مونولوجات مسرحية
القوة تنبع من الداخل
إعداد
أماني سليمان

مونولوجات مسرحية

القوّة تنبع من الداخل

فكرة و إعداد

أماني سليمان

بداية أتوجه بالشكر

لجميع الرسامين على هذه الصور الرائعة

القوة تنبع من الداخل

١-تأثير الحصان البري

٢-صندوق الريح

٣-بئر الصوت الضائع

٤-الفانوس في الضباب

٥-زمان

إعداد

أماني سليمان

مونولوج

تأثير الحصان البري

مونولوج

تأثير الحصان البري

الفكرة : مفهوم في علم النفس

إعداد : أماني سليمان

الأحصنة البرية الي تعيش بسهول افريقيا الواسعة

تفقد توازنها كثير لو عضها خفاش

تصير بحالة هلع و توتر كبير

و لحتى تهرب من العضة تضل تركض و تركض

بدون توقف لحد ما تنهك و توقع من التعب

بس الحقيقة أنو كمية الدم الي أخدها الخفاش قليلة جداً

و مستحيل تأذي الحصان

المفارقة في الحادثة أنو الي يدمر الحصان مو العضة

إنما ردة فعله الزايدة تخليه ينهار

و يدخل دوامات من التفكير و الأسئلة

ليش عضني ؟

شو قصده ؟

و شو رح يصير ؟

يضل الخوف يكبر و يكبر

لحتى يصير الخوف أشد من العضة نفسها

و هيك البشر تماماً

مو كل حدث يهزك

بس ردة فعلك ممكن تنسفك نسف من جوا

الأشخاص المتعودين يعصبو بشكل هستيري

من كل شغلة تافهة يعملو مشكلة

و يخلقو توتر جنوني من لا شيء

ناسيين انو الحياة ١٠ % شو يصير معك

و ٩٠ % شلون تتعامل و شلون تكون ردة فعلك

أغلب الازمات تبدأ لما نفقد السيطرة على مشاعرنا

السفينة ما تغرق من المي الي حواليها

تغرق من المي الي تدخل جواتها

لو كان البحر كلو حواليها ما يغرقها

المي الي داخلها هي الي تغرقها

لا تنسى أنو ردود أفعالك هي الي ترسم

شخصيتك .....محيطك .....حياتك

الضرر الحقيقي يجي من داخلك

من أفكارنا الي نتركها تركض بدون لجام

و من الخوف الي نخليه يعضنا الف مرة

بعد ما خلصت العضة الاصلية

مو كل ضربة تأذيك

أحياناً تتأذى من الطريقة الي استقبلت فيها الضربة

لهيك لازم تغير طريقة تفكيرك

من السؤال الي كلنا نسألو

ليش عم يصير معي هيك ؟

لسؤال آخر مختلف تماماً

شو ممكن أتعلم من الي عم يصير معي ؟

هون تنقلب الموازين

تفكيرك بالأول بيخليك ضحية

تفكيرك بالثاني بيخليك محارب

الفكرة أنو الحياة ما عم تعاقبك على شي

هي عم تجهزك أو بالأصح عم تعلمك

أول ما تشوف الصعوبة و القسوة كأنها معلم

بيصير كل جرح تتلقاه حكمة

و كل درس و كل عثرة بتصير خبرة

بتصير سلاح

هيك عقلية الانسان بتتطور

مونولوج
صندوق الريح
إعداد
أماني سليمان

مونولوج

صندوق الريح

إعداد

أماني سليمان

يقولون أنو لكل واحد فينا صندوق

بس مو صندوق أسرار

ولا صندوق ذكريات

شي أشبه بالصندوق الأسود الي بالطائرات

صندوق الكوارث

هالصندوق أسمو صندوق الريح

مو أي حدا يقدر يفتحو

مو لأنو مسحور لاااااااااااا

بس لأنو يفتح لما قلبك يسكر

أنا ما كنت آمن فيه كنت أضحك لما يقولو

يفتح لما يسكر قلبك ما كنت أفهم شو يعني هالحكي

لحد الليلة الي كنت فيها ساكتة

ساكتة أكثر من اللازم

و أنا أعرف لما يسكت الصوت الي جواتي

ما يسكت لأنو هادي يسكت لأنو مليان كلام

و فجأة حسيت بريح باردة من تحت الباب

