

قروي عبد المطلب

مشاعر
واقعية

فقدان الشفف

الإهداء

عزيزي القارئ

لماذا أناديك عزيزي وأنا لا أعرفك ، ولماذا أناديك
بالقارئ من الأساس ، أمزح فقط
أنا أهدبك هذه الرواية وهي الرواية الوحيدة التي
نسفيد منها ، فهي مجرد مشاعر عابرة
قلب أمر
عقل أطاع
وأبادي قامت بالواجب

المقدمات لا يقرأها أحداً
إقلب الصفحة.....

أتمنى لك رحلة
جميلة ياريت
تستفاد

الفهرس

1. الحبش في بئة لا نثمى لها
2. الإرهاق و الإستنزاف العاطفي
3. فقدان شخص داعم وملهم
4. الشعور بعدم التقدير
5. كثرة الضغوط وزيادة التوتر

المقدمة

لابد أن يستسلم الإنسان من وقتٍ لآخر، أن يستريح، أن يشاهد الحياة وهي تعبر من أمامه وكأنها شيء لا يخصه ولا يعود إليه. كل فترة يمر بظروف غير متوقعة، أحياناً يملك القوة والقدرة على تحملها، وأحياناً لا يتحملها وتؤثر عليه فتجعله يرغب في الانحداد والانعزال بنفسه لفترة حتى يستعيد توازنه مرة أخرى

فمن زاوية بعيدة، دافئة ومنطقية، أنت أهم من كل الأشياء التي ترتبط بها؛ فكرة، عمل، مشروع، وغيرها.. تذكر، كلما شمرت بأتك مرتبط جداً بشيء ما في حياتك، كلما وقعت تحت سيطرته ومزاجيته وقوانينه. فعندما تصبح قريب أكثر من اللازم من أي شيء، تفقد حريتك، وفلسفتك الخاصة، ونفسك.

الحياة اختبرت صبري بطريقة قاسية جداً.....

أَيَّامُ مُضْطَرِبَةٍ لِشَخْصٍ هَادِمٍ

إني فقط مجرد نقطة في هذا
الكون ، نقطة بين الملايير من
النقاط الأخرى ، أردت فقط
العيش ، العيش بشغف رغم
العوائق و العراقيل اليومية
التي نواجهها والتي نعرفها
باسم الحياة ، لكن إن أسوأ
ما قد أصابني هذه الأيام هو
فقدان شقيقي ، لیس حزن ولا
إنكسار إِيَّه انطفاء لا نور له..
فقد افلتت بدائي من كل ما
اردته سابقاً وإن كنت لا أزال
أريده ، ونسيت كل ما احببته
في الماضي ولا زلت احبه ،
وبقيت أ شاهد انقضاء الأيام
 يوماً تلو الآخر وأنا وحدي ولا
رفيقاً لي سوم الصمت

أرْبِدْ أَنْ أَفْرَغَ رَأْسِي مِنْ جَمِيعِ
أَفْكَارِهِ ، وَأَسْرِبِحَ فِي مَكَانٍ لَا
يُزَوِّرُنِي فِيهِ شَيْءٌ سِوَى
الطَّمَأْنِينَةِ.

إِنِّي أَعِيشُ مَا أَسْمِيهِ الْحُزْنَ
الْقَامِدَ ، حُزْنَ لَا فَائِدَةَ مِنْهُ .
لَسْتُ غَاضِبًا وَلَسْتُ مُشْتَعَلًّا ،
وَلَكِنْ لَا أَكْتُبُ ، لَا أَرْسِمُ وَلَا
أُثَوِّرُ . مَسْتَلْقٍ أَنْظُرَ انْقِضَاءَ
الْيَوْمِ ، أَبْنَسُّ فِي وَجْهِ
الْجَمِيعِ وَأَنْهِي أَعْمَالِي ، لَكِنِّي
حَازِبٌ . ذَلِكَ الْحُزْنُ الَّذِي
يَفْقِدُكَ الْإِحْسَاسَ ، وَلَا
تُسْتَطِيعُ أَنْ تُبْكِيَ مَعَهُ
نِصْفَ حُزْنِي لَمْ يَكُنْ إِلَّا بِفَعْلٍ
تَحْلِيلِي الْعَمِيقِ وَتَأْمَلِي
الدَّقِيقِ ، بَيْنَمَا الْأَمْرُ لَمْ يَكُنْ
يَنْطَلُبُ إِلَّا أَنْ أَتَخَطَّى الْأَمْرَ دُونَ
نَفْكَرٍ .

كُنْتُ كَثِيرًا عَنِ الْاِمْتِنَانِ، وَالصَّبْرِ،
وَالنَّخْطِيِّ، وَالرَّضَا وَحِبِّنِ مَسْنِي
الْأَلَمِ نَسَبْتُ كُلَّ مَا كُنْتُ بِهِ





أسباب فقدان السَّغَف





العيس في
بيئة لا تنتمي لها

لا يمكنك أن تُشفى في نفس
البيئة التي جعلتك مريضاً، غادر
الذين يستكثرون أنفسهم
عليك، غادر الذين لا يعرفون
كيف يتباهون بك، غادر الذين
يحدّون كلماتهم كالسكاكين،
غادر الذين يحفظون زلاتك عن
ظهر قلب، غادر الذين لا تعرف
مكانك الحقيقي معهم، غادر
الذين لا يحترمون الأيام التي
بينكم، غادر الذين يقتلون فيك
حنيتك رغماً عنك
غادر الذين يجهلون قيمتك
الحقيقية ، غادر الذين
يتعمدون الهروب منك، غادر
الذين لا ترى نفسك في
أعينهم، غادر الذين يقدمون
أنفسهم دائماً عليك، غادر
الذين يمكنهم تغييرك للأسوأ
،غادر الذين يحرصون على أن
تفلى أيديهم ،غادر الذين
يسحقون أحلامك دون مبالاة

فبيئتك ستحظمك عدة مرات، وسترى أمورًا
لا تريد رؤيتها، وقد تحزن وتفشل وتُخذل من
أقرب الناس لك، ولكن انهض ولا تفقد
الأمل أبدًا فيجب أن تتجاوز خوفك، وندمك،
وهزيمتك، فإن البيئة لن تقف لتراعي حزنك،
إما أن تقف أنت رغم انكسارك أو أنك ستبقى
طريقًا للأبد

هل تذكر يومًا ما مرّت بك شِدّة وضّاقت بك
وظننت أنك لن تتجاوزها؟ لكنك تجاوزتها،
وتخطّيتها، وأصبحت في عداد الماضي،
وانخرطت في الحياة بعدها، قيس ذلك على
كل وقت يعبرك وتشعر أنه يُشكّل ثقلًا عليك،
فلا بقاء لشيء، ولا دوام لحال، والثابت
الأكد أن "هذا الوقت سيمضي
فإن لم تستطع المغادرة فعليك
بالتقبل

أحط نفسك بالذين يُدركون أن العلاقات
الإنسانية أساسها التقبل وليس التحمل،
يتقبلون فكرة أن تكون قليل الكلام وليس أن
يتحملوا قلة كلامك، يتقبلون فكرة أنك
شخص كِتوم وليس أن يتحملوا فكرة أنك
تخفي شيئًا عنهم، يتقبلون فكرة أنك هادئ
وليس أن يتحملوا فكرة أنك لا تستطيع
التعبير

وإني أُقِرُّ وأعترف بأن جيش المرء عائلته
وأُنِّي دون عائلتي عدم، العائلة هي الأمان
والمأمن، السكن والمسكن، الدفء والملجأ،
العائلة هي السند والملاذ الأول، هي
سكينة الروح وطمأنينة القلب
فعائلتي هي الصبر الأخير
التي علمتني أن الاعتماد على الذات يختصر
على الإنسان مراحل مريره من القهر
وصفغات متتاليه مؤلمه من خيبات الأمل ،
الاعتماد على الذات يكشف لك أنك قد تتجراً
على تجاوز بيئتك فتصبح أسهل وأجمل بدون
قومك وأنك قد تستطيع خلق جنة في
صدرك لا يعلم بها غيرك جنة اسمها الإنجاز
أصدقاء سلبيون، زملاء محبطون، علاقات
تضرُّ ولا تنفع، و كل ما هو مزعج في حياتك،
أليست صيانة دواخلنا وتنظيفها من
الشوائب أولى من صيانة هواتفنا
عليك أن تدرك تماماً أن عالمك ، وظروفك ،
وعقلك ، وأفكارك ، وشخصيتك مُختلفة
تماماً عن غيرك ، لذلك لا تُقارن نفسك بأحد

لفت انتباهي إشعار في الهاتف يقول:
عليك إفراغ بعض المساحة لأن الذاكرة
ممتلئة وذلك قد يؤدي إلى توقف بعض
البرامج، فكرت في ذلك قليلاً، وقلت لنفسي
ماذا لو أفرغنا ما في نفوسنا من مساحات
زائدة لا معنى لها وتزعجنا كثيراً؛ كذكريات
مؤلمة، مشاعر مؤذية، عادات سيئة، حسد
وضغائن وأحقاد تستنزفنا
ونسيان بيئة لا ننتمي لها



الإرهاق والإستنزاف العاطفي

أسوء عدو للإنسان ، هو ذكرياته

في حديث مطوّل عن استنزاف المشاعر والاستغلال
العاطفي؛ كانت خطوة التنازل هي بمثابة بداية حياة،
وكثير من الخسارات مكسب لكني كنت الخاسر الأكبر
كانت من أتعس الفترات في حياتي ، كنت بأشبه حالا
كشخص خسر جميع أمواله في استثمار فاشل أو
أسوء بقليل لكن

سيعلمك النضج أن إفلات الأيادي واحتفاظك بحق
التخلي تشريف لنفسك منك، وأن ألم الرحيل أحياناً أهون
من عناء البقاء، وأن استنزافك العاطفي نارٌ مميتة،
كالبركان يأكل بعضه بحروب صامتة، وحين يثور لا يهدأ
حتى يُميت

سيأتي يومٌ تختار فيه نفسك ستتوقّف عن التمسّك
بالأيدي التي لا تُعيرُك اهتماماً سترحل دون أن تنظر
خلفك ولو للحظة ستتوقّف عن التعلّق بتلك العلاقات
التي تشبه الحبال الذائبة قلبك يستحق أن يُنصف ولو
مرة أنت تستحق شخصاً يتمسّك بك بكل ما أوتي من
قوة لا أن تُترك بكل سهولة

كل تلك المشاعر الزائفة جعلتني أدرك حيفاً
غيابهم وقت الشدة أنهى حضورهم في كل الأوقات

جئتني اليوم نصيحة ، هي كانت النصيحة الاولى
والاخيرة كن قوياً ، ومكتفياً ، ومستغنياً

وكيف أكون قوي بعد الإرهاق
وبماذا أكتفي وهي أخذت نصفي معها
وبما أستنغي وهي بعيدة عني

لكني قررت أن أكون كما شاء الله أن أكون فالأمر بيد الله
وليس بيدي مصداقاً لقوله (وما تشاؤون إلا أن يشاء
الله)

سيعوضك " و " سيراضيعك " و " سيجبر بخاطرك

قرأت في ذلك اليوم عبارة ومسحت على قلبي بكل
دفع، تقول: "إن الله إذا شاء أمراً كان، ولو عارضه كل
أهل الأرض، ولو عُدِمَت أسبابه، ولو وقف كل شيء في
طريقه، إذا شاء الله أمراً فلا مرد له

فالله يمحو اشخاص من حياتك رحمة بك ، فلا تبحث
عنهم ."

فالذي يبتليك هو الله عز وجل لكي يختبر إيمانك ولست
الحياة ولا القدر لأنهم بيد الله سبحانه وتعالى
قليل من التفكير المنطقي أحمَد تلك
المشاعر القاهرة داخلي

فجأه كنت أحس بإنطفاء فضيع و فجأه أحس إني
أسعد إنسان بالعالم تناقضاتي لا تنتهي
كنت أخاف من أشياء غريبة
أخاف من نفسي حين أظل صامدًا أمام الأشياء
القاسية، أخاف حين لا أبكي أمام الأشياء التي
تستدعيني للبكاء، وأخاف حين أصمت رغمًا عن ضجيج
رأسي وكل الكلمات التي في صدري، أخاف على نفسي
حين تستقبل كل الصدمات بهدوء تام.. أخاف من فكرة
أن هذا الثبات سـ ينهار فجأة ولن أستطيع النهوض مرة

أخرى

كتبْتُ لَكَ رسالة مَفَادُهَا أَنِّي أَفْتَقِدُكَ بِشِدَّةٍ وَأَنَّ الْحَيَاةَ
مِنْ دُونِكَ بَاهِتَةٌ وَكُلُّ شَيْءٍ صَامِتٌ وَلَمْ أُعِدْ أَقْوَى حَتَّى
عَلَى النَّهْوِضِ مِنَ الْفِرَاشِ .. لَكِنْ قَبْلَ أَنْ أُرْسِلَهَا تَذَكَّرْتُ
أَنَّكَ بَخِيرٌ مِنْ دُونِي ، أَنَّكَ مُضِيَّةٌ قَدِّمًا فِي حَيَاتِكَ وَلَمْ
تَعُدْ تَكْتَرِثْ لِأَيِّ ذِكْرِي جَمَعْتَنَا سَوِيًّا..

حَذَفْتُ الرِّسَالَةَ



فقدان شخص داعم وملهم

شعور الأمان احلى من الحب بالف مره ، لأن
اي شخص على وجه الارض بمقدوره منحك
الحب ، لكن نادرًا ما تجد شخص يحسبك
بأمان ويجعل كل ايامك تمر وكل شيء
داخلك مُطمئن وبارد بدون خوف وقلق ،
فتقول عنه شعور يشبه "النسيم البارد بعد
المطر"، الفرق الوحيد أن النسيم يمر بجانبك
وهذا يسكن صدرك
ومالي بأمان وهي ليست بقريبة مني

فالحب هو أن تغفو مطمئنًا قرب شخص لا
تخشى أن يرى هشاشتك ومدى ضعفك
وأنت تنطوي جانبه مستكنًا برأئحته فالحب
الذي لا يمنح الأمان الأفضل له أن يموت
في مكانه، أن ينطفئ كعود كبريت سقط
وسط المطر قبل أن يحرق الغابة

الحب أن أجدك دون أن أضطر للنداء، تأتي
قبل أن ألوح، الحب أن يسبق سؤالك
دمعي، وصوتك حاجتي، الحب أن تُعطي لأنك
تريد لا لأنني أريد فالأمان بالحب هو ان تشعر
باحدهم يحميك بقلبه قبل يديه

كما أن فقدان شخص يكون ملهم عندما
نتذكر حسن نية من فقدنا تجاهنا كيف كانوا
يريدون لنا كل جميل فنعمل من أجل تحقيق
ما كانوا سيسعدوا به لو كانوا معنا

لكن فقدان العزيز عليك مؤلم للنفس
وموجع للقلب، لكنه في نفس الوقت ملهم
للذات بأن الدنيا لا تستحق منك كل هذا
التفكير ولا تستحق أن تُعادي أو تُخاصم أحد
من أجلها .

هي لم تخبرني يوما أنها تحبني ولم أسمع
لها قولا كهذا

لكنني استشعرتها بكل فعل وبكل تصرف
تصرفته معي

لقد كانت تجعلني أريد التحدث عن أشياء لم
أكن أعرفها عن نفسي
قبل ذلك

أريد فقط أن أقول إنك أنت شي يخصني أنت
حتى نبرة صوتك لي "أرغب بأن أكون معك
الآن، بأن تموت المسافات، والالتزامات،
أتمنى لو املك حيلة تأتيني بك، أو تأخذني
إليك

فالمراء لا ينضج بالنصائح، لا ينضج
بالمواعظ، لا ينضج بتجارب الآخرين، ينضج
المراء حين يقطع فقدان جزءاً من
قلبه، وينحني ظهره من خذلان
أحبائه، وتتسبد التجاعيد ملامحه من
قسوة التفكير، وتتهاوى طاقته ويصبح
هش به جسد هزيل من الركض في الطرق
الخاطئة. ينضج المراء حين تقطفه
الحياة، من جذوره

الفقدان يعلمنا الكثير يعلمنا كيف نقف
دون مساعدة يعلمنا كيف نوزع
الابتسامات الكاذبة كيف نكرر كلمة أنا بخير
عند سؤالهم المعتاد كيف حالك يعلمنا
كيف نتقن حبس أنفاسنا عن البكاء إلى أن
نرتمي على وسائدنا ليلاً يعلمنا كيف
نشتاق بصمت نتألم بصمت نبكي بصمت
نتكلم بصمت
تمنيت أن لا يدخل الفقد عائلتي أن لا
أنكسر بهم ، أعظم الفقدان أن تفقد فرداً
من عائلتك أن تتعايش مع هذا الواقع
للأبد
لكني فقدتها وكانت أعظم ما أملك

ولو سألتني عن الحب .. لحدّثتك كيف يحوّل
شخص واحد فقط .. باتصال واحد فقط ..
برسالة واحدة فقط .. بكلمة واحدة فقط ..
حياة شخص آخر .. من العدم إلى الوجود ..
من التعب إلى العافية .. كيف يعيد له رئيته
.. وملامحه .. وضحكته .. وشعوره بالرغبة
في الحياة أكثر .. الحبّ شيء أقرب لنفخ
الروح

فالعلاقة التي دائماً يسعى طرف من
أطرافها جاهداً إلى توهجها.. سيأتي يوماً
ومن شدة تعبهِ سيُطفئها دفعة واحدة.

حركة صغيرة تقدر أن توضح لك مدى
أهميتك عند الشخص أو مدى إنعدامية
وجودك، موقف واحد يشوّه أشياء كثيرة

إنها واحدة من أشد المراحل تعباً ، المرحلة
التي تكتشف فيها بأنك وحيد أكثر من أي
وقت مضى، وأنك بكل حزنك لاتعني للعالم
شيئاً



أولا وثانياً واخيراً .. اشتقت لكِ





الشعور بعدم التقدير

لكنني لم أبدو بهذا الصمت الهادئ
والعميق دائماً، كانت حياتي مليئة
بالمرح والأحلام.. لا أعلم ما الذي
اختلف، لكن ما أعلمه جيّداً أنني لا زلت
أؤمن بحدوث معجزة ما تعيد لي
أجمل جزءٍ أحببته في نفسي
ففي مرحلة من عمرك ستعرف أن
الإحترام أهم من الحب ، و أن
التفاهم أهم من التناسب ، و أن
الثقة أهم من الغيرة ، و أن الصبر
أعظم دليل على التضحية ، و أن
الإبتعاد عن المشاكل بالصمت و
التغاضي لا يعني الضعف بل يعني
أنك أكثر قدرة على الإستمتاع بحياتك
كما أقول دوماً أن المقياس
الحقيقي لنجاحك هو عدد المرّات
التي استطعت أن تستعيد فيها
توازنك بعد كل انهيار
كنت أعتني بالأشياء وأعطي لها
كامل صدقي على أمل البقاء ،
بينما الآن ينبغي للأشياء التي تريد
البقاء أن تعتني بي أولاً.

والله ما فرطت يوماً في ود ، ولا
نكرت لأحد فضلاً ولا بدأت عداوةً
ولا حتى نويت ، ولكني عزيز النفس
إن هان قلبي فارق
ما لا يفهمه البعض.. ان عدم
التقدير يُعتبر نوع من انواع الضغط
المزعج! لضغوطات ليست
بالضرورة ان تكون اعمال، فهي
غالباً تكون افعال
من وجهة نظري
لظلم ، عدم التقدير ممكن أن
يحولوا اي انسان لشخص أسوء
سمعت يوم أبيات شعرية تقول
الدهر كالدهر والأيام واحدة والناس
كالناس والدنيا لمن غلبا. ففسرتها
على أن عدم التقدير يذيب الود
ويمحي الغلاوة مهما كان حجمها ..!

فإذا شهدت شخصاً لا يدافع عن
نفسه بما فعل وبما قدم ويتشرب
اللوم بكل صمت، اعلم أن وطأة
عدم إحترامه التي يشعر بها قد
طغت على رغبة اثبات الذات، جرح
العشم كثيراً ما يكتم الأفواه.

كما أدركت حقيقة
أن منذ أن صار الإهتمام في زماننا
"إلكترونياً" أصبحت جميع الحكايات
تنتهي بحذف و حظر و اخفاء ظهور
لا أحد يكره شخصاً كان يحبه، نحن
نكره الإستغفال، الإنتظار، الخذلان،
خيبات الأمل، عدم الإهتمام، وكل
شيء مشابه لذلك." وعندما تتزايد
تلك المشاعر نتعب روحياً ونبتعد
لنستطيع التنفس وأن احسنا أن
البعد كان أفضل من القرب نضل
هناك ونستقر ونبني بيت جديد
لنكمل ماتبقى الا يكفي تعب العمر



**كثرة
الضغوط
وزيادة
التوتر**

كنت أستمع للاذاعة اليوم والضيف
متخصص بالضغط النفسيه الي تصاب
الشخص من ضغط العمل لفت أنتباهي
لما قال "راقب جسمك سيعطيك اشارات
انك محتاج للراحه النفسيه اهمها المعده
والقولون وصداع الفك الصدغي والثعلبه

فأدركت انا مدين بالاعتذار لكل شيء
بداخلي ، كم ارهقته وانا لا اعلم ،أرهقته
على أشياء لم ولن تدوم حتى

رجائي الوحيد هو أن أهدأ، أن تسكن كل
جراحي، أن ينتهي التوتر تمامًا من قلبي، أن
أطمئن طويلًا بقدر ما أنهكتني مخاوفي،
أن لا أتأثر مجددًا بأي سوءٍ سيحصل

كنت دائما ما أكره النهايات الصامتة التي
تكون جافة ولا يوجد فيها وضوح أو حتى
كلمة واحدة يستريح قلب المرء بعدها، أكره
السهولة التي تنتهي بها أعز مشاعرنا وكأننا
لم نعيشها

كما إني كنت متأكدا أن الأمان جميل جدًا،
أظنه الشعور الوحيد الذي يستحق عناء
البحث، أن تأمن وأنت تتحدث، وتنفعل،
وتعبر عن مشاعرك، أن تأمن أن عفويتك
محبوبة ومقبولة، أنك لا تحتاج إلى التصنع
كي تبقى مرغوبًا، وأن كل ما تعانيه من
نفسك، لا يمثل مشكلة للآخر

الخاتمة

أُبة جميلة جداً

{فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ}

اللهمّ إِنَّا نَظُنُّ بِكَ:

غفراناً، ونوفيقاً، ونصرّاً، وثباتاً، ونُبْسرّاً، وسعادةً، ورزقاً،
وشفاءً، وحسنَ خاتمةٍ، ونوبةً نصوحاً، وجنة عرضها
السموات والأرض..

فَهَبْ لَنَا مَزِيداً مِنْ فَضْلِكَ يَا وَاسِعَ الْفَضْلِ وَالْعِطَاءِ

فقدان الشفف هو اشارة على شفف قادم، لذلك لا
نُبأس، طبعي جداً أن نَفقد شففك كل فئرة وهذا دليل
على نضجك ونفبر اهنماماتك ونطور افكارك، لان
الشفف مبني على اهنماماتك وهي منفيرة مع الوقت،
لذلك دائماً أنظر الى ابن ننج اهنماماتك، سترى فيها
بذرة لشفف جدب اسئد للانتقال له منى ما فقدت
شففك

تأكد من دوافعك اذا كانت خارجة فهذا مجرد شيء
انت مهتم فيه ليس شفف، الشفف تابع من الداخل
ممکن نزيد العوامل الخارجيه (المال، النجاح،
المكانة.. إلخ)، لكن مستحيل نصنعه

بای

