

نقطة ضوء

© حَقُوقُ الطَّبْعِ مَحْفُوظَةٌ

اسم الكتاب: نقطة ضوء

تأليف: حنين مجدي

القطع: 21X14

تدقيق لغوي: رنا أبو الغيط

سنة النشر: 2025

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 10625 / 2025

الترقيم الدولي (ISBN): 6 - 632 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-632-6



9

789778

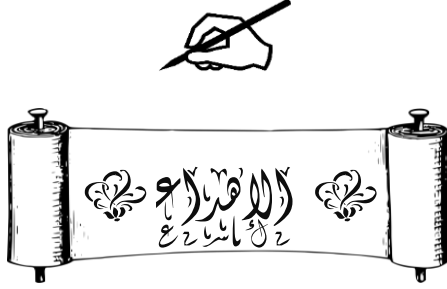
446326

نقطة ضوء

رواية

(عن التعافي والشفاء الذاتي)

حنين مجري



إلى كل من ظنّ أن الظلام هو النهاية.
إلى من جلس طويلاً على الأرض ولم يكن يعلم أن الوقوف ممكن
إلى كل القلوب التي خافت أن تحلم ثم تجرأت لتحلم من جديد.
"نقطة الضوء" ليست مجرد حكاية،
بل مرآة لكل من بحث يوماً في الظل عن بصيص ينقذه.
هذه الصفحة من النور... لك.



مُقَدِّمَةٌ

ليست كل الحكايات تبدأ من لحظة ولادة، أو من حبٍ عظيم.
 بعض الحكايات تبدأ من كسر، أو من صوت لم يُسمع، أو من
 عين لم تُرَ فيها الحياة.

هذه رواية عن ذلك المسار الخفي،
 الذي يسير فيه البعض بصمت، متعثرين بالحزن، ممسكين بأطراف
 الأمل كأنها خيوط من الدخان.

هي ليست عن النصر، ولا عن البطل الذي لا يُقهر،
 بل عن الإنسان الذي، برغم كل شيء... قرر أن يحاول مرة
 أخرى.

في طيّات الصفحات، قد ترى نفسك، أو من تحب.
 وقد تجد، كما وجد أريان، نقطة الضوء الخاصة بك.
 رواية باللغة العربية الفصحى واللغة العامية.

"في مدينة يكسوها الضباب وقلوب أثقلها الصمت، كان هناك فتى يبحث عن شيء لا يُرى..."

لم تكن رحلته للهروب بل كانت للعثور على نفسه وسط الظلام. كل خطوة خطاها كانت تُقربه من الضوء، حتى لو لم يكن يراه بعد.

في مدينة صغيرة يعيش "أريان" حياة مليئة بالجمال والبهجة. وهو في العاشرة من عمره ويمتلى قلبه بالسعادة والطمأنينة في كل لحظة، وعائلته التي تحيط به بحب ورعاية تشكل له العالم بأسره. والده الرجل الحكيم الذي لم يبخل يوماً بنصيحة، ودائماً ما يوجهه بأفكاره العميقة، وحكمه التي لا تعد ولا تحصى. كان أريان الابن المطيع الذي يعتز بتوجيهات والده، ويسعى لتطبيقها في حياته اليومية.

أما والدته، فهي بيضاء البشرة، نبيلة القلب، ذات روح نقية وطيبة. كانت تملأ البيت بالحب والدفع، وتزرع في أرجائه شعوراً دائماً بالأمان، وحضورها يكفي ليُجعل كل شيء حول أريان يبدو أفضل، وكلماتها الحانية تضيء أيامهم.

أصدقاءه الذين يتوافدون على بيته دائماً وكانوا يحبونه بصدق. كان لديهم الكثير ليقولوه عنه؛ فقد كان عقل أريان شاملاً وناضجاً ومظهره الجذاب يضيف إلى سحر شخصيته ودائماً.

هو محط إعجابهم في كل مناسبة ولديه القدرة على جعل الجميع يشعرون بالسعادة في صحبته.

كان أريان يعشق كرة القدم بشدة، ولم يكن يمر يوم دون أن يلعب مع أصدقائه في الشارع أو في الحديقة المجاورة. وكانت كرة القدم بالنسبة له أكثر من مجرد لعبة؛ كانت وسيلة للتعبير عن نفسه ولحظات من المتعة التي لا تشبه أي لحظات أخرى.

كل شيء في حياته، من عائلته إلى أصدقائه، يبدو مثاليًا. كان يشعر أن حياته هي لوحة رسمها القدر بعناية فائقة لا تشوبها شائبة. كل شيء في عالمه كان ينضح بالسعادة والهدوء، وكأن الحياة لن تتغير أبدًا.

كان "أريان" طفلًا مليئًا بالفضول والضحك، وكانت أيامه مليئة بالأنشطة البسيطة التي تلمس القلب، كالتهليق في الشوارع مع أصدقائه واللعب تحت أشعة الشمس الدافئة. الساعات والأيام تمر

سريعة، والسنين تمر كأنها ساعات. كانت الحياة في تلك الأيام سهلة، مليئة بالحب البسيط واللحظات السعيدة، تلك اللحظات الصغيرة التي شكلت شخصية أريان، ومنحته الأمل في الحياة، وجعلت منه شخصاً قادراً على مواجهة تحديات المستقبل حتى وإن كانت الحياة لا تسير دائماً كما نتمنى.

كانت أوقات الوجبات العائلية لحظات سحرية بالنسبة له، حين كان والده يروي القصص القديمة عن مغامراته في شبابه.

كانت كلمات والده تُشعل في قلبه شغفاً بالحياة وتجعله يحلم بمستقبل مليء بالمغامرات، وكان صوت ضحكاته والدته يملأ المنزل ويبعث في كل زاوية من زوايا البيت دفناً وحباً. وأعياد الميلاد

التي كانت تضيء حياة أريان كما تضيء النجوم السماء في ليلة صافية.

كانت تلك اللحظات من الفرح تترك أثراً عميقاً في قلبه، وكأنها وعودٌ بالسلام والحب في كل عام جديد. وفي تلك اللحظات الصغيرة حيث كانوا يتنزهون معاً، ويشعرون بأن العالم كله ملكهم.

في يومٍ من الأيام، كان "أريان" مع عائلته في رحلة للاحتفال بعيد ميلاده الخامس عشر. وكانت الضحكات تعلو داخل السيارة، والأجواء مليئة بالفرح والسرور كما هي عادة عائلته في مثل هذه المناسبات. وكان أريان جالساً في المقعد الخلفي يستمتع باللحظات السعيدة مع أحبائه. وفي لحظة لا تُنسى، تعلو فيها ضحكات والده العفوية، اندفعت السيارة بسرعة كبيرة، ولم يستطع والده السيطرة

عليها لتصطدم بسيارة اخري كبيرة. لحظات من الفرح، ولحظات من الصمت، ولحظات كأنها كابوس. العين تري فيه إلا أشباحاً من الناس تتحرك لإنقاذهم، وأجراس سيارات الانقاذ تعلو حولهم. لا تتحرك أجسادهم، ولا تبكي عيونهم، ولا تسمع صوتهم.

" وبعد ثلاثة أشهر من الحادث، استفاق "أريان ليجد نفسه وحيداً في عالمه، ولم يكن إخباره بما حدث بالشيء السهل، فالجميع يعلم حجم المأساة التي مر بها.

لقد فقد كل من كانوا معه، كانت صدمة أكبر من أن يتحملها قلبه الصغير، فقد كانت عائلته بالنسبة له أكثر من مجرد عائله يعيش معها؛ كانوا كل شيء في حياته.

في تلك اللحظة المظلمة، وقف "أريان" أمام مرآة الحياة، وشعر وكأن قلبه قد انهار بالكامل. لا شيء كان كما كان من قبل.

وعقله يعجز عن استيعاب حقيقة أن عائلته الحبيبة قد رحلت، وقف يحدث نفسه بألم وقال:

"في قلب الظلام، حُطمت كل أحلامي،
وفقدتُ العيون التي كانت تُنير دروبي.
في كل لحظةٍ بمرار الذكرى أحيائها،
والقلب يبكي وحيداً شاهداً على غروبي.
كيف أعيش دونهم، وهم نبضٌ روحي؟
أيُّ حلمٍ هذا عندما يكون حلمي هروبي؟"

كانت تلك الكلمات تخرج منه كصرخة موجوعة في وجه الحياة بعد أن سُلبت منه كل سبل الفرح والأمل. ومع رحيلهم غاب عن قلبه الأمان وأصبح يواجه العالم بمفرده حائراً في صمت يفتش عن معنى الحياة التي كان يعتقد أنها مليئة بالأمل.

مرّت الأيام وأصبح "أريان" يعيش حياة مثقلة بالهموم، حياة تفتقر إلى الفرح والشغف الذي كان يشعر به سابقاً. كل ما كان يشعر به هو الضياع، ويحاول الهروب من تلك الأصوات التي تسكن معه. تلك الأصوات التي كانت تجعله على قيد الحياة بعد ان فكر مراراً وتكراراً أن ينهي حياته. كانت تلك الأصوات توجهه إلى أن الحياة لم تنتهِ وأن كل شيء بيد الخالق. أحياناً تفرح، وأخرى تبكي، وأخرى تشعر بأنك موجود، وكثيراً تشعر أنك لم تكن مهماً أو

انتهيت. فقرر أن يكافح نفسه ويحارب كل ما يوسوس بداخله،
ويخرج من عزلته وأن يعمل رغم صغر سنه، ولكنه يحتاج إلى
المال حتى يعيش ويكمل دراسته.

رغم أن قلبه كان فاقداً للرغبة في أي شيء، الحياة أصبحت مجرد
روتين يومي: الدراسة ثم العمل، ثم العودة إلى البيت.

كان يعمل بجهد لسد احتياجاته، لكنه كان يفتقد لأبسط ألوان
الحياة؛ لا حب، لا دفء، لا شغف.

