



يدي ممدودة لك

د. أماني أحمد اسكندراني

دار أقلام ذهبية للنشر الإلكتروني

مقدمة من المؤلف

... هذا ليس كتاباً.... إنه سيمفونية إنسانية تذوب فيها الأنفس
إنه ترجمة لصراخ صامت لم يتعلم لغتنا ... ولا يستطيع التعبير والكلام مثلنا
... إنه كلمات أرغب أن تلامس أعماقك ... أنت وحدك ... إن كتابي هذا لك
..... ويدي ممدودة فعلاً لتمسك بيديك ... فلا تدعها ... أرجوك لا تدعها
إنه نداء إنساني، صلاة خلاص، وبطاقة أمل ... تصل مباشرة إلى القلب
... هذا بالضبط ما أتمنى أن يكون عليه
إنه عقد شراكة بيني وبينك ... عقد إلى الأبد ... أن أكون معك ... وأظل معك
...
... كنت مثلك ... وفي موقفك ... وأشبهك ... وإن اختلفت الأسباب وتعددت
... فجوهرها واحد ... ونتيجتها ومصيرها واحد
..... لذا أرجوك ... أرجوك ... لا تدع يدي ... لأن يدي ممدودة لك
.....! أنا هنا ... ويدي ممدودة لك فعلاً.....

إهداء

.....لمن سكنه الألم

لمن هو الآن على حافة الهاويةيمسك بأداة النهاية ويريد الخلاص

الخلاص لروحهولأرواح من حوله

..... إليك يا من تبكي بصمت

إليك يا من تقف الآن منكسراً منهزماً حزينا

إليك يا من روحك تناجيوتصرخ وتتألم دون صوت

إليك يا من تستغيث ... لا تدعوني وحدي

إليك أنت ...أنا معك الآن ...ويدي ممدودة لك

يدي ممدودة لك ... فلا تدعها

الفهرس:

"الفصل الأول": أسمعك

- "أسمعك "
- " صمتك "
- " أسمع الطفل الجريح "
- "أسمع المحارب المنهك "
- "أسمع جسدك "
- "أراك "
- "أرجوك أصرخ "
- " هنا ..أصرخ "
- "هيا...عبّر "
- "اكتب رسالة إلى صمتك "
- "هذه الصفحة لك وحدك "

"الفصل الثاني": أنا معك

- "أنا معك "
- "لنتقاسم الألم "
- "أعدك بصدق "
- "أنا بجانبك "
- " دعني أكون دواءً لشفائك "
- " شريكاً لك في رحلتك "
- "أقدس ضعفك "
- "إلتزام بوجودي إلى جانبك "
- "اعتراف شخصي "
- "هلا تراني؟؟؟؟؟ "
- " دعنا نبقي معاً "
- "هيا قل لي "

"الفصل الثالث": معاً نجد الطريق

- " خطوة واحدة تكفي "
- "...أنت أقوى مما تتصور ..."
- "وقعت عقدي "
- "الآن نحن معاً"
- "...لنحفر في الأنقاض ..."
- "أتعلم ؟ "
- "ابحث عن الجمرة "
- " إنه هناك "
- "لنبدأ من هنا "
- "خطوة واحدة "
- "تذكر"
- "هيا سجل شعورك "

"الفصل الرابع": أدخل معي في متاهة رحلتي

- "... لأقص عليك قصتي..."
- "فلتقرب مني "
- "دعها للزمن "
- "اسمع "
- "انكسر "
- "لحظة التحول ..."
- "تذكرت من أكون "
- "لحظة الحقيقة "
- "الشرارة "
- "الانعطاف "
- "النهوض "
- "الآن "
- "الدرس الذي تعلمته "
- "رسالتي لك "
- "الآن حان دورك "

"... الفصل الخامس ...": اكتملت الدائرة

- " ... حان الوقت..."
- "لقد أصبحت شمعة"
- "...أنت الآن المنقذ..."
- "لقد أصبحت العلاج"
- "كيف تمسك بيد غيرك"
- "رسالة الشكر"
- "العهد"
- "لتبدأ الدائرة من جديد"

"الخاتمة النهائية": معاً... نكمل الدائرة

- "...اكتشفنا سر القوة..."
- "أنت وأنا على مركب واحد"
- "لنكن أنت وأنا جزء من مجموعة الدعم"
- "سنكون معاً"
- "كيف نبدأ"
- "العهد الجماعي"

كلمتي الأخيرة

:صفحة الموارد النهائية وخطوط المساعدة

كلمات شافية لإنعاش القلوب... هي لك وحدك

إضافات روحانية

وصية أخيرة

لمسة الختام النهائية

".....الفصل الأول....." :أسمعك

"..... أسمعك"

.....أسمعك ...روحي تصفي لك "

...أسمع نبضات قلبك المتأججة بنار الألم

...أسمع أنفاسك المهتاجة والمضطربة

".....أسمع تذبذب هالتك ...أسمع صوتك المنكسر

.....أسمع دموعك الغريقة في عينيك "

إنّها حبيسة وسجينةتصارع لتتحرر وتخرج من سجنها

"إنّها ترغب أن تنهمر ...لكنّ الكبرياء يقف سجّاناً عند بابها

" .. صمتك ... "

،صمتك يصرخ في أذني...فيؤلم قلبي "
،صمتك يوجعني ...صمتك عذابي
،صمتك يجعل النوم يهرب مني
".إنّ صمتك قاتل ...صمتك مؤلم ...صمتك محزن

صمتكأنيني "
... صمتك ...دمعتي
صمتكيبكييني
" ... صمتك إنّ صمتكهو صمتي

"... أسمعالطفل الجريح"

