دروس وخواطر
محارب

احمد ابراهيم ضاهر

دروس وخواطر محارب

احمد ابراهيم ضاهر

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الاهداء :

إلى الذين يبحثون عن شعلة النور وسط كل ظلام ليضيئوا العتمة التي حولهم

إلى الذين يحلمون دوماً برغم كل شئ يمرون به

الي الذين يصرون على إشعال شعلة الأمل مهما حاولت الحياة اطفائها

أهديكم كتابي هذا وبعضاً من قلبي وأقول لكم لا تستسلموا فيوماً ما ستكونون أنتم الشعلة التي سوف تضيء كل ظلام

المقدمة :

في غمرة الحياة، وبين ثنايا الأيام المتلاحقة، يجد المرء نفسه في معركة مستمرة.

معركة ليست بالسيف والدرع، بل بالإرادة والعزم.

كُل منا مقاتل في ميدانه الخاص، يواجه تحدياته، ويصارع عقبات قد تبدو أحيانًا أكبر من قدراته.

في هذا الكتاب، أضع بين يديك خلاصة تجارب عشتها، ودروس تعلمتها، وخواطر راودتني في لحظات الانتصار والانكسار على حد سواء.

هي ليست وصفة سحرية للنجاح، ولا دليلًا مضمونًا للسعادة، بل هي همسات قلب عاش وما زال يعيش معركة الحياة بكل تفاصيلها بإصرار وقوة وعزم .

عزيزي القارئ، أنت الآن تحمل بين يديك أكثر من مجرد كتاب .

إنه رفيق درب، وصديق صدوق، يشاركك أفكاره بصدق وشفافية. في كل صفحة، ستجد جزءًا من روحي، وقطعة من قلبي.

قد تتفق مع بعض ما تقرأ، وقد تختلف مع البعض الآخر، وهذا هو جوهر الحياة - التنوع والاختلاف.

لقد تعلمت أن الحياة ليست سباقًا نحو نقطة نهاية محددة، بل هي رحلة مستمرة من التعلم والنمو.

في كل تحدٍ فرصة، وفي كل سقوط درس، وفي كل نجاح دافع للمزيد.

هذه الخواطر هي نتاج لحظات التأمل في هدوء الليل، وومضات الإلهام في صخب النهار.

ستجد في هذا الكتاب حكايات عن الصمود في وجه الصعاب، وقصصًا عن النهوض بعد السقوط.

ستقرأ عن لحظات الضعف التي علمتني معنى القوة الحقيقية، وعن الأخطاء التي قادتني إلى طريق الحكمة.

هنا، أشارك معك الدروس التي تعلمتها من النجاحات والإخفاقات على حد سواء.

لكن دعني أخبرك سرًا: هذا الكتاب ليس نهاية المطاف.

إنه بداية لحوار، لتبادل الأفكار والتجارب.

أدعوك، عزيزي القارئ، أن تقرأ هذه الصفحات ليس فقط بعينيك، بل بقلبك وعقلك.

تأمل في كل فكرة، وانظر كيف يمكنها أن تنعكس على حياتك الخاصة.

في عالم يتسارع فيه كل شيء، أدعوك للتوقف قليلًا.

للتأمل، للتفكر، وللنظر إلى داخلك.

فالمعارك الحقيقية ليست تلك التي نخوضها مع العالم الخارجي، بل تلك التي نواجهها مع أنفسنا.

وفي هذه المعارك الداخلية، نكتشف قوتنا الحقيقية، ونجد معنى وجودنا.

دعنا نبدأ هذه الرحلة معًا. رحلة استكشاف الذات، وفهم الحياة بعمق أكبر.

في كل صفحة، ستجد جزءًا من قصتي، ولكني آمل أن تجد فيها أيضًا انعكاسًا لقصتك الخاصة. فنحن جميعًا مقاتلون في معركة الحياة، نسعى للنمو، للتطور، وللارتقاء بأنفسنا وبمن حولنا.

هيا بنا نبدأ هذه الرحلة، رحلة "دروس وخواطر مقاتل".

فلنفتح قلوبنا وعقولنا، ولنستعد لاكتشاف الدروس الثمينة التي تخبئها لنا الحياة في ثناياها. معًا، سنتعلم، سننمو، وسنجد القوة لمواصلة المعركة - معركة الحياة - بعزيمة أقوى وبصيرة أوضح.

بسم الله نبدأ

1. في وجه العاصفة

ليس من السهل أن تنهض كل صباح وأنت تدرك أن الحياة لا تنتظرك لتكون جاهزًا.

إنها تمضي في طريقها، بعثراتها، بمفاجآتها، بأحمالها التي لا تستأذنك حين تثقل على كتفيك.

لكن هناك شيء داخلي، شيء لا يُرى ولا يُفسَّر، يدفعك لتقف، لتتنفس بعمق، وتقول في سرك: "لن أنهزم اليوم... ليس بعد."

هذا الشيء؟

هو ما أسميه "نبض المحارب".

المحارب لا يعني أن تكون الأقوى جسدًا، ولا الأذكى ذهنًا، ولا الأكثر حظًا في طرقات الحياة.

المحارب هو ذاك الذي يستيقظ كل يوم مثقلًا، ومع ذلك... ينهض.

هو ذاك الذي تتكسر خططه، تتبخر أحلامه، ويتلاشى يقينه أحيانًا، لكنه رغم كل ذلك يواصل.

ليس لأنه لا يعرف معنى الخوف أو التعب، بل لأنه قرر أن يكون أكبر منهما.

مرت بي أيام كنت أشعر فيها أنني أقف في قلب عاصفة لا تهدأ.

كل شيء من حولي كان ينهار:

ثقتي، طاقتي، وحتى إيماني بنفسي.

كنت أسمع صوتًا في داخلي يقول: "ما الفائدة؟ لماذا تواصل؟ لماذا تقاتل حياة لا ترحم؟"

لكن في لحظة ما، وسط الضجيج، سمعت صوتًا آخر.

أهدأ، أصدق، وأقرب إلى قلبي:

"لأنك وُجدت لتتعلم، لتصمد، لتنهض.

لأنك لست هنا لتنجو فقط، بل لتكتشف قوتك الحقيقية، ولتصنع نورك الخاص حتى في أحلك الليالي."

عندها فهمت.

فهمت أن المحارب لا يُقاس بعدد المعارك التي انتصر فيها، بل بعدد المرات التي رفض فيها أن يُهزم من الداخل.

أن المعركة ليست ضد الناس، ولا ضد الظروف، بل معركة صامتة تدور في أعماقك، كل يوم، كل لحظة.

ولأكون صريحًا... لا زلت أقاتل.

هناك صباحات أنهض فيها بروح مشتعلة، وهناك ليالٍ أنام فيها منهزمًا، منهكًا.

لكنني تعلمت أن النصر الحقيقي لا يُقاس بانتصارات عظيمة، بل بلحظة صدق تواجه فيها نفسك وتعترف:

"نعم، تعبت... لكنني لن أستسلم."

المجتمع من حولك قد لا يفهم معركتك.

قد يراك قويًا فقط لأنك لا تبكي، أو يظنك بخير فقط لأنك تضحك.

لكنهم لا يرون الصراع الخفي الذي يدور في داخلك.

لا يسمعون تلك الأصوات المتضاربة في عقلك، ولا يحسون بثقل القرار حين تقرر أن تبقى واقفًا رغم كل شيء.

لقد علمتني الحياة أن الصبر لا يعني الانتظار، بل أن تبقى صامدًا وأنت تتحرك نحو المجهول.

وأن القوة لا تعني ألا تنكسر، بل أن تعرف كيف تلملم نفسك بعد كل انكسار.

أحيانًا، ننتظر من الحياة أن تُنصفنا، أن تكافئنا على حسن نيتنا، أو تُعوضنا عن ألمنا.

لكن الحقيقة؟

الحياة لا توزع عدلًا دائمًا، لكنها تمنحك فرصًا لتكتشف فيها نفسك.

ويا لها من فرصة أن تتألم... ثم تُشفى.

أن تنهار... ثم تعيد بناء ذاتك من جديد، بطبقات أعمق، بروح أنضج، وبقلب يعرف جيدًا ما يستحق أن ينبض له.

في لحظات التأمل، أدركت أن العواصف لا تأتي لتكسرنا فقط.

بل أحيانًا تأتي لتكشف لنا من نحن.

لتزيل عنّا الأدوار الزائفة، والمظاهر التي تلطّف ضعفنا.

ففي العاصفة... لا يمكنك التظاهر.

إما أن تنهض بروحك، أو تجرفك الريح.

وأنا اخترت النهوض. اخترت أن أكون ذلك الذي، رغم الارتباك والخذلان، يعود كل ليلة إلى نفسه ويقول:

"نجوت اليوم أيضًا. وسأنجو غدًا... بطريقتي، بإيماني، وبهدوئي."

إلى كل من يقرأ هذه الكلمات الآن، في لحظة ضعف أو تعب...

أنت لست وحدك.

وإن لم يشعر بك أحد، وإن لم يُصدق صراعك أحد، يكفي أن تعرف أنك محارب، وأن نهوضك اليوم هو انتصار.

لا تستهن بتقدمك البطيء.

لا تقارن طريقك بغيرك.

ولا تخف من التعب... فإن التعب جزء من الطريق، لا نهاية له.ثق، أن في داخلك نورًا أقوى من العاصفة.

وأنك ستصل، لا لأن الطريق سهل، بل لأنك قررت ألا تتوقف.

فامضِ أيها المحارب...

ما زالت رحلتك تحمل الكثير من المعاني، والكثير من المجد.

2.حين لا يراك أحد

قد تكون أقسى اللحظات في حياة الإنسان ليست تلك التي يخسر فيها،

ولا تلك التي يخذله فيها الآخرون،

بل تلك التي يبذل فيها كل ما بوسعه... ولا يراه أحد.

أن تعمل في صمت، أن تحارب بصمت، أن تنزف دون أن يسمعك أحد،

ثم تمسح دماءك بنفسك، وتعود لتقف... كأن شيئًا لم يكن.

أن تكون أنت الدعم الوحيد لنفسك، في حين كنت تتمنى – ولو مرة – أن يمسك أحد بيدك قبل أن تسقط.

كم مرة فعلت الصواب ولم يُقدّره أحد؟

كم مرة ابتلعت حزنك، وخبأت ألمك وراء ابتسامة حتى لا تقلق من تحب؟

كم مرة كنت الجدار الذي يتكئ عليه الجميع، ولم تجد من تتكئ عليه أنت في لحظة انكسارك؟

كل هذا... لا يُرى.

لكنه يصنع منك شيئًا لا يُشترى.

هناك شيء لا يصقله الضوء ولا الظهور، بل الظل والوحدة.

لا تنضج الأرواح تحت الأضواء، بل في الزوايا المظلمة حيث لا أحد يشجعك، ولا أحد ينتبه لك،

وحينها فقط، تفهم: أنك لا تفعل ما تفعل من أجل التصفيق... بل من أجل أن تحيا بصدق مع ذاتك.

لقد مررت بأوقات شعرت فيها أنني أبذل جهدي في أرض لا تُثمر،

أنني أكتب كلماتي في ريحٍ لا تحفظ الحروف،

أنني أبني نفسي في عالمٍ لا يهمه كم تعبت... بل كم أبهرت.

لكنني في خضمّ كل ذلك، تعلمت شيئًا جوهريًا:

أن أثمن الإنجازات هي تلك التي لا يراها أحد سواك.

أن تنهض من فراشك في صباحٍ خانق،

أن تغسل وجهك رغم دموع الليل،

أن تذهب إلى عملك رغم الإرهاق،

أن تبتسم في وجه من أوجعك،

أن تسامح دون أن تُطلب منك المغفرة،

أن تُكمل طريقك، رغم أن الطريق لم يُمهّد لك كما مُهّد لغيرك. هذه انتصارات لا تُصفّق لها الجماهير... لكنها تصنعك.

كنت في لحظة ما أظن أن النجاح هو ما يُرى ويُحتفى به.

لكنني أيقنت أن أعظم النجاحات تحدث حين لا يراك أحد،

حين تُقاوم في السر، وتنتصر على ما لا يعرفه أحد، وتظل شامخًا رغم أن لا أحد يعلم كم تهاويت من الداخل.

أنا اليوم أكتب لك من مكانٍ لا يعرف المجد السريع،

بل يعرف الشقاء النبيل، ويقدّر أولئك الذين لم يأتهم الاعتراف، لكنهم استمروا. استمروا لأنهم قرروا أن يكونوا مخلصين لما هم عليه، لا لما ينتظره الناس منهم.

أن يزرعوا ولو لم يحصدوا، أن يحبوا ولو لم يُحبوا، أن يعطوا ولو لم يُشكَروا.

تعلّمت أن أغلى ما في هذه الحياة لا يُشترى بالمال، ولا يُطلب من الناس:

بل يُزرع في الداخل، ويُروى بالصبر، ويُحصَد في لحظة صدق مع الذات.

فإن كنت اليوم تمر بلحظة عزلة، أو تعب، أو شعور بعدم التقدير...أخبرك أن الله يرى، وأن الحياة – وإن تأخرت – لا تنسى من صبر وأخلص. قد لا ترى نتيجة تعبك الآن، وقد لا يأتي الاعتراف الذي تستحقه من الآخرين،

لكن الأهم من كل ذلك أنك ترى نفسك، وتحب ما أصبحت عليه بعد كل ما مررت به.

ثق بي... المحارب الحقيقي لا ينتظر من أحد أن يصفق له.

هو فقط يريد أن يصل إلى نهاية يومه وهو يعلم أنه لم يخن قلبه، ولم يتنازل عن قيمه، ولم يفقد نفسه في سبيل إرضاء الآخرين.

لهذا، سأظل أقاتل...حتى وإن لم يرَ أحد ساحة معركتي.

3.حين تتعب الروح

هناك لحظات... لا يشفيها النوم،

ولا يُسكِتُها الضحك،

ولا يُنقِذُها حديثٌ طويل مع من تحب.

لحظات يتعب فيها كل شيء فيك:

عقلك من التفكير،

وقلبك من التحمل،

وروحك... من الصمت الطويل.

وما أقساه من تعب، حين لا يكون له شكل ولا تفسير،

حين لا تعرف أين يوجعك تحديدًا، فقط تعرف أنك... لست بخير.

كنت أظن أن التعب يُحَلّ بالراحة،

لكنني اكتشفت أن هناك نوعًا من الإنهاك لا يُعالج بالنوم،

بل بالفهم، بالاحتضان، بالحديث الصادق مع النفس.

إنه ذلك التعب العميق، الذي لا تسببه كثرة العمل،

بل كثرة الصراعات الداخلية،

كثرة محاولاتك أن تُرضي الجميع،

كثرة الأقنعة التي اضطررت لارتدائها،

كثرة التنازلات التي لم تقل عنها "لا" حين كان يجب أن تقولها.

إنه التعب الذي يأتي بعد أن تكون قد أعطيت كل ما تملك، ولم يبقَ منك شيء.

بعد أن تظل طويلًا في وضعية "أنا بخير"، حتى تصدقها... بينما أنت من الداخل تذوب بهدوء.

وفي لحظة معينة، تجد نفسك تائهًا في زحام الأيام.

لا تعرف كيف وصلت إلى هنا، ولا كيف تعود إلى ذاتك التي كانت يومًا مليئة بالحياة.

أنا أيضًا مررت بهذه اللحظة.

لحظة كنت فيها حاضرًا بالجسد، وغائبًا تمامًا بالروح.

أبتسم في وجه من حولي، لكنني في داخلي أقاوم رغبة في الانطفاء.

وحينها، جلست مع نفسي جلسة صدق.

لا هاتف، لا ضجيج، لا أحد.

فقط أنا... ومرايا روحي.

قلت لها: "تعبت... ولا بأس أن أتعب."

"تعبت من التظاهر بالقوة، من الهروب من المواجهة، من كوني دائمًا 'الذي لا يُكسر'."

"أريد أن أكون إنسانًا فقط... يتألم، يرتبك، يتوقف قليلًا، ثم ينهض... لا ببطولة، بل بصدق."

حين تتعب الروح، لا تبحث عن حلول فورية.

ابحث عن حضن، حتى لو كان حضن قلبك لنفسك.

ابحث عن لحظة صمت حقيقية، لا للهرب، بل للعودة إلى عمقك.

لقد علّمتني التجربة أن الإنهاك العاطفي والنفسي لا يزول بكثرة الإنجاز،

بل بالتصالح مع الذات.

أن تقول لها: "أنا معك... حتى لو تخلى عنك الجميع."

وهنا يكمن جوهر القوة.

القوة لا تعني أن تواصل دون توقف،

بل أن تتوقف حين تحتاج، دون أن تشعر بالذنب.

أن تقول "كفى" حين تُستنزف، دون أن تعتذر.

لهذا، أكتب لك هذه الخاطرة... لا كوصية، ولا كدرس، بل كرفيق طريق مرّ بما تمر به.

ربما تختلف تفاصيلنا، لكن الوجع واحد، والبحث عن السلام هو الغاية المشتركة.

إن شعرت يومًا أن روحك متعبة... لا تهرب منها.

اجلس معها، اسألها ما الذي يؤلمها، ما الذي ضاعت فيه.

ولا تستعجل الشفاء...

فالروح لا تُجبَر كما تُجبَر العظام،

بل تُرمم بلطف، بصبر، بحب صادق من الذات للذات.

المحارب لا يُولد من الانتصارات فقط،

بل من كل لحظة انهار فيها وبنى نفسه من جديد...

بهدوء، وبدموع لا يراها أحد.

فإن كنت اليوم تائهًا، مرهقًا، منطفئًا...

فأنا أراك.

أراك بروح المحارب التي فيك،

حتى وإن خفت نورها مؤقتًا.

ثق... أن كل تعب له آخر.

وأن كل ليل، مهما طال، لا بد له من فجر.

وأنك ما زلت – رغم كل شيء – أهل للنهوض،

فروحك أعمق مما تتخيل، وأقوى مما تعتقد.

4.دروس الصمت

لم أكن دائمًا كثير الكلام،

ولم أكن ذلك الشخص الذي يملأ الغرفة بصوته.

لكنني كنت أملأها بنظراتي، بتأملي، بتلك الأسئلة التي لا أُجهر بها... لكنها لا تتوقف في داخلي.

الصمت، بالنسبة لكثيرين، هو غياب.

غياب رد، غياب رأي، غياب تفاعل.

لكنني عرفت الصمت على نحو مختلف تمامًا.

الصمت كان حضوري الكامل.

هو المساحة التي ألتقي فيها بنفسي، دون أن أضطر لأشرح شيئًا.

هو الصوت الخافت للعقل حين يتوقف الصخب الخارجي.

هو درس... لا يدرّسه أحد، لكنه يعلمك أكثر مما تتخيل.

في صمتي، سمعت الحقيقة بوضوح لم أعهده من قبل.

كنت أسمع صوت قلبي دون تشويش.

أفهم حزني دون أن أبرره لأحد.

أدرك أن بعض المعارك لا تُحكى... وبعض الانتصارات لا تحتاج تصفيقًا. في لحظات كثيرة، حين كنت أحاصر بالكلمات من كل الجهات،

كنت أختار الصمت... لا لأنني لا أملك الرد، بل لأنني لا أحتاج أن أشرح ما لا يُفهم إلا بالقلوب.

لقد جربت الصراخ.جربت أن أبرر، أن أشرح، أن أوضح موقفي ألف مرة.

ثم تعبت.

تعبت من محاولة إقناع الآخرين أنني أستحق فهمًا أعمق، أو مساحة أصدق.فاكتشفت أن الصمت، أحيانًا، هو أصدق ما يمكن أن أقوله.

الصمت لم يكن انسحابًا... بل كان وعيًا.

كنت أختار أن لا أُهدر نفسي في جدال لا يزيدني إلا خيبة،

أو في علاقة لا تنصت إلا لنفسها،

أو في محاولة إصلاح ما لم يُخلق ليُصلَح.

وهنا، أدركت أول دروسي من الصمت:

أن السلام لا يُصنع من الخارج... بل من الداخل.

الدرس الثاني كان أقسى:

أن ليس كل من يسمعك، يفهمك.

وأن محاولة جعل الجميع يرون حقيقتك قد تستهلكك أكثر مما تنقذك.

أما ثالث الدروس، فكان الأجمل:

أن النضج هو أن تختار معاركك.

أن تعرف متى تتكلم، ومتى تكتفي بنظرة.

متى تشرح، ومتى تبتسم وتغادر.

أصبح الصمت صديقي، مرآتي، مرشدي في دروبٍ امتلأت بالضجيج.

ومع الوقت، أصبحت لا أخاف منه... بل أشتاق إليه.

ففي عالم يتسابق فيه الجميع على الظهور، على إثبات أنفسهم، على ملء كل فراغ بكلمة،أصبحت أؤمن أن هناك جمالًا هائلًا في أن تملأ الفراغ بالسكون.

أن تمشي بهدوء، وتفكر بعمق، وتحب بصمت، وتؤمن دون أن ترفع صوتك.

أنا لا أقول إن الكلام ضعف، ولا إن الصمت فضيلة دائمة،

بل أقول: تعلّم متى يكون صمتك هو قوتك، لا هروبك.

المحارب، كما أعرفه الآن، ليس من يصرخ في وجه خصومه

بل من يتقن الصمت في اللحظة المناسبة...ثم يعود ليتحدث حين يصبح الكلام ضرورة لا ترفًا.

في خواطر هذا الكتاب، قد أبدو كثير الحديث،

لكن الحقيقة؟

أن كل هذه الكلمات خرجت من رحم صمت طويل.

صمت علمني كيف أفهم نفسي... قبل أن أفكر في أن يفهمني الآخرون.

5.أعدني إليّ

في زحام الحياة، يحدث أن نضيع.

ليس بالمعنى الحرفي، بل بطريقة لا يلاحظها أحد... سوانا.

نستيقظ يومًا فنجد أنفسنا نعيش وفق جدول لم نختره،

نلعب أدوارًا لا تُشبهنا،

نبتسم في وجوه لا نشعر معها بشيء،

ونلهث خلف أشياء لم نعد نعرف لماذا أردناها أصلًا.

وفي لحظة هدوء عابرة، نسأل أنفسنا السؤال الأصعب:

"أين ذهبت؟ وأين أنا الآن؟"

تلك اللحظة ليست ضعفا، بل يقظة.

تنهيدة الروح التي طال صمتها، وها هي تطرق على جدار الوعي وتقول:

"أعدني إليّ... لقد ابتعدنا كثيرًا."

نعم، كثيرًا ما نُجبر أنفسنا على الاستمرار فقط لأن "هذا ما يجب فعله"،

فنضحي بما نحن عليه، بما نحب، بما نحلم،

حتى نصبح مجرد ظل باهت لإنسان كان يومًا مليئًا بالحياة.

أتذكّر جيدًا تلك الليلة التي حدّقت فيها في المرآة ولم أعرف من أمامي.

الملامح ذاتها... لكنها متعبة، عينيه مطفأتان، كأنهما شهدتا معارك لا تُرى.

