

# بين الظلال

لماذا تركتني أسيرة ذكرياتك؟

سلاطنية رحمه

بين الظلال

# بين الظلال

سلاطنية رحمه

سلاطنية رحمه

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب: بين الظلال

المؤلف: سلاطنية رحمه

غلاف الكتاب: سمر رشاد

مؤك اب الكتاب: جيهان سمير

تنسيق داخلي: دينا علي

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

## إهداء

إلى أرواح سافرت بعيدًا، إلى القلوب  
التي سكنتني دون أن تترك عنوانًا، إلى  
كل من رحلوا تاركين خلفهم مسارات  
من الحنين، وموجات من الوجدع إلى  
أولئك الذين علموني أن الفراق لا يطوي  
الفصول بل يكتب قصة جديدة، وأن الألم  
ليس جدارًا مغلقًا، بل نافذة يطل منها  
الضوء بعد الظلام، إلى كل من خبا نوره  
في عيني وتركني أبحث عن الأمل في  
عتمة الذكريات، إلى كل لحظة رحيل  
كانت بداية للبحث في عمق نفسي،  
أهدى هذه الكلمات، إلى القلوب التي  
تعلمت أن تكون شجاعة أمام الوجدع،  
واستطاعت أن تعيد بناء نفسها من بين

ركام الخذلان، إلى الذين حملوا أوجاعهم  
بشرف، ولم يتوقفوا عن السعي رغم  
أنف الفقد، إلى تلك الأرواح التي جعلت  
من الحزن معراجًا للنمو، فاستحقوا أن  
يصبحوا أجمل.

وأخيرًا، أهداء خاص إلى الشخص الذي  
تركني أسيرة بين ذراعي ذكرياته، إلى  
من جعل الفراق درسًا في الحب والألم،  
وأصبح جزءًا من شعور عميق لا يمكن  
لأي زمن أن يمحيه رغم الغياب، ستظل  
تضيء تلك الذكريات قلبي بألم جميل لا  
أستطيع الهروب منه.



## مقدمة:

الفراق ليس مجرد لحظة يتناثر فيها  
الزمان بين يديك، بل هو تلك اللحظة  
التي تفتح فيها أبواب الألم بلا استئذان،  
تلك اللحظة التي تشعر فيها أن الحياة  
أصبحت تُحشر في ثنايا قلبك، وأنت في  
تلك اللحظة لست إلا فراغًا يمشي على  
قدمين، إن الفراق يسرق منك جزءًا من  
روحك دون أن يترك لك تفسيرًا؛ يعصف  
بك دون أن يترك وراءه حتى أدنى أثر  
من الأمل. وقد تظن في لحظة أنك  
ستتمكن من نسيان من فقدتهم، أو أن  
الوقت سيُعيد ترتيب حياتك، لكن الحقيقة  
أن الفراق ليس شيئًا يمكن للزمن أن  
يطويه أو للمسافات أن تُطفئه، هو

شعورٌ عميق يتخلل الروح ويحتل قلبك،  
يصبح جزءاً منك، ويبقى يرافقتك كما  
تلتصق الجروح بالجسد، كلما مرّت الأيام  
يبدأ قلبك في إعادة تعريف نفسه، يجمع  
قطعاً من الأمل الذي تبعثر بعد الفقد،  
يحاول أن يخلق من جديد؛ لكنه لا  
يستطيع أن ينسى ما فقده، أو يرفض  
الظلال التي تركتها الذكريات، هذا الكتاب  
ليس مجرد خواطر، بل هو محاولة  
للبحث في أعماق تلك الظلال التي خلفها  
الفراق، واكتشاف ما يختبئ بين طيات  
الألم والرحيل، هو رحلة داخل الذات  
التي تسعى للشفاء، لكنها تدرك في كل  
خطوة أن الشفاء لا يعني النسيان، بل  
قبول الوجد والتعايش معه.

# الفصل الأول:

## فجوة الزمن



## الخاطرة الأولى:

الفراق لا يحدث في لحظة واحدة فقط؛  
هو عملية تحوّل تبدأ عندما تكتشف أن  
الساعة لا تدور بالطريقة التي اعتدت  
عليها، وأن الزمن لا يعيد نفسه، هناك  
فجوة تتسع في قلبك مع كل لحظة تمر،  
ويصبح الوقت ذاته غريباً، كأن الأيام لا  
تمضي كما كانت، وكأنها تسحبك إلى  
مكان بعيد، الفراق يخلق فاصلاً بين ما  
كان وبين ما هو آتٍ، وعندما تتوسط  
تلك الفجوة، تصبح كأنك عالق بين العدم  
وليلة، تظن أن الزمن قد يخفف عنك  
ألمك، لكنك تكتشف في النهاية أن الزمن  
ليس سوى أداة لتوسيع المسافة بينك  
وبين الذكريات التي تطارد، وكلما مرّ

# بين الظلال

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الوقت، تصبح أكثر قسوة على نفسك،  
تشعر أن الوقت ليس رقيقاً، بل هو  
خصمك الذي يحكم عليك بالبقاء في  
الحزن.

