كتاب جامع

المراهقة بين الصعوبة والمعاناة

إشراف:
شويخي ياقوت
خوشان جميلة

كتوباتي
kotobati

المراهقة بين الصعوبة والمعاناة

كتاب جامع

إشراف:

شويخي ياقوت - خوشان جميلة

الكتاب: المراهقة بين الصعوبة والمعاناة.

النوع: كتاب جامع.

تأليف: مجموعة مؤلفين.

إشراف: شويخي ياقوت - خوشان جميلة.

تصميم الغلاف والتنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

www.kotobati.com

kotobati@gmail.com

إصدار 2021.

جميع الحقوق محفوظة.

الفهرس:

الإهداء 1: 5
بقلم: شويخي ياقوت 5
الاهداء 2 6
بقلم:خوشان جميلة 6
المقدمة: 7
بقلم: شويخي ياقوت 7
حقيقة المراهقة 8
بقلم: شويخي ياقوت 9
المراهقة بين المطرقة والسندان 10
بقلم: خوشان جميلة 10
المراهقة 11
بقلم: سارة بن عاشور 12
قصة حقيقية 13
بقلم: عكسة مروة 15
مقتطف من المراهقة 16
بقلم: فيروز زرقين 18
مراهقة تحكي: 19
بقلم: بقدي خالدية 20
مضى ماكان 21
بقلم: بلحسن إكرام 21
أحلام مراهقة 22
بقلم: أوسرير مروة. 22
تحدى المراهقة 23
بقلم: براهيمي آية 24
حياة الزهرة 25
بقلم: حمام إخلاص 25
تأثير الادمان على حياة المراهق : 26

بقلم: سعدي زهرة 28
صلةُ وصل ما بين الرّوح والعقل 29
بقلم: ريم نضال الخطيب 30
قصة مراهقة 31
بقلم: انتصار بيصة 31
غصّة هدمت الكيان 32
بقلم: عوداش بشرى 32
القبعة السوداء 33
بقلم: هبيرة إيمان 33
لا تقاومي ! 34
بقلم: منال بوحيلة 35
بينَ نارين. 36
بقلم:خلود عبد الصمد أحمد 37
الخاتمة: 38

الإهداء 1:

اهداء الى روح أبي رحمة الله عليه

الى أمي العزيزة على قلبي

الى كل من قام معي بواجب العزاء ودعا لوالدي

الى كل من وقف معي وساعدني في كل أحوالي

اهديهم سلامي.

بقلم: شويخي ياقوت

الاهداء 2

اهدي هذه الكلمات
الى امي زهرة حياتي
الى ابي سند حياتي
الى قرة عيني رياض
الى كل مراهق يعاني
الى كل وحيد مهموم
كلماتي عناق لكل مغترب
الى صديقتي صبرين
وصديقي امير شوقي الكاتب
صاحب الحس الرومانسي

بقلم:خوشان جميلة

المقدمة:

الحمد لله الواحد القهار يخلق مايشاء ويختار وكل شيء عنده بمقدار عالم الغيب والشهادة القوي الجبار، ثم الصلاة على النبي وآله وصحبه البررة الأطهار ، ومن تبعهم بإحسان ماتعاقب الليل والنهار بعد.

مصطلح المراهقة مصطلح صعب تضابت الأفكار في مفهومه واختلفت في تعريفه، نظرا لخطورته وتأثر المجتمع من تداعياته، اخترت لكم هذا الموضوع بعنوان المراهقة بين الصعوبة والمعاناة عبارة عن نصوص عالجت هذا الموضوع بعناوين متنوعة ورؤى مختلفة ووجهات نظر تفسر اختلاف المفاهيم والواقع الذي يعيشه المراهق وحتى الأحداث بصفة عامة،فاجتمعت في كتابته باقة من الكاتبات الناشئات كل واحدة وضعت بصمتها وتجربتها الخاصة في هذا الكتاب ارجوا أن يرقى الى المستوى المطلوب.

بقلم: شويخي ياقوت

حقيقة المراهقة

المراهقة مصطلح جديد صارت مع مرور الزمن اخطر آفة تضر المجتمع، اعتقدنا انها حقيقة لكنها زيف وتضليل، هي فعلا كلمة دخيلة على مجتمعاتنا العربية والإسلامية، هي ذاك السم الذي دسوه لنا، لضرب مبادئنا وقيمنا وزعزعت أخلاق تربى عليها اجدادنا وآبائنا، وما سأرويه لكم الا حقيقة لا غبار عليها، احداث عشتها في أرض الواقع، سأشارككم بها،في أحد الأيام ذهبت وعائلتي الى البلدة في الريف وكان عمري 14 سنة كنت جد مرحة ماأزال اعيش في عالم الطفولة الرائع،اضحك العب اخرج الى الشارع أتصرف كما يحلو لي، و إذا بجدتي رحمها الله تقول لي ماذا تفعلين تعتبرين نفسك صغيرة أنت كبيرة نحن في سنك حملنا مسؤوليات على عاتقنا تزوجنا وانجبنا فلم استوعب كلامها اصبت بالدهشة كادت تعقد لساني ولم اصدقها في البداية اعتقدت انها تمزح معي حتى توقفني عن اللعب والخروج وعدم المبالاة،الى ان اخذت والدتي عنها الحديث وأخبرتني انها تزوجت والدي وهي في سن 14 وأنجبت أخي الأكبر في سن 15 صعقت والله، ثم بدأت أفكر والأسئلة تتقاذفني هنا وهناك ياترى! لماذا لم يؤثر فيهم سن المراهقة المزعوم؟ مع أنني ضد الزواج المبكر الاّ أن هذا السؤال فسر لي مجموعة من الحقائق، أن المراهقة ليست من مصطلحاتنا ولا تليق بمجتمع مسلم يربي أبنائه على قيم ومبادئ صحيحة، مع أني اوافق هذا التعبير المنطقي الذي يبين أنها مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب يطرأ على الطفل تغيرات هرمونية ينمو فيها جسمه، كما تؤثر على سلوكه وردات فعله وتصرفاته، هي

