

# ظلال القرار

رواية

المؤلف:

لينا فرس





# ظلال القرار

(رواية)

تأليف  
لينا غرس



الكتابة : ظلال القرار

تأليف : لينا غرس

تدقيق : عبد الرحمان علواني

النوعية : رواية

صدر سنة : 2025م

التنسيق والتصميم : عبد الرحمان علواني

[abdourrahmenalouani95@gmail.com](mailto:abdourrahmenalouani95@gmail.com)

[glina6371@gmail.com](mailto:glina6371@gmail.com)

كل الحقوق محفوظة لدى

المؤلف



بسم الله الرحمن الرحيم



## مقدمة

في قلب كل قرار يتخذه الإنسان، يتجلى سؤال قديم قدم الفكر البشري:

هل نحن أحرار في اختياراتنا، أم أننا مجرد بيدق في لعبة كونية محكومة بقوانين لا نراها؟ هل نمتلك السيطرة الكاملة على مصائرنا، أم أن قراراتنا ليست إلا نتائج محتومة لسلسلة من التفاعلات العصبية، الاجتماعية، والثقافية التي تسبق وعينا بها؟

هذه التساؤلات ليست مجرد أفكار فلسفية معزولة، بل هي الأساس الذي تقوم عليه جميع تجاربنا اليومية. عندما نختر بين خيارين، نشعر أننا نقوم بفعل واع، لكننا نادرًا ما نتساءل عن العوامل التي أوصلتنا إلى هذا القرار. هل كان هذا الخيار نابغًا من إرادتنا، أم أنه كان استجابة خفية لضغوط بيئية ونفسية؟

كل قرار نتخذه يشكل جزءًا من مسارنا، لكنه في الوقت نفسه يقصي احتمالات أخرى، وبهذا المعنى، فإن الحرية تبدو وكأنها سيف ذو حدين: كلما اخترنا طريقًا، تلاشت أمامنا طرق أخرى إلى الأبد. فهل الاختيار إذن نوع من القيود بحد ذاته؟

فبين الحتمية والحرية: هل نحن أسرى قراراتنا؟

لطالما انقسم الفلاسفة بين مدرستين رئيسيتين في فهم الإرادة الحرة:

المدرسة الحتمية ترى أن كل فعل نقوم به هو نتيجة حتمية لأسباب سابقة، سواء أكانت بيولوجية، نفسية، أم اجتماعية. في هذا الإطار، لا يوجد شيء اسمه "اختيار حقيقي"، بل نحن فقط نمر بعمليات ذهنية تجعلنا نشعر بأننا نختار، بينما في الواقع، فإن جميع قراراتنا قد تم تحديدها مسبقًا وفقًا لسلسلة معقدة من الأسباب.

المدرسة التحررية تؤمن بأن الإنسان يمتلك إرادة حرة حقيقية، وأنه قادر على اتخاذ قرارات غير مقيدة بالعوامل الخارجية. ترى هذه المدرسة أن العقل البشري يستطيع أن يقرر بإرادته، حتى عندما يكون محاطًا بالظروف التي تحاول توجيهه.

لكن أي هاتين النظريتين أكثر صحة؟

لنأخذ مثالاً بسيطاً: هل تستطيع أن تقرر، في هذه اللحظة، أن  
تغير رأيك جذرياً حول قضية مهمة؟ لنقل إنك تؤمن بعدم جدوى  
الصدفة في الحياة، فهل يمكنك، بمحض إرادتك، أن تؤمن فجأة  
بأن كل شيء في الكون عبثي بلا هدف؟ قد تحاول إقناع نفسك  
بذلك، لكن قناعاتك العميقة، التي تشكلت عبر الزمن، ستمنعك  
من تغيير رأيك بهذه السهولة. هذا يوضح أن قراراتنا ليست دائماً  
نابعة من فراغ، بل تخضع لعوامل نفسية وعقلية تراكمت عبر  
الزمن.

الوعي، هل هو سيد قراراتنا أم مجرد وهم؟

إذا كان وعينا هو الذي يختار، فهل هذا الوعي نفسه حقيقي؟ أم  
أنه مجرد ظاهرة ثانوية لنشاط الدماغ؟

يؤمن بعض علماء الأعصاب بأن ما نسميه "الوعي" ليس كياناً  
مستقلاً، بل مجرد انعكاس لنشاط دماغي معقد. هذا يعني أن  
الأفكار التي نعتقد أننا نتحكم بها هي في الواقع ناتجة عن  
عمليات كهربائية وكيميائية تحدث داخل أدمغتنا، قبل أن نعيها  
بلحظات.

تُظهر الدراسات أن الدماغ يتخذ قراراته قبل أن ندركها بمدة  
تصل إلى 7 ثوانٍ، مما يشير إلى أن شعورنا بالتحكم في قراراتنا  
قد يكون مجرد وهم. نحن لا نختار، بل نتابع ما قررته أدمغتنا  
بالفعل!

لكن، إذا كان الوعي مجرد وهم، فماذا عن المشاعر؟ هل العاطفة جزء من هذه الآلية؟ أم أنها تمتلك تأثيرًا حقيقيًا على قراراتنا؟

الصراع بين العقل والعاطفة، أيهما يقودنا؟

كلنا نعيش صراعًا مستمرًا بين العقل والعاطفة. المنطق يخبرنا بشيء، بينما تدفعنا المشاعر إلى شيء آخر.

تخيل أنك أمام قرار صعب: هل تبقى في علاقة غير سعيدة بسبب التعلق العاطفي، أم تغادر لأن عقلك يرى أن استمرارها مؤذٍ لك؟ هذا النوع من الصراع هو ما يجعل اتخاذ القرار أحد أكثر التحديات تعقيدًا في حياة الإنسان.

في بعض الأحيان، ينجح الإنسان في تحقيق توازن بين العقل والعاطفة، مما يؤدي إلى قرارات سليمة ومتزنة. لكن في أحيان أخرى، قد يدفعه الصراع الداخلي إلى قرارات متسرعة أو مؤلمة، يندم عليها لاحقًا.

فكيف يمكننا تحقيق هذا التوازن؟

التحرر من قيود اللاوعي، كيف نصبح أكثر وعياً بقراراتنا؟

إذا كنا نتخذ قراراتنا بناءً على عوامل خفية، فكيف نحرر أنفسنا من هذه القيود ونصل إلى قرارات أكثر وعياً؟

فهم العوامل اللاواعية: كثير من قراراتنا تتأثر بتجارب الطفولة، المعتقدات التي ورثناها، والخبرات التي شكلت وعينا. إدراك هذه العوامل يساعدنا على التمييز بين القرارات الحقيقية والقرارات التي تم فرضها علينا دون أن نشعر.

