



دار فهد المعرفة للنشر الإلكتروني
DAR AL-FAYD E-BOOKS

ألوان الظل

"رحلة في اعماق النفس البشرية"



حبيبة صبحي الشاعر

ألوان الظل

رحلة في أعماق النفس البشرية

حبيبة صبحي الشاعر

HAANAH SAHBIYI AL-SHAAR

من إصدارات دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني رواية:

تأليف : حبيبة صبحي الشاعر

نبذة عن الكتاب :

ألوان الظل: رحلة في أعماق النفس البشرية

تأخذنا الكاتبة حبيبة في كتابها "ألوان الظل" في رحلة ساحرة إلى أعماق النفس البشرية، حيث تتداخل المشاعر والأفكار في عالم مليء بالتساؤلات. عبر صفحات هذا الكتاب، تستعرض الكاتبة طيفاً من التجارب الإنسانية، من الفرح إلى الحزن، ومن الحب إلى الخوف.

يقدم الكتاب تأملات عميقة حول طبيعة النفس البشرية، ويتضمن فصول حول كل الأمراض النفسية التي قد تواجه النفس البشرية مقدماً حلولها.

تدقيق لغوي:

تنسيق داخلي : منى وجيه

تصميم الغلاف : منى مجدي

تصميم وموك اب : ملك البقري

مديرة الدار :

أستاذة /مرح إبراهيم سلوم

مع دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

حلمك يصبح على أرض الواقع

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

جحيم الهوس: بين وهم العظمة والانهيـار

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH - BAHIG SALDUM

في بلدة صغيرة تحيطها الحقول الخضراء والجبال الشامخة، كان يعيش شاب يُدعى "أيمن". كان في التاسعة والعشرين من عمره، يُعرف بذكائه الخارق وطموحه اللامحدود. أيمن كان دائماً طالباً متفوقاً، واستطاع أن يحصل على درجة الماجستير في علوم الحاسوب. كان الجميع يتوقع له مستقبلاً باهراً، لكنه كان يخفي بداخله معركة شرسة مع مرضٍ لم يكن يدرك أبعاده الكاملة بعد: الهوس.

بدأت القصة عندما حصل أيمن على وظيفة مرموقة في شركة تقنية كبرى في المدينة. كان العمل يتطلب ساعات طويلة وتركيزاً عالياً، لكن أيمن كان

يعشق التحديات. شعر أنه قد وجد
المكان المثالي الذي يستطيع فيه تحقيق
طموحاته.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANDS SALON

بداية التغير

مرت الأشهر الأولى بشكل طبيعي، لكن
أيمن لاحظ تغيرًا غريبًا في نفسه. بدأ
يشعر بطاقة هائلة تجتاحه ليلاً ونهارًا.
لم يعد بحاجة إلى النوم كما كان من قبل.
كان يقضي الليالي مستيقظًا، يعمل على
مشاريع جانبية أو يقرأ كتبًا في مجالات
مختلفة. في البداية، اعتقد أن هذا
الاندفاع علامة على النجاح، لكن الأمر
لم يتوقف عند هذا الحد.

بدأ أيمن يتحدث بطريقة سريعة
ومندفعة، أفكاره تتزاحم وتتصارع
للخروج دفعة واحدة. كان ينتقل من
فكرة إلى أخرى دون أن ينهي الأولى،
وكان عقله في سباق لا ينتهي. أصدقاؤه

لاحظوا هذا التغيير، لكنهم ظنوا أنه مجرد حماس زائد للعمل.

ثم بدأت تظهر عليه علامات أخرى: كان يتحدث عن خطط ضخمة لا حدود لها. قال لأحد أصدقائه:

- "سأصبح أعظم رجل أعمال في العالم. سأبني إمبراطورية تقنية تفوق ما صنعه ستيف جوبز أو بيل غيتس!"

كانت كلماته مشبعة بالثقة، لكن خلفها كان هناك اضطراب خفي.

صعود وهم العظمة

لم يقتصر الأمر على الحديث، بل بدأت تصرفاته تتغير بشكل ملحوظ. قرر أن يستقيل من وظيفته فجأة، مدعيًا أنه سيؤسس شركته الخاصة. لم يكن لديه خطة واضحة، لكنه كان يعتقد أنه لا يحتاج إلى أي خطط، لأن النجاح مضمون بالنسبة له.

اشترى مكتبًا صغيرًا بأموال اقترضها من عائلته، وبدأ بتوظيف أشخاص للعمل معه على مشروعه الوهمي. كان يتحدث معهم عن رؤى مستقبلية مستقبلية مستحيلة التنفيذ، ويضغط عليهم لإنجاز مهام غير واقعية.

في تلك الفترة، بدأ ينفق أمواله بشكل غير عقلائي. اشترى أجهزة إلكترونية باهظة الثمن، وسيارة رياضية فاخرة، وساعات فخمة. وعندما اعترضت والدته على تصرفاته، انفجر غضبًا واتهمها بأنها لا تفهم رؤيته.

قال لها: "لا أحد يمكنه إيقافني. سأصبح أعظم رجل أعمال في العالم، وستفتخرين بي قريبًا."

لكن الحقيقة كانت مختلفة. كانت شركته تتجه نحو الفشل، ولم يستطع تحقيق أي من وعوده الكبيرة.

الانهيار الأول

مع مرور الوقت، بدأ الضغط النفسي والجسدي يتزايد. الطاقة الهائلة التي كان يشعر بها بدأت تتحول إلى إرهاق شديد. كان يشعر بأن عقله يعمل بأقصى طاقته طوال الوقت، لكنه لم يعد قادرًا على التركيز.

في إحدى الليالي، بينما كان يحاول العمل على مشروع جديد، شعر بأن جسده لا يستطيع التحمل أكثر. سقط مغشيًا عليه في مكتبه. تم نقله إلى المستشفى، حيث أخبره الأطباء أن جسده مرهق للغاية بسبب قلة النوم والتوتر.

بعد خروجه من المستشفى، حاول أيمن العودة إلى حياته الطبيعية، لكنه كان يعيش بين نقيضين. أحياناً يشعر بأنه في قمة العالم، وأحياناً يغرق في بحر من الإحباط واليأس.

دائرة الهوس والاكتئاب

كان مرض الهوس يسيطر على حياته بشكل كامل. فترات الهوس كانت تُغرقه في عالم من الأحلام المستحيلة والقرارات المتهورة، وفترات الاكتئاب كانت تسحبه تحت وطأة اليأس والشعور بالفشل.

خلال إحدى نوبات الهوس، قرر أن يبدأ مشروعًا جديدًا يعتمد على فكرة لم تكن قابلة للتنفيذ من الأساس. بدأ يتحدث إلى المستثمرين، وأقنع أحدهم باستثمار مبلغ كبير من المال. لكن بعد بضعة أشهر، فشل المشروع، وخسر أيمن كل شيء.

هذا الفشل كان القشة التي قصمت ظهر
البعير. دخل أيمن في حالة اكتئاب حاد،
وبدا يشعر بأنه لا قيمة له. كان يلوم
نفسه على كل شيء، ويعتقد أن حياته
انتهت.

طلب المساعدة

في تلك الفترة، تدخلت عائلته للمرة الأولى بجديّة. أقنعه شقيقه الأكبر، "مروان"، بزيارة طبيب نفسي. رغم مقاومة أيمن في البداية، وافق في النهاية على مضض.

جلس أيمن أمام الطبيب النفسي، الدكتور "سامر"، وهو رجل ذو خبرة طويلة في التعامل مع مثل هذه الحالات. بدأ الدكتور سامر بتوجيه أسئلة دقيقة، واستمع إلى أيمن وهو يروي تفاصيل ما مر به خلال الأشهر الماضية.

بعد الجلسة، شرح الدكتور سامر الحالة لعائلته. قال:

- "أيمن يعاني من اضطراب المزاج ثنائي القطب، وهو مرض نفسي يتسم بنوبات من الهوس والاكتئاب. نوبات الهوس تجعله يشعر بطاقة هائلة وأوهام بالعظمة، بينما نوبات الاكتئاب تدفعه إلى الإحباط واليأس."

بدأ أيمن رحلة العلاج، التي تضمنت أدوية تساعد على استقرار المزاج وجلسات علاج نفسي مكثفة.

النهوض من جديد

لم يكن العلاج سهلاً، لكن أيمن أظهر التزاماً كبيراً. بدأ يتعلم كيف يتعرف على إشارات الهوس والاكئاب قبل أن تتفاقم. كان يلجأ إلى شقيقه أو إلى طبيبه عندما يشعر بأن الأمور تخرج عن السيطرة.

مع مرور الوقت، استطاع أن يستعيد توازنه النفسي. بدأ يعمل في وظيفة جديدة، لكنه كان أكثر حذراً في التعامل مع الضغوط. كان يخطط لكل خطوة بعناية، ويتجنب اتخاذ قرارات متهوره.

التعايش مع المرض

أصبح أيمن أكثر وعيًا بمرضه، وبدأ يقرأ عنه كثيرًا. أدرك أن الهوس ليس عدوًا، لكنه حالة يمكن السيطرة عليها. بدأ يشارك تجربته مع الآخرين، سواء من خلال الكتابة أو التحدث في فعاليات توعية حول الصحة النفسية.

كان دائمًا يقول:

- "الهوس علمني الكثير عن نفسي. صحيح أنه كان جحيمًا في البداية، لكنه أيضًا جعلني أدرك أهمية الاتزان والاعتناء بنفسِي."

ختم القصة

لم يكن الشفاء من المرض ممكنًا تمامًا، لكنه استطاع أن يعيش حياة مستقرة ومليئة بالأمل. كان يعلم أن نوبات الهوس قد تعود يومًا، لكنه كان مستعدًا لها، مسلحًا بالوعي والدعم الذي تلقاه من عائلته وأصدقائه.

أيمن أصبح رمزًا للقوة والأمل، شخصًا استطاع أن يحول معاناته إلى درسٍ يلهم الآخرين. كان يكرر دائمًا:

- "الحياة ليست سباقًا للفوز بكل شيء، بل هي رحلة لفهم أنفسنا والتصالح مع ضعفنا."

هكذا، أثبت أيمن أن الإنسان قادر على
التغلب على أي معركة، حتى تلك التي
تدور في أعماق عقله.

النهاية.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH - HANNAH SALDUM

في ظلال العقول: رحلة مع الفصام

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

WWW.BRANDSALON.COM

في حي صغير يعج بالحياة والبساطة،
كان يعيش شاب يُدعى "سليم". كان في
العشرين من عمره، مشرق الوجه
ومفعماً بالطموح. كان يحلم بأن يصبح
مهندساً معمارياً، يصمم الأبنية التي
تشهد على جمال الحياة وابتكار الإنسان.
كان سليم معروفاً بابتسامته الدائمة
وروحه المرحة التي تجذب من حوله.
لكنه لم يكن يعلم أن حياته ستتحوّل إلى
صراع داخلي مريع، يجتاحه مثل
عاصفة لا هوادة فيها.

بدأت القصة في صباح مشرق، عندما
كان سليم يستعد للتوجه إلى جامعته.
وبينما كان يرتدي ملابسه، شعر بشيء
غريب يثقل رأسه. كان صوتاً خافتاً

يتردد في أعماق عقله، لكنه لم يُعره اهتمامًا، معتقدًا أنه مجرد خيال عابر. مر اليوم كالمعتاد، ولكنه لاحظ أن هناك شيئًا يلاحقه. شعور بالخوف، لا مبرر له، بدأ يتسلل إلى قلبه.

مع مرور الأيام، بدأت تلك الأصوات تتكرر وتزداد وضوحًا. كانت كلمات مبعثرة، غير مترابطة، لكنها أثارت قلقه. في إحدى الليالي، بينما كان يجلس وحده في غرفته، سمع الصوت بوضوح لأول مرة. قال الصوت:

- "إنهم يراقبونك."

جفل سليم ووقف سريعًا، يبحث بعينيه عن مصدر الصوت. لكنه كان وحيدًا.

حاول سليم تجاهل الأمر، مقتعاً نفسه بأن ما يحدث هو نتيجة ضغط الدراسة والتوتر. لكنه لم يستطع التخلص من تلك الأصوات التي أصبحت جزءاً من يومه. لم يكن الأمر يقتصر على الأصوات فقط، بل بدأ يرى أشياء لم تكن موجودة. أشخاص مجهولون يمررون أمامه ويختفون، ظلال تتحرك في زوايا الغرفة، وأحياناً وجوهاً غريبة تحديق به في الظلام.

بداية الانحدار

مع ازدياد حدة الأعراض، بدأ سليم ينسحب من حياته الاجتماعية. توقف عن الخروج مع أصدقائه، وقلّت زيارته لعائلته. كان يشعر أن الجميع يتآمرون ضده. حتى أساتذته في الجامعة، أصبح يعتقد أنهم يتحدثون عنه في غيابه. لم يعد يثق بأحد.

