



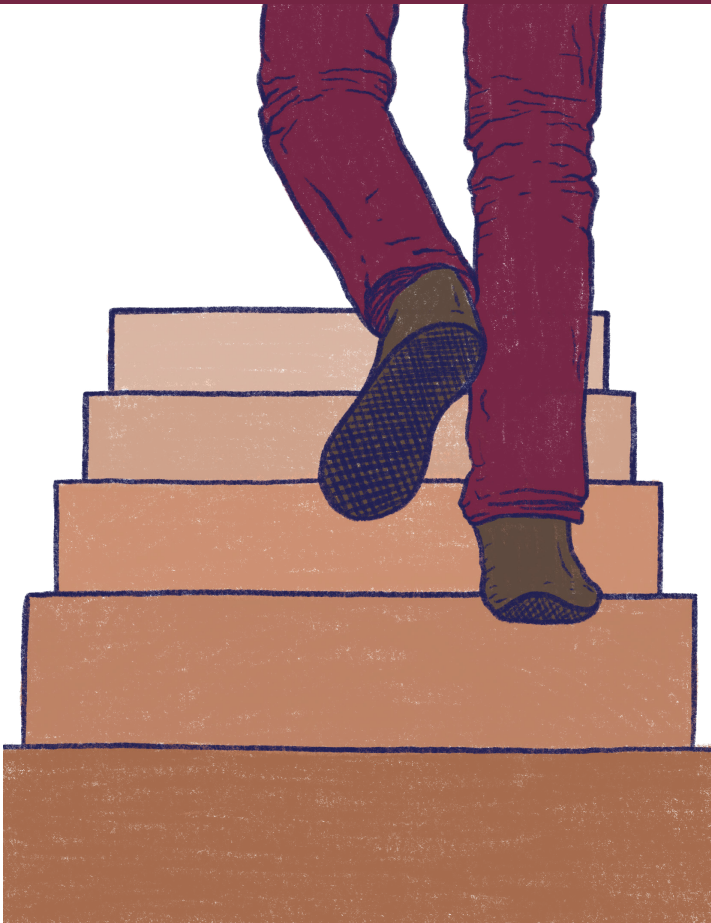
صعود فصعود

تأليف: جنى محمد حيدر

رسومات:
نوره الجسار

ترجمة من اللغة الإنجليزية:
دنيا عبدالعزيز بشير صلبوخ

تدقيق لغوي:
نسبية بدر القصار





شركة مركز شيماء نبيل الملا للبحوث والدراسات
Shaimaa Nabeel Almulla
Research and Studies Center Co.

نحن في مركز شيماء نبيل الملا للبحوث والدراسات ومن
منطلق مسؤوليتنا الاجتماعية نحرص على أن نقوم برعاية مثل
هذه الأعمال لأبنائنا وبناتنا المبدعين والمميزين مثل جنى في
هذه القصة.



إهداء

لنفسي، لبقائي على قيد الحياة
وقبول الحياة بامتنان.
ولن لديه شوائب جميلة على بشرته.

مقدمة

طالما يقول الناس أن «الأفعال لها عواقب!»
وإذا قلت إنني أخالف هذه الحقيقة سأعتبر
مُرائية لأنني أستخدم هذه العبارة بشكل
يومي. لكن هل كان ذلك خياراً حتى أُعرف
بأنني فريدة من نوعي من قبل الملايين من
الأطباء لُجرد أن لدي حالة خاصة؟

وجهات النظر والنضج

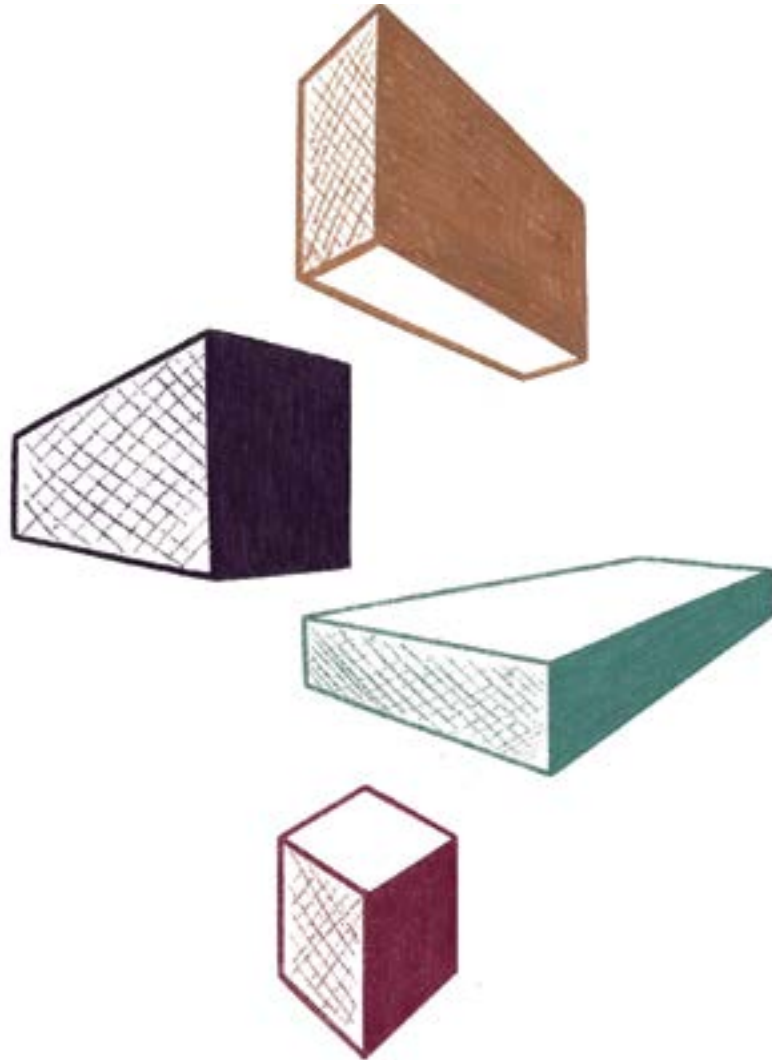
لقد أنعم الله سبحانه وتعالى على البشر بالعقل الخاص بهم لاتخاذ القرارات الخاصة بهم بناءً على منظورهم الخاص.

السؤال هنا هو: ماذا سيكون منظور شابة صغيرة حول التعايش مع مشكلة جلدية؟

الجواب الصائب هنا يعتمد على مدى نضوج الفتاة وبالطبع منظورها.

إذا سألت أي شخص آخر عن رأيهم حول حياة الشابة الصغيرة سيكون الرأي متباين حسب درجة نضوجهم ومنظورهم. بعضها سيُسعد الفتاة والبعض الآخر سيعبث بمشاعرها.

دعونا نخوض في مشاعر هذه الفتاة الشابة.



جنى

جنى فتاة لبنانية تبلغ الخامسة عشر ربيعاً، وتعاني جنى من مرض جلدي غير معروف، أو على الأقل هذا ما يحب أن يقوله الأطباء.

