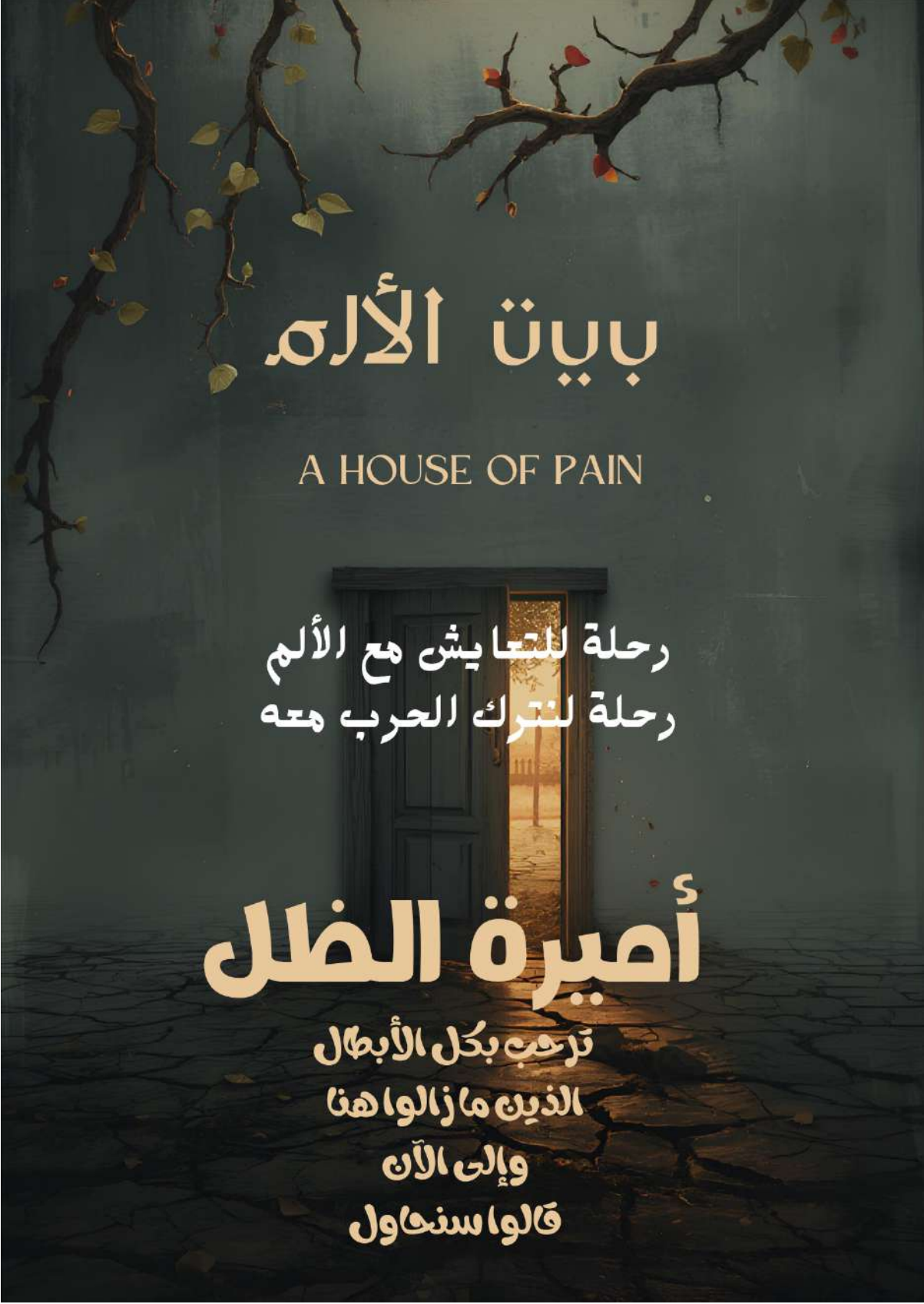




بيت الألم

A HOUSE OF PAIN

رحلة للتعايش مع الألم
رحلة لنترك الحرب معه

أميرة الظل

ترحب بكل الأبطال
الذين مازالوا هنا
وإلى الآن
قالوا سنحاول

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

بيت الألم

(رواية في التعايش مع الألم

وليس خوض حرب ضده)

بسم الله توكلت على الله

إهداء إلى :

**إلى رفيقة الدرب نفسي
إلى كل من يتألم في صمت
إلى من يبس من كل شيء
والسبب *الألم***

أهدي هذه الرواية

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

إلى الذي سقط في بئر الألم وظن أنه القاع.
إلى من أيقن أن أحداً لن يفهم.
إلى من تعب من محاربة جسده، وصار الجسد سجنه.

في "بيت الألم"، لا نبحث عن ساحر يمحو الوجد.
نحن فقط نخلع رايات الحرب.
نخلع سلاح المقاومة.
ونطرق باب التعايش.
نتعلم أن الألم ليس عدواً نقاتله، بل لغة غريبة نبدأ في فهم مفرداتها.
نتقن فن الجلوس معه، والتنفس رغم ثقله، وكتابة رسائل لا نرسلها، ومسامحة ذاكرة لم تخطئ.

إنها رحلة امرأة واحدة، ندى، إلى داخل ذاتها.. عبر غرف بيت قديم، كل غرفة فيه مفتاح لسر دفين.
لكن ليست ندى فقط
بل هناك أشباهها الكثير
ليست قصة شفاء معجزي.
ولا وعداً بصباح لا ألم فيه.
لكنها ربما تكون المرة الأولى التي تشعر فيها أن أحداً يفهم.
أنك لست شاذاً في هذا العالم. أن ألمك حقيقي، وأن التعايش معه ليس هزيمة، بل هو أجمل وأعمق انتصار.

