

١٨٠+ ٨ جلد في العلم والدين

رحلة الـ ٩٠ يوم

للتعافي والتحرر من قيود الإدمان

رانيا رمضان

بنت البروفيسور



رحلة الـ ٩٠ يوم

للتعافي والتحرر من قيود الإدمان

رانيا رمضان

بنت البروفيسور

إهداء

إهداء، إلى من يعانون في الحياة رغم صمتهم

والى من ألتزم المواقف فبدلاً أن يواجهونها

صارت سبب ادمانهم

وبسبب عدم أدراكهم الصحيح ساعدوا في زيادة حجمهم

فها أنا قد جئت إليهم ومعى دوائهم

بتجارب من لهم تم شفائهم

اشخاص تغيرت كل معالم حياتهم بنجدة تغير ادراكهم

المقدمة

مرحبًا 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 مغامرتهم في الرحلة خطوة خطوة من
الخطوات الاثنا عشر لكل حالة.

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

رانيا رمضان

بنت البروفيسور

الحالة الأولى

”أنيسة“

إدمان العلاقات المؤذية "السامة"

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 وسأبد أحمي لكم تجربتي في التخلص من الإدمان، وإدماي الذي عانيت

منه لسنوات كثيرة هو "إدمان العلاقات المؤذية" السامة"

والشخصيات السامة في حياتي.

ADDICTION TO ABUSIVE "TOXIC" RELATIONSHIPS

ورحلتني للتعافي كانت 12 خطوة وسأشارككم خطوة خطوة وسأوضح لكم الطريق الذي أرشدتني له معالجتي النفسية رانيا رمضان، هيا بدون زحمة كلام سأحمي 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 وأقع ذاتي بأني في نعيم أو أوهم 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، وظللت أتعذب أيام وليالي، 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 تلكيفة فارغة للهروب.

على العموم سأوضح لكم ماذا قررت.

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

ظللت 6 سنوات مستمرة لأنني واهمة ذاتي بأنني 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، ظللت أيام أفكر هل أعود له وأحاول أقنعه كالعادة بأنني متقبلاه كما هو وسأظل معه لأنني احبه حب غير مشروط، ولكنني واجهت نفسي بالصرامة، وقلت لنفسي، ماذا حصلت عليه في كل مرة أقول له أنني متقبلاه كما هو، متقبلة عيوبه قبل مميزاته، كل هذا أدى إلى أنه نظر إلى عيوبي أنا ويظهر 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 معالجي النفسية كي ترشدني ماذا عليّ أن افعل، وطلبت مني أن اعترف بمشكلكي وأدونها في دفتر خاص لهذه الجلسات، وأن أعود لهذا الدفتر وأقرأ المشكلة ومعاناتي كي أقرأها 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 جيدًا أنني دخلت هذه العلاقة وأنا نيتي خير بعد أن أقنعتني أنه يحبني وستكون علاقتنا رسمية أمام الجميع وكل ما عليّ أن أعترف له بحبي فقط، ولكن ها أنا اعترفت له بحبي وماذا حدث...؟
لا شيء، فلم يأتي لخطبتي ولم تتوج العلاقة بسمه رسمية وهي أول خطوة في هذا الطريق، وكانت تلك أول إشارة لي بأنه شخص غير صادق في كلامه، ولكن نظارة الحب عمّتي 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، ولكني قلت لنفسي لا، الحب أهم من كل هذه الأمور، ولكن الصدمة أن مع مرور الوقت صرت أنا من لا يعجبه ويحاول أن يتصيد أمور تافهة كي يجعلني معيوبة في عينه وفي عين نفسي، كي يقنع نفسه أنني معيوبة ويشبع النقص الذي به، هو يعلم جيدًا بأنه المعيوب، ويعلم جيدًا أنني أفضل منه وبرغم أنني لم أقل له

ذلك، فكي لا يشعر بنقصه يحاول أن يتهمني بنقص وعيب زائف كي لا يأتي وقت وأشعره أني أفضل منه، فصرت أعاني منه بعدم تقدير ما هو جميل بي، برغم كوني "أطبل" له حرفياً كما نقول بالمصري على اتفه شيء يقوم به في حياته، كنت أجعله يشعر أن أي خطوة يحاول أن يخطوها بأنها انجاز عظيم، واشجعه 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 اطيير لسابع سما، ولكن سرعان ما وقعت لسابع أرض، وحينها بدلاً من أن أصدم قلت لنفسي، يا بنت ممكن 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 وكأني أمه حرفياً وإذا قررت ألا اهتم يفتعل مشاكل بأني تغيرت.

انا من تغير...! كيف...! وهكذا استمرت العلاقة بأني من يهتم ومن يتحمل قلة الاهتمام، وكأني علي أن اهتم بمشاعره، وأنا سحاً لي ولمشاعري ولأعش 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 أنفعل بشدة على سبب تافه كالعادة وسبني ورآني لم أهتم لكرامتي بل اهتمت به وقلت أكيد منفعل ومضغوط من شيء آخر، وكانت هذه أول مرة ولم تكن آخر مرة، بل صار من العادي أن يسبني ولا ألومه لأنه تمادى وذلك لأنني أنا من سمحت له بذلك.

5- مرور سنوات كثيرة بدون أي مسمى لهذه العلاقة سوى أنني متعلقة به بسبب بضع لحظات كانت في بداية الأمر جعلتني أشعر بالأمان وأنا سوف أخذ كمية حنان وحب لم أخذهما في حياتي، ولكن سرعان ما تحول الأمر إلى أنني صرت من يعطي ولكني قلت لنفسي، يا بنت أعطيه ما حرمت 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 تعلقي به، فصار يتمادى في افتعال المشاكل ويقرر الانفصال في حالة أنني لم اغير شيء معين لا يعجبه، وبالفعل غيرت في نفسي الكثير لأجله، ولكن هذا كان يجعله يرضى عني بشكل مؤقت وسرعان ما يجد سبب آخر يهددني به بالبعد عني وإذا وافقت على الانفصال أو إذا قررت ألا أوافق 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 أوافق، لأنه يمسكني من اليد التي تؤلمني، أنه يريد أن يرحل وهو يعلم أن رحيله يؤلمني لأنني صرت أدمن 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.

وكأنني بداخل نفسي أقول: أعلم أنك لا تناسبني ولكني راضية بك، لماذا تقرر قرار نيابة عني، ولكن عندما جلست مع نفسي، ونظرت لحياتي ولعمري ولشكلي 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 سويين صادقين في حبهما 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 تعلقي به، هو يعلم نقصه، هو يعلم جيداً بأنني أفضل منه فهو خائف أن يكون معي والناس ينظرون لنا ويقولون أنه قليل عليّ لذلك يهرب ومتذبذب، ولكن إذا كان يعلم أننا غير متوافقين لماذا دخل

حياتي من الأساس، فأقول لنفسى هو رآنى مثل الورد انجذب لجمال شكلها ولتميزها وشخصيتها، واستكثر أن يأتى أحد غيره ويتنعم بجمالها ويهتم بها كي يستمر جمالها إلى الأبد، لذا قرر أن يقطف هذه الوردة ويتمسك بها في يده بدون أن يهتم بها فتبدأ في الذبول، ومن ثم يرمها، من ثم يعود ويرى أنها ما زال بها بعض الجمال فيتمسك بها مرة أخرى خوفاً أن يجدها غيره، وهكذا يظل محتكرها 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 عمن يجعلنى أتخلص من هذا التعلق المرضي، وهذه كانت خطوتي الأولى في طريقي الجديد الذي اخترته طريقي لتخلصي من ادمان علاقة مؤذية.

والآن سأحكي لكم خطوتي الثانية في هذا الطريق.

الخطوة الثانية

الإيمان بقوة 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 وكرامتي وكله يهون لأجل أخذ جرعة الحب منه، ولكنني في حياتي كنت أشعر ببعض القوة لأنني كان عندي يقين أنه معي وهو الأمان والسند، ولكن في الواقع هو لم يفعل شيء كي أرسم له هذه الصورة سوى بضع كلمات في أول الأمر جعلوني أرسم له هذه الصورة الخادعة.

ولكن ها أنا بعد أن تم الانفصال أشعر أنني هشة مخدوعة مدمرة تمامًا بل وأحيانًا عندما أتأمل تلك العلاقة أشعر كوني حمقاء وغبية، وكأنني طفلة ساذجة لا طفلة فقط فهناك أطفال اذكاء لا يندفعون، كنت معه مثل تلك الطفلة الساذجة التي قابلها أحد في الطريق وقرر أن يستغلها وطبعًا لن يذهب ويقول لها صراحة، أنا أريد أن أؤذيكَ، بل يبتسم لها ويظهر لها كم هو ودود ويقول بمنتهى الرفق:

-تصدقني أنك قمر يا صغونة أنت، خذي هذه الشوكولاتة وإذا جئت معي سأجلب لك المزيد والمزيد.

طبعًا كطفلة ساذجة ستفرح وتقول:

-يا حلوة، يا له من شخص طيب جدًّا، أنه يعاملني بحب وانه كريم أعطى لي شوكولاتة وسيعطيني أكثر، أكيد أكيد سأذهب معه.

وها أنا سلمت نفسي وعمرى مقابل كلمة حلوة تجعلني أحس بحلاوة الدنيا بدلًا من مرارتها.

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

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

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

دعوني أوضح لكم شكل علاقتي بالله سابقاً والآن، في السابق
كنت أصلي للأمانة ولكن روعي لم تشعر بلذة القرب بالله،
كنت أشعر باللذة بقرب ذلك الشخص لي، حتى كلام الله كنت
اسمعه وأحياناً اتأثر 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 لله
وأشكوا له من أذى ذلك الشخص لي ومن أذى نفسي لي، فأنا
أذيت نفسي لأن الله ارسل لي الكثير من الإشارات كي أنقذ
نفسى ولكنى قررت أن أغرق نفسى وأنا نيتى أن أنقذ ذلك
الشخص من الغرق وأن نخرج سوياً ونعيش في سلام، ولكنه
تمسك أن يظل في البحر مرة أعوم معه في سلام، ولكن البحر
ليس له أمان سرعان ما يتقلب واصطدم بموجة عالية تؤلمني
وترمينى عنه بعيداً ولكن سرعان ما أجد الموجة مرة أخرى
تسحبني للداخل، ومن ثم آمن لهدوء البحر فاسترخي معه ومن
ثم تعاد الكرة، ولكنى وصلت لمرة أن جسدي لم يعد يتحمل
صدمات، في اخر مرة رمتني موجة البحر قررت أن أهرب

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

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

هل أوجه وجهي لله سبحانه وتعالى فيرممني 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 وأفضض 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 يختبرني فيه لأنني ضعيفة قد أزل وأخطأ.

قربي من الله جعلني أرى الدنيا على حقيقتها وأن أعطي
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 بربي جردتني من
مشاعري وصرت أفكر فقط بعقلانية بل صرت أفكر بذكاء
عاطفي، يعني العاطفة سيكون محلها في المكان التي تجد فيه
أدلة تثبت استحقاقه لهذه العاطفة.

علاقتي بربي 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 تعلمته في خطوتي الثانية لذا هيا معي كي أقول لكم
ماذا تعلمته في خطوتي الثالثة.

الخطوة الثالثة

التسليم لإرادة الله

في بداية الأمر عندما كانت تظهر لي العيوب التي كنت اتقبلها مع انها لا ترضيني ولكني كنت أَرْضَى 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.

ولكني كنت أعود له ظناً مني أنني لن أجد 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.

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

يعني عندما ظهرت به عيوب بأسلوبه اللفظي، قلت إن هذه فترة وستمر وبمعاملتي الطيبة واحتوائي له سوف يقدر ذلك وسيتغير أو سوف يعود كما كان ونعود مرة أخرى في استقرار ووائام، 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 أنني أحبه لأجل شيء معين وظللت أطور أنا كي يتحمس 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 لدي 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 يتردد 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 صارحت 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 والألم لأخر مرة، لا أريد أن أنتكس وأعود، لأن في كل مرة أعود له على أمل أن يكون قد عاد لذلك النموذج الذي احببته لأجله، ولكن الحقيقة سرعان ما

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

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

قررت ألا أنظر ورائي ولا أن التمس اعداء أو أخلق حجج أبرر 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 أجد 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 واحتمال.

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

وأن اتقاءل بالقادم وألا أظن أني لن أجد أحد سيحبني بجنون فكما هو أحبني وأنجذب لي سينجذب لي غيره، بل حبه لي في بداية الأمر هذا دليل أني شخصية مرغوبة، وأنا بالفعل مرغوبة ولي أثري في حياتي وعملي، ولكني 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، وعليّ أن أتقبل 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 لصالحني وألا أنكرها حتى وإن كانت تخالف هوايا في بعض الأحيان، وبدلاً من أن أضع احتمالات وثقة زائدة في شخص فيستغلها بل أضع هذه الثقة في الله واتقاءل بأن القادم سيكون أفضل لي وأسلم له أموري فيدبرها لي فإنه يحسن التدبير.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

لا أنكر أنني كنت مستمرة في تطوري العملي، بالرغم أنني خسرت الكثير من الصداقات لأنه كان يتدخل في عملي ويقول لي لا أتعامل مع كذا وكذا، فصارت علاقاتي محدودة وكان شخصيتي الاجتماعية صارت مقيدة وأنا تقبلت ذلك وتفاهمت رغبته بأنه يغير، بل هذا التحكم كان يعجبني بشدة فكان دليل 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 وعمرى بالرخيص، رخيص ماذا...! بل مجاناً وحياتكم.

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

وها أنا معه لم أجد 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 عليّ بالإيجاب إذا احتفظت بها.

كنت أنجح في عملي ولكني لم أكن استمتع به، حتى انجازي في العمل لم يكن يسعدني، بل أسعد معه هو فقط، اقتصرت السعادة على تواجده.

يعني إذا كان معي أكون أسعد واحدة في العمل، فالعمل لا يسعدني بل وجوده هو الذي يسعدني.

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

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

هو أخذ حبي برضاي للعلم ولكني تعبت من أن أرى حبي ومجهودي وعمرى وهو يلقي بهم في أول صندوق قمامة غير مكترث بهم، فأنا أحتفظ بحبه وكأنه قطعة ثمينة ولكن الآن قررت أن أعطي 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 مثلما أنا اعتبره بحبه
شيء ثمين لا يمكن الاستغناء عنه.

ولكنه ها هو قد توقف عمّ يميزه ومثمنه في عيني ألا وهو حبه
لي، لذا هو فقد قيمته لذا عليّ أن اتخلص منه.

خطوتي الرابعة يا رفاق بدأت فيها أشعر أنني انتفس حرياً،
بدأت أشعر أنني أخرجت باقي الماء الذي كان يخنقني من أثر
الغرق المستمر الذي كنت أعاني منه ورئتي صارت نقية
وقادرة أن تتنفس هواء نظيف وأن أنظر للحياة بعيون حيوية
تخلصت من التعب.

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

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

قررت أن أتعامل بطبيعتي وبشخصيتي الاجتماعية المميزة التي تلفت الانتباه بقوتها وثقتها، وهنا شعرت أني اشتقت إليّ، وهنا أدركت كم أنا أحبني، فقدت حبي لنفسي ولكل شيء حولي لأنني سخرت كل الحب لشخص واحد فقط ويا ليت 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 حرفياً شعرت بقوة لا مثيل لها، بل وشعرت بالأمان فمن لديه مميزات لم يخاف من القادم فالله منعم عليّ بالكثير من النعم التي تؤمن لي القادم.

عندما قدرت قيمتي وجدت السعادة مع نفسي وشعرت بالامتنان لنفسي لأنها اختارتني وانقذتني، وصرت أنظر لإنجازاتي بفخر واعتزاز لما وصلت إليه، أنظر لسيارتي ولبيتي ولمنصبي وكل شيء يثبت نجاحي واصراري على النجاح، أنظر لإعجاب 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 خسرت، 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 بالأخطاء

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

دونت في هذه الخطوة اخطائي، 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 أنني أخطأت في حق نفسي وفي حق ربي عليّ، أنا مذنب، ولا أقول ذلك كي أظل أجلد ذاتي، ولكن لكي أعترف بذنبي وأعلن التوبة عنه، فيبدل الله سيئاتنا حسنات، ويبدلنا كذلك بأشخاص اسوياء نشعر معهم باستقرار بدلاً من أشخاص غير متزنين نعاني معهم ومن تقلباتهم وذبذباتهم وترددهم. اعترف أنني أخطأت في حق نفسي بأنني قبلت بعلاقة ليس لها مسمى.

اعترف أنني 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 مبادئ، فالمبادئ يجب أن تكون ثابتة لا يغيرها شيء.

اعترف أنني أخطأت أنني تنازلت عن نفسي وحياتي وعمرى
لمن لم يتنازل لى عن شىء.

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

أخطأت عندما نهيت كل علاقاتى ومنعت نفسى من ممارسة
كافة نشاطات حياتى لأجل رضاه، وما تعلمته ألا اتنازل عن
عادة أو نشاط أو طبع بى ما دام هو طبع جيد يرضينى
ويرضى ربهى.

أخطأت عندما قبلت أن أهان، الله أعزنى وكرمى وأنا قبلت
من شخص أن يهينى.