مرحباً، أنا جنى!

رغم تشخيصي من قبل عدد من الأطباء، لم يتمكن أحد منهم أن يتوصل إلى حقيقة مشكلتي الجلدية، وينتهي بهم المطاف دائماً بتشخيصات عديدة أخرى، وبعد البحث عن تلك التشخيصات لا يسعني سوى الشعور بخيبة أمل كبيرة، فقد عشت مع نفسي مدة أطول من هؤلاء الأطباء ومع ذلك يُخطئون في تشخيصي.

يُغضبني ذلك أحياناً، ولكن ألا يبذل هؤلاء الأطباء قُصاري جهدهم؟ لا يُلامون: كيف يكون ذلك؟ فلم يكونوا سبباً في إصابتي بهذه الحالة، أو هذا ما كُنْتُ أظنه.



النضوج

كما هو الحال في كل شيء، الجيد والسيئ فهناك آثار جانبية، ومعاناتي من مرضي الجلدي كان له الكثير من الآثار الجانبية.

مرحلة بلوغي وأنا أعاني من مشكلة جلدية التي كرهتها في طفولتي سببت لي العديد من المشاكل. على من يمكن لطفلة بريئة إلقاء اللوم عليه لهذا العبء؟ أبويها المحبين لها؟ بالطبع لا! ربما الله؟ بالضبط.

واضحةً في الاعتبار بأن الله سبحانه وتعالى قادر على صنع المستحيلات جعلني أشعر بالغضب والألم، بما أن عمي الرائعة كانت دائماً تقول لي: «بأن الله سبحانه وتعالى يحب الأطفال!» مما زاد من استيائي منه، ألم أكن طفلة أيضاً؟ منذ متى تؤدي الأشخاص الذين



تحبهم؟ هل كان ذلك هو الحب؟ دفعني ذلك بعيداً عن الله سبحانه وتعالى، رؤية الأطفال

الغضب الجامح. غضب على الأطباء لاستمرارهم في تضليلي، والغضب على الله سبحانه وتعالى لتجاهله لألي، والغضب على العالم لإبقائي على ألي. لقد كان الكبرياء والغضب وعدم وجود أي شخص للتحدث هو ما جعل طفلة تقمع محيطًا من الألم، حتى يحين للمحيط أن يطلق عنانه بنفسه.

سعداء وقادرين على العيش دون الحكم عليهم كونهم المفضلين عند الله في حين أنني شعرت بأنني عبئاً على أحبائي.

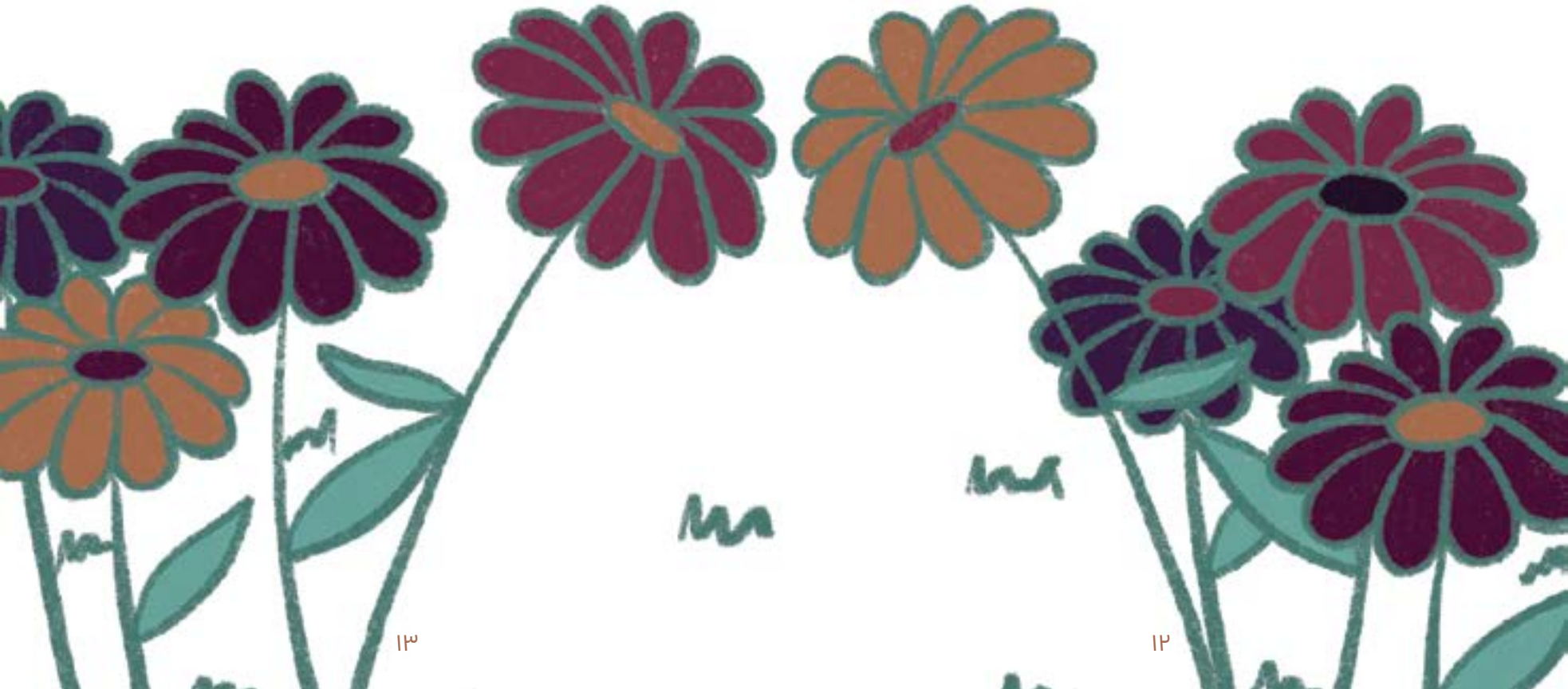
مع استمرار الأطباء في القول بأنني فريدة ومميزة، وكلامهم الصريح كان يغضبني كثيراً، جعلني أشعر بخلاف ذلك تماماً. كلما اتصل أحد الأطباء ببلغ والديّ بوصول طبيب جديد من هنا أو هناك ويرغب في مقابلي، يصطحبونني إلى المستشفى كفأر التجارب ولم أشعر كما وصفوني، لم أشعر بأنني «مميزة» أو «فريدة» شعرت وكأنني تجربة مختبر، وهذه الفكرة تلاحقني حتى يومي هذا.

المرور بكل ذلك ومازلت اعاني منه، ما زلت أعيشه الآن؟ جعلني أفخر لا شعورياً. ولم لا؟ كنت فقط على قيد الحياة ولم أكن أعيش، لدي الحق وكل الحق لأشعر بالفخر. لكن مع الفخر يأتي الغضب.