"الألم لن يزول كلياً. لكن التعايش معه ممكن.
لم أكتب هذا من عالم وردى

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

بل من ذات المكان الذى أنت فيه
نبدأ معا
بدلاً من أن تبدأ وحدك
فهيا بنا
نستعن بالله ونبدأ
وما كل هذا إلا البداية

الشخصيات الرئيسية:

- ندى: امرأة في منتصف الثلاثين، تعيش مع الألم المزمن منذ عشر سنوات. تحب الرسم والقراءة.
- جدتها: امرأة حكيمة في السبعين، عاشت مع الألم نصف قرن، تمتلك "بيت الألم" كميراث عائلي.
- البيت: مكان غامض تنتقل إليه ندى، كل غرفة فيه تعلّم أسلوباً للتعايش.
- ساكنو البيت: شخصيات مختلفة، كل منهم خبير في أسلوب معين.

البداية: رسالة من الماضي

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

وصلتني رسالة بالبريد العادي. في زمن الإيميلات والواتساب،
كان الظرف الورقي مفاجأة.

فتحتة. وجدت بداخله مفتاحاً قديماً، صدئاً قليلاً، وورقة صفراء
مكتوباً بخط اليد:

"ندى حفيدتي،

إن كنتِ تقرئين هذه الرسالة، فهذا يعني أن الألم صار رفيقك
الدائم. لا تخافي. أنا أعرف. عشتُ معه سبعين سنة.

أهديك هذا المفتاح. إنه مفتاح بيتي القديم في الجبل. لستُ أدري
إن كان البيت لا يزال قائماً، لكن إن كان، ففيه ما تبحثين عنه.

أذهبي إليه. وحدك. وافتحيه. وفي داخله، ستتعلمين ما لم
تستطع تعلّمه لكِ.

جدتكِ التي تحبكِ.

ملاحظة: البيت ليس عادياً. لا تخافي من ساكنيه. هم هناك
لمساعدتكِ."

حدقت في المفتاح طويلاً. جدتي توفيت قبل خمس سنوات. لم
أكن أعرف أن لها بيتاً في الجبل. ولا كيف وصلتني هذه الرسالة
الآن.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

لكن شيئاً في داخلي قال: اذهبي.

الفصل الأول: الرحلة إلى الجبل

استغرقت الرحلة ثلاث ساعات بالسيارة، ثم ساعتين مشياً على
الأقدام. الجبل وعِر، والطريق صعب، وجسدي لم يعتد مثل هذا
المشقة.

الألم كان معي طوال الطريق. ظهري يؤلمني. ركبتاي تتنانان.
رأسي يدق.

لكني واصلت. المفتاح في جيبتي. الفضول يقودني.

عند الغروب، وصلت. كان البيت هناك. قديماً، كبيراً، غريباً.
وكأنه ينتظرني.

اقتربت من الباب الخشبي الضخم. أدخلت المفتاح. انفتح الباب
بصوت عميق. دخلت.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

في الداخل، كان هناك بهو واسع. على الجدران، لوحات كثيرة. لوحات لجسد الإنسان، لكنها مختلفة. كل لوحة تظهر مناطق الألم مضيئة.

وفجأة، سمعت صوتاً من خلفي:

"أهلاً بك في بيت الألم. ننتظرك منذ زمن."

التفت. رأيت امرأة عجوز تشبه جدتي. لكنها ليست جدتي.

"من أنت؟"

"أنا سعيدة. وصيفة جدتك. وهنا، في هذا البيت، كل غرفة تعلم أسلوباً للعيش مع الألم. جدتك طلبت مني أن أكون مرشدة لك."

"كم غرفة؟"

"كثير. لكن ليس عليك دخولها كلها. كل زائر يدخل ما يشاء. ويبقى ما يشاء. ويغادر متى شاء."

"وكيف أعرف أي غرفة أدخل؟"

"الألم نفسه سيرشدك. حين تكونين مستعدة لتعلم أسلوب ما، ستجدين باب تلك الغرفة مفتوحاً لك."

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

الفصل الثاني: الغرفة الأولى - غرفة الاستقبال

أول غرفة دخلتها، كانت غرفة استقبال الألم. على الحائط، لوحة كبيرة مكتوب عليها:

"الألم ضيف. لا ترحّب به، ولا تطرده. استقبله فقط."

**في وسط الغرفة، كرسي وثير. جلست عليه. وفجأة، جلس أمامي...
ألّمي. نعم، ألّمي بشخصية مرئية. كان على هيئة رجل متعب،
حزين، ثقيل.**

"أخيراً جلستِ معي"، قال.

"أنت؟"

**"أنا ألّمك. أعيش معك عشر سنوات. تتحدثين عني كثيراً، لكنك لم
تجلسي معي قط."**

"وماذا تريد أن تقول؟"

"أريدك أن تعرفي أنني لست هنا لأعذبك. أنا هنا لأن جسدك يتكلم.
كل ألم هو رسالة. ظهرك يؤلمك لأنه يحمل كثيراً. رأسك يوجعك
لأنك تفكرين كثيراً. نفسك تتعب لأنك تنسين نفسك."

"إذاً أنت رسول؟"

"نعم. رسالتي أن أذكرك أنك لست آلة. أنك بحاجة للتوقف.
للراحة. للعودة إلى ذاتك."

"وكيف أستقبلك إذن؟"

"بأن تجلسي معي خمس دقائق كل يوم. بدون هاتف. بدون
تشفت. فقط تجلسين وتشعرين بي. لا تقاومين. فقط تشعرين.
ستلاحظين أن مقاومتي تزيدني قوة. واستقبالي يخففني."