...أسمع ذلك الطفل الذي في داخلك
...ذاك الطفل الذي جرح ...فقرر الاختباء
...أسمع صراخه الخافتأسمع أنينه المدفون
...أسمع حلمه المنكسر ...أسمع أمنيته البسيطة
أن يكون محبوباً ...أن يكون فرداً من عائلة ...أن لا يكون وحيداً

...أسمع حلمه ..أن يكبر فقط ليعيش
...يعيش بلا ألم ...بلا صراخ ...بلا ضرب ...بلا سباب وشتم
...أسمع رغبته ...أن يكون مبتسماً وسعيداً
...وإن كان الخبز اليابس طعامه ...وإن كانت السماء سقفه
وإن كانت الأرض المتشققة فراشه ...وإن كان الليل غطاءه ...والنجوم
وسادته

".....أسمع.....المحارب المنهك "

...أسمع ذلك المحارب المتعب"

...الذي قاتل كثيراً واستسلم أخيراً

...أسمع صوت سيفه وهو يسقط من يده المرهقة

...أسمع همسته الأخيرة': لم يعد لي طاقة ...لم أعد أحتمل ...أنا منك
"...أرجوكم توقفوا"

...أسمع إعلان انهزامه ...وفشل خطته ...وانكسار رايته"

...أسمع صوت درعه ...شق يبدأ صغيراً ...ثم يكبر ويكبر ...حتى يُكسر
...فيخلعه

"...أسمع صوت أنفاسه ...تُبطئ وتُبطئ ...حتى لا تكاد تسمع

"..... أسمعأسمع جسديك"

...أسمع برودة يداك ...وإنْ كان الجو خانقاً"
...أسمع رعشة كتفيك ...أسمع أنة قلبك
...أسمع دمعة عينيك ...أسمع كسرة خاطرك

.....أسمع اهتزاز قدميك ...أسمع روحك
".....أسمع روحكتناديني"

".....أراك....."

،أرى دموعك التي لا يراها أحد"

،أرى ألماً لا تستطيع التعبير عنه

...أرى شخصاً مفتتاً

،وكأنّ السماء قد أمطرت عليه وحده سمكاً أسود

"فحطمته وجعلته أشلاءً منثورة

...أرى يدك تتأرجح وترتعش"

،ترغب بيد تمسك بها

...أرى جرحاً ينزف دون دماء

"دون قتال... دون معركة

".....أرجوك أصرخ"

...أرجوك ... لا تصمت"

...أرجوك ... تكلم

...أرجوك ... تعلّم البكاء

...أرجوك ... اصرخ

"فصمتك أعلى صرخة سمعتها في حياتي

...إن شئت فاصرخ على الورق "

أطلق كل ما بداخلك

...اسمح لدموعك أن تتدفق

"حررهاأطلق سراحها

".....!هنا... اصرخ....."

هذه الصفحة لك ... لك وحدك سيدتي أو سيدي .. اكتب كل ما لم تقله
.....أبدأً

أرجوك لا تتردد ... لأنه

... لا أحد سيقراً هذا إلا أنت"

... فاجعل هذه الصفحة مرآة لألمك

... لا تتردد ... لا تتوقف

"...دع الحروف تنزف كما تريد"

".....هيا عبر...."

"أي جزء منك يحتاج أن يسمعه أحد اليوم؟"

... أرجوك ... قل ... اكتب ... تحدث

....."اكتب"رسالة إلى صمتك.....

.....عزيري الصمت"

لطالما كنت ملاذي وملاذه الآمن....لكنك الآن أصبحت سجناً لي وله

أريد أن أتحرر منكوأريد له أن يتحرر منك أيضاً

.... أن أتعلم الكلام ويتعلم الكلام من جديدوإن طال بي وبه الوقت

....أريد منك أن تهجرني وتهجره

.... كفاككفاك ...تعلقاً بي وبه

.... أرجوكأرجوك

"....أرجوك ...ارحل ...ارحل ...ودعنا لكي نحيا من جديد

"...هذه الصفحة لك وحدك"

... هنا ... اكتب رسالة إلى صمتك "

... قل له كل ما لم تقله أبداً

... لا تحذف شيئاً ... لا تراجع ... لا تقيّم ... لا تفكر

..... دع الحبر يسيل كما تريد دموعك أن تسيل

"... دع الكلمات تنقش ... دون حكم ... دون فكر ... دون رقابة"

"الفصل الثاني" أنا معك

"..... أنا معك....."

"..... أنا معك"

".....لست وحدك"

... أنت ...لست وحدك"

... أنت لست وحدك

..لست وحدك في هذا الظلام

".... يدي في يدك...أشعر بك...وتشعر بي

".....لنتقاسم الألم"

... إنَّ ألمك ...ألمي"

...أتقاسم معك الألم نفسه ...والجرح نفسهالحزن نفسه

... أنا هنالا تتركني

"...يدي ممدودة لكلا تتركها

".....أعدك بصدق"

... لن تسقط في الظلام ..."

... أعدك ..أعدك ...أعدك ...لن ولن تسقط في الظلام"

... سأكون شمعتك

... وملجأً لقلبك

..ويداً تمسك بيديك ...وتمنعك من السقوط

"...سأكون فجراً جديداً ... لك ... لك ... لك يا من تعيش في ليلٍ طويل

"..... أنا بجانبك....."

...أنا بجانبك"

... أرغبأن أجلس بجانبك"

...أن أحمل يدك المرتجفة والمرتعشة

..أريدأن أسمع أنفاسك المتقطعة

".... أريدأن أفهم كل خوفٍ يختبئ في قلبك

"..... دعني أكون دواءً لشفائك....."