أخطأت عندما أراد الله ووضح لى أنى غالية ومن يريدنى عليه
أن يتجاوز كل الصعاب كى يحصل علىّ ويحاول أن يفعل
ويقدم لى كل شىء لا الحب فقط كى ينال رضائى وأوافق عليه،
ولكنى قبلت بالحب فقط ولا شىء سوى الحب، فعندما ذهب
الحب وجدت ان العلاقة ليس لها أسس فانهارت بمنتهى
البساطة.

تعلمت أن العلاقات تبنى على الكثير من الأسس، المستوى
المادى والاجتماعى والثقافى والحب والتفاهم والاستقرار
النفسى، لا أساس واحد فقط، فكلما زادت الأسس ومسببات
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 أهملت نفسي، ولم أعد أفكر فيما يرضيني، وشغلت فكري فقط بإرضاء الطرف الآخر، تعلمت أن أكون متزنة، أفكر فيما يرضيني وما يرضي غيري، يعني لا أكون أنانية وأفكر في ذاتي فقط وسحفاً لغيري، ولا أن أكون خانعة لغيري يلعب بي مثل الكرة ويشوطني بعيداً كلما أحب وينططني كلما أراد، أنا إنسانة لست لعبة.

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

أعترف أنني لم أفكر بمنطقية بل جعلت العاطفة تقودني، وفي النهاية زجت بي للهاوية، وهذا ليس معناه أن أكون منطقية فقط وكل قراراتي تكون مثل العملية الحسابية أو أكون مثل الروبوت الفاقد للمشاعر، بل العاطفة اسمح لها بالظهور إذا دعمها دليل يستحقها، بمعنى أصح تعلمت أن أكون متزنة في أفكارى ومشاعري.

أعترف أنني 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 عليّ أو صدر منه فعل لا يرضيني عليّ 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 فعليّ 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 التخلي عني، لأنني من أثبت له بقبوله ما لا يرضيني بأنه أهم عندي من نفسي.

الخطوة الخامسة كانت خطوة مهمة لأنني كتبت بها أخطائي كي لا أفعلها مرة أخرى بل ستساعدني في علاقتي القادمة في كل مرة أنظر لما كتبتّه فتذكرني 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 اخرج للحياة كي أعيشها بدلاً من أن أظل حبيسة والأفكار تنهش عقلي، لا أقول إنني هربت من أفكاري بل حللتها وفهمتها ولكن كان يجب أن أعطي لنفسى فرصة جديدة وأعيش، صرت أسمح بأن يكون للناس مكان في حياتي ووقتي، صرت أجتمع بأصدقائي وأشارك معهم لحظات ممتعة، صرت أقرأ الكثير من الكتب التي تزيد من وعيى في العلاقات، وكذلك الروايات كانت تجعلنى أعيش حيوات مختلفة وأشعر في بعض الأحيان أنى أعيش مكان البطلة وأسعد بالرومانسية التي تعيشها، واخذ جرعة من الضحك في كثير من المواقف في الرواية.

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

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

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

بصراحة كانت هذه خطوتي الأولى في طريق التعافي، ولكن في برنامج ال12 خطوة الذي قمت به مع معالجاتي 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 سيمل من الوضع الجديد، بل وسيبدأ يشناق للماضي متذكرًا ما هو جميل، ويقنعك أن الوضع الآن ممل جدًا 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 ستزل، ولكني صارحت معالجاتي بنيتي، فوضحت لي أن هذا وضع طبيعي، ولكن كانت صراحتي معها بنيتي 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 أظنه أرض ثابتة فبمجرد أن أقدم بأول خطوة فيه سوف أغرق وأختنق، أو إذا خرجت منه سأكون قد تلوثت منه، وأنا ما صدقت أنني نظفت، بل سوف أمر بالضرر والألم مرة أخرى وإذا قررت أن اتعافى سوف أمر بكل تلك الخطوات مرة أخرى، سأعيد الكرة مرة أخرى.

لا لن أفعل ذلك في نفسي، هنا معالجاتي طلبت مني أن أتقبل هذه المرحلة كما هي وألا أظن أنني فقط من يفكر في ذلك، وأن أركز على حياتي الجديدة وكلما اشتقت للماضي أفتح دفترتي وأتذكر 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 معالجاتي 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 يأت العصر يبدأ يشعر بانهايار ولا يستطيع أن يكمل الصيام فيقرر أن يفطر، ولا يعلم أنه بأكله في ذلك الوقت أضاع مجهوده منذ الصباح، أي ضيع الكثير من المجهود، مع أنه لو فكر بعقلانية سيجد أنه لم يتبقى له سوى القليل، وها هو سوف يصل لمرحلة المكافئة الكبرى، سوف تأكل بعد مدة قليلة مع أذان المغرب.

هنا قررت ألا أكون مثل الطفل الذي يصوم للعصر، قررت أن أقاوم أفكاره ورغباتي التي تضيع مجهودي، 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 والتفكير بتوازن أي بذكاء عاطفي.

لذا أحمد الله كثيرًا أني طلبت المساعدة أولاً وحتى في خطوتي السابعة من معالجاتي، لأنها حرفيًا تدلني على الطرق السليمة التي تكون لصالحني، وأعلم أن هناك البعض يحب أن يفضض 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 عيوبي 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 بالانتكاسة كنت أطلب المساعدة من معالجاتي فتعدل من أفكاري فتجعلني أرى الموضوع بصورته الحقيقية.

الخطوة الثامنة

قائمة بالأضرار

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

تذكرت كم الضرر الذي لحق بنفسيتي، تذكرت كيف كنت ارتفع لسابع سما وارتطم مرة واحدة، تذكرت كم مرة انكسرت ولم يطببني بل كنت أنا من أطبب نفسي وأعود إليه كي يكسرني من جديد، تذكرت كرامتي التي دهست مرارًا وتكرارًا إلى أنها لم تعد موجودة.

تذكرت أنني تم بيعي كثيرًا بدلًا 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 لقاتلي مرة أخرى وأطلب منه أن يجرح في كما يشاء بل وأن يقتلني ثانية إذا أراد.

أنا قررت أن ألمم شتاتي، وأشفي جراحي، لن أعود للألم ومسببه ثانية، 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 أوشكت على الالتئام فلن أدع الوهم يجرنني للوراء مرة أخرى، لن أعود، وسأكمل في المقاومة، وأكمل في عاداتي الجديدة.

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 أعوضه، هو أكثر شخص أذيتته، ألا وهو "أنا".

قررت أن أعوضني بأشياء استحقها، أعوضني بأشياء تسعدني مثل أن أسافر وأرى بلاد جديدة وامتع بنعم الله وخلقه الجميل.

قررت أن أعوضني بالمزيد من الاهتمام لذاتي ولشكلي.

قررت أن أعوض الناس ممن حولي بمعاملة طيبة أكثر وأن أقابل اهتمامهم وتقديرهم لي بتقدير مناسب.

قررت أن أوزع اهتمامي لكل شيء ولكل 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 أخوتي، فوطدت العلاقة بهم وأعطيتهم من حبي وأخذت من حبهم.

قررت أن أزيد من معدل اهتمامي بأبي 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 بأنني سوف أرمي نفسي في التهلكة، وأنا كشخصية عاقلة ومترنة 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 استحالة يعود للجحيم مرة أخرى.

الخطوة العاشرة

محاسبة النفس

ها أنا أنيسة يا رفاق، أعرفكم عليّ 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 إنني غيرت عدة أشياء في حياتي كي أغير معالمها كي لا تذكرني بنفسي التي أدتني.

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

صرت عندما أخطو خطوة جديدة أسأل نفسي هل هذا سيعود عليّ 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 بمحاسبتني، هل هذا لصالح...!

هل ما أقوم به يناسبني...!

هل هذه المعاملة أو الطريقة ترضيني...!

صرت أحاسب نفسي وأحاول أن أفاهم معها كي أصل معها إلى قرار متزن، لا قرار عقلائي بشكل تام فأخمد مشاعرها

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

وصلت لمرحلة أدركت فيها أن ليس من الطبيعي أن نتقبل كل العيوب لأن هناك عيوب نتقبلها وعيوب صعب أن نتحملها.

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

على العموم كان يقيني أننا بشر لا ملائكة ووارد كل منا به نقص، ولكن ها 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 يجترع أحد من كأس أنا اجترعته في يوم من الأيام.

يعني على سبيل المثال، أبي وأمي بما أنهما لهما من الأبناء ستة وأنا منهم، لم يكثر ثان كثيرًا بغمرنا بالعاطفة.

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

أبي وأمي لم يقصرا معنا في شيء، كانا روتينيان إلى أقصى حد، فعندما ظهر ذلك الشخص وأهتم اهتمام زائد وقال كلام حب لم أرى مثله في الأفلام، فشعرت حينها أنني بطللة حب اسطوري، وقلت حينها وأخيراً سوف أنهل من نهر الحب وارتوي من بعد عطشي، 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 يأخذه، لذا التمسيت له حاجته وصرت أشبع رغبته للحب وللاهتمام وهنا نسيت حاجتي لهما. لذا في هذه الخطوة تعلمت أحاسب نفسي وأفهم دوافع أفعالي، وألا أدع الماضي أو أشخاص كانوا في حياتي يؤثرن علي أفعالي في الحاضر وما هو قادم.

يعني لن أجعل حرمانني من الاهتمام المفرط والحب الكثير من والداي أن يجعلاني أبحث عن حب مجنون غير متزن غير مبني على أسس تدعمه وتقويه.

تعلمت ألا أتقبل 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 اغدقه بالحب لأنني أريد وأرغب في أن يعاملني هكذا ولكن هذا لم يحدث، قررت أن أتقبله بكل عيوبه ورأيتة 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
وأحدث معها وأسمعها وأفهم أفكارها، وأحاول أن أقنعها في
النهاية إذا كان هذا الأمر لصالحها أم لا.

وأن نتعلم من التجارب السابقة ونحولها إلى دروس مفهومة فلا
داعي لكثرة الخربشة والمسح مرارًا وتكرارًا لأن الورقة لن
تتحمل ذلك.

ويمكنني أن أقول لكم أن ورقتي من كثرة أخطائي في هذه
العلاقة وأعود من جديد وارتكب نفس الخطأ في حق نفسي
ومن ثم أمسح خطأي ومن ثم أعيد مرارًا وتكرارًا أن ورقتي
هلكت تمامًا إلى أنها وصلت لمرحلة لا يمكنني أن اكتب 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 أبدًا أن أكرر نفس الخطأ ثانيةً.

الفصل الحادي عشر

الصلاة والتأمل

ها أنا في اسبوعي 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 تعاليمه وسببها، صرت أفهم أن كل ما يأمرني به هو لصالح، كلامي مع الله صار سبب الراحة الموجود معي دائماً، لا أنكر أنني ارتاح كذلك بكلامي مع معالجاتي لأنني أفضض لها بكل شيء ولكنها غير موجودة دائماً معي، ولا أنكر أنني ارتاح كذلك مع من حولي بكلامي معهم، ولكني لا أخبرهم بكل شيء، ولكن الله دائماً معي، دائماً 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 معالجاتي دلتني عليها.

ثاني عادة فرقّت معي كثيراً هي التأمل "اليوجا".

أه يا ربي، فكم خلصتني من الكثير من مشاعر التوتر والقلق وحتى الغضب ممن سبب لي الأذى أو حتى من نفسي، قللت لدي شعوري بالخوف مما هو قادم، جعلتني أشعر بالمزيد من السلام النفسي حريفاً.

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

وعندما اتمدد على الأرض في لحظة التأمل مع التنفس باتزان وأنا 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 وآلامها، ومع الوقت أشعر أن جسدي صار خفيف وها هي روحي لم تعد مثقلة بالهموم بل هي قادرة على الارتقاء، فلم تعد روحي محطمة منكسرة لا تقدر على القيام، ولم تعد روحي تشعر أنها خاطئة أثمة 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 بربي أي الصلاة وأقصد هنا صلتني بربي 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 جسديك...!

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، وصرت أشعر
بأنني سعيدة من نفسي وسعيدة بحالي 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 فبالتالي عدم الحب، وأنا أقنع نفسي أنني
أعيش قصة حب أسطوري.

تعلمت أن أقتنع 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.

أحيانًا تظهر الحقيقة أمامنا ولكننا نكون موهومين مغيبين فننكر
الحقيقة.

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

ظلت الأهواء موجودة في العقل ستظل تعمي عينك عن الحقيقة.

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

عندما تكون روحك مع الله تكون روح خفيفة، تستطيع أن ترحل بمنتهى البساطة إذا رأيت أن الوضع غير مناسب لها. إذا كانت جوارحك كلها مع الله، فلن يستطيع أحد أي كان هو أن يقيدك تحت أي مسمي 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 بيديك 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 معالجاتي تقوم بها معي مجموعة في أول طريق التعافي ومجموعة في النهاية.

مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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					✓	

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".

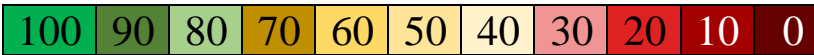
يتم احتساب 3 نقاط لخانة " من 1-2 في الأسبوع".

يتم احتساب نقطتين لخانة " مرة في الأسبوع".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة " لا يحدث مطلقاً".

والآن سأعرض لكم نتيجة حالتي ومقياس صحتي النفسية في بداية طريق التعافي.

المرض النفسي الوضع المتعادل الصحة النفسية



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

عملي ولكني كنت أعاني عاطفياً، معالجتي قالت لي، أن إذا كان المعدل 40 أو 50 أو حتى 60 فهذا ليس معناه أن نتقبل 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 للانهايار أكثر وللنزول لمرحلة الخطر، يعني إذا استسلمت لوضعي يمكن وضعي يتفاقم أكثر وتعبي النفسي سيزداد.

لذا إذا كانت نتيجة القياس معتدل أي 50 أو فوق المعتدل 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	*مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. *حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. *الرضا عن الحياة. *دوافع ذاتية وحيوية *صحة جسدية	*تحديد أولويات المهام. *تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. *المحافظة على نمط الحياة الصحي.
حالة الأداء المتعادل 70-60	*العصبية والقلق. *التعرض للتوتر. *الشعور بالإرهاق. *الشك الذاتي بسبب الأداء المتوتر. *التعب وقلة الطاقة.	*التعرف على القدرات والقيود. *احصل على نظام غذائي صحي ونظام لياقة. *الانخراط في المزيد من الأنشطة الاجتماعية. *احصل على قسط كافٍ من الراحة.
مصاب ومريض بدرجة متوسطة 50-40	*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.	*الوعي الذاتي. *حلول الوصول إلى السبب الجذري للتوتر. *طلب المساعدة. *احصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء).
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	*العزلة الاجتماعية المسببة للقلق الشديد. *تقلبات مزاجية شديدة. *اضطرابات النوم والأكل. *تعاطي الكحول أو المخدرات. *عدم القدرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرعاية الذاتية الأساسية. *تدهور ملحوظ في الإنجازات الأكاديمية أو المهنية.	*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 ومريضة
بدرجة متوسطة فالأعراض تشبه أعراض الا تعاطي
المخدرات فلم أكن قد وصلت لهذه المرة بعد.

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

والآن أشارككم مقياس صحي النفسية طويل المدى في بداية
العلاج.

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

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

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 " .

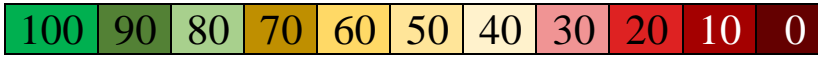
يتم احتساب 3 نقاط لخانة " غير موافق إلى حد ما".

يتم احتساب نقطتين لخانة " غير موافق " .

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة " غير موافق تمامًا".

وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 55.

المرض النفسي الوضع المتعادل الصحة النفسية



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

قائمة جرد أعراض 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- أقضي 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

ولحساب نتيجة الجدول السابق يكون كالتالي:

يتم احتساب ولا نقطة لـخانة "أبدًا لا".

يتم احتساب نقطة واحدة لـخانة "أحيانًا".

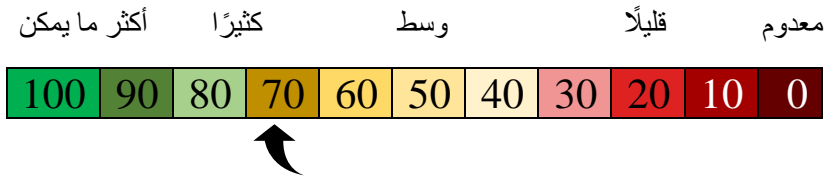
يتم احتساب نقطتين لـخانة "مكرّرًا".

يتم احتساب 3 نقاط لـخانة "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 بالتالي $71.92\% = 100 \times 57 \div 41$

وننتيجتي في جرد معدل الاكتئاب لدي كان 41 درجة أي ما يعادل 72% أي كانت نسبة عالية إلى حد ما وستفاجئون عندما أعرض عليكم نتائجي بعد أن أنهيت علاجي.



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

قائمة جرد أعراض القلق

العبارة	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1-شعور بالقلق				✓
2-انشغال بالمتكرر				✓
3-ارتعاش وشعور بالرجفة			✓	
4-توتر وآلام عضلية			✓	
5-ارتباك وحركة دائمة			✓	
6-التعب بسهولة			✓	
7-الشعور بصعوبة التنفس			✓	
8-تسرع 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 بالنزق والتوتر			✓	
17-سرعة الغضب والانفعال			✓	
18-صعوبات التركيز		✓		
19-صعوبات النوم		✓		
20-النزق			✓	
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 "أبدًا لا".

