

كل شيء قائلًا لئنني لم أمت

اسم الكتاب: كل شيء قاتلا لكنني لم أمت

اسم الكاتب: روميساء فريد

النوع: خواطر

تصميم الغلاف: برديس عز.

تنسيق داخلي: اينور جلال المصري.

الدار: دار اليانور للنشر الإلكتروني.

رقم تواصل الدار: 01151293168.

### جميع حقوق النشر محفوظة ©

يمنع مانعاً باتاً الأقتباس أو إعادة النشر سواء بالطباعة، أو النشر الإلكتروني، أو التصوير الضوئي للمحتوى، أو أي جزء منه إلا بأذن كتابي من الناشر و المؤلف.

و من يخالف ذلك يعرض نفسه المساءلة القانونية طبقاً لحقوق الملكية الفكرية المنصوص عليها في القانون.

توقفت الحياة الصاخبة في ذهني،  
أصبحتُ في منتصف الطريق وحيداً بين الحاضر والأمس،  
أنفاسي تخرج بصعوبة، بين ثنايا ذاكرتي تتقلب صفحات أوجاعي  
والآمي،

عاصفة تأخذني بين الوعي واللاوعي،  
تأخذني إلى شتات الماضي ورفات الحاضر،  
ما ذلك الشعور الذي يراودني كل ليلة،  
أشعر وكأن شيئاً ما ينتزع الأمان من داخلي،  
يجعلني أشلاء في جو الحاضر والتفكير بالمستقبل المجهول،  
ما ذنبي أنا لأكون رهينة الحزن وسجين الوحدة؟  
ما ذنب أدمعي إن نزلت تحرق قلبي وقد سئمتُ من الإختباء تحت  
أجفاني؟

أقاوم كل ذلك وأنا وحيد تائه، أشعر بخذلان طغى على جسدي،  
أم أنه شعور الوحدة قد اجتاح حياتي وأصبحت لا أعلم ما هذا الشعور،  
ولكنه يؤلمني وينتزع السلام من داخلي.

حين يذبحني قلبي بالحزن تكون كتباتي مُلكك لماذا ماذا فعلت بي ليحدث  
ذاك حقاً تذبحني الحيرة دموعي التي أحتفظ بها كل ليلة النظرة الحديث  
مع نفسي ليلاً هل جُننت حقاً أم أني..!؟

أندري عيون الحيرة وعيون الندم أندري عيون الحزن والغدلان أتعرف  
ماهو التعب والإرهاق أندري لأي مرحلة وقف قطار عمري أندري لأي  
مدي أصبحت جسد به نبض بلا روح.

## "أشتاق"

لنتك الأيام التي ما كانت الضحكة تفارق شفتاي، لنتك الليالي التي ما كانت تكتمل السهرة الا بمكالمة مع أحدهم، لنتك الأفكار الايجابية التي تجعلني ارى العالم بعيون وردية، أشتاق لكل ما كنت عليه قبل أن اصبح شخصاً كئيب، وحيد، سلبي، انطوائي، أصبحت أكره ضحكاتي، أحب قضاء الليل بطوله أسهر على أطلال قلبي وحده، لا تكاد أفكاري السلبية تنتشعب حولي، وتحجب عني رؤية اي بصيص نور، أكره رؤية إشعار التوصل برسالة جديدة، كنت غالباً ارى من يفعل هذه الأمور، على انه شخص سيء، لأجدني اليوم قد أصبحت أنا ذلك الشخص السيء، فكم اتوق للتخلص من كل هذا، لكن لا أملك الطاقة الكافية، لا أملك سوى الدعاء، ولعله أخير سُبُل النجاة، راجي أن يأتي يوم وتعود فيه ذاتي، ونفسي، وقلبي، وأفكاري، ومشاعري كما كانت من قبل.

"ف أنا أشتاق لـ أنا التي عهدتها" .