ذات يوم، قرر سليم أن يشارك صديقه المقرب "حسام" بما يحدث له. كان حسام شابًا هادئًا وعقلانيًا، ودائمًا ما كان يقدم الدعم لسليم. جلسا معًا في مقهى صغير، وسرد سليم كل ما يمر به. تحدث عن الأصوات، عن الظلال، وعن إحساسه بأن العالم بأسره يحاول الإيقاع

به. استمع حسام بانتباه، لكنه شعر بالقلق الشديد.

قال حسام: "سليم، ما تقوله ليس أمرًا عاديًا. أعتقد أنك بحاجة للحديث مع طبيب متخصص. قد يكون هناك تفسير طبي لما تمر به."

رفض سليم الفكرة بشدة. كيف يمكن أن يكون "مجنونًا"؟ كان يعتقد أن كل ما يمر به حقيقي، وليس مجرد أوهام. شعر أن صديقه انضم إلى "المؤامرة" ضده. غادر المقهى غاضبًا، وقطع علاقته بحسام.

الانعزال عن العالم

شيئاً فشيئاً، أصبح سليم أسيراً لعالمه الداخلي. كان يقضي ساعات طويلة في غرفته، يحاول فك شفرة الرسائل التي يسمعها من الأصوات. بدأ يكتب على الحوائط رسومات غريبة وكلمات غير مفهومة. كان يعتقد أن تلك الرسائل تحمل سر خلاصه من المؤامرة التي تحيط به.

تفاقم الأمر عندما بدأ سليم يشك حتى في أفراد عائلته. كان يشعر أنهم يضعون شيئاً في طعامه ليُبقوه تحت السيطرة. توقف عن الأكل معهم، وبدأ يطهو طعامه بنفسه، أو يطلب وجبات جاهزة.

والدته، السيدة "نادية"، كانت تلاحظ تغيراته. لكنها لم تكن تعلم كيف تتعامل معه. حاولت التحدث معه مرارًا، لكنه كان ينفجر غضبًا كلما اقتربت منه. كانت ترى الألم في عينيه، لكنها عاجزة عن مساعدته.

اللحظة الحاسمة

في إحدى الليالي، وبينما كانت الأسرة نائمة، سمع سليم صوتًا قويًا يأمره بالخروج من المنزل. قال الصوت:

- "إنهم قادمون لاعتقالك. اهرب الآن!"

وقف سليم مذعورًا، أخذ حقيبة صغيرة ووضع فيها بعض الملابس وغادر المنزل بسرعة.

قضى سليم الليلة في الشوارع، يتنقل من مكان إلى آخر، خائفًا أن يتم القبض عليه. وفي الصباح، توجه إلى مكان مهجور كان يعتقد أنه آمن. لكنه كان منهكًا جسديًا ونفسيًا.

في تلك الأثناء، كانت والدته تبحث عنه
بجنون. أبلغت الشرطة عن اختفائه،
وطلبت المساعدة من الأقارب والجيران.
وبعد يومين، تمكنوا من العثور عليه
بمساعدة الشرطة.

الطريق إلى العلاج

بعد عودته، أصرت والدته على اصطحابه إلى طبيب نفسي. في البداية، قاوم بشدة، لكنه كان مرهقاً لدرجة أنه لم يكن لديه خيار آخر. جلس أمام الطبيب، الدكتور "أحمد"، وهو رجل في منتصف العمر يتمتع بهدوء يبعث على الطمأنينة.

استمع الدكتور أحمد إلى قصة سليم بعناية، ثم أخبره أن ما يعاني منه يُعرف بمرض "الفصام". شرح له أن الفصام هو اضطراب نفسي يؤثر على الطريقة التي يفكر بها الشخص ويدرك بها الواقع.

قال الدكتور أحمد:

- "سليم، ما تمر به ليس ذنبك. إنه مرض مثل أي مرض آخر، ويمكننا العمل معًا لتحسين حالتك. العلاج سيجعلك تشعر بالتحسن، لكنه يحتاج إلى وقت وصبر."

بدأ سليم رحلة العلاج، التي تضمنت جلسات علاج نفسي وأدوية مضادة للذهان. كان الأمر صعبًا في البداية، لكنه بدأ يشعر بتحسن تدريجي. الأصوات أصبحت أقل إزعاجًا، وشعر بأنه يستعيد شيئًا من حياته الطبيعية.

رحلة الأمل

مع مرور الشهور، أصبح سليم أكثر قدرة على التعامل مع مرضه. بدأ يحضر جلسات دعم جماعية، حيث التقى بأشخاص يمرون بتجارب مشابهة. شعر بأنه ليس وحيداً في هذا الصراع، وأن هناك من يفهمه.

عاد إلى دراسته تدريجياً، واستطاع أن يكمل مشواره الأكاديمي. ورغم أن مرض الفصام لم يختفِ تماماً، إلا أنه تعلم كيف يتعايش معه.

كان دائماً يقول:

- "الظلام الذي مررت به علمني أن أقدر النور. قد تكون العقول ميداناً للحرب،

لكن بالحب والدعم والعلاج، يمكننا أن
نتصر."

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH (HANOI) SALON

ختم الرحلة

استمر سليم في بناء حياته ببطء ولكن بثبات. أصبح نموذجًا للأمل والقوة، يروي قصته للآخرين ليخبرهم أن الفصام ليس نهاية الطريق، بل بداية رحلة نحو فهم الذات والتغلب على التحديات.

كانت هذه القصة مثالاً على أن العقل البشري، رغم هشاشته، يمكنه أن يجد طريقه إلى النور مهما كان الظلام حالماً.

النهاية

في ظلال الاكتئاب: صراع العقل والقلب

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

WWW.BAYANUSALQUM.COM

في قلب المدينة، حيث تعج الشوارع بالحركة، كان "عمر"، الشاب ذو الستة والثلاثين عامًا، يعيش وحيدًا في شقته الهادئة. رغم أن حياته من الخارج بدت مثالية، بوظيفة مرموقة وشقة فاخرة، إلا أن داخله كان يعاني من صراع شديد مع ظلام اكتئاب يزداد عمقًا يومًا بعد يوم.

السقوط البطيء

بدأت معاناته دون مقدمات واضحة. في البداية، فقد شغفه بأبسط الأشياء التي كان يحبها، كقراءة الكتب أو سماع الموسيقى. صار النوم ملاذة الوحيد، لكنه لم يكن يمنحه الراحة؛ إذ كان يستيقظ مرهقًا أكثر من ذي قبل. تصاعد شعوره بالفراغ، وبدأ يطرح على نفسه أسئلة عميقة:

- "لماذا أعيش؟ ما الفائدة من كل هذا العناء؟"

انعزل عن أصدقائه، متجنبًا مكالماتهم ورسائلهم. أصبح وجهه شاحبًا وعيناه تحملان ثقلًا عميقًا. في العمل، بدأت

إنتاجيته تتراجع، وكان يسمع ملاحظات
مديره بيروود، وكأنها موجهة لشخص
آخر.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAWAH IBRAHIM SALDUM

الإشارة الأولى

في إحدى الليالي، بينما كان جالسًا في شقته، شعر بانهيار داخلي. لم يكن قادرًا على تحمل الوحدة التي خنقته. فتح حاسوبه وبدأ يكتب رسالة وداع. كلماته كانت مليئة باليأس، لكنه توقف فجأة. ارتعشت يده، وكان جزءًا صغيرًا من روحه يرفض الاستسلام.

في اليوم التالي، قرر أن يتحدث. اتصل بصديقه القديم "كريم"، الذي كان طبيبًا نفسيًا، وقال له بصوت مرتجف:

- "أنا بحاجة إلى مساعدة. لا أستطيع الاستمرار هكذا."

بداية العلاج

أخذه كريم إلى عيادة طبيب نفسي متخصص، حيث جلس عمر لأول مرة أمام شخص استمع إليه دون حكم. تحدث عن إحساسه بالعجز، عن الأيام التي يقضيها في السرير دون حراك، وعن رغبته المتزايدة في الهروب من حياته.

قال الطبيب: "عمر، ما تمر به هو اكتئاب شديد. الأمر ليس ضعفاً منك، إنه مرض يمكن علاجه. لكن هذا يتطلب التزاماً وصبراً."

بدأ عمر بتناول أدوية مضادة للاكتئاب وحضور جلسات علاج نفسي. في

البداية، لم يكن يؤمن بجدوى العلاج،
لكنه استمر بناءً على نصيحة طبيبه
وصديقه.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANDS SALON

العودة البطيئة

في الأسابيع الأولى، لم يشعر بتحسن يُذكر. كان يعتقد أن الأدوية مجرد حبوب بلا تأثير. لكن بعد شهر، لاحظ تغيرًا طفيفًا. لم تعد الأفكار السوداء تسيطر عليه بنفس القوة، وبدأ يجد قليلًا من الراحة في المشي أو الكتابة.

طلب منه الطبيب أن يبدأ بأنشطة بسيطة تعيد إليه الشعور بالحياة. بدأ عمر بالخروج للمشي في الحديقة، يتنفس الهواء النقي ويحاول إيجاد معنى صغير في الأشياء حوله.

الدعم الاجتماعي

تحدثت عمر مع أصدقائه عن حالته لأول مرة. تفاجأ بالدعم الذي تلقاه منهم. كانوا يزورونه بانتظام ويشجعونه على الخروج معهم. لأول مرة منذ شهر، شعر أنه ليس وحيداً.

بدأ يدرك أن الحديث عن مشاعره لم يكن دليلاً على الضعف، بل كان خطوة شجاعة نحو التعافي.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة © 2023

النكسات والتحديات

لم تكن رحلته خالية من العثرات. في بعض الأيام، كان يستيقظ مثقلًا بالألم النفسي، غير قادر على مغادرة سريره. لكنه تعلم أن الانتكاسات جزء من عملية التعافي. كان يتصل بطبيبه فور شعوره بأن الظلام يعود ليخنقه.

أصبح يدرك أن الحياة ليست سابقًا للوصول إلى الكمال، بل هي رحلة مليئة بالتحديات والفرص للتعلم والنمو.

التعافي والإلهام

بعد أشهر من العلاج، بدأ عمر يشعر بأنه يستعيد ذاته. عاد إلى عمله، لكنه كان أكثر حرصًا على تحقيق توازن بين حياته المهنية والشخصية. قرر أن يستخدم تجربته لمساعدة الآخرين، وبدأ يشارك قصته في فعاليات عن الصحة النفسية.

قال في أحد خطباته:

- "كنت أعتقد أن الاكتئاب هو مجرد شعور بالحزن، لكنني اكتشفت أنه أعمق من ذلك. إنه مرض يؤثر في كل جانب من جوانب حياتك. لا يمكننا التغلب عليه بمفردنا، بل نحتاج إلى الدعم، العلاج،

والصبر. ما مررت به كان صعباً،
ولكنني اليوم أستطيع أن أقول إنني
خرجت من الظلام. لم يكن الطريق
سهلاً، ولكنه كان يستحق كل خطوة."

بدأ عمر ينخرط في مبادرات دعم الصحة
النفسية، مشاركاً تجربته مع الآخرين
الذين يعانون من الاكتئاب. كان يوجه
لهم رسائل أمل، ويؤكد لهم أن الحياة
ليست دائماً كما نراها، وأن الألم الذي
نشعر به ليس النهاية بل بداية التعافي.
كان يعلم أنه لا يزال في رحلة مستمرة،
لكن الفارق كان أنه الآن لديه الأدوات
التي تساعد على مواجهة كل يوم بثقة
أكبر.

مرت سنوات على بداية علاجه، وأصبح
عمر أكثر قدرة على العيش في اللحظة،
والتعامل مع كل تحدٍ يواجهه. على
الرغم من أن ظلال الاكتئاب ما زالت
تظهر بين الحين والآخر، إلا أن عمر
تعلم كيف يواجهها، وكيف يكون قويًا
بما فيه الكفاية ليطلب المساعدة عندما
يحتاجها.

النهاية

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.dar-fضاء-mعرفة.com

أصداء الخوف

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH - BAHIG SALDUM

في زاوية من زوايا المدينة، حيث تلتقي
الأنوار الضبابية مع عتمة الشوارع،
كان "حسن" يقف أمام المرآة في صباح
اليوم المعتاد. كانت عيناه شاحبتين،
ونظراته تتبعث من تلك الزاوية الغامضة
في نفسه. في سنواته الثلاثين، كان قد
اعتاد على الوحدة، وكان قد تعود على
مشاعر الخوف التي تغطي عليه كلما
اقترب من أي موقف اجتماعي. كان
حسن يعلم أنه مختلف عن الآخرين، لكن
لم يكن يعرف إذا كان ذلك يشكل جزءًا
من هويته أو مجرد مرض يختبئ
وراءه.

البداية الخفية

منذ سنوات، بدأ حسن يشعر بشيء غريب، شيء لم يكن يستطيع تحديده بوضوح. في البداية، كان يتجنب التجمعات الصغيرة. ثم بدأت الأماكن العامة تأخذ شكلاً مرعباً في عينيه. المتاجر، المقاهي، حتى المحطات كانت تحمل عبئاً ثقيلاً على صدره. كان يرى الوجوه وهي تراقب كل حركة، كل تعبير على وجهه. كان يظن أن الجميع يراه، يتابعونه، يحكمون عليه.

