فجوة شعور
للكاتبة شيماء أمين البوري

خواطر
فجوة شعور

للكاتبة: شيماء أمين البوري

فجوة شعور

- جميع الحقوق محفوظة لدى المُؤلف.

- كتاب: فجوة شعور
- المؤلف: شيماء أمين البوري.
- النوع: خواطر
- التنسيق: شيماء أمين.

لم يكن هذا الكتاب وليد رغبة في الكلام.
وَلِدَ من عُمق صمت مُربك ، أنه ثمرة نضج
قاسٍ، وصرخة معلّقة بين ضفتين: ما كان،
وما يجب أن يكون.

كل خاطرة هنا هي محاولة كشف لما في
تلك "الفجوة الشعورية" التي تتركها الحياة
في دواخلنا؛ مسافة شاسعة تُفصل بين
عمق الإحساس وضحالة التعبير، هي
أعتراف بأن أجمل مافينا يظل بلا صوت،
وأصدق مانملكه يرفض أن يُصاغ

سكون ما بعد الاستنزاف

لم يعد الأمر متعلق بالقوة أو
الضعف، بل بالاستنزاف.
لم يتحول المرء إلى شخص بارد
المشاعر فجأة،بل أصبح بارعًا في
تجميدها،مابعد العاصفة؛ حين
يهدأ كل شيء من الداخل لدرجة
السكون المخيف، سكون الشاطئ
بعد أن ابتعلت الأمواج كل ما كان
،عليه من أثر

ولم يعد يهتم لأنه شخص وصل إلى مرحلة الإدراك المؤلم بأن الاهتمام لا يُغير شيئًا، لقد أدرك بأنه أعطى من روحه، ومن وقته، ومن عاطفته حتى وجد أن كل هذا العطاء كان مجرد وقود لنار تحرق روحه،ولهذا السبب قرر أن يُطفئ الأنوار، وأن يعيش في اقتصادًا داخلي صارم للمشاعر التي أصبحت باردة محاولًا حماية قلبه من صقيع الخيبات المُتكررة، فلم يعد يستفزه الغياب، ولا يُفرحه القرب، ولا يُزعجه التجاهل.

قد تجده في الإزدحام وسط الحدث
لكنه غائب تمامًا عن نفسه، يستمع
إلى الكلمات لكنها لا تخترق طبقة
الجليد التي وضعها على روحه، هو
لم ينسَ كيف يشعر، بل اختار أن
يتناسى، وأن يبتعد عاطفيًا عن كل
مايهدد سلامه الداخلي.

وقد يكون السكون سلام لكنه أيضًا
عزلة قاسية، إن تقف على بُعد
خطوة عن كل شيء، وأن لا تسمح
لنفسك بالاندماج الكامل في الفرح
أو الحُزن وتخشى اللحظات الدافئة
حتى لا تتعرض للألم مرة أخرى
هذا يُدعى 'عزلة قاسية'

يعيش في فجوة شعورية
دائمة، يرى العالم نابضًا
لكنه لا يستطيع مسك شيء
منه، لقد اختار يومًا أن يكون
آمنًا، وفي هذا الأمان فقد
جزءًا كبيرًا من بهجة
ومغامرة الحياة

ولعل الخلاصه تكمن في الإدراك أن فتح القلب لا يعني العودة إلى الاستنزاف، بل يعني الاختيار الواعي لمن يستحقون الدفء بعد هذا البرود.

متاهات الحياة

في أعماق الوُجود طريق طويل،
أسيرُ بهِ ببطئ تارة وآخرى مُسرع،
لديّ أحزاني المُتراكمة، ثمة الكثير
من الأحداث التي لم أنتبه لها عادت
مُجددًا لعالمِي، ولا أملك الوقت
الكافي للانهيار، لا أُريد أن أعرف إلى
أيِّ مكان أذهب، أصبحت أعتادُ
السير أشعر وكأنهُ يواسيني
ويَدفعني إلىٰ الأمام، ينتابني شعور
التوقف ليس لأن الركض مُرهق،
غالبًا لا يُرهقنا السير بل الأحداث
المُتعبة التي نحملها معنا طوال
الطريق، وباتت محولاتي في أن أبدء
الطريق بطريقةً مُختلفة فاشلة،
متاهات أخرى أسلكها، طريق فارغ،
شخصًا تائه مُعلقًا في الوُجُود.

