

حين يشبهنا الضوء

"تأملات في العتمه والشفاء"



مسلي أميمه

حين يشبهنا الضوء

حين يشبهنا الضوء

مسلي أهية

مسلي أهية

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب :- حين يشبهنا الضوء

المؤلف:- أميمة مسلي

غلاف الكتاب:- سمر رشاد

موك اب الكتاب:- منة محمد

تنسيق داخلي:- منار محمد

إدارة الدار:- رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة! نسمات

الادب للنشر الإلكتروني

الإهداء

إلى كل من عرف الظلام من الداخل، إلى
من تحمّل الألم بصمت، إلى من بحث عن
ضوءٍ في عتمته، هذا الكتاب هدية
صغيرة لك كي تعلم أنك لست وحدك،
وأن الشفاء يبدأ بخطوة واحدة حتى وإن
كانت في الظلام.

المقدمة

"في حضرة العتمة"

هناك غرف لا تُغلق بالمفاتيح بل تُغلق
بنا، نجلس فيها ونحن نبدو طبيعيين،
نضحك بصوتٍ لا يصل إلى قلوبنا، نرد
على الرسائل، ونشرب القهوة، ونلتقط
صورًا لا تعكس إلا الجدار خلفنا، هذا
ليس كتابًا عن الأمراض النفسية بل
عن أولئك الذين يعرفون الليل أكثر
من النهار، الذين لا يخافون العتمة بل
صاروا منها، الذين يبحثون عن معنى
وسط ضوضاء الداخل، كل فصل في هذا
الكتاب هو محاولة لفهم الظلام،
لمصافحته دون أن نُسلمه أرواحنا ولفهم
العلاج النفسي، لا كحبة تُبتلع بل

كمساحة نُرمم فيها أنفسنا، كما نُرمم
صورة قديمة نحبها رغم تشققها، لا
أعدك بالنور الكامل لكنني أعدك بكلمات
تمشي معك، كلمات لا تداوي لكنها تفهم.

"الفصل الأول"

"حين يزهر الحزن بصمت"

الحزن لا يطرق الباب بل يدخل من
النوافذ، ربما من حلمٍ غامض، أو من
جملة عابرة، أو من وجهٍ يشبه ماضينا،
نستيقظ ذات صباح، ولا شيء تغير إلا
كل شيء، نبدأ في الانسحاب ببطء كأننا
نخاف أن نحدث ضجيجًا في غيابنا،
نكتب "أنا بخير" ونحن نحترق، نضحك
كي لا يسأل أحد، ونُتقن الصمت كأننا
نمارسه منذ ولادتنا، ليس من السهل أن
نفهم أنفسنا، وليس من العدل أن يُطلب
مننا الشرح دائمًا، فبعض الأوجاع لا تُقال
بل تُعاش، وهنا يبدأ الظلام ليس كغرفة
مغلقة، بل كحالة وجود.

"الفصل الثاني"

"الوصمة: حين يصبح الألم عارًا"

نخجل من قول "أنا لست بخير" كأن
الحزن مرضٌ مُعدٍ، وكأن القلق ضعفٌ
أخلاقي، نخفي آلامنا كما تُخفي العيوب
في الصور، ونُتقن التمثيل حتى نكاد
ننسى وجوهنا الحقيقية، المجتمع لا يرى
ما لا يُلمس، وحين لا يرى، يُنكر، وحين
يُنكر، يُدين يسألونك: "لماذا أنت
حزين؟" كأن الحزن لا يحقّ لمن يملك
بيتًا وأصدقاء، كأن القلق يحتاج إلى
سبب رسمي، مختوم بورقة ودمعة،
وهكذا نتحوّل إلى ممثلين في مسرح
كبير، نرتدي أقنعة "النجاة" و"الصبر"،
بينما أرواحنا تننّ من الداخل، العلاج
النفسي؟ كلمة ثقيلة تُقال همسًا وكأنها

إعلان عن فضيحة، لا بداية شفاء،
نخاف الذهاب إلى الطبيب، ليس لأننا لا
نؤمن به، بل لأننا نخاف أن يرانا أحد
على الباب، لكن في الحقيقة أشد لحظتنا
قوة هي تلك التي نعرف فيها أننا نحتاج
أحدًا، أننا لا نستطيع حمل كل هذا الليل
وحدنا، أن الشجاعة ليست في الصمت
بل في البوح، الوجدع ليس عيبًا، والبحث
عن علاج، ليس فضيحة، بل شرفُ
البقاء على قيد الحياة.