مؤشرات تبين له انه لم يعد صبي هذا هو المعنى الحقيقي الذي لا يجب أن نتحجج به من سوء الأخلاق ، والتحرر من كل شيء صارت المراهقة كالشبح ،جعلتنا نغفل عن اطفالنا الذين سارو على أهوائهم وخوفنا منها، فتركناهم في حبال الشيطان يوقعهم في الرذيلة والخطا، وما قولكم ؟!إن الصحابة في عهد الرسول عليه ازكى الصلاة والسلام قادو جيوشا وهم في سن 16 و17 سنة, نحن نعيش الصعوبة في فهم المراهقة والمعاناة أيضا وتأثيرهاعلى الفرد الذي خضع لها و المجتمع الذي احتواهاتأثيرا بليغا، ابنائنا نعمة وهبها الله لنا، ومصاحبتهم وفتح باب الحوار والنصح قد يجنبنا خطر المراهقة المزعوم والمشؤوم.

بقلم: شويخي ياقوت

المراهقة بين المطرقة والسندان

مراهقة بين مطرقة وسندان
مفتقر للحب انا، وكثير من الاهتمام.... اشعر وكأني اليتيم في حظرة نفسي... امي بعيدة عني... وابي ملتهي في اعماله... اشعر بالاختناق، هناك كثير من الكلام اريد ان اقوله لماذا يجب ان اعاني في صمت واحترق؟! ... احتاج عناقا مسحة على رأس... نصيحة توجهني لاكون بصير في هاذا الواقع المظلم... احتاج من يقول لي كفى لا؟.....
انا الان رسمت عالما وهميا صرت اشكو وا شارك حياتي للغرباء... اشعر اني مخطىء ولكني لا ازال مستمر في هاذا... ضميري يعذبني ومرات لا انام ابدا... كل كلمة لطيفة كانت تطرق على قلبي كانت تهز كياني لان سكين الوحدة كان يمزق شرياني... تحتاج قطرة حب. حنان تروي ضمئي...
امي؟ ... ابي.... هل تسمعناني انا اختنق.... كابوس سينتهي هاذا...

بقلم: خوشان جميلة

المراهقة

ان الحياة تبدأ فعلا من كونك مراهقا فحينها يبدأ المرئ في اكتشاف العالم من كل جوانبه نظرا لتغير مراحل عقله لاثبات أرائه أو ما يسمى شخصيته في المجتمع المحيط به ، و هذا ما يعد له المراهق من العوامل التي تطرأ عليه من تغييرات بيولوجية و فكرية .

في واقع المراهق و ذهنه :

مع العلم أن الانسان بكونه طفلا ثم مراهقا الا أن أرائه الفكرية تتمركز في رأيته لنفسه وسط المجتمع ، و دائما ما ينساب تفكير المراهق الى الاستقلالية الروحية التي تبعث عليه بالمسؤولية التي تجرده من قيود الأسرة و حتى يعطي لنفسه ما ترغب من أمور ، فهذه الفترة تبين قدراته الخاصة وصولا الى فكرة النضوج الجسمي و العقلي و الاجتماعي .

صعوبات المراهقة :

ان أكثر ما يقف عائقا لدى المراهق هو في وجود الأوامر التي تعكس وجوده و أولويته في اتخاذ ما يناسبه ، فنجد دائما أن تقترح عليه أفضل من أن تفرض وجوب رأيك و أن تعامله بكل أفكاره، فالحسنة أن تطورها معه و السيئة أن تصرفها عنه بتأني فتغيير المرئ لا يتم عن طريق السرعة ، بل في معرفة نواياه و معالجة ادمانها السيء ببطء ، و يجد غالبية المراهقين بأن لا أحد يفهمهم اذ أن مشاعرهم استقبلت بلامبالات مما جعل البوح هو فرصة لتحطيم استقلاليتهم و نفسيتهم في فترة

يكون القلب لا يميز حينها من المحب الحقيقي و من هو الذي يحاول أن يلعب بمشاعرهم الصادقة و حسب ، ليوكلها لمصالحه و بالتالي ينفرون الى أشخاص يحسون أنهم مخزن أمان بدون التخمين في العواقب التالية ، « ان التكيف على الواقع قد لا يحتاج صفاء ذهنك و روعة الأيام ، لهذا قد يتسبب عدم الاكتراث بتأزم الأوضاع شيئا فشيئا » و من العراقيل التي قد تسبب اندماج المراهق في أساليب قد تجعله في واقع مر لا يحسد عليه ألا و هي دائرة الأصدقاء التي يفر اليها كلما اقتضت الحاجة ليزرع حسه المعنوي فيهم و يبقى المشكل الأساسي هو في أفعالهم حيث يستدل بهم ليخلق بعدها شخصية طبق الاصل عن ما يخالط ، ليصبح بالتالي أسير صداقة فاسدة .

