

العبرة بالخواتيم

عبد الحميد حرّار

عبد الحميد حرّار

عبد الحميد حرّار

العبرة بالخواتيم

رواية

● عبد الحميد حرّار

[2]

[3]

رسالة

جدي لقد كبرت لم أعد ذلك الفتى الهزيل الخجول الذي
يلازم جلباب امه أصبحت امضغ الطعام وفمي مغلق كما
كنت تفعل جدي تركتني وانا صغير اعلم الموت ليس بيد
احد هو بيد الله وانا راض لحكم الله لاكن منذ رحيلك وانا
تائه يتيم الحزن لم أجد حضنا دافئا ياويني ويخفف عن
جسدي الهزيل قساوت الحياة إلى أن وجدت حزن نفسي
فعترت عليك داخلي انا نسخة منك عصبي حنون لاكنني
فضلت الكتابة على الشعر
اشتاق اليك ابن ابنتك الحبيب عبد الحميد

[5]

اهداء

إلى روح فارقتني وانا بعمر الثالثة عشر إلى روح حنونة
طيبة زكية إلى جدي شاعر البلدة الراحل إلى من علمني
الأدب في صغري وعلمتني اشعاره في كبري ان
الحروف ترود بالحب لا العنف رحمك الله ياغالي
ورزقك الجنة

الى كل شخص يتيم بهذا العالم إلى كل قساوة علمتني
درسا
إلى ابي

تنويه

ان احداث وشخصيات هاذه الرواية من وحي الخيال واي تشابه في الأسماء أو الأماكن فهو من محض الصدفة ودمت سالمين
احلى التحيات إلى شباب المستقبل وعالم سبيستون

هامش

ان كان لكل شيء ضد و عدو في الحياة كالليل والنهار
الخير والشر الأسود والأبيض فإن للإنسان عدو ازلي
واحد أيضا وهو الإنسان ذاته
فداتك المثلثة فيك انت لست واحد أو اثنين فأنت

[8]

داخلك دات تستطيع التكيف والتغير والتعايش مع
أي شي وتستطيع ان تتحول وتصبح اي شخص يريد
عقلك فمثلا يمكنك تحويل داتك من رجل عصابات
متعاطي مرات إلى رياضي ومساهم في إصلاح المجتمع
ومحب للعمل التطوعي ومساعدة الآخرين
وخير مثال على ذلك انا أجل انا مثال حي أمامك
بدأت سنوات مراهقتي باللعب والتمتع بالملذات والتعاطي
والرغبة في تجربة الممنوعات وكيفية عملها
من ثم الإدمان ثم تشكيل مجموعة من المدمنين محبي
المزاح مكونة من اربعة اشخاص نتقاسم فيها الضحك
والمزاح والتعاطي والتمرد والسرقه والتجبر لآكن لحسن
حضنا لم يقتد اي منا للسجن إلى أن... تيك تاك يبدو أنها
حانت ساعتي غادرت المكان غيرت المدينة تحولت من
مدمن كسول ومعربد الى مدمن يعمل تم يوم بعد يوم
تحولت إلى مدمن نشط ومثابر يعتني بهندامه يهتم
لمضهره الخارجي متأنق محب للكتب وخاصة روايات
الخيال لآكن لا ازال الشخص نفسه غير مكثرت للحياة
ومتطلباتها فبينما البعض بل معظم من اقابلهم يوميا تبدو
على وجوههم اتعاب نقشتها الحياة وكانها تخبرني
الن تستيقض اما أن وقت المواجهة واجابتي كانت دائما

لا أهتم لامرك انت شيء فان وانا فان فدعيني استمتع
وارهقي من شئتي فقط دعيني وشاني لاكن ليس كل ما
يريد المرؤ يدركه

الاب بداء يتعب الاخ يزور زيارات متكررة كانه ياتي
يختطف بعض المال ويذهب ثم فجأة بدات افكار
الاستقرار والبيت والزواج واعالة العائلة نضرت دات ليلة
بينما انا مستلقي على اريكتي فإذا بالحيات بجانبني تبتسم
ابتسامة نصر وقالت مرحبا بك في اتعابي
اجل فقد حولتني الحياة رغما عن انفي من شخص
مستهزئ غير مبال إلى شخص جدي مثابر يفكر في
اتعابها مليونة مرة باليوم فأنا لم أكن مستعد لهذا ثم بدات
تغرس فيا مبادئها لا تشفق على احد لا تهتم لامور الناس
عش منعزلا البشر اشرار أنفق بتقشف اجمع المال وكدسه
كن انانيا كن نرجسي كدت ان اسقط في دوامت معالمها
الخبية والتي تنافي منطق العقل والفطرة السليمة ويدات
اتأكل من الداخل وبدأت الاتعاب النفسية تضره ويعكسها
جسدي الذي بدا ينحل وتبرز عضامه واختفت الابتسامة
التي لم تكن تفارقني

وصل الأمر للمرض العودة لبيت الاهل واخذ فترة راحة
ونقاها لتصفية الافكار والتخلص من بعض الارحاق

ولحسن حضي كانت أمي ملجئي ومسندي ومعيني فيدو
انها فهمت حالي وشخصت مرضي افضل من الطبيب
اعتنت بي عاملتي كاني ابنها الصغير دو السننتين وانا في
الثلاثة والعشرين اجل صديقي امك والباقي يعوض تحسن
حالي عدت للسفر والعمل والتهام الكتب لآكن الحياة لا
تزال تحكم قبضتها على كيف اتخلص منها كيف انتصر
عليها هل من يملك بيت وسيارة وصاحب عمل ومتزوج
وأموره المادية جيدة انتصر عليك أيتها الحياة اجابتي اجل
ولا في نفس الوقت وهل الفقير الذي لا يملك قوت يومه
يحصل عليه بشق الانفس انتصر عليك اجابت نعم ولا
ستصيبني بالجنون المتشرد ام الملك الحي ام الميت اجابت
نعم ولا للمتشرد ونعم ولا للملك ونعم ولا للميت ونعم ولا
للحي ايضا اذا لا يوجد فيك منتصر اجابت يوجد منتصر
ومنهزم من ينتصر على الحياة فهو انسان فطن وعرف
سر ماتتغنون به انتم البشر دائما لآكن للأسف القليل يعمله
في حياته فهو سر الانتصار
اذا اخبرني كيف انتصر اجابت لا لا يوجد غش هنا عليك
معرفة ذلك بنفسك

ثم مع مرور الوقت ادركت في نفسي شيئا كل تلك

الاتعاب التي رمتني بها الحياة لم أكن انا من اختارها
وارادها هل انا من اراد سيارة فاخرة وفتاة ذات جسم
منحوت وموديل وشقة فاخرة تطل على الشاطئ وشركة
خاصة وسفريات حول العالم لا لست أنا بل قيود
المجتمع وقوانينهم فمن يملك هاته الامور يمهده بساط
احمر يمشي به أمام والناس وان مشى عاريا يبجل ويمدح
اما لنا فقد صنعت لنفسي بساطا اخضرا
امشي عليه غير مبال بهذه التراهاات كلها وتسفق لي الحياة
وتهتف هنيئا لك يا منتصر لقد عرفت السر افعل ماتحب
وما تراتاح انت له اجل عرفت ان السيارات الفاخرة
والسهرات الراقصة واخذ سيلفي في قصر رئاسي لا
يهمني كل ما يهمني هو ان اعيش مرتاح البال جلسة مع
كتاب في واحد نخيل في صحراء بشبه الجزيرة العربية
وارتشاف الشاي الساخن اجل بسيط أليس كذلك ادا لماذا
كل هذه القيود لماذا اصبح الجميع مهووس بدنيا فانية وتجد
الأوامر من أقارب وعقارب
طفل في عمره 10 سنوات تنهال عليه الوصايا من كل من
يحادثه حتى أصبحت قيما مغروسة في جذور مجتمعنا
ادرس جيدا لتحصل على وظيفة جيدة وبيت جيد تتزوج
تنجب طفل تحته على الدراسة ليحدو

حدوك واين الحياة في هذا كله هل على الجميع أن يدرس
ويحصل على وظيفة ليلازم كرسي طوال عمره مسجون
بين أربعة جدران من اجل مرتب شهري دون أن يستمتع
بحياته اجل وان كنت واحدا منهم فخذ اجازتك مل يوم احد
واخرج استمتع بالحياة اخرج زوجتك اذهبو للغابة للوادي
للبحر للصحراء اعزل عن العالم ولو ليوم واحد وانعزلي
عزيزتي

كل هذه الفكار حولت شخصا مدمنا حثالة مجتمع إلى
شخص متقف يعرف خبايا هذه الحياة ويحاورها كيف ما
شاء بعد أن حاول ترويضها فأبت وامتنعت تركها وراح
وهو يردد لا اريدك انت فانية وهل يشقى المرء من اجل
شيء فان ثم خمنو ماذا جأنتي تجر دلأئها خائبة مهزومة
تصيح في يا منتصر هزمتني فخذ مني ما تريد لم اختر
ذهبا ولا مالا ولا بنون فالمسلم يعرف ان هذا رزق مقسم
في السماء عند ربه لن يخطأه وانا مسلم اذا ساخذ علمك
ايتها الحياة كل يوم اخذ درسا اتعلم فيه شيئا من ممن لا
يزال يصارع الحياة

[14]

في أرض العدم

أشرقتم شمس الصباح وادلفت اشعتها من النافذة لتلامس
وجه الفتاة وهيا نائمة على سريرها ابتسمت الفتاة وحكت
عيناها وحدثت الاشعة مرحبا بصباح جميل يكون اول
مايلامسني فيه اشعتك اللافحة

أزالت الغطاء وهمت ترتب سريرها فهو سرير خشبي
منقوش على بوحه المزين بالورود كوني قوية فقد أشرفت
على تزيينه بنفسها يبدو من منضره ان للفتاة موهبة في
الرسم اشتمت بعد قامت بطي الغطاء تم قربت الخطاء من
وجهها واخذت شهيقا قويا اتبعته بتاوه يدل على ان رائحته
زكية ثم ربت عليه بيدها

اليسرى وهي تحمله باليد اليمنى وهمت واضعتا اياه في
الرف العلوي لغزيرتها الكبيرة المصنوعة من خشب
الصنوبر مطلي بطلاء خفيف اكسبه لون بني ملائم للون
الغرفة الرمادي تم رتبت الوسادتان حيت وضعتهما وهما
يستندان على جهة السرير العلوية المزينة قبل ان تنحني
لتسهب طاجيرة تقبع اسفل ميسرة الغزنة اخرجت منها
فرشات اسنان وردية اللون وفرشات بيضاء مزينة
ومحفظة بها مجموعة كاملة من منتجات الاستحمام تم
فتحت باب الخزانة اليمين لتلتقط منشفة وردية وبينوار
احمر تم توجهت نحو غرفة الاستحمام
فهي أصرت على ان يكون لها غرفة استحمام داخل
غرفتها تستحم براحتها وتحافض على خصوصياتها
اتمت استحمامها وغيرت ملابسها رتبت حقيبتها المدرسية
ثم توجهت نحو غرفت الطعام لتجد الام جالسة على رأس
الطاولة وقد اعدت الإفطار وضعتة مرتبا بشكل انيق
كعادتها وفي الجهة المقابلة يجلس الاب وهو يرتدي
جلبابه الابيض الانيق وعلى راسه عمامة زرقاء تناسبت
مع لون بشرته الاسمر وهو يحمل جريدة ويقرائها دون أن
يحرك شفثيه القت الفتاة تحية الصباح قبلت يد وراس امها
فعلت المثل مع ابيها وهمت

بالخروج بعد أن اعتذرت لهما قائلتا ليس لي رغبة بالأكل
وقد تاخر الوقت إلى اللقاء
فتحت الباب الخارجي وتوجهت بسرعة نحو احد مواقف
حافلات المدينة الموجود بالقرب من منزلها وهو الموقف
رقم 01د

اتخذت لها مكانا في مجلس الانتظار واخذت تلاحظ
الوجوه فيمينها تجلس فتاة مهندمة تبدو انها تتابع بشغف
احد الأفلام على شاشة هاتفها المحمول بينما يقف شاب
يرتدي بدلة سوداء وربطة عنق بيضاء يحركها بين الحين
لترتخي فيبدو انها تضايقه ويرمق ساعته بين الحينة
الاغرى يوحى من حركاته انه يخشى التاخر عن عمله
بينها الفتاة الجالسة بيسارها تحمل كتابا عنوانه قواعد
النجاح العشر كانها تخبرنا انها هنا لتتجح اما زينب فهي
تمارس هوايتها المفضلة وهي تصفح ودراسة حركات
وافعال الاخرين وتحاول ان تفهم ما يدور بخلداهم دون
التحدث اليهم مرت 10 دقائق قبل أن تنعطف الحافلة
لتغادر شارع الجيش الملكي لتسلك زنقة الحاج يوسف
لتتوقف بعدها في مكانها المعتاد لتحمل ركابها تقدم الجميع
في طابور منضم واحدا تلو الاخر يصعون بطاقات
الكترونية على

الآلة تذاكر تصدر انينا كلما لامستها احدى البطاقات لتخرج
لصاحب البطاقة تذاكرته تقدمت زينب بعد أن حان دورها
الصقت بطاقتها بالآلة لتصدر انينا مختلفا هذه المرة ثم
اخرجت مبلغ 20 درهما وقدمته للسائق الذي ابتسم لها
ابتسامته المعهودة فمنذ 15 سنة وهو يقود نفس الحافلة
على نفس الطرقات ثم اردف قائلا المبلغ كله بنيّتي اجابته
نعم عم عبد الحميد لعب بازرار اللوحة المتصلة بالآلة ثم
أشار لها باصبعه نحو الآلة وهو يبتسم دون كلام فهمت
زينب اشارته واعادة وضع البطاقة على الآلة مرتين
لتسخر خرج تذاكرتين الأولى لرّصيد بها معلومة الرصيد
المشحون والثانية تذكرة الركوب

