

میری عمر

آنٹنٹیکل

من الظلام إلى الملائكة
يحيى الورداني

منحة
أمة الطاد

أنتسلك من
الظلام إلى الهداية

چنى الوردانى

أحبة الضاد

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

تصنيف العمل: قصة قصيرة

المؤلف |ة: جني الورداني

تصميم الغلاف: ميري عماد

الاخراج الفني: آية سحير

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

عج
أحبة الضاد

سلمى جمال

الإهداء:

إلى جميع قُرَّائي الأَعِزَّاء، إلى كُلِّ من كان له
الفضْل عليَّ يومًا، إلى نفسي العزيزة، أَجْبُكِ
أولًا وأخيرًا، مَضَيْتُ إلى ذاك المَجَّال ثقةً بكوني
رائعة في عيون نفسي أولًا، وفي عيون أحبائي
ثانيًا.

قراءة مُمتعة.

وداعًا.

المقدمة:

عندما تكون خائفًا من التعبير عما يدورُ بِذهنك
عندما تكون خائفًا من البشر.

هذا التشبيهُ الأمثلُ لِكُل مريض نفسي، خاصةً
في هذا المجتمع الممتلئ بالحمقى، إن كنت
مريضًا نفسيًا؛ فسلامًا عليك يا عزيزي أصبحت
أنت المذنب في عالمنا.

صرخة عالية انطلقت من شفيتها جعلت الجميع
يهرول هنا وهناك ، الأجواء غير مُبشرة، مطر
رعد ، برق ، كُل هذا في الساعة الثالثة صباحًا
سُكان العقار اجتمعوا ، ليجدوا "أنوين" مُغشى
عليها ، بل ويبدو أن هناك بعض الجروح في
وجهها.

-أنوين!

اليوم الثالث عشر من شهر أكتوبر في العام
الثاني والعشرون بعد الألفين ، الساعة الخامسة
صباحًا.

« عزيزي ، الحياة مليئة بالتوتر، الهرب منه
قد يكون مُستحيلًا، إلا في حالة واحدة
الموت!!»

في تلك الليلة الماطرة ، الأجواء مُظلمة ، تعيش
بمفردها ، إذا لن يستطيع أحد منعها مما يدور

بذهنها، حيث قررت التخاص من التوتر ، بل من الحياة بأكملها.

في تلك الليلة لم يكن هناك صوت يُسمع سوى الرعد ، ولكن حدثت الضجة الكبرى عندما أُلقت إحدى سُكان العقار بنفسها.

تم نقلها إلى المشفى القريب بواسطة إحدى سيارات الإسعاف ، وبالطبع لم يخلو الأمر من تدخل الشرطة.

حيثُ بعد ساعات عدة ، تجلس في المشفى بعدما تم إفاقتها ، لا تبكي، ولا تضرخ، فقط تُطلق تهديدات قوية بين الحين والآخر.

وجدت الضابط "أيلاريون ماثيو" يجلس أمامها، ويفحص تعبيراتها، تحدث مُوجهًا حديثه إلى من بالغرفة قائلاً :

-إذا أنتم لا تعلمون من ألقى بها من أعلى!؟

رد أحد السُكان "جوفاني جاستن" قائلاً :

-هي من أَلقت بنفسها، في وقتٍ متأخرٍ من الليل
كهذا ، لن يستطيع أحد الدلوف إلى الطابق
الخاص بـ أنوين.

-أنتِ من أَلقيتِ بنفسك، إذا كُنْتِ تريدين الإنتحار
حسنًا، اخرجوا جميعًا.

لم يستطيع أحد الاعتراض أو رفض ما قاله
الضابط ، فخرجوا جميعًا تاركين الغرفة.

وَجِه الضابط "أيلاريون ماثيو" حديثه تلك
المرّة إلى "أنوين" قائلاً :

-لماذا كُنْتِ تريدين الأنتحار، أعلم أن الإناث
ضِعاف للغاية، ولكن ما السبب الَّذِي دَفَعَكِ
لهذا؟!!

لم تستطيع الإنكار، لذلك ردت بإبتسامة :

-نعم ، كُنْتِ أريد الإنتحار.

-أنا واثقٌ من أنه سيكون سببًا تافهًا للغاية
وحتّمًا ستُخبريني به ، وإلا سيتم تحويلك إلى
المُحاكمة.

