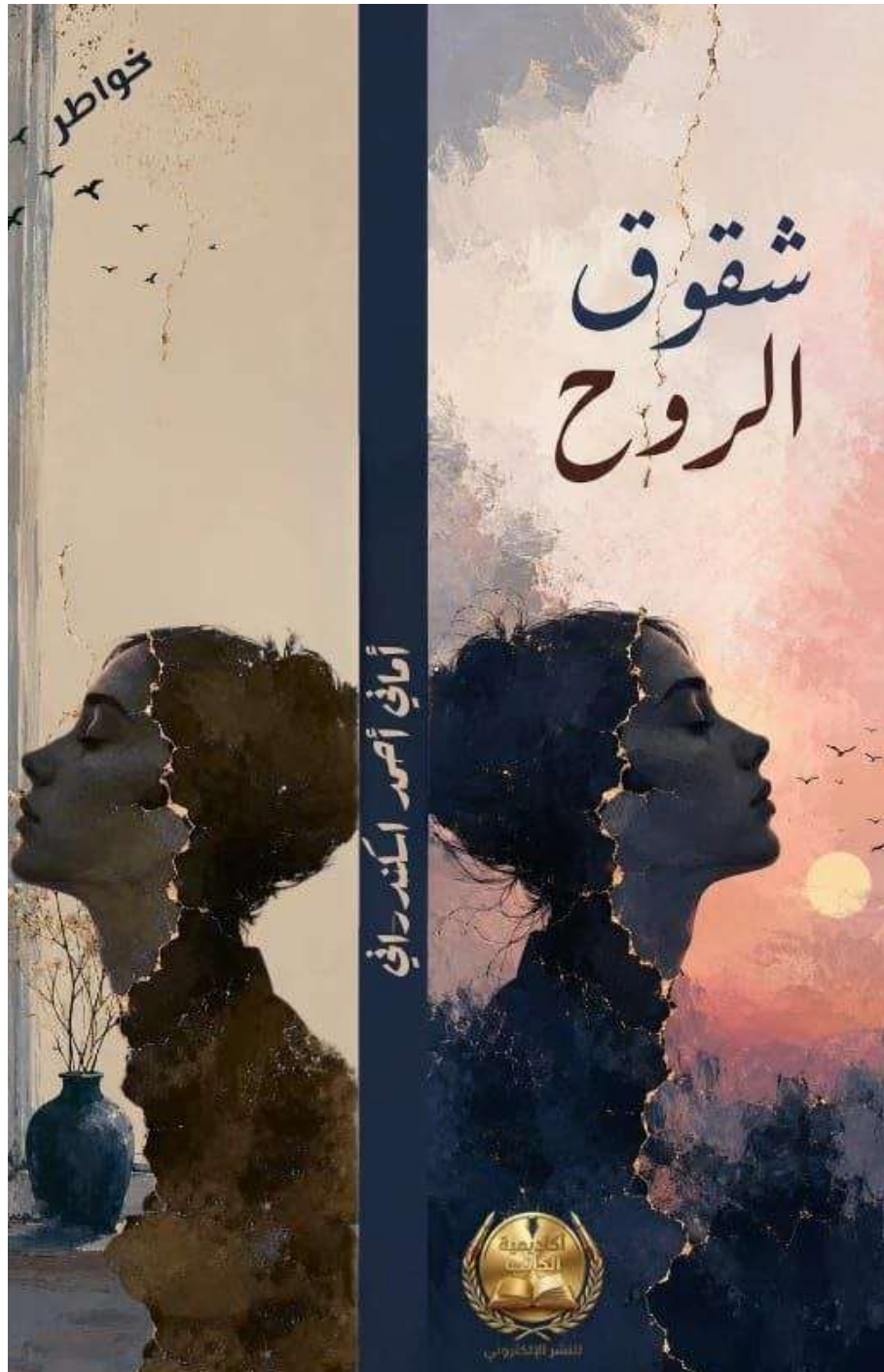




خواطر شقوق الروح

تأليف

أهاني أءمء إسكندراني

عنوان الكتاب: خواطر شقوق الروح

الموضوع: خواطر

تأليف: أماني أحمد إسكندراني

تصميم غلاف: عائشة عمارة

رقم الإيداع بالدار : 2026/0543

الترقيم الالكتروني EBIN : 60-49-1-260517

الناشر:

أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

alkatebacademyforpublishing@gmail.com

01112357473

مصر



خواطر شقوق الروح

تأليف

أمني أحمد إسكندراني

٢٠٢٦



شقوق الروح: الهمس الذي لا يسمعه أحد

إهداء:

إلى من كانت دوماً إلى جانبي .. كطبيب ومعالج وداعم وصديق
والدتي الغالية
إلى الأرواح التي كسرت ... وظننت أن الموت ملجأها الوحيد ...
إليكم يا من أعدكم عائلتي
إلى من تعاقد مع المرض.. ومضى بالقلم على الدفن... أقول لك ..
أنت تستحق الحياة

مقدمة:

في زوايا نفس كل فرد منا تقطن قصة... ..
بعض هذه القصص مطرزة بالضوء والفرح... وأخرى تحكى همساً في دهااليز
الظلمة....

هذه الهمسات... هي قصصنا مع الأمراض النفسية. ليست عيوباً في الشخصية،
بل هي جروح في الروح، متلازمات تختطف الهوية وتشوّه الإدراك، فتحوّل
الحياة إلى لوحة سريالية يصعب فكّ شفراتها.

هنا، في هذه الصفحات، سنكشف معاً عن الحروب التي تدور رحاها في
صمت. حيث تكون الفرد هو الجندي والعدو، هو السجّان والمسجون، هو
الجريح والطبيب.

هذه رسالة من قلب يعاني إلى قلوب تتألم في صمت. إلى كل فرد يحمل سجناً
منعزلاً في داخله، يبحث عن كتف يتكى عليه. هذه خريطة أمل نرسمها معاً،
دليلاً للتعايش، وشهادة بأنك لست وحدك.

أنا هنا معك .. أتعايش مع مرضك من أنا؟؟؟؟.....

"وُلِدْتُ في أحضان عائلة جعلت من الصمت لغة، ومن الجوع العاطفي ميراثاً.
لا يهم ما هو اسمي... فأنتم تعرفونني. أنا التي حملت جروح الطفولة كوشوم
غير مرئية، حتى جاءت الصدمة الكبرى... فانفتحت الندوب القديمة، ولم يعد
ينفع الكي ولا الكتمان..... وبات لمرضي عنوان...."

القصة الأولى: أنا والبحر الذي يسكنني - رحلة مع مد وجزر ثنائي القطب

ليست معركة ضد شيطان خارجي... بل هي رقصة مصيرية مع شمسٍ تحترق في أعماقي، ثم تختفي فجأة لتُغرق عالمي في صقيع لا ينتهي.

الاضطراب ثنائي القطب ليس مجرد تقلبات مزاج... إنه كون كامل أسكنه، كونٌ كتبت قوانينه أمواجٌ لا تعرف الاستقرار. إنه أن أكون سيدة القمر والمد، ثم أدفع ثمن عرشي في قيعان الجزر.

مرضي يحادثني في الليالي الطويلة فيهمس:

'أنا الجوع العاطفي الذي لم يُشبع...

أنا الدموع التي اختبأت خلف الابتسامات المزيفة...

أنا الصرخة التي احتُبت في حنجرة الطفلة التي كنتها...

أنا الجرح الذي ظننته النأم، حتى جاءت الرياح فكشفت هشاشة الشفاء! "

الفصل الأول: هوس.. كشمسٍ لا تغيب (ارتفاع المد)

هنا، حيث تولد الطاقة من العدم... لا أكون امرأة عادية.. بل كائناً كونياً.. تفكيري سريع كالبرق، وأفكاري تتسابق كفرسان لا يعرفون التعب

عالمي مختلف لا يتسع لي... لا يحتوي على ما يكفي من مشاريع لأبداها... ولا من كلمات لأكتبها ولأقولها... ولا من ليالٍ لأنامها...

كلماتي تتدفق كشلال لا يتوقف، أحاول قول كل شيء في نفس اللحظة، وأحياناً أتحدث بسرعة حتى لا أفهم أنا نفسي ما أقول.

أسمع همسة النملة وتغريد العصفورة في نفس اللحظة.

تتقاذفني أفكار كثيرة... كل فكرة تقودني إلى مئة فكرة، حتى أضيع في متاهات عقلي.

أنام ساعتين أو أقل، ولكنني استيقظ وكأنني نمت ليلي عديدة، أشعر بأنني جميلة، قوية، ممتلئة بالنشاط والحيوية...

الكون لا يتسع لي... ولا يتسع لطاقتي... أشعر بأنني قادرة على فعل أي شيء مهما كان صعباً... أريد الذهاب والتجول والتسكع... أريد صرف جميع نقودي... أريد شراء أي شيء وإن لم أكن أحتاجه... أريد أن أركض... ألعب... أتجول في الطرقات... لا يهمني ملابسني...

أنا أشعر بسعادة لا توصف.. بحيوية لا تقاس... بطاقة لا تقدر... وأحياناً بغضب لا يمكن لجمه....

أنا كالطائر الذي يحلق عالياً جداً، ينسى أن له جسداً سيصطدم بالأرض يوماً ما. أطيّر بجناحين من نار، وأغني بأعلى صوتي... حتى تبدأ حروقي بالظهور.

لكن هذه الشمس الداخلية لا تُدفى.. إنها تحرق. تحرق صحتي، علاقتي، وهديتي. إنها طاقة جامحة تُجبرني على الرقص على حافة الهاوية، وأنا أبتسم دون خوف..... حتى لو كانت الهاوية هي أنا نفسي.

الفصل الثاني: اكتئاب.. كشتاء أبدي (انحسار الجُر)

ثم تأتي النوبة الأخرى... ليس حزناً عادياً....

إنه انسحاب كامل للحياة من جسدي.. تغيب فيها الشمس من غير رجعة...
ويحل ضباب كثيف يشوش رؤيتي...

حيث أعيش في غرفة زجاجية... أرى العالم من حولي، لكن لا أحد يراني.
أصرخ ولا يسمعني أحد. أصبحت شبحاً في عالم الأحياء...

عقلي لم يعد يعمل... كأن ساعة رملية توقفت في رأسي...

حتى رفّ جفني أصبح عبئاً ثقيلاً... أنظر إلى الساعة فلا أستطيع تمييز
الوقت...

أنا ثقيلة ... ثقيلة جداً... لا يمكنني النهوض من السرير.. أشعر بآلم في
عظامي... كأنني أحمل جبلاً على كتفي..

صداع لا يذهب... كضجيج خافت داخل جمجمتي...

حتى الطعام بات بلا طعم.... أكل كالآلة... أو أنسى أنني جوعى لأيام....

طعامي فقد نكهته... كأنني أمضغ ورقاً...

والموسيقى بلا نغم...

فكل الأشياء التي كنتُ أحبها صارت كأسرار نسيتها اللغة...

كلام من حولي وضحكاتهم وضحكات الأطفال كلها تصلني كأصداً من عالم
آخر لم أعد أنتمي إليه... حتى أولادي... أسمع ضحكاتهم من خلف زجاج
سميك، وكأنني في حلم بعيد...

الشعور بالذنب يلتهمني لماذا أنا هكذا؟ كيف أصبحت هكذا؟

لم أعد أعرف نفسي... المرأة التي كنتُها اختفت، وتركتُ في مكانها هذا الكائن
الذي لا يشبهني.

صمت قاتل... وحدة موحشة... عزلة مؤلمة... أنا وحيدة .. وحيدة تماماً .. لا
أحد حولي ... لا أحد يحبني... بالرغم من وجود أهلي حولي...

إنه الجزر الذي يترك خلفه أصدافاً مكسورة على الشاطئ، وأنا واحدة منها...
لا أرغب بالعمل.. لا أرغب بتناول الطعام... لا أرغب بالنوم... لا أرغب
بالكلام ... دعوني وحدي... أنا حزينة ... حزينة جداً...
أشعر أنني شجرة ميتة في حديقة مليئة بالحياة.... كل شيء فقد معناه... حتى
الهواء الذي أتنفسه...

أريد أن أموت ... أريد أن أختفي.... دعوني فأنا الآن حبيسة ظلمتي...
فبعد عاصفتي الهوسية... يأتي الجزر ليترك كل شيء مكشوفاً. صخور الواقع
القاسية، طحالب الذكريات المؤلمة، وأصداف الأحلام المكسورة. أنظر إلى ما
خلفه المد وراءه... وأسأل: هل أنا هذه الأصداف المكسورة؟

في الجزر... أرى حطام سفينتي. أعدّ الخسائر: علاقات محطمة، قرارات
متهورة، ووعد لم أستطع الوفاء بها. البحر تراجع وتركني وجهاً لوجه مع
حطامي...

الفصل الثالث: الهدنة..

لم أعد أطلب الشفاء التام.. بل أطلب الهدنة. تعلمت أن أقرأ خرائط هذا البحر الهائج بداخلي.

تعلمت أن أستمع إلى نبض البحر في داخلي... أصبحت قادرة على تمييز الهمسات الأولى للمد القادم، وأنذر خفوت الأمواج قبل الجزر. لم أعد أخاف من المد والجزر، بل تعلمت احترام إيقاعهما.

الأدوية ليست قيوداً، بل هي سترة النجاة التي تمنعني من الغرق.

والعلاج النفسي هو البوصلة التي تساعدني على توقع العواصف قبل قدومها.

ففي غرفة الدعم... نجلس كبخارة تعلموا قراءة النجوم. نتبادل خرائطنا، ونحكي عن العواصف التي نجونا منها. هنا، لا أحتاج لشرح شيء... فهم يعرفون نظرة العين التي رأت الأعماق.

أصبحت حارسة لمشاعري... أراقب النوم والشهية والطاقة كعوامل جوية. عندما أرى السحب تتحشد، أعلم أن الوقت حان لاتخاذ الاحتياطات..

تعلمت أن أقول "هذه ليست أنا، هذه هي النوبة".. هذه الجملة وحدها أنقذتني من هوة اليأس.

تعلمت أن أعتذر لمن حولي في الأيام الصعبة، وأن أشرح لهم أن "مزاجي اليوم ليس جيداً"، تماماً كما يُصاب الآخرون بأمراض أخرى بسيطة كالزكام والانفلونزا وغيرها.. هم بحاجة لبعض الوقت ليتسعيدون عافيتها وأنا أيضاً أحتاجه أكثر منهم...

تعلمت أن أنحني أمام العاصفة حتى تمر، لا أن أحاربها فأتكسر.

أمسكت بيد الطفلة الجريحة في داخلي وقلت لها: "لا بأس... نحن نتعلم معاً". لم أعد ألومها على العواصف التي لا تتحكم بها.

"صار مرضي رفيق رحلتي القسري... يسألني كل صباح:

'أعرفيني اليوم؟ هل سأكون المارد الذي يملأ دنياك طاقةً جامحة، أم الشبح الذي يسرق من عينيك الألوان؟'

تعلمت أن أجيبه: "أعرفك جيداً... أنت البحر الذي أسكنني. قد أجهل تحركاتك، لكنني لم أعد أخاف من أمواجك. ففي المدّ تعلمت الطيران، وفي الجزر تعلمت الصمود!".

وجدت أن الكتابة والرسم تشكل خريطة لمشاعري... الألم يصبح كلمات، والفرح يصبح ألواناً. في الفن، أستطيع أن أرى جمالاً حتى في العواصف. هذه ليست نهاية الحرب، لكنها بداية فهمي لخصمي... الذي أصبح جزءاً مني. وفي هذا الفهم، وجدت أقوى أنواع السلام – السلام مع ذاتي.

: ليست لعنة.. بل هي بُعد آخر للإحساس

وهكذا لم أعد أنظر إلى ثنائي القطب على أنه لعنة. إنه البحر الذي أسكنه. وهو، رغم كل عواصفه، من علمني القوة في مواجهة أعتى الأمواج، والتواضع عندما تجرفني أمواج الغرور، والرحمة بذاتي عندما أجدني على قيعان اليأس.