الجلدي قد أثر على قدرتي العقلية المنطقية، لكن هل يمكنني حق إلقاء اللوم عليهم؟ هل يمكنني إلقاء اللوم على مالك مدرسة يريد التأكد أن طلابهم يستخدمون قدراتهم العقلية؟ ربما لا. حتى بعد نجاحي في التسجيل في المدرسة لم يسر كل شيء بسلاسة. محاولة

التعليم والكلمات

التسجيل في المدرسة لم يكن سهلاً على الإطلاق. كان مُدراء المدارس يطلبون ملفات صحية وإثباتات بأن مرضي الجلدي غير مُعد. كان لديهم الجرأة ليستفسروا عمّا إذا كان مرضي



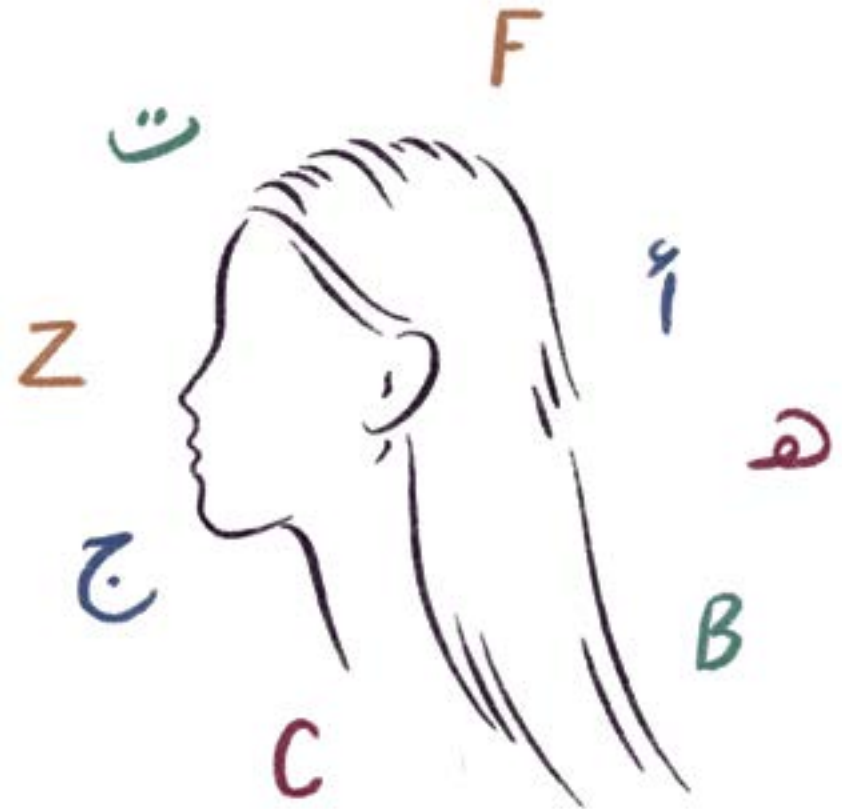
ونادراً ما أتفاعل معهم. ولا أتفاعل الا للضرورة القصوى.

كل تلك الهالة «الغامضة» التي تحيطني بسبب الجدران التي بنيتها حولي أرعبت الأطفال ونفرتهم بعيداً عني، في الواقع لقد أرعبت الأطفال كثيراً إلى درجة أنهم هم بأنفسهم تفادوني وتأكدوا من عدم الاقتراب مني، وحتى عدم ذكر اسمي.

ومع ذلك، مررت حتى الآن بجمال وبؤس الصداقات، وأخيراً بتوفيق من الله سبحانه وتعالى عثرت على أغلى صديقة، أغلى مما كنت أتمنى، «ولآني» أنت إحدى أغلى النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها علي.

التوافق مع الطلبة كان شبه مستحيلاً. اعتبروني الطلبة «غريبة» أو «شكلي مُخيف» و تعابير وجهي في وضعه الطبيعي لم يساعد الوضع.

لحسن الحظ، لم يؤثر أياً من ذلك على درجاتي، لكنه أثر على عقليتي مما جعلني أتجنب الطلبة



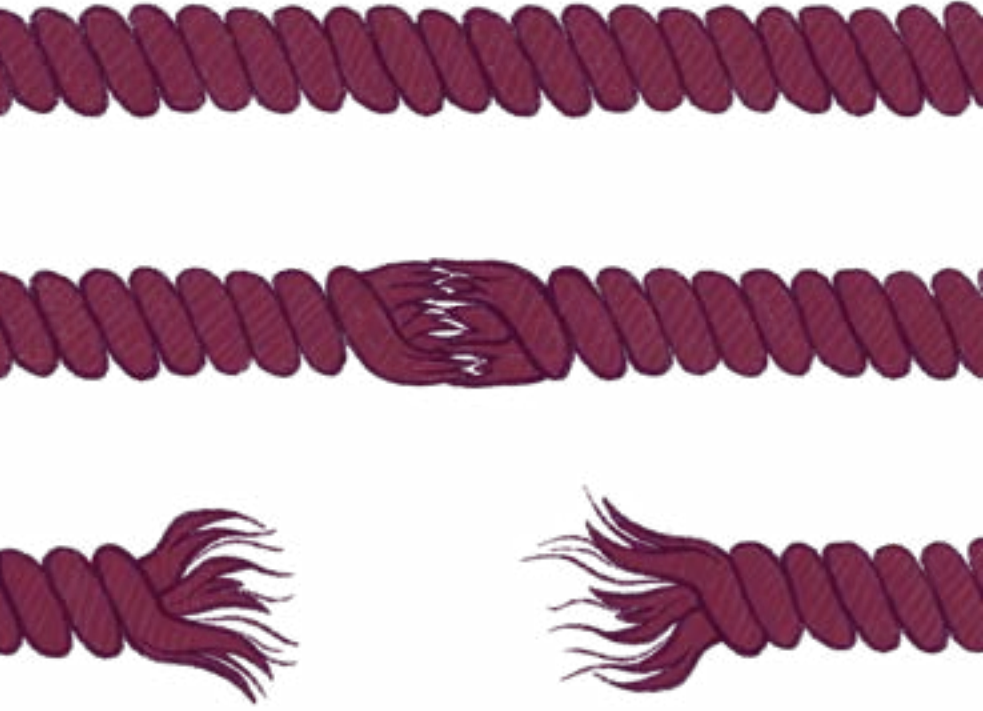
الصدقات؟

وأخيراً انضممت إلى مجموعة مؤلفة من ٥ فتيات، وأنا من ضمنهم. لو قلت أنهن سيئات لأكون قد كذبت ولو قلت أنهن جيدات مرة أخرى سأكون كذبت، فسأقول أننا لم نناسب بعض كمجموعة أصدقاء.

للسنوات القليلة الأولى من الانتماء إلى المجموعة، كان الأمر على ما يُرام، كنا بضعة أطفال متحمسين يعيشون الحياة ببهجة، ولكن عند الانتقال إلى المرحلة المتوسطة، أصبحنا ٤ فتيات بما فيهم أنا.