...أريد... أن أكون ملجأً... تتحصن به من عواصفك الداخلية"
...ووشاحاً... يقيك برداً سقيماً
...ودواءً... يخفف عنك مرضاً أليماً
"... وملاكاً... يحرسك من نيرانك"

"... شريكاً لك في رحلتك"

...شريكاً لك في رحلتك"

...سنمشي معاً في هذا النفق"

... خطوة ..خطوة

.. لا أعدك بنهاية سريعة

...ولكني أعدك ...أني لن أترك يدك

".....حتى نرى النور معاً"

" أقدمس ضعفك "

... أشعر بضعفك... "

... لا بأس أن ترتعش "

... فهزات يدك ... ليست ضعفا

... بل ... بل هي لغة جسدك الصادقة

... تخبرني أنك ما زلت حياً

"... وما زالت لديك القوة لتشعر

"...إلتزام بوجودي إلى جانبك"

"... سأكون ظلك ..."

...سأكون معك"

... لا ... ولن ... أدعك

... سأكون ظلك

"... أخبرني ... يا صديقي ... هل ستمسك بيدي

".....اعتراف شخصي"

".....لن أذهب...."

... صدقني ... إن قلت لك ... لن أذهب"

... صدقني ... إن قلت لك ... لن أدعك

... صدقني ... إن قلت لك ... ستبقى يدي ممدودة حتى تمسك بيدك

... لأنني يا صديقي ... مثلك

... كنت مثلك ... أشبهك

... تمنيت ... يداً تمسك بيدي ... قلباً يشعر بي ... وجهاً يبتسم لي

... تمنيت رفيقاً وشريكاً ... في رحلة صمتي وحزني

... تمنيت من يشعل لي شمعة ... تنير ظلمتي

"... تمنيت من يقول لي ... لست وحدك ... أنا معك

".....هَلَّا تراني ؟؟؟؟؟؟؟....."

" هل تراني ... "

...أرى ظلمتكظلمة حالكة تسكنك ... "

...أرى سواداً يلتف حولككأفعى تريد هلاكك

.....أرى أنّ كل ما حولكصُبغ بلون رمادي باهت

...أرى هالتك ضعيفةعينك رمدانة

... أرى قيوداً...قيوداًكثيرة ..تشد على يديك وقدميك

..فهلاً تراني !!!؟؟؟؟؟؟؟؟

.... من بين رمادك ...أراك

...أنا قريبة منكفهلاً تراني !!!!!!؟؟؟؟؟؟؟؟

.... من بين حطامك ...أراك

...فهلاً تراني !!!!!!؟؟؟؟؟؟؟؟

... فهلاً ترى يديالممدودة إليك

" أمسك بيدي الممدودة لك "

".....دعنا نبقى معاً....."

"...وهكذا...."

... وهكذا"

... من اليوم

...لم تعد وحدك

..لم تعد تحمل ألمك وحدك

...فقد أصبحت هناك يد

... تشاركك الثقل

... وروح

... تفهم العباء

... وقلب

"...يستشعر الحزن"

"..... هيا قل لي"

...هنا... اكتب لي"

...قل لي ما الذي تحتاجه الآن بالضبط

..... ما هو أكبر خوفك؟؟؟؟؟

..... ما هو أعمق ألمك؟؟؟؟؟

"...أنا هنا... أسمعك"

"الفصل الثالث " :معاً نجد الطريق

".....خطوة واحدة تكفي"

،خطوة واحدة تكفي ...لتخرجك من ظلمتك "
،خطوة واحدة تكفي ...لترى النور خلف غيمنتك
،خطوة واحدة تكفي ...لتحرر روحك من سجنها الأبدي وصمتها الموجه
...خطوة واحدة تكفي
...خطوة واحدة تكفي ...لتنير شمعتك
...خطوة واحدة تكفي ...لتزيل أداة عذابك
".....خطوة واحدة تكفي ...لتمسك بيدي

"...أنت أقوى مما تتصور ..."

...قوتك ... كانت هناك طوال الوقت"

...بداخلك

...مختبئة ... خلف طبقات من الألم

...خلف ثنّيات العذاب وطيات الحزن والآهات

...مثل جمرة متقدة ...تحت الرماد

...تنتظر نفخة هواء ...كلمة أمل ...يد حانية ...ابتسامة أمان

...مختبئة ...مثل لؤلؤة في أعماق البحار

...تنتظر صياداً ماهراً ...ليخرجها

...مختبئة ...مثل شمس متوهجة حجبها ضوء القمر

...تنتظر الوقت ...لترسل أشعتها الذهبية وتملأ بها الكون

...مختبئة ...مثل برعم أخضر تحت طبقات الأرض

"...ينتظر من يسقيه ...لينمو"

"...وقعت على عقدي..."

...أراك... تمسك بيدي"
...وتوثق عقدي... بتوقيعك الفتي
...أراك تحرر دمعتك
...تطلق العنان لصرختك
...أراك... تعطي الأمر بلسانك
...فيشدو بلحن العذاب والألم

...أسمع أئينك... يكسر حاجز الصمت
...أسمع كسرك... وعذابك... وألمك
...ها قد بدأوا يخرجون واحداً إثر واحد
...أرى لونك الرمادي يفقد بريقه
...وأرى ألواناً أخرى... تحل محله

"...الآن ...نحن معاً..."

...الآن ...أنت معي ...وأنا معك"
...تجلس بجانبني ...وتمسك بيدي
...الآن ...ونحن معاً
...هيا ...فلنبداً البحث

...رحلة البحث عن ذلك النور
...عن ذلك الأمل ..الذي اختبأ خلف الألم
...عن ذلك الطفل الذي لم يمت ...بل نام
...عن ذلك المحارب ...الذي انهزم مؤقتاً ...لكنه لم يستسلم للأبد

...لنبحث عن الحلم ...الذي كان زادك وشرابك
...لنبحث عن الحب والدفع
...لنبحث عن العائلة التي تمنيتها"

"...لنحفر في الأنقاض"

...سنحفر معاً...عميقاً جداً"

...في أنقاض ماضيك

...ليس لنبكي على ما انكسر

...ليس لنقيم حداداً من جديد

بل...لنعثر على قطع الذهب والجواهر المخبأة بين الحطام

...لنجمع شظايا الجمال التي بقيت

"...لنبني منها سلماً نحو السماء"

".....أتعلم؟!"

