كدة مغيش حد ممكن يقررلك إنت هدفك ايه أو يوريك انت عايش ليه، و ده لسببين أولاً مغيش حد ممكن يعرفك زي نفسك وثانياً مستحيل حد يقدر يجزم انك هاتكون كذا وإلا هابقى بيلبسك.

محتاجين ندعى كثير بان يستخدمنا الله ولا يستبدلنا، محتاجين نقرأ كثير أوي عشان مع كل كتاب هاندخل آفاق جديدة تساعدنا في توضيح طريقك، ونكتب مهاراتنا ونقط قوتنا وتفضيلاتنا وأكثر حاجة بنكون أنفع فيها، محتاجين نكتب ايه الحجج اللي بنحب نعملها سواء بمقابل مادي أو بدون، وايه اللي كنا بنحب نعمله في طفولتنا، محتاجين نراجع مين هو قدوتك سواء قديم أو معاصر، محتاجين نحدد ايه الخيارات المتاحة من كل ده وايه اول خطوة محتاج ومتاح نعملها.

انا لما فكرت من طفولتي كنت متميزة فإيه؟ افكرت إنى كنت شاطرة جدا في الشعر والكتابة وكانوا صحباتي في المدرسة وأنا ف تانية إعدادي بيستغلوا بلاغة وحسن أسلوبى عشان اكتبهم جوابات غرامية لاصحابهم وانا عيلة هبلة بقى كنت بطير م الفرحة لما ينهروا وما يصدقوش إن ده كلامى واسلوبى، من هنا استرجعت المهارة دي، أما لما فكرت ايه الحجج اللي بحب اعملها سواء أخذت عليها أجر أو لا لقيت إن مجال التدريب وتحصيل وتوصيل مادة علمية وان اى كلمة قلتها ممكن تأثر وتغير ف حياة حد ده من أهم الأمور العامة شغفا عندي، فكرت في الخيارات اداى وفكرت محتاجة ابدأ بآيه، بدأت اسعى واقراً واتعلم واسأل وادور، مع كل خطوة في جزء من الطريق بيوضح، مش هايبان رقم 10 لو انت واقف عن رقم 1 لازم ناخذ خطوات تورينا باقى الطريق



**عشان ترفع سقف طموحك لازم تكون أده ، ماتبقاش نايم ف الخط
وطموحك ملوش سقف**

العشرين

(دي آخر جرعة ليا)

هذا ما اخبرتُ به موظف الاستقبال نوفمبر 2016 بمستشفى الزيتون التخصصي وأنا انهي اوراق صرف العلاج واحجز غرفتي الخاصة، كنت اخبره بسعادة استشعرها هو من صوتي، كان الموظفين يعرفونني ويحترمونني بشدة، يعرفون مريضة السرطان تلك التي تأتي وحدها وتمكث وحدها و تغدو وحدها، تلك الممسكة بكتاب كل مرة، مبدية ابتسامة عينيها ورونق صوتها، صعدت الى الدور الرابع غير مصدقة، أفعلنا انتهت رحلة العلاج! أحقا تلك هي آخر جرعة من الست وعشرون جرعة، نظرت من نافذة غرفتي شاردة اتذكر كيف كان اليوم الأول، كيف انقضت الرحلة وصولا الى ذلك اليوم، كيف كانت مخاوفي وأوجاعي ووحديتي، كيف كان اصراري وحماسي وتفاؤلي وأملي، كيف انقضت فترة وفاة الزوج ثم سقوط الزواج الثاني ثم السرطان، كم مرة حاولت النهوض بعد الانكسارات، كم مرة نفضت غبار الحزن، الاصرار بخطى ثقيلة على صعود جبل حاملة صغاري، تضربنا العواصف و تتحرك الصخور تحت اقدامنا، اصيح بهم دوما لا تنظروا الى الأسفل بل تشبثوا لنصعد، ولا يترك يدي احدكم بل كلنا يدا واحدة بغير قيد او شرط، صغاري سامحوا تقصيري نحوكم، انتم امانة كبيرة واحاول ان امهد لكم مستقبل كمروج خضراء تستحقونها، أمد الله في عمري بعد تجربة فاسية مع السرطان لأجلكم يا ماء حياتي ونعمها أجمع.

