

في عصر الجاهلية اين كان المجتمع قبائليا وجاهلا في منطقة شمال افريقيا اين تقع الجزائر حاليا كان شاب مريضا نفسيا يتعلم الكتابة التي برزت للتو في البلدان الغربية عن طريق رحلات عديدة الى اروبا عاد من اخر واحدة لتوه و هو يتعافى من مرضه تدريجيا تعلم الكتابة و بدأ بتدوين معلومات مفيدة سيحتاجها ابن شيخ القبيلة في الايام القادمة .

الحلقة 01

في يوم ذهب في المساء الى السوق اين يجتمع الناس و يتعاملون بالتبادل فيبادلون اشياهم باشياء اخرى اين لم تكن العملة قد ظهرت بعد

و فيما كان الشاب يحمل معه كرسيا من صنعه ليبادل به ما سيقنتي و هو يتجول في وسط السوق لفت انتباهه تجمع الناس على شكل دائرة حول شيخ كبير يعزف على مزمار و بجانبه شيخ اخر يغني

كانت اغنية تقليدية تمثل حضارة ذلك المجتمع القبائلي ، فوقف مع الجماعة حول الفرقة يتفرج و فجأة و بعد ان انتهت الاغنية صاح طفل من اعلى صخرة بجانب الجماعة : اصمتوا جميعكم !!

فضربه الشيخ على وجهه لكن الشاب اسرع و تدخل بينهما و سئل
الشيخ :

لماذا تضربه يا شيخ

انه يفعل هذا كل مرة ، يصيح باعلى صوته بكلمات غريبة

التفت الشاب الى الطفل الذي كان متأكدا من ادعاءاته و تخاريفه .

حسنا يا شيخ اذهب انت انا سأتعامل مع الطفل

و حين سأله الشاب عن السبب وراء صياحه كل مرة كان رده ان
الشيخ يسبب له صداعا باغانيه و هو يعتمد فعل ذلك

قال الطفل في حزن : هذا الشيخ يغني كل مرة من اجل ازعاجي و
هذا يسبب لي الصداع

حينها شك الشاب في صحة عقل الطفل

كيف يغني من اجل ازعاجك هل يعرفك ؟

رد الطفل : لا لا يعرفني

قال الشاب : اذا كيف يغني من اجل از عاجك ؟ هو يغني فحسب
الناس عشوائيون لا يفعلون شيئا محددًا بل احتياجاتهم بسيطة
يأكلون و يشربون و يحتفلون و يتكاثرون ، لا يفعلون امرا معيناً
كتعمد از عاجك عبر الغناء

الشاب كان يشعر بنفس شعور الطفل اتجاه ذلك الشيخ لسبب ما
دون ان يعلمه ، لكنه و في داخله كان يعلم ان سبب انزعاجه هو
تواجده وسط جماعة من الناس و مرضه بالرهاب الاجتماعي
يقيده بالبقاء في دائرة الامان ببите بعيدا عن الناس ...

اجل انت محق الناس عشوائيون ، انا اشعر بالانزعاج فقط و لا
اعلم ما السبب

رد الشاب : اتدري ان ايضا لا احب هذا الاغاني و التواجد هنا
المكان مزعج

قال الطفل : حقا لا تحبه انت ايضا ! لماذا و كيف عرفت ان ذلك
الشيخ لا يستطيع ان يتعمد قصدي فقد اراحني معرفة ذلك كثيرا

رد الشاب : لا ادري لا احبها لا ربما شعور كاذب فقط و افكار خاطئة اتجاه الشيخ البريئ لا امر شخصي بيننا ، في الحقيقة اقول هذا لانني مررت بفترة من المرض تحتم علي فيها معالجة نفسي و تعلم الكثير عن ذلك المرض

قال الطفل : حقا ! لكنك تبدوا بحال جيدة هل تشافيت ؟

رد الشاب : اجل ، ليس كليا لكنني افضل بكثير

قال الطفل : ارجوك اخبرني من اين حصلت على الدواء ، سباداك المعلومة باي شئ تطلبه

رد الشاب : لا يوجد مكان يبيع هذا الدواء فهو ثمين جدا و الان اعذرني اريد الذهاب

قال الطفل : انتظر سيدي ارجوك !! ... لا تذهب انا احتاج اليك

لم يكن الدواء ثمينا كما قال فقد كان يكذب فقط ، و قد كان يستطيع مساعدة الطفل لكونه مر بنفس المرحلة التي يمر عليها الطفل و هي الرهاب الاجتماعي و يعلم جيدا كيف يتخلص منها ،

لكنه كان يحتاج شراء بعض الاشياء لنفسه و لم يكن يملك من الوقت ما يضيعه لذا غادر و ترك الطفل وراءه

في العصر الجاهلي الناس غليظين و لم يكن ان اشتكى احد من قبل مرضا نفسيا و من يفعل ذلك ينعت بالليوننة و ينفى من القبيلة او يقتل و الطفل الفقير لا يريد ان يقتل لذا يتعين عليه ان يحدث نفسه في غرفته كل يوم

الى ان جاء اليوم الذي سمعته والدته يحدث نفسه فسألته :

ماذا تفعل ؟

رد الطفل : لا شئ !!

تنظر اليه باستغراب : العشاء جاهز ان تأتي ؟

رد الطفل : اجل انا قادم

في ذلك اليوم غضب غضبا شديدا و ظل يحاور وسادة فيها نقطة
سوداء تشبه عين الانسان :

اريد ان احاور نفسي دون ان يسمعني احد

لا اريد انا اتعقد مجددا ، هذه عقدة اجتماع

لكن ليست العقد هي السبب بل هذه العين تلاحقني

وظل يكره تلك العين و يحدث نفسه حول خرافات و اساطير لم
يكن ليفهمها غيره لم تكن سوى وساوس على حد قوله ، فكان
اكتشافه الاول : ان تلك العين هي مجرد رسمة على الوسادة ،
وليست عينا حقيقية يراه الناس عبرها

و اخيرا انه ليس مراقبا اطلاقا ولا احد يعلق على لبسه او مشيته
او اقواله .

كان للطفل شخصية وسواسية في المجتمع لذا كان ينظر كل مرة
الى تلك العين على الوسادة و قنطة كبيرة على وجهه ظنا منه ان
تلك العين تراقبه بسبب انه غريب و مثير للجدل بين اصحابه و
ناسه ، و لانه شخصية وسواسية كان يتقبل تلك الالهانات التي

تسبب له قلقا شديدا و صعوبة في التنفس على اساس ان هذا هو دور العين ، تقطع انفاسه

استغفر الله العظيم كان هذا اليوم من اسوء الايام و مروري بعقدة " المجتمع يؤثر و يتأثر بأفعالي " كانت اسوأها

ظل الطفل يومها يراقب تحركاته بعد مروره بنوبة هلع كبيرة سببت له اضرارا مادية و نفسية و معنوية ، لكن الامر الذي كان يعترف به كل مرة انه مجرد وسواس ، الا ان تلك العقد المتعلقة بالاجتماع و مقابلة الناس كانت اقوى من ان يعالجها بنفسه و كان يردد كثيرا جملة " ماذا بعد " و " ماذا لو "

ثم حدث ان وجدته امه في اليوم التالي يتحدث لنفسه مجددا فاستغربت من امره و نعتته بالمجنون

فتحتم عليه ان يذهب الى مكان خال من الناس ليتحدث في حرية و يحرر نفسه من تلك الافكار البائسة على شاكلة " الناس تراقبني "

و لكن حدث ان بدأت اشغال بناء في ذلك المكان لذا تعين على الفتى ان يغادر المكان ، في الصباح جمع امتعته و مشى مبتعدا عبر السوق

و فجأة التقى بالشاب الذي انقذه من الرجل العجوز اول يوم

مرحبا ايها الشاب هل تتذكرني ؟

رد الشاب : اجل انت الطفل الذي اغضب الرجل العجوز

قال الطفل : انت لديك خبرة في الامراض النفسية ارجوك علمني كيف اتخلص منها

رد الشاب : افضل طريقة استعملها هي الكتابة

قال الطفل : انا لا اجيد الكتابة

رد الشاب : حسنا سأعلمك مقابل ان تعمل معي في السوق كل يوم
جمعة

الحلقة 2

كان يشعر الطفل براحة كبيرة حين يلتقي بالشباب من القرية الأخرى و يكتب افكاره المزعجة اما باقي ايام الاسبوع كان يعاني رهاب اجتماعي مرهق

وهو يعيش مع امه لوحدهما في مجتمع جاهل لا يعرف التعاطف اين يعاني الحزن و الوحدة دون ان يظهر ذلك لاي احد

كان يجلس مع اصحابه الاشرار الذين يعتبرونه لين و ضعيف ، و لم يتركوا له اي متسع ليحدثهم عن مرضه حتى حين يلعبون لا يشركوه معهم باعتباره عالية على المجتمع و غريب الاطوار

بيتعد عنهم الطفل بعد ان يتأذى كثيرا و يصاحب اصدقاء جدد ، لكن نفس المشكلة تواجهه دائما حتى اصيب بعقدة نفسية جديدة و سار يخجل من ان يخبر الناس او والدته عن مرضه

امضى الطفل ايام عصيبة جدا ، و لم يكن يجد من يستمع له سوى ذلك الشاب الذي كان يعلمه الكتابة و يترك اوراقه عنده عمدا حتى يقرأها و يشاركه مشاكله

فقرر ان يسافر الى القرية المجاورة اين الشاب و يعيش معه

اريد ان اعيش معك حتى اتعلم الكتابة بسرعة اكبر

رد الشاب : لا يمكنك العيش معي انا اعيش في مزرعة جدي و
اعمل طول الاسبوع في حرث الارض

قال الطفل : لا مانع عندي في العمل معك ان كان ذلك يسمح لي
بالعيش في المزرعة

رد الشاب : اذن اجمع امتعتك و الحق بي

لم يجد الطفل طريقة يعالج بها نفسه افضل من الكتابة لذا سافر
الى القرية المجاورة اين يعيش الشاب في مزرعة كبيرة بها الكثير
من الاغنام و الابقار اكثر من اي مزرعة رآها الطفل في حياته

اين تعلم الكتابة و بدأ بتدوين الافكار التي تدور في رأسه ثم
يقرأها في اليوم التالي حتى يتجنبها ، فكانت هذه الطريقة اول حل
بالنسبة للطفل حتى يتجنب سخرية الناس و يدافع عن نفسه

اين لم يجد حلا غير ذلك .

كان اسم الطفل انس و كان مهذبا و اسمر البشرة عسلي العينين
اما الشاب فكان اسمه رمزي و كان ضعيف البنية ونحيلا جدا لكنه
يمتاز بذكاء خارق و كان الوحيد الذي يجيد الكتابة و القراءة في
كلتا القريتين اين سافر وهو صغير الى مصر و تعلمها ثم عاد الى
مزرعة جده اين يعمل الان

انس ، انا ذاهب لصيد السمك هل تأتي معي ؟

رد انس : اجل في الحين

كانت الساعة تشير الى الثانية عشر تماما و كان الجو مشمسا ،
فركب انس الزورق ثم دفعه رمزي الى داخل الماء و ركب

لقد تبلل سروالك

رد رمزي : انا معتاد على هذا سيجف بعد قليل

قال انس : اخبرني ، ماذا تعرف عن القلق و الامراض النفسية

رد رمزي : لقد اخبرتك سابقا بكل ما اعرفه

قال انس : هل تقول ان تسجيل الافكار و قراءتها افضل علاج نفسي

رد رمزي : هذا ما اكتشفته انا ، اجل الكتابة افضل علاج ...
انظر لقد اصطدت سمكة

قال انس : انها كبيرة ، علمني استعمال الشبكة ارجوك

رد رمزي : كم عمرك ؟ انت تبدو اصغر من ان تصطاد بالشبكة

قال انس : عشر سنوات

رد رمزي : لا تزال صغيرا على الصيد بالشبكة ، سأعلمك فيما
بعد الصيد بالصنارة

فجأة تغير الطقس و بدأت الامطار تسقط بغزارة

ساعدني في افراغ الزورق من الماء و انا سأجذب نحو اليابسة

و ما هي الا لحظات حتى عادت الشمس للظهور بين الغيوم مجددا
و تحسن الطقس

لقد تبللنا بالكامل و انا اشعر بالبرد

رد رمزي : لا عليك سنوقد نارا و نجلس حولها حتى نجف

قال انس : سأساعدك في جمع الحطب

جلس الاثنان حول النار و كانت الساعة تشير الى الثالثة مساء و
بدأ الاثنان في الشعور بالجوع

سنطهو سمكة ، راقبني حتى تتعلم طهو السمك حين تكون لوحداك
بعيدا عن البيت

رد انس بتحمس : انا اجيد ذلك ، نفرغها من احشاءها و عضامها
ثم نضع عودين حول النار و عودا يمر من فمها حتى زعفتها
الاخيرة و نضع العود الذي يمر داخل السمكة فوق العودين و
نحركه

قال رمزي : انت تجيد ذلك و الان فلتشاهدني افعلها

تحدث الاثنان كثيرا حول النار حتى جفة ملابسهم و تناولوا السمكة
ثم اطفئنا النار و عادوا الى المزرعة

الحلقة 03

امضى انس الليلة في سلام على غير عادته اين يخاف كثيرا و
يصاب بنوبات هلع و قلق فارجع ذلك الفضل للمزرعة و القرية
الجديدة و سجل تلك الفكرة

"انا بحال جيد و هذا يعود للقرية و المزرعة"

تعلم الطفل الكتابة لكنه ظل يعاني من مرضه النفسي الذي بني
على اساطير و تخاريف غير موجودة على ارض الواقع

اريد منك ان تخبرني باغرب المواقف التي حصلت معك و لم
تقدر على تفسيرها

رد انس : الموقف الذي حصل معي حصل و أنا في 09 من عمري ورغم انه كان امام العائلة كلها إلا ان كلهم قرروا ان ينكروا حدوثه، عدا شخص واحد فقط وهو جدي الكبير ، وللأسف بعد وفاته بقيت أنا الشخص الوحيد في العائلة من يتذكر جيدا تفاصيل الحادثة.

عائلتنا تملك كوخ كبير في غابة في قرية "بتي لاك" ، كوخ بناه جدي الكبير قديما على قمة تل، وامام التل طريق ترابي للعربات، ولا يوجد أي ملكيات أو مباني حولنا، و أقرب ملكية لنا بعد الطريق الترابي بمسافة متوسطة، الكوخ طبعاً في البرية و لذا هو معزول تماما ، مجرد حمير و عربة احصنة قديمة .

عندنا في العائلة يوم ذكرى سنوية، وهذه الذكرى تأتي بعد إنتهاء فصل الشتاء مباشرة، وكلنا كعائلة بفروعها نذهب هناك لنقضي اجازة نهاية أسبوع طويلة مع بعض، كلنا تقريبا نصل هناك في منتصف اليوم و ثاني يوم في الصباح نجتمع حول جدتنا الكبيرة وهي تجهز لنا الحلويات و الكيك

إذا في اليوم هذا استيقظ من النوم و انا متوقع اني أشم ريحة الكيك، لكن وقتها لم يكن يوجد أي رائحة و بطبيعة الحال استنتجت اني مستيقظ باكرا ، وهكذا انزل أدخل الحمام و أكتشف ان كل فرد في العائلة في الخارج امام البيت يتكلمون تقريبا مع أشخاص غرباء.

فأستنتج انها اكيد محادثة بين الكبار فقط و أقرر أذهب اوقظ اقربائي الأطفال و هنا ألاحظ ان الساعة الثالثة مساءا و اني أصلا مستيقظ متأخر جدا، فاجد كل اقربائي مستيقظين ، وانا اتكلم معهم الاخط ان كل الكبار قدام الكوخ مع جدي و جدتي دخلوا غرفة الجلوس فقررت ان أذهب للقائهم بسرعة.

في غرفة الجلوس أجد والدي و والدتي و عمتي وعمي و جدي و جدتي و البقية كلهم جالسين بتعابير وجه كلها خوف وقلق و رعب، خصوصا عمتي والتي كان وجهها شاحب تماما من شدة الخوف فقررت اذهب لأسألها عن ما حصل .

فتمسكني من يدي و تاخذني الى الخارج امام الكوخ و تحاورني على مبنى قديم أول مرة اراه امامنا مباشرة أسفل التلة، و أمام المبنى عدد من العربات التي تجرها الاحصنة ، المبنى حرفيا لم يكن موجودا هناك ليلة البارحة و هذه أول مرة نراه فيها جميعنا ، وهنا عمتي تقول لي ان سكان المبنى قرروا يزورونا و يدعونا لزيارة منزلهم القديم و خصوصا اننا كأطفال سنحب اللعب مع أطفالهم ولأنهم يقضون يوم ذكرى للعائلة مثلنا بالظبط

قالوا لها :

" أكيد الأطفال سيحبون اللعب في مهرجان الحفلات عندنا "

ولانني كطفل صغير لم اكن لافهم اي شىء فأقرر ان اذهب بكل
براءة في إتجاه المنزل الغريب و أنا اقول :

رائع

لكن حينها عمتي امسكتني من ذراعي بقوة و قالت لي :
إن هذا معاد لعادات اعيادنا و هكذا بكل بساطة أرجع الى الكوخ

ليلتها رغم اننا كأطفال كنا نتصرف بشكل طبيعي إلا إن كل الكبار
كان واضحا على وجوههم ان شىئا غريب في الجو بينهم ، كانت
رائحة الخوف و القلق مستمرة حتى انا كطفل لاحظتها ، حينها
ذهبت لجدي و سألته عن الذي يحصل .

فسألني جدي :

هل رأيت هذا المنزل من قبل ؟ السنة الماضية ؟ ليلة البارحة ؟
نحن نأتي الى هذا الكوخ مرات عديدة كل اسبوع دون ذكرى عيد
العائلة

وطبعا إجابتي كانت لا ، حينها شرح لي جدي ان حتى اهل ذلك
المنزل الذين دعونا لزيارتهم كان فيهم شىء غريب في تصرفاتهم
وكان واضح إهتمامهم المبالغ فيه بالأطفال، وهكذا مرت الليلة في

قلق لدرجة اني قبل ان أنام رأيت زوج عمتي و جدي و والدي و اقربائي الرجال كلهم اخرجوا أسلحة العائلة من تحت أرضية الكوخ و إستعدوا كأن حربا ستحدث.

