TATHEER
تدبير

# عيادة ٧

## ممرستة

أبرار السبير

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

# أنوار

https://t.me/osn_osn

Scan me!

عيادة 7

أبرار السبر

مكتبة إيلينا

Elena book

© تأثير للنشر ٢٠٢٤م

© شركة تأثير للنشر والتوزيع . ١٤٤٦هـ

النشر . أبرار سعود
عمارة سبعة سمر سبعة / أبرار سعود النشر - ط١ - الرياض .
١٤٤٦هـ

ص ؛ ٢١×١٤ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٩٠٥
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٨٤٣٤-١٧-٨

انشر كتابك مع
تـأثيـر

TATHEER
تـالـيـر

dar_tatheer
dar@taatheer.sa
WWW.TAATHEER.SA

اطلب نسختك
الورقية

الطبعة الأولى | 2024 م

© جميع الحقوق محفوظة لـ تأثير للنشر.

- لا تقبل "تأثير للنشر" بإعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه، وكذلك نقله أو تصويره، سواءً كان مطبوعًا أم إلكترونيًا، ويُستثنى من ذلك ما كان متفقًا عليه ومصدقًا خطيًا.

- تأثير للنشر لا تتبنى أيًا من الآراء الواردة في هذا الكتاب.

٣٧٠٦٨٢٠٠٥٣

# الإهداء

لصاحبة الفضل: د. براء مازي..
لوجودك في صحتي..
لعطائك في عافيتي..
وعرفانك في طمأنينة روحي..
لمجهودك في رحلتي للتسليم..
كل ذلك وأكثر..

# المقدمة

في بقعة ما مِن هذه الأرض الفسيحة الكروية، تعيش صبية مِن صبايا الخليج العربي، تُشبه في لون بشرتها الشوكولاتة.

ذات عينين بندقيتين.

تكحّلَ شعرُها بالسّواد.

سمعت صرختها الأولى في الثمانينيات حين أنجبتها أمٌّ عظيمة، يقف العالم احترامًا لها.

تنتسب لأب منشغل دومًا عن واجباته الأبوية والمنزلية.

هي ثلاثينية خجولة، متفائلة، اجتماعية، تُفضل العزلة.

غيّر المرض مجرى حياتها إلى الأبد.

هنا فصل مِن فصول حياتها الواقعية.

كما ننوّه أنّ بعضًا مِن مواضعها خيالية، عارية عن الصحة، وبعضها لبست قناع تلك الحالة.

عالم آخر يطول به الكتاب.

اخترت لبطلة هذا الإصدار: اسم سلوى؛ ليسليني مِن حزن الكآبة، ويُسليكم مِن ألم الأحداث.

فسلوى كمذاق العسل المنكّه بتفاصيل المواقف.

كطائر السّمّان يقف مكمّلًا عقدَ الكتاب، مكملة بالجمل والسطور.

تغيّرت أسماء مرافقي سلوى في رحلتها للتمويه ليس إلا.

ملحوظة: عزيزي القارئ..

أعتذر مقدّمًا عن إيذائك لصراحة عباراتي، وأحرف كلماتي؛ فهي تسبق أناملي بالضغط على لوحة المفاتيح.

مع جوٍّ ماتعٍ مفعم بالتفاؤل والحب والمودة بصحبة عيادة سبعة، ممر ستة.

# ما بعد المقدمة

عانيت كثيرًا في تقبُّل وضعي الصحي، بدايةً بإصابتي بالمرض العضوي، ثم الإعاقة الحديثة، والمكتسبة من متلازمتي النادرة، وأخيرًا الاضطرابات النفسية، بداية المشوار شُخِّصت بمرض الاكتئاب، وصاحبه اضطراب ما بعد الصدمة، وأبى الوسواس القهري إلا الاحتكاك معها! أما تقلب المزاج، فقد كان رفيقًا وفيًا لجميع اضطراباتي..!! ثم إن الأصوات بداخل رأسي تحاصرني في كل حين..

في عام ٢٠١٥م قرّر أهلي زيارتي الأولى، في عيادة خاصة، لاستشاريّ علم النفس، والذي أصرّ على علاجي في مدينة طبية، وقبل ذلك مراجعة طبيب نفسانيّ، وذلك أيضا صرف لي علاجًا للاكتئاب.. إلا أني رفضت رفضًا قاطعًا تناوله.

فُتِح ملفٌ لي في مستشفى حكومي متخصص، وطلبنا تحويلًا لعيادة نفسية، قابلتنا مساعدة الطبيب الذي ما دخل مزاجي قط، وكالعادة.. ويا لها من سعادة!! صرف لي نوعين من الأدوية، وما زلت متمسكة برأيي بعدم تناول العلاج..

وبعد سنة كاملة طالبت بجلسات سلوكية، وجرى تحويلي، ثم إنني لم أقتنع بالاستشاريّ (الله يذكره بالخير)، كان كبيرًا في السن، وتقبّل فكرة تحويلي إلى دكتورة، وبدأت مشواري، بنتائج مذهلة، لكن مشكلتي مع الطبيب إنما كانت بالدواء، وبعد جهد جهيد، استبدِل الطبيب بطبيبة.

ارتحت لها كثيرًا، وبعد فترة غيّرت لي الأدوية بصورة كلية، وبدأت مرحلة جديدة مع الأدوية، والحمد لله رجعت إلى أخذ الأدوية بقناعة..

ومن المؤسف: أن الأدوية النفسية لا يظهر مفعولها إلا بعد ستة أو ثمانية أسابيع..

طبيبتي مختصة بالصحة النفسية للمرأة، وكانت نبيهةً للغاية، وبعدما أحسست نحوها بارتياح، صرت أتحدث إليها بشفافية.

تمضي الأيام بانتكاسات مريبة، قرّرت الطبيبة إيقاف الجلسات السلوكية، وبدأت المشوار في العلاج الديناميكي.. وبين فترة وأخرى عندما تزداد حالتي سوءًا، أدخل طوارئ المصحة للتنويم..

وبفضل من الله شعرت بالتسليم، وتقريبًا ٣٠ % تزورني العصفورة بأفكار انتحارية بين الحين والآخر!! وسهام إيذاء نفسي تصوّب تجاهي في فترات معينة.

لاحظت عدم ارتياحي للجلسات السريريه.. ناقشت ذلك مع طبيبتي، فتوقفت عنها، لكنني بقيت أتناول الدواء الذي وصفته لي طبيبتي الصابرة عليّ، وما زالت رحلة العلاج مستمرة، فالله خير حافظًا، وهو مع الصادقين الصابرين.. وأسأله تعالى أن يصبرني.

## سلوى تكتب

كم كان المرضِ قاسيًا حين يمنعك مِن جمعة العيد، مجرمًا حين يوصد قيوده عليك؛ فيحرمك فرحة فستان العيد بحقيبته الزاهية..

ظالم حين تسمع تجهيزات صويحباتي لاستراحة ملتقاهن، ويبقيك مكتوف اليدين عن مشاركتهن، لذلك

يحكم عليك بالسجن المؤبد بين جدران الحجرة.. فتبقى رفيق الدمعة.. زميل ستائر النوافذ.. صديقًا وفيًا للكآبة..

يُصر أن تبقى العزلة من طبعك، والحزن من سماتك، والوحشة عنوانك، والغضب روحك..

يحتفل الجميع بتخرجهم، وينفخ الأطفال (بالونات) نجاحهم، فيما أنت تكون وحيدًا، تصر على إطفاء شموع تفاؤلك، وتُنسم (بالونات) أملك..

يجتمع أصدقاء العائلة؛ كي يرتشفوا فنجانًا من الشاي.. ويتناولوا المكسرات.. ويتفكهوا الفاكهة، وأنت تكون مستغرقًا في فوضوية أفكارك.. ساهزًا بين اليقظة والنوم..

عائلتي على طاولة طعام الغداء ملتمة، وأنا في فكري العجيب الغريب سابحة هائمة..

تغلي ماما الماء لتجهيز إبريق النعناع في الوقت الذي تغلي فيه مشاعري المتوترة والمستعصية على الفهم، وتشتعل حروب اضطراباتي تزامنًا مع حروب لبنان الجريح..

تتشاجر أفكاري الشيطانية مع معتقداتي الدينية.

كيف لك أن تبغضي صوت رنين هاتفك المحمول فيما تبهجك مكالمة رفيقة العمر لروحك؟!

يحرص أخي على إغلاق صنابير الماء؛ تفاديًا لغضب أبي عند صدور فاتورة الماء، وأتعجب من انهمار سيول دمعاتي بعد ارتفاع ضريبة عباراتي.

أخبرني يا صديقي كيف لي أن أتعامل مع فكرة جنونية تلحّ عليّ أن أقوم مسرعةً لفعلها فيما أنت ترقص على صوت بلقيس في إجازة نهاية الأسبوع.

كل ذلك وأكثر أتحدث عنه هنا هو المرض النفسي..

اقتباس:

"أجمل مَن عرفناهم هم مَن تجرّعوا الهزيمة، وذاقوا المعاناة، خاضوا الكفاح، وعرفوا الخسارة. ورغم كل ذلك، تغلبوا على المصاعب. هؤلاء الأفراد لديهم نزعة لتقدير الأشياء، وإحساس عميقٌ بما حولهم، وفهمٌ للحياة، تملأ

قلوبهم بالرحمة والرقة والمحبة. الناس الجميلة لا تنزل من السماء فجأة".

- إ. ك - روس.

بنبرة الأم الحنون: سلوى بنيتي! (وش) رأيك تروحين معنا لمتنزّه سلام، (بيجون) بنات خالتك..

بصوت منهك: والله (يمه) ما (فيني) حيل..

- أجل، تراني (حطيت) لك العشاء في حافظة، و(المويه) مع العصير على الجهة اليمنى فوق (الفرشينة)..

وبعد أسبوع مضى بتمامه وكماله ..

دخلت إلى الغرفة وأنا أنهي مكالمة هاتفية مع والدتي..

تناديني (ماماتي) الحنون: سلوى! جدتك (داقة) عليّ بنطلع نتعشى في مخطط التلال، عمتي سارة (جاية) من الحوطة، ومِن الحين بَعَلمكِ، ترين جدك حالف عليك تطلعين معنا.

يا الله!! ما أقدر أردّ للغالي طلبًا..

سلوى:

قبل أن تُقرّر (ماماتي) اللجوء للعلاج في الطب النفسي جربت وطرقت عدة أبواب علاجية، بدايةً بأنواع عدة من التحاليل الطبية المتنوعة، ثم استخدام الطب الشعبي، ومرورًا بالرقية الشرعية، وقد كانت في ازدهار صحوتها، وقد خسرت في مراحل علاجي كلّ ما أملك من أموال وذهب ومجوهرات، وكم أتألم كلما تذكرت ذلك..

بعد أن أنهينا مرورنا بكل العيادات الخاصة ذات السمعة الطبية العالية، وما زلنا نتجوّل في نفق مغلق المخارج، وجدت نفسي في متاهة مسدودة النهايات، في عالم الرقاة، فبعضهم يجمع بين الرقية والدجل، فحق لهم وصفهم بالدجّالين!! عبثوا بعقولنا، وزادوا مرضي مرضًا، وهمّي همًّا!! وما زلت في شباك متاهتهم العمياء ثلاث عشرة سنة، حتى أعلنت رفع الراية البيضاء، وتوقفنا للأبد..

زادوا من غضبي عصبية، ومن عنادي تمرّدًا، ومن سهري كوابيسَ، ومن خيالي أحلامًا، ومن دموعي نهرًا باكيًا..

تلك القارئة أخبرت أمي أني دلوعة، وذلك الشيخ يُسر لأمي أني ملبوسة، وذاك المطوع يُجبر أخي على تربيتي!! أما القارئة المدعوة فتفيد بأن ذلك الشيخ هو مَن يملك خلاصي، وهو نفسه الذي صعقني بالكهرباء، وذاك المشهور بالإسكان لم يهنأ له بال حتى سبّحني برشاش مائه، والكثير الذي تسبّب لي بعقد معقودة..

وعن السدر (المشخول)، والعسل المخلوط، والماء المعتوق، والزيت المهروس، و(الصبخة) المطحونة في عالم الطب الشعبي، اسألوني، فقد ذقت منها الأمرّينِ.. وهكذا دوامة لا تنتهي..

وسأسرُّ لكم سرًّا، فقد زارتنا خالة أبي، و(اللي) هي نفسها عمة أمي، وهي من كبار السن في الديرة، وكنت ذلك اليوم في أشد أوقات ما تعرفنا إليه [مؤخراً السيد اكتئاب] كنت طوال الوقت أبكي بصمت، وما تذوقت حلاوة قهوتهم، ولم يدخل لجوفي حبة أرز من عشائهم حتى لون دراجة صغيرهم لم تعر انتباهي، ولا كان حديثا جانبيا بيني وبين أحدهم، اكتمل اجتماعنا العائلي، وعينان بالاحمرار تلوّنتا ذاك الوقت، وجفناي تكورا مضاهية كرة أولاد العاشرة...

فأشارت عليّ أمي، وجدي مشورة تنافت مع الصواب، وذهبنا للغداء في اليوم التالي في بيت جدتي لأبي، (وأنا يا غافلين لكم الله!!)..

وفجأةً يتأهب الجميع، وأنقاد الى المطبخ والخالة (مدري) العمة خلف موقد الجمر، وهو يكتسح الحمار اللاهب، وبيدها سيخ -(إيوه)-، بالضبط، قرّروا كيّي!! يعني: سنجرب طريقةً علاجيةً جديدةً، آخر الدواء الكي!! هكذا من غير مقدمات ولا مبررات كيّي بالنار.

عزيزي القارئ هذه اللحظة أنت لست في فيلم: (عبدة الشياطين الكوري)، إنك تقرأ إصداري الثاني، لم أشعر إلا بصرخة مِن أعماقي، وصل صداها لحلّاق حي البديعة بشارع الستين، وخلصت الفقرة بجَزح طُوليّ مستقيم آخّر خصيلات شعري.

وبعد أوائل مواعيدي في الطب النفسي قرّرت إنهاء كل تلك المهزلة ذات الحرب النفسية الضارية!!

أم سلوى السيدة نورة:

هي قطعة مني، ليست فقط ابنتي، بل قلبي، بكر بطني، وحلم مستقبلي، لحظة سمعت صرختها الأولى بغرفة الولادة، نسيت كلّ آلام المخاض، آخر ساعات الحمل، وإمساك الوحام بالساعات، أردتها أفضل وأحسن زهرة على الكرة الأرضية.

يومًا بعد يوم زهرة قلبي تذبل.

أخذتها للمركز الصحي في الحيّ مرّات كثيرة، وللمستشفى العام مرّة، ثم أخرى، قرّرت أن أحجز لها في أفضل عيادة بالمستوصف الخاص، حتى لو دفعت الكثير من المال.

ضاق الحال بي ذرعًا من طبيب إلى طبيب، فتحليل، ثم

أشعة، وهكذا دواليك، من فحص إلى آخر ومن غرفة إلى غرفة.

أصرت عليّ المرحومة أخذها للمداوية أم مصعب، لتصرف لها أدوية شعبية، أما والدي فألحّ عليّ أن يرقيها الشيخ بن رشيد بآيات قرآنية.

فكرت طويلًا حين أسرت لي عمتي الكبرى بضرورة كيها لتتحسن صحتها، وتنقلب عافيتها، ولم تكن نيتي زيادة وجعها.

فضفضت على أستاذة هاجر، ولم يدر بخلدي أن تقترح العلاج النفسي، فلقد خبأت ذلك عن الجميع، حتى المقربين مني.

هاجر:

سلوى طالبتي الصغيرة مالت للوحدة، استسلمت للكآبة!! يجب علي الوقوف مع والدتها، اليد الواحدة لا تصفق، الناس للناس، أول شخص خياله جاء في بالي في تلك اللحظة: استشاري علم النفس الشهير.

الزيارة الأولى لسلوى والتي علّقت عليها الآمال، صدمت بحاجتها إلى الأدوية، مع ضرورة مراجعتها لمدينة طبية متكاملة، لعل في الأمر خيرةً، والله المتكفل.

عناد سلوى لم يفاجِئني، فتلك شخصيتها منذ الصغر، فكان لزامًا عليّ الاستمرار مع والدتها مؤازرةً لها ليقضي الله أمرًا كان مفعولًا.

أخو سلوى الشاب: حسان:

تكبرني بأربع سنوات، لكنني منذ الصغر أجد نفسي بمنزلة الأب لها، وكنت بمنزلة وليّ أمرِها، أو قريب من ذلك في كل شيء، محرمها عند القارئ، سائقها للمداوية الشعبية غرب الرياض.

أسعى جاهدًا لأكون عضيدَ والدتي في كل موقف، رغم رهافة قلبي إلا أنه رقيق برقة أخواتي البنات الأربع، تُبكيني دمعة سلوى، ويُوجعني وجعها، حتى الألم إذا غرغر في حلقها يؤلمني.

أمارس عليها قسوتي المفتعلة، كما يطلب مني، فهي عندما تثور بجنون يتحكم بها أهل الأرض كليًا.

بدأنا معها مشوار العلاج النفسي، ولم أتقبله قط.

والد سلوى الأستاذ فهد:

نبّهني أخي على معاناة بنتي الكبرى، كما وبّختني أمّي على

تساهلي في الانتباه لحالة سلوى الصحية.

أنا رجل مشغول، أو متشاغل دومًا، أعمل في سلك التعليم، في أوقات الدوام منشغل بواجبي المهني، أما بقية اليوم، فبين الأصدقاء والمعارف، والتعارف الذي أهواه كثيرًا جدًّا.

أقوم على رعاية أسرتين: الكبرى عائلة سلوى، ولي زوجة أخرى ببيت آخر.

يستهويني السفر خارج البلاد، فالمتعة لي مطلب، والزواج بأكثر من واحدة أباحه الشرع الإسلامي.

مؤمن بحاجة سلوى إلى الرقية، وأن القرآن دواؤها، ولطالَمَا وبّختها لتناول تلك الكمية الهائلة من حبوب العلاج.

اقتباس:
"لن يفهمك إلا اثنان: أحدهم مرّ في حالتك، وآخر يحبك جدًا.."
- نجيب محفوظ.
صوت تنبيه طفيف من الجوال:
سلوى، هذه رسالة من المستشفى: عندك موعدا
أيهما التخصصي للعيون، أو المدينة الطبية؟!
المدينة الطبية موعد بعيادة جديدة.
(وش) بعد، يا ويح قلبي!!
عيادة الطب النفسي، الثلاثاء القادم، الثانية ظهرًا..
سلوى: آخر عمري أنا أروح للطب النفسي، سلامات (وينا) فيه؟!
أمي وهاجر يخيطون الثوب لي بمقاسات من عندهم، و(يبوني) ألبسه على كيفهم!!
يعني: ما خلصنا من دكتور مستشفى المملكة، ولا اختصاصية الحمادي، ولا طبيب دلة..
كلهم فشلتهم، ولا حياة لمن تنادي..
مستحيل أتعالج في الطب النفسي، كل أبوه صغيرًا كان أم كبيرًا..
في الأصل (وش) دخل سعادة الأستاذة هاجر فيني؟!
يعني: تمشي كلمتها عليّ!!
كنت طالبة عندها، وكنت فعلا ماضيًا، والماضي فات، و(اللّي) فات مات..
السيدة نورة:
أزبدت وأرعدت سلوى حين علمت.
ودعوت ربي تمشي الأمور كما أردنا.
كل العيادات السابقة كانت خاصةً، وتحملوا غضبها، وعصبيتها من أجل نقودنا سابقة الدفع،
أتمنى تركز سلوى، وتعرف أن كلّ (اللي) أسويه (عشانها، وعشان) صحتها وسلامتها.
ريم:
أنا موظفة بالمدينة الطبية، وقد حُوّلت لعمل مواعيد سلوى.
طلبت إلي هاجر موعدًا لها في الطب النفسي.
وهنا نحتاج تحويلًا من طبيبها المعالج في عيادة الروماتيزم، ذهبت إليه، وأخبرته بمدى تدهور حالتها النفسية

والعقلية، وأننا بحاجة إلى عرضها على طبيب نفسي..
تفاعل معي، وطلب رقم ملفها الطبي، وكان متفهمًا، وأتم الموضوع على خير..
اقتباس:
مش سامع الموعظة، أصل (المزيكا) عالية، عالية، عالية
♫♫♫
- دنيا وائل.
ممكن تأخذي كل يوم نصف حبة أسبوع، ثم الأسبوع (اللّي) بعده حبة كاملة، وفي الأسبوع الثالث: حبة ونصف، وتستمرين عليها ثلاثة شهور، وتراجعينا بنفس اليوم (اللّي) يسجل لك فيه موظف الاستقبال موعدك..
سلوى، أنت مركّزة (معاي).
- لا مو مركزة، وما أبي أركز أصلًا..
حبيبتي، (عشان) نفسك وصحتك، خالتي ممكن تساعديني.
أبشري (يمه).
لا، لازم هي تقتنع.
(مو) بكيفها، (غصب) عليها.
سلوى:
قابلنا الدكتورة المساعدة مع الطبيب، وهو حضرته ما شرّف..
لا أنكر أنها كانت لطيفةً معانا، (بس كذا لعانة! ما (بغيتها) تعرف.
أمي بارك الله فيها، (مو) معطيتها وجه (اللي بعده).
أسئلتها كانت دقيقة وكثيرة، جاوبت على (اللي) يعجبني، وخليت (اللي) ما يجوز لي لنبع الحنان، وكانت متحمسةً مليون!
أنا كانت مشكلتي: لي فيه دواء على طول؟! وجلست تشرح لي، وما اقتنعت..
مشكلتي كل شيء.
بدايةً لي على طول علاج؟!
العيادة النفسية بكبرها مشكلة..
يقال: التقبّل نصف العلاج..
لم ولن أتقبل..
السيدة نورة:
من بداية موضوع زيارة العيادة النفسية، كانت سلوى

معارضة..
جرّبنا عدة وسائل لتتقبّل دون جدوى..
أشركت إحدى صديقاتها بالموضوع، لتسهل لنا ذلك.
الاختصاصية إيمان:
زارتنا بعيادة الطب النفسي سلوى، والواضح أنها حضرت على مضض.
كنت مساعدةً للدكتور عليّ.
أخذت بعضًا من الوقت لإقناعها، وأنا واثقة تمامًا بعدم اقتناعها.
اقتباس:
"مشكلة معظم الناس هي أنهم يفكرون بأمنياتهم، أو بمخاوفهم، بدلًا من أن يفكروا بعقولهم".
- ويل ديورانت.
دكتور، كم لي أراجع عندك؟! (ليش) ما تحوّلني على السلوكي المعرفي؟
قالت كل ذلك وهي تبكي، ومِن تحت طرحتها التي لفتها على رأسها، ثم غطت بها وجهها، تدخل كومة مناديل تمسح بها عينيها، وتنوح نادبةً حظها بعيادة الطب النفسي.
سلوى:
قرّرت مِن (جد) أطلب إليه تحويلي إلى الجلسات، فمن الممكن أن نخرج بحلٍّ مرضٍ.
وكعادته.. وبروده المعتاد وافق وهو يضحك ضحكة خفيفة، (ودي معطيته) عليها كم كفّ يبرّد حرّتي، ويُطفِئ نار غيظي..
حقيقي أبي أستفيد، كل ثلاثة شهور رايحين جايين، ونطلع صفر اليدين..
المصيبة اكتشفت أنه محولني على دكتور للأسف كل ما أراد أن (يكحلها عماها).
أنا خلقه منفسه، وهذا زادني نفسية.
ننتظر بعد أسبوعين، ونشوف..
الدكتور ثامر:
قبلت بخطًا متثاقلة بمفردها، تتبع الممرضة، بادرتها: كيفك سلوى؟ (ليش) مبهدلة نفسك كذا؟!
تاوبت بتحدٍّ: بخير، يعني: دكتور، عادي أكشف، والحين جاوبت بالإيجاب، تردّدت، لازم نسكر الباب، ثم قامت بعجلة، وهي تغلقه، لم تلاحظ وجود القطعة المثبتة، فأنقذتها

الممرضة.
وجه أنثوي حاصره الحزن، ورسم له الألم ملامح.
(النيرس) آمال:
أحضر هنا بهذا القسم كثيرًا جدًا، وأقابل الأكثر ممن هم على شاكلتها.
صبت كلّ عصبيتها على باب العيادة.
الله هي ما (خلصتش) من الدكتور علي، و(جاية) تفرغ كمان على الدكتور ثامر الفلبان.
اقتباس:
"لكل رغبة حرمان يوازي شدة الحاجة إليها".
- علي يعقوب.
طرقات ثلاث متتالية، وصوتها من خلف باب دورة المياه يتسلسل مخترقًا صوت خرير الماء..
يا سلوى، عجلي، الله يصلحك! خمس دقائق، وبطلع (أجيب) لموزين ما (نبي) نتأخر، موعدكِ الساعة: الثامنة والنصف.
أجفف جسمي، وأتجهز، ومع ربط حبل (جزمتي) اليسار يدق جوالي، أرد: (خلصت).
تجيبني أمي: يا الله!! انزّلي، (أحتريك) بالشارع..
أدخلت جوالي بالشنطة، وبسرعة لففت طرحتي..
ركبنا السيارة، وانطلقت بنا بسرعة: ٨٠ كم
سلوى:
صباح يوم الأحد الباكر، نادت الممرضة المسؤولة على اسمي، حيث كنت في استراحة الانتظار مترقبة، ثم توجهنا معًا للعيادة رقم سبعة، كما أخبرتني، وبناءً على ذلك، فإن عيادة الدكتورة مها تكون بها ذلك اليوم..
لا أتذكر جيدًا متى كان تاريخ ذاك اليوم بالضبط، فهناك معلومة لا تعلمها عني غير مهمة، فلدي مشكلة كبيرة مع النسيان، ومع الأرقام بالذات، مشكلة أكبر، وأكثر مَن يعرفها عني صديقتي: هيفاء ودخلت عند أول معالجة سلوكية لي، تقبلتها، وتعاطيت معها، حيث عرضتني نبع الحنان على عدة دكاترة مختصين في علم النفس في عياداتهم الخاصة قبل أن يفتح لي ملف في المدينة الطبية الحكومية في سنة 2014 دون جدوى..
كانت البداية مبشرة.
سألتني، وأجبت، واستمرّت بطلب التفاصيل، ثم استرسلت، وآخر الموعد طلبتْ نبع الحنان، ودار حوار قصير بينهما،

وانتهى الموعد على خير..
والموعد الثاني كان بعد أسبوعين من تلك الزيارة..
للأسف لم يبدأ ذلك الموعد بخيرٍ، ولم ينتهِ إلى خير..
ونعاود الحضور بعد أسبوعين، ونبدأ في تأدية الواجبات الأسبوعية، والأمور في السليم..
ومِن خبرتي المرضية بوصفي متعالجة بعدة أنواع من العلاج النفسي، فإن ذلك النوع من العلاج النفسي أسهل وأخف وطأة على المريض مِن كل أنواع الطرق العلاجية، بتعرفون (ليش) قلت كذا في طيّات هذا الكتاب..
الممرضة (شين)!!
لأول مرة تقع عيني على مريضة تعاني اعتلالًا بصريًا، فلا في السعودية، ولا في الفلبين تعاملت مع هكذا حالة!!
اتضح لي أنها أول زيارة لتلك الدكتورة، لا بأس عليّ حفظ الاستراحة، لتسليمها لوالدتها كما أظن حال الانتهاء.
لم يدر بيننا حوار، لذا وكما تعوّدت وتعلّمت عليّ التزام الصمت، والقيام بعملي، بعد ربع ساعة بالتمام والكمال طلبت إلي الدكتورة النداء على والدة المريضة، وهنا ينتهي دوري في المقابل ستظهران معًا حال الانتهاء.
الدكتورة مها:
أنا استشارية علم النفس، سألتها: (مين) حولك عندي؟! مِن إجابتها لاحظت توجسها من دكاترة المجال من الرجال، وتلك عقبة في طريقها، تخاف كثيرًا، تعاني القلق الدائم، منغلقة على نفسها، ومتعلقة بوالدتها، ترفض وبشدة تدخل أحدهم بيننا في العملية العلاجية.
لإعاقتها السبب الأول في عدد مِن مشاكلها، كما أني أردت استغلال ذلك لمصلحتها.
السيدة نورة:
مضى الليل في صلاة مختومة بدعوات التيسير والتسهيل، لم أيأس بعد، ولن يتسلل ذلك إلى قلبي، فرحمة الله أوسع..
احترمت رغبتها في الدخول بمفردها، ثم سررت بعد دخولي للعيادة، ووجدتها منسجمة..
فاجأتني الدكتورة بورقة وقلم مستغلة انشغالها، ويا ليتها علمت بدهائها، دوّنت رقمي كما غمزت لي الدكتورة مها بعينها، وكل شيء في سبيل شفاء مهجة قلبي فداء.
اقتباس:
"هناك عقود مِن الزمن لا يجري فيها أي حدث مهم، وهناك

أسابيع تجري فيها أحداث عقود من الزمن".
- فلاديمير لينين.
ممكن أفهم (ليش) ما تأخذين حبوبك؟!
لا (تبينهم) يقولون عني مريضة نفسيًا الحين (وش دزّى) الناس عنك، وعن هوى دارك..
ما راح آخذها، يعني: ما راح آخذها!!
طيب طيب! (بخلي أخوك) يروح معاك، لعل وعسى نطلع بفائدة تذكر.
سلوى:
هذا الموعد الثاني، وقابلت الدكتور اللي هو نفسه فرض عليه العمى إجبارًا..
مو مسموح له يشوف شيء مني، إلا يديني وحركاتها، قدامه وحدة سمراء، نحيفة، ومتغطية بالطرحة،
وتجاوب على (اللي تبي)، وتبكي بعد..
قلت له: إني ما استفدت من الدواء (اللي) ما فكرت أجربه، وكان معه بعض الطلبة مِن البنات والشباب، وحاولوا (فيني) آخذ وأعطي معهم..
وجلسوا يُقنعوني: أن الدواء يساعدني كثيرًا في التخفيف من الأعراض المسيطرة..
وأبدًا لا شيء، غير أن الكلام يطلع مِن أذني اليمين إلى أذني اليسار، وعلى طول خارج الغرفة، واستمرّت كذا لمدة ثلاثة مواعيد متتالية..
الدكتور علي:
دخلت للعيادة، يسحبها أخوها إجبارًا!!..
من ملامح لغة جسدها، واضح جدًّا ترفضني، وترفض المكان كله..
تمنيت لو ألبسوها نقابًا لأستطيع قراءة ما بين عيونها..
بعض المرات كانت تنفجر باكيةً، وذلك يُعبر لي عن مدى غضبها، وفي مرّات يرتفع صوتها عند الإجابة، لتتسلل عصبيتها لكل الموجودين بعنف..
ولم نصل لنقطة التقاء قطا
حسان:
لم أكن يومًا مقتنعًا بالعلاج النفسي، ولم أرَ على أختي أي تحسن، والحقيقة اعتقدت أنه من اختيار الطبيب النفسي المناسب، وحاولت اختيار المناسب لها دون أي جدوى..

المهم، كنا ندور حول قاعدة مفرغة، والله المستعان.
اقتباس:
"ما دام الإنسان قد قرّر أن يُعطي، فليعطِ أفضل ما لديه!".
- إبراهيم نصر الله.
سلوى:
بعدد مرات تكرار إصراري على تغيير طبيبي المعالج: الدكتور ماجد، بقدر إصراره على معرفة السبب، وكل ثلاثة شهور على نفس الموال، إلى أن حل الفرج قريبًا مِن موعدنا، فتفهم ذلك بعد أن حادثته دكتورتي السلوكية، وحولوني إلى طبيبة مختصة بالصحة النفسية للمرأة..
المضحك في الموعد الأول عند الدكتورة الجديدة صار عندها إجازة اضطرارية، وأمسك العيادة الدكتور ماجد نفسه، وكأنك (يا أبو زيد ما غزيت!)..
بعد أن انتقلت إلى الدكتورة لمياء، وبعد كم شهر غيّرت الأدوية، ومن جهتي حاولت تقبلها نوعًا ما، كما أنني (تنوّمت) ثلاث مرّات في مصحتين نفسيتين مختلفتين على مدار خمس سنوات وزيادة، وتعالجت بنوعين جديدين من العلاج السلوكي: الأول: الديناميكي، والثاني: البين شخصي.
واستخدمت جميع أدوية الطب النفسي هناك..
مرّات أتحسن كثيرًا، حتى إنني أفكر بمناقشة طبيبتي في ترك الدواء إلى الأبد، ومرات كثيرة جدًا تزداد حالتي سوءًا، حتى إني أشك في نفسي: هل أنا أتناول علاجاتي كاملة؟! هل آخذها بانتظام؟! وبنفس الكمية المطلوبة..
انتكاساتي المتكررة ترهقني، تزيدني وجعًا على وجع، وألما إلى ألم..
وكم أجد نفسي لا أطيقني، (مو شيء) سهل، مستشفى يعدُّ من المدن الطبية المتطورة، خلصت كل أدويتهم، ثم أفضل طبيبةٍ على مستوى المملكة، تقف عاجزةً أمام اضطراب مرضك..
الدكتور علي:
المريضة سلوى لم تتقبلني طبيبا معالجا لحالتها..
حاولت كثيرًا دون جدوى..
ثم حولتها لطبيبة كما أرادت، فقط لتسير الخطة العلاجية..
فقد كنت أشك في تناولها الأدوية.
الدكتورة لمياء:
سلوى تراجع في العيادة مِن سنة 2018م.

