تحت إشراف:
منزول فاطمة
زغاد خولة
كتاب جامع إلكتروني
جحيم فوبيا ..
الصراع مع الأفكار المرعبة..

كتاب جامع إليكتروني

تحت إشراف..

منزول فاطمة

زغاد خولة

جحيم فوبيا..

"الصراع مع الأفكار المرعبة"

إهداء ..

نريد أن نوجه أجمل الإهداءات لجميع الأشخاص الذين يعانون من أنواع مختلفة من الخوف. قد تكون رحلتكم في مواجهة هذه المخاوف تحديًا شديدًا ولكنكم تثبتون يومًا بعد يوم قوتكم وصمودكم. لا تنسوا أنكم لستم وحدكم في هذه المعركة، بل إننا نشجعكم بكل قوة لتتحدوا تلك المخاوف وتتغلبوا عليها بكل شجاعة.. قد تكون الطريق طويلة ومليئة بالتحديات، ولكن الإيمان بقدرتكم على التغلب على الخوف سيمكنكم من تحقيق النجاح والسعادة. دعونا نسير معًا في هذه الرحلة، ندعم بعضنا البعض ونبني جسورًا من الشجاعة والتفاؤل لنحطم حواجز الخوف ونحقق النجاح والسلام الداخلي.

خوفكم لا يعرف حدودًا، ولكن قوتكم لا تعرف الحصر: معاً نتحدى المخاوف ونرسم مستقبلًا مشرقًا من دون أوهام الخوف والشكوك.

كل الحب والتقدير

منزول فاطمة ... زغاد خولة

المقدمة ..

في غمرة هذا الكون المعقد، تتلاعب الفوبيا بعقولنا كالأظلمة الخافتة التي تسلبنا راحتنا. تتغلغل في أعماقنا، تضع بذور الخوف وتسقيها بأفكار مظلمة، حتى تنمو وتتخذ شكلًا مرعبًا يعكس مخاوفنا الداخلية. تتحكم فوبيا في عقولنا، تجعلنا نخاف من الأشياء التي قد تبدو تافهة للآخرين، ولكنها تكون في أعيننا جبالًا من الرهبة. نخاف من الحدوتة الظلامية في ليلة هادئة، ومن صوت الرياح الصاخب خلف النافذة، ومن صور الظلال التي ترقص على الجدران. تبدو هذه الأشياء بريئة في عيون الآخرين، لكنها تثير الرعب في قلوبنا وتظل تطاردنا في كل مكان، سواء في السطح أو في أعماقنا الخفية.

جنون الليل ..

تتلاطم موجات الخوف في عتمة الليل، تتشبث بروحي كسلسلة من الحلم المرعب. يبث الظلام الكثيف نسيم الرهبة في أعماقي، يُخيم الصمت المريع على أفكاري بألغام من الوهم.. حين ينطلق الجسد إلى عالم النوم، تقتحم الأحلام المزعجة كالزوابع المتلاطمة، تأخذني في دوامة من الرعب والفزع.. أجد نفسي محاصرة في دوامة الخيال السوداء، تواجهني شخصيات مرعبة ومشاهد مروعة تهيمن على وجداني .. تتكرر أفكاري المحبطة والمزعجة في ساعات النوم، تنقلب الأحلام إلى كوابيس مرعبة تذهب بي إلى حدود الجنون .. تعصف بني أفكار مشوشة لا تعرف الرحمة، تلاحقني الأطياف السوداء في لحظات الضعف والترقب .. وفي هذا العالم الخيالي المرير، أعود إلى داخل أعماقي .. أبحث عن حلم وردي ينقذني من شبكة الخوف والألم.. إنها رحلة مخيفة ومضطربة إلى أعماق النفس، حيث يتصارع الخوف من النوم مع أحلامي المزعجة في مشهد يتراقص على حدود الجنون والواقع ..

الكاتبة منزول فاطمة

ضواحي الخوف ..

يحلق الخوف ملتحمًا حول قلبي كامرأة، كلما اقتربت من عتبات الزواج والارتباطات.. تلك المسافات الواهنة بين الحلم والواقع، يتحول إلى شريط محبط من الشكوك والتردد.. تتساءل النفس المتيمة: هل سأجد في ذراعيه الأمان الذي أتوق إليه؟ وهل سيكون قلبي قادرًا على تحمل وزر الارتباطات والمسؤوليات الزائدة؟ بين أشواك الشك وأرضية اليقين، تضطرب روحي بين خيوط القلق وأوهام الفشل.. أتساءل: هل يمكنني التأقلم مع ارتباطات الحياة اليومية دون أن أفقد ذاتي وهويتي؟ تلك الرحلة المجهولة إلى ميناء الزواج تبدو وكأنها عاصفة مليئة بالمخاطر والتحديات.. ومع كل خطوة تقترب أكثر من دائرة الارتباطات، يزداد الخوف داخل قلبي، يهزمني بقوة وخوفًا..

