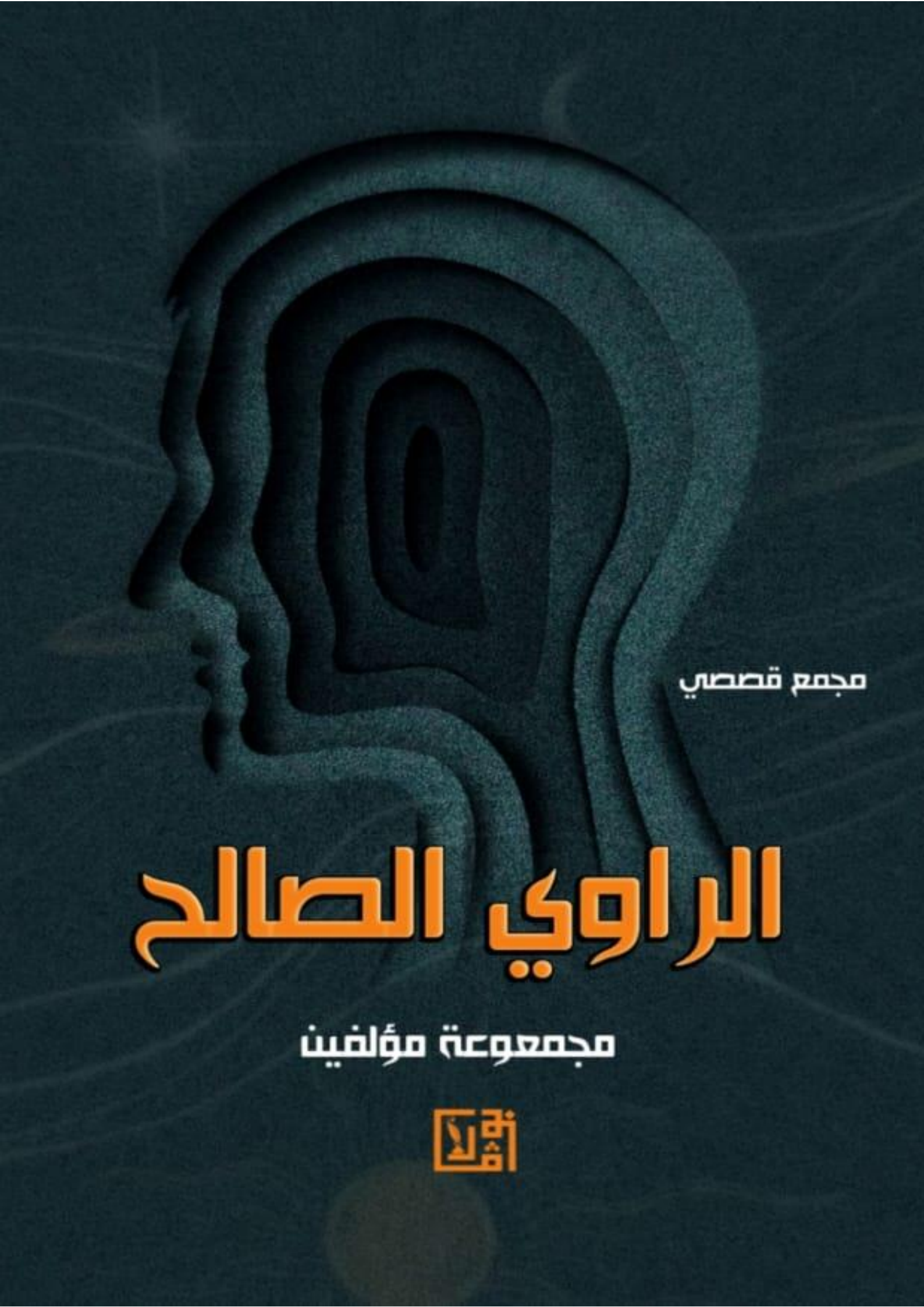
مجمع قصصي
الراوي الصالح
مجموعة مؤلفين

الراوي الصالح

مجموعة قصصية

بقلم:-

حنين عيسى

رحاب رضا عدس

عبد الله مُقبل

نورهان محمود بيومي

اســم العـــمل :- الراوي الصالح

اسم الكـــاتب :- مجموعة مؤلفين

(تصميم غلاف وإخراج فني فريق)

تصميم الغلاف :- هبة إبراهيم

إخـــراج فنـــي :- روان النمكي

تـــدقيق لُـــغوي:- رانيا خليل

أروى رأفت نوار

مروة إبراهيم

أحمد خطاب

جميع الحقوق محفوظة للناشر وأي انتهاك سيعرض صاحبه
للمسائلة القانونية
« هذه النسخة مخصصة للقراءة فقط، ولا يجوز إعادة طبعها
أو نسخها أو نشرها إلا بعد الحصول على إذن كتابي من الناشر»

تحت إشراف بوفار

تم إخراج هذا الكتاب بواسطة دار بوڤار للنشر الإلكتروني:

أسرة فريق بوڤار للتصميم

أسرة فريق بوڤار للتنسيق

أسرة بوڤار للتدقيق اللغوي

تحت إشراف مجلس إدارة بوڤار

أ /أحمد صالح **أ /محمد جاسر**

(متلازمة كارولوس)

للمرة الثالثة على التوالي أفتح عينيَّ في الغرفة البيضاء، أهبط بهما للأسفل، فأجد الملاءة ناصعة البياض تغطّي جسدي، وأميل بناظرّي لليمين، فأبصر أنبوب التغذية، هذه المرّة كان موصولًا بيدي المضمّدة، واليدُ اليسرى مكسورة مجبّرة، وأخيرًا السرير الذي بجانبي ومَن عليه.

وها هي جدّتي تدخل وتحتضنني، ثمّ تعقد حاجبيها بغضب وتقول بصرامة:

لا تجادلني هذه المرّة ستقابل الطبيب لا مفرّ، إنّه ينتظر في الممر سأدخله.

هززتُ رأسي موافقًا رغم أنّي أعرف تمامًا حالتي، أطلق عليها اسم "متلازمة كارولوس" أو الاسم الشائع "متلازمة النوم المتواصل"

وهي متلازمة تصيب المراهقين دون سن العشرين، تؤدي لنومهم لمدّة طويلة قد تتجاوز الأيام، بل الأسابيع، والغريب في الأمر أنّنا حين نستيقظ نتابع حياتنا بشكل طبيعي وكأنَّ شيئًا لم يكن، وهذا ما قاله الطبيب بالفعل، ووصف لي بعض الأدوية المنشّطة وطلب منّي ممارسة الرياضة.

