



ملاطخ بالايبض

هناك أمل !

BUY
KHADIDJA BENELKADI

مقدمة

أريد اخبارك بأني أفهمك و أفهمُ ما يجري
بداخلك و أشعر بذلك الألم و النار التي تعجز
عن إطفائها لكن أعلم ان الجرح هذا سيُصبح
قوتك غدا , و كما أقول دائما هناك أمل

لأعرفكم بنفسى أولاً ، أنا هي ذلك الشخص الذي كان و
لطالما كان شخصاً نكرة لا تلمحه الأنظار و إن لمحتة كانت
نظرات اشمئزاز ، سخرية ، احتقار و شفقة . الكل يعلم اني
مريض نفسى على حسب ما قاله الطبيب سابقا لكن لا
يعلمون اني محارب صامد يتألم يضعف ثم يقوى و كل
أيامه محاربة ، ظلام ، افكار ، خربشات من المشاعر .

صراحة كنت شخصاً عادي يتعرض
لمشاكل لخيبات و جروح لكن يظن
أنها ستمر و لن تُبقي أثراً كبيرة
سوى بعض حالات الاكتئاب المارة
لكن هذا كله كذب الجروح تبقى و
الأفكار تترسخ أكثر حتى و إن سُفيت
الجروح يبقى مظهرها بارزاً .

ان كنتم تتسألون عن أموري سأقول بخير أو أكتفي
بالصمت و أكتم ذلك الألم ليصبح وحشا بداخلي يلتهم
براءة و ربيع روي , إني أتلاشى و أنهار هناك ضجيج و صراخ
وو عراك و كلام كثير بداخلي يُسبب لي الصداع أمسك
رأسي و أقفل أذاني لعله يتوقف , لكن دون جدوى لا
ينفع , هل أصرخ ليصمت و يهدئ لا لن أفعل حاولت من
قبل و لكن صوتي يختفي للحظة فأعجز عن ذلك , ربما
البكاء يريح لكنه يؤلم أخشى أن أبكي و لن أتوقف
سيرهقني ذلك و بالأحرى ليس لي طاقة لفعل أي شيء
سوى تأمل الجدران السوداء تلك أو أن أسهوا بين غيوم
السماء المظلمة ليلاً و أضيع في دوامة الأفكار تلك هذه
حالي

لقد فقدت نفسي جزاءهم
خداع، مكر، أقنعة، طعنوني
و دمروني كلماتهم،
وعودهم، كذبهم ذهابهم،
تنمرهم حتى ذلك المار لم
يرحمني كم أصبحت غبية
كيف أنتظر رحمة من بشر و
الله هو الرحيم.

أنا شخص مثلكم حقا كنت نُطفة
فأصُبحت بشراً حتى اني كنت فتاة
جميلة تضحك دائما أتعلمون كان لدي
أرنبه بيضاء صغيرة كنت احبها جدا لأنها
لطيفة , كانت طفولتي وردية إلا أن بدأت
بفهم ما يجري حولي من مشاكل و أسرار
و أصبحت أدرك قساوة الكلمات بدأت
بالتألم لم اعد أبكي لأنني أريد قطعة
الحلوة تلك بل كان همي أكبر مقارنة
بعمري و هل الحياة تحترم أعمارنا؟ لا
طبعاً .

و قد إنتهي الأمر بي كشخص فاشل
وحيد مظلّم يقضي أغلب ساعات يومه
في النوم أو محاولة إسكات أفكاره أو
بالتذمر من حياته و إستحقار ذاته نعم
شخص وحيد صديقه نفسه أكلم نفسي
لساعات دون ملل أخرج ما بداخلي حتى
و إن لم يُفرغ . يرونني من بعيد
فيقولون مجنون لكن لا يعلمون لذة
ذلك الحوار يرونه جنون و أنا أدعوه
أناقة في الحديث شخصا مهما حدثته
لن يقاطعني و يقول ستمر لا تقلقي
لأنني أكره الكذب و الدراما و الحب
الكاذب الذي يحدث في الخارج لذى
أفضل البقاء مع نفسي و سطر تلك
الجدران الأربع

فقدت كل مشاعري سوى الغضب و
العصبية و أضن أن دموعي ستجف
يوما ما لأنني اليوم لم يعد بصري
كالبارحة ربما من شدة الألم و تلك
الدموع التي كلما سقطت مسحتها .
أصبحت أعيش مرحلة الشيخوخة
كشيخ مريض و وحيد ينتظر ملك
الموت ليرفع روحه البائسة فربما
يتخلص من العبئ الذي لطالما
حمله في تلك السنوات .

