
دقت
ساعة الأرق
ما يحدث بعد منتصف الليل
ديانا المناصير

دقت ساعة الأرق

-ما تحدث بعد منتصف الليل-

2026.

تأليف: ديانا المناصير

عزيزي القارئ...

للأشخاص الذين صار الأرق رفيقاً لأفكارهم، وشريكاً ثانيًا لوسائدهم، لكل الذين حاص الأرق ليلهم وسرق النوم من جفونهم،

أنا إحدى هذه الضحايا، الفارق البسيط بيننا أنني اتخذت خطوة أعرف مسبقاً أنها

ستكون سببًا في هزيمتي، وسقوطي في حفرة لا يمكن الخروج منها،

ألا وهي الكتابة.

عزيزي القارئ،

توقف عن استهلاك حبوب الصداع للتخلص من الألم.

أنت بحاجة إلى أدوية غير ملموسة.

جرّب «العناق» مثلاً.

توقف أيضاً عن لوم نفسك،

وعن طرح سؤال «ماذا لو؟»، لن تجد الإجابة.

إهداء:

لغرفتي العجوز. سريري المهترئ الذي يسند على نصف جهة.

للنافذة التي لا تُغلق.

والكتب.

والقهوة.

والسقف.

والصداع.

والطفلة التي شاطرتني ليالي الارق.

وللأرق... شكرًا؛

لأنكم كنتم سببًا

في إنجاز هذا العمل، سطرًا يليه سطر.

للعائلة والرفاق، لا إهداء،

في حين كنتم تنعمون بنوم

هادئ، كنت أنا أتقلب على لوح مسامير، ولا أنام.

أما عن النوم: أتمنى أن نلتقي بمجرد إغلاق الصفحة الأخيرة من الكتاب.

إخوتي في الأرق:

أتمنى أن يكون

مشاركتي إياكم لهذا العمل، رحلة لشفائكم

وكما قلت سابقًا، جربوا "العناق"، لعله كان سبيلًا لنجاتكم.

4:44 am.

23/03/2026.

فجرًا، يوم الاثنين؛ داخل غرفتي التي بالكاد تتسع لثلاثة أشخاص فقط.

أسمع صوت الهدوء والليل قبل أن يبزغ ضوء الصباح ويخترق نافذة الغرفة، في الوقت الذي كان من المفترض أن أمنح نفسي نومًا هادئًا بعد يوم بالكاد مضى. تتراكم الكلمات في عقلي لتكون جملًا لا يستطيع فك شيفرتها أحد غيري.

لا شيء، كما هو دائمًا، وكما حال هذا الأرق الذي لا يغادرني،

لا يتوقف عن طرق بابي كل ليلة.

قررت أن أكتب عنه لعله يغادر، كما فعل كل الذين كتبت لهم وعنهم من قبل.

أكتب لأنها طريقتي التي تشفيني، ولأني لا أملك ثمن جلسة واحدة داخل العيادة النفسية، ولا نقودًا تكفي لشراء المهدئات. ولأن البوح لا يشفي، ولا الصمت كافٍ. أكتب لعلي أتجاوز منطقة اللون الرمادي،

فترسو سفينتي في أحد الاتجاهين: أبيض أو أسود.

1:00am.

24/03/2026.

الليلة الثانية من الأرق، في الزاوية نفسها من الغرفة، كل شيء في مكانه، كما لو أن النهار لم يأتِ بعد

الشيء المختلف هو أن غرفتي سكنها ضيوف آخرون ينشاركون معي المساحة الصغيرة لليلة واحدة؛ وفي الصباح سيعود كل شيء إلى مكانه، كما لو أن لا شيء قد حدث.

هذه المرة أستمتع بالأرق مع فنجان قهوة، إنه الرابع لهذا اليوم. لا أحاول التخلص من نفسي، ما زالت هذه الفكرة بعيدة عن خاطري، أنا فقط أحاول جمع أكبر قدر من الأسباب لأخبر أمي بها حين تستيقظ صباحًا وتجدني ساهرة، فأبتسم في وجهها وأخبرها أن القهوة هي السبب.

توبخني ككل مرة، وتتظاهر أنها صدقتني، وأجدد لها وعدي بأن أتوقف عن شرب المنبهات بكثرة

كلانا يكذب؛ أكذب لأن الأرق بالنسبة لهذه العائلة ليس سببًا كافيًا لتستيقظ الليل بأكمله، كي لا تسألني عن سببه وإن حدث وصدقت وتكذب لأنها ترى في فتاة كبيرة بما يكفي وناضجة لحل أموري بطريقة جيدة.

لست كبيرة، بداخلي ما زلت عالقة في الليلة التي غفوت فيها أمام شاشة التلفاز الكبير الذي يشبه الصندوق، على أصوات وجوه لا أعرف أسماءها؛ غفوت وفاتني أكل قطعة الخبز التي كنت بانتظارها أن تسخن. ما زلتُ هناك.

1:45am.

25/03/2026.

أرقي اللطيف. هذه ليلتنا الثالثة منذ أن اتفقنا أن تتحول من ضيف مزعج إلى صديق. أخشى أن ينتهي الحديث عنك قبل أن أكمل المئة صفحة، وتتحول إلى مجرد ملف لم يكتمل على هاتفي وتصبح في طي النسيان كالذي قبلك.

لكنني أثق بك، وأثق أكثر أنك لن تتركني حتى وإن تعافيت؛ سنظل هنا حتى انتهي أنا ،

أكتبك وأنا أستمع إلى صوت دوي الانفجارات في الخارج، تذكرني هذه الانفجارات بما تحدث معي. أنا أيضاً بداخلي انفجارات، لكنها بلا صوت، هادئة، صامتة؛ تكتفي بأن تنتزع مني الأمان، تزعزع ثباتي، ثم ترحل وتترك لي بضع كلمات.

أشعر بالبرد؛ يقال إن البلاد على موعد مع منخفض جوي من الدرجة الرابعة. لا أعرف لمَ هذه المرة شعرت بالبرد، أنا التي اعتدت البحث عن أكثر الأماكن برودة والجلوس فيها. لم تغريني المدفئة يومًا ، بعكس كل الذين حولي، أنظر إليهم كيف يعانقونها دون خوف من أن تلسعهم نيرانها !

ربما لأن ما في جوفي تحترق، فتدفئني نيراني، لهذا أشعر دومًا بالحر. هل يعقل أنها انطفأت، لهذا برودت فجأة؟

"مالي ؟" هذا ما أسأله لنفسي في كل مرة قبل أن أواجه الشخص الباكي الذي بداخلي. أربت على كتفي بخفة كي أمنعني من البكاء، فيبكيني هذا الفعل أكثر؛ ربما لأني كنت بحاجة إلى يد أخرى، لحديث من شخص آخر، لنظرة اطمئنان واحدة. لكن فجأة تحول المحيطون بي إلى أشخاص بتر ت أياديهم، وقُطعت ألسنتهم، ونظروا إلى جهة أخرى.

كان أبي دومًا يردد جملة: «كل فعل ستقدمه لأحدهم، سيعود إليك بشكل أو بآخر». هذه كانت إحدى القواعد التي علمنا إياها، علمنا كيف ولمن ومتى علينا أن نمنح ما لدينا للآخرين. لا أصدق أني لم أقدم للآخرين شيئًا، كي يكون نصيبي منهم لا شيء!

أووووه... نسيتك يا رفيقي في وسط زحام الأفكار! نسيت أن الحديث كان عنك لا عنهم. كان يجب أن نتحدث عنا فقط؛ أعلم أنك تكره أن يشغل رأسي شيء أو شخص آخر سواك. لا تقلق، ما زال لدينا أكثر من تسعين صفحة للحديث عنك، ولا أطيق الانتظار حتى تمام المئة.

شعوري في هذه اللحظة يشبه شعور امرأة تحمل في رحمها طفلًا بانتظار موعد لقائهما الأول؛ الفرق بيني وبينها أني بانتظار اللحظة الأخيرة بيننا، والجملة التي سأكتبها في نهاية الكتاب بين قوسين:

(الشخص الذي كان يعاني من الأرق، ينام الآن مطمئنًا).

2:26am.

26/03/2026.

-كانت ليلة باردة وقاسية، لم تكفِ الكلمات لوصفها-.

1:03am.

27/03/2026.

تخلفتُ عن توثيق ليلة الأمس؛ لم أكن منشغلة، أو ربما كنتُ، لا أعرف! ظاهريًا كنتُ منشغلة، لم أترك هاتفي ولو للحظة، وفكريًا كنتُ أتآكل من الداخل بانتظار ليلتي أن تنقضي.

كان زائري بالأمس عنيفاً، لم ينوانَ ولو للحظة واحدة عن العبث بأفكاري، تحاصرني من جهاتي الأربع، وكلما أوشكتُ على النوم التفَّ حول رقبتي كالجاثوم فيفزعني. ربما لهذا السبب تخلفت عن الكتابة؛ فلا أحب توثيق اللحظات الصعبة كي لا أعود لقرائتها، فينجدد الشعور ذاته في كل مرة أتفقد فيها ماذا صنعت أصابعي بالكلمات، وماذا فعل الألم في قلبي.

هذه الليلة جاء ضيفي عنيفاً بدرجة أقل من الأمس، تركني لساعة واحدة كي أنام، لكنه ترك أصوات الأطفال والعائلة والسيارات في الخارج تؤرق نومي، يبحث عن أي شيء لينتزع مني راحتي. يغيظه اعتيادي عليه، وكيف بدأت أبحث عن طرق لأتعامل معه؛ لا يعجبه وصف "صديقي" أو "ضيفي"، وربما لهذا بدأ بالكشف عن أنيابه الحادة كحيوان مفترس.

ليلتان وأنا أصارع أفكاري، الفراش، وحتى سقف الغرفة الذي لا ينحرك! غضبت لأنه ساكن بعكس شعوري. أما عن فراشي، فكنت أنفضه في كل دقيقة للتخلص من قطع الزجاج المكسور كي يرتاح جسدي، فلا أجد زجاجًا تختبئ فيه، ولا يرتاح جسدي.. أظنها كانت أفكاري غير المرئية، لا قطع الزجاج.

ما بالك يا أرقي جئت هذه الليلة بثقلك كله؟ كجبل استقر على قلبي. جئت ثقيلًا جدًا هذه المرة، حتى ظننتك قاتلًا مأجورًا جاء لقتلي.

سيحل الصباح بعد بضع ساعات؛ أتمنى ألا أمضي ما تبقى من هذا الليل البارد أتأمل السقف، أحصي عدد الشقوق التي تشبهني. سقف غرفتي، وأنا انقسمنا إلى نصفين: الأول بسبب العمر والجو، بينما الثانية بسبب أفكارها التي ستكون يومًا سببًا في نومتي الأخيرة. سأتوقف عن عد الخراف التي في رأسي حتى أنام، وعن ترتيب صفوف الكلمات، وعن محاولة البحث عن ذكرى واحدة سعيدة تساعدني على تجاوز الألم.