خرجت من الغرفة وأنا أحمل أول أسلوب: "جلسة الاستقبال
اليومية": خمس دقائق تأمل مع الألم دون مقاومة.

الفصل الثالث: الغرفة الثانية -

غرفة التنفس

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

في اليوم التالي، وجدت باباً جديداً مفتوحاً. عليه لوحة: "غرفة التنفس. لكل ألم نفس."

دخلت. كانت الغرفة فارغة إلا من وسائد كثيرة على الأرض. في الزاوية، امرأة شابة تجلس القرفصاء، عيناها مغمضتان، تتنفس بعمق.

اقتربت منها. فتحت عينيها وقالت: "أنا هدى. معلمة التنفس هنا. تعالي."

جلست بجانبها. قالت: "عندما يأتي الألم، ماذا تفعلين؟"

"أتصلب. أتوتر. أحبس أنفاسي."

"هذا خطأ. التوتر يزيد الألم. التنفس العميق يخففه. جربي معي."

بدأت توجّهني:

التقنية الأولى: التنفس البطيء

- شهيق من الأنف لمدة 4 ثوان
- حبس النفس لمدة 4 ثوان
- زفير من الفم لمدة 6 ثوان

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

كررها عشر مرات. شعرت بفرق. الألم لم يختف، لكنه أصبح أقل حدة.

التقنية الثانية: التنفس الموجه

"ضعي يدك على مكان الألم. مع الشهيق، تخيلي أن الهواء يذهب إلى هذا المكان. مع الزفير، تخيلي أن الألم يخرج مع الهواء."

فعلتها. كان الأمر غريباً. لكنني شعرت أن الألم يتحرك قليلاً، كأنه يستجيب.

التقنية الثالثة: التنفس مع الصوت

"مع الزفير، أطلق صوتاً. أي صوت. آه. أوه. لا تخجلي. الصوت يهتز في الجسد ويساعد على تفريغ التوتر."

أطلقت آه طويلة. ثم أخرى. شعرت بأن شيئاً ينفث في صدري.

التقنية الرابعة: التنفس مع الحركة

"مع الشهيق، ارفعي ذراعيك ببطء. مع الزفير، أنزليهما. كرريها. الحركة مع التنفس تذيب تصلب الجسد."

بقيت في الغرفة ساعة. تعلمت أربع تقنيات تنفس. خرجت وأنا أحمل أسلوباً جديداً: "التنفس دواء": استخدام تقنيات التنفس المختلفة حسب شدة الألم ونوعه.

الفصل الرابع: الغرفة الثالثة - غرفة الكتابة

في المساء، فتح باب الغرفة الثالثة. عليها لوحة: "غرفة الكتابة. الألم الذي يكتب يخف."

دخلت. كانت الغرفة مليئة بدفاتر وأقلام. على الحائط، لوحة مكتوب عليها: "اكتبني ألمك. لا تكتميه."

في الزاوية، رجل في الأربعين، يجلس يكتب بسرعة. اقتربت منه. نظر إليّ وقال: "أنا كمال. أكتب ألمي منذ عشرين سنة."

"وهل ينفع؟"

"تعال. سأعلمك خمس طرق للكتابة العلاجية."

الطريقة الأولى: الكتابة الحرة
"خذي دفترًا. اضبطي مؤقتاً على 10 دقائق. اكتب كل ما يخطر ببالك دون توقف. دون تصحيح. دون رقابة. حتى لو كتبت 'لا أعرف ماذا أكتب'، اكتبها. بعد 10 دقائق، توقفي. هذه الطريقة تفرغ العقل."

فعلتها. كتبت كلاماً كثيراً. هراء أحياناً. لكنني شعرت بخفة بعدها.

الطريقة الثانية: رسالة إلى الألم
"الآن، اكتبني رسالة إلى ألمك. قل لي له ما تشعرين به. لا تترددي في الغضب أو الحزن. ثم اكتبني رداً على لسان الألم."

كتبت:

"عزيزي الألم، أنا تعبت منك. كل صباح تستيقظ معي. كل ليلة تنام معي. لا تتركني لحظة. ماذا تريد مني؟"

ثم كتبت رد الألم:

"عزيزتي ندى، أنا لا أريد شيئاً. أنا فقط هنا. لكنني أسمعك. وأرى تعبك. وأتمنى لو أستطيع التخفيف. لكنني لا أستطيع. أنا فقط ألم."

بكيت. لكن البكاء كان مريحاً.

الطريقة الثالثة: الكتابة الوصفية
"صفي ألمك كأنه شيء مادي. ما لونه؟ ما شكله؟ ما وزنه؟ أين يسكن في جسدك؟"

كتبت: "ألمي أسود. ثقيل كالحجر. يسكن في ظهري كأنه جبل صغير. أحياناً يتحرك إلى رأسي فيصير طنيناً."

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

الطريقة الرابعة: كتابة الامتنان

"اكتبني ثلاثة أشياء تشعرين بالامتنان لها رغم الألم. كل يوم."

كتبت: "أنا ممتنة للريحان على النافذة. ممتنة لأمي التي تطمئن عليّ. ممتنة لأنني استطعت الوصول إلى هنا."

الطريقة الخامسة: كتابة المستقبل

"اكتبني عن نفسك بعد سنة. كيف ستكونين؟ كيف تتعاملين مع الألم؟"

كتبت: "بعد سنة، أكون قد تعلمت الكثير. الألم لا يزال معي، لكنني أتعايش معه. أضحك أكثر. أبكي أقل. أكتب كل يوم."

خرجت من الغرفة وأنا أحمل دفترًا مليئًا بالكلمات، وأسلوباً جديداً: "الكتابة علاج": استخدام الكتابة كأداة يومية للتفريغ والفهم.