في كلّ مرة تصيبني فيها هذه المتلازمة، أشعر بألم حاد في رأسي، برغبة كبيرة بالصراخ وضرب شيءٍ ما، وما إن أغفو لا أستفيق إلا بعد مرور وقت كبير، تنقلني جدتي للمشفى ظنًّا أنّني بغيبوبة وحالتي خطرة.

هذه المرّة بعد استيقاظي كان لجدّتي سؤالًا آخر ستكون الإجابة عنه صعبة للغاية.

لكن، هل هذا فقط ما تسببه الملازم، أو هل هي مجرّد نوم لمدة قد تطول ويقظة بعدها بشكل طبيعي؟ الخلفيّة لما وراءَها هي ما لن يصدقه عقل بَشر.

منذ شهر تقريبًا عدتُ متعبًا من المدرسة ودخلت للغرفة مباشرة وبينما أجهّز السرير شعرت بوخزات إبر حادّة في رأسي ودوار شديد، تمدّدتُ في الفراش، ثمّ إذ بي في مكان،

في غابة، وأمام مخلوق يشبه الدّب إلى حد كبير، كان ينظرُ إليَّ، عينيه حمراوين مخيفين، ارتعش جسدي رعبًا، أردت الهرب، لكن شيء ما منعني، يجبرني على الانتظار، يجلعني أعتقد أنّ هذا الكائن ليس شريرًا، لم يهاجمني ولم يأكلني مباشرة كما تفعل كل الحيوانات المفترسة، تنفّست الصعداء وتلاشى جزءٌ كبير من خوفي، وكأنّه شعر بارتياحي فجلس، أو بالأحرى انحنى وجلس على ركبتيه كما يفعلُ البشر، جلستُ أمامه بالطريقة ذاتها فأحنى رأسه واضعًا إيّاه بجانبي، ثمّ أبصرتُ دمعًا من عينه الحمراء، دمع؟! دبٌّ يبكي؟!

مسحت رأسه وأصابعي تتقاسم الخوف، والحزن، الحنان، والعطف تجاهه، بعد بُرهة وقف ومدّ يده لي، كأنه يقول اصعد، وعلى كتفه وضعني ومشى بي إلى كهف، أشار بيده الكبيرة إلى داخله، يبدو أنّه يرشدني لشيءٍ ما، دخلت وبحثت، فوجدت في إحدى الزوايا ورقة ملفوفة تشبه المخطوطات التي

درست عنها في التاريخ، فتحتها فكانت برموز غريبة لا أعرف بأي لغة ولأي زمن هي، ليتني لم أكن نائمًا في حصص التاريخ؛ لعلمتُ على الأقل لأي زمنٍ تعود.

حين خرجت اقترب الدب مني ومدّ يده الكبيرة، كأنه يريد السلام عليَّ، يا إلهي كيف لمخلوقٍ كهذا أن يستطيع تقليد حركات البشر؟!

لامست كفي كفه، فأفقت في غرفة المشفى بيدي اليسرى المخطوطة ذاتها، وهذا أكّد لي أنّ ما حدث لم يكن مجرّد حلمًا عابرًا، وفي اليوم التالي لخروجي من المشفى توجّهت لمكتبة القرية، وبحثت في كتب التاريخ، والحضارات القديمة، فكانت اللغة الآشورية هي التي كتبت بها هذه المخطوطة، بدأت أحوّل الأحرف الآشوريّة إلى الأبجديّة، فتشكّلت أمامي جملٌ تقول:

" أدعى كارولوس، أنا من البشر حوّلتني لعنة لهذا الشّكل دون إرادة منّي، وفي لحظاتي الأخيرة قبل فقداني لشكلي الأساسي، ولجزء كبير من وعيي، وذاكرتي أكتب هذه المخطوطة، رجاءً يا من تمسكها الآن ساعدني وسأفعل ما تريد، لكِبَر حجمي لا أستطيع دخول جحر الآشور، حيث يوجد المَصل المضاد للّعنة، وأخاف أن أحطّمه، فيتدمّر المصل وأبقى على شكلي هذا العمر بطوله، لأعود كما كنت عليَّ فكُّ اللّعنة، ولأفعل ذلك فقط أحضر المصل لي ودعني أشربه تحت ضوءِ ..."، والكلمة الأخيرة كانت غير مفهومة؛ لأنّ الجزء السفلي الأيمن من الورقة قد تفتّت لقدمها وانمحّت الأحرف، لكن أظنّ المكتوب تحت ضوءِ الشمس.

بحثتُ عن جحرِ الآشور، هو عبارة عن خندق تحت الأرض، كان يستعمله الآشوريين؛ لحفظ أشياءهم الغالية، بعد ثلاثة أيّام عاودني ما حدث تلك اللّيلة، وكان كارولوس أمامي كما المرّة السابقة، صعدتُ على كتفه واقتربت من أذنه وتكلّمت: كارولوس، كارولوس خذني إلى جحر الآشور.

بقي واقفًا دون حراك، فظننته لم يسمعني، أو لم يفهم ما قلتُه، لكن بعد دقائق قليلة بدأ يتحرّك، ثمّ زاد سرعته، أكثر وأكثر، تمسّكت به كثيرًا؛ حتّى لا أطير أو أسقط، توقّف فجأة وبسرعة جعلتني أتأرجح عن ظهره وأتدحرج، أمسكني ووضعني بهدوءٍ على الأرض، استعدتُ توازني، ثمّ دُرتُ بناظري حول المكان، لم أجد ذلك الجُحر، أو لم أعرف مكانه، مشيتُ، فمشى كارولوس معي ودُرنا حول المكان حتّى وصلنا لنقطة وقف فيها كارولوس ولم يتابع، استغربت ذلك، فتذكّرت المخطوطة وما كُتِب فيها " أخاف لحجمي الكبير أن أحطّم جُحر الآشور؛ فيتدمّر المصل وأبقى على شكلي هذا العمر بطوله " إذًا هذا هو المكان! ابتسمت وضربت الأرض بقدمي، فصدرَ صوتُ عالٍ اهتزَّ أسفل أقدامنا، فتراجعت، فُتحت وظهر أمامي سلّمٌ تحت الأرض، نزلتُ به وبدأتُ أراقبُ الرموز والكتابات على الجدران، والجُحر المضاء بطريقة لم أفهمها، الأضواء كأنّها مصابيح، دوائرٌ تشبهُ الأقمار في كل مكان، لم تكن المسافة كبيرة بين الباب الذي دخلت منه ونهاية الخندق، مجوهرات وسبائك ذهب، أغراني مظهرهم لدرجة أنستني سبب مجيئي، كانت تلمع وسط حفرة في الحائط، زجاجة صغيرة بداخلها سائل أحمر، أمسكتها بيدي وتمعّنت بها، خلال ثوانٍ بدأ الخندق ينهار، جريتُ وقفزتُ لكفّ كارولوس