بدأت اهتماماتنا تتغير بناءً على نمو عقولنا. بدأنا نتشاجر وتلاه النميمة وفي تلك الأثناء شعرت بتسلل شعور الوحدة بسبب عدم تقاسمي نفس عقلية الفتيات الأخريات في المجموعة.

ومع الانتقال إلى الصف السابع ٧، انفصلت عن مجموعتي، وبقيت مع فتيات أخريات.



انضممت في ذلك الوقت إلى مجموعة مختلفة والتقيت بصديقتي الغالية الآن آني.

كما ذكرت في الفصل الثالث من هذا الكتاب، لطالما صارعت آرائني الدينية وقُربي من الله سبحانه وتعالى، لكن حينما أصبحت آني صديقتي، تغيرت العديد من آرائني، وستكون

فإني على استعداد لنحت الصخور بصورة زاهية وباهرة عنها، فالصداقة الحقيقية التي بها خلافات ونقاشات أفضل من صداقات المجاملات.

كذبة كارثية إذا قال أحدهم أنني لم أنمو لأصبح شخصاً أكثر نُجماً وإخلاصاً دينياً. لم تبارحني قط، ولم تجاملني أبداً في آرائها، هي تعلم أن كلانا واضح ومباشر. إن سألتني أحدٌ عنها



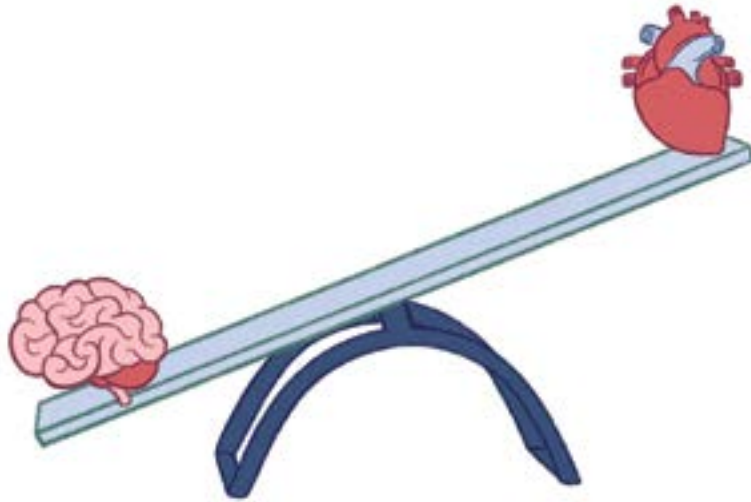
القلب أو العقل

بعد العثور على آني، ساعدتني بالاقتراب أكثر من ديني وتغيير تصرفاتي إلى الأفضل ومنظور تفكيري رغم كوننا من خلفيات دينية مختلفة تماماً.

لقد حظيت عند هذا المنعطف بالكثير من المساعدة لتغيير نمط حياتي، والاقتراب من قوة أعظم من أي شخص. وعرفت في النهاية ما يجب علي أن أفعله. كنت أعلم بأنني بحاجة إلى المساعدة، وتيقنت أن حصولي على المساعدة من شخص ربما أكثر نضجاً وأكثر احترافاً مني سيعينني، وباقترابي من الله سبحانه وتعالى لأنه من يرسم لنا الطريق ومجرى حياتنا.

قلبي لا يزال يحمل الضغينة والألم الذي مررت به حتى الآن، ولكن في ذهني أردت بداية جديدة وفرصة أخرى، كنت أرغب في قلب صفحة جديدة، والشروع ببداية أفضل، حيث أستطيع أن أختار بنفسني، بداية سترضيني

وهنا هذه الكلمات التي أحدثت الفارق الوحيد وساعدتني في الاختيار. جعلتني تلك الكلمات أتخلى عن ماضي فالتشبت في الماضي لن يساعد مستقبلي.



وتشفييني. لكن ما أصعب من ألا يكون قلبك وعقلك على انسجام؟ ماذا يحدث عندما تحفر الماضي على جلدك وتكون غير قادر على وضع ضماده عليه وتدعه يلتئم؟

عدم امكاني من الحديث عن ذلك لأحد، سعت إلى «مذكرتي البشرية»، آتي صديقتي الجميلة التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها علي.

قلت لها وكشفت عن أفكاري الصادقة: عبّرت عن عجزني عن التخلي عن طفولتي الضائعة. لكنها قالت أمراً شديداً انتباهي ورغم أنني لا أتذكر كلماتها بالضبط إلا أنني أتذكر الجزء المهم الذي كان: ماذا يدور في ذهني، على الأقل بذل الأشخاص مجهوداً، صديقتي لم يجدوا المتعة في وضعك فيما مررت به، على الأقل والديك حاولا، وعلى الأقل البعض بكى من أجلك، ماذا لو لم يبذل أحد مجهوداً؟ ألن يكن ذهنك سيبتلى بكثرة التساؤلات... ماذا لو؟

رياح الصمود

يمكن للشخص أن يتغير بطرق عديدة، فنحن بشر وقد أنعم الله سبحانه وتعالى علينا بالعقل. سواء كان التغيير الذي نحتاجه جسدي أو عقلي أو روحي كله يُعتبر تغيير. ومع ذلك ما احتجت إليه هو تغيير في المشاعر، كنت في حاجة إلى أن يشفى قلبي حتى يتمكن عقلي من اتخاذ قرارات وخيارات أكثر نضجاً. وبالطبع كان لذلك رحلة شفاء، فلنبدأ بها.

وجود عقلية مريضة والابتعاد عن الله سبحانه وتعالى يدفع الشخص إلى اتخاذ قرارات سيئة. الحدث المهم في حياتي الذي كان سيشكل من أنا وماذا سأصبح هو اللعبة الحركية «لعبة نينجا فروت تقطيع الفواكه» على ذراعي.

وبعد أن اكتشفت أمني للأسف، قررت أخذي إلى جلسات اختصاصي حياة الطفل التي يتطلب أن تكون محايدة.



لقد ساعدتني جلسات اختصاصي حياة
الطفل كثيراً، وغيرت الكثير وأنا ممتنة
للغاية لأن والديّ تمكنا من اصطحابي
هناك على خلاف العديد من أولياء الأمور
الذين للأسف سيختارون مظهرهم
العائلي على صحة طفلهم.

في نهاية المطاف، جميعنا يأخذ الخطوات
الأولى نحو التغيير، وبالنسبة لي، الذهاب إلى
جلسات اختصاصي حياة الطفل كانت
خطوتي الأولى.

خطوات صغيرة؟

في الواقع، الذهاب إلى شخص محترف والتخلي عن توخي الحذر ليس بالأمر السهل إطلاقاً، يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة وبالنسبة لي كانت تلك هي الخطوة الأولى.

ذهابي إلى هناك لم يساعدني فقط على تغيير منظوري حول الكثير من الأمور، بل ساعدني أيضاً في تعديل سلوكي، وليس لدي أي شكوى على الإطلاق.

