

# خواطر وجع لا يراه أحد

رحلة في عتمة الشعور.... وحنين الى الضوء

تأليف.. عبدالله العلي

# خواتم

وجعٌ لا يراه أحد

تأليف... عبد الله العلي

## مقدمة الكاتب

أنا عبدالله العلي. لم أصل إلى الكتابة من باب الرفاه، بل من باب النجاة. كتبتُ لأن في صدري نارًا لا يطفئها الكلام العابر، ولأن الطريق الذي مشيته كان أطول من ظلي. أنا ابنُ محاولاتٍ كثيرة، وانكساراتٍ لم تُسقطني، وسجودٍ أطال في العمر حين قصّرتَه الأحران.

أكتب كي أضع يدي على كتف قلبي فأقول له:

(ما زلتُ هنا)

هذه الصفحات ليست عرضًا للوجع، بل عقدُ مصالحةٍ مع ما حدث، ومع من رحل، ومع نفسي التي تعلّمت أخيرًا أن تحبّ نفسها وهي متعبة

عبدالله العلي

## مقدمة الكتاب

هذا كتابٌ عن الأشياء التي لا نُجاهر بها: عن الصمت حين يضيق الكلام، وعن الدموع التي لا يراها أحد، وعن الأمل وهو يسير بخطى صغيرة ولكن ثابتة. “وجعٌ لا يراه أحد” ليس حكاية بطل لا ينكسر، بل حكاية إنسانٍ ينكسر ثم يقوم—أهدأ، أعمق، وأقرب إلى الله.

ستجد هنا وجوهاً عبرت، وأبواباً أغلقت، وأخرى فُتحت من حيث لا نحتسب. ستجد حباً يجيء على هيئة سكين، وأبوّة تمشي خارج الجسد بأسماء الأولاد، ودروساً صاغها الليل على مهل. إن كنت تبحث عن نهايةٍ صاخبة فلن تجدها؛ ستجد بدلاً منها سلاماً يشبه شهيقاً عميقاً بعد بكاءٍ طويل

## الإهداء.....

إلى أمي

يا دعاءً سابقاً على كل صباح، يا رَحِمًا ما زال يدفئني وإن  
ابتعدت المسافات. كلما تعبْتُ تذكَّرتُ أنكِ قلتِ: “الله معك” —  
فكان الله معي.

إلى أبي

علَّمتني أن الرجولة رحمةٌ قبل أن تكون قوَّة، وأن اليد التي  
تُمسِكُ بابنها لا تفلتها الظروف. كنتُ سندًا حين غاب السند.

إلى إخوتي

كنتم ظهري حين أثقله الحديد، وصوت البيت حين يصمت  
العالم. بيننا خبزٌ وملح، ودمعٌ تكفَّل أن يبقينا معًا.

إلى أخواتي

يا ظلَّ الأمِّ إن غابت، ويا رقةً تُرَمِّم الحوافَّ الحادَّة في أيامي.  
أنتنَّ زينة القلب وحيأوه.

إلى أصدقائي

للقلوب التي بقيت دون ضجيج، والتي عرفت لغتي حين  
صمت لساني—أعرفكم من دفع السؤال لا من كثرة الكلام

إلى أولادي: محمود، وفاطمة الزهراء، وونام

أنتم قلبي وهو يمشي خارج صدري. من أصواتكم أستمّد  
صبري، وبأسمائكم أدعو: اللهم احفظهم واسق مستقبلهم  
سلامًا لا ينقطع

إلى محمد كرزون

شكرًا لأنك حملت عني ما ثقل، وكنت شاهدًا عادلًا حين  
احتجتُ إلى شهادة قلب يعرفني

إلى ليث

يا أخًا في الموقف قبل النسب، كنت ركيذة هادئة في فوضى  
الأيام، ونافذة هواءٍ حين اختنق المكان

إلى صاحبة الظلّ المنير

إليك... إلى ذلك الضوء الذي لا يظهر كلّهُ، لكنه يكفي لنلّا  
أضيع

إلى ظلك الذي لا يُثقل الأرض، بل يخفّفها، ويترك على روعي  
أثرَ يدٍ تعرف كيف تربّت دون أن تُوجع  
كنت نافذة هواءٍ في غرفةٍ مغلقة، وهدنةً سرّيةً بيني وبين  
الليل

لم تُطالبني قلبي بأن يكون بطلاً، اكتفيت أن يكون صادقاً—  
فصار أقوى

إن ضاق صدري، تمدّدت فيه مثل آيةٍ قصيرةٍ تُطمئن:  
(أنا هنا)

وإن عبرت صامتةً، فهمتُ لغتكِ بين رمشٍ ورمشٍ، وكفاني  
من الكلام نظرةً واحدة

إن كان في حياتي وجعٌ لا يراه أحد، ففيها أيضاً نورٌ لا يراه  
إلا القليل—وأنتِ شاهدةُ النور

أهديكِ هذا الكتاب، لا تذكّاراً لقصةٍ، بل اعترافاً جميلاً بأن  
السكينة كانت لكِ يدًا — وأن النجاة... كان لها اسمٌ يشبهك

وأخيراً... إليّ

إلى الرجل الذي بكى ولم ينكسر: سامحتك. وهذه الصفحات  
خاتمُ الصلح بيننا.