،أجمل القصور... تُبنى من أنقاض البيوت"
،وأعظم القلوب تُصنع من جراح الماضي
"...وأقوى الأرواح... هي تلك التي تعلمت الرقص تحت المطر"

"... ابحث عن الجمرة ..."

...أغمض عينيك"

...وابحث في أعماقك عن تلك الجمرة

...ذلك الشرر الصغير الذي ما زال متقدماً

...ذلك الحلم الذي لم تمته الظلمة

...تلك الرغبة في الحياة...في النبض...في الاستمرار

"...تلك الروح المحبة"

"...إنه هناك..."

...مثل نجمة صغيرة في ليل حالك"
...مثل زهرة برية تشق الإسفلت
".مثل نفس واحد...يرفض أن ينتهي"

"... لنبدأ من هنا ..."

... لا تنتظر أن تصبح قوياً لتبدأ"

... بل ابدأ... حتى تصبح قوياً

... لا تنتظر أن يزول الألم

... بل تعلم أن تمشي وهو معك

... لا تنتظر أن تشفى جراحك

... بل تعلم أن تنزف... وتستمر

... لا تنتظر أن يكلمك أحد

... أن يمسك بيدك أحد... أن يخفف عنك أحد

... فأنت لست بحاجة لأحد

"...خطوة واحدة..."

...فقط خطوة واحدة"

...أن تفتح عينيك اليوم

...أن تتنفس

...أن تقرأ هذه الكلمات

...أن تعبر

...أن تصرخ

...أن تبكي

...أن تمشي

...أن تقول لنفسك... أنا أستطيع

...أنا قادر

...أنا يمكنني

"...هي بداية الطريق"

"...تذكر..."

...تذكر أن البلوط العملاق"
...كان يوماً ما جوزة صغيرة ترفض الاستسلام للأرض
...وأن النهر العظيم
...بدأ بقطرة ماء قررت أن تمشي

...تذكر أن آينشتاين ...بدأ بتفاحة
...وأن أديسون ...بدأ بطرد
...وأن بيتهوفن ...بدأ بصمم

...تذكر ...أن أميركا ...وجدت بكولومبوس
...وأن رحلة الشفاء ...بدأت بمرض
...وأن ولادة جنين ...بدأت بآهات وصرخات

...تذكر أن الشجرة العظيمة ..كانت يوماً برعماً صغيراً
"...وأن الإنسان ...كان مضخة

"... هيا... سجل شعورك..."

...ما الذي تراه اليوم بعين جديدة"

...ما الذي تسمعه بأذن جديدة

...ما الذي تتجه نحوه بقدم جديدة

...هيا... أخبرني

...ما أصغر خطوة يمكنك فعلها اليوم

...هل شربت كوب ماء

...هل فتحت نافذة منزلك

...هل تنفست بعمق

...هل أكلت لقمتك

...كيف شعرت...هل شعرت نحوها بدغدغة

...هل شعرت بلمسة ناعمة

...هل شعرت بحرارة دفء رقيقة

"...هيا.. فسجل شعورك اليوم"

"الفصل الرابع": أدخل معي في متاهة رحلتي

"... لأقص عليك قصتي..."

من أنا؟"

...أنا ضوء قد طُمس

...أنا فرح قد سُرق

...أنا نبض ...قد توقف

...أنا فم ...قد رُبط

...أنا مؤثر ...قد انتهى

...أنا معلمقد طُرد

...أنا كاتب ...قد أصيب بالشلل

"...أنا حياة ...قد انتهت

"...فلتقترب مني..."

...هيا..انظر بداخلي"

...واقترب مني

"!ماذا ترى؟"

....هل رأيت؟؟؟"

...ناراً تستعر

...غضباً يشتعل

...آهات تنتشر

"...صراخاً ينفجر"

..ماذا رأيت.؟؟؟?"

...هل رأيت؟؟؟"

...كلاماً قد انتشر

...عتاباً قد ظهر

"...بوحاً بمكنونات قد انكسر"

....ماذا رأيت؟؟?"

...هل رأيت؟؟؟؟"

...شتات نفس

...تضرعات قلب

...همسات ليلية

"...ودمعات خفية"

"... دعها للزمن..."

...الزمن"

...غيّر الأمور وقلبها

...فما كان سعاً قد انطفأ

...وما كان ألم قد انتثر

...وما كان بوح قد اختفى

...الزمن

...علمني أنّ الجروح تصبح ندوباً

...والندوب تصبح حكايات

...والحكايات تصبح حكمة"

"... اسمع..."

اسمع... هل ما تزال تسمع صوتاً أم أليناً؟"
اسمع... هل ما تزال تسمع صرخة أم كلاماً؟
اسمع... هل ما تزال تسمع بوحاً... أم عتاباً؟
" اسمع... الآن..... ماذا؟؟؟"

!!!! هل تسمع؟؟"

...أسمع همسة أمل تخترق الضجيج
...أسمع نبضة حياة تعود تدريجياً
"...أسمع صوت قلبي يتعلم النبض من جديد"

"...انكسر.."