كانت متضايقةً مِن تأثير الأدوية، (بروح) مضطربة، ومزاج متعكر للغاية..
بعد التعديل على الخطة الدوائية لاحظت الفرق بعد أن صارت تداوم على أدويتها..
تحسنت مع بعض الطرق في العلاج بالكلام..
وفي عدة مرات مِن انتكاستها كنت أردد لها: أن لكل جواد كبوة..
اقتباس:
"عندما يتعلق الأمر بالأحاسيس، مثل: الجوع، والعطش، والإحساس بالألم، فإن الجرذ يكون مثله مثل الخنزير، مثل الكلب، مثل الفتى".
- إنغريد نيوكيرك.
في ساحة الانتظار المقابلة للممر السادس جاءت الدكتورة مها، فوقفت سلوى تتقدمها العصا البيضاء، وتلملم حاجياتها استعدادًا لتصطحبها الدكتورة للعيادة المعتادة.

سلوى:
تعجبني طريقة تعامل الدكتورة، بالمقابل أبغض طريقة عقابها معي، وللأسف يزيد الطين بلةً حتى إنه صنع سلمًا من الكذب لديّ، وبدلًا من أن أسير في طريق التشافي، تعثرت مرارًا وتكرارًا، حتى لم يعد لحضوري المواعيد أي فائدة، والحمد لله طبيبتي نبيهة، لعل الموضوع يُحل بطريقة مريحة للطرفين..
الدكتورة مها:
تفاجأت لَمّا وصلت باحة الانتظار بجاهزيتها، سألتها: كيف عرفت أني (جاية) آخذك، بعفوية ردّت: صرت أعرف صوت كعب حذائك، يعني: ذكية يا سلوى، لَمّا (تبغين) فقط..
وفي نهاية الجلسة أخبرتها: لو ما (تجيبي أخوك) معاك، ما له (داعي تجين)، فاهمة؟!
السيدة نورة:
أعرف قد (أيش) هي متضايقة مِن الطريقة (هذي، واللي) مضايقها أكثر تدخلي طرفًا ثالثًا، للحد مِن عادتها تلك، والتي تجلب لها المزيد من المشاكل..

اقتباس:
"أكثر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان في حياته، كانت نتيجة لمواقف كان من الواجب فيها أن يقول: لا.. فقال: نعم!".
- خالد المنيف.
ممكن تنتظرين (بزا شوي)، أحتاج إلى أن أتكلم مع حسان.
حاضر دكتورة مها.

سلوى:
من ضمن الخطة العلاجية مع الدكتورة مها: مقابلة أفراد أسرتي الصغيرة، فلقد قابلت أمي، وجلست معها أكثر من مرة..
وتمضي الأيام بالرتابة المعتادة، موعد كل أسبوعين عند نفس الدكتورة لجلسات سلوكية، وموعد آخر كل ثلاثة أشهر مع الدكتورة المتخصصة بالعلاج الدوائي..
تحسنت كثيرًا -ولله الحمد- بداية بعلاقتي مع إخوتي..
ولعل الدكتورة هذه المرة قد استدعت أخي لقياس مدى التحسن؛
لأنه بداية الانطلاقة في عالم التعافي..
كعادتي تردّدت في حضور أخي مقابلة الدكتورة، لا لشيء، (بس كذا عباطة..)
واصطحبني أخي لعيادة سبعة، ممر ستة..
الدكتورة مها:
أصررتْ على تواجد أخي سلوى للحضور معها في إحدى جلساتها..
حضرت سلوى ذات مرة في أحد المواعيد..
رأيت أخاها يكبرها لا بيولوجيًا، بل يكبرها عقلًا وحكمةً..
رأيته أبًا حنونًا، وأخًا سندًا..
تناقشنا في مواضيع كثيرة تصب في مصلحتها..

حسان:
أخبرتني سلوى باكرًا عن حضوري الموعد..
طمأنتها بموافقتي..
سعيد بالتقدم والتطور الذي تحرزه سلوى بعد الجلسات، ثم انطلقت بهمة ونشاط..
أما مقابلة الدكتورة، فقد مرّت بسلام، وقُضِي الأمر..

اقتباس:
"النظام وهم، فما هو طبيعي بالنسبة للعنكبوت، هو فوضى

بالنسبة للذبابة".

- تشارلز آدامز.

سلوى عندك موعد الأسبوع (مو) القادم (اللي) بعده.

(تكفين) دكتورة، أعتقيني لوجه الله هذه المرة.

(بطلي دلع، وجيبي) معك التزامات واجبك المنزلي..

يوه.. ما فيه فكة يعني..!!!

بصوت مرتفع كعادتها الجهورية، فالكل يعرف الدكتورة مها عند وجودها في الممر بصوتها..

تمد يدها لتلتقطها يدي، فتشد قبضتها عليها، ونعود سائرين لتسلم مريضتها المشاكسة لوالدتها..

سلوى:

الجلسات السلوكية لم تكن بتلك السهولة علي، بل لم تكن سهلة حتى على أسرتي، فوالدتي ترافقني ذهابًا وإيابًا كل إشراقة شمس صباح يوم الأحد، مرةً كل أسبوعين، ومرات يتطلب الموضوع كل أسبوع، والأصعب حين يكون الموعد موعدًا إضافيًا بلا ساعة معينة، فنحن مرهونون بوقت المرضى حين ينفذون، فالأولوية لساعة موعدهم..

كنا نخرج في حرارة الصيف للبحث عن سيارة أجرة قبل وجود التطبيقات التي أراحت الشعب، وفي صقيع الشتاء، ولم يكن وقتها لدينا سائق خاص..

ناهيك عن ساعات الانتظار البطيئة الدوران..

فترتها كان يتوجب على أمي، أو أخي الحضور للعيادة، ومشاركتنا بعض الجلسات، وفي مرات كثيرة لقياس مدى الأثر..

والحق يقال، فعائلتي حريصة كل الحرص على مواعيدي كافة في جميع العيادات في المستشفى، حتى بعد أن صار الموعد بعد ذلك كل ثلاثة أشهر..

وبعد عدة انتكاسات متوالية، وقرار الطبيبة الدوائي.

الدكتورة مها:

في طريقة العلاج مع سلوى كان قانون الحزم والقوة مهمًا معها، وذلك بوصية من والدتها..

كان التلاعب واللّف والدوران من طباعها، لكن تبقى مجتهدةً وحريصةً، وأهم شيء استجابتها للأدوية، فهي جزء لا يتجزأ من دورتنا العلاجية..

ناصر:

أنا موظف استقبال في أول مكتب في الدور الرابع، تمرّ

عليّ في كل زيارة لمواعيدها أولًا لتسجيل حضورها للعيادة، وبعد ساعتين، أو ثلاث لحجز موعد جديد في النظام..

أتشرف بتقديم خدمة المساعدة لها، فوالدتها تمطرني بسيل من الدعوات..

تتعمّد مراوغتي، فالدكتورة مسجلة الموعد بعد أسبوع من اليوم، وهي تصرّ أن أسجل لها بعد أسبوعين، ما يضطرني للتواصل مع الدكتورة، وفي آخر مرة قالت الدكتورة بحزم: ناصر، سَجِّل لها دائمًا على ما طلبت، أنا وليس ما ترغب سعادتها!!

الله يشفيها أول مراجع طرأ ببالي بعد تحديث نظام عمل المواعيد مِن جهاز الدكتور في العيادة تماشيًا مع الأنظمة الجديدة في المشفى لسنة 2022م.

اقتباس:

"سَتُدرِك في وقتٍ متأخّر من الحياة أنّ معظم المعارك التي خضتها لم تكُن سوى أحداث هامشيّة، أشغلتك عن حياتك الحقيقية..".

- غازي القصيبي.

عيد الفطر المبارك

تجهزنا بأحلى الملابس الزاهية، والحلي المرصعة، تزينت بالأخضر التفاحي.

كعادتي عايدت جدتي الوحيدة في صباح ذلك العيد، وجعلت حضوري مفاجأةً لها، سلوى جدتك (جت، روحي) المجلس الصغير، سَلِمِي عليها، أمسكت بيد أختي الوسطى، دخلت بي، وكانت أبهى مفاجأة لجدتي الجميلة.

احتضنتني بود، ثم عاتبتني برقة، (ورا) ما (علمتيني) أنك (بتجين)؟! ضحكت بمكر، ولا يهمك (جديدة) عندي لك سرّ خاص، والتقطت أذنها: أبشرك، (بروح) بكرة لعيد الديرة..

(نشوفك) على خير بكرة..

سلوى:

قبل البداية.

لقد نشأت في عائلة تعتمد على تربية الإجبار، واستخدام الترهيب والترغيب، فتكوّنت لديّ شخصية منصاعة..

صحيح أن العناد يتلبسني، لكن كان بخجل تقريبًا..

وكلنا نعرف طبيعة العلاج السلوكي المعرفي، هناك واجبات، وعليها يترتب العقاب، كنت متأسفةً لحالي كثيرًا جدًا، فأمي وبالاشتراك مع الدكتورة قررتا نوعية العقاب، صح سألوني،

(بس) رضخت بعصبية..
لا أنكر تطوري الملحوظ في أمور كثيرة، لكني أنا والواجبات في حرب كبيرة، وحرب العقاب أكبر، ومن حرب لحرب كانت جلساتي.. ومستمرون رغم تقدمي على مضض..
أتذكر جيدًا أول اجتماع عيد، كان لي بعد تلك الفترة العلاجية..
أول عيد أتجهز له وأحضره بعد غياب ما يقارب الخمس سنوات..
تجمّلت، واستعديت يا الله، كيف هذا الجمال (ويني) عن هذا الفرح والإنس؟؟ ضحكة طفل، وحناء جدة، وحلوى عم، وعيدية خالة..
كنتُ حارمةً نفسي كل (هذه) الفعاليات..
وأروح مع عائلتي ثاني يوم للديرة، وفعاليات شائقة مختلفة تمامًا..
تلك أعظم حسنات العلاج السلوكي، لا يمكن أن أتناساها، أو أنساها أبد الدهر..
ذلك العيد بالذات عرفت فيه قيمة صبري واجتهادي..
طعم نجاحي تذوقته مع حلوى العيد، ولمسته بفرحة جدتي حين فاجأتها بدخولي مجلس المعايدة..
حسان:
سعيد بالتطورات المفرحة، العيد في خاطري عيدان، حين علمت بذهابها معنا بكل ما أوتيت، رتبت الرحلة لتكون لها أكثر راحة، بداية بمكانها في السيارة، ثم الأهم غرفة المبيت، رغم تحسنها إلا أن خوفي عليها لا يزال يرفرف.
العيد فرحة، والكل محتفل..
هيا:
فرحت بحضور ابنة عمتي للمعايدة الكبيرة والخاصة بعائلتنا، طلبت الجلوس بجانبي، ولم أمانع، فهي من قبل صديقتي رغم الفارق الكبير بيننا في السن العُمري، إلا أن القلوب تآلفت، والعقول اندمجت..
أفرح من أجلها، مرضها بنى حاجزًا كبيرًا لتفكك العلاقة، إلا أن رابطة ذوي القربى تبقى وثيقة..
اقتباس:
"وجود الكتاب إلى جانبي، يعني: أنني قلّلتُ مِن نسبة الإصابة بمرض الوحدة، أو الاكتِئاب".
- أيمن العتوم.

كنت مختبئة في وسادتي لأكتم صوت أنين بكائي.. تكشفني أمي كعادتها (وش) قلت (مو كذا).. ما ينفع.. تعالي معنا في الصالة..

(يمه) والله ما أقدر!!

(شوفيني حطيت) لك ذرة مملحة، تعالي كلي منها عشان (تصحصحين)..

سلوى:

بعد ثلاث لقم حضرت أمي مشهد الاستفراغ الذي ما انفك من خمس ساعات..

سلوى، الاكتئاب شبح يزورني دومًا، لعل كلمة شبح هي أقرب وصف له، فالشبح مثل الخيال موجود، ولا يبصره الآخر..

هو ضيف ثقيل الحضور، زيارته غير مرغوب فيها..

هل تصدق؟

نكون في اجتماع نهاية الأسبوع، نضحك، ونمرح، ثم نرسم معًا، متوشحةً لباس الأصفر لباسًا ولونًا للوحتي الفنية، وأشع بهجةً لقلوب الأخريات..

ثم في موعد عيادة رقم سبعة في يوم الإثنين من الأسبوع التالي، أنا فيها منفجرة بالبكاء، ضعيفة الحيلة، منقطعة الوسيلة..

أشعر أني بغرفة يخنقها الغاز، وأحاول جاهدةً الهروب منه يمنةً ويسرةً، لكنه يصرّ على الالتفاف حولي من كل جهة، لا ماء دموع بكائي ينجيني، ولا صرخات فشل فكرة انتحاري تنقذني..

هو يوصد إحكام أغلاله عليّ بالأسر، حتى حبوب الاكتئاب ذات الخمسين بعد المائة لم تنجح في انتشالي من قضبانه المحكمة الإغلاق..

يصر على زيارتي كل ليلة، يشاركني سريري الوردي، يشاطرني مخدتي ذات الريش الناعم، حتى لحافي الدافئ، أجده منسلًا قبلي بداخله..

لم أفلح حين أشعل شمعتي الفوّاحة بطرد ظلمته المطبقة، حتى حين أسعى جاهدةً للقيام من راحة سريري، لتتحسس يداي نافذتي، بعد أن أزيح ستارتها عن الشمال قليلًا، واليسار أكثر بقليل، فضوء شمس الرياض الحارة بخيوطها المشرقة تقف عاجزةً أمام ظلمته البغيضة..

أخبروني أن وجود ذلك النوع من النباتات داخل الغرفة

يساعد على الراحة والاسترخاء، وما علموا بأن غرفتي تعجُّ بكلِّ أنواع النباتات الداخلية أكثر من حروف الاكتئاب..

بقيت عاجزةً، أضغط على عيني اليسرى لتحاول ببقايا إبصارها المتشتت البحث عن نقطة أمل بيضاء اللون في جدراني السوداء الأربعة، سوادها معتم كسوادِ عباءتي التي تصرّ أمي على عدم تغييره إلى أي لون آخر، حتى ما أعانيه مِن الاكتئاب يصرّ مثل ما أمي تصر..

معه أنا في دائرة بدايتها بالحزن، ثم البكاء، ثم الأفكار السلبية، ونختم بالانتحار، وتظل دائرتي تدور وتدور دون جدوى، أو بالأحرى أي جديد..

جرّبت عدة أنواع من سواد الظلمة: ظلام الليل في طلعتنا البرية، والتي تجاوزنا وقت ما بعد العشاء، ذلك اليوم الشتوي، وظلام غرفة العلية حين عُوقبت في الصغر، وظلام غرفة النوم ليلًا قبل أن أقتني (أبجورتي) الطويلة بالجانب الأيسر من السرير، كذلك ظلمة العمى بعد أن فقدت الإبصار كليًا في عيني اليمنى قبل أكثر من سبع سنوات، ورغم كمية الألم في آخر ظلمة، إلا أن ظلمة الاكتئاب مخيفة ومروعة، تجبرني دومًا على ارتداء السواد حتى إنه فضّل نظارة خاصة، لذلك نحاربه بالدواء والجلسات..

سوسن:

أخيرًا اقتنعت أمي بأن نودي (نزسل) أختي للطوارئ.

(روشتها) وجهزتها..

وقبل ما ننزل، قلت لها: اصبري، (بجيب) لك عربية، وأخبرت قسم الطوارئ أن أختي تعاني مرضًا مزمنًا، واضطرابات نفسية حادة..

هي نفس المدينة الطبية التي تراجع بها في كل مرة..

بدأت بالصراخ، وصارت كعصفور فتح قفصه بغرفة مغلقة، يحاول الخروج، ولم يجد حيلةً إلا بالصراخ، ونفض أجنحته، فتساقط جل ريشه..

دكتور الطوارئ:

من الجيد أن أخت سلوى حدثتنا مسبقًا عن كامل وضعها الصحي والنفسي..

فلقد استنتجنا أنها تمرّ بانتكاسة جديدة، مع زيادة في بعض الأعراض..

اقتباس:
"قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: {لا يجتمع الإيمان و الكفر في قلب امرئ ولا يجتمع الصدق ولا الكذب جميعاً ولا تجتمع الخيانة و الأمانة جميعاً}".
- نبينا محمد صلى الله عليه و سلم.

سلوى (ليش) يا مشاغبة طالعة من غرفتك..
مليت يا دكتورة، والله مليت..
مِن قدك! غرفة كبيرة..
وجه خير أنت عليّ، كل مرة أكون ضمن غرف الأطفال..
النيرس (الممرضة) تطرق الباب، وتهم بالدخول..
وتدخل في نقاش طبي مطوّل..
تدرين سلوى أنها تمدح تطور حالتك..

سلوى:
يستغرب الآخرون من تجاوزي مرحلة الخوف مِن الإبر، سحب دم، أو جرعة دوائية، بل مرات حتى الطاقم الطبي يتعجب من ذلك، كنت أخاف، ثم اعتدت عليه، وبخطوات تجاوزته..

بدايتي بإبرة التحليل في المختبر الطبي، وفي فترة من حياتي المرضية كنت أتلقى جرعة وريدية، تخص متلازمتي المزمنة، طبعًا كل (الأكشنات) تصير مثلي، مثل كل الناس..

يعني: كل ثلاثة أسابيع إبرتان: وحدة قبل يوم سحب دم للتحليل، والثانية للجرعة الوريدية، وخذ لك من (الدوشة)..

كان موعدي في عيادة عناية اليوم الواحد حضوريًا يتجاوز الاثنتي عشرة ساعة، لذلك فكل مَن يرافقني يعلن اعتزاله التام من القيام بواجب المرافقة، حتى مَن أستأجرهم لذلك، فرضيت بالذهاب مضطرةً بمفردي للأبد.. تزامن ذلك مع جلساتي السلوكية، وعرفت معالجتي بذلك، ولم تقصر معي، وساعدتني بالأزمة..

لدرجة أنها يومًا ما حضرت معي ساعة من ذلك، وسَعت جاهدةً لحل تلك الأزمة، وطبقنا معًا ما ناقشناه مِن حلول وأساليب في العيادة، وذلك كان له بالغ الأثر في تجاوبي مع لحظات الإبر أينما كانت، وكيف كان شكلها..

ومَن أجبر على الاعتياد رغم ذلك كله رضي أم أبى..

حتى الإبر النفسية المهدئة، والتي آخذها للضرورة القصوى في طوارئ مجمع الصحة النفسية، صارت كوخز شوكة فاكهة برشوم الطائف الصيفي..

الدكتورة مها:
في كل مرة يُسجل لها الطاقم الطبي ملاحظة في عيادة اليوم الواحد..
تعاني خوفا وقلقا يلازمانها طوال وقت الموعد..
وددت هذه المرة أن يكون الحل تطبيقًا عمليًا..
عرفت منها يوم الموعد ووقته، فمن حلاوة حظنا: أن ذلك اليوم دوام مكتبي، فوجدتها فرصة لتدريبها، وبالمقابل تتقنه.
داليا:
أعرف سلوى مِن زمن قديم، فهي تراجع نفس القسم الذي أدير فيه إدارة التمريض.. كانت متقلبة المزاج، لكن ابتسامتها دومًا لا تغادر محيّاها..
عند العاشرة أخبرتني ممرضتها المشرفة على حالتها بوجود دكتورة علم النفس بغرفتها، فذهبت لأطمئن عليها..
اقتباس:
"الفيزيائي يبحث عن أسباب الأشياء، ولكن هذا لا يعني بالضرورة: أن هناك أسبابًا في كل مكان. يجوز للرجل أن يبحث عن الذهب، ولكن هذا لا يعني أن الذهب موجود في كل مكان، إذا وجد الذهب، فحظه جيد، وإن لم يجده، فحظه سيئ".
- برتراند راسل.
الساعة الحادية عشرة وأربعون دقيقة.
الدكتورة المساعدة تغادر العيادة لطلب الدكتورة لمياء..
سلوى، ممكن أن تسمحي لي بعد إجازة العيد أن أبدأ معك طريقة أخرى في العلاج..
سلوى بصوت مليء بالبكاء: إيه إذا (بيخليني) أصير أفضل..
تمام (بعطيك) موعدًا معي في أقرب فرصة..
سلوى:
كنت متعبةً، وزاد تعبي أكثر في إجازة عيد الأضحى المعتادة.. وكان لي موعد مع الدكتورة مها من قبل، وما كانت ترضى أن أكون ضعيفةً بهذه الصورة، (بس) مليت أكون أحسن وحدة، مليت أكون قدوتهم في الضحك والاستبشار، مليت (أدوس) على وجعي من أجلهم، ثم أمضي الليل كله أتألم بمفردي..
هناك وجع (فيني) كبير، لم يلتئم بعد..
وعندي ألم كتير لم يغسله المطر كله..

لكني لم أعتد إلا على طريقة الدكتورة مها في العلاج السلوكي الكلامي، فتصرفت بتهور، زاد الطين بلةً.

الدكتورة لمياء:

وضع سلوى (مو بس) يحتاج تغييرًا، أو تعديلًا في الأدوية، ضروري أن أبدأ معها في العلاج الديناميكي

ومن خبرتي الطويلة في هذا المجال، فإنه سيساعدها في تخطي الكثير، وسيزيدها قوةً..

لاحظت خوفًا ممزوجًا بتردد ينمُّ عن تعلق المريضة بالدكتورة مها، وذلك بعدما أرسلت لي (فويس) صوتي محول عبر (الواتس أب) يظهر ذعر سلوى..

الدكتورة مها:

آخر يوم لنا في الدوام، وبينما أتصفح (الواتس أب) وجدت لسلوى رسالةً تخبرني بعزم الدكتورة لمياء على تغيير طريقة العلاج..

ومن المعروف إذا بدأت سلوى بالعلاج الديناميكي، فستتوقف مراجعاتها الدورية معي، ولا أستطيع الحكم حتى أستمع إلى كلا الطرفين..

اقتباس:

"التعافي للشجعان، والشجاعة ليست في عدم الخوف، وإنما في اتخاذ القرار، وفعل الفعل رغم الخوف.. أن تقدم على الأمر، ورجلاك ترتعشان وقلبك يرتعد، ولكنك تفعلها.."

- عماد رشاد عثمان.

عند (كاونتر) الاستقبال:

ممكن لو تكرمت أن تسجل لي حضوري في الجهاز..

(ليش) ما تعرف؟ تعالي أساعدك، لَمّا تجي كلّ مرة تعمليه بنفسك..

شكرًا، (بس) نظري أبدًا ما يساعدني..

ولا يهمك هذا (التكت) بين يديك.

(روحي) ممرستة، هل تحتاجين إلى أن أوصلك؟!

لا، شكرًا..

سلوى:

اليوم عندي موعد مع الدكتورة لمياء، ومثل ما طلبت سنبدأ جلسات بعيدًا عن الدواء، إلا إذا لزم الأمر..

دخلت عيادة الخميس.

شرحت لي الدكتورة ماهية الطريقة العلاجية، والهدف

منها..
تقبلت الفكرة، وسألتها عن الدكتورة مها..
فردّت: سلوى، أنت بهذا الوضع مثل الطفل (اللي) تُطلق أمه من أبيه، كل واحد (يبيه) يعيش معه..
عمومًا بعد هذا كله، القرار راجع لكِ..
صراحةً أنا محتارة، وحاولت أبحث عنه بالنت، (شوي) الموضوع صعب، ولقيت عنه القليل في العم (جوجل)..
على كاهلي حمل ثقيل ثقيل جدًا..
تائهة ومحتارة..
الشيء (اللي) عرفته أني إذا حسمت أمري بتكون مراجعاتي دورية، بمعدل يوم واحد من كل أسبوع..
الدكتورة لمياء:
ما زلت أشعر بعمق مدى أهمية ذلك العلاج الكلامي لها..
بدا الموضوع صعبًا عليها، وبدأت مترددةً ومحتارةً وبين مدّ وجزر..
ويتضح أن لقراراتها الشخصية صعوبةً بالغةً في اتخاذ الأصلح لها..
طلبت إلي مشاركة والدتها في ذلك..
رحبت بالفكرة، وأيّدتها..
السيدة نورة:
حضرت كما طُلِب إلي، واستمعت لِمَا شُرِح لي، وانفطر قلبي على كبرى بناتي، ورجوت الله أن يُسدد خطاها..
ولا مانع من التجربة، ليقضي الله أمرًا كان مفعولًا..

اقتباس:
"ليس الناس بوجودهم، بل بقلوبهم..".
- جبران خليل جبران.
سلوى! سلوى!..
الممرضة تنادي على مريضة الدكتورة لمياء..
أنا (جاية).
مرحبًا سلوى، عاملة (إيه)؟!
عادي يا سلوى، يشوفك الدكتور المساعد للدكتورة، (أصلو) الدكتورة لمياء مشغولة مع اختبارات الطلاب (دولَا)..
(إيه) عادي.
سلوى:
لاحظت (أنه فيه شوية ربشة) في الممر، والمراجعون يتكلمون، ومتذمرون، استغربت، (بس) ما سألت، أخذتني زمزم كالعادة للفحص الأولي، ولَمَّا (خلصت)، قالت: ارتاحي بالاستراحة، ستنادي عليك آمال، وآمال أخذتني لآخر عيادة بالممر على يدي اليمين.
دخلت وفجأةً لقيتني مضيعة كرسيي، المكان شوي متغيّر عطول، سألت: وين أجلس؟ بنبرة مرتاعة..
ما قصّر الدكتور، وجّهني لمرادي..
بدأت الدكتورة تُعرفني بنفسها..
طبعًا أنا هذه المرة (جاية) مراجعة لموعدي السابق بثلاثة أسابيع، وآخذ الدواء الجديد للذهن، بهدف السيطرة على القلق والأرق..
سألوني: كيف حاسة؟
أجبتهم: أني أحسن، وفي تحسّن..
أحببت طريقة الدكتورة يوم أن قالت: أنا ما أعرف عنك شيئًا، عرفينا بنفسك وبحالك..
وانطلقنا في كل ما اعتدنا عليه في كل موعد..
توقفنا عند نقطة الهوايات، وقلت لها: أحب الكتابة، وأفرغ مرات عديدة فيها بعضًا من طاقتي،
وعلى أساس أني (مخبئة) موضوع الشروع في التحضير لهذا الإصدارا
الاختصاصية سمية:
سلوى كانت مشروع تقدمي في التحصيل..
استعددت لدخولها.

كانت منطلقة ومستعدة كذلك، ولم تتحرج من طلبها للعثور على الكرسي.

لم تعترض على أي شيء طلبته إليها.

بداية سألتها عن أسماء أدويتها، وكم جرعة تتناول في العادة؟

ردّت وهي منشغلة في حقيبتها أعرفها بالشكل، (مو) بالاسم، لاحظت زيادة في ارتجاف أطرافها فبادر الدكتور إبراهيم بتهدئتها، أخرجت مجموعة الأدوية، وبدأت بدواء تلو الآخر..

كان عليّ أن أخبر الدكتورة لمياء بشرح وجيز لكامل الحالة..

أخبرتني أنها متوترة بعض الشيء لسفر والدتها القصير، وأنها تتدرب على الانفصال عنها تدريجيًا، وهي ترى أنها تخلصت من خوفها كثيرًا..

الدكتور إبراهيم:

مبدئيًا ظننت ارتعاش سلوى مهابة من العيادة، أو منا نحن المتدربين..!!

ركزت أكثر شيء على مشكلة النظر والتركيز..

حاولت جاهدة سلوى أن تشرح لي بعضًا من ذلك..

سألتها: مع من تتابعين من الأطباء هنا بالمشفى؟

أجابت وهي مرتاحة وحين سألتها عن العيون، غصت بحلقها عبرة، ثم دارتها، وأجابت: لديّ تقرير يثبت وصول المرض الذي دمر بصرها حتى آخر مراحلة..

أثبتت مدى تقدم حالتها النفسية..

غادرت العيادة وهي مستبشرة حين أخبرتها أن الدكتورة لمياء قد قالت: إنها في تطور، وأنها مبسوطة منها.

اقتباس:

"يجب أن يُحيّرك المرض النفسي دائمًا. الأمر الأكثر إثارة لرعبي إذا أصبحت مريضًا نفسيًا، هو أن تتخذ موقفًا منطقيًا [عقلانيًا]؛ أي: أن تعدّه أمرًا مفروغًا منه أنني على ضلالة".

- لُدفيغ فيتجنشتاين.

في حديقة الحي كعادتهن يوم الإثنين مجموعة من الجارات مجتمعات لتناول التمرات.. المرطبات، مع أذان المسجد المجاور لصلاة المغرب، وهن يرتشفن القهوة السعودية..

ألححت على سلوى وأختها هيفاء لمرافقتنا هذا اليوم بجوه

العليل..
سلوى أنا والأمل كأرجوحة أدفعه للأمام بصبري ويجرني للوراء بألمي..
أهرب من منزلي لأتنزه في حديقة التفاؤل، وأركض محتضنة تلك المحبوبة أرجوحتي..
مضطربة أنت يا روحي في كل شيء، حتى مع الأرجوحة!!
لا أعلم لماذا؟ ربما لأن الوجع يطاردني كل مرة..
لا بأس، ربما في الزيارة القادمة سنتناغم مع بعضنا بعضا..
أفتح كلتا يدي، وأركض بين نفحات الهواء؛ لتتسلل خيوط غروب الشمس..
وتحدث المعجزة، حمامة بيضاء بريش ناعم تستقر على عاتقي، وتهمس: سلوى! أنت محتاجة إلى جلسة معها بحديث صريح لأجل نفسك المتعبة.. كفاك تلميعًا وتجميلًا، لكي يشعر الجميع أنك بخير..
أمسَحُ دمعتي بباطن يدي اليُسرى، وأهرب مسرعةً لأدخل منزلي، لكنها بقيت متشبثةً، وبلهجة صارمة عاتبتني: إلى متى هذا الكبرياء..؟!!
أدخل متوجسة، ولغرفتي متوجهة، ولمضجعي قاصدة، ثم لوسادتي محتضنة، وبين دبدوبي غارقة بالبكاء، كأني غارقة في نهر من الدموع..
هيفاء:
بعد أن أتقنت أساسيات قيادة عجلة السيارة، كنت أنا من آخذ والدتي مع أختي للحديقة لتفطر صيام التطوع مع جاراتها المحبوبات..
لاحظت شرود أختي الطويل، ثم تململت.. يبدو أنها تضايقت، فبنات الجيران لم تحضر من أي عائلة واحدة منهن، لنتسلى معًا..
طلبت إلي اصطحابها للعبتها المحبوبة، وفي الوقت نفسه أسررت لها: لما يحين موعد الظلام (بنروح لباسكن روبنز)، أنت تدفعين (حق الآيسكريم) لي ولك، وأنا أسوق فيك..
حمامة السلام:
حمامة بيضاء، خلقني الله أحوم بين الفينة والأخرى كوحي أسرّ لسلوى بأسرار رهيبة، في أحايين كثيرة أغلب وسواس أفكارها القهري، وربما يغلبني في مرات أخرى..
كبياض قلبها (يكتسيني) لوني الكامل.
فطرة الحياة تجبرني ألّا أظهر لها إلا نهارًا..

معظم أفكاري أفكارها البريئة المعطاءة..
يرسلني ربنا دومًا لأهدئ مِن روعها، لكن اضطرابها النفسي يعمي بصيرتها..!!
أود التعلق بكتفها، وأجعله منزلًا أستقر فيه لأجلها..

اقتباس:
"سمائي ملبدة بالغيوم جدًا، ولكن الشمس ستشرق، أعرف أن ألمي سيتوقف يومًا ما".
- أحمد خيري العمري.

يعني أنت (مو) شريرة يا بنتي فهمت الحين؟!
والله ما كنت أعرف..
(أيوه) فهمت..

سلوى:
لطالما اعتقدت أن اضطراباتي النفسية قد صنعت مني فتاة شريرة!! مع كامل مجتمعي، تمامًا كبلوط وعلقم في فيلم الكرتون: مدينة النخيل.
الناس ما يحبوني، تلك تنعتني بألفاظ سوقية، والأخرى بألفاظ غريبة..
حساسة جدًا.
متهورة بصورة مزعجة..
عصبيتي هي من تتحكم (فيني).
أشعر بالذنب تجاه أي عمل، أو شعور اقترفته..
التفكير المشوّش، وضعف القدرة على التركيز.. كل ذلك كان يقودني للعزلة والانفراد.. بعيدًا عن الجميع..
فالشرير الذي بداخلي! يعلو على التركيز الذي بداخلي!!
كان النقاش مع الدكتورة لمياء كفيلًا بتصحيح ذلك المعتقد، وطمس معالمه.

الدكتورة مها:
في أولى جلساتي العلاجية مع سلوى بعد كل أمر سلبي منها.. تنسب لذاتها الشر..
كلما حاولت النقاش معها في ذلك تتهرب بطريقة عجيبة! وتختم الجلسة دون فائدة..