أحملُ رغبة في الهُروب مِن التَعقِيد
والصّخب المُحِيط بالحياة.
رُوح مُتصلة بالهدوء الخارِجي،
معاني عَمِيقة في زوايا مُختلفة
تتأملُ أعماق الهدُوء في بيئةٍ هادئة
حيث تتجسد الحوارات الطافئة
التي لا صوت لها تُعلق المرء في
دوامةً من الأفكار التي تجعلهُ غير
قادرًا على الأستمتاع بالحظة
الحالية فبرغم الهدُوء الذي يُحيط
بنا إلا أن هُناكَ أفكارًا تمنع
التواصل والإتساع إلى ما يُحيط بنا.

قِيود النفس

لا أعرِفُ إذا كُنت بهذهِ الغرابة بِسبَب تَصرُفاتي، أَم أنا هُنا لأني أحملُ عِبئًا لا يَحتَمِلهُ أحَد، حَقيقَة غريبة وثَقِيلة تتلاشىٰ أمامي،وأحيانًا تَكون أقسى مِن الواقِع، وَلكِن ماهو الدافع الذي جعلني أُبني قيودًا على نفسي، أن لم يُكن لي أثراً في حياتي؟
لقد أستيقضتُ متأخِّرًا هذهِ المرة هل حقًا أنا من نشرُ الظلام هُنا، أَم أَنَ هذا هُو المَكان الوَحِيد للظلام الذي يُمكِن أَن يَكون فية الشخص ضائعًا وتائهًا مع نَفسهُ دونَ أن يُجبر على التَفكِير!...

"حين تصل إلى النضجِ القاسِ ستبدأ بفهم
الأشياء بعمقٍ،مُحملًا بعبءالبصيرة."

**أكبر إنجاز يمكن أن يحققه المرء هو
أن يُحب نفسه، تلك المنهكة،
المثقوبة، التي رُميت بلا رفق في
خضم العاصفة..**

ابتعد أكثر

هناك شخصًا ما يحيط به الظلام من كل جانب، تائهًا في فراغ لا نهائي، يبحث عن نفسه بين الحزن واليأس، بينما يظن أنه يبحث عن الأمل والنور، لكنه فاقدًا للشعور بالوجود، وكأنه يبتعد أكثر عن نفسه، شعور غريب يرافقهُ يريد أن يتحرر من التعقيد والمأساة، ولكنه ضائع يصرخ في داخله، لكن صوته يضيع الفراغ، لقد أهلكته الصراعات التي يخوضها مع ذاته، حتى أصبح هشًا لا يقوى على شيء، وما زال أيضًا يحاول الخروج من الدوامة التي هو بها، لكنه يعود إلى الداخل مرة أخرى، يائسًا يحاول أن يجد الأمل في شيء ما، في شخص ما، في فكرة ما، لكن الأمل يبدو بعيدًا، والألم يبدو قريبًا، أنه على وشك الوقوع في الظلام اللانهائي.

﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾

لن ينسانا الله أبدًا، لن ينسى الأيام الثقيلة التي مررنا بها وسيُعوضنا عنها، لن ينسى دمعة الطفل وقهر الأب وضعف الأُم وسَيبدل معاناتهم إلى فرح وطمأنينة وقوة، سيُجبر اللهِ قلب كُل مَكسُور ويُفرح كل حزين، وسيُساعد كُل مُحتاج، سينصر المظلُوم، وسيخرجُ المسجون ويفرج عن المأسور،سيُسعد الله المهموم وسيُسدد الدِيون عن كُل مديُون،وسيُشفي كُل مرِيض،ويحقق كُل حلم وإلخ...

