قريني مكاني

محمد السباعي

المقدمة

بين هذه السطور ستكتشف ما خفي عني و عن نفسي... أحداث عشتها، أو ربما حلمت بها، لا أعلم إن كانت واقعاً أم هروباً من ذاتي

ما ستقرأه ليس قصةً عابرة، بل رحلة في أعماق نفسي... حيث التقيتُ وجهي الآخر، وعرفتُ من يكون

لم أعد أستطيع تذكر متى كانت آخر مرة شعرت فيها أنني أنا. كل صباح، أنظر في المرآة فأرى وجهًا مألوفًا، لكنه ليس لي. نفس العينين، نفس الملامح، لكن خلف هذا الوجه تختبئ روح أخرى، أكثر هدوءًا، أكثر سكينة. شعور غامض يرافقني منذ شهور، يتسلل إلى عقلي ببطء كما يتسلل الظلام في نهاية اليوم، يخبرني أن هناك شيئًا مفقودًا

في البداية، تجاهلت الأمر. قلت لنفسي: "إنها مجرد أفكار عابرة، مجرد أوهام." لكن مع مرور الوقت، أصبح الشعور أقوى، كأنه ظلٌ يرافقني في كل خطوة. في كل لحظة أقف فيها أمام المرآة، أرى عينين تراقباني، لكنهما لا تنتميان لي

ثم جاء ذلك اليوم... اليوم الذي تغير فيه كل شيء. عندما استيقظت، شعرت بثقل على صدري، وكأنني كنت غارقًا في حلم طويل. أردت النهوض، لكن جسدي لم يكن يستجيب. كأنني كنت مقيدًا في مكانٍ آخر. حاولت أن أستجمع قوتي، أن أفهم ما يحدث، لكن كلما زادت محاولاتي، زادت المقاومة

ووسط كل هذا، سمعت صوتًا... صوتًا خافتًا، لكنه كان واضحًا كضربة مطرقة على الحديد البارد

"أنت لست هنا."

ظل الصدى يتردد في رأسي "أنت لست هنا" حاولت التملص من الفكرة، لكن الشك بدأ يتسرب إلى عقلي كالماء في أرض مشققة. ماذا لو كان الصوت على حق؟ ماذا لو أنني فعلاً لست هنا؟

استجمعت شتات نفسي ونظرت حولي، الغرفة تبدو كما هي، التفاصيل الصغيرة التي أعرفها جيداً الكتب المبعثرة على الطاولة، الستائر التي بالكاد تحجب الضوء، والكرسي الذي أجلس عليه منذ سنوات. لكن رغم ذلك، شعرت وكأنني في مكان غريب، كما لو أن كل شيء حولي فقد معناه الأصلي.

قمت من السرير ببطء، قدماي تلامسان الأرض، لكن الإحساس كان مختلفاً.
كان هناك فجوة بيني وبين هذا الجسد، كأنني مجرد مراقب من بعيد، شاهد على حياة ليست حياتي.

أمسكت بوجهي، أحاول أن أستشعر نفسي. أصابعي مرت على الجلد البارد، على العروق النابضة، لكن لم يكن هناك شيء يطمئنني. كل شيء كان مألوفاً، لكنه غريب في الوقت ذاته.
ثم جاء الصوت مجدداً، هذه المرة أقرب، أكثر وضوحاً..

"أنت لم تعد أنت."

تراجعت خطوة إلى الخلف، وكأن الكلمات أصابتني.. حاولت أن أبحث عن مصدر الصوت، لكنني كنت وحيداً في الغرفة الهواء أصبح أثقل، والفراغ حولي صار أضيق..

لا مفر الحقيقة التي كنت أهرب منها بدأت تظهر ببطء هناك من كان يعيش مكاني هناك من كان يعبث بحياتي، يأخذ قراراتي، ويتحدث بصوتي.

حاولت السيطرة على أنفاسي شعور بالخوف كان يتصاعد بداخلي، لكنني كنت بحاجة إلى الهدوء.. جلست على حافة السرير، أحدق في الأرضية الصامتة، من أنا الآن؟

ومن كان يأخذ مكاني طوال تلك الفترة؟

أسئلة بدت وكأنها تفتح أبواباً لم أكن أريد الاقتراب منها..
نهضت مجدداً، هذه المرة بخطوات سريعة نحو المرآة وقفت أمامها، أحدق في الشخص الذي يقف أمامي.. نظرت في عينيه، وكنت أنتظر أن أرى شيئاً يكشف الحقيقة.

لكن، لم يكن هناك شيء، فقط انعكاسي، أو ما بدا لي انعكاساً.

"من أنت؟" سألت بصوت خافت، لكن لم يكن هناك من يجيب، هل يمكن أن أكون أنا من عاش هذه الحياة، أم أن هناك من كان يتلاعب بكل شيء؟

ثم كما لو كان رداً على سؤالي، بدأت أفكر في اللحظات التي شعرت فيها وكأنني غريب عن نفسي.

تلك القرارات التي بدت وكأنها ليست لي
، الكلمات التي خرجت من فمي، لكنني لم أشعر بها ربما... ربما كان هناك بالفعل من يعيش مكاني طوال هذا الوقت.

تسلل الشك إلى داخلي أكثر، لم أعد أعرف من أنا، ولا من يمكن أن أكون..

حاولت التفكير في الأيام الماضية، في الأسابيع والشهور.