بقلم: سارة بن عاشور

قصة حقيقية

فلتصبري ...
كنحلة خرجت في فصل الربيع ، تخرج مروة في الصباح متجهة نحو جامعتها ورأسها يضج بالأفكار حياتها مليئة بالمغامرة دائما ما تتبع هواها وما يجول بخاطرها لا تؤمن بفكرة الشورى رغم أنها تطبقها هي فقط تؤمن أن حياتها هي معركتها ولا بد أن تخوضها لوحدها وتتخذ قراراتها بنفسها توقن أن أخطاءها تجعلها تكتشف الحياة أكثر ، جلست على كرسي الجامعة تراجع آخر كتابة لها قبل نشرها ، قطع حبل أفكارها صوت صديقتها وهي تسألها أن تسرع فالحصة قد بدأت ولم تنتبه ، أنهت الدرس وخرجت إلى حديقة الإقامة أين تقضي معظم أوقاتها جلست تراقب السماء قبل أن تعود بها الذاكرة لسنتين قبل هذا اليوم ، هي نفسها الفتاة التي كانت ضعيفة هشة الانكسار فترة مراهقتها لم تكن سهلة نوعا ما ، عانت وكسر قلبها الطيب من أقربائها الذين وثقت بهم تعلمت دروسا ربما كانت كبيرة بعض الشيء على سنها ، لكنها فهمت وآمنت أن كل تجربة مرت بها هي درس لها لتكمل مشوار حياتها ، في صفها الأخير في الثانوي عزمت على أن تنسى ما جرى لها وتركز على دراستها لتحقق حلمها أرادت الالتحاق بالمعهد العالي للتكوين الشبه طبي ، أسباب ودوافع ذلك كانت عديدة ليس حبا وشغفا بالمهنة قدر ما كانت تراه مناسبا لأن الدراسة لن تبعدها عن أهلها كما أنها مهنة والدها ودائما ما كان والدها قدوة بها ،

درست واجتهدت تعبت كثيرا كيف لا وهي التي تنتقل كل أسبوع لولاية أخرى حتى تتلقى دروس التكثيف وكم كان يحزنها تعب والدها معها ما زادها إصرارا في المتابعة شاءت الأقدار أن تحل أزمة كورونا لتوقف الدراسة حضوريا في المدارس العامة والخاصة ، تسلل اليأس الى قلبها قبل أن تنهض من جديد وتحارب لوحدها فمعظم الدروس المبرمجة لم تنهها بعض بسبب أن الدراسة كانت كل أسبوع وليس كل يوم ، جاهدت وأعني الكلمة بحق ، تحملت الحر والوحدة والمرض تحملت السهر والنهوض باكرا وألم الكرسي عانت بحق إلى أن وصل اليوم الموعود إجتازت الإمتحان ، بعض المواد تظن أنها قد تتميز فيها وبعضها قد شوهت أجوبتها ...مر الوقت بسرعة وحان موعد النتائج .. اتجهت نحو مرآتها تشجعت وجلست أمام والدها ينتظرون بصمت رهيب .. الانترنت ضعيفة كسلحفاة أحست بالثواني تمر كالساعات إنقبض قلبها عندما صرخت شقيقتها بأن الموقع قد فتح كتبت الرقم وانتظرت ثم ظهرت خانة الرقم السري وبعدها نتيجة عملها ... نتيجة تعبها وجهدها ... توقفت للحظة وأحست بخوف لم تحسه من قبل شجعتها كلمات والدتها التي فهمت مشاعرها ضغطت الزر وظهرت النتيجة ... ألف مبرووووك... إنه المعدل الذي تستحقه معدل يسمح لها بتحقيق حلمها حمدت الله وشاركت فرحتها مع أصدقائها ... بعد يومين فاجأها قرار بإقصاء شعبتها من حق الالتحاق بحلمها انهارت للحظة وفكرت بأن كل شيء قد ضاع من بين يديها ... سلمت أمرها لربها واختارت تخصصا لا تحبه ولا تفقه فيه شيئا حتى أنها انتقلت إلى العاصمة لدراسته عانت كثيرا مر أسبوع عليها وهي في حالة يرثى لها يكاد اليأس يفتك بها

... ولكـن "" إن بعد العسر يسرا "" تلقت خبر قبول تحويلها إلى المدرسة العليا للأساتذة لدراسة أكثر تخصص قريب لقلبها تذكرت فجأة بأنها يوما قد سئلت في طفولتها عما ما تريد أن تمتهنه فقالت بعفوية أستاذة ... نعم تحقق حلم الطفولة إنه إختيار الله لها مر يومان وهي لا تكاد تصدق ذلك انتقلت مرة أخرى والتحقت بصفها ووجدت هناك صديقات العمر ومهنة المستقبل ..مؤمنة بأن الله قدر لها هذا رحمة بها وأنها متميزة بذاتها .... انه رنين هاتفها جاءها صوت صديقتها المطعم قد رنَ قد حان وقت العشاء....