لم انتبه من شرودي إلا على قرع الباب لقياس الضغط ودرجة الحرارة

حين سألني الممرض:

- الجرعة دي رقم كام ؟
- جرعة رقم 20
- نظر لي متعجبا :
- هو في حد بياخد 20 جرعة؟
- ايوه انا
- معاد الجرعة الجاية امته علشان اسجل التاريخ؟
- لا ماتسجلش حاجة دي اخر جرعة ليا

رفع حاجبيه مندهشا:

- معقول ؟ خلصتي؟
- ايوه امال انت فاكر ايه!! بقولك رقم 20

آخر قطرات في المحلول الاخير كانت حماسية للغاية، سيارة تنتظرني بالخارج وفرحة تسري مع قطرات الهرسبتن في دمي، قمت بتصوير النقاط الاخيرة توثيقا لتلك اللحظات، ممسكة بهاتفى ادونها على صفحتي، سوف اقيم حفلا، سوف اجمع فيه من احب، لا بل سأقيم حفلين، احدهما لأهلي والآخر لأصحابي، سوف ارقص فيه كثيرا، سوف اتألق فيه بفستان جديد بقياس جديد، كنت قد اشتريته من ذلك المتجر الراقى بمصر الجديدة وقد كان قياسه مثاليا، لم يبق إلا حذاء مناسب له، وسأشتره غدا، كل تفاصيل الحفلين تدور في رأسي وأنا استقل المصعد لأمضي بعيدا عن ذلك المرض بغير عودة بإذن الله، استقلت السيارة الخاصة التي تنتظرني، تلك السيارة البيضاء التي صحبتني اغلب جرعاتي، لكنها اليوم سوف تزفني، كان احتفالا مدة ساعة ونصف طوال الطريق حتى بيتي، رقصت بي السيارة يمينا ويسارا، تمايلت فرحا بي كأن اليوم عرسى، سائرة بصخب واندفاع وتمايل وانطلاق لم اشهده من قبل، شكرا لسائقي الذي اراد الاحتفال بي راسما البسمة على وجهي، فقد وصلت كمولود جديد يرى نور الحياة اخيرا.

تلك عشرة كاملة

اعوام عشر رأيت بهما ما قدر الله لي، أشهده اني راضيه وأشهد الدنيا انه صاحب الفضل وحده في كل ما مر بي من خير، أتاني من كل ماسألت وعاملني بما هو اهله، لا انسب لنفسي فضلا او احيل حسن العواقب الى جهد فعلته، فأنا متبرئة من حولي وقوتي، وليس لي من الأمر شيء، ان كنت وفقت في شيء فمنه سبحانه، ان كنت اثرت في جمع من الناس فمنه وحده، ان كنت حاولت و صمدت وصبرت و تعلمت فلا فضل للفقراء امثالي حتى على انفسهم، بل صاحب الفضل يحيط الثكالى بلطفه، ويسكب على المكلومين سكينته، ويهدي المتخبطين بحكمته، ويربط على قلوب الحزانى برحمته، ويؤمن الخائفين بجوده، ويبسر سبل السائرين بهديه، يرى منا القليل فيعطي بما يليق به، يدبر الأمر فيدهشنا، يقدر المقادير فيبهرنا، حكمه بالغة قد لا تستوعبها عقولنا، ولا يصل اليها ادراكنا، عطاياه بالليل والنهار وخيره يغدقنا وكرمه يغمرنا، لم يأت بنا ليعذبنا بل ليعدنا لجنة عرضها السموات والأرض.

إنه الله

TEDx

(انا اتهميت لما قرأت كلمتها)

كانت تلك عبارة مسؤل تنظيم TEDx حين قرأ كلمتي التي سألقياها، بعد أن قرع باب سعادتني ذلك البريد الالكتروني في 1 مارس 2017 انهم اختاروني ضمن المتحدثي التسع في ذلك اليوم، أتلك مصادفة انه في مارس أيضا منذ عامين كانت اصابتي بالسرطان، أما اليوم فمكافآت الله عظيمة، منصة تيدكس والوقوف عليها بمثابة الهدف شهي المذاق، فكم نسيت الوقت وانا شاخصة امام فيديوهاتها العالمية، وكم رأيت من نماذج تشرفت المنصة بها، حتى الاستاند اب كوميدي وبساطته شاهدت ما قدموه على مسرحه، فهو مؤتمر غير ربحي شعاره (أفكار تستحق الانتشار) وله فروع عدة في العالم وبضع فروع في محافظات مصر.

15 ابريل استيقظت باكرا احاول لملمة بعثرات قلقي، ارتديت ملابسي التي اعددتها وذلك الاسكارف المنمق، اتلك الخياطة قصرت ملابسي

اكتر من اللازم؟! لكن لا بأس فهي لائقة، انا المتحدث الثالث بحسب طلبتي، القاعة ممتلئة، مائتين وخمسون عينا تنظر إلي، تلك الكاميرا في الأعلى مصوبة نحوي، 20 دقيقة هي كل ما لدي لأحدث فرقا حقيقيا في نفوس الحضور، اول ثلاث دقائق كنت ارتعد، لا اذكر كم مرة تحركت وكم مرة ضحكت وكم مرة نسيت، بدأت اعين الحاضرين تنتبه بشدة إلي، لمحت تلك الفتاة هناك في الوسط بكت وخرجت، ترى لماذا؟ وعلى الجانب الأيسر جمع ينظرون مباشرة الى عيني، لما لا نتحدث جالسين يمتص الاثاث منا توترنا ونسياننا، وفي الكواليس بعض المتحدثين، منهم من شغل بفقرته ومنهم من يتناول افطاره ومنهم من يتعرف على الاخر، وها قد أشير إلي ان الوقت قد انتهى فاختمي خطابك.