لستُ ممن يلجأ لوالدته،  
ولا ممن يحتضن والده،  
ولا ممن يذهب لصديق ما،  
لستُ ممن يُفصح عن ما به،  
ولا أنحني باكياً أمام أحدهم،  
وإن كنت أعتصر لن يلاحظ أحداً،  
سوى ساعات كثيرة من السهر،  
لا أرى أنه يتوجب الإلتجاء،  
وإن صح القول:  
لا أستطيع فعل أيّا من ذلك،  
خُلقت وحيداً، وأتجاوز وحيداً، وأستقيم وحيداً أيضاً،  
وأموت وحيداً.

لا شيء أشدَّ وجعًا من أن تشعرَ بالندم على نفسك، على أمورٍ حدثت لم تكن تستحق حدوثها، على ثقتك العمياء بالأشخاص، على مغفرتك الدائمة لمن أساء إلى روحك على تمسُّك بمن لم يدركوا يومًا قيمتك.



لم أتوقع في يوم من الأيام وصولي لهذه المرحلة من اللامبالاة، لم أتخيل انني سأكتفي من كل شيء تقريبًا ولا يُغريني أو يُدهشني شيئًا.

أجلس في الزاوية أبكي بقلّة حيلة أمام القدر،

والدنيا، والظروف؛

وأظلّ أردّد مُتسائل:

ماذا كان سيحدث لو نال قلبي ما تمنى لمرّة واحدة؟

## "كابوس"

وها أنت اليوم تجني ماضيك، تشعر بقلبك وهو يرتطم على الحافة، وفي غفلةٍ منك تطوقك أغلال الماضي الصداة، تخنقك، ولا تزال تقول لنفسك: لن أعود لما مضى، لكنها تجرحك، تجرّك إليها، للفراغ حيث لا شيء هناك سوى بعض الدمع، وذكرى مبتورة، تحاول أن تفك أغلالها بيديك الصغيرتين، فأنت عاجز تمامًا، لكنك تحاول، وقبل أن تستسلم للأبد، تفتح عيناك الضيقتان، تحرق في عتمة لا مُنتهية، تتعوذ ثلاثاً، ثم تنقلب على جانبك الآخر وتقول: كابوس لعين، قبل أن تعود للنوم مُجددًا.

## "الحزن الخبيث"

ذلك الذي يجتاحك فجأة بدون مُقدمات، مهما كنت تظن أنك بخير يأتي هو مرة واحدة ويُذكرك بكل ما تهرب منه، وكأنه يقول لك: كِفاك تظاهر، أعترف بيّ، أعترف بحُزنك، أشعر أن لا مفر من هذا الحزن، سيظل داخلي ويظهر ليّ في أكثر الاوقات التي أتمنى فيها أن أكون بخير حقًا، سيُلازمني طيلة الوقت حتى لو خبئته ونسيت أمره، سيقفز أمامي ويُذكرني أنه موجود، وأنه لن يتركني أبدًا.

ذلك الحزن يُعكر ليّ صفو اي شعور جميل يُمكن أن أشعر به، اي مزاج  
أو شعور جيد أمرّ به لأبد أنه يُصاحبه حُزني اللامنتهي، أعترف به في  
أوقات قليلة، سيكون الموضوع سخيّف للغاية لو أعترف به طيلة الوقت،  
لا يجب أن أكون شخص حزين طوال الوقت، ولكن تلك هي الحقيقة، التي  
لا أعرف كيف أتعامل معها؟

إذا طُغنت من الخلف فأعلم أنك في المقدمة، كم خائن لا يُشَنق، بل يُشَنق  
الآخرين، إني أدركتُ مُتأخراً بعد إصراف في مشاعر، ومحاولات  
بالتعمق، والفهم أن بعض الأشخاص كانوا في الحقيقة أتفه من أن  
أأخذهم على محمل الجد، وها أنا أجني ماضي، وأشعر بقلبي وهو يرتطم  
على الحافة، ويشعر باليتم، وفي غفلةٍ مني تطوقني أغلال الماضي  
الصدأة، وتجرحني، وتجرحني إليها، حيث لا شيء هناك سوى بعض  
الدمع، وذكرى مبتورة، إني لا أبرر شيئاً من أفكاري، وتصرفاتي ما دمتُ  
لم أتعدَّ على حدود أحد، إن أفلتُ يدي سأفلتُ يديك الاثنين تريد أنت  
ترحل؟ أرحل، فكنت أظن أن الحب بين يديك سيغير حياتي، وأرى بداخله  
اطمناني، فالسيف الذي سلمته لك، عاد ليّ ولكن في قلبي فكان السبب  
في جرحي وإنكساري، ففي كل ليلة أُصلي على نفسي فقد أموت غداً أو  
قبل طلوع الفجر، وإنه لا صبر ليّ على انتظار الفرج بعد الموت.

