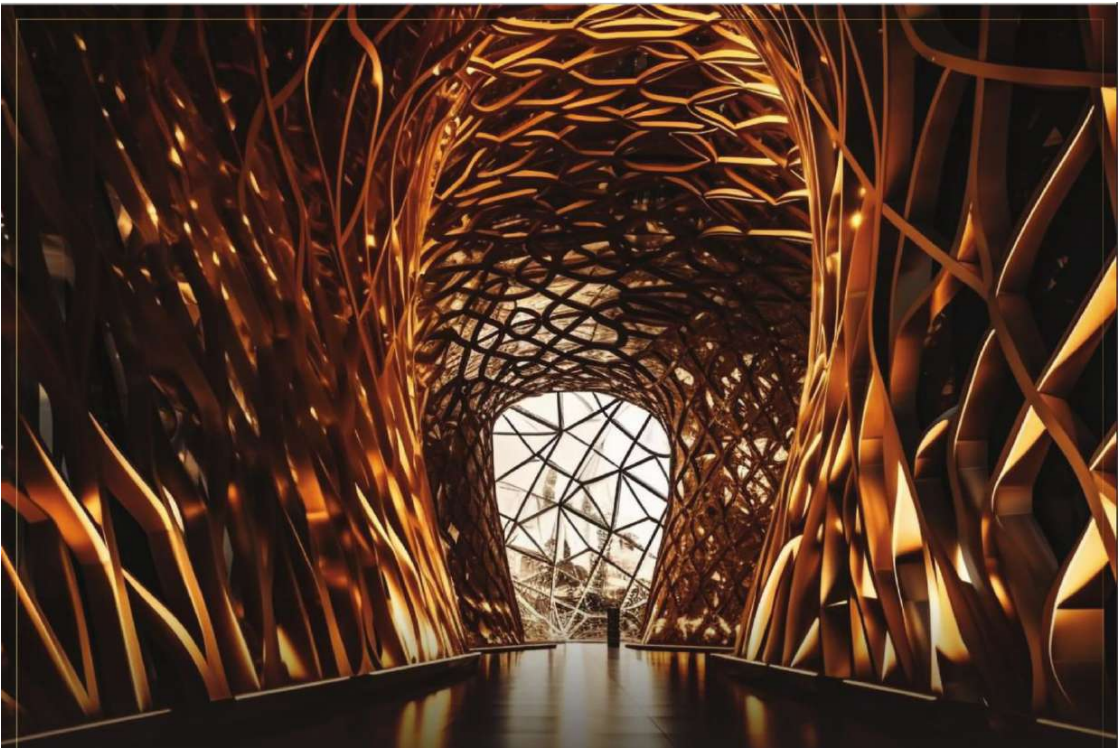

سجين الروح

آلاء أحمد بحري

All PDF Reader

سجين الروح

سجين الروح

آلاء أحمد بحري

خواطر

مصممة الغلاف : ندى العبيد . . .

تدقيق:رنا محجوب حموش

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى 2025

آلاء أحمد بحري

سجين الروح

خواطر

فتاة اتخذت من أحلامها

واقع؛

أزهرت به وتلاشت صفوة

الحياة من قلبها . . . .

الاهداء

الكتاب كالصديق

فأهدي هذا الصديق لكم. . .كمستمع لكم

دون أن تتكلموا ؛

دون أن ينصت أحدا لكم؛ دون أن يمسح

دمعكم أحدا ؛

دون أن يزرع بداخلكم أحد الجنة أم

الجحيم؛

دون أن يقارن بكم؛ ف أنتم ملك نفسكم؛

والروح تتجلى بالروح. . .

لقد تم بمساندة بعض أصدقائي وعائلتي وأحبائي؛ تم تشجيعي لكتابتي له من قبلهم. . .

فأشكرهم جزيل الشكر. . .

بإسمي وباسمهم . . . .

والدي : أحمد بحري ووالدتي. . .

