



صفحات أيار

الإشراف تسنيم محمد الحراكي
مجموعة مؤلفين



الإهداء:

**إلى كلِّ من كان عوناً لنا، إلى الأهل والأقارب
شكراً من القلب**





المقدمة:

هزمتنا الحياة لفترة بسيطة، وبعدها وقفنا والتفتنا
إلى هزائمنا لنلقي كمية الإنجازات التي فعلناها،
لمن يسأل من نحن؟
نحن هنا إلى اللانهاية..!
نحن كُتاب المستقبل..!
نحن من صنعنا ما نريد..!
نحن من لا نُضَيِّع أجرَ من أحسن عملا.

تسنيم محمد الحراكي





القسم الأول: (العوض بالله)

أتحزن وربك الله؟

أتقلق وربك الله؟
لا تخف....

إنَّ عوض الله قريب





"عوضُ الله"

- الله يُعَوِّضُ لا تحزن لدرجةٍ تجعلك تفكرُ كيفَ حزنتَ

على شيءٍ خسرتهُ..

وعلى شيءٍ لم تحصلِ عليه.. ستكتشفُ أنَّ كلَّ الأبوابِ التي

قُفِلَتْ في وجهك قُفِلَتْ لَتُفْتَحَ لك ابوابٌ أفضلُ بكثيرٍ

وستكتشفُ أيضاً أنَّ كلَّ شيءٍ حُرِمْتَ منه رُحِمْتَ من شرِّه..

وأنَّ شيئاً لم تحصلِ عليه عَوَّضَكَ اللهُ بأفضلِ منه.. إنَّ

عوضَ اللهِ إذا حلَّ عليك أنساك كلَّ ما فقدتَ..

دائماً هناك عوضٌ عندَ اللهِ سيمحي مرَّ ما رأيتَ فلا تحزن

جودي صابوني.





"لطفٌ خفيّ"

كلّ شيءٍ يكمنُ به لطفٌ خفيّ!

عيونك ربّما تخطئ، فالجوارح غير منزهة عن الخطأ، و نحن

لسنا أنبياء!

في أدقّ التفاصيل نرى ذلك، إنّه عوض الله!

إنّه خلقه، فالإيه يرجع الأمر كلّه، كيف لا و هو ربّ الجبر و

هو خالق السعادة، يكفي أنّ قلبك بين يديه!

و كفائك سعادةً أن يكون قلبك بين يديّ الرّحمن، لتكتب

بين السطور صدق المحبّة!

و لكن هل أخبرك سرّاً لتجعلك تجبر؟!

هو اليقين..

أيقن بأنّك ستجبر، كن على يقين أن هناك عوض ينتظرك،

تذكّر إنّه جبار، جبار لقلبك، جبار لأحزانتك، لأنّه الله... سيجعلك

في جبر دائم.





"عوضُ الله"

كُلُّما ضاقتْ نَفْسُكَ ، اسْتَغْفِرْ لِ تَرْتَاخِ ،
مِنْ عَلاماتِ حُبِّ اللهِ لَكَ اِصرارَكَ عَلى التَّوبَةِ بَعْدَ كُلِّ ذَنْبٍ

ثُمَّ ماذا؟

ثُمَّ ياأَتِيكَ اللهُ بِعوضٍ مُدهشٍ وَجَميلٍ ، لِمَ تَكُنْ تَتخَيَّلُهُ
فِي يَوْمٍ مِنَ الأيَّامِ ، لا تَعَلِّمْ مَتى وَلا أَيْنَ وَلَكِنْ عَندما تَدعُو
اللهَ تَعالَى وَتَسجِدُ تِلْكَ السَّجْدَةَ ، مَعَ شَهقاتِ البِكاِ الحادَّةِ
سَيُفاجئُكَ اللهُ بِشَيءٍ لِمَ تَكُنْ تَتوَقَّعُهُ إِطلاقاً ، فَاللهُ وَحدهُ
الَّذي يَسْمَعُ عِبدَهُ مَهما كانَتْ ظُرُوفُهُ ،

إِلى السَّماءِ السَّابِغَةِ اذْهَبِي يا أُمَنياتِي ، كوني مِنَ رَبِّ قَريبٍ ، إِنَّ
لِمَ تَعودي مُحَقَّقَةً فَلنَ تَعودي مَكسُورَةَ الجِناحِ ، فَهناكَ
رَبُّ يَقولُ لِلشَّيْءِ كُنْ فَيَكُونُ ، وَما أَجَمَلَ عَوضَ اللهِ .

ريم دياب.





"طريقاً آخر لقلبك"

- دائماً ما تنهال على قلوبنا العواصف،

دائماً هناك شيء سيحدث يُغيّر وتيرة حياتك الهادئة.. لربّما خبرٌ سيئٌ، لربّما نجاحٌ مُنتظرٌ فيؤجّل، لربّما لقاءٌ سيئٌ، ولربّما سيكونُ فقدٌ عزيزٌ... العثراتُ لا بُدَّ منها دائماً!! وكُلّها ليستُ إلاّ اختبارٌ ربّاني لفحصِ قُدرتينا على التّحمّل. لفحصِ قُوّةِ إيماننا برَبِّ جليل، بصبرٍ على مآسٍ، لأنّه سيكونُ طويلٌ.. ولكنْ نهايتهُ لن تخلو منَ الجميل. هنا يأتي عوضُ الله وهل يأتينا إلاّ بالخير؟! "فهو الذي حينَ يشاءُ يستبدلُ أسباباً بأسبابٍ، يُغلقُ أبواباً ويفتحُ أبواباً، يمنَعُ عنكَ ليعطيكَ ويحرّمكَ، ليُرضيكَ.. فكنْ منَ الرّاضينَ وكأنّك تملكُ كوتاً، لأنّه لا يأتي إلاّ باللّطفِ والجميلِ والعظيمِ." "قرّبُ الخيرِ لا يأتي إلاّ بالخير"

.. دائماً اجعل من إيمانك بعوضِ الله...

طريقاً آخر لقلبك..

راما الشّماع.





"دموع صماء بكماء"

أرجو أن تحتملوا هشاشة أحرصي، وقلّة خبرتي، أرجو أن تحتملوا تشائم كلماتي
وبئس جكاياتي،

سأبدأ بـ قلبٍ أسودٍ كبله العناء وضعفت بصيرته، والكلمات تحتمي بالغر في ليلة
حالكة السواد، باهتة المشاعر، كاذبة تحمل ضحكة زائفة، ودموع متناثرة، بعض
الأكاذيب قاتلة، ك أن تخبر أحدهم أنه جميل وهو شيطانٌ رجيّم،

هل جرّبت تعذيب روحك بالصمت والتأنيب، وكتمت صراخك بيدك وجرحتها لعلمها
تشر بأوجاعك، هل جرّبت قطع وريدك وعند منتصف الطريق أدركت أن جهنم
بانتظارك، وأن خوفك من ربك غلب ألامك، هل تناثرت دمايك بتلك الغرمة
المغلقة، ولم يشعر أحدهم بغيابك، ثم مسحت آثار جريمته التي قتلت بها
نفسك، وأزلت كم ملابسك، ومسحت آثار الدموع وزهبت تمشي بجنارتك، حاملاً كل
انطخاناتك، تروي لنفسك قصة موتك، وتقول هل سيشعر أحدهم بثقل رحيلك؟
ثم يعلو صوتك من داخلك قائلاً:

كف عن تخيلاتك فالجميع يريد رحيلك، وأولهم تلك الأضواء التي قالت أنت كل
شيء بالنسبة لي، وفي الواقع أنت لا شيء لهم، يالك من قوي أتحمّل كل هذا وأنت
ما زلت بهذا العمر؟! لا تطلق فمهناك من يكون معك دائماً، يحبك يبعد عنك شر
وسواسك، هناك من هو قريب لك أكثر منك،

إن ربّ العباد دائماً معك يغفر ذنوبك ويستتر عيوبك، ألم يقل سبحانه وتعالى:

﴿نحن أقرب إليه من حبل الوريد﴾

كف عن أفكارك هذه وكن مع الله يكن معك،

إن الله يبتليك لأنه يحبك ويريد أن يسمع صوتك وأنت تدعوه في ظلمة الليل
وبوض النهار، هيا يا صديقي امسح آثار دمارك وانفض لكي تبني أحلامك لتكون
في يوم من الأيام واقعك فما كان من بعد عسرٍ إلا يسرا.





"عوضُ الله مُدهشٌ"

إِنَّ عَوْضَ اللَّهِ أَنَّهُ لِيَمْحِيَّ مَرَارَةَ الْأَيَّامِ - لِيَمْحِيَّ كُلَّ دَمْعَةٍ سَقَطَتْ مِنْ عَيْنَيْكَ
لِيَجْبِرَ كُلَّ كَسْرٍ مَرَّ بِهِ قَلْبَكَ فَاللَّهُ لَا يَخْذُلُ عَبْدًا ظَنَّ بِهِ خَيْرًا أَوْ عَبْدًا لَجَأَ إِلَيْهِ وَقَتَهُ
ضَعْفِهِ، اللَّهُ يُعْوِضُكَ عَنْ كُلِّ خَسَائِرِكَ..

سَتَنْدَهَشُ مِنْ كُلِّ الْأَبْوَابِ الَّتِي سَتُفْتَحُ لَكَ، وَسَتَكْتَشِفُ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ خُرِمَتْ مِنْهُ
رُحْمَتٌ مِنْ شَرِّهِ، وَإِنَّ كُلَّ مَا تَحْصُلُ عَلَيْهِ هُوَ عَوْضُكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ، وَإِنَّ فَضْلَ
اللَّهِ إِذَا أَتَى أَنْسَاكَ مَا مَقَدْتَهُ..

دَائِمًا هُنَاكَ عَوْضٌ، رَبَانِيٌّ مُفَاجَأٌ يَفْتَحُ قَلْبَكَ لِيُنِيرَ عَتَمَتَهُ..

فَلَا تَحْزَنْ أَبَدًا..

اللَّهُمَّ عَوْضًا جَمِيلًا يَلَامِسُ ثَنَائِيَا الْفُؤَادِ.

شام عبد المحسن.





" من آمن بعوض الله أعطاه فوق ما يتمناه "

لطالما كنت دائماً تخسر كل شيء تحبه سواء كان شخصاً او حتماً او طموحاً، وفقدت شغفك بالحياة ، بعد فقدان أشياءك المفضلة، لكن! إياك وفقدان الأمل بالله فدائماً ما يكون عوض الله جميل، كل منا يتمنى شيئاً ويحدث العكس،

لكن دائماً الخيرة فيما اختاره الله.

والله لن يختار لنا إلا الخير والذي يكون مناسباً لنا.

فثملاً أنا فقدت شخصي المفضل،

نعم، بعدها لقد فقدت الأمل والشغف وكل موهبات الحياة،

لكن!

