

تَهَيِّدَةٌ بِـيْنِ

السُّطُورِ...

حينَ تَتَنَفَسُ الكَلِمَاتِ... فِي السُّهْدِ

رَفِيقَةُ التَّعْلِي

تنهيدة بين السطور....

حين تتنفس الكلمات... في السُّهْد

اسم المؤلف: رفيقة التلي

العنوان: تنهيدة بين السطور

الطبعة: الأولى، أبريل 2026م

رقم الإيداع القانوني: 2026MO1411

ردمك (ISBN): 978-9920-25-923-1

الطبعة: مطبعة المغرب

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة، 2026م

مقدمة

أقدم لكم هذا الكتاب الشعري، وهو كتاب شعر نثري حر، مع لمسات من الإيقاع والقافية الجزئية، يحمل معاني الألم والقوة وعدم الاستسلام، كتبته لأعبر عن تنهيداتي المتتالية، "تنهيدة بين السطور" يعكس تلك اللحظات التي أتهد فيها مع كل بيت.

كما اخترت غلافاً أسوداً يرمز إلى ظلام حجرتي، إذ ألهمني الليل ليلحق بي إلى أعماق شعوري. وعلى الغلاف، وضعت رسم فتاه تلبس اللباس الأسود، وترفع رأسها إلى الأعلى وهي تتنفس متنهدة، كما أنني وضعت لون التنهيدة باللون الأبيض ليعكس شعور الصفاء الداخلي بعد الكتابة. ولأن التنهيدة تحتاج إلى سكون لكي تُسمع، فقد وضعتُ بين طيات القصائد "صفحات تنفس"؛ وهي مساحات بيضاء، تتوسطها بعض الحكم التي استخلصتها من صمتي، لتكون محطة لاستراحة أرواحكم، وفرصة لتأمل المعنى قبل الانتقال إلى تنهيدة أخرى.

باختصار يحتوي الكتاب على قصائد قصيرة حرة نثرية، وقصائد حرة مع قوافي جزئية، أمل أن تنال إعجابكم، وأن تلامس ما يختبئ في صمت كل قارئ من ألم وقوه وأمل.

إهداء

كتبت هذا الكتاب ثم تنهدت بين سطوري، وعبرت بريشتي
عن شعوري وعمق ما في داخلي. لطالما رغبت أن يلاحظ
الآخرون حضوري ويحتفى بما أحمله من مشاعر وأفكار.
أهدي هذا الكتاب لكم أحبتي، فحبكم يضيء حياتي ويمنح
كلماتي شعاعاً من النور. كما أرحب بكم في عالمي بكل سرور،
وأتمنى أن تتقبلوا شوقي وصدق مشاعري أثناء عبوري بين
السطور.

هليتي لكم!

كتبت ثم تنهدتُ بين سطوري

وبريشتي عبرت عن مُنى شعوري

لطالما رَغبت أن أُبرزَ بين النجوم ظهوري

وحلمت أن يُحتفى بنجوى حضوري

أحبكم أحبتي، وحبكم ينير شعاع نوري

فأهلا بكم في مُسودتي بكل سرور

وأنتوق أن تتقبلوا مني شوق عبوري.

"اهدك قصيدةً تشبهنى، وحكمةً تُنقذنى... فما عدتُ أو منُ
بالهدايا التي تُنسى"

رحيلك!

لماذا رحلت يا أبي؟ رحيلك كان دون موعدٍ
وأضرم فراقك نارًا في القلب كالموقدِ
قل لي من يكون بين شظايا آلامي مُنجدي؟
ومن يدق بابي في هذه الدنيا ليكون مرشدي؟
أرى ملامحك كلما سندت رأسي إلى مؤسدي
ولا يزال رنين صوتك على مسامعي مُردِّدٍ
ذاك اليوم ربّت على كتفي وكيّاني مُجهِدٍ
قلت لي: يا ابنتي ستجحين وتبلغين ذلك المقصدِ
كلما تذكرت كلماتك شعرت بِسُمو رُبا مولدي
سأوفي بالوعد يا أبي فهذا وعدك مني خالِدٍ.