## "خيبة أمل"

وكأنه كُتِب علينا العيش هكذا نموت باليوم ألف مرة، مُعلقين في مُنتصف الأشياء كلها، في كل مرة كُنّا نسقط بها كُنّا نحاول الوقوف ونمضي قدمًا في بعض الأحيان، وفي البعض الآخر كُنّا نستجمع كامل قوانا لنقف، ولكن لن نفلح في الوقوف مُجددًا ولعدم وجود القدرة على ذلك، لأننا استنزفنا طاقتنا كاملة، نحاول في كل مرة ولا زلنا نحاول الفهم لحالنا ولكل ما يحدث حولنا ولن نفهم، فما بالك بما يجول ببالنا، بعقلنا، بأفكارنا، وحتى قلبنا لم نعد نشعر بنبضاته وكأنه توقف عن الضخ تمامًا ولا نجد تفسير لكل ما نشعر به، وكأنه كُتِب علينا أن نبقى هكذا بدوامه بين حالة القلب وحال العالم.

لا نحب ما يحدث ولا يحدث ما نحب .

لم يفهمني أحد البعض يعتقد أنني لا أحبهم وآخرين يعتقدون أنني بلا  
إحساس والكثيرين يقولون أنني تغيرت.



شعور الفراغ يسيطر علىّ ، مع كل محاولاتي لملئ جميع ثغرات حياتي ،  
لم يعد شئ يفي بالغرض ، كل محاولاتي لدفع الفراغ والحزن ، باءت  
بالفشل .

ليست اول هزائمي لكن لربما هذه هي المره الوحيده التي وضعت عليها  
كل الامل في ان لا اخذل ، لا اهزم ، لا انكسر ، وحدث ما لم أتوقعه  
الهزيمه ، والخيبه ، في لحظه واحده .

كل الاحلام التي تشبثنا بها لم تكن لنا، بل كانت لآخرين غيرنا ، لا ادري  
هل تعبوا بها كما تعبنا نحن ام أنهم نالوها عن حظ وقدر، لكن ما انا  
متأكدة منه ، ان الذي نال حلمي لم يسعَ إليه مثلي .

لست نادما على اي شيء في هذه الحياه لا فعلا فعلته ، ولا فعلا لم  
افعله ، بالنسبه لي مجرد وجود حياه ما في مكان ما هو مدعاه للندم !.

ليتنا هربنا من العمر وبقينا صغار ... لا فرقنا السنين ... ولا قهرتنا  
الايام .

اريد ان اصرخ ليتني استريح ليتى هذا القلب يستريح فانا تعبت كثيراً  
وقلبي أصبح يؤلمني كثيراً ولم اعد اعرف طريقه لاهداء هذا الالم اريد  
البكاء ولكنني لا ابكي اريد التحدث ولكني لا استطيع ليتني استطيع ان  
اتحدث ليتني استطيع الرجوع بالزمن للوراء ليتى يوجد حلا لكل هذا  
العناء والشقاء ليتى الحياه كانت أرحم من ذلك علي فانا حقا متعبه كثيرا  
واريد ان استريح فقط ولا اريد شيئا آخر.

بين لحظة وأخرى تحولت من إنسان يحمل الطيبة والحنان إلى شخص  
يؤدي من حوله دون قصد كان الألم الذي اخترق روعي عميقاً لم أستطع  
التخلص منه مهما حاولت فبدأت أحمل هذا الوجد وألقيه على من لا ذنب  
لهم في حياتي

أصبحت أخشى القرب من أي شخص خوفاً من أن أرحمهم كما جرحت  
نفسي حاولت مراراً أن أخرج من هذا الدوامة لكنني أفشل دائماً أصبحت  
إنساناً يؤدي من حوله وأدركت أنني لم أعد أريد أن يكون لي علاقة بأي  
شخص خوفاً من أن أتسبب في ألمٍ آخر لمن أحب .