قلت في سري:

"أعدني إليّ، لا أريد أن أكون ما يتوقعه الآخرون. أريد أن أكون أنا... من جديد."

ومن هناك بدأت الرحلة.

رحلة العودة ليست سهلة.

أن تبحث عن ذاتك بعد أن تهت عنها سنوات،

أن تُنصت لصوتك بعدما اعتدت أن تُسكت نفسك حتى لا تُزعج أحدًا،

أن تقول "لا" بعد أن قضيت عمرك تقول "نعم" فقط لتُرضي من حولك.

العودة إلى الذات أشبه بإعادة بناء بيتك بعد أن أفسده الغرباء.

بيتك الداخلي... ذوقك، حماسك، مبادئك، طريقتك في الفهم، في الحُب، في الوجود.

كنت أظن أن أقسى ما قد أواجهه هو الفقد.

لكنني أدركت أن فقد الذات أصعب من فقد أي شيء آخر.

أن تفقد شغفك، قناعاتك، صوتك الحقيقي... تلك خسارة لا تُرى لكنها تُحس في كل نبضة.

ولأنني مقاتل – لا بالسيف بل بالصدق – قررت أن أعود.

أن أستعيد نفسي، أن أرمم ما كُسر في داخلي بصبر، لا بعجلة.

بدأت أستمع لما يُفرحني، لا لما يُرضي الجميع.

بدأت أقول الحقيقة حتى لو خذلني صداها.

بدأت أترك الأماكن التي لا تسعني، والعلاقات التي تستنزفني.

العودة إلى الذات ليست أنانية...

هي تَقدير.

أن تُدرك أنك تستحق أن تعيش حياة تشبهك، لا حياة تُرضي من لا يعيشها مكانك.

أعدني إليّ... لأكون في سلام مع نفسي، قبل أن أبحث عنه مع الآخرين.

أعدني إليّ... لأتذكّر أنني لم أخلق لأتكرر، بل لأكون.

وها أنا... أعود، ببطء، لكن بثقة.

أتعلم من كل لحظة كنت فيها غريبًا عن نفسي،

وأُعيد كتابة فصولي، لا بما كان، بل بما أريد أن أكون عليه.

6.كنت أظن...

كنت أظن أن القوة تعني ألا أبكي.

أن أُبقي رأسي مرفوعًا مهما حدث،

أن أتحمّل كل شيء بصمت،

أن أكون ذلك الجبل الذي لا تهزه العواصف ولا يشتكي من المطر.

كنت أظن أن التراجع ضعف.

وأن الاعتراف بالخوف يُنقِص من قدري،

وأن الشخص الناجح لا يتعثر، لا يتردد، لا يتألم.

لكنني كنت مخطئًا.

تعلّمت أن أقوى الناس ليسوا أولئك الذين لا يسقطون،

بل أولئك الذين يعترفون بسقوطهم،

يمدّون أيديهم لأنفسهم،

ينهضون على مهل، دون أن يخجلوا من عثرتهم.

كنت أظن أنني بحاجة لأن أُثبت نفسي أمام الجميع.

أن أنال إعجابهم، رضاهم، احترامهم، حتى أشعر أنني كافٍ.

لكني اليوم أعرف أن كل ذلك لا يعني شيئًا إن لم أكن راضيًا عن نفسي حين أنفرد بها.

أتعلم؟

القوة الحقيقية لا تصرخ.

لا تُظهر نفسها في كل لحظة.

بل تتجلى في أدق التفاصيل:

في أنك تُكمل طريقك بعد ليلة بكيت فيها حتى النوم.

في أنك تذهب للعمل رغم أنك منهك نفسيًا.

في أنك تُعامِل الآخرين بلطف، بينما روحك متعبة.

في أنك لا تفقد إنسانيتك رغم أن الحياة لم تُعامِلك بلُطف.

كنت أظن أنني بحاجة إلى "نجاحٍ كبير" كي أشعر أنني أنجزت.

لكنني اليوم، حين أعدّ إنجازاتي، لا أبدأ بها.

أبدأ بأني ما زلت أحافظ على سلامي رغم الصراعات.

بأن قلبي ما زال نقيًا رغم الخذلان.

بأنني لم أتغير إلى الأسوأ... رغم أن كل الظروف دفعتني لذلك.

أحيانًا، النضج لا يأتي من الكتب، ولا من المحاضرات،

بل من ليالٍ طويلة جلست فيها مع نفسي وسألتها:

"ما الذي يحدث؟ ولماذا أشعر بكل هذا الثقل؟"

فهمت، حينها، أنني لا أحتاج لأن أكون مثاليًا.

بل فقط أن أكون "أنا"... دون قناع، دون خوف، دون أن أعتذر عن طبيعتي.

كنت أظن أنني سأكسب الحياة حين أجعل الجميع يحبني.

لكنني أدركت أن الحياة تُكسب حين أتعلم أن أحب نفسي، بكل ما فيها من تناقض وضعف وصدق.

أكتب لك هذه الكلمات، لا كواحد "تجاوز" كل شيء،

بل كواحد ما زال يتعلّم... ما زال يُرمّم... ما زال يحاول.

لكن المحاولة نفسها، في رأيي اليوم، انتصار.

لهذا، إن كنت تقرأني الآن وأنت تشعر أن العالم لا يفهمك،

أنك متعب، تائه، أو حتى منهار من الداخل،

فاسمح لي أن أقول لك:

لا بأس أن تعترف...

لا بأس أن تتوقف...

لا بأس أن تُعيد تعريف "القوة" كما تُريدها أنت، لا كما صوّروها لك.

توقفك اليوم قد يكون ك رجوع السهم للخلف، لينطلق بقوة أكبر وأسرع.

لقد كنت أظن أن كل شيء يجب أن يبدو جميلًا من الخارج،

لكنني الآن أعرف أن الجمال الحقيقي يبدأ من الداخل... حتى لو لم يره أحد.

7. رسالة إلى ذلك الذي بداخلي

مرحبًا أيها الذي في الأعماق،

أعلم أنك تعبت.

رأيتك تحاول كثيرًا أن تكون بخير بينما لا أحد يدري بما تحمله وحدك.

أعلم كم مرة قلت "أنا بخير" وأنت لست كذلك،

وكم مرة ابتلعت صرخة كاملة فقط لأنك لم تجد من يسمعها دون أن يحكم.

أنا لا أكتب لك لتقوَى،

ولا لأقول لك كلمات مشجعة قد سمعتها من قبل.

بل لأخبرك بالحقيقة... كما هي.

لقد تغيرت.

أنت لم تعد ذلك الشخص الذي كنت عليه من سنوات.

قلبك أرهقته المعارك، وثقتك بالناس لم تعد كما كانت،

لكن رغم كل ذلك، أنت ما زلت هنا... واقف، تُكمل، تُقاتل، تُحب بطريقتك الخاصة.

هل تعلم؟

لم يكن من السهل أن تصل إلى هنا.

أن تبقى نقيًا رغم الجراح، أن تواصل رغم الخذلان، أن تُحب الحياة رغم أن بعضها آلمك كثيرًا.

أنا لا أطلب منك أن تكون قويًا طوال الوقت.

بل أطلب منك شيئًا آخر...

أن تتصالح مع ضعفك.

أن لا تخجل من انكساراتك، من دموعك، من تلك الأيام التي لم تستطع فيها النهوض.

لأنك حين احتضنت ضعفك... كنت في الحقيقة تحتضن إنسانيتك.

هل تتذكر تلك اللحظات التي كنت تبكي فيها وحدك ليلًا وتظن أن لا أحد يشعر بك؟

كنت هناك معك... في داخلك.

أراقبك بصمت، وأحبك حتى وأنت مكسور.

يا صديقي، يا أنا...

لقد قضيت وقتًا طويلًا تحاول أن تُثبت للعالم أنك بخير.

لكنني اليوم أريدك أن تثبت لنفسك شيئًا مختلفًا:

أنك تستحق أن تُحب كما أنت،

بقلقك، ببطئك، بترددك، بشكوكك، بأحلامك التي تغيّرت، وبرغبتك الدائمة في أن تجد نفسك من جديد.

أريدك أن تبدأ في تَقدير التفاصيل الصغيرة:

أنك لم تُقَسُ قلبك رغم أن كثيرين كانوا سببًا لذلك.

أنك لم تتخلَّ عن ذوقك رغم أن العالم صار يُشبه نسخة واحدة.

أنك ما زلت تكتب، أو تفكر، أو تحلم... ولو سرًا.

أريدك أن تَغفِر لنفسك.

نعم، اغفر لها على تلك القرارات التي اتخذتها بدافع الخوف.

على تلك الفرص التي ضيّعتها لأنك لم تؤمن بنفسك وقتها.

على تلك العلاقات التي تمسّكت بها أكثر مما يجب، فقط لأنك كنت تُحب من قلبك.

اغفر... ثم امضِ.

لا تبقَ هناك في مكانك القديم.

لا تحاسب نفسك بمعايير شخصٍ آخر، ولا تزن قيمتك بمقياس غيرك.

أنت لا تحتاج إذنًا من أحد لتبدأ من جديد.

أريدك أن تعيش كما يليق بك، لا كما يُتوقع منك.

أن تلبس ما يُشبهك، أن تمشي في الطرقات التي تُشعرك بالسلام، أن تُبطئ إن احتجت... وتُسرع إن أردت.

أنا هنا... معك.

لن أتركك مهما ابتعدت عن نفسك.

وسأذكّرك دائمًا أنك لم تكن عبئًا على الحياة يومًا، بل كنت هدية لم تُكتشف بعد.

فلتبدأ الآن، ولو بخطوة بسيطة.

خُذ يومًا لنفسك، بلا تبرير.

اقرأ ما تحب، امشِ بصمت، أعد ترتيب غرفتك، قلبك، أفكارك.

وابدأ في إعادة اكتشاف نفسك... كما تُريدها أنت، لا كما يريدك العالم.

تذكر...

أن العودة إلى الذات لا تحتاج إعلانًا،

بل نية صادقة، وخطوة، ثم خطوة أخرى.

مع حب لا ينتهي،

نسختك الداخلية التي تؤمن بك... دائمًا.

8.بيني... وبيني

– هل ما زلت تحلم؟

– نعم، ولكن بحذر.

– لماذا الحذر؟

– لأني تعبت من أن أضع روحي في شيء، ثم أراه يتبخر أمامي.

– لكنك لم تكن هكذا... كنت تندفع بشغفك كمن يجري نحو السماء.

– نعم، كنت كذلك... إلى أن اصطدمت بالأرض أكثر من مرة.

– وهل تعلمت من السقوط؟

– كثيرًا... لكن الأهم أنني تعلمت من النهوض.

النهوض ليس مجدًا كما يتصورونه، بل قرار مرير يتخذه الإنسان في اللحظة التي لا يشعر فيها بأي دافع... سوى كرامته.

– هل فقدت شيئًا في الطريق؟

– نعم... سذاجتي.

ذلك الجزء الذي كان يصدق الجميع، ويظن أن النية الطيبة تكفي لتنجو.

لكنني اليوم لا أحمل سذاجتي القديمة... ولا أحمل الحقد أيضًا.

– وهل ما زلت تُحب؟

– بطريقتي...

حبٌّ أقل اندفاعًا، لكنه أعمق.

أقل وعودًا، لكنه أكثر صدقًا.

حب لا يُعلَن كثيرًا، لكنه لا يغيب أبدًا.

– وماذا عنك... هل ما زلت تؤمن بنفسك؟

– بصراحة؟

ليالٍ كثيرة فقدت الإيمان.

لكن هناك شيء بداخلي – لا أعرف من أين يأتي –

كان يهمس لي دومًا: "ما زال فيك شيء يستحق أن يُكمل."

– هل تتمنى لو تعود كما كنت؟

– لا.

أنا لا أريد أن أعود.

أنا فقط أريد أن أفهم هذا "الآن" بكل ثقله وخفته، وأحبه كما هو.

– وما الذي يؤلمك أكثر هذه الأيام؟

– أنني أبدو بخير... ولا أحد يسأل عمّا خلف الملامح الهادئة.

– وهل هذا يعني أنك وحدك؟

– لا، لديّ نفسي.

ويكفيني أحيانًا أنني صادق معها، ولو في الخفاء.

– هل تشتاق لشيء؟

– نعم، لنسخة قديمة مني...

تبتسم من قلبها، وتصدق الأشياء دون تحفظ، وتحب دون أن تفكر إن كانت ستؤذى.

– وماذا تقول لتلك النسخة الآن؟

– شكرًا... لأنك حاولت، ولأنك أوصلتني إلى هنا.

وسامحيني... لأني اضطررت أن أغيرك كي أُبقيك حيّة بداخلي.

– وهل ما زلت تقاتل؟

– كل يوم.

لكنني لم أعد أرفع السيف...

أصبحت أقاتل بالهدوء، بالانسحاب من الأماكن التي تستهلكني،

وبالاختيار، لا بالتعلق.

– وأخيرًا، ما الذي تتمسك به الآن؟

– بذاتي.

بما بقي مني بعد كل ما مضى.

بذلك الشعاع الخافت في قلبي الذي لم ينطفئ بعد،

حتى وأنا أكتب هذه الكلمات بصوت خافت... لنفسي فقط.

نهاية الحوار... بداية فهم أعمق.

نحن لا نُشفى من الحياة،

لكننا نتعلم كيف نعيشها بأقل خسارة... وأكثر صدق.

9.الذين لا يراهم الضوء

ثمّة أشخاص... لا يتصدرون المشهد،

لا تُسلَّط عليهم الأضواء، ولا تُروى قصصهم في العلن،

لكنهم – في الخفاء – يصنعون الحياة.

أشخاص لم يُصفّق لهم أحد،

لكنهم كانوا السبب في أن يصمد غيرهم.

أولئك الذين يستيقظون كل يوم ليحملوا أعباء لا يُدركها من حولهم،

يُصلحون ما ينكسر بصمت،

يُطمئنون الآخرين وهم في داخلهم قلقون،

ويزرعون الأمل... وهم في أعماقهم بحاجة لمن يزرعه لهم.

كنت دومًا أبحث عن "الناجحين"، كما عرّفهم الناس.

أولئك الذين تسلط عليهم الكاميرات، وتُرفع لهم اللافتات.

لكنني اليوم أُدرك أن هناك صنفًا آخر من "العظماء"...

لا تُسجلهم الكتب، ولا تتحدث عنهم المنصات.

عظماء في إنسانيتهم.

في وفائهم، في صبرهم، في التزامهم بصنع الخير رغم الألم.

في استمرارهم بالابتسام رغم خذلان الحياة لهم أكثر من مرة.

إنهم الذين يحملون الحياة على أكتافهم ولا يشتكون.

الذين يسهرون على راحة الجميع،

ثم يعودون إلى أسرّتهم متعبين... بلا ضجيج.

الذين لا يملكون "قصصًا بطولية" تُروى،

لكنهم – ببساطة – يصنعون الفرق كل يوم دون أن يعلموا.

أعرفهم...

لأني كنت واحدًا منهم يومًا.

وأحيانًا، ما زلت.

كنت أتحامل على نفسي كثيرًا فقط لأبقي من حولي بخير.

أُعطي أكثر مما أستطيع، وأبتسم أكثر مما أشعر.

ليس لأنني لا أحتاج... بل لأنني كنت أؤمن أن بعض الأدوار لا تُؤدى من أجل التقدير، بل من أجل المعنى.

ومع الوقت، أدركت شيئًا آخر:

أن هؤلاء الأشخاص، رغم عدم ظهورهم، هم الملح في هذه الحياة.

الذين يمنحونها طعمًا، اتزانًا، نقاءً.

إن غابوا... فسد كل شيء.

ليس كل شيء يُقاس بالصوت العالي.

أحيانًا، أجمل الأشياء تُقال بالسكوت.

وأعمق الأثر يُترك دون توقيع، دون اسم.

لهذا، كتبت هذه الخاطرة لهم:

لكل من يعمل في الظل... بقلبه.

لكل من لا يُصفّق له أحد، لكنه يُنقذ العالم بطريقته.

لكل من يُرمّم بيتًا، أو قلبًا، أو علاقة، دون أن يُقال له "شكرًا".

قد لا يعرفهم الناس...

لكن الله يعرفهم.

والحياة تعرفهم.

والأثر الذي يتركونه في الأرواح لا يُمحى.

فإن كنت من هؤلاء،

فاسمح لي أن أقولها لك بصوت هادئ... وبكل الامتنان:

أنت تُحدث فرقًا.

حتى وإن لم يُشِر إليك أحد،

حتى وإن نسيتك الوجوه التي ساعدتها،

فما تصنعه لا يضيع.

وما تُقدّمه – بصمت – هو شكل آخر من البطولة.

10.بين الرضا والطموح... كنت أنا

على شاطئ هذا القلب،

تجلس أفكاري في المساء،

تتبادل الحديث بين موجة تطمح أن تبلغ الأفق،

وأخرى تهمس لي: "اهدأ... لقد وصلت كفايتك."

إنه ذلك الصراع الخفي...

بين الجزء الذي يريد دائمًا المزيد، الأعلى، الأجمل، الأقرب إلى "الصورة المثالية"،

وبين الجزء الذي تعب من السعي، ويريد فقط أن يشعر أن ما بين يديه يكفي، ولو ليوم واحد.

كنت ولا زلت – مثل كثيرين – أعيش في المنتصف.

بين طموحٍ يشدّني نحو الأمام،

ورضا يحاول أن يُقنعني أن ما لديّ ليس قليلًا.

أحدهم يقول لي:

"اسعَ أكثر، العالم كبير، والفرص كثيرة، وما زلت تستطيع!"

والآخر يربت على كتفي ويهمس:

"اهدأ... لا تقتل قلبك في سباقٍ لا نهاية له."

فمن أصدق؟

الطموح الذي يوسوس لي بأن كل لحظة راحة هي فرصة ضائعة؟

أم الرضا الذي يقول إن أكثر الخسائر ألمًا... أن تخسر نفسك وأنت تحاول كسب كل شيء؟

-الحقيقة؟

كلاهما على صواب... وكلاهما خطر.

فالطموح هو شرارة الحياة،

هو ذلك الدافع السري الذي يجعلك تنهض بعد كل سقوط،

هو ما يمنحك أجنحة حين تظن أنك انتهيت.

لكن الرضا... هو السلام.

هو أن تعرف أن الجمال ليس فيما تملكه فقط،

بل في أن تشعر أن ما لديك يكفيك اليوم،

ولو مؤقتًا... كي تعيش اللحظة.

لقد مررت بلحظات كنت أملك فيها "كل شيء" حسب المعايير الظاهرة:

نجاحات، إنجازات، تصفيق...

لكنني كنت خاليًا من الداخل،

وكأنني كنت أركض في سباق لا أحد طلب مني أن أشارك فيه،

أركض فقط لأنني لا أعرف كيف أتوقف.

حتى جاء يوم،

جلست فيه في غرفة بسيطة، لا شيء فيها يُبهر،

لكن قلبي... كان ساكنًا، وممتلئًا.

شعرت بشيء مختلف، عميق، حقيقي:

شعرت أنني بخير،

دون جائزة، دون جمهور، دون إنجاز جديد.

فقط لأنني... أنا، بكفايتي، بنقصي، بأحلامي الصغيرة، وبرضاي المؤقت.

هناك لحظات، لا تحتاج فيها إلى المزيد...

بل تحتاج إلى أن تنظر لما لديك، وتقول:

"الحمد لله... ما أملكه الآن هو أمنية لغيري، فلماذا لا أحتضنه؟"

لكن لا تفهمني خطأ.

أنا لا أدعوك لأن تطفئ حلمك،

ولا لأن تكتفي بأقل مما تستحق.

بل أدعوك لأن تُوازن.

أن تطمح، لكن دون أن تُرهق قلبك في كل خطوة.

أن تركض، لكن دون أن تنسى أن تتنفس.

أن تسعى، دون أن تجعل حياتك كلها سباقًا.

تعلمت، بعد كل هذه المعارك،

أن أجمل النضوج هو أن تُصالح بين الاثنين:

أن تقول لطموحك "أنا معك، لكن لن أُهلك نفسي من أجلك."

وتقول لرضاك "شكراً لأنك تُذكرني أن ما بين يديّ... يستحق الامتنان.

هكذا فقط،

تصبح الرحلة أصدق،

ويصبح القلب أخف،

ويصبح النجاح أكثر طُهرًا... لا لأنه كثير، بل لأنه لم يقتلنا في الطريق.

11.بعد أن ضعت... وجدتني

لا أحد يُولد ضائعًا.

نبدأ جميعًا بخطوات صغيرة، وقلوب ممتلئة بالحلم،

نظن أننا نعرف من نحن، إلى أين نذهب، ولماذا نسير.

لكن الحياة... ليست طريقًا مستقيمًا.

هناك منعطفات لم نكن مستعدين لها،

رياح تُطفئ بوصلة القلب،

أصوات كثيرة تهمس في أذنك أن تختار ما لا يُشبهك،

أن تُجامل الواقع على حساب ذاتك،

أن تخلع جلدك فقط لتصبح "مقبولًا"، "منطقيًا"، أو حتى "ناجحًا".

وفعلت...

فعلت كل ذلك، حتى لم أعد أعرفني.

استيقظت ذات صباح،

ونظرت إلى المرآة ولم أرَ نفسي.

رأيت شخصًا يُشبهني، لكن روحه غريبة، خطواته ليست خطواتي،

ضحكته متعبة، وعيناه تبحثان عن طريق لم يعد واضحًا.

كنت قد ضعت... تمامًا.

لكن بطريقة لا يفهمها من حولي.

فأنا ما زلت "أنجز"،

ما زلت "أظهر"،

ما زلت "أتكلم" و"أضحك" و"أتحرك"...

لكنني من الداخل...

كنت في مكانٍ لا أحد يعرفه.

إنه ذلك النوع من الضياع الذي لا يُقاس بالمسافة،

بل بالشعور أنك غريب في كل مكان، حتى في جسدك.

أن كل ما تفعله لا يشبهك،

وكل ما حولك لا يُشبِعك.

ضياعٌ صامت، أنيق، متقن... لا يراه أحد،

لكنه يستهلكك نقطة بعد نقطة، حتى تبهت.

ولم أنقذني أحد.

لم يأتِ أحد ليرفعني، أو يُمسك بيدي، أو يصرخ في وجهي: "استيقظ!"

بل كنت أنا... بعد أن وصلت القاع،

الذي همس في داخلي:

"كفى... لقد ابتعدت بما يكفي. آن لك أن تعود."

كانت العودة صعبة.

ليست درامية، ولا سريعة، ولا بطولية.

بل بطيئة، هادئة، فيها كثير من الصمت،

كثير من الفرز، كثير من الألم، وكثير من الشجاعة.

بدأت أسأل نفسي:

ماذا تحب؟

ماذا تكره؟

من أنت حين لا تنتظر رأي أحد؟

من تكون حين لا تحاول إثبات شيء لأحد؟

وكلما أجبت بصراحة،

كلما اقتربت من نفسي أكثر،

وكلما أحسست أنني أتنفّس للمرة الأولى منذ وقت طويل.

عدت... لكنني لم أعد كما كنت.