وأخوتي. . .

صديقتي : الكاتبة ندى العبيد. . .

صديقتي : شدن عبد المولى. . .

صديقتي : غالية وانلي . . .

الدكتور : يامن الفريج . . . الذي بذل جهده

بمساندته وبتشجيعه لي كل حين . . .

ثم لصديقتي الفخورة بي : غنى المصري . . .

ثم لنفسي . . .

ولكم جزيل الشكر لأنكم قرائي . . .

آلاء بحري . . .

بآن واحد

أعيش بحالة رعب في حياتي

كيف لي أن انتشل ما تبقى بي من حزن

وأسى؛

أن أغدو سعيدة؛ مرحة؛ طفلة؛

كطفلة لا تأبه شيء سوى تريد النوم؛

طفلة فقدت لعبتها وسارت بظلها الخافت؛

كلما أرادت أن تتجاوز؛ غرقت أكثر!

تسير من رصيف إلى رصيف؛ تقول من أنا؟

أنا اللاشيء؛ أنا المبعثرة؛ أنا التي تيتمت

بصغر سنها؛

أنا الضعيفة؛ أنا؛ وأنا؛ وأنا . . .

تلك الفتاة التي أصبحت بعمر تكاد أن تتفتح

بزهور حياتها؛

فسقطت ببئر الجحيم؛

تحترق بياسمينها؛ ببرائتها؛ بنعومتها؛

بروحها؛ بقلبها الطيب؛

إلى من تلتجئ؟

إلى من تقول بأنها متعبة جدا؟

إلى من تبكي على كتف يسندها؟

إلى من تقول إنها بحاجة لحنان وعطف؟

إلى من تسير وتهدئ سفنها؟

فأين رست يا ترى؟

علها رست في فضاء ما . .

طفلة؛ وفتاة؛ وعجوز؛ بآن واحد . . .

مجزرة روحك

عندما تسرد في مكان ما؛ كالحلم تأتي

مقتطفات تغرز بقلبك بأنها لن تتحقق

مهما كلف الأمر بك؛ تخذلك؛ تمد يدك

اليمنى لتساعد ضيق صدرك كي لا تهزم أمام

خوفك؛ تهرول مسرعاً إلى الواقع؛

فتجد نفسك بين مذبحة حلم ومذبحة واقع؛

أنت لم تجد نفسك فحسب؛

إنما دفنت روحك بمجزرة مجرم؛

كالمريض النفسي؛

لا تستطيع أن تحل ما بك؛

ولا تستطيع أن تستمر على ما أنت به؛

تسقط كالجمر في طيات الحطب؛

تحترق من شدة اللهب؛

تنتشل نفسك كالسمكة من الماء؛

وكلا الأمر أنت جثة واهنة . . .

دوامة قلبي

أجلس بجانب البحر كأغنية فرنسية في مقهى ما؛

أرتشف روحي قبل قهوتي؛

بجانبي موقدة قلبي فالنار بداخله كالحريق تلتهمني؛

أجد نفسي بين مكعبٍ من الثلج وجمرةٍ من النار؛

انطفئ فجأة واشتعل مراراً؛

فأمواج البحر تأخذني كدوامةٍ بين شاطئ

يرسى بي على رمل جاف؛

وشاطئ يجعلني أتنفس عمقه؛

تتساقط رموش عيناي كالعواصف من كثرة

التشبث؛

ينهار عمري بين العجز والصمت؛

فلا العجز بات مقبولاً ؛

ولا الصمت بات مدفوناً؛

كسجين الروح مسجوناً بين روحاً تقتلني

وقلب لا ينبض. . .

عالمك الضائع

إيجاد نفسك ليس بالسهولة وانت بمنتصف

سحابةٍ غائمة كالبستان القاحط لا تعلم متى

تمطر فتزهر ولا تعلم متى تقحط فتذبل؛

عندها تتحول إلى دائرة هامشية

خارجة عن خطوط الأرض؛

فروحك لم تعد يملأ جوفها حزنٍ أم فرحٍ

لم تعد تتشتت بهيكل جسدك الفاني

عندها أنت مقبل بمنتصف الأشياء الضائعة

فأهلاً بك في عالمك . . .

