

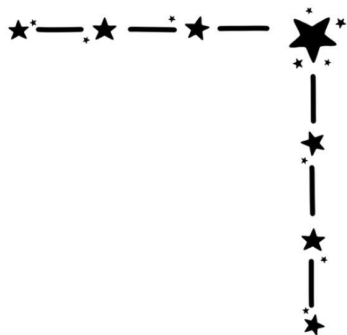
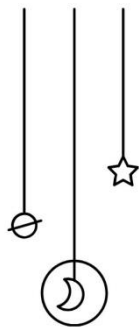
نصوص

الكتابيات

سارة شوان

تحفة

للنشر والتوزيع

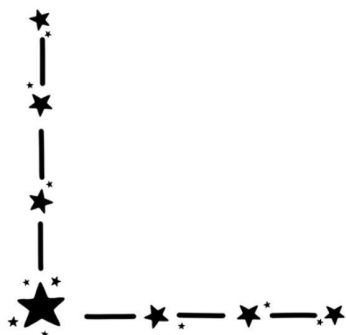


الكتابة

تأليف

سارة شوان

..نصوص..



نوعه: نصوص.

الكاتب(ة): سارة شوان

مسؤول(ة) الدار: أميرة بوقفة.

الطبعة الأولى: 2025

الإيداع القانوني: 2025/05.

تاريخ الإصدار: 10/05/2025

ISBN: 978-9969-9890-1-4

دار تحفة للنشر والتوزيع

الجزائر- ولاية باتنة – بلدية بوزينة.

رقم الهاتف: 06.76.89.04.67

البريد الإلكتروني: tohfapublishhouse@gmail.com

جميع حقوق الكتاب محفوظة لدى دار تحفة للنشر والتوزيع،

ولا يسمح لأي جهة بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تعديل أي

جزء منه، دون إذن مسبق من الناشر.

إن جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب

لا عن رأي الناشر، والمؤلف هو المسؤول عن المحتوى.

الكاتب

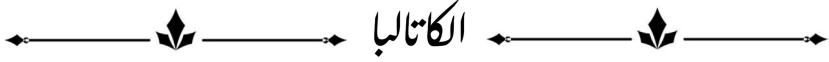


إهداء

إلى كل النفوس

التي لا زالت طيبة في هذا العالم القاسي





مقدمة:

إقلب الصّفحة يا عزيزي القارئ





الوريد هو وعاء دموي في الدورة الدموية يقوم بنقل الدم من أعضاء الجسم المختلفة باتجاه القلب، ونفس الشيء بالنسبة للروح فهي وعاء غير ملموس في دورة حياة الفرد، إذا تأذت الروح يتأذى الوريد، يؤلمنا القلب قد نموت أو نحيا كالأموات، فسلاما ولطفًا على أرواح بعضنا.

نحن على ممرات الدنيا نمشي ونشاهد أزقتها بالتدرج
فكم من ذاق منها المر وتعرف على وجهها الخائن وكم من أرجحته في
الخيال ونام نوم الميت
وكم من ثعبان راوغ وفر منها فرار السارق ورقة ذو وجهين نختر،
ولا نعلم هل هو بابا النار أم الجنة؟.

من منا لم تكسره الحياة، من منا لم تشبعه خيبات !
المخلوق البشري يحمل في مكنوناته شيطانا وملاكا، وحسب إيمانه
ونقاوة قلبه يختار بينهما في مختلف المواقف التي تصادفه والتي تظهر
معدنه، فذلك الشيطان يغوينا لكنه لا يجبرنا.
بإمكاننا عيش حياة أفضل فقط بالتقبل، الحياة بسيطة ولا تحتاج كل
هذا التعقيد والمغزى يكمن في إحصاء الإيجابيات لا السلبيات، ولعل
من ضمن التعقيدات التي لا نمناها أهمية كبيرة رغم أنها أساس معظم
المشاكل التي تصادفنا في حياتنا اليومية "التفكير الزائد" الذي بدوره
يدفعنا نحو الهاوية ويدخلنا في حالة من تخیلات اليقظة، من تضخيم
السلبيات وتغلغل الخوف.

كلنا نستحق الحياة مهما تفاوتت نسب الجمال ونسب التفوق كل واحد منا لديه ما يميزه عن الآخر، ما يجعله هو ببساطة أنفسنا تستحق حبنا، نعم ببساطة لأننا نستحق أن نعيش الحياة حقاً، الماضي يظل ماضياً والحاضر ملكنا نحن من سيحدد من نحن؟، كيف سنكمل؟ وما هي القرارات التي سنتخذها؟ وأهم شيء هو المواصلة والأمل.