* لن ينسانا الله أبدًا، أمَ نحن قد ننسى أحيانًا ونظلم أنفسنا،ولكن الله لا ينسى وهو معنا يعلم ماعشناه وما سنعيشه ويختار ماهو خير ومناسب لنا،لكننا نجهل هذا وننسى فيذكرنا الله بلطفه وتسخيره وعظمة سبحانه تعالى،قد تتأخر الآماني* *لتكثر العطايا وعطاء الله ليس محدود، قال الله تعالى*﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾ *فكن على يَقين تام باللّه، هو وحده من يعلم ما مررنا بهِ وسيأتينا نصرهُ ورضاهُ وتوفيقة، فلا تنسى أنك في ودائع الرّحمن*

تفاصِيل الاهتمام

لا شيء أجملُ مِن أن يُحِس المرء بِشعُور الاهتِمام
الذِي يُقَيِّم ويُعزّز الرَوابط بين الأفراد، أن يَنتاب المرء شعُور الأمان والطمأنينة، يَجعلهُ أكثر قُدرة وقوة على الوُقُوف، الاهتمام لا يحتاج إلى كلمات وعبارات كبيرة والحديثُ لساعات طويلة، بل يُمكّن أن يكُون في التفاصيل الصغيرة التِي لا نُدركها، تفَاصيل صادقة تُظهر الاهتمام من المُساندة والوقوف دائمًا بجانب من نُحب سواء كان بالأوقات الصعبة أو السهلة، دائمًا ما يتمنى المرء أن يكون هناكَ شخصٌ ما في حياته يجدهُ بجانبه دائمًا ويُعبر عن مشاعره بطرق مُختلفة ويكون على استعداد للاستماع والفهم والدعم، يعرف ما يجعلنا سُعداء ويّتجنبُ ما يؤثر علينا ثم يَظهرُ كل هذا بالاهتمام والحُب الصادق

أن أعودُ طِفلة

ولكنني مُتعبة، مُحطمه؛ لا أعرفُ ما سبب هذا، أشعرُ بأنني خَالية مِن كُل شيء، بداخلي ألم وبكاء وصرخات لكنني عاجزة عَن إخراجها، أصبحتُ أعِيش مُعظم الوَقت فِي الخيال، أصبح الخوُف مُرافقنِي،لم اعد تلكَ الفتَاة القوية، ترَاكمت الكلماتِ بِداخلي وتُصيبتي بالإخِتناق، أريد أن ابوحُ بها لكنني أجدنِي عاجزة وهذا يُثقلني، ما أريدهُ هو أن أعيشُ بسلام وقلبي تسكنهُ الطمأنينة، وَلكن مَا حدثَ كان عكس ما أردته وذالكَ يؤلمني، إنني حقًا أتمنى أن أعودُ طِفلة.

«نور الإرادة»

في هذه الحياة، نجد أنفسنا أمام تحدياتٍ كثيرة، ولكن هناك قوةٌ لا تُقهر، قوة تدفعنا نحو النور والنجاح، هذه القوة هي الإرادة والعزيمة، وهي الرغبة في التغيير. كل خطوةٍ نخطوها نحو النجاح، هي خطوةٌ نحو النور والأمل، كل تحدٍ نواجهه هو فرصةٌ لتعلم شيءٍ جديد. لا تدع الظلام يحيط بك، بل ابحث واركض نحو النور الذي بداخلك حتى يُشاع. أعرفُ أن هناك الكثير من العقبات، ولكن لا تدعها توقفك، كن صبورًا ومثابرًا، وكن مستعدًا لمواجهة التحديات. النجاح ليس سهلًا، ولكنه يستحق العناء، فكن صاحب إرادة قوية وعزيمةٍ لا تُقهر وستجد النور يضيء طريقك والنجاح حليفك.

محاط بكمية لا تُحصى من الأشخاص التافهون،
فهم يُحاربون الناجح لكي يُفشل

- أحيانًا نرى الغريبين يتمنون لنا الخير أكثر من الأشخاص القريبين لنا، لذا اعمل بصمتٍ لكي تنجح.
- إن الإرادة والصحة العقلية تزداد كلما ازدادت قناعة المرء بالابتعاد عن الأشخاص المحيطين به.