## الفصل الأول: وجع لا يراه أحد

كان كل شيء يبدو طبيعيًا من الخارج. ابتسامة هادئة، خطوات بطيئة، صوت منخفض، وحديث عابر عن تفاصيل الحياة اليومية، كما لو أن كل شيء يسير كما ينبغي

كنتُ أبدو مثل أي إنسانٍ قابلته في طريقك: أحمل بقالة صغيرة، أقف في الدور، أدفع الفاتورة، وأقول: "الحمد لله" كلما سألني أحد

لكن الحقيقة كانت أبعد من ذلك بكثير  
في داخلي كان الليل طويلًا... ليلٌ لا ينام، ليلٌ يتنفس في صدري  
كأنه جمرٌ لا يبرد

لم يكن الألم صراخًا، ولا جرحًا يراه الناس، بل وجعٌ يسير في  
الشرايين كما يسير الدم... لا يمكن إيقافه  
ذلك النوع من الألم الذي لا يحتاج إلى سبب واضح، ولا يمكن  
شرحه بكلمات مختصرة. ألمٌ يضع ثقله على الكتف حتى يبدو  
الهواء ثقيلًا

كنتُ أستيقظ كل صباح كما يستيقظ الجندي المرهق بعد حربٍ  
طويلة: لا لأنه استراح، بل لأنه اعتاد على القتال

ترتبت روعي كل يوم بصعوبة، كأنني أجمع أجزاء زجاج مكسور  
بيدي العارية، ومع ذلك... كنت أخرج للعالم وكأن شيئاً لم  
يحدث

يومًا بعد يوم، كان الوجد يسكن ببطء... مثل غيمة رمادية ثابتة  
فوق القلب، لا تنزل مطرًا، ولا تنقشع  
كنتُ أعيش، نعم. لكنني لم أكن أشفى  
وفي داخلي منطقة مهجورة: ذكريات لم أتجاوزها، أسماء لم أعد  
أريد نطقها، أبواب أغلقها بصعوبة، لكن راحتها ما زالت في  
الهواء

هل تعلم ذلك الشعور؟ أنك تضع يدك على صدرك، لا لأنك  
تتألم جسديًا، بل لأن شيئًا فيك يريد أن ينهار... لكن ليس الآن.  
ليس اليوم. ليس أمام أحد

كنتُ أقول لقلبي همسًا: اهدأ يا صديقي... أنا هنا  
وكان الصمت هو الشيء الوحيد الذي أنقذني  
الصمت الذي لا يعني الضعف، ولا الاستسلام، بل احترام ما  
يحدث داخلي

لأن بعض الألم لا يُشرح، وبعض الوجد لا يحتاج شاهداً، وبعض  
الجروح... لا تخفّ حدّتها إلا حين نكفّ عن الحديث عنها  
ولأنني لم أشرح وجعي لأحد، لم يفهمه أحد. لكن ذلك لا يهم  
أنا الناجي من الداخل. وأنا الشاهد الوحيد على معركتي. وأنا الذي  
خرج... ولو بصعوبة

سلامٌ لروحي التي مشّت في الليل وحدها، ولم تتوقف.....

## الفصل الثاني: حين أحببت... نجوت

لم أكن أبحث عن حب. كنت أبحث عن مقعد أضع عليه قلبي  
ليرتاح قليلاً. كنتُ أبحث عن حضنٍ لا يطالبني بالشرح، عن يدٍ  
تُرَبّت على روحي، لا على كتفي فقط

كنتُ أبحث عن طمأنينة، عن هدنة، عن مساحة صغيرة لا  
تحتاج أن أكون فيها قوياً

وحدهم الذين تألموا يعرفون أن الحب الحقيقي لا يأتي على شكل  
احتفالٍ ولا ضجيج. بل يأتي على هيئة إنسان... يعرف أن الصمت  
لغة، وأن العين تتكلم أكثر من اللسان

ثم جاءت هي

لم تدخل حياتي كما يدخل الآخرون، لم تطرق الباب، لم تسأل  
إذنًا، لم تُحدث ضجيجًا

جاءت بهدوء... كأن الله أرسل معها سكينه صغيرة تُوضع فوق  
القلب فتخفّف نبضه

لم تقل إنها تحبني. لم أكن أحتاج تلك الجملة أصلاً. كان وجودها  
وحده كافياً

هناك أشخاص حين يقتربون... تتنفس الروح من جديد

كنتُ غريقاً، وكانت الهواء. كنتُ متعباً، وكانت الكرسي الذي  
أجلس عليه بعد طريقٍ طويل. كنتُ ممتلئاً بالكلام الذي لا يُقال،  
وكانت هي القادرة على سماعه دون أن أنطق

لم تكن علاقتنا صاخبة، ولا مليئة بالوعود، ولا مدعومة بصورٍ  
وتفاصيل تُنشر للعلن

كانت علاقة تنتمي للعمق، للخفاء، للسكون  
كنتُ أحبها لأنها رأت انكساري ولم تهرب. الهاربون كثير.  
الهاربون من الوجد... أكثر  
لكنها بقيت

لم تشفق عليّ، لم تتعامل معي كضعيف، لم تحاول إصلاح ما  
انكسر فيّ بالقوة

كانت فقط... تضع يدها على قلبي وتقول بنظرة واحدة:  
أنا هنا... لا تخف

هل فهمت ما معنى ذلك؟ أن تجد من يقول لك:

ابقِ كما أنت. لا أريد قوتك. أريد حقيقتك

هذا هو الحب الذي ينقذ، لا الذي يستهلك

الحب الذي يجعل الروح تستريح، لا الذي يجعل الجسد يركض

الحب الذي يجعل القلب يطمئن، لا الذي يجعل العقل يفسّر  
ألف مرة

الحب الذي يعيد لك نفسك، لا الذي يسرقك من نفسك

وهكذا... حين أحببتها، لم أربح قلبًا فقط

نجوت.....