في لحظة لم أعد فيها أنا... تغيرت لم أعد أستطيع التعرف على نفسي.  
تحولت إلى شخص يؤدي الآخرين لا لأنهم يستحقون ذلك ولكن لأنني ما  
زلت أتحمل جرحًا عميقًا في روعي لم أستطع الشفاء منه أصبحت جبانًا  
أخشى الاقتراب من الآخرين أخاف أن أرحمهم بعمق كما جُرحت أنا. كلما  
حاولت أن أكون أفضل أفشل وكلما حاولت أن أكون شخصًا أفضل أجد  
نفسي أغرق أكثر في بحر الألم لا أريد أن أكون مؤذيًا لكن هذا الألم الذي  
أحمله يجعلني أسيرًا له أريد أن أصرخ وأقول للعالم لا تقتربوا مني لا  
أريد أن أؤذيكم لكنني أعلم أنني مهما حاولت سأظل أؤذي من حولي دون  
قصد، لأنني ببساطة لم أعد أعرف كيف أكون غير ذلك .



مرحبًا بِكَ،  
كيف حالك اليوم؟،  
لأبد وأن قلبك يئنُ تعبًا،  
بتَ مُنزويًا بالأونة الأخيرة،  
عائق السواد أسفل عينيك،  
والألم بادياً في صوتك،  
لم أكنُ أعلمُ أن تركي لك،  
سيؤلمكُ إلى هذا الحد،  
لكن لا بأس لأبد وأنك ستتعافى،  
ستتعافى أحد الأيام لا تقلق،  
نعم أشفقُ على حالك،  
لكن أنا روعي أولى بالاهتمام؛  
لهذا لا تتأمل بالعودة كثيرًا،  
أنا لن أعود.

الناس تبحث عن من يفسر لها الأحلام ،  
= بينما انا ابحت عن من يفسر لي الواقع ،  
البشر أمامك كأنهم ملائكه ؛  
و خلفك أخبت من سبعين شيطان  
= فلا ثق في أحد ،  
سأبدء من جديد ،  
لكن هذه المره دون قلب ،  
كنت أحسبها ايام و تمضي إذ بها حياتي  
= ف حياتي فيلم ..... و أمي أجمل لقطه فيها .

مات بداخلي الكثير من الأشياء ؛  
و المؤسف أنه لا يوجد في الواقع فرصه ثانيه ،  
الحياه قتلت ما تبقي مني ،  
الحياه عباره عن الآلام في الصدر ،  
تمزق للقلب ، كسر للروح  
جرح لمشاعرك ، لا أحد يفهم  
= ما يجول بخاطرك و لا ما يحدث بينك و بين نفسك  
" الكل يلوم عليك " و كأنك انت  
( المشلكه ) الوحيده في هذه الحياه ؛  
لا أحد يرحم ضعفك و قلبه حيلتك غير الله :  
= ف اللهم هون ثم هون علي ؛  
قلب برئ ، و روح ضعيفه ؛  
و إنسان يريد أن يعيش فقط .

وَهُمْ لَجْرُوحِ الْمَاضِ.

أنا في الوَهْمُ أتعايشُ ولا أدري لأي دار أرتمي،

أحب الهدوء وروحي السكينة، قلبي مجروح

أتعايش مع أشخاصٍ كالغربان وأشخاص مثل طيور السلام ، فلا بُد أن  
أهروب من ذلك الواقع الآليم، ولكن وَهْمِي قاسي الجميع تركوني وأنا لم  
أفعل شيء ذاك هو خطئي،

أحببتُ من رَسَم لي البهجة والحنان وأنا لا أدري أنه في الواقع أقبح  
إنسان،

جميعهم أتقتو الجرح في قلبي

مثلَّ كأنهم طيورٌ بيضاء تدل على السلام والمحبه، وفي الحقيقة هم  
غربان سوداء تغدر بصاحبها عندما يترك أرضه.

نحن نتغير بعد ضربات القدر الموجهه نصبح اقل كلاماً وأقل شعوراً  
واكثر حذراً وتعقلاً بالتعامل مع الحياه والاخرين

لقد فات الاوان على كل شيء قادر للسيطره على شيء وقد تغيرت  
ملامي كاني استبدلت بأحد غيري .