## الخاطرة الثانية:

هناك لحظة تتوقف فيها كل الأشياء التي  
اعتدت على رؤيتها كل يوم، أنت الذي  
كنت تظن أن الأيام ليست سوى تسلسل  
عادي، تبدأ فجأة في فهم عمق معاناة  
اللحظة التي تبقى فيها عالقًا بين  
الماضي الذي لا تريد أن تفارقه وبين  
المستقبل الذي لا تعرف كيف ستواجهه.  
الزمن يصبح في تلك اللحظة وحشًا  
مستمرًا، لا يرحم تتسلل منه اللحظات،  
لكنها لا تنقذك من الخوف الذي يشتعل  
في قلبك، وتجد نفسك تراقب الوقت وهو  
يتحرك أمامك في صمت، وكأن كل ثانية  
هي جزء من اللحظة الأخيرة التي تخسر  
فيها كل شيء.

# الفصل الثاني:

## خيوط الذكريات

## الخاطرة الأولى:

الذكريات هي ذلك الحبل الذي يربطك  
بالماضي، لكنها ليست أداة للشفاء، بل  
جسرٌ مؤلم يمرّ عبره الوجد.

في البداية، تكون الذكريات ناعمة، مثل  
خيوط ضوء تتسرب إلى قلبك فتشعر  
بالأمل في أنك قد تجد السلام في  
الماضي، لكن مع مرور الزمن، تبدأ هذه  
الخيوط في التمزق، وتصبح أشواكًا  
تتغرس في قلبك كلما حاولت أن تبتعد.  
الذكريات ليست مرحلة، إنها أوجاع  
متجددة، وحين تتذكر، تعود تلك  
اللحظات التي كنت تظن أنك قد أغلقتها،  
تعود لتعيد رسم صورة الفقد، وتعمق  
جراحًا كنت تأمل أن تُشفى.

في النهاية، تصبح الذكريات جزءاً من  
شخصيتك، أعباء ترفعك أحياناً، وتثقل  
خطواتك في أحيان أخرى.



## الخاطرة الثانية:

كلما ابتعدنا عن اللحظات التي أوجعتنا،  
يزداد التعلق بها في أعماقنا، تكون  
الذكريات أقوى من أن تموت، وأشد من  
أن تُنسى، في كل مرة تغلق عينيك،  
تتسلل هذه الذكريات إليك كما لو كانت  
تهمس في أذنك، تذكرك بالأيام التي لم  
يعد بإمكانك استعادته، وفي كل مرة  
تتذكر، تشعر أن جزءاً منك قد عاد إلى  
الوراء، تعود إلى مكان كنت فيه، تعيش  
نفس اللحظة، تشعر بنفس الألم، رغم أن  
الزمان قد مرّ، لا أحد يستطيع أن يهرب  
من الذكريات، فهي تلاحقك أينما ذهبت.

# الفصل الثالث:

## الخدلان

## الخاطرة الأولى:

الخدلان ليس مجرد خيبة أمل عابرة، إنه شرخ عميق في القلب، الخدلان هو أن تجد أن من كنت تظن أنه مصدر قوتك يصبح فجأة مصدر ضعف، أن تعطي كل شيء، وتكتشف في النهاية أن كل شيء ذهب سوى، الخدلان هو أن تعيش في ظل شخص كنت تراه أقرب من نفسك، وفجأة تجد نفسك وحدك في العتمة، لا أحد هناك ليمسك بك، ذلك الألم الذي يتسرب إلى قلبك عندما تجد أن الأمل الذي كنت تبنيه طوال السنوات قد انهار بين يديك، هو أن تُحبَّ شخصًا حتى حدود الفقد، فيتركك بلا كلمة تودّعك، وكأنك لم تكن سوى عبور في حياته.

## الخاطرة الثانية:

ما يجعل الخذلان مريراً هو أنك في لحظة ما، كنت ترى في هذا الشخص حبل الأمان الذي يربطك بالحياة، كنت تتخيل أنه سيبقى هناك لأجلك مهما حدث، ولكن في لحظة واحدة، يتساقط كل شيء، وتكتشف أنك كنت تتشبث بأوهام، وأنك لم تكن سوى نقطة في معادلة حياته التي لم تكن تعرفها. الخذلان هو أن تصدم أن من كنت تعطيه كل شيء قد أدار ظهره، وكان يراك مجرد خطوة على طريقه، ومن هنا يأتي الألم الأكبر، عندما تدرك أنك كنت تظن أن الحب هو الذي يبني الروابط، لكنك

اكتشفت متأخرا أن الأشخاص لا يبنون  
روابطهم على الحب فقط.