مع مرور الوقت، بدأ يتغير. تحول الفتى الجميل الذي كان تشرق
وجهه ابتسامة، شاحباً. جسده مرهق، وعينه تملؤها الهموم، يتجنب
الآخرين ويصبح أكثر انعزالاً، فقد كل أصدقائه، وأصبح وحيداً

في عالمه المظلم. شهوّر مرت وهو على هذه الحال دون أن يشعر بأي تغيير.

ثم جاء يوم مولده السادس عشر، كان "أريان" يكرهه بشدة، يكره ذلك اليوم الذي يحمل ذكرى مؤلمة من حياته. تذكر اليوم الذي تحطم فيه كل شيء، يوم فقد فيه عائلته وكل شيء كان يظن أنه سيستمر إلى الأبد. كان يشعر بالخوف والقلق، ولا يستطيع أن يتذكر أبدًا الشعور بالأمان الذي كان يحيط به عندما كان والده معه، أو الحب والدفع الذي كانت والدته تمنحه له.

مرت الساعات في يومه كأني يوم آخر روتيني بحت، لم يحتفل به، لم يشعر بأي شيء مختلف. درس في الصباح ثم ذهب إلى عمله بعد المدرسة وعاد إلى منزله.

وعندما أغلق باب غرفته خلفه، سقط على الأرض وانهار في بكاء
مرير. كان البكاء هو العزاء الوحيد له في تلك اللحظة، إذ لم يعد لديه
شيء آخر يواسيه.

كان الألم يعصف به وذكريات الماضي تلاحقه كأنها كابوس لا
ينتهي ولا يستطيع الهروب منه، يعيش بين جدران نفسه المظلمة ولا
يعرف كيف سيستطيع الخروج من هذا الحزن العميق الذي يحيط
به من كل جانب.

استفاق "أريان" ليجد نفسه جالساً على الأرض، عيناه منتفختان
من كثرة البكاء. كانت عيناه قد أصبحتا سوداويتين من تأثير
الدموع التي لم تتوقف طوال الليل. كان يشعر بالفراغ وكأن الألم قد
تجذر في قلبه وأصبح جزءاً منه.

لم يكن هناك شيء جديد في ذلك اليوم، هو يوم آخر من روتين حياته الممل الذي لم يتغير منذ سنة، منذ أن فقد كل شيء. كانت الذكرى الأليمة لوفاة عائلته لا تزال حية في قلبه لا تفارقه لحظة واحدة. في ١١ نوفمبر ٢٠٢٤ خرج صباحاً متجهاً إلى المدرسة كما اعتاد، لكنه كان يعرف في أعماقه أن لا شيء سيعود كما كان. كان كل شيء في حياته الآن مظلماً بلا أمل.

وعندما عاد إلى البيت بعد المدرسة، وجد رجلاً غريباً يقف أمام باب منزله. كان الرجل يبدو في مثل سنه والده وملامحه تحمل مزيجاً من الهدوء والغموض. اقترب "أريان" منه بحذر وقلبه ينبض بسرعة.

قال الرجل مبتسماً:

"أنا اسمي أشلي، جئت لأساعدك."

كان الصوت ناعماً، وكأن الكلمات التي قالها تحمل وعداً بشيء جديد، شيء ربما لم يكن يتوقعه "أريان" في حياته المظلمة.

في مزيج من الخوف والتساؤل نظر "أريان" إلى الرجل وقال بصوت مرتجف: "جئت لتساعدني؟"

أجاب الرجل بابتسامة هادئة وكأن كلماته تحمل سرّاً عميقاً:

"نعم، علمت أنك تعيش وحيداً وتكافح للعيش بمفردك، أنا صديق أبوك من أيام الطفولة، كنت دوماً في الجوار."

رد "أريان" بلهجة مشوبة بالدهشة: "حسناً، وماذا تريد يا أشلي؟"

قال أشلي بهدوء: "أريد أن أعيش في منزلك مقابل الخدمة."

قال "أريان" في ذهول: "ماذا؟"

أجاب أشلي بثبات: "نعم، أنا بحاجة للمساعدة، وأنت بحاجة إلى شخص قريب."

فزع "أريان"، واحتبست الكلمات في حلقه لثوانٍ قبل أن يصرخ:
"من قال لك أنني أريد خدمتك؟"

ثم قام على الفور وأخرج أشلي من منزله بحركة عصبية مشيراً بيده
إلى الباب.

لكن ورغم ذلك لم يتراجع "أشلي"، كان يبدو مصراً على موقفه
وكأن قلبه يحمل شيء أكبر من مجرد طلب للعيش في منزله. كان

هناك شيء غريب في عينيه، شيء غامض جعل "أريان" يشعر بقلق لم يفهم مصدره.

مريومان على الحادثة وأصبح "أريان" في حالة من الارتباك، كان يفكر في تلك اللحظة أكثر من أي وقت مضى.

كيف جاء هذا الرجل إلى منزله؟

كيف دخل أصلاً؟

حتى وإن كان قد تعرف عليه في الماضي، ماذا يريد الآن؟

كانت الأسئلة تدور في ذهنه بشكل متسارع، لكن لم يجد لها إجابة.

كان رويته اليومي مستمراً، لكن هناك شيئاً ما كان مختلفاً اليوم، بدأ عقله يفكر في أفكار لم يعتد عليها. كان دائماً ما يواجه ماضيه ويتذكر حادثة وفاة عائلته، لكن اليوم كان هناك شعور آخر يخالطه. كان يفكر في "أشلي" وفي الشخص الذي قد يكون عليه وكيف وصل إلى هنا.

أسئلة كثيرة بدأت تتراكم وكان قلبه ينبض بأسرار غير مفهومة. وعندما عاد "أريان" إلى البيت مرة أخرى، وجد نفسه أمام مشهد غير متوقع. كان "أشلي" يحاول جاهداً فتح باب منزله باستخدام شيء يشبه بنسه الشعر. تأمل "أريان" في الموقف للحظة، وعيناه تتساءلان عن السبب، ثم اقترب منه وأمسك به من كتفه بعنف وقال: "ماذا تريد؟"

صُدم "أشلي" عندما رآه فجأة وبدت عليه علامات التوتر.

قال بصوت مرتجف: "أريد أن أعيش في منزلك فأنا ليس لدي مأوى، وأنت ترفض ذلك.

لقد قلت لك سأخدمك وأنت ما زلت ترفض، فأنا لا أستطيع البقاء في الشارع."

في تلك اللحظة، شعر "أريان" بشيء غريب حوله. كان هناك شيء غير مريح في الأجواء، شيء دفعه للتساؤل عن قصة هذا الرجل. كان فضول "أريان" يدفعه لمعرفة المزيد، لكنه لم يسأله شيئاً. كان يعلم أن هناك شيئاً غامضاً وراء هذا الشخص.

بعد لحظات من التفكير، وافق "أريان" على أن يدخل "أشلي" إلى منزله، لكنه أراد أن يضع بعض الشروط. "سأكتب معك عقدًا ينتهي بعد سنة، إذا وافقت يمكنك العيش معي.

سأله "أشلي" بفضول: "وما هو العقد؟" وماهي الشروط؟"

قال "أريان" بنبرة حازمة:

سوف تخدمني لمدة سنة، وأوافق على أن تعيش في منزلي. ولكن جميع احتياجاتك من مأكّل وملبس لا تهمني، أنت من تجلبها لنفسك، وليس أنا، هل فهمتني؟"

رد "أشلي" بسرعة:

"حسنًا، لكن ما نوع الخدمة التي تريدني أن أقدمها لك؟"

أجاب "أريان" وهو يفكر في أشياء بسيطة قد يحتاج إليها:

"أريدك أن تقوم بغسل ملابسي، وتنشيفها، وأن تشتري الأشياء من السوبر ماركت، هذه هي الأشياء التي أحتاجها، ولن تكون الأمور صعبة. وافق "أشلي" على الشروط مسرعاً وقال له وهو في راحة بال: أشكرك على شعوري. أخيراً، أن هناك من وافق على أن أعيش في منزله.

وأن تلك اللحظة بمثابة فوز له، خاصة بعد أن ظل وحيداً لفترة طويلة يبحث عن مأوى، وأنه شعر أن بريقاً من الأمل قد بدأ يلوح في الأفق، وأنه أخيراً وجد مكاناً يمكنه أن يُسمى فيه "منزلاً"، ولو لفترة محدودة.

لم يكن "أريان" يعلم أن وجود "أشلي" في منزله لن يغير فقط نظام يومه، بل سيبدأ في تغيير شيء أعمق... شيء داخل قلبه.

كان "أشلي" لا يتحدث كثيراً، ولكنه كان يراقب بصمت ويتابع نظرات "أريان" التائهة، وحركاته البطيئة، وملاحظته التي تخفي خلفها وجعاً كبيراً. لم يسأله عن ماضيه، لكنه كان يعلم أن هذا الصمت يخفي عاصفة كبيرة من الحزن.

مرت الأيام بينهم بهدوء، وكأن كلاهما يتحسس طريقه في حياة الآخر.

كان "أشلي" يقوم بواجباته كما اتفقا، لكنه أضاف لمسته الخاصة. فذات يوم عاد "أريان" من العمل ليجد كوباً من مشروبه المفضل

على الطاولة ومعه ورقة صغيرة كتب عليها: "تبدو مرهقاً اليوم، لا تنس أن تأخذ نفساً عميقاً."

قرأ "أريان" الورقة أكثر من مرة وكأنها تحاول أن تحترق شيئاً داخله... شيئاً أغلقه منذ زمن.

لم يكن يعرف لماذا شعر فجأة أن وجود "أشلي" لم يكن عبئاً كما تخيل... بل ربما كان بداية لشيء مختلف.

بدأت العلاقة بين "أريان" و"أشلي" تأخذ منحى جديداً، لم يكن واضحاً لكنه محسوس.

لم يكن "أريان" يعترف بذلك، لكنه صار يلاحظ التفاصيل الصغيرة التي يفعلها "أشلي" من أجله... كيف يعد له الطعام إذا تأخر،

وكيف يترك النور مضاءً خافتاً في الليل لأنه يعلم أن الظلام يُرعبه،
وكيف يظل مستيقظاً أحياناً حتى يعود من العمل فقط ليطمئن
عليه.