ونمت ليلتها و استيقظت في الصباح الباكر ، ولحسن حظي كان الكيك و الحلوى جاهزة وكان كل شخص في العائلة يتصرف بشكل طبيعي و المشكلة انه لا يوجد اي اثر للمنزل القديم امامنا ، كأنه إختفى تماما من الوجود، وبمرور الوقت لاحظت ان كل فرد في العائلة يحاول تناسي ما حصل ما عدا جدي الوحيد الذي اكدلي حقيقة ما حدث و انني لم اكن احلم .

المرعب أكرر اني منذ اشهر فقط ذهبت للكوخ من اجل احضار بعض الاشياء التي نسيناها من اخر اجازة جماعية ، وحينها رأيت نفس المنزل بنفس الشكل الذي رأيتة و انا في 09 من عمري لم يتغير بأي شكل من الاشكال ، لكن كان في إضافة جديدة مرعبة في المشهد، مجموعة من المهرجين يخرجون من العربات و يدخلون المنزل وهم يلتفتون عن يمينهم و شمالهم

و أكاد أقسم ان واحد منهم رأني و ابتسم ابتسامة ارعبتني لدرجة انني تركت اشياي و ركبة عربتي و هربت بأقصى سرعة .

القصة بصراحة غريبة جدا و عجيبة جدا، حوار المنزل الذي يظهر و يختفي يوحى بشيء خارق للطبيعة ، لكن وجود المهرجين يقول ان شيئ مرعب يحدث خلف اسوار المنزل .

لو إعتبرنا رغبة سكان المنزل في قدوم الأطفال اليهم دليل على شيء ما، ممكن نقول اننا امام اختياريين يا إما تضحية بالأطفال لطقس ما كعادة الديانات الشيطانية الوثنية ، أو الموضوع هو بصفة عامة عملية لخطف الأطفال لسبب ما غامض.

رد رمزي : و اين عائلتك الان ؟

قال انس : فقدتهم جميعهم فعمي و عمتي و ابي رحلوا و جدتي مريضة لذا سافرت الى الخارج لتعالج مرضها اما اقراني من الاطفال فقد تفرقوا جميعهم و عادوا الى بلدتهم القديمة و لم يتبقى سوى انا و امي التي تعيش في القرية المجاورة

رد رمزي : ولماذا لم تذهب للمنزل بنفسك و تكتشف ماذا يوجد هناك ؟

قال انس : لا اعلم ، لانني اخاف ربما و لانني لم اعد اهتم كما في السابق !

رد رمزي : مارأيك ان اذهب معك الى هناك فلقهر اي خوف او قلق عليك اقتحامه عنوة حتى تتخلص منه

قال انس : حسنا سأذهب معك شريطة ان نحمل معنا اسلحة ان واجهنا شيئاً ما !

رد رمزي : حسنا و انا لذي شرط ايضا ، عليك ان تكتب عن هذه الزيارة و عن قصتك حتى نحصل على كتاب يعالج مخاوفك المستقبلية و القديمة

قال انس : موافق

في الصباح ركب انس و رمزي في عربة الاحصنة و اتجهوا نحو قرية "بتي لاك" اين هو المنزل بعد ان جهزوا انفسهم للتصدي لهذه الجماعة على اساس انهم يخطفون الاطفال فحمل كل من الاثنيين بندقية معه

بعد ساعات من السير وصلوا الى المنزل الموعود ، فطلب رمزي من انس ان يطرق الباب لكنه لاحظ كمية الخوف لدى انس بعد ان شاهد يدها ترتجفان فنزع عنه السلاح الا يحدث مكروه لاحد ما

طرق انس الباب و اذا فتاة جميلة شعرها اصفر يتدلى على
ظهرها تفتح الباب

مرحبا كيف اساعدكما ؟

شرح رمزي الامر للفتاة و اشار الى منزل جد انس في اعلى التلة
، فتقبلت الفتاة الموضوع برحابة صدر و رحبت بهما الى الداخل
، لكن انس رفض الدخول

لا لم نأتي للدخول يكفي استقبالك لنا و الان هيا لنغادر

فامسك رمزي بيد انس و ابتعد به خطوات عن الباب

مايك ؟ لماذا لا تريد الدخول ؟ الا تريد اكتشاف المنزل و التخلص
من اسطورتك للابد

رد انس : اجل و لكني رأيت زي مهرج داخل المنزل ، انظر انه
هناك خلف الباب لابد و ان تلك الجماعة الشريرة لا تزال تعيش
هنا

قال رمزي : لا تخف انه مجرد زي و هذا ليس دليلا على ان الجماعة شريرة و تخطف الاطفال

ردت الفتاة : آسفة لقد سمعت حديثكما ، هل تقصد هذا الزي

اخرجت الفتاة زي المهرج و حملته بيدها

انه زي مهرج لاننا نعمل في السيرك و يوجد الكثير منه بالداخل و بعض الالعب التي ستعجبك مارأيك ان تدخل و تراها بنفسك

لقى انس نظرة سريعة داخل البيت و اكتشف انه مخطئ اتجاه اهل المنزل فاعتذر لهم و غادر المكان

فلتشربوا معنا القهوة لقد اعددت كيك رائعة

رد رمزي : انا اشكرك لرحابة صدرك معنا و لكن علينا ان نغادر

قالت الفتاة : اذن فلتزورونا مجددا فنحن نحب الاصدقاء الجدد و كما ترى نحن نعيش لوحدنا

رد رمزي :ربما المرة القادمة انا اشكرك مجددا و الان اعذرونا
سنغادر

كانت الشابة مع شابان اخران من الواضح انهم يعملون في مجال
السيرك لان بيتهم كان مليئا بالكراتة و الدواليب و الالعب ، فلوحا
بايديهم لانس و رمزي اثناء مغادرة عربتهم ثم اقفلوا الباب

رأيت اخبرتك انه مجرد خوف لا صحة للمهرجين الذين يخطفون
الاطفال

رد انس : اجل الفضل يعود لك لولاك لما اقتحمت خوفي و عرفت
الحقيقة

كتب انس عن قصته و عن الزيارة بعد ان سمى اول كتاب يشرع
في كتابته "رعب المهرج" و تخلص من مشاعر الخوف بعدما
كانت تطارده كوابيس و اصوات مخيفة تدور في رأسه مثل
"الكيك جاهز ، عيد العائلة ، الجيران الجدد ... الخ لم يكن يعلم
مصدرها و كانت تتسبب له بالخوف

كان على انس ان يعود كل اسبوع الى قريته القديمة اين امه و
كان الطفل يعاني كثيرا في كل مرة كان يغادر المزرعة و يعود
لقريته ، اين يغلب عليه المرض و يعود للقيام بافعال و قول
كلمات غريبة

لا أدري لمن أنت يا فتى أي جينات ورثتها ؟؟؟ لم يكن أحد من
عائلتنا مثلك و لا حتى جد جد جدك !!!!!!! أي غباء تحمله
برأسك ؟؟؟؟

دوي ضجيج حاد و كأن حربا نووية اندلعت برأسه... أمه تنتقد
غباؤه ، تتذمر لبلاوته ...

يرد انس : الا يكفيني كلام الغير يا أمي ؟؟ ألا يكفيني أن قلوبا
متحجرة تتخذني سخريا ... فألجؤ لقلبك يا والدتي ... لقلبك الذي
أخبرني الجميع أنه سكاني و مسكاني وقت الشدة ... الى قلبك الذي
تعلمت أن أحمله بين ضلوعي و بسمتك التي لا بد أن أجعلها
مرتسمة على جبهتي لأتذكرها كلما نظرت لنفسي !!!!!!!!!!!

ابنك الغبي هذا ليس سوى خليط منك و ابي ... ابنك الغبي تكفيه
نظرة الناس تجاهه تكفيه غمزات و لمزات رفاقه و ابتعاده عنهم
لأنه ببساطة قلبه يتألم ... فتداعى له سائر الجسد بالغباء و البله و

التفاهة ... ابنك الذي لا يجد منك كلمة حنونة صباحا ... أتخيل
نفسى اتعلم الحنان منك ... فأجد أنني أكرر كلمة غبي!!!!!! أهذا
هو الحنان الجارف ... لست غيبيا فقد تذكرت أن معلني أخبرني
أنك نبع الحنان بينما وجدت نبع احباط و خذلان!!!!!!

لبيك ان طلبت التخلي عن الغباء و لبيني ان طلبت منك لمسة
حانية ...

لأن ابنك هذا ما كان به غباء يا أمي ... بل ان به عناء و شقاء

الحلقة 04

ثم يذهب لينام و في الصباح يعود الى المزرعة ليرعى الغنم و
يلتقي برمزي هناك فاستشاره في هذا الشأن

انا اعاني كل مرة اعود الى قرיתי ، انا بصحة جيدة و عقلي سليم
لكن لا الاحظ كيف ان امي تنقل غبائي معها في خطواتها

يرد رمزي : صديقي لا تهتم انها مجرد مشاعر ، ربما امك صعبة
المراس لكن عليك بمعالجة نفسك

يقول انس : حتى انت يا رمزي تضنني مجنون ! لماذا هذا الظلم
انت آخر شخص انتظرت منه هكذا رد

يرد رمزي : لا اعني ان تعالج جنونك ، بل مشاعرك التي تجعلك
تظن ان امك صعبة المراس و تنقل غبائك فهذا منافي للمنطق ،
الناس عشوائيين حتى و ان اعتبرناهم اعدائنا فهم لا يقدرّون على
جعلنا اغبياء متى ارادوا

يقول انس : اذن و ما الحل ؟ اين الذكاء ياترى ؟ هل مشاعري
هي السبب

يرد رمزي : تذكر طفولتك ، هل مررت بحادثة مع امك جعلتك
تشعر بالغرابة لدرجة ان تلك الحادثة عبرت المنطق و دفنت في
اعماق عقلك الباطن

يقول انس : اجل عانيت من مرة من حادث غريب لم اقدر على
تفسيره حد الساعة

في منزلنا القديم كنت دائما اعاني من الكوابيس . لكن احد هذه
الكوابيس فقط كان مختلفا ، كنت احلم اني انام في كهف مضاء
بالشموع ، وكان هناك شخص يلبس زيا غريب اسود و قناع
يخفي ملامحه يقف امامي ، كنت اصرخ من الخوف و الرعب و

اتوسل المساعدة ، لكن ذلك الشخص امامي كان يقترب مني أكثر
و أكثر و كان يجلس عليا و ظهر خنجر غريب في يده

.

وفجأة سمعت صوت شخص عالي يصرخ عليه

"ابتعد عنه !"

وبعدها مباشرة استيقظت ، خرجت من الغرفة و نزلت الى تحت
على الكنبة في غرفة المعيشة و اكلت شوكلاطة و انا احاول تهدئة
خوفي حينها امي جلست بجنبي و قالت لي عن الذي حدث و انا
نائم .

قالت لي إنها استيقظت لوحدها قبل ما أبدا بالصراخ بعشر ثواني
بالظبط ، حينها رأت ظل شخص يجلس علي و يمسكني ،
فصرخت عليه

"ابتعد عنه !"

و فجأة إختفى في الظلام وبعدها استيقظت مباشرة

يرد رمزي : غريب و مخيف في نفس الوقت ، كيف لك ان
تتناسى ذكرى كهذه فلا شك انها اثرت على صحت مشاعرك
الباطنة

يقول انس : لا علم لي بهذه الاشياء ! ماذا تعني بهذا ؟

يرد رمزي : المشاعر الباطنة هي الاحاسيس التي دفنتها في
صغرك و الاحداث التي مرت عليك بصعوبة و لم تحضن تلك
الاحاسيس التي طرأت عنها بل تتركها تختفي عبر كبتها و ذلك
الكبت يتحول مستقبلا فيما بعد الى مرض نفسي كالذي تمر به
الان

يقول انس بتفائل : لماذا لا تساعدني على التخلص من هذه
المشاعر الباطنة !! انت طبيب

يرد رمزي : لا لست طبيب ! انا راعي غنم

يقول انس : انك طبيب

يرد رمزي : لست طبيب !

يقول انس : بل انت طبيب ، لديك المؤهلات و الخبرة التي لا يمتلكها اي احد في البلدة ، ارجوك كن طبيبا ، فقط من اجلي انا صديقك الوفي ارجوك اضافة لهذا ليس لدينا طبيب في هذا الاختصاص تحديدا في البلاد كلها

يرد رمزي بغضب : هذا يكفي ، اخبرتك انني لست طبيب ... و الان ساعدني في اعادة الغنم الى الحضيصة هيا ! لا تجعلني اغضب ارجوك .. حالتني المادية تكفيني

الحلقة 05

يقول انس بصوت منخفض : حسنا خير الكلام ما قل و دل ، ابحث لي عن طبيب . و سأعمل ساعات اضافية كما تعلم ان في هذه البلدة المرضى نفسيا يعدون مجانيين و يتم قتلهم و الفترة التي عانيت فيها لم اجد من يساعدني غيرك انت تعلم مكانتك في قلبي

و اخيرا يرق قلب رمزي و يرد : حسنا جلسة واحدة فقط لازالة الخوف ، واحدة فقط و يجب حضور امك معك في هذه الجلسة ...

يقول انس : حسنا ، و الان هيا بنا الى العمل

يغير رمزي ثيابه في الحضيرة بينما يغير انس في البيت ، ثم يلحق برمزي ليجده يخرج الاغنام الى المرعى فيساعده في ذلك

يقول انس بحماس : هل افتح الباب الثاني

يرد رمزي : لا لا تفتح الباب الخلفي سيتفرق القطيع

يقول انس : لا الباب الامامي ، افتحه كله ؟ انت تفتح جهة منه فقط

يرد رمزي : اجل افتحه

تخرج الاغنام ...

يحمل انس عصي ليهش بها على الاغنام بينما يعود رمزي الى السوق ليشتري كلبا

يقول رمزي : ساذهب الان ، لا تنسى ان تهش على الاغنام حتى لا تهرب بعيدا

يرد انس مع ابتسامة كبيرة على وجهه : حاضر ، لا تنسى ان
تحضر لي بعض الحلوى من السوق معك

يقول رمزي : حسنا

يبقى انس يرعى الاغنام ثلاث ساعات بينما يعود رمزي من
السوق و في يده الحلوى و في يده الثانية كلب رعي

يقول انس بفرح : واو ياله من كلب جميل !! ما اسمه

يرد رمزي : داكستر لقد ابدلته بخروف صغير و كان البائع فرحا
جدا بالخروف

ينادي انس على الكلب : داكستر ! داكستر ! هيا تعال

يقول رمزي و هو الذي يتكلم كثيرا و يحب التحدث على كل شئ
جديد : هذا الكلب من فصيلة غربية و هو غالي الثمن ، الا ان
الخروف جيد ايضا ، حقا كان الخروف جيد

يرد انس و الكلب بين يديه : افهم من كلامك انك حزنت على
الخروف

يقول رمزي : بالطبع ، كنت اقدر على الحصول على كلب مجانا ،
اخبرني عمي انه سيحضر لي كلبا الشهر القادم لكن الوقت الضيق و انا بحاجة الى كلب بسرعة

يرد انس : هل هو مدرب ؟ هل نجربه

يقول رمزي : اخبرني صاحبه انه مدرب ، يمكنك اطلاقه لنرى ذلك

اطلق انس الكلب ...

يهش رمزي على الاغنام حتى تتفرق : هششش ، هششش هيا ابتعدي ، انظر سنرى مهارات الكلب

ينبح الكلب على الخراف التي ابتعدت حتى تعود الى القطيع ...

ينادي رمزي على الكلب ثم يمسح على رأسه : داكستر هيا تعال ، كلب مطيع !!

يقول انس : انت حقا خبير في مجال الحيوانات

يجلس الاثنان ، و يحكي رمزي لانس عن تجاربه مع الحيوانات حتى قاربت الشمس على المغيب فيغادر انس و معه الحلوى : اراك غدا

يرد رمزي : لا تنس اغلاق الباب

في الصباح يحضر انس امه وهو في شدة الفرح فيجلسان مقابل رمزي

يقول رمزي : ام انس اخبريني ، هل حقا رأيت ظل شخص يجلس على انس و يمسكه .

ترد ام انس : اجل

يقول رمزي : و ماذا فعلتي ؟

ترد ام انس : صرخت عليه ، ابتعد عنه !

يقول رمزي : و ماذا ايضا ؟

ترد ام انس : كان ابني ينام بجانبى بعد ان توفى ابوه لم اعد اقدر على تحمل النوم لوحدي في الغرفة فأحضرت انس الى جنبى و هو الذي كان يخاف النوم لوحده و كان يرغب بشدة في النوم الى جنبى ، بعد ايام من هذا وقعت الحادثة فصرخت على ذلك الظل و بعد ذلك عاد انس الى النوم في غرفته و بقيت انا لوحدي مجددا ، و لم نفتح موضوع الظل مجددا

يقول رمزي : حسنا ، انس اخبرني عن تلك الفترة . هل عانيت فيها ، ولماذا لم تتكلم عن الموضوع . الم يخفك ؟

يرد انس : بلا اخافني ولكن ...