مع اول تعليق في نهاية اليوم اني من اكثر المتحدثين تأثيرا كان الادريينالين قد عاد ادراجه واستُبدل بالدوبامين، الان اشعر بالجوع الذي قد نسيته من يوم امس.

(وكان فضل الله عليك عظيما)

(انه زمن الألش)

انا بقى بعد ما بقيت مشهورة وكدهون بقى يجيلي عقبال عندكم اسئلة كثير ودايما بجابوا الاجابات النموذجية، فقلت اخنقكم بشوية الش في اخر الكتاب:

س: كنت بتودي عيالك فين وانتي بتخرجي؟

ج: ماخبيش عليكى كنت بوديهم عند اهلي يحسسوهم بنعمة العزلة.

س: بعد الانفصال حسيتي بايه؟

ج: نفس احساسك لما تشربي كركديه

س: صرفتي ازاي على علاجك وكورساتك؟

ج: وربنا يا غالية لسه عليا ديون اشترى من الكتاب كتير عشان اسدهم

س: في اوقات فراغك بتعملي ايه؟

ج: بلعب بالية.

س: بتطبطي بيتك امته وسط كل ده؟

ج: لا اوعي تفهميني صح دا مش بيت يا روعي دا بيت الزواحف او متحف الشمع.

س: اطرف تعليق جالك من راجل؟

ج: والله يا بنت انتي ارجل مني.

س: احلى وقت بتعملي فيه ايه؟

ج: دا وقت البيبيسي والشبيسي والكراتية.

س: ازاي دخلتي حالة الاكتئاب؟

ج: مش عارفة اجيهاك ازاي بس اصل انا كنت معدية قلت افوت اخذ الجمعية.

س: بتهزري كتير في بوستاتك قللي التهريج شوية؟

ج: لا لحد هنا وستوب بلاش تهريج في الهزار لاحسن تغلب بضحك انا محتوايا كله هادف.

س: ممكن نتعرف؟

ج: معاك جمالات من عزبة ابو مديحة.

س: انتي مابترديش ع الخاص مش هابعتلك تاني

ج: استنى رايح فين دا انا اتغيرت عشانك 350درجة.

س: ايه مبدأك في الحياة؟

ج: وعملنا البحر طحينة وكتينا عليه اسامينا من فوق الموج عدينا ولا

قلمي ودفترتي وقررت قرار ، قررت أعيش، أعيش صح أعيش مبسوطه
أعيش الصحة، قررت يكون لي نفع وأثر. قررت وبدأت انفذ، رجعت اتعلم
تاني واختار مجال جديد أنا متميزة وانفع فيه، رحت اخدت كورسات
بالهبل في مجالات مختلفة في مجال التدريب والكوتشينج، و اللغة
وتطوير الذات والتربية والتغذية والإرشاد الأسري والصحة النفسية
والعلاقات والعلوم الشرعية وإجازات كتب، ربنا اعطاني القدرة إنني
امارس رياضة ما شاء الله حتى الأصحاء بيكسلوا يمارسوها، حضرت
محاضرات استحالة حد في ظروفي بقدر يسافر هنا وهناك عشان
يحضرها ، اشترت واستعرت كتب وقرأت مالم اقرأه في حياتي، في
أقل من سنة كنت اخدت حوالي 20 كورس و قرأت اكثر من 30 كتاب،
كنت بروح المستشفيات بالكتب، حضرت حوالي 20 محاضرة، لدرجة
كان مدرسين وكوتشيز كثير هما اللي كانوا بيكلموني عشان أحضر
معاهم بدون مقابل لما شافوا معافرتي، ختمت إجازة القرآن (حفص
وشعبة) بعد خامس جرعة كيمو، بشتغل على تحسين نفسيتي لرفع
كفاءة مناعتي.. ربنا شفاني دلوقتي وعوضني، وهبني إرادة من نار
ويسرلي الأسباب اللي كلنا مطالبين الأخذ بيها، منتظمة في الرياضة
حتى اللحظة، معاملتي لأولادي تطورت، علاقتي بالآخرين اتغيرت،
شكلي وجسمي ووزني ونفسي ما شاء الله حتى الاصحاء اللي ف
سني بقيت اصغر و اصح منهم بشهادة كل اللي يشوفني، أخذت
دبلومات ال Coaching و ال Psycho health وغيرهم مؤخرًا، وبقيت life
Coach في الجوانب اللي مريت بيها سواء علاقات أو تطبيق دايرة الحياة
والصحة النفسية، ودكتور الأورام بتاعي طلب مني اشتغل معاه
للدعم النفسي للمرضى، وانهاردة وقفت على منصة [Tedx#](#) منصة
المؤثرين والملهمين 😊 ... أكيد ماكنتش متخيلة إن كل اللي فات ده
هايبقى درجات السلم اللي توصلني لـ [Tedx](#) وما بعدها ان شاء الله وان
الجراید تكتب عني 😊. كل ده وانا لوحدي ومعايا 4 اولاد، بسمي
نفسى#[طفرة](#) وسأظل مستمرة بإذن الله، لا أنسب الفضل إلى
نفسى، ذلك فضل الله وحده، كتبت حكايتي مش عشان أقول اني
احسن حد ف الدنيا، كتبتها لعل ربنا جعلني رسالة... اذكر بنعم الله
بتدبيره، بتعويضه، اقول إنك كل ما تقع اقف تاني، إن لازم يكونلك أثر،
ايه بعد كل ده يعطلك؟!!