التفكير العكسي عندما نتخذ قراراً، اسأل نفسك: ماذا لو كنت ولدت في بيئة مختلفة؟ هل كنت سأخذ نفس القرار؟ هذه الطريقة تساعد على كسر القوالب الفكرية التي تحدد خياراتنا.

المراقبة الذاتية حاول أن تراقب أفكارك كما لو كنت شخصاً آخر. عندما تشعر برغبة في اتخاذ قرار ما، توقف واسأل نفسك: لماذا أشعر بذلك؟ ما هي الدوافع الحقيقية وراء هذا القرار؟

الوعي بالمشاعر دون الخضوع لها فالعاطفة ليست عدواً، لكنها ليست دائماً دليلاً موثوقاً. تعلم كيف تفصل بين المشاعر التي تستحق أن تتبعها، وتلك التي قد تقودك إلى خيارات خاطئة.

إن هل يمكننا تحقيق حرية حقيقية؟

ربما تكون الحرية المطلقة مجرد وهم، لكن هذا لا يعني أن الإنسان لا يمتلك القدرة على توسيع نطاق خياراته. الوعي بقيودنا هو الخطوة الأولى نحو الحرية الحقيقية.

نحن لسنا أحرارًا بالكامل، لكننا لسنا عبيدًا لمصائرنا أيضًا. نحن نعيش في مساحة وسطى بين الحتمية والاختيار، بين العقل والعاطفة، بين الوعي واللاوعي.

السر لا يكمن في التخلص من القيود، بل في التعرف عليها، وفهمها، وإعادة تشكيلها بما يخدم تطورنا الشخصي والفكري.

في النهاية، الحرية ليست أن تختار بلا قيود، بل أن تدرك هذه القيود، وتستخدمها لصياغة مستقبلك وفقًا لرؤيتك الخاصة.



## إهداء

لأولئك الذين آمنوا بي رغما عن الكل ،

إلى كل من مات لتحيي أرضه، إلى كل من بحث عن سبيل  
للراحة و لم يجده، إلى كل المغامرين الذين لا يخشون الوحدة و  
لا يخافون في حريتهم لومة لائم ، لكل من كان موجودا بالجسد  
و القلب فإني بما أكتبه أحيي روح ميت فارقنا و كان أقرب  
الناس لقلبي،

جدي "يوسف غرس "

بعملي و صبري فإني لمحبية لذكراك

و إلى أمي ،

تلك التي ورثت منها معنى الحياة و الحب و الصبر،  
فأنت ثم أنت من علمتني كيف أكون أنا حتى قبل أن اصرخ  
صرختي الأولى .

و إنني لشاكرة أيضا لـ:

"أنس و آلاء" ، "مؤمن و رؤى" ، و أخيرا "مرام" .

و كما أقول دائما:

"الأصدقاء وطن و إن هم رحلوا عنا فنحن غرباء"

أختم هذا الإهداء بطيب السلام و كثير الحب لكل من  
قرأه.



"هل القرارات التي نندم عليها هي تلك التي اتخذناها، أم تلك التي لم نجروا على اتخاذها؟ ماذا لو كان الندم ليس شعورًا بالخطأ، بل استشعارًا لعالم آخر كان يمكن أن يكون؟ هل نشعر بالخسارة لأننا فقدنا شيئًا حقيقيًا، أم لأننا أدركنا أننا أغلقنا بابًا لا يمكن العودة إليه؟"

عبد الرحمان علواني

من كتاب

"دوائر ظل ابق بلا صاحب"

"كل قرار هو انحياز، و كل انحياز هو خسارة محتملة. فليكن  
وعيك ثمن قراراتك لا ندمك ."

عبد الرحمن علواني



## الرواية

لا أعلم كيف أو حتى لماذا تشغل الأسئلة بالي، تحطم كياني و تدمر  
أحلامي ؟ لا اعلم كيف سيكون العالم بدوني أو أنا بدون العالم ؟

قرارات مسئولة عن حياتك تجعل التفكير أصعب أحيانا من الأفعال  
حتى، قولك سأفكر! سأقرر! سأفعل!!

دائمًا ما قد تواجه شيئًا يجعل منك شخصا آخر بطريقة أخرى ، في زمن  
آخر مع أشخاص لم تتوقع وجودهم .

فكيف قد تكون هذه الرحلة بالنسبة لي؟ سأكون صانعة دموعي ،  
فالشخص ذاته الذي لا يستطيع إيذاءك يمكنه أن يجعل من آلامك فرحا  
و من فرحك حزنا ، فكل منا هو صانع لنفسه ، حقيقة الأمر أن وجودنا في  
الحياة قصير و لكن آثارنا قد تكون عريقة ، لذا إن أردت شيئًا ففكر!  
و الأهم قررا! فالحياة شئنا أم أبينا تتمثل في سلسلة من القرارات.

كل يوم، نمضيه في اتخاذ قرارات جديدة ، ماذا نقول؟ ماذا نفعل؟ وأي  
طريق نتبع.

بعض القرارات تبدو صغيرة، مثل ماذا نأكل؟ أو ماذا نرتدي؟ ، بينما يمكن  
لقرارات أخرى أن تغيّر كل شيء، أين نعيش؟ من نثق به؟ هل نخاطر أم  
نبقى في مكان آمن؟

المخيف في الأمر أننا لا نعرف أبدًا كيف يمكن لقرار واحد أن يؤثر على بقية حياتنا، لكن هذا أيضًا ما يجعل للقرارات تأثيرًا قويًا جدًا. فكل خيار تتخذه يكون دعامة تشكّل مستقبلك، حتى تلك الخيارات التي لا نفكر فيها كثيرًا .

أصعب جزء؟ أنه لا توجد طريقة مثالية لاتخاذ القرار.

أحيانًا نتردد، ونفرط في التفكير في كل الاحتمالات، خوفا من اتخاذ الخيار الخاطئ. وأحيانًا أخرى نتصرف بدافع اللحظة، ثم نتساءل لاحقًا عما إذا كان ينبغي علينا فعل الأشياء بشكل مختلف. وهناك لحظات لا نتخذ فيها أي قرار على الإطلاق خاصة عندما يبقينا الخوف أو الشك أو آراء الآخرين عالقين في أماكن ثابتة . لكن الحقيقة هي أنه لا يوجد قرار صحيح تمامًا أو خاطئ تمامًا، فكل خيار يعلمنا شيئًا ما، لأنه حتى الأخطاء تحمل دروسًا، والدروس تدفعنا إلى النمو.

من السهل أن ننظر إلى الوراء ونتساءل: ماذا لو اخترت بطريقة مختلفة؟

لكن الندم لن يغيّر الماضي. ما يهم حقا هو كيف تمضي قدمًا بدلًا من الخوف من المجهول، ثق بنفسك، أنت لا تحتاج إلى معرفة جميع الإجابات الآن، ولا تحتاج إلى اليقين التام بكل نتيجة. ما تحتاجه هو الشجاعة لاتخاذ القرار، وتحمل مسؤولية مسارك، والإيمان بأنه مهما حدث، فلديك القوة للتعامل معه.