تنهيدة بين السطور

"أوفى أنواع البر بعد الغياب، أن نصل إلى المقصد الذي تمنّاه لنا
الراحتون."

هل المال؟

قيل: المال يشتري السعادة، ما هذا الهديان؟

فهل يشتري حرية مسجون وينقذه من خلف القضبان؟

أم يشتري صحةً لعليل وينير نور العينان؟

أم أنه يعيد من الأجدات روح إنسان؟

أم أنه ينزع حب شخص من الشريان؟

أريد جوابًا مقتنعًا يقضي كل هذا التيهان

أم أقول لكم فيما أفكر دون عصيان؟

فأنا لم أر من الغنى إلا ما يزيد طغيان

وكم من ذا المال يذوق طعم فقدان؟

فالمال لن يشتري ما هو أعلى من الوجدان

لا الحرية، ولا الحب، ولا سلام القلب والإيمان.

"ثروة الإنسان الحقيقية هي ما يتبقى له حين يفقد كل ماله؛
الحب، والحرية، وسلام القلب"

أنا العنقاء!

لما أردت أن أخلق عكس مسار رياحي
سقطت من ربي العلياء.. وانكسر جناحي
رفعت صوت الألم، صدقاً في صراحي
لكن قاومت، وأخذت أضمد جراحي
وجعلت من صبري وإيماني سيف سلاحي
إن أثقلت دروبي الصعاب سأمضي بكفاحي
ولن أتوقف حتى ينعم قلبي بالانشراح
فأنا كالعنقاء، ومن رمادي يولد نجاحي-

"كالغناء... نحترق، ثم نولد من رمادنا، لنخلق بأجنحتنا نورًا
ينير دروبنا"

رفيقة الوحدة!

كنت أعلم أن هناك من سيُبادر بالانصرافِ
وهناك من سيكسر وعده لي الوافي
وهناك من سينسى فضلي عند الخلافِ
كنت أعلم أنني قد تواجدت في قلبٍ غير صافي
فبالرغم من صدقي، لقد نعتوني بالانحرافِ
لذلك اخترت صمتي أصدق اعترافي
وشعرت بدفء وحدتي رغم برودةِ أطرافي
ثم عشت بين أطيافِ ظلي الخفي.

"الدفء الحقيقي لا يأتي من حضور البشر أو وعودهم، بل من تلك السكينة التي نجدُها حين نتصالحُ مع ظلالنا"

أيها الخائن!

قل لي كيف تظاهرت أنك رفيقي؟

وأنت من حاول إنبال رحيقي

وتمنى أن أزول ويجف ريقي

وانشرح صدره وأنا في شدة ضيقي

ألم خيانتك أوجعني كطعنات السيف

وخيالك أصبح يراودني كالطيف

ولم أعد أعرف ربيعي من صيفي

فكيف جعلتك بين ضلوعي ضيقي؟

وكيف لم أعرف حقيقتك يا حيفي؟

"أشدُّ طعناتِ السيفِ إيلاًماً ليستُ تلكَ التي تأتي من الأعداء، بل
التي يغرُسُها في ضلوعنا من أسمىناهم يوماً.. ضيوف القلب."

تتأغمي!

كلما حلّ الليل زارني إلهامي

تنتثر وجعي بين خيوط الظلام

وكلما سمعت الرياح ترقص على أنغامي

نادتني الطبيعة: هل لي من انضمام؟

وكلما لمحت بكاء السماء يهوي أمامي

فتحت مسودتي، ورفعت أقلامي

فهل لي أن أكتب عن واقعي أم منامي؟

أم عن رحيل الماضي وتلاشي أحلامي؟

"حين يصمت العالم ويبدأ الليل حديثه، تفتح الجروح دفاترها
وتتحول خيوط الظلام إلى أقلام تخط وجع الروح."

جَلَنْتُ نَاتِي!