يحمل المرء عوالم من الحُزن داخله،
عوالم لا يراها أحد، ولا يَسمع صدى
صرخاتهُ أحد سواه، قد نُبتسم في وجه
الحياة، لكن نخفي وراء الابتسامات بركانًا
من الألم والصرخات التي لا يَسمعها أحد،
لأننا نجيدُ التمثِيل، فلا أحد يشك في
حقيقة مشاعرنا، ولا يسمع ذلك الصوت
الداخلي الذي يصرخ بألم أحد

هناك من يعيش في عالمين: عالم الظاهر الذي يُظهر فيه قوته أمام الناس، وعالم الباطن الذي يعاني فيه من وطأة الحزن، حيث يواجه صراعات داخلية مع نفسه. يخشى أن يعبر عن مشاعره أو يكشف عن ما يجول في داخله، لأنه غير متأكد مما إذا كان هناك من سيفهمه أو سيستمع إليه دون إصدار الأحكام. المؤلم أن نجد أنفسنا في حالة من العزلة، مما يدفعنا دائمًا لاختيار الصمت والكتمان.

أحيانًا أشعر بأني غريب في هذا العالم، لا أملك مكانًا أكون فيه نفسي دون خوف أو قلق. لذلك دائمًا ما أهرب إلى عالمي الخاص، حيث أجد بعض السلام والهدوء الخارجي، ولكن حتى هناك يلاحقني الحزن والأفكار المُهلكة

أتمنى لو كان بإمكاني أن أتحدث، أن أُخرج كل ما في داخلي،وأن أجد ذاتي ولكني غريب، غريب عن نفسي.

يحاول الكثير منا أن يجد القوة في داخله، أن يتحمل، أن يصمُد، فالحياة لا تتوقف، والزمن لا ينتظر،ولكن يرى نفسه عائقًا تجعله يقف عن المُحاولة، ينظر للحياة من خلف ستارٍ من الدِموع.

كُل شيء حولي يبدو باهتًا ومحزونًا، شعور يغزو القَلب دون استئذان، يترك بي أثرًا عميقًا كجروح لا تُندمل بسهولة،محيطًا وكأنه فارغًا من المَعانِي، وتبدو الخطوات ثقيلة على محطة لم تعد مألوفة، كأنني أقفُ على حافة زمنٍ لا يتحرك، يمتد الزمن ولا يأتي ما ننتظره، يحملنا التفكير في كلّ الاحتمالات وهذا بحد ذاته عبئًا نفسيًا نحملهُ معنا في محطة الحياة لتترك فينا مرارة لا تختفي بسهولة، ربما قد تختفي المشاعر واللحظات والذكريات الجميلة حين نُكسر من صاحبها، ولكن يسكننا الألم الذي يجعلنا نتألم ببطء، يبقى معنا مالا نراه بوضوح فنعود غُرباء مجددًا على حافة الإنتظار، لا ننتظر أحد ولا نودع أحد

نحن فقط ننتظر أن يختفي كل شيء.

ينتابني شعور غريب مليء بالتناقضات، أفكار مُشتتة، صراع مع الذات، أرى حقيقة غامضة مليئة بالشك والتساؤل، لمَ أنا هنا! وكيف وصلتُ إلى هذا الحد من الغرابة وماذا أريد؟ تساؤلات كثيرة أجدني عالقة بينها، لقد بدأت كل شيء حولي باهتًا، لم أنتبه لتلك الزهرة التي تقف خلف المرآة، تركتُها وأهملتها؛ حتى ذبلت، وفقدت قدرتها على فهم نفسها والآن أقف تائهًا، ضائعًا، فارغًا غريبًا أمامها.