لذلك، إذا كنت عند مفترق طرق ولست متأكدًا مما يجب فعله، فتذكر هذا:

لا يوجد قرار خاطئ إذا تعلمت منه شيئًا. ثق بحدسك، استمع إلى قلبك، ولا تدع الخوف يعيقك ، أهم خيار يمكنك اتخاذه هو أن تؤمن بنفسك لأن القرارات التي تتخذها اليوم هي الخطوات التي ستقودك إلى حيث يجب أن تكون .

مع مرور الأيام، وجدت نفسي أمام قرار ما . لم يكن سهلاً، لكنه لم يكن الأول، ولن يكون الأخير. كنت أعلم أن التردد لن يغير شيئاً، وأن الخوف لن يجعل الاختيار أسهل. لذا هذه المرة، قررت أن أواجه الأمر بشجاعة.

جلست بهدوء، أغلقت عيني، واسترجعت كل ما مررت به. تذكرت الأخطاء التي ارتكبتها، الدروس التي تعلمتها، واللحظات التي ظننت فيها أنني ضائعة، ثم حدث ووجدت طريقي مجدداً.

أدركت حينها أن كل قرار، مهما بدا بسيطاً، كان يرسم جزءاً من رحلتي.

لم يكن هناك صواب مطلق أو خطأ مطلق، بل كان هناك نمو، تغيير، وتجربة تستحق العيش.

في تلك اللحظة، اخترت أن أوّمن بنفسِي. اخترت ألا أدع الخوف يشلني أو الشك يقيّدني. لم أكن أعرف كيف ستسير الأمور، لكنني كنت متأكدة من شيء واحد:

سأكون بخير، لأنني كنت دائماً كذلك، حتى عندما ظننت العكس.

وقفت، استنشقت نفساً عميقاً، واتخذت خطوتي التالية. لم يكن القرار بحد ذاته هو الأهم، بل الشجاعة التي احتجتها لأتخذها.

مهما كانت النتيجة، كنت أعلم أنها ستأخذني إلى حيث يجب أن أكون، خطوة بعد خطوة، وقراراً بعد قرار.

وهكذا، استمرت الرحلة ومرت الأيام، ولم يكن الطريق واضحًا تمامًا، لكنه كان يتحرك للأمام.

في كل صباح، كنت أستيقظ وأذكر نفسي: أنا الوحيدة التي يمكنها أن تحدد كيف تكون رحلتي. لم يكن الأمر سهلاً دائمًا، وكانت هناك لحظات من الشك، حيث كنت أتساءل إن كنت قد اخترت فعلاً الطريق الصحيح.

لكن شيئًا فشيئًا، بدأت أرى كيف أن قراراتي الصغيرة كانت تشكل واقعي الجديد.

ذات يوم، وجدت نفسي أمام فرصة لم أكن أتوقعها. كانت مغامرة، شيئًا خارج المألوف، خارج ما كنت أعتبره "آمنًا".

ترددت للحظة، لكنني تذكرت وعدي لنفسي:

لن أدع الخوف يتحكم بي. ربما كنت سأفشل، وربما كنت سأنجح، لكن الشيء الوحيد الذي كنت أعرفه يقينًا هو أنني لن أعيش متسائلة "ماذا لو؟".

قبلت الفرصة، وغامرت.

لم يكن كل شيء سهلاً، بل كانت هناك لحظات من الإرهاق والتحدي، لكنني شعرت بشيء لم أشعر به منذ فترة طويلة، حياة نابضة بالحركة، حياة مليئة بكل ما هو ممكن.

لم أعد مجرد متفرجة في قصتي، بل أصبحت الكاتبة، وصانعة القرار، الشخص الذي يختار الطريق بدلاً من أن ينتظر أن يرسم له.

لم يكن الأمر يتعلق فقط بالقرار الذي اتخذته، بل بالثقة التي بنيتها في داخلي.

عرفت أنني مهما واجهت، سأكون قادرة على التعامل معه، لأنني كنت أتعلم، أتطور، وأصبح أقوى مع كل خطوة .

في أحد الأيام، بينما كنت جالسة في مقهى صغير أحتسي قهوتي وأفكر في كل ما مررت به، دخل شخص غريب وجلس على الطاولة المقابلة.

لم أكن أعرفه، ولم أكن أبحث عن حديث، لكن شيئاً ما فيه جذب انتباهي ربما طريقته الواثقة، أو نظراته التي تبدو وكأنها ترى أكثر مما يظهر على السطح.

بعد دقائق، وبينما كنت أغرق في أفكاري، قاطعني صوته الهادئ:

“يبدو أنك تفكرين كثيراً... في قرار ما؟”

رفعت رأسي، متفاجئة من كلماته، كيف عرف؟ ترددت لوهلة قبل أن أبتسم نصف ابتسامة وأقول:

“أليس الجميع كذلك؟”

ضحك بخفة، وأجاب:

”ربما، لكن ليس الجميع يتوقفون عند التفكير فقط. بعضهم يتخذ القرار، وبعضهم يبقى عالقًا بين الخيارات، خائفًا من الخطوة التالية.“

شعرت أن كلماته كانت موجهة لي أكثر مما كنت أود الاعتراف به. كان هناك شيء في حديثه، في طريقته، جعلني أشعر أنني بحاجة للاستماع.

”وهل أنت من النوع الذي يتخذ القرارات دون خوف؟“

سألته، متوقعة إجابة واثقة. لكنه هز رأسه قائلاً:

”لا أحد يتخذ قرارًا بلا خوف. الفرق الوحيد هو أن البعض يتقدم رغم الخوف.“

تأملت كلماته. ربما كان على حق. ربما لم يكن عليّ انتظار اللحظة التي يختفي فيها الخوف، بل اللحظة التي أقرر فيها أنني لن أدعه يمنعني.

لكن ما لم أكن أعرفه وقتها، هو أن هذا الشخص لم يكن مجرد غريب في مقهى. لم يكن مجرد حديث عابر. كان بداية لشيء سيغير كل شيء، كان بداية لشيء لم أكن مستعدة له أو ربما كنت مستعدة له طوال حياتي دون أن أدرك.

مع مرور الأيام، وجدت نفسي أعود إلى ذلك المقهى، دون أن أخطط لذلك حقًا، وكأن قدماي تقوداني إليه تلقائيًا. وفي كل مرة، كان هناك جالسًا بنفس الثقة الهادئة، ينظر إليّ كما لو كان يعرفني منذ زمن، كما لو كان يرى ما لا يراه الآخرون.