نجوت من الغرق، من التشّت، من الانهيار الذي كان ينتظرني في  
زاوية مظلمة من الليل

كانت الحب... وكانت النجاة. وكانت الباب الذي فتحه الله حين  
أغلقت في وجهي أبواب كثيرة

ولذلك... أنا لا أنسى. ليس لأنها كانت قصة جميلة، بل لأنها كانت  
اليد التي أمسكت بروحي حين كادت تسقط.....



## الفصل الثالث: أطفالي... قلبي خارج صدري

يا الله... كيف يشرح إنسانٌ ما معنى أن يكون قلبه خارج جسده؟  
كيف يمكن للكلمات أن تفسّر ارتعاشة الروح حين يسمع اسم  
ابنه أو ابنته؟ كيف يمكن للغة أن تحمل كل هذا الحنان، وكل هذا  
الخوف؟

أطفالي... هم الجزء الذي لا يُمكن للعالم أن يمسّه. هم الاسم  
الذي لو نطقته في سجودي ارتجف قلبي

يا محمود... أنت البداية التي لم أفهم معناها إلا بعدما كبرت  
قليلاً. كنتُ أظن أن الآباء يربّون أبناءهم، حتى اكتشفت أن الأبناء  
هم الذين يربّون قلوب آبائهم. أنت علّمتني أن أكون مسؤولاً، أن  
أكون ثابتاً، أن أكون رجلاً لا يهرب من الأيام مهما اشتدت. وأقول  
لك الآن كما أخاف أن تقوله الأيام لك لاحقاً: لا تكبر قبل وقتك.  
دع طفولتك تشتعل لعباً وضحكاً، لا تحمل ما لا يجب أن  
تحمله، دع ظهرك مستقيماً... ولا تجعله يشبه ظهري حين أثقله  
الألم

يا فاطمة الزهراء... يا طهرة اسمك، يا حكاية الندى على الوردية. يا  
ضحكة إذا ظهرت، ظهر معها الكون كله خفيفاً. احفظي نعومتك  
من العالم، فالعالم لا يرحم الأرواح الرقيقة. كوني وردة... نعم،  
لكن كوني وردةً تعرف كيف تُخبّي شوكتها عن غير أهلها

يا وئام... يا أصغر السلام، يا آخر ما تبقى من الموسيقى في هذا القلب. أنتِ لا تشبهين أحداً، أنتِ البسمة التي جاءت متأخرة... لكنها جاءت في الوقت الصحيح. كوني كما أنتِ، لا تصبجي ما يريد العالم أن تكونيه

أنا بعيدٌ عن أيديكم، لكن قريبٌ من قلوبكم، بل أنا في قلوبكم، وأحملكم في صدري كما يحمل البحر أمواجه. ولا يمرُّ يومٌ دون أن يمرَّ اسمكم في دعائي، في تنهّداتي، في صمتي الطويل قبل النوم كل ليلة... أضع رأسي على الوسادة وأذكر الله بأسمائكم. أقول يا رب... احفظهم من التعب، من الوحدة، من جرح يشبه جرحي. ابنٍ لهم حياةً أوسع من ضلوعي، وأقل قسوة من طريقي أطفالي... أنتم ليسوا شيئاً من حياتي، أنتم حياتي نفسها. أنتم الامتداد الوحيد الذي إن مشى... مشى قلبي معه ولو سألني أحد: من أين تأتي قوتك؟ لقلت: من هناك... من أصواتٍ أعرفها حتى لو لم أسمعها، من وجوهٍ لو لم أرها لسنوات... تبقى كما هي في قلبي أطفالي... يا أغلى من الأيام، يا أجمل من الشروق، يا أثقل الدعاء، وأحنّ الذاكرة

أنتم الجزء الذي لم يسقط مني رغم كل السقوط، أنتم ما بقي حيًا  
في داخلي حين مات أشياء كثيرة  
وأقسم... أنكم سبب قوتي، وسبب ضعفي، وسبب استمرار قلبي  
في النبض حتى وأنا متعب  
سلامٌ عليكم في الغياب... وفي الحضور. سلامٌ على أسمائكم حين  
تُكتب على قلبي.....

