مؤسسة حضرموت
Hadhramout Foundation
Human Development تنمية بشرية

نادي الخريجين
Alumni Club

ليفل أب
LEVEL UP

روح

صوت لايسمعه أحد

نور السيباني
درة الرحبي

بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

05 شكر
07 إهداء
09 مقدمة
11 النص ١
15 النص ٢
19 النص ٣
23 النص ٤
27 النص ٥
31 النص ٦
35 النص ٧
39 النص ٨
43 النص ٩
47 النص ١٠
51 النص ١١
55 النص ١٢
59 النص ١٣
63 النص ١٤
67 النص ١٥
71 النص ١٦
75 النص ١٧
79 النص ١٨
83 النص ١٩
87 النص ٢٠
91 فريق العمل

الفهرس

شكر

إلى كلّ من منحنا لحظة إصغاء، ولو عابرة، إلى تلك الأصوات الصغيرة التي لا يلتفت إليها أحد.

شكرًا للأصدقاء الذين كانوا مرآة صافية، للأهل الذين تركوا لنا مساحة لنسأل، وللقرّاء الذين آمنوا أنّ النص ليس ترفًا، إنما طريقة أخرى للبقاء.

وشكرٌ خاص لمشروع ليفل أب، الذي أتاح لنا أن نحوّل الفكرة إلى واقع، ومنح هذه الصفحات فرصة أن ترى النور

اهـــداء

إلى كلّ من جلس في صمتٍ طويل وظنّ أن صوته لا يُسمع.

إلى الذين أرهقهم التعب، وأخفوا دموعهم بابتسامة متماسكة.

إلى من يخافون الفرح لأنهم تعلّموا أن يتوقّعوا الخسارة بعده.

إلى كلّ قلبٍ همس لنفسه: أنا كافٍ، ولو لم يرَني أحد.

هذا الكتاب لكم، ولكلّ من لا يزال يبحث عن نفسه في مرآة الكلمات..

إهداء

المقدمة

كلُّ نص يولد من همسٍ صغير في الداخل. من شعورٍ لم يجد مكانًا، من جرحٍ صامت، من **سؤالٍ** لم يجرؤ صاحبه على طرحه بصوت مسموع.
هكذا بدأت فكرة **نَوح**: أن نصغي إلى **تلك** الأصوات التي لا تجد طريقها إلى الخارج، أن نمنحها مساحة لتكتب، لتبقى، لتتنفّس.

في العالم من حولنا، نميل إلى إخفاء ما يربكنا. نرتدي أقنعةً من القوة، نتدرّب على قول "أنا بخير" ونحن نتفتّت من الداخل. نضحك كي لا يسألنا أحد، نصمت كي لا نُتهم بالضعف، ونخاف أن يفضح الضوء ما نخفيه تحت الجلد. ومع كل محاولة للتماسك، يتكاثر في الداخل صوت آخر، أكثر صدقًا، أكثر هشاشة، يطالب بأن يُسمع.

هذا العمل ليس مجرّد مجموعة نصوص. هو خريطة شعورية كتبتها أرواح تتأرجح بين الاكتفاء والخذلان، بين التعب الذي صار عادة، وبين الحنين الذي لا يهدأ.
ستجد فيه مَن يسأل: هل أنا كافٍ؟، ومن يتساءل: **لماذا لا ينتبه أحد أنني أتألّم؟**، ومن يخاف من الضوء أكثر من الظلام، ومن يرتبك أمام فرحه لأنّه يتوقع الفقد بعده مباشرة.
كل نصّ هو مرآة صغيرة نضعها في يد القارئ، ليطلّ على ذاته، ليرى انعكاساته الخاصة بين الكلمات.

إنّها كتابة لا تدّعي الحلول، ولا تتخفّى وراء شعارات جاهزة. إنّها محاولة للبوح، للتخفيف، لإعادة صياغة العلاقة بيننا وبين أنفسنا. في كل نص، هناك خطوة نحو الداخل، نحو مواجهةٍ صادقة مع الأسئلة التي نؤجّلها طويلًا:
ماذا يعني أن أبدو قويًا وأنا لست كذلك؟
هل يمكنني أن أحبّ نفسي كما أنا؟
كيف أعبّر عمّا لا أجد له وصفًا؟

نَوح هو هذا الفضاء: مساحة تتيح لنا أن نكسر عزلة الأصوات الخافتة، أن نحتفي بالهشاشة كقيمة، أن نقول إن التعب ليس عاديًا، وأن الصمت ليس دائمًا راحة، وأن الفراغ في حضرة الآخرين ليس عيبًا فينا، بل علامة على حاجةٍ أعمق للصدق والقرب.

هذا الكتاب دعوة للتخفّف من المعايير الصلبة التي نقيس بها أنفسنا. هو تذكير بأننا لسنا مضطرين لنكون كاملين كي نستحق الحب، ولسنا بحاجة لنشبه أحدًا كي نستحق الوجود.
كل نصّ فيه هو محاولة صغيرة لإعادة بناء الجسر بيننا وبين ذواتنا، بين الخارج والداخل، بين الصوت والصدى.

قد يجد القارئ نفسه في جملة واحدة فقط، أو في صفحة كاملة. وقد لا يجد نفسه، لكنّه سيشعر أنّ هناك من كتب ما يشبهه في لحظة ما. وهذا كافٍ.
لأن نَوح لم يُكتب ليقدّم إجابات نهائية، بل ليقول: لست وحدك. ما تشعر به ليس غريبًا، وما تخفيه في قلبك له صدى في قلوب آخرين.

نكتب لأننا نتعب، نكتب لأننا نشتاق، نكتب لأننا نريد أن نحبّ أنفسنا رغم التشققات. نكتب لنقول: نحن هنا، نحن بشر، ولسنا ظلالًا.
هذا الكتاب محاولة لإعادة الاعتبار إلى الصوت الداخلي، ليكون حاضرًا، مفهومًا، ومحبوبًا كما هو.

النص الأول

"لماذا أشعر أنّني غير كافٍ؟"

في البداية، لم أكن أعرف الاسم الحقيقي
لهذا **الشعور**.
كنت فقط أجلس في آخر الغرفة، أراقب الجميع
يضحكون، يتكلمون بثقة، يلتقطون الصور
وكأنهم وُلدوا من أجل الكاميرات،
وأشعر بشيء في داخلي..
شيء يقول لي بهدوء: أنت لا تُشبههم..

كنتُ أنجح،
لكنني لا أحتفل.
كنتُ أُحبّ،
لكنني أخاف أن لا أُحَبّ مثلما أُحبّ.
كنتُ أظهر في الحفلات،
في الصور، في الجلسات..
لكن في قلبي، زاويةٌ صغيرة كانت تُهمس دائمًا:
أنتَ لست كافيًا.

لماذا؟
ربما لأنني لم أُقَلّدهم جيدًا.
لم أكن الأكثر طرافة، ولا الأكثر وسامة،
لم أملك القصص الكثيرة، ولا القدرة على قول
ما أشعر به بسهولة.
كنتُ "النسخة الهادئة" من كل شيء،
نسخة ناقصة من الحضور.

حين كنت أستيقظ صباحًا،
كنت أقول لنفسي:
اليوم سأكون مثلهم. سأتحدث أكثر، أضحك
بصوت أعلى، أرتدي ما يحبّونه.
ثم أعود إلى البيت،
وأنا أشعر بالذنب..
لأنني فشلت مجددًا في أن أصبح شخصًا آخر.

مرات كثيرة، كنت أرى من حولي ينالون الحبّ
دون أن يطلبوه،
والتقدير دون أن يلمّحوا إليه.
كنت أسأل نفسي سرّ ذلك،
وأعود بإجابة قاسية:
لأنك لست كافيًا. لا جذّابًا بما يكفي. لا ذكيًا بما
يكفي. لا مهمًا بما يكفي.

هل تعرف هذا الشعور؟
أنك تضع قلبك في كفّك وتعطيه للناس،
لكن أحدًا لا يأخذه.
أنك تصرخ من الداخل "أنا هنا"،
لكن لا أحد يلتفت.
أنك تفعل ما بوسعك لتكون محبوبًا، مقبولًا،
مرئيًا..
ثم تنام وأنت تشعر بأنك مجرد ظل.

لكنّ شيئًا غريبًا بدأ يحدث مع الوقت.
في منتصف كل هذا الشكّ،
في لحظات الانطفاء التام،
كنت أجد شخصًا صغيرًا بداخلي
يجلس على الأرض، يضمّ ركبتيه إلى صدره،
ويقول لي بصوت متعب،
لكن حقيقي:
أنا كافٍ.. لكنني منهك.

لم أكن ناقصًا.
أنا فقط لم أجد من يرى امتلائي.

لم أكن ضعيفًا.
أنا فقط كنت أواجه العالم وحدي، دون أن
أشتكي.

لم أكن غير كافٍ.
لكنّني قستُ نفسي دومًا بمقاييس الآخرين،
ونسيت أنني ميزان مختلف.
الآن...
ما زالت الأيام **تشككني** أحيانًا،
ما زلتُ أرتبك في المرايا،
وأخاف من أن يُكشَف **ضعفي**.
لكنني كلما جلست مع نفسي طويلًا،
أهمس لها:
أعرفكِ.. وقد جربتِ كل شيء.. وما زلتِ واقفة.
أظنّ أن هذا كافٍ، أكثر من كافٍ.