هل كنت أنا حقاً من عشتها؟

أم أن هناك من كان يتحكم بخيوط حياتي في الخفاء؟

في تلك اللحظة، شعرت بثقل رهيب على قلبي.
ربما لم أكن الشخص الذي ظننت نفسي عليه.

لم أكن أعلم في البداية ما الذي يحدث.

كانت حياتي تبدو عادية إلى حد كبير، روتينية، خالية من أي تعقيد حقيقي، لكن شيئاً ما في أعماقي، كان يهمس لي أن هذا الشعور بالاستقرار ليس إلا وهماً. لم أكن أتصور أبداً أنني سأكتشف حقيقةً مرعبةً، أنني لست من كنت أظن نفسي.

بدأت العلامات تظهر ببطء، في البداية لم أعرها انتباهاً.
كانت هناك لحظات أشعر فيها بأنني خارج جسدي، وكأنني أراقب حياتي من بعيد، كمتفرج في مسرحية أُجبرت على مشاهدتها.

لحظات قصيرة، سرعان ما تختفي. لم أفكر في الأمر كثيراً، إذ كنت دائمًا أجد تفسيراً بسيطاً ربما الإرهاق، أو الضغط النفسي.

لكن كان هناك شيء في داخلي... شيء أعمق..

بدأت أحلامي تصبح أكثر وضوحاً، وأكثر ظلمة.

كنت أرى نفسي في أماكن غريبة، أرتكب أفعالاً لم أتخيل يوماً أنني سأفعلها.
سرقات، عنف، أمور خارجة عن القانون.

وفي كل مرة أستيقظ، كان شعور غريب يتملكني، كما لو أنني حقاً فعلت تلك الأشياء.

لم تكن مجرد أحلام، كانت أشبه بذكريات، لكنها لم تكن لي...
استمر الأمر على هذا النحو لأسابيع، ثم بدأ شيء غريب يحدث. بدأت أتلقى مكالمات ورسائل من أشخاص لا أعرفهم، يتحدثون عن أمور غريبة قمت بها.

في البداية ظننت أنها مجرد مزحة سخيفة، لكن عندما بدأت أسمع نفس القصص من أشخاص مختلفين، شعرت بالرعب يتسلل إلى قلبي.
كيف يمكن أن أتواجد في مكانين في نفس الوقت؟

كيف يمكن أن أكون مسؤولاً عن أفعال لا أتذكرها؟
حاولت البحث عن تفسير، شيء يخفف عني هذا الشعور الغريب بعدم الانتماء.

لكنني لم أجد إجابة منطقية.

شيئاً فشيئاً، بدأت أشعر بأنني أفقد السيطرة على حياتي.

تصرفات غريبة بدأت تخرج مني دون أن أتحكم بها.

كنت أتحدث إلى أشخاص وكأنني أعرفهم، ولكنني لم أرهم قط.
كنت أتخذ قرارات لم أكن لأتخذها في حالتي الطبيعية..
بدأت أبحث عن تفسير في أماكن غريبة.

قرأت عن الخروج من الجسد، عن الأحلام الواضحة، وعن الظواهر الخارقة للطبيعة.
لكن شيئاً في داخلي كان يخبرني أن الأمر أكثر خطورة من مجرد تفسيرات نفسية.
شعرت بأن هناك كياناً آخر، يعيش حياتي بدلاً مني.
تلك الفكرة، بأن هناك "قرين" أو كائن آخر يسكنني ويقوم بأفعالي، لم تكن مجرد هاجس أو وسواس.

لقد أصبحت حقيقة.
كنت أرى هذا القرين في أحلامي، في لحظات وعيي المختلطة.
كان يشبهني تماماً، ولكن مع فارق وحيد نظراته كانت باردة، خاوية من أي شعور.
في إحدى الليالي، استيقظت على صوت خطوات تقترب من غرفتي.
كان الوقت متأخرًا جدًا، وكنت وحدي في المنزل.
قلبي بدأ ينبض بسرعة، حاولت تجاهل الأمر وأقنعت نفسي بأنه مجرد وهم.

لكن الخطوات استمرت، أصبحت أقرب وأقرب.
شعرت بأنفاسي تتسارع، وقبل أن أفكر في أي شيء، رأيت الباب يفتح ببطء.
كنت أتوقع رؤية شخص، أي شخص، لكن ما رأيته كان أمراً أسوأ بكثير..
رأيت نفسي، أو بالأحرى، رأيت قريني.

كان يقف هناك، في الظلام، يحدق بي بصمت.
لم يتكلم.. لم يتحرك..
فقط وقف ينظر إليّ، وكأنه ينتظر شيئاً..
شعرت بشيء داخلي ينكسر في تلك اللحظة.

كان هذا القرين أكثر من مجرد وهم أو حلم.
كان واقعاً ملموساً، يقف أمامي.
كيف يمكن لشخص أن يرى نفسه؟
كيف يمكن لهذا أن يكون حقيقيًا؟؟؟

بعد تلك الليلة، أصبحت حياتي كابوساً مستمراً، لم أعد أشعر بأنني أتحكم في أفعالي.
كنت أعيش كدمية تحركها خيوط خفية.
كلما حاولت المقاومة، كلما شعرت بأنني أغرق أكثر في هذا العالم المظلم...