وإذ بأنها طاقتي

ولقد مررت بـ ليالي كنت أقول لنفسي غداً

ستنتهي هذه الفترة الصعبة . . .

أكررها كل يوم حتى اكتشفت إنني تجاوزت

فترات مختلفة من التعب دون أن أستريح؛

كلما هربت من فخ تعثرت بفخ أخر؛

حتى نسيت أي فترة كنت أقصدها؛

وكنت أقول عنها "ستنتهي"؛ اكتشفت إن

الشيء الوحيد الذي انتهى هو طاقتي . . . .

الويل لمن

الويل لمن قال بأنني فرحة وبأن عمري هنيّ؛

جرحت يداي؛ شنقت روحي؛

بدأت بالجرح وانتهيت بالبتر؛

أصابعي عاجزة عن الكتابة؛ فالبرد قارس؛

والروح تجمدت؛ والرصاص مزق جسدي؛

الخدوش باتت واضحة؛ والصبر انقضى؛

وكل ما هو آت قاس؛

فماذا يلزمنا كي نعيش في هناء؟

فمرج البحرين التقيا؛ والسفينة غرقت؛

والأمواج هاجت؛ والاسماك ماتت؛

والبحر جف؛ والميناء دمر. . .

الويل لها

في القلب وحشة مظلمة لا يسعها مثقال ذرة؛

جارحة هي الكلمات؛ جداً جارحة؛

عندما تغرز في القلب ويصعب عليك

انتشالها؛

عندما تبوح بأعينك؛ وتفضحها دمعتك؛

أسوأ من السوء يجتاحك؛

فما بال الذكريات؛ فما بالها في قلبك؛ في

عينيك؛ في جوارحك؛

في أيامك؛ في طعامك؛ في طرقاتك؛

الويل لها؛

فقد أخذت من أعمارنا عمر. . .

وكلا الامر ميت

أغرق الحزن فؤادي

وبات كل شيء سيء للغاية ؛

فلا الأيام تتركني لأعيشها

ولا الأحزان تنتشلني من جحيمها ؛

فكم غرقت وعجزت

بأن تقذف السعادة في قلبي ؛

فلا السعادة تعرف طريقي ولا أنا بمعرفتها ؛

يسقط لهفي لها في هاوية عميقة ؛

الصعود منها كأنها الموت؛

والبقاء فيها الموت بحد ذاته؛

فلا أستطيع البقاء بها؛

ولا أستطيع الخروج منها؛

وكلا الأمر ميت منها . . .

هماً لعمرنا

أين نذهب بهذه العثرات التي تنهش قلوبنا؟

أين نحنا وأين هي؟

مازلنا قطافات بمنتصف الطريق؛

نحمل ما تبقى منا ونمضي

كأن ثغرنا لم ينثقب؛

كم من روح بقيت مجاهدة تريد الصمود؛

تريد الوصول؛

تريد النجاة؛ تريد؛ وتريد؛

ونحن هنا!! هماً لعمرنا هذا . . .

هكذا أمضي

إلى الان لم أوقن بأن حياتي مجرد وهم

تنتشلني أحلامي؛ يدركني واقعي؛

لازلت جثة هامدة تسعى للانتقال إلى مرحلة

جديدة

علها تجدني الحياة يوماً ما!!

فقدت نفسي؛ بل فقدت شغفي؛

هدمت كياني؛ وبعثرت كبدي؛

بريق عيناي أصبح كرماد فقد جمره

لا الماء بات يطفئني؛

ولا الحياة باتت تحتضن أنفاسي

كغيمة سوداء تتفقد رأسي

بـ صداعٍ؛ ألمٍ؛ دوامةٍ؛

كقاع بئر؛ مظلم؛ موحش؛

هكذا أمضي . . .