لكن كنت مازلت بعيدة عن الله سبحانه وتعالى، وكما يقولون الدين رحلة ورحلتي كانت طويلة جداً.



وفي يومٍ ما كنت أستمع إلى خطبة دينية وذكر الشيخ أمراً كان له وقع قوي علي. كانت كلماته:

«إن الله سبحانه وتعالى يبتليكَ حتى يرى ما إذا كنت ستلجأ إليه، ويبتليكَ أكثر كلما ابتعدت عنه لتقترب منه».

هذه الكلمات المذكورة لن يكون لها صدى على الجميع، لا أتوقع أن يكون لأحد على الإطلاق نفس رأيي في الكلمات المذكورة أعلاه أبداً.

لكن هذه الكلمات ساعدتني كثيراً، وبفضل الله سبحانه وتعالى قربتني منه. هنا اتخذت خطواتي، وأعتقد أن كل شيء ممكن إذا كان لديك الجرأة.

مشاكل التقبّل

رغم تقبلي لبشرتي، وإنجازاتي وموضعي في الحياة، إلا أن مازال هناك المزيد للاعتياد عليه وتعلمه والكثير لتقبله.

العديد من الفتيات في هذا الجيل يضعون المكياج في فترةٍ ما من حياتهم، وحتى أنا بدأت أهتم. لكن بسبب حالتي الجلدية لم أكن متأكدة مما يمكنني وضعه وما لا يمكنني وضعه. لذا لم يكن مفاجئًا، ومرة أخرى بالتأكيد، لم تكن المرة الأولى ولن تكن الأخيرة على الإطلاق، سألت آني، فأجابت: «لماذا لا تستشيرين أطباؤك؟» فأنت فتاة رغم ذلك

ويجب أن يعرفوا بأنك ستبلغين العمر الذي ستثير اهتمامك مثل هذه الأشياء؟

ولن تكون صدمة حيث إن هناك أمور كثيرة لا يعرفها الأطباء.



رغم أنني لم أعرف الكثير، إلا أن الناس يمرّون بتغيرات جسدية مثلي ولن أتعلم في الموضوع حفاظاً على الخصوصية التي تبقت لي. لكن كان الفرق كبير وكان عليّ تعلم الكثير بعد ذلك.

الإّ أن تكوين الصداقات بوجود مشكلة جلدية لم يكن صعباً بفضل شخصيتي الاجتماعية، وفي الواقع الكثير من أصدقائي يعلقون على ذلك، وحتى أقربائي الذين أفتخر بهم كثيراً. المشكلة الوحيدة كانت مستوى النضج فالتجارب تغير عقليتك، وتكوين الصداقات كانت مُهمّة بعض الشيء في نظري، نسبةً إلى تفاوت مستويات النضج فيما بيننا.



إطلاق موجة الأحكام

اعتاد الكثير منا كبشر على إطلاق الأحكام على كل شيء نبغضه أو نعتبره غريباً. والمشكلة الجلدية «بالتأكيد» غريبة، لذا مقدار الأحكام التي أُطلقت ومازالت تُطلق على وفيرة.



والأحكام تأتي على عدة أشكال، وبالنسبة لي جاءت على شكل الشفقة والنظرات المحدقة والثرثرة والنميمة.

لم يكن الأمر ممتعاً عندما يخاف الأطفال الصغار ويهرعون إلى أمهاتهم ومن أنا لألومهم، أنا نفسي خوافة جداً.

لم يكن الأمر ممتعاً عندما ينظر إليّ الأطفال وكأنني *شيئاً* جديداً على وجه الأرض.

ولم يكن ممتعاً عندما يقترب الأهالي بشكل عشوائي من أمي أو أبي ويستفسرون عن بشرتي. الفضول بالطبع موجود ولكن الفضول قتل القطة أليس كذلك؟ التدقيق التام الذي شعرت به لا يوصف، ولو اضطررت إلى إرغام نفسي على وصفه سأقول بأن السبيل الوحيد للتنفيس هو الصراخ والبكاء حتى أنام.

ولكن مع بلوغي سن الـ ١٣ أصبحت لا مبالية برأي أي شخص، أصبحت صريحة أكثر مع الناس وأكثر وضوحاً عما كنت عليه في السابق،

وهذه السمات غيرت الطريقة التي أتصرف بها على عدة أوجه.

لو رأيت شخصاً يحدق بي أتوجه إليه وأسأل غير مبالية «هل تحتاج شيئاً؟» أو «هل هناك خطب ما؟» ولأكون منصفة كان الأمر مضحكاً جداً وأنا أنظر إلى الذعر الساكن في نظراتهم، لأننا نخشى بالفعل ما نجعله.

ورغم أنني أصبحت لا مبالية بشأن آراء الناس، مازالت العديد من تعليقاتهم محفورة فيني بغض النظر عن جميع محاولاتي للتخلص منها. أفضل عدم كتابة ما قيل لي حرفياً لأنه حقاً كثير ويمكنني إدراجه من «متواضع جداً إلى اللعنة، هذه إصابة».

مهما كانت ثقة الشخص بنفسه، ففي أوقات الحزن أو الحاجة إلى المساعدة، كل كلمة سيئة أو جملة قاسية *ستعود* سواء أعجبه ذلك أم لا. فعليا يغير منظورهم بالكامل.

بالنسبة لي، لم أكن قط شخصاً متزعزع الثقة حول بشرتي، في الواقع ما يزيد عن ١٤ سنة تقريباً من معاناتي بهذه المشكلة الجلدية تقبلتها وإن كان رغماً عني.

ومع كل هذه الثقة ببشرتي فمازلت أعتبرها مشكلة، وفي ذات مرة عندما قلت ذلك لآني، قالت: «لم أعتبر بشرتك مشكلة قط، حتى وأني لم ألاحظها».

إنها ليست حتى مشكلة، حتى أنها بالكاد تُلاحظ.

أنت تعتبرينها مشكلة لأن الآخرين يعتبرونها كذلك، وهي ليست كذلك».

وعندما نطقت بتلك الكلمات كنت عالقة في محاولة لقبولها.

أمانه، الكل بحاجة إلى آني خاصة به في حياته، والحمد لله لدي آني خاصتي.

في كثير من الأحيان عندما نشعر بالحزن أو بالغضب على والدينا فغالباً ما نظهره كثيراً ونجعله واضحاً، وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

المنزل

ونحن نقرب من خاتمة الكتاب، أردت أن أخصص فصل لوالدي: ماما وبابا. بما أنني لم آتي على ذكرهما كثيراً لأنني أعتقد أنهما يستحقان هذا الفصل، فصل خاص بهما.



سورة الإسراء (١٧:٢٣):

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا * إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾.

أما بالنسبة لوالدي فهما ألطف الآباء وأكثرهم حبًا في تاريخ الجدول الزمني للكون بأكمله.

