



# سيزلوج

بقلم د. هبة الكاوي

( حكاوي نفسية هزلية على حلقات )

لما كان المجتمع المصري يستفزني  
بكل تناقضاته و أمراضه وعقده  
كان قراري أنا بهلول الكعبول بان أفتح عيادتي  
بوسط البلد للأمراض النفسية والعصبية وهناك قابلت أناسا  
من مختلف الأعمار  
على مدار أعواما عدة، البعض أفلحت في علاجه ،  
والبعض الأخر لم يستجب أو ربما زادتهم رحلة العلاج سوءا،  
وآخرون دفعوا بي الى  
أن أطلب العلاج بعد أن وصلت الى حافة الجنون  
وقد ترسخ في وجداني، أننا جميعا مرضى، بدرجات  
مختلفة، وتبقي هناك عددا من تلك الحالات التي لا يمكن نسيانها،  
قررت أن أسردها ، لأكشف بعضا من خبايا الصدور!

design by



سكاف  
Skaff

# بقلم اللكاهب شيزلونج

سونة العازب



f shaghbatta

## سونة العازب

جاعني رجل... يبدو عليه أنه مهموم... حاملا طاجن سته فوق رأسه... فهل هي سمات كل

مرضاي؟

-اتفضل يافندم اسمك ايه؟

-سونة العازب

-اتفضل ياسيد سونة... ايه مشكلتك؟

-انا معديش مشكلة يادكتور... مشكلتي مع الناس!

-ازاي؟

-عديت الاربعين سنة ومتجوزتش...وانا مش فارق معايا..بس هم بيحسسوني دايماني ناقصني حاجة

-اممم...طيب ده بيضايفك

-جدا...فوق ماتخيل

-طب ماجايز المشكلة فيك...مش في الناس...

-ازاي؟

-يعني ممكن تكون انت فعلا جواك رغبة حقيقية انك تجوز وتجيب ولاد...بس انت مش عارف...

-لا يادكتور...ازاي...ده انا عايش حياتي بالطول والعرض..لا حد بيقولني رحمت فين ولا جيت منين...ولا ولية زنانة تجبلي صداع ليل ونهار..ولا طفل ملزم بمسئوليته ...

-اممم...طيب قولني ياسيد سونة...بتنام كويس؟

-لا خالص...مش بعرف أنا...

-ليه؟

-مش عارف...بقالي كتير مدقتش النوم...تفتكر يكون تفكير؟

-يمكن...او يمكن الوحدة مضايكك

-يادكتور منا بقولك انا سعيد في حياتي ...

-يعني انت مش بيبقي نفسك ترجع البيت بليل...تلاقي دفا مستنيك...تلاقي حد يتكلم معاك...مش لازم طول الوقت عن مشاكلك..ومشاكله...بس انك تحس بونس.. حد يشبه روحك...حد تشوف نفسك فيه...علاقة حب من غير مصالح...صحبة تشبع بها من حلاوة

الدنيا

-حلاوة الدنيا?...لا أنا نسيت الكلام ده من زمان!

-ليه؟

-ملقتش اللي يكملها معايا...دايمًا بحس ان في حاجة ناقصة في الشخص اللي أدامي..مفيش

حاجة عاجباتي...او يمكن بحس أني كبير كبير جدا على حد يفهمني..أنا احسن صاحب

وحبيب لنفسي..استحالة ألاقي زي نفسي

-مايمكن لأتلك أعمى ومش عاوز تشوف

-أشوف ايه؟

-إن الحلاوة مش في الكمال...ساعات بتبقي في النقص!

-ازاي؟





بقلم اللكاهب  
سيزلونج



## حمادة التايه

زارني رجل... يبدو على ملامحه شرودا... وكأنه يعيش بين عالمين... او ربما  
أرضين... فتنبأت بتلك الرياح... التي سيفصح عنها بابه... بادرته بالقول قانلا:  
- اتفضل... اسمك ايه؟

-اسمي حمادة... او ممكن تسميني تايه... مش فارقة  
-ليه كدة ياسيد حمادة... مالك؟ انفضل... انا سامعك  
-انا يادكتور... تعبان تعبان اووي  
-من ايه؟

-بقالي 30 سنين حابس نفسي في وظيفة مبحبهاش... كل يوم بروحلها فيه.. بتاكل من  
روحي... بتخلص على الهوا اللي عايش بيه... خنقة ملهاش اخر.. ودنيا مش شايف منها غير  
سواد... بروح الشغل كل يوم... وانا بقول يارب كل اللي في الشغل يموتوا... او يحصل زلزال  
يهد الشغل باللي فيه... حقيقي تعبت ومش عارف اعمل ايه!