بدأت أحاديثنا تأخذ منحى أعمق. تحدثنا عن القرارات، عن الخوف، عن الطرق التي يتغير بها الإنسان دون أن يدرك. كان يفهمني بطريقة لم أختبرها من قبل، ولم أحتج إلى تفسير نفسي أو تبرير أفكاري كان فقط يعرف.

ومع كل كلمة معه ، ومع كل نظرة منه، شعرت أنني أجد جزءًا من نفسي كنت أبحث عنه دون أن أدري.

لكن ما لم أكن أتوقعه هو اللحظة التي تغير فيها كل شيء.

في ليلة باردة، كنا نسير سويًا في شارع هادئ، ناقش شيئًا عن الحياة والمصير، عندما توقف فجأة، ونظر إليّ نظرة لم أرها من قبل.

“أتعلمين؟”

قال بصوت هادئ، لكنه مشحون بشيء لا أستطيع وصفه.

“لطالما كنت أؤمن أن القرارات تغير حياتنا... لكنني لم أدرك أن مجرد لقاء شخص واحد يمكن أن يغير كل شيء.”

ثم رأيت وشما في يده مع علامة للأبد ، استغربت و تسارعت دقات قلبي. للحظة، ولم أستطع النطق.

كان هناك شيء في طريقته في قولها، في الطريقة التي لم يهرب بها من الحقيقة، جعلني أدرك ما كنت أحاول إنكاره.

لم يكن مجرد شخص يمر في حياتي. لم يكن مجرد محادثة عابرة. لقد كان الشخص الوحيد الذي يفهمني، الشخص الذي لم أكن بحاجة لأن أشرح له نفسي، الشخص الذي جعلني أشعر أنني لست وحدي في هذه الرحلة.

وفي تلك اللحظة، عرفت أنني لم أعد أقف وحيدة عند مفترق الطرق. لقد وجدت شيئاً لم أبحث عنه، لكنه وجدني. مرت الأيام، وتحولت لقاءاتنا العفوية في المقهى إلى طقس يومي، وكأنها جزء لا يتجزأ من روتيني.

لم يكن الأمر مجرد حديث ممتع أو تبادل أفكار، بل كان أعمق من ذلك بكثير. لقد وجدت في عينيه ملاذاً، وفي كلماته طمأنينة لم أشعر بها من قبل. لم أعد أحتاج إلى أن أشرح نفسي أو أبحث عن الكلمات الصحيحة لقد كان يفهمني حتى في صمتي.

في إحدى الليالي، كنا نجلس معاً على أحد المقاعد المطلة على البحر. كان النسيم بارداً، لكن وجوده بجانبني جعلني أشعر بالدفء. لم نتحدث كثيراً تلك الليلة، لم يكن هناك حاجة للكلمات. لكن بعد لحظات طويلة من الصمت، التفت إليّ وقال بصوت هادئ لكنه يحمل كل شيء:

“هل تدركين كم أنت مختلفة؟”

نظرت إليه باستغراب، فابتسم وأضاف:

”لديك طريقة نادرة في رؤية العالم، في الشعور بالأشياء، في التفكير بكل تفصيـلة وكأنها تحمل معنى خفيًا. وهذا ما يجعلك مميزة.“

لم أعرف ماذا أقول. لم يكن أحد قد قال لي شيئًا كهذا من قبل. لطالما شعرت أنني أفكر أكثر من اللازم، أشعر أكثر مما ينبغي، أتردد حيث يندفع الآخرون. لكن معه، لم يكن ذلك عيبًا. بل كان شيئًا جميلًا.

”وأنت؟“

سألته، محاولًا أن أخفي اضطرابي.

”ماذا يجعلك مميزًا؟“

نظر بعيدًا للحظة، وكأنه يفكر بعمق، ثم قال:

”ربما لأنني أستطيع رؤية الأشياء التي يخفيها الناس عن الجميع... حتى عن أنفسهم.“

كانت كلماته تحمل معنى أكبر مما كنت أدرك في تلك اللحظة، لم يكن مجرد شخص عادي. كان شخصًا يرى، شخصًا يشعر، شخصًا قادرًا على كشف ما وراء الأقنعة. وربما لهذا السبب فهمني بتلك السهولة لأنه لم يكن ينظر إلى ما أقوله فقط، بل إلى ما أحاول إخفائه أيضًا.

وبمرور الوقت، لم يعد الأمر مجرد إعجاب أو تفاهم. لقد أصبح شيئاً أكبر، أعمق، شيئاً يتسلل إليّ دون أن أشعر. كنت أجد نفسي أفكر فيه في أوقات غير متوقعة، أبحث عنه وسط الحشود، أفقد صوته عندما لا يكون بجانبني.

ثم جاءت الليلة التي غيرت كل شيء.

كنا نقف تحت المطر، نضحك كالأطفال، نركض بلا وجهة، حتى توقف فجأة وأمسك بيدي. شعرت بدفء أصابعه رغم برودة الجو، ورأيت في عينيه شيئاً لم أراه من قبل.

“أنا لا أخاف من القرارات.”

قال بصوت خافت، بالكاد يُسمع وسط صوت المطر.

“لكن هذه المرة، أنا خائف... لأنني لم أختَر هذا، بل وجدته. وجدتك.”

تسارعت أنفاسي، وشعرت أن كل شيء من حولي توقف. لم يكن هذا مجرد اعتراف، لم يكن مجرد كلمات تُقال ثم تُنسى. كان هذا حقيقياً، كان هذا ما كنت أشعر به لكنني لم أجرؤ على قوله.

نظرت إليه، وأدركت أنني لم أعد بحاجة إلى التفكير أو التردد. لم أعد بحاجة إلى وزن الاحتمالات والخوف مما سيأتي.

ولأول مرة في حياتي، كان القرار واضحاً تماماً.

ابتسمت، ثم همست:

”وأنا وجدتك أيضًا.“

كنت لأول مرة قد اشعر بشيء و أصرح به حقا ، فلم أكن أنوي الحب لكنه أتاني من النافذة التي فتحتها لأتنبس منها ، كان من الصعب أن أحب شخصا ، لكنه لم يكن بالنسبة لي أية شخص بل هو أنا ، وأنا هو أحببته فارسا في أحلامي سرا فوجدته أمامي جهرا.

شخص أشبه بالملاك ، أشبه بمنزل حيث تكمن الراحة، الحب و الدفء.

أحبيبته حب دهر في ثانية ، فحين وقعت عيني في عينه رجف قلبي من الفرحة، فقدت كل قوتي و أنا بين ذراعيه حين شممت رائحة الورد الذي أحبها فيه " الأوركيدا" و شممت ريح أبي ، لم يكن من الصعب أن أنساه و لكن الأصعب أنني وجدت شخصا ، شخصا واحدا وافقت أن يكون أنت مدى الحياة شخص واحد استطاع تغير مشاعري ، أحببته رغم أنني لم أتمنى وجوده فأتي، أحببته لأنني كتبت من اجله و عادت ضحكاتي بفضل من هذا الملاك؟ كيف؟! متى!! كيف لشخص استطاع ان يفعل كل هذا بي..