"الفصل الثالث"

"البحث عن الضوء"

يأتي يوم لا يختلف كثيرًا عن الأيام قبله
لكن شيئًا صغيرًا يتحرك في الداخل،
ليس نورًا بل سؤالًا، "هل يمكن أن
أكون بخير؟" هذا السؤال رغم بساطته،
هو أول ضوءٍ يُشعل الحافّة، نُمسك
هواتفنا مترددين، نبحث عن معالج
نفسي كما نبحث عن طريق نجاة، ثم
نتراجع ثم نبحث مجددًا ثم نغلق الشاشة
خائفين من أنفسنا، الخطوة الأولى نحو
العلاج لا تكون إلى العيادة بل إلى الذات،
أن تعترف بصوت منخفض أنك تعبت،
أنك لا تريد أن تبقى غريقًا في هذا البحر
وحدك، ليس من السهل الوثوق بغير،
أن تفتح له أبوابك التي لم يطرقتها أقرب

الناس، لكن أحياناً الغريب يحمل ما لا
يملكه المألوفون: الاستماع دون حُكم،
والفهم دون محاولة إصلاحك بسرعة،
تجلس في أول جلسة، قلبك مشدود،
ويدك على ركبتيك كأنك تمسك بها كي لا
تسقط، وتنتظر أن يحدث شيء، لكن لا
معجزات تحدث بل كلمات صغيرة، أسئلة
خفيفة، وصمتٌ دافئ لا يُحاكمك، وفي
داخلك شمعة تبدأ بالاشتعال، لا لتثير
الغرفة كاملة، بل لتذكرك أنك ما زلت
هنا، وأنت بدأت وهذا يكفي.

"الفصل الرابع"

"داخل غرفة المعالج"

الغرفة بسيطة، كرسيان، طاولة صغيرة، ضوء هادئ، ولا شيء يُشبه ما في الأفلام، لا سرير جلدي، ولا معالج يدون ملاحظات سريعة كلما تنفّست، كل شيء يبدو عاديًا عدا قلبك، تجلس وتنتظر أن تبدأ لكنك لا تعرف من أين، من الطفولة؟ من الحزن؟ من النوم المتقطع؟ من الخوف الذي لا اسم له؟ أم من صمتك الطويل؟ المعالج لا يسألك: "ما بك؟" بل يدعوك لتكلم كأنك تقود الرحلة بنفسك، وفي البداية تقول ما يُقال دائماً: "أنا بخير، بس حبيت أتكلم شوي". لكن الكلمات تبدأ في الانفلات، والعيون تحاول ألا تبّلل، تفاجئك ذاكرتك

تستخرج أحداثًا دفنتها منذ سنوات،
وتشعر وكأنك تُعيد ترتيب حياتك قطعةً
قطعة، بعضها يلمع، وبعضها مشروخ،
وكلها أنت، العلاج النفسي ليس سحرًا،
هو بناء صامت، أسئلة صغيرة تحرك
جبالاتك، وصمتٌ يُرغمك أن تسمع صوتك
الداخلي كما لم تسمعه من قبل، في
البداية تشعر بالغرابة، ثم بالثقة، ثم
بالخوف من الثقة، ثم بالغضب، ثم
بالهدوء، ثم بكل شيء دفعة واحدة،
لكنك تعود في الأسبوع التالي، لا لأنك
شُفيت بل لأنك بدأت ترى الطريق،
العلاج لا يمنحك جناحين لكنه يعلمك
كيف تمشي وأنت تحمل ثقلًا دون أن
تتكسر.