الدكتورة لمياء:
تفتقد سلوى الثقة بنفسها، وهذا أكبر سلوك يجب عليها الانتباه له، وفك لغز الشريرة هذه لم يكن ذلك بالصعب، ولم نحتج إلى كثير من الوقت، فلقد اتفقنا ألّا تنسب لنفسها إلا ما

هو لطيف وإيجابي.. فهذا يكسبها تعزيزًا كبيرًا لثقتها بنفسها..
اقتباس:
"رغبتك في امتلاك الأشياء هي ما يسبّب لك القلق، والسعادة لحظات، وليست دائمة".
- وعد المحيا.
.والدتي في العيادة بطلب من الدكتورة مها
وأنا منتظرة في عيادة أخرى فارغة لا يوجد فيها أحد..
خرجت الدكتورة تنادي عليّ: سلوى! سلوى!..
في هذه الأثناء أضعت رفيقتي الأنيقة، العصا البيضاء، وبدأت أبحث عنها كالمجنونة!..
وبصوت عالٍ: ماما! وين راحت، وتفاعل الجميع معي للبحث عنها..
سلوى:
(دولاب) القلق.
حاول العلاج السلوكي حلّ معظم مشاكلي البسيطة.. أفلح مشكورًا في حل الخارجي منها..
عدت بعدها لممارسة حياتي بصورة طبيعية قدر الإمكان..
إنني شخصية قلقة! يحاصرها ذلك الشبح: القلق.. متى يكون؟! وكيف يكون؟ ثم لمَ يكون كذا! ولِمَ لم يكن كذا؟!
تتذكرون طاحونة قرية أفلام الكرتون اللي يسمونها: (الدولاب).. تقريبًا هذا أقرب تشبيه لاضطراب القلق عندي..
تماما هذا (الدولاب) طوال وقته شغال بفعلٍ فاعل، أو من دون.. والطامة الكبرى حتى لو تعطل، فحتى الهواء الخفيف يساعد في إعادة الدوران، وهكذا أنا سائرة بدواء أو من دونه.. حتى لو ساعدت بعض الأدوية في تخفيفه، إلا أنها وقتية، ولم ينتج عن أي علاج سلوكي تقدم ملحوظ..! (دولاب) طاحونتي شغال دومًا ليلًا ونهارًا، حتى في أحلام منامي يظل زائرًا.. دائمًا يحل فيها..
(يلخبط) أموري.. (يعفس) مزاجي..
قبل فترة حضرت دورة (لباريستا) القهوة، خصصت للأشخاص ذوي الإعاقة، أصررت على المشاركة.. كنت قلقة، كيف أقنعهم أن يقبلوني؟! هل يتقبلون وجهة نظري؟!
قُبلت!!
كانت التجربة جديدة بالنسبة لي لكوني فتاة تعاني الإعاقة البصرية.. وكالعادة قرر (دولاب) طاحونتي القلق المشاركة في الدورة دون سابق تسجيل.. يا ترى أنا هل أعرف؟! كيف

سيتعامل معي المدرب؟! هل أمثل بَني إعاقتي خير تمثيل؟!
طيب (اللي) بعدي هل سيقبلون بعدي؟!
و(تجي) فقرة التجربة، فجأةً وما قصر في الثواني المعدودة.. يا (ربيييييه) لو (انكبت المويه) المغلية؟! (وش أسوي) إذا انكسر جهاز الميزان؟!
وبساطة لم يشعر الآخرون بتوتري، إذ إن (دولاب) طاحونتي يسيطر مرات كثيرة على مظهري الخارجي، أجيبهم: لا، أنا عندي رعاش..
وفي آخر يوم -وأقسم بالله- كان حماسي كبيرًا لفقرة الرسم بالحليب، إلا أن (دولابي) كان متصيدًا لي بحماس أكبر بكثير من حماسي لهذه الفقرة..
مبدئيًا أقلقتني فكرة محتوى الرسمة؟! ثم كيف أرسمها؟! وسيول من أسئلة اضطرابي المشاغب (اللي) هي بمفردها مصدر قلق..
و(خلصت) دورتنا على خير، ثم قُبِل بعدي سبعة آخرون..
وحصل قلقي على الشهادة قبلي، حيث سبقني لمكان تسلُّم الشهادة.. وكلما حاولت تكبير صورة توثيق التسليم في (الأيباد) أجد يده تلامس شهادتي قبلي..
هذه صورة بسيطة تجسد حالتي اليائسة مع شبح اضطراب يُطلق عليه خمسة حروف تقلقني معه..

نوف:

تعرفت أكثر إلى سلوى في هذه الدورة.
وجدتها كثيرة القلق..
سألتها عن رعاشها وارتباطه بقلقها..
وجدت منها إصرارًا على تجاوزه.

هاني:

كنت المدرب لهذه الدورة.
في ثاني يوم أُخبرت بوجود كفيفة تتدرب معنا..
رحبت بالفكرة.
سلوى مكافحة وصبورة..
سعدت بهذه الدورة، وكان ذلك واضحًا عليها..

اقتباس:

"أنا مؤمن أن الحياة جميلة..
ولذاك أعطي دافعا للناس..
وإذا سألتم ما الدوافع إنها..

لو تعلمون دوافع الإحساس
ما دمت أقدر أن أعالج بائسًا..
سأجود بالتطمين عند البأس!".
- أ. أمل الشيخ.
الدكتورة مها:
يا الله، سلوى، اختاري لك واجبًا تحضرينه معك الجلسة القادمة..
حلو، حلوا دكتورة بخليه لك مفاجأة..
والله ما أدري عنك أخاف تجيبين معك بلوى جديدة..
خير دكتورة، (وش) فيك عليّ.
اسألي نفسك يا شاطرة!
سلوى:
مع العلاج السلوكي تغيّرت للأفضل، وبدأت أرجع مثل أول في كثير من سلوكياتي وطباعي، وأهم شيء: التطوع..
ورثت العطاء من والدتي..
أحب العطاء وهو جزء مني، أستمتع بالتطوع، وكذلك هو جزء لا يتجزأ مني، ظننت سابقًا أنني لأمارسه يجب أن أنتسب لفريق أو مجموعة معينة، منذ نعومة أظافري هو طبع تطبعته من والدتي، بداية أتنقص من أشهى أكلات جيران الدار، ثم إفراح عمال النظافة ببطاقة شحن عيديةً مني وأنا طفلة ذات خمس سنوات.
في المرحلة الابتدائية: كنت أجمع بقايَا الخبز، لأودعه في الحاوية، والتي جلبها أبي لمدرستي.. وفي المرحلة المتوسطة: كنت ضمن طالبات حملن على عاتقهن حمل صندوق التبرعات لأطفال فلسطين المشردين، وكبرت وكبر حس التطوع بداخلي للأبد، وحين بلغت الرابعة عشرة من عمري شاركت مع فتيات إحدى المؤسسات لترتيب كسوة الشتاء للعوائل المتعففة.
أمارس التطوع بعطاء فيما يفتح علي الله فيه، حتى في صغار الحوائج، كنت مندفعة بحماس، لست أبغي الشكر من أحد..
مساعدة الآخرين عطاء لا محدود.. يبعث بداخلك عميق السعادة..
كنت أشارك في كل شيء..
وكلما كبرت يكبر الشغف معي في حب العطاء والبذل..
ذات مرة أردت أن أفاجئ الدكتورة بمثل ذلك العطاء

المختلف، فبالاندماج مع زميلاتي من الإعاقة البصرية نفسها، أشعلت فتيلة العطاء بينهن بمواقف صغيرة.. إلا أنها في نظري كبيرة في قلوبهن..

أبسطها: تمجيد خطواتهن للتطور والاستقلالية..

نجلاء:

أنا زميلة أبرار في مركز التدريب.. تعرفت إليها مؤخرًا..

تحب تخدم الصغير قبل الكبير بلا منة..

أصرّت عليّ لأنطلق باستخدام العصا البيضاء، وأقنعتني فيها..

(بس) ما تحب أحدًا يجلس بمرافقتها كل الوقت..

تتوجس من الكل!!

أستعين فيها إذا ما حضرت أمي..

مرةً كنا بجلسة أنس، وحين سمعتني أطلب فنجان قهوة، ذهبت مسرعة لإحضار طاولة الخدمة، خوفًا عليّ من سقوط الفنجان من يدي..

تعلمت منها طلب المساعدة...

الدكتورة مها:

سلوى ذكية، (بس) تستغبي إذا أرادت شطورة!!

تلف وتدور لحد ما تنسينا أساس المشكلة..

في أول جلسة طرحت عليها سؤالًا: (وش) تحبين من الأعمال، أجابت: مساعدة الآخرين..

وكنت بين فترة وأخرى يتطلب واجبها هذا الفعل، وتوافق بسرعة وحب، ويختلف عن باقي المهام (اللي) تتضجر من عملها..

اقتباس:
"اكسر حواجزك الداخلية: الرهبة، الخوف، عدم المعرفة".
- علي نور.
ومتى بتكبرين وتصيرين تنامين بعيدًا عن حضن (مامتك)..
دكتورة، والله أخاف أنام وأنا بروحي..
أجل، لازم أجلس مع والدتك ونتفاهم..
سلوى:
أنا أخاف الليل!! أخاف الظلام!! لذلك لجأت للنوم مع والدتي، وبحضنها نومة مطمئنة، وبكل سلام
مضيت على ذلك تسع سنوات تزيد دون نقصان..
ومع العلاج النفسي أخبرت ماما الدكتورة مها بوصفه سلوكًا يحتاج إلى التهذيب..
كان من الصعب تركي النوم في مكان آخر، أو حتى في غرفتي المشتركة مع أختي، بعد كل ذلك
تكمن المشكلة في خوفي الشديد من الزوايا، حيث تبعث لي كثيرًا من الرعب..
لقنتني الدكتورة بوابل من التعليمات بالتدرج، فلم تحدث تطورًا، وكنت لا أستطيع النوم بغيابها، فصارت معلقة بي، وذلك قد يستنزفها.
لدى أمي أم كبيرة بالسن تحتاج منها إلى الرعاية، ومثل كل خالاتي لها دور في الرعاية اليومية، أو حتى مرافقتها بالمواعيد في المستشفى، وحتى الزيارات، مما يضطرها للمبيت عندها، وهذا ما كان يرعبني كثيرًا، أخاف عليها من الموت.. وتمر السنون وما زلت على عادتي تلك، وحتى لو حاولت، فلا جدوى..
والمؤسف أني الكبرى بين إخوتي..
وبعد مؤامرة من الدكتورة لأمي عليّ حدث ما أرادت..
السيدة نورة:
ذات يوم، كنت في الاستراحة أنتظر سلوى (تخلص) من موعدها، جاءت الدكتورة مها دون ابنتي، وسألتني: ما السلوكيات التي تريدين تعديلها، وجدتني أخبرها بموضوع نوم سلوى بحجري كل ليلة..
وقررت البقاء معي ببعض الأنظمة والقوانين رغم معرفتها بعناد سلوى الشديد، وسلاحها المتين: البكاء، وما أدراك ما البكاء!!

الدكتورة مها:

بناءً على ما توصلت إليه من عناد سلوى، وهذا السلوك الذي احتجت فيه إلى الاستعانة بوالدتها لتقويمه، لأن في كل مرة أعتمد على سلوى فيما لقنتها من طرق، فإنها تعود صفر اليدين..

وتأزم الموضوع، وأخذ أكبر من حجمه..

ويا لفرحتي! حين حضرت سلوى مبتسمةً في جلسة من الجلسات، وقالت: أبشرك دكتورة، صرت أنام وحدي دون أمي في غرفتنا المشتركة..

اقتباس:

"فُؤادي! وهل في ضلوعي فُؤاد؟ لقد كدتُ أنساه لولا الصَدى".

- بدر شاكر السيّاب.

ما يحتاج الموضوع كل هذه العصبية حبيبتي..

ماما (ليش) يصارخون؟ يوجعني رأسي!

ما (عليه، اهدِي) أنت، أهم شيء أنت..

سلوى:

وزّتني المرض عصبيةً زيادة عن عصبيتي الفطرية..

أثور لأتفه الأمور، ويسهل على الناس اللعب بأعصابي..

مرات عصبيتي تستحق، وفي مرات كثيرة لا تستحق ذلك أبدًا.

هو شعور يزورني في بعض المواقف التي أفقد فيها التحكم بانفعالاتي، كالغضب، أو الزعل، أو الحزن..

كان دومًا يظهرني بصورة غير لائقة..

في البداية كان يظهر هذا العارض فقط في المنزل مع أسرتي، فلم أعره أي اهتمام..

نوبة تبدأ بالصراخ، ثم التكسير، وأحيانًا الضرب..

يتجنبني الجميع، خوفًا من أضرار حتمية..

كبر الموضوع، وصار يشمل العائلة بنفس الوتيرة..

وأشياء لا تذكر.

في مرات ألجأ لأذية نفسي بطريقتي المعتادة..

العائلة تضرروا مني، وحاولوا تفهّم الموضوع.

وفي كل سنة تزداد أعراض العصبية، وتخرج عن السيطرة، فتجدني (أعصب) على أمور تافهة، وأشخاص ليس لهم أصل في الموضوع..

كتأخر الوصول، لأن السيارة قد علقت في زحمة الطريق..
أو تأخر في الموعد لكثرة المراجعين..
وأوجعها على نفسي: عدم معرفة الطرف الآخر بتأثير مرضي الصحي والنفسي..
السيدة نورة:
مشكلة ابنتي العصبية لم أجد لها حلًا والضرر يعود علينا قبل الآخرين.
فتجدها في نوبتها تتهجم على أي شخص، وهذا سبّب لها مشاكل، ولي حرجا كبيرا..
تزيد النوبة بقدر توجعها من الألم في رأسها..
الدكتورة لمياء:
تعاني سلوى غضبا دفينا من زمان.
تترجم ذلك بعصبيتها المتهجمة..
تحتاج إلى بعض التفكير والهدوء للتخلص من هكذا عصبية..
لا أنكر وجود الألم في رأسها، وتعلقه بهذه المشكلة، لذلك جرى تحويلها لعيادة المخ والأعصاب.
اقتباس:
"أن أكون أصغر إنسان.. وأملك أحلامًا.. والرغبة في تحقيقها.. أروع من أكون.. أعظم إنسان.. من دون أحلام.. من دون رغبات..".
- غازي عبد الرحمن القصيبي.
سلوى عزيزتي هذه الأعراض (اللي) ذكرتيها، كلها أو بعض منها، تعرف: بنوبات الهلع، وغالبًا ما يكون علاجها بتدريبات سلوكية، تصل بك لبر الأمان لأجل ألا تتحول لاضطراب..
الله يبشرك بالخير دكتورة.. (طمنتيني) ما فيه دواء.
للحين فيه معركة بين سلوى والأدوية!!
سلوى:
مع أني اجتماعية، وأدخل مع كل البشر بسهولة، إلا أن هناك بعض الأعراض تصيبني بالشلل التام حال مداهمتها لي بصورة مخيفة للغاية، أفتقد معها السيطرة على ذاتي، فعليًا أنا أحس بالموت..
تبدأ نوبات الهلع عادةً فجأة، دون سابق إنذار.. يُمكن حدوثها في أي وقت، أشعر بها وكأني مجهدة، سأهلك في تلك الثواني!

يرافقني معدل عالٍ لضربات قلبي، مع أني لا أشكو من مشاكل صحية في القلب..
ثم إن ارتعاشي يزداد فيبدأ جسمي بالتعرق..
ويصعب تنفسي، وأشعر بلهفات من الهواء الحارق.
تشارك بطني بالتقلصات، والغثيان المزعج..

أماني:

أنا موظفة في المدينة الطبية، كنت أرى سلوى تمر على شباك مكتبي لحجز موعد من مواعيد الأشعة، كنت ذات يوم في الممر الخارجي قبل ممرات المشفى، لفت انتباهي سلوى، كانت متعبة للغاية، وعرضت عليها المساعدة، وفي غضون دقائق عادت لطبيعتها، وساعدتها في تسجيل حضورها، والذهاب للعيادة.

الدكتورة لمياء:

لم أشهد في العيادة نوبة مِن نوبات هلعِ سلوى التي تشكو منها..
لكنها في الوقت نفسه شرحت لي عنها لَمّا كانت تمر بها..
وقد كانت تجد صعوبة في شرحها، إلا أني ساعدتها بالحوار والأسئلة المتعلقة بذلك..
وفي الأخير قمت بواجبي بمساعدتها في هذه الأزمة..

اقتباس:

"ما زالت تحتويني عادات الطفولة، ما زلت أخجل كثيرًا عندما أتحدث إلى شخص لا أعرفه، وما زلت أتعلق كثيرًا فيمن أحبهم، وأخشى فراقهم كثيرًا، أكره الانتظار، وأكره أن يوجعني أحدهم بكلامه، أكره أن يرتفع صوت أحدهم عليّ، فتبدأ مشاعري بالتألم، وأغار كثيرًا على أي شيء أحبه حد البكاء".

- مجهول.

الدور الأرضي من العيادات الخارجية.
أقف مع من طلب المصعد.
فتح المصعد، وكبقية من دخلوا دخلت مسرعةً، خوفًا من أن يغلق علي الباب فجأةً
وبالغلط صدمت في عربية لامرأة، تأسفت منها طالبة العفو..

سلوى:

ضايقني صراخ السيدة عليّ، ثم إنني كتمت عبرتي..

حتى إنه فاتني الدور، وتوقف المصعد للدور الخامس، ثم السادس، ثم السابع، ونزلت السيدة تلك..

حينها تنفست الصعداء، وبقيت بمفردي، وتحسست الرقم أربعة، ثم وصلت لمبتغاي..

عملت بكل الإجراءات، وجلست في الاستراحة أنتظر دوري، وقد زادت رعشة أطرافي لِمَا حدث، فتوترت..

متى يقدر أولئك الجهلة استقلاليتي، وأنه يحق لي ما يحق لهم..

خصوصًا وأن رفيقتي الأنيقة العصا البيضاء تسبق خطوتي..

أول ما دخلت، وسألتني الدكتورة، انفجرت باكيةً، وعجزت أتكلم..

أخبرتها بما حصل، وأكّدت خوفي وأنا أتنقل بمفردي دون أي أحد رغم حبي للاستقلالية

تخيفني الفكرة، فكيف بفعلها؟

في تلك الفترة كنت لا أتنقل إلى أي مكان إلا بأمي، لخوفها، وحرصها الشديد عليّ..

ومع جلساتي الدورية تلك، وفي فترة من الفترات تعبت والدتي من مفصل يدها..

وتركتني أحضر للمشفى بمفردي..

الممرضة آمال:

اليوم سلوى (مش)، ولا بد..

ترتعش كتيرًا، وتبلع ريقها كل (شوي).

احترمت رغبتها في الصمت ودعوت لها بالشفاء العاجل..

وأمسكت بيدها للعيادة..

الدكتورة لمياء:

تفاجأت بوضع سلوى المريب، وتناقشت معها..

أجدها بارعة في طريقة استخدام العصا البيضاء، لكن مشكلتها الأساسية في الخوف، وأتذكر أنها تعالجت النصف منها..

قررنا مراسلة الخدمات المساندة، وأنها بحاجة إلى مساعدة في التنقل، وأخبرتها أن لكل مشكلة حلًا، والأمور تمشي كما قدّرها لنا الكريم المنان.

اقتباس:
"كانت جدتي تخاطبني على الدوام بقولها: يجب أن نعطف على الناس، جميع الناس تعساء ومساكين، الحياة شاقةٌ على الجميع".
- مكسيم غوركي.
في جلسة شتوية مليئة بالدفء والحنان.
طفلة لم تتجاوز العاشرة بعد..
جاءت تمشي إلى جانبي بهدوء..
ثم اختارت أن تجلس بجانبي من جهة يدي اليسار..
بادرتها: (وش) اسمك يا حلوة؟!
اسمي: حصة.
مع (مين جاية)؟!
خالتي منال.
وطال حديثها.
سلوى:
اعتدت أن يشد مظهري الأطفال الصغار مع رفيقتي الأنيقة (العصا البيضاء) بكل مكان، كما أن طريقة رمش عيني، وتحرك البؤبؤ يجذب كامل انتباههم..
قبل أن تحضر حصة، كنت أرفع قهوتي إلى فمي بحذر شديد، وحين جاء دور أكلة المفروك أقبلت حصوص.
أنت ما تشوف زين؟!
إيه يا حبيبتي!
ثم أخبرتني بسيل من الإلهام، وكأنها رسول مرسل إليّ..
لقد فعلت تلك الصغيرة بقلبي ما لم تفعله جلسة مع المعالج النفسي عزام بداخل مركز العيادات الخاصة، أدفع على كل جلسة ٥٠٠ ريال قبل الدخول..
أو عبر جلسة عن بعد في تطبيق قد حولت له أربع مائة ريال، لأتحدث إلى الاختصاصية هيلة..
تبارك الرحمن حصة (جد) بطلة صغيرة، تنافس الكبار!
حصة:
(شفت) بنت خالة أم حسان، هذه المرة وكانت أول مرة (أشوف) أحد أقل من ضعف نظر بصري،
لأني الوحيدة (اللي) تلبس نظارة في العائلة.
يداها المرتجفتان، وقلقها الشديد من ذلك!!
صار هنا (لازم) أتكلم معها.

أخبرتها أن كل الموجودين رغم كثرتهم لديهم ما يزعجهم في خلقتهم، أو محيطهم..
شيء ما يضيق صدورهم..
مرات نقدر نطلع عليه.. ومرات لا..
أهم شيء نعرف نتعامل معه..

أسررت لها: أن خالتي حرمت الذرية، فعوضت ذلك الفقد بتربية الحيوانات الأليفة..
وأنا أعتمد على النظارة لأرى..
بينما هي تستعين بعصاها المخصصة للتنقل..
أما ارتجاف يديها، فذلك ما لم أجد له عبارات التخفيف، فقررت أساعدها في تنظيف ما يسقط على (تنورتها) حتى تكمل إنهاء صحنها (طبطبة) مني.

السيدة نورة:

تجولت ببصري باحثة عن سلوى، فوجدت حصة تلك البريئة تخوض غمار الحديث معها، وبعد أن شاهدت سلوى بملامح منشدة وسائلة، قررت تركهما بعد أن اطمأننت على بنيتي..
في البيت أخبرتني سلوى: أن حصة سألتها: لماذا لا تجرب لبس النظارة الطبية؟ فقد تغنيها وتساعدها..
فرحت كثيرًا لطريقة تعاطيها مع الموضوع، فهذا يدل على تقبل حقيقي، ودون تذمر أو غضب..

اقتباس:

"الطريقة الصحيحة لفهم العالم هي في التمرد على موقعنا الصغير فيه، والجرأة على تغيير مكاننا، وتغيير وضعيتنا".

- أحلام مستغانمي.

في الصالة الكبيرة للمستشفى الرئيس.
من داخل مكان الاتصالات.
أحادث الموظف: ممكن توثق رقمي؟
أنت مستخدمة للرقم؟! هل هو معك الآن؟!
إيه نعم.
(حطي) بصمتك هنا، وأعطيني الأربعة أرقام (اللي بتيجي) برسالة على نفس الرقم.

سلوى:

من زمان حاولت مرارًا وتكرارًا التمرد، ومنح بعض المساحة البسيطة من الحرية لنفسي داخل عائلتي..

لم أكن من ضمن فتيات جيلي اللاتي حصلن على جوال برقم خاص..
أنا من البنات اللاتي يشاركن أمهاتهن في الشريحة والجوال..
وقبل فترة بسيطة (طلّع) لي أخوي رقمًا، واشتريت لنفسي جوالًا، بالمقابل اشتركت أخواتي الثلاثة معي، لَمّا عرفنا عن خاصية إمكانية الوصول لذوي الإعاقة البصرية في كافة أجهزة (أبل)، و(جبت) لي (أيفون)، وصار عندي جوال (حقي)؛ يعني: جوالي الشخصي..
ولَمّا جاء قرار توثيق الأرقام من هيئة الاتصالات (جتني) الفرصة.
وبعد ما (خلصت) موعدي مع الدكتورة مها، كانت لي عادة آخذ أختي (اللي) ترافقني للسوبر ماركت الكبير آخر المدينة الطبية، وقد علمت مسبقًا عن وجود شركة الاتصالات بداخله، ومررت بهم.. وأختي (اللي) معي تقول: (ترى ما لي دخل!!)، (راح) تسببين لي مشكلة معك..
لا ضير، فأنا فعلتها!!

حسان:
تفاجأت قبل الحادية عشرة صباحًا برسالة نصية أغضبتني:
سلوى وثقت رقمها باسمها دون أخذ الإذن مني أنا صاحبَ الشأن، وأنا بمنزلة ولي أمرها المسؤول عنها،
الواضح في الأمر: جاءتها فرصة، واستغلتها.
الله يستر مِن (قادمها).
مما زاد مِن تلف أعصابي ردها (ذو) الصوت المقابل بالتحدي عندما هاتفتها فورًا، ورفعت صوتها أعلى من صوتي، لذلك أقفلت الخط في وجهها.

رغد:
حذّرت سلوى من تصرفها الأرعن، ولقد تربّينا على احترام الأخ الوحيد لنا، والرجوع له في اتخاذ القرارات، فحسان بمنزلة الأب لنا منحن البنات!
سلوى تحاول دائمًا الخروج على القوانين، تستخدم لذلك صوتها المرتفع، وبعض قوانين الدولة.
نحن نندرج من أصول عائلية محافظة دينيًا.

اقتباس:
"احذر من المبالغة، الثقة الزائدة تُصبح غرورًا، والمديح الزائد يُصبح نفاقًا، والتفاؤل الزائد يُصبح سذاجةً!".

- فكتور هوجو.

الدكتورة لمياء:

اضطراب المزاج علم واسع، وداء أوسع.

يظهر على مجموعة مِن مرتادي العيادة النفسية.

تظهر الدكتورة لمياء: مِن قبل أسبوعين، هل زارتك فكرة انتحارية؟!

(إيوه) حتى إن الاكتئاب لم يفارقني قط.

ماذا عن مزاجك؟!

كان عكرًا بعض الشيء.

سلوى:

بعض الاضطرابات النفسية تتعلق بالمزاج، فيصبح أسيرًا لها.

بذلك تصبح مشاعري متذبذبةً، وتميل للحزن كثيرًا جدًا.

ودائمًا ما كان هذا التقلب مشتتًا في قيامي بوظائفي، وواجباتي اليومية، وأستند للبُكاء والألم، تناولت العديد من الأدوية العلاجية التي تحافظ على مزاجي المتقلب، وأهمها: ما ساعدني في حالة الاكتئاب الهوسي الحاد.

ورغم أني داومت سنتين على هذا النوع المميّز من الأدوية، إلا أن الطبيبة اضطرت إلى تبديله بسبب أعراضه الجانبية المتعددة، وأهمها تزايد الرعاش بجسمي بصورة ملحوظة.

حاولت التعايش معه، ولمراتٍ عديدةٍ أتأقلم معه،

قد يشمت فيك أحدهم، وينعتك بالنفسية، وما يعرف أنك تصارعين مزاجك، وكأنك غريقة في مياه المحيطات.

نتائج العلاج بالكلام مع اضطراب المزاج لها نسبة الخمسين بالمية.

تظهر أعراضه جليّة على سلوى.

كالعادة العلاج الدوائي هو مكمل للطرق العلاجية بالكلام، ويظهر هذا العارض مع مجموعة من الاضطرابات النفسية المتعددة.

الشاب حسان:

مع تدهور حالة أختي الصحية والنفسية، لاحظت كثيرًا ما تعاني اضطرابًا في المزاج، وكثيرًا ما يكون للأسوأ، وهذا ما كان يخدش بزهرة شبابها.

كم يثلج صدري حين أجدها ومزاجها (رايق) وذهنها صافٍ.

أخبرتني أمي أنها تراجع العيادة لأجل ذلك.

اقتباس:
"ستتخطى الأمر، الكليشيه التي تتعبنا، خسارة شخص تحبّه، تعني: أن حياتك تغيّرت للأبد. نحن لا نتخطى الأمر، فهذا الأمر هو حبيبنا. نعم الألم يتوقف، ونقابل أناسًا جددًا، ولكن الفجوة بالداخل لا تردم أبدًا، وكيف لها؟ إنها حفرة في القلب على شكل المحبوب، ولا يمكن لأحد ملؤها".
- جانيت وينترسون.
ممكن أعرف (إيش) استخدمت لأذية نفسِك من الموعد الأخير إلى اليوم؟
سلوى: كنت كل الأسبوع (اللي راح)، أبي أموت!!
تبادر الدكتورة لمياء: (إيش كمان)؟!
أبي أموت و(بس)!
سلوى:
ثراودني أفكار مِن فترة لأخرى.
متعلقة بالرحيل الأبدي.
اعتقدت أن الموت هو الخلاص، بل النجاة من المعاناة.
معاناة داخلية متضاربة.
ترهقني تجعلني أقرب للضعف.
تستوحشني الأماكن.
تزيد في مرّات عديدة، وتقل في أحيان أخرى.
من فضل ربي عليّ تنبّه الدكتورة لذلك.
في إحدى مراحل العلاج الديناميكي، ظلّت تلك الفكرة تحاصرني.
لم تكن إيذاءً للنفس، بل دعوة للخلاص مِن هذه الحياة.
تبلّدت مشاعري تجاه الألم.
أكثر ما أتعبني فشل تلك الخطط المحكمة التنفيذ.
الدكتورة لمياء:
مريضتي متهورة.
كثيرًا ما اعتقَدَتْ أن الانتحار هو خلاصها المنتظر.
كان عليّ التنبه لذلك.
وفي كل موعد أراقب تطور الفكرة، أو إخمادها.
سلوى مِن المرضى اللاتي، لا يغادرن بالي حتى بعد مغادرتي العيادة.
مرات كان الحل في إنذار لعائلتها، ومرات في التنويم، حفاظًا على صحتها، وروحها.

السيدة نورة:
كانت الدكتورة تُهاتفني بعض الأحيان لأُنبّه إلى سلوك ابنتي.
أكثر الأمور صعوبةً حين استدعتني ذات مرةٍ، وأصرّت على تنويم سلوى، حرصًا منها على صحتها، ومنعًا لحدوث مكروهٍ لا قدر الله.
اقتباس:
"لقد اتّخذ عقلي القرار مرسلًا إشارةً لجسدي بضرورة التنفيذ في حين كان الوعي خارج الصورة".
- علي يعقوب.
ألو، (معاي) السيدة نورة والدة سلوى؟!
ممكن تحضرين للعيادة!
عسى ما شرّ؟!
لا، بس سلوى جدًا مضطربة، وضروري تنزل للطوارئ.
أبشرِي مسافة الطريق، وأنا عندكِ.
سلوى:
حاولت أودع الحياة، وأتخلص من نفسي للأبد
هذه الفترة كنت آخذ جلساتٍ للعلاج الديناميكي، فأقررت واعترفت بما يدور بداخلي للدكتورة لمياء، حيث أصبحت تعرفني أكثر مِن نفسي المضطربة.
تعبت ومليت.
ولم تتم طريقتي بنجاح.
ورفضت أنزل للطوارئ.
وأجبرت عليه!
كنت مضطربة جدًا، حيث إني لم أشعر ببعض تصرفاتي.
لدرجة كدت أتضارب مع الدكتورة.
أليس جسدي ملكي؟! ألست حرّةً بنفسي؟!
وداع العالم هو الحل لي وللمجتمع!
على أثر ذلك رحّلوني إلى مجمع الأمل للصحة النفسيّة!!
بكيت.. صرخت.. رفضت..
حتى إني أتذكر كيف ارتفع ضغطي على جهاز القياس.
لن أنسى ممرضةً كانت معي، وعجزت عن تهدئتي..
وأخيرًا (تنوّمت) أسبوعين في طوارئ النفسية.
الدكتورة لمياء:
كان عليّ لزامًا تحويل سلوى، فقد كانت تضغط عليها

الأفكار الانتحارية، والمخيف أنها في كلّ مرّة تجرب طريقةً جديدةً تؤذي بها نفسَها.

راقبت وضعَها أسبوعًا كاملًا، ثم قرّرت التنويم، حفاظًا على سلامتها الصحية والنفسية.

أعلم رفضها الشديد، لكن أنا بوصفي معالجة يترتب عليّ ذلك.

الممرضة سارة:

وجدت سلوى بغرفة العزل بطوارئ المدينة الطبية، كانت في قمة عصبيّتها، لدرجة أني استنجدت بزميل لي لتهدئتها، بحكم أنها واقفة بالغرفة تودّ الهرب، وترفض التمدد على السرير.

امتنعت عن الطعام حتى لاطفتها الممرضة الفلبينية، و(دست) بعضًا من الموز.

حضرت بالقسم يوم الخميس، وستغادر للمصحة الأحد مع الدوام الرسمي، وبقرار من الطبيب كل يوم تُصرف لها إبرة مهدئة.

صباح الأحد كانت السماء ماطرةً، وكان جو الرياض غائمًا وجميلا.

استأذنت الطبيب في أخذها بجولة، فأكد لي أنها على مسؤوليتي!

رأيتها فرحةً وديعةً بين المطر والشوكولاتة الساخنة، تقضم الدونات بمرح.

لكن تلك البسمة رحلت، ثم بكت عندما ودّعتها في طوارئ الصحة النفسيّة.

اقتباس:

"إن الموت ليس هو الخسارة الكبرى .. الخسارة الأكبر هو ما يموت فينا ونحن أحياء..".

- محمد الماغوط.

قالت بسمة: أول ليلة دخلت علينا الغرفة في طوارئ الصحة النفسية، تذكرت حياة الفهد في مسلسلاتها الرمضانية.

سلوى: الله يقطع بليسك، حياة (مرة وخدة)!

(من جد، وراك) كنت تبكين، ما تقطّع قلبك من الصياح.

سلوى:

(جينا) للطوارئ، جردوني من كل شيء، حتى خشيت أن يجردوني من اسمي!!

