إحسان

# نفسي أنا

دعاء خالد محمود

# نفسي أنا

دعاء خالد

للنشر الالكتروني

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب :نفسي أنا

المؤلف:دعاء خالد محمود

غلاف الكتاب:إحسان العوفير

موك اب الكتاب:مريم حسين

تنسيق داخلي:جيهان سمير

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

# المقدمة

هـذا الكتـاب لـيس روايـة ولا سـيرة ذاتيـة ولا خـواطر متنـاثرة بـل هـو أنـا بـوح طويـل كتبتـه حـين لـم أجـد مـن يسـمع حـين صـار الكـلام ثقـيلًا فـي قلبـي وخفيفًـا علـى الـورق حـين اكتشـفت أن النجـاة لا تـأتي مـن الخـارج بـل تبـدأ حـين تضـع يـدك علـى قلبـك وتقـول لـه: لا بـأس أنـا معـك، كتبـت هـذه الصـفحات لأتـذكّر مـن أكـون لأُخبـر نفسـي أننـي لـم أكـن ضـعيفة حـين بكيـت ولـم أكـن سـاذجة حـين أحببـت ولـم أكـن مخطئـة حـين سـامحت كنـت فقـط أنـا؛ بنقـائي، بتعبـي، بخـوفي، وبقـوتي التـي مـا عرفتهـا إلا حـين احتجتهـا هـذا الكتـاب لكـل مـن خذلـه القريـب وظـنّ أنـه وحـده لكـل مـن مـنح

كثيـرًا ولـم يتلـقّ شـيئًا لكـل مـن ضـحك وهـو يختنـق وسـكت وهـو يحتـرق هنـا سـأحكي عـن نفسـي لا كمـا يراهـا النـاس بـل كمـا عرفتهـا حـين أغلقـت البـاب وواجهتهـا سـأكتبني كمـا أنـا لا كمـا يتوقـع الآخـرون لأننـي أخيـرًا عرفـت أن نفسـي تسـتحق أن تُفهـم وتُحتضـن وتُحـب حتـى لـو لـم يفعـل أحد ذلك، سأفعله أنا.

****

# البداية

بـــوحٌ طويـــل لا زمـــن لـــه ولا نهايـــة، هـــل تساءلت يومًا من تكون؟

أنـــا لا أتحـــدث عـــن اســـمك ولا عـــن شـــهادتك ولا عـــن لـــون عينيـــك أو قائمـــة اهتماماتـــك المكـــررة فـــي ملفّـــات التعـــارف أنـــا أتحـــدث عنـــك كمـــا أنـــت حـــين تغلـــق البـــاب علـــى نفســـك وتنـــزع كـــل مـــا لا يُشـــبهك أنـــا كنـــت أســـأل نفســـي هـــذا الســـؤال كثيـــرًا، مـــن أكـــون؟ وكـــل مـــرة كانـــت الإجابـــة تختلـــف مـــرةً ظننتنـــي قويـــة لأنـــي لـــم أبـــكِ أمـــام أحـــد ثـــم اكتشـــفت أنـــي كنـــت أضـــعف مـــا يكـــون، لأنـــي بكيـــت داخلـــي حـــدّ الانهيـــار ولـــم أملـــك الشـــجاعة لأطلـــب حضـــنًا واحـــدًا مـــرةً ظننـــت أنـــي لا أحتـــاج لأحـــد ثـــم رأيـــت نفســـي أفـــتّش

في الرسائل القديمة عن "كيف كان شعوري حين كان أحدهم يسأل عني" أنا نفسي، فتاةٌ تُحب ولا تقول تُجرح ولا تشتكي تشتاق لكنها تبتسم وتُحسن الظن بمن لا يستحق ثم تبكي، في صمتٍ يشبه موّتًا بطيئًا أحيانًا كنت أنام وفي صدري الكثير من الكلام كأن صدري مدينة تعجّ بالبكاء والنداء والحنين والخوف لكن لا أحد يسمع لا أحد يفهم لا أحد ينتبه كنت أعيش في الزحام لكنني وحيدة، أحدهم قال مرة:

"أسوأ أشكال الوحدة أن تكون محاطًا بكل شيء إلا الفَهم."