توجهت فتاتنا لتختار مكان تجلس فيه المكان مزدحم
كعادته كل صباح أُجبرت على الوقوف بعد امتلاء كل
المقاعد أغلق السائق باب الحافلة ثم انطلق مسرعا وهو
يبتسم فبعض الشبان يهرولون مسرعين ويلوحون له
بايديهم لينتضرهم اخرج يده من النافذة وصنع دائرة
بأصبعه السبابة في اشارة ان الحافلة المولية قريبة
اخذت الحافلة تترنح بين الشوارع تمشي بهدوء وافتخار
غير مبالية بالسيارة والدراجات المسرعة

وكانها تسابق الزمن

توقفت الحافلة في مكان التوقف رقم 52د أمام ثانوية

الإمام مالك بحي الشهداء خيرة مدارس البرقاء

اجتريت الحافلة جل ركابها ومن بينهم زينب التي توجهت

نحو باب الثانوية ودلفت من خلاله

ساحة واسعة تتوسطها دائرة رسمتها احجار مصبوغ بلون

ازرق ومرصوفة على شكل قرص ملاً داخله برمل

ابيض وداخل القرص احجار بلون احمر رصفت على

شكل نجمة خماسية من مركزها عمود حديدي طويل

مصبوغ بلون ابيض أعلاه علم احمر تتوسطه نجمة

خضراء تقدمت زينب 5 أمتار عن باب المؤسسة واطا

باربعة غرف مرصوفة بانتظام مكتوب على الأولى

مكتب المدير

والثانية مكتب الناظر والثالثة الحارس العام بينما الرابعة

قاعة للاساتذة وفي مقابلها من الجهة المقابلة مرحاض

مكتوب على بابه خاص بالاطر التربوية

تقدمت الفتاة بثبات وسط الحشود المندفعة والصخب يعم

المكان نحو بناية ضخمة من طابقين ان نضرت لها من

وعلى يمينه U أعلى ستجدها تجسد شكل الحرف اللاتيني

غرفتان ضخمتان بداخل كل غرفة 10 مراحيض

واحدة على بابها مرحاض للأنات والثانية للذكور
سلكت الدرج صعودا تجاوزة عدة قاعات ثم دخلت احداها
مكتوب على بابها درس الروحانيات انها مادتها المفضل
ستقضي اجمل ساعتين في الاسبوع كما تحدث نفسها دائما
وكان درس اليوم مغاير وشيق فقد كان يتمحور حول
التامل والخروج من الجسد غادرنا القاعة لنترك زينب
تتابع درسها المفضل لننتقل إلى
أرض الوجود

حل المساء وعاد انس ممتطيا دراجته إلى بيت اخته اخرج
المفتاح من حقيبته المفضلة فهي محفظة جلدية سوداء
عزيزة على قلبه يحملها معه اينما ذهب وكانها جزء من
جسد قبل يولج المفتاح في قفل الباب ضغط على زر
الجرس متين وهذه إشارة اعتادت عليها اخته وزوجها فهو
انس بالتأكيد الجرس اطلق صفارتا انذار لم تفهم الأخت
في بادئ الامر ما الغاية من دق الجرس وهو معه المفتاح
فاتحت زوجها بالامر ذات مرة واخبرها انه يحترم
خصوصية اهل البيت فهو يفعل ذلك فقط لتجنب اي
احراج يحب أن يخبرهم انه أتى قبل دخوله فاحترام
الخصوصية من اولوياته

دخل غير ملابسه استحتم ضبط منبه الهاتف كعادته
صباحا ثم غط في نوم عميق فغدا يوم دراسي 7:00
طويل الاثني عشر كعادته يمر ببطنى وجدوله الدراسي مزدحم
رن المنبه رنينا قويا يوقض الاموات لاكن انس يسبح
داخل حلم ثقيل هو لا يحلم فعقله يعلم انه يحلم ادا فهو
مستيقظ لاكنه لا يستطيع الحراك او حتى فتح عينيه
وصوت المنبه اصبح الان داخل حلمه فالاسد يصدر
صوت يشبه صوت المنبه على هاتفه، ونسرن ابيض
بصوت غليظ تقشعر i love you جناحاه ذهبيان يردد
له الابدان، بينها يسحبه تيار نهر قوي لايسطيع الفرار
مهما زادة قوة ومهارة سباحته بالاتجاه المعاكس فالتيار
يسحبه نحو الأسد الضخم الذي ينتهي مجرى النهر داخل
فكه وكالعادة قبل لحضات من سقوطه داخل فك الأسد
يستيقظ

يلحث ويتصعب عرقا وهو يردد اللعنة الحلم نفسه مرة
اخرى لقد تاخرت 10 دقائق عن موعد استيقاض قفز من
السريير واخذ منشفته من على كرسي بجانب مكتبه غرفة
مبعثرة واخذ حقيبة بها صابونة ومشط وشامبو
ودلف يستحم في عجل 10 دقائق كافية للاستحمام

ارتدى ملابس حمل محفضته توجه نحو الدراجة تفقدها
كل شيء جيد امتطى حصانه الحديدي واطلق العنان لنفسه
يجوب الطرقات ليصل في الوقت المحدد
الحارس الحسن يتجه نحو الباب الرئيسي للمؤسسة
لغلق بابها انه الوقت المحدد من يتاخر يتغيب عن الدرس
،انه صارم في هذا الامر

يقترّب انه وهو يراقب ساعت يده اللعنة سأتخر العم حسن
سيغلق الباب، وصل العم حسن واحكم قبضته على مقبض
الباب وهم يجره،تصدر عجلاته صوت صرير اتر
،احتكاكها مع السكة الحديدية المتبث عليها

بينما انس يقترّب وهو يرى الباب يسحب في اتجاه الاغلاق
في ببطء زاد من سرعته كاد راس المقود من جهة اليمين
يصتدم بطرف الباب لولا أن انس حركه في حركة
احترافية وتجاوز الخطر، امسك المكبح الخلفي اصدره
العجلة صوت انين اتر احتكاكها بالأرض الاسفلتية وكانها
تتالم وانعطف الدراج الماهر باتجاه مكان ركن الدراجات
ركن دراجته واتجه نحو الفصل الدراسي وهو يمشي ببطء
وثقة مشية المنتصر

ازال سماعات البلووثوت وضعها داخل علبة بيضاء
ووضعها داخل الحقيبة، ثم تسلق الدرج نحو القاعة رقم

إذا كان التوتر يشعرك بالقلق والضغط العصبي والاضطراب، فجرب ممارسة التأمل. فقضاء بضع دقائق في التأمل يمكن أن يساعدك على الشعور بالهدوء والسلام الداخلي.

وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن لأي شخص ممارسة التأمل. فهو رياضة ذهنية بسيطة وغير مكلفة. ولا تتطلب ممارسة التأمل أي معدات خاصة.

فيمكنك ممارسة التأمل في أي مكان، سواء أثناء المشي خارج المنزل أو ركوب الحافلة أو انتظار موعدك في عيادة الطبيب أو حتى وسط اجتماع عمل جاد.

فهم التأمل

التأمل من الممارسات القديمة منذ آلاف السنين. وكان الهدف منها في الأصل هو المساعدة في تعميق فهم قوى الحياة المقدسة والخفية. وفي هذه الأيام، يُستخدم التأمل عادةً للاسترخاء وتقليل التوتر. ويعتبر التأمل نوعًا من الطب التكميلي يجمع بين العقل

والجسم. ويمكن للتأمل تهيئة حالة عميقة من الاسترخاء والشعور بالطمأنينة.

وأثناء التأمل، تصفّي ذهنك، وتتخلى عن تدفق الأفكار المشوشة التي قد تشغل عقلك وتجعلك تشعر بالتوتر. وقد تؤدي هذه العملية إلى تحسين الصحة الجسدية والعاطفية.

فوائد التأمل

يمكن للتأمل أن يوفر لك الشعور بالهدوء والسلام والتوازن الذي يمكن أن يفيدك كلاً من صحتك النفسية وصحتك العامة. ويمكنك أن تلجأ إلى هذا الأسلوب للاسترخاء والتغلب على التوتر بإعادة تركيز انتباهك على شيء آخر يبعث على هدوء البال. فالتأمل قد يكون مفيداً لك بتعلم أساليب الحفاظ على التركيز والسلام الداخلي.

وهذه الفوائد لا تنتهي بانتهاء جلسات التأمل. فالتأمل يمكن أن يساعدك على التحلي بمزيد من الهدوء طوال

.اليوم، وفي السيطرة على أعراض حالات طبية معينة

التأمل وصحتك النفسية والبدنية

عند ممارسة التأمل، فأنت تتخلص من المعلومات الزائدة التي تتراكم في ذهنك كل يوم مسببة لك التوتر.

:وتتضمن الفوائد النفسية والبدنية للتأمل ما يلي:

التعامل مع المواقف العصيبة بمنظور جديد

بناء مهارات التعامل مع التوتر

زيادة الوعي الذاتي

التركيز على الحاضر

تقليل المشاعر السلبية

رفع مستوى التخيل والإبداع

زيادة الصبر والتسامح

خفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة

خفض ضغط الدم أثناء الراحة

تحسين جودة النوم

التأمل والمرض

،التأمل قد يكون مفيدًا في حالة إصابتك بحالة مَرَضِيَّة،
وخصوصًا الحالة التي يمكن أن تتفاقم من التوتر.

في حين أن مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية تدعم
الفوائد الصحية للتأمل، إلا أن بعض الباحثين يعتقدون بأنه
من غير الممكن التوصل إلى استنتاجات حول الفوائد
المحتملة للتأمل.

ومع أخذ ذلك في الاعتبار، تقترح بعض الأبحاث أن
التأمل قد يساعد الأشخاص على علاج أعراض بعض
:الحالات المَرَضِيَّة، مثل

القلق

الربو

السرطان

الألم المزمن

الاكتئاب

أمراض القلب

ارتفاع ضغط الدم

متلازمة القولون المتهيج

مشكلات النوم

صداع التوتر

تأكد من استشارة الطبيب حول ميزات وعيوب التأمل إذا كان لديك أي حالة من هذه الحالات المَرَضية أو غيرها من المشكلات الصحية. ففي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي التأمل إلى تفاقم الأعراض المرتبطة ببعض حالات الصحة العقلية.

التأمل ليس بديلاً عن طرق العلاج الطبي التقليدية، لكنه قد يكون مفيداً كوسيلة إضافية لطرق علاجك الأخرى.

أنواع التأمل

التأمل هو مصطلح شامل للعديد من الطرق المتبعة للوصول إلى حالة من الاسترخاء. توجد أنواع عديدة من أساليب التأمل والاسترخاء التي تنطوي على أساسيات التأمل. وتتشارك جميعها في الهدف ذاته المتمثل في تحقيق السلام الداخلي.

:تتضمن أساليب التأمل ما يلي:

التأمل الموجّه. يطلق عليه في بعض الأحيان

التخيل أو التصور الموجّه، وتساعدك طريقة التأمل هذه على تكوين صور ذهنية لأماكن أو مواقف تشعر فيها، بالاسترخاء،

حيث تحاول استخدام أكبر قدر ممكن من الحواس، مثل الشم والإبصار والسمع واللمس. وقد تتلقى التوجيه خلال هذه العملية من موجه أو معلم.

تأمل مانترا. تقوم في هذا النوع من التأمل بتكرار كلمة أو فكرة أو عبارة مريحة بصمت لمنع تشتت الأفكار.

التأمل والتركيز الذهني. يقوم هذا النوع من أنواع التأمل على حضور الذهن أو التمتع بوعي متزايد وقبول العيش، في اللحظة الحاضرة،

حيث تسعى إلى توسيع مدى الوعي الإدراكي من خلال التأمل والتركيز الذهني، فتركز على ما تشعر به أثناء ممارسة التأمل، مثل تدفق أنفاسك. وتستطيع حينها مراقبة أفكارك ومشاعرك. لكن دعها تمر دون الحكم

. عليها

نظام تشي كونغ. تجمع هذه الممارسة عمومًا بين تمارين التأمل والاسترخاء والحركة البدنية والتنفس لاستعادة التوازن والحفاظ عليه. نظام تشي كونغ هو جزء من العلاج الصيني التقليدي.

رياضة التاي تشي. هي أحد أشكال الفنون القتالية الصينية الخفيفة. فتقوم خلالها بأداء سلسلة حركات لأوضاع أو تحركات بطريقة بطيئة ورشيقة أثناء التنفس العميق.

التأمل التجاوزي. التأمل التجاوزي هو أسلوب بسيط وطبيعي. وتكرر في هذا النوع شعارًا تحدده لنفسك بشكل صامت، مثل كلمة أو صوت أو عبارة بطريقة خاصة.

وقد يسمح هذا النوع من التأمل للجسد بالاستقرار في حالة من الراحة العميقة والاسترخاء وبأن ينعم العقل بحالة من السلام الداخلي، دون الحاجة إلى استخدام

.التركيز أو بذل الجهد

اليوغا. أثناء ممارسة اليوغا، تؤدي مجموعة من الأوضاع وتمارين التحكم في التنفس من أجل الوصول إلى المزيد من المرونة الجسدية وهدوء البال. وأثناء تنقلك ما بين الوضعيات التي تتطلب التوازن والتركيز، ينبغي لك التركيز بدرجة أقل على أشغالك اليومية وزيادة التركيز على اللحظة الحالية.

عناصر التأمل

قد تتضمن أنواع التأمل المختلفة ميزات متباينة لمساعدتك على التأمل. وقد تتباين هذه الميزات بناءً على الإرشادات التي تتبعها أو المعلم المشرف على الصف. ومن أكثر ميزات التأمل شيوعًا:

تركيز الانتباه. تركيز الانتباه هو غالبًا أحد أكثر عناصر التأمل أهمية.

فتركيز انتباهك هو ما يساعدك على تحرير عقلك من

المشتتات العديدة التي تسبب التوتر والقلق. فيمكنك تركيز انتباهك على جسم ما أو صورة أو جملة أو حتى على تنفسك.