مو ريح من الخارج لاااا

ريح تشبه انفاسي يوم خبيت الحقيقة عن نفسي

اللحظة الي هربت منها كثير أجت

حان موعدنا و انفتح الصندوق

فتح بدون ما ألمسو و بدون ما أسأل

طلع منو هوا خفيف بس مو هوا عادي

كان يشبه صوتي صوت كل كلمة ما قلتها

و كل جرح ما اعترفت فيه

و وجع حلفت كثير أنو ما يهم عادي

الريح عدت وجهي و أحس أنها شالت شي من صدري

و رمتو قدامي بدون رحمة

و أخيراً عرفت أنو أخطر شي بالحياة

مو الي يصير معنا المعارك الي تصير جواتنا

الريح ما كانت جديدة كانت موجودة و محبوسة من زمان

يمكن الصندوق ما أجا لحتى يكشف سري

أجا لحتى يقولي سرك هو الي عم يكشفك

يجردك من الكبرياء و يعريك أمام نفسك

بعد ما كبّل الأنا الي تمنعك من الاعتراف لذاتك

الأنا الي كبرت المشكلة

و كبرت الفجوة بينك و بين نفسك

لهيك من الضروري نفهم

أنو الشفافية مو أنك تكون صادق و تواجه الاخرين بس

الشفافية أنك تكون صادق مع نفسك كمان

و تواجه مشاكلك من مخاوف و وسوسة

هالوسوسة تقتلك بسمها عالبطيء بدون ما تشعر

بعدها رح تتحلى بالقوة

الي تقدر تواجه فيها مصاعب الحياة

بشجاعة ما عهدتها قبل داخلك

مونولوج
بئر الصوت الضائع
إعداد
أماني سليمان

مونولوج

بئر الصوت الضائع

إعداد أماني سليمان

يقولون في تحت الأرض بير قديم

يسموه بير الصوت الضايع مو لأن الناس تصرخ فيه

لأنو يحتفظ بالأصوات الي ما طلعت منو

كل كلمة ترددت تحكيها

كلمة (أحتاجك) بلعتها و ما قلتها

كلمة (انجرحتو) خبيتها تحت لسانك ما تعدت حاجز شفافك

كل هدول ينزلو لحالهم بالبير

الغريب أنو البير مو يرجعلك صوتك كصوت

يرجعو كحدث

تستكين يوم كامل فجأة بدون سبب

هذا صوت قديم رجعلك

تحس بغصة من ولا شي

هاد صدى جملة بلعتها من زمان

تنجرح من كلمة بسيطة مو الكلمة الي جرحتك

الي جرحك هو صوت قديم صحي داخلك

خطورة البير أنو مو ينشف يضل يجمع

و كل ما جمع أكثر كل ما رجعلك كل شي

على شكل وجع مو مفهوم

تشعر أنو في وخزة بقلبك

تسمع انين روحك تشعر أنها عليلة

يقولو انو الناس الي ترتاح ارواحهم

و الناس الي وصلوا للسلام النفسي الداخلي

حياتهم وردية و ما فيها مشاكل لا غلط متلن متلنا

بس الفكرة أنو مو يسمحوا للاصوات تضيع جواتهم

يعبرو عنها فوراً

لهيك كتير مهم أنك تحكي الكلام الي بقلبك

تعبر عن كلشي تشعر فيه بذات اللحظة لا تأجل

لا تخبي كلمة اشتقتلك .....أو كلمة وجعتني

اطرد هالكلمات بوقتها

لحتى ما ترجع تحتلك بلحظة ضعف

تداهمك فجأة و تصدر حكم الإعدام بحق احساسك

لأنك ما كنت شجاع لحظتها و ما اعترفت

عرفتو و فهمتو أنو الشي الي مو نقولو مو يموت يضل حي

يترقب اللحظة المناسبة علشان يرجعلنا

بهيئة شبح يطاردنا لحتى نتعلم

أنو ما لازم نخاف من الكلام لازم نخاف من الصمت

مونولوج
الفانوس في الضباب
إعداد
أماني سليمان

مونولوج

الفانوس في الضباب

إعداد

أماني سليمان

الضباب يحيط بي من كل جانب

أحياناً أشعر أن كل شيء ضائع

و أن الطريق مفقود

الجميع يسألون كيف تعرف أي اتجاه تسلك ؟

لكن الفانوس

الفانوس لا يضيء كل الطريق

لا يُظهر كل التفاصيل ..... لا يجعل كل شيء واضح