وفي ذلك الظلام، تنبت بذور الشك والتردد، تتشعب الشكاوى والأوهام كأشجار الخريف المتعطشة. إنها رحلة حقيقية وصعبة بين سفوف الخوف وضجر الارتباطات، حيث ألتقط شظايا الحلم والواقع بين أنفاسها المتقطعة، تتسلل الشجاعة إلي بينما يرقص الخوف في ركن مظلم من وجداني ..

الكاتبة منزول فاطمة ..

رحلة الخوف

في عمق غرفتي الظلماء، يتجلى الخوف الذي يسكن أعماق فؤادي، محملاً ببكاء محبوس في حنجرتي وشهقات مكتومة. أجلس مكبلة بالخوف، وأشعر كيف يلوح الموت لي من بعيد، يهمس بحضنه القاسي ورحلته الواقعية في سماء اللاعودة. أحاول التماسك ولكن أسقط أرضًا مرة أخرى، فخوفي يتسلل إلى كل نبضة في جسمي. أعيد المحاولة للفرار، لكنني أجد نفسي ملقاة في أحضان وسادة تبدو كجزء من الكوابيس، فتتسارع نبضاتها وتزيد من وجع الخوف الذي يسيطر عليّ. مستلقية في سريري، عيناي مرتبطتان بالغيمة السوداء لأفكار الموت، أذرف الدموع على كل خطوة تقترب بها هذه الهول الأسود من قلبي، فحينما يمر يبدو كالثقل الذي لا ينتهي، وأحيانًا يتسارع بسرعة البرق، يرسم طريقه المخيف نحونا، يتجرأ على خطوتين ويسحب قدماه الرهيفتين في الوقت ذاته، فأنا هنا متنقلة بين عواصف الخوف وسكون اليأس، في رحلة لا تنتهي من الاضطراب والبحث عن التصالح.

الكاتبة زغاد خولة

" لا أعيش مع الخوف مجددا"..

لا تخبرني أنا بل أخبر نفسك وجبرها على ان تتراجع وتترك كل مخاوفها،

ليس الموجود مخيف صعبٌ قيلا والصعب ممكن ويكون،

خوفا مقبول والباقي مرفوض

ورحمة بقلوبنا لم يسمى خوفا بل خشية

وهي خشية الله ،

لماذا الخوف من الفشل ونحن يمكننا صنع النجاح بالجهد والاجتهاد، ؟

مالي أراكم أصبتم بالجنون وسبب الخوف ،

على كل مؤمن العيش مطمئن البال راضي بالحال متوكل على الله في كل حين،

نصبر برضى وليس بخوف ونحتسب اجرنا ونريح الفؤاد من الحزن

لا تخشى خسران شيء أو شخص

فذلك قضاء وقدر وبه الرضى واجب

قاوم مخاوفك واعلن عليها الحرب

حتى لا تخسر الكثير من الفرس

تأكد أن الذين يخافون لم يجرب شيء

وانت إن تركت خوفك وجربت من جديد فقد جربت لا يهم إن نجحت ام رسبت المهم انك قوي لحد ما جربت

وذلك وحده يكفي لكسب الخبرة،

لا تهتم لنتائج أكثر من اهتمامك لمكاسب الخالف

وتذكر أن الكثير من الأمور كانت تخيفنا

واليوم أصبحت سلاح لنا ..

رفرف عاليا فاللقاء لا يصلح للعيش.

الكاتبة حبيبة العيدي .. الجزائر..

فوبيا الدم ..

الدماء، ذاك السائل القاني الذي يحيي الأبدان، يعتبر مصدر حياة وبقاء للكائنات الحية، لكن مجرد ذكره أو رؤيته قد يحيل الحياة في لحظات إلى ساحة للخوف الممض. نعم، إنها فوبيا الدم، ذلك الرعب الكامن في أعماق النفس الذي يتجلى بلحظات لا يمكن التنبؤ بها.

كلّما واجهت لونه القرمزي، يتبلور في داخلي شعور مغلف بالهلع والقشعريرة، وكأن كياني بأكمله يصرخ في صمت، رافضًا أيّ تفسير أو تأويل لهذا الاضطراب العميق. وكأي خيط نائم في أعماق البحر، يعتريني الدوار والغثيان مع كل نبضة تذكرني بوجود هذا السائل الجاري في عروقي، ومن حولي.

ألمَسُ في كل حين نبرة الرُعب تتردد في دواخلي، تتجاوب مع صدى قلبي المتسارع، مُخلِفةً جداراً من العزلة بيني وبين العالم الخارجي. فالدم ليس مجرد عنصر بيولوجي في نظري، بل هو إعلان لحالة طوارئ، حيث تتبعثر الحواس ويغيب الوعي بوصفه حامياً للعقل، تاركاً إياي لوحدي أواجه عناء الإدراك الزائف.

