She LEADS

PLAN INTERNATIONAL

ما وراء الكواليس

حكايتهن

رسوم وتصميم
أحلام جمال

حملة دعم الصحة النفسية للفتيات

مجموعة قصصية من إنتاج حملة دعم الصحة النفسية للفتيات ضمن مشروع هى تقود، "ما وراء الكواليس" هي حملة مناصرة تهدف إلى تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي تتعرض لها الفتيات في مختلف البلاد العربية، والتي يجب أن يتم تسليط الضوء عليها. تسعى الحملة إلى نشر الوعى بأهمية التوعية والتثقيف للتعامل مع هذه الضغوط المختلفة.

استخدمنا فيها حكايات فتيات عانينَ من ضغوط مختلفة واستخدمت كلٌ منهنّ أساليب وطرق مختلفة للتعامل مع هذه الصدمات. تُسرَد القصص والحكايات في هذه المجموعة بشكل فني؛ فن القصص المصورة «الكومكيس». إيمانًا منّا كحملة بأهمية توظيف الفنون لنشر الوعي؛ لأن الفنون هي ملجأ الإنسان الأول للتعبير عن نفسه وكيانه وذاته.

القصة	صفحات
التعريف بالحملة	1-3
توقعات وآمال شائكة	4-7
لانا	8-14
فتاة فى الحرب	15-20
أنا وأنا	21-25
الطائر	26-30
بعبع الثانوية العامة	31-36
بين الخوف والأمل	37-38
لوحتي	

أنا نسرين وأبلغ من العمر ستة عشر عامًا، أعيش في واقع تكثر فيه التحديات، تُشكل الدراسة والضغوطات المرتبطة بها عبئًا كبيرًا علي؛ وتجعلني أشعر أنني أضيّع سنوات عمري في الدراسة دون أن أستمتع بها
دائمًا ما أفكر في المستقبل والتوقعات المعقودة علي، وأشعر بمسؤولية كبيرة حيال هذا السقف المرتفع من التوقعات وأنّه يتعين علي ألا أخذل أولئك الذين يعقدون هذه التوقعات
لا أريد أن أفشل وأرى نظرات الخيبة في عيونهم، إلا أنني في الوقت نفسه أبحث عن وقت أمارس فيه هواياتي وأخصصه لنفسي، ولكن دون جدوى إذ يلازمني شعور تأنيب الضمير عندما أفضّل نفسي على الدراسة في بعض الوقت.

يزيد الدعم الذي أتلقاه من عائلتي شعور الخوف لدي؛ لأنني أخشى أن أحطّم آمالهم وتوقعاتهم على الرغم من أنني أبذل مجهودًا كبيرًا في سبيل الحصول على أعلى الدرجات وأن أكون نسخة مثالية من نفسي، إلا أنني لا أشعر بالرضا أو السعادة.
لأنني أرى أنّه بإمكاني الشعور بالسعادة في هذه الحياة حيال أمور أخرى غير التحصيل الممتاز والمثالية. أحاول دائمًا الموافقة بين رغبتي في تلبية توقعات الأشخاص من حولي واحتياجاتي الشخصية، إلا أنّني أواجه ضغوطات عديدة تشعرني بالقلق الدائم.
على الرغم من أنني أبذل قُصارى جهدي في الدراسة وأستهلك كامل طاقتي فيها وأطمح للتحقيق الكثير من الأهداف، إلا أنّ فكرة أنني قد أندم يومًا ما لأنني لم أعش رفاه سن المراهقة لا تزال تراودني، وأحاول أن أوازن بين دراستي وحياتي الشخصية.

ولكن سرعان ما تبوء محاولاتي بالفشل بسبب الشعور بالذنب الذي يُطاردني، لا بل يلازمني كظلي ويهمس في أذني "ماذا تفعلين؟، كفي عن إضاعة الوقت عليك أن تدرسي، إن كنتِ حقًا تريدين أن تجعلي عائلتك فخورة بك لابدّ أن تدرسي، ولا تنسي أنّ الدراسة هي سلاحك الوحيد الذي سيبقى معك للأبد.

لم يكن فهم المشاعر
المتخبطة داخلي أمرًا سهلًا،
كنت مُراهقة لم تتجاوز
السادسة عشر عامًا تحاول
الهروب من الواقع واللجوء
للكتب والرسم. وكنت ألجأ إلى
القراءة لأنّها السبيل الوحيد
لتفريغ طاقتي السلبية

إلى أن كبرت وفهمت كيف يُمكننا أن نهتم بصحتنا النفسية من خلال الفن
إلا أننّي لم أدرك حينها أنني أعالج نفسي بالفن
أصبحت أقدّم مشروعًا فنيًا بسيطًا في كل مكان أعمل به؛ ليتسنى لي خلق بيئة نفسية صحية من خلال الرسم والتلوين.

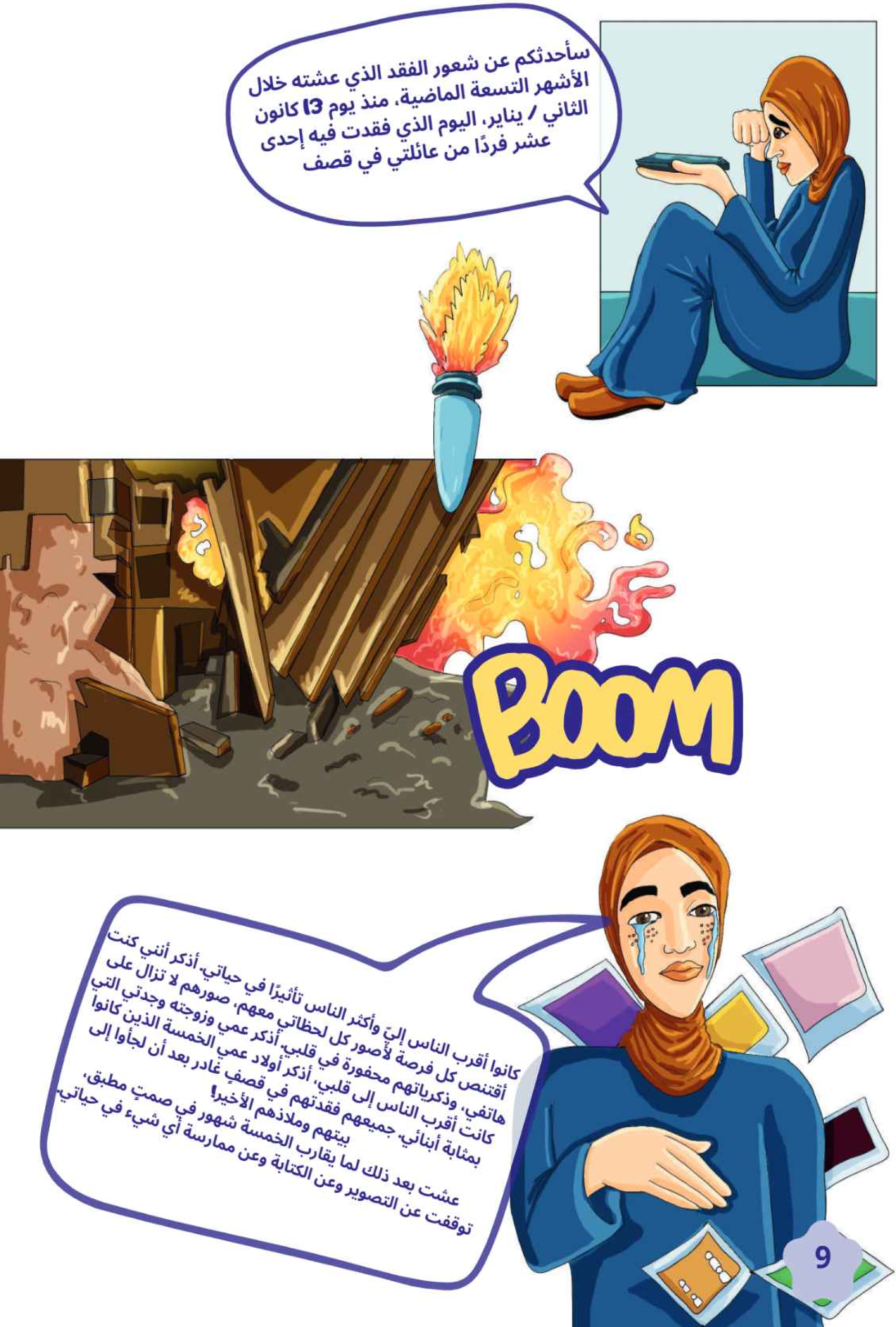
اليوم أنا في الثالثة والعشرين من عمري، وأعمل كموظفة مسؤولة عن الفعاليات الفنية للصحة النفسية في مؤسسة.
نعم، لقد تغلبت على تلك الفتاة التي كانت تبكي وهي في السابعة من عمرها لأنّها تشعر بالاستسلام، تعافيت وأكملت الطريق وحققت النجاحات.

