

قصة

فاطمة عماد



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى يناير ٢٠١٩

الكتاب : قصة

الكاتب : فاطمة عماد

تدقيق لغوي : احمد محمد عبد الستار

تصميم الغلاف : عماد رشدي

رقم ايداع: 22274

ترقيم دولي: 978-977-6688-03-2

دار سنون للنشر والتوزيع

القازيق - الشرقية - مصر

٠١٠١١٤٦٤٠٣٧

sonon.pub@gmail.com

قصة

السلام

سنون للنشر والتوزيع

فاطمة عماد

الفهرس

الموضوع

- ١- مقدمة
- ٢- الوحدة
- ٣- اليأس
- ٤- الخوف
- ٥- البؤس
- ٦- الضياع
- ٧- الملل

مقدمة

زيادة قدراتنا على فهم طبيعة مشاعرنا تمكننا من تجاوزها بأقل قدر من المعاناة؛ نحن نستطيع أن نزيل كل شعور سيئ بعدما نفهم ماهيته، لأننا وبكل بساطة من زرعناه بداخلنا. . .

ألست وحيداً؟!!

الوحدة

ششششش.. أسمع.. أنصت قليلاً.. ما مصدر ذاك الصوت؟ أصوت صنبور
(تَبِ تَبِ..)؟ أم صوت عقرب الثواني (تِك تِك..)؟
انظر.. انظر.. ما مصدر تلك البقعة هناك؟ دم ذاك، أم سكبت كوبك
هناك؟
عُرفتُك الآن مليئةً بعتمة الليل مع ضوء قليل تسلل على استحياء من
نافذتك؟
أم مليئة بضوء النهار المزعج؟
دعك من هذا، لا أظنه يجدي معك أيَّ أهميَّة..

سأحكي لك قصة:

(حينما يحلّ المساء من كل يوم تجلس أنت في تلك البقعة هناك، تذرِف
عيناك الدموع، تصاب باختناق في حنجرتك، ينقبض قلبك، تشعر بخواء
في داخلِك، تأبى أن تمسح دموعك، تحب لذتها وهي تنساب على وجنتيك،
يجتاحك شعور بإحباط، فقدان الأمل، إرهاق، ملل.. كل شعور سيئ
يجتمع بداخلِك مكوناً زحمة كبيرة تضعف كل شيء فيك، وتجعلك تتمنى
الموت أو بالأحرى تستدعيه، تكبت الشعور بالزحمة التي بداخلِك إن لم
تتحقق أمنيَّتِك أو ينجح استدعاؤك.. وتظل تكبت وتكبت في ذاك الشعور
حتى تهدأ، تنظر حولك تطمئن ألا أحد شاهدك في لحظة ضعفك وإحباطك،
في لحظة استراحتك من حمل أثقلت به نفسك؛ تكمل طقوس وحدتك
بالتحليل الممل لكل شيء حولك حتى وأنت تتفكر فيه بشكل سلبيّ، تحكم
بنظرتك أنت التي أصابتها العدوى من فكرك السلبيّ، تجد هناك المتطفل

الذي يقطع خلوتك. . تعنّفه وتكره وجود أحد معك، تأبى أن تُلبّي نداء كل شخص قال لك: اخرج من هنا، حتمًا ستموت!!

تأبى الاستجابة لكل يد عون مُدت لك. . هم من يحتاجون العون، لم يجربوا لذة ممارسة طقوس الوحدة لم يعلموا معنى أن تكون وحيدًا في عالم اخترته بنفسك وصنعته بكلتا يديك. . يأتي وقت عملك وقت دراستك. . أيّ وقت أقسم على أن يشغلك عن عالمك، ستجبر هنا على أن تلبّي النداء، ستفعل كل شيء وأنت غير دارٍ ما أنت فاعل، تتعمق في عالمك وتستدعيه، تمارس طقوس الوحدة بأريحية، تلك الأوقات التي أقسمت مسبقًا لا تعلم أن الوحدة صديق وفي لا يستغني عن صاحبه في وقت حاجته له، لاحظ الكثيرون شروك، قلقك الزائد، نقصان وزنك وعدم اكتراثك لأي شيء. . واجهوك بتلك الأعراض التي بدت جلية عليك؛ سحفاً لهم ألا يعلمون أن تلك الأعراض من أصول فنّ الوحدة؟!!

بعد أن تنهي ما بداته، تعود لمنزلك، يحدث شجار على الطعام الذي أصبحت لا تستسيغه، تأكل بعض اللقيمات الصغيرة لإرضائهم، تبدل ملابسك سريعًا ومضي إلى بُقعتك. . .).

سأملّي عليك بعض الأسئلة وأجب عنها بصدق مع نفسك بعد أن تلقي
نظرةً سريعةً على حياتك. .

١- ما الشيء الذي دفعك للوحدة؟!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢- بمّ تفيدك الوحدة؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٣- بمّ تضرّك الوحدة؟!

.....

.....

.....

٤- أراضِ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٥- ما الحل من وجهة نظرك. . . أن تستمر بمصاحبة الوحدة؟! أم تغيّر نظرتك لمن حولك وتغيّر نفسك للأفضل؟!

.....

.....

.....