بكل حب وألم، أتوق جدًا لأنام نومتي الأخيرة برفقة الأرق.

12:32am.

28/03/2026.

غادرتُ غرفة المعيشة قبل أكثر من ساعتين، اعتذرتُ من إخوتي لأنام لأنّي سأستيقظ في الصباح باكرًا . لكن جميع محاولاتي في النوم انتهت بالفشل .

خطر لي استبدال وسادتي بواحدة جديدة، لعل القديمة هي السبب بكوني مصابة بمرض "الأرق"؛ لكنّي تذكرت كم المرات التي عانقتها فيها : مرة لأني سعيدة، وأخرى لأني حزينة، ومرات لا أحصيها دفنتُ فيها رأسي لأبكي . إنها مكاني الضيق الذي كان دائمًا يتسع لأفكاري التي لا تهدأ، ورفيقتي منذ يومي الأول في هذه الغرفة العجوز .

حدثتني صديقة تشكو من أمر أبكاها ، فكررتُ لها الجمل الاعتيادية التي تعلمتها في فن المواساة . يزعجني كوني شخصًا لا تجيد فنون الحديث في مواقف كهذه؛ لا أستطيع تفسير كيف لامرأة أجادت كتابة القصص والنصوص وقراءة المئات من الصفحات في جلسة واحدة، لا تستطيع أن تعبر في مواقف كهذه !

هذه الليلة هادئة، استطعت قراءة هذا الأمر من ملامح الصباح، كل شيء من بشكله المعتاد . . إلا أنا

كتبتُ رسالة عتاب طويلة لشخص يقرأ ولا يقرأ، وخنته لأنه لم يبادر بالسؤال عن حالي، ونخت نفسي في سطور كثيرة لأنني كتبت؛ رسالة عشوائية بلا ترتيب، بلا علامات ترقيم، بلا مرحبًا حتى ! لكنها أفزعتني حين أعدت قراءتها ، تخيلتُ شكل المستقبل وهو يقرأ رسالة كهذه، وظن هو أنها رسالة كُتبت مع سبق الإصرار والترصد، لقد كانت تشبه الرسالة الأخيرة، تلك التي تُترك بلا رد .

ي هذه اللحظة تحديدًا ، أسأل نفسي: ماذا لو كان شعور الراحة شخصًا ؟ أستطيع معانقته متى أردت، أمرر أصابعي على ملامحه كما لو أنه حبيب !

ماذا لو كان الأرق أيضاً شخصًا ؟

مجرد تخيل الأمر أضحكني؛ تخيلتُ نفسي كيف سأغرس أظافري في جسده، كيف سيكون دمه مشروبي المفضل في حفلة لم تحضرها غيري. لمرة واحدة تمنيتُ لو أنّي أجيد فنون القتال، فأنهال عليه ضربًا حتى أقتله ! يستحق الموت بطريقة بشعة، لا أنيقة؛

فشخص كالأرق لا يستحق الموت بالكلمات.

12:34am.

29/03/2026.

بدأت بقراءة رواية جديدة، اشتريتها وأجلت قراءتها، وصلتُ للصفحة الخامسة بشق الأنفس، ما بين رغبتي في إكمالها وأرقي الذي هجم فجأة بلا مقدمات، يطرق بأصابعه على رأسي بانتظار أن يعرف ماذا سيكون شكله هذه الليلة!

زاد من شراسته حين وصفته بالقاتل المأجور، وازداد أكثر لوصفه بالحيوان المفترس، وصب غضبه عليَّ بعد أن كنتُ مشهدًا أتخيل فيه شكل الأرق لو كان شخصًا.

ومنذ الأمس وأنا أحاول تهدئته: مرة بكوب قهوة، وأخرى بأغنية، حتى فاض بي الأرق وخرجت به إلى الشوارع. لن أنسى نظرة العجوز التي ظنتني مجنونة، حين وقفتُ في منتصف الطريق أحاول إقناع شيء غير مرئي ليعبر الشارع برفقتي، مرت بجانبي وابتسمت، فابتسمتُ أنا أيضًا بعينين باكيتين.

عنيد جدًا أنت يا أرقي! في كل مرة أغلق فيها النوافذ والأبواب عنك كي لا أترك لك مجالًا لتدخل، تعود بشكل أعنف وأقسى.

توقفت عن إغلاق باب الغرفة، أفتح النوافذ كلها لتأتي بكلك دفعة واحدة؛ بدأت بترك مساحة فارغة في رأسي لتجلس فيها، أخبرك عن حياتي قبل أن تدخلها أنت، كيف كنتُ أنام في أقل من عشر دقائق.. وتضحك بشماتة العدو لأنك تعرف أن أمرًا كهذا لن يحدث لي مجددًا، وأضحك أنا بإصرار لأني أعرف نفسي امرأة متى أرادت فعل شيء تفعله مهما كلفها الأمر!

وإن كلفني أمر التخلص منك قطع رأسي وفصله عن جسدي، لن أتردد .

هذا أنت وهذه هي أنا ، وما زال للحديث بقية . . .

12:27am.

30/03/2026.

مرحبًا يا عدوي الأول، رفيقي في ليالي السهر، وأحيانًا في الصباح والظهيرة.

ممتنة لك لأنك وفيّ، أحب هذا الجانب السيئ فيك؛ لا تغادر، ولا تغضبك زلاتي تجاهك مهما كثرت. منذ سبع ليالٍ فقط، وحين بدأت أتصالح مع فكرة وجودك، وأنا في خوف لا يُحتمل. أخاف أن أعتاد عليك، أخاف من فكرة أن الطمأنينة لن تزور حياتي! خطان متوازيان أننا، لا يطيق أحدكما الآخر. أشبهك كثيرًا بالبحر، ينتابني الفضول نحو الغوص في أعماقك لعلي أعرفك أكثر. من الذي سماك بالأزرق؟ من كان أول ضحاياك على هذه الأرض؟ وكيف بدأت كشعور؟

كلما أردت البحث عنك أكثر، تذكرت أني لا أجيد السباحة، ولعل فكرة الموت غرقًا فيك أو في الماء هي أكثر ما يبث الرعب في قلبي. سيكون من المحزن أن نعيش معًا عمرًا بأكمله.

هل تذكر في لحظات الغروب الأخيرة في اليوم السابق، كيف تمكنت مني، وكيف كنت تحاوطني حتى اضطررت لمغادرة غرفتي ظنًا مني أنها إحدى الأسباب التي تستحضرك؟ تأكدت من براءتها حين جلست في أرضية المطبخ الباردة وبكيت. هذا كان كل ما باستطاعتي فعله: البكاء فقط. شعرت بيدك وهي تربت على كتفي بثقل، أظنه كان غير مقصود منك، لكن يدك كانت ثقيلة زادت من بكائي، لأني في لحظتها شعرت بقوتك وسيطرتك وضعفي تجاهك.

ما الذي أعجبك بي لتقترب كل هذه المسافة؟ وما الذي أثار فضولك نحوي لتختارني ضحية لك؟

لا تظن ولو للحظة أن اعترافي بضعفي نحوك هزيمة، وأن هناك لحظة سأتقبل فيها وجودك في يومي؛

بعد عام أو اثنين أو أكثر، سأخبر شخصًا ما عنك، كيف كنا ننبارز كل ليلة حتى تتمكن مني مرة وأتخلص منك مرة، سنضحك وأنا أتذكر فكرة كتابتك للتخلص منك، وسأحاول أن أتذكر كيف كنت أمضي ليالي كثيرة أعيشك وحدي بلا رفيق. سيطلب مني أن نعيد قراءة الكتاب معًا وسأرفض؛ أعرف أن فتح الكتاب بعد الانتهاء منه سيكون بمثابة بوابة جديدة أسمح لك فيها بالعودة، سيكون حينها حرقك هو الأفضل.. لا قراءتك.

12:33am.

31/03/2026.

التقيتُ اليوم بوجه جديد لصديقي، وجه لم يسبق أن عرفته. قبل منتصف الليل، وحين وضعت رأسي على الوسادة ولأول مرة منذ مدة طويلة، غفوت بلا أرق، بلا أفكار مشوهة، زارني النوم بلا عناء. وقبل أن أفرح بانتصاري، قُتل حلمي قبل أن يُولد!

بعد خمسة عشر دقيقة فقط، تحول الهدوء إلى هجوم مفتعل وغير مبرر. جاءني هذه الليلة بوجهه المخادع، يهمس في أذني بكلمات لم أفهمها، لكنني خمنت أنه يضحك لأن حيلته قد مرت. لأربع ساعات أخرى وأنا أحاول مجددًا، وكالعادة كانت النتيجة صفرًا.

بدأت الحفلة هذه الليلة باكرًا، بأصوات أكثر ضجة، والفوضى في كل مكان. ووجوه الأرق التي التقيتها مسبقًا كلها حاضرة، وبضع ضيوف آخرين. كان هناك القلق يلوح لي منذ أن رآني، والكوابيس تتدفق إلى رأسي واحدًا تلو الآخر، والكآبة تجلس في زاوية صغيرة بالكاد تتسع، والتعب كان له الحضور الأكبر في عقلي، جسدي، حتى وصل إلى رموش عيني.

أتابع هذه الحفلة التي لا رغبة لي في حضورها بصمت يطبق على أنفاسي. لا قدرة لي على ممارسة تمارين الشهيق والزفير، لأنها في حالتي هذه مُتعبة.

أحاول التخلص من هذه الفوضى والضجيج، لكن جنود الأرق هذه المرة كانوا أقوى من قدرة احتمالي. سأتأمل السقف بوجه بارد حتى نهاية الحفلة، وكالمعتاد سأبدأ اليوم التالي بلا أن آخذ نصيبي من الراحة.

8:45am.

31/03/2026.

صباحُ الخير يا ضيفي. هذا لقاؤنا الثاني في اليوم الأخير من شهر آذار. أعرف أن الحفلة التي بدأت في الليل المتأخر لم تنتهِ بعد، وأن ضيوفك لا زالوا في أوج حضورهم منذ الليلة السابقة. أما أنا، فلا زلت أراقب بانتظار السنائر أن تنسدل على هذه المسرحية، وينتهي هذا العرض البغيض.

غادرت المنزل كله، ظننتُ – وإن بعض الظن إثم – أنني تركتك برفقة ضيوفك داخل الغرفة، لكن الأمر على ما يبدو هذه المرة أكبر من كل الاحتمالات؛ صوت طقطقة المفاتيح في رأسي، نسيت أنك تملكها وتحب استباحة الأشياء، كاستباحتك للحظة الهدوء الواحدة التي تمنيت لو أنها استمرت لأكثر من هذا.

بدأ صوت موسيقاك الصاخبة بالخفوت، تمنيتُ لو أنك قمت بدعوة النوم إلى حفلتك هذه.. أنانيٌ كعادتك! الهدوء كان أول الحاضرين الذين غادروا الحفلة، ربما قبل أن تبدأ، بينما الأحلام المزعجة بدلت دورها مع أختها التوأم: أحلام اليقظة.