الفصل الخامس: الغرفة

الرابعة - غرفة الجسد

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

في صباح اليوم الثالث، فتح باب الغرفة الرابعة. عليها لوحة:
"غرفة الجسد. جسدك ليس عدوك."

دخلت. كانت الغرفة دافئة، فيها مرايا كثيرة. في المنتصف،
امرأة في الخمسين ترتدي ملابس رياضية. قالت: "أنا ليلي. مدربة
الوعي الجسدي. تعالي."

الدرس الأول: مسح الجسد
"استلقي على السجادة. أغمضي عينيك. ابدئي من أصابع قدميك.
اصعدي ببطء. لاحظي كل جزء من جسدك. دون حكم. فقط لاحظي.
حيث يوجد ألم، قفي عنده قليلاً. تنفسي فيه. ثم اكملتي."

فعلتها. كانت رحلة طويلة في داخلي. اكتشفت أماكن لم أكن
أعرف أنني أشعر بها.

الدرس الثاني: الحركة اللطيفة
"لا تحتاجين لرياضة عنيفة. حركات بسيطة. شد الذراعين. لف
الرقبة. ثني الركبتين. المهم أن تكوني حاضرة مع كل حركة. لا
تستعجلي."

تحركت ببطء. كان الألم موجوداً، لكنه كان أقل حدة مما توقعت.

الدرس الثالث: التدليك الذاتي
"هذه أهم تقنية. افركي يديك معاً حتى تدفأ. ثم ضعيهما على
مكان الألم. دلكي بحركات دائرية لطيفة. كأنك تعتنين بطفل."

فعلتها. شعرت براحة لم أشعر بها منذ سنوات.

الدرس الرابع: الماء

"الماء صديق الجسد. استحمي بماء دافئ. أضيفي ملحاً. اجعليها طقساً. ليس مجرد نظافة، بل عناية."

الدرس الخامس: النوم طقساً

"النوم ليس ترفاً. اجعليه طقساً مقدساً. ساعة قبل النوم، أطفئي الأجهزة. اقرئي. اشربي شاي. تأملي. ثم نامي."

خرجت من الغرفة وأنا أحمل مجموعة من تقنيات العناية بالجسد: "الوعي الجسدي" : مسح الجسد، الحركة اللطيفة، التدليك الذاتي، الماء كعلاج، النوم المقدس.

الفصل السادس: الغرفة

الخامسة - غرفة الذكريات

في اليوم الرابع، فتح باب الغرفة الخامسة. عليها لوحة: "غرفة الذكريات. الألم القديم يزورنا دائماً."

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

دخلت. كانت الغرفة معتمة قليلاً. في الزاوية، رجل عجوز يجلس على كرسي هزاز. قال: "أنا يوسف. حارس الذكريات هنا."

جلست بجانبه. قال: "ألمك ليس كله جسدياً. بعضه من الماضي. ذكريات تؤلم. خيبات قديمة. جراح لم تلتئم."

"كيف أتعامل معها؟"

"عندنا هنا عدة طرق."

الطريقة الأولى: زيارة الذاكرة

"اختاري ذكرى مؤلمة. زوريها في خيالك. لكن ليس كضحية. زوريها كزائرة واعية. شاهديها من بعيد. قللي: هذا حدث. كان مؤلماً. لكنه انتهى. أثره باقٍ، لكنه ليس يحدث الآن."

فعلتها. زرت ذكريات كثيرة. كان صعباً. لكنني خرجت أخف.

الطريقة الثانية: رسالة إلى الماضي

"اكتبي رسالة إلى نفسك في الماضي. إلى تلك الفتاة التي تألمت. قللي لها ما تحتاج سماعه الآن."

كتبت: "عزيزتي ندى الصغيرة، أنا آسفة لأنك تألمت. أريدك أن تعرفي أنك قوية. أنك تجاوزت. وأن المستقبل يحمل رغم الألم أشياء جميلة."

الطريقة الثالثة: طرد الذاكرة

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

"تخيلي أن الذكرى المؤلمة شيء مادي. كحجر. أمسك به في يدك. اشعري بثقله. ثم ارميه بعيداً. أو ضعيه في صندوق. أو ألقه في نهر. المهم أن تفعلي شيئاً مادياً يرمز للتخلص."

فعلتها. تخيلت أنني أرمي حجراً في بحر. كان شعوراً تحريراً.

الطريقة الرابعة: تحويل الذاكرة

"اختاري ذكرى مؤلمة. أضيفي إليها عنصراً إيجابياً. شخصاً يحبك. مكاناً آمناً. كلمة طيبة. ليس لتغيير الماضي، بل لتخفيف ألمه."

الطريقة الخامسة: مشاركة الذاكرة

"أحياناً، مشاركة الذاكرة مع من تثقين به يخففها. الكلام يخرج الألم."

خرجت من الغرفة وأنا أحمل تقنيات التعامل مع ذكريات الألم:
"تنقية الذاكرة": زيارة الذاكرة بوعي، رسائل إلى الماضي،
الطقس الرمزي، التحويل، المشاركة.

الفصل السابع: الغرفة السادسة - غرفة العلاقات

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

في اليوم الخامس، فتح باب الغرفة السادسة. عليها لوحة:
"غرفة العلاقات. الآخرون يؤلمون أحياناً."

دخلت. كانت الغرفة على شكل دائرة، فيها كراسي كثيرة. جلست.
دخلت امرأة في الأربعين، جلست أمامي. قالت: "أنا ناديا.
أخصائية العلاقات هنا."

"كيف تؤثر العلاقات على الألم؟"

"العلاقات السيئة تزيد الألم. التوتر مع الآخرين يزيد توتر الجسد.
والناس لا يفهمون ألمك دائماً. هذا يؤلم أيضاً."

