

تأملات

على باب الوعي

وجدان سيد ادريس

تأملات على باب الوعي

تأملات على باب الوعي

وجدان سيد إدريس أحمد

وجدان سيد إدريس أحمد

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : خواطر

المؤلفة: وجدان سيد إدريس أحمد

غلاف الكتاب: سمر حمدان

موك اب الكتاب: منة محمد

تنسيق داخلي: سها منصور

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

نبذة

في رحلة داخل النفس لا لنقف على باب
الوعي لا لنبحث عن الكمال بل لنفهم.

تأملات على باب الوعي ليست مجرد
خواطر بل محطات صادقة نمرّ بها
جميعًا؛ في كل تأمل نصغي لأصواتنا
الداخلية، نرى أنفسنا من زوايا مختلفة،
ونتذكر أن الشفاء، الحرية والسلام تبدأ
من الصدق مع الذات.

هذا الكتاب دعوة لأن تستعيد صوتك
وتبدأ رحلتك مع الوعي خطوة بخطوة.



المقدمة

لن أحتاج أن أكون حاكمة، يكفيني ما
تلقيته من تجارب ودروس لأكون كما
أنا، على باب الوعي نقف نحمل
تجاربنا، نرتب أفكارنا بعد شتات ونحاول
أن نفهم أنفسنا قبل أن نفهم العالم، هذه
السلسلة محاولة للعبور من الظل إلى
النور، من العادة إلى الانتباه، ومن
الغفلة إلى الوعي.



التأمل الأول

"حين يصمت الضجيج"

"الوعي لا يطرق الباب بل يفيق حين نسكت."
نبحث عن الإجابات وسط الضجيج، في
الكلام، وفي النصائح، لكن الوعي لا
يحب الزحام، إنه يُولد في لحظة انتصار
داخلي، يظهر فجأة حين نسكت ولأول
مرة نسمع صوتنا الداخلي دون تشويش
الوعي ليس أن تعرف الكثير بل أن ترى
القليل بوضوح، فأصعب الأسئلة لا
تحتاج إلى صوت بل إلى سكون.



التأمل الثانى

"راحة مزيفة"

"أحيانًا ما نسميه استقرارًا، هو خوف من التغيير."
نتعوّد على الأشياء لا لأننا نحبها بل لأن
التعلّق مُرّ، والتغيير مُرهق، ومواجهة
الواقع مخيفة، نتمسّك بما نعرفه حتى لو
كان يؤلمنا لأن الألم المألوف أهون من
الاحتمالات، لكن هل يُسمّى هذا
استقرارًا؟ أم هو وجعٌ مألوف مغلف
بالأمان الزائف؟

الوعي لا يعني أن نبقى في أماكننا بل أن
نسأل أنفسنا: هل هذا المكان ما زال
يليق بي؟ هل أنا أختار حياتي أم فقط
أكرّرها كما اعتدت؟

في نهاية المطاف، الخوف لا يمنعك من
السقوط لكنه يمنعك من التحليق أصلاً.

"الخوف لا يقتل الأحلام، هو فقط يربط أجنحتها."



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني

التأمل الثالث

"نفسك أولاً"

"أكبر خسارة للإنسان أن يفقد نفسه
وهو يحاول أن يُرضي الجميع."

تسعى لأن يراك الآخرون محبوباً،
مقبولاً، وتنسى من أنت، تبدأ بالتنازلات
مرة من أجل القرب، ومرة من أجل
السلام ثم تُصبح نسخة مشوّهة من
ذاتك، لكن الحقيقة؟

لا أحد يستحق كل ذلك.

الوعي يبدأ حين تتوقف عن التمثيل،
وتبقى على حقيقتك؛ من يراك نوراً
سيبقى، ومن لا يحتمل نورك فليس لك
أن تُطفئه من أجله.

الوعي هو أن تختار نفسك، في كل مرة
حتى لو دفعت ثمن ذلك وحدتك.

"أن تحب ذاتك لا يعني أن تكره الناس
بل يعني ألا تكره نفسك من أجلهم"



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني

التأمل الرابع

"صدق قوتك"

"الوعي لا يشترط الكمال بل الصدق مع النفس."
نتعب أنفسنا لنظهر بصورة مثالية،
نخفي ألمنا، نبتسم ونتظاهر بالقوة حتى
ونحن ننهار بصمت، لكن الوعي
الحقيقي يبدأ حين نسقط القناع، ونعترف
لأنفسنا دون موارد أننا لسنا بخير، أن
تقول "أنا لست بخير" دون خجل، دون
تبرير، دون انتظار موافقة من أحد،
الوعي ليس أن تكون مثاليًا بل أن تكون
حقيقيًا.

"الصدق مع الذات أول أبواب التحرر"



التأمل الخامس

"كفاية الداخل"

"الفقد لا يُعوّض لكنه يُعلّمك كيف تكتفي بنفسك."
نضع أشخاصًا في أماكن ثابتة من حياتنا
ونظن أنهم باقون إلى الأبد لكنهم
يصبحون مجرد ذكرى تسكن عقولنا،
ونبقى نلوم أنفسنا، نحاول إصلاح ما
مضى داخل الخيال فقط، ومع الوقت
نفهم ونذكر أن الفقد ليس عقابًا بل
درسًا في النضج، وأن التعلّق مؤلم، وأن
الكفاية لا تأتي من الخارج بل تتبع من
الداخل.

الوعي لا يردّ الغائبين لكنه يجعل
وجودك مع نفسك كافيًا بما يكفي لألا
تنتظر أحدًا.