وبدون انتباه ضربَ كفّي كفّه، فأفقت في غرفة المشفى كالعادة، تمنّيتُ العودة سريعًا؛ لأُعيد كارولوس لهيئته الأساسيّة، لكن ذلك لم يكن إلا بعد سبعة أيّام، عانيتُ فيها من أسئلة جدّتي الكثيرة، كم فرحت حين رأيته ينتظرني، أحببتُك يا كارولوس حقًّا، كانت الشمس قد توسّطت السماء، انحنى كارولوس وقرَب رأسه منّي، فتحت الزجاجة الصغيرة، شممتُ رائحة دماء وهذا لفت انتباهي بينما أسكبُها بفمه، تغيّرت طباع كارولوس فجأة، لمعت عينيه بلونٍ أحمر، وظهرت أنيابه ومخالبه، لم أعد أشعر بالراحة تجاهه وإنّما بالرعب، والكثير من الرعب، ضربات قلبي تسارعت وأنفاسي كذلك بينما أتراجع خوفًا منه، في النهاية هجم، فركضتُ هاربًا منه، انتقيت للأماكن الصغيرة؛ لأُصعّب عليه الإمساك بي، لكن لم أستطع الفرار طويلًا وضربني بمخلبه، فوقعت وتدحرجتُ في حفرة، صرختُ من ألم يدي، يبدو أنّها كسرت، لففتها بورقة شجر مع عصا صغيرة، اختبأت في هذه الحفرة، التقطتُ أنفاسي المتسارعة وتنفست الصعداء، ما الخطأ؟ لماذا لم يعد كما كان؟

أسمع صوت قدميه الكبيرتين تتخبّط في الأرض، تروح وتجيء، وتصدر صوتًا، أشعر من علوّه أنّه سيهدم الأرض وما فيها فوقي، مكثت على أعصابي في تلك الحفرة حوالي أربع ساعات حين شعرتُ بهدوء الأوضاع خارجًا، خرجتُ فإذ الشمس تودّع يومها، رآني، فمشى بخطوات كبيرة، وقفت مستجمعًا قوّتي، وقلت بصوتٍ عالٍ: " اهدأ كارولوس، اهدأ يا عزيزي.."

بقي ينظر لي بغضب، شراراتٌ تتطاير من عينيه، اقترب فمه منّي، لم أتحرّك

وبقيت واقفًا أمعن النظر عليه بعينٍ ثابتة، شممتُ رائحة، رائحة الدم المنبعثة من فمه، ذلك المصل!! لا أعرف إن كان سينجح، لكن لا مانع من المحاولة.

صرخت: " سأعيدك كما كنت كارولوس اجلس"

لم يستجب لي، فصرخت بصوتٍ أعلى:

"هل ستبقى على حالك هذه دائمًا، ألا تريد أن تعود بشرًا؟ أصغِ لي واجلس، سأساعدك فثق بي".

رأيته بضخامته وقوّته، بجسده الكبير يضمّ نفسه بخوف ويجلس على أربعته، عيناه تقولان كثيرًا من الألم، الحزن، والحسرة، يا عزيزي كم عانيت؟ ساعدني يا إلهي؛ لأعيده كما كان أرجوك.

مسحتُ على رأسه بلطف، قلتُ له كلامًا هدأ على إثره، فتحت المخطوطة؛ لأسترجع ما كُتِب فيها وأقرأها على مسامعه، وصلتُ للعبارة الأخيرة " تحت ضوءِ ال.." وتوقّف الحبر..

حين أشربته المصل كان ذلك تحت ضوء الشمس، ماذا لو ؟

ولمع في ذاكرتي الأقمار في جُحر الآشور وخمّنت أن يكون المقصد تحت ضوء القمر، صعدتُ كتفه وطلبت منه الوقوف، جلتُ بناظري، ثمّ رفعت يدي مشيرًا بإصبعي لقمّة جبلٍ قائلًا: " إلى هناك كارولوس".

وصلنا وإذ القمر قد زيّن السماء، سبحان الخالق! إنّه بدرٌ اليوم، هذا عظيم.

افتح فمك يا كارولوس وعضَّ على يدي، بقي هادئًا دون حراك، ثمّ كررت طلبي، فصدرت عنه أنّاتٍ تشير للرفض، اقتربت واضعًا ساعدي على فمه المغلق ورأسي ملامسًا لرأسه الكبير، وقلت: " هيّا يا عزيزي، لقد وعدتك أنّي سأساعدك، سأكون على ما يرام لا تقلق من أجلي"

فتح فمه ودموعٌ كثيرة انهمرت من عينيه كشلّالاتٍ فاضت، وسال دمُ يدي في فمه تحت ضوءِ القمر، وحدثت المعجزة الإلهيّة واشتعل ضوءٌ كبير أغمضتُ عيني؛ لألّا أفقد بصري من شدّته، وتلاشى تدريجيًّا، لا يزال رأسي مسندًا إلى رأس كارلوس، بل أصبح جبينًا لبشر، فتاة؟! آخر ما تخيّلته أنّ كارولوس الوحش الكبير خلفَه إنسانة رقيقة، كانت نحيفة الجسد، بشرتها بيضاء، شعرها أسود، تلبسَ ثوبًا أبيضًا، ناعمًا من الحرير، دموعُ كارولوس لا تزال تغطّي عينيها الجميلتين، كانت كالملاك الأبيض، سبحانك يا ربّي!

قالت وجبهتها تلامسُ جبهتي: أحبّك.

احمرّ وجهي خجلًا، أيرزقني الله ملاكًا وأرفض حبّها؟

طبعًا أحبّها، أحببتُها وقد كانت وحشًا، فكيف لا والآنَ هي ملاكٌ ساحر؟

أمسكتُ يدها وشبكتُ أصابعنا وقلت: وأنا واللهِ أحبّكِ يا معجزتي.

بعد خروج الطبيب من الغرفة، باغتتني جدّتي حين سألت: من هذه الجميلة؟

كلمة واحدة تلخّص ما عشتُه، ما لن تصدّقه جدّتي مهما تكلّمت، ما يشبه الأحلام وقصص الخيال، كرّرت عليَّ السؤال:

مَن هي؟

فاكتفيتُ بقول:

معجزتي الخياليّة.

