

١٨+ حِلَادَةٌ فِي الْعَلَمِ وَالْبَيْنِ

رَحْمَةُ الْيَوْمِ

لِلتَّعَافِيِّ وَالتَّبَرُّ مِنْ قِبَوْدِ الْعَدْمَانِ

رانِيِّ رِمْضَانِ

بَنْتَ الْبَرْوَفِير



رَبَّ الْأَرْضَ يَوْمَ

للتَّعَافِي وَالتَّدَرُّجُ مِنْ قِبَوْدِ الْأَدْمَانِ

رَانِي رَمْضَانُ

بَنْتَ الْبَرْوَجِيْرِ

أهداف

إصراء إلى من يعانون في الحياة رغم صورهم

والى من المترافقون في ذلك لأن يواجرونها

صارت سبب ادمانهم

وبسبب عدم ادرارهم ^{الصحيح} ساعدوا في زيادة جحدهم

فما أنا قادر على إيقافه ودعهم

بحاجة من لهم نفسهم

أشخاص تغير كل معالم حياتهم بمجرد تغير ادرارهم

المقدمة

مرحباً بكم يا رفاق في عمل جديد من أعمال رانيا رمضان بنت البروفيسور.

هذا الكتاب ليس بصفتي روائية ولا مدربة تنمية ذاتية بل هذه المرة بصفتي معالجة نفسية.

في هذا الكتاب سوف أناقش حالات شائعة للإدمان من خلال حالات يحكون لكم تجربتهم معي ورحلتهم للتخلص من الإدمان وستعيشون معامرتهم في الرحلة خطوة خطوة من الخطوات الائتلا عشر لكل حالة.

بدون مقدمة طويلة دعونا نبدأ مع الحالة الأولى ونعيش معامرتها ونتعلم منها، هيا بسم الله نبدأ...

رانيا رمضان

بنت البروفيسور

الحالات الـ ٧

"أنيسة"

إدمان العلاقات المفْحِّمة

ADDICTION TO ABUSIVE
“TOXIC” RELATIONSHIPS

أهلاً أنا أنيسة عمري 33 سنة أعمل في مجال المبيعات العقارية، أعيش بمفردي وذلك لطبيعة عملي في إحدى الدول العربية، لن أطيل عليكم في مقدمتي عن نفسي وسأبدأ أحكي لكم تجربتي في التخلص من الإدمان، وإدماني الذي عانيت

منه لسنوات كثيرة هو "إدمان العلاقات المفهذة" **السامة**"

والشخصيات السامة في حياتي.

ADDICTION TO ABUSIVE "TOXIC" RELATIONSHIPS

ورحلتي للتعافي كانت 12 خطوة وسأشارككم خطوة خطوة وسأوضح لكم الطريق الذي أرشدتنـي له معالجتي النفسية رانيا رمضان، هيا بدون رحمة كلام سأحكي لكم خطوتي الأولى.

الخطوة الأولى

الاعتراف بالمشكلة

أنا كنت في علاقة استمرت لست سنوات، أكيد معظمكم يقول يا لها من علاقة تتميز بحب كبير، وهذا الحب جعلها تستمر كل هذه المدة، ولكن الحق والحق أقول، أن هذه العلاقة كانت أشبه بالعذاب، فكنت أعيش في جحيم وأقعن ذاتي بأنني في نعيم أو أوهن نفسي بأن فترة الجحيم ستمر وسيأتي النعيم.

تخيلوا أن العلاقة انتهت بعد 6 سنوات ليس من طرفي بل من طرفه هو، وأنا فكرت أن اتخلص من إدمان هذه العلاقة لأن أثرها ظل بداخلي، وظلت أتعذب أيام وليلياً، إلى أن وصلت لمرحلة وواجهت نفسي صراحة، هل أبحث عنه وأحاول أن أعود إليه، بعد أن قال لي: أنه غير مناسب لي.

وهذه الكلمة جعلتني أبكي وأنا أضحك مندهشة، هل كان يحتاج 6 سنوات كي يكتشف بأنه غير مناسب لي...! أم إنها تلاكيكة فارغة للهروب.

على العموم سأوضح لكم ماذا قررت.

قلت لنفسي، هذه ليست أول مرة يحدث انفصال بيننا ولكن في كل مرة نعود على أمل أن العلاقة تكون أكثر تماسًكاً ونكون سوياً، بل في الواقع أن في كل مرة نعود لا يعود الأمر كما كان عليه، وسرعان ما يحدث نفور.

طللت 6 سنوات مستمرة لأنني واهمة ذاتي بأتي في علاقة جميلة وبنيتها على أساس كم لحظة عشتها مع ذلك الشخص في أول العلاقة، لحظات الحب التي عشتها في البداية معه وكم هو رفعني سابع سماء من شدة الحب والاهتمام، جعلني اتحمل تقلباته أو حتى عيوبه التي ظهرت بعد ذلك.

حينها بعد الانفصال الأخير وعندما قالها لي صراحة بأنه غير مناسب لي، طللت أيام أفكر هل أعود له وأحاول أقنعه كالعادة بأنني متقبلة كما هو وسأظل معه لأنني أحبه حب غير مشروط، ولكنني واجهت نفسي بالصراحة، وقلت لنفسي، ماذا حصلت عليه في كل مرة أقول له أنني متقبلة كما هو، متقبلة عيوبه قبل مميزاته، كل هذا أدى إلى أنه نظر إلى عيوبي أنا وبيظهر عدم تقبله لها.

يعني الآية انقلبت في هذه العلاقة الغير سوية.

قررت أواجه نفسي بالواقع، قررت ألا أعود لنفس الطريق الذي ليس له نهاية.

قررت أن استعين بمساعدة معالجتي النفسية كي ترشدني ماذا عليّ أن أفعل، وطلبت مني أن اعترف بمشكلتي وأدونها في دفتر خاص لهذه الجلسات، وأن أعود لهذا الدفتر وأقرأ المشكلة ومعاناتي كي أقراءها في كل مرة أشعر بحنين لذكريات ليس لها وجود إلا في خيالي.

لأن إذا قارنت الذكريات الجميلة باللحظات المؤذية وافتعال

المشاكل وقلة القيمة وعدم التقدير، سأجد أن الميزان اختل بسبب عدم توازن الكفتين على الأقل.
كتبت الآتي:

الخطوة الأولى

الاعتراف بالمشكلة

1- أنا في علاقة محرمة، لا ترضي الله، وأعلم جيداً أنني دخلت هذه العلاقة وأنا نبغي خير بعد أن أقنعني أنه يحبني وستكون علاقتنا رسمية أمام الجميع وكل ما علىي أن أعترف له بحبه فقط، ولكن ها أنا اعترفت له بحبه وماذا حدث...؟
لا شيء، فلم يأتي لخطبتي ولم تتوج العلاقة بسمة رسمية وهي أول خطوة في هذا الطريق، وكانت تلك أول إشارة لي بأنه شخص غير صادق في كلامه، ولكن نظارة الحب عمتني عن الحقيقة.

2- ظهرت به الكثير من العيوب التي لا تتناسب معي، سواء أسلوبه في الكلام الذي تغير في بعض الأحيان أو حتى أسلوب حياته وفكره وطموحاته الذي لا يتناسب مع طموحي، ولكنني قلت لنفسي لا، الحب أهم من كل هذه الأمور، ولكن الصدمة أن مع مرور الوقت صرت أنا من لا يعجبه ويحاول أن يتصدى أمور تافهة كي يجعلني معيوبة في عينه وفي عيني، كي يقنع نفسه أنني معيوبة ويشبع النقص الذي به، هو يعلم جيداً بأنه المعيوب، ويعلم جيداً بأنني أفضل منه وبرغم أنني لم أقل له

ذلك، فكي لا يشعر بنقصه يحاول أن يتهمني بنقص وعيّب زائف كي لا يأتي وقت وأشعره أني أفضل منه، فصرت أعاني منه بعدم تقدير ما هو جميل بي، برغم كوني "أطبّل" له حرفياً كما نقول بالمصري على اتفه شيء يقوم به في حياته، كنت أجعله يشعر أن أي خطوة يحاول أن يخطوها بأنها انجاز عظيم، وأشجعه كأنه طفلي الصغير، كنت أعطيه هذا الدعم كي أشعر منه بتقدير مشابه لإنجازاتي، ولكن في الواقع كنت أجد العكس.

3-قلة الاهتمام بي، في البداية كان مهتم اهتمام لا مثيل له، بالفعل جعلني اطير لسابع سما، ولكن سرعان ما وقعت لسابع أرض، وحينها بدلاً من أن أصدم قلت لنفسي، يا بنت ممكناً يمر بفترة صعبة، كوني معه أنت أهتمي به كما اهتم بك، هي فترة وسيعود مرة أخرى ويهتم بك كما كان في بداية العلاقة. ولكن الواقع لم يعد كما كان، لم يهتم بي بالطريقة التي جعلتني أحبه من الأساس، وصرت أنا من يهتم وكأنني أمه حرفياً وإذا قررت ألا اهتم يفتعل مشاكل بأنني تغيرت.

انا من تغير...! كيف...! وهكذا استمرت العلاقة بأنني من يهتم ومن يتحمل قلة الاهتمام، وكأنني عليّ أن اهتم بمشاعره، وأنا سحقاً لي ولمشاوري ولا أعيش في جحيم.

4-السب، تخيلوا بعد أن تحملت في البدء عدم صدقه بالوعود ومن ثم عدم التقدير لمميزاتي ومن ثم قلة اهتمامه ها هو وصل

لمرحلة أن يسبني في لحظة الانفعال والغضب وهذه كانت لحظات لا لحظة واحدة أي غلطة أو عن غير قصد، وذلك لأنه في يوم أفعل بشدة على سبب تافه كالعادة وسبني ورآني لم أهتم لكرامتي بل اهتممت به وقلت أكيد من فعل ومضغوط من شيء آخر، وكانت هذه أول مرة ولم تكن آخر مرة، بل صار من العادي أن يسبني ولا ألومه لأنه تماذى وذلك لأنني أنا من سمحت له بذلك.

5- مرور سنوات كثيرة بدون أي مسمى لهذه العلاقة سوى أنني متعلقة به بسبب بعض لحظات كانت في بداية الأمر جعلتني أشعر بالأمان وأنني سوف أخذ كمية حنان وحب لم أخذهما في حياتي، ولكن سرعان ما تحول الأمر إلى أنني صرت من يعطي ولكنني قلت لنفسي، يا بنت أعطيه ما حرمته منه، أنت أكثر واحدة تشعرين بألم بسبب قلة الحب، فأغدقيه حباً وعوضيه قد يكون محتاج لحب مثلك، فإذا أخذ سيعود ويعطيني مرة أخرى، ولكن ذلك لم يحدث.

6- استغلال تعليقي به، فصار يتمادى في افتعال المشاكل ويقرر الانفصال في حالة أنني لم أغير شيء معين لا يعجبه، وبالفعل غيرت في نفسي الكثير لأجله، ولكن هذا كان يجعله يرضى عنى بشكل مؤقت وسرعان ما يجد سبب آخر يهددني به بالبعد عنى وإذا وافقت على الانفصال أو إذا قررت ألا أوقف أن اترك ذلك الشيء لا يفكر كثيراً إلا وأجده ترك العلاقة وتركني وكأنني لم أكن.

في بعض الأحيان كنت أحاول البحث عنه وأحاول أن أقنعه أن نصل لحل وسط يرضيني ويرضيه، فيرضى في نفس اليوم ولكن في اليوم الثاني يفتعل المشكلة مرة أخرى وهنا لا يكون أمامي سوى أن أواقف، لأنه يمسكني من اليد التي تؤلمني، أنه يريد أن يرحل وهو يعلم أن رحيله يؤلمني لأنني صرت أدمي وجوده حرفياً.

وهكذا تمر الشهور والسنين وأنا على هذا الحال إلى أن وصلت لأخر مرة وقال لي أنه يريد أن ينفصل عني لأنه يرى أن حياتي لا تتناسب مع حياته، ومن ثم قال إنه لا يناسبني.

وكانني بداخل نفسي أقول: أعلم أنك لا تتناسبني ولكنني راضية بك، لماذا تقرر قرار نيابة عنِّي، ولكن عندما جلست مع نفسي، ونظرت لحياتي ولعمرِي ولشكلِي في المرأة صدمت.

صار عمري 33 وأعلم أنني لست بكبيرة والعمر مجرد رقم، بل أقصد ان هذه العلاقة استمرت أكثر من 6 سنوات يعني إذا كنا تزوجنا مثل أي اثنين سوين صادقين في بهما لكان معنا طفلان أو طفل على الأقل.

نظرت لنفسي وقلت لها: هو يضمن وجودي، هو يعلم أنني سأعود، هو يعلم أنني سأبحث عنه، هو يستغل تعليقي به، هو يعلم نقصه، هو يعلم جيداً بأنني أفضل منه فهو خائف أن يكون معي والناس ينظرون لنا ويقولون أنه قليل على ذلك يهرب ومتذبذب، ولكن إذا كان يعلم أننا غير متافقين لماذا دخل

حياتي من الأساس، فأقول لنفسي هو رأيي مثل الوردة انجدب لجمال شكلها ولتميزها وشخصيتها، واستكثر أن يأتي أحد غيره ويتنعم بجمالها ويهم بها كي يستمر جمالها إلى الأبد، لذا قرر أن يقطف هذه الوردة ويتمسّك بها في يده بدون أن يهم بها فتبدأ في الذبول، ومن ثم يرميها، من ثم يعود ويرى أنها ما زال بها بعض الجمال فيتمسّك بها مرة أخرى خوفاً أن يجدها غيره، وهكذا يظل محكرها إلى أن يضيع عمرها وتصل لمرحلة ذبول وتفقد جمالها وتفقد فرصها تماماً.

وهنا بعد أن نظرت للحقيقة قررت ألا أعود ولن أبحث عنه، بل سأبحث عن من يجعلني أتخلص من هذا التعلق المرضي، وهذه كانت خطوتي الأولى في طريقي الجديد الذي اخترته طريقي لخلصي من ادمان علاقة مؤذية.

والآن سأحكي لكم خطوتي الثانية في هذا الطريق.

الخطوة الثانية

الإيمان بقوه أعظم

في هذه الفترة أي عندما قررت ألا أعود مرة أخرى للشخص الذي يعذبني في علاقة غير سوية تحت مسمى الحب، كانت أول فترة صعبة جدًا فإذا كنت مع ذلك الشخص وأشعر أنني ضعيفة بسبب الحب، فأنا في تلك الفترة كنت في أقصى مراحل الضعف، يعني أثناء علاقتي به كنت أشعر بالضعف معه لأنني كنت اتنازل عن نفسي وكرامتني وكله يهون لأجل أخذ جرعة الحب منه، ولكنني في حياتي كنت أشعر ببعض القوة لأنني كان عندي يقين أنه معي وهو الأمان والسد، ولكن في الواقع هو لم يفعل شيء كي ارسم له هذه الصورة سوى بضع كلمات في أول الأمر جعلوني ارسم له هذه الصورة الخادعة.

ولكنها أنا بعد أن تم الانفصال أشعر أنني هشة مخدوعة مدمرة تماماً بل وأحياناً عندما أتأمل تلك العلاقة أشعر كوني حمقاء وغبية، وكأنني طفلة ساذجة لا طفلة فقط فهناك أطفال ذكاء لا ينخدعون، كنت معه مثل تلك الطفلة الساذجة التي قابلها أحد في الطريق وقرر أن يستغلها وطبعاً لن يذهب ويقول لها صراحة، أنا أريد أن أؤذيك، بل يبتسم لها وينظر لها كم هو ودود ويقول بمنتهى الرفق:

-تصدقِي أنك قمر يا صغونَة أنتِ، خذِي هذه الشوكولاتة وإذا
جئتِ معي سأجلب لكِ المزيد والمزيد.

طبعاً كطفلة ساذجة ستفرح وتقول:

-يا حلاوة، يا له من شخص طيب جداً، أنه يعاملني بحب وانه
كريم أعطى لي شوكولاتة وسيعطيوني أكثر، أكيد أكيد سأذهب
معه.

وها أنا سلمت نفسي وعمرِي مقابل كلمة حلوة تجعلني أحس
بحلاوة الدنيا بدلاً من مرارتها.

وهنا قررت أن أبحث عن مصدر القوة كي أتخلص من
هشاشتي ومن ضعفي، أبحث عن مصدر قوة يقويني بالفعل
ويرفعني وأشعر بالأمان وأنا معه، أبحث عن مصدر قوة دائم
لا أخاف رحيله أو تخليه عنِي، لذا أول علاقة حاولت العمل
عليها هي توطيد علاقتي بالله لأنَّ القوة الأعظم هو مصدر
الأمان الدائم الذي لن يتخلَّ عنِي أبداً.

لا أقول لكم أني اوطد علاقتي بالله كي اتخلى واستغنى عن
الناس كما يقول البعض، فالحياة صعبة من دون ونس الناس،
وصدق من قال "الجنة من دون ناس ما تنداس"، نبينا أدم كان
في الجنة وكل النعم حوله ولكنه شعر بالوحشة، فخلق الله له
حواء من ضلعة، نحن بشر ماديين نحب أن يكون معنا ونس
مثلنا مادي محسوس وملموس نشعر فيه بدعوتنا الله التي اجابها

وكان الله خلق شريك الحياة لأجلنا مخصوص كما فعل ذلك
لنبينا أدم.

دعوني أوضح لكم شكل علاقتي بالله سابقاً والآن، في السابق
كنت أصلي للأمانة ولكن روحي لم تشعر بلذة القرب بالله،
كنت أشعر باللذة بقرب ذلك الشخص لي، حتى كلام الله كنت
اسمعه وأحياناً أتأثر ولكن كلام ذلك الشخص كان يأسرني،
ولكن في النهاية ماذا حدث، وجدت أن هذا الكلام لم يتوج
بأفعال تثبت صدقه فلم أظل مخدرة في وهم... لماذا...؟

لماذا استمر في قرب بشكل لا يرضيني من الأساس...! من
أجل أن أرضيه...! وإلى متى...! إلى ألا يعد في العمر بقية...!

هنا قررت أن اظهر ضعفي لمن لن يخذلني قررت أن ابكي الله
وأشكوا له من أذى ذلك الشخص لي ومن أذى نفسي لي، فأنا
أذيت نفسي لأن الله ارسل لي الكثير من الإشارات كي أنقذ
نفسي ولكنني قررت أن أغرق نفسي وأنا نبغي أن أنقذ ذلك
الشخص من الغرق وأن نخرج سوياً ونعيش في سلام، ولكنه
تمسك أن يظل في البحر مرة أعمق معه في سلام، ولكن البحر
ليس له أمان سرعان ما يتقلب واصطدم بموجة عالية تؤلمني
وترمياني عنه بعيداً ولكن سرعان ما أجده الموجة مرة أخرى
تسحبني للداخل، ومن ثم آمن لهدوء البحر فاسترخي معه ومن
ثم تعود الكمة، ولكنني وصلت لمرة أن جسدي لم يعد يتحمل
صدمات، في آخر مرة رمتني موجة البحر قررت أن أهرب

وحياتها كنت مدمرة تماماً لم استطع أن اهرب واجري بسرعة، ولكنني زحفت على رمل الشاطئ كي ابتعد قبل أن تمسكني الماء من جديد فتسحبني وتعيد ذات الكرة.

خرجت من البحر أخيراً ولكنه لازال أمامي، ها أنا أمامي البحر والسماء، ها أنا أنظر متعبة بلأشعر بالهلاك النفسي والجسدي، قررت أن أحدد وجهتي التي سأكمل بها حياتي، هل أطلع للسماء أم للبحر.

هل أوجه وجهي لله سبحانه وتعالى فيرموني من كل الآلام التي لحقت بي، أم انظر للبحر مرة أخرى وأغرق في الدنيا وملذاتها التي ان اخذت منها جرعة بسيطة من السعادة أعطتك أمامها اضعاف مضاعفة من الألم.

وهنا بدأت أصلي ولكن بشكل وبروح جديدة، أه هي روح هشة وضعيفة تبكي كثيراً روح نادمة على ما فعلت، ولكنها ستقوى مع الله، بعد صلاتي كنت ارتاح بشدة بجلسة حديثي مع الله.

أحكي وأفضفض معه حرفياً، فأنا بصراحة لم أحب أن تكون علاقتي بالله علاقة رسمية وأقول أدعية باللغة العربية أدعية لا تلمس قلبي في بعض الأحيان ولا تساعدني أن أصف حاجتي، فكنت أجد في كلامي معه وبكائي له الراحة الفعلية، وطلبت من الله القوي ولا زلت أطلب منه يومياً أن يمدني بالقوة التي لا تجعلني أضعف فأقبل بشيء غير مناسب لي، ولا إلى أن أرجع

لطريق لا يرضيني، بل ويساعدني ربي بأن يبعد عني الشر ولا يخترني فيه لأنني ضعيفة قد أزل وأخطأ.

قربى من الله جعلني أرى الدنيا على حقيقتها وأن أعطى المواقف حجمها يعني ليس مقابل الكلمة الحلوة التضحية بالذات.

وليس من أجل الحب أن نقبل أسلوب كلام أو حياة لا يتوافق معنا منذ البداية، لا أقول إن علاقتي بربى جردتني من مشاعري وصرت أفكر فقط بعقلانية بل صرت أفكر بذكاء عاطفى، يعني العاطفة سيكون محلها في المكان التي تجد فيه أدلة تثبت استحقاقه لهذه العاطفة.

علاقتي بربى جعلتني ارتدي نظارة الواقع التي تجعلني أرى الأمور كما هي، بدلاً من نظارة الحب التي تجعلني أرى شيء واحد فقط مع التغاضي التام عن أي شيء غير ملائم.

وهذا ما تعلنته في خطوتي الثانية لذا هيا معي كي أقول لكم ماذا تعلنته في خطوتي الثالثة.

الخطوة الثالثة

التسليم لإرادة الله

في بداية الأمر عندما كانت تظهر لي العيوب التي كنت اتقبلاها مع انها لا ترضيني ولكنني كنت أرضي بها خوفاً من أخسر هذا الحب، كنت أخاف إذا انفصلت عنه أو إذا أظهرت عدم تقبلي لهذه المعاملة أن يتركني وبرغم أنني كنت أقبل بهذه المعاملة التي لا تريحني كان يتركني في كل مرة. ولكنني كنت أعود له ظناً مني أنني لن أجده هذا الحب مرة أخرى.

كنت لا انتبه لعلامات ربي لي التي تدلني أن ارجع من هذا الطريق وأن أسلم لله واتقبل قدره بأن هذا الشخص غير مناسب لي، النموذج الذي جذبني إليه لم يعد له وجود، لذا عليّ أن ارحل.

ولكنني لم أسلم لقدر الله وإرادته وبدأت أظن أنني قادرة بأنني لي يد في تغيير الوضع لصالحي.

يعني عندما ظهرت به عيوب بأسلوبه الفظ معي، قلت إن هذه فترة وستمر وبمعاملتي الطيبة واحتواي له سوف يقدر ذلك وسيتغير أو سوف يعود كما كان ونعود مرة أخرى في استقرار ووئام، ولكن ذلك لم يحدث.

عندما أظهر لي الله حقيقته بأنه ليس طموح ولا يفكر في المستقبل قررت أن أظهر له أن متقبلاه كي لا يظن أني أحبه لأجل شيء معين وظللت أتطور أنا كي يتّحمس هو كذلك ويتطور ولكنه قرر الانحدار.

الله أرسل لي الكثير من الإشارات سواء مباشرة وغير مباشرة ولكنني تجاهلتها، بل ذلك الشخص حرفياً قالها لي عدة مرات أنه غير مناسب لي وأنا تجاهلت كلامه ونكرته، لأنني خفت أن أتركه ولن أجد من يحبني مرة أخرى مع أنه لا يحبني الآن حب مستقر ولكنني لدى أمل أن يرجع كما كان.

قلت لنفسي عصفور في اليد خير من 10 على الشجرة، ولكن في واقع الأمر ان يدي لم يكن بها حتى عصفور، بل كان عصفور يتربّد على يدي أحياناً معي وأحياناً حر طليق، وأنا خائفة أن أرحل لأن هناك احتمال ألا أجد عصفور آخر من الـ 10 الموجودين على الشجرة، عصفور يؤنسني، في نهاية الأمر صارت نفسي، بأنني ليس لدي ما أخسره، هو بالفعل ليس معي، أنه يأتي ويرحل كما يحب، وفي الفترة التي يرحل بها أنا أعاني وأتألم ومن ثم أخذ جرعة حب فيسكن ذلك الألم ولكن سرعان ما يرحل مرة أخرى فأعاني معاناة شديدة.

لذا قررت أن أمر بفترة المعاناة وال الألم لأخر مرة، لا أريد أن أنتكس وأعود، لأن في كل مرة أعود له على أمل أن يكون قد عاد لذلك النموذج الذي أحببته لأجله، ولكن الحقيقة سرعان ما

يصدمني بوجهه الحقيقي الذي يصدمني به، واتقبله وفي النهاية
مرة أخرى لا يتقبلي.

شعرت حينها أني في دائرة مغلقة، شعرت أني أكرر نفس
الموقف وأنتظر أن أجد نتيجة مختلفة.

قررت ألا أنظر ورأي ولا أن التمس اعذار أو أخلق حجج
ابرر بها تصرفاته وقررت أن انفذ ما طلبه بأن يرحل وأن
أصدق حجته الفارغة بأنه غير مناسب لي، بل وأصدقها، فلم
صدقته عندما قال أحبك وأكذبه عندما قال إنه غير مناسب.

بل جلست مع ذاتي وكتبت كل الأدلة التي تثبت بأنه بالفعل
غير مناسب وواجهت نفسي بها.

ومن ثم فكرت بل وقررت أن أسلم لإرادة الله في حياتي،
وسألت نفسي: لماذا لم أتبع إشارات الله لي وأن ارحل عندما
وجدت المكان غير مناسب لي...!

قلت لنفسي لأنني كنت خائفة ألا أجده من يحبني بشدة.

سألت نفسي: ولم تكونت لي هذه الفكرة...!

هو من زرعها بي، هو أحبني في البداية واهتم بي اهتمام شديد
وقالها لي، أن حبه لي ليس له مثيل في الحياة، ولكن سرعان
ما تحول، وأنا ظللت أعيش في وهم تلك الذكريات.

وخفت أن اتركه لعيوبه التي ظهرت وتكون عيوب مؤقتة
ويعود كما كان وأكون قد خسرت ذلك الحب الأسطوري.

ولكن سنين عمري فنيتها على وهم احتمال.

ولكني قررت أن أسلم لإرادة الله اتبع تعليماته وشاراته، وألا أصدق شيء إلا إذا توج بالفعل.

وأن اتفاءل بالقادم وألا أظن أنني لن أجد أحد سيحبني بجنون فكما هو أحبني وأنجذب لي سينجذب لي غيره، بل حبه لي في بداية الأمر هذا دليل أنني شخصية مرغوبة، وأنا بالفعل مرغوبةولي أثري في حياتي وعملي، ولكنني اقتصرت الحياة عليه وعلى وهم احتمال قد يكون لي أو لا.

لذا قررت ألا تكون حياتي رهن احتمال، ولا رهن إشارة أحد، حياتي تكون رهن إشارة الله لي فقط لأنه يدلني ويرشدني لما فيه الخير لي وكفى، وعلى أن أتفقّل إشارات الله لي حتى وإن كانت تخالف ما أحب.

فالله يقول: {وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم، وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم}.

في خطوتي الثالثة تعلمت أن أسلم لإشارات الله وأصدقها لأنها لصالحي وألا أنكرها حتى وإن كانت تخالف هوايَا في بعض الأحيان، وبدلًا من أن أضع احتمالات وثقة زائدة في شخص فيستغلها بل أضع هذه الثقة في الله واتفاءل بأن القادر سيكون أضل لي وأسلم له أمرني فيدبرها لي فإنه يحسن التدبير.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

لا أنكر أني كنت مستمرة في تطوري العملي، بالرغم أني خسرت الكثير من الصداقات لأنه كان يتدخل في عملي ويقول لي لا أتعامل مع كذا وكذا، فصارت علاقاتي محدودة وكأن شخصيتي الاجتماعية صارت مقيدة وأنا تقبلت ذلك وتفاهمت رغبته بأنه يغير، بل هذا التحكم كان يعجبني بشدة فكان دليلاً على خوفه عليّ، ولكن مع الوقت اكتشفت بأنه لا يخاف عليّ بل يخاف على نفسه، يخاف على الشيء "أي أنا" أن يخسره ويكون لغيره.

هو تملكني بدون أن يقدم على شيء، بعث له نفسي وحياتي وعمرني بالرخيص، رخيص مازاً...! بل مجاناً وحياتكم.

كان يخاف أن من هو في مثل مستوى أو أعلى مني يأخذني منه بل سيكون مناسباً أكثر لي منه، ولكنني كنت أرفض وأقنع نفسي أن الحب الذي عشتة معه صعب أجده في الدنيا، فالمستوى المادي والاجتماعي أو الثقافي ليس كل شيء، بل الحب هو ما احتاجه.

وها أنا معه لم أجده معه إلا الحب وسرعان ما تحولت أنا اللي من يعطي هذا الحب، فكنت حرفياً في علاقة خاسرة.

أعود لكم مرة أخرى لما كنت أتحدث عنه في بداية خطوتي الرابعة للتعافي، أنا كنت متميزة في عملي حتى وإن خسرت بعض العلاقات الاجتماعية التي كانت ستؤثر عليًّا بالإيجاب إذا احتفظت بها.

كنت أنجح في عملي ولكنني لم أكن استمتع به، حتى انجازى في العمل لم يكن يسعدنى، بل اسعد معه هو فقط، اقتصرت السعادة على تواجده.

يعنى إذا كان معي أكون أسعد واحدة في العمل، فالعمل لا يسعدنى بل وجوده هو الذى يسعدنى.

حتى وإن اشتريت ملابس جديدة إذا لم يرها أو مدحني بها، لا أشعر بسعادة لا بشرائها ولا بها علىًّا.

حتى شكري كنت أحبه عندما يكون معي ويراني، بينما إذا لم يكن معي فكنت لا أحب أن أنظر لنفسي، وكأنه أخذنى مني عندما رحل، فصرت جسد بلا روح لا أحب أن أفعل شيء بحب من دونه فهو قد أخذ كل الحب.

هو أخذ حبي برضائي للعلم ولكنني تعبت من أن أرى حبي ومجهودي وعمرى وهو يلقي بهم في أول صندوق قمامه غير مكترث بهم، فأنا أحافظ بحبه وكأنه قطعة ثمينة ولكن الآن قررت أن أعطى لكل شيء قيمته الحقيقية وأولهم أنا.

نظرت لنفسي في المرأة وراجعت نفسي وراجعت مميزاتي
وقلت لنفسي أنا لا استحق أن يلقي بي عندما يمل منها ويعود
لها وقت ما يريد.

أنا جوهرة ثمينة يجب أن يحافظ عليها مثلاً أنا اعتبره بحبه
شيء ثمين لا يمكن الاستغناء عنه.

ولكنه ها هو قد توقف عمَّ يميزه ومثمنه في عيني ألا وهو حبه
لي، لذا هو فقد قيمته لذا علىَّ أن أتخلص منه.

خطوتي الرابعة يا رفاق بدأت فيها أشعر أنَّى انتفَس حرفيًّا،
بدأت أشعر أنَّى أخرَجت باقي الماء الذي كان يخنقني من أثر
الغرق المستمر الذي كنت أعاني منه ورئتي صارت نقية
وقادرة أن تتنفس هواءً نظيفاً وأنَّ أنظر للحياة بعيون حيوية
تخلصت من التعب.

هنا نظرت لنفسي وقررت أن أفعل كل شيء في حياتي بحب،
أن أوزع مشاعري وحبي لكل شيء في حياتي، فإذا أحببت كل
شيء فسأشعر منه بسعادة، هنا عدت مرة أخرى وأنا مختلصة
تماماً من وهم أنني لن أجد من يحبني، بل واجهت نفسي
بالحقيقة أنني مميزة وهناك الكثير من حولي يجدني كذلك فأنا
لا أخدع نفسي بقولي إنني مميزة.

قررت أن أشتري ملابس وأشعر بالسعادة لكوني جميلة وأنَّ
الله اعطاني ملامح جميلة وقوام متناسق، فكم هذه نعمة مهمة
يجب أن أحمد الله عليها وتكون سبب سعادة لي.

قررت أن اتعامل بطبيعي وبشخصيتي الاجتماعية المميزة التي تلفت الانتباه بقوتها وثقتها، وهنا شعرت أنني اشتقت إلى، وهنا أدركت كم أنا أحبني، فقدت حبي لنفسي ولكل شيء حولي لأنني سخرت كل الحب لشخص واحد فقط ويا ليته كان يستحق أو قدر ذلك، فليس من العيب أن تحب ولكن العيب أن تستمر في مكان لا يقدر قيمة هذا الحب.

في خطوتي الرابعة عندما قدرت قيمتي حرفيًا شعرت بقوة لا مثيل لها، بل وشعرت بالأمان فمن لديه مميزاتي لم يخاف من القادم فالله منع على بالكثير من النعم التي تؤمن لي القادم.

عندما قدرت قيمتي وجدت السعادة مع نفسي وشعرت بالامتنان لنفسي لأنها اختارتني وانقذتني، وصرت انظر لإنجازاتي بفخر واعتزاز لما وصلت إليه، أنظر لسيارتي ولبيتي ولمنصبي وكل شيء يثبت نجاحي واصراري على النجاح، أنظر لعجب الناس بي فأسعد بنعمة الشخصية القوية والطلاقة التي اتمتع بها بعد أن دفنتها لفترة لأرضي شخص لم يعد له وجود، شخص خسرت نفسي لأجله وفي النهاية خسرته، لذا قررت أن أعود كما كنت عليه كي أكسب نفسي من جديد، قررت أن اشتري نفسي من بعد ما بعثها لمن لا يقدر قيمتها الثمينة.

الخطوة الخامسة

الاعتراف بالخطاء

معالجتي طلبت مني أن أدون خطواتي كلها كما قلت لكم في دفتري الخاص لرحلة التعافي، وها أنا سأخبركم ما دونته في خطوتي الخامسة باختصار.

دونت في هذه الخطوة أخطائي، أي نعم، يجب أن أعترف بأخطائي، فليس من الصحيح أن نرمي اللوم والعيب على غيرنا فقط، بل نحن شركاء في الأذى الذي لحق بنا.

اعترف أنى أخطأت في حق نفسي وفي حق ربى عليّ، أنا مذنبة، ولا أقول ذلك كي أظل أجلد ذاتي، ولكن لكي أعترف بذنبي وأعلن التوبة عنه، فيبدل الله سيناتنا حسناً، ويبدلنا كذلك بأشخاص اسواء نشعر معهم باستقرار بدلاً من أشخاص غير متزنين نعاني معهم ومن تقلباتهم وذنباتهم وترددتهم.

اعترف أنى أخطأت في حق نفسي بأنني قبلت بعلاقة ليس لها مسمى.

اعترف أنى أخطأت أنني تقبلت بأن يتم خداعي بمن لا يفي بالوعد بالرغم كوني شخص لا يحب أن يكذب عليّ من في حياته، ولكنني بقبولي لهذا الطبع فهذا نفاق ولا يتوافق مع مبادئي، فالمبادئ يجب أن تكون ثابتة لا يغيرها شيء.

اعترف أني أخطأت أني تنازلت عن نفسي وحياتي وعمري
لمن لم يتنازل لي عن شيء.

أخطأت عندما اقتصرت السعادة على شخص ولم أوزعها على
كل نعم حياتي.

أخطأت عندما نهيت كل علاقاتي ومنعت نفسي من ممارسة
كافحة نشاطات حياتي لأجل رضاه، وما تعلمنه ألا اتنازل عن
عادة أو نشاط أو طبع بي ما دام هو طبع جيد يرضيني
ويرضي ربي.

أخطأت عندما قبلت أن أهان، الله أعزني وكرمني وأنا قبلت
من شخص أن يهينني.

أخطأت عندما أراد الله ووضح لي أني غالبة ومن يريدني عليه
أن يتجاوز كل الصعاب كي يحصل على ويحاول أن يفعل
ويقدم لي كل شيء لا الحب فقط كي ينال رضائي وأوفق عليه،
ولكنني قبلت بالحب فقط ولا شيء سوى الحب، فعندما ذهب
الحب وجدت أن العلاقة ليس لها أساس فانهارت بمنتهى
البساطة.

تعلمت أن العلاقات تبني على الكثير من الأسس، المستوى
المادي والاجتماعي والثقافي والحب والتقاهم والاستقرار
ال النفسي، لا أساس واحد فقط، فكلما زادت الأسس وسببيات
العلاقة كلما زادت متانة العلاقة، لا الحب فقط لأن بذلك تكون

علاقة هشة مؤذية، الحب مهم، ولكن يجب أن تكون هناك بقية المقومات فهي الأهم.

