

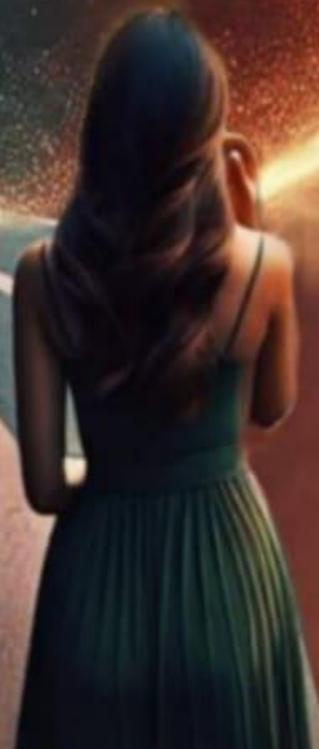
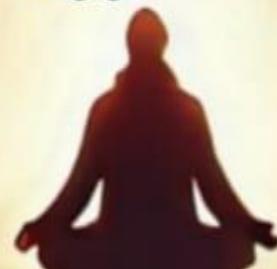
ظلال الروح

مجموعة مؤلفين

تحت إشراف
فوزية حاج مصطفى



بصا عياد



ظلال الروح

ظلال الروح

مجموعة مؤلفين

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : كتاب جامع

المؤلف: مجموعة مؤلفين

غلاف الكتاب: رويدا رمضان

موك اب الكتاب: منى مجدي

تنسيق داخلي: سها منصور

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

نبذة عن الكتاب

كتاب ظلال الروح رحلة في خبايا النفس، هو انعكاس للرحلة الإنسانية بكل ما تحمله من تحديات وتأملات، يتناول الكتاب مواضيع متعددة مثل التعامل مع الألم، فهم الذات، التحرر من القيود النفسية واستعادة التوازن الروحي، من خلال سرد قصصي، تأملات عميقة وتمارين عملية، يسعى الكتاب إلى تقديم خريطة تساعد القارئ على استكشاف ذاته واكتشاف النور الذي يسكن بين ظلاله، إنه دعوة للوقوف وجهًا لوجه مع النفس والبدء في رحلة شفاء حقيقية.

فوزية حاج مصطفى

الإهداء

إلى كل روح تبحث عن النور في
ظلالها، إلى أولئك الذين يتلمسون
أعماق أنفسهم بشجاعة، إلى الحالمين
الذين يعبرون جسر الألم للوصول إلى
السلام الداخلي، أهدي هذا الكتاب لكل
قلب نبض بالحياة رغم العتمة.

فوزية حاج مصطفى

المقدمة

في أعماق كل منا زوايا مظلمة تختبئ فيها قصصنا، آلامنا وأحلامنا، تلك الظلال ليست ضعفاً بل هي جزء من الرحلة الإنسانية نحو اكتشاف الذات.

كتاب ظلال الروح رحلة في خبايا النفس يأخذك في رحلة متأنيّة عبر متاهات النفس لنغوص في مشاعرنا، نفهم أنفسنا، ونجد السلام بين تناقضات الحياة، هنا سنعبّر معاً الجسور بين الحزن والأمل، بين الشك واليقين، وبين الخوف والشجاعة.

فوزية حاج مصطفى

الحقد

غباء حالك

يتجذر في القلب العفن

فيفشي دمارا وهلاكاً

فلم تصادقه؟

هو جمرة تذيب القلب

حتى رماده لم يرحمه

هو وحش مزق الأمن

وهوى بأشلائه في الحمم

هو برق استل البصر

فأعمى وانحسر

هو رعد فجر السمع

فمات أصما واندثر

هو سم تفشى

فمحق الحياة والأمل

أفليس بعد هذا

نكون به اغبى البشر؟!!