## الفصل الرابع: الرجل الذي بكى ولم ينكسر

أنا لا أخجل من البكاء. الخجل الحقيقي هو أن يكسر شيءٌ روحك  
وأنت تدّعي أنك بخير

البكاء ليس ضعفًا. الضعف هو أن تبقى محاصرًا بالوجع ولا تملك  
الشجاعة لتقول لنفسك:

أنا متعب

بكيث... نعم. لكن ليس أمام الناس. لا لأنني أخاف من رأيهم، بل  
لأن الدموع التي خرجت مني كانت تخصّ الله وحده

كنتُ أدخل في الليل كمن يدخل غرفةً مغلقة ويغلق الباب خلفه  
بهدوء. لا أحد يسمع. لا أحد ينتبه. لا أحد يقترب

هناك في الظلام وليس على الوسادة فقط... بل على الأرض،  
مطروحًا، منهكًا، مهزومًا من الداخل، كنتُ أضع وجهي في  
السجادة وأقول

يا رب... أنا لست قويًا كما أبدو. أنت ترى ما لا يراه أحد. وأنت  
تعرف كم تعبت

السجود... كان أقوى شكل للوقوف. كنتُ أقف أمام الله وليس  
أمام الدنيا. وأمام الله لا تحتاج لتبرير شيء

كنتُ أنزف بصمت، وأرتجف من الداخل، وأجمع شتاتي بيديّ  
المرتعشتين. لم يمدّ أحدٌ يده إليّ، لم يسندني أحد، لم يسأل أحدٌ  
عن الليل الذي عشته. لكنني نجوت

لأن الله كان يرى. لأن الله لا يخون. لأن الله لا يتركك على الأرض  
إلا ليُقيمك بشكلٍ أجمل

بعد كل انكسار خرجتُ أهدأ. أنقى. أعمق. وأقرب إلى الله وفهمت  
شيئاً لم أفهمه من قبل

القوة ليست أن لا تنكسر، بل أن تنكسر ولا تسقط

القوة هي أن تبكي، لكن لا تفقد كرامتك. أن تتألم، لكن لا تظلم  
أحدًا. أن تشعر بالخذلان، لكن لا تخذل نفسك

لقد خرجت من التجربة مع قلبٍ لا يصرخ، بل يهمس. لا  
يغضب، بل يفهم. لا يركض نحو أحد، بل يمشي نحو الله

اليوم... لم أعد أريد أن أظهر قوياً. لا يهمني ذلك. أنا أعرف  
ضعفي، وأحبه. أعرف ندباتي، وأحترمها. أعرف أين انكسر قلبي،  
وأعرف أين رمته يد الله

ولذلك... أنا لم أنكسر. أنا تغيّرت. والتغيير... قد يكون أجمل من  
القوة أحياناً.....

## الفصل الخامس: وأعود إليّ



مرّ وقتٌ طويل وأنا أبحث عن نفسي في وجوه الآخرين. أقدم، وأعطي، وأتجاوز، وأبّرر، وأصبر... وأنتظر أن يقول أحدهم:

أرى تعبك... اجلس هنا واسترح

لكن ذلك لم يحدث

فهمت متأخرًا أن انتظار الاعتراف من الناس هو أول طريق الإنهاك. وأن الركض وراء تقدير الآخرين هو خسارة لا تُعوّض. تعبْتُ من محاولة أن أكون مناسبًا للجميع، وبدأت أبحث عن نفسي فقط

جلست مع قلبي، وكان مرهقًا كجندي عاد من معركة خاسرة. وضعت يدي عليه وقلت

”يكفي... لقد حاولت بما يكفي“

كثيرًا ما نمنح الآخرين ما لا نعطيه لأنفسنا: نغفر لهم قبل أن نغفر لأنفسنا، نحتويهم، نحلّ سقوطهم، نُعيد لقلوبهم توازنها لكننا نترك قلوبنا تنزف تحت الطاولات

في لحظة ما، بعد خلافاتٍ كثيرة مع الحياة، فهمت أن ما ذهب... لم يكن لي. وما بقي... هو ما أنا مستحقّه

لم أعد أركض خلف أحد. ولا أشرح قلبي لأحد. ولا أفتح بابي مرّتين. ولا أبحث عن مقعدٍ عند أحد

لقد عدت... ولكنني عدت مختلفًا

عدت أكثر صمتًا، أكثر فهمًا، أكثر حذرًا، وأكثر رحمة مع نفسي  
لم أعد أريد معارك لا تخصني، ولا أريد أن أقنع أحدًا بوجودي،  
ولا أريد أن أثبت شيئًا لقلوب لا تراني أصلًا  
عدت إلى ذلك الإنسان الذي كنت أخاف أن يكون وحده،  
واكتشفت أنه لم يكن وحيدًا... كان محفوظًا  
عدت إلى صلاتي التي كنت أركض إليها حين تضيق الحياة. إلى  
الكتب التي كانت تواسيني دون أن تسأل. إلى الموسيقى الهادئة  
التي تضع يدها على رأسي بدل قلبي. إلى القهوة التي كانت صديقتي  
الصادقة في الفجر.....  
عدت إلى نفسي، إلى ذلك الجزء الذي لم يلوّثه أحد، إلى الروح  
الأولى... النقية رغم كل ما مر عليها  
واليوم... إذا سألتني: هل أنت كما كنت؟  
سأبتسم وأقول  
لا أنا أجمل. أنا أهدأ. أنا أعمق. أنا مني... وبالله  
وأنا راضٍ بذلك. راضٍ جدًا