لا مفر منك.

منهم.

من تعبي.

خوفي.

ضعفي.

لا مفر منك يا أرقي، حتى وإن تركت الكوكب برمته، ليس فقط الغرفة! تعيش في رأسي، ترافقني كحقيبة صغيرة الحجم، ثقيلة الوزن، وإن كانت فارغة.

2:22pm.

01/04/2026.

هذا النص ليس بعد منتصف الليل، بل الثانية ظهرًا ! فقد صار يعرف أن الليل هو وقت الكتابة عنه، فصار يتعمد التلاعب بأوقات وجوده: مرةً يأتي فجرًا، وأخرى صباحًا، واليوم أراد أن يكون اللعب على مستوى أعلى من المعتاد؛ جاء وقت الظهيرة، وبدقة أكثر استمر حتى هذا الوقت.

في الليلة السابقة، كنت أستمع إلى صوته في أذني، بصوت هامس: «هيا اكتبيني». تجاهلت نداءه الأول، فالثاني، فالثالث.. حتى غفى هو، وبقيت أنا تعبث بي الكلمات التي أيقظها في عقلي. الشيء الذي منعني من ترتيب هذه الكلمات في سطور هو ثقل يدي؛ كان الأمر شاقاً، كما لو أنني سأكتب بيد مبتورة أو مشلولة.

صار الفعل الذي يرتخني يروعني،

يفزعني،

تخيفني،

يبكيني

ويضحكني.

ألمس مواضع النعب، فيزداد أكثر من قبل! ولأكون أكثر إنصافاً، ضيفي في هذه اللحظة أكثر خمولاً من الليل؛ هادئ، يتأمل كما أفعل، لا يطرق الأبواب ولا يثرثر. يبدو أنه هنا فقط لأنه اعتاد على هذا، وربما لأنه يعرف أنّي ضحية لا تجيد مقاومته...

لهذا أنا ابنته المفضلة.



10:30pm.

02/04/2026.

قبل نهاية الليلة بساعة ونصف، تذكرت أن أوثق ليلة الأرق. تعمدتُ أنا أن أنتظر كل هذا الوقت؛ لا لشيء، إلا للتأكد من أنه لم ولن يغادر.

شعوري هذه اللحظة ليس سيئاً؛ هادئة، مبتسمة، وقلقة بشكل متوسط، بينما الأرق بلغ مَدى الوصف: لا يُكتب، لا يُحكى، لا يُلمس.

أجلس في غرفةٍ لا تشبهني، بإضاءة قوية، متوهجة أكثر من المعتاد، وبينما ضجيج العائلة يحيط بي من كل الاتجاهات، توقفتُ للحظة.. لالتقط أنفاسي، لأكتب.

اعتدت على مواجهة الأرق بهدوء؛ أفتح الأبواب على مصراعيها، فيُطل بنصف وجه من خلف الباب، ينتظر اللحظة التي سأستسلم فيها للنوم، وبأسنان لامعة يبتسم، ويهمس: "لقد حان وقت الهجوم".

أفتح ذراعيّ أعانقه، فيلتف حول عنقي كحبلٍ قاصدًا قتلي..

مؤخرًا اكتشفت أن هذه لغته الوحيدة التي يعرفها.

12:00am.

03/04/2026.

بعد منتصف الليل، بعد يومٍ أمضيتهُ وأنا أركض في مساحات المنزل الضيقة.

أركض وأركض حتى ينال مني التعب، فانصهر على السرير.

كُنت بانتظار اللحظة التي أصل فيها إلى غرفتي، وما إن وصلت،

حتى تبدد كل التعب، هذه المرة كان الأرق بانتظاري.

ترك لي ما يكفي من المساحة التي تأويني في سريري.

أشعر به كيف بدأ يستحوذ على أشيائي كما لو ألها حقًا له.

لا بأس.

فقد سبق وأن استحوذ على أشياء غير ملموسة.

أفكاري.

أحلامي.

مخاوفي.

جميعها صارت له.

الآن صار وقت أشياء أخرى.

كان زائري هذه الليلة مختلفاً، لم يكن بشريًا .

ولا وحشًا .

ولا ضيفاً .

لقد كان فكرة، ثم جملةً عابرة، قد لا يعني قائلها شيئاً .

أما بالنسبة إلي فقد كانت سيئًا كافيًا لأمضي ليلة كاملة

بلا نوم.

تجلى هذه المرة في مرضٍ قصير المُدة، وما أن عاد الصباح مجددًا .

حتى غادر هو، وترك آثار المرض عليّ

كتوقيعٍ منه،

ليُخبرني أنه كان هنا .

سئمت الفكرة

ومني

ومن أرقٍ لا يزول

سئمت أكثر من فكرة استنزافي

واستنزاف الكلمات التي أخطها

بدموع

بضحكة

سئمت مني الأغاني

الكُتب

والكلمات

والوسادة

والغرفة العجوز

والسقف

والرقص

كل الأشياء التي كنت أهرب منها ، بدأت تهرب مني

عدا حلمًا يتجدد، ينتظر مني الركض لتحقيقه

ولا يعرف أنّ لَدَيّ ساقين تعبتا من الركض

ربما يومًا ما حين يغادرني هذا الأرق سأملك الوقت

لأفعلها .

أخشى حتى تحين ذلك الوقت، أن يكون الحلم الوحيد الذي أملكه

قد سئم مني .

لا بأس

فقد اعتدت

وأعرف حينها ما سأفعله

سأجلس باكية في نفس الزاوية، بينما الأرق

سيكون قد أقام حفلًا صاخبًا

ليحتفي بانتصاره عليّ

كما يفعل دائمًا .

12:14am.

04/04/2026.

أعرف أن الوقت لا يزال باكرًا لأكتب لكِ، لكنكِ لا تتركين مكانًا أو صفحةً إلا وتتحدثين عني

تجلدينني بسوط كلماتك دون رأفة منكِ لحالي، ودون أن تكتبي بإنصاف.

قررت أن يكون لنا لقاءً مرئيًا، يقرأه كل من سيقرأ سلسلتك هذه

أطلقتي على نفسكِ لقب "ابنة الأرق"، ثم لا تتوقفين عن ذمي

أيُّ فتاةٍ عاقة أنتِ؟

لا يهم، أفهم موقفكِ جيدًا

أنا لستُ هنا، لأجلدكِ، ولا لأطلب منكِ أن تتوقفي عن الحديث عني

أنا هنا لأكمل النصف الآخر من الصورة، الحقيقة التي لم تجرؤ على الحديث عنها؛ لم أسمعكِ ولو لمرة تقولين فيها أنكِ كنتِ سببًا لوجودي في أيامٍ وليالٍ لا يمكن عدها.

كنتِ تتشبثين بي كحقيقة، واليوم تريدين غرس مخالبكِ فيّ

في كل مرة كنتُ أنوي فيها مغادرتكِ، تفتحين أبواب عقلكِ لأسئلةٍ تعرفين مسبقًا أنها ستكون دومًا بلا إجابة مهما بحثتِ.

أراكِ تتخبطين في الجدار، تتقلبين على جمرٍ غير موجود في سريركِ، يرأف قلبي عليكِ، فأنتظر حتى طلوع الشمس، لأتأكد أن ابنتي بخير، وأن ليلة بائسة مرت وحملت معها جزءًا منكِ.

تفكرين بالغد قبل موعد حلوله،

ماذا لو ليس هناك غد؟

أذكرك للمرة الثانية أنا لا ألومك، ولستِ وحدكِ، إخوتكِ جميعهم يملكون صفاتكِ: يسألون، يبكون، ويصرخون بصمت.

يخذونني دومًا ذريعةً للحديث عن الصداع، والهالات السوداء، والسواد الأعظم الذي تحيط أيامهم

أيُّ أبٍ لديكم أنتم؟

أقلق عليكِ أكثر منهم جميعًا، تفتشين في جهازك الصغير عن حلول للتخلص مني، وبدل أن تطبقيها، تفتحين صفحةً بيضاء لتكتبيني، وأجلس أنا بانتظار القلم أن يبرد.

لأقرأني بصوتكِ.

للمرة الثالثة، أنا لا ألومكِ، هنا تحديدًا أتحدث معكِ بمشاعر الأب الدافئة، الأب الخائف من أن تكون أفكاركِ سببًا لقتلكِ لنفسكِ؛ حينها من سيخبر الناس أن الأرق بريء من هذه الجريمة؟

ابنتي المفضلة، هذبي نفسكِ، وأفكاركِ قبل كل شيء،

توقفي عن طرح الأسئلة، لا تفكري بالغد

نصيحة أخيرة، تعلمي أن تعيشي لحظاتكِ كما لو أنها الأخيرة

لا تفكري أي وجهٍ سأرتدي غدًا، لا تفكري بي كثيرًا،

ولا تنسي أن مفاتيحكِ كلها وإخوتكِ في جيبي

أعرف متى أكون هنا

وكوني أكثر إنصافًا بحق أبيكِ.

أبيكِ: الأرق.



3:10pm.

04/04/2026.

بدأت تتكرر اللقاءات اليومية، بعد أن ظننتك حالةً لا تأتي إلا في أناء الليل.

تأتي صباحًا وظهرًا، وفي الوقت الذي تسير فيه الحياة -مع الآخرين- على ما يرام

أنا أحمل أرقي على كتفي، بثقلٍ، وعجز لا يمكن للمرء أن يتحمله.

منذ اللحظة التي قررتُ فيها الانتصار على عدوي اللدود، بدأت وجوهٌ كثيرة تظهر.

لا أفهم كيف يمكن للمرء أن يعيش في حالةٍ واحدة، لا تنتهي، لا تتبدل، وكلما حاول الإفلات من مصيبته، غرق بها أكثر.

أسمع إلى صوت الحافلة التي بالكاد تمشي، ربما هناك عطلٌ تجاوز عنه صاحبها، متعمّدًا

أصوات الركّاب العالية، وضجيج الحياة بأكمله لم يكن كافيًا لإخماد الأصوات التي في رأسي

وبينما أتظاهر بأنّي أتأمل الطريق، نسيتُ وجهتي.

يسألني السائق إلى أين؟ أتظاهر بعدم السمع.

يعيد سؤاله، فأخبره باسم مكانٍ كان لي فيه بيتٌ ذات يوم.

لم يكن هذا المكان وجهتي المقصودة، بداخلي أنا حقًا هناك.. منذ آخر مرةٍ كنت فيها هناك

أكره وجه الذكريات الذي يرتديه الأرق، يبكيني أكثر من أي وجهٍ آخر

وبينما أنا أتذكر، أبكي

في يدٍ أكتب، وأسجل نصًا بنار تخنه وساعته، ويدٍ أخرى غطيتُها وجعي الذي تجسد على شكل دموع

أظن أن هذه الليلة لن تمر مرور الكرام، سيكون وقعها هو الأخطر على قلبي والورق.