أَقَمْتُ عَلَى نَفْسِي حَدَّ الْجِلَادِ

وَحَاكَمْتُ رُوحِي بِسَوْطِ اعْتِقَادِي

فَاعْتَبَرْتُ أَلْمِي ضَرْبًا مِنْ اجْتِهَادِي

وَسَالَ مِنْ أَنَامِلِي سَوَادُ مِدَادِي

ثُمَّ غَدَوْتُ أَبْتَعِدُ عَنْ مَلَامِحِي وَوَدَادِي

حَتَّى غَدَا الْقَيْدُ شَقًّا فِي اعْتِيَادِي

وَصِرْتُ أَبْحَثُ عَنْ شَتَاتِي بَيْنَ رِمَادِي

وَعَنْ تَرْنِيمَةِ تَوْقِظِ قَلْبِي نَوْرًا بَعْدَ إِخْمَادِي

لَكِنِّي مُتَبَيِّنَةٌ أَنَّ بِالصَّمُودِ سَيَكُونُ مِيلَادِي

وَبِالْعَزِيمَةِ سَتَتَوَلَّى الْهُمُومُ بِالْإِبْتِعَادِ.

"الروح التي تجلد ذاتها بوعي، لا تموت... بل تتطهر لتولد من جديد."

تَرْنِيمَةً!

يا من وثقتُ فيه وبادرَ بالخذلانِ
أشكرُك من كل جوارحي، وأقدمُ لك امتناني
فلولاك أنت لكنت ما زلت أتألمُ وأعاني
وأسبح في دنياي، وأبحث عن المعاني
ولم أكن لأجدَ للوعد الصّادقة عنوانِ
ولم أكن قد ميزتُ بين المحبة والعدوانِ
ولا حتى بين صدق الحديث وحلاوة اللسانِ
فبفضلك عرفتُ أن الدنيا تشملُ جُلَّ الألوانِ
وأن الصداقة الحقيقية لها مكانِ
وأن للثقة في الغير حدود وأمانِ.

"ليس كلُّ من خذلك عدوًّا... أحيانًا يكون أول من علّمك كيف
تحمي قلبك."

عُبارَ المشهد!

ألم نعلم بأنَّ العمرَ يمضي

وأن لكل ذي وجهٍ قرار؟

فلا تَغْتَرَّ بالأقوال تُرْمَى

فصدق القول تَخْشَاهُ الأنظارُ

نعيش كأننا في مسرحية

بَطَّلُها الزيف... والجمهور حاروا

فيا طُوبى لمن حافظ يوماً

على وجهٍ... تقدسه الوقارُ.

"في مسرحية الحياة، يصفق الجمهور للزيف طويلاً، لكنهم لا
يحترمون في النهاية إلا من بقي حقيقياً."

الرجوع إلى الطفولة!

أنا الطفلة التي رسمت حلمها بخيط من الشموع

ثم تأملت الخيط المنير كيف يذرف الدموع،

أنا الطفلة التي تمرقت أحسانها بنهم من الجوع

ثم كادت أن تصرخ داخلها، بصوت مسموع

أنا الطفلة التي أردت شطيرة خبز من الرف المرفوع

لكن حين مدت أناملها نحو الضوء بات مخدوع

أنا الطفلة التي اجتاحت الجرح جسدها المودوع

لكن أردت أن تغدو قبل أن يصبح كيانها مصروع.

"لَمْ نَكْبُرْ، بَلْ تَعَلَّمْنَا كَيْفَ نُضَمِّدُ جِرَاحَ الطُّفْلِةِ فِيْنَا."

ثنايا!

عندما سادَ الظلامُ في حجرتي

غرقتُ بين ثنايا وحدتي

وتذكرتُ رحيلَ أحبتي

فشعرتُ بِعُمقِ مُهْجَتِي

وتدْفَقُ ما يُسْقي وردتي

فمسحتُ ماءً وِجْنَتِي

وغمرتُ في ظلِّ غَفَوَتِي

تخيلتُ بين شُعلةِ رَمَشَتِي:

هل حقًا رحلوا أحبتي؟

"الغياب يُؤلم، لكنّه لا يسرقُ القدرةَ على النهوض... نحن من
نُعيدُ إحياء أنفسنا."