و في لحظة سمعت صوته الخافت

”وأجمل ما فيك عندما تغمضين عينيك حين تفكرين في “

"رأيتك بقلبي فأصبح كل تفكيري ينحصر فيك أنت . "

يرن هاتفه فجأة فيرحل مذهولا بدون وداع ، استغربت أنه حتى لم يخبرني ما به ، بقيت امشي حتى وصلت المنزل و قد أنهكتي التعب .

انتظرت منه رسالة ليطمئني بها ، و لكن مريوم و ثلاثة و أسبوع ، فذهبت ابحت عن منزله و بعد سويعات وجدته...

نوبة خوف و هلع انتابتني ، أخاف أن افقد من أحببته و هذه اكبر مخاوفي ، كان الخبر الجديد خبر مرضه الذي سيجعله ملازما فراشه ،

و كان أصعب شعور مررت حتى تلك اللحظة ، كان قلبي يحمل كلاما كثيرا ، بداخله غصة و حزن ، و لأول مرة لم استطع أن أقرر ، و لأول مرة شعرت بأن طاقتي انتهت ، ضمني بين يديه قائلا :

"و كان الحديث معك يشفي كل ما في قلبي لا احتاج لدواء ما دمت أنتي بجانبني "

فضحكت و قلت في داخلي

" يا رب أنت من زرعت حبه في أعماق قلبي فلا تحرمني منه "

"حبيبي ، ستكون بخير فأنت كل ما أملك ثق بالله و تذكر دائما ما ضاقت إلا لتنفرج و ما أتى عسر إلا تبعه يسر "

مسحت دموعي ثم رحلت و أنا لا اقدر حتى المشي كما لو أن ظلما داخلي يغلف القلب والعقل ، يهاجمان معًا كالعاصفة التي لا يمكن الهروب منها

حيث يتدفق الألم دون تحكم.  
في لحظات الحزن قد تشعر وكأنك غارق في بحر من الأفكار السلبية، عاجز عن العثور على شاطئ ينجذك من هذا الشعور ، قد تكون أشبه بالتائه في مدينة مليئة بالطرق، بينما لا تستطيع أن تجد الطريق الذي يقودك للسلام.

هذا الحزن يبدو ثقيلًا ، يجعل من الحياة أكثر صعوبة ، حيث أحيانًا يبدو العالم من حولك وكأنه فارغ ، حيث لا ألوان ولا طعم للأشياء التي كانت تجلب لك السعادة في لحظة ما ، قد يختلط الشعور بالضيق ، بالعجز عن اتخاذ أي خطوة أو اتخاذ قرار وتكون كل الأمور مبهمة وغير واضحة كما قد حدث لي الآن، لكن في نفس الوقت، ومع كل هذا الحزن، هناك دائمًا بصيص من الأمل ، فبفضل الحب كان لي مصدر قوة حتى في الأوقات الأكثر ظلمة وعلى الرغم من مشاعر الضيق والتعب الداخلي والتحديات يبقى الحب قوة متجددة فينا ففي لحظات الخوف والضيق نجد أنفسنا نتمسك بالأمال، و سأكون أنا أمله. سأكون بجانبه مهما حدث .

مرت فترة من التحديات الصحية وبدأت حالته في التحسن بشكل تدريجي، فالشعور بالتعب أصبح أقل وأصبح لديه طاقة أكبر لممارسة الأنشطة الروتينية، و عدنا إلي مواعيدنا اليومية ، حتى الأعراض الذي كان يعاني منها بدأت تختفي وأصبح أكثر قدرة على التفاعل مع عائلته .

لم يكن بخير حتى أتيت أنا ، أنا من كنت الداعمة الأولى و الأخيرة له ،  
فالدعم ليس مجرد إسماع للكلمات ، بل هو انصهار بكل الحواس .

لم أكن اعلم بأنني سأحب ، كان من الصعب أخذ القرارات أو جعل  
شخص يفهم طريقة تفكيري ، و بين ليلة و ضحاها ، أصبح هو الشغل  
الشاغل لأفكاري ، لكن في بعض الأحيان اشعر بالقلق من عدم اليقين  
حول ما سيحدث في الأيام القادمة أشعر انه سيحدث شيء ما... ولكن...

همس في أذني صوته

"- لا تقولي بأنك خائفة؟!"

"- ألا يحق لي أن أخاف؟"

"- لا يحق لك لأنني أنا هنا ، معي. "

ارتاحت نفسي لكلماته ، كان هناك شيء ما في صوته يبعث في نفسي  
الطمأنينة، شيء يبث في شعورا بأنني لست وحدي في هذا العالم، أن  
هناك شخصًا يتفهم مخاوفي وقلقي ويحاول أن يرفع عني هذا العبء  
الثقيل ، كانت تلك الكلمات بمثابة درع يحمي قلبي ، وكأنها كانت حاضرة  
لتمنحني القوة لمواجهة كل التحديات القادمة مهما كانت صعبة أو  
مجهولة ، وفي تلك اللحظات نفسها ، كنت أكتشف أن الحب ليس  
مجرد كلمات بل هو أفعال، هو قوة تتجسد في تفاصيل صغيرة، في  
لحظات تواجد الشخص الذي تحبه بالقرب منك كما أدركت أن القوة  
تكمن في قدرتك على الوقوف أمام مخاوفك بشجاعة متمسكا بمن تحب.

استمرينا نسير معًا في ذلك الطريق المظلم حيث كانت السماء محملة بالغيوم، والهواء باردًا بما يكفي ليشعرنى بالرعشة في أطراف أصابعي لكن كانت خطواته بجانبى، قريبة منى كأنها تضئ الطريق الذي أمامنا ،

حيث كلما شعرت بالقلق أو تساءلت إن كان بإمكانى التحمل، كان هو يمد يده برفق، يعيد لى الثقة بكل لمسة، و بكل كلمة.

“لا تظني أبدًا أنك ضعيفة، لأنك أقوى مما تظنين.”

قالها بصوت هادئ، لكنه كان مليء بقوة لم أكن أعرف أنها موجودة فينا نحن البشر .

كنت أتساءل دائمًا كيف يمكن لشخص واحد أن يكون مصدرًا لكل هذا الأمان؟ ، شخص وجوده وحده يكفي لى تتبدد جميع مخاوفى.

لكن..، لا شيء يظل كما هو، كانت العديد من التحديات التى تنتظرنا اكبر من أى وقت مضى ، شعرت فى كل مرة أن العبء ثقيل و لم أعد أتحمّل ما يحدث عراقيل ، أصبحت هى كل تفكيرى ، لم أستطع القرار بين أنا أو هو، بين الحب أو الراحة، لكن لا أحد يعلم أن كل شيء قد يستطيع فى ثانیه أن ينتهى بنا إلى الرحيل.

