



# سرداب الوهم

منزول فاطمة

# سرداب الوهم

حيث تستقر ذكريات الموجهة

منزول فاطمة

خواطر

الكتاب: سرداب الوهم

تأليف: منزل فاطمة

النوع: خواطر

صدر عن كتوباتي: 2024م

التنسيق والتصميم: مكتبة كتوباتي

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي

[support@kotobati.com](mailto:support@kotobati.com)

[www.kotobati.com](http://www.kotobati.com)

كل الأفكار المذكورة في الكتاب لا تعبر عن مكتبة كتوباتي.

وكل الحقوق محفوظة لدى المؤلف.

## الفهرس

5	إهداء.....
6	المقدمة ..
8	أين بوابة هذا العالم؟! ..
9	منذ طفولتي ..
11	قصة الحزن الخامد ..
13	متاهة الاستياء ..
15	ضغط الأعباء ..
17	بين لوني الحقيقي ولمعان الإنطفاء ..
19	الأعباء الخفية للنضج المبكر ..
21	عندما تصل تراكمات الداخل تحدث الانهيار ..
23	الرهاب من الأحلام ..
26	شدو الدموع في ظلم الليل ..
29	زوايا الألم في عش العائلة ..
32	بين أجنحة الأحلام المثيرة ..
33	زخات من الصمت ..
34	وراء القناع ..
36	حنين إلى الزمان البأس ..
38	ضيق الحب ..
40	إعفائك من عتابات القلب ..
42	"صرخة الصمت .. رحلة خطيئة الكتمان"

- 43..... شموخ من رهبة..
- 45..... صوت الألم خلف أبواب العائلة ..
- 46..... رحلة الصمت والتجاهل داخل أروقة العائلة ..
- 47..... بوح النفس ..
- 48..... في غفلة عن الذات ..
- 49..... آثار ضياع الذات ..
- 50..... الصراع الداخلي .. بين الفعل والقلب ..
- 51..... بين بحيرة الدموع وجفاف الابتسامة ..
- 53..... الحلم كنفى .. زمن اليقظة ..
- 56..... الخائبة ..

## إهداء

إلى أولئك الذين يفهمون أن البشر ليسوا مجرد أشخاص وأرواح واحدة العقل والشخصية، بل هناك تعدد للأوجه والهويات داخل كل فرد. إلى أولئك الذين يقبلون هذه التناقضات والتعقيدات بصدر رحب، دون أن يحكموا على الآخرين بناءً على سلوك واحد فقط.

كل الاحترام والتقدير

منزول فاطمة

## المقدمة ..

كل شخص منا لديه عدة أوجه يخفيها عن محيطه الخارجي. نحن كبشر يتمتعون بتعقيدات داخلية مذهلة، فلدينا وجوه طيبة قادرة على العطف والرحمة، ولكن في الوقت نفسه، ينبض فينا جانب خبيث قادر على الغدر والخداع.

على الرغم من طبيعتنا البشرية المعقدة، لا يجب أن نُنظر إليها بتعقيد واستهجان. فالجانب الخبيث لشخص ما لا يُعنى بالضرورة أنه شرير بالكامل، والوجه الطيب لا يعني أنه لا يمتلك ظلمة داخله. إنها طبيعة البشر وتعقيداتهم التي تظهر في سلوكهم وقراراتهم.

وهناك أيضًا الشخصيات العديدة التي تنمو بداخلنا، فقد نكون طبيين في بعض الأحيان وقاسيين في الأحيان الأخرى. نحمل فينا تناقضات وتحديات داخلية تشكل هويتنا وتجعلنا فريدون.

لذلك، لا يجب أن نحكم على الأشخاص من خلال وجه واحد فحسب. يجب أن نتعاطف ونحاول فهم هذه التناقضات والتعقيدات التي تميز كل فرد. علينا الاعتراف بأنه ليس لدينا نظرة شاملة عن الآخرين، وأن هناك جوانب غير معروفة لشخصية الفرد تختبئ خلف واجهاته المختلفة.

في النهاية، يجب علينا أن نتقبل أننا لسنا ملائكة أو شياطين بل نحمل داخلنا تعدد الأوجه والشخصيات. لذا، لتتعلم أن نتقبل وجوه الآخرين، وأن نعاملهم بالتفهم والاحترام، مدركين أن هذه الأوجه المتعددة تعكس تعقيدات الحياة وتنوعها في كل زاوية.

## أين بوابة هذا العالم ؟ .. !

"أين يتواجد بوابة الخروج من هذا العالم؟ أشعر بقوة برغبتني في الهروب! يحيطني الشعور بالضيق والحاجة الملحة للهروب إلى مكان ينعدم فيه العبء والضغط. أمضي الأيام والليالي في البحث عن مخرج، عن طريقة للابتعاد عن صخب الحياة وتجاوز تحدياتها.

أين تكمن بوابة الفرار من هذا الواقع المرهق؟ إنني أتوسل للعثور على منفذ يقودني إلى عالم آخر، عالم يملؤه السلام والهدوء، حيث يغمرني الشعور بالتوازن والانسجام مع الذات.

أريد أن أعيش بحرية وسعادة حقيقية، بعيدًا عن الضغوطات والتوترات التي تحيط بي. أنتظر بفارغ الصبر لحظة اكتشاف الطريق الذي يُنير لي درب الهروب نحو عالم جديد، حيث يشعر قلبي بالسكينة والراحة".