بين العقل والفؤاد!

كلما حل الظلام اشتد الصراع

بدأ العقل يحاكي الفؤاد باقتناع

أيها الفؤاد، هل أنت في استماع؟

مالي أراك مجروحًا، تتألم بلا انقطاع؟

ينقبض الفؤاد داخل القفص باندفاع

إن رحيل الأحبة أغرقني في عمق الضياع

بلى أيها الفؤاد المخطئ، اسمعني بأنصياح

أنت من لا يميز بين الصدق والانخداع

وبين من يحب بإخلاص، ومن يتقن فن الاصطناع.

"القلب يرى الجمال، والعقل يرى الخديعة؛ والنجاة في أن
تُبصر بقلبٍ عقلك."

حمامة فلسطين!

حُومي حَولي يا حمامتي البيضاء

وابسطي جناحك الملتخُ بالدماء

ثم قفي شامخة فوق الربوة العلياء

ونادي بأعلى صوت وأقوى نداء

قولي بكل قوة لأولئك الأعداء:

إن أرض فلسطين أرض المسلمين والشهداء.

"الأرضُ التي تُسقى بالدماء، لا تنبتُ إلا الأحرار."

قلوا: بلى!

ناقش العاقل، قالوا: بلى، هذا مُختلٌ

تأمل الذكي، قالوا: بلى، هذا مُدل

بدا البطل أمامهم، قالوا: بلى، هذا معتل

قاوم الشجاع، قالوا: بلى، هذا مفتعل

رحل عن الدنيا قالوا: بلى، له ذنب لا يحتمل

يحكمون...

ينتقدون...

بلا عدل ولا ملل

"اصنع مجدك بصمت؛ فالجمهور الذي لا يجدُ فيك عيباً،
سيخترعُ لك واحداً."

طفلتي!

ركضت خلف النعش حافية الأقدام

تنظر تارة خلفها وتارة إلى الأمام

سائرون حولها، لا أحد يعترئها اهتمام

وانطفأ نور عينها وسط الظلام

فسقطت على ركبتيها تقاوم الألم

وقبضت جمرة بين أصابعها كالخطام

تألمت على فراق عزيزها الذي خطه الحمام

كيف لها أن تنجو من بين كل هذه الركام؟

"الموتُ لا يسرقُ الغائبين فقط، بل يسرقُ الضوءَ من عيونِ
الباقيين خلفهم."

إلى متى؟

إنني أشتهي راحة تحتويني

كظل شجرة في ظهر صيفٍ متعب

والهامًا يضمني بين ذراعيه كطفل ينام بلا خوف

جواً هادئاً

تطير فيه العصافير من حولي دون أن تفزعها أصوات الانتظار.

أشتهي فؤادا لا يسكنه صرير الندم

وفكرًا لا تطارده ظلال الغد

أشتهي أن أكون خفيفة كصباحٍ لم يعرف الانتظار

كنسمة تتسلل بين طيات الغيوم

وتترك قلبي بلا ثقل

وبلا سؤال عن القادم.

"الراحة هي أن تترك الأشياء كما هي، لا كما تريدها أن تكون."

أحببتها!

أحببت جحوظ عيناها

أحببت قوة عزيمتها

أحببتها لأنها تثبت كلما جف رحيقها

أحببت صمتها حين تتحدث

أحببت ضحكتها حين تهزم الخزن

أحببتها لأنها تبقى صامدة رغم كل العواصف

أحببتها لأنها تجعلني أؤمن بأن التحدي ليس ضعفاً، بل ميلاد

دائم.

"نحبّ من خيالنا لا لأنهم وهم... بل لأننا نضع فيهم كلّ ما
عجزنا أن نجدّه في الواقع."