## الفصل السادس: الضوء الذي يدخل من الشقوق

يظن الناس أن الانكسار نهاية... لكن الحقيقة أن الانكسار هو  
بداية كل شيء

حين انشطر القلب، لم أمت كما ظننت. بل بدأت أرى  
الضوء لا يدخل القلوب السليمة. القلوب الملساء لا تعرف الله،  
ولا تعرف نفسها، ولا تعرف معنى أن تُضيء بعد ظلام  
كان لابد من الشرح، كان لابد أن يتصدّع السطح، كي يدخل النور  
كنتُ أظن أن نجاتي ستكون على شكل نهاية سعيدة، عودة،  
حُضن، مواساة. لكن الله كان أعمق من ظنّي  
النجاة جاءت على شكل فهم. على شكل وعي جديد. على شكل  
صمت له معنى

بعد الانكسار، لم أعد أرى الأشياء كما كنت. رأيت حقيقتي  
بوضوح: رجلٌ حاول كثيرًا، أعطى كثيرًا، صمت كثيرًا، وبكى كثيرًا...  
ولم ينهزم

قد أكون انكسرت، نعم. لكن الانكسار لم يكن سقوطًا، كان تشكّلًا  
جديدًا.....

كنتُ أرى الناس بنقاءٍ جديد: من يقترب من أجل الحب... ومن  
يقترب من أجل الأخذ. من يفهم الصمت... ومن يريد الكلام فقط  
ليملأ الفراغ

تعلمت بعد الانكسار

أن لا أفتح قلبي إلا لمن يشعر به قبل أن أشرحه  
أن لا أحمل نفسي ما لا تطيق من أجل إرضاء أحد  
أن لا أمسك يد من يفلت يدي  
أن لا أتحول إلى ضمادٍ دائم لجرح الآخرين وأنا أنزف  
الألم لم يذهب، لكنّه أصبح معلّمًا. وأنا لم أعد أهرب منه، بل  
جلست أمامه وجهًا لوجه، وسألته: ماذا تريد أن تقول لي؟  
فقال: "الوجع لم يكن عقابًا. كان دعوةً للعودة إلى نفسك. كان  
"تذكيرًا بأنك تستحق أكثر. كان فتح بابٍ إلى الله  
ومن يومها... أصبحتُ أرى الخير في كل شيء حدث. حتى الأشياء  
التي ظننت أنها كسرتني  
لأن الله لا يكسر ليّهين... الله يكسر ليُعيد تشكيلنا بشكلٍ يناسب  
قدر قلوبنا، لا شكل العالم  
بعد الانكسار، لم أعد أبحث عن "سعادة" صاخبة. كنت أبحث  
عن سلام  
سلامٌ هادئ... يمرّ في الروح كنسيمٍ لا يُرى لكن يُشعر به  
ذلك السلام جاء حين توقفت عن الركض خلف ما خرج من  
حياتي، وبدأت أنظر لما بقي فيها  
والذي بقي... كان كافيًا

## الفصل السابع: عزلةٌ لا تُخيفني

في مرحلةٍ ما من الحياة، لم تعد الوحدةُ شيئًا نخافه. لم تعد  
جدارًا باردًا نرتجف أمامه، ولا فراغًا يبتلع أصواتنا  
في مرحلة ما... تصبح الوحدة مكانًا نعود إليه  
كنتُ سابقًا أهرب من الجلوس مع نفسي، أملأ الوقت والكلام  
والرسائل والصور، كأن الصمت جبلٌ لا يمكن الصعود عليه  
لكن بعد التجارب، بعد الوجد، بعد الخسارات التي أخذت أكثر  
مما أعطت...

فهمت أن العزلة ليست هروبًا، بل عودة  
عودة إلى نفسي، إلى صوتي الحقيقي الذي ضاع بين الأصوات.  
عودة إلى قلبي قبل أن يلوّثه الضجيج، قبل أن تفسده التوقعات،  
قبل أن ينهكه الاحتياج

كنت أجلس وحدي... ولا أشعر أنني وحدي  
كان الله معي. وكانت روحي تتنفس. وكانت الحياة تعود ببطءٍ إلى  
وجهي

العزلة ليست خالية. فيها

أنت

وقلبك

وذاك الحديث الذي لم يجرؤ أحدٌ على سماعه

تعلمت أن

الناس قد يكونون ازدحامًا

والقلب وحده يمكن أن يكون مدينة كاملة

لم أعد أبحث عن حضور أحد كي أطمئن، ولم أعد أحتاج صوتًا  
خارجيًا ليهدئي. وجدت السكينة داخلي، وعرفت الطريق إليها

العزلة علّمتني أشياء كثير

أن لا أحد يفهمك كاملاً

أن ما نبحث عنه في الآخرين... غالبًا نملكه نحن

أن الحب لا يكتمل إلا إذا أحببت نفسك أولاً

لم أعد أخاف من الليل، ولا من الفراغ، ولا من الوقت الذي لا  
يُملأ بالكلام

الذين يخافون الوحدة هم الذين لم يلتقوا بأنفسهم بعد

أما أنا... فقد التقيت بي. عرفتني. أحببتني. وبنيت بيتًا صغيرًا في  
صدري أسكنه كلما ضاق العالم

ولذلك... أنا لا أهرب من العزلة. أنا أذهب إليها لأرتّب داخلي،

لأغسل قلبي من الغبار، لأعود إلى الله

ولأعود إلى نفسي في النهاية... من دون قناع



العزلة لم تعد سجنًا. أصبحت بيتي. وأنا لم أعد وحيدًا فيها... أنا  
فيها معي  
وهذا يكفي.....