-تُريد معرفة السبب أليس كذلك؟! إذا أعاني من
أمراض نفسية مُختلفة ، يئسْتُ من الحياة
بسبب كثرة ما تعرضتُ له ، لذلك قررتُ
التخلص من كل هذا.

قابل حديثها بإبتسامة هادئة، وأستعد للرحيل
قائلًا :

-لم ينتهي الحديث بعد ، ولنا لقاء آخر ، قريب
جدًا، وأستعدي للذهاب لطبيب نفسي .

« عزيزي ، أنا حزينة للغاية... أبكي بشدة وكان
العالم إتفق على هزيمتي، لم أجد من ينصرني
وكُلما تذكرت أنني كبرت بمفردي كالظل الذي
يتمدد على الحائط، يزداد حزني.»

خرج الضابط من الغرفة ووقف قليلاً بصمت لم
يكتمل حيث سأته صديقة "أنوين" قائلة :

-ماذا هناك؟!

-لا تقلقي ، عليكم فقط البقاء بجوار الفراش
حتى لا يتكرر الأمر ثانيةً، أما أنا سأحضر بعد
يومين لإخباركم بالحل.

لم يمر الكثير بعد هذا اليوم، فقط بعد يومين
وتحديداً بعدما أصبحت "أنوين" بحالٍ أفضل، لا
تستطيع تحمّل الأعراض التي تظهر عليها
بإستمرار، قررت عدم الذهاب للطبيب النفسي
كما قال الضابط "أيلاريون" لها.

وجدته يقترب من فراشها، وبالفعل جذب أحد
المقاعد وجلس بجوار السرير قائلاً :

-أهلاً أنسة "أنوين"، أتمنى أن تكوني بصحة
جيدة.

- أنا بخير، فقط أريد الخروج من ذلك المشفى والعودة إلى منزلي.

- لتلقي بنفسك مرة أخرى، أليس كذلك؟!!

توترت قليلاً، لكنها لم تُبدي ذلك في نبرتها التي تجلت فيها الشجاعة وهي تقول :

-سيدي، أخطأت مرة وأُعترف بهذا، بل وأُعترف ايضاً بتهوري في تلك اللحظة، لكنها كانت لحظة غضب وبالطبع لن تتكرر.

-لا يوجد سوانا في الغرفة "أنوين"، يُستحسن لك إظهار الحقيقة كاملة ، لماذا كُنْتِ تريدين الإنتحار، ولماذا أنتِ بعيدة عن عائلتك وأهلك لماذا تعيشين بمفردك؟!!

-إن قلت لك ستُساعدني؟!!

تتهد "أيلاريون" من تلك المناقشة الطويلة قال بهدوءه المعتاد :

-بالطبع سأساعدك ، الآن أعطيني إجابة صريحة عن سبب وجودك بمفردك.

-سببوا لي العديد من الأمراض النفسية والمُعترف بها علميًا ، لم أكن الشخص المُفضل لأحد، كرهت نفس والحياة، وأول أمس حاولت التخلص من كل هذا ولكن لم أفجح.

-إذا أنتِ مريضة نفسية؟!!

تقصات ملامحها، ودافعت عن نفسها بهجوم قاتلة :

-أنا لست كذلك، فقط أعاني من بعض المشكلات، ولكن أنا لست مريضة نفسية.

-لماذا تحاولي الهروب من الواقع، أنتِ مريضة نفسية ويجب عليكِ تقبل ذلك ، وأيضًا يجب عليكِ الذهاب إلى مُعالج مُتخصص.

تحولت نظراتها إلى الضيق حيث قالت :

-لا أريد الذهاب إلى طبيب نفسي، أخشى نظرة المجتمع لي كأنني فقدت عقلها فذهبت لـ طبيب نفسي.

-بالطبع تلك العادات والتقاليد خاطئة، أنت لست مجنونة أو فاقدة عقلك، أنت مريضة نفسية فقط، رجاءً لا أريد التحدث كثيرًا، غدًا ستذهبن إلى الطبيب النفسي برفقة صديقتك "فكتوريا" أنت مجبرة على ذلك، وإلا سيكون للشرطة رأي آخر.

تعلم أن كلماته صحيحة، وأنها بحاجة إلى طبيب نفسي، لذلك قررت التخلص من تلك الوسواس التي تلحق بها، وأخيرًا الذهاب إلى نفسي مُعالج مُتخصص.