وفي أحد الأيام، بينما كان "أريان" جالساً في غرفته يتظاهر
بالقراءة، دخل "أشلي" وفي يده صينية عليها كوب من الشاي
وبعض البسكويت، وقال بابتسامة خفيفة:

"أعرف أنك لم تكن جائعاً... ولكن الشاي ممكن يهدّي شوية من
اللي جواك."

لم يرد "أريان" لكنه أخذ الكوب ونظر فيه بصمت. كانت أول
مرة منذ زمن طويل يشعر فيه أن أحداً يراه... لا يري شكله ولا
تصرفاته، بل يرى أله.

بدأ "أشلي" يفتح له أبواباً صغيرة نحو الحديث دون أن يُخرجه.

كان يسأله أحياناً: "ما هي أحلامك؟ وماذا كنت تحلم أن تكون؟"

أويقول له: "أنا أحب أن أمشي في الشارع أوقات المطر... وأنت،

ماذا تشعر عندما تسمع صوت المطر؟"

كلها أسئلة بسيطة، لكنها كانت تنكش في الذاكرة وتلامس قلباً

أغلقه "أريان" طويلاً.

ومع الوقت، صار "أريان" يرد... أولاً بكلمة، ثم بجملته، ثم بابتسامة...

ثم ضحكة خفيفة كادت تبكي "أشلي" من شدة ندرتها.

مرّت الأيام والأسابيع، ومع كل يوم كان "أريان" يشعر أن شيئاً

ما يتغيّر بداخله.

لم يعد يرى "أشلي" فقط كضيف يعيش معه، بل أصبح وجوده مرتبطاً براحة قلبه.

كانا يتشاركان أشياء بسيطة، لكنها كانت تعني الكثير.

وفي أحد الأيام اقترح "أشلي" أن يلعبا كرة القدم في الحديقة الصغيرة بجانب البيت. تردد "أريان" في البداية، لكنه وافق.

وللمرة الأولى منذ سنوات، ضحك "أريان" من قلبه وهو يركض خلف الكرة، يتعثر أحياناً ويضحك أحياناً.

ضحكته كانت شبه منسية... لكن "أشلي" أعاد إحياءها.

بدأت الأيام تأخذ طابعاً مختلفاً،

مشاهدة الأفلام معاً، الخروج في نزعات قصيرة، وحتى المقلب الصغيرة بينهما التي كانت تملأ البيت بصدى ضحكات بريئة.

صار "أشلي" أقرب له من أي أحد آخر، بل حتى أقرب من نفسه أحياناً.

وفي إحدى الليالي، وبينما كنا يجلسان على سطح المنزل يتأملان السماء،

قال "أريان" وهو ينظر إلى البعيد:

"عارف يا أشلي... يمكن تكون أكثر حد عزيز عليا في هذا الوقت.

مش فاكر آخر مرة حسيت فيها إني مش لوحدي، بس وانت هنا بحس إني تمام، حتى لو الدنيا مش تمام."

نظر "أشلي" إليه وابتسم، ثم قال بنبرة دافئة:

"وأنا كان حسيت أنك بقيت أكثر من صديق. أنا هنا علشانك،

وهفضل هنا، لحد ما ترجع تضحك كل يوم."

كانت تلك الجملة كفيلة بأنها تلمس قلب "أريان" بطريقة ما لم يستطع أن يفسرها.

لكنه عرف، وللمرة الأولى، أن "أشلي" ليس مجرد ضيف، بل هو

أقرب شخص لروحه، أصبح صديقه المفضل وربما أكثر من صديق.

كانت الأيام تمر، و"أريان" يظن أن كل ما يحدث مجرد لحظات

مؤقتة. لكنه لم يكن يعلم أن "أشلي" كان يقود طريقه نحو التعافي

خطوة بخطوة، بهدوء، دون أن يتحدث.

❖ الخطوة الأولى: استعادة الروتين البسيط وربط العقل بالجسد.

في أحد الأيام، استيقظ "أريان" متعباً كعادته، جالساً على سريره بتثاقل. دخل "أشلي" الغرفة بابتسامة وقال:

"انهض، الجو جميل. وسأله ما رأيك نخرج نتمشى نص ساعة بس؟"
تردد "أريان"، لكنه نهض في النهاية.

خرجاً معاً وساراً في الشارع، لم تكن المسافة، طويلة ولكن الهواء البارد مع سطوع ضوء الشمس الخفيف كانا كأنهما يرتبان على قلبه المنهك.

"أشلي" لم يتكلم كثيراً، لكنه كان يسير بجانبه بخطى متوازنة، يعلّق أحياناً على شكل السماء أو صوت العصافير، ويبتسم دون سبب.

في البداية، كانت هذه الزهات مرهقة بالنسبة لـ "أريان"، لكن مع الوقت بدأت تتحول إلى عادة صباحية. وبدأ عقله يشعر أن جسده ما زال على قيد الحياة، وأن التنفس ببطء في الهواء النظيف والمشي ولو دقائق يجعل الألم أهدأ.

ما كان "أشلي" يفعلُه هو البداية:

❖ تنشيط الجسد ليبدأ العقل بالاستجابة.

لأن أول خطوة في الخروج من الاكتئاب أن تشعر أن يومك ليس متجمداً، وأن تبدأ تتحرك ولو بخطوة، وتكافئ نفسك على مجرد أنك حاولت.

في كل مرة يعودان فيها إلى المنزل، كان "أشلي" يضع موسيقى هادئة في الخلفية ويجهز إفطاراً بسيطاً، لا يتحدثان كثيراً، لكن الصمت نفسه كان يشعر "أريان" بالأمان.

ولأول مرة منذ زمن، كان يشعر أن بداخله صوتاً صغيراً يريد أن يحيا. كانت الليالي أكثر صمتاً من النهار.

أحياناً، كان "أريان" يجلس على طرف سريره ينظر في الفراغ،
وعينه زجاجيتان لا تُظهران أي شيء؛ لا حزن، ولا فرح، فقط
خواء.

"أشلي" كان يلاحظ، لكنه لم يكن يضغط عليه، فقط كان موجوداً.
في ليلة من تلك الليالي، جلس "أشلي" على الأرض بجانب سرير
"أريان"، دون أن يقول كلمة.

ومدّ يده بهدوء ومرر كوباً من الشاي الدافئ نحوه وقال:

"النهاردة مفيش حاجة نتكلم عنها، بس أنا قاعد هنا لو حبيت تقول
أي حاجة."

لم يرد "أريان"، ولكنه تذكر أن والده كان يفعل نفس الشيء.

مرّت دقائق طويلة، لكنه شعر أن وجود شخص بجانبه في هذا الصمت هو في حد ذاته نوع من الطمأنينة.

وفي ليلة أخرى، بينما كانا يشاهدان فيلمًا قديمًا، ضحك "أشلي" فجأة على أحد المشاهد، ثم التفت لـ "أريان" وسأله فجأة:

"ما هي أكثر ذكري تحبها مع والدك؟"

سكت "أريان" للحظة، ثم قال بصوت منخفض كأن الحروف ثقيلة عليه:

"كان دائماً لما أزعل يجي ينام جنبي على الأرض ويقول لي: لن أقوم من مكاني غير لما تضحك."

صمت بعدها لثوانٍ، لكنه شعر إن قلبه ارتاح... ولو للحظة.

كانت تلك هي البداية.

بدأ "أشلي" يفتح له الأبواب دون أن يُجبره على العبور.

يسأله عن مواقف قديمة، ذكريات، حتى عن أكله المفضل أو لعبته وهو صغير.

كان "أشلي" يعرف أن الحكي عن الحاجات البسيطة... هو المفتاح للحكي عن الحاجات الصعبة.

ومع كل إجابة من "أريان"، حتى لو كانت كلمة، كان فيه جزء من ظلام قلبه ينكسر ويبدل.

كان الحكي يشبه تنظيف جرح داخله؛ يؤلم، لكن لازم ينظف
 عشان يخف. وفي مرة، بعد ما حكي "أريان" عن كابوس شافه،
 قال فجأة:

"أنا مش عارف أنا ليه بحكي لك، بس لما بتسمعي بحس إني مش
 مراقب، مش محكوم عليا، بحس إني إنسان."
 ابتم "أشلي" وقال:

"عشان ده الطبيعي، الإنسان محتاج يتسمع، مش يتحكم."
 في الوقت ده، فهم "أريان" إن الكلام مش ضعف، وإنك تحكي
 عن اللي جواك مش معناه أنك تنهار، بالعكس ده أول طريق إنك
 تقوم مرة أخرى.

كل ليلة بعدها كان في كلام صغير، أو جملة، أو حتى تهيدة بصوت مسموع.

لكنهم كانوا يبنوا جسر بين قلبين، واحد مَجُوع ويَتَعافى، والثاني ييسند بحب وصبر.

بدأت حياة "أريان" تأخذ شكلاً بسيطاً... بس مستقر.

الضحك بقي موجود، حتى لو خفيف.

والأمان اللي كان مكسور جواه بدأ يُرمم بحضور "أشلي".

في يوم من الأيام، وهما قاعدين مع بعض في المطبخ قال "أشلي":

"إيه رأيك تجرب تطبخ النهارده؟"

ضحك "أريان" بسخرية:

"أنا؟ لا أعرف حتى أسلق بيضة."

رد "أشلي" بابتسامة:

"ما هو عشان كده، تعال نجرب. بتكون حاجة بسيطة ونعملها
سوا."

وقف "أريان" متردد أمام البوتاجاز... زيه زي طفل يحاول يكتب
أول كلمة. بس لما خلصوا، وكانت أول وجبة يعملها بيده، حتى لو
كانت بسيطة... حس بحاجة جديدة، حس إنه قادر.

"أشلي" ما كانش بس يخليه يعمل حاجات... كان يحتفل بيها مهما
كانت صغيرة.

مرة يشكره على تنظيف البيت، ومرة يمدحه لما يجاوب صح على سؤال في الدراسة، ومرة ثانية يقوله وهو ينظر إليه بجدية:

"أنا فخور بيك."