يتم احتساب نقطة واحدة لخانة "أحيانًا".

يتم احتساب نقطتين لخانة "مكرّرًا".

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 بالتالي $61.11\% = 100 \times 72 \div 44$

كانت نتيجتي 44 نقطة أي تقريبًا 61%

معدوم قليلاً وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



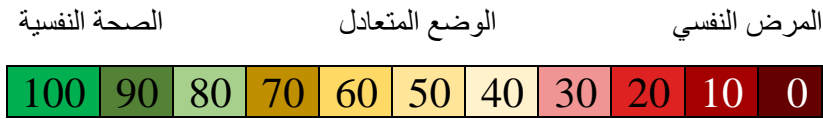
والآن سأعرض لكم الجداول الخاصة بقياس صحتي النفسية بعد اكتمالي رحلة التعافي.

مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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	✓					

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



مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

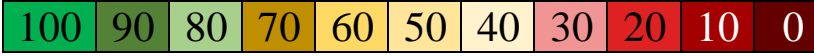
					✓		9	أنا جيد في إدارة المسؤوليات اليومية للحياة.
					✓		10	أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.
					✓		11	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغير والنمو
					✓		12	إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومتحدي بالنسبة لي.
					✓		13	يصفني الناس كشخص عطاء
	✓						14	لم أعد أحاول إجراء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

وكانت نتيجة قياسي هذه المرة 77 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

العبارات	أبدًا لا	أحيانًا	مكرّرًا	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- أقضي 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

ونتيجتني هنا كانت مبهرة لي فشعرت بالإنجاز الذي حققته
لنفسي نتيجتي هذه المرة 2 فقط أي 3.5% نسبة الاكتئاب بعد
العلاج، بالفعل أنا حاليًا أنعم بفترة يغمرها السلام النفسي.

معدوم قليلًا وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	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 والام 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-تسرع 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 بالنزق 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-النزق	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 5.5% تقريباً وهذه نسبة طبيعة جداً.

معدوم قليلاً وسط كثيراً أكثر ما يمكن



وهنا بما أنني وصلت لنهاية طريق العلاج، ولكن طريقي في الحياة لم ينتهي بعد، لذا عليّ 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 مؤذي، وصرت أتمتع بصحة نفسية متزنة تؤمن لي حياة مستقرة بعون الله.

الحالة الثانية

"إسماعيل"

إدمان الخمر والمخدرات

ALCOHOL AND DRUGS
ADDICTION

أهلاً أنا إسماعيل عمري 40 عامًا كنت محاسبًا في بلد أجنبي ومن ثم ها أنا ذا مدير لمشروع الخاص "صالة رياضية".
أنا زوج وأب لولدين وبنت، ويمكنني أن أقول لكم ما يقوله الناس عني بأنني أب وزوج فاشل ولكن هذا قبل بداية رحلتي للتغيير والتعافي من "إدمان الخمر والمخدرات".

ALCOHOL AND DRUGS ADDICTION

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

أعترف أنني لم أكن زوج جيد ولم أكن قادرًا على التفاهم مع زوجتي، أعلم أنني من اخترتها كي تكون زوجتي، ولكني لم أحبها ولم تكن بها الموصفات التي ظلت أحلم بها، ولكني وصلت لسن 32 عامًا ولم أتزوج بعد، والكثير من أصدقائي تزوجوا وهذا كان يزرع بداخلي حقد كبير عليهم لأنهم 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 لن أسافر هذه المرة قبل أن أضع قدمي وأخطو أول خطوة في طريق الزواج.

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

وليسأ من حينأ؁ فعرفتني على صديقأها؁ لم تكن جميلة ذلك الجمال الذي طالما رسمأه في خيالي؁ ولكنها ليسأ قبيحة فلا أوجد بنت قبيحة كل بنت بها ما يميزها من جمال؁ أو جمال يجذب البعض؁ فسارة لم تكن جميلة جمال يجذبني؁ ولكن لبسها ونظرها للأرض قلت بيني وبين نفسي فتاة محترمة تصونك؁ وبالفعل أقدمأ لخطبأها بعد أن صارأأ جارتني بنيتي؁ وكان الزواج سيكون في عطالتي القادمة عندما أعود لمصر؁ ولكن سارة وكأنها مثل الغريق الذي ما صدق أن وجد قشة فتعلق بها وأنا كنت هذه القشة؁ فكانأ تشكو لي قسوة أبيها عليها؁ وأنه يستغلها ويأخذ مالها التي تعمل به؁ وكم هي تعبأ من شدة المعاناة التي تعيشها معه.

لذا بعد 6 أشهر فقط قررت أن أعود لمصر وأأزوجها كي أنقذها من هذه المعاناة؁ وكل تلك الفأرة لم أحبها ولكني متعاطف معها وعلى أالها.

وبالفعل أأزوجنا وكانأ الرغبة التي دفعتني لهذه الخطوة أني أريد أن أأزوج كمن أأزوجا وأأجب لي زوأأني أبناء يحملون أسمي؁ ولكن سرعان ما انطفأأ هذه الرغبة وفي كل مرة أنظر لأوجهها لا أجد به ما يسرني؁ بل أشعر كثيرًا أنها كائن كئيب بشكل غير طبيعني؁ وقد أكون أنا السبب كذلك لأنني لم أأاول أن أحبها أو أكسر تلك الأواز ونبني صداقتنا سويًا فما علمأه أن الزواج هو علاقة صأبة؁ يعني شريكا أياأني لا يجب أن تكون فقط مصنع لإنتاج الأطفال أو أأريغ الشهوة؁ بل

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

فزوجتي لم تكن صاحبتني ولا حبيبتي بل كانت فقط زوجتي، لم تحاول أن تسألني عمّ أمر به من مشاكل في عملي.

علمت مؤخرًا أن يجب عليّ أنا من يحكي 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 تكثرث لأمرى، وأنا تزوجتها سريعًا رحمة بها وإنقاذ لها من الوضع الذي تعيشه.

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 مقصر دائمًا.

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

كان تعاملها يدفعني للجنون، لذا قررت أن أطلقها ولكنها كانت حامل وهذا ما كنت انتظره، لذا استمررت معها يوم حلو بجهد مني و10 جحيم حرفياً.

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

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

وصرت في كل مرة أجد عدم الراحة وعدم التفاهم أقابل صديقي ونشرب الخمر إلى أن صارت عادة، وشك زوجتي زاد وعندما واجهتني بشكها انفعلت كعادتي بل وضربتها هذه المرة وتركتها في البيت وذهبت لبيت صديقي.

وهنا عندما حكيت له ما حدث، فتح علبة صغيرة أخذها من الكومود بجوار سريريه، ومدها لي، كانت علبة بها حبوب ملونة عليها نقوش، نظرت له متعجباً وقلت له، ما هذا...!

قال لي: أنها حبوب السعادة.

وأشار عليّ بأني لا احتاج الخمر كي استرخي أو أريح عقلي من الضجيج، بل أنا أحتاج تلك الحبوب التي تجعلني أشعر بالسعادة التي حرمت 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 رائع المزاج أكثر وأنا مفعول حبة السعادة لم يعمل بعد، بدأ يقترح عليّ عمل مشترك سويًا وأنا كنت منتبه له ومن ثم بدأ تأثير الحبة يعمل لدي، بدأت أشعر بسعادة لم أشعر بها من قبل، وضحكنا كثيرًا وكان بداخلنا طاقة رهيبية وانتباه شديد وقررنا وخططنا لمشروعنا ولكن بشكل كله ضحك أي ليس على محمل الجد.

استيقظنا وذهبنا للعمل سويًا، وأنا خائف أن يظهر عليّ أي شيء من أثر هذه المادة، ولكنه قال لي أن أنسى تلك الصورة المعروفة عن متعاطي المخدرات في الأفلام، فالمدمن 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 أنني قادر على التركيز في عملي لأنني صافٍ الذهن عن كل ما يضايقني.

وبعد انتهائي من العمل قررت أن أعود للبيت كي أطمئن على زوجتي، ولم تكلمني كعادتها، حاولت أن الاطفها وبالفعل رضت وسامحتني على ضربتي لها.

في ذلك اليوم لم أعرف انام جيداً شعرت بأرق رهيب فبالتالي ذهبت للعمل وأنا متعب، واستمر الحال لمدة ثلاث أيام لا أنام جيداً ولا أكل جيداً، فقال لي صديقي أن أذهب معه لبيته وهناك تعاطيت للمرة الثانية، وبالفعل كنت اتمتع بحالة مزاجية رائعة ولكني قررت ألا اتناولها ثانية خوفاً من أن أدمن عليها، تحاملت مرور 5 أيام ولم أعد أقاوم صراحة، لأن مزاجي صار سيئاً ومشاكلي زادت مع زوجتي وهذا يزيد الأمر سوءاً، فقررت أن أتصل بصديقي وطلبت منه أن يعطيني علبة حبوب السعادة وسأعطي له المبلغ كامل عندما نتقابل، قال لي أنه سيمر عليّ بسيارته، قررت أن أخذ العلبة منه ولكنه قال لي ان أركب معه كي نذهب سوياً لنشرب ووافقنا، 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 مدمن والمادة كي تختفي من بوله يحتاج شهر بينما انا لأنني لم اجر بها سوى مرتين تحتاج من ثلاث أيام لخمس أيام لكيلا تظهر في التحليل.

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

وبالفعل بمجرد خروجي من السجن قررت أن أعود لمصر مرة أخرى وأن أبدأ بداية جديدة، وألا أعود لهذا الطريق ثانية، وقررت أن أبدأ مشروع الخاص وشاركني 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 بأنني السبب في دخوله للسجن.

ومرت السنتين وها هو صديقي قد عاد، وها أنا صار عندي ابن والثاني في الطريق، والثاني ليس كناية عن حبي لزوجتي أو أن هناك تفاهم صار بيننا، علاقتنا روتينية لأبعد الحدود. أنا طوال اليوم في صالتي الرياضية وعندما أعود كل ما أريده أن ارتاح وكفى.

صديقي عندما عاد أشار عليّ أن أتسهر 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 مكنتي، سألته متعجباً ما هذا قال لي أنني تنازلت عن حق

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: طبعًا المكان مكانك، تنورني في أي وقت. قلت له أنه نصاب وسارق.

ظل مبتسمًا وقال لي أنه لن يرد الإساءة بمثلها.

ولكني انهرت وهممت كي اضربه، ولكن دخل شابان وسحبوني ورموني خارجًا وظل هو واقفًا وقال: لأجل العيش والملح لكنت جعلتهم ضربوك لأنك غلطت بي واتهمتني زورًا. ظللت ملقى على الأرض لا أدري ماذا فعلت في نفسي وماذا سأفعل.

وكانت هذه محاولتي الثانية كي اتوقف عن ادمان المخدرات ولكني لم أقاوم قررت أن أعود مرة أخرى هي الشيء الوحيد التي أشعر معها بسعادة وأمان، لذا قررت أن أتصل بصديقي، فهل بي مرحبًا وقال لي، لأجل العشرة سوف يسامحني على اتهامي له، لا أدري من أين يأتي بثباته هذا واصراره على انه مظلوم، ولكني في هذا الوقت كنت بحاجة إليه، وكما يقولون: "لو ليك حاجة عند الكلب قل له يا سيدي".

وهنا عدت مرة أخرى له وعدت للإدمان ولكن بجرعة مضاعفة كي تنسيني ما مررت به، ولا أدري 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 يشعرون بالذنب بأني أب سيء، غير مؤهل أن يؤمن لهم مستقبل مستقر.

أشعر أني ضائع مشتت، ولوم 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 ساخرًا إلى أين ستذهبين إلى أبوك الذي لا يجد مال يطعم به نفسه، قالت لي أن أي مكان سيكون أرحم من العيش معي، وأنها لم تعد قادرة أن تكمل معي 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 ولكني امسكت بها وضربتها ودفعتها فأصطدم رأسها في حافة السراحة وهي تسقط فأغمر عليها، وأبني الكبير عند باب الغرفة يبكي، والصغير على

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

لأنهم إذا رحلوا معنى ذلك أني خسرت كل شيء.

في ذلك الحين ذهبت إلى صديقي، ولم يكن معي مال ووعدته أن أعطيه ولكني أحتاج جرعة ضروري.

وبالفعل اعطالي، في نهاية اليوم قررت أن أذهب للبيت، ولكن قبل أن أعود وجدت أبي يتصل بي ويطلب مني أن أذهب إليه وذهبت، بدأ يطمئن عليّ بأسئلة وكأنه يحقق معي.

وأطمئن على علاقتي بزوجتي قلت له أننا بخير، نظر لي بتعجب على غير العادة، وسألني عن عملي، قلت له الأمور بخير هز رأسه بعدم اقتناع وهذا على غير عادة فدائماً أقول له هكذا ويصدق.

من ثم بعد مرور بعض الوقت كان الوقت متأخراً، فقال لي أبي، أن ابنته عنده فصار لي زمن لم أبيت في البيت، وهنا أنا من تعجب، ولكن أبي قال لي أنه مشتاق لي وأن أختي وأولادها سيأتون في الغد وطلب مني أن أتصل بزوجتي أن تأتي صباح الغد كي نقضي يوم أسري سوياً.

وافقت وحاولت أن أنام ولم أستطع كعادتي فالأرق لا يفارقني، وتفكيرى في مستقبلى الذى صار ليس له معالم يؤرقنى.

وخاصة أنى أريد مال وكيف لى أن أحصل عليه، هنا قررت بعد أن نام والدى وسمعت شخير ه العالى أن افتح خزانته وأخذ بعض المال، ولكن بمجرد أن فتحتها فتح أبى نور الاباجورة، وهنا تصلبت مكانى وأنا أنظر له مصدوم وأنا أتمنى من اعماقى أن تنشق الأرض وتبلغنى.

هنا نظر لى أبى بصدمة وقال لى: عندما قالت لى زوجتك اليوم وهى تبكى ما تحملته منك خلال الست سنوات الماضية لم أصدقها، لم أصدق أن أبنى الوحيد مدمن وزوج سىء وعاطل، لذا قررت أن أراك لعلك تحكى لى بنفسك ولكنك كذبت على بل حاولت أن تسرقنى، انا تصنعت النوم كى أرى ما تتوى عليه، وكنت أتمنى من قلبى ألا تفعل ذلك ولكنك فعلت.

كل هذا الكلام كان يسقط علىّ وأنا لا أستطيع أن أنطق بحرف وكان قد شل لسانى تمامًا.

هنا قام أبى وبدأ يدفعنى من مكانى وهو يقول لى: من اليوم أنت لست أبنى ولا أريد أن أعرفك، وزوجتك اتصلت بى من عند أختها وطلبت منك الطلاق، وهى مثل بنتى فبنتى لا تستحق حقير مثلك.

من ثم أغلق الباب بشدة ورائي وأنا ما زلت ساكنًا مصدومًا، لا أدري ماذا أفعل...؟

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

صرت أهيم في الشارع لا أدري ماذا أفعل، وما نهاية ما أمر به، إلى أن وصلت للبيت، وقررت أن أفتح صفحة جديدة مع زوجتي وأصلح 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 كانا يرتدائها.

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

اتصلت بأخت زوجتي كي تعطيني إياها ولكنها أصرت ألا 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 مشاكلي 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 تمامًا بعد أن فقدت كل شيء.

إلى أن جاء اليوم الذي سمعت باب الشقة يطرق، ظننت انها زوجتي ولكنها معها مفتاح قلت أفتح وأرى من...! وهنا رأيت أمامي صديقي، وهنا قال متعجبًا 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 دنيء فهو سارق مالي ومشروعى 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 أنظر 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 موتى.

هل أخذها وأظّل أبيع كل شيء في بيتي إلى أن أبيع بيتي ومن ثم أصير مشردًا منبوءًا، لا لن أفعل ذلك، لن أخسر المزيد، لن أبيع شيء ولن أبيع نفسي، لن أدع أحد يتحكم بي، أو يذلني، أو يتخذني عبدًا.

سوف أتحرر من تلك القيود.

من ثم أخذت الحبة ورميتها في الحمام، وجلست مع نفسي وقررت أن أصلح 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 معالجاتي وبدأت الخطوة الأولى من ال12 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 للإيمان لأنني أنا من صنعت هذه الظروف، هناك من يقول ان الزواج مكتوب ونصيب ولكن الله لا يرضيه أن أستمّر في مكان غير مناسب لي من البداية.

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

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

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

اعترف أن بحماقتي خسرت اسرتي التي هدفت الى 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 بدأت أشعر بجحيم، ومن ثم
صارت حامل فقلت لن أطلقها لأجل أبننا ويمكن هذا يجعل بيننا
قرب ولكني كنت أجد الجحود منها والنفور حتى وان كان ليس
نفور جسدي، عيناها بعيدتان عني، وهذا ما يجعلني لا اقترب
أنا كذلك.

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

عندما علمت أنها انجبت بنوثة، تخيلت لو زوج بنتي فعل معها
ما فعلته بأمها هل كنت سأرضى أن تعود له...! لو بالمنطق
والعقل أكيد سأرفض وهي سترفض، بينما إذا كان بينهما حب
فسيكون هناك دافع أن يبدأ معاً صفحة جديدة.

وأنا وأمها لم نذق الحب ولا حتى علاقتنا كانت تقوم على
الاحترام أو التفاهم أي سبب للعودة من جديد، سوى الأطفال،
وهي لا تريد أن تعد مرة أخرى.