كنت أبكي، (أبيهم) يرجعوني للمدينة الطبية.
جاء وقت وجبة العشاء، رفضت كعادتي في أي تنويم
قبل النوم (اللي) صار حقيقة، تمنع التغيّر والانسحاب،
أحضرت الممرضة حبوب العلاج بيد، وبأخرى عصيرًا سكبته
في فمي دون نقاش أو عدول عن ذلك، طيب يا الأخت! أنا ما
أحب المانجوا! كعصير
على أساس (بيجبو) لي شجرة المانجو، ثم أختار لي أي
ثمرة منه، وأقطع (اللي) تعجبني، وأطلب تقطيعها مثل
تقطيع نبع الحنان.
هذا التنويم كان برعاية البكاء.
كنت أبكي على شيء أو من دونه.
أتذكر (وحدة) استغلت ضعفي، وضربتني، فمِن قوة
(صياحي) كل الموظفات هرعوا للنجدة..
كنت فقط آكل مأكولات خفيفة، تمر، أو موز، وما يندرج من
الفواكه.
وفي مرة من المرات مريضة مِن كبار السن بحركة خفيفة
ابتلعت التمر حقي عنوة، وبكيت للمرة المليون، لأني أبغض
التنويم أيًا كانت المستشفى.
ما كان معي جوال، أو أي شيء أقدر أتواصل مع العالم
الخارجي.
الأسبوع الأول مرّ ثقيلًا، وكان مليئًا بالكآبة.
صحيح، كنا بعد صلاة العصر نطلع، نغيّر جو في ساحة
متوسطة الحجم، وفيها مزرعة، (مدري) حديقة (صغنونة).
كنت أحب أتمشى مع أهدأ فتاة هناك.
بسمة أخبرتني أنها تعشق الغيوم.
بعد يومين مِن المجاعة (حقتي) أخبرتني إحدى الممرضات
أن أخي حسانًا قد وضع لي وديعة ١٠٠ ريال إن احتجت إلى
أن أشتري حاجةً ما.
فرحت كثيرًا، وكل يوم عايشة على: ويفر بالفراولة، وشبس
حار، مع قارورة عصير!!
(تفرجت) في التلفاز على قناة الأطفال.
أتذكر أنهم حين يفتقدوني، فهم يجدوني في غرفة
الجلوس، متمددة أتابع أي فيلم كرتوني، أنا بخير هناك لحين
ما تحضر المريضة أمل، فتغيّر القناة عنوةً، وتحمل الريموت
بيدها، كذا يعني: (تبي) مشاكل!!
كان هناك مكان نجلس فيه أنا وبسمة، نراقب شروق

الشمس وغروبها.

في الأسبوع الثاني وبعد أسبوع مِن الملل قرّرت نُغني معًا لفيروز كوسيلة تَرفيهية.

أجمع الجميع هناك على أني حمل وديع.

ولسان طبيبتي يقول: (يا ما تحت السواهي دواهي!!).

الدكتورة جيهان:

اطلعت على ملف سلوى، ثم طلبتها.

دخلَت وآثار البكاء على عيونها، أجابَت عن بعض الأسئلة، وتحفظت على بعضها الآخر بامتناع شديد!

بكت لإقناعي بخروجها من تنويم الطوارئ.

كانت تخاف كثيرًا من بعض المنومات.

وأول سؤال تسأله كلَ يوم: متى سأخرج؟

اتضح لي هدوء غير طبيعي في شخصيتها، وأعتقد أنها وسيلة لإجباري على تَسريحها من عندنا.

الاختصاصية الاجتماعية حصة:

أنا هنا من سنين طويلة، شدني في سلوى الخوف، مع الترقب مِن الجميع: المريضات، والموظفات، كذلك

وسيلة لإشعارها بالأمان، طلبت إليها مناداتي: بماما حصة.

بعد الإذن من الدكتورة جيهان، سُمِح لها بمحادثة أفراد عائلتها كافة، كان ذلك بلسمًا شافيًا، وحافَظَ على توترها، واضطراب مزاجها.

اقتباس:
"أؤكد لك يا سيدي، أنني لست ملاكًا، ولن أكون حتى أموت. طالَما أنني حية، فلن أكون إلا نفسي".
- شارلوت برونتي.
السيدة نورة في العيادة تشرح لمساعدة الدكتورة عمّا مرت فيه ابنتها خلال الأسبوعين الماضيين، وكيف صارت عدوانية مع أختها.
تدخل الدكتورة لمياء: أهلًا خالة نورة (مشزفِثنا) بالعيادة.
الله يصلحها.. دكتورة، سلوى (مسوية) لنا حلبة مصارعة بالبيت، متشاجرة مع أختها، وحاولت تخنقها.
هنا قاطعتها الدكتورة: أكيد مع سوسن، هي دائمًا تحكي لي عنها.
سلوى:
أختي الوسطى سوسن تشاركني في نفس الغرفة، وتصغرني بثماني، أو ست سنوات.
وظيفتها: اللعب بأعصابي!!
أنا شخصية دقيقة بالترتيب والتنظيم، بالمقابل هي عكسي تمامًا!
حاجاتي ملكي، ولا أحب أحدًا يشاركني فيها.
رنيم عندما تحتاج إلى أي شيء في وقت ما لن تجده في داخل أغراضها (المنكوشة)، وإن بحثت فهي بحاجة إلى يومين واختصارًا لكل ذلك، تحضر إلى دولابي، وتستخدم كلّ ما تقع عليه يدها!
مناكير، ثم مرهم، ومرات كسرة عود، وعادي مرة تأخذ ربطة شعر، أو شنطة.
خيّم الليل علينا سريعًا ذلك اليوم.. أبحث عن سماعتي مرارًا، ولم أجدها.. سألتها: أين هي؟ وبيرود ردّت: ما أدري! قرّبت منها، فوجدت واحدةً فوق سريرِها (المنكوش)، والأخرى موصلة بجوالها على أذنها فاشتعلت غضبًا، وزادت قواي طغيانًا، وأمسكت برأسها وبالسماعة، لففتها وكادت تختنق! إلا أنها قرّرت الدفاع عن نفسها، فطرحتني أرضًا!
لكل مشكلة حلول إلا أنا وأختي!
أتذكر أيام جلساتي السلوكية مع الدكتورة مها، طلبَت إلي إحضارها، لعلّ وعسى.
أخبرتها بكل مساوئها، وما يضايقني فيها!
بدأت بالأحذية المتراكمة في مدخل غرفتنا، فكم مِن يوم

سقطت، وتعورت، للأسف بعدما عرفت أنها تضايقني هنا، حصل ما أرادت هي، مزيجًا مِن اللعب بالأعصاب، ثم كان الأمر متبوعًا بضحكة ماكرة..

الدكتورة لمياء:

دائمًا ما كانت تحكي لي سلوى عن مضارباتها مع رنيم بصورة مزعجة للغاية.. وفي كل مرة تفشل كل الأساليب التي قد تحد من ذلك، تعود لي سلوى صفر اليدين بسبب عوامل متعددة.

بعد ذلك الموقف الذي قد يودي بحياة إحداهن، أو كليهما.. ضاربتها إلى أن يتم التفرقة بينهما، والتبديل بين الأربع أخوات.. لعل المياه تعود إلى مجاريها!!

السيدة نورة:

أتعبني الوضع بين سلوى وسوسن.

في الصباح سردَت سوسن ما حدث بخوف مترقب.

سألت سلوى: متى موعدها مع الدكتورة؟! وقرّرت مشاركتها الجلسة لتوضيح الموضوع.

كلتاهما شخصيتان تملكان صفة العناد!

عندما خرجت سلوى، حذّرتني الدكتورة، وطلبت إلي مراقبة شديدة، في حال أي تصرف طائش منها..!!

اقتباس:

"لقد كانت الأسئلة تعذبه، وتمزق قلبه.. لقد كان هذا القلق يشبّ في نفسه، وينمو منذ زمن طويل".

- فيودور دوستويفسكي.

في عيادة رقم سبعة (7) تجلس سلوى مقابل مكتب المعالجة، وتبادر بالحديث:

أعاني التوتر الشديد دكتورة.

ممكن تشرحين لي: كيف تتوترين؟!

أتوتر عندما يفوتني موعد ما في المستشفى، أصاب بالتعرّق، وتبدأ معدتي بالمغص، وترتجف أطرافي، ويحيط الدوار برأسي.. يصاحبه الصداع.. والقولون يعمل عمايله.. وضربات قلبي تزداد سرعةً.. وبسبب الإجهاد أجدني عاجزةً عن التكيف مع الموقف، وهذا يضايقني كثيرًا، بل يضايقني إلى أبعد الحدود!!

سلوى:

أعاني التوتر الشديد، وبالنسبة لي كان هو من أصعب الاضطرابات النفسية التي ما زلت أعانيها.

تتذكرون في الصف الثاني المتوسط، حين شرحت لكم معلمة العلوم عن الزئبق..

كان المختبر في مدرستي في الطابق الأول.. شرحت لنا أبلة ياسمين عنه، بعد أن شاهدناه على أرض الواقع.. هو صغير الحجم.. كبير الشأن.. يصغر إصبعي الخنصر، وتقوم عليه أغلب الأشياء.

هكذا توتري قليل الأحرف.. كثير المفعول!!

ومن المؤسف أن التوتر العصبي يُؤثر في الحالة المزاجية، ويُؤدي إلى الشعور بالإحباط، خاصةً بعد مواجهة مواقف معينة، أكون متوترة للغاية.. وكأن أحدهم بلّلني بالماء، ثم شبكني بكيبل كهرباء (ذي فولت 220).

الدكتورة مها:

حدثتني سلوى عن قلقها الذي انعكس على مظهرها الخارجي في استراحة الانتظار وفي العيادة.. مبدئيًا اقترحت عليها نوعًا مِن أنواع الكرة المطاطية تنشغل بها حال حدوث القلق، كما ناقشتها في سبب ذلك.. وأخبرتها ببعض التكنيكات المفيدة في ذلك.

الدكتورة لمياء:

كان الواضح على سلوى القلق والتوتر الدائم..

ذات مرّة بعد أن انتهت من موعدها معي، رجعت للممر بعد أن عرجت على الصيدلية، وبالصدفة كنت هناك، أخبرتني بعد أن جفّ حلقها، وارتعشت أطرافها، وسمعت صوت صرير أسنانها، كل ذلك كان بسبب قلقها مِن دواء سبق أن أخذته، وتسبب لها بأعراض جانبية..

أخذت معي عدة جلسات لمعالجته إلا أني في مرات نحتاج إلى صرف بعض الأدوية المقيّدة بالوصفة حتى تهدأ بعض الشيء.

اقتباس:

"سأمضي لتحقيق ما يُمكن لأي شخص واحد أن يُحقق كلّ يوم ما ذمث هُنا".

- سالي ماك براید.

ماما أنا (ليش) يصير معي كذا.

هذا قضاء وقدر، ومن صبر، فقد ظفرا

(ليش ما تحسون فيني؟) متعبني هذا الوضع.

سلوى:

في داخلي غضب كبير.. مرض صحي.. فإعاقة دائمة، ثم

اضطرابات نفسية.. فعدة أمراض نفسية
والأصعب: التظاهر بالقوة، والظهور للمجتمع بمظهر البطلة!
غضب، صعب التنفيس إلا بمساعدة متخصصة لتقويمه!
كانت البداية بخربشات صغيرة على: (Twitter)
لم يكن الموضوع بهذه السهولة.. خصوصًا أني فقط نفّست، ولم أتنفس بعدا!
اجتهادات بعضهم بالوعظ الديني لم تجدِ.. بل زادت، فكيف يعظوني وهم لم يُجربوا ما أنا فيه.. لم يتجرعوا الوجع كما تجرعته.. لم يتذوقوا من كأس الألم الذي شربت منه حد الاكتفاء..!!
وتمضي السنون.
وعند البداية الفعلية للعلاج بالكلام مع الدكتورة لمياء، وفي (التنبيش) عمّا بداخلي، قرّر ذلك الغضب أن يظهر متعرّيًا في جلساتنا العلاجية..
تفرّدت الدكتورة في حل ملابساته..
لم يكن للجلسات طعم النشوة.. الذي يزورني أيام جلسات السلوكي المعرفي..
كانت مرحلةً صعبةً، وذلك لتمكن المعالجة.
وفي هذا بالذات وقائع لا تذكر..
السيدة نورة:
لاحظت على ابنتي بعض السلوكيات الاعتراضية من فترة لأخرى..
غالبًا ما اعتقدت أنها هلوسات لفظية، وربما مِن خطوات الشيطان..
حذرتني بعض الأخوات المتابعات لِما تكتب مِن عبارات اعتراضية قد تدخلها في الشرك!!
الدكتورة لمياء:
حاولت مرارًا وتكرارًا التعمق مع سلوى، وقد أخبرتها مثل هكذا علاج، لن تخرج مِن العيادة ضاحكةً مستبشرةً..
اكتشفت غضبها من سلوكياتها..
ذات جلسة بكت، ثم خرجت، وعندما عادت في الموعد القادم استنكرت، واستفسرت..
ذكرتها بما قلت لها عن هذا العلاج، خصوصًا فهو قد يفتك بطاقتها، ووعدتها مرّةً بعد مرّةٍ ستستفيد، وستتخلص مما تشكو من غضب..

اقتباس:
"من الخطأ أن تعامل البشر كلهم بالأسلوب نفسه، فالحذاء والتاج كلاهما يُلبس، لكن أحدهما تضعه على رأسك، والآخر تدوسه بأقدامك..".
- آل باتشينو.
طيب شوفي فلانة دخلت الجامعة وأخرى طلعت بعثة ماجستير.
كان هذا النص من حوار دار بين سلوى والدكتورة لمياء من داخل العيادة.
سلوى:
كنت مهووسةً بالمقارنة بيني وبين الآخرين، وذلك أعاق تقدمي فترةً طويلةً..
تلك تخرّجت وأنا ما درست في الجامعة أصلًا.
هذه تجيد الطبخ، وأنا بكل كسل فقط أعرف أسخن (ساندويش التورتيلا)!
أختي تقود سيارتَها بنفسها، وأنا لأني ما أشوف ما راح أقدر أسوق!
هذه جربت الأمومة، وأنا حرمني المرض منها!
وتلك زُفّت لزوجها في ليلة راقية الفخامة.
كل ذلك وزيادة كان في السابق..
بعد عدة جلسات مع الدكتورة تغيّرت تمامًا..
أصبحت راضيةً بما قدّر الكريم لي من حالٍ..
رضيت بمسيرة مختلفة، وببصمة مميّزة..
ما رزقت به فلانة رُزقت أنا بنقيضه، وفي مسارٍ آخر..
علمت أن الخيرة فيما كتب الله لي في مسيرة هذه الحياة.
آمنت بكل الرضى أن وراء كل نعمة مفقودة خيرة مكتوبة.
الحياة ماشية بقدرة الله، رضيت، أم أبيت!
مَن قال: إن العلاج بالكلام ما منه فائدة؟!
بالعكس بكل أنواعه خرجت منه بنصائح ثمينة، كالذهب، والألماس..
السيدة نورة:
كانت سلوى دائمًا ما تندب حظّها باستمرار، وكادت المقارنة تذهب بها لمفترق شنيع..!!
الحمد لله في هذه المرحلة مِن العلاج تغيّرت للأفضل..
الدكتورة لمياء:

كان هذا السلوك يحتاج مرحلةً متقدمةً.
أثبتت طريقة العلاج أن هذه المرحلة ناجحة..
تغيرت فكرة التعاطي مع المواقف فبرزت النتائج المذهلة.
اقتباس:
"سامِح أعداءك.. لكن لا تنسَ أسماءهم أبدًا..".
- جون كنيدي.
زوجين قد انتهى (للتو) مِن تسجيل رقم الملف لأخذ تذكرة للصيدلية.
تقدمت سلوى، ثم قالت: ممكن تسجلي رقمي.
خير (ليش) ما تدخلينه بنفسك؟
السموحة نظري ما يساعد..
كيف أجل تمشي لوحدك؟!
سلوى:
في الفترة الأخيرة صرت أروح وحدي إلى المستشفى، خصوصًا أن مواعيدي مع الدكتورة لمياء كانت كل أسبوعين، وقد تكون كل أسبوع..
في لحظات كثيرة يخونني بقايَا نظري، ويسبب لي مزيجًا مِن الحرج بمواقف متعددة.
صباح أحد الخميسات حضرت مبكرًا، تجنبًا للازدحام وعند المصعد تعلّقت عصاي في عربية إحدى كبيرات السن، فوبّختني، وطوال الفترة يعلو صوتها، فلم أجبها بأي ردٍّ..!!
أمسكت أعصابي التي تلفت بعد هذا الموقف..
مِن أول ما استفسرت الدكتورة عن غرابة الوضع، أخبرتها عن غالبية المواقف، وكالعادة أسهبت في الحديث..
أما أكثر شيء (يبهدلني) سؤال المتطفلين: (ليش) ما معك مرافق؟!
وأكثر ما يُسعدني ويُبرد خاطري أولئك أصحاب القلوب المليئة بالعطف والحنان..
بقلوبهم الإنسانية، تلك تمسك بيدي.. وذلك يفتح باب الممر..
الدكتورة لمياء:
كانت سلوى متوترةً وشاحبةَ المظهر، وكانت عيناها تحجرت بهما الدموع.. تنتظر أن تُعطى الأذن، فتنهمر باكيةً .. حتى إن جسمها ويديها ترتجفان بصورة ملحوظة..!!
أخبرتها: أن الحل عند أول وصولها أن تتجه للمكتب..

وتطلب المساعدة من مكتب الخدمات المساندة.. وبذلك يكون أفضل شأنًا لها، وأسهل عليها كذلك!

ليلى:

أعمل هنا في الخدمات المساندة من سنة تقريبًا.. غالبية المرضى يطلبون إلينا خدمةً في الكراسي المتحركة..

كنت أرى سلوى، وأتردّد في عرض مساعدتي لها..

سعدت أني كنت أول مَن ساعدها حين طلبت إلي ذلك..

اقتباس:

"نحن ننضج مع كل تجربة خاطئة، وكل خسارة أيضًا.. وهذا هو أنبل ما نحصل عليه..".

- الجوهرة الرمال.

بنبرة عالية الصوت -وهذا ليس من عادتها!-

قالت الدكتورة لمياء في الجلسة: سلوى (خليك) مؤدبة، واحترمي (مامتك)..

(بعدين) فيه آية قرآنية تنصّ على احترام الوالدين..

وهذا واجب عليك، وكلنا نعرف ذلك..

- طيب (أبِي) ماما تفهم..

- بتفهمك (بس خلك) محترمة معها..

سلوى:

شوية شوية قاعدة تتغيّر حياتي للأفضل.

أهم شيء مع (ماماتي).

ماما إنسانة متدينة، وأغلب مشاكلي معها بخصوص هذا الأمر..

أنا أنجذب للتطوير والتغيير (أبي) ألبس (بنطلون)، وعباية ملونة، وأكشف وإلى ما لا نهاية..

ماما كانت تخاف يلحقها إثم بلبسي، أو مظهري، لكونها مربيتي دومًا وأبدًا..

وربنا الكريم لا يُعاقب نفسًا بذنب أخرى..

الحمد لله وصلنا لنقطة مرضية جدًّا..

حتى في أمور لا تذكر، أو (عادي) تذكر.

ساعدني العلاج بالهدوء.

فيما حققت مرادي بما أرغب.

احترمت والدتي فيما لا ترغب.

بنينا علاقةً جديدةً مع علمي بأن الجنة تحت قدميها، وأن رضاها من رضا ربنا الغفور الرحيم..

ويا لسعادتي في رمضان سنة (2023م) دار حديث في بيت جدي، فقالت: بنيتي سلوى مِن أبز أخواتها..
تبقى هي أمي، ثم أمي، ثم أمي للأبد.. مهما حدث..
تتغير محاور الحياة، وتبقى هي أمي التي أبتغي بها رضا ربي..
أمي أبتهل للرب صباح مساء أن يجعل يومي قبل يومك..
فلا أفزع قلبي بغيابك..

السيدة نورة:
سلوى بنيتي، لكنها حين تغضب تفجر قنابلها بوجهي!!
حين تفرح تنزل مِن درجات البيت مسرعةً، لتبشرني ببهجة..
أمنعها مِن الكثير، خوفًا عليها من غضب الله..
أحرِّم عليها الأكثر، شفقةً من أن تُحرقها نار جهنم..

الدكتورة لمياء:
حين استدعيت السيدة نورة مع سلوى في الجلسة، كانت متألمةً، ولا ألومها، فهي قائمة في أسرتهم الصغيرة بدوري الأم والأب..
أما سلوى، فكانت متأهبةً، وعندما بدأت حوارهما صبّت جامَ غضبِها على أمها!!
وفي أحيانٍ كثيرةٍ أضطر لتأجيل الحوار، شفقةً على تلك الوالدة..
اتخذت مع سلوى اتفاقيةً، فحين يرتفع صوتها، أو تزيد حدة غضبها، أطلب إليها السكوت، فقررت هي الخروج من العيادة، احترامًا لأمها، وذلك ساعدها كثيرًا جدًا على الوصول للنقطة المطلوبة، وحل المشاكل بطريقة مريحة..

اقتباس:
"لا تخشَ مِن تقدُّمك ببطءٍ، بل عليك الخوف من بقائك في مكانك..".
- أرسطو.

دكتورة ضيّعت على جسدي فرصة ذهبية ثلاث مرات..
كيف ذلك يا سلوى اشرحي لي!؟

سلوى:
فيه نوع من الأدوية البيولوجية يُعد من أفضل العلاجات التي تسيطر على متلازمة (مرض بهجت) بالوريد، أخذته في مستشفى العيون مرّةً، وهنا مرّتين، ولكني ما أكمله..

يبدأ جسمي بالحكة، ويضعف نفسي، وأجلس أبكي في أول مرّة، طلبت إليهم أن يوقفوه ولا يعطوني إياه ثانية، وتكلمت مع طبيبي المعالج حتى أتذكر أني كنت (أشوف) الدنيا كلها باللون الوردي..

وبعد سنوات اقترح الدكتور خالد من عيادة الروماتيزم أول ما جئت عنده تجربته مرّةً أخرى، مع مراقبة طبيّة، لأني أعتقد أن التحسّس منه كان عاملًا نفسيًا، لكوني مطلعةً على مضاعفات هذا الدواء..

وحصل معي نفس الذي حصل في المرة السابقة.. وقد حاول أحد الأطباء تهدئتي، وخفّف سرعة سريان الدواء من وريدي إلى جسدي، ولا يزال التحسّس بأعراضه فأوقفناه..

آخر مرة بالصدفة كان الدكتور المراقب هو نفسه ذلك (اللي) كان معنا مِن قبل، فرفض، وقال: أنا (شفت) أنها أعراض التحسّس..

أعاتب نفسي كثيرًا: كيف كنتِ ضعيفةً!؟ ولم أتحدّ، وأقاوم، خصوصًا أن هذا العلاج أثبت فعالية في تقوية العصب البصري، ما حسّن النظر عند بعض المرضى..

لطالَمَا حلمت وحلمت بتلك اللحظة..

تحمّلت الكثير، ولم أقوَ على مضاعفات التحسّس..

الدكتورة لمياء:

سلوى حبيبتي، هل ظهر على شفتك تحسّس، وأكملت استفساراتي عن التحسّس، فكانت كلها قد ظهرت عليها في أثناء تلقي الجرعة..

سلوى تبحث عن خيط أمل حتى تتشبّث به..

ناقشت خطورة المحاولات القادمة..

المبشّر: إن سلوى قد أخبرت الممرضةَ أن هناك دواءً تتحسّس منه، وتم إدراجه بملفها الطبي، وذلك إن دلّ على شيء، فيدلّ على قناعتها..

الدكتور خالد:

حضرت سلوى أول مرّة للعيادة مع والدتها وأخيها في سنة (٢٠١٥م) على كرسي متحرك، وقد تمكّن منها المرض.. وسيطر على عينيها..

هنا قرّرت تجربة جميع أنواع الأدوية معها.. ومراقبة الحالة..

اقتباس:

"لقد ابتلي الإنسان بهذه المشكلة ذات الحدّين. فأمامه

طريقان مُتعاكسان، وهو لا بدَّ أن يسير في أحدهما: طريق الطمأنينة والركود، أو طريق القلق والتطور".

- علي الوردي.

سلوى:

دكتورة، أنا متردّدة.. الأحد القادم عندنا احتفال، وأنا قلقة، طُلِبَ إلي إلقاء كلمة تعريف بنفسي..

ولِمَ التردُّد يا سلوى!؟ ضروري أن تحاولي.. ولا تجلسي حبيسة للرهاب الاجتماعي.. ألم نقل (شوي شوي!!)، ثم ستنطلقين بعد ذلك..

- والله ميتة خوف!!

- صدقيني ذهب الكثير، وبقي القليل.

سلوى:

في التقرير الطبي والخارج مِن العيادة السلوكية إنني خجولة جدًا..

فأنا من زمان عند التجمعات أخاف.. وأضطرب من مقابلة الناس!!

أرتجف بصورة ملحوظة.. وأتلعثم في الحديث.. ومعدتي تشارك بمغصٍ.. ثم إن القولون يجد له في جسدي مكانًا.. وقلبي له دقات متضاربة سريعة الخفقان..

صحيح قاعدين نذوّب جليد التوتر والقلق (حبة حبة).. بداية في العيادة بوجود المتدربين والمتدربات..

لكني دومًا ما يحاصرني الارتباك.. ماذا لو علم الجمهور بما يدور (فيّ) من أعراض هذا الاضطراب!!

الدكتورة مها:

مِن أول لقاء حين حاولت سلوى العلاج.. كان واضحًا عليها القلق والارتباك..

والمفهوم بوجهة نظري.. أنها اكتسبت ذلك مِن والدتها..

كنت أشجعها للتقدم دومًا..

خطوة بخطوة بدأنا بحضور الطلبة المتدربين في غالبية الأحيان.. لا يوجد بالعيادة إلا اثنان.. أو ثلاثة.. فأطلب إليها بداية الجلسة التعريف بنفسها.. والحديث عن مراحل العلاج..

بداية كانت متحفزةً.. و(شوي شوي) انطلقت..

وكنت أشجعها على المشاركة بوجود جمهور أكثر، وبمناطق أوسع..

النيرس آمال:
كانت في عيادة ثانية، وعند خروج الدكتورة استنفرت كلَ طاقم التمريض بسبب عصيانها..
ارتبكت سلوى! وأربكتنا معها!
قلقها زاد ارتباكَنا.
المريح في الأمر: أنها هي مَن وجدتها بنفسها..

اقتباس:
"إن مِن أيسر دروب الشقاء، وأسهل وسائل التعاسة، التوسع المندفع في تمني ما فُقد وتعليق أمر السعادة على هذا المفقود!! مَن أحبك لشيء أبغضك لفقده".
- د. خالد المنيف.
تمام دكتورة، شكرًا لكِ..
نحتاج أحدًا يأتي إلى المستشفى بصرف الأدوية..
أبشري بإذن الله..
سلوى:
في ظهيرة أحد أيام الخميس، جاءني اتصال لم أنتظره..
المستشفى!!
عرّفت الدكتورة لمياء بنفسها، وأخبرتني أن المفترض: موعدي بعد أسبوعين..
وبسبب ظرف ما، ستكون في إجازة، ففضلت الاتصال، والاطمئنان عليّ..
وكيف أنا مع الأدوية؟!
سألتني عن: المزاج..
فأخبرتها بتعكره بعض الشيء، بسبب مشكلة حديثة بيني وبين إخوتي، ما ساعد في اضطرابات في معدتي.
ناقشنا المشكلة أنا بوصفي فردًا منها.. والدكتورة بوصفها معالجة اطلعت عليها..
دائمًا ما تقنعني وجهة نظر الدكتورة لمياء.. وحلولها المتعددة..
وسبحان مَن أراد تقدّم الموعد، وصيّره لموعد هاتفيًا..
كانت في حياتي سحابة مغبرة، وكان عليّ مناقشة تفاصيلها مع الدكتورة لمياء..
تذكّرت في حينها أيام (كورونا)، وكيف كانت مواعيدي (أون لاين)، مثلي ومثل غيري مِن المرضى..
وفي آخر المكالمة طلبت إلي الطبيبة تجربة الطريقة الأنسب لحل المشكلة، ومِن ثَمّ إخبارها بالنتائج في الموعد القادم..
ثم سألتني: كيف أنا مع النوم والعديد مِن الأسئلة والإجابات مني تمامًا.. وكأني في العيادة..
جواهر:
أنا (كابتن) قيادة في إحدى التطبيقات المعتمدة في

الرياض..
مِن أول ما ركبت معي سلوى، كانت تتحدّث بالهاتف..
وصدَق مَن قال: "وراء الجدار حكايَا مخبّأة".
باحت سلوى بالأسرار، فاستغربت، وقلت: مَن تحادث؟!
كنت أسمعها تردد من قول: دكتورة! فاطمأننت على العميلة.
مضت عشرون دقيقة، ووصلت بها للموقع الذي أرادت.
الدكتورة لمياء:
أحرص أن يبقى مرضاي بصحة نفسية جيدة ومريحة..
لظرف طارئ لن أكون في العيادة الخميس [٧/٨]، ومِن حقوق مرضاي: أن أطمئن عليهم، وأتأكد مِن تطور سَير الخطة العلاجية..
سلوى لم تستطع بعدُ التأقلم مع ظروفها المعيشية..
كل أملي أن تكون دومًا بخير..
اقتباس:
"الحق لا يعرف بالرجال وإنما يعرف الرجال بالحقّ فاعرف الحق تَعرف أهله".
- علي بن أي طالب .
في صالة الحديد صرخت سلوى: (مو) على كيفك.. (بَژر)، وثقرّر عني!!
رفعت (الباند) بيد، وقبل أن تمسك المتدربة ريم دخلت (الكوتش) على الفتيات، وأمسكت بيدها.. وهنا بدأت ريم وزميلاتها الاعتذار..
هنا أصرّت سلوى على الخروج مِن المبنى والانسحاب..
سلوى:
زشّخث مع زميلاتي للتدريب الرياضي، وبطبيعة الحال فمرضي يرافقني أينما ذهبت..
كنت قبل يومين في الطوارئ، لوعكة صحية مفاجئة.. وسجلت في (قروبنا) أرڈ على موضوع نتناقش فيه.. وطلع صوت الجهاز الطبي ذي الدقات المتتابعة، وعلم الجميع أني متعبة قليلًا..
ذهبت لنادي التدريب، حيث خُصّص لنا يومان في كل أسبوع مِن هذا الشهر.. وبحماس يُسحب تفكيري عن الألم..
انطلق التدريب، وريم حلفت ما أتدرب، خوفًا عليّ مِن التعب.. تضايقت كثيرًا.. وكلّما جاء تمرين آخر، كان (المؤال)

نفسه..
تعبت مِن كتم الغيظ.. وبعد ساعتينِ انفجرتُ بعصبية.. أنا أكبر منها.. ولي الحق بتصرفاتي، حيث تجاوزت الثلاثين..
وهم وأهلي، لا يتدخلون بشأني..
ما زاد من عصبيتي أن (الكوتش) تأثّرت بكلام ريم، وصارت تختار لي مكانًا بعيدًا للراحة، والجلوس متكتفة.. أتابع سير التمارين حتى في صالة الحديد حدث ما لم يكن في الحسبان، وانتهزت فرصة عدم وجود المدربة..
في أثناء الواقعة سحبتني (الكوتش) خلفها، و(ترجيتها) أطلع خارج مكان التدريب، وبكيت بحرقة على (الكوتش، ليش) كانت مطواعة لريم!!
وخرجت إلى الشارع خارج البناية..
العصبية جزء يُلازمني دومًا.. ولطالَمَا تخرجني عن طَوري.. فرحت بالترشيح.. ووجدتها فرصةً لا تُعوَّض.. كنت مستاءَةً من تصرُّف ريم!! كنا حبايب مع بعضنا بعضا..
أعلم مَن هو السبب، ريم مِن أُسرة متشددة، ويرفضون الفكرة بكبرها، من بداية الترشيح، أخبرت الأستاذ المنظم بذلك، ولكنهم أصرُّوا أن تتدرب معنا..
فترةً مرّت بحُلوِها ومُرِّها!!
نشاط وجرّبناه، ثم بقينَا بلا شيء!!
(الكوتش) عائشة:
مِن أول مرة سنحت لي بلقاء الفتيات الكفيفات شدَّتني سلوى.. قائدة ممتازة.. تبث روح النشاط والحماس في زميلاتها..
قرّرت ترشيحها، وطوال أيام التدريب لم يصدر منها أي سلوك مزعج.. بل كانت (فرفوشة) المكان، ضحوكة.. مستبشرة..
انصدمت حال دخولي بما كانت ستفعله.. لولا دخولي وتهدئة الموضوع..
لامتني كثيرًا جدًا لتلبية رغبة ريم!!
وبعدما حصل بيوم.. أُجبِرت كلتاهما على التسامح، وإنهاء الموضوع بروح رياضية..
الدكتورة لمياء:
حضرت سلوى للعيادة مع والدتها، وشرحَتَا لي الموضوع..
تُعاني سلوى غضبا عارما.. وفي بعض الأحيان يظهر على السطح متفجرًا، ما قد يُسبب لها الأذى لنفسها، أو لمن

يحيطون بها..
دائمًا لا أنتظر وقوع الكارثة.. بل عليّ بوصفي معالجة التصرُّف بحذر وفطنة..
مبدئيًا رفضت أن تُكمل التدريب، وشدّدت على والدتها، من أجل المصلحة المشتركة..
اقتباس:
"أنا لم أختر هذه الحياة، ولم أختر هذه الحالة المخيفة حقًا، لكن عليّ أن أختار كيف أتعايش معها. نعم، عليّ أن أختار كيف أتعايش معها".
- مارك مانسون.
مِن داخل رأس سلوى تتراقص الأفكار، ثم تتحوّل إلى صراخ على هيئة قلق، وأخيرًا إلى صوت بالأمر والنهي..
اقتلي أختك.. اذبحيها.. واستريحي منها، و(ريحي)!!
أنت غبية فاشلة!!
اقفزي مِن أعلى الدرج.. حاولي جرّبي!!
سلوى:
أشكو من ذلك مرّات عديدة، كانت الأصوات مِن داخل مُخيخي بين فترة وأخرى، ولا تستمر في الحدوث..
في أيام تشتد.. وتارةً أخرى تقل.. وتارة ثالثةً تُغادر، لكن لفترة وجيزة..
أحرص على إخبار الدكتورة لمياء عنها، لتفهمها، وأكتمها عن الدكتورة مها، لأنها أخبرتني: أني أتوهم، وأكذب، وأستجدي الشفقة!!
أتوقع الأغلبية فاهمين الوسواس القهري.. تتوضأ كذا مرّة، وتضيع في صلاة العصر.. صليت ثلاث ركعات، وباقٍ لك الرابعة، أو ركعتين، وباقٍ لك الركعتان الأخريان..
يا ليته كان على هكذا!!!
(شفت) الشمس أجعلها الحدث، وأشعتها الأفكار الوسواسية!!
(نستطرد) للشمعة الفوّاحة، أنا قبل ما أنزل من غرفتي أطفأتها.. طيب لا تكون بجانب خشب، أو جول قماش، وتلقطه.. طيب أتذكر أني غطّيتها قبل ما أطلع.. لا هذا كان الأسبوع الماضي.. ضروري أرجع للغرفة أتأكد.. يمكن النبتة احترقت بسببها.. ولمّا أدخل إلى غرفتي تكون أساسًا مطفأة..
وموضوع آخر: الرائحة.. المكان فيه ريحة، وفي الأصل هو

مُبخر بعد صلاة الظُهر.. لا شكل الريحة في جسمي.. طيب أنا (تروشت) الصبح.. أجل الريحة في ملابسي.. والمحزن لما (تروشت) غيرت أمي ملابسي (بتحسم) الأمر.. (يمه) تشمين ريحة فمي؟.. تكفين (تجاوبني) ريحتك مضمضة غريبة.. تأكدي من جسمي.. ترجع تقول: ريحتك عطر.. الحل (شكل) أمي ما عندها سالفة.. وأرجع أتنظف، وأتبخر من جديد.

