تحت إشراف:
غدير أيمن محيسن، لِندا عائد شحادة
أحبة الضاد
ضاد
"مجموعة
مؤلفين"
ميريام عماد

مجموعة مؤلفين

تصنيف العمل:كتاب مجمع
المؤلف \ ة:مجموعة مؤلفين
تصميم الغلاف:ميري عماد
الاخراج الفني:اماني زيدان

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة :

سلمى جمال

هدير إبراهيم

https://www.blogger.com/blog/posts/5081228645872412203

المقدمة

أهلًا بِكُم بِعوالِمٍ مُختلفة من المشَاكلِ والحلو

تَرقب!

فإنكَ ستخرُج مِن هذا الكِتاب بحلٍ لمُشكلتك.

لا تَنساني مِن دُعائِك؛ فأنَني جمعتُ لَكَ مَجموعةٌ مِن التجاربِ المُختلفة، لَعلكَ تجد حلًا ودواءً لِفؤادِك هُنا.

قَد يَقتصُ مِنا هَذا العالم جُزء لِيمتلئ وَاقِعُنا بِالعَقبات، فَنغوص بِبحرٍ مِن الهموم، نرتطمُ بِجدار.

نَكتبُ بَينَ طياتِ صُحفِنا لِما أنا فَقط، تَجولُ بَين مَحورِ أفكَارك سَيئاتِكَ، عَلاماتُ الاستفهام تَدورُ هُنا وهُناك.

فَـــالأهمُ أن هَـــذا الكِتـــاب لَـــن تَخـــرج مِنـــهُ إِلا وأنـــتَ مُدركٌ لِسَبب والحَل.

لُبّ

التعلــق المرضــي أو أيــاً كــان هــذا الوســواس الــذي ينخــر دومــاً فــي فــؤادك ومخيلتــك أنتــزع هــذا الشــبح منك أغسله أهرب أسرخ حارب أبكي

دمــر حطــم أركــض أنتــزع لكــن إيــاك أن لا تقاتــل اياك.

إيــاك أن تحــارب نفســك و أن تضــع حمــل تجربتــك كانــت مــن ســكك تجــارب العــابرة أنــت تــدع نفســك بالفاشل أو أنك تكره ذاتك

اياك أن تجعل عدوك هي ذاتك وأن تعلن ذاتك

بســبب تعلــق مرضــي أو علاقــة فاشــلة لا تســمى أنها تجربة بل ممر

فقط إياك أنتبه عزيزي وعزيزتي

أن تجعــل عــدوك نفســك الإنســان حاشــه أن يــؤذى مــن أحــد غيــر ذاتــه نحــن نــدخل العلاقــات الســامة

ونـــدخل الأصـــدقاء الســـوء نحطـــم ذاتنـــا نـــدمرها خليـــة خلية من ذرة صغيرة إلى داء ينتشر في الجسم

إن كنـــت ممـــن يتعلـــق بســـهولة فأنـــت شـــخص لســـت أبله كم يظنه المجتمع

أنـــت عايشـــت ذاتـــك بـــأن الحيـــاة ورديـــة و أن الشـــجر ينمو عندما نسقيه بالماء

ولكـــن لا نعلـــم الخفايـــا ابـــدا لا نعلـــم مـــاذا يحـــدث بعلاقة شجر

والمـــاء لا نعلـــم المحاربـــات والقتـــال حتـــى يصـــل الماء لينقذ الشجرة من الموت

لا نعلـــم كـــم باتـــت هـــذه العلاقـــة وإن كـــان تعلـــق مرضـــي ام علاقـــة ســـامة أو أن شـــجرة لا تحـــب ذاتها ولا ترى جمالها داخلي الذي

يقـــف يوميـــاً آلاف النـــاس ليشـــاهدها ولا تعلـــم عنـــدما تزهو بزهور ورائحتها

لا تعلم كم هي من الخارج أجمل مما تظن بكثير وأنا الحاجة للماء وأشعة الشمس

ولكن لماذا وكيف ؟

الأن سوف أحدثك تماماً عن علاقتك مع ذاتك

هل جربت أن تقدس ذاتك وجميع أخطائك جميع الإيجابيات والسلبيات التي تفعلها وان كانت خطأ قدرها هل تعامل ذاتك بحب

بلطف؟

هل تتحدث مع ذاتك باحترام تحبها وكأنك تعامل شخصاً تحبه جداً

هل؟؟؟

نحن البشر بالعادة نقسى على ذاتنا بقدر المستطاع نحمل نفسنا مسؤولية ليست لها علاقة

لا تجعل نفسك ضحية أحد لا تقتل حب الذات في داخلك صدقني سوف تهز عرش الثقه بنفسك وعلاقتك في المستقبل

تخلى عن كل شئ أنت ترى أنه يؤدي بك الى الهلاك الا مالانهاية

الحل هنا:

بين يديك لكن أغلبنا يفضل أن يضع غشاوة على عيناه وان لا يرى الحقيقة يفضل أن يذهب الى صديق وبالغد يكون هو عدوه ويستخدم ضعفه لأذيته يذهب لمعالج نفسي ويعود بعدها إلى حالات الاكتئاب والضعف

الحل هنا :

ان تتقرب إلى الله لتعالج ما بِداخلك لترميم بنيان أعمدتك الداخلية

لتخفف ألم اوجاعك اقترب إليه قوي علاقتك به لعل ذنب بينك وبينه هو سبب لعل الله يختبرك

الله يختبر العباد المؤمنين ببلاء ليختبر صبرهم على مابلاهم

أبتعد وتخلى عن صديق سلبي عن علاقة انت تعطي ولا تُعطى

انا أعلم انه مؤلم لكن أصلح انت أولا داخلك

ثم اذهب الى أخصائي نفسي رمم ثم عالج

تذكر أن (المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)

الكَاتِبة: غدير أيمن المحيسن

الأُردن.

✍✍✍

أخي وكابوس طلاب الأردن

في يوم مضى، كانَ أخي ليس من مُحبي الدراسة، كانَ في سنةٍ لا يَعلم قيمتُها إلا أهلُ الأُردن وفلسطين وبعض الدول المجاورة وهي "التوجيهي"، أي لا تستطيع تجاوز ولا تخطي أيّ مرحلة في حياتك إلا ويجب أن تكون شهادتُكَ ومُزينة بالنجاحِ أمامك!

سارت الأيام وأصبح الوقت يقترب ويتقلص أكثر فأكثر، الآن أصبح وقت التسجيل لإمتحانات الثانوية العامة، ولكنّ الصدمة أنه رفض التسجيل بسبب قِلة الإيمان بذاتِه و المحبطين من حولِه، بعدَ تفكيرٍ عميق منّا قامت أمي بالتسجيل بالثانوية العامة مَعه بعدَ إستشارةِ أخي لدعمها ومساندتها. بدأوا بالدراسة معاً ونعاني معهُ ويعاني معنا! نُكلمه ونَنصحه ولكن بلا جدوى! إقتربَ موعدُ الإمتحانات وها نحن

علـــى وشـــك الهـــلاك بســـبب خوفنـــا وتوترنـــا هـــذا، غـــداً أولُ إمتحـــانٍ وزاريّ، أي أنـــه أول يـــوم سَـــيُحدَدُ فيـــه مستقبلك!

ذَهـــبَ أخـــي ليقـــدمَ الإمتحـــان الأول والثـــاني والثالـــث وإلـــخ... وأنتهـــى وأخيـــراً، كانـــت ســـنة عصـــيبة لنـــا! لكننـــا لـــم ولـــن ننســـى مـــاذا يَصِـــلَهُ مـــن إحبـــاطٍ مـــن النـــاس عامـــةً والأقـــاربِ خاصـــةً، ومـــا يقولونـــهُ لـــه مـــن أنـــهُ لـــن يُصـــبحَ أحـــداً معروفـــاً ومُهِمـــاً وأنـــهُ لـــن يَصل إلى النجاح حتى لكي يَصِلَ إلى الجامِعة!

غـــداً النتـــائج!! اضـــطربنا وأجـــواءٌ مـــن التـــوتر تَسْـــود منزلنـــا وتزورنـــا، بـــدأت المشـــاعر مـــن فـــرحٍ إلـــي حُـــزن مـــن فـــرحٍ إلـــى حُـــزن وتتبـــادل، لا نـــدري مـــا هـــي النتيجـــة فقـــط تـــوتر وأيضـــاً الكثيـــر مـــن التوكـــلِ على الله للإطمئنان.

أشـــرقت الشـــمس وصـــوتُ العصـــافير يَكـــادُ لا يُســـمع مـــن شـــدةِ التـــوتر! نفـــتح الموقـــع لكنـــه مُغلـــق ولا يَفـــتحُ

مـن الكـم الهائـل الـذي دَخَـلَ عليـه مـرة واحـدة مـن الطـلاب! لكـنَ الصـدمة أنّ أمـي قـد نجحـت وفَرِحنـا لكنهـا لـم تَكتمـل الفرحـة، لأنّ أخـي قـالَ بِصـوتٍ مَهـزوز : "الموقـع فـتح بـس مـا نجحـت!"، هنـا تلاشـت الأحـلام وإمتلأنـا بالإحبـاطِ جميعـاً، لكـن إنَّ الفشل كانَّ دافعاً للمزيد من التطورِ والإبداع.