أخطأت عندما اهملت نفسي، ولم أعد أفكرا فيما يرضيني، وشغلت فكري فقط بإرضاء الطرف الآخر، تعلمت أن أكون متزنة، أفكرا فيما يرضيني وما يرضي غيري، يعني لا أكون أنانية وأفكرا في ذاتي فقط وسحقاً لغيري، ولا أن أكون خانعة لغيري يلعب بي مثل الكرة ويشوطنني بعيداً كلما أحب وينططني كلما أراد، أنا إنسانة لست لعبة.

اعترف أني أخطأت في معرفة حقوقي وبالغت في واجباتي، تعلمت ألا أفرط في حقي ما دمت أنا لم أقصر في إعطاء من أمامي حقه.

اعترف أني لم أفكر بمنطقة بل جعلت العاطفة تقودني، وفي النهاية زجت بي للهاوية، وهذا ليس معناه أن أكون منطقة فقط وكل قراراتي تكون مثل العملية الحسابية أو أكون مثل الروبوت الفاقد للمشاعر، بل العاطفة أسمح لها بالظهور إذا دعمها دليل يستحقها، بمعنى أصح تعلمت أن أكون متزنة في أفكاري ومشاعري.

اعترف أني أخطأت عندما تقبلت ظروف ومعاملة لم أتوقع في يوم أن أعيشها، تعلمت أن أظل في مكان ومع شخص يوفر لي الراحة جاهداً كما أنا أفعل ذلك لأجله.

وفي حالة تغير شريك الحياة علىَّ أو صدر منه فعل لا يرضيني علىَّ أن أوضح له أن هذا غير مقبول منه ولا مقبول مني فإذا وافق كان بها، فالعلاقة يجب أن تكون مبنية على التفاهم يجب أن يتفهم رغباتي وأتفهم رغباته، بينما إذ لم يوافق فعليَّ أن أكون متزنة ولا أخاف من فكرة الرحيل، فأنا لن أموت برحيل أحد من حياتي بل سأموت كل يوم وكل لحظة أشعر فيها بالإهانة، وسأشعر بعدم قيمة في كل مرة يتم التخلِّي عنِّي، لأنني من أثبتت له بقوله ما لا يرضيني بأنه أهم عندي من نفسي.

الخطوة الخامسة كانت خطوة مهمة لأنني كتبت بها أخطائي كي لا أفعلاها مرة أخرى بل ستساعدني في علاقتي القادمة في كل مرة أنظر لما كتبته فتذكرنِي بخطئي كي لا أكرره وألا أعيشه مرة أخرى، فليس من العيب أن أخطأ ولكن العيب أن أكمل في الخطأ أو أن أكرره.

الخطوة السادسة

الاستعداد للتغيير

وهنا وضعت خطة حرفياً، خطة رسمت فيها حياتي الجديدة، أنا من رسمت حياتي هذه المرة، لم أعد تاركة حياتي في يد غيري يشكلها كما يحب لا كما أحب أنا.

قررت أن أخرج للحياة كي أعيشها بدلاً من أن أظل حبيسة والأفكار تنهش عقلي، لا أقول إني هربت من أفكري بل حللتها وفهمتها ولكن كان يجب أن أعطي لنفسي فرصة جديدة وأعيش، صرت أسمح بأن يكون للناس مكان في حياتي ووقتي، صرت أجتماع بأصدقائي وأشارك معهم لحظات ممتعة، صرت أقرأ الكثير من الكتب التي تزيد من وعيي في العلاقات، وكذلك الروايات كانت تجعلني أعيش حيوات مختلفة وأشعر في بعض الأحيان أنني أعيش مكان البطلة وأسعد بالرومانسية التي تعيشها، وأخذ جرعة من الضحك في كثير من المواقف في الرواية.

أي بمعنى أصح اكتشفت أنني يمكنني أن أجد جرعات سعادة في أشياء كثيرة، لا شيء واحد فقط.

قررت أن أكون شخصية لها رغبات متنوعة واسعة الأفق ولا أقيد فكري على شيء مهما كان هو.

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

بصراحة كانت هذه خطوتي الأولى في طريق التعافي، ولكن في برنامج الـ12 خطوة الذي قمت به مع معالجتي كانت هذه الخطوة السابعة وفهمت لما جاءت الخطوة السابعة مشابهة للنية الأولية التي تسبق البدء في طريق التعافي، وذلك في منتصف الطريق من الطبيعي تحدث انتكاسة، العقل سيميل من الوضع الجديد، بل وسيبدأ يشنق للماضي متذكراً ما هو جميل، ويقتعك أن الوضع الآن ممل جداً وأن في الماضي برغم الضرر والألم الذي به لا زال أفضل بكثير من هذا الوضع الحالي، وهنا الكثير يقع في هذا الفخ ويعود، وأنا كنت سوف أقع في هذا الفخ وقدمي ستنزل، ولكنني صارت معالجتي بنيني، فوضحت لي أن هذا وضع طبيعي، ولكن كانت صراحتي معها بنيني هي التي أنقذتني.

فبمصارحتي لحقت نفسي قبل أن تزل قدمي في الوحل مرة أخرى، هذه المرة لن يكون بحر أغرق فيه أو أصطدم بأمواجه، بل هو وحل، وأنا أطنه أرض ثابتة فبمجرد أن أقدم بأول خطوة فيه سوف أغرق وأختنق، أو إذا خرجم منه سأكون قد تلوثت منه، وأنا ما صدقت أني نظفت، بل سوف أمر بالضرر والألم مرة أخرى وإذا قررت أن اتعافي سوف أمر بكل تلك الخطوات مرة أخرى، سأعيد الكرة مرة أخرى.

لا لن أفعل ذلك في نفسي، هنا معالجتي طلبت مني أن أتقبل هذه المرحلة كما هي وألا أظن أنني فقط من يفكر في ذلك، وأن أركز على حياتي الجديدة وكلما اشقت للماضي أفتح دفتري وأنذكر الأسباب التي دفعتني أن أدخل طريقي الجديد، طريق التعافي، طريق التعلم من الأخطاء، الطريق الذي أشعر فيه بقيمة كل يوم من عمري به، فليس من السهل بعد قضائي 7 أسابيع مع معالجتي أي قرب شهرين من المقاومة ومن العادات الجديدة أو الفكر الجديد أن أعود لنسختي التي رغبت أن أغيرها.

كنت في هذه المرحلة مثل الطفل الصغير في صيام يوم رمضان يقدر يصوم فترة الصباح والظهر ومن ثم عندما يأتي العصر يبدأ يشعر بانهيار ولا يستطيع أن يكمل الصيام فيقرر أن يفطر، ولا يعلم أنه بأكله في ذلك الوقت أضاع مجده منذ الصباح، أي ضيع الكثير من المجهود، مع أنه لو فكر بعقلانية سيجد أنه لم يتبقى له سوى القليل، وهذا هو سوف يصل لمرحلة المكافأة الكبرى، سوف تأكل بعد مدة قليلة مع أذان المغرب.

هنا قررت ألا أكون مثل الطفل الذي يصوم للعصر، قررت أن أقاوم أفكاري ورغباتي التي تضيع مجده، قررت أن أصبر للنهاية، أردت ألا أعود من طريق التعافي، بل قررت أن أكمله، لأنني واثقة مثل ما يتحمل الصائم الصيام للمغرب فيباح له كل ما لذ وطاب، ها أنا إذا تحملت وقاومت رغباتي التي ستجعلني انتكس سأصل في النهاية إلى نهاية طريق التعافي

الذي هو بداية لطريق جديد في حياتي، وهو طريق الصواب والتقدير بتوازن أي بذكاء عاطفي.

لذا أحمد الله كثيراً أني طلبت المساعدة أولاً وحتى في خطوتي السابعة من معالجتي، لأنها حرفياً تدلني على الطرق السليمة التي تكون لصالحي، وأعلم أن هناك البعض يحب أن يفضفض لأقرب صديق له، ولكن ليس في كل الأحيان الصديق سيدلنا للطريق الصحيح، ففي الكثير من الأحيان الصديق سيكون متعاطف معي بشكل تام مع عدم ذكر عيوبه بل سيرمي اللوم على الطرف الآخر وهكذا.

بينما إذا كان ذلك الصديق شخص متزن وذا وعي فهو سيكون نعم العون في هذه المرحلة.

لذا في هذه الخطوة في كل مرة أشعر بالانتكasaة كنت أطلب المساعدة من معالجتي فتعدل من أفكاري فتجعلني أرى الموضوع بصورة الحقيقة.

الخطوة الثامنة

قائمة بالأضرار

ها أنا في أسبوعي الثامن وخطوتي الثامنة في هذا الطريق، ما زلت أقاوم الانكasaة، الأسبوع السابع والثامن فيه انحدار رهيب على عكس الأسبوع الأولى التي كانت فيها اندفاعة رهيبة ورغبة في تغيير كل معالم حياتي التي تذكرني به وتذكرني بنفسي معه، لذا كانت خطوتي الثامنة أن أكتب من جديد قائمة بالأضرار وكأنني أقوم باستحضار مسببات الألم مرة أخرى لا أقرأها فقط، أجعل عقلي يجلب لي المشاهد المؤلمة التي صررتني كثيراً.

تذكرت كم الضرر الذي لحق ببنيتي، تذكرت كيف كنت ارتفع لسابع سما وارتطم مرة واحدة، تذكرت كم مرة انكسرت ولم يطبني بل كنت أنا من أطّب نفسي وأعود إليه كي يكسرني من جديد، تذكرت كرامتي التي دهست مراراً وتكراراً إلى أنها لم تعد موجودة.

تذكرت أنني تم بيعي كثيراً بدلاً من أن يتم شراء خاطري وأكون في القلب وعلى الرأس ويتم الاعتراف بي أمام الجميع. تذكرت أنني تقبلت علاقة لا ترضي الله دامت لسنوات، علاقة لم يتم إعطاء مسمى لها وكأنها خطيئة لا تستحق أن تظهر للعلن.

لا لن أعود ولن انتكس، لا لن أعود وأعطي السكين لقاتلني مرة أخرى وأطلب منه أن يجرح في كما يشاء بل وأن يقتلني ثانية إذا أراد.

أنا قررت أن أملم شتاتي، وأشفى جراحي، لن أعود للألم ومسبيه ثانيةً، فسحقاً لذلك المسكن الذي أخذه من حين لأخر كي أنسى الوجع الذي سببه من الأساس.

ها أنا بعد مرور شهرين في طريق العلاج أي في خطوتي الثامنة، جروحي أوشكـت على الالـتئام فلن أدع الوـهم يـجرـني للوراء مـرة أـخـرى، لن أـعود، وسـأـكـمل فيـ المـقاـوـمة، وـأـكـمل فيـ عـادـاتـيـ الجـديـدةـ.

الخطوة التاسعة

تعويض الأشخاص

ها أنا بدأت أشعر من جديد أنني وجدت نفسي، ها أنا أنيسة التي أعرفها، أنيسة التي لا يلوى ذراعها، أنيسة التي تؤنس من حولها وتأنس بوجودها مع نفسها، وتأنس بكل شيء في حياتها.

ها أنا سوف أبدأ في خطوتي التاسعة، ألا وهي تعويض الأشخاص، وأول شخص أريد أن أتعويضه، هو أكثر شخص أذيته، ألا وهو "أنا".

قررت أن أتعويضني بأشياء استحقها، أتعويضني بأشياء تسعذني مثل أن أسافر وأرى بلاد جديدة واتمتنع بنعم الله وخلقه الجميل.

قررت أن أتعويضني بالمزيد من الاهتمام لذاتي ولشكلي.

قررت أن أتعويض الناس من حولي بمعاملة طيبة أكثر وأن أقابل اهتمامهم وتقديرهم لي بتقدير مناسب.

قررت أن أوزع اهتمامي لكل شيء وكل شخص في حياتي وأولهم أهلي الذين كنت منشغلة عنهم وكأن قلبي كان ضيق فلا يسع إلا شخص واحد ويحب شخص واحد.

اكتشفت أن قلبي كبير ويسع كل من حولي، وكذلك اهتمامي كثير يكفي أن أهتم بمن حولي.

قررت أن أسافر مع أختي، فوطدت العلاقة بهم وأعطيتهم من حبي وأخذت من حبهم.

قررت أن أزيد من معدل اهتمامي بأمي وأبي واستمتع بوقتي وأنا أتحدث معهم فهذه اللحظات لا تقدر بثمن، فإذا كان الناس في حياتي يستحقون حب واهتمام فأبي وأمي يستحقون كل الحب والاهتمام.

تلك الفترة جعلتني أكتشف أشياء في نفسي وفي حياتي لم أكن منتبها لوجودها، فالحمد لله أني قدرت أن أخرج من هذه الحلقة الملتهبة التي كانت تحرقني، وتحررت ووجدت السلام والأمان من دونها، صرت إذا فكرت في الماضي أشعر بأني سوف أرمي نفسي في التهلكة، وأنا كشخصية عاقلة ومتزنة الآن لن أفعل ذلك أبداً.

لن أصدق صوتي الداخلي بأن في الرجوع لذة، لأنها لذة تتبعها معاناة، وها أنا وجدت أن الحياة من دونها نعيم، فمن يجرب النعيم استحاله يعود للجحيم مرة أخرى.

الخطوة العاشرة

محاسبة النفس

ها أنا أنيسة يا رفاق، أعرفكم علىًّا مجددًا في خطوتي العاشرة كما عرفت نفسي حينها، في هذه الخطوة وصلت إلى وعي كافي بقيمة نفسي، وصارت حياتي وعاداتي أفضل بكثير، يمكنكم أن تقولوا إني غيرت عدة أشياء في حياتي كي أغير معالمها كي لا تذكرني بنفسي التي أذنني.

لا أقول إني تخلصت من كل شيء فما زلت أرى الكثير بي جميل، ولكنني أشغلت ما تبقى من وقتي في العديد من الأشياء التي تتمي روحي وعقلني.

صرت عندما أخطو خطوة جديدة أسأل نفسي هل هذا سيعود علىًّ بالنفع المادي أو الجسدي أو النفسي أم لا...!

صرت أشعر بقيمة نفسي ووقتي بمعنى أصح، فقبل أن أطلب من أمامي أو أحاسبه عن اهداره لعمري، صرت أسأل نفسي هذا السؤال بل وأقوم بمحاسبتي، هل هذا لصالحي...!

هل ما أقوم به يناسبني...!

هل هذه المعاملة أو الطريقة ترضيني...!

صرت احاسب نفسي وأحاول أن أتقاهم معها كي أصل معها إلى قرار متزن، لا قرار عقلاني بشكل تام فأحمد مشاعرها

ورغباتها، وليس قرار عاطفي فأهلك نفسي، بل صرت أثناء محاسبي لنفسي، أحلل الموضوع وأوضح مميزات الشيء وعيوبه، فإذا رجحت كافة المميزات اختياره، بينما إذا كان الشيء أو الشخص العيوب به غلت المميزات فيجب أن أبعد عنه.

وصلت لمرحلة أدركت فيها أن ليس من الطبيعي أن تتقبل كل العيوب لأن هناك عيوب تتقبلها وعيوب صعب أن تتحملها.

في بداية الأمر كان لدي سذاجة رهيبة بأنني كنت أقول نحن بشر ووارد يكون بنا عيوب ومن يجب يجب أن يتقبل عيوب من معه، مع أن الطرف الآخر مختلف بي عيوب ولم يتقبلها.

على العموم كان يقيني أننا بشر لا ملائكة ووارد كل منا به نقص، ولكنها أنا الآن تغيرت، لا أقول لكم أنني سوف أقف على الواحدة ولن أقبل بأي عيب، لأن بهذه الطريقة سأكون معقدة وأفعل وأكرر ما حدث معي مع غيري.

وأنا من طبعي لا أحب أن يجتمع أحد من كأس أنا اجترعه في يوم من الأيام.

يعني على سبيل المثال، أبي وأمي بما أنهم لهما من الأبناء ستة وأنا منهم، لم يكتترثان كثيراً بغمزنا بالعاطفة.

أترون ماذا قلت غمزنا بالعاطفة وهذا يكشف لكم كم أنا أحب الحب ولكنه حب مجنون غير متزن وغير طبيعي.

أبي وأمي لم يقصرا معنا في شيء، كانوا روتينيان إلى أقصى حد، فعندما ظهر ذلك الشخص وأهتم اهتمام زائد وقال كلام حب لم أرى مثله في الأفلام، فشعرت حينها أني بطلة حب اسطوري، وقلت حينها وأخيراً سوف أنهيل من نهر الحب وارتوي من بعد عطشى، ولكن كما قلت لكم سرعان ما انقلبت الآية، وصرت أنا من يهتم ومن يغدق بالحب، وهذا ما أريد أن أوضحه لكم في هذه النقطة، بأنني لا أحب أن أشعر أن أحد محروم من شيء مثلي ولا يأخذني، لذا التمست له حاجته وصرت أشبع رغبته للحب وللاهتمام وهذا نسيت حاجتي لهما.

لذا في هذه الخطوة تعلمت أحاسب نفسي وأفهم دوافع أفعالي، وألا أدع الماضي أو أشخاص كانوا في حياتي يؤثرون على أفعالي في الحاضر وما هو قادم.

يعني لن أجعل حرماني من الاهتمام المفرط والحب الكثير من والدائي أن يجعلاني أبحث عن حب مجنون غير متزن غير مبني على أساس تدعمه وتقويه.

تعلمت ألا أقبل عيوب لا يمكن تقبلها مع تقبل العيوب التي يمكن التعايش معها، يعني بمعنى أصح أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني ولكن باتزان لأنني في هذه العلاقة قررت أن أغدقه بالحب لأنني أريد وأرغب في أن يعاملني هكذا ولكن هذا لم يحدث، قررت أن أقبله بكل عيوبه ورأيتها مميز على أساس أن يراني هكذا، ولكن كل هذا لم يحدث.

يعني بمعنى أصح أعامل الناس كما أن أحب أن يعاملوني بتقديرهم على قدرهم بدون مبالغة بهم وبدون انتقاص لحقهم، أحبهم وأهتم بهم اهتمام صادق غير مبالغ فيه.

في نهاية هذه المرحلة قررت أن أكون صادقة مع نفسي وأتحدث معها وأسمعها وأفهم أفكارها، وأحاول أن أقنعها في النهاية إذا كان هذا الأمر لصالحها أم لا.

وأن نتعلم من التجارب السابقة ونحو لها إلى دروس مفهومية فلا داعي لكثره الخربشة والمسح مراراً وتكراراً لأن الورقة لن تتحمل ذلك.

ويمكنني أن أقول لكم أن ورقي من كثرة أخطائي في هذه العلاقة وأعود من جديد وارتكب نفس الخطأ في حق نفسي ومن ثم أمسح خطأي ومن ثم أعيد مراراً وتكراراً أن ورقي هلكت تماماً إلى أنها وصلت لمرحلة لا يمكنني أن أكتب فيها مرة أخرى.

بصراحة شكلها مؤذي بالنسبة لي، لذا قررت أن افتح مع نفسي صفحة جديدة، صفحة أتعلم فيها من أخطائي ووارد أخطأ من جديد ولكن غير وارد أبداً أن أكرر نفس الخطأ ثانيةً.

الفصل الحادي عشر

الصلوة والتأمل

ها أنا في أسبوعي الحادي عشر وأنا مستمرة على عاداتي الجديدة، ومن أجمل العادات هي علاقتي وكلامي مع الله، شعوري به معي وانه أقرب إليّ من حبل الوريد، صرت أفهم تعليمه وسببها، صرت أفهم أن كل ما يأمرني به هو لصالحي، كلامي مع الله صار سبب الراحة الموجود معي دائمًا، لا أنكر أنني ارتاح كذلك بكلامي مع معالجتي لأنني أفضفض لها بكل شيء ولكنها غير موجودة دائمًا معي، ولا أنكر أنني ارتاح كذلك مع من حولي بكلامي معهم، ولكنني لا أخبرهم بكل شيء، ولكن الله دائمًا معي، دائمًا موجود ويستقبلني، وكلامي معه ليس له مواعيد أو وقت محدد أو حدود في الكلام أو قيود، فكم أنا سعيدة لأنني شعرت بأهمية هذه العلاقة، فأحمد الله لأن معالجتي دلتني عليها.

ثاني عادة فرقت معي كثيرًا هي التأمل "الليوجا".

أه يا ربِي، فكم خلصتني من الكثير من مشاعر التوتر والقلق وحتى الغضب ممن سبب لي الأذى أو حتى من نفسي، قلت لدى شعوري بالخوف مما هو قادم، جعلتني أشعر بالمزيد من السلام النفسي حرفيًا.

في كل مرة أخذ شهيق وأطلق الزفير أشعر أن الزفير يسحب معه الكثير من الألم ويلقي به بعيدًا.

و عندما اتمدد على الأرض في لحظة التأمل مع التنفس باتزان
و أنا مغلقة العينين أشعر أن الأرض تسحب كل ما في جسدي
من ثقل، أي ثقل الهموم التي حملتها، الأرض تسحب كل
الطاقة السلبية من جسدي، أشعر بذبذبات من الأرض تداوي
جراح روحي وألامها، ومع الوقت أشعر أن جسدي صار
خفيف وها هي روحي لم تعد متقلة بالهموم بل هي قادرة على
الارتفاع، فلم تعد روحي محطمة منكسرة لا تقدر على القيام،
ولم تعد روحي تشعر أنها خاطئة أئمة في حق ربها ولا في
حق نفسها، صارت روحي نقية قادرة أن تهيم بحرية.

لذا ما تعلمته في خطوتي الحادية عشر أن استمر في علاقتي
بربِّي أي الصلاة وأقصد هنا صلتي بربِّي حتى بكلامي معه.

والاستمرار في تأمل الطبيعة وخلق الله وعظمته والتأمل
وممارسة اليوجا لأنك حينها تجد نفسك، فقبل أن تطلب وجود
أحد في حياتك أسأل نفسك هل أنت موجود...! وقبل أن تهتم
بأحد وبروحه هل أنت مهتم بنفسك وبراحة تلك الروح التي
تسكن جسdek...!

تعلمت أن أجد السلام مع نفسي ومن ثم استمتع به مع الآخرين.

الخطوة الثانية عشر

اليقظة الروحية

ها أنا وصلت لآخر خطوة في طريق التعافي، وصرتأشعر بأنني سعيدة من نفسي وسعيدة بحالى ولما وصلت إليه.

خطوتي الأخيرة علمتني أن أكون في يقظة روحية، أي بمعنى أصح ألا أكون في وهم واستمتع به، فإذا أردت أن استمتع فلأستمتع ولكن هل هذا حقيقي أم وهم...!

يعني لا يصح أن تكون الظروف والأفعال والتصرفات كلهم يثبتوا لي عدم التقدير وبالتالي عدم الحب، وأنا أقنع نفسي أنني أعيش قصة حب أسطوري.

تعلمت أن أقنع بالواقع وما يظهر فيه من أدلة.

وبصراحة صرت أتمتع باليقظة الروحية أكثر وذلك بعد تقوية علاقتي بالله، فالله يرشدنا للصواب ويظهر لنا حقيقة الأمور ويخلع عن أعيننا نظارة الوهم.

أحياناً تظهر الحقيقة أمامنا ولكننا نكون موهومين مغيبين فننكر الحقيقة.

لذا إذا أردت أن تمر بمرحلة اليقظة الروحية وتخليص من وهمك عليك قبلها أن تقوى روحك وتجعلها تتغلب على أهواءها لأن إذا ظلت الأهواء عالقة في الروح ستنقلها وإذا

ظلت الأهواء موجودة في العقل ستظل تعمي عينك عن الحقيقة.

لذا بالجوء إلى الله والتعلق به وبحبه، تبدأ روحك تخف شيئاً فشيئاً فلا تعد متناقلة بتلك الأهواء التي تجعلها غير قادرة على الحراك وعدم القدرة على المضي قدمًا أو أخذ قرار لصالحها.

عندما تكون روحك مع الله تكون روح خفيفة، تستطيع أن ترحل بمنتهى البساطة إذا رأت أن الوضع غير مناسب لها.

إذا كانت جوارحك كلها مع الله، فلن يستطيع أحد أي كان هو أن يقييك تحت أي مسمى وتظل حبيسه.

عندما تكون مع الله تصدق إشاراته فترى الأمور بحجمها وقدرها الحقيقي، حينها لن تخدع ولن تعيش في وهم بل ستظل في حالة من اليقظة وإذا جربت لذة اليقظة استحالة ببديك ترجع مرة أخرى وأن تكون مغيب وموهوم ومقيد.

تذكر لقد خلقنا الله أحراراً.

لذا في النهاية أحب أن أقول لك لا تجعل نفسك أسير لشخص أو حتى أفكار.

سأعرض لكم الآن جزء من الاختبارات التي كانت معالجتي تقوم بها معي مجموعة في أول طريق التعافي ومجموعة في النهاية.

قياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

لا يحدث مطلقاً	مرة في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	معظم الأسبوع	كل يوم	العبارات	م
	✓					سعيد	1
✓						راضي	2
				✓		متشوق لأشخاص معينين	3
		✓				أنك جزء من مجتمعك	4
		✓				أنك مهم لمجتمعك	5
	✓					مجتمعك مكان جيد ويتغير للأفضل	6
✓						الناس طيبون بشكل عام	7
✓						أنت تفهم كيف يعمل المجتمع	8
				✓		متحمس لأحداث معينة	9
	✓					أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك	10
		✓				تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية	11
		✓				لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين	12
✓						ساعدتك تجاربك على أن تصبح شخصاً جيداً	13
		✓				تستطيع التعبير عن أفكارك	14

	✓					تستطيع التعبير عن مشاعرك	15
✓						تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك	16
		✓				متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال	17

ولحساب نتيجة الجدول السابق يكون كالتالي:

يتم احتساب 6 نقاط لخانة "كل يوم".

يتم احتساب 5 نقاط لخانة "معظم الأسبوع".

يتم احتساب 4 نقاط لخانة "من 2-3 في الأسبوع".

يتم احتساب 3 نقاط لخانة "من 1-2 في الأسبوع".

يتم احتساب نقطتين لخانة "مرة في الأسبوع".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة "لا يحدث مطلقاً".

والآن سأعرض لكم نتيجة حالي ومقاييس صحتي النفسية في بداية طريق التعافي.



ولكم أن تتخيلوا أنني عندما بدأت أول جلسة مع معالجتي كان قياس معدل صحتي النفسي كان 51 وهذا يظهر أمامكم في شريط القياس بأنه الوضع المتعادل، وذلك لأنني كنت أمارس

عملي ولكنني كنت أعاني عاطفياً، معالجتي قالت لي، أن إذا كان المعدل 40 أو 50 أو حتى 60 فهذا ليس معناه أن تتقبل هذه النتيجة ما دام لم تكن 0 أو 10 أو 20 أو 30 أي معدل الخطر بالمرض النفسي.

لأنك إذا كنت في المعدل المعتدل فأنت عرضة للانهيار أكثر وللنزول لمرحلة الخطر، يعني إذا استسلمت لوضع ي يمكن وضع يتفاقم أكثر وتعبي النفسي سيزداد.

لذا إذا كانت نتائج القياس معتدل أي 50 أو فوق المعدل 60 علينا أن ننتبه وألا ندع مسببات الألم تجرفنا ناحية المعاناة والتعب النفسي، بل علينا أن ندرك سبب الألم ونعالجه، ونقوم بعادات جديدة صحية تزيد من معدل السعادة أو تحسن من قياس صحتنا النفسية.

وهنا سأعرض لكم جدول كان ملحق في الاختبار الخاص بي يوضح لي الخصائص العامة لكل مستوى قياس وطرق التحسين والاستمرارية.

الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالة إيجابية وصحية 100-80	<ul style="list-style-type: none"> * مزاج مستقر مع الحد الأدنى من القلبات. * حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. * الرضا عن الحياة. * دوافع ذاتية وحيوية * صحة جسدية 	<ul style="list-style-type: none"> * تحديد أولويات المهام. * تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالية وحدة تلو الأخرى. * المحافظة على نمط الحياة الصحي.
حالة الأداء المتعادل 70-60	<ul style="list-style-type: none"> * العصبية والقلق. * التعرض للتوتر. * الشعور بالإرهاق. * الشك الذاتي بسبب الأداء المتواتر. * التعب وقلة الطاقة. 	<ul style="list-style-type: none"> * التعرف على القدرات والقيود. * أحصل على نظام غذائي صحي ونظام لياقة. * الانخراط في المزيد من الأنشطة الاجتماعية. * أحصل على قسط كافٍ من الراحة.
مصاب ومریض بدرجة متوسطة 50-40	<ul style="list-style-type: none"> * الحزن المستمر والشعور بالنقص. * القلق والتهيج. * عدم وجود الدافع لمواجهة تحديات جديدة. * الشعور العام باللامبالاة والتعب الغير مبرر لأداء الواجبات اليومية. * تدهور العلاقات الشخصية والمهنية. * تعاطي المخدرات. 	<ul style="list-style-type: none"> * الوعي الذاتي. * حلول الوصول إلى السبب الجذري للتوتر. * طلب المساعدة. * أحصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء).
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	<ul style="list-style-type: none"> * العزلة الاجتماعية المسببة للقلق الشديد. * تقبّبات مزاجية شديدة. * اضطرابات النوم والأكل. * تعاطي الكحول أو المخدرات. * عدم القرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرعاية الذاتية الأساسية. * تدهور ملحوظ في الانجازات الأكademية أو المهنية. 	<ul style="list-style-type: none"> * اذهب للحصول على المساعدة المهنية. * حاول البقاء حول الآخرين قدر الإمكان. * اتبع خطة العلاج. * حاول استعادة روتينك الصحي السابق.

وكما رأيتم الخصائص أو أعراض قياسي أي مصابة ومريبة
بدرجة متوسطة فالأعراض تشبه أعراضي إلا تعاطي
المخدرات فلم أكن قد وصلت لهذه المرة بعد.

من ثم وجهتني معالجتي لطرق التحسين وأن استمر عليهم كما
تم ذكرها في الجدول وهذا ما حدث، التزرت بهم بالإضافة إلى
خطوات العلاج الـ 12.

و الآن أشارككم مقياس صحتي النفسية طويل المدى في بداية
العلاج.

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية!

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
1	2	3 ✓	4	5	6	7	أنا أحب شخصيتي	1
1	✓ 2	3	4	5	6	7	عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
1	2	3	4	✓ 5	6	7	مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
1	2	3	✓ 4	5	6	7	أشعر بخيبة أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
1	✓ 2	3	4	5	6	7	لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
1	2	3	✓ 4	5	6	7	أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
1	✓ 2	3	4	5	6	7	اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
1	2	3	4	5	✓ 6	7	أشعر أنني المسئول عن الوضع الذي أعيش فيه	8

1	2	3	4	✓ 5	6	7	أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.	9
1	2	3	✓ 4	5	6	7	أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
1	✓ 2	3	4	5	6	7	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	11
1	2	3	✓ 4	5	6	7	إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومتحدي بالنسبة لي.	12
1	2	✓ 3	4	5	6	7	يصفني الناس كشخص عطاء	13
1	2	3	4	5	✓ 6	7	لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي	14
1	2	✓ 3	4	5	6	7	أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

ولحساب نتيجة الجدول السابق يكون كالتالي:

يتم احتساب 7 نقاط لخانة "موافق بشدة".

يتم احتساب 6 نقاط لخانة "موافق".

يتم احتساب 5 نقاط لخانة "موافق بدرجة قليلة".

يتم احتساب 4 نقاط لخانة "محايد".

يتم احتساب 3 نقاط لخانة "غير موافق إلى حد ما".

يتم احتساب نقطتين لخانة "غير موافق".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة "غير موافق تماماً".

وكان ت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 55.



الآن سأعرض لكم نتيجتي في اختبار جرد اعراض الاكتئاب في بداية علاجي.

قائمة جرد اعراض الاكتئاب

العبارات	أبداً	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتئبة	0	1	2	✓ 3
2-الشعور بالذنب	0	1	2	✓ 3
3-انفعال شديد مفاجئ	0	1	2	✓ 3
4-قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	0	1	✓ 2	3
5-الانسحاب أو تجنب الناس	0	1	✓ 2	3
6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال	0	1	✓ 2	3
7-أرى نفسي عديم القيمة	0	1	✓ 2	3
8-صعوبات التركيز	0	1	✓ 2	3
9-صعوبات اتخاذ القرار	0	1	✓ 2	3
10-أفكار انتحارية	0	✓ 1	2	3
11-تكرار أفكار متعلقة بالموت	0	✓ 1	2	3
12-أقضى بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	0	✓ 1	2	3
13-الشعور بقلةاحترام الذات	0	1	2	✓ 3
14-أشعر باليأس من المستقبل	0	1	2	✓ 3
15-أفكار انتقاد ولوم الذات	0	1	2	✓ 3
16-التعب ونقص الطاقة	0	1	✓ 2	3
17-نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (بدون حمية)	0	1	✓ 2	3
18-تغير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي	0	1	✓ 2	3
19-نقص الرغبة الجنسية	0	1	✓ 2	3

ولحساب نتيجة الجدول السابق يكون كالتالي:

يتم احتساب ولا نقطة لخانة "أبداً لا".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة "أحياناً".

يتم احتساب نقطتين لخانة "مكرراً".

يتم احتساب 3 نقاط لخانة "معظم الأوقات".

من ثم لكي نقوم بتحويل عدد النقاط لنسبة مئوية نقوم بضرب عدد الأسئلة أي 19 في أكبر رقم ألا وهو 3 سيكون الناتج الكلي الذي يمثل 100% هو 57 درجة.

ولكي نقوم بتحويل عدد الدرجات أي النقاط الخاصة بنا نقوم بال التالي

$$71.92 = 100 \div 57 \times 41$$

ونتيجتي في جرد معدل الاكتتاب لدى كان 41 درجة أي ما يعادل 72% أي كانت نسبة عالية إلى حد ما وستفاجئون عندما أعرض عليكم نتائجي بعد أن انهيت علاجي.

معدوم فلياً وسط كثيراً أكثر ما يمكن



ولكن قبل أن أفعل ذلك دعوني أعرض لكم نتائج قياسي لمستوى القلق الذي كنت أعاني منه.

قائمة جرد أعراض القلق

معظم الأوقات	مكرراً	أحياناً	أبداً لا	العبارات
	✓			1-شعور بالقلق
	✓			2-الشغاف بالمنكر
	✓			3-ارتعاش وشعور بالرقة
	✓			4-توتر وألم عضلي
	✓			5-ارتكاك وحركة دائمة
	✓			6-التعب بسهولة
	✓			7-الشعور بصعوبة التنفس
	✓			8-تسريع ضربات القلب
			✓	9-تعرق دون وجود الحر
		✓		10-جفاف الفم
	✓			11-الدوخة وخفة الرأس
	✓			12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم
	✓			13-تكرار التبول
	✓			14-نوبات السخونة والاحمرار
	✓			15-صعوبات البلع وكان هناك شيء في الحلق
	✓			16-الشعور بالنزع والتوتر
	✓			17-سرعة الغضب والانفعال
		✓		18-صعوبات التركيز
		✓		19-صعوبات النوم
	✓			20-النزع
		✓		21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً
✓				22-تكرار أفكار التعرض للخطر
	✓			23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف
✓				24-تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقوع

ولحساب نتيجة الجدول السابق يكون كالتالي:

يتم احتساب ولا نقطة لخانة "أبداً لا".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة "أحياناً".

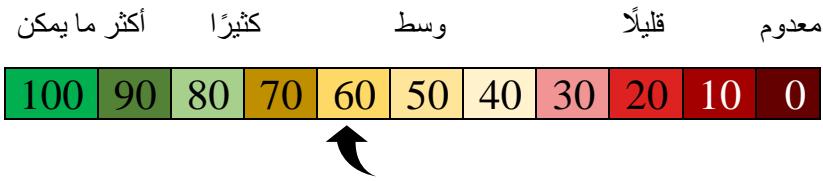
يتم احتساب نقطتين لخانة "مكرراً".

يتم احتساب 3 نقاط لخانة "معظم الأوقات".

من ثم لكي نقوم بتحويل عدد النقاط لنسبة مئوية نقوم بضرب عدد الأسئلة أي 24 في أكبر رقم ألا وهو 3 سيكون الناتج الكلي الذي يمثل 100% هو 72 درجة.

ولكي نقوم بتحويل عدد الدرجات أي النقاط الخاصة بنا نقوم بال التالي $61.11 = 100 \div 72 \times 44$

كانت نتيجتي 44 نقطة أي تقريرياً 61%



والآن سأعرض لكم الجداول الخاصة بقياس صحتي النفسية بعد اكمالي رحلة التعافي.