كانت تظن أن الوقت سيمر كالدهر ولكن حدث نقيض ذلك ، الوقت مَرَّ بسرعة شديدة، مَرَّ مثلما تمر اللحظات السعيدة.

هي الآن في غرفة المُعالج النفسي، تُصاحبها صديقتها "فكتوريا"، قاربت على النصف ساعة وهي تجلس بصمت تام، صمت لم يدم طويلاً بسبب سؤال تلك الطبيبة حيث قالت :

- أهلاً "أنوين" أنرتِ، كيف حالك؟!!

- لا أريد التحدث أو توجيه كلماتي لأحد، حتى أنتِ ، رجاءً أتركيني وشأني.

تعرفت سريعاً على حالتها وما تمر به فقالت بهدوء مُصطحبة الجدية :

- تلك أعراض نوبة حادة من نوبات الإكتئاب هل تستطيعي إخباري بالأعراض العضوية والنفسية التي تراودك؟!!

- أعاني من الإستفراغ طوال الوقت ، دون سبب أو مرض عضوي ، دائماً أشعرُ بارتجاف مما يزعجني كثيراً، أما عن الأعراض النفسية

فأشعرُ بالحزن الشديد، دائماً، أشعر بأنني أريد
أن أبكي ولكن لا أستطيع أحياناً.

اخرجت ورقة وقلم لتدوين بعض الكلمات، ثم
توجهت بنظرها إلى "أنوين"، وقالت بابتسامة:

أنتِ تُعاني من ثلاثة أمراض نفسية، اضطراب
القلق، والإكتئاب، وأيضاً كرب ما بعد الصدمة.

-أنا بخير ، أحياناً أشعر بالحزن ولكن بالطبع
هذا لا يعني أنني مريضة بالإكتئاب ، بالطبع
القليل من التوتر لا يعني أنني مريضة
باضطراب القلق أو كرب ما بعد الصدمة.

-الحزن ما هو إلا شعور طبيعي يتعرض له
جميع البشر ، أما الإكتئاب مرض نفسي وقد
يؤدي إلى الإصابة بأمراض عضوية مختلفة.

أنقبض حاجبيها لتختفي المسافة بينهما، حيث
قالت بإستفهام :

-هل تستطيعي التوضيح!؟

-بالطبع ، عزيزتي "أنوين" ، هناك فخ يقع به الكثيرون ، ألا وهو إن كنت حزين فإنك تعاني من إكتئاب ، وإن كنت قلقًا فإنك تعاني من اضطراب، وإن كنت تخجل قليلاً في بعض الأماكن العامة أنت تُعاني من رهاب إجتماعي وغير ذلك الكثير ، عزيزتي "أنوين" ، أنتِ لستِ شخصًا قلقًا، إنما أنتِ مريضة بالقلق.

تتهدد بقوة ثم أرادت البوح عن ما يدور بذهنها فقالت بتوتر :

-وإن كنت لا أملك الإيمان لتلك الرحلة الطويلة، ماذا أفعل!؟

-طلبك للعلاج النفسي أحد أشكال الإيمان الإيمان بأن الله هو السبب الأساسي في تلك المحنة وأنه يريد لك الأفضل دائمًا.

أشرق وجهها قليلاً، وقررت أن تتغلب على
مُشكلاتها ومخاوفها، قررت ترك الأمور تجري
كما خطط لها ، طرحت سؤالاً أخيراً قائلة:

-ما اسمك؟!

-معكِ الطبيبة النفسية " فيدرا فاليريو " .

إستعدت للرحيل بعدما عرفت مواعيد الجلسات
القادمة، بعدما خرجت من الغرفة وجدت
"فكتوريا" تجلس بمفردها وتعبث بهاتفها
فأردفت قائلة:

-فكتوريا!!

-صديقتي " أنوين " ، هل أنت بخير، ولماذا
تأخرت هكذا؟!

أردفت وهي تسير، حيث قالت بحزن:

-لست بخير "فكتوريا"، أصابت بالإكتئاب
وإضطراب القلق وأيضاً كرت ما بعد الصدمة.

منحتها "فكتوريا" ابتسامة عذبة، وربتت على
كتفها قائلة :

-لا تقلقي، ستُصبحين بخير قريبًا يا "أنوين"
وستتعافي أيضًا من كل هذا.

-الطبيبة فيدرا المُتخصصة في مثل تلك الحالات
قالت أنه لا مفر، وأن رحلة العلاج النفسي
طويلة، ستكون بالطبع طويلة للغاية.