-بسيطة... دور على اللي بتحبه... واشتغله  
-مفياش طاقة.. مفياش نفس... وانا كبرت... واتجوزت وخلفت... وعندي التزامات  
ومسئوليات... ازاي حرمي كل ده.. واروح ادور على نفسي....  
-ماهو انت لو فضلت كدة ياسيد حمادة... حبيلك لحظة... وتكفر بكل التزاماتك  
ومسئولياتك... وفي الوقت نفسه انت حاليا كافر باهم مسئولية عندك..

-ايه هي دي ؟

-مسئولية انك تحب شغلك... تخيل شغلك كان حبيبي ازاي لو انت بتحبه فعلا... وبتحاول  
تديله من قلبك.. لكن انت مش بتحبه.. وبالتالي مش حنتقته.. تفكر انت ساعتها ملتزم؟  
ساعتها فعلا انت بترضى ربنا !؟

-لا... بس ماهو اعمل ايه... لسة حبدأ طريق من اوله حتى لو بحبه؟ والدنيا زي مانت  
شايف صعبة ومتعبة... والمصاريف محتاجة مصاريف ...

-شوف ياسيد حمادة... حفهمك... فيه نوعين من الناس... النوع الاول ناس  
جرينة.. وبايعة.. وتقدر تغامر.. وتسبب شغلها الي مش حاباه في لحظة القرار... يمكن دول  
بيتبعوا في الاول.. ويتحملوا ضغوط الماديات.. وضغوط الحياة وهم مرتاحين.... هم عندهم  
قناعة السعادة... اعلى من اي حاجة تانية... ودول لما بييجولي بقولهم توكلوا على  
الله... واعملوا اللي بتحبوه فورا

-والنوع الثاني ؟

-والنوع الثاني زيك ياسيد حمادة... عندهم قناعة الضمير اعلى.. حساباتهم بتبقي اكثر من  
اي حاجة تانية... ده بيخليهم مترددين في اتخاذ القرار... عايشين بين نارين... وفي نار اكبر  
في قلبهم... بتقولهم سيبوا كل حاجة واهربوا... الخوف محجمهم... لانهم اتعدودوا طول الوقت  
يعيشوا في أمان ...

-طب ودول ايه حلهم؟

-ياخذوا القرار...بس ينفذوه بالتدريج...لحد ما ينتقل أمانهم للحاجة اللي  
بيحبوها...ويطمئنونها...لحد ما يوصلوا في يوم انهم يسيبوا الظلمة اللي كانت معيشة  
جواهم...ويمشوا ناحية النور!

-طب والتعب في اني ابدأ طريق من اوله؟!!

-اي طريق ياسيد حمادة فيه صعوبات...بالعكس عقلك ممهد اكثر انه يعشق الطريق اللي  
مليان تحديات...دي طبيعة العقل...انت بس خايف...بس اديك بتجرب...ولو طلع غلط...ايه  
المشكلة ماتت عايش عشان تغلط..

-طب وكوم العيال اللي في رقبتي؟

-مالحنا قلنا مش حتعمل كله مرة واحدة...متشغلش الوظيفة طول الوقت بحيث تدى لنفسك  
مساحة حرية...واشتغل جزء بس...مع اللي حتطلعه من تحت البلاطة ياسيد  
حمادة...واستند عليهم لحد ماتقف على رجلك واحدة واحدة في الشغل اللي بتحبه  
...استثمار الفلوس الحقيقي في تنمية عقلك...ده اللي حيجبك فلوس بعيدين...الفلوس اللي  
انت راكنها قيمتها بتقل مع الوقت...لكن عقلك كل مدى سعره بيزيد لو اشتغلت عليه  
وطورته...واشتغلت بحاجة تقدر تسبب فيها بصمتك  
-والناس؟

-مالهم الناس؟

-حيقولو عليا مجنون...ومش بعيد يقولو اني فاشل!

-مايقولو ياسيد حمادة...من امتى كلام الناس بيقدّم او بياخر..الناس ياسيد حمادة...دينها  
السخرية من اي حاجة جديدة...عارف...ساعات بحس ان انك تشتغل في حاجة بتحبها.. ده  
زيها زيها دعوة الانبياء.اولها صعب .و.محتاجة صبر وطول بال...وتحمل لاي حاجة ممكن  
تهدها....يمكن ده السبب اللي خلى ربنا في كتابه يحكلنا قصص الانبياء..ويعلمنا ان كل  
حاجة صعبة..بس المهم متستعجلش النتائج...وفي الاخر حتلاقي الوسع والبراح وفرحة  
جايلالك..انت بس اسعي

-تمام يادكتور..انا متشكر لحضرتك حقيقي بس ممكن طلب ؟

-لو تعرف ناس كبار او معارف...يسهلولي الترقية بتاعة الوظيفة بتاعتي...اكون شاكر

جدا...