قياس الصحة النفسية قصیر المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعيد		✓				
2	راضي		✓				
3	متشوق لأشخاص معينين		✓				
4	أنك جزء من مجتمعك		✓				
5	أنك مهم لمجتمعك		✓				
6	مجتمعك مكان جيد وينتظر للافضل		✓				
7	الناس طيبون بشكل عام		✓				
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع		✓				
9	متحمس لأحداث معينة		✓				
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك		✓				
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية		✓				
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين		✓				
13	ساعدتك تجربك على أن تصبح شخصاً جيداً	✓					
14	تستطيع التعبير عن أفكارك		✓				
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك		✓				
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك		✓				
17	متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال	✓					

وكانت نتيجتي هذه المرة 90 أي أنا اتمتع بصحة نفسية ممتازة، ولكن وضحت لي معالجتي أن استمر على نظام حياتي الجديد لأن هذا المقياس متغير، ووارد اترافق بعض الشيء ولكن يجب أن أجاهد نفسي أن أعود مرة أخرى.



مقياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية؟

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
				✓			أنا أحب شخصيتي	1
				✓			عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
				✓			مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
	✓						أشعر بخيالية أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
				✓			لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
				✓			أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
				✓			اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
				✓			أشعر أنني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8

					✓	أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.	9
					✓	أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
					✓	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	11
					✓	إن وجود تجرب جديدة أمر مثير ومحدي بالنسبة لي.	12
					✓	يصفني الناس كشخص عطاء	13
	✓					لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغيرات كبيرة في حياتي	14
	✓					أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

وكانت نتيجة قياسي هذه المرة ٧٧ أي أتمتع بصحة نفسية متزنة وسأحاول جاهدة أحافظ على مجهود تلك الرحلة للتعافي وشعوري بالاستقرار النفسي.

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



قائمة جرد أعراض الاكتئاب

البارات	بالأنشطة المعتادة	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتوبة	✓ 0	✓ 0	1	2	3
2-الشعور بالذنب	✓ 0	✓ 0	1	2	3
3-انفعال شديد مفاجئ	0	✓ 1	✓ 1	2	3
4-قليل الرغبة أو التمتع	0	✓ 1	✓ 1	2	3
5-الانسحاب أو تجنب الناس	✓ 0	✓ 0	1	2	3
6-أجد صعوبة أكثر من	✓ 0	✓ 0	1	2	3
المعتاد للقيام بالأعمال					
7-أرى نفسي عديم القيمة	✓ 0	✓ 0	1	2	3
8-صعوبات التركيز	✓ 0	✓ 0	1	2	3
9-صعوبات اتخاذ القرار	✓ 0	✓ 0	1	2	3
10-أفكار انت Harría	✓ 0	✓ 0	1	2	3
11-تكرار أفكار متعلقة بالموت	✓ 0	✓ 0	1	2	3
12-أقضى بعض الوقت	✓ 0	✓ 0	1	2	3
بالتفكير بخطة للانتحار					
13-الشعور بقلة احترام الذات	✓ 0	✓ 0	1	2	3
14-أشعر باليأس من المستقبل	✓ 0	✓ 0	1	2	3
15-أفكار انتقاد ولوم الذات	✓ 0	✓ 0	1	2	3
16-التعب ونقص الطاقة	✓ 0	✓ 0	1	2	3
17-نقص وزن واضح أو	✓ 0	✓ 0	1	2	3
فقدان الشهية (بدون حمية)					
18-تغير نظام النوم،					
صعوبات النوم، أو نقص					
النوم، أو زيادته عن المعدل					
ال الطبيعي					
19-نقص الرغبة الجنسية	✓ 0	✓ 0	1	2	3

ونتيجتي هنا كانت مبهرة لي فشعرت بالإنجاز الذي حققته لنفسي نتيجتي هذه المرة ٢ فقط أي ٣.٥٪ نسبة الاكتئاب بعد العلاج، بالفعل أنا حالياً أنعم بفترة يغمرها السلام النفسي.

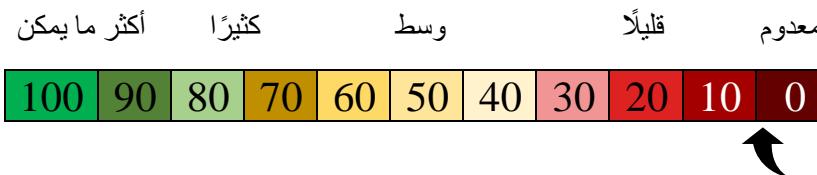
معدوم	قليلًا	وسط	كثيرًا	أكثر ما يمكن
-------	--------	-----	--------	--------------



قائمة برد أعراض القلق

العبارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	✓ 1	2	3
2-انشغال بالمنكر	✓ 0	1	2	3
3-ارتعاش وشعور بالرجمة	✓ 0	1	2	3
4-توتر والألم عضليّة	✓ 0	1	2	3
5-ارتياك وحركة دائمة	✓ 0	1	2	3
6-التعب بسهولة	✓ 0	1	2	3
7-الشعور بصعوبة التنفس	✓ 0	1	2	3
8-تسريع ضربات القلب	✓ 0	1	2	3
9-تعرق دون وجود الحر	✓ 0	1	2	3
10-جفاف الفم	✓ 0	1	2	3
11-الدوخة وخفة الرأس	✓ 0	1	2	3
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	✓ 0	1	2	3
13-تكرار التبول	✓ 0	1	2	3
14-نوبات السخونة والاحمرار	0	✓ 1	2	3
15-صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	✓ 0	1	2	3
16-الشعور بالنزع والتوتر	0	✓ 1	2	3
17-سرعة الغضب والانفعال	0	✓ 1	2	3
18-صعوبات التركيز	✓ 0	1	2	3
19-صعوبات النوم	✓ 0	1	2	3
20-النزع	0	✓ 1	2	3
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً	✓ 0	1	2	3
22-تكرار أفكار التعرض للخطر	✓ 0	1	2	3
23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف	✓ 0	1	2	3
24-تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقوع	✓ 0	1	2	3

وكانت نتيجتي هذه المرة ٥٥.٥% تقريرًا وهذه نسبة طبيعية جدًا.



وهنا بما أني وصلت لنهاية طريق العلاج، ولكن طريقي في الحياة لم ينتهي بعد، لذا علىَّ أن اعتبر أن رحلة التعافي هذه مثل الفترة التي يتعلم فيه الطفل كيفية السير، وأنا هنا تعلمت كيف أسير ولن أقع مرة أخرى ولن أجرح نفسي، بل صرت متمكنة من كل خطوة أخطوها في طريقي الجديد بروحي الجديدة التي تعافت من كل ما هو مؤذن، وصرت أتمتع بصحة نفسية متزنة تؤمن لي حياة مستقرة بعون الله.

الحالة الثانية

"اسمه عيل"

أقمان الخمر والمسكرات

ALCOHOL AND DRUGS
ADDICTION

أهلاً أنا إسماعيل عمري 40 عاماً كنت محاسباً في بلد أجنبي ومن ثم ها أنا ذا مدير لمشروع الخاص "صالات رياضية".

أنا زوج وأب لولدين وبنّت، ويمكنني أن أقول لكم ما يقوله الناس عنّي بأنّي أب وزوج فاشل ولكن هذا قبل بداية رحلتي للتغيير والتعافي من "ادمان الـ **الذمر والمخدرات**".

ALCOHOL AND DRUGS ADDICTION

والآن سأحكي لكم قصتي باختصار كي لا يقع أحد في نفس أخطائي.

اعترف أني لم أكن زوج جيد ولم أكن قادراً على التفاهم مع زوجتي، أعلم أني من اخترتها كي تكون زوجتي، ولكنني لم أحبها ولم تكن بها الموصفات التي ظللت أحلم بها، ولكنني وصلت لسن 32 عاماً ولم اتزوج بعد، والكثير من أصدقائي تزوجوا وهذا كان يزرع بداخلي حقد كبير عليهم لأنّهم صار لديهم أبناء وأنا لازلت محلي سر.

قررت في يوم من أيام اجازتي التي أقضيها في مصر قبل أن أسافر مرة أخرى للشركة التي أعمل بها أن أخطب، أي لـن أسافر هذه المرة قبل أن أضع قدمي وأخطو أول خطوة في طريق الزواج.

وقد كان، في يوم من الأيام قابلتني جاري هي تكبرني بعامين واعتبرها مثل اختي حرفياً ولكن من معها لم أكن أعرفها

وليس من حيناً، فعرفتني على صديقتها، لم تكن جميلة ذلك الجمال الذي طالما رسمته في خيالي، ولكنها ليست قبيحة فلا توجد بنت قبيحة كل بنت بها ما يميزها من جمال، أو جمال يجذب البعض، فسارة لم تكن جميلة جمال يجذبني، ولكن لبسها ونظرها للأرض قلت بيدي وبيني نفسي فتاة محترمة تصونك، وبالفعل تقدمت لخطبتها بعد أن صارت جارتي بيتي، وكان الزواج سيكون في عطلتي القادمة عندما أعود لمصر، ولكن سارة وكأنها مثل الغريق الذي ما صدق أن وجد قشة فتعلق بها وأنا كنت هذه القشة، فكانت تشكو لي قسوة أبيها عليها، وأنه يستغلها ويأخذ مالها التي تعمل به، وكم هي تعبر من شدة المعاناة التي تعيشها معه.

لذا بعد 6 أشهر فقط قررت أن أعود لمصر واتزوجها كي
أنقذها من هذه المعاناة، وكل تلك الفترة لم أحبها ولكنني
متعاطف معها وعلى حالها.

بالفعل تزوجنا وكانت الرغبة التي دفعتني لهذه الخطوة أني أريد أن اتزوج كمن تزوجوا وتنجب لي زوجتي أبناء يحملون أسمى، ولكن سرعان ما انطفأت هذه الرغبة وفي كل مرة انظر لوجهها لا أجد به ما يسرني، بلأشعر كثيراً أنها كائن كئيب بشكل غير طبيعي، وقد أكون أنا السبب بذلك لأنني لم أحاول أن أحبها أو أكسر تلك الحواجز ونبني صداقتنا سوياً فما علمته أن الزواج هو علاقة صحبة، يعني شريكه حياتي لا يجب أن تكون فقط مصنع لإنتاج الأطفال أو تفريغ الشهوة، بل

هي الصاحبة في طريق الحياة وشريكة العمر، فالله عندما وصف الزوجة في القرآن قال: {وصاحبته}.

فزوجتي لم تكن صاحبتي ولا حبيبي بل كانت فقط زوجتي، لم تحاول أن تسألني عمَّ أمر به من مشاكل في عملي.

علمت مؤخرًا أن يجب علىي أنا من يحكى لها لا أنتظرها هي، ولكن نظرتها وعدم اكتراثها لم يكن يشجعني، كنت أشعر أنها فقط قبلت الزواج بي كي تعيش في سلام بعيدًا عن ظلم أبيها، وظلم العمل التي كانت تعمله في المصنع.

هنا بدأت أكرهها، نعم كرهتها لأنني شعرت أنها لا تتعاطف معي حتى ولا تكرث لأمرني، وأنا تزوجتها سريعاً رحمة بها وإنقاذ لها من الوضع الذي تعيش.

بسبب عدم راحتي في البيت صرت لا أعمل بأفضل صورة ممكنة، فصرت غير مقدر في العمل ولا البيت، بل وصارت المشاكل تلاحقني من البيت للعمل، ومن العمل للبيت.

يعني إذا مررت بمشكلة في عملي، أذهب للبيت وأزيح كل الغضب الذي أشعر به عليها.

وفي المشاكل أجدها تضخم انفعالي أكثر وأكثر، وإذا قصرت مرة تعتبر أنني مقصراً دائمًا.

وفي حالة شعرت بتأنيب ضمير ورضيتها أو أقدم لها ما تحتاجه أو ما تريده تقابله بالجود والتصغير.

كان تعاملها يدفعني للجنون، لذا قررت أن أطلقها ولكنها كانت حامل وهذا ما كنت انتظره، لذا استمررت معها يوم حلو بجهد مني و 10 جحيم حرفياً.

ولكي أقدر أن اتحمل تلك المعاناة التي اقحمت نفسي بيها، صديقي عزم عليّ بعد أن حكى لي مشكلتي بأن أشرب معه، وأنا لم أكن أشرب، ولكنه أصر أن أجرّب، وجرّبت، وبدأت أشعر باسترخاء رهيب فأعجبني شعور الاسترخاء والسكون الذي نعم به عقلي، فزدت كأس وراء كأس إلى أن شعور الاسترخاء بدأ يتحول إلى دوخة وعقمي تقل تماماً، فقال لي صديقي أن هذا يكفي وساعدني في العودة للبيت.

و عندما دخلت البيت كانت زوجتي نائمة، ولكن عندما رميت نفسي على السرير استيقظت و عندما رأته، لم أقل لها سوى أنني أريد أن أنام، وطبعاً صوتي جعلها تشك بي ولكن خالطها الظن بين أنني سكران أو نعسان.

و صرت في كل مرة أجد عدم الراحة وعدم التقاهم أقابل صديقي و نشرب الخمر إلى أن صارت عادة، وشك زوجتي زاد و عندما واجهته بشكها انفعلت كعادتي بل و ضربتها هذه المرة و تركتها في البيت و ذهبت لبيت صديقي.

وهنا عندما حكى له ما حدث، فتح علبة صغيرة أخذها من الكومود بجوار سريره، و مدها لي، كانت علبة بها حبوب ملونة عليها نقوش، نظرت له متعجباً و قلت له، ما هذا...!

قال لي: أنها حبوب السعادة.

وأشار عليَّ بأنِّي لا احتاج الخمر كي استرخي أو اريح عقلي من الضجيج، بل أنا أحتاج تلك الحبوب التي تجعلني أشعر بالسعادة التي حرمته منها.

وبالفعل تناولتها عن طريق البلع.

بينما صديقي قام بسحقها وشمها، وعندما قلت له لماذا...! قال هكذا يكون المفعول أسرع وأقوى.

وبالفعل سرعان ما وجدته رائق المزاج أكثر وأنا مفعول حبة السعادة لم ي عمل بعد، بدأ يقترح عليَّ عمل مشترك سوياً وأنا كنت منتبه له ومن ثم بدأ تأثير الحبة ي عمل لدلي، بدأت أشعر بسعادة لم أشعر بها من قبل، وضحكنا كثيراً وكان بداخلنا طاقة رهيبة وانتباه شديد وقررنا وخططنا لمشروعنا ولكن بشكل كله ضحك أي ليس على محمل الجد.

استيقظنا وذهبنا للعمل سوياً، وأنا خائف أن يظهر عليَّ أي شيء من أثر هذه المادة، ولكنه قال لي أن أنسى تلك الصورة المعروفة عن متعاطي المخدرات في الأفلام، فالدمدن لا ينكشف إلا في حالة قلة الجرعة أو زيادتها بينما إذا كانت جرعة معقولة فلا تؤثر إلا بتحسين المزاج فقط، بل زيادة التركيز والقدرة على العمل أكثر.

وبالفعل، شعرت أنِّي قادر على التركيز في عملي لأنِّي صافِ الذهن عن كلِّ ما يضايقني.

وبعد انتهاءي من العمل قررت أن أعود للبيت كي أطمئن على زوجتي، ولم تكلمني كعادتها، حاولت أن الاطفها وبالفعل رضت وسامحتي على ضربى لها.

في ذلك اليوم لم أعرف انام جيداً شعرت بأرق رهيب فبالتالي ذهبت للعمل وأنا متعب، واستمر الحال لمدة ثلاثة أيام لا أنام جيداً ولا أكل جيداً، فقال لي صديقي أن أذهب معه لبيته وهناك تعاطيت للمرة الثانية، وبالفعل كنت اتمتع بحالة مزاجية رائعة ولكنني قررت ألا اتناولها ثانية خوفاً من أن أدمى عليها، تحمّلت مرور 5 أيام ولم أعد أقاوم صراحة، لأن مزاجي صار سيئاً ومشاكلني زادت مع زوجتي وهذا يزيد الأمر سوءاً، فقررت أن أتصل بصديقى وطلبت منه أن يعطيني علبة حبوب السعادة وسأعطي له المبلغ كامل عندما نتقابل، قال لي أنه سيمر على بسيارته، قررت أن أخذ العلبة منه ولكنه قال لي ان أركب معه كي نذهب سوياً لشرب ووافقت، وفي طريق عودتنا، اوقفنا شرطي وكنا سكرانين بل فتشني فوجد معي مخدرات، وهنا تم القبض علينا.

عينا محامي كي نخرج منها، وتم عمل تحليل لنا، ولم تظهر المادة المخدرة معي، بينما صديقي اثبت تعاطيه للمادة المخدرة، وذلك لأنه مدمى والمادة كي تختفي من بوله يحتاج شهر بينما انا لأنني لم اجربها سوى مرتين تحتاج من ثلاثة أيام لخمس أيام لكىلا تظهر في التحليل.

وأنكرت أن الحبوب تخصني، ظلت شهر حتى استطاع محامي أن يبرئني بينما صديقي حكم عليه بستين ومن ثم ترحيله.

وبالفعل بمجرد خروجي من السجن قررت أن أعود لمصر مرة أخرى وأن أبدأ بداية جديدة، وألا أعود لهذا الطريق ثانيةً، وقررت أن أبدأ مشروعياً الخاص وشاركتني به صديقي ولكن أنا من جهزت كل شيء وكانت لي الإدارة إلى أن يخرج هو من السجن، كنت أقوم بذلك لأنني كنت أشعر بتأنيب ضمير لأنني السبب في دخوله للسجن.

ومرت السنين وها هو صديقي قد عاد، وها أنا صار عندي ابن والثاني في الطريق، والثاني ليس كندي عن حبي لزوجتي أو أن هناك تفاهم صار بيننا، علاقتنا روتينية لأبعد الحدود.

أنا طوال اليوم في صالتى الرياضية وعندما أعود كل ما أريده أن ارتاح وكفى.

صديقى عندما عاد أشار علىَّ أن أتِ لسهرة في بيته مع أصدقائه كي أغير مزاجي قليلاً، رفضت في أول الأمر ولكن في النهاية وافقت.

وصار تجمعنا في هذه الشقة التي سميناها شقة السعادة كل يوم.

إلى أن جاء يوم ذاهب فيه إلى عملي أجد صديقي أزال اسمي عن مكتبي، سألته متعجبًا ما هذا قال لي أنني تنازلت عن حقي

في المشروع له، قلت له أن هذا لم يحدث، فأخرج لي الأوراق التي تثبت ذلك.

قلت له أكيد فعلت ذلك وأنا لست في وعيي، أنا لي حق في هذا المكان.

ابتسم لي وقال: طبعاً المكان مكانك، تنورني في أي وقت.

قلت له أنه نصاب وسارق.

ظل مبتسمًا وقال لي أنه لن يرد الإساءة بمنتها.

ولكني انهرت وهممت كي اضربه، ولكن دخل شابان وسحبوني ورموني خارجاً وظل هو واقفاً وقال: لأجل العيش والملح لكنت جعلتهم ضربوك لأنك غلطت بي واتهمني زوراً.

ظللت ملقى على الأرض لا أدرى ماذا فعلت في نفسي وماذا سأفعل.

وكانـت هذه محاولـتي الثانية كـي اـتوقف عن اـدمـان المـخدـرات ولـكـني لم أـقاـوم قـرـرت أـن أـعـود مـرـة أـخـرى هـي الشـيء الـوـحـيد الـتـي أـشـعـر مـعـهـا بـسـعـادـة وـامـانـ، لـذـا قـرـرت أـن أـتـصـل بـصـدـيقـيـ، فـهـلـلـ بي مـرـحـباً وـقـالـ ليـ، لـأـجلـ العـشـرـة سـوـفـ يـسـامـحـنـي عـلـىـ اـتـهـامـيـ لـهـ، لـاـ أـدـرـيـ مـنـ أـيـنـ يـأـتـيـ بـثـبـاتـهـ هـذـاـ وـاـصـرـارـهـ عـلـىـ اـنـهـ مـظـلـومـ، وـلـكـنيـ فـيـ هـذـاـ الـوقـتـ كـنـتـ بـحـاجـةـ إـلـيـهـ، وـكـمـاـ يـقـولـونـ: "لـوـ لـيـكـ حاجـةـ عـنـدـ الـكـلـبـ قـلـ لـهـ يـاـ سـيـديـ".

وهنا عدت مرة أخرى له وعدت للإدمان ولكن بجرعة مضاعفة كي تنسيني ما مررت به، ولا أدرى إلى متى سأظل هكذا، وأفقت عندما أكتمل المال الذي كنت أذخره في البنك.

عندما عدت لبيتي وجدت نفسي أني وصلت لخط النهاية، ورميت نفسي في التهلكة.

لا انعم ببيت ولا بزوجة تكون لي السكينة ولم يعد لدي مصدر دخل ولا اذخار وأولادي يشعرونني بالذنب بأنني أب سيء، غير مؤهل أن يؤمن لهم مستقبل مستقر.

أشعر أني ضائع مشتت، ولو لم زوجتي على ضياعي لعملي ولمالي يجعلاني أفقد أعصابي، وبالفعل في هذا اليوم ضربتها، وهنا قامت بفعل شيء لم أكن اتوقعه منها رأيتها تفتح حقيبتها وتضع ملابسها وملابس الأولاد، قلت لها ساخراً إلى أين ستذهبين إلى أبوك الذي لا يجد مال يطعم به نفسه، قالت لي أن أي مكان سيكون أرحم من العيش معه، وأنها لم تعد قادرة أن تكمل معه لحظة واحدة، ولا أن تتحمل تقلباتي يوم و10 سيئ المزاج أو غير متزن.

صارت خائفة أن يكبرون الأولاد ويدركون حقيقتي بأن شخص مدمن قذر غير مسؤول، كلامها زاد غضبي فهممت بضربها فدفعتني كي أبعد عنها ولكنني امسكت بها وضربتها ودفعتها فأصطدم رأسها في حافة السراحة وهي تسقط فأغمى عليها، وأبني الكبير عند باب الغرفة يبكي، والصغير على

السرير يبكي صارخاً، صرت في حالة ذهول لا أدرى ماذا أفعل، ولكن دفعتني قدمي أن أخرج من البيت وأغلق عليها بالمفتاح بعد أن أخذت مفتاحها وهاتفها، لا أدرى لم فعلت ذلك، ولكن كانت نيتى ألا أفقد آخر شيء أملكه في الحياة، هما بيتي وأولادي.

لأنهم إذا رحلوا معنـى ذلك أني خسرت كل شيء.

في ذلك الحين ذهبت إلى صديقـي، ولم يكن معي مـال ووـعدـته أن أـعطيـه ولكـنـي أـحتاجـ جـرـعـةـ ضـرـوريـ.

وبـالـفـعلـ اـعـطـالـيـ، فيـ نـهـاـيـةـ الـيـوـمـ فـرـرـتـ أـنـ أـذـهـبـ لـلـبـيـتـ، وـلـكـنـ قـبـلـ أـعـودـ وـجـدـتـ أـبـيـ يـتـصـلـ بـيـ وـيـطـلـبـ مـنـيـ أـنـ أـذـهـبـ إـلـيـهـ وـذـهـبـتـ، بـدـأـ يـطـمـئـنـ عـلـيـ بـأـسـئـلـةـ وـكـاـنـهـ يـحـقـقـ مـعـيـ.

وـأـطـمـئـنـ عـلـىـ عـلـاقـتـيـ بـزـوـجـتـيـ قـلـتـ لـهـ أـنـاـ بـخـيرـ، نـظـرـ لـيـ بـتـعـجـبـ عـلـىـ غـيرـ الـعـادـةـ، وـسـأـلـيـ عـنـ عـمـلـيـ، قـلـتـ لـهـ أـلـمـورـ بـخـيرـ هـزـ رـأـسـهـ بـعـدـ اـقـتـاعـ وـهـذـاـ عـلـىـ غـيرـ عـادـةـ فـدـائـمـاـ أـقـولـ لـهـ هـكـذـاـ وـيـصـدـقـ.

مـنـ ثـمـ بـعـدـ مـرـورـ بـعـضـ الـوقـتـ كـانـ الـوقـتـ مـتـأـخـراـ، فـقـالـ لـيـ أـبـيـ، أـنـ أـبـيـ عـنـدـهـ فـصـارـ لـيـ زـمـنـ لـمـ أـبـيـتـ فـيـ الـبـيـتـ، وـهـنـاـ أـنـاـ مـنـ تـعـجـبـ، وـلـكـنـ أـبـيـ قـالـ لـيـ أـنـهـ مـشـتـاقـ لـيـ وـأـنـ أـخـتـيـ وـأـوـلـادـهـ سـيـأـتـونـ فـيـ الـغـدـ وـطـلـبـ مـنـيـ أـنـ أـتـصـلـ بـزـوـجـتـيـ أـنـ تـأـتـيـ صـبـاحـ الـغـدـ كـيـ نـقـضـيـ يـوـمـ أـسـرـيـ سـوـيـاـ.

وافقت وحاولت أن أنام ولم أستطع كعادتي فالفارق لا يفارقني، وتفكيري في مستقبلي الذي صار ليس له معلم يؤرقني.

و خاصة أني أريد مال وكيف لي أن أحصل عليه، هنا قررت بعد أن نام والدي وسمعت شخيره العالى أن افتح خزانته وأخذ بعض المال، ولكن بمجرد أن فتحتها فتح أبي نور الاباجوره، وهنا تصايبت مكاني وأنا أنظر له مصدوم وأنا أتمنى من أعمقى أن تنشق الأرض وتبعلعني.

هنا نظر لي أبي بصدمة وقال لي: عندما قالت لي زوجتكاليوم وهي تبكي ما تحملته منك خلال السنتين وعشرين الماضية لم أصدقها، لم أصدق أن أبني الوحيدة مدمى وزوج سيء وعاطل، لذا قررت أن أراك لعلك تحكي لي بنفسك ولكنك كذبت عليّ بل حاولت أن تسرقني، أنا تصنعت النوم كي أرى ما تتوي عليه، وكنت أتمنى من قلبي ألا تفعل ذلك ولكنك فعلت.

كل هذا الكلام كان يسقط عليّ وانا لا أستطيع أن أنطق بحرف وكأن قد شل لساني تماماً.

هنا قام أبي وبأي يدفعني من مكاني وهو يقول لي:
من اليوم أنت لست أبني ولا أريد أن أعرفك، وزوجتك اتصلت بي من عند أختها وطلبت منك الطلاق، وهي مثل بنتي فبنتي لا تستحق حقير مثلك.

من ثم أغلق الباب بشدة ورأي وأنا ما زلت ساكتاً مصدوماً، لا أدرى ماذا أفعل...؟

زوجتي وأبي صدماني بشخصي الحقير، فأنا أين فاسد وأب لا يستحق ذلك اللقب ولا تحمل تلك المسؤولية.

صرت أهيم في الشارع لا أدرى ماذا أفعل، وما نهاية ما أمر به، إلى أن وصلت للبيت، وقررت أن أفتح صفحة جديدة مع زوجتي وأصلاح من نفسي، ولكن بمجرد أن دخلت البيت لم أجد زوجتي وهذا لأنها يمكن كان معها نسخة أخرى من مفتاح الشقة.

لم أجد سوى أثر بسيط لدمها على طرف السراحة وعلى الأرض وملابس الطفلان التي كانوا يرتدانها.

هنا صدمت وأنا أنظر لكل شيء حولي إلى أن استقر نظري على صورتي في المرأة ولقد رأيتني تغيرت كثيراً، فاقد كل شيء.

اتصلت بأخت زوجتي كي تعطيني إياها ولكنها أصرت إلا تتحدث معي بل وأصرت على طلب الطلاق، لأنها صارت تخاف على نفسها معي.

فهي هربت من أبيها كي تشعر بالأمان معي، وها أنا صرت أشكل لها خطر عليها لا فقد تعب نفسي بسبب كثرة مشاكلها معها فهي كانت معتادة على المشاكل في بيت أبيها.

ظللت عدة أيام أقاوم ألا اتعاطى أي شيء، قررت أن أقاوم كي افق مما أنا فيه وأنقذ نفسي قبل أن أخسر نفسي تماماً بعد أن فقدت كل شيء.

إلى أن جاء اليوم الذي سمعت بباب الشقة يطرق، ظننت أنها زوجتي ولكنها معها مفتاح قلت أفتح وأرى من...! وهنا رأيت أمامي صديقي، وهنا قال متعجباً وهو يدخل بدون أن أذن له بالدخول:

اين أنت...! ولم لا ترد على اتصالاتي...!

قلت له: لا أريد أن أتحدث مع أحد.

قال لي، بأنه يريد أن يأخذ المال الذي لم أدفعه له بعد.

نظرت له باحتقار فكم هو ذيء فهو سارق مالي ومشروعه ويطالبني بهذا المبلغ.

قلت له خذ أي شيء من الشقة، وبالفعل أخذ وقبل أن ينزل ترك لي حبة وقال لي بأن هذه الحبة مقابل فارق السعر فيما أخذه لأنه رجل حقاني لا يحب أن يأخذ أكثر من حقه وابتسم وانا انظر له بكره وأغلقت وراءه الباب.

ظللت على الأريكة وأنا انظر لتلك الحبة وأخذها بعد أن تحملت عدة أيام من دونها، هل سأخذها وأعود من جديد لذلك الطريق الذي نهايته موتي.

هل أخذها وأظل أبيع كل شيء في بيتي إلى أن أبيع بيتي ومن ثم أصير مشرداً منبوداً، لا لن أفعل ذلك، لن أخسر المزيد، لن أبيع شيء ولن أبيع نفسي، لن أدع أحد يتحكم بي، أو يذلني، أو يتخذني عبداً.

سوف أتحرر من تلك القيود.

من ثم أخذت الحبة ورميتها في الحمام، وجلست مع نفسي وقررت أن أصلاح ما تم تدميره، وهنا قررت أن أبيع بضعة أشياء لا تهمني وحصلت على مبلغ من المال، وبدأت استخدمه في طريقي الجديد، طريق التعافي من الإدمان وتحسين وعيي للأفضل.

وبدأت رحلتي مع معالجتي وبدأت الخطوة الأولى من الـ12 خطوة للتعافي وهي:

الخطوة الأولى

الاعتراف بالمشكلة

اعترف أنني أخطأت في حق نفسي وفي حق كل من حولي، لن أقول إن الظروف هي التي دفعتني للإدمان لأنني أنا من صنعت هذه الظروف، هناك من يقول إن الزواج مكتوب ونصيب ولكن الله لا يرضيه أن أستمر في مكان غير مناسب لي من البداية.

اعترف بأنني أخطأت عندما مدت عيني لما متع الله به غيري من زوجة وأبناء.

اعترف أنني لم ابني بيتي على المودة والرحمة كما أراد الله، فلم تكن زوجتي سكينة لي من ألم العالم كما قال الله.

اعترف أنني تزوجت فقط كي يكون لي أبناء مثل غيري، ولم أفكر كيف ستكون نفسية أولئك الأطفال وهم نشئوا في أسرة لا تعرف معنى الحب ولا الاحترام ولا التفاهم ولا الاستقرار.

اعترف أن بحماقي خسرت اسرتي التي هدفت إلى الحصول عليها فأقحمت نفسي في كل ما مررت به.

اعترف أنني أخطأت أنني عندما وجدت المكان غير مناسب لي واستمررت في المضي به ولم أعد منه.

كنت أظن أنني سأجد مكان يرضيني به في النهاية ولكن الجواب يكون واضح من عنوانه.

في البداية قلت لن أطلقها لأن والدها لا يعاملها معاملة طيبة، ومن ثم بسبب عدم تفاهمي معها بدأتأشعر بحيم، ومن ثم صارت حامل فقلت لن أطلقها لأجل أبننا ويمكن هذا يجعل بيننا قرب ولكنني كنت أجد الجحود منها والنفور حتى وان كان ليس نفور جسدي، عيناها بعيدتان عنـي، وهذا ما يجعلني لا اقترب أنا كذلك.

ومن ثم طفل وراء طفل إلى طفلتي الأخيرة التي لم أرها في الواقع حتى الآن "أي في فترة خطوطي الأولى للتعافي"، كانت حامل في آخر مرة ضربتها وتركت البيت، رحلت عنـي قبل أن تقول لي أنها حامل.

عندما علمت أنها انجبت بنتهـة، تخيلت لو زوج بنتي فعل معها ما فعلتهـ بأمها هل كنت سأرضي أن تعود له...! لو بالمنطق والعقل أكيد سأرفض وهي سترفض، بينما إذا كان بينهما حب فسيكون هناك دافع أن يبدأن معـا صفة جديدة.

وأنا وأمها لم ندقـ الحب ولا حتى علاقتنا كانت تقوم على الاحترام أو التفاهـمـ أي سبب للعودـةـ منـ جديدـ، سـوىـ الأطفالـ، وهي لا تـريدـ أن تـعدـ مـرةـ أخرىـ.

اعترـفـ أنـيـ خـسـرتـ وظـيفـيـ وـمـالـيـ وـشـقـاءـ عمرـيـ، اعـتـرـفـ أنـيـ صـارـتـ صـورـتـيـ مـهـزـوـزـةـ فـيـ عـيـنـ اـهـلـيـ.

اعترف أني دمرت صحتي وفنيت من عمرى الكبير باحث عن سعادة زائفة هاربًا من الواقع المؤلم بدلاً من تصليح الواقع وجعله سبب راحة وسعادة.

اعترف أني عالجت الخطأ بخطأ، أعترف أني بسبب خوفي من أخسر أو أحرم من شيء خسرت كل شيء.

اعترف أني أخطأت بأني لم أتب عن خطأي سريعاً بل استمررت به.

ها أنا أدون أخطائي كي تظل أمام عيني دائماً، لكي إذا جال بخاطري خاطر العودة من جديد أقرأ قصتي واعترافي بخطائي كي لا اكرره ثانيةً، لن أرجع للجحيم ثانيةً، لا أريد أن أخلد فيها، لا أريد أن أعود، لن أعود.

الخطوة الثانية

الإيمان بقوة أعظم

تعلمت في خطوتي الثانية أن أثق بأن هناك قوة أعظم من قوتي، هنا ربى المدبر الذي يدبر لي أمري بدلاً مني فأنني لا أحسن التدبير، اعترف أنني أخطأت عندما ظننت أن الله سيحرمني من نعمة الذرية إذا تمهلت بعض الشيء وتأنيت إلى أن تأتي بنت الحال التي تعجبني، خفت إذا انتظرت بعض الشيء فلن أجد من هي مناسبة حتى.

قررت أن أرسم حياتي ولا انتبه لإشارات الله لي، منذ البداية كان هناك صوت داخلي يقول لي إنها غير مناسبة لا تفكيرها يناسبك ولا شكلها يجذبك، فلماذا تتزوجها...!

قلت لنفسي لا أريد أن أوجعها يكفي هي متآلمة في حياتها. ولكن الزواج لا يبني على شفقة ولا تصليح ما أفسده غيرنا.

نحن نحتاج أن نكون مع من يرينا كما هو، من هو سوي لا من يتعبنا بآلامه.

نحن نريد أن نجد من نرتاح معه، سعادتي على سعادته فتحولت الحياة إلى نعيم.

بينما من نرفق بهم ونضحي لأجلهم وهم يرون أنهم لم يفعلوا شيء لأجلنا وقبلنا بهم يظنوا أنهم غير مطلوب منهم شيء، أو نحن لا نحتاج منهم شيء فلم يهتمون لأمرنا.

وإذا توقفنا عن تضحيتنا وعطفنا صرنا جادلين ويكون جزاءنا منهم النفور وهكذا، وهكذا كانت علاقتي بها للأسف.

لا ألوم أحد على شيء فأنا من قبل علاقتها أساسها غير متوازن فكان قدرها واضح من البداية هو الانهيار.

ولكن انهيارها لكان سيكون أقل خسارة إذا كان في بداية الأمر، لذا إذا وجدت أي عيب في شيء تمر به، توقف وابداً من جديد كي لا تزداد الخسائر.

لذا أنا أخطأت عندما ظننت أن الله سيحرمني من نعمة الاستقرار والأسرة والأبناء، لذا قررت أن أبدأ في بداية الطريق كي أثبت لنفسي أنني لن أحرم من الشيء الذي أريده.

وفي نهاية الأمر وبعد كل هذه السنين التي لم أعش بها في سلام نفسي ها أنا فقدت ما كنت أطمح إليه، فقدت البيت والزوجة والابناء.

وكان الله كتب علىّ ما ظننته به، أنا ظننت أنه سيحرمني فحرمني في النهاية.