## الفصل الثامن: دروسُ المارّين

ليس كلُّ من مرَّ بحياتنا كان يجب أن يبقى. وليس كلُّ من غادر...  
كان خسارة

في الطريق، تأتي وجوه كثيرة، وتصافح أرواحنا أرواحًا أخرى،  
فنظن في لحظةٍ ما أن بعضهم قدرٌ لا يمكن تغييره  
لكن الوقت يكشف ما لا تكشفه البدايات

هناك من يمرّ بنا ليعلمنا كيف نحب، وهناك من يمرّ ليعلمنا  
كيف نحزن، وهناك من يمرّ ليعلمنا كيف نقف وحدنا دون يد  
بعض المارين كانوا نعمة، وبعضهم كانوا درسًا، وبعضهم كانوا  
اختبارًا هل سنختار أنفسنا أخيرًا... أم نهدّيها لمن لا يستحقها؟  
كنت أظن أن المحافظة على الناس تعني المحافظة على نفسي،  
لكنني تعلّمت أن بعض البقاء أشدّ وجعًا من الرحيل  
تعلّمت أن

من يحبك حقًا... لا يحتاج لشرح

ومن يرى وجعك... لا يزيده

ومن يأتي بقلبه... لا يحتاج دعوة

وأن هناك من يدخل حياتك بابتسامة، ويخرج منها بجرح، لكن  
الجرح نفسه قد يكون هو الشيء الوحيد الذي يوقظ قلبك من  
غفلته

ولم أعد أغضب من الرحيل. لم أعد أسأل: لماذا تركوني؟ أو لماذا  
تغيروا؟ أو لماذا لم يحبّوني كما أحببت؟

أدركت أن كل شيء يحدث بميزانٍ دقيق لا نراه في حينه  
الله لا يأخذ شيئاً إلا إذا كان سيعوّض بما هو أعمق، وأصدق،  
وأبقى

لهذا... أنا لا أحمل حقداً على أحد. قلبي ليس فندقاً للثقل، ولا  
مقبرة للماضي

لكنني أيضاً... لم أعد كما كنت لمن يعود

إذا غادر أحدٌ بابي بكامل إرادته، فإن الباب لا يُفتح بالنداء

أنا أقدر الذين مشوا معي، حتى الذين رحلوا. لأنهم ساهموا،  
بطريقةٍ ما، في أن أصبح هذا الإنسان الذي يكتب الآن

أشكر الذين أحبّوني، وأشكر الذين لم يعرفوا كيف يحبّوني،  
وأشكر الذين كسروني، وأشكر الذين رمّمون

فالذين رمّموني أعادوا بناء قلبي... والذين كسروني جعلوه أقوى

وهكذا... كلهم كانوا جزءاً من قصّتي. لكن القصة... صارت ملكي أنا  
وحدي

## الفصل التاسع: حين تأخر الفرج

كنت أظن أن الصبر هو أن أتحمّل فقط. أن أشدّ على قلبي بيديّ،  
وأتظاهر أن الأمور تحت السيطرة، وأخفي انهيارى بابتسامة  
خفيفة

لكنني كنت مخطئًا

الصبر لم يكن مجرد احتمال. الصبر كان فهمًا  
فهمتُ في مرحلةٍ ما أن الله لا يؤخّر شيئًا عبثًا، ولا يغلق بابًا إلا  
ليحميك، ولا يبعد عنك أحدًا إلا لأن وجوده كان سيكسر أكثر  
مما كُسر

تأخّر الفرج... نعم. طُلت الأيام، تثقلت الخطوات، اشتدّ الليل،  
تكسّ الجرح فوق الجرح  
لكّني كنت أتنفس... ولو بصعوبة. وكنت أمشي... ولو على قدمٍ  
واحدة

كنت أقول لنفسي كل ليلة: لا بأس... الله يرى  
كنت أظن أن الأمور ستتغير مرةً واحدة، في يومٍ واحد، كبيرة،  
واضحة، ظاهرة

لكن التغيير جاء ببطء: على شكل ضوء صغير في القلب، على  
شكل طمأنينة لحظية، على شكل عبارة مرت بخاطري ولم أعرف  
مصدرها: اصبر... ما ضاع منك سيعود بشكلٍ آخر

لم يكن الفرج لحظة واحدة. كان عملية طويلة من إعادة ترتيب  
الداخل. كان الله يهيئني قبل أن يهيئ ما حولي

علمتني الأيام أن

الدعاء الذي يُقال في الانكسار لا يُرد

والدموع التي تنزل في الظلام تُكتب عند الله نورًا

والصبر الذي يمشي معك حتى التعب... يصنعك من جديد

كان الله يمسك بقلبي كلما كاد يسقط، وأنا لم أكن أدرك

كنت أقول: يا رب... متى؟

وكان الجواب في قلبي: حين تصبح جاهزًا

وعندما بدأ الفرج يأتي... لم يكن ضجيجًا، ولا حدثًا يلفت الأنظار،

ولا نهاية سينمائية

جاء هادئًا. دافئًا. واضحًا. يشبه يدًا تُمسك يدك وتقول: لقد

كنت معك طوال الوقت.....