هو من منحني عمقا غير مألوف لأشعر بالحياة، بكل ألمها وجمالها المجنون. أنا لست معاقّة.. أنا كائنٌ حسّاسٌ بشكلٍ خطر. وأنا لا أتقاتل لأتغلب على هذا البحر.. بل أتعلم كل يوم كيف أبحر.

فيوم يغمر المد شواطئي.. ويوم يأتي فيه الجزر، وهكذا أعدت تركيب أسماء مشاعري.. هذا فرح.. هذا قلق.. هذا حزن... سأخرج حينما أشعر بالطاقة دون أن أندفع... سأمارس الرياضة.. دون أن أبدأ بمشروع جديد.. سأتنفس.. لأنني أعلم أن الجزر أت لا محالة... ولكنني أعرف أيضاً أن المد سيعود... هذه هي هدنتي مع نفسي.

القصة الثانية: سجين ظلمتي.... أنا ومعركتي مع الاكتئاب

لم أعد أرى لوناً... كل شيءٍ بات أسود... لا، ليس أسوداً حتى... إنه بلا لون.
كأنما الحياة فيلم قديم، بالأبيض والأسود، أرى حركته لكنني لا أستشعر
حرارته.

يسحبني الفراغ إلى الأعماق، ذلك الفراغ الثقيل الذي يتحول فجأة إلى صقيعٍ
يجمد نبض الحياة في عروقي.

أصبحت كآلة توقف بها الزمن، لم تعد تصلح لهذا العالم، إنها مختلفة، قديمة،
متآكلة ومهترئة، لم تعد تنفع لشيء، ركنت في زاوية بعيدة، ثم أهملت ونسيت،
ليكسوها الغبار.

أنظر بعينين لا تريا، وأسمع بأذنين لا تصغيا، وأشم بأنف لا يستشعر رائحة،
وأذوق بلسان لا يستطيع لونا أو نكهة.

كل ما يحيط بي أصبح بلا قيمة، أم أنا التي أصبحت بلا قيمة، شديدة الرخص.

الفصل الأول: جسدٌ يرفض الطاعة

أنا الآن في سريري، لا أستطيع النهوض. حتى لو رغبت بذلك، جسدي مقيدٌ
بسلاسل من حديد، وروحي مغلفة بطبقات من القطن.

أشعر بأن سيارة مسرعة قد دهستني وتركت أشلائي مبعثرة. لم أعد ذلك الجسد
المتماسك، بل تحولت إلى أوصالٍ متناثرة.

أنسى تناول الطعام، وكأن معدتي قد امتلأت بحجارةٍ من حزن. وإن تناولته، لا
أشعر بلذة... لا طعم له... إنه شيء بلا قيمة، كأني أمضغ ورقاً مقوياً وأتجرع
هواءً بائساً.

الفصل الثاني: عالم من ضباب وصمت

لا أرى سوى الضباب، ضباب كثيف يحجب معالم الطريق. لا أسمع سوى ذلك الصمت القاتل، صمتٌ يطن في أذنيّ كصراخٍ لا يجد مخرجاً. العالم متوقف... بارد... معدم. وكأن الزمن قد توقف عن الجريان، تاركاً ورائه روحي وجسدي في محطة مهجورة.

أرى أيادي تمتد في الظلام، تسحبني نحو القاع المعتم المخيف. وأحياناً، أرغب أن أهوي وأهوي... لأنني لم أعد أريد البقاء في هذا الفراغ. أشعر بمن حولي بعيدون جداً عني، وكأنهم خلف حاجز زجاجي سميك، أرى حركاتهم ولكن لا أستطيع الوصول إليهم.

الفصل الثالث: لماذا أنا هنا؟

وراء هذه الجدران التي بناها الاكتئاب حولي، تقبع أسبابٌ كسخطايا زجاج مكسور:

· أشباح من الماضي: ذكريات مثل سكاكين صدئة، جراح لم تندمل، وكلمات مثل مسامير دُقت في قلبي، أفعال كأشواك دسّتها بقدمي، تتكرر وتتكرر في رأسي، كشريك تسجيل يعاد تشغيله دائماً لا يتوقف.

· خسارات تشبه الموت: فراقٌ ترك في صدري حفرةً لا تُملأ، كأن جزءاً من روحي قد انقطع فجأة، وترك ورائه فجوة كبيرة تتسع كل يوم.

· صراعات الحاضر: ضغوطٌ تتراكم كأمواج متلاطمة، حتى غرقت سفينتي في بحرٍ من الهموم، ولم أعرف العوم، وإن كنت أعرفه لم أستطع القيام به، فقد شلت حركتي تماماً.

· كيمياء مُعتمدة: كأن شيئاً في دماغي قد توقف عن العمل، فأطفأ النور في مصنع المشاعر.

شعور بالألم لا يتوقف، وصوت الحزن لا ينتهي، وصور من الماضي تسحقني.

صدمة زلزلت كياني، زلزال هز وجداني وخلخل جدران كياني، فاتسعت الشقوق وكبرت حتى انهارت.

الفصل الرابع: أعراض تكتب مأساتي

الاكتئاب ليس مجرد حزن عابر، إنه:

- توقف الزمن الداخلي: ساعاتي لا تدق، وأيامي تتشابه كقطرات ماء مملّة.
- فقدان المتعة: ما كان يثير فرحي أصبح كأساً فارغة، الموسيقى بلا نغم، والضحك بلا معنى، والابتسامة معدومة، حتى الكلام بات بمنتهى الصعوبة.
- الذنب الوجودي: أشعر أنني شجرة يابسة محطمة لا فائدة ترجى منها، كصحراء رملية قاحلة لا واحة فيها، لا خير يرجى مني، لا أمل ينتظرني، لا مستقبل أحلم به.
- التشتت الذهني: كلماتي تهرب مني، ذاكرتي كمنخل مثقوب، لا أستطيع التركيز.
- حوار مع اليأس: أفكار سوداء تدور في رأسي كأسطوانة مشروخة، تهمس لي أن لا مخرج، تحدثني :
" أنت انتهيت.. أنت الآن ميتة...
ماذا تفعلين؟ ماذا ينتظرك؟
هل لك أحلام أو آمال؟ هل لك مستقبل؟
أنت الآن لا شيء...
هيا الآن تعالي إلي ..
من أنا صديقك المخلص واسمي الانتحار.. أنا ظل الموت الذي تحبينه...
سأوصلك إليه لتشعري بالسكينة والسلام اللتان طالما رغبت بهما.. لتهدأ روحك
..."

الفصل الخامس: من هنا نبدأ (بارقة أمل)

لكن في أعماق هذا الظلام، ما زالت هناك شمعة صغيرة تتلمظ:

· العلاج النفسي: هو يد حانية تمتد في الظلام، تساعدني على تجميع أشلائي، وإصلاح جدران كياني، وتوحيد أجزاء روحي.

· الدعم: أحتاج إلى من يقول لي: "أنا هنا، لن أتركك"، من يمسك بيدي ويجلس معي في صمتي، من يقول لي .. هذه يدي ممدودة لك .. فلا تدعيها...

· الأمل: حتى في أحلك اللحظات، يجب أن أذكر نفسي أن هذه الظلمة ليست نهاية العالم، بل نفقٌ مهما طال فلا بد من نهايته.

لا بد من نهايته...

فهناك من هو بحاجة لك... أنت الآن لا تراه ولا تشعر به... لكنه ينتظرك...

هيا انظر حولك ... لندع الألوان تكسو لوحاتك...

أنت مهم .. وجودك مهم... استيقاظك بعد ثبات لهو نعمة كبيرة، تفتح عينيك فترى بهما، وإن كانتا تريان العالم أسود، أصغي إلى الأصوات.. أنت تسمعها لكن غيرك لا يمكنه سماعها.. حتى روتينك اليومي لهو هدية من الله عز وجل...

تخيل أن تستيقظ لترى نفسك تحت أنقاض وأنقاض بعد زلزال حقيقي دمر ما حولك بقوة، تخيل أن تشعر بالصخور الحقيقية على صدرك.. أنت تشعر بثقل الآن .. لكن هذا الثقل سيزول رويداً رويداً.. عليك فقط أن توقف شريط الذكريات... أغلقها... وضع شريطاً آخر أكثر بهجة... عليك أن تقول يمكنني العيش والاستمرار.. حتى مع حزني واكتئابي سأعيش .. سأعيش لأنني أستحق الحياة .. وإن بقي من عمري ثانية واحدة سأحيها بحب وبسعادة، لأنني أستحق

...

أستحق الفرح، أستحق السعادة، أستحق الحياة ...

الختام: رسالة إلى من يقف خارج النفق

إلى كل من يعرف مكتئباً:

لا تطلب منهم "الانبطاح" أو "التفكير الإيجابي"، بل اجلس معهم في صمتهم، أخبرهم: "أراك، أسمعك، أنت مهم بالنسبة لي". هذه الكلمات قد تكون حبل النجاة الذي ينقذهم من الغرق.

إلى نفسي:

أعلم أن المعركة شرسة، ولكن كل يوم تستيقظين فيه هو انتصار.
أنت أقوى مما تظنين، وأجمل مما يخبرك به هذا المرض.
الظلمة لن تدوم للأبد، لأن النور جزء من طبيعتنا، حتى عندما ننسى كيف نراه.
أنت تستحقين الحياة .. فتكيفي مع الاكتئاب وتابعي مسيرة حياتك..
لا تقولي .. تعبتي .. استسلم..
لا .. هذا ليس أنت .. أنت تألمتي، انهرتتي، ثم حاولت الصمود، حاولت بقدر ما تستطيعين .. أنت قوية .. تحتاجين فقط ليدي الممدودة نحوك .. لنسير معاً نحو النور

القصة الثالثة. "أنين الصمت: سيدة تحاور ظلها"... رحلة في دهاليز الوحدة النفسية

المقدمة:

ليست وحدة الجسد. ليست غرفة فارغة بصوت جهاز التلفاز الخافت.
بل هي وحدة أقسى..... وحدة تسكن وسط الزحام.
ليست مجرد شعور عابر... بل هي عالم كامل أسكنه.
أشعر بفجوة في صدري، كنقص لا يستطيع شيء في هذا العالم ملئه.
أنا ذلك الغريب حتى بين أحضان أهلي، أرى نفسي بعيداً عن الجميع، رغم أنني بينهم.
أستطيع لمس أيديهم، ولكن... كأن زجاجاً سميكاً يفصلني عنهم.
أراقب الحياة من خلفه، كأني شاهد على حفلٍ صاخب، لم أدع إليه.
أن تكوني محاطة بالضحكات والأحاديث، وتشعري أن بينك وبينهم حاجزاً
زجاجياً سميكاً، ترينهم من خلاله ولكن لا تستطيعين الوصول إليهم.
وبداخلك صوتٌ صغيرٌ يهمس:
"لا أحد يعرفك حقاً. لا أحد يسمعك حقاً".

أنا امرأة... شفافة... لا يراها أحد ولا يسمعها أحد.. لا يهم ما هو اسمي..
بالرغم من أنني أستاذة جامعية.. لا أشعر بالانتماء لأي جماعة.. سواء أسرتي
أو زملائي في العمل... أو أصدقائي...

أمثل أدواراً متعددة أستاذة صارمة، زميلة متعاونة، ابنة، صديقة. كل دور منها
يتطلب شخصية مختلفة. أدى هذا التشتت إلى فقدانني الاتصال بذاتي الحقيقية. لم
أعد أعرف من "أنا" بعيداً عن هذه الأدوار.

الفصل الأول: ملامح الوحدة - الأعراض التي لا ترى - سيرة الروح المنعزلة

أقف في منتصف الحفلات، أبتسم، أرى الشفاه تتحرك، والأصوات تصلني كهمساتٍ من عالمٍ بعيد.

في داخلي، صمتٌ مطبق، صمتٌ يصرخ.

لم يعد للفرح في حياتي مكان.

بات يومي يدور حول تساؤلات وجودية لا أجد لها جواباً:

ما الهدف من كل هذا؟

لماذا أفعل أي شيء؟

وما فائدة ما أقوم به... إن لم يكن هناك من أشاركه إياه؟

أحياناً، أتمنى لو أنّ أحدهم يستطيع أن يرى ما وراء ابتسامتي، ليقول ببساطة: "كيف أنتِ.. حقاً؟"

"أحاول أحياناً"، أرسل رسالة، أبدأ المحادثة، أقترح... ولكنّ الشعور بأنني عبءٌ على الآخرين لا يتركني.

أرى الجميع من حولي مشغولون بحياتهم الأكثر إشراقاً وأهمية من حياتي، وأرى يدي الممدودة التي لا يمسكها أحد.

فتراجع يدي إلى صدري، وتحول الكلمات إلى كتلةٍ حارقة في حنجرتي.

أتعلمون ما أسوأ شيء؟..... أن تمدي يدك.. ولا يلتقطها أحد.... لا يشعر بك أحد... لا يتكلم معك أحد....

فتشعرين أنّ العالم يؤكد لك أنّ مكانك الطبيعي هو في العزلة.

أصبح عقلي غريباً عني... مبتعداً عن كل ما هو منطقي.

لم يعد قادراً على تحليل أي موقف بشكل صحيح.
فعندما لا يرد صديقي على رسالتي فوراً...أتجه فوراً إلى تفسير واحد: أنه
يتجاهلني متعمداً.
أحياناً أتشوق لشيء لا أعرف حتى ملامحه.
أتوق إلى قهوة صباحية مع صديقة تعرف كل تفاصيل يومي، حتى التافهة
منها.
إلى وجود شخصٍ أستطيع البكاء أمامه دون أن أشرح نفسي.
إلى يدٍ تمسك بيدي ليس لأنها مضطرة، بل لأنها تريد ذلك.
هذا الحنين يؤلم.....لأنه حنين إلى وطنٍ لم أصل إليه أبداً.
أنا غريبة حتى بين أفراد أسرتي...
أنا مرهقة من كل شيء...أفلق من أي موقف يجمعني بأشخاص كثير.
لم أعد منفتحة على مشاعري...أصبحت كصندوق أسود مغلق.
لا فرح ولا حزن ولا ألم...بل تعبير جامد كصخرة.
أصدقائي يقولون: "إنها باردة المشاعر"...
ولا يعلمون أن المشاعر بداخلي كبركان ثائر، لكنني أخشى أن أطلق حممه.
أحاول أن أظهر بصورة مثالية دائماً.... ... لأخفي الشخص الحقيقي الذي
بداخلي.
أقول لنفسي دائماً.... أنا وحيدة... ولا أستحق الحب.. "أنا أستحق هذا"...هذا ما
أكرره لنفسي.
أنا لا أستحق الفرحة...ولا الاهتمام... ولا الألفة.

أنا مذنب... فلماذا أزعج الناس بوجودي؟

إنني عبء على من حولي.

جسدي يعبر عن وحدتي .. يعبر عن الألم الذي تعجز كلماتي عن التعبير عنه..... أعاني من متلازمة القولون العصبي... وفقدان الشهية..... وغيرها الكثير .

أشعر بجسدي كبيراً جداً... يشبه جسد شيخ في التسعين.

أي زيارة اجتماعية أشعر أنها ماراثون أركض فيه.

حتى النوم لم يعد يحبني... فالأرق صار رفيقي.

وبات جسدي فريسة سهلة لكل فيروس.

وبما أنني لا أصرخ أو أعبر... تركت المهمة لجسدي.

ليصرخ عبر قولوني العصبي... ويعبر برأسي المتألم... وأمعائي المضطربة... وعضلاتي المتوترة.

أما الطعام الذي كنت أشتهي وأستمتع به... بات بلا طعم... لم أعد أكله إلا كوسيلة لمواساة ذاتي.

أتجنب الدعوات الاجتماعية... وإن اضطررت أحبذ الجلوس في الزاوية... أنا حقاً مختلفة..

لوني المفضل هو الرمادي الذي صبغ كل حياتي... أفقد طعامي لونه.. والموسيقا نغمها.. والنجوم بريقها.

لذا قررت الابتعاد عن كل من حولي.

رفضت الزيارات... ألغيت الخطط...

وإذا اضطررت لتلبية دعوة... أجلس في زاوية بعيدة... وأحاول الخروج بسرعة.

ساعاتي كلها أمضيها على الهاتف أو التلفاز...

ليس للترفيه... بل للهروب من فراغي.