اعترف أنني خسرت وظيفتي ومالي وشقاء عمري، اعترف
أنني صارت صورتني مهزوزة في عين اهلي.

اعترف أنني دمرت صحتي وفنيت من عمري الكثير باحث عن
سعادة زائفة هارباً من الواقع المؤلم بدلاً من تصليح الواقع
وجعله سبب راحة وسعادة.

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

اعترف أنني أخطأت بأنني لم أتب عن خطأي سريعاً بل
استمررت به.

ها أنا أدون اخطائي كي تظل أمام عيني دائماً، لكي إذا جال
بخاطري خاطر العودة من جديد اقرأ قصتي واعترافي بخطأي
كي لا أكرره ثانية، لن أرجع للجحيم ثانية، 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 ربي المدبر الذي يدبر لي أمري بدلاً مني فأني لا أحسن التدبير، اعترف أنني أخطأت عندما ظننت أن الله سيحرمني من نعمة الذرية إذا تمهلت بعض الشيء وتأنيت إلى أن تأتي بنت الحلال التي تعجبني، خفت إذا انتظرت بعض الشيء فلن أجد من هي مناسبة حتى.

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

قلت لنفسني لا أريد أن اوجعها يكفي هي متألمة في حياتها. ولكن الزواج لا يبني على شفقة ولا تصليح ما أفسده غيرنا. نحن نحتاج أن نكون مع من يريحنا كما هو، من هو سوي لا من يتعبنا بآلامه.

نحن نريد أن نجد من نرتاح معه، سعادتي على سعادته فتتحول 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 جاحدين ويكون جزاءنا منهم النفور وهكذا، وهكذا كانت علاقتي بها للأسف.

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

ولكن انهيارها لكان سيكون أقل خسارة إذا كان في بداية الأمر، لذا أذا وجدت أي عيب في شيء تمر به، توقف وابدأ 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 والأبناء.

وكان الله كتب عليّ 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 عن حولي أكيد سيعوضني بمن

يشبهني، لمن أسعده ويسعدني، لمن أحبه ويحبني، لمن أضحى له ويضحى لي، لمن نبني سويًا بيت مليء بالحب والتفاهم والاستقرار ينعم به أطفال اسوياء لا أطفال والسلام.

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

أو يمكن أطور من تفكيري ومن مستواي فأجد من هي مناسبة لي فاستمتع معها بأفضل ما لديها وتستمتع معي بأفضل ما لدي.

لا من لا يشبهني فيخرج مني أسوء ما بي.

تعلمت أن أقوي علاقتي بربي بل وأحسن ظني به.

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

ها أنا في عزلتي صرت أتقرب من الله لأنه وحده الذي لن يضرني، صرت أفضفض له وصرت اشعر 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 أصح 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 وتقبلت قرار زوجتي، وتذكرت قول الله: {وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم}.

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

وفي هذا الشهر لم اخرج من البيت قط خوفاً أن تسحبني قديمي لذلك الطريق، حتى جلساتي مع معالجاتي كانت أونلاين.

وأكلي وشربي 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 اسبوعي الثالث قويت علاقتي بربي حرفيًا وبدأت أشعر بلذة في قربي 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 اذي نفسي وكل من حولي. لذة القرب من الله والأمان بالكلام مع الله لا مثيل لها.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

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

ها أنا في هذا الأسبوع طلبت مني معالجاتي 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 المعافرين 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 بمشاعري. ها أنا فخور أني بنيت علاقتي بربي.

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 نارًا قادرة على إضاءة حياتي.

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

الخطوة الخامسة

الاعتراف بالأخطاء

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

اعترف أنني 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 ويغرقني به كي أفقد هويتي ومكانتي، ويصير هو في عين نفسه أفضل منه.

اعترف أنني أخطأت عندما نظرت لحياة غيري وظننت أنهم أفضل مني، وأخطأت عندما قررت أن اسمع لنصيحتهم بأن أتزوج والسلام مثلهم وأناي سأجد الحب فيما بعد، هم أناس لم يوفقوا في عملهم ولا مكانتهم وقرروا أن ينجحوا في شيء فتزوجوا بدون أي مقدمات، فيريدون من حولهم أن يكرر نفس تجربتهم كي لا يجد الراحة مثلهم.

وكانهم يقولون أنت منتظر أن تتزوج عن حب أو زواج متوافق على الأقل ألا يكفي نجاحك في حياتك، لم أنت أفضل منا، فالتذوق مما نذقه.

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 تتعب في العلاقة مثلي فسوف أطبق قول الله: {امسك بمعروف أو تسريح بإحسان}، فلن أكمل ظناً 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 إنني أخطأت عندما مررت بمشكلة بدل من أن أسأل استشاري أسري أو علاقات، بل سألت من هو لا يفقه شيء فزادت الأمور تعقيداً.

اعترف إنني 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 فلا أرجعها مثل الأمانة إلى أهلها.

الخطوة السادسة

الاستعداد للتغير

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

قررت أن أقدم في شركة كبرى وتم قبولي وذلك لخبرتي ولغتي وتمكني، وقررت أن أهتم بصحتي وكنت أنوي أن أذهب لصالتي الرياضية أي اشترك في الصالة التي صارت يملكها صديقي كي يشعر بقوتي وقدرتي 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 أقوي صحتي، بالإضافة إلى كثرة القراءة التي زادت وعيي كثيرًا.

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

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

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

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

صرت التمس 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 نفسي.

وهذا بفضل الله عليَّ عندما صدمني في آخر يوم عندما
واجهتني زوجتي بكل عيوبي وهجرها لي وطرد أبي لي، كان
يمكن أن يكون ذلك اليوم الفيصل الذي أكمل بسببه في انهاء
حياتي فأنا لم يعد لدي ما أعيش لأجله، ولكني هذه المرة فهمت
أن الله يريدني أن أفق بالصدمة، المشاكل البسيطة لم تجعلني
أعدل مساري ولم تجعلني أعدل عن خطائي ولكن تلك الصدمة
أنارت بصيرتي وأوضحت لي حقيقة الأمر وخيرتني الموت أم
النجاة...؟ وأنا اخترت النجاة.

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

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

في ذلك الأسبوع شعرت أن لدي عين أواجه بها أبي، ذهبت لكي أطلب منه السماح لأنني خذلته، نزلت عند قدميه بمجرد أن فتح لي وبكيت له، فرفعني وضممني 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 رغبتني 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، فأختها مطلقة، زوجها تزوج عليها لأنها لا تتجيب وعندما علمت ذلك قررت الطلاق وان تعمل وتستقل بذاتها، وبقدوم زوجتي للعيش معها بدأت تشعر بأن هناك من خسر مثلها ليست وحدها الخاسرة في هذه الحياة، وها هي تلتمس في أولاد أختها شعور الأمومة التي حرمت منه، وفكرة محاولتي في العودة لزوجتي هذا يشعلها 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 ويدعه يتحكم به، ففي الكثير من الأحيان تكون نواياهم 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 ابدأ مشروع من جديد يضمن لي رزقي ورزق أولادي.

قلت لأبي أن أكتب له وصولات امانة إن لم يكن يضمن أن جاد في نيتي، 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 سأأخذه منه، وبالفعل أبي وثق بي، وشجعني على بداية حياتي الجديدة،

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

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

الخطوة الثامنة

قائمة الأضرار

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

تذكرت أن بسبب تهوري وائتماني لمن لا يؤتمن ضيعت شقاء وتعب سنين من عمري.

تذكرت إن اتباع الطريق الذي لا يرضي الله أخره الهلاك، وذلك لأنني لم أصن الأمانة التي أعاطني إياها الرب، ألا وهي صحتي ومالي وعمري متناسيًا أن كل تلك الأمانات هي أول ما سوف أسأل عنها عندما أموت.

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

تذكرت أنني ضررت نفسي وقلبي بألا أنعم بالحب مع شريكة حياتي، وقررت ألا أضرب 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 عليّ ومن ثم ترحيلي فماذا
كان سيحدث إذ كان تم حبسي مثلاً وصرت رد سجون...!

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

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
بربي ورؤية مساعدته لي وتيسيره وتوفيقه لي في بداية حياتي
الجديدة، سعادتي بذاتي ومكانتي التي اكتسبتها وتكوينني
لعلاقات جديدة جعلتني شخص مرغوب بي، وأنا اقتصرت
الحياة على ما يحدث في البيت وكفى وصديقي الذي كان
يعطي لي حبوب الهلاك لا السعادة.

الخطوة التاسعة

تعويض الأشخاص

ها أنا في اسبوعي الأول من بعد شهرين منذ بدئي خطة التعافي، قررت أن أذهب لبيت أخت زوجتي وهنا زوجتي هي التي فتحت لي الباب، ظلت تنتظر لي مصدومة طلبت منها أن تسمح لي أن أدخل، وكنت أظن انها ستغلق الباب في وجهي، ولكن لحق بها ابننا بمجرد أن رأيته وقال لي بابا وهم ناحيتي فنزلت له وحضنته 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 أدري أهى باردة لا تحب أن تعبر 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 أنني 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.

بكت وقالت، انها تحملت كل تلك السنين كي تحافظ عليه.

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

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 ونبدأ صفحة جديدة.

نظرت لي ومن ثم نظرت لأختها التي تنتظر 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 تقلقي 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 وأكن لها أمان.

قررت أن أعوضها وأعوضني 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 وحتى زوجتي بدأت جلسات مع معالجاتي وتغير تفكيرها ووعيها وقدرت أن تتخلص 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 اسبوعي الثاني من بعد شهرين من بداية طريق التعافي وتصحيح الوعي، أنا أنعم بثقة في نفسي وفي قوتي، ها أنا وضعت قدمي في بداية تأسيس مشروعي 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 أفكاري بشكل تلقائي لأن بسبب هذا فعلت العديد من السلوكيات الخاطئة.

صرت احاسب نفسي واسألني هل هذا لصالح أم لا...!

وكان الانتباه للأفعال وفهمها وتحليلها وتقدير الذات وصورتها
وقدرها وحتى احساسها كل ذلك جعلني أخذ قرارات وها أنا
أشعر بأنني أفضل نسخة من نفسي وأريد أن أستمّر 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
نكون 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

الصلاة 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 كثيرًا على نعمه عليّ 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 وأعانني على تغيير حياتي للأفضل 180 درجة.

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

صلاتي وكلامي مع الله صار دائم في الحلوة والمرة، في التيسير والتعسير، في كل موقف أتكلم مع الله محاولاً فهم حكمته والسعادة بها إذا كنت أفهمها وترضيّني، 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 حرفيًا فأصفي ذهني قبل الذهاب للعمل، وأجلس أمام البحر واتمتع بخلق الله العظيم وابداعه، انظر للسماء وأكلم الله وأفضل له ما يشغل بالي، ومن ثم انتفس 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 اشعر 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 تنفذ بينما الاعتصام بحبل الله يعني الاعتماد على حول الله وقوته التي لا تنفذ.

الخطوة الثانية عشر

اليقظة الروحانية

ها أنا أوشكت على الوصول لخط النهاية في طريق التعافي ولكن نهاية طريق التعافي هو بداية حياتي الجديدة بوعي 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 عليّ أن أفعل، تعلمت أواجه نفسي بأخطائي أو أفكار غير صحيحة وتوجيهي لما هو صحيح.

صرت أسمع صوتي الداخلي الذي يحثني على الخير، ولم أعد أسمع لذلك الصوت الذي يخدرني أو يجعلني أعش في وهم. فها أنا أنعم باليقظة فكيف لي أن أعود للوهم.

سابقًا كنت أذهب لطريق الوهم كي يجعلني أعش سعادة مؤقتة.

بينما الآن أنا أنعم بالسعادة في الواقع وأنا بكامل تركيزي واتزاني، أنعم بسعادة يمكنك 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 أستطع أن أغيرها كي تكون لصالحى وسبب سعادتي فأسعى لفعل ذلك.

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

بل من الجيد أن أظل في حالة يقظة منتبه لما يحدث لي أتقبل ما يمكن تقبله وتغيير ما ليس في صالحى ويضر سلامى النفسى.

مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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 أخطأها وسترون ذلك في قياسي بعد
التعافي.

المرض النفسي الوضع المتعادل الصحة النفسية



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	*العزلة الاجتماعية المسببة للقلق الشديد. *تقلبات مزاجية شديدة. *اضطرابات النوم والأكل. *تعاطي الكحول أو المخدرات. *عدم القدرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرعاية الذاتية الأساسية. تدهور ملحوظ في الإنجازات الأكاديمية أو المهنية.	*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 تنطبق عليّ ولكني التزمت بكافة طرق
التحسين واستمررت عليها، بالتدرج الذي دلتني عليه
معالجتي.

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

	✓					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 والتغير 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 أتاثر بسهولة بآراء الأخرين	15

وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 42.

المرض النفسي الوضع المتعادل الصحة النفسية



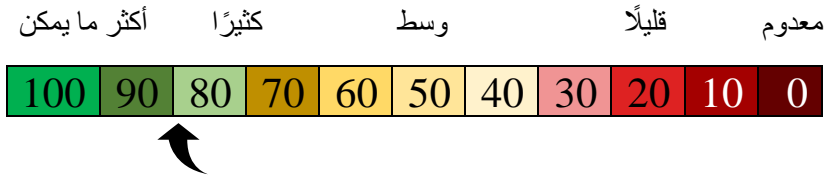
الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
مصاب ومريض بدرجة متوسطة 50-40	*الحزن المستمر والشعور بالنقص. *القلق والتهيج. *عدم وجود الدافع لمواجهة تحديات جديدة. *الشعور العام باللامبالاة والتعب الغير مبرر لأداء الواجبات اليومية. *تدهور العلاقات الشخصية والمهنية. *تعاطي المخدرات.	*الوعي الذاتي. *حلول الوصول إلى السبب الجذري للتوتر. *طلب المساعدة. *احصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء).

وكان هذا مستوى صحتي النفسية بشكل عام أو طويل المدى وكانت الخصائص كلها تنطبق عليّ ومن ثم بدأت أطبق كل طرق التحسين والاستمرارية وقد كان.

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 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- أقضي 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 ✓

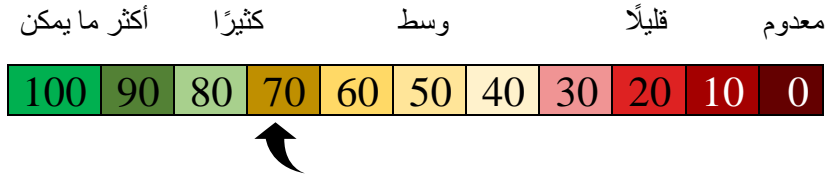
وننتيجتي في جرد معدل الاكتئاب لدي كان 50 درجة أي ما يعادل 87% نسبة الاكتئاب كانت عالية جدًا في البداية وذلك لأنني جعلت مسببات الاكتئاب تتفاقم في حياتي بدون حلها، بل قررت لسنوات الهرب منها ولكن لكل وقت أذان وقت جاء وقت أذاني لكي أفق وفقت وسترون التحسن الكبير في القياس الثاني لجرد معدل الاكتئاب في نهاية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



قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	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 وآلام 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-تسرع 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 بالنزق 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-النزق	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 ✓

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



مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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	متفيل لما تقوم به من مهام وأعمال	✓					

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

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

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالة إيجابية وصحية 100-80	*مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. *حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. *الرضا عن الحياة. *دوافع ذاتية وحيوية *صحة جسدية	*تحديد أولويات المهام. *تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. *المحافظة على نمط الحياة الصحي.

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

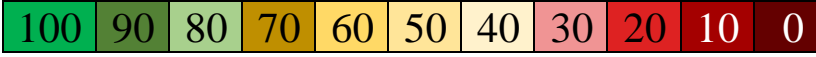
				✓			10	أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.
						✓	11	بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغير والنمو
						✓	12	إن وجود تجارب جديدة أمر مثير ومتحدي بالنسبة لي.
					✓		13	يصفني الناس كشخص عطاء
	✓						14	لم أعد أحاول إجراء تحسينات أو تغييرات كبيرة في حياتي
					✓		15	أنا لا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

وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 83

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



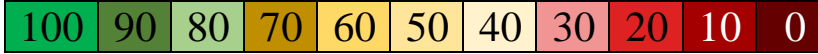
الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالة إيجابية وصحية 100-80	*مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. *حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. *الرضا عن الحياة. *دوافع ذاتية وحيوية *صحة جسدية	*تحديد أولويات المهام. *تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. *المحافظة على نمط الحياة الصحي.

قائمة جرد أعراض الاكتئاب

العبارات	أبداً لا	أحياناً	مكرراً	معظم الأوقات
1- حزين أو عاطفة 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- أقضي 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

وننتيجتي في جرد معدل الاكتئاب لدي كان 3 درجات أي ما يعادل 5% وهي نسبة حرفيًا لا تذكر مقارنة بما كنت عليه في بداية علاجي والله الحمد.

