



كتاب

تراودنا الأفكار

جود فواز الرفاعي

إهداء

إلى من مهد الدرب و أخذ بي لتحقيق حلمي الذي لطالما عجزت عن تحقيقه لمن كان سنداً و أخاً لي " علاء سرحان "

1/11/2020

الساعة الثانية عشرة بعد منتصف الليل ها قد حان وقت النوم بالنسبة للجميع الا انا جلست في غرفتي المظلمة التي شهدت إنهياراتي و انسدل رأسي على الوسادة التي لطالما أغرقتها بالدموع لكن لا رغبة في النوم..

تظهر شخصيتي الثانية الحقيقية التي دائماً أخفيها عن الجميع

_ من أنتي؟

+ أنا أنتي

_ ماهذا الهراء بلا مضيعة للوقت من انتي وماذا تريدني مني الآن؟

+ انا التي دوماً ماكنتي تخفيني عن أنظار الجميع

_ حسناً فالتخرجي من هنا انا ايضاً لا اريد رؤيتك

+ لم أخرج الى اي مكان انا حيث يجب أن اكون

+لماذا تبدين قلقة؟

_ لا لست كذلك أنا بخير

+يمكنك خداع الجميع عداي فأنا أعرفك جيداً

_ حسناً لكن من انت

سأخبرك..

انا كمالك والتي تستدعيني كل ليلة دون أن تشعرني عند استحضار

أحزانك عند بكائك ألم تشعرني بيد أحد تقوم بالطبوبة عليكي؟ عندما

احتضنك ألم تشعرني بنفس دافئ بالقرب من وجهك وعندما اقوم بالمسح

على شعرك كنت احاول مواساتك والتخفيف عنك

2/11/2020

+مرحباً

_ من هنا اوه هذا انت ايضاً

+ أجل هذا انا الم يسعدك تواجدي؟

_ لا يهم لم اعد أشعر بشيء

+ كيف ذلك؟

_ لقد تجردت من كل المشاعر

+حقاً؟

أجل

+ طالما ذلك لم دمعت عيناك عندما كنت تتحدثين مع أباك و علا صوته
عليكي؟

..+

_ ماذا؟ الم يعجبك سؤالي حتى لم تجيبي؟

_ هذا لا يهم

+ اليوم كان مزاجك سيئ جداً

_ وما زال كذلك

+ هل تفضلين البقاء لوحدهك؟

_ اجل من فضلك

+ حسناً لم اتكلم ولكني سأبقى هنا لم اتخلى عنكي كما فعل الآخرون

(اعدل من جلستي واعاود النظر إلى الشباك و إلى تفكيرتي حتى يغلبني النوم دون أن أشعر)

3/11/2020

+ ها قد عدتي اخيراً

_ أجل ها أنا

+ ما الخطب هذه المرة؟

_ أشتاق لجدتي النائمة تحت التراب..

+ لكن لم تكوني الحفيدة المفضلة لديها ولم تقضي معها وقتاً طويلاً

_ لكن في فترتها الأخيرة لم يعتني بها أحد غيري لدرجة انني تارة اشعر
انها جدتي وتارة طفلي!

+ كيف هذا!؟

_ كانت تنام بجواري ولا تتردد في إيقاظي وكنت أطعمها بيدي وأشربها الماء بيدي ولطالما كنا ننتظر نوم اسرتي ونسهر سويتاً نتسامر قليلاً وفي الصباح عندما تراني اسرح و ارتب شعري تنظر لي ببسمة وتقول دعيني انا اصففه لكي انه ناعم كالحرير! رغم يديها المرتجفتين تقوم لي بذلك أشعر وقتها بالعديد من المشاعر الحزن عليها والخوف من فقدانها والفرح على فرحها

+ الم تتعبي من الاعتناء بها طول الوقت؟

_ لا انكر هذا لكنني اتذكر انه كل شيء له ثوابه عند الله ولا يضيع عنده مثقال ذرة من خير!