"الفصل الخامس"

"الكتابة كعلاج"

في لحظةٍ ما، بعد الجلسة أو في منتصف الليل، حين يفيض القلب بما لا يُقال، تمسك القلم، لا لتكتب نصًا جميلًا بل لتتقذ نفسك، تكتب لأن لا أحد يسمعك في اللحظة المناسبة، تكتب لأن الكلام كثير، والفم ضيق، لأن الحزن بلا اسم، لكن الورقة تفهم، الكتابة لا تحكم، لا تقاطع، لا تضع حلاً هي حزنٌ صامتٌ يستقبلك كما أنت: مشوشًا، غاضبًا، هشًا، غير متماسك، أحيانًا، تبدأ بجملة بسيطة: "أنا لا أعرف لماذا أشعر هكذا"

ثم تنهال العبارات كأن داخلك كان ينتظر أن يُفتح الباب، الكتابة ليست للآخرين، ليست منشورًا في موقع، ولا نصًا يبحث

عن إعجاب، بل مساحة خاصة جدًا كأنك
تكتب إلى النسخة القديمة منك، أو تلك
القادمة في المستقبل التي ستكون أقوى،
أو فقط أكثر فهمًا، تكتب يومًا عن
الوحدة، ويومًا عن الجرح، ويومًا عن
فرحة صغيرة خفت أن تضع منك إن لم
تُسجّل، وكل مرة تضع نقطة في آخر
السطر تشعر بأن شيئًا خفيًا خرج من
صدرك، وأنت لا زلت قادرًا على التحمل،
الكتابة لا تُشفي بالكامل لكنها تُضيء،
وما نحتاجه أحيانًا ليس أكثر من نورٍ
خافتٍ يكفينا لنستمر.

"الفصل السادس"

"السقوط مجددًا، والنهوض بشكل مختلف"

كُنْتُ تظن أنك تجاوزت، أن الطريق خلفك، وأنت لن تعود إلى تلك الزاوية المظلمة فيك، لكنّ الحزن لا يطلب موعدًا، يعود كما يشاء، يجلس إلى جانبك، ويبتسم بسخرية: "اشتقت إليّ؟"

تخاف أن تكون فشلت، تظن أن كل ما بنيته انهار، لكن الحقيقة أبسط وأعمق: الشفاء ليس خطأ مستقيمًا بل طريق متعرج، أحيانًا تمشي، أحيانًا ترحف، وأحيانًا تعود خطوةً للوراء لا لتتهار بل لتستجمعك من جديد، الانتكاسة ليست خيانة لذاتك، وليست نفيًا لما أنجزت، بل جزء من الرحلة مثل العتمة التي تسبق الفجر، كأن النفس تحتاج إلى مراجعة ما

ظنّنت أنها تجاوزته، في تلك اللحظات لا
تكن قاسيًا على نفسك، تذكر أنك تعلمت
كيف تنجو، وأن ما يسقط الآن ليس
أنت، بل وهم أنك لن تسقط أبدًا، في
العلاج تتعلم ألا تكره ضعفك، تتعلم أن
النهوض لا يعني محو الألم بل القدرة
على احتوائه دون أن تغرق فيه، وأنت
الآن تنهض، ليس كما كنت بل كما
صرت، أكثر وعيًا، أكثر صبرًا، وأقرب
لنفسك من أي وقت مضى.