05/04/2026.

12:10am

دقّت ساعة الأرق.

2:17am

لا مفر

كل الأبواب أُغلقت.

وصوتي حين طلب النجدة

نفذ قبل أن يصل.

3:33am

أنا والوقت،

ثالثُنا الأرق.

4:56am

أخيرًا،

وضعت الحرب أوزارها.

11:31pm.

06/04/2026.

صباح الأمس قررت أن ألعب على أوتار الأرق؛ تظاهرتُ بأنني نمت ما يكفي

غادرت السرير بوجهٍ بارد، غير مبالٍ، ارتديت قناعًا لا يشبهني، ووضعت مساحيق التجميل التي تركتها منذ زمن

غطيت ملامحي القديمة، لعله يفقدني بين الزحام

اختبأت بين وجوه المارين في الشارع

ألقيت السلام على عامل النظافة بابتسامةٍ لا تليق بشعوري في لحظتها .

ثم بدلت القناع الأول بآخر، أكثر هدوءً، في ظاهره ارتياح، بينما الحقيقة ضجيج

ارتديت في كل ساعةٍ قناعًا لا يشبه الذي قبله، دخلت الأماكن التي أكرهها ، وابتسمت في وجوه أشخاصٍ لا أعرفهم.

في نهاية اليوم، وجدتني ارتديت عددًا لا يمكن حصره من الأقنعة

نظرت أخيرًا في المرآة بعد يومٍ شاق؛ كان انعكاس الصورة لامرأة لا تشبهني، أكبر مني سنًا ووجعًا ، ورأيت الأرق يحاوطها كهالة سوداء

يمكنك أن تشم الرائحة من الانعكاس

أرق في أرق.

له رائحة أعرفها جيدًا، تشبه رائحة حرق الورق أو البارود ربما

الحقيقة هي أن في جوفه كانت دائمًا نارٌ.

في النهاية، أصبحت الشخص الذي لا أريد أن أكونه؛ أكره متعددي الوجوه

اليوم صرتُ أنا إحداهم.

حينها فقط وأنا أخلع آخر قناع لهذه الليلة، خطر في بالي مثلٌ قديم يقول: "من شابه أباه، فما ظلم"

2:44am.

07/04/2026.

بعد منتصف الليل، فتحتُ إحدى تطبيقات الدردشة، وافتعلتُ محادثةً بيني وبيني؛ بعد أول رسالة أرسلتها لي، جاءني الرد برسالة قصيرة كُتبَ فيها: "أنا هنا".

بدأت بالحديث معكِ نفسي، كنت أسرد تفاصيل أيامٍ مضت، أحلامٍ لم تتحقق، وكذبةٍ لا يعرف أحدٌ شيئًا عنها.

كنتُ أتحدث إلى نفسي في العالم الموازي، أو أوهمت نفسي بهذا

تحدثتُ معها عن الأرق وهذا الكتاب، أخبرتني أنها أيضًا تعاني المرض نفسه.

عن الأحلام المعلقة، حتى هناك لم أصل

عن الموت، والحياة

عن قبلة الصور، تلك التي تأتي بلا خطة، فجأة تجد نفسك تقبل ورقة.

أخبرتها عن آخر مرة كنتُ فيها سعيدة، ليس برسالة مكتوبة، تعمدتُ أن أنقل الخبر بصوتي، لعل شعوري يصل إلى قلبي في العالم الآخر.

أخبرتني عن شوقها وبكائها، عن تفاصيلٍ أعرفها مسبقًا، ولكنّي أُنصت كما لو أنني أسمع هذه الأشياء لأول مرة...

كنتُ أعرف أن هذه المحادثة متعددة الأطراف: أنا، وهي، وثالثنا الأرق

أظنها أختي في الأرق، جاءت لتخبرني أنّي لستُ وحدي، وأن الليل وسادة نشاركها عن بُعد

حينها أدركت،

مهما تعددت الأسباب،

فالأرق واحد.

12:19am.

08/04/2026.

-ليلة مليئة بغبار الذكريات، وأرق-.

2:25am.

10/04/2026.

قبل الأمس قررت أن أقوم برحلة في صفحات دفترٍ قديم، كنت أدون به بعض السطور العشوائية؛ أذكر حينها، كيف كنتُ أعيد صياغة السطر الواحد مئة مرة، كنتُ أتلعثم، كطفلٍ يحاول أن يخطو خطواته الأولى، لا أعرف كيف على البداية أن تكون والنهاية.

وحين استطعت صياغة سطرٍ واحد بلا أخطاء، قررتُ أن أكون كاتبة.

كتبت الرسائل الغبية، والمقالات المدرسية، كتبت وكنت أكتب وأنا أضحك، لأن ما أكتبه يعجب معلمتي، وكل من يقرأ.

في خلال رحلتي للأيام القديمة، تذكرت نسخةً مني، كانت لا تعرف سوى النوم

وقع بيدي رسالة لا أعرف كاتبها، عنوانها: " إلى الفتاة النائمة"

في جلسة عائلية، لقبتني أمي بنفس اللقب، تتهمني دائمًا بالنوم، أضحك، وأحاول الدفاع عن نفسي وأشرح الأمر للجميع، بأن جلوسي الطويل ليس نومًا، بقدر ما هو استراحة، تأملٌ في السقف البعيد

وكل شيء من الأفكار التي لا تكف عن اللحاق بي، بينما النوم ليس هنا.

توقفتُ منذ مدة عن الدفاع عن نفسي، وأكتفي بالنظر إلى أمي، بلا كلمة واحدة

ربما لهمةٍ كهذه، تجلب النوم.

بدأت أفكر بالأرق أكثر من نفسي، صار شيئاً لا أستطيع الاستغناء عنه

أنتظر الليل بفارغ الصبر، لنلتقي . . .

في كل ليلة، أحضّر ورقة وقلمًا، أجلس أمام النافذة، أترك الهواء البارد يصفع وجهي، وأترك كرسيًا فارغًا لرفيقي الأرق.

أكره الليالي التي لا يأتي فيها، لأنه فيما بعد يعود حاملاً معه الكثير من الحديث، والألم

يأتي بكله، كما لو أنه يأتي لأول مرة.

أفكر ماذا كنتُ أو ماذا سأكون في حياتي الأخرى؟

هل سأكون ابنة الأرق، أم الأرق نفسه؟

أتأمل اسمي، أفتش عن نصيبي من معناه كالآخرين

ولا أجد . . .

كل الذين أعرفهم كان لهم من أسمائهم نصيب، إلا أنا

كان نصيبي أرقًا.

أنا هي؛

«سيدة الأرق الأولى» . . .

12:58am.

11/04/2026.

انتهيتُ للتو من مشاهدة مسلسلٍ، لم أفهم قصته

ربما لأن عقلي كان غائبًا، كنتُ فقط أشاهده بعينين فارغتين

رأسي به صوتٌ مدوٍ، فتحت النافذة لعل الصوت يهدأ

تأملت السماء، كانت صافية.

مضى يومان دون أن تصدر أصوات الإنذار، تلك التي تنذر بوجود قصف

يبدو أن الحرب بين دولتين قد انتهت.

إذن، ما هذا الصوت الذي في رأسي؟

متى ستنتهي الحرب بيني وبين هذا المزعوم؟

متى موعد الهُدنة؟

أم أنه لا يوجد؟

بين كل هذه الأصوات، والضجيج، والفوضى، شيءٌ واحدٌ فقط يجعلني أصمت، وأراقب

اليوم الذي سينتهي فيه كل شيء

سنسكت الأصوات

وتترتب الفوضى

ذات يوم . . . قريب

سأنام

بلا قلق

ولا أرق

ولا أفكار تدعوني للانتحار

سأعانق الوسادة

وأنام

هانئةً

هادئةً

وأحلم بغدٍ سعيد

شمسًا مشرقة

وتعبًا ينتهي بعناق

سأكسر القلم

وأمزق الصفحات، ثم أحرقها

بكل ما تحتويه من الكلمات

والألم

لن يكون هناك وقت للبكاء

والندب

والصداع

ستختفي المهدئات

والبرد

سينبت الورد في شقوق السقف

وتلتئم الجروح

وتختفي الندوب.

كل هذا سيحدث بمجرد أن يموت هو

"الأرق"

3:45am.

12/04/2026.

هذه الليلة كنا أربعة

طفلة صغيرة تفترش ذراعي كوسادة لرأسها الصغير

وأنا كحجر لا ينحرك من مكانه، أنام على سريرٍ مهترئ، ووسادة مبللة

والضيف الثالث الذي عثرتُ عليه صدفةً في الزاوية أعلى السقف، كان عنكبوتًا يبني لنفسه منزلًا من الخيوط.

وأخيرًا، الشعور الذي لا يرحل، وتخلل الغرفة بأكملها حتى كادت لا تتسع إلا لسواه

حركتُ الطفلة من مكانها، أعدتها إلى وسادتها التي تشبه نعومة الغيم، خشيتُ عليها من الحجر الذي تنام عليه.

كنتُ أتأمل ملامحها قبل أن أبدل مكانها، كيف تنام هادئة براحةٍ ؟

هل استبدلت نعومة وسادتها بشخصٍ مثلي لا يعرف معنى الرقة؟

ربما لأنها أحبتني فعلت

كحب الأرق لرأسي، وعيني التي يكره أن يراها مغمضة، فيسكنها ككحلٍ أسود

وكأن الغرفة تكفي لمن فيها ، فقررت استقبال ضيفٍ آخر

ينحرك خفقة، ينسج خيوطه ببراعة، لا يعرف أن هناك من يراقبه، وفي الوقت الذي أراقب فيه ضيفي، كنت أشعر بعينيه تخترقان رأسي كرصاصة جاءت في غير موعدها .

قرأت خبرًا عن امرأة أرهقتها الأيام والأفكار، فقررت أن تتخلص منهما قبل أن يفعلا هما ذلك

فألقت بنفسها من شرفة منزلها والتي كانت في الطابق الخامس ؛ في ثوانٍ تحولت المنصة التي تذيع الخبر إلى ساحة حرب، محامين لم يمتهنوا المهنة، وشيوخ لا يفقهون في الدين شيئًا سوى إباحة الزواج من أربعة نساء، وجلادين كانوا يعرفوها حق المعرفة ولم يسارعوا لإنقاذها ، ظنًا منهم أن الحياة حقٌ لا تستحقه أغلقت الهاتف، والشيء الذي لا ينفك عن مراقبتي، كان ينكئ على ذراعين غير موجودتين، مسافة صغيرة تفصلنا ، استطاع قراءة الخوف في عيني بعد قراءة الخبر .

ابتسم خبثٍ أعرفه فيه .

واقترب أكثر

كاد أن يلمسني، بسرعة غيرت مكاني، وأضأت المصابيح، واختفى

أمسكتُ بمنديل، نظرتُ إلى العنكبوت الذي نسيته، كان قد انتهى للتو من نسج آخر خيط، وقفتُ على حافة السرير، أمسكت به، وتخلصت منه في القمامة .