رأيهم يجربون كل شيء لمساعدتي في كل ما كنت أعاني منه، من الأصدقاء، وأول يوم بالمدرسة، أو الانهيارات العقلية العشوائية في المستشفى بعد أخذ حُقنة ولم يخذلاني أبداً.

ورغم أنه يصعب أحياناً إثبات وتأكيد حيي لهما، أتمنى أن أثبتته من خلال هذا الكتاب لأنهما والله نعمة من الله سبحانه وتعالى. أمي الغالية التي لم تجعلني أشعر إطلاقاً بأنه غير مرغوب بي ولم تشعر هي قط بالكلل من البحث والمحاولة والسعي لإظهار أفضل ما بداخلي.

وأبي الغالي الذي أشاطره روح الدعابة، ووسامته وقلة صبري.

أشكر كلاهما على البصمات التي تركوها عليّ، وجعل المنزل منزلاً حقيقياً.

نصيحة أم حقيقة



دائماً لأنها الطبيعة البشرية. انا التي تُسدي
النصائح قد أخطأ.

ومع ذلك، إذا اضطررت إلى إخبارك بحقيقة،
وأريد ذلك بالفعل، فهي حقيقة كبيرة، سأقول:

عزيزي القارئ اللطيف، ونحن نقرب من
الفصل الذي ربما يكون الأخير في هذا الكتاب،
أود أن أشرك وأتمنى أنك تمتعت بكشف
أفكاري لك، وأتمنى أنك أخذت حقيقة وواقع
وكذلك درس من كل فصل. إلا أنه في النهاية،
لا يستطيع الشخص العودة إلى الماضي عملياً
وتغيير كلمة أو فعل أو أي شيء.

إذاً لو كنت سأعطيك درساً في الحياة
سأطلب منك أن تؤمن بنفسك، فأنت
الشيء الوحيد الذي هو مُلكك بالفعل ولا
يستطيع أي شخص أن يسيطر على ذلك إلاً
إذا سمحت له بذلك. إذا أعجبك شيء لكنه
لم يروق لأصدقائك لا تغير ذلك، انتظر حتى
تتغلب على مرحلة الإعجاب أو أحببها بقدر ما
تريد. ففي النهاية مهما عملت سيتم الحكم
عليك، سواء تصرفت كأحمق في الشوارع أو
بروفسور في هارفرد، سيحكم عليك الناس

حولك، وإذا نطقت بكلمة واحدة أعتقد أنها جيدة قل «الحمد لله» لأن الثناء كله يعود لله سبحانه وتعالى.



أن الله سبحانه وتعالى مُدبّر الأمور، رغم أنه استغرق مني ١٥ عاماً لأتقبل ذلك أخيراً. كل كحة أو عطسة أو دمعة بقدرته، لقد كتب الله وقدّر هذه اللحظات لتقع وما نحن سوى عباد الله الصالحين.

لقد أعطيتك الحقيقة وأسدت النصيحة، ويمكنني الآن أن أفصح عن أفكاري الصادقة وأطلب منك أن تعيش لنفسك وليس لأي شخص آخر. يمكنني أن أطلب منك الدفاع عن نفسك، وأطلب منك التحلي بالصبر، فالصبر هو الذي أبقاني على قيد الحياة لفترة طويلة، وأخيراً يمكنني أن أطلب منك أن تفعل خيراً في الحياة، فأعمالنا الصالحة وكلماتنا هي التي تُحسب في هذا الوهم الذي يُدعى الدنيا حيث إنا لله وإنا إليه راجعون، أي أننا في الواقع مُلك لله وإنا إليه راجعون.

إذاً استمر في العيش وتمتع بما أنعمه الله سبحانه وتعالى عليك، وأظهر تقديرك لمن



المنزل الحقيقي

لقد كنت دائماً قريبة من أبناء عمومتي، وهم يشكلون معظم ذكرياتي حتى عندما كنت أرقد في المستشفى وهذا شيء سأعتز به حتى عندما أكبر. وعلى قدر ما أود أن أذكرهم بالاسم إلا أنني سأدخل في حلقة امتنان هشة وأقطع حبل أفكاري. لكن حي لأبناء عمومتي وأبناء خوالي حتى وإن بُعدت المسافة فهم قريبون من أفكاري وأنا شبه متأكدة تقريباً ٩٩٪ بأن



لاحظت في العديد من السير الذاتية التي قرأتها أو لأكون أكثر دقة تمعّنتُ بها، كانت هناك إشارة سميحة لأسرة الكاتب الممتدة: أي الأجداد والعمات والأعمام وأبناء العمومة الخ

ولكن في هذا الكتاب الذي أكتبه، أرفض إطلاقه للجمهور قبل الكتابة عن أقربائي، فمهما كنت، أنا أنتمي لأسرتي حتى النخاع سواء من جهة أبي أو أمي. أتمتع بذكريات جميلة ورائعة مع الجانبين.

الأسرة الممتدة نعمة كبيرة ولا يدركها الشخص إلا إذا نظر حوله ليستوعب أن مثل هذه النعم على سبيل المثال غير مُتاحة للجميع بنفس القدر. فأنا كنت دائماً الطفلة المدللة عند أجدادي من الجانبين ولا أتفق مع التفضيل حيث أعتقد أن التفضيل في الأسر لا ينبغي أن يكون إلا إذا كان هناك سبباً وجيهاً.

يكون الأجداد ألطف من الوالدين؟! ما الذي يحدث؟ عندها يُدرك الأشخاص بأنهم غافلين تماماً عن نِعَمهم.

ومهما حدث، إذا وضعنا جميع الحقائق في الاعتبار مع الكل، سيكون الشخص دائماً معروفاً ومقبولاً من قبل منزله الأول ... أسرته.

كان لي لحظات مميزة مع كل واحد منهم مما غير منظوري تجاههم إلى الأفضل.

إذا سألتُموني هل أميل إلى لفت الانتباه، سأقول «لا»، فلفت الانتباه هو لمن يبحث عن القبول! لكن إذا سألتُموني على مستوى أعمق سأقول «نعم» إنني أزهو بالانتباه. لذا لدي أعمام وعمات وأخوال وخالات مفضلين، وسماعي بالحديث عنهم من الواضح مَنْ مِنْ أسرتي هو المفضل لدي. صراحةً لو قرأت أسرتي المحبوبة هذا فأنا واثقة أن هذا اللغز لن يمر مرور الكرام.

أما بالنسبة للأجداد، أعشقهم من الجانبين، لأنهم في الواقع ألطف وأطيب النفوس التي وُجِدت على وجه الأرض. يجب أن أذكر أثناء تصفح الإنترنت وضياع الوقت على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما أحد الشباب وكبار السن يُنقسون عن أجدادهم والأمر يُحيرني في كل مرة، أليس من المفترض أن

الاستياء الأعمى

القبول يأتي على عدة مراحل، لنقل على سبيل المثال، مراحل هي:

- ١- النكران: رفض تقبل حقيقة الوضع.
 - ٢- الغضب: الإحباط والاستياء تجاه الوضع أو هؤلاء الذين يُعتبرون مسؤولين.
 - ٣- المساومة: محاولة التفاوض أو إيجاد طريقة للخروج من الوضع.
 - ٤- الاكتئاب: الشعور بالحزن واليأس.
 - ٥- التسليم: التعامل مع واقع الوضع وإيجاد مخرج للمضي قدماً.
- عادة ما يقع الاستياء تحت مرحلة الغضب، إنه شكل من أشكال الغضب موجه تجاه الآخرين أو الموقف نفسه.

