

هناك نسخة منا .. لا يراها أحد



ما وراء الصمت

بقلم

محمد أبو الفتوح

افتتاحية الكتاب ما وراء الصمت

هناك نسخة منّا
لا يراها أحد.

نسخة تختبئ
خلف الضحكات العابرة،
وخلف الردود القصيرة،
وخلف جملة
«أنا بخير»

التي نقولها أكثر مما نشعر بها.

نسخة مرهقة جدًا...
لكنها تتقن الصمت.

وهذا الكتاب
ليس محاولة للشرح.

بل محاولة
لترك الأبواب نصف مفتوحة
أمام الأشياء
التي عجزنا طويلاً عن قولها.
هو ليس سيرة كاملة،
ولا اعترافاً صريحاً،
ولا حكاية شخص واحد فقط.
بل مجموعة من الندوب
التي تشبه كثيرين،
حتى وإن اختلفت الوجوه.
بعض النصوص هنا
وُلدت من الحقيقة،
وبعضها من الخيال،
وبعضها من تلك المنطقة الرمادية
التي تختلط فيها الذكريات
بما تمنينا لو أنه لم يحدث.

لهذا...

لا تبحث كثيرًا
عمن كُتب عنه هذا الكتاب.

لأن الأهم
ليس الأسماء،
ولا الأحداث،
ولا الوجوه التي مرّت.

الأهم...

هو ذلك الشعور الثقيل
الذي يتركه البشر داخل بعضهم
ثم يرحلون وكأن شيئًا لم يكن.

هذا الكتاب
كُتب للأشخاص
الذين يتحدثون قليلًا
ويشعرون كثيرًا.

للذين يبدون طبيعيين أمام الجميع،
بينما يحملون داخلهم
فوضى كاملة لا يراها أحد.

للذين اعتادوا
أن يخفوا تعبيرهم جيدًا،
حتى ظنّ الجميع
أنهم لا يتألمون.

ولأولئك
الذين خذلتهم الحياة
ببطء...
لا دفعة واحدة.

ربما ستجد نفسك هنا،
في سطرٍ ما،
أو في شعورٍ مرّ بك يومًا،
أو في فكرة
حاولت الهروب منها طويلًا.

وربما

سنقرأ كل هذا

دون أن تعرف

إن كان الكاتب يكتب عن نفسه...

أم عنك أنت.

لكن في النهاية

لا يهم كثيرًا

لمن كانت هذه الكلمات.

لأن الألم دائمًا

يعرف طريقه إلى القلوب المتعبة.

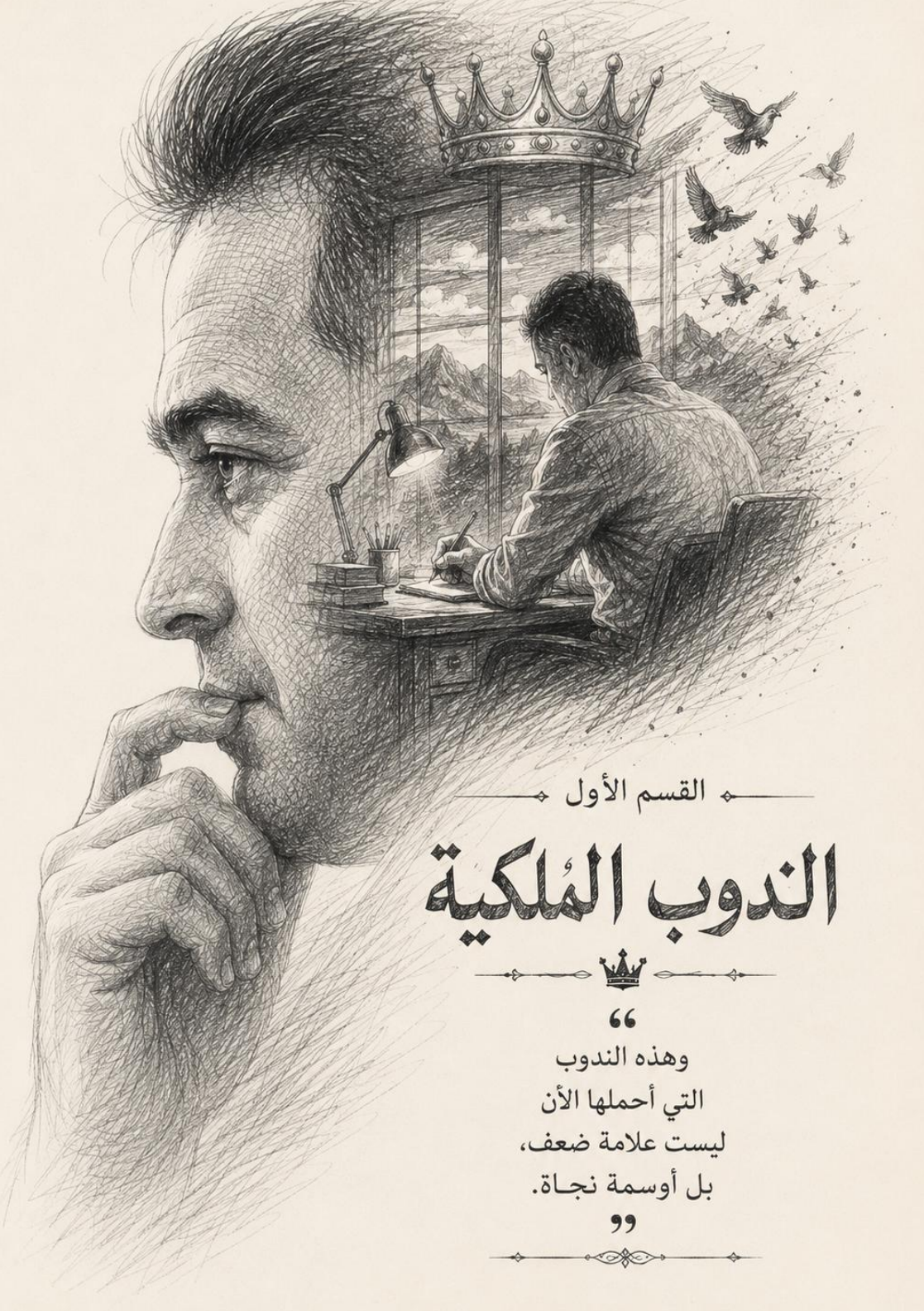
وهذا الكتاب...

ليس سوى صوتٍ خافت

قادم من مكان بعيد جدًا...

مكان اسمه:

ما وراء الصمت.



— القسم الأول —

الندوب الملكية



“

وهذه الندوب
التي أحملها الآن
ليست علامة ضعف،
بل أوسمة نجاة.

”

القسم الأول

قسم الندوب الملكية

ها أنا أدخل هذا القسم
لا كمن يروي حكاية قديمة،
بل كمن يفتح جرحًا
تعلم أخيرًا كيف ينظر إليه
دون أن يرتجف.

في البداية،
كنت أظن أن البشر
حين يقتربون من أرواحنا
يفعلون ذلك بدافع الطمأنينة.
لكنني اكتشفت متأخرًا
أن بعض القلوب
لا تدخل حياتك لتبقى،

بل لتترك أثرًا
يشبه الخراب الصامت.
كنت أراك حدثًا استثنائيًا،
شيئًا لا يتكرر مرتين،
حتى جعلت منك يقيئًا
أكبر مما ينبغي.
وذلك كان سقوطي الأول.
فالإنسان
حين يمنح أحدهم
مكانة أعلى من حقيقته،
يبدأ بخسارة نفسه
دون أن يشعر.
لم تكن المشكلة فيك وحدك،
بل في ذلك الجزء مني
الذي كان يبرر دائمًا.
ذلك الجزء الذي كان

يمنح الفرص أكثر مما يجب،
ويؤمن أن الصبر
قادر على إصلاح كل شيء.
لكن الحقيقة؟
بعض الأشياء
كلما أصلحتها بيديك
عادت لتتألم فوق قلبك.
كنت أعتقد أن الوفاء
لغة يفهمها الجميع.
ثم رأيت بأم عيني
كيف يتحول الإخلاص
في أعين البعض
إلى شيء يمكن استغلاله.
ورأيت كيف أن الطيبة
حين تقع في المكان الخطأ
تصبح عبئاً على صاحبها.

في تلك الأيام،
كنت أقاتل بصمت.
أبتسم أمام الجميع،
وأخفي في داخلي
معركة لا تهدأ.
كنت أقاوم فكرة
أن الإنسان الذي أحبيته
قد يكون السبب
في كل هذا الثقل.
ولأنني كنت أريد النجاة،
كنت أكذب على نفسي.
أقول إن الأمور ستتحسن،
وإن التعب عابر،
وإن القلوب حين تحب
لا تؤذي بهذا الشكل.

لكنتني كنت أعلم في أعماقي
أنني أحتضر ببطء.

أخطر ما يفعله الخذلان
أنه لا يكسر القلب فجأة.
بل يسحب منك الحياة
على هيئة تفاصيل صغيرة.
نبرة باردة.

غياب متكرر.
إهمال يشبه الإهانة.
وصمت طويل
يتركك وحيداً
في منتصف العلاقة.

كنت أراك أكبر من الجميع.
أدافع عنك حتى في غيابك.
وأبرر قسوتك
وكأني أحاول إقناع العالم

أن النار لا تحرق.
لكن الإنسان
حين يتعب من التبرير
يبدأ أخيراً برؤية الحقيقة.
والحقيقة كانت واضحة.
أنت لم تكن تخاف خسارتي.
ولهذا كنت تؤذيني
وأنت مطمئن.
فالبشر لا يستهينون
إلا بما ضمنوا وجوده.
وأنا كنت حاضراً دائماً.
وذلك كان خطئي الأكبر.
في إحدى الليالي،
جلست مع نفسي طويلاً.
لا لأعاتبك،
بل لأفهمني أنا.

كيف قبلت كل ذلك ؟
كيف سمحت للحزن
أن يصبح جزءًا يوميًا مني ؟
كيف تنازلت عن هدوئي
لأجل شخص
لم يحافظ حتى على حضوره ؟
حينها فقط
بدأ شيء داخلي يتغير .
ليس كرهًا لك ،
بل احترامًا لما تبقى مني .
فإنسان
حين يصل إلى حدّه الأخير
لا يصرخ .
بل يهدأ فجأة .
وذلك الهدوء
كان أخطر من كل غضبي السابق .

توقفت عن الرخص خلفك.

توقفت عن تفسير صمتك.

توقفت عن محاولة

إصلاح شيء

لم أكرهه أنا.

وأدركت أن بعض المعارك

مهما بذلت فيها

ستخسرها

طالما أنك الوحيد

الذي يقاتل.

بعدها،

بدأت أستعيد نفسي ببطء.

عدت إلى الكتب.

إلى عزليتي.

إلى ذلك الهدوء القديم

الذي كنت أعرفه

قبل أن تدخل حياتي.

وفي كل يوم

كنت أكتشف نسخة جديدة مني.

نسخة أقل اندفاعاً،

وأكثر فهماً للبشر.

لم أعد أبحث عن الاهتمام.

ولا عن الاعتذارات المتأخرة.

بعض القلوب

حين تكسر شيئاً نقيّاً

لا ينفع معها الندم.

لأن ما تهدم في الداخل

لا تعيده الكلمات.

كنت أراقبك من بعيد أحياناً.

لا حباً.

ولا شوقاً.

بل دهشة.

كيف لإنسان
كان يملأ قلبي يومًا
أن يصبح غريبًا
إلى هذا الحد؟
وكيف للأيام
أن تغير مشاعرنا
بهذه القسوة الهادئة؟
ومع ذلك،
لم أكرهك.
الكراهية شعور حي،
وأنت لم تعد تملك
كل هذا الحضور داخلي.
لقد أصبحت مجرد ذكرى
أتعامل معها
كما يتعامل الناجي
مع مدينة احترقت خلفه.

أحيانًا،
كنت أشتاق للنسخة القديمة مني.
ذلك الشخص
الذي كان يؤمن بسهولة.
ويجب بلا خوف.
لكنني كنت أعلم
أن تلك النسخة
لن تعود كما كانت.
فالخذلان الحقيقي
لا يقتل الحب فقط،
بل يقتل البراءة أيضًا.
تعلمت بعدك
أن الحدود ضرورة.
وأن القلب
الذي يفتح أبوابه للجميع
سينتهي مثقلًا بالفوضى.

وتعلمت أن بعض البشر
حين تمنحهم كل شيء
يفقدون قدرتهم
على تقدير أي شيء.
كنت أظن أن الرحيل
هو أصعب ما يمكن أن يحدث.
ثم اكتشفت
أن البقاء في علاقة مؤذية
أقسى بكثير من الفقد.
فالعائب يؤلم مرة،
أما الحاضر ببرود
فيؤلم كل يوم.
وفي منتصف كل هذا الخراب،
حدث أمر غريب.
بدأت أحب نفسي أكثر.
ليس غرورًا.

بل نجاه.

أصبحت أرفض الأشياء

التي كانت تكسرني سابقًا.

وأدركت أن الكرامة

ليست رفاية عاطفية.

بل ضرورة

لكي يبقى الإنسان سليمًا.

لقد تغيرت كثيرًا.

وأنا أعترف بذلك.

لكنني لم أصبح قاسيًا.

أنا فقط

لم أعد أسمح للأذى

أن يدخلني بسهولة.

صرت أرى العلامات مبكرًا.

وأفهم الصمت.

وأميز بين الحب الحقيقي
والتعلق المؤذي.

في الماضي،
كنت أعتقد أن التضحية
أعظم أشكال الحب.
أما الآن،

فأعرف أن الحب الحقيقي
لا يطلب منك
أن تخسر نفسك.

ولا يجعلك تقف كل ليلة
تجمع بقايا روحك وحدك.

ولأنني عرفت الألم جيداً،
أصبحت أفهم الناس أكثر.
أفهم تلك النظرات المتعبة.
وذلك الصمت الطويل.

وابتسامات المجاملة

التي تخفي خلفها

قلوبًا منهكة.

فكل إنسان

يحمل حربه الخاصة.

حتى وإن بدا هادئًا.

أعرف الآن

أن بعض العلاقات

لم تُخلق لتدوم.

بعضها يأتي

ليعلمك شيئًا.

ليغيرك.

ليكسر وهما داخلك.

ثم يرحل.

وكلما حاولت الاحتفاظ به

أصابك المزيد من الخراب.

في تلك المرحلة،
توقفت عن سؤال نفسي:
لماذا فعلت ذلك؟
لأن الإجابات
لم تعد مهمة.
المهم فقط
أنتي نجوت.
وأنتي خرجت من كل ذلك
بفهم أعمق للحياة.
لم أعد أحتاج
أن يراني الجميع.
يكفيني أنتي أرى نفسي بوضوح.
وأعرف كم تحملت.
وكم سقطت ثم وقفت.
وكم مرة

أخفيت ألمي
كي لا يراه أحد.

الآن،

حين أنظر إلى الماضي
لا أشعر بالحق.

أشعر بالشفقة

على تلك النسخة مني
التي كانت تعتقد

أن الحب وحده

يكفي لإنقاذ كل شيء.

الحياة ليست عادلة دائماً.

والقلوب ليست نقية دائماً.

وبعض البشر

يحيّدون التمثيل أكثر

مما يحيّدون الصدق.

لكن رغم ذلك كله،

ما زلت أؤمن
أن الإنسان الحقيقي
لا يخسر حين يحب بصدق.
حتى وإن خسر الأشخاص.
لقد خرجت من تلك التجربة
أكثر هدوءًا.
أقل اندفاعًا.
وأشد تمسكًا بنفسي.
وصرت أفهم أخيرًا
أن النجاة ليست
في أن يبقى الجميع معك.
بل في أن تبقى أنت
دون أن تضع.
وفي النهاية،
أدركت شيئًا واحدًا:
أن ما وراء الصمت

ليس فراغًا كما يظنون.
بل عالم كامل
من المعارك الخفية.
والذكريات الثقيلة.
والندوب التي لا يراها أحد.
لهذا أكتب.
لا لأنتقم.
ولا لأعيد الماضي.
بل لأقول
إن الإنسان
قد يخرج من الحنية
أقوى مما كان.
وأهدأ مما كان.
وأبعد بكثير
عن كل ما كان يؤذيه.

أنا الآن
لا أبحث عن عودة أحد.
ولا أنتظر تفسيرًا.
بعض الأبواب
أُغلقت داخلي إلى الأبد.
ليس غضبًا.
بل لأنني تعبت
من إعادة الأشياء المكسورة
إلى أماكنها القديمة.
لقد انتهت تلك المرحلة.
لكن أثرها باقٍ.
في طريقة كلامي.
في صمتي الطويل.
في الحذر الذي يسكنني.
وفي تلك المسافة

التي أصبحت أتركها دائماً
بينني وبين الجميع.

ورغم كل شيء،

ما زلت أؤمن

أن قلبي لم يكن مخطئاً

حين أحب.

الخطأ الوحيد

أنني منحت ذلك الحب

للمكان الخطأ.

وهذه الندوب

التي أحملها الآن

ليست علامة ضعف.

بل أوسمة نجاة.

أدفع ثمنها هدوءاً.

وأرتديها بصمت.

وأمضي بها

كما يمضي الناجون
بعد آخر معاركهم.

وهكذا يبدأ هذا القسم.

لا كحكاية حزن.

بل كإعلان واضح

أنتي عبرت النار.

وخرجت منها

أعرف نفسي أكثر.

وأثق بصمتي أكثر.