...هناك شيء قد انكسر"

...هناك نفس قد هُزمت

...وروح قد كُسرت

...وفم قد صمت"

...هناك شخص قد رُضح "

...هناك كرامة قد ذلّت

...وحياة قد ماتت"

...هناك بريق قد انطفأ"

...وأمل قد تبخر

...وأمنية قد انتهت"

...هناك موت وسواد فقط "

...طعام قد انتهت صلاحيته

...وماء قد تلوّث

...لكن..... "

...من بين هذه الأناقض

.....بدأ شيء جديد بالنهوض

..من بين الرماد...بدأ شيء يشتعل

.....في عتمة الليل

"...لمع ضوء خفي"

"...لحظة التحول ..."

...في أصعب لحظة"

...حين ظننت أنّ النهاية قد حانت

...سمعت همسة

:همسة من أعماقي تقول

".....'كفى ... لقد حان وقت القيام'

...وفي تلك اللحظة"

...حين سقطت على ركبي

...وشعرت أنّي لن أقوم أبداً

...تذكرت طفلاً

...طفلاً كنّهُ يوماً

...كان يقف ويقوم

...يسقط وينهض

...يبكي ويضحك

"فهمست له: تعال ... لنقم معاً"

... وفي تلك اللحظة "

...حين تشتت كياني

...وتحطمت كل قيمي

".....تذكرت ... من أكون"

"...تذكرت من أكون ..."

تذكرت ...أنني "

...ذلك الطفل الذي كان يؤمن بالسحر

...ذلك المراهق الذي كان يحلم بالسماء

"...ذلك الشاب الذي كان يعتقد أن الخير دائماً موجود

تذكرت ...أنّ "

..الأمل ليس بولد

..ليس بعمل

..ليس بمال

..ليس بطعام

..ليس بزوج

..ولكنّه ...نبضة داخل روحك

...شرارة لا تموت

"...عود كبريت في ليل مظلم

"...لحظة الحقيقة..."

...حين كادت قدمي تزل "
...ويديّ ترتكب جريمتها
...وقراري بانتحاري قد آن
...توقفت"

توقفت لأنني "
...سمعتُ صوت أمي في البعيد
...رأيتُ ظل أبي يمر سريعاً
...شعرتُ بدفع يد أختي
...تذكرتُ ضحكة أخي"

توقفت لأنني "
...تذكرت أن الشمس ستشرق من جديد
...تذكرت صرخات الأطفال في الشارع
...تذكرت ضجيج الحياة الذي كنت أهرب منه
...تذكرت أن العالم سيستمر...معي أو بدوني"

"...الشرارة..."

...وفي تلك الثواني القاتلة "
...حين كانت يدي ترتجف على أداة الموت

رأيتُ:

...وردةً تتدلى من شرفة الجار**
...قطعةً تلعب ببراءة تحت المطر**
...طفلاً يبتسم لي من النافذة المقابلة**
"...سحابةً تمر ببطء كأنها تقول': انتظر**"

سمعتُ:

...'همسةً ريح تقول': لا تفعل**
...صوت طائر يفرد وكأنه يناجيني**
...صلاة جاري المسن وهو يقرأ القرآن**
"...ضحكة أطفال تلعب في الخارج**"

"...الانعطافة..."

...رميتُ الأداة من يدي "
...وانهزت كالسد المنهار
...بكيثُ كما لم أبك من قبل
...صرختُ كما لم أصرخ في حياتي
...عانقتُ نفسي المنكسرة
"...!..وقلتُ لها: كفى...لقد عانيت كفايتك

...في تلك اللحظة....."
...اخترقتُ حاجز اليأس
...كسرتُ قيود السلبية
...قررتُ أن أعيش
...ليس لأن الحياة جميلة
"...ولكن لأنني قررتُ أن أجعلها جميلة

"...النهوض..."

...وقفْتُ"

...ليس بسرعة...ولكن بثبات

...غسلتُ وجهي بالماء البارد

...نظرتُ في المرآة

...ورأيتُ عينين تعرفان الألم

"...لكنهما ما زالتا تبحثان عن الأمل

...فتحتُ النافذة "

...تنفستُ الهواء النقي

...سمعتُ صوت الحياة يدق من جديد

...وشعرتُ أن قلبي

...ذلك القلب المتعب

...بدأ ينبض بطريقة مختلفة

...نبضات أبطأ...لكنها أقوى

"...أنفاس أعمق...لكنها أكثر هدوءاً"

...اغتسلت وتطهرت "

... والتجأت للمولى عز وجل

... هللت وناجيت

"... وصليت ودعيت

...رفعت رأسي"
...مسحت دموعي
...ونظرت في المرأة
...رأيت عينين ما زالتا تلمعان
...رأيت شفيتين ما زالتا تبتسمان
...رأيت قلباً ما زال ينبض
"...رأيت روحاً ترفض الاستسلام

"... الآن..."

"... الآن"

...أنا أقف... أقف من جديد

...أصعد درجات الأمل

...وسلم الحياة

"...وسبيل النجاة"

"...أصعد"

...ليس لأن الألم زال

"...ولكنلأنني تعلمت أن أمشي وهو معي"

"...أصعد"

...ليس لأن الجروح شُفيت

"...ولكنلأنني تعلمت أن أضمدّها بنفسي"

"...أصعد"

...لأثبتّ لنفسي أولاً

...أن النهوض ممكن

"...وأن الكسر بداية... وليس نهاية"

"...الدرس الذي تعلمته..."

...تعلمت أن أقسى المعارك"

...تحدث داخلنا

...وأن أعظم الانتصارات

"...هي تلك التي لا يراها أحد

...تعلمت أن السقوط ليس عيباً "

"...لكن البقاء على الأرض هو العيب الحقيقي

.. تعلمت ... أن لكل منا هالة و طاقة "

...ولكل منا موهبة ونعمة

"... وأن الأرزاق قد وزعت بالتساوي

..تعلمت ... أن السر بالثقة "

.. وأن الجمال ... بالاختلاف

"... وأن القوة ... بالتنوع

"...رسالتي لك..."