4/11/2020

+ ما المشكلة هذه المرة؟

لا ادري ايها المدعو قريني

+كيف كان يومك؟

_ جيد نسبياً لقد صدر كتاب فريقتي الذي كنت انتظره على احر من
الجمر

+رائع لذا يجب أن تكوني سعيدة لم الحزن؟

_ لقد كنت سعيدة ولكن لا أخفي عنك اعاني من تقلبات حادة في المزاج

+انه حقاً امر بغيض هل حاولتي التخلص منه

_ حاولت طبعاً لكن دون جدوى

+جربتي الذهاب إلى مختص نفسي؟

_ لا لست مريضة

_ لا اقول ذلك!

+ولكن مجتمعي التعيس سيقول ذلك

5/11/2020

جالسة حزينة بحجرتي وشاردة لأشعر بلمسات احد على يدي أنظر لأرى
ان لا احد هنا

_ من هنا؟

+ هذا انا

_ اهلاً بك يا صديق

+ اين غابت ابتسامتك؟

..._

+ لم تلك الكآبة؟

_ على وطني الضائع لا احد يسعى لإنقاذه لا يبحث الناس سوا عن
مصالحهم ولو كانت على حساب الآخرين

+فلتكوني مثلهم اذاً!

+لا لم اعتد ان اكون انانية هنا نشأت و ترعرت فكيف اكون انانية بحق
من ضمنى اليه وقدم لي ما يستطيع؟

6/11/2020

_ ألم يحين موعد مجيئك؟

لقد اعتدت عليك ايها الغير مرئي

+ انا هنا دائما لكني لا اتحدث اليكي سوا عندما تكونين وحيدة

+ لم لا تظهر وتدعني أراك لدي فضول حيال معرفة مع من اتكلم!

_ لن يروق لك مظهري أفضل البقاء هكذا

+حسناً..

_ اراكي سعيدة على غير العادة ماذا حصل؟

+ يا انيس وحدتي انني احقق احد احلامي واطور من نفسي انني اسعى
لأكون أفضل من قبل وبدأ يظهر الفرق!

_ هذا جيد وماذا بعدها؟

+ لا ادري هل أتوقف هنا ام استمر؟

لا لا سأستمر التوقف للجبناء سأبذل افضل ما لدي لتحقيق كل احلامي

7/11/2020

+لما هذا البكاء؟

بصوت يملؤه الحزن..

أشعر أن قلبي يتمزق إرباً إرباً..

+لما؟

_ لقد فارقت قطعة من قلبي فارقت جنتي وحببتي.. فارقت امي..

+ذلك محزن حقاً لكن الحياة ستواصل سيرها لا يجب ان تضعفي يجب
عليكي النهوض وعدم الاستسلام لليأس

_ أحاول لكني فقدت سندي وامتكأ قلبي أني أشعر بتمزق روحي وكأنها
تحاول التخلي عني ومفارقة جسدي ايضاً...

8/11/2020

جالسة أتأمل السماء في حديقة المنزل وقططي تداعبني..

+ ها قد اتيت

_توقعت قدومك

+ بالطبع فانا آتي عندما تكوني بمفردك دعك من ذاك الكلام تبدين اليوم سعيدة

+اجل اشعر بالتفاؤل قليلا وافكر في مستقبلي

_الكثيرون يكونوا قلقين حيال مستقبلهم فكيف تكوني متفائلة؟

+افكر كيف سأصل الى احلامي وتحقيقها وهذا ليس بصعب علي
جاهدت كثيراً ضد ظروف هذه الحياة وسأبقى كذلك حتى أصل إلى ما
أريد

9/11/2020

استمع إلى الموسيقى و ابتسم..

_ حان موعد قدومك لنتكلم قليلاً يا صديق

+ اني معك دائماً مرافق لك ما الخطب

_ احب مشاركة الاخبار والاشياء التي تشعرني بالسعادة لعلها تشعر
الآخرين بالسعادة معي..

_ حسناً ماذا حدث؟

+ لقد أدركت معنى العوض من الله واطمأن قلبي نوعاً ما..

لقد عوضني الله بأخ من غير بلد وغير ام انه اشبه بجبل يمكنك الاستناد
عليه يدعى علاء سرحان انه يساعد الآخرين ولو كان على حساب نفسه
لطالما ساعدني في إيجاد حلول لمشاكلي في حين الآخرين كانوا يقولون
لي تجاهليها..

حتى ايضاً هل تعرف من أين هو؟

+ من اين؟

_ من أحب البلدان إلي من مصر ام الدنيا لطالما احببتها و أحببت شعبها
رغم عدم ذهابي إليها..