كلنا نستحق أن نجد الحب الحقيقي الذي يجعلك مرثياً في كل حالاتك ألا تفكر ما يجب أن تقوله؟، وما لا يجب أن تقوله؟.

لأنه لا يفهم لغة التخطيط هو الاحترام والرحمة الذي يمنع تسلي الخيانة إليه .

الذكرى الجميلة والأفعال الطيبة التي نرسمها في مخيلة أحدهم يمثل علاجاً لأرواحنا قبل أرواحهم.

أتمنى ألا نكون ضحايا ومرضى المثالية المفرطة، كتلك الحسنة التي ظلت ترفض كل من يتقدم لها بحجج تافهة تتعلق بالجمال ونوعية العمل بالإضافة إلى الطبقة الاجتماعية حتى فاتها قطار العمر واختفى ذلك الجمال وولى مكانه تجاعيد وقبح الشيخوخة لتستيقظ من تلك الغيبوبة الوهمية.

حيث كل من أتى لخطبتها يوما ورفضتهم أسسوا عائلات لأنفسهم، فمن كان غير جميل وجد من تقبله وأحبه، ومن كان فقير طور عمله وثابر حتى أصبح ميسور الحال.

لقد بقيت وحيدة تلوم نفسها على ذلك الغرور الذي كان في الحقيقة مرضها القاتل، فكانت مقبرة الندم تطاردها طيلة العمر .

عندما أقيمت محاكمة للخيانة إثر اشتكاء الوفاء، الثقة والحب.
 قالت الخيانة : أنا الخيانة المتنكرة بزي الحب والوفاء، حققت أهدافي
 بامتياز، أنا التي أغريت القلب ثم حطمته، أنا النار التي أشعلت لهيب
 الكراهية والحقد وأدبت إلى الفراق، وأنا القوة التي انتحر بسببي
 الملايين، وأنا التي حملت الكذب، النفاق في أحشائي وقتلت الحب
 بأفعالي.

لكن رغم كل هذا أنا بريئة يا سادة فما أنا سوى حافز لقلوب لم تعرف
 الحب الحقيقي، نفوس البشر التي أسكنها أنا عبارة عن شر يفوقني،
 نفوس جائعة طماعا وكافرة مجردة من الإيمان، نفوس تفضل الرذيلة
 على الصواب وتهوى الحرام وظيفتها الوحيدة القتل وهدفها الوحيد
 المتعة.

خجل الوفاء، الحب الزائف و الثقة ، فقال القاضي المتمثل في الصدق:
 رغم كل شيء قررت المحكمة أن تمنحك البراءة حسب قانون الطبيعة
 وتمنح الغرامة للوفاء، الحب المزيف والثقة.

نعم المراهنة على بعض الأشخاص سم قاتل بعيد المدى من أعراضه
 الخيبة واليأس.

أحيانا نمد أيدينا للهاوية طواعية متجاهلين العواقب، الحب إذا منح
للأشخاص الغير المناسبين يتغير مفعوله لسم قاتل.

هو بمثابة المجرم الذي يخدر ضحيته في البداية، بعدها يجعلها كدمية
بين أصابعه لتفعل ما يشاء.

يغيب العقل لتتحكم العاطفة

الحب أمر معقد أكثر من الكيمياء و الرياضيات

قد تعرف أن الدخول في تلك المتاهة، قرار لا رجعة فيه ومصيرك قد
يكون الموت إلا أنك تقرر بإرادتك الغوص في بحر الهاوية.

