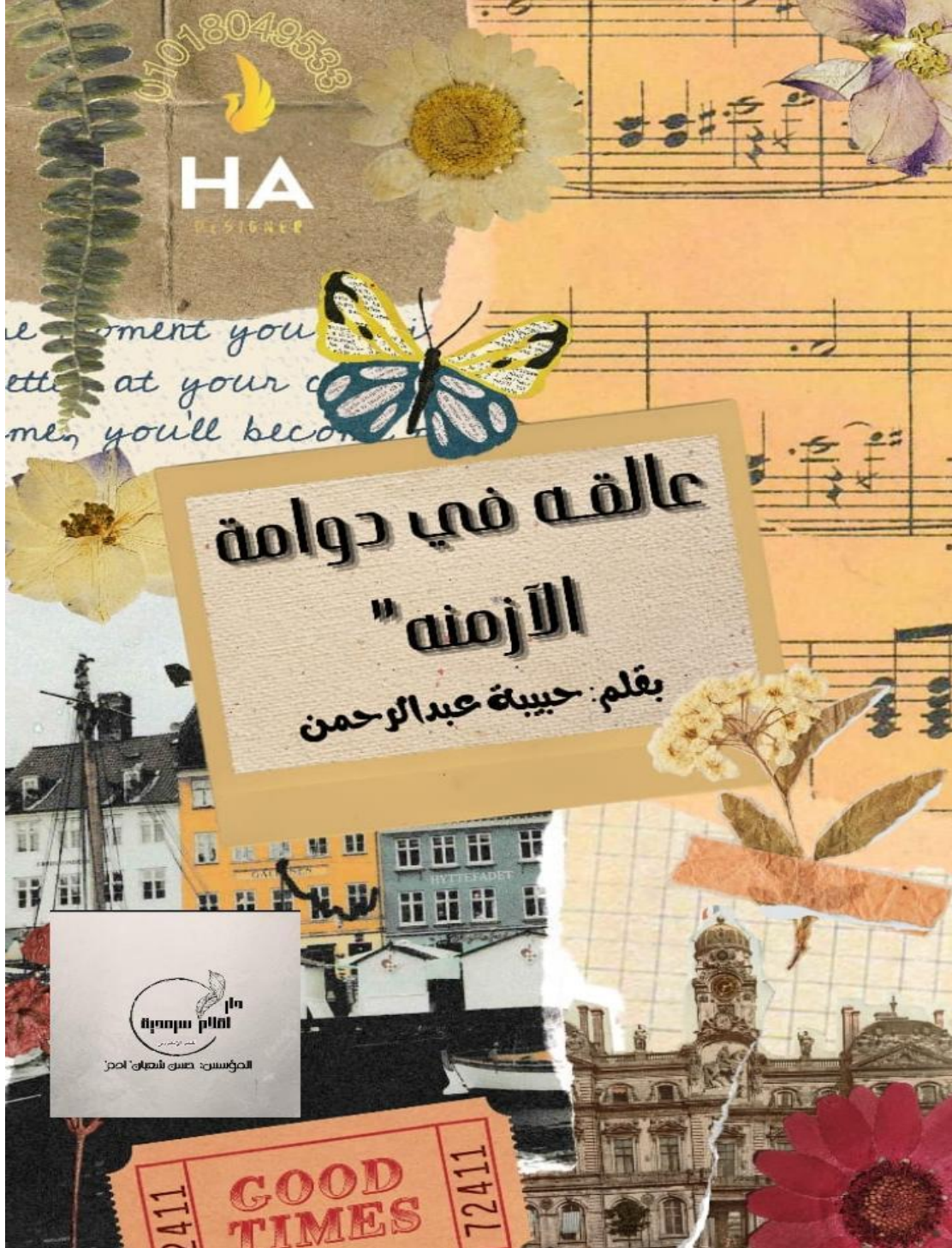


" عالقة في دوامة الأزمنه "



« عالقة في دوامة الأزمنة »

« المقدمـة »

- *كاسمك أنت و السين ميم و الميم سين*
- *و كالحياء وسط الهلاك أنت و الهمزة تاء*
- *و كالبحر في أعماقه تأسرني و الباء سين.*