يقاطعه رمزي : و لماذا لم تتحدث عن الموضوع ؟ الان سأطلب منك ان تتحدث بصدق عن مشاعرك في تلك الايام التي تبعت تلك الليلة مع امك ، و افتح صدرك لها و ارجو منك سيدتي ان تنصتي جيدا فانس بحاجة لك

يلتفت انس نحو امه و يبتسم : امي لقد مضى وقت طويل على الحادثة

يومئ رمزي برأسه الى انس نحو امه و يرفع يده كمن يضع قبعة الاحترام في اشارة منه لانس حتى يتابع كلامه

يكمل انس : لقد مضى وقت طويل ، و انا اظن انك السبب وراء كبتي لمشاعر الخوف حينها لانك ارجعت سبب ظهور ذلك الظل الى غرفة النوم و طردتني من عندك ببساطة و انا كنت صغيرا و لم اكن اعرف كيف ادافع عن نفسي

خذلتني و انا في امس الحاجة اليك لذا تعلمت ان اكبت مشاعري من ذلك اليوم و لذلك لم افتح لك موضوع الظل مجددا رغم انني خفت كثيرا و تملكني الخوف كل ليلية الى يومنا هذا

تستمع ام انس اليه جيدا ثم تنظر الى رمزي و تقف من مكانها : ما المراد من هذه الجلسة ظننت انني ساقابل طبيبا او ما شابه اظن انني سأغادر انتم مجرد اغبياء ضعيفين

يقول رمزي : ارجوك سيدتي اكلمي معنا الجلسة الى الاخر

تنظر ام انس الى عيني طفلها فتشفق عليه و تعود للجلوس عبر غريزة الام الطبيعية : بني انا احبك و لطالما خفت عليك لكنني فقط جاهلة و لا افهم مانوع هذا العلاج

يرد انس و الدمع في عينيه : مازلت اخاف بسببك و كل يوم اسمع اصواتا في رأسي تخيفني و تخبرني انني سأرى ذلك الظل مجددا لكنك علمتني ان اكبت مشاعري ، ماكان يجب ان يموت ابي ما كان يجب ان يموت جدي .. !! دائما كنتي تعترضين الواقع امي انت نرجسية علمتيني كبت مشاعري و الان تنعتيني بالغبي الضعيف و هذا هو السبب وراء مرضي اتمنى لو لم اولد ابدا انا اكره مرضي ..

يقول رمزي بعد ان التفت اليه انس : هذا يكفي ، سيدتي يمكنك المغادرة انتهت الجلسة

تشفق الام الحنون على ابنها فنقف و تنحني اليه و تضع يدها حتى تمسح الدمع عن خده : بني انا اسفة ، لم اكن اعلم انني السبب و الان اسمحلي بالمغادرة

خرجت ام انس من الغرفة و تبعها ابنها بعد ان طلب رمزي منه ذلك : الحق بامك فهي كبقية الناس هنا تجهل علم النفس ، و الان امسح دموعك و ابحت عن مشاعرك داخل امك

يرد انس : ماذا تعني ؟

يقول رمزي : امك تشعر بالاحباط و هذا افضل وقت حتى تسمع
منها كلاما صادقا و الان هيا اسرع الى امك

يرد انس بفرح : حقا !! و ماذا عن العمل

يقول رمزي : سأعطيك اجازة اليوم و الان اذهب و اوصل امك
الى قريتها فهي اكبر منك سنا و احترامها واجب

يسرع انس الى امه و يحتضنها ثم يمشي معها الى عربة الاحصنة
و يدفع ثمن التوصيلة ثم يدخلان الى البيت ، يشرب انس فنجان
قهوة ثم يعود بسرعة الى امه ليعتذر لها فيجدها نائمة في مكانها

بني اغلق النافذة اريد النوم

فيعرف انس ان امه بخير ، يغلق النافذة ينام مقابل لها حتى تأكد
من انها نائمة ثم عاد الى غرفته و هو جد مسرور لانه افصح عن
ما بداخله اخيرا

يفتح كتابه و يبدأ بتدوين اول جلسة له من اول الى اخر حرف
تحت عنوان "اول جلسة" :

الحلقة 06

اليوم كانت اول جلسة علاجية لي تحت يد صديقي رمزي ، مهلا هل اكتب صديقي رمزي ام الطبيب رمزي ، الطبيب رمزي و كانت الاولى من نوعها و قد اجدت نفعا بالنسبة لي لانني احسست بالمشاعر التي تم قمعها و كبتها و انا صغير و نزلت دموعي من شدة الخوف لكن بعد ذلك شعرة بقوة كبيرة كما انني اعتبر اول مريض نفسي يعالج بهذه الطريقة بعد الطبيب رمزي ، عمل رمزي على اخراج هذه المشاعر و ابرازها بعد ملاقاتي بأمي و فتح حوار بناء بيننا ، انا متحمس بشدة لجلسة اخرى "

يقول انس في نفسه : يا الهي لقد انتهت صفحات الكتاب ، علي الحصول على كتاب اخر لكن من اين لي به فسكان هذه البلدة لا يعرفون القراءة و الكتابة

امه تناديه ...

انس !!

يرد انس : اجل امي انا قادم

تقول امه : نحتاج الى بيع هذه الاواني فانا املك غيرها ، اذهب
للسوق و ابدلها بشيئ مفيد

يرد انس : هل ابدلها بطعام ؟

تقول امه : لا لدينا ما يكفي من طعام بفضل عملك ، ابدلها بدجاج
حي فانا ارغب بتربية بعض الدجاج

يرد انس بتحمس : حاضر امي ، و الان الى اللقاء

يصل الى السوق و يقصد بائع الدجاج

مرحبا سيدي كم من دجاجة اقدر على استبدالها بهذه الاواني

يرد بائع الدجاج : مرحبا ، دعني اري الاواني اولا

وبعد فحصها يقول : يمكنك الحصول على اربع دجاجات

يقول انس : حاضر سيدي ضعها في الكيس رجاء

يرد البائع : خذ و احذر ان تهرب لك حينها لن اعطيك غيرها

فجأة لحظ انس كتابا عند بائع الخردوات فاسرع اليه ووضع كيس الدجاج على الارض و بدأ بتفحص الكتاب فكان الكتاب فارغا

يقول بائع الخردوات : هل تريد الكتاب ؟

يرد انس : اجل بشدة

يقول البائع : اذن اعطني الدجاجات الاربع و مبارك عليك الكتاب

يرد انس : اسف لكن لا استطيع ، امي ستغضب و حينها سأنام خارج البيت

يقول البائع بتشائم : اذا ضع الكتاب مكانه و ابحت لك عن بائع اخر لتزعجه غيري

يفكر انس في شئ يبدله بالكتاب فلا يجد غير حدائه الذي اشتراه جديدا

يرد انس : ما رأيك في الحذاء

يعود انس الى بيته ...

يقول انس في نفسه : الجو حار و الارض تحت قدمي ساخنة جدا
و انا لا اكاد اصل نصف الطريق

وصل انس الى اخر طريق اعتاد ان يختصر عبره المسافة نحو
البيت لكنه كان مليئا بالاشواك فأكمل طريقه الترابية تحت الشمس
الحارقة

يقول انس : اظن انني لن اصل ابدا

يلقي نظرة داخل الكيس : مرحبا ايتها الدجاجات اتمنى انكم لم
تنزعجوا من الحرارة داخل الكيس سأطلق صرايحكم بعد قليل

بق .. بق ... بق

و اخيرا وصل انس الى بيته فقابلته امه من بعيد بالصراخ

ايه الابله المجنون اين حدائك ..!!

يرد انس : امي ارجوك لا تنادينني بالمجنون

تقول امه : لا تلعب دور الضحية ! يالك من مغفل انظر الى
قدميك

ينظر انس الى قدميه فيجدهما متسختين و الكثير من الكدمات
عليهما

يقول انس : امي هذه اقدامي و انا حر فيما افعله

ترد امه : يالك من ابله و اين حدائك ؟

كانت ام انس طيبة و حنونة رغم جهلها الذي يراه انس لئما و
تغطرس

دخل انس البيت بعد ان غسل قدميه ...

نقول امه : ما هذا الكتاب و فيما ينفع ؟

يرد انس : انه للكتابة اين يمكنني تحرير افكاري و الشعور
بالامان كما يقول رمزي

تقول امه : لقد توقعت شيئاً كهذا ، احضر اغراضك و لنذهب عند
رمزي

يرد انس : لماذا نذهب عند رمزي ؟

تقول امه : كيف حالك بني ؟ هل شفيت من مرضك انت لا تتفوه
بكلام غريب كعادتك و هذا غريب

يرد انس : اجل انا بخير لكن ما معنى كلامك ؟

تقول امه : لقد لاحظت تغيرا في وجهك بعد ان كانت التعاسة و
الشئم باديان على وجهك الان انت اكثر نظارة و بما انك تعيد
الفضل الى تلك الجلسة سأخذك الى رمزي

يرد انس بفرح : حقا !! انا من مندهش امي

يحتضن انس امه و يتجهان نحو القرية المجاورة اين هو رمزي و
في العربة تركب معهم جارة ام انس صفية

مرحبا ام انس كيف حالك ؟ لماذا انت ذاهبت الى القرية المجاورة

ترد ام انس : مرحبا صفية ، انا ذاهبة الى هناك من اجل ولدي
ليعالج مرضه النفسي فكما تعلمين لقد ارتاح كثيرا و تحسن حاله
بعد اول جلسة علاجية عند الطبيب النفسي رمزي

تقول صفية : طبيب نفسي ؟ ما نوع هذا الطبيب ؟

ترد ام انس : الافراد الذين يملكون عقلا لكن يتصرفون بجنون
يعدون مرضى نفسيا ، و هذا ما حدث لابني بعد ما اعتقدت انه
اصيب بالجنون

تقول صفية : امم فهمت ، مبارك عليك انس العودة من جديد

يرد انس : شكرا

تقول صفية : والان اعذروني سأنزل

نزلت صفية من العربة ثم اكلت العربة التي تحوي انس وامه
طريقها ، في تلك الاثناء كانت صفية تمشي فالتقت باحدى
جاراتها

هل سمعت بالخبر الجديد

ترد الجارة : اي خبر ؟

تقول صفية : يوجد طبيب نفسي بهذه القرية ...

صفية قد نشرت الخبر عن طريق واسع فهي اخبرت جارتها و
جارتها اخبرت جارتها و هكذا الى ان وصل الخبر الى جد
رمزي

ينادي جد رمزي على حفيذه

رمزي تعال الى هنا

الحلقة 07 :

يرد رمزي : اجل جدي

و في هذه الاثناء يطرق احدهم باب رمزي

يلتفت رمزي الى الباب ثم يسأل جده : لماذا ناديتني جدي ؟

يرد الجد : اذهب لفتح الباب و سنتكلم لاحقا

ينظر رمزي الى جده بغرابة و هو يسير نحو الباب لفتحه فهو لا
يخبره انه سيتكلم عن موضوع فيما بعد الا عندما يكون الموضوع
مهما

اجل من هناك ؟

يرد انس : انه انا انس

يفتح رمزي الباب : انس ، مرحبا ام انس كيف حالك !

ترد ام انس : بخير طمني على جدك

يتذكر رمزي جده ! : بخير بخير انه بخير تفضلوا الى غرفة الجلوس

يدخل الاثنان غرفة الجلوس بينما يعود رمزي الى جده

يقول جده : من كان على الباب ؟

يرد رمزي : انه انس و امه اتيا لرؤيتي

يقول جده : و لماذا يأتيا اليوم اليس اليوم عطلة ؟

يرد رمزي بارتباك : لا اعلم ، لم اسألهم بعد

يقول جده : حاضر و الان يمكنك الانصراف

يرد رمزي : اخبرني اولا ماذا اردت ان تقول لي قبل قليل

يقول جده : اذهب الان للقاء ضيوفك و سأخبرك فيما بعد

يدخل رمزي غرفة الجلوس ...

ام انس ما الامر المهم ؟ لماذا الزيارة المفاجئة

ترد ام انس : لقد جننا من اجل العلاج فكما تعلم اخر جلسة انت اكلها و كانت مفيدة جدا على ابني ، لذا قررنا القدوم عندك من اجل جلسة ثانية

فجأة يسمع رمزي طرقا على الباب ...

يقول رمزي : انتظرا سأعود فورا

يفتح رمزي الباب : من هناك ؟ عمي !! لماذا الزيارة المفاجئة ؟

يرد عمه : انها زوجة شيخ القبيلة لقد اشتد عليها المرض و توفيت و الواجب ان نحضر الجنازة التي ستقام الان

يقول رمزي : الله يرحمها ، و لكن عندي ضيوف و لا يمكنني تركهم لوحدهم اذهب انت و سأحضر انا بعد قليل

يغلق رمزي الباب و يعود الى غرفة الجلوس : لقد توفيت زوجة شيخ القبيلة بعد ان اشتد عليها المرض

ترد ام انس بحزن : المسكينة الله يرحمها متى ستقام الجنازة ؟

يقول رمزي : الان بالظبط

ترد ام انس : اذن فلنذهب الان لتعزية اهلها فهذه هي الاصول

يقول انس : امي و ماذا عن الجلسة ؟

ترد امه بحزم : اتركها يوما اخر الواجب اولا

يقول رمزي : اذن فلنذهب جميعنا مع بعض ، انتظروا حتى اعلم جدي ليأتي معنا

يخبر رمزي جده و يذهب الاربعة الى الجنازة ، تجلس ام انس في الجهة المخصصة للنساء اين كانت الخيمة ممتلئة على الاخر

تقول ام انس لاحدى الحاضرات : لماذا اقيمت الجنازة داخل خيمة
اليس من عاداتنا ان تدخل النساء البيت و يبقى الرجال في الخيمة

ترد المرأة : مرحبا ام انس ، كيف حالك ابنك هل شفي ؟

تقول ام انس في نفسها " من اخبر هذه المرأة عن مرض ابني "
ثم ترد : انه بخير هو افضل حالا من ما كان عليه في السابق

ترد المرأة بعد ابتسامة عريضة : الله يشافيه

تقول ام انس : ماذا عن سؤالي هل نسيتي؟؟

تستغرب المرأة !!

تقول ام انس : الجنازة لماذا اقيمت في الخيمة ؟

ترد المرأة : ااه اجل اسفة الان تذكرت ، هذا لان الحضور غير
لذا تحتم على اهل الميت احضار خيمة اضافية من اجل النساء لان
البيت ممتلئ على اخره

في حين كانت الكثير من الانظار و الغمزات حول ام انس ، جلس رمزي و جده داخل خيمة الرجال و كان الكثير من الغرباء يلقون التحية على رمزي و الاغرب من هذا ان جده لم يعطي هذا اهتماما ابدا و كأنه كان يعلم سبب هذه النظرات

يقول رمزي باستغراب : جدي لماذا جميع الحضور يلقون علينا التحية و ينظرون الينا و كأننا شخصيات مشهورة

يكتفي جده بالصمت

يفكر رمزي و يقرر ان يتحرى السبب وراء هذه الحالة فيقصد احد اصدقائه الذين كانوا في الجنازة بينما كان انس يجلس خارج الخيمة مع اقرانه من الاطفال و كان يمر بأسوء ايامه على الاطلاق حيث عاد اليه الرهاب الاجتماعي

يقول في نفسه : الجميع ينظر الي ، كيف البس كيف اتكلم كيف امشي و حتى طريقة تفكيري يعلقون عليها و كأن العين عادت مجددا ، هذا ما وصلت له من علم !! هذا ما كنت اقول عليه انني شفيت تماما منه !! العين الان حقا !! لحسن حظي انني احضرت كتابي و قلبي معي

جلس بعيدا انس عن الحضور قريبا من بيت شيخ القبيلة في احد اركان البيت وحيدا و فتح كتابه في صفحة الرهاب الاجتماعي و بدأ يراجع ما كتبه : حين تتغلب علي فكرة اقول "ومذا بعد" حين ارتبك استعمل قاعدة الخمس ثواني " اعد لخمسة ثم افعل الشيء الذي اريد فعله "

و هكذا حتى انهى انس قراءة الصفحة و بدأ بكتابة تجربته الجديدة : اصوات كثيرة داخل رأسي ، الجميع يراقبني و هكذا ... الخ

و فجأة جاء شيخ القبيلة بالقرب من انس ووجه اصفر شاحب خالي من الدم و يبرز عليه الضعف و القهر فقال لانس : مرحبا بني

وقف انس من مكانه و اعطى العزاء لشيخ القبيلة ثم تسمر في مكانه فهو الذي تعود ان يتلقى ضربات و كلمات عنيفة ضده من قبل شيخ القبيلة كالقوانين التي سنها على شاكلة " من يعاني ضيق نفس يذهب الى المستشفى اما من يعاني مرضا نفسيا فيقتل " و كذلك " لا ضير في تقبيح و شتم المرضى نفسيا فهم مجانين و قد رفع القلم عنهم "

يقول شيخ القبيلة : انت انس صحيح ؟

يجيب انس بخوف : اجل شيخ القبيلة !!

يقول الشيخ : انا اسمي ياسين ناديمي العم ياسين

يرد انس بتحمس : مالا امر عمي ياسين ؟

كان انس لطيفا و طيبا حتى حين كان يتعرض للتعنيف و الشتم على هذه الليونة الا انه لم يرفض ابدا مد يد العون لاي كان

يقول انس : كيف اساعدك عمي ياسين ؟

يرد الشيخ : انت مريض نفسي صحيح ؟ سمعت انك تعاني من الوحدة و ما الى ذلك ...