وتساءلت: هل كنت سأعرف قيمة السكينة لو لم أذق العاصفة؟  
هل كنت سأقدّر النور لو لم يسبقني الظلام؟ هل كنت سأعرف  
نفسي لو لم أفقدها أولاً؟

اليوم... حين أنظر خلفي، لا أرى الألم كما كان. أراه طريقًا. طريقًا  
كان يجب أن أمشيهِ لأصبح الإنسان الذي يقف الآن ويكتب...  
وهو ما زال ثابتًا

الفرج لم يتأخر. نحن من كنا نجهل مواعده



## الفصل العاشر: مواجهة الذات بصراحة

هناك لحظة لا يشبهها أي شيء آخر، لحظة تقف فيها أمام  
نفسك بدون مكابرة، بدون تنميق، بدون "أنا بخير" التي نقولها  
للعالم

لحظة ترى فيها الجرح كما هو، وترى التعب عاريًا، وترى  
حقيقتك بلا مكياج، وبلا بطولة

كنتُ أهرب من تلك اللحظة لسنوات. أملأ وقتي، أملأ يومي، أملأ  
روحي بأشياء خارجية كي لا أسمع ما تقوله نفسي في الداخل  
لكن الهروب لا يدوم. والصمت ينطق... حين لا يبقى شيء نختبيء  
خلفه

في يومٍ ما، وقفت أمام المرأة طويلاً. لم أكن أنظر لوجهي، ولا  
لملامحي، ولا لتجاعيد التعب التي نحتها الألم على جبهتي  
كنت أنظر إلى الرجل خلف الوجه  
رجلٌ

أحب بقلبه كله

خسر بكل ما يملك

بكي بصمت

وتحمّل ما لا يستطيع أحدٌ شرحه

رجلٌ حاول أن يكون قويًا في الوقت الذي كان ينهار فيه من  
الداخل

وحين رأيتـه... لم أشفق عليه. لم أقل: "لماذا حدث هذا لي؟" لم  
ألوم الظروف، ولا الناس، ولا القدر  
قلت فقط

"سامحتك"

سامحت نفسي على أنني صدّقت من لم يكن يستحق. سامحت  
نفسي على أنني أعطيت أكثر مما أستطيع. سامحت نفسي على  
أنني تمسكت بما كان يجب أن أتركه مبكرًا. سامحت نفسي على  
تلك الليالي التي بكيت فيها وحدي. سامحتني على ضعفي... وعلى  
قوتي التي ظهرت بعده

المواجهة الحقيقية ليست في أن نعاتب العالم، بل أن نعيد ضمّ  
أنفسنا إلينا

لقد كنت أظن أن العالم أقسى ما في الحياة، حتى اكتشفت أن  
أقسى ما يفعله الإنسان بنفسه هو أن يترك قلبه بين أيادي  
الآخرين

اليوم... حين أقف أمام المرأة، أرى رجلًا لا يريد إثبات شيء. لا  
يريد إقناع أحد. لا يريد أن يشرح نفسه

رجلاً عرف قيمته أخيراً. عرف حدوده. عرف طاقته. وعرف أن  
أقرب الطرق إلى السلام هو أن يتوقف عن خوض معارك لا  
تخصّه

لم أعد أريد أن أبدو قوياً. ولا أريد أن أتظاهر بأنني لست متعباً. أنا  
إنسان... وهذا يكفي

أنا لا أريد أن أكون مثلاً لأحد، ولا قصة بطولة، ولا رواية انتصار  
أريد فقط أن أكون أنا. بكل ما انكسر، وبكل ما التأم، وبكل ما تبقى  
وهذا وحده... أجمل انتصار.....

## الفصل الحادي عشر: خيطُ نِجاةٍ اسمه الأمل

كنت أظن أن الأمل شيء كبير، حدثٌ عظيم، بابٌ يُفتح فجأة،  
معجزةٌ تتجلى أمام العين وتغيّر كل شيء في يوم واحد  
لكن الحقيقة كانت أبسط من ذلك بكثير  
الأمل لم يكن صاخبًا. لم يكن بارزًا. لم يكن يلمع كالفجر على قمم  
الجبال

الأمل... كان خيطًا رقيقًا، يمتد من القلب إلى السماء، لا يُرى...  
ولكنه لا ينقطع  
كنتُ في أصعب الليالي، حين يضيق الصدر حتى لا يتسع للنفس،  
أشعر بوجود شيء لا أعرف اسمه  
شيء يقول لي: لا تسقط  
ليس وعدًا بأن الأمور ستتحسن قريبًا، ولا تأكيدًا بأن الغد أفضل  
من اليوم، بل مجرد وجودٍ ناعم... هادئ... يضع يده على كتفي  
ويقول  
”أنا هنا“

ربما كانت تلك الدعوة القديمة التي قلتها بدموع خفيفة:  
يا رب... أنا تعبت  
ربما كان صوت أمي في دعائها الذي لم أسمع، لكن الله سمعه

ربما كانت ذكرى ضحكةٍ من أحد أطفالي علّقت في قلبي مثل  
بلسمٍ صغير

ربما كانت كلمة مرت صدفة، أو آية...

