بين
سطرٍ ونَبضة
آمنة الشهاب
بعض الكلمات لا تُقرا... بل تُشعَر.

بين سطرٍ ونبضة

خواطر من الداخل

تأليف:

آمنة الشهاب

"ما يين سطرٍ كُتب على عجل، ونيضة لم يفهمها أحد،
تختبئُ حكايةٌ لم تُروَ بعد."

التاريخ:

24 / 6 / 2026

📄 الفهرس:

*الإهداء

*المقدمة

*النبضات :

🌿 البداية.

٠١ – نبضة ١ .... حين بدأت ألتفت إلى نفسي

٠٢ – نبضة ٢ .... أنا قبل أن أعرف من أكون

٠٣ – نبضة ٣................. اللحظة التي تغيّر فيها كل شيء

🌑 الصمت.

٠٤ – نبضة ٤ .... الأشياء التي لم أقلها

٠٥ – نبضة ٥ .... حين أصبح الصمت لغة

٠٦ – نبضة ٦ .... ما لا يُسمع داخلي

🌙الوحدة.

٠٧ – نبضة ٧ .... حين كنت وحدي رغم الجميع

٠٨ – نبضة ٨ .... مقاعد فارغة داخلي

٠٩ – نبضة ٩ .... تعلّمت أن أكون وحدي

🌊 الخوف.

١٠ – نبضة ١٠ .... ما أخاف أن أواجهه

١١ – نبضة ١١ .... قلبي الذي يهرب مني
١٢ – نبضة ١٢ .... حين خفت من نفسي

☁️ الأحلام.

١٣ – نبضة ١٣ .... ما كنت أريد أن أكونه
١٤ – نبضة ١٤ .... أهرب إلى داخلي
١٥ – نبضة ١٥ .... أحلام لم تمت

🌤️ الأمل.

١٦ – نبضة ١٦ .... ضوء صغير في داخلي
١٧ – نبضة ١٧ .... تعلّمت أن أستمر
١٨ – نبضة ١٨ .... حتى بعد كل شيء

🌱 العودة إلى الذات.

١٩ – نبضة ١٩ .... أنا كما أنا الآن
٢٠ – نبضة ٢٠ .... تصالحت مع نفسي
٢١ – نبضة ٢١ .... لم أعد أبحث عني

📘 **الخاتمة:**

حين عدتُ إليّ..

الإهداء :

إلى كل قلبٍ نَبضَ بأحلام البدايات،

وإلى كل من ذبلت أزهاره في طفولته،

فسرقته الوحدة في مراهقته،

وأرهقه الصمت والخوف في ريعان شبابه،

لكن قلبه ظلّ ينبض بالأمل رغم كل شيء.

إلى من واجه الحياة حاملاً بين يديه ذاته التي ظنّ أنه فقدها،

ثم اكتشف أنه ما زال يسير نحوها... لا بعيدًا عنها.

أنا هنا لأخبرك أنك صنعت نسختك الفريدة،

فهل ستترك روحك للأيام تُطفئها،

أم ستسقيها... فتُزهر؟

المقدمة :

بين طيّات السطور ونبضات هذا الكتاب،
كنت أكتب لأن في داخلي الكثير مما لا يُقال.
في رحلة البحث عن الذات، تتكوّن الوحدة والخوف،
ويولد الأمل رغم كل شيء،
كما تتكوّن الجراح بهدوءٍ مريب، تترك
خلفها ندوبًا عميقة لا تُنسى.
هذا الكتاب ليس رواية تُقرأ، بل شعور يُعاش بكل تفاصيله.
بين السطور، تتربّع نبضات مني،
ومن كل الذين حاولوا البحث عن
ذواتهم وسط زحام الحياة وقسوة الظروف.
فإن كنتَ تبحث عن الضجيج والفوضى... فلا تكمل القراءة.
أما إن كنت تبحث عن نفسك، فهذه هي بداية الطريق..

النبضة الأولى 🫀:

||حين بدأت ألتفت إلى نفسي||

بدأت مرحلة المراهقة، تلك المرحلة التي يعيشها البعض بين وعيٍ يكتمل وطيشٍ يضيع.

أما أنا... فكنت أسأل نفسي بصمت: أين أنا؟ وأين ذاتي؟

في الواقع، البحث عن النفس ليس أمرًا سهلًا، لأنك لا تجدها جاهزة، بل تصنعها خطوةً بعد خطوة.

كنتُ في تلك الليالي أشعر أنني لا شيء، كطفلةٍ وحيدة تائهة وسط زحام الحياة.

ثم بدأ شيء ما يتغيّر.

صرت أبحث عن نفسي في تفاصيل يومي، في تغيرات جسدي، في الألم الذي يمر داخلي دون تفسير.

أبحث عنها بين الليل والنهار، بين الكتب والكلمات، بين ما أشعر به وما لا أستطيع قوله.

وجدت جزءًا مني...

تلك التي تسكنها الكلمات، وتتأثر بنبرة صوت عابرة، وتكتم دموعها لتبدو قوية بينما داخلها ينهار بصمت.

تعلمت أن ألتفت إلى نفسي، أن أعتني بها.

واكتشفت أنها لم تكن فارغة كما ظننت، بل
كانت مليئة بالحياة... وبشغفٍ دفنته
الظروف.
لقد كبرتُ قبل أواني، ونضجتُ قبل وقتي،
حملت طفولتي في زمنٍ لم يكن رحيمًا، وكنت
أهرب من مكان إلى آخر لأحمي ما تبقى
مني.
واليوم... أنا هنا.
أقف إلى جانب ذاتي التي بحثتُ عنها طويلًا.
لكن يبقى السؤال داخلي:
هل سأبقى أوفي لها، أم أتركها تعود للضياع
من جديد؟؟!

النبضة الثانية 🫀

||أنا قبل أن أعرف من أكون||

كنت أرى ذاتي تشبه ظلَّ الشمس؛ تدور طوال النهار، ثم تعود في اليوم التالي إلى البداية ذاتها، وكأنها لم تخطُ خطوة واحدة إلى الأمام.

كان الفراغ يحتل داخلي، ويتربع على عرش قلبي وعقلي، فأنتقل من خيبة إلى أخرى، ومن محاولة إلى أخرى، دون أن أشعر أنني اقتربت من نفسي.