يخبرونني بأن الفهم والتسامح مع الذات قد يجلبان السُكنى لروحي المضطربة، ولكن كيف للمرء أن يتسامح مع نفسه والمجرد الأحمر يُعتبر مصدر إزعاجه وترويعه؟

أطمح إلى يوم أستطيع فيه أن أعبر جسر الخوف هذا بسلام، ليس فقط لأعيش حياة خالية من الفزع الذي يجتاحني بلا إنذار، بل لأتحرر من قيود نفسية تقيدني بسلاسل الدونية اتجاه نفسي وقدراتي على مواجهة هذه الفوبيا العميقة.

تجتاحني موجات من الذعر، ترتجف الأرض تحت قدمي مع كل نبضة تتردد في كينونتي، ليس هناك هروب من هاوية الخوف التي تبتلعني حين أصادف طيفه... إنه الدم، الإكسير القرمزي الذي يعد بالحياة لكل نبضة وجود ولكنه في عالمي، يمثل حافة السكين الباردة لكابوس مستمر.

يبدأ كومضة، إنه غزو سريع لحواسي، ينهار السكون وتحيط بي جدران من الفزع. أشعر بأن الزمن يستدير كأنه عقرب ساعة يعود للخلف، وأنا محاصر في دورة لا تنتهي من التوتر والقلق. يصرخ في داخلي صوت حاد، يشير إلى خيوط لزجة ومتجمدة من الخوف تتشابك في حلقيّ، تسد الهواء، تقطع الأنفاس. الدم يتحول في عيني إلى موجة قاتمة تجرفني إلى بحرٍ من الانزعاج العميق.

أحاول جاهدًا الإبحار في عاصفة الاشمئزاز التي تعتم الفكر وتشل الحركة. تتوهج أعصابي كالفحم تحت نفخة الهلع، كل نظرة إلى الأحمر القاني تصب في جوفي رصاصاً مذاباً، يشعرني بالثقل والضعف. أرى الدم، ذلك الطود العظيم

الذي ينهض أمامي كمارد من الماضي البعيد، يمسك بإرادتي كأنها دمية خشبية، يحركها كيف يشاء، بلا رحمة.

أحيانًا أتساءل، كيف لزهرة الحياة، التي تنبض بها العروق وتجدد بها الأرواح، أن تكون سبباً في إغراقي بهذا الخليج المظلم من الهلع؟ يظل الدم عنواناً لرواية قد كتبت أحرفها بيدي، حكاية شخصية لمعركة يتجدد أوارها مع كل إصابة أو جرح يطرق باب وعيي. ومع ذلك، هناك جزء صغير فيّ يتشبث بحبل الأمل، راغباً أن يجد مرسى للسلام يقيم شراع الراحة في وجه رياح الفوبيا.

أتابع المسير، رغم كل شيء، عله يأتي يوم يتحول فيه الدم من عدو الضعف إلى رمز القوة في ملحمتي الخاصة – يوم أقهر فيه بحر هذا الخوف العاتي، وأبحر بجرأة عبر أمواجه المتلاطمة، لأصل إلى شواطئ الجرأة والشجاعة التي أرسمها في أحلامي. يوم يصير الدم في معترك أفكاري كنغمات الحياة التي تعزف سيمفونية النجاة، لا أن يظل موتيف مرعبًا يُشدُّ على أوتار الفزع في أعماقي.

أحاول جاهدًا أن أزرع بذور الإيمان بالنفس في تربة اليأس التي تُخصبها فوبيا الدم هذه، أرقبها كيف تنمو شيئًا فشيئًا، تتفتق أوراق الأمل وتتشبث بأشعة شمس العلاج، العلاج الذي في كل مرة يُطل برأسه كنجم مضيء على قارعة ليل داجن.

أشعر أحيانًا بالحيرة، كيف لهذا المعدن السائل – الدم – الذي يجب أن يكون تاجًا يعتلي عرش الحياة، أن يغدو زلزالاً يهز كيان الروح ويُسقِط أعمدة الراحة؟ تلك هي المعضلة القائمة بين الواقع والوهم – إنها حقيقة مادية، بل هي الوقود الذي يدير محرك البقاء، ولكنها في ذات الوقت، تبدو كسراب يلوح في الأفق ملوثًا بالأحمر الزائف في عالم تقييدي الشخصي.

أواصل المعركة، أحمل سيف الإصرار ودرع العزم حتى في أحلك الأوقات، وأنا أدرك أن الانتصار ليس مجرد خط حدود يجب عبوره، بل هو رحلة داخلية يومية تتطلب مني محاربة التنانين المرابضة على أبواب الوعي. في كل يوم، أسعى لتقوية جيش الثقة في داخلي، عسى أن أتمكن يومًا من التباهي بأوسمة شجاعتي أمام مرآة النفس.