بقلم: عكستة مروة

مقتطف من المراهقة

أرسم لوحتي هاته الليلة. على ضوء القمر لأنه ضيف الشرف في حفلتي التي سأعزف فيها التعاسة وأغني الخيبات،أركع على ركبتي مستسلمة لإعداد فرمان موتي و أقتبس مظهر هذه اللوحة من ظلام الأيام،لم أختر الألوان بل إختارتها الشياطين التي قهرتني بوسواسها وجعلت مني كالنخل أتوغل في تراب اليأس...بماذا يذكرك هذا اللون يا عيني ... أصفر كالضحكات والوجوه...وهذا ...أوه مهلا هذا الرمادي ملك الأحزان والرماد الذي تسكنينه...وماذا عن هذا يا قلبي...كثير من الأحمر هذا دم بقاياي الممزقة بين أسنانهم..وأنتي ياعقلي ماذا تقول عن هذا..أبيض وأسود متعاكسان يا حمقاء مثل قلبك الأبله ومثلهم لماذا جعلتيه يعمل عملي إنه فاشل..أنظري لقد أهلكنا جميعا،العينان حمرواتان ومتعبتان من الأرق الذي يصيبك أذناك لم تعد تلتطق صوت سوى أنها تحتفظ بأصوات نذلة..فمك لم يعد يتكلم و تشنجت عضلاته من إبتسامتك المغتصبة..معدتك تقلصت وتعاني من المسكنات..وذلك الأحمق الذي يسكن يسارك إنه ينزف يوميا يموت ببطئ،وأنا أحرقني التفكير المستمر أحرقتني الذكريات المؤلمة وشوهتني ملاحظاتك الدقيقة...آسفة لك يا جسدي..أهملتك كثيرا وأنا أسعى وراء المحبة اللعينة..العالم ليس آمنا كما تظنون أيها الأطفال..ستلهثكم ألسنة من الجحيم تحرق داخلكم ولا

تحرقكم..ستلسعكم العملاقة السوداء او ما يسمى بالمراهقة..تلك المرحلة البائسة من عمركم التي تظنوها قصص حب و مغامرات إنقاض الأميرة من البرج المسكون..وموضة وجوالات وكثير من الأصدقاء..هه..هذه مجرد ثواني ستمر عليك بلمح البصر..لتترك مفعولها مدى الحياة.. ستعيش الإنتقاد الهادم والرسوب و الوحدة و الضغط..ولا ننسى حظ الإكتئاب..توقفوا عن الظنون يا من تحجزون تذاكركم إلى بلدة المراهقين فإن بعض الظن إثم..فمابالك بالكثير منه أترغب بأن تكون كافرا..توقف عن أحلامك إذن وأفق وتحلى بالحكمة والشجاعة فالجميع يتمنى سقوطك ومنهم الكثير الذين لا يتمنونه بقدر ما يتمنون لك الزحف على حد السيف..تعلم أن تصمت ولا تثرثر تعلم الرزانة وتوقف عن السخافة فبمجرد ملازمتك لها وتخليك عنها يوما سينفر الكل من حولك..سيستوجب عليك أن تضحك لتتناسى..وأن تغادر لفراشك باكرا كي تستفرد بهمومك فتفترسك..ستقول أنك بخير مرارا ولن تشتكي..سترتدي نفس ملابسك الباهتة يوميا وتخبر الجميع أنك تحب البساطة..بينما سواد الأحزان يسيطر عليك..ستضعف وتصبح هزيلا فتجيب الجميع أنك تأكل لكن هذه طبيعة جسدك لا تسمن..دعني أخبرك هذا حتى لا أنسى..سيكون عليك إعطاء الحب دون إنتظار مقابل بل سيصدمك أحدهم إن كنت محظوطا طبعا فالبشر أغلبهم خونة..ستدمن التجاهل وبداخلك نار تتأجج..وبالطبع سيستوجب عليك الإستماع للجميع ولا أحد سيستمع منك..ستعاني هذا جميعا في مراهقتك سيقتلون ذلك الطفل البريء الذي ركب الفرح فقاده إلى دروب الأوجاع

بأنواعها..لهذا قلت لك كن كالجبال لا يهزها ريح ولا رعد يا صغيري حتى تنجو بربع قليل من روحك قبل إسلامها لبارئها فهذا مجرد مقتطف من سيناريو المراهقة.

بقلم: فيروز زرڤين

مراهقة تحكي:

غموض يسود غرفتي, جو حزين يدعوني لمصاحبته, إنهمار في مشاعري التي تقودني نحو العتمة, اللون القاتم المتغلغل بكبريائه يدعوني لإرتشاف كوب دراق مر على ضفاف الإنتشار يعلوني بحر الإنتحار في أطرافة المترامية, أحاديث الهدهد الكئيبة تقع على مسامعي, كانت تقع كأنها خطايا و أثام إرتكبتها..

كنت طائشة والظلام يخيب عليا, كانت تحاكيني الهواجس بأن أكره العالم كانت الوحدة بتجاذيفها تخطف أنفاسي نحو الإنحدار والهاوية تجر أذيالي وتأخذ بأفكاري اللعينة, و تخاصم شتات ذاتي , كم مرّت عليا فترة كان فيها الشجن يحاوط فؤادي الصغير , حاوطني اليأس فكنت متقوقعة بين أحضان النسيان فقط أريد أن أنسى دائما ما أريد أن أنسى أنني صديقة سيئة دائما ما أنتقد نفسي لم أتقن الصبر بأنواعه, لم أستطيع أن أرفع رجليا من وحل الكآبة...

تؤلمني تلك الاشواق و الأشجان, يحترق قلبي لذكراها, كنت أشعر بالضياع نفسي تتلعثم , كم كنت متعطشة لذاك الحنان ؟ كم كنت أفقد لذة الأمان؟حتى الأيام كانت تلطم ذاكرتي, و فتيل بقائي كان ينطفىء رويدا , كنت أظن العالم يكرهني, كنت أستمع لأهوائي, كم كانت أشباح كثيرة تطارد وتحاصر أفكاري تحثني على الهروب من أشلائي و أخرى تحثني عن تجربة ملذات الدنيا؟ كم أسميتها فترة شمطاء إنها المراهقة, فالحياة فيها

جحيم وواقعي كان أليم, كانت الليالي تطوي دروبي , غبت في ذاك العتاب من حولي الذي كان أسوء من البقاء, شعرت عائلتي كلها ضدي، فؤادي إحتقن بالألآم .....
ما أقسى المذاق ...
ما أصعب الرفاق....
في فترة إعتناق...
كانت عيوني تتحجر دائما بالدموع وتغرورق بالأسى والحزم.