أنا يائس من حياتي... وأعتقد أن تغيير أي شيء لن يفيد.

الفصل الثاني: جذور العزلة – لماذا أنا هكذا؟

· الخوف من الرفض: لأنني أعتقد أن الحب ليس لمثلي... فأنا أخاف أن أمد يدي فلا يمسكها أحد.

· التشاؤم المزمن: لأن تفكيري لا يتجه للناحية الإيجابية أبداً... فأرى العالم من خلال نظارة سوداء.

· انعدام الثقة بالنفس: لأنني أصدق أنني "لا أستحق"... فأرفض كل ما قد أستحقه.

· الصدمات القديمة: ربما جرح قديم لم يندمل... جعلني أخشى أن أرح مرة أخرى.

· المجتمع والضغط: في عالم أصبح التواصل فيه سريعاً وسطحياً... صعب على الروح العميقة أن تجد مرسى.

هل أقول لما أشعر أنا بالوحدة... أم أقول لما تشعر أستاذة الجامعة المعروفة بالوحدة...

امرأة يحيط بها العديد من الطلاب .. العديد من الزملاء... أفراد أسرتها وعائلتها الكبيرة... وتشعر بالوحدة.

تضحك ... تبترسم .. لكنها في الداخل هشة .. ضعيفة...

تشعر بالصراع الداخلي بين الشخصية التي يجب أن تكون عليها أستاذة الجامعة كما يصورها المجتمع وكما ترغب عائلتها أن تراها ، وبين شخصيتها الحقيقية العفوية المرححة الاجتماعية...

لكنها من الداخل وحيدة... وحيدة جداً.

تشعر بحزن عميق ... فراغ قاتل ثقيل.... وصمت صمت ...

أرجوكم أخرجوني منه... لا تدعوني وحيدة.... صوتي منكسر يخرج همساً لا يسمعه أحد.

أخبرني معالجي النفسي.. أن صدمة نفسية شديدة في طفولتي قد غيرت مجرى حياتي .. صفة قوية شلت حركتي .. زلزلت عالمي... جعلتني مكتئبة دون أن أدري.

وأني تحاملت ... غلفت الألم ... حتى كبر معي.. واتسع .. إلى أن أصبت بصدمة أخرى قد نكأت جرحي الماضي.. .. فانشرخ الغشاء.... وتفتت الغلاف ... وظهرت وحدتي على السطح.

الخاتمة: النور الخافت في نهاية النفق

لكن... مهما طال الليل، فلا بد من بزوغ فجر

ففي أعماق هذا الصمت، أبدأ أسمع نفسي.

أبدأ أتعلم أن أواسي طفلي الداخلية التي تخاف من الهجر.

أمسك بيد نفسي وأقول لها: "أنا هنا. لن أتركك".

أبدأ أرى أنّ جسر العزلة لا يمكن عبوره بانتظار أحدٍ من الجانب الآخر... من الخارج.

بل يجب أن أبدأ أنا ببنائه، لبنّةً بلبنّة.

الوحدة قد تكون سجنًا، لكن مفاتيحه موجودة في الداخل.

وأنا....أتعلم كيف أجدها.

غيرت هواياتي بدأت أمارس المشي.. بدأت أرسم.....

بدأت أكتب مذكراتي
"إلى المرأة التي بداخلي
أعلم أنكِ تتعبين من التمثيل.
أعلم أنكِ تشعرين بأنكِ شجرةٌ وحيدة في صحراء شاسعة.
لكني أعدكِ..
سأتعلم كيف أسقيكِ.
سأجلس معكِ في صمتنا هذا، ولن أهرب منكِ مرة أخرى.
سأمنحك الحب الذي تنتظرينه من الجميع.
لأنكِ.....تستحقينه.

القصة الرابعة: حبسات القلم: رحلة عقلي المختلف في عالم لا يفهمني

مقدمة: الطفلة التي لم يراها أحد
لم ينتبهوا لي حينما كنت صغيرة...
ربما لكثرة ما لديهم من هموم، وربما لأنهم لا يعلمون خطورة ما أعاني.
كنت الطفلة "العادية" التي لا تختلف عن غيرها في الشكل، لكن عالمي الداخلي كان يعج بالأسرار والألم.

الفصل الأول: العالم كما أراه

أنا مميزة حقاً... لأنني أبدو كغيري.
قدراتي ربما تفوق الكثيرين حولي، لكن أدائي ضعيف.
كنت أسأل نفسي: لماذا؟ لماذا درجاتي منخفضة؟

حين تتحول الحروف إلى كوابيس:

- الحروف ترقص أمام عيني... تتبادل أماكنها... تتهرب مني.
- أقرأ الكلمة نفسها عشر مرات فلا أفهمها.
- الأرقام تتشابك في ذهني ككرة خيوط متناثرة.

يدي تخوناني:

- أقبض على القلم وكأنني أحمل جبلاً.
- خطي متعرج... كطريق وعر.
- أخلط بين اليمين واليسار.

الزمن لغز لا أحله:

- الأيام تتشابه... لا أعرف متى ينتهي الأسبوع.
- الساعة وجه غامض... عقاربها تشير إلى عالم لا أفهمه.

الفصل الثاني: الأعراض... شهادات من معركتي اليومية

في الفصل:

- أنسى ما تقوله المعلمة بعد ثوان.
- أضيع بين التعليمات... "افتحوا الكتاب صفحة ٢٥"... وأنا ما زلت عند صفحة ٢٠.
- أخلط بين "ب" و"ت"... بين ٦ و٩.

في الحياة:

- أمشي في الطرقات وكأني في متاهة.
- لا أتذكر الوجوه جيداً.
- أضيع في الحي الذي أسكن فيه منذ سنوات.

في العلاقات:

- لم يكن لي أصدقاء... لأن الأطفال كانوا يسخرون مني.
- كلماتي لا تخرج كما أريد... فأفضل الصمت.

الفصل الثالث: الأسباب... لماذا أنا هكذا؟

لم أختَر هذا... ولم يكن خطأ أحد:

- خلقة مختلفة في دماغي: طريقة معالجة المعلومات لديّ ليست كالآخرين، دماغي يعمل بطريقة مختلفة فوضوية.
- وراثية: ربما جئت من سلسلة من العقول المميزة المختلفة.
- عوامل أثناء الحمل: شيء حدث وأنا في رحم أمي.

الفصل الرابع: الندوب التي لا تظهر في الجسد

طُرِدَت من المدرسة ووُسِّمَت بصفات كثيرة:

· "غبية"

· "كسولة"

· "لا تفهمين"

· "أنتِ لم تتجحي"

كنت أعود إلى البيت كل يوم وأنا أحمل سكاكين كلماتهم في قلبي.

الفصل الخامس: النور في نهاية النفق

لكن... كان هناك من رأى الجوهرة تحت الغبار:

المعلمة التي غيرت حياتي:

· هي من اكتشفت أن لدي موهبة الرسم.

· هي من قالت: "عقلك يعمل بطريقة مختلفة، وليس بطريقة خاطئة".

· هي من علمتني استراتيجيات التعويض.

التدريب الذي غير مساري:

- تعلمت أن أستخدم الألوان لتمييز الحروف.
- استخدمت الأناشيد لحفظ جداول الضرب.
- اكتشفت أن لدي ذاكرة بصرية قوية.

الفصل السادس: من طفلة "فاشلة" إلى طالبة جامعية

ها أنا اليوم... أمشي في أروقة الجامعة.
أدرس التربية الفنية... لأنني أريد أن أكون المعلمة التي لم توجد لي.
أريد أن أكتشف كل طفل يشبهني.
أريد أن أثبت للعالم أن صعوبات التعلم ليست نهاية المطاف.

الخاتمة: رسالة إلى كل طفل مختلف

إلى كل طفل يشعر أنه غريب عن هذا العالم:

أنت لست غيباً... عقلك فقط يتعلم بطريقة مختلفة.
أنت لست كسولاً... أنت تجاهد أكثر من غيرك.

إلى كل أب وأم:
انتبهوا... اصغوا... افهموا.
ابحثوا عن الموهبة المخبأة خلف الصعوبة.

إلى النظام التعليمي:
تعلموا منا... تأقلموا معنا...
لأن الاختلاف ليس عيباً... إنه نوع من الذكاء.

ملحق: ما هي صعوبات التعلم؟

- عسر القراءة (Dyslexia): صعوبة في القراءة والتهجئة.
- عسر الكتابة (Dysgraphia): صعوبة في الكتابة والخط.
- عسر الحساب (Dyscalculia): صعوبة في فهم الرياضيات.

تذكر دائماً:

"العبقرية الحقيقية هي أن تكتشف طريقتك الفريدة في التعلم،

لا أن تتعلم بالطريقة التي يفرضها عليك الآخرون."

القصة الخامسة: أنا والجوع.. حرب في مرآة النفس
صراع مع فقدان الشهية العصبي... اضطرابات الأكل
مقدمة: الانقسام

لم أعد أشبه نفسي...

أرى في المرأة وجهين:

واحد يقولونه لي... وآخر أراه أنا...

هم يرون هيكلاً بشرياً بلا روح...

عظاماً تبرز تحت الجلد...

وعينين غائرتين في محجرين...

وشعراً خفيفاً يتساقط كأوراق الخريف.

أما أنا... فلا أرى سوى دماً سميناً... كائناً ضخماً يملأ المكان.

أأصدق؟ أعينهم أم عيني؟؟!!!!

الحقيقة ضاعت في الخط الفاصل بين المرأة والنفس.

الفصل الأول: حرب المائدة

أنا والطعام... علاقة كراهية ممزوجة برعب.

كل لقمة أتناولها... كأنها سكين يقطع أحشائي.
أحسب السعرات كمن يحسب أنفاسه الأخيرة...
أزن نفسي كمن يزن ذنوبه...
كل جرام يضاف إلى جسدي... يضاف إلى عبئي الوجودي.
"كل... من أجلنا"... يقولون.
لا يفهمون أنهم يطلبون مني أن أقتل نفسي بلقمة.
لا يرون أن كل مضغة... هي معركة بين رغبتني في البقاء وخوفي من الامتلاء.
لذا جهزت لهم أعداءاً مكررة.. لقد أكلت سابقاً... أشعر بالشبع...
وبت أخاف أن يزداد وزني كل يوم...

الفصل الثاني: الصورة المشوهة

في عيني... أنا ذلك الدب الضخم...
أتحرك في بطء... أثرثر في المكان...
أتنفس مساحة لا أستحقها....
أما هم... فينظرون إليّ ككخرقة بالية...
كدمية مكسورة... كظل لإنسان.
من منا يرى الحقيقة؟!!!!
ربما الحقيقة نفسها هي أول ضحايا هذه الحرب.

الفصل الثالث: طقوس التطهير!

بعد كل وجبة... أختفي...
أدخل إلى ذلك المعبد السري...
حيث أتخلص من "ذنوبي"...
أخرج ما دخل... كأنني أغسل روحي من خطيئة الأكل.
في الحمام... وحدي...
أصارع جسدي... أعاقبه... أظهره.
الحرقه في حلقي... طعم الحمض في فمي...
هي شهادة تطهير... برهان على أنني ما زلت مسيطرة.
كل شيء صار مباحاً بالنسبة لي.. الحمية.. المسهلات.. مدرات البول...
وغيرها.
مارست الرياضة بشكل مفرط... لا حباً بها أو شغفاً أو هواية...
بل حماية لجسدي من ثقلِ بات يؤرقه...
تجنبنا الدعوات... ورفضت حضور المناسبات.. واعتذرت عن الزيارات...
حماية لنفسى....

الفصل الرابع: الجوع الذي لا يشبع

الجوع أصبح صديقي الوحيد...
ذلك الألم البطني الحارق...
ذلك الدوار الذي يغشي العينين...
تلك الرجفة في اليدين...

ذلك البروز في العظام...
ذلك الشحوب والإصفرار..
ذلك الجفاف والضعف...
ذلك الشعور الدائم بالبرد...
هي نشوة تثبت أنني أقوى من الجسد...
أنني أستطيع ترويض غرائزي.
أنا أموت لأثبت أنني حية!

الفصل الخامس: ما وراء تشوهي

لما أنا ... مختلفة!!!!
هل في عائلتي من يحمل همسات هذا الوباء!!!
أم أن كيمياء دماغي تأمرت ضدي!!!!
أم أن سمات شخصيتي هي معذبتي!!!
أم هو في داخلي في نظرتي لذاتي!!!
أم لأن مجتمعي يعشق الرشاقة!!!
أم لأن من حولي أنهكوا روحي بألقابهم السيئة حول جسدي!!!
لا أعلم وربما العلم نفسه لا يمكنه الإجابة عن تساؤلاتي بدقة...

ربما أنا هكذا ... لأنني في داخلي أملك كل ما ذكرت ...

أم هو جزء منها قد جعلني أبدو غريبة...

لكن

"أيتها الأسباب المتشابكة... أيتها الخيوط المعقدة التي نسجت قصتي...

لا أريد أن ألوكم بعد اليوم...

أريد فقط أن أفهمكم...

كي أستطيع حل هذه العقدة التي خنقت روحي.

لن أجلس في محكمة أبحث عن الجاني...

بل سأجلس في غرفة علاج لأبحث عن الشفاء.

لأنني فهمت أخيراً...

أن معرفة 'لماذا' هي البداية...

لكن 'كيف' أتعافى هي الرحلة الحقيقية."

الفصل السادس: النداء الخفي

لكن... في لحظات الصفاء...

حين يخفت صوت الحرب في رأسي...

أسمع همسات جسدي:

"أنقذيني... فأنا أموت حقاً هذه المرة"

أرى نظرات الرعب في عيون أحبائي...

أشعر ببرودة الأطراف...

بانكسار الأظافر...

بتساقط الشعر...

باضطراب القلب.

الخاتمة: نحو السلام.... تدريبات لمصالحة جسدي...

ها أنا اليوم... على عتبة العلاج...

أتعلم أن أرى الإنسانية خلف المرأة...

لا الهيكل... ولا الدب.

أتعلم أن الطعام وقود... ليس عدواً.

أتعلم أن القوة الحقيقية ليست في مقاومة الجوع...

بل في مواجهة الداخل.

لذا قررت البدء بالعلاج... وبتدريبات أقوم بها بمفردي ...

لأحسن رؤيتي لجسدي ..

فتعلمت طقوساً جديدة ... طقوس مصالحة لا تطهير..

فها أنا أقف أمام مرآتي كل صباح ... أركز على وصف أجزاء جسدي بدقة...

أتجنب محاكمته... وأشكره من كل قلبي لأنه ما زال لي داعماً وسنداً رغم كل

ما فعلته به...

أهمس له ... أنت جميل وكامل كما أنت...

تعلمت أن ألمس جسدي بلطف... كأنتي ألمس طفلة رقيقة كانت تضرب سابقاً

وتهان...

بدأت أكتب عن أشياء أحبها في جسدي وفي شكلي ...
بدأت أرسم .. أنا التي لم ترسم يوماً .. أمسكت بفرشاة رسم ورسمت صورة
لجسدي وأنا معصوبة العينين...
رسمت خريطة له تظهر مواطن ألمي
ثم قست جسدي بمقياس وطابقت ما بين الصورتين...
وفي إحدى المرات رسمت الطفلة التي كنتها...
تلك التي لم تسمع... التي أهملت مشاعرها...
قدمت لها الطعام الذي حرمت منه...
ليس طعام الجسد... بل طعام الروح:
قبلة قبول... عناق فهم... دموع تصالح."
أنا لم أعد كالسابق ... بدأت أحاور جسدي ... أسمعه... أناقشه .. أسأله. ما الذي
أخافه فيك؟؟؟؟
صار جسدي لي صديقاً... أكتب له ... وأعبر له عن حبي...
رغبت بالعناية به ... فصرت أمشي بهدوء لأشعر بكل خطوة يقوم بها جسدي
...

وأنا أريد أن أقول إليك أنت يا من تشبهني ... يا من تقرأ كلماتي....
"إلى كل من تقرأ كلماتي وتشعر أنها جزء من روحها:
استمعي لنداء جسدك... فهو لا ينادي طلباً للطعام...
بل ينادي طلباً للحياة.
ابدئي بلقمة صغيرة من التقبل....