بين القلب و العقل بقينا رهائن

قتال أزلي ونحن كنا الضحايا

النفس صارت أكبر عدوة، في سجنها تذوقنا العذاب و شاهدنا المجزرة

ضعنا بين قلب يهوى اللامعقول و رفض العقل المعقول

بين ضجيج أفكارنا وهدوء ملامحنا، بين الحنين و الكبرياء وبين الرغبة

في البقاء ولزوم الرحيل

في كيان كل إنسان ذكريات ، أمنيات ، مواقف

قصص لم تروَ وندوب لا تنوي الاختفاء والشفاء متحدثتا الزمن

توسلنا من أجل هدنة وحل وسيط لكن من دون جدوى

نعم بقينا في مفترق طرق، بقينا في الهاوية

شابة في مقتبل العمر تقول :
 ظننت أن العشرين سن الزهور
 ونسيت أن بعض الظن إثم
 كبرت وشاهدت مسلسل تساقط الأقنعة وموت الضمير
 تغيرت الطباع وصار الناس كالضباع
 اسودت القلوب و كثر الطلب على دور الشرير
 لقد تلطخت لوحة حلامي بحبر الواقع وتحول الربيع في عيني لشتاء
 ضاق الصدر واختنقت الروح
 ضجيج أفكارى أصبح جلادى
 أرهقني السهر وزرقت الجفون
 اعتصر القلب ألما وتساقطت عليه الهموم كالمطر
 نعم أنا زهرة ذبلت وماتت قبل الإزهار
 من أكبر أعداء الإنسان نفسه هكذا عبر مريض نفسي عن وضعه قائلاً:
 لا، لا لم أعد أستطيع التحمل !!
 عجلة عقلي لا تتوقف عن كتابة سيناريو خيالاتي، فكلما قلت سأنسى
 وأكمل حياتي بسعادة... فجأة أرتطم بجدارها القاسي، ذكريات حولتني
 إلى جثة، جسد بلا روح وخيبرات أطفأت قلبي للأبد، أنا حقا أتألم بكل

معنى الكلمة، أنزع وأحارب ضد عدو خطير يعرف كل نقاط ضعفي، لا يتركني أرتاح.

نعم يا سادة عدوي اسمه نفسي، صحيح لا أعرف ما يخبئه المستقبل لي هل سأهزمه أم سينجح ويدفني؟، لكن كل ما أعرفه الآن أنه حاصرني واستنزف معظم طاقتي والسؤال

المطروح في هذه اللحظة: إلى متى سأصمد ؟

نعم الخيبة قادرة على حرق روح الإنسان، تقتل الإحساس وتفقد لذة الحياة .

صعب أن نبني آمالا وأحلاما على شخص لكن يتحول كل شيء إلى رماد، صعب أن يطعنك ذلك الإنسان الذي لطالما طعنت نفسك من أجله .

في طيات الزمن تقبع الذكريات العالقة

تأبى من عقلنا أن تنسى ولا من قلبنا أن تندثر

ذكريات لا تحصى تحمل في كيانها تجارب ودروس

بعضها تجعلنا نظير من السعادة

وبعضها الآخر تأتي لزيارتنا في عز الحزن لتفتح جروحا وتزيدنا بؤسا ومشقة

لنعلم أن الثقة قد تقتل، الحبيب قد يغدر والشر في نظرنا قد يخفي خيرا

في أرشيف الذكريات يكمن الصراع، فيه تسقط الأقنعة وتتحدث الحقيقة

فيها من يحاكم بسجن أبدي ويضل عالقا للأبد

وهناك من يهرب منها مؤقتا

وأیضا هناك من يحاكم بالبراءة ويتجاوز إنصافها وظلمها ليكمل مشوار الدنيا

في حضرة الذكريات تكمن المشاعر

نكتشف أن الغربة لا تكمن فقط في البعد بل اختلاف الفكر أيضا غربة

صعب أن لا تفهم نفسك، مشاعرك

أن لا تعرف ماذا تريد وماذا لا تريد

أن تكون في قمة الحزن لكن مظهرك ثابت وتملأه الضحكة، أن تكون رغم وجودك مفقود.

لا أحد يلاحظ خوفك وانكسارك

لا أحد يلاحظ كلام عينيك

أن تعود لنقطة الصفر بعدما ظننت أنك

تجاوزت أشواطاً في حياتك

أن تهاجمك ذكريات الماضي

أن يحاصرك مجهول الحاضر

قد تخاف نفسك أحيانا وقد تشفق عليها أحيانا
 لم تكن الوحدة يوما قرارا بل كانت ضرورة
 لقد أردنا أن نثق بدون خوف من خيبة
 لقد أردنا أن نعيش الحياة ببساطة بدون أي تعقيد
 لكن لم يكن الأمر بأيدينا
 لقد كان الأمر خارج السيطرة
 لقد كان الألم هو العنوان
 تلك البقع السوداء لم تختفِ
 لم نجد سوى الصمت
 لم يعد الكلام يستطيع أن يصف الضجيج الذي بداخلنا
 لم يعد يستطيع أن يصف هول المعركة وعمق الظلام
 بطبيعة الحال أحيانا حتى البعد لن يكون احتمالا متاحا .
 أحيانا لا نتعلق بالأشخاص والأماكن بقدر تعلقنا وحبنا للذكريات التي
 أحسننا فيها حقا بالحياة.