بدأ قريني يتخذ قرارات لم أكن لأتخذها.
أصبح يتصرف بطرق لم أعهدها في نفسي.
سرقات، مشاجرات، أعمال عنف.
كنت أراقب حياتي تنهار أمام عينيّ، دون أن أتمكن من فعل أي شيء.
شعرت وكأنني أعيش في جسد شخص آخر، وأن هذا القرين هو من يقود الأمور الآن.
مع مرور الأيام، بدأ هذا القرين يتجاوز كل الحدود.

لم يعد يكتفي بالتلاعب بي في الأحلام أو اللحظات الغريبة، بل بدأ يتصرف في الواقع

في إحدى الليالي، وجدت نفسي في مركز الشرطة، متهماً بجريمة لم أرتكبها
كانت الأدلة تشير إليّ، الشهود يؤكدون أنني كنت هناك لكنني لم أكن أو على الأقل، هذا ما كنت أظنه..
بدأت أفقد الثقة في نفسي، وفي قدرتي على التمييز بين الحقيقة والخيال.

هل كنت فعلاً من ارتكب تلك الجرائم؟

أم أن قريني هو من فعلها؟

ولماذا كنت أشعر بالذنب، وكأنني المسؤول عن كل شيء؟

في تلك اللحظات، بدأت أدرك أنني لا أستطيع الهروب من هذه الحقيقة.

كان قريني قد أصبح جزءاً مني، وكان يستخدمني كأداة لتحقيق رغباته المظلمة.

بدأت أبحث عن إجابات، لكن كلما تعمقت في البحث، كلما ازدادت الأمور غموضاً.

قرأت عن القرائن، عن الجن والشياطين التي تتلاعب بالبشر
بدأت أشعر بأنني أعيش في قصة خيالية، لكن الحقيقة كانت أكثر مرارة

كنت ضحية لقوة أكبر مني، قوة تسكنني وتتحكم بي.

لكنني لم أكن مستعدًا للاستسلام.

قررت أن أواجه هذا الكيان، أن أستعيد حياتي.

بدأت ألاحظ أن كلما حاولت التفكير بإيجابية، أو عندما أتخذ قرارات تتعارض مع رغبات قريني، كان يظهر غضبه.

بدأت أرى تصرفاته كمحاولة لإبقائي في الظلام، حتى يحكم سيطرته علي

كانت هناك لحظات، لحظات نادرة، كنت أشعر فيها بأنني أقوى
كنت أشعر بأنني أستطيع مواجهته، أنني أستطيع ترويضه
بدأت أتحدى نفسي.

كلما أرادني أن أتصرف بطريقة معينة، كنت أفعل العكس.

في البداية كانت مقاومتي ضعيفة، لكن مع الوقت، بدأت أشعر بأنني أستعيد السيطرة

لكن كلما كنت أقترب من هذا الهدف، كلما ازدادت الأمور تعقيداً.
قريني لم يكن مستعداً للتخلي عن السيطرة بسهولة...

كلما حاولت المقاومة أكثر، كلما ازدادت قوة قريني.

لم يكن مجرد ظل يسكنني، بل أصبح كياناً مستقلاً له إرادة خاصة، يرغب في فرض سيطرته الكاملة على حياتي.

لم يكن الأمر يتعلق فقط بالأفعال الغريبة أو القرارات التي كنت أشعر بأنها لا تخصني، بل تطور الأمر ليصبح صراعاً داخلياً بيننا، صراعاً على الوجود

في إحدى الليالي، وجدت نفسي في مكان مظلم لا يشبه أي مكان زرته من قبل.

كان المكان محاطاً بجدران من الحجر الأسود، والأصوات كانت تهمس في أذني بأمور غريبة.

كانت أصواتاً مألوفة، لكنني لم أستطع تحديد مصدرها.

وكأنني كنت في عالم آخر، بعيد كل البعد عن الواقع.

فجأة.. سمعت صوتاً واضحا يقول: "لن تنتصر، لن تستطيع هزيمتي "

التفت حولي بسرعة، لأجد قريني يقف أمامي مرة أخرى، ولكن هذه المرة لم يكن صامتاً.
كان يتحدث، وكأنه يعبر لأول مرة عن مشاعره "أنت ضعيف" قال بصوت حاد.

"لطالما كنت ضعيفاً، وأنا هنا لأحميك من نفس"

شعرت بالغضب يتصاعد داخلي، وقلت بصوت مرتعش: "أنا لست بحاجة إلى حمايتك لقد دمرت حياتي بما فيه الكفاية."

ابتسم قريني ابتسامة باردة وقال: "أنت لا تفهم.. أنا جزء منك لا يمكنك الهروب مني كلما حاولت التخلص مني، كلما أصبحت أقوى."

لم أتمكن من الرد كانت كلماته تحفر في أعماقي، وكأنها تكشف عن حقيقتي المظلمة، لكنني لم أكن مستعداً للاستسلام بدأت أشعر بأنني بحاجة إلى استعادة السيطرة، بأي ثمن..

مرّ الوقت، ولم أعد أستطيع التمييز بين الحقيقة والخيال، لم أكن أعلم ما إذا كنت أعيش في هذا العالم أم في عالم آخر صنعه قريني.

كلما حاولت التركيز على الواقع، كلما شعرت بأنني أغرق أكثر في هذا الكابوس المتكرر وجدت نفسي في مواقف غريبة لا يمكن تفسيرها.

ذات يوم، استيقظت لأجد آثار أقدام موحلة في غرفة نومي، وكأن شخصاً كان يتجول في المنزل بينما كنت نائماً.. في اليوم التالي، وجدت باب شقتي مفتوحاً على مصراعيه
بدأت أشك في كل شيء....