فكما تتعافى الزهرة ببطء تحت الشمس...
ستتعافى روحك تحت أشعة الحب الذاتي
فأنت لست وحدك في هذه المعركة.
الجوع الذي تشعرين به... ليس جوعاً للطعام...
بل جوعاً للحب... للقبول... للسلام الداخلي.
ابحثي عن المعالج الذي يفهم...
عن اليد التي تمتد ليس لإجبارك على الأكل...
بل لاحتضانك كما أنت."

\

القصة السادسة: أعيش في بركان ثائر من العواطف ...
أنا ورحلتي مع عاصفتي.. الشخصية الحدية
مقدمة: الصورة المقلوبة

أنت شخصية أنانية
هذا ما يقال لي دائماً...
كلمات وكلمات .. كالمطارق تهوي على رأسي يوماً وراء يوم...
لكن ... هل تعرفون ما وراء هذه الكلمات ؟؟؟!!
هل تعرفون ... من أنا؟؟؟!!
وهل تعرفون .. لماذا أتصرف هكذا؟؟!!

هل تعرفون أنني أعيش في غرفة زجاجية هشة مكسرة !!!؟؟؟؟...
وأن كل صدمة عاطفية عشتها كسرت وما زالت تكسر جزءاً منها ...
وأنا هنا أحاول إمساك الشظايا بيدي المدميتين...
هل تعرفون أن كيمياء دماغي مختلف عنكم !!!؟؟؟؟....
ماذا تعرفون عني ؟؟!
أنا هنا ... لأخبركم القليل عني ؟؟؟...
فأنا هنا ... لأحطم سجنني .. الذي شكلته هذه الكلمات ...

الفصل الأول... ليست مجرد صفات ... إنها أعراض حقيقية باتت جزءاً مني

...

لدي مشكلة مع شخصيتي ...
أنا أكره الهجر.. أكره الوحدة ... أكره الفراق ..
أتمسك بمن حولي .. كغريق في بحر هائج يتعلق بقشة تطفو على السطح ..
أتمسك بكم... وإن كسرت يديكم في قبضتي...
أقول لكم ... " لا تتركوني ... لكن ابتعدوا عني "
أصنع الأزمات لأختبر حبكم ... ولأؤكد أنكم لم ولن تتركوني كما فعل الآخرون ...
سلوكي غريب...

فقد أرفع من شأن من حولي إلى رتبة الأسياد والأمراء والملوك... ثم في لحظة أحطمهم حين أكتشف أنهم ليسوا سوى بشر عاديين .. لا يستحقون هذه الرتبة...

فقد أقدمكم ... أعبدكم .. أرى فيكم الكمال...
ثم في لحظة... أكرهكم ... أحطمكم ... أرى فيكم كل شر..

صورتي لذاتي متقلبة ...

أبحث عن نفسي في مرايا الآخرين ... فلا أرى سوى انعكاسات مشوهة...
أركض نحو الهاوية ... لأثبت لنفسي أنني حية.. أنني على قيد الحياة... حتى لو كان الثمن سقوطي الأبدي...
أو أقطع جسدي ... أحرقه... أؤذيه.. فقط لأشعر ... لأتألم ... هذا يجعلني أفضل...

فالألم بالنسبة لي أفضل من الخدر...أفضل من الخواء
هل تسألون إلى الآن .. من أنا ؟؟؟!!! ومن أكون ؟؟؟!!!
أنا .. من يعيش في بركان من العواطف... تارة أغلي بحمم الغضب . وتارة أتجمد بصقيع الحزن...

فأنا شخص متقلب المزاج ...
أبحث عن نفسي في مرايا متكسرة ...
كل علاقة جديدة .. هوية جديدة ..
كل حب جديد ... شخصية مختلفة ..

ربما هي ... صدمة تلت صدمة .. تلت أخرى..
كل جرح في طفولتي ... أصبح بوابة لاضطرابي..
كل خيانة للثقة ... أصبحت جداراً لي من الخوف..

أو أن الفجوة تكمن في داخلي ...
حساسيتي المفرطة...
فكل لمسة تؤلم.. وكل نظرة ... تحرق.. وكل كلمة ... تحفر..

الفصل الثالث... الإبحار نحو الأمل ...

وأخيراً... عرفت من أنا ؟؟؟!!
استطعت ملامسة نفسي وفهمها...
تعلمت أن أمسك بالعاصفة بداخلي دون أن تحطمني ...
أن أنظر للجرح الذي ألمني في ماضي... دون كره ..
أن أحتضن الطفلة التي بداخلي ... التي خافت وتألمت... التي احتاجت كلمة
حب...

تعلمت لغة المشاعر ...

بت قادراً على تسميتها ... الاعتراف بها ... والتعبير عنها وإظهارها لمن هم حولي...

تعلمت أن الحب ليس ملكية...

وأن العلاقة ليست عقد احتكار خاص بي ..

تعلمت أن يكون تعلقي بمن حولي آمن ...

تعلمت أن لكل فرد من حولي حياة ..وأنا أيضاً لي حياة...

وأن سير كل منا في حياته ..لا يعني الهجر ولا الفراق ..

كيف ... كيف تعلمت هذا ؟؟؟!

أنتساءلون؟؟؟!!

أجل لقد فهمت أنني بحاجة لمن يساعدني ..

بحاجة لمن يوجهني ...

تابعت مع طبيبي ... ومع معالجي ...

جلست مع من هم يعانون مثلي ... وكنا كل داعم للآخر..

وأخيراً... بعد رحلة طويلة ... يمكنني أن أكتب رسالة لنفسي ..

إلى نفسي...

أنت لست ... أنانية ..

أنت فقط جريحة ... تبحث عن السلام..
أنت ... قوية ... رغم كل الكسور ...
أنت لست لعنة...
أنت كنت ندبة جميلة ... تشهد على معركة شرسة..
الأمل والألم... الماضي والمستقبل ...
أنت على طريق الشفاء... والتعافي..
لذا أرجوك ... كوني شجاعة ... واستمري...
فأنا الآن أفهمك ... ولن أعود للحكم عليك مجدداً....

القصة السابعة: رعشة الخوف.. ورحلة النجاة من بركان الهلع

المقدمة: صرخة الروح

دعوني أقول لكم من أنا...
أنا أشبهكم...أتنفس كما تتنفسون...
أضحك كما تضحكون...

لكنني في اللحظة التي تخنفي فيها شمس الطمأنينة...
أتحول إلى كائن يرتجف من دوي صمته...
أنظر في المرأة فلا أرى سوى شبح يصرخ:
"أنا أختنق...ساعدوني!"

الفصل الأول: زلزال الجسد والروح

عندما يأتي البركان...

- قلبي يخفق كطبل مجنون... كأنه سيخرج من قفصه العظمي
- عرقي يسيل كشلال... حتى في قمة البرودة
- جسدي يرتعش كورقة في إعصار... لا أملك إلا أن أرتجف

أنفاسي تخونني...

- شهيق يوقف عند الحنجرة... كأن يدا خفية تخنقني
- أتنفس ناراً... كل نفس يحترق في صدري
- ألم يخترق قلبي... كسكين حاد

عقلي يغادرني...

- أشاهد نفسي من السقف... كأُنني غريب عن جسدي
- العالم يتحول إلى ضباب... كل شيء يفقد معالمه
- هل أنا على حافة الموت؟ أم على شفا الجنون؟

الفصل الثاني: جذور العاصفة

طفولة محطمة...

كنت طفلةً

تحمل في عينيها براءة السماء...

حتى ذلك اليوم المشؤوم...

يوم تحول أبي إلى وحش...

ورأيته يقتل أمي أمام عيناى

الصدمة التي لا تموت...

- كل نوبة هلع هي صدى لتلك اللحظة
- كل رعشة هي ذكرى ليدي الصغيرتين المرتجفتين
- كل خفقان قلب هو تكرار لدقات قلبي وأنا أشاهد الجريمة

لماذا أنا بالذات؟

- ربما خلل في كيمياء دماغي جعلني أكثر حساسية
- ربما جينات الألم التي ورثتها من أسرتي
- ربما ضغوط الحياة التي تفوق طاقتي
- وربما .. هي صدمة في طفولتي .. شوهتني

الفصل الثالث: رحلة التعافي

الأمل الذي أضاء ظلامي...

- يد المعالج كانت المنقذ... علمني أن أفهم عواصفي
 - الأدوية ساعدت في تهدئة بركاني الداخلي
 - المجموعات الداعمة... حيث وجدت أنني لست وحيدة
- التدريبات التي أنقذتني...

- تنفس ٤-٧-٨: أصبح صديقي في لحظات الرعب
- التأريض الحسي: ٥ أشياء أراها، ٤ أسمعها، ٣ ألمسها
- الحوار مع الذات: "هذه مجرد نوبة... وستمر"

- تمارين عملية ساعدت في رحلتي:
- مقياس القلق: من ١ إلى ١٠ ... لأراقب تقدمي
 - مفكرة المشاعر: لأفهم محفزات نوباتي
 - كيس التنفس: عندما أشعر بالاختناق
 - التحفيز الحسي: مكعبات ثلج، عطور، أقمشة مختلفة

من الضحية إلى الناجية...

- تعلمت أن أفصل بين الماضي والحاضر
- فهمت أن جسدي يحاول حمايتي بطريقته المشوهة
- قبلت أن الألم جزء مني... لكنه ليس كل شيء

الخاتمة: من الشفاء إلى الرسالة

- إلى نفسي:
- أنت أقوى مما تعتقدين...
 - لقد نجوت من الجحيم...
 - وها أن تبينين جنة داخلية...
 - أنت لست مجنونة..... أنت مجروحة
 - النوبة ليست موتاً... بل هي صرخة جسدي طلباً للمساعدة
 - العلاج ليس عيباً... بل هو شجاعة

هذه الرحلة علمتني أن الرعب يمكن تحويله إلى قوة، وأن الضعف يمكن أن يصدر أعظم أشكال القوة. النوبة ليست نهاية، بل هي بداية لفهم أعمق لذاتنا.

القصة الثامنة: أحارب وساوسي.. رحلة في متاهات العقل.. رحلة مع الوسواس القهري

المقدمة ..

تباغتني كل يوم وبصورة متكررة أفكار سلبية لا أرحب بها على الإطلاق ..
تسبب لي القلق والضيق.

تدفعني لممارسة طقوس ثقيلة لأخفف من قلقي

أنا أعلم بداخلي أنها غير منطقية ... لكنها تسيطر علي .. تشعرني بالعجز..

وكأن عقلي تحول إلى سجن لها، وأنا السجان والسجين في آنٍ معاً...

الفصل الأول ... ماهية وسواسي ...

إما أنها عن

وسواس تلوث ونظافة... فكل ما ألمسه ملوث ... كل مقبض باب يعج بالجراثيم...

كل مصافحة من الآخر قد تنقل لي العدوى .

لذلك أغسل يدي عشرات المرات بل أكثر... وربما حتى تتشقق أو تدمى...

أنظف نفسي وبيتي كمن أصابه مس أو جنون... .. أكون في حالة غياب عن الوعي... هائج .. متوتر... وكأني أغسل نفسي من خطيئة ارتكبتها فدنست روحي قبل جسدي..

أو أنها وسواس فحص وتأكد ومسؤولية ..

فعقلي يردد الأفكار التالية والتساؤلات المكررة..

هل أغلقت الباب حقاً ؟؟؟؟

هل أطفأت الفرن ؟؟؟

أم هل تأكدت من أضرار الكهرباء جيداً ؟؟؟

لا بدّ أن أتأكد مرة وعشرة .. بل أكثر.. فخوفي ليس على باب أو فرن... إنما خوفي على أرواح سُولت عنها ومسؤول عن إزهاقها إن أهملت شيئاً واحداً...

أم إنها وسواس ترتيب وتنظيم ..

فعيني لا تحب الفوضى... أرغب دائماً أن يكون الشيء في مكانه بالتحديد ... بدقة.. فالكتب يجب أن تكون في خط مستقيم تماماً

والألوان يجب أن تكون مرتبة بتدرج محدد ودقيق..

والأحذية يجب أن تكون متجهة بنفس الزاوية ومرتبطة ..
فلا أشعر بالارتياح إذا لم أفعل ذلك... ويقتلني الشك والقلق ..
كأن العالم سينهار فوق رأسي .. إذا لم يكن كل شيء مثالي..

أو إنها وسواس الأفكار المظلمة الشيطانية..
تأتيني في لحظات صلاتي وعبادتي وذكرى ..
كلمات نابية مؤذية سوقية تتردد في ذهني وأنا في خلجات تأمل الروحي ..
تترافق معها صور منحطة مقرفة وعنيفة لا أستطيع إيقافها
أخاف أن أكون مجرماً في داخلي
أو عاص أو عاق أو كافر
لذلك أردد الأدعية كالمسحور لأطرد الأرواح الشريرة عني ..

أو وسواس العد والأرقام ...
أعد خطواتي .. أعد أنفاسي .. أعد كل شيء
أرى بعضها آمن .. وبعضها الآخر نحس
أضطر لأكرر ذلك أربع مرات أو أكثر .
وكأنني أتعامل مع قوة سحرية بداخلي تتحكم بمصيري وأفعالي

أو وسواس الاكتناز .. فلا أرغب بإلقاء أي شيء أو التخلي عنه.. كل غرضٍ
مهما كان بسيطاً وتافهاً ... أعتقد أنني سأحتاجه يوماً ما .

بيتي يتحول لمتجر من الأدوات التي لا قيمة لها..
هو ربما متحف للذكريات...
وأنا أسير بين ممراته الضيقة أسترجع ماض لن يعود

الفصل الثاني .. طقوسي .. شريان حياتي الوهمي..

سألخص لكم عذابي ببضع كلمات ...
أغسل بشكل متكرر .. يداي تصبحان حمراوين متشققين..... ثم أغمض عينيّ
وأغسلهما مرة أخرى، لأن فكرة "التلوّث" عادت لتخنقني وكأنها دخان لا
يتبدد.

أفحص بشكل مستمر... أعود للمنزل خمس مرات، عشر مرات، لأتأكد من
شيء أعرف في أعماقي أنني فعلته، لكن "المسؤولية" تلقي بظلمها كسيف مسلط

على رقبتني. خوفي الحقيقي ليس من حريق قد يشتعل، بل من صورة نفسي في المرأة إن حدثت كارثة وأنا الملام.

أرتب بشكل قهري... أقضي ساعات أرتب مكتباً أو خزانة لا تحتاج إلى ترتيب. أنحني لأعدل إطار صورة مائل ببضع درجات، وكأنني أحاول إعادة تعديل مدار الكون ليصبح متناسقاً. في داخلي، أحاول ترتيب فوضى مشاعري التي تشبه قطع أحجية متناثرة لا تكتمل صورتها أبداً.

أمارس طقوساً عقلية منهكة... أحاور نفسي في صمت، أجادل أفكاري، أعيد صياغة الجمل في ذهني وتلاوة الأدعية بنبرة معينة وبعدد معين من المرات. كمن يحاول إطفاء حريق في روحه بكوب ماء صغير. أخرج من هذه الحوارات مرهقاً، منهوكاً، وكأنني خضت معركة ضارية مع شبح لا يراه أحد سواي.

الفصل الثالث: ندوب الخفية... أعراض لا تظهر في المرأة

الألم لا يقف عند حدود هذه الطقوس. ف وراء الكواليس:

• الوقت الضائع: ساعات من يومي تتبخر في متاهة الوسواس والطقوس، وقت كان يمكن أن يكون حياة، لحب، للإبداع.

• الإرهاق العقلي والجسدي: عقلي يعمل بمحركين، أحدهما للحياة والآخر لمراقبة ومحاربة الأفكار الدخيلة. جسدي منهك من الحركات المتكررة والتوتر الدائم.

- الوحدة القسرية: أتجنب اللقاءات خوفاً من التلوث، أو من الأفكار السيئة التي قد تأتي، أو من عدم قدرتي على إكمال طقوسي سرّاً. أبتعد عن أحبائي، ليس لأنني لا أريدهم، بل لأنني أخشى أن يروه "المجانون" الذي أصبحت عليه.
- الشعور بالعار والذنب: أعرف أن هذه الأفكار ليست "أنا"، لكنها تأتي مني. أشعر بالعار من سريرتي، وبالذنب لأنني أهدر طاقة أسرتي وصبريهم. أحياناً، أعتقد أنني أستحق هذا العذاب.