"كيف أتعامل؟"

"عندنا عدة استراتيجيات."

الاستراتيجية الأولى: تحديد الحدود
"قولي لا. لا تخافي. لا تشرحي كثيراً. لا تبرري. لا تعني لا. جسدي
يحتاج هذه الكلمة."

الاستراتيجية الثانية: لغة الألم
"علمي من حولك كيف يتحدثون معك. قولي: 'لا أستطيع اليوم'
بدل 'ربما'. 'أحتاج راحة' بدل 'لست بخير'. اجعلي لهم قاموساً
بسيطاً يفهمون من خلاله حالتك."

الاستراتيجية الثالثة: اختيار الصحبة

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

**"لا تجالسي من يزيد أملك. المحبسون، المنكرون، الذين يقولون
أنتِ تتخيلين'. ابتعدي. هذا ليس أنا، هذا حماية."**

**الاستراتيجية الرابعة: طلب المساعدة
"اطلبي المساعدة. لا تتحملي كل شيء وحدكِ. الناس يحبون أن
يساعدوا. فقط علميهم كيف."**

**الاستراتيجية الخامسة: المسامحة
"المسامحة ليست للآخرين، بل لك. من آذاك، سامحيه. ليس لأنه
يستحق، بل لأنك تستحقين السلام. الغضب يزيد الألم."**

**خرجت من الغرفة وأنا أحمل أدوات للتعامل مع العلاقات: "الحدود
الواعية" : قول لا، تعليم الآخرين، اختيار الصدبة، طلب المساعدة،
المسامحة.**

الفصل الثامن: الغرفة السابعة - غرفة الروح

**في اليوم السادس، فتح باب الغرفة السابعة. عليها لوحة: "غرفة
الروح. حيث يسكن الألم الأعظم."**

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

دخلت. كانت الغرفة هادئة جداً. في الزاوية، رجل كبير في السن، يشع منه نور خفيف. قال: "أنا شيخ . تعالى."

"هنا نتعلم عدة أشياء."

الأول: معنى الألم

"الألم ليس عقاباً. ليس امتحاناً بالمعنى البسيط. هو جزء من الحياة. مثل المطر. مثل الريح. لا نختاره، لكننا نتعايش معه."

الثاني: الله والألم

"الله لا يريد ألمك. لكنه يسمح به لحكمة. قد لا تعرفينها الآن. قد تعرفينها بعد سنوات. وقد لا تعرفينها أبداً. الإيمان أن هناك حكمة حتى لو خفيت."

الثالث: الدعاء

"الدعاء ليس لتغيير الألم فقط. الدعاء هو تواصل. هو أن تقولي لله: أنا هنا. وأنت معي. حتى لو لم يتغير شيء، أنا معك."

الرابع: الصبر

"الصبر ليس جموداً. الصبر هو أن تستمرين رغم الألم. أن تزرعي الريحان وأنت تتألمين. أن تساعدي أمك وأنت منهكة. هذا هو الصبر."

الخامس: الجنة

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

"تذكري الجنة. تذكري أن هذه الدنيا ليست دار جزاء. الجنة هي الدار. هناك، لا ألم. لا تعب. لا حزن. هذه الفكرة وحدها قادرة على تخفيف أثقل الألم."

خرجت من الغرفة وأنا أبكي. لكن البكاء كان مختلفاً. كان بكاء تصالح.

الفصل التاسع: الغرفة الثامنة

- غرفة الإلهاء

في اليوم السابع، فتح باب الغرفة الثامنة. عليها لوحة: "غرفة الإلهاء. ليس كل وقت للتفكير في الألم."

دخلت. كانت الغرفة مليئة بأنشطة مختلفة: ألوان، كتب، آلات موسيقية، ألعاب. في الزاوية، امرأة شابة ترسم. قالت: "أنا فرح. هنا نتعلم كيف نلهي أنفسنا عن الألم بذكاء."

"الإلهاء ليس هروباً؟"

"ليس إذا كان واعياً. الإلهاء الذكي هو أن تختاري شيئاً يستهلك تركيزك بشكل إيجابي. فينشغل عقلك عن الألم مؤقتاً. هذا يريح الجسد."

قائمة الإلهاء الذكي:

- 1. الرسم والتلوين: اشترى كتاب تلوين للكبار. الألوان تهدئ الأعصاب.**
 - 2. الألغاز: الكلمات المتقاطعة، السودوكو، الألعاب الذهنية.**
 - 3. الحرف اليدوية: الكروشيه، التطريز، صنع الإكسسوارات. حركة اليدين تساعد.**
 - 5. الطهي: جربي وصفات جديدة. الرائحة والطعم يحفزان الحواس الإيجابية.**
 - 6. المشي في الطبيعة: حتى لو خطوات قليلة. الهواء والشجر يغيران المزاج.**
 - 8. القراءة: الكتب تنقلك لعوالم أخرى. اختاري ما يريحك.**
- خرجت من الغرفة وأنا أحمل قائمة طويلة من وسائل الإلهاء الذكي. قررت أن أجرب واحدة كل يوم.**

الفصل العاشر: الغرفة

التاسعة - غرفة الدعم

في اليوم الثامن، فتح باب الغرفة التاسعة. عليها لوحة: "غرفة الدعم. لا أحد يعيش وحده."

دخلت. كانت الغرفة كبيرة، فيها مجموعة من الناس يجلسون في حلقة. في المنتصف، رجل في الخمسين يدير الحلقة. قال: "أنا جمال. هنا نتعلم قوة المجموعة."