-لا تقلقي صديقتي.

« عزيزي، ليس من الضروري مُطلقًا أن تمتلك
صوتًا عذبًا متميز لـ تُغني، ولا يهم أن تمتلك
ملامح جميلة رائعة لـ تلتقط الصور التي تحبها
إن كُنت يا عزيزي تريد فعل شيئًا ما أفعله دون
تخطيط مُسبق ، أفعله حتى لو أعترض البشر
جميعًا عليه، الأهم أن تكن راضيًا عن نفسك
سعيدًا بحياتك»

مرّ على هذا اليوم سبعة عشر يومًا ، لم تكن "أنوين" وحدها أبدًا، حاولت أيضًا التعايش مع حقيقة مرضها وتحاول الإنتظام على الأدوية لا تتكرر إستمرار خوفها من المجتمع ، بالطبع هي مازالت خائفة، ولكن على الأقل حاولت التعايش.

أمس، قررت أن تمضيه بسعادة، تمضيه وحدها على الشاطئ، لـ تلتقط بعض الصور الجميلة أو تبتاع شيئًا مفضل لها، قررت فقط أن تعيش لنفسها وبنفسها.

أما اليوم، فـ هي مضطربة، القلق يصطحبها من تلك الزيارة، زيارة الطبيبة "فيدرا".

تجلس على نفس المقعد، وفي نفس المكان التي جلست فيه سابقا، تظاهرت بالقوة ورفضت أن تأتي معها "فكتوريا"، هي المُخطئة كالمعتاد

ولكن لم تجلد ذاتها أو تُحمِلها المسؤولية، فقط
تحملت عواقب قرارها... للمرة الأولى.

قطعت الطبيبة "فيدرا" سِرب الأفكار الذي
يتدفق بداخل رأسها، وبدأت الحديث قائلة :

-كيف حالك اليوم "أنوين"، أتمنى أن تكوني
بأفضل حال.

-لستُ بأفضل حال سيده "فيدرا"، أشعر ببوادر
الإكتئاب، وحاولت التغلب على ذلك ليلة أمس
حينما أسعدتُ نفسي قدر المُستطاع.

منحتها الطبيبة "فيدرا" إبتسامة قائلة :

-عِشتِ وبُورِكتِ جهودكِ ، الطبيبة فيدرا فاليريو
فخورة بكِ.

-شُكرًا لكِ، ولكن لماذا أشعر ببوادر الإنسحاب
من الممنوعات ، وبوادر الإكتئاب تُصاحب ذلك
الشعور.

-عزيزتي "أنوين"، تلك الطبيعة والتي يُفترض أن تمرّ بها في فترة التعافي ، الشعور بالإنسحاب من الممنوعات علمياً هو الشعور المقابل، وبداية من الغد، سيصطحب هذا الخمول التام.

ظهرت بوادر القلق على وجهها وتجلّى ذلك في صوتها حينما قالت :

-لماذا؟! وما التفسير العلمي لتلك الأعراض؟!!

-جميع المرضى النفسيين تمر عليهم تلك الأعراض بنسب متفاوتة ، وخاصةً في المرحلة المادية، تفاعلات الأدوية داخل جسم الإنسان هي السبب الأساسي.

-طبيبة "فيدرا" هل رحلة العلاج النفسي طويلة للغاية حقاً؟!!

أجابتها الطبيبة ببعض الجدية قائلة :

- "أنوين" أنتِ تمتلكين إرادة، ليست قوية ولكن وجودها وإن كانت ضعيفة أفضل من أن تصبح معدمة ، هل يُمكنكِ التحدث عن عائلتك وكيف كانوا السبب في حالتك تلك؟!!

- بالطبع ، لم أشعر بالأمان يوماً من قبلهم، من المفترض أن يكونوا المصدر الأول للأمان دائماً كنت أشعر بالنقص بسبب المقارنة المتكررة وأيضاً والداي يُعانوا من عدم نضج عاطفي تسبب ذلك في افتعال الكوارث ف أصبحت أفضل أن أبقى بمفردي.

-وماذا عن إخوتك؟!!

لمعت عيناها بالعبارات حيثُ قالت :

-ليس لديّ إخوة ، كنت وحيدة منذ الصغر.

-تُحبين "فكتوريا" بشدة أليس كذلك؟!!