-أخر!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!البي





## سعدية المطلقة

سعدية ..سيدة ثلاثية...وجهها المنتفخ وعيناها التي تغشاها الدموع .وابتسامتها

الفاترة..أنباتي بأن الصداع سيكون مختلفا تلك المرة!

-اتفضلي...اهدي تماما...وبعدها اتكلمي!

-حاضر

بعد فترة من الصمت..

-اسمك ايه؟

-سعدية

-طيب ياسعدية ايه اللي واجعك؟

-روحي واجعاني

-سلامتك...ليه؟

-حضرتك أنا لسة سايبية البيت من ثلاث شهور على أساس اني عاوزة اطلق...كنت فاكرة

ان الموضوع سهل...لكن طلع صعب جدا

-ليه الموضوع صعب من وجهة نظرك؟

-لأني كل شوية من ساعة ماخذت قرار اني اطلق من جوزي...يبقي عاوزة أرجع له لأني

لسة بحبه وبحنله..رغم اني مقتنعة اني مش حينفع اعيش معاه!

-طيب ليه مقتنعة أنك مش حينفع تعيشي معاه؟

-لأنه اهاني كثير..جيت على نفسي مرات كثير كل مرة أقول يمكن بكرة ينصلح حاله..ادتله

فرص كثير..لغاية مازهفت..بقيت تعيسة..مش حاسة اني مبسوطة...بس في نفس الوقت

مش عارفة أنسى اللي بينا!

-مش يمكن بطلتي تحبيه!

-ازاي يادكتور؟

-يعني يكون مات جواكي كحبيب...لكن مامتش كصاحب فضل وذكرى..وعشرة كانت بينكم

في يوم من الايام

-برضه مش فاهمة

-شوفي ياسيدة سعديّة..انتي جواكي صراع...ما بين حاجات حلوة شفتيها معاه..وحاجات

مقدرتيش تستحمليها...بس الرصيد الوحش غلب الحلو...فقررتي الطلاق!

-بس انا مكنتش كدة زمان؟

-ازاي

-يعني لما كنت بمر بازمة عاطفية..كنت بخرج منها بسهولة اشمغني ده!

-لأنك كبرتتي..ونضجتي..النضج بيخلي البني ادمين..مش بيكرهوا تماما ولا يبحبوا

تماما...يتحب وانت عارف ان اللي اداك ده مش احسن حد..وبنكره وانت عارف ان اللي

ادامك مهما كان اللي عمله معاك انسان في نهاية المطاف..وكمان لأن الجواز فيه دفا مختلف

عن اي علاقة...دفا مينفعش يتنسى حتى لو اداس عليه ميت مرة!

-طب انا ليه ساعات عاوزاه يجي..وبتمنى انه يخطب على بابي...ونرجع!

-انتي عاوزاه يجي فعلا...بس مش بشكله الحالي...عاوزه يجي وهو نضجه مكتمل..وده

حسب معطياتك انه يعرف يقدرك ويصونك...عامل زي اللي يبحب طفلة...بس عارف انه

مش حينفع يتجوزها..غير لما تكبر وتنضج...عشان كدة مش حتقدري تجزمي انك مش

راجعة...وفي نفس الوقت مش حتقدري تقولي انك راجعة!

-أمال الناس اللي بياخدوا قرار الانفصال...ويجزموا انهم ابدًا مش راجعين دول ايه!؟

-دول ياما مجروحين أووي فقالو ده في الوقت الحالي عشان يغطوا على الجرح اللي جواهم

...ياما مش ناضجين تماما... لأن اي حد يقدر يجزم بحاجة حتى لو تخصصه هو شخصيا..يبقى

مفهمش أن اصل الحياة مرونة وتغيير ومفيش حاجة ثابتة!

-بس هو حلمي من زمان..

الحلم أصله انه يحققك السعادة اللي انتي عاوزها!

-طب ايه الحل دلوقت؟!