متعودة لَمّا ألبس بجامتي، وقبل ما أخلد للنوم بسريدي، أقفل باب الغرفة.. المؤسف لَمّا يداعب النوم عينيّ.. تبدأ الأفكار.. قفلت الباب أو لا.. دخلت مستعجلة.. ونسيت أقفله.. إلا قفلته.. لا هذا كان قبل أمس.. وتوني غطيت بنومتي.. يا بنت قومي تأكّدي.. وأقوم أتأكّد.. ويطير النوم.. ويصير بالفعل مقفلًا..

ونُصبح على شمس أخرى.. خيوطها تأبى إلا أن تكون أكثر من خيوط شمس الصباح الذهبية.. دهنت خبز (التوست) بزبدة الفول السوداني، ومربى الفراولة.. وفي الصالة على طاولة الطعام، وللتو (قضمت) منها.. وارتشفت الرشفة الثانية من قهوتي.. وشاركتني الأفكار إياها.. شكلي نسيت المربى مفتوحًا.. إلا قولي: آلة التحميص نسيت إغلاق زرها.. والله مدري عن الزبدة.. شكل النمل (عشعش) عليها أقول: روحي تأكّدي، وكالعادة لا شيء مما توقعت حصل..

وأكثر فكرة تُؤذيني: التفكير بالانتحار.. نعم أردت أن أصدمكم كما صدمتني طبيبتي، بأن ما أعانيه معها يندرج تحت الأفكار الوسواسية، لأنها ترافقني الزيارة في سعدي وترحي.. في فرحي وحزني..

لتكون معي في الصورة الليلة عدت من احتفال بسيط، رقصت، وضحكت، سمرت، واستأنست لعبت وتفكهت، وحين عدت تطرق عليّ الفكرةُ البابَ، فأتجاهلها، فتزيد طرقًا، ثم تفتح الباب، وتَلِجُ زلًا، وكذلك في حزني المصاحب لحالة الاكتئاب..

وتستمر خيوط شمس وسواسي القهري بالإشعاع رغم ظلمة إبصاري..

الدكتورة مها:

من الجلسة الرابعة شخّصت سلوى بالوسواس القهري بمقدار متوسط، وعزّجنا إلى علاجه في بعض الجلسات السلوكية..

مؤخرًا رجعت تخبرني عن أعراض مستجدة، مع علمي بأنها تبالغ في الوصف بحالات جديدة..

مُبخر بعد صلاة الظُهر.. لا شكل الريحة في جسمي.. طيب أنا (تروشت) الصبح.. أجل الريحة في ملابسي.. والمحزن لما (تروشت) غيرت أمي ملابسي (بتحسم) الأمر.. (يمه) تشمين ريحة فمي؟.. تكفين (تجاوبني) ريحتك مضمضة غريبة.. تأكدي من جسمي.. ترجع تقول: ريحتك عطر.. الحل (شكل) أمي ما عندها سالفة.. وأرجع أتنظف، وأتبخر من جديد.

متعودة لَمّا ألبس بجامتي، وقبل ما أخلد للنوم بسريري، أقفل باب الغرفة.. المؤسف لَمّا يداعب النوم عينيّ.. تبدأ الأفكار.. قفلت الباب أو لا.. دخلت مستعجلة.. ونسيت أقفله.. إلا قفلته.. لا هذا كان قبل أمس.. وتوني غطيت بنومتي.. يا بنت قومي تأكّدي.. وأقوم أتأكّد.. ويطير النوم.. ويصير بالفعل مقفلًا..

ونُصبح على شمس أخرى.. خيوطها تأبى إلا أن تكون أكثر من خيوط شمس الصباح الذهبية.. دهنت خبز (التوست) بزبدة الفول السوداني، ومربى الفراولة.. وفي الصالة على طاولة الطعام، وللتو (قضمت) منها.. وارتشفت الرشفة الثانية من قهوتي.. وشاركتني الأفكار إياها.. شكلي نسيت المربى مفتوحًا.. إلا قولي: آلة التحميص نسيت إغلاق زرها.. والله مدري عن الزبدة.. شكل النمل (عشعش) عليها أقول: روحي تأكّدي، وكالعادة لا شيء مما توقعت حصل..

وأكثر فكرة تُؤذيني: التفكير بالانتحار.. نعم أردت أن أصدمكم كما صدمتني طبيبتي، بأن ما أعانيه معها يندرج تحت الأفكار الوسواسية، لأنها ترافقني الزيارة في سعدي وترحي.. في فرحي وحزني..

لتكون معي في الصورة الليلة عدت من احتفال بسيط، رقصت، وضحكت، سمرت، واستأنست لعبت وتفكهت، وحين عدت تطرق عليّ الفكرةُ البابَ، فأتجاهلها، فتزيد طرقًا، ثم تفتح الباب، وتَزِنُّ زنًّا، وكذلك في حزني المصاحب لحالة الاكتئاب..

وتستمر خيوط شمس وسواسي القهري بالإشعاع رغم ظلمة إبصاري..

الدكتورة مها:

من الجلسة الرابعة شخّصت سلوى بالوسواس القهري بمقدار متوسط، وعرّجنا إلى علاجه في بعض الجلسات السلوكية..

مؤخرًا رجعت تخبرني عن أعراض مستجدة، مع علمي بأنها تبالغ في الوصف بحالات جديدة..

وفي مرة بعد تشخيص الطب النفسي لحالتها طلبت جلسات جديدة مع اختصاصية أخرى، وعلّلت ذلك: أنا أخاف منك، فأضطر أكذب عليك، وحرام أروح وأرجع على العيادة من دون فائدة تُذكر..

الدكتورة لمياء:

من بداية علاج سلوى معي اتفقنا معًا أني أتعامل معها معالجة، ولا يحق لي أن أحكم عليها، أو أشخصها، فأنا هنا لعلاج مشاكلها، ولستُ لأشخصنها معك..

نعرف البغيض، ونتعاون على كسب المزيد مِن الأحسن، ونصنع الخطة الجيدة برضاك.

اقتباس:

"في 1926 ذهب مريض إلى طبيب نفسي مشهور شاكيًا من مرض: (الكآبة)، كانت سببًا في حرمانه من النوم، وبعد فحصه وصف له الطبيب قراءة القصص الفكاهية، وأكّد عليه: عليك أن تقرأ لميخائيل زوشينكو، وستجد متعةً كبيرةً في القراءة، وسينصرف عنك الاكتئاب تمامًا، فنظر إليه المريض، وقال: أنا ميخائيل زوشينكو".

- ميخائيل زوشينكو.

كانت فعالية الرسم التشكيلي.
لوحة سلوى معتادة: (إي فور A4 )
أرادتها بالعرض بينما لوحات الجميع كانت بالطول.
بدأت بسكب اللون تلو اللون، أرادتها غامقة الخلفية.
استغرب الجميع (دوشة وزخم) ألوانها، إلا الاختصاصية الاجتماعية، فقد ربّتت على كتفها، ثم قالت: معقول كل هذا بقلبك سلوى!!!
نادت على المتطوّعة، لتساعدها في جلب اللون الأصفر، ثم غرست إصبعها فيه، ولأن إعاقتها المكتسبة حديثة، فهي على دراية بالكتابة العادية..
وأخيرًا التفتْ إلى تلك المتطوعة، وهمست لها: (أبي) نكتب معًا: ستشرق قريبًا..

سلوى:

كان لدينا فعالية يوم الخميس، حضر وفد إلينا من الإمارات الشقيقة، وهو مختص بتعليم مبادئ الألوان لذوات الإعاقة البصرية..
كانت أمسية مبهجة وفرحة.
وقد تزيّنت بالأصفر، كي أشع سعادةً وأنسًا، حتى ظن الجميع أني هكذا بالفرح أشدو دومًا، حين أخبرتني الاختصاصية، بأنها فهمت مغزى فوضوية لوحتي، ارتبكت كثيرًا، فدومًا أخفي ما يجول بداخلي مِن فوضوية عن كل أفراد مجتمعي..
للأسف لاحظ الجميع ارتباكي.
إلا أن الأصفر الزاهي لم ينسَ مهمته الصعبة في ارتداء قناع الفكاهة الموشّح بالمتعة..
وجاء الخميس، وحضرت إلى عيادة الدكتورة لمياء، وكان لي وجه آخر، وجه حزين بجسد مرهق، يحمل على كاهله الحزن والاكتئاب..

الدكتورة لمياء:

حضرت سلوى، وكانت مثقلةً بسيل مِن الدموع، حتى إنها أبكت كلّ مَن حضر جلستها مِن الاختصاصيين المتدربين.
ما زالت تشكو من اضطراب ما بعد الصدمة، مع إنكارها الشديد..
تركتها تتكلّم قليلًا، وتبكي كثيرًا..
ولم يكن ذلك إلا نتاج ذلك القناعِ، والذي ثُصِرُّ على ارتدائه في مجتمع ليس له إلا الظاهر..

الاختصاصية المتدربة سامية:

هذا الأسبوع هو الثاني لي في العيادة، كانت سلوى الأسبوع الماضي متحمسة لليوم الخاص بالفعالية، جاءت اليوم بشخصية ثانية مختلفة جدًا..

لقد كانت خير مثال للمصابين باضطراب ما بعد كرب الصدمة..

تعاطي الدكتورة معها ساعدها كثيرًا جدًا..

وأعطاني درسًا في الطب النفسي.

اقتباس:

"الحرب من أجل تحقيق السلام، مثل النكاح من أجل تحقيق العذرية".

- جورج كارلين.

في العيادة:

ومع دخول الدكتورة لمياء، بادرتها والدة سلوى، قائلة: دكتورة، سلوى حاولت تخنق أختها..

وعد؟!

(أيوه!)

هي تخبرني عن المشاكسات الدائمة..

سلوى:

كانت لي غرفة مشتركة مع وعد.

وعلى أتفه الأسباب تحصل (هوشة) يصل صداها إلى بيت جارتنا أم تركي.

هي فوضوية، وأنا منظمة للغاية.

وعندما تحتاج إلى غرض ما تجد نفسها عاجزةً عن العثور عليه، فتتجه إلى دولابي بكل أريحيّة..

ومِن هنا تشتعل شرارة المشاكل.

كانت دومًا تحدث تلك المضاربات بنهار يومنَا..

ذات ليلة افتقدت سماعتي السلكيّة، فبحثت ولم أجدها، ولما التفت وإذ بها معها، عصبت وسحبتها، واشتعلت غيظًا وغضبًا، فأمسكت بها؛ تخويفًا لها.

أنا لم أقصد خنقَها، فقط فعلت ذلك؛ تخويفًا لها..

كانت ليلة دامية، وبعد ذلك كله بكيت، ثم اعتذرت لها بعد ساعة من الزمن..

وذلك دائمًا ما يحدث.. أنا الغلطانة..

قبل تلك الحادثة وفي حوادث متكررة أصرّت الدكتورة

لمياء على تفرقتنا في الغرف، أو المبادلة بين الأخوات..
ولم تلقِ والدتي للموضوع أيّ أهميّة.
أما عن الجلسات السلوكية، فقد استدعت الدكتورة مها أختي وعدًا في أحد المواعيد يوم الأحد،
ويا ليتها لم تحضر..
عملت لنا الدكتورة جلسة مصارحة: هي تقول ما يضايقها مني، وبالمقابل أنا كذلك..
أول يومين كان هناك تقدُّم ملحوظ..
ثم لا شيء (تيتي تيتي وين ما رحت جيت!!)
والأصعب من ذلك: اتخذت ما يضايقني منها، كمسمار جحا للاستفزاز، تلاعبني به على أوتار أعصابي..
السيدة نورة:
سلوى ووعد كعصفورين خُلِقَا للتناقر فقط!!
مشاكلهما تزداد وتنقص..
تلك لا ترحم أختها الصغرى، والأخيرة لا تحترم أختها الكبرى..
أدعو الله أن يصلحهما، ويردهما إلى رشدهما..
استبشرت خيرًا عندما علمت (للتو) أن الدكتورة لمياء على علم بمشاجراتهما الدائمة..
وعد:
سلوى هي الأخت الكبرى لي من بين إخوتي.
هي عصبية!! وتثير المشاكل بصورة ملحوظة..
وحين كان لأبي دور في حياتنا، كانت مشاكلنا أقل..
الليلة الماضية حاولت خنقني بسلك السماعة، فقاومتها حتى لا أخسر حياتي..
كما أخبرت والدتي بما حصل..
اهتمامها بالترتيب والتنظيم لا يجعل لها الأحقية في ضربي أو حتى خنقي..
وعدتني والدتي بأخذ سلوى لطبيبتها، وحل المشكلة..
اقتباس:
"لو حاولت إثبات إيماني عبر الأدلة العقلية، لبقيت في حالة قلق مستمرة، خوفًا من أن تطرأ حجة أخرى مفاجئة تنسف برهاني".
- سورين كيركجارد.
ألا يرى الله ما أنا فيه!!

لِمَ اختارني للمرض الصحي والنفسي؟
ثم كيف لي أن أعيش بالإعاقة الدائمة؟
سلوى:
كانت رحلة الشك واليقين صعبة، وأشدها في مرحلة في مراحل من حياتي.. لم أكفر، لكني كنت مليئة بالتساؤلات..
صنّفني المجتمع بأني ملحدة ومنافقة..
كانت غلطتي أني عرضت ذلك على (السوشل ميديا)
حتى أقرب الأقربين هجرني.
مِن قبل كان الخوض في مثل هكذا موضوع محرّمًا.
في رحلة العلاج الديناميكي، كانت الدكتورة لمياء حين تطرح سؤالًا عن ذلك الشك واليقين، فتقول: (أبي) جوابًا مِن داخلك..
آه يا دكتورة!! في داخل قلبي معارك شتى!
لن يستطيع وصفي لكم تقريب الوضع.
أسئلة تائهة تبحث عن جواب مقنع ومريح.
وبعيد عن كل زمان.
زمن النقاش في العيادة لم يذهب سدىً.
يكفيني أني هناك أطرح دون تردُّد، أو خوف حتى مِن الإحراج.
هناك فقط لم يحكم عليّ أحدهم.
من المؤسف: أن إحدى بنات العائلة كان لها مواقف مِن مثل هذا الشيء، فتصرّفت بما هو أعظم، فتصدر أخوها ذو المركز المرموق للجميع، وقال: أختي تُعاني صدمة وفاة والدنا..
فاستجيب له، وكمّمت أفواه كل المجتمع..
أما أنا، فقد غرقت بين القراءة والعيادة،
والكثير من التفاصيل.
السيدة نورة:
نحن من أسرة محافظة وحياتي بين المصحف، والصلاة، وخدمة المحتاجين.
صعقت حين تحدّث المجتمع بأفكار ابنتي بهمس، وغمز، ولمز.
أتوقع ذلك مِن جميع الفتيات إلا فتاة قلبي.
ومررنا بمدّ وجزر.
كأنّ مصيبة وقعت بداخل دارنا، ولم تغادر، بل بركت هنا، وأبت المغادرة!!

الدكتورة لمياء:
سلوى مرّت بهذه المرحلة طويلًا.. وكثير من المراجعين كذلك..
لاحظت أن الحوار أنجح طريقة للوصول إلى النقطة الصحيحة..
مما زاد الحالة تعقيدًا طرح سلوى الموضوع في منصات التواصل الاجتماعي.
كنت على يقين أن الله لن يخذلها.
اقتباس:
"الكلام سهل، والأحلام أسهل، والأماني في متناول الكل، ولكن لا يفوز إلا أهل العزائم..".
- مصطفى محمود.
دكتورة، متى يأتي اليوم الذي أتوقف فيه عن تناول الأدوية؟!
(ليش) تسألين، أنت (تبين توقفينها)؟!
إيه والله.
سلوى:
لست مِن محبي الرتابة..
أحب التغيير..
منذ أن صرت أتناول أدويتي بانتظام.. تراودني فكرة: متى (يجي) اليوم (اللي أجي) للعيادة، وأقول للدكتورة: خلاص جاء الوقت الذي أترك الأدوية، لأن صحتي تحسّنت، ولست بحاجة إلى موعد قادم.. أما هذا، فهو مرتبط في كلا الجانبين: الصحي والنفسي..
تجاوزت عدد حبات العلاج اليومية الخمس، ناهيك عن المسكنات الطارئة، والمهدئات الاعتراضية في بعض الأيام..
أصعب شيء على نفسي إذا صرفت لي صيدلية المشفى أدوية لثلاثة شهور.. هنا يتعكر مزاجي، لكثرتها..
أسعى جاهدة بطرق عدة حتى تُخفف عليّ وطأة ذلك..
ابتعت لها علبًا جميلة زاهية اللون لتنظيمها..
كما رتبتها بطرق منظمة، كالمخازن.
لا أنكر أن الصبر مفتاح الفرج، وعند الله لا ولن تضيع سنوات صبري..
يبقى الأمر موجعًا.. على كل مريض مع الأدوية، فعليه الترقب بخوف من المضاعفات الجانبية..

مؤخرًا أخذت على عاتقي عهدًا نذرته على نفسي.. لا أبحث عن أي دواء جديد، أو قديم عبر إدراج مسماه في محركات البحث عبر الإنترنت، وكذا ارتحت نوعًا ما..

كتب عليّ القدر أن تكون لي صحبة أبغضها، وتودني مقترنةً بي ليلًا ونهارًا في حلّي وترحالي..

وهكذا هي الحياة تسير عليّ بساعاتها الطوال، وأنا أسعى فيها جاهدةً لتقبّل تلك الأدوية، فكما تعايشت مع كثير مما مضى، سيأتي اليوم الذي يبهجني بتقبلها.

لَمَّا كنت منومةً في إحدى المصحات كانت هناك ممرضة سعودية، حين يأتي وقت الدواء تُمسك بيدي، وتُلقنني بسم الله الشافي، وتكمل قائلةً: صدّقيني سلوى من دون أمر الله ما تَجيك الصحة والعافية..

الدكتورة لمياء:

أول ما كملت معي سلوى العلاج، وبعد تغيير الخطة العلاجية، سألتني عن أحد أنواع الأدوية، حيث كان عليّ صرف نوع آخر مكمل له..

فسألتني: (ليش مو بس) واحد.

ثم إن تغيير الأدوية يجعلها مضطربة..

كانت دومًا ما تنتظر أن نوقف جميع الأدوية..

سلوى تتعلق بخيوط الأمل..

لها خيط تعلّقت به، واعتمدت عليه..

أخبرتني مرّةً أنها في إحدى الفعاليات قابلت إحدى مريضاتي السابقات، أخبرتها أنها مع العلاج في عيادتي، تحسّنت، وبعد سنتين استصحّت، ووقفت الدواء، واستغنت، ثم أقفل ملفها معنا..

وكذا سلوى توذ أن يحصل معها هذا الأمر..

وتناست أن كل حالة تختلف عن الأخرى.

في أحد المواعيد أسرّت لي أنها تركت الأدوية كلّها منذ أربعة أيام..

سألتها: وما السبب؟

ردّت بحماس، لأني قاعدة أتحسن..

اتفقت معها ألا توقفه أبدًا، ومتى ما شعرت أنها متعبة تحضر للعيادة من دون موعد، وأنا هنا معها، لمساعدتها..

أما خطة إيقاف الدواء، فالموضوع يحتاج وقتًا طويلًا وجهدًا أكبر..

حسان:

لاحظت تغييرًا كبيرًا مِن سلوى تُجاه الأدوية..
صارت حريصةً ومهتمةً..
تغمرني السعادة حين نكون على سفرة الطعام، وبجانبها علبة الأدوية المخصصة لذلك..
فخور لِمَا وصلت إليه.
كان واجبا عليّ حين ننقلها للطوارئ أن آخذ كامل أدويتها معنا للطبيب..
اقتباس:
"لا يمكن للحقيقة إلا أن تكون عنيفةً، ليس هناك حقيقة مريحة".
- إدمون جابيس.
بكل سؤال مِن الدكتورة لسلوى تُجيبهم: يقولون، أو فلانة قالت..
طلبت إليها الدكتورة التعبير عما يدور في خَلدها..
وهكذا مرّت الجلسات المقبلة..
سلوى:
لاحظت أني أتكلم بما في داخلي..
كانت الدكتورة تسألني في كل مرة، وتُصرّ عليّ للحديث مِن أعماق داخلي..
جلسةً فجلسةً وجدت كلّ ما يدور بي مِن مشاعر، وأحاديث، ومعتقدات، وأفكار..
بداية كان الموضوع صعبًا للغاية، حاولت التملص من دون أي جدوى تُذكر..
وتصرُّ الدكتورة.
أول الأمر تحدّثت بخجل، ولمعت صورتي أمام الدكتورة، كنت أحبّ ذلك، إلا حين أفهمتني الدكتورة لمياء أنها موجودة هنا لمساعدتي، ولن تحكم عليّ، بل ستُقوِّم السَلبي، وتُعزّز الإيجابي..
ارتحت كثيرًا.
في كل جلسة نناقش موضوعًا..
(كانت بمعنى تحجر لي في زاوية)، حتى تلك الخبايا التي بداخل قلبي أسررتها عن ذاتي، غاصت الدكتورة، وجعلتها على السطح..!!
لم تكن هذه الجلسات سهلةً..
بكيت كثيرًا، وعاندت أكثر، ورفضت حتى أعلنت

الاستسلام..
صارت الدكتورة تفتضح مراوغتي بسهولة..
أتذكر في إحدى الجلسات مِن العلاج الديناميكي أخبرتها بخبر صادم لي لدرجة أني أمسكت شعري، وبدأت بتقطيعه، وبعصبية قلت: كيف قلتها لك دكتورة.. فضحكت ضحكتها المتميزة بالهدوء.. ثم أردفت قائلة أرأيت كيف عند الدكتورة لمياء سحر عجيب خاص بها؟!
بعد ذلك أصبحت مرايَا لداخلي وخارجي..
تطرح سؤالًا لا يتعدّى الخمس كلمات، فأرد عليه بعشر كلمات، ثم تجدني أسرد بخمسمئة كلمة.. ذات يوم اعتذرت إليها، وقلت: (معليش) دكتورة، فلقد أصبحت كتابًا مفتوحًا عندك..
فأردفت قائلةً: هذا (اللي أبيه) الشفاء مِن جذور المعاناة..
(معليش) سلوى تحمّليني (شويات).. شدة وتزول..
الدكتورة لمياء:
حين بدأت مع سلوى هذه الطريقة من العلاج وجدت سلوى لا تُظهر لي إلا حسناتِها..
كان عليّ الصبر لأجلها..
كنا بين مد وجزر..
خجل سلوى مِن سلوكياتها زاد الأمر تعقيدًا..
صارت العيادة خوفًا وتوترًا لها، خصوصًا في نهاية الجلسات، فمرّات كنت أرسلها إلى الطوارئ، كنت مضطرة لذلك.
النيرس آمال:
سلوى هذه (المودل) في ممر الطب النفسي..
بشوشة ومهذبة..
لها حضور مبهج تُسلم على الجميع..
حين تحتاج إلى مساعدة معينة تطلبها إلى طاقم التمريض دون أدنى حرج..
دخلت مرّةً للعيادة، وفاجأتني بمظهرها، منكبة على الكرسي، ودخلت في حالة بكاء طويل، وقد تقطع نصف شعرها بفعل عصبيتها..
كانت مختلفةً تمامًا هذه المرة..
اقتباس:
"لا أحد في هذا العالم يستحق الحسد الجميع مثير

للشفقة".
- آرثر شوبنهار.
في العيادة قالت سلوى: ثخيفني كتيرًا فكرة الموت..
دكتورة مها: (ليش) سلوى، (مين) فقدتِ؟
جدي الحبيب.
سلوى:
مِن الصغر فقدت ناسًا كتيرين مِن القرابة البعيدة، وكذلك بالمدرسة..
ماتت جدة (ماما)، كنا في سفرة إلى الدمام، حينها بكت (ماما) كتيرًا، آلمني الموقف، هي تبكي بشدة، ووالدي يُوبّخها بأشدّ من البكاء نفسه..
ثم في المدرسة بعد الإجازة، فقدنا زميلتين من نفس العائلة إثر حادث مروع..
الكثير من الطالبات بكين بشدة..
أرتعب من البكاء على شخص أعرفه، غادرنا للأبد..
أتعب المرضُ جدي الغالي، وشهدت مراحل تعبه.. في كل مرة أزوره.. أتشبّث بيمينه، وأهمس بيني وبين نفسي: أرجوك لا ترحل..
ثم رحل أبي الروحي.. رحل سندي.. رحل عضيدي..
عند باب الحوش في بيته العامر.. بكيت في حضن والدتي بكاءً مطولًا.. بعد سادس أيام العزاء، وأنا ضامنة ألا رقيب، والبكاء متنفس لكل خيالاتي التي يزورني فيها كل مرة..
فقدت بعده الأمان الذي يحيط بحياة كل فتاة..
أخاف هذا العالم بخيره وشره.. أخاف كلّ تلك الوجوه المترقبة..
وكتيرًا مِن ذلك أخبرت به الدكتورة مها..
الدكتورة مها:
تنهّدت سلوى، ثم باحت بما يجول بداخلها قبل خارجها من مشاعر وبكاء الحنين..
أخبرتها بقاعدة ثخفّف مما يثقل كاهلها.. الأموات رحلوا عند الخالق.. في الجنة ينتظروننا، فلنعمل ما يُسرّ قلوبَهم، لنجتمع على سرر متقابلين..
سوسن:
كل ليلة نغلق أنوار غرفتنا المشتركة، ونغوص في أعماق الحديث، كيف الموت يخطف الطيبين، ويترك مَن يعيثون

في الأرض فسادًا..!!
والكثير مِن الحكايات المنتهية بالجهش بالبكاء المتواصل..

اقتباس:
"كُلنا أشخاص عاديّون في نظر مَن لا يعرفنا، مغرورون في نظر مَن يحسدنا، رائعون في نظر مَن يحبّوننا..".
- إبراهيم الفقي.
وصلت بطلتنا إلى مرحلة أنها تنام وهي تضحك، وتصبح وهي تبكي..!!
وهذه المرحلة صارت لَمّا تدهورت صحتها النفسية، وبالصدفة كان عندها موعد، وغيرت الطبيبة بعض الأدوية، وزادت نوعين من العلاج..
سلوى:
بعد حادثة المضاربة بيني وبين أختي، قررت طبيبتي تغيير الخطة العلاجية..
للمعلومية، فالأدوية تأخذ فترةً إلى حين تتأقلم معها الصحة عمومًا، والنفسية خصوصًا..
ناهيك عن الحرقان، و(الي) تحد منه حبوب المعدة، والمتعب: الغثيان، وما أدراك ما الغثيان؟! ويخفف عني حبوب التقيؤ..
كنت في حالة صعبة جدًّا..
الأدوية مثل فستان ابتعته، وصار قياسه ضيقًا عليك، أنت تعتقدين أنه الأفضل، وتقول: أنتظر أسبوعين يمكن أنحف، و(تجي) المناسبة، لا أنت نحفت، ولا هو صار تقدر تلبسه..
رافقتني في هذه المرحلة أمي المكلومة، وأعانتها أختاي: الأصغر سنًّا..
الدنيا صغيرة، قبل عشرين سنة كنت لهما عونًا بعد والدتي.. ألبسهما وألاعبهما..
كبرتًا اليوم، أصبحتا تعتنيان بي، كأنهما درستًا التمريض..
بدأت مضاعفات واحد من العلاجات، أثّر في عيني، حتى ارتفع ضغطها..
أمشي مترنحةً، وأغفو متعبةً..
الحبوب قد تكون مفتاحًا لحياة قادمة، مكللة بالصحة والعافية، لكن هنا انقلب السحر على الساحر، وكل يوم تزداد الأمور سوءًا..
ومثل كل مرّة رجعنا إلى الدكتورة لمياء، فقد ضاقت حيلتنا..
سيرين:

منذ نعومة أظفاري، وأختي سلوى تشكو المرض..
كانت حالتها الصحية بين أمل وألم..
كم مِن المرّات (تنوّمت)..
كلما أكبر سنةً أتعرّف إلى وجعها أكثر..
بعد تشخيصها بالاضطرابات النفسية، تهذّبت بعض الشيء..
هذه المرة أرادت والدتي الخروج لشراء بعض مستلزمات المنزل الضرورية، وعهدت إليّ بسلوى..
ترنّحت ذهابًا وإيابًا.. ضحكت ضحكًا متقطعًا، ثم نامت طويلًا حتى ارتعبت ألا تصحو، ثم استيقظت تبكي وتنوح، فخفت على محجرِ عينها مِن التلف، فقد كاد أن يخرج بؤبؤ عينها من مكانه..!!
أختي تعاني، وليست على ما يرام.
آلاء:
تخصّصت بعلم النفس، وفي هذه السنة تتجسد أختي سلوى ببعض مقرّراتي..
حالات شرحتها أستاذتي داخل قاعة الجامعة.. تطبقها سلوى بالحرف الواحد..
أسررت إلى والدتي عن بعض تصرفاتها السلوكية..
في بيتنا مريضة، ترسم ملامح الاضطرابات النفسية..
حالات أتعلمها، وأبصر تفاصيلها على أرض الواقع..

اقتباس:

"خلال العزلة الهادئة يصبح التفكير أكثر وضوحًا، فأهم الأفكار تتولّد عندما لا يتم إزعاج العقل بالمؤثرات الخارجية. كن وحيدًا، فهذا هو سرّ الابتكار".

- نيكولا تيسلَا.

بينما تدخل العيادة تسبقها الدكتورة مها: مرحبًا، أهلًا أهلًا سلوى..

أجلستها، وجلست مقابلةً لها..

يعرف الموجودون هذه النجمة (حقتي) في عيادتي..

سلوى:

في العيادة بطبيعة الحال يكون مع الدكتورة متدربون ومتدربات، ولم أمانع يومًا في وجودهم، وكذلك كان دائمًا ما يشاركنا اختصاصيون واختصاصيات مِن منتسبي المدينة الطبية، وتمضي الجلسة، وفي الواقع وجودهم يخفف مِن المشاجرات الدورية بين سعادتي والدكتورة، لأنني وبيساطة كنت دائمًا (أبي) الدنيا تمشي على كيفي، والدكتورة كانت شديدةً في التعامل، وأسلوبها يشبه تمامًا أسلوب أهلي في التربية.. المهم الدكتورة بداية تُعرّف بأسماء المتواجدين، ومرّات تُخبرني بأسماء جامعاتهم.. في ذلك اليوم والذي حضرته متدربات جامعة الملك سعود، دخلت ودخلت بعدي متدربة، ونظري فترتها يُساعدني أكثر مِن الآن، سابقًا وقبل إصابتي بالمرض كنت أمتلك ذاكرةً حديديّةً، وكنت فتاةً بصريّةً، وأعتمد على نظري في حفظ المناهج.. كان لي صديقة (شطورة)، تجمعني فيها علاقة ممتازة، ولها أخت تشبهها تمامًا في الخلقة والخلق، تدرس بنفس مدرستنا مع طالبات المرحلة المتوسطة، و(أشوفها) دائمًا طالعة داخلة مع أختها، وأسلم عليها، حيث كانت تجمعني بكامل منتسبات المدرسة علاقة وطيدة.. وهنا معلومة أخرى عني تهمك عزيزي القارئ: كنت اجتماعية لأبعد الحدود، لَمّا دخلت تلك المتدربة حسبتها صديقتي المذكورة، مع أنها كانت منقبةً، إلا أن الهيئة نفسها لم تتغيّر، ولَمّا جلست قالت الدكتورة مكملة التعريف بالموجودين، وهذه أستاذة منيرة، نعم، منيرة، كان هدفها المعروف بين أوساط البنات: علم النفس، وها هي تحققه بنفس الهدوء، والرزانة.. الدنيا صغيرة يا سلوى تجمع وتفرق..

