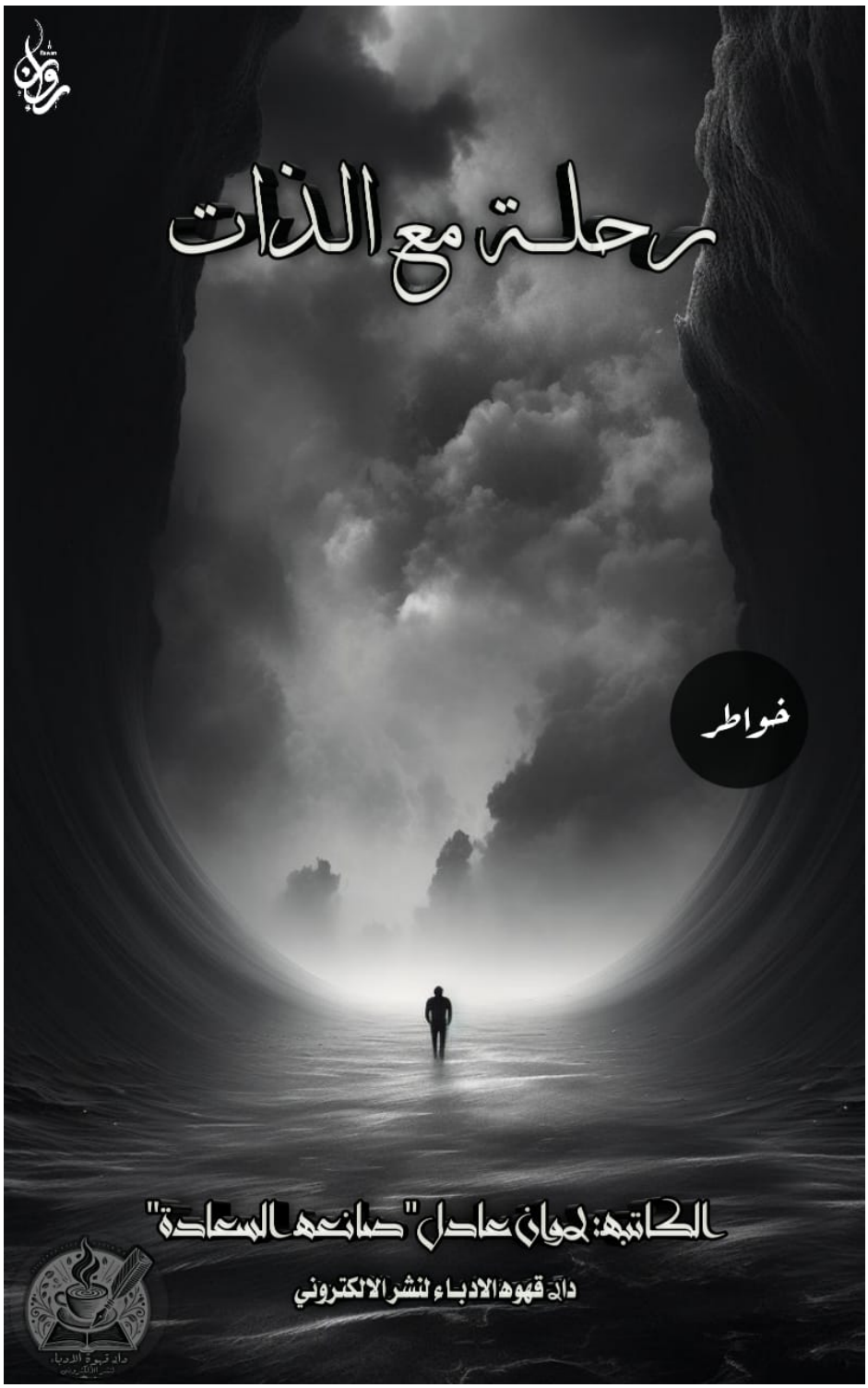

تعديل من خلال WPS Office

Rawan Adel

كتاب رحله مع الذات

للمبدعة روان عادل

تعديل من خلال WPS Office

وعِندما سَألوني ما هوا الحُب؟

قُلتُ لَهُم عِندما أراه أنسَي العالم بِما فيهِ،أكون فِ قِمةِ السعادة والإطمئِنان،أشعُر بِ نبضاتِ قلبي تتَراقَص فرَحاً لرؤيته،اشعر وكأنني أطير فِ السماءِ بينَ السحابِ،وعِندما يَطول الغِياب ولا أراه أتلهف لِرؤيته كالطِفل الذي يريد ان يري أُمه..أشعُر وكأنني فِ سِجن لا أعرف كيفَ سأتحرر أو متي؟أشعُر بِنار بِداخلي لِعدم رؤيته إنها نارُ الإشتياق..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

آحياناً أشعُر أنَ الحياة ستكونُ جميلةً إذا كنا بعيداً عن أي شَخصٌ يضْغَطُنا وعن أي شئ يَجعلُنا نفكِر كثيراً"..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

اشعر بنار تفتت بي من الداخل انها نار الأ
شتياق..اشتاق لرؤيته كثيراً كالظمآن في
وسط الصحراء ولا يجد ماءً ليروي
عطشه..فأنا لا اجده كي اروي عيني
برؤيته..فمن اشتياقي إليه اصبحت أتخيله
في وجوه الآخرين وصرت مثل الام التي
حُرمت من طفلها فتتمني رؤيته للحظه
حتي..ومنذُ آخر مرة رأيته فيها ما دقت
السعادة باب قلبي،وما رُسمت ابتسامه صادقة
علي ثغري،وما لمعت عيناي لمعة الفرح منذ ان
رأيته..!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

سَعادَتي بِرؤيته تَكتَمِل كالورد الذي يُسقي
لِيعيش ف أنا برؤيته احيا مِن جديد وتغمُرني