ماذا لو كانت كافة النوافذ التي أنظر لها تتلون في جملة مثل، "ما ترغبين به" وليس "ما يجب عليك فعله"، لطالما طاردني كابوس الوجوب والإلزام في كل فرشاة ألوان وزهور البستان وخيوط الفستان.

تُعد المثالية المطلقة أحد الأفكار غير العقلانية التي من الممكن أن تُراود الإنسان خلال فترة من فترات حياته، لا سيمّا في مرحلة المراهقة؛ نظرًا إلى حساسية هذه المرحلة وأهميتها في حياة الإنسان، حيث تتدخل فيها الكثير من المشاعر المختلفة، فماذا لو:

- ماذا لو تبنّى الأهالي التربية الإيجابية المُستندة إلى العطف والحوار والدعم؟
- ماذا لو وضّح الأهالي لأبنائهم ما تعنيه مرحلة المراهقة والتغيرات التي تحدث بها؟
- ماذا لو عمل الأهالي على تعزيز سلوكيات الأبناء الإيجابية وتصحيح سلوكياتهم السلبية؟
- ماذا لو اتّبع المعلمون أساليب التعليم الفعّالة القائمة على المنافسة واتخاذ القرارات؟
- ماذا لو شارك المرشدون في مساعدة الطلبة على فهم أنفسهم وسلوكياتهم؟
- ماذا لو أدت التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي دورًا فعّالًا في نبذ مفهوم المثالية المطلقة من خلال معرفة كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كأداة فعّالة في نشر الوعي حول المواضيع الهامة؟

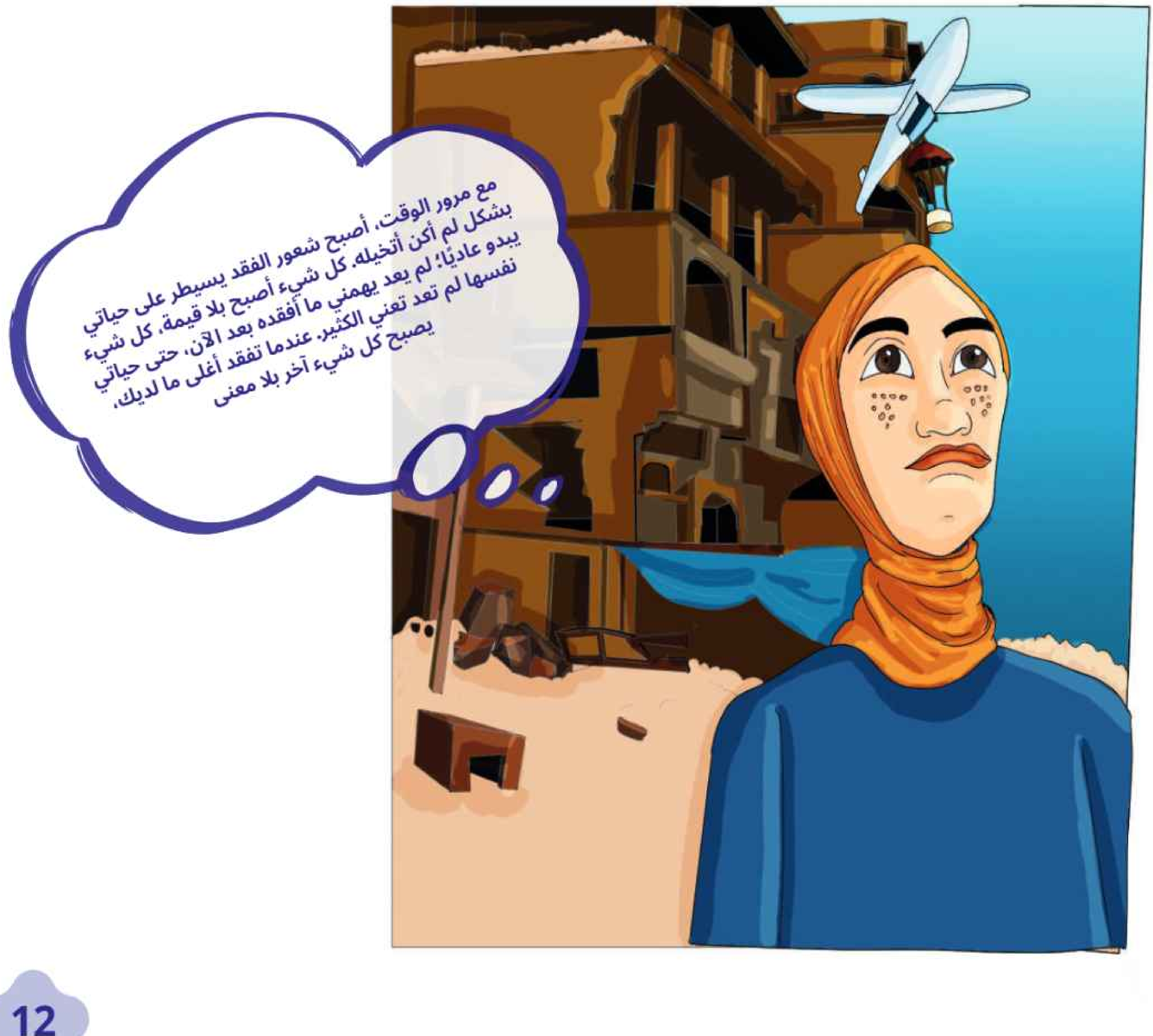
مرحبا، سأحكي لكم قصتي، على الرغم من أنني لا أقدر على الكتابة أو لا أقوى بالأحرى عليها؛ الأحداث الحالية التي نعيشها في غزّة قد فعلت بي ما فعلت وألحقت بي الكثير من الأذى.
أنا فاطم، عمري أربعة وعشرون سنة، تخرجت من تخصص الوسائط المتعددة عام 2022 من الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية. كل شيءٍ تعرّض للقصف، حتى كلّيتي التي تخرجت منها، كل شيء تحطم، وتحطمّت أحلامي معه. أنا مصورة وكاتبة، إنسانة تحاول أن تعيش حياتها كما يجب، أن تعيش حياة طبيعية رغم كل شيء. لكن كيف يمكن العيش في ظل ما حدث؟