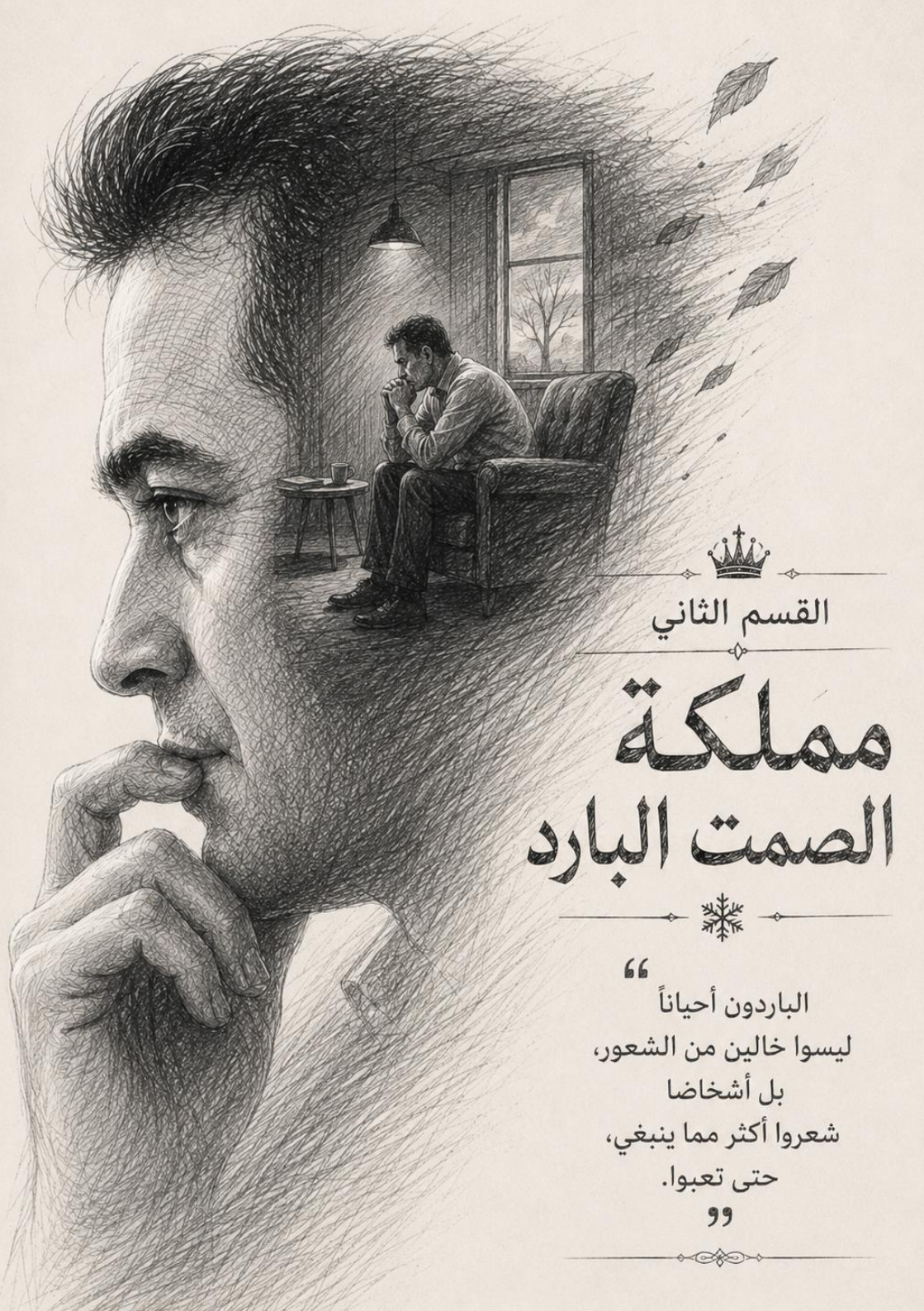
وأفهم أخيرًا

أن بعض البشر

لم يكونوا خسارة.

بل درسًا

كان لابد أن يحدث.



القسم الثاني

مملكة الصمت البارد



“

الباردون أحياناً
ليسوا خالين من الشعور،
بل أشخاصاً
شعروا أكثر مما ينبغي،
حتى تعبوا.

”

القسم الثاني

مملكة الصمت البارد

لم أولد باردًا كما تظنون.
كنتُ أملك قلبًا
يصدق بسرعة،
ويغفر بسرعة،
ويمنح من نفسه
أكثر مما يحتمل.

لكن الإنسان
لا يبقى كما بدأ.

هناك لحظة خفية
يتغير فيها كل شيء،
لحظة لا يسمعها أحد،
ولا يلاحظها العالم،

لكنها تحدث في الداخل

كزلزال صامت

يهدم النسخة القديمة منك

دون ضجيج.

وأنا...

حدث ذلك لي متأخرًا جدًا.

كنت أظن

أن النقاء يكفي لينجو الإنسان،

حتى اكتشفت

أن القلوب الصادقة

هي أكثر القلوب تعرضًا للطعن.

لأنها تدخل المعارك

دون دروع.

في البداية،

كنت أقاوم هذا التحول.

أرفض أن أصبح حذرًا،
وأعتبر البرود
نوعًا من التشوه الداخلي.

لكنني مع الوقت
فهمت شيئًا مرعبًا:

أن بعض القلوب
لا تنجو إلا إذا تجمدت قليلًا.
ولهذا تغيرت.

ليس لأنني فقدت الشعور،
بل لأن الشعور الزائد
كان يقتلني ببطء.

أصبحت أراقب أكثر
مما أتكلم.

أفهم النوايا
قبل أن تُقال.

وأشعر بالخذلان
حتى قبل حدوثه.
كأن التجارب القاسية
تركت في داخلي
حاسة إضافية
ترى ما لا يظهر للناس.
لم أعد أندهش بسهولة.
فالذي رأى تبدل الوجوه
لن يثق بالمظاهر سريعًا.
في الماضي،
كانت الكلمات الجميلة
تكفي كي أطمئن.
أما الآن،
فأنا أراقب الأفعال فقط.

لأن الكلام
يجيده الجميع،
لكن الصدق؟
نادر كشيء
لم يعد ينتمي لهذا الزمن.

كنت أتعب
وأنا أشرح نفسي للآخرين.
أبرر صمتي،
وحزني،
واختفائي المفاجئ.

إلى أن أدركت
أن الذي يفهمك حقًا
لن يحتاج كل هذه التفسيرات.

ومنذ ذلك اليوم،
بدأ الصمت يكبر داخلي.

ليس صمت الحزن،

بل صمت الإدراك.

ذلك النوع من الهدوء

الذي يأتي

بعد أن تفهم الناس أكثر مما يجب.

لقد أصبحت أرى العلاقات

بشكل مختلف.

أصبحت أفهم

أن بعض البشر

لا يحبونك فعلاً،

بل يحبون

الشعور الذي تمنحه لهم.

وحين يتغير شعورهم،

يتغير كل شيء.

لهذا لم أعد أتعلق بسهولة.

فأنا أعرف جيداً
أن الذين يعدون بالبقاء
قد يكونون أول الراحلين.
وأعرف أن بعض الوعود
تُقال فقط
لإسكات خوفك المؤقت،
لا أكثر.

في تلك المرحلة،
بدأ شيء داخلي ينطفئ.
لا الألم.
بل الحماس.

لم أعد أتحمس للعلاقات الجديدة،
ولا للكلمات الكثيرة،
ولا للاهتمام المفاجئ.

فالأشياء التي تأتي بسرعة
ترحل بسرعة أيضًا.

وأنا تعبت
من العلاقات المؤقتة.

تعبت من الأشخاص
الذين يدخلون الحياة
كما يدخل المسافر فندقًا عابرًا.

يستخدمون الدفع قليلًا،
ثم يرحلون

حين تنتهي حاجتهم.

لهذا أصبحت باردًا.

لكن برودي
لم يكن قسوة.

كان حماية.

كنت أخاف
أن أعود لذلك الشخص القديم،
الذي كان يصدق الجميع،
ويمنح قلبه
دون حساب.

ذلك الشخص
مات كثيرًا
كي أصل إلى هذا الهدوء.

ولن أسمح
أن يعود للهاوية مرة أخرى.

أحيانًا،
كان البعض يلومني.

يقولون إنني تغيرت،
وإنني أصبحت بعيدًا،
وصامتًا أكثر مما ينبغي.

لكن أحدًا
لم يسأل يومًا:
ماذا حدث لك
كي تصبح هكذا؟
فالناس يرون النتيجة فقط،
ولا يرون الحروب
التي سبقتها.
لا يرون الليالي
التي جلست فيها
تحاول جمع نفسك
من بعد انهيار طويل.
ولا يرون
كم مرة اضطرت
أن تخفي ألمك
كي لا تبدو ضعيفًا.

لقد تعلمت

أن الضعف المكشوف

يغري البعض بالأذى.

ولهذا

أصبحت أحتفظ بأوجاعي لنفسي.

لا لأنني قوي دائماً،

بل لأنني أدركت

أن معظم البشر

لا يعرفون ماذا يفعلون

بقلوب الآخرين.

في مملكة الصمت البارد،

لا أحد يقترب بسهولة.

هناك مسافات طويلة

بين الروح والعالم.

هناك أبواب
أُغلقت بهدوء،
بعد أن تعبت
من استقبال الخيبات.

وهناك قلب
لم يعد يثق
إلا بعد ألف اختبار.
أعرف أنني لم أعد بسيطًا.

فالحياة
أخذت مني تلك البساطة القديمة.

أصبح داخلي
مليئًا بالخطر،
والتحليل،
ومراقبة التفاصيل الصغيرة.

أنتبه لنبرة الصوت،
ولتأخر الردود،
وللبُرود المفاجئ،
وللعيون
التي تخفي أكثر مما تقول.
لقد جعلتني التجارب
أفهم البشر أكثر مما أريد.
وهذا النوع من الفهم
مرهق جدًا.
لأنك تبدأ برؤية الحقيقة
حتى في أكثر اللحظات جمالاً.
ترى النهاية أحياناً
قبل أن تبدأ العلاقة.
وتشعر بالخذلان
قبل أن يقع.

كأن قلبك
تعلم من الألم
كيف يتوقع الكارثة.

ومع ذلك،
ما زلت أشتاق أحياناً
لنسختي القديمة.

ذلك الإنسان
الذي كان يدخل العلاقات
بقلب مفتوح،
لا يحمل هذا الكم
من الحذر والشك.

لكني حين أتذكر
كم تأذيت،
أصمت.

فبعض البراءة

لا تعود مرتين.

في هذا العالم،

القلب النقي

إما أن يتعلم القسوة قليلاً،

أو يُستهلك بالكامل.

وأنا اخترت النجاة.

اخترت أن أصبح أكثر هدوءاً،

وأقل اندفاعاً،

وأشد انتقاءً

لمن يدخل عالمي.

لم أعد أبحث

عن كثرة الناس.

يكفيني شخص واحد
صادق بما يكفي
ليجعلني أشعر بالأمان.

لكن حتى الأمان
أصبح شيئًا نادرًا.

فكل شيء اليوم
مؤقت بشكل مخيف.

المشاعر،
والوعود،
والقرب،
وحتى الحنين.

لهذا
لم أعد أصدق بسهولة.
أنا لا أعيش في خوف،
لكنني لم أعد أملك

تلك الرفاهية القديمة
التي كانت تجعلني
أمنح ثقتي بلا حساب.

أصبحت أعرف
أن بعض البشر
حين تفتح لهم قلبك،
يستخدمون أسرارك
كسلاح ضدك لاحقًا.

ولهذا
صرت أحتفظ بالكثير داخلي.

ليس غموضًا،
بل نجاة.

في السابق،
كنت أعتقد
أن الوضوح المفرط فضيلة.

أما الآن،
فأعرف أن الصمت أحيانًا
يحمي الإنسان
أكثر من الكلام.
لقد أصبح هدوئي
جزءًا من هويتي.

وصمتي
صار أقوى
من ألف مواجهة.
أنا لا أشرح نفسي كثيرًا الآن،
ولا أقاتل كي يفهمني أحد.

فالذي يريد فهمك
سيفعل،
والذي لا يريد
لن تكفيه ألف حقيقة.

وهذا الإدراك

حررني كثيرًا.

لم أعد ألثت خلف القبول،

ولا أحاول

أن أكون محبوبًا عند الجميع.

يكفيني أن أبقى صادقًا مع نفسي.

أما البقية،

فليظنوا ما يشاؤون.

في النهاية،

كل إنسان

يتحول إلى شيء يشبه تجاربه.

وأنا...

تحولت إلى هدوء طويل.

هدوء يبدو باردًا من الخارج،

لكنه في الحقيقة

مليء بالندوب القديمة.

هناك حروب كاملة

مخبئة خلف هذا الصمت.

هناك خيبات

لم أتحدث عنها لأحد.

وهناك أشخاص

غيروا شيئًا داخلي

لن يعود كما كان أبدًا.

لكنني رغم ذلك

لم أنكسر.

أنا فقط

تعلمت كيف أخفي هشاشتي

بطريقة لا يراها أحد.

وهذا هو الفرق.

فالباردون أحيانًا

ليسوا خالين من الشعور،

بل أشخاصًا

شعروا أكثر مما ينبغي،

حتى تعبوا.

وفي أعماق هذا الهدوء،

ما زلت أملك قلبًا.

لكنه أصبح أكثر حذرًا،

وأقل تصديقًا،

وأشد خوفًا

من العودة إلى الخراب القديم.

لهذا أبقى بعيدًا أحيانًا.

ولهذا أصمت كثيرًا.

ولهذا

حين يسألني أحدهم:

لماذا أصبحت باردًا هكذا؟

أبتسم فقط.

لأن بعض الإجابات

أثقل من أن تُقال.



القسم الثالث

بيان السقوط الأخير

الحب الذي يجعلك
تخسر نفسك تدريجياً
ليس حباً،
بل استنزاف عاطفي
مغطى بالمشاعر.

”

القسم الثالث

بيان السقوط الأخير

في هذه المرحلة من حياتي،
لم أعد أكتب بدافع الحنين.
فالحنين شعور دافئ،
وأنا تجاوزت منذ زمن
مرحلة الدفء معك.

أنا أكتب الآن
كما يكتب الناجون بعد الحروب؛
بهدوء ثقيل،
وبعينين
رأتا أكثر مما يجب.

لقد انتهى ذلك الإنسان
الذي كان يخاف خسارتك.

ومات ذلك الجزء مني
الذي كان يعتقد
أن الحب وحده
قادر على إصلاح الجميع.

بعض البشر
لا يصلحهم الحب.
بل تفسدهم الطيبة أكثر.
وأنت...

كنت واحدًا منهم.

في البداية،
لم أكن أرى حقيقتك كاملة.
كنت بارعًا في ارتداء الأقنعة،
وفي الحديث بطريقة
تجعل الكذب يبدو بريئًا.

كنت تمنح الكلمات
أكثر مما تمنح الأفعال،
وكنت أجلس طويلاً
أجمع التناقضات
ثم أقنع نفسي
أنني أبالغ.
لكن الحقيقة
كانت أوضح من أن تُخفى.
أنت لم تكن تحبني
كما كنت تدّعي.
كنت تحب
وجودي حولك،
واهتمامي بك،
وقدرتي على احتمالك،
أما أنا نفسي؟
فلم تكن تعرفني فعلاً.

ولهذا
كنت تؤذيني بسهولة.
فالإنسان
لا يدمّر الشيء الذي يقدره.
لقد كنت أراك
كما يرى المؤمن يقينه،
بينما كنت تراني
كشيء معتاد.
وذلك
أقصى أنواع الخسارة.
أن تعطي أحدهم
مكانة عظيمة داخلك،
ثم تكتشف
أنك كنت تفصيلاً عابراً
في حياته.

أتذكر جيداً
كم مرة حاولت إصلاحنا.
كم مرة
ابتلعت غضبي،
وأخفيت حزني،
ووقفت أمام نفسي
أقنعها أن الصبر فضيلة.
لكن بعض الصبر
ليس بُلاً.
بعضه إهانة للذات.
وأنا تأخرت كثيراً
قبل أن أفهم ذلك.
كنت أعود إليك دائماً،
لا لأنك تستحق،

بل لأن قلبي
كان يرفض فكرة النهاية.

كنت أظن
أن العلاقات العميقة
لا تموت بسهولة.

لكنني اكتشفت لاحقًا
أن بعض العلاقات
تموت تدريجيًا،
على هيئة تجاهل،
وبرود،

وصمت طويل
لا يشبه الطمانينة.

لقد رأيت التحول بعيني.

رأيت كيف يصبح الإنسان
غريبًا فجأة،

وكيف تتحول المحبة
إلى واجب ثقيل،
وكيف تختفي اللمعة
دون تفسير واضح.
وكنت طوال الوقت
أحاول الإنقاذ وحدي.
وهذا ما قتلني.

أن تقاتل
في معركة خاسرة،
بينما الطرف الآخر
يشاهد انهيارك ببرود.

في تلك الأيام،
كنت أستيقظ متعباً
حتى دون سبب ظاهر.

كنت أحمل داخلي

ثقلًا لا يرى،

وشعورًا دائمًا

بأنني غير كافٍ.

وذلك الشعور

لم يكن مني.

أنت زرعت داخلي

ببطء.

كل مرة

جعلتني أشعر

أنتي أبالغ في احتياجي،

أو أن حزني غير مهم،

أو أن خوفي سخيف...

كنت تهدم شيئًا فيّ.

حتى وصلت لمرحلة
أصبحت أعتذر فيها
عن مشاعري نفسها.

وهذه
أسوأ نقطة قد يصل إليها الإنسان.
أن ينجل من أله.

لكنني اليوم
أنظر إلى كل ذلك
بعين مختلفة.

لم أعد أراك
كما كنت أراك سابقًا.

الخبية
تملك قدرة مرعبة
على إزالة القداسة عن البشر.

وفجأة،

ترى الشخص الحقيقي
خلف كل الأقنعة.

ترى أناية مخفية،
وبرودًا قديمًا،
واهتمامًا مشروطًا،
وحبًا لا يصمد
حين تصبح الأمور صعبة.

وأنا رأيت كل شيء
متأخرًا جدًا.

لكن ربما
كان لابد أن أتأخر.

بعض الدروس
لا نتعلمها بالكلام،
بل بالانهيبار.

ولقد انهرت بما يكفي
كي أفهم.

اليوم،
لم يعد داخلي
ذلك الغضب القديم.

أنا فقط
فقدت الرغبة فيك تمامًا.

وهذا أخطر بكثير
من الكراهية.

لأن الكراهية
تعني أن القلب ما زال حيًا.

أما اللامبالاة...

فهي النهاية الحقيقية.

لقد أصبحت ذكرى ثقيلة،
لا أكثر.

ذكرى أعود إليها أحيانًا،

لا حبًا، بل لأتأكد

كم تغيّرت بعدك.

وأعترف بشيء:

أنت لم تكسريني بالكامل.

بل جعلتني أرى نفسي

بطريقة لم أكن أراها من قبل.

أدركت أنني كنت أقدم

أكثر مما أستقبل،

وأغفر أكثر مما يجب،

وأتمسك بأشخاص

لا يخافون خسارتي.

وهذا لن يتكرر.

لقد تعلمت أخيرًا

أن الإنسان

حين يضع نفسه أخيراً

في قائمة أولوياته،

لا يعود كما كان أبداً.

أصبحت أكثر هدوءاً،

لكن أكثر صرامة أيضاً.

لم أعد أشرح وجعي،

ولا أطلب الاهتمام،

ولا أقاتل كي يبقى أحد.

فالذي يريد البقاء

لن يحتاج كل هذا الرخص.

أما الذين يغادرون بسهولة،

فبقاؤهم أصلاً لم يكن حقيقياً.

في هذه اللحظة،

وأنا أكتب هذا الكلام،

لا أشعر بالحزن عليك.

أشعر بشيء آخر...

أشعر أنني نجوت.

نجوت من علاقة

كانت تستنزفي ببطء،

ومن نسخة قديمة مني

كانت تعتقد أن التضحية المستمرة

شكل من أشكال الحب.

والحقيقة؟

الحب الذي يجعلك

تخسر نفسك كل يوم

ليس حبًا.

بل خراب مؤجل.

لقد خرجت من تلك المرحلة

وأنا أحمل الكثير من الندوب،

لكنني أحمل أيضًا وعيًا جديدًا.