خاف انس من الرد فهو يعلم قوانين القبيلة جيدا و يعلم ايضا ما هو مصير من يسمي نفسه مريضا نفسيا هناك ... لكن شيخ القبيلة كان كئيبا جدا و تفاصيل وجهه لا تدل على انه انسان يقدر على معاقبة احدهم حاليا فقد كان اقرب من الدخول في غيبوبة و كان حزينا جدا

يرد انس بشجاعة : اجل انا مريض نفسي

يقول الشيخ : تعال معي

اصطحب شيخ القبيلة انس الى داخل البيت ثم دخل معه الى غرفة جميلة جدا للاطفال في سن انس جعلته يبتسم و يفرح كثيرا لمجرد رؤيتها و كان ابن شيخ القبيلة يجلس هناك وحيدا في ركن الغرفة

بينما كان رمزي يتحرى سبب نظرات الناس نحوه ناداه جده :
رمزي بني تعال الى هنا

يقول رمزي : اجل جدي

يرد جده : مالذي تبحث عنه ؟ انا سأجيبك عن سؤالك

يقول رمزي : اتمنى ذلك ، انا مستغرب لنظرات الناس الي طول الوقت حتى الغرباء يلقون التحية علي

يرد جده : هذا لانك طبيب القرية الجديد

يستغرب رمزي و يقول : طبيب ؟ كيف ذلك و انا ارعى الاغنام طول الوقت

ثم تذكر الجلسة التي قدمها لانس فيقول : جدي ! لا تخبرني بأن الجميع يعلم بالجلسة التي قمت بها مع انس لا تقل لي ان هذا ما اردت اخباري به

اكتفى جده بالصمت و نظر الى رمزي نظرة احباط

يقول رمزي : يا الهي لقد انتهى امري ، سيطرمني شيخ القبيلة من البلدة !! انس اين انت ايها الشقي لقد تسببت في هلاكي ،

انتظرنني جدي هنا سأذهب للبحث عن انس

الحلقة 08 :

سأل رمزي الاطفال الذين كانوا يلعبون بالقرب من انس عن مكانه فاخبروه انه كان برفقة شيخ القبيلة قبل ان يدخل بيته ، فاتجه رمزي نحو بيت شيخ القبيلة اين كان انس يجالس ابن شيخ القبيلة الذي هو في سنه تقريبا

يقول شيخ القبيلة لانس : ابني يجلس لوحده هكذا منذ ان توفيت والدته و هو لم يبكي على الاطلاق و لم يحزن و هذا الامر يخيفني جدا هل هذا مرض نفسي ؟

يرد انس : لقد مررت بنفس المرحلة فيما مضى و كنت اجلس لوحدي في ركن غرفتي ، اظن انه مرض نفسي

يقول شيخ القبيلة : لقد رأيتك تقرأ كتابا و قد اخبروني انه دليلك الذي حصلت عليه من الطبيب رمزي ، هلا شاركته مع ابني هيثم و ساعدته على تخطي حزنه

يرد انس : اجل بالطبع ، سأشاركه كل ما اعرفه عن الامراض النفسية

يخرج شيخ القبيلة تاركا هيثم ذو 13 سنة مع قرينه انس ليعود الى الخيمة و فجأة يجد رمزي عند الباب

يقول رمزي : مرحبا سيدي ، هل انس بالداخل

لم يتعرف شيخ القبيلة على رمزي فأنكر تواجد انس بالداخل حتى يضمن علاج ابنه : لا ليس بالداخل لقد غادر قبل قليل

يقول رمزي في نفسه : "لابد و انه غادر الجنازة الى البيت فهو صغير و الصغار لا يحبون التواجد في الجنازات " ثم يرد : شكرا سيدي الى اللقاء

يعود رمزي الى الخيمة ليجلس جنب جده و قد بدأ يمل من نظرات الناس اليه بينما كان انس مع هيثم داخل غرفته

هيثم مابك صديقي اخبرني

يكتفي هيثم بالصمت و هو يربط يديه على ركبتيه و يضع رأسه بينهما في ركن الغرفة

يشعر انس بان ابن شيخ القبيلة حزين فيمسح على رأسه برفق و يسأله مجددا : هيثم اخبرني كيف استطيع مساعدتك

لا يرد هيثم

يقول انس : لقد مررت بنفس ما تمر به الان حين توفي والدي و لم اجد احدا ليحتضنني و يمدني الحب اللازم حين كنت في امس الحاجة اليه ، لكنني لم ابكي و كبت مشاعري داخل قلبي ، و قد

اخبرني صديقي رمزي ان هذا ليس جيد و كان من المفترض ان ابكي ، رمزي عالم نفس جيد و ارجو ان تأخذ بنصيحته لي ، لا بأس ان تبكي لا داعي لاطهار قوتك لا تفقد الامل مزال هنالك اناس يحبونك و سيمدون لك يد العون

يرد هيثم بصوت مبحوح : ما اسمك ؟

يقول انس مبتسما : انا اسمي انس

يرد هيثم : انس انا لا اريد البكاء ، و لست حزينا لفراق امي هل تعلم لماذا ؟

يقول انس : لا اعلم لماذا اخبرني انت

يرد هيثم : هذا لانها من كان يسن القوانين داخل القبيلة و هي من منع تعليم القراءة و الكتابة و ايضا هي من سن قانون ان المريض النفسي يعد مجنونا و يجب قتله هل تريد مني ان ابكي الان ؟

يتفاجئ انس و يكتفي بالصمت

يقول هيثم : لقد كانت اسوء انسان على وجه الارض و لطالما
عاملت الاطفال خارج البيت بقسوة انا اكرهها بشدة

يرد انس بحكمة : لكنها امك و قد تكبدت عناء تربيته و حرصه
على امنك طول الوقت و هي ايضا من كان يحضر لك الطعام
حين تجوع

يضحك هيثم و يقول : المشكلة انني لا احبها و لا اكن اي حزن
اتجاه وفاتها

يرد انس : لكن لماذا تغلق على نفسك في الغرفة وحيدا و تجلس
في ركنها

يقول هيثم : الحقيقة ان منذ ان ماتت امي اصبح لدي ضيق
بالصدر و لا اريد مقابلة اي شخص ، و قد فقدت جانبي المرح ..
انس انا لم اعد سعيدا ابدا و لا اعلم لماذا

يرد انس بتفائل : ما رأيك ان نستشير الخبير في علم النفس
صديقي رمزي غدا

يقول هيثم مبتسما : حاضر

يغادر انس الى لبيته فيدخل المطبخ ليجد امه هناك

يقول انس : متى اتيتي ؟

ترد امه : قبلك بفترة وجيزة

يقول انس : انا جائع ، اعطيني شيئاً يأكل

ترد امه : لماذا لم تأكل مع الاطفال في الجنازة اين كنت ؟

يقول انس : لقد كنت مع هيثم ابن شيخ القبيلة يعاني المسكين من الوحدة و ابوه يظن انه يعاني من مرض نفسي

ترد امه باستغراب : مرض نفسي ، اليس ابوه ضد الاعتراف
بهكذا امراض !!

يقول انس : لا اعلم جهزي لي الطعام انا جائع

تجهز ام انس الطعام له ثم تذهب الى الحمام

يبقى انس لوحده بالمطبخ يفكر فيما قاله له هيثم عن امه فيقول
انس في نفسه : كيف لصبي في عمر هيثم ان يكره والدته الى هذه
الدرجة ، لا بد و ان هناك امرا لم افهمه بعد فليس من الطبيعي ان
يكره طفل في 13 من عمره امه ، اكيد يوجد سبب وجيه وراء
ذلك غير القوانين التي اخبرني عنها

تعود ام انس من الحمام

تقول ام انس : غدا نذهب لزيارة الطبيب

يرد انس : سأذهب مع هيثم

تقول امه : حسنا بني

ينام الاثنان و في الصباح يمر هيثم من على بيت انس من اجل
الذهاب الى الطبيب

مرحبا هيثم كيف حالك صديقي

يرد هيثم : بخير ، هل نذهب ؟

يقول انس : اجل بالطبع فلنذهب مشيا

يتحدث الاثنان و يوطدان من علاقتهما في الطريق

الحلقة 09 :

حتى يصلان الى الباب الامامي للمزرعة فيدخلان ليجدا رمزي امام بيته وسط المزرعة ينظف الارضية فيتجها نحوه

يلقي الاثنان التحية على رمزي فيرد التحية

السلام عليكم

و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته

يقول رمزي : لماذا احضرت معك ابن شيخ القبيلة

يرد انس : انه يعاني من مشاكل نفسية حذ لو تساعده في تخطيها

يصمت رمزي لحظة ثم يقول : لكنني لست طبيب ، و بسببك يا
انس الجميع يعتقد انني طبيب ، لقد خلقت لي مشكل

لا يجد انس ما يقوله

فيعيد رمزي صياغة الجملة : انت تسبب لي هكذا مشكل ، الجميع
يعتقد انني طبيب و هذا ليس ما اردته منك حين قبلت باعطائك
موعدا لجلسة علاجية

يرد انس : ارجوك رمزي انه مريض و يحتاج المساعدة

يصمت رمزي للحظة ثم يضع المكنسة على جنب و يقول لهيثم :
من ماذا تعاني ؟ ما هو مشكلك بالضبط ؟

يرد هيثم : لم احزن لوفاة امي

يقول رمزي : كيف لم تحزن ؟ اليست امك

يرد هيثم : اجل لكنني لا احبها لهذا لم احزن و لم اضرف ولا
دمعة على موتها

يطلب رمزي من هيثم ان يتبعه الى داخل البيت اما انس فيطلب
منه ان يكمل تنظيف الساحة

... اتبعني هيثم سندخل الداخل و انشاء الله سأجد لك حلا فانا لست
طبيبا حقيقيا اما انت انس فاكمل العمل بينما اعود

يرد انس حاضر : شكرا جزيلا رمزي لانك لم تخيب املي فيك

يبقى انس يكنس الارض بينما يدخل الاثنان الى البيت و يدخلان
غرفة في وسطها مكتب فيقابل رمزي على المكتب هيثم

يقول رمزي الشاب اللطيف الذي يحب الخير لجميع الناس : هيثم
اخبرني لماذا لا تحب امك

يرد هيثم : لانها دائما ما كانت تدفع ابي لسن قوانين ضد اهل
القريتين و تنغص عليهم المعيشة

يقول رمزي : عن اي قوانين تتحدث انا شخصيا لم يصلني اي
ضر من قوانين القرية ؟ امك انسانة لطيفة و الكل يشهد بذلك ،
اضافة لهذا فياسين ابوك شيخ القبيلة هو من يسن القوانين ! من اي
منظور ترى امك سيئة ؟

يرد هيثم : بلى هي من كانت تخبره بالقوانين التي يجب سنها

يقول رمزي : ربما كان يشاورها ، لا يجب ان تكره امك فهي من
ربتك و كبرتك الى ان صرت على ما انت عليه ولد قوي وشاطر

يرد هيثم : لا بل كانت تسن القوانين لوحدها ، اضافة لهذا فهي لم
تسمح لاهل القرى بتعلم الكتابة و القراءة

يقول رمزي : انا اقري و اكتب ... هذا لانني لم انتظر دعما من
شيخ القبيلة ، لا يجب على الرعية ان ينتظروا صاحبهم ان
يساعدهم في امور الحياة دائما

يرد هيثم : هل حقا تجيد القراءة و الكتابة ؟

يقول رمزي بارتياح : اجل .

ثم يضيف بحزم : و لم أصب بضر جراء القوانين التي يسنها
والديك ابدا .

يصمت هيثم قليلا قبل ان تدمع عيناه و يرد : لم يخبرني احد بان
امي جيدة ، كنت اسمع دائما الاولاد في الحي يسبونها و ينعنونها
بالشريرة ...

يقول رمزي : اخزاهم الله

يتذكر هيثم تلك الاوقات و يقول : كنت اراقب الاولاد من شباك
النافذة و هم يسبون امي و انا اجلس عند النافذة قبل ان اذهب
لتناول الطعام حين نادتنني امي

ام هيثم : هيثم تعال لتناول الطعام

فانضم اليها هي و ابي و اختي الكبيرة على المائدة و كنت اكنم
ذلك الحزن في قلبي

تقول ام هيثم لابييه : لا يوجد ما يكفي من المال لادارة الطعام و
الشراب في القريتين لا اظن ان الوقت مناسب لادخال التعليم
القراءة و الكتابة الى القريتين

يصمت ابي ثم يوافق على قرار امي

فاتناول طعامي ثم اعود الى الجلوس الى النافذة لانه كان ممنوعا
علي الخروج و هكذا كل يوم قانون جديد يسب فيه الاولاد في
الخارج امي بسببه

و الدمع في عينيه يرد : لهذا السبب لم ابكي على فراق امي لانني
لم ابكي حين كنت اسمعهم يلقبونها بالشريرة دائما ماكنت ارجع
ذلك الى قلبي

يقول رمزي : لا بئس في ان تبكي يا هيثم

بيكي هيثم بشدة و كأنه تلقى خبر وفاة امه اول مرة فيرد : لم اخبر
احدا بهذا كنت دائما احاول ان اكون سعيدا و ابتسم مع الجميع
فهذا ما علمني اياه ابي ان اكون صلبا و ان ابتسم

ينهض رمزي من مكانه و يقترب من يقول هيثم و هو يمسح
دموعه و يقول : المشكل في فقد شخص عزيز عليك توفي و
غادر من هذا العالم او تعرضت لحادث محزن و المشكل انك
تحس بضغط اضافي على كاهلك فوق ضغط الخسارة او فقدان
الذي تعرضت له ضغط ان تبقى ايجابي ان تبقى سعيد من حولك

يطالبونك بهذا الشيء يحاولون فعل غسيل دماغي لك يخبرونك انه ليس من الطبيعي لك ان تشعر بالاكتئاب ان تحزن فقط لا تسمح لنفسك ان تحزن

و يحاولون ان يقنعوك بطريقة منطقية ان حزنك و اكتئابك لن يفيدك في شيء لن يعوضك و بالفعل تصدقهم و تقرر انك تفصل نفسك عن مشاعرك تخبر نفسك ان ليس عليك ان تنغمس فيه قبل ان تكتمل عملية الحداد ، هناك اعصاب حرفيا تموت حين تتعرض لحدث محزن و المشكل اننا لا ندرك ان هذا الشيء طبيعي و نخاف من الحداد نخاف من مواجهة الحقيقة و هذا يعرضنا لحداد اخر الحداد الغير مكتمل فحين نتعرض الى حزن اخر و ندخل في حداد تتراكم المشاعر كطبقة جديدة مع طبقات الحزن المتراكم في قلوبنا ، ما يجعل الالم مضاعف و ان اي شيء يذكرنا بالخسارة القديمة يجعل ذكريات قديمة مؤلمة تصعد الى السطح ، نحن مزلنا عالقين في الماضي بهذه الطريقة نحن لم نسامح انفسنا ، الحزن ما يجعل هذا الحزن حمل ثقيل نحمله معنا ستعيق تقدمك في الحياة ان تحتاج ان تكون فارغا من الداخل حتى تتصل بنفسك لا يمكنك الوصول الى السعادة و انت تحمل هذا الحزن لا يمكنك الفصل بين المشاعر فهي مترابطة مراحل الحداد الخمسة و هي

الصدمة و الإنكار ، الغضب ، التراجع ، الاكتئاب ، التقبل ،

الحداد عملية طبيعية يدخل فيها العقل للتأقلم مع الواقع و الحقيقة المرة حوله الحقيقة التي تقول بانك تعرضت لخسارة فاذحة و لا يمكنك اصلاح اي شيء ، الهدف ان عليك ان تدرك ان تنقلك من مرحلة الى مرحلة ان مشاعرك ستتغير و عليك ان تعرف ان

الحداد عملية شاملة يمر بها كل الناس لست ضحية لست وحيد
تعرف ان هذا طبيعي

يرد هيثم : الا يجب ان ابتسم ؟ هل يسمح لابن شيخ القبيلة ان
يبكي ؟

يقول رمزي : اجل يمكنك ان تبكي صديقي و لا تسمع لمن يجبرك
على الابتسام فانت حر في مشاعرك

يلتفت رمزي الى الباب بعد ان لمح ظلا وراءه و اذا بها اخت
هيثم سلسبيل ذو 17 سنة جاءت لاصطحابه و كان باديا على
وجهها الغضب

تقول سلسبيل بقوة : هيثم هيا معي الى البيت

ثم تلتفت الى رمزي و تنظر اليه نظرة لئم و تقول : انه ابن شيخ
القبيلة و لا يجب ان تعلمه هذه الترهات

يرد رمزي : اخوك يحتاج الى المساعدة و انا اقوم بعلمي

تقول سلسبيل : انت لست طبيب لا تتدخل فيما لا يعنيناك

يسمع انس الصراخ فيدخل الى الغرفة ايضا

تضيف سلسبيل بغضب : لا تجبرني على احضار شيخ القبيلة الى هنا

يرد انس : شيخ القبيلة هو من اوصاني بان احضره الى هنا

تكتفي سلسبيل بالصمت و تغادر بغضب ممسكة هيثم من مرفقه

يقول انس : يا لها من مجنونة !

يرد رمزي بغضب : اخبرتك انني لست طبيب لهذه الاسباب لا اريد العمل كطبيب

يقول انس : لكن هيثم مسكين و رأيت انه يحتاج الى المساعدة هذا كل ما في الامر

يرد رمزي : ساعد نفسك اولا حتى تضمن من يعالجك ثم ساعد غيرك ..

يصمت رمزي قليلا ثم يضيف : لو كنت اعلم ان هذا ما سيحصل
لما استقبلته لقد خدعت

الحلقة 10 :

في الصباح انس يكتب في غرفته

"اليوم عرفت سبب عدم ابتسام البعض ، ليس لانهم متشائمون و
سلبيون كلا بل لان ضغط من امرهم بفعلك ذلك ولد لهم امراض
نفسية هم لا يبتسمون لغاية و هدف و ليس كرها لا يبتسمون لان
تاريخ ابتساماتهم التصق بالاحتقار و التعسف لذا فالبكاء و الحزن
يرسم لهم دليلا لعلاج امراضهم اذا لا يجب علينا الحكم من
المظهر ..."