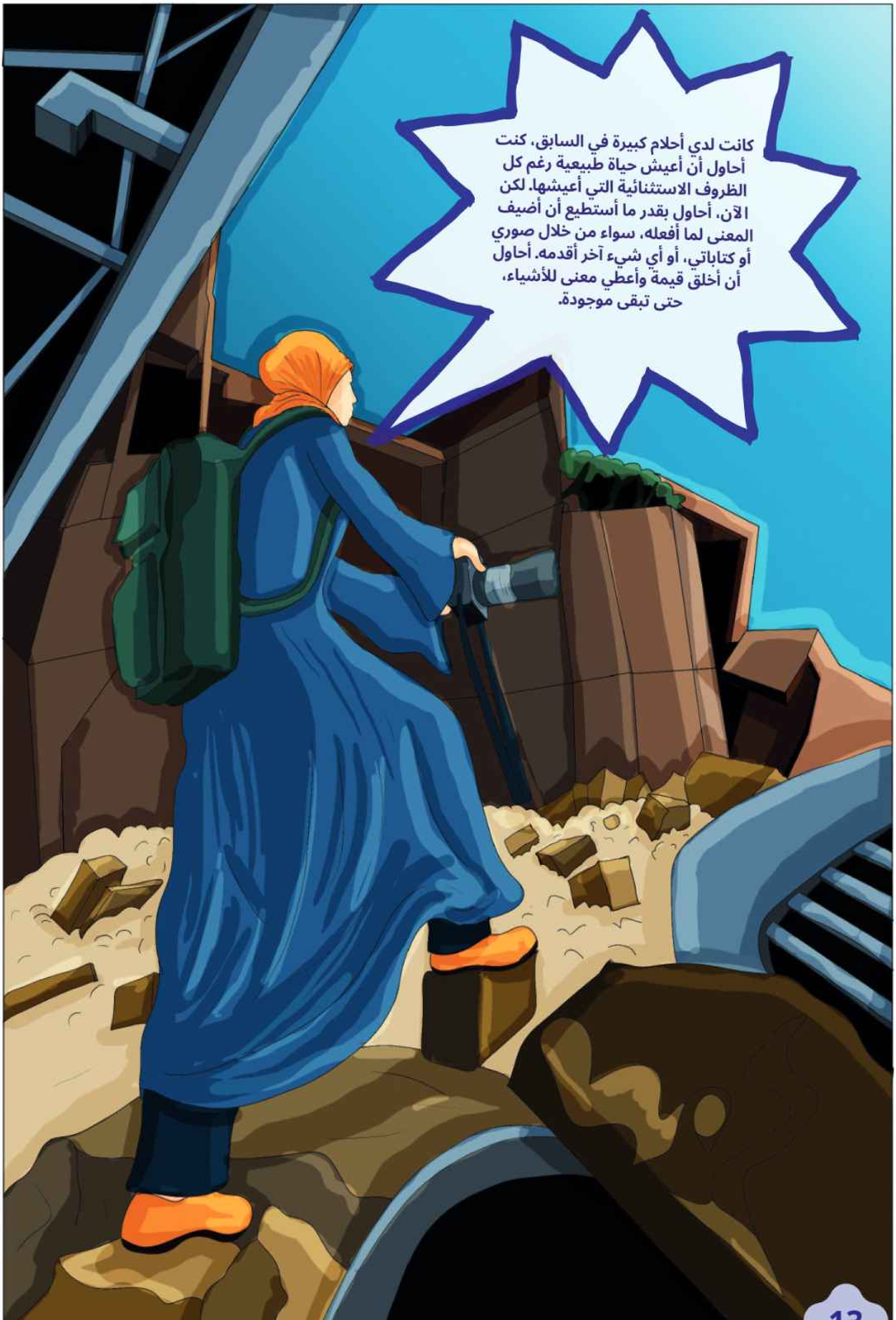

سأحدثكم عن شعور الفقد الذي عشته خلال الأشهر التسعة الماضية، منذ يوم 13 كانون الثاني / يناير، اليوم الذي فقدت فيه إحدى عشر فردًا من عائلتي في قصف
BOOM
كانوا أقرب الناس إليّ وأكثر الناس تأثيرًا في حياتي. أذكر أنني كنت أقتنص كل فرصة لأصور كل لحظاتي معهم، صورهم لا تزال على هاتفي، وذكرياتهم محفورة في قلبي. أذكر عمي وزوجته وجدتي التي كانت أقرب الناس إلى قلبي، أذكر أولاد عمي الخمسة الذين كانوا بمثابة أبنائي. جميعهم فقدتهم في قصفٍ غادر بعد أن لجأوا إلى بيتهم وملاذهم الأخير!
عشت بعد ذلك لما يقارب الخمسة شهور في صمتٍ مطبق، توقفت عن التصوير وعن الكتابة وعن ممارسة أي شيء في حياتي.

ذكريات عائلية

بعد كل هذا الصراع، حملت
كاميرتي وخرجت إلى الشوارع،
أمشي بلا وجهة، أفكر في شيء
واحد: أن أجعلهم فخورين، حتى لو
لم يعودوا هنا.
خرجت إلى وجهة مجهولة، حملت
كاميرتي وبدأت أمشي في
الشوارع بلا هدف واضح، كأنني
أبحث عن شيء مفقود. كنت
أنتقل من مكان إلى آخر، أمشي
لمسافات طويلة بشكلٍ عشوائي،
وكل ما كان يشغلني هو فكرة
واحدة: أن أجعلهم فخورين بي،
حتى لو لم يعودوا هنا.

كم كنتُ أريد أن يكونوا موجودين ويعودوا للحياة مرة أخرى.
كنت أتمنى لو كانوا موجودين ليشاهدوا ما حققته، لكنني متأكدة أنهم في مكان أفضل الآن


مع مرور الوقت، أصبح شعور الفقد يسيطر على حياتي بشكل لم أكن أتخيله. كل شيء أصبح بلا قيمة، كل شيء يبدو عاديًا؛ لم يعد يهمني ما أفقده بعد الآن، حتى حياتي نفسها لم تعد تعني الكثير. عندما تفقد أغلى ما لديك، يصبح كل شيء آخر بلا معنى


كانت لدي أحلام كبيرة في السابق، كنت أحاول أن أعيش حياة طبيعية رغم كل الظروف الاستثنائية التي أعيشها. لكن الآن، أحاول بقدر ما أستطيع أن أضيف المعنى لما أفعله، سواء من خلال صوري أو كتاباتي، أو أي شيء آخر أقدمه. أحاول أن أخلق قيمة وأعطي معنى للأشياء، حتى تبقى موجودة.

ماذا لو كانت سمائي التي انظر اليها كل يوم وردية صافية كما أود وكما يجب ان تكون، بدلًا من السواد الذي يغشاها من القنابل والصواريخ التي تتطاير في الجو؟ لماذا أرى في تلك الصواريخ وجوه عائلتي وأسمع معها أصوات ضحكاتهم التي يغمرها الفرح، بعيدة عني؟ يا ليت الذي كان لم يكن.

تؤثر الظروف السياسية والحروب على الصحة النفسية للإنسان بشكل كبير، ويمكن أن تُخلفّ آلام الفقد والحرمان، فضلًا عن الإصابات الجسدية والاضطرابات النفسية والأمراض الأخرى.
ماذا لو:

- ماذا لو تم توفير الدعم النفسي والرعاية الصحية للفتيات أثناء فترات الحروب؟
- ماذا لو ارتفعت نسبة المشاركة السياسية لدى الفتيات؟
- ماذا لو تم توفير دعم شامل للفتيات للحفاظ على صحتهن الجسدية والنفسية؟
- ماذا لو تبنت السياسات الدولية الحل السلمي في حل النزاعات وفضّلت عدم التسبب بفواجع الفقد والتهجير؟
- ماذا لو تم المحافظة على حقوق الإنسان في الحروب؟

"الحالمون لا يمكن ترويضهم أبدًا"
- باولو كويلو -
لطالما آمنت أنّ الجميع في حضرة الله آمن، وكان هذا الإيمان المحرك الأساسي لكل خطوة أخطوها والدافع الرئيسي وراء سعيي لتحقيق مسيرة دراسية متميزة رغم الصعوبات.
نجحت في الثانوية العامة عام 2017 في تخصص العلوم التجريبية بمعدل متواضع، ولم يكن أمامي العديد من الخيارات، فتوجّهت نحو تخصص الأحياء وعلوم الأرض، وكنت أردد عبارة "سأصبح مهندسة"
كانت هذه العبارة انعكاسًا للعادات والأفكار الموجودة في المجتمع الشرقي، التي ترى أنّ النجاح يقتصر على الأطباء أو المهندسين، وقررت أن أعيش في هذا القالب

ولكن ما أن بدأت الدراسة حتى عدلت عن قراري لأني صُدمت بالواقع. لم تُعجبني المواد ولم أشعر أنّ هذا المكان يُناسبني، ترددت على الكلية لمدة شهرين دون شغف أو حتى رغبة في الاستمرار، بعد ذلك قررت التوقف عن الدراسة والبحث عن مجال آخر، وخضعت لاختبار إعادة توجيه، واختبار آخر في الحقوق.
مرت سنة دون أن أعمل أو أدرس، وقابلت عائلتي قراري بالرفض، حينها شعرت بالاكتئاب والإحباط لفترة قصيرة
ثمّ تمكنتُ من إقناعهم بقراري وأنني سأكون ناجحة رغم كل الظروف، وبالفعل نجحت في كلا الاختبارين، إلا أنني كنت في حيرة من أمري وقررت أخيرًا أن أسلك طريق الحقوق، وبدأت تنهال على مسامعي عبارات مثل:
حقوق؟ هل دخلتي تخصص العلوم في الثانوية لتدرسي حقوق الآن؟
ألا تعلمين أنّ تخصص الحقوق صعب للغاية