«حتمًا ستأخذ كما أعطيت»

كل عمل تقوم به، كن واثقًا أنك ستحصل على ما يشبهه. ما تريده من الآخرين، امنحه أولًا لهم حتى تحظى به. اجعل أثر الخير والسعادة والأمل رفيقًا لكل طريق تسلكه. كن حذرًا؛ فإذا كسرت، ستُكسر، وإذا جرحت، ستُجرح، وإذا خذلت، ستُخذل. لذا، كن حريصًا على القيم الحسنة التي ستعطيك ما قدمت، وستنال رضا الله تعالى. عندها، سترى السعادة وراحة البال، والعفو، والخير، والبركة.

في زاوية منعزلة من هذا العالم، تقف فتاة في هدوء يشوبه اضطراب، تتحدث بكلماتها المُبعثرة في الفراغ، كلمات لم يُكتب لها أن تُسمع. أمامها تخيلات في الظلام، الضوء وحده من يفضح الأوهام التي تعيشها. تشعر بالعجز وتفقد شعورها بالوجود، وكل ما يحيط بها ليس واضحًا. تمضي إلى ما لا تعرف، كأنها خالية من كل شيء. ليست حزينة ولكنها أيضًا ليست سعيدة، هناك فجوة كبيرة تفصل بين مشاعرها. يُنتابها شعور بالوحدة والعزلة، يقف أمامها عائق يجعلها منفصلة عن الجميع وعن نفسها، تختبئ تحت ظل خيباتها.

«فقيدي»

أشعر بوجودك حولي دائماً يا أبي، تركت بصماتٍ لا تُنمحى أبدًا، أثرك الطيب وروحك النقية ووجهك الذي لا يعرف الحُزن، جميع تفاصيلك محفورة بقلبي وذكرياتي لم انساها ، ولم أعتاد غيابك عنا، وكيف تغيب تفاصيل من كان يصنع المنزل و البهجة والسعادة لأسرتهُ.. كل شيء حولي يذكرني بك يا صاحب الروح النقية، كنت وما زلت نورًا يُشاع في الأرض ونجمةً في السماء، زرعت أثرك الطيب بنفوسنا ، فكيف ننسى من جعل منا أبناءً صالحين!. تواسيني كلماتك القوية وروحك النقية دائمًا. رحمك الله وسكنك فسيح جناته يامن كنت سندًا وظلًا وجيشًا، رحمك الله

"مرّ وقتًا طويلاً مُنذ أن مَضيت نحو مساري، ولكن إلى أين
أمضي لستُ أعرف"

يحدث أحيانًا أن تتراكم المشاعر داخل كومة عقد، فتُصبح كشبكة تحمل كم هائل من المشاعر المُعقدة،لم أتساءل يومًا كيف سأكون بعين نفسي،لم يسمح لي واقعي بذالك، فما عدتُ أحسُ بالشعور الذي يجب أن أشعر به حين أقف أمام نفسي، وأتساءلُ هل كان ذلك شعورًا يخصني، أَم صوتًا يصدر من الخارج؟

حقيقة إني أرى نفسي بعيون الجميع تؤلمني، حين تدخل سن الزهور سيفرضُ الجميع رأيهُ بك حتى وأن لم تسمح لأحد بذالك، سينتقدونكَ ويسخرون منكَ ومن كل تصرف تفعلة ، لم نسلم من أراء الجميع لنا، يخلقون كومة عقد من المشاعر الباهتة التي تصل بك للحظة ما تنسى من أنت وكيف تكون، انه من الصعب محاولة التعايش في ظل تلك الاراء الهزيلة التي تركت في الروح كومة عقد جعلتنا نرى أنفسنا بعيون الآخرين حتى أصبح كُل شيء حولنا مُنكسرًا.

من الصعب جدًا التأقلم في البيئة الفوضوية المحيطة بنا...

نحن بحاجة إلى بيئة هادئة تمنحنا الفرص للتواصل مع الذأت، ووقت للتأمل بعيدًا عن زحام الحياة اليومية!