أعدتُ إطفاء المصابيح، فتحتُ النوافذ كلها ،

نفضتُ الغطاء، ودفنتُ نفسي أسفلهُ، وقبل أن أغمض عينيّ بلا إرادة مني

نظرت إلى النافذة، لقد عاد

ابتسم بخبثٍ أكبر من ذي قبل .

ثم رأيته كيف ينقل نظره بين بيت العنكبوت الفارغ وبيني

فابتسمتُ أنا أيضاً .

وهمستُ له بصوتٍ منخفض:

«لقد وصلت الرسالة» .

1:41am.

13/04/2026.

هربت الكلمات

وبقينا معًا نحدق في

-اللاشيء-

بانتظار أن تحدث شيء يُكتب.

1:56am.

14/04/2026.

.حاولت الاختباء لبضع ساعات، لكنه استطاع إيجادي؛ كان يعرف أين أنا

فقرر أن تكون الحرب باردة وهادئة، كان يريد بث القلق في قلبي أكثر

أراد منحي ساعاتٍ من الهدوء قبل أن يقرر أن يندفع بكامل قوته نحوي

كانت المفاجأة، أنه لم يأتِ وحده،

جلب معه القليل من النوم

كنتُ أسمع أصواتهم الصامتة وهم يتقاتلون، لمن البقاء؟

كنتُ بانتظاره أن ينتصر، لكنه كعادته تلاعب بي

يسمح للنوم أن يهزمه لدقائق، ثم يوقظني

استخدم في المرة الأولى القطة، التي نادرًا ما نسمع صوتها

هدأت القطة ونامت، ونمت أنا أيضًا لدقائق أخرى

في المرة الثانية، كأن أحدهم فتح صنبور الماء ونسي إغلاقه بإحكام؛ أيقظني صوت قطرات الماء، لم أنهض لإغلاقه، بقيت لدقائق أعدُّ النقاط التي تسقط وتضيع في حوض الماء الواسع

بالنهاية، قررت أن أوقف الصوت وأغلق الماء.

عادت الأصوات من جديد، وكلٌ منهما تحاول فرض سيطرته على جسدي المنهك

مرة يتفقون، وبعدها يتفاوضون

كان اجتماعًا من ثلاثة أطراف، كنتُ أنا طرفًا ثالثًا لا صوت له.

في النهاية، وقبل حلول الفجر بقليل، اتفقوا أن يستحوذ كل طرفٍ منهم على جزء مني.

النوم طلب المساحة الأكبر، فأخذ جسدي

بينما هو، اختار المساحة الأقل اتساعًا، وهو يبتسم؛ اختار أن يكون في عقلي، لأنه يعرف أنه

المكان الأكثر رُعبًا

نام جسدي أخيرًا كطفلٍ وديع، بينما عقلي كان يعمل كصنبور الماء، يقطر أفكارًا.

لم أستطع إيقافها.

8:08am.

17/04/2026.

صار الأمر شاقاً أكثر مما كان في بداياته. أتحول إلى مسخ في نهاية اليوم مع التقاء الليل بالأرق، تجتمعون فوق رأسي. يعزفون موسيقى تثير الرعب فيّ. ومع هذا لا أقاوم. ظننتُ أنني بعد النص العاشر على الأكثر سأكون قد تخلصت منه، وسيكون لي نصيبٌ من الراحة. صار الأمر أثقل، أتعمد ألا أوثق كل ليلة في الفترة الأخيرة، على الرغم من زخم الكلمات في رأسي. أشعر بها كيف تشطرني إلى نصفين، كبيت قصيد. ولا أحرك ساكنًا.

أشعر بالعجز من تحريك أصابعي وتهجئة الحروف. كل شيء من حولي يتحول إلى دخان، تختفي مع حلول الصباح. وأنا كما أنا، لا أتحرك.

لا أحاول مجرد محاولة بأن أقاوم. أعرف مسبقًا أنّي سأفشل. وسأعود لأكتب خيبة جديدة مع الأرق. وكلما كتبت النصق بي أكثر. مرة كخيال، ومرة كصورة في مرآة، آخرها تحول إلى ذكرى منسية. منذ بضعة أيام، وأنا أحاول طردها من رأسي. لكنها لا ترحل، أتذكرها كما لو أنها حدثت قبل دقائق. أتذكر جيدًا حتى زاوية انحراف الشمس، أكره كوني شديدة الملاحظة. ما كان ليكون الأرق هنا، وما كنتُ أنا بهذه الحال. على أية حال؛ سيكون من المؤلم لي أكثر المقاومة، سيشبه مرور قطارٍ فوق جسدي، ذهابًا وإيابًا.

والكتابة ليست دواءً كما -قلتُ سابقًا-.

هي شاهدةٌ على كم المرات التي حاولتُ فيها النجاة منه، وفشلت.

2:34am.

18/04/2026.

بدأ الصيف بنشر حرارته في الأجواء. توقف المطر، ولا فرصة لسقوطه في الأيام المقبلة. إلا أن أفكاري لا تتوقف عن السقوط من شقوق السقف، تقطر كما لو أنّي أستخدم عقلي لأول مرة؛ فكرة تلو الأخرى. وألم يتلوه ألم، بكاء يليه تعب.

أحاول بشتى الطرق التي أعرفها بأن أوقف عقلي عن التفكير. لا شيء تحدث. ولا طريقة تنجح. امرأة مثلي تفشل دائمًا بإنقاذ نفسها من الغرق. حتى من التخلص من الأرق اللعين، فشلت. لا أذكر كم المرات التي نجحتُ فيها في الأيام الماضية للتخلص منه لبعض الوقت. هو معي دائمًا، يلزمني أكثر مما يفعل انعكاسي. أظنه سيبقى هكذا دائمًا.

سأوصي بكتابة اسمه على شاهد قبري، بدلًا من اسمي! سأوصيهم بأن يكتبوا: «ابنة الأرق المفضلة». أحاول أن أتذكر بداياته معي، منذ متى وهو يسكن غرفتي؟ خرجتُ من الغرفة لأهرب منه. كان ينتظرني عند الباب، ثم جلس في الزاوية التي أحبها. وإن لم أره، كانت رائحته منتشرة في أنحاء المنزل. الغريب أنّي سألت عائلتي عن سبب رائحة الورق المحترق، جميعهم نفوا وجود رائحة كهذه. وصفوني بالجنون حين أخبرتهم عن ظل شيءٍ يجلس في الغرفة معنا. لا يكف عن النظر إليّ باستهزاء، كما لو أنه يقول لي إن لا أحد يمكن رؤيته غيري. وحين قرر أن يغير مكانه، تعلق على كتفيّ كذنبٍ. امرأة مصابة بالجنون، مفرطة في التفكير، لا تفرق بين الأمس والغد.

تحمل المهدئات في جيبها كعجوز.

تبكي بلا سبب. وفي الدقيقة التالية، تضحك.

تحمل وجوهًا كثيرة.

كأبيها.



2:56am.

19/04/2026.

على غير العادة، كانت غرفتي هذه الليلة مزدحمةً بالضيوف، لم تكن تكفي لكل هذه الأنفاس بداخلها، كنتُ أراقب اللحظة التي سينهار فيها السقف فوق رؤوسنا جميعًا . زارتني دموعي بالأمس، مضى وقتٌ طويل على آخر لقاء . والطفلة التي لا تنام إلا حين تضع رأسها فوق ذراعي . وبيت العنكبوت الذي تعمدت إبقاءه حتى بعد أن قتلت صاحبه . والأرق، والشوق .

لا أتذكر آخر مرة شعرت فيها بشعور الشوق لشيء، أو لأحد . أو ربما هذه المرة كان شوقًا لنفسي ! ولا أعرف أيضًا إن كان الأرق سببًا في الشوق أم العكس ؟ أم هو وجهٌ جديد للأرق ؟ على أي حال . يكفي أننا التقينا . لا أكتب بسبب الأرق، ولا حتى الشوق . . . على غير العادة .

أكتب لأن البكاء لم يكن كافيًا لينشل ما بداخلي . أظنني بحاجةٍ لإعصارٍ قوي للتخلص من كل شيء . لكن، تخيفني الفوضى التي سيخلفها من بعده . وأنا لا أجيد ترتيب الأشياء، ولا إعادتها لمكانها . ربما هذا هو الشيء الوحيد الذي سيحميني من الأرق، فيفقدني بين هذه الفوضى . لكنه ذكي بشكلٍ يجعله يعرف أين موقعي على الخريطة، يشدني بطريقةٍ خبيثة . كالسرطان، لا ينجو منه أحد .

في نهاية اللقاء، قبل أن يودع الأرق ضيوفي، اقتحم الصداع المكان كموجةٍ قوية . طلب منهم الرحيل، لأنه يعرف أنّي في نهاية اليوم أحب البقاء وحدي . غادروا جميعهم دفعةً واحدة . بقيت الطفلة، لا تعي ما يحدث حولها في هذا المكان الضيق . الصداع جهز لنفسه فراشًا في رأسي، وصبّ كامل وزنه في

داخله. والأرق ظل محاطاً بسريري، خشية قدوم ضيوفٍ آخرين. وأنا، أراقب الوقت بانتظار صباحٍ جديد، أجرُّ فيه هزائمي، وضعفي، وخوفي مما سيفعله الأرق في الليلة التالية.

1:03am.

21/04/2026.

عزيزي الأرق. لمدة شهرٍ كامل وأنت تحاول استدراجي لأكتب لك مباشرةً لا عنك. أنا هنا، اثنان بجسدٍ واحد. الأول، لا يريد، غاضب، لائمٌ عليك وعليّ وعلى كل ما حوله، يريد أن يبكي، وفي اللحظة الأخيرة يتذكر أن عليه المقاومة فيتراجع. الثاني، لا شيء. هادئٌ نامًا، كبيت مهجور قديم، خطوة واحدة تكفي لتثير الفوضى بداخله. ترميني في هذه الفوضى، وتجلس بقربي تتأمل الحال التي سأصير عليها مع حلول ساعات الصباح. مر وقتٌ طويل على وجودنا معًا، لم يعد هذا الشيء يثير استفزازي، توقفت عن قراءة المقالات العلمية التي تسرد نقاطًا كثيرة للتخلص منك، ولم أنجح بواحدة.

حتى المهدئات، رميتها وكأنها لم تشغل الحيز الأكبر من أدراج غرفتي. أنتظرك تحلول المساء، كالذي ينتظر مسافرًا ليعود. تأتي بموعدك دائمًا، ولا تتأخر. تثير الفوضى، وتترك غبار الكلمات فتدمع عيناي، وبعد أن تتأكد بأن المهمة قد أُنجزت تغادر. تنام بجانبي حين تفشل مهمتك في إسقاطي داخل بئر الأفكار، ويثير غضبك حين لا تنجح بممارسة ألاعيبك على طفلتك التي تصدق في كل مرة أن هذه الليلة ستكون مختلفة، وستنام أخيرًا. أيُّ أبٍ أنت؟ في قصتنا تحول البطل الخارق إلى شرير، كما تحول سريري للوح مسامير. تغادر، وتتركني خلفك أبحث عن خريطة لإعادتي للمكان الذي سرقتني منه فجأة. فلا أنت تعيدني، ولا حتى الخريطة.