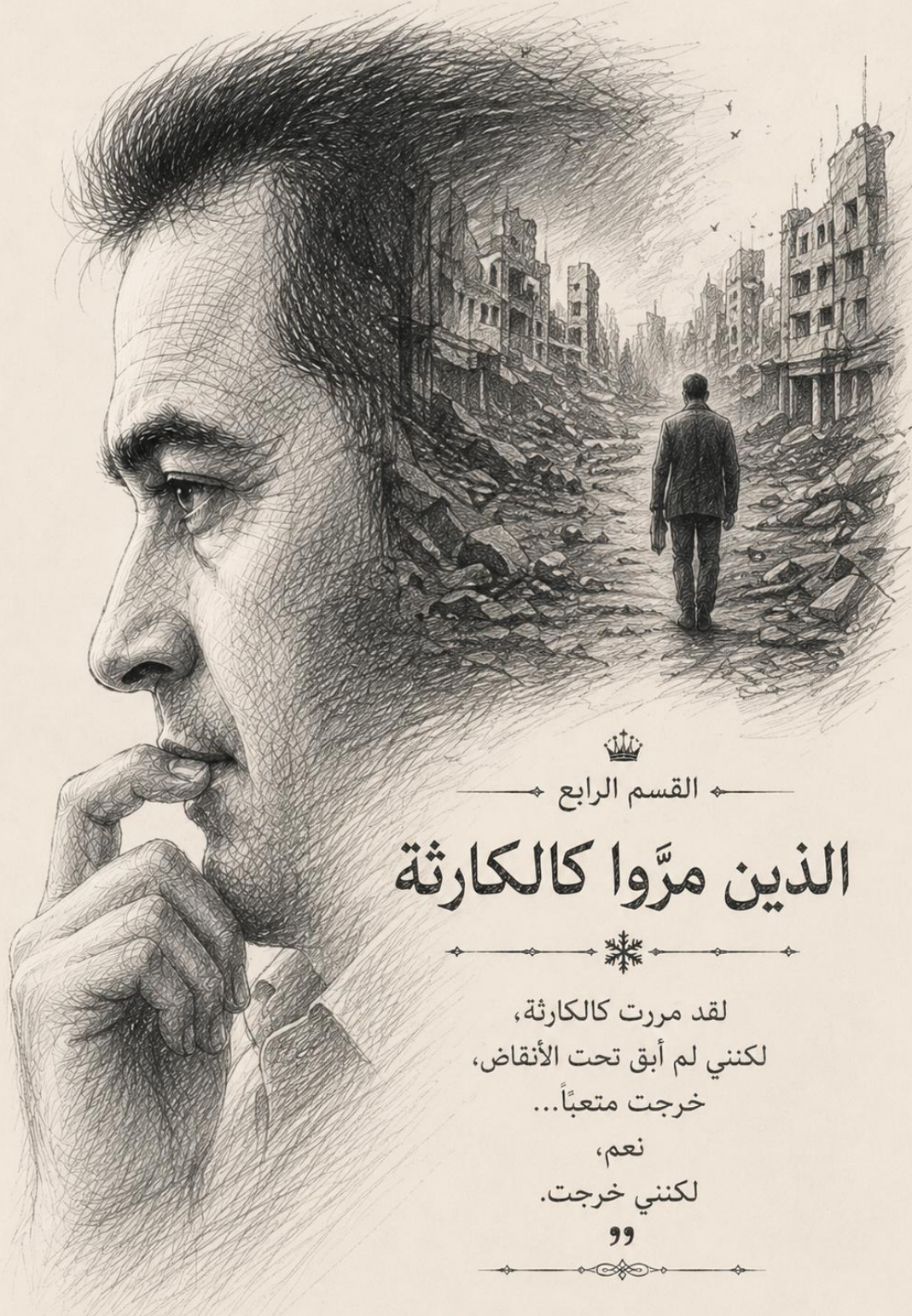
وعى يجعلني أرى البشر
كما هم، لا كما أريدهم.

ولأول مرة منذ زمن طويل،
لم أعد خائفاً من الرحيل.

لأنني فهمت أخيراً
أن بعض النهايات ليست خسارة.
بل إنقاذ متأخر.

وأنت...

كنت أحد تلك النهايات
التي كان لابد منها.



القسم الرابع

الذين مرّوا كالكارثة



لقد مررت كالكارثة،
لكنني لم أبق تحت الأنقاض،
خرجت متعباً...
نعم،

لكنني خرجت.

القسم الرابع

الذين مرّوا كالكارثة

ليس كل الأشخاص
يدخلون حياتنا بالطريقة نفسها.

بعضهم

يعبر مرورًا خفيفًا

كفصل عابر،

وبعضهم

يدخل أرواحنا

كما تدخل الكوارث المدن الآمنة؛

بهدوء في البداية،

ثم يتركون خلفهم

شيئًا لا يعود كما كان أبدًا.

وأنت...

كنت من النوع الثاني.

في أول الأمر،

لم أشعر بالخطر.

كنت تبدو مألوفًا بشكل مريب،

كأنني أعرفك منذ سنوات،

وكان المسافات بيننا

لم تكن موجودة أصلاً.

وذلك أكثر ما يخيفني الآن.

الأشياء التي تشبه الطمأنينة بسرعة،

غالبًا ما تخفي خلفها

أكبر الخيبات.

كنت تدخل يومي

بطريقة جعلتني أعتادك،

ثم جعلت منك عادة،

ثم حاجة،
ثم شيئاً
أشعر أن حياتي ناقصة بدونه.
وهكذا تبدأ الكوارث دائماً...
على هيئة شيء جميل.
لم ألاحظ اللحظة
التي بدأت أضيع فيها نفسي.
كان الأمر تدريجياً جداً.
تنازلات صغيرة،
صمت طويل،
محاولات مستمرة لإرضائك،
وخوف دائم
من أن أخسر.
وكلما خفت أكثر،
خسرت نفسي أكثر.

كنت أظن
أن الحب الحقيقي
يجعل الإنسان أكثر راحة،
لكنني معك
كنت دائم القلق.
أراقب نبذة صوتك،
وتغيّر حضورك،
وبرود رسائلك،
وكأن قلبي
تحول إلى حارس متعب
يتربص الكارثة القادمة.

والمؤلم؟
أن الكارثة كانت تحدث فعلاً،
لكن ببطء.

لقد كنت تنهار داخلي
على مراحل.

في البداية
اختفت الطمأنينة،
ثم اختفى الوضوح،
ثم بدأت أشعر
أني وحدي في العلاقة.

وأسوأ شعور
قد يعيشه الإنسان،
أن يشعر بالوحدة
مع شخص يفترض
أنه أقرب الناس إليه.

كنت أتعب كثيرًا
وأنا أحاول فهمك.

كل مرة
أقنع نفسي
أنك فقط تمر بظروف صعبة،

أو أنك متعب،
أو أن الحياة أثقل منك.
لكن الحقيقة كانت أبسط من كل ذلك:
أنت فقط
لم تكن تخاف خسارتي.
ولهذا
كنت تؤذيني دون انتباه.
بعض البشر
لا يدركون قيمة الأشياء
إلا بعد رحيلها.
لكن بعد الرحيل
لا يعود الإدراك مهمًا.
لقد مررت في حياتي
كإعصار هادئ.

أخذت مني
الكثير من النسخ القديمة.
أخذت ثقتي السهلة،
وطمأنيتي،
وقدرتي على التصديق،
وذلك القلب
الذي كان يفتح أبوابه
دون خوف.

بعدك
أصبحت أكثر حذرًا.
ليس لأنني أكره الناس،
بل لأنني رأيت
كيف يمكن لشخص واحد
أن يترك خرابًا كاملاً
في روح إنسان.

أحيانًا

أفكر في الطريقة

التي تغيرت بها بعدك.

في صمتي الطويل،

وفي ذلك البرود

الذي يسكنني الآن،

وفي المسافات

التي أصبحت أضعها

بينني وبين الجميع.

وأدرك أن بعض الأشخاص

لا يرحلون وحدهم،

بل يأخذون معهم

نسخًا كاملة منا.

ومع ذلك،

لا أستطيع أن أكرهك تمامًا.

لأن الكوارث،
رغم دمارها،
تجعل المدن أقوى بعد إعادة بنائها.

وأنت...
رغم كل شيء،
جعلتني أفهم نفسي أكثر.
علمتني أن الحب وحده
لا يكفي للاستمرار،
وأن الاهتمام
ليس كلمات جميلة،
بل أمان يشعر به القلب
دون أن يطلبه.

علمتني
أن الإنسان حين يعتذر كثيراً
عن حزنه،
فهو يعيش في المكان الخطأ.

وأن القلوب
التي تُتعبك باستمرار،
ليست بيوتًا صالحة للنجاة.

اليوم،
حين أتذكرك،
لا أشعر بذلك الانهيار القديم.

أشعر فقط
أنتي نجوت من شيء
كان قادرًا على تدميرني بالكامل.

وهذا الإدراك وحده
كافٍ كي يجعلني هادئًا.

لقد مررت بالكارثة،
لكنني لم أبق تحت الأنقاض.

خرجت متعباً،

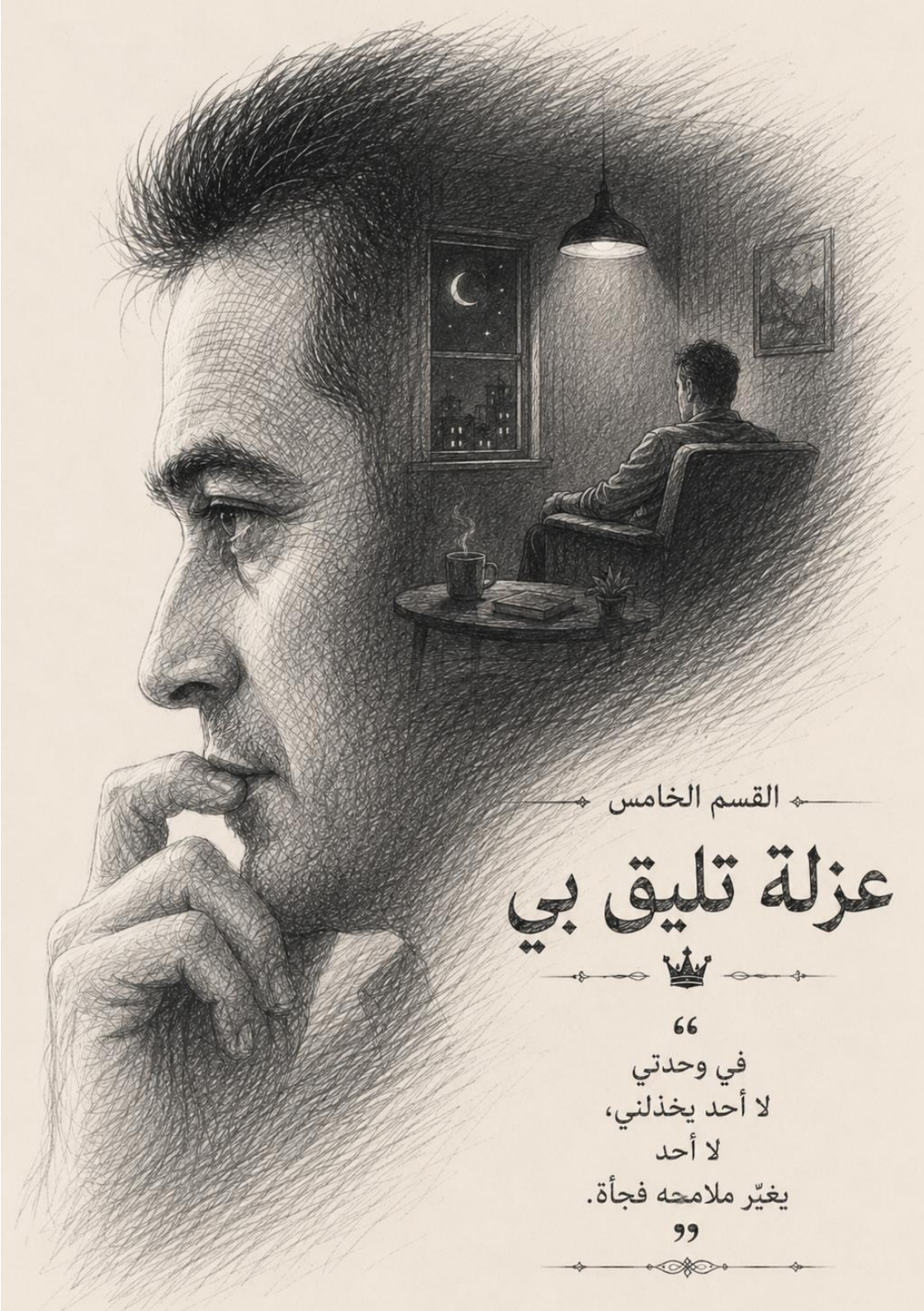
نعم،

لكنني خرجت.

وذلك

أعظم انتصار حققته

بعدك.



القسم الخامس

عزلة تليق بي



٦٦

في وحدتي
لا أحد يخذلني،
لا أحد
يغيّر ملامحه فجأة.

٩٩

القسم الخامس

عزلة تليق بي

في مرحلة ما،
توقف الإنسان داخلي
عن البحث.
لم أعد أبحث عن القرب،
ولا عن الضجيج،
ولا عن الأشخاص
الذين يملؤون الفراغ مؤقتًا.
لقد تعبت من العلاقات
التي تبدأ بسرعة،
وتنتهي بالبرود نفسه.
وتعبت أكثر
من محاولات الانتماء

إلى أماكن
لا تشبهني.

لهذا اخترت العزلة.

لكن ليس ذلك النوع الحزين
الذي يهرب من العالم،
بل عزلة أخرى...
هادئة،

ناضجة،

تشبه التصالح مع النفس.

في وحدتي
لا أحد يخذلني.

لا أحد

يغيّر ملامحه فجأة،

ولا أحد

يجعلني أشعر
أنتي عبء بسبب مشاعري.

هناك فقط

أنا...

وصمتي.

ولأول مرة منذ سنوات،

كان الصمت مريحًا.

في البداية،

خفت من الوحدة.

كنت أعتقد

أن البقاء وحيدًا

يعني أن الإنسان خسر الجميع.

لكنني اكتشفت لاحقًا

أن خسارة النفس

أخطر بكثير
من خسارة الآخرين.
وأنا كنت أضيع نفسي
كلما حاولت إرضاء الجميع.
لهذا انسحبت بهدوء.
لم أعلن اختفائي،
ولم أشرح أسبابي،
فبعض القرارات
لا تحتاج تبريرًا.
حين يتعب القلب بما يكفي،
يفهم وحده
متى يجب أن يرحل.
أصبحت أحب المسافات.
أحب ذلك السلام
الذي لا يقطعه أحد،

وذلك الهدوء
الذي لا أحتاج فيه
أن أشرح نفسي باستمرار.
في العزلة
تعرفت على نفسي أكثر.
اكتشفت أنني
كنت أتنازل كثيرًا،
وأصمت كثيرًا،
وأمنح الآخرين
أكبر من حجمهم الحقيقي.
وكان ذلك
سبب تعبي الطويل.
الآن،
لم أعد أفعل ذلك.

أصبحت أكثر انتقاءً
لمن يدخل عالمي،
لأنتي أدركت
أن السلام الداخلي
ليس شيئاً بسيطاً
كي أسمح لأي أحد
بتخريبه.

أحياناً
يجلس الإنسان وحده
فيسمع أشياء كثيرة.
يسمع التعب القديم،
والخذلان المؤجل،
وذلك الحزن
الذي أخفاه طويلاً
خلف الابتسامات.

وأنا...

سمعت كل شيء..

في وحدتي

واجهت نفسي كما هي،

دون ضجيج،

ودون محاولات للهروب.

وهذا كان مؤلماً جداً.

لكن الألم الصادق

أفضل من الوهم المريح.

تعلمت في العزلة

أن بعض الناس

لا يستحقون كل هذا القلق،

وأن بعض العلاقات

كان يجب أن تنتهي

منذ وقت طويل.

وتعلمت أيضًا

أنتي لست مضطراً

للبقاء في أي مكان

يستنزف روحي.

الراحة ليست ضعفاً،

والابتعاد ليس دائماً هروباً.

أحياناً

يكون الانسحاب

أكثر القرارات شجاعة.

لقد أصبحت هادئاً جداً الآن.

ليس لأن الحياة أصبحت أفضل،

بل لأنني توقفت

عن مطاردة الأشياء

التي تؤذيني.

وهذا النوع من السلام
لا يأتي بسهولة.

إنه نتيجة
حروب طويلة جدًا.

لهذا أحب عزلي.

لأنها المكان الوحيد
الذي لا أحتاج فيه
أن أرتدي نسخة مزيفة مني.

هناك،
أكون كما أنا تمامًا.

متعبًا أحيانًا،
وصائمًا أحيانًا،
لكن حقيقيًا دائمًا.

وذلك...
أصبح يكفيني.



القسم السادس

ما تبقى مني



66

لقد خسرت نسخاً كثيرة مني
كي أصل إلى هذا الفهم،
ولن أسمح بعد الآن
لاحد

أن يأخذ ما تبقى مني.

”

ما تبقى مني

هناك أشياء كثيرة

لم تنجُ مني.

أشياء سقطت بصمت

في منتصف الطريق،

دون أن يلاحظ أحد

كم كانت تعني لي.

النسخة القديمة مني

واحدة منها.

ذلك الشخص

الذي كان يضحك بسهولة،

ويثق بسهولة،

ويعتقد أن النوايا الطيبة

تكفي لينجو الإنسان
من قسوة العالم.

لقد اختفى بالتدرج.

لا أتذكر اللحظة الدقيقة

التي تغيرت فيها،

لكنني أتذكر جيدًا

أنني استيقظت يومًا

وشعرت أنني غريب عن نفسي.

كأن الحياة

أعادت تشكيل روحي

بطريقة لم أخترها.

في الماضي،

كنت أتكلم كثيرًا.

أشرح،

وأبرر،

وأفتح قلبي
لكل من يقترب.

أما الآن،
فأنا أحتفظ بمعظمي لنفسي.

ليس غرورًا،
بل تعبًا.

لقد استنزفتني
محاولات الفهم الطويلة،
 وإعادة العلاقات المكسورة،
 والركض خلف أشخاص
 لم يكونوا يركضون نحوي أصلاً.

ومع الوقت،
بدأ شيء داخلي ينسحب.

ليس من الناس فقط،
بل من الضجيج كله.

أصبحت أبحث

عن الأماكن الهادئة،

والأحاديث القليلة،

والوجوه التي لا تتطلب مني

أن أشرح نفسي باستمرار.

لقد تعبت

من العلاقات التي تجعل الإنسان

يشعر أنه غير كافٍ دائماً.

تعبت من الشعور

أنني مطالب طوال الوقت

بأن أكون أكثر صبراً،

وأكثر تفهماً،

وأكثر احتمالاً.

وفي كل مرة

كنت أتنازل فيها عن شيء مني،

كنت أخسر جزءاً جديداً من روحي.

حتى أصبحت أشعر
أنتي أعيش بعيداً عن نفسي.

وذلك

أقصى أنواع الضياع.