" الرحيل عن النفس "

إن الرحيل عن نفسك قمة السفر.
عبورٌ إلى أفقٍ ينساب فيه البحر.
رحلةٌ لا تختم، ورملاً لا ينتهي.
حين نتجاوز حدود وجودنا المحكومة.
فدعنا نرتشف الهواء وننسى الأثقال.
ونترك المشاكل والهموم خلف ظهورنا.
عبورٌ نحو الحرية والتحرر من القيود.
نستعاد فيه الطاقة والعزيمة المفقودة.
تفضل انطلق مرافقة الشهد، والتجربة.
ستجوب الأماكن المجهولة، وتكون الأميرة.
ستقفز عاليًا من فوق جبال الشكوك.
ستلمس النجاح وتذوق حلاوة الأمل.
ستصارع العواصف، وتحتضن أشعة الشمس الدافئة.
سيكون النهار حبيبك، والليل رقيبك.
ستحمل قلبًا مليء بالشغف، والإبداع.
ستعيش كل يوم، وكأنه آخر يوم في حياتك.
لا تخف من التجارب، وتغيير الوجهات.
فالرحلة تستحق المغامرة، والقفز في الفراغ.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

في النهاية، ستعود محمّلةً بأجمل الأمانى.
وسيرافقك الإنجاز والتحقيق في كل لحظة.
إن الرحيل عن نفسك هو نهاية القيود.
وبدايةً للتطور، والتحول، والنمو.
فارتشف شهد الحياة، وأستكشف أرجاء الكون. واستعد لرحلةٍ
طويلة لا تنتهي أبدًا.

" ديجور تقصد الظلام يا صاح "

*في عمق الليل و العتمة والصمت يسودان، يستيقظ الوجدان وتناجي الأرواح. إنها اللحظة التي تستفيق فيها الأفكار السوداوية، و تتوهج الأحاسيس المكبوتة.

فما الذي يدفعنا إلى الغوص في تلك اللاوعي الأعمق؟

ما الذي يجذبنا إلى ديجور ؟

*ربما نجد في الظلام السري المغلق ملاذاً من الواقع المرهق.

فالحياة يا صاح، ليست سوى متاهة لا نهاية لها من المشاكل، والتحديات.

لكن في الظلام، يبدو أن الهموم تتضاءل، والألم يخف، إنها بهجة خاصة، مثل تجربة الطيران في أعالي السماء، حيث يشعر النفس بالحرية والهدوء.

*مع ذلك يا صاح، يبدو أن البعض يجد في الظلام مزيداً من التفكير كتاب، إنها لحظة تواجه فيها الشكوك، والأفكار السلبية العاصفة تنتشر في العقل. نحن نحلم بالهروب من هذا الجحيم، لكن تختزلنا القوى الظلامية، وتمنعنا من الخروج.

*ولكن هل نحن حقاً نبحث عن الظلام بصورة متعمدة، يا صاح؟

أم أنه فقط جزء من رحلتنا الشخصية في استكشاف أعماق جوانب الذات؟

قد نكتشف في النهاية أن ما نحتاجه هي الاستراحة والإستشفاء الروحي.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

قد يكون هذا الظلام مجرد ورقة على قائمة احتياجاتنا الروحانية.

*في النهاية، يا صاح، يجد البعض الروعة في الظلام، بينما يهرب البعض الآخر منه بكل قوتهم.

قد تكون رحلتنا في ديجور تجربة شخصية ورحلة للتعرف على ذواتنا الداخلية.

فهل نجد في هذا الظلام إجابات لأسئلتنا؟

أم هو مجرد وهم يلعب على أوتار عقولنا المرهقة؟ قد يبقى هذا السؤال بدون إجابة، فالظلام يظل سرًا لا يكشفه إلا القليلون.

" عالقة في دوامة الأزمنة "

"افعل الشيء الصحيح، ثم أغلق عليك بابك"

سلطانٌ كبير تحكّم به أيامك المبعثرة.
عندما تلوم كل حركة في قرارك الحازم.
تذكر أن الحقيقة تقف وراء أبواب مغلقة.
الأفعال النبيلة ليست محكومة بتقييدات العالم
بل هي خيارك الخاص، يا صاحب الإرادة القوية
لا تخشى ثمن القسوة، والعزلة، فتلك هي الأسس لبناء شخصيتك
الأنيقة.