سيثير دهشتك السطر التالي، كما فعل بي أيضاً؛ كنتُ سأترك لك توقيعي المعتاد، وفي اللحظة الأخيرة كعادتي غيرت الخطة والجملة: «وبعد كل هذا الأرق، شكرًا لأنك كنت الشيء الوحيد الذي كلف نفسه عناء البحث عني».

«ابنة الأرق».

«استراحة»

لي ولك، عزيزي القارئ.

قررت قراءة ما كتبت منذ الليلة الأولى حتى الأخيرة. كان الأمر سوداويًا أكثر مما ظننت، خرجتُ من الصفحة الأخيرة وأنا ألتقط أنفاسي بصعوبة، كنت كالذي يركض في حقلٍ مليء بالألغام.

في النهاية سؤالًا واحدًا كان في رأسي: إن كانت هذه فقط البدايات، كيف سيكون الحال في النهاية؟ لا أكذب عليك. حين بدأت قبل شهر، ظننتُ أنني في الليلة العاشرة على الأكثر سأتوقف، وكالعادة كنتُ شخصًا يجهل نفسه، الأمر يزداد سوءًا.

إن فعلت بك الليالي السابقة ما فعلنه بي وأنا أقرأها، عذرًا لك، وهنيئًا لي، لأنني نجحت في رسم الشعور بالكلمات، لا بالألوان. في النهاية، لا أعدك بأن الليالي القادمة سيخرج الورد من شقوق سقف غرفتي، لن أخلع خيوط العنكبوت، ولن أوقظ الطفلة التي لا تنام إلا على كتفي، وإن تحجر من ثُقل رأسها. سنكون بالنسبة إلي كفراشة.

بالمناسبة، الطفلة ليست شخصية خيالية اخترعتها،

واقعية أكثر مما يبدو لك الأمر،

وهي رفيقةٌ وإن كانت نائمة.

5:16am.

25/04/2026.

التقيتُ مساء الأمس بمنسولٍ يجلس على حافة الطريق، يسأل الناس عن ثمن لقمة عيشٍ تبقيه على قيد الحياة ليومٍ آخر. أعتدت رؤية مشهدٍ كهذا في جميع الأوقات وفي أماكن مختلفة. هذه المرة استوقفني المشهد، ذكرني بامرأة ألتصق بها كل ليلة، تغرق في سريرها، تنسول من الأرق ساعةً واحدةً لتنام!

أنا أكثر من يعرف شعور من يسأل الناس حقاً كُتب له. غادرت المكان والمشهد، وحملتُ منهما شيئاً أخبئه في جيبي. نظرتُ للمرآة للمرة الأخيرة قبل دخولي للفراش، تفحصت انعكاس الصورة التي رأيتها أمامي، أمرر أصابعي على ملامح وجهي، كما لو كنتُ أدرسها أو أرسمها.

وربما لأنني أعرف مسبقاً أن ملامحي في الغد لن تشبه التي أراها اليوم؛ شيئاً ما سيسرقه مني السهر، والأرق، والنسول طوال الليل. نظرت للأرق من زاوية جديدة، لعلي أعرف منذ متى وهو هنا؛ لم يكن الأمر جديداً كما ظننت، لقد كان منذ أعوام، هنا.

في المكان نفسه، والأوقات نفسها.

كان دائمًا هنا، تختبئ بين الأشياء. يبحث عن وجهٍ يرتديه لعلّي الليلة أبصره. وبينما كنتُ أرفع أصوات الموسيقى، كان صوته يضيع بينها. من هنا، ومن المكان نفسه، وهذا الوجه...

بدأ كل شيء، بدأت الصورة تكتمل، وبدأت الوجوه تتضح.

الأرق ليس جديدًا، صديقٌ قديم عاد ليثأر مني لأجل الأيام التي تجاهلت وجوده فيها . اندفاعه يذكرني باندفاعي تجاه الأشياء التي أحبها، فأعود دائمًا منهزمةً خاويةً، بينما هو تحمل كل الأشياء التي أضعتها في ربيع العمر، الأرق أيضًا تحب الخريف . . . مثلي .

01:23am.

29/04/2026.

أعلنت الاستسلام، رميت بكل وسائل المقاومة التي املكها خارج أبواب الغرفة، ودخلتها كجندي مهزوم.

الكلمات التي كنتُ أحاول سجنها في داخلي، فاض بها التعب، وازدحم رأسي بها، فقررت أن تقيم ضدي حربًا، بطريقةٍ ما دسستُ لها المفتاح لتخرج، وأنا أعرف مسبقًا أن خروجها سيكون سببًا في الأرق.

في تلك اللحظة أدركت أنني من يستحضره.

كمن يستحضر روحًا من عالمٍ آخر.

أمارس الأرق، كساحرٍ يمارس السحر الأسود، يلقي بتعويذاته وطلاسمه حتى يصل إلى مبتغاه.

بينما الأرق.

سحرًا لا يمكن إبطال مفعوله مهما فعلت.

أرهقتني المقاومة، تمنيتُ لو أن الأرق يمكنه الحديث، لعقد صفقة، هدنة، أيًا كانت اسمها.

أو حتى حربٍ باردة.

رأيته يتسلل من عقب الباب، كالدخان تخرج من نار غير موقدة .

تشعطره في الأرجاء، واختفت ملامح غرفتي العجوز في هذا الدخان .

في تلك اللحظة تحديدًا أدركت، أنني كنتُ السبب في ولادة الأرق داخل هذه الغرفة، ليست الشقوق في السقف

ولا بيت العنكبوت، ولا صوت المدافع في الخارج .

ولادته كانت من الداخل، من الافكار التي تسكن رأسي، والبكاء الذي ابتلعته مئات المرات، من الاسئلة التي أمضيت سنوات من عمري أبحث عن إجابات لها .

وضعت يدي على قلبي، أحاول أن أسبق دموعي بخطوة، لعلي أنقذ ما تبقى منها ومني .

النار كانت موقدة، ليس في الخارج .

بل هنا ،

في قلبي .

1:25am.

01/05/2026.

جلستُ على حافة السرير، أفكر: ماذا لو جاء زائري في لحظة نومي مباشرة؟ كنتُ بانتظاره على عكس كل الليالي الماضية. بعينين ثاقبتين، كنت أنظر إلى زوايا الغرفة لعله يجلس في إحداها، نظرت إلى عقب الباب بانتظار رائحة البارود أن تظهر.

لا شيء يدل على وجوده في المكان، هذه الليلة غادرني، لكنه قبل أن يفعل ترك لي رسالة، ترك خلفه إخوةً من غير ملته. أفكارًا تعبثُ برأسي كما لو أنه كرة قدم! يتنازعون أيها سيحصل على الجزء الأكبر من عقلي الصغير. وبينما تلك الحرب تزداد، جسدي ملقى على السرير.

أتفقد شظايا الزجاج فلا أجدها، ولا جمرًا تحرقه. حتى تلك الجهة التي كادت أن تسقط، أصلحها أحدهم. أخشى أن تكون عودته أقوى من المرات السابقة، يبدو أنه يمارس الصمت العقابي على ابنته، يعرف أن الأفكار تنمو أكثر مما يفعل هو. يريد تعذيبي بشكلٍ لا تحتمله جسدي، ولا رأسي. يؤلمني جسدي كما لو أنه تردهسه، أتقلب بصعوبة، حتى التنفس صار مؤلماً! يؤلمني قلبي في كل مرة يرتفع فيها صدري ويهبط. أمسك به ليعرف أنني لن أتركه يموت الآن. أحاول بث الطمأنينة في الأوردة بدل الدم، لعل كل هذا ينجلي، كالليل.

أراقب الوقت، فأدرك أن كل هذه الأشياء تحدث بدقائق قليلة. هذا يعني أن الحرب لا زالت في بداياتها، ولا زال لدينا من الوقت ما يكفي لينال مني ألمر رأسي.

1:04am.

02/05/2026.

أين أنت؟ ولمَ أنت هادئ على غير عادتك؟ اعتدت أن أراك كبحرٍ لا تسكن أمواجه، أما أنك أنت أيضاً تخليت عني؟ راهنتُ الأيام عليك، بعلو صوتي وملء شعوري رفضت فكرة مغادرتك. ظننتك ذا عزيمةٍ أقوى من التي أنت عليها الآن.

فتحت الباب، أدرت وجهي عن السقف، نظرت من النافذة، لعلك تجلس على أطرافها كعادتك.

أين أنت؟

تعال، لأحكي لك عنك، لأجلدك، وترد عليّ. اللعبة لم تنتهِ بعد، ولا زال الوقت باكرًا على نهاية هذا الكتاب، لدينا ما يفوق السنين ليلة وأكثر. سأحكي فيها عن شظايا الزجاج في سريري، عن الجمر الموقد في عيني. تذكرتُ شيئاً غفلت عنه في بداية الليل.

الطفلة التي اعتادت أن تكون يدي وسادةً لها، ليست هنا. مكانها فارغ، في غرفة أخرى تنام على وسادة من حرير. هل تتفقون عليّ؟ أم أنك تريد رمي المزيد من سهام الأفكار في رأسي؟ هل عرفت أن هناك القليل من الفراغ في عقلي، فقررت أن تُشغله بأمر غيابك؟ أم أنك تعرف أن الغياب مهما كان، فإنه يُفزعني؟ أم قررت تغيير قوانين اللعبة، بعد أن عرفتها؟

تعال، لا أملكُ حجة أخرى أحكيها للآخرين. الشرح ممل، حروفك الثلاثة ستختصر عناء الشرح عن أسباب صحوي.

لا أصدق أنّي سأكتب جملة كهذه: «تعال، لديك الكثير من الوجوه التي لم ألتقِ بها بعد، تعال ليكتمل لغز حروفك الثلاثة» .

3:02am.

04/05/2026.

مرحبًا بكِ، التقيتِ أخيرًا بأقسى الوجوه التي يملكها أباكِ: الغياب، تظنين أنه يمكنك التخلص مني بسهولة، تكتبين لي: أين أنت؟ تنتفضين من الفراش كلما فتح أحدهم الباب، تراقبين صوت الخطوات في الممر المقابل لغرفتك، والكرسي الذي لا يتحرك من أمام النافذة. ابنة الأرق المفضلة، التي ظنت للمرة الثانية أنها من أوجدتني، وغاب عن ذهنها أن الأبناء لا يمكن أن يكونوا بلا آباء! انتِ هنا بفضلي، ولستُ بطلًا في قصتك، أنا القصة كلها. رأيتك بالحافلة تراقبين الطريق، وقع نظرك على كلمة في الطريق تنتهي بحرف القاف، ففزعتِ وضحكتِ في آنٍ معًا. ظننتي أنني عدتُ! لم أغادر لأعود.