#[خليك طفرة](#) 😊

#[الطفرة](#) دي صورتني 😊

لكل المحيطين لكل ال ملوا وتعبوا وعافروا... ادخلوا البيدج ده .. شوفوا
المرأة لما تقرر بفضل الله تكون طفرة بتعمل إية
أنا كشيء كل خلية في جسمي افشعرت .. إنت فعلا طفرة أتمني كل البنات
يكونوا بإرادتك.. شابوه للمرأة القوية
عجبيني أد ما وجعيني عجبيني Shery EsamEldin

حضرتك اكبر من اى مجامله



خلتينا نتنفس امل

الله ايه الكلمة الحلوة اوي دي

حبيبته الرحمن شوفتي دي اتمني اشوفك ف يوم زيارها



Shery EsamEldin updated her cover photo.

8 hrs •



Just now • 🌐

انتى عظيمه يا شيري
اتعلمت من قصتك كتير اوي
انتى مثال للرضا والسعي
من يوم ماعرفتك ونظرتي لكل حاجه اتغيرت،
رينا يجعلك سبب فسعاده وصبر ورضا ونجاح كل الي حوالىكي
ويعرفوكي
وفنجاح دايمًا تستاهلي الخير كله
رينا يحبك
أنا بحبك جدا ❤️

دي كانت واحدة من أهم ال speakers ف
TEDxbanha - لو ما كانتش اهم واحدة يعني -
زعلان بجد انك مجتتش علشان الشخصيه دي بالذات -ملخص
القصة فوق -

Yesterday at 8:40 PM • Like • Reply



انا مش عارف اقولك ايه والله 🤔
بس اقسام بالله انتى مثال للصبر محدش يستحمل كل اللي
مريني بيه دة
دا لو جبل مكنش شال كل دة
إيمانك قوي جداً
رينا يوفقك ومن نجاح لنجاح 🤝

Just now • Unlike • 1 Like • Reply



انتى بجد نموذج رائع للايجابيه .. رينا يتم عليكى نعمته
ويمتلك بدوام الصحة والعافيه

Just now • Unlike • 1 Like • Reply



Mohamed Shawky

رينا يديم عليكى و علينا الصحة و الايمان

post.

Just now • 

الانسانه دي جميلة واحسبها على خير ان شاءالله ولا ازكيها على الله
فيه اشياء كثير اتاثرت بيها واتعملتها منها
ربنا يمتعها بالصحة والعافية وبيبارك فيها وبيبارك في اولادها
ويجعلها بابا للخير ان شاءالله
ويكثر من أمثالها

 24% 8:32 PM

← Posts



البوست دا عن #طفرة

او البطلة وهي بطلة فعلا

البطلة دي عدت من كمية كوارث لو حصلت لواحد فينا ممكن ينهار

وازاي واشمعنا

انا

البطلة الي معنا عدت من كوارث بقي

كانت في Ted x

connected on Facebook

3:35 AM

انا مش عارفة اقولك غير انا قررت أبقى طفرة
بسببك ربنا يملكى بالسعادة والفرح دائما
ويعوضك على كل الالام