لنسأل أنفسنا، ما هو الاستياء؟ لو بحثت في جوجل ما هو الاستياء، سأحصل على: «الاستياء يصف رد الفعل العاطفي السلبي على التعرض لسوء المعاملة».

بسيط جداً؟ صيغت بصورة بسيطة جداً أليس كذلك؟

لكن لو سألت إنسان نفس السؤال هل سأحصل على نفس الجواب السطحي؟ لا بالتأكيد لا.

عزيزنا جوجل لم يكن مُخطئاً حول التفسير المُختصر والبسيط أو الإحاطة بهذا الشعور، لكن يبقى السؤال «ما هو الاستياء؟».

الاستياء بالنسبة لي شعور أناني وقبيح جداً عشت معه لعدد لا بأس به من السنين، أفضل طريقة لوصف الاستياء هو التعامي (عمى البصيرة).

البسيطة لكنها عظيمة التي لا يملكها الآخرون ويتمنونها ويتوقون للحصول عليها. كانت في تلك اللحظة عندما أدركت بأنني كنت مُغَيِّبة عن أبسط الأشياء التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها عليّ.

أسرة طيبة؟ منزل جميل؟ أشقاء؟ غذاء؟ ماء؟ هاتف؟ القائمة تطول مع خيارات لا تنتهي، ورغم روعتها إلا أنها لا تعني شيئاً لشخص مستاء مادام يتشبث بكل ما يزيد من استيائه.

خلال ال ١٤ عاماً التي عشتها كنت غارقة في الاستياء، ودفع الأفكار الأخرى والاستماع فقط إلى منطقي الأناني. استغرق الأمر ١٤ عاماً للتخلص من الاستياء ولم أكن أبداً أكثر سعادة من الآن بعد تخليص منه. رغم أن بالالتفات إلى الماضي أدركت مدى قلة الامتنان لدي. الأسرة؟ لا أكثر. الأصدقاء؟ لا أبالي على الإطلاق. الغذاء واحتياجات الإنسان الأساسية والمأوى؟ لا أعبأ. كنت كما ترون غافلة عن النعم



لكن حق بعد التنفيس عن استيائي، مازلت أمقت مثل عبارات المقارنة تلك. وأعتقد حقاً بأنها زادت من الاستياء الذي شعرت به ولن أتردد بعد الآن إذا اقترب مني أحدهم للتعليق «حسناً، على الأقل لديك عقل!» ستحصل على صفة لأنني سأوبّخك باستخدام عقلي الذي تتحدث عنه والذي من الواضح أنك لا تملك قدراته.

بعد كل ما قيل، قيل بكل وضوح وبشكل تام، معالجة الاستياء يأتي بالكثير من الأشكال والأنواع المختلفة.

الاستياء شعور حساس وأعمى، أي كلمة أو عبارة قد تُفهم بشكل خاطئ، فحقاً الاستياء أعمى.

على سبيل المثال عندما أفضفض أحياناً لأصدقائي عن مشكلتي الجلدية، يجيبون بعبارات مثل: «حسناً، لكن اشعري بالامتنان بأن لديك عقل».

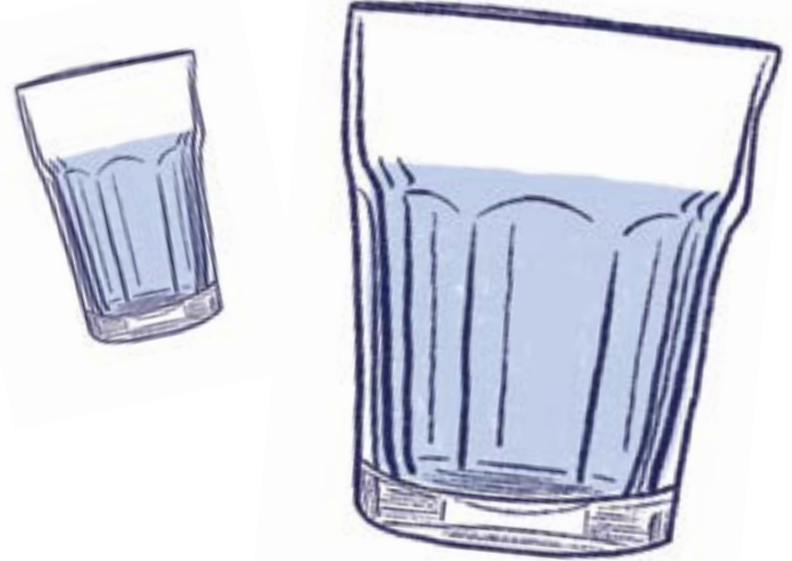
«جنى، بعض الأشخاص لا يُبصرون، على الأقل أنت تتمتعين بالبصر».

«أتفهمك يا فتاة، ولكن على الأقل لديك عقل؟».

لاحظ، توجد ٦٠٠,٠٠٠ كلمة باللغة الإنجليزية، لكن ولا مفردة ستصف كيف أود أن أصرخ وأبكي وأدخل في نوبة غضب وأقرص الشخص الذي علّق بذلك. فداخل عقلي المستاء لم أكثرث. العبارة التي ستزعجني أكثر هي الأخيرة حول العقل. أنصت إليّ، كنت دائماً أبذل مجهوداً جباراً، وكنت أحكم إغلاق فمي حرفياً عن إعطاء رد ذي لأن الطريقة التي تحاول التفكير بها معي لم تكن منطقية على الإطلاق بالنسبة لعقلي المستاء.

الامتنان على الشفاء

أنا عن نفسي شخص ممتن جداً خاصة بعد تغلبي على استيائي، والذي أعتقد وآمل أن تتغلبوا عليه أيضاً. في الواقع كنت ممتنة جداً على رشفة الماء وقضمه الطعام. الامتنان لي وبالنسبة لي شعور جميل جداً. إنه عميق وخالي



من الهموم، يمكنك أن تكون ممتناً لقدرتك على المشي وفجأة ينتابك شعور بالامتنان.

تفتقر هذه الحياة وهذا العالم للعديد من الأمور، لكن الامتنان كذلك مفقود للغاية.