الحياة مليئة بالاختبارات التي رغم آلامها إلا أنها تترك بصمتها في القلب، إلا أن تلك الصفحة تجعلنا نستيقظ من الوهم الذي كنا نعيشه كأكل حلويات لذيذة لكن عندما نعيد النظر ونتيقن لحقيقة صحيح أنها لذيذة لكنها مليئة بالسم، صحيح سنتألم لكن التوقف عن الأكل يجعل فرصة النجاة ممكنة.

أحيانا رغم وجود الكثير من الأشخاص حولنا إلا أننا نحس بوحدة قاتلة، ينتابنا شعور الرغبة في العودة إلى مكاننا الحقيقي، إلى الأمان نتعلم أهمية العائلة ونشعر بالنعمة.

الإحساس بالنعمة أمان من نوع آخر كأن حياتك تتلون بألوان أخرى .
تتمنى أن يحفظ لكل شخص بيته لأن مهما عاملك الناس جيدا لن تجد الطمأنينة إلا في بيتك الخاص.

نعم في هذه الحياة تلهينا أشياء تافهة التي تلعب دور المخدر عن الأشياء المهمة، ربما لشعورنا أنها لن تنتهي والصدمة عندما تختفي .

أحيانا حالة الطقس السيئة، أغنية، كلمة أو فيلم كافية لإعادة شريط ذكرياتنا السيئة أو الجيدة للحظة قد نقاوم الدموع

نريد أن نجد شخصا ما نشتهي له عن هذه الحياة لكن للأسف قد لا نجد غير خيال هذا الشخص الوهي في مخيلتنا.

أحيانا نبكي بدون سبب مقنع ، نحس بحاجة لذلك البكاء الذي يريحنا ربما الكبت والتظاهر بالسعادة عندما أحسبنا بالحزن يوما ما ، عندما سكتنا في ذلك اليوم الذي أرادنا الصراخ

لقد بكينا من الحياة.

في حضرة الملامح، نرى الوجوه المليئة بالأمل، الضحكات والابتسامات البريئة، العلاقات القوية والحب الذي يتوهج بالسعادة و القوة.

لكن وراء تلك الملامح قصص أخرى وحكايات لم تر ولم ترو.

في تلك الأعماق حزن مريب طغى، أرواح متألمة منكسرة وحب يتوهج تعاسة يميل للكره.

حقا أحيانا قد تكون الملامح الظاهرة خط متوازي مع الأعماق المخفية لا يلتقيان أبدا، وليس بضرورة أن نصدق كل ما نراه في زمن كثرت فيه المسرحيات و الأقنعة المزيفة.

في قانون الحياة عليك معاودة النظر مرتين وتبقى أعماق البشر
غامضة، الكاشف الوحيد هو المواقف.

في لحظة نحمد الله لأن من بين الأشياء التي لم نندم عليها، في الوقت
الذي تقاتل الناس على جرح مشاعرنا بقينا ساكتين و لم نجرحهم رغما
قدرتنا .

لطالما تركنا عقاب من يظلمنا في يد الخالق ورفعنا دعوات قلوبنا له
لطالما آمنا أن عقاب الله تعالى يكون عادلا أكثر من انتقام البشر.

أنا خائفة أو أنا خائف

جملة صغيرة يرددها العقل كفيلة بتدميرنا

وظيفتها وظيفة السم الذي يثبط ويجمد كل أجهزتنا

تبدأ نفسيا لتتحول إلى جسديا

أه كم ضيعنا أحلام أو بالأحرى حياة بسبب الخوف

كنا في سجن هواجس وهمية

لقد وضعنا شريط أسود على العينين رهبتا من رؤية الضوء

كفى، لا شيء حقيقي هذه فقط في مخيلتنا

ربما النفق الذي لطالما خفنا أن نسقط فيه يكمن وراء ظلمته نور

النجاة والحرية

الحياة تعاش مرة واحدة، لا داعي لكل هذا التعقيد

الحل يكمن في {المواجهة}

المواجهة كلمة سحرية تعني كسر قيود الخوف

هي الشجاعة لمواجهة التحديات و الصعاب رغم النتيجة

هي الاستمرار رغم الفشل

هي رفع غطاء العينين لرؤية النور رغم رهاب المجهول

هي ببساطة القدرة على العيش.