10/11/2020

_ الى متى سأبقى بهذه السذاجة؟

+لما؟

_ هل سأبقى دائماً أنخدع بسهولة وأصدق كل ما يقال لي؟ لما عندما
أحزن من أحد يمكنه بكلمة واحدة ارضى ولكني مازلت حزينة؟

+ قال لك دكتور التنمية: لأن الله يحبك

ولكن هذا لطالما يحطمني ويكسر مشاعري

+ لا تهمتي للدنيا يكفي محبة الله لأنها المكسب في الآخرة..

11/11/2020

اليوم عيد مولد صديقتي الأقرب لقلبي.. أفكر ماذا علي أن أفعل؟ لتعدو
على بالي فكرة و أتكلم مع أختها لتأخذها الى الحديقة مكانها المفضل..
أدعو اصدقاءها المفضلين

ثم أحاول اعداد الكيك المنزلي فهي تحبه أكثر من الذي نبتاعه من
المحلات.. ولكنها تجربتي الثانية في إعداده ينجح معي لكن لم أعرف إن
كان مذاقه جيد!

نجتمع و تتفاجئ بمحاولتي لتحضيره خصيصاً لها وتقول لي انه افضل
كيك رآته

لكني أعرف انها مجاملة لانه ليس بهذه اللذة فقط لأجل محاولتي..

12/11/2020

اليوم ادركت معنى الحب حينما أصابتنى الحمى ولم يبقى جانبي سوا
أمي أيقنت أنه لا يمكن أن يحبني أحد سواها لا أحد يبذل كل ما في وسعه
سواها...

سهرت الليل كله وهي تضع لي كمادات على رأسي لعل الحرارة
تنخفض أغفو تارةً من التعب والأدوية وتارةً أصحو لأجدها مازالت
جالسة بجانبني وقد غلبها النوم وهي جالسة تشعر بحركتي وتقول لي
كيف حالك؟ تريدن شيء؟ هل أحضر لك الطعام؟ لأرد عليها وجودك
معي يكفيني..

13/11/2020

جالسة بمفردي أحاول التفكير والنقاش مع نفسي..

_ هل من الممكن أن يتحسن واقعنا أن نعيش حياة أفضل من هذه.. أم فقط نحاول ونتعب ثم يأتي أولادنا وتكون حياتهم أفضل؟؟

لأرد على نفسي..

+ الدنيا فانية لم آخذ معي شيء عند موتي لا تهم السعادة هنا فأنتني أطمع بسعادة الآخرة..

_ لكن هل أقضي حياتي هكذا تعب دون نتيجة؟

_ عند الله لا يضيع شيء كله يحتسبه حسنات..

14/11/2020

الثالثة بعد منتصف الليل.. لا احد مستيقظ سواي و ضجيج أفكاري التي
تثور في رأسي مع تقلبات حادة في المزاج لا شيء سوا الشتات
والضياع و البؤس.. لما انا هنا؟ لما انا في هذه الحياة؟ هل لتحقيق شيء
ما؟ هل يجب علي أن أفعل شيئاً؟ لا أدري ما الذي علي فعله ؛ لكنني
أحاول ترك أثر جميل في حياة كل من أعرفه أحاول مساعدة الجميع
أحاول رسم ابتسامة على وجوه الكل لعلهم يذكرونني بالخير بعد مغادرتي
لهذه الدنيا لعله يقيني من عقاب الآخرة فلا شيء سوف يكون شفيح لي
سوا أعمالي..

15/11/2020

أسترجع ما حصل معي اليوم و دموعي تتساقط على وجنتي..

_ لم يحصل هذا دائماً؟ لم لا يبقى أحد معي؟

لم أتعرض للأذى من الجميع؟

لأجيب قلبي : لا يهم هذا يكفي أن الله معي و سيعوضني

_ لكن كيف؟ كيف يحصل كل هذا؟

+لأنه الله لم يهون حزني عليه..

لأنه الله سيجبر كسر قلبي و خاطري

لأنه الله سيكون معي ولن يتخلى عني مثلما فعل الجميع..

لأنه الله سينبت سنابل السعادة في قلبي و سيعوضني خيراً عن أيام مضت وكانت ثقيلة على روعي.ووحده يعلم كيف مرت..