سوزان أحمد / فلسطين

إلى مجهول الهوية

لا أعرف ماذا سأقول لك، هل حقًا أنت
محظوظ أو العكس، أنا حقًا مختلفة جدًا،
مختلفة في كل شيء، مختلفة بكل
تفاصيلي، الاختلاف عنوان حياتي، ربما
متكبرة على الرجال، والغرور يهيمن في
الكثير من اللحظات، فكيف سأقع في
الحب؟ يتحدثون عن فرسان الأحلام وأنا
تلك الأمور لا تهمني ولا تأخذ انتباهي،
لا أفكر في الزواج أو ربما أخاف منه،
أنا صريحة مع نفسي جدًا ومع الآخر لا
أنافق ولا أكذب وإن لم أعبر فنظراتي
تعبّر عن كل شيء، قاسية وصارمة لكن
حنونة ورقيقة، قوية من الخارج لكن
رطبة من الداخل، متناقضة في جميع

الأشياء، الغموض قيد حياتي، من
يعرفني حق المعرفة يقول أنني رائعة
وملكة، ومن يراني من بعيد يحكم علي
أحكامًا لا تطبق علي، أحب أشياء لا
يحبها الجميع؛ أحب الهدوء والعيش في
طمأنينة وسعادة، لا أحب كثرة الكلام
والثرثرة في اللاشيء، أنا إنسانة جدية
لا أهتم للتفاهة، من سيفهم شخصيتي
هذه؟ لم أجد يومًا من يفهمني، رسالة
إلى ذلك المجهول: لا تأتي فلست أنتظر
أحدًا وتأكد أنك إذا أتيت حياتك ستتغير
كلها، شخصيتي ستؤثر عليك كثيرًا،
لست أخاف من المستقبل لكن فكرة
الزواج أو الحب لا تدخل إلى عقلي،
أحب قصص الحب والروايات التي تحكي

عن العشاق ولكني لن أتخيل نفسي يوماً
أعيشها فأنا الملكة القوية المختلفة إلى
حد الجنون، سأتزوج ملكاً أو لن أتزوج.

رشيدة حزاير / المغرب

أسيرة نفسي

أليس لي مكان في هذه الدنيا الواسعة مكان
يتوسد فيه قلبي اليتيم حزن الأمان؟

فهو حيثما صد وجه نبضه المتسارع
مرة والمتباطئ مرة، الألم فقط يجد،
امسحي يا أماه على رأسي عساك
تخففين من بأسني، ضاقت بي أرض
الرحمن بما حملت ووسعت لأن أصل
الضيق مني وفيّ، معي يرافقتي مهما
تخبّطت هاربة مني إليّ، تمامًا كمن
يصارع ظله يحاول الرقص مع خياله
مثيرًا غبطة حظه.

آه منك يا دنيا، كم كنت قاسية معي، أنت
قاسية مع الجميع، أدري وأدرك ذلك لكن
من يدري ويدرك نوع قسوتك معي؟

هه لا يهم الآن، فما حصل قد حصل لي
وحصل لقلبي، يمكنني أن أصف تلك
القسوة كالتالي: تمامًا كمن ألقوا به
وسط بحر هائج وهو مبتور اليدين
عاجز عن أن ينقذ نفسه أو يلوح لغيره
كي ينقذوه.

زوليش بلقيس

الكاتبة: مروة بوز غاية

فن احتواء الروح

شيء ما غاب في هذا الزمان كلنا نبحت عنه لكن خطأنا كان ربما في العنوان.

لماذا نحن من نبحت عنه؟ لماذا لا نلتقي ونضيع في رحلة البحث وسط هذا الزحام؟ لماذا لا نجد بعضنا فتكتمل الأحلام؟ لماذا نصطمم بواقع الخذلان؟ كثير من لماذا تشغل لنا البال، ولماذا لا نجد جواباً يريحنا بالذات لهذا السؤال؟

وكل من زرع فينا علامة الاستفهام سيأتي يوماً حاملاً جوابه لكن حينها يكون فات الأوان، حينها لن تهمننا الإجابة، فكل ما قد كان، كان.

الشيء الوحيد الذي لن ينسى هو شعورنا حين الألم، لن ننسى وجع الخذلان.

نحن نبحث عن شعور واحد الآن، من
شدة جماله يصعب إيجاده في أي مكان،
ولشدة قيمته لن تجده عند كل إنسان،
ستجده فقط عند الحنون، عند الذي على
قلبه لا تهون، عند من يخاف رب الأنام،
شعور تجده أولاً عند رب الأكوان
وتدعوه أن يرزقك به في سجدة، في
دعوة عند القيام حتى تكمل حياتك
بسلام، شعور ينبع من الحنية فهي طبع
نادر في هذا الزمان، أين غلبت القسوة
على الحنان، فما أقسى الإنسان على
الإنسان، نعم نحن نبحث عن شعور
واحد الآن، ألا وهو شعور الأمان.

إذا أتيتك يوماً وهذا القلب ينزف جرحاً
يأبى أن يندمل، لا تعاملني معاملة الحكيم

فلا أريد منك موعظة، لا أريد درسًا، فأنا
في غير وقت أنضجهم عقلًا وأحكمهم
رأيًا، أريد احتواءً، أريد أمانًا.

فمن لا يجيد احتواء الروح عند الحضور
الأفضل أن لا يأتي، وسنرمم جراحنا وحدنا،
وسنكون بخير، فنحن لأرواحنا دواء.

عندما أقول أريد احتواءً، يعني أن أهرب
من نفسي إليك ومن غربتي إليك، فأجدك
لي موطنًا وأشعر معك بالانتماء، أن
أرتمي بثقلي إليك ولا أخشى أن أكون
ثقلًا عليك، وعندما تبهت صورتني في
عيني، أرى جمالي في عيني، عندما
أريد الاتكاء لا أشعر أنك أنت والحائط
سواء، حتى في الخلاف لا أريد منطقتنا
وعتابةً، أريد فقط أن أطمئن.

وحين أشك بمكاني في قلبك، بحنيتك
أجد جوابًا، أحيانًا أجد نفسي أجد
للاختفاء لأنني لم أجد بينهم احتواء،
فماذا يفيد البقاء وقد وجدت في نفسي
الشفاء، ووجدت في نفسي الاكتفاء
والجوع إلى الله بالدعاء.

حديث القلوب

كل شيء يخفيه القلب تفضحه لغة العيون.
من نظرة تفهم من يحبك، من يكرهك،
ومن بك مفتون.

حتى ممثل القسوة والقوة تخبرك عيونه
ما يخفيه من الخوف، من الأحزان، ومن
الشجون.

تأبى تصديق قسوته فأنت تقرأ ما لم
ينطق، وما يجول في باله، تقول: لا،
هناك شيء ما جعله هكذا يقول، حتى لو
غلبتك الظنون.

وعلى النقيض من ذلك هناك من يتكلم
محض كلام يملأ فؤادك بالأوهام.

يريد قلبك تصديقه لكن جفاء في عينيه
قال ما لم يُقال.

تريد أن تقرأ صدق كلامه في عيونه
حتى تشعر بالاطمئنان.

تريد فقط أن تكون لك عيونه أمان.

وإذا بك ترى فيهما فراغًا قاتلاً، تراها
خالية من الحب والحنان.

فحتى عند إلقاء السلام لا تشعر معه بالسلام.

صحيح أن للعيون عند اللقاء لسانًا لكن
تُكسر هذه القاعدة في بعض الأحيان.

هناك عيون أيضًا تجيد التمثيل باتقان.

عيون تكذب وهي تخفي الأسرار يستحق
صاحبها جائزة الأوسكار، يزيّف الحقيقة
ويستمر بالإنكار.

لكن مهما طال به الحال كذبه مكشوف،
فالقلب يفهم ويشعر أن هناك خطأ مهما
كانت الظروف.

فمن يجيد لغة العيون يقرأك بدون حروف.
من يجيد لغة العيون يحدثه قلبه فلا
تلقبه بالمجنون.

مروة بوز غاية

الألم والأمل

بين جدران الغرفة حيث تتقاطع المشاعر
نجد الفراق يتجلى كآلم عميق يحمل في
طيّاته ذكريات لا تُنسى، إن الفراق ليس
مجرد غياب جسدي بل هو انهيار عالم
من اللحظات الجميلة، ويترك خلفه
إحساسًا بالفراغ كأنه ظلام يغطي
الشمس، ومع ذلك في عمق هذا الألم
ينبت الأمل كزهرة في صخر.

الأمل ذلك الشعور الدافئ الذي يأتي بعد
كل غيوم العواطف، نعلم أن الألم لن
يدوم، وأن الشمس ستشرق من جديد،
نتأمل في كيفية تحول الألم إلى قوة
تدفعنا للنمو والاستمرار، نبدأ في البحث
عن الأضواء التي لا تزال تتلألأ

في حياتنا؛ أضواء الأصدقاء والذكريات،
والأحلام التي نرغب في تحقيقها.

عندما نتبنى الأمل نبدأ برؤية السعادة
كفكرة ممكنة، السعادة تلك اللحظات
الرفيعة التي تسرقنا من أحزاننا، تجعل
قلوبنا ترقص فرحاً رغم كل ما مرت به،
إنها الابتسامات التي نتبادلها، واللحظات
البسيطة التي تشعل فينا شعلة الحياة من
جديد. في تلك اللحظات، نكتشف أن
السعادة ليست غائبة بل تحتاج إلى نية
وقدرة على الانفتاح على ما هو جميل
حولنا.

ومع كل لحظة سعادة يظهر النجاح
كمسار مرصوف بالتحديات، النجاح يُولد
من الألم الذي شعرنا به،

ومن الأمل الذي زرعناه، عندما نتعلم
من خيبتنا، نُعيد تشكيل أحلامنا ونحوّلها
إلى أهداف واقعية لذلك يدفعنا كل ألم
مررنا به لبناء سُلّمٍ نصل به نحو
طموحاتنا.

عندما نختبر الفراق نتعلم أهمية الاتصال
وكم أن كل لحظة نعيشها تستحق أن
تُحتضن، ومع وصولنا إلى النجاح نشعر
بأن كل ألم وسعادة كانا جزءاً من
رحلتنا، نكتشف أن الفراق أحياناً يُعيد
تشكيلنا ويمهد لنا الطريق لأحلام أكبر،
كل تجربة مؤلمة تأتي لتجعلنا أقوى،
تدفعنا لنكون أكثر تصميمًا.

وفي خضم هذه المشاعر المتداخلة نفهم
أن الحياة ليست خطأ مستقيمًا بل

هي لوحة فنية مليئة بالألوان المتباينة،
كل شعور نعيشه يُضيف لمسة خاصة
وتُسج من خلاله قصة حياتنا لذا عندما
نتأمل في الفراق، نجد فيه دروسًا تعلمنا
تقدير اللحظات السعيدة، ونفهم أن الألم
يمكن أن يكون خطوة نحو النجاح وفتح
أبواب جديدة.

قد يكون الفراق صعبًا لكن الأمل دائمًا
يظل حاضرًا يدعو للتفاؤل، ومن بين
الآلام تتفتق براعم السعادة، وما يزيدها
جمالاً هو النجاح الذي نحققه حيث
يصبح كل تحدٍ جزءًا من مسيرتنا نحو
المستقبل المشرق.

سليمانى ملاك / الجزائر

الظلم ظلمات

سقوني من كأس المر

ألماً عظيماً

لم يعالجوا جرحاً

مضى من عمره

قروناً وسنيناً

أشبعوني حزناً عميقاً

خلتهم خلاني

أحابي

وهم أضحوا أعدائي

غرسوا في جوفي القهر

طيبتي لم تشفع

عيوني لا تزال تدمع

من غدر الزمان

طفح الكيل

أذاقوني العذاب والويل

عشت في نار جهنم

خلدوا روحي فيها

كبلوا عقلي في تحتم

سرت أمةً لهم

لست أدري ما بهم

أهم بشر مثلنا؟

هل فعلاً غابت

الإنسانية فيهم؟

هل هم بشر؟

كيف لهم أن يشثروا لي

السم والمر؟

أشعلوا فيّ لهيبًا

وأطمسوا شعلة المسر

لهم في مسرح الجريمة

ألف غدر و عذر

والآن أنا لا زلت

أكافح وأمضي

لا أبالي بكيدهم أجل

عزوار عائشة / الجزائر . قسنطينة

خريف أبدى

لظالما آمنت أن الحياة جميلة بكل ما
فيها رغم المنغصات اليومية ورغم ما
نمر به من صعوبات، وكان إيماني
راسخاً أن جمالها يكمن في ما نتعلمه
من تجارب خاصة النفسية منها، تلك
التي جعلتنا ننمو وتغيرنا من الداخل،
وجميلة هي ظالما وجد من يشاركنا
جمالها ويهون علينا أيامها الصعبة لكن
لم أظن يوماً أنها تكون مرعبة بعد
الفراق، حين نفترق عن نحب فجأة
فراقاً بلا رجعة، لم أظن أنها كذلك حتى
فقدت توأم روعي، كيف تعيش الروح
بعد فراق توأمها؟ حقاً لا أعرف، ورغم
كل ما مضى من وقت

ما زال في قلبي فجوة كبيرة تزداد المآ
كلما تذكرت أيامنا معاً، مزاحنا وأماكننا
المفضلة، وكيف كنا نحول أشد الأمور
حزناً وكآبة إلى ضحك، ولا أعرف ما
أفعل حين أصاب بكآبة مفاجئة، لمن
أقول؟ أو لمن أرسل هذا المقطع القصير
المضحك؟ والآن وقد حل الشتاء، مع من
أقف قرب النافذة أنظر إلى المطر؟ ومن
يفهمني دون أن أتكلم كما كانت تفعل
صديقتي؟

كل ما أعرفه أن الأيام متشابهاً جداً
وتكاد تخلو من أي حياة كخريف طويل
لا شتاء بعده ولا ربيع.

مريم ياسين

لنتمسك بالأمل

تأتي علينا أوقات نتعب فيها كثيرًا،
نشعر أنه لم يبقَ ولم يعد لنا جهد
للمواصلة، نياس، نحزن، نفقد الأمل في
كل شيء.

تمر علينا لحظات ضعف لا توصف كأن
جبالاً أقيت علينا وما عدنا نستطيع
خلاص أنفسنا من ثقلها.

دائمًا ما نرغب في تحقيق أمنية أو حلم
لنا، وفي طريقنا لذلك نجد عائقًا أو
حاجزًا يفصل بيننا وبينه حتى نفقد الثقة
في أنفسنا، ونحس أننا لم نعد أهلاً لذلك.

يتسلل الحزن إلينا، إلى داخلنا وقلوبنا،
فننهار وتنازلنا من ظلمات القلق والياس.

لكن يجب أن نبقي أقياء، أن نجعل لكل نقطة ضعف ويأس بداية جديدة مفعمة بالأمل، وأن يكون عنواننا جديدًا لنا لبداية وصفحة جديدة.

فقد أدركت أن الحياة ستتوقف إن توقف الأمل بداخلنا وانطفأ، فهو والتفأول كشعلة نار إذا حرصنا عليها فستبقى مشتعلة وكذا الأمر بالنسبة له، فلنحرص على إبقائه بإبعاد الاستسلام واليأس عن طريقه، ونترك مجالاً لتلك الشعلة لتبقى موقدة ولتشتعل أكثر فأكثر، وكذا الإصرار والرغبة في المواصلة تجعلنا نُبقي بعضًا منه في قلوبنا.

لنجعل الأمل يعيش بداخلنا، فنحن لا ندري لعل الله يحدث بعد ذلك أمرًا.

ولنتمسك بذاك البصيص منه ولو كان
قليلًا، لنستطيع النهوض من جديد على
أقدامنا، لنستطيع الوصول إلى ما نرغب
به ونصبوا إليه، إلى طموحاتنا
وأحلامنا، وليُذكرنا بأن الحياة قد تحمل
بين طياتها أشياء جميلة.

فليكن التفاؤل والأمل منهجًا في حياتنا
لأن بوجوده تصبح الحياة مليئة بالمعاني
والمفاجآت.

فاطمة أوزلي / المغرب

عندما تعانقك الحياة

استمع إليّ جيداً يا عزيزي القارئ،
سأحدثك عن أجمل شعور يمكن أن
تختبره في هذا الكون الواسع، شعور
يجعلك تحس وكأنك قد وُلدت من جديد،
تري الألوان وكأنها تزهر لأول مرة أمام
عينيك، ستشعر أن الحياة تفتح ذراعيها
لتحضنك بحنان وكأنها تهمس في أذنك:
أنت لست وحيداً، ستدرك أن الأيام مهما
كانت ثقيلة تصبح أخف وزناً عندما
تشاركها مع من يفهمك بعمق، مع من
يرى فيك ما لا يراه الآخرون.

إنه الحب، نعم ذلك الحب الحقيقي الذي
ينبع من قلب صافٍ نقي، قلب يخلو من
الخيانة والكذب، حب يُشعرك أنك

لست مجرد شخص عابر في هذه الحياة
بل محور عالم أحدهم، نجم يُنير لياليه
المظلمة، حب يكون فيه الطرف الآخر
سندًا لك، عمودًا صامدًا يدعمك مهما
كانت الرياح عاتية، حب يتخطى الكلمات
والمظاهر لينفذ إلى روحك، ليعيدك إلى
جوهر إنسانيتك.

الحب الحقيقي لا يعرف الأنا بل هو
تضحية مستمرة دون انتظار مقابل، إنه
دفع في الشتاء القارس، ونور في
الليالي الحالكة، وصوت يهمس لك: أنا
هنا، ولن أتركك، هو اليد التي تمسك بك
عندما تشعر أنك تسقط، والابتسامة التي
تُذكرك بأنك تستحق السعادة.

إنه أكثر من مجرد شعور، إنه حياة
جديدة تُمنح لك، فرصة لرؤية هذا العالم
بعين مختلفة، مليئة بالأمل والنور.

بلجيلالي وسام

خير جزاء، جزاء الصبر

وإني بظلم الحياة عشتُ أصعب سني،
 مرَّ عمري بينما أنتظر مرور شقائي،
 اعتدتُ انعكاس آمالي فأصبح القهرُ شيئاً
 اعتيادياً.

بعمر الزهور ذبلت زهرة شبابي، واليوم
 أنا عجوزٌ بعمر العشرين، جفت أرضي
 وقحلت آثار قدمي، وقد خطوتها والله
 والهمومُ تثقل كاهلي، فأين جزاء صبري
 وحرماني؟

تعب الصبرُ مني ولم أنل مرادي، نمتُ
 على الصبرِ في عز شبابي، فاستيقظتُ
 في أرذل عمري، هرمت أعمالي
 وشحبت ملامحي، فهل أعود لعز شبابي
 إن أخذتُ مرادي؟

لن أعود ولو أخذتُ أكثر من مرادي،
فإني اليوم بحكمة عجوزٍ أعيشُ أيامي،
وفي ما مضى بسذاجةٍ اتخذتُ كل
قراراتي، وها أنا اليوم على سذاجةٍ تلك
الأيام والأحلام أضحك، وإني والله رغم
خيباتي تعلو ضحكاتي فوق أحزاني، فأنا
تعلمتُ من الدنيا أن لا شيء يستحق
دموعي، وعلمتُ أني قد ضيعتُ سنيًا
من عمري في التفكير الزائد بقدرٍ هو
في الأصل جاهز، وضيعتها على تفاهات
الدنيا وعلى أهدافي، والدنيا لا تستحق
التفكير سوى بذنوبي، فلو كان ما رغبته
خيرًا لحصل، فلماذا إذا أحزن على ما
مضى، وأنا لي ربٌ يختار لي الخير ما
حييت؟

لن أبكي اليوم على الدنيا ولو خسرتُ
منها ما خسرت، سأبكي فقط على ذنوبي
وتقصيري في حق ربي، وكلما تذكرتُ
أحزان دنياي ضحكتُ كأنها أفراح يومي،
فهي اختبار صبرٍ اجتزته بنجاحي، وإن
خير جزاءٍ أناله لهو جزاء صبري.