تلك المرة تحدث بإبتسامة مُختلفة وعيناها
مُشتمة هنا وهناك حيثُ قالت :

-نعم أحب "فكتوريا"، نحن أصدقاء منذ الصغر
هي فقط من كانت تهتم بكل ما أحب.

تخلت تلك المرة عن دورها كطبيبة، ربتت
"فيدرا" على كتفها بحنو قائلة :

-عزيزتي، لم يخلق الله أبوين ليكرها أبنائهم،
هناك مُشكلات يقع بها الوالدين أحياناً في
التربية، فتُصبح النتيجة أن يُصاب الابن بـ
مرض نفسي أو ما شابه.

-أعرف هذا تماماً، ولكن ماذا عن كُره الابن
لوالديه؟!!

رَدت بسلاسة مصحوبة بجدية قائلة:

-المعنى من كُرهك لهما، أن ليس هناك فرصة
تُعطيها لهما، أما عنك "أنوين" فلن تسمح
لنفسك بذلك.

انتقلت من نقطة إلى أخرى مما جعل الطبيعة
 "فيدرا" تبسم بمكر، بينما "أنوين" تغاضت
 عن تلك الإبتسامة وتساءلت قائلة :

-هل يُمكنني الرحيل الآن؟!!

-بالطبع عزيزتي ، الجلسة القادمة ستكون بعد
 شهر من الآن، أتمنى أن أراك بحال أفضل.

« عزيزي، كلما زاد نُضج المرءِ ووعْيُه ، وكثُر
 حِلْمُه وعِلْمُه ، أنطفأت فيه رغبة الجِدال شيئًا
 فشيئًا، حتى يُصبح بعيدًا عن المُلاسنة
 والمُماثلة ، ويقترب تمام القُرب من التجاهل
 والتغافل، ليقن أن وقته أعلى من أن يُضيعه
 في جدال بغير طائل، ومزاجه أولى من أن
 يُكدره للإنتصار في موقف عابر.»

مرّ أسبوعان على لقائي الأخير بالطبيبة
 "فيدرا"، اشعر دائمًا بالخمول والكسل وكان
 عظامي كُسرت، لستُ بأفصل حال، ولكنني

أصبحتُ أفضل مُقارنةً بالبداية والتي كانت منذ شهر تقريبًا.

قررتُ إخراج بعض المشاعر السلبية اليوم في مُشاهدة شيئًا أحبه، قررتُ إسعادُ نفسي للمرة الثانية، أحضرت بعض التسالي وجلستُ أمام التلفاز، ولكن قطع خلوتي ذاك المجهول الذي يطرق الباب.

طق

طق

طق

هُناك من يطرق بمفضلٍ إصبعه السبابة وكأنه يعلم انها تبغض ذلك كثيرًا.

أتجهت لفتح الباب، رأيت والدتها ووالدتها عائلتها أمام منزلها وهي الآن بمفردها تخشاهم وبشدة ولكن قررت التغلب على مخاوفها للمرة فرحبت بهم.

جلست بصمت تُتابع التلقاز حتى قرر والدها
قطع خلوتها للمرة الثانية، ف أردف قائلاً:

-أهلاً بعزيزتي التي فقدت عقلها ، أقيتِ بنفسك
من الشُرفة فقررت الشرطة إرغامك على
الذهاب إلى طبيبة نفسية، أليس كذلك؟!!

-لا، ليس كذلك، رجاءً اجلسوا بهدوء حتى
استطيع إجراء ما أحب، ستمنعني عن ذلك أيضاً
يا أبي؟!!

احتدت نبرته قليلاً، وتحدث قائلاً :

-لن اترك ابنتي الوحيدة تعيش بمفردها ثانيةً لن
أضحى بك للمرة الثانية.

-عندما أقيتُ بنفسي كان عمداً، كنت اريد
التخلص من تلك الحياة، ولكن تلك لحظة تهور
وبالطبع لن تتكرر مُجدداً ، رجاءً اتركني
بمفردي، أستطيع أنا اكون بخير حينما أكون
وحدتي.

تأففت والدتها بضيق تجلى على نبرتها وهي
تقول :

-أنت لست بمفردك، فكتوريا معك، إذا لا
تحاولي إقناعنا بكونك وحيدة.

-بالفعل أنا وحيدة وبمفردتي تمامًا، فكتوريا
صديقتي فقط، ليست والدتي أو حتى هناك صلة
تجمعنا إلا أننا اصدقاء ، أنا لا امتلاك سوى
صديقة، صديقة واحدة فقط وهي "فكتوريا".