بينما إذا كنت من البداية ظننت بالله خيراً بأنه لن يحرمني من شيء وحتى وإن تأخرت عمن حولي أكيد سيغوضني بمن

يشبهني، لمن أسعده ويسعدني، لمن أحبه ويحبني، لمن أصحي له ويصحي لي، لمن نبني سوياً بيت مليء بالحب والتفاهم والاستقرار ينعم به أطفال أسواء لا أطفال والسلام.

وفي الوقت الذي تأخرت به عن انجاز تكوين اسرة يمكن به أسس به مستقبل مستقر لأولادي.

أو يمكن أطوار من تفكيري ومن مستوىي فأجد من هي مناسبة لي فاستمتع معها بأفضل ما لديها وستمتع معي بأفضل ما لدى.

لا من لا يشبهني فيخرج مني أسوء ما بي.

تعلمت أن أقوى علاقتي بربi بل وأحسن ظني به.

واعترف لكم بشيء، علاقتي بالله لم تكن موجودة تقريباً، فلم أكن أصلي، كنت أعتمد على نفسي والأخذ بالأسباب فقط، وإذا مررت بمشكلة أفضض لأقرب صديق لي، وهذا أدى بي سواء أن اتزوج والحب يأتي بعد الزواج ومن ثم تعاطي المخدرات كي أنسى ما أقحمت نفسي به.

ها أنا في عزلتي صرت أقرب من الله لأنه وحده الذي لن يضرني، صرت أفضض له وصرتأشعر أنه يسمعني.

صرت أحكي له كم أنا نادم على كل ما فعلت، وصرت اسمع القرآن، وأشعر برسائل الله لي.

وصرت استشعر قوته التي تقويني كي اتجاوز هذه المرحلة
وألا أعود لذلك الطريق.

الخطوة الثالثة

التسليم لإرادة الله

وصلت لمرحلة متقبل بها ما وصلت إليه، وأن أحاول أن أصحح ما يمكن تصحيحه، والتوقف عن لوم الذات أكثر من ذلك وأن أعطي لنفسي فرصة وأن أتوكل على الله ليعينني كي أصل لأفضل نسخة من نفسي.

قررت أن أسلم لإرادة الله لي بأن اسرتي ليست معي وتعلمت قرار زوجتي، وتذكرت قول الله: {وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم}.

كان أول شهر هو أثقل شهر في رحلتي كنت أعاني بمفردي و كنت أقول يا رب واستعنت به.

وفي هذا الشهر لم أخرج من البيت قط خوفاً أن تسحبني قدمي لذلك الطريق، حتى جلستي مع معالجتي كانت اونلاين.

وأكلي وشربى كنت أطلبهم للبيت وذلك بعد أن عرضت كم شيء على الانترنت والمشتريين جاءوا إلى البيت وأخذت منهم المال ومنهم من أرسلت لهم الأشياء من خلال شركة شحن وحولوا لي المبلغ عند تمام التسليم.

في أسبوعي الثالث قويت علاقتي بربi حرفيًا وبدأت أشعر بلذة في قربi منه، وتحول الشعور بالذنب والندم إلى رضا وراحة وأمان وفهم الدروس.

بدأت أقرأ كتب وسماع محاضرات تزيد من استشعاري بلذة القرب من الله وكيفية التسليم التام لله وفهم اشاراته وحكمته.

وهنا اكتشفت أن هناك لذة وسعادة وأمان من دون أن أعرض نفسي للخطر ومن دون أن أذى نفسي وكل من حولي.

لذة القرب من الله والأمان بالكلام مع الله لا مثيل لها.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

ها أنا في أسبوعي الرابع من خطة التعافي واعراض الانسحاب قلت والحمد لله، وشهيتي بدأت تعود بعض الشيء وكذلك النوم صار منظم إلى حد ما.

ها أنا في هذا الأسبوع طلبت مني معالجتي أن أضع خطة للتغيير والبدء برسمها، يجب أن أخرج للحياة ثانية وأواجه العالم، ولا أشعر بالخزي مما اقترفته فكل البشر مخطئين ولكن خير الخطائين التوبين المعاورين المصلحين من أنفسهم.

ها أنا صرت أركز على حالي وصرت فخور بنفسي على قراري بالتوقف عن الإدمان وألا أدع شيء يتحكم بي أو شخص يلوي ذراعي، وألا أكمل في مكان لا يهتم بمساعري.

ها أنا فخور أنني بنيت علاقتي برببي.

ها أنا أتذكر ما كنت مميز به واستحضرت مميزاتي من جديد، استغللت شرارة الشغف التي اشتعلت في هذه المرحلة وزدت تلك الشعلة بكل مقوماتي، فصارت ناراً قادرة على إضاءة حياتي.

وهنا وضحت خطة التغيير بعد أن وجدت ذاتي الجميلة التي فقدتها، وضفت لها ذاتي الجديدة الأكثر وعيًا متعلماً من أخطائي مع عدم الرغبة في الوقوع في الخطأ من جديد.

الخطوة الخامسة

الاعتراف بالخطاء

ها أنا أدون وأعترف بأخطائي ثانية بعد أن اعترفت بالمشاكل التي وقعت بها.

اعترف أني تعلمت ألا آمن لصديق يرشدنا إلى شيء غير صحيح، فهو لا يفكر في سعادتي بل هو يكرهني ويريدني أن أكون مثله، يريد ألا يشعر بأنني أفضل منه في شيء، فيحاول جاهداً أن يسحبني لطريقه ويعرقلني به كي أفقد هوبيتي ومكانتي، ويسير هو في عين نفسه أفضل منه.

اعترف أني أخطأت عندما نظرت لحياة غيري وظننت أنهم أفضل مني، وأخطأت عندما قررت أن اسمع لنصائحهم بأن أتزوج والسلام مثلهم وأنني سأجد الحب فيما بعد، هم أناس لم يوفقا في عملهم ولا مكانتهم وقرروا أن ينحووا في شيء فتزوجوا بدون أي مقدمات، في يريدون من حولهم أن يكرر نفس تجربتهم كي لا يجد الراحة مثلهم.

وكانهم يقولون أنت منتظر أن تتزوج عن حب أو زواج متواافق على الأقل ألا يكفي نجاحك في حياتك، لم أنت أفضل منا، فالتدوّق مما ندّق.

اعترف بخطأي ولن أكرره مرة أخرى بأنني إذا رأيت شريكتي لا تبادلني الاهتمام لن أكمل معها، وفي أي لحظة أشعر أن

الاحترام والتفاهم اختفى بيننا سنجلس ونتحاور فيما بيننا إذا وافقت واستجابت وصارت العلاقة متوازنة كان بها، بينما إذا كانت لا تتعجب في العلاقة مثلي فسوف أطبق قول الله: {امساك بمعرف أو تسريح بإحسان} ، فلن أكمل ظنًا مني أن الطلاق ظلم كبير لها أو أذى للأولاد، بينما الاستمرار مع عدم التفاهم وعدم التوازن هو أكبر أذى لكل من في هذه الأسرة.

اعترف إني أخطأت عندما مررت بمشكلة بدل من أن أسأل استشاري أسري أو علاقات، بل سألت من هو لا يفقه شيء فزادت الأمور تعقيداً.

اعترف إني أخطأت في كل مرة انفعلت على أم أولادي أو حتى ضربتها، تعلمت إن لم أكن سعيد معها ولا أستطيع أن أكرمها كما وصى رسول الله فلأرجعها مثل الأمانة إلى أهلها.

الخطوة السادسة

الاستعداد للتغيير

وهنا بعد مرور 5 أسابيع وبداية الأسبوع السادس قررت الخروج للحياة وأنا واثق في نفسي واثق في خطوتي القادمة، واثق في قوتي ومقاومتي، ورغبتي في عيش الحياة بالطريقة التي ترضي الله وترضيني، خرجمت للحياة وأنا أفكر فيما يريحني وما هو لصالحي.

قررت أن أقدم في شركة كبرى وتم قبولني وذلك لخبرتي ولغتي وتمكني، وقررت أن أهتم بصحتي وكنت أنوي أن أذهب لصالاتي الرياضية أي اشتراك في الصالة التي صارت يملكتها صديقي كي يشعر بقوتي وقدرتني على القيام مرة أخرى، ولكن سرعان ما عدلت عن هذه الفكرة وقررت أن أغلق صفحة الماضي وبما أني فتحت صفحة فلأملها بما هو جديد وجميل.

ها أنا انتظم أكلي وانتظم نومي وكذلك انتظمت على الرياضة كي أقوى بصحتي، بالإضافة إلى كثرة القراءة التي زادت وعيي كثيراً.

أرسلت لزوجتي أني تغيرت وبدأت عمل جديد وصرت أهتم بصحتي، وأتابعت مع معالجة نفسية وعرفت أخطائي، واقترحت عليها أن نبدأ صفحة جديدة معًا وتغير هي كذلك من تعاملها

وتتعلم الطرق الصحيحة للتعامل وللتفاهم كي نصل لاستقرار سوياً ونشعر بالسعادة ونبني بيتنا مرة أخرى لأجل أولادنا ولكنها رفضت.

قررت ألا أتأثر بقرارها بل أركز فيما وفقي فيه الله واتبع الطريق الجديد الذي يرسمه الله لي.

وهنا أنا سرعان ما أستسق علاقات مع زملائي في العمل، وهذا حسن من نفسيتي أكثر وأكثر.

صرت التمدد السعادة وفي الإنجاز في العمل في شعوري بأن لي دور في الحياة، بأنني مؤثر في علاقتي بمن حولي.

صرت فخور بذاتي لأنني أنقذتني ووصلت لما وصلت عليه بعد أن كنت على وشك الموت حرفيًا وخسارة نفسية.

وهذا بفضل الله عليّ عندما صدمني في آخر يوم عندما واجهتني زوجتي بكل عيوبها وهجرها لي وطرد أبي لي، كان يمكن أن يكون ذلك اليوم الفيصل الذي أكمل بسببيه في إنهاء حياتي فأنا لم يعد لدي ما أعيش لأجله، ولكنني هذه المرة فهمت أن الله يريدني أن أفق بالصدمة، المشاكل البسيطة لم تجعلني أعدل مسارياً ولم تجعلني أعدل عن خطائي ولكن تلك الصدمة أنارت بصيري وأوضحت لي حقيقة الأمر وخيرتني الموت أم النجاة...؟ وأنا أختارت النجاة.

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

ها أنا في أسبوعي السابع وأشعر باستقرار وسعادة بحياتي الجديدة وروتيني الصحي وكأن روحي بعثت بي من جديد، وعقلي عاد للعمل بكامل تركيزه ووعيه.

في ذلك الأسبوع شعرت ان لدى عين أو اوجه بها أبي، ذهبت لكي أطلب منه السماح لأنني خذلته، نزلت عند قدميه بمجرد أن فتح لي وبكيت له، فرفعني وضمني وكأنه كان ينتظر قدومي، صرت أبكي وأنا أقبل رأسه وأحلف له أنني تغيرت.

ومن ثم أدخلني وحكيت له كل ما مررت به وما فعلته وما وصلت إليه.

ومن ثم طلبت منه أن يساعدني بأن يقنع زوجتي أن تعود مرة أخرى لأجل أطفالنا وأن تتغير هي كذلك، وبالفعل أتصل أبي بها ولكن ردت أختها التي تقيم زوجتي عندها، وقال لها رغبي وحاول يتوسط بيننا ولكنها قالت بإصرار أن زوجتي لا تريد أن تسمع سيرة هذا الموضوع مرة أخرى، وإذا لم أطلقها خلال هذا الشهر فسوف تبدأ بإجراءات الخلع.

هنا قال لهم أبي: كما تحب وكل شيء قسمة ونصيب.

ومعروف من يقويها هي أختها، فاختها مطلقة، زوجها تزوج عليها لأنها لا تنجو وعندما علمت ذلك قررت الطلاق وان تعمل وتنسلق بذاتها، وبقدوم زوجتي للعيش معها بدأت تشعر بأن هناك من خسر مثلها ليست وحدها الخاسرة في هذه الحياة، وها هي تلتمس في أولاد اختها شعور الأمومة التي حرمت منه، وفكرة محاولتي في العودة لزوجتي هذا يشعلاها غيظاً لأن زوجها لم يجد بها سبب يدفعه للبقاء عليها فلم يحاول من أجلها.

وهذا عيب من يدخل أي شخص مقرب والسلام في تفاصيل حياته ويدعوه يتحكم به، ففي الكثير من الأحيان تكون نوایاهم ليست خير لنا.

ومن ثم طلبت من أبي أن يساعدني في شيء آخر ألا وهو تأسيس مشروع يضمن لي مستقبلي فها أنا 39 عاماً وأوشكت على الأربعين من عمري ولا أريد أن أظل أعمل في شركة أحد مقابل مرتب آخر الشهر، بل أريد أن أبدأ مشروع من جديد يضمن لي رزقي ورزق أولادي.

قلت لأبي أن أكتب له وصولات امانة إن لم يكن يضمن أن جاد في نيتها، وضمنت له أنني نجحت في دراسة الجدوى وإنشاء هذا المشروع سابقاً ونجح.

وقلت له أنني لن أترك عملي بل سأظل محافظاً عليه إلى أن يبدأ المشروع ويزيد الربح منه وأسدد كل المال الذي سأتخذه منه، وبالفعل أبي وثق بي، وشجعني على بداية حياتي الجديدة،

فظاللت أعمل بجد وأخطط كي أنجح نجاح مضاعف وأكون
مستحق فعلاً لثقة أبي.

واستعننت بالله كي يكتب لي السداد فيما أطمح إليه وقد كان.

الخطوة الثامنة

قائمة الأضرار

ها أنا أخذت المال من أبي وصارت معي وأنا في أسبوعي الثامن ولكن قبل أن أضعها في شيء كتبت قائمة الأضرار التي مررت بها سابقاً كي لا أكررها ثانيةً.

تذكرت أن بسبب تهورِي واتساعي لمن لا يؤتمن ضياعت شقاء وتعب سنين من عمري.

تذكرت إن اتباع الطريق الذي لا يرضي الله أخره الهلاك، وذلك لأنني لم أحسن الأمانة التي أعادتني إليها الرب، ألا وهي صحي ومالى وعمرى متناسياً أن كل تلك الأمانات هي أول ما سوف أسأل عنها عندما أموت.

لذا تذكرت الأضرار التي لحقت في الأمانة التي وهبني إياها الله ووعدت الله أنني سوف أصونها ولن استخدمها فيما يضرها كي عندما أسأل عنها أقول إني استخدمتها فيما هو خير وصالح وكفى.

تذكرت أنني ضررت نفسي وقلبي بـألا أنعم بالحب مع شريكة حياتي، وقررت ألا أضر قلبي وأحرمه من الحب ثانيةً.

تذكرت أنني بسبب هذا الطريق حرمت من أولادي أن أراهم وقتما أشاء ويكونوا حولي في بيتي وفي حضني.

تذكرت الضرر عندما تم القبض علىي ومن ثم ترحيلي فماذا
كان سيحدث إذ كان تم حبسه مثلاً وصرت رد سجون...!

تذكرت عندما تبرأ أبي مني وشعوره بالخزي وهجر زوجتي
لي وكم أنا شخص وضعيف ضعيف عبد لمادة تجعله يعيش في
وهم السعادة لا سعادة حقيقة.

وباسترجاعي لكل الأضرار ووضعها أمامي اقسمت ألا أفكر
في طريق الهلاك ثانيةً ولم أفكر في سعادة وهمية أعيشها وأنا
الآن بالفعل أجد السعادة في أشياء كثيرة في حياتي.

السعادة بنعمة أبي في حياتي وبكونه سند لي، السعادة بعلاقتي
بربى ورؤيه مساعدته لي وتسهيله وتوفيقه لي في بداية حياتي
الجديدة، سعادتي بذاتي ومكانتي التي اكتسبتها وتكويني
لعلاقات جديدة جعلتني شخص مرغوب بي، وأنا اقتصرت
الحياة على ما يحدث في البيت وكفى وصديقي الذي كان
يعطى لي حبوب الهلاك لا السعادة.

الخطوة التاسعة

تعويض الأشخاص

ها أنا في أسبوعي الأول من بعد شهرين منذ بدئي خطة التعافي، قررت أن أذهب لبيت أخت زوجتي وهنا زوجتي هي التي فتحت لي الباب، ظلت تنظر لي مصدومة طلبت منها أن تسمح لي أن أدخل، وكنت أظن أنها ستعلق الباب في وجهي، ولكن لحق بها ابننا بمجرد أن رأني وقال لي بابا وهم ناحبتي فنزلت له وحضرته ومن ثم طلبت منها مرة أخرى أن أدخل كي أرى الأولاد، فتحت لي الباب وسمحت لي بالدخول بدون كلمة، وقلة كلامها هذه التي كانت تصيبني بالجنون، فلا أدرى أهي باردة لا تحب أن تعبّر ولم لا تقدر ما يفعل لأجلها، ولم لسانها يكون طليق في التعبير عمّ يضايقها فقط، على العموم دخلت وجلست وتركت الباب مفتوح.

نظرت لها وقلت، أن هذه ثالث مرة أحاول معها وأقسمت لها أني تغيرت وطلبت منها أن تعود لي هي والأطفال وتحاول أن تغير من طبعها كي نعيش في تفاهم سوياً، وأن تتحرر من جمودها وبرودها، قالت لي أنها حرمت من الحنان فلم تعد تستطيع أن تعطيه، فصار لديها نهم فقط أن تأخذه كي يعوض لها ما حرمت منه، قلت لها المهم أن يكون بداخلك رغبة للتغيير وللحفاظ على بيتنا.

بكّت وقالت، إنها تحملت كل تلك السنين كي تحافظ عليه.

حاولت أن اتدارك الموضوع لأنها عندما بدأت في البكاء ابني بكى هو كذلك وقام من جنبي.

طلبت منها أن تنسى الماضي وطريقة معاملتي وطريقة معاملتها وأن نفتح صفحة جديدة نسعى بها للتغيير للأفضل وللاستقرار.

مسحت هي دمعها وفي هذه اللحظة دخلت اختها من الخارج وصدمت عندما رأتهي وهنا كررت كلامي لزوجتي، هل ستأتي معي أنت والأولاد ونبداً صفحة جديدة.

نظرت لي ومن ثم نظرت لأختها التي تنظر لها ذاهلة، ومن ثم هزت رأسها لي أي موافقة.

ومن ثم اقتربت أختها وقالت لي بعدم رضا عن قرار اختها:
على الله تصونها هذه المرة.

ابتسمت لها وقلت: لا نقلقي أنا وعدت الله أن أصون امانته وأختك امانة من الله عندي لذا سوف اصونها وأكرمها، وسنعمل سوياً أن يكون بيننا مودة رحمة، وتكون لي سكينة وأمن لها أمان.

قررت أن أعراضها وأعراضي لأننا كلانا تضررنا بسبب سوء الوعي كل تلك الفترة الماضية، وقد كان.

وبالفعل عادت لي زوجتي وأولادي وهنا بدأت أشعر بأنني لم أخسر شيء، فالله عوضني، وعلمني دروس جديدة وجعلني أحسن من نفسي حتى زوجتي بدأت جلسات مع معالجتي وتغير تفكيرها ووعيها وقدرت أن تخلص من عقدها وتعلمت كيف تتعايش مع الحاضر، إلى حد كبير صرت أشعر براحة في بيتي، تعلمت أنه وارد أن يكون بيننا اختلاف ولكن لا يمكن أن نسمح أن يستمر بيننا خلاف.

الخطوة العاشرة

محاسبة النفس

ها أنا أشعر في أسبوعي الثاني من بعد شهرين من بداية طريق التعافي وتصحيح الوعي، أنا أنعم بثقة في نفسي وفي قوتي، ها أنا وضعت قدمي في بداية تأسيس مشروعني مع المحافظة على عملي، ها أنا أحافظ على عملي وعلى علاقتي بالناس بدون كلل ولا ملل، ها أنا أنعم بنعمة دفء الأسرة، صرت قبل أن أقدم على شيء أعيد التفكير فيه وأحلله وأعمل موازنة بين عيوبه ومميزاته وأفكر إذا قررت قرار أتخيل نتيجته سواء سلبية أو إيجابية ولو في حالة سلبية أبدأ أخطط كيف أجعل نتيجته إيجابية إذا كان شيء مهم بالنسبة لي، بينما إذا كان شيء نتيجته سلبية وهو غير ضروري بالنسبة لي أقوم بالتوقف عن التفكير به.

صرت أعطي لعقلي فرصة التفكير في أي فكرة تجول به، لم أعد أجعل الأفكار العفوية هي التي تدفعني للسلوك.

صرت أفهم مشاعري سواء سلبية أو إيجابية، وفي كل الحالات لا أجعلها تتحكم في أفكري بشكل تلقائي لأن بسبب هذا فعلت العديد من السلوكيات الخاطئة.

صرت أحسب نفسي وأسألني هل هذا لصالحي أم لا...!

وكان الانتباه للأفعال وفهمها وتحليلها وتقدير الذات وصورتها وقدرها وحتى احساسها كل ذلك جعلني أخذ قرارات وها أناأشعر بأنني أفضل نسخة من نفسي وأريد أن أستمر عليها.

قررت قرار أن أحاسب نفسي بدلاً من أن ارتكب أي خطأ يجعل من حولي ناقد لي، معيب بي وفي أفعالي وتصرفاتي.

فالانتباه للذات وتقويمها ومحاسبتها هذا ما أمر به الله لكي تكون أحسن نسخة من أنفسنا.

نسخة واعية فاهمة ما تطلع إليه أو مقدمة عليه، نسخة لا تدع أهوائها أو رغباتها تدفعها لأن ذلك سيهلكها في النهاية.

الخطوة الحادية عشر

الصلوة والتأمل

أنا ممتن لله الذي أنقذني برغم كل ما فعلته من أخطاء، اليوم سمعت آية لمست قلبي: " وما بكم من نعمة فمن الله وما بكم من سوء فمن أنفسكم".

فحمدت الله كثيراً على نعمه على التي لا تعد ولا تحصى وعلى أكبر نعمه بأنه أعطى لي فرصة جديدة للحياة بل وعوضني بكل ما أطمح إليه.

بالفعل رحمة الله فاقت كل شيء برغم كل تلك الأخطاء تقبلني وأعانتي على تغير حياتي للأفضل 180 درجة.

حمدت الله على نعمة أبي الذي سندني برغم خذلاني له، حمدت الله لأنه عفا عنني.

صلاتي وكلامي مع الله صار دائم في الحلوة والمرة، في التيسير والتعسir، في كل موقف أتكلم مع الله محاولاً فهم حكمته والسعادة بها إذا كنت أفهمها وترضيني، والرضا بها إذا كنت لا أفهمها بعد.

وطلبت مني معالجتي أن أمارس التأمل كذلك، أي انظر للطبيعة وأتحدث معها واسمعها وتسمعني.

فصرت في أيام عملي استيقظ فجرًا أصلي ومن ثم أجهز وأذهب أجلس أمام البحر حيث لا يوجد أحد إلا قلة قليلة حرفياً فأصفي ذهني قبل الذهاب للعمل، وأجلس أمام البحر واتمتع بخلق الله العظيم وابداعه، انظر للسماء وأكلم الله وأفضض له ما يشغل بالي، ومن ثم اتنفس بعمق وأنا أسمع صوت البحر الذي أشعر أن حركة مائه تدخل في روحي وتغسلها وتطهرها وتجعلها نقية من جديد.

فصار لقائي الصباحي مع البحر هو لقاء تنقية الروح وكلام مع الله في الملاء بدون أن أشعر أنني محتجز بين أربع حوائط على سجادة صلاة، بل الله أشعر به معي في كل خطوة في كل مكان، فهو أقرب لي من حبل الوريد.

ها أنا صرت معتصم بحبل الله ولن أجعل هذا الحبل ينقطع مرة أخرى، لأنني استمد قوتي من الله فإذا تركت هذا الحبل فسوف أعود لحولي وقوتي وأنا قوتي تنفد بينما الاعتصام بحبل الله يعني الاعتماد على حول الله وقوته التي لا تنفد.

الخطوة الثانية عشر

اليقظة الروحانية

ها أنا أوشكت على الوصول لخط النهاية في طريق التعافي ولكن نهاية طريق التعافي هو بداية حياتي الجديدة بوعيي الجديد.

حياة جديدة بها سعادة واقعية، وحتى إذا كان بها شيء لا يعجبني لا أهرب منه بل تعلمت كيف أتعامل معه أو أصلحه.

تعلمت المواجهة وأولها مواجهة نفسي بماذا أحتاج وماذا على أن أفعل، تعلمت أواجه نفسي بأخطائي أو أفكاري الغير صحيحة وتوجيهي لما هو صحيح.

صرت أسمع صوتي الداخلي الذي يحثني على الخير، ولم أعد أسمع لذلك الصوت الذي يخدرني أو يجعلني أعيش في وهم.

فها أنا أنعم باليقظة فكيف لي أن أعود للوهم.

سابقاً كنت أذهب لطريق الوهم كي يجعلني أعيش سعادة مؤقتة.

بينما الآن أنا أنعم بالسعادة في الواقع وأنا بكمال تركيزي واتزاني، أنعم بسعادة يمكن أن تقل دائمة، لأنني تعلمت أن السعادة قرار.

وذلك عندما أشعر بالسعادة بتقدير كل شيء في حياتي، أو حتى الرضا بالأشياء التي لم أعتد عليها بعد ولكن هذا ليس معناه أن أظل غير مقتنع بها، بل أحاول مع الوقت أن أفهم الحكمة الإلهية منها وإذا كنت أستطيع أن أغيرها كي تكونصالحي وسبب سعادتي فأسعي لفعل ذلك.

المهم ألا استسلم لوضع أو لشيء وأقول هو هذا قدرى، إما أن
أعيش فيه بجحيم إما أن أهرب منه بمدر ما، أي أعيش في
وهم أنه لم يعد موجود.

بل من الجيد أن أظل في حالة يقطة منتبه لما يحدث لي أتقبل ما يمكن تقبليه وتغيير ما ليس في صالحني ويضر سلامي النفسي.

* * *

قياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3- في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعيد						✓
2	راضي						✓
3	متشوق لأشخاص معينين						✓
4	أنك جزء من مجتمعك						✓
5	أنك مهم لمجتمعك				✓		
6	مجتمعك مكان جيد ويتغير للأفضل						✓
7	الناس طيبون بشكل عام						✓
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع						✓
9	متحمس لأحداث معينة				✓		
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك						✓
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية						✓
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين						✓
13	ساعدتك تجاربك على أن تصبح شخصاً جيداً						✓
14	تستطيع التعبير عن أفكارك				✓		
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك				✓		
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك						✓
17	متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال						✓

وهذا كان جدول يوضح لي قياس صحتي النفسية قصير المدى

في بداية طريق التعافي وكانت نتيجتي 21 أي كنت في حالة خطرة ولقد وفقني الله أن أتخطاها وسترون ذلك في قياسي بعد التعافي.



الحالات	الخصائص	الطرق التحسينية والاستمرارية
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	<ul style="list-style-type: none"> * العزلة الاجتماعية المسيبة للقلق الشديد. * تقلبات مزاجية شديدة. * اضطرابات النوم والأكل. * تعاطي الكحول أو المخدرات. * عدم القرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرغبة الذاتية الأساسية. تدور ملحوظ في الإنجازات الأكademية أو المهنية. 	<ul style="list-style-type: none"> * اذهب للحصول على المساعدة المهنية. * حاول البقاء حول الآخرين قدر الإمكان. * اتبع خطة العلاج. * حاول استعادة روتينك الصحي السابق.

وكما ترون في قياس صحتي النفسية للفترة قبل بدء العلاج كان مؤشر صحتي في وضع خطر أي اضطراب نفسي شديد وكل الخصائص تتطبق علي ولكنني التزمت بكلة طرق التحسين واستمررت عليها، بالدرج الذي دلتني عليه معالجتني.

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية!

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
	✓						أنا أحب شخصيتي	1
✓							عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
	✓						مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
					✓		أشعر بخيبة أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
	✓						لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
	✓						أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
		✓					اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
				✓			أشعر أنني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8

	✓					أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.	9
	✓					أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
		✓				بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	11
	✓					إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومحدي بالنسبة لي.	12
	✓					يصفني الناس كشخص عطاء	13
			✓			لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي	14
			✓			أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

وكانـت نـتيـجيـتي فيـ مـقـيـاسـ الصـحةـ الـنـفـسـيـ طـوـيلـ المـدىـ 42ـ.



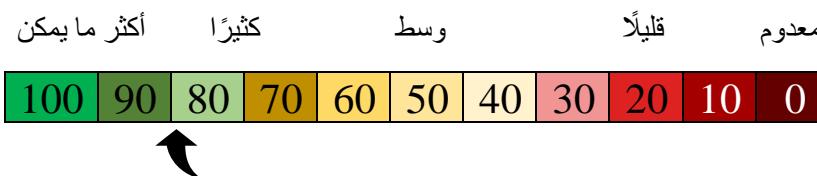
طرق التحسين والاستمرارية	الخصائص	الحالة
<ul style="list-style-type: none"> *الوعي الذاتي. *حلول الوصول إلى السبب الجذري للتوتر. *طلب المساعدة. *احصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء). 	<ul style="list-style-type: none"> *الحزن المستمر والشعور بالنقص. *القلق والتبيّح. *عدم وجود الدافع لمواجهة تحديات جديدة. *الشعور العام باللامبالاة والتعب الغير مبرر لأداء الواجبات اليومية. *تدھور العلاقات الشخصية والمهنية. *تعاطي المخدرات. 	<p>مصاب ومريض بدرجة متوسطة 50-40</p>

وكانـت مـسـتـوىـ صـحتـيـ الـنـفـسـيـ بـشـكـلـ عـامـ أوـ طـوـيلـ المـدىـ
وكانـتـ الخـصـائـصـ كـلـهـاـ تـنـطـيـقـ عـلـيـ وـمـنـ ثـمـ بـدـأـتـ أـطـبـقـ كـلـ
طـرـقـ التـحـسـينـ وـالـسـتـمـرـارـيـةـ وـقـدـ كـانـ.

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

العبارات	بالأنشطة المعتادة	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتتبة		0	1	2	✓ 3
2-الشعور بالذنب		0	1	2	✓ 3
3-انفعال شديد مفاجئ		0	1	2	✓ 3
4-قليل الرغبة أو التمتع	بالأنشطة المعتادة	0	1	2	✓ 3
5-الانسحاب أو تجنب الناس		0	1	2	✓ 3
6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد	لليقان بالأعمال	0	1	2	✓ 3
7-أرى نفسي عديم القيمة		0	1	2	✓ 3
8-صعوبات التركيز		0	1	2	✓ 3
9-صعوبات اتخاذ القرار		0	1	2	✓ 3
10-أفكار انتحارية		0	✓ 1	2	3
11-تكرار أفكار متعلقة بالموت		0	✓ 1	2	3
12-أقضى بعض الوقت	بالتفكير بخطة للانتحار	0	✓ 1	2	3
13-الشعور بقلة احترام الذات		0	1	2	✓ 3
14-أشعر باليأس من المستقبل		0	1	✓ 2	3
15-أفكار انتقاد ولوم الذات		0	1	2	✓ 3
16-التعب ونقص الطاقة		0	1	2	✓ 3
17-نقص وزن واضح أو	فقدان الشهية (بدون حمية)	0	1	2	✓ 3
18-تغير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو	زيادته عن المعدل الطبيعي	0	1	2	✓ 3
19-نقص الرغبة الجنسية		0	1	2	✓ 3

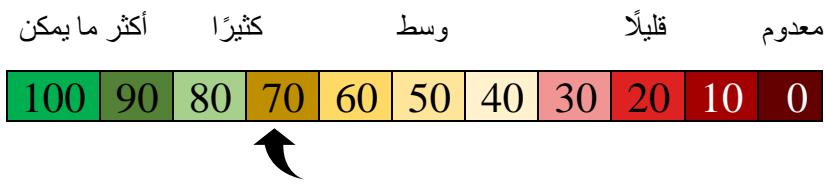
وأنتيجتي في جرد معدل الاكتئاب لدى كان 50 درجة أي ما يعادل 87% نسبة الاكتئاب كانت عاليةً جداً في البداية وذلك لأنني جعلت مسببات الاكتئاب تتفاقم في حياتي بدون حلها، بل قررت لسنوات الهرب منها ولكن لكل وقت أذان وقت جاء وقت أذاني لكي أفق وفقط وسترون التحسن الكبير في القياس الثاني لجرد معدل الاكتئاب في نهاية خطة العلاج.



قائمة جرد أعراض القلق

البارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	1	2	✓ 3
2-انشغال بالمتكرر	0	1	2	✓ 3
3-ارتعاش وشعور بالرجفة	0	1	✓ 2	3
4-توتر وألم عضليّة	0	1	2	✓ 3
5-ارتباك وحركة دائمة	0	1	✓ 2	3
6-التعب بسهولة	0	1	✓ 2	3
7-الشعور بصعوبة التنفس	0	✓ 1	2	3
8-تسريع ضربات القلب	0	✓ 1	2	3
9-تعرق دون وجود الحر	0	✓ 1	2	3
10-جفاف الفم	0	✓ 1	2	3
11-الدوخة وخفة الرأس	0	✓ 1	2	3
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	0	✓ 1	2	3
13-متكرر التبول	0	✓ 1	2	3
14-نوبات السخونة والاحمرار	0	✓ 1	2	3
15-صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	0	1	✓ 2	3
16-الشعور بالنرق والتتوّر	0	1	2	✓ 3
17-سرعة الغضب والانفعال	0	1	2	✓ 3
18-صعوبات التركيز	0	1	2	✓ 3
19-صعوبات النوم	0	1	2	✓ 3
20-النرق	0	1	2	✓ 3
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً	0	1	2	✓ 3
22-متكرر أفكار التعرض للخطر	0	1	2	✓ 3
23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف	0	1	2	✓ 3
24-متكرر الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقع	0	1	2	✓ 3

و نتيجتي في جرد معدل القلق لدي كان 52 درجة أي ما يعادل .%72



قياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	من 1-2 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعيد	✓					
2	راضي	✓					
3	متشوق لأشخاص معينين	✓					
4	أنك جزء من مجتمعك	✓					
5	أنك مهم لمجتمعك	✓					
6	مجتمعك مكان جيد وينتظر للافضل	✓					
7	الناس طيبون بشكل عام	✓					
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع	✓					
9	متحمس لأحداث معينة	✓					
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك	✓					
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية	✓					
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين	✓					
13	ساعدتك تجاربك على أن تصبح شخصاً جيداً	✓					
14	تستطيع التعبير عن أفكارك	✓					
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك	✓					
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك	✓					
17	متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال	✓					

وكان نتتيجتي في مقياس الصحة النفسية قصير المدى 99، وكانت نتيجة مبهرة حرفياً، ووضحت لي معالجتي أن وارد أن في بعض الحالات إذا مررت بمواقف صعبة بعض الشيء أن

أرجع قليلاً عن هذا المستوى ولكن هذا لا يدعني للقلق لأن
مستوى صحتي النفسية فإذا رجع بعض الشيء فلن يؤثر تأثير
كبير، لذا نصحتي أن اتبع بعض النصائح كي أظل على هذا
المستوى أو أقل بعض الشيء في حالة بعض الظروف
الخارجية عن إرادتي.



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالات إيجابية وصحية 100-80	<ul style="list-style-type: none"> * مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. * حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. * الرضا عن الحياة. * موافع ذاتية وحيوية * صحة جسدية 	<ul style="list-style-type: none"> * تحديد أولويات المهام. * تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. * المحافظة على نمط الحياة الصحي.

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى توافق أو لا توافق على كل من العبارات التالية؟

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
					✓		أنا أحب شخصيتي	1
					✓		عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
					✓		مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
✓							أشعر بخيالية أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
					✓		لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
					✓		أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
					✓		اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
					✓		أشعر أني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8
					✓		أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.	9

					✓		أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
						✓	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتحفيز والنمو	11
						✓	إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومتحدي بالنسبة لي.	12
					✓		يصفني الناس كشخص عطاء	13
	✓						لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي	14
					✓		أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

وكانت نتائجنا في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 83



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالة إيجابية وصحية 100-80	<ul style="list-style-type: none"> * مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. * حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. * الرضا عن الحياة. * توافق ذاتية وحيوية * صحة جسدية 	<ul style="list-style-type: none"> * تحديد أولويات المهام. * تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. * المحافظة على نمط الحياة الصحي.