زروالي مفيدة / الجزائر . خنشلة

الكاتبة: تتسيم بن لمقدم

خيبة الأمل

في بعض الأيام يحفرُ الإحساسُ بالإحباط
 طريقه إليك، فتقومُ من النوم متكاسلاً
 متثاقلاً، مهموماً مغموماً، تقتلعُ نفسك
 من الفراش اقتلاعاً ولا ترغبُ في فعل
 أي شيء، لا الأكل ولا الشرب ولا إعداد
 المائدة، ولا ارتداء الملابس ولا الخروج
 من المنزل، ولا ملاقة أحد، ولا الحديث
 ولا الاستماع، إلا أنك لظروف ما تجدُ
 نفسك مرغماً تقومُ بكل ذلك، تقومُ به
 بنفس ذاك التكاسل والتثاقل والهم والغم.

الغريبُ في الأمر أنه في مثل هذه الأيام
 تقومُ بكل ما دون سلفاً في لائحتك
 اليومية، وبداخلك أمل صغير ينمو ببطء
 بأنك لو فعلت كل ما تفعل

سيتغير شعورك ويتغير يومك، ولن
تحس مساءً لا بالتكاسل ولا بالتثاقل ولا
الغم والهم، إلا أنك سرعان ما تُضيف
لهذه الكلمات الساكنة فيك كلمة أخرى
هي خيبة الأمل كأن تتلقى خبراً حزيناً
يُضيف المآ إلى ما تشعر به، أو تعرف
شيئاً سيئاً كنت تجهله يُضيف بهارات
من المرارة والأسى إلى نفسك المتثاقلة
تلك.

وللأسف كل هذه المشاعر التي تحط
الرحال على صدرك وتُفرد ذراعيها وتمد
ساقها لتنام براحة غريبة تكاد تخنقك،
هي مشاعرٌ مقترنة بالآخر، الآخر الذي
لم تكن ترغب بالخروج من المنزل حتى
لا تلتقيه أو تُحدثه أو تستمع إليه،

أيا كان هذا الآخر، شيخًا أو طفلًا، ذكرًا
أو أنثى، عامل نظافة أو مديرًا، فتقولُ
ليتني بقيتُ مستلقيًا في فراشي أعدُّ
البقع الصغيرة البيضاء التي أراها
وعيناي مغمضتان في انتظار قدوم النوم
أو حتى الإغفاء لبرهات.

فخيبةُ الأمل تلك أسوأ ما قد تشعرُ به
على الإطلاق ربما لكونها غير متوقعة
أو لكونها انقضت على بؤرة الأمل
بداخلك فأطفأتها ووأدتها وأنت تتفرجُ
بذهول غير قادر بتكاسك وتثاقلك وما
بك من هم وغم على محاربة الخيبة
المتوحشة التي ظهرت من لا شيء، أو
ربما فقط لكونها النقطة التي أفاضت
الكأس، فلو لم تكن ما أنت عليه

أو ما استيقظت عليه من حالك تلك، لما
أثرت فيك تلك الخيبة بذاك الشكل
المهول.

أنفسنا القديمة

في بعض الأحيان ننسى أننا نحن من
نصنع سعادتنا بأنفسنا، ننشغل بتفاهات
الحياة، بأشياء لا قيمة حقيقية لها، نفتح
للحزن أبواباً بداخلنا وندعوه للدخول،
نركض خلف أوهام ابتدعناها نحن
وجعلنا منها محوراً لحياتنا، كوهم الحب
الرومانسي الذي تربينا على الوثوق به
من خلال قراءة قصص لا تمت للواقع
بصلة، ومشاهدة أفلام بالأبيض والأسود
أو أفلام أبعد ما تكون عن الحقيقة التي
نسبح في أمواجها بشكل يومي، ووهم
الصدقة الأبدية التي عاشت بداخلنا منذ
طفولتنا أثناء مشاهدة الرسوم المتحركة
كـ "بيل وسيباستيان" و "سالي وفيكي"

وغيرها من الرسوم ذات الشهرة الكبيرة
في العهد الطفولي التي تبني توقعنا بأننا
سنجد يوماً ما الصديق الذي سيظل معنا
طوال العمر، وغيرها من الأوهام التي لم
تجلب لنا سوى الخيبات الواحدة تلو
الأخرى، ونغفل عن حقيقة أن السعادة
تكن في ترك هذه الأوهام وتجاهلها،
وعدم العيش فقط لأجل البحث عنها،
وأن العيش يكون لله أولاً ثم لأنفسنا، فلا
نربط ما يسعدنا إلا بما نفعله من عبادات
ومعاملات غايتها نيل الأجر والثواب من
الله سبحانه أو بما نفعله لأجل ذواتنا من
هوايات طواها الزمان، نبتت فينا
أزهارها ونحن صغار، فلم نسقها
وتركناها للذبول والمصير المجهول.