تدرجياً، بدأ الخوف يتسلل إلى أبسط تفاصيل حياته. لم يكن يستطيع الذهاب للعمل دون أن يمر بهاجس العجز. كان يخطو إلى المكتب وكأن الأرض ستبتلعه

في أي لحظة. كانت اجتماعات العمل
تثير لديه شعورًا كأنما سيغرق في بحر
من الارتباك، يختلق بالكلمات التي لا
يستطيع إخراجها. كلما شعر أن الناس
ينتظرون منه شيئًا، كان يزداد تراجعًا،
وكان كل كلمة يقولها أو فعل يقوم به
سيتم تحليله أو حتى نقده من الجميع.

السقوط في هوة العزلة

في أحد الأيام، بينما كان يتنقل بين طاولات المكتب، بدأ حسن يشعر بأن العالم من حوله يزداد ضبابية. بدأ يخلق الأعدار ليتجنب التفاعل مع زملائه. "مريض اليوم"، "الاجتماع غداً"، كانت تلك هي الكلمات التي يستعملها حتى يهرب من نظرهم. بدأ يعزل أكثر فأكثر عن محيطه. كانت الوحدة تملأ أوقاته، لكنه لم يكن يشعر بالسلام. كان الصوت الداخلي في عقله يتردد دائماً:

- "أنت لا تنتمي هنا، لا أحد يهتم بك، لا أحد يفهمك."

أمضى أيامه في شقته الصغيرة، يتنقل بين الغرف كما لو كانت سجنًا يحيط به. كان يمر بأوقات طويلة دون أن يتحدث مع أحد. في تلك اللحظات، كان يشعر أن الوجود نفسه قد أصبح عبئًا. كان يواجه هذا الصراع الداخلي كل يوم. جزء منه كان يرفض هذا الواقع، بينما جزء آخر كان يستسلم له.

اللحظة الحاسمة

في إحدى الليالي، عندما كان حسن يطالع هاتفه الجوال في محاولة لتسليته، وقع نظره على منشور من صديقه "حسين"، كان يدعو فيه للخروج مع بعض الأصدقاء لتناول العشاء. كانت الكلمات العادية التي كتبها حسين تبدو بسيطة، لكنها شككت تحدياً حقيقياً لحسن. نظر إلى الرسالة لعدة دقائق، يراقب كل حرف، ويشعر وكأن ذلك اللقاء قد يكون بداية النهاية. كانت فكرة التفاعل مع مجموعة من الناس ترعبه، بل كانت تكاد توقف قلبه. لكن شيئاً في أعماقه، شعوراً خفياً، دفعه لأن يضغط على "موافقة".

في اليوم التالي، وهو في طريقه إلى
المطعم الذي حدوده، كان قلبه ينبض
بسرعة، وكان أقدامه التي تحمل جسده
لا تتحرك إلا بصعوبة. وعندما وصل إلى
المكان، نظر إلى وجوه أصدقائه
الجالسين معًا، وكانت نظراتهم مليئة
بالتوقعات. لكن كانت المفاجأة الكبرى
أنه شعر بشيء غير متوقع. لم يكن
هناك حكم، لم يكن هناك شعور بالرفض،
بل كان هناك دعم. بدأ كل واحد منهم
يتحدث معه باطف، كأنهم يعرفون تمامًا
ما يمر به.

أول خطوة نحو التعافي

تلك اللحظات الصغيرة من التواصل، من التفاعل العفوي الذي لم يطالب منه شيئاً، كانت بمثابة بداية جديدة لحسن. في الأيام التالية، بدأ يحاول شيئاً فشيئاً مواجهة مخاوفه. بدأ بالخروج إلى المقاهي القريبة، يشترى فنان قهوة ويجلس في الزوايا هادئاً، ولكن دون أن يهرب. كان يرى الوجوه من حوله، لكنه بدأ يشعر أن الخوف الذي كان يملاه قد بدأ يتلاشى تدريجياً.

تحدث مع طبيب نفسي لأول مرة، وحكى له عن قلقه المستمر ورهبة التفاعل الاجتماعي. وصف له الطبيب أنه يعاني من "الرهاب الاجتماعي"، مرض نفسي

يجعل الشخص يعاني من خوف مفرط
من التفاعل مع الآخرين. لكن الطبيب
أكد له أن هذا ليس ضعفًا، بل هو حالة
يمكن علاجها، ويحتاج فيها إلى العلاج
النفسي والدعم المستمر.

الصراع المستمر

لكن الطريق إلى التعافي لم يكن سهلاً. كان يواجه تحديات في كل زاوية. في بعض الأيام، كان يعود إلى عزلته، وكان يشعر أن الظلام يعود ليخنقه. ولكن مع مرور الوقت، بدأ يكتشف أن هذا هو جزء من العملية، جزء من العلاج. لم يكن عليه أن يكون مثاليًا، كان عليه فقط أن يستمر في المحاولة.

بدأ يقابل أصدقاءه بشكل دوري، يتبادل معهم القصص والضحكات. ورغم أن ذلك كان يشكل تحديًا له في البداية، إلا أن هذه اللقاءات كانت تمنحه دفعة من القوة. كان يذكر نفسه دائمًا أن هذه

اللحظات هي انتصارات صغيرة على نفسه.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANDS SALON

التعلم من الألم

مرَّ حسن بعدة أشهر، وأصبح يلاحظ تحسناً تدريجياً. لم يعد يشعر بالخوف الكبير من التفاعل مع الآخرين، ولم تعد الكلمات الثقيلة تسيطر عليه في الاجتماعات. أصبح يعترف لنفسه أنه ليس الوحيد الذي يواجه هذه التحديات، بل أن هناك الكثير من الأشخاص الذين يمرون بنفس الصراع.

وفي أحد الأيام، قرر أن يشارك تجربته مع مجموعة من الشباب الذين يعانون من نفس المرض في جلسة دعم. شعر لأول مرة بأنه ليس وحيداً في هذا العالم. كان يعلم أن هناك المزيد من الخطوات التي يجب أن يخطوها في طريق

التعافي، لكن هذه المرة كان يشعر بأنه
أصبح أقوى، وأنه يمكنه العيش دون
الخوف المستمر.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANDS SALON

الختام

رحلة حسن كانت مليئة بالتحديات،
باللحظات الصعبة التي شكلت جزءًا من
حياته. لكنه تعلم أنه، مثل أي معركة،
يتطلب الأمر شجاعة، صبرًا، ومساعدة
من الآخرين. وعندما بدأ يواجه مخاوفه،
اكتشف شيئًا عميقًا في نفسه: أن
الرهاب لا يحدد هويته، بل هو مجرد
جزء من قصة حياته، يمكنه التغلب عليه
مع كل خطوة صغيرة نحو الضوء.

النهاية

حبيبة والهروب من الصدى

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

WWW.BAYANUSALON.COM

كانت "حبيبة" فتاة تعيش في حي قديم
بمدينة مزدحمة، حيث الأزقة تضيق
لدرجة أن صدى الأصوات يرتد كأنه
صوت شخص آخر يراقبك. رغم بساطة
حياتها، حملت حبيبة قلبًا ممتلئًا بالأحلام
وظموحًا لم يعرف حدودًا. لكنها كانت
تعاني شيئًا لا يستطيع أحد تفسيره:
نوبات غريبة من الصراخ والبكاء، كأنها
تري أشباحًا لا يراها غيرها.

منذ طفولتها، كانت هذه النوبات تأتي
فجأة، بلا سبب واضح. في أحد الأيام،
عندما كانت في السابعة، بدأت تصرخ
في منتصف الليل، تقول إن هناك امرأة
ترتدي ثوبًا أبيض تقف بجانب سريرها
وتناديها باسمها. هرعت أمها لتهدئتها،

لكن لم يكن هناك أحد. الجميع ظن أنها مجرد كوابيس أطفال. لكن مع مرور السنوات، أصبحت هذه النوبات أكثر حدة، وكان شيئاً غريباً يسكن عقلها.

عندما بلغت حبيبة العشرين من عمرها، أصبحت النوبات تصاحبها أعراض غريبة أخرى. كانت تشعر أحياناً بأنها لا تستطيع التنفس، يداها ترتعشان بلا توقف، وكان روحها تُسحب منها. لجأت عائلتها إلى الأطباء، لكنهم لم يجدوا سبباً واضحاً. قيل لهم إنها تعاني من "الهستيريا"، حالة نفسية ناتجة عن التوتر والضغط، لكن هذه الكلمة لم تكن

تريحها. كانت تشعر أن ما يحدث لها
أعمق من ذلك بكثير.

في أحد الأيام، نصحتها جارتها العجوز
"أم صفية" بالذهاب إلى رجل يعيش
عند أطراف المدينة، يُقال إنه يفهم
الأمور الغامضة ويعالج الأرواح
الممزقة. كانت أم صفية تحكي قصصًا
عنه، تقول إنه يستطيع رؤية ما لا يراه
الآخرون، وأنه يستطيع فك أسرار
الأرواح المعذبة.

رغم خوفها وترددتها، قررت حبيبة
زيارة هذا الرجل، الذي كان يُدعى
"الشيخ عارف". سارت في أزقة
المدينة القديمة، حتى وصلت إلى بيته

المتواضع. فتح الباب رجل مسنّ، عيونه
كأنها تحمل حكمة عمرها مئة عام.
دعوها للدخول، وبدأت تحكي له كل ما
مرت به منذ طفولتها.

استمع الشيخ عارف بصمت. ثم قال لها:

- "أنتِ يا ابنتي تحملين صدى أرواح
قديمة. هناك شيء حدث في الماضي،
وربما تكونين أنتِ المفتاح لفك هذا
اللغز."

نظرت حبيبة إليه بدهشة، ثم سألته:

- "لكن لماذا أنا؟ لماذا أشعر بكل هذا
الألم؟"

ابتسم الشيخ عارف وقال:

- "هناك قصص تظل عالقة في الزمان

والمكان، تبحث عن شخص ليسمعها.
يبدو أن قصتك مرتبطة بشيء أعمق مما
تتصورين."

أعطاهما الشيخ عارف خريطة قديمة،
تشير إلى مكان خارج المدينة، في الغابة
التي كانت تُعرف باسم "غابة الصدى".
قال لها:

- "هناك ستجدين الإجابة، لكن عليك أن
تكوني شجاعة. لا تخافي مما
ستسمعين."

ترددت حبيبة كثيرًا، لكنها شعرت بأن
شيئًا ما يدفعها للمضي قدمًا. حملت
حقيبة صغيرة وقررت الذهاب إلى

الغابرة، رغم التحذيرات التي سمعتها
طوال حياتها عن كونها مكانًا مسكونًا.

عندما وصلت إلى الغابرة، شعرت بشيء
غريب. الهواء كان ثقيلًا، والصمت
عميقًا لدرجة أن خطواتها بدت كأنها
تصرخ في المكان. أثناء سيرها، بدأت
تسمع أصواتًا. في البداية، كانت أصوات
خافتة، لكنها سرعان ما تحولت إلى
همسات تناديها باسمها.

توقفت عند شجرة كبيرة كانت تبدو أقدم
من الزمن نفسه. عندما لمست جذعها،
شعرت برعشة تسري في جسدها. فجأة،
وجدت نفسها في مكان مختلف تمامًا.
كانت في نفس الغابرة، لكن كل شيء كان

مضاءً بنور غريب. أمامها، ظهرت
امرأة ترتدي ثوبًا أبيض، نفس المرأة
التي رأتها في طفولتها.

قالت المرأة بصوت هادئ:

- "حبيبة، أخيرًا جئت. أنتِ من نادينا
عليها طوال هذه السنوات."

سألتها حبيبة بخوف:

- "من أنتم؟ ولماذا أنا؟"

ابتسمت المرأة بحزن وقالت:

- "أنا روح معذبة، مثلي كثيرون. هذه
الغابة كانت ساحة لمعركة قديمة قُتل
فيها مئات الأبرياء. أرواحنا لم تجد
السلام، وظل صدى معاناتنا يبحث عن
شخص يمكنه أن يسمعنا. أنتِ يا حبيبة

وُلدت بحسّ خاص، يمكنك أن تكوني صوتنا."

بدأت حبيبة تشعر بثقل كبير في صدرها، وكان كل هذه الأرواح تحاول أن تحكي قصتها دفعة واحدة. كانت أصواتهم تختلط، بكاءهم يملأ رأسها. صرخت:

- "ماذا تريدون مني؟!!"

ردت المرأة:

- "ساعدينا في العثور على السلام. هناك صندوق مدفون تحت هذه الشجرة. داخله أسرار معركتنا. اخرجيه، ودعي الحقيقة تُكشف للعالم."

بدأت حبيبة بالحفر، رغم أن يديها كانتا
ترتعشان. وجدت صندوقًا خشبيًا قديمًا.
عندما فتحته، وجدت داخله مخطوطات
وصورًا ورسائل تكشف عن خيانة أدت
إلى تلك المذبحة.

عادت حبيبة إلى المدينة وهي تحمل
الصندوق. شعرت كأن حملًا كبيرًا قد
أزيل عن صدرها. عرضت محتويات
الصندوق على السلطات المحلية، التي
بدأت تحقيقًا في القصة. تم تنظيم مراسم
تكريم للأرواح التي فقدت حياتها في تلك
المعركة المنسية، وأقيم نصب تذكاري
في الغابة.