لكل باب يُغلق، هناك غرفة أخرى تنتظرك
فلا تياس، ولا تدع اليأس يسيطر على قلبك
ودع دموعك تسيل لتعبر عن ألم أنت تحمله
ففي صمتها تجد العزيمة، والشجاعة للإنطلاق.
فلا تخف من البكاء، والتعبير عن جرحك.
فهذه هي أدوات بناء الطابع، ونضج الروح
استخدم كل الألوان في لوحتك الشخصية،
ولا تخشى تناغم العاطفة مع العقل.

فأفعل الشيء الصحيح، ثم أغلق عليك بابك، و ابكي ما شئت،
فالحياة قصيرة، والفرص لا تتكرر، فقم بتجاوز التحديات،
وأستمر في التقدم، والعزلة قد تكون خيرًا من رفقة الذين لا
يراعون حقك.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

ابقى على رؤيتك واضحة، وقلبك متحفز.
فأنت صانع مصيرك، ومسؤول عن أختياراتك.
فعلبك أن تطأ أقدامك طريق الصوا وتثق؛ بأنك تستحق كل الأحلام
التي تحلم بها.
أفعل الشيء الصحيح بكل قوتك، و إصرارك
وباباً سيغلق عليك فقط ليجبرك على إكتشاف الباب الذي يتناسب
معك.
لذا، لا تنزعج من الباب المغلق، فنتلك هي الرحلة التي تصنع
شخصيتك، وتنمي قلبك، و ترشد عقلك.

((من بين الجميع))

من بين الجميع، رأيتك ذلك المنار الذي يضيئني يوماً بعد يوم.
بكل قدرة ولمعان، تتألق كنجم في سماء حياتي.
لا يمكنني تجاوز سحرك أو إخفاء انبھاري بجمالك الداخلي
والخارجي.

أنت تتحدث بحكمةٍ وتتبعث منكِ طاقةً إيجابيةً تلتقط قلبي وتسري
في شراييني، رؤيتك هي أمني، حيث تعلمت من خلاك أنه حتى في
أحلك الأوقات يمكن أن يظل لدينا قدرٌ من الضوء.

لقد أصبحت بمثابة الدليل لي، توجهني نحو الأهداف و
الطموحات، توجد بجانبني في كل رحلة، تشجيني عندما أشك في
نفسي وتقدم لي الدعم والنصح عندما أواجه تحديات، لا يمكنني
تجاهل تأثيرك عليّ، الذي يترجم في كلمات أشجاني ونبضات
قلبي.

أنت لست مجرد شخصٍ واحدٍ بين الجميع، بل أنت فريد ومميز.
أنا ممتنةٌ لوجودك في حياتي، وأعتبر نفسي محظوظةً، لأنني أراك
وأعيش تلك اللحظات الساحرة بجانبك، لا يهم ما قد يحمله
المستقبل، أعلم أنك ستظل النجم الذي يُنير دروبي.
أشكر القدر على أنه عبر طرقنا، لأنك تملك القدرة على جعل يومي
أكثر استنارة وسعادة.

من بين الجميع، أنت الشخص الأكثر إلهامًا، وتأثيرًا في حياتي.
من بين الجميع، رأيتك ذلك المنار الذي يضيئني يوماً بعد يوم.

كنت الشمس التي تشق طريقها لترتوي بهجة حياتي.
لا يكاد يمر يومٌ دون أن تبعث في قلبي الأمل والسعادة.
كُنْتُ دائماً هنا، مهما كانت العواصف تُحاصر السماء، مهما تلاشت
الأمانى.

أنت المُحفِزُ المُلازم، القوة التي تجعلني أكثر إصراراً وإيماناً.
بك أكتشفتُ القدرة على التركيز والتغلب على العقبات بفضل عينيك
المشرقتين.

عاشت أيدينا تلاحق طريقنا المشترك، نبني التقاطعات ونتخطى
العوائق، كنت الشريك الذي يدهشني بالأفكار الجديدة، والإبداعات
اللامحدودة.