لكني ربيتُ ابنة شرسة، تعرف كيف تكشف عن أنيابها لتنال ما تريد. كنت بانتظار اللحظة التي تخطين فيها جملتك الشهيرة: «هذا الكائن وجد الراحة، ويعيش بلا أرق». عدد الورقات في كتابكِ يزداد، هذا يعني أن لديك من الكلام ما لم يُقال بعد. اعتدت رؤية ابنتي المحاربة، التي تفسد فراشها وهي تحارب لأنها تكره شيئًا مثلي أن يشاركها النصف الآخر منه. تلك التي قالت: «إما أنا أو الأرق، فالأرض لا تتسع لكلانا». مالي أراكِ تضعفين؟ ما زال الوقت باكرًا على رحيلي، لأنني أعرف أن لكِ وجوهًا كثيرة لم ألتقِ بها بعد أنا أيضًا؛ أنتظرك أن تخلعي هذا الوجه البائس، لا يليق بكِ. عودي أنتِ لقسوتك وشراستك. حينها فقط، يمكننا أن نقول مرحبًا بنا من جديد،

في الغرفة العجوز.

سأعود قبل أن يزهر الورد من شقوقها .

5:55am.

05/05/2026.

تعرف كيف تعيدني، في كل مرة أقرر فيها أن أغلق في وجهك الباب. جملة واحدة منك كانت أبلغ من رسائل كثيرة وطويلة. سمعتك تبكي، كطفل تركته أمه معاقبًا في عتمة غرفته. ما الذي حدث؟ وكيف تبادلنا الأدوار؟ أذكر أنني كنت أصارع لأتخلص من جبروت الأب القاسي، كيف تحولت لطفلٍ باكي؟ بقلب الأمر عدتُ إليك، فتحت الباب من جديد، بعد الوعد الذي قطعتهُ لنفسي بأن أتوقف عن العبث معك.

عدت لأن الأمهات لديهن قلوب، كقلوب الطيور. فتحت الباب وعانقتك، كنت تضحك لأنك فعلت ما أردت، وكنتُ أبكي لأني فعلت ما لا أريده،

لنفس المكان الذي بدأ منه كل شيء،

حيثُ ولد فيه من رحم الكلمات

أرقًا

ووجعًا .

2:14am.

09/05/2026.

لا أقصد الغياب كل هذه الفترة، بضعة أيام يظنها الآخرون أنها كانت بلا أرق، لكن يؤسفني أنها كانت من أشد الليالي ظلمةً وتعبًا وقلقًا يليه أرق. أفتقد حياتي قبل دخول الأرق فيها؛ بلحظة واحدة انقلب كل شيء. من سؤالٍ واحد بلا إجابة، لبحرٍ من الأسئلة التي بلا إجابات. لأول مرة أشعر فيها أن حياتي قبل الأرق لا تشبه حياتي بعده. يبدأ الأمر بطريقة لا تلفت الانتباه، بهدوء، بنعومة كنعومة الحرير. بسؤالٍ واحد لا تجد إجابة له، ثم سؤالًا آخر، وهكذا حتى يصبح لديك مئات منها.

بعدها سيتحول فراشك الدافئ إلى حلبة مصارعة مع الأرق. يهزمك تارةً، وتفعل أنت تارةً. ستتواطأ عليك كل الأشياء التي تحبها. ستسمع صوتًا يأتي من داخلك، يسألك: ماذا لو؟ ومن بعد هذا السؤال تحديدًا، سيكبر فيك الطفل، ستبحث عن الأشياء التي فقدتها، وسيضيع جزء منك في ظلمة الليل. لن تتعرف على نفسك في المرآة، ولا صوتك، وسيبدو الضحك نذير شؤم ليومك، سيفسد الأرق رؤيتك للحياة. في البداية، سيخيفك صوت الباب، ازدحام الناس، وضوضاء الشارع، ستكره عينيك رؤية ضوء الشمس، ستحب الخريف، وتمقت الربيع.

سيكون الصمت هو حالتك التي تعبر عنك. ستضيع أنت وحدك في عتمة الأرق. فيما بعد، ستعتاد. ستعتاد هذا الدخان، رائحة الورق، العناق البارد من الآخرين، هالاتك السوداء، وأفكارك التي لم تكن لك يومًا. ستعتاد على ذاك الصوت، الذي يهمس لك خبثٍ في آناء الليل: «ماذا لو؟». وتتجلى ليلة

أخرى، دون أن تدرك أن مصدر الصوت ينبع منك؛ ذلك لأنك كنت تحبس الكلمات في فمك، فتحولت إلى صراخ يعبث في رأسك. ستلهث طوال الليل، لأنك كنت تركض بين مشاعرك، بين الأرق ورغبتك في النوم، بين حبك للحياة ورغبتك بالموت، كل المتضادات ستكون جزءً من يومك. نسختك الجديدة، وإن غادرك الأرق فهي لن تفعل. لا تفتح بابك للأرق،

سيكلفك الأمر خسارتك لنفسك.

وقد أعذر من أنذر.

12:05am.

12/05/2026.

أكره هذا الشيء، لا أحب أن أكون، لأنني أدرك مسبقًا أنني لن أخرج بنفس الحالة التي دخلتها إليه. وبينما أحاول بناءه صفحة تلو صفحة، ينهار جزءٌ يليه جزء مني، كما لو أنني أكتب بي، لا بالحبر والورق. بالأمس لاحظت علامات غريبة، آثار خدوش حديثة في ذراعي الأيمن، ومثلها في الأيسر؛ كما لو أن القطة التي نربيها قد قضمت اليد التي أحسنت إليها . قبل أن أجلدها ، تذكرت أنها لم تدخل غرفتي منذ ليالٍ طوال ! إنها كما لو أن أحدهم غرس أظافره في جلدي، فترك خلفه هذه الندوب.

لم أقف عند هذا الأمر كثيرًا، فلا يمكن أن أحصي الأشياء التي قد تفعل شيئاً كهذا بي . فجر الأمس داهمني الأرق، كان باردًا، كنت أراقبه وهو يتجول بين جدران غرفتي، كما لو أنها له. تركته يفعل ما يريد، كنت أريده أن ينتهي سريعًا ويغادر، لكنه لم يفعل، بقيّ هنا ، بقربي تجلس على سريري.

كنتُ أفكر أي الوجوه التي سيكشف عنها الليلة، لكنه ظل صامتًا حتى الصباح. اعتدت عليه يثرثر، يثير الضجة، يكسر الباب، ويدخل من تحت عقب الباب. لقد فعل عكس كل هذه الأشياء. كان هادئًا . باردًا بصورة مقلقة. كان يلتفت كثيرًا، كما لو كان بانتظار كارثة ستحدث، يراقب الساعة. كان وجهًا خائفًا وقلقًا في آنٍ واحد.

استطاع أن ينقل هذا الخوف إلى قلبي. أنظر حيث ينظر، أراقب الساعة. أجلس على أرضية الغرفة -«لأنها عادتي كلما قلقت، لأذكر نفسي أني منها وإليها سأعود»-. في حلول ساعات الصباح الأولى،

كان تحمل أفكاره معه ويغادر، ولا شيء مما كان ينتظره قد حدث. ربما أراد اختباري بعد أن تحديته وقلت إن وجوده لم يعد مخيفاً . وقعت في شباكه للمرة الألف! هذه المرة، هزم الأستاذ تلميذه .

3:06am.

24/05/2026.

مرحبًا أبي. مضى وقتٌ طويل أكثر من المعتاد، لا أنت تكتب ولا أنا أفعل. يظن القارئ أن المسافة بين آخر نص وهذا أن الحديث توقف، وأن الأب غادر أخيرًا حياة ابنته. لا أحد يعلم شيئًا عن الحديث الذي تحدث ليلًا في نهاية كل يوم. ولا أحد يعلم أن الشمس تشرق وأنا أشرب كأسًا ملأته بدموعي المالحة. ما زال الحال بيننا كما هو، أنا لا أتوقف عن جلدك ووصفك بأبشع الكلمات وشتمك،

وأنت لا تتوقف عن كسري وتربيتي، لأنك ظننت أن القوة ستصنع مني امرأة لا تُقهر، في هذا الأمر تحديدًا لا أوفقك الرأي. وأعرف مسبقًا أنه منذ أن التصق اسمك باسمي كان الوفاق بيننا لديه طريقٌ آخر. كلانا خطان متوازيان لا نلتقي...

ولن نفعل. في حين ظننت أن القسوة هي طريقتك لتصنع مني شخصًا متماسكًا بداخلي، كنتُ أُربي طفلًا أكثر هشاشة. هذا القلب الذي صرت أتقاسمه معك صار أكثر تعبًا، وأقل حبًا للحياة، وأقسى عليّ منك. يبدو أن وجودك فيه في الآونة الأخيرة قد أكسبه بضعًا من صفاتك. تخشى الضوء، ينبض بصوتٍ خافت كما لو أنه تخشى أن يمسك به أحد وهو حي.

استحوذت على آخر جزءٍ مني كان يتمنى ألا يغرق. فكرة قتلك تكبر في رأسي أكثر. أبي العزيز... يؤسفني أن جلدك صار طريقتي الوحيدة لأنجو منك. قسوتك لن تصنع الشخص الذي تريدني أن أكونه. وتعرف مسبقًا أنك مهما فعلت وحاولت،

سأكون دومًا عكس كل الأشياء التي تحاول أن تزرعها بابنك،

فالآباء لا يملكون أبناءهم.

12:10am.

14/06/2026.

الفارق بين التاريخ الأخير وهذا كبيرٌ؛ سنفرح يا أخي في الأرق حين يتبادر إلى ذهنك أنني حظيت بضع أيامٍ متتالية بلا أرق. يؤسفني أن أخبرك أنه لم يغادر، ويؤسفني أكثر أن كتابته لم تشفني. لازلتُ مصابة، بل وربما أكثر من قبل. تهيئته التي نعرفها جميعًا: أفكار، أصوات لا تتجاوز حدود رأسي، بنظرة مرتبكة في وجوه الآخرين. جاء هذه المرة مجردًا من كل الوجوه، تركها خلف الباب ودخل. ولعل هذا الوجه كان الأقبح من بين جميعها، لأنه كان حقيقيًا!