إذا جرحت أنا ،

أو جرحته هو ،

في كلتا الحالتين ، أنا أتألم،

فأنا لا أجد رحيل الأحباء ، خاصة هو.

أنا حقا لم افقد الأمل ، فأنا أريد المزيد و المزيد، و لكن..، أرى حياتي بدأت تتراكم فوق كجبل من الصخور الثقيلة ، كل لحظة كنت أراها تتلاشى بين يديّ كأنها حلم بدأ يتبدد تدريجيًا ،بدأ قلبي يشعر بثقل أكبر من أي وقت مضى ، كانت الأوقات التي قضيناها معًا تبدو وكأنها ماض بعيد، وكنت أتساءل دائما هل هذا هو الوقت الذي سينتهي فيه كل شيء؟!؟!

لم استطع الإجابة...

بدأت أنظر إلى علاقتنا كما لو كانت زهرة بدأت تذبل ببطء، كل لحظة صمت بيننا كانت تزداد ثقلاً ، وكل كلمة تقال تصبح أقل صدقًا ، كان الحلم الذي حلمنا به معًا ، ذلك الحلم الذي كنا نعتقد أنه سيتحقق بدأ يبدو بعيدًا جدًا ،وكأنما سحبهته الرياح.

لكن لن أبتعد حتى و إن كلفني هذا راحتي و كل ما أملك، فأنا حقا لم أكن أعرف أنه سيصبح هو كل ما أحب، لكن في تلك اللحظة التي وقفت فيها في لحظة تفكير عميق ، شعرت أن كل شيء في حياتي كان موجهاً نحو اتخاذ القرار.

كان الحب بيننا ينبض في قلبي، لكنه كان مشبعًا بالتحديات، والآلام، والشكوك التي كانت تلاحقنا في كل خطوة.

كان من الصعب ألا أشعر بأن هذا الحب نفسه هو الذي كنت أؤمن به في البداية، لكنني أدركت شيئاً مهماً ، أن الحب الحقيقي لا يأتي أبدًا بسهولة ،

إنه ليس مجرد كلمات عاطفية أو لحظات جميلة في الحياة، بل هو التزام، هو التضحية في هذا العالم الذي يحاول دائمًا أن يفرق بين الناس، كنت بحاجة إلى أن أكون مستعدة للوقوف بجانبه حتى عندما يصبح كل شيء مظلمًا وأصبح عاجزة عن رؤيته ، فسأشعر به وسأحارب أيضا .

مرت الأيام كان فيها ما كان من الحب و الحزن و العراقل ، كنت أرى أن كل يوم فرصة من عند الله و ها نحن نستغلها كأن كل يوم هو الأخير،

أنا لا اشعر بالأمان حقا ، فها أنا لأول مرة سأكتب عن أبي، و لأول مرة سأقر بأنني أحتاج إليه ، لم أشعر بوجوده من قبل، فلم يكن أبي هنا ليمثل لي الأمان العاطفي، تساءلت عن قيمتي الذاتية في كل مرة واجهت فيها أمرا صعبا، فهو لم يكن يوما سندا و لا ملجأ للهروب، لذلك أنا فقط أخاف الوحدة ، أخاف من شخص يحبني ، فأنا كل يوم أنام لأنني فقط وجدت شخصا يعوض هذا النقص.

لم أكن الفتاة المثالية، لكن أنا كنت بالفعل إنسانا يستحق الاهتمام ، الحب ، الدعم النفسي، و المراعاة ، لم أستحق العيش كما أعيش الآن، فلا احد يعلم أنني أتألم، و لا احد يعلم أنني اقضي أصعب فترات حياتي و أسوأها ، الكل لا يرى سوى هذه الابتسامة التي لا تزورني إلا حيناً

أكون معهم، أجلس بينهم ، أبتسم كما يفعلون، أهز رأسي موافقة ،  
أضحك حين يفترض بي أن أضحك ، لكن.. ، في داخلي أنا بعيدة جدا  
فقط أراقب وكأني لست هنا .

لماذا نسميه ماض و نحن نتذكره يوميا ؟ فالإنسان لن يكون إنسانا بدون  
ماض، فكلما نضح الإنسان و ارتقى في مدارج الوعي أصبح زاهدا بالقليل و  
القال.

"لا تعلمون كيف كان"

"فاشل"

"الماضي لا يرحم"

لكن مع هذا فهو يبحث عن راحة البال محلقا في أفاقه، حيث لا وقت له  
لتصحيح سيء الظنون و خبيث الهمزات و اللزمات، البعض يخاف من  
النوايا المختلفة، فحين تكون محسنا مع الأشخاص الخطأ لا تحزن،  
و حين تشعر بأنك لا تستطيع البكاء ، كن كاتباً و كن رساما و شاعرا ، فقط  
كن من تكون ، فقط أنت.

مرت فترة و أنا أعاني من التفكير المفرط، تفكير أكثر من اللازم يجعل كل  
أعضاء جسدي تتلاشى، فأنا اشعر بخيبة أمل بعدم وجوده معي لطالما  
كان يساندني في كل شيء في أفراحي و أتراجي و الآن لا أشعر إلا بالخذلان  
و الحزن بسبب غيابه و برود مشاعره ، فلم يعد حتى يهتم بي .

أصبحنا نفتقر للعاطفة الحقيقية، فهو قد لازمه الشعور بفتور في الأحاسيس و الحب و المودة ، فلم تعد تتقد داخله جذوة الحب.

فاض بي الكيل يوما ، فذهبت جريا إلى منزله، دخلت أرتجف خوفا من التفكير في إجابته المحتملة لي ، رحب بي (كأنه لم يحدث شيء)

تكلمت بحرقة و دموعي تتناثر مثل المطر:

- هناك شيء تغير فيك تجاهي، أنت بعيد، بارد ، لا اعلم ما الذي فعلته، لكن سأتركك وحدك من الآن إذا كان هذا ما تريده ، هل هذا ما تريده؟

- أريد أن أخبرك بشيء ، أنا طيلة كل هذا الوقت و أنا مع فتاة أخرى ، لأننا لا نستطيع الزواج أنا و أنت.

- لماذا؟؟؟ بعد كل هذا الحب الذي جمعنا تخبرنا أننا لا نستطيع؟؟!!!  
عن ماذا...

ثم أغمى علي و حين أفقت وجدت نفسي في المستشفى بينما يحيط بي جميع أسرتي، ينظرون لي ، بينما أنا ابحت عنه هو .

-أمي أين هو؟؟ أين هو؟؟

-عزيزتي أنت بخير، لكن هو رحل ، و لا اعلم إن كان سيعود أم لا لكنه ترك لك رسالة.