عدت أعمق.

أهدأ.

أكثر وعيًا بأن الضياع ليس خطيئة...بل نداء.

نداء لتعيد ترتيب ما تهدّم،

نداء لتُراجع، وتُعيد، وتُصحّح.

وأجمل ما في الرجوع بعد الضياع،

أنك لا تعود فارغًا،

بل تعود محمّلًا بالحكمة،

بالتقدير،

بالامتنان لكل تفصيلة كنت تراها "عادية"،

وأدركت كم كانت عظيمة حين فقدتها.

فإن كنت تشعر الآن أنك تائه...

فلا تُفزع.

هذه ليست نهايتك.

بل بداية جديدة تُبنى من الداخل،

بصمت، ولكن بصدق.

إنك لم تفقد نفسك...

أنت فقط ابتعدت عنها قليلاً.

وكل من يبتعد... يستطيع أن يعود،

إذا قرر أن يسمع صوته الحقيقي من بين الضجيج.

12.فنُّ الوداعِ الناضج

ليس كل وداع خسارة...

وليس كل بقاء انتصارًا.

تعلمت ذلك متأخرًا،

بعد أن تعلّقت طويلاً بما لم يُخلَق ليبقى،

وبما ظننته "دائمًا" لمجرد أنه كان جميلًا... في البداية.

كنت أظن أن الرحيل دائمًا مؤلم،

أن الفراق لا بد أن يكون مأساويًا، مليئًا بالصراخ، بالبكاء، بالحنين الذي لا ينتهي.

لكنني أدركت بعد نضجٍ موجع...

أن هناك وداعًا صامتًا،

هادئًا، ناعمًا كنسيم آخر الليل،

لا يُكسر فيه شيء،

بل يتم بكل احترام...

احترام للروح، ولما تبقّى منها بعد كل ما قُدّم.

نعم، هناك علاقات لا تنتهي بالشتائم... بل تنتهي بالحكمة.

تُغلق أبوابها ليس لأن أحدهم أخطأ،

بل لأن الوقت قال كلمته،

والقلب تعب من التبرير.

تعلمت أن الحب لا يكفي أحيانًا.

وأن النية الصافية، وحدها، لا تُصلح ما كُسِر إن لم يتجاوب الطرف الآخر.

وأنك قد تُعطي من ذاتك كثيرًا...

ثم تُدرِك أنك تُعطي في اتجاهٍ واحد.

في الماضي، كنت أتمسك.

أقاوم النهاية بكل ما أوتيت من عاطفة،

أحاول أن "أُصلح" ما لا يُصلَح،

أُمسك بالأطراف الممزقة لأخيطها بأصابعي... حتى تنزف.

أما اليوم...

فأنا أُتقن الوداع الناضج.

أودّع دون كراهية،

دون لوم، دون استنزاف.

أضع العلاقة – أياً كانت – في مكانها الصحيح:

تجربة علّمتني شيئًا، شكّلت جزءًا مني،

لكنها لم تعُد تُشبهني الآن.

النضج علّمني أن لا أُغلق الأبواب بعنف،

وأن أترك خلفي كلمات جميلة... حتى لو لم تُقدَّر.

أن أرحل وفي داخلي امتنان، لا جراح مفتوحة.

أن أقول:

"شكرًا... كنت فصلًا جميلاً، لكن حان الوقت أن أفتح صفحة أخرى."

أتعلم ما هو الجمال الحقيقي في الوداع الناضج؟

أنه لا يحمل وزن الحقد،

ولا يحتاج إلى مبررات طويلة.

فقط يحتاج إلى وعيٍ صادق:

بأن استمرار بعض العلاقات يؤذيك أكثر من رحيلها.

أحيانًا... الصمت هو طريقة راقية للوداع.

أن تنسحب دون أن تُلوّث الذكرى.

أن تمضي دون أن تُشوّه ما كان جميلاً في وقته.

لذلك، لا أخشى الوداع بعد اليوم.

بل أخشاه حين أتأخر فيه...

حين أسمح للألم أن يُقيم داخلي لأنه كان يجب أن أغادر منذ زمن.

لقد تعلّمت، بعد محطات طويلة،

أن بعض النهايات ليست نهاية...

بل بداية لصُلحٍ مع النفس،

وبداية لحياة تُشبِهك أكثر،

وصداقات أصدق، وطرق أهدأ.

فلا تخف من الوداع،

ما دمتَ تفعله بقلبٍ ناضج، ونيّة سليمة.

فكل وداع ناضج... هو عودة إلى ذاتك.

وكل نهاية واعية... تُمهّد لطريقٍ أصدق.

-امضِ، ولا تلتفت.

ليس لأنك لا تهتم...

بل لأنك تهتم كثيرًا، بما يكفي لتُنقذ نفسك.

13.المشي وحيدًا... لا يعني أنك تائه

كان الطريق خاليًا،

وكان الليل طويلًا،

وكان قلبي... مزيجًا من خوفٍ، وإيمانٍ لا أعرف مصدره.

ومع ذلك... مشيت.

لم يكن حولي أحد،

ولا لافتات ترشدني،

ولا أصوات تطمئنني أنني على صواب.

كنت أنا فقط... وأنا،

بكل ما تحمله الكلمة من وحدةٍ، وكرامة، وارتباكٍ جميل.

كنت أسمع صوت خطواتي،

كأن قلبي يمشي على الأرض،

كل خطوة فيها صدق، وفيها تردّد،

لكنها تمضي... وهذا يكفي.

كان بإمكاني أن أعود،

أن أرجع إلى المألوف،

أن أعيش ضمن الدوائر الدافئة التي يعرفها الناس،

أن أُرضي من حولي، وأخنق ما تبقّى مني في سبيل ذلك.

لكني هذه المرة...

اخترتني.

اخترت أن أمشي،

ولو كان الطريق مظلمًا،

ولو لم أكن متأكدًا من وجهتي.

اخترت أن لا أُطفئ صوتي الداخلي لمجرد أنه لا يُرضي الجميع.

إنها ليست بطولة،

ولا نزعة تمرد،

بل لحظة صدق...

لحظة تقول فيها:

"هذا طريقي، وإن لم يفهمه أحد."

في تلك اللحظة، لا تحتاج إلى تأييد،

ولا تصفيق،

فأنت لا تتحرك لتُبهر...

بل لتنجو.

المشي وحيدًا... لا يعني أنك تائه.

بل أنك وجدت شيئًا بداخلك لم تجده في الزحام.

وجدت نورًا لا يحتاج إلى فتيل خارجي،

شغفًا لا يُقاس بالنتائج،

إيمانًا لا يحتاج إلى جمهور كي يُصدَّق.

في وحدتي... كنت أسمع حديث السماء.

كنت أكتشف أنني أملك أكثر مما ظننت،

أنني أستطيع أن أكون لي... حين لا يكون لي أحد.

وهنا، فهمت:

أن القوة لا تعني أن تكون مُحيطًا بالناس،

بل أن تكون قادرًا على أن تكون وحدك... دون أن تنهار.

لأنك حين تمشي وحدك،

تتوقف عن المشي على مقاس الآخرين.

وتبدأ في معرفة:

من أنت فعلًا؟

ما الذي تُريده؟

ما الذي تخشاه؟

ما الذي لا يُمكنك التنازل عنه؟

وما الذي... تستحق أن تبدأ لأجله من جديد، ولو من الصفر؟

هذه هي الرحلة الحقيقية،

أن تخرج من بيتك القديم، من نفسك القديمة،

من قناعاتك التي كبّلتك، من صورك التي أُعجِب بها الناس لكنها لم تُمثّلك يومًا.

أن تمشي... بلا أمتعة من رأيهم.

بلا ثقل توقعاتهم.

بلا الحاجة لأن تُقنع أحدًا أن هذا الطريق هو نجاتك، حتى لو بدا غريبًا.

وفي منتصف هذا الطريق...ستُقابل ذاتك.

تلك النسخة منك التي لطالما شعرت بها... لكن لم ترها بعد.

وستبتسم.

ربما لا يكون الطريق سهلاً،

لكنّه حقيقي.

وأنت تسير فيه بثقةٍ لا تُشرح،

لكنها تُنير.

- فامشِ وحدك... إن كان الطريق إليك.

لأنك في النهاية...

ستكتشف أن أجمل الرحلات، هي التي عدت فيها إلى نفسك.

14.الصبر الذي لا يُصفّق له أحد

قف لحظة... ولا تُكمِل القراءة كأنك تمر على سطرٍ عابر.

قف، وانظر إلى الوراء قليلًا،

كم مرة صبرت... ولم يُصفّق لك أحد؟

كم مرة بلعت غصّتك، وسكّت وجعك،

ووضعت ابتسامتك حيث كان يجب أن تُعلّق لافتة مكتوب عليها:

"أنا أتألم... لكنني اخترت أن أتماسك."

الصبر... ليس كما يصوّرونه دائمًا.

ليس صورة لصوفيٍّ متأمل، ولا خطبة محفزة في قاعة مزدحمة.

الصبر الحقيقي... يحدث في الأماكن الصامتة،

في قلبك الذي يضجّ،

وفي عينيك التي تحبس الدموع لأن الظرف لا يسمح.

هل تتذكر تلك الليلة التي خذلك فيها من ظننت أنه الأمان؟

تلك الخيبة التي حملتها وحدك دون أن تنكسر؟

تلك السنة التي لم تحدث فيها معجزة، ومعِ ذلك... لم تنهزم؟

نعم، هذا هو الصبر.

أن لا تملك دليلًا على أن الغد أفضل،

لكنّك مع ذلك... تُكمِل.

أن تمشي على أرضٍ من الشك،

لكن بخطوةٍ فيها من الإيمان أكثر مما يبدو.

أن تقول لنفسك بصوتٍ خافت:

"لا أعلم متى سينتهي هذا... لكنني أعلم أنني سأكمل."

الصبر لا يعني الرضا التام دائمًا.

بل أحيانًا هو القتال الداخلي ضد فكرة الاستسلام.

هو أن تنهض كل صباح وتُكمل روتينك،

وكأن الحياة لم تُرهقك الليلة الماضية.

ولأنني عشت كثيرًا مع الصمت،

فأنا أعرف هذا النوع من الصبر...الصبر الذي لا يُقال، ولا يُحتفى به، ولا يُدرَّس.

صبر الأم التي تنام وهي تدعو لأولادها بصوتٍ خافت.

صبر العامل الذي يعود لبيته منهكًا، ويبتسم رغم الفواتير.

صبر الشخص الذي يعيش ألمًا نفسيًا لا يفهمه من حوله، لكنه لم يترك نفسه تغرق.

هذا النوع من الصبر... بطولة خفيّة.

لا يرى أحد أوسمتها... إلا الله.

وهنا السر:

أنك لست بحاجة لأن يراك أحد.

لست بحاجة لاعتراف خارجي لتؤمن أنك كنت عظيمًا حين صبرت. كفى أن تعلم أنت، في أعماقك، أنك لم تخن نفسك رغم كل شيء.

فيا من تصبر الآن...ولا يدري أحد بما تمر به:

ثق أن ما تحتمله بصمتك،

هو شكل آخر من أشكال الشجاعة.

وأن الله لا يُهمل دمعة حُبست،

ولا تنهيدة خرجت في ظلمة الليل لأنك لا تملك من أمرك شيئًا.

استمر...ليس لأنك مضطر، بل لأنك تستحق أن ترى النور في نهاية هذا النفق.

وقد لا يكون النور خارجيًا،

بل داخلك... أنت الذي تغيّرت، نضجت، صقلت روحك بالصبر النبيل.

الصبر الذي لا يُصفق له أحد...

هو الذي يصنع فيك نسخة لا تُقارن.

نسخة لن يفهمها أحد... لكنها ستكون كل ما تحتاجه لتكمل الحياة واقفًا.

15.حين عدت إلى البساطة... فهمت

هل تتذكر متى كانت آخر مرة ضحكت من قلبك؟

لا لأن شيئًا عظيمًا حدث،

بل فقط... لأنك كنت مرتاحًا.

لأنك لم تكن منشغلًا بإثبات شيء لأحد،

ولا تطارد ما لا يُشبهك،

ولا تخشى أن تبدو "أقل" من الآخرين.

أنا أتذكر تلك اللحظة جيدًا.

كانت في أبسط مكان...

مع أشخاص عاديين...

وفي ظرف لا يُوصف بأنه "ناجح" وفق المقاييس المتداولة.

لكن قلبي...

كان خفيفًا.

ورأسي لم يكن مثقلًا بالتصورات،

وروحي لم تكن مرهقة من الركض خلف وهم "الأفضل دائمًا".

وهنا، عرفت أنني عدت إلى البساطة.

لا لأنني تراجعت،

بل لأنني تقدّمت إلى ما هو أعمق.

البساطة ليست فقرًا...بل قرار.

أن تعيش بما يكفيك، لا بما يستهلكك.

أن ترتدي ما يُريحك، لا ما يُبهرهم.

أن تختار من يجلس حولك، لا من يُعجب بك على السطح.

أن تقول: "لا أحتاج أكثر"...

لقد جربت العيش داخل الزحام،

زحام التوقعات، والزينة المفرطة، والوجوه المتكلّفة.

كنت أتنافس على أشياء لا أحتاجها،

وأخسر نفسي في تفاصيل لا تُشبِعني.

حتى أدركت أن البساطة ليست تنازلًا...بل تحرر.

البساطة هي أن تعرف: من أنت، وما الذي يسعدك، ومتى يجب أن تتوقف.

أن تتخلى عن الأشياء التي تُربكك...حتى لو كانت "مُبهرجة".

أن تفرح بكوب شاي مساءً،

بمكالمة صادقة،

بضحكة صافية،

بهدوء لا يشتريه المال.

عندما عدت إلى البساطة،

وجدت أنني لا أحتاج أن أملأ يومي بالضجيج لأشعر أنني أعيش.

يكفيني أن أستيقظ دون ثقل في صدري،

أن أقول كلمة طيبة لشخص لا ينتظرها،

أن أكتب فكرة في مفكرتي الصغيرة وأبتسم.

في بساطتي...استعدت نفسي.

ذلك الطفل الذي كنته،

الذي ينبهر بالسماء، ويضحك من مشهد في الشارع،

ويظن أن الدنيا لا تحتاج أكثر من وجبة دافئة وصديق يُنصت.

ليس هذا ضعفًا.

بل هذا – في عمق العمق – قوة من نوع آخر.

قوة تقول للعالم:

"لن أركض لأثبت أنني حي.

سأعيش على طريقتي... ولو بصمت."

فالعودة إلى البساطة... ليست رجوعًا إلى الوراء،

بل رجوع إلى الأصل.

إلى الذات التي لم تُلوّثها المقارنات،

ولا أتعبها اللهاث خلف اللاشيء.

16.كما أنا... ولست آسفًا

في زمنٍ يطالبك أن تُجمّل كل شيء،

أن تُفلتر وجعك، وتُرتب ضعفك، وتُقدّم نفسك كأنك منتجٌ معروضٌ على الرفوف...

قررت أن أقولها بصوتٍ واضح:

أنا كما أنا... ولست آسفًا.

نعم، لست مثاليًا،

وأحيانًا أنفجر من أبسط التفاصيل،

أحتاج وقتًا أطول من غيري لأشفى،

وأحمل داخلي قصصًا لم تُروَ لأحد.

لديّ أخطاء، وعُقد لم تُحلّ،

وأيام أنام فيها دون إنجاز... سوى أنني نجوت من نفسي.

لكنني هنا،

أتنفس، أقاوم، أحاول كل يوم أن أكون إنسانًا أفضل — ليس لأرضي العالم،

بل لأقترب من ذاتي أكثر... تلك الذات التي تستحق أن أحبها دون شروط.

لقد سئمت من الركض خلف النسخة "الأنسب"،

التي تُرضي الجميع... إلا أنا.

سئمت من الحديث بلغة لا تشبهني،

ومن ارتداء طباعٍ لا تُناسق قلبي.

تعلمت ـــ بعد طول مشي وارتباك ـــ

أن أجمل ما في الحياة: أن تكون حقيقيًا.

أن تعترف:

"أنا لا أملك كل الأجوبة،

ولا أجيد دائمًا التعامل مع المواقف،

وأخطئ، وأُبالغ أحيانًا،

وأتعلّق بما لا يجب،

وأصمت حين يجب أن أتكلم."

لكنني رغم ذلك، لا أستحق أن أُجلد كل مساء.

تعلمت أنني لا يجب أن أُصبح نسخة معدّلة من نفسي كي أُحَب.

ولا أن أتنازل عن هويتي كي أُقبَل.

ولا أن أشرح ألمي بصيغة يفهمها الآخرون ليُصدّقوه.

أنا كما أنا...

وفي هذا "الكما أنا"

صدقٌ، وندمٌ، وبقايا محاولات لم تكتمل.

وفيه أيضًا،

طفلٌ نجا من خذلان،

وشابٌ نضج من وجع،

وقلبٌ ما زال يؤمن أن النور سيأتي، ولو بعد حين.

أنا لا أطلب أن يفهمني الجميع،

ولا أحتاج أن أكون "الأفضل" دائمًا.

كل ما أريده هو مساحة أن أكون أنا... دون تفسير.

أن أُخطئ وأتعلم،

أن أبتعد حين أتعب،

أن أتكلم حين أختنق،

أن أفرح دون سبب،

وأن أعود إلى صمتي حين لا يفهم أحد صوتي.

لقد سامحتني...

نعم، سامحت نفسي على كل المبالغات،

على كل مرة قلت فيها "أنا بخير" ولم أكن كذلك،

على كل علاقة تمسكت بها أكثر مما يجب،

وعلى كل مرة تجاهلت صوتي الداخلي لأُرضي غيري.

والآن، كل ما أريده من العالم...

أن يفسح لي مكانًا.

مكانًا صغيرًا، بسيطًا، لا يُشبه أحدًا،

لكنني أتنفس فيه دون أن أُعدّل نغمة صوتي، أو أُبرر طريقة قلبي.

أنا كما أنا... ولست آسفًا.

ولو عاد بي الزمن،

لكنت أنا... من جديد.

17.ذات يوم... كنت أظن أنني الأضعف

كانت لحظةً عادية ـــ

غرفة هادئة، فنجان قهوة، نهار باهت.

لكن شيئًا داخلي... تغيّر.

وقفت أمام المرآة لا لأُصلح مظهري،

بل لأبحث عمّن كنت أراه دائمًا:

ذلك الذي ينهزم بسرعة،

ذلك الذي يعتقد أن الآخرين دائمًا أقوى،

أجدر، أذكى، وأجمل.

كنت قد كوّنت عن نفسي صورة مشوشة،

رسمها كل من سبقني،

ممن قالوا لي صراحةً أو تلميحًا:

"أنت لا تكفي."

وصدّقت.

صدّقت أن صوتي لا يستحق أن يُسمع،

وأن رأيي لا يُعتَبر،

وأن محاولاتي ـــ مهما كانت صادقة ـــ لا تزن شيئًا.

كنت أضع نفسي في آخر الصف... طواعية.

أُمسك بالهامش، وأقول في سري:

"ربما هذا مكاني الطبيعي."

لكن لحظة واحدة فقط... قلبت كل شيء.

ليست لحظة انتصار،

ولا جائزة،

ولا مدح من أحد...

بل لحظة سكون.

حين رأيت وجهي الحقيقي،

بعينيّ المتعبتين،

بخدودي التي تحمل ذاكرة البكاء،

بملامحي التي قاومت كثيرًا دون أن ألاحظ.

في تلك اللحظة، لم أرَ شخصًا ضعيفًا...

بل رأيت محاربًا.

محاربًا لم يُصفق له أحد،

لكنه استمر.

لم يحمله أحد،

لكنه لم يقع.

لم يُنقذه أحد،

لكنه أنقذ نفسه كل مرة.

حينها، قلت لنفسي بصوتٍ داخلي لم أسمعه من قبل:

"أنت لست ضعيفًا... بل كنت فقط تُحاكم نفسك بقسوة."

ضعفك كان في نظرتك، لا في جوهرك.

وفي تصديقك أن الخوف نقص،

وأن التردد عيب،

وأن البكاء دليل فشل.

لكنك كنت كل شيء...

كنت الصبر،

كنت النية النقية التي لا تيأس،

كنت من يحمل نفسه كل ليلة إلى الغد دون أن يطلب دعمًا من أحد.

لقد ظلمتك...

حين رأيت فيك ضعفًا بينما كنت تملك ما لم يملكه الآخرون:

الاستمرارية.

القدرة أن تستيقظ كل صباح... وتُكمِل.

رغم اللاشيء.

رغم الغصات التي لا تخرج.

رغم تعبٍ لا يُقال.

الآن؟

أنا لا أبحث عن القوة في المظاهر،

ولا في الحضور اللافت،

بل أبحث عنها في ذلك الإنسان الذي عاش لحظات الانهيار...

ثم نهض.

ذلك الإنسان...

هو أنت.

فمن ظن نفسه الأضعف، قد يكون الأقوى...

لكنه فقط لم ينظر لنفسه من الزاوية الصحيحة بعد.

18.حين توقفتُ عن الانتظار... بدأت الحياة

لم يحدث ذلك في لحظة درامية.

لم أصرخ، لم أبكِ، لم أودّع أحدًا، ولم أكتب منشورًا عن "البداية الجديدة".

كل ما في الأمر أنني استيقظت ذات صباح...

واكتشفت أنني لم أعد أنتظر.

لا نتيجة،

ولا رسالة،

ولا اعتراف،

ولا "رد الجميل".

كنت قد قضيت سنوات من عمري واقفًا على رصيف الترقب:

أنتظر أن يفهمني من لا يُنصت،

أن يعود من لا يُريد،

أن يُنصفني من لم يرَ إلا نفسه،

أن تُفتح لي أبواب ظننتها خُلقت من أجلي.

ولم تأتِ أي من تلك الأشياء.

لكن الأسوأ لم يكن في أنها لم تأتِ،

بل في أنني جعلت حياتي تتوقف بانتظارها.

جعلت سعادتي مؤجلة، راحتي مؤقتة، ورضاي مشروطًا.

حتى أتت تلك اللحظة البسيطة العميقة...

حين نظرت من النافذة، وشربت قهوتي،

وشعرت أنني لست بحاجة لشيء... لأكون.

وهناك، في هذه البساطة الحقيقية... بدأت الحياة.

بدأت حين سحبت قلبي من طابور الانتظار الطويل،

وقلت له:

"هيا بنا، هناك عالم لا يتوقف... وأنت لا يجب أن تتوقف أيضًا."

حينها، لم تتغير الدنيا،

لكن شيئًا داخلي استقام.

كأنني أعدت ترتيب مقاعد قلبي،

وطردت كل "مَن" و"ما" لا يستحق الجلوس فيه.

بدأت أفهم أن الذين يرحلون دون تفسير،

هم أجمل حين يُتركون بلا سؤال.

وأن الفرص التي لا تفتح لك الباب بعد كل محاولاتك،

ربما ليست أبوابًا... بل جدرانًا متنكرة.

توقفت عن ملاحقة الأجوبة.