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

العبارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتتبة	✓ 0	1	2	3
2-الشعور بالذنب	0	✓ 1	2	3
3-انفعال شديد مفاجئ	✓ 0	1	2	3
4-قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	✓ 0	1	2	3
5-الانسحاب أو تجنب الناس	0	✓ 1	2	3
6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال	✓ 0	1	2	3
7-أرى نفسي عديم القيمة	✓ 0	1	2	3
8-صعوبات التركيز	✓ 0	1	2	3
9-صعوبات اتخاذ القرار	✓ 0	1	2	3
10-أفكار انتحارية	✓ 0	1	2	3
11-نكرار أفكار منلعة بالموت	✓ 0	1	2	3
12-أقضى بعض الوقت بالتفكير بخطة للاتحار	✓ 0	1	2	3
13-الشعور بقلة احترام الذات	✓ 0	1	2	3
14-أشعر باليأس من المستقبل	✓ 0	1	2	3
15-أفكار انتقاد ولوم الذات	0	✓ 1	2	3
16-التعب ونقص الطاقة	✓ 0	1	2	3
17-نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (بدون حمية)	✓ 0	1	2	3
18-تغير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي	✓ 0	1	2	3
19-نقص الرغبة الجنسية	✓ 0	1	2	3

ونتيجتي في جرد معدل الاكتتاب لدى كان ٣ درجات أي ما يعادل ٥% وهي نسبة حرفياً لا تذكر مقارنة بما كنت عليه في بداية علاجي والله الحمد.

معدوم فلياً وسط كثيراً أكثر ما يمكن

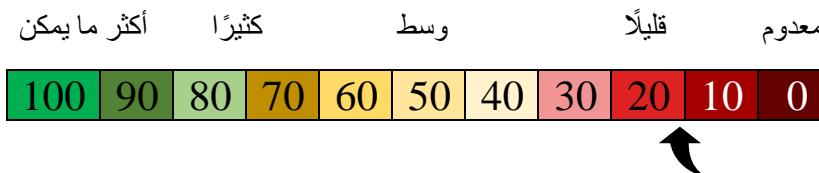


قائمة جرد أعراض القلق

البارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	✓ 1	2	3
2-انشغال بالمتكرر	0	✓ 1	2	3
3-ارتعاش وشعور بالرجفة	✓ 0	1	2	3
4-توتر وألام عضلية	0	✓ 1	2	3
5-ارتباك وحركة دائمة	0	✓ 1	2	3
6-التعب بسهولة	✓ 0	1	2	3
7-الشعور بصعوبة التنفس	✓ 0	1	2	3
8-تسريع ضربات القلب	0	✓ 1	2	3
9-تعرق دون وجود الحر	✓ 0	1	2	3
10-جفاف الفم	✓ 0	1	2	3
11-الدوخة وخفة الرأس	✓ 0	1	2	3
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	✓ 0	1	2	3
13-نكرار التبول	✓ 0	1	2	3
14-نوبات السخونة والاحمرار	✓ 0	1	2	3
15-صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	✓ 0	1	2	3
16-الشعور بالنرق والتتوتر	0	✓ 1	2	3

3	2	1	✓ 0	17-سرعة الغضب والانفعال
3	2	1	✓ 0	18-صعوبات التركيز
3	2	1	✓ 0	19-صعوبات النوم
3	2	✓ 1	0	20-النفق
✓ 3	2	1	0	21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً.
3	✓ 2	1	0	22-تكرار أفكار التعرض للخطر
3	2	1	✓ 0	23-الشعور بعدم قدرة على التكيف
3	2	1	✓ 0	24-تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على شك الوقوع

ونتيجتي في جرد معدل القلق لدى كان 12 درجة أي ما يعادل 17% وهي نسبة مقبولة عن النسبة التي كنت أعاني منها الفترة الماضية.



وفي نهاية سردي لتجربتي لكم قد يظن البعض أنني سأمر بانتكاسة أخرى كما حدث سابقاً، فأحب أن أقول لكم أن تجربتي هذه مر عليها أكثر من سنة ونصف.

طلبت مني معالجتي أن أشارككم نجاحي في اصراري على المقاومة، وذلك ليس فقط بعدم الاقتراب من المواد المخدرة بل والابتعاد عنمن يتعاطاها أو من يتكلم عنها، لقد أغلقت هذا الباب بـمليون قفل، فلست مجنوناً أن أدع الباب موارباً فيستطيع الشيطان الذي يتمثل في هيئة أصدقاء ويدخل لي.

طبق هذا المثل: "الباب اللي يجييك منه الريح سده وأستريح".

وأنا لم أغلقه فقط بل جعلت بيني وبينه سداً لا يستطيعون له نقباً، الله أعايني على بداية هذا الطريق وسيرزقني الثبات عليه بعون الله، فمن يجرب سعادة الواقع الذي يصل لها بالإدراك والمواجهة، لن يلجاً لمجرد سعادة واهمة وهلاك.

الحالة الثالثة

"جنة الله"

لِعَذَابِ الْجَنَّسِ

SEX ADDICTION

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أعرفكم على نفسي أسمى
جنة الله عمري 25 عاماً سأحكي لكم تجربتي مع

ادمان الجنس **SEX ADDICTION**

لقد نشأت في أسرة ملتزمة ظاهرياً لأب ملتحي ويلقبونه بالشيخ
وأمي منقبة تحفظ الناس القرآن في المسجد.

وأنا وأخوتي الثلاث تنقبنا بمجرد بلوغنا المحيض دون أن نفهم
ماهية النقاب ولا شعرنا به، مجرد ارتداء طوغاً لأمر أبي
وأمي لا لأمر الله ورسوله كما يظهر للناس.

أبي حضرة الشيخ المحترم جعل جدي يمضي قبل أن يحضر
على أملاكه.

أي أبي حضرة الشيخ سارق وهو من ينادي الناس بالقيم
والأخلاق وهو فاقد لها.

بينما أمي السيدة التي تتظاهر العفاف وعلمتنا كيف نحتقر
وننظر نظرة انفاسن لكل شابة لا ترتدي النقاب لأنهن فاقدات
العفة والحشمة.

عندما صار عمري 17 عاماً أي بعد موت جدي اشتغلت
النيران بين أبي وعائلته ووصل لنا ما يقولنه عنه بأنه سارق
ومنافق ولا يعلم عن الدين شيئاً سوى اللحية وقصير الثوب،
ووصلني كلام كان صادماً لي، بأن أبي وأمي وقعوا في
الفاحشة قبل الزواج وأمي كانت حامل بي قبل زواجهما.

وهذا بالرغم أنه كان ملتزم وهي كانت مختمرة تتصنّع العفاف ووّقعت في الرذيلة.

هنا صدمت، أعلم أن أبي تزوج أمي وكما يقولون ستر عليها وجعلها تتنقّب وخرج من المدينة التي تلوّثت بها سمعتها، فالناس ما يصدقون يسمعون خبر به فضيحة على غيرهم كي يشعروا به نقصهم.

هنا ظللت مع نفسي، أفكّر لمّا حكم على غيري بمجرد أنه ليس له لحية طويلة ولا مقصّر الثوب بأنه عاصي، فقد يمكن يكون صالحًا وبارًا بأهله ومخلص.

ولمّا حكم على كل من هي لا ترتدي النقاب بأنّها مفتقرة للعفة...!

أقصد لمّا حكم على أحد لأنّ أي شخص قد يكون صالح أو طالح حتّى ولو ملتحي أو منقبة.

عندما قلت لأمي أن ندع الخلق للخلق وقد تكون هذه الشابة نقية أو تفعل الكثير من الأعمال الصالحة إلا الالتزام بالزّي الشرعي، فتقلّ لي أن الله أمر بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

أعلم أن الله أمر بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ولكن بالمواعظ الحسنة وأن نتذكّر أننا لسنا على أي أحد بمسطرين وإذا كان المرء فظ غليظ القلب لأنفّضوا من حوله.

طبعاً حواري معهم لم يف لذا قررت أن أعلن اعتراضي عن نفاقهم بيّني وبين ذاتي وأنكرت قيمهم الكاذبة، قررت أن أعيش حياتي على هوايا كما يقولون ولكن الظاهر التزم بنقابي وصلاتي، يمكنكم أن تقولوا إني صرت مثلهم برغم أنني ناكرة تصرفاتهم.

بدأت أتعرف على شباب على الانترنت للتسلية وليس تسلية بتعويض بعض الحب الذي حرمت منه من والدائي، بل تسلية جنسية.

فكنت أشعركم أنا مرغوب بي ومؤثرة، فكنت أتلذذ بهم الرجال على مثل الكلاب.

كنت استمتع بالإطراء منهم لكل تفاصيل جسدي وملامحي. وفي هذه الفترة ادمنت المحادثات الجنسية والعادة السرية، لا تستغربون أن شابة مدمنة على العادة السرية والكلام الجنسي، فمن الطبيعي أن نسمع هذا من الشباب، وكأن الشباب يمارسون ذلك الفعل مع شباب مثلهم بل أنهم يمارسونه مع بنات شابات كثيرات تتصنعن العفاف.

التسلية دامت هكذا لمدة شهور الصيف وأنا لا أخرج من البيت إلا نادراً ويكون مع عائلتي.

إلى أن جاء موعد بداية السنة الجديدة و كنت حينها في الصف الثالث الثانوي، وكنت أذهب مع أختي، ولكن بمجرد دخولنا

ونفترق أرجع للبوابة من جديد قبل أن تغلق وأهرب لأقابل طارق ذلك الشاب الذي تعرفت عليه، كنا نتقابل في شقته كل يوم تكون زوجته عند أهلها هي وأبنها.

لا أحد يقول لي لماذا ارتبطت برجل متزوج أولاً أنا نيتها التسلية زائد هو قال لي أنه لا يحب زوجته وسوف يطلقها ويتزوجني أنا لأنه يحبني.

سمحت له بأن يفعل كل شيء بي، إلا آخر خطوة كي لا أحمل منه، وكأني بذلك أكرر ما فعلته أمي مع تجنبني لخطئها كي لا أوضح وأعيش السعادة بدون أن يعرفها الناس، لأن الناس إذا علموا ما أفعله حياتي ستتحول من نعيم لجحيم.

في وقت ارتباطي بطارق كنت أحدث أكثر من شاب محادثات جنسية وكنت أمارس العادة كثيراً كي أشبع رغبتي أو أطفئ نار غضبي واعتراضي على كل شيء بي وحولي.

مرت سنة ولم يطلق طارق زوجته كما قال، علمت حينها أنه كاذب وغير صادق في مشاعره معي.

طبعاً نجحت في هذه السنة بمجموع ضعيف جداً فقررت أمي أن تزوجني، وبالفعل تقدم لي عريس يشبهنا في كل شيء ملتحي مقصر الثوب يتكلم بنفس أسلوب أبي تماماً، حينها شعرت بتبنيه كيف لي أن أوفق عليه وأنا قد فقدت عذرتي.

قررت أن أقول لطارق لكنه قال إنه لن يتمكن من الطلاق بسهولة، قرار الطلاق ليس سهل ويحتاج وقت كي يتذذه، فات

له أني معه لي سنة ولم يأخذ القرار ولم يرد علىَّ، طلبت منه أن يتزوجني زوجة ثانية، ولكنه رفض، هنا شعرت بإهانة لأنَّه رفضني بعد أن كان مثل الكلب يلهمث ورأيَّ.

قررت أن أوفق على العريس وألعب معه لعبة ذكية.

لعبت معه لعبة الشريفة العفيفة، أي أكون معهقطة المغمضة، أصل الرجال أغبياء يظنون نفسهم ذكاء يظنون أنَّ البنت التي تحبهم وتفعل ما يرضيهم فقط لأنَّها تحبهم هذه بنت رخيصة وغير صالحة للزواج ولا لحفظه على شرفه المصنون.

بينما من لا تطيقه ولا تحبه وبالتالي لن تعطيه شيئاً يظن أنها محترمة فيتزوجها، وبعد الزواج يعاني من برودها ولا أريد أن أصدمه أنَّ هذا ليس برود منها بل هي لا تحبه، فلمرأة إذا أحبت الرجل تعمل كل شيء يمتعه ويسعده لأنَّ ذلك يسعدها هي كذلك.

وهناك نوع آخر من البنات ومنهم أنا عندما ترغب الزواج تتصنع العفة بعد أن جربت أن الصدق والتعبير عن المشاعر لا يقدر، فعندما أصدق في تمنعي وأوقفه عند حده عندما يتجاوز يقول أي نعم هذه الجوهرة المصنون، أنا أريد أن أتزوج تلك اللؤلؤ المكنون.

وبالفعل تزوجت.

تقولون لي بأني لست عذراء فماذا فعلت، فنحن ما زلنا في مجتمع مختلف يقدر البنت ببعض قطرات من الدم، مع أن هذا الغشاء أنواع ويوجد من هن لا ينجزن أساساً.

على العموم يوم فرحتنا نزل علىيَ دم الحيض وفي يومي الرابع سألني هل يمكناليوم...! قلت له يمكن، وكنت أشعر أن موضوع الحيض جاء لصالحي، فإذا خرج معه بعض الدم سيظن أنه دم بكارتي، بينما إذا لم يجد، سأوضح له أن هذا الطبيعي فيوجد اغشية مختلفة وأنت تعرفي وتعرف أهلي وتربيتي.

وما حدث كان الاحتمال الثاني للأسف وقلت تلك الأسطوانة ومن ثم حدث ما حدث، وعلى قدر ما تكلمت في أمور جنسية مع الشباب الغرباء، ها أنا لا أستطيع ان أتكلم في هذه الأمور مع زوجي، لأنني إذا أظهرت خبرتي أو علمي بهذه الأمور سيساوره الشك بي.

لذا قررت أن أعود لمقابلة طارق وأعود لمحادثاتي الجنسية على الانترنت كي أبكي بما لا أستطيع البوج به لزوجي.

وبعد ثلاثة أشهر لقد حملت ولا أدرى ومن حملت من زوجي أم طارق.

بعد سنة أي بعد انجابي لطفاتي الأولى زوجي تزوج علىيَ، صدمت لم يتزوج علىيَ...! قال لي إن هذا شرع الله وأباح الله له ذلك كي يعفه عن الحرام.

هنا لم أتكلم وظللت أفكري يعني الإسلام أباح للرجل أن يتزوج أربعة كي يحصل على أكبر قدر من المتعة، يعني إذا وجدها ناقصة مع واحدة يجد ما ينقصه مع الأخرى.

وماذا عن المرأة...!

لا يقل لي أحد أن المرأة ليس لها شهوة ولا ت يريد المتعة.
كيف لإنسان له مشاعر لا يحب المتعة وليس له شهوة...!

يعني الرجل إذا أراد أن يعف نفسه ويريد زوجة تتمتعه بالإضافة إلى أم أولاده بدون أن يخسر أي منهما فهذا مباح.

بينما المرأة ليس أمامها إلى أن تقبل العيش في الجحيم لأجل أن تظل في مكان آمن مع من يؤمن لها حياتها ومطالبيها، إما ان تطلق وتجد حظها مع آخر.

يعني لماذا لا ينطبق المباح لهم علينا، يعني يكن للمرأة زوج يؤمن لها حياة مادية جيدة، ورجل آخر تجد معه صحبة وراحة، ورجل آخر يشبعها جنسياً.

طبعاً الكل سيقول غير مقبول، يعني مطلوب النساء تقبل الرجال لا يقبلون، وكان الرجال لهم كرامة والنساء عديمات الكرامة.

يقول البعض لا يصح للمرأة أن يكون لها علاقة بأكثر من رجل في نفس الوقت لأن مني الرجال إذا جمع في مكان واحد قد يسبب أمراض ولعياذ بالله.

هذا التحليل يضحكني قسماً بالله، على أساس إيلاج الذكر في أكثر من مهبل لا يسبب أمراض يمكن أن ينقلها الرجل.

ويوجد حديث أن النبي محمد كان يطوف على نسائه جميعاً بنفس الغسل، وهذا الحديث يبيح لمن هو معدد إذا كانت له القدرة أن يجامع واحدة تلو الأخرى فلا داع أن يغسل حتى، فيا أهلاً بالأمراض.

الفكرة وما فيها يقول البعض أن الرجل يعلم أن جميعهن أصحاء فلا يحدث أي ضرر فكذلك المرأة إذا كان رجالها أصحاء فلن يحدث شيء.

طيب دعكم من الدنيا، دعوني أتكلم معكم عن الآخرة، يعني لم الرجل يكن له 70 من حور العين في الجنة، والحقيقة أن الرجل شهوته عالية ويحتاج أن يستمتع بها هذا العدد لأنه تحكم في شهوته في الدنيا التي كانت مباحة له بها 4 فقط.

طيب أقول لهم إذا سيكون للنساء حور عين من الرجال، يقولون لا ليس لها، يعني حبتكم أن في الدنيا أن جماع المرأة لأكثر من رجل يسبب أمراض، ها نحن في الآخرة حيث لا أمراض ولا تعب، لم لا يكن للنساء حور عين من الرجال تستمتعن بهم لأنهن تحكمن في شهوتهن في الدنيا...!

يقولون لك لأن المرأة ليس لها شهوة مثل الرجل، أقسم بالله
كذب المرأة لها شهوة مثل الرجل، أسأل البنات أو نساء
سيقولن لك بمنتهى الصراحة أنهن لهن شهوة.

الله في القرآن عندما طلب من المؤمنين أن يغضوا أبصارهم
طلب من المؤمنات كذلك لأن المرأة لديها مشاعر وسوف تفتتن
مثلها مثل الرجل.

الله عندما طلب من المؤمنات يحسن فرجهن طلب من
المؤمنين كذلك، فلم جعلتم فرق بينهما...!

على العموم دعكم من تساؤلاتي حينها ولأرجع لحكياتي، طبعاً
كنت أقابل طارق في اليوم الذي تذهب فيه زوجته إلى أهلها،
وهذا اليوم كنت أقول لزوجي أني أريد أن أذهب لأهلي كذلك،
وكلت أمر بطارق وهكذا، وحينها كنت أتمنى أن يطلق زوجته
فأطلب الطلاق من زوجي وأعيش مع طارق على الأقل أنا
صرحه معه بما أرغب به، ويسألني هو عما أحبه وما أحتجه
في العلاقة، لا مثل الثور الذي معي لا يفكر سوى في نفسه
فقط لأنه نشأ على أن المرأة كائن بلا مشاعر وخلق لترضيه
فقط وتشبع رغبته وعليها لعنة الله والملائكة إذا رفضت هذه
العلاقة الحيوانية التي بها طرف مستفيد وطرف آخر لا
يستطيع أن يعبر عن نفسه حتى.

ها هي أبنتي صارت عاملين فصرت لا أستطيع أن أخذها معي
عند طارق فصرت أتركها في حضانة مثل الكيدز اريا مكان

يلعب به الأطفال وبه مربيات يعتنن بهم وثم أخذها بعد أن انتهي.

استمر الحال هكذا إلى أن صارت أبنتي عمرها 4 أعوام أي صرت أخذها للحضانة أيام الدراسة وهنا صارت لدى حجة للحرية، لذا قررت الطلاق من زوجي، وقد كان، تطلقت.

فصارت لي حجة أن أخرج من البيت لكي أوصل بنتي، في البداية رفضوا خروجي لأنني في العدة وعندما قلت لهم من يأخذ البنت بدلاً مني لم يت肯 أحد، وهكذا ضمنت خروجي،

ولكن فرحتي بالحرية لم تدم كثيراً ففجأة طارق اخترق احتقني ولم يعد يتصل بي ولا يرد على اتصالاتي، ورسائلي لا تصل إليه، قررت أن أذهب وأسائل بباب العمارة، فقال إنه سافر منذ أسبوع مع زوجته.

ومن ثم عندما رجعت كي أخذ بنتي من الروضة نظرت لها وسألت نفسي هل أرغب أن تكون ابنتي مثلّي...!

هل أرغب أن تكون منافية مثلي ومثل أهلي، تتصنّع العفاف وهي لا تفقه عنه شيئاً.

هل أرغب أن تكون مثلّي في أن تكون مخدّعة كاذبة لأن العالم يحب من يمثل عليهم ولا يقبل بالصدق...!

هل أرغب في أن تظل ابنتي تفعل الخطأ ولا ترتد عنه، وأن تبقى في مكان لا تشعر به بالراحة فترتكب خطأً آخر يشبعها عمَّ حرمته منه.

هل تنتقم من نفسها بسبب اعترافها على أهلها وقيمهم الكاذبة.

في ذلك اليوم بعد أن عدت للبيت صلิต كثيراً وکعادتي أنا أصللي فأنا لازلت ملتزمة بكل شيء إلا شيء واحد أضعف أمامه وكلما فكرت أن أعدل عن هذا الطريق أعود إليه لذا قررت أن أذهب لمن يعينني على التخلص من هذا الأمر وبدأت جلساتي مع معالجتي في جلسات أونلاين وحكيت لها كل شيء وكانت خطوتي الأولى للتعافي هي:

الخطوة الأولى

الاعتراف بالمشكلة

أنا خائنة، أنا لم أحسن زوجي، بل طارق كذلك يخن زوجته معي، يعني أنا أضر امرأة مثلّي.

ها أنا أكرر وقاحة أهلي المنافقين لأنّي صدمت بأنّ من يتصنّعون المثالّية هم كذلك خاطئين، فلأخطأ أنا كذلك فلخطأ سمة بشرية ولأجعلها في الخفاء وفي العلن أعلن المثالّية.

ولكنني أعاني من النفاق، وسأتمّ هذا الحال، وماذا بعد...!

هل أظل مع رجل لا أطيقه غير مهمّ بي كإنسانة...!

لا أكذب عليكم باني أعلم جيّداً أنّ ما فعلته قبل الزواج خطأ كبير وما فعلته إلا طيش مراهقين كما يقولون أو عند في أهلي أو في ذاتي لا أدرّي، ولكنني صادقة معكم باني عندما تزوجت قررت أن أعيش حياة نظيفة وزوجي يشبع رغبتي التي اعتدت عليها قبل الزواج.

ولكن لم أجد ذلك، لذلك قررت أن أخونه مع طارق كما كان يفعل طارق ويخن زوجته.

ها أنتم تسألونني لم لم أطلب الطلاق من زوجي بعد شعوري بعدم الارتباط معه...!

أقل لكم أني فكرت في هذه الفكرة، ولكنني كنت سأخسر قدرتي على الخروج مرة في الأسبوع بحجة زيارة أهلي وقابل طارق.

فإذا تطلقت لن أستطيع أن أقابلها، لذا تحملت أول خمس أعوام إلى أن صار عمر بنتي 4 أعوام أي سن الروضة، وهنا مع حريتي المطلقة تأملت حالى أكثر وحال أبنتي.

بدأت أكون صريحة مع نفسي وتأملت حالى واعترفت بمشاكلي.

اعترف أني خاطئة بأني أفعل أشياء غير مقتنعة بها لأجل إرضاء غيري.

يعني إذا لم أكن مقتنعة بالمثالية الكاذبة ليس عليّ ان أمارسها. اعترف أني غبية عندما صرت نسخة مصغرة من أهلي، فأنا أثمة مثل أمي وأنانية مثل أبي، فأنا فكرت في نفسي وذهبت لكي أخون مع عدم مراعاة الرجل الذي أنا على زنته، أعلم أنه مقصر معى ولكن هذا ليس دافع للخيانة.

اعترف أني أخطأت بأن جعلت نفسي تقودني لأنشبع رغباتها وهوها، فصرت رخيصة سهلة لكل من هب ودب، أنا لا أقل ذلك لأنني بنت والخطأ للبنت خطأ.

أنا أقل ذلك لكل إنسان لا تدع رغباتك تقودك لأنها ستقودك للهاوية.

تعلمت أن للإنسان ثلات أنفس، النفس المطمئنة والنفس اللوامة والنفس الأمارة بالسوء.

النفس المطمئنة مثل الأنبياء في علم النفس، هي النفس الملترنة بالقيم والأخلاق وتعيش بصدق وسلام نفسي، حتى الله قال عنها في القرآن يا أيتها النفس المطمئنة أرجعي إلى رب راضية مرضية.

وهذه النفس التي كانوا أهلي يتصنعوا أنهم بها ولكن هذا كذب بل هم نفسمهم كانت تتحكم بهم نفسمهم الأمارة بالسوء وأنا كنت مثلهم، وهذه النفس التي أعطاها سيمون فرويد اسم الهو الذي تدفعنا للغرائز والشهوات.

ولكنها أنا بدأت مرحلة جديدة مع النفس اللوامة التي اسمها الأن، التي تكون في صراع مع القيم والغرائز، وهذا أنا بدأت في طريقي للتعافي لكي أحسم هذا الصراع.

أعترف أنني أخطأت عندما أمنت للخائن، لا أقول إنني شريفة، ولكن طارق هذا أثبت شخص في الحياة عندما وجدني تطلقت هرب وسافر، وكأنه ضمن أنني سأخسر كل شيء، فقرر أن يرحل.

فإذا كان سافر وأنا ما زلت على ذمة زوجي سيظن أنني لست بخاسرة شيء، ولكن عندما ضمن طلاقي هنا قرر الرحيل لأن رحيله الآن سيكون وقوعه صدمة على وقد كان.

وهنا كنت مخيرة أن أشبع هذا الفراغ بخطاً آخر، لأنني تعودت أفرغ غضبي بالجنس، ولكني صارت نفسي وقلت لمتى...؟

هل سأظل أثمة لبقيه عمري، هل سأظل تلك المرأة الشهوانية التي تغوي الشباب أو الرجال، لا أريد أن أظل هكذا فتحكم بي شهوتي أكثر وأكثر وأرتكب المزيد، لا أريد أن أكون سيدة في الخمسين من عمرها ولم تتحكم بعد في شهوتها فترتكب فعلتها تلك مع أي أحد حتى ولو كان شاب صغير يريد أن يجرب الجنس، لا أريد أن أكون مقرفة، لا أريد أن أكون منافية.

لا أريد أن أكون نموذج سيء مثل أهلي عندما أنكشف سترهم لي، فلا أريد أن يكشف الله ستره عنني وتكون أبنتي مثلني، لا أريد.

لا أريد أن أكون مثل عمي الذي لم يتحكم في شهوته وشهوته هي التي تحكمت به فجعلته يلمسني لمسات خادشة للحياء وأنا صغيرة وأمسك له عضوه ظنًا منه أنني طفلة وسأنسى وها أنا كبرت ولم أنسى.

لا أريد أن أكون مثل عمي الذي تصنع الشرف والعفاف وهو ينتقد أبي لأنه مضى جدي وسرق و فعل الفاحشة بأمي، فها أنا أعلم سفالته، ولكن الفرق بين أبي وبينه أنه مستور.

أريد أن أخرج من هذا الوحل الذي به عائلتي لا أن أعتراض على أفعالهم وأ فعل مثلهم، لأنني إذا ظللت هكذا سأكون في

مشكلة كبيرة، أريد أن أحسم الصراع بين الهو والأنا العليا بما
أن الأنـا أي النفس اللوامة قد استيقظت.

الخطوة الثانية

الإيمان بقوه اعظم

صرت أمر بفترة لا أرغب أن أستمع لصوتي الداخلي الذي يحثني للخلوة بذاتي ومن ثم اتباع الشهوات، قررت أن أشغل القرآن بصوت عالي حيث يكون صوت القرآن أعلى من صوتي، وهذه المرة القرآن استمع له، ليس مجرد فعل روتيني وقلبي وعقلي بعيدين كل البعد عنه.

في يوم نزلت على مسامعي تلك الآيات:

(يا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرِّبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) فِي أَيِّ صُورَةِ مَا شَاءَ رَكِبَكَ (8) كَلَّا بَلْ ثُكَّدُبُونَ بِالْدِينِ (9) وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ (10) كَرَامًا كَاتِبِينَ (11) يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ (12) إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ (13) وَإِنَّ الْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ (14) يَصْلُونَهَا يَوْمَ الدِّينِ (15) وَمَا هُمْ عَنْهَا بِغَائِبِينَ (16) وَمَا أَدْرَاكَ مَا يَوْمُ الدِّينِ (17) ثُمَّ مَا أَدْرَاكَ مَا يَوْمُ الدِّينِ (18) يَوْمٌ لَا تَمْلِكُ نَفْسُ لِنَفْسٍ شَيْئًا وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ (19)

هنا بكيت، وكأن هذه الآيات ساعدتني على الافاقه أكثر في هذه المرحلة وأنا في بدايه طريقي للمقاومة، الله يقول لي ما غرني بربى الكريم، لماذا جحودي على نفاق أهلي جعلني أنسى الله وأنه يراني، ورؤيه الله لي ليس تقييد لي بل حمايه، فلا أدرى

كم شخص كان يمكن أن يتسبب في فضيحتي، ولكن بستر الله لم يحدث ذلك.

لماذا عندما رأيت نفاق من حولي وتصنعهم للالتزام كرهوني في الالتزام وصورته، بل كان يفضل أن أكره فعلتهم مع عدم كرههم هم ولا أن أكره الالتزام، لأن نبينا نبي الرحمة قال:

أكرهوا المعصية ولا تكرهوا العاصي.

ولكنني ببررت لنفسي شهوتها وقلت وأنا مغيبة عن الحق، أن الكل يفعل المحرمات بأي شكل من الأشكال ومن ثم يتصنع التقوى والغاف.

اهتممت بصورتي أمامهم كي لا تهتز فأنا في نظرهم الشابة الهدئة من تجلس بمفردها تقرأ قرآنها وتصلي، ولكن الواقع غير ذلك.

بقية الآيات جعلت جسدي يهتز، كيف لي أن أنسى وجود الله في حياتي، كيف لي لا أقدر نظره لي وهو من أنعم على بالكثير من النعم وأحسن تقويمي، لم جحدت بتعاليم ديني لأن غيري يأخذها ستار كي يحجب بها حقارته.

لماذا تناست أن عن يميني وشمالي ملائكة مكرمين يكتبون ما أفعل، لم استهترت ولم أسأل نفسي قبل أي خطوة هل هذا الفعل يرضي الله أم لا...؟

وهذا التأثير ليس فقط لأنني بنتها أنا أكررها بل هذا التأثير يجب أن ينتاب الذكور فهم محاسبون مثنا، والله لا يمنع علينا شيئاً إلا وفيه ضرر لنا.

يعني ادمان العادة السرية هذا يجعل شهوتنا عالية، فنحن اعتدنا على قوة معينة بطريقة معينة ومتعة معينة، وفي العلاقة الزوجية لا تكن كذلك، فالسرعة للحصول على المتعة هنا مختلف عن تلك، فالبعض من اعتاد عليها حتى بعد الزواج يستمر عليها لأن العلاقة الزوجية لا تشبعه.

بالإضافة أن هذه العادة يمارسها الأغلبية وهم يشاهدون أفلام اباحية، لا بعرض التعرف على ثقافة جديدة لا بل بعرض الاستثناء وممارسة تلك العادة ويوم وراء يوم تصير إدمان، وترسخ تلك الأفلام أفكار غير واقعية وصورة غير واقعية في بعض الأحيان بل وصارت ترسخ أفكار شاذة وتزرع في عقولنا أن المتعة بها، وبالفعل من شدة الإدمان على تلك الأفلام يلجا البعض لممارسة تلك الأفكار الشاذة مع أحد يكون هو كذلك متأثر بسبب تلك الأفلام.

فصارت تلك الأفلام وتلك العادة، سبب في النفور وعدم المتعة بين الأزواج، فمن هو شهوته عالية سواء رجل أو امرأة يجد أن الطرف الآخر بارد لا يشعرون فيكتفوا بأنفسهم.

إما أن يكون كلا الزوجان مدمنان على هذه الأفلام وبالفعل يمارسون الأفكار الشاذة التي بها يجدون المتعة ولكن مع

الوقت يبحثون عن فكرة شاذة جديدة كي يصلون لنفس القدر من المتعة.

فصار مفهوم العلاقة الزوجية أقرب إلى علاقة حيوانية، بلا أي مشاعر حب ورغبة في التلامُح وكأنهما جسد واحد وروح واحدة.

لذا ها أنا افقت وشعرت بوجود الله حولي وأمنت به واحترمت نظرته لي، وإذا كان من حولي منافق في علاقته مع الله فسأكون أنا الصالحة قلباً وفالتباً، فها أنا تبت والله يحب التوابين.

وفي اليوم التالي وأنا أقرأ القرآن مرت على هذه الآية، التي قرأتها بلسانِي كثيراً ولكن قلبي كان قد ران عليه الجحود فلم أتأثر بها من قبل:

(قُدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ○ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ حَاسِبُونَ ○
وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُغْرِضُونَ ○ وَالَّذِينَ هُمْ لِلرَّكَاهَةِ
فَاعِلُونَ [المؤمنون: ٤-١] ثم قال سبحانه: وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ
حَافِظُونَ ○ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكُتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ
مَلُوِّمِينَ ○ فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ)

لا أكذب عليكم، فانا بكثرة مرة أخرى، وكأني أشعر أن هذا البكاء سيطهر روحِي من آثامي وتجري على أوامر الله التي وضعَت لحمايتي، وبرغم عدم التزامي بها كل تلك السنين حماني بستره، ولكن هذا ليس معناه أن استمر في الخطأ فيجب

أن أتوب، فيمكن تأتي لحظة ينكشف ستر الله عني وكل من حولي يصيرون الواقعين المثالين الذين لا يخطئون.
الله دلني لطريق الفلاح والنجاح في خطى حياتي وهو أن أكون صادقة في إيماني به، وخاشعة في صلاتي له، فالله لم يقل قد أفلح المصلون، فالصلة بدون التعلق بالله والإحساس بعظامه الله لا تكون علاج للروح وتطهير لها.

وآية الذين هم عن اللغو معرضون، صارت ترن في أذني كلما تأمرني نفسي للعودة لتلك المحادثات التي لا ترضي الله بل نهايتها تؤدي بي لارتكاب ما لا يرضي الله ويمكن أقع مع شخص يمكن أن يستغلني ويهدنني بالفاحشة ويستغلني جنسياً وقتما يحب أو يستغلني مادياً.

لذا كلما سمعت صوت نفسي الأمارة بالسوء تدعوني لأقضي وقتني في اللغو صرت أشغل وقتني بالذكر، صرت أردد أسماء الله الحسنى كي المسها في حياتي، صرت أذكره وأقول يا رب يا ستار أتم نعمة ستراك على يا رب يا غفور أغرر لي كل ذنوبى ما أعلمنها وما لا أعلمنها. يا رب يا رحمن يا رحيم أرحمني وأغفو عنى. يا غنى أغنى بحالك عن حرامك وأغنى بفضلك عن سواك.

يا غنى أغنى بزوج يملئ عيني ويعفني عن الحرام. يا رب يا ودود ارزقني بمن يكون ودود معي ويصب علىي الحب صباً يكون عابداً صادقاً في حبه لك. وهكذا مع بقية أسماء الله التمس بها معنى ما وأطلب من الله دعوة تخطر في بالي.

وآخر آية: والذين هم لفروجهم حافظون
قررت بل وتعهدت أمام الله أحفظ فرجي وأصون وأعف نفسي
مرضاة له وسأصبر إلى أن أمارس الحب الحال حب كامل
متزن لا كل طرف به يفكر بنفسه.

وفي ذات الليلة عندما ذهبت كي أنام، قمت بتشغيل القرآن
الكريم كي يساعدني على الاسترخاء ويفصل الأفكار التي في
رأسني، فسمعت هذه الآية:
﴿فَأَنْقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾.

تعلمت منها أن عليّ أن التزم بتعاليم الله بيني وبين نفسي أو لا
قبل التزامي بزري وتصرفاتي أمام الناس، لأنه إذا صلح القلب
صلاح كل شيء.

وفي اليوم التالي بعد أن وصلت بنتي إلى الروضة استمعت
إلى القرآن وأثرت بي هذه الآية:
﴿إِنَّمَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾.

بعد أن وصلت للبيت قرأت وردي جزء ولكن بتدبر والله
الحمد، ومن ثم قمت لصلاة الضحى ومن ثم جلست أذكر الله
كثيراً وأنا على سجادة الصلاة باكية نادمة مما كنت أفعل والله
وحده كان به عليم، لذا وعدت الله وأنا على السجادة بأنني إذا
خطر في بالي شيء يغضبه وغضب الله يكون لصالحي فهو
يحبني ويريد أن يحسنني، أن أذهب وأتوضاً وأصلي،
واحتمي به مني ومن نفسي الأمارة بالسوء التي تريد أن
تسحبني للهاوية.

الجأ الله بتلاوتي للقرآن التي تذكرني بتعاليم الله التي أوحى الله بها لنبينا الكريم كي تكون دليلنا لكي نكون أفضل نسخة من أنفسنا.

وأقم صلاتي بخشوع فصلاتي تتهاني عن الفحشاء والمنكر،
وأذكر الله كثيراً كي يغفر الله لي ما كنت اردده من لغو وكلام
لا يرضيه، ويحول سيئاتي حسنات فالله وحده الأعلم بما كنت
أصنع وهو وحده قادر على مسامحتي على ذلتي لأنه رحيم
ب بينما البشر لا يرحمون ولا يغفرون.