يضيء خطوة واحدة ..... خطوة صغيرة فقط

لكن تلك الخطوة كافية لأن أتحرك

لأعرف أين أضع قدمي

حتى لو لم أعرف نهاية الطريق

الفانوس يعلمني أن المضي قدماً

مهم أكثر من معرفة النهاية

المتعة في الطريق لا في الوصول إلى الوجهة

هكذا هم البشر

من المهد إلى اللحد

و ما بينهما رحلة أو طريق يدعى الحياة

ليس المهم الوصول للحد

فالوصول إليه حتمي لا محالة

إنما المهم أن نعيش الحياة التي نريد

الاستمتاع في الرحلة مهم

بعد أن أدركت أن الحياة رحلة

الضباب لا يختفي و لا الرياح تتوقف

نحن الفانوس و الضوء نحمله داخلنا

(الأخلاق و المبادئ و القيم و الإيمان)

إنا أن يكون هذا الضوء نور ينير دربنا

أو نار يحرقنا و يحرق من حولنا

هذا الضوء حتى و إن كان صغيراً

يكفي ليحول الخوف لثقة

و الارتباك إلى اتجاه

و الشك ليقين

(تبتسم ترفع الفانوس)

تخيل السفينة وسط البحر

الموج عالي .....الضباب يلتف حولها

لكن مصباح صغير على الجسر

يكفي ليعرف القبطان الخطوة التي يخطوها ليواصل الرحلة

خطوة ... خطوة دون أن نغرق في بحر الظلام

الدرس هنا ليس في وضوح الطريق

و لا في غياب الضباب

هو الخطوة الواحدة التي نضيئها بأنفسنا

خطوة صغيرة لكنها تثبت لنا أننا نتحرك نحو الصواب

أننا نختار أنفسنا

أننا لسنا ضائعين

مونولوج
زمان
أماني سليمان

مونولوج

تأليف أماني سليمان

المونولوج : هذا المصطلح يطلق على نوع من المسرح

مصدر الكلمة يوناني مونو يعني أحادي

لوجوس تعني خطاب

نعني به شخصاً وحيداً يقف على خشبة المسرح

و يقدم قطعة صغيرة

كنا سوا و كانت الأيام تجمعنا

كبرنا ع المحبة الي كللت عشرتنا

كنا سند لبعض و كان الهم يخاف يقرب صوبنا

زمان كان الهم يحسبلنا حساب

هلّا نحن نحسبلو الف حساب نخاف و نهرب و هو يلحقنا

كانت أيامنا محسوبة ألنا و هلا أيامنا محسوبة علينا

كنا نعيشها و هلا هي تعيشنا

كنا نلعب و نضحك تينقضي النهار

هلا النهار يلعب فينا و يضحك علينا

زمان جمعتنا كانت محبة هلا جمعتنا صارت مصلحة

كنا سيوف بضهر بعض هلا سيوف على بعض

أول الي يقع الكل يوقفو جنبو هلا الي يقع تكثر سكاكينو

زمان حتى الأيام كان الها طعمة و نكهة

هلا تركض و مو نحس فيها

و مو نشوف من طعمتا غير المرار!!!!!!

أين كنا و أين صرنا ؟

كنا عيلة نقعد و نجتمع هلا كل واحد فينا ببلد

قبل كنا صادقين هلا نمثل الصدق على بعض

كانو رفقاتنا حوالينا

بس هلا رفقاتنا الي بعيد .....و الي مفقود ..... و الي ميت

ما بقى نعرف أخبار بعض

بزمن كثرت فيو مواقع التواصل الاجتماعي

ايش هالتناقض ؟؟؟؟؟

أول الام و الاب كانوا يفتخروا فين ولادن

هلا للأسف صارو الولاد يخجلو من أهلن بلا سبب

قال بريستيج (باستهزاء)

الله يلعن أبو البريستيج الي يجرح مشاعر أمي و أبوي

أول كان الأخ سند هلا الأخ بغير بلد

كان الحبيب وفي و صادق هلا خاين و يتسلى

صديقنا كان لوقت ضيقنا

هلا الصديق الي يحطنا بالضيق مع سبق الإصرار و الترصد

ايش صار و هيك صرنا ؟

منة الي غيرنا؟

أيش شربنا و سمم أخلاقنا و قتل طيبتنا ؟؟؟؟

أينا دوا قسّى قلوبنا خلانا نظلم بلا ضمير ؟

شلون قتلوا المشاعر فينا و خلونا مو نحس ببعض ؟