أتجسد كفارس في ساحة معركة لا ترحم، يجابه طوفان الخوف الأحمر بكل بسالة وإقدام. ومع كل قطرة أصارعها، أحلم بأن يأتي الفجر حاملاً معه بزوغ نور جديد في أفق نفسي، نورٌ يُضيء دربي ويهديني إلى ميناء السكينة والطمأنينة، حيث يغدو الدم ليس أكثر من تذكير بأن الحياة تتدفق فيَّ بأبهتها وجمالها، بلا خوف أو ارتعاشة.

وفي نبض الحياة المتواصل، أبحث عن سبيل لتحويل روايتي من قصة غرق إلى أسطورة نجاة، أتسلق جبال الخوف المتراكمة، متسلحاً بإرادة أقوى من

صخور شكوكي. أرسم لنفسي خريطة الخلاص، وأزرع في عتمة الليل نجوماً تهتدي بها سفينة قلبي المتعب.

أمشي في درب مليء بالشوك، حيث كل شوكة هي شكلٌ آخر لمخاوفي. استخدم الألم كبوصلة، تقودني بعيداً عن الحدود التي طالما قيدتني وتتركني شاحب الوجه بين جدران أوهامي. وبكل خطى موجعة، أصنع ممراً يتحدى تضاريس الضعف الإنساني.

أتمنى وأدعو ألا تكون رحلتي هذه لوحدي؛ أن يشاركني آخرون في هذه السيرة ذات اللون الأحمر، هذا السفر في قاع النفس الإنسانية، حيث نعلم جميعاً أن الطريق ليس مفروشاً بالورود، بل هو حالك السواد، ملطخٌ بالقلق والشدة. ولكننا، بصحبة الإيمان والتكاتف، قادرون على تخطي أي حدود وتقويض كل جدار.

أتطلع إلى زمن أستعيد فيه سلطاني على مملكة عواطفي، حيث لا تكون فيه سطوة الدم مصدر رعبي، بل تغدو بمثابة التذكير بالمرونة والمقاومة. أُحصّن فيه نفسي بالمعرفة واليقين، وأسير نحو غدٍ يكتسي ألوان الفجر، مُحلقًا عالياً بأجنحة الاطمئنان والسلام الداخلي.

وأعلمُ أن الطريق لا يزال طويلاً والرحلة شاقة، ولكن في القلب زورق صغير من الأمل يجوب عباب المحيط، مؤمنًا بقدرته على اقتحام أعتى الأمواج.

وسأستمر في رسم شمسي الخاصة وسط عواصف الرهاب الذي أواجهه، حتى يصير الدم في مخيلتي مجرد قطرات ترسم مسارات الحياة، لا الهلع والفناء.

الكاتبة مريم سالمي ..

"مجرّة الأوهام"

عندمَا كُنّا صغارًا كُنّا نخافُ مِنَ الأشباحِ، لكنْ لمْ نكُنْ نُدْرِكُ أنّ هذهِ الأشْباح ستكبُرُ معَنَا، و تنْمُو على أغصانِ أفكارِنَا و بينَ أضلعِ أفئدتِنا، لتتحوّل إلى أشباحٍ من نوعٍ آخر .

فندخل حينها دوّامة مرصّعة بكلّ ما هوَ وهميّ، فالخوفُ منَ الفشلِ مجرّد أفكارٍ عنكبوتيّة أقامت بسقفِ عقلِنا الباطن، تُلاحقُنا في كلِّ زمانٍ و مكان. و نحنُ لا ندري إلى متى سيبقَى الحالُ هكذَا؟ و متَى يحينُ أجل هذهِ المجرّة الوهميّة الّتي تجذبنا إلى السّوادِ و الظّلام!

مدٌّ و جزرٌ مِنَ الأفكارِ المتشابكةِ أعلنتْ اِحتلالَها لأرضِ خيالِنا الجرداء،

تستَهلِكُ طاقتَنا و تَرْوي عقولنا بهاجسِ الفشلِ الّذي يتنقل بين قاطرتَي المستقبلِ و الماضي،

لنُوقعَ مفتاحَ الفرجِ و الحقيقةِ في محطّة الحاضر، فتسجننا أفكارِنا ذاتِ العقدِ اللّولبية بين براثينِ الوهمِ.

الكاتبة سلسبيل رياش ..

سفن تائهة

رحلة البحث عن مرسى آمن.

"في أعماق نفوسنا، حيث تعشش أحلام الطفولة وبراءة الشباب، يكمن خوفٌ أبدي يهدد أن ينهار عالمهم الهش. إنه خوفي من طلاق والدي، ذلك الحدث الفاصل الذي يترك ندوبًا عميقة في النفس، ويحول حياة البريئة إلى ساحة حرب لا يدري أبطالها أين تقع جبهات القتال.