الخطوة الثالثة

التسليم لإرادة الله

ها أنا في أسبوعي الثالث ومازالت الأفكار تحاول أن تجذبني وأنا ما زلت أقاوم، ولكن حاولت في هذه الفترة أن أشغل بالي بالتنفس والقراءة، وهذه المرة قرأت لأنني أرحب في تكوين وجهة نظر لا أريد أن أتبع فكر عائلتي وأهتز رأسي عليه مع عدم اقتناعي ببعض أفكارهم.

قررت أن أقرأ وأفعل ما أمر الله به، أريد أن أسلم لأمر الله لا لأمر أهلي.

{قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغْضُبُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ۚ ذَلِكَ أَرْكَى لَهُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُبْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ}.

هذه الآية علمتني أثناء تدبري أن مثل للرجل شهوة تحركها النظر للمرأة، كذلك المرأة شهوتها تتحرك إذا نظرت، وطبعاً النظر هنا هو النظر بتمعن وإعجاب، فنحن في مجتمع أنساً المرأة أنها إذا نظرت للرجل تنظر باحترام وحدود وتزيل عن عقلها أي تفكير شهوانى، بينما الرجل المجتمع علمه أنه عادى ينظر للمرأة ويعاكسها ويبيح كل شيء بها بالنظر لها، فلماذا لم يعلمهم المجتمع أن يحجبوا هذه الأفكار كما علمونا...!

يقولون إن البنات أو النساء بلبسهن يدفعهم لمعاكسنها أو التحرش بهن، وهذا عذر أقبح من ذنب، فأكثر البلاد تحرشًا هي بلاد معروفة بالنقاب ولن أذكر أسمها هنا فأنتم تعرفونها جيدًا، في ذلك البلد تمر أمامهم امرأة لابسة أسود في أسود وبنقبة يمد عينيه ويحاول أن يتخيّل شكل جسمها في خياله المريض، وهناك يقولون أصل عيونها جميلة فأكيد هي جميلة والدين لم يأمر المرأة بالنقاب الذي يظهر العين فالدين أمر أن المرأة تكون مغطاة تماماً لأن كلها زينة.

هنا أقف وأتسأل ما هذا الغباء، فإذا أمر الله بذلك فلم أمر بغض البصر الله يقول في كتابه العزيز:

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبَدِّلْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا} .

الا وهما الوجه والكفين، ووجه الإنسان هو هويته لكي يتعرف عليه وهذا في حالة إذا صار ذكور مجتمعاتنا متحكمين في شهوتهم، فنحن نعلم ماذا حدث بسبب النقاب ومن اخذه لكي يخفا هويتهم في التسول والجرائم.

وجه المرأة ليس بعورة كي تخفيه.

أقول لكم شيئاً نحن نعلم أن عورة الرجل ما بين السرة والركبة، مثلًا لو نحن في مصيف، أو رأينا شباب في فصل الصيف الذين يرتدون الشورتات القصيرة التي هي فوق

الركبة، هل تروا أن أغلب البنات ينظرن ولا يتحكمن في
مشاعرهن وينظرن لهم...؟

لا... أكيد في أغلب الأحيان.

أحدكم سيقول لأن المرأة ليس لها شهوة مثل الرجل.

إذا كانت ليست لديها شهوة فلم أمرها الله كذلك بغض
البصر...؟

بل هي تربت وأنشأت إلا تمد عينها وأن هذا عادي وأن
مشاعرها لا تتحرك إلا مع شريك حياتها، وكذلك إذا فعل
الرجل والتزم بتعاليم الله وتعاليم المجتمع التي يجب أن تصح
وتصير متساوية على كلاهما، بأنه إذا رأى المرأة لا يتأمل
بها، بل ينظر لها بكل احترام، ومشاعرها لا تتحرك إلا مع
شريكه حياته فهو ليس حيوان.

فلاكم تأملاتي في بعض الآيات وسأقول لكم رأيي التي
كونته بنفسي بعد عدة أبحاث وسماعي لعدة أراء، وفي النهاية
كونت وجهة نظر ترضيني مقتنعة بها لا مفروضة علىّ، فعلىنا
جميعاً لا نكتفي بالأفعال والأفكار الموروثة وكفى، بل علينا أن
نسأل ونبحث إلى أن نكون على يقين فيما نفعله، فالكثير منا
مسلم بالوراثة لا يفهم ماهية الدين حتى، ومنا من هو متشدد
ويتصرف كمن ضمن مقعده في الجنة بتكراره أفعال وأفكار لا
تناسب العقل ولا المنطق ولا حتى الإنسانية.

أول نقطة شغلت بالي هي قضية الحجاب، فأنا مثلي مثل معظم البنات المسلمات لم نختر حجابنا بل فرض علينا، بمجرد أن تحيسن البنت يفرض عليها الحجاب، مع أن البنت قد تحيسن ومازالت تتمتع ببراءة الأطفال ولا تفهم حتى ماهية الحجاب، ولكنه تقليد من التقاليد وعليها أن تلتزم به وكفى.

وأنا لم ارتده ببلوغي الحيض بل عائلتي فرضت عليّ أنا وأختي النقاب ببلوغي المحيض بينما الحجاب قمت بارتدائه عند دخولي المدرسة، تخيلوا طفلة بلغت من العمر 6 سنوات تلف حول رقبتها حجاب يخنقها، هم نيتهم كي اعتاد عليه وأنا صغيرة كي عندما أبلغت فكره النقاب ولم ارتديه يوماً وكأنهم كانوا يعودوني على خنقة الرقبة في صغرى كي اتحمل خنقة النفس من النقاب بعد بضعة سنوات.

وكان لدى صديقات من دول أخرى تعرفت عليهم وقالوا لي أن قرار الحجاب من أول سنة في المدرسة يفرض على البنات في بلادهم، ومن ثم النقاب، وفي هذه البلاد هذا فرض دولي، بينما في بلدي مصر هذا فرض مجتمعي طبقي تقليدي، فلا يصح أن أقول مثلاً أنا ما زلت في الاعدادي صغيرة غير مستعدة لخطوة الحجاب، امك حينها يمكن أن تلطم وتقول: تريدين الناس يقولون عني أني أم لفاسقة، بنات خالتك وبنات الحي من في سنك وأصغر منك ارتدوه، وكأنني عليّ أن ارتديه لأنهم ارتدوه، كل ما أريد قوله أنا لست ضد لبسه، ولكنني ضد فرضه عليّ ممن حولي، فهنا أنا لست مخيرة بل مسيرة

ومجبرة، والله سبحانه وتعالى خلقنا أحرارا في اتخاذ قرار اتنا في علاقتنا به، علاقتنا بالرب يجب تكون عن اقتناع.

على العموم دعوني أحكى لكم ما توصلت إليه.

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبَدِّلْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۚ وَلِيُضْرِبُنَّ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُبُوْبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبَدِّلْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ أَبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخْوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَلَكُتُ أَيْمَانِهِنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَيِ الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهِرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبُنَّ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُحْفِيْنَ مِنْ زِينَتِهِنَّ ۖ وَتُوَبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} (٣١).

في البداية هكذا علينا أن نعرف أن للمرأة ثلاثة أنواع للزينة

1- زينة ظاهرة حجم الجسم الطول الصوت الوجه والكفين.

2- زينة بادية ولأناس معينة تم ذكرهم في الآية وأولى الاربة مثل الدكتور والمسعف ورجل الإطفاء أو من ينقذ في حالات طارئة أو بهدف علاجي وهكذا.

3- زينة مخفية أي ما بين الساقين.

فلنبدأ خطوة خطوة:

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبَدِّلْنَ زِيَّتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۚ وَلَيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ} .

أظن النصيحة واضحة للمرأة بأن تغض بصرها أي لا تنظر وتتأمل وتكبح جماح شهوتها وخيالها، لأن هذا سيجرفها لطريق لا يوجد به حفظ وصون لفرجها، وأظن هذا من العدل الإلهي أننا مثل الرجل وما فرض عليه فرض علينا، كي لا يتقوه أي اخرق مدافعاً عن اندفاعه وتعديه على أي واحدة في الشارع أو أي مكان بسبب لبسها وأن شهوتهم لا يمكن التحكم بها، بل البشر مثل بعضهم البعض، ولكن الانسان هو من يكبحها وحيوان هو من يتركها تسسيطر عليه.

والدليل على ذلك قصة سيدنا يوسف عليه السلام وكيف بجماله قد شغف امرأة العزيز حباً بل وحاولت أن تعتمد عليه، وعندما انتشر ذلك الخبر قررت أن تضع النسوة في نفس موقفها كي لا يلومها أحد على فعلتها فعندما رأوه قطعن إيديهن، وهذه قصة موثقة في كتاب الله الذي لا يختلف عليه اثنان لا مثل القصص التي وردت في الأحاديث التي كثير منها مخالف لما ذكر في القرآن الكريم، فعليها أن تتبع ونثني ما ورد في الكتاب المحفوظ بأمر الله لا كتب ومؤلفات لبشر اختلفوا الناس على حقيقتهم من الأساس.

وفي قصة سيدنا يوسف أكبر دليل أننا مثّلهم تماماً إن لم نجمح دوافعنا الجنسية بينما نشتّنا في مجتمعاتنا الشرقية التي أوهم المرأة أنها كائن ليس له دوافع جنسية بل كائن خلق لإشباع الرجل جنسياً وكفى، وإذا قررت المرأة أن تعبّر عن هويتها بلبس مخالف لزى المجتمع هي بذلك تدفع الرجل أن يعتدي عليها والمجتمع يبيح له حيوانيتها.

على العموم ومن ثم في الآية {وَلَا يُبَدِّيَنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهُا}.

هنا اسلامنا الجميل يأمرنا بالحشمة والحياء وهذا الأمر لا يتجزأ لجنس و الجنس لا ، فتعاليم الإسلام ليست متناقضة، هنا أمر الإسلام النساء الا تبدي زينتها إلا ما ظهر منها ونحن قلنا إن أول نوع من الزينة هي حجم الجسم هي نحيفة، سمينة، طويلة، قصيرة وهكذا فهذا لا يمكن اخفاوه مهما لبست كل أنواع الملابس سيظل حجم الجسم والبنية واضح فلا أحكي هنا عن تفاصيل الجسم.

ومن ثم الوجه والكففين لأن زينة بادية فإذا أمر الله بالنقاو لماذا قال إلا ما ظهر منها...؟

أحدكم يقول وما الذي يجعلنا نتأكد أن الوجه مباح أن يظهر...؟ أقول لك أكمل الآية ستفهم فهي واضحة وضوح الشمس، ولكن بعض ذكور متشددين فسروا الدين على مزاجهم ورغباتهم الرجعية فصعبوا ما هو سهل، وديننا يسر لا دين عسر.

الآية واضحة ها هي: {وَلَيُضْرِبُنَّ بِخُمُرٍ هُنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ}.

دعوني أحكى لكم مختصر عن فكرة الحجاب، الحجاب ظهر قبل الإسلام بكثير وكان يستخدمه الرجال كي يتحكم في المرأة كي يمنعها من الظهور لأن هذا يشبع رغبته الذكورية المتحكم، وكما في بعض التقاليف كانوا يجعلون في بيتهم مكان للرجال ومكان للنساء وذلك لأن النساء نجسات لا يحق لهن أن يجلسن في مجالس الرجال، والعرب في الجاهلية أخذوا منهم هذه العادات التي ما زلنا نراها في يومنا ذا، لا بداع الحشمة والحياء، فالحشمة والحياء لا يكون بالمنع، الحشمة والحياء أن تبيح لي أن أفعل كل شيء وأنا أقوم بوضع حدود صحيحة للتعامل، وهذه الطريقة لن تفلح إذا كان طرف لديه هذا الوعي الإنساني الصحيح والطرف الآخر مازال متمسك بوعي حيواني حقير.

على العموم في الجزيرة العربية النساء كانوا يضعن حجاب على شعرهن كي يحميه من التطاير بفعل الهواء والتراب، ولكن الرقبة وجزء من الصدر كانا ظاهران، حتى ضفيرة الشعر تكون على كتفها ظاهرة، كانت النساء تضع الحجاب على رأسها علامة على أنها حرة، بينما من لم تكن تضع الحجاب على رأسها فهذا معناه أنها أمة وكانت ليست مكشوفة الرأس فقط بل كانوا يفرضوا على الأمة أن تكون عارية الصدر "الثدي" والبطن، أي نصفها العلوي عاري تماماً وهذه كانت عادة من عادات الجاهلية، فعندما جاء الإسلام أمر النساء ان يدلين بخمورهن

على جيوبهن، يعني بمعنى أصح يعني الحجاب الذي على الرأس يسدل ويغطي صدرها وكتفها وهكذا لأن الاكتاف تحتها جيوب كذلك وهي الإبط فالله قال لسيدنا موسى: (وَأَذْلِلْ يَذْكَرْ فِي حَيْبَكَ تَخْرُجْ بِيَضَاءَ مِنْ عَيْرِ سُوءٍ).

يعني بالختصر المفيد هذا هو الحجاب الذي فرضه الإسلام على المرأة وعلى جميع النساء لا لكي يفرق بين حرة وأمة، ولكن للأسف يوجد حديث لا اتفق معه بتاتاً لأنه لا يتفق ما جاء به القرآن الكريم، يقولون إن في يوم من الأيام وجد عمر بن الخطاب رضي الله عنه أمة ترتدي حجاب فقام بضربها ومنعها من أن تتشبه بالأحرار!...

أشك تماماً في صحة هذا الحديث الذي لا يتوافق مع شخصية عمر بن الخطاب من الأساس، لأن بهذا الفعل ينافي أمر الله إلا يوجد فرق بيننا سوى بالعمل الصالح ونحن مثل اسنان المنشط سواسية، ولا يوجد منا أفضل من غيره سوى بالتفوّي، تخيل يا عزيزي أمة بسيطة قررت في يوم أن تؤمن بالله وترتدي الحجاب الذي يصونها ولا يظهر أنها مباحة لكل الأعين، فيأتي أحد وينعها.

من أين تقولون الإسلام جاء لنهاية العبودية والسلام بين البشر
كافية، وأنتم تقولون هي مباحة لأنها أمة، مباح لي أن أنكحها
وأبيعها، ومهمما كان لدى عدد من الإمام فهن مباحات لي...!

أي عقل وأي منطق هذا...! أين الإنسانية في كلامكم...! فأنا لا أرى سوى الحيوانية المطلقة.

دعونا نعود لموضوعنا فأن هذه الآية تثبت تماماً لا يوجد أي دليل لفرض النقاب وأن تمثي المرأة مثل الخيمة بدون هوية، فالوجه ليس بعورة بل هو يتكبّر، وبسبب النقاب ذا تذكر كثير من المجرمين والمتسللين.

اسمع أحدكم يقول توجد آية واضحة وصريحة تقول:
(وإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ).

وتفسيركم لهذا أن على المرأة تكون مغطاة تماماً لا فقط منقبة بالنقاب الذي يظهر العين، بل تدلّي على نفسها قماش مثل الستار على جسدها كلها حيث لا يظهر تفاصيل جسدها حتى لا مفاتنها، وهذا لا يتفق مع الآية التي شرحتها منذ قليل ولا يبدىء زينتهن إلا ما ظهر منها، فقل لي يا عزيزي ما الذي سيظهر بعدما غطيت زوجتك أو اختك بتلك الملاءة كأنها شيء مملوك ليس له رأي أن يتتنفس حتى.

الحجاب في الآية السابقة يعود على زوجات النبي حيث أمرهم الله أن يقمن بالرد على من يسألهن من وراء حجاب أي من وراء جدار، أي حاجز...

أه اسمعك يا أذكي أخوتك بأنك تقول أوه هذه الآية تثبت أن المرأة غير مباح لها الخروج حتى وأن تظل في بيتها، أوه صحيح لأن

هذا ما بلانا به رجال الدين في العقود الماضية مستدلين من القرآن بهذه الآية:

(يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَلَّا حِدِّ مِنَ النِّسَاءِ إِنِّي أَنْقِنُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ
بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا
(32) وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبْرُجْنَ تَبْرُجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى
وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِيَنَ الرِّكَاهَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيُدْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطْهِرَكُمْ تَطْهِيرًا
(33) وَأَذْكُرْنَ مَا يُثْلِي فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ
وَالْحِكْمَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَيْرًا (34))

بالفعل كانوا رجال الدين يمنعن النساء من العمل والتعلم حتى ناهين عن ذلك بل ويحرمونه مستدلين بتلك الآيات التي يفسرونها على هواهم، قائلين وقرن في بيتكن، المرأة ليس لها إلا بيتها، وليس على المرأة أن تتكلم فأن صوتها عورة، فإذا كان جسدي وشكلي وهوتي عورة، وصوتي عورة فلم خلقني الله...

أه صحيح خلقتني كي أشبع رغباتك الحيوانية، اسفة لم أنتبه.
ما الفرق بين الإسلام والجاهلية إذن إذا قيد المرأة بهذا الشكل.
ولكن الحق الحق أقول الإسلام بريء مما ينسبة رجال الدين
معاقين العقل له.

الإسلام غير متناقض، وبالفعل الإسلام الذي جاء كي يمنع الناس في الجاهلية من وأد بناتهم، جاء لكي يكرم المرأة وهذا ما وصى به نبينا محمد في خطبة الوداع.

نبينا محمد الذي كان لا يقدر أن يفتني في النساء شيئاً إلا بوحى من الله: (وَيَسْتَغْفِرُوكَ فِي النِّسَاءِ قُلِ اللَّهُ يُغْنِي كُمْ فِيهِنَّ).

ولكن جهلاء الدين أذروني لا أقدر أن القبهم بعلماء دين أبداً استطاعوا أن يألفوا مجلدات في فتاوى النساء.

مثل ابن تيمية الذي يتبعوه الاخوان والسلفيين وكتب كتاب عن فتاوى النساء ف522 صفحة ونبي الله لم يفتني بهن.

ابن تيمية عرف في عصره بتكفير الناس الا اتباعه، وكفر الاشاعرة والشافعيين والخوارزمي وابن سينا وابن بطوطة والرازي، تخيل يا عزيزي أنه كان يكفر كل من كان يفكر ويشغل عقله ويستخدم المنطق، كل ما يريده هو من يؤمن بأفكاره بدون نقاش أو استخدام العقل كي يكون من اتباعه الراضي عنهم، وكأنه استغفر الله رب في هذه الأرض كي يقرر من له الجنة ومن في النار.

كيف لي أن أصدق كلامه أو حتى أقرأه وهو كان يضع طوق قمل وهذا يدل على أنه كان قذر لا يطبق شرط من شروط الإيمان وهو الطهارة.

والمضحك أن اتباعه مفترفين بكونه عليه 73 عفريتاً أي أنه نابغة زمانه وقد أوتى من العلم ما لم يأتِ مثله لبشر من قبل.

اتباع هذا الشخص ينطبق عليهم قول الله تعالى:

{أَمْ لَهُمْ شُرَكَاءُ شَرَّعُوا لَهُمْ مِنَ الدِّينِ مَا لَمْ يَأْذَنْ بِهِ اللَّهُ ۚ وَلَوْلَا كَلِمَةُ الْفَصْلِ لَفُضِيَّ بَيْنَهُمْ ۗ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ}.

وابن تيمية ذا ينطبق عليه قول الله تعالى:

(فُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَاماً وَحَلَالاً فُلْ اللَّهُ أَذِنَ لَكُمْ صَلَامٌ عَلَى اللَّهِ تَقْتُرُونَ).

ابن تيمية ومن هم نفس تفكيره من اتباعه كل شغفهم الشاغل
المرأة وفتنة المرأة ويقولون:

فتنة النساء أشد وأعظم من فتنة المال بدليل قوله صلى الله عليه وسلم: "ما تركت بعدي في الناس فتنة أضر على الرجال من النساء. متفق عليه. وهو صريح في ذلك، قال المناوي في فيض القدير: وقال في الحديث بعدي لأن كونهن فتنة صار بعده أظهر وأشهر وأضر انتهى.

وطبعاً هذا حديث كاذب لا يتنقق نهائياً مع معاملة النبي مع النساء ولا بوصيته للرجال بإكرام والرفق بالنساء.

لا توجد آية واحدة في القرآن الكريم ربطت بين الفتنة والنساء
معاً، الله يقول في القرآن الكريم:

واعلموا أنما أموالكم وأولادكم فتنه وأن الله عنده أجر عظيم}.

أين النساء والفتنة أنا لا أراها... ودعوني أشرح وأوضح معنى
كلمة فتنة.

الفتنة هي الاختبار يعني يمكن الله يفتن الرسل كي يختبرهم
ويفتن الناس كي يختبر الصالح من الطالح فهي اشبه بعملية
تنقية من الشوائب.

وتوجد آية أخرى عن الفتنة:

{إذ تمسي أختك فتقول هل أذلكم على من يكفله فرجعناك إلى
أمك كي تقر عينها ولا تحزن وقتلت نفسها فنجيناك من الغم
وفتناك فتونا فلبثت سنين في أهل مدین ثم جئت على قدر يا
موسى}.

{قَالَ لَقْدْ ظَلَمَكُمْ سُوَالٌ نَعْجِنَّكُمْ إِلَى نِعَاجِهِ وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ
الْخُلَطَاءِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَا هُمْ وَظَنَّ دَأْوُدُ أَنَّمَا فَتَنَّاهُ فَاسْتَغْفَرَ رَبَّهُ
وَخَرَّ رَأِكِعًا وَأَنَابَ ﴿١﴾}.

{وَلَقْدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَى كُرْسِيهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ}.

{كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَتَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فَتَنَّهُ وَإِلَيْنَا
ثُرْجَعُونَ}.

{أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتَرَكُوا أَنْ يَقُولُوا إِنَّا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَذَّابِينَ} .

{إِنَّا مُرْسِلُ النَّاقَةَ فِتْنَةً لَّهُمْ فَارْتَقِبُهُمْ وَاصْطَرِبْ} .

تخيلوا لكم مواضع الفتنة في القرآن في مواضع مختلفة، وتخيلوا معي لو كانت قصة الناقة بدلاً منها امرأة كي تفتقهم وإذا كانت امرأة لكانوا عموها وأخذوا هذه الآية دليلاً على فتنة كل النساء الذي يخدم تشددهم.

قد يقول أحد ولكن هناك آية تقول:

[رَبِّنَا لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقْنَطَرَةِ مِنَ الْدَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ]

تقول أن هذه الآية أن المرأة فتنة وشهوة للرجل.

أقول لك أن هذا الدليل غير صحيح لأن الله في بداية الآية قال زين للناس، ولم يقل زين للرجال.

إذن ستقول لي هذا معناه ان النساء شهوة للناس جمِيعاً سواء ذكور واناث...!

سأقول لك لا بالتأكيد، لأن النساء التي تم ذكرها في هذه الآية لا تدل على جنس الإناث بل حب الشهوات من النساء بمعنى حب وشهوة التجديد من الأشياء.

فكلمة نساء هي جمع كلمة نسيء أي الجديد من الشيء.

فالمرأة هي كذلك نسيء من أدم حيث خلقت من ضلعة، مثل ما يكون لدينا شيء ونجدده ونطوره شيء بعد شيء هذا هو النسيء.

ففي القرآن الكريم في بعض المواقف كلمة النساء تدل على جنس الإناث وفي بعض الأحيان يدل على الجديد من الأشياء.

وفي هذه الآية تحتمل معنى الجديد من الشيء ألا وهو النسيء وجمع كلمة نسيء نساء ونسوة كذلك.

ولماذا قلت إنها تحتمل المعنى الثاني ولم أقل أنها تدل على جنس الإناث لأن الله قال زين للناس جميعاً ولم يقل رجال، أظن صارت واضحة الآن.

ولمن ليس مقتطع بمعنى كلمة النساء على هذا النحو دعني أسائلك سؤال إلا ترى إننا نلهم دائمًا بسبب شهوة التجديد، يعني إذا اشترينا هاتف سريعاً ما نشتتهي أن نشتري غيره، أو من أشتري سيارة يشتتهي سيارة أحدث أو لونها مختلف وهكذا، هذا هو النساء هي شهوة حب تجديد الأشياء.

تقول لي ولكن الله قال بعدها النساء والبنين يعني الأولاد، لا عزيزني هذا ليس صحيح البنين هنا بمعنى البنيان، فالكثير يلهم وراء الحصول على المزيد من الأموال لكي يحصل على شقة وإذا حصل عليها أراد بيت ومن ثم فيلا وعمارات وهكذا.

الآية بكل ما فيها تدل على أشياء ومتلكات من الذهب والفضة والانعام والخيل فاستحالة الله يجمع المرأة مع انعام أو بضع أشياء مادية، بل المرأة أرقى من ذلك بكثير، والكلام هنا واضح للبشر كافة أن يتحكموا في شهواتهم تجاه الأمور المادية ولا ننكر أنها متعة الدنيا أي متعة لنا ولكن ننولها بالعقل وبما يرضي الله ونتذكر أن الله عنده حسن المآب.

وهناك من يقول إن النساء سبب شهوات وفتنة الرجال لذا رسول الله قال إن أغلب أهل النار هم النساء.

يعني ألم يأتِ في بال حضرتك بأن عدد النساء ضعف عدد الرجال وأكثر، النساء عددهم أكثر من ثلثي العالم والرجال ثلث فقط.

وعلى أساس المرأة إذا أخطأت أو دفعت رجل للخطأ هل سيحاسب الرب المرأة فقط ولن يحاسب الرجل، بل سيحاسبهما كلاهما، لأنهما مخطئان ومشتركان في الذنب.

على العموم أبن تيمية واتباع تفكيره ليسوا موضوعنا دعونا نعود مرة أخرى لقول: وقرن في بيوتكن، التي بسببيها جعلوا رأس المرأة الحرة يحتقن بالدماء بسبب غبائهم وسلطهم.

وهنا أقول المرأة الحرة في تفكيرها لأن هناك مجموعة من النساء تحب وتعشق النوع لجنس الذكور.

على العموم أمرهم ذا لا يتحقق أبداً لما جاء به الإسلام وأن النساء كن يعملن ويخرجن في الغزوات كي يطبين الجرحى

ومساعدتهن، لا من أجل جهاد النكاح، وكأن المرأة لم تخلق سوى للنكاح.

والمرأة كانت تخرج لساحات العلم، ويسألن النبي محمد في عهده وفي عهد الصحابة كذلك، العلم والعمل لم ولن يكونا أبداً غير مباحاً للمرأة بل هو حقها.

أقول لك عزيزي حاول تقرأ الآيات مرة أخرى من بدايتها:

(يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَلَّا حِدَّ مِنَ النِّسَاءِ إِنْ اتَّقْيَنَ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا (32) وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى وَأَقْمَنَ الصَّلَاةَ وَأَتَيْنَ الرَّكَأَةَ وَأَطْلَعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطْهِرُكُمْ تَطْهِيرًا (33) وَإِذْكُرْنَ مَا يُتْلَى فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَيْرًا (34)

أول ما تم ذكره ماذا...؟ يا نساء النبي...! صحيح.

أي أن هذا الكلام لهن مخصوص.

أه نعم يا أبو العريف أسمعك تقول: هو خاصة لأمهات المؤمنين ولكن عامة للنساء.

يا عزيزي هذا الكلام نزل لهن لأنهن أمهات المؤمنين والله أراد أن يصونهن، لأن بعض الناس كانوا يردون أن يؤذوا النبي في زوجاته، مثلما حدث في حادثة الإفك واتهموا امنا

عائشة زوراً وطعنوا في شرفها فبرأها الله بآية واضحة
صريحة.

وذلك الآية توضح كيف امتنن أمهات المؤمنين لأمر الله في هذه الآية وهذا يتنافى مع ما يتم ذكرى من أحاديث تشوه صورة الإسلام مثل أحاديث إرضاع الكبير، يروي عن عائشة -رضي الله عنها- أن سالماً مولى أبي حذيفة كان يدخل على أبي حذيفة وزوجته سهلة، فأمرها النبي -صلى الله عليه وسلم- بإرضاعه خمس رضعات ليصبح حرماً عليها ويزول ما في نفس أبي حذيفة من استيحاش من دخوله.

وصيغة أخرى للحديث، يدور الحديث حول قصة سالم مولى أبي حذيفة، الذي كان يدخل على عائشة ونساء النبي صلى الله عليه وسلم، فأمرت عائشة أخته من الرضاعة أن ترضعه ليصير ابنًا لها بالرضاعة، فيدخل عليها بغير حرج. كيف لنبينا أو أمنا عائشة تأمر بهذا الأمر الذي لا يتقبله عقل، كيف للمرأة أن ترضع رجل كبير كي يكون أن يدخل بيتها بغير حرج.

يوجد بعض الجهلاء الذين يتصنعون الذكاء يقولون لا يجب الارضاع مباشرة من الثدي بل يمكن وضع اللبن في إناء.

ماذا في حالة إذا كانت شابة غير مرضعة ولا يوجد في صدرها لبن، كيف سيكون الارضاع إذن...؟

كلام أخرق نسب للنبي وأهل بيته، بل حقيقة الأمر كل هذه أحاديث تشويه للإسلام ويردده من لا يستخدمون عقولهم مطبقين قول الكفار هذا ما وجدنا عليه أباءنا.

بل يوجد حديث آخر في موضوع ارضاع الكبير حديث باختصار يتكلم عن امرأة كانت تغير على زوجها كثيراً لأنها كان يطأ أمته كثيراً فقامت بإرضاع أمتها وقالت لزوجها إنها صارت محرمة عليك لأنني ارضعتها، وهل هذا يعقل، هل بمجرد أن يلقم أي أحد ثدي المرأة صار ولدها أو بنتها...!

كل ما علينا أن نثق فيه هو ما تم ذكره في كتابنا المحفوظ القرآن الكريم الذي يحفظ لنا صورة نبينا محمد وآل بيته من هذا التشويه لذا دعوني ارجع مرة أخرى لموضوعنا.

فأمرهم الله أن يقرن في بيوتهم لطاعة الله ورسوله والتعبد، مثلهن مثل سيدة نساء الجنة السيدة مريم العذراء التي كانت تتبعده في محرابها، أولئك النسوة لسن كأحد من النساء بأية صريحة من رب، تلك النسوة مصطفات من رب، فنبينا محمد لم يكن رجل شهوانى ويحب التعدد، بل زواجه كلها لسبب، لفكرة.

لا مثل كما يظن بعض الرجال المتخلفين الذين يرددون أحاديث أن قدرة النبي محمد الجنسية كانت خارقة وكان يأتي

نساؤه كلهن في نفس الساعة يعني بالتالي بغسل واحد، فهذا الحديث لا يحتسب لنبينا محمد، لأن هذا الفعل إذا اقتدى به أحد من الحمقى لسوف يكون سبب في الكثير من الأمراض.

كيف لنبينا محمد الذي علمنا الرقى والنظافة أن يفعل فعل كهذا، وأنا لست ضد تمييزه وقوته فقوته لا نقاش فيها لأنه بالفعل تحمل نزول الوحي عليه مباشرة.

ولكن ذلك الحديث لا يتوافق مع الكثير من الأحاديث الأخرى التي أغلبها مؤلفة وملفقة لنبينا محمد زوراً على العموم الكثير منها يذكر أن لكل منها يوماً.

أن حفصة أم المؤمنين زارت أباها ذات يوم، وكان يومها، فلما جاء النبي صلى الله عليه وسلم فلم يرها في المنزل أرسل إلى أمته مارية القبطية، فأصاب منها في بيت حفصة، فجاءت حفصة على تلك الحال، فقالت: يا رسول الله أتفعل هذا في بيتي في يومي؟ قال: فإنها حرام علي، لا تخبري بذلك أحدا، فانطلاقت حفصة إلى عائشة فأخبرتها بذلك، فأنزل الله تعالى في كتابه: {يا أيها النبي لم تحرم ما أحل الله لك} إلى قوله {وصالح المؤمنين} فأمر أن يكفر عن يمينه ويراجع أمته.

على العموم دعوني أكمل لكم ذات الآية التي نزلت في أمهات المؤمنين أمرهم من رب لا يخضعن بالقول وهن يقمن بالرد على من يسألهن من وراء حجاب أي جدار كي لا يفكر بهن أي تفكير غير لائق فهن زوجات النبي لسن مثل أي نساء، فهن

غير مباحثات بأي شكل من الأشكال حتى بعد النبي أن يتزوجهن غيره، لذلك لقبن بهذا اللقب أمهات المؤمنين.

بينما نحن أي باقي النساء يباح لنا أن نتزوج بعد ازواجنا سواء بعد الطلاق منه أو موته.

ومن ثم يرد في الآية ولا تبرج تبرج الجاهلية، فكيف الرب يمنعهن من التبرج إذا كن محجبات تماماً عند خروجهن من بيوتهن...؟

وهنا الرب لم يمنع التبرج بل منع تبرج الجاهلية، وهو تبرج كان ملفت للنظر بشكل مبالغ به، وأغلب من كن ي فعلن ذلك في الجاهلية فتنيات البغاء وكانت تلك إشارة.

بينما هناك حديث يقول إن من تتعطر فهي زانية، تخيل يا عزيزي فتاة شابة منعاً من رائحة العرق وضعفت عطر أقل حق من الحقوق أن تشم لنفسها رائحة جميلة فتجد نفسها زانية، إذا فلنذهب ونرثني إذا كانوا سيام عند الله، استغفر الله.

اسمعك يا من تقول يمكنها الاكتفاء بالاستحمام ووضع مزيل عرق بدون رائحة، وهل حقها في أن تشم لنفسها رائحة عطرة حرام...؟

ولكن المنهي عنه هو التعطر بشكل مبالغ به كي لا تمر في مكان فينجذب الناس لها، وهذا أثره على الاثنان الرجل والمرأة فعطور الرجال إذا كانت جذابة وقوية تجذبنا كذلك، المطلوب

مننا عدم المبالغة، لا تبالغ في تبرجك ولا تعطرك، بل الإسلام جاء كي يجعلنا ننتبه حتى لمشيتنا، فالإسلام لم يأمر المرأة فقط بطريقة المشي بل لكلانا.

(وَلَا تَمْسِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرُقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا)، وهنا يحثنا ديننا أن نمشي بدون كبر وغرور.

(وَعَبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هُوَنَا) أي علينا أن نمشي بتواضع لا كمن يقول يا أرض اتهدي ما عليك قد ي كما نقول في مصر، سواء رجل أو امرأة يجب عدم المبالغة، لأن المبالغة غرضها لفت الانتباه.

(وَاقْصِدْ فِي مَشْبِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ)،

وهنا يا عزيزي علينا ألا نسرع في مشينا ولا أن نكون بطريقين فكلاهما مأفتين بل علينا أن نمشي باعتدال، وهنا الآية واضحة صريحة عندما قال الله وأغضض من صوتك وهذا امر لكلانا، بأن نتحدث بصوت مسموع مقبول لا هادئ غير مسموع ولا عالي غير مسموح ولا مقبول.

فمطلوب منا ألا نخضع بالقول كمن يهمس ولا صوت عالي مزعج، بل نغضض أي نعتدل في كلامنا.

صوت المرأة ليس بعورة بل أي صوت إذا كان عالي ومباغع فيه سينجذب الانتباه وهذا غير مقبول.

باختصار تلك الآيات التي نزلت في نساء النبي هي لهن خاصة إذا أرادت أي شابة أن تقر في بيتها بإرادتها ورغبتها ومتماشياً مع شخصيتها فلتفعل ما تحب، ولكن إياك أن تفرضه عليهما لأن هذا ما لم يفرضه الله عليهما.

فأنا أضحك كثيراً على أولئك الشيوخ الذي يحرم على المرأة حتى قيادة سيارتها وسفرها وخروجها للمطاعم والكافيهات، وكأنها ترتكب المحرمات، تخيلوا مظاهر الحياة الطبيعية ممنوعة للمرأة فمن أي تكرييم للمرأة يتكلمون.

تكرييم ماذا وأنتم منعنهن من تنفس حتى الهواء، أي تكرييم هذا وأنتم حرمتنهن هويتهن التي تتمثل في فكرهن وعقولهن وملامح وجوههن، وعن أي تكرييم ولا تقدير بياحتكم الزواج عليهن مثنى وثلاث ورابع...!

مع أن الله قالها صريحة أن الزواج لدينا ميثاق غليظاً، والزواج لدينا في ديننا الحقيقي لا الذي شوهرتموه كي يتاسب مع شهواتكم الزواج بوحدة فقط، وذلك ما تم ذكره في الآية الكريمة:

(وَإِنْ أَرَدْتُمُ اسْتِبْدَالَ رَزْقٍ مَّكَانَ رَزْقٍ).