معدوم قليلًا وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



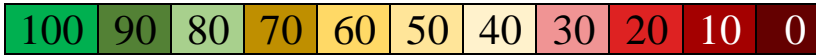
قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	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 وآلام 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-تسرع 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 بالنزق والتوتر	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-النزق
✓ 3	2	1	0	21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقًا.
3	✓ 2	1	0	22-تكرار أفكار التعرض للخطر
3	2	1	✓ 0	23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف
3	2	1	✓ 0	24-تكرار الشعور بأن أمرًا مزعجًا على وشك الوقوع

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

معدوم قليلًا وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



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 معالجتني أن أشارككم نجاحي في اصراري على
المقاومة، وذلك ليس فقط بعدم الاقتراب من المواد المخدرة بل
والابتعاد عن يتعاطاها أو من يتكلم عنها، لقد أغلقت هذا
الباب بمليون قفل، فلست مجنوناً أن أدع الباب موارباً فيستطيع
الشیطان الذي يتمثل في هيئة أصدقاء ويدخل لي.

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

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

الحالة الثالثة

"جنة الله"

إدمان الجنس

SEX ADDICTION

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أعر فكم على نفسي أسمي
جنة الله عمري 25 عامًا سأحي لكم تجربتي مع

إدمان الجنس SEX ADDICTION

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

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

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

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

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

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

وهذا بالرغم أنه كان ملتزم وهي كانت مختمرة تتصنع العفاف ووقعت في الرذيلة.

هنا صدمت، أعلم أن أبي تزوج أمي وكما يقولون ستر عليها وجعلها تنتقب وخرج من المدينة التي تلوثت بها سمعتهما، فالناس ما يصدقون يسمعون خبر به فضيحة على غيرهم كي يشبعوا به نقصهم.

هنا ظلمت مع نفسي، أفكر لم أحكم على غيري بمجرد أنه ليس له لحية طويلة ولا مقصر الثوب بأنه عاصي، فقد يمكن يكون صالحًا وبارًا بأهله ومخلص.

ولم أحكم على كل من هي لا ترتدي النقاب بأنها مفتقرة للعبة...!

أقصد لم نحكم على أحد لأن أي شخص قد يكون صالح أو طالح حتى ولو ملتحي أو منقبة.

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

أعلم أن الله أمر بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ولكن بالموعظة الحسنة وأن نتذكر أننا لسنا على أي أحد بمسيطرين وإذا كان المرء فظ غليظ القلب لأنفضوا من حوله.

طبعًا حوارى معهم لم يفد لذا قررت أن أعلن اعتراضى عن
نفاقهم بينى وبين ذاتى وأنكرت قيمهم الكاذبة، قررت أن أعش
حياتى على هوايا كما يقولون ولكن الظاهر التزم بنقابى
وصلاتى، يمكنكم أن تقولوا إنى صرت مثلهم برغم أنى ناكرة
تصرفاتهم.

بدأت أتعرف على شباب على الانترنت للتسلية وليست تسلية
بتعويض بعض الحب الذى حرمت منه من والداى، بل تسلية
جنسية.

فكنت أشعر كم أنا مرغوب بي ومؤثرة، فكنت أتلذذ بلهت
الرجال على مثل الكلاب.

كنت استمتع بالإطراء منهم لكل تفاصيل جسدى وملامحى.
وفى هذه الفترة ادمنت المحادثات الجنسية والعادة السرية، لا
تستغربون أن شابة مدمنة على العادة السرية والكلام الجنسى،
فمن الطبيعى أن نسمع هذا من الشباب، وكأن الشباب
يمارسون ذلك الفعل مع شباب مثلهم بل أنهم يمارسونه مع
بنات شبابت كثيرات تتصنعن العفاف.

التسلية دامت هكذا لمدة شهور الصيف وأنا لا أخرج من البيت
إلا نادرًا ويكون مع عائلتى.

إلى أن جاء موعد بداية السنة الجديدة وكنت حينها فى الصف
الثالث الثانوى، وكنت أذهب مع أختى، 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 نيتي النسلية 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 أمني مع تجنبني لخطئها كي لا أفصح وأعيش السعادة بدون أن يعرفها الناس، لأن الناس إذا علموا ما أفعله حياتي ستتحول من نعيم لجحيم.

في وقت ارتباطي بطارق كنت أحداث أكثر من شاب محادثات جنسية وكنت أمارس العادة كثيراً كي أشبع رغبتني 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 أمني أن تزوجني، وبالفعل تقدم لي عريس يشبهنا في كل شيء ملتحي مقصر الثوب يتكلم بنفس أسلوب أبي تماماً، حينها شعرت بتيهه كيف لي أن أوافق عليه وأنا قد فقدت عذريتي.

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

له أني معه لي سنة ولم يأخذ القرار ولم يرد عليّ، طلبت منه أن يتزوجني زوجة ثانية، ولكنه رفض، هنا شعرت بإهانة لأنه رفضني بعد أن كان مثل الكلب يلهث ورائي.

قررت أن أوافق على العريس وألعب معه لعبة ذكية.

لعبت معه لعبة الشريفة العفيفة، أي أكون معه القطة المغمضة، أصل الرجال أغبياء يظنون أنفسهم أذكاء يظنون أن البنت التي تحبهم وتفعل ما يرضيهم فقط لأنها تحبهم هذه بنت رخيصة وغير صالحة للزواج ولا للحفاظ على شرفه المصون.

بينما من لا تطيقه ولا تحبه فبالتالي لن تعطيه شيئاً يظن أنها محترمة فيتزوجها، وبعد الزواج يعاني من برودها ولا أريد أن أصدمه أن هذا ليس برود منها بل هي لا تحبه، فلمراً إذا أحببت الرجل تعمل كل شيء يمتعه ويسعده لأن 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 المصون، أنا أريد أن أتزوج تلك اللؤلؤ المكنون.

وبالفعل تزوجت.

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

على العموم يوم فرحنا نزل عليّ دم الحيض وفي يومي الرابع سألني هل يمكن اليوم...! قلت له يمكن، وكنت أشعر أن موضوع الحيض جاء لصالح، فإذا خرج معه بعض الدم سيظن أنه دم بكارتي، بينما إذا لم يجد، سأوضح له أن هذا طبيعي فيوجد اغشية مختلفة وأنت تعرفني وتعرف أهلي وتربتي.

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 أن أتكلم في هذه الأمور مع زوجي، لأنني إذا أظهرت خبرتي أو علمي بهذه الأمور سيساوره الشك بي.

لذا قررت أن أعود لمقابلة طارق وأعود لمحدثاتي الجنسية على الانترنت كي أبيع بما لا أستطيع البوح به لزوجي. وبعد ثلاثة أشهر لقد حملت ولا أدري ممن حملت من زوجي أم طارق.

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

هنا لم أتكلم وظللت أفكر 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 تريد المتعة.

كيف لإنسان له مشاعر لا يحب المتعة وليس له شهوة...!

يعني الرجل إذا أراد أن يعف نفسه ويريد زوجة تمتعه 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 ومطالبها، 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 جنسيًا.

طبعًا الكل سيقول غير مقبول، يعني مطلوب النساء تقبل والرجال لا يقبلون، وكأن 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 امراض 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 يغتسل 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، والحجة أن الرجل شهوته عالية ويحتاج ان يستمتع بهذا 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 حجتكم 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 مثلها مثل الرجل، أسأل البنات أو نساء
سيقولن لك بمنتهى الصراحة أنهن لهن شهوة.

الله في القرآن عندما طلب من المؤمنين أن يعضوا ابصارهم
طلب من المؤمنات كذلك لأن المرأة لديها مشاعر وسوف تفتن
مثلها مثل الرجل.

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

على العموم دعكم من تساؤلاتي حينها ولأرجع لحكايتي، طبعًا
كنت أقابل طارق في اليوم الذي تذهب فيه زوجته إلى أهلها،
وهذا اليوم كنت أقول لزوجي أني أريد أن أذهب لأهلي كذلك،
وكننت أمر بطارق وهكذا، وحينها كنت أتمنى أن يطلق زوجته
فأطلب الطلاق من زوجي وأعيش مع طارق على الأقل أنا
صريحة معه بما أرغب به، ويسألني هو عما أحبه وما أحتاجه
في العلاقة، لا مثل الثور الذي معي لا يفكر سوى في نفسه
فقط لأنه نشأ على أن المرأة كائن بلا مشاعر وخلقت 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 عامين فصرت لا أستطيع أن أخذها معي
عند طارق فصرت أتركها في حضانة مثل الكيدز أريا مكان

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

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

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

ولكن فرحتي بالحرية لم تدم كثيراً ففجأة طارق اختفى ولم يعد يتصل بي ولا يرد على اتصالاتي، ورسائلي لا تصل إليه، قررت أن أذهب وأسأل بواب 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 مثلي...!

هل أرغب أن تكون منافقة مثلي ومثل أهلي، تتصنع العفاف وهي لا تفقه عنه شيئاً.

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

هل أَرغب في أن تظل ابنتي تفعل الخطأ ولا ترتد عنه، وأن تبقى في مكان لا تشعر به بالراحة فترتكب خطأ آخر يشبعها عمّ حرمت منه.

هل تنتقم من نفسها بسبب اعتراضها على أهلها وقيمهم الكاذبة.

في ذلك اليوم بعد أن عدت للبيت صليت كثيراً وكعادتي أنا أصلي 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 معالجاتي في جلسات أونلاين وحكيت لها كل شيء وكانت خطوتي الأولى للتعافي هي:

الخطوة الأولى

الاعتراف بالمشكلة

أنا خائنة، أنا لم أصن زوجي، بل طارق كذلك يخن زوجته معي، يعني أنا أضّر امرأة مثلي.

ها أنا أكرر وقاحة أهلي المنافقين لأنني صدمت بأن من يتصنعون المثالية هم كذلك خاطئين، فلأخطأ أنا كذلك فلخطأ سمة بشرية ولأجعلها في الخفاء وفي العلن أعلن المثالية.

ولكني أعاني من النفاق، وسأمت هذا الحال، وماذا بعد...!

هل أظل مع رجل لا أطيعه غير مهتم بي كإنسانة...!

لا أكذب عليكم بأنني أعلم جيداً أن ما فعلته قبل الزواج خطأ كبير وما فعلته إلا طيش مراهقين كما يقولون أو عند في أهلي أو في ذاتي لا أدري، ولكنني صادقة معكم بأنني عندما تزوجت قررت أن أعيش حياة نظيفة وزوجي يشبع رغبتني 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 الارتياح معه...!

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

فإذا تطلعت لن أستطيع أن أقابله، لذا تحملت أول خمس أعوام إلى أن صار عمر بنتي 4 أعوام أي سن الروضة، وهنا مع حريتي المطلقة تأملت حالي أكثر وحال أبنيتي.

بدأت أكون صريحة مع نفسي وتأملت حالي واعترفت بمشاكلي.

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

يعني إذا لم أكن مقتنعة بالمثالية الكاذبة ليس عليّ أن أمارسها.

اعترف أني غبية عندما صرت نسخة مصغرة من أهلي، فأنا أئمة مثل أمي وأنانية مثل أبي، فأنا فكرت في نفسي وذهبت لكي أخون مع عدم مراعاة الرجل الذي أنا على زمتة، أعلم أنه مقصر معي ولكن هذا ليس دافع للخيانة.

اعترف أني أخطأت بأن جعلت نفسي تقودني لأشبع رغباتها وهواها، 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 ثلاث أنفس، النفس المطمئنة والنفس اللوامة والنفس الأمارة بالسوء.

النفس المطمئنة مثل الأنا العليا في علم النفس، هي النفس الملتزمة بالقيم والأخلاق وتعيش بصدق وسلام نفسي، حتى الله قال عنها في القرآن يا أيها النفس المطمئنة أرجعي إلى ربك راضية مرضية.

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

ولكن ها أنا بدأت مرحلة جديدة مع النفس اللوامة التي اسمها الأنا، التي تكون في صراع مع القيم والغرائز، وها أنا بدأت في طريقي للتعافي لكي أحسم هذا الصراع.

أعترف أنني أخطأت عندما أمنت للخائن، لا أقول إنني شريفة، ولكن طارق هذا أخبث 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 طلاقني هنا قرر الرحيل لأن رحيله الآن سيكون وقع صدمة عليّ وقد كان.

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

هل سأظل أئمة لبقية عمري، هل سأظل تلك المرأة الشهوانية التي تغوي الشباب أو الرجال، لا أريد أن أظل هكذا فتتحكم 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 منافقة.

لا أريد أن أكون نموذج سيء مثل أهلي عندما أنكشف سترهم لي، فلا أريد أن يكشف الله ستره عني وتكون أبنتي مثلي، 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 ظناً 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 وفعل الفاحشة بأمي، فها أنا أعلم سفالته، ولكن الفرق بين أبي وبينه أنه مستور.

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

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

الخطوة الثانية

الايهان بقوة أعظم

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 أستمع له، ليس مجرد فعل روتيني وقلبي وعقلي بعيدين كل البعد عنه.

في يوم نزلت على مسامعي تلك الآيات:

(يا أَيُّها الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ (8) كَلَّا بَلْ تُكَذِّبُونَ بِالَّذِينَ (9) وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ (10) كِرَامًا 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) يَوْمَ لَا تَمْلِكُ نَفْسٌ لِّنَفْسٍ شَيْئًا وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ (19))

هنا بكيت، وكان هذه الآيات ساعدتني على الافاقة أكثر في هذه المرحلة وأنا في بداية طريقي للمقاومة، الله يقول لي ما غرني بربي الكريم، لماذا جحودي على نفاق أهلي جعلني أنسى الله وأنه يراني، ورؤية الله لي ليس تقيد لي بل حماية، فلا أدري

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.

ولكني بررت لنفسي شهوتها وقلت وأنا مغيبة عن الحق، أن الكل يفعل المحرمات بأي شكل من الأشكال ومن ثم يتصنع التقى والعفاف.

اهتممت بصورتي أمامهم كي لا تهتز فأنا في نظرهم الشابة الهادئة 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 عليّ بالكثير من النعم وأحسن تقويمي، لم جددت بتعاليم ديني لأن غيري يأخذها ستار كي يحجب بها حقارتها.

لماذا تناسيت 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 التأنيب ليس فقط لأنني بنت ها أنا أكررها بل هذا التأنيب يجب أن ينتاب الذكور فهم محاسبون مثلنا، والله لا يمنع عنا شيئاً إلا وفيه ضرر لنا.

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

بالإضافة أن هذه العادة يمارسها الأغلبية وهم يشاهدون أفلام إباحية، لا بغرض التعرف على ثقافة جديدة لا بل بغرض الاستثارة وممارسة تلك العادة ويوم وراء يوم تصير إدمان، وترسخ تلك الأفلام أفكار غير واقعية وصورة غير واقعية في بعض الأحياء بل وصارت ترسخ أفكار شاذة وتزرع في عقولنا أن المتعة بها، وبالفعل من شدة الإدمان على تلك الأفلام يلجأ 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 يشبعهم 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 نفس القدر من المتعة.

فصار مفهوم العلاقة الزوجية أقرب إلى علاقة حيوانية، بلا أي مشاعر حب ورغبة في التلاحم 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 قلبًا وقالبًا، فها أنا تبت والله يحب التوابين.

وفي اليوم التالي وأنا أقرأ القرآن مرت عليّ هذه الآية، التي قرأتها بلساني كثيرًا ولكن قلبي كان قد ران عليه الجحود فلم اتأثر بها من قبل:

(قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾
وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ
فَاعِلُونَ [المؤمنون: 1-4] ثم قال سبحانه: وَالَّذِينَ هُمْ لِأُفْروْجِهِمْ
حَافِظُونَ ﴿٤﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ
مُلُومِينَ ﴿٥﴾ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ)

لا اكذب عليكم، فأنا بكيت مرة أخرى، وكأني أشعر أن هذا البكاء سيظهر روعي من آثامي وتجريي على أوامر الله التي وضعت 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 الواعظين 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، فالصلاة بدون التعلق بالله والإحساس بعظمة الله لا تكون علاج للروح وتطهير لها.
وأية 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 يستغني ويهدني بالفضيحة ويستغني جنسيًا وقتما يحب أو يستغني ماديًا.
لذا كلما سمعت صوت نفسي الأمانة بالسوء تدعوني لأقضي وقتي في اللغو صرت أشغل وقتي بالذكر، صرت أردد أسماء الله الحسنى كي المسها في حياتي، صرت أذكره وأقول يا رب يا ستار أتم نعمة سترك عليّ
يا رب يا غفور أغفر لي كل ذنوبي ما أعلمها وما لا أعلمها.
يا رب يا رحمن يا رحيم أرحمني وأعفو عني.
يا غني أغني بحلالك عن حرامك وأغني بفضلك عن سواك.
يا غني أغني بزوج يملي عيني ويعفني عن الحرام.
يا رب يا ودود ارزقني بمن يكون ودود معي ويصب عليّ الحب صبًا يكون عابدًا صادقًا 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 الحلال حب كامل
 متزن لا كل طرف به يفكر بنفسه.

وفي ذات الليلة عندما ذهبت كي أنام، قمت بتشغيل القرآن
 الكريم كي يساعدني على الاسترخاء ويغلب الأفكار التي في
 رأسي، فسمعت هذه الآية:
 {فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ^ط وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ
 مُؤْمِنِينَ^ح }.

تعلمت منها أن عليَّ أن التزم بتعاليم الله بيني وبين نفسي أولاً
 قبل التزامي بزيي وتصرفاتي أمام الناس، لأنه إذا صلح القلب
 صلح كل شيء.