بقلم: بقدي خالدية

مضى ماكان

عذرا لنفسي ، لذلك القلب الصغير أو بالأحرى لعقلي المتشتت من التفكير
عمري لا زال في الخامسة عشر لكن هموما أثقلت كاحلي ، سواد حول أعيني و حتى التجاعيد كأنها باتت تغزوني
إحتوتني المراهقة بشكل سلبي أثقلت حياتي ، غيرت ألواني المفضلة و كل أساليب كلامي و حتى من أحب من الناس ،
إبتعدت عن والداي و سمعت أقوال معظم الصديقات ، عفوا!
هل تعلمون بأنني تافهة ، نعم تافهة لأنني خضت تلك المراهقة بصعوبة لم أجد من الحاء حبا و من السين سعادة و دمرت لي أفكار ذهني و جعلتني حبيسة لأفكاري و متشائمة بحياتي دقيقة،
أنا الآن أبلغ من العمر عشرون سنة و لقد ودعت كل ماضي أليم بشغف و كبرياء و تفكرت سن المراهقة فتعالت أصوات ضحكاتي بإستهزاء ، إليك يا جميلتي الفتاة ,,إن لم تتمسكي بطريق الله ستجدين نفسك هنا في تلك الزاوية فلا تدعين المراهقة تمرجحك و أنت في غباء و دهاء.

بقلم: بلحسن إكرام

أحلام مراهقة

حلمت بالكثير و أنا في فترة مراهقتي و لازلت أحلم، أريد أن أحلق في السماء و أنادي بأحلامي التي أريدها أن تصير حقيقة في يوم من الأيام، أحمل الزهور و القي بالحجارة و انا على يقين أني سأنجح و سأصيب و سأنال مبتغاي و الحلم الذي ببالي سيتحقق في يوم ما بقدرتي و بأملي في الله لن أفشل أبدا و لن أخفق، هو حلمي البسيط و هو ان أكون كاتبة يخلدها التاريخ، كاتبة تكتب الحق و لا تكتمه تفيد العالم بكتاباتها لا بل تغير مجراه كليا ، فحقق الله أمنياتي و أمنياتكم يا رب.

بقلم: أوسرير مروة.

تحدى المراهقة

هي مرحلةجد صعبة وفترة يمر بها الشخص
يعبر فيها عن مأساته وألامه يعبر عن الاكتئاب والتوتر
يظن ان الحياة عتمة لا يعرف الطريق الصحيح يصبح أكثر حيرة
يجادل ولا يسمع النصائح في تلك الفترة يصبح حساس اكثر وترتفع مشاعره
سن المراهقةليس للتزين هو سن لتتفقد ذاتك وتبدأ ببنائها وتخطيط حياتك
هو سن ووقت مناسب لتطوير مواهبك والبدأ بتحقيق احلامك
من يعرف كيف يمر و يعرف طريق وعند انحرفه يعود هو من ينجح و تزهر له تلك الايام
فالمراهقة تبقى مجرد سنوات من العمر ،يمر بها اي انسان فيحب الاستكشفات والمغامرات
انت أيها المراهق يجب عليك ان تعرف كيف تضيع وقتك ،
تعلم ان تنمي عقلك واشغله بأشياء تفيدك وتقرب من الله
داوم على العبادة والصلاة في هذا العمر لان الله يسألك عنها يوم القيامة
فالكثير في تلك الايام يتلها بالدنيا وينسى الاخيرة ،ثم يقول شبابي ضاع وانا اين كنت غائب

يبقى عمر الاستكشاف فتتحسر يوم من الايام وتقول ياليت الشباب يعود يوما واحقق اهدافي

بقلم: براهيمي آية

حياة الزهرة

عند بداية الزهور تتحول الفتاة من طفلة بريئة كل أحلامها مرتبطة بدمية صغيرة الى شابة تبحث في طيات أفكارها عن الأحلام الوردية نعم هذه الاخيرة تجعل الفتاة تبحر في عالم التعارف والصداقة وقد تمتد الى الحب ظنا منها أنها الحياة المثالية لكن نسيت أن العالم المثالي الوحيد هو عالم أفلاطون .

لكن في حقيقة الأمر إنه ظل سن المراهقة حيث يصبح في عينها كل رجل يسأل عن حالها فارس أحلامها وهنا بداية الطامة الكبرى فمشاعرها تجرفها نحو البحر الذي يؤدي الى الغرق في ظلمات الدنيا ، فتبتعد عن الصلاة والتفكر العقلاني ليس هذا فقط بل تعتقد أن رأيها صواب ورأي الآخرين خطأ.

إنها المرحلة الاكثر خطورة والتي تعتبر المعاناة لأي فتاة من خلال ماتمر به من صعوبات فهي بين الجنة و النار وبين الذات واللذات وبين الأنا والأنا للاعلى.