وأنا فهمت هذه الجملة بكل خلية فيّ كنت أضحك في الأماكن المزدحمة لكني

أعـود إلـى البيـت وكـأن أحـدهم سـحب منـي طـاقتي أتحـدث، أتحـرك، أسـاعد، أواسـي، لكـن بـداخلي طفلـة صـغيرة تبكـي فـي الزاوية ولا أحد يقترب منها

هل جرّبت يومًا أن تُربّت على نفسك؟

أن تمسح دمعتك بإصبعك؟

أن تقول لنفسك "أنا هنا، لن اتركك"؟

أنـا قـد جرّبـت ذلـك، وأخبـرك هـي أصـعب أنـواع النجـاة لكنهـا الحقيقـة الوحيـدة فـي مرحلـةٍ مـا لـم أعـد أنتظـر مـن أحـد أن ينقـذني تعلمـت أننـي السـفينة والربـان والمينـاء تعلمـت أننـي قـد أغـرق لكـن لا بـأس، مـا دمـت أعـرف كيـف أطفـو مـن جديد

"أنا لست دائما بخير، لاكن دائما لا ابين ضعفي." "أنا لست قوية طوال الوقت، لكن لا استسلم"

"أنا جرّبت ان أكون نسخة ترضي الجميع وفي النهاية نسيت ان أكون نفسي" أنا نفسي، حكاية ما بين الألم والنضج، نضج لا يشبه السنوات بل يشبه عدد المرات التي قد خذلتي بها واضطررتي ان تبني نفسك من نقطة الصفر أنا لست صاحبة النهايات السعيدة أنا صاحبة النهايات التي تعلمت منها الكثير حتى لو كانت مؤلمه أنا التي احببت بصدق وتخلّيت بهدوء أنا التي جربت الخذلان ثم سامحت، ليس لانهم

يســـتحقون بـــل لان قلبـــي يســـتحق الراحـــه

وها أنا أكتبكِ أيتها النفس كما أنتِ:

متعبـــــة، طيّبـــــة، خائفـــــة، حنونـــــة، مرهقة،شـــفافة أكثـــر ممـــا ينبغـــي أكتبـــكِ لأنـــكِ تســـتحقين أن تُـــرى، أن تُفهـــم أن تُحتَضـــن ولـــو بـــالحروف كنـــت أظـــن أننـــي أعـــرف نفســـي وأننـــي أفهـــم مـــا أريـــده ومـــا أســـتحقه لكـــن الحقيقـــة أننـــي كنـــت أجهلنـــي كنـــت أمشـــي فـــي الطرقـــات وأنـــا أرتـــدي وجوهـــاً لا تُشـــبهني أضـــحك حـــين لا أرغـــب فـــي الضـــحك وأتحـــدث حـــين ينهـــار الصـــوت فـــي داخلـــي أمـــدّ يـــدي للجميـــع وأنـــا أكثـــر مـــن يحتـــاج إلـــى مـــن يُمســـك بيـــدي كنـــت أبحـــث عنـــي فـــي عيـــون الآخـــرين أنتظـــر أن

يخبرني أحد أنني كافية أنني لا أحتاج أن أُغير شيئاً في روحي لأكون محبوبة.

كنت أعطي وأعطي حتى نسيت ما معنى أن أطلب شيئاً لنفسي أنا تلك الفتاة التي نشأت على أن الطيبة واجب وأن الصمت حكمة وأن العطاء فضيلة لكنني كبرت لأكتشف أن الطيبة دون وعي تؤذي، وأن الصمت قد يقتلك ببطء وأن العطاء دون حدود يسرقك من نفسك كم مرة ضحكت وأنا أبكي في داخلي كم مرة قلت إنني بخير وأنا أختنق كم مرة سامحت من لم يعتذر واحتضنت من كسرني لأني لا أعرف كيف أترك لأني ظننت أن البقاء دليل محبة لكنني اليوم أقولها لنفسي بصوت واضح الرحيل