بقول إنها الحياة

علني أمضي سبيلا بتاريخ ما ؛

أجد نفسي في محطة كدت للتو أنتظرها

لـ أحيا بها مجدداً بعد كل هذا العناء الذي

مررت به

يوجد أمل؟؟ أجل!

بإمكانني أن أخلقه ببؤرة حزني ؛

لكنني لن أحصل على ما يجعلني

فرحة ؛

تبا!! انها الحياة؛

أتعطي أحداً حق الاختيار؟؟

تارة تتلاعب بي؛

تارة تخلق مني شيئاً لا أفقهه؛

فـ أجد نفسي بين الحقيقة والشك؛

بين الفاصلة والنقطة؛

حينها أتلاشى بـ غبارٍ أتناثر بين طيات الرياح؛

وأبعثر نفسي مجدداً؛ بقول إنها الحياة . . .

أأجد نفسي؟؟

أتلذذ بشهقة أنفاسي الأخيرة؛ أسير بعجلة

حياتي المتراكمة على ضفاف البحر؛

بين ذكريات تقتلني؛ وأيام تدمرني؛

أصارع الوقت؛ أي منهما أسبق حزني؟؟

أم فرحي؟؟

أقف لوهلة!! ماذا أعيّ؟ أين أذهب؟ كيف

انتشل جثماني بهذا الكم الهائل من العجز؟؟

أأحيا مجدداً؟؟

كيف لي أن أمضي؟؟

وأنا التي أتلعثم بحرفٍ جرح فؤادي؛

وأخذ بي لقاع الغموض؛

أأجد نفسي؟؟

أجدها؛ بـ مكان لا أنتمي إليه؛

كلما سرت به أسجن؛

وأسير؛ وأسير بلا روح مجدداً . . .

أحلامي

أحلامي كـ أغنية نادرة احتفل بها؛ لا واقع لها؛ سقطت سهواً من عمري؛

بسيطة جداً؛

لكنها مليئة بالفرح؛ عميقة؛

ليست بحاجة إلى تحقيقها؛ فقتلها القدر؛ بل مزقها؛ إرباً؛ إرباً إلى فتاتٍ لا أستطيع إحصائها؛

وتلاشت مع الوقت؛

أما عن عمري!!

كنت كـ طفلة لا تريد إلاّ لعبتها؛ إلى أن

جارت بي الأيام؛

أصبح كـ مقبرة أيام؛ دفن؛

ولا أستطيع أن أحصيه؛

كم أصبح عمري الان؟؟

عشرين عاماً؛

آهٍ!!أعتقده سبعين عاماً؛

كم مر سريعاً!! فلا الأيام باتت تعود؛

ولا عمري بات ينقضي . . .

متاهة عمري

ذبلت كالوردة التي لا قاطف؛

كالجسد المكفن؛

كطفل فقد والده؛ كشاب مبتورة يداه؛

كقساوة الأم؛ كالنهر الجاف؛

بكيت؛ وهل للبكاء فائدة؟؟

أوجاعي مكبوتة؛ كفتاة خرساء؛

الليل حالك؛ مخيف؛ مظلم؛

كالمتاهة أتعايش مع عمري

فلا هو أنصف بي؛

ولا أنا بت أحتاجه أن يمضي؛

تتراقص أوجاعي كالروح الهامدة؛

خطواتي باتت تنقضي؛ مرة زحفاً؛

مرة هرولة؛

فشاخ عمري قبل أن يشاخ سني . . .

كأنها مجزرة

انتهى كل شيء؛ لم أعد كسابق عهدي؛

استئنفت حياتي لـ إشعار أخر؛

بت أحصي أيامي وكأنها مجزرة؛

بات الإنعاش قريب كفلق الصبح؛

بات الحمل ثقيلاً للغاية؛

بات الأمل عاجزاً؛ كغيم بلا مطر؛

تتأجج روحي؛ فلا منقذاً لها؛

فوق رأسي بركان ينهار؛

في عيوني لمعة مشتعلة؛ تكاد تحرقني؛

أما عن روحي!!