النص الثاني

"متى صار التعب شعورًا عاديًا؟"

كنتُ أتساءل
متى صار التعب رفيقي الدائم،
كأنّه ظلّ يسير خلفي،
لا يتركني أتنفّس بارتياح؟

في البداية، كان التعب من وقت لآخر،
لحظة تنهد قصيرة بعد يوم طويل،
لكن اليوم،
أشعر به يملأ كلّ زوايا جسدي،
كالنهر الهادر الذي لا يهدأ.

أصبح التعب عادتي،
كأنّني أرتدي عباءة ثقيلة
لا أقدر على خلعها،
حتى في أحلامي،
يلاحقني تعب لا يغيب.

هل تذكُر ذلك الشعور عندما كنت صغيرًا؟
حين كنت تلعب دون حدود،
تعود للبيت بوجه مشرق،
والتعب كان مجرد إشارة صغيرة

تخبرك أنّك عشت يومك بالكامل؟

الآن، التعب مختلف.
كأنه رسالة صامتة،
توقف، أرجوك، هذا كثير عليك.

ولكن.. هل نتوقف؟
أم نستمر في الركض،
نحمل على أكتافنا أعباءً متراكمة،
نتظاهر بالقوة،
نخفي الوجع خلف ابتسامة مرهقة؟

أتساءل،
هل صار التعب عاديًا لأننا لم نتعلم كيف نسمع أجسادنا؟
لأنّنا في عالمٍ يتسابق فيه الجميع،
حيث الكل يريد أكثر،
ولا أحد يقول "كفى"؟

التعب ليس مجرد تعب جسدي،
إنه أيضاً تعب نفسي،

حيرة، قلق، انتظار،
حيرة لماذا لا يشعر أحد بما أشعر؟
لماذا لا يُرى هذا الصراع الداخلي؟

ووسط هذا التعب،
نشعر بأننا وحيدون،
كأنّ العالم مستمر في طريقه،
ولا أحد يلاحظ أننا نكاد ننهار.

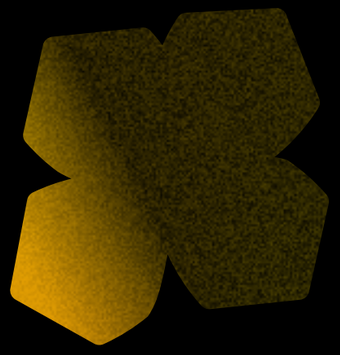
لكن، هل يمكن أن نتعلم أن نعتني بأنفسنا؟
أن نسمح للتعب أن يكون منبهًا،
لا قيدًا؟
أن نأخذ لحظات للراحة الحقيقية،
لا فقط لإخفاء الضعف؟

التعب صار شعورًا عاديًا..
لكن لا يجب أن يبقى كذلك.
نحن أكثر من أجساد منهكة،
أكثر من عيون متعبة.

نحن أرواح تحتاج إلى السلام،

قلوب تريد أن تُفرح،
وأجساد تستحق أن تستريح.

فلنبدأ معًا،
بحوار بسيط مع أنفسنا،
نسألها:
ماذا تريدين؟ ماذا أحتاج؟
ولنستمع، بصدق،
حتى نخرج من دائرة التعب العادي،
ونعود إلى الحياة..
بكل ألوانها ونبضها



النص الثالث

"هل من السيّئ أن أشتاق لما لا يعود؟"

أنا لا أعيش في الماضي.
أخرج كلّ صباح، أرتّب سريري، أشرب قهوتي،
أكتب، أضحك، أتكلّم..
لكن في قلبي،
غرفة لا تُقفل،
مليئة بأشخاص رحلوا،
وأماكن لم أعد أمرّ بها،
وأوقاتٍ لا يمكن إعادتها،
وحنين.. لا يريد أن يهدأ.

يسألني أحدهم يومًا:
ليش تفكر كثير في اللي راح؟
ولا أعرف كيف أشرح له
أنّ الماضي لا يمرّ كما يظن،
هو يبقى، يتكرّر، يتنفّس فيّ كلّ يوم
وكأنّه لم ينتهِ.

أنا لا أختار أن أشتاق.
الحنين لا يُستدعى..
هو يأتي وحده،
كطفلٍ يعرف الطريق دون أن يُرشده أحد.

أشتاق لأشخاصٍ لم أعد أراهم،
لا لأنهم الأفضل،
لأنهم كانوا هناك
في وقتٍ كنتُ فيه شخصًا آخر،
أبسط، أنقى، أكثر تصديقًا للحياة.

أشتاق لنفسي القديمة،
لضحكتي التي لم تكن تزن الأشياء،
لنظرتي التي لم تتعلّم الخذلان بعد،
لأغنيةٍ سمعتها أول مرة
في حافلةٍ صغيرة،
مع شخصٍ ما عدت أذكر وجهه..
لكنني أتذكّر الشعور جيدًا.

أشتاق لرسائل، لم أعد أرسلها.
ولأحاديث نصف مكتملة،
انتهت قبل أن أقول الجملة الأهم.

أشتاق لأشياء صغيرة جدًا:
طريقة أحدهم في قول اسمي،

رائحة الشاي في بيتٍ قديم،
زقزقة العصافير حين كنت أستيقظ في بيت
جدّتي.

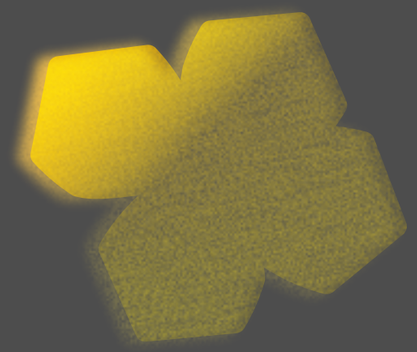
هل من السيّئ أن أشتاق لما لا يعود؟
ربما.
لكنّ الأسوأ..
أن أدّعي أنني لا أشتاق،
أن أطفئ في داخلي صوت النداء،
أن أخون قلبي كي أرضي المنطق.

أنا لا أعيش غارقًا في الأمس،
لكنّني لا أستطيع أن أتخلّص من الحنين
تمامًا.
الحنين ليس ضعفًا،
هو الدليل الوحيد أحيانًا،
أنّنا كنّا نحبّ بصدق،
ونشعر بصدق،
ونعيش بصدق.

أنا أشتاق، نعم.

حتى لو لم يكن ثمة طريق للعودة،
حتى لو أنّ الأشياء تغيّرت،
حتى لو أنّ ما ذهب.. لا ينوي الرجوع.

أشتاق،
وأُكمل.
أحمل الحنين مثل زهرةٍ جافة في دفتري،
لا تزال تفوح..
وإن كانت لا تنمو.



النص الرابع

لماذا يخيفني الضوء أحيانًا أكثر من الظلام؟

الظلام لا يسألني من أنا.
لا يطلب توضيحًا، لا ينتظر
منّي أن أشرح.
الظلام يتّسع لي كما أنا،
بقلقي، بترددي، بجراحي التي
لم أتعلّم كيف أضمّدها بعد.

أما الضوء..
فهو يُجبرني أن أرى.
أن أُواجه.
أن أقترب من المرآة دون أن
أغضّ بصري.

الضوء لا يُجاملني.
حين يدخل غرفتي،
يكشف الغبار على الرفوف،
والكتب التي نسيت أن أقرأها،
والرسائل التي تركتها معلّقة،
ويضيء الزوايا التي تعمّدت أن
أتغافل عنها.
الضوء يعيدني إلى ذاتي،
بصراحة جارحة.

أخاف الضوء..
لأنه لا يُخفي شيئًا.
يكشف حزني حتى وأنا
أضحك،
ويفضح اضطرابي خلف
الابتسامة،
ويجعلني أبدو عاريًا من كل ما
اختبأت خلفه.

أخاف الضوء،
لأنه يشبه المواجهات التي
أجّلْتها:
مع أبي،
مع أمي،
مع الصديق الذي غادر دون
تفسير،
مع الله حين أسأله عن نفسي
ولا أنتظر جوابًا.

الضوء مؤلم أحيانًا،
لأنه يُعرّي قلبي،
ويُصوّب عليه أسئلة كنت
أهرب منها لسنوات:
من أنا فعلًا؟
لماذا فقدت طريقي؟
هل هذا الحلم لي، أم زرعوه فيّ
منذ الصغر؟

الضوء لا يشبه ضوء الشمس
فقط.
أحيانًا، يكون صوت صديق
يقول لي الحقيقة التي لم أجرؤ
على قولها لنفسي.
أحيانًا يكون حضنًا يذيب
الدفاعات التي بنيتها.
أحيانًا يكون لحظة حبّ
صادقة تجعلني أشعر كم أنا
هشّ.. وكم أحتاج إلى هذا
الحبّ رغم إنكاري.

أنا لا أكره الضوء..
أنا فقط لست مستعدًا له دائمًا.
أحتاج أن أتعافى قليلًا في الظلال،
أن ألتقط أنفاسي في الهامش،
أن أُرمّم قلبي في المساحة الرماديّة بين النور
والعتمة.