احسم قرارك الآن. . وابدأ بالتغيير، اخرج من تلك الوحدة التي أصبحت مصدر خطر على حياتك، كن قويًا. . واصرخ بأعلى صوتك: أنا الأقوى، أخرج أحلامك التي دفتتها مسبقًا واسعًا لتحقيقها، أنت هنا لتنجح لتثبت للعالم أنك ذا قيمة ولست عابر سبيل طرق باب الحياة قضى بضعة أيام ورحل بعدها؛

لا تكن جبانًا. . كل الأشخاص مروا بتجارب مؤلمة بأزمات مدمرة للنفس البشرية، والفطن هنا من يجتازها ولا يتوقف عندها ويوقف حياته كلها لأجل تجربة واحدة، أزمة واحدة جرّبها. . الحياة فرصة واحدة، وفرصتك تضيّعها الآن بسببك. . أنت من استسلم لتلك الأفكار السيئة التي تجمعت وانقضت عليك دفعة واحدة، كان بإمكانك صدها وتعنيفها بأنك تريد تحقيق أحلامك تريد أن تستمتع بالحياة حولك تريد أن تصبح حرًا، باختصار تريد أن تعيش.. . أعلم أنك تعيش الآن لكن في الحقيقة أنت ميت.. . أتعلم.. . كل الأزمات كانت ستتمضي لولاك أنت، أنت من أخذت تفكر وتحلل كل شيء بطريقة سلبية. . لماذا لم تجرب مسح زجاج نظارتك وترى كل شيء بشكل مختلف أكثر وضوحًا، لن أعاتبك على ما مضى؛ الآن أمسك تلك النظارة وامسحها وإن لم يكن معك منديل سأعيرك إياه، فقط أريدك أن ترى الأمور أكثر وضوحًا، بعد مسحك لزجاج نظارتك ابحث عن ورقة وقلم وتفكر مرة أخرى في السؤال الأول الذي طرحته عليك. . لا تقل أعيريني قلمًا، فأنا كاتبة يا هذا. !

ابدأ في كتابة الموقف الذي دفعك للوحدة اشرح شعورك وقتها بالتفصيل؛ حينما تنتهي أريدك أن ترى الموقف من عدة زوايا، مثلًا أنت اخترت الوحدة بسبب سوء الناس من حولك، تذكر أنك واحد من الناس الذين حكمت

عليهم وحينما يخطئون اخلق لهم أعذارًا كما تفعل بينك وبين نفسك حينما تخطئ،

أريد أن أنبّهك لشيء. . أيّ قرار ستأخذه تجاه هذا الموقف تمهّل فيه كي لا تلحق الضرر بنفسك. . اسمح لنفسك بالحياة من جديد، ولا تظلم مستقبلك بما مضى من حياتك، مزّق كل صفحة تضعفك كل موقف لم يكن بصالحك بعد أن تأخذ منه درسًا مستفادًا، وابدأ من جديد، قبل أن تنسحب من تلك الحياة ولا ندري بك، ضع بصمتك هنا وتخلّ عن الوحدة التي أطلقت عليها صديقًا، وصدقني هي صديق سوء لك. . لأجلك أنت تفكّر في حياة من حولك كيف تخطّوا الأزمات وتعلّم منهم، واخرج من قوقعتك قبل فوات الأوان ثم تندم. .

أتشتاق راحة البال؟!

اليأس

أتذكّر آخر مرة شاهدت نفسك في المرآة؟! جميلًا كنت أم قبيحًا؟
لَمْ لَمْ تقبل دعوة أصدقائك للتنزه معهم؟!
ما تاريخ اليوم؟!
أعلم أنّك لا تهتم. .

سأحكي لك قصة:

(من بداية لحظة استيقاظك، تلتقط نظرة شديدة السواد وتضعها برفق على أنفك، ثمضي مسرعًا إلى عملك متجنبًا أيّ نظرة ممن حولك، أصبحت تكره عملك، حتى وقت الراحة تكرهه، ينتهي وقت العمل وتعود لمنزلك، تدّعي أنّك قد تناولت الغذاء مع زملائك، تجلس غير مبالي بمظهرك الخارجي أو حتى الداخلي لا يهم. . تقول لنفسك لعلّ الدقيقة التالية تكون وقت انتهاء حياتي تنتظرها بشدّة مع أنّك تكره الانتظار، تتسلّى بالتفكير في ما مضى كيف أتنك الفرصة على طبق من ذهب وكيف ضيّعت أنت الفرصة والطبق المصنوع من ذهب أيضًا، كيف كل شيء ضاع في لحظة. . أحلامك، حماسك، جهدك. . . إلخ، كل شيء ضاع وضعت معه، بعد تلك اللحظة المؤلمة، أصدرت قرارًا أن الزمن توقف وقد فات الأوان، حاسبت نفسك حسابًا عسيرًا، وعاقبتها عقابًا أليمًا. . كنت في تحدٍ مع الحياة وكنت على وشك الفوز والتغلب عليها لكن أحيانًا كثيرة لا تسير الحياة على مُرادنا. استسلمت لهزيمتك من الحياة ورفعت كل شيء ذا لونٍ أبيضٍ حولك، قللت من شأن نفسك، وفقدت الثقة فيها، تقبّلت من قبل أنّك فاشل. . لا تصلح لشيء، قد بذلت جهدك من قبل ولم يفِ بغرضك، فما الحاجة لتبذله

مجددًا..

وتظل أنت في دائرة التفكير بمحتك وصعوباتك. . وتزدادُ سوءًا في كل مرّة
تستدعي تلك الدائرة. . ترى أن الحل الأمثل الآن هو النوم فهو وسيلة
الهرب الوحيدة الآن لك والتغلب أيضًا على ملل انتظار الموت. .)

١- ما الذي جعلك تستسلم وتكون يائسًا؟!

.....

.....

.....

.....

٢- أترى نفسك صالحًا لتلك الحياة؟ ولماذا؟!

.....

.....

.....

.....

٣- في كلمة واحدة صف نفسك!

.....

.....

٤- أراضٍ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

.....