## منذ طفولتي ..

منذ طفولتي وأنا أستخدم مخيلتي دائماً، فهي ليست مجرد قدرة على التخيل، بل هي عالمٌ خاص بي حيث يتحقق فيه كل ما أتمناه ويتجلى فيه أحلامي. عندما أعيش في عالم الخيال، أجد السلام والراحة التي لا تجدهما في الواقع. إذا كان يومي صعباً أو مرهقاً، أتجه إلى مخيلتي لأهدأ وأجد الطمأنينة .

عالم الخيال هو ملاذي الآمن، حيث يمكنني أن أتخيل أحداثاً مشوقة وشخصيات ملهمة. في ذلك العالم، ينطلق خيالي بلا حدود، يتجسد فيه كل أمل وتطلعاتي. وفي تلك اللحظات، أشعر بالفرح والسعادة وأتبسم بدون سبب واضح، فببساطة ، أنا هناك حيث أنا حرة بما يكفي لأكون نفسي الحقيقية.

في هذا العالم الخيالي، أستطيع أن أتخيل نفسي كبطلة خارقة أو راوٍ لأراضٍ غريبة، أستكشف المجهول وأعيش تجارب لا تنسى. أتحدى

القيود والصعوبات، وأستعيد الأمل والتفاؤل في كل مرة. يتيح لي الخيال التحرر من الواقع الملون بتحدياته وعثراته، ويمنحني القدرة على التصميم على تشكيل مصيري الخاص.

مخيلتي ليست مجرد هروب من الواقع، بل هي قوة إلهامية تدفعني للتفكير بشكل إبداعي والاستمتاع بلحظات السعادة والسعي نحو تحقيق أحلامي. إنها الألوان التي تزين حياتي، والأجنحة التي تساعدني على الطيران إلى عوالم لا حصر لها.

## قصة الحزن الخامد ..

أعيش في داخلي ما أسميه الحزن الخامد، تلك الحالة التي تغمرني بتفاصيل صامتة من الأسي، حيث لا تجد فيه معنى أو فائدة. لا أشعر بالغضب أو الانفعال، بل أعيش في حالة من الاستسلام الصامت. لا أجد الرغبة في الكتابة أو الرسم، ولا تمتلكني رغبة في التعبير عن غضبي بالطرق المألوفة .

أجد نفسي مستلقية في غرفتي طوال الوقت، في انتظار انقضاء اللحظات المظلمة دون أي شعور بالأمل أو النشاط. ألون وجهي بابتسامة زائفة أمام الجميع، تلك الابتسامة التي تخفي تحتها آلاماً عميقة وحمللاً من الحزن واليأس .

أنجز واجباتي المنزلية بدقة، ولكن على الرغم من ذلك، أجدها مهمة بالرتابة والقسوة. تخيم حالة من الحزن والاكتئاب على حياتي، حيث يشتتني هذا الشعور لدرجة تجعلني غير قادرة على التعبير عنه

بالكلام أو تلميح .. هو حزن يأخذ بيدي نحو غابة مظلمة من الشكوك  
والحيرة، حيث لا يبقى معي سوى الصمت المؤلم والوحدة المكبوتة.  
في وقتنا الحالي، أدرك أن هذا الحزن الذي يتسلل إلى قلبي يجب أن  
يُواجه، وأنه بالرغم من صعوبته، يمكنني القيام بخطوات صغيرة نحو  
الشفاء والنور. إنها رحلة طويلة، لكنني مصممة على إيجاد الطريق  
إلى الحياة، حيث تبرز شمس الأمل ويثمر الإيمان في أعماق قلبي  
المتعب.

## متاهة الاستياء ..

حتى الآن، لم يستطع أحد أن يفهمني حقًا. لا يعرف أحد حقيقتي الحقيقية أو الوجه الحقيقي الذي يختبئ وراء القناع الذي ارتديه. لطالما أصرت على وجود شخص ما يستطيع أن يرى خلفية انكساري وهشاشتي، والمراقبة الدقيقة للحزن والألم الذي يدفعني للابتعاد عن الناس، ولكن للأسف، لم أجد ذلك الشخص بعد.

كانت تلك الأيام تحمل آمالًا كبيرة لأن أجد شخصًا يشعر ويفهم ما يدور في داخلي، ولكن بمرور الوقت، تبددت هذه الآمال واستوعبت أنني مجردة من الناس. وجدت نفسي وحيدة وسط هذا الزحام الكبير، حيث لا أحد يمكنه أن يشترك بمشاعري أو ألمي.

انقلبت الموازين واتضح الحقيقة، فأدركت بأنني أعيش في عالم يجهل ألمي ولا يشعر بي. من خلال هذه الرحلة المعقدة، اكتشفت أن

الفهم الحقيقي والتواصل العميق قد يكونان مفتاحًا لشفاء روحي  
المكسورة.

## ضغط الأعباء ..

فجأة، تشعر بوزنك يثقل كاهل أصدقائك وعائلتك، ربما حتى على بيتك. تأتي لحظة تداهمك فيها رغبة مفاجئة في الرحيل، تود ترك كل شيء وراء ظهرك، يظهر في ذهنك هذا النوع من الشعور الذي يدفعك للابتعاد والانعزال. قد يكون هناك سبب محدد وراء هذا الشعور، أو قد يبدو غامضاً بلا سبب واضح، ولكن الجوهر هو أنك تجد نفسك مثقلاً بالضغوط حتى على ذاتك.

تلك اللحظات الصعبة تعكس الشعور بالمسؤولية الكبيرة والأعباء التي تثقل كاهلك، مما يجعلك تشعر برغبة قوية في الهروب والابتعاد. هو تلك اللحظة التي تنقلب فيها أولويات الحياة وتتعاظم الحاجة للهدوء والصمت والانفصال.

