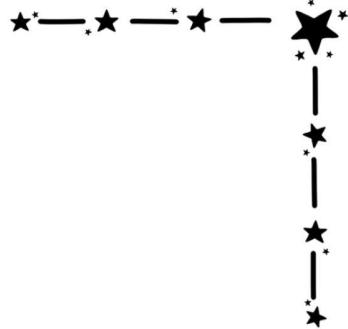
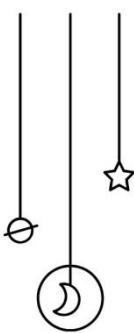


نصوص

# الكتاب

سارة شوان



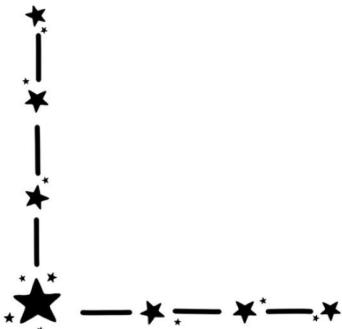


# الكتاب

تأليف

سارة شوان

..نصوص..



نوعه: نصوص.

الكاتب(ة): سارة شوان

مسئول(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 المسئول عن المحتوى.

الكتاب











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

كلنا نستحق أن نجد الحب الحقيقي الذي يجعلك مرجينا في كل حالاتك إلا تفكير ما يجب أن تقوله ؟، وما لا يجب أن تقوله؟.

لأنه لا يفهم لغة التخطيط هو الاحترام والرحمة الذي يمنع تسلل الخيانة إليه . الذكرى الجميلة والأفعال الطيبة التي نرسمها في مخيلة أحدهم يمثل علاجا لأرواحنا قبل أرواحهم.





أحياناً نمد أيدينا للهاوية طواعية متجاهلين العواقب، الحب إذا منح  
للسخاصل 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 الكميات والرياضيات  
قد تعرف أن الدخول في تلك المتابة، قرار لا رجعة فيه ومصيرك قد  
يكون الموت إلا أنك تقرر بإرادتك الغوص في بحر الهاوية.

بين القلب والعقل بقينا رهائن  
قتال أزلي ونحن كنا الضحايا  
النفس صارت أكبر عدوة، في سجنها تذوقنا العذاب وشاهدنا المجزرة  
ضعننا بين قلب يهوى اللامعقول ورفض العقل المعقول  
بين صحيح أفكارنا وهدوء ملامحنا، بين الحنين والكرياء وبين الرغبة  
في البقاء ولزوم الرحيل

في كيان كل إنسان ذكريات، أمنيات، مواقف  
قصص لم ترو وندوب لا تنوى الاختفاء والشفاء متهديتا 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 الطياع وصار الناس كالضياع

اسودت القلوب وكثير الطلب على دور الشيرير

لقد تلطخت لوحة حلامي بحبر الواقع وتحول الربيع في عيني لشتاء

ضايق الصدر واختنقت الروح

ضجيج أفكاري أصبح جلادي

أرهقني السهر وزرقت الجفون

اعتصر القلب ألمًا 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 خيباتي، فكلما قلت سأنسى

وأكمل حياتي بسعادة... فجأة أرتطم بجدارها القاسي، ذكريات حولتني

إلى جثة، جسد بلا روح وخيبات أطفأت قلبي للأبد، أنا حقاً أتألم بكل



معنى الكلمة، أنازع 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 ويدفنني؟، لكن كل ما أعرفه الآن أنه حاصرني واستنزف معظم طاقتى والسؤال المطروح في هذه اللحظة: إلى متى سأصمد؟

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

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

في طيات الزمن تقع الذكريات العالقة  
تأبى من عقلنا أن تنسى ولا من قلبنا أن تندثر  
ذكريات لا تحصى تحمل في كيانها تجارب ودروس  
بعضها يجعلنا نطير من السعادة

وبعضها الآخر تأتي لزيارتنا في عز الحزن لتفتح جروحاً وتزيدنا بؤساً  
ومشقة

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

في أرشيف الذكريات يكمن الصراع، فيه تسقط الأقنعة وتحدث  
الحقيقة

فهـا من يحاكم بسـجن أبـدي ويـصل عـالقا لـلأبـد  
وهـنـاك من يـهـرب مـنـها مـؤـقـتاـ  
وأيـضاـ هـنـاك من يـحاـكمـ بالـبراءـةـ وـيـتـجـاـزـ إـنـصـافـهـاـ وـظـلـمـهـاـ لـيـكـمـلـ مشـوارـ  
الـدـنـيـاـ

في حـضـرةـ الذـكـرـيـاتـ تـكـمـنـ المـشـاعـرـ  
نـكـتـشـفـ أـنـ الغـرـيـةـ لـاـ تـكـمـنـ فـقـطـ فـيـ الـبـعـدـ بـلـ اـخـتـلـافـ الـفـكـرـ أـيـضاـ غـرـيـةـ  
صـعـبـ أـنـ لـاـ تـفـهـمـ نـفـسـكـ،ـ مـشـاعـرـكـ  
أـنـ لـاـ تـعـرـفـ مـاـذـاـ تـرـيدـ وـمـاـذـاـ لـاـ تـرـيدـ  
أـنـ تـكـوـنـ فـيـ قـمـةـ الـحـزـنـ لـكـ مـظـهـرـكـ ثـابـتـ وـتـمـلـأـ الـضـحـكـةـ،ـ أـنـ تـكـوـنـ  
رـغـمـ وـجـودـكـ مـفـقـودـ.