النهاية.

|• بقلم: حنين عيسى •|

(متلازمة النوم)

ها أنا ذا أجلس مرةً أخرىٰ في أحد الأزِقّة، نُهِش عَضُدي من كثرة الجلوس والنوم والتفكير، تقلص وجهي، وازدادت به التجاعيد، منذ فترة كُنت جسدًا بلا روح وها أنا الآن بلا جسد وبلا روح، أسير في الطرقات وليس لدي جِهة مُحددة سوىٰ طريق التفكير والشتات، لماذا تعصف بنا الحياة وترجعنا بِخيبة سعي؟

لماذا نبني أحلامًا ونصعد بها إلى الأعالي -وكأن الكون لم يكن به مكان يسعنا- ثم نسقط بها نحو الهاوية؟ لماذا دائمًا تتحول الغبطة إلى حُزن والأمل إلى يأس؟

توقفي أيتها العبارات اللعينة لماذا بدأتِ بالتسلّل على وجهي كاللهيب؟

الحياةُ حظوظ وكان حظي مِن الحياة هو اليأس.

وبعد مزيد من السير، وجدت ضالتي..

مرحبًا، سأُحدث الطبيب وأخبره أنكِ بالخارج؟

وبعد السلام وقليل مِن العتاب..

- هاتِ ما لديكِ..

أُريد أن أعتزل العالم ولكن لا أعرف كيف! أهلي لا يتقبلون سوء حالتي، يقولون: أن مُستقبلي دُمرّ بسببي وأنهم يفعلون كل شيء لإرضائي وأنا لا أفعل شيء من أجل نفسي.

لقد خسرت حُلمي وضاع مُستقبلي وهم لا يتقبلون ذلك، وأنا لا أستطيع أن أتخطى تلك المتلازمة اللعينة.

- إذًا كالعادة مُجددًا، لا تتقبلين أنكِ أضعتِ مستقبلك بيدكِ وتتهمين والديكِ!

أنتَ أيضًا تقول ذلك؟

- تلك الحقيقة، وأنتِ تنكرين تصديقها.

عودةٌ للماضي..

مَرحبًا أنا فاطمة، فتاةٌ تسعى لتحقيق أهدافها، لديّ أهدافٌ كثيرة ولكن هدفي الآن هو كُلية الألسن، فأنا في الصف الثالث الثانوي.

المزيد من المُذاكرة والمزيد من الإرهاق ولا شيء يقف في طريقي، ولكن حدث لي شيء غريب، كنت أنام لساعات متواصلة بدون أن أشعر بقلق.

تكرر الأمر مرارًا وتكرارًا فقلقا أبي وأمي حيال ذلك، فذهبنا إلى طبيب ليقوم بفحصي.

ذهبنا لعدة أطباء، وكلما نذهب لطبيب يخبرنا أنه لا يوجد شيء، وكل شيء سليم ولا يعرفون ماذا بي.

- رشّح لي أحد أصدقائي طبيبٌ ماهر سوف نذهب إليه في الغد وننتظر ماذا سيقول.

حينما ذهبنا للطبيب سألني مما أعاني فأجابت والدتي: تنام بشكل متكرر، تنام لساعاتٍ عديدة، فقط تأكل وتشرب وتقضي حاجاتها وتجلس معنا قليلًا، ثم تعود للنوم مرةً أخرى.

- سوف أقوم بالعديد من الفحوصات لأتأكد إن كان ورم أم التهاب.

وبعد ظهور نتائج الفحوصات..

- ماذا يا طبيب؟

- تقول الفحوصات أن كُل شيء على ما يرام، أخشى أن تكون مصابة بمتلازمة كلاين ليفين.

فاطمة: وماذا تكون؟ لم أسمع عنها قط!

- متلازمة كلاين ليفين هي أحد الاضطرابات نادرة الحدوث، تجعل الشخص ينام لساعات عديدة متواصلة.

- وما علاجها؟!

الطبيب: لا يوجد علاج فعّال لتلك المتلازمة.

- ما هو السبب وراء إصابتي بتلك المتلازمة؟

السبب غير معروف فالبعض يعتقد أنه خلل في الجزء المسؤول عن تنظيم النوم في الدماغ، والبعض يعتقد أنه سبب إرهاق أو ضغوطات.

- يجب أن تذهبي لطبيب نفسي ليتابع حالتكِ.

ولكني لستُ مجنونة!

- من قال أنكِ هكذا؟ وهل الشخص الذي يذهب للطبيب النفسي تلقبونه بالمجنون؟ الطبيب سوف يتابع حالتك وإلا بسبب كثرة النوم سوف يصيبكِ فقدان طاقة، أو تدخلين في حالة اكتئاب.

بالفعل ذهبت لطبيب نفسي كان يقطن بجوارنا.

أخبرته بحالتي وتحدثنا في بعض الأشياء، ولكن أصابني فتور وأصبحت لا أذهب إليه، أنام بالأسابيع ولا أشعر بشيء، فقط آكل كثيرًا وأشرب وأنام، أو أجلس في زقاق بجوار البيت، والدي ووالدتي يَئِسوا من حالتي، خسرت أصدقائي، وتحطم هدفي، وأصبحتُ منبوذة.

عودةٌ للحاضر..

هل تريدين أن تسير حياتك بهذا المنوال؟ أم تريدين أن تغيري حياتك!

- لا أعلم، أصبحت تائهة.

إن كنتِ تريدي التغيير سوف آخذ بيدكِ؛ لتتخلصي من تلك المتلازمة اللعينة.

أنا موافقة.

أخبرت والدي ووالدتي أنني سوف أتعالج، وسأبقىٰ في العيادة لحينما أتخلص من تلك المتلازمة.

في ذاك الوقت كُنت آخذ علاجٌ فعّال وعلاجٌ مضادٌ للاكتئاب وغيرها.

كان الطبيب يضع بجانبي عدة منبهات صوتها عالي بالقرب من أذني، وكلما أشعر بالنعاس كنت أسكب بعض الماء على وجهي وأتمشى كثيرًا، ووضعت لنفسي عدد ساعات من النوم، وإن زدت عن ذلك كان الطبيب يفعل كل وسائل الازعاج ليجعلني أستيقظ، ومرّت شهور وأنا على هذا الحال، وها أنا ذا أمامكم، الطبيبة النفسية فاطمة المصري، بعدما تخلصت من متلازمة كلاين ليفين.

وأخيرًا؛ تتحقق أحلامك أثر سعيك، لا لإنك تريد فاسعىٰ حتى تصل إلىٰ مبتغاك.

فأنا برغم فقداني لهدفي لم أيأس، ووجدت هدفًا جديدًا.

تمت.

|• بقلم: رحاب رضا عدس.•|

(متلازمة النوم المتواصل)

بذورٌ مبعثرة Scattered Seeds

كان هناك شاب يدعى أحمد يعاني من متلازمة شُخصت فيما بعد بما يسمى"بالنوم المتواصل" وهي حالة نادرة تجعله ينام لفترات طويلة دون أن يستيقظ.

هو حالة دماغية نادرة طويلة الأمد تجعل الشخص ينام فجأة في أوقات غير مناسبة، يكون فيها المخ غير قادر على تنظيم أنماط النوم والاستيقاظ بشكل طبيعي، يُعد السبب مجهولًا وغير واضح، ولكن يمكن أن يكون نتيجة أسباب معينة، لا يواجه جميع المصابين بنفس الأعراض، فقد تبدأ الاعراض بالظهور بشكل مفاجئ عند البعض أو خلال سنوات أو أسابيع، لا يمكن منع حدوث النوم القهري، ولكن قد يقلل بالعلاج.

كانت حياته مليئة بالتحديات والصعوبات بسبب هذه المتلازمة، على الرغم من أنه كان يعيش حياة طبيعية في النهار، إلا أنه كان يفقد الكثير من الأحداث والمواعيد المهمة في حياته بسبب نومه المستمر، لم يتمكن من إكمال دراسته بنجاح وفقد فرص عمل عديدة بسبب غيابه المستمر، كان أحمد يشعر بالعزلة والاكتئاب، حيث لم يتمكن من التواصل مع الأصدقاء والعائلة

بشكل منتظم، لم يسلم حتى من الكوابيس التي كانت تراوده، كان يشعر بالإحباط؛ لأنه لم يتمكن من تحقيق احلامه وأهدافه بسبب تلك المشكلة.

لم تدع له أحلامه فرصة لينام حتى في هدوء.

فقد حَلم ذات مرة أنه وجد نفسه في منزل قديم ومهجور، كان هناك هدوء غريب يخيم على المكان وكأنه خارج عن الزمن، كانت الجدران متصدعة والأثاث مغطى بالغبار والعناكب، بينما كان يتجول في المنزل، بدأ يسمع أصوات غامضة وصرخات مخيفة تنبعث من الطوابق العليا، كانت الأصوات تزداد قوة ووضوحًا، قرر"أحمد"استكشاف الأصوات ومعرفة مصدرها، فصعد السلالم المتهالكة إلى الطابق العلوي، كلما تقدم زادت الأصوات والاجواء رعبًا، يشعر بالقلق والتوتر وكأن هناك شخصًا غريبًا يراقبه، توجس خيفةً عندما وصل إلى الطابق العلوي وجد غرفة مظلمة مفتوحة، دخل الغرفة وشعر بانتشار البرودة والرعب في الجو مما جعل التنفس أصبح وسيلة صعبة، بدأ يلتقط أنفاسه بجهد أكبر، يرى ظلالًا تتحرك وتتلاشى بسرعة، ويسمع أصواتًا غريبة تهمس في أذنه.

تشعر بالرغبة في الهروب والابتعاد عن هذا المكان المرعب، لكنك تجد نفسك محاصر في غرفة تحاول بكل قوتك فتح الباب، لكنه يبدو وكأنه مغلق بإحكام ولا يمكن فتحه، يزداد الرعب والهلع وأنت تحاول الهروب، وفجأة يستيقظ من الحلم.

تتعالى أصوات هطول المطر بالخارج وفي غرفة ما كان يستلقى"أحمد"على الأريكة غير قادر على الحركة أو حتى فتح عينيه.

أحمد يتحرك ببطء وعينيه مغمضتين: آهٍ لا استطيع الاستيقاظ! لقد قمت بالنوم لمدة ٢٤ ساعة متواصلة أو تزيد.

تدخل"سارة"الغرفة وتشعر بالقلق: أحمد ما الذي يحدث؟! لماذا لا تستطيع الاستيقاظ؟! كابوس آخر من كوابيسك؟!

أردف"أحمد"بصوت ضعيف بعد معاناة من فتح عينيه، بدأت تتضح معالم الغرفة شيئًا فشيئًا:

لا أعلم ما يحدث لي لا يمكنني السيطرة على نومي حتى أثناء النهار.

سارة: منذ فترة لا أدري ما الذي يحدث معك نومك طويل جدًا يصل بالساعات وحتى بالأيام، صعوبة في الاستيقاظ، تعب وإرهاق، انخفاض النشاط وحتى الشهية لديك أصبحت شبه منعدمة لا ترغب في تناول الطعام حتى الذي تحبه

"أحمد"يجب أن تراجع الطبيب على الفور، ربما يكون هناك علاج لهذه المشكلة.

في اليوم التالي ذهب"أحمد" لرؤية الطبيب ومعه أخته سارة بدأ الطبيب يستمع بانتباه لشكاوى"أحمد".

يبدو أنك تعاني حقًا من متلازمة النوم المتواصل، هذه حالة نادرة وتحتاج إلى رعاية طبية.

أحمد: هل هناك علاج لهذه المشكلة؟! أنا تعبتُ من النوم الدائم وعدم قدرتي على الاستيقاظ.

الطبيب: يعد السبب مجهولًا وغير واضح، لكن يمكن أن يكون أحد الأسباب التالية: نقص في مستويات المادة الكيميائية (الهيبوكريتين) المسؤولة عن ضبط الاستيقاظ، ويمكن أن يكون النقص بسبب مهاجمة الجهاز المناعي للخلايا المنتجة أو المستقبلة له، والتغيرات الهرمونية مثلًا أثناء البلوغ أو بسبب الضغوط النفسية وأنا أرجح الخيار الأخير.

أحمد: إذًا ما هو العلاج؟!

الطبيب: لا يوجد علاج للمرض ومع ذلك يمكن أن تساعدك بعض الأشياء في السيطرة على الأعراض مثل تغيير نمط الحياة يمكن أن تساعد بعض التغييرات على تحسين النوم ليلًا، والذهاب إلى الفراش، والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم، أخذ قيلولة خلال اليوم الذي تشعر فيه عادة بالتعب، وجعل غرفة النوم مظلمة وفي درجة حرارة مريحة، مع التأكد من أن السرير والوسائد مريحة، تجنب الكافيين والوجبات الثقيلة قبل النوم بساعات عدة.

سارة: دائمًا ما يتناول أكثر من كوب في اليوم، حذرته من ذلك

أردف الطبيب ناظرًا لأحمد: الإقلاع عن التدخين إن كنت تدخن، الاسترخاء، على سبيل المثال أخذ حمام دافئ، أو قراءة كتاب قبل النوم، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كل يوم، حيث تساعد على النوم ليلًا، مع الحرص على ممارستها قبل النوم بساعات عدة.

أما بالنسبة للأدوية قد أصف لك بعضها: الأدوية المنشطة التي تساعد على البقاء مستيقظًا أثناء النهار، أي دواء يحتوي على المادة الفعالة (أرمودافينيل)

من ١٥٠مجم إلى ٢٥٠مجم تناول حوالي قرص أو قرصين منه على حسب جرعة الحبة الواحدة من الدواء عند الاستيقاظ.

الأدوية المضادة للاكتئاب، مثل بروزاك (فلوكستين) والتي ستساعدك على تقليل ما يحدث لك، تناول حبة واحدة في الصباح يوميًا، من المهم لك أن تعلم أنه لا يمكن منع حدوثه، ولكن قد يقلل العلاج عدد النوبات كما يمكن تجنب المواقف التي تثير غضبك.

لا يعد النوم القهري مرضًا نفسيًّا، لكن يمكن أن يسبب أمراضًا نفسية في حالة عدم علاجه مثل: (الاكتئاب) يمكن أن يكون الحسد والعين والسحر تشخيصًا للنوم القهري.

بدأ أحمد في اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، أيضًا قام بتطبيق تقنيات الاسترخاء والتأمل لتهدئة عقله قبل النوم، كما استخدم أجهزة منبهة متطورة لمساعدته على الاستيقاظ في الوقت المحدد.

مع مرور الوقت، بدأت حالة "أحمد"تتحسن تدريجيًا، استطاع أن يتحكم في نومه ويستيقظ في الأوقات المناسبة، كما استعاد حياته المهنية والاجتماعية، وبدأ في تحقيق اهدافه واحلامه.

في المنزل بعد بضعة أسابيع.

أحمد متحمسًا: أخيرًا بفضل العلاج والتدابير التي اتخذنها استطيع الاستيقاظ في الصباح والبقاء مستيقظًا طوال النهار

سارة مبتسمة: حمدًا لله على سلامتك، أنا سعيدة جدًا أصبحت أكثر نشاطًا وسعادة.

أحمد: لم أستسلم لليأس بفضل ووقوفكِ بجانبي يا"سارة" ودعمكِ المستمر لي بدأتُ في البحث عن حلول لمشكلتي والتواصل مع أطباء متخصصين، اكتشفت أن هناك علاجات وتقنيات تساعد في التحكم في تلك المتلازمة.

قل لنا كلمة أخيرة يا أحمد

أحمد: في عمق الليل تنام الأرواح وتستعد لرحلة الاسترخاء والهدوء، لكن هناك بعض الأرواح التي تعيش في عالم مظلم ومرهق، عالم متلازمة بسببها لا يعيش به الشخص على طبيعته كأن شيئًا لم يكن، تلك الأرواح تعاني من عدم القدرة على الاستيقاظ والاستمتاع بأشعة الشمس الدافئة واصوات الطيور المبهجة، تعيش في حالة دائمة من الدوار والتعب، حيث يبدو أن النوم يسيطر على حياتها بلا رحمة، تتجاوز الحدود الطبيعية للنوم وتصبح سجنًا لتلك الأرواح المنهكة، فهي تفقد القدرة على الاستيقاظ لفترات طويلة، وتجد نفسها غارقة في عالم الاحلام والهلوسات، تصبح الأيام والليالي واحدة، وتتلاشى الفصول وتتداخل الأحداث، الواقع والخيال يتلاعبان بعقولهم، ويصعب عليهم التفريق بين الحقيقة والخيال، تتراكم الأعباء والمسؤوليات على تلك الأرواح المنهكة، فلا تستطيع الاستجابة للحياة اليومية وتأدية واجباتها بشكل طبيعي، تصبح الحياة مثل حلم متواصل، حيث لا يوجد استراحة أو فرصة للتجديد والانتعاش، ولكن على الرغم من كل الصعاب، يبقى للأمل مكان في قلوبهم، فقد يأتي يوم ينقشع فيه الظلام

ويستعيدون حياتهم المفقودة، يمكن للعلاج والدعم اللازم أن يكون لهم تأثيرًا إيجابيًا، ويعيد لهم القدرة على الاستمتاع بالحياة والنوم بشكل طبيعي، فلنكن داعمين لتلك الأرواح المنهكة، ولنساعدهم في الخروج من عالم الظلام والنوم المتواصل، فقد يكون لنا دورًا في بث شعاع الضوء والحياة إلى حياتهم المنهكة.

من تجربتي تعلمت أهمية الصمود والإصرار في مواجهة التحديات وجمعت بذوري المتناثرة لتنبت أملًا جديدًا، استطعت تحويل التحدي الخاص بي إلى فرصة للنمو والتطور، أصبحت قصة نجاحي ملهمة للكثيرين الذين يعانون من متلازمات مماثلة، وأثبت أنه بالإصرار والإرادة يمكن تحقيق المستحيل.

تمت.

|• بقلم:.-عبدالله مقبل•|

(الموت الصغير)

غرفة هادئة، أغراضها مرتبة، مع الإضاءة الخافتة.. يتحرَّك ذلك الجسد النائم على الفراش؛ ليُفْصِحَ عن بوادر استيقاظه بعد نومٍ طويل.

"مروان" في الخامسة عشر من عمره، ترعرع بين عائلة هادئة ألطفُ ما قيل عنها "العائلة المثالية" تتكون من: أمٌّ حنونة، أبٌّ مُكافِح، أُختٌ جميلة وذكيَّة.

فرك عينيه جيّدًا، وهو يحاول استيعاب كيف نام في هذا الوقت، ومتى نام؟!

ما كاد أن يسير خارج غرفته حتى تعثَّر في صندوقٍ خشبيٍ صغير: يحوي على مجموعة من الأدوات، وقطع خشبية.

حمل الصندوق، وذهب إلى الخارج مُتَذَمِّرًا: أمي من وضع هذا الصندوق في غرفتي؟

لتنظر له والدته في صمت!

فقال: ماذا أمي؟ ألا تعلمين أنَّني أُفَضِّل غُرفتي مُرتبة دائِمًا! مَن جلب هذه الأغراض إلى غرفتي؟!

لتجيب الأم بعد فترة من الوقت: مروان صغيري، ألم تُخْبِرْني أنَّك تحتاج تلك الأغراض في مشروعك المدرسي، وأخذتها إلى غرفتك؟!

رد في تعجُّب: أنا!

فقالت: نعم أنت مروان.

فقال: كيف أمي؟ لا أتذكَّرْ ذلك!

فقالت: مروان صغيري اِذهب إلى الاغتسال؛ مازِلْتَ تحت تأثير النوم.

"رضوى" فتاة جميلة شقراء تمت عقدها الثاني، جلست بهدوء على الأريكة: أمي أين مروان؟

الأم: في الحمام يستحمَّ.

نظرت الأم إلى الأسفل بحزن مُتابِعَةً: أنا قلقة على مروان من تلك المتلازمة الغريبة، أشياء كثيرة لا يتذكَّرها، سأبحثِ عن طبيبٍ آخر؛ ليُتابِعَ حالة مروان.

رضوى: أمي سيكون بخير لا تقلقي! لقد أخبرَنا الطبيب عند وصوله سن العشرين؛ سوف تتوقف متلازمة النوم المتواصل.

الأم: أتمنى ذلك رضوى! أتمنى ذلك.

فور دخول الأب إلى المنزل هرعت إليه رضوى: مرحبًا أبي.

الأب: كيف الحال صغيرتي؟

فقالت: بخير أبي.

نظر اتجاه زوجته ثم جلس بجوار رضوى، وهو يهمس لها: ما بها، لماذا حزينة؟ أقسم لم أفعل شيئًا يُغْضِبُها.

ضيَّقت رضوى عينها تُخبره مبتسمة: حقًّا أبي، ألم تُحْزِنْ أُمي؟

فقال: أُقسم لكِ

رضوى: أنا أعلم، إنَّها حزينة بسبب قلقها على مروان.

وفور انتهاء رضوى من حديثها المرح؛ جاء مروان جلس بجانبهم، وأخذوا يتناولون جميعًا أطراف الحديث.

"حالة مروان لم تتحسن أيها الطبيب" كانت كلمات والدة مروان الجالسة أمام الطبيب المُتابع لحالة مروان.

تابعت الحديث: لقد أُصيب بغيبوبة نوم لمدة أسبوع وعندما استيقظ كان يعتقد أنه نام بضع ساعات فقط! تلك المتلازمة أثَّرت على حياته، وعلى تكوين صداقات، حتى أنَّه لا يقضي الوقت الكافي معنا في المنزل؛ لقد أثر هذا على نفسيته وعقله، ويجد صعوبة في تذكُّر الأشياء التي كان يفعلها قبل النوم، وأيضًا يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين، حتى وإن انتهت تلك المتلازمة في سن العشرين.. سيظل يعاني منها ابني؛ فقد أثَّرت بالسلب على حياته، جعلت منه شخص منعزل!

الطبيب: أنا أعلم كل ذلك، ولكن بفضل الله تجانبنا حدوث آثار سليبة ضارة جدًا؛ هذه الأضرار الناتجة عن حالته الآن سوف يتخلص منها مع الوقت؛ عندما يكتفي جسده بساعات النوم الطبيعة.

دخلت غرفة مروان بعد أن عادت من عند الطبيب، لتجده جالس على فراشه بعكس العادة التي كانت تجده دائمًا نائمًا كلما عادت من الخارج، وقالت: لماذا لم تأتِ معِ إلى الطبيب؟

نظر إليها بحزن: أمي أنا لستُ مريضًا، لا أحتاج الذهاب إلى الطبيب.

فقالت: نعم صغيري لستَ مريضًا، ولكن أنت بحاجه لسماع بعد التعليمات منه، كثرة نومك المُفرط هذا يضُر بجسدك، وعقلك! يجب أن نُعالِجَ المشكلة قبل أن تُصيبَك أضرارًا كبيرة.

نهض مروان مُتحدِّثًا بغضب! يلقي كل ما يقابل يده في الأرض مُكَرِّرًا: لستُ مريضًا، لستُ مريضًا، قلت لكِ لستُ مريضًا، ولن أذهب إلى أي طبيب!

فقالت: حسنًا صغيري حسنًا، لن نذهب إلى الطبيب، أنت لا تحتاجُ إليه، أرجوك اِهدأ.

جاءت رضوى ووالدها على صوت الضَّجَّة، واستطاعوا جميعًا أن يتخلصوا من الحالة العصبية التي احتلت مروان؛ والتي بالتأكيد كانت ستضر جسده الضَّعيف النَّحيل، هذه المتلازمة سبَّبَت له الكثير: من الضَّعف، فقدان الوزن، انعدام الشهية، قلة تواصله بالعالم الخارجي، وعدم الخبرة في التعامل مع الآخرين؛ كان يقضي بالعِدَّة أيام في غيبوبة نوم متواصل.

جالسٌ على فراشه بعد مرور يومين من الحالة العصبية التي أصابته.. لا يعرف كيف تمكَّنت منه الحالة العصبية هذه، يكره تلك المتلازمة التي أخبره بها الطبيب أنه يُعاني منها.

لا يعترف بها ولكنه أخذ يتذكر حديث أخته الكُبرى التي أخبرته به قبل عِدَّة دقائق "أنا سوف أتفق معك، أنت لا تعاني من أي مرض أو متلازمة ولكن يجب عليك أن تنفتحَ على العالم الخارجي قليلًا، يجب أن تَخرُجَ، وأن تُكونَ صداقات، أن تنتظِمَ في دوامك المدرسي، أنت تذهب عند إجراء الاختبارات فقط، وتجعل أبي يتواصل مع معلمك في الصف؛ لمعرفة ما يُكَلّف لزملائك في الصف: من مشاريـع، واختبارات؛ لكي تقوم بها من المنزل، وتذهب فقط لتسليمها! حياتك فارغة! لن تستطيع أن تعيش هكذا دائمًا، أرجوك! حاول أن تتفاعلَ مع الآخرين، أن تجلِسَ مع عائلتك الصغيرة دائمًا، نادرًا ما تجلس معنا مروان، مروان أُريدُ منك وعد الآن أنك ستحاول أرجوك!"

نظرت له وعيناها تغطيها بتلات من الدموع، هو أخيها الوحيد تتألم عند رؤيته هكذا وحيدًا، ضعيفًا، تائِهًا، انطوائيًّا، مُجرَّد بضع سنوات وسوف يزول هذه المعاناة، ولكن ما أُصيب أخيها الصغير من آثار نفسية سوف يستمر لو لم يجاهد لِلتَخَلُّصِ منها الآن.

مروان: حسنًا رضوى أَعِدُكِ.

كانت كلمات قصيرة صغيرة ولكن شكلت فرقًا كبيرًا بالنسبة لهم.

رضوى: مروان هيّا جَهِّزْ نفسك لنخرجَ للتنزه سويًّا.

فاق مروان من شروده عندما وقفت رضوى عند باب الغرفة

فقال: مرة أُخرى رضوى أشعر بالتعب قليلًا.

فقالت: مروان، لقد وعدتني!

فقال: أرجوكِ رضوى، أنا أشعر بالتَّعب حقًّا.

تنهدت وهي ذاهبة: حسنًا.

لم يكن يشعر بالتَّعب، ولكَّنه يشعر أنّه غير جاهز الآن

مروان..