نُضجٌ قاسٍ

يتحطُّم اليقين حين تكشف أنَّ ما ظننته
مرساة كان مجرد وهمٍ رَسَمتهُ أيادٍ
بارعة في الخداع.
يَهدمون الجسور التي شيّدتها الروح
بحسن نية، ويُحوّلون كل شيء إلى
حِطام، يظهرون لك بوجوه بريئة، لكنها
في الحقيقة كأقنعة مُحكمة الصنع،
تحمل كلماتهم سُمًّا بطيئًا يتسرب إلى
شرايين الاطمئنان..

تجميد المشاعر

يبدو الواقع كبحرٍ هائج لا يُرحم؛قد تحمل موجاته الشغف والرغبةً، ولكنها تخفي في طياتها الغدر والخذلان، لم أكن جبانًا، أنا فقط حذِرًا بما يكفي، أن الأبواب المشرعة للجميع تُصبح دهاليز ضياع للذات، لذا، أجدني في مملكة صامتة، تُحيط بي كمية كبيرة من التحديد الواعي.

أدرك تمامًا قيمة الدفء، وأدرك أيضًا معنى أن تنطفئ.

**أني أرسم خطوط الوعي والحدود بهدوء بالغ،
كدستور للسلام النفسي، لا كحاجز للعزلة.**

أجمل مراحل السلام مع النفس أن تدرك أن
الإفراط في البوح بذلٌ للطاقة، وأن تحتفظ
بثمن أفكارك وعمق شعورك في خزانة
مُغلقة تعرف متى تُفتحها، ليس خوفًا من
المشاركة والاندماج، بل حفاظًا على نقائها
من التلوث المُحيط.

لم اقطع الود حين فرضتُ
الحدود على مساحتي، وضعت
فقط فاصلاً شفافًا بيني وبين
الوسط الذي يُحيط بي، ولقد
منحتني تلك المسافة أقترابًا
لذاتي أكثر، مسافة تتحرك بها
قراراتي وأفكاري بحرية دون
ضغط أو رفض وهذا ما يُناسبني.

أن تختار البقاء سليمًا عقليًا
وروحيًا في عالم يميل إلى التهام
الهشاشات حُب عظيم للذات، لأن
أثمن ما يملكه المرء ليس ما
يعطيه للآخرين، بل يُكمن في ما
بقى له من صفاء القلب ونقية
الروح.

تجاوز كُل شيء

حين يبدأ التجاوز، يبدأ أولًا بالاعتراف، الاعتراف بأن ماحدث قد حدث، وأن القوة تكمن في قبول الواقع لا في محاربته، ستبدأ تتحول مرارة الماضي إلى مجرد ذكرى وستدرك بأنك لست بالحاجة لتعتزل الأشخاص التي سببت لك الأذى، أو لمحو المواقف، بل تحتاج فقط إلى تغيير مكانتهم إلى خانة الدرس الذي تعلمته حينها سيصبح وجودهم وعدهم لا يفرق بالنسبة لك

فأنت لست مجبرًا على البقاء سجين مشهد قديم أو شعور مُهتزئ، فالتتجاوز حتى تستعيد متعة السيطرة.

•أن تتجاوز يعني، أنك لم تعد ضحية لتاريخك، لأنك أصبحت صانعًا لمستقبلك متجاوزًا كل المتاهات التي تسبب الضجيج لقد سمحت للضوء أن يتسلل عبر شقوق روحك المهشمة، لتجد هذه الشقوق بالذات أصبحت مصادر جديدة للقوة والإلهام لتنطلق بقوة وعزيمة نحو مسار مُختلف .

أتدرك أن العالم يتسع لأكثر من حُزنك، وأن الحياة ما زالت تقدم ألوانها الصارخة والباذخة في كل فجرة جديد.
أن تبتسم للحاضر بقلب كامل، قد يكون مرقّعًا، ولكنه أصبح بهذا الترقيع أكثر رحابة وقدرة على احتواء الجمال، إنه ليس النهاية بل البداية لقصة جديدة حيث يصبح المرء أقوى، وأكثر حكمة وامتنانًا للرحلة التي خاضها للوصول للسلام.