# الفصل الرابع:

الوقت شفاء أم وجع؟



## الخاطرة الأولى:

الوقت ليس هو الشافي الذي ننتظره، بل هو ذاكرة تزداد كثافة كلما مضت الأيام، قد نعتقد أننا مع مرور الوقت سنصبح أقوى، ولكن الحقيقة أننا نختبر المآل مختلفاً في كل لحظة تمر الوقت ليس الشفاء، بل هو اختبار طويل للقدرة على التحمل، قد نعتاد على الحياة مع الجرح، ولكن الجرح لا يندمل، بل يبقى ناتئاً في قلبنا، ينزف في كل مرة نمرّ فيها بالقرب من الذكرى.

## الخاطرة الثانية:

قد يمر الزمن، ولكن هل ينقضي الألم؟  
هل سيغلق الزمن الجرح الذي بقي في  
روحك؟ إن مع مرور الوقت يصبح الألم  
أشبه بالظل الذي لا يفارقك، رغم أنك  
تعتقد أن الشمس قد أشرقت لتغسله  
الوقت يجعلنا نتعلم كيف نعيش مع  
الحزن، كيف نطوّعه ليصبح جزءًا من  
حياتنا، ولكن لا يعني أبدًا أن الزمن هو  
الذي يشفي الجراح. الجراح تظل كما  
هي، والوقت يعلمنا فقط كيف نبتسم  
أمامها.

# الفصل الخامس:

## الفقد والهوية

## الخاطرة الأولى:

الفقد ليس مجرد غياب، بل هو عملية إعادة تشكيل للهوية، عندما نفقد شيئاً عزيزاً، فإننا لا نفقده فقط، بل نفقد جزءاً من أنفسنا، من شخصين، نصبح بعد الفقد شخصاً آخر، شخصاً مختلفاً عن ذلك الذي كان يعبر عن ذاته بشكل واضح، الفقد هو الذي يعيد لنا اكتشاف أنفسنا بطريقة ملكة، نحن لا نعود كما كنا، بل نعود بشكل مختلف، وكأننا نبني أنفسنا من جديد، لكننا نعلم في أعماقنا أن تلك القطع التي فقدناها لن تعود أبداً.

## الخاطرة الثانية:

عندما نفقد شخصًا، نصبح غير قادرين على تحديد من نحن، لأنه كان جزءًا من هويتنا، يصبح الفقد ذلك الفراغ الذي يحيط بنا، ونحن نبحث عن أنفسنا في عالم غريب لا نعرف، الفقد ليس مجرد غياب شخص، بل هو تغيير جذري في طبيعة الكائن البشري، هو اضطراب في النظام الداخلي.

# الفصل السادس:

في رحلة البحث عن الأمل



## الخاطرة الأولى:

حين يتسلل الفراق إلى حياتنا، نعتقد أننا في لحظة النهاية، لكن الحقيقة أن الفراق هو بداية رحلة غامضة مليئة بالألم، حيث نغرق في الظلام، وكل شيء حولنا يبدو ضبابياً، وكأننا نسير على حافة الهاوية لكن، وفي أعماق هذا الظلام، يبدأ الأمل في التسلّل، يبدو ضعيفاً في البداية، كشرارة صغيرة وسط ظلام كثيف، لكن مع مرور الوقت، تزداد هذه الشرارة قوة نبحث في البداية عن الأمل في أماكن أخرى، في كلمات الآخرين أو في الوعود التي لم تتحقق، ولكننا نكتشف في النهاية أن الأمل ليس شيئاً خارجياً نبحث عنه، بل هو نار

# بين الظلال

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

خامدة في قلوبنا يجب أن نوقظها، أن  
الأمّل ينبع من الداخل، من قدرتنا على  
النهوض بعد كل سقوط، من الإيمان بأن  
الفقد لا يعني النهاية، بل بداية رحلة  
جديدة قد تكون أجمل مما نتوقع.

## الخاطرة الثانية:

الأمل لا يتسلل إلينا بسهولة، خاصة عندما تكون ظلال الفقد ما زالت تحاصرنا، ربما نكتشف بعد فترة طويلة من الألم أن الأمل ليس ذلك الشعاع الساطع الذي ينقلب فجأة إلى نور، بل هو تدرّج بطيء، ينمو داخلنا حتى دون أن نشعر، مع كل لحظة نشعر فيها باليأس، ينبثق أمل صغير، يشير إلى أن الحياة لا تزال تستحق العيش، وأننا ما زلنا قادرين على الوقوف. الأمل في الحقيقة، ليس مجرد قدرة على الرؤية بوضوح، بل هو شجاعة الاستمرار في السير رغم الضباب الذي يحيط بنا، رغم كل شيء، وفي وسط الضعف، يُظهر

# بين الظلال

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الأمل قوته في أوقات غير متوقعة،  
ويمنحنا ما يكفي من الضوء لخطوة تلو  
الأخرى.

