



على باب الوعي

وجادان 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 بعزمية 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 الأدب للنشر الإلكتروني

نبذة

في رحلة داخل النفس لا لتفف على باب الوعي لا لبحث عن الكمال بل لنفهم.

تأملات على باب الوعي ليست مجرد خواطر بل محطات صادقة نمرّ بها جمِيعاً؛ في كل تأمل نُصْفي لأصواتنا الداخلية، نرى أنفسنا من زوايا مختلفة، ونتذَكَّر 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 تأقلمت به من تجارب و دروس لأكون كما أنا، على باب الوعي نقف نحمل تجاربنا، نرتّب 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."

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



التأمل الثاني

"راحة مزيفة"

"أحياناً ما نسميه استقراراً، هو خوف من التغيير."
نتعوّد على الأشياء لأننا نحبها بل لأن
التعلق مُرّ، والتغيير مُرهق، ومواجهة
الواقع مخيفة، نتمسّك بما نعرفه حتى لو
كان يُؤلمنا لأن الألم المألوف أهون من
الاحتمالات، لكن هل يُسمى هذا
استقراراً؟ أم هو وجمع مألوف مغلّف
بالأمان الزائف؟

الوعي لا يعني أن نبقى في أماكننا بل أن
نسأل أنفسنا: هل هذا المكان مازال
يُليق بي؟ هل أنا أختار حياتي أم فقط
أكرّها كما اعتدت؟

في نهاية المطاف، الخوف لا يمنعك من السقوط لكنه يمنعك من التحليق أصلًا.
"الخوف لا يقتل الأحلام، هو فقط يربط أجذحها."



التأمل الثالث

"نفسك أو لا"

"أكبر خسارة لـإنسان أن يفقد نفسه
وهو يحاول أن يرضي الجميع."

تسعى لأن يراك الآخرون محبوبًا،
مقبولًا، 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 حقيقةك؛ من يراك نورًا
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"



التأمل الرابع

"صدقك قوتك"

"الوعي لا يشترط الكمال بل الصدق مع النفس." نتعجب أنفسنا لأن ظهر بصورة مثالية، نخفي ألمنا، نبتسم ونتظاهر بالقوة حتى ونحن نهار بصمت، لكن الوعي الحقيقي يبدأ حين نسقط القناع، ونعرف لأنفسنا دون مواربة أنها لسنا بخير، أن تقول "أنا لست بخير" دون خجل، دون تبرير، دون انتظار موافقة من أحد، الوعي ليس أن تكون مثالياً بل أن تكون حقيقياً.

"الصدق مع الذات أول أبواب التحرر"

التأمل الخامس

"كفاية الداخل"

"الفقد لا يُعوض لكنه يُعلمك كيف تكتفي بنفسك."

نضع أشخاصاً 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 وندرك أن الفقد ليس عقاباً بل
درسًا في النضج، وأن التعلق مؤلم، وأن
الكفاية لا تأتي من الخارج بل تتبع من
الداخل.

الوعي لا يردّ الغائبين لكنه يجعل
وجودك مع نفسك كافيًّا بما يكفي لأن
تنتظر أحدًا.

"الذين يرحلون يتركون خلفهم فراغاً
نماء بأنفسنا."



التأمل السادس

"قرار الشفاء"

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

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

لكن الحقيقة؟

الزمن لا يشفيك إلا إذا قررت من داخلك أن تواجهه، الوقت وحده لا يكفي، مالم تمنحك نفسك فرصة للفهم، وللعلف، وللتجاوز.

الوعي هو أن تتوقف عن الانتظار السلبي وتبدأ بصناعة حدثٍ جديد يحولك

من شخص ينتظر النسيان إلى شخص
يصنع السلام.

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



التأمل السابع

"قناع القوة"

"ليست كل قوة حقيقة أحياناً، هي مجرد إنكار لوجع مغروس فيك."

نحن بارعون في ارتداء الأقنعة، نضحك كثيراً، ننشغل بكل ما حولنا، ونملاً أوقاتنا بأشياء لا تعنينا فقط كي لا نفكر بما يؤلمنا حقاً، 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 تعرف بما يؤلمك وتواجهه بشجاعة لا بزيف، أن تكون قوياً لا لأنك لا تشعر بل لأنك لا تُنكِر ما تشعر به.

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



التأمل الثامن

"غربة الداخل"

"أحياناً لا ينقصك شيء، فقط أنت بعيد عن نفسك."

فجأة تحس أنك تائه، تبدو بخير، الناس حولك، الأيام تمضي لكن بداخلك لا شيء يتحرك كأنك غريب في حياتك، حاضر بجسمك وغائب بروحك، هذا ليس فراغاً بل اغتراب عن الذات، تهرب من أسئلة صوتك الداخلي، تفعل كل شيء كما المعتمد دون أن تسأل نفسك: هل أنا حقاً سعيد؟ هل هذا ما أريده؟

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

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



التأمل التاسع

"تجاوز بصمت"

"ليس كل ما نتجاوزه يُنسى، بعض التجاوز
صمتٌ متفق عليه بينك وبين قلبك."

بعد الألم والخذلان نصبح أقوى ونكمel
حياتنا كأن شيئاً لم يكن لكن في أعماقنا
شيء لا يُقال ولا يُنسى، نتجاوز فقط
لنوصل لأننا لا نملك ترف التوقف.

الوعي لا يعني النسيان بل أن تدرك أنك
تألمت، وتجاوزت، وتغيرت، أن تصالح
مع ما كان دون إنكار أو تهرب.

"هناك أوجاع لا تنسى فقط نتعلم كيف
نعيش فوقها."

التأمل العاشر

"حرية الغفران"

"الغفران لا يعني أن ما حدث كان بسيطاً
بل أن قلبك لم يُعد قادرًا على حمله."

حين نغفر يظن البعض أننا قللنا من
حجم الألم داخلنا، لكن الغفران لا يُبَرِّر
الخطأ، ولا يُنكر ما انكسر فينا، الغفران
يعني أنك اخترت التحرر من حمل لا
يليق بك، وأن تنهي دائرة الحزن التي
تلتهم روحك بصمت.

الوعي أن تحمي قلبك من الغرق في الوجع،
وأن تصفح عنهم من أجلك لا من أجلاهم.

"الغفران ليس ضعفًا 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 لمنح أنفسنا لحظة صدق ونقاء
مع الروح نُخفّف بها أثقال الحياة، وننير
عتمات لا يراها سوانا.

في كل تأمل كذا نبحث عن أنفسنا بين
الطور، عن السلام في منتصف
الفوضى، عن الوعي الذي لا يُعلق على
صفحات الكتب بل يعيش 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

مثالياً بل أن تكون صادقاً مع نفسك بما يكفي لتبداً التغيير.

شكراً لأنك شاركتني هذه الرحلة، شكرأ لأنك منحت هذه الكلمات فرصة لتلمس وجدانك.