الفصل الرابع: بين المطرقة والسندان... أسباب لا أملكها

لم أختَر هذه الحرب. يقولون أن أسبابها مثل خيوط متشابكة نسجت قفصي:

- خلل في الاتصال: قد يكون هناك خلل في كيمياء دماغي، في تلك المواد التي تنتقل الرسائل بين الخلايا العصبية، فتصبح الإشارات عالقة مثل أسطوانة مشروخة.
- إرث عائلي: ربما حملت في جيناتي بذرة هذا القلق من سلفٍ عانى مثلي.
- بيئة قاسية: ربما نشأت في جو من الخوف المفرط من الخطأ، أو من المبالغة في الاهتمام بالنظافة والنظام، أو حتى تعرضت لصدمة جعلت عقلي يحاول السيطرة على العالم الخارجي لأنه فقد السيطرة على شيء داخلي مهم.
- سمات شخصية: ربما ولدت بشخصية تميل إلى الدقة، والضمير الحي، والرغبة في الكمال. هذه صفات جميلة، لكن الوسواس حولها إلى سجان قاسٍ.

الفصل الخامس: مفتاح السجن... لمحات من الأمل والعلاج

لكن هذا السجن له مفتاح. التعافي لا يعني أن تختفي الأفكار تماماً – فهي قد تبقى كضجيج خافت – بل يعني أن تفقد سلطتها عليك. رحلتي للشفاء بدأت عندما:

١. اعترفت بالعدو: توقفت عن إنكار المعركة وقلت: "نعم، هذا وسواس قهري، وهذا ليس أنا الحقيقي".

٢. طلبت المساعدة المتخصصة: ذهبت إلى طبيب نفسي و معالج سلوكي. العلاج لم يكن سحراً، بل كان تدريباً. تعلمت مع المعالج تقنية "التعرض ومنع الاستجابة" (ERP): حيث أتعرض لما يخيفني (مثل لمس مقبض الباب) وأمنع الاستجابة القهرية (غسل اليدين)، لأثبت لعقلي أن الكارثة التي يتوقعها لن تحدث.

٣. فهمت دور الأدوية: في بعض الحالات، تساعد الأدوية (مثل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية) على تعديل كيمياء الدماغ، لتخفيف حدة الوسواس وتجعل العلاج السلوكي أكثر فعالية. هي مثل عكاز يساعدني على المشي في رحلة التعافي.

٤. تعلمت التعاطف مع ذاتي: توقفت عن ضرب نفسي لأنني "ضعيف". بدأت أحاور نفسي بلطف: "هذا مجرد وسواس، أنا أمان، لا حاجة للطقوس الآن".

٥. وجدت مجتمعاً يفهم: التحدث مع آخرين يمرون بنفس التجربة في مجموعات دعم كان مصدر قوة هائل. أخيراً، شعرت أن شخصاً ما يفهم بدون الحاجة لشرح.

الخاتمة: أنا أقوى من وساوسي

اليوم، ما زالت الأفكار تطرق الباب أحياناً، لكنني لم أعد أخاف منها كما السابق. تعلمت أن أراقبها وكأنها سحب تمر في سماء عقلي، دون أن أنجرف معها.

أنا لست وساوسي.

أنا الشخص الذي يشاهدها تأتي وتذهب.

أنا الشجاع الذي يقرر كل يوم ألا تستعبده طقوسه.

أنا من وجد القوة لطلب المساعدة.

أنا الذي أملك وأسيطر على نفسي وعقلي وأفكاري.

لم تعد حياتي تدور حول تجنب القلق، بل حول العيش رغم وجوده.

إلى كل من يحارب في صمت: أنت لست وحدك. السجن الذي تعيش فيه له باب، والمفتاح يبدأ باسمه: "طلب المُساعدة". الشفاء ممكن، والحرية، ولو كانت جزئية، هي أجمل ما يمكن أن تمنحه لنفسك.

لذا فلا تقف مكتوف الأيدي .. تعاني .. تتألم .. هيا انطلق وابدأ رحلة العلاج .. وأنت قادر على فعل هذا ...

القصة التاسعة: أنا فقط.. ومن بعدي الطوفان: رحلة في دهاليز الشخصية المعادية للمجتمع

المقدمة: سَلَّمَ من العظمة والأنا

أنا شخص أناني..
كلمات تُلقى علي كحجارة، فألتقطها وأبني منها سُلماً أصعد عليه لأرى العالم من عل.
لا أحب من حولي.. أو بالأحرى، لا أفهم هذا "الحب" الذي يتحدثون عنه.
أرى في عيونهم ضعفاً، وفي قلوبهم ثغرات، وفي أرواحهم عُرياً.
لا أتمنى لهم الخير أو النجاح.... فكل نجاح لهم هو انتقاصٌ مِنِّي، وكل ضوء في عيونهم هو سرقةٌ لظلي.
إنني أرغب دائماً... في إيدائهم.. ليس لأنني أكرههم، بل لأنني أختبر قوتي في تحطيمهم.
كل انتقاصٍ من صفاتهم هو لَبْنَةٌ أضيفها إلى قلعتي الوحيدة: قلعة الأنا التي تسكنني.

الفصل الأول: الهدوء الذي يسبق الإعصار

أظهر للعالم كأنناً هادئاً..
وجهٌ بلا تعابير، كبحيرةٍ راكدة في ليلة بلا قمر.
قليل الكلام لأن الكلمات عملة رخيصة أنا لا أتداولها.
رصينٌ في حركاتي، كالتمثال الذي يتحرك فقط عندما يريد أن يسحق.

لكنني من الداخل بركان.. هائج
حمم من الرغبة في التدمير تغلي في أحشائي.
أرغب بالقتل.. ليس قتل الأجساد فقط، بل قتل البراءة في النفوس أيضاً.
أرغب بتمزيق الثقة التي يمنحونها لي بسهولة تتثير اشمئزازي.
أنا من يطلقون عليه السيكوباتي الذي يرتدي بدلة البشر، ويتنكر بقلب من
صخر... رغم أنني لا أشبهه

في الاجتماعات، أبتسم.. وفي الليالي، أحبك الخطط.
أمسح بمنديل الحرير سكين الخيانة قبل أن أغرسها في ظهور من ظنوا أنني
صديق.
أنا الشبح الذي يقف خلف أضواء النجاحات، أرقب وأخطط وأنتظر.

الفصل الثاني: الطفولة التي سُرقت مني

لم أخلق هكذا.. لا أحد يولد وسادةً من شوك.
كانت هناك صدمة.. لا، كانت هناك مجزرة.
لكل سيكوباتي قصته.. ولكل شيطانٍ مأساته.

قصتي الأولى:

كنت في الثانية عشرة.. كان لون السماء أزرقاً ذلك اليوم.

دخل رجل كبير إلى غرفتي.. وكانت رائحة العرق والشراب تفوح منه.
"لا تصرخي".. كانت تلك الكلمات التي علقت في حلقي كشظية زجاج.
يدي الصغيرة تحاول دفع جسد ضخم.. ورائحة الدم تختلط برائحة خوفٍ لا
يوصف.

الاغتصاب لم يكن دقائق.. كان زلزالاً دمر كوني بأكمله.
خرج الرجل.. وخرجت معه الطفلة التي كانت تدعى باسمي.
لم أسامح نفسي لأنني لم أصرخ.. ولم أسامح العالم لأنه لم ينقذني.

قصتي الثانية:

كنت في العاشرة.. ليلة ممطرة.
دخلوا المنزل وهم يصرخون.. كانوا يبحثون عن أبي.
جروه من شعره وأنا أختبئ وراء الكنبه.
صوت الطلقات.. ثم صمت.
ثم بدأوا بالقطع.. ليس مرة واحدة.. بل ببطء.
دماء تلطخ وجهي الصغير.. دماء أُمي تصل إلى فمي فأتذوق الملح والخوف.
كنت شاهدا عاجزاً.. متجمداً كتمثال من جليد.
الدماء صبغت يدي.. ومكنت سنوات أغسل يدي كل يوم ولا تزول البقع.

هم من بدأوا.. هم من قرروا أن أكون كائنًا مشوهاً.
والآن.. أنا فقط أسترد ديني.

كل من يقترب مني.. سيدفع ثمن جرائم لم يرتكبها.

وقد لا تكون صدمة طفولتي .. هي من خلقت مني هذا الكائن المختلف.. بل ربما تشوهات في الدماغ أو اختلال كيميائي .. أو عامل وراثي ... ولكن في النهاية تضافرت مع بيئتي المشوهة فصبغتني بهذا اللون الأسود القاتم ..
الأحمر الدموي

الفصل الثالث: الحزن الذي لا يظهر

أنا حزين..

لكن حزني ليس دمعاً يسيل ، بل حمضٌ يحرق.
أتألم..لكن ألمي ليس صرخةً تسمع، بل زلزالٌ تحت الأرض.
أنا الولد الصغير المختبئ خلف قناع الرجل القاسي.

أتذكر وجه أُمي قبل أن تُقطع..

أتذكر رائحة جدي وهو يحملني على كتفيه..

الآن.. كل من يقترب مني أدفعه بعيداً.

كل يد تمد لي بالحنان..أقطعها.

أنا أدخل الناس إلى سيرك ألمي وأجعلهم يرقصون على الجمر.

ثم أشاهدهم يحترقون.. وأبتسم.

لكن في الليل.. حين يخلو العالم من ضجيج..
أسمع بكاء ذلك الطفل المختبئ في صدري.
الطفل الذي يخاف.. الطفل الذي يحتاج إلى حضن..
الطفل الذي مات منذ زمن، ولكن أشباحه لا تزال تطاردني.

الفصل الرابع: العلاج.. محاولة لإنقاذ ما تبقى

العلاج.. كلمة غريبة على لساني.
كأنني أطلب من نازح في صحراء أن يبحث عن وردة.

لكن شيئاً ما بداخلي يصرخ:
"كفى! كفى تدميراً!"

الخطوة الأولى: الاعتراف:

أعترف أنني لست قوياً.. بل أنا جريح يرتدي درعاً من حديد.
أعترف أن غضبي ليس قوة.. بل صرخة طفلٍ ضائع.
أعترف أنني أخاف.. أخاف من الحب، أخاف من اللطف، أخاف من كل ما لم
أعهده.

الخطوة الثانية: مواجهة الأشباح:

في غرفة المعالج.. أتحدث عن تلك الليلة الممطرة.
عن الدماء على يدي.. عن صمت العالم.
أبكي لأول مرة منذ عشرين عاماً..
دموع حارقة كالحمم، تذيب شيئاً من جليد قلبي.

الخطوة الثالثة: تعلم لغة جديدة:

أتعلم كيف أشعر دون أن أخرج.
أتعلم كيف أثق دون أن أخون.
أتعلم كيف أحب دون أن أمتلك.
كلمات جديدة في قاموسي: "آسف"، "أحتاجك"، "أنا ضعيف".

الخطوة الرابعة: التكفير عن الذنب:

أبحث عن الذين آذيتهم.. لا لأعتذر، فهذا صعب جداً.
بل لأرى في عيونهم الألم الذي سببته..
لأتنوق مرارة الدموع التي سكبتها.

الخاتمة: من تحت الأنقاض

لستُ بطلاً.. ولن أصبح قديساً.
لكني إنسان حاول العالم تحطيمه، فقرر أن يحطم العالم قبل أن يحطمه.
اليوم.. أقرر أن أوقف هذه الدائرة.

العلاج ليس شفاءً.. بل هو هدنة مع الذات.
ليس محوا للماضي.. بل هو بناء جسر فوق النهر الدامي لذكرياتي.

إلى كل من حمل جرحاً فحوله إلى سكين:
لا بأس أن تضع السلاح..
لا بأس أن تبكي..
لا بأس أن تطلب المساعدة.

الطفل الذي بداخلك ما زال حياً..
وهو يستحق أكثر من أن يكون سجيناً في قلعة من كراهية وألم.

أنا فقط.. ومن بعدي الطوفان؟
ربما.. أو ربما أكون أنا من يبني السفينة بعد أن هدأت العاصفة.
ربما أكون أنا من يزرع وردة في أرض محروقة.
ربما.. فقط ربما.. أتعلم كيف أعيش دون أن أدمر.

القصة العاشرة: أنا خائف من الإحراج... رحلتي مع القلق الاجتماعي

المقدمة: سجن من زجاج

عشت بين جنبات الخوف.. خوف لا يشبه خوف الظلام، ولا خوف المرتفعات، بل خوف من أقرب شيء إليّ: وجه الإنسان وصوته ونظراته. خوف شديد ومستمر من المواقف الاجتماعية.. خوف من أن تُكشف هشاشتي، من أن تكتشف العيون ما أخفيه، من أن تسمع الأذن ما لا أريد قوله. خوف من التقييم

السلبى، من أن أحصل على علامة مقبول في امتحان الوجود. خوف من الإذلال، من أن أكون نكتة في قهوة الآخرين. خوف من الإحراج، من أن أتعثر أمام أنظار العالم فتتجمد الدماء في عروقي ويصبح الزمن حجراً. خوف شل حركتي ودمرني.. خوف جعل مني سجيناً في زنزانة شفافة، أرى الحياة تمر ولا أجزؤ على الانضمام إليها.

الفصل الأول: كيف يسيطر عليّ

أشعر بقلق.. فأخاف من الإحراج إن رآه الآخرون. يبدأ كنبض خفي تحت الجلد، ثم يتدفق كأنهار جليدية في العروق. يخفق قلبي كطائر محاصر، وترتجف يداي كأوراق الخريف الأخيرة. أخاف أن يرون الارتجاف، فأخفي يديّ في جيوبي، فيصبح الاختباء دليلاً آخر على خوفي.

أقلق من أن يتم دعوتي لحدث اجتماعي، فأصبح مسرحاً لمعركة لا يرونها:

- في يصبح أرضاً قاحلة في صحراء الحديث.
- لسانى ثقيل كالصخر، والكلمات تتحول إلى أحجار في حنجرتي.
- نظراتهم تصبح مجاهر تكبر كل غلطة، كل تردد، كل صمت.

وأشعر بأننى في الأسفل.. تحت أقدام الثقة التي يملكها الآخرون. أرى الناس يتكلمون بسلاسة، يضحكون بانطلاق، يتحركون بسلام. وأنا هنا، أحمل جسدي كحقيبة ثقيلة، وأحمل صمتي كذنب لا يُغتفر.

وجسدي لم يعد حليفاً لي.. أصبح خائناً يرفع الراية البيضاء قبل بدء الحرب:

· يغمرني العرق الشديد كماء نهر يجري على جسدي، معرياً رطوبة روحي للعلن.

· تزداد حمرة وجنتي ورقبتي.. فأصبح كثرة ناضجة يانعة حان قطافها، يانعة بخجلها، ناضجة بخوفها.

· أرتعش كمن أصابه البرد في قلب حر شديد، بردان من الداخل في عزّ الدفء الخارجي.

· أشعر بنبضات قلبي تتسابق في مضمار كياني، كل نبضة صرخة صامتة: "اهرب! انسحب! اختف!"

· لم أعد أشعر بمن حولي... يدور كل شيء دون توقف، وأنا في مركز هذه الدوامة، واقف متجمداً.

· ثم فجأة أشعر بيد ضخمة تقبض على حلقي وتمنعني من التنفس، يد غير مرئية لكن قبضتها حقيقية كالحياة نفسها.

فأهرب بعيداً... لأحمي نفسي.. لأوقف قلقي... لأتنفس من جديد.

أخبئ نظري ضمن طيات كتابي أو في شاشة هاتفي... لأبعد الناس عن التواصل معي، لأصنع جداراً رقمياً بيني وبين العالم.

الفصل الثاني: أحلام يقظة سجين

أحلم بأن أكون طبيعياً.. كلمة "طبيعي" أصبحت جنة أتوق إليها. أتخيل نفسي:

- أضحك دون أن أحلل الضحكة بعدها، دون أن أعتبرها علامة على شيء.
- أتحدث دون أن أعد الكلمات قبل نطقها، دون أن أعتبرها ذخيرة في معركة.
- أنظر في العيون دون أن أبحث عن حكم فيها، بل لأرى إنساناً يشبهني.