سعادة يَكاد قلبي أن يَقِف مِن شدتها..فَ ملا
مِحه البريئه التي أعشَقها تُذيب
كياني..وإبتسامته تُرقِص قلبي فرحاً..وأما
عَن نَظرتهِ تُغيبني عن العالم بِأسرهِ

"صانعة_السعادة"

أصبحتُ أنا بِكَ متيمه..وما لي سواك"
عَشيقا..قلبي لِرؤيَتكَ يُرَفرِف فرحاً كأنَ طِفلا
لَم يَري أمهُ مُنذ طويلا ..!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

وعِندما تَلاقت أعيُوننا،نسيتُ الدُنيا ومافيها، شَعرتُ وكأنني وُلِدتُ مِن جديد،شعَرتُ وكأنني كُنتُ تائِهاً في طريقٍ ما وبعدَ مُعاناه كبيره وَجدتُ المخرج وأخيراً..كادَ قلبي أن يَخرج مِن مكانه مِن شدةِ الفرح،وشَعرتُ أن الدُنيا لا تَسعني وتَسِع سَعادتي الأن،فَ واللّه أن عيناهَ سِحر يُفقِدني وَعيي فَ لا أشعُر بِ أي شئٍ حَولي غير أنني أوَدُ النَظر إليها فَقط..ورَغم أننا لَم نتَحدث ولَكِن أعيوننا التي تحدثت عَن مديَ إشتياقِنا وحُبنا لِبعضِنا البَعض،وعِن مديَ سَعادَتِنا فِ تِلكَ اللحظة...🌚❤️

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

مَن يَسكن الروح،القلبُ لن ينساه والروح لن تحيا بدونهِ،والسعاده لم تدُق بابُ قلبي إلا برؤيتهِ،والإبتسامه لا ترتسِم علي ثغري إلا ونحن نتَحدثُ،والطريق لم يَكتمل إلا مَعه،و الخوف لا يتلاشَي مِن قلبي إلا بنظرةٌ مِنه،و الشوق يتَملك مِن حشَاشتي حِينَ يَبتعد عَني، والذكريات تكتثُر أمامي فتزيد مِن حنيني إليه،وصَوتهُ أسمعهُ فَ أغيبُ عَن العالم بأكمله ،ولكن هوا فَ أصبَح إدماني مُنذ أن دَخل حَياتي..