فدائمنا الصغار هم الضحايا الأبرز في معارك الكبار، ضحايا لا صوت لهم سوى الدموع التي تخفيها العيون خلف ستار القوة الزائفة. هم سفن صغيرة تائهة في بحر عاصف، تبحث عن مرسى آمن لا تجده. فكيف لطفل أن يفهم معنى الطلاق، وكيف له أن يتقبل أن العالم الذي بناه على الحب والثقة قد انهار بين ليلة وضحاها؟ و كيف لطفلة مثلي لا تعرف سوى لعبة الغميضة آنذاك ان نعرف معنى الطلاق؟

آنذاك لا اعلم حقا ان الطلاق هو زلزال يهز الأسرة من أساسها، ويدمر كل ما هو جميل فيها. فهو لا يؤثر على الأب والأم فحسب، بل يترك آثارًا نفسية عميقة على الأبناء، قد تلازمهم طوال حياتهم. فالأطفال الصغار لا يرون سوى صورة مشوهة للحب والزواج، وقد يشعرون بالذنب ويعتقدون أنهم سبب في هذا الانفصال.بما انني الان في مرحلة البلوغ يمكن القول أن المراهقين

يمرون بفترة حرجة من حياتهم، وطلاق الوالدين قد يزيد من مشاكلهم النفسية ويؤثر على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية.

إن خوفنا من الطلاق ليس مجرد خوف عابر، بل هو صرخة مكتومة تطلب الإغاثة. فهو خوف من المستقبل المجهول، خوف من فقدان الحماية والحب، خوف من أن يكون وحيدًا في عالم قاسٍ. إنه خوف من أن ينشأ في أسرة مفككة، وأن يحمل معه ندوبًا نفسية قد لا تندمل أبدًا.

ولكن، هل نحن كبالغين ندرك حجم المعاناة التي يعيشها أطفالنا؟ هل نضع أنفسنا في مكانهم ونحاول أن نفهم ما يشعرون به؟ أم أننا منشغلون بمشاكلنا الخاصة، وننسى أن أطفالنا هم أول ضحايا قراراتنا؟

إن من واجبنا كآباء وأمهات المستقبل أن نحمي أطفالنا من آثار الطلاق المدمرة. وأن نسعى جاهدين لحل خلافاتنا بعيدًا عنهم، وأن نضمن لهم بيئة عائلية مستقرة وآمنة. وأن نشرح لهم ما يحدث بلغة بسيطة ومناسبة لعمرهم، وأن نجعلهم يشعرون بأننا نحبهم ونقدرهم.

إن الطلاق هو جرح غائر في نفوس الأبناء، ولكن يمكن شفاؤه بالحب والعناية والاهتمام. فالأطفال هم مرآة لعائلاتهم، وإذا كانت العائلة سعيدة ومتماسكة، فإن الأطفال سيكونون سعداء ومتفوقين."

الكاتبة لينة يحياوي الريشة البيضاء

قصيدتي أشباح الليل

تجول في روحي أشباح الليل

تُنسج من خوفٍ ورعبٍ خيط

كلما أغفو، تقترب بخيل

تُحاكي روحي في ظلامِ الصيف

أشباح تأتي من عمق الماضي

تحمل قصصًا وأسرارًا تُخيف

تحاكي ليلي، تجعلني شاردًا

أبحث عن نورٍ يزيل هذا الضيف

أنادي الشجاعة في خفوقي،

أتحدى رهبةً تأتي كضيف

في عتمة الليل، ترقص أشجاني،

تُخيفني رؤى، من هولها تذيب

في كل زاويةٍ ظلالٌ تنتشر

تسرد حكاياتٍ من زمنٍ بعيد

أشباح تتراقص في سكون الليل

تتسلل إلى أحلامي كالسعيد

لكن فجر الأمل يأتي بالضياء

يبدد الظلام، ينثر الضحكات

أصحو وأنا أعلم أن البقاء

ليس للظل، بل لنور الحياة

أواجه الليل بروحٍ شامخة

أتحدى الخوف بشجاعة وقلب

أعلم أن النور في داخلي يكمن

يبيد الظلام، يجلب الأمل

أشباح الليل لن تدوم طويلاً

سترحل مع أول بزوغٍ للشمس

فأنا الآن أقوى، أعلم جيدًا

أنني سأواجه وانتصر على الأمس

هكذا تبقى القلوب مفعمةً بالأمل

تتحدى أشباح الليل والظلام

فالنور دائمًا يأتي بعد العتمة

ويبدد الخوف، وينشر السلام

الكاتبة حلاليب خولة

قصة المرآة المظلمة

في قرية بعيدة، كانت هناك فتاة تُدعى ليلى. كلما حل الليل، تخاف من الاقتراب من مرآة قديمة في غرفتها. المرآة كانت هدية من جدتها، وكانت تقول لها دائمًا إنها تعكس الحقيقة، لا الجمال فقط.

ذات ليلة، بينما كانت تحاول النوم، سمعت همسات غريبة قادمة من المرآة. نهضت ببطء، واقتربت منها بخوف. حينما نظرت في المرآة، لم ترَ نفسها بل رأيت ظلالاً تتحرك. شعرت بالرعب، وتراجعت خطوتين للخلف.

في الليلة التالية، قررت ليلى أن تواجه خوفها. أشعلت شمعة صغيرة اقتربت من المرآة. نظرت بعمق فرأت ظلال خوفها تتحول إلى صورة فتاة تشبهها، ولكن بعينين مليئتين بالحزن. قالت الفتاة: "أنا أنتِ، مخاوفك وظنونك، لكنكِ أقوى مما تعتقدين".منذ تلك الليلة، بدأت ليلى تفكر في كلمات الظل. بدأت تواجه مخاوفها الصغيرة، وتتعلم أن القوة تكمن في مواجهة ما تخافه. لم تعد تخاف من المرآة، بل أصبحت ترى فيها انعكاسًا لشجاعتها الجديدة.

الكاتبة حلاليب خولة .

ظل الخوف

في أعماق الليل الهادئ، حينما تسكن الأضواء وتنعدم الحركة، يظهر ظل الخوف. يأتي بهدوء، يخترق الجدران ويتسلل إلى قلبي. أشعر بنبضاته المتسارعة تقترب، تلمس روحي برفق وتزرع فيها بذور القلق. أحاول الهروب، لكن لا مفر، فظل الخوف ليس مجرد وهم، بل هو حقيقة تعيش معي، ترافقني في كل خطوة.

في وحدتي، أتعلم مواجهة هذا الظل. أبدأ تساؤلاتي: لماذا أخاف؟ ما الذي يخيفني؟ أجد نفسي أعود إلى ذكريات الطفولة، حيث كانت الأشياء البسيطة تثير الرعب في قلبي. ربما كان ذلك الصوت المخيف في الظلام، أو تلك القصص المرعبة التي سمعتها قبل النوم. أكتشف أن ظل الخوف ليس جديدًا، بل هو رفيق قديم، نما معي ورافقني خلال سنواتي، أجلس أمام المرآة وأرى في عينيَّ بريق القلق، أحاول استيعاب وجوده، وأدرك أن الشجاعة ليست في غيابه، بل في مواجهته، أقرر أن أواجه مخاوفي واحدًا تلو الآخر. أبدأ بتلك الأماكن التي كنت أخشى الذهاب إليها، وأواجه الأشخاص الذين كنت أتجنبهم، أكتشف أن قوة الروح تكمن في تحدي الظل، في النظر إلى عيني الخوف مباشرة.

ربما، يوما ما، سأتحرر من قبضته، وأتنفس بعمق دون خوف. أدرك أن الحياة ليست خالية من الظلال، لكن الضوء الذي ينبعث من داخلي يمكن أن يبدد أي ظلام. أتعلم أن القوة ليست في غياب الخوف، بل في القدرة على مواجهته وتجاوزه. هكذا، يصبح ظل الخوف جزءًا من رحلتي، أتعلم منه وتجاوزه، وأكتشف في كل مرة جزءًا جديدًا من قوتي.

الكاتبة حلاليبب خولة

حياة ألباتروس

اغمضي عينيك كل دقيقة لعلك بعد فتحها تجدين مايسعدك

جملة قيلت لى وانا في اسوء حالتى بكيت وتحطمت نفسيتي، عانيت كثيرا زرت اطباء نفسانيين كثر كلهم اتفقو على نفس الكلمة قاومي من اجل النفاذ بنفسك هده العقدة وهده الالام لن تفيدك مستقبلا، كم هي كلمات سهلة على اللسان النطق بها لكن تنفيذها صعب لدرجة ان قواك كلها تخور ليت الطبيب يضع نفسه بمكانك لحظة واحدة كان يتجاوز من الدقائق التى تمر بها بضع ثواني ليته اسقط دمعة على خديه واحرقت جفنيه كما تسقط يوميا من عيني ليتك ياطبيب اقتنعت ان دوائك لن يفيد معي وانا مكسورة الجناحين خوفي الدائم من ان اتعايش مع الرجال كان بسبب رجل كسر خاطري ترك جميع العظام التى خلقها الله في وكسر قلبي الضعيف، قل لى ياطبيب هل هدا منصف في حق فتاة بلغت من العشرين هل منصف ان اموت وانا على قيد الحياة لما فعل بيها هدا لما انا من بين كل البنات اتصدقنى يا صاحب المئزر الابيض ان دوائك ليس نافعا فانا بت اذهب للاموات اشكى مافعله بي الاحياء اخاف من الفقدان المتكرر

كل سنة ياتى اجل مسمي باسم من احب رباه انى اسالك حسن الخاتمة وان تجعل يومى قريبا

كل مماوودت فعله هـ. نزع الالم والخوف من احشاء قلبي كم انا سخيفة لما انزعه وانا اتعرض يوميا لضربات مؤلمة جارحة كاسرة قاتلة من رجل اعتبرته ابي اخى وكل ما املك اعتبرته الستار الذي يقودنى في الدنيا بات هو الكاشف عن عورتى قاس انت ايها الوحش لما تتركنى اعيش صغري وعشرينيتي بكل هدا تعب والكسر اقسم انى اتألم اخشي الحياة ورجل فيها يكسر شرايين قلبي

اقسم ان الامى باتت من الشرق للغرب جروحا حتي الجنوب بت اذهب لبائع الصبر فلا اراه يشفق عليا الوح ببصري للسماء فاجد ملجئ بين احضانها تاركة دعاءا لرب الكون انت حسبي يارب فكن في عونى واغث قلبي المكسور

الكاتبة مالكي سعاد الجزائر

"مخاوفنا طريقنا للأمل"

في أعماق قلب كل إنسان، تتجلى مخاوفه، تلاحقه كالظل.

ربما مخاوف من الفشل، أو من الوحدة، والمستقبل...

مخاوف تسيطر على كيانه، وتنتشر كالمرض، تظهر في أوقات عجزنا، وعدم قدرتنا على المواصلة. لتشعرنا بالضعف...

أعلم أن لكل شخص مخاوف، وما أخشاه هو فقدان أحبتي، أعز الناس لقلبي ،أخاف أن أصبح غريبة في عالم مليئ بالأحبة..

ينتابني شعور الخوف، من كل شيء، حتى من نفسي.

شعور سيطر على أفكاري، وكأن تلك المخاوف بحر هائج يهددني بالإبتلاع.

كل ما خطيت خطوة ؛أشعر أن القلق يحتضن أحلامي.

لكن هذه المخاوف، رغم ثقلها،

إلا أنها مجرد مرأة تعكس أعماقنا؛ تُعلّمنا الشجاعة، والصمود،في مواجهتها.

لذا، فلنتقبل مخاوفنا ،كجزء من حياتنا وتجاربنا.

ولنجعل منها جسرا نحو الأمل...

الكاتبة زينب سايحي الجزائر بوسعادة

فوبيا الفراق

تعودت علي الاكتفاء بنفسي, فانا لا املك رفاهية المشاركه لا اعرف عن الاحتواء غير اسمه، اعتذر فانا اصابني من الخذلان مع يجعلني لا اثق حتي في الشخص الجيد عندي فوبيا الخوف من الاقتراب فانا لم اعد املك رفاهيه المحاوله لاكتشاف من هو الشخص الجيد ومن السيء

تعودنا الفراق

وبات الوداع شيئا عاديًا جداً

كل الذين رافقونا فى نقطة

معينة من الطريق انفصلوا وفارقوا

هكذا هي الحياة لا أحد

فيها يدوم ولا شئ فيها يستمر

ولكن مع كل راحل يرحل أيضًا جزءٌ منا

ينطفئ شئٌ فينا حتى صارت كل الكلمات

معادة وكل المشاعر مستهلكة

.. صرنا نخاف التعلق بالبشر حتى

لا يؤلمنا رحيلهم ولا يتبقي لنا غير ذكرى

"نخاف

أن نستأنس

مجددًا

بأشياء

ستتركنا"

لا سلامًا على أولئك الذين جعلونا نخاف القُرب

ونهرب منه، الذين تركونا في عُزلة وعتمة بلا ضَي،

لا سلامًا على أولئك الذين زرعوا الخذلان بنا ....

الكاتبة امانيي بلعياشي -الجزائر-

رحلة الشكوك

في لحظات الصمت العميق، تتقاذفني المخاوف بلا هوادة، كأمواج هادرة تعصف بروحي. أنا هنا، وسط دوامة من التساؤلات والشكوك، أعتلي سفينة الحلم وأغوص في بحر الهدف، لكن يبقى الخوف من الفشل يراودني كالظل الذي يحيل كل نور إلى ظلمة.

أتوجه نحو المجهول بخطوات واثقة، أملئ قلبي بشجاعة المغامر، لكن بينما أحلق بأجنحة الأمل، تلمحني بوادر الخوف بين الحين والآخر، كصوت هامس في زاوية من زوايا القلب.

أحاول وأحاول، أناشد قلبي بالثقة والإيمان، أعزم على تحطيم حواجز اليأس وتحقيق الرغبة. هناك، في عمقي، أدرك وجود ذلك الشعور الغامض الذي يتردد مابين ثنايا وجداني، تلميح دقيق لخوفي من الفشل، لكنني أصمد، أصمد محاولًا ترويض تلك الشياطين الداخلية.

فلا يحق للهواجس أن تفوز بمعركتي، أنا هنا لأصنع نجاحي وأحلم بأحلامي، وسأواجه تلك الأشباح بشجاعة وإرادة، حتى وإن كان لها أن تلمح بأطرافها الفاتنة، فأنا قائمة بكل قدرتي على تحقيق ما أريد دون أن أدرك بوعيي الداخلي تلك الخطوط الخافتة للخوف من الفشل.

الكاتبة قوادري مريم حنان

"الخوف على الأحبة"

بطبيعتنا نحن البشر نحاول إخفاء مخاوفنا، ولكن الحقيقة أنه لايوجد إنسان كامل، شجاع، لايهاب شيئًا...داخل كل واحد منا تقبع نقطة ضعف، هناك من يخاف أن يبقى في الظلام، وهناك من ترعبه حشرة معينة، وهناك من يتوجس من ذكرى سيئة سببت له عقدة من الهلع... باختصار لاأحد ينجوا من سهم الخوف، وأنا أيضا لدي نقطة ضعف، بصراحة مخاوفي كثيرة نوعًا ما، لكن الخوف الأكبر عندي، والذعر الحقيقي بالنسبة لي هو الخوف الذي يصيبني عندما أرى أحد أحبابي أو أقاربي يتألم ويتوجع، و بالدرجة الأولى عائلتي الصغيرة، فالشجرة مهما عصفت بها الرياح،ومهما تساقطت عليها قطرات المطر، ومهما كانت الشمس حارقة... لا تتزعزع ولا تستسلم تبقى شامخة منتصرة، بيد أن الأمر يختلف إذا قدم أحدهم يحمل فأسًا، ويقطع أحد أوراقها أو أغصانها، عندئذ تتلاشى تلك القوة وتلك الجبروت، لا لأن ضربة الفأس أقوى من ضربات المطر، أو أصعب من أشعة الشمس، إنما لأن العدو خدش روحها وحياتها. خـوف، كلمة تتكون من ثلاثة أحرف لاأكثر، وكل حرف يحمل معه حكاية من المعاناة ،فالحرف الأول حرف الخاء، يعني خيانة ،فعندما تشعر بالخوف يخونك الكل، شجاعتك ، قوتك، صحتك، تفكيرك... وتصبح عاجزًا تماما، أما الحرف الثاني، حرف الواو؛ وجع

لايوجد نوع من الخوف سالم من الوجع، عندما تتعرض لنوبة خوف، فجسدك يتوجع، وبالنسبة لي أصعب وجع، وجع القلب

فالقلب يتألم ألمًا لايضاهيه ألم آخر، وكل واحد منا يعلم ماهية هذا الوجع الصامت، القاتل، فأنا لا أتحدث عن شيء من عالم آخر، وإنما أتحدث عن حال كل واحد منا عندما يتذوق من طبق الخوف، وبخصوص الحرف الأخير، حرف الفاء فقد اختصر كل شيء فـشـل، عن ذاك الفشل الذي يعترينا في لحظات فزعنا،فشل نادر وقاسي جدًا، هو فشل الذات، وانكسارها واستسلامها، تجرعت من مرارة الخوف على من آلفت وجوههم، ومن سكنوا قلبي وعقلي، ورأيت العبوس يطلي وجوههم، والرعونة تحتل عقولهم، كانت تلك أعسر تجربة خوف مريرة مرّت على، فقد عصف بي العذاب كثيرا.

الكاتبة الزهراء الراعي. المغرب

أسوأ شعور يمكن أن يؤثر بك هو شعورك بالخوف.

الخوف من الأحداث، الخوف من المستقبل، الخوف من حدوث أشياء أنت في غنى عنها وخارج حساباتك.

مجرد شعورك بفقدان شيء معين كفيل بأن يسلب طمأنينتك وينتزع روحك.

عليك أن تتعلم الصبر، الصبر على الشدائد، الصبر على الابتلاءات، الصبر على التجاوز.

لكي تجعل نفسك أكثر مرونة وتقاوم أبشع المشاعر التي يمكن أن تجتاح قلبك.

ما أسوأ أن تتجاوز حبيبًا، وأن يغدر بك صاحب، وأن يخذلك قريب.

في هذه الحياة، عليك أن تعي أننا في دار مشقة وتعب وابتلاءات، ليس كما تتصورها أنت.

عليك أن تعلم أيضًا كيف تتخطى أوجاعك وترمم ندبات نفسك لكي لا تقع في دوامة عقلك وسذاجة أفكارك.

كن رفيقًا صالحًا لنفسك، لذاتك التي تستحق الدلال، وتفائل خيرًا لكل أمر تخاف حدوثه، واسأل الله دائمًا الفرح والسعادة والصبر.

ليس هناك شيء يخفف علينا حمل الأفكار غير التعلق بالله والتوكل عليه.

الكاتب: أحمد أنديشة. ليبيا

الخاتمة..

وبهذا، انتهت رحلة الخوف والفزع التي عشناها في خواطر وقصائد الكُتاب .. في عالم " جحيم فوبيا " نجد القوة في تحدي الخوف وبناء جسور للسلام الداخلي. فلنستمر في مواجهة الفوبيا بشجاعة وثقة، حيث تكمن قوتنا في قدرتنا على التغلب على الأشباح التي تخيم علينا.

تم بحمد الله ...