معك لا يوجد حلم أو هدف خارج نطاق الواقع.
في وجودك، أجد الراحة والسكينة.
أحياناً تكون مثل اللحظات الهادئة في الفجر، حين ينام العالم لكي
يبدأ من جديد.

قلبي يصافح روحك، وكلماتك تضيء لمسة فنية على حياتي.
من بين الجميع، أنت تملك مكانة خاصة في قلبي وفي عالمي.
أنا أشعر بالإمتنان للحظات الثمينة التي قمت بمشاركتها معي،
واتطلع لمستقبل مليء بالمغامرات والإنجازات بجانبك.
أنت المنار الذي يوماً بعد يوم يسهم في إضاءة حياتي، وبفضلك أنا
أعيش بكل تفاؤل وحماس.

أنت الجوهرة التي أقدرها و أحافظ عليها، فَبِكَ، أنا لست وحدي،
وأنا جميلة بوجودك.

((طعن قلب الأب الحنون))

في أعماق قلب الأب الحنون، ينبض الألم والحزن الذي شابهُ في سن مُبكر، حين رمته متاعب الحياة و مشاقتها، لطالما كان يحمل أمانة رعاية عائلته على كتفيه، لكنه واجه صعوبات لا يمكن وصفها بكلمات؛

فقد طعن قلبه صراع التجارب القاسية والمصاعب التي عانى منها، حيث جاهد بكل قوته لتأمين الراحة والأمان لأحبائه، ومع كل خطوة في الحياة، تدرجت بعيونه دموع الحنين للأيام الماضية وأحلامه المؤجلة، ومع طيات التجاعيد التي رسمت على وجهه، تتوارى وراءها الذكريات المريرة والتضحيات الصامتة، فقد ترك جانباً من شبابه وأحلامه، ضحية لحاجة الآخرين وسعادتهم.

ولكن على الرغم من ذلك كله، لا يفقد هذا الأب الحنون قوته وإصراره، إنه يواجه التحديات بعزيمة لا تعرف الإستسلام، ويبدل كل ما في وسعه لخلق حياة أفضل لأولاده، رغم مرارة التجارب، يمضي قدماً بقلب مملوء بالحب والعطاء، مشتاقاً لتحقيق أحلامه مع عائلته المحبة.

فهو الأب الحنون، الذي يعبر عن قوته الكامنة في مواجهة الصعاب، ويحمل الأمل في عينيه رغم علامات التعب.

إنه الأب الذي يستحق كل التقدير والأحترام، فقد جعل من متاعب الحياة فرصة لتعزيز روابط الحب والوفاء بينه وبين عائلته.

((ملاذي))

ملاذي، و إن كان لملاذي طعم ثاني، ف هو طعم لا يزينه الألوان،
و الجمال إلا بوجودها.

و هنا أتحدث عن غيابك عني ينقطع شريان الوتين ألم تقولي لي
ذات يوم أنني وتينك فأين أنت؟

ألم تحن لي؟

وتينك بدونك كأنه منقطع بدون أي حياة فهل لي أن أسألك بعض
الأسئلة؟

*لماذا هذا البعد يا ملازي؟

*الم تشتاقي لي كما أشتقت لك كثيرًا؟

*الم تشتاقي لضحكاتنا و مزاحنا و سهراتنا؟

*الم تشتاقي لكل لحظاتنا معًا؟

*الم تشتاقي لكل هذا؟؟؟!

*كم أشتقت لك و لمداعبتك؟

*كم أحبك و يزداد حُبك في قلبي يومًا بعد يوم؟

سأنتظر عودتك لي يا ملازي الصغير، و لن أياس مهما حدث أو
سيحدث.

((و ما زلت؟))

ما زلت تلك الفتاة التي لا تُبَيِّن ضعفها للآخرين مهما كادت أن تنفجر
لا تريد أن ترى نظرة الشفقة على حالها من أي أحدٍ، تُبين أنها
قوية و لا تهاب أي أحد، لكن هي من داخلها طفلة ضعيفه تريد أن
تبكي، و تشكي، لا تريد الجِدال لكنها تريد أحد يفهمها من داخلها
عكس أفعالها، و تقلب مزاجها.