"صانعه_السعاده"

تعديل من خلال WPS Office

وتبقي الاسأله بداخلي بدون إجابة

هل أنا بخير حقاً،أم اتظاهر فَ حسب؟

هل سأبقي علي هذا الحال،أم سأتحسن؟

هل سأظل افضل الكِتمان بِداخلي ،أم سأطلق العنان لِ ما بداخلي يخرج ؟

هل سيأتي اليوم الذي أتحرر فيه من صراع أفكاري؟

هل سأجد إجابة لكل تلك الاسأله يوما ما أم لا ؟

دعني أشرح ما أوصلني لتلك الاسأله التي لا تنتهي

من صِغري وأنا أتظاهر بالقوة والثبات ولكن بِداخلي أكون في قمة الانهيار، أُسعِد كل من حولي ولكن انا لم أعثر علي هذه السعادة يوماً،ولم يستطع أحد أن يخرجني من هذه

تعديل من خلال WPS Office

الدوامه، لم أستطع يوماً أن أبوح بما أشعر ل شخص جاهدت وحاولت ولكن الكلمات خذلتني وأبت أن تخرج من جوفي وعندما نجحت في مرة أن أتكلم خذلني الشخص الذي يسمعني لم أجد الأهتمام لِما أحكيه ففضلتُ الكِتمان ،يوما بعد يوم وتسوء حالتي ويكثر الكلام بصدري ويضيق أنفاسي ،ف أتكلم مع نفسي شعرت يوما أني قد جُننِت ولكن عندما كبِرت فهمت أنه النُضج وليس الجنون ،يوما بعد يوم يعلو صوت أفكاري ويسبب لي الصداع ويرهقني لحين أذهب إلي النوم،ليومي هذا علي ذاك الحال ولكن اليوم أنا أريد التحرر فَ أنا قد أُرهِقت من كل هذا لم اعد أن احتمل التظاهر بالثبات وأنا منكسره،ولا الكِتمان الذي بداخلي، ولا صوت صراع أفكاري؛لأنني قد تعِبت...

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

في هدوءِ الليل..حينَ ينامُ الجميع وتبقي أنت وحيداً مع أفكارِكَ التي تتزَاحمُ في عقلِك ،وذكرياتِكَ التي تترك أثراً لا يُمحي،فتشعر بـ الحنينِ مرةً أُخري يأتيكَ مُحدثاً عن الأ شخاص الذين رَحلو منذ زمنٍ،ف بين الشَوقِ و الحنينِ أنت تغرق ،وفي آلمٍ صامتٍ أنتَ تَشعُر، ف هي لحظاتٍ من الحُزن العميق الذي لا تَجِدُ مَن يُشاركه معكَ سِوي نَفسُكْ..!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

لا أزالُ هادئةً رُغم كُلَ هذا الضَجيجُ الذي بِداخلي،رُغم الحرب التي تدور بينَ قلبي وعقلي،رُغم التفكيرُ المُفرط الذي يكادُ أن يُقتِلكَ بِرأسي،رُغم الخوفَ والقلق الذي بِداخلي مِن المُستقبل،والحنين والشوق إلي الماضي،والتفكير والتخطيط فالحاضر،