"الذين يرحلون يتركون خلفهم فراغاً
نملأه بأنفسنا."



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني

التأمل السادس

"قرار الشفاء"

"الزمن لا يشفي دائماً أحياناً، هو فقط يُعلمك كيف تتعايش."

نراهن على الوقت، نعتقد أن الأيام
ستُصلحنا، أن الندم سيزول، والوجع
سينطفئ، وأننا مع مرور الزمن سنتغير
من تلقاء أنفسنا.

لكن الحقيقة؟

الزمن لا يشفيك إلا إذا قررت من داخلك
أن تُواجهه، الوقت وحده لا يكفي، ما لم
تمنح نفسك فرصة للفهم، وللعفو،
وللتجاوز.

الوعي هو أن تتوقف عن الانتظار
السلبى وتبدأ بصناعة حدثٍ جديدٍ يحولك

من شخص ينتظر النسيان إلى شخص
يصنع السلام.

"الزمن لا يُغيّر شيئاً أنت من يختار أن
يتغير من الداخل."



نسمات الأدب
لنشر الإلكتروني

التأمل السابع

"قناع القوة"

"ليست كل قوة حقيقية أحيانًا، هي مجرد إنكار لوجع مغروس فيك."

نحن بارعون في ارتداء الأقنعة، نضحك كثيرًا، ننشغل بكل ما حولنا، ونملأ أوقاتنا بأشياء لا تعيننا فقط كي لا نفكر بما يؤلمنا حقًا، لكن الحقيقة تبقى هناك، في الوجع الذي لم نعرف به، الوجع الذي لا يُقال لا يزول بل يختبئ ويكبر بصمت حتى يفيض في لحظة ضعف.

الوعي لا يعني الصمت أو جلد الذات بل أن نعرف بما يؤلمك وتواجهه بشجاعة لا بزيّف، أن تكون قويًّا لا لأنك لا تشعر بل لأنك لا تُنكر ما تشعر به.

"أقوى الناس ليسوا من لا ينهارون بل من
يعترفون بانكسارهم ويواصلون المسير."



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني

التأمل الثامن

"غربة الداخل"

"أحيانًا لا ينقصك شيء، فقط أنت بعيد عن نفسك."
فجأة تحسّ أنك تائه، تبدو بخير، الناس
حولك، الأيام تمضي لكن بداخلك لا شيء
يتحرك كأنك غريب في حياتك، حاضراً
بجسدك وغائب بروحك، هذا ليس فراغاً
بل اغتراباً عن الذات، تهرب من أسئلة
صوتك الداخلي، تفعل كل شيء كما
المعتاد دون أن تسأل نفسك: هل أنا حقاً
سعيد؟ هل هذا ما أريده؟

الوعي يبدأ عندما تتوقف، عندما تصمت
وسط الزحام، وتتصت لنفسك بصدق،
حينها فقط تبدأ رحلة العودة إليك.

"أقسى شعور أن تكون غريبًا عن نفسك
وأنت بين الحضور."



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني

التأمل التاسع

"تجاوز بصمت"

"ليس كل ما نتجاوزه يُنسى، بعض التجاوز صمتٌ متفق عليه بينك وبين قلبك."
بعد الألم والخذلان نصبح أقوى ونكمل حياتنا كأن شيئاً لم يكن لكن في أعماقنا شيء لا يُقال ولا يُنسى، نتجاوز فقط لنواصل لأننا لا نملك ترف التوقف.
الوعي لا يعني النسيان بل أن تدرك أنك تألمت، وتجاوزت، وتغيّرت، أن تتصالح مع ما كان دون إنكار أو تهرب.
"هناك أوجاع لا تُتسى فقط نتعلم كيف نعيش فوقها."



التأمل العاشر

"حرية الغفران"

"الغفران لا يعني أن ما حدث كان بسيطاً
بل أن قلبك لم يعد قادراً على حمله."
حين نغفر يظن البعض أننا قللنا من
حجم الألم داخلنا، لكن الغفران لا يُبرّر
الخطأ، ولا يُنكر ما انكسر فينا، الغفران
يعني أنك اخترت التحرّر من حملٍ لا
يليق بك، وأن تُنهي دائرة الحزن التي
تلتهم روحك بصمت.

الوعي أن تحمي قلبك من الغرق في الوجد،
وأن تصفح عنهم من أجلك لا من أجلهم.
"الغفران ليس ضعفاً بل شجاعة أن تحرر
قلبك مما يؤلمك دون انتظار أي اعتذار."

الخاتمة

ليست هذه الكلمات مجرد تأملات بل محاولات صغيرة لفتح أبوابٍ مغلقة في دواخلنا لنمنح أنفسنا لحظة صدق ونقاء مع الروح نُخَفِّفُ بها أثقال الحياة، وننير عتمات لا يراها سوانا.

في كل تأمل كنّا نبحث عن أنفسنا بين السطور، عن السلام في منتصف الفوضى، عن الوعي الذي لا يُعَلِّق على صفحات الكتب بل يُعَاش في أعماق القلب.

إن انتهت السلسلة، فالتأمل لا ينتهي، لأنك كل يوم تكتشف شيئاً جديداً فيك، وكل لحظة هي بداية جديدة للوعي، وتذكر دائماً: الوعي لا يعني أن تكون

مثاليًا بل أن تكون صادقًا مع نفسك بما
يكفي لتبدأ التغيير.

شكرًا لأنك شاركتني هذه الرحلة، شكرًا لأنك
منحت هذه الكلمات فرصة لتلمس وجدانك.



نسمات الادب
لنشر الإلكتروني