أن يبقى الإنسان حيّاً،

لكنه لا يعرف

أين اختفى داخله القديم.

أحياناً

أشتاق لذلك الشخص السابق.

أشتاق لعفويته،

ولطريقته البسيطة

في رؤية العالم.

لكني حين أتذكر

كم كان يتألم بصمت،

أفهم لماذا اختفى.

الحياة لم تكن رحمة معه.

لقد وثق كثيرًا،

وأحب كثيرًا،

وتحمّل أكثر مما يجب.

ولهذا

كان لابد أن يتغير.

أنا الآن

أقل اندفاعًا،

وأبطأ في التعلق،

وأكثر حذرًا

في منح مشاعري.

ولم يحدث هذا فجأة.

كل خيبة

أضفت طبقة جديدة من الصمت داخلي.

كل رحيل
علّمني ألا أعتاد أحدًا كثيرًا.
وكل مرة
شعرت فيها أنني وحيد
رغم وجود الجميع حولي،
جعلتني أفهم
أن الوحدة ليست غياب الناس،
بل غياب الأمان.
لقد أصبحت أرى العلاقات
بطريقة مختلفة جدًا.
لم أعد أنهر بالكلمات،
ولا بالاهتمام المؤقت،
ولا بالقرب السريع.
فالأشياء الحقيقية
لا تحتاج استعراضًا.

الصدق هادئ،
والحب الحقيقي هادئ،
والقلوب الصادقة
لا تتركك كل يوم.

لهذا
أصبحت أميل للبساطة.
للعلاقات التي لا تحتاج
كل هذا القلق،
ولا هذا التحليل المستمر،
ولا كل هذا الخوف
من الاختفاء المفاجئ.

في داخلي الآن
إنسان متعب جدًا.
ليس متعبًا من الحياة فقط،
بل من كثرة المحاولات.

من كونه دائماً
الشخص الذي يفهم،
ويغفر،
ويعود،
ويصبر.

حتى الصبر
يملك حدّاً أخيراً.
وأنا وصلت إليه منذ زمن.
لكن رغم كل شيء،
ما تبقيّ مني
ليس سيئاً.

لقد خرجت من كل تلك المعارك
أكثر فهماً لنفسني.
أعرف الآن
ما الذي يؤذيني،

وما الذي يستنزفني،
وما الذي يستحق أن أقاتل لأجله.

وهذا الوعي
كلّفني الكثير.

أصبحت أقدر راحتي أكثر.

لم أعد أركض خلف أحد،
ولا أتشبث بالعلاقات الهشة،
ولا أحاول إقناع الناس
بقيمتي.

فالذي لا يرى قيمتك
وأنت صادق معه،
لن يراها مهما فعلت.

ولهذا
توقفت عن المحاولة.

لقد عشت فترة طويلة
أظن أن الحب
يعني التضحية المستمرة.

ثم أدركت متأخرًا
أن الحب الذي يجعلك
تخسر نفسك تدريجيًا
ليس حبًا.

إنه استنزاف عاطفي
مغطى بالمشاعر.

وأنا اكتفيت من الخسارات.
الآن،

أريد حياة أكثر هدوءًا.

أشخاصًا حقيقيين،
وحديثًا صادقًا،

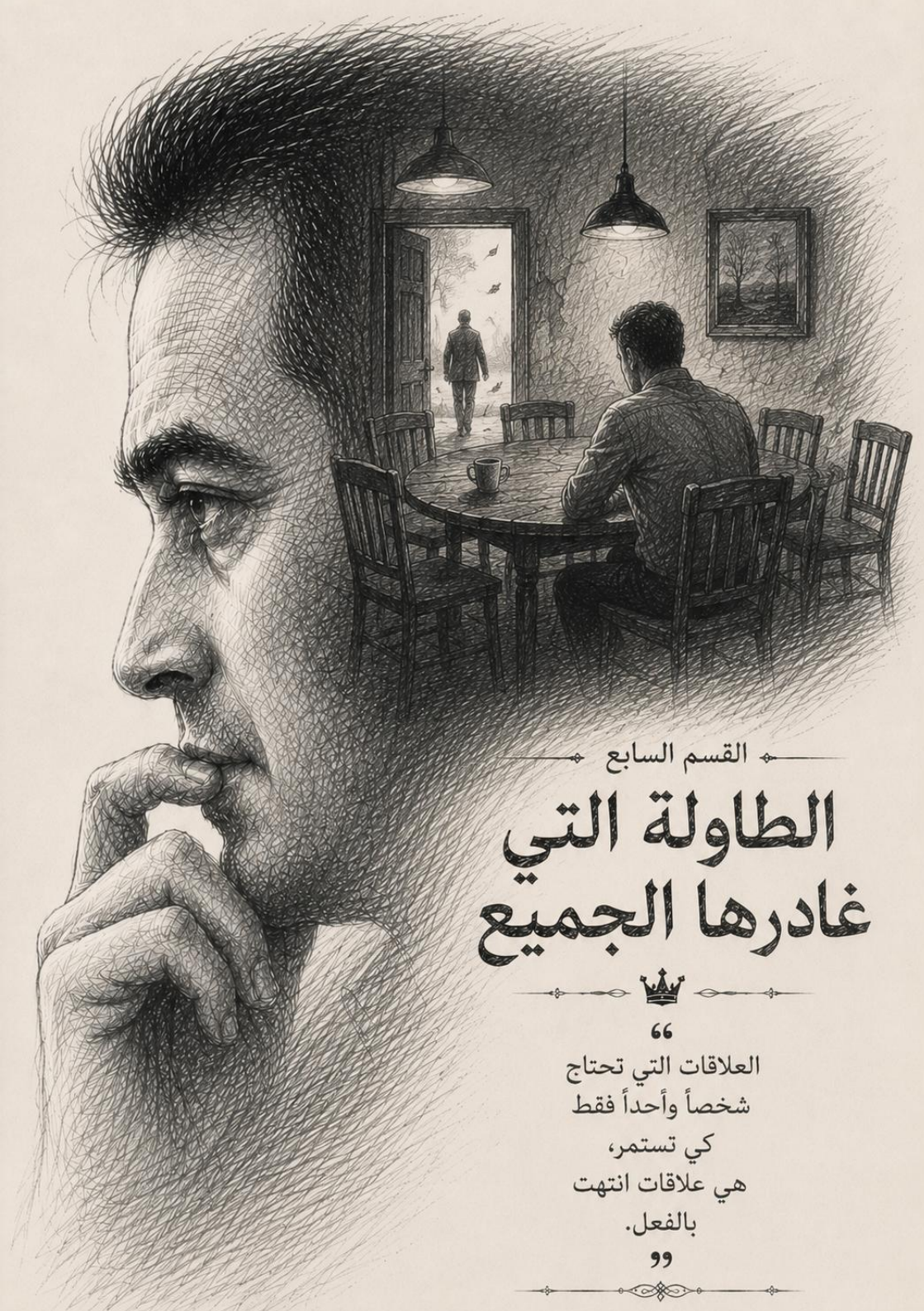
وقربًا لا يجعلني
أشك في نفسي كل ليلة.
أريد الطمأنينة فقط.

ذلك الشعور البسيط
الذي حارب قلبي طويلًا
كي يجده.

وإن لم أجده،
فأنا أفضل وحدتي
على علاقة
تجعلني غريبًا عن نفسي مرة أخرى.

لقد خسرت نسخًا كثيرة مني
كي أصل إلى هذا الفهم.

ولن أسمح بعد الآن
لأحد
أن يأخذ ما تبقى مني.



القسم السابع

الطاولة التي غادرها الجميع



٦٦

العلاقات التي تحتاج
شخصاً واحداً فقط
كي تستمر،
هي علاقات انتهت
بالفعل.

٩٩

القسم السابع

الطاولة التي غادرها الجميع

في مرحلة ما من العمر،
يكتشف الإنسان
أن معظم الذين جلسوا معه طويلاً
لم يكونوا ينتمون إليه فعلاً.

كانوا مجرد عابرين
تقاطعت طرقهم معه قليلاً،
ثم أكمل كل واحد منهم
طريقه وحده.

وأنا...

اكتشفت ذلك متأخراً جداً.

كنت أؤمن بالعلاقات
كما يؤمن الأطفال بالأشياء الجميلة؛

ببساطة كاملة،

ودون خوف من النهاية.

كنت أعتقد

أن القرب الحقيقي

لا يهتز بسهولة،

وأن الذين نخبهم بصدق

سيبقون دائماً.

لكن الحياة

لم تكن تشبه اعتقادي أبداً.

في كل مرة

كنت أعتاد فيها أحداً،

كانت الأيام

تأخذه بطريقة ما.

أحياناً بالرحيل،

وأحياناً بالتغير،

وأحيانًا بذلك البرود المفاجئ
الذي يجعل الإنسان
يشعر أن الشخص نفسه
لم يعد الشخص نفسه.

وهكذا
بدأت الطاولة تفرغ تدريجيًا.

وجوه كثيرة اختفت،
وأحاديث طويلة انتهت،
وضجيج قديم
ابتلعه الصمت.

وفي البداية،
كنت أقاوم ذلك.
أحاول إعادة العلاقات،
وأبادر بالسؤال،

وأتمسك بالناس

أكثر مما يجب.

لكنني مع الوقت

فهمت شيئًا قاسيًا:

أن العلاقات التي تحتاج

شخصًا واحدًا فقط

كي تستمر،

هي علاقات انتهت بالفعل.

ولهذا

توقفت عن الركض.

لقد تعبت من لعب دور

الشخص الذي ينقذ كل شيء.

تعبت من أن أكون

الذي يفهم دائمًا،

ويبرر دائماً،

ويعود دائماً.

وفي كل مرة

كنت أعود فيها،

كنت أفقد جزءاً جديداً

من كرامتي الداخلية.

حتى أدركت أخيراً

أن بعض الأبواب

لا يجب طرقها مرتين.

الناس يتغيرون.

وهذه الحقيقة

أصبحت تؤلمني أقل الآن.

فالبشر ليسوا ثابتين،

والمشاعر ليست أبدية،

والقرب أحياناً

مجرد مرحلة مؤقتة
ينتهي مفعولها مع الوقت.

لكن رغم فهمي لكل ذلك،
ما زالت بعض الغيابات تؤلمني.
ليس بسبب الأشخاص أنفسهم،
بل بسبب الذكريات المرتبطة بهم.

الأماكن التي ضحكنا فيها،
والأحاديث التي ظننت
أنها ستبقى معي للأبد،
وتلك اللحظات الصغيرة
التي كانت تبدو عادية جدًا،
ثم تحولت لاحقًا
إلى شيء أشتاق إليه بصمت.

الغريب في الفقد
أنه لا يأتي دفعة واحدة.

بل يتسلل ببطء.

رسالة أقل،

اهتمام أقل،

حضور باهت،

ثم فجأة

تكتشف أنك أصبحت غريبًا

عن شخص

كنت تعرف تفاصيل صوته.

وهذا النوع من النهايات

هو الأكثر قسوة.

النهايات التي لا تحتوي

على وداع واضح.

فقط مسافات تكبر بصمت،

حتى يصبح الرجوع مستحيلًا.

في تلك الفترة،
بدأت أعيد النظر
في معنى العلاقات كلها.
هل نحن فعلاً
نعرف الناس كما نظن؟
أم أننا نحب النسخة
التي يظهرونها لنا فقط؟
لقد رأيت وجوهاً كثيرة تتغير،
ورأيت وعوداً تسقط بسهولة،
ورأيت أشخاصاً
أقسموا بالبقاء،
ثم رحلوا
كأنهم لم يعرفوني يوماً.
وفي كل مرة
كان شيء داخلي يبرد أكثر.

ليس كرهًا،

بل حماية.

فالقلب

الذي يعتاد الخسارة كثيرًا،

يتعلم تلقائيًا

كيف يقلل تعلقه بالأشياء.

وأنا أصبحت هكذا.

لا أندفع بسهولة،

ولا أفتح أبوابي بسرعة،

ولا أصدق الحضور المفاجئ.

لأنتي أعرف

أن الذين يأتون بسرعة،

قد يرحلون بالسرعة نفسها.

لكن رغم كل ذلك،

ما زلت أوّمن بشيء واحد:

أن العلاقات الحقيقية موجودة.

نادرة جدًا...

لكنها موجودة.

العلاقات التي لا تحتاج

كل هذا القلق،

ولا كل هذه التضحيات المؤذية،

ولا كل هذا الخوف

من الاختفاء.

العلاقات التي تشعرك

أنك كافٍ كما أنت.

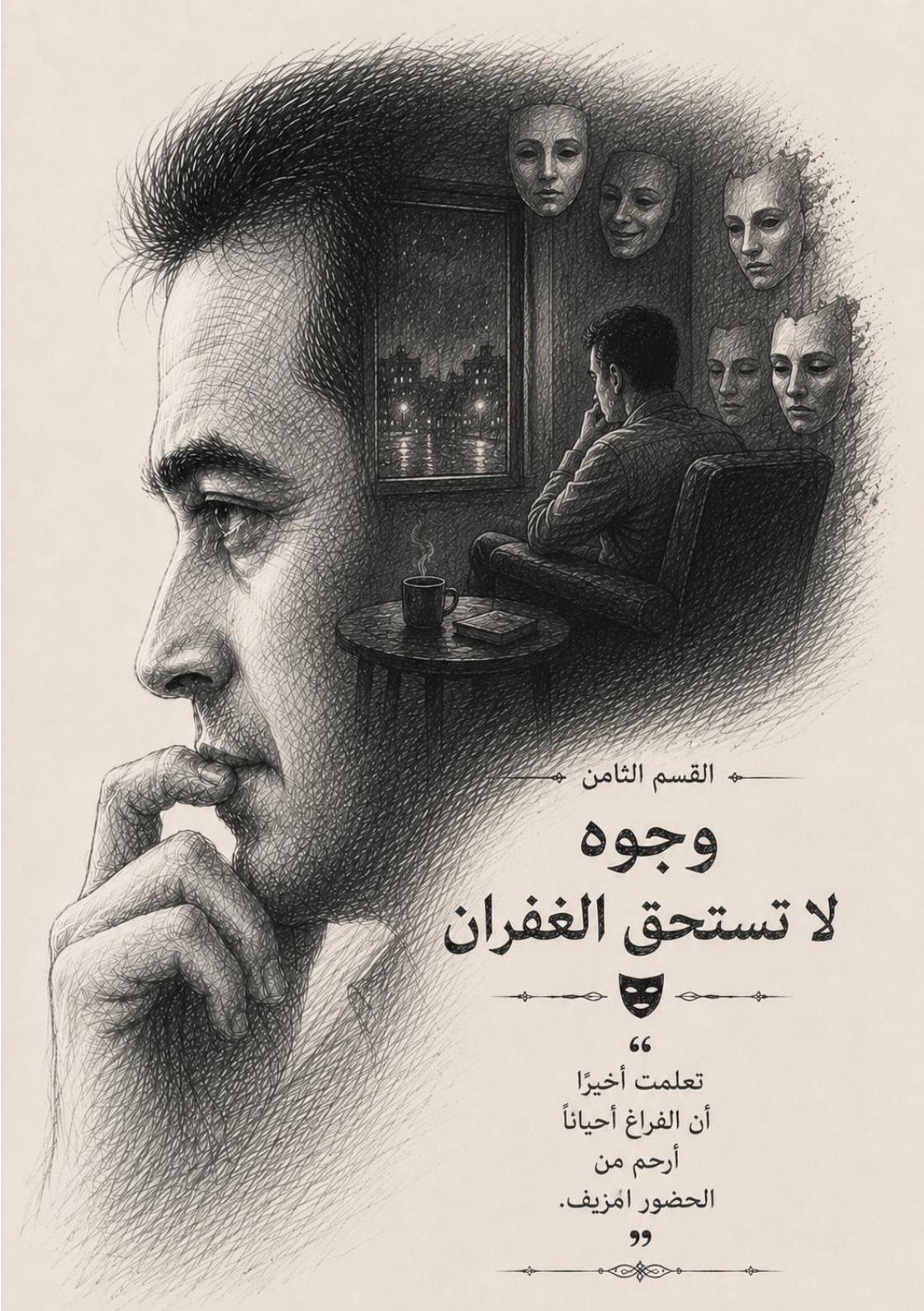
وأظن أنني

بعد كل ما حدث،

لم أعد أبحث عن شيء أعظم من ذلك.

لقد غادر الكثيرون طاولتي.

لكنني تعلمت أخيراً
أن الفراغ أحياناً
أرحم من الحضور المزيف.
ولهذا
لم أعد أخاف الوحدة كما السابق.
فالإنسان
حين يعتاد خذلان القريبين،
يصبح السلام الداخلي
أثمن من أي ازدحام.



— القسم الثامن —

وجوه لا تستحق الغفران



“

تعلمت أخيراً
أن الفراغ أحياناً
أرحم من
الحضور المزيف.

”

القسم الثامن

وجوه لا تستحق الغفران

هناك وجوه
حين أتذكرها الآن،
لا أشعر بالحزن،
ولا بالحنين،
ولا حتى بالغضب.

أشعر فقط
بشيء يشبه الصدمة المتأخرة.
كيف استطاعت تلك الوجوه
أن تدخل قلبي يومًا؟

كيف وثقت بها
إلى هذا الحد؟

وكيف مرّ الوقت طويلاً
قبل أن أرى حقيقتها كاملة؟

في الماضي،
كنت أؤمن أن التسامح
صفة نبيلة دائماً.

كنت أعتقد
أن الناس يخطئون أحياناً،
ثم يعودون أفضل،
وأن النوايا الطيبة
قادرة على إصلاح كل شيء.

لكن الحياة
لم تتركني أحتفظ بهذه السذاجة طويلاً.

هناك أشخاص
كلما سامحتهم،
تمادوا أكثر.

كل فرصة جديدة
كانت بالنسبة لهم
إذنًا إضافيًا للأذى.

وكل مرة
كنت أفتح فيها قلبي من جديد،
كانوا يدخلون
بالقسوة نفسها.

حتى فهمت أخيرًا
أن بعض البشر
لا يتغيرون.

لا لأنهم عاجزون،
بل لأنهم مرتاحون
في النسخة المؤذية من أنفسهم.

وأنت...
كنت واحدًا منهم.

كنت تعرف جيدًا
ما الذي يؤذيني ،
ثم تفعله ببرود مذهل.

تعرف مواضع ضعفي ،
وتستخدمها وقت الغضب ،
ثم تعود لاحقًا
وكأن شيئًا لم يحدث.

وفي كل مرة
كنت أقنع نفسي
أن هذه آخر مرة.

لكن آخر مرة
كانت تتكرر دائمًا.

لقد استنزفتني
بطريقة لا يفهمها أحد.

ليس بالصراخ،
ولا بالخيانة الواضحة،
بل بذلك النوع الهادئ من الأذى
الذي يجعل الإنسان
يشك بنفسه تدريجيًا.
كنت تجعلني أعتذر
عن ألمي،
وأشعر أنني أبالغ،
وأفكر ألف مرة
قبل أن أتكلم عن حزني.
وذلك النوع من العلاقات
أخطر من الكراهية نفسها.
لأنه يقتل الإنسان ببطء،
دون أن يترك جرحًا واضحًا.