والصـدمةُ أنـه فـي الـدورةِ التكميليـة لـم يحالفـه الحـظ وفـي الـدورةِ التـي تليهـا لـم يحـالف الحـظ أيضـاً والتـي تليهـا حتـى! لكـن فـي الـدورةِ التاليـة حالفـه الحـظ والشُـكر والحمـدُ لله تعـالى بعـدَ إصـرارٍ وجهـدٍ وتعـبٍ وهمّـة ودعـمٍ مـن والـديَّ ومعلميـه، لتنقلـب مشـاعر الإحبـاط إلـى مشـاعر إثبـات الـذات أمـام نفسِه والمحبطين.

هـا هـوَّ الآن يـدرس فـي كليـة الملكـة نـور للطيران/خدمة مسافرين بدرجةِ إمتياز.

للتعاملِ مع الفشل عدة خطواتٍ بسيطة وهيّ:

تحمُـل المسـؤولية: الأمـر لـن يأخـذ منـك الكثيـر مـن الوقت! .

حلـل الموقـف: لا تسـتمر فـي جلـد ذاتـك وتغرقهـا في إحباطات الماضي .

كُن إيجابيًا: تفاءل بالخير دائماً ! .

اتخذ القرار: تلك هي اللحظة الفارقة! .

اسـتفد مـن خبـراتِ الآخـرين النـاجحين: تحـدث مـع أصـحاب الخبـرة، مثـل المعلمـين أو المـديرين أو أصحاب المشروعات الناجحة.

وأخيـراً اجعـل التوكـل علـى الله يُرافقـك فـي كـل مكـانٍ وزمـان وحـافظ علـى قـراءة سـورة الشـرح و يس و الفتح.

إليكم بعض الآياتِ من القرآنِ الكريمِ لِتَتَدَبروها:

{وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْماً} [طـه:114].

{وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللهُ الدّارَ الآخِرَةَ وَلاَ تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدّنْيَا وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ اللهُ إِلَيْكَ وَلاَ تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأرْضِ إِنّ اللهَ لاَ يُحِبّ الْمُفْسِدِينَ} [القصص:77] .

{قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ} [الزمر:9].

{شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِماً بِالْقِسْطِ} [آل عمران:18].

{وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلَّا اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا} [آل عمران:7].

{يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَات} [المجادلة:11].

{إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاء} [فاطر:28].

الكاتبة: زهرة الصفدي

الأردن

حُبٌ عابر

فـــي أحـــدِ الأيـــامِ فـــي ليلـــةٍ ظلمـــاء يُضـــيئُها نـــورُ القمـــر كُنـــتُ جالســـه اتعلـــم بينمـــا شـــيءٌ يُقلِقُنـــي أحسســـتُ بشيءٍ لكن أقنعتُ نفسي بالنوم .

فـــي صـــباحِ اليـــوم الثـــاني قابلـــتُ صـــديقتي إذ هـــي مُرهقه وحَزينه

تفاجئـــتُ قلـــتُ بينـــي وبـــينَ نفســـي كنـــتُ علـــى شـــكٍ بـــأن صـــديقتي ليســـت علـــى مـــا يُـــرام لأننـــي عنـــدما حـــدثتها قبل بيوم كان كلامُها ليس بكلام .

قالت لي صديقتي بأنها مُتعبه من الحُب

من الحُبِ ؟

تحدثتُ بيني وبينَ نفسي

أيعقلُ أن الحُب مُتعب ؟

إذًا لما هو بحُبٍ إذا يُتعبُ النّفس ؟

لا أنسى ولن أنسى كم كانت تبكي عندما جلسنا على حافةِ منزلها

عُيونها غدرتها وباتت تبكي

حاولتُ أن أُخرجها من دوامةِ تفكيرها لكن لا جدوى هي فقط تبكي .

وضعتُ رأسها على كَتفي وقرأتُ عليها آياتٌ من القُرآن إرتاحت قليلًا

أخذتنا الأيام وإلتقينا مرةً أُخرى كانت أفضل قليلًا تحدثت لي عما جرا وحاولت أن أُنسيها لكن ليس من السهلِ أن تنسى بسهوله .

مرت الأيام والليالي وصديقتي نست وتخطت كلُّ ما كانت عليه شكرت الله.

حُبها كان حُبٌ إلكتروني صحيحٌ أنها لم تراهُ بالحقيقةِ لكن هو بحُبٍ أيضًا

تحـــدثنا وأخـــذتنا الســـاعات ونحـــنُ نتحـــدثُ ونضـــحك فـــي هـــذهِ اللحظـــةِ قلـــتُ الحمـــدُلله عـــادت صـــديقتي كمـــا كانت .

عـــادت صـــديقتي تحفـــظُ القُـــرآن مـــن جديـــدٍ بعـــدَ أن توقفت عن حفظهِ فترةً

هي الآن أفضل، أعقل، و أوعى.

تخلصـــت صـــديقتي مـــن هـــذا التعلـــقِ الغَـــوِيص بالابتعـــادِ فتـــرة عـــن مواقـــع التواصـــل الإجتمـــاعي وبـــالتعرفِ علـــى صـــديقاتٍ جُـــدد وممـــن كـــان يُرشِـــدُها إلى السوءِ فلكَ الحمدُ يالله .

بـــرأي الشخصـــي أنـــا أرى أن الحُـــب بفتـــرةِ المُراهقـــه لـــيسَ بحُـــب ، وأرى أن الحُـــب الإلكترونـــي لـــيس بناجح سواء في بدايةِ الحُب أو نهايته .

مـــن الجَميـــل أن جميعُنـــا نُحـــب لكـــن يَجـــب أن نُـــدرك مـــن نُحـــب، وأن يكـــون الحُـــب عفيـــفٌ أخـــرهُ الـــزواج بسنةِ الله تعالى ورسوله .

صـــــديقتي وعزيزتـــــي و رفيقـــــةُ الـــــدربِ أنـــــتِ تســـتحقي أفضـــل ، المُســـتقبلُ يـــا حَبيبتـــي يُخبـــئ لـــكِ أحداثٌ عظيمة وإنجازاتٌ بَهيّه.

كونـــوا يـــا أحبـــابي علـــى يقـــينٍ بـــأن الله عـــزَّ وجـــلَّ لا يُبعـــد عـــن عبـــدهِ إلا الشـــر ، كونـــوا علـــى يقـــين بـــأن الله ربُّ الخيـــر لا يـــأتي إلا بـــالخير ويعـــوضُ كـــلُّ إنســـان مـــرَّ بمُـــرٍ بـــأجودِ قلـــبٍ ونفـــسٍ وبـــروحٍ أنقـــى وأحـــن، لا تُهلكوا نفسكم بحدثٍ أرهقكُم.

قـــال تعـــالى: { فَعَسَـــى أَن تَكْرَهُـــواْ شَـــيْئًا وَيَجْعَـــلَ اللّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا }.

اعتنوا بقلوبكم.

الكاتبة: وجد أنيس المومني

الأُردن.

كل ما أشعر به

لا استطيع اوصف ما بداخلي من شعور .

الأن بعد منتصف الليل ، موعدي الرسمي للغرق بالصراع الداخلي الذي لن ينتهي الا لأنتهي انا

اخوض معارك تكاد ان تسحق مابداخلي بدون ذرة من الشفقة .

صوت ما بداخلي يسأل باستغراب هل هذا حقيقة ام مجرد اوهام

أنتهت معركتي الاخيرة بخسارتي المعتادة

ها انا اصادفك من جديد واصادف عذاب جديد

ليتني لم انتظرك وليتك لم تأتي .

كان لي أمل وحيد انظر اليه وانت تبتره من جذوره بدون شفقة !

.لهفتك الباردة قتلت حبي الناري لك .

لقد نسيت أيامنا معاً وتلك الذكريات لم تعد تؤثر بي

لم أعد أهتم لتلك الاشياء الذي تحبها.

الكاتبة: آلاء دعفيس

سوريا.