فضّلت الصمت وعدم الإصغاء إلى أحد وبدأت رحلتي في الحقوق

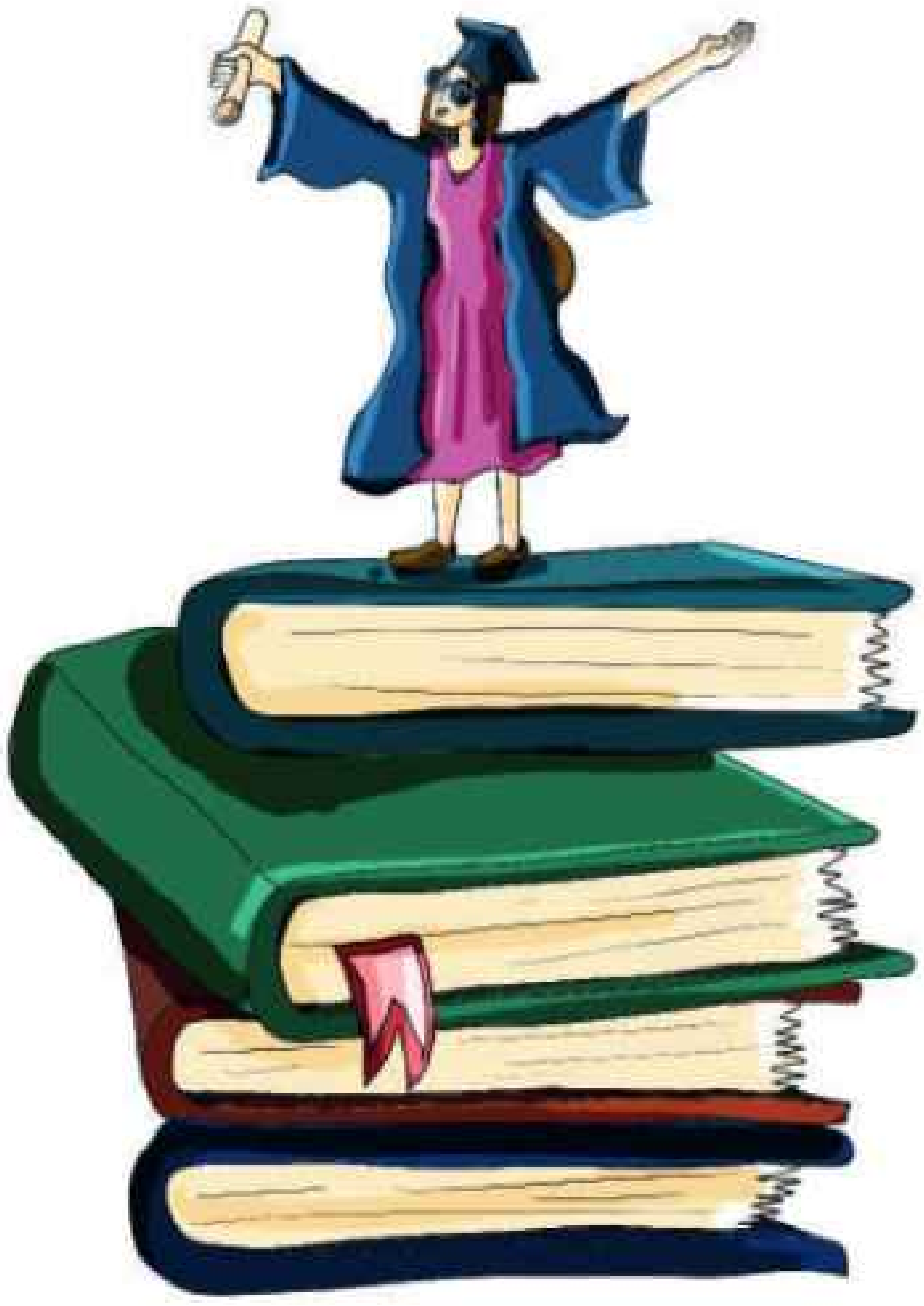
حصلت على المرتبة الثالثة من بين ١٠٠ طالب وطالبة في السنة الأولى

وشعرت حينها بلذة النصر، وهكذا أكملت السنوات الثلاث المُتبقية بتميز وتخرجت بترتيب الثالثة على الدفعة.

بعد ذلك، وصلني قبول لأكثر من برنامج ماجستير، لكنني لم أحصل على القبول في البرنامج الذي رغبت في الالتحاق به. رضيت بقدري، واخترت جامعة عريقة من بينهم لأدرس فيها ماجستير بحثي في القانون العام
كانت المرة الأولى التي أخرج فيها من مدينتي وكان ذلك في وقت موسم الهجرة إلى الشمال. استأجرت بيتًا مع شريكات سكنٍ لا أعرفهن، تغرّبت عن أهلي وانتهى بي المطاف في العاصمة. فيما بعد، طُرح برنامج الماجستير الذي كنت أرغب بدراسته وكان اسمي بين الطلبة المقبولين
لم أتمالك أعصابي حينها، جاء القبول بعد أن سلمت أمري ورتبت حياتي، لكنني اقتنعت أنّه قُدِّر لي أن يأتي حلمي متأخرًا ولن أتخلى عنه أبدًا، كان يتعين علي مغادرة البيت الموجود في العاصمة والبحث عن شريكة تحل مكاني به والذهاب إلى الساحل حيث تقع الكلية التي قُبِلتُ بها فضلًا عن العثور على بيت للإيجار في يوم واحد لا غير.

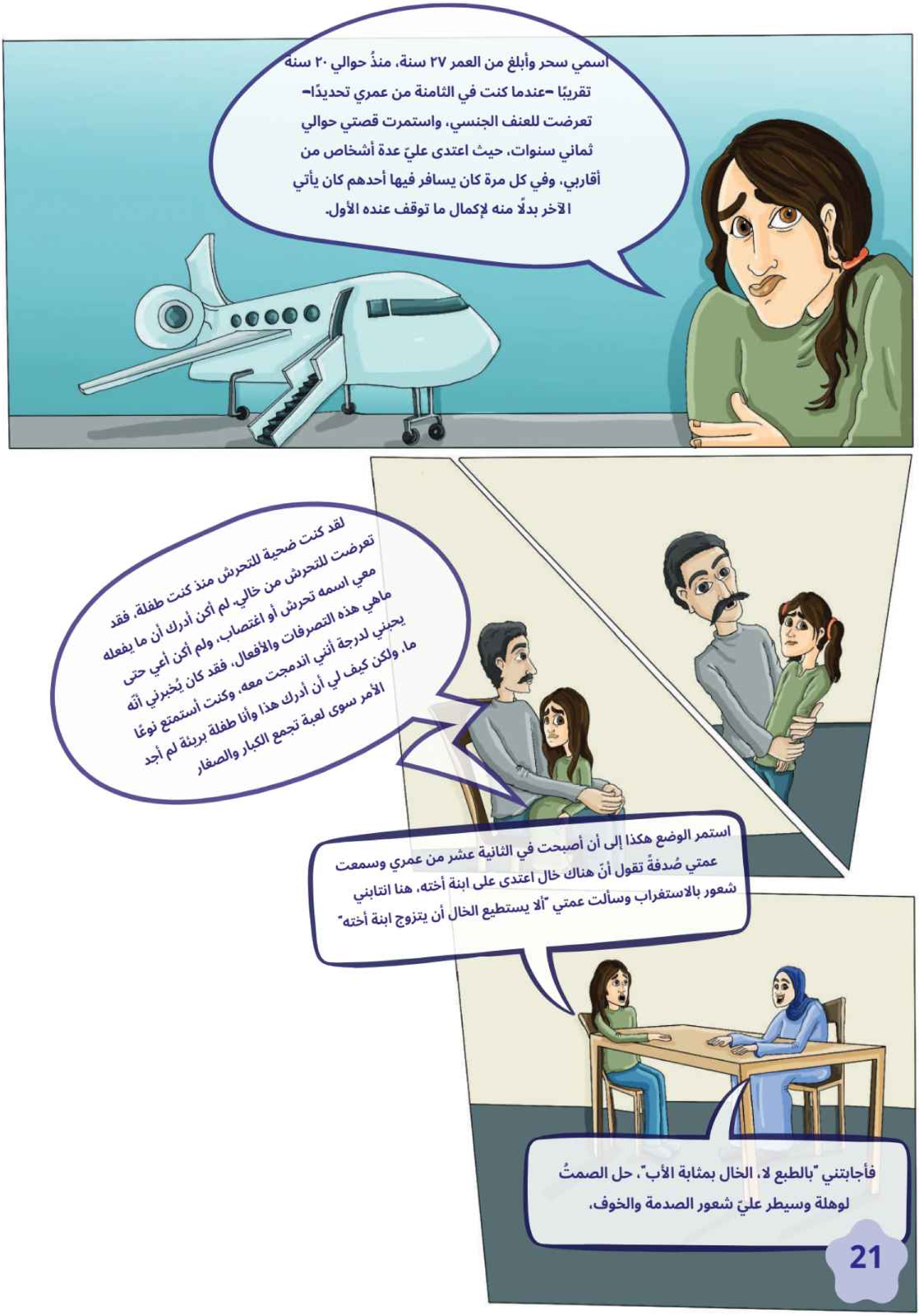
والحمدالله تمكنت من مواجهة هذا التحدي بنجاح، وبدأت دراسة ماجستير بحثي في الدبلوماسية والعلاقات الدولية، وها أنا أكملت سنتين بتفوق وبصدد إعداد رسالة ماجستير حول جيوبوليتيك الغاز والنفط والتحول الطاقي في المغرب العربي!