الرسالة:

”أعلم أن الكلمات لن تكفي للتعبير عن الألم الذي أشعر به الآن. لكنني مضطر لأخبرك أن الوقت قد حان ليسلك كلُّ منا طريقه، أريدك أن تعلمي أن قرار الهجرة لم يكن سهلاً عليّ، بل هو أكثر ما يؤلم قلبي.

لقد كنتِ جزءًا من حياتي، الأوقات التي قضيناها معًا ستظل محفورة في ذاكرتي إلى الأبد ، ولكن أحياناً رغم كل الحب، نجد أنفسنا في مسارات مختلفة.

أريدك أن تعرفي أنني سأظل دائماً أقدرك وأتمنى لكي كل الخير. ستظل مكانتك في قلبي مهما ابتعدت المسافات. أحببتك بصدق ولن أنساكِ أبداً. لكن الحياة تأخذنا أحياناً في طرق لا يمكننا التراجع عنها، وأنا مضطر للسير في طريقي بعيداً عنك، فقط لأننا لا نستطيع أن نكون معاً .

أخفيت عنك حقيقة ديني أنا مسيحي و لست مسلماً، فقط كذبت لأنال حبك و اهتمامك ،لأنني حقا لم أستطع العيش بدونك ، فقد غيرت كل شيء في حياتي، من قرارات و أفكار،

شكرا لحبك و دعمك، سأظل دائما وفيا لهذا الحب العذري.

حبيبك

الراحل

نزلت دموعي و كأنها المرة الأولى التي أبكي فيها ، لم أكن اعلم أن هذا كله سيحدث لي ، مرت أيام عديدة وأنا على نفس الحال لا آكل ولا أشرب...

بعد عام

كنت قد بدأت بزيارة عيادة طبيب نفسي .

كان دائما يقول لي:

من الطبيعي أن تشعرى بالحزن الغضب أو حتى الارتباك في مثل هذه المواقف، فهذه المشاعر جزء من عملية الحزن والشفاء ولا يجب أن تشعرى بالذنب حيالها ، المهم حقا أن تعطي لنفسك الوقت للتعبير عن ما تشعرين به، لا تكتمي مشاعرك! عبري عنها سواء بالبكاء أو التحدث مع شخص قريب منك، التعبير عن الألم قد يخفف عنك و أنا دائما هنا من أجلك .

مع مرور الوقت..

أصبحت اشعر بالراحة خاصة أنني وجدت طبيبا يسمعي، بعناية و بدون أحكام،صرت في كل مرة أعود فيها إلى المنزل أكون محملة بالعديد من الطاقة الإيجابية، عادت إلي ضحكاتي و عدت إلى دراستي، غيرت العديد من الأشياء بفضل العلاج الذي تلقيته من قبل طبيبي، و أيضا بفضل دعم عائلتي وأصدقائي ، عدت إلى سابق عهدي، كأنني خلقت من جديد حيث عادت الروح تنبض بالحيوية و الحياة ، كما لو أن الأمل عاد لقلب كان محملا باليأس والجمود ، و الآن أصبح كل شيء أكثر وضوحا و جمالا.

وفي نهاية القصة،

عدنا غرباء كما كنا، فلا أنت لي، ولا أنا لك.

وكم هو قاسٍ هذا الإدراك الذي يتسلل إلينا بعد فوات الأوان، حين ندرك أن كل ما منحناه بسخاء لم يكن سوى سراب، وأن كل ما حُلق ليبقى، لم يكن لنا منذ البداية. هناك أشخاص يمرون بنا كالعواصف، يقتلعون شيئاً من أرواحنا، يتركوننا ممزقين بين الذكرى والنسيان، ثم يرحلون وكأنهم لم يكونوا يوماً كل شيء.

كنت أعرف منذ البداية أنني وجدتك لأضيعك، ومع ذلك، تعلقت بك كأني لن أفقدك أبداً. بنيتُ فيك أحلاماً، زرعْتُك في تفاصيل حياتي، جعلْتُك عنواناً لأيامي، ثم اكتشفتُ أنني كنتُ أكتب على صفحة من الريح، وأني كنتُ أراهن على قلب لم يكن ملكي يوماً. لماذا نُصرّ أحياناً على التشبث بما نعلم أنه لن يدوم؟ لماذا نهدر أرواحنا في حكايات نعرف خاتمتها مسبقاً؟

وهكذا عدنا إلى مسألة القرارات، تلك التي تُتخذ في لحظة انفعال، دون تفكير، دون عقل، مدفوعة بعاصفة من المشاعر التي تُعمي البصيرة. لم يكن حبي لك إلا قراراً عاطفياً أعمى، قراراً اتخذته حين كنتُ هسّاً، حين كنتُ أبحث عن شيء يمسك بيدي قبل أن أسقط في الفراغ. هل كنتُ أنت المنقذ، أم كنتُ فقط محطة أخرى في طريق الضياع؟ كنتُ أظن أنني وجدتُ فيك نجاة، لكنني اكتشفتُ أنني كنتُ أغرق أكثر، أكثر مما تخيلت.

يهزم الإنسان في الأشياء التي يبالغ في محبتها، وأنا كنت أشد المهزومين. أحببتك حتى تلاشت ملامحي، حتى لم أعد أعرفني، حتى أصبحت مرآة تعكسك ولا تعكسني. كنتُ أظن أن الحب يعني الفناء في الآخر، لكنني أدركت متأخرًا أن الحب الذي يستهلكك لا يمكن أن يكون إلا خطأ فادحًا، وأن من يُفرط في العطاء يُفرط أيضًا في خسارة نفسه.

وأحببتك لأنني كتبت لك، وقرأت لك، وضحكت من أجلك، وغيرت قراراتي من أجلك.

كم مرة أعدتُ حساباتي لأجلك؟ كم مرة تراجعْتُ عن قناعاتي حتى تكون راضيًا؟ كم مرة أهملتُ صوتي الداخلي لأسمع صوتك وحده؟ كنتُ لك أكثر مما كنتُ لي، كنتُ امتدادًا لك أكثر مما كنتُ ذاتي. ظننتُ أن التضحية سبيل للحب، لكنني لم أدرك أن الحب الحقيقي لا يحتاج إلى هذا القدر من فقدان، وأن من يحبك حقًا لا يجعلك تتخلى عن نفسك في سبيله.