وفي اليوم التالي بعد أن أوصلت بنتي إلى الروضة استمعت
 إلى القرآن وأثرت بي هذه الآية:
 {إِثْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ^ط إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى
 عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ^ح وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ^ح وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ^ح } .
 فبعد 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 لصالحه فهو
 يحبني ويريد أن يحصنني، أن أذهب وأتوضأ وأصلي،
 واحتمى به مني ومن نفسي الأمانة بالسوء التي تريد أن
 تسحبني للهاوية.

الجبأ لله 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 تنهاني عن الفحشاء والمنكر، وأذكر الله كثيرًا كي يغفر الله لي ما كنت أردد من لغو وكلام لا يرضيه، ويحول سيئاتي حسنات فالله وحده الأعلم بما كنت أصنع وهو وحده قادر على مسامحتي على ذلتي لأنه رحيم بينما البشر لا يرحمون ولا يغفرون.

الخطوة الثالثة

التسليم لإرادة الله

ها أنا في أسبوعي الثالث وما زالت الأفكار تحاول أن تجذبني وأنا ما زلت أقاوم، ولكن حاولت في هذه الفترة أن أشغل بالي بالتنقّف والقراءة، وهذه المرة قرأت لأنني أرغب في تكوين وجهة نظري لا أريد أن أتبع فكر عائلتي وأهز 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 يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ (30) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُنْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ}.

هذه الآية علمتني أثناء تدبري أن مثل للرجل شهوة تحركها النظر للمرأة، كذلك المرأة شهوتها تتحرك إذا نظرت، وطبعًا النظر هنا هو النظر بتمعن وإعجاب، فنحن في مجتمع أنشأ المرأة أنها إذا نظرت للرجل تنظر باحترام وحدود وتزِيل عن عقلها أي تفكير شهواني، بينما الرجل المجتمع علمه أنه عادي 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 يدفعهن لمعاكستهن 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 ومنقبة يمد عينيها ويحاول أن يتخيل 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 تمامًا 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 يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا}.

ألا 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 اتخذه لكي يخفوا هويتهم في التسول والجرائم.

وجه المرأة ليس بعورة كي تخفيه.

أقول لكم شيئًا 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 ألا 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، ومشاعره لا تتحرك إلا مع شريكة حياته فهو ليس حيوان.

فلأكمل لكم تأملاتي في بعض الآيات وسأقول لكم رأيي التي كونه بنفسي بعد عدة أبحاث وسماعي لعدة أراء، وفي النهاية كونت وجهة نظر ترصيني مقتنعة بها لا مفروضة عليّ، فعلينا 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 تحيض البنت يفرض عليها الحجاب، مع أن البنت قد تحيض 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 وأخوتي 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 ابلغ اتقبل فكرة النقاب ولم اتقبله يوماً وكأنهم كانوا يعودوني على خنقة الرقبة في صغري كي اتحمل خنقة النفس من النقاب بعد بضعة سنوات.

وكان لدي 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: تريدن الناس يقولون عني أنني أم لفاسقة، بنات خالكك وبنات الحي من في سنك وأصغر منك ارتدوه، وكأنني عليّ أن ارتديه لأنهم ارتدوه، كل ما أريد قوله أنا لست ضد لبسه، ولكني ضد فرضه عليّ ممن حولي، فهنا أنا لست مخيرة بل مسيرة

ومجبرة، والله سبحانه وتعالى خلقنا أحرار في اتخاذ قراراتنا في علاقتنا به، علاقتنا بالرب يجب تكون عن اقتناع.

على العموم دعوني أحكي لكم ما توصلت إليه.

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (31) }.

في البداية هكذا علينا أن نعرف أن للمرأة ثلاث أنواع للزينة

1-زينة ظاهرة حجم الجسم الطول الصوت الوجه والكفين.

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

3-زينة مخفية أي ما بين الساقين.

فلنبداً خطوة خطوة:

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى 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 يتفوه أي اخرج مدافعاً عن اندفاعه وتعيده 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 تسيطر عليه.

والدليل على ذلك قصة سيدنا يوسف عليه السلام وكيف بجماله قد شغف امرأة العزيز حباً بل وحاولت أن تعتدي عليه، وعندما انتشر ذلك الخبر قررت أن تضع النسوة في نفس موقفها كي لا يلومها أحد على فعلتها فعندما رآوه قطعن أيديهن، 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، فعلياً أن نتبع ونثق ما ورد في الكتاب المحفوظ بأمر الله لا كتب ومؤلفات لبشر اختلفوا الناس على حقيقتهم من الأساس.

وفي قصة سيدنا يوسف أكبر دليل أننا مثلهم تمامًا إن لم نسمح دوافعنا الجنسية بينما نحن نشئنا في مجتمعاتنا الشرقية التي أوهم المرأة أنها كائن ليس له دوافع جنسية بل كائن خلق لإشباع الرجل جنسيًا وكفى، وإذا قررت المرأة أن تعبر عن هويتها بلبس مخالف لزي المجتمع هي بذلك تدفع الرجل أن يعتدي عليها والمجتمع يبيح له حيوانيته.

على العموم ومن ثم في الآية {وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا}.

هنا اسلامنا الجميل يأمرنا بالحشمة والحياء وهذا الأمر لا يتجزأ لجنس وجنس 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 اخفاؤه مهما لبست كل أنواع الملابس سيظل حجم الجسد والبنية واضح فلا أحكي هنا عن تفاصيل الجسد.

ومن ثم الوجه والكفين لأنه زينة بادية فإذا أمر الله بالنقاب 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 متشددین فسروا الدين على مزاجهم ورغباتهم الرجعية فصعبوا ما هو سهل، وديننا يسر لا دين عسر.

الآية واضحة ها هي: {وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ}.

دعوني أحيي 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 المتحكمة، وكما في بعض الثقافات 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 بدافع 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 ظاهرا، 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 تمامًا وهذه كانت عادة من عادات الجاهلية، فعندما جاء الإسلام امر النساء ان يدنين بخمورهن

على جيوبهن، يعني بمعنى أصح يعني الحجاب الذي على الرأس يسدل ويغضي صدرها وكتفها وهكذا لأن الاكتاف تحتها جيوب كذلك وهي الإبط فالله قال لسيدنا موسى: (وَأَدْخُلْ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجَ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ).

يعني بالمختصر 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 ألا يوجد فرق بيننا سوى بالعمل الصالح ونحن مثل أسنان المشط سواسية، ولا يوجد منا أفضل من غيره سوى بالتقوى، تخيل يا عزيزي أمة بسيطة قررت في يوم أن تؤمن بالله وترتدي الحجاب الذي يصونها ولا يظهر أنها مباحة لكل الأعين، فيأتي أحد ويمنعها.

من أين تقولون الإسلام جاء لنهاية العبودية والسلام بين البشر كافة، وأنتم تقولون هي مباحة لأنها أمة، مباح لي أن أنكحها وأبيعها، ومهما كان لدي عدد من الإماء فهن مباحات لي...!

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

دعونا نعود لموضوعنا فإن هذه الآية تثبت تمامًا ألا يوجد أي دليل لفرض النقاب وأن تمشي المرأة مثل الخيمة بدون هوية، فالوجه ليس بعورة بل هويتك، وبسبب النقاب ذا تتكر كثير من المجرمين والمتسولين.

اسمع أحكم يقول توجد أية واضحة وصريحة تقول:

(وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ).

وتفسيركم لهذا أن على المرأة تكون مغطاة تمامًا لا فقط منقبة بالنقاب الذي يظهر العين، بل تدلي على نفسها قماش مثل الستار على جسدها كلها حيث لا يظهر تفاصيل جسدها حتى لا مفاتها، وهذا لا يتفق مع الآية التي شرحناها منذ قليل ولا يبيدين 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 يتنفس 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 أذكى 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 كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ ۚ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ
بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا
(32) وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ۚ
وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۚ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا
تَطْهِيرًا (33) وَاذْكُرْنَ مَا يُتْلَىٰ فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ
وَالْحِكْمَةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَبِيرًا (34)

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

أه صحيح خلقتني كي أشبع رغبتك الحيوانية، اسفة لم أنتبه.
ما الفرق بين الإسلام والجاهلية إذن إذا قيد المرأة بهذا الشكل.
ولكن الحق والحق أقول الإسلام بريء مما ينسبه 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 يفتي في النساء شيئاً إلا بوحي من الله: (وَيَسْتَفْتُونَكَ فِي النِّسَاءِ قُلِ اللَّهُ يُفْتِيكُمْ فِيهِنَّ).

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

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

ابن تيمية عرف في عصره بتكفير الناس الا اتباعه، وكفر الاشاعرة والشافعيين والخوانزمي 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 الرب 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 قدر لا يطبق شرط من شروط الإيمان وهو الطهارة.

والمضحك أن اتباعه مفتخرين بكونه عليه 73 عفريتاً أي أنه نابغة زمانه وقد أوتي من العلم ما لم يأت مثله لبشر من قبل.

اتباع هذا الشخص ينطبق عليهم قول الله تعالى:

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

وابن تيمية ذا ينطبق عليه قول الله تعالى:

{قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنَ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَالًا قُلْ اللَّهُ أُذِنَ لَكُمْ عَلَيْهِ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ}.

أبن تيمية ومن هم نفس تفكيره من اتباعه كل شغلهم 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 يتفق نهائي 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:

وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ}.

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 أشبه بعملية تنقية من الشوائب.

وتوجد آية أخرى عن الفتنة:

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

{قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعَجَتِكَ إِلَىٰ نِعَاجِهِ ۖ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْخُلَطَاءِ لِيَبْغِيَ بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَّا هُمْ ۖ وَظَنَّ دَاوُدُ أَنَّمَا فَتَنَّاهُ فَاسْتَغْفَرَ رَبَّهُ وَخَرَّ رَاكِعًا وَأَنَابَ ۝}.

{وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ ۖ وَأَلْقَيْنَا عَلَىٰ كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ}.

{كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ}

{ أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (2) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَذِبِينَ } .
{ إِنَّا مُرْسِلُو النَّاقَةِ فِتْنَةً لَّهُمْ فَارْتَبَهُمْ وَاصْطَبِرْ } .

تخيلوا كم مواضع الفتنة في القرآن في مواضيع مختلفة،
وتخيلوا معي لو كانت قصة الناقة بدلاً منها امرأة كي تفتنهم
وإذا كانت امرأة لكانوا عموها واخذوا هذه الآية دليل على
فتنة كل النساء الذي يخدم تشددهم.

قد يقول أحد ولكن هناك آية تقول:

{ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ
الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ
وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَإِ }

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 جميعاً 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 آدم حيث خلقت من ضلعه، مثل ما يكون لدينا شيء ونجدده ونطوره شيء بعد شيء هذا هو النسيء.

ففي القرآن الكريم في بعض المواضع كلمة النساء تدل على جنس الإناث وفي بعض الأحيان يدل على الجديد من الأشياء. وفي هذه الآية تحتل معنى الجديد من الشيء ألا وهو النسيء وجمع كلمة نسيء نساء ونسوة كذلك.

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

ولمن ليس مقتنع بمعنى كلمة النساء على هذا النحو دعني أسألك سؤال ألا ترى أننا نلهث دائماً بسبب شهوة التجديد، يعني إذا اشترينا هاتف سريعاً ما نشتهي أن نشترى غيره، أو من أشتري سيارة يشتهي 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 عزيزي هذا ليس صحيح البنين هنا بمعنى البنيان، فالكثير يلهث 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 وممتلكات 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 متاع الحياة 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 يأت 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 ومشاركان في الذنب.

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

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

على العموم أمرهم ذا لا يتفق أبداً لما جاء به الإسلام وأن النساء كن يعملن ويخرجن في الغزوات كي يطيبن 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 أبدًا غير مباحا للمرأة بل هو حقها.

أقول لك عزيزي حاول تقرأ الآيات مرة أخرى من بدايتها:

(يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ ۚ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ
بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا
(32) وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى ۚ
وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۚ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ
تَطْهِيرًا (33) وَادْكُرْنَ مَا يُتْلَىٰ فِي بُيُوتِكُنَّ مِّنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ
إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَبِيرًا (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 يريدون أن يؤذوا النبي في زوجاته، مثلما حدث في حادثة الافك واتهموا امنا

عائشة زوراً وطعنوا في شرفها فبرأها الله بآية واضحة صريحة.

وتلك الآية توضح كيف امتثلن 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 محرماً 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 ابناً 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 أخرج نسب للنبي وأهل بيته، بل حقيقة الأمر كل هذه أحاديث تشويه للإسلام ويردده من لا يستخدمون عقولهم مطبقين قول الكفار هذا ما وجدنا عليه آبائنا.

بل يوجد حديث آخر في موضوع ارضاع الكبير حديث باختصار يتكلم عن امرأة كانت تغير على زوجها كثيرًا لأنه كان يطاء أمته كثيرًا 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 التشوية لذا دعوني ارجع مرة أخرى لموضوعنا.

فأمرهم الله أن يقرن في بيوتهن لطاعة الله ورسوله والتعبد، مثلهن مثل سيدة نساء الجنة السيدة مريم العذراء التي كانت تتعبد في محرابها، أولئك النسوة لسن كأحد من النساء بأية صريحة من الرب، تلك النسوة مصطفات من الرب، فنبينا محمد لم يكن رجل شهواني ويحب التعدد، بل زواجهات 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 بالتوالي 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 الرقي والنظافة أن يفعل فعل كهذا، وأنا لست ضد تميزه 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 زورًا على العموم الكثير منها يذكر أن لكل منهن يومًا.

أن حفصة أم المؤمنين زارت أباه 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، فانطلقت 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 الرب ألا 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 مباحات 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 أزواجنا سواء بعد الطلاق منه أو موته.

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

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

بينما هناك حديث يقول إن من تتعطر فهي زانية، تخيل يا عزيزي فتاة شابة منعًا من رائحة العرق وضعت عطر أقل حق من الحقوق أن تشم لنفسها رائحة جميلة فتجد نفسها زانية، إذا فلنذهب ونزني إذا كانا سيان 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 فعضور الرجال إذا كانت جذابة وقوية تجذبنا كذلك، المطلوب

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

(وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا)، وهنا يحثنا ديننا أن نمشي بدون كبر وغرور.

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

(وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ)،

وهنا يا عزيزي علينا ألا نسرع في مشينا ولا أن نكون بطيئين فكلاهما ملفتين 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.

فصوت المرأة ليس بعورة بل أي صوت إذا كان عالي ومبالغ فيه سيجذب 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 عليها لأن هذا ما لم يفرضه الله عليها.

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 فعن أي تكريم للمرأة يتكلمون.

تكريم ماذا وأنتم منعهن من تنفس حتى الهواء، أي تكريم هذا وأنتم حرمتن هويتن التي تتمثل في فكرهن وعقولهن وملامح وجوههن، وعن أي تكريم ولا تقدير بإباحتم الزواج عليهن مثنى وثلاث ورباع...!

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

(وَإِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَّكَانَ زَوْجٍ).

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

اجاريك، ها أنت ذا ترى الثالثة وتقول أنت تحب الأولى والثانية ولكني أجد في الثالثة شيء يجذبني فأريدها، حسناً سأكون معك للنهائية، 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 زواجها، تقول لي لأن الله قال 4 فقط...؟

تقول لي أنك امام احتمالين أما ان أطلق واحدة من ال 4، إما أن اخونهن...؟ أو ووه 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 لذي أربعة ومكتفي بهن ولن أزيد لأن هذا أمر الله، أوه وهذا يدل إذا كان أمر الله واضح وصريح بأن الزواج بواحدة من الأساس لكنت اكتفيت لأمر الله من البداية أليس كذلك...؟

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

دعني اصدمك عزيزي بأن آية التعدد جاءت واضحة وصريحة في اليتامى، 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، وهنا الله قال:

(وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُفْسِدُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِهُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ ۖ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً).

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

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

وكان أخينا ذا قام بالامتنال بكل صفات النبي محمد فيريد أن يعدد مثله.

أولاً هل يمكنني أن أسألك هل يمكنك أن تكون زوجتك الأولى
بامرأة سبق لها الزواج قبلك أكثر من مرة وتكبرك ب15
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 نبيها محمد غيرها، أي أن النبي محمد كان مكثفي 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 برؤيا 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 ذا يبيحون زواج القاصرات مقتديين 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، وكان فعل الخطأ سيبيح الخطأ.

ولكن نبينا محمد لم يتزوج بطفلة 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 ان ثيب فسودة بنت زمعة، وان بكر فعائشة بنت ابي بكر.

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

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

في حين أن أسماء بنت ابي بكر تكبر السيدة عائشة ب7 سنوات وتوفت سنة 70 للهجرة أو 71 أو 72 أي كان عمرها 100 سنة.

أي بمعنى أصح سنة 1 للهجرة هي عمرها 30 سنة.

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

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 يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ}.

وهذا ليس معناه القدم عورة 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:

{وَضَرَبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا}، أي ضغطنا.

وهنا القرآن واضح وصريح في جزئية ما يخص المرأة، أولاً أنا وجهي ليس بعورة بل هو هويتي، ثانياً صوتي ليس عورة ولكن عليّ 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 هويتي الدينية والثقافية والاجتماعية، عليّ الالتزام بحجابي فالآية واضحة وصريحة والمهم تفاصيل جسدي لا تكون واضحة كي لا يطمع من في قلبه مرض، أي عليّ أن الأخذ بالأسباب التي فرضت عليّ.