هناك جروح قديمة لا تندمل، تبقئ محفورةٍ وقائمة كلوحة فنية ذأت قيمة مصنوعة من صدى صوتًا داخلي، ومعاناة رسمها صاحبها بعد أن أبَت جروحه أن تلتئم.

جروح لا تُشفى

ليس الشفاء من الجرح أن يلتئم الجلد، الشفاء أن تعود الروح إلى حالتها الطبيعية من الثقة والأمان.
فماذا لو كان مصدر الجرح هو المأوى، هو السقف الذي من المفترض أن يحمي؟

هذا الجرح لا يترك ندبة خارجية واضحة، بل يخلق فراغًا عميقًا في الداخل، يصبح صوتًا خفيًا يتردد في كل القرارات، يعيش حالة تأهب دائم، جرحًا لا يُترك ليشفى بل ظلٌّ ينمو مع المرء، فمن وجد الخذلان في أحضان الأمان يظل يحلم بشفى بعيد المنال.

التحرّرُ من القِيودِ

أشعرُ بأنني مُحاصرٌ بقيُودٍ تُمنعني
من التَحرّر، وكأنني دميةٌ في يد
الآخرين، تتحركُ وفقًا لتحركاتهم، لا
أستطيعُ التحكمَ بنفسي، تُشكلني
خِيوطٌ سوداءُ تفرضُ عليّ سُلطةَ
القيُودِ حتى أصبحتُ عاجزًا أمام
نفسي، أرى أحلامِي تختفي يومًا بعد
يوم، خوفي يكبرُ، فقدتُ ثقتي
بنفسِي،لم أعد قادرًا على تذكرِ ذاتي،
لا أستطيعُ التقدّمَ في ظلِ القيودِ
والخوفِ الذي يُرافقني أينما
ذهبتُ، و لقد غرقتُ في أفكاري،

ولكن الآن أريدُ أن اتحرّرَ وأكون قادرًا
على التغلبِ على مخاوفي لا مرحبًا
بالقيودِ بعد اليوم، سأكون حرًا في
اختياراتي، واتخاذ قراراتي دون خوفٍ أو
تردّدٍ، سأعملُ على قصِ كلّ تلك
الخيوطِ التي تتحكم بي، حان الوقتُ
لتحريرِ نفسي، وتحقيقِ أهدافي،
والعيشِ بحريةٍ، واستقلالٍ مع قيمي،
وطمُوحاتي، دون أن أكون تحت سيطرةِ
الآخرين، لطالما أردتُ التغيير فلن
يوقفني أحد، سأُعيدُ بناءَ ثقتي، وذاتي،
وسأعيد كل شيءٍ كما أردتُ أنا وليس
الآخرين

لقد اخترت التغيير لأكون وطنًا لنفسي

لايسمح بدخول أي شيء يزعزع سلامي

يجب أنَّ يكون
سلامك الداخلي هو الأولوية التي لا تُنتهك

الانسحاب ليس هزيمة، بل استرداد لجزء كان يُهدَر

فالنُدرك أن الخذلان لا يُنهي حياتك، بل يُنهي سذاجتك.
وهذا هو أعظم مكسب للمعرفة.

لم أعد ذلك الشخص.

لقد أغلقت كل الأبواب بقوة القناعة.
كنتُ أعيش مسرحية دوري بها هو إرضاء
الجميع، ونسيت أن ليس لي علاقة فيها،
لقد أرتديت الكثير من الأقنعة حتى
اصبحتُ غريبًا عني
لذا، رحلت.

رحلتُ عن الضّوضاء التي زرعت بداخلي
فوضى يغذيها الخوف من الوحدة
والخسارة، تركتُ الروابط التي لم تكن
جسورًا، كانت أغلالًا،لقد حطمتُ مرآة
الماضي لأرى أنعكاسًا جديدًا لي.

تركت خلفي كل ما كان يستهلك طاقتي، ويُشوّه حقيقتي.
أنا لم أتغير لأجلهم، بل تغيرت لأجلي، أنا أستحق
الكثير مني.

التعافي لا يعني النسيان

فجوة شعور
للكاتبة شيماء أمين البوري