أضأت

تلك التي أحرقَ فؤادها كسرُ الحياة " في مرحلةٍ من العمر ؛سيصلُ الإنسان إلى حفرةِ السقوط التي ، تجعل من قلبهِ قطعة من الرماد؛ بعد الحريق وكأن الظلام قد التهم كيانه، لكن لا نحن أقوى من يحرق فؤادنا بل نحن بستان الأزهار الذي ينثر عبير عطره لعيد للحياة بهجتها "فلتزهري" فتاتي

الحياةُ ليست؛ إلا أرضٌ للتحديات التي تعصفُ بها سنِينَ عمرك ،مليئةٌ بالفشل، والعثرات الحزن، والفراق الكسرُ ،والصبر لا يجب أن تستسلمي . فمن كان لتِلكَ التحدياتِ عازِمً، وصمدَّ ،وأعادَ النورَ لروحهِ بعدَ إنطفاؤها، قد نال الحياة وهو مشرقٌ؛ بالنصر وكأنهُ يعلن للحياة الراية البيضاء . لاتقفي في منتصف الطريق، بل قاومي بكل مابكِ من قوةٍ، فأنتِ إبنة

حـــواء الأم المحاربـــة التـــي بنـــت أجيـــال، وأجيـــال إجعلـــي مـــن الكســـر الـــذي بـــداخلكِ؛ جبـــرًا أقيمـــي بصـــلاتك الـــدعاء، وهلهلـــي بـــالتكبير فـــالله لـــن ينســـى مـــن ســـلمهُ قلبـــه فـــي وســـط الخـــراب ،أزهـــري كـــالزهور فـــي بســـتان الحيـــاة، لاتـــدعي عواصـــف العمـــر توقـــع بـــكِ فـــي فخهـــا، رددي بقلبـــك "قـــدر الله وماشـــاء فعـــل" ، فلـــن يحـــدُثَ لـــكِ شـــيءٌ إلا "بمشـــيئةِ الله" . أزهـــري فتـــاتي، ابتهجـــي، أضـــيئي فالحيـــاة فانيـــةٌ وانـــتِ قويـــةٌ تســـتحقين أن تشـــرقي؛ كالشـــمسِ بعد ظلام الليل الطويل.

أزهـــري، فانـــتِ عبيـــر العطـــر المنثـــور فـــي الأرجـــاء فـــالأحلام التـــي ماتـــت عنـــد الله معجزتهـــا فتـــوكلي علـــى خـــالق الأكـــوان وقـــومي لحلمـــك كمـــا لـــو أنـــكِ محاربٌ لايكسر.

الكاتِبة: آلاء نبيه عبيد

سوريا

تعلق الفانى بالفانى يفنيه

تعلق الباقي بالباقي يبقيه

هـــذه قصـــتي منـــذ تعلقـــت بأحـــد عبـــاد الله الـــذي مصيره الفناء فقدت نفسي.

لا نوم لا شهية .

أعيش صراعات وتحاصرني دوامات من القلق

لاسيما الحزن والشوق المنتشب داخلي

نســـيت قولـــه تعالى:(وعســـى أن تحبـــوا شـــيئا وهـــو شر لكم)

ونســـيت قولـــه تعـــالى:(فَمَـــنِ اتَّبَـــعَ هُـــدَايَ فَـــلا يَضِـــلُّ وَلا يَشْقَى)

إن العشق مرض يتلف القلب ويفقد العاقل عقله

قالوا جننت بمن تهوى

فقلت لهم إن العشق أعظم مما بالمجانين

هو هكذا العشق يعمي بصيرتك ويفقدك صوابك

ليس إلا ابتلاء ومرض

كل علاقة بدايتها لا ترضي الله

نهايتها لن ترضيك.

اختر لنفسك طريق سليم

وكل طريق يوصلك مع الله هو الصواب

ستتوه وستتخالط عليك الأمور

لكن تشبثك بالله هو طوق النجاة الوحيد

الكل فترات مؤقتة ولكن الله وحده الباقي

الحياة عبارة عن عثرات ومحطات فاعمل لاخرتك وليس لحياتك

فالحياة ستفنى ولم يبقى الا عملك

(إن في الجسد مُضغةٌ إذا صلُحت صلُح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)

لذلك قال تعالى: إلا من اتى الله بقلب سليم

الكاتِبة: رزان جواد أبوسنينة

الأُردن.

مَطلعُ الخِتام

تَبْـــدَأُ بِقَلْـــب رَاجِـــف وَ بَعْـــدَهَا نَظَـــرَات خَاطِفَـــة ثُـــمَّ يَـــذْهَبُ الْعَقْـــلِ إِلَـــى عَـــالِمٍ مِـــنْ الْخَيَـــال و وَسَـــطِهَا عَبَـــرَات مِـــنْ الـــدَّمِ ثُـــمَّ نَحِيـــب لِأَيَّـــام و اخِرِهَـــا وَجَـــعٌ لَا يَنْتَهِي.

هَكَـــذَا تَبْـــدَأ صُـــبَابَة الْحَبّ،بِحَالِـــهِ مِـــنْ الْجَمَـــالِ الـــدَّائِم ،وَفَرْحَـــة لَا تَنْتَهِـــي ،تُصْـــبِح الْأَثِيـــرِة أَسَـــرَهُ لِلنَّظَـــر ،و فَاتِنَـــة لِلْبَصَـــر وَ فِـــي الْبِدَايَـــةِ تَتَرَتَّـــب كُـــلّ كَلِمَاتِهَـــا فَقَـــطْ عَلَى :-"دَوْمًا أَنْت، وَ فِي كُلِّ مَكَان سَارَاك

لِأَنَّك أَنْتَ

مِنْ كُتُبِ فِي كِتَابِ الدُّنْيَا ،مِنْ كَانَ فِي الْقَلْبِ حَيَاة

تَرَاجَعَـــتْ عَـــنْ كَوْنِـــكِ جُـــزْءًا مِـــنْ أَحْـــلَام لَا نَفَـــاذَ لَهَـــا وَ أَصْبَحَتِ حَبًّا لَا خَلَاصَ مِنْهُ."

وَ فِـــي نِهَايَـــةِ عَهْـــدٍ فِـــي الْخَفَـــاءِ يُعْـــرَف تَقُـــول نَفْسِـــهَا :- حُنَـــيْن يَحْتَلَنـــي ،وَ شَـــوْقَ يَقْتُلُنِـــي وَأَنَـــا بَـــيْنَ هَيْهَـــات مِـــنْ

الْأَلَـمِ أَتَـأَلَّم ،و الَّتِكبـد فِـي قَلْبِـي يَشْـتَدّ كُـلِّ يَوْمًـا عَـنْ يَـوْمِ ،و عَيْنَـاي لَا يَعْرِفَـانِ ذَوْق النَّـوْمِ ،فَـإِنْ أُغْمِضـتا وَلَـوْ فِـي لَحْظَـةٍ سَـهْو يُرَانـك، وَكَأَنَّـك بَوَّبَـوءا أَسْـوَدَ ،دَاكِـنّ كَاللَّيْـلِ ،فِيـهِ سُـكُونٌ يَقْتُـلُ ،وَ فِيـهِ أَلَـمٌ يَفْنَـى ،وَأَنَـا بَـيْنَ اللَّيْـلِ وَ النَّهَـارِ أُفَكِّـر وَ أَنْـتَ لَا تَعْلَـمُ ،أَتَعْلَـمُ مَـا الْمُـؤْلِم ؟ الْمُـؤْلِم إِنْ أَرَاك أَمَـامِي وَ لَكِـنْ كُـلُّ الْخُيُـوط بَيْنَنَـا ،وَ إِنْ أَسْـمَعْ صَـوْتَك وَلَكِنَّنِـي أَعْلَـمُ أَنَّـك لَسْـت لِـي ،وَ إِنْ يُتَّهَامسـون فِـي أَخْبَـارِك وَ أَنَـا اتِنَصـت خَلْـفَ أَعْقَـاب الْأَبْـوَابِ ،وَ إِنْ أَحْلَـم بِـكَ كُـلَّ لَيْلَـةٍ بِحِلْـم مُخْتَلَـف ،وَاحِـد أَرَاك فِيـه فَـارِس يُمْطَتِـي حِصَـانًا أَبْـيَضَ كَـالثَّلْجِ و يَنْـدَه بِاسْـمِي بِصَـوْت جَمِيـل يَعْقُبُـه لَقَـب مَحْبُـوبَتَي ،وَ وَاحِـد أَرَاك بَعِيـد كَبَعْـد الْقَمَـرُ عَـنْ الشَّـمْسِ وَ أَرَى نَهَـارِي مُعْـتَمْ لَا نُـورَ فِيـهِ ،وَ أَخَّـرَ أَسْـمَعْ أَسْـمَى مِـنْ لَـمْ يَهْـوَاه قَلْبِـي، وَ عَقْلِـي فِيـك مُنْشَـغِل ،قُـلْ لِـي ،قُـلْ لِـي كَيْـفَ أَنْسَـى نَظَـرَات لَـمْ تَنْمُنـي مِـنْ الطَّـرَبِ و كَـلَام أَيْقَظَنِـي عَلَـى أَمَـلِ ! كَيْـف أَعِـيش وَأَنَـا فِـي حِلْـمٍ لَا

أَعْلَمُ بِدَايَتِه وَلَا خِتَامُه ،وَ أَنَا بَعِيدَة أَشَدّ الْبُعْدِ عَنْ مِنَّالك!