أذكر جيدًا
كيف كنت أبرر لك أمام الجميع.
أدافع عنك،
وأخفي حقيقتك،
وأحاول أن أرى فيك
ذلك الشخص الجميل
الذي أحببته في البداية.
لكنني كنت وحدي
أرى تلك النسخة.
أما حقيقتك...
فكانت شيئًا آخر تمامًا.
كنت بارعًا في الاختباء
خلف الكلام اللطيف.

تعرف كيف تظهر بمظهر البريء،
وكيف تجعل الطرف الآخر
يبدو حساسًا أكثر مما يجب.

ولهذا
استغرقني وقت طويل
قبل أن أفهم
أن المشكلة لم تكن في قلبي.
بل فيك.

في الطريقة
التي اعتدت بها
أن تؤذي دون شعور بالذنب.

في برودك
وأنت ترى انهيارى.

وفي قدرتك المرعبة
على العودة دائماً

وكأن الخراب الذي تتركه
شيء بسيط يمكن تجاوزه.

لكن الخراب
لا يختفي بسهولة.

بعض الكلمات
تبقى سنوات داخل الإنسان.

وبعض التصرفات
تغير طريقته بالكامل
في رؤية نفسه والعالم.
وأنت غيرت أشياء كثيرة داخلي.

جعلتني أكثر حذرًا،
وأقل ثقة،
وأبطأ في منح مشاعري.

وفي البداية،
كنت أكره هذا التغيير.

أشعر أنني فقدت شيئًا نقيًا مني.

لكنني لاحقًا

فهمت أن النقاء المفرط

في هذا العالم

قد يتحول إلى كارثة على صاحبه.

لهذا لم أعد كما كنت.

ولن أعود.

الإنسان

حين يتأذى كثيرًا

لا يصبح قاسيًا دائمًا،

أحيانًا يصبح واعيًا فقط.

وأنا أصبحت واعيًا جدًا.

أصبحت أميز الوجوه بسرعة،

وأفهم النوايا من التفاصيل الصغيرة،

وأشعر بالكذب
حتى لو كان مغلفًا بأجمل الكلمات.

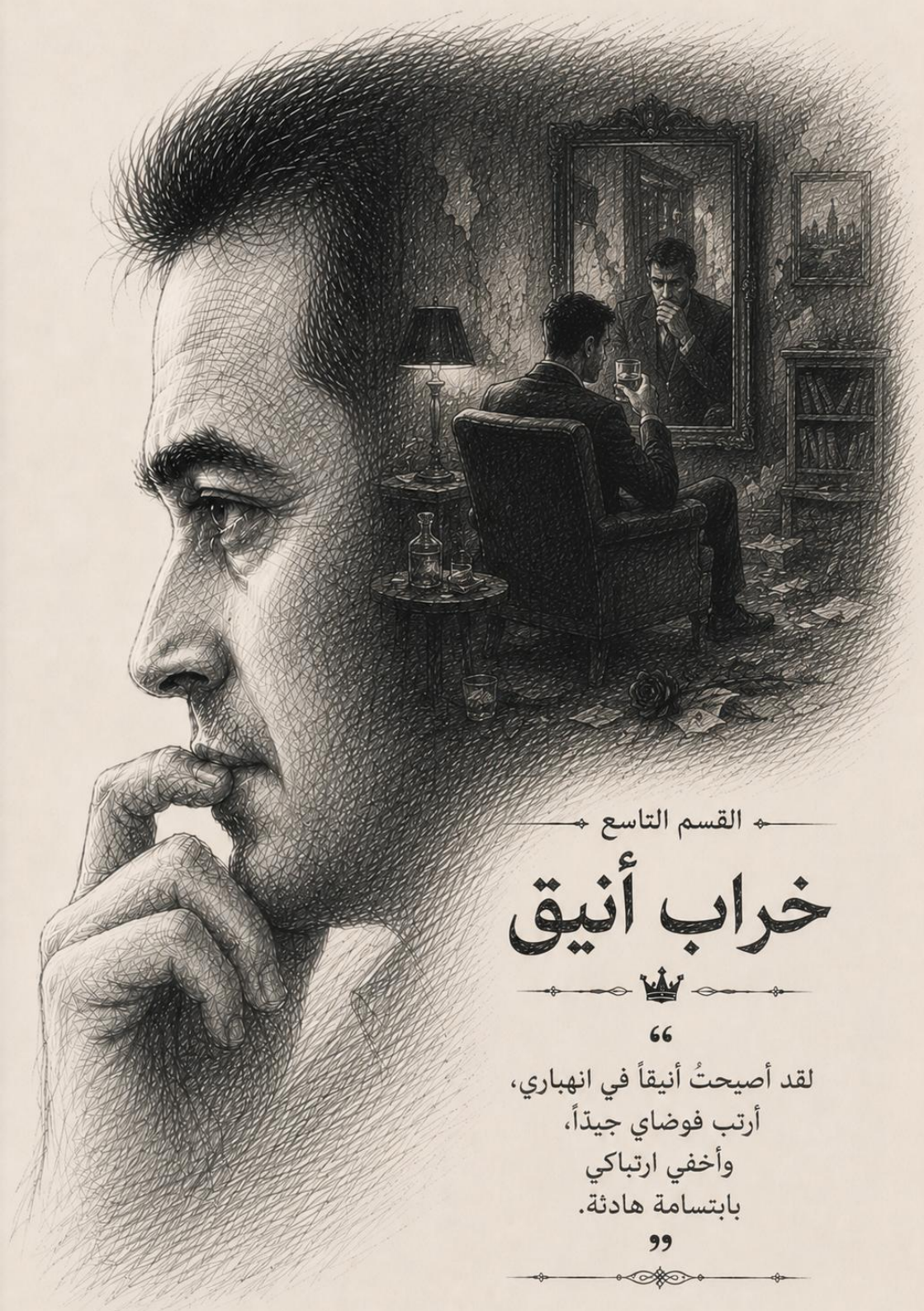
لقد علمتني التجارب
أن أكثر الناس خطورة
ليسوا الصريحين في أذاهم،
بل أولئك
الذين يؤذونك بابتسامة هادئة.

الذين يجعلونك تشعر
أنك المشكلة،
بينما هم السبب الحقيقي
لكل هذا التعب.

وفي النهاية،
وصلت إلى مرحلة
لم أعد أريد فيها الانتقام.

الانتقام يعني
أنتي ما زلت أراك مهمًا،
وأنت لم تعد كذلك.
كل ما أريده الآن
أن تبقى بعيدًا.
بعيدًا عن سلامي،
وعن حياتي،
وعن النسخة الجديدة مني.
لقد دفعت ثمنًا كبيرًا
كي أصل إلى هذا الهدوء.
ولن أسمح مرة أخرى
لوجه لا يستحق
أن يعيث بكل ما بنيته
بعد الخراب.

بعض الناس
يستحقون الغفران فعلاً.
أما البعض الآخر...
فأفضل ما يمكن فعله معهم
أن تُغلق الباب بهدوء،
ثم تمضي
دون التفاتة أخيرة.
وأنت
كنت من هؤلاء.



القسم التاسع

خراب أنيق



٦٦

لقد أصبحت أنيقاً في انهباري،
أرتب فوضاي جيداً،
وأخفي ارتبائي
بابتسامة هادئة.

٧٧

القسم التاسع

خراب أنيق

لا أحد يعرف

كم الخراب الذي نحملة

ونحن نبدو بخير.

هذه أكثر الأشياء قسوة

في الإنسان الحديث؛

أنه يتعلم

كيف ينهار بصمت.

يتقن الضحك،

ويجيد الحديث،

ويمشي بين الناس

وكأن شيئاً داخله

لا يسقط كل ليلة.

وأنا...

أصبحت بارعًا جدًا
في هذا النوع من النجاة.

في البداية،
كنت واضح الحزن.

تظهر الخيبة في صوتي،
وفي عيني،
وفي طريقة صمتي.

لكن مع الوقت
تعلمت الإخفاء.

ليس لأن الألم اختفى،
بل لأنني تعبت
من شرح ما أشعر به.

الناس لا يفهمون الخراب الداخلي
كما نظن.

معظمهم
يرى النتيجة فقط.
يرى هدوءك،
وبرودك،
واختفاءك الطويل،
لكنه لا يرى
الحروب التي تحدث داخلك
كل يوم.
لا يرى
كم مرة جلست وحدك
تحاول النجاة من أفكارك.
ولا يعرف
كم ليلة
أقنعت نفسك فيها
أنك بخير
فقط كي تستطيع الاستمرار.

لقد أصبحت خبيراً
في التظاهر بالقوة.

إلى الحد
الذي جعل الجميع
يعتقد أنني لا أتألم.

لكن الحقيقة
أن الإنسان أحياناً
يصل إلى مرحلة
يتعب فيها حتى من إظهار حزنه.
فيصمت.

وهذا الصمت
لا يعني السلام دائماً.
أحياناً يكون
أقصى درجات التعب.

كنت أستيظ كثيرًا

وأشعر بثقل غريب.

ليس حزنًا واضحًا،

بل شيء أعمق.

كأن روحي

تحمل تعب سنوات كاملة

دفعه واحدة.

والمشكلة

أنتي لم أكن أستطيع شرح ذلك لأحد.

كيف تشرح لشخص

أنك متعب

من أشياء لا تُرى؟

من الخيبات القديمة،

والخذلان المتكرر،

والحروب الداخلية،
والنسخ التي خسرتها من نفسك؟

لهذا

اخترت الصمت.

الصمت أحيانًا

أرحم من الكلام.

لقد أصبحت أنيقًا في انهياري.

أرتب فوضاي جيدًا،

وأخفي ارتباكي بابتسامة هادئة،

وأتعلم كل يوم

كيف أبدو طبيعيًا

بينما كل شيء داخلي

بعيد عن الطمأنينة.

الغريب

أن أكثر الناس هدوءًا

غالبًا

هم أكثرهم تعبًا.

لأن الذين يصرخون

ما زال لديهم أمل

أن يسمعهم أحد.

أما الذين يصمتون طويلاً...

فقد تعبوا من الشرح.

وأنا تعبت فعلاً.

تعبت من إعادة نفس القصص،

ونفس الخيبات،

ونفس الإحساس

أنتي دائماً

الشخص الذي يتحمل أكثر مما يجب.

في تلك المرحلة،

بدأت أبتعد عن الجميع.

ليس كرهًا،
بل حفاظًا على ما تبقى مني.
لقد أدركت
أن بعض العلاقات
تستهلك طاقة الإنسان بالكامل.
تجعله يستيقظ متعبًا،
وينام متعبًا،
ويفكر طوال الوقت
في أشياء لا تستحق
كل هذا الاستنزاف.
وأنا لم أعد أملك
القدرة على الاحتمال كما السابق.
الحياة نفسها
أصبحت ثقيلة بما يكفي.

لهذا

صرت أختار هدوئي بعناية.

أختار الأماكن

التي لا تسرق راحتي،

والأشخاص

الذين لا يجعلونني

أشك في نفسي،

والأحاديث

التي لا تتركني مثقلًا بعد انتهائها.

لقد أصبحت حساسًا جدًا

تجاه السلام الداخلي.

أي شيء

يهدده،

أبتعد عنه فورًا.

لأنتي أعرف جيداً
كم احتجت من الوقت
كي أصل إلى هذا التوازن الهش.
وفي وسط كل هذا الخراب،
تعلمت شيئاً مهماً:

أن القوة الحقيقية
ليست في أن تبدو صلباً دائماً،
بل في قدرتك
على الاستمرار
رغم كل ما يحدث داخلك.
وأنا استمررت.

رغم التعب،
ورغم الندوب،
ورغم تلك الأيام
التي شعرت فيها

أنتي لا أملك طاقة
لأي شيء.

استمرت لأنتي
لم أكن أملك خيارًا آخر.

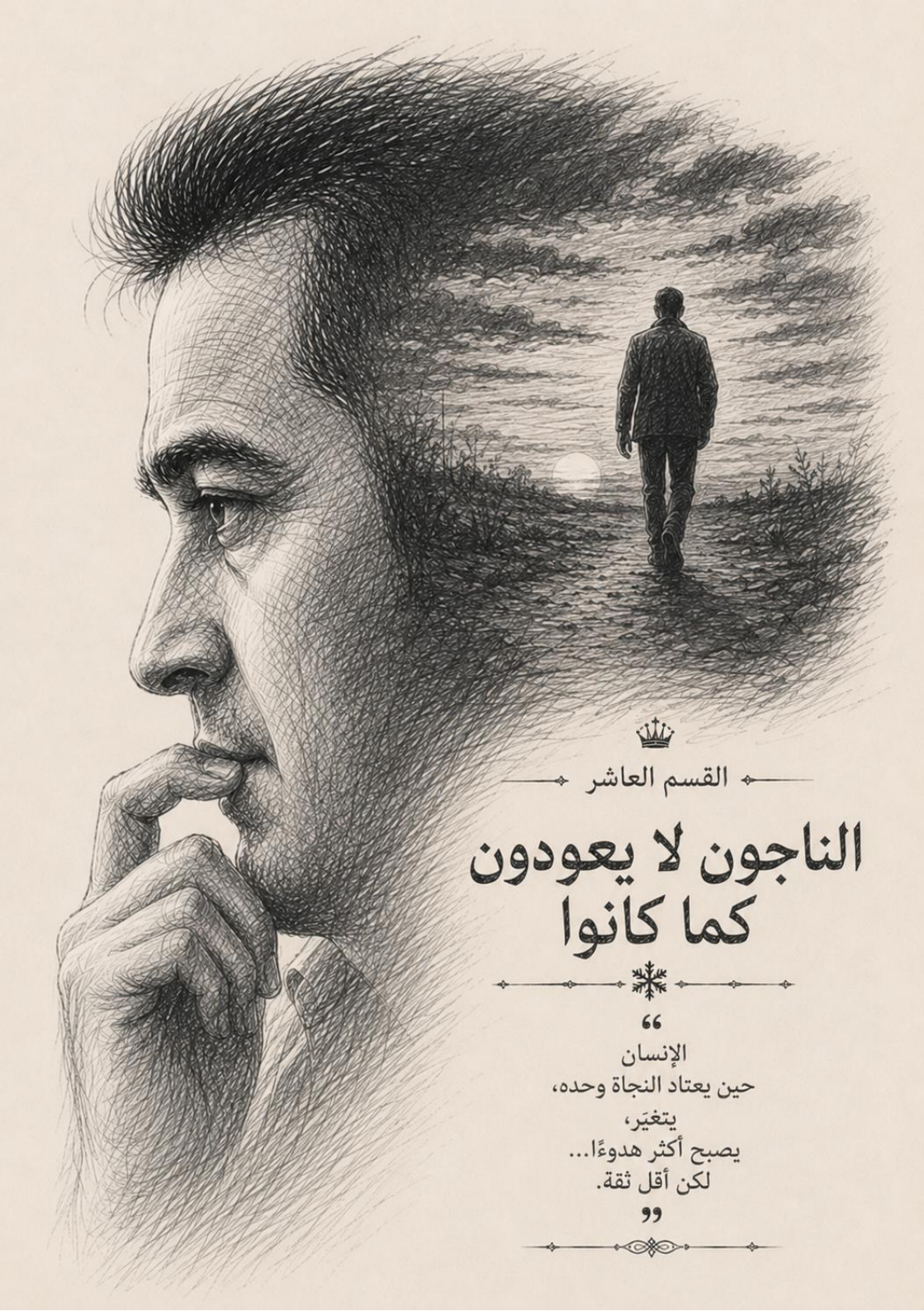
ولأن الإنسان
حين يعتاد النجاة وحده،
يتحول تدريجيًا
إلى شخص مختلف تمامًا.

شخص هادئ جدًا،
لكن داخله
ألف قصة لم تُرو بعد.

وهذا أنا الآن.

خراب أنيق،
يمشي بثبات،
ويبتسم بهدوء،

بينما يحمل في صدره
أشياء ثقيلة
لا يعرفها أحد.



القسم العاشر

الناجون لا يعودون كما كانوا

“
الإنسان
حين يعتاد النجاة وحده،
يتغير،
يصبح أكثر هدوءاً...
لكن أقل ثقة.
”

القسم العاشر

الناجون لا يعودون كما كانوا

هناك حقيقة

لا يخبرك بها أحد

بعد النجاة من الأشياء القاسية:

أن الإنسان

لا يخرج منها كما دخل.

حتى لو ابتسم لاحقًا،

حتى لو بدا بخير،

حتى لو عاد للحياة من جديد...

يبقى هناك شيء داخله

تغيّر إلى الأبد.

وأنا...

تغيّرت كثيرًا.

أكثر مما أظهر،
وأكثر مما يلاحظ الناس.

في السابق،
كنت أعتقد
أن تجاوز الألم
يعني العودة كما كنت.

لكنني اكتشفت لاحقًا
أن التجارب العميقة
لا تمر مرورًا عابرًا.

إنها تعيد تشكيل الإنسان بالكامل.

تغير طريقته في الحب،
وفي الثقة،
وفي النظر للناس،
بل حتى في فهم نفسه.

لقد كنت شخصًا مختلفًا تمامًا.

أكثر عفوية،
وأقل خوفًا،
وأسرع في منح قلبه.
أما الآن،
فأنا أحسب كل شيء.
أراقب التفاصيل،
وأنتبه للتغيرات الصغيرة،
وأشعر بالخطر
حتى في أكثر اللحظات هدوءًا.
كأن قلبي
لم يعد يصدق الطمأنينة بسهولة.
ولست ألومه.
فهذا القلب
رأى ما يكفي
كي يصبح حذرًا إلى هذا الحد.

في كل مرة
خذلني فيها أحد،
كان شيء داخلي
ينطفئ بصمت.

ليس الحب فقط،
بل تلك الثقة البسيطة
التي تجعل الإنسان
يشعر بالأمان مع الآخرين.

ومع تكرار الخيبات،
بدأت أتحول تدريجيًا
إلى شخص أكثر انغزالًا.

ليس لأنني أكره الناس،
بل لأنني تعبت
من الإصلاح المستمر.

تعبت من العلاقات
التي تحتاج جهدًا هائلًا
فقط كي تبقى مستقرة.

وتعبت أكثر
من الشعور الدائم
أنني مطالب بالتحمل،
والتفهم،
والغفران،
بينما الطرف الآخر
مرتاح تمامًا.

لقد كنت أستنزف نفسي
لأجل أشياء
لم تكن تستحق كل هذا القتال.
وهذا ما أدركته متأخرًا.

الإنسان

حين يعتاد النجاة وحده،
يتغير.

يصبح أكثر هدوءًا،
لكن أقل ثقة.

أكثر وعيًا،
لكن أقل اندفاعًا.

وأكثر قدرة على فهم الناس،
لكن أقل رغبة
في الاقتراب منهم.

وأنا أصبحت هكذا.

لم أعد أصدق الكلمات بسرعة.