نظر إلى الباب ثانيةً وجد أبيه يقف هناك بعد ذهاب رضوى ببضع دقائق

فقال: نعم أبي

فردَّ قائلًا: ما رأيك أن تذهب معي إلى الشركة، سوف يسعد أصدقائي برؤيتك

أجاب في تردد، وهو يحاول أن يستجيب ويذهب مع أبيه: أشعر! أشعر ببعض التعب أبي!

الأب: صغيري هيَّا، سوف نستمتع.

رضوان: أبي أرجوك!

الأب: حسنًا، كما تريد أنا ذاهب.

مروان..

قال: ماذا الآن؟!

" لقد كان غاضبًا يشعر أن الجميع يضغط عليه اليوم، وهو كذلك يقوم بالضغط على نفسه"

الأم: ماذا بك صغيري؟!

قال: لا شيء!

الأم: مروان لقد ذهبت رضوى للخارج، وأبيك إلى العمل، وأنا لدي ميعاد مع الطبيب الذي يتابع حالتك، أعلم أنك لا تريد الذهاب معي، ولكن لا استطيع تركك في المنزل بمفردك.

فقال: سأكون بخير أمي.

الأم: مروان صغيري أرجوك حاول ولو لمرة واحدة!

فقال: سأكون بخير أمي، لا تقلقي.

كرَّر كلماته حتى يؤكد لها عدم قبوله للذهاب.

فقالت: حسنًا، سوف أتَّصِلُ بك حتى أطمئن عليك.

خرجت الأم، وها هو وحيد في المنزل ليس شيءٌ جديدًا عليه، دائمًا ما يشعر بالوحدة، يقضي وقته كله في النوم، والباقي منه على فراشه يُحدِّق في سقف غرفته الملل.

طُرقات المنزل تزداد وبشدة منذ دقائق ومروان يتجاهل ذلك، لا أحد غيره فى المنزل، وبالتأكيد ليس أحد من عائلته جميعًا يملكون مفتاح المنزل، بالتأكيد شخصٌ غريب من يطرق الباب، ولن يُغامر ويتعامل مع شخص غريب وهو بمفرده، دقيقة أُخرى وتوقف الطارق، واختفى الصوت، ذهب إلى باب المنزل وفتحه ببطء، وهو يحاول أن يختلس النّظر إلى الطارق ومن هو؛ ليلاحظ أنه شاب صغير في مثل عمره تقريبًا، يستند على الحائط وقدمه تنزف بشدة!

لقد سمع صوت تأوه يصدر منه، خرج سريعًا وهو يحاول أن يسنده، لينظر له الفتى مُتحدِّثًا: الحمد الله! هنا من يساعدني، أرجوك ساعدني! لقد اصطدمت بدراجتي في سيارة عابرة، وفرّ صاحب السيارة سريعًا ولم يساعدني.

لا تقلق، اجلس هنا سوف أساعدك لا تقلق.

تحدث مروان بهذه الكلمات وهو لا يعلم ماذا يفعل، الموقف صعب جِدًّا، ولم يتوقع يومًا أن يضع به، وليس هناك من يساعده! حيث منزلهم بعيدًا قليلًا عن المنطقة السكانية ولا يوجد سوى الطريق العام بجوار منزلهم، والطريق فارغ حتى من السيارات، ماذا يفعل؟ وكيف يتصرف؟!

أرجوك أفعل شيء، أنا أتألم لقد نزفتُ كثيرًا من الدماء.

فقال: لا تقلق، هل قلت معك دراجة؟

فرد قائلًا: نعم إنها هناك.

فقال: حسنًا سوف أقوم بأخذك إلى المستشفى.

ذهب مروان سريعًا لإحضار الدراجة، لا يعلم إن كان يتصرف جيّدًا أم لا، ولكنَّه حاول على الأقل، وأيضًا منذ زمن لم يركب دراجة منذ أن كان في التاسعة من عمره، ولكن سيحاول كما وعد أخته، ومن أجل ذلك الفتى المسكين.

كان يقف مروان في المستشفى ينظر إليه والطبيب يقوم بتقطيب جرحه، والحمدلله لقد تصرَّف في الوقت الصحيح قبل أن يصيب الفتى أي ضرر جسيم.

قال الشاب: شُكرًا لك، لا أعرف ما كان سوف يحدُثُ لي من دونك! أنا مدينٌ لك بالشكرِ، بالمناسبة ما اسمك؟

فقال: لم أفعل سوى ما كان يجب عليَّا فعله، اسمي مروان

فرد قائلًا: وأنا صديقك نادر.

فقال: حمدًا لله على سلامتك يا نادر.

فرد قائلًا: شكرًا مروان.

صمت نادر قليلًا ثم تحدَّث: هل نحن صديقان مروان؟

تحدث وكأنَّه يرجوه حتى يصبح صديقه، ولكن لا يعلم أنه هو من بحاجة إلى هذا وبشدة فابتسم مُتحدِّثًا: صديقان نادر.

عاد إلى المنزل مُبتَسِمًا بعد أنا أخذ خطوةً كبيرةً جِدًّا لم يتخيَّل أن يصل إليه! ساعد شخص، تعامل مع أشخاصٍ آخرين في المستشفى، ركب دراجة وكان يقود بسرعة وخلفه شخصًا جريحًا، أصبح له صديق، ولم يذهب إلا بعد الاطمئنان عليه وقدوم عائلة نادر.

هرعت والدته سريعًا عند دخول مروان من باب المنزل وهي تبكي، لقد تخيَّلت أصعب الاحتمالات التى قد تحدث لمروان خارج المنزل، لم يخرج بمفرده من قبل.

قصَّ مروان كل ما حدث لعائلته، وهم يستمعون وعلى وجههم معالم الصدمة والسعادة معًا، قد فعل مروان كل هذا بمفرده! وأيضًا أصبح له صديق! ختم حديثه وهو ينظر إلى أمه مُبتسمًا: أمي، أخبريني بِمَوْعِدِ الطبيب المرة القادمة، سوف أذهب معكِ في كل مرة.

تمت بحمد الله.

|• بقلم: نورهان محمود بيومي •|

الفهرس

متلازمة كارولوس للكاتبة حنين عيسى ٥
متلازمة النوم للكاتبة رحاب رضا عدس ١٣
متلازمة النوم المتواصل للكاتب عبد الله مُقبل..... ١٨
الموت الصغير للكاتبة نورهان محمود بيومي..... ٢٥

مجموعة مؤلفين

الراوي الصالح

قصة متلازمة كارولوس: حنين عيسى

متلازمة النوم: رحاب رضا عدس

متلازمة النوم المتواصل: عبد الله مُقبل

الموت الصغير: نورهان محمود بيومي

دار يوفار للنشر الإلكتروني

تصميم الغلاف: هبة إبراهيم