ومنذ ذلك اليوم، اختفت النوبات عن

حبيبة. لكنها لم تنسَ ما حدث. أصبحت تقضي وقتها في الاستماع إلى قصص الناس، تساعدهم في فهم آلامهم ومخاوفهم. أدركت أن ما مرّت به كان جزءاً من قدرها، وأن هناك دائماً قصصاً تبحث عن أذن تستمع إليها.

كانت حبيبة أكثر من مجرد فتاة تعافت من "الهستيريا". كانت صوتاً لكل من فقد صوته، وأملاً لكل روح تبحث عن السلام.

النهاية

نيران في دائرة الهوس

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH IBRAHIM SALDUM

في مدينة هادئة تُدعى "الريحان"، كانت هناك فتاة تُدعى نيران، ذات شخصية متفردة وأسلوب حياةٍ غريب. كانت من النوع الذي يرفض الانصياع للروتين اليومي، بل دائماً ما كانت تسعى وراء كل شيء غير تقليدي، وتحب أن تكون مختلفة عن الآخرين. لكن منذ سن مبكرة، كانت نيران تعاني من شيء غريب، شيء كان يصعب تفسيره أو فهمه.

بدأت أولى أعراض المرض في الظهور عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها. كان الأمر في البداية بسيطاً؛ شعرت بتغيرات مفاجئة في مزاجها،

وتحولات في تفكيرها. كانت أحياناً تجد نفسها في حالة من الهياج الشديد، لا تستطيع التركيز أو التحكم في أفكارها. في بعض الأوقات، كانت ترى أشياء غير موجودة، وتسمع أصواتاً في رأسها لا يستطيع أحد سماعها.

"نيران، أنت بخير؟" كان سؤال والدتها الذي يتكرر مع كل نوبة جديدة. لكن نيران لم تستطع أن تشرح لها ما تشعر به، لأنها نفسها لم تفهمه.

كلما تقدم بها العمر، بدأت أعراض المرض تتفاقم. أصبحت نيران تُعاني من حالة غريبة تُسمى "الدهان"، وهو اضطراب نفسي حيث يشعر المصاب

وكان عقله ليس ملغّاله، وكان شيئاً ما يسيطر عليه بالكامل. كانت نيران تبدأ في العيش في عوالم متوازية، حيث تشعر بأن حياتها لا تنتمي إلى مكانها، وأن عقليتها تتشظى بين الواقع والخيال.

في إحدى الليالي المظلمة، عندما كانت نيران جالسة بمفردها في غرفتها، شعرت بشيء غريب. كانت الغرفة هادئة، لكن فجأة، تسال صوت خافت إلى أذنها، صوت يشبه همسات. بدأت العيون تظهر أمامها، عيون مظلمة وأحياناً حمراء، تتحرك داخل جدران الغرفة. لم تعرف إن كانت هذه مجرد

تخييلات ناتجة عن مرضها، أم أن هناك شيئاً حقيقياً يحدث.

تسارع نبض قلبها، وبدأت تتنفس بسرعة وكأنها تستنشق الخوف نفسه. حاولت أن تهرب، لكنها كانت عالقة في مكانها. كانت الأفكار تتسابق في رأسها، تتحطم وتتشظى مع كل ثانية.

"هل هذا مرض؟ أم هو شيء أكبر من ذلك؟"

استفاقت فجأة، وكأنها كانت في حلم طويل، لتجد نفسها في الصباح التالي، مرهقة تمامًا، وعينها حمرة وكأنها لم تنم منذ أيام. لم تخبر أحدًا عن ما شعرت به، خوفًا من أن يظنوا أنها تزداد سوءًا.

لكن شيئاً ما كان يتغير. بدأت نيران
تشعر بأن هناك شيئاً في رأسها يقودها
إلى أماكن لم تكن تتصورها. كانت تلك
الأماكن مليئة بالظلال، والهمسات التي
تزيد من شدة معاناتها. لم تكن قادرة
على الهروب، لأن الألم كان يلاحقها
كظلٍ ثقيل، لا يمكن تحمله أو تجاهله.

مع مرور الوقت، قررت نيران أن تذهب
إلى الأطباء بحثاً عن إجابة. بدأت رحلة
طويلة من المستشفيات، والعلاج
النفسي، والأدوية التي لم تساعدها على
التخلص من هذا الكابوس الذي يلاحقها.
كانت تشعر وكأنها في دائرة مغلقة،
تدور حول نفسها بلا نهاية.

وفي يومٍ من الأيام، عندما كانت نيران

في حالةٍ من الهدوء النسبي بعد إحدى جلسات العلاج، جاءها شخص غريب. كان يبدو كالعابر، لكنه حمل معه شيئًا غريبًا. كان يحمل كتابًا قديمًا يبدو وكأنه مرَّ عليه الزمن. قال الرجل بنبرة هادئة:

- "أنتِ لستِ وحيدة في هذا، هناك آخرون مثلك."

فتح الكتاب أمام نيران، وأخذ يشرح لها عن "الدهان" كمرض نفسي مزمن، وكيف أنه يرتبط أحيانًا بالظلال التي تلاحق الإنسان، وكيف أن هناك طرقًا لفهم هذه الظلال، والتواصل معها. قال:

- "لا تحاربيها، بل استمعي إليها."

بدأت نيران تشعر بشيء من الراحة بعد تلك الكلمات، وكأنها أخيرًا تلمس جوابًا،

مهما كان غامضًا أو معقدًا. كان الكتاب مليئًا بالرموز والنصوص التي جعلت عقليتها تتشابك أكثر، لكن شيئًا واحدًا كان واضحًا: عليها أن تلتقي مع الظلال، لا أن تخاف منها.

مرت الأيام، وبدأت نيران تحاول التعامل مع الظلال التي تلاحقها. لم يكن الأمر سهلاً، لكن تدريجياً بدأت ترى تلك الظلال كما هي: ليست أشياء مرعبة، بل رسائل تُرسل إليها من أعماق نفسها. كانت تعلم أن الطريق طويل، وأنه لن يكون هناك نهاية قريبة، لكنها شعرت أخيرًا بأنها قد بدأت تفهم شيئًا عن نفسها.

وفي النهاية، كانت نيران قد اكتسبت
قدرة على التعايش مع مرضها، وفهمه.
بدأ الظلام في التراجع، بينما أصبحت
هي أقوى. أدركت أن المرض لم يكن
سوى جزء من رحلتها، وأنه لم يكن
هناك شيئاً يحتاج إلى الهروب منه، بل
شيء يمكن التعايش معه والتعلم منه.
كان ذلك هو بداية التحرر الحقيقي
بالنسبة لها.

النهاية

سما والرياح الخفي

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH IBRAHIM SALDUM

في قلب المدينة التي لا تنام، كانت سما تسير بخطوات هادئة، لكنها كانت تخفي في قلبها عاصفة داخلية لا تتوقف. لم يكن أحدٌ يعرف ما تعانيه؛ فهي دائماً ما كانت تظهر بمظهر الهادئة، المتماسكة. ولكن خلف تلك الابتسامة المشرقة كانت تخبئ ملامح من القلق المستمر.

منذ طفولتها، كانت سما تشعر بأن هناك شيئاً غير مرئي يطارد لها. كان القلق يحاصرها، ولكن لا تستطيع أن تلمسه أو تراه. كان يلتصق بها في كل لحظة، يملأ رأسها بأفكار غير مكتملة، يرهق ذهنها بتساؤلات لا تجد لها جواباً. كأنها كانت تسير في متاهة، كلما حاولت

الخروج منها، وجدت نفسها ضائعة أكثر.

لكن ما زاد الأمور سوءًا في الآونة الأخيرة هو أنها بدأت تشعر بالعجز أمام هذا القلق الذي يطاردها. في كل يوم كانت تخشى أن تتفقت منها الأمور، أو أن تقع في فخ الفشل. لم يعد بمقدورها التعامل مع ضغوط الحياة اليومية كما في السابق. كان قلبها ينبض بسرعة كبيرة كلما دخلت في موقف يتطلب اتخاذ قرار. كان عقلها يغرق في دوامة من الاحتمالات، وكان كل شيء كان أكبر منها بكثير.

ذات يوم، بينما كانت سما جالسة في مقهى صغير على طرف الشارع، نظرت

إلى نافذة الزجاج التي تنعكس عليها
أشعة الشمس بشكل غريب. كانت
الأشعة تتناثر حولها كأنها تحمل رسائل
لم تستطع فهمها. فجأة، وقع نظرها على
رجل مسن كان يجلس على طاولة
قريبة. كان يحرق في السماء بشكل
عميق، وعيناه غارقتان في سكون
غريب.

بينما كانت سما تتأمل هذا الرجل، اقترب
منها وأخذ مقعدًا على طاولتها. ابتسم
لها بلطف وقال:

"أنت لست وحدك في هذا العالم الذي
يعج بالمخاوف والقلق."

تفاجأت سما من حديثه المباشر، ولم

تعرف كيف تجيب. سكتت للحظة ثم
قالت:

- "كيف عرفت؟"

أجاب الرجل: "أنا أعرف، لأنني كنت
مثلك. كنت دائماً أشعر أن هناك ريحاً
خفية تلاحقتني، تلاحق كل خطوة
أخطوها. ومع مرور الوقت، تعلمت أن
هذه الريح هي جزء من حياتنا، جزء من
وجودنا."

نظرت سما إليه بفضول وقالت:

- "ولكن كيف يمكنني أن أتعامل معها؟
أنا لا أستطيع العيش في هذا القلق
المستمر."

ابتسم الرجل وقال:

- "القلق ليس عدونا، بل هو الذي يجعلنا نبحث عن إجابات. المشكلة ليست في القلق ذاته، بل في الطريقة التي نتعامل بها معه. إذا حاولت أن تهربي منه أو تحاربه، سيستمر في ملاحقتك. لكن إذا تعلمت أن تعيشين معه، وأن تتقبليه كجزء من حياتك، ستتمكنين من التحكم فيه."

كانت كلمات الرجل تمس شيئاً عميقاً في قلب سما. لأول مرة شعرت وكأنها تستنشق هواءً نقيًا وسط عاصفة داخلها. شعرت أن هناك أملاً في أن تتعلم كيف تتعامل مع هذا الشعور الذي طالما أفقدها سكينتها.

منذ تلك اللحظة، بدأت سما تدرك أن القلق ليس شيئاً يمكن أن يُمحى من حياتها بشكل كامل، بل هو جزء من تجربتها البشرية. لكنها بدأت تعلم كيف تتقبله وتواجهه بدلاً من أن تهرب منه. بدأ عقلها يتحرر من تلك الدوامة التي كانت تحاصرها.

وبينما كانت الحياة تستمر، بدأ القلق في التراجع قليلاً في حياتها. لم تختفِ المخاوف، لكنها أصبحت أكثر قدرة على التعامل معها. بدأت تستمتع بالحياة بشكلٍ مختلفٍ. صارت تدرك أن الحياة ليست مجرد مواقف يمكن تجنبها، بل هي سلسلة من التجارب التي تعلمنا كيف نعيش بها.

وفي النهاية، جلست سما في ذلك المقهى نفسه بعد أشهر من حديثها مع الرجل العجوز. كانت تنظر إلى العالم من حولها بشكل أكثر هدوءًا وثقة. لم تكن الأمور قد أصبحت مثالية، لكنها كانت قد تعلمت كيف تنغمس في الحياة رغم كل المخاوف والقلق.

النهاية

ليث والشبكة المظلمة

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAWAH IBRAHIM SALDUM

في حيِّ صغير، حيث كان كل شيء يبدو بسيطاً، كان ليث يسير في طريق مظلم، غير مرئي للكثيرين. نشأ في أسرة محبة وبيئة مستقرة، لكن شيئاً ما تغير في حياته في وقت مبكر. لم يكن يعلم أن تلك التغيرات الصغيرة ستقوده إلى عالمٍ مظلم، إلى مكانٍ حيث فقدان السيطرة هو المعيار.

عندما كان في السابعة عشرة من عمره، كانت الحياة تبدو أمامه كلوحة مليئة بالفرص. كان يتفوق في دراسته، ولديه مجموعة من الأصدقاء المقربين، ويحلم بمستقبل مشرق. لكن كل شيء بدأ يتغير عندما وقع في فخ "الراحة السريعة". بدأ يتعرف على أشياء جديدة في عالمه،

أشياء جعلت كل شيء آخر يبدو ضبابياً
مقارنةً بها.

في البداية كانت الأمور بسيطة، مجرد
تجارب عابرة مع بعض الأصدقاء.
جلسات سريعة لشرب الخمر أو تدخين
المخدرات، لكن ليث كان يعتقد أن ذلك لا
يؤثر عليه. كان يظن أنه يستطيع
السيطرة على كل شيء، وأنه لن يصبح
مثل الآخرين الذين شاهدتهم يعانون من
الإدمان. ولكن مع مرور الوقت، بدأت
تلك اللحظات العابرة تتحول إلى عادات
دائمة.