٥_ ما الحل من وجهة نظرك. . . أن تكمل حياتك انتظارًا للموت؟! أم تبدأ
من جديد وتحاول التعلم من ما مضى?!

.....

.....

.....

.....

اخرج من جحرك وانزع النظارة السوداء التي شوّهت كل شيء حولك،
حطّمها بعد أن تكتشف أن هناك ألواناً غير الأسود هنا، انظر هناك لمن
تحدوا الصعاب وحققوا هدفهم، حفروا أسماءهم على سفوح الجبال بعد
أن وصلوا لقممتها، ألم يجدر باسمك أن يكتب هناك! ألم تكن على أعتاب
ذلك لكنك استسلمت أو فشلت المهم أنك لم تكمل ما بدأت، لم تكمل
تحقيق حلمك، ألا تتذكر كم مرّة راودك هذا الحلم في يقظتك! وكيف كنت
تتخيّل نفسك تحققه وكنت سعيداً بذاك جداً لكن للأسف لقد ضعفت قبل
أن تنتهي رحلة كفاحك لتحقيق حلمك، ضاع كل شيء بسببك أنت، أنت
من استسلم وضعف قبل أن يُصَفّر الحكم معلناً انتهاء المباراة، كان هناك
وقت لكنك حكمت على نفسك أنك لا تصلح لأي شيء واقتنعت بفكرة
كونك فاشلاً، حاكمت نفسك وأصدرت حكم الإعدام عليها، قتلت نفسك
وقبلت أن تعيش مجرماً، حسناً كل هذا قد حدث ولا أريد أن أشقّ عليك
بمحاسبتك، الآن أنت ستكتب ما مررت به وتظل تدقق فيما كتبت وأريدك
أن تصل لم فشلت! لم استسلمت! وتعلّم من خطئك، انهض ولا تكن
ضعيفاً مهما مارست الحياة معك حيلها، عليك أن تكمل حتى النهاية وليس
فقط حتى الوصول لهدفك، ستصعب عقبات في طريقك للنجاح، هدفها
تحطيم حماسك ومنعك من الوصول لحلمك، اتخذها حرباً أو أي شيء،
ترى أن اليأس لا يصلح معه، العقبات تصيب أي شخص راهن على تحقيق
هدفه، ألا تعلم أن النجاح أمراً صعباً ولو كان سهلاً لحصل عليه الجميع!
تذكر كيف خرجت من العقبات التي مررت بها مسبقاً، وتذكّر أيضاً أن تلك
العقبة التي تمرّ بها الآن ليست نهاية الحياة، حتماً ستنتهي، تمسك بحلمك
وقاتل لأجل تحقيقه، حدد هدفك وابدأ من الآن. . أخرج من العتمة التي

فرضتها عليه، وراهن مجددًا على تحقيقه، الجميع يخطئ الجميع يفشل وأيضًا الجميع ييأس، لكن من يريد الوصول بصدق هو من يستغل كل عقبة مرّت عليه ولا يجعلها تستغله؛

لأجل حياتك التي أوقفتها ولأجل هدفك الذي دفنته ولأجل نفسك التي قتلتها ولأجل أنّك اخترت أن تكون منسيًا بعد موتك. . قم الآن واصرخ بكل قوتك: أنا أستطيع. . ردها مرارًا حتى تقتنع من الداخل أنّك تستطيع، ملّم شاتك واجعل ما مررت به من يأس وإحباط دافعًا لك لتحقيق أهدافك ورغباتك؛ حدد ملكاتك وقدراتك واستخدمها عنصرًا للقضاء على يأسك، تجاهل كل الظروف كل العقبات كل شخص قال لك أنت فاشل كل شيء يريدك أن تتوقف، واصبر على إعلان نتائج حلمك، اعترف أنّك عجزت مسبقًا، وتصالح مع نفسك لأجل الارتقاء بها وتحقيق حلمك؛

-حلمك ثم حلمك ثم حلمك ثم كل شيء-

الهروب من المشاكل وعدم إيجاد حلول لها ليس حلًّا، الحل أن ترتب حياتك السابقة وتتخطى تلك العقبة وتتعلّم منها وتكافح للوصول لحلمك قبل فوات الأوان ثم تندم. .

ألم تصبح مربعًا بعد؟!

الخوف

أُتْلَاحِظْ تِلْكَ الذَّبَابَةُ الْمَزْعُجَةُ هُنَاكَ؟! أَهْيَ قَنْبَلَةٌ تَرِيدُ
تَدْمِيرَكَ! أُمْ هِيَ كَامِيرَا وَضَعَهَا شَخْصٌ لِلتَّجَسُّسِ عَلَيْكَ!
مَا حَاصِلُ ضَرْبِ 2*46؟!
هَلْ يَعْينُكَ أَحَدٌ عَلَى اخْتِيَارِ مَلَابِسِكَ؟!
أَتَأْسَفُ، إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ شَأْنِي..

سَأُحْكِي لَكَ قِصَّةً:

(أَخْرَجَ الْمَكَانَ آمِنًا.. أُرِيدُكَ أَنْ تَسْتَمَعَ إِلَى الْقِصَّةِ وَحَسْبُ، لَا تَخَفْ لَنْ
أُؤْذِيكَ، عَلَى أَيَّةِ حَالٍ.. أَعْلَمُ أَنَّكَ لَازِلْتَ خَائِفًا مِنِّي، فَكُلْ شَيْءًا بِالنِّسْبَةِ
لَكَ أَصْبَحَ مَرْعَبًا.. لِنَبْدَأُ.. مِنْ لَحْظَةٍ فَتَحَكَ لَجْفُونَ عَيْنَيْكَ فِي الصَّبَاحِ، تَبْدَأُ
فِي التَّوَقُّعِ، وَالتَّوَقُّعُ هُوَ هَوَايَتُكَ الثَّانِيَّةُ بَعْدَ الْإِخْتِبَاءِ، تَحِبُّ أَنْ تَتَوَقَّعَ كُلَّ
شَيْءٍ تَرَسِّمُ الْمَوَاقِفَ فِي خَيَالِكَ الْقَاتِمِ وَكَأَنَّهُ زَرَّ انْفِصَالِكَ عَنْ هَذَا الْعَالَمِ وَمَا
يَحْتَوِيهِ، وَبِمَا أَنَّكَ انْفَصَلْتَ عَنِ الْعَالَمِ فَأَنْتَ انْفَصَلْتَ عَنِ الْوَاقِعِ أَيْضًا، تَبْدَأُ
فِي التَّخَيُّلِ بِأَشْيَاءٍ غَيْرِ وَاقِعِيَّةٍ، تَتَخَيَّلُ تَفَاصِيلَ التَّفَاصِيلِ، كُلَّ شَيْءٍ حَوْلَكَ
تَرَاهُ مَصْدَرًا لِلرَّعْبِ تَفْقِدُ الثِّقَةَ فِي مَنْ حَوْلَكَ وَقَبْلَهُمْ أَنْتَ، تَزْدَادُ شُكًّا فِي
كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا تَوَقُّعَاتِكَ فَهِيَ مَعْتَقَدٌ رَاسِخٌ فِي ذَهْنِكَ وَلَنْ يَتَزَحَّزَحَ.. تَشْعُرُ
بِتَعَبٍ يَجْتَاحُكَ، يَخْرِجُكَ مِنْ تَخَيَّلَاتِكَ وَكَأَنَّكَ مَذْنُوبٌ لِمَا فَعَلْتَهُ لِلتَّو.. عَدَمُ
نَوْمِكَ جِدًّا لَيْلَةً أَمْسَ يَجْعَلُكَ الْآنَ تَتَنَاءَبُ وَتَدْعُكَ عَيْنَيْكَ، تَتَحَامَلُ عَلَى
نَفْسِكَ وَتَنْهَضُ مِنْ فِرَاشِكَ بَعْدَ أَنْ يَحَاسِبُكَ التَّعَبُ عَلَى ذَنْبِكَ، تَخْرُجُ خَائِفًا
مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَيَحْدُثُ فَقَدْ رَأَيْتَهُ فِي مَخَيَّلَتِكَ مِنْذُ قَلِيلٍ.. تَخْرُجُ مَسْرَعًا
قَبْلَ تَحْضِيرِ طَعَامِ الْإِفْطَارِ، فَقَدْ أَصْبَحْتَ لَا تَشْتَهِي الْأَكْلَ، تَذْهَبُ لِعَمَلِكَ.

. وما بين اللحظة والأخرى تتلفت يمينًا ويسارًا حولك مترقبًا شخصًا يهجم عليك، نظرات الناس لك تزيدك توترًا، تذهب لمقرّ عملك وتجلس منعزلًا عمّا حولك، تغيّر سلوكك المفاجئ أصبح يريب كل من حولك، مشاكل عملك ازدادت كثيرًا في تلك الآونة الأخيرة، تنهي عملك بمشاكله وتمضي إلى بيتك متوقعًا خطرًا يصيبك، تطمئن قليلًا عندما تدخل غرفتك وتجلس لكن اطمئنناك هذا يزول تدريجيًا حينما تتفكر في الفشل، الموت، المستقبل، الناس. . إلخ، أي شيء يثير رعبك، رعبك الذي يتغذى على تخيلاتك ويكبر يومًا بعد يوم، تظل هكذا حتى يحلّ الليل وتظل تحديق في غرفتك، تحاول التغلب على النوم لأنك تخاف ألا تصحو مجددًا وفي النهاية تغفو بضع سويحات قبل أن تستيقظ قلقًا. . .).

١- ما الذي يُخيفك؟!

.....

.....

.....

.....

٢- من أنت؟! وإن لم تعرف فلماذا؟!

.....

.....

.....

.....

٣- ما هو قرارك المفضّل الذي اتخذته مسبقاً؟!

.....

.....

.....

.....

٤- أراضٍ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

=====

٥- ما الحل من وجهة نظرك. . أن تظل تمارس هوايتك المفضلة - الهروب والاختباء؟! أم تقهر الخوف الذي يلازمك دائماً؟!

.....

.....

.....

.....

نظف عقلك وأخرج منه الأوهام والشكوك وكل شيء كان يتلاعب بك، كل شيء كان أنانيًا وأرادك أن تعيش فيه وتنسى الواقع، كن شجاعًا واعترف بأنك خائفًا، وحدد سبب خوفك وافعل كل ما يثير رعبك، لتثبت لنفسك أن الخوف منه ليس إلّا وهم في عقلك فقط، صدقني لا شيء أكثر رعبًا من وجودك هنا. .! سأعلمك كيف تفكر -أنت- دون سيطرة أوهامك عليك،

الموت. . حتمًا ستموت وخوفك منه لن يؤخره أو يمنعه من الإتيان، خوفك فقط يوقف حياتك ويمنعك من إثبات ذاتك هنا ما دمت حيًا، عليك أن تستعد أنك ستموت وحسب واجعل هذا دافعًا لكثرة إنجازاتك قبل توديعك للحياة، المستقبل. . إن وضعت لك أهدافًا وخططت لها جيدًا ووثقت في نفسك واجتزت اختبارات الحياة فلا داعي للخوف منه، فإن خفت منه فذلك تضييع حاضرك وتضييع مستقبلك وكل حياتك،

الفشل. . الجميع يفشل والقلّة من يساندون أنفسهم و ينهضون من جديد معاندةً للحياة وممسكهم بالهدف، اجعل نفسك من أولئك القلة وتجنّب التفكير في الفشل وفكر في النجاح الذي تريده، أنت من اخترت النجاح إذن سدد ثمنه وستحصل عليه، عليك أن تثق في نفسك وتتعب وتسهر وتصبر وتنهض عند تعثرّك. . . إن كنت تريد النجاح حقًا فستتحمل أي شيء لأجله، وإن كنت لا تستطيع التحمل فستفشل. . !!

فكر بهذه الطريقة وسترى أنّ كل مبرر أوهمت به نفسك لتعيش في خوف دائم، هو دليل مزيف،

تشعر دائمًا أنّك في خطر بسبب اقتناعك بذاك الدليل المزيف، والخطر الحقيقي أنّك تضيع حياتك بسببك، انهض الآن وقرر أن تعيش في الواقع دون الالتفات لمخاوفك، أقنع نفسك الآن بأن خوفك مبني على دليل مزيف،

واجه مخاوفك، الوقت ينفذ منك ولا تشعر بذلك، لماذا تريد دومًا تعذيب نفسك؟! لا تكن جبانًا واخرج وواجه الحياة، تذكر نفسك القديمة قبل أن يقيدها الخوف. . ألم تكن لديك أحلام وطموحات كنت تسعى لتحقيقها وإثبات أنك ذو فائدة ولا تزد تعداد مدينتك فردًا وحسب، الحياة تعرض عليك يوميًا فرصًا للنجاح والتقدم، ولكن خوفك قيّد عينيك و جعلهما لا تشاهدان شيئًا، شكّك في خوفك، وتجاهل أسبابه، عش باقي حياتك مطمئنًا، أنت تملك فرصة التغير الآن اقهر خوفك ولا تدعه يقيّد عينيك عنها، ما مضى قد مضى ولا نستطيع تغييره، لكن تستطيع أن تتمسك بفرصة التغير الآن وتسعى لاستغلال تلك الفرصة قبل فوات الآوان ثم تندم. .

أبتسم أثناء حزنك؟!!

البؤس

هل اعتقدت يوماً أن يتم اختطافك بواسطة كائن فضائي؟!
تلك السجادة هناك، أترى أن مكانها مناسباً أم لا بد من تغييره؟!
لماذا لم تنظف غرفتك اليوم؟!
لا بأس مازالت نظيفة بعض الشيء..

سأحكي لك قصة:

(حينما تُعلن الشمس إشراقها، تُعلن أنت أن الليل لم يرحل بعد، لكن تعاندك الشمس وتبرز أشعتها حولك إثباتاً بأن الليل قد مضى وقد بدأ يوم آخر، يوم آخر على حياتك التي أصبحت بلا أمل بعد حدوث ما حدث، أصبحت عاجزاً لا تقوى على فعل شيء، لا تبالي إن رحلت الآن أم لا، بل ستسعد بذلك؛ ترضى مؤقتاً بأن الليل قد حلّ لتتجنب التفكير في أمر الشمس، ف لديك أفكار أولى أن تفكر بها من التفكير في وقت شروق الشمس أو غروبه، تنهض من فراشك ولا زالت آثار دموع على خديك، تتحامل لتتجنب التفكير فيما حدث، لكن تستسلم بعد أن تُحدث الأفكار السيئة صداً في رأسك، تمضي إلى مقرّ عملك و يحدثك الجميع بعبارة واحدة: لست على ما يرام. .
ترى أنهم لا يشعرون بك، لا يعرفون حجم تلك الحجارة الممتنثرة في قلبك، ولكثرتها كوّنت جبلاً عالياً، ما بالهم يرون تلك الجبال في الخارج ولا يرون الجبل الذي بداخلك مع أنه قد يكون أشدّ ارتفاعاً من الجبال حولهم!!
لا تحب عملك لأنه يجعلك تتفكّر به، وفي نفس وقت عملك تجتاحك أفكار، شكوك، خوف، ألم ، والشعور بفقدان الأمل والعجز. . يجلبون الصداق لرأسك وقلبك، تأخذ دواءً لإخماد صداق رأسك، ولا تجد حلاً لصداق

قلبك فترضى به، تنهي عملك وتعود لمنزلك؛

وأثناء عودتك يسيطر الحزن عليك مما حدث ويجعلك تتفكر به، تلوم نفسك على ما حدث حتى وإن كان خارجاً عن سيطرتك، لا تجد من يطمئنك ويخبرك أن كل شيء سيكون بخير، تمسح دمعاً كانت على وشك الهطول من مقلتيك، تدخل غرفتك وتغلق الباب وتجلس كما تجلس في كل مرةٍ وحيداً. فقد اعتدت على ذلك، تشرع في البكاء، بكاؤك ناتجاً عن ضعف وعجز، تلك اللذة التي تشعر بها على وجنتيك تجعلك تستمر في البكاء، تتساءل كثيراً هل تسعد الدموع عندما تهطل من مآقينا وتتحرك؟! تسبح في ذكرياتك وتغرق فيها، تختنق غرقاً ولا تجد يد العون من أحد، تتنهد بعمق وتمسح وجنتيك وتلعن اللذة التي كادت تمنعك من ذلك، وتقسم كما تقسم في كل مرةٍ ألا تضعف ثانية. تظل جالساً في مكانك، محاولاً التفكير في ما حدث مرةٍ أخرى، لعلك تثبت لنفسك أنك قويٌّ ولن تستسلم أبداً، وللأسف تستسلم حتى تشعر بتعب في جسدك فتأخذ مهدئاً ودواء الصداع خاصتك لعل النوم يرضى أن يكون ضيقاً لك. (ج

١- ما الذي يحزنك؟!

.....

.....

.....

.....

٢- ما فكرتك عن تلك الحياة؟!

.....

.....

.....

.....

٣- صف لي شعورك عندما وقع ما يحزنك؟!

.....

.....

.....

.....

٤- أراضٍ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

=====

٥- ما الحل من وجهة نظرك. . أن تستسلم لفكرك السيئ؟! أم تحاول أن
تتخطى حزنك وتتصالح مع نفسك?!

.....

.....

.....

.....

تنازل عن دور الضحية ذاك واختر دورًا آخر يليق بك على مسرح الحياة،
تخلص من أفكارك السامة التي زرعت بداخلك شكوكًا لا وجود لها على
أرض الواقع، الأحزان.. ليست بالشيء العابر عليك.. تطرق بابك بين الحين
والآخر، فتفتح لها أنت بهدوء، تدخل الأحزان سريعًا وتحتل كل شيء فيك،
تستسلم لها وتستجيب لسيطرتها عليك، تفعل كل شيء تمليه عليك من
عزلة واكتئاب.. إلخ وفي النهاية تكتشف أن الأحزان ليست بالمستعمر
الذي أقسم على تطوير مستعمرته، تكتشف أنك ارتكبت خطأ كبيرًا فقط
لأنك اخترت أن تفتح لها الباب، لكن تكتشف ذلك بعد فوات الآوان.. وبعد
اكتشافك العظيم تحاول التعايش مع أحزانك وتحمل نتائج اختيارك بصدر
رحب، انس فكرة أن تتعايش معها، ستدمر حياتك بأكملها بعد أن تستحوذ
عليك، اكره أحزانك التي تريد أن تؤدي بك لتلك النتائج، لقد زارك الحزن..
فلا تحاكم نفسك وتلومها على شيء قد مضى بل اطرده، ثم استعد لزيارته
المقبلة، فتلك ليست المرة الأولى في زيارة الحزن لك وليست الأخيرة أيضًا،
زن الأمور ولا تغفل عن الحزن أو ترهق عقلك بالتفكير به، تقبل نفسك ولا
تكرهها بسبب نقص أو فقر أو عجز، بل عوض ما ينقصها واجعله هدفًا
تسعى إليه، حزنك الآن لن يعيد الماضي ويمنع حدوث ما حدث بل سيدمر
حياتك ويجعلك تكون شاهدًا على ذلك، لا تهرب من أحزانك واجهها وجد
حلًا لتخطيها، اعتمد على ما تبقى من مقوماتك وابدأ في التغيير الآن، لست
الوحيد الذي تحزنه الحياة الجميع كذلك، لكن ليس الجميع من يستسلم
لها مثلك، أعد التفكير في أفكارك ومشاعرك بطريقة أخرى وكن أكثر قوة
عندما تفعل هذا، العالم من حولك كبير لكن لن يسعك أنت والحزن إما
أن يقضي عليك أو تقضي أنت عليه.. ابك، البكاء ليس ضعفًا بل هو

فترة استراحة يخفف عنك حملك الذي أرغمت على حمله، افعل كل شيء
يسعدك وانسَ ما حدث من قبل وابدأ من جديد فمازالت هناك فرصة ما
دُمت هنا، الحياة لن تقف عليك ستكمل طريقها وأنت مازلت تقف في
مكانك حزينًا بائسًا، اقضِ على نظريتك في أن الليل لم يمض بعد، وتيقن بأنَّ
هناك أمل دائمًا، افتح الباب لحزنك بهدوء واطرده وقل له قبل أن يرحل:
-لازلت حيًّا وسأصلح ما أفسدته فيَّ وسأعوّض ما ضيَّعته عليّ-
تذكر دائمًا أن الأحزان تذهب وتعود فكن مستعدًّا لها، وتغيّر من الآن قبل
أن تضيع فرصتك بأنك حيّ قبل فوات الآوان ثم تندم. .

ألم تملّ من المتاهات؟!

الضياع

أعتقد بأن تلك البرتقالة حلوة المذاق؟!

أفضل القهوة أم الشاي؟!

ما معنى اسمك؟!

حسنًا سأبحث عنه على جوجل..

سأحكي لك قصة:

(مع بداية يوم جديد تراودك الكثير من الأسئلة. . من أنا؟! . لماذا أنا هنا؟! وما وظيفتي تحديدًا؟! إلخ. . تلك الأسئلة التي لا تجد لها إجابة وتقتنع عقلك بإجابات اعتيادية. . أنا أدعى ب(. . .)، أنا هنا لأني هنا، أعمل في (. . .)، عقلك لا يقتنع بعض الشيء بما تقوله ويرسل لك ردًا بأن تلك الإجابات غير مقنعة فابحث عن غيرها، ما بال عقلك هذا! أسيتمرّد عليك! ما تقوله هو صحيح من وجهة نظرك، لكن لحظة، لماذا يرى العقل أنها إجابات غير مقنعة؟! هل لأنها ذاك فعلاً؟! أم لأنه يريد التمرّد عليك وحسب؟! هناك صوتًا بداخلك يخبرك أنّ عقلك على حقّ، وأنك جاهل بإجابات تلك الأسئلة، تخمد ذاك الصوت الذي تحفّز العقل أكثر لسماعه إيّاه، يعلو ذاك الصوت ويجتمع مع عقلك مثبتين لك أنّك لست إلا جاهلاً بذاتك وبقدراتك وجاهل بالحياة من حولك، تشعر باختناق عند اجتياحك الشعور بالضيق، تذهب لعملك بعد تناول لقيمات تسدّ بها جوعك، كثيرًا ما تتفكّر في حالك وتصيبك كآبة، تتذكّر وقت ما كنت متحكمًا في حياتك وليس شخصًا آخر، تذكر آخر مرة شعرت بالسكينة فيها. . يا لها من لحظة! ليتها تعود. . تنظر لحالك الآن ضائعًا في دروب الحياة، ضعت وضاعت أهدافك

معك، لم تحاول حتى أن تبحث عنها، استسلمت لضياحك فأصبحت حياتك بلا هدفٍ أو معنى، استسلمت لكل الأفكار السيئة عن نفسك التي شوّهت صورتك تمامًا، تجهل الغاية من تلك الحياة، فتمضي الحياة وأنت تمضي معها منسحبًا وراء التيار بصمت، تخاف أن تمشي في الطريق الذي تريد فترضى أن تفعل ما فرضه التيار عليك، لم تعترض قط، فأنت تأمل أن يكون نهاية هذا الطريق هو اكتشافك لنفسك. .).

١- لماذا أنت ضائع؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٢- هل تجيد التحكم في ذاتك؟! وإن لم تُجد ذاك، فلماذا؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٣- في رأيك لما نحن هنا في تلك الحياة؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٤- أراضِ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٥- ما الحل من وجهة نظرك. . أن تظلّ ضائعًا في دروب الحياة وتستمرّ بالمشي وراء التيار؟! أم تعثر على نفسك وتتمسك بها وتمشي في الطريق الذي تريد؟!

.....

.....

.....

.....

جد نفسك وانتزع كل الأفكار السلبية عنها، تحرر من فكرك الخاطئ، واعثر على أهدافك هنا واسع لتحقيقها، أمسك زمام السيطرة على حياتك، ولا تسمح للتيار أو للآخرين بالتحكم فيها بأي شكل يذكر، فتلك حياتك التي تعيشها أنت بكل لحظة فيها سيئة كانت أو جيدة، لا أحد يعرف حياتك أو ظروفك بالقدر الكافي ولن يعرف مهما بالغت في الحكي. . هم لم يعيشوها من قبل ولن يعيشوها أبداً؛ نجاحك وأنت ضائع لا يعني أي شيء بالنسبة لك، فما زالت هناك حلقة مفقودة تريد أن تعثر عليها وترضى على نفسك بعدها، تقبل نفسك بكل عيوبك ونقصك، ولا تكرهها لذلك بل خذ بيدها للوصول لأعلى درجات الكمال. . أشعل حماسك بعد أن تعثر على نفسك وقم بكل الأشياء التي تريدها وليست مفروضة عليك، إن كنت تكره عملك فاتبع شغفك واحصل على غيره لتطلق إبداعك الذي قيده بسلسلة الفروض، تعلم أن تختار طريقك لكي لا تمشي في طريق لا يناسبك، كن دائم التواصل مع ذاتك ولا تهمل الصوت الذي يصدر عنها، املك هدفاً واسعاً ورس وراءه بكل جهدك واجعل لحياتك قيمة واحم نفسك من الضياع، لا تتردد في فعل أي شيء تريده ولا تهتم بما فرض على غيرك، واجه ذاتك إن وجدتتها متغيرة وأعلم أن من لا يملك الشجاعة لمواجهة ذاته لا يستطيع مواجهة العالم، تأمل في أحاديث الناس من حولك وإن وجدتهم يشكون حالهم دائماً ويشعرونك بأنهم ضحايا الحياة. . فابتعد عنهم فوراً لكي لا يسحبونك للأسفل، لا تدع شعورك بعدم الرضى يُخيّل إليك أن الوقت قد ضاع ولا يمكن البدء من الآن فماذا تتوقع أن تفعل إن ضيعته مسبقاً، لا تدع وهم الكمال يتمكن منك، فلا يوجد شخص كامل مهما كان، دائماً يوجد عيب ونقص لدينا نحن البشر، ارض بعيوبك ونقصك وحسنهما فقط لا

أريدك أن تصاب بإحباط إن لم تستطع محوهما تمامًا، أنت مميّز في شيء ما.
ثق في ذلك حتى ولو لم تتمكن من معرفته حتى الآن، ابحث عنه بنفسك
وقم بتقديم أفضل ما لديك، ما زلت هنا ومازال هناك أملًا في أن تعثر على
نفسك، استغل الوقت وجد نفسك قبل فوات الآوان ثم تندم. .

كيف حالك؟!

الملل

لماذا لم تستمتع بالشطيرة التي أعدتها لك والدتك ليلة أمس؟!
كم عدد الحسابات التي تملكها على مواقع التواصل الاجتماعي؟!
ما الوقت الآن؟!
حسنًا سأنظر للساعة خاصتي..

سأحكي لك قصة:

(لن أبدأ بإشراق النهار أو تسلل بعض الضوء على استحياء، أعتقد أنه هراء بالنسبة لك، فأنت لا يهتمك التوقيت، فقط تقوم من نومك بعد أن يرنّ منبهك، تطفئه كالعادة، ومن ثم تدخل المرحاض.. وبعد خروجك منه، ترتدي حلتك.. لم يعد يهتمك أنّ كل ملابسك أصبحت سوداء، نعم فأنت تعتقد أن أحلام المستغنامي كتبتهما لأجلك -الأسود يليق بك- تذهب لتناول طعام الإفطار، وحينما تنتهي، تأخذ حقيبتك وتمضي لعملك.. لست راضٍ عن مكانك هنا، أو حتى هناك.. تُنهي ما فُرض عليك من أعمال وتعود كالعادة لمنزلك، لا تشعر بالحياة من حولك.. لم يعد يهتمك كل المشاكل التي تتراكم فوق رأسك، لم يعد يهتمك نفور الجميع منك، لم يعد يهتمك أنّك لم تنس بأيّ كلمة اعتراضًا على ما يحدث لك، أصبحت تكره كل ما في الحياة بما فيهم أنت، تجلس منعزلًا في غرفتك كعادتك وتسترجع مع ذاكرتك ما هدفك هنا!!! لكن دون جدوى فذاكرتك قد نسيت.. تسترجع مرةً أخرى مع ذاكرتك منذ متى وأنت في هذه الحالة!! أم من وقت ذاك النزاع الذي حدث مع والديك ولا تدري سببه، أم منذ أن هددك رئيسُ عملك بالطرد إن لم تنجز الأعمال المتراكمة عليك.. لكن دون جدوى مجددًا.. فلتذهب

ذاكرتك تلك إلى الجحيم. .

تشغل عقلك بأيّ شيء غير التذكّر، تمسك هاتفك وتفتح مواقع التواصل وتنخرط فيها، عالمك أصبح ينحصر في هذه الشاشة الصغيرة أو كبيرة لا يهم، تتجنب ممارسة الحياة وتجد أن تلك الشاشة تُضيّع الكثير من وقتك أي أن يومك سينتهي سريعًا لذلك تُحبّها، بعد فترة ليست بالقصيرة تخلد للنوم، هذا هو الظاهري لدى الجميع، لكن في الحقيقة أنت. . انتظر انتظر لن أخبرك أن الأفكار السوداء سيطرت عليك، أو أنك تفكّر في ما ضيّعته. . إطلاقًا. . أنت لا تجد ما تفعله، حتى النوم لم يقبل أن يكون ضيقًا لك. . تشعر بالتوهان ولا تدري كيف تستدعي ذاك النوم، تغمض عينيك بشدة وتخدع نفسك أن النوم على وشك أن يطرق بابك. . وفي النهاية ومهما طال الوقت، يأتي النوم كعادته وتستقبله أنت كعادتك. .).

١- ما سبب شعورك بالملل؟!

.....

.....

.....

.....

.....

٢- في أي شيء تجد متعتك؟! وإن لم تجد شيئًا الآن فماذا كان قديمًا؟!

.....

.....

.....

٣- من الذي يتحكم في حياتك؟!

.....

.....

.....

٤- أراضٍ عن حياتك الآن؟!

.....

.....

.....

.....

=====

٥- ما الحل من وجهة نظرك. . أن ترمي ذاك الكتاب الذي تقرأه وتكمل روتينك؟! أم تكمل قراءته وفي نيتك أن تكسر روتينك اليومي؟!

.....

.....

.....

.....

.....

انهض ومارس الحياة بشكل طبيعي، اكسر حاجز الروتين وغيّر حياتك، ألم تملّ من الملل بعد!

حدد هدفًا واجعله يساعدك في الخروج من الملل و دع الكسل لغيرك؛ غيّر وجهة نظرك لكل الأعمال التي فُرضت عليك، واسعّ لإنجازها وأنت مستمتع بما تفعله. . كل شيكولاتة، اشرب قهوتك المفضّلة، رتبّ الأشياء حولك بطريقة مختلفة وأضف لها لمستك الخاصة. . إلخ، المهم أن تستمتع؛ استشعر أهمية الوقت واستثمره. . فبينما أنت تضيّعه الآن باستخدامك غير المفيد للتكنولوجيا. . هناك الكثيرون يريدون الحصول على وقت إضافي ليحققوا قدرًا أكبر من النجاحات، قبل موعد نومك حدد ما يجب عليك فعله في اليوم التالي وحدد ساعات مناسبة لكل عمل ولا تهدر الوقت لأنّه وبكل اختصار هو عمرك؛

أسعد نفسك بنفسك، لا تنتظر أحدا يفعلها لك، خذها نصيحة لا أحد يفعل أيّ شيء لأجل أحد دون مقابل، حتى هذا الكتاب الذي تقرأه ليس مجانيًا فقد دفعت مقابله مالا، قف وافتح الباب وانخرط في الحياة الاجتماعية تحدث مع من حولك وتفاعل معهم دون الحصول على واسطة من هاتفك، جرّب كل يوم شيئًا جديدًا، فكّر بطريقة غير معتادة، واقرأ شيئًا لم تعتد قراءته مسبقًا. . غيّر روتينك لتخرج من السجن الذي فرضه الملل عليك، حياتك تعيسة بسبب تحكّم الملل فيها، ألا ترى أنه أخذ مكانك هنا! لا تنزعج من ذلك، فما زال هناك وقت لتسترجع مكانك، عنّف الملل على خطيئته باقتحامه حياتك، انظر نظرة جديدة للحياة ولنفسك، فأنت الآن هنا، ما زالت أمامك الفرصة في أن تتغيّر قبل أن يفوت الآوان ثم تندم،

تمت



تواصل معنا :

01011464037

E-mail :-Sonon. Pub@Gmail .com

جميع حقوق النشر محفوظة لدار سنون للنشر و التوزيع
إن أي تصوير أو إعادة طباعه أو نشر بشكل ورقي أو الكتروني
أو ترجمته أو تسجيله صوتيا بدون إذن كتابي مسبق من الدار
يعرض صاحبه للمسائله القانونيه