والآن أحبك وأنت بعيد، فسلامٌ عليك يا أعز العابرين بعمري. سلامٌ على الأوهام التي أطلقتها باسم الحب، وسلامٌ على الذكريات التي قاومتُ طويها طويلاً، وسلامٌ على كل رسالة لم تصل، وكل حلم لم يتحقق، وكل كلمة لم تُقال. لم يكن الحب خطأي، كان خطئي أنني صدقتُ أنه سيبقى. والآن، بعد كل هذا، بعد أن أصبح الماضي مجرد صفحة طويت، هل أقول لك وداعًا؟ أم أكتفي بالسلام، لأن السلام أكثر رُقيًا، وأكثر استحقاتًا لمن كانوا يومًا كل شيء؟

تمن بحمد الله



إضافة تفاعلية:

اختبار نفسي واتخاذ القرارات

في هذا القسم، نقدم لك اختبارًا نفسيًا يساعدك على فهم أسلوبك في اتخاذ القرارات. تأمل في الإجابات بكل صدق لتكتشف نوع الشخصية التي تقودك في اختياراتك.

اختبار:

كيف تتخذ قراراتك؟

1. عندما تواجه موقفًا يتطلب قرارًا مهمًا، كيف تبدأ عادةً؟
  - أ. أفكر بعناية في جميع الخيارات وأدرس العواقب المحتملة.
  - ب. أستمع إلى مشاعري وأتبع ما أشعر أنه صحيح.
  - ج. أتحرك بسرعة دون تفكير عميق، لا أحب التأجيل.
  - د. أتحدث مع شخص آخر وأستمع إلى نصيحته قبل اتخاذ القرار.

2. عند اتخاذ قرار يتعلق بمستقبلك الشخصي (مثل الانتقال إلى مكان جديد أو تغيير وظيفة)، ما الذي يؤثر في قرارك أكثر؟

أ. التفكير العقلاني والمزايا الملموسة.

ب. مشاعرك الشخصية وكيف ستشعر في المستقبل.

ج. رغبتك في المغامرة أو التغيير.

د. رأي الأقارب أو الأصدقاء المقربين.

3. هل تفضل أن تأخذ وقتك في التفكير قبل اتخاذ القرارات الهامة؟

أ. نعم، أحب أن أكون حذرًا وأتجنب الندم.

ب. أحيانًا، لكنني في أغلب الأحيان أتبع حدسي.

ج. لا، أريد أن أقرر سريعًا.

د. يعتمد الأمر على الموقف؛ أحيانًا أحتاج وقتًا وأحيانًا لا.

4. كيف تشعر بعد اتخاذ قرار مهم؟

أ. راضٍ لأنني اتخذت القرار بعناية.

ب. أحيانًا أشعر بالقلق، لكنني أؤمن أنني فعلت ما شعرت به.

ج. أشعر بالإثارة والحرية.

د. أبحث عن ردود فعل الآخرين وأحاول التأكد من أنني اخترت الخيار الصحيح.

## نتائج الاختبار:

أغلب إجاباتك (أ): أنت شخص عقلاي ومتفكر، تتخذ قراراتك بعد دراسة معمقة وتحليل الخيارات بعناية. أنت نادراً ما تندم على قراراتك لأنك تتأكد من أنك اخترت ما هو الأفضل بناءً على الواقع.

أغلب إجاباتك (ب): أنت شخص عاطفي في اتخاذ قراراتك، تتبع مشاعرك الداخلية وتثق في حدسك. لا تخشى من العواقب طالما أن القرار يتوافق مع قيمك ومشاعرك.

أغلب إجاباتك (ج): أنت شخص سريع في اتخاذ القرارات، تميل إلى اتخاذ الخيارات بشكل مفاجئ دون الحاجة إلى التفكير العميق. تفضل التجربة والمغامرة على الانتظار والتخطيط.

أغلب إجاباتك (د): أنت شخص اجتماعي في اتخاذ قراراتك، تسعى للحصول على آراء الآخرين وتأخذ في اعتبارك تأثير قرارك على من حولك. تفضل العمل الجماعي في مواجهة المواقف الحاسمة.

## تمارين للتعبير عن المشاعر:

في هذا القسم، ندعوك للقيام ببعض التمارين التي تساعدك على التعبير عن مشاعرك بشكل أعمق:

اختر الصفحة البيضاء موالية وابدأ بكتابة يومياتك الشخصية حول قرار مهم اتخذته مؤخرًا. حاول أن تكون صريحًا مع نفسك في تحليل مشاعرك وقت اتخاذ القرار. كيف شعرت؟ هل كنت مرتاحًا أم متوترًا؟ ما الذي دفعك لاتخاذ هذا القرار؟



اختر موقفًا يشعرك بالحيرة أو الضغط. اكتب في الصفحة  
البيضاء الموالية حوارًا داخليًا بينك وبين نفسك كما لو كنت  
تتحدث إلى شخص آخر يساعدك على التفكير في القرار. ماذا  
سيقول "أنت الآخر"؟ هل ستدعم مشاعرك أم ستحاول أن  
توازنها مع المنطق؟



اكتب في الصفحة البيضاء الموالية رسالة إلى شخص عزيز عليك، أو حتى إلى نفسك، تعبّر فيها عن مشاعرك تجاه أمر ما. هل تشعر بالغضب؟ السعادة؟ التوتر؟ حاول أن تكتب بحرية ودون تردد لتفريغ كل ما في قلبك.



## التفاعل مع القارئ:

لجعل تجربتك أكثر تفاعلية، أسأل نفسك هذه الأسئلة بعد كل فصل مهم:

1. كيف كنت ستتصرف في هذا الموقف؟
2. هل تعتقد أن القرار الذي اتخذته الشخصية كان صائبًا؟ ولماذا؟
3. هل تفضل أن تعتمد على العقل أو القلب في اتخاذ قراراتك الشخصية؟

أجب على هذه الأسئلة بصدق وقيم تصرفاتك الشخصية مقارنة بما يمر به الشخصيات في الكتاب. هذه التمارين تهدف إلى تعميق التفكير الذاتي وتشجيعك على فهم نفسك بشكل أعمق.



قام بالتنسيق الداخلي للكتاب و تصميم الغلاف و التدقيق  
اللغوي،

الكاتب و المسرحي،

عبد الرحمان علواني،

عضو اتحاد أدباء العالم،

و المشرف على المدونة التونسية سفير قرطاج.



لينا غرس

من مواليد سنة 2008 الشهر 9  
أصيلة ولاية إريانة  
كان حلمها وأصبح حقيقة.  
بفضل مجهود و صبر ، تم إصدار كتاب " ظلال القرار "  
عن طريق الكاتبة لينا غرس .

## ظلال القرار

كتاب "ظلال القرار" ليس فقط كتابا عاديا بالنسبة لي، بل هو رفيقي، فكل صفحة هي نافذة تطل على عوالم جديدة تجعلني أشعر بأنني جزء من قصتي، أتجاوز حدود الزمان والمكان و أنتقل بين السطور وكأنني اطيير بين عوالم مختلفة، لأتعرف على أفكار جديدة.  
كتاب "ظلال القرار" هو مرشدي، بل هو تذكرة لأبعاد عميقة من الحياة و خيال لا حدود له.