كل ما حققته كان سببه رفضي للإصغاء لكل من قال لي لن تنجحي في الحقوق، لقد نجحت وتغلّبت على الصعوبات؛ لأنني ببساطة كنت ولا زلت أحلم، ولم ينتهي الأمر هنا، بل كانت دارسة الحقوق بدايةً شقت لي طرق النجاح في مجالات أخرى، كما حظيت بمكانة مرموقة في المجتمع المدني الذي كانت تشوبه التحديات.

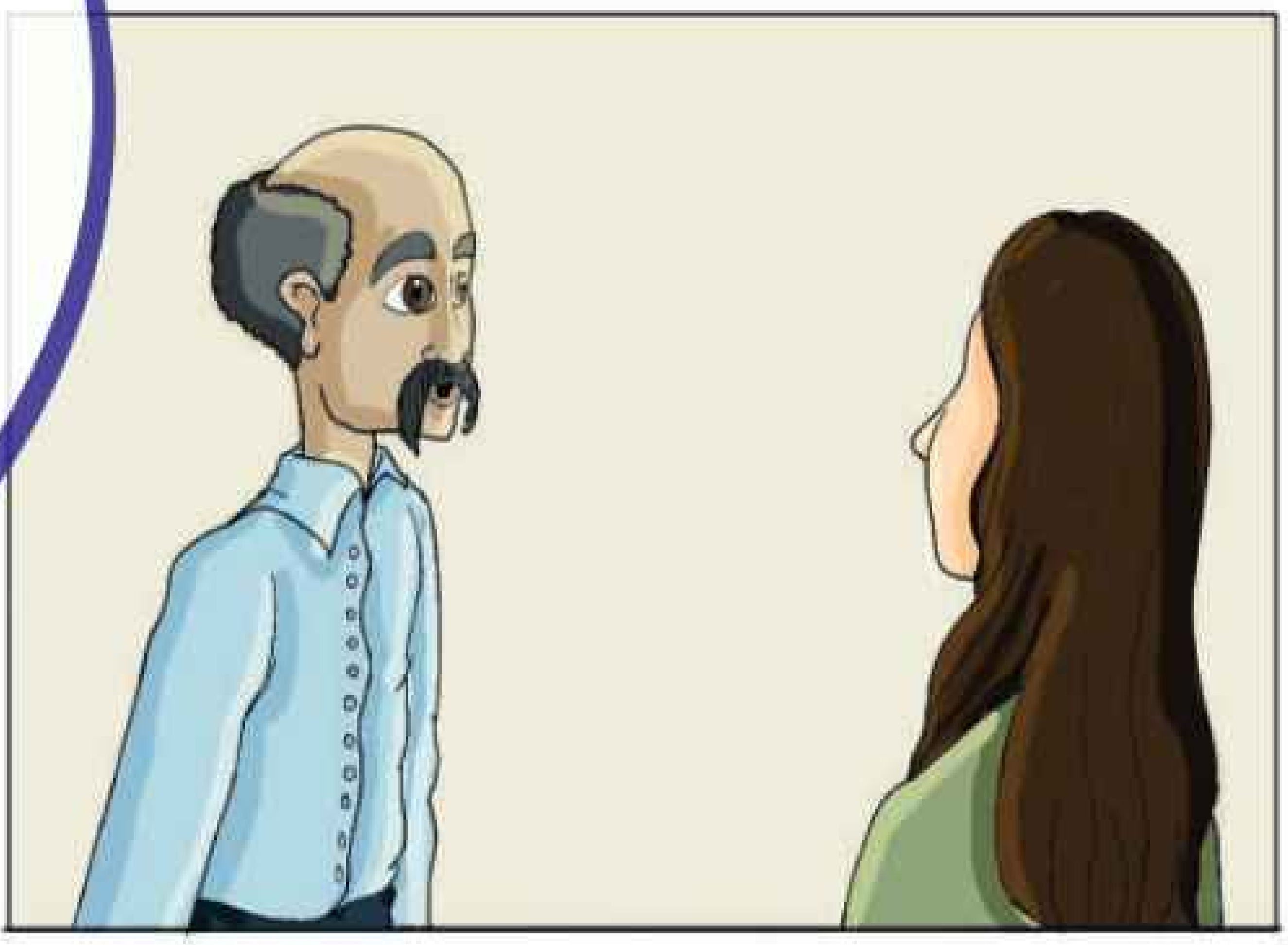


واجهت خلال قصتي ظروفًا صعبة وتحدّيتُ كل الصعاب من أجل الوصول إلى أحلامي.
كنت أرسم الأهداف التي أرغب بتحقيقها في كل خطوة من خطواتي، إلا أنّ فرشاة المجتمع كانت تُقاطعني في كل خطوة، فماذا لو كان لي طريق خاص أمشي به خطواتي كما أريد وكما أحب؟

- ماذا لو تمكنت الفتيات من تحديد احتياجاتهن ورغباتهن وميولهن الأكاديمي؟
- ماذا لو أسهم أفراد المجتمع في نشر الوعي حول الحرية الشخصية واتخاذ القرارات الهامة في حياتهم من خلال عقد الجلسات التوعوية لكافة أفراد المجتمع؟
- ماذا لو قدم الأهالي الدعم والعطف والمساندة لأبنائهم؟
- ماذا لو ساعد المرشدون الطلبة على تحديد الاحتياجات الخاصة بهم وميولهم الأكاديمي؟
- ماذا لو تمتعت الفتيات بالقدرة على تحديد احتياجاتهن وميولهن الأكاديمي من خلال رفع مستوى الوعي بحقوقهن؟


اسمي سحر وأبلغ من العمر ٢٧ سنة، منذُ حوالي ٢٠ سنة تقريبًا –عندما كنت في الثامنة من عمري تحديدًا– تعرضت للعنف الجنسي، واستمرت قصتي حوالي ثماني سنوات، حيث اعتدى عليّ عدة أشخاص من أقاربي، وفي كل مرة كان يسافر فيها أحدهم كان يأتي الآخر بدلًا منه لإكمال ما توقف عنده الأول.
لقد كنت ضحية للتحرش منذ كنت طفلة، فقد تعرضت للتحرش من خالي، لم أكن أدرك أن ما يفعله معي اسمه تحرش أو اغتصاب، ولم أكن أعي حتى ماهي هذه التصرفات والأفعال، فقد كان يُخبرني أنّه يحبني لدرجة أنني اندمجت معه، وكنت أستمتع نوعًا ما، ولكن كيف لي أن أدرك هذا وأنا طفلة بريئة لم أجد الأمر سوى لعبة تجمع الكبار والصغار
استمر الوضع هكذا إلى أن أصبحت في الثانية عشر من عمري وسمعت عمتي صُدفةً تقول أنّ هناك خال اعتدى على ابنة أخته، هنا انتابني شعور بالاستغراب وسألت عمتي "ألا يستطيع الخال أن يتزوج ابنة أخته"
فأجابتني "بالطبع لا، الخال بمثابة الأب"، حل الصمتُ لوهلة وسيطر عليّ شعور الصدمة والخوف.

