



# أنا الناجي

(2)

ظلّ من كانوا هنا



لليافعين

## إلى الناجي الذي يحمل في قلبه آثار الحرب

أهلاً بك في صفحاتٍ كُتبت بيدٍ ترتجف  
بالحنين، وتنبض بالأمل.. .

قد يكون ما مررت به ثقيلًا، لكننا هنا - في  
هذه السلسلة من الملاحق - لنذكرك أنك  
لست وحدك، وأن ما بين يديك مساحةٌ  
آمنةٌ لقول ما لا يقال، ورسم ما لا يوصف.  
خذ نفسًا عميقًا، وتعال نحاول معًا أن نجد  
طريقًا نحو ضوء الحياة.



العائلة ليست مجرد أسماء، بل لحظات  
ممتلئة بالحياة، بذكرياتٍ لا تمحوها  
الأيام.

قد يكون الفقد ثقیلاً، لكن الذكرى  
تمنحنا بعض الدفء، وثبقينا على  
تواصل مع من أحببناهم.

هذه الصفحات ليست اختباراً للذاكرة،  
ولا فرضاً عليك، إنها مساحة لك وحدك،  
لتكتب، لتتذكر، لتحتفظ بكل ما تشاء



## إرشادات بسيطة:

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستفادة من هذه الصفحات.
- توقّف متى شئت إن شعرت بالإرهاق، واستأنف لاحقًا أو اطلب المساعدة من شخص موثوق.
- هذه المساحات لك وحدك؛ لك أن تشارك ما تكتبه أو ترسمه أو تحتفظ به لنفسك.



## كيف أستفيد من هذا الملحق؟

- يمكنك البدء من أي صفحة تشعر أنها الأقرب لما في داخلك الآن.
- استخدم الأوراق كما تريد: اكتب، ارسم، الصق صورًا أو ألوانًا.
- ضع بجانبك قلمًا أو ألوانًا واسمح لوجدانك بالانسياب.



ليس الغياب هو النهاية... بل النسيان.

## كلّهم كانوا هنا

ما الذي بقي في ذاكرتك عنهم؟  
 هذه مساحة لكتابة أسماء أفراد عائلتك الذين  
 أفتقدتهم، وكل ما يمكنك أن تتذكره عنهم:  
 • أسماءهم:

• أجمل ما تذكره عنهم:

• العبارات التي كانوا يرددونها دائمًا:

• الأشياء التي كانت تميزهم (ابتسامتهم،

صوتهم، رائحتهم...):



تظنّ الذكريات حيّة ما دُمنا نرويها.

# كٲهم كانوا هنا

لا يرعلون تمامًا... طالما نتذكرهم بصدق

# كٲهم كانوا هنا

نكتب عنهم؁ فنحفظ ملامحهم من غبار النسيان.

## حين كان البيت ممتلئًا

اكتب عن يومٍ عاديٍّ عندما كانت العائلة مجتمعة.

• كيف كانت الأصوات في المنزل؟

• ماذا كان الطعام المعتاد؟

• هل كانت هناك لحظات خاصة تحب تذكُّرها؟

• هل تتذكر روتينًا يوميًا بسيطًا كان يجمعكم؟

إذا كنت تفضّل الرسم، يمكنك رسم الطاولة التي

كنتم تجتمعون حولها، أو أي شيء يذكرك بهم.



نحن لا نفقد الأشخاص فقط، بل نفقد لحظاتٍ كنا نُنظرها دائمة.

# حين كان البيت ممتلئاً

ليس الغياب هو الأصعب... بل رحيل التفاصيل التي اعتدناها دون أن ننتبه.

## رسالة إلى من أفقده



اكتب رسالة لشخص فقدته، كلمات لم تُقل، مشاعر بقيت في قلبك.

قد تكون رسالة قصيرة أو طويلة، لا يهم، المهم أن تكتبها بكل صدق.

"إليكم حيث أنتم الآن... "

- ما الذي تريد إخبارهم به؟
  - هل هناك سؤال كنت تتمنى أن تسأله لهم؟
  - هل هناك شيء تحب أن تطمئنهم عنه؟
- يمكنك أيضًا رسم ما تشعر به بدلاً من الكتابة.