Aa



SAT AT 9:42 AM

صباح النور عليكى انا لسه شايف صفحتة حضرتك
حالا بالصدفه لفيت فيها شوية وشاهدت معظم
فيديوهاتك عاوز اقول ان خلاصه الكلام انك سحر
والله سحر نقى وطاهر خاب وخسر من كنتى
شريكته فى دينته من اليوم هدهيك لانى حبيتك
والله واللى بحبه دايمه بدعيه بغض النظر الدعاء
يقبيل او لا بس اهو اللى اقدر عليه بقه ربنا
يحفظك ويسلمك من كل سوء ويوفقك فى حياتك
ويحفظك اولادك وتفرحى بيهم اللهم امين خدى
بالك منهم كويس قوى لان هما كل ماتملكى ربما
يحرصك انتى وكل اللى زيك والله لو ينفع كنت
بس الحمد لله الله يحميكى يانور من ربنا فى
الارض



Aa



Write a message...



Mohammed added you on Messenger. Add him back to reach him quickly when you want to chat.

الله يبارك فيكي ويعينك ويقويكي انا جيت من
صلاه الفجر لقيت البوست قدامي اتخرصت انا
بقالي ٥ سنين غربه منزلتش مصر والله ياااخت
بعد الاقربته انا مش عزيمتى زادت لا اقسملك
انى اصتصغرتى نفسى جدا الله يبارك فيكي
وينفع بيكي الاسلام والمسلمين اسئله الله
العظيم أن يوفقك ويحفظك يارب العالمين



لازم نبقي طفرة 🙌😊

PM • Like • Reply • 👍 2

اللهم طفره 🙌🙌

24 PM • Like • Reply • 👍 2

مشاء الله عليك الله يعينك

ed

يارب يحفظك من كل شر

Like • Reply

m

ماشاء الله عليك يا طفرة ربنا يبارك
شفاكي ويبارك في اولادك يارب

Like • Reply

ماشاء الله

Like • Reply

erim

شخصية تستحق الدراسة.

Like • Reply •  2

ا

ماشاء الله عليك

ربنا يعوضك أكثر ويزيدك

بس عاوزه اعرف عملتي ايه ف شع

Like • Reply •  1

Esam



MAY 1 AT 1:22 AM

وصلتي لصفحتي العامة في وقت قياسي،
وصلتي بالشير عارفة كنت هعمل ايه كنت هنتحر،
أقسم بالله الليلة واسيب اثنين اطفال غير شققا
بسبب جوازات فاشلة وأهل رافضينك بطفلك
للمرة الثانية، انتي انتشلتيني من قاع جحيم قبل
مانتهي للابد. ال بوست بتاع قصة حياتك رجعلي
شغفي وحيي للحياة وفوقني اقسام بالله العظيم
انا كنت ع وشك افجر عريية جوزي واحرق البيت
وانتحر بمجرد ما قرأت البوست ال جه صفحتي
اتفتح جوايا طاقة نور وحسيت بطاقة إيجابية
لاتوصف. انا ورب الكعبة بشكرك شكر عميق ع
ال انا فيه دلوقت

حرم

شكرا .. شكرا .. شكرا وبإذن الله ابعتلك بعد ما
أكون قدرت احقق كل أحلامي المعلقة ال كنت
هموت واسيها.

حرم



حرم

السلام عليكم

عرفه لما ربنا يكون بيحبك فيبعثلك

حاجه انتى الحاجه إلى ربنا بعته ليه

انا جوزى متوفى وكنت إعدة بيكى على حالى

فعرفه قصتك

حسيت أن ربنا بيصبرنى بيكى

يا ريت نتراسل

استفيد منك

انا حزينه اوى اوى

وضعيقة من غير جوزى



نفسى أكون كويسه علشان اولادى

استاذة شريهان

اقسم بالله انى مش مصدقة انى اخيبيبييرا وصلت
لبروفایل حضرتك الخاص وانى فعلا بكلمك



حضرتك اول حد ف حياتى ادانى دفعة وتشجيع
غير مباشر انى انجز ف حياتى واغير مستقبلى

ربنا يديم عليكى التقدم والرقى ويجعلك سبب ف
نجاحنا دايمًا

واتمنى بجد انى اقابلك شخصيا فيس تو فيس
بقاااااا



APR 29 AT 12:19 AM

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بجد عاجزة عن شكرك انت فعلا ربنا وضعك في
طريقي... غيرت حاجات كثير... انت انسانه
عظيمه... سعيدة اوي بمعرفتك... وبارب اكون
مثلك



واحدة من الشباب

إرادة شريفة إله التدبير.. شجارات الأزمات والتصرفات في السر والعلانية

الأزمات اختبارات حادة. إما تعجز روح التعدي فتهلك وتنتصر وإما تستسلم وتتكيف ثم تبحث عن ثغرات لتليق غيبة أمكلاً. شريهان عصام الدين ٢٢ سنة وكاتوبس نجارة شاء رفضت خيار الانكسار وكان قرارها أن تعيش حياتها مسجحة وتنفذ كما وفقت. بدأت اختبارات الحياة مبكراً وهي بنت الـ ٢٢ عند وفاة زوجها في حادث بعد عامين من الزواج وكانت أمًا لمبتليين.