ما بك أيها الدهر؟

فاضت دموعك فأصبحت بحرًا

وجدت نفسي أغرق ولم أجد مجادف تنقذني

أقاوم ... أقاوم أمواجك العاتية

كل موجة تبلعني أكثر

وكل موجة تسرق مني التنفس

أنت أعمق أيها الوقت

تسير بسرعة

أشعر بك تمضي

أشعر بك تتركني

أشعر بالتيه بين أطرافني

وبين كل لحظة ضائعة وكل حلم لم يولد بعد.

لكن، رغم الغرق، أحاول أن أطفو

أحاول أن أكون نسمة فوق أمواجك

أحاول أن أقاوم... حتى أنمو من جديد.

"الوقتُ يمضي كالبحر... إِمّا أن يغرقك، أو يعلمك كيف تطفو."

لماذا أكتب؟

أكتب لأتنفس

لأفتح نافذة في روجي

لأعيش خيالاً واسعاً لا يعرف الحدود.

أكتب لأشعر بنفسي

فأنا ضائعة بين حروفي

ضائعة بين طيات كتبي

أنا أتجدد بالكتابة

أتجدد بالحبر والورق

أجد نفسي أتنفس بين الكلمات

أجد روجي تعانق كل حرف

وبين فقرة وأخرى ينبثق وجودي من جديد.

"نكتب لنعبر عما عجز اللسان عن قوله."

سحقاً!

سحقاً لمن ينتظرون اعتذاري!

فأنا أمامكم

أشعر بالانتصار

حقاً، كنت غبية

ولم أفهم كيف أساءت اختياري

لكن الآن...

تبّاً لكم!

لقد استعدت اعتباري

وصرت على دربي

بكل اقتداري.

تنهيدة بين السطور

"الاعتذار ليس لمن كسرنا، بل لأنفسنا حين نختار أن تنهض
أقوى مما كنا."

لا مستحيل!

ربما يأتي الفجر بعد ليل طويل

ويضيء الدرب بنوره الجميل

فتذوب الظلال في قلب الصمت

وتزهر الأحلام في عمق النبيل

وقد تنسج خيوط الأمل

وينتشر النور فوق النسم العليل

ففي كل نفس شمسٌ تتفتح

وبالثبات نحقق المستحيل.

"المستحيل ليس نهاية الطريق، بل بداية حين نؤمن أن في
داخلنا فجرًا لا ينطفئ."

تلك السنين!

لقد صرت قريبة لسن الثلاثين

وأجد نفسي أتيه بين زوايا العمر

وفي كل حين

إلى طفولتي ونعومة أظفري

يزداد الحنين

لأيام كنت أبنى فيها قصورًا من طين

وأصنع الكعك من العشب

وأحول الخشب إلى سكين

لأيام كانت فيها الضحكات بلا ثقل ولا أنين

آه، كيف مرت تلك السنين؟

"السنين لا تأخذ منا الطفولة... بل تُخفيها في أعماقنا، لتعود
إلينا شوقاً كلما كبرنا."

فناة الكتاب!

أنا أجيد فن الكتاب

وأجعل من ألمي حروفاً لا تصاب

ولا أخط حرفاً إلا وله أسباب

ربما حزن... أو ربما عتاب

أنا أدون، لكن لا أسعى الجواب

فنصي أبلغ من ألف خطاب

وكياني في الكتابة لا يهاب

بل يبقى تعبيرى نوراً لا ينقض ولا يصاب.

"الكتابة ليست هروبًا من الألم... بل طريقة لنجعله معنى لا
يُهزم."

لأصحاب الأفتعة!

لأصحاب الأفتعة، لم أعد أبدي الإعجاب
وكم من ذوي الوجهين كشفت خداعهم في كل انقلاب
آه... هل تظنون أنني أصدق أفتعتكم دون استيعاب؟
أنتم تبتسمون في وجهي، وتظهرون الأنياب
لكني لا أشعر بوجودكم، وحضوركم غياب
وكلماتكم ووعدكم تهوي أمامي كالسراب
أنا لست هنا اليوم لأعلن الحرب أو العتاب
أخبركم فقط أنني أعلم نواياكم حتى
وإن علأت فوق السحاب
ولن أترك قلبي يغتر بزييفكم، فحتمي الانسحاب.