للأسف، لم يكن خالي المُغتصب الوحيد في العائلة، فحين سافر خالي الأكبر أتى الأصغر منه سنًا، وأكمل ما توقف عنده أخوه. تعايشت مع هذه الدوامة لسنوات بضعف وخوف من المواجهة. كنت أتسائل كيف لطفلة صغيرة مثلي أن تواجه كل هذا الشر من عالم الكبار؟ كيف لها أن تردعهم؟، لا سيمّا أني كنتُ أفكر بوالدي وإخوتي وردة فعلهم، وأخشى أن يصيبهم مكروه؛ فالتزمت الصمت وصبرت خوفاً من أن يمس الأذى أحدًا من أهلي.



وأخذتُ أشارك في الجمعيات والمؤسسات الاجتماعية، وكنت أشعرهم دوما أنني اخبرت أحد ما على الرغم من أنّني لم أفعل ذلك؛ ولكنني قصدتُ التظاهر بذلك حتى لا تُسوّل لهم أنفسهم الاقتراب مني وليعلموا يقينًا أنّ محاولتهم الأخيرة باءت بالفشل؛ فقد هددتهم بالصراخ والفضيحة، فخافوا مني ومنذ ذلك الوقت باتوا يتجنبوني ولم يستطيعوا التفكير بأذيتي حتى؛ لأنني ببساطة لم أعد أسمح لهم بذلك.

بدأت شخصيتي تتحسن وتتطور مع مرور الوقت، إلا أنني عانيت من ردود فعل عكسية عندما كان يلمسني أي أحد، حيث كنت أعاني من التشنجات الجسدية وأظهر ردود فعل عنيفة بشكل لا إرادي. استمر الحال على ما هو عليه إلى أن عرضت نفسي على إحدى المعالجات النفسيات حيث تمكنت من الحصول على العلاج المناسب وأصبحت أنظر للحادثة كدرس أتعلم منه.

أصبحتُ أقوم بتوعية صديقاتي بخطر التحرش والاعتداء الجنسي وأصبحت تعتريني الرغبة بحماية كل الفتيات المُحيطات بي. وها أنا أعمل اليوم وأنظر إلى كل طفلة في العالم وكأنها طفلتي ويجب علي حمايتها من شر هذا العالم. كما أسعى دائماً لتسليحهن بالمعرفة؛ حتى لا يعشنَ ما عشته سابقًا.

ها أنا اليوم أروي لكم قصتي لتصبح قصة مكتوبة ومسموعة، ربما تكون سببًا في حماية أكبر عدد ممكن من الفتيات كي لا يتعرضن لما تعرضت له.
أود أن أخبرك أنتِ، يا من تقرأين قصتي الآن من أي بلد أو عمر كنتِ، اعلمي أنكِ قوية وقادرة على المواجهة والتحدي، وتذكري جيداً أنكِ تستطيعين وضع حد لأي شخص يزعجك أو يفكر بأذيتك. فقط اكسري حاجز الخوف، وثقي بنفسك وبلّغي فورًا عن أي مضايقات قد تتعرضين لها. إن لم نمنع ذلك بأنفسنا فسيتكاثرون ويتكاثر الشر معهم.
تُسطّر قصتي هذه ألمي ووجعي وضعفي وقوتي، لقد حولتني إلى شخص مُختلف وجعلتني أفكر بقضايا أكبر من سني، إلا أنني ممتنة لكوني تلك الفتاة التي لا تُهزم، لم نخلق لنُهزم، بل خلقنا لنحّول الضعف إلى قوة والهزيمة إلى انتصار مُدوي، لا تنسي أنّك كنتي قوية ولم تسمحي لهم بأذيتك، ولن يتمكنوا من ذلك مهما بلغ عددهم أو قوتهم أو سلاحهم. لا بدّ أن نكون أقوياء، علينا أن نُشعِرهم بذلك، حينها فقط سنردعهم وسنضع لهم حد لا يمكنه تجاوزه. أتمنى أن تكون قصتي قد ساعدتكِ ومنحتكِ قوة وأملًا لتكملي طريقك كما أكمله أنا اليوم.

ماذا لو كنت أعي مدى سمية البيئة التي تحيط بي حتى لو كانت أمي تعتقد أنني في أعيش في بيئة صحية؟ ماذا لو كان لدي القدرة على رؤية تلك الإشارات التحذيرية في الأوقات التي كنت أظن أنني أطير فوق السحاب في عالم وردي؟ ماذا لو كان أتمتع بدرع يحميني من كل الأشرار؟

تُعد الأشكال المُختلفة من الإساءة التي يتعرض لها الانسان أشد ما يهدد شخصيته وصحته النفسية؛ ومن أجل حماية الفتيات وأفراد المجتمع ككل من التعرض لمثل تلك الإساءات، ماذا لو:

- ماذا لو أدّى الأهالي دورا فعّالًا في التربية الإيجابية؟
- ماذا لو تفانى الأهالي في تقديم العطف والأمان والدعم لأبنائهم؟
- ماذا لو ركزّت الأمهات والآباء على تثقيف أبنائهم حول الحدود الجسدية المسموحة والممنوعة؟
- ماذا لو نشر المرشدون والأخصائيون الوعي الكافي حول كيفية الدفاع عن النفس؟
- ماذا لو شاركت المؤسسات الحكومية والأمنية في حماية الضحايا من الإساءة وتقديم الأمن والدعم لهم وتوفير الاماكن الامنة متى احتاجوا إليها؟

- ماذا لو أسهمت وسائل الإعلام في رفع مستوى أفراد المجتمع المحلي حول موضوع الحدود الشخصية والدفاع عن النفس؟
- ماذا لو عمل المعلمون على تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم؟
- ماذا لو عمل رجال الدين على زيادة التوعية الدينية لأفراد المجتمع؟

تُعد الثانوية العامة مرحلة انتقالية هامة جدًا، نواجه فيها ضغوطات مختلفة وأرق ومشاعر سلبية، لا سيما عندما ترى الآمال المعقودة عليك من قبل العائلة وثقتهم بأنك ستحرز نتيجة رائعة، وستلتحق بأفضل الجامعات، فضلًا عن رغبتهم الجامحة في تلبية معايير المجتمع من ناحية التخصصات والمُسميات؛ فهم يطمحون إلى أن أكون مهندسة أو طبيبة فقط.
لن يكون الأهل فخورين بك إلا إذا لبيت لهم رغبتهم، ولا يفضلون أن تدخل كلية التربية والآداب؛ فهذه الكليات لا تحظى بمرتبة اجتماعية عالية وإنما تُعد أقل من عادية، فضلًا عن ذلك يبذل الأهالي جهدًا كبيرًا لجمع تكاليف الدراسة وبالتالي يُشكل ذلك ضغط أكبر عليك ويُشعرك بالمسؤولية. بدأت مرحلة الثانوية العامة وكنت أسهر طوال الليل لأدرس وأستيقظ من الظهر لأكمل الدراسة، وكنت أشعر بأرقٍ مستمر لدرجة أنّي لم ألقي بالًا للأكل أو الشرب، كنتُ أدرس طوال الوقت؛ فالأمر الوحيد الذي كان يشغل تفكيري هو تحقيق حلمي. بدأت الامتحانات وظهرت جماعة منظمة تعمل على سرقة الامتحانات وحلها وتسريبها مع الطلبة