وحين أكون مستعدًا،
سأفتح النافذة،
وسأدع الضوء يدخل ببطء،
لا ليكشفني،
ليُنبت شيئًا منّي كنت ظننته مات.

في النهاية،
الضوء لا يخيفني لأنه قاسٍ،
لأنه صادق.
وأنا أتعلم، ببطء،
أن لا أهرب من الصدق،
أرتّب له مكانًا في قلبي،
وأدعوه للجلوس.. حين أكون
جاهزًا.

النص الخامس

"لماذا لا ينتبه أحد أنّي أتألّم؟"

"لماذا لا ينتبه أحد أنّني أتألّم؟"
أحيانًا، تجلس في منتصف العالم..
وتختفي.
تكون هناك،
تملأ المكان بصمتك، وتمرّ،
كأنك لا أحد.
لا أحد يلاحظ ارتجاف صوتك
حين تقول:
أنا بخير
ولا أحد يسمع الانكسار
المتخفي بين جملة "لا ما في شي"،
ولا أحد يرى أنك حين تضحك،
تفعل ذلك كي لا تبكي.

لماذا لا ينتبه أحد أنك تتألّم؟
لأنك تدرّبت طويلًا على إخفاء الوجع.
تعلمتَ كيف تضع قناعًا متماسكًا،
كيف ترتّب كلماتك كي لا تُقلق،
وكيف تبدو قويًّا حتى عندما
تنهار الدنيا في صدرك.

كنتَ تظنّ أن الذين يحبونك
سيشعرون بك دون أن تقول.
لكن الحقيقة؟
العالم مشغول
مشغول جدًا..
لدرجة أن قلبك، إن لم يُنزف علنًا،
فلن يراه أحد.

تتذكّر؟
حين كنت تمشي بجانب صديقك،
تخفي جرحًا كبيرًا،
واحدًا من تلك الجراح التي
تجعلك تشعر أنك لا تصلح للاستمرار..
سألك: كيف الحال؟
قلتَ: جيد.
ثم ابتسمت، وغيّرت الموضوع.

ولم يكن خطأه.
كان خطؤك..
لأنك قلت "جيد"
بينما كنتَ في أسوأ حال.

نحن نفعل هذا كثيرًا، أليس كذلك؟
نصمت حين يكون البوح ضرورة.
نبتسم كي لا نسأل،
ونقول "عادي" بينما كلّ شيء فينا يصرخ:
أنا أتفتّت من الداخل.

الوجع لا يصدر صوتًا دائمًا.
يعيش كغيمة ثقيلة داخل صدرك،
تُمطر فقط داخلك،
ولا يراها أحد.

ربما أردتَ أن تُخبرهم،
كل الذين مرّوا بك دون أن يلحظوا ارتباكك،
الذين ظنّوا أنك "هادئ" بينما كنت تقاوم الانهيار،
أنك لم تكن قويًّا،
كنت فقط خائفًا..
من أن تفقدهم إن رأوا ضعفك.

أردتَ أن تقول لهم:
حين أنام كثيرًا، فليس لأنني مرتاح..
لأن العالم يؤلمني.
وحين أبتعد، فليس لأنني لا أحب..
لأنني لا أريد أن أكون عبئًا.

أردتَ فقط أن يلاحظك أحد..
أن يراك فعلًا، لا صورة.
أن يسألك:
أنت صامت.. ليس لأنك طيب؛ لأنك موجوع؟
أن يربّت على كتفك دون أن تسأل،
ويهمس لك:
أنا هنا.. حتى لو ما قلت شي.

لكن حتى يأتي ذلك الوقت،
استمرّ.
اربتْ على قلبك بنفسك، كل مساء.
وقل له:
أنا أراك. أنا أشعر بك. حتى لو لم يفعل أحد..
أنا معك، ولن أتركك وحدك.

لأن أصعب أنواع الألم،
هو الذي لا يُرى،
ولا يُسأل عنه،
ولا يُعاش إلا بصمتٍ يشبهك.

النص السادس

هل أفعل ما أريد.. أم ما يُنتظر منّي؟

أحيانًا أنظر إلى حياتي من بعيد،
كأنّني أراقب شخصًا آخر يُمثّلني.
يقف في مكانٍ لم يختره،
يبتسم في وقتٍ لا يريده،
ويقول "نعم" كلما خاف من تبعات "لا".

هل هذه حياتي..
أم حياة أحدٍ رسمها لي، ثم طلب منّي أن أعيشها دون أن أشتكي؟

حين كنت صغيرًا،
قيل لي: كن الأفضل،
ارفع رأسنا،
اختر ما يليق باسمنا،
أثبت أنك تستحق الفرصة،
لا تُخيّب ظنّنا..

ولم يقل لي أحد:
ما الذي تحبّه حقًا؟
هل هذا الشيء يُسعدك؟
هل تشعر أنك تختار، أم تُدفع بلطف نحو ما لا يشبهك؟

هكذا صار السؤال يؤرقني:
هل أفعل ما أريد؟
أم ما يُنتظر منّي؟

هل هذا المسار الذي أنا فيه،
هو حلمي،
أم ترميمٌ لأحلام الآخرين الذين لم تتحقّق أحلامهم؟

أكاد لا أفرّق أحيانًا بين "أحبّه" و"يجب أن أحبّه".
بين "هذا أنا"، و"هذا ما يجب أن أكونه".
أعيش على الحافّة بين ذاتي،
وصورة ذاتي في عيونهم.

أن تفعل ما يُنتظر منك،
قد يمنحك التصفيق،
والإعجاب،
والرضا الاجتماعي،

لكنه – بصمت – يسرق منك صوتك.

وأن تفعل ما تريد،
قد يُقلق الآخرين،
قد يُزعجهم،
قد يجعلك وحيدًا لفترة،
لكنه – في العمق – يُعيد إليك نفسك.

أنا لا أريد أن أعيش دور البطولة في حياةٍ لا تشبهني.
لا أريد أن أكمل الطريق فقط لأن الجميع يظن أنني سعيد.
لا أريد أن أكون الناجح المثالي
إذا كان ثمن ذلك أن أدفن رغباتي تحت ركام التوقّعات.

صعبٌ أن تختار ذاتك،
وصعبٌ أن تُخذل من حولك.
لكن الأصعب.. أن تخذلك أنت.

أنا لا أريد أن أتمرّد على الكلّ،
ولا أن أنعزل،
ولا أن أعيش بأنانية،
لكنّي فقط.. أريد أن أعيش بما يُشبهني.

أريد أن يكون لي الحقّ في أن أقول:
هذا لا يناسبني،
هذا ليس طريقي،
أنا أُحبّ شيئًا آخر، مختلفًا، غريبًا، بسيطًا..
لكنه لي.

ربما الطريق إلى نفسي يبدأ من لحظة صدق،
لحظة أقول فيها:
أنا فعلًا لا أعرف بعد.. ما أريد،
لكنّي أعرف تمامًا ما لا أريده.
وهذا كافٍ كبداية.

النص السابع

"ما معنى أن أبدو قويًا بينما أنا لست كذلك؟"

يعني أن أبتسم وأنا على وشك
الانهيار.
أن أقول "لا بأس" بينما كلّ
شيء يؤلمني.
أن أظهر متماسكًا، صلبًا، هادئًا،
بينما أنا في الداخل أتفتّت.

يعني أن أكون الشخص الذي
يُطمئن الآخرين،
حتى عندما أكون أنا من يحتاج
إلى الطمأنينة.
أن أقول "أنا بخير" لأنني لا أريد
أن أبدو عبئًا،
أو لأنني تعبتُ من الشرح،
تعبت من أن أبدو هشًّا أمام
من لا يفهم الهشاشة.

يعني أن أخوض معاركي
وحدي،
وأن أغلق الباب بهدوء في نهاية
كل يوم،
لأواجه صمتي وحدي،
وجلوسي وحدي،
وارتباكي الذي لا يراه أحد.

أن أبدو قويًّا
هو قناع صُنع من الخوف،
من العادة،
من التربية،
من تلك الجمل التي رُدّدت في
وجهي منذ الصغر:
شدّ حيلك، لا تبكِ، كن قدّها..
كبرتُ وأنا أظن أن البكاء عيب،
وأن التعب ضعف،
وأن الحزن يجب أن يُخفيه
صاحبه مثل مرض مُعدٍ.

أن أبدو قويًا
يعني أن أتقن فنّ الإنكار،
أن أرتّب فوضاي الداخلية
وأكنسها تحت سجادة
المجاملات،
أن أضحك في التجمعات،
وأبكي في الحمّام.

هي ليست بطولة،
بل عادة.
عادة أن أخبّئ ألمي لأنني
جرّبت مرة أن أبوح،
فلم يُصغِ أحد،
أو ضحك أحد،
أو قال أحدهم:
تُبالغ، هناك من هو أسوأ حالًا.

أن أبدو قويًا
هو أن أعيش متوتّرًا من فكرة أن
ينهار هذا القناع،
أن يكتشف أحدهم ضعفي،
أو أن يسألني سؤالًا بسيطًا
فأنهار أمامه دون تحكّم.