لـاـ أـحـدـ يـلـاحـظـ خـوـفـكـ وـانـكـسـارـكـ  
لـاـ أـحـدـ يـلـاحـظـ كـلـامـ عـيـنيـكـ  
أـنـ تـعـوـدـ لـنـقـطـةـ الصـفـرـ بـعـدـماـ ظـنـنـتـ أـنـكـ  
تـجاـوزـتـ أـشـواـطاـ فيـ حـيـاتـكـ  
أـنـ تـهـاجـمـكـ ذـكـرـيـاتـ الـمـاضـيـ  
أـنـ يـحـاصـرـكـ مـجـهـولـ الـحـاضـرـ

أحياناً قد تخاف نفسك وقد تشفق علينا أحياناً  
لم تكن الوحيدة يوماً قراراً 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 تختفي  
لم نجد سوى الصمت  
لم يعد الكلام يستطيع أن يصف الضجيج الذي بداخلنا  
لم يعد يستطيع أن يصف هول المعركة وعمق الظلام  
بطبيعة الحال أحياناً حتى البعد لن يكون احتمالاً متاحاً.  
أحياناً لا نتعلق بالأشخاص والأماكن بقدر تعلقنا وحبنا للذكريات التي  
أحسسنا فيها حقاً بالحياة.

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

أحياناً 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 بالنعمـة.

الإحساس بالنـمة أمان من نوع آخر لأن حياتك تتلون بألوان أخرى .  
تتمـى أن يحفظ لكل شخص بيته لأن مهما عاملـك الناس جيداً لن تجد الطـمـأنـينة إلا في بـيـتكـ الخاصـ.

نعم في هذه الحياة تلهينا أشياء تافـهـةـ التي تـلـعـب دورـ المـخـدرـ عنـ الأـشـيـاءـ المـهـمـةـ، ربما لـشـعـورـناـ أـنـهاـ لـنـ تـنـهـيـ والـصـدـمـةـ عـنـدـماـ تـخـفـيـ.

أحياناً حالة الطقس السيئة، أغنية، كلمة أو فيلم كافية لإعادة  
شريط ذكرياتنا السيئة أو الجيدة  
للحظة قد نقاوم الدموع  
نريد أن نجد شخصاً ما نشتكي له عن هذه الحياة لكن للأسف قد لا  
نجد غير خيال هذا الشخص الوهمي في مخيلتنا.  
أحياناً نبكي بدون سبب مقنع ، نحس بحاجة لذلك البكاء الذي يريحنا  
ربما الكبت والظهور بالسعادة عندما أحسينا بالحزن يوماً ما ، عندما  
سكتنا في ذلك اليوم الذي أرادنا الصراخ  
لقد بكينا من الحياة.  
في حضرة الملامح ، نرى الوجوه مليئة بالأمل ، الضحكات والابتسamas  
البريئة ، العلاقات القوية والحب الذي يتوجه بالسعادة و القوة .  
لكن وراء تلك الملامح قصص أخرى وحكايات لم تر ولم ترق .  
في تلك الأعمق حزن مريب طغى ، أرواح متألمة منكسرة وحب يتوجه  
تعاسة يميل للكره .  
حقاً أحياناً قد تكون الملامح الظاهرة خط متوازي مع الأعمق المخفية لا  
يلتقيان أبداً ، وليس بضرورة أن نصدق كل ما نراه في زمن كثرت فيه  
المسرحيات والأقنعة المزيفة .





بقدرة الله تعالى تجاوزت كل تلك الخيبات حتى مخاوفنا ستبدأ بتلاشي

رويدا رويدا

الإيمان شيء آخر، يجذب بطريقة ما التقبل عندما نؤمن و نتذكر أن المكتوب لنا لن يهرب منا وأن نجاحات الناس لن تنقص من قدرنا شيء نتعلم أن نترك الماضي والحاضر في الحاضر ببساطة أن نعيش جسديا و روحيا في الحاضر

تقبل ما حدث قد حدث بدون لوم، في النهاية نحن بشر نخطئ، لكن الأهم لا نعيid الخطأ و نتعلم .







على المرء بالدعاء  
به تتحقق المعجزات  
به تحول الأحلام إلى واقع  
وتبقى حكمة الخالق أكبر من إدراك الخلق  
قد نرغب في أشياء لن تكون لنا ولو كانت  
لنا لدمتنا وحولت حياتنا لجحيم  
ويكتب لنا أشياء رغم أننا لم نحلم بها إلا أنها نعمة تزهر حياتنا  
بصراحة أكثر شيء مطمئن أن الله موجود وكما يقال: النصيب يصيب.  
هذه الجملة في البداية قد لا نفهمها لعمق معناها وهي أحياناً الخسارة  
فوز إذا كيف للخسارة أن تكون فوز؟  
نعم هي فوز عندما تتجاوز شخص مؤذٍ 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 أحياناً من الخسارة  
أحياناً الخسران غلبة ببساطة.









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

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

بساطة سنتعاافى ونعيش من جديد.



الكتاب عبارة عن استنتاجات وقناعات وصلنا لها عبر تجارب مرت علينا أو مع غيرنا .  
أهدف من خلال الكتالبا إلى التذكير ببعض الحقائق البسيطة و المهمة في نفس الوقت التي من الممكن أن تكون الحياة بسرعة أحدها قد أنساك 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 .