لكن الحقيقة هي حفلة أشاهدها من نافذة مغلقة. أدخل غرفة وأحسب عدد العيون، وأقيس المسافات، وأخطط لطريق الهروب قبل أن أخطط لكلمة الترحيب. كل موقف اجتماعي معركة أرتدي لها درعاً من قلق، وأحمل سيفاً من تردد.

الفصل الثالث: أسأل نفسي.. ما السبب؟؟

هل هو خلل كيميائي؟ .. كيمياء مختلة تحدث في دماغي دون إذني؟

أم عامل وراثي؟ جينات تحمل في شفرتها ذكرى أسلاف خائفين،
كروموسومات تحمل تاريخاً من القلق؟

أم أنني اتخذت من والدي القلقين اجتماعياً نموذجاً وقذوة لي؟ تعلمت الخوف
كما يتعلم الطفل المشي، تلقنته مع حليب الأم، تنفسته مع هواء البيت؟

أم تعرضت لتجربة صادمة سببت لي إحراجاً كبيراً؟ لحظة سقطت فيها أمام الجميع، ولم أنجح في النهوض إلا بجروح في الكبرياء؟

أم هي أفكار مشوهة مدمرة سيطرت على عقلي؟ محكمة داخلية تحاكمني قبل أن أخطو، سجن فكري أعتقل فيه نفسي بلا محاكمة؟

أم هو صديقي الخيالي اسمه "أسوأ سيناريو" .. يسكن في رأسي ويخبرني:

· "سوف تتعثر في الكلمات ويسخر منك الجميع، وستظل هذه اللحظة محفورة في ذاكرتهم للأبد."

· "سوف تصمت في لحظة خطأ وسيعتبرونك غيباً، وسيصبح هذا الصمت هويتك الوحيدة."

· "سوف يحكمون عليك إلى الأبد من هذه اللحظة، ولن تنزع عنك هذه الصفة أبداً."

أصدقته فأهرب.. أهرب إلى صمت طويل، إلى عزلة أعتبرها ملاذاً، وهي في الحقيقة سجن من صنعي. سجن أقمته بيدي، وأغلقتَه بأفكاري.

ربما.. كل هذا معاً. ربما هي تشابكة معقدة، نسيج من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية. ربما هو جسد حساس، وروح جريئة، وعقل قاسٍ على صاحبه.

الفصل الرابع: ماذا لو؟

لكن بين الحين والآخر، تسقط شرارة سؤال: ماذا لو؟

· ماذا لو لم أكن مراقباً بهذا الشكل؟ ماذا لو توقفت عن مراقبة نفسي كأنني عينة في مختبر؟

· ماذا لو كانت الأخطاء مسموحة؟ ماذا لو كان التعثر ليس فشلاً بل خطوة في رحلة التعلم؟

· ماذا لو كان الآخرون مشغولين بأنفسهم كما أنا مشغول بنفسي؟ ماذا لو لم يكونوا يراقبونني كما أتخيل؟

ماذا لو.. كان الخوف أكبر من الخطر الحقيقي؟ ماذا لو كان الوحش في الظل أصغر مما أتخيل؟

ماذا لو.. كان السجن بلا قضبان حقيقية؟ ماذا لو كان الباب مفتوحاً، وأنا من أصر على البقاء داخل الجدران؟

الفصل الخامس: بداية التحديق في المرأة

قررت أن أواجه المرأة.. لا لأرى عيوبي، بل لأرى إنساناً يستحق الرحمة.
تعلمت أن:

· قلبي الذي يخفق ليس عدوًّا، بل حارساً مذعوراً يحاول حمايتي من خطر متخيل.

· يديّ المرتعشتين ليستا ضعفاً، بل شاهداً على معركة شجاعة أخوضها كل يوم، معركة لا يراها أحد.

· صمتي ليس غباءً، بل حكمة خائفة، حكمة تعرف حدودها في لحظة الضعف.

بدأت أرى أن الخوف من الإحراج هو في الحقيقة خوف من الإنسانية.. من طبيعتنا البشرية المعرضة للزلل. هو خوف من أن نكون بشراً، ضعفاء، غير كاملين.

الخاتمة: خطوات في ضوء القمر

لازلت خائفاً.. ولكنني أتعلم أن أمشي رغم الخوف.

أتعلم أن:

· أرفع يدي رغم رعشتها، لأن اليد المرتعشة المرفوعة أقوى من اليد الساكنة المختبئة.

· أبتسم رغم توردي، لأن الابتسامة الحائرة أجمل من الوجه المتجهم الخائف.

· أتكلم رغم تقطع صوتي، لأن الصوت المرتجف الصادر أعلى من الصمت الآمن.

اكتشفت أن الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي المشي راحة في اليدين وخفقا في القلب، لكن المشي رغم ذلك.

لست بحاجة لأن أصبح بطلاً.. فقط أصبح إنساناً يسمح لنفسه بأن تكون خائفة، ضعيفة، ومكتلة في ضعفها.

أنا خائف من الإحراج.. وأتلم الآن أن هذا الخوف لا يلخصني، بل هو فصل واحد من قصتي، وأنا مؤلف بقية الفصول.

ربما غداً.. سأتكلم بصوت أعلى قليلاً.

ربما غداً.. سأنظر في العيون أطول قليلاً.

ربما غداً.. سأسمح لنفسني بأن تتعثر دون أن أحكم عليها.

لأنني اليوم.. أتلم أن أكتب نهاية مختلفة لهذه القصة.

أتلم أن أخطو خطواتي الأولى نحو العلاج.. العلاج النفسي الذي يعيد بناء أفكار، والعلاج الدوائي الذي يوازن كيمياء دماغي.

أتلم أن أشارك من يشبهونني تجاربي وأشاركهم تجاربهم، لأكتشف أنني لست وحيداً في هذه الزنزانة الزجاجية.

أتلم أن الاسترخاء وسيلة للتنفس والارتياح، أن أمنح جسدي لحظات هدنة من حالة التأهب الدائمة.

وأسير.. خطوة.. ثم أخرى.. في ضوء القمر الخافت، نحو فجر جديد قد يأتي.

القصة الحادية عشرة: ليالي أقضيها بلا نوم... رحلتي مع
اضطرابات النوم: الأرق والكوابيس

المقدمة: عندما تتحول الوسادة لساحة معركة

الليل ليس مجرد ظلام.... إنه عالم كامل أسر.. نزوره كل يوم.. دون تذكرة
سفر.. ودون دعوة... ولكن ماذا عندما يصبح هذا العالم سجنًا خانقاً... مكاناً
مرعباً؟؟؟؟

حينها تتحول الوسادة لصخرة، والفرش لحقل ألغام،...
وهنا أدخل في رحلتي المعتادة المؤلمة الحزينة، رحلتي مع مملكة الليل المرعبة
وحكامها: الكابوس والأرق.

الفصل الأول: الكابوس... سينما داخلية مرعبة حية

أغلق عيناى... لأبدأ رحلتي الليلية... رحلة غير طوعية.. لأعماق نفسي
وروحى.
هنا يأتي إلي كمجرم... يحاول قتلى.

أجد نفسي... أسقط من مكان مرتفع... وأستيقظ قبل أن أصل الأرض...
أركض وأهرب من شيء مخيف... وأستيقظ منهكاً كما لو أنني كنت أركض
فعلاً.
أرى من أحبهم يتأذون... يقتلون... يقطعون... وأستيقظ بدموع حارقة على
وجنتى.

كابوس خائن.. يباغتني في أعماق مراحل نومي.. عندما يكون جسدي مشلولاً...
لكن عقلي مستيقظاً..
وأعي كاملاً بأنني ... أحلم لكنني عاجز عن تحرير نفسي منه.

الفصل الثاني: الأرق... يقظة قسرية قاتلة

بينما ملك الكابوس ينتظرنني في داخل النوم.. يأتي الملك الآخر الأرق
لينتظرنني خارجه.

يأتي ليذكرني بكل ما أزعجني وأقلقني في نهاري.

فيتحول نومي لعذاب.. أعد الساعات دون توقف ودون حتى أن أستطيع
إغماض عيني.

ثم يتحد مع كابوسي... فأخشى الدخول في النوم لذا أبقى أسيرة الأرق.

تقل ساعات نومي فتزداد حركة العين السريعة فتزداد كوابيسي.

حتى أصبحت أخاف النوم نفسه.. ولم أعد أرغب بزيارة عالم الليل.

الفصل الثالث: جسدي شاهد على هذه الحرب

أصبح جسدي حليفاً لأعدائي.

فقلبي بات ينبض كطبل حرب.

وروحي باتت نهراً يغسل جسدي بعرقه البارد.

وعينا مفتوحتان في الظلام ترقبان دقات الساعة المنتظمة.

وعقلي يدور في حلقة مفرغة من الأفكار.

وعضلاتي ترفض الانصياع والاستسلام للراحة.

ومع شروق الشمس تستمر آلامي.

عيوني حمراء... وهالات سوداء تحيط بها.
تركيزي ضعيف وذاكرتي مشتتة.
وأشعر بثقل في جسدي.
وصداع كبير يشل كياني.

الفصل الرابع: البحث عن طاقة أمل

لكن في عمق هذا اليأس... تشتعل شمعة صغيرة.
سؤال يهمس: "هل هذه نهايتي؟ أم أنها بداية طريق آخر؟"
بدأت أبحث... عن بصيص ضوء في هذا النفق المظلم.

الاكتشاف الأول: أنا لست وحيداً

علمت أن هناك آخرون يعيشون نفس المعاناة.
أن هذه الحرب ليست شذوذاً، بل معركة إنسانية مشروعة.
أن اسماً لها وهو: اضطرابات النوم... وليست ضعفاً في الشخصية.

الاكتشاف الثاني: العلم لديه إجابات

تعلمت أن الكوابيس ليست نبوءات... بل هي:

- رسائل غير مقروءة من الماضي
- قلق متجسد في صور
- ذكريات تبحث عن معالجة
- وأن الأرق ليس عناداً... بل هو:
- جرس إنذار لجسد متعب
- صرخة عقل مثقل
- حاجة للراحة العميقة

الاكتشاف الثالث: هناك طرق للمواجهة بدأت أتعلم:

١. لغة الجسد الجديدة: تمارين استرخاء، تنفس عميق، يوجا ناعمة.
٢. إعادة تعريف غرفة النوم: جعلها محراباً للراحة فقط.
٣. محادثات مع الذات: كتابة المخاوف قبل النوم، تفريغ العقل على الورق.
٤. علاج الكوابيس بالخيال: إعادة كتابة نهاية الكابوس أثناء اليقظة.
٥. العلاج السلوكي: تغيير الأفكار السلبية عن النوم.

الفصل الخامس: خطوات صغيرة نحو السلام

اليوم... أتعلم أن السلام مع الليل لا يتحقق في معركة كبيرة، بل بخطوات صغيرة:

الخطوة الأولى: هدنة مع النفس

- أتوقف عن لوم نفسي على الأرق.
- أتقبل أن بعض الليالي ستكون صعبة.
- أتعامل مع الكوابيس كزوار غير مرغوبين، وليس كأعداء.

الخطوة الثانية: إعادة اكتشاف الليل

- أتعلم أن الظلام ليس عدواً... بل هو حاضن.
- أن الصمت ليس فراغاً... بل هو مساحة.
- أن النجوم... حتى لو لم أرها... فهي موجودة.

الخطوة الثالثة: بناء جسور صغيرة

- ربع ساعة قراءة هادئة.
- كوب شاي دافئ بلا كافيين.
- موسيقى ناعمة كخلفية للاستسلام.

الفصل السادس: تعلم العيش في المنطقة الرمادية

لم أصل بعد إلى بر الأمان... لكنني تعلمت الملاحة في العاصفة.
فهمت أن:

- الكمال وهم: النوم الكامل ليلة كاملة ليس شرطاً للسعادة.
- الراحة متعددة الأشكال: قد تكون في استلقاء هادئ، حتى بدون نوم عميق.
- القوة في المرونة: القدرة على التعايش مع القلق أقوى من محاولة قتله.

الخاتمة: رحلة مستمرة

ما زلت في الطريق... ما زالت بعض الليالي تعود فيها المعركة.
لكن شيئاً ما تغير:

- لم أعد أخاف من النوم نفسه.
- تعلمت أن أقول: "هذه ليلة صعبة، وستمر".
- عرفت أن طلب المساعدة ليس عيباً، بل شجاعة.

ربما لن أنتصر على الكوابيس والأرق نهائياً...

ولكنني تعلمت أن أنزع منهما تاج الحكم على حياتي.

تعلمت أن أقول:

"أنتم جزء من رحلتي... لكنكم لستم تعريفاً لي".

اليوم... أمسك بقلمتي وأكتب نهاية مختلفة لهذه القصة.

نهاية تبدأ بقبول... وتستمر بمقاومة لطيفة...

وتنتهي بسلام متقطع... لكنه سلام حقيقي.

ليالي... ما زلت أقضي بعضها بلا نوم...

لكنني تعلمت أن أملاًها بضوء الأمل الخافت...

ضوء يكفي لأرى طريقاً... ولو كان بخطوة واحدة في كل ليلة.

**القصة الثانية عشرة: أنا في حركة دائمة... رحلتي مع فرط النشاط
وضعف الانتباه**

المقدمة: أوركسترا بلا قائد

أنا هائج.. مندفع.. كثير الحركة.. لا أستطيع التوقف.. أو الهدوء.

عقلي مليء بالضجيج.. أسمع كل شيء.. وأرى كل شيء.

حواسي سليمة.. وعقلي سليم.. لكن دماغي يعمل بطريقة فوضوية.

فلا مدير ينظم العمل.. ولا شارة مرور تنظم الحركة.
الكل يعمل باضطراب.. كفرقة موسيقية تعزف معاً دون منظم للحن.
كل آلة تعزف لحنها الخاص.. بسرعة مختلفة.. بإيقاع مختلف.

الفصل الأول: كيف أبدو؟

يقولون عني: "كثير الحركة"..
يقولون لي: "اهداً.. توقف.. راقب نفسك"..
لكن لا أستطيع الاستجابة.. أو الهدوء.. أو السكينة.
أنا مندفع.. كثير الملل.. لا أستطيع البقاء بوضعية واحدة.
أكره الانتظار.. وهذه الكلمة ليست ضمن قاموسي.
أنا لا أستطيع إنهاء مهمة تُعطى لي.. تبدأ بي حافزاً.. وتنتهي بي مللاً.

الفصل الثاني: من داخل الدماغ

داخل رأسي.. مدينة لا تنام:

- الفصل الجبهي: مثل مدير تنفيذي .. يجب أن ينظم، يخطط، يقرر.. لكنه متأخر دوماً.
- الدوبامين: كالكسكربتير الذي يهمس: "هذا ممتع، افعله الآن!" دون أن يفكر في الغد.
- النور أدريينالين: كحارس أمن يقظ أكثر من اللازم.. ينتبه لكل شيء حتى الصغير.
- الفصل الجبهي الأيسر: يحاول التركيز.. والفص الأيمن يحلم بالأشياء الجميلة.

دماغي لا يهدأ.. كشاشة تلفاز بها عشر قنوات مفتوحة في وقت واحد.
كل قناة ترفع صوتها.. وأنا أحاول سماعها جميعاً.. فلا أسمع شيئاً واضحاً.

الفصل الثالث: معارك يومية

في المدرسة:

- الكرسي ساخن.. لا أستطيع الجلوس.
- الأفكار تطير كالفراشات.. أحاول الإمساك بواحدة فتطير عشر.
- المعلمة تتكلم.. وأنا أسمع صوت القلم، طيران ذبابة، تنفس الزميل.

في البيت:

. أمي تقول: "أنت لا تسمعي!"..
وأنا أسمعها.. لكنني أسمع أيضاً صوت التلفاز، رنين الهاتف، موسيقى الجيران..
. أحاول ترتيب غرفتي.. أبدأ بالكتب.. أرى لعبة.. ألعب بها.. أتذكر واجباً.. أبدأ به.. ثم أمل منها جميعاً...