انزلقت كالجليد . . .

أيسع؟؟

أيسع كل هذا؟؟

أيسع كل هذا العناء؟؟

كل هذا الضجيج؛

كل هذا التفكير؛

كل هذا الحلم؛

أيسع كل هذا في القلب؟؟

قلب لاجئ لا مأوى له؛

منكسر؛ محطم؛ متألم؛

متأكل؛ متقلب؛ مبعثر؛

كيف؟؟؟

كيف له أن يتحمل كل هذه الخدوش؟؟

كيف يسع كل هذا؟؟؟

ليتك

كلمة واحدة تستطيع أن تجعل حياتك أجمل

عندما تتلاقها من أشخاص؛ أم؛ أب؛ زميل؛

صديق؛ أخ؛ أخت؛

عندما تتلاشى روحك وتصبح كائن بنصف

ضياع ونصف شتات

آه!!ماذا أفعل؟؟؟ ماذا أقول؟؟؟ كيف

أتصرف؟؟؟

تعود أدراجك بنصيحة ما مسبقة؛

بكلمة جعلتك قوياً ؛

بألم فقدت كبدك به ؛

بابتسامة جعلتك سعيداً ؛

تنظر إلى حولك ؛ تنظر ؛ فتدمع عيناك ؛

ليتني أستطيع أن أفعل شيئاً ؛

تقول ليتني؟؟ عجباً!! ليتك!!!

عزيزي أولاً لملم شتات نفسك ؛

اجتهد ؛

قاوم ؛

أجبر ؛

أسعى؛

لقن نفسك درساً؛

ثم؛ قل ليتني. . .

أتدري

أتدري؛

لربما كانت أيامنا أجمل لو فعلنا كذا؛ وكذا؛

لكنها الحياة؛ لا تعطينا حق الاختيار؛

نعيش واقعنا الذي لا حيلة لنا من أمره سوى

التعايش معه؛

أتدري؛

في بعض الأوقات تنبأني أفكار بأن هناك شيء

آتي لا محالة له وأنه سيسقي روحنا الذابلة؛

أتدري؛ وماذا أدري أنا؟؟؟

سوى أنني غرقت ولم أجد النجاة؛

علّ الأيام تسقينا يوماً ما بفرح ما . . .

على الرغم من ظلامنا الكاحل

إلا هنالك فسحة

من الأمل تنبع بداخلنا؛ تقودنا

إلى عالمٍ آخر. . .

أما الان

أما الان؛ عليك أن تصعد درجات السعادة؛

وتحصن نفسك من ألام الواقع؛

تغدو بمرور الكرام؛

تبقى بأمل يجتاح أيامك؛

تعلو ابتسامتك؛ يخفت حزنك؛

تعزز طموحك؛ تقف شامخاً؛

إلى أن يتلاشى حزنك؛

تمحو أيامك المريرة؛ الخير يملأ جوفك؛

ثم حياتك بخير. . .

كرائحة الياسمين

عليك أن تحارب بكل ما تملك كي تكون

سنداً لنفسك ثم لوالديك ثم لعائلتك

الصغيرة؛

أملك نفساً عميقاً؛

ثم توجه إلى الحياة البائسة بكل أشكالها؛

عندها قاوم وقل تغلبت عليها

ولم تتغلب على روحي الجامدة؛

فما هي الا فانية؛ فلم العجل عليها؛

كم سنستغرق أن نعيش بها؟؟

يوم؛ يومان؛ شهر؛ شهران؛

سنة؛ سنتان؛ ثم الفناء؛

احتسيها كقهوتك؛

يوماً بمرها؛ ويوماً بسكرها؛

عالج وقتك بأشياء تجعلك سعيداً

ارسم طريقك بالزهور تارة؛

وبالعطر تارة أخرى؛

علها تزهر وتغدو بك كرائحة الياسمين. . .

