

## أنا صديق نفسي!! نوار بن دهري



في لحظةٍ ما من العمر يكتشف الإنسان حقيقةً صادمةً ليس كل من اقترب صديقًا، وليس كل ابتسامة صدقًا وليس كل حضورٍ أمانًا.

تتكرر خيبات الأمل حتى يصبح القلب أكثر وعيًا من أن يُخدع مرة أخرى. فنكتشف أن الألم لم يكن في الوحدة بل في خيبة الأمل، فالناس تتقن فن الكذب أكثر مما تتقن فن الوفاء وتجيد ارتداء الأقنعة حتى يختلط الصدق بالتمثيل.

الصدقة الحقة الصادقة عملة نادرة في كل زمان فالإنسان اجتماعي بطورته ولا تستقيم حياته بالعزلة والانفراد ، لكن الحياة أحيانًا تقودنا إلى عزلةٍ من نوعٍ آخر ، عزلة إيجابية لا تهرب من الناس بل تعود فيها إلى نفسك.

أن تعكف على قراءة كتاب ممتع مع كوب قهوة أن تسافر بين صفحات الكلمات فتنسى همومك ومعاناتك ، أن تجلس صامتًا بينما روحك تتحاور مع ذاتها ، فتخرج أكثر هدوءًا وأكثر فهمًا للحياة.

من النادر جدًا أن تجد صديقًا وفيًا مخلصًا ، يؤنسك ويسعدك وينصحك وتنضح برفقته ، ويكون حاضرًا عندما تحتاجه. قد نجد أصدقاء من الطراز النادر ، لكنهم يعيشون في بلدان بعيدة ، لا يشاركون تفاصيل أيامنا الصغيرة ولا لحظات ضعفنا المفاجئة.

وهنا بدأت رحلتي المختلفة..  
أذهب إلى المقهى القريب من بيتي.  
أحتسي قهوتي بهدوء.  
أتأمل حياتي.  
أسترجع ذكرياتي الجميلة.  
أنظر إلى المرأة وأبتسم.  
أتحدث إلى نفسي كصديقٍ حنون.  
أعز الجوانب المضيئة في شخصيتي ، وأواجه نقاط ضعفي بصدقٍ دون جلدٍ أو قسوة.

لقد مررت بألم نفسي متكرر..  
وخيبات أمل كثيرة في الأصدقاء والناس.  
حتى أصبحت لديّ فوييا الأصدقاء.  
ليس خوفًا من البشر.  
بل حرصًا شديدًا على سلامي الداخلي.

كنت أنادي طويلًا..  
أريد أن أعيش في سلام مع نفسي والآخرين  
ثم اكتشفت أن السلام الكامل مع الجميع مستحيل  
أما السلام مع النفس فاختيار.

وهكذا أصبحت صديق نفسي..

أحمي قلبي.  
لا لأنني أكره الناس.  
بل لأنني تعلمت أن الثقة العمياء تؤلم،  
وأن بعض القلوب لا تحمل الخذلان المتكرر.

وسرت وحدي شريدًا محطم الخطوات.  
تهزني أنفاسي وتخيفني لفتاتي.  
كهاربٍ لا يدري من أين جاء وإلى أين يمضي.  
شكٌ وضبابٌ وحطام.  
بعضه يمزق بعضي.

لكنني أدركت مع الوقت أن الوحدة ليست هزيمة.  
بل إعادة ترتيب للروح.  
وأن الانسحاب أحياناً ليس ضعفاً.  
بل شجاعة لحماية القلب.

لم أعد أبحث عن كثرة الأصدقاء.  
ولا عن تصفيق الناس.  
المهم أن أكون صادقاً.

صادقاً مع نفسي أولاً.  
لأن الإنسان قد يخدع العالم كله.  
لكنه لا يستطيع أن يخدع روحه طويلاً.

واليوم أعيش سلاًماً مختلفاً.  
سلاًماً هادئاً لا ضجيج فيه.  
أجلس مع نفسي فأجدها أوفى رفيق.  
أستمع إليها فتدلني على الطريق.  
أساندها عندما تتعب.  
وأرثت عليها عندما تحزن.

وفي نهاية الرحلة أدركت أن أعظم انتصار يحققه الإنسان ليس أن يجد الناس كلهم إلى جانبه،  
بل أن يجد نفسه واقفةً معه في أصعب لحظاته.

تعلمت أن القلب الذي يحمي نفسه لا يصبح قاسياً  
بل أكثر وعياً ونقاءً،  
وأن الصدق مع الذات هو الصداقة الوحيدة التي لا تخون ولا تغيب.

قد يرذل الأصدقاء.  
وقد تتبدل الوجوه.  
وقد تسقط الكثير من الأقنعة.  
لكن من يصادق نفسه لا يسقط أبداً.

واليوم لم أعد أهرب من الوحدة.  
بل صارت ملاذي.  
ولم أعد أخاف الطريق.  
لأنني أسير فيه ومعني أوفى صديق.

أنا... صديق نفسي...  
ومن وجد نفسه،  
لم يعد فقيراً بأحد.

نوار بن دهري

NawarDehri@gmail.com