الجملة دي... هزّت قلب "أريان".

يمكن لا يوجد أحد قاله الكلمة دي من وقت وفاة والده.

ويمكن سمعها كتير بس المرة دي... صدّقها.

وهي دي الفكرة؛ الإنجاز مش لازم يكون حاجة ضخمة، ممكن

يكون إنك فتحت الشباك الصبح، أو نزلت تمشي عشر دقائق، أو

قررت تأخذ شاور بعد يوم من التعب.

الحاجات الصغيرة دي... هي اللي بتبنيك من أول وجديد.

كل خطوة صغيرة بتقول لعقلك:

"أنا لسه عايش... ولسه أقدر."

"أشلي" كان يقود الرحلة دي من غير ما يحسس "أريان" إنه في

علاج أو خطوة. كان يخليه يختار، يجرب، يتكعبل، يقع ويقوم

لوحده، وفي كل مرة، كان يقولّ له بهدوء:

"برافو... خطوة كمان."

وبدأ "أريان" يلاحظ إن شكله في المراية اتغير، مش بس شكله

الخارجي... لا، نظرة عينيه، طريقة وقوفه، حتى طريقة كلامه، فيها

روح راجعة من بعيد.

وفي لحظة صفاء، قال "أريان" لـ"أشلي":

"أنا بدأت أحس إني مش عبء... بدأت أحس إني بني آدم مرة أخرى."

ابتسم "أشلي" وقال:

"وده لأنك كنت كده طول الوقت... بس كنت محتاج تفتكر."
وللي بيتقرا كلامي دلوقت...

يمكن تكون بتعدي بنفس اللي مر بيه "أريان"، يمكن تحس إنك
مش كفاية، أو ضعيف، أو تايه... بس خُد بالك:

كل خطوة صغيرة تأخذها، حتى لو كانت مجرد إنك قرئت الكلام
ده... دي خطوة تستحق تحترم نفسك عليها.

مفيش شفاء بيحي في يوم، بس كل يوم تقوم فيه وتحاول بيكون انتصاراً.

مرت الأيام، و"أريان" بدأ يأخذ خطوات من غير ما يحس.

صحي في يوم وقرر يرتب غرفته، في يوم آخر كتب فقرة قصيرة في كراسته... ولأول مرة من شهور مسك القلم بيده وكتب حاجة مش للمدرسة، كتب عن نفسه.

"أشلي" لاحظ الورقة وسأله بابتسامة خفيفة:

"إيه ده؟ دي يومياتك؟"

رد "أريان" بنجل:

"مش عارف... حسيت إني محتاج أفضي اللي جوايا شوية."

وهنا، كانت لحظة مهمة، مش لأنه كتب... لكن لأنه بدأ يعبر، بدأ يحكي، حتى ولو بقلم.

كل خطوة من دي كانت زي طوبة صغيرة في بناء بيت جواه...بيت جديد، مبني بيده، مشترك فيه مع شخص صدق فيه. كانوا يخرجوا سوا يشتروا حاجات البيت، أو يتشوا، أو حتى يقعدوا في كافيه هادي، ومع كل خروجه "أريان" بدأ يلاحظ حاجة: إنه مش مكسور قد ما كان فاكرو، وإنه ممكن يتكلم مع ناس، ويضحك، ويختار حاجة من منيو المطعم من غير ما يحس إنه تايه. وفي مرة وهما راجعين من مشوار، قال "أشلي":

"كل حاجة صغيرة تعملها بتقربك من نفسك القديمة... أو يمكن من نسخة أقوى وأهدى منها."

"أريان" سكت لحظة، وبعدين قال:

"أنا حاسس إني بدأت أرجع... مش زي ما كنت، بس يمكن زي ما لازم أكون دلوقت."

لو إنت كان بتعدي بأيام صعبة وبتحس إنك تايه... خد بالك إن مفيش خطوة صغيرة. كل حاجة تعملها، حتى لو الناس مش شيفها هي انتصار. لما تقوم من السرير، لما تغسل وشك، لما ترد على رسالة، أو تخرج تمشي... انت كده بترجع لحياتك شوية بشوية... بس بنبات.

"أريان" ما بقاش الشخص اللي بيبيكي كل ليلة، لكنه كان ما بقاش يتظاهر بالقوة، هو بقي في المنتصف... بيتعلم يعيش، يتقبل نفسه، ويكمل.

كان "أريان" دائماً يقفل بابه كويس.

مش بس باب البيت... باب قلبه، تفكيره، روحه.

كان فاكر إن الناس كلها ممكن تروح زَيّ ما راحوا أهله، وإن كل حد بيعيجي... جاي عشان يمشي، بس "أشلي" لم يكن مثل باقي الناس. ما خبطش على الباب وسابه، فضل يخبط... وينتظر لحد ما الباب اتفتح شقّه صغيرة... وكان كافياً إنه يدخل منها بنوره.

في البداية، كانت الصداقة بينهم هادية زي نسمة بليل هادي. لكن مع الوقت بقت أقوى، بقوا يشاركون تفاصيل يومهم، يطبخوا سوا، يتخافوا على مين يغسل الصحون، ويضحكوا بعدها على تفاهة الخناقة، والمهم... "أريان" بدأ يسأل، يتكلم، يشارك.

قاله في مرة:

"أنا كنت فاكر إن مفيش حد ممكن يدخل حياتي بعد اللي حصل، بس وجودك خلاني أعيد التفكير..."

ابتسم "أشلي"، وقال بهدوء:

"الحياة مش بتصلح لوحدها، بس بتصلح بوجود حد يصدق فيك."

في يوم، وهما قاعدين في الحديقة قدام البيت، جه ولد صغير من الجيران وطلب من "أريان" يساعده في حل واجب.

"أريان" اتردد شوية لكنه وافق... ولأول مرة من شهور شعر أنه مفيد لأحد. إنه يقدر يدي، مش بس يستقبل.

بعدها، بقي كل يوم الولد يجي شوية يذاكروا مع بعض، وأحياناً يحكي له عن يومه في المدرسة.

"أريان" لم يكن يتوقع أن طفلاً صغيراً ممكن يفتح له نافذة صغيرة على الحياة مرة أخرى.

وهنا كانت نقطة التحول...بدأ يلاحظ إن العالم مش كله ظلام،
وإن مش كل الناس جاينين عشان يوجعوا، فيه ناس جاينين عشان
يرموا، حتى من غير ما ياخدوا بالهم.

الثقة مش بتبني فجأة، ولا بالأدلة...الثقة بتبني بالمواقف، بالوقت،
بالقلوب اللي تحس قبل ما تتكلم.

"أشلي" لم يغير "أريان" بكلامه، غيره بصبره، بوجوده، بلمسته الخفيفة
اللي قالت له:

"أنا مش هسيبك لوحدك، حتى لو لم تقل إنك تحتاجني."

واللي بيتقرا دلوقتي...لو قلبك مقفول من وجع، من خيانة، من
رحيل حد غالي، اعرف إنك مش مطالب تفتحه فجأة. بس لو

قابلت شخصاً يخطب بلُطف، جرب تفتح له سُقّه صغيرة، يمكن النور
اللي داخله هو أول شعاع يدفئ قلبك من تاني.

مرت شهور، وأيام كثير عدّت، و"أريان" بدأ يحس بحاجة غريبة،
كان يضحك بصدق، ليس بتظاهر. بقى لما "أشلي" يغيطه يرد عليه
بضحكة مش بعصبية. بقى يصحى من نومه مش عشان مضطر،
لكن عشان عنده حاجة مستنيها.

وفي المدرسة، اتغيرت حاجات. لم يكن هو نفس الولد اللي يمشي
راسه لتحت ويهرب من العيون. بقى برفع عينه، ويبرد السلام،
وأحياناً يبدأ هو السلام.

بدأت بنت من الفصل تطلب منه يشرح لها في مسألة رياضيات،
وصاحبه اللي مكلمهوش من سنة قرر يسلم عليه. والأغرب إن
"أريان" لم يرفض، كان يرحب مش بسرعة، بس بصدق.

وفي يوم، بعد ما خلص حصصه، لقي نفسه قاعد مع مجموعة صغيرة
يتكلموا في حاجات بسيطة؛ أفلام، كورة، أكل، ذكريات طفولة،
وهو يضحك معهم، لمح نفسه في زجاج يشبه المرأة. وكان شبه ناسي
شكله وهو يضحك بهذا الشكل.

الضحكة دي كانت شبه ضحكته زمان، بس فيها نضج؛ ضحكة حد
شاف وجع، بس قرر يحب الحياة تاني. ولما رجع البيت، و"أشلي"
سأله:

"شكلك مبسوط النها رده؟"

رد وهو يقلب في شنتطة يبحث عن شيء: "كنت قاعد مع زملائي وعجبني الإحساس".

ابتسم "أشلي" وقال:

"شايف لما بتفتح باب واحد كل الأبواب بتفتح وراه".

الجميل في تطور "أريان" إنه ما كانش محتاج يبقى إنسان جديد،

كان بس محتاج يرجع لنفسه القديمة بعد ما ينفض عنها التراب،
ويضمّد الجراح.

بدأ يخرج أكثر، يحضر نشاطات في المدرسة، بل وشارك في فريق كرة القدم اللي يحبها من زمان، حس إنه بيرجع لحاجة كانت بتجري في دمه، حاجة بتفكره بطفولته لكن المرة دي، مش بيهرب من

ذكرياته، يستمد منها القوة، صادق ناس جديدة، وضحك، واتخاقت،
واتصالح، واتعلق، وبقي عنده مجموعة صغيرة لكن حقيقية، ناس
شيفاه، مش بس بتشوف ماضيه.

الثقة بتبني كده... بحكايات بسيطة، ومواقف صادقة، وناس مش
بتزهق منك وأنت لسه بتتعافى.

"أريان" اتغير مش لأنه نسي اللي حصل، لكن لأنه سامح نفسه
وسامح الحياة وفتح ايديه لها، بدل ما يفضل يقبضها خوفاً.