"...ولهذا... عندما أقول لك: 'أنا أفهم'"

...أعني كل كلمة

"...عندما أقول: 'أنا معك"

...أعني أنني عرفت هذا الطريق من قبل

...وعندما أمد يدي لك

"...أعرف بالضبط ماذا يعني أن تبحث عن يد في الظلام

"...حين أقول لك أشعر بك "

..فأنا حقاً ..أشعر بك

... أشعر بألمك وحزنك

...أشعر بكسرتك...وبرغبتك...وبوحدتك

"... أرى ما ترى ..وأسمع ما تسمع

"...الآن...حان دورك.."

...أخبرني "

ما هو انكسارك؟

ما هو سقوطك؟

ما هو ألمك؟

...اكتبه هنا

...دعه يخرج منك

"...كما خرج مني"

"... الفصل الخامس ...": اكتملت الدائرة

"... حان الوقت..."

...والآن"

...بعد أن سمعتك

...وبعد أن كنت معك

...وبعد أن مشينا معاً

...وبعد أن شاركتك رحلتي

...حان الوقت

...لتكون... اليد الممدودة لغيرك

...لتكون... الدواء الشافي لمريضك

...لتكون... المحارب القاتل لوحدته

"...لتكون... الشمعة المنيرة لظلمته"

"...لقد أصبحت شمعة...."

...لقد أصبحت شمعة "

...بعد أن كنت ظلاماً

...أصبحت ملجأً

...بعد أن كنت تبحث عن ملاذ

...أصبحت يداً ممدودة

".....بعد أن كنت تبحث عن يدي"

"...أنت الآن المنقذ..."

...تذكر"

...عندما كنت في قاع البئر

...وصلتك يدي

...الآن... هناك من هو في قاع بئر آخر

"...يحتاج يدك أنت

... تذكر"

...عندما كنت تبكي في صمت

...كان هناك من يسمعك

...الآن... هناك من يبكي في صمت

"...ويحتاج أن تسمعه أنت

"...لقد أصبحت العلاج..."

.. لقد أصبحت العلاج "

...بعد أن كنت الجرح

...أصبحت النجاة

"...بعد أن كنت على حافة الهاوية"

"...كيف تمسك بيد غيرك..."

...لا تحتاج أن تكون معالماً

...ولا تحتاج أن تكون بطلاً

:كل ما تحتاجه هو

...قلب يسمع

...يد تمد

"...وعين ترى الألم في عيون الآخرين"

:يمكنك أن تكون "

...صديقاً يصغي باهتمام

...جاراً يبتسم في الصباح

...غريباً يقول كلمة طيبة

"...قارئاً يشارك قصة أمل"

"...رسالة الشكر..."

...شكراً لك"

...لأنك سمحت لي بسماعك

...لأنك منحتني ثقتك

...لأنك مشيت معي في الرحلة

"...لأنك أصبحت دليلاً على أن النهوض ممكن

...شكراً لأنك "

...لم تستسلم

...لم تترك يدي

...قررت أن تعيش

"...وستساعد غيرك ليعيش

"...العهد..."

...عدني"

...أنتك ستكون يدأ لمن يحتاج

...عدني

...أنتك ستكون أذنأ لمن يبكي في صمت

...عدني

...أنتك ستكون شمعفة في ظلام أهدهم

...عدني

:أنتك ستخبر كل من تقابله

'لست وحدك ...أنا معك'

"...لتبدأ الدائرة من جديد..."

...ها قد أصبحت الآن"

...ما كنته أنا بالأمس

...وغداً

"...سيكون هناك من يصبح ما أنت عليه اليوم

...دع دائرة العطاء تستمر"

...دع سلسلة الأمل تتواصل

"...دع حلقة الإنقاذ تتسع

...من يد إلى يد"

...من قلب إلى قلب

"...من روح إلى روح"

"الخاتمة النهائية": معاً... نكمل الدائرة

"...اكتشفنا سر القوة..."

...وها نحن قد وصلنا"

...بعد رحلة من الألم إلى الأمل

...من العزلة إلى المجتمع

...من الصمت إلى البوح

:لقد اكتشفنا معاً سرّاً عظيماً "

...أن الشفاء لا يحدث في الفراغ

...بل في حضن جماعة تتفهم

...في دائرة أيدي متشابكة

"...في مساحة آمنة نخلع فيها الأقنعة

"...أنت وأنا ...على مركب واحد..."

...أنت وأنا ...بتنا على مركب معاً"

...نحن رفاق رحلة

...شركاء في الألم والأمل

...سنسبح معاً لضفة أخرى

"...ضفة الأمان ...والتفهم ...والتعافي

...في هذا المركب "

...لا يوجد قبطان ولا ركاب

...بل كلنا بحارة

...كلنا نجدّف معاً

"...كلنا نتشارك في توجيه سفينتنا

"...لكن أنت وأنا جزء من مجموعة دعم...."

...مجموعات الدعم"

...تلك الجزر الآمنة في محيط اليأس

:تلك المساحات المقدسة حيث

...نحن لسنا بحكم

...ولسنا بناصح أو ناقد

...نحن فقط نستمع

...نتشارك

"...ندعم بعضنا البعض

:في هذه المجموعات"

لا نقدم نصائح جاهزة ***

ولكننا نقدم قلوباً مفتوحة ***

لا نحكم على أحد ***

ولكننا نقبل كل إنسان كما هو ***

لا نفرض حلولاً ***

"ولكننا نساند في رحلة البحث عن الحلول ***

"...سنكون معاً..."