وراحت الجلسة وأنا سرحانة هناك في الصديقات والزميلات..

الاختصاصية منيرة:

الجريئة صاحبة الصوت العالي في المدرسة السادسة لِمَ يتملكها الخوف اليوم! وما بال صوتها يسيطر عليه الارتجاف!..

تلك الطالبة كانت كالأسد في مدرستي، واليوم كالدجاجة، فقد نُتِف ريشها قبل دخولها إلى العيادة..

كانت ترتسم على وجهها الابتسامة، واليوم حلّ محلها الحزن والاكتئاب..

كان لها صوت يصدح بـ: "هل تعلم" في الإذاعة المدرسية، واليوم صوت بكائها غطّى أرجاء العيادة.. كانت مرهقةً، وكأنما صعدت أربعين طابقًا بسرعة هائلة، وكانت تصعد درج المدرسة مِن الجهة اليمنى، ثم تنزل الطوابق الثلاثة بخفة الريشة مِن الجهة الأخرى..

كانت فراشة الفرح متحررةً من كل القيود.. والآن مكبلة بالاضطرابات النفسيّة قصرًا..

الدكتورة مها:

سلوى في هذه المرة شاردة الذهن، متشتتة التفكير..

كان جسدها هنا في العيادة، أما عقلها، فكان خارج العيادة..

ولم يتعدل مزاجها، ولا يستيقظ فكرها إلا في فقرة الواجب القادم..

اقتباس:

"كل دعايات الحروب، كل ذلك الصراخ، وكل تلك الأكاذيب والكراهية، تأتي دائمًا ممن لا يقاتلون".

- جورج أورويل.

يا سلوى، أخرجي إبرتك مِن الثلاجة، وانزلي حتى أعطيَك إياها..

ولا تنسي المسحة الطبية..

وهكذا التكرار الأسبوعي في منزل سلوى..

سلوى:

كانت ثخيفني

منذ الصغر والإبرة الطبية هي مصدر الرعب لي، حتى في لعبة الطبيب، فقد كنت أتخلص منها سريعًا، وفي السنة الأولى من مرحلة الابتدائي، حدث ذلك اليوم الذي لا ينسى، بكينا بكاءً جماعيًا، والمرعب، كانت الإبرة تُؤخذ في غرفة المراقبة، (اللي) هي وحدها كائن يبعث الخوفَ، وكذا مسطرتها الخشبية الطويلة.

كبرت، وكبر الخوف بداخلي، وآتي إلى عيادة طبيب الأسنان، وما أدراك ما عيادة الأسنان؟! مستحيل أنسى إبرة العصب العملاقة، وهي تجذب الخوف جذبًا، ويا ويلك تطلعين دمعة واحدة، الكف مِن الأب، ولا أدري كم ممرضة تمسك برجلي ويدي، حتى يتم غرز إبرة المخدر اللّعينة، وإبرة التحليل (اللي) تجي في الثلاث سنوات مرة.

وفي عام ٢٠٠٥ كان لي موعد مع الإبر: إبرة التحليل، ثم إبرة الوريد، وإبرة تحت الجلد..

وذات مرّة قرّر الطبيب لي إبرةً للعين، ويأبى عقلي تلك الخبرية، وحقِنَت الإبرة استعدادًا لوضعها تحت الجفن، وثملأ العيادة بصراخي، وانطلقت دموعي كالسيل الجارف..

لم يدر يومًا في بالي أن تلك مرحلة ابتداء لمسيرة ارتباط عقد مع جميع الإبر.

إبرة الوريد أصبحت كل ثلاثة أسابيع، وإبرة التحليل قبلها بثلاثة أيام، وإبرة تحت الجلد كل أسبوع، وإبرة تحت الجفن كل شهر، وإبرة مهدئة بين الحين والآخر.

أراد الله سبحانه أن أجرب جميع أنواع الإبر، عقد طويل الأجل، بأيمان مغلظة، لا يمكن أن ينسى، أو يتناسى أحدنا الآخر، وتمضي السنون، وتصر عليّ تلك الإبر أن تثبت لي عمق وفائها لي، ولم تنقض العهد يومًا ما.

أما أنا، فقد يئست من إصراري على جحودها، وأحاول نقض العهد دون جدوى، ثم إن صداقتنا كانت وطيدة، حتى وإن خاصمتها مرّةً، أو صارحتها بنفوري كذا مرّة.

وأخيرًا قررت الاستسلام والتسليم لها، تعودت قبل أن أتعايش معها، أجلس بهدوء، وأمد مفصل يدي لأخذ عينة للتحليل، وأستلقي كطالبة مهذبة فوق السرير الأبيض، بينما تبحث الممرضة عن عرق مناسب لإبرة الوريد، ولا أصدر نحو ذلك أي ضجيج، وهي تضرب كفي، حيث إن عروقي صغيرة، وبشرتي سمراء، وفي نهاية كل أسبوع أسلم (ماماتي) ساقي، فتضرب الإبرة تحت جلد فخذي.

ويحدث في كل مرة لي معها قصص وأساطير، فالمفرح يزودني بالبهجة، والمزعج منها يلعب دورًا في اضطراب مزاجي العكر، وسنة فسنة تضيق حيلتي أسرُّ لخالقي الذي يحيطني بلطفه.

الدكتورة مها:

أخبرتني سلوى عن خوفها من الإبر الطبية، وكيف تصارع من أجل تقبلها..

وكيف كان التعامل في مستشفى العيون معها، ودور الاختصاصية الاجتماعية هناك للتخفيف عنها..

أعتقد أنّ خوفها سيقل تدريجيًا نتيجة الاعتياد على ذلك.. وهذا ما لوحظ عليها في الفترة الأخيرة..

الممرضة سجى:

سلوى من اللاتي يعانين الخوف الشديد، وما تحتاج إليه هو: المزيد من الطمأنينة، ثم يزول خوفها تدريجيًا..

أسرت لي ذات يوم: أنا أحبُّ الممرضات السعوديات، فعندما تعطيني إحداهن الإبرة، أرتاح لها، لأن يدها خفيفة، ولا أشعر بالألم مكانِ الإبرة..

اقتباس:
"عند نهاية كُل مرحلة من حياتك، يجب أن تكون شخصًا مُختلفًا عما كُنت عليه، لتُناسب المرحلة القادمة..".
- ليوناردو دي كابريو.
حبيبتي اللي قاعدة تسويه مضر بصحتك..
دكتورة ما (أبي) حبوب (تسمّني)..
(شوف) مَن يتكلم يا بنتي..
جد، والله.. ثم والله.. أعشق الرشاقة، وهي مطلبي.
سلوى:
في فترة ما أصبحت مهووسة بالجسم الرشيق، صار كل الأكل عبارة عن أرقام للكيلو سعرات، ما يقابل كل صنف مِن الرقم.. أصبحت أخاف الطعام.. وصرت مهووسة بالرياضة..
أتقنت رياضة الكارديو المختلط..
لا ألبس إلا الملابس الواسعة, ولا آكل الأطعمة الدسمة..
أستيقظ وأنام متحسسة جسدي.. لا أود أن تبرز بطني.. أو أن تمتلئ جوانبي بالشحوم.. وإن حصل ذلك، فإن صاعقة ستحل بي.. سأتوقف تمامًا عن الأكل!!
فقط الماء، ثم الماء.
تدعوني والدتي لتناول الغداء مع عائلتي على السفرة العامرة.. فأرفض بشدة، وأكرر تمارييني الرياضية..
وقد سبّب لي هذا الأمر بروز عظامي، حتى دورتي الشهرية أصبحت مضطربة بسبب ذلك الهوس..
أنا هيكل عظمي على هيئة فتاة..
حتى في المناسبات العائلية أغادر سفرتهم باكرًا، أو أتهرب، متعللةً باضطرابات المعدة..
الدكتورة مها:
بمقارنة السن العمري لسلوى مع شكلها المقابل لي على كرسي المريضة بالعيادة، جعلني أعتقد أن هناك خطأ ما في معلومات الفحص الأولي الذي أجرته الممرضة..
بروز عظامها أذهلني، فسألتها عن عمرها، ففجعتني بإجابتها..
أيقنت أن الخلل فيها، وليس بالبيانات..
السيدة نورة:
هذا الشيء لم يحصل من فراغ، إنما كان نتيجة لبعض المواقف..

بعد بوادر أول وعكة صحية عاشتها سلوى قبل تشخيصها بالمرض الجسدي..

وخلال رحلتها العلاجية، كان الطبيب يصرف لها الكورتيزون، وبعد أن أظهر بوادره: من ظهور الانتفاخات على جسمها، بدأت بذلك الهوس..

اقتباس:

"لا يوجد إنسان على الأرض يُمكنه تلبية رغباتي، أو إشباع تلهُفي، أنا مثل طَرِيد مُبعَد عن السماء، لا أعيش إلّا بنفسي ولنفسي، أحسّ بالروح، وأتنفّس بالجبين، وأرى بالفكر، وأموت بنفاد الصبر وبالرغبات".

- بلزاك.

بعد الظهيرة

تسابق سلوى الريح للوصول إلى الدور الرابع..

دخلت المشفى، وسألت موظفات الخدمات المساندة: من يقدر يطلعني إلى الموعد؟

سلوى:

في الانتظار، موعدي الواحدة، وساعتي الواحدة وعشرون دقيقة، وأنا في وسط التفكير تمرّ الممرضة زمزم، فتمد يدها للمصافحة..

أحب طريقتها في السلام، بينما يدي في يدها تضغط عليها برفق و(شوي شوي) يخف توتري..

أنا متحمسة لموعدي، اليوم أحس بأني أنجزت، صدقًا فأنا بطلة..

أخبرت مساعدة الدكتورة ببعض التفاصيل، وأجبت عن أسئلتها..

وبعد دقائق تفتح الدكتورة لمياء الباب، وتدخل لتكمل ما بقي..

أخبرت الدكتورة بأني أوقفت هذا العلاج وبالتدريج كما طلبتِ، وابتسمت لي مستبشرةً..

وكذلك عرفت أتصرف مع أطفال العائلة عندما أغضب مِن إزعاجهم البريء.. أخرج من المكان الذي هم فيه، وأمارس أي شيء يُهدئ بالي ونفسي وروحي..

صار لي مِن آخر موعد شهران ونصف، فتطور من هذا الشكل ممتاز لي.

ماذا عن رمضان وصحتك، سألتني، وأجبت: الحمد لله، ربما أتعب قليلًا..

لطالما كان حديثي عن مخاوفي التي تزيد مِن توتري مع الدكتورة ناجحًا، وأخرج معها بنتائج مذهلة..

هذه المرة أرشدتني لاستخدام تقنية التحشس، وحقًا فقد حلّت لي أزمةً كانت ثقيلةً على كاهلي..

الدكتورة لمياء:

كنت مرتاحة لسلوى حين استخدمت بعض إرشاداتي لها.. لذلك تضاعفت ثقتها بنفسها..

تسترسل حين تود إخباري بما يدور في رأسها..

أخبرتها حين كانت سلوكياتك متقنة، أو بمعنى آخر كانت منضبطةً، من حيث طرق تعاملك مع الآخرين.. أصبحت النتائج مبهرة ومريحة..

هذه المرة اطمأننت على حالتها النفسية، لكوني خارجةً في إجازة..

السيدة نورة:

في كل موعد من مواعيد سلوى مع الدكتورة لمياء تعود بعده مرتاحة البال.. صافية الذهن.. منشرحة الخاطر.. فيفرح قلبي لذلك..

سلوى ترتاح كثيرًا لها..

لدرجة أني كنت ألحظ تقلُّبًا في مزاجها.. وتغيُّرًا في تصرفاتها.. تجدني تلقائيًا أسألها: متى موعدك مع الدكتورة لمياء؟

اقتباس:
"خير لك أن تكون شوكةً في جنب صديقك من أن تكون صدىً له".
- رالف والدو إمرسون.
أبعدي اسمي عن اسمك في (تويتر)، وأنت تعرفين السبب..
وبعد حوار يطول عبر (الواتس أب)..
هددتها والدتها بالتنويم الإجباري في المصحة النفسية..
سلوى:
لم يكن الحوار في عائلتي بالأمر السهل عامة.. وفي المعتقدات والمبادئ خاصةً..
وجدت في (تويتر) مِن أول مرة في سنة 2014 وسيلة سهلة للتعبير والمشاركة في الرأي مع الآخرين..
وحين تحدثت صاحبة السمو الأميرة: ريما بنت بندر في أحد اللقاءات عن حرية المرأة في لبس النقاب، أو عدمه في السعودية تماشيًا مع رؤية: [2030]..
قررت الإفصاح عن رغبتي ومشاركتها علنيًا..
حدث ما لم يكن في الحسبان.. أحدهم وشى بي لأمي..
وحدثت الكارثة، تهديد والدتي لي..
وبما أني كنت أتلقى جلسات مع الدكتورة لمياء.. أخبرتها بما جرى..
صحيح كما أخبرتني الدكتورة أني أتحمل كل غلطة- أو سلوك لي.. وما يترتب عليه..
لكن الموضوع أكبر وأوسع من ذلك..
تتساءل أمي: (ليش)، أتكلم بأريحية مختلفة مع الدكتورة لمياء.
وهي مِن مشجعي طريقة الدكتورة مها.. وهي نفس طريقة أهلي في التربية: الإجبار.. ويقابله: الثواب، والعقاب..
ضحكت بسخرية حين اقترحت عليّ الدكتورة مها إذا جلستِ تتكلمين مع (مامتك) أخبريها برأيك هنا.. فتحت شنطتي الصغيرة.. وأخرجت جوالي.. وفتحت آخر محادثة لي مع (ماماتي)..
ثم انتهى وقت موعدي..
السيدة نورة:
لا أمتلك حسابًا على (تويتر)، ولا أعرف عنه شيئًا سوى تعلُّق سلوى، وشغفها به..

ضِدمت، بل فجعت حين أخبرتني إحداهن بما يحتويه حساب ابنتي مؤخرًا عن النقاب والحجاب، ثم أردت التأكُّد بنفسي..

لجأت لأختها الصغرى.. وأطلعتني على حسابها، وشرحت لي.. هنا كتبت، وهنا أعادت التغريد، وهنا أعجبت بهذا الاقتباس: "وقفت محتارةً، ولم يكن بيدي إلا المعاتبة، فقد كانت بنيتي تحرص على رضائي".

الدكتورة لمياء:

هذه الجلسة لاحظت تعكُّر مزاج سلوى، فسألتها: ما الخبر؟!

والدتها عليها حمل كبير، سيدة فاضلة متدينة..

تقوم بعدة أدوار في الأسرة غير دورها الأساسي، هي الأم والأب.. هي الصّديقة والأخت..

حتى دور المرافقة لابنتها في غالب الأحيان..

أما سلوى، فتحتاج إلى أن تتعلم فنون الحوار أكثر..

اقتباس:

"وجود أشخاص تحبهم، يرفع قدرتك على تحمل صعوبات الحياة..".

- جان جاك روسو.

مجموعة من المكفوفين والكفيفات في قروب على (الواتس أب).

طرح السؤال الأسبوعي: لو خيّروك يرجع نظرك، أو تعيش بوظيفة مع بيت العمر؟

سلوى:

تخيّلي دكتورة، طردوني مِن القروب اختلفت معهم في الإجابة..

أنا (أبي) أرجع أشوف مثل أول.. العمى مُخيف..

في كل ليلة أخاف أسكر عيني اليسار.. وأقوم وهي رايحة مني..

أول ما أصحى أتأكّد أني ما زلت أشوف الضوء منها..

شيء صعب ومرعب فقدان النظر..

مهما آمنت أن لي منزلة خاصة عند ربي في الجنة.. بس اليمين لي في الآخرة.. واليسار لي في الدنيا..

كثيرًا ما اعتمدت على حاسة اللمس.. وألفت الصوت..

وجعلته حاسةً ترافقني إلا أني بين الأمل والألم أتأرجح..

تقرير مستشفى العيون يفيد بأن الحالة ميؤوس منها..

كل يوم وفي كل صلاة أبتهل لربي أن يرجع لي نظري..

السيدة نورة:

لم تتقبّل سلوى فكرة العمى..

كان صعبا عليها رغم أنّا فعلنا المستحيل..

رغم اندماجها بمن يماثلها في الإعاقة.. ومرات مَن هم أصعب منها في الإعاقة..

في كل شهر طبيب.. ونذهب للعيادة الخاصة.. واختصاصه العالي بشهادته العالية..

أتعبها السير بالبحث عن خيط الأمل..

الدكتورة لمياء:

سلوى كانت محبطةً للغاية، ما أشغلها عن النظر من الكوب الفارغ عن الكوب المليان..

تناست أن من فقد شيئًا، فالعوض مِن الله أكثر..

تركتها تتحدث دون مقاطعة.. جلستان، أو ثلاثة.. ثم نتناقش في الحل معًا..

اقتباس:

"هنالك مثل عربي في "الجاهلية" يقول: "عندما تدخل قرية احلف بآلهتها". المثل هذا هو جزء من ثقافة عربية نُسمّيها: "جاهلية"، لكننا متأكدون مِن أمر واحد عنها، وهي أنها كانت قائمة على احترام آلهة الجميع وأديانهم".

- طوني صغبيني.

الدكتورة مها بغضب مع محاولتها التماسك: سلوى (ليش) أنت ما زلتِ تؤذين نفسك، وما أخبرتني؟ معقولة الدكتورة لمياء هي التي تعلمني؟!

سلوى وهي منزلة رأسها خجلًا!!

دكتورة مها: تكلمي (ليش) ساكتة؟!

سلوى بقول: بس لا (تعصبين)!

المشكلة أني أخاف منك.

سلوى:

هذا الموضوع أتقنه تمامًا منذ أكثر من ثلاث وعشرين سنة إن صدقت القول..

أجرح جسدي في كل مرة.. أحتاج إلى ذلك وبأماكن متفرقة.. ثم إن رؤية الدم والإحساس به، أمر يريحني.. ويُبدد قهري.. ويخفف من غضبي..

كما أنني أستحق إجازة نوبل على تجاوزي المرّات العشر

والمئات في ذلك!!
الموضوع لم يكن بالسهولة واليسر..
أجدني عاجزةً عن تذكُّر أول مرّة أقدمت على ذلك..
إلا أن عدم معرفة مَن حولي بذلك مريح ومطمئن..
لا أشجعكم على ذلك، فالموضوع مرهق..
وفي مرتين مِن طرق العلاج خفّف منه كثيرًا جدًا..
أتمنى أن أنسى الطريقة لذلك..
له خبايَا موجعة، وأسرار مزعجة..
أطبق تعليمات كلٌ مِن دكتورة العلاج السلوكي، والتي أخذتها في برنامج الجلسات، بداية علاجي النفسي، وأطبق طرقًا قننتها لي طبيبة العلاج الديناميكي..
واليوم أفتخر بتخلصي من الإدمان في إيذائي لنفسي في فترات سابقة..
كان حملًا ثقيلًا، وذهب..
تزورني الرغبة في معاودة الكرّة بين طرفة نظر وأخرى..
ربما كانت طريقة خاطئة.. كنت أستخدمها للتعبير.. ومرات للتنفيس.. وربما للتفريغ..
للأسف معالمُه تترك في جسمي ندوبًا، وعلاماتٍ تُذكرني بغلطتي..
عالم موحش.. مَن يدخل هذا الكهف يتخبّط بمغارات.. ويتوه في ظلمات..
الجرح، أو الندبة، أو الضربة في وقتها أبدًا لا تؤلم، لأن الألم فقط في الاندفاع لذلك..
مؤخرًا أوجدت طرقًا للتنفيس.. للتخفيف مِن حدتها..
كنت أقوم بتلك العملية دون علم أحد، لكن في العيادة يكشفني حدس الطبيبة، لنتفق جميعًا أن هذا يُعد عرضًا أساسيًا للتشخيص بإحدى الاضطرابات النفسية، والتي تعالج في عيادة الطب النفسي..
الدكتورة مها:
أخبرتني سلوى في بداية مراحل علاجها عن طرقها العجيبة الغريبة في إيذاء النفس!!
وذلك كان مشجعًا لي على الحزم معها في التسلسل لمكافحة هذا السلوك تدريجيًا..
لم أتوقع في يوم مِن الأيام أنها تخادعني بمكر..
الدكتورة لمياء:

لاحظت أن سلوى إذا ارتاحت للمعالج، فستكمل باقي الجلسات بأريحية في التحدث..

حين أخبرتني بهذا السلوك، كانت تود التخلص منه، واتباع التعليمات كافة..

الحمد لله لقد وصلنا إلى مرحلة لا بأس فيها، فلما كانت تمارس ذلك بين فترة وأخرى تخبرني لأجل صحتها.. ثم نتناقش في الدوافع والأسباب التي أدت إلى ذلك..

اقتباس:
"في مستشفى الطب النفسي لا يأتينا المرضى، بل ضحاياهم".
- جودي بلانكو.
داخل المصحة النفسية دعت الممرضة سلوى إلى عيادة الدكتورة منى..
دخلت، واستقبلتها والدتها، فانفجرت باكيةً.. و(ترجت) الدكتورة أن تخرج معها.. ثم بكت، وأبكت.. ثم بكت فأبكتنا..
سلوى:
هذه المرة الثانية (أتنوم) بطوارئ المصحة النفسية.. لا جديد، فسبب دخولي كالعادة، والمكان نفسه إلا حاجتين: تغيير المسمى، والطبيبة..
في تلك الأيام اعتدت التكيُّف والتعايش، أبيت، أو أرغمت.. المكان شديد البرودة.. والأسرة الحديدية تزيد مِن إحساسك بالتجمُّد.. وغياب الستائر على النوافذ يزيد مِن صقيع البرودة كلّ يوم..
لاحظت أن الجميع في نسق منتظم..
العشاء، ثم الدواء، فأخيرًا الخلود إلى النوم..
هذه المرة كان التنويم أخف وطأةً عليّ..
كل صباح تستدعيني الدكتورة.. وتراقب تطور حالتي آخر الأسبوع.. كنت أنتظر بلهفة موعد خروجي الخميس، لأن (تنويم) الطوارئ في مصحة الإدارة أسبوعين، لا ثالث لها..
تفاجأت بوجود والدتي في الغرفة مع الطاقم الطبي..
اشتقت لبيتنا، ولعائلتي، ولرائحة العطور حتى لسريري، ووجبة الغداء، التي تصنع بيدي نبع الحنان..
أعلم أن الهدف من تنويمي الحفاظ عليّ، وعلى صحة مَن حولي..
لكني سأبقى أبغض التنويم في أي قسم، أو مشفى مهما كان الأمر..
حصلت على رفيقة هادئة في كل شيء، حتى في التعبير عن مشاعرها..
كنا نحكي معًا.. نحزن معًا.. تناغمت أرواحنا على الأقل هناك فحسب..
أتذكر أني (طفشت) كثيرًا، وطلبت فعاليات ترويحية.. أجابت: هنا لا يوجد أي شيء مما تريدين.. هذا تنويم طوارئ.. فقط أسبوعين.. حياك! تنويم رسمي ثلاثة أشهر!

أجبتها: ما تحملت أسبوعين.. خلينا عليه.. والشكوى لله..

الدكتورة منى:

قرّرت إخراج سلوى، ولم نخبر حتى عائلتها، ثم قمنا ببعض الإجراءات..

سلوى أثبتت عكس ما كان متوقعًا.. فقد حضرت هنا بسبب استخدامها لأفكار جنونية ضد عائلتها، كما قيل عنها، وكما أقرّت بذلك..

الغريب أنها ذات شخصية هادئة هنا ومرتاحة.. إلا أن ممرضات الفترة المسائية قد أشرن إلى اضطرابها ليلًا قبل نومها وفي أثنائه..

ونحن هنا في الطوارئ نكون للحفاظ عليها، ثم عودتها إلى المشفى عند مشفاها القديم..

الممرضة أمل:

توظفت هنا قبل ثمانية شهور..

هذا الصباح وقبل خروجي مررت على المريضات، فاستغربت من وجود سلوى نزيلة جديدة، توقعت أني (مشبهة) عليها..

هلا سلوى! كيفك، وكيف الأهل؟ أجابت بعد تردُّد: أنا بخير..

هل عرفتني؟ (أممم) إيه، أنت أمل بنت أم فهد..

حتى بقية الأسبوع لقيتها حذرةً من أن توافق لأي فرصة تسنح لها لمقابلتي..

سلوى كانت فراشةَ حيِّنَا القديم.. محبوبة الكل.. الدنيا غيّرتها..

عدت إلى البيت، وقصصت على أمي ما حدث، وردّدت أمي دعواتِها لها، فختمتُها بالتأمين معها..

اقتباس:

"قطرة واحدة من الأكاذيب تفسد محيطا من الثقة."

- أنطون تشيخوف.

دكتورة لمياء: لحظة شوي سلوى، الضماد على عينك، فيه شيء صار بعدما بكيت..

قام أحد الاختصاصيين المتدربين بمعاينة الوجه بأكمله..

سلوى (تبيني أشيل) الضماد؟!

الاختصاصي: لا (وينا) فيه..

سلوى: طيب (علموني إيش) فيه؟!

سلوى:

هذا الموعد الثاني لي بعد عملية عيني اليمين، حيث يجب عليّ وضع الضماد على عيني كامل الوقت، وأنا ألبس نظارة شمسية، حمراء اللون، فتطبع على الضماد، وفي منتصف الجلسة بكيت، فظهر لهم ما ظهر لـ(ماماتي) سابقًا، حيث يعتقد الجميع أنه دم سائل من عيني..

كانت الدكتورة تحادثني عن سؤالي الدائم: لماذا اختارني الله لهذا الكم الهائل مِن العذاب!! بمعنى: إن هذه العملية والتي كانت ثلاثة في واحد لحل ثلاثة مشاكل، بالليزر البارد مِن أهم الحلول: حل مشكلة الماء الأزرق، والضغط المرتفع بسببه طبيًا.

في الوقت نفسه، كنت ضمن خمسة مرضى قد تطوعوا إراديًا للقيام بتجربة طبية، يعمل عليها دراسة علمية، يستند عليه مستقبلًا..

دكتورة، ما شاء الله عليّ متطوعة بألمي، يا الله فلتخفف عني، جزاء ذلك..

كانت حياتي (ماشية) بهذا (الموال)..

إلى حدٍّ ما تحاورنا أنا والدكتورة لمياء في ذلك، بجلسات عديدة وبطرق كثيرة، حيث أوضحت لي طريقًا مخفيًا عني، تماما ربما أُعميت عيني عن هذا الابتلاء، وقيمته عند ربنا..

الدكتورة لمياء:

باحت لي سلوى بذلك الأمر، وقد (إيش) هو قد سبب لها قلقًا، ثم انفجرت باكيةً، وقد لاحظت احمرارًا يحيط بالعين، رأيته فوق ضمادة عينها اليمنى، والتي في الواقع قد سرق المرض منها بصرَها، فخشيت أن سلوى قد تسبَّبت بالأذى لنفسها منه عنوةً، دون أن تشعر بالغلط..

حدثتها من منطلق نفسي عن الابتلاء، وقد (إيش) يمحص ذنوبَها..

سلوى فتاة ضعيفة عند الألم، وحين يشتد تنسَى كلّ خيرٍ أراده الله مِن الابتلاء لها!!

الاختصاصي ماجد:

فزعت حين قربت وجهي لعين سلوى، وتحسست الضماد رغم ضعفها، وقلة حيلتها، إلا أنني خفت من جرأتها حين قربت يدَها لتقترح إزالة الضماد بنفسها على أساس نتأكد، متجاهلة ما يتسبب بذلك من تجرثم العين، ثم التهابها، ومشاكل صحية هي في غنًى عنها..

اقتباس:

"من بين كل مئة شخص يوجد في الأقل شخص واحد يستحق أن نُجادله، أما الآخرون؛ فلنتركهم يقولون ما يريدون، لأن مِن حق الناس أن يهذوا..".

- آرثر شوبنهارو.

اهتزّ جوالها بصمت، معلنًا عن وصول رسالة نصية..

سلوى بنت محمد بن سعد السعد، برقم الهوية: (٢٨٩٢٥٦٧٦٩٠)..

عليك مراجعة مركز شرطة حي الصحافة في أقرب موعد..

سلوى:

أنا وأختي سوسن كل يوم (في شيل وحط!!)، تقاسمني الغرفة، كما يقاسم رأسي ذلك الصوت المزعج من داخله..

في يوم ما نشبت أكبر معاركنا، والتي كانت آخرها..

كان عراكًا طويلًا، أنهيته بإشهاري السلاح الأبيض في وجهها!! توبيخًا لها، وترهيبًا، وتدخلت أمي للحد مِن الخصام، فكانت النتيجة وجود جروح بيد أختي، وانخفاضا لضغط والدتي!!

ما دعا سوسن للإبلاغ عني في شرطة الحيّ..

وبعد يومين كنت أمام العقيد في مركز الشرطة بالحي..

دخلت وأطلعته على الرسالة، ثم طلب هويتي.. بعدها بدأ يحكي، ويصرخ تعظيمًا للأمر، ثم أخرج الورقة، وقال: وقعي هنا، رديت: ما أقدر (أشوف) المكان للتوقيع، وطلبته يساعدني هنا، وجّه سؤاله لأمي: كيف ما (تشوف)؟ وقال: ساعديها، وآخر شيء وقعت بمساعدة أمي..

ذكرني ذلك بمتوسطتي السادسة، حين كنا نوقع على تعهد المدارس..

كل ذلك كان في صالحي، حيث استجاب أبي لمطلبي، وصعدت وحدي مع حاجاتي للغرفة العلية، وارتحت وأرحت..

السيدة نورة:

يزعجني هذا الوضع بين الأختين..

هذه المرة كان تهورًا جديدًا مِن سلوى أذهلني..

كان عليّ التصرف..

حين كنت مع سوسن في مركز الشرطة لتقديم البلاغ، أخبرت العقيد أن يكون قاسيًا بعض الشيء معها، وأن يهددها بالسجن، لترتعد وتخاف من فعلتها الشنيعة، فلا تكررها!!

سلوى استخدمت ذكاءها لصالحها، واعتمدت على تبرير فعلتها بالاضطرابات النفسية..

الدكتورة لمياء:
حضرت سلوى للعيادة، وفاجأتني بتصرفها المتهور. تجمد الدم في عروقي.. كيف فعلت مريضتي هذا كله؟
استدعيت والدتها فورًا.. تناقشنا.. ثم كان لزامًا عليّ أن هددت سلوى فيما لو أعادت الكرة لسلمتها إلى السجان، وأودعتها فيه..
كذلك أخبرتها بأن ما أصرفه لها مِن أدوية ليس لديها القدرة على أن تخلصها من تلك الفكرة.. كما أنه يجب عليها أن تتنبه نحو تصرفاتها، وأن تتريث في أثناء التصرف بمشاعرها.. مبررات سلوى جعلتني أتساءل: أيّ فكر إجرامي تحمله بين جوانحها؟!
اقتباس:
"قضبان النوافذ في السجن تنقلب أوتار قيثارة لمن يعرف أن ينفث في الجماد حياةً".
- مي زيادة.
بس أنا كبرت يا ماما.
وأنا أخاف عليك.
طيب (ليش) كل أخواتي (يروحون ويجون بكيفهم)، و(هم) أصغر مني!!
أنت غير، ولك وضعك الخاص.
سلوى:
كان ذلك حواري الدائم مع والدتي في كل مرة أود الذهاب للتمشية مع صديقاتي، وبعد كل هذا تتعنى، وتربْط مشاغلها بي، أتذكر مرةً ذهبنا للمول، وقضينا ساعاتٍ تعدّت السبع، وفي كل مقهى أو مطعم، حتى السينما أجدها في مكان يقابلنا، ليطمئن قلبها..
أعلم أن ذلك كان خوفًا وحرصًا..
ثم في كل مرة تخرج أختي التي تصغرني بثماني سنوات بسيارتها الخاصة، (ثم) نعيد موال الحوار نفسه دون جد، وجاء ذلك اليوم (اللي) (راحوا) فيه أخواتي الثلاثة للتنزه بمفردهن مع رفيقاتهن، وأنا جلست مثل الأطفال مع والدتي..
عدت للمرة المليون بمناقشة نفس الموضوع، وكأنك يا (أبو زيد ما غزيت!)
ذلك الشيء يؤثر في مزاجي، ثم يساهم في تقلب اضطراباتي النفسية.
كنت قد أخبرت الدكتورة لمياء، وفي البيت أحاول جاهدةً

تطبيق ما أرشدتني إليه، وفي كل مرة تفشل كل المحاولات، إلا ما حصل في ذلك الأسبوع، حيث ذهبت مع زميلة لي إلى (كافيه صغير)، توجد فيه جلسات خارجية وداخلية، جلسنا (لنتقهوى) بالداخل، كنا متفقين نطول جلستنا للسمر، فاجأتني حين تودعنا، وسألتها: ما الأمر؟ ردت سلوى: عيب أمك جالسة تنتظر..

