

بصمات على جدار اللامبالاة



الكاتبة: ملك مصطفى سلمان

هذا الكتاب ليس تجربة شخصية بل هو من تجارب الآخرين ومشاعر الآخرين.....

مقدمه الكتاب

بصمات على جدار اللامبالاة

لم نعد نحس كما كنا.

لا لأن العالم صار باردًا...

بل لأننا ارتدينا درعًا من صمتنا.

كلما أحسنا بالألم،

أو بالفقد،

أو بالخيبة...

بنينا طوبة جديدة في جدارنا الداخلي.

صرنا نمشي خلفه،

نختبئ خلفه،

نخاف أن يُرى ضعفنا...

نخاف أن يُسأل قلبنا: لماذا تتألم؟

لكن هذا الكتاب...

ليس عن جدارٍ بلا معنى.

هو عن بصمة صغيرة...

عن لحظة صدق،

عن كلمة لم تُقل،

عن شعور لم يُمحي بعد.

سأقودك في رحلة بين الصمت والوجع،
بين الاعتیاد على الألم والفراغ،
بين اللامبالاة والضوء الخافت الذي ما زال ينتظرنا.
ربما ستجد نفسك في الصفحات،
ربما ستغضب،
ربما ستبكي،
وربما ستبتسم لأنك تعرف أنك لست وحدك...
فكل بصمة على الجدار،
كل همسة مخفية،
كل شعور دفين...
هو دليل أننا ما زلنا موجودين...
وما زال بوسعنا أن نشعر، أن نحلم، أن نترك أثرًا

الفصل الأول

الجدار الذي بنيناه بأيدينا
لم تولد اللامبالاة معنا.
نحن من ربّيناها...
سقيناها من خيبتنا،
وألبسناها من صمتنا الطويل.
في البداية، كنا نهتم بكل شيء.
بالرسائل المتأخرة،

بالنظرات العابرة،

بالكلمات التي قبلت بنصف نية.

ثم بدأ التعب يتسلّل.

كل مرة انكسر فيها شيء بداخلنا،

كنا نضع حجرًا جديدًا في الجدار.

كل خيبة... طوبة.

كل فقد... إسمنت.

كل دمعة لم تجد من يمسحها... طبقة إضافية من الصلابة.

حتى وجدنا أنفسنا خلف جدارٍ

لا يصل إلينا منه شيء...

ولا يخرج منا شيء.

صرنا نقول:

"لا يهم."

لكن الحقيقة كانت:

"يهمني جدًا... وأخاف أن يوجعني أكثر."

اللامبالاة لم تكن برودًا،

كانت حماية مبالغًا فيها.

كأن القلب قال:

إن لم أشعر... لن أنزف.

لكن السؤال الذي لم نجروء على طرحه:

هل توقف النزيف فعلاً؟
أم أننا فقط تعودنا عليه؟
ربما الجدار لا يحتاج أن يُهدم دفعة واحدة،
ربما يكفي...
أن نترك عليه بصمة.
بصمة اعتراف.
بصمة صدق.
بصمة تقول:
ما زلت هنا...
وما زلت أشعر.

الفصل الثاني

حين يصبح الصمت أسهل من المواجهة
لم نعد نواجهه.
ليس لأننا لا نستطيع...
بل لأننا سئمنا من التبرير.
كم مرة شرحنا مشاعرنا
ولم يفهمنا أحد؟
كم مرة قلنا "تضايقت"

فقل لنا: "أنتِ تبالغين؟"

وهكذا تعلّمت الصمت.

الصمت لا يُساء فهمه.

الصمت لا يُتهم بالحساسية الزائدة.

الصمت لا يُخذل.

لكن الصمت أيضاً...

لا يُنقذ.

في كل مرة اخترنا السكوت،

كان جزء صغير منا يختفي.

كأننا نمحو أنفسنا بهدوء

حتى لا نزعج أحداً.