في تلك الأوقات، يصبح من الضروري فهم الأسباب ومعالجتها بحنكة وصبر. يمكن أن يكون الارتباط العاطفي والمسؤوليات

اليومية هي العوامل الرئيسية وراء هذا الشعور بالثقل، ولكن يعتبر الاعتراف بهذا الشعور النفسي والبحث عن الدعم والتوجيه اللازمين هو الخطوة الأولى نحو التغلب على تلك المشاعر الضاغطة واستعادة الانسجام الداخلي.

## بين لوني الحقيقي ولمعان الإنطفاء..

لقد تعاملت مع كل المواقف الصعبة والسيئة بوجهي الحقيقي، وهذا ما جعل انطفائي يلفت الانتباه بصورة لافتة. تدخلت في حياة مواجهة التحديات بشجاعة وصلابة، ولم أخفي تأثيراتها عليّ. كنت صادقة ومكشوفة، وقد تركت أثاري المظلمة يجتاحونني بكل لهيبهم.

عندما يواجه الإنسان الصعاب بوجهه الحقيقي، يصبح انطفاءه ملفتاً للعيان ومثيراً للانتباه. فقد كنت كائنًا يعكس الهامش الصعب بصورة صادقة، وهو ما لفت أنظار الآخرين بشدة. كانت طريقة حياتي في مواجهة التحديات واضحةً وصادقة. لم أمتلك القدرة على إخفاء آثار تلك التجارب السلبية التي مررت بها.

إن مقابلي لكل تلك التحديات والمواقف السيئة بوجهي الحقيقي كانت بمثابة البيان الأبرز عن وجودي. شجاعتي وقوتي الداخلية لم تُخف، بل تسللت من خلالي لتشعل نارًا مشتعلة لكل من هو حولي.

قد تكون الآثار السلبية والتجارب العصيبة أقت بظلالها على انطفاء وجهي، ولكن في الوقت نفسه، قد قابلتها بكل صدق وشجاعة. إن تلك اللمحات البراقة لانطفائي أدركت جيداً أنها عبارة عن روح فاقدة تبحث عن الضوء والأمل في عالم يفتقر إليه.

## الأعباء الخفية للنضج المبكر ..

دائمًا ما كنت أسمع عبارة "ما شاء الله عليك، عقلك كبير"، ولكن وراء كل هذا النضج والقدرات الفكرية الكبيرة، تكمن مشاكل عائلية تدمرنني، وعلاقات سامة تستنزف طاقتي، واضطرابات نفسية تمزق روحي. أعالي جبال المسؤوليات تزحف فوق ظهري. أعاني من اكتئاب دائم وقلق مستمر، خوف مفرط وأحلام مزعجة. فقدت شهيتي للطعام، وهذا ما لا أفهم من أين جاء.

لقد تحملت طاقة لا يمكن لأي شخص آخر تحملها. وصلت إلى مرحلة النضج المبكر بفضل ما واجهته من تحديات وصراعات داخلية. فعلي الرغم من أن العقل قوي ومتطور، إلا أنه يكمن وراءه حمولة ثقيلة ومشاعر مكبوتة.

تلك القصة الخفية ليست واضحة على السطح، لكنها لعنة تعبئ حياتي. حيث يحاول العقل الناضج أن يخفي تلك المشاعر والأعباء

التدمرية وراء طبقة جديدة من النضج والقوة. فأنا أدرك أن هذا النمط من التحمل والنضج المبكر نموذج لغير الطبيعي، لكنني وجدتني صعدت به إلى مراحل متقدمة في الحياة.

ربما يكون الوقت قد حان للتحدث عن تلك المشاعر الدفينة وإيجاد طرق للتعافي والتخفيف من الأعباء. قوتي الداخلية وقدرتي على التحمل ليست بما يكفي للتغلب على كل تلك المشاكل والضغوط الداخلية.

## عندما تصل تراكمات الداخل تحدث

### الانهيار..

من فرط الكتمان والتراكمات التي تتراكم بداخلي، بدأت تأتيني نوبات هستيرية من الخوف. لا أزال أحاول تقبل الأعباء والمشاكل بمفردتي، ولكن يبدو أن الضغط عليّ بات لا يُحتمل. فجأة، تنتابني نوبات الهستيريا، شهقات بدون سابق إنذار، ضيق في التنفس، رؤية مشوشة، وشعور بفشل في ركبتاي .. كبت مشاعري. خفقان سريع في قلبي، ونوبات من الهلع والخوف.

تلك الأعراض الجسدية والعاطفية تعكس حالة من التكبد الشديد للأعباء والمشاكل النفسية التي أتحملها. أجد نفسي في وسط عاصفة عاطفية تتسارع فيها الأفكار والمشاعر بلا توقف. يبدو أن كل ما حاولت تكميمه وتكبيده بداخلي يبرز الآن بقوة، ملوثاً كل جوانب حياتي.

حين يصبح العبء ثقيلاً لا يمكن تحمُّله بمفردك، يبدأ الجسم في الرد بأشكال مادية ملموسة من الضغط النفسي الناتج عن التكابر. نوبات الهستيريا تعمق الصراع الداخلي بلا رحمة، مما يشعل في الداخل نيران القلق والرهبة. بعدما تجاوز الكبد حدود القدرة على التحمل، تبدو تلك النوبات الهستيرية كعلامة فارقة تطلعي على ضرورة البحث عن مساعدة ودعم لفهم ومواجهة تلك الظواهر الصاخبة داخلي.