فاجاني الله بكرمه وبعوضه الذي أعطاني إياه، كان العوض أجمل وانقى

مما أريد، طلبت منه نجمتاً فاعطاني كوكباً بأكمله،

وبعدها أيقنت أن دائماً العوض أجمل وأبهى،

لم ولن أنسى أن عوض الله قلب حياتي رأساً على عقب، أصبحت مكلفة

بالرضى، مؤمنة بعوض الله، لن ادم على شيء خسرتة وسأخسره،

لأنني وثقت بربي وتوكلت عليه،

وآمنت بعوض الله أجمل وأنقى.

كوثر أبو سعيان.

(7)





"عوض الصابرين"

- أتذكرك يا ملهمتي قصة سيدنا أيوب عليه السلام

إنها من أكثر القصص قرباً لقلبي.

كيفه أن أيوب تحمّل المرض والجوع وموت أولاده، و غيرها من التفاصيل المؤلمة ومن قصص المعاناة التي تعجز قصص الأساطير عن رسمها بين معانيها.

إن قرأتها ودخلتني في عالم الحزن والوجع التي تحملها كلماتها لشعرتني بمدى القهر الداخلي الذي عاشه ذلك النبي

كان عظيم الصبر وقوي الإيمان بالله وبِعظمتِه وصبر لمُدّة طويلة لو مرّت على أحدٍ منّا لفقد صوابه

لكنّ إذا نظرتني إلى النهاية التي كرم بها الله سيدنا أيوب لعرفتني معنى

العوض من الله بشكله الدقيق

فلا تحزني من أجل مشكلة يومية أو كلمة خرجت عن غير قصد.

فقط تذكركي عوض الله للصابرين

زينب خالد المصري.





"عوض الله"

- هذه العبارة كانت دائماً تتطمئني لدرجه أنني أصبح
مطمئنًا ساكنة وسط واقعي المؤلم، أنا على يقين في
ليه ما سأبكي من شدّه فرحي، نعم هذه هي ثقتي
بالله سبحانه وتعالى.

تذكر صاحبي مهما ساءت بك الأيام
إنّ الله بجوارك وسيعوضك بالأجمل

سندس موفق الديابي.





"عوضي الجميل"

وما هو العوض يا لله؟

لقد انكسر قلبي من أقرب الناس إليّ؟!

لقد تحطمت ذلك الفؤاد وتلظخ بغير حبك واتخذل؟

يارب.. يارب .. يارب

ربِّ كريمٍ ذو جودٍ وإكرامٍ

أكرمني بالمغفرة والرَّحمة

يا من أجود من سؤال

أنت حسبي ووكيلي

حسبي الله ونعم الوكيل.

وكما يقولون: إن خير الله قادم فلا يحزنك مرُّ الحياة

وأعظم رحمة في الوجود ، هي أن الله معك .

الكاتبة سارة سنان.





"ضماؤ حفي"

- السلام على قلبك يا صاحبي

ثم عليك أن تؤمن أن لطف الله وعوضه دائماً يحاوطك، فقط عليك أن تبقى
بقربه،

فبالذي أحلّ القسم أنه سيجبر لك هذا الضاؤ المنهك الذي يقطن بأيسر صدرك
جبراً يتعجب منه أهل الأرض وأهل السماء
فمعرض الله يفوق التوقعات، أليس هو القائل: "وعزتي وجلالي لأدبرن الأمر لمن
لا حيلة له، حتى يتعجب أصحاب الجيل!"

فهل هناك مواساةً أعظم من قسم الله هذا يا صديقي؟!

فاذا بكت عينك حزناً، ثق بأن الله يخبئ لتلك العينين شيئاً يجعلها تبكي
فرحاً، فلا عليك يا صاحبي من هموم الحياة، فيحتضنك الله برحمته ثم
يغوضك كأنك لم تحزن قط!

ولا تستعجل أمراً رجوت الله به، فقد يؤخر الله الجميل ليحمله أجمل،
واجهه بالأمك وأحزانك والقي بهما بين يدي الله،

وهل الله سيردك بالأمك كما أتيت؟!

لا وربك، سيجبرك ويعوضك

كأنك لم تكسر قط، سيرشدك ويحاوطك بأمانه كأنك لم تخف يوماً!
فقط عد لله، وستجد الغوض يحاوطك من كل الجهات!





"سَمَاء"

ضاقنُ بي الأرض بما رحبت

ولم يتبَّض لي سوى السَّماء، ورحمة ربِّي، لا أزال أذكر منظر
عيناك المتورمتان من شدَّة البكاء، وجسدي الهزيل لقلَّة الأكل
والشُّرب، حينما انهارت أعصابي وفقدتُ آخر مكامن قوَّتي،
كنتُ أمشي في البيت مثل تائهة تاه في متاهات روحه بسبب
الصفعات المتكررة التي تلقَّاهَا، لم أكن أعلم ماذا أفعل،
وقعت عيناك على قرآني فهمتُ بالوضوء، لعلي أقرأ ما يريح
نفسي الهشَّة، وبالفضل بدأتُ أهدأ رويدًا رويدًا حتى انتظمت
أنفاسي، وهدأ روحي، حينما أدركتُ أهميَّة كلِّ ابتلاءٍ نقر فيه،
فهو سبيلٌ لأنَّ نسلك دربًا لخالقنا ونستشعر لذَّة الوقوف بين
يديه سبحانه وتعالى، أنا أتذكر هذا القصَّة، بينما أنا الآن غارقٌ
في زحام النعم التي عوّضني إياها ربِّي بعد صبري، فسبحان
الخالق الذي خلقنا وجعل راحتنا في التقرب له

ميس الجبّاوي.





" يقيني بالله "

في زمن مليء بالشكوك والتردد، تحاول نفوس البشر أن تستند إلى مبادئ ثابتة تمنحها الراحة والاطمئنان، وفي صفحات الحياة اليومية، تجد الإنسان نفسه يمر بتحديات عديدة تواجهه بمخاوفه وهواجسه، ويصعب عليه اتخاذ القرارات الصحيحة في بعض الأحيان.

وهنا يأتي دور اليقين بالله، فبفضل هذا اليقين يجد الإنسان توجيهاً واضحاً وثباتاً في خضم الضبابية والارتباك، فعندما يعتقد الإنسان بأنه محاط ومستمد قوته من قبل قائم السموات والأرض، يشعر بالطمأنينة والسكينة الداخلية، يستند إلى الثقة التامة بأن كل ما يحدث في حياته هو بإرادة الله، وأنه لن يواجه شيئاً لا يستطيع تحمله، وفي لحظات اليأس والحزن، يطأطئ الإنسان رأسه ويخاطب الله بصمت، يفضح له مخاوفه ويعبر له عن ماضيه المؤلم وآخرته الغامضة يعلم أن الله يسمعه ويعطيه الأمل، يقسم عليه بعدم فراقه مهما كانت العواصف تتلاحق، إن اليقين بالله مثل المرساة التي تبقي الإنسان متمسكاً بالواقع الملموس والحقائق الروحية، يمكن للإنسان أن يعيش حياته بأكملها دون أي شك أو هم واليقين بأن الله سيتولى أموره ويرشده في كل خطوة يخطوها، فلنعش اليوم بيقين كبير بالله، فمهما حدثت في حياتنا من مشاكل وصعوبات، فإننا نعلم أن الله سيقوم برعايتنا وسيجعل كل شيء يعمل لصالحنا. دعونا نثق أنه يرك ويعلم بكل شجوننا ويضع لنا الخطط والرزق المناسب لنا. فلنتيقن أن الله معنا وليس فقط معنا، فهو لا الرفيق الأبدي الذي لا يهجر ولا ينسى، بيقين لا يتزعزع، سنستطيع تجاوز جميع الصعاب وتحقيق كل الأحلام.

لين إياد الأفغاني.





"مُعجزة حَقَّقَت الصبر المنتظر"

– إِنَّهُ عَوْضُ اللَّهِ، يَأْتِي فَجْأَةً دُونَ سَابِقِ إِذْأَارٍ، حِينَهَا سَتَضْحَكُ فِي نَفْسِكَ وَتَقُولُ:

يَا إِلَهِي كَيْفَةَ كُنْتُ أَبْكِي عَلَى شَيْءٍ لَا يَسْتَحِقُّ الْبُكَاءَ؟

كَيْفَةَ كُنْتُ أَحْزَنُ وَاللَّهِ مَعِي؟

عَوْضُ اللَّهِ جَمِيلٌ حَقًّا، أَجْمَلُ مِنْ حَلِيمِ يُرَاوِدُ الْخِيَالَ، فُدَائِمًا يَأْتِي الْعَوْضُ أَجْمَلُ

مِمَّا يَتَمَنَاهُ الْفُؤَادُ، هُوَ يَأْتِي عَلَى شَكْلِ غَيْمَةٍ مَمْطَرَةٌ فِي الْأَرْضِ الْقَاطِلَةِ،

بَعْدَهَا تَنْبُتُ زَرْعًا فَتَخْضُرُ؛ لِتَصْبِحَ أَجْمَلُ بِكَثِيرٍ مِمَّا تَتَخَيَّلُ، يَأْتِي بَعْدَ الصَّبْرِ

الطَوِيلِ: لِنَشْرَعِ بِحَلَاوَتِهِ

(إِنَّمَا يَوْضَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)

حِينَ تَنْزِفُ أَلْمًا تَذَكَّرُ مَا سَيَجْرِي بَعْدَ كُلِّ هَذَا الصَّبْرِ،

أَمَّا عَنِ الْفَرْحَةِ بِهِ:

كَرَجَلِي أَسْمُوهُ الْأَطْبَاءُ بِعَقِيمٍ، وَطَالَتْ فِتْرَةٌ إِجَابِيهِ وَبَعْدَهَا رِزْقُهُ اللَّهُ بِمَوْلُودٍ، لَنْ

تَسْعَهُ الدُّنْيَا بِأَكْمَلِهَا مِنْ شِدَّةِ فَرْحَتِهِ هَذَا مَا وَصَفْتَهُ تَسْنِيمُ الْحِرَاكِيِّ فِي

نَصِّهَا، حَيْثُ أَنَّ آخِرَ دَعْوَانَا سَتَكُونُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

الكاتبة: تسنيم محمد الحراكي.





" في عوض الله "

في الأيام التي مضت، جارت عليّ الدنيا كثيراً، وكنتُ اختنقُ فأنا بشريّةً، نعم إنّي أنسانٌ مثلي مثل كل هؤلاء الناس، ولكن كنتُ متأكّدةً بأنّ عوض الله كبيرٌ، فأنا كنتُ في أبعَد مكانٍ عن الناس، مثلاً في بحرٍ لَجِيّ واحتجبتُ الله عزّ وجلّ فإلله موجودٌ، وعندما كنتُ في أشدّ الأزمان، والجميع قد تخلّى عني فوجدتُ الله موجودٌ معي، وعندما كنتُ مريضةً، ورأيتهُ الجميع غادرو ولم يمدّ لي يداً واحداً للمساعدة فمن تبقى لي غير الله؟!