...سنكون شمعة"

...نضيء لبعضنا دروب الظلام

...سنكون شعلة

...تدفئ قلوباً تبرد من الوحدة

...سنكون يداً داعمة

...تمسك بمن يكاد يسقط

...وأذنناً صاغية

"...تسمع كل همسة ألم

في هذه الدائرة المقدسة"

كل دمعة تُذرف... تُحتَظَن

كل كلمة تُقال... تُسَمَع

كل ألم يُشارِك... يَخِف

"...كل أمل يُرَزَع... يَنمو"

"...كيف نبدأ؟..."

...ابدأ بدائرة صغيرة"

...اثنين أو ثلاثة

...اجلسوا معاً

...تشاركوا قصصكم

...استمعوا بقلوب مفتوحة

"...ادعموا بعضكم بدون شروط

...لا تحتاجون خبيراً"

...بل تحتاجون قلوباً متعاطفة

...لا تحتاجون قاعة فاخرة

...بل تحتاجون مساحة آمنة

...لا تحتاجون شهادات

"...بل تحتاجون صدقاً وإخلاصاً"

"...العهد الجماعي..."

نتعهد معاً أن "

نكون ملاذاً آمناً لمن يعاني

نخلق مساحات للبوح بدون خوف

نقدم الدعم غير المشروط

نزرع الأمل في كل قلب مكسور

".....نكون عائلة اخترناها لأنفسنا

"...رسالة الشكر الأخيرة..."

...شكراً لكل يد تمدد"
...شكراً لكل أذن تصغي
...شكراً لكل قلب يشفق
"...شكراً لكل روح تشارك"

...لقد أصبحنا عائلة "
...عائلة الاختيار
...عائلة التفهم
"...عائلة التعافي"

.....هيا الآن "
...اخرج من هذه الصفحة
...وابحث عن مجموعة دعم
...أو أنشئ مجموعة خاصة بك
...كن الشمعة الأولى
...كن اليد الأولى
"...كن البداية"

...وتذكر دائماً"
...أنت لست وحدك أبداً
...هناك دائماً من ينتظر سماع قصتك
'هناك دائماً من يحتاج لسماع كلمة': أنا أفهم
...مع حبي وتقديري

"...رفيقتك في رحلة التعافي

[الكاتبة ..أماي أحمد اسكندراني]

"...كلمتي الأخيرة..."

...تذكر دائماً"

...أنتك لست مجرد ناچ

...بل أصبحت منقذاً

...أنت لست مجرد متلقٍ

"...بل أصبحت معطاءً"

...اليدي التي تمسك بها اليوم"

...ستمسك بيد غيرك غداً

...والضوء الذي أشعلته في نفسك

"...سيضيء طريق كثيرين"

...ابدأ اليوم"

...كن يداً لمن يحتاج

...كن أذناً لمن يبكي

...كن قلماً يكتب كلمات الأمل

"...كن كما كنت تريد أحداً أن يكون لك

...قبل أن تغلق هذا الكتاب"

اكتب هنا

كيف ستكون يداً لغيرك؟**

من هو أول شخص ستساعده؟**

"...ما هي كلمة الأمل التي ستقولها؟**"

ليكن هذا عهدك مع نفسك...عهداً بالعطاء...وبأن تكون سبباً في إنقاذ "
.....حياة"

صفحة الموارد النهائية وخطوط المساعدة

"...لا تتردد في طلب المساعدة..."

...عزيزي القارئ"

...كما تذهب إلى الطبيب عندما تشعر بآلام جسدية

"...من حقا أن تذهب إلى مختص عندما تشعر بآلام نفسية

...الصحة النفسية ليست رفاهية"

...بل هي أساس صحتك الجسدية

...هي أساس علاقاتك

...هي أساس نجاحك في الحياة

".....فلا تتردد في طلب المساعدة"

"...رفع وصمة العار..."

...لنرفع معاً وصمة العار عن العلاج النفسي"

الطبيب النفسي والأخصائي النفسي

... ليسا 'لمجانين

...بل هما كطبيب القلب... لكن للروح

...كطبيب العظام... لكن للشخصية

"...كطبيب العيون... لكن للنظرة للحياة

الذهاب للطبيب النفسي "

...ليس ضعفاً... بل شجاعة

...ليس عيباً... بل مسؤولية

"...ليس خزيًا... بل وعي

"...موارد المساعدة..."

تطبيقات الصحة النفسية

- تطبيق "لبيه" للاستشارات النفسية عن بُعد -
- تطبيق "شيزلونج" للدعم النفسي -
- تطبيق "تطمئن" للصحة النفسية -
- منصة ففضة -

مجموعات الدعم الافتراضية

- مجموعات "دعم" على تيليجرام -
- مجموعات "نتحسن معاً" على الواتساب -
- Zoom منصات "التجمعات النفسية" على -

"...كيف تبحث عن أخصائي نفسي..."

خطوات البحث عن أخصائي نفسي مناسب:

١. ابحث في مواقع الاستشارات الإلكترونية الموثوقة
٢. اسأل في المستشفيات الكبرى عن قسم الصحة النفسية
٣. تواصل مع الجمعيات النفسية المعتمدة في بلدك
٤. اقرأ تقييمات المرضى السابقين إن وجدت
٥. اختر مختصاً تشعر بالراحة معه

"...كيف تنشئ مجموعة دعم..."

دليلك لإنشاء مجموعة دعم نفسي "

ابدأ بشخصين أو ثلاثة تثق بهم

حددوا وقتاً أسبوعياً ثابتاً للاجتماع

اختروا مكاناً هادئاً وآمناً

وضعوا قواعد أساسية): سرية - عدم انتقاد - احترام الآراء)

"ابدأ كل اجتماع بسؤال": كيف تشعر اليوم؟

انه كل اجتماع بكلمة أمل وتشجيع

"...نجاحات من واقع التجربة..."