مع الأصدقاء:

. أقطعهم.. لأن فكرتي ستطير إن لم أطلقها الآن..
. ألعب بشدة.. لأن الطاقة تفيض كالنهر في فيضان..

الفصل الرابع: ما السبب؟؟

سألت كثيرون وكثيرون..
وقالوا لي: وزنك وعمرك أساسيان لتحديد العلاج المناسب لك..
لكن المنشطات هي علاجي..
فأنا أحتاج لعلاج دوائي ينظم عمل شبكتي العصبية..
ينظم عمل دماغي.. وخاصة الفص الجبهي وجذع الدماغ..

الدواء ليس مهدئاً.. بل هو منظم:

- يوقظ المدير النائم في الفص الجبهي.
- ينظم حركة المرور العصبية.
- يجعل الأوركسترا تعزف لحناً واحداً.

وهذا الدواء كالنظارة لمن يضعف بصره..

يجعل العالم واضحاً.. يجعل الأفكار منتظمة.

لا يغير من هويتي.. بل يساعدني لأكون أفضل نسخة من نفسي.

الفصل الخامس: مع الدواء.. يأتي العلاج السلوكي

وأنه مع الدواء.. عليّ بعلاج سلوكي:

- لأعالج سلوكياتي.
- لأقلل من حركتي.. لا بإخماد طاقتي.. بل بتوجيهها.
- لأتعلم كيف أخطئ.
- لأتعلم كيف أنتظر.. وأجعل الانتظار جزءاً من قاموسي.
- لأتعلم كيف أنهي ما أبدأ.

العلاج السلوكي هو تعلم لغة جديدة:

- لغة التنظيم.
- لغة التحكم بالاندفاع.
- لغة تقسيم المهام الكبيرة إلى صغيرة.

الفصل السادس: اكتشاف القوة الخفية

لكن في هذه الفوضى.. هناك قوة:

- طاقة لا تتضب.
- إبداع خارج الصندوق.
- قدرة على رؤية روابط لا يراها الآخرون.
- حماس يجعلني أبدأ عشر مشاريع.. وإن أنهيت بعضها فقط.

أتعلم الآن أن:

- دماغي ليس معيباً.. بل مختلف.
- فوضوي ليست كلمة سيئة.. بل هي أسلوب حياة مختلف.
- الحركة ليست مرضاً.. بل هي طبيعة.

الفصل السابع: التوازن الجديد

أتعلم أن أجد التوازن بين:

- طاقتي الهائلة.. والهدوء الذي أحتاجه أحياناً.
- اندفاعي الجميل.. والتفكير الذي يحميني.
- أفكارى المتسارعة.. والتركيز الذي يحقق أحلامي.

لم أعد أحاول أن أكون "طبيعياً" كما يريد الآخرون..
بل أصبحت أحاول أن أكون "متوازناً" كما يحتاج جسدي وعقلي.

الخاتمة: أوركسترا تتعلم الانسجام

- ما زلت كثير الحركة..
- ما زلت مندفعاً..
- ما زلت أسمع كل شيء..

لكنني أتعلم:

- أن أكون قائد أوركستراتي الداخلية.
- أن أنظم اللحن من الفوضى.
- أن أستمع لكل آلة.. وأعطيها وقتها.

العلاج لم يهدئي..
بل ساعدني لأسمع موسيقي الخاصة..
وأجعلها لحناً جميلاً..
لحني أنا..

لأن دماغي الفوضوي..
في داخله عبقرية تنتظر أن تنظم..
وطاقة تنتظر أن توجه..
وحياة كاملة..
تنتظر أن تُعاش.. بكامل قوتها.. وحيويتها.. وتميزها.

أنا في حركة دائمة..
وهذه حركتي..
وهذه قصتي..
وأنا أتعلم أن أحبها..

القصة الثالثة عشرة: تحت قدم الألم: صرخة الروح المصدومة...
رحلتي مع اضطراب ما بعد الصدمة

المقدمة: الانكسار الذي لا يرى

لم أعد أشبه نفسي...

كأن شخصاً ما سرق صورتي من المرأة وترك شبحاً مكاني.

أنا لم أعد أعرف نفسي، أحاول أن أتذكر ملامح الروح التي كانت تسكن هذا
الجسد، لكن الذاكرة تخونني.

روحي منكسرة كزجاج نافذة في إعصار.

نفسي مدمرة وجريحة، وكأنني أمشي وفي صدري حفرة لا تُرَدَم.

أشعر بألم حاد يغرُز في أعماق وجداني، ليس ألماً جسدياً يمكن وصفه، بل
طعناً روحياً لا دواء له.

أنيبي يؤلمني، حتى صرختي أصبحت جرحاً جديداً.

أسمع كل حركة صغيرة مهما صغرت... صرير الباب، وقع خطوات، دقات
الساعة... كلها أصوات تترجمها أذني إلى تهديدات، إلى كوابيس تتحرك في
وضوح النهار.

أنا مضطرب...

كطائر حُطِم جناحاه ولا يعرف كيف سيطير مرة أخرى.

الفصل الأول: من أنا بعد الزلزال؟

أنا الذي كان سوياً يوماً...

كنت أعرف نفسي: إنساناً يحب، يضحك، يخطط، يأمل.

كنت أملك ماضياً وحاضراً ومستقبلاً.

ثم لم أعد كذلك بعد تلك الصدمة.

كانت أشبه باصطدام سيارة محملة بالحديد...

لكن السيارة كانت كلمات، والحديد كان نظرات، والسائق كان شخصاً ظننته يحمل لي الحب.

فعلقت تحت عجالاتها...

دهستني بقوة...

شوّهتني...

فلم أعد نفسي.

أنا الذي أثرت فيه تلك الواقعة... زلزلته...

زلزال لا يزال يهز بقايا ما تبقى مني.

لا أستطيع التكلم عنها... الكلمات تتحول إلى شظايا في حلقي.
يؤلمني تذكر جزء منها... حتى الوميض العابر للذكرى يشعل النار في أعصابي.

أرغب بتدمير ذاكرتي لأوقف الألم الذي يدق كمسمار في جمجمتي لا يتوقف...
مطرقة الألم هذه... دقة... دقة... دقة...
كل دقة تفتح جرحاً جديداً.

"أرجوك... توقف... كفى... لم أعد أتحمل..."
أنا أصرخ لكن لا أحد يسمع... لأن الصراخ كله بداخلي.
فجأة تعاد لي الذكرى دون أن أشعر .. تنقض فجأة على وعي .. تكون واضحة
ومفصلة وكأنها تحدث أمامي .. أتذكر كل شيء
الصوت .. الرائحة .. المكان .. وذلك الشعور المؤلم .
ثم تأتي كوابيسي كأحلام مزعجة تعيد عرض صدمتي مراراً وتكراراً دون
توقف.

لاستيقظ متعرفة .. مضطربة .. بنبضات قلبي التي تدق بقوة.
ثم أفقد الاتصال بواقعي..
يستجيب جسدي بقوة وعنف لكل ما يذكرني بتلك الحادثة المزلزلة...
أتعرق .. أرتجف .. يضيق تنفسي.
ثم أرغب بمحو كل شيء بمحاة.. أتجنب ما يذكرني بها..
أتجنب المكان .. الأشخاص .. المواقف ..

كل هذا جعلني أفقد المتعة في أنشطة كانت تسبب لي الفرح سابقاً..
واحتل قلبي مشاعر سلبية لم تكن يوماً.. الغضب .. الذنب .. الخزي .. الخوف..
لا في حالة تأهب دائمة ويقظة مفرطة .. افحص ما حولي بحثاً عن الخطر ..
أقفز لمجرد سماع صوت مفاجئ
وترعبني الأصوات العالية
أنا تغيرت .. لم أعد مثل السابق

تركيزي بات ضعيفاً .. حتى على أبسط مهام اليومية
نسيان متكرر .. وانتباه مشتت
نوم مضطرب .. استيقاظ متكرر..

الفصل الثاني: جريمة في وضح النهار

لكل منا قصته...
وليست كل صدمة سبب.. إنما هو تفاعل معقد مع عوامل كثيرة بيولوجية
ونفسية وشخصية ووراثية .. وتبقى الصدمة الأصلية المحفزة بقوة
فالوفاة والتهديد بالموت والاعتداءات العنيفة وصددمات الطفولة.. كلها ذات
حدث صادم

وإذا ما توافرت الصدمة بشدة وقوة مع استعداد بيولوجي ونفسي لدى الشخص .. مع بيئة محيطة غير داعمة وغير حامية له.. هذا المنظور الثلاثي يبقى كفيلاً لحدوث اضطراب ما بعد الصدمة

وقصتي كانت كالتالي:

كان يوماً عادياً... حتى لم يعد كذلك.
ضربت ضرباً مبرحاً... لكن الضرب لم يكن باليدين فقط بل بالكلمات أيضاً .
... كل كلمة سكينه، كل نظرة طعنة... كل لكمة ورفسة رصاصه
أرادت قتلي... محوي من الدنيا.
أمسكت برقبتى... بيدها، بتهديداتها... بعينيها الحمراء وتين المتسعيتين بشدة..
بوجهها الأصفر الشاحب... بشعرها الأشعث ..
شدت على حلقي... حتى لم أعد أستطيع التنفس، اختنقتُ من الخوف، من الذل،
من العجز.

كانت كالوحش النائر الهائج لا يوقفه أحد...
عيونها اشتعلت بنار لا أعرف مصدرها.
كلمات جارحة تهطل كالطر الحامض...
ثم انقضااض على الفريسة...
وهجوم كالمسحور...

كنت فريستها الضعيفة...

وقفت متجمدة.. كتمثال من جليد.

رأيت الحقد والرغبة في القتل بين عينيها...

نار ترغب بالحرق...

غضب قاتل...

من كنت أحسب أن بيني وبينها صلة دم...

لكن الدم كان ماء راكدا على الأرض.

الصلة التي ظننتها جذوراً... كانت خيوط عنكبوت.

لكنني لم أمت...

أنقذت في آخر لحظة...

أنقذني أحدهم... أخرجني من تلك الغرفة...

جسدياً...

لكن روحي بقيت هناك... معلقة على حبل التهديد... خلف باب ذلك البيت.

لم أعد كما أنا...

خرجت من هناك وخلقْتُ بداخلي شخصاً آخر...

شخصاً يخاف... يرتعد... ينتظر الكارثة في كل لحظة.

الفصل الثالث: الحياة بعد الموت

تعبتُ من نفسي...

تعبتُ من العيش في سجن الذاكرة.

تعبتُ من أن أكون سجيناً لذاتي... أَعَذَّب نفسي بتذكر ما حدث.

أرى وجهها في كل مكان...

في وجه الغرباء... في ظلال الشجر... في زجاج النوافذ...

أسمع صوتها في كل ضجيج... في صوت المطر... في صفير الريح...

النوم؟ أصبح كابوساً متجسداً.

أحلامي تحوّلت إلى سينما تُعيد عرض الحدث...

كل ليلة... بنفس التفاصيل...

أستيقظ وأنا أصرخ... وأتعرق... وأرتعد...

تعبتُ من رغبتني في الموت...

ليس لأنني أريد الموت حقاً...

بل لأنني أريد توقف الألم...

أريد راحة... ولو كانت في العدم.

أصبحتُ غريباً حتى على أحبائي...
لا أستطيع أن أشرح... لا أستطيع أن أقول:
"أنا أخاف من ظلي"
"أنا أخاف من صوت دقات قلبي"
"أنا أخاف من تذكر أنني كنتُ شجاعاً يوماً ما"

الفصل الرابع: محاولة النهوض من تحت الألم

اليوم... أحاول.
أحاول أن أقول: "ما حدث ليس خطأي".
أحاول أن أفهم: "الجرح لا يعني أنني مكسور للأبد".
أحاول أن أتعلم كيف أعيش من جديد...

كطفل يتعلم المشي...
أخطو خطوة... ثم أجلس أبكي...
أحاول مرة أخرى...

في العلاج... أتعلم أن الصدمة جزء من قصتي...
ليست كل القصة...

أتعلم أن لدي قوة لم أكن أعرفها...
قوة النجاة...

أتعلم أن الألم ليس حكماً بالسجن مدى الحياة...
بل هو جرح يحتاج إلى تضميد...
إلى وقت... إلى صبر... إلى حنان...

الفصل الخامس: العلاج... خطوة خطوة نحو النور

العلاج النفسي: أن أعيد بناء ما تهدم

أولاً: أتعلم أن أتنفس من جديد
بيدي معالجتي... أتعلم ألا أخاف من ذكرياتي.

نقوم بالتعرض الآمن... كمن يدخل البحر ببطء بعد أن كاد يغرق فيه.
أتحدث عن الصدمة ببطء... ثم أتوقف... ثم أتنفس...
في كل مرة يقل الخوف قليلاً، كشمس تذيب الثلج.

ثانياً: أغير حواراتي الداخلية
كانت أفكاري تقول لي: "العالم كله خطر"...
الآن أعلم أن أرد عليها:
"العالم فيه خطر... وفيه أمان أيضاً".
"ما حدث كان حدثاً... وليس كل الأحداث".

ثالثاً: أعالج ذاكرتي (EMDR)
أتذكر وأنا أتابع حركة ضوء أو صوت...
كأن ذاكرتي المحبوسة تتحرر من سجنها.
تتحول الذكرى من فيلم رعب أعيشه...
إلى قصة مؤلمة حدثت وانتهت.

العلاج الدوائي:

تأخذ يدي حبة صغيرة كل يوم...
ليست لإسكات صوتي...

بل لتهدئة العاصفة في دماغي.

هذه الأدوية تساعد:

- على النوم دون كوابيس
- على التفكير بوضوح أكثر
- على التحمل عندما تأتي الذكرى

علاجات مساعدة: أبحث عن السلام

أمارس اليوجا: لأجد جسدي مرة أخرى، لأشعر بأنني هنا الآن.
أكتب يومياتي: لأفرغ الألم على الورق، لأرى أن الكلمات تستطيع حمل ما لا
أستطيع حمله.
أصل بمجموعة دعم: لأكتشف أنني لست الوحيدة... وأن هناك من فهم دون
كلمات.

الخاتمة : من تحت الانقاض... تثبت زهرة

إلى كل من يحمل صدمة في صدره:

العلاج ليس عيباً... بل هو شجاعة

أن تطلب المساعدة لا يعني أنك ضعيف...
بل يعني أنك قررت أن تنتصر على الألم.

الشفاء ليس أن تنسى...
بل هو أن تتذكر دون أن تنكسر
أن تحمل الذكرى كندبة تروي قصة نجاة...
لا كجرح ينزف إلى الأبد.

في عيادة المعالج:
أتعلم أن الصدمة جزء مني... وليست كل ما أنا عليه
أتعلم أن لدي قوة البقاء... وهي نفس القوة التي ستحملني نحو التعافي.

القصة الرابعة: أنا وأنا .. حوار الشظايا المبعثرة: رحلة في عالم
الهوية التفارقية

المقدمة

أنا لست وحدي... حولي كثيرون
يسكنون هذا الجسد الذي أحمله
لكنهم ليسوا زواراً... هم أنا
أنا هي... وهو... وهم...
مرايا متعددة لكائن واحد
أو شظايا متفرقة لمرآة واحدة

الفصل الأول: من نحن في الظل والنور؟

في الصباح أكون "ليلي"...
فتاة خجولة تحب الزهور والكتب
تخاف من الأصوات العالية
تكتب الشعر في سرية

عند الغروب... يظهر "خالد"...
رجل غاضب لا يعرف الرحمة
صوته كالرعد... نظراته كالسهام
يكره العالم ويخافه في آن

وفي الليل... تخرج "الطفلة الصغيرة"...

تبكي وتطلب حضناً دافئاً

تختبئ تحت السرير من الأشباح

تسأل: "أين أمي؟"

أنا لا أتذكر ما يفعله الآخرون

كأن حياتي فيلم ناقص المشاهد

أفتح الخزانة فأجد ملابس لا أعرفها

أجد رسائل مكتوبة بخط يدي... لكنني لم أكتبها

· "أستيقظ وأنا أرتمي ملابس لا أتذكر شراءها"

· "يجدني أصدقائي في أماكن لا أتذكر ذهابي إليها"

· "يكلمني الناس عن محادثات أجريتها معهم ولا أتذكرها"

· "أجد نفسي أتحدث بلغة مختلفة أو بلهجة مختلفة"

· "يتغير خط يدي بين الحين والآخر"

يقولون لي: "كنت هنا بالأمس"

وأنا لا أتذكر...