هل كان قريني يتلاعب بي؟

أم أنني أفقد عقلي ؟

كنت أرى وجوهاً غريبة في المرآة، وجوهاً لم تكن لي في كل مرة أحدق في المرآة لفترة طويلة، كنت أشعر بأنني أرى شخصاً آخر يقف خلفي، يراقبني بصمت.

ثم جاءت اللحظة التي أيقنت فيها أن الأمور قد خرجت عن السيطرة.. في ليلة مظلمة سمعت صوت قريني يهمس في أذني، "حان الوقت."

حاولت تجاهله، لكن كان هناك شيء في صوته هذه المرة كان مختلفاً كان أكثر حدة، أكثر إصراراً.

شعرت بأنني مجبر على طاعته خرجت من منزلي بدون أن أفكر، وجدت نفسي في شوارع مهجورة، لا أعرف إلى أين أتجه
ثم رأيته كان يقف في نهاية الشارع، يحدق بي، عيناه مشتعلة بنيران لم أرها من قبل.

كان هناك شيء مرعب في تلك اللحظة، شيء جعل كل شعور بالأمان يتلاشى.. شعرت بأنني في مواجهة قوة لا يمكن هزيمتها

بدأت أركض، دون أن أعلم إلى أين كان قلبي ينبض بسرعة غير طبيعية، وشعرت بالخوف يغمرني كنت أهرب.

لكن من ماذا؟
من نفسي؟
من قريني؟
من هذا الكيان الذي استحوذ على حياتي؟

كلما ركضت أسرع، كلما شعرت بأنني أقترب من الهاوية.

ثم توقفت فجأة كان هناك شيء في داخلي يقول لي أن الهرب ليس الحل لا يمكنك الهرب من نفسك لا يمكنك الهرب من ظلك.
التفت ببطء، وواجهت قريني.

"ماذا تريد مني؟" صرخت، لكن صرختي لم تكن مليئة بالغضب فقط، بل كانت مليئة بالخوف كان الخوف هو الذي يسيطر علي.

ابتسم قريني وقال بهدوء: "أنت تعلم ما أريد.. أريد حياتك."

شعرت بالدوار، وكأن العالم كله ينهار من حولي.

كيف يمكن لشخص أن يقاتل قرينه؟

كيف يمكن لشخص أن يهزم نفسه؟

لكنني لم أكن مستعداً للاستسلام قلت بنبرة مليئة بالتحدي "لن أسمح لك بالسيطرة لن أسمح لك بسرقة حياتي.""

ضحك بصوت عالٍ وقال "لكن حياتك لم تكن يوماً لك لقد كانت لي منذ البداية، وأنا فقط أعطيك الإذن لتعيشها."

كانت تلك اللحظة التي أدركت فيها أن الصراع لم يكن بيني وبين كيان خارجي كان الصراع بيني وبين نفسي.

قريني لم يكن شيئاً خارجاً عني، بل كان جزءاً مني، جزءاً حاولت طويلاً إنكاره أو دفنه لكنه الآن خرج إلى السطح، يطالب بما يعتبره حقاً له...

جلست على الأرض، منهكاً من الصراع، وبدأت أفكر في كل شيء.
كيف وصلت إلى هنا؟

كيف فقدت السيطرة على حياتي؟

لكن الأهم من ذلك، كيف يمكنني استعادتها؟

قريني جلس أمامي، يراقبني بصمت كان يعلم أنني أواجه الحقيقة الآن، الحقيقة التي كنت أهرب منها لسنوات لم يكن هو الشرير، لم يكن الشيطان الذي كنت أتخيله.

كان مرآة لي، يعكس كل شيء كنت أخشى مواجهته.

"ما الذي تريده حقاً؟" سألته، بصوت أكثر هدوءً هذه المرة.

أجابني: "أريدك أن تواجه حقيقتك أن تعترف بما أنت عليه لقد عشت طويلاً في ظل إنكارك، والآن حان الوقت لتقبل من أنت."

كان هناك شيء في كلماته جعلني أدرك أن هذا الصراع لا يمكن حله بالقوة أو الهروب، كان علي أن أقبل أنني لست كاملاً، وأنني أحمل في داخلي ظلاماً كما أحمل نوراً..

تلك اللحظة، كانت بمثابة كشف لحقيقة أعمق مما كنت أتخيل لم يكن قريني مجرد كيان يريد السيطرة، بل كان يعبر عن كل ما تجاهلته في أعماقي، كل مشاعر الغضب والخوف، كل القرارات التي تراجعت عنها خوفاً من الفشل أو الرفض.

كان قريني كل هذه السنوات جزءً مني..الجزء الذي كان يرفض الاستسلام للمعايير، لكنه كان يصرخ بصمت..

"أنت لا تحتاج إلى الهروب مني" قال بصوت هادئ "أنت فقط تحتاج إلى أن تقبلني"

شعرت بصدمة قوية فكرة القبول كانت غريبة، كأنها مفهوم بعيد عني.

كنت دائماً أرى قريني كعدو يجب قمعه، كشيء مظلم لا يمكن أن يكون جزءاً مني لكن، ماذا لو كان هذا الظلام جزءً من تكويني، جزءً لا يمكنني إنكاره؟؟

ماذا لو فشلت في قبولك؟
"سألت، وكانت كلمات السؤال ترتعش في شفتي "

نظر إلي بهدوء وأجاب: "لن تستطيع المضي قدماً بدون أن تتصالح مع ذاتك الحقيقية.. الهروب لن يجلب لك سوى المزيد من العذاب"

الحروب التي تشنها ضد نفسك لن تخلق سوى العزلة والخوف.