في الحقيقة، لا أريد أن أكون
قويًا دائمًا.

أريد فقط أن أُفهم.
أن يُترك لي مكان صغير أرتاح فيه دون
أن أُثبت شيئًا،
أن أُحبّ دون أن أبرّر تقلباتي،
أن أُحاط بصمت لا يُحاسب،
وبوجود لا يضغط.

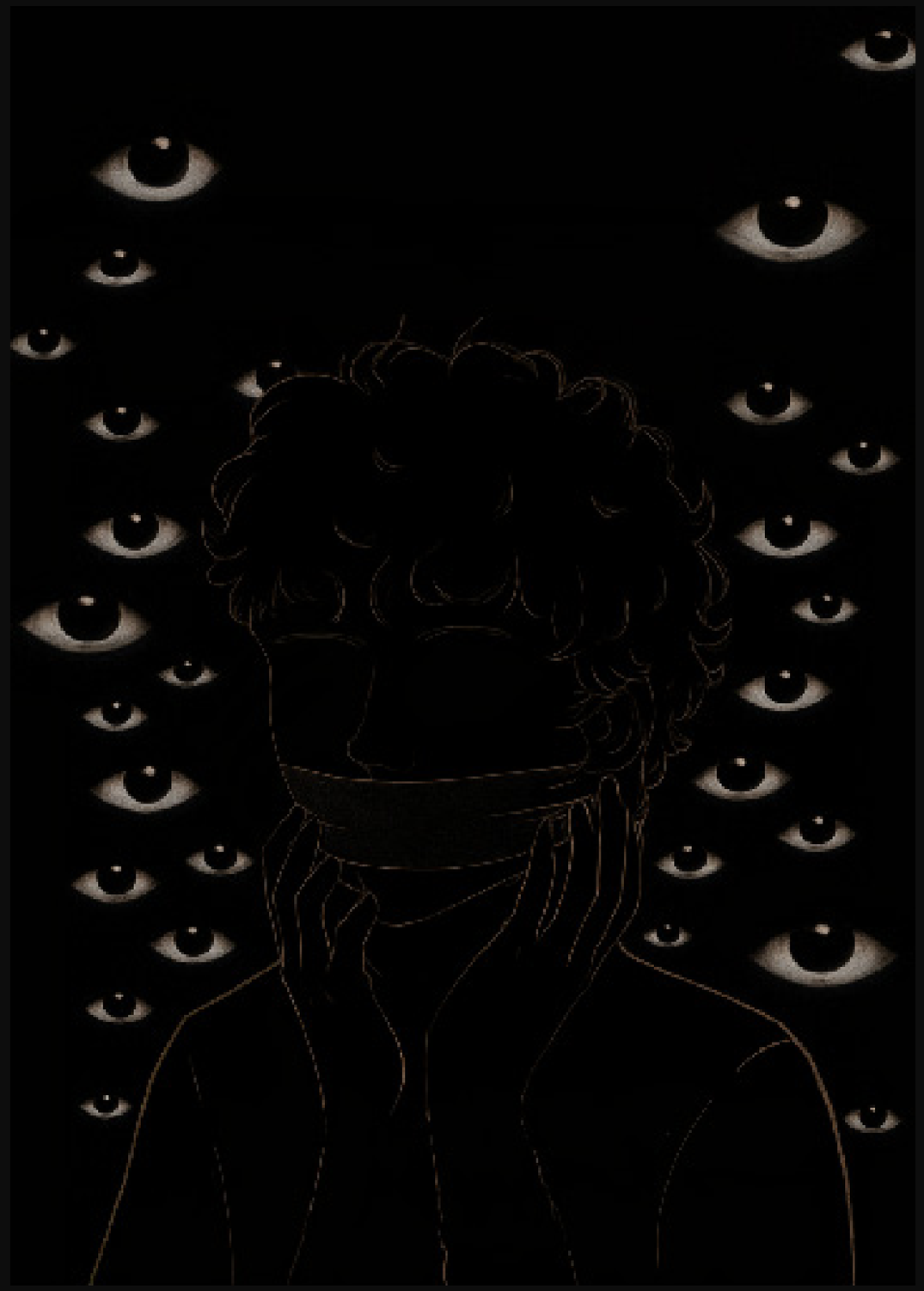
القوة ليست في الإنكار.
القوة أن تقول: "تعبت"،
أن تبكي، أن تطلب المساعدة.
لكن..
ليس دائمًا نُمنح هذا الحق.
لذا نظلّ نبدو أقوياء،
بينما أرواحنا تقف على الحافة.

أن أبدو قويًا
يعني أن أؤجل انكساري،
أن أدفن احتياجي،
وأن أضحك بصوتٍ أعلى كي لا يُسمع
صوت وجعي.

لكنّي، اليوم، أريد شيئًا بسيطًا:
أن أعيش بسلام مع ضعفي.
أن أسمح لنفسي أن أكون كما أنا.
أن أُحبّ، وأُرى، وأُفهم،
حتى حين لا أكون قويًا.

النص الثامن

”من قال إنّ الصمت راحـــة؟"



يقولون لنا دائمًا:
الصمت راحة،
تجاهلْ وارتَح،
لا تُفسد اللحظة بالكلام..
لكن أحدًا لا يسأل:
وماذا لو كان الصمت أثقل ما في اللحظة؟
ماذا لو كان السكون ليس راحة،
إنّما قيدًا ثقيلًا يحسّ لكنه لا يُرى؟

أنا لا أتكلم كثيرًا، صحيح.
لكن هذا لا يعني أنني مرتاح.
في داخلي ضوضاء،
أسئلة لا تجد طريقًا للخروج،
ووجعٌ لا يعرف كيف يُقال.

أحيانًا أريد أن أصرخ في وجه كل شيء:
في وجه الذين فهموني خطأ،
والذين لم يحاولوا أن يفهموا،
والذين ظنوا أنني "مرتاح" لأنني لا أتكلم.

الصمت ليس دائمًا حكمة.
هو أحيانًا العجز عن التعبير.
الخوف من أن يُسخَر من كلامي،
أو يُساء فهمه،
أو يُقال لي ببساطة:
حديثك ثقيل..

كنتُ أجلس في الغرفة مع أصدقائي،
أسمعهم يتكلمون بلا توقف،
يمرحون، يقاطعون بعضهم،
وكنت أبتسم،
لكني لا أقول شيئًا؛
لأنني جرّبت أن أتكلم مرّات،
ولم ينتبه أحد.

الصمت أحيانًا درع،
نرتديه حين نُهزم بالكلمات.
حين نقول شيئًا من القلب،
ولا يصل.

حين نتكلم بشجاعة،
ويُقال لنا:
ليس وقتك، اصمت.

هل تعرف كم من مرة
بلعتُ فيها دمعة كي لا تفضحني كلمة؟
كم من مرة كتبت رسالة طويلة،
ثم حذفتها قبل أن أرسلها،
لأنني خفت من أن لا تُفهم،
أو تُقابل بصمتٍ أكبر؟

يقولون: "الصمت لغة الأقوياء."
لكنني لم أشعر بالقوة مرةً حين صمتُّ.

شعرت أنني وحيد، مُهمَل، لا صوت لي.
شعرت أنني غير مرئي،
كأنني شخصٌ يُمرّ عليه الحديث
دون أن يتوقف عنده أحد.

أنا لا أكره الكلام،
أنا فقط أخافه أحيانًا.
أخاف أن أفتح فمي
ويخرج الألم كله دفعة واحدة،
ولا أعرف كيف أعيده إلى الداخل.

وفي كلّ مرة أصمت،
أشعر أنني أخون نفسي قليلاً.
أخونها لأنّها تريد أن تتكلم،
ولم أُعطها فرصة.

من قال إنّ الصمت راحة؟
هو أحيانًا سجنٌ شفاف،
نعيش فيه خائفين من السخرية،
من التجاهل،
من الجرح،
من أن نبوح بشيء..
ثم لا نُؤخذ على محمل الجدّ.

لكنني أتعلّم ببطء
أن أتكلم.
أن أقول: "أنا حزين"، دون خجل.
أن أقول: "هذا الشيء آلمني"،
حتى لو لم يفهمه أحد.

الصوت ليس ضعفًا،
والبوح ليس عبئًا.
والكلمة، حتى إن خرجت بعثرة،
أقرب إلى الراحة
من صمتٍ طويلٍ لا يسمعه أحد.

النص التاسع

هل من الطبيعي أن أشعر بالفراغ حتى وأنا بين الناس؟

أنا موجود.
في الصورة الجماعية.
في الكرسي الثالث جهة اليمين.
في الضحكة العامة التي التقطها أحدهم وكتب تحتها: أحلى لمة.

لكنّي حين نظرت إلى وجهي،
عرفت أنني كنتُ غائبًا.

في الزحام، هناك دائمًا صوت.
ضحك، موسيقى، أسئلة سريعة،
أحاديث تبدأ وتنتهي دون أن تمسّ أحدًا.
لكنّي وسط كلّ هذا.. أشعر أنّ شيئًا ما ناقص.
شيئًا لا أعرف اسمه،
لكنّي أعرف تمامًا كيف يبدو حين لا يكون.

ليس الفراغ هو الصمت،

هو الصخب الذي لا يلمسك.
أن تمضي ساعات طويلة،
تتكلم، تتحرك، تردّ على نكتة،
ثم تعود إلى سريرك كأنك لم تلتقِ أحدًا.

أنا لست وحيدًا،
لكنّي أشعر بالوحدة.
وأدرك الآن:
أن الوحدة ليست قلّة الناس،
بقدر كونها قلّة الصدق معهم.
أن تكون محاطًا بالأصوات،
لكن لا أحد يصغي إلى الصوت الذي فيك.

الفراغ ليس حفرة،
هو خواءٌ خلف الابتسامة،
صوت خافت يسأل:
هل يلاحظ أحد أنني لا أكون بخير؟
هل يهمّهم أن يعرفوا.. أم أنني مجرّد حضور لطيف في الخلفية؟
كم من مرة ضحكت، وأنا لا أضحك؟
كم مرة قلت "أكيد" وأنا غير متأكد من شيء؟
كم مرة عدت من لقاء، وتمنيت لو أنك لم تخرج أصلًا؟

أحيانًا، يقال لي: "غيّر جوًّا، اخرج، قابل ناس!"
وأبتسم..
كأنّ المشكلة في الجوّ،
وليست في الغيم الذي في داخلي.

أنا لا أبحث عن عددٍ أكبر من الوجوه،
بل عن لحظة واحدة.. أكون فيها صادقًا،
أن أتكلم دون أن أختار كلماتي بعناية كي لا أُساء فهمي،
أن أكون كما أنا، لا كما يُنتظر منّي.

هل من الطبيعي أن أشعر بهذا الفراغ؟
نعم.
لأن الامتلاء لا يصنعه الناس،
بل العلاقة بيني وبين نفسي.
لأن العالم مليء بالبشر،
وقليلٌ منهم يلمس إنسانك الداخل.

وربما، لا يكون الحلّ في كَثرة اللقاءات،
إنّما في لقاءٍ حقيقيّ واحد،
مع شخص يسمعك.
أو مع نفسك حين تعود إليها بعد طول غياب.

النص العاشر

لماذا لا أشعر أنني أنتمي إلى أي مكان؟

كأنني عالق في منتصف الخريطة.
لي وجهة، لكن لا طريق.
لي بيت، لكن لا دفء.
أمشي وسط الزحام ولا أحد يعرف اسمي،
ولا حتى أنا.

في كلّ مكان أذهب إليه،
أحمل حقيبةً لا تحوي شيئًا،
سوى إحساسٍ قديمٍ بأنني غريب.

ليس غريبًا لأن أحدًا يرفضني،
غريبٌ لأن لا شيء يحتويني كما أنا.

كأنّ الأماكن لا تتسع لشكل روحي،
كأنّ جغرافيتي داخلية، لا تُرسم بالحدود،

إنّما بالطمأنينة..
وأين أجدها؟

أجرب أن أنتمي.
أبتسم حين يجب، أشارك في الحديث، أرتّب مشاعري في عُلبٍ مناسبة.
لكني أعود آخر الليل،
وأشعر أنني لا أنتمي إلّا إلى التعب.
إلى المسافة بيني وبين الآخرين،
إلى أغنية لا يعرفها أحد سواي.

أحيانًا أشعر أنني لوحةٌ نُسيت على الجدار الخطأ،
لونها لا يشبه الأثاث،
وإطارها لا يعجب أحدًا،
لكنّها لا تستطيع مغادرة المسمار.

أشتاق إلى مكانٍ حين أصل إليه،
وأحِنّ إلى وجهٍ وأنا بجانبه،
وأشعر أنني مؤقتٌ دائم،
كما لو أنني كتبتُ على هامش الحياة،
ولم يُسمح لي بالدخول إلى النصّ الكامل.

هل الانتماء شعور أم قرار؟
هل يولد معك أم تبنيه؟
وإذا لم تشعر به،
هل هذا يعني أنك مكسور.. أم فقط مختلف؟

أظنّ أحيانًا أنني لا أريد أن أنتمي،
أريد فقط أن يُسمح لي أن أكون،
دون تصنيف، دون قوالب،
دون أن يُطلب مني أن أُشبه أحدًا،

أو أن أخفف من حدّتي، أو أزيد من خفّتي،
أو أرتدي جلدًا ليس جلدي.

ربما الانتماء ليس إلى مكان،
ولا إلى جماعة،
ولا حتى إلى وطن.
ربما هو أن تجد من يفهمك دون أن تشرح،
ومن يترك لك مساحة لتكون غريبًا دون شعورٍ بالذنب.

وأنا..
أبحث عن هذا المكان.
ربما يكون شخصًا،
أو لحظة،
أو حكاية تبدأ من جملة بسيطة:
أفهمك..

النص الحادي عشر

"هل يمكن أن أحبّ نفسي كما أنا؟"

كلّما نظرتُ إلى المرآة،
لم أرَني،
رأيتُ ظلالًا من تعليقات قديمة،
صدى أصوات قاسية مرّت على
قلبي ذات صدقٍ هشّ:
أنت دائمًا أقل من الآخرين
لو كنتَ مختلفًا.. لكنتَ محبوبًا
أكثر

كبرتُ،
لكنّ تلك الأصوات لم تصغر.

أتساءل:
هل المحبة تبدأ من الخارج؟
من إعجاب الناس؟
من صورة مثالية يُصفّق لها
الجميع؟
أم أنّ الحبّ، ذاك الذي يُبقيك
على قيد الحياة،
يبدأ من لحظة واحدة تقول
فيها لنفسك:

أنا أراك، كما أنت، ولن أهرب
منك.

أحبُّ نفسي؟
صعبٌ السؤال، أعترف.
لأنّني أحيانًا أرفض كل شيء فيّ،
أرفض عيوبي الصغيرة،
ترددي، توتّري، وشعوري بأنني
لست جذّابًا،
أو لست ناجحًا كما يجب..
كأنني لا أرى إلا النقص،
وأغفل عن كل شيء آخر.

لكن..
هل يُطلب منّي أن أكون كاملًا
كي أستحق الحب؟
ألا يستحق القلب المُتعب،
المرتبك، المتردّد.. حضنًا
أيضًا؟

في لحظة صدق مع نفسي،
همستُ:
أحبّك.. لأنك حاولت.
رغم كل ما لم يتحقق،
رغم الارتباك الذي يسكن
خطواتك،
رغم أنك لا تعرف كيف تعبّر
دائمًا،
ورغم أنك لست من تتمنّى
أحيانًا..

حين تتعلّم أن تحبّ نفسك،
لا يعني أنك تُنكر عيوبك،
بل يعني أنّك لا تُفرّ منها.
أنك تراها، تبتسم، وتقول:
أنا أشتغل عليها،
لكنّني لن أكرهني من أجلها.

قالت فتاة على إنستغرام:
بدأت أحب نفسي حين توقفت
عن مقارنة ذاتي بكل العالم.

وهذا هو المفتاح.
كلّ مقارنة تؤذيك،
لأنك تقارن مشهدك الداخلي الكامل
بغلاف أحدهم الخارجي.
تنسى أنّ لكلّ أحدٍ صراعًا لا يظهر.

الحبّ ليس جائزة نربحها،
هو قرار..
أن تبقى إلى جوارك،
في أيامك الجميلة،
وفي أيامك الرمادية.

لك أن تحبّ نفسك كما تحبّ صديقك
المقرّب:
أن تُصغي لها،
أن تسامحها،
أن تقول لها:
لا بأس، لسنا مضطرين لنكون الأفضل،
فقط نريد أن نكون صادقين.

هل يمكن أن أحبّ نفسي كما أنا؟
نعم.
حين لا أبحث في داخلي عن شخصٍ آخر،
حين لا أُعلّق الحبّ على إنجازٍ أو تصفيق،
حين لا أقول لنفسي: سأحبّك حين
تتحوّل،
بل أقول: أحبك لأنك ما زلت هنا، رغم كل
شيء.

كلّ الذين أحبّوا أنفسهم،
بدأوا بخطوة صغيرة:
أن ينظروا إلى أعماقهم ويقولوا لها، ولو
بهمسة:
أنا لا أكرهك.

وهذا بداية الحبّ.
صغيرة، لكنها كافية كي تغيّر نغمة الحياة.

النص الثاني عشر

رسالة إلى نفسي حين لا أعرف من أنا

يا أنا،
أكتب إليك من مكانٍ لا
أدري فيه أين أقف
بالضبط.
هل أنا في المنتصف؟
أم على الحافة؟
لا أدري،
لكني أعرف يقينًا أنني
مُنهك من هذا الدور
الطويل،
الذي لا يشبهني،
ولا يشبه مَن كنتُه.

كلّ يوم أرتدي ابتسامة
تُشبه ملابس المدرسة
القديمة: مُلائمة
للمطلوب،
لكنّها لم تعُد تناسب
مقاسي.
أضحكُ أحيانًا، لأنّ
البكاء مُرهقٌ أكثر،
لأنّني لا أريد أن أشرح
شيئًا،
ولا أحتمل أن يسألني
أحد: "ما بك؟" ثم
يمضي.

كلّ ما حولي يتّصل،
وأنا.. مقطوع.
كلّهم منشغلون،
ضاحكون، محاطون،
وأنا؟
أشعر بالفراغ حتى وأنا
بينهم،
كأنّ وجودي لا يُحدث
فرقًا،
كأنّي ظلٌّ تائه في ضوء لا
أعرف مصدره.

هل من السيئ أن
أشتاق لما لا يعود؟
أن أفتقد نفسي كما
كنت؟
أن أبحث عن النسخة
الأصلية منّي،
التي غابت وسط زحام
الأمنيات،
وسط الأصوات التي
قالت لي كيف أكون،
دون أن تسألني: هل
تريد ذلك حقًا؟

يا أنا،
كم مرّة شعرتَ أنّك لا
تنتمي؟
لا لمكان، ولا لفكرة، ولا
لمجموعة،
حتى جسدك.. أحيانًا لا
تشعر أنّه بيتك.

كم مرّة قلت "أنا بخير"،
وأنت تتوسّل داخلك أن
يراك أحد دون أن
تضطر للكلام؟
أن يلمح حزنك المتقن
خلف "تمام"،
أن يفهمك دون أن
تشرح.

لماذا يجب أن أبدو قويًّا
بينما أنا لا أكون كذلك
فعلًا؟
لماذا أخاف الفرح؟
لأنّي حين فرحت ذات
مرّة، انهار كلّ شيء
فجأة.
صار الفرح خيانة
مؤجّلة،
والراحة فخًّا لا أجرؤ
على الوثوق به.

هل يمكنني أن أحبّني
كما أنا؟
وأنا لا أعرفني بعد؟
لا أحفظ ملامحي التي
غيّرها التعب،
ولا صوتي الذي خفت
وسط الجموع؟
ربّما،
إن أنا جلستُ مع
نفسي، لاحتضانها،
ربّما،
إن أنا فتحت نوافذي
الداخلية، وسألت:
ما الذي أريده.. لا ما
يُنتظر منّي.

المرآة التي ينظرون منها
إليّ،
خدشتها أحكام

الآخرين،
أمنيات الأهل،
وصور الناس الذين يبدون
كاملين خلف الشاشات.
لكن خدوشي لا تُلغي ملامحي،
ولا تجعلني أقلّ جمالًا، بل أكثر
صدقًا،
وأكثر بشرًا.

أنا لا أريد أن أُحسّن صورتي كي
أُحبّ،
أريد أن أُحبّني في فوضاي،
وفي حيرتي،
وفي لحظات ضياعي التي لا
تملك تفسيرًا.

صعب أن أعبّر عمّا لا أعرف
وصفه.
لكنّ الأصعب... أن أظلّ أُخفيه.
أن أُحسّ كلّ شيء، ثم أقول لا
شيء.

في الليل،
أُفكّر كثيرًا:
هل من الطبيعي أن أشعر
بالفراغ حتى وأنا على مائدة
العائلة؟
هل من المعقول أن أتعب دون
سبب،
أن أحزن من نظرة،
أن يربكني الضوء أحيانًا أكثر من
الظلام؟

يا نفسي،
أحتاج فقط إلى فسحة،
مساحة لا يُطلب منّي فيها شيء،
ولا يُنتظر منّي فيها أداء.
مكانٌ أقول فيه:
"أنا هكذا اليوم"
ولا يجيبني أحد بـ "لكن يجب أن
تكون كذا".

أنا لا أريد أن أكون نسخةً معدّلة
من كلّ ما أرادوه منّي.
أريد أن أكون نسختي الأصلية...
حتى لو كانت أقلّ لمعانًا،
لكنّها لي.

الزمن لا يُعيدنا، لكنّنا نستطيع
أن نعود بأنفسنا.
إلى تلك اللحظة التي صدّقنا فيها
أننا لا نكفي،
ونعيد تصحيحها.
نحن نكفي.
ولو لم نُشبِه أحدًا.
ولو لم نُعجب الجميع.
ولو لم نفهم أنفسنا بعد.

هذه الرسالة ليست نهاية.
هي بداية لنوع جديد من العلاقة
بي.
أُحبّني؟
ربّما ليس بعد تمامًا...
لكنّي على الطريق.

بصدقٍ لا أعرف كيف أختم...
لأنّني ما زلتُ أبحث،
لكنّني، ولأوّل مرّة، لا أهرب منّي.

إلى نفسي
أنا هنا.
أنا أراكِ.

النص الثالث عشر

"كيف أعبّر عمّا لا أعرف وصفه؟"

أحيانًا أجلس وحدي،
وأحاول أن أعبّر عمّا بداخلي،
لكن الكلمات تهرب مني،
تختبئ خلف شفتيّ،
فيقلّبون جدران الصمت دون أن يجدوا منفذًا.

يشبه الأمر التحديق في لوحة رمادية،
تنتظر أن تكتمل بريشة،
لكن كل ما أقربه، ألاحظ أنني لا أملك فرشاة.

في داخلي بحر،
أمواجه تتكسر في عمق لا يمكن رؤيته،
وهو لا يعرف عنوانًا،
ولا ينتظر زائرًا..
لكنه يصرخ في داخلي بصمتٍ مطبق.
ألمي، شجوني، فرحي المحجوز كلها تعيش في لغة لا تُكتب،
لكنني أحاول أن أهندسها بصوتي، أو بلا صوتٍ،

في مزيجٍ من الموسيقى، الرسم، حتى المكان الصامت
حيث أُنفِق كلّي..

فكيف نعبر؟
لا بأس أن تبقى بعض المشاعر في صمتٍ راقٍ..

لست وحدك من يحمل مشاعر بلا وصف.
كثيرون يعبّرون بصمتٍ عن ما لا يقدر الكلام على تحمّله
فلا تؤجل البوح. ابدأ ولو بلا لون،
فسواء كتبته بخطٍ خجول، أو مرّرته بريشة وسط الصفحة،
فإنك تبدأ..
أنت لست وحيدًا في هذا الطريق،
فكلّ ما يصعب وصفه
يُعبّر عنه بلغة وجودك، دون خجل .

النص الرابع عشر

كيف أحبّني وأنا لا أعرفني بعد؟

كيف يُمكن أن تحبّ بيتًا لم تدخل أبوابه؟
أن تعانق ملامحك وأنت لا تعرف مَن يسكن خلفها؟
أن تنظر في المرآة ولا تشعر أنّك قريبٌ ممّن يحدّق فيك؟

أحيانًا، أبدو لنفسي غريبًا.
لا لأني لا أحبّها.. لأني لم أقترب منها بما يكفي.
كبرت وأنا أركض،
أجمع العلامات، وأنفّذ التوقّعات، وأتأقلم..
حتى نسيت أن أتعرّف إليّ.

كنت دائمًا مشغولًا بإرضاء الجميع،
بتجنّب الخذلان،
بالتصرّف كما يُفترض بي،
حتى صار صوتي هامشيًا داخل رأسي.
كنت أُراكم النجاة، لا الحياة.

أُحبّني؟
كيف؟
وأنا لا أعرف بعد إن كنت أفضّل الصباح أم الليل؟
هل أحبُّ الهدوء فعلًا، أم فقط أهرب من الضجيج؟
هل ما أفعله يُشبهني؟
أم أنني أقوم به فقط لأبدو جيدًا؟

أحيانًا أنظر في داخلي كأنني أدخل بيتًا مظلمًا،
أتحسّس الجدران،
أصغي للأثاث المبعثر،
وأتساءل:
من يعيش هنا؟
من أنا؟

أُحبّني؟
نعم، لكنّي أحتاج أولًا أن أجلس معي.
أن أُنصت لما أُخفيه حتى عن نفسي.
أن أتحمّل صمتي،
وغضبي،
ومزاجي المتقلّب.
أن أمدّ يدي لنفسي لاحتضانها.

ربما الطريق إلى محبّة الذات
لا يبدأ من الثناء،
ولا من جمل التحفيز،
بل من لحظة صدق:
أنا لا أعرفني.. لكنني أريد أن أبدأ الآن.

أن تجهل نفسك ليس عيبًا،
أن تتلعثم أمام رغباتك،
أن تغيّر رأيك،
أن تتعثّر وأنت تقترب منك..
كلّ هذا طبيعي.

المهم، أن لا تُسلّم نفسك لمن يرسمك كما يريد.
أن لا تدع الصور الجاهزة في الإنترنت،
والنصائح الثقيلة من الأهل،
وتوقّعات من يحبّك..
تغلق أبواب اللقاء مع ذاتك.

حبّ الذات ليس ورديًا دائمًا،
إنه لقاء،
ومصالحة،
وتصحيحٌ بعد كلّ سوء فهم.

فلا تخف إن شعرتَ أنّك لا تعرف نفسك تمامًا..
ربّما في هذه الحيرة، تبدأ الرحلة الحقيقيّة للحبّ.

النص الخامس عشر

لماذا يبدو الجميع متّصلاً.. وأنا مقطوع عن العالم؟

الجميع يتكلّم.
الجميع يضحك في الصور،
يكتب منشورًا جديدًا،
يردّ على الرسائل،
يلتقي، يتبادل اللمس، يخطّط لعطلة،
ويملأ الفراغ بوجوه،
بينما أنا.. لا أعرف حتى كيف أبدأ محادثة.

يمرّ يومٌ، يمرّ أسبوع،
وأكتشف أن أحدًا لم يسألني:
كيف حالك؟
ليس مجاملة،
سؤال حقيقيّ، يريد أن يعرف.

أرى الناس في الشاشات يربطهم شيء ما:
هواية، نكتة، تاريخ، رغبة مشتركة،
وأنا؟
كأنني جهازٌ فقد الإشارة.
لا يصلني صوت، ولا أُرسِل إشارات مفهومة.

أشعر أنني موجود..
لكن ليس تمامًا.
كأنني طيفٌ في غرفة مكتظة،
أراهم جميعًا،
ولا أحد يراني.

المشكلة ليست أنني لا أتكلم،
بل أنني حين أتكلم،
لا يُصغون،
أو يصغون لي كما يصغي شخصٌ ينتظر أن ينتهي الآخر.
أنا لا أريد تعاطفًا،
أنا فقط أريد أن يُؤخذ كلامي بجدّية،
أن يلتقط أحدٌ رعشة صوتي حين أقول "أنا بخير"
ولا أكون كذلك.

لماذا يبدو الجميع في وصال دائم؟
وأنا في فاصلٍ طويلٍ لم يطلبه أحد؟
هل المشكلة فيّ؟
هل أنا من وضعت نفسي في الزاوية؟
هل أخاف القرب إلى هذا الحد؟
أم أن العالم ضجيجٌ لا يفسح لي مجالًا للهمس؟

أشتاق لحوار بلا أقنعة،
لعينٍ لا تُسرع إلى الحُكم،
لصديقٍ لا يعتبر وحدتي تهمة،
ولا يحاول إصلاحي كما يُصلح هاتفًا لا يعمل.

أنا لست عطلًا.
أنا فقط أحاول أن أجد طريقة اتصال تشبهني.
تشبه ارتباكي،
وحاجتي لأن أقول شيئًا دون أن أُقاطع،
أو أن أشرح نفسي كأنني لُغز.

العالم لا ينجو بالاتصال السريع،
بالوصال العميق.
ذلك الذي لا يحتاج إلى تغطية إنترنت،
ولا إلى صورة مثالية،
فقط إلى قلبٍ يسمع قلبًا.

وربما..
حين أجد من يسمعني كما أنا،
سأُعيد توصيل نفسي بهذا العالم،
ليس كغريبٍ فيه،
إنّما كواحدٍ كان ينتظر فقط.. من يصغي.

النص السادس عشر

"لماذا ينتابني الخوف من الفرح؟"

أحيانًا، حين يحضر الفرح فجأة،
كأن أحدهم فتح نافذة صغيرة في روحي،
أشعر بأنّ قلبي يهم بالنزوح..
هربًا من هذا الشعور الهشّ.

لماذا؟
لأنّ الفرح يبدو أمامي مثل شجرة وَهم:
جميلة، ظليّة،
لكنّني دومًا أخاف أن تنهار إن اقتربتُ

في نفس اللحظة التي يهم فيها الفرح بالنمو،
أخشى أن يليه سقوطٌ،
أجد نفسي أؤمن بأن "ما صعد، لابد أن ينزل"،
كما لو أنّ السماء توقّع حادثةً خلف كل ابتسامة.

هذه الخوف يعرف في علم النفس بالكراهوفوبيا (cherophobia):
الخوف اللاواعي من الفرح،
لأنّه قد يجلب معه الأسى..
أو أنّني لا أُستحقّه

خذ مثال المراهق الذي لا يشعر بدمعة الفرح؛
يشارك في حفلة،
كل شيء منظم،
كأنه ينتظر المؤقت
ومع كل أغنية جميلة
يطفئها في نفسه خوفًا من أن تنتهي وتبقى الخيبة.

هذا ليس كراهية للفرح، إنما دفاع عن النفس:
عن معرفةٍ مُرّة أن السعادة، إذا ظهرت، فلا بد أن تكون ثمنًا،
يُدفع لاحقًا.. بخيبة أو فقدان أو وحدة ثانية.

الخوف من الفرح قد ينبع من الجذور العميقة:
طفولة شهدت الفرح ثم تبدّد،
أوقاتٌ ضحكنا فيها قبل أن تنهال الكلمة القاسية،
أو حادثة سلبتنا راحة الحلم حين تنفّستها بقلوب مفتوحة.
في تلك اللحظات الولائية، تعلمنا أن الفرح غير مبرر، وأن مجرد تراوده يعني النهاية تلو النهاية.

أعرف يا نفسي،
أنّك تقول إنّ الفرح لم يُخلّف ضررًا دائمًا،
لكنك تحفظت كما تحفظ خزانة من الأسلحة:
قلّبته صوتًا خافتًا فأسمعته:
إن أذنت له بالدخول، قد لا يُغادر..

كنت أحلم بأن أكون أنا – لا ذلك الشخص المتوجّس –
لكنني حزب من الخوف مستسلم
أخاف أن أُحبّ اللحظة حتى تُنقلب
– بلا سابق إنذار – إلى شيء يفقد شكله.

في بعض الأيام،
أشعر أن حنجرتي محمّلة بالكلمات،
لكنني أرفض أن أصرخ بها..
لأنّي أخاف أن يُتبَع صوتي بالفراغ.
أحيانًا أضحك،
ثم أقول لنفسي:
هل أضحك لأني سعيد؟
أم لأنني أخاف أن لا يُرصد وجودي إذا لم أضحك؟

ثم ألتفت:
الفرح لا يُطلب لأنّه كامل،
لأنّه بشر أيضًا.
لكنّني، حين أبدأه،
أغلق الباب فورًا
أو أخفضه قليلًا،
لأطفئ ضوءه قبل أن يظهر القصد الخاطئ.

لكنني أعرف اليوم أنّ الصراع ليس مع الفرح نفسه..
صراع مع الصورة القديمة التي قرّرت أنّني لا أستحق الفرح.

في النهاية،
أعرف أنّك لا زلت تخاف.
لكنك الآن تسمع صوتًا جديدًا بنعومة:
اسمح لنفسك بالضحك حتى دون وعد بأن يُعاد.
وهذا هو الفرح، أحيانًا،
لا يحتاج أن يكون خالدًا..
فقط يحتاج يسمح له بأن يكون حيًا.

النص السابع عشر

هل كلّ من يبتسم سعيد؟

ليس كلّ ضوءٍ شمس.
بعض النور خدعةٌ مرآة، وبعضُ الضحك تواطؤٌ نجاة.
رأيتُ من يبتسم وفي عينيه ارتباك الغرق.
كأنّ الوجه يحاول طمأنة القلب.. دون جدوى.

كثيرًا ما نخلط بين "ما يبدو" و"ما هو"،
نظنّ أن الوجوه التي تعرف الابتسام،
لا تعرف البكاء في آخر الليل.
لكن الحقيقة أن البعض يضحكون أكثر،
لأنّ البكاء لا يُسمَح له بالخروج.

هناك من يبتسم كل يوم،
لأنه لو لم يفعل.. سينهار.
من يُضحك الجميع، لأنه يخشى أن يتورّط أحدٌ في حزنه.
من يردّد "أنا تمام"، وهو يحمل أطنانًا من الصمت لا يعرف لها اسمًا.

الابتسامة ليست كذبًا، لكنها درع.
وسيلة دفاعية ناعمة، نرفعها حين لا نملك وقتًا للشرح،
ولا ملاذًا للبوح،

ولا من يصغي دون حُكم.

لا أحد يحب أن يُحمّل حزنه للناس.
فنحن – منذ الطفولة – تعلّمنا أن نكون "أقوياء"،
أن نقول "ما في شي"،
حتى لو كنا في قاع التعب.

لكن الصعب.. أن تبقى تبتسم حتى تنسى وجهك الحقيقي.
أن تعتاد القناع لدرجة أنّك تخاف أن تُرى بدونه.
أن تتحوّل الابتسامة من لحظة فرح، إلى تمرين عضليّ يوميّ.. لا أكثر.

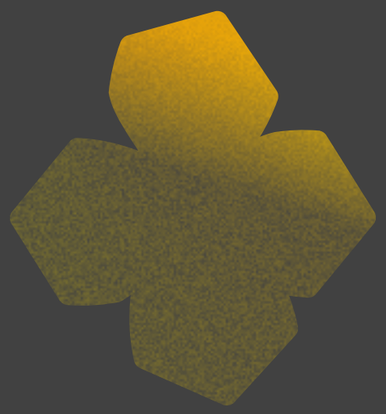
لو كنت ممّن يبتسم ليخفي،
أرجوك، لا تُقسُ على نفسك.
من حقّك أن تكون هشًّا.
أن تجلس أمام من تحبّ دون تمثيل.
أن تقول: "أنا تعبان"، دون أن تعتذر.

ومن حولك..
افتح عينيك جيدًا.

لا تنخدع بالوجوه المشرقة،
فبعض النور لا يأتي من الداخل،
إنّما من العادة.

اسأل بلطف،
تروَّ قليلاً قبل أن تحكم على السعادة من
مجرّد انحناءة شفاه،
فالقلب لا يُقرأ من زاوية فم.