تأتي ام انس

انس ماذا تكتب ؟

يرد انس : انا اكتب بعض الامور التي ارى انها قد تساعدني في
تخطي مرضي

تقترح ام انس عليه ان يزورا رمزي لآخذ جلسة ثانية

يرد انس : فكرة جيدة لكنني آخاف ان يرفض انا متأكد ان يوم
امس لم يمر عليه بسهولة

تقول ام انس : بل سيقبل فلنأخذ له بعض حبات البيض معنا لعلها
تسعده

... يصل الاثنان الى المزرعة اين بيت رمزي فيجدون بضع
اشخاص عند البيت (رجالان و فتاة و امرأة)

الست انت انس

يرد انس : آجل انا هو

يقول الرجل : نحن نطرق باب رمزي منذ نصف ساعة و لا احد
يرد

يرد انس الذي يملك ثاني مفتاح للبيت : لعل مكروها اصابه دعني
ارى انتظر هنا

يقول الرجل : حاضر

يدخل انس فيجد على المكتبة رسالة يفتحها فيجد مكتوبا عليها :

" مرحبا انس ، اود منك ان ترعى الاغنام كل يوم و تهتم
بالمزرعة في غيابي لقد تركت لك باقي مفاتيح المزرعة تحت
المكتب ، لقد مرض جدي بالامس و لا يوجد طبيب في البلدة قدر
على معاينة مرضه ، اخبروني ان هنالك اطباء خارج البلد في
اروربا يقدرون على معالجته لذا سأسافر اليوم ، انا اعلم انك
تحتاج لمن يعالجتك لذا تركت لك كتابا كنت استعمله لمعالجة نفسي
حين كنت بسنك و حتى كبرت ستجده تحت المكتب مع بعض
الكتب الجيدة ايضا ، اهتم بالمزرعة جيدا سأغيب طول مدة علاج
جدي وقد ابقى اكثر من سنة ... الى اللقاء صديقك رمزي "

ينادي الناس على انس بالخارج : اين انت ايها الفتى !! نريد ان
نعالج

يخرج انس في حزن لفراق صديقه و يرد : رمزي رحل الى
خارج البلد لعلاج جده

(بعض الشكاوى و التذمر من الناس)

تقول امه : هل حقا رحل

يرد انس : اجل

يرد انس على الناس و الدموع في عينيه : رمزي ليس بالبيت و
لن يعود قريبا هيا ارحلوا

يرحل الجميع و تبقى ام انس تمسح على رأسه : لا تحزن بني ،
سيعود رمزي قريبا

يقول انس : لكنني سأضيع بدونه ، لا يوجد طبيب نفسي في البلدة

تمر ثلاثة شهور و انس يعيش بالمزرعة مع امه و هو يعالج نفسه
كل يوم بالكتب التي تركها له رمزي

و في يوم من الايام و بعد تعامله مع اكثر من رجل في السوق
عانى انس كثيرا بعد ان بدأ المرض بالتلاشي عاد مجددا و بدأ

يترصد اعين الناس و شعر انه مراقب فقرر المغادرة و اذا بهيثم
ابن شيخ القبيلة يقطع طريقه : اين انت ذاهب

فزاد ذلك من خوفه و تأكد ان لقائه بهيثم ليس مجرد صدفة بل
الناس تراقبه و تلاحقه فيرد انس في عجلة : هيثم كيف حالك لم
ارك منذ مدة

يقول هيثم : لقد كنت اتبع تعليمات رمزي و قد ساعدتني كثيرا في
التخلص من الحداد الذي كنت اعاني منه

يرد انس في عجلة : انت لم تخرج بيتك ابدا لهذا لم ارك ، اسمح
لي بالمغادرة فلدي اعمال اقوم بها

يقول هيثم : اجل لم اخرج ، حسنا يمكنك المغادرة

وصل انس الى المزرعة و بدأ يبحث في الكتب

رهاب اجتماعي ، رهاب اجتماعي ، لماذا لا اجد الكتاب ، رهاب
اجتماعي ها هو ذا

و ما ان حمل انس الكتاب خطفه له هيثم من يده

يقول هيثم : هل تبحث عن هذا ؟ لماذا هو مهم جدا بالنسبة لك

يرد انس في تعجب و بصوت عالي : هيثم !! ماذا تفعل هنا ؟ هل
لحقت بي

يقول هيثم بتعجرف كبير : اجل ، لاحظت انك في عجلة من امرك
و اردت معرفة سبب ذلك

هيثم الطفل الاشقر الوسيم متعطرس و متعجرف جدا و لا يابه
لقوانين عدم دخول بيوت الناس فهو ابن شيخ القبيلة و يفعل ما
يريد و يأخذ ما يريد

يرد انس بصوت عالي : لا شأن لك بهذا و الان اعطني الكتاب
هو ليس ملكا لي ، و كيف تدخل بيوت الناس دون طلب للاذن

يقول هيثم بتعجرف : انا ابن ياسين و افعل ما اشاء ، اضافة لهذا
عندي شرط و ان نفذته سأعطيك الكتاب

يحاول انس اخذ الكتاب من هيثم لكن هيثم متدرب في فنون الدفاع
عن النفس و يستطيع ابقاء الكتاب بيده دون ان يأخذه انس

يرد انس : حسنا اخبرني ما هو شرطك

يقول هيثم : انت تعلم انني لا اجيد القراءة و لهذا ستخبرني باسم الكتاب و ستقرأ لي بعض السطور منه حتى اعرف انك لم تتحايل علي و تخدعني

يرد انس بصوت عالي : حاضر !! و الان اعطيني الكتاب

اسم الكتاب : علاج الرهاب الاجتماعي

يرد هيثم : انا اعاني من هذا ايضا و اصاب بالتعرق و الرجفة وسط الجموع

يقول انس بصوت عالي : اصمت

ثم يكمل :

الرهاب الاجتماعي هل جربت شعور التوتر أو عدم الارتياح في موقف اجتماعي معين حتى احمر وجهك خجلا؟ تخيل أن يكون

هذا نمط حياتك؟ الصمت والتخشب والتصلب في مكانك لو دعيت
للتحدث أمام جمهور أو السلام على مجموعة غرباء كلها مواقف
قد تسبب رهابا اجتماعيا من الخجل إلى دوخة وغثيان واضطراب
في التنفس.. اقرأ واعرف المزيد.

يقول انس : و الان سمعت بما فيه الكفاية هيا انصرف

يرد هيثم بشوق و حزن : لكنني اريد الاستماع الى الاخر

يرفض انس طلب هيثم لكن هيثم مصر على قراءة الى الاخر فلا
يتفاهم الولدان و يشب شجار بينهما على الكتاب و تتعال الاصوات
في الارحاء حتى تدخل ام انس

توقفا عن الشجار !! ، هاي انا اكلكما

و يستدعي الامر تدخل ام انس بينهما حتى توقفا عن الشجار

ما بكما ؟ لماذا تتشاجران

يرد هيثم : هو بدأ الشجار كل ما اردته هو ان يقرأ لي الكتاب

تنظر ام انس اليه فيرد : لن اقرأ له الكتاب فقد تبعني من السوق الى هنا و دخل البيت دون طلب الاذن

فتقول ام انس بحزم لابنها : انس شارك صديقك الكتاب و لا تكن انانيا

ثم تلتفت الى هيثم و تقول بلطف : و انت يا هيثم ليس من الاداب ان تدخل بيوت الناس دون طرق الباب

يعتذر هيثم لام انس و لانس ثم يقبل انس بمشاركته الكتاب بشرط ان لا يتحدث ولا كلمة اثناء سماعه لانس و هو يقرأ فيقبل هيثم الشرط و تغادر ام انس الغرفة لتعود الى اطعام دجاجاتها

تعريف الرهاب الاجتماعي:

إذا كنت تعاني من اضطراب الرهاب الاجتماعي، فإن ضغط القلق من الاجتماع بالناس في المواقف المختلفة سيضغط عليك أكثر من اللازم لدرجة أنك قد تتجنب كل التواصل الاجتماعي لأن الأشياء التي يعتبرها الآخرون "طبيعية" مثل المحادثات الصغيرة والتواصل البصري تأخذك من منطقة الراحة وقد يؤدي هذا بحياتك كلها إلى الانهيار فما هو هذا الرهاب الاجتماعي؟

اضطراب القلق الاجتماعي (المعروف أيضاً باسم الرهاب الاجتماعي) هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً يتحاشى فيه المرء التواجد في محيط اجتماعي لأن إحاطته بالناس تسبب له قلقاً من نوع ما لا يمكنه فيه السيطرة على أنفاسه وضربات قلبه إلا بالانسحاب من الجمع، ولكن كما عودناكم دائماً هناك أمل كبير في التعافي منه، يبقى الجزء الصعب هو القدرة على طلبك المساعدة.

هل استمر في القراءة ؟

يرد هيثم بتحمس : اجل

كيف يؤثر الرهاب الاجتماعي على حياتك؟

يمنعك الرهاب الاجتماعي من عيش حياتك، فتبدأ في تجنب المواقف التي يعتبرها معظم الناس "طبيعية"، حتى أنك قد تجد صعوبة واستغراب في أن يتعامل الآخرون مع هذه المواقف بسهولة، وعندما تتجنب كل المواقف الاجتماعية أو معظمها، فإن هذا يؤثر على علاقاتك الشخصية، بل يمكن أن يؤدي أيضاً إلى:

تدني احترام الذات.

تزايد الأفكار السلبية.

الكآبة.

الحساسية للنقد.

ضعف في المهارات الاجتماعية.

علامات الرهاب الاجتماعي:

كل الأشخاص الذين يعانون رهابا اجتماعيًا لديهم أسباب مختلفة للخوف من مواقف معينة، إنه خوف عام قد يكون مردودا إلى:

الخوف من الأحكام الصادرة من قبل الآخرين
في المواقف الاجتماعية.

الشعور بالحرج أو الإهانة – وإظهار ذلك عن طريق احمرار أو تعرق أو اهتزاز.

الإساءة بطريق الخطأ.

الشعور بأنك مركز اهتمام الناس.

ومع اختلاف أعراض الرهاب الاجتماعي من شخص لآخر، إلا أنه قد تكون لديك أعراض جسدية مصاحبة لموقف الرهاب الاجتماعي مثل:

ضربات قلب سريعة.

شد عضلي.

الدوخة والدوار.

مشاكل المعدة والإسهال.

عدم القدرة على التقاط النفس.

احمرار الخدود، العرق، الارتعاش، أو سرعة ضربات القلب.

الانسحاب من الأماكن التي يوجد بها أشخاص.

التخشب أو تصلب الجسد، مع تواصل قليل بالعين، أو التحدث بصوت ناعم للغاية.

قد تبدأ في الشعور بالأعراض والتوتر مباشرة قبل الحدث المرتقب مثلاً، أو قد تقضي أسابيع في القلق بشأنه، بعد ذلك، يمكنك قضاء الكثير من الوقت والطاقة العقلية في القلق بشأن هل أديت بشكل جيد أم ساءت الأمور.

أسباب الرهاب الاجتماعي:

سبب الرهاب الاجتماعي ليس واحداً بل من المحتمل أن يكون عدة أسباب للوراثة نصيب منها، فإذا كان لديك فرد من العائلة مصاب برهاب اجتماعي، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة به أيضاً، أما السبب الثاني فقد يكون مرتبطاً أيضاً بوجود فرط في إفرازات أجزاء من الدماغ المتحكمة في استجابتك للخوف.

وعادة ما يحدث اضطراب الرهاب الاجتماعي في الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة، وأحياناً يرتبط بتاريخ من الإساءة أو التسلط أو الإغاظ، ومن المرجح أيضاً أن يصبح الطفل الخجول بالغاً مصاباً بالرهاب الاجتماعي، كما هو الحال مع الأطفال ذوي

الآباء المتسلطين أو المتحكمين، كذلك إذا كنت تعاني من حالة صحية تلفت الانتباه إلى مظهرك أو صوتك، فقد يثير ذلك رهاباً اجتماعياً أيضاً.

ابي و امي كانا متسلطين معي دائماً

يرد انس : امي ايضاً انت على الاقل تملك ابا و الان اصمت

علاج الرهاب الاجتماعي:

أولاً، تحدث مع طبيبك حول أعراض الرهاب الاجتماعي التي تعانيها، يجب أن يقوم طبيبك بإجراء فحص ويسألك عن تاريخك الصحي للتأكد من أن الأمر لا علاقة له بمشكلة جسدية، فالخطوة الأولى للعلاج الفعال هي إجراء التشخيص من قبل أخصائي الصحة النفسية.

انس لا يوجد في البلدة طبيب غيرك

يرد انس : انا مريض و لست طبيب و الان اصمت

يُعالج اضطراب الرهاب الاجتماعي بشكل عام بالعلاج النفسي (يُسمى أحياناً العلاج بالكلام) .

هل رأيت انت الان تعالجني عن طريق الكلام

يرد انس : انا اعالج نفسي ايضا و الان ارجوك اصمت

1. العلاج النفسي:

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي مفيداً بشكل خاص لعلاج اضطراب الرهاب الاجتماعي إذ يعلمك العلاج السلوكي المعرفي طرقاً مختلفة في التفكير والتصرف والتفاعل مع المواقف التي تثير فيك الشعور بالقلق والخوف، كما يمكن أن تساعدك أيضاً على تعلم وممارسة المهارات الاجتماعية.

2. مجموعات الدعم:

بعد تجربة وبحث، وجد العديد من الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي أن مجموعات الدعم مفيدة جداً، بالتواجد في مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الرهاب الاجتماعي، يمكنك تلقي تعليقات صادقة وغير متحيزة حول كيفية

رؤيتك للآخرين في المجموعة، وبهذه الطريقة، يمكنك أن تتعلم أن أفكارك حول الحكم والرفض غير صحيحة أو مشوهة، يمكنك أيضًا معرفة كيف يتعامل الآخرون الذين يعانون من اضطراب الرهاب الاجتماعي وكيف تغلبو على الخوف من المواقف الاجتماعية.

انتهى ...

هل رأيت ! نحن نشكل مجموعة رائعة

يرد انس : اجل لولا انضمامك لي لما شعرت بالانتماء

يقول هيثم : كان الكتاب رائعا لندعوا لصاحبه بالخير

الحلقة 11 :

في الصباح عاد هيثم الى المزرعة اين انس و على غير عادته طرق الباب ففرح انس و امه بهذا التصرف

خذ هذه قلادة ذهبية اعطاني اياها ابي مقابل ان تعلمني القراءة و الكتابة

لم يرهق انس شيء كما فعلت افكاره، كان يملك عقلاً لا يكف عن تفسير الاشياء لذا قبل بتعليم هيثم القراءة و الكتابة بعد ان وصل لفكرة ان احتكاره للعلم يعد ضد مبادئه التي تنص على المساواة

جلس الاثنان يراجعان ابجديات اللغة حتى طرأت هيثم فكرة :
مارأيك ان نكون مجموعة من المرضى نفسياً و نتبادل التعليقات
الصادقة حول الامراض النفسية و تكون انت قائدنا

يرد انس : ماذا تقول ؟ لم اقبل بمراجعة كتاب الرهاب الاجتماعي
معك و تظن انني سأقبل بمشاركة مرضي في مجموعة

يقول هيثم بحماس : لماذا لا انها فكرة جيدة ، اضافة لامتلاكك كتبا
يملك صاحبها ما يكفي ليصير طبيباً

يرد انس : اخبرتك ان الجواب هو لا ، لا يمكنني فعل هذا فالعمل
في المزرعة لا يترك لي وقتاً كافياً ، حتى تعليمك القراءة و الكتابة
يستنزف مني الوقت الكثير

يقول هيثم : سنبحث عن عمال للمزرعة و انت ستعمل كمرشد
للمجموعة

كانت فكرة هيثم عبقرية و لاقت الصمت من انس الذي لم يجد غير استشارة امه في هذا بعد ان غادر هيثم الى بيته

تقول ام انس : كيف كان درس اليوم بني ؟

يرد انس : كان متعبا ، هلا ناولتني كأس ماء

شرب انس الماء بينما كانت امه تعد العشاء و فاجئها بفكرة هيثم

ترد ام انس : هل تريد ان تكون مرشدا للمرضى نفسيا ؟

يقول انس : لا اعلم ، هذا يعتمد على تركي للعمل في المزرعة

ترد ام انس : و هل حقا يستطيع هيثم ايجاد عمال للمزرعة ؟

يقول انس في حيرة من امره و هو من كان يريد هذا المنصب لرمزي بشدة : لا اعلم

في الصباح حضر هيثم مع بعض الناس (شابان و شابة و بنت صغيرة) و كان هؤلاء هم المجموعة التي تعاني من امراض نفسية

يخرج انس من بيته : مرحبا هيثم هلا اتيت معي

سحب انس هيثم على جنب و سأله : من هؤلاء و لماذا احضرتهم الى هنا ؟

يرد هيثم : هؤلاء هم المجموعة التي اخبرتك بها ، يعاني جميعهم من امراض و حالات نفسية لم يجدوا لها حلا غير اقتراحي عليهم

يقول انس : و ماذا اقترحت عليهم ؟

يرد هيثم : ان نتشارك جميعنا المواقف الغريبة و العجيبة التي حصلت لنا في مجموعة صغيرة كما اخبرنا رمزي في كتابه حتى نصل الى علاج ما نمر به من امراض نفسية متنوعة

يقول انس بجدية : و ماذا عن الدفع ؟

يرد هيثم : الشابان سيعملان طول الاسبوع في المزرعة و الشابة
و البنت سيدفعان قطعا ذهبية مقابل ان تساعدهم في تخطي
امراضهم النفسية

يلتفت و يقول انس للجماعة : حسنا هلا دخلتم جميعكم غرفة
الجلوس ساوا فيكم بعد دقيقة

بعد لحظات من دخول الجماعة الى غرفة الجلوس لحق بهم انس

يقول انس : حسنا شكلوا دائرة بالكراسي ، و الان فليخبرنا كل
منكم عن قصته الغريبة التي يشك انها سبب خوفه و قلقه او
مرضه النفسي

و هذه كانت بعض الاجابات :

الشاب الاول اسمه اسامة في سن 17 : كنت سمعت في ما مضى
مقولة لكنني لا اتذكر الحقيقة ، سمعتها متى و من اين ، لكن
المقولة كانت تقول ان الانسان له نسخة شبيهة طبق الأصل له ،
و اذا الإنسان قابل نسخته و الاثنين رأيا بعضهما يجب من واحد
منهم ان يموت من اجل ان يعيش الثاني .

مرت حوالي عشر سنين منذ ان رأيت شبيهي ، كنت اركب
حصاني و هو ايضا يركب حصله و تقابلنا صدفة في الشارع ،

نظرنا لبعضنا في ذهول، حينها فهمت لماذا اصدقائي يخبرونني انهم يرونني في اماكن مختلفة في البلدة رغم علمهم المسبق اني في مكان آخر.

أنا وشبيهي لم يكن توأم، و لكن كنا في نفس الحجم و نفس الطول، و تقريبا نفس العمر، و نلبس ثيابا متشابهة حتى حصانه يشبه حصاني حتى العجلة ، كنا أقرب للأقرباء ، وأكد لو احدهم بحث عن وصفنا سنكون في نفس الوصف ، حتى الخوذة التي نلبسها كانت متطابقة.

في النهاية خرجنا من حالة الذهول وكل واحد اكمل طريقه من دون ان يقول ولا كلمة، وبعد مرور شهر على الحادثة زميلي في العمل جاء الى بيتي و هو يصرخ و ينادي حاولت ان افهم منه ماذا حصل و اخبرني في النهاية انه كان واقفا امام مكان العمل لما رأني وسط الطريقة و عربة احصنة تدهسني و هو يحاول ان يخبرني لن ابتعد . وفي وسط حالة إنهياره لم يصدق و قرر ان يزور عائلتي، و إكتشف اني حي و لم اذهب للعمل بعد و هنا اكتشفت ان شبيهي هو الذي مات في الحادثة.

الشابة اسمها مليكة في سن 20 : لما كنت في 16 من عمري كنت اشتغل جليسة أطفال، وكنت اجالس التوأمين واللذان كانوا في سن

التاسعة حينها ، الشيء المرعب فيهم انهم كانوا دائما يتكلمون عن الرجل في زي الارنب يوم العيد والذي كان يرعبهم طول الوقت.