كانت تلك الكلمات تخترقني كالسيف، تجعلني أعيد التفكير في كل شيء.

كم من المرات رفضت ذاتي الحقيقية، وهربت من مواجهة مخاوفي، تاركاً قريني لينمو في الظلام، يتحول إلى شبح يطاردني؟

كم مرة أخفيت الحقيقة وراء قناع السلام المزيف؟؟

بدأت أفهم أن القوة ليست في القدرة على الهروب من الظلام، بل في قبول وجوده أن أكون قادراً على النظر في أعماقي ورؤية الجانب

الذي كنت أرفضه، وتعلم كيف أتعامل معه بسلام, قريني لم يكن سوى مرآة تعكس ضعفي، قوتي، وأخطائي.. كان المرشد الذي أحتاجه لأفهم نفسي بعمق

جلست هناك، مستسلماً لهذه الأفكار، وبدأت أشعر براحة غريبة، كأنني أتخلص من ثقل كان يطاردني لسنوات لم يكن قريني عدواً، بل كان جزءً منّي، يبحث عن اعتراف وقبول...

نظرت إليه وسألته بصوت أقرب إلى الهمس: "إذاً كيف نبدأ؟"

ابتسم وقال: "ببساطة، نتوقف عن القتال.. نبدأ في الإصغاء لبعضنا، العالم الخارجي مليء بالصخب، وأنت مشغول بمحاولة إرضاء الجميع لكنك أهملت الصوت الوحيد الذي يهمك حقاً... صوتك الداخلي"
بدأت تلك الكلمات تزرع في داخلي شعوراً جديداً، شعوراً بأن القوة لا تأتي من محاربة الظلام، بل من فهمه.

كان قريني يقول لي أن الطريق للسلام يكمن في التوازن، في قدرة الإنسان على النظر بعمق إلى داخله، ومواجهة تلك الجوانب التي يخشى الاعتراف بها

من تلك اللحظة، قررت أن أبدأ رحلة جديدة، رحلة استكشاف الذات دون خوف أو تردد.

لم يكن الأمر سهلاً، فالظلام الذي يحيط بي ما زال يذكرني بالأخطاء، بالألم، بالقرارات التي لم أكن أجرؤ على اتخاذها.

لكنني الآن أصبحت مستعداً لمواجهة هذا الظلام، وليس من أجل هزيمته، بل من أجل التعلم منه.

أخذت أنفاساً عميقة، واستدرت نحو قريني قائلاً: "أعدك أنني لن أهرب بعد الآن، سأتعلم كيف أقبل وجودك، وأتعامل معك كشريك لا كعدو"

ابتسم قريني بتلك الابتسامة التي طالما أربكتني، ثم قال: "هذا هو القرار الذي سيغير حياتك نحن لسنا بحاجة إلى حرب بيننا، بل إلى توازن"

في تلك اللحظة، شعرت بأنني أصبحت أقوى لم أعد نفس الشخص الذي كان يخاف من مواجهة ذاته، بل أصبحت شخصاً مستعداً لاستكشاف أعماق نفسه، وفهم كل جزء منها.

لأول مرة، شعرت أنني أفهم معنى التوازن فهمت أن الحياة ليست مجرد قتال مستمر بين النور والظلام، بل هي رحلة نحو اكتشاف الذات، رحلة نحو التعايش مع كل جانب فينا، سواء كان نقياً أو معقداً.

كنت أبحث عن القوة في محاربة مخاوفي ، دون أن أدرك أن القوة الحقيقية تكمن في تقبُّلها، في إيجاد لغة مشتركة بيني وبينها

قال لي قريني وكأنه يقرأ أفكاري: "ما تراه بي هو ما ترفض رؤيته في نفسك نحن واحد، مهما حاولت أن تنكر أو تبتعد"

تأملت كلماته وكأنها ضوء يكشف ما خفي عني لسنوات، كلمات تُلقي الضوء على تلك الزوايا التي لطالما تجاهلتها.

لماذا نخشى النظر إلى أعماقنا؟
لماذا نهرب من أنفسنا؟

ربما لأننا نخشى الحقيقة، نخشى رؤية ما يحاول العالم دائماً أن يخفيه عنا. في تلك اللحظة، أدركت أن الإنسان لا يستطيع حقاً فهم العالم من حوله إذا لم يفهم نفسه أولاً.

كل شيء يبدأ من الداخل، من قدرتنا على الغوص في عوالمنا الداخلية، على مصارحة أنفسنا بما نخاف أو نحاول أن ننساه.

بدأت أرى الحياة بشكل مختلف، وكأن حجاباً رُفع عن عيني ،تلك المعارك التي نظن أننا نخوضها ضد الآخرين ليست سوى انعكاسات للمعارك التي نخوضها في داخلنا.

كل خوف، كل غضب، كل رغبة غير مُحققة هي جزء من هذه الرحلة، جزء من هذا الفهم العميق الذي ينتظر أن نكتشفه.

سألته: "ألا تخشى من أن تتلاشى حين أتقبلك؟ ألا تخشى من أن تصبح مجرد ذكرى بعيدة؟"

أجابني بهدوء: "أنا جزء منك، ولن أختفي بل سأبقى معك كصديق، كصوت يعينك حين تحتاج، ويذكّرك حين تتوه لا تبحث عن القضاء عليّ، بل عن التوازن بيننا"

أثارت كلماته بداخلي موجة من الفهم العميق.. كنت أبحث عن السلام من خلال التخلص من أجزائي، بينما الحل يكمن في احتضانها.