"الفصل السابع"

"العيش في ضوء رمادي"

لم يأتِ النور كاملاً كما كنت تتخيل، لم
تستيقظ فجأة لتجد الحياة وريدة،
والروح طاهرة من كل ألم لكنك أيضاً لم
تعد كما كنت، تعلمت أن تبتسم دون أن
تكذب، وأن تحزن دون أن تنهار، وأن
تمشي حتى لو كانت خطواتك ثقيلة،
الشفاء لم يكن نهاية للحزن بل مصالحة
معه كأنك تقول له: "أعرفك وأعرف كيف
أعيش إلى جانبك" لم تعد تبحث عن
السعادة المطلقة بل عن لحظات هادئة،
عن كوب قهوة لا يرافقه قلق، عن نوم
بلا أفكار مُهلكة، عن حديث بسيط لا
يحتاج أن تُخفي فيه شيئاً، الضوء الذي
تسكنه الآن ليس ساطعاً لكنه دافئ،

رمادي، يشبه الغيم الذي لا يمطر لكنه لا
يخلق، تتقبل الأيام المتباينة: يومٌ خفيف،
ويومٌ ثقيل، يومٌ فيه أمل، ويومٌ فيه
سؤال؛ وهذا القبول هو شفاءٌ بطريقته،
لا تبحث عن الكمال، فهو لم يكن يومًا
وعدًا لنا، ابحث فقط عن طريقة لتعيش
بسلام، ولو وسط العاصفة، أن تعيش
في ضوء رمادي، خيرٌ من أن تبقى
غارقًا في السواد.

"الفصل الثامن"

"رسائل إلى من فى العتمة"

إلى من استيقظ ولم يجد سبباً للنهوض..

أعلم أن الوسادة ثقيلة، والنهار أطول
من احتمالك، لكن يكفيك اليوم أن تبقى،
أن تتنفس، أن تصمد، البقاء نفسه
شجاعة، إلى من يخفي دموعه خلف
ابتسامة مرهقة.. لا بأس إن لم تكن قوياً
دائمًا، القوة الحقيقية لا تعني ألا تتكسر،
بل أن تكمل رغم الكسور، إلى من يخاف
الذهاب إلى أول جلسة علاج.. أعرف
الرجفة، أعرف التردد، لكن أعلم أن أول
خطوة نحو النور لا تحتاج شجاعة
خارقة، بل صدق بسيط مع نفسك، إلى
من تعب من المحاولة.. أنت لست فاشلاً،
أنت مُرهق، وهناك فرق كبير، إلى من

يظن أن لا أحد يفهمه.. صحيح أن الألم
شخصي جدًا لكن الوحدة ليست قدرًا،
هناك من يُشبهك في الغياب، ويبحث عن
يدٍ تشبه يديك، إلى من فقد طعمه
للأشياء.. لا تستعجل عودة الفرح، أحيانًا
يكفي أن تعيش يومًا بلا وجع إضافي،
والباقي سيأتي على مهل، إلى من في
العتمة الآن.. أنا لا أملك الضوء، ولا
أعدك بزوال العتمة قريبًا، لكنني أكتب
إليك كي تعرف أنك لست وحدك، وأنت
ما زلت حيًا، وأن فيك ما يستحق النجاة.

الخاتمة

"حين يشبهنا الضوء"

نحن لا نبحث عن نورٍ يهدم الظلال بل
عن ضوءٍ يشاركنا العتمة، يُهمس لنا
بلطف: "أنا هنا، لن تمشي وحيدًا." في
هذه الرحلة تعلمنا أن الشفاء ليس نقطة
وصول بل رحلة مستمرة، أن الظلام قد
يكون جزءًا منا لكننا لسنا محكومين به،
حين يشبهنا الضوء، لا يعني أنه يطفى
بل أنه يحتوينا برفق، يقبل أوقات ضعفنا
كما يحتفي بقوتنا، ربما لا نكون أبطال
قصصٍ عظيمة لكننا أبطال قصصنا
الصغيرة، قصص الصمود، والبوح،
والبحث عن معنى وسط كل هذا الفقدان،
هذا الكتاب كان دعوتي لك، لتحكي،

لتسمع، لتشعر، ولتتوقف عن الجري
خلف الكمال، في النهاية، نحن فقط
أرواح تبحث عن الدفء، وأي ضوء
صغير كافٍ ليضيء الطريق.