أعتذر من نفسي التي تحملت ذلك الألم أعتذر لشعري
الذي كان ضحية نوباتي العصبية سامحيني يا عيناى
أشعر بذلك الألم لكن قلبي يتألم أكثر صدقيني .
أشعر في بعض المرات أنني خطأ أو بقعة سوداء
لطخت ذلك الفستان الابيض الجميل لا فائدة من
وجودي لا هدف , لا طموح سوى أفكار سوداء . قررت
مراراً و تكراراً توديع العالم هذا لكن دائماً ما يأتي
صوت بداخلي يقول " إهدئي و تراجعى قبل أن
ينهار ذلك الجسر و يفوت الأوان , هناك أمل " فأعود
لمحو تلك الفكرة من رأسي و أجلس بين ذلك الظلام
أنتظر نورا يُنير لي الطريق لأخرج لأنى حقاً سئمت من
هذا الوضع لا أريد بعد الآن أن أكون عبارة عن شخص
تلقى عليه نظرات الشفقة أو شخص يعاملونه
كشخص مجنون فاقد لوعيه يظنون أنه لا يعلم ما
الذي يجري حوله

اتخذت قرارا و هو أن أتعالج و لم يكن
هذا القرار سهلا علي بل كان نتيجةً
لتفكيرٍ دام طويلا بالنظر أن لدي فوبيا
المستشفيات و الحقن لا يمكنني تخيل
نفسي أمشي في رواق أبيض و أحقن
بمئات الجرعات يوميا ، لكن هذا ما
حدثت تحديث نفسي للتعالج حزمت
أمتعتي و أُنعت نفسي بالرغم أنه
ليس لدي أمل في أن أصبح شخصا عادي
كما كنت .

ها أنا الآن في غرفة بيضاء مستلقية على
ذلك السرير أكتب على هذه المذكرة
البائسة , إنني أسمع صوت ضحكات في
الأسفل يا ترى هل سأضحك مثلهم في يوم
ما هل حقاً العلاج ينفع؟ نسيت إخباركم قابلت
الطبيب منذ قليل قال لي بعض الكلمات
مثل : أن الحياة جميلة , أن الحياة لعبة و
يجب احترام قوانينها قال ان الأمل هو
الحياة كوني على ثقة أنك بعد فترة
ستخلصين من الأفكار تلك و تنطفئ النار
التي بداخلك و تهدئ العاصفة . لم أقتنع
كثيراً لكلامه لكن لنجرب صراحةً أريد أن أكون
سعيدة و أطلع على الحياة لكن الأفكار
تشتت ذهني و تفتح الجروح القديمة , أشعر
الآن بدوار و لا أشعر بجسدي لا تعلقوا ليست
النهاية إنه المنوم الذي أعطوني إياه .

أكملتُ باقي أيامي بنفس الطريقة كل
يوم جرعة منوم و الكثير من الأدوية التي
لا أعرف الغرض منها , أشعر أنني أتحسن
قليلاً أصبحت أقدر على البوح عن ما
بداخلي لم تختفي الأفكار لكنها لم تعد
ملحاً يوضع على جروحي فيفتحها لأنها
ماضي . تعرفت في حديقة المشفى عن
أشخاص رآعين ظلمتهم الحياة لكن هذا
ما يميزهم يُحاربون أقوياء يريدون
الاستمرار و أنا أيضاً أريد إكمال الطريق .

أكملتُ باقي أيامي بنفس الطريقة كل
يوم جرعة منوم و الكثير من الأدوية التي
لا أعرف الغرض منها , أشعر أنني أتحسن
قليلاً أصبحت أقدر على البوح عن ما
بداخلي لم تختفي الأفكار لكنها لم تعد
ملحاً يوضع على جروحي فيفتحها لأنها
ماضي . تعرفت في حديقة المشفى عن
أشخاص رآعين ظلمتهم الحياة لكن هذا
ما يميزهم يُحاربون أقوياء يريدون
الاستمرار و أنا أيضاً أريد إكمال الطريق .

هناك تطور ملحوظ تحولت من فتاة
مخيفة ربما إن صح القول إلى فتاة
جميلة و تلك الابتسامة زادتني جمالا ,
تعودت على كل شخص هنا و أمتن لأنني
تعرفت عليهم كل واحد منهم كان
سبب هاته الابتسامة اليوم , للأسف و
ربما من الجيد الآن أنا أحزم أمتعتي بعد
شهور طوال للعودة للبيت

حددت أهدافاً في حياتي و طموحات
أعمل على تحقيقها . عادت الشمس
تطل من نافذتي بعد عاصفة مظلمة
و طويلة . و المفاجأة اني اليوم
طبيبة ناجحة في قسم الأمراض
النفسية و ها أنا ألبس معطف
أبيض من يقول ؟ من يعرف ما تُخبؤه
الحياة ...

مهـما كان الـليل فـظليـماً و
طويل سـتشرق شـمس الصـباح
و ذلك الجـرح سـيـصـبح و سـامـا و
رمزاً للـقوة فـقط إـبدأ بـتـغيـير
نفسك و لا تنسى هناك دائماً
أمل بعد كل ألم .

أحـبكم