تسأل والدها بضيق هو الآخر قائلاً :

-لماذا تغيرت هكذا؟!!

-أنا لم اتغير، فقط أبتعدت عن كل من لا يعرف
قيمتي ، ليس صمت رضا، وليس صمت عتاب،
نوع آخر من أنواع الصمت، وهو أن لكم حياتكم
ولي حياتي.

-هذا تأثير الجنون أليس كذلك؟!!

-أنوين، أنتِ بالفعل فقدتِ عقلكِ عزيزتي.

لم تستطيع التماسك أكثر من ذلك، وأيضًا لا تريد أن تتعرض للأذى مرة أخرى، فقالت :
-لن أذهب معكم أبدًا.

كثرت المناقشات بينهم، وانتهت بالغضب الذي أحتل "أنوين"، وعرضت نفسها للخطأ، لم تكن تريد أبدًا فعل هذا، ولكنها كانت كالمغيبة تمامًا.

« عُدْتُ لِعِصْبِيَّتِي الْمُفْرِطَةِ، وَنُومِي الْمُتَقَطِّعِ
عُدْتُ لِمَا كُنْتُ أَهْرَبُ مِنْهُ مِنْذُ فِتْرَةٍ كَبِيرَةٍ، كُنْتُ
أُظَنُّ أَنَّهَا إِسْتِرَاحَةٌ مُحَارِبٍ وَلَكِنْ مِنَ الْوَاضِحِ
أَنَّ الْمُحَارِبَ أَلْقَى سَيْفَهُ أَرْضًا وَفَرَّ صَرِيحًا. »

أنتابتي حالة من الغضب في الأيام الماضية
عدت كما كنت من قبل، لدي وعي بالصحة
النفسية ولكن بطريقة غير مباشرة، تأثرت
أشعر بالعجز لكوني مريضة نفسية، جميع

الناس يستطيعون ممارسة حياتهم بصورة طبيعية إلا أنا.

الأيام تمر كمرور الكرام، بسرعة الرياح، كانت تظن أنها ستتعاوى بسهولة، وفي أيام معدودة ولكن حدث نقيض ذلك.

الخمول يسيطر عليها وبشدة، حتى أنها تنام طوال اليوم.

الآن، هي في غرفة المُعالجة النفسية، قررت التخلص من التوتر الزائد، والتفكير المستمر وتحديداً قررت الذهاب للطبيبة "فيدرا" قبل الميعاد المُحدد.

لم تعطيها الفرصة لـ تتحدث إطلاقاً، بدأت الحديث قائلة :

-لا أريد إستكمال تلك الزيجة، أنا لا اعاني من مرض عضوي، مجرد مرض نفسي، استطيع مُساعدة نفسي دون الحاجة إليك.

-حقًا؟! إن كنت تعاني من كسر في مفصلك
 وذهبت إلى الطبيب وشخص آخر يعاني من
 مرض خطير، سيقول لك الطبيب لن أعالجك!؟!

صممت "أنوين"، تعلم تمام العلم أن كلامها
 صحيح فقالت الطبيبة "فيدرا":

-المرض النفسي له نفس أهمية المرض
 العضوي، أين التعارض في أنك تساعدي
 نفسك، وتُصلي وتُمارسي رياضة وتفعلي كل
 هذا في وقتٍ واحد؟!!

-ماذا يُمكنني أن أفعل لمساعدة نفسي؟!!

-تكوين علاقات صحية مع أفراد داعمة الإختلاط
 بيانات جديدة، أرى أنك لا تتحدثِ سوى مع
 "فكتوريا"، أحد سُكان العقار يُتابع معي حالتك
 بين الحين والآخر.

-السيد "جوفاني جاستن" أليس كذلك؟!!

أخرجت تهيدة وهي تتحدث مُبتسمة:

-نعم-

-أنوين لدي علاج معنوي مُناسب لكِ.

-ماهو؟!-

-الكتابة، الطبيب النفسي الأمريكي "بيكر" منذ
عشرون عامًا قال أن التدوين يُساعد على
تخفيف الضغط النفسي على المرضى النفسيين.

-منذ فترة كنت أحاول بناء الكتابة كعادة جديدة
ولكن عندما مرضتُ توقفت عن ذلك.