رُغم الحُزن واليأس الذي بِداخلي،لا زِلتُ هادئةً وأبتَسِم ابتسمُ؛كي لا أشعُر بالشَفَقةِ من أحدٍ تِجاهيي، كي لا أُظهر ضَعفي ل أحدٍ غير اللّه ِ،أبتسم؛كي أرسم الإبتسامه علي ثغور ا لآخرين، رُغم أنني أحتاجُ ل هذهِ السعادةِ ولكن لا بأسٍ ف اللّه ُوعَدَ عِبادِهم أنهُ مع الصابرين ف أنا اؤمِن ب أن اللّه سيجعلُ قلبي يَبتسِم حقاً يوماً ما..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

صَدقَ الذي قالَ الدُنيا يَومان يومٌ لكَ ويومٌ عليكْ:ف يومُ تُرضيكَ وتُسعِدك،ويومُ تُحبِطك وتُحزِنك..ف هذه هي الحياة لا تدومْ فيها السعادة،ولا ُ يدومُ فيها الحُزن ف يَجِب عليكَ أن تشقي وتسعي؛ لِتَنل ما تُريد ،وأنْ تحزن وتيّأس؛كي تعِش سعيداً

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

صمتـِكَ رَغم إحتراقِك من الداخل،وسكوتـِكَ رَغم الحرب الناشئه داخِلك،وثباتُـكَ رَغم إنهيارِكَ في الداخل،إبتسامَتُـك رَغم آلمك وحُزنِكَ،وتفاؤلـِكَ رَغم اليأس المُتَمَلِك بِكَ، إسعادِكَ للآخرين رَغم إحتياجِكَ لِهذا،نصحـِكَ للناس رَغم عجزك للألتزام بِهذا،وقوتـِكَ برَغم ضعفِك بالداخِل"

'كل هذا بِحد ذاتهِ قوة كبيرة وإلا لَمَ استطعت لِتحَمُل كل هذا الكِتْـمان

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

رغم كل الناس الذين حَولي ولكن أشْعُر بـ
القليل مِن الوحدة، ف أنا شَخصٌ غريب، أنا لا
أفْهم ذاتي ف كيفَ ل أحدٍ أن يفهمني؟

كيف ل أحدٍ أنْ يحتويني؟

كيف ل أحدٍ أن يشعر بي عند حاجتي إليه؟

كيف ل أحدٍ أن يتفهَمني في وقتِ غضبي
وحزني؟

"صانعة_السّعادة"

تعديل من خلال WPS Office

انا أري نفسّي كالزهرةِ المتفتحة في الرَبيعِ بينَ أوراقِ الشَجرِ في الخريفِ، لا أعلم إن كانت هذهِ ميزةٌ أو عيب ف أيُهم أحسن وأجمل الزهره أم أوراق الشَجر؟

ولكن أعلم شيئاً واحداً فقط أنني في كلا الحالتين جميلة...!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

لِمَ أنا لم أجِد صَديقاً جيد حتي الآن يُكمِل معي طَريقي.. في الواقِع لدي أصدِقاء كثيرين وكان لدي أيضاً في كل مرحلةٍ مِن مَراحل عُمري أعثر علي صديق يَقضي معي أيام أو شهور أو سنوات ثم يَترُكني وكذَلك الأيام تعيدُ نفسُها..لا أُنكِر أن لدي صديق أو إثنين مُفضَلين لدي وأحِبهم ويُحبوتَني بِشده ولكن لم أجد ما كُنتُ أتمناه في صَديقٌ دَربي ،لم أجِد من أجِده مَعي وبِجانِبي حينَ أحتاجُه ،لم أجِد الإهتمام المُستَمِر مِنه، لم أجِد مَن يَفهَمني بدون أن أتحدث حتي، لم أجِد ما كُنتُ أفعلهُ أنا معهم،لم أجِد مَن يُعطيني القوة حينَ أضعف،لم أجِد مَن يَفهمُ نظراتُ عينّاي عِندما أحزن ولم أجِد مَن يُهون عليّ مرارةِ الأيام ومَن يَمنَحني الحُبِ الكافي لِقلبي..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