نحتاج فقط للعودة لأنفسنا القديمة
وسنجدُ السعادة في طريق العودة،
العودة لأنفسنا القديمة هي فقط ثلاثُ
كلمات، وكل واحدة منها تحمل من
المعاني العميقة ما قد يملأ صفحات
عشرات الكتب أو أكثر، كيف لا؟ والعودة
ترتبط بالمكان والزمان، والنفس ترتبط
بالحياة والموت، والقديم يرتبط بالذاكرة
والفكر.

أيضًا كلها مجرد كلمات، وكل كلمة منها
يقشع لها البدن ويرتعش لذكرها الفؤاد
لذلك لا تظن أن إيجاد السعادة عمل
سهل، لكون العودة إلى النفس القديمة
ليس أمرًا هينًا بل طريقه شاق عسير
مضني لكن نهايته خير

أليست العبرة بالخواتيم؟ أليست الآخرة
خير لنا من الأولى؟

هو طريق لن نستطيع السير فيه إلا إن
ركزنا على الضوء المنبعث من نهايته
لأن نهايته خير.

ذكريات صغيرة

ذكريات الطفولة؛ كلمتان تجعلان الفكر بمجرد النطق بهما يجود علينا بوابل من الصور، والغريب أن معظم هذه الصور يكون جميلاً ويبعث فينا الطمأنينة والأمل، ويرسم على ثغورنا ابتسامة عذبة نابغة من أغوار القلب، فرغم كون الذكريات تنقسم عادة لشطرين: إما سعيدة أو حزينة، مفرحة أو كئيبة، جميلة أو قبيحة، إلا أننا نظل لسبب ما لا نذكر إلا الشطر الإيجابي منها وكان فكرنا الصغير إبان الطفولة يعمد تلقائياً ودونما وعي أو إدراك إلى مسح كل صورة سيئة بمجرد عيشها حتى تظل ذكريات الطفولة تحمل

ذلك الدفاء الحنون الذي طالما ارتبط
بها، وربما لذلك نظل كأمهات وآباء
نحاول بكل ما أوتينا من جهد خلق
ذكريات سعيدة في طفولة أبنائنا، نفعل
أي شيء قد يرسم الابتسامة الصغيرة
في عيونهم قبل شفاههم الصغيرة
الثمينة، فعندما نذهب برفقتهم في نزهة
ما، أو عندما نقتني لهم شيئاً يحلمون
بالحصول عليه، أو عندما نتصابى معهم
بلعبة الغمضة، أو عندما نعانقهم بقوة
دافئة، أو عندما نلبي لهم رغبة مجنونة،
نعلم بعقول قلوبنا أن كل ذلك سيطوى
في سجل ذاكرة قلوب أبنائنا بل
وسينقش فيها بطريقة راسخة لن تقدر
رياح الزمن العاصفة على إزالتها

أو محوها؛ فذاكرة القلب الصغير أقوى
بكثير مما قد نظن أو نعتقد.

تنسيم بن لمقدم / المغرب

ظلال الروح

كتاب ظلال الروح: "رحلة في خبايا النفس" هو انعكاس للرحلة الإنسانية بكل ما تحمله من تحديات وتأملات. يتناول الكتاب مواضيع متعددة مثل التعامل مع الألم، فهم الذات، التحرر من القيود النفسية، واستعادة التوازن الروحي. من خلال سرد قصصي، تأملات عميقة، وتمارين عملية، يسعى الكتاب إلى تقديم خريطة تساعد القارئ على استكشاف ذاته واكتشاف النور الذي يسكن بين ظلاله. إنه دعوة للوقوف وجهًا لوجه مع النفس والبدء في رحلة شفاء حقيقية.

فوزية حاج مصطفى



رويدا رمضان