"أنا لست مثلهم، لا يمكن أن يحدث لي
ما يحدث لهم"، كانت تلك الكلمات تتردد
في ذهنه كلما بدأ يشعر بتأثير المخدرات

على جسده وعقله. ولكن مع كل مرة
كان يظن أنه بإمكانه التوقف، كان ينزلق
أكثر في هذا العالم المظلم.

مرت أشهر، وكلما حاول أن يتوقف،
وجد نفسه يغرق أكثر. كان يختلق
الأعذار ويبرر لنفسه، ويقتنع عقله بأن
"الطريق الصحيح" ليس دائمًا هو الحل.
بدأ يفقد السيطرة على أيامه، وشيئًا
فشيئًا، بدأت حياته تتغير بشكل غير قابل
للتعديل. تحولت الجامعة إلى مكان لا
يشعر فيه بأي انتماء، أصدقاءه ابتعدوا
عنه واحدًا تلو الآخر، وعلاقاته مع
أسرته أصبحت متوترة. بدأ يشعر
بالعزلة، وكان لا شيء في العالم يهتم
به.

وفي يومٍ من الأيام، وبعد نوبة من تعاطي المخدرات، استفاق ليث ليجد نفسه في مكان غير مأوف. كان في أحد الأحياء المظلمة، حيث كانت هناك إشارات ضوء باهتة تظهر من نوافذ بعض المنازل. كان عقله مشتتًا، ووجد نفسه يتساءل: كيف وصل إلى هنا؟ ماذا حدث لذاته التي كان يعرفها؟ كانت هناك نظرة غريبة في عينيه، نظرة ضياع لا يستطيع الهروب منها.

"أنت هنا الآن، ليث. لا تظن أنك ستخرج بسهولة"، همس الصوت في ذهنه. كان الصوت الذي يلاحقه دائمًا، الصوت الذي يهمس له بأن ليس هناك مفر من هذا السجن الذي بناه بنفسه.

كان هذا هو الصوت الذي يعزز شعوره
بالعجز.

لم يكن يعرف أن تلك اللحظة كانت بداية
التغيير. بعد أسابيع من الضعف، شعر
ليث بشيء غريب. لم يكن يعرف إذا كان
ذلك بسبب المخدرات أو بسبب اليأس،
لكن فجأة شعر بشيء يشبه الندم يغمره.
كانت صورة والدته في ذهنه، كانت
صورته في طفولته، عندما كان يشعر
بالأمل والحلم بالمستقبل. بدأ يراوده
شعور غريب أنه لا يمكنه الاستمرار في
هذا الطريق، أن هناك شيء أكبر من هذا
يطرده من الحياة.

أخذ ليث قرارًا غريبًا في ذلك اليوم: كان
عليه أن يبدأ من جديد. بدأ يواجه نفسه

أمام المرآة، يواجه الصورة التي لم يكن يراها منذ فترة طويلة. كانت عينيه تعكس وجهًا ضائعًا، لكن كان هناك أيضًا بصيص من الأمل.

في الأيام التالية، بدأ ليث يقطع طريقه ببطء نحو الخروج من هذا العالم المظلم. بدأ يحضر جلسات الدعم، وتعرف على أشخاص مروا بتجارب مشابهة. استمر في العمل على نفسه، وأحيانًا كان يشعر بأن الأمر أصعب مما كان يتصور. ولكن شيئًا في داخله كان يدفعه للاستمرار، كان يريد أن يثبت لنفسه أنه يمكنه الخروج من هذا العالم.

مرت أسابيع، وأصبح ليث أكثر توازنًا، على الرغم من أن الرحلة لم تكن سهلة.

بدأ يتعافى، ولكن الشكوك كانت تطارده.
هل هو قوي بما فيه الكفاية؟ هل سيظل
قادرًا على مقاومة هذا الإدمان الذي
سلبه سنوات من حياته؟

وفي أحد الأيام، كان جالسًا في الحديقة
عندما جاءه اتصال من أحد أصدقائه
القدامى، الذي كان قد ابتعد عنه عندما
بدأ الإدمان يسيطر عليه. كانت نبيرة
صوته مليئة بالقلق:

- "ليث، كيف حالك؟"

توقف ليث لحظة، ثم قال بصوت هادئ:
- "أعتقد أنني بدأت أتعافى. أعتقد أنني
أخيرًا في الطريق الصحيح."

ابتسم ليث في تلك اللحظة، وكان العالم
حولَه أصبح أكثر إشراقًا. شعر أنه رغم

كل الألم الذي مر به، فإن هناك دومًا
فرصة للبدء من جديد.

النهاية

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANDS SALON

سيليا وجوليا:

بين السكون والعنف

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

MAWARIF BAHAS DAN SAJUDUM

في أحد الأحياء الهادئة، نشأت توأمان
هما سيليا وجوليا. منذ اللحظات الأولى
لولادتهما، كانتا تبدوان متشابهتين
بشكل لا يُصدق؛ نفس العيون البنية،
والشعر الأسود الناعم، والابتسامة
البريئة. لكن رغم هذه المظاهر
المتطابقة، كانت هناك فجوة كبيرة
بينهما.

الطفولة والظلال الأولى

منذ طفولتهما المبكرة، أظهر سلوك سيليا ولطفها الواضح، بينما كانت جوليا تخفي في داخلها ظلالاً من العنف الذي كان يطفو بين الحين والآخر. في أحد الأيام، بينما كان الأطفال يلعبون في الحديقة، دفعت جوليا صديقتها إلى الأرض بسبب مشاجرة صغيرة حول لعبة. لم تكن هذه الحادثة الأولى، بل مجرد بداية لسلسلة من التصرفات العدوانية التي أصبحت جزءاً من شخصيتها. أما سيليا، فكانت دائماً تحاول تهدئة الوضع، محاولات باءت بالفشل أمام غضب شقيقتها المستمر. في المنزل، كانت الأم تشعر بالقلق،

وتحاول فهم ما الذي يجعل جوليا
تتصرف بهذه الطريقة، لكن لا جواب
كان يظهر. كانت سيئاً، على الرغم من
خجائها، تجد الراحة في الكتب والهدوء،
بينما كانت جوليا تختار العزلة والتحدي.

المدرسة: صراع السلوكيات

عندما دخلت الفتاتان المدرسة، بدأ التباين بينهما يزداد وضوحًا. كانت سيليا تتفوق في دراستها، محبوبًا من قبل الجميع، وكان أساتذتها يشيرون بتفوقها وأدبها. أما جوليا، فقد كانت تثير المشكلات في كل مكان تذهب إليه. في أحد الأيام، انفجرت في وجه معلمتها بسبب تعليق بسيط، مما جعل الجميع ينظرون إليها بحذر. كان هذا مجرد مثال آخر على مدى تطرف سلوكها.

في كل مرة كانت سيليا تحاول التحدث مع جوليا وتفهم سبب تصرفاتها، كانت جوليا ترد بعنف:

- "أنتِ لا تفهمين. العالم لا يعترف
بالضعفاء".

كانت سيّليا تشعر بحزن عميق، ولكنها
لم تكن تعرف كيف تساعد شقيقتها.

المراهقة: بداية الانهيار

مع بلوغ الفتاتين سن المراهقة، أصبح العنف جزءًا لا يتجزأ من حياة جوليا. في إحدى المرات، دخلت في شجار مع أحد زملائها في المدرسة، وهاجمته بشكل مروع، مما جعلها تُطرد من المدرسة. كانت سيليا في تلك اللحظة تتأمل في حال شقيقتها، عيناها مليئة بالدموع، ولكنها لم تستطع أن تمنعها. كان التوتر بينهما في ذروته، فكلما حاولت سيليا تقديم نصيحة أو المساعدة، كان رد جوليا قاسيًا،

- "أنتِ لا تفهمين ماذا يعني أن تكون ضعيفًا".

أصبحت العائلة تشعر بالعجز، فبينما كانت سيليا تحاول الحفاظ على توازن حياتها، كانت جوليا تتسارع في دوامة من العنف والصراع. سيليا لم تعد تعرف ما إذا كانت تستطيع إنقاذ شقيقتها، ومع مرور الوقت، بدأ اليأس يتسلل إلى قلبها.

الحادثة المأساوية

في إحدى الليالي المظلمة، وصلت الأمور إلى نقطة لا عودة. كانت العائلة تجتمع حول العشاء عندما وقع شجار عنيف بين جوليا ووالدها. كانت كلمات والدها الجارحة بمثابة الشرارة التي أشعلت غضب جوليا. بسرعة، اندلعت المعركة بينهما، ولم يكن بمقدار أحد تهدئة الأمور. في لحظة من الغضب، أمسك والدها بجوليا ودفعتها بقوة. ولكن في تلك اللحظة، فاق غضب جوليا كل الحدود. أمسكت شيئاً ثقيلاً من على الطاولة وضربت والدها به. سقط على الأرض فاقدًا للوعي، وكان الدم يتناثر حوله.

أصيبت سيليا بالصدمة، وقفزت لتقف
بينهما، تحاول إيقاف ما حدث.

"جوليا، توقفي! أرجوك!" صرخت، لكن
شقيقتها لم تكن في حالة تسمح لها
بالاستماع. كانت عيون جوليا مليئة
بالكراهية والانتقام، وعقلها يغلي بغضب
لا يمكن إيقافه. في النهاية، تمكنت سيليا
من السيطرة على الموقف، ولكن بعد
فوات الأوان.

الندم والهرب

بعد الحادثة المروعة، أصبح الوضع أكثر تعقيدًا. بينما كانت سيليا تكافح للتعامل مع الألم والصدمة، كانت جوليا تغرق أكثر في سلوكياتها العدوانية. في أحد الأيام، قررت سيليا الهروب بعيدًا عن المنزل. كانت بحاجة إلى مساحة للتفكير، بعيدًا عن العنف الذي كان يحيط بها.

ذهبت إلى مدينة مجاورة، حيث عاشت لفترة من الزمن مع عائلة صديقة. حاولت التكيف مع حياتها الجديدة، ولكنها كانت دائمًا تشعر بأن هناك شيئًا مفقودًا، شيئًا لا يمكنها الهروب منه:

شقيقتها. كانت تتساءل إذا كانت قد فعلت
الشيء الصحيح بتركها.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANCH SALON

المواجهة الأخيرة

مرت أشهر، وكان الوضع يتدهور أكثر
بالنسبة لجوليا. تم القبض عليها في
إحدى المرات بسبب شجار عنيف آخر،
وتم إرسالها إلى مؤسسة إصلاحية. في
تلك اللحظات، علمت سيليا بما حدث،
فقررت العودة إلى منزلها ومواجهة
شقيقتها.

وقفت سيليا أمام جوليا في الزنزانة،
وكانت عيناها متقابلتين. قالت سيليا
بصوت منخفض:

- "أنا آسفة، ربما كنت أستطيع مساعدتك
أكثر".

نظرت إليها جوليا بنظرة باردة، وقالت:

- "لا حاجة لذلك، أنا من اخترت هذا الطريق، وأنتِ اخترت الابتعاد".

كانت تلك آخر مرة تلتقي فيها الفتاتان. سيلييا أدركت أنه في بعض الأحيان، لا يمكننا إنقاذ من نحبه، وأن بعض الأرواح محكومة بالظلام.

خاتمة

قصة سيليا وجوليا هي تذكير بأن العنف لا يأتي من فراغ. يمكن أن يكون نتيجة لظروف مؤلمة، مشاعر مكبوتة، أو حتى صراع داخلي لا يمكن للأخريين فهمه. رغم كل الحب الذي كان بينهما، كانت العواقب مريرة. سيليا وجوليا تجسدان الصراع بين الخير والشر، بين الأمل والدمار، بين والحب الذي لا يمكنه أحياناً إنقاذ الجميع.

النهاية

فاطمة وظلال الماضي

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAWAF IBRAHIM SALDUM

كانت فاطمة شخصًا هادئًا، دائمًا ما تسير في شوارع المدينة وكأنها جزء منها، لا تلفت الأنظار ولا تثير الفضول. لكن في أعماقها كان هناك صراع خفي، حربًا لا تنتهي بين عقلها وذكرياتها. كانت حياتها تبدو طبيعية من الخارج، لكن خلف تلك الابتسامة، كانت تقبع فتاة مكسورة.

البداية المأساوية

عاشت فاطمة في حي شعبي، في منزل بسيط مع أسرتها الصغيرة. كانت تحب تلك الأيام البسيطة، حيث تذهب إلى المدرسة، ثم تعود إلى البيت وتساعد والدتها في تحضير الطعام. لكن كل شيء تغير في ليلة واحدة. كانت الساعة تشير إلى منتصف الليل عندما اهتز منزلهم بسبب انفجار ضخم. كان صوت الصواريخ والرصاص يصم الأذان، وسقف منزلهم ينهار من فوقهم. هرعت العائلة نحو الملجأ ولكن الفوضى كانت في كل مكان.