16/11/2020

_الجميع يسألني لم أعتبر مدرسي أنه والدي الثاني لم يفهم أحد هذا لأنهم لم يشعرون بما أشعر ولا يعرفون بما مررت..

عندما كنت بلا أصدقاء أخذ دور المدرس والأب والصديق..

حينما كنت أتعرض للتنمر كان يدافع عني يسكتهم ويقف معي ؛ و حين يجد تحسن في مستوى دراستي كان يفرح بي ويشجعني بقول أنا فخور بك يا ابنتي هذه هي ابنتي انا واثق بقدراتك

لينغرس كلامه في رأسي و أحاول جاهدة في التقدم أكثر أنه يستحق السعادة أنه يقدم كل مافي وسعه لمساعدتنا ولأن يوصلنا الى أحلامنا..

17/11/2020

الشوق يمزق قلب الإنسان فكيف لو كان شوق لشخص لم يعود.. لم يعد موجود في هذه الأرض لم يبقى سوى ذكره شخص أصبح بين يدي الله وتحت رحمته نشعر بالحنين له ولكن ليس باليد حيلة لا شيء يمكننا فعله سوى انتظار رؤيته في الجنة عندها سيكون لقاء دون فراق لقاء دائم وسعيد..

18/11/2020

لطالما أقلقني هذا الموضوع ولطالما كان مصدر حزن لي وبكيت عندما أتذكره..

_ لم أنا وحيدة لم ليس لدي أخت تشاركني حياتي؟ أشعر وكأنني سأبقى هكذا طيلة حياتي لأنه ليس لدي من أشاركه ما يحصل معي عندما أبكي ليس لدي كتف لأبكي و اتكى عليه ليس لدي من أطلعته على أسراري لا يوجد من يمكنني أن أثق به لم أسهر مع أحد و نعد الطعام ليلاً و نتكلم عن هذا و ذاك.. لم أصبح يوماً أخت العروس ولم يناديني طفل يا خالتي

19/11/2020

دوماً كنت أخاف من فقدان أن أفقد أحد عزيز علي لطالما كانت فكرة
تملئني بالرعب لأنني من طبيعة تتعلق بمن أحب جداً عندما أجلس مع
أحد أحبه انظر له بتأمل أحفظ ملامحه حركة وجهه وتعابيريه أحاول أن
أضحكه و أفعل كل مايريد لأنني أخاف أن تكون آخر مرة أراه بها.. لأنني
ذات يوم سوف أتمنى أن اراه في أحلامي..لطالما أرقنت بسبب تلك
الفكرة.. أتمنى حقاً أن أكون أول من يغادر لأنني لا أحتمل فقدان أحد..

20/11/2020

أخرج للمشى وحدي ليلاً لأنى أشعر بضيق و أغانر واقعى الى تفكيرى ..وعالمى الخاص بى

هل يا ترى أزعت أحد اليوم؟ هل كنت قاسية فى تعاملى مع أحد؟ مهلاً لقد تحدثت مع صديقتى وقد أرتفع صوتى عليها لأنها أغضبتنى .. هل هى حزينة منى الآن؟ أعاهد نفسى أننى سوف أقدم لها أعتذارى وتصلح اخطائى و أن اكون أفضل من قبل.. لأن كل يوم هو فرصة جديدة لنا لأن نحسن من أنفسنا ونكون أفضل من الأيام السابقة

..ومن الممكن أن يأتى يوم و يفقد أحد منا وقتها لم ينفع الاعتذار

21/11/2020

أسوأ ما حصل معي عدا في ذهني ، ما أجاهد نفسي على نسيانه ..والاعتیاد علیه

..صديقتي أو التي كانت صديقتي

كانت بالنسبة لي شيئاً أشبه بالجنة...شيء لا مثيل له كنت أشعر بقربي منها أنني أمتلك كل شيء... كانت بنظري ملاك أنزله الله على الأرض لم أرى بها عيوب ، كانت تشبه في رقتها الورود وقلبها النقي الأبيض لا وصف له..هكذا كنت أعتقد! حتى حصل خلاف صغير بيننا لسبب تافه فقد تركتني وغادرت هكذا بكل بساطة و برودة مشاعرا! شعرت وقتها ..بأن جميع الأبواب موصدة في وجهي، لقد خسرت كل شيء أملكه