بينما أختاي اللتان لم تتجاوزا العشرين قد خرجتا (للمول) مع صديقاتهن من دون أمي نهاية الأسبوع، ويأتي القدر، كان لي موعد في عيادة الدكتورة لمياء.. استغربت تقلب حالتي المزاجية.. فأخبرتها بالموضوع، ما اضطرني للتدخل..

في ثاني جلسة ارتفع صوتي، فوبّختني الدكتورة، وقالت: الدين يحثنا ويوصينا بالأمهات؟ رفقًا ووقارًا.. بعدها صارت ماما تدخل بمفردها إلى الجلسة..

استبشرت خيرًا حين جاء اليوم الذي خرجت بمفردي لحضور فعالية جميلة، والأجمل أني بمفردي أتنزه مع صديقتي..

العيادة النفسية كان لها طابع مجتهد في حل المشكلات، والوصول إلى راحة هانئة..

الدكتورة لمياء:

ذلك الأمر يقلق سلوى، ويعيق تطورها..

كنت أعلم وجوب تدخلي، فآثرت أن تحاول بنفسها مرارًا وتكرارًا..

حين حان الوقت تدخلت..

والدة سلوى سيدة رائعة ومحافظة، وكل الخوف والتوجس الذي كان منها على ابنتها ربما يزيد على حده إن أرخت حبل الحذر، وحينئذ ستتمادى أكثر وأكثر.. لم أعاتبها على ذلك، فالأم تبقى أمًا..

فقط عرّجت على بعض النقاط، وتحدثت بمنطق الصحة النفسية.. وكان ذلك واجبًا عليّ بما أني المشرفة على حالة سلوى النفسية..

السيدة نورة:

سلوى ابنتي هي الكبرى، وهي أول فرحتي..

كلما كبرت سنةً يكبر حبها بداخلي..

تجاوزت الثلاثين، لكنها في عيني ثلاث سنين..

كلما تمرّدت خفق قلبي، خوفًا عليها، حتى من الشوكة تشاكها.. خاصةً بعد مرضها، وضعف إبصارها..

أعلم أني حازمة معها أكثر من بقية أولادي.. لكن بماذا أجيب ربي حين يسألني: أين الأمانة؟ ولِمَ ضيعتِها؟!

اقتباس:

"لا جدوى من معاملة إنسان مكتئب، كما لو كانت تشعر بالحزن فحسب، قائلين: "لا عليكِ الآن، اصبري، سوف تتغلبين عليه". الحزن يشبه إلى حد ما نزلة برد في الرأس، يزول مع الصبر. الاكتئاب يشبه السرطان".

- بازبَرا – كينجشولفر.

صباح الخميس يكون رواد عيادة الدكتورة لمياء كلهم من النساء، وأنا المسؤولة عن مناداتهن بعد طلب من الطبيبة، ومرافقتهن إلى باب العيادة..

بعد أن دخلت المريضة المقصودة، استغلت أم وابنتها ذلك، وسمعتها تهمس هذه زمزم.. قولي لها تطلب لك من الدكتورة ورقةً للاستقبال..

سلوى:

(للتو) انتهيت من حلق شعري.. إيه حلقته..

كان يراودني هذا مِن أسبوعين.. تجنبته تماما كما لو تجنبت الكتابة الآن..

الجمعة أفضل وقت.. كلٌ منشغل بنفسه.. و(ماماتي) ببيت جدي.. شحنت (المكينة) من العصر.. وبعد المغرب أنهت أختي غسيل ملابسها.. وأصبح الدور خاليًا مِن أي أحد، إلا مني، ومن أفكاري الملعونة!! ومشاعري الألعن!!

تحاشيت مكان (الماكينة) مرات عديدة..

اتصلت صديقتي وجدتني أفتح الدرج، وأخذت المقصَّ.. يداي ترتجفان.. ليس الأمر خوفًا.. بل كالعادة، لم يهنأ لي بال.. يحتاج زيادة.. ثم الماكينة.. ما قصرت، وما أراحني إلا حين تحسست الجانب الأيسر، ووجدته قد فرغ مِن الشعر.. فقرّرت أن يكون الباقي مثله تمامًا أيضًا..

يا ليت الأفكار مثل الشعر تحلق، ثم ترمى، ونسكب الماء بالمكان سكبًا، نداري به سوأتنا..

تحررت مِن شعري.. فيا ليتني أتحرّر مِن كل فكرة تزورني، فتضغط عليّ، ثم تحاصرني لأقدم عليها..

أعلم أنها تجاوزت الجنون، وفعلها قد يكلفني الكثير..

كم أتمنى أن أسلم رأسي لجرّاحٍ مهما كانت مهارته.. فقط أرغب أن يمحوَ تلك الأفكار أو ينتزعها من داخله، لأرتاح وأستريح كما أراحتني تجربة الحلاقة..

عجيبة، أنا قبل فترة كنت أحلم بالشعر الطويل، وجهزت لنفسي عدة خلطات، وابتعت أشهر الزيوت لذلك..

خبأت (حلاقتي) بقبعة ليس جُبنًا، لكني أود الاحتفاظ ببطولتي لنفسي، وكفى.. نعم بطولة، فلقد تحرّرت.. مشاعري متضاربة بين الفرح والجبن..

متعبة أنا بصورة فظيعة، ولعل ذلك يُخفف مِن ألمي!

هل سأنام اليوم قريرة العين، مرتاحة البال؟!

هل سيكفيني ذلك عن حاجتي إلى مستشار ناجح يساعدني..

ربما تملأ تلك الفعلة فراغي، وتُلبي رغبتي..

الدكتورة لمياء:

قبل دخول أول مريضة عليّ، فاجأتني الممرضة زمزم بوجود سلوى وهي متعبة في الخارج مع والدتها، طالبين السماح بالدخول بلا موعد للعيادة..

بعد الإذن والإجراءات لاحظت أن سلوى صابغة شعرها، فأردت مداعبتها، وأنا في طريقي لإغلاق باب العيادة، فيه ناس صابغين شعرهم، ومحلوّين من (وراي)..

لأصدم بالمفاجأة.. خلعت سلوى (باروكتها)؛ لتظهر لي صلع رأسها، وتعترف بأنها حلقته!!

طيب (ليش؟!)

بس كذا تعبانة كتير مرة.. (تكفين) دكتورة.. لا ترسليني إلى التنويم أعطوني إبرةً مهدئةً..

رفعت بعض جرعات العلاج وصرفت وصفةً مقيّدةً..

قالت سلوى: (أبي أنحاش) مِن بيتنا في الليل.. أنا خائفة كتيرًا.. وعادت لفعل ما سعينا جاهدين لأجله؛ حتى تتخلص منه.

والدة سلوى:

أخبرتني الطبيبة علنًا عن عدم توفر إبر مهدئة لديهم في المشفى..

ردّت عليها سلوى: أخذتها مرّات كتيرة في مصحة الإدارة..

شددت على إحكام إغلاق أبواب مخارج المنزل ليلًا.. فهذه المرة لن ننتظر الحدث حتى يقع.. بل سنحدّ مِن وقوعه..

أما إن زادت عليها الحالة، فعليّ أخذها للمصحة، وطلب تقرير بنوع الإبرة للأهمية..

اقتباس:
"كل شيء حولك غير مُؤثر حتى تمنحه أنت القيمة".
- تولستوي.
هل جربت الكتابة عن معاناتك النفسية؟!
لا، أبدًا، أصلًا كيف، و(شلون؟).
عادي جدًا مثل ما كتبت عن معاناتك مع وضعك الصحي، مع متلازمة بهجت..
هاه أحس صعب أن أعبر عن مشاعري واضطراباتي النفسية..
هذا اقتراح وأنت حرة..
تمام بفكر..
صدقيني سيكون رحلةً للتعافي..
سلوى:
بالنسبة لمرضي الصحي لاحظت تطوري في تجاوز معاناتي معه، وذلك بعد إصداري كتابي الأول: (وعادت السندريلا للحياة).
فلقد أسهبت في الكتابة عنه بمشوار طويل..
وقد لاحظت على نفسي تجاوز مرحلة الكرب..
ولا أنكر فضل علاجي السلوكي بكل مراحله.. فقد ساعدني أكثر من غيره على تجاوز المرحلة..
تعلمت بعده أن الكتابة الأدبية جزء من التشافي..
ونفس ما حصل مع هذا الكتاب.. حصل معه تردد عميق في الانطلاق.. تفكير بليغ في المبادرة.. كنت أكتب، ثم أمسح، ثم أعيد، ثم أتراجع..
هل باستطاعتي تقمص الشخصيات؟
هل أصرح أم ألمح؟
ربما عليّ كتمان هذا الشعور.. يا ليت لو تطرقت إلى مواقف لم تقع لي، بل لغيري من مراجعي الطب النفسي..
هل سأنجح في ذلك؟!
الدكتورة لمياء:
نصحت سلوى مرارًا وتكرارًا باللجوء للاستشفاء بالكتابة عندما علمت بمقدرتها على ذلك.. قرأت لها مقالةً، ثم ناقشتها: ماذا لو كانت صادقةً أكثر في بَوحها بمشاعرها.. سعدت أن شرفتني بنسخة من إصدارها الأول، وكنت متيقنةً أن الله لن يخذلها..

نصحتها بالكتابة عن معاناتها النفسية..
السيدة نورة:
أعجبت وفخرت بأسلوب سلوى في كتابها الأول..
كنت بشوق إلى الكتاب الثاني..
أشارك معها روابط للكُتاب كيف يشرحون تجاربهم في نشر إصداراتهم..
أتمنى لها مزيدًا من التقدم والنجاح.
اقتباس:
"كل الحروب هي أحد أعراض فشل الإنسان بوصفه حيوانا مفكرا".
- جون شتاينبك.
تخاطب النيرس: ممكن أدخل إلى عيادة الدكتورة مها..
والله ما (بعرفش) توافق، أو لا يا حبيبتي!
ثم تناولت الهاتف.. بعد محادثتها، قالت: هي الآن (جاية) كلميها..
سلوى:
بعد الانتهاء من جلسات الدكتورة لمياء، وقد تخرجت منها بدروس عظيمة..
كان عليّ العودة إلى الدكتورة مها، لكونها المسؤولة عن جلساتي السلوكية.
موعدي كان بعد ثلاثة أشهر..
ولعارض طارئ وجهتني الدكتورة لمياء (للتو) إلى الدكتورة مها.. كنت في موعد آخر بنفس المستشفى، (خلصته)، وتوجهت إلى الطابق الرابع، ومررت بالممر.. لم تكن الدكتورة مها موجودةً.. انتظرتها كما طلبت النيرس.. ثم نادت عليّ.. دخلت الممر، وتوجّهت صوبي الدكتورة مها، وقالت: (وش) عندك (ليش جاية) في غير موعدك؟!!
احترت كيف أتحاور معها أمام الداخل والطالع، رجوتها أن نتحاور في العيادة، فأنا هنا بطلب من الدكتورة لمياء، وكان ذلك شفيعًا لي.
دخلت بي على مضض، وبالبداية وبّختني على حضوري في يوم ليس لي موعد فيه..
كان النقاش مشحونًا بالتوتر، واستخدمت نبرتها ذات الصوت العالي، وختمت: سلوى أنت تشكين مِن الفراغ، فلتجدي لك ما يُشغل وقتك بعيدًا عن عيادتي.

خرجت وأنا أبتلع ريقي همًا ونكدًا، وحلفت أيمانًا مغلظةً! لن أعود مرّةً أخرى لها بعد ذلك..

الممرضة آمال:

اعتادت سلوى الحضور دون موعد إلى عيادة الدكتورة لمياء، وهذا ديدن الدكتورة مع الجميع، تعاونًا مع المرضى.. فاجأتني ذلك اليوم بطلبها للدكتورة مها.. قمت بما أقدر عليه، لكن يصعب عليّ ما لا أقدر.. لمحت سلوى تمسح أهداب عينها المغرورقة بالدموع..

الدكتورة مها:

ليس لأحد الحق في تجاوز الأنظمة والقوانين، ثم إنّ طريقتي هذه مع الجميع.. أما سلوى، فقد استنفدت كلّ طاقتي المهنية معها.. وهي حين كان معها الخيار، فضّلت العلاج بطريقة الدكتورة لمياء..

اقتباس:

"لا تخشَ من تقدمك ببطء، بل عليك الخوف من بقائك في مكانك".

- أرسطو.

أهلًا وسهلًا تفضلي..

اسمي: سلوى، وحاجزة موعد مع الدكتور أنس..

تمام، حياك الله، بتحاسب (كاش) أو شبكة..

وكل مرة أدخل موعدًا أدفع ٥٥٠ ريالًا!!

لا، حبيبتي لو ناسبك الدكتور المرة القادمة تكون الجلسات (بكج) كامل ٤ جلسات، والخامسة مجانًا..

سلوى:

ليست هذه المرة الأولى في دخولي إلى عيادة خاصة، لكنها مختلفة هذه المرة.. أنا من حجزت.. وأنا من حضرت.. وأنا من دفعت.. وأنا من سيتعالج..

عندما كنت في الاستراحة أنتظر موعد جلستي..

تفكرت كيف كنت حاجزةً عند دكتور، وليس دكتورة!!

( من كان في المستشفى الحكومي يحارب للتغيير من طبيب إلى طبيبة؟)

هذه المرة وضعي مختلف.. منهكة ومتعبة..

خارت قواي من الألم دون وجع موضعي أتبين فيه من الأمر..

كنت بحاجة إلى موعد في العيادة السلوكية بعد خمسة

خرجت وأنا أبتلع ريقي همًا ونكدًا، وحلفت أيمانًا مغلظةً! لن أعود مرّةً أخرى لها بعد ذلك..

الممرضة آمال:

اعتادت سلوى الحضور دون موعد إلى عيادة الدكتورة لمياء، وهذا ديدن الدكتورة مع الجميع، تعاونًا مع المرضى.. فاجأتني ذلك اليوم بطلبها للدكتورة مها.. قمت بما أقدر عليه، لكن يصعب عليّ ما لا أقدر.. لمحت سلوى تمسح أهداب عينها المغرورقة بالدموع..

الدكتورة مها:

ليس لأحد الحق في تجاوز الأنظمة والقوانين، ثم إن طريقتي هذه مع الجميع.. أما سلوى، فقد استنفدت كل طاقتي المهنية معها.. وهي حين كان معها الخيار، فضّلت العلاج بطريقة الدكتورة لمياء..

اقتباس:

"لا تخشَ من تقدمك ببطء، بل عليك الخوف من بقائك في مكانك".

- أرسطو.

أهلًا وسهلًا تفضلي..

اسمي: سلوى، وحاجزة موعد مع الدكتور أنس..

تمام، حياك الله، بتحاسب (كاش) أو شبكة..

وكل مرة أدخل موعدًا أدفع ٥٥٠ ريالًا!!

لا، حبيبتي لو ناسبك الدكتور المرة القادمة تكون الجلسات (بكج) كامل ٤ جلسات، والخامسة مجانًا..

سلوى:

ليست هذه المرة الأولى في دخولي إلى عيادة خاصة، لكنها مختلفة هذه المرة.. أنا من حجزت.. وأنا من حضرت.. وأنا من دفعت.. وأنا من سيتعالج..

عندما كنت في الاستراحة أنتظر موعد جلستي..

تفكرت كيف كنت حاجزةً عند دكتور، وليس دكتورة!!

( من كان في المستشفى الحكومي يحارب للتغيير من طبيب إلى طبيبة؟)

هذه المرة وضعي مختلف.. منهكة ومتعبة..

خارت قواي من الألم دون وجع موضعي أتبين فيه من الأمر..

كنت بحاجة إلى موعد في العيادة السلوكية بعد خمسة

شهور.. ومن المستحيل تسمح لي الدكتورة مها بالحضور دون موعد.. بالعكس تمامًا، وليست كالدكتورة لمياء، فإنها من المستحيل أن ترد مراجعيها، حيث تتفهم ذلك الطارئ..

لكني وصلت إلى مرحلة الكره والبغض من الأدوية كلها.. وأعرف (زين) أني بهذه الحالة أحتاج إلى تعديل في الخطة العلاجية.. وممكن أحتاج إلى حبوب مهدئة..

وهذا الدكتور متاح السابعة من مساء الغد.

أول طلب قلته للدكتور أنس: ألّا أضطر إلى الذهاب للعيادة الدوائية..

شرحت له انتكاستي المفاجئة، والتي رسمت ملامحها بوجهي..

الدكتور أنس:

لدينا اليوم حالة جديدة بانت لي على هيئة رجفتها من رأسها حتى أخمص قدميها..

استمعت لحديثها.. وقد شد انتباهي معرفتها للخط العريض قبل السخيف..

وقد أخبرتني بتجارب سابقة للعلاج الكلامي والسلوكي..

وفي آخر جلسة صدمتها حين شرطت عليها مراجعة طبيبتها المعالجة، حتى أتمكن من استقبالها في الأسبوع القادم في عيادتي..

الدكتورة لمياء:

راجعت عيادتي يوم الخميس السيدة نورة، وهي ممسكة بيد سلوى.

تحدّثت سلوى بصوتٍ مبحوح، وطلبت إلي الحل..

دققت في ملفها على الحاسوب، وخرجت بتعديل للخطة الدوائية.. طلبت مني إبرةً مهدئةً..

للأسف لا يوجد لدينا في الصيدلية أي إبرة!! ولو احتاج الموضوع أن تمري بطوارئ الصحة النفسية..

اقتباس:
"كلنا اختار، وتلك الاختيارات تضعنا على طريق محدد، أحيانًا تبدو هذه الاختيارات بسيطة، ولكنها ترسم طريقك، قد تفكر في الخروج عنه، ولكنك ستبقى عالقًا فيه".
- مايك إيرمنتروت، بيتر كول سول.
المكان بعيد جدًا، حتى إنه خالٍ من الأشخاص تقريبًا.. هو مكان شخصي.. انزوت سلوى في الزاوية مرتعبةً.. وقد استغل المجرم البشري خوفها فسلمت له نفسها مجبرةً..
ماذا حدث؟ تفاصيل مشوشة.. ظنت أنها في منام طويل المدى..
ثم إن الصراخ هناك عوقبت عليه.. والبكاء قوبل بالضرب..
وصار كل شيء يقع بالتعنيف، طوعًا بين فترة وأخرى، وأحيانًا لفترات متباعدة أكثر..
سلوى:
واقلباه هل ما حصل هو التحرش.. لا، كيف هذا متعدد القيم؟!
دمّر نفسيتي!!
(دهور) صحتي!!
نبذتْ بعده كلّ من ادّعى التدين بلباسه ومنظره فحسب، من غير أخلاقه وتصرفاته، فهو لا يُعبر إلا عن نفسه، لأن تصرّفه هذا لا يمثل إلا نفسَه، ولا يمثل الآخرين الذين التزموا الشرع بحق وصدق!!
لمست يدُه الخشنة يدي..
حاصرتني أنفاسه المتصاعدة الخبيثة روحًا وجسدًا.. في المرة التالية كان ظاهرًا وباطنًا..
متأكدة أن كل ما يكون مخيفًا يكون مهيبًا..
لم هُدّدت بالقتل إن أفشيته؟! فهو سيظل سرًا..
هل كل تلك الصويحبات لهن ذئب بشريّ بتلك السلطة المختالة؟!
هل هو صياد متعجرف أتقن تقييد شباكه عليّ نفسيًا ومعنويًا؟!
لستم بحاجة إلى المزيد مِن التفاصيل، فلقد كان ذلك بملامح غابرة الفعل.. ممسوخة الأحكام.. خالية الوضوح بلا قانون ولا شرع..
الدكتورة مها:

سألتها من أول جلسة: هل هناك مَن عبث بك، وبكل إصرار أجابت بالنفي..
العجيب أنها قررت أن تعلمني بذلك بعد سنتين من طريق العلاج..
الدكتورة لمياء:
انهارت مريضتنا!! ووجب عليّ التدخل بطريقة أخرى..
قالت سلوى ذات جلسة في العلاج البين شخصي: لقد حذّرني والداي من الأغراب، ولم يعلموا أن القريب له وجه كوجه الذئاب في بعض الأحيان!!
الدكتور أنس:
سألتها، لنتوقف هنا لحظة، فأجابت: تعدينا هذه المرحلة.. وما درت سلوى أنها (تطبطب) على الجرح، ولم يلتئم الجرح بعدُ!!
اقتباس:
"حين يخدش الآباء أبوتهم مع بناتهم بحوار بدايته الصراخ، ثم الصراخ، وأخيرًا: الصراخ، فأيّ أبوة تلك..
نحلم بالأمان والسلام.. رفقًا بالقوارير يا سادة!!".
- أبرار السبر.
من داخل سيارة والد سلوى القديمة جدًّا دار هذا الحوار:
كم مرّة قلت لك: عالجي نفسَك بالقرآن.. و(خلّي) عنك العيادة النفسية وذه (الخرابيط)!!
قبل ما تنامين اقرئي البقرة وآل عمران، ويشفيك الله تعالى..
سلوى:
هذه الجلسة السابعة في كورس اضطررت للعلاج في عيادة خاصة، نظرًا لأن الدكتورة مها حولت مواعيدي عن بُعد كلَ ستة أشهر مرة واحدة!!
أبي (توه) يعرف، فقرّر هو يذهب بي إلى الموعد..
كان حوارًا مشحونًا بالصراخ، وانتقد كلّ شيء يخصني، ومشاكل عائلية جمّة..
من بعد (كورونا) وأنا أستخدم الكمامة بدل النقاب فقط أمام أفراد عائلتي.. وهذا صنع فيّ الازدواجية.. قرّر أبي أن يكون النقاش عن النقاب، وتستر المرأة وعفافها.. (مدري وش جاه) بعد ذه الفترة، ما دعاني للتحسس من مظهري.. شككت بنفسي.. ربما نسيت لبس أي قطعة من لباسي قبل الخروج.. ومع استعجاله لي هنا كان لازم أرد عليه، وأخبرته أني لم

أخالف قانون الدولة.. وأنا مقتنعة بما أفعله..
هنا زاد صريخه، ورفض الرد بأي صورة من الصور، وبهذه اللحظة فضّلت السماع دون الإنصات..
حتى أدخل على المعالج، وأطرح بين يديه كل ذلك..
ساءني غرور والدي حين أطلق على نفسه المشيخة الدينية، والدين منه براء..
أنا وأبي لا نلتقي إلا قليلًا وربما في الأشهر مرة واحدة وأين؟.. في الشارع حين تجمع الصدفة بيننا في مكان ما..
لم يكن حديثه إلا طلقات رصاص معنوي..
في وقت من الأوقات كنت أشير إلى اسمي سلوى بنت نورة.. هذا الموضوع كان في ٢٠١٩م!!
ناقشه معي بأسلوب مقزّز، هل يا ترى (توه) يعرف أو يتذكر في هذه اللحظة بالذات..
مسكين والدي حين يتضايق مِن أحدهم خارج البيت.. يتقن اختيار المستضعفين مِن عائلتنا الصغيرة.. ويسدد لكماته بشتى الكلمات ويتناسى: (إنما تنصرون وترزقون بضعفائكم)..
أميرة:
في مبنى الاستقبال فُتِح باب الدخول.. دخلت، فسلّمت عليّ..
طلبت اسم المراجعة، واسم الدكتور.
لم أتعرف إلى سلوى بعد، لكوني موظفةً جديدةً..
فجأة صوت بكاء مخنوق!
كانت تبكي بشدة!
في العيادات النفسية.. البكاء لا نستغربه.. لكن هي كانت ترتجف بشدة.. ولم تستطع التوقف حتى دعا الدكتور أنس إلى دور موعدها الأسبوعي..
الدكتور أنس:
بعد الجلسة السادسة تغيّبت سلوى عن الجلسات ما يقرب من الشهر..
ثم رجعت، وقرّرت إكمال العلاج معي..
وفي هذه المرة شاهدت سلوى وقد تبيّن لي أنها دخلت في موجة غامرة بالبكاء..
بعد أول سؤال، أجابت اليوم: (جابني) أبي، وانفجرت بالبكاء على طول..

بادرت بسؤالها: (ليش)، ما طلبت منه أن يشاركنا الجلسة..
ردّت: مستحيل، ما يؤمن بالعلاج النفسي..
شاركتني محاور الحوار الثقيل مع والدها..
سلوى وإن كانت مراجعة للعيادات النفسية، فهي واعية بالمقارنة بعمرها..
كان لمدرسة الحياة بحلوها ومرها دور في نضجها؛ فقد نضجت بالفكر، ووعت بالتعامل..
فقط تحتاج إلى بعض النقاط حتى تنطلق..

اقتباس:
لكي تغير المجتمع ينبغي أولاً أن تغير العقليات السائدة عن طريق التعليم و التثقيف و التهذيب".
- إيمانويل كانط .
تدخل الدكتورة لمياء إلى العيادة، وتتجه إلى المكتب..
تبادر بالقول: (هاه) سلوى، هل (هديت خلاص) رددتها ثلاث مرات مضطرة..
صوت المكيف العالي منع سلوى مِن السماع..
سلوى:
حضرت إلى العيادة مبسوطةً ومرتاحةً..
كم أحب، بل أعشق الحضور إلى العيادة (هكذا مزاج).
يشعرني بالهدوء أن الدواء يتماشى مع خطواته الدقيقة، والتعليمات في إنجاز دائم.. لما دخلت علينا الدكتورة تبسمت بفرح فيما بدأ الاختصاصي بشرح الحالة للدكتورة..
بعد أن فهمت ما أعادت لي الدكتورة من عبارة.. أكّدت ما قالته لي..
الحمد لله، سحابة صيف ومزّت دون خسائر..
تناقشنا في عدة مواضيع، المزاج والنوم والوضع الصحي وغيره.. ما يثبت أن الوضع يسير للأفضل..
أتمت الدكتورة كتابة الوصفة الدوائية مع شرح لي بالمقدار المناسب من كل دواء..
لَمّا (خلصت) قلت: دكتورة، (تكفين شوفي) لي موضوع الشهية المفتوحة، لأني خلصت ما في ثلاجة البيت، وباقي ثلاجة جيراننا..
هناك بعض الأدوية تفتح الشهية.. وبعضها تسد الشهية..
والأخيرة أفضل لي ولسلامة وزني.. الله ينفع فيها..
و(يفكني) من الانتكاسات..
الدكتورة لمياء:
يا لفرحتي عند تحسن مراجعتي في العيادة..
هم على وعي كبير، وبتعليماتنا يغدون أفضل..
أحرص كثيرًا مع سلوى على شرح الخطة الدوائية بصورة أكثر مِن دقيقة، فذلك يساعدها أكثر..
الصيدلانية نجوى:
سلوى من الأشخاص مرتادي الصيدلية في الدور الثالث..
دائمًا ما تحضر إلى الشباك رقم واحد، أو اثنين، تبادر: لو

سمحت ممكن تطبعي لي تذكرة لصرف الدواء.. نظري لا يساعدني أن أطبعه من الجهاز..

طلبها للمساعدة ينمُّ عن شخصية واعية وواثقة من نفسِها..

تسعى جاهدةً لحفظ طرقِ تناول الأدوية.. وكذلك طرق حفظها بالمكان المناسب..

اقتباس:

"الإنسانيّة ليست دينا.. إنما رتبة يصل لها بعض البشر.".

- سقراط.

تلتفت الدكتورة إلى جهاز الكمبيوتر.

يد تتجول في ملف سلوى.. والأخرى تدق بأصابعها الثلاثة على المكتب، وبصوت خافت ومسموع: سلوى، يا سلوى، (إيش) نغير ونعدل بأدويتك هذه المرة..

سلوى:

جاءت انتكاسة هذا العام مبكرةً.. وجئت أنا بصحبة أمي هذا الصباح إلى العيادة مبكرين.. طلبنا الأذن من الممرضة للدخول إلى الدكتورة من دون موعد.. وكعادتها صاحبة القلب الطيب وافقت دون اعتراض.. أخذت والدتي بيدي ودخلنا إلى العيادة..

دكتورة أنا تعبانة.. ومحتاجة إلى إبرة تهدئني..

أشعر بنفسي مندفعةً وتائهةً..

تحاصرني أفكار بغيضة..

مخنوقة ومكتومة..

أريد فتح باب الشارع، وأهوي على أول سيارة قادمة!!

ليقال: ماتت سلوى، فأرتاح..

أشعر كأن رجلًا ضخمًا يجثو على كتفي، ليكون الحمل ثقيلًا عليّ أكثر وأكثر..

كما أنني أخاف أن تعود إليّ حالة (الهستيريا) كالعام الماضي..

أو أقع حبيسة (للهلاوس) السمعية والبصرية..

ممكن تصرفي لي إبرةً مهدئةً.. أكيد هي تخفف عني كثيرًا.. وتهدئ من روعي..

الدكتورة لمياء:

حضور سلوى مع والدتها يشير بأن الحالة طارئة تحتاج إلى تدخل مبكر.

عادةً ما كانت تحضر إلى العيادة في الشهر نفسه من كل

سنة مثقلة بانتكاسة جديدة!! وأصرف لها حبوبًا مهدئةً.. وأراقب تطورها في الأسابيع القادمة..

لم أصرف لها إبرةً مهدئةً بسبب عدم توفرها لدينا.. لكن كانت والدتها تخبرني بتقرير عن اسم العلاج وكميته، لكونها تأخذه من مجمع الصحة النفسية في المنطقة..

غالبًا ما تعود صحتها النفسية إلى الأفضل بعد عدة مواعيد، حيث نتناقش معًا أين وصلنا، فتهدأ..

السيدة نورة:

طلبت إلي سلوى الذهاب إلى العيادة.. أخذتها إلى المستشفى، لعلمي بتطور الانتكاسة..

كان الأمر واضحًا عليها.. كما لاحظت تغييرًا في سلوكياتها..

كما أنها أرادتْ الذهاب إلى طوارئ المصحة، لأخذ الإبرة.. ففضلت (تروح) إلى الدكتورة لمياء قبل ذلك..

اقتباس:
"كان حلمي أن أعيش، لم أرضَ بالقليل، والمذلة أن ترضى بالقليل، ما اكتفيت، حاولت، وسعيت حرًا بلا وجهة وأدلة.. كيف أبلغ مكانًا وعدت.. أتتبع آثار أقدامي متسائلًا: متى بدأت الرحلة، وإلى أين انحرف المسار حتى أضعت طريقي كله.. لعلي بالإجابة أستعيد فتًى كنته يومًا، قتلته..".

- عليّ بن يعقُوب.

تخرج سلوى من غرفتها إلى دورة المياه.. تقف متحسسةً الأبوابَ.. تاهت بين الأماكن؛ لكي تصل..

وعند الخروج لا تعود؛ لأنها قد ضلّت الطريق.. وضلّ معها عقلها!!

سلوى:

كانت تلك الليلة عصيبة جدًا.. رافقني فيها الأرق.. لم تنعس فيها عيناي.. فقمت لقضاء الحاجة.. ولم أعرف طريق العودة إلى غرفتي.. مشيت في الظلام متخبطة بين جدران البيت..

أتذكر بعض ما حصل لي كمقتطفات، فلم يعرض لي بالأبيض والأسود..

فقدت الوعي.. وعدت إلى الواقع على أثر ماء بارد أضيف له مكعبات الثلج.. أمام أخي وأختي اللذين كان مشروعهما أنا..

كان من المفترض منهما اعتباري قد أفقت..

بعد الأرق أصبت (بالهوس والهستيرية)؛ ما جعل أخي يجزم بأني متلبسة بالجن، وأدى دور الشيخ الراقي بلا حسيب ولا رقيب..

حلفت له: إني قد عدت إلى الواقع، فلم يصدق ذلك، وصار يتصرف بجنون، خدش مكانته عندي..

أبغض أولئك الذين يتصرفون معي بالجاهلية الأولى أراد أن يختبرني، فألبس والدتي عباية أختي.. وطلب إلي التعرف إليها، وهو سيحدد إنسيةً كنت، أو جنيةً، ثم طلب الرقم السري لـ(أيبادي) الخاص بي.. عندما رفضت أراد أن يثبت رجولته.. فركل!! ثم ركل!! وأشياء لا تذكر، فهو للأسف مِن لحمي ودمي..

آخر المشوار أنطقني الله بلطفه الكريم: أقسم بالله لو ما ترفع يدك لأذهبن إلى المدينة، وأشتكيك عند رئيس قسم المدينة الطبية..

فقرّر أن يتركني وشأني..

هنا (أبي) منكم مهما حصل لأي شخص من حالة مستغربة،

التعامل معه بلطف وتهدئة المريض، وأخذه إلى الطوارئ..
أفعالكم (المنرفزة) وادعاءاتكم المجنونة.. دعوها جانبًا..
تظل أمي خاصةً والمعالجون عامةً هم فقط المخولين بتفسير ما يحصل لي ولغيري..
حسان:
أبلغتني أختي المشتركة مع سلوى بنفس الغرفة أن أحضر إلى البيت حالًا.. فسلوى قد خرجت عن طورها.. ولم تعرف كيف تتصرف..
حضرت إلى البيت.. ووجدتها تريد الخروج منه.. و(تترنح) كمن فقد عقله!!
احترت، ثم قررت.. صرت في المكان.. أنا المسؤول عنها.. وأردت أن أثبت أني على قدر المسؤولية..
السيدة نورة:
أخبرتني إحدى بناتي أن سلوى كانت تحاول الدخول إلى غرفتها، معتقدة أنها غرفتها..
وأن حسانًا قد صار معها.. فاطمأننت عليها.. عاتبتني سلوى كثيرًا على ما حصل.. ليس بيدي إلا ذلك!!
اقتباس:
"عندما يصيبنا التعب، تعود الأفكار التي هزمناها منذُ وقتٍ طويل للهجوم علينا مجددًا".
- نيتشه.
تبكي سلوى على سريرها في حجر أمها.. قومي البسي عبايتك (بوديك) إلى المستشفى..
أيّ مستشفى؟ إذا (نروح) إلى المدينة الطبية (بروح)، وغيره: لا..
ولا يهمك (بنروح) إلى الطوارئ..
سلوى:
جهزتني أمي، ونزلنا الدرج، وطلعنا إلى الشارع نبحث عن سيارة توصلنا..
كان الشارع خاليًا مِن السيارات العابرة والأشخاص المارين، إلا من سيارة (لموزين) قديمة.. وسيارة مواطنٍ ظلّ يراقب عن بُعد..
أشارت إلى (الليموزين)، ورفض..
أمرتني أمي بالعودة إلى البيت، لأرن جرس باب بيت أبي الثاني..