أتألم جدا هذه الفترة..

لا اعلم ماذا أصابني صمت ، خمول ، كسل ، تعب ، لا افهم نفسي ، أفقد  
ابتسامتي ، لكنني اتصنعها لأجلهم أنا لا أشبه نفسي بشيء أبدا تغيرت  
بكل شيء حتى اصبحت جسداً بلا روح !!!.

لقد كنت أضحك وأضحك الناس بنكاتي وتصرفاتي المجنونه كنت أتصرف  
بسعاده كبيره وكانني أعيش حياه مثاليه لا يوجد بها احزان لكن إن  
شاهدتموني ليلاً فسترجف قلوبكم حزناً على حالي.



في طفولتي كنت أرسـم قلباً وبداخله سهم وكنت أظنه جميلاً وتحقق عندما  
كبرت .

من ... أنت؟

لا أحد يعلم ما اصابك لا أحد يعلم كيف هي معركتك الخاصه مع الحياه ما  
الذي زرع امانك وقتل عفويتك كم كافحت وكم خسرت لا احد يعلم حقا  
من أنت .

لم أكن يوماً من أولئك الذين يصرخون ، يكسرون الأشياء ، يكون  
بصوت عال ، أو حتى يعبرون عن انهيارتهم برمي الأحاديث الجارحه  
للجميع، عيبي أنني انهار على فراشي بهدوء والجميع يعتقد أنني نائم .

ثم تسقط دمعتي من شدة القهر ، والألم ، والتعب ، ما عندي شخص  
أخبره بألمي فبكيت بصمت حتى عائلتي لا تفهم بل يزودون يقهروني  
ويجرحون مشاعري وأنا أتألم وأبكي بصمت .

لا أريد اختبارات أخرى لا أريد أن أثبت شيئاً ، لا لنفسى ولا للآخرين  
،كل ما أريده هو بعض الراحة ..

"ضائع بيني وبين" جزء مني يريد شيئاً والآخر يحاربه كيف أنجو من حربٍ طرفيها أنا.

هدوئي لا يعني أنني بخير بل هناك في قلبي وجع لا أريد أن يعلم به أحد..

ما بين الوجد والصمت  
هناك اشياء ترحل وأخرى تموت وأكثرها تدفن وهي حيه ولا أحد يشعر  
بذلك .  
لقد مات قلبي والميت لا يعود .

نحن الذي فهمنا كل شيء مبكراً ، نحتاج الى كره أرضيه أخرى نستريح  
فيها بعيدا عن صراعات الذين لم يفهموا بعد .



في كل مره كنت أتخلى عن شيء أحبه كنت أفقد معه جزءاً من قلبي الان  
يبدو قلبي صغيراً جداً لا يكفي للتمسك بشيء ..

لقد اهلكني قول أنني بخير وانا اخفي ملامحي الحزينه لقد اتعبني شعور  
الغربه لم اشعر يوما ان هذا العالم يناسبني .

وليشهد الله اننا كنا اطييب من ان نوذي او نجرح او نخيب ظن لكننا لم  
نجد من يستحقنا ف سلاماً لبشر  
جعلونا نكره أجمل ما فينا وهي طيبتنا فأكبر خطأ ارتكبته في حياتي هو  
اعتقادي أن الأشخاص سيمنحون لي نفس الحب.

## ملجني الوحيد

لم أجد مهرباً لي من ضجيج الدنيا إلا الكتاب؛ فهي ملجني الوحيد الذي يعانقني في كل الأحيان وتشعرنني بالدفئ والأمان، و وطني الذي انتمي له؛ فهي أوفى و اعز الأصدقاء، لن تفشى عن سرا ولا تؤلمني، اتحدث إليها وتسمعني تجعل كل ما بداخلي يتحرر، أدع قلبي وعقلي يستسلم لها فهي من تعبر عني، الكتابه تعوضنا عن جراحنا التي تؤلمنا، تشبهه الدار الدافئ الملى بالراحة والسعادة والأمل، حاملين موهبة الكتابة قليلون فهم متميزون بفكر قوي ومشاعر جميلة لن يفهمها إلا القليل.