إنما ليس عليّ أن أرثدي خيمة وأخفي حالي أو أقر في بيتي، لقد خلقنا الله أحراراً، وعليّ أن أمارس حقي في الحياة بما يرضي الله.

سمعت مقولة 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، أمة وسطية.

وخامساً وأخيراً أنا لست بفتنة.

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

ويستدلون من القرآن:

{وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۖ كِتَابَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ ۚ وَأُجَلَ لَكُمْ مَّا وَرَاءَ ذَٰلِكُمْ أَن تَبْتَغُوا بِأَمْوَالِكُمْ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ ۚ فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۖ فَرِيضَةً ۚ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِي مَا تَرَضَيْتُمْ بِهِ مِنْ بَعْدِ الْفَرِيضَةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا (24) وَمَنْ لَّمْ يَسْتِطِعْ مِنْكُمْ طَوْلًا أَن يَنْكِحِ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّن فَتْيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ۚ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ ۚ بَعْضُكُم مِّن بَعْضٍ ۚ فَاَنْكِحُوهُنَّ ۚ فَإِذَا أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ ۚ فَإِذَا أُحْصِنَّ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ حَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ ۚ وَأَن تَصِيرُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ (25) يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبينَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ ۖ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ۝

{وَالَّذِينَ هُمْ لِأُفْروِجِهِمْ حَافِظُونَ ○ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ}.

{وأنكحوا الأيأى منكم والصالأين من عبادكم وإمائكم إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسع عليم}.

في بداية الأمر دعونا نفهم معاني بعض الكلمات هنا:

أولاً 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 برئ من تلك القذارة التي بها رخص للمرأة واستهانة بها أي كأنها بضاعة مباحة كلياً وهذا لم يذكره القرآن الكريم، بل الآية واضحة وصريحة هنا:

وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّنْ فِتْيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ۖ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ ۖ بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ ۖ فَاَنْكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ ۚ فَإِذَا أُحْصِنَ فَإِنَّ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ۚ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ ۚ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ

وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (25) يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبينَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ {.

هنا الله يوضح لنا شروط أنواع الزواج أولاً إذا أراد الرجل أن يتزوج من المحصنات أي من بنات ذات حسب ونسب أي من عائلات سيطلبن في حقها الكثير، فإذا كان الرجل لن يستطيع أن ينول هذه الزوجة المحصنة 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 أعمال بسيطة الحال أو الخادمت، والدليل على معنى هذه الكلمة:

{وَقَالَ لِفَتَاتِهِ اجْعَلُوا بَضَاعَتَهُمْ فِي رَحَالِهِمْ لَعَلَّهُمْ يَعْرِفُونَهَا إِذَا انْقَلَبُوا إِلَى أَهْلِهِمْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ}.

والفتيان هنا معناها الخدم، أو العاملين لديه.

وتذكر هذا الزواج لا يكون فقط بالنكاح بينك وبينها كأنها شيء في بيتك تفرغ به شهوتك بل عليك أن تقوم بتلك الشروط الواضحة: {فَمِنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِّنْ فَتَيَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ۚ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ ۚ بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ ۚ فَاَنْكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ}.

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

في كل الحالات أن تأتيهن أجورهن ولكن أجورهن تكون أقل من المحصنات وهذا ما يتناسب مع وضعك الحالي.

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

لم يأمر نبينا محمد أن يأخذ من نسائهم وقال اذهبوا فأنتم الطلقاء وكان فتح سلمي بالرغم انهم كانوا كفار بامتياز.

يعني السبي الذي حدث بعد فتح مكة للنساء أو للأطفال هذا غير مقبول ولا تقولوا هم كفار، بل هم بشر، والحرب 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 السبي، نبينا محمد كان أعظم مثال في التعامل برقي ورحمة ورأفة ولين مع الخدم والغلمان والجواري، وهذا ما عالمناه في قصص عدة مثل تعامله مع خادمه أنس ابن مالك.

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

باختصار هذه آية تدل على الزواج هنا الله يقول وأنكحوا الأيامى أي العازبون والعازبات أو الإماء الخادميات أو الخدم من يعملن أي عمل بسيط من أجل العيش والدليل على ذلك

قوله إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله، فهنا الله خيرنا أن نختار من يرتاح له قلبنا ولا يهمننا كثيرًا المستوى المادي لأنهم إن كانوا فقراء فيغنهم الله من فضله.

وطبعًا عزيزي الشهواني هذا التفسير الواضح من كلام القرآن مباشرة لن يعجبه لأنه كان يظن أن ملك اليمين أو الإماء مباحين تمامًا فإذا كان يا عزيزي التعدد الا محدود من ملك اليمين من السبايا والخدم مباح للرجال باستدلالكم من القرآن بهذه الآية:

{وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ} ○ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ}.

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

{وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا} وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ

أرأيت ما وضعت تحته خط، أو ما ملكت أيمانهن.

اسمعك تقول أنك بحثت و علمت أن ملك اليمين للمرأة أي الخدم ويحق لها أن تبدي زينتها أمامهم مثلهم مثل الزوج والأهل ومن تم ذكرهم في الآية، حسنًا ألم ترى في الآية الأخيرة بقول حفظ

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

هذا أكبر دليل أنهم غير مباحين لا لنا ولا لكم.

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

{وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ} ○ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ}.

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

انما الخيال العلمي الذي اباحه لكم جهلاء الدين بالزواج ب4 وعدد لا محدود من الإماء وملك اليمين.

هذا يتنافى مع قول الله تعالى:

{ولا تکرهوا فتیاتکم على البغاء إن أردن تحصنا لتبتغوا عرض الحياة الدنيا ومن یکرهن فإن الله من بعد إکراههن غفور رحیم} .

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

بل بعض التفسيرات تكون مستفزة ومحقرة للمرأة بقولهم أن المرأة الخادمة أو الجارية أو ملك اليمين يعني إذا رأت أن 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 وطنها رجل هذا تشريف، بل هو تحقير وقلة قيمة، الله كلامه واضح قال ان النساء مكرمات سواء كن محصنات غاليات مهورهن أكرمهن، وإن كن خادمات عاملات بسيطيات الحال أنكوهن بإذن اهلن وبعلم الناس مثلهن مثل غيرهن وأتوهن اجورهن بما استطعتم، نحن لسنا بلا شرف كي يزيدنا الرجل شرف بوطنه 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 يُؤْمِنَ ۚ وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ ۚ وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا ۚ وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ ۚ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ ۖ وَاللّٰهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ ۖ وَيُبَيِّنُ 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 يتعايشون 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 ارادت مسلمة ان تتزوج من غير دينها فإن الله اباح لها ذلك ولا يوجد فرق بين رجل ومراة فكلنا سواسية.

وأخر أمر أريد أن اتحدث فيه هو موضوع حور العين لجنس الرجال فقط عندما يدخلون الجنة، أولاً دعوني أقول لكم ما يوهم به جهلاء الدين الشهبوانييين الرجال، يقولون للرجل أنك في الجنة سيكون له 72 حورية غير زوجاتك، والآخر يقول بل سيكون لك زوجتان و70 حورية، والآخر 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 قائلاً ان الزمن في الجنة ليس مثل الزمن في الدنيا.

حسنًا، ولكن أريد أن أفاجئك المفاجأة الكبرى.

أولاً الله قال في كتابه العظيم المبين:

{ اسكن انت وزوجك الجنة }.

{ ادخلوا الجنة أنتم وازواجكم }.

ها هي الآية واضحة تقول ادخلوا الجنة أنتم أي أيها الرجال وازواجكم 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.

حسنًا دعني انتقل بك للنقطة الثانية الله يقول:

{ وَحُورٌ عِينٌ (22) كَأَمْثَالِ اللُّؤْلُؤِ الْمَكْنُونِ }.

أي نساء جميلات ذا عيون كبيرة وجمالهن مثل اللؤلؤ المكنون.

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

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

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

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

{فِيهِنَّ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنْسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَانٌّ (56)}

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

{وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّن قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَفَإِن مِّنْ فَهْمٍ 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 بعدك.

وآية أخرى إن لم تقتنع:

{لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (3) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا 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 شُغْلٍ فَاكِهُونَ (55)}.

لدرجة ان البعض يظن ان التفسير الصحيح في شغل فاكهون أي مشغولون في اقتضاض بكاراة العذارى.

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

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

فاكهون كلمة مشتقة من "فكه" بمعنى تَنَعَّمَ وتَلَذَّذَ .بمعنى آخر، هم مشغولون بما يسعدهم ويُبهِجهم في الجنة .

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

فكم من شاب انتحر بسبب انه صدق وهم حور العين.

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

والله لم يقل شيء مما افترخوا به كذبًا عليه سبحانه وتعالى.

وفي النهاية الولدان المخلدون ذو الحسن الظاهر الخاطف
للنظر وحوور العين اللاتي كاللؤلؤ المكنون قاصرات الطرف
كلاهما مخلوقات من خلق الجنة وليسا من الجن ولا الأنس بل
هما لخدمة أهل الجنة ويمكنكم قول انهم ودودين مع أهل الجنة
كمثال بسيط كطاقم مضيبي الطيران كم هم ودودين في التعامل
مع الركاب هذا في حالة أنك جعلت قول الله عربًا اترابًا يعود
على حور العين لأن كلمة عربًا معناه المتودد أو حسن الكلام،
ولا انكره فأهل الجنة وخلق الجنة جميعًا سنكون عربًا أي
نحسن الكلام لبعضنا البعض وذلك لقول الله تعالى: " ونزعنا
ما في قلوبهم من غل".

وكذلك أيضًا، 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 أيضًا
أهل النار سوف يكونوا مع من يشبههم.

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

فالمعنى هنا إذا النفوس زوجت أي صارت مع من يشببها 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 وهور عين جميعاً إن شاء الله نحسن الكلام وودودين لبعضنا البعض وكلمة اتراباً أي كلنا متساوين في العمر، ومتساوين في معاملتنا لبعضنا البعض بتقدير وحب ففي الجنة لا يوجد مشاعر كره ولا ضغينة بل نحن جميعاً متحابين.

وبينما كلمة كواعب اتراباً جاءت في وصف نساء الدنيا عندما يصرن من أهل الجنة سوف تكن المرأة في سن شبابها ويكعب نهدها ويقولون عمر 33 عاماً وجمال نساء الجنة لا يمكن وصفه واطراباً مرة أخرى تدل على التساوي في العمر، ويوجد معنى آخر لكلمة اتراباً أي بمعنى أصدقاء، مثال 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 يناقشوني بها قط، وكنت مجبرة أتبع القطيع وأقلده، وإذا سألتني بنتي في المستقبل أردد ما قالوه لي بدون أي نقاش وأقول هذا ما وجدنا عليه اباءنا.

وأنا لم اقتنع قط بما وجدت عليه إباءى فهذا ولد بى حقد دفين
اتجاههم واتجاه دينى، هم فى نظرى ظالمين والدين فى نظرى
أيضاً ظالم الذى أباح كل شىء للرجل ومنع المرأة من كل
شىء.

فقررت بداخلى أن أفعل ما يفعله الرجال واستمتع بالحياة
مثلهم.

ولكنى أدركت الآن أن القرآن الذى أرسله الله لنا بواسطة سيد
الخلق الذى أرسل رحمة للعالمين كافة لا يوجد به شىء واحد
يظلم المرأة أو حتى يقيدها، وما هو مرفوض لها مرفوض
للجميع.

وهنا سخطى الدفين الذى دفعنى لارتكاب الكثير من الأمور
الشنيعه بسبب تمردي لم يعد موجود.

وقررت أن أسلم أمري فقط لله وأن أفهم أوامره وأبحث لى
أفهم كل شىء لأن الطاعة العمياء وحدها بدون اقتناع وبدون
رد على تساؤلات تكون طاعة جسد فقط بدون اتصال الروح،
فإذا كانت الروح غير متصلة بالله فكيف ستطيعه وهى متمردة
عليه وعاصية، بينما عندما فهمت عدل الله ورحمته قررت
الروح التسليم له والتعلق به وحده، لأن الله يحب روحى ويريد
حمايتى، وأعطانى كافة حقوقى فلم أتمرد عليه.

الخطوة الرابعة

البحث عن الذات

ها أنا أوشكت على إكمال أول شهر في رحلة التعافي، أريد أن اعترف بشيء أنا لم اتعافى فقط بل وجدت نفسي، وجدت هويتي الخاصة.

قررت أن ابوح لأهلي بأفكاري وأردت أن اناقشهم ولكنهم كالعادة لم يناقشوني حتى وجعلوني أشعر بالقلة كالعادة، ورفضوا فكرة أن أخلع النقاب، اتهموني بالانحلال، وكأن قطعة القماش التي تكتم نفسي هي مثال 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 بيني وبين نفسي أن اتحكم في تمردي قليلاً.

وتمردي ذا بسبب كوني كما شخصتني معالجتني بأن شخصيتي حدية، وسبب هذا الاضطراب هي عوامل وراثية وعوامل بيئية ساعدت على ظهور هذا الاضطراب.

لا أدري هذا الاضطراب ورثته من أبي أو أمي فكلاهما مرضى نفسيين غير مستقرين أساساً، يعيشون حالة من انكار حقيقتهم، ولم أرى منهم سوى انفعالاتهم ولحظة ود بسيطة وانقلاب سريع إذا لم يجدوا ما لا يعجبهم.

والعوامل البيئية بسبب تعرضي للاعتداء الجنسي في صغري، 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 أؤهم 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 متمردة وغير مستقرة ولكني بما أني فهمت حقيقة ذاتي وصرت صادقة مع ذاتي وصورتي صارت مكشوفة على حقيقتها أمامي ها أنا صرت مستعدة للخطوة التالية.

الخطوة الخامسة

الاعتراف بالأخطاء

أنا في حالة صدق تام مع ذاتي الآن ولا انسب الأخطاء التي ارتكبتها لأحد، أعلم ان جذور الأمور تعود لأشخاص آخرون. ولكني مذنب 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 أخطائهم.

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 زائغ 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 أدري حتى من أب بنتي الحقيقي، فكيف لي أريدها نموذج جيد للمجتمع وأنا مدنسة.

اعترف بأني أخطأت عندما ظننت وتصورت صورة لمعاملة
الله لي بما يقوله من حولي عنه، بل هو الرحيم بي الذي يحبني
الذي تقبل توبتي عن كل ما سبق من أخطاء سواء التي
اعترفت بها أو لم اعترف بها، تثبت لله عما أعلم وما لا أعلم،
وها أنا بدأت صفحة جديدة نقية مع الله وسأحاول جيدًا ألا
الوثها قط، كي عندما انصح بنيتي بشيء أكون أنا أمامها
ممتثلة لما أنصحها به.

فلا يصح أن يكون الأب سارق ويعلم أولاده الأمانة.

الخطوة السادسة

الاستعداد للتغيير

بما أنني 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 تشغلني نفسي أريد أن أشغلها، أعلم أن خلوتي كانت مع الله ومع ذاتي ولكن صوت من داخلي يقول لي يجب أن أخرج كي أجدد طاقتي وأكون في حالة تغيير مستمر.

لذا قررت أن أعمل في حضانة أبنتي سأعمل محفظة قرآن، ولكن هذه المرة أنا أشعر بكل الحب تجاه كتابي ومقتنعة تماماً لما به من حكم ومستعدة أن أعلمه 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 أولاً قبل ظاهرها.

وبالفعل صرت أخرج أنا وبنتي ونعود سوياً، وفي تلك الأيام كنت أنظر لبنتي وأنا فخورة بنفسي ومطمئنة عليها لأنها ترى أم حانية عليها تشبعها 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 وقلقت عليها إذا كبرت وصارت مثلي، لذا قبل أن أنصحها بشيء أو قبل أن أتمنى أن تكون على حال معين يجب أن أكون أنا على هذا الحال من الأساس.

وفي نهاية ذلك الأسبوع اقترحت عليّ زميلة لي في العمل أن نذهب لحضور درس فقهي، وافقت بعد أن عدت أنا وبنتي للبيت تجهزت للذهاب للدرس، وهناك وجدت من هم مثلي، من يفكرون في الدين ويتساءلون ويتناقشون، وهنا وجدت نفسي. أولئك ملتزمين وعائلتي ملتزمة ولكنهما ليسا سيان.

الخطوة السابعة

طلب المساعدة

ها أنا قد وجدت نفسي أخيرًا صرت أشعر أن لحياتي معنى نقي وهادف، ووجدت 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 الصبح أن يسمع لي ويوجهني ويجعلني أجد الطريق الذي يناسبني وهذا حدث منذ أن وجدت معالجاتي وبصراحة أحب كثيرًا أن أطلب منها المساعدة فهي خير معين لي من بعد ربي في رحلة تغيري، في ذلك الأسبوع قررت كذلك أن أطلب المساعدة من صديقاتي أن يدلوني على مزيد من الكتب التي أفادتهن، وطلبت من أبي ان يقدم لي لكي أدرس من جديد وبالفعل نويت أن التحق بكلية القانون.

الخطوة الثامنة

قائمة بالأضرار

ها أنا صرت في اسبوعي الأخير من الشهر الثاني في رحلتي
للتعافي، وسأكتب قائمة الأضرار التي لحقتها بنفسي ولحقها
بي الغير.

أول شيء أنا ضررت نفسي بأني لم استغل عمري وجعلته
يفنى في أمور تافهة ولكنها عند الله كبيرة، جعلتني أثمة مذنبه
وذنوبي لا حصر لها.