لم أعد أبحث عمّن يُبرر فعله،

ولا عن نهايات مرتبة تعطي لكل شيء معنى.

اكتفيت بأن أُسامح... وأُكمِل.

فلم تكن الحياة تنتظرني عند نهاية الانتظار،بل كانت تمضي أمامي طوال الوقت،

تناديني، وأنا لا أسمع لأنني كنت مشغولًا بما لا يعود.

هل تعرف ما الأجمل في أن تتوقف عن الانتظار؟

أنك تستعيد طاقتك من حيث لا تدري.

أنك تعود لصوتك، لصورتك، لخطوتك،

وتبدأ في خلق المعنى... بدلًا من الركض خلفه.

منذ توقفت عن الانتظار،

صرت أحتفل بالقليل... كأنه كل شيء.

وأتقبّل الغياب... كأنه جزء من النظام، لا خرق له.

وأتقدم إلى الأمام، لا بثقةٍ كاملة، لكن برغبة صادقة أن أعيش لنفسي... لا لتوقعات أحد.

فالحياة لا تبدأ حين يأتي الآخرون،بل حين تقرر أن تتوقف عن الانتظار... وتمضي وحدك.

ليس لأنك لم تعد تُحب،بل لأنك أخيرًا... بدأت تُحب نفسك حقًا.

19.كيف أنقذتني التفاصيل الصغيرة

الساعة الخامسة والنصف صباحًا.

نافذتي نصف مفتوحة.

ضوءٌ ذهبي هادئ ينساب على أرض الغرفة،

ورائحة قهوة خفيفة لم أشربها بعد...

لكنني تنفّست.

في تلك اللحظة، عرفت أنني على قيد الحياة،

رغم أن لا شيء "كبير" يحدث.

لا ترقية،

لا اعتراف من أحد،

لا حدث يستحق أن يُوثّق.

لكنني شعرت بشيء لا يُوصف...

هدوءٌ داخلي كان يشبه النجاة.

لقد كانت التفاصيل الصغيرة... هي من أنقذتني.

لم تكن الخطب، ولا النصائح العظيمة،

ولا الانقلابات الدرامية في حياتي.

بل كانت:

ورقة شجر تسقط بهدوء أمامي... وتذكرني أن كل شيء يمضي.

كوب ماء بارد بعد بكاء طويل... يروي شيئًا داخلي لا أعرف اسمه.

رسالة بسيطة من صديق نسيته... تقول: "هل أنت بخير؟"

ابتسامة طفل في الشارع...

نظرة دافئة من شخص غريب...

دعاء من أم لا تعرف كم تحملني على ظهر كلماتها.

هذه الأشياء، التي لا نُخطط لها،

ولا ننتبه لها أحيانًا،

هي التي جعلتني أُكمل حين شعرت أنني لا أستطيع.

كنت أبحث عن "معجزات".

عن إشارات كبرى، عن أضواء في آخر النفق.

لكن الحقيقة؟

أحيانًا... المعجزة تكون في أبسط الأشياء.

في نَفَسٍ يخرج دون ضيق،

في ليلة ننام فيها دون بكاء،

في ضحكة ولو كانت وحيدة.

أدركت أنني كنت أحمّل الحياة أكثر مما تحتمل.

كنت أُريد منها أن تدهشني دائمًا، أن تُرضيني، أن تُعيد لي كل ما فقدته دفعة واحدة.

لكنها كانت تقول لي بلغة التفاصيل:

"أنا هنا... لكنك لا تلاحظني."

ومنذ أن بدأت ألاحظ...

بدأت أشفى.

بدأت أرى النعمة وهي تمر أمامي كل يوم،

لا تصرخ، لا تلوّح، لا تطالب بالتصفيق،

لكنها موجودة... تهمس فقط لمن يُنصت.

ومنذها، لم أعد أبحث عن الفرح في أعلى الجبال،

بل في أول رِشفة من القهوة،

وفي آخر ضوء قبل المغيب،

وفي تلك اللحظة التي لا يحدث فيها شيء... لكنك تشعر أنك بخير.

نعم... أنقذتني التفاصيل الصغيرة،

حين ظننت أنني لن أنجو إلا بالعظَمة.

ويا لدهشتي...

فالعظمة الحقيقية كانت تختبئ في كل شيء صغير،

كنت أمرّ عليه يومًا... دون أن أراه.

20.أجمل ما حدث... أنني تغيّرت

هذه المرة، أكتبها بأسلوب مختلف تمامًا

أسلوب الاعتراف العميق المضيء،

ذلك الاعتراف الذي لا يُقال من ضعف، بل من وعي ناضج...

كأنك تجلس أمام نفسك للمرة الأولى منذ سنوات طويلة، وتبتسم.
لا لأنك وصلت... بل لأنك تغيّرت.

لم أعد كما كنت.

وهذه... ليست جملة محزنة.

بل هي من أجمل ما يمكن أن يُقال عني.

ليست نهاية، بل بداية...وليست خسارة، بل حصاد.

أنا لست ذلك الشخص الذي كان يفسّر كل سكوت،

ويُحلّل كل نظرة،

ويحاول أن يُقنع كل من لا يُؤمن به.

لست ذلك الذي يحمّل نفسه فوق طاقتها ليرضي الجميع،

ولا ذلك الذي ينتظر من الآخرين أن يقولوا له:

"أنت بخير."

تغيّرت.

صرت أُحب الجلوس مع نفسي أكثر من الجلوس مع من لا يراني.

صرت أقدّر القلوب الدافئة، لا القلوب الجميلة فقط.

صرت أبحث عن السلام لا الانبهار.

وعن العلاقة التي تُشبه بيتًا بسيطًا... لا قصرًا مليئًا بالضجيج.

تغيّرت حين بدأت أختارني... لا على حساب أحد،

بل لأنني ظللت طويلاً لا أختار نفسي.

كنت أتنازل عن وقتي، راحتي، وكرامتي أحيانًا،

فقط لأحتفظ بشيء لا يستحق أن يُحتفظ به.

واليوم؟

أنا لا أقاتل إلا من أجل ما يُشبهني.

ولا أبكي إلا على ما فقدته وأنا متمسّك بنفسي.

ولا أعتذر إلا إذا أخطأت... لا لأنني أُرضي هشاشة أحد.

أجمل ما حدث أنني لم أعد أبحث عن الحب...

بل عن من يُشبهني في طريقة الحب.

لم أعد أبحث عن الناس...بل عن الشخص الذي لا يُشعرني أنني بحاجة أن أشرح نفسي كل مرة.

أجمل ما حدث...

أنني لم أعد أستحي من قول: "تعبت."

ولا أُجامل حين أكون في قاع طاقتي.

ولا أُمثّل السعادة لأنني خائف من أن أبدو ضعيفًا.

لا، لست ضعيفًا...

أنا فقط تعلمت ألا أرتدي درعًا ثقيلًا كل يوم لأُخفي قلبي.

- تغيّرت،

وهذه المرة... لست خائفًا من التغيير.

فلم أعد أريد أن أكون النسخة التي يُحبها الجميع،

بل النسخة التي أُحبها أنا،وأعرفها، وأرتاح حين أكون معها وحدي.

وهنا، في هذه السكينة الجديدة،

في هذا الصدق المُر،

في هذا السلام المُكتسب بعد معارك طويلة

شعرت أنني بدأت أعيش حقًا.

لا كما يتمنى الآخرون،

ولا كما تصوّرت من قبل...بل كما يليق بي أنا.

أجمل ما حدث... أنني تغيّرت.

لا لأُصبح شخصًا آخر،

بل لأعود إلى نفسي كما كان يجب أن أكون منذ البداية.

21.الطمأنينة لا تأتي من الخارج

تعلمت بعد مشوار طويل...

أن الطمأنينة ليست شيئًا تمنحه لك الحياة إذا أحبّتك،

ولا شعورًا يُسقِطُه أحدهم عليك بكلمة، أو بعناق، أو بحضور مؤقت.

الطمأنينة... لا تُهدى.

الطمأنينة تُبنى.

تُبنى بينك وبين نفسك،

حين تتوقف عن مطاردة الإجابات من الخارج،

حين تنزل عن مسرح التوقعات،

وتجلس في الصف الأول من داخلك،

تُصغي... لا لما يحدث حولك، بل لما يحدث فيك.

كنت أظن أنني سأطمئن حين أُحَب،

حين يُصفّق لي أحد،

حين تأتيني الرسائل التي طالما انتظرتها،

حين تعود الأشياء التي رحلت.

لكنني ظللت أُحب، وأُصفَّق، وتأتيني الرسائل...

ومع ذلك، كنت مضطربًا، تائهًا، هشًّا من الداخل.

حتى أدركت الحقيقة العارية:

أن الطمأنينة لا تسكن قلبًا ينتظر من العالم أن يُرضيه.

فالطمأنينة ليست في أن تُمسَك بيدك دائمًا،

بل في أن تثق أن يدك وحدها تكفيك إن لزم الأمر.

ليست في أن يُقال لك "أنا هنا"،

بل في أن تُصدق أنك بخير... حتى حين لا يقولها أحد.

ليست في اتساع الدنيا،

بل في ضيق صدرك إن لم تتصالح مع نفسك.

لقد كنت أهرب من داخلي... كلما صمتَ الخارج.

أملأ وقتي بالناس، بالأعمال، بالمحادثات،

وأُبقي النور مشتعلًا كي لا أسمع صوت الوحدة.

لكنني لم أكن وحدي...

بل كنت غريبًا عن ذاتي، رغم الزحام.

وحين بدأت أقترب من نفسي،

خفت... نعم، خفت.

فكم من المرات خذلتني؟

كم من المرات أسأت لنفسي لأُرضي غيري؟

كم مرة كنت أضعني في الصف الأخير من أولويات الحياة؟

لكني جلست معها... تلك النفس القديمة.

تحدثت إليها دون لوم، دون محاكمة،

بل كما تُحادث صديقًا عاد إليك بعد طول غياب.

قلت لها:

"أنا آسف... تركتك كثيرًا لأجري خلف كل شيء... إلاك."

ومنذ تلك المصالحة،

بدأت الطمأنينة تزورني،

بلا مناسبة، بلا حدث خارجي.

تأتيني مع فنجان قهوة في صباح صامت.

مع قراءة فقرةٍ تلامس شيئًا بداخلي.

مع مشيٍ طويل لا أنتظر بعده أحدًا.

مع ضحكة عابرة من قلبي... لا من رد فعل أحد.

تأتيني حين أقول "لا" بصوت ثابت،

وحين أنسحب دون أن أشرح،

وحين أبقى وحيدًا دون أن أشعر أنني ناقص.

الطمأنينة لا تُشترى،ولا تُستعطى.

إنها ثمرة نادرة...

لا تنبت إلا حين تزرع داخلك وتروي ذاتك... وتنتظر.

ولذا، لا تسأل أين الطمأنينة؟

بل اسأل: هل أنا قريب مني بما يكفي؟

22.الراحة التي شعرت بها... حين سامحت نفسي

إن الراحة لا تأتي فقط حين تجد من يحبك،

ولا حين يتحقق لك ما أردته طويلًا،

ولا حتى حين يعتذر لك من جرحك...

بل هناك راحة من نوع مختلف.

راحة تأتيك فجأة، وبهُدوء بالغ...

حين تنظر إلى نفسك بعد كل هذا العمر،

وتقول لها — بصوت صادق حقيقي:

"سامحتك... على كل شيء."

على القرارات التي اتخذتها بدافع الخوف،

على الصمت الطويل في وجه ما كان يجب أن يُواجَه،

على الكلمات التي قلتها ثم ندمت،

وعلى الكلمات التي لم تقلها أبدًا... وضاعت فرصها.

سامحت نفسي...

على تلك العلاقات التي تمسّكت بها أكثر مما يجب،

وعلى الأبواب التي طرقتها بإصرار، رغم أن حدسي كان يهمس لي أنها لن تُفتح.

سامحت نفسي...

على كل ليلة بكيت فيها وحدي،

ولم أطلب المساعدة لأنني كنت أريد أن أبدو "قويًا".

على كل مرة قلت فيها "أنا بخير"،

وكان قلبي ينهار بداخلي.

أتعلم متى بدأت أتنفّس حقًا؟

حين توقفت عن مُحاسبة نفسي بمنطق "كان يجب أن أكون أذكى، أقوى، أبعد نظرًا..."

وحين أدركت أنني فعلت ما بوسعي،

في تلك اللحظات، بذلك الوعي، بتلك الخبرة المحدودة، وذلك القلب الذي لم يكن يعرف إلا أن يُحب.

نحن لا نُخطئ لأننا أغبياء.

نُخطئ لأننا بشر.

ولأننا نتعلم بعد أن نسقط،

لا قبل أن نبدأ.

ولسنوات، كنت أضع نفسي في قفص الاتهام:

كيف سمحت لنفسي أن تثق؟

كيف لم ألاحظ العلامات؟

كيف تأخرت؟

كيف لم أنتبه؟

حتى أدركت...

أنني كنت أستحق العذر، لا الاتهام.

أنني لم أكن خصمي... بل كنت ضحيتي.

أنني عشت في قلبي أكثر مما عشت في عقلي،

ولهذا كنت أكثر إنسانية... لا أقل وعيًا.

ومنذ أن سامحت نفسي،

أصبحت أهدأ.

لم تعد ذاكرتي تؤلمني كما كانت،

لم تعد الليالي تنبش في قلبي بحثًا عن "ماذا لو؟"

أصبحت أستطيع أن أتذكّر — دون أن أتهِم، ودون أن أُنهك.

أصبحت أنظر في المرآة وأبتسم،

لا لأنني خالٍ من الأخطاء،

بل لأنني أخيرًا... تصالحت معها.

أن تسامح نفسك، لا يعني أن تُبرر كل شيء.

ولا أن تمحو ذنوبك كما لو أنها لم تكن.

بل أن تقول:

"أنا أعترف بكل شيء... ومع ذلك، أنا أستحق أن أُحب."

وهذا هو الحب الحقيقي:

أن تمنحه لنفسك،

أن تُضمّد داخلك بنفسك،

أن تهمس لقلبك المتعب:

"لقد عشت كثيرًا في جلد الذات، الآن... حان وقت العناق."

فإن كنت تبحث عن راحة لم تجدها بعد،

فلا تبحث في الخارج كثيرًا...

اسأل نفسك:

هل سامحت نفسي كما تستحق؟

هل كنت منصفًا معها... أم كنت أقسى من أي عدو؟

ربما، فقط ربما...

راحتك الكبرى لم تكن في الحصول على ما أردت،

بل في أن تُصافح نفسك أخيرًا... دون شروط.

23.الانتماء لنفسي...

بعد سنواتٍ من التشتّت

مر وقت طويل...

وأنا أبحث عن نفسي في عيون الآخرين.

مر وقت أطول...

وأنا أعيش في المساحات التي تُشبههم، لا تلك التي تُشبهني.

تأقلمت مع أماكن لا تُشبه روحي،

ضحكت في جملٍ لم أفهمها،

تفاعلت مع أناس لا أرتاح إليهم،

وبنيت علاقاتٍ شعرت فيها أنني غريب... ولكنني لم أملك الشجاعة للرحيل.

كنت أُلبس نفسي ما يُرضيهم:

أسلوبي، صمتي، طريقتي في الحُب، حتى أحلامي الصغيرة...

كنت أعدّلها كل مرة لتناسب "ما يُتوقع مني".

وكنت أظن، في ظني المُرهق،

أن ذلك هو ثمن القبول.

أن أتنازل قليلًا... ثم قليلًا... ثم أستيقظ يومًا فلا أجد شيئًا مني على الإطلاق.

كنت هناك،

بين الجموع،

لكنني تائه عن نفسي.

أتأخر في قراراتي... لأنني لا أعرف ماذا أريد.

أتردد في كلامي... لأنني لا أعلم إن كان هذا صوتي أم صدى صوتٍ أُعجبت به قديمًا.

أرضى بما لا يُرضيني... فقط لأنني لا أحتمل فكرة المواجهة.

ثم، في عزلة ما —

في لحظة لا تخلو من الألم —

أدركت الحقيقة الكبرى:

أنك إن لم تنتمِ إلى نفسك أولًا...

فلن ينفعك انتماؤك لأي مكان.

وأن الحب الذي لا يُشبهك...

سيُشعرك دائمًا بأنك بحاجة لأن تتغير لتستحقه.

وأن الصداقة التي لا تُنصت لصوتك الداخلي...

ستجعلك تتكلم أكثر مما تفكر،

وتُجامل أكثر مما تُصدّق،

وتضحك أكثر مما تشعر.

حينها... بدأت أعود.

لا بسرعة، ولا بثورة،

بل بهدوء الإنسان الذي تعب من التشتت،

واختار أن يجلس مع نفسه على مهل.

بدأت أسأل أسئلة لم أجرؤ على مواجهتها من قبل:

– من أنا حقًا؟

– ماذا أُحب لو لم يُراقبني أحد؟

– ما الذي يشبهني... وما الذي كان مجرد إضافة سطحية لحياتي كي لا أبدو "ناقصًا"؟

– مَن حولي يشعر بي دون أن أشرح؟

– ومَن لا يشعر بي... مهما شرحت؟

كانت العودة صعبة،

لأنها تتطلب أن أُواجه كمّيّات من التزييف الصغير الذي تسلل إليّ على مدار السنوات...

لكنها كانت صادقة.

ولأول مرة منذ سنوات،

بدأت أشعر بالانتماء.

لا لمكان، ولا لناس،

بل لنفسي.

بدأت أختار:

متى أتكلم ومتى أصمت.

من أُقابل ومن أعتذر منه بهدوء.

ما الذي أحتفظ به، وما الذي أُخرجه من حياتي دون أن أشعر بالذنب.

صارت هويتي واضحة لي... وإن لم يفهمها الآخرون.

وصار صمتي مريحًا... لا خجلًا.

وصار انسحابي هدوءًا... لا هزيمة.

أن تنتمي لنفسك... يعني أن تعود إلى البيت،

حتى لو كنت في منتصف الغابة.

أن تكون في سلام... حتى إن لم يفهمك أحد.

أن تكون حاضرًا في لحظتك... دون تشتتك بين ماذا تريد وماذا يريدون.

هل كانت رحلة سهلة؟

أبدًا.

لكنها كانت الرحلة الأصدق...

وهي التي أعادتني من غربةٍ ما كنت أعرف أنني عشت فيها كل هذا الوقت.

- الانتماء الحقيقي لا يُشترى...بل يُستعاد.

والأجمل حين تستعيد نفسك من بين ازدحام العمر...

وتقول لها أخيرًا:

"أهلاً بك... اشتقت إليك كثيرًا."

24.الوقوف بعد الانهيار الداخلي

لم يرَ أحد انـهياري...

ولم يكن صاخبًا كما تتخيله الأفلام.

لا صراخ، لا دموع على الأرض، لا انـهيار درامي في حضن أحد.

انـهياري كان داخليًا.

هادئًا حدّ الألم،

صامتًا حدّ الاختناق.

كنت أمشي كالمعتاد،

أذهب إلى عملي، أُجامل الناس، أضحك حيث يجب أن أضحك،

لكن داخلي؟

كان يتفتّت بهدوء... طبقة طبقة.

تُحاول أن تبقى طبيعيًا،

لكنّك في الحقيقة لا تشعر بشيء.

لا حزن واضح، لا فرح،

فقط حالة من "اللاشيء" تبتلعك ببطء،

وأنت تتظاهر أنك بخير... لأنك لا تعرف كيف تشرح ما يحدث بداخلك أصلًا.

لقد وصلت إلى مكانٍ لم أعد أملك فيه طاقة الدفاع،

ولا رغبة المقاومة.

فقط نظرة فارغة، وإجابات قصيرة، وصمت طويل يزداد ثقله كل يوم.

وفي قمة هذا الانهيار الداخلي،

لم أجد أحدًا.

ولا ألومهم.

فالوجع الصامت لا يُرى.

والقلب حين يتكسّر دون صوت، لا أحد يسمعه.

كنت وحدي... تمامًا.

لكنني، وسط هذا الفراغ،

سمعت أخيرًا صوتًا لم أسمعه من قبل: صوتي.

ذلك الصوت الذي خبأته طويلًا تحت مشاعر الجميع،

تحت محاولات الإرضاء، تحت الأقنعة، تحت العجلة التي لا تنتهي.

قال لي:

"لقد انهرت... نعم.

لكن هل تعلم؟ أنت ما زلت هنا.

ما زلت تتنفس.

وما دام فيك نبض... يمكنك أن تعود."

لم تكن العودة سهلة.

فالنهوض من انهيار داخلي ليس كالنهوض من سقطة عادية.

هو ليس لحظة... بل مسار.

يمشيك فيه الحزن خطوة بخطوة،

ثم تتكفّل أنت بالباقي.

كنت أُعيد ترتيب حياتي من الصفر.

لكن هذه المرة... من الداخل.

لا لأُظهر شيئًا، بل لأشعر بشيء.

بدأت أبحث عن أشياء بسيطة...

عن لحظات أمان، عن أصوات مألوفة، عن نَفَس لا يختنق، عن لحظة صمت لا تقتلني.

وبدأت أكتب، وأتحدث مع نفسي، وأمشي طويلاً بلا وجهة،

لكنني كنت أعرف... أنني في طريقي إلى العودة.

العودة ليست إلى ما كنت عليه،

بل إلى من لم أسمح له بالظهور قبلاً.

إنسان أهدأ، أعمق، أقل ضجيجًا،

لكن أقرب إلى ذاته مما كان يتخيل.

وفي لحظة لم أستطع تحديدها —

نهضت.

لم أعد كما كنت،

لكنني صرت أثبت من أي وقت مضى.

وصرت أعرف الآن:

أن الانهيار الداخلي ليس نهاية.

بل بداية لا يشهدها أحد... لكنها تُغيّرك إلى الأبد.

الذين نهضوا من الداخل...

لا يتحدثون كثيرًا،

لكنّهم يعرفون جيدًا أن الوقوف، في بعض اللحظات،

أعظم من أي انتصار.

25.حين أحببت نفسي... أخيرًا

لم يكن حبًا سهلاً.

ولا لحظة رومانسية أمام المرآة، ولا عبارة تحفيزية قرأتها فابتسمت لنفسي.

كان حبًا صعبًا...

متأخرًا، مكسورًا، ومترددًا.

يشبه أكثر ما يشبهه:

طفلًا خائفًا يمدّ يده لنفسه، بعد أن انتظر طويلاً أن يمدّها له الآخرون.

كنت دائمًا أُتقن حب الآخرين.

أفهمهم، أستوعب تعقيدهم، أُبرر لهم، أُداوي جروحهم، وأحاول أن أكون النسخة الأفضل التي تُناسبهم.

وكنت بارعًا في ذلك...

لكنني في المقابل، كنت غريبًا تمامًا عن نفسي.

أحببت الجميع... إلّا أنا.

كنت أجامل تعبي، وأُسكت ألمي، وأُطمئن قلبي كما يُطمئن الطبيب مريضًا يعرف أنه لن يشفى.

أُلبس نفسي ثوب "القوي" كي لا يقلق الآخرون،

وأؤجل احتياجاتي كما نؤجل شيئًا نعلم أننا لن نعود له.