تعلمتُ أن لن يدومُ أحدُ لكْ.. ف الحياةُ قِطار
فترْكبُ أنت قِطارُ حياتِك وخلال مُرور قِطارُك
يَركب هذا وهذا وذاك، وعندما تنتهي رِحلته
في قِطارِكَ وتأتي مَحطتُه يَخرجُ مِن
القِطار..من الطبيعي أن لا يَظل أحداً في
حياتِك ف مهما وَقِف بِجانِبك ومهما مرّ الزمَانُ
ومهما حَدث سيرْحل وإذا لم يَرحل ف
سترحلُ أنت،فتعلم كيف تعيش وحيداً سعيداً
كي لا تحزن لِفُراق أي شَخص مهما كان..ف
الدنيا بما فيها فانيةٌ ياصَديقي..!

"صانِعة_السَعادة"

تعديل من خلال WPS Office

سألني صديق هل تغار ؟

قلت له الغيره هي نار توقد في قلب المحب لمحبوبه..مثلي انا تماما..ف والله اني اغار عليه من كل شئ ..انا لا اتحمل ان يراه فقط غيري..انا اغار من امه ومن اخوته لانهم يعيشون ويتحدثون معه ولكن انا اراه من بعيد فقط..واغار من اصدقاءه لانهم يرونه باستمرار ويقضي معظم وقته معهم ويضحك ايضا..ف كيف ب فتاه تراه او تتأمله وكيف لو ان تتحدث معه او تسمع صوته او تري ابتسامته؟

اشعر حينها بنار بداخلي اشعر ان قلبي يحترق وان لساني يتعثر بالكلمات واني اذا رأيت هذه الفتاه سأفتك بها الان..ف كيف ل

تعديل من خلال WPS Office

فتاه تفكر حتي به او تنظر اليه بإعجاب وهي لا تعرف أنه ملكي فقط ..انا لا اتحمل ان يراه البشر ف كيف لي ان اتحمل ان تراه فتاه او تعجب به او تتحدث معه ف لا افعل شئ الا انني ابكي بحرقه لأنني لا أستطيع ان افعل شئ لمنع ذلك او ل ان اخفيه عن عيون اي فتاه او ان اعلن للجميع انه ملكي وحدي فقط..ابكي بكاء ف لو سمعه هوا ل بكي..ف اشعر كأنني اتمزق بداخلي ل اشلاء صغيره.. ف تقول لي هل تغار عليه؟

ف كلمه اغار عليه قليله لوصف النار التي توقد بداخلي حين اغار عليه.!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

مَنحتُ غيري ما أردتُ أن أحظَي بهِ يوماً

أعطيتُهم الحُب بينما قلبي كان يتمناه

مَنحتهم الدِفئ وأنا أرتعِشُ برداً

زَرعتُ الطمأنينه في نفوسهم وأنا في قِمةِ الخوفِ و القلق

عَلمتهم التفائل والآمل بينما كُنت أنا يائسةً

أترتَ دَربهم حينَ كان دربي مُنطفأً

وَقفتُ بِجانِبهم عندما حَزِنو وعَجزو حينما كُنتُ بمفردي

مَنحتَهم القوة حينَ ضَعِفو وأنا بداخلي مُنهزمه

كُنتُ أمنحهم كل هذا وأنا ب أشد الحاجه إليه لأنني كُنت مؤْمِنة أن الأشياء الجميله التي مَنحتُها للآخرين ستعود لي يوماً ما"..!

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

كُنت أشعر بالسعادةِ حينَ أرسُم الإبتسامةَ علي ثغور الآخرين،وأفتخر أنني قد أسْتَطعتُ أن أفعل شيئاً يبقي حينَ أرحل..

ومَنحتُ فوقَ طاقتي لأنني أعرف مرارةَ أن يشعر الإنسان أنه فاقِد الأهتمام من حوله..