"ليس الذكاء أن تكشف الأفتعة، بل أن لا تمنحها وجهك من
جديد."

يجب أن تختفي!

اختفِ لتنجح

اختفِ لتعيش

اختفِ لتتنفس

فأحياناً، الحضور يعرقل

والاختفاء يزهر

اختفِ وحقق

ربما تختفي يوماً

أو ربما تختفي عاماً

لكن...

لا تظهر حتى تغلو، حتى تنير.

"ليس كل غياب خسارة... أحياناً نختفي لتنمو بعيداً عن الضجيج، ثم نعود بما لا يُحفى."

معنى القيم!

الصمود والإصرار للفوز يضمنُ
والعزم في الصعب العسير مكنُ
والمجد في عمق المشقة يسجنُ
أما الصبر في وجه الشدائد موطنُ
والاجتهاد في ستر الخفاء يتقنُ
والنجاح يوماً ما في العليا يعلنُ.

"القيم لا تُقال... بل تُبنى بالصبر، وتُثبت بالفعل، حتى تتكلم
النتائج بدلاً عنها."

العلامة!

أمضِ كأنك في الزحام غمامة

ورفرف في العلا كالحمامة

وانثر بذور الأمل، تنل الكرامة

واجعل هيبتك بين الناس فخامة

ولا تحن رأسك فالثبات شهامة

وابصم أثر نجاحك في الدهر علامة

واترك لغيرك في العطاء إمامة

وجد بالإصرار فالوصول سلامة.

"العلا لا تمنح لمن يطلبها، بل لمن يثبت لها أنه جدير بالثبات
والصعود."

ظلي!

أحب ظلي...

لأنه الوحيد الذي يسير معي

حين يتباطأ الجميع

لا يشكو من تعبني

ولا يرتبك من حزني

يتمدد على الأرصفة

كلما ضاقت بي الطرق

هو أنا...

لكن بلا أقنعة

بصمت أطول من قامتي

وبشعر يلامس الأرض

كأنه يحمل عني

ثقل ما أخفي.

"أصدقُ ما فينا... ذلك الجزء الصامت الذي يرافقنا دائمًا، دون
أن يطلب تفسيرًا أو يضع قناعًا."

عُرْبَةُ العقول!

قيل العلم نور والجهل عارُ

فكم من ذي منصب مختارُ

وحاز الغلو بفكر مستعارُ

وكم من عالمٍ جاوز أصعب اختبارُ

لا نال تقدير، ولا نال اعتبارُ

فهاجرت العقول واشتد الانكسارُ

وأصبحنا في عالمٍ كثر فيه الاستهتارُ

لأنهم استهانوا بالحكمة وبالعلم وبالانتصارُ.

"حين يُهمّش العلم، لا تهاجر العقول فقط... بل يهاجر
المستقبل معها."

انحراف النفوس!

لا أعلم ما حال بعض الناس؟

أصبحوا بلا ضمير ولا إحساس

وعن صبغتهم تنكروا في لباس

استبدلوا الجنائز بأعراس

والدين يبدع ليس لها أساس

وَعَطُوا الباطل للغير بالتباس

ولأموال الزكاة استحلوا الاختلاس

وفي الصدق والأمانة آثروا الافتراس

لقد أفسدوا القيم، وأصبحوا في انطماس

وصاروا لنهج الغرب مَحْضَ انعكاس.

"حين تنحرف النفوس، لا يختفي الحق... بل يُدفن تحت زيفِ
يزينه أصحابه."

عبرة قلم!

سأكتب حتى يجف حبري

فبالكتابة يتنفس حجري

وينبت من التأمل بشري

فأغرق وسط ضلوع نثري

وأتوه بين بيوت شعري

وأجعل من خيالي سحري

وأخلق من الإلهام ملاك فكري

ربما يوما ما...

يُخلد في سجل الدهر ذكري

ويُكتب في فم الأيام نصري.