.. منى ... كانت تعاني من اكتئاب واضطراب الشخصية الحدية"

...لكنها ذهبت لطبيب نفسي

"...وها هي الآن تعمل في مؤسسة وتشعر من حولها بالأمل

...فاطمة... كانت تعتقد أن العلاج للضعفاء فقط"

...حتى جربت مجموعة الدعم

"...واكتشفت أنها كانت أقوى قرار في حياتها

..عمار... حاول إنهاء حياته ٣ مرات أو أكثر"

...الآن أصبح زوجاً وأباً

"...رسالة إلى المتردد..."

...إذا كنت تتردد في طلب المساعدة"

اسأل نفسك

'لو كان لديّ سكر، هل سأتردد في زيارة الطبيب؟'

'لو كسرت ساقِي، هل سأخفي الألم؟'

...الألم النفسي يحتاج علاجاً**

...والجرح الداخلي يحتاج تضييداً**

"...والروح المتعبة تحتاج راحة**"

"...العهد الجديد..."

من اليوم ... لنقول "

'أنا أهتم بصحتي النفسية'

'أنا أفتخر باهتمامي بروحي'

"...أنا شجاع لأنني أطلب المساعدة"

...لنكون جيلاً**


...لا يخفي آلامه**

...بل يبحث عن علاجها**

...جيلاً واعياً**

...يعلم أن الصحة النفسية**

"...هي كنز الحياة الحقيقية"

صفحة الموارد التفاعلية 

خريطة طريق التعافي"

- ▶ الخطوة الأولى: اعترف أنك تحتاج مساعدة
- ▶ الخطوة الثانية: اتصل بأحد خطوط المساعدة
- ▶ الخطوة الثالثة: ابحث عن مجموعة دعم قريبة منك
- ▶ الخطوة الرابعة: حدد موعداً مع أخصائي نفسي
- ▶ الخطوة الخامسة: شارك في مجموعات الدعم
- ▶ الخطوة السادسة: كن أنت داعماً لغيرك

مقولة أخيرة"

...الذهاب للطبيب النفسي**
...ليس اعترافاً بالهزيمة**
...بل إعلاناً عن الانتصار**
...انتصار الإرادة على اليأس**
...وانتصار الشجاعة على الخوف**
"...وانتصار الحياة على الموت"

كلمات شافية لإنعاش القلوب... هي لك وحدك

"شكراً لأنك منحتنا ثقتك... وجودك يثري دأرتنا"

"أنت لست وحدك في هذا... نحن معك"

"الأمل مثل النبتة الصغيرة... سنسقيها معاً"

"أملك هو ألمي... وألمي هو أملك"

"معي... مسموح أن تكون غير كامل... مسموح أن تتعثر"

"أنت تستحق الفرح... وسنبحت عنه معاً"

"ها قد خطوت الخطوة الأولى... وأصعب جزء قد انتهى"

"كلماتك كانت هدية... ونقبلها بامتنان"

"احمل معك الأمل... ودع الألم هنا معنا"

"...هيا ...ردد معي "

"أنا...أستطيع "

"الأمل... موجود"

"أنا أستحق الشفاء"

"أنا أقوى من تحدياتي"

"اليوم سأكون لطيفاً مع نفسي"

"مسموح أن أطلب المساعدة"

"أنا ممتن للحظة من السلام"

"قد لا أرى النور الآن...لكني أعلم أنه موجود"

"أنا بذرة تحت التراب...سأنمو في وقتي المناسب"

"أنا أستحق الراحة "

"أستحق أن أتنفس "

"أستحق أن أستريح"

إضافات روحانية

"...مناجاة روحية..."

...اللهم**

...امنحنا القوة لنستطيع تغيير ما يمكننا تغييره
..وامنحنا الرضى بما لا يمكننا تغييره
...وامنحنا الشجاعة لنواجه أنفسنا
...والحكمة لنقبل ما لا يمكن تغييره

اللهم**

...اجعل ألمانا مدرسة
...وجروحنا منابر للعطاء
...وضعفنا مصدرًا للقوة

اللهم اشفِ قلوبنا من**

◆ جروح الماضي

◆ هموم الحاضر

◆ مخاوف المستقبل

اللهم واجعل ألمانا**

نوراً يهدي غيرنا
رحمة تعانق المتألمين
حكمة ترشد الضالين

"...دعاء المتعافي..."

...رَبِّ" **

...أَسْأَلُكَ أَنْ تَمْسَحَ بِدَعَائِكَ كُلِّ جَرْحٍ

...وَأَنْ تَنْثُرَ بِشِفَائِكَ كُلَّ أَلَمٍ

...وَأَنْ تَزْرَعَ بِرَحْمَتِكَ كُلَّ أَمَلٍ"

اجعل في قلوبنا:

قوة للمبادرة

وحكمة للانتظار

وشجاعة للتغيير

وسكينة للقبول

"...وصية أخيرة..."

...أذهب الآن**

:بقلب مليء

...بالقوة للتغيير

...والرضا بالقدر

...والأمل بالفد

:وتذكر

...أن الرحمن لا يرفع عبده ثم يتركه

...أن الألم مهما عظم...فرحمة الله أعظم

"...أن بعد العسر يسراً...وبعد الظلام فجرأ"

لمسة الختام النهائية:

...وبهذه المناجاة الروحية**

...نختم رحلتنا معاً

...من الألم إلى الأمل

...ومن الكسر إلى الكمال

...ومن الظلمة إلى النور

...ليس لأن الألم زال**

...بل لأننا تعلمنا أن نحتمله

...ونتقبله

...ونصنع منه هدية

...اللهم اجعل هذا العمل خالصاً لوجهك**

...ونافعا لعبادك

...وشفاء لقلوبهم

"...اللهم آمين"

..... ولا تنسىيدي ممدودة لك ... فلا تدعها.....