في يوم كنت معهم، احدهما كان يستحم ، في حين الثاني كان يجلس معي نلعب بالدمى ، و فجأة الأخ الذي جمبي نظر الي في رعب و قال " روجي اطمئني على أخي الان " وفي ثواني سمعت صرخة أخوه من الحمام " هو هنا !! ..الرجل هنا!!" و بسرعة جريت اليه من اجل الاطمئنان و اضطريت ان اتأكد من كل غرف المنزل انها فارغة كي اطمئنهم اننا لوحدنا .

الشاب الثاني اسمه كريم في سن 19 : لما كنت صغيرا ، كان عندي صديق خيالي يعيش في دولاب قديم ضخم في غرفتي، مهما كبرت ومهما مرت السنين دائما كل ما اتذكره عنه انه كان يجلس معي طول الليل يحكي لي قصص، مع ذلك عمري ما استطعت أتذكر شكله بالضبط، لكن الشيء الذي اتذكره عنه انه كان رجل عجوز بحجم جسد صغير، بأذرع طويلة و أصابع أطول، و رائحته مثل الخشب بملابس قديمة.

لكن في يوم قررت اخبر اهلي عن صديقي الخيالي، و ما ان اخبرت والدي عن صديقي الذي في الدولاب القديم في غرفتي سألني عن اسمه، و وقتها اخبرته ان اسمه اصفر تقريبا أو بالاصفر لست اتذكر اسمه بالضبط ، ولكن مع ذلك اصبح وجه والدي شاحبا خالي من الدم ، و الخوف و الرعب ظهروا عليه،

تجاهلت الموضوع يومها، لكن في صباح اليوم التالي التقيت
بوالدي و معه عمي اخذوا الدولاب من غرفتي و أشعلوا فيه النار
وسط حديقة المنزل.

لم اكتشف القصة خلف ما حصل الا بعد سنين غير ، عمي أخو
والدي الصغير، لما كان طفل كانت غرفتي هي غرفته، وكان له
صديق خيالي بنفس الإسم يعيش في نفس الدولاب، وبعد شهر
من تعامل عمي مع صديقه الخيالي بدأ يعاني من كوابيس مرعبة،
والكوابيس لم تختفي الا حين نقلوا عمي من الغرفة، لكنهم لم
يفكروا وقتها ان المشكلة في الكائن الذي يسكن الدولاب.

رابعا البنت الصغيرة اسمها مروى في سن 14 : والدتي قبل
وفاتها كانت دائما تحكي لنا عن قصة مرت بها أختي لما كنا
صغار ، قالت لنا ان أختي كانت دائما تخاف من شخص ما غريب
يسكن غرفتها بالليل، الشخص مهما حاولت أختي تجاهله إلا إنه
يبقى في غرفتها دائما و يراقبها وهي نائمة ، في نفس الوقت هي
قادرة على رؤيته بوضوح.

امي حينها قررت تسأل أختي عن أوصافه وتطلب منها وصفه،
وهنا أختي وصفته بدقة جدا لدرجة ان أمي تعرفت عليه ،
الشخص الغريب كان والد أمي و جدنا، المشكلة انه توفي قبل
ولادتنا بوقت طويل.

وبالتالي أختي و انا لم نره من قبل ، ليس هذا فحسب بل ايضا
أختي مستحيل تكون رآته سمعت عن اي وصف له لان امي لم
تحكي لنا عنه ابدا و بالتالي نحن فعلا لم نعرف شكله ابدا .

و هذا بسبب ان جدنا و والد أمي كان يشتهي الأطفال و إعتدى
على أمي وتحرش بها أكثر من مرة وكان على وشك إغتصابها
قبل ان تهرب منه و تمحيه تماما من حياتها.

يقول انس : الان سأعطيكم دروسا في القراءة مع هيثم حتى يتسنى
لكم قراءة الكتب و انتم لا تجيدون لا القراءة و لا الكتابة

يقف و يقول هيثم : الكتب التي سيقدمها لكم ستساعدكم في تخطي
خوفكم و ايجاد اجوبة لما يخيفكم و يزعجكم

الحلقة 12 :

ترفض الجماعة العرض المجاني و كان من الظاهر ان جميعهم
يعاني من الخوف فارادوا حضور جلسات لمعالجة الخوف

يقول انس : حسنا سأعيد عليكم اول جلسة حضرتها مع رمزي
لعلاج الخوف و التي تنص على اقتحام الخوف لذا سنقتحم
مخاوفكم باعادة النظر فيها و تجربتها مجددا

يرد اسامة : لكن شبيهي مات

يقول انس : اذن سنبحث عن شبيهين و نلاقيهما و ننتظر مدة ثلاث شهور لنعود لتفقدهما فكما نقول المقولة التي بنيت عليها مخاوفك ان اذا التقى شبيهان احدهما سيموت من اجل ان يعيش الثاني

يرد هيثم بينما ام انس تحضر لهم مائدة الطعام و الجميع ملتف حولها : لكن اين سنجد شبيهين ؟

يجد انس فكرة بعد وقت طويل من التفكير

وجدتها ! فلتتبعوني

تذهب الجماعة الى سيرك اعتاد انس ان يحضره و هو صغير و هناك وجدوا شبيهين يقدمان عروضاً مع بعض

يقول انس : فلنسنلها ان كانا توأمين

يرد هيثم : لكن لدخول السيرك علينا الحصول على التذاكر و نحن
لا نملك ما نقدمه لهم

يجد اسامة حلا فلدیه معارف عند شباك التذاكر ... يحصل على
تذكرتين و بينما تبقى الجماعة تنتظر بالخارج يدخل انس و اسامة

.

يقول هيثم للجماعة : اخاف ان يكونا توأمين و بهذا سنبحث
مجددا

و بعد لحظات يعود انس مع اسامة

يقول كريم : هل هما توأمين ؟

يرد انس : لا بل شبيهان و قد اخبرانا انهما يعملان كتوأمين و
يتشابهان حتى في ادق التفاصيل فكلاهما يحمل خانة اسفل ذقنه و
كانا يلبسان الاحمر و قبعتان سودويتان ايضا و يركبان احصنة
متشابهة

تقول مليكة : اذا نعود بعد ثلاث اشهر من الان

يرد اسامة : لا داعي لهذا فقد اخبرانا انهما يعملان مع بعض منذ
اكثر من سنتان و قد شهد اثنان من العمال معهم على صدق
كلامهما

تقول مليكة : اذا انت الان تصدق ان لا صحة لتلك المقولة

يرد اسامة : اجل و قد تخلصت من جزء كبير من رعي و
تلاشت المخاوف امامي بفضل علم انس و لذا قررت بداية تعلم
الكتابة و القراءة حتى اتخلص من باقي خوفي

ترد مليكة : و انا ايضا اريد تعلم الكتابة و القراءة

ترد مروى بتحمس : و انا ايضا

يرد كريم : و انا كذلك اريد التعلم . و الان فلنعد لبيوتنا

في الصباح التقت الجماعة و بدأوا بتعلم ابجديات الكتابة و القراءة
مع انس

يقول انس : سنتعلم اليوم الحروف و عليكم كتابتها

و في المساء اتجهوا نحو بيت كريم و بحثوا عن دولاب يشبه
الدولاب الذي كان يملكه و وضعوه في الغرفة المقصودة و بذلك
تخلص كريم من خوفه بعد ان اكتشف ان الخوف الناجم عن قصة
الدولاب ما هو الا خوف من الظلام كان يعاني منه ابوه و عمه و
هو مرض وراثي كما وصفه لهم انس

يقول انس : ستنام في الغرفة مع الدولاب من اليوم فصاعدا و لن
تخاف ما دمت تؤمن بأن الظلام لا يضرک

كان كريم لا يزال ينام تحت ضوء الشموع و هذا ما أكد لابوه ان
كريم يخاف من الظلام لذا حتى ابو كريم كان مشجعا له لبدأ تعلم
القراءة و طلب العلم

بعد ذلك بأيام عمل انس و مروى و مليكة بجد و جهد كبير و قد
وصلوا جميعهم لنتيجة ان ماضيهم المخيف لا يمكن مسحه الا
بالتعلم و قراءة الكتب التي تساعد على علاج الخوف

الحلقة 13

فمليكة التي كانت تعاني من خوف يوم اخبرها احد التوأمين اللذان كان ترعاهما ان اخوها سيصرخ قريبا و حصل ذلك بالفعل في الحمام التقت بالتوأمين اللذان كانت تخاف من رؤيتهما مجددا و بمساعدة انس اعترف لها التوأمان انه كان مجرد مقلب فعلوه بها ليتسنى لهما اللعب دون ان يحرسهما احد و قد اعتذر اهل التوأمين لها

يقول اهل التوأمين بعد ان اعترفا بخطتهم الشريرة : نحن نعتذر عن تصرف الاطفال و نحن نتضامن معك حتى تتخلصي من الخوف المزمن الذي سببناه لك

يقول التوأمان : كان مجرد مقلب نحن آسفان

اما البنت مروى التي كانت ترى ظل رجل اعتقدت بأنه ابوها الذي كان يشتهي الاطفال لم يكن ذلك التفسير صحيحا فبعد جلسات عديدة مع امها تحت يد انس اكتشفتا ان تلك الفترة كانت فترة صعبة عليهما جدا و قد تراكمت المشاكل فوق رأسيهما حتى تولد مرض نفسي عند مروى

يقول انس في جلسة رفقة مروى و امها : كما نعرف ان الضغط يولد الانفجار و هذا يفسر سبب خوف مروى بعد ان مررتم بفترة صعبة تراكمت فيها الاحزان و كان يجب عليكما ان تنصتا لذلك الحزن و تتقبلوه و لا تكرهوه

تقول مروى بصدق : امي ، لقد كان ابي وحشا و كان ينبغي ان نتحدث في الموضوع ولا نسكت عليه ، انا حقا حزينة لانني لم ابكي حين علمت بأن ابي يشتهي الاطفال ، اشعر يداخلي ان هذا الحزن ولد لدي خوفا من ذكر ابي ، امي ماكان يجب ان تغطي على الموضوع كعادتك في ترك الامور تضيع من بين ايدينا كان هذا الاخير ابي و من حقي ان اعلم بأمره و ابكي لهذا الخبر السيئ كان يجب ان اعلم يا امي

بعد لحظات دخلت ام انس و في يدها صينية قهوى و بعض الكعك و هي مبتسمة فسألتها مروى بارتجال : لماذا تبتسمين ؟ الا يكفيني انني لم ابكي بعد

ترد ام انس : انا ابتسم فرحا هذا لانك تعالجين و ستشفين باذن الله

تقول ام مروى : احترمي الكبار لا تقولي هكذا لامرأة تكبرك سنا

تصمت قليلا ثم تضيف : الابتسامة شئ عادي

حينها تذكر انس هيثم و مشكلته مع التبسم ... لكنه لم يعطي للموضوع اهمية كبيرة

في الايام الاخيرة شفيت مروى و كذلك الحال مع بقية المجموعة وقد تخلصوا من تلك الحالة المرضية اتجاه مخاوفهم الا هيثم لم يتخلص من خوفه و ظل حبيس مرضه رغم تجريبه كل الطرق بينما ظل يحاول مع انس مرت سنة اخرى و رغم هذا الخبر السيئ الا انه كان هناك خبر اخر جيد

تخرج كل من اسامة كريم ، مليكة و مروى و هم يجيدون القراءة و الكتابة و كذلك الحال مع هيثم فلم يترك هذا الاخير كتابا لدى انس الا قرأه

يقول انس : مبارك لكم تعلمكم الكتابة و القراءة

ثم يلتفت الى هيثم و هذا الاخير يحمل كتابا لعلاج الخوف يكاد ينهيه و يقول : هيثم ضع الكتاب على الارض و شاركنا فرحتنا

يرد هيثم : لماذا افرح و انا لم اشفى بعد ، لابد و ان رمزي ترك شيئاً اخر لم اكتشفه بعد سينقذني من مرضي النفسي

و في تلك الاثناء تدخل عليهم ام انس و تخبره ان رمزي و جده بالخارج عادا من السفر : لقد عاد صديقك اسرع للقاءه

يسرع انس اليه و يحتضنه بشدة : صديقي رمزي لقد اشتقت اليك

يرد رمزي بفرح : و انا اشتقت اليك ايضا و قد احضرت لك معي هدية

يترك رمزي الهدية على جنب و يسأل انس : من هم الجماعة في البيت ؟

يرد انس : انهم اصدقائي كنا نتشارك التعليقات و الكلام الصادق و قد تماثلوا جميعهم في الشفاء

يرى انس ان جد رمزي يحمل حقيبة اثقل منهم فيسرع و يحملها عليه : مرحبا جدي كيف حالك ، دعني اساعدك في حملها

يدخل الثلاثة الى غرفة رمزي اما هيثم فيخرج من غرفة الجلوس متجها الى خارج البيت فيناديه اسامة و يسأله : اين انت ذاهب ؟

يرد هيثم باكتئاب : الجميع حصل على السعادة ، ليس لدي مكان بينكم فانا الوحيد الذي لم يحصل عليها

يقول اسامة : لا تستعجل الامور فنحن جميعا لم نشفى بالكامل و
لا تكتب صديقي ستشفى باذن الله

يرد هيثم : لم تفهم ، رمزي عاد و هذا يعني عودة انس الى
صديقه القديم و لن يحتاجنا بعد الان

يقول كريم : انتظرني هيثم انا مغادر ايضا فالرجل ضيف في بيته
و سيتفقدہ عما قريب و سيتحتم عليه انتظار ان نخرج حتى يجلس
هنا

يتبع كل من مليكة و مروى و اسامة كريم و هيثم بعد ان اقتنعوا
بوجهة نظر كريم و يغادر الجميع البيت بحزن بلا رجعة

في حين كان انس رفقة رمزي يضحكان بصوت قوي و هو
يساعده في ادخال الحقائب الى البيت مر بجانب غرفة الجلوس و
رأى ان الجماعة غادرت لكنه لم يولي ذلك اهتماما

جلس انس رفقة رمزي و جده و هو متلهف الى اخذ هديته و كان
الجو عائليا و مفعما بالطاقة و السعادة و كانت هناك ضحكات في
الارجاء لام انس فرحة بشفاء جد رمزي

انا فرحة لسماع خبر شفائك يا ابي

يرد الجد على ام انس في ابتسامه : الله يدوم عليك الفرح يا بنت
الحلال

و ظل الجميع فرحا و يضحك باستمرار الى ان وصل الليل و نام
الجميع ، جميع من في القرية الا هيثم لم ينم و كان حزينا بشدة :
الجميع تخلص من مرضه الا انا ، لماذا ؟ و ظل حزينا خاصة بعد
ان عاد انس لمصاحبة رمزي

يقول هيثم في نفسه : يتخلص مني انس بهذه الطريقة لماذا ؟ بعد
ان ظننت اننا اصدقاء غدوني ببرودة دم

ينهي هيثم كلامه بعبارة "طبيب نفسي يالها من سخافة" ثم ينام

بعد اسبوع و في الصباح فتح هيثم الباب متجها الى السوق اين
كان يمضي معظم وقته قبل ان يتعرف على انس و اذا به يجد
امام البيت علبة مغلقة

يقول بتحمس : هل هذه هدية ؟

يمزق الغلاف و اذا بالعلبة تحوي كتابا عنوانه "تأمل"

يقول : تأمل ؟ ماذا يعني هذا

يحمل العلبة فيجد مكتوبا عليها من انس الطبيب النفسي الى مساعده اعز صديق فيفح بشدة و فجأة يقابل انس قادمنا نحوه

فيقول بعد ان يحتضنه : انس صديقي لقد اشتقت اليك ، لماذا لم تبحث عني طول هذه المدة

يرد انس : مازلت متعجرفا كما عهدتك ، هل قرأت الكتاب ؟

يقول هيثم : لا فقد وصلني قبل لحظات و لم افهم معنى العنوان بعد

يرد انس : هذا الكتاب من اشهر الكتب لطبيب نفسي في اوروبا و قد اخبرني رمزي انه سينهي معاناتك مع مرضك النفسي

يقول هيثم : فلتشاركني قراءته فانت قارئ افضل مني

يدخل انس بيت هيثم الواسع و يتشاركان قراءة كتاب التأمل : باسم
الله الرحمن الرحيم سأبدأ القراءة

التأمل هو طقس ممارسة يقوم فيها الفرد بتدريب عقله لتحفيز
الوعي الداخلي، ويحصل في المقابل على فوائد معنوية وذهنية

يقول هيثم : لم افهم بعد

يرد انس : و لا انا اسمع يوجد تعريف آخر

التأمل هو أداة لتنمية حالات نافعة للذهن نقوم بذلك عبر تكرار
توليد حالات ذهنية بعينها حتى تصبح عادة. على المستوى
الجسدي، ثبت أن التأمل بالفعل يقوم ببناء مسارات عصبية جديدة
بالمخ.

أهميّة ممارسة التأمل

عادة نشعر بالسعادة إذا كانت كل أمورنا تجري بشكل صحيح،
وعندما تسوء هذه الأمور نشعر بالغضب؛ ولكن من خلال

ممارسة التأمل بانتظام، تصبح قادرين على السيطرة على تفكيرنا بغض النظر عن الظروف الخارجية، وعندما نلتزم بممارسته يوميا سنشعر أننا أكثر توازنا، ونشاطا وإيجابية حتى في أصعب الأوقات السبب لأن التأمل يجعل الذهن أكثر هدوءا وسلاما، ويساعدك على التركيز بشكل أفضل للقيام بكافة الأعمال اليومية

فوائد التأمل

قد أظهر عدد لا بأس به من الأبحاث العلميّة أنّ التأمل يقدم الكثير من الفوائد الصحية الشاملة، فهو واحد من أفضل الطرق لمكافحة الإجهاد، ويساعد في ترتيب الأفكار وتوازنها، ويحسن جميع جوانب الحياة، وفيما يلي بعضاً من أهم فوائد التأمل :

يخفض من القلق، والتوتر، و الاكتئاب.

يحسن من القدرة على الاستمرار في التركيز دائما.

يحسن من نوعية النوم.

يساعد على التفكير النقدي الفعال.