بقلم: حمام إخلاص

تأثير الادمان على حياة المراهق :

المراهق :من الميم هي المحبة والراء هي الرئفة والهاء هي الهوى والقاف هي القوة
بمعنى أن المراهق يحتاج الى الحب والرئفة ويحتاج للدعم لكي يكون قويا في حياته ،ولا يقع في فخ الهوى .
انتقلت حياتنا من الواقع الى المواقع ،ومن الحياة التقليدية القديمة التي نعتز بها الآن ونتباهى بها ونردد دوما :كنا قديما سعداء ونحب بعضنا ،وكنا نجتمع حول صينية واحدة نرتشف القهوة مع بعض ونضحك من قلوبنا وتتمازج مشاعرنا ونكرم ضيوفنا ،وكنا نجتمع لمشاهدة مسلسل واحد على شاشة ذو لونين اسود وابيض وعلى قناة واحدة وهي الوطنية التي تكفلنا وتبني افكارنا ،وتختار لنا مايفيدنا ويثقفنا ،وتراعي قيمنا ومبادئنا
،اما في وقتنا الراهن كل شخص يحمل هاتفه ويضحك لوحده حتى يعتقد من يكون حوله انه مجنون .
أكيد ان هذه الحياة الحديثة التي تحولنا اليها لسنا راضينا عليها نحن البالغون ، ولكن لها تأثير كبير على المراهقين ،
الجيل الحديث اليوم يسمى بجيل العولمة ،حيث تناسوا قراءة المصاحف واصبح جل همهم هو حمل الهواتف ، فالمراهق مابين الماضي والحاضر ،اكيد هناك فرق كبير ،فالمراهق الذي كان في الماضي هو بمثابة البالغ الناضج المثقف الاجتماعي ،حيث انه فتح عينيه على اللعب بالتراب ،والعابه كانت تقليدية

ورياضية وكذلك اجتماعية فمثلا :لعبة الركض هي رياضية واللعب بالدمى والعرائس بالنسبة للفتاة هي بمثابة لعبة اجتماعية ،تزرع في نفسية المراهقة حب الاجتماع والتواصل ،اما المراهق اليوم فهو يصنف من جيل العولمة ، الجيل الذي فتح عينيه على هواتف الديجتال ،وتربي على الالعاب الالكترونية عوض الالعاب التقليدية ، وهو الجيل الخطير الذي يحتاج للكثير من الدعم والمساندة والتوعية ، اغلب المراهقين اليوم ،مدمنون على سماع الاغاني ،وتصفح مواقع لاتليق بثقافة العربي ذو الديانة الاسلامية وصاحب الاصول والقيم الاخلاقية .

فمن علم النفس يعرف

الادمان بأنه افة اجتماعية تؤثر على نفسية الفرد فيجعله يرى ان سعادته لاترتبط الا بذلك الشيء الذي ادمن عليه فاذا تركه فسيصاب بالاكتئاب والحزن وضيق النفس ،كما ان الادمان يجعل الشخص يتصرف تصرفات غير طبيعية كالاقلاع عن الاكل والنوم الغير منتظم واضطراب المشاعر بين الفينة والاخرى، وخاصة اذا كان مدمنا على شخص وهمي مثلا (فنان مشهور او لاعب مشهور ،فيتابع قصصه على الانستغرام يوميا ،ويشاهد صوره كل دقيقة ،ويبحث عن حياته الخاصة على قنوات اليوتيوب ، واذا كان فنان يدمن على اغانيه ،فتضيع ذاته في تلك الشخصية ،فيصبح من دون شخصية ،بمعنى سعادته سترتبط بتلك الشخصية الذي ادمن عليها ،مثل المخدرات التي كل ما يتناولها المدمن يشعر بالسعادة ،ثم عندما يختفي مفعولها تغيب السعادة .

المراهق اليوم عندما يتكلم معه

احد والديه ،فلا يصغي له ولا يلقي له بال ،ولا يركز مع كلامه ،وربما لا يلتفت اليه حتى، والسبب انه في عالم اخر ،عالم خيالي وهمي ،عالم صنعه هو بأحلامه واوهامه ،وافتراضاته وتخيل الواقع كما يمكن ان يكون ،ولكن عندما يعود الى الواقع فلا يتقبله ويرفضه ،لانه اعتاد على عالمه الخاص .
فلهذا يجب على المجتمع ان يدق ناقوس الخطر على جيل الغد .

بقلم: سعدي زهرة

صلةُ وصل ما بين الرّوح والعقل

صلة الوصل بين الرّوح والعقل يجب أن تكون متينة،
لا حديداً فتصدأ ،
لا عسلاً فتؤكَل
لا مرّاً فـتُقَبَّح
و لا هشّة فتُخلَع

لا تخلو دروبُ الشّجاعة من منغّصات الطّريق
لكنَّ التُّرَّهات المكبوتة في الخوف أفظع بألفيّ مرّة
أقترحُ عليكَ أن تبني جداراً فولاذيّاً يحدُّ ما بينكَ و بين الوهم
يحدُّ ما بينك و بين كلّ شيء قد يكون في حقيقتهِ وهماً
اقفِل على ذهنك ولا تقفل
اقفِل باب قلبك ولا تقفل
ليس كل بابٍ موصودٍ آمن
قد يكون مليئاً بالعناكبِ والغبارِ السّميك والرّائحة النّتنة.