يعني في حالة إذا أردت ثانية عليك ان تبدل عزيزي لا جمع وأكسب، وما دام أنت رغبت في ثانية فهذا يدل على أنك ركزت على نوافص الأولى، ولا نقل لي أنك تحبها ولكنك وجدت شيء في الثانية وترغب في كلاهما، حسناً سوف

اجاريک، ها أنت ذا ترى الثالثة وتقول أنت تحب الأولى والثانية ولكنني أجد في الثالثة شيء يجذبني فأريدها، حسناً سأكون معك للنهاية، ها أنت ذا وصلت للمحاولة الأخيرة ها تقول لي أنك تحبهن جميعاً ولكنك وجدت في الرابعة شيء لم تستطع مقاومته فتزوجتها حسناً حسناً، تقول لي هذا التعدد يحميك من ان ترتكب الفاحشة مع من تتجذب إليها، تمام كلام جميل ولكن قل لي عند ظهور واحدة جديدة في حياتك وتتجذب لها ما الذي يمنعك من زواجهها، تقول لي لأن الله قال ٤ فقط...؟

تقول لي أنك امام احتمالين أما ان أطلق واحدة من الـ ٤، إما أن اخونهن...؟ أو وووه وهذا أكبر دليل أن التعدد لم يمنعك من شيء، وهنا ستطلق واحدة منهن بدون وجه حق ابتغاء لشهوتك فقط.

اسمع أحد منكم يقول لا أنا لدي أربعة ومكتفي بهن ولن أزيد لأن هذا أمر الله، أوه وهذا يدل إذا كان أمر الله واضح وصريح بأن الزواج بوحدة من الأساس لكنك اكتفيت لأمر الله من البداية أليس كذلك...؟

تقول لي بل الله اباح التعدد لأن شهوتنا عالية وكيف لا نضعها في الحرام، حسناً سوف اسايرك للنهاية، أليس الله أنزل لنا هذا الدين وما به من أحكام كي نحجم شهواتنا...؟

دعني اصدقك عزيزي بأن آية التعدد جاءت واضحة وصريحة في اليتامي، أي إذا أردت أن تتزوج فالأولى أن تأخذ

من هي أرملة ولها أيتام، فتربي أولادك مع أولادها، لا من أجل شهوتك عزيزي بل من أجل الإنسانية، وهذا الله قال:

(وَإِنْ خَفْتُمْ أَلَا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَى فَإِنَّكُحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِّنَ النِّسَاءِ مَتَّنِي وَثَلَاثَ وَرُبَاعٍ فَإِنْ خَفْتُمْ أَلَا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً).

والله قالها صريحة إذا لم تستطع أن تعدل في الإعالة في هذه الزينة فواحدة، فالاصل واحدة، يا ناس واحدة.

أحدهم يقول أنا أريد أن أعدد لأن النبي كان لديه العديد من الزوجات.

وكان أخيها ذا قام بالامثال بكل صفات النبي محمد في يريد أن يعدد مثله.

أولاً هل يمكنني أن أسألك هل يمكنك أن تكون زيجتك الأولى بأمرأة سبق لها الزواج قبلك أكثر من مرة وتكبرك بـ 15 عاماً...؟

تقول لي نعم إذا كان هناك حب بيننا فلا يوجد مانع.

حسناً اقتنعت يا عزيزي لأن هذه الحالة واردة.

ولكن تأمل معي خلال عيش السيدة خديجة لم يتزوج نبينا محمد غيرها، أي أن النبي محمد كان مكتفي بها.

فزيجاته لم تكن قد بسبب قوته وقدرته الجنسية العالية، أنا لا أنكرها ولكن نبينا محمد زاهد في الدنيا، أي نعم يعيشها ولكن لا تغره متعها.

قل لي من هي التي تزوجها النبي محمد بعد وفاة زوجته خديجة، نعم صحيح هي السيدة سودة بنت زمعة كانت تكبره سنًا حينها كانت 66 عامًا في حين كان النبي محمد 50 عامًا، وهنا تزوجها لأنها أرملة وأواها.

باختصار زواج النبي محمد صلى الله عليه وسلم بأكثر من أربع نسوة لحكم وأسباب متعددة، منها ما يتعلق بمصلحة الدعوة والتشريع، ومنها ما يتعلق برعاية أرامل الشهداء وحماية نسائهم وأولادهم، وليس لدافع الشهوة أو الترف.

في حين أن الإسلام حدد للمسلمين أربع زوجات كحد أقصى، فإن هذا التحديد لم يشمل النبي صلى الله عليه وسلم في حياته، بل كان له خصوصية في هذا الأمر.

أسباب تعدد زوجات النبي صلى الله عليه وسلم:

مصلحة الدعوة والتشريع:

زواجه ببعض النساء كان يهدف إلى توطيد العلاقات مع القبائل المختلفة وتقوية شوكة المسلمين، كما أن بعض الزيجات كانت لها أسباب تشريعية، مثل زواجه من عائشة رضي الله عنها التي كانت بروءياً وحي من الله.

ولا أريد أحد يقول لي بأن زواج النبي محمد من عائشة كانت وهي طفلة في السادسة من العمر ودخل بها وهي في عمر التاسعة، حتى وإن كان هذا الأمر متعارف عليه حينها فإن نبينا محمد بريء مما ينسب إليه.

فهناك شعوب إلى يومنا هذا يبيحون زواج القاصرات مقددين بالنبي محمد، بل هناك بعض الدول العربية التي وضعت في قانون دولتها أن هذا الزواج مسموح به، وما هو إلا جريمة صدقوني.

ويوجد البعض الآخر الذين يأتون بأمثلة لملوك في الكثير من الدول سواء عربية أو أجنبية بأنهم كانوا يتزوجون بأطفال، وكأن فعل الخطأ سببه الخطأ.

ولكن نبينا محمد لم يتزوج بطفولة قط، ولا أريد أن أسمع أحد يبرر بقول بأن هناك فتيات يبلغن في سن التاسعة ويحضن ويكون لهن معالم أنوثة، حسناً لا أنكر أن هناك من يبلغن في هذا السن ولكن هذا بلوغ جسدي لا عقلي.

والدليل على ذلك عرضت السيدة عائشة للزواج من نبينا محمد في عام الحزن عندما جاءت خولة بنت حكيم وعرضت عليه اثنتان وقالت إن ثيب فسودة بنت زمعة، وان بكر فعائشة بنت أبي بكر.

انتبه معي هكذا، عام الحزن كان قبل زواج السيدة عائشة بخمس سنوات أي قبل الهجرة بثلاث سنوات لأن السيدة عائشة تزوجت السنة الثانية للهجرة.

أي معنى ذلك أنها إذا كانت عندما تزوجت كان عمرها 9 سنوات فهذا معناه أنها في عام الحزن كان عمرها 4 سنوات.

في حين أن أسماء بنت أبي بكر تكبر السيدة عائشة بـ 7 سنوات وتوفت سنة 70 للهجرة أو 71 أو 72 أي كان عمرها 100 سنة.

أي بمعنى أصح سنة للهجرة هي عمرها 30 سنة.

أي سنة 2 للهجرة عمرها 31-32 عاماً، أي اختها 25 عاماً.

فمن أين اتيتم بأن النبي محمد تزوج بطفلة، بل هي مجرد أحاديث كاذبة كتبها البعض كي يبيحوا لأنفسهم رغباتهم المريضة.

دعونا من هذا كله ولنعد مرة أخرى لأية زينة المرأة:

{وَلَا يَضْرِبُنَّ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ}.

وهذا ليس معناه القدم عوره ولا حتى الآية تدل على تحريم لبس الخلخال.

بل المقصود بالضرب أي الضغط بالملابس الضيقة التي تبدي تفاصيل الساقين وما بينهما، ويوجد آية تدل على ذلك في قول الله تعالى:

{وضربنا على اذانهم في الكهف سنين عدداً}، أي ضغطنا.

وهنا القرآن واضح وصريح في جزئية ما يخص المرأة، أولاً أنا وجهي ليس بعورة بل هو هوبيتي، ثانياً صوتي ليس عورة ولكن علىَّ أن أتحدث بصوت معتدل، لا صوت عالي يجذب الانتباه، ولا خفيض هامس فيطمع من في قلبه مرض، ثالثاً الله أمرني بالنظافة فلا يضر أن كانت رائحتي نظيفة ومقبولة، بل ما هو ليس مقبول هي الرائحة النتنة بحجة أن العطر حرام، وفي نفس الوقت بدون مبالغة في التعطر، فنظافتني وجمال رائحتي ليس لكي أجذب انتباه أحد.

رابعاً ملابسي، ملابسي تعكس هوبيتي الدينية والثقافية والاجتماعية، علىَّ الالتزام بحجابي فالآية واضحة وصريحة والمهم تفاصيل جسدي لا تكون واضحة كي لا يطمع من في قلبه مرض، أي علىَّ أن الأخذ بالأسباب التي فرضت علىَّ.

إنما ليس علىَّ أن أرتدي خيمة وأخفي حالي أو أقر في بيتي، لقد خلقنا الله احراراً، وعلىَّ أن أمارس حقي في الحياة بما يرضي الله.

سمعت مقوله رائعة جداً للدكتورة نوال السعداوي، فكرة النقاب التام نفس فكرة العري التام، كلاهما نفس الرسالة، أنا جسد، ما أنا إلا مجرد جسد.

كلاهما وجهان لعملة واحدة، التزمت هو الوجه الآخر للانحلال،
خير الأمور الوسط، ونحن خير أمة أخرجت للناس، امة
وسطية.

وخامسًا وأخيرًا أنا لست بفتنة.

دعوني انتقل لنقطة حيرتني كثيرًا وهي غير أن تعدد الزواج له
شروطه وسبقه وشرحته، إلا ما هو جعلني أكون في حيرة أكثر
هو اباحة النكاح الا محدود مع ملك اليمين، يعني لو رجل عنده
إيماء جواري فهن مباحات له.

ويستدلون من القرآن:

﴿وَالْمُحْسَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ كِتَابَ اللَّهِ
عَلَيْكُمْ ۚ وَأَحَلَّ لَكُمْ مَا وَرَاءَ ذِلْكُمْ أَنْ تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْسِنِينَ
غَيْرَ مُسَافِحِينَ ۚ فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَأَنُوْهُنَّ أَجُورُهُنَّ
فَرِيشَةً ۚ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا تَرَاضَيْتُمْ بِهِ مِنْ بَعْدِ الْفَرِيضَةِ ۚ
إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا حَكِيمًا (24) وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلًا أَنْ
يَنْكِحَ الْمُحْسَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَتَيَاتِكُمْ
الْمُؤْمِنَاتِ ۚ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ ۚ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ ۚ فَإِنْكِحُوهُنَّ
يُإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَأَنُوْهُنَّ أَجُورُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْسَنَاتٍ عَيْرَ
مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتٍ أَحْدَانٍ ۚ فَإِذَا أَحْسَنَ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاقِحَةَ
فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْسَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ۚ ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ
الْعَنَتَ مِنْكُمْ ۚ وَأَنْ تَصْبِرُوا حَيْرًا لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ (25) يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيْكُمْ سُنَّ الدِّيَنَ مِنْ قَبْلِكُمْ
وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيْمٌ حَكِيمٌ .

{وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا
مَلَكُتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مُلُومِينَ } .

{وَأَنْكَحُوا الْأَيَامِيَّ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عَبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ
يَكُونُوا فَقَرَاءٍ يَغْنِمُهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ } .

في بداية الأمر دعونا نفهم معاني بعض الكلمات هنا:

أو لا يقولون ملك اليمين هي أسيرة حرب يمكن للرجل ان يمارس
معها الجنس بدون مهر وعقد زواج شرعي.

او هي امرأة يمكن شراءها بالمال للمعاشرة الجنسية بدون مهر
وعقد.

وطبعاً الإسلام بريء من تلك القذارة التي بها رخص للمرأة
واستهانة بها أي كأنها بضاعة مباحة كلّا وهذا لم يذكره القرآن
الكريم، بل الآية واضحة وصريحة هنا:

وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طُولًا أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْسَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ
مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ
بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَإِنَّكُحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَأَتُوْهُنَّ أُجُورَهُنَّ
بِالْمَعْرُوفِ مُحْسَنَاتٍ غَيْرِ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتٍ أَخْدَانٍ فَإِذَا
أَحْسِنَ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْسَنَاتِ مِنَ
الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ الْعَنْتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا حَيْرًا لَكُمْ

وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ (25) يُرِيدُ اللَّهُ لِيَبْيَنَ لَكُمْ وَيَهْدِيْكُمْ سُنَّةَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ ۖ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ } .

هنا الله يوضح لنا شروط أنواع الزواج أو لا إذا أراد الرجل أن يتزوج من المحسنات أي من بنات ذات حسب ونسب أي من عائلات سيطلبن في حقها الكثير، فإذا كان الرجل لن يستطيع أن ينال هذه الزوجة المحسنة لما سوف يكلفه، فوضح الله له أنه يمكنه أن يتزوج من ملك اليمين سواء كانت من السبايا أو جارية اشتراها بالمال، أو حتى من الفتيات أي العاملات بسيطة الحال أو الخادمات، والدليل على معنى هذه الكلمة:

{وَقَالَ لِفِتْيَانِهِ اجْعَلُوا بِضَاعَتَهُمْ فِي رَحَالِهِمْ لَعَلَّهُمْ يَعْرُفُونَهَا إِذَا انْقَلَبُوا إِلَى أَهْلِهِمْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ} .

والفتيان هنا معناها الخدم، أو العاملين لديه.

وتنذر هذا الزواج لا يكون فقط بالنكاح بينك وبينها كأنها شيء في بيتك تفرغ به شهوتك بل عليك أن تقوم بتلك الشروط الواضحة: {فَمِنْ مَا مَلَكْتُ أَيْمَانُكُمْ مِنْ فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ۚ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ ۚ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ ۚ فَإِنْكُحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ} .

الله يقول انكحوهن بإذن أهلهن هذا في حالة العاملات البسيطات أو الخادمات ولهم أهل في هذا المكان، بينما الزواج من ملك اليمين يكون في العلن كذلك أي الناس تعرف بهذا الزواج وعليك

في كل الحالات أن تأثيرون أجورهن ولكن أجورهن تكون أقل من المحسنات وهذا ما يتاسب مع وضعك الحالى.

ولكن الآن لا يوجد ملك يمين أي السبابيا لأنه تم انتهاء السبى بعد فتح مكة، والدليل على ذلك.

لم يأمر نبينا محمد أن يأخذ من نسائهم وقال اذهبوا فألتم الطلاق و كان فتح سلمي بالرغم انهم كانوا كفار بامتياز.

يعنى السبى الذى حدث بعد فتح مكة للنساء أو للأطفال هذا غير مقبول ولا تقولوا هم كفار، بل هم بشر، وال Herb بين الرجال، فلا دخل للنساء وللأطفال بها.

تقول لي ولم كانت مباحة في بداية الدعوة، أقول لك الله له حكمة في التوقيت لكل شيء، مثل تحريم الخمر وغيره.

وحتى عندما كان مباح السبى، نبينا محمد كان أعظم مثال في التعامل برقى ورحمة ورأفة ولين مع الخدم والعلماء والجواري، وهذا ما عالمناه في قصص عدة مثل تعامله مع خادمه أنس ابن مالك.

{وأنكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم إن يكونوا فقراء يغනهم الله من فضله والله واسع عليم}.

باختصار هذه آية تدل على الزواج هنا الله يقول وانكحوا الأيامى أي العازبون والعازبات أو الإماماء الخادمات أو الخدم من يعملن أي عمل بسيط من أجل العيش والدليل على ذلك

قوله إن يكونوا فقراء يغفهم الله من فضله، فهنا الله خيرنا أن نختار من يرتاح له قلباً ولا يهمنا كثيراً المستوى المادي لأنهم إن كانوا فقراء فيغفون الله من فضله.

وطبعاً عزيزي الشهوانى هذا التفسير الواضح من كلام القرآن مباشرةً لن يعجبه لأنه كان يظن أن ملك اليمين أو الإمام مباحثين تماماً فإذا كان يا عزيزي التعدد إلا محدود من ملك اليمين من السباباً والخدم مباح للرجال باستدلالكم من القرآن بهذه الآية:

{وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ } إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكُتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مُلُومِينَ}.

فأحب أن أصدقك بأن هذه الآية تشملنا كلنا، ذكور وإناث، ها، ماذا...؟ لا تصدقني، حسناً سوف أقول لك آية مباشرة للنساء:

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضِبْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبَدِّيْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَيَضْرِبَنَّ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبَدِّيْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ أَبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ إِخْرَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْرَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَرَأَيْتَ مَا وَضَعْتَ تَحْتَهُ خَطَّ، أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ.

اسمعك تقول أذاك بحثت وعلمت أن ملك اليمين للمرأة أي الخدم ويحق لها أن تبدي زينتها أمامهم مثلهم مثل الزوج والأهل ومن تم ذكرهم في الآية، حسناً ألم ترى في الآية الآخرة بقول حفظ

الفرج إلا على اثنين الزوج أو ملك اليمين، هل معنى ذلك أن تكون المرأة متزوجة من رجل ويحق لها أن ينكحها السائق والبستانى والطباخ...؟

هذا أكبر دليل أنهم غير مباحثين لا لنا ولا لكم.

المقصود أن نكون أمام الخدم سواء كنا رجال أو نساء أن نكون على راحتنا معهم بالحدود التي تبدي أمام أهلانا، ولكن لا يصل الأمر للنکاح والدليل على ذلك قول الله:

{وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ } إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكُتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ}.

وهنا الله خير المرء الزوج من المحسنات ذات الحسب والنسب أو ملك اليمين أو من هم ذا مستوى بسيط، هل رأيتم كلمة "أو" التي تدل على الاختيار بين شيئين.

انما الخيال العلمي الذي اباحه لكم جهلاء الدين بالزواج بـ 4 عدد لا محدود من الإماء وملك اليمين.

هذا يتنافى مع قول الله تعالى:

{وَلَا تَكْرِهُوَا فَتِيَّاتَكُمْ عَلَى الْبَغَاءِ إِنَّ أَرْدَنْ تَحْصِنَا لَتَبْتَغُوا عَرْضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يَكْرِهُنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} .

يعني تخيل قول الله صريح جدًا عندما قال لا تكرهوا فتياتكم على البغاء يعني تخيل عاملة بسيطة تأتِ لأي عمل هل هذا مباح أن تكرهها على هذا الفعل المشين.

بل بعض التفسيرات تكون مستقرة ومحقرة للمرأة بقولهم أن المرأة الخادمة أو الجارية أو ملأك اليمين يعني إذا رأت ان سيدها أرادها هذا تشريف لها وهي تسعد بذلك، تسعد بماذا، تسعد في حالة واحدة إذا اقتنعت بكلامكم أنها كائن حقير ليس له قدر وضئيل وأن وطئها رجل هذا تشريف، بل هو تحفيز وقلة قيمة، الله كلامه واضح قال ان النساء مكرمات سواء كن محسنات غاليات مهورهن أكرمهن، وإن كن خادمات عاملات بسيطات الحال أنكحوهن بإذن اهلن وبعلم الناس مثنهن مثل غيرهن وأنوهن اجورهن بما استطعتم، نحن لسنا بلا شرف كي يزيدنا الرجل شرف بوطئه لنا.

التفرقة عند جهلاء الدين لم تتوقف عند هذا الحد بل كذلك في تحريمهم أن تتزوج المرأة من غير دينها، مع أن كلام الله واضح يا ناس لا يحتاج أحد أن يفسره لك، فإن كان كلام الله غير واضح لكان النبي أولى بتفسيره، بل كلام الله كلام مبين.

{وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَنَّ وَلَا مَهْمَةٌ مُؤْمِنَةٌ حَيْرٌ مِنْ مُشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبْتُكُمْ وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُؤْمِنٌ حَيْرٌ مِنْ مُشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبْتُكُمْ أَوْ لِلَّهِ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَبِيُّنَ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ}.

الله أباح لنا سواء ذكر أو أنثى أن نتزوج من غير ديننا ولكن يفضل من هم نفس ديننا وذلك منعاً للخلافات التي وارد أن تحدث، نحن على سبيل المثال إذا كان الزوجان واحد مؤيد للنظام والثاني ضده يحدث بينهما خلافات كثيرة، ولكن هذه ليست قاعدة لأن هناك البعض يتعاشرون جيداً مع بعضهم البعض رغم اختلافاتهم.

كل ما في الأمر أنه في بداية الإسلام حينما كان عدد المسلمين قليل فصدر قانون بمنع زواج المسلمات من غير دينها كي يزيد عدد المسلمين، ولكن بما أن عدد المسلمين زاد جداً فهذا القانون لم يعد موجود، وإذا أرادت مسلمة ان تتزوج من غير دينها فإن الله أباح لها ذلك ولا يوجد فرق بين رجل ومرأة فكلنا سواسية.

وآخر أمر أريد أن اتحدث فيه هو موضوع حور العين لجنس الرجال فقط عندما يدخلون الجنة، أو لا دعوني أقول لكم ما يوهم به جهلاء الدين الشهوانيين الرجال، يقولون للرجل أنك في الجنة سيكون له 72 حورية غير زوجاتك، والأخر يقول بل سيكون لك زوجتان و70 حورية، والأخر يقول بل 140 حورية، وهناك من يقول بل عدد غير محدد.

ولم يكتفوا بهذا القدر بل يقولون إن لكل حورية 70 وصيفة ولكل وصيفة 70 جارية ويبقى مع كل واحدة 70 ألف سنة، إلى أن تناديه التالية يا عبد الله يقول لها نعم يا امة الله وتطلب منه دورها.

هذا معناه انه يحتاج ملايين السنين كي يأتي دورها.

أسمع أحد يفكر قائلًا ان الزمن في الجنة ليس مثل الزمن في الدنيا.

حسناً، ولكن أريد أن أفاجئك المفاجأة الكبرى.

أولاً الله قال في كتابه العظيم المبين:

{اسكن انت وزوجك الجنة}.

{ادخلوا الجنة أنتم وازواجهكم}.

ها هي الآية واضحة تقول أدخلوا الجنة أنتم أي أيها الرجال وازواجهكم يعني النساء، مضبوط.

تقول لي مضبوط ولكن ما دخل هذا بحور الحين.

أقول لك تمهل وتحلى بالصبر، الذي أقصده أن كلانا ندخل الجنة أي بمعنى أصح كلانا نصير أصحاب الجنة، أي بمعنى أصح عندما يقول أصحاب الجنة يقصد الصالحين من البشر كافة.

حسناً دعني انتقل بك للنقطة الثانية الله يقول:

{وَحُورٌ عَيْنٌ (22) كَأَمْثَالِ الْلُّؤْلُؤِ الْمَكْنُونِ}.

أي نساء جميلات ذا عيون كبيرة وجمالهن مثل اللؤلؤ المكنون.

وفي نفس الوقت يقول الله لأهل الجنة كافة ليس لهم حور عين فقط ويقول:

{ويطوف عليهم ولدان مخلدون إذا رأيتم حسبتهم لؤلؤا منثورا}.

واللدان هنا معناها إما غلمان أو الخدم في الجنة وهذا وصفهم الله باللؤلؤ المنثور أي الواضح الظاهر، وأظن هذا أفضل من اللؤلؤ المكنون.

بمعنى أصح اللدان المخلدون والحور العين هم كائنات ليسوا من جنس الأنس أساساً ولا من جنس الجن، هم كائنات خلق من خلق الجنة.

{فِيهِنَّ قَاصِرَاتُ الْطَّرْفِ لَمْ يَطْمِثْنَ إِنْسُ قَبْلُهُمْ وَلَا جَانٌ} (56)

أي أن حور العين كائنات تميز بحياة شديد، لم يطمثن أنس قبلهم ولا جان، يعني كائنات لسن للزواج بجنس الأنس ولا بجنس الجن، والدليل على أنهن لم يخلقن للتمتع الجنسية لا لذكور الأنس ولا الجن، هناك آية في القرآن الكريم تقول:

{وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّنْ قَبْلِكَ الْخُلْدٌ أَفَإِنْ مَتَّ فَهُمُ الْخَالِدُونَ} (34)

وما جعلنا لبشر من قبلك الخلد... هذا معناه أن صفة الخلد في الدنيا لم تكن موجودة ولن تكون موجودة، يعني لا قبلك ولا بعديك.

وآية أخرى إن لم تفتنع:

{لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ} (3) {وَلَمْ يَكُنْ لَّهُ كُفُوا أَحَدٌ} (4) {}

أي أن الله الخالق لم يلد ولم يولد، هذه صيغة واضحة بأن الأمر لم يكن ولن يكون.

والمضحك تفسيرهم لتلك الآية:

{إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُعُّلٍ فَاكِهُونَ} (٥٥).

لدرجة ان البعض يظن ان التفسير الصحيح في شغل فاكهون أي مشغولون في افتصاص بكاره العذارى.

ما هذا التفسير يا أخي، الله يتكلم عن أصحاب الجنة، هل اقتصر الله كلمة أصحاب الجنة للذكور فقط...؟

بل كلامنا أصحاب الجنة ومعنى في شغل فاكهون أنهم في نعيم وسرور وبهجة، مستمتعون بما هم فيه من خيرات الجنة.

فاكهون كلمة مشتقة من "فَكَهَ" بمعنى تَنَعَّمَ و تَلَذَّذَ . بمعنى آخر، هم مشغولون بما يسعدهم و يُبهجهم في الجنة .

صدمة أليس كذلك أي بمعنى أصح لا يوجد ذلك الوهم الذي اقنعكم به مدلسين الدين الذي أفوا الكثير من الأحاديث كي تتوافق مع شهواتهم أو أمور أخرى سياسية.

فكم من شاب انتحر بسبب انه صدق وهم حور العين.

باختصار عززوا في رأس الرجال فكرة الشهوة ودعموها وأعطوه أسباب للحصول عليها في الدنيا والآخرة.

والله لم يقل شيء مما افتروا به كذباً عليه سبحانه وتعالى.

وفي النهاية الولدان المخلدون ذو الحسن الظاهر الخاطف للنظر وحور العين الالاتي كاللؤلؤ المكنون قاصرات الطرف كلاهما مخلوقات من خلق الجنة وليس من الجن ولا الأنس بل هما لخدمة أهل الجنة ويمكنكم قول انهم ودودين مع أهل الجنة كمثال بسيط كطاقم مضيفي الطيران كم هم ودودين في التعامل مع الركاب هذا في حالة أنك جعلت قول الله عرباً اتراباً يعود على حور العين لأن كلمة عرباً معناه المتعدد أو حسن الكلام، ولا انكره فأهل الجنة وخلق الجنة جميعاً سنكون عرباً أي نحسن الكلام لبعضنا البعض وذلك لقول الله تعالى: " ونز عنا ما في قلوبهم من غل".

وكذلك أيضاً، قول الله تعالى: " وإذا النفوس زوجت".

وهذا ليس معناه الزواج بالمعنى الحرفي، بل المقصود به أن نفوس أهل الجنة سيجدون الراحة مع من يشبههم، وكذلك أيضاً أهل النار سوف يكونوا مع من يشبههم.

ولم اقتنع قط أن تفسير قول الله تعالى: "النفوس زوجت" بمعنى زواج أهل الجنة بحور العين، حسناً ولكن الله هنا يتكلم على النفوس جميعاً سواء أهل الجنة أو أهل النار ، فإذا كان أهل الجنة سيتزوجون حور العين فمن سيتجوز أهل النار ، ولا تقل لي من الجن أو غيره وهل أهل النار في عز عذابهم والآمهم وجلودهم التي تتصهر وتبدل هل هم لهم وقت للزواج...؟

فالمعنى هنا إذا النفوس زوجت أي صارت مع من يشبهها أهل الجنة الصالحين مع من يشبههم، وأهل النار الطالحين مع من يشبههم وهكذا.

فلنعود لقول الله تعالى عرباً اتراباً وقلنا عرباً أي أهل الجنة وخدمها من ولدان وحور عين جمیعاً إن شاء الله نحسن الكلام وودودين لبعضنا البعض وكلمة اتراباً أي كلنا متساوين في العمر، ومتتساوين في معاملتنا لبعضنا البعض بتقدير وحب ففي الجنة لا يوجد مشاعر كره ولا ضغينة بل نحن جمیعاً متحابين.

وبينما كلمة كواكب اتراباً جاءت في وصف نساء الدنيا عندما يصرن من أهل الجنة سوف تكون المرأة في سن شبابها ويصعب نهادها ويقولون عمر 33 عاماً وجمال نساء الجنة لا يمكن وصفه واتراباً مرة أخرى تدل على التساوي في العمر، ويوجد معنى آخر لكلمة اتراباً أي بمعنى أصدقاء، مثل على ذلك يلعب الطفل مع اترابه، أي مع من في نفس سنه أي أصدقائه، وهذا يدل على أن أهل الجنة سوف يكونوا في نفس العمر متحابين مثل الأصدقاء في اخلاصهم ومشاعرهم لبعضهم البعض.

وهذه كانت بعض التساؤلات التي كانت بداخلي ولكن أهلي لم ينافقوني بها قط، وكنت مجبرة أتبع القطع وأقلده، وإذا سألتني بنتي في المستقبل أردد ما قالوه لي بدون أي نقاش وأقول هذا ما وجدنا عليه اباعنا.

وأنا لم اقتطع قط بما وجدت عليه اباءي فهذا ولد بي حقد دفين اتجاههم واتجاه ديني، هم في نظري ظالمين والدين في نظري أيضاً ظالم الذي أباح كل شيء للرجل ومنع المرأة من كل شيء.

فقررت بداخلني أن أفعل ما يفعله الرجال واستمتع بالحياة مثلهم.

ولكنني أدركت الآن أن القرآن الذي أرسله الله لنا بواسطة سيد الخلق الذي أرسل رحمة للعالمين كافة لا يوجد به شيء واحد يظلم المرأة أو حتى يقيدها، وما هو مرفوض لها مرفوض للجميع.

وهنا سخطي الدفين الذي دفعني لارتكاب الكثير من الأمور الشنيعة بسبب تمردي لم يعد موجود.

وقررت أن أسلم أمري فقط لله وأن أفهم أوامره وابحث لكي أفهم كل شيء لأن الطاعة العميماء وحدها بدون اقتناع وبدون رد على تساؤلات تكون طاعة جسد فقط بدون اتصال الروح، فإذا كانت الروح غير متصلة بالله فكيف ستطيعه وهي متبردة عليه وعاصية، بينما عندما فهمت عدل الله ورحمته قررت الروح التسليم له والتعلق به وحده، لأن الله يحب روحي ويريد حمايتي، وأعطيتني كافة حقوقني فلم اتمرد عليه.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

ها أنا أوشكت على إكمال أول شهر في رحلة التعافي، أريد أن اعترف بشيء أنا لم اتعافي فقط بل وجدت نفسي، وجدت هويتي الخاصة.

قررت أن أبوح لأهلي بأفكاري وأردت أن اناقشهم ولكنهم كالعادة لم يناقشونني حتى وجعلوني أشعر بالفترة كالعادة، ورفضوا فكرة أن أخلع النقاب، اتهموني بالانحلال، وكأن قطعة القماش التي تكتم نفسي هي مثل الشرف لديهم.

قررت حينها أن اتمرد عليهم واقوم بخلعه، ولكن إن فعلت ذلك سيكون سهل عندهم أن يطردوني من البيت، فالنقاب هنا وفي بعض البيوت هو اجبار لا إرادة صدقوني.

وقلت بيدي وبين نفسي أن اتحكم في تمردي فليلاً.

وتمردي ذا بسبب كوني كما شخصتني معالجتي بأن شخصيتي حدية، وسبب هذا الاضطراب هي عوامل وراثية وعوامل بيئية ساعدت على ظهور هذا الاضطراب.

لا أدرى هذا الاضطراب ورثته من أبي أو أمي فكلاهما مرضى نفسيين غير مستقررين أساساً، يعيشون حالة من انكار حقيقتهم، ولم أرى منهم سوى انفعالاتهم لحظة ود بسيطة وانقلاب سريع إذا لم يجدوا ما لا يعجبهم.

والعوامل البيئية بسبب تعرضي للاعتداء الجنسي في صغرى، وهذا ما سبب لي في الكبر دخولي لعلاقات جنسية سريعة عابرة.

وقد تكون تلك العلاقات التي تبدأ بحب متصنع مفرط بسبب حرمانني من الاستقرار الاسري والعاطفي منهم، لذا كنت أوهم نفسي بتلك المشاعر بسرعة وفي نفس الوقت مع ابسط خطأ من الطرف الآخر انفعل واترك كل شيء وكأنه لم يكن.

الشخصية الحدية هي أقصى اليمين وأقصى الشمال، يعني أدخل لخلوتي وأعيش متعة عالية وبعدها بلحظات أعيش أتعس لحظات.

انا متبردة وغير مستقرة ولكنني بما أني فهمت حقيقة ذاتي وصرت صادقة مع ذاتي وصورتي صارت مكسوفة على حقيقتها أمامي ها أنا صرت مستعدة للخطوة التالية.

الخطوة الخامسة

الاعتراف بالخطاء

أنا في حالة صدق تام مع ذاتي الان ولا انسب الأخطاء التي ارتكبها لأحد، أعلم ان جذور الأمور تعود لأشخاص آخرون.

ولكنني مذنبة ومخطئة ومشاركة في الإثم.

اعترف بأنني منافقة، أظهر عكس ما أنا لست عليه.

اعترف بأنني أبنة سيئة حتى وإن كان أهلي سيئين، هذا ليس مبرر أن أكون مثلهم، إذا كان بهم عيوب الدنيا من نفاق وعدم صدق وعدم أمانة وغيره هذا ليس مبرر أن ارتكب اخطائهم.

اعترف بأنني كنت زوجة غير شريفة، وهنا اتحدث عن الشرف لأن الأمانة شرف والإخلاص شرف، لا قطعة قماش هي الشرف.

حتى زوجي غير شريف بأنه زائف العين كذلك لأنه مد عينه لغيري واعتبر أن هذا حقه، مع انه في هذه العلاقة لم يكن مظلوم بل أنا من ظلمت بعلاقتي معه فكان يفكر في نفسه وكفى، ولكن قذارته ليست مبرر أن اتعامل مع الخطأ بخطأ.

اعترف بأنني أم فاسدة ولا أدرني حتى من أب بنتي الحقيقي، فكيف لي أريدها نموذج جيد للمجتمع وأننا مذنسة.

اعترف بأنني أخطأت عندما ظننت وتصورت صورة لمعاملة الله لي بما يقوله من حولي عنه، بل هو الرحيم بي الذي يحبني الذي قبل توبتي عن كل ما سبق من أخطاء سواء التي اعترفت بها أو لم اعترف بها، تبت لله عما أعلم وما لا أعلم، وها أنا بدأت صفحة جديدة نقية مع الله وسأحاول جيداً ألا الوثها فقط، كي عندما انصح بنائي بشيء أكون أنا أمامها ممثلة لما أنصحها به.

فلا يصح أن يكون الأب سارق ويعلم أولاده الأمانة.

الخطوة السادسة

الاستعداد للتغيير

بما أني في الأسبوع الثاني من الشهر الثاني قررت أن كما تغيرت داخلياً في وعيي وأفكاري، قررت أن أغير حياتي، فأنا لا أريد أن أظل في البيت فقط لا أفعل شيء، بل يوجد داخلي صوت أن أخرج للعالم وأن أفيد من حولي وأخرج ما بداخلي من طاقة، فكي لا تشغلي نفسى أريد أن أشغلها، أعلم أن خلوتي كانت مع الله ومع ذاتي ولكن صوت من داخلي يقول لي يجب أن أخرج كي أجدد طاقتى وأكون في حالة تغيير مستمر.

لذا قررت أن أعمل في حضانة أبنتي سأعمل محفظة قرآن، ولكن هذه المرة أناأشعر بكل الحب تجاه كتابي ومقتنعة تماماً لما به من حكم ومستعدة أن أعلمها وأشرحه للأطفال بطريقة بسيطة لا أحفظهم وكفى، فما فائدة الكلام أن نسمعه ونحفظه بدون أن نفهمه ونقتنع به كي نطبقه على حق، ونطبقه في معاملتنا أو لا قبل ظاهرنا.

وبالفعل صرت أخرج أنا وبنتي ونعود سوياً، وفي تلك الأيام كنت أنظر لبنتي وأنا فخورة بنفسي ومطمئنة عليها لأنها ترى أم حانية عليها تشعها حب كي لا تبحث عنه في الخارج، أم تحميها وصديقة لها لكي إذا تعرضت لشيء تقول لي وأخذ ردة فعل سريعة.