فالأطفال والصغار ينزعجون هذه الأيام من الألعاب التي يتلقونها عندما تحتفل أسرهم، تلاحظ الكبار غير راضين عن روايتهم، وأب غاضب على طفله، أو طفل منزعج من أبيه... والآن وسط كل ذلك، أين الامتنان؟

ليس من السهل الاعتراف بالامتنان أو الشعور به بشكل أكثر تحديداً، لأنني أعتقد أن نصف هذا الكون يوافق على أن العالم كذبة جميلة ولا يضيع فيه على طول الطريق سوى الحمقى، فما الذي يجب أن نكون ممتنين له؟ الأمل؟ المعاناة؟ الخسائر والوفيات؟

رغم ذلك، دعونا نفترض أننا لسنا ممتنين، فما هي الحياة إذًا؟ لن يكن منها أي جدوى أبداً.

هل استيقظتم؟ حسناً.

الإفطار؟ حسناً،

المدرسة أو الكلية أو حتى العمل؟ حسناً.

إذا واصلنا بكلمة «حسناً» لم حتى نستيقظ من النوم؟ لقد أدخلتم الرتابة في حياتكم وعدم الاكتراث بأبسط الأفعال، حقاً لماذا ما زلت مواصلاً؟ إذا لم تكن لديك أهدافاً، إذاً ما الذي تعيش من أجله؟

على قدر ما ينبغي أن يجعلك هذا الكتاب أحم.. (نحنحة) تعشق الحياة، هناك بالتأكيد العديد من الحقائق القاسية، فهذه حقيقة الحياة، لكن إذا كنت غير مستعد لقبولها فإن الحياة سترسل لك رسالتها الخاصة بطريقة مناسبة للغاية بإرسال درس لك.

بالنسبة لي، أعشق القراءة والأفلام، لكن إذا كنت لاحظت شيئاً من الاثنين فهو أن الشخصيات التي يصعب حبها تسمى دائماً «عشاق قاسيين».

ليس لدي رأي بخصوص هذا الاسم، ومع ذلك أليس مشابها للحياة تقريباً؟ قاسية لكنها جميلة، خُلقت لنعيش فيها، لنضحك، لنُجربها، لنُحبّها، لأن كل شيء جميل يأتي مع عيوبه ونحن نقبله إذا كنا نحبه حقاً.

لا يوجد شيء محدد يجب أن يشعر الشخص بالامتنان تجاهه. كن ممتناً لأنك تستطيع الاستيقاظ في يوم آخر، ورؤية أحبابك، وتناول طعامك المفضل، والتوبة، والصلاة. كل ذلك في أصغر الأعمال.



ستكونين دائماً الشمعة الأولى التي أضاءت حياتي،
حتى وإن بلغت مئة عام. أنت أميرتي ورفيقتي التي
تعلمت منها القوة والصبر والتحمل والوقوف في وجه
المستحيل. لطالما كنت وسأكون مؤيدةً لك، تمامًا كما
كنت مؤيدةً لي منذ دخولك حياتي.

أنت سبب ابتسامتي وفخري وأملي الذي لا ينتهي
أبدًا.

أحبك حب ماله نهاية وأنا فخورة جدًا بأنك ابنتي،
وأن الله اختارني لأقوم بهذا الدور العظيم، وهو أن
أكون والدتك. طالما كنت ذكية ومدركة بمحيطك
وسابقة كثيرًا لعمرك، فقد كنت القائد في جميع
المواقف ومع أصدقائك وأقربائك وتستحقين هذه
المكانة.

على الرغم من كل المطبات التي مررت بها، فقد بدأت
الآن أخيرًا في تحقيق آمالك، وأتمنى لك بفخر وهمة
أن تبلغي القمة، لأن نجاحك في الحياة هو أجمل
مكافأة بالنسبة لي.

ماما

رسالة

من الأهل إلى جني



كاتش و باتش هي منظمة خيرية فريدة تدعم الأطفال والمراهقين مثل جنى للحصول على الرعاية والصحة النفسية.

من خلال الجمعية الأم وهي الجمعية الكويتية لرعاية الأطفال في المستشفى (كاتش)، نقدم الرعاية النفسية والاجتماعية للأطفال في المستشفيات في أنحاء الكويت للتقليل من الأثر السلبي للمرض والتواجد في المستشفى و لضمان تلقيهم أفضل مستوى من الدعم والرعاية من فرق حياة الطفل المتخصصة، بغض النظر عن مكان تواجدهم.

مستشفى بيت عبدالله لرعاية الأطفال (باتش) هو مكان مميز يتلقى به الأطفال رعاية تصمم خصيصاً لتلبية احتياجاتهم الفردية. في بيت عبدالله، نتفاني من أجل تحسين جودة الحياة للأطفال الذين يعانون من أمراض تحد أو تهدد حياتهم وعائلاتهم من خلال تقديم رعاية تلطيفية متخصصة للأطفال من خلال إدارة الأعراض المؤلمة والمزعجة، بالإضافة إلى الدعم النفسي والاجتماعي الذي نقدمه من خلال برنامج حياة الطفل، في بيئة مرحبة ومليئة بالحب والرعاية.

لمزيد من المعلومات عنا وحول خدماتنا، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني WWW.KACCH.ORG أو متابعتنا على وسائل التواصل الاجتماعي @KACCHBACCH.

جنى هي مولودتي الأولى التي أضاءت حياتي وحياة والدتها، وهي شمعة بيتي. جنى طفلة ذكية جداً منذ ولادتها، وكانت سريعة التعلم في صغرها، كما أن لديها مواهب عديدة.

أعشق جنى كثيراً، لأنها مولودتي الأولى، ابنتي الجميلة والمطبعة. على الرغم من كوني قاسي تجاهها في بعض الأحيان، إلا أنني أفعل ذلك فقط بسبب حيي الشديد لها ورعايتي الفائقة لها. أتمنى أن تحقق جميع أحلامها وأراها في أعلى المناصب حتى أكون فخوراً بها بين الناس وهم يعلمون أنها ابنتي الجميلة والمميزة. أتمنى لك حبيبتي أجمل حياة مليئة بالسعادة والنجاح والحب. والدك المُحب والفخور، أُحبك كثيراً يا أجمل شمعة أضاءت حياتي.

بابا



عن القصة

«صمود فصعود» قصة تستكشف كيفية التعايش مع مشكلة جلدية غير مشخصة وكيف ترك دروسها.

شكر خاص لكل من ساعدني وساندني وشجعني على كتابة هذا الكتاب وإصداره.

شكر خاص لكل من

تسهيل للمشروع: د. تالا الدبوس

العلاج بكتابة القصص: نوره القطان، هنادي المبيض

التخطيط والدعم اللوجستي: طيبة بورحمه، بدرية المخلد

رسم القصة: نورة الجاسر

تدقيق لغوي (اللغة العربية): نسبية القصار

الترجمة من الإنجليزية إلى العربية: دنيا صلبوخ

دعم ومراجعة الترجمة: غالي محمد، شهد فيصل السرحان، هوزيه غارسيا بينا،

آلاء نصر، نورية الصباح

تصميم القصة: باسمه إسماعيل، سارة زايد

النشر: شيماء نبيل الملا - مركز شيماء نبيل الملا للبحوث و الدراسات

التغطية الإعلامية: شبكة NNS، سليمان بودي، حوراء محمد