أحياناً هو أعظم أشكال الحب للذات صرتُ أفهم أنني لا أحتاج إلى إذن لأهتم بنفسي لا أحتاج إلى تبرير حين أقول لا، ولا يجب أن أشعر بالذنب حين أختار راحتي أنا نفسي التي خذلتها كثيراً حين وضعت الكل في المقدمة ووضعتها في آخر الصف أنا التي كانت تطمئن الجميع وتربت على أكتاف الآخرين، وتنسى أن تربت على قلبها أنا التي بقيت في الظل حتى نسيت ما شكل الضوء ولم أكتب هذا البوح لأبدو حكيمة أو مثالية بل كتبته لأُخبرني أنني مررت بالكثير وما زلت واقفة أنني تهشّمت مرات ومرات، وما زلت أصلح ما تبقى من قلبي كل مساء أنا لا أطلب معجزة أريد فقط أن

أكـــون بخيـــر أن أنـــام وأنـــا أشـــعر أننـــي محبوبـــة أن أســـتيقظ دون ثقـــل علـــى صـــدري دون ذكـــرى موجعـــة دون وجـــوه غـــادرت وبقيـــت تفاصـــيلها عالقـــة فـــي الـــذاكرة أريـــد أن أُســـامح نفســـي أن أُحبهـــا أن أُربّيهـــا مـــن جديـــد أن أكـــون الأم التـــي لـــم تجـــدها فـــي الآخـــرين والأب الـــذي لـــم يَحمِهـــا مـــن الخـــذلان والصـــديقة التـــي لـــم تُغـــادر فـــي منتصـــف الطريـــق أريـــد أن أكـــون بيتـــاً لنفســـي أن أطـــرق بـــاب قلبـــي فأجـــد الـــدفء لا الخـــوف أن أنظـــر فـــي المـــرآة فـــأرى فتـــاة لـــم تُهـــزم رغـــم كـــل مـــا واجهتـــه فتـــاة تعبـــت ولكنهـــا لـــم تســـقط بكـــت ولكنهـــا لـــم تُغـــرق خافـــت ولكنهـــا واصـــلت الســـير أنـــا نفســـي، التـــي كنـــت أظنهـــا ضـــعيفة واكتشـــفت أنهـــا

أقــوى ممــا كنــت أعتقــد التــي ظــنّ الجميــع أنهــا لا تشــعر بينمــا كانــت تغــرق فــي كــل تفصــيلة التــي أحبّــت بصــدق وخــذلها مــن ظنّــت أنهــم الأمــان لكنــي لــن أكــره أحــداً ولــن أحقــد علــى أحــد لأن قلبــي يســتحق أن يظــل صــافياً لأننــي لا أريــد أن أُشــبه مــن آلمنــي أريــد أن أظــل كمــا أنــا رقيقــة دافئــة رغــم القســوة هادئــة رغــم العاصــفة نقيــة رغــم الغــدر ســأحبني كمــا لــم يُحبنــي أحــد وســأُعيدني إلــيّ كمــا لــو أننــي أنقــذ أعــزّ مــا أملــك اتفهمنــي ايهــا القــارئ؟ ومــاذا عــن الخــذلان؟ ذاك الشــعور الــذي لا يُشــبه أي ألــم أن تمــنح أحــدهم كــل مــا فيــك وتتحــدث عنــه كمــا لــو كــان النــور فــي عالمــك المعــتم ثــم تســتيقظ ذات يــوم لتجــد أنــه انطفــأ لا

لأنـــه أُجبـــر علـــى ذلـــك بـــل لأنـــه اختـــار أن يُطفئـــك الخـــذلان لـــيس صـــراخاً ولـــيس مشـــاجرة ولا وداعـــاً معلنـــاً بـــل هـــو انســـحاب صـــامت انكســـار دون صـــوت هـــو أن تجلـــس فـــي منتصـــف الليـــل تتســـاءل مـــاذا فعلـــت كـــي أُعامَـــل هكـــذا وتُفـــتّش فـــي ذاكرتـــك عـــن خطـــأ يبـــرر مـــا لا يُبـــرر ولا تجـــد شـــيئاً ســـوى قلبـــك الـــذي أحـــبّ بصـــدق ولـــم يُحســـن الاختيـــار أنـــا خُـــذِلت لـــيس مـــرة واحـــدة بـــل كثيـــراً مـــن أقـــرب النـــاس ممـــن وعـــدوا بالبقـــاء ثـــم رحلـــوا ممـــن قـــالوا لـــن يُـــؤذوني ثـــم كـــانوا أول مـــن كســـرني ممـــن نظـــرتُ إلـــيهم كـــأنهم وطـــن ثـــم ألقـــوا بـــي خـــارج أبـــوابهم دون تفســـير الخـــذلان علّمنـــي ألا أُصـــغي كثيـــراً للوعـــود وألا أتمســـك بالكلمـــات الجميلـــة