## الخاطرة الثالثة:

البحث عن الأمل هو رحلة طويلة، نتقل فيها بين الضعف والقوة، بين الألم الذي يُكبنا، وال لحظات التي نجد فيها حافزًا للاستمرار، نعلم أن الفقد لن يختفي، وأنه سيكون جزءًا منا إلى الأبد، ولكننا في ذات الوقت نبدأ في إدراك أن هذا الفقد قد منحنا شيئًا عميقًا: فهمًا جديدًا للحياة، نبدأ في فهم أن الأمل ليس فقط في السعادة أو الهدوء، بل في القدرة على المواجهة، نتقل من مرحلة الهروب من الألم إلى مرحلة احتضانه، نكتشف أن في قبول الألم يكمن الأمل.

# الفصل السابع:

القبول والقدرة على

المضي قدمًا

## الخاطرة الأولى:

القبول ليس استسلامًا، ولا هو ابتعاد عن الألم، القبول هو أن تقف أمام الوجد، وتحقق فيه في عينيه، وتقول له: "أنت جزء من حياتي الآن، ولكنني سأمضي قدمًا" في تلك اللحظة، يصبح الفقد أكثر احتمالاً، لأننا ندرك أنه لا مفر من هذا الألم، وأنه لا يمكن الهروب منه، قد نعتقد في البداية أن القبول يعني التوقف، لكنه في الواقع يعني أن نضع نقطة جديدة في السطر، أن نبدأ مرحلة جديدة دون أن ننسى، ولكن دون أن نسمح للذكريات أن تُعيد تشكيلنا، القبول هو بداية عملية الشفاء الحقيقية، لأنه لا يمكن الشفاء من شيء إذا كنت ترفضه.



# بين الظلال

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

يجب أن تتقبل الألم، وتحتضنه، وتمنحه  
المساحة التي يحتاجها، ثم تمضي في  
طريقك.

## الخاطرة الثانية:

قد يظن البعض أن القبول هو نسيان الماضي تمامًا، ولكن الحقيقة أن القبول هو تعلم العيش مع الماضي دون أن يسمح له بتحديد هويتك، ليس المهم أن تنسى من فقدته، بل أن تجد السلام مع ذكرى الفقد، وأن تعيش حاضرًا مليئًا بالأمل. القبول هو قبول الجرح كما هو، بدون تزييف، بدون محاولة لتجميله هو أن ترى الجرح كما هو، وتعلم أن هذا الألم قد كان جزءًا من رحلتك، وأنه من خلاله، ستجد القوة للمضي قدماً، أن تتعلم أن الألم جزء من الحياة، وأنه في النهاية، هو ما يجعلنا نعيش بشكل أعمق وأصدق.

## الخاطرة الثالثة:

القبول يعني أن نبدأ في فهم أن الفقد ليس شيئاً يجب الهروب منه، بل هو شيء يجب أن نحتضنه بسلام داخلي، هو أن نعلم أن الماضي يظل في مكانه، في ذكرياتنا، وأنا نستطيع العيش معه دون أن نسمح له بالتحكم في حياتنا الفقد لا يذهب بعيداً، ولكنه يصبح أكثر تحملاً مع الوقت، عندما نصل إلى مرحلة القبول، نبدأ في إعادة بناء أنفسنا، نعلم أن الحياة ما زالت تحمل في طياتها الكثير من الفرص والجمال قد نتألم، ولكننا في نفس الوقت نتعلم كيف نكون أقوى، وأشد قدرة على مواجهة ما يأتي.

## خاتمة:

الفراق ليس هو النهاية، هو بداية جديدة، حكاية تُكتب من بين صفحات الألم والتجارب، لم يكن الفراق يوماً مجرد حدث عابر، بل هو اختبار نواجه فيه أنفسنا، ويختبر الزمن مدى قدرتنا على التحمل والنمو، في الفراق تجد الروح نفسها مضطرة للبحث عن السلام الداخلي، للتعایش مع الألم، والتصالح مع الذاكرة، لكننا مع مرور الوقت، نكتشف أن الألم لا يضعفنا بل يقوينا، وأن في الألم تكمن قوة الحياة نفسها. فنحن، في لحظات الفقد، نولد من جديد، نبدأ في إعادة تعريف أنفسنا، نعيد ترتيب أولوياتنا، ونجد طريقنا رغم كل

# بين الظلال

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

الصعاب ، الفراق كما هو مؤلم ، هو  
دعوة حقيقية للتغيير ، للإيمان بأننا  
قادرين على بناء أنفسنا من جديد ، وأن  
الحياة دائماً ، مهما كانت قاسية ، تستحق  
أن نعيشها .