إنَّ الخيانات الجسديّة ليست على درجة كبيرة من السّوء أكثر من الخيانات الفكريّة بالعقل!!!
لا تخون توجّهك العقليّ ولا تتدّعي منطِق و تنحرِف عنهُ.
إذا أردنا أن نُجري بحثاً أخلاقياً
نلقى الرّكود الفكريّ أقبح بسبعة آلاف مرّة من الأجساد الرخيصة

العقل و الجسد أو الجلد... القلب اليد الكبد الرئة
كلها أعضاء قابلة للتبرّع بها لشخص آخر
إلا الرّوح
لا يمكن أبدا أن تُوهَب لأيٍّ بشريٍّ يَكُن و إذا خدشتها خدشاً صغيراً
يصعبُ على الطبّ أن يجد لها علاجاً أو حتّى أن يجري لها عملاً جراحيّاً معقّد.....

إذن... في النتيجة لو أردت غرس الصّدقات أو الطّيبة أو الإيجابيّة الصّاحية أو الالتزام أو الحكمة أو الصّلح....
لست مجبراً أن تضيفه "ك رتوش" إلى دماغك المقترن بروحك ..اغرسهُ بقوّة في جذور الرّوح لتتربّى..
هذا ليس واجباً عليكَ من نفسِك.. هذا حقّ نفسك عليك أكرر....
صلة الوصل ما بين الرّوح والعقل يجب أن تكون متينة
لا حديداً فتصدأ
لا عسلاً فتؤكَل
لا مرّاً فـتُقَبَّح
و لا هشّة فتُخلَع.

بقلم: ريم نضال الخطيب

قصة مراهقة

في ثنايا الأيام أبحث في لملمات المشاعر أرشف في سواد الليل أتساءل متى يا دهر ستنصفني ستمسح غبار الظلم المعشش في جحري الظالم
أناالفتاة الأبية لهذه الحياة القاسية تجبرت ضدي وأعلنت الاغلاق
مراهقة بوجه بريء في عالم المغريات وعالم لا شيء هو شيء يأسرني بداخله فلم أعد أقوى الفرار هو سجن مؤبد توهان لحد التوهان
عالم يجرني إليه بحدة وأنا الصغيرة أواجه الأمواج العاتية قصتي كجميع المراهقين تاءهة لا تعرف متى سيرسو ميناءها بشط الأمان حالنا في دوامة تطرح عليك الاسئلة بلا جواب الوضع له بداية ولا بد له من نهاية ونهايتنا نحن المراهقون نكتبها بمداد يخطه قلمنا اسمه الاختيار أجل إنه قرار الاختيار لما ستأول إليه حياتك فأنت وحدك تحدد مصيرك فإما تكون أو لا تكون إما أن يكون لك وجود أو تكون منعدم لا وجود لك فيا صاح وجه سفينتك نحو الأمان ورجح بين عقلك وقلبك ولا تغلب كفة أحدهما على الآخر فالحياة معادلة موازنة لا تقبل الزيادة ولا النقصان
هذه هي قصتي قصة مراهقة في وجه التيار

بقلم: انتصار بيصة

غصّة هدمت الكيان

وما أنا ياآمّي إلاّ عصفور جريح لا يقوى على الطّيران
في يسار صدره غصّة أذبلت زهرة الأحلام
حطّم النّفس!! أوَ ليس هوايته تدمير الكيان
كان الوعد بيننا: يدي ويدك وهيّا إلى الأمام
كنت آسطورتي، لا بل كنت رمز الأمان
خذلت القلب. وجعلت العين تبكي ولا تنام
كانت هي الآسطورة، بحيث بكت وإنهارت القويّة كالجذعان
مايبكيها وهي أميرة أبيها؟ وما على الأميرة إلاّ طلب الأنام
ماذنب تلك المراهِقة الّتي كانت لك نبع حنان
و علّقت فيك جلّ طموحاتها و باقي العمر من الأيّام
أذنبها أنَّ العشق أبكاها أم وعد الحبيب إتّخذ سبيله من
النِّسيان؟! أم جاد قلب المحبّة ولم يبقى لها الصّبر، فكيف
للصّبر أن يكون صديقها؟ وخيالها ضاع في خبر كان.

بقلم: عوداش بشرى

القبعة السوداء

سواد الليل ، سواد العين ، وسواد الأفكار ,,,
سواد الظنون وحتى سوء الإختيار ,,,
سواد الأغالط و حتى كثرة الإستهتار ,,
عمر المراهقة وهفوة السقوط في فخ الدمار ,,,
عصيان وتكبر بل حتى تجبر على سيد الدار ,,,
صوت مرتفع وقبح الأخلاق بل حتى كلام فاضح للمستور من الأسرار ,,
لباس بعيد عن دين محمد سيد الأبرار ,,,
تشبه الفتيات بالرجال ، والفتية بالنساء و زيغ في الأنظار ,,,
كذب وبعد عن الصلاة والصيام وعبادة الرب الجبار ,,,
إن فعل ما لا يليق قالوا مراهق لا يعي معنى كل ذاك الإستهتار,,,
أوهمونا وقالو أتركوه وسايروه بل حتى لا تعارضوه إنه في سن المراهقة ,,,
سن اللعب وعدم الإكتراث للأخطاء و الزلات ، نسيان للصالح أحيانا في هاته
الحياة ، منكر ينغمس فيه ولا يدرك أنه يقود نفسه للهلاك ,,
ببساطة جعل من حجة المراهقة سببا لفعل ما يحلو له من تصرفات ,,,
لا رقيب يوجهه ولا معلم ينصحه ، إعتبر نفسه سيد القرارات,,,

بقلم: هبيرة إيمان

لا تقاومي !