لطالما كنت تلك التي تُصغي إلى كلام الناس أكثر مما تُصغي إلى صوتها. أتأثر بآرائهم، وأسعى إلى إرضائهم، حتى طمست روحي، ودفنت شغفي، وأخفيت أحلامي خلف رغبةٍ مستمرة في أن أكون كما يريد الآخرون.

كنت أخاف أن أطرح أفكاري، وأن أشارك مشاعري، فأحبست هويتي الحقيقية خلف قضبانٍ صنعتها بيدي، وتركت الناس يصدرون أحكامهم قبل أن أمنح نفسي فرصة للظهور.

اجتهدت كثيرًا لأبدو بلا أخطاء، وبحثت عن كل ما يسعد الآخرين، حتى أدركت متأخرة أنني نسيت السؤال الأهم:

ماذا أحب أنا؟

كنت أسير كآلة تؤدي ما يُطلب منها، بلا شغف، ولا هدف، و

ولا حلم يوقظ قلبها.
لكن في لحظة هادئة، سمعت نبضًا خافتًا يخبرني أن داخلي ما زال حيًا، وأن تحت كل ذلك الصمت روحًا تنتظر أن تُرى.
حينها اكتشفت أن ذاتي لم تكن ضائعة، بل كانت تنتظرني بصبر، وأنا وحدي من كنت أخفيها.
فهل ستسامحني حين أعود إليها، أم ستجعلني أعيش ثقل كل السنوات التي تركتها فيها وحيدة؟

النبضة الثالثة 🫀

||اللحظة التي تغيّر فيها كل شيء||

لم أشعر أن شيئًا قد تغيّر في ذلك اليوم، لكن كان هناك قلبٌ يقرع داخلي بقوة، يطلب مني أن أحرره من القيود.

كان يصرخ بصوتٍ متعب: «أما يكفي هذا الضياع؟ أما آن لك أن تحرري نفسك، وتحرريني من الآخرين؟ إلى متى ستبقين سجينة أحكامهم؟ عيشي لروحك، لا لما يريدونه منك.»

وقفت أمام المرآة، فرأيت روحي تحدّق في عينيَ، وتهمس لي بأن أعيش لأحلامي، لذلك القلب الذي اعتاد الوحدة حتى ظنها وطنًا.

حاولت إسكات تلك الأصوات، وأقنعت نفسي أن شيئًا لن يتغير مهما حاولت، لكن ذلك القلب لم يتوقف عن النبض.

وفي يومٍ كنت أنتظر فيه رضا الآخرين كعادتي، طلب مني أن أغيّر ما أحب. لم أشعر بشيء في البداية، ثم خرجت مني كلمة واحدة، لم أكن أتوقعها:

«لا.»

لم يكن ذلك صوتي الذي اعتدت سماعه، بل كان صوت روحي التي احتجزتها طويلًا، وصوت قلبي الذي تعب من الصمت.

وقفت مدهوشة من رفضي، أنظر إلى الوجوه حولي، وأكاد أعتذر عن حقي في أن أكون أنا.

مشيت بخطوات مثقلة بالذنب، ثم رفعت رأسي
وسرت في طريقٍ لم أدخله من قبل؛ طريق
الحرية، حيث تكبر الأحلام، وتتنفس الأفكار،
ويصبح القلب أخف من خوفه.

عندها فقط أدركت أن كلمة «لا» لم تكن رفضًا
للآخرين، بل كانت أول موافقة صادقة على
نفسي.

ومنذ ذلك اليوم، لم يعد السؤال: هل أستطيع أن
أكون كما أريد؟

بل أصبح: هل سأملك الشجاعة لأبقى كذلك؟

***

النبضة الرابعة 🫀

||الأشياء التي لم أقلها||

هناك، في الجهة اليسرى من صدري، تسكن خفقات كثيرة؛ ليست كلها نبضًا للحياة، بعضها كان ألمًا صامتًا لا يُقال.

كلمات كثيرة لم تُنطق يومًا، لكنها لم تغادرني، بل استوطنت داخلي بصمتٍ ثقيل.

كثيرًا ما شعرت بحاجة إلى أن أشرح ما بداخلي، أن أخفف هذا العبء الذي أحمله وحدي، لكنني كنت أعود دائمًا إلى ذات النقطة: الصمت.

لقد خبأت خيباتي، وانكساراتي، وأسئلتي التي لم أجد لها إجابة، حتى اعتدت أن أكون رهينة آراء الآخرين، أسمع دون أن أدافع، وأتألم دون أن أتكلم.

ذلك الصوت الذي صرخ في داخلي ذات يوم لم يكن مجرد تمرد، بل كان محاولة لتحرير قلبي من كل ما تراكم فيه.

لكنني كنت معتادة على الصمت... وعلى تقبّل ما يُقال لي حتى لو كان يؤلمني.

مع كل نبضة في قلبي، كانت هناك كلمة تُحبس أكثر: رفض، حلم، رغبة، وصوتٌ صغير لم يُسمح له أن يكبر.

أحيانًا أفكر بتلك الطفلة التي تسكنني، التي صدمها صراخ

صدمها صراخ المعلمة، وبكت خلف دميتها الضائعة بين
تفاصيل لم تفهمها بعد.
كأن شيئًا ما انكسر هناك... وبقي يكبر معي بصمت.
واليوم، أكتب اعتذاري لها؛ لتلك الطفلة التي صارت
مراهقة تبحث عن طريقها، ثم شابة تحاول فهم ذاتها
وسط ضجيج لا يشبهها.
لا أعرف كيف أحررها تمامًا من هذا الصمت الذي وُلد
معها، وتكوّن داخلها، حتى أصبح جزءًا منها.
الصمت لم يعد غياب كلمات... بل صار ثِقلاً يسكنني.
فهل أستطيع أن أتعلم الكلام من جديد... أم أن الصمت
سيبقى اللغة التي أتقنها أكثر من أي شيء آخر؟

النبضة الخامسة 🫀

||حين أصبح الصمت لغة||

حين اعتدت الصمت بدل الكلام، لم أعد أبحث عن مفرداتي، ولا أختارها بعناية كما كنت أفعل سابقًا. شيئًا ما في داخلي بدأ يتبعثر بصمت.