كلما اقترب أحد من الداخل الحقيقي لي...

أخفيته.

ليس لأنني لا أريده أن يراه،

بل لأنني لم أكن أعرفه كفاية لأُقدّمه.

ثم حدث الانفجار الهادئ.

ليس في الخارج... بل في داخلي.

تعبٌ تراكم، خذلانٌ صامت، مرايا كثيرة لم تعكسني،

كلمات سمعتها سنينًا تُخبرني كيف يجب أن أكون... ولم أعد أستطيع أن أصدّقها.

جلست وحدي... ليس فقط مكانيًا، بل وجوديًا.

بعيدًا عن كل شيء.

عن التوقعات، عن أدواري الاجتماعية، عن "ما يجب"، عن "ما هو منطقي".

وهناك... في أقصى نقطة من ذاتي،

وجدتني.

لا كما كنت أظنني، ولا كما أرادني الناس...

بل كما أنا.

منهك.

لكن حيّ.

غريب.

لكن حقيقي.

خائف.

لكن صادق.

بدأت أحبني بطريقة مختلفة:

أحببت صوتي حين أتكلم لنفسي دون حرج،

أحببت ضحكتي حين لا أُجمّلها لتناسبهم،

أحببت حزني حين لم أعد أعتذر عنه،

وأحببت ضعفي... حين رأيته إنسانيًا لا عيبًا.

غسلت ذاكرتي من كل جملةٍ جعلتني أشك أنني "كافٍ"،

وأعدت تعلُّم لغة التعامل مع نفسي كما لو كنت أتعلمها لأول مرة:

أن أقول لها "أنت بخير" حين ترتبك،

و"أنا فخور بكِ" حين لا يقولها أحد،

و"أنا هنا" حين تحتاج أحدًا ولم تجد أحدًا.

هل تغيّرت الدنيا بعدها؟

ربما لا.

لكني أنا... تغيّرت.

لم أعد أبحث عن من يُنقذني.

ولا ألهث خلف من يفهمني قبل أن أفهمني.

أصبحت أستطيع أن أنام ليلاً، حتى لو كانت الدنيا فوضى...

لأنني أخيرًا في سلام مع نفسي،

لا أُجاملها، لا أخونها، لا أدفعها لأداء دور لا يُشبِهها.
أحببتني حين تخلّيت عن أن أكون كما يريدون،
واخترت أن أكون كما أنا... كما أنا فعلًا.

في النهاية، الحب الحقيقي؟
ليس ذلك الذي يأتي من أحد...
بل ذلك الذي تبدأه أنت، مع ذاتك،
وتقول فيه لنفسك — بهدوء يشبه الضوء في الفجر:
"أحبك رغم كل شيء...
وبسبب كل شيء."

26.كيف نجوت... دون أن يشعر أحد؟

أنا ذلك الشخص الذي مر بجانبك يومًا،

مبتسمًا.

أنيقًا في سكوته، مرتبًا في كلماته.

قلتَ في نفسك: "يا له من إنسان متماسك."

ولم تعلم... أنني كنت أغرق.

كنت أعيش... نعم.

لكن النجاة؟

كانت تحدث داخلي، بصمت،

بلا تصفيق، بلا شهود،

كمن ينتشل نفسه من تحت الأنقاض وهو لا يملك إلا يديه المرتجفتين.

نجوت من كلماتٍ لم تُقال...

لكنها عاشت داخلي سنوات.

من خذلانٍ لم أصرخ في وجهه،

ومن علاقةٍ سمّمت قلبي... وأنا أبتسم لها كل صباح.

نجوت من مرآةٍ كنت أُجبر نفسي أن أُحب ما أراه فيها،

ومن صوت داخلي يشبه صوتي... لكنه كان ضدي طوال الوقت.

نجوت من أصدقاء لم يفهموا سوى ما قلت بصوتٍ واضح،

وتجاهلوا كل شيء كنت أصرخ به بين سطوري.

نجوت منّي...

أنا الذي كنت ألوم نفسي على كل شيء،

حتى على حزني.

هل تعلم كيف تحدث النجاة الحقيقية؟

ليست قفزة عظيمة...

بل خطوات ضئيلة لا يراها أحد.

هي أن تنهض من فراشك يومًا،

بعد ليلة بكيت فيها كثيرًا... ولا أحد يعلم.

هي أن تفتح النافذة، وتقرر أن تخرج،

لا لأنك بخير، بل لأنك تريد أن تصبح بخير.

هي أن تُحاور نفسك كأنها طفلك،

أن تقول لها: "لا بأس، ما زلت هنا."

وأن تُطبطب على قلبك — الذي لم يُطبطب عليه أحد منذ زمن طويل.

النجاة، أحيانًا،

هي أن تتوقف عن الرغبة في الشرح.

أن تقتنع أن من لا يرى ما لا يُقال...

لا يستحق أن يُقال له شيء.

كنت أجلس وسط الناس،

أجيب، أضحك، أشارك،

لكنني كنت أُصلِّي في داخلي صلاةً واحدة:

"يا الله، أعِد إليّ نفسي... ولو ببطء."

وها أنا اليوم،

لم أُشفى تمامًا — وهذا ليس ضعفًا، بل واقع.

لكني أُحبني أكثر،

وأفهم ما يؤذيني،

وأختار ما يُحييني،

وأقول "لا" حين يجب،

وأرحل دون أن أُفسّر إن كان البقاء مؤلمًا.

أكتب لك هذه الكلمات — لا لتُعجب بها،

بل لعلّك ترى في نفسك أنت أيضًا هذا النوع من النجاة.

النجاة التي لا تُكتب في سِيرتك،

ولا تُحتفل بها على المنصات،

لكنها هي التي أوصلتك إلى هنا،

إلى هذه اللحظة،

إلى هذا التنفّس الذي كان ممكنًا ألا يكون.

فيا من نجوت دون أن يشعر أحد...

أنا أحبيك.

أنا أعرف هذا الطريق الذي مشيته وحدك،

والألم الذي بلعته بصمت،

والشجاعة التي صنعتك... لا من مجد، بل من جراحك الخاصة.

نجوت...

وهذا كافٍ.

كافٍ جدًا.

كافٍ ليكون لك مكان في النور،

حتى وإن عشت طويلاً في الظل.

27.حين توقّفت عن إقناعهم بي...
شعرتُ أنني أتنفّس أخيرًا

في مرحلةٍ ما...

لم أعد أُريد أن أشرح.

تعبتُ من الكلمات التي تقف في حنجرتي كأنها عالقة بين البوح والخذلان،

ومن الحديث عن نفسي كأنني أُقدّم "سيرة ذاتية" ليُصدّقني الآخرون،

ومن الدفاع المستمر عن قلبي، عن نواياي، عن اختياراتي،

وكأن وجودي يحتاج إلى ختم موافقة كل يوم.

كنت أشرح كثيرًا.

أشرح لماذا انسحبت، ولماذا لم أعد كما كنت،

ولماذا صمتُّ حين تكلموا،

ولماذا لم أبتسم في الموقف الذي ظنوه "خفيفًا"،

ولماذا قلبي يتعب أسرع من قلوبهم...

كنت أُفسّر نفسي كما يُفسّر غريبٌ نفسه في مدينةٍ تُشكّك في كل ما لا تُشبهه.

ولم أكن أُجيد ذلك.

كنت دائمًا أشعر أن لغتي لا تكفي،

أنني مهما شرحت،

سيفهمونني من الجهة التي تناسب تصوّرهم عني...

لا من حقيقتي.

ثم...

توقفت.

لا بانفجار، ولا قرار درامي.

توقفت مثل انسحاب البحر ببطء،

مثل نور خافت ينطفئ بهدوء دون أن يُزعج الغرفة.

توقفت عن إقناعهم بي.

عن التجمّل في الحديث،

عن المبالغة في الشرح،

عن الاندفاع لتوضيح "من أنا" أمام من لم يهتموا أن يسألوا.

واكتشفت شيئًا مُذهلًا...

كنت أختنق وأنا لا أشعر.

الشرح المستمر كان يأكل من روحي،

والتفسير الذي لا ينتهي... كان يُنزف من طاقتي دون أن أرى النزف.

أدركت أنني لا أحتاج أن أُبرر قراراتي لمن لم يعش قلقي،

ولا أن أُفسّر حزني لمن لم يرَ كيف قاومت.

ولا أن أشرح انسحابي لمن لم يعرف كم من المرات حاولت أن أبقى.

كل ما كنت أبحث عنه...

هو مساحة أتنفّس فيها دون أن أُترجم ذاتي حرفًا حرفًا.

أردت علاقة لا أحتاج فيها أن أقول:

"أنا حساس قليلًا، فلا تؤذِني بضحكة قاسية."

أردت حوارًا لا يجعلني في حالة دفاعٍ دائم.

أردت أن أقول "لا" دون أن أُشبه الغريب الوقح،

و"أحتاج وقتًا" دون أن أُوصف بالمتردد.

وحين توقفت عن الإقناع...

شعرت أنني أعود.

عدت إلى طبيعتي،

إلى صمتي الجميل،

إلى إيماني أنني "كافٍ" كما أنا...

لا بحاجة إلى ديكور خارجي ليجعلني أكثر قبولًا.

صرت أبتعد بهدوء عن من يُشعرني أن وجودي يحتاج تفسيرًا.

وأقترب — بقلب ممتن — من أولئك الذين يُشبهون الدفء:

يفهمونك قبل أن تتكلم،

ولا يُشعرونك يومًا أن قلبك بحاجة إلى دفاع.

أجمل حرية شعرت بها؟

ليست في السفر، ولا في المال، ولا في الوقت...

بل حين تنفّست بعمق لأنني لم أعد أشرح نفسي.

فأنا لست فكرةً تحتاج إلى إقناع...

بل إنسانٌ يحتاج إلى أن يُقبَل كما هو... أو يُترك بسلام.

28.كلُّ شيء... يحدث في وقته تمامًا

لم أكن أفهم الوقت.

كنت أركض فيه، أهرب منه، أُقاتله، وأحيانًا أستجديه أن يُسرع، أو أن يتوقف... فقط قليلاً.

كنت أظنه عدوًا.

ذلك السارق الخفي الذي يأخذ منا أحبتنا، أحلامنا، ملامحنا،

وذلك الجدار الذي يقف بيننا وبين كل ما نريد.

لكن مع مرور الوقت (نعم، الوقت نفسه)... تغيّرت رؤيتي له.

بدأت أفهم أنه لا يأخذ شيئًا... بل يكشف.

لا يسرق... بل ينضج.

لا يعاندك... بل يُربّيك.

كل شيء...

كل شيء في هذه الحياة يحدث في وقته تمامًا.

وليس قبل ذلك بلحظة، ولا بعده بثانية.

حين تأخّرت الأشياء التي تمنيتها،

كنت أعتقد أن هناك خطأ في الحسابات،

أو أنني تأخرت أنا عن القطار.

لكن الحقيقة كانت مختلفة تمامًا:

لم أكن جاهزًا بعد.

لم تكن نفسي مهيأة لتحمل ما كنت أطلبه،

ولم تكن قدرتي الداخلية على الفهم، الاحتمال، والنُضج قد بلغت بعدُ ذلك المستوى.

الوقت كان يُعِدّني... بصمت.

هل تعرف كيف يُخبرك الوقت بشيء دون أن يتكلم؟

حين ترى الشخص نفسه بعد سنوات...

فتبتسم، لا لأنك اشتقت له، بل لأنك فهمت: لم يكن لك.

حين تعود لرسالةٍ كنت تبكي بسببها...

وتراها الآن دون شعور، فتدرك: قد تعافيت.

حين يتحقق شيء تمنيته يومًا،

لكن في نسخةٍ أجمل، أنضج، أهدأ...

فتعرف أن التأخير لم يكن خذلانًا، بل ترتيبًا لا يُرى.

كنت أظن أن الوقت يُنسينا،

لكنني اليوم أعرف:

الوقت لا يُنسينا...هو يُشفينا.

ينتزع منّا أوهامنا ببطء،

يُطهّر دواخلنا من التعلّق المُرهِق،

يأخذنا في جولاتٍ من الألم كي نتعلّم،

ثم يُعيدنا إلى أنفسنا... لكن بإصدارٍ جديد.

أدركت أن الوقت ليس عدوًا،

بل هو الوحيد الذي كان معي طوال الطريق... دون أن يطلب شيئًا في المقابل.

الناس جاءوا وذهبوا،

الأشياء تغيّرت، الأهداف تبدّلت،

لكن الوقت؟

كان هناك — يربّت على كتفي دون صوت،

ويقول لي كل صباح:

"سيتّضح كل شيء... فقط انتظر قليلاً."

لهذا، أنا اليوم لا أستعجل شيئًا.

لا أضغط على الحياة كي تُعطيني الآن ما قد يكون مؤذيًا لو جاء في غير وقته.

لا أُلاحق العلاقات، ولا الفرص، ولا الإجابات...

بل أفتح يدي،وأدع الأشياء تأتي في موعدها المقدّس،

أو لا تأتي أبدًا... إن لم تكن لي.

كل شيء يحدث في وقته تمامًا،

وأنت؟

كل ما عليك هو أن تكون مستعدًا حين يحدث.

29.نحن لا نتذكر كما نُريد... بل كما نشعر

الذاكرة ليست صندوقًا محكم الإغلاق،

وليست ألبوماً نستعرضه متى شئنا، بترتيب زمني مريح.

الذاكرة كائن غامض،

يأتيك فجأة — لا حين تطلبه، بل حين تنسى أنك طلبته ذات يوم.

يفتح لك بابًا في الليل، في لحظة صمت، في رائحة عابرة،

وفي لحظة واحدة... يعود بك إلى كل شيء دفعة واحدة.

كنت أظن أنني أتحكّم بذكرياتي.

أنني أستطيع أن أعود إلى المشهد الذي أريده،

وأُبعد عني المشهد الذي لا أريده.

لكنني كنت مخطئًا.

الذاكرة لا تُستدعى...

الذاكرة تستفيق.

تستفيق حين تمر أمام بيتٍ قديم... وتسمع في داخلك صوت شخص لم يعد موجودًا.

تستفيق حين تلمس يدًا تشبه يدًا أخرى... نسيت ملمسها لكنك لم تنسَ ما كانت تُشعرك به.

تستفيق حين تأتي رائحةٌ معينة... فتُوقظ فيك حنينًا لا تعرف أين يُقيم.

ليست كل الذكريات حلوة،

وليس كل ما نُريد تذكّره... سيعود كما نتمنى.

بعض الذكريات تأتي وقد غيّرها الشعور.

تفاصيل صغيرة كانت عابرة،

صارت الآن محطات مؤثرة...

لأننا لم نكن آنذاك نملك الوعي الذي نملكه الآن.

نحن لا نتذكّر الأشخاص كما كانوا...

بل كما شعرنا معهم.

ولا نتذكّر المواقف كما حدثت...

بل كما تركت فينا ندوبها.

الذاكرة لا تسرد... بل تُفسّر.

ولا تُكرّر... بل تُعيدك إلى نفس الشعور في هيئة جديدة.

هناك وجوهٌ كنت أظن أنني نسيتها.

ضحكات كنت أظن أنها ذهبت مع الزمن.

لكنني حين أُغمض عيني وأصغي جيدًا...

أسمع صدى تلك التفاصيل في داخلي.

صوت الباب الذي لم يُغلق جيدًا.

أغنيةٌ خافتة في الخلفية.

نظرةٌ عابرة من شخصٍ مرّ في حياتي مرّة واحدة فقط...

لكنّ روحي حفظته وكأنّه كان جزءًا منها.

ثمّة ذكريات تُريحك حين تعود،

وثمّة ذكريات تُنهكك.

وثمّة نوعٌ ثالث...

يأتيك لتُدرك أنك لم تتعافَ بعد.

لكنني تعلمت أنني لست مضطرًا لأن أُقاتل ذاكرتي،

ولا أن أُنكرها،

ولا أن أُفسّرها للناس.

تعلمت أن أُصغي لها حين تزورني،

وأتركها تمر... دون أن أفتح لها كل الأبواب.

نعم، أنا لا أملك السيطرة الكاملة على ذاكرتي،

لكنني أملك اليوم شيئًا أثمن:

الوعي.

الوعي بأن الماضي لا يمكن تغييره،

لكن علاقتي به...

تتغير كلما كبرت،

كلما غفرت،

كلما نظرت إليه من مسافة لا تُؤلم.

الوعي بأنني حين أستعيد شيئًا...

فأنا لا أستعيده كما كان،

بل كما أنا الآن.

الذاكرة لا تُعيدنا إلى ما مضى...

بل تُذكّرنا إلى أي حدّ وصلنا.

ومتى ما أصبحت الذكرى مرآةً للامتنان لا للوجع...

فأنت قد تعافيت.

30.كلّ ما أنا عليه... بدأ من طفولتي

لا أعرف بالضبط متى غادرتُ طفولتي،

لكنني أذكر جيدًا أنني لم أودّعها كما ينبغي.

خرجت منها كما نخرج من حلمٍ جميل:

مضطربين، مرتبكين، لا نعلم هل نشتاق له، أم نُنكِره كي نستطيع الاستمرار.

الطفولة؟

كانت شيئًا أعمق من كونها مجرد عمر.

كانت "النسخة الخام" من نفسي،

النُسخة التي لم تُجرّح بعد، ولم تُشوهها التوقعات،

النسخة التي كانت تبكي دون خجل، وتضحك دون سبب، وتثق دون شروط.

أذكر صوت الباب الخشبي حين يُفتح في آخر النهار،

خطوات أبي العائدة من العمل،

الرائحة الدافئة للبيت حتى وإن كان بسيطًا.

صوت الملاعق في المطبخ...

وذلك الكوب الأزرق الذي كنت أُصرّ أن أشرب فيه حتى وإن كُسر طرفه.

أذكر ظهيرة الجمعة،

حين كانت جدتي تضع يدها على رأسي وتدعو لي دون أن أعرف لماذا.

كانت تُكلمني بلهجة ناعمة لا أفهم كلماتها تمامًا،

لكنني كنت أشعر أنني آمن... لمجرد وجودها.

أذكر أول صدمةٍ شعرت بها حين خذلني صديق صغير،

وكيف كنت أبكي كأن قلبي انكسر إلى الأبد...

ولا أعرف بعد، أنني سأخوض هذا الدرس عشرات المرات... ولكن بقلبٍ أكثر صمتًا.

الطفولة ليست فقط "ما عشناه"...

بل "ما لم نعرف أننا فقدناه".

طفولتي كانت مليئة بالأشياء التي لم أُقدّرها وقتها:

ذلك الشعور بأن العالم كله يدور حول غرفتي الصغيرة.

أن للدمية روحًا.

أن المطر أمنية.

أن الخطأ لا يستحق العقاب القاسي... بل حضنًا وتفسيرًا.

واليوم...

كل مرة أتعب فيها من صخب الحياة،

أشعر أن هناك طفلًا بداخلي يجرّني إلى الوراء،

يقول لي بصوتٍ خافت:

"تعال... هنا حيث لا تحتاج أن تُبرر نفسك."

من الطفولة تعلّمت كيف أُحب،

كيف أخاف، كيف أشتاق دون أن أُفسر.

منها ورثت عاداتي العاطفية،

وطريقتي في التعلق،

وحتى تلك الحساسية المفرطة للأصوات العالية... ما زالت فيَّ.

ما زلت ألتفت حين يُناديني أحدهم باسمي بنغمةٍ ناعمة.

ما زلت أخاف من الوجوه الصارمة.

ما زلت أفرح إن شاركني أحدهم لعبته، حتى لو كنت في الأربعين.

الطفولة ليست مكانًا كنتُ فيه،

بل مكانٌ ما زال فيَّ.

مكانٌ أزوره حين أنام،

وحين أُرهق،

وحين أُخفي وجهي في وسادتي وأبكي دون أن يراني أحد.

ذلك الطفل...

لم يمت.

لقد كَبُر معي، واختبأ في مكانٍ دافئ داخل صدري،

يقف خلف كل قرار عاطفي،

وخلف كل انهيارٍ صامت،

وخلف كل حبٍّ لم أستطع تفسيره.

أجمل ما في الطفولة...

أنها لا تطلب منا أن نعود،

بل أن نتذكّر.

نتذكّر أننا لم نكن معقّدين،

ولا مدفوعين بقلق النجاح،

ولا نعيش تحت عدسة الآخرين.

كنا نعيش، فقط... نعيش.

فإن شعرت يومًا أن الحياة أصبحت ضيقة،

وأنك لم تعد تعرف من أنت...

اذهب، لا إلى الأمام، بل إلى الوراء.

إلى غرفتك القديمة.

إلى رائحة الخبز في الفجر.

إلى ظلّ جدتك، إلى لمعة عيني أمك، إلى أول لعبة، وأول انكسار...

فهناك، تمامًا هناك...

ستتذكر: من أنت.

31.الطريق لا يُعطيك شيئًا...
بل يُعيدك إليك

ما الذي يحدث حين تسافر؟

حين تترك خلفك الشوارع التي تعرفك، والمقاهي التي اعتدت أن ترفع فيها فنجانك بنفس الزاوية،

وحين تصبح شخصًا بلا وصف... لا يعرفك أحد، ولا ينتظر منك أحد شيئًا؟

كنت أظن أنني أهرب.

أهرب من التكرار، من التعب، من الذكريات التي تلتصق بالجدران كالغبار.

لكنني حين ابتعدت... لم أهرب من شيء.

بل اقتربت.

اقتربت من نفسي.

من صوتي الداخلي الذي لم أعد أسمعه في الزحام،

من حاجاتي التي نسيتها لأرضي الآخرين،

من ذاتي... بلا أدوار، بلا حِمل، بلا واجهات.

في السفر،

تصحو قبل المدينة، وتمشي بين المارة كأنك ظلّ،

لا أحد يسألك: من أنت؟

ولا ماذا أنجزت؟

ولا لماذا سكتّ طويلاً ليلة الأمس؟

أنت هناك... حر.

لكنها ليست حرية "التحرر" فقط،

بل حرية الانكشاف.

فلا أحد يعرفك...

ولذلك، ليس هناك من تحاول أن تُرضيه.

تلبس ما تُحب، تمشي على هواك،

تُبطئ، تُسرع، تقف عند ركنٍ لا يعرفه أحد، فقط لأن قلبك قال لك: "قف هنا."

وحين تنام في سريرٍ غريب،

تكتشف شيئًا عجيبًا:

أن أغلب ما كان يُثقل روحك...

لم يكن في المكان، بل فيك.

وأنك حين تُغيّر المكان،

تكتشف كم كنت تحمل من الأسئلة المؤجلة،

ومن الصمت الذي لم يجد له مكانًا ليُقال.

السفر لا يُغيّرك... كما يظن البعض.

هو فقط يُزيل طبقاتك القديمة.

تعود إلى الشكل الأول منك،

تأكل حين تجوع فعلاً، لا حين يقال لك "حان وقت الطعام".

تضحك حين ترتاح،

وتبكي دون أن تُبرر لمن حولك أنك بخير.