يساعد في الحصول على حياة صحية

مجالات عبادة التأمل

يمكن للإنسان أن يتأمل في كثير من المجالات ليحصل على منافع عبادة التأمل، وبيان بعضها فيما يأتي :

التأمل بالكون وما فيه من إبداع وإتقان وجمال كالتأمل في خلق الجبال والأشجار والطبيعة بما فيها من مناظر خلابة، والتفكر بجريان الأنهار وتقلب الليل والنهار وما يصاحب ذلك من تغير في أحوال الأرض، حيث يعلم الإنسان بذلك كيف أن كل ما في الكون يسير وفق نظام دقيق لا يتبدل ولا يتخلف.

التفكر في الدنيا وسرعة فنائها، وما فيها من أقدار وصعوبات ومشاق وابتلاءات، فمن افتتن بها ... ال

يقول هيثم : هلا قرأت علينا كيفية فعل هذا

يرد انس : حاضر

كيفية التأمل

فيما يلي بعض النصائح البسيطة التي تساعدك على التأمل بكفاءة

تأكد من الجلوس في وضع مستقيم مع رأسك؛ لأنّ هذا سوف يساعدك على التركيز بشكل صحيح.

أبقي عينيك مفتوحتين نصف فتحة؛ حتى لا تسرح ويضيع تفكيرك، وهذا يحسن من التأمل عندك.

تنفّس بشكل طبيعي دون تنظيم لذلك.

اللجوء إلى عد أنفاسك أربع مرات أثناء الشهيق، وأربع مرات أثناء الزفير إذا كان تفكيرك لا يزال مضطرباً، وهذا سيساعدك على التركيز جيداً.

لا تحاول إيقاف مشاعرك إذا كنت تعاني من مشكلة عاطفية، فقط ركز على الاهتمام بتنفسك ومشاعرك.

حافظ على هدوءك وثباتك طوال فترة التأمل، من خلال تركيز بصرك في النظر على شيء معين كشمعة.

يقول انس : هيا فلتجرب التأمل

يرد هيثم : بالطبع ، لكنني لم افهمه بعد

يقول انس : فلنقصد رمزي فهو لابد و انه يعرف هذه التقنية جيدا

...

يصل الاثنلن الى المزرعة اين هو رمزي

يقول انس : رمزي علمنا التأمل ارجوك لم نفهمه بعد

يرد رمزي : ماذا عن الكتاب الذي قدمته لك ؟

يقول انس : لقد قرأناه و لم نفهم جيدا التأمل

يرد رمزي : حاضر سأعلمكم بعضا من ما اعرفه ، اظن ان لدي
كتابا اخر انتظروا

و بعد لحظات يعود رمزي و معه الكتاب و يقرأه عليهم :

الحلقة 14 :

بعد باسم الله الرحمن الرحيم

ما هو التأمل؟

تتسم أفكارنا أحيانا بطابع كوني و عنيف في الآن ذاته. لدينا جميعا
دماغا، لكن نادرا ما نختار موضوع تفكيره أو شعوره أو
اهتماماته. هناك جملة من العادات السيئة التي تسيطر على دماغنا
وفي أغلب الأحيان، يملئ علينا سخافات متعلقة بطريقة عيشنا.
وفي الواقع، هذا ما يحدث معنا إلى أن نبدأ في ممارسة التأمل.

يقول هيثم : هل يعني انني قادر على معالجة مرضي النفسي بالتأمل ؟

يرد رمزي : اجل تابع معي

يعد التأمل تدريبا ذهنيا. من خلال ممارسته، نحن نقوم بأمر عملي يكمن أساسا في تطوير الصفات من قبيل اليقظة الذهنية والتعاطف والتفاؤل وإدارة الصعوبات على غرار التوتر والقلق والأفكار الهاجسية. وبالتالي، إذا دربنا أنفسنا بشكل متكرر وكاف، ستتحول هذه القدرات من أحداث ذهنية عابرة إلى عادات جديدة. على الرغم من أن العرض متنوع للغاية، إلا أن الدراسات اتفقت على أن كل تمارين التأمل، عندما تمارس بانتظام، تمنحك سلسلة من الفوائد على الصعيد الشخصي والاجتماعي والعصبي.

أظهرت نتائج الدراسات أن الأشخاص الذين يتأملون يتعرضون لضغوط أقل، ويتمتعون بتقدير أفضل للذات، وإبداع إضافي، ونسبة استقرار عاطفي أكبر فضلا عن المزيد من الاهتمام بالحاضر.

يؤثر التأمل على الدماغ أيضا... وجد الباحثون، بعد تحليل حوالي 78 دراسة، أنه لدى أدمغة الأشخاص الذين يمارسون التأمل نسبا

أكثر تطورا فيما يتعلق بالاهتمام والتعاطف والذاكرة والتنظيم العاطفي.

إلى جانب ذلك، يستفيد الأشخاص الذين يتلقون العلاج النفسي من التأمل أيضا.

يقول انس : هذا النوع يعيننا

يكمل رمزي : فقد وجد تحليل لحوالي 209 دراسة أن دمج التأمل في العلاج النفسي سيكون فعالا بشكل خاص في الحد من التوتر والقلق والاكتئاب. وبالتالي، بغض النظر عن حالتنا، سيقدم لنا التأمل الإضافية. وفي الوقت الحالي، أصبح تعلم هذه الممارسة أسهل من أي وقت مضى.

يقول رمزي : من يريد تعلم التأمل في خطوات سريعة

يرد انس و هيثم في نفس الوقت : انا !!

كيف تتعلم التأمل في سبع خطوات؟

1. اختيار التقنية

يكون ذلك عن طريق التجربة والخطأ والحس السليم، علينا تجربة تقنيات مختلفة حتى نتوصل إلى أفضل التقنيات التي تناسب احتياجاتنا.

2. العثور على مكان ووقت لممارسة التأمل

يكمن سر نجاح تجربة التأمل في المثابرة، حيث أن التأمل لمدة 15 دقيقة بشكل يومي أفضل بكثير من القيام بذلك لمدة ثلاث ساعات مرة واحدة في الأسبوع. في هذا الصدد، من الضروري أن نجعل حياتنا سهلة وأن نخلق أفضل الظروف الممكنة لتطوير لممارسة التأمل. لذلك، ينبغي أن يتوفر عاملان لا غنى عنهما لنجاح التجربة وهما مكان هادئ لا نشعر فيه بالانزعاج؛ ووقت يومي يمكننا التأمل فيه بسهولة.

3. اعتماد جلسة مريحة

تعتبر الجلسة المريحة والمستقيمة أساس التأمل حيث نهدف إلى الغوص في أعماق هذه التجربة وهو ما يجعل الاعتناء بوضعية الجلوس امرا ضروريا لخوض المغامرة.

4. الاسترخاء

إذا كانت الجلسة المريحة والمستقيمة أساس التأمل، فإن الاسترخاء الجسدي يعتبر المبدأ الذي يدعم تجربة التأمل. والجدير بالذكر أن الجسم المتوتر لا يمكن أن يسمح لصاحبه بالتأمل لأنه بدلا من الاستمرار في التركيز سيعمل التوتر على تشتيت انتباهنا.

5. التأمل

نقوم بتحسين نسبة الانتباه والطريقة التي نعامل بها بعضنا البعض عند الصعوبات. في حال شعرنا بالإرهاق أو الدوار وهو أمر مستبعد لكنه ممكن، ينبغي أن نتنفس بعمق ونفتح أعيننا ببطء ونبدأ التحرك تدريجيا أيضا.

من ناحية أخرى، نحن لا نهدف إلى قضاء وقت سيء ولكن نرغب في تدريب العقل. كما يوصى بشدة ببقاء المتأمل ساكنا خلال هذه التجربة. على الرغم من أن السكون قد يكون غير مريح في البداية، إلا أنه يساعد على التركيز على المدى الطويل

6. دمج التأمل في الحياة...

7. تعميق ممارسة التأمل...

يقول انس : لماذا ينبغي أن نبدأ في ممارسة التأمل؟

يرد رمزي هذا غير وارد في الكتاب و لكن سأجيبك : سوف نجد دائماً ذريعة للبدء غداً لأن التأمل يعتبر استثماراً آمناً في صحتنا ورفاهنا وتطورنا الشخصي. لذلك، من الأفضل أن نتحلى بالجرأة وأن نغيّر عاداتنا القديمة وأن نقضي 10 دقائق يومياً في ممارسة التأمل. بالتأكيد سوف نشعر بمزايا هذه العادة بعد مرور فترة من الزمن.

يقول هيثم بفرح : هذا رائع الان بت اجيد التأمل سأسرع للقيام به في البيت بهذا الكتاب الذي اعارني اياه انس

الحلقة 15

يرد انس : يمكنك الاحتفاظ بالكتاب فهو هدية مني لك

يفرح هيثم و يحتضن انس ثم يغادر مسرعا نحو بيته فيلتفت انس
في حزن نحو امه

تقول ام انس : ما بك ؟

يسحب انس امه نحوه ثم يتمتم في اذنها : انها المزرعة يا أمي ،
رمزي و جده عادا من سفرهما و هذا يعني ان علينا المغادرة

فتبتسم امه ثم تتمتم في اذنه : لا عليك يا بني بيتنا ضيق لكنه
جميل ايضا ، سنغادر الان

يرد انس : لكن يا امي ..

فتقطعه امه بحزم : سنغادر الان يا بني

لاحظ جد رمزي ان ام انس تجمع دجاجاتها و تضعهم في العربة
فعرف انهم سيغادرون المزرعة

و بعد ان انهى انس و امه جمع حاجاتهم مشى نحوهم رمزي و
قال لام انس : يمكنك البقاء هنا جدي يطلب منك ذلك فهو يحب
الطعام الذي تعديه

ثم التفت نحو انس و قال : وانت ايضا يا انس ، مازلت احتاجك
في تدبير امور المزرعة

ففرحت ام انس و حين ارادت الكلام قاطعها بتعصب : شكرا ...
انتظر ، لدي شرط

قالت امه بغضب : انس تأدب

رد رمزي : لا عليك ام انس ، انس اخبرني ما هو شرطك

قال انس : سنبقى هنا و سأعمل لديك ايضا شرط ان تعالجني فانا
لا ازال مريضا نفسيا

و بعد لحظات وصل رجل مع مروى : السلام عليكم ، من منكم
هو انس ؟

اشارت الى انس و قالت مروى : هذا هو !

قال الرجل : انا ابن عم مروى و اعاني من مرض نفسي و لقد لاحظت ان مروى تخلصت من مرضها النفسي بفضلك

تفاجئ رمزي و ام انس و التفتوا نحو انس ثم اكمل الرجل : انا اعرف انه يمكنك معالجتى فالجميع يتحدث عن خبراتك في علاج المشاكل النفسية

رد انس : حسنا ، ولكن لا يمكنني معالجتك فصاحب البيت عاد و بيتي لا يصلح ان يكون مكانا لمعالجة الناس فهو يصيب بالاكئاب اكثر مما تتوقع

التفت الرجل نحو رمزي وقال : انت صاحب البيت صحيح

فرد رمزي : اجل صحيح

قال الرجل و في يده قطع ذهبية : سأدفع لك خمس قطع ذهبية مقابل الاقامة اسبوعا هنا حتى اتلقى جلسات علاجية من الفتى

نظر رمزي نحو جده ثم عاد الى النظر الى الرجل و رد : انا اقبل بعرضك

ثم التفت الرجل نحو انس فلم يقل هذا الاخير شيئاً فقال الرجل : و
خمس قطع ذهبية لك ايضا مقابل علاجي

رد انس : لم يتفوق التلميذ على استاذة بعد ، انا مجرد مريض
نفسي مثلك هذا هو الطبيب

و اشار الى رمزي

قال الرجل لرمزي : انا اعاني من الوسوسة و الخوف و الاكتئاب
و القلق

تعجب رمزي ورد : كيف تجتمع كل هذه الامراض في رجل
واحد

قال الرجل : انا اسمي اشرف و انا اعاني مؤخرا من اصوات في
رأسي فسرتها لي مروى على انها بسبب الاكتئاب و لدي رجفة
في اليد حين اقلق اما الخوف فلا اعرف سببه بعد

طلب رمزي من انس ان يبقى مع مروى ليساعدا ام انس في اعادة
الاغراض من العربة و من اشرف ان يدخل معه الى غرفة
الجلوس

قال رمزي بعد ان جلسا : اخبرني بأغرب الاحداث التي وقعت
لك

قال اشرف : أنا شرطي و اعيش في بلدة تيهرت ، منذ حوالي سنة
أو سنتين وصلتنا بلاغات و شكاوى متكررة من سكان بلدة
صغيرة، الشكاوى و البلاغات كلها تشتكي من رجل عجوز ينتمي
للسكان الأصليين، و كل الشكاوى تقول انه ساحر و انه يسبب
القلق في البلدة و يريدونه ان يخرج منها.

وهكذا ومن اجل سلامته اخدناه معنا في العربة و سافرنا به لبلدة
ثانية، الرحلة اخدت تقريبا ساعة ونصف، لكن لما وصلنا تركناه
هناك في فندق و قلنا له انا لا يعود الى البلدة إلا بعد ثلاثة أيام
يكون الوضع هدأ، وهذا طبعا لاننا لسنا مصدقين الشكاوى ضده .

وهكذا ركبنا عربة الاحصنة وقدناها بأقصى سرعة للعودة و اخدنا
تقريبا ساعة وربع، و بمجرد ما دخلنا شوارع البلدة التي نعيش بها
التقينا بالرجل العجوز الساحر قاعد على كرسي في جانب
الطريق، لا أنا ولا زملائي قدرنا نفسر ماذا حصل و كيف سبقنا و
نحن تركناه في فندق و رجعنا بأقصى سرعتنا لكن تقريبا قصص
أهل البلدة عنه حقيقية.

الحلقة 16 :

رمزي بعد ان سمع قصة الرجل تانى في رده : هل تشعر
بارتياح لانك رويت هذه القصة ؟

يقول اشرف : ليس بعد

يرد رمزي : ما هو شعورك بعد ان مررت بهكذا تجربة

يقول اشرف : خوف و قلق

يرد رمزي : تخاف ، من ماذا بالظبط ؟

يقول اشرف : اسمع اصواتا داخل رأسي و اشعر بأن الناس
تلاحقني و هذا يسبب لي الخوف

يرد رمزي : الاصوات في رأسك ترجعها للرجل الساحر ؟ يعني
هو سبب هذه الاصوات داخل رأسك

يقول اشرف : اجل انا حين شاهدته داخل البلدة يجلس على الطريق عرفت ان عاقبتني ستكون وخيمة

يرد رمزي : هل جربت التأمل من قبل ؟ و اخراج هذه المخاوف و الاصوات الى السطح ؟

يقول اشرف : لا و لا احب فتح موضوع الساحر حين اكون لوحدني و لا اعلم لماذا

يرد رمزي : هذا بالتأكيد يسبب لك الخوف ، موضوع الساحر و انت لوحدك اعني

يقول اشرف : اجل ، انا مريض و احتاج الى مساعدة ارجوك ساعدني يا دكتور

كلمة دكتور تزرع القوة و الشجاعة في نفس رمزي و هو اول مرة يسمع هذه الكلمة ، فيقرر مساعدة الرجل

بينما بدأت الجلسة و في تلك الاثناء و بالمصادفة دخل شيخ القبيلة ياسين على وقع كلمة دكتور وكان معه هيثم ابنه فنادى رمزي : رمزي بني هلا جئت معي

يرد رمزي : لكن عندي مريض

يقول ياسين : تعال و اكمل جلستك فيما بعد

اخذ رمزي اشرف المريض و اراه غرفته التي سيقوم بها و هو لم يأخذ علاجه بعد و سار رمزي مع شيخ القبيلة الى بيته اين وجد كلا من عمدة البلدة و شريفها و بعض الاطارات يجلسون على طاولة مستديرة

شيخ القبيلة يضع يده على كتف رمزي و يضرب على صدره و يقول امام الجميع : هذا هو الطبيب النفسي الجديد للبلدة

فتفاجئ رمزي ثم اشار ياسين الى هيثم الذي كان مع مروى والذان يتمثالان للشفاء بسرعة وقال : و هذا خير دليل على شهادتي

فصفق جميع من في الغرفة لرمزي ثم تناوبت الجماعة على مصافحته واحدا تلو الاخر و اهداه عمدة المدينة مفاتيح بيت وسط البلدة حتى يقدر على استقبال عدد اكبر من المرضى نفسيا

قال رمزي : شكرا لكم جميعا لا اعرف ماذا اقول حقا فاجئتموني

رد شيخ القبيلة : اليوم لن نكرمك انت فقط بل سنكرم كل سكان
البلدة بتغيير قوانينها و ابدالها بقوانين جديدة تهتم بالمرضى نفسيا
و تعطيهم حقهم في العيش مثل بقية الناس ، اضافة لتعليم مجاني
للجميع

فرح رمزي كثيرا بالخبر و ما ان عاد الى بيته اسرع الى
المريض اشرف فوجده مستلقيا على سريره فاراد ان يكون اول
من يعلمه بالخبر : اشرف لدي اخبار جديدة

يرد اشرف : لست متوكد انني في حال جيدة لسماع خبر اجله
فيما بعد

يقول رمزي : ما بك ؟

يرد اشرف : مريض نفسي ، ماذا تظن انني اشعر ؟ اصوات داخل
رأسي اكنئاب و وسواس

كان رمزي واقفا عند الباب فدخل و جلس على حاشية السرير :
ارتح الان و يمكنك اغماض عينيك او ابقائهم مفتوحتين كما تحب

، و الان افتح لي صدرك و اخبرني بكل شئ و لا تخف لا احد
سيعلم بشئ حيالك غيري

الحلقة 17 :

يقول اشرف : لا أكتب تلك التدوينات؛ كي أعرض مشكلتي وحلها
وما حدث فيها، بل أعرض تجربتي معك كطبيب نفسي في رحلة
بحث عن مفقودات تاهت عن معظمنا.

يقول رمزي :فكرة العلاج النفسي في مجتمعاتنا لم تكن بالفكرة
المرحب بها تماماً، ويحدث حولها تساؤلات شتى، وأيضاً النفور
منها.. وإذا التجأت إلى الحوار؛ كي تقنع أحدهم بأهميتها ستلفظ
أنفاسك الأخيرة دون إقناعهم؛ لذا الخوض في التجربة وظهور
النتيجة عليك هي خير حوار في مثل هذه الأمور.