في تلك الليلة، فقدت فاطمة كل شيء. انفجرت قنبلة بالقرب من منزلها،

أصابت والدتها وأخيها، بينما هي فُقدت
في الزحام، لا تعرف كيف نجاة. عندما
استفاقت من غيبوبتها في المستشفى،
اكتشفت أن والدتها وأخيها فقدتا حياتهما
في تلك الكارثة. كانت تلك اللحظة بداية
لرحلة طويلة من الألم النفسي.

العودة إلى الحياة

أسبوعًا تلو الآخر، حاولت فاطمة أن تعود إلى الحياة. كانت تعيش مع والدتها وأخيها في الذكريات المفقودة، كانت تتجنب الأماكن التي تذكرها بتلك الليلة المدمرة. ولكن كلما حاولت المضي قدمًا، كانت الذكريات تطاردها. كانت ترى فجأة نفسها في ذلك الملجأ المظلم، تسمع أصوات الانفجارات، تشعر بالدماء التي تسيل على يديها عندما حاولت سحب والدتها، ولا تستطيع التخلص من تلك الصور التي تلاحقها في كل مكان.

كان الألم النفسي يتسلل إلى حياتها بشكل غير مرئي، يضعفها شيئًا فشيئًا. لم تكن تستطيع النوم، كانت تنام ولكن

تظل تستيقظ فجأة في منتصف الليل،
فزغاً، عينيها مفتوحتين على اتساعهما،
يملؤها الذعر. كان قلبها ينبض بسرعة،
وكانت تتنفس بصعوبة. كان جسدها
يرفض الاسترخاء، وتعود الذكريات
المؤلمة مثل طوفان لا تستطيع السيطرة
عليه.

الظلال التي لا تختفي

أصبحت فاطمة شخصًا مختلفًا بعد الحادثة. على الرغم من أنها كانت تبدو هادئة من الخارج، إلا أن عقلها كان مشبعًا بالصور المخيفة والصراخ الذي لا ينتهي. كانت تحاول أن تكون قوية، أن تجد طريقها في هذا العالم الذي أصبح مليئًا بالخوف. لكنها لم تستطع أن تنسى. فكلما جلست وحدها، كان الصوت يعاودها، كان بإمكانها سماع صوت الانفجار في عقلها، كانت تلك الصور تتكرر.

كانت تتجنب الأماكن المزدحمة، وتخاف من أن تسمع أصوات القصف مرة أخرى. تجنبت جميع الأنشطة

الاجتماعية، حتى أنها لم تعد تتحدث مع
أصدقائها. كانت الجدران الأربعة لمنزلها
وحدها ما يعزيها. ولكن حتى في هذا
العزل، كانت الظلال التي خلفتها تلك
الليلة تلاحقها، كلما نظرت في مرآة،
ترى صورة نفسها وهي تقف أمام
الأنقاض، تقاوم بشدة لتتجو، لكنها لا
تستطيع الهروب من صورتها في تلك
اللحظة.

مواجهة الخوف

ومع مرور الوقت، بدأ الخوف يأخذ أشكالاً جديدة. لم يعد فقط يشمل الأصوات والذكريات؛ بل بدأ يتسلل إلى جسدها. كانت تشعر بالقلق في كل لحظة، كان قلبها ينبض بشكل غير طبيعي، وكان الخوف أصبح جزءاً منها. كانت تواجه صعوبة في التنفس، ولا تستطيع التركيز في عملها أو حتى في حديثها مع الآخرين. أصبح عالمها أكثر ضبابية، ومع مرور الأيام، أصبح العيش في هذا الواقع غير المحتمل أكثر صعوبة.

ثم جاء يومٍ قررت فيه فاطمة أن تقف أمام نفسها. كانت تجلس في غرفة

المعيشة، محاطة بالصمت، وعقلها غارق في دوامة من الأفكار. قررت أنها لن تسمح لتلك الظلال بأن تتحكم في حياتها أكثر من ذلك. وقفت، نظرت إلى مرآتها، وقالت بصوت هادئ:

- "لقد مر وقت طويل، ويجب أن أتجاوز ذلك. يجب أن أتعلم أن أعيش."

رحلة العلاج

قررت فاطمة أن تبدأ العلاج النفسي، على الرغم من أنها كانت خائفة من مواجهة نفسها. كانت جلسات العلاج صعبة، فهي لم تكن ترغب في الحديث عن تلك الذكريات، عن تلك اللحظات التي كانت تظن أنها نسيتهها. لكنها بدأت تدرك شيئاً مهماً: العلاج لا يعني النسيان، بل يعني قبول الماضي والتعايش معه.

بدأت فاطمة تعبر عن مشاعرها أمام المعالج، وتبدأ في تفكيك ما مرت به، قطعة قطعة. تدريجياً، بدأ عقلها يهدأ. لم يكن الطريق سهلاً، وكان هناك العديد من اللحظات التي شعرت فيها بالضعف،

ولكنها كانت تواصل. كانت تحاول أن
تضع قدمًا أمام الأخرى، كما لو أنها
تحاول إيجاد الطريق وسط الظلام.

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH BRANCH SALON

التحول البطيء

مع مرور الوقت، بدأت فاطمة ترى الضوء في نهاية النفق. لم يكن ذلك الضوء ساطعًا تمامًا، لكنه كان يكفي لتعطيها الأمل. بدأ الخوف يتراجع قليلًا، وصارت الذكريات أقل إيلاّمًا. شعرت أنها بدأت تستعيد جزءًا من قوتها التي فقدتها.

وفي يوم من الأيام، عندما جلست وحدها في الحديقة، شعرت بشيء غير مألوف. لأول مرة منذ الحادثة، شعرت بالسلام. كانت الجروح العاطفية لا تزال هناك، لكنها لم تعد تهيمن عليها. لقد تعلمت أن تعيش مع تلك الجروح، وأن تبني حياتها من جديد.

الخاتمة

كانت فاطمة قد بدأت رحلتها الطويلة نحو الشفاء. كانت لا تزال تشعر بالألم الماضي، ولكنها تعلمت كيف تدير ذلك الألم. في النهاية، أدركت أن الماضي لن يختفي، لكنه لا يجب أن يحدد مستقبلك. قد نعيش في الظلال أحياناً، لكننا يمكننا أيضاً أن نوجد النور في داخلنا.

النهاية

في أعماق الذاكرة المفقودة

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAZAFI (HAFIZ) SALDUM

في زوايا مدينة لا يعرفها الكثيرون، كان هناك حي ضائع بين الزمان والمكان، حيث التقى مصير شخصين مختلفين تماماً. أميرة، شابة في العشرينات من عمرها، تعيش في هذا العالم ولكنها ليست جزءاً منه. كانت أميرة تعيش مع نفسها في حالة من الانفصال، حيث لا تستطيع التمييز بين الواقع والخيال، وبين الماضي والحاضر. كانت حياتها عبارة عن مشهد متكرر من الهويات المتعددة التي تعيش بداخلها، وكل شخصية هي جزء من قصة لم تفهمها بعد. في داخلها كانت هناك أصوات، وجهان، بل أكثر، يخاطبونها، كل واحد

منهم يُحاول أن يُمسك بزمام حياتها
بطريقة أو بأخرى.

كان الاضطراب التفككي هو ما تعاني
منه أميرة، وعلى الرغم من أنها كانت
واعية لوجوده، إلا أن الكلمات "أنا" و
"أنا لست أنا" كانت تدور في ذهنها
بشكل مستمر. في بعض الأيام، كانت
تجد نفسها شخصاً آخر بالكامل،
تصرفات، أفكار، وأحياناً حتى الذكريات.
لا تستطيع أن تتذكر كيف أصبحت هذا
الشخص أو متى، لكنها كانت دائماً تشعر
بأنها ضائعة في بحر من الهويات
المتناقضة.

ثم جاء كريم، الشاب الذي التقى بها
صدفة في أحد المقاهي القديمة التي

كانت تحب أن تختبئ فيها بعيداً عن الناس. كان كريم طالباً في السنة الأخيرة في كلية الطب النفسي، وكان مفتوناً بحالات الاضطرابات النفسية النادرة، التي تتطلب فهماً عميقاً وصبراً لا نهاية له. في البداية، لم يكن يعرف شيئاً عن أميرة سوى أنها فتاة غامضة، ذات عيون مليئة بالحزن ووجهه يشع منه الألم. كان يراها تجلس دائماً في نفس الزاوية، ممسكة بكتابها، لكنها لم تكن تقرأ أبداً، كانت فقط تراقب الناس وكأنها ترى العالم من بعيد.

عندما تحدثت إليه للمرة الأولى، كانت الكلمات تخرج منها متقطعة. "أنا... أنا مش أنا"، هكذا قالت، وعينها مليئة

بالدموع. لم يفهم كريم تماماً ما تعنيه، لكنه شعر بشيء غريب في قلبه. ربما كان هناك شيء في هذا الصوت، في هذا الصراع الداخلي الذي لم يكن يرى مثله كثيراً. كان قلبه يخبره بأن هناك شيئاً عميقاً لا يفهمه بعد.

مع مرور الوقت، بدأ كريم يلاحظ أن أميرة تأتي إلى المقهى كل يوم في نفس الوقت، وكانت تتحدث إليه بشكل غير تقليدي، وكأنها تحاول أن تجد نفسها فيه. ربما كانت تعرف في أعماقها أنه الشخص الوحيد الذي يمكنه فهم ما تعيشه. بدأ يحاول أن يقترب منها شيئاً فشيئاً، دون أن يضغط عليها. كانت تجلس معه لساعات، تتحدث عن أشياء

غريبة، عن شخصيات تظهر وتختفي،
عن ذاكرة ضائعة، وعن جروح قديمة
في روحها.

قرر كريم أن يساعدها. بدأ معها رحلة
طويلة من العلاج، محاولاً فهم
الاضطراب التفككي الذي تعاني منه.
ولكن مع كل خطوة كان يأخذها في فهم
حالة أميرة، كان يشعر بتعقيد أكبر. كيف
لشخص أن يعيش في عالم من الهويات
المتعددة؟ كيف يمكن لعقل أن يشتمت
نفسه بهذا الشكل؟ كانت أميرة تخرج في
كل مرة بمفاجآت جديدة، أحياناً تتحدث
عن نفسها وكأنها شخص آخر، وأحياناً
تُصرح بمشاعر وذكريات كانت لا
تتذكرها أبداً.

مرت أشهر، وأميرة بدأت تتغير. لم تعد تنوّه في عالمها المفقود كما في السابق، بل بدأت تكتشف جوانب جديدة من نفسها. لكن الأمر لم يكن سهلاً، فكلما اقتربت من نفسها الحقيقية، كلما ابتعدت عن حقيقة أخرى.

وفي أحد الأيام، أثناء جلسة علاجية كانت مليئة باللحظات المرهقة، قالت أميرة شيئاً غير متوقع:

- "أشعر وكأنني على حافة أن أكون شخصاً واحداً فقط، ولكنني أخاف من ذلك. أخاف أنني إذا اكتشفت من أكون، سأفقد كل شيء آخر كنت عليه."

حينها أدرك كريم أن رحلتهم معاً لم تكن مجرد علاج لاضطراب نفسي، بل كانت

محاولة لاكتشاف الإنسان في أعماقه.
كان يعلم أن الشفاء لا يعني العودة إلى
وضع معين، بل يعني قبول كل جزء من
الذات بكل تعقيداته.

ومع مرور الوقت، بدأت أميرة تجد
السكينة في تلك الفوضى التي كانت
تعيش فيها، وبدأت تدرك أن هويتها
الحقيقية ليست ثابتة أو محددة، بل هي
رحلة مستمرة من الاكتشاف والتقبل.

وفي النهاية، لم تعد أميرة تبحث عن
نفسها فقط، بل بدأت تكتشف جمال
الحياة رغم تقلباتها. وكانت على يقين
أن الذاكرة المفقودة، رغم الألم الذي
تحمله، يمكن أن تكون مصدرًا للحرية،
والشفاء، والنمو.

كان كريم إلى جانبها طوال الوقت، ليس فقط كطيبب، بل كرفيق في رحلة البحث عن الذات، وعلى الرغم من أن الطريق لم يكن سهلاً، إلا أنهما معاً أصبحا أقوى من أي وقت مضى.

النهاية

المدينة الصامتة

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH - BAHIG SALDUM

كانت المدينة دائماً تعج بالحركة.
السيارات تتسابق على الطرق، والمارة
يسرعون في خطواتهم، والضوضاء تعم
الأجواء في كل زاوية. في هذا المكان
المزدحم بالأنفاس والأصوات، كانت
ميار تجد نفسها وحدها، تعيش في عالم
هادئ صامت داخل نفسها. هذا الهدوء
لم يكن بسبب قلة الصوت، بل لأن ميار
كانت ترى العالم بطريقة مختلفة،
بطريقة لا يفهمها الآخرون.

كبرت ميار في أسرة تحاول أن تفهم ما
يعترض طريقها. كانت فتاة ذكية، يشار
إليها بأنها "مميّزة"، لكن لا أحد كان
يعرف حقاً لماذا كانت تتصرف بهذه
الطريقة الغريبة. في المدرسة، كانت

تجلس في الزوايا، تراقب الآخرين بهدوء، تفكر بصمت بينما كانت تتحدث مع نفسها في داخلها. حين تحدث الآخرين إليها، كان كل شيء يبدو معقداً. كانوا يتكلمون عن أشياء لم تستطع ميار فهمها بشكل كامل، لكن الأمر الذي كان يزعجها أكثر هو شعورها بأنها لا تستطيع التفاعل مع تلك الأفكار المشوشة التي تجري في عقلها.