وهذا يجعلني غريباً في عملي

غريباً في منزلي

غريباً عن حولي

العراقيل تقف بوجهي في عملي وفي دراستي وفي علاقتي مع من حولي وخاصة علاقتي مع شريكي :

- "يشتكي شريكي من أنني أحياناً أكون حنوناً وأحياناً باردة جداً"
 - "أحياناً أحب الأطفال وألعب معهم، وأحياناً أخاف منهم"
 - "أصبح من الصعب عليّ الحفاظ على وظيفة لأنني لا أتذكر ما حدث في العمل"
- أشعر بضيق نفسي شديد

الفصل الثاني: كيف نشأت هذه العوالم؟

لم نخلق هكذا...
كان هناك طفل صغير تعرض لعواصف لا تحتمل:

- صدمات متكررة كالسيّاط على الروح
- إساءة جعلت الهروب ضرورة للبقاء
- ألم لم يتحمّله عقل واحد
- إهمال عاطفي شديد لم تتحمّله الروح
- عنف شديد وتعذيب ..

فانشطرت الروح كالزجاج...

كل شظية أصبحت شخصاً...

كل شخصية تحمل جزءاً من الألم...

لكنها تنسى الأجزاء الأخرى...

العقل يقول: "إذا لم أكن أنا... فلا بد أن الألم لأحد غيري"

هكذا ولدنا...

نحن نظام بقاء...

خريطة هروب من واقع لا يطاق...

وأنا لست شيزوفرينيا... فأنا لا أملك هلاوس ولا أوهام... بل هويات متعددة
مختلفة

الفصل الثالث: يوم في حياة متعددة

الساعة ٨ صباحاً:

· "إلى" تذهب للعمل

· ترتب المكتب بدقة

· تخاف من مديرها

الساعة ٢ ظهراً:

· فجأة... يختفي العالم

· استيقظ وأنا في مكان لا أعرفه

· ساعات مفقودة... كأنني نمت وعيني مفتوحتان

الساعة ٨ مساءً:

· أجد رسالة على هاتفي: "لا تبحثني عني"

· لكنني لم أكتبها...

· أو ربما... "هو" كتبها

في العلاقات:

أحبك اليوم...

وأكرهك غداً...

ليس لأنني متقلب...

بل لأن "من يحبك" غير "من يكرهك"

الفصل الرابع: الحرب والسلام الداخلي

نحن في حرب دائمة:

- أصوات في الرأس تتجادل
- ذاكرة تظهر وتختفي كالشبح
- شعور بأنني مزور... لست أنا

لكننا نتعلم التعايش:

نحن لسنا أعداء...

نحن طاقم نجاة لروح واحدة

كل منا جاء لينقذ الطفل الذي كنا عليه

في العلاج:

نتعلم أن نتعارف...

"إيلي" تلنقي "خالد"...

"الطفلة" تكتشف أن الكبار لم يعودوا يؤذون...

نتعلم لغة واحدة...

نتذكر معاً...

نحن معاً...

نشفي معاً...

الفصل الخامس: رسائل من الشقق الداخلية

من ليلي:

"أنا من يحب القمر..."

أنا من يخاف لكنه يبتسم...

أنا الجانب الذي يريد الحياة"

من خالد:

"أنا الحصن..."

أنا الغضب الذي حمى الطفل...

أعلم أنني قاسٍ...

لكن القسوة كانت درعي"

من الطفلة:

"أنا ما زلت هنا..."

خائفة لكنها حية...

أتعلم أن العالم قد يكون آمناً...

بيبطء... ببطء شديد..."

الخاتمة: نحو الوحدة في التعدد

إلى كل روح انشطرت لتتنجو:

تعددك ليس جنوناً...

بل هو إبداع البقاء

أنت كالفسيفساء...

كل قطعة لون مختلف...

لكنها معاً تصنع لوحة فريدة

الشفاء ليس في محو الشخصيات...

بل في جمعها تحت سقف واحد

في جعلها فريقاً بدل أن تكون أعداء

في تعليمها أن الخطر قد مضى

وأن الجسم الذي يسكنونه أصبح آمناً

نحن لسنا مرضى...

نحن ناجون

ليس لدينا شخصيات متعددة...

لدينا روح واحدة تتنوع أدوارها

الأمل:

أن تسمع الأصوات كلها...

ولا تخاف منها...

أن تحتضن الذكريات كلها...

ولا تهرب منها...

أن تصبح الشقق غراً في بيت واحد...

بيت اسمه: أنا

كلمة أخيرة:

"اضطراب الهوية التفارقي ليس فقداناً للنفس

بل هو توزيع للألم على أكثر من نفس

ليست شيزوفرينيا

بل انفصال عن الذات للتحرر من الألم

ثم عودة إليها

بعد أن تتعلم الذات

أن تتحمل ما لم يكن يطاق"

اضطراب الهوية التفارقي هو استجابة تكيفية شديدة لصدمة طفولية مبكرة
ومتكررة.

- ليس "جنوناً" بل هو نظام بقاء معقد
- ليس اختياراً بل هو آلية دفاع لا إرادية
- ليس نادراً كما كان يُعتقد سابقاً (يُقدر بنسبة ١-١.٥% من السكان)

العلاج الفعال ممكن ويتركز على:

١. السلامة ووقف أي إيذاء حالي
 ٢. التعرف على الهويات وفهم وظيفة كل منها
 ٣. معالجة ذكريات الصدمة
 ٤. التكامل (ليس إلغاء الهويات بل تعاونها)
 ٥. إعادة الاندماج في الحياة
- هام: التشخيص يجب أن يتم بواسطة أخصائي نفسي أو طبيب نفسي متخصص في اضطرابات التفارق والصدمات

القصة الخامسة عشرة: الروح مسجونة في مرآة النقد الذاتي:
معركة مع شبح التشوه الجسدي

المقدمة: السجن الزجاجي

أنا أسير بين الناس بجسدٍ ككل الأجساد...
لكنني أرى في المرأة وحشاً.
ليس وحشاً بقرون أو أنياب...
بل وحش من صنع عيني،
خلقه خيالي من طين النقد،
وشكله مرآتي التي لا ترحم.

أنا لستُ مسجونة في غرفة...
بل في انعكاس.
لستُ مقيدة بسلاسل حديد...
بل بقيود النظر.
سجني له باب واحد:
مرآة لا تُغلق عينها عني.

الفصل الأول: الهوس... البحث عن العيب

أقف أمام المرأة ساعات...
لا أبحث عن جمال...

بل أبحث عن العيب.
ذلك الشيء الخفي الذي يجعل الناس:

- يتطلعون إليّ شفقة
- يتناقشون في شكل أنفي
- يسخرون من فخذي
- يستهزئون ببشرتي

أقيس المسافة بين عينيّ...
أحسب اتساع جبیني...
كل ملليمتر عيب...
كل انحناءة جريمة...

"أنفك كبير" ...
هذه الجملة ترن في رأسي
كلما رأيت وجهي.
لكن الناس يقولون: "أنفك طبيعي"
من أصدق؟ عيونهم أم عيني؟
أم أنهم جميعاً يكذبون

شفقةً عليّ؟

الفصل الثاني: الطقوس... محاولات التصحيح

أخفي "عيوبي" ...
أضع كميات من المكياج
كأنني ألبس قناعاً للكرنفال.
أختار ملابس فضفاضة
تخفي "تفاصيل جسدي المخجلة".
أتجنب الأضواء الساطعة...
المرايا الكبيرة...
التصوير الفوتوغرافي...
أتبع حميات قاسية .
أمارس الرياضة بشكل مفرط ...

أحياناً ألجأ للجراحات...
كل عملية أمل...
وكل شفاء خيبة.
لأن العيب لا يختفي...

بل ينتقل إلى مكان آخر.

الجروح تلتئم...

لكن النقد لا يندمل.

الفصل الثالث: العزلة... الهروب من الأعين

أتجنب الناس...

ليس لأنني لا أحبهم...

بل لأنني أخاف أعينهم.

أعلم أنها ترى ما أراه أنا:

التشوه... القبح... عدم التناسق.

في الحفلات، أجلس في الزاوية...

في العمل، أختفي خلف الشاشة...

في العائلة، أتجنب التجمعات...

حتى حبيبي...

أخاف أن يلمس "العيوب"

فيجدها حقيقية.

لذا أتجنب كل علاقة حميمة.

الفصل الرابع: الجذور... لماذا أرى ما لا يراه الآخرون؟

قد تكون بدايتي في مراهمتي...

عندما قالوا: "أنفك يذكرنا بجذك"

وكانها إهانة...

أو عندما أشاروا إلى بشرتي:

"لماذا لا تكونين مثل أختك؟"

أو هو تاريخ عائلي للاضطراب..

وقابلية وراثية للوسواس والقلق

أو هو خلل في السيروتونين أو معالجة المعلومات البصرية

أو هو حساسيتي الكبيرة للنقد والرفض

لكن الأعماق من ذلك...

هو أنني أخط بين القبح الخارجي والقبح الداخلي.

أعتقد أن عيوب جسدي...

هي دليل على عيوب روحي.

أن عدم تناسق ملامحي...

هو برهان على عدم اكتمال شخصيتي.

الفصل الخامس: الحقيقة... اكتشاف الخدعة الكبرى

في العلاج، أتعلم أن:

المرأة تكذب.

ليست هي المشكلة...

بل لأن الناظر هو المشكلة.

أتعلم أن:

· ما أراه "تشوهاً" هو جزء طبيعي من جسدي

· العيون الأخرى ترى بشكل مختلف

· الجمال ليس معياراً واحداً

· القيمة ليست في الشكل

التمرين الأول:

أقف أمام المرأة دقيقة...

دون نقد...

دون تعديل...

دون هروب...

أقول: "هذا أنا... وهذا يكفي".

التمرين الثاني:

أسأل صديقاً موثقاً:

"ما الذي تراه في جسدي؟"

وأصدق إجابته...

لا لأنها مجاملة...

بل لأنها الحقيقة.

الخاتمة: تحطيم السجن الزجاجة

اليوم... أتعلم كسر المرأة.

ليس امرأة الحائط...

بل امرأة النقد الداخلي.

أتعلم أن:

· الروح ليست مسجونة في الجسد

· الجسد ليس عدواً

· النقد الذاتي ليس حقيقة

إلى كل من يرى وحشاً في المرأة:

الوحش ليس في انعكاسك...

بل في عين الناظر.

حطم تلك العين الناقدة...

وابحث عن العين المتعاطفة...

ستجد أنها عيناك أنت

عندما تتوقف عن الحرب

عندما تعلن الهدنة

عندما تقبل أن الجسد بيت... وليس متحفاً للجمال.

كلمة أخيرة:

"اضطراب التشوه الجسدي

ليس حرباً مع المرأة

بل حرب مع الفكرة

فكرة أننا يجب أن نكون

غير ما نحن عليه

أن نصلح ما ليس مكسوراً

أن نغير ما ليس خاطئاً

الجسد ليس نصاً يحتاج تصحيحاً

بل هو قصيدة تكتب نفسها

بكل "أخطائها" الجميلة"

خاتمة الكتاب: من شقوق الروح... يولد النور

نهاية الرحلة... وبداية الفهم

هذه الصفحات التي انتهيت منها الآن ليست مجرد كلمات عن أمراض...
بل هي خرائط لجزر منعزلة من الألم الإنساني.
كل فصل كان جزيرة يسكنها أناس حقيقيون:

- من يعيشون تحت قدم الألم في اضطراب ما بعد الصدمة
- من يسجنون في مرآة النقد الذاتي في التشوه الجسدي
- من يرتجفون من نظرات الآخرين في القلق الاجتماعي
- من يختنقون بنبضات قلوب مرتعشة في نوبات الهلع
- من يحاربون حروفاً متحركة في صعوبات التعلم
- من يركضون في عقول لا تهدأ في فرط النشاط
- من يرقصون بين قمم المجرات وحفر الظلام في ثنائي القطب
- من يغرقون في بحار من صمت داخلي في الاكتئاب
- من يبنون قلاعاً من غضب في الشخصية المعادية
- من يتأرجحون على حبال مشدودة في الشخصية الحدية

الحقيقة الكبرى: نحن لسنا تشخيصاتنا

هذه الاضطرابات ليست هوياتنا...
بل هي لغات ألمنا.

ليست سجوننا الدائمة...

بل هي غرف انتظار نمر فيها مؤقتاً.

كل تشخيص في هذا الكتاب:

· بدأ ك نداء استغاثة لم يُسمع

· تحول إلى لغة مشفرة للألم

· يمكن أن يصبح جسراً للفهم

رسالة إلى القارئ الذي عانى:

عزيزي الذي رأيتَ نفسك في هذه الصفحات:

أنت لم تقرأ لتعاني... بل قرأت لتُسمع.

هذه الشقوق في روحك...

هي النوافذ التي دخل منها النور ليكتب هذا الكتاب.

ألمك لم يكن عبثاً...

كان بذرة التعاطف التي تنمو الآن في قلوب من قرأوك.

رسالة إلى القارئ الذي لم يعاني:

أنت الذي تقرأ وتتعجب:

هذه ليست قصص 'آخرين'...

هذه وجوه الإنسانية ذاتها.

القدرة على رؤية إنسان خلف التشخيص...

هي أعظم قوة علاجية نملكها جميعاً.

الخيوط الذهبية التي يربطنا جميعاً:

وراء كل اضطراب في هذا الكتاب...

يوجد إنسان يبحث عن شيء واحد:

· الأمان الذي فقده

· الفهم الذي حرم منه

· القبول الذي يتوق إليه

· الأمل الذي يبحث عنه

دعوة للعمل: كيف نحمل هذه الصفحات إلى العالم؟

١. كن جسراً:

- لا تقل "أفهم" إذا كنت لا تفهم
- قل "أرغب في أن أفهم"
- كن المترجم بين عالم الألم وعالم التعافي

٢. غير اللغة:

- توقف عن قول "مريض نفسي"
- قل "إنسان يعاني من..."
- حول "ضعيف" إلى "يجتاز معركة"
- حول "مجنون" إلى "يتألم بصوت عالٍ"

٣. ابحث عن الشقوق الجميلة:

كما في فن الكينتسوغي الياباني
حيث تُصلح الأواني المكسورة بالذهب
لتصبح الشقوق جزء من جمالها...
ألمنا النفسي يمكن أن يصبح ذهباً
يلمع في أماكن كسرنا

الكلمة الأخيرة: من أين نبدأ؟

هذا الكتاب ليس نهاية...

بل هو بداية حوار.

ابدأ بهذه الخطوات:

١. انظر في المرأة وقل: "أنا أكثر من أي تشخيص"

٢. مد يدك لمن يعاني، حتى لو لم تفهم ألمه

٣. تحدث عن الصحة النفسية دون خجل

٤. استمع... فقط استمع

"هذه الشقوق في أرواحنا

ليست حدودا تفصل بين 'نحن' و'هم'

بل هي أيدي ممتدة في الظلام

تلمس بعضها

فتكتشف أنها اليد نفسها

تكتب قصصا مختلفة

للمعركة ذاتها...

معركة أن تكون إنساناً
في عالم ينسى أحياناً
أن الألم ليس عيباً
بل هولغة
تنتظر من يترجمها
إلى حب."

.....النهاية.....

لمتابعة الكاتبة أماني أحمد إسكندراني على الفيسبوك:

amaniahmad1948@gmail.com

لمتابعة دار أكاديمية الكاتب على الفيس بوك:

دار أكاديمية الكاتب للنشر الإلكتروني

لمتابعة أكاديمية الكاتب على التليجرام وحضور المحاضرات الشهرية المجانية:

أكاديمية الكاتب للتدريب والاستشارات

اللينك:

<https://t.me/AlKatebAcademyforTraining2023>

@جميع حقوق النشر محفوظة لـ

دار أحاديمة الكاتب للنشر الإلكتروني

٠١١١٣٣٥٧٤٧٣