لأن الكلمات لا تكفي حين يغيب الفعل
لأن الحب الحقيقي لا يُثبت نفسه بالكلام
بل بالحضور، بالاهتمام بأن تُمسَك يدك
حين ترتجف لا أن تُترك وحدك تبحث
عن دفءٍ مفقود تعلمت بعد الخذلان أن
أسند ظهري للحائط وأتّكئ على نفسي
لأن الناس تأتي وتمضي أما أنا فبقيت،
بقيت حين خفت، حين بكيت، حين تهت
أنا التي لملمت شتاتي دون ضجيج
وبنيتني من حطامي وأعترف أن الخذلان
ترك فيّ ندوباً لا تُرى أصبح قلبي أكثر
حذراً، أكثر صمتاً، أكثر وعياً بأن لا أحد
يستحق أن أُقدّم له روحي ثم يُغادر كأن
شيئاً لم يكن لكنني رغم كل ذلك ما زلت
أُحب بهدوء، بحدود، بحذر لأن الطيبة لم

تخـــرج مـــن قلبـــي لكنهـــا أصـــبحت تعـــرف طريـــق العـــودة إلـــيّ إن لـــم تجـــد مكانـــاً آمنـــاً الخـــذلان علّمنـــي أن أحتـــوي نفســـي أن أكتـــب بـــدلاً مـــن أن أصـــرخ أن أبتســـم رغـــم الوجـــع أن أكـــون لنفســـي مـــا لـــم يكـــن أحـــد لي.

ولأننـــي خُـــذِلت تعلمـــت أن أُقـــدّر الوفـــاء أن أرى الجمـــال فـــي الأوفيـــاء حتـــى لـــو كـــانوا قلائـــل أن أتمسّـــك بمـــن يُبقـــي كلمتـــه وأن أبتعـــد بصـــمت عـــن مـــن يُكـــرر خيبتـــي أنـــا لـــم أعـــد تلـــك الفتـــاة التـــي تُعطـــي ألـــف فرصـــة التـــي تنتظـــر التغييـــر مـــن قلـــوب لا تنـــوي أن تُحـــب بصـــدق أنـــا الآن أحفـــظ نفســـي فـــي قلبـــي أُخبئهـــا مـــن الألـــم وأُطبطـــب عليهـــا وأقـــول لهـــا دائمـــاً "لا بـــأس" لقـــد نجـــوتِ

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

مـــن خـــذلانٍ كـــان كافيـــاً ليُطفئـــكِ لكنّـــكِ مـــا زلـــتِ تنبضـــين احتفظـــي بنفســـك ولا تعطيهـــا لاي شـــخص عـــابر ظهـــر فجـــاة فـــي حياتـــك لان نفســـك غاليـــة اغلـــي ممـــا تعتقـــدين فحـــافظي عليهـــا واعلمـــي ان الحـــب لـــيس كـــل شـــيء فـــي هـــذا العـــالم وان هنـــاك اشـــياء اهـــم مـــن ذلـــك بكثيـــر وان قلبـــك لـــيس رخـــيص لتعطيـــه لاي شـــخص وان مـــن يحبـــك ســـيكون معـــك دائمـــا ولـــن يخلـــق الاعـــذار الكاذبـــة وان الحـــب لـــن يكـــون جمـــيلاً دائمـــا ولا تكـــوني مـــع اي احـــد فقـــط كـــوني مـــع الله لانـــه هـــو الـــذي يســـتطيع ان يعوضـــكِ عـــن كـــل شـــيء ويطبطـــب علـــي قلبـــك ويخفـــف جميـــع جراحـــك انتهـــت رحلتنا هنا وداعا يا جميلة.