وعندما احتجبتُ نقوداً كي أشتريّ الطعام ولم أفل لأحد، فأنا الله رزقني وأطعمني من فضله تعالى، إن الله أبكاني ليضحكني، وأشقاني ليسعدني، وابتلاني في ما هو أحبّ لي إلى نفسي لأرجع إليه، إن الله معك كن على ثقة تامة بأن الله تعالى معك،

وأعلم جيداً، أنّهم قبل أن يأتي على قلبك الله يعلم به، وإن احتجبتُ أن تشكوا إلى الله فيعلم فيما ستشكوا إليه، وقبل أن تسعفك كلماتك، ستجد بأن الله يعلم بما سينطقه لسانك، وقبل أن تنزل الدموع الحارة من عينك لشدة الهم والغم يعلم الله عزّ وجلّ عدد تلك العبرات التي سقطت أن الله يقوّد لك الأسباب والعظماء

وأنت لا تعلم أنك تتعامل مع ربّ عظيم،

وأنت في هذه الحالة أسأل نفسك، أنا من أمام رب العالمين، أنا من في هذه العوالم الكثيرة، أنا من
مما خلقه الله

لا تنسى أن الله ينصرك، والقلب المودع أقرب إلى الله من اللسان الذي يبهر العالم، القلب المودع هو أكبر خطيب مع الله يشكو إليه فينجيه برحمته، ومن كان مع الله وكان يلجأ إليه فلا يضره ضجيج العالم بأثره، إن الله كان جابر قلبي في كل حين، فما أعظم عوض الله الذي حين بكيت أضحكني، وحين جعت أطعمني و أشربني، وحين ابتعدت عنه فأبتلاني ليقرّبي هذا عوض من الله.

ساره حاج خليل.





" جبره یرمّني "

في قلبي جزئٌ يكبرُ أجيال وفي عقلي صراعاتٌ تُشعلُ براكين من نارها فلا أكاذُ أتخاص من كدرٍ ولا من صراعاتي. فأنا أُمشي في مِتاهةِ الأقدارِ فلا كدتُ أصلٌ للنهايةِ ولا لاقيتُ طريقَ البدايةِ فَعَلقتُ في هذا المكانِ الذي أشبهه بكابوسٍ من التفكيرِ المُجرمِ الذي يدفعني لمحبةِ السّمِ الأبيضِ لأتخلص من هذه النهايةِ السوداءِ. ولكن بعدَ كلِّ هذا الظلمِ والكدرِ والسّمِ الذي تغلغلَ بجوفي وجعلَ ثنائاتي تتعمقُ بالموتِ رأيتُ جبراً جعلني أنسى مئةَ عامٍ من كسري رأيتُ ترمماً جعلَ قطعَ قلبي تتحاضنُ فيما بينها وجعلَ عقلي يعمه الهدوءُ والحكمةُ المؤثرةُ وجعلَ حُجرةَ قلبي يعمها الأيمانُ فتروي آياته على مسامعِ السامعينِ فيعم الهدوءُ الذي يضردُ الضجيجَ من كلِّ العقولِ. فكنْتُ أفتحُ يداي لإرادتي لأشكي له عن ألمي فكنْتُ بمُجردِ أنّ أنهي شكواي وصلاتي اجذُ عوضه الذي يشكُنُ داخلي فيجعلُ الربيعَ يعودُ إلى حياتي بعدَ أعوامٍ من الخريفِ المُستعبدِ ويلهمُ عقلي فيدخلني في سحاباتِ إيمانه التي تجعلني أُلقُ فوقَ الغيومِ ويخرجني من نزاعاتي وألمي ويلتقطُ قلبي المُهرمِ ويُعيدُه جديداً صافياً ملائكياً فعوضُ الله يفوقُ عددَ كلِّ ربيعاتِ البشريةِ ويفوقُ كلَّ ثمرةِ حبِّ في قلبٍ عاشقٍ ويفوقُ كلَّ مؤمنٍ لاقى جبراً من جلالته جعلَ دموعه تهطلُ من فضله فما أعظمَ رجواهُ وعظمتُه. فهو لايردُ حبيباً على قلبه أو عبداً أو ملاكاً فكم عظمته كبيرة وجبره كبير.

كوثر عبد الغني الحايك.





"مداؤ سماويّ"

لا خوف ولا قلق ، أنا تحت أطفاء الله
في عالمٍ يخلو من الإتكاء أتكئ على رحمتك، أقوى باللجوء إليك،
تراني أخاف من الغد وأبحت عن الطمأنينة فأراك تحاوطني برحمتك،
ترعبني الأيام القادمة لكن توكلني عليك ينتشني من هذا الرعب، كم
من المرات كسرت وخذلت لكن ثقتي بجبرك لي ولقلبي سرعان ما
كانت تقويني، كم من المرات تعثرت وأخطأت لكن يقيني بأنك معي
وبأنك تعلم ما في نفسي تجعلني أعزم على البدء من جديد، تغلق
الأبواب باباً تلو باب ولكن ظني بك كان يأخذني دائماً إلى الطريق
الصحيح فتيسر لي ما كان عسيراً وتهديني من أقدارك أجمل من
الذي كنت أرجوه وأتمناه فاللهم إني أفوض دنياي لك.

ميساء الحلاق.





"لنطمئن"

- ثق كل الثقة أن عوض الله وجبره سيأتي لا
محالة، سيأتي ربما عكس ما تمنينا، ولكنه
سيأتي مثل ما يناسبنا لأن من رزقنا إياه لطيف،
سيأتي ربما على شكل نجاح أو زوج صالح أو عمل
شريف أو رفع درجة عند الله، ولنعلم بأنه كتب لنا
أقداراً تليق برب كريم، فقط لأنه يحبك، نحن
نعمل ونتنظر ذلك العوض الجميل.

ملك المصري.





"أتساءل عظيم"

تظنُّ أنّها لم ولن تتسّع
ثمّ يأتِيكَ عوضٌ، من عظيمٍ لا عظيمٍ كمثلِهِ
يُنسيكَ كلُّ مُرٍ قد مررتَ بِهِ
قد لا تشعُرُ أحياناً
قد لا تفهم
قد لا تمكُنُ الإبصارَ في عينيكِ البشريّةِ
إلا أنّهُ قد أتى
لكنّكَ والله لا تدركُ
أتظنُّ أنّ الذي لا يملكُ من أمرِكَ قطميرُ
أتاكَ بِهِ؟
لا والله إنّهُ الذي يملكُ كلَّكَ وكلِّي وكلنا سوياً

ريان عمّار أبوبكر.

(19)





" نبض عقل "

لا داعي لأن تستغرب من العنوان!

فإنّ العقل هو من يجعل القلب ينبض، ألا تلاحظ أنّك بمجرد فكرة تسعد، بمجرد فكرة بتغيّر شأنك! فالعقل يتكلّم .. يعطي أفكاراً، ثم يشير للدماغ بأن يتخيّلها صوراً، و أحياناً يسجّل دماغك قصّة كاملة

و روايات لأشياء لم تحصل!

أو حتّى لأشخاص رأيتمهم فقط لمرة واحدة،

كيف ذلك؟!

_ أمسك عليك قلبك _

أيامنا تمضي و نحن ما زالنا نفكر .. نتوهم .. كل هذا يأكل من أعمارنا،

نفكر تارة: كم عمرنا؟

و نقلق تارة أخرى: كم تبقى؟

و يعود دماغنا إلى الماضي ليجعلك تتحسّر، وحينها تضيء في دماغنا هذه الآية:

(لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم)

فيطمئن عقلي..

قولي لي يا وتين ، كيف أسيطر على أفكاري.. فقد ذبلت؟!

فأجيبك يا عزيزتي:

" إنك تستطيعين، تستطيعين أن تدفعي أيّ فكرة تريدين أن تتخلصي منها، و تقلقين أن تتحوّل

الأفكار إلى مشاعر و من المشاعر إلى أفعال وينتقل هذا إلى الجوارح!

من الصعب جداً أن تصلي إلى هنا عزيزتي، أهانت عليك نفسك

بأن تتيجي لنفسك بأن تتبّع هذه الخطوات؟!

فعودي إلى أوّل خطوة، وهي 'الأفكار' ، كلما راودتك أفكار سيئة رطبي شفاهك بالتسييح، حينها

ستتصرين على ذاتك،

إياك أن تكوني سجيّة أفكار!

ففي كل لحظة تستطيعين أن تولدي من جديد،

ثم إلى أين؟!

إلى سوق السعادة.

(20)





"عزاء القدر"

أنت يا أيها البائس، الذي تقطب جبينك حزينًا ويائسًا، لا تريد مواساة من أحد، أعلم ذلك، فليس هناك من يفهم ترتيباتك، لا أحد قادر على إحصاء خيبات قلبك المحطم، ذلك الذي لطالما كان مفعمًا بالأمل، بالحب، بالعيش في حياة كما رسمتها الأحلام، تعال هنيهة لأكلمك وها أنا وقبل كل شيء، أصارحك، لا تتأمل فأنا لا أجد تفكيرك تلك الأفكار السوداوية، أريدك فقط أن تنصت إلي، علمًا أن الحياة لا تقف عند أحد، فهي تعانقنا بزواياها المتنوعة، لكل منا قصته، لكل منا جرحه، لكن اللطف الإلهي يسكن في التفاصيل، في الآلام والأحزان، هناك رحمة مغلفة بالصبر، إن فُرقت السبل وتاهت منك وجوه كنت تألفها، فتذكر أن الله بقلبك لم يزل، ولعله يخبئ لك في الغيب ما هو أجمل.

رب صبر يورث فرحًا لا يعقبه حزن، وربما يكون في صبرك فتح مبين، وفي تسليمك بركات تنتظرك على طرف الطريق، قل لقلبك: كفى ألم، فإن بعد العسر يسر، وبعد اليأس أمل، والقادر على كل شيء كتب لك خيرًا لم تدركه بعد.

فلنضحك على قلوبنا حين تنجرف وراء كل أمل زائف، ولنبشرها بأن الإخلاص في الدعاء والحسن في الظن بالله هو النور في آخر النفق، لترتقي به، فإن العوض يأتي بما تحب كما جاء البلاء بما تكره، وتذكر دائمًا، كلما ضاقت عليك الدنيا، أن الفرج قد يكون في نفس لحظة الضيق هذه، لأن الله كريم، يعلم وسع الصدور ويعلم ما تخفيه القلوب.

وأخيرًا، ضاحكًا أم محزونًا، اعلم أن في حكمة القدر عزاء، وفي جود الخالق غنى.





" عوض الله الجميل "

تجري بنا الحياة كيف تشاء، ونضن بأنها تسرق منا ألامنا وما نريد نحن:
تنكسر قلوبنا وتتطاير ألامنا بعيدا جدا، نضن بأنها لن تتحقق، وأن
ما نريده أصبح بدون أي جدوى حتما، نتوم، وتثما بنا الحياة، ولكن عوض
الله يأتي ويمسح كل هم أصبنا، ويجبر كل كسرا تسبب بأحزاننا، هي الدنيا
هكذا يوم تجعلنا نحزن، ويوم يأتي جبر الخالق؛ ويعطي طاقة في
أروحا، وينعش أجسادنا التي قد هلكت، عوض الله جميل فوق ماتتخيل،
فلتجعل ثقتك بالخالق كبيرة، لاتيأس مهما أصابك:
يُدبر كل أمور حياتنا، فلم القلق؟!
توكل على الله بكل شيء يحدث لك،
لاتقلق إن أصابك المرض، فشفائك عنده وحده.
مهما أطال عليك بالاستجابة للدعاء سوف يعوضك أكثر مما تمنيت أنك،
إن أصابك ضيق وهم ففرجه عند ربك، ألح بالدعاء جهرا وعلنا، فلن
يطيل عليك بالإجابة.
هو المَجيب إذا دعيتُه أجاب
فلم التكاسل وقد قال ليبيك عبدي
أرفع يداك لن يردك خائب
فموا الكريم يعطي خيرا لا يخيبني.





"إحسان الله تعالى"

من كمال إحسان الله تعالى أنه يذيق عبده حرارة الكسر قبل حلاوة الجبر، و يعرّفه قدر نعمته عليه، بأن يبتليه بضدّها، كما أنه سبحانه و تعالى لما أراد أن يكمل لإدّم نعيم الجنة أذاقه مرارة الخروج منها، و مقساة هذه الدار الممزوجة رخاؤها بشدتها، فما كسر عبده المؤمن إلا ليجبره، و لا منعه إلا ليعطيه، و لا ابتلاه إلا ليعافيه، و لا آتاه إلا ليحييه، و لا نقص عليه الدنيا إلا ليرغبه بالآخرة، و ابتلاه بجزاء الناس إلا ليردّه إليه.

لا راحة بالدنيا بغير قلب متعلق بالله، يلجأ إليه إذا حزن، و يحمده إذا فرح، و يعود إليه إذا أذنب، و يشكره على كل حال.

ثم يأتيك عوض الله الجميل ليما جئت به، لتضحك من نفسك، يأتيك عوض الله ليثبت لك أن الله معك دائماً، يطمئنتك بإشارته، و يرشدك بعلاماته تغفل عنها فتراها بقلبك و تركض فرحاً إليها، فتنال هذا العوض الجميل المنتظر بعد صبر طويل الخير و الثواب و الأجر العظيم إذا صبرت، فقال الله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَ الدَّارِ) و قال أيضاً :

(إِنِّي جَزَيْتَهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ).

قال رسول الله صلى الله عليه أيضاً (إن عظم الجزاء من عظم البلاء، و إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي له الرضا و من سخط فله السخط)

_رواه الترمذي وابن ماجه.

و قد يأتيك عوض الله على هيئة شخص يراك الأجل رغم غيوبك الكثيرة، شخص يكون لك الكتف و السند، يراك الألف والألف، يحارب من أجلك العالم بأكمله، يعوضك الله بشخص يشبهك، و يشبه نقاء قلبك و يستجف، ترك فيه حبّ الأهل و الصديق و الحبيب الوفي، شخص لا يقارن بأحد ولا يقارنك.





"عوضُ الله"

نعم لطالما حُرمتُ من أشياء كثيرة ويصعبُ أحياناً على الأبخسِ حسانها لكن كان عوضُ الله جميلاً، جميلاً لدرجة بأنَّه أعطاني القليل من القوة، القليل من صبرٍ للتحمّل، وقليلاً من التفاؤلِ لِأتشبتُ كطفلةٍ رضيعةٍ بوالديها. ها هي أنا أسكنتُ بأبخسي حافةَ سبيل الحياة لأكمل طريقِي نحو ما أتمناه وأودّه. عوضني الله بروجٍ تعشقُ في تسطيرٍ ما يجول بخاطرِها الصغير، بقلبي زغمَ ألمه إلا أَنَّهُ لا يستسلم، بعقلي يتفهم كل شيءٍ ولا كأنَّهُ عقلُ شابةٍ ذو السبعة عشر ربيعاً، وبالطبعِ والله ربي يشهدُ بأنَّ ذلك كلامٌ من حولي وليتس كلامي، أملكُ عقلاً أبدعَ الله في خلقه لدرجة بأنَّهُ يستطيعُ أن يحولَ كلَّ عبرةٍ مُترقرقةٍ إلى خاطرةٍ لا يفوخُ منها سوى رائحةِ الأملِ والأريجِ، يحولُ كلَّ نبضةٍ أليمٍ إلى أملٍ لا يُطفئه سوى الله كما أوقدهُ في منتصفِ ذلك الديجور، أذكرُ جيداً قبل تسطيري لحروفي الأبدية كان قلبي كالجثة الهامدة المُلطخة بالدماء، لكن الآن لا ها قد أصبحتُ أجمل سبيل لعبورِ حروفي وكلماتي لأنَّ تصبِحَ خارجِ ثغري وتنتثر بنطقي لها وكأنَّها عبيز أريناسٍ رقيق، وفي كلِّ ليلةٍ أسرحُ في ذلك الفضاء الفارغ الذي يشبه الورقة البيضاء التي يعطونها للرسام يرسم ما يجول في مُخيلته وقلبه، وها أنا أسطرُ حروفي على صفحة السماء عسى أن يقرأها الجميع ويأخذُ بالعبرة والفائدة، اسأل الله أن يحفظ لي مدادَ قلبي وأن يُوفّقني أينما حلَّتْ خطاي، فها أنا أعترفُ بأنَّ الكتابةَ كانت من أجمل العوضِ التي يعوضني الله بها.

أمل عارضو.





"سيكون العوض مدهش"

لظالما كنتُ أحرزُ على أشياء تُفارِقني، لظالما يمتلئُ فؤادي إجاباً و حزناً، لم أكن أعلم أنه هناك أشياء تنتظرني بكل رقة وجمالٍ، لم أستطع وصفه ما بداخلي عند الابتعاد عن كل شيء يرهقني، ولكنتي رغم كل المشاحنات التي تحدث بين عقلي وقلبي، إلا أنني كنت أومن يقيناً تاماً بأن الله لا يحرّمك من شيء إلا لأنه يخبئ لك الأجل والأمن والأمن، شعرت بإحباط تام عند فقدتي لبعض الأشخاص في حياتي، نظرت من جهة أخرى أنني أكملت حياتي سليمة بدونهم، أصبحت سعادتي هي من يناديني ليس أنا الذي يبحث عنها، جميعنا يتفاجئ عندما يفقد شيء كاذ أن يصبح أناسه، تسألته بيني وبين نفسي، أيعقل أنني أستحق كل هذا التعب؟!

ألسنُ بشخصٍ مناسبٍ أنا؟!

لم تحدث كل هذه الأشياء معي فقط؟!

لماذا أنا؟!

لماذا قلبي؟!

أليست كثيرة كل هذه الجروح؟!

أليس ظالماً أنني لم أتجاوز الثمانية عشر ربيعاً من عمري وكل هذا الألم؟!

وهذا وهذا، إلى يوم ما

استيقظت وكلّي نشاط وحيوية، أحسنتُ بأن روعي تطير في السماء، وأنتي أحمل داخلي شخصاً غير الذي كاذ أن ينتهي ليلة أمس، أدركتُ حينها أنني كنتُ أحمل الأشياء أكثر مما تستحق، وأن الحياة لا تقف على أحد، وسعادتنا مرتبطة بقريننا من الله لا بأيدينا، وأن خبايا الله العظيمة لا تأتي إلا بعد أن يختبر صبرك، وأن للكسور جبور يخفيها الله لوقتها المناسب فلا تحزن، لعل الأماني اليابسة تزهر أملاً وتشرق شمساً من طموح لا يغيب، لعل تأخيرها خيرة وحدوثها للقلب جيرة، وأن يوماً ما سيكون كل شيء على مايرام، ثم أنه ستأتي بعد زحام البلاء أفرار ألم يقل ربك: وبشر الصابرين، حتى إن أراد الله لك نصراً فلا تسأل عن الأسباب، وأن لله جبر يحيط بقلبك، يسندك كما لو أن الأيام لم تكسر فيك شيئاً.

غدير العتر.

(25)





"عوضٌ من الله"

سبحان الذي يعلم ماضي القلوب، وما تكنه الصدور، سبحان الذي يغلق في وجهنا باباً ليفتح لنا أبواباً أخرى كثيرة، لا إله إلا هو الذي يميئ في داخلنا شيئاً، ويحيي من بعده شيئاً جديداً جميلاً. عن تلك الخيبات، والمأساة، عن تلك الأيام الحالكة التي أقضت بمضاجعنا للهلاك، وعن ليالي أخفتت بها أضوء كثيرة لكن بقي ضوء نأفذك يشع بكاءً وخيبات، يناجي ربُّ الأكوان، يسأله اللطف بتلك المفضة الصغيرة، عنك يا عزيزي أكتب، نعم عن مواجهتك للحياة، عن محاربتك إياها بكلمات يديك، لكن إياك وإياك أن تنسى أنه هناك ربُّ حصيد ينظر إلى قلبك ومأساتك، فأنا كما تعلم شهدتك صنيدي، لا أريد رؤية النصب منك أنت تحديداً، لا تكن لضوء، ولا عسال، لا تكن حثيث في مسيرك للحلم، ومن أول سقوط لك يتهمش داخله، وتصبح تتشكى كالأطفال، تريت في خطواتك، تعلم الصبر، وامضي

أتعلم؟

الآن أنا وأحاديثك تجتاحني ذكرى.

في فترة من عمري لا أذكر تحديداً متى، كنت أسي لأنال كل شيء، وكنت أتمنى كل شيء من نصيبي، لا ألتفت لعابر، ولا أرتدع من هازي، كنت كأذي يمشي في درب من الجمر حافي القدمين متصدع الحواس، لكن ومع كل شيء أمضي، إلى أن أتى ذلك اليوم، الذي فقدت فيه جدي، وهنا بدأت بالانطفاء شيئاً فشيئاً، بدأت بالتخلي، إلى أن فقدت الشغف لنفسي وإلى الأشياء، وانطفأت حواسي والشعلة التي تنير لي الدرب، لم أستوعب مدى تلك الأيام، أقضت بي إلى التهلكة، ففي آن واحد غادرت رمس جدي، منزلي، ونفسي، ومضيئ ليالي أسامر نفسي لعلي أجد طريقاً لترتيب تلك الفوضى والبعثرات التي بداخلي، ثم إني لم أمكث حتى استسلمت، ومضيئ، نعم وياله من مضيئ، كأذي يرمول موضع قدمه، إلى أن بعث الله تلك الشعلة المضيئة التي أنيرت بداخلي، وهنا بدأت أتعلم أخط بقلمي أول أبجدية للمشاعر، وها أنا ذا الآن كاتبة، ألتخ أوراقى متى شيئ بدموعي، كنت أعلم أنه ليس لفتاة الضوء أن تنطفئ، ونعم لقد حصل.

نوران شحادي.

(26)





"ضمد قلبي"

-كَلِّي يَقيِن بالله تَعَالَى، وَلَكِنِّي لَمْ كُنْتُ أَدرِي سَيَكُونُ العَوضُ إِلى هَذَا

الحد

جَينِما وَجَدْتُهُ كَأَنَّ هَذِهِ المَرَّةَ الأُولَى الَّتِي أَشْعُرُ فِيهَا بِالسَّعَادَةِ بَعْدَ أَيَّامٍ ثَقِيلَةٍ مَرَّتْ عَلَيَّ، دَعَاءُ كُلِّ صَلاةٍ لَمْ يَرِحْ عِبْتًا، بَلْ رَزَقْتَنِي بِهِ فَتَوَرَدَ قَلْبِي مِن جَدِيدٍ، رَزَقْتَنِي بِهِ بَعْدَ صَبْرٍ صَبْرَتِهِ، وَبَعْدَ كُلِّ الخِيبَاتِ

الَّتِي مَرَقْتَنِي قَلْبِي

كَانَ يَكْفِينِي شَخْصًا لِأَجْعَلَنِي أَحْتَاجُ إِلى شَخْصًا آخَرَ لِأَخْبِرَهُ عَن مَايؤَلَمُ قَلْبِي، وَلا يَسْتَهِينُ بِحَزْني، فَجاءَنِي هُوَ وَكَانَ لي الحِياةَ، يَعامَلَنِي وَكَأَنَّي شَيْءٌ لِامْتِثِيلِ لَه، يَرى بي الحِياةَ وَيَمْنَحُنِي الحَبَّ وَالأَمَانَ، لا يَشْعُرَنِي لِلحِظَّةِ أَنِّي قَلِيلَةٌ، بَلْ يَدْفَعُنِي إِلى كُلِّ الأَشْيَاءِ الَّتِي اسْتَحَقَّها، جَاءَنِي كَمَجْعَزَةٍ عَلى هِئَةِ إنسانٍ، وَكطَيبِ يَدَاوِي جِرمِ مَرِيضٍ، اخْتارَهُ اللهُ لي لِيَكُونَ عَوضًا عَن كُلِّ ما حَدَثَ بي، إِخْتارَهُ اللهُ لي، وَما أَجْمَلُ أَخْتِيارِاتِهِ اللهُ وَعَوضِهِ.

حالا أحمد الفستقي.





"عوضُ الله"

يَمُرُّ عَلَى الْإِنْسَانِ فِتْرَاتٌ عَصِيْبَةٌ يَشْعُرُ بِرَغْبَةٍ مُلْحَةٍ فِي
هَجْرِ كُلِّ شَيْءٍ، لَكِنْ سُرْعَانَ مَا يَأْتِي عَوْضُ مِنَ اللَّهِ يُنْسِنَا
عَلَقَمَ مَا عَشْنَاهُ، قَدْ يَأْتِي عَلَى هَيْئَةٍ صَدِيقٍ، أَوْ عَمَلٍ أَنْتَ
تُحِبُّهُ، أَوْ رِبْمَا حَدِيثٍ مُهِمٍّ كُنْتَ تَنْتَظِرُهُ، لَكِنْ الْأُرُوغُ أَنْ
يَأْتِي عَلَى هَيْئَةٍ ظَمَائِنِيَّةٍ تَعْمُ النَّفْسَ وَالرُّوحَ وَالْجَسَدَ،
أَوْ رَغْبَةٍ عَارِمَةٍ لِلْحَيَاةِ، سَعَادَةٍ لِأَبْسِطِ الْأَشْيَاءِ، قَبُولٍ مِنْ
كُلِّ مَنْ تَلْقَاهُ، أَلْفَةً لِكُلِّ مَا يَحِيطُ بِكَ،
وَالْأُرُوغُ أَكْثَرُ أَنْ يَأْتِيكَ كُلُّ هَذَا وَأَكْثَرُ

إيمان جادو بداوه.





القسم الثاني: التحكم بالعواطف

- إننا نقضي نصف العمر
ونحن ننتظر لقاء من سنحبهم،
والنصف الآخر
في وداع الذين أحببناهم.

"هاجت عواطفنا حتى باخ القلم بذلك"





عواظي

هل هو يحبني ؟

هل أنا حبيبتُه؟

هل يعشقني؟

هل يهتمُّ بي؟

لماذا كل هذه التساؤلات يا عقلي ؟

قلبي نعم هو يحبك !

ويعشقك ويهتمُّ بك!

لماذا لا يُظهِر لي كل هذا الحب والعشق كالعشاق ؟

لأنه كل منا لديه طريقة بالحب، يحب شخص الذي يعشقه بألف طريقة

..أجل أجل ..

لذلك

اطمئن يا عقلي !

وكما يقولون : في كل المرايا ستظهر عاديًا.

و في عيونِ تحبُّك سترى نفسك كما تحبُّ أن تراها جميلةً و هادئةً

نحو الحبِّ ولكن بألف طريقةٍ لشخصٍ واحدٍ ألا وهو أنت

لذلك أنجو في كل مرة

إلى اللقاء يا حبيبي .





"عاطفتي تخذلني"

سرابٌ في سرابٍ يحتلني وعاطفةٌ تتحكّم بقلبي،
أذهبُ مُهرولةً عن عواطف القلب التي تحتلني، أحاولُ
التحكّم بعقلي ليس بعاطفتي، لكنّها تتدخل غصباً
عني، أقولُ دغ كل شيءٍ سيئٍ يحدث لا داعي للنظر إليه،
ومن جهةٍ أخرى، شيءٌ ما يُحدثني لاتجعلي هذه
القسوة تحتلك، أتساءل : لما لا أستطيعُ التحكّم

بتفكيري؟

حينها أعلم بأن عاطفتي هي من تتحكّم بي ،
وتجعل قلبي لطيفاً للغاية، من كانت عاطفته تحتله
بكل أمرٍ يحدث فحقاً هو لطيفٌ للغاية، ويحمد ربّه
على العاطفة التي أهداها الخالق له.





" نبض عقل "

لا داعي لأن تستغرب من العنوان!

فإنّ العقل هو من يجعل القلب ينبض، ألا تلاحظ أنّك بمجرد فكرة تسعد؟ بمجرد فكرة تغيّر شأنك! فالعقل يتكلّم .. يعطي أفكاراً، ثمّ يشير للدماغ بأن يتخيّلها صوراً، و أحياناً يسجّل دماغك قصة

كاملة و روايات لأشياء لم تحصل،

أو حتّى لأشخاص رأيتهم فقط لمرة واحدة،

كيف ذلك؟!

_ أمسك عليك قلبك _

أيا ما تمضي و نحن ما زلنا نفكر .. نتوهم .. كل هذا يأكل من أعمارنا،

نفكر تارة: كم عمرنا؟

و نطلق تارة أخرى: كم تبقى؟

و يعود دماغنا إلى الماضي ليجعلك تتحسّر، وحينها تضيق، في دماغنا هذه الآية:

(لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم)

فيطمئن عقلي..

قولي لي يا نبض، كيف أسيطر على أفكاري.. فقد ذلك؟!

فأجيبك يا عزيزتي:

" إنك تستطيعين، تستطيعين أن تدفعي أيّ فكرة تريد أن تتخلصي منها، و تقلقين أن

تتحوّل الأفكار إلى مشاعر و من المشاعر إلى أفعال و ينتقل هذا إلى الجوارح!

من الصعب جداً أن تصلي إلى هنا عزيزتي، أهانت عليك نفسك

بأن تتيحي لنفسك بأن تتبن هذه الخطوات؟!

فعودي إلى أول خطوة، وهي 'الأفكار'، كلما راودتك أفكاراً سيئة رطبي شفاهك بالتسبيح، حينها

ستتصرين على ذاتك،

إياك أن تكوني سجيئة أفكار!

ففي كل لحظة تستطيعين أن تولدي من جديد،

ثم إلى أين؟!

إلى سوق السعادة.





"كفّة تميل نحوه"

للعواطف مبدأ خاّص بها، ويُعرف بمبدأ الذكاء العاطفيّ يعتمد على أعمال الذكاء في العاطفة. لقد خلق الله العواطف في نفوسنا من أجل وظيفة معيّنة وهي حمايتنا من الأخطار والحفاظ على وجودنا والارتقاء به.. تنوّعت العواطف، من قلق يؤدّي إلى تدارك المشاكل والبحث عن حلول، من خوف وظيفته إبعادنا عن الأخطار، وصولاً للخبّ المرهون بالتضحية، ومن ثمّ الغضب الذي يؤدّي للحفاظ على الحقوق جميعها. أمور إيجابية ولكن تكمن سلبيتها في المبالغة قلق زائد حتمًا سيؤدّي إلى مشاكل حياتية كثيرة، كالخوف الدائم مثلًا مع سبب أو بدون، خوف دائم يقودنا إلى الرعب، خبّ وتضحية واهتمام على الدوام يذهب حتمًا بك إلى الاستغلال، غضب مستمر إذا أنت في مرحلة التسلّط والنفور.

هنا أستحضّر قاعدةً أساسية تتحدّث عن الذكاء العاطفيّ، تقول: نحن لا نستطيع أن نقرّر عواطفنا، متى تبدأ ومتى تنتهي، لكننا نستطيع أن نقرّر ماذا نعمل حيالها، "لا تجعلوا من قلوبكم سيّدًا مسيطرًا على أفعالكم ومشاعركم، ولا ترهنوا أنفسكم تبعًا لها، اعتدلوا.. واسمحوا للعقل بفرض سيطرته فهو سيحكم الوحيد للنّجاة دائمًا، سمحت لعقلي فرض سيطرته على قلبي وولاه دائمًا كنت أنا من النّاجين. سميت بعديمة الإحساس، حسنًا ليس بالأمر الجيّد ولكنني ممّن إذا أعطوا الحق لقلوبهم كسروا.

-اسمحوا دائمًا "للکفة بالميل نحوه".





"عاطفي البريئة"

أه يا قلبي كم أنك غبي، فأنت تسيّر وراء عاطفتك المخادعة تسيّر وراء أكاذيب،
تلك الكلمات الجميلة التي ورائها كرهٌ شنيع تسيّر وراء مآهاج الحب
التي نهايتها كسرٌ مبین.

وبصراحةً أسفُّ على سقوطك أيها القلب فلقد تأثرتَ بخدشٍ كاذٍ يهدمك ولكن لولا
جبرُ الله لك لكنتَ في عدادِ الأمواتِ الآن. ولكن هل تعلمتَ الدرس؟ هل تعلمتَ عدم
السير وراء العاطفة؟ وأنتَ يجبُ عليك الخُضوع للعقل والجواز معه بأي شيءٍ فهو
ليس بأحسن منك ولكن العقل يفهم المشاعر بشكلٍ منطقيٍّ. أما أنت فتفهم
المشاعر بشكلٍ عفويٍّ وسريع فأنت لا تفكر بما يقال أمامك وتصدقها.
ولكن بغد هذا السقوط القاسي فهمتَ أنك يجب أن تكون واعياً لما حولك ويجب أن
تتصدى للمشاعر الكاذبة المزوجة بالحب الوهمي من الآخرين وأخيراً أصبحت
تساور العقل بكل المشاعر التي تأتي إليك أو بالكلام الذي يُقال لك فهو سوف
يرشدك لبر الأمان وحتى أن خزتك كاذ أن يمحيك ولكن تحكمت به وأصبحت تعلم
متى تُظهره فلا يجب أن تُظهر ضعفك أمام الجميع وأصبحت تعلم أن ليس أحد
مهتم بسعادتك فأنت من تصنع ابتسامتك السرمدية الخاصة بك وأصبحت تفهم
كيف تُوجه مشاعر حبك وتتحكم بعاطفتك البريئة أصبحت تفهم لمن تضع بقلبك
حبا له ومن شراً أصبحت ذكياً وتتفاهم مع عقلك الذي يعطيك التنبؤات لتسخر
بأحاساسٍ صحيح وتتحكم بعواطفك كي لاتأخذك إداهيةً لامهرب منها.
وبعد هذا التحكم أنظر إلى نفسك منذ متى ولم تبكي على كسرةٍ حصلت لك الآن أقول
لك أيها القلب أنت بأمان .





لماذا نشعر بالرغبة في البكاء أثناء الغضب؟

في البداية، من المهم أن نفهم أن الكثيرين منا سيكون في حالة الغضب، وإذا حدث ذلك، فلا يعني أننا فقدنا السيطرة، وأننا ضعفاء أو لدينا أية مشاكل، وتتمثل الحقيقة أننا نشعر بالغضب، فإنه يمكن أن يكون الألم أو الحزن موجوداً، وينتج عن هذه الحالة تعبيراً عاطفياً موحد يتجلى في شكل دموع غضب،

ولسائل أن يسأل: لماذا نبكي رغم أن ما نريده حقاً هو الصراخ أو المطالبة بالاحترام أو تأكيد أنفسنا؟

تتمثل الحقيقة في أن التحكّم بالعواطف لا يُعتبر دائماً بسيطاً كما نرغب، لا شيء يجعلنا عاجزين أكثر من عدم القدرة على الجدل بسبب البكاء الخارج عن سيطرتنا، ويجعلنا ردّ الفعل هذا على الرغم من طبيعته، نشعر بالضعف وعدم الحماية في مواجهة ما نعتبره في تلك اللحظة عدواً لا يتم التعبير دائماً عن الغضب من خلال الصراخ أو العنف أو العدوان، ففي بعض الأحيان، يكون البكاء علامة واضحة على الغضب، وإن للغضب والبكاء آثار من المشاعر يُطلقها الجسم





"أول خطوة"

إنَّ أوَّلَ خطوةٍ نحوَ التَّحكُّمِ بالعواطفِ هي تسمية هذه العواطفِ فنحن لا نستطيع التَّعاملَ بِذكاءٍ مع الموضوع إذا لم تكن لدينا الكلماتُ المناسبةُ لوصفه و اللذين يجهلون قراءَةَ عواطفهم و يعيشون تحت رحمتها.

إذا ذهبَ للطبيبِ و أخبرته أنَّك تسمع صوتًا في عَقْلِكَ فسيرسلكَ إلى مُعالِجٍ نفسي حتمًا، و لكن في الواقع كُنَّا نسمع أصواتًا في رؤوسنا طوال الوقت و نعاني من الشُّرودِ الذهني، و ذلك بسبب الأفكار التي تستحوذُ عقولنا سواءً كانت قصيرة أم عابرة.

و قد نجهل مدى قدرتها الكبيرة على التَّحكُّمِ و السيطرة على مشاعرنا و سلوكنا لأنَّ هذه الأفكار تعلقُ في عقولنا، فتصدُرُ الأحكام و تقارن، و تندمُ، و نكره، و نحبُّ، و نهاجم، و نتعلق، و تهجر، و نترك، أنَّك لا تستطيع التَّحكُّمِ في تدقيق تلك الأفكار و المشاعر، فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن والغضب.

يقول واين داين في كتاب مواطن الضعف لديك لا يوجد ما يسمّى بِمُشاعرِ التَّوترِ في هذا العالم، و لكن البشر هم من يُفكِّرونَ بأمورٍ تصيبهم بالتَّوترِ.

إذا ما الحل؟

هل من الممكن أن تتحكَّم في مشاعرنا و أفكارنا كما تتحكَّم في حركة أجسادنا؟! من السهل أن تتحكَّم في حركة جسدك و السيطرة عليه مثل تغميض عينيك أو المشي لأنها تتعامل وفق أختياراتنا و قراراتنا و هذه القدرة التي نحتاج أن نتعلَّمها و نتعامل بها مع الأفكار و المشاعر، عقلك ملكك و أنت الوحيد المُتَّحكِّم و المسيطر على أفكارك و مشاعرِك. عندما تصغي إلى الأفكار التي في رأسك فأنت و حدك تختار الأحداث و تحكم عليها بأنها جيدة أم لا، ممتعة أم لا، آمنة أم خطيرة، إذا كنت مسؤولاً و مسيطراً على أفعالك و انفعالاتك. ذكر نفسك دائماً بأنه لا يستطيع أيُّ أحد أن يكون مسؤولاً عن مشاعرِك غيرك أنت، لأنه لا يوجد شخص في هذا العالم يعزُّ عليك بقدرِك أنت.

ريم حاج اسعد.





"عقل وقلب"

لماذا أُحِبُّكَ وأنتَ بهذا البُعد؟

رُبما لأنَّ قلبي لم يسبق وأحبَّ غيرك، أو لأنَّك ملاذُّ الوحيد، ربما لأنَّك أحسنُّ شخصي على قلبي، أو لأنَّك الحبُّ الوحيد، هل سبق وأن غرقتَ بِحُبِّ أحدهم ولم تلتقي بحبل النجاة؟ حسناً المشاعر مقدَّسة ولا يجبُ الإستهانة بها، فكما يوجد مشاعر حبِّ رائعة، هناك مشاعر كرهٍ قاتلة، احذر فليست كلُّ المشاعر صادقة هناك كاذبة تخدعك وترمي بك في الهاوية، لا تثق من أول كلمة، كن متَّزناً عاقلاً فحتي الحبُّ لا يحتاج إلى التَّضحية بقدر ما يحتاج لعقلٍ راشد يُفرِّق ما بين الصِّح أو الخطأ، كُن حكيماً بقراراتك فإنها من تُغيِّر حياتك.

آيات الحراكي.

(37)





"قوة إرادتي"

سألته ذات يوم صاحبة المُقلِّ البنيان عن كيفية اتِّحكُّم وأستطيع أن أكون قويَّة وأمسح عبراتي التي كانت تنهمر كالشلال وأبتسم ولا كأن شيئاً حدث؟! وأضاضتُ أيضاً على كلامها وسؤالها عن ماذا أفعل عندما أركع عينيهِ أمامي وكيف أتجنَّبهم دون أن يعلم ماضي فؤادي؟!

أخذتُ نفساً طويلاً وزمَّرتُ، نظرتُ إلى مُقلِّتيها مباشرةً وأنا أبتسم، قلتُ لها بكلِّ هدوءٍ والابتسامة لم تُفارقني، عندما أبكي لا أبكي ضعفاً وإنما ألماً من كثرة كتمانِي، فأنا لسْتُ ضعيفة كيف لي أن أضعف وأنا من مخلوقات الله تعالى من مخلوقات الجبار والعليم بكلِّ ما يحدث لنا، أوجلُّ من نفسي إن بكيتُ ضعفاً فالله هو ربي وهو خالقي ومُدير أحوالي وتفصيلي الصغيرة قبل الكبيرة، إن راودني شعورٌ سلبي أرمقُ بنظري للناحية الإيجابية من الموضوع ذاته، فكما خلق الله النور خلق الظلام أيضاً، إذا لكلِّ شيءٍ زاويةٌ إيجابية وأخرى سلبية، فهل يُعقل أن أبكي ضعفاً وأنا أعلم بأن الله خالقي؟!

بالطبع لا،

أما عنه فهو حكايةٌ أخرى، حكايةٌ أعجزُ في بعض الأحيان تسطير حروفها، لكن ذات الكلام، فعندما أنظر إلى مُقلِّتيه يرتعش كلُّ كياني، ولساني يعجزُ عن الكلام، أغمضُ كلتا مُقلِّتي وأذكر نفسي بعبراتي والتي هي، إن كان الله قد كتبهُ من نصيبي فلا داعي لأن أدخل في سبيل الهم والغم، وإن لم يكتبهُ الله لي فأثقُ بأنه سيرزقني أفضلهم، وبأن القادم أجمل، فالله هو ربي وخالقي ولا أشكُ أبداً بكرمه والذي يكتبهُ ويختاره لي هو الأفضل، فكيف لي أن يعطيني ما يؤذيني؟!

أنا واثقةٌ بأن الله لن يخيب ظنَّ قلبي، عند آخر كلمة قلتها أنهرتُ من مُقلِّتي عبرةً دافئة على خدي، عبرةٌ مليئةٌ بالإيمان والتقوى، فهذه هي أنا وهذه هي طريقتي في التحكُّم بعاطفتي والله هو ربي وخالقي وبالله وبنفسي وبغمره أُمي الدافئة أكتفي.





"العذابُ المسرف"

- كلّ العواطف هيّ عبارة عن الموت بشكلٍ بطيء، الحزن، الغضب، الخُب،
وكأنّ هذه العواطف تفتح ذراعيها لتقول: همّوا إلى هنا، همّوا إلى انكسار الضؤاد،
أصبح التحكّم بالعواطف ك الابتسامة الخارجيّة والبكاء الداخلي، هنا البسمة من تقوم
بالتظاهر...!

ولكن: أنا من سأكون لها، سأتحكّم بعاطفتي، سأقوم بكسرٍ وحرق كلّ ما يزعجني هكذا

أسلوبي في التحكّم بالعواطف

نعم هذه أنا، فدائمًا ما كانت كاتبةً أيار تبهرني باقتباساتها عندما قالت: التحكم

بالعواطف لا يعني القوّة..!

ولا التظاهر يعني القوّة..!

أتدرون ما هيّ القوّة؟

(النسيان) هيّ القوّة بحدّ ذاتها..!

وأنا قويّة عندما أنسى وأتناسى.

تسليم محمد الحراكي.





"كَبُّ وَتَحَكُّمٌ"

ـ أنا لأستطيعُ أن أقرّر متى أغضب ومتى أخاف ومتى أقلق
ومتى أحب ومتى أكره،

لكنني أستطيع أن أقرّر كيف أتعامل مع خوفي وقلقي
وغضبي وخبي، وكرهي، ومما لا شك فيه أننا مختلفون في
تركيبتنا العاطفية،

فكلُّ عاطفةٍ تتحدّث بأغيةٍ مختلفةٍ تمامًا
كما إن إرادة العواطف مسألة أساسية، باعتبار أنّ التحكم في
المشاعر والعواطف هو بدايةٌ صحيحةٌ في طريق تحقيق
التوازن النفسي، ومن ثمّ إحداث توازن،
فإدارة العواطف تعني قمع أو إنكار لمشاعرنا، فإنّه ينطوي
على تعلم كيفية التعبير عنها بطريقة مناسبة وصحيّة،
كما يمكن أن يُسبب كبت العواطف في اضطرابات جسديّة
والمزيد من الأمراض النفسيّة المؤلمة.

جودي صابوني.





" كتمان العاطفة "

هناك الكثير من الأوقات أحتاج إلى أن أكتُم عواطفِي وأتَحكَّم
بها، دائمًا ما كنتُ أفضل أن أكتُم على أن أفصح بعاطفتِي، لا
أعلم لماذا، لكنني اعتدتُ على إبقائها داخلي كي لا أزعج أحدًا،
إذا شعرتُ بالفرح أو الحزن أو أي شيء، أستطيع التغلُّب على
مشاعري بإخفاءها بطريقة كبيرة.

فأنا أجد التمثيل أنني سعيدة و داخلي يكاد ينهار من الألم،
لذلك فإن كتمان العواطف وإخفاؤها أفضل من البوح بها،
قد يمرُّ الإنسان وقتًا لا يستطيع أن يخفي عاطفته أو يتحكَّم
بها ويحتاج أن يبوح بها.

لكن! عندما لا يجد من يستمع إليه ويفهمه يُعاود الصمت
مجددًا.

العاطفة إذا بقيت داخلنا نفقدنا رويدًا رويدًا حتى تملكنا برودة
المشاعر ولم نعد نبالي لشيء، هذا ما يُسيِّه كتمان العاطفة
والتحكُّم بها عن طريق إخفاءها.





"قوة الذات"

هاهي العاصفة القويّة الجميلة الحادّة اللطيفة المخيفة
السريعة تشتعل داخلي تأتي بسرعة البرق وتختفي تارة
ثم تشتعل من جديد وتختفي حتى تنطفئ، الكثير الكثير
من المشاعر التي سكنت يسار صدري بدأت تشعل حربًا وكيف
أطفئها وكيف أقاومها. هل أثمر غضبي على من حولي؟
هل أصرخ بأعلى صوتي؟
هل أبكي من شدّة الكتمان؟
عزمت همتي ووجدت الحلّ الأنسب هو أن أثمر غضبي وحرني
ومواجعي وآلامي وفرحي على الأوراق لأخط منها أجمل
النصوص والعبارات لأدوّن تفاصيل حياتي لأنسخ منها
المواقف السيئة. فتحاك ألام قلبي وتضمد جروح روعي
وأعود وأضيء من جديد وبهكذا أكون تحمت بنفسي
بمشاعري بأحاسيسي.





"لعنة النفس"

أكتب كتاباً ألعن نفسي به، ثم أجدني أكتب آخر أبرر لماذا فعلت هذا وذلك؟ أجد ما اقترفته كان بحقّي، لم يكن خذلان، تجاهل، ابتعاد، لم يكن بذنب.
لكن اليوم تحديداً في هذا القلم، على هذه الورقة أقول: أعتذر لنفسي، وعن نفسي، ومن نفسي لأجلي، لأجل ما اقترفته من جروح بحقّي، أعتذر عن تلك الليالي التي بكيته بها بمفردي على أشياء لم تكن تستحقّ عبراتي، عن تلك الأيام الحالكة التي جرّأت قلبي، عن خطواتي التي دعيتها تذهب بالهاوية بينما كنت أسير في الظلمة مُطفئة لنوري، عن تلك الأحلام التي قمت بالتلويح لها وهي توذّعي، لم أتمسك بها بل تعمّدت إفلاتها، عن الغربة التي نهشت كلّي ثم أبقتني رماد، أعتذر لنفسي عن الأيام التي رأيت بها نفسي ثقيلة على أحدهم لكن لم أرحل، فأنا مدينة لنفسي بكلّي، فوالله لو لم أدفّر ثمن تلك الأشياء أجمع لاحترقت، لكن الآن أشعل نفسي ندماً، على أيّامي، أحلامي، على ليالي غفوت بها باكية على ذنب لم أقترفه، على خطواتي غلمتها خاطئة لكن خطوت، أنا اليوم نادمة على اللاشيء الذي فعلته بنفسي.

وإنّ الحقيقة تبقى بمن سيعيد بناء رمادي؟

من سيعمل جاهداً على إسناد رأسي على كتفه عندما أميل؟

وتلك الأشياء المنتظرة التي عادت بعدما تخليت عنها من سيطفئ لهيبها لأجلها؟

أعترف أنني لم أفقد السيطرة على الأشياء، بل فقدت السيطرة على نفسي.

والآن...

هل مازلت تُصدّق أنّ الصمت يعني النسيان؟!

نوران شحادي.





"الحكمة العتيقة"

في عمق قلبي تسكن حكمة عتيقة، تنبثق من رحم الخبرات وتتغلغل في أعماق مشاعري وعواطفِي. إنها حكمة تعكس صفاء الروح وعمق الفكر، تتألق كالنجمة الالامعة في سماء الليل، تضيء دربي وتنير لي الطريق في زحمة الحياة.

أخذت نفسي بتساؤل نحو بضعة أسئلة تجول حول عقلي

كيف أحتوي على مشاعري وأعيشها بوعي ووعي، كيف أقبل الأفراس بفرح والأحزان

بصبر، وكيف أغوص في بحر العواطف بصمت واحترام، إنها تعلمني التوازن

والتصالح مع ذاتي، وجعلتني أفهم أن القلب والعقل يجب أن يعمل معًا ليناقشا

حياتي ويوجهاني إلى الطريق الصحيح.

قاموا بوصفي الحكيمة في مشاعري، تجسد الرؤية الواضحة والتفكير العميق،

تعلمت منها كيف أفهم لغة القلب وأقرأ بين سطور العواطف، كيف أتقبل كل

مشاعري وأدرك قيمتها، وكيف أتواصل معها بشكل صحيح وموازن.

حكمتي في عواطفِي، تعلمت منها كيف أعبر عن مشاعري بصدق وصراحة، كيف

أحترم مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم بلطف وحنان، وكيف أقدر قوة العاطفة

وتأثيرها العميق على الحياة.

إنني الحكيمة في تأملاتي واحتلاماتي، ترافقني في رحلة التضج الروحي

والعاطفي، تعينني على فهم الذات وتحقيق النجاح الحقيقي في الحياة. بكل ما

أملك من قلب صافٍ وعقل نقي، أشكر حكيمتي على كل دروسها وعلمها الثمين

الذي ينير لي الطريق نحو السعادة والسلام الداخلي.

لين إياد الأفغاني.





"في بطن الحوت"

- لطالما اتخذتُ عزائي في شدّتي وحال غرقِي في بحر
مشاعري المتأجج، قصة سيّدنا يونس عليه السلام،
عندما رميَ في البحرِ من قبلِ أصدقائه وعشيرته،
ورغم حزنه وتعبه إلا أنّه ألهم الدّعاء، وهكذا يجب أن
نكون نحن أصحاب القلوب المشيّة، أن نتخذ الدّعاء راحةً
وطمأنينةً لنا، أن نكبّ ونكظم ما بداخلنا، ونلتجأ إلى
الدّعاء.

ملك المصري.





"التحكّم في العواطف"

لم تكن دوّمًا على قدر عالٍ من الحكمة، دوّمًا تقع في المآزق والأخطاء، وفي أغلب الأحيان ما تكون هذه المآزق بسبب عدم قدرتنا على التحكّم بعواطفنا، فالعاطفة خيلٌ جامح قد توذّي بنا إلى الهلاك إن لم نستطع ترويضها، فالطريقة الأنسب برأيي هي الإستشارة فمن قال أنا لا نخطئ، أو أننا دوّمًا على صواب، لأننا بشرٌ ولسنا ملائكة؟ فالجميع مُعرّضٌ للخطأ، إذا لِنسأل ربّنا لا يخطئ ولا يخيب عبداً لجأ إليه، لِنستخر ربّنا قبل فعل أيّ شيء، قبل السماح لعواطفنا جياشةً أن تتحكّم بنا

ايمان جادو بداوه.





"عقلانية التفكير"

نُدبِرُ كُلَّ شَيْءٍ بِالْأَرَادَةِ، نَحْنُ الَّذِينَ نَتَحَكَّمُ بِعَوَاطِفِنَا
وَأَفْعَالِنَا هُنَاكَ عَوَاطِفٌ يَجِبُ أَنْ تَبْقَى دَاخِلِيَّةً لِتَجَنَّبَ
الكثير من المشاكل النفسية،
شعور الكره اتجاه الكثير من الأشخاص قد يكون
الشخص سبب لك الكثير من المشاكل وبعد ضغط كبير،
تتج هذا الكره الكبير لكن إذا فكرت في عقلانية
ستعرف حينها أن كل شيء يجب أن يبقى في داخلنا
ويجب الامتناع عن ظهوره أمام الشخص المقصود.

شام عبد المحسن.





"شوقي"

كيف لي أن أتحكم بشوقي لك؟

أجيني؟

سأجيبك أنا، إنما عواطفِي ولا يمكُنتي بتاتاً البتَّ أن

أتحكم بها

هل ستبقى معي وأنا هكذا؟

إنما العواطف لا تستطيع التغلب عليها، ولكن

كيف، وأن كانت في الشوق، لقد شق الشوق شوقي

لك، فأنه عاطفتي فتحملني بشتياقي فأنتي لا

أستطيع التحكم بها، يا قرّة عيني إبقى بجواري

فأنا مشتاقّة لك.

ريم دياب .





"مقاومة صامتة"

كثيرًا ما تأتيني نوبات البكاء المستيريّة، وأجلس أرضًا أبكي
بلا حولٍ ولا قوّة، أجلس جلسة العاجز الحائر الذي لا يملك من
أمره شيئًا، تجتاحني رغبة عارمة بتمزيق كلّ شيء، أريد أن
أدمر أيّ شيء، حتى لو نفسي!

فتراني تارة ألطم وجهي، وتارة أتوسّد الأرض وأفترشها،
لكن رُغم كلّ بُوسي وتفكيري السوداوي إلا أنّني أمتلك
تفكيرًا منطقيًا، وقدرات على التّحكّم بالعواطف بشكلٍ
رهيب، فأنا بعد كلّ جلسة أجدّ فيها ذاتي، أنهض وأغسل
وجهي، وأنظر من جديد لملحي التي اعتادت أن ترتوي
بالدموع، وأشعر بالفخر لأنني عندما أنظر للماضي أدرك بأنني
خرجت حيّة من مشرّحه، ولأنني ما زلت صامدةً وقويّة لا
يعلم أحدٌ عنها سوى أنّها صلبة مثل الألماس، ورقيقة مثل
فراشات تحوم، تفكيري هو جبلٌ نجاتي من قاع أحزاني،
لهذا ما زلت أتمسك بالحياة ما استطعت إليها سبيلاً.





"أمنية التحكم"

لماذا يقودني إليك فؤادي دائماً؟!
لا أستطيع أن أتحكّم بمشاعري تجاهك، حين أراك
يرتجف قلبي وتلمع عيناك حباً، أريد عناك حتى
أنتهي، تباً لأمنيته، يوقظني من تلك الحلم عقلي وهو
يقول هو ليس لك،
نعم هو ليس لي
إنه متيّم بامرأة أخرى، أبحث عن طريقه لأكرهك لا أجد،
تعلّقت بك كطفلة يتيمّة وأنت ليس لي،
كيف أقنع فؤادي بذلك.





"ترويض العواطف"

مَن مِنَّا لم يقع بمأزقٍ نتيجة عدم ترويض العواطف؟!
ولكن، أليس قد حان الوقتُ لندع العقل يتخذ القرارَ بدلاً من القلب!
فالعقل هو المُتحكِّم والمُسيطر على قراراتِ القلب الخاطئة.
هناك مشاعر يجب ألا تحبو إلى العالم الخارجي، علينا أن نبقىها في
رحم أفئدتنا مدفونة.

غضبت؟

اصرخ!

تألّمت من أحدهم؟

أبكي!

تفتت قلبك إلى أشلاء؟

حسناً، لا بأس سيترمّم من جديدٍ

ولكن، إياك والبوح!

ما عدتَ تستطيعُ التّحكّم بعواطفك، عدّ للمئة بدلاً من العشرة

كي لا تقع في خطأ عواطفك المتهوِّرة.

فقط عليك أن تعلم كيف تروّض عاطفتك الجامحة، وحينئذٍ

ستحقّق السّلام الداخليّ بقلبك.

علاء البديوي.





"شعورٌ لا ينتهي"

دَخَلْتُ عَلَى حَيَاتِي مِثْلَ عَاصِمَةٍ قَدْ هَبَّتْ دَاخِلِي

لَمْ يَعْذُ شَيْئًا كَمَا كَانَ

فَأَنْتِ غَيْرِي كُلِّ شَيْءٍ، نَعَمْ لَمْ يَبْقَ دَاخِلِي عَلَى مَا يُرَامُ

فَقَدْ زَلْزَلْتَ رُوحِي وَقَلْبِي بِذَهَابِكَ

لَمْ يَبْقَ بَيْنَنَا رَسَائِلٌ وَلَا حَتَّى كَلَامٍ، وَهَمَّ ذَلِكَ لَمْ يَتْرُكْنِي شُعُورَ الْفَرَحِ

عِنْدَمَا أَسْمَعُ اسْمَكَ، وَلَا شُعُورَ الْجُزْنِ عِنْدَمَا أُرِيدُكَ أَنْ تَسْتَمِعِي إِلَيَّ وَ إِلَى

مَا يَحْدُثُ بِي

كَيْفَ أُسَيِّطِرُ عَلَى هَذِهِ الْمَشَاعِرِ الصَّادِقَةِ؟!

لا، أُرِيدُكَ

وَأَنْتِ فَهْمَتِينِي لَا أُرِيدُكَ!

تَأَكَّدِي أُنِّي أَحِبُّكَ حُبًّا لَا يُنْتَهَى لَهُ،

مَهْمَا قَلْتُ بَيْنَنَا الْأَحَادِيثُ وَاللِقَاءَاتُ

فَهْ أَنْتِ الْأَوْلَى لَدَيَّ مِنْ كُلِّ مَا أَمْلِكُ.

ساره حاج خليل.





"بين العقل والقلب"

إذا كنتَ على اختيار بين عقلك وقلبك فأختر التوازن بينهما
جميعنا في هذه الحياة نميل للعاطفة أكثر، وبعد ذلك نرى أننا خسرنا
أكثر مما ربحتنا، وكانت الأسباب واضحة جداً
أردنا أن لانتحكم في عواطفنا، فكانت النتيجة حزينة ومؤلمة
ليس عليك أن تكون ذوياً ذو حكمة دون عاطفة،
وأحذرك أن لا تكون ذو عاطفة مفرطة، وتنسى أهمية التحكم في
عواطفك

عندما تستطيع التحكم ستحمي نفسك من كل ألم وندم، ولا أنكز ربما
ستتألم في بعض الاختيارات عندما تتخلى عن عواطفك، ولكن سيكون
القرار الصحيح لك، والذي لا يدفعك للندم يوماً

وأنصحك بالتوازن بينهما

فإن كنتَ تستطيع التوازن بين عقلك وقلبك فستنجح كثيراً في هذه
الحياة، وسيكون لديك القدرة على تجاوز كل شيء بقوة
رجاء لتمييز لقلبك وتترك عقلك نائماً، أستخدم عقلك كما تستخدم
قلبك، لاتدع عقلك يتلف.





"سيادة النفس"

في عمق الصدر، حيث الأنفاس تتماوج،
يعرّش هناك قصر الوجدان الشاهق، كانوا من الأمنيات، مضاء بشموع الآمال المعتقة.
يحرصه جنود العقل اليقظ، مرسوم على أعلامهم، رمز السيطرة على الشعور.
تلك الأرض المشاء، حقل العواطف المتناقضة، أين الحب يثبت بجوار الحزن،
وتلك الفرحة تنمو في الظلال إلى جانب شجيرات الغضب المتفجر الأشواك.
أصداء من الصمت تهز القلب الواسع،
صمت مثقل بكلام لم يظفوا على الشفاء،
لغة بلا صوت، تعاقب أرواحًا تبحث عن التعبير.
أرواح تتوق للسلام، بينما المشاعر تتكالب كجيش ساكنة،
احتدام الأمواج، يجابهه سدود الخلم، وقواضل الإرادة.
من هناك، من هوة النفس، يعتلي الإنسان منبر الصبر،
يسوس قياد ذاته، يتحكم بلجامها، تمامًا كما يروض العقل النار المشتعلة.
لكل همسة غضب، تكون هناك ملحة هدوء،
لكل دمة حزن، يرفرف شعار الأمل،
في كل قمر اليأس، تزهو عبارة تبعث على الابتسامة.
التحكم بالمشاعر، كأنه فن النجار الذي يصقل الخشب الأملس،
يمنحه شكلاً، يعطيه معنى، يخرج منه تحفة في كل مرة.
ليس بالقسوة بل باللمسة المتقنة، بالقلب الساهر وبالروح الفطنة،
يمكن للإنسان أن يحول شتات المشاعر إلى نسيج من الأحاسيس المتناغمة،
في ضجيج الحياة الصاخبة، من يتعلم،
أن يسرجه خيوله البرية، يقيدها بحكمة، لا بغنى،
يعبر بها عبر ضاركي الظروف المتقلبة، نحو واحات الراحة الخضراء،
فلتصمت تلك الأصوات المتسلطة في الداخل، ليتحدث الهدوء،
وتترك المشاعر تعاقب الشمس، هناك في الأفق، حيث السكينة تتوج ملكاً.





"مشاعر متجولة"

ها أنا قد دفنت مشاعري داخل الرّوح تجول ولا تعرف

مخرج لها

أتعلمي لما يا ملهمتي؟

كل ذلك لأجل عينيك أكننت المشاعر بشغاف القلب خوفاً أن

تشعري بها في بعادك عني احتفظ بها إلى أن تعودني،

أتعلمي ما تلك المشاعر؟

هي مشاعر لهفة الشوق لك، مشاعر إعجاب بسحر العينين،

مشاعر شوق لتلك البشرة الحنطية التي تجذبني في كل

مرّة للبود ولكن البعد يمنعني.

زينب المصري.





"التحكّم في العواطف"

لَمْ تَكُنْ دَوْمًا عَلَى قَدْرِ عَالٍ مِنَ الْحِكْمَةِ. دَوْمًا نَقَعُ فِي
الْمَآزِقِ وَالْأَخْطَاءِ، وَفِي أَغْلِبِ الْأَحْيَانِ مَا تَكُونُ هَذِهِ الْمَآزِقُ
بِسَبَبِ غَدَمِ قَدَرَتِنَا عَلَى التَّحَكُّمِ بِعَوَاطِفِنَا، فَالْعَاطِفَةُ خِيْلٌ
جَاحِمٌ قَدْ تَوَدَّى بِنَا إِلَى الْهَلَاكِ إِنْ لَمْ نَسْتَطِعْ تَرْوِيضَهَا،
فَالطَّرِيقَةُ الْأَنْسَبُ بِرَأْيِي هِيَ الْإِسْتِشَارَةُ فَمَنْ قَالَ أَنَّنَا لَا
نُخْطِئُ، أَوْ أَنَّنَا دَوْمًا عَلَى صَوَابٍ، لَأَنَّنَا بَشَرٌ وَلِسْنَا مَلَائِكَةً
فَالْجَمِيعُ مُعْرَضٌ لِلْخَطَا، إِذَا لِنَسْأَلَ رَبَّ لَا يُخْطِئُ وَلَا يُخَيِّبُ
عَبْدًا لَجَاءَ إِلَيْهِ، لِنَسْتَخِرَ رَبَّنَا قَبْلَ فِعْلِ أَيِّ شَيْءٍ، قَبْلَ السَّمَاكِ
لِعَوَاطِفِ جَيَاشَةٍ أَنْ تَتَحَكَّمُ بِنَا

إيمان جادو بداوه.

(56)





الخاصة:

وهاقد لَطَّخْنَا أوراق الكتاب بالحبر....
بالحبر؟

نعم بالحبر ليكون دليلاً على صدق ما فُكِّر
العقل، انتهينا من كتابنا ولكن لم ننتهي من
الكتابة، سيدوم حبر الورق إلى اللانهاية (وها
قد هجَمَ السرور علينا، حتى أنه من فرط ما
سرَّنا أبكانا)....!
فالكتابة أرقُّ من أن تسكن مقبرة في قلوبنا.

النهاية





المتشاركون في الكتاب:

- 1- جودي صابوني
- 2- ريم دياب
- 3- راما الشماع
- 4- آيات الحراكي
- 5- شام عبد المحسن
- 6- كوثر أبو سيفان
- 7- زينب خالد المصري
- 8- سندس موفق ديابي
- 9- سارة سنان
- 10- علا البديوي
- 11- ميس الجبّاوي
- 12- لين إياذ الأفغاني
- 13- تسنيم محمد الحراكي
- 14- كوثر عبدالغني
- 15- سارة حاج خليل
- 16- ميساء حلاق
- 17- ملاك المصري
- 18- ريان عمّار أبو بكر
- 19- بيان مخللاتي
- 20- لينا عبد الملك
- 21- مارية الجسار
- 22- ريم أحمد حاج أسعد
- 23- أمل عارفو
- 24- غدير العتر
- 25- نوران شحادي
- 26- حلا أحمد الفستقي

27- إيمان جادو بداوة





صفحات أبار

بإبداع أعلامنا
حققنا المستحيل
وبمساعدة أعضاء ضماد
أصبحنا مبدعين

علاء الدين
عندنا
SALAM ALHAYASHONI

إشراف: تسنيم محمد الحراكي

جمع وتنسيق: روان الرسول

تدقيق: ملاك المصري

أيا جلال محمد

تسنيم محمد الحراكي