لا تخف من كتابة الألم؛ فحروفك قادرة على حمله بدلاً من قلبك.

# رسالة إلى من أفتقده

رسالة إلى .....

# رسالة إلى من أفتقده

رسالة إلى .....

كلما حاولنا كتمان الفقد، زاد ثقله علينا... فالحديث عنه لا يضعفنا، بل  
يحررنا.

# رسالة إلى من أفتقده

رسالة إلى .....

# رسالة إلى من أفقده

رسالة إلى .....

# رسالة إلى من أفقده

رسالة إلى .....

## أشياء كانت لهم، ما زالت لي

هناك أشياء بسيطة تحمل أرواح من فقدناها، فما الذي بقي منهم معك؟

- هل لديك شيء ملموس يذكرك بهم؟ (صورة، قطعة ملابس، كتاب...)
  - هل هناك عادة اكتسبتها منهم؟ (طريقة حديث، عادة يومية، دعاء كانوا يرددونه...)
  - هل هناك كلمة أو جملة كانوا يقولونها، وتظلّ تدور في ذهنك؟
- اكتب عنها هنا، أو ارسمها.



هناك أشياء لم تعد كما كانت، لكنها تحمل أرواح من مرّوا بها.

# أشياء كانت لهم، ما زالت لي

بعض الأشياء فقدت بريقها، لكنها ما زالت تحتفظ بظنّ من لمسها يومًا.

# أشياء كانت لهم، ما زالت لي

ما نتمسك به ليس الأشياء ذاتها، بل الذكريات التي تسكنها.

## ما الذي سأخبرهم به لو عادوا للحظة؟

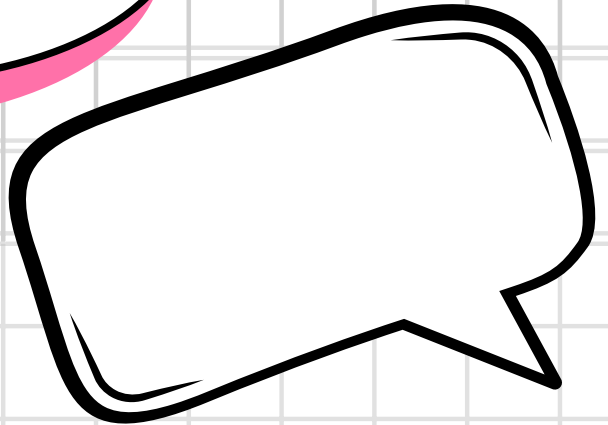
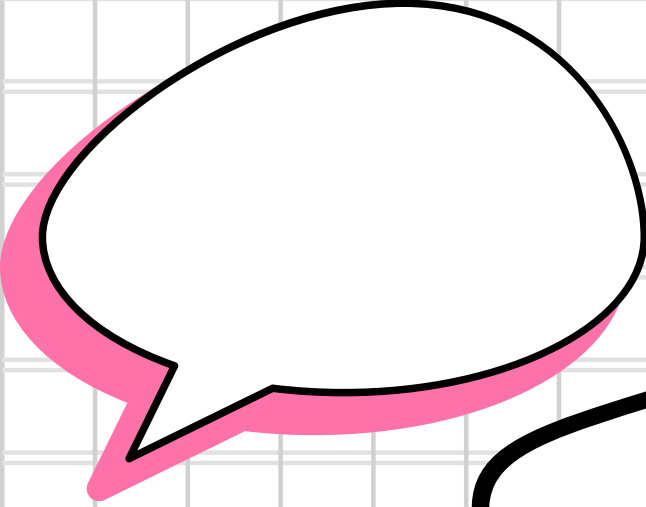
لو عاد أحد أفراد عائلتك للحظة واحدة، ماذا  
ستخبره؟

- كلمات تمنيت لو قلتها.
- اعترافات لم تستطع البوح بها في حياتهم.
- أسئلة بقيت بلا إجابة.
- اكتب رسالة قصيرة تعبر عن هذه اللحظة.



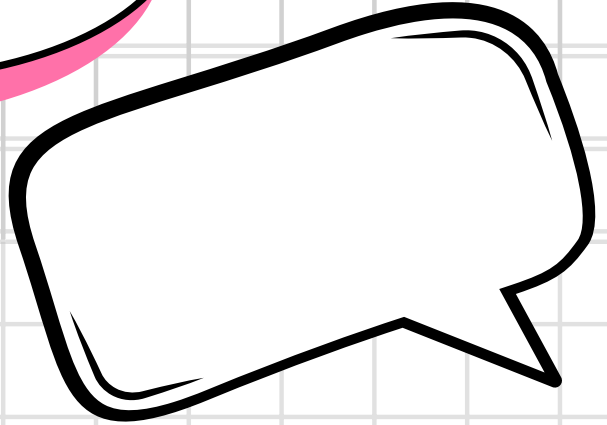
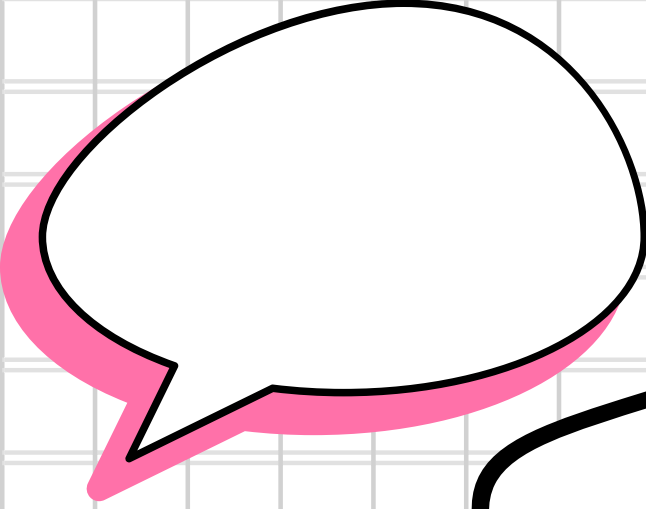
الحب لا يتوقف عند الغياب، بل يعيش في الأشياء التي تمنينا قولها.

ما الذي سأخبرهم به لو عادوا للحظة؟



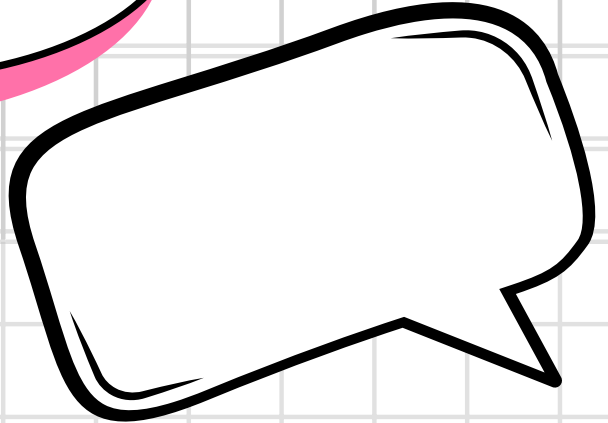
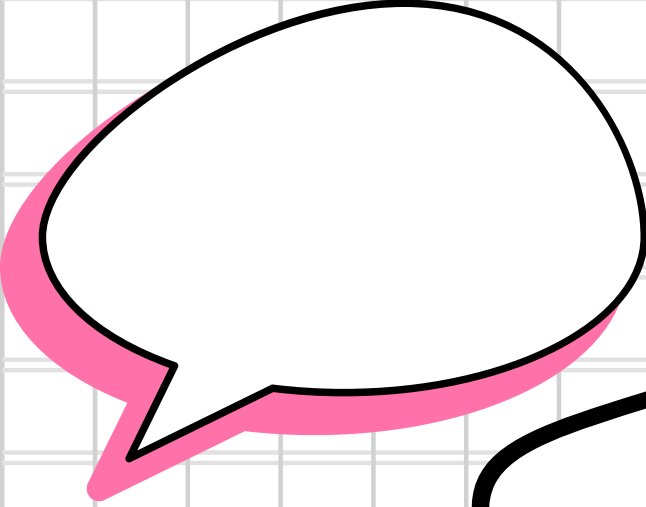
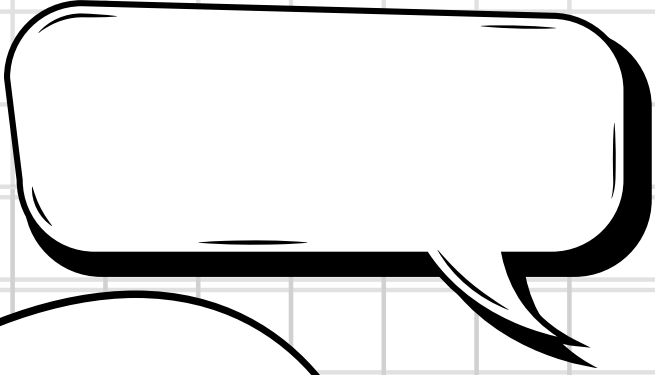
أحيانًا، أشعر أنني أسمع أصواتهم في الفراغ، كأنهم لم يغادروا أبدًا.

ما الذي سأخبرهم به لو عادوا للحظة؟



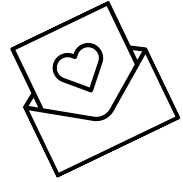
بعض الأصوات تبقى فينا، حتى لو لم نسمعها منذ زمن طويل.

ما الذي سأخبرهم به لو عادوا للحظة؟



بعض التفاصيل الصغيرة قادرة على حمل أعوام من الذكريات.

## رسالة منهم إليّ



لو كان بإمكانهم إرسال رسالة إليك الآن، ماذا سيقولون؟

تخيّل أن أحد أفراد عائلتك يكتب إليك رسالة الآن:

- ما النصيحة التي كانوا يكررونها لك دائمًا؟
- ما الكلمات التي كانوا يستخدمونها عندما تكون حزينًا أو غاضبًا؟
- ماذا تعتقد أنهم يريدون أن يخبروك به لو رأوك اليوم؟

اكتب الرسالة وكأنها قادمة منهم إليك.

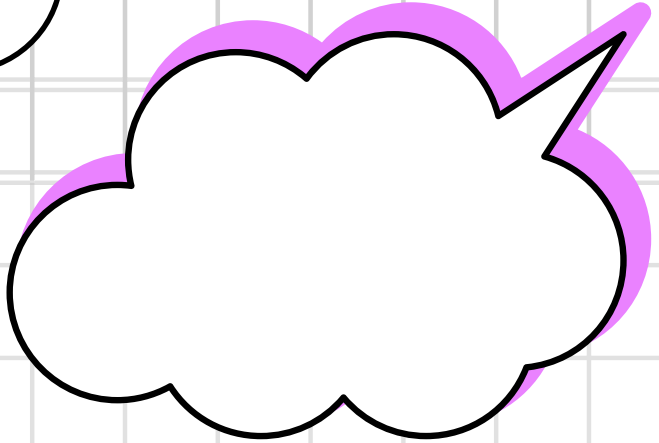
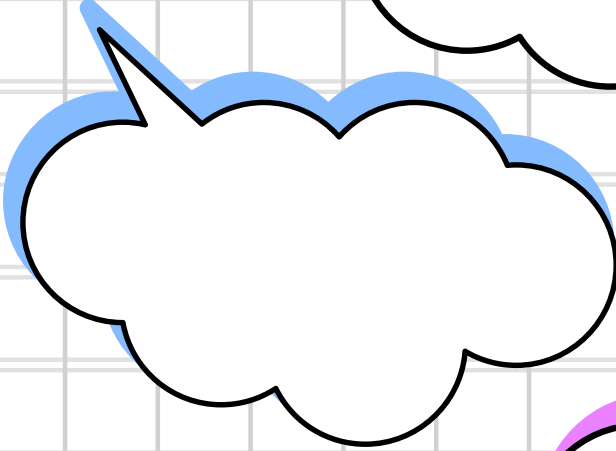
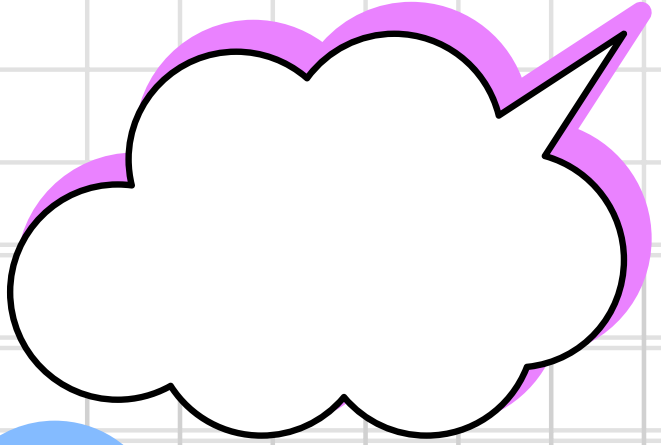
يمكنك رسم ورقة رسالة أو كتابة النص بخط

مختلف عن خطك المعتاد.



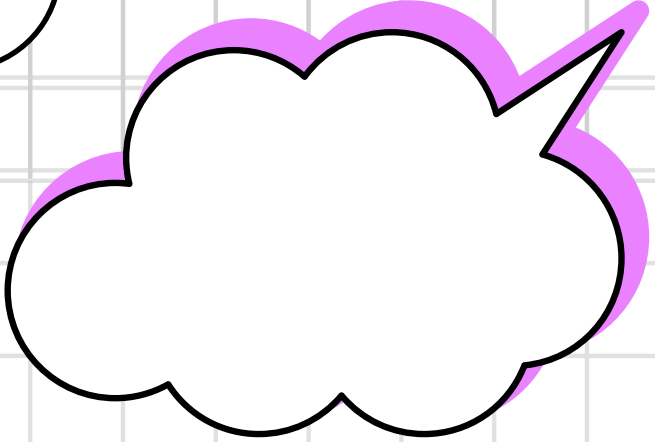
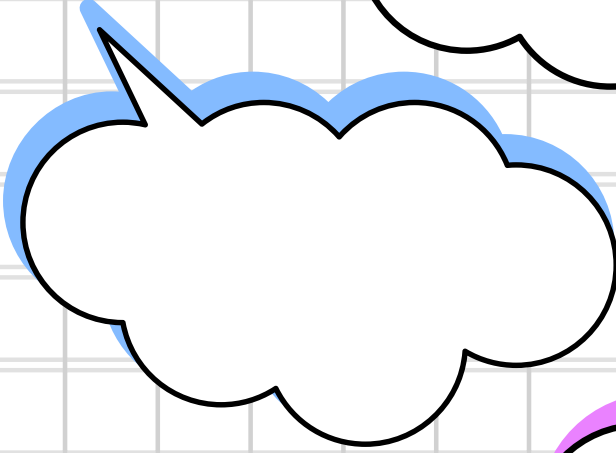
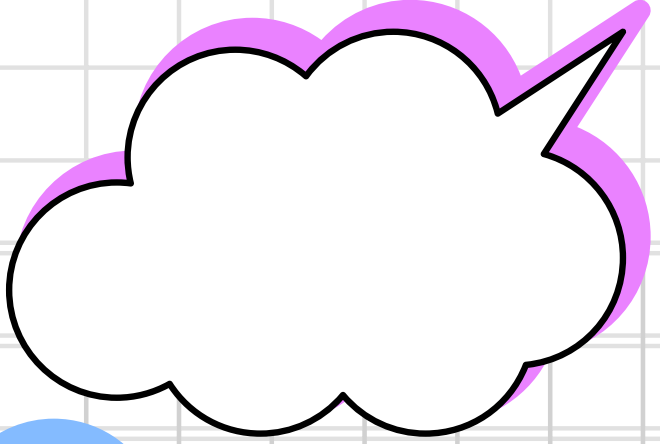
أحيانًا، لا نحتاج أن نودّع من نحب، بل فقط أن نتخيّل ماذا سيقولون لنا لو كانوا هنا الآن.

## رسالة منهم إليّ



الغائبون لا يحتاجون أن نرتبهم، بل أن نستمع لما يقولونه لو كانوا بيننا.

## رسالة منهم إليّ



بعض الكلمات لم تُقال، لكنها لا تزال تُهمس في قلوبنا كلما اشتدّ بنا الحنين.

## كيف أبقى ذكراهم حيّة؟

- ما الذي يمكنك فعله ليظل أثرهم حاضرًا في حياتك؟
- فكّر في طرق بسيطة قد تساعدك على تخليد ذكراهم بطريقة تمنحك الراحة، مثل:
  - الاحتفاظ بعادة جميلة كانوا يقومون بها.
  - مشاركة قصتهم مع الآخرين.
  - القيام بعملٍ خيرٍ باسمهم.
  - زراعة شجرة، أو كتابة رسالة لهم تبقى محفوظة.
  - اكتب أو ارسم شيئًا يُذكرك بهم بطريقة تمنحك القوة بدلًا من الألم.



الذكرى لا تعني الحزن فقط، بل الاحتفاء بمن أحببناهم.

# كيف أبقي ذكراهم حيّة؟

الصفائر قد تبدو تافهة للبعيدين، لكنها في عين الناظر حاجاتٌ تمس كرامته

وراحته

## ماذا سأقول لنفسي الآن؟



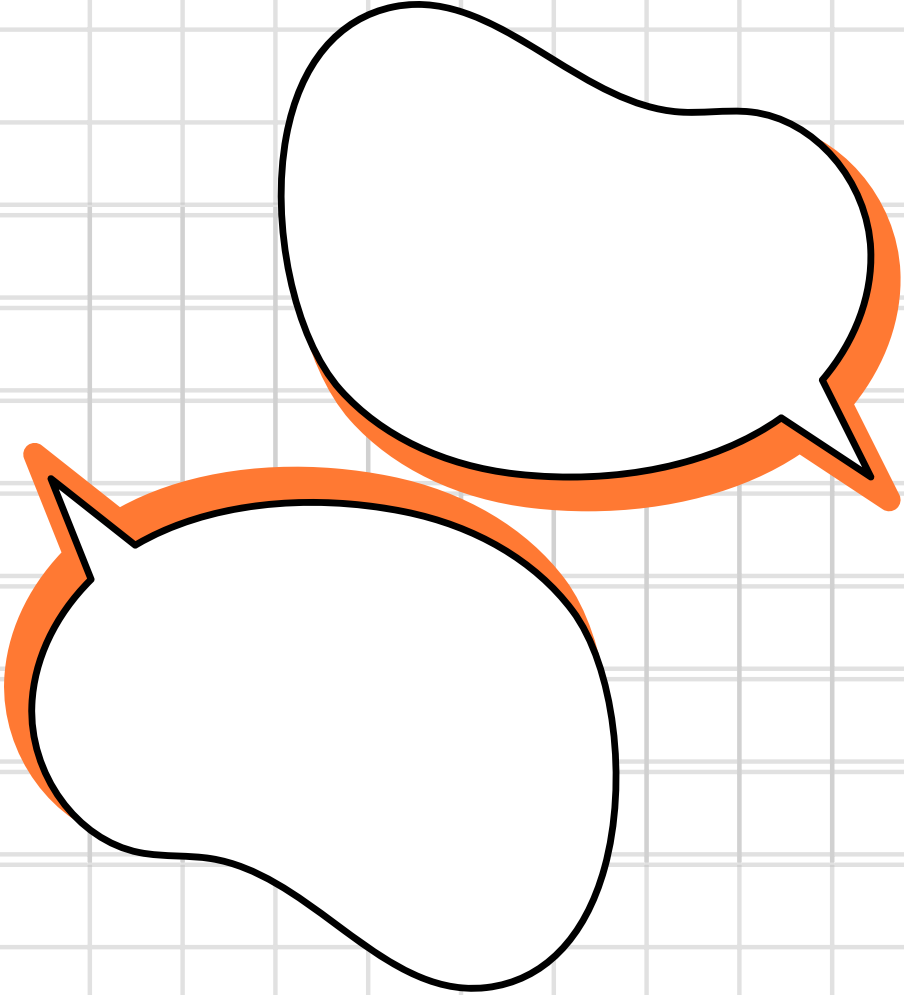
بعد أن دوّنت مشاعرك، ماذا تودّ أن تذكّر نفسك به  
اليوم؟

- اكتب رسالة قصيرة لنفسك، رسالة تعترف فيها بمشاعرك، بقوتك، وبحقك في الاستمرار.



في قلب كل فقد، هناك ضوء صغير يذكّرنا بأننا ما زلنا هنا.

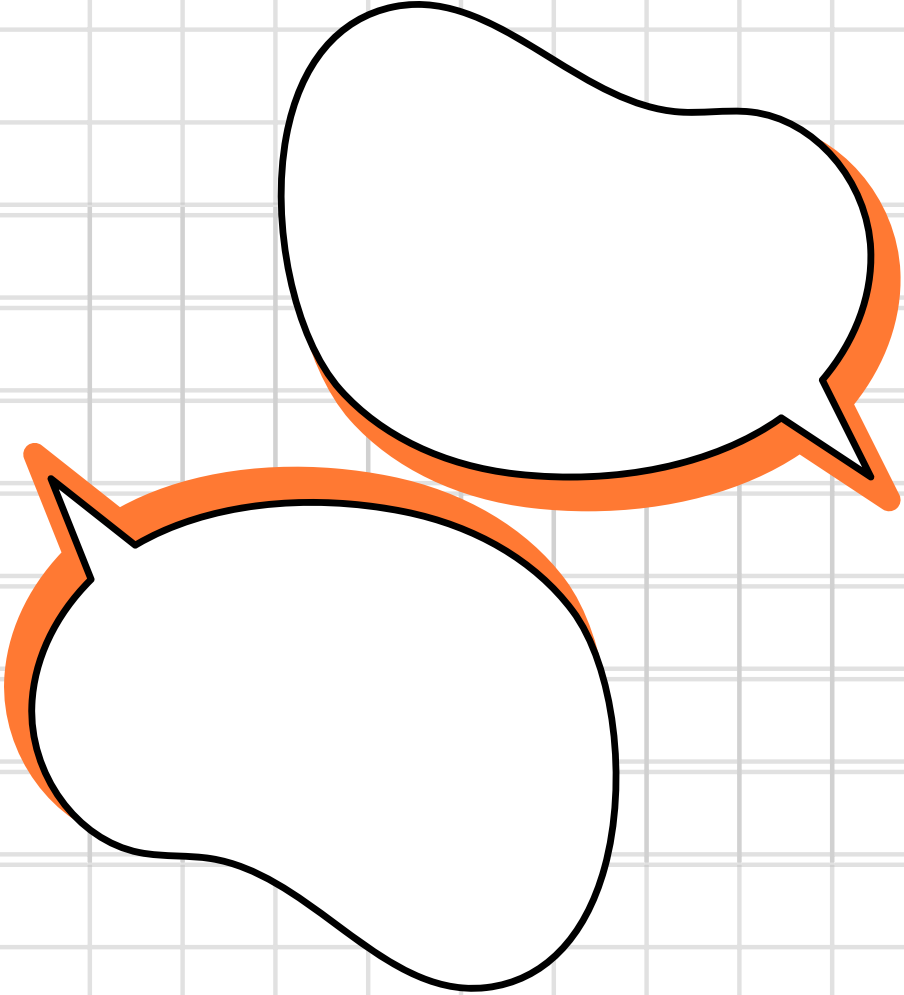
## ماذا سأقول لنفسي الآن؟



الفقد لا يعني أن كل شيء انتهى... هناك ضوء خافت في الداخل، يرشدنا إلى

الاستمرار.

## ماذا سأقول لنفسي الآن؟



وسط الألم، هناك لحظات صغيرة تمنحنا الدفء... ذكري، ابتسامة، أو كلمة

بقيت معنا.

ما كتبته هنا جزء منك، من حبك، من اشتياقك.  
الذكرى التي حملتها في هذه الصفحات لا تموت،  
بل تظلّ معك، تحميك من النسيان، وتمنحك  
دفنًا حين يبرد كل شيء. ليس الحزن وحده ما  
يبقى الذكرى حيّة، بل الحب أيضًا.



كل ما دوّنته هنا ليس مجرد كلمات، إنه دليل على أنهم أحياء فيك.

لمحة نهائية عن ملحق "ظلّ من كانوا هنا"  
تمارين تعبيرية متنوعة بين الكتابة والتخيّل  
والرسم.

لغة داعمة ومتوازنة.

تركيز على تحويل الذكرى إلى قوة، لا إلى حسرة.  
رسائل تشجيعية متناثرة لدعم القارئ في رحلته  
عبر الصفحات.

هذا الملحق ليس مجرد دفتر، بل مساحة حيّة للحب،  
للوفا، وللاحتفاظ بظلّ من كانوا هنا.

محمد أبو معيلق