كثيرًا ما كان يجب أن أتكلم لأفهم نفسي، لأدافع عن قلبي المنهك، لكن الصمت كان له رأي آخر. تسلل داخلي حتى صار جزءًا مني لا أستطيع فصله عني.

كنت أصمت عند كل سؤال، وعند كل محاولة فهم، ليس لأن لدي إجابة، بل لأن الإجابة كانت تتعبني أكثر من السؤال.

كنت أغمض عينيَ فأشعر وكأن قيودًا خفية تُطبق على صوتي، تخبرني أن السكوت هو الطريق الأقل ألمًا.

كنت أخاف أن يظهر ضعفي، لأنني كنت أعلم أن عينيَ تفضحان ما أخفيه، فكيف بصوتي؟

حتى أصبح الصمت عادتي الأولى، ورفيقي الدائم في كل لحظة لا أملك فيها قدرة على الشرح أو التبرير.

كنت ممتلئة بالكلمات، لكن فارغة من القدرة على قولها... كمن يعمل طوال اليوم دون أن يشعر أنه أنجز شيئًا.

كمن يعمل طوال اليوم دون أن يشعر أنه أنجز شيئًا.
ابتسامتي التي اعتادها الآخرون لم تكن سوى قناعٍ هادئ، خلفه بحرٌ من أوجاع لم تُحكَ.
ظنّوا أنني بخير، بينما كنت أبحث عن شيء يشبه الطمأنينة، عن صوتٍ يعود إليّ من مكان بعيد.
لكن الصمت لم يكن مجرد سكون... كان قفلًا ثقيلًا على صوتي، وعلى روحي أيضًا.
ومع الوقت، لم أعد أعرف: هل ما زلت أملك كلمات...
أم أنني أنا من صرت كلمةً صامتة؟

النبضة السادسة 🫀

||ما لا يُسمع داخلي||

داخل رأسي أصوات كثيرة، صوت لا يسمعه أحد سواي...
وأحيانًا حتى أنا أتجاهله.
منذ بداية مراهقتي، تتراكم في داخلي أفكار وأحلام
وطموحات وأسئلة لا تنتهي:
هل سأملك مستقبلًا أحقق فيه ما أريد؟
هل سيقيدني الحب أم يحررني؟
هل سأرتفع مع طموحاتي أم أسقط في مكان لا أعرفه؟
ورغم هدوئي الظاهر للآخرين، إلا أن داخلي لم يكن هادئًا
يومًا.
هناك فوضى لا تُرى، تدور بصمت داخل رأسي، كأنها لا تجد
مخرجًا.
وحين يسود الهدوء من حولي، تشتعل هذه الأصوات أكثر،
حتى أشعر أنني أسمعها بوضوح يرهقني بدل أن يطمئنني.
وحين أغمض عينيَ، لا أرى سكونًا... بل أرى روحي تسقط من
فوق جسر أحلامٍ لم تكتمل، قطعها الخوف والتردد وربما
خيبات لا أفهمها جيدًا.
أما لساني، فيصبح أثقل من أن ينطق بما في

بما في داخلي، فتضيع الكلمات في تلك الدوامة التي لا تنتهي.
وعندها فقط، يتقدّم الصمت ليقول ما عجزت أنا عن قوله.
لكنه لم يكن هدوءًا... بل كان سترًا لفوضى لا يراها أحد.
اكتشفت مع الوقت أنني لا أصمت، بل أضيع بين أفكاري، بين ما أريد قوله وما لا أستطيع الوصول إليه.
ويبقى السؤال: هل ستنتهي هذه الفوضى يومًا... أم أنني سأتعلم كيف أعيش داخلها؟

***

النبضة السابعة 🫀

||حين كنت وحدي رغم الجميع||

تحوّل صمتي إلى وحدة... كنت صامتة من قبل، أما الآن فأنا وحيدة رغم ضجيج الناس من حولي.

فقدت إحساسي بوجودهم، وكأنني أراهم دون أن ألمس حضورهم.

تلك اللحظة التي تسلب منا الحياة شخصًا كان مصدر أمان، تغيّر كل شيء فينا دون أن نستأذن.

من كنت أشعر معه أن الدنيا ما زالت بخير، غيابه ترك داخلي فراغًا لا يُملأ.

هناك، في الجهة اليسرى من صدري... في المكان الذي يشبه منتصف القلب، استقر ذلك الفراغ.

لم يعد الصمت مجرد صمت، بل أصبح عزلة حتى وسط الآخرين.

كأن كل شيء حولي يتكلم، بينما أنا لا أسمع شيئًا.

الفقد يترك فينا شكلًا جديدًا من الوحدة... لا يشبه العزلة، بل يشبه الانسحاب من الحياة دون أن نغادرها.

هدوءٌ غريب يلتف حولي، لكنه ليس هدوءًا مريحًا... بل شيء يربك الداخل ويُربكه أكثر.

بعدها تصبح الحياة باهتة، بلا لون واضح،
كأن كل شيء انطفأ تدريجيًا دون أن
نلاحظ.
الطموحات تخفت، والأحلام تتراجع،
والبهجة تصبح فكرة بعيدة لا تشبهني.
وأصبح داخلي سؤالًا لا يهدأ: هل يمكن ملء
هذا الفراغ يومًا... أم أن الوحدة حين
تسكننا لا تغادر أبدًا؟

النبضة الثامنة 🫀

||مقاعد فارغة داخلي||

لم أعد فارغة... بل أصبحت ممتلئة بالغياب.
في داخلي أماكن لم يجلس فيها أحد، ومع ذلك أشعر أنني مزدحمة، مزدحمة بكل ما رحل دون أن يودعني.
ذلك المكان الذي كان مليئًا بالأفكار والأحلام، أصبح فارغًا تمامًا، ككوبٍ انكسر ولم يعد يحتفظ بشيء.
تلك المقاعد الفارغة داخلي تشهد على صمتٍ كبير، كأن الصمت أعلن حربه على قلبي وروحي، فصرت وحيدة حتى وأنا بين الناس.
حتى في العمل، والدراسة، والانشغال... كان الغياب يملأني أكثر مما يملأني الواقع.
حلمت بالحب، وابتكرتُ حياة كاملة في مخيلتي، ثم اختفت كما يختفي شيء لم يكن موجودًا من الأساس، وتركتني أمام نفسي فقط.
أشعر أن شيئًا مني قد رحل، أو ربما أنا من تركته يرحل دون أن ألاحظ.
ماذا حدث لي؟
أنا التي كنت أبحث عن ذاتي... أين فقدت رغبة البحث؟
وهل يمكن لتلك الرغبة أن تعود يومًا؟

النبضة التاسعة 🫀

||أنا التي تعوّدت الغياب||

أنا تلك التي لم يعد يدهشها الغياب، ولا تُخيفها الوحدة، وكأنها أصبحت جزءًا من روحها المتعبة.