اصيبت بالكتاب ثم فكرت في مشورتها كأم وأبٍ معاً. كان لا بد أن توحس طويقتها. بحثت عن عمل. تزوجت من جديد وكان الاختيار الثاني في صورة زوج سيمر أطباق الفصائل خلفه بعد العتاب مقلبين آخرين. من جديد عادت لتكون الأم والأب هذه المرة لأربعة أطفال. كان لا بد أن تعمل وتعلم وحدها. إمداد دعاة وكدمات تكون مدبرة للعبة مهارات



شريهان عصام الدين وسط أسرته

التعلم لدى الأطفال وكان نجاحها باهراً في مجال الدعوة والتدريس حتى جاء الاختيار الثالث. قويا ولكن ليس ساعياً المرط القوم، سرطان الثدي الكيمائية الذي نشط سريعاً وثلث العلاج الكيمائي والأشعاعي والمشي ٦٠ جلسة متوالية لمدة عام وأب الشهور منها ٨ شهور صعبة سبقت شهرها. قضت حياة التدفق. كانت الأم العظام والاسنان رهيبة واستمر أبداً المعدة لا تتوقف. انصصت بالقوة في مواجهة المرض. شاهدتهم يركبون بسطرة في الوريد المركزي بالرفية وأصبحت تعرف من الدرجة الثانية في أحد جلسات الأشعاع، وعانت لأكمال العلاج الدوائي الأهل أراضاً وأكثر كثافة.

طوال الفترة الصعبة لم يوارحها التفكير. أمسكت قلمها كتكتب خطة لتقادم من حياتها أي كان. قررت أن تعيش مسجحة. مؤثراً. وهي مسحة جيدة. عانت لتعلم من جديد. كانت تنتقل من العاشر من رمضان محل سكنها لتتأخر لتحصن الكورسات في التدبير، اللغة والتدبير والعلوم الشرعية والتدبير أدوات واجازات القراءة والارشاد الأسري. حسنت على ٢٠ كورسا وقرأت ٢٠ كتاباً مختلفاً. مع كل إضافة علمية وعملية لتحسين نفسها وعلاقتها ومسيرتها وتقديم العلاج. طلب الأوامر التي يالجها استمعان بها ليعود جاً الصلاة والارشاد النفسي للتدبير. وجد فيها رسالة أمل ماثرة كما تصف نفسها... أزداد وزنها واستعدادت توبه وجمعها. تصفت علاقتها بأولادها وفوت علاقتها مع الناس كان قرارها بعد أخبارات الحياة حياة من الإيجابية والقوة وجانباً هي مسرية علاقات زوجية وتعلم ألا يتزوج أحد إلا بعد الحصول على دورة تأهيل للمباد الثامنة فربيه توبه. نقل محلات الطلاق. تصبغ كل شيء أن تعلم كيف تغير حياتها وتوكلن بين كل جوانب الحياة وتعد نفسها رسالة وتعلقها. لا تقبل أن تكون مغرلاً به وأن تكون فاعلاً وأميناً في حياتها. كتبت شريهان. تقول. تطبق كل يوم. كلمات كانت مسيطرة في كراسها. استشعر النعم وأشكر ويك عليها حمد أهد الله وانع شريك اشتغل على كل جوانب حياتك اكسر شمساً مائلت. كل ما ترحم الله. الذي خارك. طرفة بضمير الله. تقدر لوحدك



بوابة فيتو: قصة حياة فتاة تحدد ظروفها...

www.vetogate.com

SHARE



النسخة الكاملة



صحافة المواطن

تم إغلاق الإعلان بواسطة Google

إيقاف عرض هذا
الإعلان

لماذا هذا الإعلان؟

قصة حياة فتاة تحدد ظروفها
بعد إصابتها بالسرطان ووفاة
زوجها

الثلاثاء 24/يناير/2017 - 03:42 م





2 hrs · 👤

#التجربة دي بتأكد ان مفيش حاجة اسمها مستحيل
#عافر_هتقدر☆
#شيري♥رنا بيارك ف عمرك وبيارك ليك ف اولادك
#انتني_حاجة_اسمها_أمل♥
#انتني_حلوه_بزياده♥😊
Shery EsamEldin