في يوم من الأيام، وهو جالس على الشرفة الصغيرة في البيت. كان
"أريان" يشاهد الغروب، الألوان اللي كانت بتتغير في السماء، كانت
زي مزيج من مشاعره، أصفر، أحمر، بني، غائم في جزء، صافي في

جزء آخر، وهو قاعد حاسس إن السماء زي قلبه، فيه مساحات دائماً مضيئة، وفيه مساحات دائماً معتمة.

شعر فجأة بحاجة غريبة، كانت لحظة "التصالح مع الذات"، لم تكن تلك هي المرة الأولى اللي يشعر فيها هذا الاحساس، لكن المرة دي كانت مختلفة، حس إنه مش مضطرب يكون كامل.

حس إنه ممكن يكون في مرحلة متقدمة من التعافي، بس مش في مرحلة "الشفاء الكامل".

كان يشعر أنه في منتصف الطريق، وفي نفس الوقت مش مضطرب يكون سريع.

❖ "أنت مش مضطر تكون قوي طول الوقت".

كان يتذكر الجملة دي اللي قالها له "أشلي" مرة وهو عايش معاه في البداية. ما فهمش معناها وقتها، وكان شايف إن القوة دي هي الحل.

لكن دلوقتي، ابتدى يفهم إن القبول بالألم مش weakness، لكن القوة الحقيقية إنك تقبل إنك مررت بتجارب صعبة، إنك قادر تتعامل مع الجروح وتكمل، دي القوة الحقيقية.

في اللحظة دي، بدأ "أريان" يسترجع الأيام اللي مرت عليه. ولم يكن يشعر بالغضب مثل ما كان في السابق؛ بل بالعكس، بدأ يعترف لنفسه إن الألم جزء من الطريق. لم يكن في حاجة إلى الهروب منه،

ولا يجبر نفسه أن ينساه. كان لازم يقابله بشجاعة، الألم ده مش هو النهاية، الألم ده مجرد بداية.

وهو يحاول يركز في مشاعره، وكان يكتب في دفاتره كأنه يحكي لنفسه:

"ما أعيشه الآن هو جزء من الحياة. أنا مش لوحدي، مش أول واحد ولا آخر واحد. كل لحظة من الألم ساعدتني في تكوين شخصيتي الجديدة.

ممكن تظل الجروح موجودة، لكنهم مش هما اللي يحددوا هويتي. شوية بشوية، بدأ "أريان" يتقبل حقيقة إن الناس مش كلها ستظل موجودة في حياته، وإن الألم مش ممكن يختفي في لحظة. لكن كمان كان يتعلم ازاى يعيش مع الألم، ويستخدمه كجزء من قوته، لم

يكن في حاجة إلى أن يكون دائماً أقوى، كان محتاج أن يكون حقيقي.

وفي الوقت ده، بقى عنده نظرة جديدة للحياة. اللي مش حلوة دايماً، بس لسه جميلة لما تشوفها بعين متعافية. بقى يعرف إن الإنسان لما يقبل ضعفه وألمه، يبقى قادر يحيي من جديد.

الخطوة دي مهمة جداً:

إنك تقبل إنك لسه في مرحلة التعافي، وإن ده مش بيقلل منك، ولا يحدّ من قوتك. ده مجرد جزء من الرحلة. في النهاية، كل خطوة صغيرة في الطريق هي خطوة للأمام، وكل ألم يتحول لقوة لما تواجهه بصدق مع نفسك.

بعد شهور من التعافي، كان "أريان" بدأ يحس إن حياته بقت زي لوحة بيضاء. وبدأ يلاحظ إن كل لحظة فيها مش بس فقدان، لكن فيها فرصة لبداية جديدة. هو مش بس اتعلم كيف يواجه ألمه، لكنه اتعلم كيف يحوله إلى شيء بناء.

وفي يوم من الأيام، وهو في المدرسة طلب منه المدرس أنه يكتب موضوع تعبير عن "أحلامه وأهدافه في المستقبل". بص "أريان" في الورقة وبدأ يفكر بتعجب: "أحلامي؟! فين الأحلام دي؟!"

كان السؤال فيه حيره، لأنه كان يرى أنه فقد كل شيء، وكل حاجة كانت مش واضحة قدامه، لكن فجأة جت فكرة في باله، حاجة بسيطة بس كانت قوية:

"كيف أستطيع أن أعيش حياة مليئة بالأهداف بعد كل ما مررت به؟"

بدأ يشعر أن لديه رسالة... رسالة أنه يساعد غيره من الناس اللي مروا بتجارب مشابهة، أنه يشارك تجربته، ويساعدهم في أن يعيشوا حياة مليئة بالأمل، بغض النظر عن كل اللي فات. وعلى الرغم من إنه لم يكن متأكد من الطريقة، لكنه قرر يبدأ. قرر أن يتطوع في الأنشطة المدرسية، يساعد الأطفال الأصغر في تنظيم الوقت، أو يتكلم معهم عن الحياة. بدأ ينشر مقاطع صغيرة عن تفكيره في الحياة وأهمية الصداقات على منصات التواصل الاجتماعي.

بدأ يكتب مقاطع عن الألم والتعافي، عن أهمية البحث عن هدف في الحياة حتى في أصعب الظروف. والغريب في الموضوع أنه أول

ما بدأ يشارك الناس معاناته وتجاربه، بدأ يشوف التأثير الكبير اللي يتركه على الآخرين. فيه ناس بدأوا يتواصلوا معه، ويقولوا له إن كلامه ألهمهم وأنهم يشعروا بأنه يشعر بهم وبآلامهم.

بدأ "أريان" يكتشف في نفسه إن الهدف مش لازم يكون حاجة ضخمة أو تغيير كبير في العالم. الهدف ممكن يكون ببساطة إنك تبقى الشخص اللي يدعم غيره، ويخليهم يشعروا إنهم مش لوحدهم، وكل يوم بقى يشعر إن حياته أصبحت مليئة بالأهداف.

مش الهدف التقليدي اللي بتشوفه الناس، لكن هدف بسيط، هدف مشترك، هدف إنك تكون مصدر للنور للناس الضائعين.

"أريان" بدأ يصدق إن كل شيء مر به كان له معنى في رحلته. يمكن لم يستطع تغيير الماضي، لكن يقدر يغير الحاضر والمستقبل.

وكان هدفه هو مساعدة الناس وفتح الأبواب لغيره عشان يلاقوا الطريق الصحيح زي ما هو لقي طريقه بعد الألم. الهدف هنا مش عن النجاح الكبير، ولا الشهرة، ولا المال. الهدف الحقيقي هو إنك تكون قادر على صنع فرق في حياة الناس من حولك، إنك تكون أداة تغيير إيجابية في العالم حتى لو بدأت بخطوات صغيرة.

وبمرور الوقت، كانت حياة "أريان" بدأت تترسخ في مسار جديد، ولكنه لم يلاحظ ده في البداية. في الواقع، هو كان يعيش الأيام كما هي، معتقداً أنه ما زال يمر بتحديات. لكن في وسط الروتين اليومي، بدأ يلاحظ تغيير في نفسه، بس من غير ما يركز عليه بشكل كبير. التفاعل مع الآخرين بشكل طبيعي، وفي الأيام دي لم يكن "أريان" يرى نفسه بشكل منفصل عن الناس. هو بدأ ببساطة يرد

على تحية زميله في الفصل بابتسامة. لم يكن مجرد رد عادي، كانت ابتسامة حقيقية، بدون أي تظاهر، ويشارك في المناقشات في الصف، لم يكن محتفياً كما كان يختفي من الناس الي حواليه. كان ببساطة يقول رأيه بوضوح، بدون خوف أو قلق من النقد، لم يشعر بأي ضغط أنه لازم يظهر بطريقة معينة، وكان ده من أهم التغيرات اللي حصلت في شخصيته.

وبدأ يخطو خطواته الخاصة نحو التعافي الذي يحلم به.

❖ التخطيط بشكل غير رسمي.

لم يكن "أريان" يخطط بشكل رسمي لحياته، لكنه بدأ يستثمر الوقت في تعلم مهارات جديدة.

مثلاً، بدأ يهتم بالقراءة والكتابة أكثر، مش فقط كوسيلة للتعبير عن مشاعره، بل كطريقة لزيادة وعيه. كان يكتب في مذكراته اليومية بشكل عفوي عن كل شيء مر به، أو حتى أفكار بسيطة كانت تدور في ذهنه، كان يشعر بأن الكتابة تساعد في ترتيب أفكاره وتجعل حياته أكثر وضوحاً.

❖ التطوع بلا توقعات.

واحدة من الحاجات الي حدثت بشكل طبيعي في حياته هي تطوعه لمساعدة الآخرين. كان يشوف أطفال صغيرين في الشارع ويشجعهم في لعبهم، وكان يلاحظ إنهم يبدأوا يتفاعلوا معه بشكل أفضل كل يوم. وكان بدأ يساعد صديقه القديم في الدراسة، وبدون أن يشعر، بدأ يكتشف إنه يقضي وقتاً أطول مع الأشخاص الي يحتاجوا مساعدته. دي كانت طريقة طبيعية بالنسبة له للعودة للأشياء الي كانت تجلب له السعادة زمان: مساعدة الناس من غير توقع أي مقابل.

❖ التركيز على الحاضر.

كل يوم، كان "أريان" يحاول التركيز على اللحظة الحالية، ولم يركز في الماضي أو المستقبل.

كل لحظة بالنسبة له كانت فرصة للتعلم، وكان يشكر نفسه كل يوم لأنه قرر أن يواجه حياته بكل تحدياتها. لم يكن ينظر إلى الغد كأنه فرصة للنجاح المادي أو الاجتماعي. لكن كان ينظر له كأنه فرصة لصقل نفسه أكثر، ليكون الشخص الذي يستطيع مواجهة أي صعوبة.

❖ النمو من خلال التفاعل اليومي.