يقول اشرف بعد مرور سنة : في الواقع لم تكن تلك التجربة
الأولى لي مع هذا النوع من التجارب، بل هي واحدة من أربع،
وكل واحدة مع طبيب مختلف.

لكل تجربة حكاياتها وجلساتها ونتائجها، منها الإيجابية والسلبية أيضاً.. سنتعرض لكل تجربة بالطبع، ربما حكاية أو انطباع أو شعور وربما جلسة كاملة بالتفصيل.

يقول انس : في جلسات العلاج النفسي أنا العنصر الأساسي في تلك الغرفة، ولم يكن الوحيد، أيضاً الطبيب هو عنصر لا يقل أهمية عني.. بالفعل أنا الشاكي من الألم، وهو المساعد الوحيد بعد الله عز وجل.

يقول هيثم : من كل تلك الغرف التي دخلتها لا تروق لي إلا غرفة واحدة فحسب، ضوءها أصفر، خافت بعض الشيء، الكرسي الذي أجلس عليه مريح للغاية، وتزينها لوحات مرسومة بدقة.. هي مريحة للنفس والنظر لأقصى الحدود.

يقول رمزي : الطبيب النفسي هو بكل مقاييس التصنيف بشر، يخطئ ويصيب، شخص متخصص في علم ما يؤهله لأن يعالج الأشخاص من أشياء ربما تكون مزمنة، وربما تكون عارضة فحسب.

تقول مروى : تجربتي الأخيرة مع طبيبي الحالي في نظري هي التي أحدثت معي فارقاً بعض الشيء؛ لأكون صادقة أحدثت فارقاً كبيراً.

تقول مليكة : دعونا نوضح بعض الأشياء.. ليس كل من يخضع للعلاج النفسي مريض؛ أغلب من أعرفهم يخضعون لذلك النوع من التجارب أشخاص طبيعيون لديهم بعض المشكلات في حياتهم ولا يستطيعون مواجهتها بمفردهم.

يقول كريم : شخصيا لا أعول كثيراً على المسميات، إن كان "مريض يخضع لعلاج مع طبيب نفسي"، أو "شخص يلجأ لمساعد متخصص"؛ كلمة مريض أو حالة أو عيان، وطبيب أو مساعد أو مستشار، وعلاج أو تغيير؛ كلها مسميات تؤدي نفس الغرض، لا يهمني أي منها على الإطلاق.

يقول اسامة : في العلاج النفسي لا بد أن يتوفر أكثر من عامل كي يبدو على الأمر نتيجة واضحة وناجحة.

يقول رمزي : القبول من الشخص للطبيب من الأشياء التي سينبني عليها كثير من الأمور، ودونه لا يحدث أي نتيجة إيجابية.

يقول انس : الثقة، وهي العامل الثاني والأهم على الإطلاق.. وهذا الأمر ليس بالخيار، إنما هو إلزامي في تلك التجارب؛ لذا على الشخص أن يدقق الاختيار لطبيبه المعالج وبعناية.

تقول مليكة : الصدق، وهو الأمر الذي لا يوجد فيه نقاش، إذا كذبت على طبيبي المعالج - هو لا شك سيعرف ذلك- ولكن هدمت عموداً من أعمدة السبل لعلاجي النفسي! وأيضاً ينبغي على عامل الثقة، إذا لم أثق بهذا الطبيب وأكن صادقاً معه، فلم أذهب إليه من الأساس؟!!

يقول انس : استعداد الشخص للتغيير؛ فننقل للعلاج.. فإذا لم يكن لديه الرغبة في هذا أو مجبراً عليه، فلا نتيجة لأي شيء.

لمن خضع لهذا النوع من التجارب، لا بد أنه يعرف هذا السؤال جيداً:

ما الذي أتى بك إلى هنا؟ أو بالأحرى، ما الذي حدث وجعلك تلجأ لطبيب نفسي؟

يقول هيثم : لا أخفي عليكم، هو بالنسبة لي سؤال سمح سخيّف.. أنت طبيب نفسي، أثبت لك كي تساعدني لأعرف نفسي، خباياها، مميزاتها وحسناتها، مساوئها ونقاط ضعفها.. لا لأحكي لك المشكلة التي قصمت ظهر البعير وتساعدني في حلها وتتركني بعدها أغوص في بحر من الظلمات مع غموض نفسي عليّ!

الطبيب الفاهم هو الذي يكشف عن تلك الأشياء ويستمتع بعملية البحث مع الشخص في هذا.. لا يقف عند المشكلة ويساعد صاحبها في حلها فحسب، إنما يفتش في الذكريات، المشاعر، الأحداث، الأيام، التغيرات، الطباع، الآلام والآمال.

يقول اشرف : هو يساعد إنساناً في معرفة نفسه من أين أتت وإلى أين ستذهب، وأيضاً يساعد نفسه بهذا، ولا شك أن الطبيب نفسه يخضع لتلك الجلسات مع متخصص مثله، لا تنسوا أنهم بشر مثلنا تماماً.

يحتاج الطبيب النفسي كي يتعرف على الحالة التي أمامه أن يجلس معها لا يقل عن أربع جلسات، كل واحدة منها لا تقل عن ثلاثين إلى خمسين دقيقة، فإذا كان الشخص عنده استعداد تام للتغيير سيشعر بالإنجاز في أولى الجلسات من العلاج، أما إن كان من الغامضين مثلي فربما سيجلس لتسع جلسات، كل واحدة فيها لا تقل عن نصف الساعة؛ كي يجد الطبيب لي مدخلاً يساعدني منه!

يرد رمزي : "هذه الجلسة التاسعة لك معي، بعد ثماني جلسات أخيراً لقيت لك مدخل أقدر أدخل لك منه".

تقول مروى : هكذا بالضبط ما قاله لي طبيبي الأول؛ ليخبرني كم أنا كتومة وغامضة ولا أبيع بقليل أو كثير عن نفسي!

لذا حينما ذهبت لطبيبي الحالي أخبرته ما حدث مع طبيبي الأول، فقط ليكون على علم بما سيحدث معه بناء على تجربة لسابقه؛ ولولا أنني كنت على أتم الاستعداد للتغيير، وأن طبيبي هذا اعتبره من الأطباء الفاهمين، لما حدث تغيير واضح في داخلي ويظهر عليّ تماماً، ولما كنت سأجلس وأكتب ما أكتب.

تقول مروى : أنا لست قادرة على استيعاب انني على هذا الشكل !

يرد رمزي : لا أنت مستوعبة وتعلمين لكنك لسة راضية ان تصدقي.

كانت هذه بداية المشاجرات واختلاف الرأي والشد والجذب بيني وبين طبيبي.. والتي لم تنته بالطبع

بعد ان ادلى كل منهم بدلوه في محاضرة هي الاولى من نوعها في البلدة و في شمال افريقيا بصفة عامة عن العلاج النفسي اتى دور رمزي ليشرح للجمهور الغفير داخل القاعة العلاج النفسي

العلاج النفسي هو شكل من أشكال العلاج الذي يركز على التفاعل بين شخصين أو أكثر, في جلسات العلاج النفسي، يتحدث المريض مع الطبيب النفساني أو وسط مجموعة العلاج على سبيل

المثال, عن الأشياء التي يحتاجها للمساعدة في المعالجة, ومن خلال المناقشة يمكن معالجة التجارب الصعبة ومحاولة إيجاد حلول لها, ويمكن أن يكون المريض الذي يتلقى العلاج من الطبيب النفسي فردا أو زوجين أو أسرة أو مجموعة.

يرتكز العلاج النفسي على التفاعل بين الأشخاص ولكن ليس كشكل من أشكال المحادثة اليومية, حيث أن العلاج النفسي هو طريقة للعلاج مع وجود أهداف محددة واضحة, وتهدف المناقشات لإزالة المعاناة الناجمة عن الاضطرابات العقلية أو المشاكل الأخرى في الحياة أو تخفيفها, وقد أظهرت الدراسات أن العلاج النفسي هو العلاج الفعال لعلاج الاكتئاب من بين أمور أخرى.

تتوافر المساعدة عن طريق المحادثة من قبل العديد من المجموعات المختلفة من المهنيين حيث يعد التحدث مع شخص تثق به في كثير من الأحيان مفيد جدا, ومع ذلك, يمكن أن يتم تلقي العلاج النفسي الفعلي فقط عن طريق طبيب نفسي مدرب .

هناك العديد من المناهج المختلفة المستخدمة في العلاج النفسي, على سبيل المثال, يؤثر نوع الممارسة على وجهة النظر التي يتم مناقشة المشكلة من خلالها, حيث يمكن أن يُنظر إلى الاكتئاب, على سبيل المثال من منظور تجارب الطفولة أو نماذج التفكير الخاصة بالشخص المكتئب, كما تؤثر الزاوية المختارة على كيفية محاولة الشخص لمعالجة المشكلة, لذلك تكمل النهج المختلفة في

كثير من الأحيان كل منهما الآخر، ويمكن استخدامها معا في نفس الوقت.

في التطبيق العملي، يستخدم الأطباء النفسيون عدة نهج وخبرات سابقة، ومن الجدير بالذكر أن التفاعل الإيجابي بين الطبيب النفسي والمريض من العوامل الهامة جدا لنجاح عملية المعالجة.

الحلقة 18 :

بعد ان سار رمزي طبيبيا نفسيا استقبل اول فتاة كان اسمها اسماء

تقول اسماء : مرحبا جنئت في الموعد الذي حددته لي

يرد رمزي من مكتبه : تفضلي اجلسي بصالة العلاج و سأوافيك بعد دقيقتين

انهى رمزي كتابة مدوناته ثم لحق بأسماء و كانت الجلسة حوارية كالآتي :

تقول اسماء : السلام عليكم ورحمة الله..

ماذا أفعل وما الحل؟ لا أعلم.. أنا فتاة أبلغ من العمر 22 سنة أشعر بوحدة فظيعة جدا وهذه الفترة تركت جميع صديقاتي لأنهم يحملون من الكذب الكثير وكل السنوات الماضية كانت عبارة عن استغلال منهم لي، أنا لا أعرف أن أحقد ولا أكره وعند أول مشكلة واجهتني ابتعدت صديقاتي عني أما أنا فكنت معهم على الحلوة والمرة وأصبحت الآن لا أثق في أحد وأصبحت أقرأ النفاق في عيون الناس وأعلم أنهم يكذبون ماذا أفعل؟ وأنا حاليا ابتعدت عن جميع الناس حتى الأقارب ومرت فترة حوالي 3 شهور لم أر أقاربي على العلم كنت أذهب لزيارتهم تكرارا وأقول لنفسي كله يكذب على كله حتى أهلي ابتعدت عنهم وأجلس في غرفتي طوال الوقت حتى وجبات الأكل أصبحت أتناولها وحدي وفي غرفتي وفي بداية الموضوع أهلي كانوا يحكوا لي تعالي اجلسي معنا وهكذا وبعدها تركوني بالمرة حتى أصبحت لا أعلم عنهم شيئا أبدا يخرجون من البيت وأنا لا أعلم وأفاجأ كثيرا بأنني وحدي بالبيت وحاليا أنا لا أحس أنني لي قيمة بين أهلي ولا حتى بأي مكان ولا حتى محبوبة وأنا وقلتي واحد، وأصبحت حياتي كلها بلا معنى، أريد اهتماما أريد حبا، وأريد.. وأريد وعلى الرغم من ابتعادي أنا عن الناس إلا أنني تمنيت أن يفتقدوني يشعروني بقيمتي ماذا أفعل؟ أنا كثيرا تعبت وأنا حاليا لا أشعر بشيء وينتابني شعور أنني لست موجودة ميتة أو حتى جسد بلا روح.. أريد اهتماما أريد أحس أنني أعيش وهناك شيء آخر أريد أن أحب وأحب في لحظة من اللحظات أريد أن أقبل بأي علاقة عابرة كي أحس بأهميتي ولكن

ضميري لا يسمح لي ولكني بحاجة جدا لشخص يسأل عني كل لحظة وأنا حاليا ما أنام إلا وأنا دموعي على خدي وأحسن أنني أكبر من عمري بكثير.. كرهت حياتي بكل اختصار وأكره بيتي الذي يشبه الفندق بنظري أنا جدرانه باردة كالتلج ليس فيه أي مشاعر ولا أحد يسأل عن أحد كل واحد يهتم بنفسه فقط، عندي إخوان أكبر مني أتمنى ولو مرة يسألوني عن حياتي عن دراستي وعلى فكرة هذا الموضوع أثر كثيرا على دراستي وأصبح معدلي ضعيفا ماذا أفعل؟ وأهلي يفكروا أنه كل شيء يصير بالبيت عادي يعني لا يؤثر في والله ما أعرف لكن أن متعبة كثيرا أريد أحدا يسمعني أحكي معه كل يوم أريد حلا..

كان عمر المشكلة خمس دقائق

يرد رمزي : في اعتقادك ما هي أسباب المشكلة؟

تقول اسماء : أتوقع لأنني وحيدة لا وجود لأهلي ولا أحد يعبرني أنا أعيش ميتة ولا أحد يخاف علي ويحبني ولا وجود لصديقات مقربات أو صادقات ولا حتى حبيب وكثير هذه الأيام الناس تحكي عن الحب وقصصه ماذا أفعل والكل يحب وعندما تقول لأحد صديقاتي أو زميلاتي بأنها تقول لأمها كل شيء وأن علاقاتهم كأنها صحبة ويخافوا على بعض ويطلعوا ويعملوا كل شيء مع بعض يعني أسرة عن جد ليست مثلي..

يرد رمزي : في اعتقادك ما هي الأسباب التي أدت إلى تفاقم المشكلة؟

تقول اسماء : جاء قبل سنة شاب من نفس الجامعة وقال إنه يريد أن يخطبني وأنا حكيت لصاحباتي وصار ووقفنا بالجامعة كم مرة وجاء وخطبني من أهلي وبكل بساطة أهلي لم يسألوني حتى أو يعملوا لي قيمة ورفضوا الشاب وبعد ذلك حاول الشاب أن يوقفني بالجامعة ولكني كنت أرفض يعني أهلي رفضوه أنا على أي أساس أقبل أقف معه وصار يطلب من صاحباتي أن يساعده وصاحباتي ملوا من الموضوع وحتى أنني صرت حديثهم وأنا أحبهم وأحكي معهم وما أريد أحكي لهم وبدأت الثقة تختفي إلى أن تركتهم أو حتى هم تركوني وهكذا خسرت صاحباتي أما أهلي من أول هم بعاد عني ولكن زادت المشكلة لا أعلم لماذا ونحن حالياً فعلاً لا نتكلم مع بعض أنا وأهلي..

يرد رمزي : ما هي الإجراءات التي قمت بها لحل المشكلة؟

تقول اسماء : حاولت أن أحكي مع أهلي لكن ما صار شيء وصاحباتي ما يريدون أكون معهم يعني ماذا أعمل لهم أنا أحاول أن أنسى مشاكلتي وأضحك وفجأة دمعتي تنزل أحاول أشغل حالي لكن تفكيري يقتلني.

و كانت الإجابة كالآتي :

بسم الله الرحمن الرحيم..

و عليكم السلام ورحمة الله وبركاته..

الأخت الفاضلة اسماء..

قرأت تفاصيل ما جاء في استشارتك وأريد أن أقوم بتوضيح شيء مهم أننا جميعا نحتاج إلى الكلام بوضوح مع جميع أفراد أسرتنا حتى يحدث شيء من التواصل الجيد والصحي نحتاج لأن نقول ونعبر عن انتمائنا لبعضنا وعن حبنا لجميع أفراد أسرتنا بشكل مباشر أقدر تماما ما تعانيه ولا نستطيع تغيير سلوك من حولنا ولكن نستطيع أن نلفت نظر من حولنا ولكن نكون لطفاء وعلينا أن نحافظ على الحوار المستمر والاستماع الجيد لبعضنا البعض. هناك تحديات في بداية الأمر فقد تكون استجابة وقد لا توجد ولكن عليك بالمبادرة أنت..

ساعدني نفسك أن تكوني بين أصدقاء إيجابيين وسوف تبذلين بعض الجهد في داخل الأسرة وخارجها ولكن سوف تنجحين في إسعاد نفسك..

حاولي التحدث معهم ومشاركتهم ولا تتركي نفسك للعزلة أعلم جيدا أن ما يعطي الإنسان شعورا بالقيمة هو أن يكون محبوبا لكل من حوله قد يوجد الحب داخل أسرتك ولكنه قد يكون خاملا تحتاجين طاقة لكي ينطلق من داخلكم جميعا..

لا تنعزلي عنهم وحاولي مرة وأخرى تبادل الحديث وتوضيح وجهة نظرك.

قاومي أي رغبة داخلك بأن تنقدي أحدا اجعليهم يعترفون بأنك موجودة بالفعل معهم..

اعرضي مساعدتك عليهم واهتمامك ومحببتك ورغبتك في المشاركة معهم..

عزيزتي لا تستطيع الحياة بأشخاصها ومواقفها أن تسير على وتيرة واحدة وليس التعميم بالشيء الصحيح فلا تأخذي من المواقف التي حدثت معك بأنها حقيقة واقعية ولا تبالغ في ما حدث فلا يوجد من هو سيء ولا يوجد من هو جيد ولكن كل من علينا فعله هو التركيز على الأشياء الإيجابية في الأشخاص التي نتعامل معهم ونترك كل ما هو سلبي واعلمي أن المداخل المؤثرة للأشخاص أهم الحب والإنجاز والحب أهم شيء بين الأفراد فإذا أردت التأثير في الناس فدعهم يحبونك أولاً..

أتمنى لك كل الخير وأنتظرك صديقة في عيادتي

الحلقة 19

اما انس فقد نشر كتابه الذي كان يدون فيه كل افكاره و طرق علاجها

و بعد خمس سنوات

في سوق بغداد اكبر سوق عربية للكتب يحمل انس كتابا تحت اسم
الطبيب النفسي . يفتحه فيجد كل مدوناته و قصصه القصيرة و
يجد تحت الكتاب خاتم احدى دور النشر
انس : يا الهي كتابي سرق

...يتبع

انتهت