لا أدري إن كان الفراغ قد غادرني يومًا، أم أنني اعتدت عليه حتى صار يشبهني.

لكن ما أعلمه أنني بدأت أجد راحتي بعيدًا عن الضجيج.

أنا التي كانت تخاف الوحدة... أصبحت اليوم أهرب من الازدحام.

ها أنا أعيش يومي بتكرار هادئ: أستيقظ، أذهب إلى مدرستي، أدرس، ثم أعود إلى منزلي، وأغلق على نفسي باب غرفتي.

غرفتي التي أصبحت تشبهني... هادئة من الخارج، فارغة من الداخل.

لا أحد يعرف ما بداخلها، كما لا أحد يعرف ما بداخلي.

كل شيء يتكرر... حتى الأيام أصبحت بلا ملامح، باردة، باهتة، تشبه انتظارًا لا نهاية له.

اختفت الأحلام شيئًا فشيئًا، ولم أعد أعرف إن كنت أشعر بالطمأنينة حقًا،

أم أنني نسيت شكلها فقط.
أيامي أصبحت جافة، كنسمة شتاءٍ تمرّ دون أن تترك أثرًا.
اعتدت أن أكون وحدي، حتى توقفت عن انتظار أحد.
اعتدت الغياب... حتى نسيت كيف يكون الحضور.
ويبقى سؤال واحد يرافقني بصمت: هل سأبقى داخل هذه القوقعة... أم أن شيئًا في داخلي سيعود للحياة يومًا؟

***

النبضة العاشرة 🫀

||ما أخاف أن أواجهه||

شيء ما في داخلي لا يشبه الصمت ولا حتى الوحدة...
شيء أعمق من ذلك، خوف لا أستطيع تسميته ولا وصفه.
الحياة التي أرهقتني وأبعدتني عن نفسي،
تركت في قلبي خوفًا يتسلل بهدوء، ويكبر دون أن أشعر.
أخاف المستقبل...
هل سأكون ناجحة؟
هل سأجد ذاتي؟
هل سأصل إلى تلك الأحلام التي خبأتها في داخلي؟
وماذا لو فشلت؟
ماذا لو لم أصل أصلًا؟
ماذا لو بقيت عالقة في مكاني، يستهلكني صمتي شيئًا فشيئًا؟
هذا الخوف ينهشني بصمت، دون رحمة، حتى يتركني متعبة من الداخل.
أحيانًا أقول لنفسي: أنا لست كافية...
وكأن هذا النقص هو السبب في كل ما أشعر به.
أشعر أنني إن لم أكن كافية، فلن أصل إلى نفسي.
لكن في لحظة هدوء، أتوقف وأسأل:

لكن في لحظة هدوء، أتوقف
وأسأل: هل خوفي ناتج عن
الحياة... أم منّي أنا؟
هل يمكن أن يكون هذا الخوف
هو أنا؟

النبضة الحادية عشرة 🫀

||قلبي الذي يهرب مني||

من شدة الخوف الذي ينهشني بهدوء، أشعر أحيانًا أن قلبي
يهرب مني... وكأنه لا يريد البقاء داخلي.
هناك أشياء في داخلي لم تعد ثابتة، تتحرك بعنف خفي،
تسيطر على قلبي وعقلي دون أن أستطيع إيقافها.
كنت أظن أنني فارغة، أن الصمت والوحدة هما كل ما أملكه،
لكن شيئًا ما تغيّر...
صار هناك خوف، وقلق، وانتظار، لا أعرف اسمه الحقيقي،
لكنه ينتشر داخلي كظلّ ثقيل.
أصبحت مترددة في كثير من أمور حياتي، وكأن أفكاري
بدأت تعود لتأخذ مكانها من جديد داخل رأسي.
أحيانًا أشعر أن قلبي ينبض بالحب،
وأحيانًا أخرى ينبض بالقلق، والتوتر، والضياع...
كأن كل شعور يزاحم الآخر دون أن يستقر شيء.
حاولت أن أهدئ هذا القلب، أن أمسكه، أن أوقف هذا التشتت
داخلي، لكن كلما ازداد خوفي، أفلت مني أكثر.
ويعود نبضه عنيفًا، متعبًا، كأنه لا يريد أن يكون هنا.

أحيانًا أشعر أن شيئًا في داخلي لا ينتمي لهذا المكان... وكأنني لست موضوعة في مكاني الصحيح.
لا أعرف إن كان هذا هروبًا من نفسي، أم خوفًا من الاقتراب منها.
ورغم ازدحام الأفكار داخلي، إلا أنها لم تعد أحلامًا... بل صارت ضياعًا وتشتتًا لا ينتهي.
ويبقى السؤال يتردد داخلي: هل أستطيع أن أمسك نفسي قبل أن أفقدها أكثر؟ أم أن قلبي سيستمر في الهروب مني؟

النبضة الثانية عشرة 🫀

||حين خفت من نفسي||

اكتشفت مؤخرًا أن خوفي لم يكن من العالم، بل مني أنا... من نفسي، ومن قلبي، ومن تهوري.

لطالما كان تهوري سببًا في كثير من ضياعي، حتى زرع داخلي خوفًا لا أعرف متى بدأ ولا كيف نما.

في منتصف الليل، تتسلل إلى رأسي أفكار ثقيلة، تجعل كل شيء أكثر برودة ووحشة. أفكار تدور حول المستقبل، وحول ذلك الفشل الذي أخشى أن يكون بانتظاري.

انطفأت رغبتي بالحياة شيئًا فشيئًا، ولم أعد تلك التي تطمح وتسعى، بل أصبحت تلك التي تتردد قبل كل خطوة، وتخاف قبل كل محاولة.