فيض الكلمات في الليالي السابقة منعني من أن أكتبها؛ ليس لأني نسيت أبجدية الأرق التي تعلمتها، بل لأنها كوجهه قاسية ولئيمة، لا تعرف أي رحمة. رأفةً بحالي وحال قلبي، تمنعت عن الكتابة،

لخوفي من فتح الصفحة في ليلة عشوائية، لا رغبة لي بأن أستعيد الشعور نفسه بعد أن أوشكت على تجاوزه. منذ أن أبصرت الأرق وأنا أتخيله صديقًا لا يمكن أن تخذلني، لن يغادر، ولن تجرؤ على السماح لطرفٍ ثالث بالدخول بيننا، لكنه يبدو أنه قد ملّ الوحدة مثلي، واختار لنا طرفًا لا يمكن رؤيته! ضيفًا أشعر بحركته كل ليلة في غرفتي، لكنني حتى هذه اللحظة لم ألتقِ به. لا يشبه نعومة خطوات الطفولة، ولا يترك خدوشًا كما تفعل أظافر القطة. لا يترك أثرًا خلفه، يأتي الصباح وكأن لا أحد سكن الغرفة من قبل. على أية حال، متى قرر الأرق أو الضيف الخفي الظهور، سأكون

بانتظاره. ربما كان هو من ترك تلك الندوب على جسدي وألقى التهمة على القطة، وربما كان آخر يقصدني أنا، لا علاقة للأرق به.

12:45am.

21/06/2026.

بينما كنت أحاول إشغال أصابعي العشرة في أشياء بعيدة عن الكتابة، كان ينفلت مني واحدًا تلو الآخر ليهرب ويكتب، كما لو أن العقل الذي يسكن رأسي أرهقه حمل الكلمات، فقرر أن تكون أصابعي هي طريقته الوحيدة لإرغامي على إخراجها منه. أصابت سهام الأرق رأسي هذه الليلة، أشعرتها حين وصلت إلى جفن عيني اليمنى ثم اليسرى، وبدل أن تقطر دمًا، كان دمعًا. لا أبكي لأن لا شيء مما أردته حدث، ولا لأن الذين وعدوني بالبقاء غادروا، وليس لأن هذا الأرق منكن مني؛ أبكي لأن قدرتي التي ظننتها باقية، سبقت كل شيء وانتهت.

ولأن الحديث الذي كان قد فرغ في ليلة وضحاها، عاد بزخمٍ أكبر. ولأن إحدى السيناريوهات التي حلمت بها فشلت. يرغمني هذا الأرق على التفكير بكل تلك الأشياء بلا رحمة منه لحالي. يعرف كيف يضرب ومتى وأين. ويبدو أنه لا يعرف أن ضرب الأموات حرامٌ! بالصدفة البحتة تأملت ملامح وجهي بالمرآة كما لو أني أراني للمرة الأولى، تحسستها كما لو كنت سأفقد بصري في الدقيقة التالية. عن قرب وبتحزن تأملتها. ولكن أقسى ما مررت به بعدها:

لحظة إدراكي أنني دومًا كنت أيضًا وجهًا من وجوه الأرق.

2:12am.

05/08/2026.

أرقٌ يليه أرق.

تزداد الأصوات في رأسي وتتعالى، لغةٌ لم أعتدِ على وجودها في رأسي، لا تشبه تلك الصرخات التي رافقتني لليالٍ لا حصر لها.

هذه المرة كنتُ الطرف الأضعف، لا قوة لي على مواجهته.

أختبئ خلف الباب، كقطة هربت من صوت الرعد.

أنكمش على نفسي في مساحةٍ لا تكفي نصف جسد.

وضعت يدي المرتجفة على فمي، لأخفي صوتي الأخرس، لكن ضجيج الكلمات كان أقوى.

رأيتها كيف كانت تتشكل في الهواء، كنت أمنع نفسي من قراءتها، كي لا ينتهي بي المطاف داخل هذه الصفحة. في النهاية، كنتُ أحاول عبثًا.

وبذات اليد المرتجفة عدت لأكتب ليلة أطول من عامٍ مر وأخذ معه الأحبة.

تذكرني هذه الليلة بليلة قديمة مرت وخلعت معها جذوري، غير أنني في ليلتها انشغلت بالبحث عن أجزائي المتناثرة وتخليتُ عن الكتابة.

ربما حينها أدركت أنُي امرأة لا تعرف الكتابة حين يشتدُ بها الألم. يعيدني هذا الاستناج إلى شخصٍ مجهول لا أعرف هويته، لكنني أذكر جيدًا حين أثنى على موهبتي في الكتابة،

وأذكر يومها أنني ضحكت؛ ليس لأن الثناء لاقى إعجابي، بل لأنني عجزتُ عن الإفصاح عما تخبئه تلك الموهبة.

الليلة تشبه ليالٍ كثيرة مرت بي ولم تختفِ أثرها حتى اللحظة.

يبدو أنها انسلخت عن إحداها، لتذكرني بأنني هنا لأحارب،

وأن المعركة لا زالت في بداياتها.

كيف أخبر خصمي أنني هُزمت قبل أن أبدأ؟

1:55am.

21/10/2026.

هذا الأرق اللئيم، لم تكفه تلك الليالي التي احتلني فيها؛ لا أعرف كيف ومتى بدأ يلعب الغميضة، تختفي لأشهر، ثم يظهر فجأة في أكثر الأوقات طمأنينة. كنتُ أحاول ألا أستمع لكل الضجيج الذي بداخلي، بالنهاية، ضعفت محاولاتي، ولبيت نداء الكلمات التي تصرخ في رأسي منذ أيام. قررتُ التوقف عن توثيق لحظات الأرق، ظنًا مني أن ليالية قد انتهت، ليلة واحدة فقط، أو حتى ساعة. لكنه كان الهدوء الذي يسبق العاصفة؛

الساعة التي غادرني بها، جاءت في التي بعدها

أقوى،

أقسى،

أعنف.

من مجرد شعورٍ له رائحة، لا خر له صوت وطعم في قلبي يشبه المرار. كنتُ أعرف أنّ شعورًا كهذا لن يغادرني، مهما حاولت؛ لن يغادر قبل أن تنجح محاولاتي بمغادرة هذا العالم! أسمع بوضوح صوتهُ في أذني، ينحداني: إما أنا، أو أنتِ.

الأرض والمنزل والغرفة العجوز لا تتسع لكلينا معًا.

12:54am.

06/11/2026.

نقطة، ثم سطرًا جديدًا، يليه فقرة فارغة، فصفحاتٍ مكتوبة بماء عيني. هذا كان الترتيب الذي نويته في الصفحات الأخيرة، حين أدركت أن الأرق جرحٌ لن يلتئم مهما حاولت أن أداويه. لم أتوقف عن الكتابة، ولم يغادر ليلي هذا الزائر العنيد. كنت أردد الحديث بيني وبينه دون أن أوثق الكلمات، كي لا يستيح ليلي أكثر. وجودي هنا يجعلك تدرك -أيها القارئ- من فينا الذي هُزم.

قد لا يعنيك الأمر، لكنّي هنا لأكتب أن الأرق لم يكن له علاقة بملامح غرفتي العجوز، والشقوق التي نُصبت في السقف لم يكن سببًا فيها. بدلتُ غرفتي، قمتُ بطلائها من جديد، غيرتُ ترتيب الكتب والأرفف، لعله يضيع ولا يتعرف على ملامح الغرفة الجديدة. لكنّه كان يعيش فيّ لا في الغرفة!

لم يعنه أمر الجدران والشقوق، لم يأبه بمقتل العنكبوت، ولا بضحكة الطفلة التي تشاركنا الغرفة. كان يعنيه أمري، يأتي لأنّي شخصٌ يسهل الاستحواذ عليه، لأني دائمًا كنتُ امرأة مقاومتها تساوي صفرًا. أحارب، وفي كل مرة أعود بخدوش جديدة تفوق القديمة حجمًا ونزفًا، ودموعًا تملأ رأسي دون أن تجد كتفًا تفرغ هذا البكاء عليه.

بنفس التوقيت، ومن حيث بدأت القصة، وبنفس الأصابع عادت لتخبرك أيها القارئ أن الأرق مهما حاولت التخلص منه،

سنخسر

نفسك

مع كل محاولة جديدة !

2:26am.

10/11/2026.

لم ينتهِ الحديث بعد .

لم أغفل عنكَ ولو للحظة، كنتُ فقط أدرب نفسي على شكل حياتي الجديد .

أي بعد أن تغادر .

تتهمني بالضعف، نسيتَ أنك في غيابي لا يمكن أن تكون .

أنت هنا لأنني أردتك أن تكون .

أنا صوتك الأخرس .

انعكاس لوجوهك الكثيرة .

أنت صورتي الأخرى، المشوهة .

بخطوةٍ واحدة، ودهاء ابنك، عرفت كيف أجعلَك تبحث عني .

هذه الكلمات التي تتنفس من خلالها ، منعتها عنك، وأنا أعرف أن هذا قد يقتلك .

وينفيك عن عالمي الذي استبحته .

لأن اللعبة لم تنتهِ بعد .

ولأنها بدأت مني.

فلن تقرع طبول النهاية قبل أن أرغب أنا بذلك.

وجهًا آخر ألتقي به بعد غيابك.

وجه الخائف من النهايات السعيدة.

تخيفك أن أنظر للمرآة ولا ألمح وجهًا واحدًا ممن لديك.

وإغلاق الباب والنوافذ بإحكام

يربك سطوتك التي تظن أنك فرضتها عليّ.

ما زلتُ عند رغبتي بالتخلص منك،

لكن ليس قبل أن أتأكد

بأنك ستغير اتجاهك في كل مرة يعبر فيها اسمي من خلالك.

ولا تعتقد ولو للحظة أن فتح الكتاب في كل مرة سيعيدك إليّ.

إن أحتاج الأمر – سأتخلص منه بعدك –.

ولا يكون لك صوتٌ ولا صورة

عزيزي القارئ:

كان من دواعي سروري أن أكتب نهاية أكثر إشراقًا وأملًا، لكن الأرق حال بيني وبين ذلك. الأيام التي لم أكتب فيها، لم تكن خالية منه، الأمر فقط أنني في بعض الأحيان كنتُ أعاني من الصداع، ولا أستطيع الكتابة، أو كنت أتظاهر بالانشغال لأهرب، بينما الأرق كان ضيفًا مقيمًا في زاوية الغرفة ورأسي. جميع النصوص كُتِبت في الساعة والتاريخ الذي تركتابتها بداية كل نص. شكرًا لأنك وصلت إلى نهاية العمل.

دمتم نخب بلا أرق.

للتواصل مع الكاتبة:

Dianaamanaseer

Diana Manaseer

أنا صوتك الأخرس،
انعكاس لوجوهك الكثيرة التي لا حصر لها،
أنتَ صورتي الأخرى المشوهة.

بخطوةٍ واحدة ودهاء ابنتك،
عرفتَ كيف أجعلُك تبحث عني.

هذه الكلمات التي تتنفس من خلالها،
منعتها عنك، وأنا أعـرف أن هذا قد يقتلك،
وينفيك عن عالمي الذي استبحته.

لأن اللعبة لم تنتهِ بعد،
ولأنها بدأت مني،
فلن تقرع طبول النهاية قبل أن أرغب أنا بذلك.

ديانا المناصير