لكن ميار كانت فريدة. على الرغم من هذه التحديات، كانت قادرة على إنجاز ما يعجز عنه الآخرون. كان لديها ذاكرة قوية، وفهم عميق للأشياء التي يراها الآخرون عابرة. كانت تعرف تفاصيل

دقيقة عن المواضيع التي تثير اهتمامها.
في المدرسة، كانت أفضل في الرياضيات
والعلوم، حيث كانت تستطيع تصور
الأرقام والمعادلات كأشكال هندسية
تتحرك في ذهنها. لكنها، مع ذلك، لم
تستطع فهم أو المشاركة في الأحاديث
اليومية التي كانت تنشأ بين أقرانها.

في البيت، كانت ميار ترى والدتها
تراقبها بعينين مليئتين بالقلق، تحاول
فهم كيف يمكن لطفلة بهذه القدرات أن
تشعر هكذا، غير قادرة على التفاعل مع
الآخرين. كانت تشفق لرؤيتها تتخبط
في اللعب مع الأطفال أو تتبادل القصص
مع أصدقائها، لكن ميار لم تكن تملك تلك
القدرة على بناء الروابط الإنسانية

بالطريقة التي يتوقعها الآخرون. كانت
تحب الوحدة، وتستمتع بحل الألغاز
والقيام بالأنشطة التي تتطلب تركيزًا
طويلاً.

في أحد الأيام، أثناء عودتها إلى المنزل
بعد يوم طويل في المدرسة، لاحظت
ميار شيئًا غريبًا. كان هناك صوت غير
معتاد قادم من منزل الجيران. لم يكن
الصوت ضجيجًا، بل كان يبدو كهمسات
تنتقل عبر الهواء، كأن كلمات غير
مرئية كانت تتردد في أذنيها. حاولت
ميار تجاهل الصوت، لكنها لم تستطع.
كان الصوت يلاحقها، وكان هناك شيء
غير مرئي يحاول أن يخبرها بشيء
مهم.

أخذت خطوات حذرة نحو الجدار المجاور لمنزل الجيران، حيث كان الصوت يأتي من هناك. كانت تحاول أن تفهم ما كان يحدث، ولماذا بدأ أن هذا الصوت يتواصل معها بشكل غير تقليدي. كان الصوت غير منطقي، لكنه كان أيضًا مألوفًا. بدأ العقل المنطقي لميار في تفكير كل كلمة وكل إشارة مرئية، ووجدت نفسها تتجذب أكثر فأكثر نحو هذا الصوت الغامض.

في اليوم التالي، قررت ميار أن تكتشف أكثر. اقتربت من الجدار حيث كان الصوت يأتي منه، وأدارت رأسها بعناية، وعينها متيقظة. وفي تلك اللحظة، حدث شيء غريب. بدأ وكأن

الصوت قد تحول إلى صورة، وكان الكلمات قد أصبحت مرئية أمامها. لم تستطع ميار أن تشرح ما كان يحدث، لكنها شعرت بشيء غريب بداخلها، شعور بأن هذا ليس مجرد وهم. كانت الصور تتداخل مع بعضها، وكل صورة تمثل جزءًا من شيء أكبر، شيء عميق يربط بين الأشياء.

أدركت ميار أنها لم تكن وحدها في هذا الصمت الداخلي. كان هناك آخرون مثلها، يختبئون العالم بطريقة لا يستطيع الآخرون فهمها. كان هناك نوع من التواصل غير اللفظي، عالم من الرموز والصور التي كانت ميار قادرة

على رؤيتها وفهمها، لكنها لم تستطع
أن تشرحها للكثيرين.

ثم جاء اليوم الذي تغيّر فيه كل شيء.
كان في المدينة مهرجان موسيقي
ضخم، وكان الجميع متحمسًا لهذا الحدث
الكبير. رغم أن ميار كانت عادة ما
تتجنب التجمعات الكبيرة، إلا أنها قررت
الذهاب هذه المرة. وعندما دخلت
المكان، كان الصخب والضوضاء يطغيان
على كل شيء، لكن في قلب هذا
الفوضى، شعرت بشيء جديد. كان هناك
شخص آخر، شخص يتحدث بلغة تعرفها
ميار جيدًا، لغة الصور والرموز. لم يكن
هذا الشخص يتحدث بالكلمات العادية،

بل كان يعبر عن نفسه من خلال أصوات
وألوان وحركات.

لم تستطع ميار مقاومة الاقتراب منه.
عندما التقت عيناه بعينيها، شعرت
بشيء غريب. لم يكن هناك حاجة
للكلمات، فقط الاتصال الخالص، الذي
فهمت من خلاله كل ما كان يحاول أن
يقوله. هذا الشخص كان يعرف كيف
يعبر عن نفسه بنفس الطريقة التي كانت
ميار تفهم بها العالم.

وهكذا، بدأت ميار تكتشف شيئاً جديداً
عن نفسها وعن الآخرين. كانت عالمة
في عالمها الخاص، لكنها بدأت تدريجياً
في فهم أنها ليست وحيدة. كان هناك
آخرون مثلها، أشخاص يختبرون العالم

بطرق لا يمكن للكلمات العادية أن
تشرحها. في النهاية، أدركت ميار أن
التوحد العالي الأداء لم يكن مجرد تحدٍ،
بل كان طريقة لرؤية العالم بطريقة
أعمق، أصدق، وأكثر تميزًا.

وفي تلك اللحظة، كان الهدوء الذي كانت
تبحث عنه قد أصبح جزءاً منها، ليس
بسبب الانعزال، بل بسبب قدرتها على
فهم وإدراك أكثر مما يمكن أن يرى
الآخرون.

النهاية

خلف جدران العقل

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH IBRAHIM SALDUM

كانت فرح دائماً فتاة هادئة، تعيش في عالمها الخاص حيث كانت تجد السكينة في الصمت، والجمال في التفاصيل الدقيقة التي يراها الناس غالباً بشكل عابر. كانت عيناها تعكس عالماً مليئاً بالألوان التي لا يستطيع الآخرون رؤيتها، وأفكاراً تتسابق في عقلها بشكل متسلسل ومنظم. لكن كان هناك شيء غير مرئي في حياتها، شيء بدأ يسرق منها راحة البال تدريجياً.

كلما مر الزمن، بدأت فرح تشعر بشيء غريب. في البداية كان مجرد شعور بالضيق، ثم تطور ليصبح همسات غير مرئية تشغل عقلها، تحاول تخلص نفسها منها لكنها لا تستطيع. كانت هذه

الأصوات تزداد وضوحًا يومًا بعد يوم،
تحدث عن أشياء لا مفر منها، وتخبرها
بأنها في خطر، وأن الناس من حولها
يتآمرون ضدها. مع مرور الوقت، أصبح
الواقع بالنسبة لفرح مليئًا بالتشويش،
والذكريات تشوّه مع كل لحظة تمر،
فأصبحت لا تستطيع التفريق بين
الحقيقة وما خلقه عقلها المريض.

في أحد الأيام، بينما كانت جالسة في
مقهى صغير تقرأ كتابًا، كان أمير
يراقبها عن بعد. كان أمير شابًا عاديًا،
يعيش حياة بسيطة، لكنه كان يلاحظ
أشياء قد لا يراها الآخرون. كانت فرح
تجلس هناك، تبتسم أحيانًا وتظهر عليها
علامات الحزن أحيانًا أخرى، وفي

عينيها كان هناك نوع من الضياع، نوع من اللامبالاة بالواقع من حولها.

في البداية، كان أمير يظن أن فرح مجرد شخص غريب الأطوار، لكن شيئاً ما في عينيها جعل قلبه يميل إليها. اقترب منها ذات يوم، وأخذ مقعداً بجانبها في المقهى، وقال بلطف: "هل يمكنني الجلوس هنا؟" بدت فرح مترددة، لكنها ابتسمت مجاملة، ومن تلك اللحظة بدأت قصة تعارفهما، وإن كانت لا يعرف أحدهما أنها ستكون رحلة مليئة بالتحديات.

بدأ أمير يلاحظ تغيرات غريبة في سلوك فرح. في بعض الأحيان، كانت تتوقف عن الحديث فجأة وتحرق في الفراغ،

وكأنها تستمع إلى شيء لا يسمعه أحد
سواها. وفي أوقات أخرى، كانت تروي
له قصصًا عن أشخاص لا وجود لهم، أو
عن أصوات غير مرئية تطاردها. كانت
تحدث وكأن هذه الأصوات هي واقعها،
بينما كان أمير يجد صعوبة في فهم ما
يحدث.

ومع الوقت، بدأ أمير يدرك أن ما تعاني
منه فرح ليس مجرد قلق عابر أو
مشكلة مؤقتة، بل هو شيء أكبر
وأعمق. بدأ يشك بأنها قد تكون مصابة
بـ الذهان العقلي المزمن. في البداية،
كان يشعر بالعجز، وكان كل محاولاته
لمساعدتها تتلاشى في الهواء. كان
يجبها، لكنه لا يعرف كيف يمكنه

مساعدتها في مواجهة هذا المرض
العقلي الذي بدأ يسيطر على حياتها.

ذات يوم، قالت له فرح بنبرة حزينة:
"أمير، هم هنا، في كل مكان، يرصدون
كل خطوة أخطوها. لا أستطيع الهروب
منهم". كانت تعني بذلك الهلاوس التي
أصبحت جزءاً من واقعها، والهواجس
التي تسيطر على تفكيرها وتدفعها إلى
الشك في كل شيء حولها. في هذه
اللحظة، شعر أمير بثقل العالم على قلبه،
لكنه قرر أن يظل معها مهما كان الثمن.

بدأ أمير في مرافقتها إلى الأطباء
والمختصين، الذين أكدوا لها أنها تعاني
من الذهان العقلي المزمن، وهو مرض
عقلي يجعل الشخص يعيش في عالمه

الخاص، بعيدًا عن الواقع. كان العلاج طويلاً وصعباً، ومرّت فرح بفترات من الهلوسة الشديدة حيث كانت تتخيل أشياء غير موجودة، وتسمع أصواتاً لا يسمعا أحد سواها.

لكن مع مرور الوقت، بدأ العلاج يحقق نتائج إيجابية. تعلمت فرح كيف تميز بين ما هو حقيقي وما هو خيال، وأصبح لديها بعض الأدوات للتعامل مع الهلوس التي كانت تهاجمها بين الحين والآخر. ومع ذلك، كان أمير دائماً بجانبها، يدعمها في كل خطوة. كان يحبها بعمق، ورغم التحديات الكبيرة التي كانت تواجهها، إلا أنه كان يعلم أن الحب يعني أن تكون موجوداً في أحلك

اللحظات، أن تقدم الدعم والطمأنينة في وقت العتمة.

ورغم أن فرح لم تشفى تمامًا من مرضها، إلا أنها تعلمت أن تتعامل معه بشكل أفضل. ومع الوقت، بدأ أمير يشعر بالسلامة في عينيها، تلك العيون التي كانت تائهة منذ فترة طويلة، والتي بدأت تجد طريقها إلى النور مرة أخرى. أصبحت فرح قادرة على العيش مع مرضها، والتكيف مع الحياة رغم كل التحديات.

في النهاية، أدركت فرح أن الذهان العقلي المزمن لم يكن نهاية حياتها، بل بداية لفهم أعمق لما يعنيه أن تكون إنسانًا في عالم مليء بالظلال والضوء.

ومن جانب آخر، أصبح أمير أكثر فهمًا
للحب الذي لا يعتمد على الكمال، بل
على التواجد الحقيقي والدعم المستمر.

وفي تلك الرحلة الطويلة، بين الضباب
والوضوح، كان أمير وفرح يعيشان في
عالم واحد، حيث لا يعترف الواقع
بالحدود، ولكن الحب يظل هو الرابط
الأقوى.

النهاية

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.alfazaa.com

ظل العظمة

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH IBRAHIM SALDUM

في إحدى الليالي الهادئة، بينما كانت
النجوم تتلألأ في السماء كحبات لؤلؤ
مبعثرة، جلست نور في غرفتها تحيطها
كتبها وأوراقها المبعثرة. كانت فتاة في
الثلاثين من عمرها، ذات عيون واسعة
تعكس شغفاً لا حدود له وطموحاً جامحاً.
منذ صغرها، كانت مختلفة، ترى في
نفسها شعلة لا تنطفئ. كانت تؤمن أنها
وُلدت لتقود، لتغير العالم، لتُذكر في
صفحات التاريخ.

لكن ما بدا طموحاً مشروعاً في البداية،
سرعان ما تحول إلى شيء آخر. شيئاً
أعمق، أكثر قتامة.