أم محفظة قرآن تحاول جاهدة أن تعمل به في كل تصرفات حياتها.

في تلك اللحظة تذكرت اليوم الذي نظرت فيه إلى ابنتي وفاقت عليها إذا كبرت وصارت مثلي، لذا قبل أن أنسحها بشيء أو قبل أن أتمنى أن تكون على حال معين يجب أن أكون أنا على هذا الحال من الأساس.

وفي نهاية ذلك الأسبوع اقتربت علي زميلة لي في العمل أن نذهب لحضور درس فقهى، وافقت بعد أن عدت أنا وبناتي للبيت تجهزت للذهاب للدرس، وهناك وجدت من هم مثلي، من يفكرون في الدين ويتساؤلون ويتناقشون، وهنا وجدت نفسي.

أولئك ملتزمين وعائلتي ملتزمة ولكنهما ليسا سيان.

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

ها أنا قد وجدت نفسي أخيراً صرت أشعر أن لحياتي معنى نقي و وهادف، و وجدت نفسي عندما قررت أن أجد من يسمع لي بدون أن يستغلني، يعني تلك العلاقات العابرة بها من يسمع لي ولكنه يريد مقابل تجاه ذلك، وأنا سأمت الاستغلال، بدأت أجد نفسي عندما طلبت الشخص الصح أن يسمع لي ويوجهني و يجعلني أجد الطريق الذي يناسبني وهذا حدث منذ أن وجدت معالجتي وبصراحة أحب كثيراً أن أطلب منها المساعدة فهي خير معين لي من بعد ربي في رحلة تغييري، في ذلك الأسبوع قررت كذلك أن أطلب المساعدة من صديقاتي أن يدللوني على مزيد من الكتب التي أفادتهن، وطلبت من أبي أن يقدم لي لكي أدرس من جديد وبالفعل نويت أن التحق بكلية القانون.

الخطوة الثامنة

قائمة بالأضرار

ها أنا صرت في أسبوعي الأخير من الشهر الثاني في رحلتي للتعافي، وسأكتب قائمة الأضرار التي لحقتها بنفسي ولحقها بي الغير.

أول شيء أنا ضررت نفسي بأنني لم استغل عمري وجعلته يفنى في أمور تافهة ولكنها عند الله كبيرة، جعلتني آثمة مذنبة وذنبوي لا حصر لها.

تلك العلاقات التي كنت اهرب إليها بسبب عدم شعوري بالاستقرار العاطفي مع اسرتي أولاً ومن ثم استقراري العاطفي مع زوجي جعلتني اعاني من عدم استقرار أكثر، لأنها علاقات واهمة كاذبة، قبيحة تلك العلاقات التي بها أشد السعادة وتنتهي وكأنها لم تكن.

ضررت نفسي بأنني أضعت مستقبلي ولم أدرس جيداً لأنني كنت أظن أن طارق سيتزوجني، وكنت لا أريد من الحياة شيء سوى حبه، وأظن هو الوحيد الذي تعلقت به لأنني أعلم جيداً في قراره نفسي من حقيقة هذه العلاقة، كنت أعلم جيداً أنها لن تتم ولن تتوج بشيء.

ضررت نفسي عندما تزوجت رجل لم أحبه قط، وضررته بخيانتي له، واضرني عندما اختار غيري.

وكنت سأضر سمعتي وسمعة بنتي وسمعة أهلي في حالة إذا
هذبني أحد من أولئك الذين كنت اتسلى معهم، أنا مقدرة حب
الله لي وستره عليّ لذا لن أعود لهذا الطريق نهائياً بعون الله
وأتمتع بنعم الله التي أباحها لي وأحمد رب على ستره لي.

الخطوة التاسعة

تعويض الأشخاص

أول شيء أردت أن أعراض نفسي وروحي بلذة القرب من الله التي حرمت منها، و كنت أبحث عن اللذة في أمور أخرى بها لذة واهمة.

أردت أن أعراض أهلي بمعاملة بها عاطفة، أي نعم هم لا يعطوا لي العاطفة التي احتاجها، ولكنني قررت ألا أكون مثلهم قررت أن أعراضهم بقربي منهم بدلاً من عزلتي التي عرفوها عنني.

قررت أن أحضنهم ومن هذا الحضن أشعر بإشباع لمشاعري، قررت أن اتقبلهم كما هم بأفكارهم، لأنني أدركت أنني إن لم اتقبلهم لأنهم لم يتقبلوا أفكري الجديدة فأنا لا أختلف عنهم شيئاً.

قررت أن أتحرر من المعاملة معهم بالمثل، أردت أن أعراض روحي بالسلام النفسي وأن أتوقف عن التحدي والعناد والتمرد حتى وإن كان هذا التحدي بي بيني وبين نفسي.

قررت أن أعراض بنتي بانشغالها بها لأنني وإن كنت حاضرة معها بجسدي ألا أن روحي وعافي كانا مشغولان عنها بغيرها.

قررت أن أعيش نفسي وذاتي بتطويرها وتحسينها وابداعها
حب وتقدير واهتمام بدلاً من تقديم ذاتها على طبق من ذهب
لمن لا يسوى كي تشبع ذاتها بجرعة عاطفة كاذبة.

الخطوة العاشرة

محاسبة النفس

صرت سعيدة جدًا باستيقاظ ضميري، سعيدة بكون ضميري حي، ها هي أنا التي العليا تملئ تعليماتها على أنايا التي جرفت نفسها سنين كثيرة وراء الهو الذي لا يجرها إلا للأهواء التي تنزعين بالملائكة هلاك وألام.

صرت أفهم كيف اتحكم في ذاتي ولا أتبع صوت الهو ولا انجرف وراء ملذاتي لأنها في النهاية تزيد من أهات.

صرت أتأمل الموقف الذي أنا به أثناء سباتي.

وأقول لنفسي هل هذا الأمر يرضي الله أولاً وهل إذا علم به الناس لن تهتز صورتي بسببه، حينها أدركت أفضل معادلة لاتخاذ قراراتي.

الخطوة الحادية عشر

الصلوة والتأمل

ها أنا أوشككت أن أكمل رحلتي والحمد لله لم انتكس أبداً ولا يوم وهذا بفضل تمكني بعلاقتي مع الله الونس لي والسد في الحياة، صرت أبحث عن المتعة في كل شيء حولي في كلامي مع من حولي مناقشتي مع زملائي، ومتعة في نجاحي في تعليم الأطفال شيء جديد وحبهم لي، متعة في حب بنتي لي، والمتعة في التأمل بلطف الله لي في كل ما مررت به، وكذلك التأمل في جمال خلق الله أجمع، متعتي في الاستمتاع بما هو متاح ومباح.

أنا من أجل حرمانني من العاطفة صرت أبحث عن تلك العلاقات ولكن أعلم جيداً ليس حرمانني من العاطفة وحده هو السبب في ذلك بل الاعتداء علىي ولكنني أدركت شيء أن الشيء المحروم منه المرء يبحث عنه بشدة ويجد متعة شديدة إذا حل عليه.

يعني إذا حرم المرء من صحته سيشعر بفرحة رهيبة في كل لحظة يشعر بالعافية.

من ليس له مأوى كل شغله الشاغل وهدفه هو الحصول على المأوى فإذا حصل عليه شعر بمتعة وراحة وسعادة ليس لها مثيل، ومن ليس له ذرية مثلاً حتى وإن كان منعم بكل النعم الأخرى عقله لن يرکز على كل اشكال المتع إلا ما حرم منه

ألا وهي الذرية فإذا حصل عليه تمتع به بشدة من كثرة السعادة.

باختصار عقلنا يعشق المعاناة، يعشق التركيز على المفقود ويوجهنا ان المفقود هو سبب السعادة الوحيد.

عقلنا يوجهنا بالكذب كما فعل ابليس مع ابينا آدم عندما اقنعه أن الله حرمه من تلك الشجرة المميزة شجرة الخلد، وهمه بأن هذه الشجرة هي الهدف فلم ينتبه ابينا آدم لكل النعم التي حوله ولم يعد يشعر بسعادة واقتصر سبب السعادة على تلك الشجرة التي نهاد الله عنها.

في هذه الفترة اقتنعت تماماً ألا أنجرف وراء أوهام عقلي الذي يبحث عن المفقود كي يجد المتعة.

هذا ليس معناه ألا ابحث عن مسببات سعادة جديدة، بالعكس سوف أجده من نفسي أكيد ولكن يجب أن تكون مسببات السعادة بشكل صحيح وبما يرضي الله وما يرضي الله هو لمصلحتي ولحمائي، وإلى أن أحصل على مسببات متع وسعادة أخرى عليّ أن أتأمل كل شيء في حياتي وأجد به سعادة وراحة.

الخطوة الثانية عشر

اليقظة الروحانية

ها أنا في أسبوعي الأخير والحمد لله الذي هداني لهذا وحمد لله على ستره وحبه لي، ها أنا لم أعد مغيبة ولم أعد منعزلة ولا أهرب من واقعي، روحي بمنتهى الصدق متعلقة بالله لا من أجل شيء بل لأنني أجد الراحة في قربى منه، وفي هذا الأسبوع حدث ما لم يكن في بالي قسماً بالله، زميلتى في العمل عرضت على أخوها، فهو يبحث عن عروسة وقد كان لقد رأيتها رؤية شرعية في بيت أهلي وووجدت به قبول.

كان شاب وسطي في كل شيء عجبني طريقة تفكيره وأعجب بتفكيره، ولكنه قال لي على استحياء بأنه غير ملتزم بشكل متشدد ولكنه يجاهد نفسه جيداً أن يأخذ نفسه لطريق الصلاح.

قلت له كلنا مقصرون ونحاول جاهداً أن نكون على الصراط المستقيم لله، حكى له أنني كنت أريد أن أخلع نقابي لأنه لم يفرضه الله على ولكنني ارتدية من أجل كونه الذي يمثل اسرتي ولا يمثل ديني، بينما حشمتى هي التي اخترتها لنفسي لأنها التي فرضها الله على.

حكيت له بأنني لا أخذ بالشكل ولا باللحية، المهم أن يكون القلب نقى حى يتميز باليقظة الروحية التي تدللك على تقصيرك وتحاول ان تقترب من الله ثانيةً، تلك اليقظة الروحية لأدميتك أفضل بكثير من أن يلتزم المرء بالزي سواء نقاب أو لحية

وهذا يجعل المرء واثق من نفسه ويصدر أحكام بأنه أفضل من غيره ومن لم يمثل للظاهر مثله فهو في النار، فهناك أمور أهم من الظاهر كثيراً، المهم أن ما تعلمنه هو ألا أنظر لمن هي محجبة فقط أو لا ترتديه أقول عنها مقصرة فالله يهمه ما يكتنف العابد له، فالله خلقنا احرار في امثالنا لأمره فمن نحن لكي نرغم الناس على فعل معين، الله خلق الانسان يتمتع بالحرية الله قال للإنسان ما هو خير وما هو شر وجعلنا نجرب كي تكون تجربتنا عن اقتناع لأن الفعل إن لم يكن باقتناع لا يصل إلى الروح.

علاقتنا بالله هي علاقة عباد لا عبيد، العبيد هم من ليسوا لهم حرية النقاش ولا القرار عليهم أن ينفذوا فقط، بينما العابد هو الحر في اختياره قربه لله حباً به واقتناعاً بأمره.

وعبادتنا لله لا تكون فقط بالظاهر منا بل بصلاح قلوبنا من العيوب وخاصة عيب الكبر بأننا أقرب له ممن حولنا.

بل علينا كما ندعوا الله في صلاتنا اثناء يومنا بأن يهدينا الصراط المستقيم أن نردد هذا الدعاء في كل خطوة في حياتنا، والصراط المستقيم ليس بما يدعوه جهلاء الدين بأنه خط رفيع مثل الشعراة وتحته حمم من النار والناس يمرون من فوقه والصالح يستطيع ان يتجاوزه والطالح سيسقط، بل الصراط المستقيم هو طريق الصلاح في كل شيء في حياتنا نحن نردد

قول الله تعالى: " اهدا الصراط المستقيم صراط الذين انعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين ".

في كل لحظة نطلب من الله المدد وان يعيننا ويهدينا الطريق الذي يرضيه ذلك الطريق الذي إذا سلكناه سينعم علينا كثيرا وإن لم نتبعه سنكون من المغضوب عليهم وهذا ليس معناه ليس اليهود فأنا مسلمة فكيف لي أن أكون من اليهود وأنا مسلمة واعبه وحده بل الآية واضحة صريحة بدون أي داعي لذلك التفسير الذي يحث على الكراهة للغير، الله سيغضب علينا لأجلنا لأننا أضمننا ذاتنا باتباع شهواتنا.

علينا أن نردد هذا الدعاء باقتناع اهدا الصراط المستقيم كي لا تكون من الضالين والضالين هنا ليس معناه المسيحيين، بل كي لا نضل في الحياة فالكثير من الناس يظنون أنهم يحسنون عملاً ولكن هذا وهم، يعني يوجد البعض يفعل فعل ظاهرة صالح ولكن قلبه مليء بالانتقاد لغيره وال الكبر بسبب عمله وهذا أمر لا يقبله الله، وكذلك أيضا كي لا تكون من الضالين في حين إن لم نطلب الهدى من الله وارشاده لنا في أي خطوة في حياتنا فإذا وكلنا أمرنا لنفسنا ولتفكيرنا يمكن أن نضل ونضيع من عمرنا الكثير، بينما اللجوء له نجد هدفنا بدون أن نضل طريقنا ونتوه ونلف حول ذاتنا كثيراً بل الله يساعدنا بنوره بأن ينير لنا الطريق المستقيم الذي نهايته فرحتنا وراحة سواء في الدنيا والآخرى.

الصراط المستقيم ليس ذلك الخط الذي تحته الحمم الملتهبة، فالله يدعونا إليه بالترغيب لا بالترهيب والتخويف وال العذاب، كلمة النار عدد ذكرها مقارنة بالجنة أقل كثيراً لأن ربنا إله رحمة ورأفة، وأكبر دليل على ذلك بداية أي سورة نقول بسم الله الرحمن الرحيم، وهذا خير دليل على حبه ورحمته بنا، وعلى رغبة الله أن نأتي إليه طائعين محبيين لا مجرفين.

باختصار وجدت راحة في نقاشي معه وأعجبني نظرته لنفسه في علاقته مع الله، أغلب من حولي يشعرون برضاء وثقة عن حالي وكأنهم ملائكة لا بشر وغير وارد أن يرتكبون أخطاء.

مع أن هذا وهم، لأن الله قال في كتابه العزيز:

(فَأَلَّهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا)

نحن بشر ننسى تلهمنا الفجور والتقوى، ولكن من يفلح هو من يجاهد نفسه أن يزكيها ويصلحها.

والآن سأعرض لكم نتائجي في بداية رحلتي للتعافي:

مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعيد						✓
2	راضي					✓	
3	متشوق لأشخاص معينين		✓				
4	أنك جزء من مجتمعك						✓
5	أنك مهم لمجتمعك						✓
6	مجتمعك مكان جيد ويتغير للأفضل						✓
7	الناس طيبون بشكل عام				✓		
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع				✓		
9	متحمس لأحداث معينة				✓		
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك				✓		
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية						✓
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين						✓
13	ساعدتك تجاربك على أن تصبح شخصاً جيداً						✓
14	تستطيع التعبير عن أفكارك				✓		
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك				✓		
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك						✓
17	متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال						✓

وهنا كان قياس صحتي النفسية قصير المدى في بداية طريق التعافي كانت نتنيجتي 22 أي كنت في حالة غير جيدة بالمرة.



الحالات	الخصائص	الطرق التحسينية والاستمرارية
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	<ul style="list-style-type: none"> * العزلة الاجتماعية المسيبة للقلق الشديد. * تقلبات مزاجية شديدة. * اضطرابات النوم والأكل. * تعاطي الكحول أو المخدرات. * عدم القرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرعاية الذاتية الأساسية. تدور ملحوظ في الإنجازات الأكademية أو المهنية. 	<ul style="list-style-type: none"> * اذهب للحصول على المساعدة المهنية. * حاول البقاء حول الآخرين قدر الإمكان. * اتبع خطة العلاج. * حاول استعادة روتينك الصحي السابق.

و هنا كان تشخيص وضعی بأنی أعاني من اضطراب نفسي
شديد وأغلب الأعراض تلك رأيتها في حکایة تجربتي
وكيف طبقت طرق التحسين الحمد لله.

* * *

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية؟

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
			✓				أنا أحب شخصيتي	1
			✓				عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
		✓					مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
						✓	أشعر بخيالية أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
	✓						لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
		✓					أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
	✓						اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
					✓		أشعر أنني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8
	✓						أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.	9

✓							أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
	✓						بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتحفيز والنمو	11
			✓				إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومتحدي بالنسبة لي.	12
	✓						يصفني الناس كشخص عطاء	13
			✓				لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي	14
			✓				أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

وكانت نتتيجتي في مقاييس الصحة النفسية طوويل المدى 50.



طرق التحسين والاستمرارية	الخصائص	الحالة
<ul style="list-style-type: none"> * الوعي الذاتي. * حلول الوصول إلى السبب الجذري للتوتر. * طلب المساعدة. * احصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء). 	<ul style="list-style-type: none"> * الحزن المستمر والشعور بالنقص. * القلق والتهيج. * عدم وجود الدافع لمواجهة تحديات جديدة. * الشعور العام باللامبالاة والتعب. الغير مبرر لأداء الواجبات اليومية. * تدهور العلاقات الشخصية والمهنية. * تعاطي المخدرات. 	<p>مصاب ومريض بدرجة متوسطة 50-40</p>

وكان مستوى صحتي النفسية طوويل المدى يشير إلى أنني في المنتصف وعلىَّ أن اختار يد ترفعني لمستوى الأمان أم استمر بمد يدي لمن يسحبني لهاوية العذاب والهلاك.

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

البارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتوبة	0	1	2	✓ 3
2-الشعور بالذنب	0	1	2	✓ 3
3-انفعال شديد مفاجئ	0	1	2	✓ 3
4-قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	0	1	✓ 2	3
5-الانسحاب أو تجنب الناس	0	1	2	✓ 3
6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد ل القيام بالأعمال	0	1	✓ 2	3
7-أرى نفسي عديم القيمة	0	1	✓ 2	3
8-صعوبات التركيز	0	1	✓ 2	3
9-صعوبات اتخاذ القرار	0	✓ 1	2	3
10-أفكار انتحارية	✓ 0	1	2	3
11-تكرار أفكار متعلقة بالموت	✓ 0	1	2	3
12-أقضى بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	✓ 0	1	2	3
13-الشعور بقلة احترام الذات	0	1	✓ 2	3
14-أشعر باليأس من المستقبل	0	✓ 1	2	3

3	✓ 2	1	0	15-أفكار انتقاد ولوم الذات
3	✓ 2	1	0	16-التعب ونقص الطاقة
3	2	1	✓ 0	17-نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (بدون حمية)
3	2	✓ 1	0	18-تغير نظام النوم، أو صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي
3	2	1	✓ 0	19-نقص الرغبة الجنسية

ونتيجي في جرد معدل الاكتئاب لدى كان 29 درجة أي ما يعادل 50.8% نسبة الاكتئاب كانت متوسطة كذلك.

معدوم قليلاً قليلاً وسط كثيراً أكثر ما يمكن



قائمة برد أعراض القلق

البارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	1	2	✓ 3
2-انشغال بالمتكرر	0	1	✓ 2	3
3-ارتعاش وشعور بالرجفة	0	✓ 1	2	3
4-توتر وألم عضلي	0	✓ 1	✓ 2	3
5-ارتباك وحركة دائمة	0	✓ 1	✓ 2	3
6-التعب بسهولة	0	✓ 1	✓ 2	3
7-الشعور بصعوبة التنفس	0	✓ 1	✓ 2	3
8-تسريع ضربات القلب	0	✓ 1	✓ 2	3
9-تعرق دون وجود الحر	0	✓ 1	✓ 2	3
10-جفاف الفم	0	1	✓ 2	3
11-الدوخة وخفة الرأس	0	1	✓ 2	✓ 3
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	0	1	✓ 2	3
13-تكرار النبول	0	✓ 1	✓ 2	3
14-نوبات السخونة والاحمرار	0	✓ 1	✓ 2	3
15-صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	0	1	✓ 2	3
16-الشعور بالنزع والتوتر	0	1	✓ 2	3
17-سرعة الغضب والانفعال	0	1	2	✓ 3
18-صعوبات التركيز	0	1	2	✓ 3
19-صعوبات النوم	0	✓ 1	2	3
20-النزع	0	1	✓ 2	3
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقاً.	0	1	2	✓ 3
22-تكرار أفكار التعرض للخطر	0	1	✓ 2	3

3	✓ 2	1	0	الشعور بعدم قدرتي على الكيف
✓ 3	2	1	0	نكرار الشعور بأنّ أمراً مزعجاً على وشك الوقوع

ونتيجي في جرد معدل القلق لدى كانت 42 درجة أي ما يعادل 58% وسط تقريراً كذلك.



مقياس الصحة النفسية قصیر المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعید	✓					
2	راضي	✓					
3	متشرق لأشخاص معينين	✓					
4	أنك جزء من مجتمعك	✓					
5	أنك مهم لمجتمعك	✓					
6	مجتمعك مكان جيد ويتغير للأفضل	✓					
7	الناس طيبون بشكل عام	✓					
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع	✓					
9	متحمس لأحداث معينة	✓					
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك	✓					
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية	✓					
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين	✓					
13	ساعدتك تجاربك على أن تصبح شخصاً جيداً	✓					
14	تستطيع التعبير عن أفكارك	✓					
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك	✓					
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك	✓					
17	متقلل لما تقوم به من مهام وأعمال	✓					

وكانت نتائجني في مقياس الصحة النفسية قصير المدى ٩٤ أي ما يعادل ٨٧٪ وهذه نتائج رائعة حينها حمدت الله كثيراً لما وصلت إليه ب توفيقه و شكرت معالجتي و شريكتي في رحلتي في إيجاد أفضل نسخة من نفسي حينها.



طرق التحسين والاستمرارية	الخصائص	الحالة
<ul style="list-style-type: none"> * تحديد أولويات المهام. * تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. * المحافظة على نمط الحياة الصحي. 	<ul style="list-style-type: none"> * مزاج مستقر مع الحد الأدنى من النقلبات. * حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. * الرضا عن الحياة. * دوافع ذاتية وحيوية * صحة جسدية 	<ul style="list-style-type: none"> حالة إيجابية وصحية <p>100-80</p>

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية!

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
				✓			أنا أحب شخصيتي	1
				✓			عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
				✓			مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
	✓						أشعر بخيبة أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
				✓			لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
				✓			أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
				✓			اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
				✓			أشعر أني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8

					✓		أنا جيد في إدارة المسئوليات اليومية للحياة.	9
				✓			أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
					✓		بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	11
					✓		إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومحدي بالنسبة لي.	12
				✓			يصفني الناس كشخص عطاء	13
	✓						لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي	14
		✓					أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

وكانت نتائجنا في مقاييس الصحة النفسية طويل المدى 77 أي ما يعادل 73% وسوف استمر في سعيه وابذل قصارى جهدي كي اتمتع بصحة نفسية مستقرة.



* * *

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

العبارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-حزين أو عاطفة مكتئبة	✓ 0	1	2	3
2-الشعور بالذنب	0	1	✓ 2	3
3-انفعال شديد مفاجئ	✓ 0	1	2	3
4-قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة	✓ 0	1	2	3
5-الانسحاب أو تجنب الناس	0	✓ 1	2	3
6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد ل القيام بالأعمال	✓ 0	1	2	3
7-أرى نفسي عديم القيمة	✓ 0	1	2	3
8-صعوبات التركيز	✓ 0	1	2	3
9-صعوبات اتخاذ القرار	✓ 0	1	2	3
10-أفكار انتحارية	✓ 0	1	2	3
11-تكرار أفكار متعلقة بالموت	✓ 0	1	2	3
12-أقضى بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	✓ 0	1	2	3
13-الشعور بقلة احترام الذات	0	✓ 1	2	3
14-أشعر باليأس من المستقبل	✓ 0	1	2	3
15-أفكار انتقاد ولوّم الذات	0	✓ 1	2	3
16-التعب ونقص الطاقة	✓ 0	1	2	3
17-نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (بدون حمية)	✓ 0	1	2	3

3	2	1	✓ 0	18-تغير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زиادته عن المعدل الطبيعي
3	2	1	✓ 0	19-نقص الرغبة الجنسية

وأنتيجتي في جرد معدل الاكتئاب لدى كان 5 درجات أي ما يعادل 8.7% وهي نسبة بسيطة وهذا دليل كبير على تحسني وتحسن مشاعري وتفكيرني تجاه ما أمر به وتجاه نفسي وكل ما حولي.



قائمة جرد أعراض القلق

البارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	✓ 1	✓	3 2
2-انشغال بالمتكرر	0	✓ 1	✓	3 2
3-ارتعاش وشعور بالرجفة	✓ 0	1	✓	3 2
4-توتر وألم عضليّ	✓ 0	1	✓	3 2
5-ارتكاك وحركة دائمة	✓ 0	1	✓	3 2
6-التعب بسهولة	✓ 0	1	✓	3 2
7-الشعور بصعوبة التنفس	✓ 0	1	✓	3 2
8-تسريع ضربات القلب	✓ 0	1	✓	3 2
9-تعرق دون وجود الحر	✓ 0	1	✓	3 2
10-جفاف الفم	0	✓ 1	✓	3 2
11-الدوخة وخفة الرأس	0	✓ 1	✓	3 2
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	✓ 0	1	✓	3 2
13-تكرار التبول	✓ 0	1	✓	3 2
14-نوبات السخونة والاحمرار	✓ 0	1	✓	3 2
15-صعوبات البلع وكأن هناك شيء في الحلق	0	✓ 1	✓	3 2
16-الشعور بالنرق والتؤمر	0	✓ 1	✓	3 2
17-سرعة الغضب والانفعال	✓ 0	1	✓	3 2
18-صعوبات التركيز	✓ 0	1	✓	3 2
19-صعوبات النوم	✓ 0	1	✓	3 2
20-النرق	✓ 0	1	✓	3 2
21-تجنب الأماكن التي قد تكون فيها فلماً.	0	✓ 1	✓	3 2
22-تكرار أفكار التعرض للخطر	0	✓ 1	✓	3 2

3	2	✓ 1	0	23- الشعور بعدم قدرتي على التكيف
3	2	1	✓ 0	24- تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقوع

ونتيجي هذه المرة في معدل قياس القلق كانت 9 درجات أي ما يعادل 12.5% وهي نسبة مرضية جداً والله الحمد.



تحلية المؤلفة

وهكذا نكون وصلنا لنهاية هذا الكتاب، وأدعو الله من قلبي أن ينال إعجابكم ويفيدكم، وأحببت أن أناقشكم في حالات شائعة جدًا في الإدمان فإذا استفدت مما تم ذكره في الكتاب فدل غيرك عليه، وتذكر خيركم من تعلم العلم وعلمه.

ملحوظة:

كل الشخصيات التي تم ذكرها كالعادة هي وليدة افخاري، ولكن لا يمنع أن ما ناقشته هي حالات موجودة حولنا بشدة فأردت أن أتكلم عنها بهذا الأسلوب، أي أنني قمت بعمل تعديلات بسيطة على ما كتبوه مرضي أو علائي في كراسة المتابعة التي تكون مهمة جدًا أثناء العلاج.

قمت بصياغة يومياتهم بشكل يتناسب مع النقاش مع القارئ الذي اعتدوا عليه في أعمالي.

وملحوظة أخرى ليس شرط أن جميع المرضى يتعافوا في نفس هذه المدة أي ثلث أشهر أي 90 يوم.

لأنه يوجد بعض الأشخاص يأخذون الخطوة في أسبوعين بدل من أسبوع أو يمكن يحدث انتكasaة في خطوة من الخطوات فتعيد التدريب على الخطوة من جديد.

فكرة مدة الـ 90 يوم تكون لمن هم لديهم دافع وحافز كبير من داخلهم للتغيير، بينما إذا قل ذلك الحافز في أي خطوة من الخطوات يأخذ المزيد من الوقت.

خاصة أولئك الشخصيات الذين يقومون أهلهم بأخذهم لمصحات معالجة الإدمان قد تستمر مدة علاجهم على الأقل 6 أشهر أو سنة.

لأن العامل الأساسي لنجاح خطة العلاج هو حافز المريض للتغير.

في نهاية الأمر ادعوا الله أن أكون عند حسن ظنكم ويكون الكتاب مفيد واستحق كل لحظة من وقتكم الثمين.

والآن سأترك لكم نسخة من المقاييس في نهاية الكتاب، وسبق وتم شرح كيفية احتساب النتيجة في الحالة الأولى، ومن يحب أن يستمع إلى شرح مفصل أكثر وأكثر ومزيد من النصائح ستجدون مناقشة هذا الكتاب على قناتي على اليوتيوب باسم رانيا رمضان بنت البروفيسور



قياس الصحة النفسية قصيرة المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 3-2 في الأسبوع	من 2-1 في الأسبوع	مرة في الأسبوع	لا يحدث مطلقاً
1	سعيد						
2	راضي						
3	متشوق لأشخاص معينين						
4	أنك جزء من مجتمعك						
5	أنك مهم لمجتمعك						
6	مجتمعك مكان جيد ويتغير للأفضل						
7	الناس طيبون بشكل عام						
8	أنت تفهم كيف يعمل المجتمع						
9	متحمس لأحداث معينة						
10	أنت تحب معظم أجزاء شخصيتك						
11	تشعر بالراحة في أداء جميع المسؤوليات اليومية						
12	لديك علاقات حب وثقة مع الآخرين						
13	سعدتكم تجاري على أن تصبح شخصاً جيداً						
14	تستطيع التعبير عن أفكارك						
15	تستطيع التعبير عن مشاعرك						
16	تشعر أن هناك اتجاه واضح في حياتك						
17	متقبل لما تقوم به من مهام وأعمال						

قياس الصحة النفسية طول المدى

إلى أي مدى تتوافق أو لا تتوافق على كل من العبارات التالية!

غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	محايد	موافق بدرجة قليلة	موافق	موافق بشدة	العبارات	م
							أنا أحب شخصيتي	1
							عندما أنظر إلى حياتيأشعر بالسعادة	2
							مطالب الحياة اليومية لا تحبطني	3
							أشعر بخيبة أمل بشأن إنجازاتي في الحياة	4
							لا أجد صعوبة في الحفاظ على العلاقات	5
							أنا لا أهيم بلا هدف في الحياة	6
							اتعامل مع اليوم بيومه، ولا أحمل هم المستقبل	7
							أشعر أني المسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه	8

							أنا جيد في إدارة المسئوليات اليومية للحياة.	9
							أشعر أحياً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
							بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	11
							إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومحدي بالنسبة لي.	12
							يصفني الناس كشخص عطاء	13
							لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغيرات كبيرة في حياتي	14
							أنا لا أتأثر بسهولة بأراء الآخرين	15

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

معظم الأوقات	مكرراً	أحياناً	أبداً	لا	العبارات
3	2	1	0		1-حزين أو عاطفة مكتوبة
3	2	1	0		2-الشعور بالذنب
3	2	1	0		3-انفعال شديد مفاجئ
3	2	1	0		4-قليل الرغبة أو التمتع بالأنشطة المعتادة
3	2	1	0		5-الانسحاب أو تجنب الناس
3	2	1	0		6-أجد صعوبة أكثر من المعتاد للقيام بالأعمال
3	2	1	0		7-أرى نفسي عديم القيمة
3	2	1	0		8-صعوبات التركيز
3	2	1	0		9-صعوبات اتخاذ القرارات
3	2	1	0		10-أفكار انت Harría
3	2	1	0		11-نكرار أفكار متعلقة بالموت
3	2	1	0		12-أقضى بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار
3	2	1	0		13-الشعور بقلة احترام الذات
3	2	1	0		14-أشعر باليأس من المستقبل
3	2	1	0		15-أفكار انتقاد ولوم الذات
3	2	1	0		16-التعب ونقص الطاقة
3	2	1	0		17-نقص وزن واضح أو فقدان الشهية (بدون حمية)
3	2	1	0		18-تغير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي
3	2	1	0		19-نقص الرغبة الجنسية

قائمة جرد أعراض القلق

البارات	لا	أبداً	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق	0	1	2	3	
2-انشغال بالمتكرر	0	1	2	3	
3-ارتعاش وشعور بالرجفة	0	1	2	3	
4-توتر وألم عضليّ	0	1	2	3	
5-ارتياب وحركة دائمة	0	1	2	3	
6-التعب بسهولة	0	1	2	3	
7-الشعور بصعوبة التنفس	0	1	2	3	
8-تسريع ضربات القلب	0	1	2	3	
9-تعرق دون وجود الحر	0	1	2	3	
10-جفاف الفم	0	1	2	3	
11-الدوخة وخفة الرأس	0	1	2	3	
12-الغثيان، الإسهال، صعوبات الهضم	0	1	2	3	
13-تكرار التبول	0	1	2	3	
14-نوبات السخونة والاحمرار	0	1	2	3	
15-صعوبات البلع وكان هناك شيء في الحلق	0	1	2	3	
16-الشعور بالنرق والتوتر	0	1	2	3	
17-سرعة الغضب والانفعال	0	1	2	3	
18-صعوبات التركيز	0	1	2	3	
19-صعوبات النوم	0	1	2	3	
20-النرق	0	1	2	3	
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها فلّها.	0	1	2	3	
22-تكرار أفكار التعرض للخطر	0	1	2	3	
23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف	0	1	2	3	
24-تكرار الشعور بأن أمراً مزعجاً على وشك الوقوع	0	1	2	3	

فِي النِّهَايَةِ نَحْتَمِ سُرِّاً بِالْمَعَاءِ الَّذِي تَعَامَّتْهُ
مِنْ شَيْخِيِّ الْجَلِيلِ الدَّكْتُورِ يَسِّرِيِّ جَبَرِ
الْمَرْحُمْ عَامَّنَا مَا يَنْفَعُنَا وَأَنْفَعُنَا بِمَا عَامَّنَا وَنَرَدَنَا عَامَّاً
إِنَّ اللَّهَ وَمَلَكُوكَتَهُ يُصْلُوْنَ عَلَى الشَّيْءِ
يَا أَيُّهَا النَّبِيَّ إِنَّمَا يَأْمُوْرُونَ عَلَيْهِ وَلَا يُأْمُوْرُونَ تَسْلِيْمٌ
الْمَرْحُمْ صَلَّى أَفْضَلُ صَلَاتِهِ عَلَى أَسْعَدِ مَعْنُوْدَاتِيَّاتِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدَ
وَعَلَى إِلَهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ عَرَدَ مَعْلُومَاتِكَ وَمَرَادَ كَلْمَاتِكَ
كُلَّمَا ذَكَرْتَكَ اللَّهَ أَكْرَدَنَّ وَغَفَلَ عَنْ ذِكْرِهِ الْغَافِلُونَ

لَا تنسو نِي مِنْ دُعَائِكُمْ لِي أَخْرُو نِي بِالْتَّوْفِيقِ
وَلَكُمْ بِالْمُنْلَى
وَالرُّعَايَةُ بِالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ لِوَاللَّهِ يَسِيرُ
رَوْضَانَ عَبْدِ اللَّهِ هَرْوَدَ جَمِيعَ أَمْوَالِ الْمُسَاهِّمِينَ

أعمال أخرى لبنت البروفيسور

نركوسس (رواية نفسية اجتماعية)

بروفيتا (رواية فانتازيا اجتماعية)

لارقىء الفحفلة. كيميا، السعادة (كتاب تنمية ذاتية وفواطر دينية)
جمد و لعب و جموع و حب (ديوانات بالفصحى والعاصمة)

طيف أردو ما (رواية رعب درامية)

البروفيسور. الخلاصة لفرهم الوجه الحقيقى للاحياه (كتاب تنمية ذاتية وقصائد شعرية)
المرسى المنظر (رواية رعب ونفسية)

أولاد لوسيفر 1 فارس و هباد (رواية رعب ونفسية)

أولاد لوسيفر 2 الحناس (رواية رعب ونفسية)

60 قانون لامتلاك السعادة و تجذير صوريات الحياة MOVE ON (كتاب تنمية ذاتية)

كتاب "تعالى تفسير الأحلام مع بنت البروفيسور"

كتاب "تعالى فن كتابة السيناريو مع بنت البروفيسور"

كتاب "فواطر منصف الميل"

كتاب "رحلة الى 90 يوم" للسعافي والمحمر من الإدمان

تحية محمد الله

2025-7-13

رانيا رمضان

بنت البروفيسور