((لا شيء أسوأ من ذاك الشعور))

* لا شيء أسوأ من أن يُعاد شعورًا قديمًا جاهدتُ طويلًا لتجاوزه.

* هل تعلم كم عانيتُ لتجاوز ذاك الشعور؟

* هل تعلم كم من المرات قاومت، و أردت أن أقاوم؟

* لكن في كل مرة كان ذلك الشعور هو المسيطرُ عليّ.

* كم اعتدت أن أصابر على ما يحدث وكم، و كم أ

اعتدت على ذلك؟

* لكن هل تعلمون ما هو المُحزن في الأمر؟!

هو أنك تشعر بأنك تُقتل ألف مره في اليوم تدريجيًا لذلك الشعور الذي يقتحم حياتك، و يأسرك بكل ما يُحبطك، و يُميتك، و يضل طريقك، و ليس شعورًا سهلاً.

بالكاد إن كنت أنت مريت بذلك ستفهم ما أعنيه من ذلك!

فحَقًّا ————— كم أسوء ذاك الشعور أن يمرُّ على امرء؟!

((تشويش العقل من وحوش القلب))

تشويش العقل من وحوش القلب هو حالة مزعجة ومؤلمة يعاني منها الكثيرون.

عندما تكون أفكارنا مشوشة وغير مرتبة، قد يبدو أن العقل يعمل ضدنا، فمن الصعب التركيز أو القيام بمهام بسيطة بسبب التشويش الذي يسيطر على العقل.

ولكن ما هي وحوش القلب؟

هذا المصطلح يشير إلى الأفكار السلبية، والمشاعر السلبية التي تؤثر على عمل العقل وتسبب التشويش.

تشتمل وحوش القلب على : القلق، الخوف، الحزن، واليأس.

وحيثما تسيطر هذه المشاعر على العقل، يكون من الصعب التخلص منها.

في بعض الأحيان، تكون الآثار الناجمة عن تشويش العقل من وحوش القلب مؤذية بشكل خاص.

فقد يعاني الأشخاص المتأثرون بتلك الحالة من الصداع النصفي أو الأرق أو الاكتئاب أو حتى الأمراض الجسدية.

ولهذا السبب، من المهم العمل على التخلص من تلك الحالة لتحسين جودة الحياة والصحة العقلية والجسدية.

إذا كنت تعاني من تشويش العقل من وحوش القلب، فمن المهم البحث عن الدعم والعلاج.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

يمكن الحصول على المساعدة من خلال الإستشارة مع مستشار نفسي أو المشاركة في العلاج النفسي.

كما يمكن تحسين الصحة العقلية من خلال ممارسة اليوغا، والتأمل، وتناول حمية غذائية صحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

في النهاية، من المهم التحكم في وحوش القلب والسيطرة على تشويش العقل.

فعندما نستطيع السيطرة على تلك المشاعر السلبية، نستطيع العيش بحرية و بهجة.

وبالتالي، فإن علاج تشويش العقل من وحوش القلب يساعد على تحسين الصحة والسعادة والرفاهية العامة.

((أنت الأساس))

و إن كان ضوء الفرح قريب أم بعيد فـ هو لازال هناك آملاً
وحيداً بين منارات النجوم، و سواء السماء معتمه لك أو
مُضيئه ستظل أنت إنارة

نفسك القريبة، رُغم كل الصعوبات التي ستمر
، و من المؤكد أنها ستمر ..

ستكون أنت اقواها برغم كل شيء ، و ستنجوا عن قريب
من ذلك المحيط ..

أنت العرق ، و أنت النجاة ..

أنت الضعف ، و أنت القوة ..

أنت السقوط إلى القاع ، و أنت الصعود إلى القمة ..

أنت أساس كل شيء .

((تلك هي غرفتي المظلمة))

و في غرفتي المظلمة، تبدأ صراعاتي.