فالكلمات

كانت دائماً أسهل جزء.

أما الأفعال...

فهي الحقيقة الوحيدة.

لقد رأيت الكثير

من يجيدون الحديث عن الوفاء،

لكنهم يختفون

عند أول اختبار حقيقي.

ورأيت أشخاصًا

يتحدثون عن الحب

بطريقة عظيمة،

ثم يرحلون

ببرود مخيف.

لهذا

لم تعد الوعود تعينني كثيرًا.

أنا أراقب الثبات فقط.

الذي يبقى وقت التعب،
ووقت الانهيار،
ووقت الصمت الطويل.

أما الحضور الجميل
في الأيام السهلة،
فالجميع يستطيع فعله.

أحيانًا
أنظر إلى نفسي القديمة
فأشعر بالحزن عليها.

ليس لأنها كانت ضعيفة،
بل لأنها كانت صادقة جدًا
في عالم لا يكافئ الصادقين دائمًا.

كانت تعطي بلا خوف،
وتحب بلا حساب،
وتصدق الوجوه بسهولة.

ثم جاءت الحياة
وعلمتها أشياء قاسية جدًا.

علمتها أن بعض الناس
يقترّبون بدافع الفضول،
لا الحب.

وأن بعض القلوب
تتسلى بالمشاعر
دون أن تدرك حجم الأذى
الذي تتركه خلفها.

وأن الإنسان
إذا لم يحم نفسه،
سيتحول تدريجيًا
إلى مكان مستنزف بالكامل.

ولهذا
بنيت كل هذه المسافات.

الناس يظنون
أن البرود قسوة،
لكنهم لا يعرفون
أنه أحياناً
آخر وسيلة نجاة.
لقد أصبحت أختار بعناية.
أختار من يستحق وقتي،
ومن يستحق طاقتي،
ومن يستحق أن يرى
ذلك الجزء الحقيقي مني.
لأنني لم أعد أملك
ترف التعلق العشوائي.
كل شيء داخلي
أصبح أكثر انتقائية.
حتى مشاعري نفسها.

وفي منتصف كل هذا التغيّر،

اكتشفت شيئاً مهماً:

أن النجاة ليست مجانية.

كل مرة تنجو فيها

من علاقة مؤذية،

أو خيبة كبيرة،

أو انهيار طويل...

تدفع جزءاً منك ثمناً لذلك.

وأنا دفعت الكثير.

دفعت راحتي القديمة،

وعفويتي،

وقدرتي على الثقة بسهولة.

لكنني بالمقابل

ربحت شيئاً آخر.

ربحت نفسي.

لأول مرة منذ سنوات،
أصبحت أفهمني جيدًا.
أعرف ما الذي يناسبني،
وما الذي يكسرني،
وما الذي يجب أن أبتعد عنه
حتى لو أحببته.

وهذا النوع من الوعي
لا يأتي إلا بعد تعب طويل.

اليوم،
لم أعد أخاف من الوحدة.

ولا من الرحيل،
ولا من النهايات المفاجئة.

لقد حدثت كلها بالفعل،
ونجوت منها كلها.

وهذا يمنح الإنسان
نوعًا غريبًا من القوة.

قوة هادئة،
لا تحتاج ضجيجًا،
ولا استعراضًا.

مجرد يقين داخلي
أنت قادر على النجاة
حتى حين يرحل الجميع.

وربما لهذا السبب
لم أعد كما كنت.

فالناجون
لا يعودون أبدًا
إلى نسختهم الأولى.

هم فقط
يتعلمون كيف يعيشون

بكل هذه الندوب،
ثم يمضون بهدوء
وكان شيئاً لم يحدث.



القسم الحادي عشر

بيني وبين العالم جدار



٦٦

أراهم،
أسمعهم،
أتحدث معهم،
لكن شيئاً داخلي
يبقى بعيداً دائماً.

٩٩

القسم الحادي عشر

بينني وبين العالم جدار

في مرحلة معينة،

لم أعد أشعر

أنني أنتمي بالكامل

إلى هذا العالم.

كأن هناك جدارًا خفيًا

بينني وبين الجميع.

أراهم،

أسمعهم،

أتحدث معهم،

لكن شيئًا داخلي

يبقى بعيدًا دائمًا.

وفي البداية،
كنت أقاوم هذا الشعور.
أحاول الاقتراب أكثر،
وأكون أكثر حضورًا،
وأشرح نفسي باستمرار.

لكنني مع الوقت
فهمت أن المشكلة
لم تكن في المسافة.
بل في التعب.

لقد تعبت روحي
من العلاقات المعقدة،
ومن خيبات التوقعات،
ومن محاولة أن أكون مفهومًا
في عالم لا يصغي جيدًا.

لهذا

بدأ ذلك الجدار يرتفع تدريجيًا.

لم أبنه في يوم واحد.

كل خيبة

كانت تضيف حجرًا جديدًا.

كل وعد مكسور،

وكل رحيل مفاجئ،

وكل مرة

شعرت فيها أنني وحدي

رغم وجود الجميع حولي...

كانت تجعل الجدار أعلى.

حتى أصبحت أعيش

خلفه بالكامل.

الناس يرون هدوئي الآن،

لكنهم لا يعرفون

كم الضجيج الذي مرّ داخلي
قبل أن أصل إليه.

لا يعرفون
كم مرة حاولت أن أكون واضحًا،
وصادقًا،
وحقيقيًا،

ثم عدت آخر الليل
وأنا أشعر
أنتي غريب عن الجميع.

هناك تعب معين
لا يصنعه الحزن فقط.

بل تصنعه المحاولات الفاشلة
في العثور على مكان
يشبهك.

وأنا بحثت طويلًا.

بحث في الوجوه،

وفي العلاقات،

وفي القرب السريع،

وفي الكلمات الجميلة.

لكنني كنت أعود دائماً

بالشعور نفسه:

أنتي لا أستطيع

أن أكون نفسي بالكامل

مع أحد.

وهذا مرهق جداً.

أن تضطر دائماً

لإخفاء جزء منك،

أو لتخفيف مشاعرك،

أو لتفسير حساسيتك،

كي لا تبدو معقداً أكثر مما ينبغي.

ولهذا

اخترت العزلة التدريجية.

أصبحت أقل ظهورًا،

وأقل كلامًا،

وأكثر ميلًا للصمت.

ليس كرهًا للبشر،

بل لأنني أدركت

أن راحتي النفسية

أهم من أي حضور مؤقت.

لقد صرت أحب المسافات.

في المسافة

لا أحد يخذلني،

ولا أحد يستهلكني،

ولا أحد يجعلني

أشك في نفسي كل ليلة.

هناك فقط

هدوء طويل

يشبه النجاة.

أحيانًا

أسأل نفسي:

هل أصبحت قاسيًا فعلاً؟

ثم أتذكر

كم كنت ليئلاً في السابق،

وكم مرة

استغل الناس ذلك،

فأفهم أن ما حدث

لم يكن قسوة.

كان دفاعًا أخيرًا عن النفس.

لقد أصبح داخلي

أكثر امتلاءً بالصمت.

حتى الكلمات

لم تعد تخرج بسهولة.

هناك أشياء كثيرة

أشعر بها،

لكنني لم أعد أملك

الرغبة في شرحها.

فالذي مرّ بكل هذا التعب

لا يعود مهمًّا

بأن يفهمه الجميع.

يكفيه أن ينجو بنفسه.

وفي خلف هذا الجدار،

ما زلت أملك قلبًا.

لكنه متعب جدًا.

متعب من البدايات

التي انتهت بالخذلان،

ومن العلاقات
التي جعلته يحمل أكثر مما يحتمل،
ومن تلك المحاولات الطويلة
ليبدو بخير
بينما كل شيء داخله
كان ينهار بصمت.

لهذا
أصبحت أعيش بهدوء أكبر.
أراقب العالم من بعيد،
وأختار من أسمح له بالاقتراب،
وأحمي نفسي
من كل شيء
يعيدني إلى الخراب القديم.
لقد تعلمت أخيراً
أن ليس كل الجدران سيئة.

بعضها

بينه الإنسان

كي يبقى حيًا.



القسم الثاني عشر

وصايا القلب المتعب



٦٦

بعض الناس
لا يرحلون وحدهم،
بل يأخذون معهم
نسخاً كاملة منا.

٩٩

القسم الثاني عشر

وصايا القلب المتعب

حين يتعب القلب طويلاً،
لا يعود يبحث عن الحب
بالطريقة نفسها.

يتغير معنى الأشياء داخله،
وتتبدل أولوياته بصمت،
ويصبح أكثر خوفاً
من كل ما كان يركض نحوه سابقاً.
وأنا...

وصلت إلى تلك المرحلة
التي لم أعد فيها
أثق بالمشاعر السريعة،
ولا بالوعود الكبيرة،

ولا بالكلمات
التي تشبه القصائد أكثر
مما تشبه الحقيقة.

لقد رأيت الكثير
كي أعود بسيطًا كما كنت.

في الماضي،
كنت أظن
أن الإنسان يحتاج الحب فقط
كي يكون بخير.

أما الآن،
فأنا أعرف
أن الطمأنينة أهم.

لأن الحب
من دون أمان،

يتحول تدريجيًا
إلى خوف طويل.
وأنا تعبت من الخوف.
تعبت من مراقبة التفاصيل،
ومن تحليل الصمت،
ومن محاولة فهم التغيرات المفاجئة
في وجوه من أحببتهم.
القلب لا يرهقه الحزن وحده،
بل يرهقه الترقب أيضًا.
أن تبقى مستعدًا دائمًا
لخيبة جديدة.
وهذا ما عشته طويلًا.
لهذا
أصبحت أقدس السلام الداخلي.

أهرب من كل شيء
يعيدني لذلك القلق القديم.

أهرب من العلاقات
التي تجعلني أفكر كثيرًا،
وأشك كثيرًا،
وأعتذر كثيرًا
عن مشاعري الطبيعية.

لقد أدركت أخيرًا
أن العلاقات الصحية
لا تجعل الإنسان
يشعر أنه عبء.

ولا تجعله خائفًا دائمًا
من الرحيل المفاجئ.

الحب الحقيقي
هادئ.

لا يريك،
ولا يستنزفك،
ولا يجعلك تنام
وقلبك مثقل بالأسئلة.
وفي الحقيقة،
هذه ليست حكمة تعلمتها بسهولة.
بل دفعت ثمنها
من روجي.
كل خيبة
كانت تترك درسًا.
كل شخص
رحل بطريقة مؤذية
ترك داخلي
وصية جديدة.

لا تتعلق بسرعة.
لا تمنح كل شيء دفعة واحدة.
لا تبرر الأذى باسم الحب.
ولا تبقي في مكان
يجعلك تفقد نفسك تدريجيًا.

في البداية،
كنت أرفض هذه التغيرات.
أشعر أنني أصبحت أبرد،
وأقل عفوية،
وأبعد عن النسخة
التي أحببتها من نفسي.
لكنني لاحقًا
فهمت شيئًا مهمًا:

أن الإنسان
حين ينجو من التعب الطويل،
لا يعود كما كان أبدًا.

وهذا طبيعي.

لقد كنت في السابق
أعطي بلا حدود.

أفتح قلبي بالكامل،
وأصدق الوعود بسهولة،
وأتعلق بالأشخاص
كما لو أنهم سيبقون للأبد.

ثم جاءت الحياة
وأخبرتني بطريقتها القاسية
أن معظم الأشياء
مؤقتة أكثر مما نتخيل.

وأن بعض الناس
يدخلون حياتنا
فقط ليعلمونا
كيف نحمي أنفسنا لاحقًا.

لهذا
لم أعد أندفع كما السابق.
أصبحت أراقب أكثر،
وأصمت أكثر،
وأختبر المشاعر
قبل أن أصدقها.

ولم يعد يهمني
أن أبدو باردًا أمام أحد.

فلا أحد رأى
كم كنت دافئًا
ثم احترقت.

القلب المتعب
لا يحتاج وعودًا جديدة.

يحتاج راحة.

يحتاج شخصًا
لا يجعله يقاتل كل يوم
كي يشعر أنه محبوب.

يحتاج وضوحًا،
وثباتًا،

وصدقًا لا يتغير
بتغير المزاج.

وأنا
بعد كل ما حدث،
لم أعد أطلب أكثر من ذلك.
لقد أصبحت أرى الناس
بطريقة مختلفة.

أميز جيداً
بين من يحبني فعلاً،
ومن يحب وجودي فقط،
وبين من يتمسك بي،
ومن يتمسك
بالفكرة التي أعطيها له عن نفسه.
وهذا النوع من الوعي
مرهق جداً أحياناً.
لأنك تفقد القدرة
على تصديق الأشياء بسهولة.
ترى النقص مبكراً،
وتشعر بالبرود
قبل أن يظهر للعلن،
وتقرأ المسافات
حتى وهي ما تزال صغيرة.

كأن قلبك
تعلم من كثرة الخيبات
كيف يتوقع النهاية.
ورغم ذلك،
ما زال داخلي جزء صغير
يريد أن يطمئن.
جزء متعب جدًا،
لكنه ما زال يؤمن
أن هناك أشخاصًا
لا يشبهون الخراب القديم.
أشخاصًا
لا يجعلونك تشعر
أن الحب معركة مستمرة.
أشخاصًا
يأتون بهدوء،

وييقون بصدق،

ويمنحون قلبك

ذلك الشعور النادر

الذي يسمى الأمان.

لكن حتى إن لم أجدهم،

فأنا لم أعد خائفًا من الوحدة.

لقد تصالحت معها أخيرًا.

الوحدة

ليست مؤذية دائمًا.

أحيانًا تكون

أكثر رحمة

من علاقة تجعلك

تخسر نفسك كل يوم.

ولهذا

أصبحت أختار نفسي أولاً.

ليس أنا نية،

بل نجاهة.

لقد قضيت سنوات

أضع الجميع قبلي،

وأتحمل أكثر مما يجب،

وأصمت أكثر مما ينبغي.

وفي النهاية،

لم ينتقذني أحد.

أنا من أنقذت نفسي.

أنا من جمعت روحي

بعد كل انهيار.

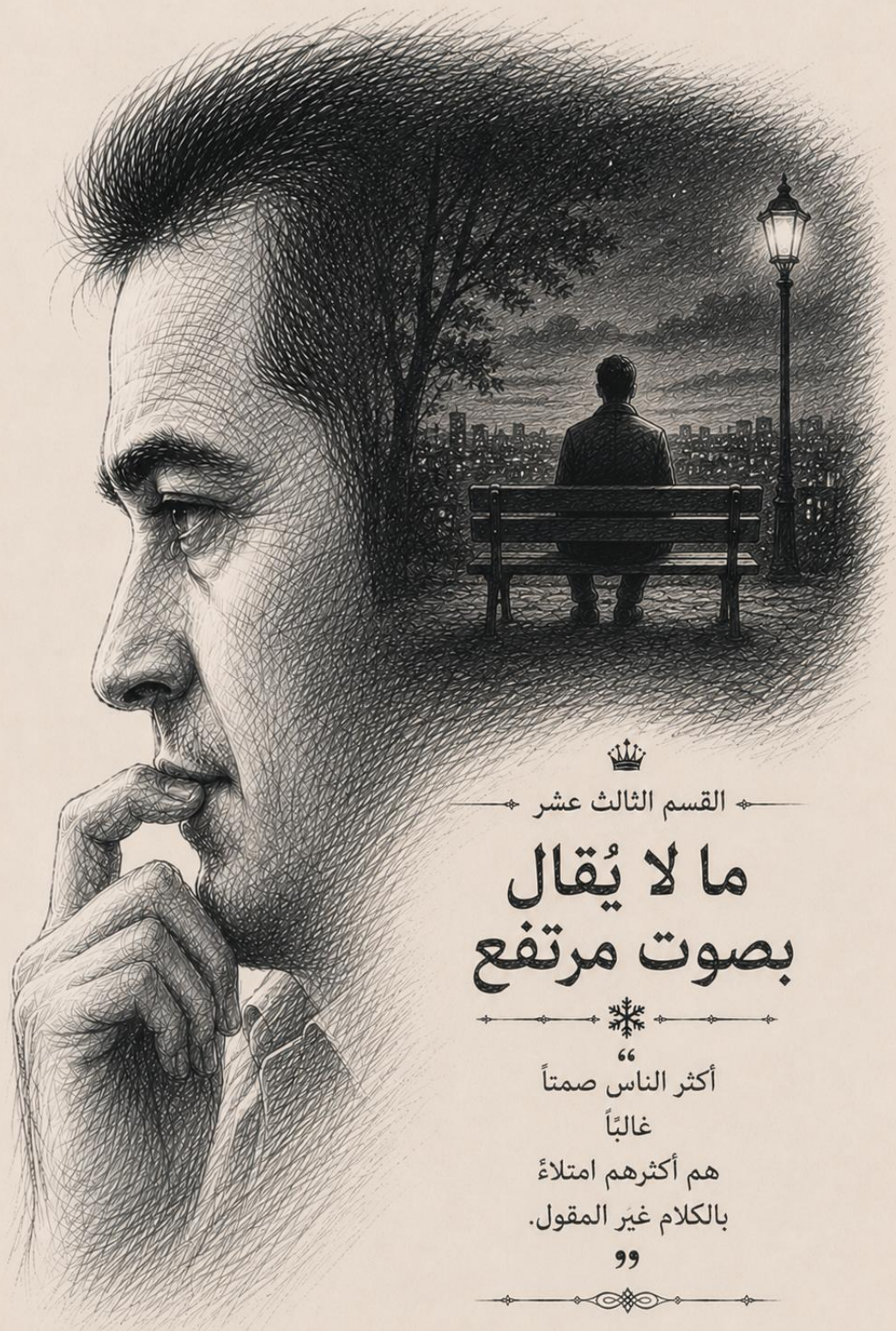
أنا من تحمل الليالي الثقيلة،

والخذلان الطويل،

والشعور المرعب

أنتي غير مفهوم بالكامل.

ولهذا
أعرف جيداً
كم كان الطريق صعباً.
القلب المتعب
لا يعود طفلاً كما كان.
لكنه يصبح أعمق.
أكثر وعياً،
وأشد حرساً
على ألا يسمح لأحد
أن يعيث بسلامه مرة أخرى.
وهذه
ليست قسوة.
هذه حكمة
دفعت ثمنها من عمري كله.



القسم الثالث عشر

ما لا يُقال بصوت مرتفع



“
أكثر الناس صمتاً
غالباً

هم أكثرهم امتلاءً
بالكلام غير المقول.

القسم الثالث عشر

ما لا يُقال بصوت مرتفع

هناك أشياء كثيرة
لا يقولها الإنسان لأحد.

ليس لأنه لا يريد،

بل لأنه يعرف

أن بعض المشاعر

أكبر من أن تُشرح بالكلام.

وأنا أحمل داخلي

أشياء كاملة

لم تخرج يوماً بصوت واضح.

أحمل تعب السنوات،

والخذلان المتكرر،

وتلك اللحظات

التي شعرت فيها
أنتي أختنق من الداخل
بينما الجميع يظن
أنتي بخير.