أتذكر فقط أني صعدت رصيف البوابة.. ثم انتقلت إلى الدرجات الثلاثة..
وكدت أن أصل بيدي الجرس إلا أني فقدت الوعي.. كان أسرع معي..
ودارت أحداث لا أعرفها..
صحيت على صوت أبي يوقظني من داخل بيته.. وشكوت له معاملة أخي معي..
ثم أخذتني أمي وزوجة أبي إلى الأعلى.. بعدها غططت بنوم عميق.. استيقظت مِن الغد بأنف ينزف ووجه مشوه.. وقد فقدت عددًا من أسناني إلى درجة أن (أيفوني) لم يتعرف إليّ حين أردت أن أعمل مصادقة لفتح القفل..
السيدة نورة:
كانت سلوى متعبة ومرهقة جدًا.. قررت أخذها إلى الطوارئ..
لَمّا نزلنا إلى الشارع ظلّت تمشي تائهةً، فقد أضاعت طريقها.. كنت خائفة جدًا عليها.. فنحن بشارع فرعي للسيارات..
حينما صعدت إلى رن الجرس فجأة سقطت.. حاولت أن أرفعها عن (إسفلت) الشارع كانت ملطخةً بالدماء، وفاقدة الوعي.. استنجدت بأبيها وزوجته..
ما زاد الأمر سوءًا رفضها الذهاب إلى المستشفى في اليوم التالي، متعللة بموعدها يوم الأحد القادم..
والد نورة:
بعد أن أسدل الليل ظلمته، أيقظني صوت جرس الباب، وعندما خرجت فوجئت ببركة مِن الدماء في وسطها ابنتي..
للوهلة الأولى ظننت أنها ماتت..
استعنت بالحوقلة، وأدخلتها، ثم كان عليّ غسل الدم مِن الشارع..
اقتباس:
"نعم ليس كل رقص نتاج فرح وبهجة، هناك طقس من الرقص تهتز فيه الأجساد مِن الألم أحيانًا، ومن الخوف أحيانًا أخرى".
- هاني حيدر.
سلوى افتحي الباب..
لا، ما (أبي)..
الضابط: نحن من الشرطة.. (مو) أنتِ قمت بالاتصال علينا؟

لا، ما (أبي)، أهلي (يقرون) عليّ!!
سلوى، معي الدفاع المدني، يا تفتحين، يا أمرهم..

سلوى:
كنت (منسدحةً) في صالة بيتنا بأمان الله.. جاء أخي حسان.. ومسح على وجهي بعد حادثة يوم الخميس، وأخبرني أنه سيرجع الليلة، ويقرأ عليّ.. التفتُّ مستنجدةً بأمي، وهي أول المشجعين لعالم القرّاء.. أخبرتني أنني بحاجة إلى الهدوء والرقية.. وهذا الشيء من زمان توقفت عنه..
بعد رد أمي (اللي) ما أعجبني لجأت لأبي و(اللي) عايش حياته.. وما له أي دور يذكر في حياتنا.. دخلت الغرفة.. وأقفلت على نفسي الباب.. وطلبت الشرطة.. و(اللي) بعد ما حضروا أهلي.. استغلوا الموضوع ضدّي.. وأسروا على أني مريضة نفسيًا.. وجاء بعدهم الدفاع المدني في وقت الإسعاف نفسه.. هنا وفي كل مرة أقف وأرفع القبعة احترامًا للخدمات الإنسانية في وطني المعطاء..

حسان:
حصل ما لم يكن في الحسبان.. انتكست حالة أختي، ووجب عليّ إلغاء طلعة الشباب، وحل المشكلة، ويؤسفني أنها تجاهلتني، فأخذ الضابط دوري بكل أريحية.. طلب إليها النزول معه إلى سيارة الإسعاف، وفجأة عارضت، وقالت: ما أدراني أنك صادق.. وإذا نزلت أخذوني إلى الشيخ..
هنا اعتذرت للجميع، لكنهم تصرّفوا بأريحية، وشرحوا لها أنهم جهاز حكومي، وجاؤوا لنجدتها..
بعد أن أخذها الإسعاف طلبوا إلي هويتها.. تورطت واتصلت بأمي.. وكان لديها نسخة مصورة منها، كما زودتني بأدويتها لأجل عدم التعارض فيما سيصرف لها..

الضابط فواز:
تصرفت بهدوء مع سلوى.. أول ما فتح الباب.. تذكرت ابنتي التي تقاربها في العمر.. حزنت حين أرادت التأكد مِن هويتي، لكونها لا تبصر.. أخذ أخوها بيدها.. وتحسّست عضد يدي.. عندما خرجنا من المنزل رفضت بشدة الركوب.. هنا ساعد المسعفون أخاها، وذهبت مع الإسعاف.. بعد هذه المهمة رفعت عيني للسماء: أي ابتلاء الذي أنت فيه يا سلوى!! فقدان بصر، ومرض نفسي!! بينما ابنتي في البيت ترقد مطمئنةً، تستعد لاختبارات نهاية العام في جامعتها المرموقة..

اقتباس:
"لقد ابتلي الإنسان بهذه المشكلة ذات الحدّين. فأمامه طريقان متعاكسان، وهو لا بدّ أن يسير في أحدهما: طريق الطمأنينة والركود، أو طريق القلق والتطور".

- علي الوردي.

شاردة الذهن تقفز زميلة بوجهها (هيه) أنت وين؟! بكذب واضح ترد هو معكم.. أنا نصابة..

(يوه) شهد، يا (شينك) وبينها وبين نفسها: لو يحصل أسكب ما بجعبتي في كوب شوكولاتتي الساخنة على رأسك.. ثم يتخلل مِن شعرك إلى وجهك، وأخيرًا إلى جسدك بحرارته الشديدة، ثم يبرد خاطري على لقافتك، وتوجيه بقايا الصبايا عليّ إلا بإذنها و(اللي) ببصرها (اللي) بالكاد يسعفها.. مع غروب شمس خريف مقهى الرياض بارك، حتى النادل ركّز فيّ..

تنقذ الموقف إحداهن: (خلاص) بنات ما صار شيء.. أكملن!!

سلوى:

في رأسي تدور العديد من التساؤلات.. سوف آخذكم هنا في جولة إلى داخلي.. ماذا أكتب حتى اليوم؟

- عن أي مشاعر أتحدث؟!
- وأي الأمنيات أشدو؟!
- وعند أي قرار أرسو؟!
- ماذا عن أحلامي المنشودة؟!
- بأي اللغات أترجم؟!
- أي الأوطان وطني؟!
- وبِمَ أداري دمعتي؟!
- أي المفاتيح تنقذني مِن الأسر؟!
- وعندما أحتار، لمن أفضفض؟!
- وبأي جواب ينصفني؟!
- أين المخبأ لجرحي؟!
- وبمَن أثق ليكشف ستري؟!
- وأيّ الأسطر أنتقي؟!
- أين أجمد أحرفي؟!
- أين تقف أناملي المرتعشة؟!
- ثم أي الجدران تحتضن وحدتي؟!

- كم من المناديل تجفف دمعتي؟!
- ومن الذي يفهم اضطراباتي؟!
- ومن يُسكت الأصوات بداخلي؟!
- على أي الأرفف أرتب آلامي؟!
- وأي المجلدات ستسع سرّي؟!
- وأي المخدات تلملم شتاتي؟!
- ومن يكسر قيودي؟!
- ما الرقصة التي تُنعشني؟!
- ومَن الذي سيهزني ليوقظني؟!
- وكم يحتاج مِن هزة لأجل ذلك؟!
- يا ترى! كم قطرة ماء تغسلني؟!
- كم مِن الوقت يحتاج جليدي لينصهر؟!
- كم شمعة تضيء دربي؟!
- كم تسبيحة لتفيق غفلتي؟!
- ثم كم سيد استغفار يسع همّي؟!
- يا ثرى أي صلاة تُسليني؟!

رتيل:

عمري ثماني سنوات.. ومن يوم وعيت على الدنيا وسلوى مريضة، حيث تمر بمراحل مختلفة.. مرّات تنفجر فجأة من غير سابق إنذار بالبكاء، ومن غير وجود سبب!!

لما حضر الجميع إلى بيت خالي لوجود (عزيمة كبيرة)، لأنهم أسعفوها في الطوارئ قبل العصر

سلوى تبغض صراخ ألعابنا المتكررة..

غريبة في تصرفاتها.. فمرة تلعب معنا في (النطيطة)، ومرةً تنسحب حال حضورنا!!

وفي أيام تلزم الغرفة بسبب الإزعاج.. فتغطي كامل وجهها مع جسدها.. فلا نرى منه غير جواربها الملونة.. يا ترى لِمَ تتعايش مع فقدان بصرها أحيانًا، وأحيانًا أخرى: لا؟!

وفي مرات تصرخ بصورة (هستيرية)، ثم بعد ذلك تمتنع عن وجبة العشاء..!!

هي (مو كذا بس)؛ لأننا في بيت جدي ذي الحوش الكبير..

وفي مرات يوم (نروح) إلى بيتهم هي غير عن أخواتها..

طيب.. هي كبرت.. وتجاوزت الثلاثين.. ما تدرس.. ولا توظفت.. ليه ما تتزوج مثل بنات أخوالي: (هيون، ورحوبة)..

مرّةً كنا طالعين إلى استراحة مع جيران خالاتي.. وكنت

(أشوفها) تلاعب الصغار في النطيطة المنفوخة.. وفجأة داهمها النعاس بالمقابل في (شاليه) شتوي، نفدت طاقتها باللعب حتى أجبرتها جدتها لأبيها على اعتزال كل ذلك، وشرب القهوة معها، ثم غادرت مع والدتها المكان..

أشفق على رعاش جسدها.. وأتخوف مِن سقوطها، كما حدث ذلك في يوم الجمعة في حديقة الوطن، حين سقطت في مجرى الماء التجميلي مع أحد توائم العائلة الصغيرات..

(ليش) بكت يومَ قال لها ذلك الرجل صاحب اللحية الكثيفة، وهو ينفض يده على وجهها: أنت عميانة؟ ما (تشوفين)؟!

وهي دائمًا لَمَّا نكون طالعين تناديا، لنمسك بها، وندلها لتمشي في أرجاء الطريق المختلفة..

أهاب كثيرًا أن يطل علينا يوم الجمعة.. وتتغيب بسبب اشتداد أعراض مرضها..

لماذا تتخلص مِن مقتنياتها المحببة دائمًا إلى نفسها؟! أهدتني شنطتها الفرو، ثم نظارتها الشمسية الفاخرة..

وعندما تقع عيني على شيء مفضل لديها، أطلبها منها، فتسارع دون تردُّد بإعطائه لي..

مرّةً كان معها العديد مِن الجوارب.. فجريت نحوها في ذلك الشاليه..

كان البرد يلسعني لسعًا، وجواربي مبتلة.. عادي آخذ مِن (حقاتك)، (أبي) الوردي.. ركضت، وسلمتني إياه.. قلبها أبيض كبياض الثلج الناصع..

النيرس آني:

أحب حضورها بهذا الوجه المبتسم دومًا..

انصدمت حين دخلت العيادة على غفلة من الجميع.. وجدت رأسها على مقعد الكرسي ذي اللون (البيج)، وقد أخفى شعرها (المنكوش) ملامح وجهها.. كانت تبكي بصوت مرتفع.. و(بوت) قدمها تضرب الأرض بصوت أعلى..!!

كانت في داخل عيادة الدكتورة لمياء، وهي تحاول جاهدةً التهدئة مِن روعها..

توجّع قلبي عليها، فهي قد أخذت العلاج السلوكي بجلساتها المتتابعة مع الدكتورة مها..

من تقع عينه عليها يبصر وردةً مِن الياسمين الفوّاح..

تحضر إلى العيادة مرات ذابلة ومنهكة، ثم تخرج يانعة مستبشرة..

نتساءل دومًا نحن طاقم التمريض: ممّ تعاني سلوى، وإلى متى ستظل هكذا؟!

مَن قال فاقد الشيء لا يعطيه؟

تفقد العافية، وتعطينا إياها على طقم من ذهب..

مرّةً تُهدينا كوبَ قهوة منقوشا بأحرفنا.. وقبيل الشتاء سلمتنا جوارب التدفئة بعبارة مميزة..

تشعر بأن ثقل العالم قد زُمِي به على أكتافها.. أسألها دومًا: سلوى، هل أنتِ بخير اليوم؟ تُجيب وغمامة الألم قد غطتها في كل جزء مِن جسمها: الحمد لله بخيرٍ، وأي خير ما شاء الله عليها..؟!

لِمَ لَم ترجع إلى عيادة الدكتورة مها بتاتًا، واستمرّت أسبوعيًا في مواعيد مع الدكتورة لمياء، وكلتاهما تحملان مهنية عالية..

كم مِن الحزن يحمله جسدُها الضعيف؟!

وإلى أي يوم سنراها تراجع في ممر عيادات الطب النفسي..؟!

كذا مرّة خصصت صلاتي في كنيسة بلدتي حتى أدعو لشخصها المحبوب..

اقتباس:

"إن الثمن الذي ستدفعه بعدم زيارتِك العيادة النفسية، "لئلّا يقول الناس"، أكبر بكثير من الثمن الذي ستدفعه لو ذهبت، بل إنك تجد أن مَن يتكلم قد سبقك يومًا خفيةً، لم تعد العيادة النفسية ترفًا بل إنقاذًا لحياة أفراد وحياة أسر، وجميعنا يومًا نحتاج إلى المساعدة".

- أسامة الجامع.

دكتور، متى أطلع؟

(ليش) مستعجلة؟ (توك) على خروج؟

(تكفى) دكتور، قل لي: اليوم، أو بكرة..

سلوى:

قمة الإزعاج.. صراخ.. مريضة جديدة.. تتحاور مع الممرضات.. أصحو عنوةً بثقل.. متعجبة، أسأل نفسي: أأنا في سرير غرفتي المشتركة مع أختي؟! أم في غرفة والدتي؟!

بيد ثقيلة لَم أستوعب بعد أن استيقظت.. أتحسس لحافي المخرم.. والسرير ذا الجانبين المرتفعين، هنا استوعبت أني ما زلت في تنويم الطب النفسي بالرياض، لقد أكملت شهرًا ونصفًا مِن شهر إبريل لسنة 2021م.

أحتضن لحافي ذا الفرو الأحمر، لأنه هدية من والدتي، فهو يشعرني بالأمان.. ضوء النور يضيء كامل الغرفة.. ذات الأسرة الخمسة، لتطل عليّ الممرضة، يا الله حبيبتي، قومي افطري.. فطورك على الطاولة.. أرد عليها: ما أشتهي والله.

كيف يا سلوى والعلاج؟! (جيبي) لي كرسونًا وعصيرًا مِن مؤونة أهلي.

أبغض التنويم ورائحة المستشفى حتى (اللاب كول) الخاص بالأطباء، والزي الموحد للممرضات، وهذا البغض يندرج تحته تنويم المصحات النفسية..

ويا لحظي الأغبر هذه ثالث مرة أتنوّم في الطب النفسي..

أنتظر دخول طاقمي الطبي إلى القسم بفارغ الصبر، أتنقل مِن كنب إلى "كرسي.. في تلك الصالة المشؤومة، أكون متيقظة للحديث معهم، وسؤالي الدائم: متى أخرج اليوم أو بكرة؟!

أُعدّ دخيلة على المستشفى، ونزيلة تنويم فقط لا غير، ثم كالعادة أكمل مراجعاتي مع طبيبتي المعالجة في القسم نفسه داخل المدينة الطبية.

أمطرت الرياض مطرًا غزيرًا.. متناسية حجري هناك، دون شباك أخرج منه وجهي، فأستنشق عبير هواء مختلف، أو ألوح بيدي، ليبلل أصابعي بقطراته.

مِن لطف الله بنا نحن المنومات، باب مدخل القسم هو مدخل باب دخول وخروج الجميع، فأعتكف هناك، لأشم رائحة مطر الرياض رغمًا عن الكل.

كان الطفل الوديع أنا هناك.. متلبسة قناع الهدوء والخجل، هادئة مطيعة مستسلمة.. حين تنتابني لحظة غضب أتسلل إلى مضجعي.. أمارس البكاء بمفردي، حتى إنني حصلت على وسام الحالة المستقرة حين أراد القسم عزلنا بعد إصابة المريضة أم جاسم بفايروس (كورونا)، فنُقلت إلى جناح آخر لا صلة له بالطب النفسي.

هكذا أنا كومة متداخلة في شباك روحي وعقلي.. بداخلي الأكثر. لا ولن ينعكس على أناقة مظهري وضحكة مبسمي، ذلك الأكثر لا يعرفه عني سوى مَن أمسك بملفي، وناقش حالتي النفسية المرضية.

علاقتي مع البقية سطحية جدًا..

سارة قررت تسألني: (ليش منومة؟! (وش) صار فيك؟! طبعًا غير السقوط (اللي) معالم آثاره بوجهي.. أجيبها

مترددةً: مريت بحالة (هستيرية).. ترد متعجبة: والله ما توقعت كذا يصير منك، وفي سري أقول: كريم أنت يا الله، حين لا يظهر للآخرين مِن تخبية صدورنا للجميع.

الأهم من ذلك، أن الطبيبة أرسلت مع (ماماتي) تقريرًا كاملًا عن حالتي حين قررت لي (التنويم)..

الدكتور عبدالرحمن:

عُرِضت عليّ حالة المريضة: سلوى القادمة مِن الطوارئ للتنويم..

كانت تتصنع الهدوء، حتى شرح حالة تخيلاتها..

أوصيت الاختصاصي محمدًا عليها..

وأوضحت بعض التقنيات لـ(النيرس) المكلفة بالإشراف عليها..

كما أضفت لها دواءً يُخفف من الأعراض المستحدثة..

سارة:

(شفت) سلوى في الطوارئ، حيث كانت تبكي بشدة..

سألتها مرّةً عن سبب تنويمها، أجابت بتردُّد..

تحب العزلة.. مضربة أغلب الوقت..

قررت والبنات جذبها للمشاركة معنا في الأحاديث والأنشطة..

اقتباس:

"لا توجد طريقة مشرفة للقتل، ولا طريقة لطيفة للتدمير. لا يوجد شيء جيد في الحرب، باستثناء نهايتها".

- أبراهام لينكولن.

دخلت للقسم في منتصف الليل.. كانت ترتجف بردًا، وترتعد خوفًا.. أمسكت بيد الممرضة

بعد ما خلعت (بوتها) القصير..

انفجرت باكيةً..

ثم استأذنت معرفة باسمي لطلب مساعدتي حين الحاجة..

سلوى:

كان (الطفش) مسيطرًا على الجميع، وأقصى فرحنا أن يرنّ جرس الهاتف، ونحن نترقب مَن يكون المتصل، هل المتصل عائلتي، أو صديقتي؟

نظرًا لأن الزيارة ممنوعة في هذه الفترة بسبب تفشي الفيروس هنا بالمستشفى في شهر 2/ 2021م..

قمت مِن صالة الجلوس إلى مكان منامي، حيث توجد

معظم حاجياتي..
جاءت سارة إلى الغرفة، وشافتني أسرح شعري.. فطرحت فكرة تغيير الجو علينا..
سارة وندى (يسوون) لي جديلتين بشعري..
تقبلت الفكرة، وبدأنا الشغل..
لمار البائسة امتنعت عن مشاركتنا، وتولّت ندى ملاطفتها، لتزودنا بربطات الشعر..
الفعالية قد تكون تافهةً للجميع حتى أنا.. بس لو كنت خارج المستشفى ولست محتجزةً في الطب النفسي..
المصيبة أن الاختصاصي الموجود في غرفة التمريض المطلة على كامل صالتنا هو أستاذ محمد ضمن طاقمي الطبي..
في اللحظة التي أنهيت تسريحة شعري، نادت علي رحمة رئيسة الممرضات، وهي نفسها مَن رفضت خروجنا إلى حديقة المشفى العامة، لننتعش بسيل قطرات المطر، حرصًا على سلامتنا..
تحدث إلي الاختصاصي محمد عن مضاعفات الدواء الجانبية، لأنه علاج جديد عليّ، وكيف أتعامل معه وضرورة إعلام الممرضات عن أي جديد..
المريضة ندى:
تميّزت زميلتنا الجديدة سلوى بالهدوء التام لدرجة أننا صعقنا مِن سبب إرسالها إلى (التنويم).. قررنا أنا وسارة نتعرف عليها.. فكانت حذرةً جدًا حتى كسبنا الجولة..
لاحظنا بين فترة وأخرى أنها تنزوي إلى غرفة نوم الجميع للبكاء منفردة..
تحسنت شهيتها للأكل بعد شهر ونصف مِن التأقلم مع الوضع..
الممرضة تالا:
كنت أنا المسؤولة عن سلوى في الثلاث سنوات الأولى..
لاحظت تخوفها من الجميع.. كانت منعزلةً وغامضةً..
أكثر المصادمات حصلت عند رغبتها في إيذاء نفسها..
الجميل أنها لم تتسم بالعدوانية..
تأثرت نفسيتها بعد منع الزيارة..
سمِح لها بالحديث مع والدتها فقط عند الباب مِن رؤية والدتها والحديث معها، ما ساعد في التخفيف من حالة اكتئابها إلى الأفضل والأحسن..

اقتباس:
"لسنا بحاجة إلى أن نصاب، أو يصاب أحد من عائلتنا بمرض نفسي خارج عن إرادتنا، لنعرف بأن المرض النفسي ليس عيبًا".
- مشعل العقيل.

الخميس الونيس:

في منتصف الليل سمعت قرع باب غرفتنا، فقلت بداخلي: أكيد هذه أختي سلوى طالعة إلى دورة المياه كعادتها اليومية.. ثم أكملت متابعة الفيلم على جهاز (الأيباد) في صالة البيت..

سلوى:

ونرجع إلى الوراء قليلًا، لنتعرف معًا إلى سبب دخولي المشفى لـ(التنويم)..

مررت بلحظة انفصال عن الواقع، كنت متعبةً بعض الشيء، ثم خلدت إلى النوم، بالصدفة عند أول غفوة للنوم احتجت إلى دورة المياه، دخلت بسلام، وخرجت إلى عالم آخر، ثم لم أعلم ماذا حدث، وماذا كان؟!

علمت من أختي فيما سبق، أني أضعت المكان، فاستنجدت هي بأخي، المؤلم: أني صحصحت على أثر ماء بارد وضعه أخي على جسدي مِن رأسي إلى أخمص قدمي، أخبرته أني (صحيت)، ورجعت إلى الواقع..

للأسف مهما تطورنا وآمنا بالفسيولوجية والسيكولوجية والبيولوجيا.. نبقى في العصر الحجري، أخي، مصرٌّ على أن الجن متلبس في جسدي، واستمر بالعمل على طريقة: استرحت منها منذ أن بدأت بالمراجعة في عيادة الطب النفسي، لعب بأعصابي لحد الجنون، ليس من السهل أن يتعامل معك أحدهم، وكأنك كائن غريب مِن عالم آخر.

انتهى المسلسل الدرامي الذي أبدع أخي في تفاصيله..

إلا أن تعبا ما يدور برأسي، فيذبل بسببه جسدي، أصرّت والدتي عليّ بالذهاب إلى الطوارئ، خرجنا إلى الشارع.. وسقطت على طولي.. وحدث ما لم يكن بالحسبان.. انكسر أنفي، وكلٌ مِن فكيّ العلوي والسفلي، وامتلأت بالدم..

بعدها بيومين حدث صراع بيني وبين أخي، لاعتقاده بضرورة استخدام الرقية الشرعية، لتطهير جسدي من مسّ الجان، هنا جُنّ جنوني، فلجأت إلى والدي، وعندما قُوبِلَت (عصبيتي) بالبرود، تكالبت عليّ (الهستيريا) والانفصال عن

الواقع بصورة مبكية.. لم أعِ منه شيئًا سوى صوت صافرة الإسعاف، وهي تنقلني إلى المستشفى.

عادت الأيام الماضية عسيرة عليّ، وعلى عائلتي، لكن هناك مَن نقش في ذاكرته جرحًا أبكاني، حتى لحظة كتابتي هذه..

أوس أخ لي مِن أبي، وهو صغير العائلة.. بعد خروجي من (التنويم) زارني مع جدتي، الموقف نسخ في ذاكرتي كجزء من فيلم شاهدته (للتو) في صالة السينما بالأمس، أسمع خطوات قدميه في الدرج مسرعًا، دخل إلى الصالون، ثم احتضنني بقوة، قال ودموعه تسابقه: (تكفين) ما (أبي) تتعبين مرةً ثانيةً، ترانا نحبك، ثم رمى بمفاجأة هي لي فاجعة.. لا تصارخي وتبكي بصوت عالٍ، ولا تبكي بقوة ما (أبيهم يودونك) إلى المستشفى..

ما أصعب المرض النفسي! وما أشد ما يصنع بصاحبه! ولكن صبر جميل، والحمد لله أولًا وآخرًا..

السيدة نورة:

حصل ما لم يكن بالحسبان..

أصيبت سلوى مرّة بحالة غريبة.. تكرّرت عليها كذا أسبوع.. في كل مرة تكون أقوى مِن التي قبلها..

في آخر مرة احتجنا إلى مساعدة الإسعاف..

ذهبوا بها إلى المصحة النفسية، وبدورهم أعطوها إبرةً مهدئةً..

لكن لم يستقرّ لي بال.. فاضطررت إلى زيارة الدكتورة لمياء.. وشرح ما حصل معنا.

الدكتورة لمياء:

اصطحبث أم سلوى إلى عيادتي من دون موعد..

أذهلني تهشم وجه سلوى.. وسألتها: (وش) صار؟ سقطت؟! هزّت رأسها، وأخرجت لي هاتفها، لتريني صورةً حديثةً لِمَا بعد الحدث..

كانت مستاءةً ممّا حدث في طور حديث والدتها..

قرّرت تنويمها وكعادتها ترفض التنويم، فأوكلت إلى والدتها المهمة..

حرصًا مني على صحتها وحفاظًا على وضعها..

اقتباس:

"لا أهتم إن كانت الأحداث التي أمر بها سعيدة أم بائسة فإنّ ما أدركه تماماً أنّ عليّ معانقتها جميعاً".

- نيتشه.

تمددت سلوى على سريرها للاسترخاء، ويمر شريط ذكرياتها بين المساء المنصرم، واليوم الحاضر، والمستقبل القادم..

سلوى:

صحيح أني أحاول الوصول للتسليم بقناعة وفهم.. ولم أغفل يومًا عن نفسي وسعادتها وراحتي.. قررت حضور المناسبات والعيدين.. والانخراط في كل مكان أرتاح فيه.. أو، أو أشخاص أرتاح لهم.. كنت متبعة من تعليمات معالجتي في كل موقف..

اكتشفت أن الناس (اللي) ما يحبوني تفكيري أنهم كرماء، فهم يغدقون عليّ عطفهم بحنان كبير..

والأطفال مصدر الإزعاج الذي كنت أفكر به دومًا، صاروا أصدقاء لي، يتنافسون للعب معي، كانوا سريعين بمساعدتي..

الحياة جميلة مهما حصل..

إغلاقي أبواب البهجة لن يزيدني إلا غبنًا وهمًا..

وجعي الذي استسلمت له سيرعبني ألَمًا مضاعفًا إن امتنعت عن الخروج لأجله..

هناك أمور معينة خاصة تجذبني لكل حدث..

أتسلى بالخروج المثير مع صويحبات لي نتنفس الفرح معًا، و(نطبطب) على وجع بعضنا بعضا.. شعارنا: "منطلقين غير مستسلمين".

وفرحت جدتي حين التقينا بمزرعة الديرة.. كانت (تسوَى) الدنيا وما فيها..

لكل حاجة وقت، فالبهجة لها وقت، والداء له وقت..

الدكتورة لمياء:

كان عليّ إيصال معنى التسليم لمراجعتي..

فالرضا والتسليم من الأمور السهلة في الكلام، ولكن تطبيقها يحتاج إلى جهد كبير وتغيير في طريقة التفكير وفهم.. فبعض الأمور التي حدثت لن تتغيّر.. وربما بعض الأمور المستقبلية كذلك.. مثل حقيقة الوفاة، أو المرض..

أفنان:

درست علم النفس، ويومًا بعد يوم كنت ألتقي بتخصصي بشخصية أختي سلوى.. أرقب تغيرها الملحوظ..

أؤمن بمساعدتها إن احتاجت إلي..

كانت مضطربةً كثيرًا.. وعصبيةً أكثر..

في بعض حالات انتكاستها، وكأن ما يحصل معها هو

بعينه ما شرحته لنا الدكتورة الأسبوع الماضي في درس التخصص..

اقتباس:
قوله تعالى "{الله لطيفٌ بعباده}".
في الجهة اليسرى من غرفة سلوى الجوال يرنّ، إنه صوت المنبه..
تتثاقل سلوى، وتمد يدها، وتشير إلى زر الغفوة بنعاس شديد.. وفي المرة الثانية للرنين تجد نفسها مضطرةً لترك السرير في الصباح الباكر، لأن الموعد في المشفى ينتظرها..
سلوى:
أشكو كثيرًا من الدخول في مرحلة السبات العميق في النوم..
تجدني دائمًا ناعسة العينين نهارًا.. وعندما يحل آخر الليل أجد مصاعب كبْرى، لكي أنام..
وأي صوت أو حركة ضوضاء تجدني انزعجت، والنوم قد طار مني، وحلّق بعيدًا..
أخبرت بذلك الأمر كلًا من الدكاترة السلوكي والطبي..
جربت طرقًا متعددة، كعد الأذكار، والاستماع لها..
اقتنيت وسائد كثيرة..
احتضنت (دبدوبي)، ثم لحافي المعطر برائحة اللافندر..
استخدمت الزيوت المعطرة في تدليك أقدامي..
يُكرر (الجاثوم) زيارته لي في وسط منامي..
وصفت لي الطبيبة أحد علاجات النوم المتعددة، والتي أثبتت فعاليتها مع الآخرين.. جربته وما زلت
أجرب في رحلة العمر..
الدكتورة مها:
أخبرتني سلوى عن متاعب النوم.. وطلبت إليها الشرح..
كوابيس وثعابين وفئران تحل عندي حينما أستعد للنوم..
اقترحت عليها فكرة عدّ الخراف، كما في أفلام الكرتون..
واعتقدت وجوب التدخل الطبي، للتخفيف عنها..
الدكتورة لمياء:
ذات مرة في موعد لسلوى في عيادتي كانت مرهقةً ومتعبةً..
سألتها: ما السبب، وأخبرتني بما نطلق عليه في الطب النفسي: اضطرابات النوم..
مع صرف الدواء بجرعته المناسبة..
زودتها بتقنيات مفيدة لنوم صحي أكثر..

## الخاتمة:

ولا تزال الحياة مستمرةً بين ألم وأمل..
سلوى ولو ضاق المرّ..
تتجدّد الأحداث..
تُفجعنا الانتكاسات..
ونبقى نردد: (بسم الله توكلت على الله).
ثم ننطلق وعلى يقين: أن الله لطيف بعباده.

# ما بعد الخاتمة

في يوم الإثنين، الثامن من يونيو، 2022م كنت في عيادة الصباحي، عيادة الطب النفسي لسبب طارئ، حيث تعوّدت أن تكون مواعيدي يوم الخميس..

كان الأمر مؤسفًا أني قد جرّبت جميع الأدوية في هذا المشفى المتخصص..

كم هو مؤلم حين يقف أمهر الأطباء عاجزًا عن حل أزمة مريض مرّ على كل الأطباء الأكفّاء..

وكم كنت متشبثةً بخبرتكم وبراعتكم..

تحسركم ونبرة صوتكم، ثم حديثكم لـ(ماماتي) زاد وجعي وجعًا..!!

وبعد أسبوع مِن الفوضوية حاولت لملمة شتاتي، وتطبيب جراحي.. حينها قرّرت أني سأبدأ ما أصررتُم على طلبه إلي قبل أربع سنوات..

سوف أنطلق بكتابة معاناتي النفسية.. وسأحدث الآخرين بما يدور هناك خلف شخصيتي المبتهجة، أبرار الفرفوشة (اللي) ضحكتها (تشيل) المكان..

أبرار صانعة سعادة الجميع..

على مضض سأنطلق للأفضل والأحسن إن شاء الله تعالى..

مع العلم عزيزي القارئ أن هناك أحداثًا وقعت حقيقةً، وأحداثًا مِن نسج الخيال، ولا تمتُّ إلى الواقع بصلة..

كتبت ولست بكاتبة.. ولكن للتشافي..

قصصت، ولست بتلك البارعة..

أردته لأنه الأقرب إلى قلبي..

رويت ولم أكن يومًا براوية..

بل إن تفريغ المشاعر عادة لطيفة..

هنا تقمصت كلّ شخصية بنظرتي المفردة..

أبرار التبر