تلك العلاقات التي كنت اهرب اليها بسبب عدم شعوري
بالاستقرار العاطفي مع اسرتي أولاً ومن ثم استقرار
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 بأني أضعت مستقبلي ولم أدرس جيداً لأنني
كنت أظن أن طارق سيتزوجني، وكنت لا أريد من الحياة
شيء سوى حبه، وأظن هو الوحيد الذي تعلق به لأنني أعلم
جيداً في قرارة نفسي من حقيقة هذه العلاقة، كنت أعلم جيداً
أنها لن تتم ولن تتوج بشيء.

ضررت نفسي عندما تزوجت رجل لم أحبه قط، وضررته
بخيانتني له، واضرني عندما اختار غيري.

وكنت سأضر سمعتي وسمعة بنتي وسمعة أهلي في حالة إذا
هددني أحد من أولئك الذين كنت اتسلى معهم، أنا مقدره حب
الله لي وستره عليّ لذا لن أعود لهذا الطريق نهائي بعون الله
وأتمتع بنعم الله التي اباحها لي وأحمد الرب على ستره لي.

الخطوة التاسعة

تعويض الأشخاص

أول شيء أردت أن أعوض نفسي وروحي بلذة القرب من الله التي حرمت منها، وكنت أبحث عن اللذة في أمور أخرى بها لذة واهمة.

أردت أن أعوض أهلي بمعاملة بها عاطفة، أي نعم هم لا يعطوا لي العاطفة التي احتاجها، ولكني قررت ألا أكون مثلهم قررت أن أعوضهم بقربي منهم بدلاً من عزلتي التي عرفوها عني.

قررت أن احضنهم ومن هذا الحزن أشعر بإشباع لمشاعري، قررت أن اتقبلهم كما هم بأفكارهم، لأنني أدركت أنني إن لم اتقبلهم لأنهم لم يتقبلوا افكاري الجديدة فأنا لا أختلف عنهم شيئاً.

قررت أن أتحرر من المعاملة معهم بالمثل، أردت أن أعوض روحي بالسلام النفسي وأن أتوقف عن التحدي والعند والتمرد حتى وإن كان هذا التحدي بيني وبين نفسي.

قررت أن أعوض بنتي بانشغالي بها لأنني وإن كنت حاضرة معها بجسدي ألا أن روحي وعقلي كانا مشغولان عنها بغيرها.

قررت أن أعوض نفسي وذاتي بتطويرها وتحسينها واشباعها
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 جداً باستيقاظ ضميري، سعيدة بكون ضميري حي، ها هي أناتي العليا تملي تعليماتها على أنايا التي جرفت نفسها سنين كثيرة وراء الهو الذي لا يجرها إلا للأهواء التي تتزين بالمتعة ولكن حقيقته هلاك وآلام.

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 سكات.

وأقول لنفسي هل هذا الأمر يرضي الله أولاً وهل إذا علم به الناس لن تهتز صورتي بسببه، حينها أدركت أفضل معادلة لاتخاذ قراراتاتي.

الخطوة الحادية عشر

الصلاة والتأمل

ها أنا أوشكت أن أكمل رحلتي والحمد لله لم انتكس ابداً ولا يوم وهذا بفضل تمسكي بعلاقتي مع الله الونس لي والسند 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 اعلم جيداً ليس حرمانني من العاطفة وحدة هو السبب في ذلك بل الاعتداء عليّ ولكني 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 يركز على كل أشكال 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 ويوهمنا ان المفقود هو سبب السعادة الوحيد.

عقلنا يوهمنا بالكذب كما فعل ابليس مع ابينا آدم عندما أقنعه 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 نهاه الله عنها.

في هذه الفترة اقتنعت تمامًا ألا أنجرف وراء أوهام عقلي الذي يبحث عن المفقود كي يجد المتعة.

هذا ليس معناه ألا ابحث عن مسببات سعادة جديدة، بالعكس سوف أجدد من نفسي أكيد ولكن يجب أن تكون مسببات السعادة بشكل صحيح وبما يرضي الله وما يرضي الله هو لمصلحتي ولحمائتي، 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 اسبوعي الأخير والحمد لله الذي هداني لهذا وحمد الله 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 قربي منه، وفي هذا الأسبوع حدث ما لم يكن في بالي قسماً بالله، زميلتي في العمل عرضت عليّ اخوها، فهو يبحث عن عروسة وقد كان لقد رأيته رؤية شرعية في بيت أهلي ووجدت به قبول.

كان شاب وسطي في كل شيء عجبني طريقة تفكيره وأعجب بتفكيري، 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، حكيت له أنني كنت أريد أن اخلع نقابي لأنه لم يفرضه الله عليّ ولكني ارتديه من أجل كونه الزبي الذي يمثل اسرتي ولا يمثل ديني، بينما حشمتي هي التي اخترتها لنفسني لأنها التي فرضها الله عليّ.

حكيت له بأنني لا أخذ بالشكل ولا باللحية، المهم أن يكون القلب نقي حي يتميز باليقظة الروحية التي تدلك على تقصيرك وتحاول ان تقترب من الله ثانيةً، تلك اليقظة الروحية لأدميتك أفضل بكثير من أن يلتزم المرء بالزبي سواء نقاب أو لحية

وهذا يجعل المرء واثق من نفسه ويصدر أحكام بأنه أفضل من غيره ومن لم يمتثل للظاهر مثله فهو في النار، فهناك أمور أهم من الظاهر كثيرًا، المهم أن ما تعلمته هو ألا أنظر لمن هي محجبة فقط أو لا ترتديه أقول عنها مقصرة فالله يهمله ما يكره العابد له، فالله خلقنا أحرار في امتثالنا لأمره فمن نحن لكي نرغم الناس على فعل معين، الله خلق الإنسان 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 حبًا به واقتناعًا بأمره.

وعبادتنا لله لا تكون فقط بالظاهر منا بل بصلاح قلوبنا من العيوب وخاصة عيب الكبر بأننا أقرب له ممن حولنا.

بل علينا كما ندعو الله في صلاتنا أثناء 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 الشعرة وتحتة حمم من النار والناس يمرون من فوقه والصالح يستطيع أن يتجاوزه والطالح سيسقط، بل الصراط المستقيم هو طريق الصلاح في كل شيء في حياتنا نحن نردد

قول الله تعالى: " اهدنا 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 كثيرًا وإن لم نتبعه سنكون من المغضوب عليهم وهذا ليس معناه ليس اليهود فأنا مسلمة فكيف لي أن أكون من اليهود وأنا مسلمة وابعده وحده بل الآية واضحة صريحة بدون أي داعي لذلك التفسير الذي يحث على الكراهية للغير، الله سيغضب علينا لأجلنا لأننا أضعنا ذاتنا باتباع شهواتنا.

علينا أن نردد هذا الدعاء باقتناع اهدنا الصراط المستقيم كي لا نكون من الضالين والضالين هنا ليس معناه المسحيين، 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 بالانتقاص لغيره والكبر بسبب عمله وهذا أمر لا يقبله الله، وكذلك أيضا كي لا نكون من الضالين في حين إن لم نطلب الهداية 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 كثيرا بل الله يساعدنا بنوره بأن ينير لنا الطريق المستقيم الذي نهايته فرحتنا وراحتنا سواء في الدنيا والأخرى.

الصراط المستقيم ليس ذلك الخط الذي تحته الحمم الملتهبة،
فالله يدعونا إليه بالترغيب لا بالترهيب والتخويف والعذاب،
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 محبين لا مجبرين.

باختصار وجدت راحة في نقاشي معه وأعجبنني نظرتة لنفسه
في علاقته مع الله، أغلب من حولي يشعرون برضا وثقة عن
حالهم وكأنهم ملائكة لا بشر وغير وارد أن يرتكبون أخطاء.
مع أن هذا وهم، لأن الله قال في كتابه العزيز:

(فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا)

نحن بشر نفسنا تلهمنا الفجور والتقوى، ولكن من يفلح هو من
يجاهد نفسه أن يزيكها ويصلحها.

والآن سأعرض لكم نتائجي في بداية رحلتي للتعافي:

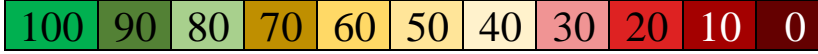
مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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 نتيجتي 22 أي كنت في حالة غير جيدة بالمرة.

المرض النفسي الوضع المتعادل الصحة النفسية



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
اضطراب نفسي أو عقلي شديد 30-0	*العزلة الاجتماعية المسببة للقلق الشديد. *تقلبات مزاجية شديدة. *اضطرابات النوم والأكل. *تعاطي الكحول أو المخدرات. *عدم القدرة على أداء المسؤوليات اليومية، بما في ذلك الرعاية الذاتية الأساسية. تدهور ملحوظ في الإنجازات الأكاديمية أو المهنية.	*أذهب للحصول على المساعدة المهنية. *حاول البقاء حول الآخرين قدر الإمكان. *اتبع خطة العلاج. *حاول استعادة روتينك الصحي السابق.

وهنا كان تشخيص وضعي بأني أعاني من اضطراب نفسي
شديد وأغلب الأعراض تلك رأيتموها في حكاية تجربتي
وكيف طبقت طرق التحسين الحمد لله.

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

✓						أشعر أحياناً أنني فعلت كل ما يمكنني فعله في الحياة.	10
	✓					بالنسبة لي كانت الحياة عملية مستمرة للتعلم والتغير 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 الأخرين	15

وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 50.

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
مصاب ومريض 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. *احصل على نظام دعم عاطفي، على سبيل المثال: العائلة، الأصدقاء، الأطفال، المعالج، الزملاء).

وكان مستوى صحتي النفسية طويل المدى يشير إلى أنني في المنتصف وعليّ أن أختار يد ترفعني لمستوى الأمان أم استمر بمد يدي لمن يسحبني لهواية العذاب والهلاك.

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 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- أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	0 ✓	1	2	3
13- الشعور بقلّة 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، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي
3	2	1	✓ 0	19- نقص الرغبة الجنسية

ونتيجتني في جرد معدل الاكتئاب لدي كان 29 درجة أي ما يعادل 50.8% نسبة الاكتئاب كانت متوسطة كذلك.

معدوم قليلاً وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	أبدًا لا	أحيانًا	مكرّرًا	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 وآلام 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-تسرع 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 بالنزق 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-النزق	0	1	2 ✓	3
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقًا.	0	1	2	3 ✓
22-تكرار أفكار التعرض للخطر	0	1	2 ✓	3

3	✓ 2	1	0	23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف
✓ 3	2	1	0	24-تكرار الشعور بأن أمرًا مزعجًا على وشك الوقوع

ونتيجتني في جرد معدل القلق لدي كانت 42 درجة أي ما يعادل 58% وسط تقريبًا كذلك.

معدوم قليلًا وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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	✓					

وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية قصير المدى 89 أي ما يعادل 87% وهذه نتيجة رائعة حينها حمدت الله كثيراً لما وصلت إليه بتوفيقه وشكرت معالجاتي وشريكتي في رحلتي في إيجاد أفضل نسخة من نفسي حينها.

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



الحالة	الخصائص	طرق التحسين والاستمرارية
حالة إيجابية وصحية 100-80	*مزاج مستقر مع الحد الأدنى من التقلبات. *حالة ذهنية هادئة وسليمة بشكل عام. *الرضا عن الحياة. *دوافع ذاتية وحيوية *صحة جسدية	*تحديد أولويات المهام. *تقسيم المشاكل إلى وحدات صغيرة وعالج واحدة تلو الأخرى. *المحافظة على نمط الحياة الصحي.

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

					✓		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 والتغير 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 أ تأثر بسهولة بآراء الأخرين	15

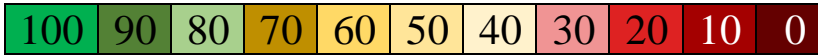
وكانت نتيجتي في مقياس الصحة النفسية طويل المدى 77

أي ما يعادل 73% وسوف استمر في سعيي وابذل قصارى جهدي كي اتمتع بصحة نفسية مستقرة.

الصحة النفسية

الوضع المتعادل

المرض النفسي



قائمة جرد أعراض الاكتئاب

العبارات	أبدًا لا	أحيانًا	مكرّرًا	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- أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	0 ✓	1	2	3
13- الشعور بقلّة 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

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

ونتيجتني في جرد معدل الاكتئاب لدي كان 5 درجات أي ما يعادل 8.7% وهي نسبة بسيطة وهذا دليل كبير على تحسني وتحسن مشاعري وتفكيري تجاه ما أمر به وتجاه نفسي وكل ما حولي.

معدوم قليلاً وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	أبدأ 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 وآلام 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-تسرع 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 بالنزق 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-النزق	✓ 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	23-الشعور بعدم قدرتي على التكيف
3	2	1	✓ 0	24-تكرار الشعور بأن أمرًا مزعجًا على وشك الوقوع

ونتيجتني هذه المرة في معدل قياس القلق كانت 9 درجات أي ما يعادل 12.5% وهي نسبة مرضية جدًا والله الحمد.

معدوم قليلاً وسط كثيرًا أكثر ما يمكن



تعليق المؤلف

وهكذا نكون وصلنا لنهاية هذا الكتاب، وأدعو الله من قلبي أن ينال إعجابكم ويفيدكم، وأحببت أن أناقشكم في حالات شائعة جداً 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 افكاري، ولكن لا يمنع أن ما ناقشته هي حالات موجودة حولنا بشدة فأردت أن أتكلّم عنها بهذا الأسلوب، أي أنني قمت بعمل تعديلات بسيطة على ما كتبوه مرضاي أو عملائي في كراسة المتابعة التي تكون مهمة جداً أثناء العلاج.

قمت بصياغة يومياتهم بشكل يتناسب مع النقاش مع القارئ الذي اعتدوا عليه في أعماله. وملحوظة أخيرة ليس شرط أن جميع المرضى يتعافوا في نفس هذه المدة أي ثلاث أشهر أي 90 يوم.

لأنه يوجد بعض الأشخاص يأخذون الخطوة في أسبوعين بدل من أسبوع أو يمكن يحدث انتكاسة في خطوة من الخطوات فنعيد 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 ادعو 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



مقياس الصحة النفسية قصير المدى

خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت بما يلي؟

م	العبارات	كل يوم	معظم الأسبوع	من 2-3 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 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						

مقياس الصحة النفسية طويل المدى

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

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

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

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 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- أقضي بعض الوقت بالتفكير بخطة للانتحار	0	1	2	3
13- الشعور بقلّة 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- تغيير نظام النوم، صعوبات النوم، أو نقص النوم، أو زيادته عن المعدل الطبيعي	0	1	2	3
19- نقص الرغبة الجنسية	0	1	2	3

قائمة جرد أعراض القلق

العبارات	أبدًا لا	أحيانًا	مكرّرًا	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 وآلام 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-تسرع 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 بالنزق 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-النزق	0	1	2	3
21-تجنب الأماكن التي قد أكون فيها قلقًا.	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 أمرًا مزعجًا على وشك الوقوع	0	1	2	3

فِي النِّهَايَةِ نَحْتَمِ سِرِّيَا بِالْعَاءِ الَّذِي تَعْلَمْتَهُ
مَنْ سَيَحْيِي الْجَلِيلَ الْكَتُورَ بِسِرِّي جِبْرِ
اللَّهُمَّ عَلَّمْنَا مَا يَنْفَعُنَا وَانْفَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا وَزِدْنَا عِلْمًا
إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
اللَّهُمَّ صَلِّ أَفْضَلَ صَلَاةٍ عَلَى أَسْعَدِ مَخْلُوقَاتِكَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ عَدَدَ مَعْلُومَاتِكَ وَمِزَادَ كَلِمَاتِكَ
كُلَّمَا ذَكَرَكَ الذَّاكِرُونَ وَغَفَلَ عَنْ ذِكْرِهِ الْغَافِلُونَ

لا تنسوني من دعواتكم لي أخوتي بالتوفيق
ولكم بالمثل

والدعاء بالرحمة والمغفرة لوالدي البر وفيسوره
رضوان عبد الله لهُود جميع أموات المسلمين

أعمال أخرى لبنت البروفيسور

نركسوس (رواية نفسية اجتماعية)

بروفيتيا (رواية فانتازيا اجتماعية)

لاقيت الفضفضة- كيمياء السعادة (كتاب تنمية ذاتية وخواطر دينية)

جد ولعب وجرع وحب (ديوان بالفصحى والعامية)

طيف أروما (رواية رعب ورومانسية)

البروفيسور- الخلاصة لفهم الوجه الحقيقي للحياة (كتاب تنمية ذاتية وقصائد شعرية)

المهرج المنتظر (رواية رعب ونفسية)

أولاد لوسيفر ج1 فارس وحواد (رواية رعب ونفسية)

أولاد لوسيفر ج2 الخناس (رواية رعب ونفسية)

60 قانون لامتلاك السعادة وتجاوز صعوبات الحياة MOVE ON (كتاب تنمية ذاتية)

كتاب "تعلم تفسير الأحلام مع بنت البروفيسور"

كتاب "تعلم فن كتابة السيناريو مع بنت البروفيسور"

كتاب "خواطر منتصف الليل"

كتاب "رحلة الـ 90 يوم" للتعافي والتحرر من الإدمان

تمت بحمد الله

2025-7-13

رانيا رمضان

بنت البروفيسور