بدأ الضياع يكبر داخلي، وبدأت أشعر أن خوفي لا يأتي من الآخرين، بل من نفسي التي لم أعثر عليها بعد.

أخاف أن يثور قلبي يومًا مطالبًا بأحلامه التي أخفيتها طويلًا، وأخاف أن أكتشف أنني كنت أنا السجن الذي حبسه.

ذلك الشعور بأن قلبي يهرب مني لا يفارقني، وكأنه يبحث عن حرية حرمته منها.

أحيانًا أنظر إلى نفسي فأشعر أنها

فأشعر أنها لا تشبهني، وكأن روحي أصبحت غريبة عن صورتها التي أعرفها.

لكن أكثر ما يرعبني هو ذلك القلب...

يخفق بقوة كأنه يريد أن يخرج من صدري، باحثًا عن شيء افتقده طويلًا، ويتركني أمام أسئلة لا تنتهي:

هل أنا راضية عن نفسي؟

أم أنني أصبحت غريبة عن ذاتي الحقيقية؟

وفي إحدى الليالي الباردة، ومع دقات منتصف الليل، عاد السؤال ليشتعل داخل رأسي من جديد:

كيف أخاف من نفسي، ولا أحد يسكن هذا الفراغ غيري؟

أيعقل أنني أخاف من ذاتي فعلًا؟

أم أنني ذلك البركان الصامت الذي يخشى انفجاره أكثر مما يخشى العالم كله؟

***

النبضة الثالثة عشرة

||ما كنت أريد أن أكونه||

بعد أن نمت في تلك الليلة الباردة المليئة بالخوف، تسلل إليّ حلم قصير أيقظ في داخلي تلك الطفلة النائمة.

نعم... شعرت بها تستيقظ بهدوء، ثم همست لي:

ماذا كنا نريد أن نكون قبل أن نتوه في كل هذا الصمت والخوف والتشتت والوحدة؟

حينها شعرت بنبضات قلب تلك المراهقة الحالمة، ذلك القلب الذي لم يكن يعذبني كما فعل قبل ساعات، بل كان ينبض هذه المرة بلحن هادئ وحنون.

راح يخبرني عن اشتياقه لتلك الأيام التي كانت الأحلام فيها بسيطة وجميلة.

عندما كنت أحلم أن أصبح شخصية قوية، قادرة على الوقوف في وجه كل ما يؤذيني.

أن أصبح حرة، أتحرر من القيود التي أحاطت بي طويلًا.

وأن أجد ذلك الأمان الذي كنت أبحث عنه دائمًا في صورة حب صادق وقلب حنون.

وقفت مشدوهة...

نعم، هذه أنا.

أنا التي لم تكن تعرف معنى الخوف.
أنا التي كانت ممتلئة بالأحلام والأمنيات.
أنا التي لم تطلب من الحياة سوى السعادة وتحقيق أحلامها الصغيرة.
أحلام لم تكن تحتاج معجزة، بل قلبًا يؤمن بها فقط.
وقفت أتأمل قطرات المطر على نافذة غرفتي، متسائلة:
متى أضعت تلك الطفلة؟
ومتى ابتعدت عن تلك المراهقة الحالمة؟
وكيف حدث ذلك دون أن أشعر؟
هل ما زالتا بانتظاري؟
أم أنني أضعتهما بين الخوف والصمت والضياع؟
عجيب كيف تغيرت نبضات قلبي...
كانت يومًا صاخبة ومؤلمة، أما الآن فأصبحت هادئة، تحمل شيئًا من الحنين.
كم أشتاق إلى تلك النسخة الحقيقية المدفونة داخلي.
إلى تلك الفتاة التي كانت تؤمن بالحلم قبل أن تتعلم الخوف.
وربما...
لم تمت أحلامي كما ظننت.
ربما ضللت الطريق إليها فقط.

فهي ما زالت تنبض داخلي،
تنتظر مني أن أحررها.
فهل سأمنحها الحرية التي
تستحقها؟
أم سأتركها حبيسة الانتظار
مرة أخرى؟

النبضة الرابعة عشرة 🫀

||أهرب إلى داخلي||

جلست على حافة السرير أراقب تلك المشاعر التي انفجرت فجأة...

حنيني إلى ذاتي، واشتياقي لروحي وأحلامي، وكأن شيئًا في داخلي بدأ يستدعي نسختي القديمة.

تلك الروح التي كانت تهرب من الواقع القاسي إلى عالمها الداخلي الممتلئ بالأحلام والذكريات الجميلة.

كنت أهرب من ضجيج الحياة إلى عالمي الخاص الذي صنعته بنفسي.

ذلك العالم الذي لم يعرف الكره يومًا، ولم تسكنه القسوة، ولم تتسلل إليه مخاوفي كما تفعل الآن.

كان عالمي الصغير مليئًا بالحب والهدوء والطمأنينة.

وفي سنوات دراستي الثانوية، كنت أجلس وأرسم ملامح مستقبل مشرق ينتظرني.

كان غامضًا، لكنه غموض جميل، يلمع بالأمل ويعدني بأن القادم سيكون أجمل.

كنت أرى نفسي متحررة من القيود، أعيش كما أحب، وأسمح لأحلامي أن تكبر دون خوف.

أعيش مراهقتي بطيش واعٍ، أحلم وأغامر، لكنني أبقى يقظة لما حولي.

وفي ذلك العالم، كان يقبع مصدر أماني الأكبر...

ذلك الحب الصادق الذي كنت أتخيله دائمًا.

شخص يحتويني، يفهمني، ويقف إلى جانبي حين تشتد الحياة.

كنت أراه يجلس بقربي، يستمع إلى حديثي الطويل، ويطبطب على قلبي كلما أثقلته الأيام.

كان يهمس لي بأن أصبر، وأن أتمسك بأحلامي، وأن القادم سيحمل ما أنتظره.

أما اليوم، فأقف أمام سؤال لا يفارقني:

هل كنت أهرب من الواقع؟

أم أنني كنت أبحث عن نفسي داخل ذلك العالم الجميل؟

في عالمي الخاص كنت أشعر أنني أنا...

دون أقنعة، ودون خوف، ودون حاجة إلى التظاهر بالقوة.

ولذلك لم يعد يبدو لي سجنًا كما كنت أعتقد.

ربما كان المكان الوحيد الذي استطعت فيه أن أكون نفسي.