13 mins · 🌐

قد ايه البوست ده فيه طاقة ايجابية تخليك تعيد Shery EsamEldin
النظر في كل تصرفاتك
شيري انتي اسطوره الإيجابية رنا يسعدك ويوفقك



added 4 new photos

NOV 23 AT 12:41 AM



كنت نايم مكنثب صحيت من شويه وقعت تحت
يدي حد مشير كلامك حسيت اني عايز انحنى
لك تقدير واحترام رنا يكرمك ويسعدك

DEC 4 AT 6:45 PM



2 mins · 🌐

#اكسر_شعاعك
#حدد_اهدافك
#خليك_طفرة
(بارك الله في عمر صاحبة البوست و البسها ثوب الصحة و العافية و بارك في
اولادها♥)

NOV 24 AT 10:49 PM

شكرا علي قبول الصداقه انا قريرت قصة حضرتك
ومش قادر اقولك انا قد ايه اخذ منها طاقه
ايجاييه جبارة
انا كنت فاكر نفسي اني عملت حاجات محدش
في سني حققها
بس اكتشفت ان لسه بدري اوي
ربنا يقويكي وييسرك كل امور حياتك
انا اسمي كريم وعندي مكتب دعايه واعلان ولو
حضرتك احتاجتي اي حاجة في تهصصي انا تحت
امرك



تخصصي

NOV 20 AT 10:07 PM

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته انا قريرت
البوست بتاع حضرتك علي الفيس حقيقي
البوست ده بهرني مش بس لأنك نموذج مشرف
وافتخر أن في بلد امرأه ذي حضرتك وإنما أيضا
لأنك نموذج حي لرضا الله سبحانه وتعالى
لتوفيقه في عياده حضرتك حقيقي شخصيه
محترمه تستحق كل التقدير والاحترام وانا مصدقه
كل كلامك لأن الكلام اللي بيوصل للقلب بيطلع
من القلب وكلام القلب صادق وانا أسفه لو كنت
اقتحمت خصوصاتك وكلمتك خاص بس ده حقك
عليه اني اقولك اللي جوايه وشكرا ليكي علي
كل حاجه ربنا يرضيكي ويرضى عنك ويفتح
لك ابواب رضاه



You accepted Walaa's request

صباح الورد يا جميل

كنت مريرت بظروف صعبة الفترة اللي فاتت
اضطريت فيها ارواح لدكتور نفسي واخذ علاج
فبكلم ماما امبارح بقولها لو كنت قريرت قصة
شريهان وعرفتها الفترة اللي فاتت ماكنتش
روح لدكتور ولا اخدت علاج
قصتها بس عالجتني ورفعت معنوياتي وادتني
طاقة تفاؤل كبيرة وحسستني ان في تجارب في
الحياة لناس بتحسس الواحد انه الحمد لله في نعم
كبيرة مش حاسسها..

بجد بدعيلك من ساعة مادخلت صفحتك
وبتمني نتعرف اكر وتقابل باذن الله
وياريت اشوفك لو جيتي اسكندرية



Just now • 🌐

إحنا صغيرين أوي قدام ابتلاءات الآخرين
الحمد لله



Shery EsamEldin

Nov 21 AM

طفرة من عند الله ، أرسلها للعباد ، ليذكرهم

برحمته 😊 ..

بدعيلك ف كل فرض والله ❤️



You accepted Ah'Medd's request.

ياالله
الواحد مكسوف من نفسه والله
شويه تعب بسيط مش عارف يستحملهم



Shery EsamEldin

Nov 18 at 7:54pm • 🌐

كذا حد طلب مني اكتب تجربتي لعلها تنفع وتدفع وتخفف عن ناس كثير،

ياااااااه

واحنا لما نتخبط خبطه بسيطه ولا يخسرلنا فريق ولا نتخفق في رحمة المواصلات
ولا يجيلنا دور برد . نبقا حاسين إن الدنيا اتقفلت في وشنا ونحس إن إحنا أكثر
الناس معاناه

الحمد لله . الحمد لله . الحمد لله

والله مكسوف من نفسي وانا شايف تجربة (أو تجارب إن صح القول) shery

إرادته وصبر وعزيمه وأمل

ربنا يعينك علي تربية أولادك أحسن تربيته

ويجعلهم من الصالحين

ويجعلك سبب في هداية الكثير

الحمد لله



Shery EsamEldin

Nov 18 at 7:54pm • 🌐

DEC 4 AT 11:54 PM



زادك الله إحسان



حضرتك احدي مصادر الدعم المعنوي التي
شارفت علي الانقراض

DEC 6 AT 12:21 AM

ربنا يكرمك جزاك الله خيرا

DEC 6 AT 1:27 AM



واياك بأذن الله



Aa



GIF



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ازيك يا شري يا
 جميلة 🥰 بجد بحمد ربنا أنه عرفني على قصتك
 لأنني قرأتها في وقت كنت فعلا محتاجه أقرأ قصة
 زي دي عشان أعرف إني بتدلع لأنني كنت مدايقة
 ودخلت في شبه اكتباب بس لأنني مبيشتغلش وأنا
 مش بطيق أقعد فاضية ومش بعمل حاجه... كانت
 قصتك كافية جدا (بعد توفيق الله طبعاً) انها
 تفوقني من الي أنا فيه وتخليني أبدا أشتغل
 على نفسي وأعرف انا بحب ايه وأعمله حتى لو
 مكانش في شغل.. بجد قصتك ملهمة جدا ولسه
 مقتنعة انك لازم تعملي كتاب تكتبي فيه كل
 التفاصيل 🙌 ويا رب أي حد ألهمتني وخففتني عنه
 بقصتك ربنا يجعله في ميزان حسناتك و يخليك
 دايمًا ملهمة ومؤثرة يا رب 🥰 بحبك في الله
 ونفسي أشوفك يا ريت لو نزلتي اسكندرية
 تقويلي عشان نفسي أقابلك 🥰



اخيرا....

احب اقولكم ان الكتابة في وسط اربع عيال حقيقي استحق عليه
 جايزة الدولة التشجيعية او التقديرية او اي جايزة وخلص، لأن نجاه
 اللابتوب من انه يتهرس تحت رجلهم من الألعاب البهلوانية اللي
 تستحق يتاخذ عليها جوايز ، كمان محاولات التركيز اللي كلها راحت
 هباء منثورا زي ما انتوا شفتوا في الكتاب كدة، غير الطلبات اللي
 ماتحلاش الا وانا لسه هابدا اكتب، ولا الاكل والميا اللي اتشغلت

علشان مايلمسوش لوحة المفاتيح، ولا كمية الخناقات اللي فكيتها
علشان اكتبلي نص ساعة ، او كم المحاولات عشان يساعدوني في
التنظيف على ما اكتبلي كلمتين، ولا الشعوذة اللي شعوذتها عشان
الزن يحل عن وداني، ماقلكوش عن حوض المواعين اللي عملت
نفسى مش شيفاه وطبق الغسيل اللي دايمًا بغنيله (شايف البحر
شو كبير،، عندي غسيل اكبر منه) علشان في الاخر اطلعكم بالكتاب
اللي مالوش مالكة ده، يعني ماتفهمش ده سيرة ذاتية ولا فيلم
هندي!!! كتاب طبي ولا حلمنتيشي!!! كتاب علمي ولا ادبي!!! كتاب
فصحي ولا عامية!!!

ابعتلي

كل واحد فينا عنده حدوتة، عنده قصته الخاصة اللي مر فيها بحاجات
كثير واللي ممكن تكون رسالة للي حوالية، رسالة أمل وخير و دعم ،
منارات لطريق ناس تانية، هداية للسائرين، مش انا بس اللي مررت
بمحن، ولا قابلت ازمان، مش انا بس اللي عافرت عشان اعيش صح،
زي ما قلتك في البداية قصتي دي قصتك.

مين فينا ما شافش ابتلاءات تشيب، وعدى بأزمات تكسر الضهر،
اكتبلي شفت ايه ف حياتك وعديت منه ازاي وايه القيمة اللي
اكتسبتها وايه الأمانة اللي عرفت منها ليه ربنا خليك انت بالذات تمر
بالمواقف دي، وابعتهولي على صفحتي عشان انشرها عندي و تكون
رسالة لغيرك

خاتمة

وانت بتقرأ دلوقتي السطر ده اعرف انك شاركتني تحقيق هدف وحلم
غالي أوي هو الكتاب ده ، الكتاب ده وتوفيق ربنا فيه تعويض كبير عن
آلام وأحزان كثير عشتها (الحمد لله)

أبطال قصتي اللي لازم اشكرهم بعد ربنا:

بابا وماما واولادي واخواتي نورهان وسوزان واحمد ومراته سلمى
وجيلان وتوجان

أسرة تويا : هالة البشبيشي - احمد القرملوي - شريف الليثي -
وطبعا الرائع ايهاب مصطفى

أسرة Intellect : حسام الغروري - احمد الابياري - فريدة وايمان
الشناوي

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

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

حسام الدين فهمي - احمد لطفي - اسماء رياض - هيثم عسكر -
هاجر اسماعيل - مريم رفعت - احمد ابراهيم - محمد طارق - امانى
صلاح - جيهان غالي - بسمة محمد

طنط فوزية ومدام سرىا وهبة ومدام نهلة والحاجة نادية والحاجة منى
ومامة فريدة ومامة رحاب وبتول وكل اللي وراهم