كخرافة لا حلم لها

سر بهذه الحياة كخفة الروح؛

سرعان ما يسعدها أمراً؛

كخرافة لا حلم لها؛ كزهرة عباد الشمس؛

فالروح روحك والسعادة حقك؛

عندها يخفق قلبك بشدة؛

أريد أن أمضي مرحاً؛

متشوقاً للخير الذي يعتريني؛

قوي؛ متمسك بروحي العنيدة؛

ممتزج كالعسل ذو الطيب والدواء؛

شامخ؛ فخور؛ متأمل؛

علّها تهبك بروحاً خفيفة؛

فتسعد . . .

كنقاء روحك

انظر إلى الجمال؛ كنظرك إلى بريق النجوم؛

تلمع كالشهب الساطع؛

إلى صفاء السماء؛ كنقاء روحك؛ قلبك؛

عندما تتحول حياتك إلى مجزرة؛ أجل؛

تدرك الروح أياماً

كالصخر قاسية؛ إذا بعثرتها؛

تتفتت؛ ثم تصنعها من جديد؛

كحياتك؛

فتتحول من فتات من ثم إلى جبال؛

عندها تقول إنك قاومت؛

وقفت؛ الشجاعة بداخلي؛

حققت ما أريد؛ كالفراشات حلقت؛

كتغريدة عصفور أوترت؛

ك كلمات فيروز تجاوزت؛

كالمطر سقطت في الربيع؛

فأزهرت . . .

لأنك لنفسك

طيب فؤادك بفرحة طفل؛

أعطي نفسك فرصة أخرى؛

تمسك بأمل؛ بحلم؛ بواقع؛

أبني مستقبلاً يجعلك فخوراً بنفسك؛

تتدرج في حقول الياسمين؛

أعزف على أوتارك واجعل نفسك حراً

كالعصفور؛

قاوم؛ استيقظ من واقعك؛ عش أحلامك التي تستطيع أن تحققها؛

أجعل حياتك كما تريد أنت؛

علها تأتيك بأفضل مما تريد؛

تنفس ورداً يجعلك تعبق أينما حلت خطاياك؛

تمسك بنفسك لأنك لنفسك . . .

أزهار بستاني

بداخلي أزهارا ملونة؛ تنبت الأمل بحقول

بستاني؛ تبعث الطمأنينة بداخل مهجتي؛

تدركني؛ وأدركها ؛

ككطافات تزهو بروحي؛

كأجنحة طيرٍ تحلق بي؛ كرائحة البن تتغلغل

بقهوتي؛

كأنهار تتدفق بمائها العذب ؛

كنسمات الروح تتراقص على أوتار الحياة؛

تنتشر بأرجاء المدن والطرقات؛

بين الوادي والجسر تتدندن الهفوات . . .

أما في نهاية المطاف . . .

آمل أنه كان بالقدر الذي نال إعجابكم؛

آمل أنه فهم داخلكم؛

واستوطن فؤادكم؛

واستراحة أرواحكم به . . . .

الفهرس

الاهداء 7

بآن واحد 11

مجزرة روحك 15

دوامة قلبي 17

عالمك الضائع 19

وإذ بأنها طاقتي 21

الويل لمن..... 23

الويل لها 25

وكلا الامر ميت 27

هماً لعمرنا 29

هكذا أمضي 31

بقول إنها الحياة..... 33
أأجد نفسي؟؟ 35
أحلامي 37
متاهة عمري 39
كأنها مجزرة 41
أيسع؟؟ 43
ليتك..... 45
أتدري..... 49
أما الان 53
كرائحة الياسمين 55
كخرافة لا حلم لها 57
كنقاء روحك..... 59
لأنك لنفسك 61
أزهار بستاني 63