هل أصبحنا نُريح الآخرين

على حساب حقيقتنا؟

الفصل الثالث

نسخ متشابهة

في يومٍ ما...

كنا مختلفين.

كان لكلِّ منا صوته الخاص،

حلمه الخاص،

جنونه الخاص.

ثم بدأنا نتشابه.

نضحك على نفس الأشياء،

نغضب من نفس التفاصيل،

نرتدي نفس الأقنعة.

كأننا اتفقنا بصمت

أن الاختلاف مُرهق.

فالذي يشعر كثيرًا يتعب،

والذي يفكر كثيرًا يُتعب غيره،

والذي يسأل كثيرًا يُزعج.

فاخترنا أن نهذاً.

أن نقلّ.

أن نبهت.

صرنا نسخًا قابلة للقبول...

لكن هل ما زلنا حقيقيين؟

متى كانت آخر مرة قلت فيها رأيًا لا يشبه أحدًا؟

متى كانت آخر مرة دافعت عن شعورك دون خوف؟
أم أنك فضّلت أن تذوب
حتى لا تُستبعد؟

الفصل الرابع

نحن لا نبالي... أم نتظاهر؟

أحيانًا نقول:

"لا يهم."

لكن داخلنا

كل شيء يهم.

نقول:

"عادي."

ونعود ليلًا نفكر في التفاصيل الصغيرة.

نُظهر بروودًا مُتقنًا،

لكن قلوبنا تشتعل بأسئلة لا تنام.

لسنا غير مباشرين.

نحن فقط نحاول أن لا نُجرح مرة أخرى.

نحاول أن لا نعلّق آمالًا

على أحد.

أن لا ننتظر.

أن لا نتوقع.

لكن هل يمكن للإنسان

أن يعيش بلا انتظار؟

الفصل الخامس

البصمة

الجدار لم يُبْنَ في يوم،

ولن يُهدم في يوم.

لكن يكفي أن نمَدَّ يدنا نحوه.

أن نضع أثرًا صغيرًا

يقول:

كنت هنا... وشعرت.

ربما لن يتغيّر العالم.

ربما لن يلاحظ أحد.

لكننا سنعرف.

سنعرف أننا لم نستسلم تمامًا،

وأننا لم نصبح حجرًا
في جدارٍ بارد.
لأن أخطر أنواع اللامبالاة...
أن لا نكثر حتى لأنفسنا.
فقل لي...

هل ستبقى خلف الجدار؟
أم ستترك بصمتك...
حتى لو كانت الأخيرة؟

الفصل السادس

التعب الذي لا يُرى
هناك تعب لا يظهر على الملامح.
لا يُقاس بعدد الساعات،
ولا يُعالج بنومٍ طويل.
تعب الروح.
أن تبتسم وأنت منهك،
أن تُجيب "بخير" وأنت تتآكل من الداخل،
أن تؤدي دورك في الحياة... بإتقانٍ صامت.

هذا التعب هو الذي يصنع اللامبالاة.

ليس كرهاً للحياة،

بل عجزاً عن احتمال المزيد.

فكم مرة قلت "أنا بخير"

وأنت تتمنى أن يسألك أحدهم مرة أخرى:

هل أنت حقاً بخير؟

الفصل السابع

الخوف من الانكشاف

نخاف أن نُظهر ضعفنا،

لأن العالم لا يُجيد التعامل مع القلوب المكشوفة.

نخاف أن نقول:

"اشتقت."

"تألمت."

"احتجت إليك."

فنختبئ خلف قوةٍ مصطنعة،

نقنع أنفسنا أننا لا نحتاج أحداً.

لكن الحقيقة المؤلمة؟

نحن جميعًا نحتاج.

نحتاج كلمة صادقة،

نظرة حقيقية،

وجودًا لا ينسحب عند أول اختبار.