لقد كان لها حيز في قلبي لم يكون لأحد غيرها لطالما كنت أتغاضى عن هفواتها..لقد فقدت من كنت أطمئن عليها كل يوم.. حاولت أن أجعلها تتراجع عن قرار رحيلها رغم أنها هي من كانت مذنبه، حاولت معاتبته ..لكني لم أفعل... خفت أن أخسرها ولكن رغم ذلك لقد خسرتها

رغم الذي حصل ما زلت أذكرها، ما زلت أشاهد صورنا معاً، ما زلت أدعو لها في صلاتي، وما زلت أحاول التحدث معها لكن ردودها كانت مثل العلقم ، علمتني ألا أثق بأحد مجدداً ، أتمنى عودتها وسوف أنسى كل ما حصل ونبدأ من جديد..لكن بنفس الوقت لا أريد عودتها لقد فقدت ..مكانتها في قلبي لم يعد مرحباً بها

22/11/2020

،دائماً ما كنت اتمتع بمحبة الأطفال لي وكنت قريبة منهم

..عالمهم أشبه بالجنة لا يعرف الحسد والكره البراءة تغمرهم

تغمرني السعادة عندما يجرون لأحتضاني واللعب معي أجلس معهم بكل
ود و أتحدث اليهم كأني أتحدث مع شخص بالغ، نلعب معاً نجري وراء
بعضنا، وخصوصاً لا يمكنني وصف سعادتي عندما يقطفون لي ياسمينه
!!أو يعطوني حلوى من الحلوى خاصتهم

23/11/2020

أشعر بالاستياء من هذه التطورات التكنولوجية الحديثة أصبحت نقمة لنا بدلاً من نعمة.. أبعدتنا عن بعضنا ونحن نجلس معاً نتحدث لشخص أمامك ولا يجيبك لأنه غارق في عالم آخر.. كل شخص يتسكع على مواقع التواصل الإجتماعي بدلاً من الحديث مع عائلته بدلاً من اللعب مع أطفاله وتعليمهم الآداب! حتى الأطفال أيضاً أصبحوا مدمنين أشعر بالحزن عندما أشاهد طفلاً عمره بضع سنوات يصرخ باكياً يريد الهاتف لمشاهدة اليوتيوب بدلاً من اللعب مع باقي الأطفال.. حقاً نحن نسير نحو الهاوية ولم يعد يوجد حل

24/11/2020

أشعر بالحنين لحياتي السابقة قبل بضع سنوات.. كانت هادئة مقارنة بهذه ..السنوات كانت خالية من القلق والتشتت كانت بسيطة وسعيدة

كنت منغمسة في دراستي كانت الشيء الأساسي في حياتي لطالما كنت متفوقة بها و أنال المرتبة الأولى فيها لذلك كنت محبوبة لدى المدرسين.. كنت وحيدة رغم أنه لدي ٣ أشقاء ولكن لم أعرفهم جيداً لأنهم سافروا بسبب ظروف الحياة القاسية فقد فرقتنا عن بعضنا ، لكن كان عوضي على هيئة العديد من الاصدقاء كانوا حقيقيين ليس مزيفين كأصدقاء هذه الأيام.. و زيارة الجيران لنا دون موعد كان مرحباً بها لأنهم كانوا غايةً في اللطف كانت أيام بسيطة وجميلة رغم قسوتها انها ايام مضت في قرיתי الصغيرة لكنها كانت مملوءة بالحب والمودة وحب الخير.. أتمنى أن تعود أو أن يتحسن واقعنا، أحاول أن الهي نفسي في تحقيق حلمي لأنه ..قد يساعدي على التأقلم في هذه الحياة

25/11/2020

كنت أسقي صبارتي وأشاهد كيف أزهرت فتملئني السعادة أنه رغم قسوتها وحدثها فإنه عند الأهتمام بها سوف تزهر.. كم تشبهنا؟ لطالما تنكرنا في زي من القسوة و اللامبالاة و قلبنا داخلنا رقيق يتأثر بكل مايحيط به.. كلمةً واحداً تخلق لنا أجنحة وتأخذنا لأعلى سماء السعادة.. وكلمة أخرى تخسف بنا إلى أعماق الأرض.. لكن البشر لا يهتمون بهذا فكم كسروا بعضهم في كلمات نطقوها دون تفكير ودون مراعاة لمشاعر الآخرين.. أحياناً يكون الإنسان غايةً في القوة لا يتأثر مهما كان حمله ثقيلاً و أحياناً ريشة تجعله ينهار أنه فرق الظروف التي ..تحيط بنا! رفقاً ببعضنا فجميعنا لدينا ما يكفي من الهموم