السفر لا يعطيك كل الإجابات،

لكنه يجعلك تحب الأسئلة،

ويُصالحك مع فكرة أنك لا تحتاج أن تعرف كل شيء... كي تعيش.

تتأمل الناس من حولك،

فتُدرك أنك لست محور العالم،

وأن حزنك الذي ظننته نهاية الحياة...

يشبه حزن غيرك في مدينة بعيدة لا تعرف حتى اسمها.

هناك عزاء خفي في أن تصبح "غريبًا" مؤقتًا.

فالغربة لا تعني الانفصال، بل العودة إلى الذات الأصلية... حين لم تكن تعرف إلا نفسك.

أجمل الطرق ليست تلك التي توصلك لمكان،

بل التي تُبعدك بما يكفي... لتراك كما أنت.

في السفر، قد لا تحمل الكثير من الأمتعة،

لكنك تحمل كل نسخك القديمة.

وحين تعود... لا تعود وحدك.

بل تعود مصحوبًا بنسخة جديدة،

أخف، أصدق، وأقرب إلى حقيقتك.

الطريق لا يُعطيك شيئًا خارجيًا...

بل يُعيدك إليك، حين كنت غافلًا عنك.

وهذه، وحدها، كافية لأن تحزم حقائبك من وقت لآخر... لا لتذهب بعيدًا، بل لتعود أقرب.

32.كنت أمشي... كي أعود إليّ

لم أكن أبحث عن وجهة.

ولا عن رياضةٍ تستهلك جسدي.

ولا حتى عن وسيلة للهروب من الضجيج.

كل ما في الأمر أنني... كنت أمشي.

في البداية، كنت أمشي لأخرج من غرفتي،

من رأسي المزدحم، من أفكاري التي تتكرر كصدى لا ينتهي.

ثم شيئًا فشيئًا، بدأت أُلاحظ:

كل خطوة... تُهدّئ شيئًا في داخلي.

كل زاويةٍ أمرّ بها،

كانت كأنها تمحو سطرًا من توتري،

وكل شجرةٍ أراها كانت تُخفف من حدّة التفكير المتراكم في صدري.

لم أكن أُفكر بوضوح... لكنني كنت أشعر بوضوح.

المشي، لمن جرّبه بقلبه،

ليس مجرد حركة أقدام...

بل صمتٌ يتكلم.

كنت أمشي حين أتعب من الكلام،

حين أشعر أن لا أحد يفهمني،

وحين أصل إلى تلك النقطة التي لا ينفع معها التحليل، ولا النصيحة، ولا حتى الدعاء المعلّب.

فأخرج.

أضع سماعاتي أحيانًا... وأحيانًا لا.

أراقب العابرين، لا لأفهمهم... بل لأشعر أنني لست وحدي.

أمشي كأنني أُعيد ترتيب روحي، قطعة... قطعة.

كان الشارعُ واسعًا بما يكفي كي أُخرج منه ضيقي،

وكان الهواء يلمس وجهي كأن الحياة تعتذر لي دون كلمات.

وكان قلبي، رغم ثِقله، يتحرك معي...

ينبض بهدوءٍ كنت أحتاجه.

أحيانًا، كنت أُبطئ خطاي متعمّدًا،

لأنني لا أريد أن أصل...

بل أريد أن أبقى في هذه المسافة بيني وبين العالم،

حيث لا أحكام، ولا أصوات، ولا واجبات.

المشي ليس فقط ذهابًا إلى مكان،

بل خروجًا من مزاجٍ مُنهك، ومن ذاكرةٍ متعبة، ومن فكرةٍ لا تهدأ.

كنت أمشي وأنا أُفكّر، ثم أمشي وأنا لا أفكّر.

أمشي وأنا أحاور نفسي،

ثم أمشي وأنا أُصغي لها في صمت.

ومع كل دورةٍ حول الحي،

كنت أخفّ...ليس جسديًا، بل وجدانيًا.

كأن الأشياء التي لم أستطع البوح بها لأحد...

نزلت من على كتفي مع كل خطوة.

ولذا، كلما شعرت أنك على وشك الانهيار،

لا تجلس.

ولا تكتب.

ولا تبرّر لأحد ما تمرّ به.

فقط...

اخرج.

وامشِ.

امشِ كما لو أنك تحاول أن تلحق بنفسك القديمة،

التي انتظرتك طويلًا عند أول رصيف،

ولم تبرح مكانها، رغم أنك تأخرت كثيرًا.

المشي لا يُنقذك من الحياة،

بل يُعيدك إليها بطريقة أقلّ قسوة،

وأكثر صدقًا.

33.حين اختار الصمت... لا يعني أنني لا أملك ما أقول

في سنواتي الأولى،

كنت أعتقد أن الكلام هو الطريقة الوحيدة لفهمي،

أن عليّ أن أشرح نفسي كي لا أُساء فَهمي،

أن الصمت... يُفسر على أنه جهل، ضعف، أو انكسار.

فكنت أُسارع إلى تبرير كل شعور،

أُبرق كل فكرة من رأسي إلى ألسنة الآخرين،

أخشى أن يمر الموقف دون توضيح،

أو أن يغادر أحدهم ظنًا غير صحيح عني.

كنت أعتقد أن السكوت خيانة للذات.

لكنني مع مرور الأيام،

ومع التجارب التي جعلتني أختنق رغم كثرة كلامي،

ومع المواقف التي شرحت فيها نفسي كثيرًا... ومع ذلك لم يُفهَمني أحد،

بدأت أدرك شيئًا:

الصمت ليس ضعفًا... بل اختيار.

الصمت، أحيانًا، يكون احترامًا.

احترامًا للموقف،

أو للنفس،

أو لذكاء الطرف الآخر، الذي لا يحتاج إلى شرح.

الصمت، أحيانًا، يكون حماية:

حين تشعر أن كلماتك ستكون خشنة على قلبك قبل أن تُجرَح بها غيرك،

فتُؤثر السلامة... وتسكت.

الصمت، في كثير من الأحيان، يكون حُكمَةَ:

حين تعرف أن الشرح الزائد لا يُقنِع،

وأن الحديث المفرط لا يُهدّئ،

وأن هناك أنواعًا من الغضب لا يُطفئها الاعتذار... بل الوقت.

أحيانًا، أصمت لأنني مرهق.

لا من الآخر فقط،

بل من نفسي أيضًا،

من تكرار الشرح،

من إعادة سرد التفاصيل،

من المجهود الذي أبذله في إعادة بناء نفسي أمام من لم يروا لحظة انكساري.

وأحيانًا... أصمت لأنني قلت كل شيء من قبل،

لكن لم يسمعني أحد.

لا لأنهم لا يملكون آذانًا،

بل لأنـهم لم يملكوا الاهتمام.

فالصمت هنا ليس سكوتًا...

بل قرار بعدم منح مزيد من الفرص لآذانٍ مؤقتة، وقلوبٍ مزدحمة بأولويات أخرى.

هناك نوع آخر من الصمت...

أعمق.

ذلك الذي يُشبه السكون بعد العاصفة.

حين لا تُريد شيئًا من أحد،

ولا تنتظر توضيحًا،

ولا تُفكر في رد،

فقط... تجلس داخلك، كأنك تعود إلى بيتك القديم بعد كل الغُربة.

هذا الصمت...

ليس خوفًا.

بل سلام.

سلامٌ مع ما فهمته أخيرًا،

سلامٌ مع خساراتك التي أصبحت الآن "تجارب"،

وسلامٌ مع نفسك... التي لا تُريد أن تُبرّر كل شيء طوال الوقت.

تعلمت أيضًا...

أنني حين أُصغي لصمت غيري، أُدرك أشياء لا يقولـها.

الصمت أحيانًا أصدق من كل الحديث.

حين ينسحب أحدهم دون كلمة... فهناك جرحٌ أعمق مما تتخيّل.

وحين يجلس شخص أمامك دون أن يشرح، لكنه يبقى... فذلك بحد ذاته لغة حب.

الصمت ليس فراغًا...

بل فضاءٌ واسع،

نضع فيه كل ما لم يجد مكانًا في الكلام.

الصمت ليس علامة ضعف،

بل علامة نُضجٍ قاسٍ، لا يفهمه إلا من خاض معاركه النفسية،

ولم يجد في نهاية الأمر،

إلا نفسه...

وصوتًا داخليًا يهمس له:

"كفى... لقد شرحت كثيرًا، آن لك أن تصمت، وتكتفي بنفسك."

أنا لا أصمت لأنني لا أملك ما أقول...

بل لأن ما لدي، لم يَعُد يُقال.

بل يُحسّ.

يُقرأ من عيني.

أو يُترك في قلب من يستحق أن يفهم دون شرح

34.كل شيء عظيم... بدأ بشيء صغير لم يلاحظه أحد

لم أبدأ حياتي من أعلى الجبل.

ولا كنت ذلك الشخص الذي يعرف وجهته منذ البداية،

ولا الذي لفت الأنظار في أول خطوة.

في الحقيقة... أنا بدأت من لا شيء تقريبًا.

من صوتٍ داخلي خافت،

من فكرةٍ لم يصدقها أحد،

من شعورٍ يقول لي:

"ربما أستطيع أن أبدأ... ولو بشيء بسيط جدًا."

في عالمٍ لا يرى إلا الصورة الأخيرة،

أصبحت البدايات الصغيرة شيئًا مخفيًا، مُستهانًا به،

شيئًا لا يُصفق له أحد، ولا يُروى في السِيَر.

لكن الحقيقة أن كل ما وصلت إليه — مهما كان —

بدأ من لحظةٍ لا أحد يعرفها.

من قرار داخلي في ليلةٍ متعبة،

من التزامٍ صغير كررته في صمت،

من فكرةٍ لم أنشرها، لكنها ظلت تعيش في عقلي حتى كبرت.

البدايات الصغيرة تُربّي فيك الصبر،

لأنها لا تُكافئك فورًا.

بل تجعلك تعمل بصمت، وتنتظر دون ضجيج،

وتؤمن دون إثبات.

أول مقطع كتبته... لم يقرأه أحد.

أول محاولة لتحسين نفسي... لم يرها أحد.

أول تمرين، أول استيقاظ مبكر، أول "لا" قلتها خوفًا من الرفض...

كلها كانت صغيرة جدًا،

لكنها كانت البذور التي لم أرَ نتائجها حين زرعتها... بل حين صبرت.

تعلمت أن لا أحتقر الخطوة الأولى،

حتى لو كانت خجولة، حتى لو لم تُغيّر شيئًا في اليوم الأول.

الخطوة الصغيرة ليست لتغيير العالم،

بل لتُغيّرك أنت.

لتُعيدك إلى دربك،

ولتقول لك:

"انظر، لقد بدأت... وهذا وحده انتصار."

نعم، قد تُحبطك المقارنات،

حين ترى الآخرين يركضون، وأنت ما زلت تمشي.

لكن لا أحد يريك الحقيقة كاملة.

فكثير من أولئك الذين تراهم في المنتصف...

بدأوا في الوقت الذي كنت فيه لا تزال تفكّر في البدء.

ولذلك...

لا تنتظر عظمة البدء،بل ابدأ بالبسيط، واستمر بصدق.

فما من شيء في هذه الحياة ينمو دفعةً واحدة.

ولا أحد يصل إلى قمته دون أن يمرّ من سكون القاع.

الجميل في البدايات الصغيرة،

أنها تزرع داخلك شيئًا لا يعود للخلف:

الإيمان.

الإيمان بأن التغيير ممكن،وأنك تستحق،

وأن كل خطوة صغيرة تفعلها اليوم...

ستُصبح غدًا سببًا في شيء لم تتخيله.

لا تقلق إن كان ما تفعله الآن لا يُرى.

فالزهور لا تُصفق حين تنمو تحت التراب،

لكنها تكافئك حين تصعد... بكل الجمال.

35.الانتظار... ذلك المكان الذي لا يُسمى

هناك نوع من الانتظار...

لا يشبه طابورًا طويلًا في دائرة رسمية،

ولا يشبه تأخر الحافلة،

ولا حتى انتظار نتيجةٍ أو رسالة.

بل هو انتظارٌ من نوع آخر:

انتظار شيء لا تعرف تحديدًا ما هو،

ولا متى سيأتي،

ولا إن كان سيأتي أصلًا.

كنت أستيقظ كل يوم وأؤدي مهامي،

لكن في الخلف، هناك غرفة لا تُغلق.

غرفة داخليّة يسكنها هذا "الانتظار".

أجلس فيها دون موعد،

أُشعل نورها كلما هدأ العالم،

وأفتح نوافذها على مصراعيها لعلّ شيئًا من الخارج يطرق بابها.

هل كنتُ أنتظر شخصًا؟

ربما.

هل كنتُ أنتظر تغييرًا؟

ممكن.

هل كنتُ أنتظر نفسي؟

غالبًا.

لكني لم أكن أملك إجابة واضحة.

كل ما كنت أملكه هو شعورٌ ثقيل في القلب،

كأن شيئًا ينقصني،

ولا أعرف له اسمًا.

الانتظار حين يطول... لا يصبح فقط مسألة وقت،

بل يتحوّل إلى أسلوب حياة.

تبدأ بتأجيل الخطط،

تُراكم الأفكار،

تمنع نفسك من الفرح الكامل —

لأن هناك شيءٌ ناقص... لم يأتِ بعد.

وتقول لنفسك:

"حين يحدث هذا الشيء... سأرتاح."

"حين يعود فلان... سأصفو."

"حين أنجح في كذا... سأتحرر."

لكن الأيام تمضي،

وذلك الشيء لا يأتي،

وأنت تظل هناك...

في الممرّ الطويل بينك وبين ما لم يحدث بعد.

هل أخبرك ما هو الأصعب من الانتظار؟

أن لا تعترف أنك تنتظر.

أن تبتسم وتقول: "أنا بخير"

وأنت في الحقيقة تعيش على الهامش،

تتغذى على الأمل القديم،

وتقاوم بفتات الصبر،

وتكابر لأنك تخجل أن تعترف لنفسك:

"لقد طال انتظاري أكثر مما يجب."

لكنني في لحظةٍ ما،

لحظة ليست درامية، ولا مكتوبة،

أدركت شيئًا:

أن الانتظار... إن طال أكثر من اللازم،

يُصبح نوعًا من الاختباء.

نعم...

كنت أختبئ خلف الفكرة،

أهرب من التقدم، من القرار، من المحاولة الجديدة،

وأقنع نفسي أنني فقط "أنتظر".

والحقيقة؟

أن بعض الأشياء لا تأتي،

لا لأنها لم تُقدّر،

بل لأنها ليست مفاتيح أبوابك... بل جدرانٌ أمامها.

فبدأت أتحرك.

ببطء، بخوف، بعدم يقين.

لكنني خرجت من غرفة الانتظار،

لا لأن شيئًا جديدًا حدث...

بل لأنني سئمت أن أعلّق حياتي على شيءٍ لا يتحرك.

ومنذها، بدأت أعيش على مبدأ بسيط:

"سأمشي... وإن كان ما أنتظره مكتوبًا لي، سيلحق بي.

وإن لم يكن... فقد سبقتُه أنا إلى حياةٍ لا تنتظر."

الانتظار ليس خطأ...

لكن الإقامة فيه مدى الحياة،

تأجيلٌ غير مرئيّ... لكل ما كان يمكن أن يكون.

وفي النهاية انت من تختار.

36.الأشياء التي لم تأتِ... رغم أنني تمنّيتها كثيرًا

في قائمة أمنيّاتي القديمة،

هناك أشياء كتبتها بكل ما في القلب من توق،

تمنّيتها لدرجةٍ شعرتُ فيها أن الكون كله يجب أن يتآمر لجعلها ممكنة.

انتظرت، دعوت، خطّطت، تعلّقت،

وأحيانًا... بكيت.

لكن شيئًا ما حدث — أو بالأصح، لم يحدث.

لم تأتِ تلك الفرصة التي حسبتها "مناسبة العمر".

لم يعد ذلك الشخص الذي ظننته "قطعة من قدري".

لم تكتمل تلك المشاريع، ولا اكتملت معها الصورة التي رسمتها للحياة.

وفي البداية، كان الرفض مؤلمًا،

أشبه بصوت بابٍ يُغلق بهدوء... خلف أحلامي.

وكنت أقف أمامه طويلًا،

كأنني أرجو الحياة أن تعيد النظر.

لكن شيئًا فشيئًا،

ومع الأيام التي تعلّمني أكثر مما تفعل النصائح،

بدأت أفهم.

أن ما لم يأتِ، لم يكن بالضرورة خسارة.

وأن الرفض — الذي ظننته ظلمًا —

كان أحيانًا رحمةً لم أفهمها حينها.

تلك العلاقات التي تمنيتها حتى الإنهاك،

لو أنها استمرّت، لربما سلبتني هدوئي الذي بنيته بصعوبة.

وتلك الفرص التي حسبتُ أنني لن أُعوّضها،

جاء بعدها ما هو أنقى، وأعمق، وأقرب لما أحتاج فعلًا... لا لما كنت أُريد فقط.

وأدركت بعد وقتٍ طويل...

أن الحياة لا تُعطينا دائمًا ما نُريد،

لأننا — في كثير من الأحيان — نُريد من مكانٍ غير ناضج بداخلنا.

بعض التمنيات لم تكن خاطئة،

لكنها كانت تأتي من نسختي القديمة،

نسختي التي لم تكن تعرف بعد ماذا يستحق البقاء،

وماذا كان مجرد تعلّقٍ بالوهم.

لهذا، حين لم تأتِ تلك الأشياء،

لم أعد أراها خيبة...

بل علامة:

أن ما لم يأتِ، هو ما لا يجب أن يربكني اليوم.

هناك درس عميق تعلمته من كل ما لم يحدث:

أنني لا أحتاج أن أفهم كل شيء في لحظته.

ولا أن أُفسر غياب الأشياء كدليلٍ على قِلّة الحظ.

بل أحيانًا، الغياب بحد ذاته... حماية من شيءٍ لم أكن أراه.

اليوم؟

أنا لا أُطيل الوقوف عند الأبواب التي لم تُفتح.

بل أنظر لما بيدي،

وأقول لنفسي:

"ربما ما معك الآن، هو ما كان يجب أن يُكتب لك منذ البداية... لكنك لم تراه لأنك كنت تنظر للجهة الأخرى."

ما لم يأتِ... لم يكسرني.

بل ساعدني أن أُعيد ترتيب قلبي،

أن أفهم، أن أُنصت، أن أُحب دون أن أُطالب،

وأن أستحق... دون أن أُلاحق.

37.الجزء الضعيف مني... هو الأكثر إنسانية

في عمق كل إنسان،

غرفة صغيرة لا يدخلها أحد.

غرفة مضاءة بضوءٍ خافت،

يسكن فيها "الجزء الضعيف" منه...

ذاك الذي لا يُعرض في العلن،

ولا يُكتب على الصفحات،

ولا يُستخدم في الخطابات القوية.

ذلك الجزء... لا يتكلم كثيرًا.

لكنه يئنّ بصوتٍ ناعم حين لا يسمعه أحد.

هو الطفل الذي بداخلك،

الذي بكى وحده في غرفةٍ مغلقة ولم يلاحظ غيابه أحد.

هو المراهق الذي خاف من نظرات الآخرين لكنه تظاهر بالصلابة.

هو البالغ الذي حمل مسؤوليته بالكامل...

لكنه في ليله الطويل، تمنّى أن يحتضنه أحد ويقول له: "أعرف كم أنت مُتعب."

نحن نُخفي هذا الضعف النبيل...

لا لأننا نخجل منه،

بل لأننا لا نعرف أين نضعه.

العالم قاسٍ، سريعٍ، مشغول، لا وقت فيه لمن "يشعر كثيرًا".

فنرتّب ظهورنا جيدًا،

نُصلّب وجوهنا،

نُعلّق على أكتافنا لافتة تقول:

"أنا قوي، لا تقلقوا عليّ."

لكن الحقيقة؟

أن أكثر اللحظات التي شعرت فيها بأنني إنسان...

كانت تلك التي بكيت فيها دون مقاومة،

واختنقت بكلمة،

وتوقفت عن التجمّل للحظة،

وأخبرت نفسي:

"أنا لست بخير... وهذا لا يُنقص مني شيئًا."

تعلمت أنني حين أُخفي ضعفي عن نفسي،

أصبح أكثر قسوة عليها.

أُحمّلها فوق طاقتها،

وألومها إن لم تَصمُد،

وأصفها بالفشل حين تتعب.

لكن حين اقتربت منه،

من ذلك الجزء المتردد، المتألم، الحساس،

بدأت أراه لا كعدوّ... بل كصديقٍ قديم،

انتظرني كثيرًا حتى أعود إليه وأقول:

"أنا أراك... ولم أعد أخجل منك."

الضعف الحقيقي ليس دمعة،

ولا لحظة ارتباك،

ولا انهيار مؤقت.

الضعف الحقيقي؟

أن تظن أن عليك أن تكون قويًا طوال الوقت.

وأن تظن أن القلوب التي تخفق بسرعة،

والأرواح التي تتأثر بسهولة،

هي أرواح ناقصة... بينما هي أنضج من أن تتصلّب.

أنا لا أُباهي بقوتي كما كنت أفعل.

بل بدأت أُباهي برقتي،

بأني أبكي على مشهد بسيط،

وأُرهق من مواجهة قاسية،

وأحتاج للهدوء كما يحتاج الجسد للنوم.

هذا ليس ضعفًا...

هذا هو الإنسان الذي بداخلي،

الذي ظلّ يطرق الباب، وأنا مشغول بإثبات ما لستُ مضطرًا لإثباته أصلًا.

ولذا... اليوم،

أنا أُحيي ضعفي.

لا أُعلّقه في صدري،

لكنني لا أدفنه أيضًا.

أمدّ له يدي وأقول له:

"ابقَ معي،

فأنت الجزء الذي يُذكّرني أنني حي،

أنني لست آلة،

وأنني لست مجبرًا على الصمود دائمًا،

بل فقط... على الصدق."

38.حين تكون المغادرة... علاجًا لا خيانة

ليس كل من غادر... كان أنانيًّا.

وليس كل من بقي... كان شجاعًا.

المغادرة، حين تُقرَّر من الداخل،

لا تكون أبدًا مجرد انسحاب،

بل تكون فعل شفاءٍ بطيء،

بعد محاولات متكررة للبقاء... كاد القلب فيها أن يتشظى.

في قصص كثيرة عشتها،

لم أكن أُريد أن أرحل.

كنت أُمسك بالأشياء بكل قوتي،

أبذل، أشرح، أتنازل، أفسر،

وأُقنع نفسي أن "البقاء" هو دليل النُضج، وأن "المغادرة" هي علامة الضعف.

لكنني كنت مخطئًا.

أحيانًا، البقاء يُخرّبك أكثر مما يُرمّمك.

البقاء الذي لا يحمل فيه الآخرون ذات الوزن من المحبة،

ولا ذات العناية،

ولا ذات الحرص على حفظك من التآكل...

هو مجرد تآكل ببطء، دون ألم ظاهر.

كان أصعب قرار في حياتي... أن أغادر.