فهل كان ذلك العالم سجني؟

أم أنه كان مفتاح حريتي منذ البداية؟

النبضة الخامسة عشرة 🫀

||أحلام لم تمت||

تأملت قليلًا وأنا أتساءل:

هل ماتت تلك الأحلام فعلًا؟

أم أنها كانت نائمة فقط، تختبئ من الصمت والوحدة والخوف؟

حينها سرت داخلي رعشة خفيفة، وكأن أحلامي ترسل إليّ رسالة صامتة تخبرني بأنها لم تمت، بل كانت تنتظر.

أدركت أنني، رغم تركي لها وحيدة وسط الضياع، لم أفقدها يومًا.

كانت ما تزال تنبض داخلي بهدوء.

ظننت أنني نسيتها، وأنني سلمت نفسي لقطار الحياة دون مقاومة، لكنني اكتشفت أن أحلامي كانت تنمو في الخفاء، خطوة بعد أخرى، حتى عادت تطالبني بالإيمان بها من جديد.

دفنت الكثير من الأمنيات داخل عقلي، معتقدة أن الزمن كفيل بإطفائها.

لكنني نسيت أنها كانت تسكن قلبي أيضًا.

ولهذا لم تمت.

كبرت بصمت، وتغذت من بقايا أملي، حتى خرجت من مخبئها.

أحلامي...

طموحاتي...

تلك المرأة القوية التي أردت أن أكونها...

وحتى ذلك الحب الذي كنت أنتظره...

جميعها عادت تطالب بحريتها.

لكن هذه المرة بإصرار أكبر من السابق.

كنت أظن أنني لا أستحق أحلامي.

وربما كان فشلي في الثانوية أحد الأسباب التي جعلتني أصدق ذلك.

اعتقدت أن ذلك الفشل أنهى كل شيء.

لكنني اكتشفت لاحقًا أنه لم يكن نهاية الطريق، بل بداية طريق آخر لم أكن أعرفه.

طريق أتعرف فيه إلى نفسي أكثر.

وأقترب فيه من أحلامي أكثر.

عادت أمنياتي لتطرق باب قلبي من جديد، وكأنها تقول لي:

"ما زلنا هنا..."

وربما لم تمت أحلامي يوم دفنتها.

ربما كانت تنبض بصمت، وتكبر يومًا بعد يوم، بانتظار اللحظة التي أفتح لها فيها الباب.

ربما كانت تنبض بصمت، وتكبر يومًا
بعد يوم، بانتظار اللحظة التي أفتح
لها فيها الباب.
فهل سأسمح للخوف أن يعيدها إلى
الظلام؟
أم سأفتح قلبي أخيرًا لأحلام
استيقظت بعد طول انتظار؟

***

النبضة السادسة عشرة 🫀

||ضوء صغير في داخلي||

ذاك الشعور الذي بدأ يحتلني...

أشعر به كنسمة هواء خفيفة تداعب روحي، وتخبرني بهدوء أنني ما زلت بخير رغم كل شيء.

لم يكن شعورًا صاخبًا أو ملفتًا، بل كان هادئًا ورقيقًا، يشبه تسلل ضوء الشمس في اللحظات الأولى من الشروق.

بدأت ألاحظ أنني لست ضعيفة كما ظننت يومًا.

لكن سؤالًا بسيطًا تسلل إلى داخلي:

من أين جاء هذا الضوء؟

هل أنا مصدره؟

أم أنها مجرد لحظة عابرة جاءت من شدة اشتياقي لذاتي؟

لم يعد داخلي مظلمًا كما كان من قبل.

بدأت أشعر أن المقاعد الفارغة التي سكنتني طويلًا امتلأت من جديد بأحلام كانت نائمة، ثم بدأت تستيقظ حلمًا بعد حلم.

وأشعر أن قلبي الذي كنت أراه يهرب مني عاد ليستوطن داخلي.

عاد بنبضاته الدافئة، يربت على جراحي برفق، وكأنه يداويها بصبر وحنان.

صحيح أن جزءًا مني ما زال يخشى الحرية، وما زال يختبئ في الظلام، لكنني للمرة الأولى أرى نهاية ذلك الظلام.

أشعر أنني وجدت الطريق الذي سيحررني من السجن الذي بنيته حول نفسي.

وذلك الصوت الذي همس لي يومًا بعد فشلي بأن القادم أجمل...

أصبحت أصدقه الآن.

بل إنني أرى أن فشلي لم يكن نهاية، بل كان أحد المفاتيح التي قادتني إلى نفسي.

كان مجرد بصيص أمل صغير.

لكنه كان كافيًا ليذكرني بمن أكون.

نعم...

ما زلت هنا.

بروحي الحقيقية.

بقلبي العاشق.

وبذاتي الحالمة.

ويبقى السؤال الوحيد الذي يدور في رأسي:

هل أنا أتعافى حقًا؟

أم أنني أحلم فقط... وسأستيقظ قريبًا؟

النبضة السابعة عشرة 🫀

||تعلّمت أن أستمر||

ها أنا اليوم...

أقف لأمشي نحو نهاية الظلام.

ربما لن أستطيع الوصول الآن...

لكنني توقفت عن التراجع.

وقفت هذه المرة بثبات، موجّهة نظري وقلبي وروحي نحو مكان واحد فقط:

نهاية ذلك النفق المظلم.

أعلم أن الوحدة والخوف والصمت ما زالوا يسكنون داخلي.

لكن هذا لن يجعلني أتوقف.

سأكمل الطريق...

حتى أصل إلى المفتاح الذي سيفتح أبواب السجن، ويطلق سراح ذاتي وقلبي الحالم.

تلك الطفلة البريئة التي تقبع داخلي...

أراها تلوّح لي من نهاية الطريق.

تناديني بصوت دافئ:

"هيا... لا تتوقفي.

أنتِ تستطيعين.

رغم ألمكِ، ما زلتِ تستطيعين السير.