أَنَا كَائِن بِلَا نَفْسٍ ،يَعِيش هَكَذَا فَقَطْ ،يَحْلُم فِي رَأَيَاك بَيْنَ يَدِهِ،وَ بِذَات الْوَقْتِ لَا مُبْتَغَى لَك بِهِ، أَغْرَب عَنِّي فَأَنَا و إلَّاجتثاث أَخُوهُ ،فَهُو يَنْتَظِرُنِي عَلَى حَافَّةِ الْهَاوِيَة."

فَلَمْ مُنْذ بَادِيَة الْأَمْرِ،لينتهي الخفاءُ و يبدأُ النور كما كان في الأنيا البهيج ، فقال عز وجل في كتابهِ الكريم :- : {لا تواعدوهن سرا إلا أن تقولوا قولا معروفا}

الكاتبة: ميس عزام عالية

الأُردن.

✍✍✍

الأرَق

اضـــطرابٌ فِـــي النّـــوم يُعـــانِي مِنْـــهُ العَديـــد مـــن النّـــاس يُـــؤدّي إلـــى صـــعُوبَة فِـــي النّـــوم أو صـــعُوبَة الاستمرار فيه.

لا شـــكّ فـــي أنّ الصـــحّة تـــاجٌ علـــى رُؤُسِ الأصِـــحّاء ولَا يقـــدّرها حـــقّ قَـــدرِها إلّا مَـــن ابتُلِـــيَ بـــالأمْراض ســـواءً كانـــتْ نَفســـيّة أو جَسَـــديّة ، و أنَـــا كُنـــتُ أَحَـــد هَؤلاء الّذين يُعانُونَ مِنَ الأرَق.

بَـــدَأت رِحلَتـــي بِهـــذا المَـــرض بِعُمـــر الرّابِـــع عَشَـــر ، كُنـــتُ أُمـــارِسُ حَيـــاتي اليَومِيّـــة كَـــأيّ طِفـــل بِهـــذا العُمْـــر كُنـــتُ ألعَـــبُ و أدرُسُ و أُســـاعِدُ أُمّـــي بِشَـــكلٍ طَبِيعـــيّ حَتّـــى يَـــأتِي اللّيـــل و أَخْلُـــدُ فِـــي سَـــريرِي ، و تَبْـــدَأ الهَـــوَاجِيسُ اللّيْلِيّـــة ، أُعِيـــدُ مُغـــامَرات يَـــوْمِي فِـــي هـــذه الـــدّقائِق المَعْـــدُودَة، بَـــل كُنـــت أُعيـــدُ ذِكرَيـــات أَيّـــامٍ سَـــابِقَة. تَفَـــاقَم الأَمـــر ، حَيـــثُ أنّنـــي أســـتَيْقِظُ لِلمدرَســـة بِكُـــلّ كَســـل لِأنّـــي لا أنَـــامُ القَـــدْر المُناسِـــب، خِفـــت، و

قَــرّرتُ أنْ أُخبِــرَ وَالِــدايّ بِحُكــمِ أنّهــم أقْــرَبُ النّــاسِ إلــيّ، أخبَــرتُهم بِمــا يَجــرِي مَعــي ، سَــألَنِي أبِــي: هَــل يُوجــد مِــن شَــيءٍ يُقلِقُــكِ؟ هَــل مَــن يُزعِجُــكِ؟ أجبتُــهُ: لا يَــا أَبــي ، و أنــا حَقًّــا أُمــارِسُ يَــوْمِي بِشَــكْلٍ طَبيعــيّ وَلا مِــن شَــيء يُقلِقُنِــي ولا حَتّــى يُزعِجُني،هَمّــت أُمّــي قائِلَــة: سَــأَنَام مَعَــك هــذه اللّيلــة و نَــرَى مــا إذَا استطَعتِي النّوم ، نَامَت أُمّي و أَنا لَم أنَم!

مــرّت عِــدّة لَيــالٍ و مــا زالــوا أمّــي و أبــي يَبحثــانِ عَــن حَــلٍّ لِمُشــكِلَتِي ، و حَقًّــا عَجِــزَا عَــن ذَلــك، حَتّــى سَــرِحَ أبِــي فَجــأَةً إذ بِــهِ يَقــول: كُنــتِ تَخــافِين العَتْمَــة فِــي صِــغَرِك ، فَــل تَفعَلِينَهــا اليَــوم و تَنَــامِي و أنــتِ مُشــعِلَة ضــوء غُرفَتِــك، فَعلتُهــا إذ بــي اســتَيْقظُ فــي الصّــباحِ بِكــلّ نَشــاط، جَــاءت أمّــي مبتســمة تقــول: انّــكِ لا تُــواجِهِين مَخاوِفَــك، جــاءِ أبِــي مِــن بــابِ الغرفــة ضــاحِكًا: انّهــا مِثلُــكِ تَمامًــا ، أُفعِمَــت الغُرفَــةُ بالضّحِكِ.

وَاجِهُــوا مَخَــاوِفَكُم بِكُــلّ حُــبٍّ كَــي تَنعَمــوا بالرّاحَــةِ دائِمًا، فالخَوْف لَا يَمنَع المَوت لَكنّه يَمنَعُ الحَياة.

الكاتبة: وسن أمين سعادة

الأُردن.

افترقنا

افترقنا وكأننا لم نلتقي ابدا وربما اخذ هذا الفراق جزءا من عمري اصبحت لا افكر الا بك اصبحت اراك في كل مكان لا اعلم عندما انظر اليك لا افكر الا ب لحظة فراقنا ب اللحظة التي افترقنا بها ظننت اننا سنعود لكننا الان اصبحنا كالغريبين الحاملين ذكرياتهم بداخلهم اخذ ذلك الفراق جزءا من قلبي اصبحت لا استطيع الحب بعدك وكأن الحب اصبح شيئا مخيفا اصبحت حياتي باهتة بلا لون اصبحت روح بلا جسد دونك وكأنك اخذت قلبي ونزعته لحظة فراقنا عندما اكتب بقلمي لا اكون اقصد سواك رغم انك امامي دائما الا انني اشعر نفسي لست بخير لانني لا استطيع ان انظر اليك كما كنت انظر اليك لانني اصبحت لا اعلم تفاصيلك يومك كنت انت وحدك تجعلني اضحك وسط انهيار وحدك

ووجـــودك فـــي حيـــاتي كـــان كـــل شـــيء لكـــن الان اصـــبحت اجلـــس وحـــدي اصـــبحت ابكـــي لـــيلا شـــوقا اليـــك ول لياليـــنا لياليـــنا التـــي لـــن تعـــود مضـــت ثلاثـــة اشـــهر علـــى فراقنـــا لكننـــي لا اعلـــم وكـــأنني اشـــعر وكانهـــا ثلاثـــة اعـــوام رغـــم انـــك قريـــب لكنـــك بعيـــد فـــي ذات الوقـــت لـــم تجـــف دمـــوعي لـــيلا اشـــتقت لكـــل تفاصـــيلك رغـــم اننـــا لـــم نـــتكلم كثيـــرا كنـــت اتمنـــى لـــو اننـــا صـــنعنا ذكريـــات اكثـــر لـــو اننـــا تكلمنـــا اكثـــر كنـــت اخشـــــى الـــــوداع لكنـــــك ذهبـــــت دون وداع تاركـــــا ورائـــك ذكرياتنـــا القليلـــة التـــي ســـتبقى بقلبـــي الـــى الابـــد كن بخير ايها الجميل ياصاحب العيون الجميلة

الكاتبة: رند خليل

الأُردن.

كيف سأسامح هذا العالم؟

عن أي ذنبٍ وذنب ارتكبته في حقي وكم عقابٍ راودني تحت غموض كابوس الخذلان، انا اليوم لآ املك الاحلام ولا الامال جميع مشاكلي تكون حول الخذلان من بؤس اشخاص لعينين وضعتهم في جوفي كموضع القلب في الجسد ولكنني تناسيت تماماً ان القلب سيتوقّف يوما عن الخفقان ، لا املك قدرة الغموض يمكنني النهوض ولا يمكنني البقاء صراعي باقٍ من الخذلان انّه مؤلم ، سقطت كواكبي لايهم كيف سقطت لكنها كلفتني عمراً باسره املك نضج اشخاص بالثلاثين من عمرهم وحرصهم اللازم على اختيار الاشخاص وانا في منتصف الرابع عشر في الوقت الذي أملك جميع الخيارات في انتقاء الأشخاص ولكنه حسم في وقتٍ اقرب منذ

٣ اعـــوام وان هـــرب الانســـان مـــن عالمـــه فكيـــف سيهرب من نفسه؟

كـــلٌّ ذو مقـــامٍ مقـــام وكـــلٌّ لـــه عالمـــه الخـــاص هـــل وحود الاشخاص امر مقدر له من قبل ان نخلق؟

تخطـــئ ذات وذات اخـــرى تصـــلح لكـــن خـــذلاني لـــم يتوقـــف عـــن ردعـــي بقيـــت خائفـــه بســـبب نيـــزك فاشـــل مـــر فـــوق كـــوكبي وســـلب كـــوني كلـــه، هـــل ســـيبقى ذلك النيزك الفاشل في رواياتي؟

النهوض

لا تنظـــر للخلـــف لانـــك لـــن تســـير فـــي ذلـــك الطريـــق مجددا.

كلمـــات لهـــا فـــي داخلـــي معـــانيٍ كثيـــرة فـــي داخـــل صـــاحبه الخـــذلان هـــا هـــي الان تـــتكلم عـــن القـــوة والنضـــوج ، لـــم يكـــن الخـــذلان مروعـــا بالنســـبة لـــي لقـــد كـــان امـــراً لخلـــق روح جديـــدة أدركـــت انّـــي جـــوهره ، حاشـــاه ذره نيـــزك أن يقـــف فـــي عـــائق

طريقي أملك القوّه والعزيمة بسبب الخذلان،فقد سلب عمرًا باسره مني ولكن مع الادراك الكثير ادركت اني لا املك سوى العزيمة والنهوض استمدت قوتي من والدي فأنا مدللته ،من قام بكسر ظفرا لي كسر له عنقا ،استنزفت طاقتي منه قام بوضع نعمي وجمالياتي أمام خذلاني وضعي فوجدت ان نعمي تهزم الخذلان ،هدمت ذلك النيزك الفاشل وجعلته حطام كما كان تخليت عن شعور الخذلان واصبحت اخذل هذه انا ذات السادس عشره عام ذلت طموح ومستقبل زهيد تنزع الخذلان من روحها وترفع رآيات القوة.

الكاتِبة: شهد ماجد المحيسن

الأُردن.

رسالتي لن تصل

ستبقى دائما عالقة في ذهني اردده آلاف المرات واتمنى اني أستطيع البوح بها حقاً كم أتمنى ذلك .

سيفنى الدهر ويمضي سرابا ولا يزال ذاك الشعور الحاد عالق في جعبتي يحاصر انفاسي دون أن اتركه، دون أن أفقه يخفي شيئاً وبالكاد يذكره، لايتركني ولا أستطيع تركه، وفي كل مرة أحاول فيها ان بعثره واجعله شتات ، لا يأبه أحاول ان اتركه يذهب بعيداً كذهاب السحاب في السماء، يمضي ويعود لي، محاولاتي فاشلة،في كل مرة أفعل ذلك فيها يجتمع الشتات ويحتضنني وكأنه يتلو على مسامعي أنا لا أزال معك، لستِ وحدك.

رسالتي لكِ أيتها الراحلة الذاهبة بعيداً عني.

أكتب إليك بدافع الخواء أود الشعور بك من كل قلبي.

في كل مرة تشتد فيها زوابع الحنين على ذكرياتي، في كل مره اذكر فيها كيف كنتُ ألفك وتألفيني، أنزف قلبي حقاً وليس دماً،في حياتي كُلها كانت فكرة فقدك شيء حاول عقلي جاهدًا تنحيتها، كان وجودك ثابتًا ولم أتخيل فكرة رحيله.

فقط لم أكن أريد أن تمر الأيام و انتِ لستِ بجانبي ، لم اتخيل انني سأعتاد على هذا البعد وايضاً هذا الظلام الذي إن أراد التدخل بقصتك لإيصال معنًى عظيم وواسع، ففي كل مره يقودني اليكِ الحنين،يقودني لمرأب الذكريات بين أروقة الصمت المطبق ومواقف عتيقة نفض عنها غبار الزمن، في كل مره مضيت ومضينا معاً، ياذاتي البعيده ، انتِ بعيده عني وانا بعيداً

عنكِ، كل شي بيننا غريب، لا الأفة، فقط وحشة المكان المهجور المرعب، وحشة الفاقد المفقود،التائه الهارب من الظلام ،وحشة البعيد القريب الذي لايعلم كيف يستعيد نفسه، كل هذا انا، انا حقاً بحاجة اليكِ كثيراً فقط انا أعتدت على رؤيتك دائماً معي تتراقصين مثل الفراشات في جوفي في كل مرة لامستكِ فيها نسمات الفرح، أين انتِ الآن !

أنا لاشيء من دونك، فقد سقطت في ثقب الأمل، هالني ما اكتشف في هوته، مشكاة صغيرة تقاتل شبح ظلام ضخم، أشفقت على ما يعانيه لأجلي ما يفعل لكي اخرج، معلنة انتصاري، ولكني لا أفعل

لا أستطيع ذلك .

فأن جاءت تلك الدقيقة السبعون وقرائتي رسالتي التي كتبت بدماء قلبي لكِ، عودي إلي، دون

تكلـــف ولا قـــوانين إرجعـــي إلـــى نفســـك فهـــي فـــي انتظارك .

الكاتبة: هبة إدريس حمد

الأُردن.

https://www.blogger.com/blog/posts/5081228645872412203

غصة نجاح

كان هناك فتاة طموحة منذ صغرها تبحث عن السعادة وتعشق العلم.

كانت كلما قرأت كتاباً أحست نفسها تعيش فيه وتدخل عالمه وكل كتاب قرأته كان له بصمة بشخصيتها حتى طبعت الكتب على قلبها حديث العلم وعشق المعرفة فأصبحت تتنفسهما عبيراً فواحاً بكل أمل، تكلل أملها بالنجاح فأصبحت طبيبة تبحث عن المعرفة في كل مكان ولكن في عام تخرجها وبعد أن استعدت بكل قوة لتتخرج لم يشأ القدر لها أن تصبح خريجة من كلية الطب فرسم على قلبها رواية فقد حزينة وأعطاها صفعة قوية بالابتعاد عن طول الأمد فليس كل ما نرسمه سيتحقق ولكن فقط ما يقدره لنا الله.

في نفس هذا العام وقبل خمسة أيام من امتحانها توفيت أغلى إنسانة في حياة تلك الفتاة كانت

طبيبتنا تشكو لفقيدتها أحزانها وتأتي لها بأخبارها السعيدة وتستنشق معها نفحات السعادة وكيف لا؟ والجدة هي الإنسان الحكيم الذي يلجأ لظله طفل يعايش فترة الشباب، كما يستظل المسافر بظل شجرة في واحة بالصحراء.

كانت وفاة الجدة الحدث الذي آلم طبيبتنا ومنعها من التقدم لامتحانها الأخير، هناك حيث تقطف تعب الست سنوات ولكن لله في أقداره حكم فما استطاعت أن تنجح في امتحانها واضطرت لتأجيله تحت وطأة الظروف.

رغم كل شيء لم تفقد الأمل فها هي تدرس وتدرس محاولة أن تتدارك التأخير الحاصل ولكن ما لم تفكر به هو نظرة الناس المريضة لها، وكان هذا آخر ما تفكر به آساساً.

مـــا كـــان مـــن هـــؤلاء البشـــر المرضـــى إلا أن عايروهـــا بفشـــلها وأن غيرهـــا تخـــرج وســـبقها رغـــم علمهم بظروفها.

مـــن قـــال أن الظـــروف لا تمنـــع؟ مـــن قـــال أن الجـــدة لا يحمـــل همهـــا أحفادهـــا؟ مـــن قـــال أن القلـــب يتحمـــل؟ مـــن قـــال أن القلـــب مـــن صـــخر؟ كـــل هـــؤلاء مرضـــى ومـــن يصـــدقهم مـــريض يجـــب أن يعـــالج فكـــره وقلبـــه مـــن القســـوة فلـــيس كـــل مـــا نرســـمه ســـيتحقق أحيانـــاً يكـــون للقـــدر حكمـــة وعلـــى البشـــر ألا يعترضـــوا عليهـــا لأنهـــم بـــذلك يعترضـــون علـــى القـــدر ونحـــن نقبلهـــا بصـــدر رحـــب لأنهـــا مـــن رب البشـــر وواثقـــة أن الله الـــذي ســـاق إلـــيّ ذلـــك القـــدر قـــادر علـــى أن يعوضـــني خيـــراً ويغمرنـــي بعوضـــه الجميـــل فهـــو علـــى أحلامنـــا قـــادر مقتـــدر لا يعجـــزه شـــيء فـــي الأرض ولا فـــي الســـماء وســـيجعل الله بعـــد عســـر يسرا بإذنه تعالى.

حـــين أنجـــح ســـأزور قبرهـــا وأزف إليهـــا حلمنـــا، سأضـــم ثراهـــا وأخبرهـــا بـــأني حققـــت حلمهـــا وأصبحت طبيبة متخرجة بإذن الله.

الكاتبة: د.صبا ضياء حجازي

سوريا.

✍✍✍

دَوَاء اَلعُمر

أَسـرُد بِضْـعًا مِـن أَعـوَام أَلمِـي، رَحلَـت عـن دَارِي وديـاري، عـن سَـكنِي ومسْـكَني، عَمَّـن فَنيَـت دَهـرِي لِأجْلـه، رَحلَـت والْحريـق بِوجْـداني يَشـتَعِل، رَحلَـت أملًا عَودَتِي بِطريقة مَا.

اَلرحِيـل اَلـذِي أخـذ اَلعُمـر، لَـم يَمْـض يوْمًـا مِـن عُمْـرِي سَـوَّى وَأنَـا أُفكِّـر بِكـلِّ صَـبَاح، وَبكُـل مَسَـاء، وَبكُل الأوْقات عن طَرِيقَة أَمضَى بِهَا اَلطرِيق.

الألـم تَسـكنِي مُنْـذ آخـر اِتِّصـال وَآخـر حـديثًا، حَتَّـى مَرضَت بِمَرض لَم يَكُن لَه دَوَاء ولَا عِلَاج.

عَجْـز اَلطبِيـب عـن حَـالَتِي، فقـد كُنْـت أعـيش بِمخيِّلتـي وأسْـمع أصْـواتًا وَأرَى أشْخاصًـا لَيسُـوا بِالْواقع.

أَصـــبَح اَلجمِيـــع يرْتـــابون مِـــن اَلجُلـــوس والتَّحـــدُّث مَعِـــي؛ لِأَنَّنـــي أَفقَـــد السَّـــيْطرة علـــى ذَاتِـــي دُون إِدرَاك وَأهلْوِس بِأحاديث غَرِيبَة.

فَقـــدَت ذاتـــي وَمِـــن أَعـــرِفهم، جَلسَـــت بِغرْفَتـــي أَتأَمـــل سَـقفُها أَبحَـث عـن حـلِّ مَـا، لَـم أَجِـد سِـوى أَنِّـي أَغـرَق بِالتَّفْكير وأدْخل بِحوارات مع أَشخَاص وهْميِّين.

أَذهَـــب لِزيـــارة طَبيبِـــي، فـــلَا جَدِيـــدَة يُـــذكَر لَائِحـــة الـــدَّوَاء ذاتهَـــا وَقائِمـــة الممْنوعـــات ذاتهَـــا، لَـَا يَســـعنِي سِـــوى اَلبُكـــاء لِســـاعة فـــالْأخْرى لَعلَّـــه يُجْـــدِي نفْعًـــا ولَا يُجْـــدِي، أُحَـــاوِل المـــوْتُ وأعـــيش مِـــن جديـــد، أَســـترِيح لَعـــلَّ أَهـــدَأ قلـــيلا ويسْـــتريح العـــالم بِأكْمَلـــه والتَّفْكير بِدماغي لَـَا يَهدَأ.

مَاذَا يَحدُث!

مَـــا الـــذَّنْب اَلـــذِي اِرْتكبتْـــه وَكَـــان عِقابـــه بِهَـــذه الطَّريقة؟

هـل لِأنَّني أَحبَبت؟ لَكنَّه لَيْس بِحرام، فَاَللَّه مِن زَرْع حُبِّه بِفؤاديّ.

أمَ لِأنَّني لَم أَستغْفِر عن ذُنوبي بِذَات الوقْت؟ لَكِن اِسْتغْفرتْ وَإِن كان مُتأخِّرًا فَاَللّه غفورًا.

أَظُن لِأنَّني لَمُّ أَصْلِ فُروضي بِأوْقاتهَا؟ لَكِن أدَّيْتَهَا بِخشوع.

أَظُن كُلُّ اَلظَّن لِأنَّني اِسْتخْففْتُ بَقَرأت اَلقُرآن، لَكنِّي يَا اَللَّه لَم أَكُن أَقصِد ذَلِك.

حِينمَا بَدأَت أَعُود لِلَّه شَيْء فشَيْئًا بَاتَت الأشْياء تَعُود لِي حَتَّى عَادَت لِي ذاتي، وَعَاد تَفكِيري على مَا يُرَام.

حِينمَا عَدَت لِلَّه أَدرَكت حقَّ اَليقِين أَننِي لَن أَرُد خائبًا فَإننِي هَذِه المرَّة عُدَّتْ لِخالِقي، لِمن يَعرفْنِي حقُّ المعْرفة.

اِسْتوقفتني من آيات اَللَّه اَلعدِيد وَلكِن لَم تَحفِر بِفؤاديِّ آية خِلَال مُدَّة شِفائي سِوى، قَولُه تَعالَى:

وَالـــذِي هُـــو يُطْعمنـــي وَيســـقِين * وَإِذَا مرضْـــتُ فَهُـــو يشْفين { الشُّعراء: 79 - 80 }.

وَهذَا مَا رأيْته أَننِي لَم أَشِف إِلَّا بِفَضل مِن اَللَّه .

الكَاتِبة: لِندا عائِد أحمد شحادة

الأُردن.

✍✍✍

صحوة متأخرة

أنا ليالي وكان لي من أسمي نصيب ،فكانت حياتي كلها مثل سواد ليل ،اليوم أكملت عقدي السادس خلال هذه العقود لم أشعر بالسكينة سوى لبرهة واحدة ،وهي التي صرخت بها معلنةٌ أنني أصبحت فرداً بهذه الحياة ،بهذه لحظة كنت إنسانةٌ بلا عرق، وكان أيضا مسموح لي بالصراخ فحينها لم يقم أحد بترويض الأحبالِ الصوتية ، وبعدما تم تحديد جنسي وعرقي بدأت مشقتي فالبداية انا كنت البكر لعائلتي وجميعهم كانوا ينتظرون بأن يكون بكر والدي ذكر ،ولكنني خيبةُ أمالهم جمعياً وجئت أنثى، لم يقدم أحد التهاني والتبريكات لوالدتي وكلهم كانوا ينظرون إليها بنظرة تطير وكأنها هي المسؤولة عن كوني أنثى ،وبعد ذلك رزقت والدتي بأربعة ذكور وكانوا هم بالنسبة لوالدي ووالدتي ارجونه

هـذه الحيـاة ونـور العينـين ونـبض القلـب كـانوا كـل شـيء ،وأنـا كنـت أقـف علـى الهـامش أنظـر مـن بعيـد لهـم ،كنـت أشـعر أنهـم أبطـال فـي فلـم عائلتنـا وأنـا مجـرد كومبـارس ولأننـي الأكبـر سـناً كـان مـن المفتـرض أن أكـون أنـا دائمـا الناضـجة والراشـدة و اليافعـة علـى حسـب آرائهـم، وبحكـم ذلـك يجـب علـى أن أقـدم الكثيـر مـن التنـازلات لهـم فأنـا أم الـذكور الثانيـة فيجـب علـى أن أقـدم لهـم كـل احتياجـاتهم علـى طبـق مـن فضـة، فهـم الملـوك وأنـا الجاريـة فكيـف لـذكر أن يقـوم بإعـداد الفطـور وهنـاك أنثـى فـي البيـت ؟! وأصـبحت أكبـر رويـداً رويـداً حتـى أصـبحت فـي سـن المراهقـة لـم يكونـوا ناصـحين لـي بـل كـانوا كـالجنود كلـن مـنهم يحمـل سـيفه ينتظـر متـى سـأقع بـالفخ لكـي يعلنـوا معـركتهم ضـدي أو بـالأحرى عليـه لأننـي الطـرف الأضـعف، ومـا أن بلغـت السادسـة عشـر مـن عمـري حتـى طـرق بـاب بيتنـا شـاب وسـيم ذو لحيـة

سـوداء مفتـول العضـلات مثقـف ومـتعلم يقطـر مـن فمـه الكـلام وكأنـه عسـل، يريـد هـذا الشـاب طلـب يـدي للـزواج أنـا حينهـا لـم أعتـرض ولـم يفسـح لـي بـالاعتراض ؛لأنـه مـا مـن أحـد طلـب رأيـه وجمـيعهم اتفقـوا أن الفتـاة لـيس لـديها سـوى بيـت زوجها ولما التعليم ماذا سيفيد؟

وبالحقيقـة أنـا اقتنعـت حينهـا، فـأكثر مـا لفتنـي هـو شـكل العـريس فحقـا كـان كفـارس الأحـلام سـعدت كثيـراً حينهـا لذبلـة فـي يـدي أتمعنهـا طـوال نهـار ولبدلـة بيضـاء وللهـدايا ولرجـل يتغـزل بـي طـوال الوقـت يشـعرني بـأنني البطلـة فـي حياتـه أو أننـي سـاندريلا الجميلـة التـي رزق بهـا بعـد عنـاء ، علـى خـلاف عـائلتي التـي كانـت تشـعرني دائمـا أننـي كومبـارس وخـلال فتـرة وجيـزة أصـبحت عروسـة فـي بيـت هـذا الشـاب الوسـيم ،وهنـا بـدأت مكابـدتي فقـد كـان بينـه وبينـه فجـوة كبيـرة بـالتفكير، فأنـا مـا زلـت طفلـة صـغيرة لـم أرى مـن الحيـاة شـيء، لـم

أخوض بمعاركها لم أكتسب خبرة بها، وهو شاب ناضج القنتة الحياة دروساً كثيرة فكان ينظر لي وكأنني أمية لم أفقه بشيء وحقاً أنا كنت هكذا، كان يقول لي من الأفضل أن تصمتي في جميع المواقف لأنك لا تعرفين في هذه الحياة سوى العمل في المطبخ وغرفة النوم ،وبحجة أنه الوحيد لعائلته تم الحكم عليه بالإنجاب كل عام ،حتى أنجبت طوال حياتي الزوجية اثنا عشر ذكراً وكانت تسوء صحتي بعد كل ولادة وهرمت في وقت مبكر، وهو ما زال شاب يرى نفسه أنه شاب متزوج من عجوزٌ يغزوها ألف علة وألف مرض، كانت كلماته لي كمن يزيد على نار حطب ،وما كان مني الى التزام بالصمت لأنني ليس لدي سند وملجأ سواه، فانا أعيش تحت ظله وهذا هو السبب الذي كان يجعله يعاملني بهذه الغطرسة والعنفوان؛ لأنه يعلم أنني غير مؤهلة لبناء حياة أكون بها أنا

الشـــجرة وأنـــا الظـــل ،وبعـــدما كبـــروا أبنـــائي كـــان عـــراكِ معهـــم مختلـــف فلـــم أعـــد تلـــك المـــرأة التـــي يطلـــب منهـــا الصـــمت دائمـــا ،أصـــبحت كالمتهمـــة كلـــن يشـــير الـــي بأصـــابع الاتهـــام كـــانوا كـــالمحققين كل منهم يريد مني إجابات واضحة على أسالته.

لماذا أنجبتنا وأنت لا تستطيع الاهتمام بنا؟

لماذا لم تقومين بحضننا ولعب معنا؟

لماذا لم تشعريننا يوماً بالحب ؟

لمـــاذا أنجبـــت هـــذا الكـــم الهائـــل مـــن الأطفـــال وأنتـــي تعلمـــي وضـــعك المـــادي وإنـــك غيـــر قـــادرة علـــى توفير لنا حياة كريمة ؟

لمـــاذا أنجبـــت هـــذا العـــدد وأهلكـــت صـــحتك بالإنجـــاب وجعلتنـــا فـــي بدايـــة أعمارنـــا نتـــذوق حســـرة أمنـــا التـــي تقضي ليل كله تتألم ؟

وبعـــد خمـــس عقـــود مـــن العمـــر رحـــل الشـــاب الوســـيم الـــى الســـماء ،وتـــزوج الأبنـــاء وبقيـــت أنـــا وحيـــدة لـــم

أعد أميز ليل من النهار ،ولا سبت من الأحد، فأصبحت كل أيامي متشابهة جدران البيت قد ملت مني من كثر ما تأملتها وأمعنت النظر إليها، وأبنائي الاثنا عشر لم أراهم سوى نصف ساعة باليوم، يأتون الي على عجلة فجميعهم يريدون أن يعودون الى بيوتهم ، وأغلبهم لا أراهم بشكل يومي بحجة أنهم يعودون الى البيت مهلكين من العمل ،وفي نهاية المطاف أصبحت أنا ملكة بدون رعية، أمنية هذه الملكة التي لم تتحقق هي لو أنها أنجبت أنثى ،وأكثر ما كان يحزنني هو خيانة صحتي لي التي كانت سبب في عدم تحقيق أحلامي بعد صحوتي المتأخرة .

أعزاءِ القراء :

ما زلت لم أعي بعد لماذا يتم التميز بين الذكر والانثى؟

أليس نحن منهم وهم منا ؟

ألم يخلقنا الله لنكمل بعضنا البعض ؟

ألم يصفنا الرسول بأننا المؤنسات الغاليات؟

ألم يوصيكم بنا الرسول رفقا بالقوارير ؟

الله خلقنا مكملين لبعضنا البعض كل منا خلق لهدف وآية لا الذكر يستطيع أن يعوض مكان الأنثى ولا الأنثى تعوض مكان الذكر ،لن يكون لك سند في هذه الحياة سوى الله عزوجل ومن ثم نفسك حتى وأن كان لك قبيلة من الذكور ،هل تساءلت يوماً لماذا الله ذكر قصة أخوة سيدنا يوسف بالقرآن ،ما الذي دفع إخوته لقذفه بالبئر أليس هو شعورهم بأن أبيهم يحبه حب مختلف عنهم، أنا أومن بأن القلب يميل لأبن أكثر من بقية أخوته ،ولكن لا يجب إظهار هذه المشاعر خوفاً على عدم إثارة الكره بين الأبناء، كان لسيدنا يعقوب الكثير من الأبناء وبسببهم أبيضت عينيه من الحزن ولا أحد من أبنائه أشفق على

حـزن أبيـه وأخبـره بـأن يوسـف مـا زال حـي ،بينمـا أخـت سـيدنا موسـى سـارت بـين جبـروت جـيش فرعـون تتبـع أخيهـا هـو فـي الصـندوق يطـوف فـي النيـل وفـي قلبهـا بحـر مـن الحـب لـه حتـى أوصـلته الى قصر فرعون وجمعته بأمه.

أعـزاءي الوالـدين عنـدما يـرزقكم الله بفتـاة قـد يـرزقكم بسـتر مـن النـار، قـال رسـول الله ـ صـلى الله علـي وسـلم ـ: (لـيسَ أَحَـدٌ مـن أمتـي يعـولُ ثـلاثَ بنـات، أو ثـلاثَ أخـوات، فيُحْسِـنَ إلـيهنَّ إلا كُـنَّ لـهُ سِـترًا مـن النـارِ) ،فهنـاك فـرق فـي تربيـة الفتيـات فهنـاك فتيـات لا يـرتكبن الخطيئـة احتراماً وتقـديراً لوالـديهن، وهنـاك أخريـات سـبب عـدم ارتكـابهن هـو الخـوف ،وهـذا أنـتم مـن يحـدده فـي فتـرة المراهقـة وحتـى فـي فتـرات أخـرى إذا كنـت ناصـح لابنتـك راشـد لهـا بحنيـة وهـدوء وإذا كنـت تتغـزل بهـا بأنهـا أجمـل الفتيـات ولـم تخضـعها الـى المقارنـة مـع غيرهـا وصـقلت لهـا شخصـية قويـة

واثقة من نفسها لم تخطئ، إما إذا كنت لئيم معها تعاملها بقسوة وجفاف وتستحقرها ولغتك الوحيدة هي التهديد فتأكد عدم ارتكابها الخطأ هو الخوف، وكن على يقين أن في هذه الحالة ستكون أكثر عرضه للوقوع بالخطأ لأن مشاعرها ستنجرف عند أول كلمة جميلة تجعلها تقدر ذاتها تسمعها من شاب ملقى بشوارع يتغزل بكل الفتيات ليقضي شهواته.

فكونوا على حذر التهديد والقسوة لا يجعل بناتكم كعائشة أم المؤمنين ،أما عن الفتاة فهي ليس لها فترة زمنية يجب أن تتزوج بها خوفاً أن يفوتها القطار وليس إذا بلغت المرأة بيولوجيا هذا يعني أنها مؤهلة لزواج قبل أن تقومي عزيزتي بإعداد ابنتك لتكون طباخة ماهرة في بيت زوجها قومي باعداها لتكون زوجةُ وأمُ صالحة ،لا تستعجلوا الزواج لبناتكم اتركوهن يخوضن غمار هذه الحياة، يكتسبن تجارب ويتعلمن يكونون قادرات

على الاستقلال والاكتفاء، قادرات أن يقودن حياتهن بنفسهن لكي يقومن باختيار شريك مناسب وليس أي رجل يحتمون في ظله .

وعندما يتم خطبة بناتكم ما المانع أن تكون الخطوبة طويلة ؟ لما الاستعجال في الزواج؟ أليس الإنسان تكشفه المواقف ؟ السنة كفيلة لجعل كلا الطرفين اكتشاف بعضهم البعض، وإيقاع كل منهم الآخر تحت عدة اختبارات ،أما الفترة القصيرة يستطيع بها أي إنسان أن يلبس قناع التمثيل حتى ينهي مسرحيته .

أما عن الإنجاب الكثير أليس هو في الكثير من الأحيان ظالم ؟

عزيزتي لما تهلكين جسدك وصحتك بكثرة الإنجاب المتكرر عليك أن تفصلي بين الولادة والأخرى ، حتى تقومي بتعويض ما فقدتيه بالولادة الأولى ،وعليك عزيزي الرجل أن

تطرح على نفسك عدة أسالة ، كم طفل تستطيع أن تنجب وذلك بعد النظر على راتبك الشهري وعملك ونفسيتك لتربية وليس الإعالة فالجميع يقدم الإعالة لأطفاله ولا يربيهم ،جميعاً نقوم بتقديم لهم الطعام والشراب والدراسة وكل احتياجاتهم عدا احتياجاتهم النفسية والعقلية

رسول الله قال تكاثروا فإني مباه بكم الأمم يوم القيامة ،لم يكن يقصد العدد والكثرة وإنما كان يقصد الجوهر .

وعليك عزيزتي المرأة أن تثقفي كثيراً فلا يكفي أن يكون لديك شهادة جامعية ،عليك أن تقرأي المزيد من الكتب مثلا عندما تضعي طفلك الأول عليك أن تقرأي حول كيفية الاهتمام بهذا الطفل، كيف يتم تربية بطريقة سليمة كيف احفظه القرآن كيف أعلمه الصلاة وهكذا، لا يكفي أن نقوم بسؤال النساء الكبار عن كيف نربي أبنائنا فنحن

نحتاج الى طرق مدروسة وليس طرق تقليدية ،ربما لم تكن خيراً للطفل وإنما ضرر عليه ، وأيضا عزيزتي لا تنسى نفسك بمحطات الحياة الكثيرة، أجعلِ لنفسك وقتاً تستغليه على شيئاً تحبيه ،تهربي اليه من صخب هذه الحياة وتلجأ إليه، كالتزام بمحاضرات دينية وكصحبة صالحة وكممارسة أي موهبة تمليكها حتى لا تكوني في آخر المطاف نادمة ووحيدة .

الكاتبة: منار ناصر أبوعرقوب

فلسطين.

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

هي مشكلة واجهتني ومازالت تواجه الكثير من الأشخاص حول العالم .

فإدمانه أصبح كمرض لأنه يؤثر سلباً علينا

ويجعلنا نماطل في أولويات حياتنا لنتابع ونتصفح حياة الآخرين ونشعر بنقص وعدم الرضى عن مانفعله لهذا السبب يجب أن نضع حدود لهذا الشيء ونعطي الأولوية لنفسنا ونقتصر هذا الوقت

وهذه بعض الخطوات التي اتبعتها لحل هذه المشكلة :

أولاً : إغلاق جميع الإشعارات كي لا نشتت ذهننا وتفكيرنا كلما سمعنا صوت إشعار

ثانياً : تحديد وقت معين من نهار لقضاء الوقت على مواقع التواصل

ثالثـــاً : إشـــغل نفســـك بـــأي شـــيء فـــي حياتـــك الواقعيـــة مثـــل هوايـــة تحـــب ممارســـتها ، قـــراءة كتـــاب ، تعلـــم شيء يعطيك الفائدة في المستقبل

رابعاً : كافئ نفسك بشيء من الحياة الواقعية

خامســـاً : ضـــع هاتفـــك جانبـــاً بوقـــت دراســـتك أو عملك

بهـذه الخطـوات نسـتطيع التخفيـف مـن إدمـان مواقـع التواصـل الأجتمـاعي ونسـتطيع أن نعطـي التركيـز الأكبـر لحياتنـا التـي نحنـا مسـؤولنا عنهـا وعـن تطويرها وتغيرها نحو الأفضل.

الكاتِبة: لين نقشو

سوريا.

كتاب

لا اعلم ما الصوت الذي يثور في داخلي كلما شدّني ألم الذكرى العالق في جوف حلقي ،الذي حاولت أن أذيبهُ بماء الصبر والصبر والصبر .

لستُ انا من يصيح هذا الصوت ،بل الانسان المضطهد الذي في داخلي ،الانسان الذي كبر وهو يُدفن مع كل سنة من عمره ،اراه يرسم على الجدران أحلامه ويدوّن المنظورات التي يسعى من خلالها جاهدًا للتخلص من الأزمات التي تحاصر كالنيران من كل جهة ،يريد الوصول الى تلك الوجهة مهما كان الثّمن .قيل له :انقلابات الواقع تحصل بلمح البصر فتعلّم التمسّك جيدًا كي لا تقع ،و كي لا تُهمّش احلامك ،فلا يسري سُمّ الألم في شرايينك ولكن لا تدعه ينال من الاسم الذي حفرته لكي تصنعه خلال

ايامك .لا بدّ من المقاومة لأنها بمثابة القوة لعيش الأفكار .

اتّسع بؤبؤ عيني في تلك الأيام كثيرًا ولكن ما طال به كثيرًا الوقت حتى اغمض بدموعٍ جاثية .

اي عقول هذه التي صدقتُ إن الخير ينبع منها اي ورود هذه التي التفّت على صدري وبعثت انفاس الهدوء في قلبي ؟! هل هي مزيفة الى هذا الحدّ ؟!لقد كنتُ اعلم علم اليقين انّ العالم لا يحمل في يديه سوى الظّلام ،ولكن مع هذا رأيت بذلك المكان نورًا شعرته انّه من خارج الكوكب ، لقد كان وميضًا عابرًا ،ليس قطعة الجنة التي تحلمين بها ولا البيت الذي تعودين إليه ولا الدعاء الذي أجابه الله لأجلك ،بل هو الشيء الذي كتبه الله يبعده عنك .

جلست امام شعاع الشمس لعلّ بعضًا من نور الله ينجلي على صدري المهمّش في زوايا هذه الحياة

تركتنـــي صـــامتة لاول اللحظـــات لاتـــدع الامـــور تســير ببطـــئ بســـرعة بهرولـــة او حتـــى لا تمـــر ايًـــا كـــان لا يهـــم فالحيـــاة بكـــل مابهـــا الان لا تعنينـــي بقـــدر ذرة

لا يهمني ما الذي يحصل أو لا يحصل

اريـــد التركيـــز علـــى ان اشـــعر مجـــددا بشـــيء مـــا لان قلبـــي قـــد امـــتص مـــن القســـوة مـــا يكفـــي حتـــى حولـــه الى صخرة

ولكنـــي مـــع هـــذا اريـــد مـــن هـــذه الصـــخرة ان يخـــرج منها فرع وردة طفيلية

لا بأس فهذا يكفيني .

ومضـــيت فـــي هـــذا الصـــمت العميـــق الـــذي اجـــول بـــه بحثًا عن اشياء ضاعت مني

وهذه الأشياء لم تكن لتتجلى الا ليتجلى نور الله

الذي يساعدنا على رؤية كل الحياة بوضوح أكثر

هل صليت بخشوعٍ ومحبّة

هل سمعت الطير ينشد وسبحت للرأفة التي غمرتك بها؟

هل صنعت اكلاً يفيد صحتك لتكمل يومك بطاقة؟

وهل حمدت وشعرت بالامتنان بعد ان اتتك هذه الطاقة؟

هل سيطرت على الهجوم الذي ستتعرض له لا محالة كل يوم ؟

هل سيطرت على الافكار والافعال والاقوال التي تأخذ من قوتك ووقتك ؟

هل أقفلت المصادر التي منها لا يفيد ومنها لا يعيد ما مضى ؟

هل سعيت لأن تحقق 1% من الهدف الذي تعيش لاجله؟

هل أنجزت شيئًا يجعلك في نهاية اليوم راضي؟

هـــل تحسَـــن شـــيئ مـــا للافضـــل و خلقـــت فرقًـــا فـــي الحياة التي تمر بك بداخلك وبخارجك ؟

كل إجابة هي عبارة عن مفتاح صدقني

لأن علاقتـــك بخالقـــك وبـــذاتك هـــي العلاقتـــين التـــي إذا نجحتا نجح كل شيء عندك

وهمـــا العلاقتـــين التـــي إذا خســـرتهُم خســـرت كـــل شيء .

غزل

لبنان.

✍✍✍

الخاتِمة

لَا تَتَلــوَّن الحيَــاة إِلَّا بِالْإِنْجــازات، والْإِنْجــاز لَا يَكُــن بِإِيجَــاد وَظِيفَــة كمَــا نَحلُــم ولَا بِــأن نَتَــزوَّج بِفتــاة كمَــا نَحلُــم، تَتَلــوَّن الحيَــاة بِتلْــك الإِنْجــازات الصَّــعْبة اَلتِــي تَأخُــذ جُــزْءًا مِــن أَنْفاســنَا وجــزْءًا مِــن حَياتِنــا، كــأن نَجِــد عِلاجًــا لِمَــرض أَهلِــك أَجْســادنَا، أو نَجِــد حــلًّا لِأَكْبر مصائبنَا.

فِــي كُــلِّ وَرقَــة قِصَّــة وَفِــي كُــلِّ قِصَّــة نِهايــة، وهَــا هِــي نِهايتنَا تَلُوح بِالْآفاق.

الكاتبة: لِندا عائد شحادة.

https://www.blogger.com/blog/posts/5081228645872412203

لِكلٍّ مِنَّا حُزنٌ ما أُوهِمَ بِأنَّهُ أثقلَتهُ عليهِ الحياة

لِكلٍّ واحِدٍ مِنَّا قِصَّة يَسرُدها ليعلم كَيفَ سينتهيها

يَسرُدها ليقرأها عاجِزًا ويُحلَّ قِصَّته.

الحياة ثَقيلَة عليَّ وعليكَ وعلى الجَميع

من قال إنَّ الحياة وردية كان أبعدنا عن الله.

الحياة دار اختبار وبلاء فمن أثقلته الهموم والمتاعب

لا يفعل شيئًا بالحياة سوى أن يبحث عن مخرج

خارج

"مجموعة مؤلفين"

ضحى
أحبة الضاد

تصميم غلاف: ميرنا عماد