فهل القوة أن لا نحتاج؟

أم أن نعترف باحتياجنا دون خجل؟

الفصل الثامن

حين نصالح أنفسنا

ربما لا المشكلة في الزمن،

ولا في الناس،

ولا حتى في الخيبات.

ربما المشكلة أننا قسونا على أنفسنا أكثر مما ينبغي.

لأما قلوبنا لأنها شعرت،

عاتبنا أرواحنا لأنها تعلّقت،

واعتبرنا الطيبة ضعفًا.

لكن ماذا لو كان الشعور فضيلة؟

ماذا لو كان الاهتمام شجاعة؟

ماذا لو لم تكن اللامبالاة نضجًا...

بل هروبًا أنيقًا؟

حين نصالح أنفسنا،

نسامحها على ضعفها،

على اندفاعها،

على أخطائها...

ربما يبدأ الجدار بالتشقق.

ليس لأننا هدمناه،

بل لأننا أخيرًا توقفنا عن تدعيمه.

الفصل التاسع

حين نعتاد الألم

أسوأ ما قد يحدث لنا

ليس أن نتألم...

بل أن نعتاد الألم.

في البداية، كان يؤلمنا كل شيء.

الكلمة الثقيلة.

التجاهل.

الخدلان الصغير.

كنّا نبكي، نغضب، نعاتب.

ثم...

خفّ الصوت.

لم لأن الألم اختفى،

بل لأننا تعودنا عليه.

صرنا نقول:

"هذا طبيعي."

"اعتدت."

"لم يعد يؤثر."

لكن الحقيقة؟

كل شيء يؤثر.

فقط لم نعد نملك رفاهية الانهيار كل مرة.

الاعتياد أخطر من الوجع.

لأن الوجع يوقظك،

أما الاعتياد... فيخدرك.

حين تعتاد أن يُهمّش صوتك،

لن تطالب بأن يُسمع.

حين تعتاد أن تُخذل،

لن تنتظر وفاءً.

حين تعتاد أن تكون الخيار الأخير،

ستتوقف عن الحلم بأن تكون الأول.

وهكذا،

لا يموت القلب فجأة.

هو فقط...

يتنازل تدريجيًا.

يتنازل عن أحلامه،

عن حدوده،

عن رغبته في أن يُحَبَّ كما يستحق.

السؤال المؤلم ليس:

من آلمك؟

السؤال الأعمق هو:

لماذا سمحت لنفسك أن تعتاد؟

هل كان الخوف من الوحدة؟

أم الخوف من المواجهة؟

أم أنك أقنعت نفسك أن هذا هو نصيبك؟

نحن لا ننهار حين نتألم.
ننهار حين نتوقف عن الاعتراض.
فاحذر...

أن يصبح الألم جزءاً من هويتك.
أن تتباهى بصبرك
بينما روحك تتآكل بصمت.
لأن الذي يعتاد الجراح
قد ينسى يوماً
أنه يستحق الشفاء.

الفصل العاشر

حين نفقد الإحساس تماماً
يبدأ الفراغ بلا ضجيج.
لا بكاء، لا غضب، لا صرخة.
فقط صمت ممتد... كالليل الطويل الذي لا ينجلي.
في البداية، تحسبه راحة.
اللامبالاة التي أصبحت عادة... هدوء...
لكن الحقيقة، هو فراغ... فراغ يمتص كل شيء.

لن تتألم،

لن تغضب،

لن تفرح.

ستمرّ الأيام وكأنك مجرد ظل.

لا تُرى، ولا تُسمع، ولا تُحسب.

كل الذين أحببتهم، كل الذين آلموك، كل ما حلمت به...

يصبح مجرد ذكريات باهتة، كصورة على جدار متآكل.

لا غضب... لا فرح...

ولا دموع.

أحياناً، نسمي هذا "نضجاً".

أحياناً، نسميه "سلاماً".

لكن الحقيقة...

أنك فقدت القدرة على الشعور.

في هذا الفراغ، لا يوجد قلب...

بل جهاز مبرمج على النجاة.