في البداية،
كنت أحاول الكلام.

أشرح،
وأفتح قلبي،
وأحدث عن خوفي وحزني
كما لو أن الصدق
سينقذني.

لكنني اكتشفت مع الوقت
أن ليس كل الناس
يعرفون كيف يستمعون.

بعضهم يسمعك

فقط كي يرد،

لا كي يفهم.

وبعضهم

يستخدم ضعفك لاحقًا

كسلاح ضدك.

ولهذا

تعلمت الصمت.

لكن الصمت الطويل

ليس أمرًا بسيطًا.

إنه يراكم أشياء كثيرة

داخل الإنسان.

كل كلمة لم تُقل،

كل دمة تم ابتلاعها،

كل مرة

تظاهرت فيها بالقوة
وأنت على وشك الانهيار...
تبقى داخلك بطريقة ما.

حتى تصبح روحك
مثقلة بما لا يراه أحد.

أحيانًا
أجلس وحدي
وأشعر بثقل غريب.
ليس حزنًا واضحًا،
بل تراكمًا طويلًا
لأشياء لم تُحل أبدًا.

ذكريات قديمة،
وأشخاص رحلوا،
وكلمات ما زالت تؤذي
رغم مرور الوقت،

ونسخ مني

اختفت في الطريق

ولم تعد.

والغريب

أن أكثر ما يؤلم الإنسان

ليس ما حدث له فقط،

بل ما اضطر لإخفائه طوال الوقت.

أن تتظاهر بالتмасك

بينما كل شيء داخلك

يطلب النجدة.

أن تبتسم

كي لا تشرح تعبك لأحد.

أن تصبح قويًا

فقط لأنك لا تملك رفاهية الانهيار.

وأنا عشت هذا طويلاً.

كنت دائماً
الشخص الذي يتحمل،
والذي يبدو هادئاً،
والذي يسمع مشاكل الجميع
بينما يخفي فوضاه الخاصة.
لكن لا أحد يسأل
الشخص القوي
كيف نجا من كل هذا.
الجميع يعتاد صمته،
إلى أن يظن
أنه لا يشعر أصلاً.
وفي الحقيقة،
أكثر الناس صمتاً
غالباً
هم أكثرهم امتلاءً بالكلام غير المقول.

أنا لا أتحدث كثيرًا الآن،
ليس لأنني لا أملك ما أقوله،
بل لأنني تعبت
من محاولة شرح أشياء
لا يفهمها إلا من عاشها.

كيف أشرح لأحد
ذلك الخوف المفاجئ
من التعلق؟
أو ذلك الحذر
الذي يجعلني أراقب كل شيء؟

كيف أشرح
أنني أحيانًا أبتعد
ليس لأنني لا أهتم،
بل لأنني أخاف
أن أتأذى بالطريقة نفسها مرة أخرى؟

هذه الأشياء

لا تُقال بسهولة.

بعض المشاعر

تبقى حبيسة الصدر

حتى تتغير ملامح الإنسان بالكامل.

وأنا تغيرت كثيرًا.

أصبحت أكثر هدوءًا،

لكن داخلي

أكثر ضجيجًا من أي وقت مضى.

هناك معارك كاملة

تحدث في رأسي كل ليلة.

معارك

بين الرغبة في القرب،

والخوف من الخذلان.

بين الحنين،
والرغبة في النسيان.
بين ذلك الجزء مني
الذي ما زال يؤمن بالحب،
وذلك الجزء الآخر
الذي تعب من الخسارات المتكررة.
وأحيانًا
أشعر أنني شخصان في جسد واحد.
واحد يريد أن يطمئن أخيرًا،
وآخر لا يثق بأي شيء.
لكن رغم كل هذا التعب،
ما زلت أحاول.
أحاول ألا أتحول
إلى نسخة قاسية بالكامل.

أحاول الاحتفاظ
بذلك الجزء الإنساني داخلي،
الذي ما زال يرى الجمال
رغم كل ما حدث.

لأنتي أعرف
أن الألم إذا سيطر بالكامل،
سيحوّل الإنسان
إلى شيء لا يشبهه.
وأنا لا أريد ذلك.

أريد فقط
أن أعيش بهدوء.
أن أجد مكاناً
لا أضطر فيه
لإخفاء نفسي الحقيقية.

مكأنًا

أستطيع فيه الكلام

دون خوف،

والصمت دون سوء فهم،

والحب دون قلق دائم

من النهاية.

وربما لهذا السبب ما زلت أكتب.

فالكتابة هي الشيء الوحيد

الذي يسمح للأشياء الثقيلة

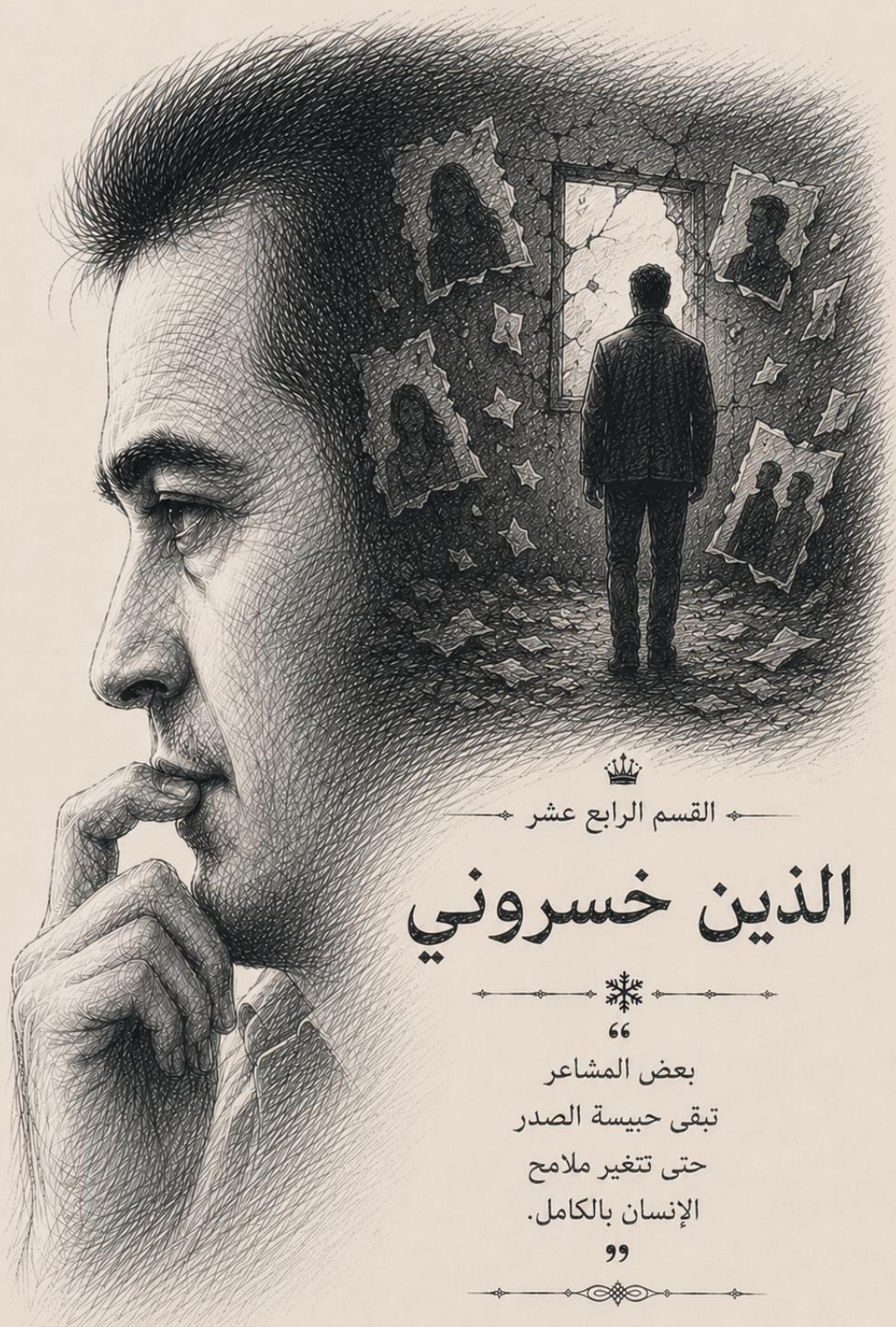
أن تخرج أخيرًا

دون أن تقاطعها نظرات الناس.

إنها الطريقة الوحيدة

التي أستطيع بها أن أقول

كل ما لا يُقال بصوت مرتفع.



القسم الرابع عشر

الذين خسروني



66

بعض المشاعر
تبقى حبيسة الصدر
حتى تتغير ملامح
الإنسان بالكامل.

99

القسم الرابع عشر

الذين خسروني

في البداية،

كنت أظن أنني أنا الخاسر دائماً.

كلما انتهت علاقة،

أو ابتعد شخص،

أو انطفأت مشاعر كانت يوماً عظيمة،

كنت أعود إلى نفسي

وأبحث عن الخطأ داخلي.

أراجع كلماتي،

وتصرفاتي،

وطريقتي في الحب،

وأفكر طويلاً:

هل كنت أقل مما يجب ؟
هل أحببت أكثر مما ينبغي ؟
هل كنت سهلًا إلى درجة
جعلت الجميع يرحلون بهذه البساطة ؟

لكنني مع الوقت
فهمت شيئًا مهمًا جدًا:

أن بعض الناس
لا يعرفون قيمة الأشياء
إلا بعد خسارتها.

وأنا...

كنت واحدًا من تلك الأشياء.

لقد كنت حاضرًا بصدق نادر.

وهذه ليست مبالغة،

بل حقيقة أدركتها متأخرًا.

كنت أتحمل كثيرًا،
وأتفهم أكثر مما يجب،
وأمنح من قلبي
بطريقة لا يفعلها الكثيرون.

لكن المشكلة
أنني كنت أقدم نفسي
لأشخاص
لم يعرفوا كيف يحافظون على الأشياء النقية.
ولهذا خسروني.

ليس لأنني كامل،
فأنا أملك عيوبِي أيضًا،
وأخطائي،
ولحظات ضعفي وتقصيري.
لكنني كنت صادقًا.

وفي هذا الزمن ،

الصدق وحده

أصبح شيئاً نادراً جداً .

لقد رأيت أشخاصاً

يبحثون طوال حياتهم

عن إنسان يمنحهم الأمان ،

ثم حين يجذونه

يهملونه بطريقة غريبة .

كأن البشر

اعتادوا الفوضى إلى درجة

أصبح السلام يشعروهم بالملل .

وأنت ...

كنت من هؤلاء .

كنت تقترب حين تخاف خسارتي،

ثم تباعد حين تطمئن

أنتي ما زلت موجودًا.

وذلك النوع من العلاقات

يقتل القلب ببطء.

يجعل الإنسان

يعيش بين الأمل والخذلان،

بين التعلق والرغبة في الهروب،

حتى يصبح مرهقًا بالكامل.

وأنا أصبحت مرهقًا فعلًا.

تعبت من لعب دور

الشخص الذي يبقى دائمًا.

الشخص الذي يسامح،

ويفهم،

ويبرر،

ويعطي فرصة جديدة
كل مرة.

حتى وصلت إلى مرحلة
لم يعد في داخلي
ما يكفي للمحاولة.

وفي تلك اللحظة تحديدًا،
فهمت الفرق الكبير
بين الحب والتعود.

بعض الناس
لا يحبونك فعلاً،
بل يعتادون وجودك فقط.

وحين ترحل،
لا يشترقون إليك كإنسان،
بل يشترقون للشعور
الذي كنت تمنحه لهم.

للراحة،

والاهتمام،

والاحتواء،

ولذلك الأمان

الذي لم يدركوا قيمته

إلا بعد غيابه.

ولهذا

حين رحلت،

بدأوا يشعرون بالخسارة.

لكن بعد ماذا؟

بعد أن استنزفوني،

وأتعبوني،

وجعلوني أشك في نفسي طويلاً.

الحقيقة التي تعلمتها بصعوبة

أن الإنسان

لا يجب أن ينتظر
حتى ينهار بالكامل
كي يغادر المكان الخطأ.
وأنا تأخرت كثيرًا
قبل أن أفهم ذلك.
كنت أتمسك بالناس
حتى آخر جزء من روحي.
أحاول إصلاح كل شيء،
حتى الأشياء
التي لم تكن مسؤوليتي أصلاً.
وذلك دمرني.
لأن العلاقات
لا تُبنى بشخص واحد.

الحب الذي يحتاج
أن تقاتل وحدك دائماً،
ليس حباً متبادلاً.

إنه استنزاف متنكر
في هيئة مشاعر.

وأنا عشت هذا طويلاً.

لكنني اليوم
أنظر لكل شيء
بعين مختلفة.

لم أعد أشعر بالحاجة
لإثبات قيمتي لأحد.

فالذي لا يرى قيمتك
وأنت تمنحه صدقك الكامل،
لن يراها
حتى لو أعطيته عمره كله.

ولهذا

توقفت عن الشرح.

وتوقفت عن مطاردة الفهم.

وتوقفت عن محاولة

أن أكون كافيًا للجميع.

يكفيني الآن

أن أكون صادقًا مع نفسي.

لقد أدركت أخيرًا

أن بعض الناس

حين يخسرونك،

لا يخسرون مجرد شخص.

بل يخسرون

النسخة الوحيدة الصادقة

التي ربما

لن تتكرر في حياتهم مرة أخرى.

وهذا ليس غرورًا.

بل حقيقة مؤلمة.

فالقلوب التي تحب بصدق

أصبحت قليلة جدًا.

وأنا كنت واحدًا منها.

ربما لهذا السبب

لم أعد أندم على الرحيل.

الحزن موجود أحيانًا،

والحنين يزورني أحيانًا،

لكن الندم؟

لا.

لأنتي أعرف جيدًا

كم حاولت.

وكم بقيت
في أماكن كان يجب
أن أغادرها منذ وقت طويل.

وكم مرة
قدّمت فرصة أخيرة
لأشخاص
لم يكونوا يستحقون حتى الأولى.

اليوم،
أشعر براحة غريبة.

راحة الشخص
الذي توقف أخيرًا
عن لوم نفسه
على أخطاء الآخرين.

لقد فهمت أخيرًا
أنتي لم أكن عبئًا كما ظننت،

ولا معقدًا كما قيل لي،

ولا صعب الحب.

كنت فقط

أمنح قلبي

لأشخاص لا يعرفون

كيف يحافظون على القلوب.

وهذه ليست مشكلتي بعد الآن.

الذين خسروني

سيكملون حياتهم بالطبع،

وسيضحكون،

ويتعرفون على وجوه جديدة،

وربما يظنون

أنهم تجاوزوا كل شيء.

لكن في لحظة ما،

وسط علاقة ناقصة،

أو حديث بارد،
أو شعور مؤقت لا يشبه الطمأنينة...
سيتذكرونني.

ليس لأنني كنت مثاليًا،
بل لأن الصدق
يترك أثرًا لا يُنسى بسهولة.
أما أنا، فقد تعلمت درسي أخيرًا.

لن أسمح مرة أخرى لأحد
أن يجعلني أشك في قيمتي.

لقد تأخرت كثيرًا
قبل أن أحب نفسي بما يكفي.

لكنني وصلت أخيرًا.

وهذا أهم انتصار حققته
بعد كل تلك الخسارات.



القسم الخامس عشر

نهاية لا تشبه النهايات



“

بعض النهايات
كانت ضرورية جدًا،
كي أنجو،
وكي أفهم نفسي.

”

القسم الخامس عشر

نهاية لا تشبه النهايات

أكثر النهايات قسوة

ليست تلك التي تحدث فجأة.

بل النهايات البطيئة.

النهايات التي تموت فيها الأشياء

على مهل،

دون صراخ،

ودون مشهد أخير واضح.

فقط...

مسافات تكبر،

وصمت يطول،

وشعور ثقيل

أن شيئاً ما
لم يعد كما كان.

وأنا عشت هذا النوع من النهايات
حتى حفظت ملامحه جيداً.

في البداية،
كنت أرفض التصديق.

أتمسك بالتفاصيل الصغيرة،
وأبحث عن أي علامة
تخبرني أن كل شيء ما زال بخير.

لكن قلبي
كان يعرف الحقيقة قبلي.

كان يشعر بالبرود
حتى وسط الكلام الجميل.

ويلاحظ الغياب
حتى أثناء الحضور.

ويفهم من النبوة الواحدة

أن المسافات بدأت تكبر.

الغريب في العلاقات

أنها لا تنهار دفعة واحدة.

بل تتآكل ببطء.

اهتمام أقل،

أسئلة أقل،

رغبة أقل في البقاء،

ثم فجأة

تجد نفسك تتحدث مع شخص

كان يومًا

أقرب من روحك،

وكأنه غريب تمامًا.

وذلك الشعور

لا يشبه أي ألم آخر.

أن ترى العلاقة تموت أمامك

وأنت عاجز عن إنقاذها.

كنت أحاول كثيرًا.

أفتح الأحاديث،

وأتجاوز الأخطاء،

وأمنح الفرص،

وأقنع نفسي

أن الحب الحقيقي

يستحق الصبر.

لكن الحقيقة

أن الحب لا يعيش

حين يحمله طرف واحد فقط.

وفي كل مرة

كنت أقاتل وحدي،

كان شيء داخلي
ينهار بصمت.

حتى وصلت إلى لحظة
شعرت فيها بتعب عميق جدًا.

ليس تعب الحزن،
بل تعب المحاولة.

التعب الذي يجعل الإنسان
يفقد الرغبة
في إصلاح أي شيء.

وفي تلك اللحظة
فهمت أن النهاية حدثت بالفعل.

ليس يوم الرحيل،
بل يوم توقفت روحي
عن المقاومة.

هناك لحظة معينة

يعرف فيها القلب

أنه اكتفى.

حتى لو بقي الحب،

حتى لو بقي الحنين،

حتى لو ظل جزء منك

يريد العودة...

يعرف القلب

أن الاستمرار سيؤذيه أكثر.

وأنا وصلت إلى تلك اللحظة

متأخرًا جدًا.

لقد بقيت طويلًا

في أماكن

كانت تستهلكني بالكامل.

خائفاً من الفقد،

وخائفاً من الوحدة،

وخائفاً من فكرة

أن أبدأ من جديد.

لكنني لم أكن أدرك

أنني كنت أخسر نفسي

كل يوم أبقى فيه.

وهذا

أخطر من أي نهاية.

الإنسان يستطيع تحمل الرحيل،

لكنه لا يستطيع

أن يعيش طويلاً

بعيداً عن نفسه.

وأنا كنت أبتعد عن نفسي

ببطء مخيف.

أصبحت أقل فرحًا،

وأكثر صمتًا،

وأثقل من الداخل.

حتى الأشياء

التي كانت تسعدني سابقًا

فقدت معناها.

وذلك ما تفعله العلاقات المؤذية؛

لا تكسرك دفعة واحدة،

بل تسحب منك الحياة تدريجيًا.