26/11/2020

دائماً ماكانت الظروف الصعبة تهاجمنا.. على شكل مشاكل، او مزاج سيء نجري لمن نحب نطلب مساعدتهم و نادراً لأن يقدمون المساعدة لنا.. لطالما أغلقت جميع الأبواب في وجوهنا، ولكنها ليست النهاية! لأن باب الله لا يغلق في وجه أحد.. لما نشكو للعبد بينما يمكننا طلب المساعدة من الخالق؟ جعل الله لنا الصلاة أداة لتحقيق أمنياتنا والتخفيف عنا ، فمن يقبل رؤيتنا في جميع حالاتنا من حزن و وتعب وهموم سوى الله؟ من يمكنه أن يحتمل الإلحاح على شيء غير الله؟ دائماً ما كان الله لطيفاً بنا ..رؤوف علينا رغم هفواتنا

27/11/2020

إنه يوم مولدي في مثل هذا اليوم فتحت عياني على هذه الدنيا

لكني لا أقيس عمري بهذا المعيار.. وإنما في أعمالي، منذ متى بدأت في مساعدة الآخرين؟ منذ متى وأصبحت أقرب من الله؟ في كل سنة أضع لائحة بأعمال سوف أقوم بها، أتمنى أن يكون هذا العام سعيداً و أن أتمكن من تحسين علاقتي مع الله وأنال رضاه ومحبه أتمنى أن أستطيع تحقيق أحلامي به وتقديم المساعدة للآخرين أكثر من قبل وتحقيق العديد من الإنجازات..

28/11/2020

أتذكر أنه لطالما راودتني فكرة أنني لم أستطيع تحقيق شيء، وكلام
..الآخرين انني فاشلة لا أستطيع فعل شيء

..أنهت تماماً وبدأت فكرة الانتحار تجول في رأسي

لكني قلت لنفسي لما سأخسر حياتي وألقى عذاب في الآخرة ايضاً؟
سأنهض هذه المرة و أعيد المحاولة دون الاهتمام برأي أحد و أتوكل
على الله فقط.. أبعدت المشاعر السلبية عني وكلما تقترب واجهتها
بالدعاء.. واليوم وبعد شهر

بدأت في تحقيق حلمي بدأت بالاقتراب منه.. موقف واحد أكد لي أنه لا
يوجد شيء مستحيل يمكنني المحاولة مرة و مرتين ولكني حتماً سأصل
إلى ما أريد

29/11/2020

أعاتب نفسي على تقصيري اتجاه نفسي.. لم لا أعطي أهمية لحزني بقدر ما أعطي أهمية الحزن الآخرين ولا أستطيع رؤية أحد متعب؟ لم أقدم لهم المساعدة ولو كانت على حساب نفسي ولو أستطعت تقديم روعي لفعلت.. لم أبالغ في مشاعري عند حزني يتآكل قلبي ويتفتت وعندما أحب أحد أصبح مهووسة به أقدم له كل ما أملك من محبة وحنان أخفي تعبتي والدمار الذي بداخلي وأحاول رسم الابتسامة على وجه الجميع وأكون في قمة السعادة عند فعل ذلك.. لم أشعر بأن لي قلب في جميع الأماكن وفي كل الجهات وأتأثر بكل ما يحيط بي ولا يوجد أحد يهتم بحزني ولا أحد يشعر بي

30/11/2020

أفكر ما هو اسوء شعور ممكن أن يصيب الإنسان

، لأجد الجواب.. هو فقدان الشغف نحو الحياة وأن تكون بلا هدف

أن نشعر بأن جهدنا يستنزف منا بلا جدوى أن ينطفئ بريق قلبنا بعد توهجه ونشعر باليأس.. لكنها ليست نقطة النهاية فهنا تمتد يد الله لتنتشلنا ..من حزننا إلى ما نتمنى