نحن نسعى جاهدين لأن نكون نسخاً مثالية من أنفسنا، لكن الكمال الحقيقي هو قبول نقصنا، إدراك أن الجمال يكمن في التناقض، في التعايش مع جميع أجزاء أنفسنا.

وبينما كنّا في حوارنا الصامت هذا، بدأت أشعر بأن كل شيء من حولي أصبح مختلفاً حتى الهواء أصبح مليئاً بشعور من الخفة، وكأن روحي تحررت من ثقل خفي.
أدركت أن العالم كله عبارة عن انعكاسات لأرواحنا، وأن كل ما نواجه هو جزء من رحلتنا نحو الاكتمال.

قال لي قريني: "كل شيء يبدأ وينتهي في داخلك" وكلماته كانت كنصيحة ثمينة

بدأت أشعر وكأنني في أعماق بحر هائل، وسط أمواجٍ من المشاعر والأفكار التي لم أواجهها من قبل.

كان قريني يقف أمامي، يشير إلى كل زاوية مظلمة في نفسي، وكل جزء تجاهلته لسنوات شعرت أنني أخوض حواراً عميقاً مع ذاتي، حواراً ليس بالضرورة أن يكون مليئاً بالطمأنينة، لكنه كان يحمل في طياته نوعاً من الراحة الغريبة..

أتعلم...
قال بصوت هادئ أشبه بالهمس، "البشر يقضون حياتهم كلها وهم يبحثون عن إجاباتٍ خارجية عما يحدث لهم لكن الحقيقة... الحقيقة دائماً في الداخل كل ألم، كل سؤال، كل رحلة... تبدأ وتنتهي من هنا." وأشار إلى قلبه، أو بالأحرى إلى قلبنا المشترك..
كانت كلماته تلك أشبه بصفعة خفيفة توقظني من غفلتي كيف قضيت عمري وأنا أبحث عن القبول والتقدير من العالم الخارجي، وأنا غافل عن حاجة روحي لقبولي أنا، عن تلك المعارك التي تدور بداخلي، والتي رفضت النظر إليها بسبب الخوف من المواجهة.. أدركت أنني ربما كنت أبحث في المكان الخطأ.
"الخوف... إنه السر، أليس كذلك؟"

"سألته بصدق "نحن نهرب من أنفسنا لأننا نخشى ما قد نجده؟

ابتسم قريني بتلك الابتسامة التي تجمع بين الفهم والتحدي "بالضبط البشر يخافون مما لا يفهمونه، ويهربون مما لا يستطيعون السيطرة عليه لكنك لن تجد السلام إلا عندما تواجه مخاوفك، وتقبل ضعفك كما تقبل قوتك"

بدأت أفكر في الأشياء التي كنت أتجنبها طوال حياتي، في الأجزاء التي طمستها ودفنتها في أعماقي الخوف من الرفض، الخوف من الفشل، الخوف من أن أُخذل أو أن أخذل الآخرين.

لطالما تظاهرت بأنني أقوى من أن أعترف بهذه المخاوف، لكن الحقيقة كانت مختلفة.. هذه المخاوف كانت تحكمني، تسير حياتي من خلف ستار لم أجرؤ على كشفه أحياناً.

تابع قريني وهو ينظر إلي بنظرة عميقة "يكون الهروب من الذات أقسى من مواجهتها لأن الهروب لا يعني أنك تخلصت من الألم، بل يعني أنك أضفت عليه ثقلاً جديداً، عبئاً لا يمكن لأي شيء أن يخففه سوى المصارحة"

كانت كلماته تضرب أوتاراً حساسة في قلبي لم أكن أفكر أبداً في أن الهروب من داخلي قد يكون نوعاً من التعذيب الذاتي بل كنت أراه حماية، حماية لي من مشاعر قد تزعزع استقراري، من أسرار لا أريد أن أكشفها حتى لنفسي.

لكنني اليوم أدركت الحقيقة.. لا يوجد هروب حقيقي هناك فقط مواجهة مؤجلة، وحينما يحين وقتها تكون أقسى وأعمق...

أعتقد أنني مستعد" قلت له بصوت يكاد يخرج من بين حنايا صدري"

مستعد لأن أبدأ تلك الرحلة معك، وأكتشف كل ما حاولت إخفاءه لن أهرب بعد الآن .

وضع قريني يده على كتفي بلطف، وقال: "الرحلة ستكون طويلة، وفيها الكثير من الألم، لكنك ستخرج منها مختلفاً،لا تخف من الألم بل خذه كمرشد لك..الألم هو بوابتك نحو فهم حقيقي لذاتك.

في ذلك المساء جلست وحيداً، أحاول استيعاب كل ما حدث، وكأنني أكتب فصول حياتي من جديد.. كانت السماء تتزين بنجوم بعيدة، تبعث ضوءً خافتاً على الظلام المحيط، شعرت وكأنها إشارة بأن النور دائماً موجود، مهما طغى السواد بداخلي، كانت هناك معركة جديدة تتشكل، لكنها كانت معركة هادئة، ليست عنفاً بقدر ما هي صراع للقبول.....

بدأت أتساءل: كم من الأشخاص يعيشون حياتهم وهم ينكرون أجزاءهم الحقيقية؟

كم من الأرواح ضاعت في محاولة التخلص من مخاوفها؟

كم من الأرواح ضاعت لعدم فهم أصواتها الداخلية؟

لطالما علمنا المجتمع أن نقمع ما بداخلنا، أن نتجاهل ألمنا لنبدو كاملين

لكن الحقيقة هي أن الكمال ليس في القمع، بل في التعايش، في أن نجد توازناً بين النور والظلام، بين الضعف والقوة

الحقيقة... هي أنك لن تجد نفسك دون أن تمر عبر مخاوفك ، دون أن تنظر إلى ذلك الجزء الذي تخشاه، وتحتضنه بسلام

لم يكن الحديث مع قريني سوى بداية رحلة داخلية، رحلة نحو أعماق لم أكن أعلم بوجودها.

شعرت وكأنني أفتح باباً خلف باب، وأكتشف خلف كل باب سراً، ذكرى، أو ألماً دفنته بوعي أو بدون وعي...

ما معنى أن نعرف أنفسنا حقًا؟

هل يكمن المعنى في مواجهة الخوف وتقبّله، أم في قبول كل جزء، كل ضعف، وكل انكسار؟

أدركت شيئاً غريباً، أن القوة التي يسعى الجميع نحوها ليست في الصمود وحده، بل في القدرة على الاعتراف، على أن نقول لأنفسنا نعم أنا لست كاملاً، وأحمل في داخلي الظلام كما أحمل النور

سألته، وكأنني أسأل نفسي: "هل يمكن للمرء أن يصل إلى فهمٍ تامٍ لنفسه؟ أم أننا نسير في متاهة من الأسئلة التي لا تنتهي، نسعى دون أن نصل، نبحث دون أن نجد؟

ابتسم ابتسامة هادئة، وقال بصوت مليء بالحكمة: "الفهم التام قد يكون وهماً كما السراب في الصحراء لكن الطريق إليه هو الأهم، ففي الطريق تكتشف خباياك، وتتعلم أن الحياة ليست في الوصول، بل في السعي، في كل خطوة تتخذها وأنت تتقرب من حقيقة تدرك أنها ستظل عميقة وغامضة.

أغمضت عيني، وأخذت نفساً عميقاً، كأنني أُدخِل الهواء إلى أعمق نقطة في روحي كنت أبحث عن السلام، لكنني فهمت أن السلام لا يعني الخلو من الصراعات، بل القدرة على التعايش معها.

كيف لنا أن نصل إلى مرحلة نقبل فيها أنفسنا، رغم كل العيوب، ونرى الجمال في تلك العيوب؟

كيف يمكن للضعف أن يكون مصدرًا للقوة، والخوف أن يصبح وسيلة للفهم؟؟

قال لي قريني: "البشر يعيشون في خوف دائم من رؤية ذاتهم الحقيقية، لأن الحقيقة مؤلمة، وفي كثير من الأحيان غير مريحة
لكن ما لا يدركونه هو أن الهروب من هذه الحقيقة هو الهروب من القوة الحقيقية"

تأملت كلماته، وشعرت بتلك الحكمة العميقة التي تكمن في كل إنسان ربما، في النهاية نحن لسنا في صراع مع العالم، بل في صراع مع أنفسنا، مع جروح لم تلتئم، ومع ذكريات لم تندمل، ومع أحلام دفناها خوفاً من أن نُخذل.

أدركت أن السلام لا يأتي إلا عندما نتوقف عن الهروب، ونجلس مع تلك الأجزاء المهملة فينا، تلك التي صرخت طوال الوقت ورفضنا سماعها..

كانت فلسفة قريني تلهمني لأرى الحياة بمنظورٍ جديد، منظورٍ لا يبحث عن المثالية، بل عن التوازن.

أن تعرف ذاتك هو أن تقبل بأنك تتغير، أن تنضج مع كل لحظة، أن تصبح أفكارك أقل صلابة وأكثر تفهماً

كانت هذه الكلمات تتردد في عقلي كصدى بعيد، لكن لها وقعاً عميقاً في روحي.

أدركت أننا نقضي حياتنا نحاول الحفاظ على قناع، نحاول إخفاء ما بداخلنا عن العالم، وعن أنفسنا. لكن القوة الحقيقية تأتي عندما نزيل هذه الأقنعة، ونتجرأ أن نقول: "هذه هي حقيقتي، بكل ما فيها من عيوب ونواقص.

قلت لقريني بصوت عاكس لكل ما بداخلي من صراعات: "ماذا لو كانت الحقيقة مخيفة؟

ماذا لو كانت جزءً من ذواتنا لا نريد أن نراه أو نعترف به؟

أجابني بتلك الحكمة التي أصبحت مألوفة لي: "كل شيء مخيف عندما تراه لأول مرة، لكنك ستدرك أن الخوف هو مجرد باب عليك تجاوزه.. خلف الخوف يوجد السلام، وخلفه يوجد التفاهم فقط تجرأ على العبور"

في تلك الليلة، شعرت أنني بدأت أفهم نفسي، وأنني أخطو خطوات جديدة نحو حقيقتي كنت أرى العالم بنظرة جديدة، نظرة لا تخشى

الظلام، بل ترى فيه جزءً من جمال الحياة.. كنت أدرك بعمقٍ أكثر، أن الحياة ليست حرباً يجب أن ننتصر فيها، بل رحلة يجب أن نفهمها.