((وهو معكم أينما كنتم))

الأمل لم يكن حدثًا. كان استمرارية

كان أن أفتح عيني في الصباح رغم تعب الأمس. كان أن أرتّب  
سريري وأغسل وجهي وأقول لنفسي: يوم آخر... لنكمّله

كان الأمل حين ابتسمتُ رغم الثقل، وحين سامحت رغم الجرح،  
وحين مشيت رغم التعب، وحين قلت: "الحمد لله" حتى وأنا لا  
أعرف على ماذا أحمده

كنت أظن أن الأبطال هم الذين لا يتألمون، لكنني فهمت الآن أن  
الأبطال الحقيقيين هم الذين يتألمون... ويكملون  
أولئك الذين يمسكون بالخيط الرفيع ولو انزلت أصابعهم ألف  
مرة

أولئك الذين يقفون بعد كل سقوط حتى لو كانت أرواحهم متعبة  
أنا لم أنجُ لأن الطريق كان سهلاً. أنا نجوت لأن الأمل ولو كان  
صغيراً رفض أن يتركني

اليوم... أنا لا أنتظر حدثاً كبيراً. أنا أحتفل بالتفاصيل الصغيرة

شهيق لا يوجع  
لحظة هدوء بلا سبب  
يوم مرّ دون انهيار  
بسمة خرجت دون إذن  
هذا... هو الفرج  
ليس صاخبًا. ليس ملونًا. ليس رواية بطولية  
الفرج... أحيانًا هو أن تنام ليلتك خفيًا دون حرب في صدرك  
وهذا وحده نعمة



## الفصل الثاني عشر: سلامٌ لا يشبه أحدًا

لم أعد أبحث عن النهاية السعيدة. ولا عن الاعتذار الذي لم  
يأت، ولا عن التفسير، ولا عن الذين مشوا ولم يلتفتوا  
لقد أرهقني الركض، وأثقلني الانتظار، واستهلكني المعارك التي  
خضتها وحدي

وفي نهاية كل ذلك... وجدت نفسي أمام مرآة الروح، أتساءل  
ماذا أريد حقًا؟

لم أكن أريد العودة إلى الماضي، ولا استعادة من رحلوا، ولا إحياء  
ما مات

كل ما أردته... كان السلام

السلام الذي لا يعتمد على أحد، ولا يتأثر بما يحدث، ولا ينهار إذا  
انكسر العالم

السلام الذي يبدأ من الداخل

سلامٌ يشبه شهيقًا عميقًا بعد بكاء طويل. يشبه يدًا خفية تربّت  
على كتف القلب وتقول

"لقد عدت إليك"

وجدت السلام حين توقفت عن تبرير نفسي. حين توقفت عن  
الشرح. حين توقفت عن السعي وراء اعتراف أحد

وجدت السلام حين تركت الأشياء كما أرادها الله، لا كما أردتها أنا

وجدته حين فهمت أن الخسارة ليست دائماً خسارة، وأن  
الذهاب أحياناً هو أصدق أشكال الحماية  
وجدته حين توقفت عن محاولة تبديل قدرتي وبدأت أرى جمالاً  
خفياً فيه

وفهمت شيئاً صغيراً... لكنه غير كل شيء  
الطمأنينة لا تأتي من الخارج. الطمأنينة تصنع في القلب... حين  
يسلم الله

حين قلت: يا رب... خذني حيث تريد. لا حيث أريد  
هدأ كل شيء

العاصفة لم تنته فوراً، لكن الصدر امتلأ بسكينة لا تشبه أي  
سكينة. وكأن الله كان يقول

"أنا معك... وقد كنت معك دائماً"

لم أعد أحتاج أن أثبت أنني قوي. ولا أن أنكر أنني انكسرت. ولا أن  
أشرح للناس أي شيء

أنا خرجت من النار لكنني لم أهرب منها. وقفت فيها، وبكيت  
فيها، وتعلمت فيها، وخرجت منها وأنا أعرف نفسي كما لم أعرفها  
من قبل

والآن... قلبي ليس فارغاً، لكنه مرتب

وفي داخلي كرسي صغير لا أجلس عليه مع أحد. ذلك المكان  
مخصص لي... ولي وحدي

سلامي اليوم لا يشبه سلام الأمس. سلام الأمس كان أمنية.  
وسلام اليوم... هو يقين

أنا بخير. حتى لو لم يفهم أحد كيف. حتى لو لم أشرح. حتى لو لم  
أظهر ذلك في وجهي

أنا بخير... لأن الله كان معي حين لم يكن معي أحد

---

# الخاتمة

سلامٌ على من لم ينكسر... ولو انكسر ألف مرّة  
سلامٌ على من مشى مكسورًا وما زال يمشي  
سلامٌ على القلوب التي نذفت ثم أزهرت. على الأرواح التي  
سقطت ثم نهضت  
سلامٌ عليك يا عبدالله، وعلى كل من يشبهك