جلست معهم. كانوا يتحدثون عن آلامهم. عن تجاربهم. عن طرق تعايشهم.

فوائد المجموعة التي تعلمتها:

1. لست وحدك: الآخرون يتألمون أيضاً. هذا يخفف الوحدة.
2. تبادل الخبرات: كل شخص يعرف شيئاً لا تعرفينه.
3. المساءلة: المجموعة تشجعك على الاستمرار في تطبيق ما تتعلمين.
4. الأمان: مكان آمن للبكاء والضحك دون خجل.
5. الأمل: رؤية آخرين يتعايشون يعطيك أملاً.

أنواع الدعم التي تعلمتها:

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

- دعم نفسي: معالج، مختص.
 - دعم اجتماعي: أصدقاء يصدقون أملك.
 - دعم روحي: جماعة تذكّر بالله.
 - دعم عائلي: أملك، أهلك.
 - دعم إلكتروني: مجموعات فيسبوك، قنوات يوتيوب، منتديات.
- خرجت من الغرفة وأنا أحمل فكرة أن الدعم ليس ترفاً، بل ضرورة.

الفصل الحادي عشر: الغرفة العاشرة - غرفة الروتين

في اليوم التاسع، فتح باب الغرفة العاشرة. عليها لوحة: "غرفة الروتين. الألم يحب الفوضى، والنظام يحبك."

دخلت. كانت الغرفة مرتبة بدقة. على الحائط، جدول كبير. في الزاوية، امرأة في الستين ترتب أوراقها. قالت: "أنا سامية. هنا نتعلم قوة النظام."

"وكيف يساعد النظام في التعايش مع الألم؟"

"الألم يخلق فوضى. فوضى في المواعيد، في النوم، في الأكل، في المزاج. النظام يعيد السيطرة. حتى لو كان نظاماً بسيطاً."

عناصر الروتين الصحي:

1. وقت ثابت للنوم والاستيقاظ: حتى لو نمت متأخرة، حاولي الاستيقاظ في وقت قريب من المعتاد.
2. مواعيد الأدوية: استخدمتي منبهاً. لا تتركيها للذاكرة.
3. وجبات منتظمة: حتى لو صغيرة. الجوع يزيد الألم.
4. وقت للراحة: حددي وقتاً في اليوم للاستلقاء دون شعور بالذنب.
5. وقت للنشاط: حتى لو 10 دقائق مشي أو حركة.
6. وقت للهواية: الرسم، الكتابة، أي شيء تحبين.
7. وقت للتواصل: مكالمة مع أمك، رسالة لصديقة.
8. وقت للروحانيات: ورد يومي، دعاء، ذكر.

نصائح سامية:

- ابدئي صغيراً. لا تضعي جدولاً مثالياً.
- كوني مرنة. بعض الأيام لا تطبقينه.
- دونيه. اكتبتي ما تفعلين. هذا يعطيك إحساساً بالإنجاز.
- كافئي نفسك. حين تلتزمين، امنحي نفسك شيئاً بسيطاً.

خرجت من الغرفة وأنا أحمل فكرة بناء روتين يومي يحتويني.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

الفصل الثاني عشر: الغرفة

الحادية عشر - غرفة القبول

في اليوم العاشر، فتح باب الغرفة الحادية عشر. عليها لوحة:
"غرفة القبول. أعمق مراحل التعايش."

دخلت. كانت الغرفة بسيطة جداً. كرسي واحد. على الحائط، لوحة
مكتوب عليها: "القبول ليس استسلاماً. القبول هو أن تقولي:
هذا ما هو عليه. والآن ماذا؟"

في الكرسي، كانت تجلس امرأة تشبهني كثيراً. لكنها أكبر سناً،
وأكثر هدوءاً. نظرت إليّ وقالت: "أنا أنتِ في المستقبل. بعد أن
تعلمتِ الكثير."

جلست أمامها. قالت: "القبول هو أصعب مرحلة. لأننا نقاوم
دائماً. نقول 'لا أريد هذا الألم'. لكن المقاومة تزيد."

"كيف أصل إلى القبول؟"

خطوات القبول التي علمتني إياها:

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

1. الاعتراف: أعترف أن الألم موجود. لا أنكره. لا أتمنى زواله الآن. فقط أعترف.
 2. الملاحظة: ألاحظ الألم دون حكم. لا أقول 'سيئ' ولا 'جيد'. فقط ألاحظ.
 3. التساؤل: ماذا يمكن أن أفعل رغم وجوده؟ ليس بدونه، بل رغم وجوده.
 4. الامتنان: أبحث عن أشياء أشكر الله عليها رغم الألم.
 5. التوسع: أتذكر أن الألم جزء مني، ليس كلّي. أنا أكبر منه.
- قالت لي نسختي المستقبلية: "القبول لا يعني أنك تحبين الألم. يعني أنك توقفين معركته. والمعركة حين تتوقف، يبدأ السلام." بكيت. كانت دموع تصالح.
-

الفصل الثالث عشر: الغرفة الثانية عشر - غرفة العودة

في اليوم الحادي عشر، فتح باب الغرفة الثانية عشر. كانت الأخيرة. عليها لوحة: "غرفة العودة. إلى الحياة."

دخلت. كانت الغرفة مفتوحة على شرفة تطل على الجبل. المنظر خلّاب. في الشرفة، وقفت سعيدة، المرشدة الأولى.

"أهلاً بك في آخر محطاتك هنا."

"هل انتهيت؟"

"انتهيت من التعلم. الآن يبدأ التطبيق. خارج هذا البيت، هناك حياتك. بألمها وفرحها. أنت الآن تحملين أدوات كثيرة."

"ماذا أفعل بها؟"

"تطبقين. يوماً بعد يوم. بعض الأيام تنجدين، وبعض الأيام تفشلين. المهم أن تستمرين في المحاولة."