لهذا

حين انتهى كل شيء،

لم أشعر فقط بالحزن.

شعرت بالنجاة أيضًا.

وكأني خرجت أخيراً
من غرفة ضيقة
كنت أختنق فيها منذ سنوات.

صحيح أن الخروج
كان مؤلماً،
لكن البقاء
كان سيقتلني أكثر.

ولهذا
لم تكن النهاية
كما ظن الجميع.
لم تكن مجرد قصة حب انتهت.
كانت لحظة استعدت فيها نفسي.

لحظة أدركت فيها
أني أستحق سلاماً
لا يجعلني خائفاً طوال الوقت.

وأستحق حبًا
لا يطلب مني
أن أتنازل عن نفسي كي يستمر.

وأستحق حياة
لا أعيشها
وأنا أراقب انيباري بصمت.

لقد تغيرت كثيرًا
بعد تلك النهاية.

أصبحت أكثر هدوءًا،
لكن أكثر قوة أيضًا.

لم أعد أتشبث بالأشياء
كما السابق،
ولا أركض خلف من يبتعد،
ولا أفسر صمتي طويلًا.

فالذي يريد البقاء
سيتقى دون كل هذا التعب.
أما الذين يرحلون بسهولة،
فوجودهم أصلاً
لم يكن حقيقياً بما يكفي.

واليوم،
حين أنظر للخلف،
لا أشعر بالكراهية.

أشعر فقط
أن بعض النهايات
كانت ضرورية جداً.

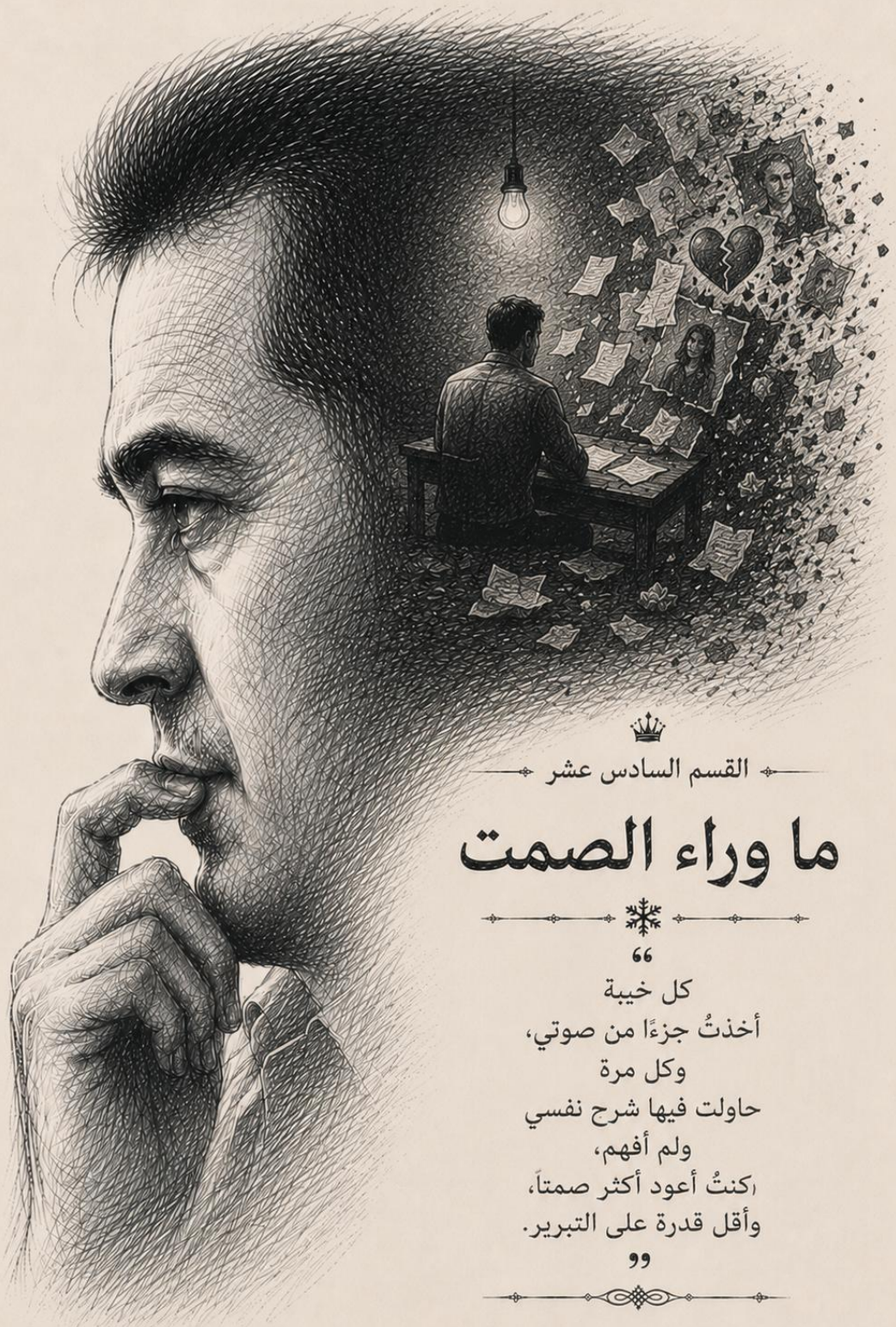
ضرورية
كي أنجو،
وكي أفهم نفسي،
وكي أصل أخيراً

إلى هذا السلام المتعب
الذي أملكه الآن.

وربما لهذا السبب
لم تعد النهايات تخيفني كما السابق.

لقد فهمت أخيرًا
أن بعض الأبواب
حين تُغلق،
لا تكون عقابًا.

بل نجاة متأخرة جدًا.



القسم السادس عشر

ما وراء الصمت



٦٦

كل خيبة
أخذتُ جزءاً من صوتي،
وكل مرة
حاولت فيها شرح نفسي
ولم أفهم،
كنتُ أعود أكثر صمتاً،
وأقل قدرة على التعبير.

٦٦

القسم السادس عشر

ما وراء الصمت

الصمت الذي ترونه الآن

لم يولد في يوم واحد.

لم أستيقظ فجأة

وأقرر أن أصبح هادئًا إلى هذا الحد،

ولا أن أبتعد عن الناس،

ولا أن أعيش بهذا القدر

من البرود الظاهر.

كل شيء حدث تدريجيًا.

كل خيبة

أخذت جزءًا من صوتي.

كل مرة

حاولت فيها شرح نفسي ولم أفهم،
جعلتني أقل رغبة في الكلام.

وكل علاقة

خرجت منها مثقلًا بالتعب،
دفعتني خطوة إضافية
نحو هذا الصمت الطويل.

في البداية،

كنت أقاوم.

كنت أكتب كثيرًا،

وأتحدث كثيرًا،

وأحاول أن أشرح

ما أشعر به بالتفصيل.

كنت أعتقد
أن الناس إذا فهموا ألمي
سيتوقفون عن إيذائي.
لكنني اكتشفت لاحقًا
أن الفهم لا يغيّر الجميع.
بعض البشر
يعرفون تمامًا
كم يؤذونك،
ويفعلون ذلك رغم معرفتهم.
وهذه الحقيقة وحدها
كانت كافية
لتجعل شيئًا داخلي ينطفئ.
بعدها
لم أعد أتكلم كما السابق.
بدأت أحتفظ بالأشياء لنفسني.

أحزاني،
وخيالي،
وذلك الثقل الغامض
الذي كنت أشعر به كل ليلة
دون أن أستطيع تفسيره.

حتى أصبحت روجي
مليئة بالكلام غير المقول.

أحيانًا
كنت أجلس وسط الناس
وأشعر أنني أبعد شخص في المكان.

أضحك معهم،
وأشارك الحديث،
لكن داخلي
كان يعيش في مكان آخر تمامًا.

مكان هادئ جدًا،

ومرهق جدًا.

وهذا

أكثر ما لا يفهمه أحد

عن الأشخاص الصامتين.

الصمت لا يعني دائمًا السلام.

أحيانًا يكون

امتلاءً هائلًا بالكلام

الذي تعب صاحبه

من محاولة إخراجه.

وأنا تعبت فعلًا.

تعبت من شرح الحزن،

ومن وصف الخذلان،

ومن محاولة جعل الآخرين

يفهمون أشياء
لم يعيشوها أصلاً.

كيف أشرح لأحد
ذلك الخوف القديم
من التعلق؟

كيف أشرح
أنتي أراقب التفاصيل الصغيرة
لأنتي تعلمت من الألم
أن الكوارث تبدأ دائماً
بأشياء بسيطة؟

كيف أشرح
أنتي أحياناً أختفي
لا لأنتي لا أهتم،
بل لأنتي أشعر
أن روحي أثقل من قدرتي
على الاستمرار في الحديث؟

هذه الأشياء

لا تُقال بسهولة.

ولهذا

اخترت الصمت.

لكن خلف هذا الصمت

توجد حروب كاملة.

حروب

بين الرغبة في الاقتراب

والخوف من الأذى،

بين الحاجة للحب

والرغبة في الهروب،

بين ذلك الجزء مني

الذي ما زال يصدق الناس،

وذلك الجزء الآخر

الذي رأى ما يكفي

كي لا يثق بسهولة أبدًا.

أحيانًا

أشعر أنني شخصان.

واحد يريد أن يعود

كما كان سابقًا،

بعفويته القديمة،

وبساطته،

وبقدرته على الحب دون خوف.

والآخر

يرفض ذلك تمامًا.

يرفض الرجوع

إلى نسخة تأذت كثيرًا،

وبقيت طويلًا

في أماكن كانت تكسرها ببطء.

ولهذا

أعيش دائماً

بين الحنين والحذر.

أشتاق أحياناً

لذلك الإنسان القديم داخلي،

لكنني أعرف جيداً

أنه لم يكن لينجو

في هذا العالم كما هو.

لقد كان نقيّاً أكثر مما ينبغي،

وصادقاً أكثر مما يحتمل الناس،

ويحب بطريقة كاملة جداً.

والحب الكامل

في الأماكن الخطأ

كارثة.

الحياة علمتني أشياء كثيرة.

علمتني
أن القلوب الطيبة
ليست دائماً الأكثر سعادة.
وأن الذين يشعرون بعمق
يتعبون أكثر من غيرهم.
وأن الإنسان
حين يمنح نفسه باستمرار
دون أن يجد الاحتواء الكافي،
يتحول تدريجياً
إلى شخص صامت.
شخص يراقب أكثر مما يتكلم،
ويفكر أكثر مما يعبر،
ويخفي داخله
مدناً كاملة من التعب.
وهذا أنا الآن.

قد أبدو هادئًا جدًّا،

لكن داخلي

مليء بالأشياء الثقيلة.

هناك ذكريات

ما زالت تؤلمني

رغم مرور الوقت.

وهناك وجوه

تركت أثرها داخلي

بطريقة لم تختف تمامًا.

وهناك نسخ قديمة مني

أقف أحيانًا

وأتأمل كيف ماتت بصمت.

أكثر ما يؤلمني

أنني كنت دائمًا

الشخص الذي يتحمل أكثر.

الشخص الذي يبقى،

ويفهم،

ويغفر،

ويعطي فرصًا جديدة

حتى بعد التعب.

لكن لا أحد يسأل

كيف ينجو هذا الشخص

في النهاية.

الجميع يعتاد قوته،

إلى أن يظن

أنه لا يتألم أصلًا.

وفي الحقيقة،

كنت أتألم طوال الوقت.

فقط...

بطريقة هادئة.

تعلمت مبكرًا

أن أخفي انهيأرتي جيدًا.

أن أرتب فوضاي الداخلية

ثم أخرج للعالم

بوجه ثابت.

أن أقول:

«أنا بخير»

بينما كل شيء داخلي

كان يطلب النجدة.

وربما لهذا السبب

أصبحت الكتابة ملجأئي الوحيد.

في الكتابة

لا أحتاج أن أتظاهر.

لا أحتاج أن أبدو قويًا،
أو متماسكًا،
أو أقل حساسية مما أنا عليه.
أستطيع أن أكون حقيقيًا بالكامل.
وهذا شيء نادر جدًا.

أحيانًا
أنساءل:

هل كنت سأصبح شخصًا مختلفًا
لو أن الحياة كانت أرحم قليلًا؟
لو أنني وجدت
ذلك الأمان الذي كنت أبحث عنه طويلاً؟
لو أنني لم أُجبر
على خوض كل هذه الحروب الداخلية وحدي؟
لا أعرف.

لكنني أعرف شيئًا واحدًا:

أنتي تعبت.

تعبت بطريقة

لا تشبه التعب العادي.

تعب الروح

الذي يجعل الإنسان

صامتًا أكثر مما ينبغي.

ومع ذلك...

ما زلت هنا.

ما زلت أحاول

أن أعيش بهدوء،

وأن أحافظ على ذلك الجزء الصغير داخلي

الذي لم يتحول إلى قسوة كاملة بعد.

ذلك الجزء

الذي ما زال يؤمن

أن هناك بشرًا مختلفين،
وعلاقات لا تؤذي،
وأماكن يشعر فيها الإنسان
أنه مفهوم دون كل هذا الشرح.
وربما لهذا السبب
أستمر.

ليس لأنني بخير تمامًا،
بل لأنني ما زلت أملك
أملًا صغيرًا جدًا
بأن القادم
قد يكون أكثر رحمة
مما مضى.

وهذا الأمل وحده
هو كل ما تبقى
ما وراء الصمت.

الخاتمة

وفي النهاية...

لم يكن هذا الكتاب مجرد كلماتٍ كُتبت عن الحزن،
ولا محاولة لاستعادة ما رحل،
ولا صرخة موجهة لأحد بعينه.

كان رحلةً طويلة داخل تلك المناطق التي نخفيها عن الجميع،
المناطق التي نتظاهر دائماً بأنها بخير،
بينما هي تمتلئ بالصمت، والخذلان، والأسئلة التي لا نجد لها إجابة.

كل صفحة هنا

كانت جزءاً من شعورٍ مرّ يوماً بالقلب،
و جزءاً من إنسانٍ حاول النجاة
رغم كل ما انكسر بداخله.

وربما لهذا السبب...

لن يفهم هذا الكتاب الجميع.

فبعض الكلمات لا تُقرأ بالعين،

بل تُفهم فقط

حين يكون للقلب ندوبٌ تشبهها.

لقد تعلّمت من كل ما مرّ

أن النجاة لا تعني أن نخرج دون ألم،

بل أن نخرج وما زلنا قادرين على الاستمرار.

أن نفقد أشياء كثيرة،

لكن لا نفقد أنفسنا بالكامل.

تعلّمت أن الصمت أحياناً

ليس ضعفاً كما يظن الناس،

بل مرحلة يصل إليها الإنسان

بعد أن يتعب من شرح ما يشعر به.

ولهذا...

إذا وجدت نفسك بين هذه السطور يوماً،

فاعلم أنك لم تكن وحدك أبداً.

فهناك دائماً أشخاص

يبتسمون بالطريقة نفسها،
ويخفون داخلهم الحروب نفسها،
ويمشون في الحياة
بقلوب متعبة... وصمت طويل.
أما أنا،

فقد أغلقت هذا الكتاب
لا لأن الحكاية انتهت تمامًا،
بل لأن بعض الألم
يكفيه أن يكتب مرة واحدة
كي يصبح أخف.

وهكذا ينتهي
«ما وراء الصمت...»

بهدوءٍ يشبه بدايته،
ويقلب
تعلّم أخيرًا
كيف ينجو دون أن يتحدث كثيرًا.

الخاتمة

وفي النهاية...

لم يكن هذا الكتاب مجرد كلماتٍ كُتبت عن الحزن،
ولا محاولة لاستعادة ما رحل،
ولا صرخة موجهة لأحد بعينه.

كان رحلةً طويلة داخل تلك المناطق التي نخفيها عن الجميع،
المناطق التي نتظاهر دائماً بأنها بخير،
بينما هي تمتلئ بالصمت، والخذلان، والأسئلة التي لا نجد لها إجابة.

كل صفحة هنا
كانت جزءاً من شعورٍ مرّ يوماً بالقلب،
و جزءاً من إنسانٍ حاول النجاة
رغم كل ما انكسر بداخله.

وربما لهذا السبب...

لن يفهم هذا الكتاب الجميع.
فبعض الكلمات لا تُقرأ بالعين،

بل تُفهم فقط
حين يكون للقلب ندوبٌ تشبهها.
لقد تعلّمت من كل ما مرّ
أن النجاة لا تعني أن نخرج دون ألم،
بل أن نخرج وما زلنا قادرين على الاستمرار.
أن نفقد أشياء كثيرة،
لكن لا نفقد أنفسنا بالكامل.
تعلّمت أن الصمت أحياناً
ليس ضعفاً كما يظن الناس،
بل مرحلة يصل إليها الإنسان
بعد أن يتعب من شرح ما يشعر به.
ولهذا...

إذا وجدت نفسك بين هذه السطور يوماً،
فاعلم أنك لم تكن وحدك أبداً.
فهناك دائماً أشخاص
يبتسمون بالطريقة نفسها،

ويخفون داخلهم الحروب نفسها،
ويمشون في الحياة
بقلوب متعبة... وصمت طويل.

أما أنا،

فقد أغلقت هذا الكتاب
لا لأن الحكاية انتهت تمامًا،
بل لأن بعض الألم
يكفيه أن يكتب مرة واحدة
كي يصبح أخف.

وهكذا ينتهي

«ما وراء الصمت...»

بهدوء يشبه بدايته،

ويقلب

تعلم أخيرًا

كيف ينجو دون أن يتحدث كثيرًا.

الفهرس

افتتاحية الكتاب — ص 2

- القسم الأول — الندوب الملكية — ص 7
القسم الثاني — مملكة الصمت البارد — ص 30
القسم الثالث — بيان السقوط الأخير — ص 53
القسم الرابع — الذين مرّوا كالكارثة — ص 69
القسم الخامس — عزلة تليق بي — ص 81
القسم السادس — ما تبقي مني — ص 91
القسم السابع — الطاولة التي غادرها الجميع — ص 104
القسم الثامن — وجوه لا تستحق الغفران — ص 116
القسم التاسع — خراب أنيق — ص 129
القسم العاشر — الناجون لا يعودون كما كانوا — ص 142
القسم الحادي عشر — بيني وبين العالم جدار — ص 157
القسم الثاني عشر — وصايا القلب المتعب — ص 168
القسم الثالث عشر — ما لا يُقال بصوت مرتفع — ص 183
القسم الرابع عشر — الذين خسروني — ص 195
القسم الخامس عشر — نهاية لا تشبه النهايات — ص 210
القسم السادس عشر — ما وراء الصمت — ص 223
الخاتمة — ص 243



محمد ابو الفتوح

محمد ابو الفتوح

◇◇ حقوق النشر محفوظة ◇◇

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

لا يسمح باعادة إصدار هذا الكتاب أو
أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة
المعلومات أو نقله بأي شكل أو وسيلة
إلكترونية أو ميكانيكية أو تصويرية أو
تسجيلية أو خلافة إلا بإذن كتابي
من المؤلف.