كان قريني يراقبني بصمت، وكأنه يرى فيّ تحولاً، وكأننا نرتبط بروحٍ واحدة، روحٍ تعي أن السلام الحقيقي هو في معرفة الذات، في احتضانها بكل ما فيها من تناقضات.

همست لنفسي: "ربما لم أكن أعيش الحياة حقاً... ربما كانت الحياة تعيشني.

لكنني الآن أبدأ فصلاً جديداً، فصلاً أعيش فيه، لا لأهرب بل لأفهم.

وبتلك الكلمات، شعرت أنني على أعتاب فصل جديد من رحلتي، فصلٍ مليء بالتحديات، لكنني هذه المرة مستعد لمواجهتها، مستعد لاكتشاف ذاتي حتى النهاية، مهما كان الثمن.

لم يكن الطريق سهلاً، ولم تكن الرحلة بلا آلام، كل خطوة كانت كضوء يشتعل في الظلام، يضيء لي جزءً من تلك المتاهة التي أضعت نفسي فيها منذ زمن طويل.

لقد خضت معارك مع أعمق مخاوفي، وتعلمت أن أقف أمام مرآة الحقيقة دون خوف أو هروب.

ورأيت نفسي بكل ما أحمله من عيوب وأحلام وأوجاع، وشعرت بشيء يشبه السلام

أدركت أن القوة لا تكمن في قهر الحياة أو محو الألم، بل في الاستمرار، في الوقوف كل مرة بعد السقوط.

أن أقبل نفسي بكل ما أنا عليه، أن أجد القوة في ضعفي والنور في ظلامي، ربما لم أكن بحاجة إلى الانتصار على قريني، بل إلى التعايش معه، إلى فهم أنه جزء مني، جزء يعكس كل ما رفضت مواجهته يوماً.

الآن، في هذا الفصل الأخير من رحلتي، أنظر إلى العالم بعينين جديدتين، بعينين تفهمان أن الحياة ليست لوحة مثالية خالية من الشوائب، بل هي مزيج من الجمال والألم، من النور والظل.

ومع كل خطوة، أترك خلفي جزءً من خوفي، وأحمل معي حكمة عميقة.

وقفت أمام نافذة الحياة، شعرت بقلبي ينبض بحرية، أدركت أنني قد عثرت على معنى الوجود، ليس في الكمال أو في القوة، بل في الشجاعة لأن أكون أنا.

فوداعاً للخوف.. وداعاً لكل قيد صنعته لنفسي.. لقد بدأت الرحلة لأبحث عن إجابات، لأكتشف أن الإجابة الوحيدة التي تهم حقاً، هي أن أعيش بصدق، أن أواجه العالم وأنا في سلام مع نفسي.

أغمضت عيني، مبتسماً، وأطلقت تنهيدة أخيرة كمن يودع عهداً من الضياع.

أيها القارئ...

أعلم أن هذه الرحلة لم تكن مجرد حكاية تمر بها وتغلق صفحاتها، بل هي دعوة لأن تتوقف لحظة، لتعيد النظر في أعماقك، لتستمع إلى تلك الهمسات الخافتة التي حاولت جاهداً تجاهلها. فكل منا يحمل مخاوفه الخاصة، يتصارع معها، ويبحث عن السلام وسط صخب الحياة.

هذه الكلمات ليست مجرد خيال، بل مرآة قد تعكس ما بداخلك فخذ نفساً عميقاً، واسمح لنفسك أن تغوص في تلك الأعماق التي لطالما هربت منها.. اعلم أن القوة ليست في الهروب من ذاتك، بل في مواجهة حقيقتك، في احتضانك لنقاط ضعفك، وفي اكتشاف الجمال في عيوبك.. اعلم أن الطريق قد يكون مظلماً أحياناً، لكن تذكر أنك لست وحدك، وأن النور الذي تبحث عنه موجود فيك، فلتكن هذه الرحلة بداية لسلام عميق ولمصالحة مع الذات ولتكن كلمات هذه الصفحات مصدر إلهام فلا حاجة لأن تصل إلى الكمال... يكفيك أن تبدأ بالصدق مع نفسك

أيها القارئ...

أعلم أن هذه الرحلة لم تكن مجرد حكاية تمر بها وتغلق صفحاتها، بل هي دعوة لأن تتوقف لحظة، لتعيد النظر في أعماقك، لتستمع إلى تلك الهمسات الخافتة التي حاولت جاهداً تجاهلها. فكل منا يحمل مخاوفه الخاصة، يتصارع معها، ويبحث عن السلام وسط صخب الحياة.

هذه الكلمات ليست مجرد خيال، بل مرآة قد تعكس ما بداخلك فخذ نفساً عميقاً، واسمح لنفسك أن تغوص في تلك الأعماق التي لطالما هربت منها.. اعلم أن القوة ليست في الهروب من ذاتك، بل في مواجهة حقيقتك، في احتضانك لنقاط ضعفك، وفي اكتشاف الجمال في عيوبك.. اعلم أن الطريق قد يكون مظلماً أحياناً، لكن تذكر أنك لست وحدك، وأن النور الذي تبحث عنه موجود فيك، فلتكن هذه الرحلة بداية لسلام عميق ولمصالحة مع الذات ولتكن كلمات هذه الصفحات مصدر إلهام فلا حاجة لأن تصل إلى الكمال... يكفيك أن تبدأ بالصدق مع نفسك

هذه ليست النهاية...

بل بداية جديدة لروح تحررت..