يعمل بلا توقف... بلا ألم... بلا سعادة.

أخطر ما في الأمر:

لن تعرف متى بدأت المرحلة.

ولا من يلاحظ أنك رحلت... رغم أنك موجود.

وهنا يكمن السؤال الأهم:

هل سيبقى هناك ما يُعيدك؟

هل ينجح أحد في إخراجك من الظل...

أم ستصبح جزءًا من جدار اللامبالاة إلى الأبد؟

الفصل الحادي عشر

الضوء بعد الظل

حتى بعد أن فقدنا الإحساس،

حتى بعد أن اعتدنا الألم،

تظل هناك لحظة صغيرة... خفية...

تذكّرنا أننا ما زلنا أحياء.

الضوء لا يأتي دائمًا فجأة.

أحيانًا يكون وهمًا،

أحيانًا مجرد شعاع خافت بين شقوق الجدار.

لكن حتى هذا الشعاع يكفي

ليعيدنا إلى أنفسنا، ولو للحظة.

ربما تبدأ بالبكاء بلا سبب،

أو بابتسامة غير مفهومة،
أو بكلمة صادقة تُقال أخيرًا.

تدرك فجأة:

لم نكن نائمة بالكامل...

فقط كان جزء منا مختبئًا وراء جدار اللامبالاة.

قد لا يمحي كل الألم،

قد لا يزول كل الصمت،

لكننا نستطيع أن نترك أثرًا جديدًا...

أثرًا يقول:

ما زلت أشعر، ما زلت أحلم، ما زلت موجودًا.

لذلك، حتى لو كان العالم باردًا،

وحتى لو بدا الجميع بعيدًا،

تذكر دائمًا...

أن بصمتك على الجدار ليست فقط علامة حضورك،

بل دليل على أن قلبك لم يستسلم...

وأن روحك ما زالت تبحث عن الضوء.

الخاتمة

قبل أن يجفّ الأثر

في النهاية...

لن يسألنا أحد كم مرة تظاهرنّا بالقوة.

لن يهتم أحد بعدد المرات التي قلنا فيها "لا يهم" بينما كان كل شيء يهم.

الذي سيبقى...

ليس صمتنا.

ولا برودنا المتقن.

ولا جدارنا العالي.

الذي سيبقى...

أثرنا.

هل أحببنا بصدق؟

هل واجهنا خوفنا مرة واحدة على الأقل؟

هل اعترفنا بما نشعر به قبل أن يفوت الوقت؟

اللامبالاة قد تحمينا مؤقتًا،

لكنها لا تصنع حياة.

الحياة تُصنع حين نخاطر بالشعور،

حين نقول "يؤلمني" بدل أن نصمت،
حين نختار أن نكون حقيقيين... حتى لو خسرنا.
لأن أسوأ خسارة
ليست أن نفقد أحدًا،
بل أن نفقد أنفسنا
ونعتاد الغياب.
فإن كان لا بدّ من جدار...
فليشهد أننا حاولنا.
وإن كان لا بدّ من أثر...
فليكن صادقًا.
قبل أن يجفّ كل شيء.

● الملخص الرسمي للكتاب

بصمات على جدار اللامبالاة كتاب فلسفي نفسي اجتماعي، يأخذ القارئ في رحلة داخل النفس البشرية، حيث اللامبالاة ليست برودًا بل حماية، حيث الصمت يصبح أحيانًا أسهل من المواجهة، والألم الذي نعتاد عليه يمكن أن يستهلك أرواحنا بصمت.

الكتاب يطرح أسئلة صريحة عن الشعور، عن الاعتقاد على الجراح، وعن الخوف من الانكشاف، مع لمسة أمل خافتة في

النهاية تذكر القارئ بأن بصماته على الجدار ليست مجرد
حضور... بل دليل على أنه ما زال حيًا وقادرًا على الشعور.

الكاتبة: ملك مصطفى سلمان