"صانعة_السعادة"

اصبحت افكر بك دائما,وكأنني صرت مقيده بك..ف لا استطيع ان اتركك ولا استطيع لقاءك

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

بعدك عني يتعبني بشده

وقربك مني يؤذيني كثيرا

ف كلا الحالتين اتوجع ,ف لا استطيع الابتعاد عنك,ولا استطيع الاقتراب منك..

"صانعه_السعاده"

تعديل من خلال WPS Office

المُعاناه الحقيقيةُ أن تري مَن تُحِب أمَامِك و لا تستطِعُ أن تتَحدثَ معهِ ،أن تشتاقَ له ولا تستطِعُ الذهابَ إليهِ،أن تتَذكرهُ في كلِ لحظه ولكِن لا تعرِفُ عنه شئ ،

المُعاناه هي عندما تعبُر بِجانِبه ولا تنظر إليه لأنك تخافُ أن لا يُبادِلكَ النظَراتُ ،أن تُفكِر به في كل حين ولكنك لم تستَطِع مِن رؤيتهِ،أن تحتَاجه بِجانِبكَ وبِشدة ولكِن لا تَجِدهُ،فالقلبُ يَتَمزَقُ حقاً عِندمَا لا يَعرِفُ أي شئ عَن مَحبُوبِه..🖤

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

الكِتمان ،فالكِتمان بِحَد ذاتهِ عذاب فَ واللّٰه أنه يُرهِقني ويُمَزقنِي مِن الداخِل إلي أشلا ءِ فَعِندما يَكثُر الكلام في صدري أشعُر بِضيقِ أنفَاسي،ولَكِن ماَ باليدِ حيله

كيفَ أتكلم عمّا بِداخِلي وأنا لا أجِد مَن يَسمَعُنِي ؟

كيفَ أتكلم وأنا لا أجِد الإهتمام في عيون أحَد ؟

كيفَ لي أنْ أتكلم وأنا لَم أعتادَ علَي الكلامِ؟

حتي إذا وَجدتُ شَخص يَهتمُ بي ولأمري ويَصغِي إليّ لَن أستَطِيع البَوحِ عَن النار التي تأكلني مِن الداخِل مُنذُ الصِغَر،لَن أستَطِيع أن أحمِلَهُ همي فَ بِختصارٍ لَن يَستَطِع أحَد أن يُخَفِف عَني غَيرَ خَالقِي فَ لِماذا أشكُو إلي الخَلقِ ؟

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

وهل سَأتوبُ مِن حُبَك؟ ،أم أنك لَن تسمَح لي بَعد ،ولَكِن كيفَ وأنا عِندما اراكَ يَذوبُ كياني؟ كيفَ وعيناكَ تُسحِرُنِي؟ كيفَ وصَوتُكَ يُحييني مِن جَديد؟كيفَ وشَعوري بِطَيفِكَ حَولِي يُفقِدُنِي صَوابِي؟ فَ كيفَ أتوبُ؟، فَ بِاللّٰه ِ أنِي تَخطيتُ مَرحلةٌ العِشقْ بَل أنا ادْمَنتُكَ..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

صعوبةُ الشرحُ تُجبِرني دائِماً علي الصَمتِ و الكتمِ،فَ عِندما أُودُ إخراج ما بِداخلِي تخذِلنِي الكلِمات وتأبَي أنْ تخرُج ،فَ يَكثُر الكلامُ بِداخلِي حتي يُثقِلُ قلبِي،ويَعوقني عَن التنَفس ،فَ أتجنبُ الناس وأجلسُ بِمُفردي حِينها يَتحررُ الكلامُ وتنهَمِرُ الدُموع إليَ أن أرتاح وأُظهِر إبتسامة وكأنَ شئ لَم يَحدث..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