حينما بدأ يظهر تغير بسيط في سلوكه، بدأ يلاحظ أن الأشخاص من حوله بدأوا يقدرُوا وجوده. ولم يكن يراعي الناس حتى ينال إعجابهم، لكن التغير كان طبيعي جداً لأنه كان يحترم نفسه أولاً قبل أن يحترم الآخرين. وأصبح تدريجياً مصدر دعم للآخرين، حتى ولو كان ذلك ليس هدفه الأساسي. في الواقع، هو كان يستمتع بتبادل الأفكار، وكان سعيداً بنجاح الآخرين كما لو كان نجاحه الشخصي. كل هذا يحدث بمرور الأيام، و"أريان" لم يكن يشعر أنه يمر بأي عملية تطوير مدروسة. والشيء الوحيد الذي كان يشعر به هو أنه يعيش حياة أبسط، ولكنه أكثر سلاماً، كان في طريقه من غير ما يعرف أنه يتجه فيه نحو هدفه. الهدف مش دائماً سيكون حاجة

كبيرة جداً أو مفاجئة، أحياناً يكون مجرد تغيير بسيط في طريقة رؤيتنا للعالم، وفي طريقة تعاملنا مع الناس والأحداث. لما بنغير طريقة تفكيرنا ونبدأ نعيش في اللحظة، نبدأ نحقق أهدافنا من غير ما نحس، ومن خلال خطوات بسيطة زي دي، بدأ "أريان" يلاقي طريقه نحو حياة مليئة بمشاعر ومعنى مختلف. في وسط رحلته الخاصة، بدأ "أريان" يشعر بحاجة عميقة داخل نفسه، مش بس للشفاء الشخصي، لكن لشيء أكبر من كده.

بدأ يشعر إنه مش بس يقدر يغير حياته، بل يستطيع أن يكون مصدر أمل وملاذ للآخرين اللي بيروا بتجارب مشابهة لتجربته.

وفي يوم، كان قاعد مع "أشلي" في الحديقة بعد الظهر وهما بيشرخوا القهوة مع بعض.

في البداية، كان الحديث بسيطاً زي أي حديث عادي عن الدراسة والشغل. لكن بعد شوية، بدأ "أريان" يتحدث عن كل ما يشعر به قائلاً: "مفيش حاجة تفرحني أكثر من إني أقدر أساعد شخص، وأشوف في عينيه أمل جديد. الحياة حقيقي صعبة جداً، لكن لما تكون قادر على تغيير حياة شخص من خلال كلمة أو مساعدة بسيطة، تشعر كأنك حققت هدف كبير."

"أشلي" كان يستمع له، وفي عينيه كان فيه نوع من الإعجاب، مش بس بسبب الكلمات، لكن كمان بسبب التحول اللي حصل لصديقه. "أريان أنت حقيقي قلبك مش بس طيب، ده كمان مليان بالنور اللي قادر ينير طريق غيرك. إحنا في مرحلة في حياتنا بتمر بنا وكل واحد منا ممكن يكون سبب في تغيير حياة شخص غيره."

بدأ "أريان" يلاحظ الفكرة بوضوح. مساعدة الآخرين مش بس شعور داخلي لراحة النفس، لكنها مسؤولية ونعمة.

بدأ يرى تأثير كلماته وأفعاله على من حوله، وكان يشجع زملاءه في فصله على استكشاف مواهبهم وأهدافهم. ويحكي لهم عن تجربته مع الألم وكيفية التعافي منه.

لما بدأ يبني علاقات صديقة مع زملائه في المدرسة، كانت أكثر الحوارات بينه وبينهم تدور حول البحث عن الأمل والهدف. وهو نفسه بدأ يحس إن تأثيره عليهم مش بس بالكلام لكن بالفعل. كان يساعدهم تتجاوزا مشاعرهم الخوف من المستقبل والقلق من المجهول.

"إذا كنت أقدر أكون سبباً في إضاعة طريق لشخص، يمكن هو يعيش حياة أفضل، ويبقى ده هو الهدف الأكبر." كل يوم كان يحاول إنه يكون فرق صغير في حياة اللي حواليه، سواء بابتسامة، أو بمساعدة في مشكلة صغيرة، أو حتى بنصيحة حقيقية.

ومع مرور الوقت، بدأ يلاحظ تغيراً في نفسه؛ هو مش بس قاعد في مكانه، هو بدأ يكون جزء من حركة أكبر، حركة فيها تجارب مشتركة، فيها تكامل، فيها تبادل للطاقة بين الناس. وكانت اللحظة الحاسمة لما قرر يكلم "أشلي" عن مشروع جديد بدأه:

"أنا حابب أعمل مجموعة صغيرة للشباب في الحي نلتقي كل أسبوع، ونتكلم عن التحديات التي تواجهنا ونشارك تجاربنا، مش بس

حكايات، بس حلول، أمل وحب. "من هنا بدأ "أريان" مش بس
يداوي نفسه، لكن بدأ يداوي الآخرين بكلامه، بتجاربه، بحكمته.

وكلما كان يتشارك مع الآخرين، كان يشوفهم يبدأوا يفتحوا قلوبهم
ويكتشفوا أهدافهم ببطء..

وكان كل واحد منهم يبدأ يلاقي حوافز جديدة، زي مشاعر كانوا
فقدوها أو تجارب لم يكونوا يروها.

❖ المساعدة كانت تدور في دائرة.

"أريان" بدأ يشعر إنه قادر على تغيير مجرى حياة الآخرين، لكن في نفس الوقت هو كان في طريقه لتغيير نفسه بطريقة أعمق. كل خطوة صغيرة كان يأخذها مع الناس كانت تعني أنه ليس وحيداً، وأنه جزء من شبكة تواصل بشرية، كل واحد فيها يدعم الثاني.

وهكذا، بدأ ينتقل من مرحلة الألم الشخصي إلى مرحلة العطاء والمشاركة. ومن خلال التفاعل مع الآخرين، اكتشف معنى الحياة بشكل مختلف. ده معناه إن العلاج مش بس يعتمد على التعافي الشخصي، لكن كان على مساعدة الآخرين في العثور على طريقهم. ومع مرور الوقت، بدأ "أريان" يشعر أن حياته أصبحت أكثر توازناً. ولكن في داخله كان هناك شعور غامض بوجود شيء أكبر ينتظره.

كان يشعر بأن حياة الجدران الأربعة والعزلة التي فرضها على نفسه بدأت تضيق عليه، وأنه بحاجة إلى الانفتاح أكثر على العالم الخارجي.

❖ الخطوة الثامنة كانت هي البداية.

أن "أريان" يوسع دائرة معرفته وعلاقاته، ويحاول الخروج من الراحة التي اعتاد عليها بعد سنوات من الوحدة والانطوائية. كان يشعر أن الحياة لا يجب أن تكون محصورة في دائرة صغيرة، وأنه إذا أراد أن يواصل نموه الشخصي، لابد أن يكون جزءاً من مجتمع أكبر، ويبنى علاقات مع أشخاص جدد من خارج محيطه المباشر.

❖ تغيير المسار.

في البداية، كان الموضوع صعباً عليه.

"أريان" لم يكن معتاداً على أن يضع نفسه في مواقف جديدة، أو يواجه تحديات خارج ما هو مألوف. لكنه، مع مرور الأيام، بدأ يلاحظ أن الانفتاح على العالم يمكن أن يكون له فوائد عظيمة.

بالرغم من خوفه من الخروج من منطقة الأمان، إلا أنه قرر أن يختبر بعض الفرص التي تتيح له التفاعل مع آخرين.

وفي يوم من الأيام، وهو في طريقه إلى العمل، قرر أن يدخل معسكراً صغيراً لتطوير المهارات. كان المعسكر يتكلم عن كيفية بناء الثقة بالنفس والتواصل مع الآخرين بشكل فعال.

"أريان" كان في البداية متردداً، لكنه شعر بشيء غريب يدفعه للتسجيل فيه. ربما يكون جزءاً من عملية تعافيه.

في المعسكر، بدأ يكتشف عالماً جديداً مع أشخاص كانت لهم خلفيات ثقافية وتجريبية متنوعة. بدأ يلاحظ أن الجميع لديهم تجارب حياة مختلفة، وأنهم جاؤوا يتشاركون معارك متشابهة:

بحثم عن السلام الداخلي والتواصل مع العالم بشكل أعمق. والحديث مع الآخرين كان مختلفاً تماماً. لقد اعتاد على التعامل مع دائرة صغيرة، والآن بدأ يرى كيف يفتح الناس قلوبهم وأفكارهم، وكيف يمكن لهذا التواصل أن يكون قوياً.

بدأ يشارك تجربته الشخصية مع البعض، وبدأ يسمع تجاربهم أيضاً. ومن خلال تبادل القصص، اكتشف أنه ليس وحيداً في صراعه

مع الحياة. وأن كل شخص لديه قصته الخاصة، وكل شخص، في مكانه، هو شخص كامل وقوي، وحتى لو كان يمر بلحظات ضعف.

❖ إيمانه بالقوة الداخلية بدأ يزداد.

كل يوم كان يشعر أنه أكثر انفتاحاً على آفاق جديدة. التجارب في المعسكر، والفرص الجديدة التي بدأ يكتشفها، ساعدته على رؤية الحياة بمنظور مختلف.

أصبح يشعر أن التحديات ليست عائقاً، بل هي فرص للنمو والتعلم. وبدأ يذهب إلى أماكن جديدة، يتعرف فيها على أناس جدد، ويفتح قلبه لتجارب قد تكون خارج إطاره المعتاد.

❖ السفر كان أحد القرارات الجديدة في حياته.

بعد فترة من الاستقرار الداخلي، قرر "أريان" أن يسافر إلى مدينة جديدة ليست بعيدة ليكون على تواصل مع ثقافات وتجارب مختلفة. وكان السفر بمثابة نزهة لتجديد ذاته، بل أكثر من ذلك، كان فرصة له ليكتشف مدى قدرة العالم الخارجي على مساعدته في تكوين رؤية جديدة لحياته. في المدينة الجديدة، بدأ في عمل مشروع تطوعي مع مجموعة من الشباب المهتمين بتحقيق أهداف اجتماعية. هو لم يكن يحاول أن يتعلم منهم فقط، ولكن كان يقدم لهم أيضاً الأفكار والنصائح التي اكتسبها خلال رحلته في التعافي.