بقدره الله تعالى تجاوزت كل تلك الخيبات حتى مخاوفنا ستبدأ بتلاشي
رويدا رويدا

الإيمان شيء آخر، يجذب بطريقة ما التقبل عندما نأمن و نتذكر أن
المكتوب لنا لن يهرب منا وأن نجاحات الناس لن تنقص من قدرنا شيء
نتعلم أن نترك الماضي في الماضي والحاضر في الحاضر ببساطة أن
نعيش جسديا وروحيا في الحاضر
تقبل ما حدث قد حدث بدون لوم، في النهاية نحن بشر نخطئ، لكن
الأهم ألا نعيد الخطأ و نتعلم .

الاستماع لذلك الصوت الداخلي الذي يحدثنا واعتبارها إشارة إلهية عن الصواب والخطأ، عن نية هذا الإنسان اتجاهنا ذلك الصوت كان حقيقيا في تنبيهاته، كان يفهم خبايا لغة العيون. في عمق ذلك الضياع كان يد النجاة وشعاع الضوء الخافت في حلقة الظلام

وراء تلك المواقف البسيطة والابتسامات تكمن الحقيقة كلنا لو أمعنا النظر سنعرف لكن أحيانا نستمر غير مباليين بالإشارات لنصطدم بأشواك الواقع.

ما أجمل أن تغلق عينيك لتحلم بحياة غير التي تعيشها الآن
في مخيلتنا تلك الدنيا التي ليس لها حزن، سعادة أبدية
فيها كل ما أردناه هنا ولم يتحقق، فيها الخوف معدوم
ما أجمل الأحلام التي تجعلنا نعيش حقاً، نهرب من مرارة الواقع إليها
فيها تنقطع القيود ويموت الجلال
فيها تشرق الشمس فقط فلا للغروب مكان
في الأحلام لا وجود لصعوبات ولا للقسوة
في الأحلام حياة لا يمكن للبشر أن يفسدوها أبداً.

على المرء بالدعاء

به تتحقق المعجزات

به تتحول الأحلام إلى واقع

وتبقى حكمة الخالق أكبر من إدراك الخلق

قد نرغب في أشياء لن تكون لنا ولو كانت

لنا لدمرتنا وحولت حياتنا لجحيم

ويكتب لنا أشياء رغم أننا لم نحلم بها إلا أنها نعمة تزهري حياتنا

بصراحة أكثر شيء مطمئن أن الله موجود وكما يقال: النصيب يصيب.

هذه الجملة في البداية قد لا نفهمها لعمق معناها وهي أحيانا الخسارة

فوز إذا كيف للخسارة أن تكون فوز؟

نعم هي فوز عندما تتجاوز شخص مؤذي هو نجاح

عندما تخسر في لعبة مع إخوتك من أجل رؤية البسمة في وجوههم

يعتبر نجاح

ليس كل خسارة فشل وليس كل النجاح نجاح

هناك نجاح معنوي ينبع أحيانا من الخسارة

أحيانا الخسران غلبان ببساطة.

نتعلم أن هناك أبطال حقيقين من الواقع يعيشون معنا دون أن

ندرك

أن تتخطى ذكريات مؤلمة و أشخاصا مؤذيين أنت بطل

أن تنهض كل يوم وتقاوم صراعات داخلية و أفكارا سلبية أنت بطل

أن تستطيع أن تحب وتمنح الحب رغم قسوة الحياة أنت بطل

الأب الذي يعمل و يتعب في سبيل أن يمنح لقمة الحلال لأولاده بطل

الأم التي تربي و تتعب في الأعمال المنزلية بطلة

الإنسان الذي يتبرع بدم في سبيل إنقاذ حياة يعرفها أو لا يعرفها بطل

ببساطة أن تكون إنسان بإنسانيتك تعتبر بطل.

من الأشياء التي تدمر الإنسان الفراغ و قلة الحيلة لكسره

إنه يقتل رويدا رويدا يجعلك تتقاتل مع نفسك

ينبش في جروح الماضي قد يجعل منك شخصا آخر

قد يدفعك للجنون

ومن الأعداء أيضا الغضب الذي يدمر علاقات قد بنيتها في سنين خلال

ثواني

عندما يطرق بابك اجعل الاستغفار سلاحك

الجري وراء الحياة ستتعبنا ولن نصل، بينما عبادة الله من صلاة،

دعاء... الخ، سيجلب لنا الحياة.