المكان الذي ينبض بالغموض ،والهدوء في نفس الوقت، يصعب عليّ التنفس بصورة صحيحة؛ لأن الظلام يلتهم كل زاوية من أركان الغرفة؛ أشعر بالضيق، والقلق يتسلل إلى قلبي وعقلي، اتجه نحو البهجة لإيقاظ روعي من جديد، أعلق مصباحاً صغيراً ينبعث منه ضوء خافت في نصف الغرفة، يكفي لإعطاء لمسة من الراحة، وإزالة الشعور بالوحدة، يصبح الظلال أقل شراسة، وأشعر ببعض الراحة والأمان.

أظل في معركتي الداخلية لمواجهة هذا الظلام، أبحث عن ضوء براق يسطع في بؤرة حياتي، أفكر في الأهداف التي أسعى لتحقيقها، وأبحث عن طرق للنجاح والسعادة، و أحاول الاستفادة من الوحدة، والظلام لأجد قوتي الداخلية وأنمي إرادتي.

بالرغم من التحديات والصراعات التي أواجهها في غرفتي المظلمة، فإنني أعتقد أن هناك دائماً ضوءاً في نهاية النفق، وهذا يعززني على الاستمرار في السعي لتحقيق أحلامي، وتجاوز العقبات، فالصمود، والتفاؤل هما مفتاح النجاح في هذه الرحلة الصعبة.

((عقارب الحياة))

عقارب الحياة تدور حولنا، ترمز إلى طيف واسع من التجارب، والمراحل التي نعيشها كبشر، تشبه عقارب الساعة التي تدور بثبات وثقة، نُذكرنا بأن الوقت ثمين، وأنا تائهون في رحلة الحياة، و مع كل دقيقة تتحرك بها تغير بنا شيئاً، و يتجدد بنا الكثير من الأشياء.

في منتصف الليل، تستعرض عقارب الساعة لحظات التأمل والهدوء، عندما ينعدم الصوت، ويتوقف العالم حولنا للحظة. و في الصباح الباكر، تسابق عقارب الساعة معنا للتذكير ببداية يوم جديد، وفرص جديدة.

عقارب الحياة تروي قصصنا المختلفة.

إنها تذكير باللحظات السعيدة التي نمضيها مع عائلتنا و أصدقائنا، واللحظات الصعبة التي تشكلنا، وتجعلنا أقوى.

تواجهنا عقارب الحياة بالتحديات، والمصاعب، و ترشدنا لجعل خطواتنا أكثر حكمة، و تفكيراً، و رشداً.

في بعض الأحيان، قد تتباطأ عقارب الساعة، وتبدو وكأنها متعثرة لبعض الوقت، لكي تُخبرنا بأن علينا أن نتوقف؛ ونستمتع بلحظات السكون والاسترخاء؛ بدلاً من التسرع، والتفكير في المستقبل قبل أوانه.

عقارب الحياة تُذكرنا أن كل لحظة تجري في الوقت الماضي، قد فاتت بالفعل، وأن اللحظة الحالية هي أكثر أهمية من ذي قبل.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

فلنقف قليلاً ونستمتع بما لدينا الآن، بدلاً من أن نتوقع ما هو قادم قبل قدومه.

رغم تحرك عقارب الحياة بسرعة، إلا أننا لدينا القدرة على الاستفادة من اللحظات القليلة التي نملكها، نتعلم من تجاربنا؛ ولنصنع ذكريات، و إنجازات جديدة.

لذا، لنتعامل مع عقارب الحياة بحكمة، وتوازن.

لنعتني بأوقاتنا، ونقدر قيمة اللحظة الحالية.

فالحياة قصيرة، وقد تمضي بسرعة، لذا دعونا نعيشها بكل حماس ووعي.

((و من بين ضحايا النفس كنت ضحيتهم))

كثيرًا ما يعاني البشر من زحام الحياة، و ضغوطها المتعددة، ولكن هناك ما هو أسوأ بكثير من ذلك.

إنه الانتحار، والتحطم النفسي الذي يعصف بالأرواح، ويتسبب في خسائر لا تعوض، يزيد عدد ضحايا النفس كأعداد تنازلية مرارًا و تكرارًا، سواء بسبب الإكتئاب أو القلق أو المشاكل العاطفية الأخرى، عبر العالم.

ضحايا النفس ليسوا أرقامًا فقط، بل هم أرواحًا محطمة، وأحلامًا منهكة، وقلوبٌ مكسورة.