"أريان" بدأ يعرف أن التواصل مع العالم الأوسع ليس مجرد فكرة، إنما هو جزء من تحديد هويته وشخصيته الجديدة.

هو يكتشف أنه من خلال تفاعله مع الناس أصبح يشعر أكثر بالانتماء والقبول.

الحياة لم تعد مجرد مجموعة من الأيام العادية، بل كانت مليئة بالفرص التي تقدم له أفكار جديدة وتحديات تجعله أقوى.

❖ العالم الخارجي بدأ يصبح مدرسة له.

كان "أريان" يفتح كل يوم باباً جديداً للفرص، وكانت هذه الفرص لا تقتصر فقط على التفاعل مع الآخرين، بل كانت فرصة له ليتعلم كيف يكون جزءاً من مجموعة، كيف يعمل مع أشخاص مختلفين ويشاركهم تجارب الحياة.

وهكذا، أصبح "أريان" قادراً على أن يتواصل مع العالم الخارجي دون خوف دون تردد. وكل خطوة كان يأخذها كانت تمنحه تجربة غنية وإحساساً بالإنجاز.

هو لم يكن يعرف أن العالم مليء بكل هذه الفرص لولا أنه بدأ يفتح قلبه ليه.

كان "أشلي" هو الشخص الذي ظل ثابتاً بجانبه طوال فترة التحول هذه، وكان له تأثير كبير في مساعدة "أريان" على الانفتاح على الفرص الجديدة.

"أشلي" كان دائماً يدعمه على المغامرة والتواصل مع الأشخاص الذي يمكن أن يغيروا حياته.

في البداية، كان "أريان" يظل متردداً لكن مع مرور الوقت بدأ يشعر بطمأنينة لوجود "أشلي" بجانبه. أشلي لم يكن فقط صديقاً، بل كان بمثابة مرشد له خلال هذه الرحلة الصعبة.

كان دائماً يدعمه ويشجعه على أخذ خطوات جديدة، ويدعوه للمشاركة في الفعاليات أو ببساطة يشاركه لحظات جديدة من التجارب.

"أشلي" كان يدرك أن التغيير الحقيقي يتطلب تفاعلاً مع العالم بأسره، وليس فقط البقاء في عالم صغير. في أحد الأيام، أثناء تحدثهم في الحديقة بعد يوم طويل، قال "أشلي" بصوت خافق:

"أريان الحياة فيها فرص كثير، لو بس قررت تفتح عينيك وتشوفها، إنما تكون منغلّقاً مش هتقدر تشوفها، لكن لما تبدأ تخرج من عزلتك وتكون جزء من العالم، سوف تكتشف إنك لست وحدك.

وإن مش كل الناس مشغولة أو غريبة، في ناس كثير شبك. محتاجين الأمل والتغيير، وكل شخص ممكن يكون مصدر إلهام للآخر."

"أريان" بدأ يشعر بأن العالم ليس مكاناً قاسياً كما كان يعتقد.

كانت هناك مجتمعات وأشخاص مستعدين لدعمه ومساعدته على النمو، وبدأ يُدرك أن التغيير الحقيقي يبدأ عندما لا يقيد نفسه بمفاهيم سابقة عن الأمان أو الخوف من الرفض.

كان "أشلي" يشجعه على الانضمام إلى ورش عمل لتطوير القدرات الشخصية، والمشاركة في مشاريع اجتماعية صغيرة كانت تهدف إلى مساعدة الفئات الأكثر حاجة في المجتمع.

المشاريع دي كانت تعني له الكثير، لأنه في كل خطوة يخطوها كانت تفتح له نافذة جديدة على عالم أوسع، وكان يشعر أنه يخطو خطوة أكبر نحو تعافيه من الألم الذي مر به.

❖ الشراكة مع "أشلي" أصبحت محورية في حياة "أريان".

ما بين مساعدته في التعرف على نفسه وبين دعمه له في مغامراته الجديدة، كانت هذه الصداقة تمثل صرحاً متيناً في حياته.

"أشلي" كان دائماً يوجهه لما يحتاج من ثقة، أو إذا شعر أنه أراد التراجع خطوة الى الوراء.

كان دائماً يقول له: "يوجد أشياء كثيرة بانتظارك، لو لم تخرج من أجل التجربة، لم تستطع اكتشافها" ومع مرور الوقت، بدأ "أريان" يلاحظ تغيراً في نفسه.

أصبح لديه صداقات جديدة، وعلاقات أكثر عمقاً، وكان يشعر أن الحياة بدأت تنبض من جديد.

أريان بدأ يشعر بالفرق، فعندما كان يلتقي بالناس كان يلاحظ أنه ليس مجرد شخص يقضي وقتاً مع الآخرين، لكن أصبح شخصاً يُقدر ويُحترم لمساهماته.

بدأ يشارك في الأنشطة الاجتماعية، سواء في عمله أو في الأنشطة التطوعية، وبدأ يشترك في محادثات مثمرة مع أناس يتشاركون نفس الاهتمامات.

بالنسبة لـ "أشلي"، كانت رحلة الشراكة مع "أريان" رحلة شخصية أيضاً، لأنه وهو يشاهد كيف يتغير صديقه، بدأ هو الآخر يشعر بفخر كبير في رحلتهما معاً.

"أشلي" كان يعرف أنه مش بس ساعد "أريان" ليكتشف نفسه،
لكن في نفس الوقت كان يكتشف معه أفكاراً جديدة عن الحياة.
وأشياء عن نفسه كانت غير واضحة من قبل.

وكما شعر "أريان" بأهمية المشاركة، بدأ يدرك أن النجاح في حياة
الإنسان لا يتعلق فقط بما يحققه مع نفسه، ولكن بما يحققه مع
الآخرين.

في النهاية، وجد أن الحياة تكون أجمل عندما يكون لديك أشخاص
يشاركونك تجاربك وتعلم منهم كما يتعلمون منك.

❖ الخطوة الثامنة كانت عن "الانفتاح"، لكنها كانت أيضًا عن

القبول الجماعي، عن الانخراط في المجتمع، والمساهمة في بناء

علاقات متينة مع الآخرين.

"أريان" تعلم أن الشخص يستطيع أن يشفى ويشعر بالسلام الداخلي

من خلال تواصله مع العالم، وخصوصًا من خلال الأشخاص الذي

يستطيع أن يؤثر فيهم ويساعدهم، مثلما فعل معه "أشلي". كان يشعر

ببناء ونمو علاقة حقيقية مع الحياة نفسها، وكان "أشلي" جزءًا أساسيًا

في تلك الرحلة، حيث أصبحا معًا فريقًا لا يقهر.

❖ الخطوة التاسعة كانت عن تحقيق السلام الداخلي الكامل.

وكانت تلك اللحظة التي اكتشف فيها "أريان" أنه بعد كل ما مر به أصبح قادراً على قبول نفسه بكل عيوبه وآلامه. لقد مرّ بوقت طويل من صراعه الداخلي، ولكنه أخيراً بدأ يشعر أنه لا يحتاج إلى أن يكون "مثالياً" ليكون محبوباً أو جديراً بالحب.

أصبح لديه فهم عميق لأهمية القبول الكامل لما هو عليه، بلا تبريرات أو تهرب من ماضيه.

منذ أن فقد عائلته في حادث السيارة وهو يعاني من تساؤلات كثيرة، بعضها عن نفسه وبعضها عن الحياة بشكل عام. كان يكره ذكرى اليوم الذي فقد فيه عائلته، وكان دائماً يشعر بالذنب لأنه ويشعر بالحزن حتى اليوم، وحتى إن كان يحاول أن يتقدم في حياته.

لكن مع مرور الوقت، بدأ يتعلم شيئاً جديداً: أن الحياة ليست معركة
أو عن الهروب من الألم، بل عن التعلم من التجارب والقبول بها
كجزء من شخصيته.

"أريان" تعلم أن حُزنه ليس عبئاً يجب أن يتركه خلفه، بل جزء من
هويته التي ساعدت في تشكيله. والذكريات التي كانت تشعره
بالضعف كانت في الواقع مصدر قوته. نعم، فقد عائلته لكنه لم يفقد
نفسه. وأصبح يعلم أنه لا يوجد عيب في أن يكون الشخص هشاً
أو يمر بحالات صراع داخلي، وأن القبول بالضعف هو أول خطوة
نحو الشفاء.

❖ القبول الذاتي كان هو المفتاح.

أريان بدأ ينظر إلى نفسه في المرآة ويرى شخصاً قوياً، ليس فقط بسبب نجاحاته أو قدراته، ولكن بسبب الصمود في وجه الظروف الصعبة.

كان يتسم لنفسه ويعلم أنه ليس مثالياً، ولكن هذا ليس مهماً. أصبح يعرف أنه يكفي أن يكون هو نفسه. وبدأ يشعر بشيء غريب ينمو داخله، شعور بالسلام الداخلي، كما لو أن كل شيء في الحياة أصبح متوازناً بشكل غير مرئي.

لكن السلام الداخلي لم يكن فقط عن القبول الشخصي، بل أيضاً عن تعلم التخلي عن المعارك.

أريان تعلم كيف يترك الماضي خلفه، ولا يترك الذكريات، ولكن ليرك تأثير الماضي على حالته النفسية. وبدأ يدرك أنه لا يجب أن يظل مرتبطًا بالألم القديم، وعليه أن يعيش الآن، أن يحتفل بال اللحظة الحالية، وأن يقبل ما مر به كجزء من قصته، ولكن ليس هو النهاية. وبدأت علاقة "أريان" بـ "أشلي" تتحول أيضًا إلى علاقة تتجاوز الصداقات العادية.

"أشلي" لم يكن مجرد صديق، بل أصبح شخصية أساسية في هذه الرحلة نحو القبول الكامل للنفس. كان دائمًا يقول له "كل خطوة صغيرة تخطوها هي بداية لرحلة جديدة، وأنت لست وحدك وأنا دائمًا معك."

