



ببيت الألم

A HOUSE OF PAIN

رحلة للتعايش مع الألم
رحلة لترك الحرب معه

أميرة الظل

ترحب بكل الأبطال
الذين مازالوا هنا
وإلى الآن
قالوا سنحاول

بيت الألم
(رواية في التعايش مع الألم وليس خوض حرب ضده)

بسم الله توكلت على الله

إهداء إلى :
إلى نفسي
إلى أمي
إلى أبي
إلى مريم
إلى كل من يتألم في صمت
إلى من يبس من كل شيء
والسبب *الألم*

مش هقول بعد القراءة ألمكم هينتهي
لكن هتلاقوا إنكم مش لوحدكم
إنكم مفهومين

إن فيه كتير أوى شبهنا وحننا مش شايفينهم
أو مش عارفين إنهم موجودين
والأهم إننا مش فى حرب مع الألم
وإننا المفروض نتعلم لغة الألم مش نحاربه
نتعاش مش نهاجم
نتقبل
نعرف إن دا جزء مش كل

أنا مين ؟
بنت بتحاول
بتعيط ؟
آه وكتير
بتضحك ؟
آه وبردو كتير
دا ازاي دا ؟
تناقض صح مش كده ؟
بصراحة آه
متعرفش الضحكة المصطنعة
أبسطها لك عارف الضحكة اللي بتضحكها عشان تمشى الدنيا ؟
آه عارفها
هى دى بقى
فيه منها كتير
بس دى كل الحكاية
عايزة إيه من الحياة ؟
مش عارفة

مش مكسوفة انك تقولى مش عارفة ؟
لا مش مكسوفة أنا مش عارفة فعلا
طيب يمكن مش عايزة ؟
ممکن مش عايزة
كل شىء ممكن بردو
طيب مش ممكن تكونى خايفة تقولى عايزة حاجة ؟
بردو ممكن
يمكن شايفة كل حاجة مستحيل
يأسه من حياتك ؟
اه
بتتمنى الموت
شايفة فيه الراحة ؟
بالظبط
عشان عايزة تتخلصى من الألم ؟
أيوة

ودى كانت البداية
عرفتوا بقى إنكم مش لوحدهم
يلا بينا
فى الرحلة دى مع بعض بسم الله

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

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

فتحته. 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. لست أدري إن كان البيت لا يزال قائماً، لكن إن كان، ففيه ما تبحثين عنه.

اذهبي إليه. وحدك. وافتحيه. وفي داخله، ستتعلمين ما لم تستطع تعليمه لك.

جدتك التي تحبك.

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

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

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 تننان.
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.

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 عليكِ 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."**

الفصل الثاني: الغرفة الأولى - غرفة الاستقبال

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

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

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

"أخيراً جلست معي"، قال.

"أنت؟"

"أنا أملك. 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."

"إذا أنتِ 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 تشتت. فقط تجلسين وتشعرين بي. لا تقاومين. فقط تشعرين. ستلاحظين أن مقاومتي تزيدني قوة. واستقبالي يخفوني."

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

الفصل الثالث: الغرفة الثانية - غرفة التنفس

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**

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

"خذني دفترًا. اضبطي مؤقتاً على 10 دقائق. اكتبني كل ما يخطر ببالك دون توقف. دون تصحيح. دون رقابة. حتى لو كتبت 'لا أعرف ماذا أكتب'، اكتبها. بعد 10 دقائق، توقف. هذه الطريقة تفرغ العقل."

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

الطريقة الثانية: رسالة إلى الألم

"الآن، اكتبني رسالة إلى ألك. قل لي 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 ألك كأنه شيء مادي. ما لونه؟ ما شكله؟ ما وزنه؟ أين يسكن في جسدك؟"

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

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
"اكتبي 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

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 اكملني."

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."

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
"تخيلي أن الذكرى المؤلمة شيء مادي. كحجر. أمسكيه في يدك. اشعري بثقله. ثم ارميه بعيداً. أو ضعيه في صندوق. أو ألقيه 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 تثقن 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

**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. جسدك 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 الصلبة

"لا تجالسي من يزيد ألمك. المحبطون، المنكرون، الذين يقولون 'أنت تتخيلين'. ابتعدي. هذا ليس أنا، هذا حماية."

الاستراتيجية الرابعة: طلب المساعدة

"اطلبي المساعدة. لا تتحملي كل شيء وحدك. 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 الصلبة، طلب المساعدة، المسامحة.

الفصل الثامن: الغرفة السابعة - غرفة الروح

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

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 تساعدِ أمكِ وأنت منهكة. هذا هو الصبر."

الخامس: الجنة

"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 بكاءً 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.
 4. الموسيقى: استمعي لموسيقى هادئة. أو غني. أو تعلمي آلة بسيطة.
 5. الطهي: جربي وصفات جديدة. الرائحة والطعم يحفزان الحواس الإيجابية.
 6. المشي في الطبيعة: حتى لو خطوات قليلة. الهواء والشجر يغيران المزاج.
 7. الأفلام والمسلسلات: اختاري قصصاً إيجابية. ابتعدي عن الدراما الثقيلة.
 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:

- دعم نفسي: معالج، مختص.**
- دعم اجتماعي: أصدقاء يصدقون ألمك.**
- دعم روحي: جماعة تذكرك بالله.**

- دعم عائلي: أمكِ، أهلكِ.
- 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 تتركها 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 أمكِ، رسالة لصديقة.
8. وقت للروحانيات: ورد يومي، دعاء، ذكر.

نصائح سامية:

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

خرجت من الغرفة وأنا أحمل فكرة بناء روتين يومي يحتويني.

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 تعلمت الكثير."

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

"كيف أصل إلى القبول؟"

خطوات القبول التي علمتني إياها:

1. الاعتراف: أعتزف أن الألم موجود. لا أنكره. لا أتمنى زواله الآن. فقط أعتزف.
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 تنجحين، 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 أستمّر.

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.

أنا أتعيش.

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. 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
تستمرري في المحاولة.

وتذكري دائماً:

"نسعى وعلى الله البلاغ."

مع كل المحبة،
ندى
(وكل امرأة تتعايش مع الألم)



خلصت روايتنا لكن بفكركم ديما
(إن مع العسر يسرا . فإن مع العسر يسرا)
العسر لا يهزم يسرين
ورحلة العلاج مش خط مستقيم
لأدى عاملة زى رسم القلب
ارتفاع وانخفاض
ديما بحب ادعى بالدعاء دا
(يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لى شأنى كله ولا تكلنى
إلى نفسى طرفة عين)
لا تنسونى فى دعائكم

سلام يا رفاق

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

تم بحمد الله

٢٠٢٦/ ٣/٣

١٤ رمضان ١٤٤٨

جميع الحقوق محفوظة للكاتبة

لكن الرحلة لم تنته بعد
بل إنها مجرد البداية

أميرة الظل