"مَا يُكْتَبُ بِصَدَقٍ لَا يَجْفَى... بَلْ يَظَلُّ حَيًّا فِي الزَّمَنِ، حَتَّى بَعْدَ
أَنْ يَصْمِتَ صَاحِبُهُ."

تحفيزات!

هذه تحفيزات...كتبتها لك بوضوح

كن خفيف الظل...يغدو ويروح

واترك عبق خلك...كالعطر منك يفوح

ولا تسمح لقلبك...بسرك للغير يبوح

ومهما اشتد فيك الهم...في العن لا تنوح

وثابر نحو حلمك...فهو في الأفق يلوح.

"ليس الطريق لمن يشتكي، بل لمن يمضي بخفة قلبٍ وثبات الروح،
حتى يصل."

رحلتي!

خُضت تجربة الخوض في ذاتي

ابتعدت عن عالمي، ونسيت مسافاتي

فتمزقت أقدامي بأشواك عثراتي

وصارت سنا وجداني وروحي ومضاتي

تمحو عن الدروب كل متاهاتي

وكانت آلامي وجروحي مُناجاتي

ورحلتني نحو عمق ذاتي هي العودة لحياتي.

"أصعب الرحلات ليست نحو العالم... بل نحو أنفسنا، وهناك
فقط نجد الطريق الحقيقي."

اغتراب!

لا تصل في هذا الواقع لحد الثقة العمياء

فكم من بريء اتهم وسجن بالافتراء

وكم من ذي جاه غلب الحكمة والذكاء

وكم من عالم هزموه أهل النبل والثراء

نحن في زمن صار فيه العلم استهزاء

وأضحى وجودنا بين الطغاة كالغرباء

نسمع للزيف والكذب علو النداء

فلا الصدق ينجينا من بحر الرياء

ولا الصمت يشفي جروح الخفاء

بل لم نعد نعلم لأي عرق لنا انتماء.

"في زمن الزيف، لا تكون الغربة في المكان... بل في القيم
التي لم يعد لها موطن."

انقلبت الموازين!

رأيت العلم في الأسواق يرمى

ويهزأ بالفقيه... وبالأديب

وصار المال فوق الرأس تاجاً

يتوج كل أفك... غريب

إذا نطق الحكيم رموه جهلاً

وقالوا: ذاك من زمن عجيب

فيا أسفي على الأقلام جُفت

وصار الحبر دمعاً... في النحيب

أضعنا النور بين طيات الثرى

وبعنا الحق... بالبخس الرهيب

فذلت الثقافة حين تغدو

أسيرة كف ذي جهلٍ مريب

"حين يُهان العلم، لا يعلو الجهل فقط... بل يختل ميزان الحق
في القلوب."

صرخة في الظل!

جردوا بَجَعَتِي من بياضها... أمام عيني

وأنا مَصْلُوبَةٌ في شبّاك خيوطي

أُصارع العجز... كغريقة ينهشها الموج

وهي تَمُدُّ كَفًّا مرتجفةً

تُمزق الصمت بصرخة مكسورة:

"أنقذني الروح تُسَنِّبِح!

تَفحم صدري من غيضي

وأنا أَجْرَعُ غصّة أنينها..

وأتأمل انكسار الضوء في عينيها وهي تترجاني

ثم... بشهقة مزقت ليل المنام

فتحت عيني... فوجدت ملاكي تتنفس السكينة بقربي

تنهدتُ بعمق زَلزَلَ ما بقي من خوفي:

" الحمد لله... كان موتاً في حلم، ولم يكن حقيقة "

"أقسى الألم... أن ترى من تحب يتأذى، ولو كان ذلك في منام
لا حقيقة له."

نافذة روح!

جلست أرقب المطر

من خلف زجاج أكله الغبار، كأن بيني وبينه

عمرًا من العتمة وفنجان قهوتي ينفث دخناً،

يتلوى في الهواء كأنفاس حنين ولا يعرف إلى من يعود.

أفتش عن وجهي في انعكاس الضوء

على ارتجاف القطرات، فلا أرى سوى ظلال

تتقدم خطوةً وتراجع عني

مسحت الزجاج بيدي...

فاهتزت صورتي، وتَشَطَّى وجهي

بين ماء وذكرى كأنني لا أمسح الغبار

بل أحاول جمع ما تبقى بعد تلك اللحظة

التي سميتها صدقًا... وكانت انكشافًا لا يغتفر.

لا يُهزم من يواجه تشظي صورته في المرآة، بل يُهزم من يظل
يحدق في غبارها خوفاً من رؤية الحقيقة."

خاتمة

تغلق هذه الصفحات أبوابها، لكن الكلمات لا تموت.
وبين السطور، تنبض الأرواح، وتظل مشاعرنا حية في صمت
الحروف، وكل قصيدة كانت تنهيدة، وكل تنهيدة كانت مرآة
لروح تبحث عن صدى لنفسها.
فلتبقى الكلمات رفيقة دربنا، تهمس بما لا يقال، وتذكرنا بأن
في كل سطر حياة، وفي كل صمت قصيدة.

السيرة الذاتية للمؤلفة:



رفيقة التلي مؤلفة وكاتبة وروائية وشاعرة مغربية،
من مواليد 1997 بمدينة الناظور.

المؤهلات التعليمية:

حائزة على شهادة البكالوريا (متمدرس سنة 2017،
أحرار سنة 2024).

حائزة على شهادة الإجازة في الدراسات القانونية سنة
2021.

حائزة على دبلوم في الإعلاميات المكتبية سنة 2023.

حائزة على شواهد رقمية، ودورات تدريبية في المجال
الفني وكتابة السيناريو سنة 2025.

الخبرات المهنية:

معلمة سابقة لدى التعليم الخصوصي بالناظور

مؤطرة تربوية لدى جمعية الثقافة والفن بالناظور.

منشطة تربوية في مجال الفن السمعي البصري في إعدادية المسيرة بالناظور.

المؤلفات:

كتاب تأملي " ما تعلمته من الحياة" شنبير 2024

رواية تحليلية " أمواج البحر" دجنبر 2024

كتاب تطوير الذات "شذرات الوعي العميق" ماي 2025

المشاركات:

المعرض الثقافي للكتاب بالناظور، سنة 2024.

المعرض المغربي للكتاب بوجدة، سنة 2025، حيث شاركت بتوقيع كتابها وحصلت على شهادة تقدير.

الفهرس:

1	مقدمة
3	إهداء
5	هديتي لكم!
7	رحليك!
8	هل المال؟
11	أنا العنقاء!
12	رفيقة الوحدة!
14	أيها الخائن!
17	تناغمي!
19	جلدت ذاتي!
21	ترنيمة!
23	غبار المشهد!
25	الرجوع إلى الطفولة!
14	ثنايا
29	بين العقل والفواد!
31	حمامة فلسطين!
32	قالوا: بلى!
18	طفلتي!
19	إلى متى؟
39	أحببتها!
41	ما بك أيها الدهر؟
43	لماذا أكتب؟

45	سحقًا!
47	لا مستحيل!
49	تلك السنين!
51	فنانة الكتاب!
54	لأصحاب الأفتعة!
56	يجب أن تختفي!
58	معنى القيم!
60	العلا!
62	ظلي!
64	غرابة العقول!
66	انحراف النفوس!
68	عبرة قلم!
70	تحفيزات!
71	رحلتي!
74	اغتراب!
76	انقلبت الموازين!
78	صرخة في الظل!
40	جلست أرقب المطر
82	خاتمة
84	السيرة الذاتية للمؤلفة:
86	الفهرس:

"تنهيدة بين السطور" هو ديوان يجمع
مجموعة من القصائد التي تنبض بتجارب
إنسانية صادقة، مستحضرة مشاعر الفقد
والصبر والتحوّل الداخلي.

كما تعكس النصوص رؤية الكاتبة للحياة
من خلال لغة شعرية هادئة تعبّر عن الألم
والقوة في آنٍ واحد.

رفيقة التعلي