التنفس باسترخاء. يشمل هذا الأسلوب التنفس العميق بسرعة ثابتة معتمدًا على عضلة الحجاب الحاجز لتوسعة رئتيك. والغرض من هذا الأسلوب إبطاء التنفس واستنشاق مزيد من الأكسجين وتقليل استخدام عضلات الكتفين والرقبة والجزء العلوي من الصدر أثناء التنفس. وبذلك تتنفس بكفاءة أفضل.

الجلوس في مكان هادئ. إذا كنت مبتدئًا، فإن ممارسة التأمل قد تصبح أسهل إذا اخترت بقعة هادئة بعيدًا عن العناصر المشتتة مثل أجهزة التلفزيون أو الراديو أو الهواتف المحمولة.

وكلما زادت مهارات التأمل لديك، صرت قادرًا على القيام بذلك في أي مكان، بحيث يمكنك الاستفادة من التأمل إلى أقصى درجة وخاصة في المواقف التي

تسبب مزيدًا من التوتر مثل ازدحام المرور أو اجتماعات العمل المرهقة أو طوابير الانتظار الطويلة في متاجر البقالة.

وضعية مريحة. يمكنك ممارسة التأمل سواء كنت جالسًا أو مستلقيًا أو ماشيًا، أو في غيرها من الأوضاع أو الأنشطة. فقط حاول أن تكون مستريحًا، وبالتالي تستطيع تحقيق الاستفادة القصوى من التأمل. استهدف وضعية جسم جيدة أثناء التأمل.

الانفتاح على الذات. دع الأفكار تمر خلال عقلك دونما إصدار أي حكم عليها.

الطرق اليومية لممارسة التأمل

لا تدع التفكير في طريقة "صحيحة" للتأمل يضيف عبئًا، إلى ضغطك النفسي. وفي حال قررت ممارسة التأمل فيمكنك الالتحاق بمراكز خاصة بالتأمل أو مجموعات دراسية يقدمها معلمون مدربون. ويمكنك رغم ذلك

ممارسة التأمل بسهولة بطريقتك الخاصة. كما يمكنك العثور على تطبيقات تفيدك في ذلك.

من الممكن ممارسة التأمل بصورة منظمة أو غير منظمة. كما تريد، وبالصورة التي تناسب نمط حياتك ووضعك. يُدمج بعض الأشخاص التأمل في حياتهم اليومية. فعلى سبيل المثال، قد يمارسون التأمل لمدة ساعة في بداية كل يوم وفي نهايته. لكن كل ما تحتاجه حقًا هو دقائق قليلة من الهدوء لممارسة التأمل.

وفيما يلي بعض طرق ممارسة التأمل بنفسك، متى أردت تنفّس بعمق. هذا الأسلوب جيد للمبتدئين، لأن التنفس وظيفة طبيعية.

ركز انتباهك بالكامل على التنفس. ركّز على الشعور بالاستنشاق والزفير عن طريق الأنف والاستماع إليهما. ثم تنفس بعمق وببطء. وعندما يتحول انتباهك، أعد توجيه انتباهك برفق إلى تنفسك.

تفحص جسدك. عند استخدام هذا الأسلوب، ركّز الانتباه على أجزاء مختلفة من الجسم. كن واعياً بمختلف أحاسيس الجسم، سواء كان المّأ أو توترًا أو دفنًا أو استرخاءً.

اجمع بين تفحص الجسم وتمارين التنفس وتخيل حرارة التنفس أو الاسترخاء تدخل مناطق مختلفة من الجسم. وتخرج منها.

ردّد شعارًا ما. يمكنك ابتكار شعارك سواء كان دينيًا أم دنيويًا. ومن أمثلة الشعارات الدينية صلاة يسوع في التقاليد المسيحية، أو اسم الله المقدس في اليهودية، أو الرمز أم في الهندوسية والبوذية والديانات الشرقية الأخرى.

المشي والتأمل. الجمع بين المشي والتأمل هو وسيلة فعالة وصحية للاسترخاء. يمكنك اتباع هذا الأسلوب في أي مكان تمشي فيه، مثل المشي في غابة هادئة أو على رصيف المدينة أو في مجمع للتسوق.

عند استخدام هذه الطريقة، أبطئ وتيرة المشي لتتمكن من التركيز على كل حركة من حركات الساقين أو القدمين، ولا تركز على وجهة معينة. بل ركّز على ساقيك وقدميك "مع تكرار كلمات تدل على الحركة في عقلك مثل "الرفع و"التحرك" و"الوضع" عند رفع قدمك وتحريك ساقلك إلى الأمام ووضع قدمك على الأرض. ركز على ما تراه وتسمعه وتشمه من حولك.

الانخراط في الصلاة. الدعاء والصلاة هما أفضل مثال معروف للتأمل وأكثره ممارسة. والأدعية المنطوقة والمكتوبة موجودة في معظم التقاليد الدينية.

ويمكنك الدعاء مستعينًا بكلماتك الخاصة أو بقراءة دعوات كتبها آخرون. تحقق من قسم الرعاية الذاتية لدى متجر الكتب المحلي للعثور على أمثلة. وتحدث مع رجال الدين للاستفسار عن الموارد الممكنة.

القراءة والتدبر. كثير من الناس يقولون بأنهم يستفيدون من قراءة القصائد أو النصوص

المقدسة، واستغراق بضع لحظات لتدبر معانيها.

يمكنك أيضًا الاستماع إلى الموسيقى الدينية أو الكلمات والخطب أو أي موسيقى تساعد على الاسترخاء أو تبعث الإلهام. قد تشعر برغبة في إرسال أفكارك إلى مجلة أو مناقشتها مع صديق أو أحد رجال الدين.

تركيز مشاعر الحب والعطف. في هذا النوع من التأمل، تفكر في الآخرين بمشاعر الحب والرحمة والعطف. ويمكن أن يساعد ذلك في زيادة شعورك بالارتباط بالآخرين.

بناء مهارات التأمل

لا تقنع نفسك بأن تفتقر للقدرة على التأمل بمهارة، لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة التوتر. يحتاج التأمل إلى الممارسة.

ضع في الاعتبار، على سبيل المثال، أن شرود الذهن أثناء التأمل أمر شائع، بصرف النظر طول خبرتك في

ممارسة التأمل. إذا كنت تتأمل بهدف تهدئة الذهن ولكن كان انتباهك مشتتًا، فأعد توجيه انتباهك ببطء نحو الأمر الذي كنت تركز عليه أصلاً، سواء كان شيئاً مادياً حولك. أو إحساساً أو حركةً ما.

يمكنك التجريب، ويحتمل أن تكتشف أنواع التأمل الأكثر فائدة وإمتاعاً بالنسبة لك. عدّل أسلوب التأمل بما يتوافق مع احتياجاتك الحالية. تذكر بأنه لا توجد طرق صحيحة وأخرى خاطئة للتأمل. فالمهم أن يساعدك التأمل على الشعور بالتحسن العام والتخلص من التوتر

ثم بعد الوصول لمرحلة الصفاء الذهني والاسترخاء التام ننتقل لمرحلة تفعيل الشاكرات ولنفهم اولاً ماهي الشاكرات وكيف نعملها

أولاً مامعني كلمة شاكرات ؟

كلمة شاكرات تعني (بوابة طاقة) وسميت بكلمة شاكرات لان الهنود اطلقوا عليها هذا الاسم ,وبوابة الطاقة او الشاكرات تشبه الدوامة الهوائية وهناك 7 شاكرات رئيسية

منها بجسم الانسان وهما محور موضوعنا اليوم ولكن ليست هذه الشاكرات الوحيدة بجسم الانسان ف هناك . شاكرات إخرى كثيرة في جسد الانسان

وقبل أن أبدأ بشرحهم أود ان أشير إلي مفهومان ذو_ أهيمة كبري حتي نفهم ماهي الشاكرات أو بوابات الطاقة بمعني أوضح

المفهوم الاول :وهو مامعني كلمة طاقة في الاصل :إن جسد الانسان يتكون من خلايا وكل خلية تحمل بداخلها ذرة أو نواة وهذه النواة داخلها جسيمات وهذه الجسيمات داخلها شحنة كهربائية ' ولذا فأن بعد دراسات عديدة لجسد الانسان أكتشف العلماء أن جسد الانسان مكون من شحنات كهربائية أي ان لكل أنسان بأختصار طاقة في جميع انحاء جسده وأن هذه الطاقة لازمة لاي كائن حي حتي يستطيع أن يتعايش في هذا الكون لان جسد الانسان ك الهواتف يحتاج دوماً لاعادة شحن البطارية وكما قلت سابقا ان بوابة الطاقة تشبه

الدوامة وهذه الدوامة يجب ان لا تقل ولا تزيد ولكن يجب ان تكون متوازنة

: والمفهوم الثاني : وهو الهالة المحيطة بجسد الانسان تخيل معي عزيزي القارئ شكل اللمبة الكهربائية عندما تشعلها تجد النور يشع بكل مكان وطبعاً علي حسب شدة وقوة إضاءة هذه اللمبة نفس الشيء ينطبق علي جسد الانسان اذا كانت شاكراته مضبوطة تجد هالته المحيطة به مشعة ونظيفة والهالة هي المكان الذي خصه الله لحماية خصوصية الانسان وحمايته عموماً من التعرض لأي أذي روحاني وهي تشبه البالون وتحيط بجسد الانسان كاملاً وسأريكم صورة كمثال لها



[41]

كما ترون هذه الهالة تحيط بجسد الانسان وهي مكونة من طبقات و أول طبقة من هذه الطبقات هي الجسم المادي 7 للإنسان وكلما زاد الانسان تقرباً من الله زادت هذه الهالة في القوة وكلما أبتعد الانسان عن العبادات تكون هالته ضعيفة وسهلة الاختراق ,, واود ان اشير الي ان هذه الهالة تختلف في ألوانها من شخص لآخر ومن شدة قوتها ف هناك اشخاص هالتهم مشققة في الاصل أو بها ثقب .. بمعنى اصح

وسننتقل الان لموضوعنا الاساسي سنشرح الان ال7 مراكز الاساسية بجسد الانسان للطاقة (الشاكرات السبع) وكيف نعلم ان هذه الطاقة خاملة او نشيطة وماهي (طرق توازنها .



كما ترون في الصور هناك سبع شاكرات اساسية بجسم الانسان واسمائهم: (اول شاكرا هي شاكرا الجذر - ثاني شاكرا وهي الحوض -ثالث شاكرا وهي البطن او السرة رابع شاكرا وهي القلب-خامس شاكرا وهي الحلق -سادس (شاكرا العين الثالثة -سابع شاكرا هي شاكرا التاج)

وكما ترون لكل شاكرا موضعها الخاص وكل شاكرا من هذه الشاكرات تختص بأعضاء معينة من جسد الانسان حسب الموقع التي تقع به وعند حدوث خلل بأحدي هؤلاء الشاكرات السبع يشعر الانسان بوجع او تحدث له بعض المشكلات في مكان الشاكرا الموجود بها هذا الخلل وسنتعرف الان علي وظيفة كل شاكرا واعراض إختلالها . وطرق ضبطها .

أولاً شاكرا (الجذر) ويرمز لها باللون الاحمر -1
وموقعها في نهاية العمود الفقري

وهذه الشاكرا مسؤولة عن الشعور بالأمان والشعور-
بالخوف أيضاً وكما أنها هي المسؤولة عموماً عن الغرائز
في جسد الانسان ك الاكل والشرب والنوم .. الخ وهي
المسؤولة عن الجانب المادي عموماً وأي غريزة تصدر

أعراض وجود خلل في هذه الشاكرا : -في حالة نقص-
الطاقة في منطقة الجذر تجد الشخص يأكل بشراهة أو

أما في حالة الزيادة في هذه الطاقة يحدث تعلق بالاشياء-
. والاشخاص ويصبح الشخص عصبي جداً

ومن الأمراض التي تسببها هذه الشاكرا من حيث
: الناحية النفسية والعضوية

1- من حيث الجانب النفسي :تسبب القلق والعنف والخوف والاحباط وعدم الامان وعدم الوفاء والاختلال العائلي .

2- من حيث الجانب العضوي :تسبب آلام أسفل الظهر والمفاصل والركبة وتسبب خلل في الهرمونات الذي يسبب السمنة او فقدان للشهية .

طريقة توازن هذه الشاكرا : 1-المشي علي الرمل او الحشائش

المشي حافي القدمين علي الارض لان هذه الشاكرا-2 تتأثر بالتراب والارض

بر الوالدين وصلة الرحم يساعدوننا عل توازن هذه -3 الشاكرا

تناول أي شيء أحمر بنية تنشط هذه الشاكرا مثل -4
التفاح او الفراولة أو عن طريق ارتداء ملابس حمراء
ويفضل تنظيف هذه الشاكرا عند الاستيقاظ او قبل النوم

ثانياً شاكرا (الحوض) ويرمز لها باللون البرتقالي وتقع-2
اسفل السرة بأصبعين ونصف

وهذه الشاكرا هي المسؤولة عن التناسل ومسؤولة عن
الابداع والحيوية والعلاقات العاطفية

وهي التي تخفي وتخزن الشعور بالذنب وتخزن-
الانفعالات كما أنها مسؤولة عن العلاقات الاجتماعية

هناك علاقات تؤثر بالسلب في حياتنا أو أن يكون الانسان عايش في الماضي ومتعلق به .

: أعراض وجود خلل في هذه الشاكرة_

في حالة فرط الطاقة :يكون الانسان لديه تساهل-1- وتهاون في حق نفسه ويكون لديه عاطفة جياشة وتجد هذه

في حالة نقص الطاقة يكون الفرد غير مدرك لعواطفه-2- ولا يستشعر بأي متعة في حياته ويكون شخص متشدد في الفكر ويركز في التفاصيل بشدة .