عينَاك البنية ،تفقِدني صوابي لِنظري إليها لِلحظه فَ كيف لِدقائِق أو سَعات؟

بِها بريق لامع يُضِئ عِندَ نَظرك إليّ ،أشعُر وكأنها تقول لي :أنك تُحبني بَل تعشَقُني فَ تُحَدِثني عن كُل شيء لَم تستَطِع أنتَ أن تقوله لِي ،أشعُر وكأنها بَحر وبِه أغرَق وأُريد مَن يُنجِدني مِنه ،عَيناك تُسحِرني ف لا أستَطِع الكلام أو الحرَكه أو النَظر بعيداً ،فَ حينَ أنظُر إليكَ أشعُر بِأنَ العالم يَتوقف مِن حَولِي ولا أُدرك أي شئ آخر..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

وعِندما تُدمِن شخصاً،ستَتَعبُ كثيراً إن غَابَ عَنكَ لَحظة؛لأنهُ يُصبِح جزءاً لا يتجزأ مِن يَومِك بَل مِن حياتِك،فَ عِندما تشعُر وكأنَك تملُك العالم كله بَين يَديكَ وفي لحظةٍ يَزول فَ كيف ومتي ولِماذا؟ تُصدَم ولا تستَوعِب ف كيفَ لي أن أعيش سواه وهوا كل شئ بِالنسبةِ لِي كيفَ أن يَمُر عليّ يوم أو إثنَين أو شَهر أو سنة دون أن أتحدثُ معهُ ؟كيفَ وهو كادَ أن يَكون الأ ُكسجِين الذي اتنفسهُ؟ كيفَ وأنا أدمنتُ وجودهِ في حَياتيّ؟ بَلا أنَهُ حياتيّ فَ كيفَ سَأتحمَل بُعدهُ عَني؟ فَ أنا لا استَطِيعُ التَفكيرَ في هَذا حتَي؟ فَ كيفَ لي أن أعيشهَ؟

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

لَيتَني أستَطِيعَ أن أُعطي الراحلِين ذِكرياتِهم كي أنسَي أوجَاعِي،لَيتَني أراهُم مرةً واحِده فقط لأضُمَهُم بَينَ أضلاعي كي لا يَرحلوا، لَيتَني عَرِفت أنهم سَيتركوني لَمَ تعلَقتُ بِهم لِهذه الدرجة،ولَكِن ما يُفيدُ كلامي فَ هُم رحلوا وتَرَكوني بِمفرَدي فَ لَيتَني لَم أُحِبهَم قَط

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

إحمِ أحلامُك ولا تيأس فَ مِن الطَبيعي أن تتعب وتَشقي كي تَنجَح، وأن تُكافِح لِلوصول إلي ما تَبتغي،لا تجعل أحداً يُحبِطُك بِقوله لكَ:فاشِل،فَ أنتَ ليسَ فاشِل أنتَ بِداخلك شَخص طَموح ولَكِنكَ تَتَأثر مِمَن حَولك فَ يُصدِقهم عَقلكُ ويَطبعُ عليكَ ما يُصدِقه، لِذا عليكَ أن تَثِق بِنَفسِك فَ أقدراكم تُؤخَذ مِن أفواهِكم ،فَ لابُد أن تَسنِد تَفسك بِنفسِك وتقول لها:الطريقُ طويلٌ ومُتعِب ولَكِن بِإستطاعي الوصول لِحُلمي، سَأُحَقِقه ولَن يَهُمني كلام مِن حَولي فَ سَأُرِيهَم مَن يَضحكُ بِالنهاية..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office

ليتني..أرجع إلي الوراء بِالزَمن كي لا أتعلق بـِ أشخاص لَن يَدوموا مَعي ،كي أُعوِدُ نَفسي عَلي البُكاء بِصمتٍ،كي أُفكِر بِنفسي فَقط وبـِ أحلامي وليسَ إرضاءِ الناس ،كي أتعلم كيفَ سَأستمِر فـِ الطريق بِمُفرَدي، كي أكون أنا سَنداً لِنفسي مِن البداية..

"صانعة_السعادة"

تعديل من خلال WPS Office