## العجز:

ربما هذا ما أشعر به، كثيرًا ما تكون الكلمات مُرتبةً في عقلي، مُنتظرة في جوفي، تأمل فقط دفعةً واحدة لكي تخرج، لدي الكثير من الكلمات التي أفكر وأقرر أنني سأقولها، سأخبرهم أنني لا أحب تلك الطريقة من التعامل، سأخبرهم أنني لا أحب ذلك الاسم الذي ينادونني به دومًا، سأخبرهم بكل ما يضايقني، ثم ماذا؟

يرفض جوفي إخراج تلك الكلمات، رغم يقيني أنها الراحة بالنسبة إليّ، لكن ماذا أفعل أذهب لإرسال تلك الرسائل لأشرح فيها مشاعري، ثم تدهس مشاعري تحت وصف المبالغة، وأن كل ذلك مزاح، ثم أتقبل أو أغضب ولا يتغير أي شيء، كالعادة هذا ما يحدث، لكن ما يشغلني لماذا لا تخرج تلك الكلمات والشجاعة تلك أمامهم؟

هل أخاف منهم؟

لا؛ بل كل ما في الأمر أنني أخاف عليّ مشاعرهم، وأنتني أخاف أن تضايقهم كلماتي رغم صدقها، ورغم حقي في إبداء رأيي، كان هذا قديمًا، لكن الآن لا تخرج تلك الكلمات لإدراكي الكامل أنها لا تنفع ولا تضر.

حين تصبح قادر على أن تحكي قصتك دون أن يدفعك ذاك للبكاء حينها  
ستعلم أنك شفيت .

أصبحت أعاني من شعور أنني دائماً لست بخير، وأنني أصبحت حزينة جداً، وأصبحت أعاني من عدم رغبة في إكمال حياتي، وأصبحت أعاني من عدم شغف؛ لإكمال الحياة؛ لأنه يوجد أناس يتمنون لك الكراهية، والحقد، والحسد، الكراهية تكلف أكثر من الحب؛ لأنها إحساس غير طبيعي، إحساس عكس الحب، شعور دائماً أنك لست بخير، وأنت لست بأمان، وغير قادر على تحمل متاعب الحياة، لا تولد الكراهية غير الكراهية، لا يستطيع الإنسان أن يبني فوق الحقد، إنه كمن يبني فوق مستنقع، محظوظ من لا يحمل الكراهية، ولا الحقد، ولا الحسد.

و تستمر الحياة ، فلا أحد يموت لأجل أحد.. فحتى الوعود بالحُب مؤقتة  
لا ضمان ، ولا صدق بها ، وعلينا أن نكمل بدون أي شخص ، قد ظن أنه  
سيملكننا لمجرد أننا أحببناه يوماً..

و تستمر الحياة ويأتي أناس جدد ليملئوا لنا تلك القاع .



وها انا اليوم ،امشي بحذر تام ،في كل اتجاه ،بعدها ركضت سنيماً ،  
بإندفاع للأشياء التي عدت منها بجراح لا يزال أثرها مستمراً بي ها أنا  
وأخيرا أدرس مشاعري ، وخطاي ، وسرعتي ، والطريق ، والوجهه ،  
أيضاً .

## أقوى .. بكثير

نعم لقد تغيرت أصبحت أقوى بكثير ما عدت تلك الفتاه الصغيره الضعيفه  
مكسوره الجناح عندما أنظر للخلف أدرك كم حاربت بقوه لأستطيع  
الإنتصار على ذاتي وغيرها وها أنا أكثر صلابه ونضجاً ما عدت أنكسر  
بسهوله ما عاد يعنيني إرضاء الآخرين تعلم ، كبرت ، وفهمت ، ألا أكرر  
نفس الاخطاء القديمه وأن العقرب الذي لدغني مره لن يتحول أبدا إلى  
حمايه السلام ومن يحكم علي من الخارج حتماً لا يعرف حجم الخراب  
الذي مررت به ف دروس الحياه لا نتعلمها إلا بعد أن ندفع الثمن وأنا ...  
دفعت الكثير .