ومن الناحية العضوية : يسبب عدم توازن هذه الطاقة- أنيميا أو اضطراب في القولون أو تقصف في الشعر أو مشاكل في الكلي او الضغط وتسبب أيضاً كسل وخمول وتتسبب في السمنة بشكل كبير بسبب تعطل بوابة

[47]

الطاقة هنا والحقيقة ان هذه الشاكرا تتسبب في العديد من الأمراض .

طريقة توازن هذه الشاكرا : 1-تمارين التأمل_

إرتداء ملابس لونها برتقالي-2

تمرين شحن الماء عن طريق مليء زجاجة بالمياه-3
ويكون لون هذه الزجاجاة برتقالي ونضعها في الشمس بنية
شحنها من الذروة حتي مغيب الشمس ثم نضعها في
الثلاجة ونشرب منها

أكل الاشياء التي لونها برتقالي مثل اليوسفي او-4
. البرتقال أو المشمش .

ثالثاً شاكرا(الضفيرة الشمسية أو البطن)-3

يرمز لها باللون الاصفر وتقع في المعدة او اعلي السرة
عموما

وهي المسؤولة عن الأنا العليا والاحساس بالذات والشعور
السلبى ينتج عن هذه المنطقة وهو الاحساس بالخجل او
الذل

أعراض وجود خلل في هذه الشاكرة : 1- في حالة
الافراط في الطاقة : يكون الشخص لديه سيطرة قوية علي
من حوله ويكون شخص مستبد ومتكبر و عنيد .

وفي حالة النقص في الطاقة : يكون الانسان متقمص-2
لدور الضحية دوماً ويلقي اللوم علي كل من حوله دوماً
ويكون شخص بلا هدف أي يعيش الحياة بدون وضع
اهداف محددة ليحققها .

ومن الناحية العضوية :تتسبب في امراض المعدة كافة_
وامراض الكبد والسكر والبنكرياس

طريقة توازن هذه الشاكرا : 1-الصيام من أكثر الاشياء_
التي توازن هذه الطاقة

2-التعرض للشمس في فترة العصر -2

3-أكل الاشياء التي لونها أصفر ك التفاح الاصفر و -3
الليمون والعدس وشرب البابونج

4-إرتداء ملابس باللون الاصفر -4

رابعاً شاكرا (القلب)-4

[50]

ويرمز لها باللون الاخضر والوردي ايضاً وترتبط
بعنصر الهواء وبعالم البشر

وهي منطقة الخير والحب والعطاء والطاقة السلبية التي
تصدر من هذه المنطقة هي الحزن بصفة عامة

وهذه الشاكرة مسؤولة عن القلب والرئتين وضغط الدم
والغدة اللمفاوية وعن نشاط المخ واعادة بناء الانسجة
وتجديدها

وعدم تنظيف هذه الشاكرة يسبب المرض في هذه الاعضاء

و اود ان اشير الي نقطة هامة وهي أن هذه الشاكرة هي
نقطة التوازن والتنسيق بين كافة الشاكرات السفلية
والعلوية وذلك لانها تقع في المنتصف لذلك ف من
الضرورى الحفاظ عليها نظيفة ومنتعشة دوماً

**الدليل علي توازن هذه الشاكرا : هو الرحمة والشفقة _
علي الضعيف والتصدق والقدرة علي رؤية الخير في
الآخرين والاحساس بمشاعرهم**

**اعراض وجود خلل في هذه الشاكرا : شدة الانتقاد _
الدائم للآخرين والتحسر علي الذات وانتظار حدوث**

**في حالة افراط الطاقة في هذه المنطقة : نشعر دوماً-1
أننا بحاجة للاهتمام الزائد من كل الناس**

**في حالة نقص الطاقة: يكون الانسان مائل للعزلة -2
والحزن ويرفض مساعدة من حوله**

طريقة توازن هذه الشاكرا : 1- تكوين صداقات-

2- فعل الخير

3- ان نكون اشخاص عطوفين

4- إرتداء ملابس خضراء او وردى

5- أكل الكيوي والعنب الاخضر والخيار والملوخية
والفاصولياء والنباتات الورقية عموماً

6- تمارين التأمل

5- خامساً شاكرا (الحلق)

وتسمى بشاكرا الحكمة ويرمز لهذه الشاكرا باللون باللون
الازرق الفاتح وهي مسؤولة عن الغدة الدرقية وعن

[53]

مدي التعبير عن المشاعر او الكلام بصفة عامة ومسؤولية
عن الاذن والرقبة والاحبال الصوتية

من أسباب إنسداد هذه الشاكرات بشكل عام الكذب كثرة
الكذب تؤدي لأنسداد هذه الشاكرات وينتج عنها أيضا إنسداد
. لمنطقة الناصية والتي لها علاقة بمنطقة العين الثالثة

ومن الاسباب التي تعمل علي إنسداد هذه الشاكرة بشكل
كبير هو عدم الافصاح عن المشاعر

:الدليل علي توازن هذه الشاكرات_

- 1- يكون الشخص فصيح-
- 2- يعبر عن ذاته بسهولة-
- 3- يكون لديه حدس قوي-

4- يتقبل آراء الآخرين-4

5- يمتلك حاسة التخطر بشكل قوي-5

6- يكون صريح وواضح-6

**اعراض وجود خلل في هذه المنطقة : 1- في حالة _
نقص الطاقة : يكون الشخص غير قادر علي الكلام امام
أشخاص او جمهور ويكون غير قادر علي التعبير
بصراحة عن مشاعره وعندما يتحدث مع احد يتكلم
بطريقة ضعيفة و مهزوزة**

**في حالة فرط الطاقة:يميل الشخص الي التحدث الكثير-2
علي غير المعتاد ويتحدث بنبرة صوت مرتفعة ويتنثئ
ويكون هذا الشخص ايضاً غير قادر علي إختيار الكلمات
الصحيحة في المواقف الصحيحة**

توازن هذه الشاكرات يكون عن طريق : 1-إرتداء اللون-

الازرق الفاتح

2- الافصاح عن المشاعر عن طريق الكتابة مثلاً وعدم كتم-
الاجوع بداخلنا

3- عند الشعور بأنك علي وشك البكاء لا تخفي دموعك -
وأبكي حتي تتخلص من الطاقة السلبية ولا تجعلها تتراكم
بداخلك

4- الحرص علي التحدث بصدق دوماً

5- الاكثار من شرب الماء

6- قراءة القرآن الكريم

7- تناول الخوخ والتين والعنب المائل للموف او الازرق-
والزبيب والشيكولاتة الغامقة والسّمك

سادساً شاكرا (العين الثالثة) -6

يرمز لهذه الشاكرا باللون الازرق النيلي والبنفسجي المزرق وموقع هذه الشاكرا في منتصف الجبهة فوق مركز الحاجبين وتسمي بمنطقة البصيرة

وهذه الشاكرا أصبحت من اكثر الشاكرات المشهورة* واصبح هناك جدل عليها في الوقت الحالي وهذا بسبب خصائصها التي يتمني الكثير ان يحصل عليها ولكن هذا موضوع كبير ولا اود ان اتطرق اليه الان ولكن سأذكر بعضاً من خصائصها . وانسداد هذه الشاكرا يؤدي الي العديد من الامراض مثل الزهايمر المبكر والشلل وامراض الصرع وزيادة في الغباء وامراض الوسواس واوجاع الدماغ والعيون

ومن الخصائص المسؤولة عنها هذه الشاكرا بصفة عامة:

الحاسة السادسة ومن منا لا يريد ان يمتلك هذه الحاسة -1
وهذا سبب كافي حتي يهتم الناس بها

مسئولة عن وعي الانسان-2

مسئولة عن الاحلام-3

ومن الناحية العضوية : مسؤولية عن الغدة الصنوبرية
وعن البصر وعن الجيوب الانفية

ولكن ما اود ان اشير اليه الي ان هناك بعض الاشخاص,
يحاول ان يقوم بفتح هذه الشاكرة عن طريق إتباع طرق
كثيرة وهذه الطرق التي اصبح يروج لها ف هي مؤذية
لجسم الانسان كثيراً وهذه الشاكرة اذا تم تنشيطها بدون
تنظيف باقي الشاكرات تتسبب ف مشاكل كبيرة للانسان

أعراض وجود خلل في هذه الشاكرا: 1-رؤية كوابيس-
واحلام مزعجة

النوم الكثير والارهاق-2

الخوف الزائد-3

الشك والغيرة من الاخرين ومن مواهبهم-4

الحساسية الزائدة-5

الفضول الزائد-7

دليل توازن تلك الشاكرا: 1-القرب من الله_

قابلية تلقي النصح-2

قابلية القدرة علي التخاطر مع الاشخاص والاهداف-3

4-عدم الاستخفاف بالآخرين

5-عدم اصدرا احكام علي الآخرين

طريقة توازن هذه الشاكرات عن طريق : 1-التحلي_
بالاخلاق الحميدة

2-الدعاء دوماً خاصة عند الفجر

3-كثرة السجود يفرغ الطاقة السلبية في هذه المنطقة

4-الوعي وتغيير الاساليب الخاطئة في الحياة

5-التأمل هام جداً

6-وضع العطور الطبيعية مثل اللافندر والريحان-
والياسمين والميرامية

سابعاً شاكرا (التاج) وهي اخر شاكرا مركزية وتعد -7
من اهم الشاكرات فعلا

موقعها اعلي الراس ويرمز لها باللون الابيض الشفاف
والبنفسجي والذهبي

وترتبط هذه الشاكرا بالجسم الاثيري وترتبط بالغدة
النخامية والصنوبرية معاً وهذه الشاكرا تعالج الامراض
النفسية بشكل عام وتعالج الاكتئاب والقلق

وعدم توازن تلك الشاكرا يؤدي للقسوة والحزن الدائم
وتؤدي الي امراض نفسية كبيرة وايضاً اود ان اشير الي
انه اذا كان هناك مشكلة بشاكرا التاج ف قد تكون هناك
مشاكل في بعض الشاكرات او جميعها

. وهذه الشاكرا ترتبط كثيراً بشاكرا العين الثالثة

:الدليل علي توازن هذه الشاكرا_

[61]

حب العبادَة وقراءة الكتب السماوية وتقبل الاختبارات والمشاكل التي تحدث للانسان في حياته والصبر والسعادة في الحياة بشكل عام مهما كانت الحالة التي يواجهها الانسان

: اعراض وجود خلل في تلك الشاكرات_

1- رفض تقبل الواقع-

2- عدم اليقين في الله والشك-

3- حب الدنيا وتفضيلها عن الآخرة-

4- الخوف من المستقبل-

5- الانانية-

6- ضعف الذاكرة-

الاحتياج لتعاطف الآخرين دوماً-7

التنمر والسخرية من الآخرين-8

: الخلل من الناحية العضوية

تسبب صداع نصفي وامراض الاعصاب والصرع
والسرطان والضغط والام في العظام والمفاصل وتسبب
جلطات وتسبب الم في العمود الفقري والكلي

: طرق توازن هذه الشاكرات-

الحل الاساسي هو الاستشعار في العبادة والخشوع لله -1

كثرة التسبيح والذكر-2

التحلي بالاخلاق الجيدة-3

الاستنشاق للهواء-4

تناول التين والزيتون-5

الابتعاد عن ادوية المهدئات والادوية المنومة-6

عدم السخرية من الاخرين -7

التأمل كل يوم ولو 5 دقائق . و أود الاشارة الي ان-8
التأمل بشكل عام يقوم بضبط جميع شاكرات الجسد

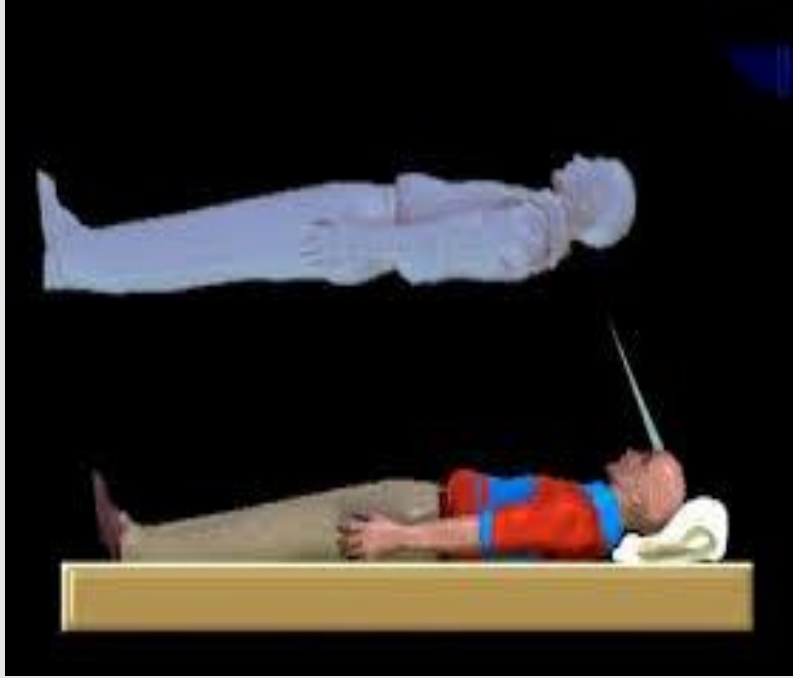
ومن تم ننتقل للمرحلة الاخيرة وهي الخروج من الجسد
اولا نختار مكان حادى وبعيد عن الضجيج

نختار سرير مريح وتابت أو سطح مستوي معتدل

الحرارة يمكن الاستعانة بسماعات الراس 🎧 وموسيقى
هادئة للمزيد من الاسترخاء والتركيز

بعد الاستلقاء تضع اليدين بمحاذا الجسد حيث تكون الذراع
مستقيمة وموازية للجسد والكف يلاص الارض

هكذا



تم اجعل الفكرة تترد في عقلك ساغادر بجسدي الاثري
ساخرج من جسدي المادي واجوب العالم ثم أعود اليه
اضبط منبه الهاتف على أربع ساعات من بدء العملية
لتستيقظ من نوم الخروج من الجسد فهي نومة يبدقا
عقلك الواعي مستيقضا خلالها وما ستمر به خلال نومك
شبيه بالحلم لاكنه ليس بحلم لانك لا تحلم
وبعد استيقاضك ستشعر ان مامرت به حقيقي وليس حلما

في أرض العدم

أصبحت عادة زينب الاستيقاض قبل الوقت المعتاد بنصف
ساعة لممارسة التأمل لضبط توازن الشاكرات

[65]

للمرور لمرحلة الخروج من الجسد وتجربتها وهي تأمل
أن تنجح في ذلك وبعد شهر من التدريب
اتى اليوم الموعد وفي لية دافئة دلفت زينب غرفتها
استلقت على سريرها وضعت سماعات رأسها
ضبطت منبها بعد اربع ساعات يرن المنبه
شغلت موسيقى هادئة واطلقت العنان لنفسها لخوض
التجربة.

هاهية زينب تطفو بجسدها الاثيري فوق جسدها المادي
انها تنجح اخترقت سقف الغرفة ثم سبحت في الهواء
وهي تجوب الشوارع والطرق وتتجول بجسدها الاثيري
في مدينتها الصغيرة
لحظة ماهاذا انه جسد اثيري اخر يطفو فوق المدينة
اتجحت زينب نحوه انه ولد في مثل عمرها لاكلها لاتعرفه
لم تره من قبل ربما ليس من المدينة
اقتربت منه جيدا حاولت الكلام لاكل الجسد الاثيري لا
يثحدث ثم حاولة لمسها وفور ملامست اصبعها لقدمه
حدثت شرارة وانبتقت دوامة ريح سوداء تسحب كل
شيء داخلها لولا أن زينب استيقضت في سريرها
مفزوعة

وهي تتصب عرقا وهي تتسائل ماذا حدث هل كان من

الخطأ الاقتراب ربما لن اعيد التجربة مرة ثانية كدت
اختلف ان الأمر مفرع انقطعت انفاسي فجأة الأمر مخيف
وماتلك الدوامة والى أين سحبت ذلك الشاب
ثم عادت لنومها انها الثالثة صباحا لايزال الوقت مبكرا
على موعد الاستيقاض
استيقضت زينب صباحا استحمت وارتدت ملابسها تناولت
افطارها واتجهت نحو موقف الحافلة كعتدتها ذاهبة إلى
المدرسة

ارض الوجود

بعد تدريب مكثف استلقى انس على سريره بعد أن اسدل
الستائر واقفل الباب وتأكد من ان المكان هادئ لم يضبط
منبهه على أربع ساعات كما اخبره المدرس لانه ضبطه
كعادته على الساعة السابعة صباحا فماذا الأمر يشبح
النوم فهو لا يريد الاستيقاض من التجربة مبكرا
سد ادناه بسدادات قطنية واطلق العنان لنفسه وهو يردد
اريد ملاقات شخصا مميز وأريد حدثا مميز اريد الذهاب
للعالم الموازي ولو خيالاً
ثم بعد لحظات طفى جسده الاتيري فوق واخترق سقف
الغرفة شيء ما امامه وكأنه بوابة لعالم اخر اشبه

ما يكون لتقرب اسود سبح انس بقربه ليري عن قرب ما هذا
الشيء لآكن ذلك الشيء سحبه بقوة داخله وقدفه داخله
حاول انس التعرف على المكان الذي القى به ذلك الشيء
داخله انه يشبه عالمه لآكن هناك اختلاف بسيط لون جدار
المدرسة بالون الوردى لآكن لون جدار لون مدرسته
بالون الازرق هل فقط عقله من قام بتغيير اللون ام انه
بالعالم الموازي حقا فجأة سرت برودة شديدة بجسده
ارتعدت لها فرائصه وتجمد مكانه لم يعد يستطيع السباحة
في الهواء كما كان يفعل وشلت حركته وهناك شخص
يقتررب من انها فتاة الافكار تتسارع داخل عقله سيهلك
شعور بالاختناق تقترب تلمس قدمه صدره شرارة قوية
وانبتق ذلك الشيء الشبيه بالثقب الأسود من جديد وسحبه
داخله ليستيقض وهو يتصبب عرقا غادر سريره بلل ريقه
بكوب ماء انها الثالثة صباحا كل هذا انها اربع ساعات
بالفعل داخل حلم غريب ثم عاد لنومه
رن منبه الهاتف على الساعة السابعة صباحا استحم انس
وارتدا ملابسه تناول الإفطار وامتطا دراجته متجها نحو
المدرسة

التقاء العوالم

[68]

انس يجلس وحيدا بطاولته فهو اعتاد على ذلك ليس له
أصدقاء او لنقل انه هو من اصبح يتجنب الدخول في اي
صداقة جديدة واصبح يحب عزلته
اخرج مقلته وتناول قلمه دو الحبر الجاف بالون الازرق
وبدا يخط الاسم الذي راه بحلمه البارحة
في العالم الموازي تستغرب زينب بل انها مسحت عينيها
لنتأكد من ان ما تراه حقيقة رسم ينقش على الطاولة من
تلقاء نفسه تابعة الامر إلى نهايته اكتمل الرسم انه اسم
احست برعشة تخللت i love you مكتوب بلغة لا تينية
جسدها وبيرودة خفيفة منعشة سرت بجسدها
اخرجت هاتفها بسرعة والتقطت صورة للرسمه بغيت ان
تبحث عن معناها في الانترنت فهي كلمة ليست بعربية
الامر جلي من احرفها
مرت عدة دقائق وبدأت زينب تتسائل يا الاهی ماذا يحدث
لي احس بتعب شديد والم في مفاصل ركبتي هل اصبت
بالزكام يجب أن اذهب الى البيت ثم صاحت استاذ
اجابها نعم بنيتي
فقالت اريد المغادرة للبيت أشعر بانني لست بخير ربما
نزلة برد

تفضلني بالخروج هل تصحبك احدا زميلتك لسلامتك

لا شكرا استطيع تدبر امري

خرجت وهي تمشي ببطىء والأفكار تقفز إلى راسها تباعا

هل هي في حلم ام انها اصيبت بحمى واصبحت ترا اشياء

غير موجودة والصورة في هاتفها اخرجت هاتفها لتتاكد

منها انها موجودة الامر حقيقي شيء ما يحدث

وصلت موقف الحافلة جلست اخرجت هاتفها تنظر الى

الصورة من جديد وكأن جزء من عقلها لا يريد أن يصدق

ما حدث

تتقدم الحافلة وهي تمشي الهوينة نحو موقفها توقفت

الحافلة اصدرت ضغط السائق زر فتح الابواب فاصدرت

صوتها المعتاد وكانها ضربان يطلق ريحه ليفوز بقلب

انثاه صعدت زينب الحافلة وتوجهت مسرعة نحو مقعد ما

فارغ لايهم اي مقعد وكانها تحاول الهرب والاختباء من

شيء ما فجاءة سمعت صوت يناديها

سيدتي سددي ثمن التذكرة

احمرت وجنتيها خجلا وقالت اسفه اعذرني لم اتعمد ذلك

انني مشوشة الذهن قليلا

اخرجت بطاقة من حقيبته ضرها تم وضعتها فوق الة

بجانب السائق اصدرت الالة صوتا وهي تتمخض تذكرة صغيرة وكانها امرأة تتألم أثناء مخاضها

اخذت تذكرتها وعادت لتتسمر¹ في مكانها الحافلة المصونة تجوب الشوارع والازقة في تبات كعادتها وصائقها يصيح في سائق دراجة ثارة وسائق سيارة اجرة ثارة اخرى ومرات عديدة في اناس راجلين يقطعون الطريق غير مباليين وكان على رؤوسهم الطير توقفت الحافلة انه مكان التوقف 01د

خرجت مسرعة من الحافلة نحو البيت اخرجت المفتاح وهي ترتعش فتحت الباب وصاحت امي امي امي نادتها امها هي الاخرى انا هنا بالمطبخ صغيرتي دلفت وهي متجهة نحو المطبخ في سعادة وما ان رانت انعكاسها في المرآة حتى استسلم جسدها فسقطت مغشيا عليها وامها تصرخ

ما بك صغيرتي ماذا حدث هل انت مريضة ثم حملتها إلى غرفتها وضعتها فوق سريرها ثم هرولت مسرعة لتخبر زوجها

الحاج عبد المنعم الجالس ب حديقة المنزل في الفناء الخلفي كرسي خشبي مفروش بسجادة اسفنجية مريحة وامامه طاولة خشبية الارجل وزجاجية السطح

يجلس جلست المنتصر ويمد رجليه فوق الطاولة
أسرعت اليه مهرولة
بسرعة اتصل بالطبيب الفتاة مريضة
لم يستفسر عن أي شيء التقط هاتفه من فوق الطاولة
حرك عويناته¹ يعدلها ثم بحث عن رقم الطبيب ثم مرر
اصبعه على شاشة الهاتف من اليمين لليساار فوق الرقم
مرحبا دكتور مصطفى
كيف الحال يا حاج عبد المنعم خير انشاء الله
بخير الحمد لله الفتاة مريضة احتاجك بسرعة
خير انشاء الله سوف احضر عدتي واتي في الحال ثلاثين
دقيقة واصل اليك
مع السلامة دكتور مصطفى
مرت نصف ساعة كانها شهر على الام المسكينة فهي
تخاف على ابنتها كثيرا
وصل الطبيب رن جرس الباب
فتح له الحاج عبد المنعم واستقبله بابتسامته البشوشة
تفضل يا دكتور دلف الدكتور مصطفى من الباب اغلق
الحاج عبد المنعم الباب

نضارات طبية¹

وسبقه اتبعني الفتاة نائمة بالغرفة العلوية
صعدا الدرج تفحص الفتاة اخبره بان ضغطها مرتفع
تحتاج إلى الراحة واخذ الدواء الذي أخرجه من حقيبته
ثلاث مرات في اليوم شكره الحاج عبد المنعم اوصله
للباب ودعه وعاد لقراءة كتابه
الأم تجلس بجانب ابنتها وهيا تمسح على جبينها تنتضر
استفاقتها

انس

انتهت الحصة الدراسية اخرج انس هاتفه وسماعات
بلوتوت الخاصة به غرسها في ادناه انه فتح هاتفه
تطبيق الموسيقى ثم الاغاني ضغط على اغنية بعنوان
الذهب لمغني راب جزائري مشهور اسمه فلين انها اغنية
جديدة وهو مغنيه المفضل ثم ترجل وهو يمشي بتبات
خرج من حجرة الدرس نزل الدرج توجه نحو موقف
الدرجات اخرج مفتاحه فتح قفل الحبل المعدني الذي يربط
عجلة دراجته والصقه بحرفية اسفل المقعد وكان الحبل
افعى كوبرا تلتف حول فريستها
تم انطلق بدراجته عائد للبيت
طرق جرس الباب كعادته ثم اخرج مفتاحه ادار المفتاح في
قفل الباب فتح الباب وادخل دراجته وضعها بالمكان

المخصص لها ثم خلع حدائه استل جواربه من قدميه
وارتدى نعل بلاستيكي
قرب حدائه من أنفه و من خلال قسّمات وجهه اتضح ان
للحداء رائحة عطرة وزكية تذكرك بأيام الطفولة المنسية
توجه نهو المرحاض ليغسل قدميه فمشكل رائحة الاقدام
هذا عدوه منذ الصغر يغسل قدميه اولا بالماء ثم الماء
والصابون ثم يضيف رشّة من معطر الجو يقرب قدمه من
انفه في حركة بهلاوانية ليتأكد من انه نجح في التخلص
من الرائحة الكريهة
تم خرج وتوجه نحو غرفته وهو يحمل حقيبة ظهره التي
لا تفارقه
اخرج أدوات الاستحمام استحم ثم استلقى على سريره
يتصفح فيسبوك قبل أن يغلبه النعاس ويغط في نوم عميق
استفاق على صوت المنبه انتي وقت القيلولة وهو يلتفت
يمينة ويسار ماذا يحدث هل هذا حقيقي أين أنا وفور
رؤيته انعكاسه في المراة سقط مغشيا عليه
خرجت الأخت وردة مسرعة لتنادي على زوجها ياسين
اخبرته بالقصة وتوجهها معا نحو الغرفة
فور رؤيته لانس مغشي عليه اخرج ياسين هاتفه

واتصل بسائقه اسعد واخبره ان يتوجه لمسكن الطبيب عبد
الحميد ويستطحبه معه هنالك حالة طارئة
وصل السائق أمام المنزل ترجل وفتح باب السيارة خرج
منه الدكتور عبد الحميد وهو يرتدي بدلة سوداء انيقة
ويحمل حقيبة جلدية لامعة
استقبله ياسين واصطحبه إلى الغرفة
ساعده الدكتور في نقل انس ووضعته على السرير
ثم فحصه هذا الأخير وأخبر ذويه ان لديه ضغط مرتفع
ويحتاج إلى الراحة مع تناول هذا الداو ثلاث مرات في
اليوم
بعد أن غادر الدكتور جلس ياسين وزجته يتسامرون فيما
بينهم منتظرين استفاقة انس.

زينب

استيقضت زينب ورأسها لا يزال يؤلمها فتحت عيناها
ببطئ لتجد امها جالسة بجانبها وقد غلبها النعاس
امي ا انت نائمة
استيقضتي حبيبتي بماذا تشعرين هل انت بخير افزعنتي
عزيزتي
لا تقلقي امي دوار بسيط انا بخير بعض صداع الرأس
فقط

حسنا سأحضر لك دواء الصداع لاتغادري السرير يجب
أن ترتاحي
لاداعي سادخل لاستحم ضعي الدواء على المكتب وكوب
ماء امي

استحمت زينب وبعد خروجها ارتدت ملابسها لم تتناول
الدواء فقد زال الصداع لآكن امر غريب يحدث وكان
شخصا ما معها داخل الغرفة يتحرك نفس حركاتها تشعر
به لآكنها لآتراه ولا تسمعه تم اخذت تقراء رواية اللص
والملكة بينما يحين وقت العشاء
الام زينب موعد العشاء

انا قادمة امي
تناولت وجبة العشاء تم ذهبت لغرفتها لتنام فغدا يوم
دراسي آخر

انس

استفاق انس واصدر تأوُّها مع تتأوُّب انه صداع الراس
تبا تم تناول حبة من دواء الصداع واستحم ارتدى ملابسها
تم توجه نهو غرفة الطعام وجد زوج اخته جالسا يتصفح
حاسوبه المحمول مرحبا بالبطل هل انت بخير
أجاب انس بخير ماذا حدث

لقد اغمي عليك ربما اشعة الشمس فانت تعرضت لها

بشكل مبالغ

اجل ربما أين اختي

انها تعد طعام العشاء

سأذهب لأطمئنها علي

أراك على مائدة الطعام وداعا

وداعا انس

دخل المطبخ مرحبا اختي

مرحبا استيقضت بماذا تشعر الان

بخير لا تقلقي انا بأفضل حال سأذهب لالعب اكس بوكس

بينما يحين وقت الطعام وداعا

وداعا انس

انس وقت العشاء

انا قادم اختي

تناول انس عشاءه على مهل تم غادر لغرفته

لاكنه لاحض شيء غريب وكان شخصا ما أو شيئا ما

يلاحقه ويلازمه مثل ضله

انها الثامنة الا عشرون دقيقة انس يشق الطرقات على

ضهر دراجته يصل باب المؤسسة يترجل عن الدراجة

ويجرها داخلا تم يركنها بالمكان المخصص ازال

سماعات الراس وضعهم داخل علبة تم داخل حقيبة ظهره
تم توجه نحو المرحاض يحتاج لغسل وجهه لايزال اثر
النعاس باديا على ملامحه

فتح الصنبور مد يديه غيل ملائهم بالماء تم غسل وجهه
ما ان ازال وجهه عن يديه حتى تفاجأ بانعكاس فتاة
بالمرأة مبتسمه

اغمض عينيه ثم أعاد فتحها فادا بانعكاسه هو على المرأة
ربما الصداع ربما انا اهلوس هذا ليس حقيقي
تم غادر ليحضر الدرس

زينب

افاقت زينب قبل رنين المنبه ب ثلاثون دقيقة استحمت
وارتدت ثيابها ثم جلست امام المرأة تمشط شعرها
الحريري ثم فجأة دبت رعدة قوية جعلتها تتخشب في
مكانها دون حراك تستطيع تحريك عيناها فقط القت
نضرة على انعكاسها بالمرأة فأدا به انعكاس شاب اصيبت
بالدهول اغمضت عيناها وفتحتهما مرة ثانية لتتاكد فإدا
بانعكاسها على المرأة وكل شيء عاد طبيعي زالت
الردة لآكن امر ما محير الانعكاس وكانني اعرف هذا
الشاب لا أدري أين ولا متى ولاكن

لايهم علي ان اسرع قبل أن اتاخر عن موعد الحافلة
المدرسة

حصة الرسم زينب جالسة بالطاولة الاخرة على غير
عادتها في شروود تام عيناها مركزتان على ورقة الرسم
امامها تم فجأة شي ما يكتب على الورقة الامر غريب
تمالكت زينب نفسها تم تابعت الامر في هدوء تام
مرحبا الكلمة التي كتبت على الورقة التقطت قلمها وكتبت
هيا الاخرى مرحبا كيف الحال
راقب انس ما يكتب امامه على الورقة في سعادة
فاجاب بخير وانت كيف حالك
احست زينب برعشة قاتلة اثر ارتفاع ضغط دمها فجزء
من عقلها لا يصدق ما يحدث مزقة الورقة ورمت بالقلم
بعيدا واخذت تجول بنظرها في ارجاء القاعة وحال
لسانها يقول هل راني احد هل اترت شبهة يا الاهي كم انا
غبية كيف احادث غريبا الامر خطير
ضل انس يكتب مرحبا هل من احد هنا لانه لا يتلقا اي
اجابة ثم صرف انتباهه نحو درس الرسم ربما غادرت
هدا ما طمان به نفسة
تابعت زينب الدرس بخاطر مقبوضة وبعقل مشوش ونفس
تانبها على عدم الرد

انتهى الدرس وعاد كل من انس وزينب إلى منزليهما وكل منهما يجول بخاطره ما مر به من أمور عجيبة خلال هذا اليوم زينب استحمت وتناولت العشاء وهربت لنومها كعادتها لتوقف تدفق الأسئلة التي لا تلقى لها اجابة بينما انس لم يغمض له جفن من كثرة الأسئلة المتكررة هل سترى رسالتي من جديد هل هي من ترأ لي خيال انعكاسها بالمرآة وهل ستجيب إلى أن غلبه النعاس وغط في نوم عميق.

المدرسة عقارب الساعة العملاقة تشير الى الثالثة بعد الزوال

انس يجلس وحيدا كما هيا عادته يخط بعض الخطوط على الورقة ودهنه شارد يفكر هل ما يحدث صواب وهل من الصواب المواصلة أو الانسحاب الامر صعب عليا الانسحاب من اجل كرامتي لقد تلقيت اشارة الرفض فعدم رغبتها في الحديث أو الرد على رسائلي هو كلمة ابتعد بطريقة غير مباشرة اجل على تجاوز الامر، لاكن ماذا اصابني انها سويعات قليلة من الحديث ان لم أقل انها ساعة، وعقلي لايزال

يفكر بها هل هذا هوا الحب؟

لا اعرف لآكن الحب شعور مؤلم يوجع القلب لا يجلب لي سوى الالم والضعف والهوان وليس كما يروج له هذا ما اكتشفته خلال تجربتي، أو ربما تجربتي فاشلة لا عليك دعنا من هذا كله فلنتفقد احوال زينب وكيف هو شعورها. اجل اخفيت عنك سرا انا لا ازال امارس لعبة الخروج من الجسد وانا ازورها كل ليلة ولو في منام اجل انه يشبه المنام ربما هذا ما جعلني اتعلق بها، هناك امر غريب 7 ايام بلا رد ولو مرحبا مرعب ربما انقطعت عن الدراسة أو انتقلت لمكان اخر لا تصلها رسائل

زينب : مر 7 ايام على دخول زينب في غيبوبة بعد أن صدمتها سيارة اثنا عبورها الشارع المقابل لمنزل والديها فبعد نزولها من الحافلة وبدهن مشوش لم تنتبه لضوء اشارة المرور الخاص بالراجلين كان احمر لآكنها لم تنتبه تفاجأ سائق السيارة بها امامه ضغط المكابح بأقصى سرعة ضغطة قوية لا كن فات الاوان صدمتها السيارة اتصل سائق السيارة بالاسعاف نقلت على وجه السرعة للمشفى الجامعي اتت الشرطة وحررو محضر الواقعة هيا من خالف القانون ولم تفرض على السائق اي

. عقوبات انه العدل

بعد تعرف السلطات على هوية المصابة اتصلو على الفور وأخبرو عائلتها بالحادث، توجهت العائلة إلى المشفى ليطمئن على ابنتها لآكن الأطباء امها وابيها من دخول الحجرة فهم يرونها ويطمئنو عليها فقط من خلال زجاج شفاف يطل على سرير المريضة

لاحضة الام ان ابنتها تحرك اصبعها تارة تارة مما اعطاها اليقين بانها لا تزال على قيد الحياة

لم تصب زينب باي اصابات خطيرة جسديا جروح طفيفة وحسب لآكنها اصيبت بارتجاج في المخ ادخلها في غيبوبة لا يعلم الأطباء متى تستفسق منها

سننتقل الان لنرى ماذا يحدث داخل عقل زينب

العقل سليم وهو يشتغل بصفة طبيعية والقلب ايضا

لآكن الامر الحائل دون استفاقتها هو ان الجسد لا يستجيب

لاي امر، وكأن السيالة العصبية الحسية الرئيسية المتصلة

بالدماغ والمسؤولة عن ارسال الاوامر من خلال السيالات

العصبية المتفرعة منها والتي تربط الدماغ بباقي

الاعصاب الجسدية ثالفة واو بها اصابة ما

فالدماغ يرسل الاوامر للجسد بالتحرك أو الوقوف لآكن

الجسد لا يستجيب وكأنه مشلول؟

رغم محاولات الأطباء لتحفيز دماغها بمحفزات حيوية الا انهم يجهدونه فقط فالمشكلة ليست هناك المشكلة أصغر . من ذلك لحسن حضها

بعدما فقدت العائلة الأمل في شفائها في هذا المشفى المتواضع قدمت طلب نقلها إلى مشفى خاص شهرته تسبقه في مجاله

بعد إتمام اجراءات النقل أدخلت زينب غرفة لاجراء اختبار تبين ان اهنالك ورم ناتج عن irm الفحص بالاشعة السينية تلت دم في السائلة المركزية لحن حضها انها تجاوزت المخ لتعلق هناك جلطة خبيثة سيتم استئصالها وتعود اعضائها .الحيوية للاشتغال بصفة طبيعية

حدد موعد العملية انه غدا صباحا الساعة السادسة

من عادة الدكتور على حسين وهو طبيب جراح مصري مقيم بالمغرب ويعمل طبيبا جراحا رئيسيا في هذا المشفى .ويعد من خيرة الجراحين العرب

الام لم يغمض لها جفن بل وانها لا تبرح مكانها الا للضرورة الملحة فهي تراقب ابنتها من خلف زجاج شفاف وتنتظر الصبح بفارغ الصبر تريد لمس ابنتها تحدثها . تحيي امل باق انها ستعيش وتعود كما كانت وافضل

طبق انس يجول بغرفة المشفى بينما جسده ملقى على سريره في وقعية النوم ضهره للأسفل وبجانبه مسجل يشتغل ويسجل كل ما يهلوس به أثناء خروجه من الجسد :انس يتحدث خلال نومه

كنت متأكد من ان هناك خطب ما انها مريضة انها تحت العناية المركزة لآكن ماذا حل بها لا اعلم استيقظ انس وهو يتصبب عرقا انقض على المسجل اوقفه تم راح يستمع بما سجل به سمع كل شيء وفهم الامر ادا هيا لم تهرب ولم ترفضني بل الامر اكثر من ذلك انها مصابة ربما حادث او لا اعلم المهم انها في المشفى الان على الاطمئنان عليها غدا اعلم الامر مرق فالخروج من الجسد يرهقني ويستفرغ طاقتي لآكن لايمهم من اجل الحب كل شيء هين

المشفى

السادسة صباحا الجراح داخل غرفة العمليات ينتظر وصول المريضة

مرحبا زينب اعلم انك تسمعيني لآكنك لاتستطيعين الاجابة سناخذك الان الى غرفة العمليات لنجري لك عملية جراحية خفيفة كل شيء سيكون على مايرام

اباك قام بتوقيع الاوراق والان الدور على جراحنا البارح
هيا فلنذهب الان، اعطت الممرضة الامر لمساعدتها حيث
قامو بحمل زينب ووضعها على سرير بعجلات
وراحو يجرونه بمهارة قاصدين غرفة العمليات
ادخلو المريضة إلى الغرفة وضعوها على سرير غريب
سرير مائل نحو الاسفل راسها في الاعلى وقدمها في
الاسفل وكأنه كرسي للاستجمام بالشاطئ اجل يشبهه
والاغرب به تقب من جهة الراس يطل وجهها من فتحة
وينضر للأسفل فهي مستلقية على بطنها الامر مقرف انها
ادوات حادة بجانب السرير ساغادر لكي لا اصاب
بالغتيان هيا بنا لننتفد انس

انس

تناول انس افطاره على عجل حمل حقيبة ظهره وخرج
مسرعا امتطا دراجته وانطلق كالسهم
لحضة ال أين يتجه انها ليست طريق المدرسة هيا سنلاحقه
لن يفوتنا شيء اليس كذلك
انه يتجه نحو العيادة الخاصة غبي يظن انه سيجدها هناك
اوربما يجدها من يدري
أوقف انس دراجته ركنها ثم اتجه مسرعا دلف بدون ان
يلاحظه البواب الرف الخامس الغرفة 16 اجل انا اتذكر

جيدا لآكن آين هيا لا آءء هنا هل هي بءرفءء العملياء
آمر ممرضة بالقرب منه
عفوا سيءئي هناك فءاء كانء بالأمس بالءرفءء 16 آءء-
العناية المركةزة آين هي
فءاء يباء أنك آلطفء الآمور انه شاب وهو الآن بءرفءء-
العملياء رءله مكسورة
شكرا سيءئي يباء انئي في المكان الآطاء -
آرء انس مصءوما وهو يناعي نفسه كم انا ءبي لايمكن
أن آكون في عالمنا ءعلء بصيص امل الأوهام يقوءءني
علي الآهاب للمدرسة الآن
انس وحيءا من ءءءء آءل ءءرة الءرس فهو مءءم
بنصف ساعة على موءء الءرس آرء هاءفه يلهو قليلا
لاكن سرعان ما ءلبه النعاس
انه يراها الآن ولو في حلمه انها بآير لءء آفاقت انها
آءول بعينيها آءل الءرفءءء آءل هي بآير
اسءفاق على وقع ضءبيء الطلاب يلاءقون به
كل منهم بمكانه البعض يلهو والآر في ءءال ءاء
بصوء مرءفع مع زميله آرء انس ليءسل وءهه آوءه
نحو الرءاض فءآ الصنبور انه طيفها من ءءءء بالمرآة كم
هي ءميلاء لم يصب بالصءمة بل آاول اطالة النضر

اطول قدر ممكن حتى انه لم يرمش فجاة اختفي الطيف
وحل مكانه انعكاسه متم في نفسه غبي ماالذي أتى بك
افسدت على لحضتي بوجهك البائس ثم غسل وجهه
وغادر ليلتحق بالدرس

زينب

واخيرا انا ارى استطعت فتح عيني لاشك انه جراح
بارع ازال الجلطة كما قال لاكنني لا استطيع الحراك لا
ازال تحت تاثير المخدر وماهادا القناع على وجهي اجل
انه للتنفس غبت ل7 ايام اخر شيء رايته هيا سيارة
تصدمني وبعد ذلك افقت في المشفى اسمع ولا ارى
ولا استطيع الحراك الان انا بخير على الانتضار فقط
لزوال تاثير المخدر ثم ربما يمكنني المغادرة والعودة
للبيت اشتقت لأمي وابي الامر محرج اشعر بالنعاس
الام والاب خارجا ينتضرون نقل ابنتهم بفارغ الصبر من*
جناح الرعاية إلى جناح الزيارة لكي يتسنا لهم محادثتها
رغم ان الطبيب اخبرهم انهم لن يقلوها إلى هنالك الا بهد
. ثمان ساعات من العملية ففضلا الانتضار على المغادرة
مرت ثمان في لمح البصر بالنسبة لزينب قد نامت كل تلك
المدة إلى أن ايقضتها الممرضة لتخبرها انها

ستنتقل لغرفة بجناح اخر بحيث يسمح لوالديها بزيارتها
رتبت الممرض كل شيء واصتحو زينب إلى الغرفة
الآخري

خرجت الممرضة وزفت الخبر السار بوالديها يمكنكما الان
الدخول المريضة في وضع يسمح بالزيارة
دلفت الام في شوق وتبعها الاب الذي حافظ على هدوءه
راحت الام تقبل جبين ابنتها ويديها وهي تحمد الله على
سلامتها وتدعو الله ان يحفظها بينما الاب اكتفى بالامسآك
بيدها وطمأنها بانهم سيخرجونها غدا للبيت فقد دفع جميع
التكاليف ووقع ورقة السماح له باخذها للبيت

انس*

وصل انس للبيت عائدا من المدرسة استحم غير تيا به
تناول طعامه على عجل ولاكن قبل أن يغادر غرفة الطعام
بادرته اخته سائلة

انس ا انت بخير هل تعاني من شيء ما هل نفسيتك -
متعبة

لا انا بخير لاكن لما هذا السؤال -

لان عضام وجهك بارزة وكان الالام لا يفارقك -

أجاب بتلعثم اجل انني اتمرن على شيء ما هو ما -

يشغل بالي

اعتني بنفسك ولا تقسو عليها كثيرا -

لا تقلقي اختي -

قبلها على خدتها وغادر لغرفة نومه

دخل الغرفة احكم اغلاق الباب ثم وضع المسجل بجانبه

وبدا تأمله ليقوم بالخروج من الجسد م جديد

بعد ساعة ونصف تمكن من فعلها اجل فهو نصف نائم

الان لاكنه تقدم نصف ساعة ففي السابق كان يفعلها خلال

ساعتين واكثر لاكنه الان اصبح يحترف الامر قليلا

راح يجول بعقله وهو يسبح في الفضاء انه الثقب الدودي

انا اقترب قفز خلاله برشاقة فقد اعتاد على الامر المدينة

انه يراها انه يقترب المشفى

الغرفة لا اعرف اي غرفة هي

ثم سار يجوب الغرف واحدة واحدة إلى أن وجدها

مستلقية على سرير بغطاء ازرق يخطي نصف جسدها

غطاء ابيض اللون ترتدي عبائة طبية زهرية اللون

لم تتم بعد بحث عن شيء يكتب به غادر الغرفة دخل

مكتب المدير اخذ ورقة وقلم ثم عاد لها

اصابتها الدهشة وهي ترى ورقة وقلم يطفوان في

الهواء لآكنها لم تفزع فقد اعتادة على مثل هاته الامور
استقرة الورقة على رف بجانبها ثم اخذ القلم يخط بها
مرحبا اسمي انس انا من كان يحادثك منذ البداية-

قلقت عليك ماذا حدث

اخذت القلم

مرحبا اسمي زينب اعرفك لقد رايت طيفك بالمرآة -

انا ايضا ارى طيفك في بعض الاحيان بالمرآة الامر -

غريب اليس كذلك

اجل لاكن لماذا انت غير مرئي هل انت من عالم اخر-

ربما أو لنقل انه بالنسبة لي انت من عالم اخر ايضا -

اخبريني ماذا حدث معك

حكيت له الواقعة

اسف على ما اصابك انا حزين من اجلك-

لا عليك انا بخير الحمد لله-

الحمد لله على سلامتكم وداعا لقد نفذ الوقت-

على الاستيقاض والا علقت هنا

وداعا-

استيقض انس اطفاء المشغل فهو لم يسجل شيئا فالحوار

الذي دار بينهما مكتوب فقط ثم عاد لنومه

اخذت زينب الورقة وخباتها تحت سريرها اطفاءة نور

الغرفة من القابس بجانبها ثم نامت

الحاج عبد المنعم بجلبابه الرمادي الانيق وطاقيته البيضاء
يتقدم غي تبات نحو الغرفة القابعة بها زينب

يحمل بيده اليمنى اوراق الادن بالخروج واخرى تشخص
حالة زينب وممرت به ترافقه احدى الممرضات

وهي تدفع كرسي متحرك باربع عجلات اثنتان كبيرتان
والاخرتان اصغر حجما

دلف الحاج اولا للغرفة ثم تبعته الممرضة وجدو زينب قد
غيرة ملابسها ومستعدة للعودة للبيت

ابي لما الكرسي استطيع السير -

اشار للمرضة ثم قالت

عزيزتي انه روتين المشفى لايجب مخالفته ستغادرين-

على الكرسي المتحرك إلى أن نصل سيارة والدك وبعدها

شكرتها زينب على حسن الرعاية ثم جلست على الكرسي

دفعتها الممرضة بينما يسبقا ابوها بخطا ثابتة

وصلو السيارة فتح لها والدها الباب الايمن الخلفي

وقفت ودعت الممرضة ثم صعدت السيارة

ركب الحاج عبد منعم ادار مفتاح السيارة وانطلق بها

نحو البيت

وصل الاب برفقة ابنته ساعدها على النزول استقبلتهم الام
ببشاشة وراحت تقبل ابنتها وتربت عليها
دخلو المنزل لم تضطر لصعود السلالم فقد هيات لها الام
غرفة الضيوف لتستقر بها إلى أن تتحسن حالتها

بعد شهر

عادة زينب إلى من المدرسة استحمت وغيرت ثيابها
ثم استلقت على سريرها هي اليوم من سيزور انس فبعد
حديثهما الطويل مع بعضهم البعض وبعد تحسن حالتها
اتفقا على ان يتناوب كل منهما في زيارة الآخر فالخروج
من الجسد مرهق لذلك فضلا تقاسم التعب
بعد بضعة دقائق اصبح طيفها يطفو خارج الغرفة
ثم فوق المدينة وصلت الثقب الدودي دلفت من خلاله
انها مدينة انس تقترب من بيته وصلت دلفت الغرفة وجدته
جالسا على المكتب وبجانبه ورقة وقلم ينتظرها
حملت القلم تم خطت
مرحبا لقد بحثت في الأمر لنعيش معا وليكتمل حبنا علينا-
أن نموت في هذا العالم لنلتقي في عالم ار
ماذا نموت هل جننتي؟-
انت لا تحبني اما أن تقبل المخاطرة أو تنسحب ولا-

نتحدث بعدها

ماذا هل انت جادة ضننتك تمزحين -

لا امزح بحدث في الأمر والأمر حقيقي ولدي خطة -

واعددت خطة ايضا؟ -

اجل ان نذهب لسقف المدرسة ونحدد ساعة القفز تحديدا -

دقيقا وبعد موتنا سنستيقظ في عالم ثالث بين عالمينا

ونعيش هناك

الامر يستحق المخاطرة لآكن مانسبة نجاح الخطة -

وماذا لو قفزنا ولم يحدث شيء واصيب كلانا بعاهة

مستديمة

لا تكن متشائم غدا الساعة الخامسة والنصف سنقفز من -

البناية في ان واحد اتفقنا عزيزي

حسنا ساقبل المخاطرة هناك بصيص امل ولا اريد -

العيش بقلب مفطور

وداعا قبلة-

وداعا-

عاد انس ليستلقي على سريره وهو يفكر في الأمر مليا

قبل ان يستقر على رأيه الامر يستحق العناء

ثم نام وهو حزين فجزء منه حزين لفراق عائلته

زينب

لم تظهر زينب للدراسة في ذلك اليوم بقيت تساعد امها واحتجت ان لديها امتحان على الساعة الخامسة وعليها ان تصفي ذهنها في كل مرة تقبل امها كل ما سنحت لها الفرصة حتى ان الام استغربت للامر حان موعد المغادرة ودعت وابوها بقلّة وعناق حار وفعلت الامر نفسه مع الام وغادرت انس على سطح المدرسة جالس بركن ويراقب ساعته فمعظم الطلاب قد غادرو وخلال الساعة الخامسة ستصبح المدرسة فارغة وصلت زينب المدرسة أخبرت البواب انها نسية هاتفها بالقاعة فسمح لها بالدخول صعدت الدرج ثم تسلقت لاعلى . البناء برشاقة وجلسا ينتظران موعد القفز انس وزينب اتفقا على الموت في سبيل الحب اتفقا على- عيش حبهم في الحياة الازلية عوض هاده الحياة التي لم تمنح لهم فرصة العيش معا المكان المتفق عليه سطح المدرسة الساعة الخامسة والنصف موعد القفزة اختارا توقيت تكون فيه المدرسة فارغة يا لا الذكاء ان تختار الحب والاتقاء كروحين فالارواح تخرق العوالم بينما الأجساد لا اذا لنتخلص من العالة

أتت الحضة الفارقة كل منهما يراقب ساعته الخامسة وتسع
وعشرون دقيقة وخمسون ثانية
واحد وخمسون..... تسعة وخمسون القفز قفزا في نفس
الوقت عينيها مغمضتان ينتظران لحضة الارتطام
بالارض قبل الارتطام ب1 جزء من الثانية اختف جسد
انس قبل ملامسته الارض بقليل كان الهواء ابتلعه
. وكذلك حدث مع زينب .

العالم الثالث

يستفيق انس بشاطئ رماله بيضاء ناعمة يتحسس جسده
يقف ينفذ الرمال عن تيابه لانه يستغرب للامر
ما هذه التياب ومن وكيف حدث هذا تياب غريبة ما دا
جلباب ابيض مفتوه يتقاطع طرفاه في المنتصف ويشده
هزام من قماش اسفل البطن وفوقه عبائة مزركشة اللون
وكأنني سافرت عبر الزمن للزمن الجاهلي
يرفع عيناه للسماء الشمس في كبد السماء ينحني ليتحسس
قدماه بهما نعل غريب الشكل اترب من الماء ليرى
انعكاسه صاح بصوت عال وكانني اللمبي حينما

سافر للجاهلية واطلق قحقه غربية

الثياب تروق لي انها تناسبني والعمامة بالوانها الاحمر
،والابيض والاسود زادت شكلي هيبه وفخامة
دعنا من هذا كله نسيت أين زينب علي ان ابحت عنها انه
العالم الثالث الذي حدثني عنه لانه مكان غريب
أين سأتجه، حسنا ساتبع حدسي ساتجه غربا لا كنتي لن
ابتعد عن الشاطئ كثيرا لكي لا اضل طريقي وسط هذه
الصحراء على الاقل البحر ينجيني من الموت عطشا
لملم ردائه وسار بخطوات ثابتة وكأنه يعرف المكان بل
،ويحفضه

بعد مسيرة نصف ساعة يترأء لصديقنا انس كوخ خشبي
من بعيد الشيء الذي بث فيه الامل فاسرع من خطاه
وسار يتقدم نحوه وكله امل انه سيجد من يدلّه ويعرفه عن
المكان، اقترب انس من الكوخ فادا يكلب اسود ينطلق
باتجاهه مزمجرا دب الرعب في كيان انس وحدث نفسه
علي ان لا اهرب ساتقدم نحوه بثبات هذا سيرسل له اشارة
انني لا اخشاه وسيخضع فهو حيوان على كل حال
وستضعف غريزة الهجوم لديه، لم يتأثر الكلب بحيلة انس
وواصل تقدمه وهو يزج على اسنانه

واللعاب يسيل من فمه، ارتعدت فرائس انس تسمر مكانه
اطلق عقله صفارة انذار امرا قدميه بالهرب التف واطلق
ساقيه للريح وهو يلتفت خلفه انقض عليه الكلب لقد عضه
من قدمه واسقطه ارضا اقلت قدمه وحاول الانقضاض
على رقبته لآكن انس امسكه من عنقه بدراعيه المفتولتان
واطبق قبضته عليه إلى أن اطلق الكلب انينا مكتوم انه
يختنق احكم انس قبضته عليه لم يكن ينوي قتله أراد افقاده
وعيه فقط ماهي إلا لحضات حتى خارت قواه فسقط
،مغشيا عيه

،تفقد قدمه الدماء تسيل من كوعه اتر انغراس انيابه بها
افتك الحزام المبربوط أعلى بطنه وضعه موضع
الضماضة لف قدمه باحكام وسار يتوكأ باتجاه الكوخ
اجتاز السياج الخشبي المتهاك تفقد المكان بعينيه شخص
ما يعيش هنا فهناك كوخ دجاج وبعض الحشائش على
شكل هرم وهناك اعواد بجوار سقيفة¹ من قصب
الخيزران، تقدم نحو مدخل الكوخ باب خشبي به شقوق
تصف حالته المتهاكة له مقبض من حديد على شقل حلقة
زينة النساء معلق بمسمار في اسفل المسمار بالتوتري
مسمار اخر في اخره كرة تصدر صوت طرقات قوية
،انتاء ضرب الحلقة بها

حرك انس الحلقة حيث رفعها للاعلى ليهوي بها على الكرة
الحديدية لتصدر صوت طرقة قوي اتبعها بثانية فتالتة
ليتفاجأ بصوت ياتيه من خلفه
من هناك ماذا تريد؟-

التفت انس بفرع ليتفاجأ برجل على راسه عمامة سوداء
يرتدي عبائة زرقاء اسفلها رداء اسود ويربط اسفل بطنه
بحزام جلدي على يبرج منه سيف حديدي بغمد مذهب
يحكم قبضته عليه في اهبة الاستعداد للهجوم ،ثيابه تشبه
تياب انس

مرحبا انا ضائع عثرت على المكان بالصدفة لم اقصد-
الازعاج اردت العون فقط
من اي البلاد انت فهياتك غريبة لم ارك من قبل في بابل-
بابل تردد الاسم في رانس انس بابل قرأت عنها في كتب
التاريخ هذا يدل على أننا سافرنا عبر الزمن
انا من بلاد بعيدة يقال لها اصفلان-
انا من حراس بابل وهذا الكوخ مصيدة للغرباء ستاتي-
معي سالما لدي جواد واحد سنمتطيه معا
حسنا شكرا لك-

هيا اتبعني

استدار الحارس في شموخ وبخطا ثابتة ثم تبعه انس شق
طريقه من خلال الاجمات²
ثم دخل الخابة وانس من خلفه وراء شجرة ضخمة يقبع
ثلاثة فرسان يلتفون حول مائدة بها اقواب من نحاس
وابريق ضخم من النحاس ايضا
هاه لقد عاد لنا الرقم اربعة بصيد من هذا الغرب؟-
انه تائه رقم ثلاثة علي اصطحابه للمدينة-
صاح الرقم واحد اجل سنكرم ضيافته
الرقم ثلاثة خد حصاني ليركبه الغريب-
لا شكرا انا لا اجد ركوب الخيل سأكتفي بالركوب خلف-
الحارس
في قهقهة جماعية ومن منا لا يجيد ركوب الجياد وهو في
هذا العمر
هيا تقدم الرقم اثنان ساعده على الركوب-
حاضر-
تقدم الرقم اربعة نحو جواده اخرج عمامة بيضاء من

بناء من عود يقف على اربعة اعمدة له سقف وبدون: ¹
جدران

نبته شوكية تنمو في المناطق الصحراوية: ²

جيب سرج الحصان الجلدي ولفها حوله لم يعد يبرز منه
سوا عيناه

فك لجام حصانه من الشجرة وامتطاه برشاقة

تقدم الرقم اثنان ومشابك يديه فهم انس الامر وضع قدمه
اليسار عليها فدفعه الاخر دفعة قوية حرك رجله اليمين
ليضعها بالجانب الاخر واستقر فوق ظهر الحصان

تشبت جيدا ايها الغريب كي لا تسقط-

انطلق الحارس وخلفه انس على ظهر الجواد الاصيل

حيث راح يعدو مسرعا انه يحفض طريقه جيدا

اقترب المغيب تتراء مدينة عظيمة دات شكل هندسي فاتن

صدر دائري بيوت مصفوفة بشكل بديع في شكل

تصاعدي واعلى الهرم قصر فاتن تضر من بعيد وكانها

بنيت فوق بعضها البعض، يحيطها نهر يتضح انهم حرفو

مجراه ليجعلوه يلتف حول الصور انها لولة في صحراء

يصل الحارس برفقة انس ييطيء من سرعت جواده يحيي

حارسا البوابة تم يرفع يده بحيت يبسط ثلاثة اصابع في

اشارة للرقم ثلاثة ثم تمت له بلام غير مفهوم يبدو انه كلمة

سر، امسك الحارسان الاول بدراع حديدة

على اليمين والآخر على اليسار وسارا يلفانها بشكل دائري في ان واحد، اصدر الجسر الخشبي صريرا قويا وراح ينزل في هدوء، انه جسر وباب في ان واحد . يالاالابداع .

استقر راس الجسر على الارض بضفة النهر التي يقبع بها انس والحارس ليتقدم الجواد في تبات ما ان دلفا من البوابة حتى اعاد الحراس الجسر لموضعه الكبيعي كباب يسد مدخل المدينة .

ما ان دلف الجواد من الباب الا واعطاه الحارس الامر بالوقوف، امر انس بالترجل من على صوت الجواد فتبعه هو الاخر . اخرج الحارس حبلا من جيب سرجه وأمر انس بمد دراعيه، أراد الاستفسار عن الامر لانه فضل الصمت وفعل ما أمره الحارس، كبله الحارس من يديه وامتكى جواده وسار يجر انس خله كالاسير وهو يهرول . يحاول مجارات سرعة الحصان لكي لا يسقط .

اقترب من حامية عسكرية يتقدمها جنديان يقاطعان رمحيهما ليسدا المدخل . بناء طيني مزركش بزخارف بدیعة، يباعد الحارسان رمحيهما ليفسها المجال للحارس بالتقدم ترجل عن جواده فور تجاوزه الحارسان الاخران

يتقدم حارس اخر يتسلم لجام جواده، يأمر انس بالسير
للامام ليقف أمام كبير الحرس

سيدي ضبطنا هذا الجاسوس بجانب الكوخ الغربي-
انا لست جاسوس -

يتلقى انس لكمة قوية غيبته عن الوعي

احملو الاسير لجناح الاستجواب اخبروني فور استعادته-
لوعه، وداعا ايها الحارس عمل رائع

يغادر الحار في هدوء

سيدي لقد استفاق الاسير-

انا قادم-

انس معلق من اطرافه في الهواء مربوط بسلاسل

موصولة بقيد حديدي

من انت -

اسمي انس وقد سافرت عبر الزمن إلى بلادكم ارجوكم انا-

هل انت من يهودا ام السامرية فكلاهما أعداء-

لا اعرف عن ماذا تتحدث-

الامر بين انت مدرب لكي لا تبوح باي شيء فانتم-

تفضلون الموت على قول الحقيقة ساحقق لك مرادك

،ستعدم في العلن

سيدي الحارس ارجوك اصغي إلى-
يغادر زعيم الحرس ويعطي الامر للحراس بمراقبة
السجين

إحمل هذه الرسالة للملك على وجه السرعة-
يخرج الحارس مسرعا يمتطي جواده ويسابق الريح
يصل مدخل القصر

لدي رسالة عاجلة من كبير الحرس لملكنا العظيم-
يسمح له الحرس بالدخول يذلف قاعة الاجتماع
يحيي الوزير

سيدي الوزير لدي رسالة عاجلة للملك من كبير الحرس-
وهل الامر طارئ ايستدعي الامر ازعاج الملك في هذا-
الوقت

اجل سيادة الوزير والوامر تقول ان تصل الرسالة مني-
للملك يدا بيد

حسنا انتضر هنا ساتيك به على الحال -

ينصرف الوزير وينادي عل احدا خادمت القصر
اخبري مولانا الملك ان عليه الخروج في الحال لقاعة-
الاجتماع اخبريه ان حمامة عاجلة قد وصلت

حاضر-

مولاي الملك-

ماذا هناك-

يقول سيدي الوزير ان حمامة عاجلة قد وصلت و عليك-
الخروج في عجل انه بانتضارك بقاعة الاجتماع

انصرفي ساوافيه في الحال-

حاضر-

يضع الملك تاجه المرصع بالجواهر ويرتدي ردائه الملكي
يحمل في يده اليسري عصا ذهبية ثم يهيم بالخروج للقاعة
ما ان سمع الحارس وقع العصا على الارض الخشبية
يقتررب حتى تصلب بلا حراك ووضع يده بجانب راسه
(تحية عسكرية)

ماذا هناك-

انحنى الحارس وتقدم وهو يمد الرسالة امسكها الملك-
تراجع الحارس خطوتان للخلف اعاد الانحناء ثم التحية
فامرہ الملك بالمغادرة

قاعة الاجتماع:قاعة ضخمة مزينة بزخرفات بديعة نوافد
زجاجية سقف مزركش تتوسطه قبة تنسدل منها ثرية
ضخمة، تتوسط القاعة طاولة مستطيلة الشكل

يسطف على جانبيها كراسي مرسوسة بينما كرسي

. ضخم مزين على راسها من الواضح أنه مكان الملك
يجلس الملك ثم يعطي الامر للوزير بالجلوس
خذ اقرأ لنا ما بداخلها-

حاضر-

سلام تام *

الى مولانا الملك

لقد تمكن احد حراسنا من القبض على جوس بجانب
الكوخ الغربي، وقد بائت كل محاولتنا لاستخراج
المعلومات منه بالفشل فهو يابى الاعتراف بجرمه
وكا تعلم سيادتكم هذا النوع من الجنود مدربون جيدا
ويفضلون الموت على البوح ، فلا نعلم من اي البلاد هو
وما يزيد الامر ريبة ويعزز ثبوت جاسوسيته انه يقول انه
من بلاد اسمها اصفلان وكما تعلم سيادتكم لا توجد اي
بلاد بهذا الاسم حتى مبلغ البحيرين
واري ان نعدمه غدا صباحا ولسيادتكم الموقرة واسع
النضر

خادمكم كبير حرس الصور

تيمور

مم الامر محير ماذا ترى وزيرنا-

ماتراه مولاي-

ارى ان نعدمه غدا صباحا لنجعله عبرة لمن يتجرأ-

ويقترب من حمانا

حاضر مولاي سابت برقية لكبير الحرس ليجرز الامر-

اخبره انه سيكون اعلان علي بحضور الملك وحاشيته-

حاضر-

عمت مساء-

عمت مساء مولانا

اسرع الوزير واتجه نحو رف بالقاعة اخرج البردي

والحبر والقلم واخذ يخط ما امره به الملك

سلام تام

إلى كبير حرسنا تيمور

ان مولانا الملك يرى ان نعدم الجسوس غدا صباحا

جهاز ساحة الإعدام لان فالاعدام علي واحرص علي عدم

ارتكاب اي خطأ فمولانا الملك سيحضر الإعدام

وزير القصر

أتى الصباح يبسط نوره على الارض الحرس يجرون

[106]

انس مكبلا ويضعون على راسه عطاء اسود الساحة
مدرجات الساحة ممتلئة بالحشود يجرح حارسان انس
ويجلسانه على كرسي بالقرب من المشنقة

كبير الحرس

لم يصل الملك بعد انتضرو وصوله وسنبداء المحاكمة-

اسرعي جمانة الوقت يداهمنا-

انا قادمة امي سأنتهي قريبا-

زينب من فضلك احضري المعطف الارجواني وضعي-

على راسك هذا الوشاح ستذهبين معي لنشاهد الاعدام

الاعدام؟ من سيعدم-

غريب امسك به الحرس يتجسس على مملكتنا-

وكيف عرفو انه جاسوس؟-

لا اعلم فهم ماهرون في عملهم-

ماذا لو كان تائها ايقتل ظلما-

اجل الاحتياط واجب-

ولماذا لم اعدم عندما احضروني إلى هنا-

لأنهم وجدوك فاقدة للوعي بجانب الوادي بالضفة الشرقية-

وعلاوة على ذلك لا نعدم النساء بل نجعلهن عبيدا، هيا بنا

تاخرنا

يتقدم الملك وبرفقته زوجته وابنته يسبقه الوزير

، وخلفهم الوصيفة زينب وصيفة الاميرة
يعم صمت وهدوء تام فور وصولهم يجلس كل منهما
بمكانه الملك على عرشه وبيساره الوزير وعلى يمينه
زوجته ثم ابنته بينما تقف زينب في الخلف
، اعطى امر بدء المحاكمة باشارة من يده
يتقدم كبير الحرس يصعد الدرج
مولانا الملك لقد امسك رجالنا بهذا الجاسوس قرب-
مصيدة الغربان¹ وبما انه يابى الافصاح عن هويته وعن
هدفه من القدوم لمملكتنا اصدرنا في حقه حكم الاعدام
شنقا
اهتزت الساحة على وقع التصفيق والتهتاف يحيا الملك
تحيا بابل العظيمة
يتقدم جنديان يجعلان انس يقف تم يصحبانه بجانب جبل
المشنقة اهداء الحشود ويعم الصمت يزيل احد الجنديان
غطاء راسه لتصدر زينب شهقة قوية تلتفت لها الاميرة
متفاجئة لترى الدموع قد انسدت على خديها فتهمس في
ادن امها
انضري انها تعرفه-
تهمس الام لزوجها بالامر
فيهمس في اذن الوزير الذي اعطى الامر بايقاف الاعدام

توارى الوزير والملك عن الانضار يتشاوران في ما بينهم
ثم عادا أشار الوزير لكبير الحرس باتجاه زينب ثم مرر
،اصبعه على عنقه

اعطى كبير الحرس الامر لاحد جنوده فانطلق وسحب
زينب مم دراعها وانزلها ساحة الاعدام
ايها المواطنين لقد تبين لنا أن الفتاة التي انقدها جنودنا-
الاشداء من الموت عطشا بالصحراء شريكة الجاسوس
اهاكدا يرد الجميل
صاحت الحشود اعدمو الاعداء اعدمو الجواسيس فلتحيا
بابل

وضع راس انس داخل المشنقة وهو ينضر باشفاق على
حال حبييته واين ال بهما المصير وتر حماقتهما والتمادي
في حبهما الاهبل
وضعت زينب على المشنقة سحب الحارسان عصى
حديدية جعلت الأرضية التي يقفان عليها تختفي
لعلقا في الهواء من رقبتيهما أنهما يصران الموت
ماعي الا لحضات هدات اجسامهم فارقا الحيات
يالها من نهايت مأساوية لحب مجنون

النهاية

الحب اعمى فلا تجعله يقودك لانه لا يرى الحفر امامه
دمتم سالمين اعزائي

[110]

المراجع

* جلسة التامل

● من إعداد فريق مايو كلينك

* علم الشاكرات مقال من كوكل شروم من

اعداد Maryam Khaled

موقعها الالكتروني

<https://molhem.com/@marim88tiger>

* تقنية الخروج من الجسد شاهد فيديو صانع المحتوى عادل*
تاويل فهو يشرح الامر

[111]

[113]

العبرة بالخواتيم

عبد الحميد حرّار

يعيش انس مغامرة فريدة بعد
تغير سير أحداثه اتر ممارسته
للتأمل والخروج من الجسد
ليلتقي بشخص غريب من عالم
اخر