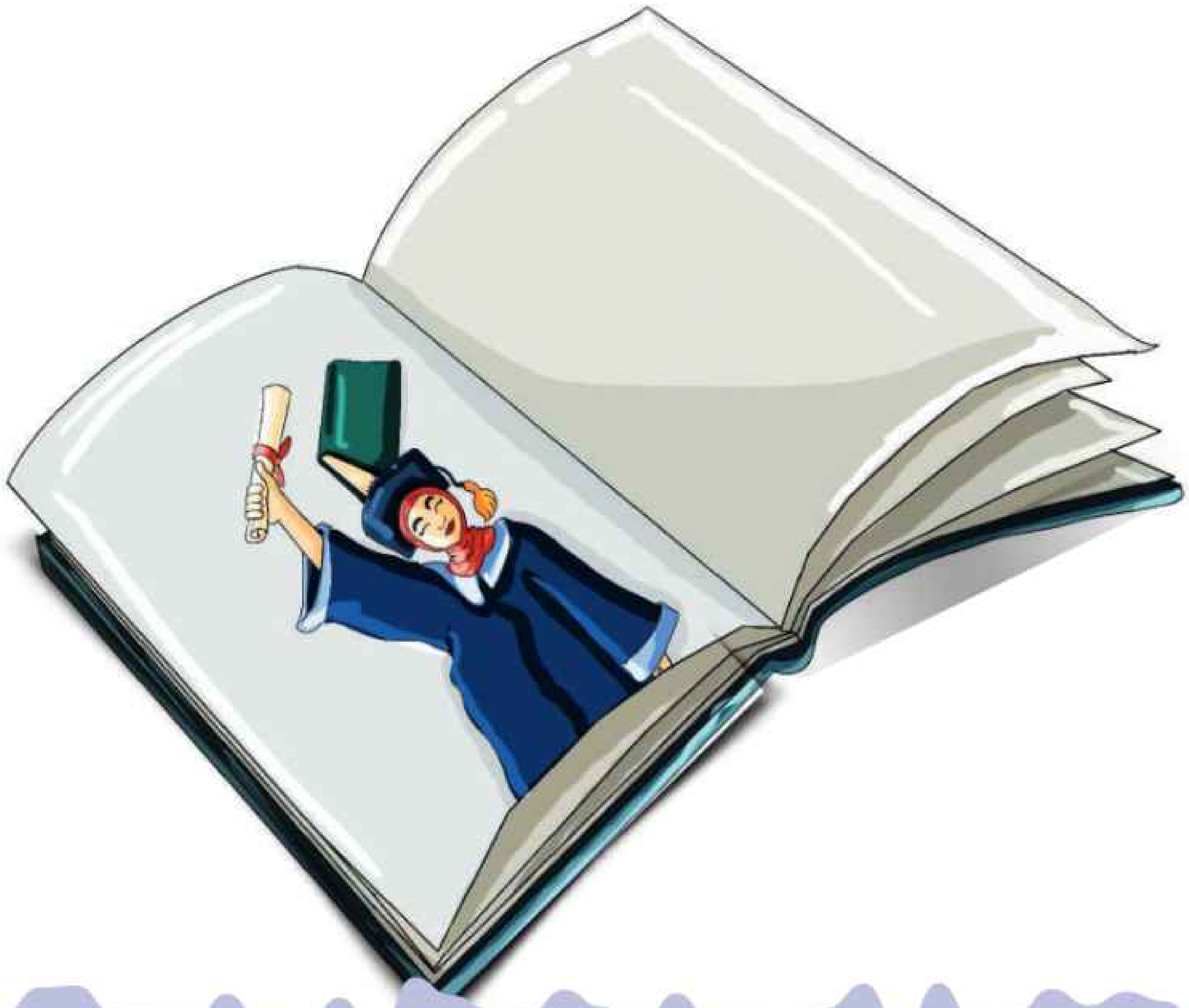
لم أكن أعرف عن هذه الجماعة أي شيء، ولكنني لاحظت أنّ الطلبة لا يستغرقون حتى نصف الوقت في قاعة الامتحانات ويخرجون سريعًا، وعندما انتهى الامتحان أدركت أن هذه الجماعة هي السبب وراء ذلك.
أدركت في هذه اللحظة أن حُلمي ضاع، لأنّه في هذه الحالة سيتساوى الطلبة الذين لجأوا إلى الغش مع الطلبة المُجتهدين، واستمرت فترة الامتحانات بين إلغاء لامتحان ما بعد مرور نصف الوقت بسبب تسريب الأسئلة وبين تأخير امتحان آخر ليتنسى لهم تغيير الأسئلة بعد أن تسربت ورقة الامتحان، كانت تلك الفترة عبارة عن فوضى عارمة وضعت عليّ ضغطًا كبيرًا. أخيرًا، انتهت الامتحانات ودعوت اللّٰه الا يضيع حلمي.
صدرت النتائج وشعرت بصدمة كبيرة؛ فبعد كل ما بذلت من جهدٍ أنا وعائلتي، رأيت أن الطلبة الذين كنتُ أتفوق عليهم في المستوى العلمي قد أحرزوا مُعدلًا يُمكّنهم من الالتحاق بكليات الطب والهندسة والصيدلة، أما مُعدلي فلا يمكنني إلا من دخول الكليات الأخرى، أصابتني حالة من الانهيار ورفض الواقع. لقد كانت هذه الحادثة أكبر صدمة تعرضت لها حتى الآن. بعد ذلك، قدمت طلب للالتحاق بكلية الفنون الجميلة وحُدد لي امتحان المستوى ولكن للأسف لم أتمكن من حضوره.
لأنني بالفعل لم أتقبل الواقع، ثم عدلت عنها ودخلت كلية التربية، قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات، كان قسمًا جديدًا ومختلفًا وكل ما فيه يُعاكس طموحي. نظرتُ إلى الموضوع كتحدي، ودرست أول سنة وطورت من نفسي ومهارتي في المجالات التي أحبها وتدربت على الصحافة وتمكنت من نيل بطاقة الصحافة غير المتخصصة في حين كان من الصعب أن يحصل عليها أي شخص غير متخصص، ثم شغلت منصب نائب في قسم المرأة لأكثر من ثلاث سنوات، والآن تتصدر مقالتي محرك البحث جوجل.

لم أكن أصدق أنني سأبلغ ما بلغته حاليًا. لم أكتفِ
بذلك، بل دخلت مجال ريادة الأعمال والابتكار
وأحرزت المركز الثاني على مستوى المحافظة
والمركز السادس على مستوى الجمهورية في
مشروع تنموي يخدم تلك المحافظة.

وبعد ذلك تمكنت من إحراز المرتبة الأولى في مشروع
تنموي آخر ضمن مسابقة للإبداع. بعد ذلك، دخلت مجال
الإذاعة
وقدّمت أكثر من برنامج بما في ذلك برنامجًا إذاعيًا يدعى
"حكاية نبي" جرى بثه على منصة فيسبوك ويوتيوب،
وغيرها من البرامج الأخرى. لاقت هذه البرامج صدى كبير
وأثرت إيجابًا عليهم، الأمر الذي كان يُسعدني جدًا.

انتقلت إلى برلمان شباب مصر
وكنت أحد أعضائه المميزين، وعُهِدت
إليّ مسؤولية منصات التواصل
الاجتماعي الخاصة بالبرلمان على
مستوى محافظتي.

أثار مجال التعليق الصوتي اهتمامي، فبدأت الانضمام إلى الدورات التدريبية وما أن تمكنت منه حتى تخصصت في مجال تكنولوجيا المعلومات
عملت في شركة كمهندسة تكنولوجيا معلومات لمدة سنتين، حيث كنت أدرس وأعمل داخل مصر، وبعد ذلك عملت في شركة سعودية لمدة ثلاث سنوات تحت المسمى الوظيفي نفسه.



تُعد الثانوية العامة إحدى المراحل الأكثر أهمية في مسيرة الطالب الأكاديمية؛ نظرًا لكونها تحدد مصير الخطوات المستقبلية الخاصة به. فما الذي سيحدث في حال غياب العدالة والشفافية عن هذه المرحلة الحساسة؟

كنت أرى نفسي على أعتاب التخصص الذي لطالما حلمت به في كل صفحة من صفحات الكتب، كنت أتخيل قبعة التخرج المزينة بالزهور والريحان تعلو جبيني، إلا أنّ قسوة الظلم وانعدام الأمان أحرقت تلك الزهور وحولتها إلى رماد.