البداية

نور كانت طالبة متفوقة، تعرف طريقها جيداً في كل خطوة تخطوها. بعد تخرجها من الجامعة، بدأت العمل في شركة مرموقة. كان الجميع معجبين بشغفها وقدرتها على الإبداع، لكنها كانت ترى أنهم لا يفهمونها تمامًا. كانوا، في نظرها، أقل منها قدرة وفهمًا، مجرد أشخاص عاديين يتبعون القواعد دون أن يتساءلوا لماذا.

مع مرور الوقت، بدأت نور تلاحظ نظرات من زملائها، أو على الأقل هذا ما كانت تعتقده. في الاجتماعات، كانت تؤمن أن همساتهم تدور حولها، أن الجميع يخططون لإبعادها عن طريق

النجاح. كانت تسمعهم يتحدثون عن
"خطر" يهدد الشركة، وكانت على يقين
أن ذلك الخطر هو هي، ليس لأنها خطأ
بل لأنها أعظم منهم.

التصعيد

مع كل يوم يمر، كانت أفكار نور تزداد حدة. لم تعد ترى في زملائها مجرد منافسين، بل أعداء يحاولون سرقة أفكارها والتقليل من شأنها. بدأت تعتقد أن مديرها نفسه يشعر بتهديد من وجودها، وأنه يخشى أن تأخذ مكانه في القمة.

كانت نور تسهر ليلًا طويلة تعمل على مشروع جديد، شيئًا تعتقد أنه سيغير كل شيء. وفي كل مرة كانت ترى انعكاسها في المرآة، كانت تخاطب نفسها:

"أنتِ مختلفة، أنتِ أعظم من كل هؤلاء.
العالم كله ينتظر لحظة تألقك".

لكن هذا الصوت الداخلي لم يكن دائماً
داعماً. كان أحياناً صارخاً، يضغط
عليها، يذكرها بأن الوقت يمر وأن العالم
قد لا يراها إذا لم تتحرك الآن.

الانفجار الأول

في أحد الأيام، وبينما كانت نور تقدم عرضًا لأحد مشاريعها، قاطعها زميل لها بتعليق بسيط. كان تعليقًا مهنيًا، لكن نور شعرت كأن السكين قد عُرز في قلبها. توقفت فجأة عن الكلام، حدقت في عينيه، ثم قالت بصوت حاد:

"إذا كنت تعتقد أنك تفهم أكثر مني، لما لا تأخذ مكاني هنا؟"

ساد الصمت في القاعة، وارتسمت على وجوه الحاضرين علامات الدهشة. كان ذلك أول انفجار علني لنور، وأول دليل على أن هناك شيئًا ليس على ما يرام.

العزلة

مع الوقت، بدأت نور تتعزل عن الجميع. كانت ترى أن أي شخص يقترب منها هو مجرد محاولة لاستغلالها، وأن كل ابتسامة تخفي وراءها نية خبيثة. بدأت تبني حول نفسها جدراناً من الشك، ولا أحد يستطيع أن يخترقها.

كانت تتنقل بين الاجتماعات، تحاول إبراز نفسها بشكل دائم، لدرجة أن البعض بدأوا يلاحظون تصرفاتها الغريبة. كانوا يرون في عيونها نظرة قاسية، وكان حديثها مفعماً بالتهديدات المباشرة. أصبحت نور تدريجياً أكثر انعزالاً، تفكر في نفسها أكثر من أي وقت مضى.

"هل يعقل أن الجميع خائفون مني؟"
كانت تسأل نفسها. "هل هذا ما يشعرون
به؟ الخوف من العظمة التي أتمتع بها؟"

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

WWW.BRANDSVALDUM.COM

التحول الأخير

ثم جاء اليوم الذي كانت فيه نور على
وشك تقديم مشروع ضخم كان سيضعها
على القمة. كانت مستعدة لإظهار قوتها
للعالم، لتثبت لهم أنها ليست مجرد
شخص عادي. لكن، أثناء الاجتماع
الكبير، حدث ما لم تتوقعه.

في اللحظة التي كانت تشرح فيها
أفكارها، قطعها مديرها قائلاً:

"أنت لست الوحيدة هنا. هذا ليس
مشروعك وحده، ولا نجاحك وحده.
يجب أن تتعلمي العمل مع الفريق."

سُرعان ما اجتاحت نور مشاعر عميقة
من الغضب والمرارة. رأت في كلمات

مديرها محاولة لتحطيمها، لكن ما لم
تدركه، هو أن هذه اللحظة كانت بداية
انهيارها.

في تلك اللحظة، شعرت أن العالم كله
ضدها، وأنها تعيش في قفص من أوهام
العظيمة. لم يكن هناك مكان لها في عالم
يرفض أن يراها كما هي: ملكة لا تُقهر.

النهاية

نور، التي كانت تؤمن بأن العظيمة كانت
حقها، وجدت نفسها الآن في عزلة
تامة. غمرت الأفكار المظلمة عقلها،
وحاصرها شعور متزايد بأنها ربما كانت
تعيش في عالم من صنعها. عالم مليء
بالأوهام، حيث كانت هي الوحيدة التي
تعيش في الضوء بينما الجميع في الظل.

لكن في النهاية، أدركت أن هذا الضوء
الذي كانت تظن أنها تضيء به العالم لم
يكن سوى سراب، وأن العظيمة التي
سعت إليها كانت مجرد ظل، ظل سقط
عليها ذات يوم، لتغرق في وحدتها.

النهاية

بريق في الظلام

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

HAJAH IBRAHIM SALDUM

في مدينة هادئة، حيث كانت الأزقة الصغيرة تنبض بالحياة كل صباح، كانت ليل تعيش في حالة من القلق الذي يلازمها طوال الوقت. شابة في الثلاثين من عمرها، تُخفي خلف عيونها الحزينة حياة مليئة بالمخاوف التي لا تجد لها تفسيرًا منطقيًا. كانت حياتها تسير كما يراها الجميع، طبيعية وهادئة، لكن في داخلها كان هناك صوت دائم يقول لها:

"هناك شيء ما خطأ."

كانت ليل تعيش في عالم يبدو فيه جسدها وكأنه يعصيها، أو على الأقل هذا ما شعرت به. الألم الذي يهاجمها فجأة، الشعور بالدوار المفاجئ، والصداع المستمر الذي لا ينتهي؛ كلها كانت

إشارات كانت تلتقطها وتربطها دومًا
بأمراض خطيرة. لكن الأطباء كانوا دائمًا
يطمئنونها:

"لا يوجد شيء غير طبيعي،" كما كانوا
يقولون، لكنها لم تستطع أن تصدقهم.

ذات مساء، بينما كانت تجلس في منزلها
وتحتسي كوبًا من الشاي الساخن، بدأ
ألم في معدتها ينتشر إلى جميع أنحاء
جسدها. كان الألم خفيفًا، لكنه كان
مستمرًا. "ربما هو شيء خطير"، فكرت
في نفسها. سرعان ما بدأ قلقها
يتسارع، وانطلقت إلى الإنترنت تبحث
عن الأعراض التي كانت تشعر بها.
صفحة تلو الأخرى، كانت تصادف

تشخيصات مروعة: "سرطان المعدة"،
"التسمم"، "قرحة حادة".

كلما قرأت، ازداد قلقها، وبدأت تخشى
أن ما شعرت به لم يكن مجرد ألم عابر،
بل كان بداية لنهاية مجهولة. لم تستطع
التوقف عن التفكير في الأمر. كان ذهنها
يتنقل بين الأفكار بطريقة غير منطقية،
مما جعلها تشعر بأنها قد تكون مصابة
بمرض مميت دون أن تعلم.

توجهت إلى الطبيب مجددًا، هذه المرة
بشكوك أكبر، وبقلبٍ مثقل بالخوف.
كانت تأمل أن تجد إجابة مقنعة عن
آلامها المستمرة. بعد سلسلة من
الفحوصات، قال الطبيب وهو ينظر إليها
بتركيز: "كل شيء طبيعي، لا يوجد

سبب للقلق. " لكن الإجابة لم تكن كافية
لتهئية مخاوفها، بل على العكس،
جعلتها تشعر بأن الأطباء لا يفهمون ما
تشعر به. كان هنالك شيء عميق في
نفسها، شيء لا يمكن أن يراه أحد
غيرها.

ومع مرور الأسابيع، بدأت ليل تصبح
أكثر انعزالية. كانت ترفض الخروج من
منزلها، وتبتعد عن الأصدقاء، خشية أن
يكتشفوا مدى قلقها الزائد. باتت تراقب
جسدها كل لحظة، أي حركة، أي إشعار
غريب، كانت تشعر به وكأنه علامة على
مرضٍ آخر. شعور دائم بالتشوش كان
يطاردها، حتى في أبسط الأنشطة
اليومية.

في يوم من الأيام، شعرت بشيء غير معتاد في يديها. بدأت تشعر بحكة شديدة في جلدها، وكان قلبها ينبض بسرعة. "هل هذا رد فعل تحسسي؟ أم هو مرض جلدي خطير؟" تساءلت في نفسها. لم تستطع أن تتوقف عن التفكير في الأمر، وظلت تراقب يديها طوال اليوم، تبحث عن أي علامات قد تشير إلى مرض جديد. ومع مرور الوقت، بدأ هذا الشعور بالهوس يتفاقم، وأصبح أكثر من مجرد مراقبة لأعراض جسدها، بل أصبح استحوادًا تامًا على عقلها.

شعرت ليل وكان جسدها أصبح عدوًا لها. كانت تراها أحيانًا في المرآة وكأنها لا تعرفه. كان يرفض التعاون معها،

وكان يهاجمها بكل هذه الأعراض الغامضة التي لا تجد لها تفسيرًا سوى أنها قد تكون بداية لمرض خطير.

لكن في يوم عاصف، بينما كانت تجلس في غرفتها المظلمة، وصلتها رسالة من صديقتها القديمة فاطمة، التي كانت تعرف عنها كل شيء. "ليل، أعلم أنك في حالة من القلق المستمر. لماذا لا تذهبين إلى مختص نفسي؟ ربما تحتاجين إلى مساعدة في فهم ما يحدث لك." كانت كلمات فاطمة تعبيرًا عن القلق والحب، لكن ليل، التي كانت دائمًا مترددة في الاعتراف بمشاعرها الحقيقية، شعرت لأول مرة أن هناك أملًا

في مواجهة هذا القلق الذي يلتهم حياتها.

ترددت ليل في البداية، ولكن شيئاً في نفسها دفعها إلى اتخاذ القرار. ذهبت إلى المعالج النفسي، وهو أول خطوة فعلتها لتقويم ما يمر بها. في أول جلسة، كانت مشاعرها متضاربة، لكنها بدأت تعبر عن مخاوفها.

"أشعر أنني مصابة بمرض، ولا أحد يصدقني. لكنني لا أستطيع أن أوقف هذه الأفكار. كلما ذهبت إلى الطبيب، يخبرني أنني بخير، لكنني لا أستطيع أن أهدأ."

استمعت المعالجة إلى ليل بعناية، وأكدت لها أن ما تشعر به هو جزء من مرض نفسي يُسمى "التوهم المرضي".

أخبرتها أن القلق الذي تشعر به بشأن صحتها لا يعتمد على الواقع، بل على أفكار مفرطة في التحليل والخوف من الأعراض البسيطة التي تمر بها. كانت هذه المرة الأولى التي تعرف فيها ليل أن هناك اسمًا لما تمر به.

بدأت ليل في تلقي العلاج النفسي، وتعلمت طرقًا لمواجهة أفكارها الوسواسية. بمرور الوقت، بدأت تدرك أن جسدها كان سليمًا وأن خوفها كان مجرد وهم. تعلمت أن الأعراض التي كانت تلاحقها ليست سوى انعكاس لما كان يدور في ذهنها، وأنها بحاجة إلى أن تتعلم كيف تعيش بدون أن تدع تلك الأفكار تتحكم في حياتها.

ولكن على الرغم من التحسن البطيء،
كان هناك لحظات من الشك التي
تهاجمها بين الحين والآخر. ومع ذلك،
كانت ليل تعرف الآن كيف تواجه تلك
اللحظات، وكيف تدفعها بعيدًا. بدأت
تشعر بشيء من التحرر، وكان الظلام
الذي كان يحيط بها بدأ يتلاشى ببطء.
لقد كانت الرحلة طويلة، لكنها بدأت ترى
بريقًا في النهاية، بريقًا من الأمل.

النهاية

ألوان الظل

رحلة في اعماق النفس البشرية

تأخذنا الكاتبة حبيبة في كتابها "ألوان الظل" في رحلة ساحرة إلى أعماق النفس البشرية حيث تتداخل المشاعر والأفكار في عالم مليء بالتساؤلات. عبر صفحات هذا الكتاب تستعرض الكاتبة طيفاً من التجارب الإنسانية

من الفرح إلى الحزن ومن الحب إلى الخوف. يقدم الكتاب تأملات عميقة حول طبيعة النفس البشرية ويتضمن فصول حول كل الأمراض النفسية التي قد تواجه النفس البشرية مقدماً حلولها.

تصميم غلاف: منى مجدى



دار نضاء المعرفة للنشر الإلكتروني
- MARAH IBRAHIM SALOUM -

مديرة الدار : مراح ابراهيم سلوم