مؤخرا صرت أحبذ المكوث في الأمكنة الهادئة بعدما كنت من عشاق الصخب و الحديث ، هناك شيئ مختلف أشبه بالورم ,, يبدأ صغيرا ثم يكبر و ينمو كالجنين في أحشاء أمه .
يزداد ضيقي و إنعزالي و أحيانا أبكي غير واعية بما يبكيني و يُخيَّل الي أنني لم أبصر السعادة منذ ولادتي .. أفكر في الحديث الى أمي علها تساعدني أو على الأقل تجزع لجزعي ، لكن ينعقد لساني عن البوح فلا اعرف ما أقول لأنه لا يوجد ما يقال أصلا !
هل اخبرها أنني أبكي من دون سبب .. ستظن أنني أتدلل و ستنهرني عن فعل هذا ، هل أخبرها أنني حزينة ,,أكاد أجزم أن فمها لن ينطق بغير ما قلته سابقا .. أنت فتاة مدللة !
ربما أتخيل .. أجل انه وهم أوجدته بنفسي ، سأحاول أن أعود اجتماعية كما كنت في السابق ، كلا لا أستطيع أخاف أن تسخر مني صديقاتي بتعليقاتهن ، فوجهي صار دهنيا مليئا بالحبوب المقرفة ، و من سيهتم بجمالي الداخلي فهو خراب يكسوه الحزن و تغرقه الدموع .
انهرت على السرير ابكي بكاء الثكلى و اندب نفسي و ارثيها ، بات شعوري بالأسى كالهوة العظيمة تلتهمني ببطء و تنخر جوفي نخرا حتى صار فارغا يسمع فيه صدى شهقاتي .
أين وجهي الجميل .. أين سعادتي .. أين قناعتي .. أين أنا من كل هذا !؟

صرت عدوانية و ابتعد الجميع عني ، لم يعد احد يفهمني حتي أنا لا افهم !
ألقيت بنفسي بين افخاذ أمي أتوسل إليها أرجوك أنقذيني ألست ابنتك الوحيدة ! أقسم أنني لست مدللة و حاولت كثيرا تسلق جبل الحزن وحدي ، أنظري إلى بطني كيف تملئه الخدوش ، إنسلخت يا أمي من كثرة السقوط ، ألا تشفقين على إبنتك البائسة ! أين هو دورك كأم ؟ ألا يكمن في إبعاد فلذات كبدك عن الشقاء ؟!
ابتسمت حبيبتي و مسحت عبراتي بأناملها الرقيقة و أخذتني في حضنها ، همست في أذني بصوت شجي و هي تعتذر مني على تقصيرها و أردفت معللة " إنها المراهقة يا صغيرتي ، حاولي تقبل التغيير لا مقاومته ، فما يحدك هو أمر طبيعي إلى حد كبير "
الآن و بعدما صرت أُمَا فعلت نفس الشيئ ، أخذت ابنتي في حضني و قدمت لها حبل النجاة الذي لا يقطع " صغيرتي تقبلي التغيير و لا تقاوميه ، أنا احبك كيفما كنت يا أميرتي "

بقلم: منال بوحيلة

بينَ نارين.

باردٌ أنا، لا مبالي، غيرُ مكترث بروحي، وحياتي.
ولكني بينَ نارين لا تنفك عن توقيعِ وثيقة مماتي.
جسدي يعودُ لعجوزٍ سبعيني، لا يتحمل حيويةَ كلماتي.
فكيف أصف مابي، إن سقطت أقلامي، هل ستسعفني حركاتي؟
سأفتح المجالَ لحروفٍ شهدت معاركي، وزينت معاناتي.

هل تدرك معنى أن تكونَ بين نارين، ولكن جسدك مازال بارد، كجثةٍ خرجت للتو من ثلاجةِ الموتى، هل تدرك إحساس أن تكونَ في موضعٍ لا تنتمي إليه، لا أنت كهل جابهَ الحياة، ولا طفل يحبو بخطواتهِ لمعرفة أسرارها، أن تكون مراهقًا يعيشُ مراهقة طبيعية في زمنٍ من الصعب أن تكون فيهِ إنسانًا حقيقيًا يُعد انتحارًا داخليًا لا يُدرك ألمه إلا من سكنه، وها أنا ذا أشرح لكم عن مرحلةٍ تبلدت فيها أحاسيسي، وتصارعت هواجسي ما بين رغبتها في الركود، وإيقافِ الزمن في مرحلةِ شبابٍ، وخلود.

المراهقةُ هي مرحلةٌ تتلاطمُ فيها أمواج مشاعرك، ولكن هذا لا يعني أن الماء لن يسكن، فدوام الحال من المحال، وأنتَ بيدك أن تجعلَ حريتك لك تضعن، فقط لا تنظر إلى المراهقة كوحشٍ مفترس سينقض عليك في أي لحظة، انظر إليها كعدو قد يتحول في أي لحظة إلى صديق فقط إن أحسنت اختيار

الوقت كأفضل رفيق، فالمراهقة مرحلة زمنية في نهاية المطاف، وسلاحٌ ذو حدين، أحسن أستخدامه في الوقت المناسب.

بقلم:خلود عبد الصمد أحمد

الخاتمة:

المراهقة كلمة لايستهان بها،فعلا أصعب عدو على الإطلاق يقضي على الأخضر واليابس، يقضي على الحياء عن الأخلاق عن المبادئ والقيم مالم نقف مع أبنائنا،رسالة مني الى الأولياء الحفاظ على الأمانةو ماأوصي به أبنائنا هو عدم الإنقياد وراء الأوهام، أنتم أمل الأمة.

يانشئ أنت رجاؤنا وبك الصباح قد إقترب

تم بحمد الله وحفظه..