تُمثل مرحلة الثانوية العامة في كثيرٍ من البلدان أحد المراحل الأكثر أهمية في مسيرة الطالب الأكاديمية، حيث يُسيطر شعور القلق على الطالب خلالها؛ نتيجةً للتحديات التي تواجهه على الصعيد الشخصي ومن قبل الأهالي أيضًا، ماذا لو:

- ماذا لو قدّم الأهالي الدعم لأبنائهم في تلك المرحلة دون وضعهم تحت الضغط؟
- ماذا لو تفهم الأهالي احتياجات أبنائهم وراعوا قدراتهم دون أن يتسببوا بضغط كبير عليهم بسبب عدم معرفتهم لقدراتهم وإمكانياتهم؟
- ماذا لو تمكّنت الفتيات من تحديد ميولهنّ الأكاديمي من خلال البرامج التي تهدف الى معرفة القدرات والميول؟
- ماذا لو اتسمت المؤسسات بالعدالة أثناء تقديم الامتحانات؟
- ماذا لو وجدت قوانين رادعة تمنع الغش أثناء تقديم الامتحانات؟
- ماذا لو عمل المعلمون والمرشدون على إجراء اختبارات تكشف الميول الأكاديمي وتوجهات الطلبة؟
- ماذا لو أدّى المرشدون دورًا فعّال في تقديم برامج إرشادية أثناء مرحلة الثانوية العامة؟

تزوجت ندى بعمر صغير لم يتجاوز السابعة عشرة من العمر

كان كثير الشك، حتى إذا مرّ أحدهم من
الطريق كان يتهمني بالخيانة، كان
يضربني دائمًا دون رحمة، ويعنفني
نفسيًّا بكلماته البذيئة.

لم يستمر هذا الزواج لفترة طويلة؛ تقول ندى "كان يغلق النوافذ والستائر عليّ ليلاً نهارًا"

لم أكن أجرؤ على إخبار أحد بما يحدث، كما أنني لا زلت أشعر بالخوف وترتعش أطرافي عند سماع صوت قوي أو صراخ حتى هذه اللحظة

استمر الحال على ما هو عليه
إلى أن مر بي أبي صدفةً وكان
زوجي يضربني، حنيها كسر أبي
الباب وأنقذني من بين يديه

لم يتم توثيق الزواج والحصول على أية أوراق
رسمية، ولم تأخذ ندى الحقوق المشروعة لها عند
الزواج، على الرغم من أنّها رأت في هذا الزواج
المخرج من الوضع المادي الصعب الذي تعيشه
عائلتها
كنت أخاف أيضًا من كلمة
مطلقة وأخاف أن أخسر
رفيقاتي، إلا أنّني بعد
الطلاق تلقيت الدعم منهن
ومن أهلي. اليوم، أنا امرأةٌ
متزوجة من رجل يحبني
ويدعمني ولم يسألني عن
الماضي نهائيًا".

ماذا لو كنت أرتب خزانة الألعاب الموجودة في غرفتي بدلًا من ترتيب خزائن الملابس الخاصة بزوجي وأنا حتى لم أكتشف ما هي الحياة بعد؟ ماذا لو كنت أرسم بالألوان المائية على يداي ووجنتاي بدلًا من رؤية أثار الصفع والتعنيف في كل مكان في جسدي؟ ماذا لو كانت الجهة التي من المفترض أن أشعر بالأمان في ظلها هي من تسلبني حقوقي بدم بارد وكأن شيئًا لم يكن؟

يلجأ بعض الأهالي إلى تزويج فتياتهم بعمر صغير نتيجةً للوضع الاقتصادي والاجتماعي الصعب، وتُعد هذه القضية إحدى أكثر المشكلات انتشارًا في المجتمعات التي تعاني من تزعزع الأوضاع الاقتصادية. ويرجع هذا لعدّة أسباب من ضمنها الجهل وقلة الإدراك بالعنف الذي قد تتعرض له الفتيات والأضرار الجسدية والنفسية التي قد تترتب على الزواج المبكّر. ماذا لو:

- ماذا لو كان الأهالي على علم بالأضرار الجسدية والنفسية المُترتبة على زواج الفتيات القاصرات؟
- ماذا لو حظيت الفتيات بالمعرفة الكاملة حول حقوقهن، كالحق في التعليم والرعاية الصحية والحياة الكريمة؟
- ماذا لو أسهمت المؤسسات العامة في نشر الوعي حول أضرار الزواج المُبكر من كافة النواحي الصحية والنفسية، وأطلقت الحملات المجتمعية الشاملة المعنية بتلك المواضيع؟
- ماذا لو عملت الدولة على خلق فرص عمل لكافة الأهالي ووفرت بيئة اقتصادية قوية من شأنها أن تحد من الزواج المبكر؟
- ماذا لو تثقفت الفتيات حول ما تعنيه منظومة الزواج الصحية والنموذجية؟
- ماذا لو شارك المُتخصصون النفسيون في توضيح مفهوم حلقة العنف والحدود في العلاقات الاجتماعية وكيفية كسر هذه الحلقة؟
- ماذا لو أدَّت حملات المُناصرة وكسب التأييد إلى صياغة قوانين واضحة للحد من زواج القاصرات؟
- ماذا لو استخدمت المؤسسات الأمنية سلطتها في استرداد حقوق المعنفات وحمايتهن وتطبيق أشد العقوبات على المُعنِّف؟

لطالما أحببت مساحتي الخاصة منذ الصغر، فقد كنت أفضّل الجلوس بمفردي وممارسة هواياتي المفضّلة، وأخصصُ لنفسي وقتًا خاصًا، وفي الوقت نفسه كنت أحبُ المشاركة والاختلاط مع الناس أيضًا، فلم أكن شخصية انطوائية قط. أحببت المرح واللعب ومجالسة من حولي.

قادني شغفي الخاص لاكتشاف ومعرفة كل الأمور والأشياء التي تدور من حولي، إلا أنّ حبي للجزء الذي أمتلك به مساحتي الخاصة كان يكبر معي ويزداد، وكلما تقدَّمت في العمر ازداد تمسكي به. تلك المنطقة البعيدة الساكنة في أعماقي المليئة بالألوان والرسومات، كنت أفرُّ إليها كلما ازدحمت الحياة وتكاثرت الأحداث وتعالت الأصوات في عقلي.

أو بالأحرى أهرب لنفسي المتصوفة الهائمة في الملكوت، فلم يتمكن أحد من فهم وترميم روحي سوى نفسي. لطالما كنت قادرة على إعادة التوازن داخلي وترتيب تلك القطع المبعثرة بطريقة سحرية؛ وفى كل مرة كنت أعود كأن شيئًا لم يحدث.
امتلكت تلك الموهبة منذ صغري؛ كنت أتحلى بقوة تجعلني قادرة على التجاوز بينما أملك في صدري قلبًا حرًا قادرًا على الغفران. أيقنتُ أنّ الحياة مزيج من الأبيض والأسود معًا، وسعيتُ جاهدةً لأنتمي إلى أبيضها وأتجنب أسوَدِها قدرَ الإمكان، وعلى الرغم من أنني عرفت الرمادي أيضًا، إلا أنّه لم يرق لي ولم ولن أعترف به قط، رفضت قطعيًا أن أكون جزءً منه بأي صورة كانت.
كنت على يقين تام بأنّ الحقيقة الكاملة تكمن داخل كل فردٍ منا وكي يجدها، يجب عليه أن يكون حقيقيًا مع نفسِه على الأقل، قبل أن يصارح العالم بمن فيه وما فيه، كما يتعين عليه أن يسمح للنور الموجود داخله بالخروج وأن يمنح جمال روحه الفرصةَ للحديث عن نفسه دون الحاجة للكلمات أو العبارات.
كانت تلك هي رحلتي في اكتشاف نفسي من خلال الرسم، حيث وجدت في الرسم صديقًا وطريقة تعبير ووسيلة تواصل مع الآخرين، كما وجدت فيه ما يعبّر عن كيفية التعاطف مع ألم الآخرين، ويكمن الجانب الأكثر ألمًا في عجزه عن شفاء آلامهم أو التخلص منها
ولكنني رددتُ في قرارة نفسي أنّ الرسم قد يساعد شخص آخر في هذا العالم كي يبتسم عندما يراك أو يقع في الحب أو يستعيد إيمانه بذاته أو ربما يلمس أعمق نقطة في روح شخص أحرقته صدمات الحياة أويمكن أن يكون الفن طريقةً لمواجهة شخص ما. أدركت أنّها الطريقة الوحيدة التي تساعدني على التعافي من صدمات الحياة المتتالية وأنّها الطريقة الوحيدة التي تجعلني أنا.

She LEADS

PLAN INTERNATIONAL

مجموعة قصصية تحت عنوان "ما وراء
الكواليس" من إنتاج
حملة دعم الصحة النفسية للفتيات
ضمن مشروع هى تقود

رسوم وتصميم
أحلام جمال