## الرهاب من الأحلام ..

الرهاب من الأحلام يعد اضطراباً نفسياً يُعرّف بشعور شديد ومتواصل من الخوف والقلق من الأحلام ومحتواها ..

أتذكر مؤخرًا حادثة صاحبتني، حيث تشاجرت مع والدتي ولم أتصرف بطريقة تُرضيها. بعدها ، ذهبت والدتي لزيارة منزل جدي، ( منزل والدها) .. وشعرت في تلك الليلة بالحزن والأسف لما حدث في تلك النهار، ونمت كالمعتاد.

لكن في لحظات، وجدت نفسي غارقة في دوامة من الرعب، حيث ابتدع خوفي المرعب من الأحلام. رأيت في حلمي أمي تموت أمام عيني .. كان منظرها حقيقياً ( ادامها الله لي ) .. ولم استطع فهم أو تقبل هذا الحلم المزعج الذي جعلني أبكي بحرقة في حلمي .. استيقظت مُذعورة وحاولت الاتصال بأمي لكنها لم تجب .. في تلك اللحظة، شعرت بأن شر ما يحدث لها. كيف يمكنني الآن أن أكون

على علم بهذا؟ قمت بالاتصال بخالتي وطلبت منها أن توظف أُمي، فأجابت قائلةً إنها نائمة ولن تستجيب لها.. هذا زاد من خوفي وقلقي على والدتي وشعوري بالندم على الكلمات القاسية التي قلتها لها في الصباح .. وكنت مذعورة وخائفة من أن لا أراها مجدداً ..

حاولت إقناع خالتي بأن تقترب من أُمي وتتحقق مما إذا كانت تتنفس أم لا. لم تُصدقني خالتي واعتبرت ذلك مجرد خيال وحلم فقط .. أصريت على أن شر ما يحدث لأُمي قد وقع لها حقاً .. وأنها قد فارقت الحياة.. زاد شعور الخوف والهلع في قلبي.. واضطرت إلى إيقاظ أخي، واخبرته أنه يجب أن يأخذني فوراً إلى أُمي في تلك اللحظة العاجلة .. كانت الساعة الثانية من منتصف الليل، ولكن حتى أخي لم يصدقني وقام بالاتصال بأُمي مباشرةً. وكانت وقتها قد اجابته وارادت التحدث إلي، عندما كلمتني على الهاتف. كانت والدتي بخير، ببساطة كانت قد انهمرت في نوم عميق نتيجة الإرهاق اليومي، ولم تشعر بأي اتصالات.

في ذلك الوقت، شعرت بأن روحي قد خُطِفَت للحظات. تبين لي حينها أنني أعاني من اضطراب وسواس قهري، حيث يتشكل في خيالي وهوسي تلك المخاوف المرعبة ومن ثم يصبح لدي الشعور بأنها واقعًا حقيقيًا. هذا الاضطراب يُسبب لي قلقًا مستمرًا يتداخل مع حياتي ويبعث الرهبة في قلبي .. ولا يمكنني استعادة سيطرتي النفسية وقوة روحي بعدها..

## شدو الدموع في ظلم الليل ..

في أعماق الليل، أشعر بأن كل شيء على ما يرام، لكن هناك لحظات قليلة جدًا تبدو غير مؤلمة. هي لحظات انفرادية أترك فيها الدموع تنهمر بصمت. في صمت الليل، أنا أبكي بقليلٍ من الألم والتعب، حيث يكون لوحدي هو الشاهد الوحيد على دموعي الصامتة.

تندفق الدموع القليلة كل ليلة لتكون مثل الماء المطهر الذي يلمع روي وينقيها من آثار الألم الذي تسببت فيه العائلة. إنها ليست دموعًا كثيرة، بل إنها رموزٌ لقوتي الصامدة واحتمالي لمواجهة التحديات.

فعلى الرغم من أن العائلة قد سببت لي الألم، إلا أنني أفضل الابتعاد وتجميع قواي في هذه اللحظات الهادئة. فالدموع التي تنساب بحرية في هذه الليالي، ترمز للتحرر والتطهير، وتمنحني قدرًا من الراحة النفسية حتى تشرق شمس الصباح من جديد.

في صمتِ الليل العميق، تتلاشى الألوان الساطعة وتتكاثر الأفكار في ذهني. أتذكر اللحظات الجميلة التي عاشتها العائلة وتلك اللحظات المؤلمة التي تسببت فيها. وفي تلك اللحظات، أدرك أنه من الضروري أن أظهر روحي وأواجه الألم بكل ما أملك.

في صمت الليل، أجد صوتًا داخليًا يحثني على التمسك بالأمل والقوة. فعلى الرغم من حزني الذي يظهر في دموعي، إلا أنني أوّمن بأن الألم يمكن أن يصنع منا شخصًا أقوى وأكثر تميزًا.

"شدو الدموع في ظلم الليل"، هو تعبيرٌ يلخص مشاعري الصادقة. إنه يشير إلى القوة والجرأة التي أمتلكها لأجهر بهذه الدموع الهادئة. إنه شعورٌ عميق بالتححرر والتطهير، حيث يجد الألم جوابًا في دموعي المتناثرة على وجنتي.

في النهاية، أعرف أن هذه اللحظات الليلية ليست إشارة للضعف، بل إشارة للقوة والمثابرة.

فأبكي بقليلٍ لأخرج الألم المكبوت وأمشي بخطى ثابتة نحو غدٍ  
أفضل.

## زوايا الألم في عش العائلة ..

عندما أعود إلى المنزل، يجب أن يكون هذا المكان هو ملاذي الوحيد، ولكن للأسف، لا أجد الراحة في داخله. أنا أمتلك عائلة تملؤها الضجة، عائلة لا تعرف السعادة الحقيقية، فهي تتميز بالصراخ والمشاكل. ليست سيئة بالمطلق، بل هم أشخاص رائعون جدًا، لكنهم يبدعون في صنع الذكريات السيئة. وكل زاوية في هذا المنزل تحمل ذكرى سيئة حدثت لي في طفولتي أو حتى في الأمس.

أتذكر كم من مرة بكيت في هذا المكان الذي أسميه منزلي. في هذه الغرفة تحديدًا، حدثت العديد من المشاكل التي لا يمكنني نسيانها. كل زاوية تعيدني إلى ذكرى مؤلمة تتعلق بطفولتي أو ربما حتى بالأمس فقط. إن كنت لا أجد الراحة في منزلي، فأين سأجد الراحة؟

"زوايا الألم في عش العائلة" هو عنوان هذه الخاطرة، يعكس الصراع الذي أعيشه في مكان يجب أن يكون الأمان والسكينة فيه. يعكس

هذا العنوان الأوجاع التي يحملها كل زاوية في هذا المنزل، وكيف يترك لي آثارًا سلبية تضايقني وتسلبني السعادة التي أرغب فيها. في النهاية، أتمنى أن يأتي اليوم الذي أجد فيه الراحة الحقيقية في مكان يجب أن يكون بالنسبة لي الوطن. أحاول بكل جهدي أن أتعامل مع الألم وأجد السعادة بما يتيسر لي، وربما هناك يوم سأكون قادرة على خلق ذكريات جديدة تجلب لي السعادة في هذا المكان الذي أسميه منزلي.

لا تحاول أبدا ان تعبت مع شخص يمزح ويضحك كثيراً..  
لأنه دائما هناك جانب مظلم من شخصياتهم غير معروف..

## بين أجنحة الأحلام المثيرة ..

إلى متى سنبقى نحتضن الأحلام بين أيدينا؟ تلك الأحلام التي يبدو أنها تتعارض مع عادات وتقاليد مجتمعنا، تلك الأحلام التي نرسمها في كل ليلة وفي كل يوم. متى ستمضي بنا الأقدار لنلتقي بتلك الأحلام في عالم الواقع؟ أم هل هي مجرد أفكار تعيش في عالم الخيال فقط؟

يحمل الواقع المشترك وجود تلك الأحلام الجاذبة داخلنا، تلك الأحلام التي تثار في أعماقنا وتبعث فينا رغبة لتحقيقها. ومع ذلك، فإن تلك الأحلام تسبب لنا القلق والتوتر لأننا نقفز خارج إطار المؤلف ونتعارض مع قواعد المجتمع.

نتفاخر بمواقفنا الجريئة وبعثراتنا النبيلة التي تدل على عزمنا في تحقيق هذه الأحلام. ورغم أنها تجعلنا مشوشين على المدى البعيد، إلا أننا لا نزال ننتظر بصبر الموعد المحدد لتحقيق هذه الرغبات.

## زخات من الصمت ..

حكاية قلب كُتِم وروح مُكْتَوَمَة

كانوا دائماً يعتقدون أنني عديمة المشاعر، وأن قلبي مغلف بالجليد وروحي مطمئنة بالصمت. يتخيل الجميع فيّ القسوة والانعدام التام للعواطف، دون أن يلتفتوا للعواطف العميقة التي تتقلب في داخلي. كنت دائماً تلك الروح الصامته المحاطة بالغموض، تحتفظ بآلامها لوحدها، تتخفى وراء قناع القوة والثبات، بينما في الحقيقة، كل ما أرغب فيه هو إخفاء حزني الدفين بعيداً عن أعين الآخرين، فخياري هو الصمت الذي يحميني من جروح العالم الخارجي المُلتهبة.

## وراء القناع ..

صراع العواطف والتظاهر بالقوة

لا تزال عائلتي تعتقدني باردة المشاعر.. أمي قالت ذات مرة لي أنني لا أتأثر بشيء.. حتى أخبرني أبي بأني قوية التحمل وإخواني ينعنونني بالباردة.. ليت السرير يروي لهم عن دموعي المنهمرة كل ليلة.. ليته يخبرهم عن نزيف قلبي وألمي الدفين.. أنا أكثرهم هشاشةً، لكنني بارعة في تقمص دور القوة والثبات.. حتى يغلبني الظلام وأنهار بمفردي.. وأعيد ترميم نفسي لأبدأ يومًا جديدًا بثبات وصلابة في صباح اليوم التالي..

هكذا يبدو القمر بعد أن يظهر هادئًا ووحيدًا في سماء الليل المظلمة. تتساقط دموعي كنجوم تتلألأ في الظلام، وتتأرجح على وتيرة أنين داخلي الذي لا يسمعه سوى السماء الصامتة. أنا تلك النسمة الهادئة التي تحمل عواطفها الجامحة في صمت، وكلما تلاشى ضوء النهار،

يتسلل الحزن والألم إلى قلبي محولا الصمود إلى انهيار مؤلم. ولكن، كل ليلة تمرق، وأنا أعود لأجد نفسي مجدداً، ورغم كل المعاناة، أبقى هنا، مستمرة في رحلة البحث عن القوة والثبات، حتى ولو كان ذلك يتطلب مني أن أحمل عبء الألم والهموم بمفردي.

فلتسكن هذه الكلمات في أعماق الليل، فقلبي ينبض بصمت، يحمل ألمه بصمود، في انتظار شروق الشمس القادم، لأعاد بها الحياة في وجه كل تحديات الحياة.

## حين إلى الزمان البأس ..

هذا الزمان الحالي لا يدرجني في مقياس الانتماء، لقد تمنيت مراراً لو كانت روحي تحتل جسدي في تلك الحقبة الأزلية. حيث تزدهر الحضارة فيها بلا تحطيم لهويتها، حيث ينبض الفن دون تلطيخ بلطف، وحيث يحكم الصدق والنزاهة على القلوب والتفكير. هي ذلك الزمان الذي كانت فيه نفوس العرب نقية، خالية من الخسة والعيوب، ولم يتحوّل فيه الجماليات إلى ضروريات مادية.

كنتُ أتمنى أن أعشق تلك الحقبة، حيث كانت القيم والمبادئ تحكّم العلاقات والأفكار، ولم تغيّرهما شتى إشكاليات الزمن الراهن. كانت تلك الفترة التي لا تشوبها شائبة، حيث كانت النساء يلقين شعرهن بين الرجال والنساء دون أدنى خجل، ولم يكن همهم الأساسي الفقه الجسمي بقدر ما كانت الشعرية والثقافية تحتل الأذهان.

ولكن ها هو الزمان الحالي يستمر في اغتصاب هذه المبادئ وتشويهها، يجعل مشاعرنا مُجسدةً بلاستيكية، ويزرع في أرواحنا فجوات لا تمحى. يوم بعد يوم، يزداد الضيق في صدورنا، وكل خبر جديد على الشاشات يُثبت تدهور الحالة العامة.

إن هذا الزمان العصي، ليس جزءاً من واقعي. يؤلمني ويحاصرني، فكل يوم يمر هو فقط استمرار لمأساة سابقة. وفي كل زاوية تجلبها الأخبار تكون كارثة تُلقي بظلالها على الأمس.

هذا الزمان لا يعودني، ولم أعد أشعر بأي ارتباط به. يطبعني بألمه، ويُضيق بي الأفق يوماً بعد يوم. وما لا فرق بين الزمن القديم والجديد بل هو امتداد للوراء، فكل يوم يُعلن بداية كارثة جديدة تمزق القلوب.

## ضياع الحب ..

في وسط الظلام، تنبتق هذه الحروف بأطراف أظافر نصف مقلوعة، غارقة في بركة دماء تجعلها كحبرٍ لصفحات الألم. لا أعرف تمامًا طبيعة هذا الشعور، ولكن يبدو وكأنه الحب. نعم، قد أطل عليّ، وأنا محاصرة في هذا القفص بين جدران الأربعة، وسط ليل مظلم لا يعرف نهاية. شعرت بوجوده رغم الألم المتنامي، هذا الشعور الذي يجري دمه في عروقي بألم جميل، جمالية تتلأأ في ابتسامة تستحلب الشفاه.

أدون هذه الكلمات بحروف من ذهب، لأرجع إليها كل يوم، لأكون معنى الشعور، لكن للأسف، أصبح هذا الشعور ليس مجرد ألم، بل أكثر من جرح حقيقي. أجد نفسي تجرح جراحًا لأنسى تلك المرارة، هل يحق لي حقًا أن أحب؟

انظر إلى الزجاج المتناثر على الأرض، انظر إلى وجهي المشتت وسط  
أعماقه، إلى الجروح المنهكة على جسدي، وإلى الملابس الممزقة  
المتلئة بالدماء. أرق نظرة عبر هذا الزجاج المكسور وأسأل نفسي،  
انظر إلى الروح المضطربة داخليًا، واستفسر، هل يمكنني بالفعل أن  
أعطي نفسي الحق في الحب؟..

## إعفائك من عتابات القلب ..

قد اخترت أن أعفيك من وجودي، قدرت على تقبل دوري كضيفة عابرة في حياتك، ستجدني هنا إذا احتجت لي، ولكن لن أعود أبدًا لأطل عتبات منزلك مرة أخرى. قد ابتعدت عن استفساراتي عنك، وأقررت مراقبتك من بعيد كمن ليس له صلة بك تمامًا. أغفلت عن اهتمامي، حتى وإن بقيت مهتمة بأدق تفاصيل يومك، وأشتاق للمحادثات والتواصل، لكنني سأظل ساكته، لن أسأل، ولن ألزمك بمشاركتي تلك التفاصيل الدقيقة.

قررت أن أبدو لك كأنني لا أبالي، وأعفيتك من اللوم والعتاب، لن أتساءل عن أسباب غيابك، ولن ألومك على تصرفاتك السخيفة التي تؤذيني .. لن أضع توقعات كبيرة عليك، سأبقى هادئة أمامك، وسأحتفظ بنيران الغضب داخلي.. أعفيتك من الضغط، فلم يعد اسمك الأول في صندوق محادثتنا، ولم أعد أسابق الزمن لحمايتك عندما يشتد بك الموقف..

أعفيتك من وجودي بهدوء تام، ورغم حاجتي الماسة إليك.. لم نكن  
نظن أن تلك التفاصيل الصغيرة ستصل إلى حد تأثير علاقتنا.. الآن  
وصلت إلى ذروتها، حد غيمات السماء في حبنا.

## "صرخة الصمت .. رحلة خبيثة الكتمان"

"خبيثة الكتمان، هي انفلات الأعصاب المفاجئ" ♥ ...

تغوص الأبدية العاطفية في متاهات الصمت، حينما تشي بوجع خبيثة الكتمان. إنها ليست سوى انفلات للأعصاب المفاجئ، تنبعث كنيران الغضب من أعماق الروح. كثيراً ما يُنسى أن الصمت قد يكون أعظم ذنب، يجلب معه تفاقم الأحزان وتفتت العواطف. في لحظة من فرط الضغط الداخلي، تندلع ألسنة اللهب الساطعة، تُسفك كلمات اللوم والإيذاء. إنه انعكاسٌ لصراعٍ داخلي لم يعد يُكتم، بل ينفجر بلا تحذير. وراء أسوار الكتمان، تتراكم العواطف حتى تصل إلى نقطة الانفجار، كميّاه متجمدة تذوب بحرارة الانفعالات. لذا، علينا أن نفهم أن خبيثة الكتمان قد تكون أقوى من أي صوت، تحمل عبئ الصمت الذي يتراكم حتى يصبح لا يُطاق.

لا بارك الله بالكتمان ابداً..

## شموخ من رهبة ..

"حينما يلتقي الخوف بظلال الليل"

يتقاذف صدى الصمت بروحي في تلك الليالي المستبدة، حيث يحكم الظلام قلوبي بوهم الأفق المقفر.. تنبثق أشباح الخوف من أروقة العقل، تتفاوت بين رهبة النوم وخوف ملتحم بظلمات الليل الطويل.. عندما تقترب أصوات الخطى من بوابة الوعي، تندلع قرعة الخوف بين الأفلاك، تتوارى الشجاعة خلف حاجز القلق، تحتضن الروح شرود الظلام ورهبة النوم بكل ضعف وثبات.. يداعب الخوف قلوبي بأصابع الانهزامية، يضيفني على أحلامي رونقاً مرعباً يتخلله وهم النهاية.. وفي غفلة الليل، يصبح الاقتراب من رجال ورهاب النوم متشابكين، يرقصان سوياً على وتيرة الرعب كمقطوعة موسيقية محزنة.. في هذا العالم القاسي والظلام العميق، نجد نفسي عالقة بين

أنين الخوف وتسلبت الظلام، لائذة بأمانى بأن تشرق شمس الشجاعة  
في الفجر القادم، لتبتعد أضواء الرهبة وتسود روح السلام.

## صوت الأم خلف أبواب العائلة

لا نستطيع أن نغمز بألمنا أمامهم، لا يدركون مدى التحديات التي نواجهها، لا يشاطروننا أعباء اليوم وأفنانا. كل محاولتنا تحولت إلى فشل، وكل كتاباتنا تُحذف دون رحمة، وأوراقنا تمزق أمام أعيننا دون شفقة. تبخرت الأحلام التي كنا ننسجها بعناية، وبقيت رسائلنا راکدة كالملاحظات غير المقروءة. يُقابلونا بانتقاداتهم اللاذعة يوميًا، منتقدين بلا رحمة لأمر لا يمكننا تحكّم فيها ولا تغييرها. هكذا يمضي الوقت، ونحن نحتمل صمت الجرح النازف ونبتسم في وجه الصعوبات، في عالم لا ينتهي من الانتقادات والتقييمات القاسية.

- الكثير مما لم يُقال "  

## رحلة الصمت والتجاهل داخل أروقة العائلة

يحتوي عالمنا الداخلي على أسرار قاسية لا تدركها العائلة، لا يدرون ماذا يدور في أذهاننا وكيف نعبر عن تحدياتنا اليومية. باءت محاولاتنا الجادة بالفشل، واختفت كتاباتنا في فقرات التجاهل، وتمزقت أوراقنا بين أيديهم دون رأفة. انصهرت أحلامنا الزاهية في سراب من الوهم، وبقيت رسائلنا معلقة كملاحظات لم يستوعبوها. يتلاشى صدى أصواتنا في أروقة الهمسات، مُواجهين بانتقاداتهم اليومية القاسية، منتقدين لم نجد لهم حلاً، في عالم يستحوذ عليه الانتقاد المستمر والانزعاج.

- حكاية لم تُروى "✉❤"

## بوح النفس ..

حنين الداخل وغموض الظاهر

"غمرتني شكوى نفسي المصابة بإكتئاب عميق، عندما قالت: 'لم يلتفت أحد لملامحي المتهالكة التي أرسمها يوميًا على وجهك.. ولم يرَ النور بعينيّ المُحتجزة وراء ابتسامتك الزائفة والهشّة.. ألا ترين كيف أصبح الجميع حولنا يرونكِ كامرأة قوية، بينما أنا تحت رداء ابتسامتك، يقتلني الحزن والألم.. أنا داخلكِ.. ألا حظي وجودي.. لا أنا بخير..! فاطمة، أهلاً، هل تسمعين صوتي؟! انظري، أنا هنا، هائم بنفسكِ.. في يوم ما، أتمنى أن تنظري داخلكِ قبل فوات الأوان".

## في غفلة عن الذات ..

في اللحظات الصاخبة للضياع والتشتت، يستمر البحث عن الطريق إلى النور والاستقرار. أجد نفسي اليوم في أعماق ضياعي، أتساءل، أين المخرج من هذه الدوامة الخانقة التي تحيط بي؟ هل لازال البيت يُعد الهدوء المطلوب ونهاية لكل هذه الجدران المائية؟ القلب الذي كان يشعل شرارة الأمل في روعي قد غادرني بلا وداع، تاركًا خلفه صدى صمت يزداد ضجرًا..

وها أنا، تائهة داخل متاهة الزمان والمكان، لقد غرقت ذاتي تماما في أعماق الماضي، نسيت كل جوانبي وتفصيلي في غربة الأيام.

## آثار ضياع الذات..

تلقاء الحياة أجد نفسي في أحيان كثيرة عالقة في ألغاز الضياع والبحث المحير عن مخرج. أغرق في الشوارع الملتوية للحياة، أبحث عن مخرج من هذه المتاهة التي داهمتني من كل جانب. البيت الذي اعتبرته ملاذًا ومأوى، لم يعد ينزلقني لخارج هذه الحيرة المذهلة. القلب الذي كان يضئ دربي بنبراته الدافئة قد غادرني، تاركًا وراءه صمتًا مؤلمًا. وأنا؟ أجد نفسي تائهة في زحمة التفكير، نسيت الطريق إلى ذاتي، تساءلت عن كينونتي في دهاليز الماضي المظلمة التي احتجزتني في أسرها.

## الصراع الداخلي .. بين الفعل والقلب ..

في عالم مليء بالتناقضات والصراعات الداخلية، تقف تلك الفقرة المثيرة كسؤال لم يجد بعد إجابة. تتساءل، بنعمة من الحيرة والتساؤل، عن مصدر الألم الأكبر: هل هي الأفعال التي نقوم بها بصرف النظر عن ألم القلب، أم هي الأحاسيس التي يعصيها قلبنا بصورة صامتة ومتوارية؟ هذه الجملة القوية تعكس معركة داخلية عميقة تعانيها الروح، بين الاستمرار في الفعل على الرغم من المعاناة الداخلية، وبين قسوة القلب التي قد تدفعنا للتصرف بشكل يتعارض مع مشاعرنا الحقيقية. هذه الصراعات الداخلية تجعلنا نبحث عن الجواب، وقد تكون الإجابة على هذا السؤال هي المفتاح لفهم أعمق لذاتنا ومشاعرنا.

## بين بحيرة الدموع وجفاف الابتسامة ..

كل حزن عميق يحمل دموعاً، وكل دموع تكتنف حكاية مؤلمة وحقيقة مدفونة في عمق الروح .. لم تكن هذه المرة الأولى التي انكسرت فيها، لكن هذا البكاء الذي ضجت به كان مثيراً للقلق.. لم يكن هنالك فترة للوقوف، كأن الدموع تتدفق بلا حد، تاركة آثارها المؤلمة على خدودي. شعرت بالفقدان، وكأنني قد خسرت شيئاً قيماً دون أدنى فهم. وعندما حاولت أن أرسم ابتسامة على شفتي، شعر قلبي بالثقل، فكيف يمكن للروح المنهكة أن تصطنع الفرحة؟

هنا، في حزني العميق وفي حزن الدموع الذي بات يرافقني، تكمن رحلة الشفاء الداخلي. لا بد من استكشاف أغوار الألم، وتقبل الفقدان، وبناء جسر من الدموع إلى الابتسامة. قد تكون هذه اللحظات الظلمة بداية لإعادة اكتشاف الذات والتواصل مع الجروح العميقة التي تحتاج إلى الشفاء. إنها ليست مجرد دموع، بل هي

أصوات تحاول الروح أن تعبر بها، بين ضعف اللحظة وقوة التحمل،  
تختبئ بذرة أمل تنتظر أن تزهر في أعماق الوجدان.

## الحلم كمنفى .. زمن اليقظة

منذ الصغر، كان خيالي هو مخبأي، والأحلام كانت مركبي الوحيد نحو عوالم لا حدود لها. تلك كانت طريقتي السحرية للهروب من الواقع المؤلم، فأزداد تصوّرًا بحياة موازية تدرك فقط في عالم الأحلام. حتى قبل أن تأتيني غفوة المساء، كنت أقترح عوالمًا جديدة بعيدة عن الواقع القاسي، حيث يسرح الخيال بلا قيود.

ركضت خلال حقول الأفكار الملونة، اختبرت تفاصيل السيناريوهات الجديدة، وهربت بعيدًا عن تحقيق السلام والأمان. في عالمي الموازي، كنت أبني أطوار حياة مثالية يُفاجئني تألقها كل لحظة. وعلى وقع خيالي المفعم بالحياة، نسجت قصصًا تستقر في دفتر وجداني، معروفة فقط لديّ.

لكن السحر لم يدم إلى الأبد، وحتى وأنا أحاول التركيز على الواقع الملموس، تظل ألوان الهروب تراودني في أنحاء اليقظة. رُغم كبرياء

اليقظة إلا أن جزءاً مني لا زال يهرب إلى عوالم الخيال، مستعيدة إيقاع  
الحلم الذي جعل صغري أكثر رونقاً.

والآن حان موعد عودتي إلى إتراني..  
بسم الله رب البدايات تبدأ.

## الخاتمة ..

ها قد وصلنا إلى خاتمة كتابنا العميق والمثير للتأمل، "سرايب الوهم"، بقلم الكاتبة منزل فاطمة، الذي تجسدت فيه كل مشاكل ومخاوفنا في أروع صورها .. في هذه الرحلة المشوقة خلف أسرار الظلام، اندمجنا مع صفحات الكتاب بكل اهتمام وترقب. أتمنى بصدق أن يكون تجربة قراءتكم مع هذا الكتاب ممتعة ومثمرة، مثلما كانت بالنسبة لي أثناء كتابته ..

شكراً لكم، أعزائي القراء، على رحلتكم الثمينة وثقتكم الدائمة.

تم بحمد الله.