نظرت إلى الجبل البعيد. إلى الطريق الذي جئت منه. شعرت بشيء مختلف. ليس أن الألم رحل، بل أنني تغيرت.

العودة إلى البيت

في صباح اليوم الثاني عشر، ودعت سعيدة وساكني البيت.
مشيت في الطريق نفسه الذي جئت منه. الجبل كان مختلفاً. أو
ربما أنا مختلفة.

وصلت إلى بيتي. أمي كانت تنتظرني. قالت: "أين كنت؟ لقد
اشتقت إليك."

قلت: "كنت في رحلة. رحلة طويلة. تعلمت فيها أشياء كثيرة."
"ماذا تعلمت؟"

"تعلمت كيف أتعيش مع أمي."

نظرت إليّ بحب. لم تفهم كثيراً. لكنها ابتسمت.

في الأيام التي تلت، بدأت أطبق ما تعلمت. بعض الأيام أنجح.
وبعض الأيام أفشل. لكني أستم.

الريحان على النافذة لا يزال أخضر. أمي لا تزال هناك. الهاتف لا
يزال يغري. الألم لا يزال يزورني صباح مساء.

لكني الآن أملك أدوات. أملك لغة. أملك طريقة.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

أنا أتعايش.

الخاتمة: رسالة إلى من تقرأ

إلى التي تقرأ هذه الكلمات الآن،

أنا ندى. لستُ بطلة خيالية. لستُ مثالية. أنا امرأة مثلك، تعيش مع الألم كل يوم. أكتب لك هذه الرواية ليس لأنني انتهيت من رحلتي، بل لأنني في وسطها.

ما تعلمته في بيت الألم، يمكنكِ أنتِ أيضاً تعلمه. ليس بالضرورة بالسفر إلى جبل، بل بالبداية من مكانك. بخطوة صغيرة اليوم. بتقنية واحدة تجربينها. بكلمة تكتبينها.

الألم لن يزول كلياً. هذه حقيقة. لكن التعايش معه ممكن. بل جميل أحياناً وليس الجمال الذي تعتقده في خيالك بل لأن التعايش يعلمنا أشياء لا نتعلمها في الراحة.

احتفظي بهذه الرواية. عودي إليها كلما احتجت. جربي التقنيات الواحدة تلو الأخرى. بعضها سينفك، وبعضها لا. المهم أن تستمري في المحاولة.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

وأنت كذلك يا من تقرأ لك ذات الكلام

ولنتذكر دائماً:

"نسعى وعلى الله البلاغ."

مع كل المحبة،
ندى



انتهت روايتنا لكن أذكركم

بقول الله تعالى
(إن مع العسر يسرا . فإن مع العسر يسرا)
العسر لا يهزم يسرين
ورحلة العلاج ليست خطأ مستقيماً
هي تشبه رسم القلب تماماً
ارتفاع وانخفاض
دائماً ما أدعى بهذا الدعاء
(يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لى شأنى كله ولا تكلنى
إلى نفسى طرفة عين)
لا تنسونى فى دعائكم

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

سلام يا رفاق

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

تم بحمد الله

٢٠٢٦/٣/٣

١٤ رمضان ١٤٤٨

جميع الحقوق محفوظة للكاتبة أميرة الظل : دينا فرج

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

وهدية لكل من قرأ إلى هنا

دليل الجيب للتعايش اليومي

ملخص ما تعلمته في بيت الألم

إعداد: أميرة الظل

أولاً: تقنيات التنفس

1. 4-4-6: شهيق من الأنف لمدة 4 ثوان، حبس النفس لمدة 4 ثوان، زفير من الفم لمدة 6 ثوان.
2. التنفس الموجه: ضعي يدك على مكان الألم. مع الشهيق، تخيلي أن الهواء يذهب إلى هذا المكان. مع الزفير، تخيلي أن الألم يخرج مع الهواء.
3. التنفس بالصوت: مع الزفير، أطلق صوتاً (آه، أوه). الصوت يهتز في الجسد ويساعد على تفريغ التوتر.
4. التنفس مع الحركة: مع الشهيق، ارفعي ذراعيك ببطء. مع الزفير، أنزليهما.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

ثانياً: تقنيات الكتابة

1. الكتابة الحرة: اضبطي مؤقتاً على 10 دقائق. اكتبي كل ما يخطر ببالك دون توقف، دون تصحيح، دون رقابة.
2. رسالة إلى الألم: اكتبي رسالة إلى ألمكِ. قولي له ما تشعرين به. ثم اكتبي رداً على لسان الألم.
3. الكتابة الوصفية: صفي ألمكِ كأنه شيء مادي. ما لونه؟ ما شكله؟ ما وزنه؟ أين يسكن في جسدكِ؟
4. الامتنان: اكتبي ثلاثة أشياء تشعرين بالامتنان لها رغم الألم. كل يوم.
5. المستقبل: اكتبي عن نفسك بعد سنة. كيف ستكونين؟ كيف تتعاملين مع الألم؟

ثالثاً: العناية بالجسد

1. مسح الجسد: استلقي وأغمضي عينيكِ. ابدئي من أصابع قدميك واصعدي ببطء. لاحظي كل جزء من جسدكِ دون حكم. حيث يوجد ألم، قفي عنده قليلاً، تنفسي فيه، ثم اكملِي.
2. الحركة اللطيفة: حركات بسيطة: شد الذراعين، لف الرقبة، ثني الركبتين. المهم أن تكوني حاضرة مع كل حركة.
3. التدليك الذاتي: افركي يديكِ معاً حتى تدفأ، ثم ضعيهما على مكان الألم. دلكي بحركات دائرية لطيفة، كأنكِ تعتنين بطفل.

4. الماء: استحمي بماء دافئ. أضيفي ملحاً. اجعليها طقساً، ليس مجرد نظافة بل عناية.
5. النوم طقساً: ساعة قبل النوم، أطفئي الأجهزة. اقرئي، اشربي شاي، تأملي، ثم نامي.

رابعاً: التعامل مع الذكريات

1. زيارة الذاكرة: اختاري ذكرى مؤلمة. زوريها في خيالك كزائرة واعية، لا كضحية. شاهديها من بعيد، وقولي: هذا حدث. كان مؤلماً. لكنه انتهى. أثره باقٍ، لكنه ليس يحدث الآن.
2. رسالة إلى الماضي: اكتبي رسالة إلى نفسك في الماضي. إلى تلك الفتاة التي تألمت. قولي لها ما تحتاج سماعه الآن.
3. الطقس الرمزي: تخيلي أن الذكرى المؤلمة شيء مادي (كحجر). أمسكيه في يدك، اشعري بثقله، ثم ارميه بعيداً.
4. التحويل: اختاري ذكرى مؤلمة. أضيفي إليها عنصراً إيجابياً: شخصاً يحبك، مكاناً آمناً، كلمة طيبة. لتخفيف ألمها لا لتغييرها.
5. المشاركة: أحياناً، مشاركة الذاكرة مع من تثقين به يخففها. الكلام يخرج الألم.

خامساً: العلاقات

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

1. الحدود: قولي "لا" دون تبرير. لا تخافي. لا تشرحي كثيراً. جسدك يحتاج هذه الكلمة.
2. لغة الألم: علمي من حولك كيف يتحدثون معك. قولي: "لا أستطيع اليوم" بدل "ربما". "أحتاج راحة" بدل "لست بخير".
3. اختيار الصديقة: لا تجالسي من يزيد ألمك. المحبطون، المنكرون، الذين يقولون "أنت تتخيلين". ابتعدي. هذا حماية.
4. طلب المساعدة: لا تتحملي كل شيء وحدك. الناس يحبون أن يساعدوا. فقط علميهم كيف.
5. المسامحة: سامحي من آذاك. ليس لأنه يستحق، بل لأنك تستحقين السلام. الغضب يزيد الألم.

سادساً: الروحانيات

1. المعنى: الألم جزء من الحياة. مثل المطر، مثل الريح. لا نختاره، لكننا نتعايش معه.
2. الله: الله لا يريد ألمك. لكنه يسمح به لحكمة. قد لا تعرفينها الآن. الإيمان أن هناك حكمة حتى لو خفيت.
3. الدعاء: الدعاء هو تواصل. هو أن تقولي لله: أنا هنا. وأنت معي. حتى لو لم يتغير شيء.
4. الصبر: الصبر ليس جموداً. الصبر هو أن تستمرين رغم الألم. أن تزرعي وأنت تتألمين. أن تساعدي وأنت منهكة.
5. الجنة: تذكري أن هذه الدنيا ليست دار جزاء. الجنة هي الدار. هناك، لا ألم. لا تعب. لا حزن.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

سابعاً: الإلهاء الذكي

1. الرسم والتلوين
2. الألغاز (كلمات متقاطعة، سودوكو)
3. الحرف اليدوية (كروشييه، تطريز)
5. الطهي (وصفات جديدة)
6. المشي في الطبيعة
8. القراءة (كتب تريحكِ)

ثامناً: الدعم

1. دعم نفسي: معالج، مختص
2. دعم اجتماعي: أصدقاء يصدقون أملك
3. دعم روحي: جماعة تذكّر بالله
4. دعم عائلي: أمكِ، أهلك
5. دعم إلكتروني: مجموعات، قنوات، منتديات

تاسعاً: الروتين اليومي

1. وقت ثابت للنوم والاستيقاظ

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

2. مواعيد الأدوية بمنبه
3. وجبات منتظمة (حتى لو صغيرة)
4. وقت للراحة (استلقاء دون ذنب)
5. وقت للنشاط (10 دقائق مشي أو حركة)
6. وقت للهواية
7. وقت للتواصل (مكالمة، رسالة)
8. وقت للروحانيات (ورد يومي، دعاء، ذكر)

عاشراً: القبول

1. الاعتراف: أعترف أن الألم موجود. لا أنكره. لا أتمنى زواله الآن. فقط أعترف.
2. الملاحظة: ألاحظ الألم دون حكم. لا أقول "سيئ" ولا "جيد". فقط ألاحظ.
3. التساؤل: ماذا يمكن أن أفعل رغم وجوده؟ ليس بدونه، بل رغم وجوده.
4. الامتنان: أبحث عن أشياء أشكر الله عليها رغم الألم.
5. التوسع: أتذكر أن الألم جزء مني، ليس كلّي. أنا أكبر منه.

تذكري دائماً:

القبول لا يعني أنك تحبين الألم. يعني أنك توقفين معركته. والمعركة حين تتوقف، يبدأ السلام.

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

"نسعى وعلى الله البلاغ."

سلام يا رفاق 😊😊😊😊😊😊

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج

مستوحاه من العصفور التي رأيتهما في
الحدائق المائية بكليته الزرراء

#بناول

@Dina

3/3/2024

14 Ramadan

1448

#My trail



لقاتلتي ← من يهر لكوبي ←

طول ما انا عايشين فيه أمل
حتى لو انا مشغش شايقينه دلوقتي
لكه موجود و رينا خلقه

لكن الرحلة لم تنته بعد
بل إنها مجرد البداية

أميرة الظل

للكاتبة (أميرة الظل) : دينا فرج