أنا هنا... أنتظرك."
تأملت نفسي طويلًا.
كيف كنت أسقط وأبقى في مكاني...
دون أن أنهض، أو أحاول الاستمرار.
أما الآن...
فقد بدأت أركض رغم سقوطي المتكرر.
أدركت أن ذاتي لا تطلب مني الكمال.
كل ما تريده هو أن أثق بها.
وأن أمنحها الحرية.
حتى تصل إلى أحلامها.
حتى تحققها وهي سعيدة، فخورة، وممتنة لكل ما مرّت به.
لقد فهمت أخيرًا أن الفشل لم يكن نهاية الطريق.
بل كان أول خطوة فيه.
ورأيت تلك المراهقة الحالمة تفتح ذراعيها لي، مستعدة
لاستقبالي عند نهاية الظلام.
وكأنها تخبرني:
"الخوف الذي أوقفك يومًا...
هو نفسه الذي علّمك كيف تقفين."
جاءني ذلك الخوف بصورة مختلفة.
لم يعد عدوًا كما ظننته.

بل أصبح درسًا علّمني أن أواصل السير.

وأن أستمر...

حتى عندما يتعب قلبي.

وحتى عندما يثقلني الضياع.

ربما لن أصل اليوم.

وربما ما زال الطريق طويلًا.

لكنني تعلّمت كيف أنهض في كل مرة أسقط فيها.

ويبقى السؤال الأخير:

هل سأكمل الطريق حتى أتحرر؟

أم سأعود من جديد إلى ذلك الضعف الذي هربت منه طويلًا؟

النبضة الثامنة عشرة 🫀

||حتى بعد كل شيء||

في أثناء سيري نحو ذلك الضوء...

شعرت بثقلٍ مفاجئ.

لم أعد خفيفة الروح كما كنت أظن.

عادت إليّ تلك المشاعر التي أسكتتني يومًا، وجلست بقربي من جديد.

أصبحت هادئة بشكل مخيف...

أقف في مكاني دون أن أتراجع، ودون أن أتقدم.

وكأن ذاكرتي قررت أن تختبرني مرة أخرى بعد أن وقفت على قدميَ من جديد.

عاد ذلك الصمت الذي سكنني طويلًا.

الصمت الذي كان أول طريقٍ أطفأ روح المراهقة داخلي.

وعاد الخوف أيضًا...

رأيته يسبق خطواتي ويتمتم لي:

"أنتِ ضائعة...

لن تصلي...

لن تنجحي."

كم صدقت تلك الهمسات يومًا.

وكم سمحت لها أن توقفني.

تذكرت كيف كنت أسير كجسد بلا روح.
أسير نحو المجهول دون هدف.
وكأن قلبي توقف عن الخفق.
وكأن أحلامي جميعها دُفنت في مقبرة عقلي.
في تلك الأيام، بدا كل شيء منتهيًا.
وكان داخلي مكانًا واسعًا للضياع والوحدة...
لا يؤنسهما سوى الفراغ.
لكنني عدت من تلك الرحلة داخل ذاكرتي...
لأجد نفسي ما زلت واقفة.
ما زلت متجهة نحو نهاية الظلام.
وحين رفعت رأسي...
رأيت تلك المراهقة الحالمة مرة أخرى.
تنظر إليّ وكأنها تريد أن تذكرني بشيء مهم:
"أنتِ ما زلت هنا."
تأملتها طويلًا وأنا أهمس لنفسي:
كيف استطاعت أن تبقى حيّة داخلي؟
كيف حافظت على أحلامها رغم كل ما حاول إطفاءها؟
لم أصل بعد...
وما زال الطريق طويلًا.

لكن شيئًا واحدًا أدركته أخيرًا:
أن قلبي لم ينكسر.
وأن روحي لم تنطفئ.
وربما كان هذا وحده كافيًا لأكمل المسير.
يا له من شعور دافئ...
أن أكتشف أن قلبي وروحي لم يتخليا عني يومًا.
كانا هنا طوال الوقت.
ينتظران أن أعود إليهما.
ويبقى السؤال الذي يرافق خطواتي:
هل سأواصل المسير نحو الضوء؟
أم أن هذا الثقل سيحاول إسقاطي مرة أخرى؟

***

النبضة التاسعة عشرة 🫀

||أنا كما أنا الآن||

ها أنا الآن أقف أمام المرآة، آخذ استراحة محارب قبل أن أكمل المسير نحو ذلك الضوء.

أتأمل نفسي...

كيف تغيرت ملامحي، وكيف أصبحت أكثر إشراقًا ووعيًا.

أدركت أنني حين بدأت أتقبل ذاتي كما هي، شعرت براحة لم أعرفها من قبل.

وضعت يدي على انعكاسي في المرآة، وهمست بصوت يكاد لا يُسمع:

"أنا فخورة بكِ."

كمن خرج من حرب طويلة وما زال يحمل آثارها، لكنه نجا منها.

وجدت أنني لم أعد تلك الطفلة التي يبكيها كل شيء وتسعدها أبسط الابتسامات.

ولم أعد تلك المراهقة التي تعيش في أحلامها وحدها.

بل أصبحت مزيجًا منهما.

أحمل براءة الطفلة، وأحلام المراهقة، ووعي الطريق الذي سرت فيه.

سرت بخطوات خفيفة، وكأنني أقترب من حريتي شيئًا فشيئًا.

لقد تقبلت ذاتي.

أحببتها بخوفها، وصمتها، وضياعها، وأحلامها.

أحببت كل النسخ التي كنتها يومًا.

وربما لم أكن أرغب أن أكون هذه النسخة من نفسي في الماضي.

لكنني اليوم ممتنة لها.

ممتنة لصبرها.

ولكفاحها.

ولقدرتها على النهوض بعد كل سقوط.

ها أنا أمضي نحو أحلامي من جديد.

لكن هذه المرة بقلب أكثر هدوءًا، وروح أكثر تصالحًا.

وربما للمرة الأولى...

لا أبحث عن نفسي.

بل أسير معها.

ويبقى سؤال واحد يرافقني:

هل هذه هي النسخة النهائية التي سأراها كل يوم؟

أم أنها مجرد بداية رحلة جديدة لم أكتشفها بعد؟

النبضة العشرون 🫀

||تصالحت مع نفسي||

ها أنا الآن أصل إلى ذلك النور، وأخطو آخر خطواتي داخل ذلك الظلام.

طوال الطريق كنت أعاتب ذاتي.

كم كنت قاسية عليها...

لقد هربت منها طويلًا، وحرمتها من أحلامها، وحمّلتها ما لا طاقة لها به.