يتصاعدُ العذاب الذي يعيشونه، وقد يشعرون بالعزلة و اليأس والضياع، تجتاحهم الأفكار السلبية، و الشعور بالعجز عن مواجهة المشاكل.

إنهم يحاربون صراعًا داخليًا مرهقًا يُفتك بهم شيئًا فشيئًا.

قد يكون الدعم النفسي، والعلاج النفسي أدوات فعالة في معالجة آثار هذا الصراع الداخلي.

من خلال التعامل مع الأفكار، والمشاعر السلبية، وتطوير أدوات التحسين الذاتي، يُمكن للأفراد المتأثرين أن يعيدوا الأمل، والسعادة إلى حياتهم.

من الضروري أن نكون واعين لمعاناة ضحايا النفس، ونقدم يد العون لهم، يجب علينا الإستماع بتفهم، وتعاطف حقيقي، والمشاركة في حمايتهم من الشعور بالعزلة، والوحدة النفسية الشديدة،

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

يُمكن لكلمة حانية أو إبتسامة صادقة أن تُحمّل الأمل، وتعيد الثقة في الحياة من جديد.

في نهاية المطاف، يجب أن نعمل معًا لتغلب على الصراعات النفسية، ونشر الوعي، والمساعدة في الوقاية من الانتحار. إن كل شخصًا يُعاني من تلك الآلام الصامتة يستحق الرعاية، والحب، والدعم.

فلنقف جميعًا بجانبهم، ولنساعدهم في إستعادة سعادتهم، وإستعادة حياة مرفوعة الرأس، ومليئة بالأمل، و مرفقة بالراحة، والحنان .

((يوم جديد بحلم جديد))

في فجر يوم جديد، يتسامى حلمٌ جديد، يلوح للأفق بألوان الأمل،
كأوراق زهور تتفتح لأشعة الشمس العابرة.

في عتمة الليل الساكنة، تستيقظ الأفكار، تنبت في قلب الحنين،
أمنيات ومخططات جديدة، تتناثر كأوار النجوم اللامعة في سماء
الخيال، من حدائق الأمل، ينبعث عبير جديد.

نسمات الأمل تعبق في كل حرف وقصيدة، في كل بداية جديدة،
شغف ونشوة يصعدان.

فحلم، يا صديقي، بالمستحيل والأمور الجميلة،
فليكن لك هدفٌ و سعيٌ مستمرٌ، فأنت صانعُ حظِّك وبطلُ قصتك
المدهشة

في هذا اليوم الجديد، ارتقِ بأحلامك سحابةً بسحابة
افتح قلبك للعطاء والتجديد، واستعد للأفراح والتحديات و العزائم
المستقبلية.

فلتبدأ الآن في مسيرة جديدة

بحلم جديد ورؤية واضحة

واجعل الحياة ترقص على أنغام طموحك الجريئة.

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

حبيبة عبدالرحمن

لقبي في المجال فنون حورية ،

كاتبة منذ 7 سنوات دخلت المجال من 4 سنوات ،

كاتبة روائية يكتب شعر فصحي و عامي و خواطر

و إقتباسات و أسكريبتات و مقالات و قصص

قصيرة و روايات و ملقيه صوتيه و شاعره و

ديزايئر و مصححه و مدققة لغوية و شاركت

ببعض الأعمال الورقية .

” عالقة في دوامة الأزمنة ”

اسم الكتاب / عالقة في دوامة الأزمنة
المؤلفة / حبيبة عبد الرحمن « جنون حورية »
نوع العمل / خواطر متنوعة
اخراج داخلي / حسن شعبان ” ادم ”
تدقيق لغوي / عزة ابو يوسف

دار نشر أقلام سرمدية للنشر الإلكتروني
المؤسس / حسن شعبان ” ادم ”

<http://adam36home.wordpress.com>

هاتف / 01206185461

مع تعاون منصة مكتبة الكتب

<https://books-library.com/@54039>

جميع حقوق النشر محفوظة © لدي الكاتب

لا يحق لأي جهة طبع أو نسخ أو بيع هذه المادة بأي شكل من الأشكال ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية