

A dark red rose is the central focus, enclosed within a cylindrical cage made of dark metal chains. The rose's petals are layered and show some signs of wear or damage. The background is dark and moody, with faint, wispy smoke or mist rising from behind the rose. The overall atmosphere is somber and mysterious.

الورد المسموم

حدث بالفعل

خلود تهامي الشواذ في

الورد المسموم

حدث بالفعل

خلود تهامي الشواذفي

اسم الكتاب: الورد المسموم حدث بالفعل

نوع الكتاب: رواية

الكاتبة: خلود تهايم الشواذفي

التصحيح اللغوي: خلود تهايم

تصميم غلاف: فاطمة محمد

التنسيق الداخلي : فاطمة محمد

الناشر الإلكتروني: دار ياقوت للنشر والتوزيع

الإصدار الإلكتروني الأول - 2025

جميع الحقوق محفوظة © للكاتبة والناشر

لا يجوز نسخ أو إعادة نشر أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة دون إذن

مسبق.

مقدمة

في ظلال العلاقات الإنسانية ، تلوح لنا أحياناً صداقات نعتقدها أماناً وراحة، لكنها سرعان ما تتحول إلى أشواكٍ تغرز في القلب بلا رحمة .
يعتقد الكثيرون أن الصداقة هي الملاذ الآمن الذي نلجأ إليه في أوقات الضعف، وأنها الركيزة التي تدعمنا في مواجهة الحياة .
ولكن، ماذا لو كانت هذه الصداقة نفسها هي السبب في جرحنا؟ ماذا لو كانت يداً امتدت لتسندنا، لكنها في الخفاء تطعننا بسمها؟ هذا الكتاب ليس مجرد سرد لأحداث، بل هو رحلة داخل النفس البشرية، بين الحب والخيانة، بين الوفاء والغدر، بين الأمل واليأس .
ستجد هنا قصصاً حقيقية، مشاعر دفينه، وأسراراً كانت مخفية تحت عباءة الودّ، لكنها كانت كالسمّ الهادئ الذي يُميت ببطء .
"الورد المسموم ... حدث بالفعل" ليس فقط عن الصداقة السيئة، بل هو عن القوة التي نكتسبها حين نواجه الألم، وعن الشفاء الذي يخطو نحو النور خطوة بخطوة

الفصل الأول

في قلب حي هادئ يكتنفه السكون، حيث تتلاصق بيوت متقاربة تحكي قصص جيرانها في صمت، وتهب رياح لطيفة تعانق الأشجار المتناثرة، عاشت روفان طفولتها في غرفة صغيرة، ضيقة، لكنها كانت أكثر من مجرد مكان للنوم أو الدراسة. كانت تلك الغرفة ملاذها الآمن، حصنها المنيع الذي تحتمي به من عواصف الحياة المتلاحقة .

روفان، تلك الفتاة التي لم تكن تعرف سوى عالمها الداخلي، عالم يغمره الهدوء والتأمل. لم تكن كثيرة الكلام، لم تكن تبحث عن الشهرة أو الاهتمام، بل كانت تفضل أن تبقى في ظلال نفسها، تشاهد الحياة من بعيد، مترددة في الانغماس فيها .

كان لون بشرتها شاحباً قليلاً، ينسجم مع طبيعتها الهادئة، وعيناها كانتا نافذتين إلى أعماق نفسها. عيناها لامعتان، تعكسان دهشة الطفل الذي يراقب العالم لأول مرة، وألم الفتاة التي تحمل الكثير من الأسرار. كثيراً ما كان يلعب فيهما الحزن، كأنهما تحملان وزناً يفوق عمرها، وكأنهما تحكيان قصة لم تستطع الكلمات التعبير عنها .

شعرها الأسود الداكن، الناعم المتموج قليلاً، كان ينسدل على كتفها كظلال الليل، يحيط بوجهها الصغير ويزيده بريقاً وغموضاً في آنٍ واحد. وكانت عادةً تتركه منسدلاً دون تزيين، كما لو أنه جزء من شخصيتها التي لا تحب التكلف أو التظاهر.

داخل هذه المظاهر الهادئة، كانت روفان تحمل مشاعر متناقضة. كان لديها قلب رقيق ينبض بالحنان والرغبة في التواصل، لكنها كانت تخشى الاقتراب من الآخرين خوفاً من الرفض أو الخذلان. كثيراً ما كانت تشعر أنها مختلفة، وكأنها زهرة تنمو بين الشوك، لا مكان لها في هذا العالم الذي يلتهم الضعفاء .

كانت تحب قراءة الكتب، خاصة الروايات التي تحكي عن الصداقة والوفاء، وكانت تجد في هذه القصص ملاذاً مؤقتاً من الوحدة التي تلاحقها. وكانت تستمتع بالكتابة أحياناً، تدوين أفكارها ومخاوفها، كما لو أنها تحاول فهم نفسها من خلال الكلمات.

روفان لم تكن فتاة اجتماعية، كانت تصدق أن القليل من الصداقات العميقة أفضل من الكثير من العلاقات السطحية. لكنها كانت تفتقد لمسة الحنان الحقيقية، لتلك اليد التي تمسك يدها وقت الحاجة، وللابتسامة التي تشرق في وجهها دون انتظار مقابل .

تذكرت كيف كانت أيام الطفولة، حين كانت تجلس بمفردها في زاوية الحديقة، تراقب الأطفال يلعبون من بعيد، تتمنى أن تكون بينهم، لكن نجلها كان يمنعها من الاقتراب. كانت تحب الشمس، لكنها تكره أن تكون مركز الانتباه .

كانت عائلتها بسيطة، لا توجد فيها صراعات كبيرة، لكن كان هناك نوع من البرود العاطفي بين أفرادها. لم يكن هناك من يتحدث معها عن أحلامها، أو يستمع إلى همومها. هذا جعلها تشعر بالوحدة، وكأنها تسير في طريق مظلم بلا دليل .

مع بداية المرحلة الإعدادية، قررت روفان أن تخطو خطوة صغيرة نحو العالم. كانت تحاول أن تفتح أبوابها على الحياة شيئاً فشيئاً، بدأت في المدرسة الجديدة، بين جدران الصفوف المكتظة، حيث يتلاقى صوت الطلاب ويختلط الضجيج. في تلك المرحلة، التقت بأسماء، الفتاة التي بدت وكأنها من عالم مختلف، ملونة، صاخبة، تحمل في ابتسامتها سرّاً لم تفهمه روفان بعد. رغم ذلك، انجذبت إليها روفان، وأرادت أن تعطيها فرصة .

كانت صداقتهما بمثابة نافذة جديدة على الحياة، حيث وجدت روفان دفء الرفقة لأول مرة. لكنها لم تكن تعلم أن وراء هذه الابتسامة اللامعة كانت تختبئ نوايا لم تتوقعها، وأن الورد قد يكون مسموماً.

في صباح يومٍ جديد، استيقظت روفان على صوت خفيف لطير تحلق فوق نوافذ غرفتها، شعرت بنسمة هواء باردة تمر بين الستائر، فتحت عينيها ببطء،
تمنت أن يكون هذا اليوم مختلفاً.

في المدرسة، كان الهمس ينتشر بين الصفوف، والطلاب يتحركون نحيوط متشابكة في نسيج كبير. روفان كانت تشعر بأن كل هذا العالم واسع جداً، وأنها مجرد نقطة صغيرة وسطه، محاولة أن تجد لنفسها مكاناً.

أسماء جلست بجانبها، بابتسامة مشرقة تقول: "لا تقلقي، أنا هنا".
كان صوتها دافئاً، لكنه حمل معه بوادر وعود قد تتحول إلى خيبات .

بدأت الكلمات تتبادل بينهما كنسيم خفيف، حديث عن الدراسة، عن الأحلام الصغيرة، عن الموسيقى التي تحبها روفان سراً. في تلك اللحظات، شعرت روفان بأن ثقل الوحدة ينقش قليلاً، وكأنها أخيراً تلمس دفء الروح التي كانت تبحث عنها .

لكن في أعماق قلبها، بقيت الأسئلة تطاردها: هل يمكن أن تتق؟ هل يمكن أن تبني جداراً من الحماية بلا خوف من السقوط؟

مرت الأيام، وتعمقت الصداقة، لكن فجأة، بدأت تتسلل ظلال الغدر من بين ثنايا العلاقة .

سمعت روفان كلمات قاسية، شائعات تُروى بصمت عن طريق أسماء عنها ، لكن الغريب أن نفس الكلام كان يأتيها من أصدقاء آخرين، ما بين همسات في الممرات، ونظرات جانبية، ولمست روفان أنها وسط عاصفة لم تكن تحسب لها حساباً.

المواجهة كانت ضرورية، لكنها جاءت مُرة.

حين واجهت أسماء، لم تجد سوى الإنكار والبرود. تلك اللحظة كانت كضربة قاصمة، شعرت روفان فيها وكأن الأرض تبتلعها، وكأنها فقدت كل ما آمنت به .

عاد الحزن يزحف ببطء، يسكن كل زاوية من روحها. انسحبت روفان إلى عزلتها، حيث الغرف المظلمة والدموع الصامتة .
ثلاثة أشهر من الألم، من المعاناة التي لم تشاركها مع أحد، حيث كانت صديقتها السابقة تتحول إلى ذكرى موجعة، ودرس قاسٍ في الحياة .

الفصل الثاني

بعد فترة من العزلة والصمت، قررت روفان أن تعطي الحياة فرصة جديدة. حاولت أن تتجاوز جرحها القديم، وأن تبدأ من جديد. في عامها الثاني في الثانوية، تعرفت على مجموعة من الفتيات: "رُقية"، "رُوى"، و"رُيام". لم تكن صداقات عميقة منذ البداية، لكنها شعرت بأن هناك شيئاً مختلفاً في هذه المجموعة، شيئاً قد يشكل لها ملجأً جديداً.

كانت رُقية فتاة جذابة، واثقة من نفسها، تملك طريقة كلام سلسلة تأسر من حولها، لكنها كانت تخفي وراء ابتسامتها أشياء لا يعرفها أحد .

أما رُوى، فكانت هادئة ومتحفظة، تحمل في عينيها حزناً خفياً، وكأنها تحمل عبءً ثقيلاً على صدرها ذلك على عكس الواضح من نظرات عينيها أنها تريد تفجير العالم وما حولها .

ورُيام كانت مرحة، تملأ المكان بطاقة وحيوية، تجعل من حولها يشعرون بالدفء والراحة .

روفان حاولت أن تقترب منهم، أن تبني علاقة تقوم على الثقة والمحبة، لكنها لم تكن تعلم أن هذا الطريق لن يكون سهلاً.

مع مرور الوقت، بدأت تظهر علامات الغدر، تتسرب من بين الضحكات والكلمات الحلوة .

رُقية كانت أول من أظهرت جانباً آخر، كانت تستغل هدوء روفان، تتحدث عنها بسخرية أمام الآخرين، لكنها كانت تعرف كيف تخفي ذلك عندما تلتقي بها وجهها لوجه وكانت تجيد تمثيل دور الملاك البرئ.

رُوى كانت تردد كلاماً سلبياً عن روفان في غيابها، تنقل القصص المشوهة وتحدث مشاكل لم تكن روفان تعرف عنها شيئاً.

أما رُيام، فكانت تبدو وكأنها صديقة مثالية، لكنها لم تكن إلا مجرد ظل خلف الستار، تلعب دورها ببراعة في التخريب.

روفان لم تكن مجرد قصة غدر عابرة، بل كانت سلسلة من الطعنات التي تركت ندوباً عميقة في قلبها.

كانت تحاول أن تفهم لماذا يحدث ذلك لها، لماذا يغتال الأمان الذي تمنته من الآخرين.

بدأ الاكتئاب يعود من جديد، لكن هذه المرة كان أقوى، كان يجرها إلى أعماق لا نهاية لها .

مع كل هذا الألم، بدأت روفان تدرك شيئاً مهماً: أن قيمة الإنسان لا تحددها آراء الآخرين، وأن الغدر لا يعني النهاية، بل قد يكون بداية جديدة .

بدأت تكتب يومياتها، تشارك أحلامها، وتواجه مخاوفها بشجاعة جديدة .

كانت هذه البداية الحقيقية، البداية التي ستأخذها في رحلة البحث عن ذاتها وعن معنى الصداقة

الحقيقية. بعد الخذلان المتكرر الذي واجهته روفان من أسماء ثم من رُقية ورُوى وريام، بدأت تزداد جراحها عمقاً، لكنها في قلب كل ألم كان هناك بذرة صغيرة من القوة تنمو ببطء.

كانت تلك الأيام صعبة، حيث يجثم الحزن على صدرها ويختنق أنفاسها، لكنها لم تستسلم. بدأت تدرك أن الألم ليس نهاية الطريق، بل هو علامة تدفعها للنمو والوعي .

تفردت روفان بنفسها في غرفة نومها، وأمسكت دفاترها القديمة، فتحت صفحات كتبها بيد مرتعشة، وبدأت تكتب مشاعرها بصدقٍ مرير. كانت هذه اللحظة بداية لتحريرها من قيود الألم .

كتابة اليوميات لم تكن مجرد تفريغ للمشاعر، بل كانت جسراً بين روحها وهويتها الحقيقية. من خلالها تعلمت كيف تنظر لنفسها بعين جديدة، ليس كضحية بل كمن تعاني لكنها تصارع لتنتصر .

بدأت روفان تحيط نفسها بحدود واضحة، تعلمت كيف تضع خطوطاً لا يُسمح للآخرين بتجاوزها، كيف تميز بين صداقة تبني وبين علاقة تجرح .

لم تعد تسلم قلبها بسهولة، ولم تعد تفتح أبوابها لأي شخص. انتقاء الأصدقاء أصبح مهارة جديدة، مبنية على التجربة والحذر، لكنها لم تفقد أملها في وجود صداقات حقيقية، رغم صعوبة العثور عليها .

مرت السنوات، وروfan تكبر، لكنها تحمل في عينيها تجربة غنية بالمواقف، دروس مريرة، وأمل متجدد .

الفصل الثالث

مع بداية السنة الدراسية الجديدة، دخلت روفان الجامعة بعينين مختلفتين، قلب أكثر وعياً، وروح تحمل ندوب الماضي لكنها مستعدة للنضوج .
كانت تدرك جيداً أن بناء صداقات جديدة يحتاج للحذر، لكنها لم ترد أن تقفل بابها على العالم .

كانت تتحرك في أروقة الجامعة كفراشة تحلق بخفة، تحاول ألا تتورط في العواصف التي جربتها سابقاً، لكنها تبحث عن زهرة تتشارك معها العطر والدفء بعد فقدانها الأمل في إيجاد صداقة دائمة إلا إن وجدت ليان .
في إحدى الفصول، تعرفت روفان على "ليان"، فتاة هادئة، تعكس فيها صفاء الماء، صوتها رقيق، ونظرتها صادقة .

كان هناك انسجام غير متوقع بينهما، وكأنهما وجدتا في بعضهما ملاذاً من جروح الحياة .

ليان لم تكن مثل أي فتاة تعرفت عليها روفان من قبل، لم تكن سطحية، ولم تكن تحمل في جعبتها خيانات .

روفان لم تكن سريعة في الانفتاح، لكنها شعرت ببطئ يتسلل دفء الصداقة في قلبها .

تعلمت كيف تعطي ثقتها بحذر، لا تتسرع، ولكنها في الوقت ذاته لا تغلق بابها بالكامل .

بدأت تجمع بين التجربة والقلب، بين العقل والوجدان، ترسم معايير جديدة لما يعنيه أن تكون صديقة وألا تكون ضحية .

مع هذا الاقتراب، بدأ الخوف القديم يعود، كظل يحيم على الفرح .
كانت تخاف أن تُخدع مرة أخرى، أن يطعن قلبها في الظلام.
لكن هذه المرة، كانت تعرف كيف تحمي نفسها، كيف تميز إشارات التحذير،
وكيف تنسحب قبل أن تنجح .

روفان اليوم لم تعد الفتاة الصغيرة التي تخاف من الوحدة، بل أصبحت امرأة
شابة تدرك قيمتها، وتعرف متى تقول "كفى".

رحلتها مع الصداقة لم تنته بعد، لكنها تملك الآن خريطة داخلية تساعد على
تجاوز العثرات، والبحث عن صداقات حقيقية تستحقها .

مع مرور الوقت، أصبحت صداقتها مع ليان أقوى، لكن الحياة لا تعطي أي
شيء بسهولة .

روفان وجدت نفسها محاطة بمجموعة أوسع من الناس، منهم من كان داعماً،
ومنهم من حمل لها جروحاً جديدة.

بدأت تسمع همسات، وشائعات، ورؤية وجوه غير واضحة، تشعر أحياناً أنها في
شبكة معقدة من العلاقات المتشابكة التي تخفي وراءها أسراراً وخيانات.

رغم كل شيء، بقيت ليان الصديقة الوحيدة التي تضع فيها روفان ثقتها بلا
تحفظ .

ليان كانت تستمع لها، تقف بجانبها، وتمنحها شعوراً بأنها ليست وحيدة في هذا
العالم .

لكن حتى ليان لم تكن بعيدة عن اختبار الثقة، فهل ستثبت صداقتهما في وجه العواصف؟

روفان بدأت تبني جداراً نفسياً حول قلبها، تعلمت كيف ترفض العلاقات السامة قبل أن تغوص فيها، وكيف تقول "لا" بوضوح، وكيف تختار مع من تشاركها لحظاتها .

كانت تدرك أن لا أحد كامل، وأن بعض الناس يحملون أوجهها متعددة، لكن الذكاء العاطفي يعطيها فرصة لتمييز السام منهم .
رغم كل التقدم، كان هناك صراع داخلي دائم بين رغبتها في الانتماء، والخوف من الخذلان .

كانت تسأل نفسها: هل تستحق الصداقة الحقيقية؟ هل يمكن لأحد أن يحبها بدون شروط؟

أسئلة لم تجد لها إجابة واضحة، لكنها بدأت تعلم أن رحلة الحياة هي عملية مستمرة من التعلم والتجربة .

الفصل الرابع

رُقيةً، رُوى، ورُيام، رغم ماضيها المؤلم معهن، عادوا من جديد إلى دائرة حياة روفان بطرق مختلفة.

كانت تبدو وكأنها فرصة لتصحيح ما فات، فرصة للبدء من جديد، لكنها سرعان ما اكتشفت أن بعض الوجوه لا تتغير، وأن بعض القلوب تحمل سماً لا يزول.

في يوم ما، بينما كانت روفان تتق بحديث مع رُيام، فوجئت بأن كلماتها تُستخدم ضدها في مواقف مختلفة، وأن بعض خطايا الماضي تتكرر بنفس الوجوه الجديدة .

كان الألم أشد، لأن الخيانة هذه المرة جاءت من شخص كانت تعتقد أنه مختلف، شخص فتحت له قلبها بعد طول انتظار .

الشعور بالخيانة هذه المرة لم يكن مجرد خذلان، بل كان ضرباً على ندوب قديمة لم تلتئم بعد.

روفان شعرت أنها تعيش في حلقة مفرغة، حيث الغدر يتكرر، والحزن يتراكم . لكن في عمق هذا الألم، بدأت نور يسطع خافتاً.

روفان بدأت تدرك أن الشفاء يبدأ من الداخل، من قبول الذات، ومن بناء علاقة صحية مع نفسها .

بدأت رحلة جديدة، رحلة البحث عن السلام الداخلي، بعيداً عن انتظار الصداقات التي قد تحذل .

بدأت تمارس التأمل، القراءة، وكتابة اليوميات بشكل أعمق، تحاول أن تفهم جذور ألمها وتحرر منها .

كانت تعلم أن الطريق طويل، لكنه يبدأ بخطوة واحدة... وهي قرار أن تحب نفسها أولاً.

جلست روفان في هدوء غرفتها، تنظر إلى المرآة التي تعكس صورتها، صورتها التي شهدت الكثير، عيونها تحمل مزيجاً من الألم والأمل .

في هذه اللحظة، بدأت تدرك أن الجرح مهما كان عميقاً، يمكن أن يتحول إلى قوة، وأن الألم هو درسٍ قاسٍ لكنه ضروري

للنمو .

لم تكن رحلة حب الذات سهلة، فقد وجدت نفسها تضطر لمواجهة كل مخاوفها، شكوكها، وكل الصوت الداخلي الذي كان يهمس لها بأنها لا تستحق الخير .

لكن مع كل صباح جديد، كانت تتعلم كيف تهمس لنفسها بأمان: "أنا كافية... أنا أستحق الحب والاحترام ."

بدأت روفان تعيد ترتيب أولوياتها، تضع حدوداً جديدة مع من حولها، تختار كلماتها وأفعالها بعناية .

كانت تقرأ كتباً عن النمو الشخصي، تستمع لمقاطع تحفيزية، وتكتب أفكارها ومشاعرها في دفاتر خاصة بها .

مع الوقت، بدأ القلق يخف، وبدأت الثقة تنمو داخلها كزهرة نادرة في صحراء قاحلة .

روفان لم تعد تخاف من الوحدة، بل رأت فيها فرصة للتأمل والتعمق في ذاتها .

كانت تبتسم لنفسها أكثر، وتحدث بحنان مع قلبها، وتعلم كيف تقول "لا" دون خوف، وكيف تحيط نفسها بالناس الذين يستحقونها حقاً .

في النهاية، لم تكن روفان فقط فتاة تعرضت للخيانة، بل أصبحت فتاة تعرف قيمتها، قادرة على اختيار طريقها، متطلعة لمستقبل يحمل بين طياته أملاً جديداً .

الفصل الخامس

في صباح دافئ مشمس، كانت روفان تمشي في أروقة المدرسة بتؤدة، تستشعر نسيم الصباح يملأ روحها بأمل جديد .

حينها التقت بـ "ميساء"، فتاة مختلفة عن كل من عرفتهم من قبل، تحمل في عينيها صدقاً نادراً، وبسمة لا تكذب.

ميساء لم تكن مجرد صديقة، بل كانت ملاذاً آمناً، صوتاً هادئاً يدفع روفان للثقة مرة أخرى.

مع مرور الأيام، بدأت روفان تبني مع ميساء جسوراً من الصراحة والاحترام. كان هناك تفاهم عميق، مساحة للنقاش المفتوح، والاحتواء .

ميساء لم تجرح ولا تخدع، بل كانت مرآة تعكس أجمل ما في روفان. لكن الصداقة الحقيقية لا تعني خلوها من الاختبارات .

واجهت روفان مع ميساء مواقف صعبة، حيث ظلت تراقب قلبها، تحميه بحذر، لكنها لم تغلق الباب .

كانت تعلم أن الحياة ليست وردية دائماً، وأن من يدوم معك هو من يستحق حقاً.

في لحظة عميقة، عندما شعرت روفان بالضعف، وجدت في ميساء الدعم الذي كان ينقصها، كلمة طيبة، حضن دافئ، لمسة أمان .

كانت تلك اللحظة بداية جديدة لروفان، لحظة فهم أن هناك أمل في الوجود، وأن الثقة يمكن أن تولد من جديد .

روفان اليوم ليست نفس الفتاة التي فقدت الأمان، بل أصبحت فتاة تعرف كيف تحمي قلبها، وتختار من يستحق مكانه فيه .
حياتها الآن مليئة بالبدايات، ورغم كل ما مرّت به، إلا أن الأمل يضيء طريقها بخطى ثابتة .

مع مرور الوقت، بدأت روفان تدرك أن الحياة لا تتوقف عند حدود الصداقة فقط، بل تمتد إلى الدراسة، العمل، وتحقيق الذات .

واجهت تحديات كبيرة في التوفيق بين رغبتها في النجاح وبين ضغوط الماضي التي كانت تعيقها أحياناً. لكنها كانت مصممة على أن تكون قوية، أن تبني لنفسها مستقبلاً مشرقاً رغم كل الصعاب.

لم تحتفِ المخاوف تماماً من قلب روفان، لكنها تعلمت كيف تتعامل معها، كيف تجعلها حافزاً لا عائقاً.

كانت تواجه كل لحظة ضعف بنظرة ثقة جديدة، تقول لنفسها: "أنا أكثر من جروحي، أكثر من خذلاني ."

وجدت في عائلتها دعماً لم تكن تتوقعه، كان صوت والدتها الدافئ واحتضان أخيها الصغير يخفف من وطأة الأيام الصعبة.

العائلة أصبحت الملجأ الذي تعيد فيه بناء نفسها، تستمد منه قوتها .

روفان تعلمت أن الماضي لا يمحو، لكنه يصبح جزءاً من قصة نجاحها.

كل خيانة، كل جرح، كل دمة كانت درساً يدفعها لأن تكون أفضل، أن تحب نفسها أكثر، وأن تحترم حدودها.
مع كل تجربة تمر بها، كانت روفان تكتشف في داخلها شعلة أمل تتوهج أكثر، نور يضيء دربها رغم العتمة .
كانت تعرف أن الرحلة طويلة، لكنها الآن تحمل إرادة لا تُقهر، وعزيمة لا تنكسر .

روفان اليوم، ليست فقط فتاة تعلمت كيف تحمي نفسها، بل فتاة تبني مستقبلها بيدها، تتحدى الألم، وتؤمن بأن الأمل الحقيقي يبدأ من الداخل .
روفان بعد كل تجاربها المريرة، أصبحت تعرف ما هي العلامات التي تدل على وجود علاقة سامة:

السيطرة المفرطة، الانتقادات المستمرة، الاستغلال العاطفي، الخيانة والكذب
الشعور المستمر بالإرهاق النفسي .

الفصل السادس

كيف تضع حدوداً سليمة

تعلمت روفان كيف تضع حدوداً واضحة مع الناس، وتقول "لا" بدون خوف أو ذنب، وكانت تكرر لنفسها: "حماية نفسي ليست أنانية، بل ضرورة". كانت ترفض أي علاقة تجرحها، وتبتعد عن أي شخص يقلل من قيمتها أو يهينها.

توثيق المشاعر: كتابة يوميات لتعبر عن مشاعرها، تساعد تفهم مشاعرها بوضوح.

التواصل الواضح: تعلمت أن تعبر عن مشاعرها بصدق وباحترام، بدون تخوين أو لوم.

طلب الدعم: لم تكن تخاف من اللجوء لأهلها أو أصدقائها الحقيقيين عند الحاجة.

الابتعاد الذكي: كانت تعرف متى تبتعد عن العلاقات السامة بدون حاجة لتبريرات كثيرة.

روفان فهمت أن القدرة على التغيير بيدها، وأنها الوحيدة اللي تقدر تحدد من يدخل حياتها ومن يستحق مكانها.

القرار بالابتعاد عن السلبية كان نقطة تحوّل حقيقية، وأول خطوة نحو حياة أكثر صحة وسعادة.

في لحظة هدوء، جلست روفان تتأمل مسيرة الألم والأمل، وابتسمت لنفسها لأنها تعلمت كيف تحمي قلبها وتحب نفسها.

روفان الآن تشارك قصتها لتقول لكل من يمر بنفس التجارب: "لا تخافي من الوقوف وحدك، قوة نفسك تكفي لتبني لك عالماً جديداً".

في ذلك المساء الذي امتلأت فيه السماء بغيوم ثقيلة كأنها تودع يوماً من أيام الألم، جلست روفان على حافة نافذتها، تحديق في المدينة التي لم تعد تعرفها كما كانت.

كانت الأصوات تلتقطها بنصف وعي، همسات الريح وأضواء الشوارع تتراقص في عينيها، وكأنها ترى فيها حياة لم تكتب بعد، مستقبلاً تختبئ بين ظلاله مئات الأسئلة .

أحست بيدها ترتعش قليلاً، وقلبها ينبض بوتيرة مختلفة، كأن شيئاً ما يتغير في داخلها. لم تكن تعرف إن كان الخوف أم الأمل، لكن شيئاً ما في عمق روحها بدأ يوقظها.

تذكرت تلك الأيام التي كانت فيها الفتاة الصغيرة تحلم بالأصدقاء، بالحب، بالدفء الذي لم تجده سوى في قصص الكتب. كانت تلك الأحلام مثل زهرة نادرة نمت وسط صخور الوحدة .

كانت روفان تعلم أن الطريق أمامها طويل، مليء بالعوائق، لكنها قررت أن لا تسمح لليأس أن يستوطن قلبها .

في تلك اللحظة، وعدت نفسها أن تنظر للحياة بعين جديدة، بعقل صافي وقلب أقوى .

بدأت تهمس في نفسها: "لا يمكن للماضي أن يسرق مني مستقبلي، لا يمكن للخيبة أن تكون نهاية القصة".

خرجت من نافذتها ونظرت إلى السماء، حيث بدأت النجوم تظهر واحدة تلو الأخرى، تشبه زهور النور التي تزرعها في ظلام الليل.

ابتسمت، وبدأت رحلة جديدة، رحلة صنع الأمل، وكتابة صفحات لا تعرف فيها الخيانة طريقها.

جلست روفان على سريرها، تحتضن وسادتها التي تحمل رائحة ذكريات قديمة، تتأمل سقف الغرفة الذي لا يحمل سوى صمت ليلي ثقيل.

كانت اللحظات تمر ببطء، كأن الزمن توقف ليفكر معها، ويتساءل عن قصص لم تكتمل بعد، عن أحلام تأرجحت بين الواقع والخيال.

في تلك الغرفة الصغيرة، حيث لا يسمع أحد سوى نبض قلبها، بدأت تستمع لصوتها الداخلي، ذلك الصوت الذي طالما تجاهلته خوفاً من مواجهة الحقيقة.

كانت تخاف الاعتراف بضعفها، بخيبتها المتكررة، لكن الآن شعرت أنها مستعدة لتلك المواجهة، مستعدة لتحطيم الجدران التي أقامتها حول نفسها.

ذاك الصوت الهادئ بدأ يهمس لها: "أنت أكثر من كل ما حدث، أنت أجمل من كل الجراح".

فتحت عينيها على مصراعيها، وجدت دموعها تنساب بهدوء، دموع ليست
ضعفاً بل كانت تحريراً، كانت بداية شفاء.

كانت تتذكر كل الخيبات، كل الكلمات التي جرحت، كل الصمت الذي
فرضته على نفسها لتجنب المزيد من الألم .

لكن الآن، قررت أن تحكي قصتها لنفسها أولاً، لكي تكتب نهايتها بنفسها، لن
تترك الماضي يحكم مستقبلها.

بدأت تكتب في دفتر صغير، تسجل مشاعرها، أفكارها، كل ما يختلج في
داخلها، وكأنها تضع حجراً فوق حجر تبني به جسراً جديداً نحو السلام .
في لحظة صمت طويلة، أدركت أن الحب الحقيقي يبدأ من داخل النفس، من
قبول الذات بكل ما فيها، لا من انتظار الآخرين يمنحونك إياه .
كانت روفان تعلم أن الطريق ليس سهلاً، لكنها شعرت لأول مرة بأن لديها
الأدوات لتقطعه، خطوة بخطوة، بصبر وإصرار .

رفعت رأسها، نظرت إلى النافذة حيث كانت النجوم تتلألأ، وكل واحدة
كانت بمثابة وعد صغير بأن الغد أفضل، وأن الحياة تستحق أن تعاش بكل
تفاصيلها .

الفصل السابع

مع شروق شمس يوم جديد، خرجت روفان من منزلها بخطوات متزنة، تحمل في قلبها ثقل الأيام الماضية، وفي عينيها بريق جديد، لم يكن هناك من قبل .
كانت الشوارع تهمس بأحاديث الناس، ورائحة القهوة تملأ الأجواء، والهواء يحمل معه نسمات تمنحها شعوراً بالانتعاش.

رؤيتها للعالم كانت مختلفة هذه المرة، لم تعد تلتقط كل نظرة مشككة أو كلمة جارحة، بل اختارت أن تركز على تفاصيل صغيرة تشعرها بالأمان، كابتسامة غريب أو كلمة طيبة من زميل.

في الجامعة، لاحظت صديقتها ميساء التغير في شخصيتها، لكن روفان لم تكن بحاجة لإثبات شيء لأحد، كان التغير نابعاً من بداخلها، من إرادتها الصلبة التي تشكلت من رحم الألم .

بدأت تبني علاقات جديدة، بعيدة عن الضجيج والمظاهر، علاقات مبنية على الثقة والاحترام، تعلمت كيف تقول "لا" عندما تحتاج، وكيف تحمي حدودها برقة وقوة في آنٍ واحد.

كانت تتعلم من كل موقف دروساً جديدة، ترى في كل تحدٍ فرصة للنمو، وفي كل عقبة درساً يغني تجربتها.

وفي لحظة من الهدوء، جلست مع نفسها تسأل: "هل أصبحت تلك الفتاة التي كنت أخاف أن أكونها؟"

أجابت بابتسامة: "نعم، وأفضل".

حينها فقط أدركت أن الرحلة لم تنته، لكنها بدأت فقط، وأن الحياة أمامها مليئة بالأبواب المفتوحة، تنتظر منها أن تختار أيها
تدخل .

كانت روفان قد تحولت من فتاة ضائعة تبحث عن الأمان في الآخرين، إلى فتاة تبني أمانها بنفسها، تستمدّه من داخله، من حبها لذاتها .
كانت روفان تقف أمام باب المدرج الدراسي، تتنفس بعمق محاولة تهدئة أعصابها، فالعودة إلى الجامعة بعد كل ما مرت به لم تكن سهلة أبداً.
دخلت المدرج وجلست في مقعدها المعتاد، نظرات الطلاب تتقاطع معها، بعضهم يحمل فضولاً، وبعضهم يحمل تعاطفاً، لكنها لم تهتم، لأنها أصبحت تعرف كيف تحمي قلبها من كل تلك النظرات .
اقتربت منها ميساء بابتسامة دافئة:

"كيف حالك اليوم؟" ابتسمت روفان وردت بهدوء:
"أفضل مما كنت عليه، شكراً لسؤالك".

مرّت الأيام، وبدأت الصداقات الجديدة تتشكل، كان هناك "لينا" التي شاركتها حب القراءة، و"سارة" التي كانت دائماً تستمع إليها بصبر .
في إحدى المحاضرات، واجهت روفان موقفاً صعباً عندما حاولت مجموعة من الطالبات السخرية منها بسبب ماضيها.
وقف قلبها للحظة، لكن بعد أن استجمعت قواها، نظرت إليهم بثبات وقالت بصوت واضح:

"لكل منا قصة، وأنا اخترت ألا تدير قصتي حياتي، وأنا أعيش حاضري بثقة". صممت الطالبات، ولم يتجرأ أحد على الرد، وابتسمت ميساء لها بفخر. بعد الجامعة، التقت روفان بأمها التي كانت تنتظرها بابتسامة دافئة، وقالت لها: "أنا فخورة بك، لقد نمت كثيراً".

شعرت روفان بدفء لا يوصف في قلبها، كانت تعرف أن الطريق ما زال طويلاً، لكنه لم يعد مخيفاً كما كان. مرت الأيام، وبدأت روفان تشعر برغبة في العمل، لتكون مستقلة أكثر، وبدأت تبحث عن فرص تساعد على بناء مستقبلها.

في أول يوم عمل لها، وقفت أمام مرآة المكتب، تنظر إلى نفسها وتقول: "أنا قادرة، وأنا قوية".

تعرفت على زملاء عمل جدد، بعضهم أصبحوا دعماً جديداً في حياتها، وبعضهم كان تحدياً آخر تتعلم منه. كانت كل تجربة جديدة تضيف إلى رصيدها من القوة، وتصلق شخصيتها أكثر. كان الصباح ينثر ضوءه الباهت على نوافذ الغرفة، وروفان تستيقظ على صوت زخات المطر الرقيقة التي تنساب كأنها تهمس بأسرار السماء. جلست على سريرها، تراقب قطرات الماء تتساقط، كل واحدة منها تذكرها بقطرة ألم مرّت بها، لكنها الآن تعلم أن تلك الزخات ليست إلا بداية لتنقية جديدة.

خرجت إلى شرفتها، تأملت المدينة المبللة، ورأت في انعكاس النوافذ وجوه الناس، كلُّ يحمل قصة وألمه الخاص .

في ذلك اليوم، تلقت مكالمة من ميساء:

"روفان، هل تودين الخروج معي اليوم؟ أريد أن أريك مكاناً خاصاً."

ابتسمت روفان، وأجابت:

"بكل سرور، أحتاج لهذا الهواء الجديد ."

التقيا في حديقة صغيرة مليئة بالأشجار والزهور، حيث الهواء نقي والهدوء يعانق الروح .

جلست على مقعد خشبي، تبادلتا الحديث عن أحلام الماضي، والخوف، والتحديات، وعن كيف يمكن للصداقة أن تكون ملاذاً آمناً وسط زوابع الحياة.

ميساء قالت:

"روفان، الحياة مثل المطر، أحياناً تكون قاسية، لكن في النهاية تروي الأرض وتجعلها تزدهر و تزهر."

روفان نظرت إليها وقالت:

"أتعلمين؟ لم أعد أخاف المطر، بل أرحب به، لأنه جزء مني ."

في تلك اللحظة، شعرت روفان بأن قلبها ينبض بقوة، وكأنها أخيراً وجدت السلام الذي كانت تبحث عنه.

مرت الأيام، وبدأت روفان تكتب في دفترها الخاص قصائد قصيرة تعبر فيها عن مشاعرها المتجددة، كانت الكتابة بالنسبة لها ليست فقط مهرباً، بل أيضاً علاجاً وأداة للنمو.

بدأت تتعلم كيف تحب نفسها أكثر، كيف تعطي قلبها فرصة للشفاء، وكيف تبني لنفسها عالماً مليئاً بالأمل والفرح.

جلست روفان في غرفتها، تحمل في يدها دفترها الصغير، وورقة وقلم، تحاول أن ترتب أفكارها بعد كل التجارب التي مرت بها .

كانت تعلم أن التعافي من جراح الصداقة السامة ليس مجرد قرار عابر، بل رحلة طويلة تحتاج إلى الصبر، والوعي، والقوة الداخلية .

تنهدت بعمق، وبدأت تكتب لنفسها قائمة من الخطوات التي ستساعدتها في بناء حياة جديدة، خالية من الألم والخذلان .

الاعتراف بالمشكلة والقبول

روفان فهمت أن أول خطوة في التعافي هي أن تعترف لنفسها بأن العلاقة كانت مؤذية، وأن تقبل هذا الواقع دون إنكار أو تبرير .

القبول لا يعني الاستسلام، بل هو بداية التحرر من قيود الألم، وإتاحة المجال للنمو والتغيير .

وضع حدود واضحة

تعلمت روفان أن تحمي نفسها بوضع حدود صحية مع الآخرين، خاصةً مع من كان سبب أذيتها.

كانت تقول لنفسها: "أليس من حقي أن لا أسمح لأحد أن يتجاوز حدود احترامي أو يجرح مشاعري".

التواصل الصادق

روفان مارست الصراحة مع نفسها أولاً، ثم مع من تثق بهم، كانت تفتح قلبها ببطء، تحكي، وتستمع.

التعبير عن المشاعر والخاوف يساعد على التخفيف من وطأة الألم، ويجلب الدعم الحقيقي.

إعادة بناء الثقة تدريجياً

بعد انخبيات، كانت روفان تخاف من الانفتاح مجدداً، لكنها تعلمت أن تعطي فرصة للناس الجدد، دون أن تغلق باب الأمل.

الثقة تُبنى خطوة بخطوة، ليست كل علاقة ستحطمها، بل هناك من يستحقها. الاهتمام بالذات

بدأت روفان تولي نفسها اهتماماً أكبر، بالراحة النفسية والجسدية، بممارسة الهوايات، والرياضة، الكتابة، والقراءة.

كانت تقول: "عندما أحب نفسي، أستطيع أن أختار من يستحق أن يكون في حياتي".

طلب الدعم المتخصص

لم تتردد روفان في اللجوء إلى مختص نفسي عندما شعرت بثقل الماضي يعيق تقدمها، وأدركت أن طلب المساعدة قوة وليست ضعفاً.

التعلم من التجارب

كل تجربة مؤلمة كانت درساً، وكل جرح شفاء.

روفان كانت تكتب: "أنا لا أحمل ألمي فقط، بل أحمل حكمتي وقوتي".

بينما كانت تكتب، شعرت بروح جديدة تتسلل إليها، أمل يتجدد، وعزيمة لا

تلين .

وفي ختام ذلك اليوم، نظرت روفان إلى مرآتها وقالت:

"أنا لست ضحية ماضي، أنا من أختار أن أكون فتاة السلام، القوة، والحرية".

في صباح هادئ، خرجت روفان من بيتها بخطوات خفيفة، لكنها مليئة بالعزم.

كانت تعلم أن كل يوم هو فرصة جديدة لبداية مختلفة، صفحة بيضاء تكتب فيها

حياتها كما تريد .

في طريقها إلى الجامعة تذكرت تلك اللحظات التي قضتها في العزلة، في الحزن، في

الخيبة. لكنها اليوم لم تعد نفس الفتاة. كانت أقوى، أكثر وعياً، وأقدر على

اختيار من يدخل حياتها.

عندما وصلت، استقبلتها "لينا" بابتسامة دافئة، قالت لها:

"صباح الخير يا روفان، اليوم سنبدأ مشروعاً جماعياً، وأنا سعيدة أنك معنا".

ابتسمت روفان بصدق، وقالت:

"أنا أيضاً سعيدة، هذا يعني لي الكثير."

درس الصداقة الحقيقية

خلال العمل مع المجموعة، شعرت روفان بتلك الطاقة الإيجابية التي كانت تفتقدها سابقاً، لم تكن صداقات مزيفة أو مصالح، بل كانت مبنية على التعاون والاحترام .

تعلمت أن الصداقة ليست فقط مشاركة اللحظات الجميلة، بل هي أيضاً دعم بعضنا في أوقات الشدة، الاستماع دون حكم، والاحتواء بدون شروط . مواجهة الخوف من الغدر مجدداً

رغم كل ذلك، لم يكن الخوف من الخيانة قد تلاشى تماماً من قلب روفان، لكنها تعلمت كيف تتعامل معه:

لا تسمح للخوف أن يتحكم في قراراتها .

تقيم كل علاقة بناءً على أفعال الشخص، وليس مجرد كلمات. تعطي فرصاً، لكنها تضع حدوداً واضحة.

تمارين يومية للحفاظ على الصحة النفسية

روفان بدأت تمارس تمارين بسيطة تساعد على الاسترخاء وتصفية الذهن: التنفس العميق خمس دقائق صباحاً.

كتابة ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان لها يومياً.

تخصيص وقت لممارسة هواية تحبها، كالقراءة أو الرسم أو الكتابة

كيف تتعامل مع الأصدقاء السامّين؟ روفان كانت حذرة، واتبعت قواعد ذهبية:

لا تحاول إقناع شخص سامّ بأنه مخطئ، لأن ذلك قد يزيد الأمر سوءاً.
الابتعاد تدريجياً وبهدوء، مع الحفاظ على احترام الذات.
البحث عن الدعم من أصدقاء أو مختصين .
في نهاية اليوم، جلست روفان مع دفترها، كتبت:
"الحياة رحلة طويلة، والقلوب كالزهور، تحتاج للرعاية، الصبر، والحرية لتنمو".
مرت أيام، وبدأت روفان تشعر بثقة أكبر في نفسها، وفتحت قلبها لأصدقاء
جدد، لكنها تعلم أن ليس كل من يتسم في وجهها يستحق أن يكون قريباً منها.
في أحد الأيام، تعرفت على "هالة" فتاة تبدو لطيفة جداً، ولكن سريعاً ما
لاحظت روفان إشارات تحذيرية في سلوكها .
هالة كانت تردد أحياناً تعليقات ساخرة تحت ستار المزاح، تنتقد أشياء بسيطة
في مظهر روفان أو طريقة كلامها، لكنها تحاول إخفاء ذلك بابتسامة .
روفان شعرت بضيق داخلي، لكنها تذكرت ما تعلمته: لا تسمح لأحد أن
يقلل من قيمتك، ولا تغفلي عن تلك الإشارات المبكرة .
مواجهة هالة

في إحدى الجلسات، قالت روفان بهدوء:
"هالة، لاحظت أحياناً كلامك عني يجرحني، وأتمنى أن نكون صديقتين تدعمان
بعضنا، وليس العكس".

تفاجأت هالة برد فعل روفان الصريح، حاولت التقليل من الأمر، لكن روفان كانت ثابتة، وقالت:

"إذا لم تستطعي الاحترام، فأنا أفضل أن أبعد نفسي".
روفان بدأت تدريجياً تقطع الاتصال بهالة، لم تكن تحتاج إلى دراما أو سلبيات جديدة في حياتها.

الابتعاد لم يكن سهلاً، لكنه كان ضرورة للحفاظ على سلامتها النفسية.
الصداقة الحقيقية تُبنى على الاحترام والدعم، لا على التقليل أو السخرية.
لا تخافي من وضع حدود، فالحدود تحميك ولا تعني قطع كل العلاقات.
كوني صديقة مع نفسك، ولا تتجاهلي مشاعرك.

تعزيز الذات

روفان استثمرت وقتها في تنمية نفسها، شاركت في ورشات تطوير الذات،
وقرأت كتباً عن الثقة بالنفس وفن التواصل.
تعلمت أن الحب الحقيقي يبدأ من الذات، وأن من يحب نفسه يختار بحكمة من
يحيطون به

نصيحة للقارئ

إذا كنت تشعر بأن صداقة ما تسبب لك الألم أو تضعك في حالة توتر دائم، لا
تردد في إعادة تقييم تلك العلاقة، ولا تخف من الابتعاد من أجل راحتك
النفسية. أنت تستحق أن تعيش في سلام وسعادة.

الفصل الثامن

حين تزهر الشوكات أتعلمون ما يؤلم أكثر من خنجر الخيانة؟ أن تكتشفي أنك كنت دائماً الهدف، لمجرد أنك كنت نقية .

لم تكن روفان تلك الفتاة التي تقف دوماً ثابتة، كما ظن الجميع .
كانت تخفي خلف ابتسامتها عالماً متصدعاً من الداخل، عالماً نخره الشك، وأوجعه الظلم، ومزقته الكلمات التي لم تقلها، لكنهم قالوها باسمها .
كانت في البداية تصدق أن الصمت كرامة، وأن الحقيقة لا تحتاج صراخاً لتثبت وجودها. لكن ماذا لو كانت الأكاذيب تُقال بجراًة، وبصوت أعلى من صوت قلبها ؟

في صباح خريفيّ، جلست روفان على حافة سريرها، تقبض على هاتفها، تقرأ تلك الرسائل التي تتناقلها الصفحات، وتهمس بها الألسن في الممرات .
قالوا عنها أشياء لم تفكر يوماً أن يربطها بها عقل بشري :
روفان قالت عنك كذا، ...

شوفت روفان عاملة إزاي ،؟ هي اللي قالت الكلام دا صدقيني .
والأسوأ من كل هذا، أنها لم تكن تعرف ما الذي يُقال على لسانها، حتى واجهتها أعين الاتهام، لا كلمات توقفت فجأة وقالت : لماذا يحاك اسمي على ألسنة لا أعرفها؟ ولماذا تلتف الأيدي من خلفي لتغرس الشك في ظهري
كانت ترى انعكاسها في المرآة باهتاً، لا يشبهها . أين تلك الفتاة التي كانت تضحك بصدق، وتؤمن أن الصداقة حصن لا يهدم ؟ كل ما آمنت به بدأ ينهار، مثل قلاع الرمل أمام أول موجة كذب .

في البداية، قاومت، أقنعت نفسها أنها بخير .
لكن ما من أحد يسمع صوتاً داخلياً مخنوقاً . وما من أحد سألها: كيف
تشعرين حقاً يا روفان ؟

كانت تخفي دموعها عن الجميع، وتظهر وجهها ثابتاً ...
لكنها كل ليلة، كانت تنظر إلى السماء وتتساءل : هل أستحق
كل هذا الجفاء؟ هل أنا مخطئة فقط لأنني لم أشاركهم لؤمهم ؟
هنا تبدأ لحظة التحول ...

ذات مساء، وبينما كانت تبكي بصمت، قالت: سأخبركم يوماً
كيف أصبحت بهذه القوة ...
لكنكم لن تتحملوا سماع الطريق الذي سلكته وحدي .
في تلك الليلة، لم تعد روفان تُصت لصوت الجموع، بل لصوتها الداخلي .
بدأت تُعيد تعريف ذاتها... لا من خلال أعينهم، بل من خلال عينيها هي .
علمت أن العلاقات ليست كلها نوراً، وأن بعض الأصدقاء يزرعون
الاشواك لا الورود .

لكنها -وعلى الرغم من جراحها- قررت أن تكون وردة... مسمومة نعم،
لكن لا يمكن لأحدٍ بعد الآن أن يقطفها دون أن يدرك
الثنى .

الفصل التاسع

طعنة ثانية.. ولكن بضحكة

لم أكن أطلب إنتقاماً، كل ما رغبت به هو حقيقة واحدة تنصني .
جمعت روفان شتات قلبها بعد ليالٍ من التردد والتفكير.
لم تكن من أولئك الذين يسعون إلى المواجهة، لكنها شعرت أن الصمت بات
يأكل من روحها أكثر مما توقعت .
ذهبت إلى بيت الفتاة، لا سعياً إلى تبرير، بل محاولة منها لوأد ما تبقى من سوء
الظن والكلام الجارح الذي طالها دون وجه حق .
استقبلتها والدة الفتاة، وبلغه منمقة، اعتذرت قائلة:
لم يكن ينبغي للأمر أن تصل إلى هذا الحد .
نحن نعتذر إن كان ثمة ما أزعجك، لم نقصد الإساءة.
اكتفت روفان بنظرة ثابتة .
تأملت عيني الأم، ثم وجه الفتاة، وأجابت بهدوء ممزوج بالخذلان:
لم آتِ لأثبت أنني بريئة، ولا لأنال تبريراً. جئت فقط لإبراء ذمتي أمام الله.
لم تطُل البقاء. خرجت، وفي قلبها شئ من الراحة المؤقتة، كأنها أغلقت باباً
كان يثقل روحها
لكن الراحة لم تدم طويلاً....
بعد خروجها بساعات، وصلت لها رسالة من إحدى الفتيات تخبرها بما قيل بعد
مغادرتها:

جاءت تعتذر .

شعرت روفان وكأن خنجراً يُغرس من جديد، ولكن هذه المرة بابتسامة مزيقة.

أ تكون المواجهة التي جمعت فيها شجاعتهما قد تحولت إلى مشهدٍ يحرف؟ أيعقل أن يُقال إنها هي من اعتذرت؟

أيعقل أن يسرق منها حتى الحق في الألم بصمتٍ نزيه؟
جلست في غرفتها تلك الليلة، تسترجع ما حدث، وتقلب كلمات لم تقلها، ولكنهم وضعوها على لسانها.

تردّدت كثيراً... كادت ترسل رسالة للفتاة تواجهها من جديد تبرئ نفسها، تطالب بالحقيقة.

لكنها تراجع ليس خوفاً، بل يأساً من أن تثبت ما لا يحتاج إلى إثبات.

لكن الطعنة الأشد لم تأت من تلك الرسالة....

بل من الأسلوب الذي اتبعته الفتاة بعد ذلك .

بدأت تتحدث في المجالس بتلميحات مبطنّة، تطلق كلماتها تحمل في طياتها سخريّة

واستهزاء، مع ذكر اسم روفان وفي معظم الأحيان كانت لا تذكر اسم روفان،

لكن كل من حولها كان يعلم من تقصد

هنا، وقفت روفان أمام خيارين: أن تستمر في محاولة إصلاح علاقة مات فيها

الاحترام، أو أن تختار الكرامة حتى لو كلفها ذلك الوحدة بقية حياتها .

نظرت في المرأة، وقالت بهمسٍ لـكنها سمعته جيداً:
هذه ليست علاقة تحتاج إلى إصلاح... بل علاقة تحتاج إلى دفن .
ومنذ تلك اللحظة، اتخذت القرار.
لن تعود ، لن تَبْرر،
لن تفتح فمها لتشرح صدقها في عالمٍ يجيد تشويه النقاء.
في تلك الليلة، للمرة الأولى منذ زمن، لم تبكِ.
اكتفت بنظرة هادئة نحو السماء، وقالت لنفسها:
لقد تعلمت الدرس... وما عدتُ أحتاج إلى تفسير غياب من أساء. كفي.

الفصل العاشر

درس مسموم

هناك خيبات لا تُشفي، لكنها تُعلمك أن لا تمنح قلبك إلا لمن يشبهك صدقاً ونقاءً.

مرّت الأيام، لا ببطءٍ مملٍّ، ولا بسرعة مُباعة...
بل كما تمرّ الجراح حين تُخيط نفسها، دون دواء، ودون يدٍ حانية تُعين.
لم تكن روفان قد نسيت ما حدث، ولم تدّع أنها تجاوزت الأمر بسهولة.
لكنها وصلت إلى مرحلة الصمت الذي لا يعني الضعف، بل يعني الاكتفاء.
كانت تجلس في مقعدها المعتاد في الجامعة، تتابع محاضراتها، تدوّن ملاحظاتها،
لكن شيئاً في نظراتها تغير...
لم تعد تصغي إلى الضحكات الزائفة حولها، ولا تحاول فهم من لا يستحق فهمه.
كل يومٍ يمرّ، كانت تنظر حولها بحذرٍ جديد.
ترقب تلك الوجوه التي كانت تظنها سنداً، وتكتشف أنها لم تكن سوى
ظلال...

ظلالٌ حسب الضوء، لا حسب المواقف.
كانت تمرّ بها أسماء، ومواقف، وضحكاتٌ من الماضي....
لكن القلب أصبح أكثر صلابة، لا يقفز فرحاً لمجرد كلمة صديقة، بل يسأل
أولاً: هل تعرف حقاً معنى الوفاء؟ ذات مساء، وبينما كانت ترتب مكتبها،
وجدت ورقة قديمة...

رسالة كانت قد كتبها لتلك الفتاة، ولم ترسلها يوماً.
قرأت ببرود، ثم مرّقتها دون تردد.
لست بحاجة إلى رسالة تذكرك بمن كنت، يكفيني أنني لم انحدر إلى حيث
وصلت.

لم يكن ذلك الموقف الوحيد في حياتها، لكنها تعلّمت أن السمّ قد يختبئ بين
الورد، وأن أكثر الخناجر إيلاًماً هي التي تأتي من أيادٍ اعتادت أن تربّت
على ظهرك .

لكن الدرس الأكبر الذي خرجت به روفان لم يكن عن الصداقة، بل عن
ذاتها

كنت أبحث عن الطمأنينة في الآخرين.. فإذا بها كانت فيّ، منذ البداية.
بدأت روفان في تصفية دائرتها، واحدةً تلو الأخرى...
لا ضجيج، ولا عتاب، ولا كلمات تُقال...

بل قرارات صامته، تشبه الوداع المحترم، الذي لا يحتاج إلى أسباب.
كانت تبتعد عن كل شخصٍ يحمل في قلبه غيرة، أو في فكره سماً، أو في
لسانه سُخْرية.

واقتربت من أولئك الذين يحبونها بصمت، ويدعمونها في الخفاء، الذين لا
يحتاجون أن يبرروا أنفسهم... لأنهم لم يخونوها يوماً.
وفي كل خطوة جديدة، كانت تزرع في قلبها وردة ..
لكن هذه المرة، دون سم

الفصل الحادي عشر

نُضِجُ مُتَأَخَّرًا.. لكن دائماً
النضج لا يعني أن نغلق قلوبنا، بل أن نُحَسِّن اختيار من نفتحها لهم.
كانت روفان قد أصبحت أكثر هدوءًا، لا لأن الحياة هدأت ، بل لأنها لم
تَعُدْ تُقاوم ما لا يستحق الجهد.
لم تَعُدْ تبحث عن تفسير لكن خذلان، ولا تُطالب باعتذارٍ من أحد.
كل ما كانت تفعله: أن تُعيد توجيه قلبها إلى ما يستحق الحياة.
في البداية، خافت من الوحدة .
ظنت أنها ستكون قاسية، ثقيلة، خانقة.
لكنها اكتشفت أن الوحدة النقية، أكثر أمنًا من صُحبة ملوثة.
صارت تجلس مع نفسها ساعات، تقرأ، تكتب، تصمت ، وتكتشف في كل
مرة وجهها جديدًا لها...
وجهها لم تعرفه من قبل، لأن الضجيج كان يغطي عليه.
وفي إحدى الأيام، دخلت روفان المكتبة الجامعية لتبحث عن مرجع مشروع
التخرج، فوجدت فتاة تجلس وحدها، ترتب أوراقًا، تدون ملاحظاتها بحرصٍ
شديد.
لم تكن تعرفها، لكن شيئًا ما في هدوئها شدها.
مرت الأيام، وبدأ الحديث بينهما ينمو بهدوء..
لا تصنع، لا مبالغة، لا قناع...
فقط كلمات حقيقة، ضحكات عفوية، واهتمام صادق لا يطلب.

كانت الفتاة تدُعي ريان، وبمرور الوقت، أصبحت الأقرب...
لم تحاول ان تتسلل إلى حياة روفان، بل كانت تنتظر أن يفتح لها الباب بثقة.
أنا لا أبحث عن أسرارك، فقط أحب أن أراك بخير.
قالتها ريان يوماً، فشعرت روفان بأن هذه الجملة وحدها تكفي لتحملها راحة لم
تجدها فيمن كانوا تسمين صديقات من قبل .
لم تكن ريان ملاكاً، لكنها كانت حقيقية.
لا تجامل على حساب الحق، ولا تغيب حين يثقل القلب.
لم تسأل عن الماضي كثيراً،
لكنها كانت تجيد الإنصات حين قررت روفان أخيراً أن تتكلم.
في هذه الصداقة الجديدة، أدركت روفان شيئاً مهماً:
ليس كل من اقترب كان سيئاً، فقط كنتُ أضع ثقتي في المكان الخطأ.
صارت روفان أكثر انتقاءً، أكثر هدوءاً، وأقرب لنفسها.
لم تعد تجامل، ولم تعد تبرر، ولم تعد تبقي من يشعرها بثقل في الروح.
كانت تخطو خطواتها ببطء ،
لكن كل خطوة كانت ثابتة... وواعية.

الفصل الثاني عشر

بعد فترة من التحديات والتعلم، دخلت روفان عالم العمل، حيث بدأت وظيفة بسيطة في مكتبة صغيرة بالحلي، لكن بالنسبة لها كانت بداية جديدة تحمل معها آمالاً كبيرة.

في أول يوم لها، شعرت بتوتر طبيعي، لكنها سرعان ما استجمعت قواها، وابتسمت لنفسها في المرأة:

"أنت قوية، وكل خطوة نجاح تبدأ بخطوة صغيرة."

التكيف والتعلم

كانت المكتبة مليئة بالكتب التي تعشقها، وأصحاب العمل والزملاء لطفاء، لكن العمل تطلب منها تنظيم الوقت، التعامل مع العملاء، وحل المشاكل الصغيرة التي واجهتها .

روفان تعلمت كيف تكون صبورة، كيف تستمع جيداً، وكيف توازن بين العمل وحياتها الشخصية .

مواجهة التحديات

في يوم من الأيام، واجهت موقفاً صعباً مع زميلة جديدة حاولت التقليل منها وإحباطها، لكن روفان تذكرت كل ما تعلمته: الوقوف بثقة .

استخدام الحوار الهادئ والصريح .

عدم السماح للتشويش النفسي بالتأثير عليها .

قالت لزميلتها بهدوء:

"أنا هنا لأتعلّم وأتقدم، وأتمنى أن نعمل معاً بروح الفريق."

النجاح يبدأ من الداخل

روفان لم تنتظر الاعتراف من أحد، بل كانت تعترف هي بنفسها بكل إنجاز

صغير، واحتفلت به، وأكدت لنفسها أنها تستحق الأفضل .

في نهاية كل يوم، كانت تكتب في دفترها:

"اليوم كنت أقوى، غداً سأكون أفضل ."

نصيحة القارئ

كل رحلة نجاح تبدأ بخطوة، والنجاح الحقيقي هو أن تثق بنفسك رغم كل العقبات. لا تدع أحداً يقلل من قيمتك، وكن صبوراً مع نفسك في كل مرحلة .

مرت شهر على بداية روفان في عملها الجديد، وكانت قد بدأت تشعر بتوازن أكبر في حياتها، لكن ما زالت تبحث عن صداقات حقيقية، أصدقاء يساندها ويقدرها قيمتها دون أن يتسببوا لها بالألم .

في تلك الأيام، التقت بـ "سارة"، فتاة هادئة ولطيفة، تجمعها مع روفان حب الكتب والفنون، ومع الوقت أصبحت "سارة" ملاذاً آمناً وروحاً مرافقة في رحلة التعافي.

بناء الثقة تدريجياً

روفان تعلمت ألا تفتح قلبها بسهولة لأي شخص، بل كانت تختبر صدق النوايا مع كل صديق جديد. كانت تقول لنفسها:

"الصداقة مثل الزهرة، تحتاج للوقت والاهتمام لتنمو وتثمر".

مواقف تعزز العلاقة

ذات يوم، واجهت روفان موقفاً صعباً حين تعرضت لموقف محرج أمام بعض الزملاء، لكن سارة كانت بجانبها، تدافع عنها وتدعمها بكلماتها الصادقة، مما جعل روفان تشعر بأنها ليست وحيدة.

قالت سارة:

"لا تدعي أحداً يجعل قيمتك أقل مما تستحقين، أنتِ شخص رائع".

درس في الوفاء والاحترام

تعلمت روفان أن الأصدقاء الحقيقيين هم من يظلون بجانبك وقت الشدة قبل
الفرح، وهم من يمنحونك القوة دون انتظار مقابل .

نصيحة القارئ

اختيار الأصدقاء هو استثمار كبير في حياتك. ابحث عن من يشجعك،
ويدعمك، ويحبك بصدق. لا تخف من قطع العلاقات التي لا تضيف لك شيئاً
سوى الألم.

مع مرور الوقت، أصبحت علاقات روفان أكثر عمقاً، وحياتها أكثر إشراقاً، لأنها اختارت بحكمة، وتعلمت أن تحب نفسها قبل أن تحب غيرها .
كانت روفان تستيقظ كل صباح بابتسامة صغيرة تضيء وجهها، وكأنها تعلمت سرّاً بسيطاً لكنه عميق – السلام الداخلي هو مفتاح كل قوة .
في تلك الفترة، بدأت تمارس التأمل والتنفس العميق يومياً، وتكتب في دفترها عبارات تحفيزية مثل:

"أنا أستحق الحب والاحترام".

"أنا أتححر من كل ما يؤذيني".

مواجهة مواقف الماضي بدون خوف

ذات مساء، واجهتها أسماء التي كانت صديقتها سابقاً التي غدرت بها – في مناسبة اجتماعية، وبدأت تحاول إثارة المشاكل، لكن روفان كانت مختلفة هذه المرة .

نظرت إليها بهدوء

ثم غادرت المكان لتترك أسماء في حيرتها من فعلتها .

نصائح للتعامل مع الماضي المؤذي

- لا ترد على الإساءة بنفسك بالسوء، بل احمِ نفسك بالهدوء والقوة.
- لا تسمح لأي شخص أن يحتل مساحة في ذهنك أكثر من حقه .
- ركز على الحاضر ومستقبلك، وأغلق أبواب الماضي بلطف لكن بحزم .

رحلة مستمرة

- عرفت روفان أن التعافي ليس خطأ مستقيماً، بل رحلة بها صعود وهبوط، لكنها الآن تحمل أدوات داخلية تجعلها تواجه كل شيء بثقة .

نصيحة القارئ

- امنح نفسك فرصة الشفاء، ولا تنجّل من وضع نفسك أولاً. الحياة قصيرة لا تقدر على أناس لا يستحقونك. سلامك النفسي هو أجمل هدية تقدمها لنفسك .

كانت روفان تجلس وحيدة في غرفتها، تتأمل سقف الغرفة وتسترجع كل لحظة ألم وكل كلمة جارحة مرت بها، لكنها لم تعد تراه كعبء، بل كمصدر قوة وحكمة .

كل تجربة سلبية كانت بمثابة درس غير مرئي، كل خيانة وكل غدر كانت قطعة من بناء شخصيتها الجديدة، أقوى وأعمق وأذكى .

إعادة تعريف النفس

قررت روفان أن تعيد تعريف نفسها بعيداً عن الماضي الثقيل، واختارت أن تكتب قصة حياتها بأسلوبها الخاص .

بدأت تكتب في دفتر خاص:

"أنا لست مجرد ضحية للظروف، أنا من يختار كيف أعيش، كيف أحب، وكيف أنجح ."

خطوات عملية لبناء الذات

- التقبل والصفح: روفان تعلمت أن تقبل ما حدث لا يعني نسيانه، بل التحرر من أسر الألم، وأن الصفح عن النفس والآخرين هو بداية التحرر الحقيقي .
- وضع أهداف جديدة: بدأت تضع لنفسها أهدافاً واضحة في الدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية، أهداف تساعد على النمو وتكسر دوائر السلبية .
- التعلم المستمر: حرصت على قراءة كتب تطوير الذات وحضور ورشات تعليمية، لأن المعرفة هي سلاح التغيير .
- الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية: مارست الرياضة بانتظام، وخصصت أوقاتاً للاسترخاء والتأمل .
- التعامل مع الأصدقاء الجدد روفان الآن تختار أصدقاءها بعناية، وتطبق قواعد صارمة لا تسمح لأحد بتجاوزها:
- الاحترام المتبادل .
- الصدق في التعامل .
- الدعم الحقيقي في الأوقات الصعبة .

نصيحة القارئ

رحلة بناء الذات ليست سهلة، لكنها أجمل رحلة يمكن أن تخوضها. امنح نفسك الوقت، كن صبوراً مع نفسك، واحتفل بكل إنجاز مهما كان صغيراً.

روفان، بنظرة مليئة بالأمل، أغلقت دفتريها وهي تعرف أنها لم تعد وحدها، بل أصبحت تمتلك أدوات القوة التي ستجعلها تسير في الحياة بثقة وثبات .
كانتروفان تقف أمام المرأة في صباح مشرق، تحقق في عينيها بكل ثقة، تقول لنفسها بصوت خافت:

"لقد قطع شوطاً كبيراً، والآن الوقت لتثبت لنفسك أن الألم لا يعيق النجاح."

دخلت المكتب الجديد بابتسامة، المكان كان بسيطاً لكنه يحمل بين جدرانه فرصاً لا حصر لها.

التحديات المهنية لم تكن الطريق سهلة، فالعمل يحتاج تركيزاً عالياً وتنظيماً صارماً، والتعامل مع زملاء جدد وأحياناً مواقف صعبة.
في أحد الأيام، واجهت انتقاداً حاداً من مديرها بسبب تأخير بسيط في تسليم مهمة، لكن روفان تذكرت قولها لنفسها:

"الأخطاء جزء من التعلم، ولن أدعها تعرقل تقدمي."

ردت بهدوء:

"أشكرك على ملاحظتك، سأبذل جهدي لتحسين الأداء".

بناء علاقات عمل صحية

روفان أدركت أن النجاح لا يكتمل إلا بوجود شبكة دعم، فبدأت تبني علاقات صداقة داخل العمل مبنية على الاحترام المتبادل والتعاون . كانت تستمع لزملائها، تشاركهم همومهم وأفراحهم، وتدعمهم بصدق، مما جعلها محبوبة ومحترمة بينهم .

مواجهة القلق والضغط

رغم النجاح المهني، لم تخلو أيامها من التوتر والقلق، لكنها تعلمت أن تتعامل مع هذه المشاعر بشكل صحي: ممارسة تمارين التنفس والتأمل بانتظام . وضع حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية . التحدث مع أصدقاء موثوقين أو مختصين عند الحاجة .

نمو الذات الاجتماعي

في أوقات فراغها، بدأت روفان تشارك في نشاطات تطوعية، حيث وجدت فيها متعة عميقة وفرصة لمساعدة الآخرين، مما زاد من شعورها بالقيمة والانتماء .

نصيحة القارئ

النجاح الحقيقي هو مزيج من الإنجازات المهنية والنمو الشخصي والاجتماعي. لا تخف من مواجهة التحديات، وكن صادقاً مع نفسك في كل مرحلة .

وفي نهاية كل يوم، كانت روفان تعود إلى بيتها بقلب مملوء بالأمل، تدون في دفترها:

"كل خطوة صغيرة هي لبنة تبني بها مستقبلي".

وقفت روفان أمام النافذة، تحديق في الأفق وكأنها ترى نفسها التي كانت بالأمس البعيدة، تلك الفتاة التي غدر بها من قبل الصديقات، وكسرت قلبها الأحلام .

لكنها الآن مختلفة. لم تعد ذلك الإنسان الذي ينكسر أمام أول عثرة، بل أصبحت فتاة قوية، تعرف قيمتها، وتحترم نفسها، وتختار من حولها بحكمة .

درس الحياة الكبير

تعلمت روفان أن العلاقات، سواء كانت صداقة أو غيرها، يمكن أن تكون أحياناً "ورداً مسموماً"، لكن الألم الذي سببته لم يكن إلا درباً للوصول إلى السلام الداخلي.

كل غدر وكل خيانة كانت بمثابة اختبار لقوتها، وكان جوابها أن تظل صامدة، متسامحة، ومتعلمة من كل تجربة .

رسالة الأمل

روفان تكتب الآن رسالتها لكل من يشعر بالحزن أو الخيانة:
"لا تدع الألم يسرق منك حياتك، بل اجعله وقوداً يشعل فيك نار الإصرار على التغيير. أنت تستحق الحب، السلام، والنجاح".

حين أغلقت دفترها للمرة الأخيرة، ابتسمت ابتسامة صادقة، علمت أن قصتها لم تنته بعد، لكنها اليوم تملك الأدوات والقوة التي تمكنها من كتابة فصول جديدة، أجمل وأعمق، مليئة بالحب الحقيقي والصدق .

في هذه الصفحات، شاركتك روفان رحلتها بين الألم والغدر، بين الظلام والنور، لتصل إلى الحقيقة الأهم: أن السلام الداخلي هو أعظم انتصار .
ربما تكون العلاقات السامة جزءاً من قصتك، وربما الغدر كان فصلاً قاسياً، لكنك اليوم تقف أقوى، أكثر وعياً، وأكثر قدرة على اختيار من حولك ومن تحب .

لا تنس أن تحب نفسك أولاً، وأن تعطي لها حقها من الاهتمام والاحترام.
لا تخف من وضع حدود واضحة، ولا تستسلم للألم الماضي .
الحياة قصيرة، فلا تهدرها في أشخاص لا يستحقونك. اختر الحب الحقيقي، الصداقة الصادقة، والنجاح الذي ينبع من داخلك .

في النهاية، أنت بطل قصتك، وأنت من يكتب فصولها القادمة... فلا تجعلها رائعة .

أنظر باقي الأعداد في الجزء الثاني

الورد المسموم

صدرت بالفعل

ما أشدّ مرارة الخذلان حين يأتي من أقرب الناس إلى القلب، أولئك الذين ظننّاهم وطنًا وسندًا، فإذا بهم يتحوّلون إلى مصدر للألم والالتكسار. فالصديق حين يخون الثقة، لا يكتفي بكسرهما، بل يهدم ركنًا من أركان النفس، ويفتح في القلب جرحًا لا يُرى، لكنه ينزف في الصمت طويلاً. إن العلاقات المؤذية لا تُظهر قبحها منذ البداية، بل تتسلّل بهدوء، تسرق الطمأنينة، وتستنزف الروح قطرة بعد أخرى، حتى لا يبقى منا إلا ظلٌّ باهتٌ لما كنّا عليه. غير أن الوعي بهذا الألم هو أول خطوة في طريق الشفاء، والاعتراف بأننا نستحق علاقات صحيةً وصادقةً هو بداية التعافي الحقيقي. فليست الشجاعة في التمسك بمن يؤذينا، بل في الانسحاب منهم بهدوء، وفي احتضان ذواتنا المنهكة برفق، حتى نستعيد قوتنا ونقف من جديد، أكثر وعيًا، وأكثر حبًا لأنفسنا.

خلود تهامي الشوادي

فاطمة محمد
"الياقوتية"

الياقوتية

دارياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني