

تسورب ةطساوب نيلدام يدلب

Sylvain ARBAUDIE · 13 ربيع الثاني 2024

PERSONAL

STORYTELLING

REFLECTION

MA MADELEINE DE PROUST

Involuntary memory — sensory anchors that transport us back in time

THE SMELL

Warm bread, butter
flour, sourdough
The sensory anchor

THE WALK

Slow steps, warm hand
never hurrying
Time given freely

THE CHOICE

"What do you feel like?"
A moment of autonomy
Small but precious

THE KITCHEN

Hot chocolate, radio
warm croissant
Everything was fine

GRATITUDE

For time given, attention paid, choices offered — ordinary mornings made extraordinary

Some memories are worth more than all the systems we will ever build

يتسورب ال موهفم

بألأ يف ةيسيسأت ةطحل، "Du Côté de Chez Swann" ةي اور يف، تسورب ل يسرام فصري
تاي ركذ نم نافوط يوارل رمغي، ياشل نم بوك يف نيلدام ةعطق سمغ ءانثأ: يس نرفل
ام تراثأ س يساحأل هذه - س مل مل او، معطل او، ةحئارل. ةيسنم ان دقتع ناك يتل ةلوفطل
"ةيدارال ةركاذل" تسورب هي ميسي.

انوزغت يتل ةركاذل ان. ةيعاوط اهيعدتسن يتل كلت، ةيعاو ةركاذ تسيل ةيدارال ةركاذل
ةيضام ةطحل ل، ةطحل ل، انديعت يتل او - معط، توص، ةحئار - ساسح اهرثي، راذن قباس نود
اهق قحت ةيعاول ةركاذل عيطتست ال ةيويحب.

يل انه. هب صاخل تسورب نيلدام هي دل صخش لك.

ضيرم حابص

دربل الزن - ةريطخل صارمأل كلت سيل. ةصاخ سوقط ضرمل مايل ناك، ال فط تنك ام دنع
كيقبت مل انكلو لزنملا يف كتقبا يتل ةيفي فخل يمحلاو، قحلح باهتلاو، ةطيسبل
شارفلل حيرط.

لفطلاب نايتنعني انك، نالمعي يادل او ناك امنيب. ةطلسل يدادج يلو، مايل كلت يف
زبخملا ل يدي نذخ، ءانثسا نودبو، حابصلل يفو. ضرمل ريغصل

زبخملا ىلى قيرطالا

دي ركذتأ ينكل .ةحض او ريغ تافاسملاو لزانملاو عراوشلا - ليصافت تسيل .قيرطالا ركذتأ
ضقانتي فطلب يدي ىلع تضبقو اهتايح لاوط تلمع يتلا ديلا .ةنخاس ،ةيساق ،ةريبك .يدج
اهتنوشخ مع .

نكي مل .ادبأ طغضي مل .ةريغصلا يقاس عم فيكنت ،ةتبات ،ةئيطب .هتاوطخ عاقيإ ركذتأ
ناك امدنع يتحو ،أدراب وچلا ناك امدنع يتحو ،ةهزن ناك لب ،قابس ةباتمب زبخملا ىلى يشملا
ليسي يفنأ .

ةحئارلا

زبخملا ةحئار .ةحئارلا كانه تنانك كلذ دعبو

يتلا رمخملا نيحعل او قيقدل او ةدبزل او ةفادلا زبخلا ةحئار .يب ةصاخلا تسورب نيلىدام اهنإ
وأ رشانلا قيرط نع اهجاتنإ ةداعإ نكمي الو ،اهل ليثم ال ةحئار .بابلا حتفت امدنع كب طيحت
ةفرعلا او ،تقولو ،خبطلا ةحئار اهنإ .ةفرعلا رطع .

مل ،ةيناثلا نم ءزجل .رثأتلاب رعشأ ،ةحئارلا كلت يئصلتو يفرح زبخمب رمأ امدنع ،مويلا يتحو
،هذج دي يفي هدي ،يرمع نم ةسداسلا يفي لفظ انأ .عراشلا يفي ريسي اع رسم اغلاب اصخش دعأ
نوساورك هل يرتشي نم رطتنأ ،اليلق رمحأ يفنأو .

رايتخال

لوانت" وأ "نوساورك لوانت" ادبأ يدج لقي مل .ةسدقم ةذفانلا مامأ رايتخال ةطحت تنانك
ةبهار نيبي ددرت أو ،ةذفانلا لوح رطتنأ أن ربصب يئرطتنان أو ؟ديرت اذام :لاق . "ةتالوكوشلا
يرايتخا ىلى ةياهنلا يفي ريشأ أن لبقت تارم ثالث يفي أريغيل ،حافتلا بلقتو ةتالوكوشلا .

ام لافطألل هي لاقئي ملاع يفي .أرايخ يئاطعأ هنأ ةقيقحت تنانك دقل .مهمل او وه رايتخال نكي مل
يتاذلا لالقتسال نم ةريغصلا ةطحلل هذه تنانك ،ليلل ىلى احابصلا نم هل عف مهيلع بجي
ةنيمث .

ةدوعلا

تيشم .يتانجعم ىلع يوتحي ةفاد يقررو سيك :يزنك يذل ناك .افلتم ةدوعلا قيرط ناك و
نم ليلىلال بكس أو ،يدادجأ لزنم يفي خبطملا ةلواط ىلع سولجلل افهلتم ،اليلق عرسأ لكشب
لازي ال يذل نوساوركلا اذه مضق أو ،يب صاخلا نخاسلا بيلحلل اعو يفي ةتالوكوشلا قوحسم