نصل لقناعات ثمينة بعد معارك مميتة خرجنا منها بأعجوبة
الراحة النفسية هي الأولى، نتذكر كم اهتممنا
بأشخاص ؟

كم بررنا مواقف لم نكن مضطرين لذلك؟
كم صبرنا على مواقف مؤذية ؟
كم مرة لم نهتم بصحتنا وراحتنا في سبيل أشخاص لم يستحقوا دقيقة
من حياتنا؟

كم فكرنا و فكرنا؟، لكن كفى
دمرنا أنفسها من أجل ماذا؟
الآن نحن قبل كل شيء أن نبادل نفس مقدار الاهتمام مع الناس،
ببساطة أن نمنح ما يمنح لنا

لم يكن إغلاق الباب أمرا صعبا لتلك الدرجة بل راحة
وأيضا قلة الناس في حياتنا نعمة وراحة بال.

تعلمنا أن اللئيم يعتبر الطيبة غباء وضعفا، وما أكثرهم في زماننا !
الطفل لا ينسى، معظم العقد والأفعال كانت كرد فعل على تجربة ممرنا
بها في طفولتنا ظلت راسخة في الذاكرة لتضع بصمتها في المستقبل، كلنا

بقينا أسرى لمخاوف وجروح مر عليها الدهر لكن ما زالت بنفس الألم والعمق .

معظم المعارك والانفعالات التي نقوم بها مع الآخرين ما إلا معارك مع الذات هناك من بقى يقاتل فيها للأبد وهناك من تحرر من الوهم وتجاوز تلك الصدمة

النجاح الحقيقي أن نخرج من تلك المعركة النفسية بنفس النقاء وكسب الوعي والخبرة والفخر ألا نكون ضحية

الفخر أن نكسر الأغلال، أن نضع ذلك السيف الذي طوال تلك المعركة التي كنا نظن أننا نجرح عدوا كنا بصراحة نجرح أنفسنا، أن نرحم أنفسنا ونستمر في امتحان الحياة .

لقد مررنا بمواقف غرزت في قلوبنا كالخناجر السامة التي لم نظن يوما أن نزيها سيتوقف وننجو .

لكن برحمة من الله ستتحقق المعجزات ويظهر بصيص الأمل وسط ذلك الطريق المظلم .

بمشيئة الله سيتحول كل ذلك العسر ليسر وذلك الضيق لفرج

بلطف الله سنتجاوز تلك العاصفة ونصل لبر الأمان

سيمنح لنا العوض الجميل الذي سينسينا الألم الذي عشناه يوما

ونتيقن أن ما مررنا به لم يكن سوى تجارب ودروس نتعلم منها وليست حياة.

سنضحك من جديد، سنحب من جديد، سنجد وظيفة من جديد..... الخ .

ببساطة سنتعافى ونعيش من جديد.

شجرة الظل (كاتالبا) مزهرة أزهارها باللون الأبيض وهي ضمن أشجار سريعة النمو وتحمل الحرارة، كذلك تزرع في الأماكن المعتدلة وتزرع في أماكن شديدة البرودة. وهذا لا يضر صحة الشجرة في أي شيء مهما وصل بها الحال وطال بها الزمن. في هذه الحياة نمر بمواقف وصعوبات مختلفة لكن علينا أن نتحمل والأهم أن نتأقلم ونستمر .

نزه بفعل الخير لأنه لا يذهب ، دائما يعود بأشكال مختلفة ببساطة نتعلم من تجاربنا لنتطور ونعيش إنسان بصفة الإنسانية.

الكتاب عبارة عن استنتاجات وقناعات وصلنا لها عبر تجارب مرت علينا أو مع غيرنا .

أهدف من خلال الكاتالبا إلى التذكير ببعض الحقائق البسيطة و المهمة في نفس الوقت التي من الممكن أن تكون الحياة بسرعة أحداثها قد أنستك فيها .

عن أهمية العائلة، الأخلاق والأفعال الجيدة في حياتنا وعن المشاكل النفسية التي لا تقل أهمية عن المشاكل الجسدية التي يجب أن نتعامل معها بجدية .