« الإكتئاب يا عزيزي هو أسوء مرض على
الإطلاق، من أهم الأعراض السلبية التي تؤثر
على المريض عدم الشعور بالسعادة مُطلقًا»

اليوم، مرّ ستون يومًا على تلك الحادثة السيئة
أصبحتُ قادرة على ممارسة حياتي الطبيعية
أصبحت على مايرام بعض الشيء ، بالرغم من

كوني مازلت حزينة، لذلك قررت إيقاف العلاج النفسي، وإنهاء تلك الزيجة.

الشعور بالخوف يُحاصرني، الخوف من اللاشيء ومن كل شيء، ذاك الشعور السيء للغاية، ماذا لو أنهيت حياتي، سأتخلص من كل هذا.

عشرة أيام مرت كمرور الدهر، الأفكار الإنتحارية تُراودها، تريد تخلص نفسها من ذلك العذاب، ولكن مهلاً، بعد غد هو يوم عيد ميلادها السابع والعشرون، قررت الإحتفال به ليس لكونها سعيدة، ولكن لإعتقادها أن هذه المرة الأخيرة التي ستحتفل بها بعيد ميلادها.

بدأت دوامة جديدة من الرعب والخوف والقلق ظهرت الكثير من الأعراض السلبية لـ إنقطاعي عن الأدوية، دائماً أشعر بكراهية الذات والندم والحزن، أبكي بلا سبب، بدأت التعامل مع

أقرب الناس إليّ كـ الأخصام، علاقتي بصديقتي الوحيدة "فكتوريا" أصبحت سيئة للغاية ، الآن يمكنني أن أصرح بأنني وحيدة بالفعل.

اسمتر إنقطاعي لفترة ليست قصيرة، ثلاثة اشهر، لا أذهب للطبيبة "فيدرا"، والضابط "أيلاريون" يُحاول الوصول إليّ، بعدما أخبرته "فكتوريا" بإنقطاعي، فقدت وزني، ملامحي أصبحت باهتة، حزينة، غير جذابة، الحُزن يكسوها.

لم أشتاق إلى شيئاً، أصبحت فقط أنام، واتناول الطعام أحياناً، ولكن مالا يعرفه أحد غيري أنني بالفعل مُنظمة على الأدوية، فقط لا أريد التحدث مع احد حتى الطبيبة "فيدرا"، أريد أن أكون بمفردي للغاية، ولكن اليوم تحديداً، قررتُ الذهاب إليها.

الأدوية كان لها تأثير كبير عليها، بعدما أستمرت عليها أصبحت بخير، هي فقط تحتاج إلى العلاج المعنوي الآن، أنتهى دور العلاج النفسي في تلك الخطة، ليس بشكل كامل ولكن أصبحت على ما يُرام.

كان ذلك حديث الطبيبة "فيدرا" عن حالتها، لا تستطيع الإن وَصَف كم هي سعيدة، تشعر بالفخر، هي تعلم أن رحلتها لم تنتهي بعد، وأن ذاك الإضطراب إضطراب دائم، سينتهي بموتها فقط، ولكن "أنوين" قررت الإستمتاع بحياتها قررت التخلص من القيود التي صنعها لها المُجتمع، كما أصبحت الكتابة عادة لديها، لا يمر يوماً إلا وتدون به ملاحظاتها.

"تغير تفكيري تماماً بعد تلك الرحلة الطويلة يصعب على تدوين ذلك، ولكن سأشارك تجربتي، لأنني أعلم أن هناك من يعترف

بمرضه ولكن لا يتابع مع مُعالج مُتخصص
ولكن تلك الرحلة كان لها الفضل في بناء
"أنوين" جديدة، بعيدة عن المُجتمع وأفكاره
المغلوطة، تعلمت أن حُب الذات ليس أنانية وأن
الوقت التي تمنحه لـ نفسك ليس إضاعة وقت.

إن لم تحب نفسك وتعني بها، ستتحول روحك
إلى أشلاء صغيرة "

" عزيزي، لا تستطيع فصل بيئتك عن حالتك
المزاجية، تعرضك لأحداث مأسوية وسلبية
مُتتالية تجعلك للأسف مُعرض للإصابة
بالإكتئاب وبالتالي تُصبح متشائم، وتفقد الشغف
في كل شيء، العلاج النفسي ماهو إلا عرض
نفسك لأحداث إيجابية باستمرار، وبالتالي
تُبرمج عقلك بشكل تلقائي، على الأمل والتفاؤل
والأمتان لكل ماهو جميل في حياتك "

تمت بحمد الله.