كنت أظن أنها سبب فشلي، بينما كان ذلك الفشل نفسه يقودني إلى أجمل مما كنت أتخيل.

إلى حيث النور...

إلى حيث أجد ذاتي التي طالما بحثت عنها.

توقفت أتأمل الحياة الممتدة أمامي، المليئة بالأحلام والاحتمالات.

فشعرت بتلك الطفلة تمسك بيميني، وتلك المراهقة تمسك بيساري.

وكأنهما تقودانني نحو عالمي الحقيقي.

عالم تتحقق فيه الأحلام، وتكتمل فيه الطموحات، وألتقي فيه بنفسي كما هي.

جلست أمام تلك الطفلة الصغيرة، وقبلت رأسها معتذرة.
اعتذرت لها لأنني دفنتها داخلي طويلًا.
ولأنني كدت أقتل براءتها وأنا أحاول أن أحميها من الألم.
ثم وقفت أمام تلك المراهقة صاحبة الابتسامة الواسعة.
تأملت بريق عينيها المليئتين بالحياة.
واحتضنتها.
وأخبرتها كم كنت مخطئة عندما حرمتها من أحلامها الوردية.
وكم كنت ظالمة حين حمّلتها ذنب الفشل.
ذلك الذي لم يكن فشلًا في الحقيقة...
بل بوابة أمل لم أفهمها في وقتها.
رفعت رأسي نحو السماء الصافية.
وأدركت أخيرًا أنه بعد كل تلك الصراعات...
لم أجد عدوًا حقيقيًا.
بل وجدت ذاتي الحقيقية.
وعندما تصالحت مع نفسي...
وأحببتها كما هي...
شعرت أنني اقتربت منها أكثر من أي وقت مضى.
اقتربت من تلك الذات التي انتظرتني طويلًا.
لكن يبقى سؤال أخير يرافقني:
هل سأجد المفتاح الذي يحرر نفسي وقلبي نهائيًا؟
أم أن رحلة التحرر الحقيقية لم تبدأ بعد؟

النبضة الحادية والعشرون والأخيرة 🫀

||لم أعد أبحث عني||

عندما خرجت من ذلك الطريق المظلم الطويل، التفت خلفي أتأمل كل ما مررت به.

الصمت...

الخوف...

الضياع...

الوحدة...

التشتت...

والأحلام.

ثم أدركت أن جميعها كانت تصنعني.

كل مرحلة منها أصبحت جزءًا مني، وجزءًا من الحكاية التي عشتها.

اكتشفت أن ذاتي لم تكن ضائعة يومًا.

بل كانت تسير معي في كل خطوة، وتعيش معي كل تفصيل.

كنت أبحث عنها في وجوه الناس.

بين طيات الكتب.

في الشوارع.

داخل المرآة.

بين أحضان الأحلام.

وفي الذكريات.
ثم اكتشفت أنها كانت تسكنني طوال الوقت.
كانت تتربع بهدوء على عرش قلبي.
وحتى عندما ظننت أنني فقدتها...
كانت لا تزال هناك.
تنتظرني فقط.
بينما كنت أبحث عن ذاتي، وعن روحي الحقيقية، وعن قلبي الحالم...
كانوا جميعًا بانتظاري.
ينتظرون أن ألتفت إليهم.
وهناك...
في ذلك النور الذي وصلت إليه بعد رحلة طويلة...
أدركت أخيرًا أين أنا.
لم أعد أخاف من الضياع.
ولم تعد الوحدة ترعبني كما كانت.
لأنني وجدت الشيء الذي كنت أبحث عنه طوال الطريق.
وجدت نفسي.
والآن...
انتهت رحلتي في البحث عن ذاتي.
لكن يبقى سؤال أخير يبتسم لي من بعيد:
هل انتهت الرحلة فعلًا؟
أم أن رحلة الحياة الحقيقية بدأت الآن؟
وكم من الأحلام ما زالت تنتظرني بعد اليوم؟

الخاتمة :

❤️حين عدتُ إليّ

عندما بدأت رحلتي هنا، كنت أظن أنني ضائعة، وكنت أسعى للبحث عن ذاتي وروحي الحقيقية وقلبي الحالم.

في هذه الرحلة اكتشفت أن الصمت ليس ضعفًا، بل قوة كامنة تمدني بالقوة والثبات.

وأدركت أن الخوف لم يكن سوى دافع يدفعني لإكمال طريقي وصولًا إلى عالمي الوردي.

تعلمت أن أؤمن بذاتي وبأحلامي، وأن لا أسجن روحي وأمنياتي مرة أخرى، بل أن أمنحها الحرية، مطلقةً عنانها نحو السماء بكل شوق وأمل.

وتعلمت أن الفشل ما هو إلا نجاح عظيم يتخفَى خلف صورة الفشل التي كنت أظنها نهاية المطاف.

إليكَ يا من تقرأ هذه الكلمات الآن...

ربما كنتَ أنت أيضًا تبحث عن ذاتك، لكن لا تُرهق نفسك بالبحث عنها، فهي تسكن داخلك. كل ما عليك هو أن تلتفت إليها، وأن تمنحها حريتها بعيدًا عن كل ما تواجهه في حياتك، جاعلًا من كلام الناس هواءً عابرًا يتطاير من حولك.

وها أنا الآن أنهي هذا الكتاب، حاملةً معي رحلة الطفلة البريئة والمراهقة الحالمة، لأصل إلى مرحلة الشباب أكثر وعيًا، وأكثر إيمانًا بأحلامي. لأدرك أن رحلة البحث قد انتهت، وأن الرحلة الحقيقية في الحياة قد بدأت.

وأنا ممتنة لذاتي، شاكرة لها صبرها وقوتها رغم كل ما مرّت به.

كانت هذه رحلتي..
بين سطرٍ ونبضة 🫀..

النهاية..

بين سطرٍ وآخر،

تختبئ حكايات لا تُروى.

وبين نبضةٍ وأخرى،

تولد مشاعر لم تجد من يفهمها.

♡

هذا الكتاب،

ليس عن الحياة كما هي،

بل عن تلك اللحظات الصغيرة

التي تُغيّرنا بصمت.

ISBN 978-9920-00-000-0

9 789920 000000

بعض الكلمات لا تُقرا... بل تُشعر.

♡