-الحل كملني في قرارك..وخليكي شجاعة وجريئة... ومتخافيش...ياسيدة سعيدة...كل انسان

فينا تعب كثير عشان يشكل نفسه بارادة الله..قابل صعوبات ومواقف...خدت من روحه وفكره

وقلبي...دول مايتقدروش بتمن..فانتي غالية وتستاھلي ان حد يتعب عشانك... مهما كانت

انجازاتك صغيرة في الحياة...واذا كنا قبلنا اننا نعيش مع حد...ويتقبلنا ونتقبله...فده من

باب الونس والرفقة الحلوة...فلو مفيش ده...يبقى ليه نفضل نعافر في حاجة مش حتحققلنا

سعادة ؟!

-بس انا خايفة انساه...ولما يرجع ميبقالوش مكان في قلبي!

-انتي مش بتنسيه...انتي بتنسى الشخص اللي وجعك...يوم ماحبيقي مناسب ليكي...حبيقي

شخص تاني غير اللي انتي عارفاه وحيعرف يكسب قلبك ازاي ! من الآخر انتي سايباله باب

بس بطريقتك.. من غير ماتأذي نفسك او تضايقيها!

-طيب يادكتور

-طيب ايه عارفة حتعملي ايه ؟

-والله يادكتور...انا بفكر أكلمه...لأنه وحشني

-آخر!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!البي

design by



سكاف  
Skaff

# بقلم اللاورهدب شيزلونج



عبد الحميد  
سايلو



f shaghbatta

عبد الحميد سايكو

## (حكاية نفسية بالفصحى)

جاءني.. واجما.. أرى في وجهه حالة عجيبة.. خليط من الفرح والحزن... كان أصلعا.. عريض المنكبين... يحمل في خده الأيسر شامة سوداء.. اسمع صوت طرقة علكته القابعة في فمه.. فأكاد أصاب بالصمم.. أو مات له بالجلوس ليتفضل.. وكل ما أتمناه أن يرحمني من

رغي لايعني ولا يسمن من جوع

-ما اسمك؟

-عبد الحميد سايكو...

-حسنا ياسيد عبد الحميد...أنا أسمعك الآن...حول.. أقصد ماهي شكواك؟

-لا أعرف..

-نعم؟

-قلت لك لا أعرف...وتلك هي المشكلة..أنا لا أعرف نفسي البتة يادكتور.. مزاجي الأحمق لايدع لي فرصة كي أفهمها...ينتابني الفرح من أقل شعور كما يسكنني الحزن من الأمر ذاته...حين كتبت على صفحة الفيس بوك اني من مواليد شهر يونيو..أخبروني أن السبب هو أني مواليد ذلك البرج اللعين الجوزاء...لعنة الله على الأبراج التي تكاد تذهب بعقول الناس ! أمعقول أن تسيطر الأبراج عليهم هكذا ؟

اللعنة عليك أنت أيضا ان لم تختصر كلماتك ! (قلتها في سري)

-أكمل...

-إن قلبي كقلب الطفل...حساس جدا ..أحمل كل الكلمات على محمل الجد...وأبحث عن المعنى وماورائه...أتاخر في ردودي على الناس ليس تكاسلا...لكن مزاجي المتقل بالتعاسة أحيانا لا يسمح لي بالرد..أتسارع في حكمي على الأشياء في حينها...ثم ما يلبث حكمي أن يهدأ قليلا..

اقع في بئر الحيرة طوال الوقت...فلا أعرف ماذا أحب وماذا أكره?...انا ارى موقفا من شخص ما فاستحسنه...وارى منه موقف أخر فابغضه...لكن الحب الأفلاطوني كحالة بحد ذاتها لم أعرفها بعد حتى مع من أقرب لنفسي من نفسي!

حين اتواجد مع مجموعة مع الناس حتى القرييين فإن كلمة واحدة قد تغير مسار وجودي معهم على الأرجح !! ففجأة ينتابني الحزن..وتارة أشعر بالفرح وكثيرا ما أشعر بالملل..ثم ينتهي بي الأمر الى الهروب من الجلسة ولا بأس من تصدير عبوس الحاجبين في حال الاستمرار....كرهت التجمعات...حتى أصبحت تكال لي الاتهامات باني مغرور..أو أني منعزل وأن أبراج عقلي ذهبت في رحلة ولن تعود.... ماهو الحل في ذلك يادكتور أنجذني؟

-الحل ياسيد عبد الحميد في.....

-دكتور..أسف لمقاطعتك...نسيت أن اخبرك أني مواليد برج العذراء...سجلني أبواي في

شهر يونيو خطأ

-لا بأس...الحل ياسيد عبد الحميد في...

-يادكتور...على مايببدو ان امامك أشواطا في الرد...أصابني الملل الآن...هل يمكن أن آتي