وإن صادفت من يبتسم دومًا...
فكّر للحظة:
هل هذا الفرح حقيقي؟
أم مجرّد وسيلة للبقاء في عالم لا يفهم
الحزن إلا إذا صرخ؟



النص الثامن عشر

هل يمكنني أن أحبّ مرآتي المكسورة؟

مرآتي لا تعكسني كاملة.
ليس مكسورة،
إنّما وُضعتُ أمامها وأنا لم أكن جاهزًا للانعكاس.

كل خدشٍ فيها
هو تعليق سمعته في صغري
عن وزني، عن صوتي، عن طريقة مشيي.
كل شقّ صغير
هو خيبة، أو مقارنة، أو نظرة دونية
من معلم، من قريب، من أحدهم مرّ وقال:
لو كنتَ فقط.. أقلّ حساسية.

مرآتي لا تلمع كصور الإنترنت،
ولا تُزيّفني كما تفعل الفلاتر،
ولا تخبرني أنني "كافٍ" لمجرد أنني أُحاول.
مرآتي صادقة، ومزعجة،
تُعيد لي ملامحي كما هي،
بلا رتوش ولا رتبة شرف على الكتف.

أحيانًا، أنظر إليها فأخجل.
لا من شكلي،

بل من كلماتي القديمة التي قلتها عن نفسي،
من قسوتي التي مارستها على ذاتي بصوت داخلي
تعلم أن يقول "لستَ جيدًا بما يكفي"،
ببراعة مدرّب فاشل.

علّقوا على المرآة صور الناجحين،
وجوهًا تبتسم في منتصف الإنجاز،
وأجسادًا خفيفة لا تتعب،
وأرواحًا دائمًا في المزاج الجيّد.
وقالوا لي: كن مثلهم.
فلم أعد أرى نفسي.

هل يمكنني أن أحبّ مرآتي المكسورة؟
هل أستطيع أن أقف أمامها
وأقول لنفسي:
أنا أراك.
وأحبّك، بكل هذا؟

بالعينين المُرهقتين،
بالندوب،
بالفشل الذي لم أتجاوزه بعد،
بالجروح القديمة التي لا تزال تتكلم في صمتي؟

أحتاج أن أُعيد ترتيب علاقتي مع نفسي،
أن أزور مرآتي لا لأُصلحها،
بل لأُسامحها.
أن لا أُطالبها بأن تعكس الكمال،
بل أن تُعلّمني أن أكون حقيقيًا.

المرآة لا تُصلح نفسها.
لكن القلب يفعل.
وكلّما أحببت نفسي في لحظات تعبي،
كلّما غفرت لنفسي حين أخطئ،
كلّما اقتربتُ من أن أرى الجمال في الكسر،
والقيمة في النقص،
والصدق في الانعكاس المشوّش.

نعم،
يمكنني أن أحبّ مرآتي المكسورة،
لأنها الوحيدة التي قالت لي الحقيقة،
ولم تتركني،
حين فعل الجميع.

النص التاسع عشر

ماذا لو كانت نسختي الأصلية ضاعت في الزحام؟

في داخلي شخصٌ لا أعرفه تمامًا،
ولا أنكر وجوده تمامًا.
يطلّ عليّ أحيانًا، خفيفًا كحلم قديم،
ثم يختفي في الزحام.

كنتُ طفلًا أعرف ما أحبّ.
أضحك حين أضحك،
وأبكي دون أن أشرح،
وأرسم شمسًا بألوان لا تُشبه الواقع؛
لأنّها تعجبني.

لكن شيئًا فشيئًا،
صار لضحكي حجم،
ولبكائي موعد،
ولألواني مسطرةٌ خارجية تملي ما «يليق».

تعوّدتُ أن أكون ما يُرضي،
أغيّر لهجتي حسب من يتكلّم،
أضبط انفعالاتي حسب التوقّعات،
وأقول ما ينبغي قوله، حتى لو لم يكن يشبهني.

نسختي الأصلية؟
لا أدري أين ذهبت.
ربّما اختبأت في ركنٍ خائف من الأحكام.
ربّما هجرتها حين فضّلت أن أندمج، على أن أكون.
أو لعلّها ما زالت هنا،
لكنّي لا أسمح لها بالكلام.

أصبح الزحام أكثر من الناس.
زحام في الرغبات،
في الصّور،
في النماذج الجاهزة التي تقول:
هكذا يجب أن تكون لتُحبّ، لتُحترم، لتكون مهمًّا.

ومع كلّ محاولة لأُشبه ما حولي،
أشعر بشيء داخلي يتقلّص،
كأنّي كلّما اقتربت من الآخرين.. ابتعدت عن نفسي.

هل فُقِدت نسختي الأصلية إلى الأبد؟

لا أظن.
ربّما هي هناك.. في صمت اللحظات،
في الذكريات التي لم ألمسها منذ زمن،
في الموسيقى التي كانت تُحرّكني،
في الكتاب الذي أبكاني ولم أفهم لماذا.

ربّما لا نضيع فجأة،
إنّما بالتدريج.
نتنازل عن جزء، ثم آخر، ثم نصف أنفسنا..
إلى أن نستيقظ ذات يوم ونسأل:
من أنا؟

لكنّ الجَمال في السؤال،
أنّه يوقظ الطريق.
أنّني حين أتساءل عنه، أكون قد بدأتُ أبحث.

النسخة الأصلية لا تُشترى.
ولا تُصنع من جديد.
هي تعود حين نُنصت،
حين نُبطئ،
حين نكفّ عن تقليد الأصوات العالية،
وننتبه لهمسة داخلنا تقول:
كنتُ هنا منذ البداية.. أنت فقط كنتَ بعيدًا..

النص العشرون والأخير

"رسالة إلى أنا القديمة"

مرحبًا،
أعرف أن هذه الرسالة ستصلك متأخرة،
بعد أن يكون كل شيء قد تغيّر،
بعد أن تختفي أنت..
وتظهر أنا.

لكنّي أكتب لك، لأنني اشتقت إليك.
اشتقت لذلك الصبي الذي كان يصدق كل شيء،
ويحبّ الناس قبل أن يسألهم عن نواياهم.

أريد أن أقول لك شيئًا،
ولن أجمّله:
أنا خذلتك.

سامحني،
لكنّي فعلت كل ما كنتَ تخاف أن يحدث لنا.
نسيتَ الأحلام في الدرج،
ومسحتَ الأسماء التي كنت تظنها "إلى الأبد"،
وصرتَ تمشي كأنك تؤدي دورًا لا تصدّقه.

أتذكّر كيف كنتَ تضحك حين ترى غيمة على شكل

قلب؟
الآن، لا أرفع رأسي أصلًا.
أخاف أن أرى شيئًا جميلاً،
لأنني لا أستطيع تحمّل خسارة جديدة.

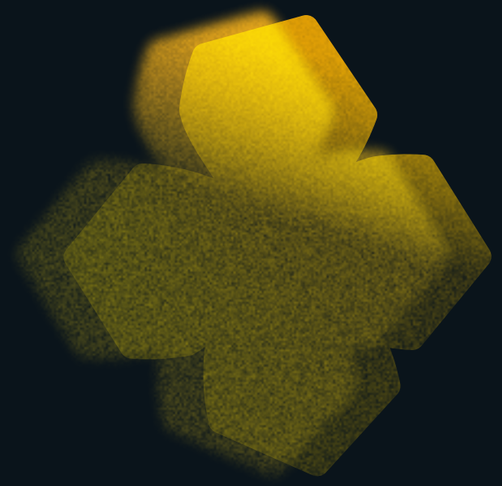
تذكر صوت أمّك وهي تغني في المطبخ؟
الآن، هو مجرّد تسجيل قديم.
وأنا لا أملك الشجاعة لأسمعه.
أخاف أن ينهار كل ما بنيته من صمت.

كنتَ تقول إن الحبّ ينقذنا،
وأنا الآن أؤمن أنه يؤخّر سقوطنا فقط.
كنتَ تكتب الرسائل بخطّ مرتب،
والآن أكتبها في الملاحظات ولا أرسلها.

أنا لست كما أردتَ أن أكون،
أنا أضعف،
أبرد،
أكثر حذرًا،
وأقلّ دهشة.

لكن رغم كل شيء...
أحتفظ لك بصورة داخل قلبي،
مغبرّة قليلاً،
لكنك فيها تضحك بفمٍ مفتوح وعينين حقيقيتين.

وأعدك،
إن استطعتُ أن أبدأ من جديد،
سأدعو صورتك إلى الطاولة،
سأترك لك أن تختار الطريق،
وسأحاول، أقسم،
أن أكون أقرب إليك...
منّي الآن.



وداعًا،
أو إلى اللقاء،
في مكانٍ أقلّ صخبًا،
أقلّ وجعًا،
أكثر شبهًا بنا.

فريق العمل

النص
نور السيباني

الرسم
درّة الرحبي

التصميم
محمد باعبيد

مؤسسة حضرموت
Hadhramout Foundation
Human Development تنمية بشرية

نادي الخريجين
Alumni Club

ليفل أب
LEVEL UP

نوح

NOAH
WWW.NOAH.COM