لكن الأصعب منه؟

أن أبقى وأختنق... فقط كي لا أبدو كشخصٍ "استسلم".

حتى أدركت:

أنا لا أستسلم.

أنا أختار روحي.

المغادرة لا تعني أنك لم تُحب،

بل تعني أنك أحببت كثيرًا، حتى لم يعد فيك ما تُعطيه،

وحين لم تجد من يُرممك،

اضطررت أن تبتعد... لتحمي ما تبقّى.

المغادرة لا تعني أنك شخص بارد،

بل أنك شخصٌ حقيقي... لا يعرف أن يمثل حين تتكسر الأشياء من الداخل.

الناس يروْن المغادرة على أنها لحظة.

لكنهم لا يعرفون أنها نتيجة.

نتيجة ليالٍ طويلة فكّرت فيها ألف مرة،

وأسئلة سألتها داخلك بصوتٍ مرتجف:

– هل أرحل؟

– أم أحاول مرة أخرى؟

– هل سيختلف شيء إن بقيت؟

ثم تنهض من فراشك... دون قرار.

لكن شيئًا في داخلك يتخذ القرار بالنيابة عنك.

لا تُخطط.

لا تعلن.

فقط... تبدأ بالابتعاد،

لا لأنك لم تعد تشعر،

بل لأنك شعرت بما فيه الكفاية.

أن تغادر لا يعني أن تُغلق الباب بعنف،

بل أن تُديره بهدوء...

كأنك تقول بصوتٍ نقي:

"شكراً لما كان،

لكنني اخترت أن أُكمل... وحدي،

لأني لم أعد أجد نفسي معك."

أتعلم ما الأجمل في المغادرة الصحيحة؟

أنك لا تحمل ضغينة.

ولا رغبة في الانتقام.

ولا ألمًا جديدًا.

فقط... راحة.

راحة أنك لم تَخُن أحدًا،

ولا خُنت نفسك،

بل كنت وفيًا حتى اللحظة الأخيرة،

ثم قلت لها:

"لقد حاولت... لكن هذا ليس مكاني بعد الآن."

المغادرة ليست خيانة،

بل شجاعة...

أن تُنقذ قلبك،

قبل أن يُصبح مجرد "صدى" لنسخةٍ منك... لم تعد حقيقية.

39.لست عبئًا... لكنني خفت أن أكون كذلك

أعترف لك الآن،

كنت أبتسم كثيرًا في وجه من أحب...

لا لأنني بخير،

بل لأنني خفت أن أبدو عبئًا.

كنت أقول "الحمد لله أنا تمام" بسهولةٍ مُربكة،

وأنقل الحديث إلى أي موضوعٍ آخر...

فقط لأتفادى تلك اللحظة التي قد يُقال فيها عني:

"ثقيل... يشتكي كثيرًا."

في داخلي، كان هناك صوت دائم يهمس:

لا تزعجهم.

لا تُكرّر حزنك.

لا تكن الشخص الذي يُحبونه اليوم... ويبتعدون عنه غدًا لأنه أتعبهم.

كنت أُخفي وجعي عن أقرب الناس إليّ.

أُخفيه وأنا أختنق.

أُجمّله، أؤجّله، ألوّنه بكلمات خفيفة حتى لا يُلاحظ أحد أنني أتآكل.

لا لأنني لا أحتاجهم...

بل لأنني خفت أن أحتاجهم أكثر مما يجب.

هل تعرف ما الأصعب من الألم؟

أن تمر به وأنت تقنع نفسك أنك لا تستحق مشاركة أحد فيه.

أن تتألم... وأنت تبتسم.

أن تحزن... وأنت تطمئنهم أنك بخير.

أن تبكي ليلًا... وتُجامل في النهار وكأن شيئًا لم يكن.

لم أكن أريد أن أكون عبئًا،

فصرت أحمِل نفسي وحدي،

أعتني بي وأنا منهك،

وأُداوي نفسي وأنا لا أملك حتى لغة الشكوى.

وفي كل مرة كُنت أشعر فيها أنني بحاجة لأن أتكلم،

كنت أُقنع نفسي أنني أبالغ.

أن ما أمر به ليس بهذه الخطورة.

أنهم مرّوا بما هو أصعب،

فلماذا أتكلم عن جُرحي الصغير؟

كنت أقارن ألمي...

فأُسكت نفسي.

وكنت أظلم نفسي...

لأنني ظننت أن القلوب التي تُحبك،

لا يجب أن تُتعبها... حتى بالحقيقة.

لكن الحقيقة؟

أن من يحبك بحق...

لا يراك عبئًا.

ولا يملّ من حزنك الحقيقي،

ولا ينفر من تكرارك وأنت تحاول أن تفهم ما بك.

من يحبك بحق...

يخشى غيابك أكثر من ثقل حضورك.

اليوم، أتعلم أن أقول بصوتٍ واضح:

"أنا لست بخير... لكنني أُحاول."

وأتعلّم ألا أعتذر عن إنسانيتي،

ولا عن مزاجي المتقلب،

ولا عن حاجتي في أن أشعر أنني مرئيّ حتى في أسوأ حالاتي.

وأتعلّم أن أختار من أتكئ عليه...

لا من يُحكم عليّ.

أنا لست عبئًا... أنا فقط كنت بحاجة إلى مساحة آمنة أقول فيها "تعبت" دون أن يُسحب الحب من بعد ذلك.

40.حين شعرت أخيرًا أنني مرئي... دون أن أطلب ذلك

طوال حياتي...

كنت أشرح كثيرًا.

أُبالغ في توضيح موقفي،

أُضيف ملاحظة بعد ملاحظة،

كأنني أُخاف من أن يُفهمني أحد بشكلٍ خاطئ،

أو أن يظن أحدهم أنني لا أستحق البقاء.

كنت أُبرر تعبي،

أُخفف من غضبي،

وأضع "هاشتاغ" اعتذار خفي على كل كلمة صادقة تخرج من فمي.

لم أكن أبحث عن الإعجاب،

كنت فقط أُريد أن يُراني أحد... كما أنا.

دون اختصار، دون توقعات، دون أن أضطر إلى التجمّل حتى وأنا في أسوأ حالاتي.

ثم ذات يوم، دون تخطيط...

وجدت نفسي أمام شخصٍ لم أُجهّز له نسختي المحسّنة.

تكلمت كما أنا،

ضحكت بطريقتي العفوية،

اعترفت بضعفي،

وتحدثت عن أشياء بسيطة... لكنها كانت تعني لي الكثير.

لم أقصد أن "أُبهره"،

ولا أن "أُقنعه"،

ولا أن "أحجز لنفسي مكانًا في قلبه".

كنت فقط... موجودًا،

كما أنا تمامًا.

وللمرة الأولى منذ زمن طويل،

لمحتُ في عينيه شيئًا مختلفًا.

شيئًا لا يشبه الشفقة،

ولا الانبهار المصطنع،

ولا التفاعل المجامل.

بل فهم.

نظر إليّ... وكأنه يقول دون أن يتكلم:

"أراك. لا كما تبدو... بل كما أنت."

أتدري كم من الوقت احتجت لأصل إلى هذه اللحظة؟

أعوام من التكيّف،

من الاختباء خلف الشخصية التي تُرضي الجميع،

من تمثيل القوّة،

من الضحك وسط الخوف،

من الإيجابية التي أخنقت حزني،

ومن محاولاتي المستمرة أن أشرح نفسي لمن لا يُنصت.

وفي لحظة واحدة،

كل ذلك سقط... حين رآني أحدهم قبل أن أتكلم.

أن تكون "مرئيًا" ليس أن يُحدّق بك أحد،

بل أن يُبصر داخلك دون أن تُشير.

أن تُفهَم دون أن تُعيد نفس الجملة ثلاث مرات بصيغٍ مختلفة.

أن لا تخجل من صمتك،

ولا ترتبك من شرودك،

ولا تضطر إلى أن تقول:

"آسف، أنا فقط مرهق."

لأنه يرى ذلك... قبل أن تنطقه.

في تلك اللحظة،

شعرت بشيء يشبه الطمأنينة،

طمأنينة أنك لا تحتاج أن تبذل جهدًا لتكون "مفهومًا".

طمأنينة أن هناك من يُنصت،

لا لكلماتك... بل لما بين الكلمات.

وهناك...

في هذا الشعور النادر،

ينهار كل قلقٍ فيك،

وتبدأ علاقتك مع ذاتك تتصلح تلقائيًا،

لأنك أخيرًا شعرت أن جزءًا منك

لم يُرفض، لم يُحاكم، لم يُطلَب منه أن "يتغيّر".

بل تم قبوله كما هو...

وهذا بحد ذاته،

أعمق شكل من أشكال الحب.

أن تُرى دون أن تُطالب،

أن تُفهَم دون أن تشرح،

أن تُحتَوى دون أن تشرح لماذا تحتاج الاحتواء...

تلك ليست معجزة،

لكنها أشبه ببيتٍ داخلي،

كنت تبحث عنه طويلًا في العالم،

فوجدته... في عيني إنسان.

41.اللحظة التي شعرت فيها أنني... لم أعد كما كنت

ليست هناك نقطة معيّنة أقول عندها:

"من هنا بدأت أتغير."

لم تكن لحظة ،

ولا حدثًا كبيرًا هزّ كياني فجأة.

بل على العكس...

كان الأمر أشبه بنقطة ماءٍ تتسرب ببطء من سقف القلب،

تتساقط، نقطة بعد نقطة،

حتى وجدت نفسي يومًا ما... لا أشبه من كنت عليه سابقًا.

استيقظت ذات صباح،

نظرت في المرآة، ولم أكره ملامحي...

لكنني لم أتعرف عليها بالكامل.

ضحكتي تغيّرت.

كأن فيها حذرًا جديدًا.

وصمتي؟ أصبح أطول، لا لأنه فارغ، بل لأنه مُمتلئ أكثر من أن يُقال.

كنت أمشي بين الناس وأُدرك أنني صرت أقل ميلًا للتفسير،

أقل رغبة في الإقناع،

أقل انبهارًا بالضوء الخارجي.

كان بداخلي صوت لا يصرخ،

لكنه يقول بهدوء:

"أنت لم تَعُد كما كنت...

وهذا جيّد."

بدأت ألاحظ أشياء لم أكن أراها:

من أُحبهم... لكن لا يشعرون بي.

الأماكن التي أعود إليها... لكنها لم تعد تحتوي قلبي كما كانت.

الكلمات التي أُجيد قولها... لكنني لم أعد أؤمن بها تمامًا.

كنت أعيش كما لو أنني أمشي في شارعٍ أعرفه منذ الطفولة،

لكن اللافتات تغيرت،

والأرصفة اهترأت،

والبيوت التي اعتدت دفئها... أُغلقت نوافذها بصمت.

في السابق، كنت أخاف التغيير.

أُقاومه بكل ما أملك.

كنت أظن أن الثبات هو القوة،

وأن من يتغير بسهولة... لا يعرف من هو.

لكنني اليوم أعرف:

أن النضج ليس أن تبقى كما أنت،

بل أن تُفاجئ نفسك بنفسك.

أن تقول فجأة: "أنا لم أعد أحتمل هذا."

أو: "لم أعد أريد أن أُقنع أحدًا بي."

أو: "هذا لم يعُد مكاني... حتى لو كان جميلاً."

أدركت أنني تغيرت حين:

– توقفت عن انتظار رسائل لا تأتي.

– لم أعد أشرح نفسي كثيرًا.

– لم أعد أخجل من قولي: "تعبت، أريد أن أكون وحدي."

وحينها، فهمت:

أن أقوى تحولاتي...

حدثت وأنا صامت.

دون احتفال، دون إعلان،

دون أن يلاحظ أحد أنني خرجت من قشرة قديمة،

ودخلت إلى جلدي الجديد... كمن يعود إلى جسده للمرة الأولى بعد سنوات من الغربة.

لم أعد أركض خلف نفس الأحلام،

ولا أخاف نفس المخاوف،

ولا أرى الأشخاص كما كنت أراهم.

البعض فقد لمعانه.

البعض أصبح أكثر قربًا.

والبعض... تلاشى تمامًا من داخلي دون ضجيج.

واليوم، إن سألني أحدهم:

"من أنت الآن؟"

لن أُجيب بإجابات جاهزة.

لن أقدّم نفسي كما كنت أفعل.

سأبتسم فقط، وأقول:

"أنا لست كما كنت...

ولم أعُد أريد العودة إلى هناك."

لأن هناك لحظة — لا نعلم متى بالضبط —

نستيقظ فيها وندرك أن شيئًا فينا تغيّر.

لا نستطيع وصفه بالكلمات،

لكننا نعلم جيدًا أن الرجوع لم يعُد خيارًا.

وأن الطريق الجديد، وإن كان غامضًا...

هو الأكثر صدقًا لنا الآن.

42.اللقاء القصير... الذي غيّر شيئًا طويلًا في داخلي

لا أعرف لماذا نُقلّل من شأن اللقاءات القصيرة.

نحسب أنها "عابرة" لأنها لم تأخذ مساحة من الوقت،

ولا ندرك أن بعض اللحظات الصغيرة

تترك فينا ندبة... أو بصمة، أو شُعاعًا لا يزول،

فقط لأنها لامست شيئًا حساسًا كنا نُخفيه.

لم يكن بيننا حديثٌ طويل.

ولا وُلدت بيننا قصص،

ولا تراكمت المواقف كما تتراكم في العلاقات الطويلة.

لكن اللقاء؟

كان مختلفًا.

كان مثل نافذة فُتحت فجأة في غرفةٍ مزدحمة.

مثل ضوءٍ ناعم دخل من زاوية لم أكن أنتبه لوجودها في قلبي.

كان شيئًا لا يُشبه ما قبله...

ولا يشبه ما بعده.

رأيته، أو قابلتها، أو التقيت بهذا الشيء —

فلا أعرف إن كان شخصًا، لحظة، مشهدًا، أو حتى جملةً سقطت من فم أحد المارّين.

لكنني أعلم جيدًا...

أن هذا اللقاء القصير حرّك شيئًا قديمًا في داخلي،

أو أعاد ترتيب شيء كنت قد نسيت مكانه.

ربما كانت نظرةً فقط.

لكنها كانت نظرة صدق... لا تتكرر كثيرًا.

ربما كانت كلمة،

لكنها قيلت بنغمةٍ شعرتُ معها أن أحدًا يرى ما لا أقوله.

ربما كانت لحظة صمت بيننا...

لكني شعرت أنها كانت أكثر صدقًا من ألف محادثةٍ مكررة.

تأملت كثيرًا في هذا النوع من اللقاءات،

وسألت نفسي مرارًا:

"كيف بشيء لم يستمر... أن يغيّر ما ظلّ ساكنًا بي لسنوات؟"

حتى فهمت:

أن بعض اللقاءات لا تأتي لتبقى،

بل تأتي لتوقظ.

توقظ فيك ما نسيته:

نسختك العفوية، حلمك القديم، وضوحك الذي تاه، أو حتى نغمة صوتك حين تتكلم بصدق لا بحذر.

ذلك اللقاء القصير...

علّمني أنني لا أحتاج الكثير من الوقت لأتأثر.

ولا أحتاج الكثير من المنطق لأُصدّق.

وأن الحياة لا تُقاس بعدد الأيام التي قضيتها مع أحد،

بل بعدد اللحظات التي شعرت فيها أنك حيّ فعلاً... ولو للحظة.

وبعد أن مرّ اللقاء،

لم أركض خلفه،

ولا طلبت تكراره،

ولا علّقت قلبي بما لا يمكن أن يعود.

بل جلست مع نفسي، وقلت بهدوء:

"كان لقاءً قصيرًا...

لكنه حمل معنى طويلًا لن أنساه."

ربما لا نلتقي مرة أخرى،

وربما لا يعرف الطرف الآخر ما الذي حدث بداخلي،

وربما لم تكن الكلمات كافية لشرح هذا الأثر.

لكن ما أعلمه...

أن هناك الآن في داخلي شيئًا استيقظ.

شيئًا سيُرافقني بعد هذا اللقاء،

أينما ذهبت.

- بعضهم لا يبقون معنا،

لكنهم يتركون فينا شيئًا لا يُمحى.

وهذا يكفي.

يكفي تمامًا.

43.الحديث الذي تمنّيت أن أقوله... ولم أقله

هناك أحاديث لم أقلها...

ليس لأنني لا أملك الكلمات،

بل لأنني في اللحظة التي كنتُ على وشك البوح فيها،

شيء في داخلي تراجع،

توقّف،

وهمس لي:

"اسكت... ليس هذا هو الوقت."

لكن ما لم أقله... لم يذهب.

بل بقي.

بقي في حلقي مثل جملةٍ تُقطَع دائمًا عند منتصفها.

بقي في قلبي كعبارةٍ ثقيلة أعرف تمامًا أنها كانت ستُغيّر شيئًا... لو قلتها.

كنت أريد أن أقول له:

"لقد آذيتني أكثر مما أظهرت."

لكنني خفت أن يظنني أُبالغ،

أو أن يجعلني أشرح ما لا أريد أن أشرح.

كنت أريد أن أقول لها:

"أنا لست بخير كما أبدو."

لكنني خفت أن تبتعد،

أو أن تنظر إليّ بعين الشفقة، لا الحب.

كنت أريد أن أقول لنفسي ذات ليل:

"كفى مجاملة... قولي ما تشعرين به."

لكنني قلت بدلًا من ذلك:

"اصمتي... لا أحد يفهم على أي حال."

هل تعرف ما هو أثقل من الكلام الجارح؟

الكلام الصادق الذي لم يُقال.

ذلك الذي يظلّ معلقًا في مكانٍ ما بين حلقك وقلبك.

تراه في ملامحك،

في نبرة صوتك،

في الشرود الطويل وأنت تتظاهر أنك بخير.

ذلك الكلام الذي تنطقه لاحقًا... لكن فقط في خيالك،

حين تتذكر الموقف وحدك،

وتعيد الحوار، وتُجريه بطريقة أخرى،

ثم تنهض وأنت تعلم...

أن الفرصة قد فاتت.

بعض الأحاديث كانت ستُغلق بابًا مؤلمًا،

وبعضها كانت ستفتح بابًا لم يُفتح قط،

وبعضها الآخر...

كان ليُنقذك من نفسك، لو أنك قلتها في الوقت الذي كانت روحك تختنق فيه.

لكنك لم تفعل.

وليس لأنك ضعيف...

بل لأنك تعلّمت أن تكون أنت من يُراعي،

من يُقدّر التوقيت،

من يتحاشى الإحراج،

من يُخفف عن الآخرين حتى وإن كان هو الأثقل.

واليوم...

لم تعد تلك الأحاديث تُلحّ عليّ كما كانت تفعل من قبل،

لكنها لم تختفِ أيضًا.

ما زالت تزورني،

كلما سمعت اسمًا معينًا،

كلما مررت من مكانٍ كان لي فيه ذكرى،

كلما سمعت أغنية فيها جملة تشبه ما لم أُفصح عنه.

أجلس أحيانًا وأهمس لنفسي:

"لو قلتها... كيف كان سيتغير كل شيء؟

هل كنت سأرتاح؟

أم كنت سأخسر شيئًا آخر؟"

لكن مع مرور الوقت،

بدأت أتعلّم شيئًا جديدًا:

أن ليس كل حديث لم يُقال... كان يجب أن يُقال.

وبأن الصمت أحيانًا،

هو شكل من أشكال الاعتناء بالنفس... حين لا تجد من يعتني بك بعد قول الحقيقة.

اليوم، حين تأتيني تلك الجمل التي لم أُفصح عنها،

لا أقاومها،

ولا أوبّخ نفسي عليها.

بل أفتح لها نافذةً داخلية صغيرة،

وأقول لها بهدوء:

"أعلم أنكِ كنتِ تحتاجين الخروج...

لكنني لم أكن مستعدًا.

ولا بأس... ربما لم يكن العالم مستعدًا ليسمعك أيضًا."

نحن لا ننسى ما لم نقله،

لكننا في النهاية...

نتصالح معه،حين نُدرك أن الصمت لم يكن دائمًا عجزًا،

بل كان أحيانًا... نضجًا مُبكرًا عن قدرة الآخرين على الفهم.

44.لقد صبرت بما يكفي... والآن حان دوري

أنا لا أكتب هذه الخاطرة بهدوء.

ولا أرتدي فيها قناع الحكمة الزائدة،

ولا أُجمل الكلمات كي أبدو متماسكًا.

أكتبها كمن نظر في المرآة ذات صباح،

وقال لنفسه:

"لقد صبرت أكثر من اللازم... والآن، كفى."

كنت دائمًا "أُراعي".

أضع مزاج الآخرين قبل راحتي،

أُبرّر لمن يتجاهلني،

وأُلتمس الأعذار لكل من يقلل من قيمتي،

وكأن قلبي ممر مفتوح لأي عابر.

كنت أقول:

"ربما هو مشغول...

ربما لم يقصد...

ربما أنا من بالغت."

لكن الحقيقة؟

أنني كنت أحمّل نفسي أكثر مما تحتمل،

وأُسامح من لا يستحق،

وأُعطي دون أن أُطالِب...

حتى انتهى مني كل شيء.

أدركت متأخرًا،

أن البعض لا يتغيّر لأنك صبور،

بل يتمادى... لأنك لا تضع حدودًا.

أدركت أن طيبتي ليست دائمًا فضيلة،

وأن "الصبر على العلاقات المؤذية"

ليس نُبلًا... بل استنزافًا مقنّعًا باسم الأخلاق.

اليوم، لا أكتب كي أكون لطيفًا.

بل كي أكون واضحًا مع نفسي:

حان دوري.

دوري أن أقول "لا" دون تفسير.

أن أغلق الأبواب التي تُؤذيني حتى لو اعتدت عليها.

أن أبتعد من العلاقات التي تُربكني، حتى لو كانت قديمة.

دوري أن أختارني...

لا بدافع الأنانية،

بل بدافع النجاة.

لقد أعطيت أكثر من اللازم،

وانتظرت أكثر مما يجب،

وصمتّ مراتٍ لا تُعدّ...

وأنا أتآكل من الداخل، فقط كي لا أزعج أحدًا.

لكني اليوم لا أخجل من أن أختار نفسي أولًا.

أن أُفضّل راحتي على واجبٍ اجتماعي مزيف،

وهدوئي الداخلي على علاقة مشروطة،

وكرامتي على "البقاء بأي شكل".

نعم، أنا أتغيّر.

ولن أعتذر عن هذا التغيير.

ولن أشرح نفسي بعد الآن،

لأن من لم يرَ كم كنت أُراعيه...

لن يُقدّر حتى لو شرحت له ألف مرة.

هذه الخاطرة ليست إعلان حرب،

لكنها إعلان حياة.

أنا حيّ...

ولن أُكمِل عمري وأنا أختصر نفسي كي أُناسب الآخرين،

أو أُغيّر نبرة صوتي، أو أُخفي حزني، أو أبتسم في وجه من كسّرني.

لقد صبرت بما يكفي.

والآن؟

حان دوري أن أُضيء حياتي... حتى لو أزعج النورُ من تعوّدوا على ظُلمتي.