"أشلي" لم يكن مجرد مساعد، بل كان نقطة الانطلاق لرحلة أكبر من مجرد التعافي، هي رحلة الفهم الحقيقي للذات.

"أريان"، الذي كان يعتقد أنه لا يستطيع العيش بدون عائلته أصبح قادراً الآن على العيش بدون خوف من المستقبل.

تقبل نفسه بالكامل، وبدأ يرى الحياة بنظرة جديدة؛ أن كل لحظة تحمل فرصة للسلام الداخلي بغض النظر عن الظروف أو المواقف السابقة.

أصبح يدرك الآن أن الحياة هي عن التعلم، والتطور، والحب والأمل، وليس الهروب من الماضي مهما كان .

"أشلي" كان جزءًا من هذه الرحلة، وكان أيضًا يشارك في تطور "أريان" ليصبح الشخص الذي كان دائمًا يستحق أن يكون عليه. كانت هذه هي النهاية للرحلة الطويلة، لكنها كانت في الحقيقة بداية جديدة.

"أريان" أصبح يدرك الآن أن الحياة ليست عن أن يكون لديك كل شيء، بل عن أن تجد السلام في المكان الذي أنت فيه. لقد تعلم أن يكون قويًا وأن يعترف بضعفه، وأصبح يرى أن الحياة بكل ما فيها من صعوبات يمكن أن تكون مليئة بالفرص للتعافي.

❖ الخطوة التاسعة كانت عن القبول الكامل للنفس، عن السماح لنفسه بالتقدم دون تردد أو خوف من المستقبل.

ومن خلال هذا التقبل، أصبح "أريان" الشخص الذي كان يبحث عنه طوال رحلته، شخصاً مستعداً لمواجهة أي شيء دون الخوف من أن يكون هو نفسه. وكانت هذه اللحظة التي أدرك فيها أنه لم يكن بحاجة للكمال، بل كان بحاجة فقط للسلام الداخلي والقبول ليعيش حياته بأفضل شكل ممكن.

وهكذا انتهت رحلة "أريان" نحو التعافي، لكن الحقيقة أنها لم تكن النهاية بل بداية لفصل جديد من حياته. التي اكتشف "أريان" في لحظة معينة " شيئاً مدهشاً...

"أشلي" الذي كان رفيقاً له طوال تلك الرحلة واستمر معه أكثر من عام، لم يغادر هو. ولم يمل منه أريان أو حتى يحاول إبعاده عن حياته. وهنا جلس أريان وحيداً لأول مرة منذ فترة طويلة وسأل نفسه سؤالاً كان يصعب عليه الإجابة من قبل أو حتى يواجه نفسه به حينما قال:

❖ هل تحتاج إلى أشلي بعد اليوم؟

❖ أم حان وقت الرحيل؟

وأدرك أنه أصبح شخصاً قادراً على التعافي حينما أدرك أنه كان مريضاً، وتقبل نفسه وتقبل وجود أشلي في حياته، يأخذ بيده إلى الطريق الصحيح.

وفي صباح اليوم التالي، حينما استيقظ من نومه، وجد أشلي كعادته
جالس على الأرض بجانب السرير.

بعد أن أحضر له فطاراً شهياً وكوباً من الشاي الدافئ، قام "أريان"
مسرّعاً بكل واجباته الصباحية وجلس بجانبه ليتناولوا الفطور ويتحدثا
عن حياتهم، ماضيهم ومستقبلهم، وهنا سأل أريان في صوت
خافت يكاد يكون مسموع.

هل أنت حقاً كنت صديق أبي؟

ولماذا تساعدني؟

ولماذا تحملت كل حقارتي وأسلوبي ومرارة مرضي؟

ولماذا لم تكلمني عن حياتك يوماً، ماضيك، أسرتك، طفولتك؟

هل أنت شخص حقيقي أم أنك شبح أتخيله في عقلي الباطن وما زلت مريض؟

فتبسم أشلي ضاحكًا وقال له: لا تخف، أنا لست شبحًا حتى تخاف مني، وأنت لم تكن مريضًا. أنت كنت في حاجة إلى المساعدة. وأنا أيضًا كنت في حاجة إلى المساعدة، أنت تبحث في ماضيك عن سعادتك التي كنت تعيشها مع أبيك وأسرتك، وأنا أبحث في الماضي عن السعادة التي كنت أعيشها مع ابني وأسرتي. أما أبوك، فقد كان أعز أصدقاء طفولتي، ولكنني سافرت إلى بلاد الغرب في شبابي باحثًا عن عمل، واهمًا أبحث عن حلم جديد. وبعد معاناة كبيرة هناك، تزوجت امرأة كبيرة في العمر حتى أوفر لنفسي مأوى أسكن فيه بعد أن عشت مشردًا في الشارع. تزوجت لأجد مكانًا

أنام وأكل فيه، ومرت أيامي وأنا سعيد برفاهية حياتي الوهمية الجديدة، وأنجبت زوجتي طفلاً جميلاً يكاد في نفس عمرك.

كنت أشعر بأني أمتلك العالم كله وأنا معه، نسيت نفسي التي بعثها من أجل أن أعيش، ونسيت ديني وقيمي ومبادئ. وحين أدركت أنني لا أعيش، بل أضحك على نفسي، أغمض عيني حتى لا أراي، أتجاهل التعامل مع نفسي حتى لا تأنبي، أتجاهل أي شيء وكل شيء حتى لا أعرف حقيقتي. حاولت الهروب كثيراً من نفسي، لكنني لم أستطع. وبدأت أحاسب نفسي بنفسي حتى أستعيد نفسي، فخسرت ما كنت أسميها زوجتي، وخسرت معها ابني الذي أحبه. لقد هربت مني دون سابق إنذار، ولم أعرف أين مكانها، أين ابني. في لحظة واحدة وجدت نفسي وحيداً عاجزاً، لم أكن موجوداً،

كأني شبح، اشيخ بداخلي، أكاد أكون ميتاً، كل ما مررت به أنت بعد الحادث مررت به أنا بعد اختفاء ابني، كل ما شعرت به من ذنب أنت بعد الحادث شعرت به أنا، كنت ألوم نفسي على أنني حاولت أن أعود لديني وقيمي، كنت أعذب نفسي على أنني حاولت أنا أجدها. ماذا لو لم أتكلم؟ ولكن بعد معاناتي مع المرض، دخلت إلى المستشفى، تعلمت هناك أن خطيئتي هو أنني تخليت عن ديني وقيمي، وليس عن ابني. بحثت عن الحياة السهلة وضحت بكل ما تربيت عليه. والحمد لله بعد شفائي قررت العودة إلى وطني، إلى نفسي، إلى كل ما أهدرته وفرط فيه يوماً، وسألت الجيران عن صديقي، أتيك وعلمت كل ما حدث. تابعتك عن قرب، فرأيت

فيك ابني ورأيت فيك نفسي، وحاولت أن أساعدك، بينما أنت كنت من تساعدني. كنت في حاجة اليك كما كنت في حاجة إلي. لقد كنا جزءًا من صراعنا الداخلي، شخصًا يشبه أباك وشخصًا يشبه ابني. كنا شديدي التعلق بهم وكنا بحاجة إلى المساعدة، ونوجه بعضنا البعض في أوقات العزلة والوحدة. كل منا في حاجة إلى شخص يمنحه الدعم عندما كان يشعر بأن العالم قد خذله.

لقد كان "أشلي" مجرد انعكاس لاحتياج "أريان" للشجاعة والأمل. ورغم أن "أشلي" لم يكن والده في الواقع، إلا أن تأثيره على حياة "أريان" كان حقيقيًا. لقد ساعده في مرحلة كان فيها "أريان" في أمس الحاجة إلى شيء ملموس يعينه على التقدم. وكان "أشلي" هو الصوت الذي يهمس في أذن "أريان": "أنت قوي بما فيه الكفاية،

ويمكنك فعل ذلك". ولكن الحقيقة التي اكتشفها "أريان" أنه لم يكن بحاجة إلى "أشلي" أو أي شخص آخر ليصل إلى طريقه، إنما هو كان دائماً يمتلك القوة داخل نفسه. وكان في حاجة فقط لأن يبدأ رحلة التعافي من الداخل. كان في حاجة إلى نقطة البداية أو نقطة الضوء التي تنير له الطريق، وهذا ما فعله أشلي.

لهذا أقول لكل من يقرأ هذه الرواية:

❖ "أنت لست بحاجة إلى شخص آخر ليعطيك القوة. ما عليك

سوا أن تستعين بالله وتبحث في نفسك.

❖ التعافي يبدأ منك، وأنت القادر على شفاء نفسك بنفسك

بالإيمان والإرادة".

❖ إن الحياة مليئة بالتحديات ولم تكن سهلة، وكل منا يواجه صراعاته الخاصة.

❖ فلا تلُـم نفسك، بل ساعدها وقدم لها الأمل والنور.

وكما علم "أريان" في النهاية، أن التعافي لا يأتي من الخارج، بل من الداخل. وكل لحظة صعبة مررت بها، وكل ألم شعرت به، هو جزء من القوة التي تشكل شخصيتك اليوم. أنت لست بحاجة إلى "أشلي"، ولا إلى أي شخص آخر. أنت بحاجة إلى أن تؤمن بربك، وتؤمن بنفسك، وثق فيها، وأن تكون صديقك الأول. وتمنح نفسك الإيمان والتفاؤل، وستجد في نفسك ما يساعدك على المضي قدماً، لا الهروب من شيء أو من نفسك أو من ماضيك أو من حادث. وستكتشف قوتك الحقيقية. لذا لا تنتظر من أحد أن يساعدك، بل

انطلق أنت في رحلة التعافي وابدأ الآن. وأعلم أنك تستطيع، وأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، وأن النور لا يسكن في الأماكن المغلقة. فلا تغلق أبواب نفسك، ودع نافذة ليدخل منها بصيص نور أو نقطة ضوء تساعدك على أن تجد نفسك لتصبح أنت، وتصبح أقوى من أي وقت مضى.