45.توقفت عن الركض... لأنني تعبت من مطاردة من لا يلتفت

كنت أركض.

أركض لأثبت شيئًا.

لأستحق وجودي في قلب أحدهم.

لأُبقي على علاقة من طرفٍ واحد.

لأحافظ على صورة جميلة من الخارج، حتى وإن كانت مُتشَققة من الداخل.

كنت أركض،

وأُقدّم،

وأبادر،

وأُرسِل رسائل طويلة،

وأتفهّم كل غياب،

وألتمس ألف عذرٍ لكل إهمال...

وأُقنعِ نفسي أن "المحبة الحقيقية تصبر".

لكن الحقيقة؟

أن المحبة الحقيقية لا تُرهقك بهذا الشكل.

ركضت وراء من لا يلتفت.

من لا يسأل إلا حين يحتاج،

ولا يظهر إلا حين يشعر بالفراغ،

ولا يُقدّر إلا حين يرى أنك بدأت تبتعد.

كنت أمنحه قلبي قطعةً قطعة،

وهو بالكاد يمنحني اهتمامًا غير مشروط.

وكنت أخاف أن أتوقف...

ظنًا مني أنني إن انسحبت، سينتهي كل شيء.

لكنني لم أنتبه إلى أنني أنا من كنت أُبقي كل شيء حيًا وحدي.

في كل مرة تألمت فيها،

قلت لنفسي: "اصبر، سيتغيّر."

"اصبر، سيفهم قيمتك لاحقًا."

"اصبر، هذه مرحلة وستنتهي."

لكن لم يتغيّر شيء.

الذي لم يرَ قيمتك أول مرة،

لن يراها في المرة العاشرة...

بل سيعتاد على وجودك المجاني، ويتعامل معه كأمر طبيعي.

حتى أتى ذلك اليوم...

اليوم الذي لم أُخطط له،

ولم أكن غاضبًا فيه،

ولا كنت أحمل نية الانفصال.

كنت فقط... تعبت.

تعبت من أن أكون الطرف الوحيد الذي يقاتل لأجل شيء يُفترض أن يكون مشتركًا.

تعبت من أن أُفسر غيابي، وأبرر حزني، وأخفف من نفسي كي لا أثقل.

تعبت من أن أبدو دومًا المتماسك... بينما أنا أترنّح من الداخل.

فجلست مع نفسي،

وقلت لها بصوتٍ واضح:

"كفى.

لن تُلاحقي أحدًا بعد الآن."

لا لأنك قاسية،

بل لأنك اكتفيت.

والاكتفاء ليس قرارًا سهلًا...

إنه قرار من بكى كثيرًا وهو يُخفي دموعه،

وصمت طويلًا وهو يتمنى أن يُسمع،

وبذل كثيرًا دون أن يتلقّى المقابل الأدنى: "أن يُقدَّر."

ومن يومها،

بدأت أُحب نفسي بطريقة مختلفة.

بدأت أُنصت لصوتي الداخلي لا لصوت التبريرات.

بدأت أفهم أن من لا يراك وهو قريب،

لن يرى ملامحك إن ابتعدت أكثر.

وأن من لا يُحبك حين تكون في أقصى عطائك،

لن يُحبك حين تُقرر التوقّف للحظة... فقط لتتنفس.

أنا لم أعُد أركض.

وصدقني...

لم تتوقف الحياة.

بل بدأت.

بدأت حين لم أعُد أُلهث خلف من لا يراني،

ولا أشرح نفسي لمن لا يستحق،

ولا أفتح قلبي في وجه من أغلق بابه طويلًا دون حتى أن يُلقي نظرة.

بدأت حين نظرت في المرآة وقلت لنفسي:

"أنت كافٍ... دون أن تُثبت ذلك لأحد."

اليوم،

أنا لا أطلب من أحد أن يُحبني كما أُحب،

ولا أن يُعطي كما أُعطي،

ولا أن يفهمني من نصف كلمة.

كل ما أطلبه؟

أن لا أُضطَر للركض.

أن أُعامَل كما أُعامل.

أن تُزرعِ في أرضٍ لا تبتلع بذوري ثم تصفّق لغيري.

لقد توقفت عن الركض.

لأنني تعلّمت أن الحب الذي يُرهقني... ليس حبًا.

وأن العلاقات التي تطفئ قلبي...

لا تستحق حتى أن أُضيء فيها شمعة من روحي.

46.نعم، أحببتك... لكن ليس على حساب كرامتي

كنت أظن أن الحب يُغني عن كل شيء.

أنه إذا وُجد، يكفي وحده لنبقى،

أن الشعور وحده كفيلٌ بإبقاء العلاقة حيّة،

وأننا حين نُحب، نصبر، نُسامح، نُكمل...

حتى ونحن ننكسر في الطريق.

لكنني اليوم؟

أعرف أن الحب لا يكفي،

إن لم يكن معه كرامة.

كنت أحبك.

ولا أخجل من ذلك.

أحببتك بصدق، بحضور، بنيّة كاملة.

لم أكن أُراوغ،

ولا أُخفي قلبي خلف جُمل رمادية.

كنت واضحًا... أكثر مما يجب.

لكن الوضوح في الحب لا يُغني إن كنت الطرف الوحيد الذي يقف في منتصف الجسر،

وينتظر من يُكمل الخطوة الأخيرة نحوه.

- أحببتك،

لكنني أرهقت نفسي في تبرير تصرفاتك،

وفي تفسير صمتك،

وفي إعادة قراءة الرسائل بحثًا عن إشارات خفيّة تقول: "أنا ما زلت أهتم."

- أحببتك،

حتى كدت أنسى نفسي.

أُقلل من احتياجاتي كي لا أبدو مُطالبًا،

وأكتم وجعي كي لا أبدو مُرهِقًا،

وأُخفي غيرتي، وقلقي، وألمي... كي لا "أضغط عليك".

لكنك؟

كنت تُحب أن تُؤخذ، لا أن تُعطي.

تُحب الاهتمام... ولا تردّه.

تُحب أن أُبادر... حتى وأنت بعيد.

ثم أتى ذلك اليوم،

اليوم الذي لم أُخطط فيه لأي شيء،

اليوم الذي لم يحدث فيه شجار، ولا خيانة، ولا صدمة.

فقط...

نظرت في المرآة،

ولم أتعرف على نفسي.

قلت: من هذا الذي يبتسم وهو مُنهك؟

من هذا الذي لا يشتكي لأنه خائف من أن يخسر أحدًا؟

من هذا الذي يُحب بهذا العمق...

ولا يجد أمامه سوى الجفاف؟

في تلك اللحظة،

أحببت نفسي كما لم أفعل من قبل.

وقفت أمام قلبي، وقلت له بهدوء:

"كفى.

أنت تستحق أن تُحب... لا أن تُثبت أنك تستحق الحب."

ومن يومها،

لم أكرهك،

ولم أُهاجمك،

ولم أُخبر العالم أنك خذلتني.

فقط انسحبت.

لا بصخب، ولا دراما، ولا أبواب تُغلق بشدة.

انسحبت كما ينسحب الضوء عن مكانٍ لم يُقدّر دفأه.

هل كنت أريد البقاء؟

نعم.

لكنني لم أكن أريد أن أبقى مُنكسِرًا.

أن أُبقي على حبٍ يُطفئني.

أن أكون شخصًا يذوب في علاقة... ليُبقي الآخر مرتاحًا.

أنا لا أُريد أن أكون "البطل الصامت" الذي يتحمّل كل شيء.

أنا أريد علاقة فيها صدق، وكرامة، وتبادل، واحتواء متبادل.

- أحببتك؟ نعم.

لكنني أحببت نفسي أكثر،

حين رأيت أنك لا تُجيد سوى الأخذ،

ولا تعرف كيف تفتح ذراعيك لي وأنا مُتعب.

ولهذا...

انسحبت.

بقلبٍ مُمتن لما كان،

لكن بظهرٍ لا ينوي العودة.

أنا لا أبني الحب على التضحية العمياء،

ولا أُريد أن أُثبت ولائي بالصمت على التجاهل.

أنا أُريد حبًا لا يجعلني أُراهن على كرامتي،

ولا يجعلني أُخفي احتياجاتي خوفًا من أن أبدو "كثيرًا".

نعم، أحببتك.

لكن ليس إلى الحد الذي أفقد فيه نفسي.

وأنا اليوم...

أُحب نفسي كفاية،

لأترك ما يُشعرني أني لا أُكافئ بما أُعطي.

47.الحقيقة كانت واضحة... لكنني لم أشأ أن أراها

الحقيقة؟

كانت هناك من البداية.

لم تكن مخفية.

ولا متخفية.

ولا محصورة بين السطور.

كانت واضحة.

جليّة.

كضوء النهار الذي يُغلق عليه أحدهم النافذة كي لا يراه.

لكنني، بكل صدق،

اخترت ألّا أراها.

كنت أُبرر،

كنت أُجمّل،

كنت أُعيد ترتيب الوقائع حتى تُناسب أملي.

أقول: "هو مُرهق فقط."

"هي لم تقصد."

"أنا من بالغت."

"ربما غدًا يتغير."

ولم أكن غبيًا.

كنت فقط مُتعلقًا.

التعلق؟

أخبث من الحب.

لأنه لا يجعلك ترى الحقيقة،

بل يُعيدك في دوائر،

كلما اقتربت من الفهم... أعادك إلى نقطة البداية بنغمةٍ رومانسية.

ثم جاء اليوم.

ذلك اليوم الذي لا يحدث فيه شيء كبير.

مجرد تفصيلة عابرة،

نبرة صوت، رد بارد، نظرة بلا اهتمام،

لحظة صمت ثقيلة لا تستطيع أن تبررها بعد الآن.

فأدركت فجأة أنني كنت أُخادع نفسي طوال الوقت.

أُمسك بعلاقة من طرفٍ واحد وأتظاهر أنها "مُعقدة لكن جميلة".

أنتظر الاهتمام كما ينتظر العطشان المطر في موسم الجفاف.

أُقلل من جراحي لأبدو ناضجًا،

وأُبرر لهم الإهمال... حتى لا أبدو "حساسًا أكثر من اللازم."

لكن الحقيقة؟

أن كل شيء كان واضحًا.

كنت أنا من يركض.

وأنا من يُعطي.

وأنا من يُراعي.

وأنا من يخشى الفقد...

بينما الطرف الآخر لم يكن هناك أصلًا.

هل تعرف كم يحتاج الإنسان من القوة ليقول لنفسه:

"توقّف... لا تُكمل هذه المسرحية."

أن تُزيح الستارة،

وترى الواقع دون إضاءة تجميلية،

وترى الأسماء في حقيقتها،

وترى نفسك في مرآة لا تُجامل.

أن تقول:

"أنا كنت أُحب فكرةً، لا إنسانًا."

"كنت أُكمل من جهتي فقط."

"كنت أعيش على احتمالٍ لا يُبنى عليه شيء."

من أصعب اللحظات... أن ترى الحقيقة بعد طول تغافل.

لكنها، رغم قسوتها،

تحررك.

تحررك من أملٍ يُشبه السُكر:

يُغيبك عن الوعي،

ويجعلك سعيدًا... لكن مؤقتًا، ومخدوعًا.

اليوم،

أنا لا ألوم نفسي.

ولا أكرهها على ذلك الصبر، وذلك التصديق، وذلك الحنين.

أنا فقط أقول لها:

"أحسنتِ المحاولة...

لكن الآن، يكفي."

يكفي أن تُبرري.

يكفي أن تبرقي قلبك لمن لا يلتفت.

يكفي أن تخلقي ألف تفسير كي لا ترى ما يُوجعك.

يكفي أن تُعيدي ترتيب الأحلام القديمة... على أطلالٍ لا تسكنها الأرواح.

الحقيقة؟

كانت دائمًا هناك.

لكنني اليوم فقط... قررت أن أفتح عيني.

48.لم يعتذر... ومع ذلك، سامحت

ما زلت أذكر كل التفاصيل.

كيف بدأت العلاقة،

كيف صدّقت،

كيف أعدتُ بناء جُدران روحي كي تحتوي أحدًا غيري،

كيف انكسرت فجأة...

دون أن أسمع كلمةً واحدة تُشبه:

"أنا آسف."

كنت لا أطلب معجزة.

ولا مشهدًا دراميًا من فيلمٍ عاطفي.

كنت فقط أُريد اعتذارًا بسيطًا.

كلمة واحدة.

كلمة تعني: "أعلم أنني أذيتك، ولم يكن يجب."

كلمة تُطفئ نارًا ظلّت تشتعل داخلي، بصمت، لوقتٍ طويل.

لكنها لم تأتِ.

لا لأنه لا يعرف ما فعله،

بل لأنه اختار أن يتجاهله.

هل تعلم كم هو مرير أن تُجرح،

ثم تُجبر على التماسك...

لأن الطرف الآخر تصرّف وكأن شيئًا لم يكن؟

أن تتحمل ثقل الألم،

وثقل "عدم الاعتراف به" في آنٍ واحد؟

الأذى موجع، نعم.

لكن إنكار الأذى... قاتل.

ثم تمضي الأيام...

ولا رسالة، ولا كلمة، ولا حتى تلميح.

تمرّ في حياتهم وكأنك لم تكن شيئًا.

بينما يمرّون هم في حياتك... كأنهم جرحٌ لا يتقشّر.

وتُدرك شيئًا ثقيلًا:

أنك لن تحصل على الاعتذار أبدًا.

وهنا، يصبح القرار قرارك.

إما أن تعيش أسيرًا لتلك اللحظة،

تُعيد المشهد، وتُكرر السؤال، وتنتظر الكلمة التي لن تأتي.

وإما أن تفعل ما لم يتوقعه أحد:

أن تسامح... رغم أنك لم تُسمع ما تستحق.

نعم، سامحت.

سامحت، لا لأنه يستحق،

بل لأن قلبي يستحق أن يرتاح.

سامحت لأنني تعبت من تكرار الألم في رأسي،

وتعبت من أن أُعيد المحادثة داخلي بصيغٍ مختلفة،

وتعبت من أن أشرح لنفسي ما لا تفسير له أصلًا.

سامحت،

لأنني أدركت أن بعض الناس لا يملكون الشجاعة ليعتذروا،

ولا الشفافية ليروا أنفسهم،

ولا النضج ليعترفوا بأنهم كسروا شيئًا ما في أحد...

ثم مشوا وكأنهم لم يتركوا وراءهم حطامًا.

سامحت،

لكنني لم أنسَ.

سامحت،

لكنني لم أعد كما كنت.

سامحت،

لكنني تعلمت أن لا أسمح لأحد أن يقترب من قلبي دون وعيٍ كافٍ بأن القلوب تتعب... وتنكسر.

أنا لا أحمل كرهًا في قلبي،

لكني لم أعد أُجمّل النوايا.

ولا أُكمل العلاقة إذا شعرت بالخذلان،

ولا أنتظر كلمات الترميم من أفواهٍ لم تعرف حتى كيف تُسعفني حين احتجتُها.

هو لم يعتذر... نعم.

لكني أنا من نجا.

نجوت من دور الضحية،

نجوت من التعلّق باعتراف لن يأتي،

نجوت من ربط راحتي بكلمة من غيري،

واخترت — بقوة هادئة — أن أُحرر نفسي... بصمتي.

49.عدتُ إليّ... دون أن أقرع الباب

لم أرجع إلى نفسي كما يعود الغائب بعد سفر.

ولا كما يعود المُخطئ بعد ندم.

عدتُ...

كما يعود الضوء إلى غرفة لم يزُرها منذ وقتٍ طويل.

هادئًا، غير مُعلن، دون أن أعتذر، ودون أن أطلب الإذن.

عدتُ دون أن أقرع الباب،

لأنني كنت أنا... الباب.

لم يكن هناك لحظة فاصلة.

لا انهيار درامي.

ولا صحوة مفاجئة على صوت داخلي يقول: "لقد آن أوانك."

بل كانت العودة مثل قطرة ماءٍ تسلّلت من شق في سقف الروح...

توقظ شيئًا نائمًا، لا ينهض لكنه بدأ يتحرّك.

شيء بداخلي قال:

"هذا التعب... ليس لك."

أنا لم أكن مع نفسي،

كنت فيها... لكنني لم أكن أراها.

كل ما كنت أفعله باسم "النجاة"

كان يؤخرني عنها.

الركض، العطاء الزائد، الكتمان، التجمُّل، الصبر،
محاولة الإصغاء لكل الأصوات إلا صوتي.
حتى صوت أنفاسي... كنت أُسَكّته بموسيقى الآخرين.
ثم؟
ثم بدأت أسمعني.
ولأول مرة، كان الصوت هادئًا...
لكنه مُخيف.
قال لي:
"كل ما فعلته لتكون محبوبًا... جاء على حسابك."
"كل ما تحملته كي لا تخسر أحدًا... كان خصمًا منك."
عدت إليّ،
وأنا أعرِف أن هناك طبقات كثيرة يجب أن أنزعها.
طبقة الخوف من الرفض.
طبقة المجاملة التي تُسكت الألم.
طبقة النسخة المحسّنة من نفسي،
التي ارتديتها حتى صدّقت أنها أنا.
كنت قد تعبت من المراوغة،
تعبت من نصف الحضور،
تعبت من أن أكون أنا...

لكن كما "ينبغي"، لا كما "أنا".

فبدأت أرجع.

لا إلى نقطة البداية.

بل إلى تلك النسخة التي تخلّيت عنها كي أُرضي الجميع.

النسخة التي كانت تقول "لا" حين تشعر بالاختناق،

وتضحك حين تريد — لا حين يُتوقع منها ذلك،

وتبكي... دون أن تبرر دموعها.

عدت إليّ،

فوجدتني واقفًا عند زاوية قديمة من القلب،

أضع يدي على كتفي،

وأقول لي:

"تأخرت... لكنك وصلت."

لا أحد صفّق لي.

ولا أحد انتبه أنني عدت.

لكنني أنا...

كنت كافيًا كشاهد،

وكصوت،

وكضوء يتسرّب بهدوء إلى ركنٍ ظلّ مظلمًا طويلًا...

حتى قرر أن يضيء نفسه بنفسه.

50.كنتُ أنا... دون أن ألاحظ

– ألهذا الحدّ كنت غائبًا عني؟

> لا، كنت موجودًا... فقط كنت منشغلاً بإرضاء العالم.

– وماذا وجدت؟

> كثيرًا من اللا شيء. كلمات مؤقتة، قلوب مزدحمة، وظهري المائل من فرط التحمّل.

– لماذا لم تتوقف؟

> لأني كنت أظن أن التضحية هي شكل من أشكال النجاة... ثم فهمت أنها كانت غرقًا بطيئًا.

– وماذا تقول اليوم؟

> أقول: آسف لنفسي... لكنني فخور بها أيضًا.

أنا لا أُنكر كل ما فعلته من قبل.

أنا فقط لم أكن منتبهًا.

كنت أظن أن القوة أن أصمت،

أن الحكمة أن أبتلع،

أن النجاة في الانكماش.

لكنني اليوم أقول:

القوة الحقيقية... أن أكون أنا.

بوضوحي، بكسري، برأيي، بصوتي، بحدودي.

أن أقول "لا" حين لا أستطيع،

و"أنا متعب" دون أن أُبرّر،

و"وداعًا" دون أن أكره أحدًا.

نعم...

كنت قد ضيّعتني في المنتصف،

لكنني وجدتني عند الحافة.

كنت مرهقًا من تفسيري المستمر لوجودي...

حتى التقيتني أخيرًا في لحظة لم تحتج أي تفسير.

– هل غفرت لكل ما مضى؟

> لا كلّه، لكنني لم أعد أحمِل شيئًا.

– هل ندمت؟

> لا، لكنني نضجت.

– هل اشتقت؟

> لبعض النسخ، لا لبعض الأشخاص.

– هل أنت بخير الآن؟

> لا تمامًا...

لكني حقيقي.

أنا لا أُغلق هذا الفصل لأنني وصلت،

بل لأنني بدأت.

بدأت أفهم لغتي،

وأسمع قلبي حين يتكلم،

وأُصدّق مشاعري دون أن أطلب من أحد أن يشرحها لي.

إن كانت هذه نهاية الخواطر،

فدعها تكون نهاية محارب لم ينتصر على الجميع...

بل انتصر أخيرًا على صمته.

دعها تكون نهاية لا تُصفق لها الجماهير،

لكنها تُصفّق داخليًا لذلك الشخص الذي عاد من المعركة واقفًا،

حتى لو بوجهٍ متعب... وقلبٍ أنضج.

ولكي نكون أكثر واقعية،

أن المحارب الحقيقي ليس له نهاية

وربما تكون هذه البداية فقط.

الخاتمة:

وما بعد الخمسين... أنت تكملها

حين بدأت هذا الكتاب،

لم أكتبه من برجٍ عالٍ،

ولا من مقعد الفلاسفة،

ولا من خلف نظارات الحكمة المصطنعة.

كتبته من الداخل تمامًا.

من نقطة الضعف، من الحيرة، من التقلّب، من التعب،

من ذلك المكان الذي لا نُظهره غالبًا...

لكننا نعيشه كل يوم بصمتٍ حارق.

لم أكتب هذه الخواطر لأُقدّم لك دروسًا،

بل لأُشاركك ما لا يُدرَّس أصلًا:

كيف تبقى واقفًا حين لا أحد يُمسك بك،

كيف تُسامح دون اعتذار،

وتحب دون توقّع،

وتغادر دون كراهية،

وتعود إلى نفسك... ولو متأخرًا.

كل خاطرة في هذا الكتاب

كانت خطوةً في طريق لم يكن مفروشًا بالورود،

بل مليئًا بالحفر التي حفرتها الحياة،

ثم ملأتها يد المحارب بالصبر، بالفهم، وبالوعي الذي لا يصرخ... بل يتنفّس بعمق.

نعم، أنا كتبت...

لكن الذي قرأ، هو أنت.

والذي فهم، هو قلبك.

وربما لم تكن كل الخواطر عنك،

لكن المؤكد أن كلها كانت لأجلك.

إن كنت وصلت إلى هنا،

فدعني أقول لك بصوتٍ خافت، لكنه ثابت:

أنت محارب.

بأسلوبك، بتجربتك، بطريقتك في الصمود أو الانهيار.

لا لشيء...

إلا لأنك قررت أن تكون صادقًا مع نفسك في عالمٍ يمجّد التجمُّل.

وأما ما بعد هذه الصفحة،

فلا تتوقّع نهاية.

ولا تبحث عن خاتمة سعيدة.

ولا تنتظر جملة تلخّص كل شيء.

لأن الحقيقة؟

أنك أنت من سيكتب الخاطرة الواحدة والخمسين...

من واقعك، من قلبك، من نسختك القادمة.

وإن سألتني:

"متى تبدأ؟"

سأقول لك بهدوء المحاربين:

ابدأ الآن... بنفسك.

□ —— بقلمك أيضاً، حتى وإن حمل اسمي.

—— من أجل نفسك، حتى وإن مشيت وحدك.

—— ومن قلبٍ صمد بما يكفي، ليستحق أن يُروى.

والسلام لقلبك

الكاتب: احمد ضاهر