

أعالجني

تحت إشراف:

سرور بالطيب

آلاء ضيفي

...

الإهداء

اهداء لكل أحد خذلنا أو حاول الحط من ثقتنا ، نحن هنا نخيط أحلامنا عابرين زمن الفشل و طياتكم ،
نهديكم هذا الكتاب لعلمكم تتعلمون و تعلمون اننا لن نتلاشى بل نخيط سلم حياتنا بألوان الأمل الجميل و
الحلم المستحيل.

سرور بالطيب

التقديم

هناك قصة وراء كل شخص وهناك سبب لكونه على ما هو عليه ليجعله يدخل في حالة إكتئاب ومصارعة بين الحقيقة و الوهم .الإكتئاب عبارة عن غرفة محاطة بجدران عالية تملأها الضلام مثل غرفة التعذيب لكن هذا نوع آخر يختلف عن التعذيب العادي .بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض الإكتئاب على سبيل المثال في الطابق العلوي فتح النافذة وأخذ يلوح بيده للعصافير والابتسامه تملئ نصف وجهه كان منظرا جميلا قبل أن يرمي نفسه .حقا إن الإكتئاب يأثر بشكل مبالغ على الإنسان وفي مدة لا تقل عن أسبوع يكون جسمه خاضعا له و تكون النهاية غير مرضية .لكن في هذا الكتاب إختار مألوفه أن ينقذوا أنفسهم من هذا الجاثوم فكل سطر من كل خاطرة تصف مدى صمدهم ومدى عزمهم وقوتهم وإصرارهم على تجاوز ماكانوا فيه وكل حرف من هذا الكتاب يشهد أنا صاحبه ضحى بكل قوته لكي ينتصر على الإكتئاب ولكي يعالج نفسه بنفسه.

آلاء ضيفي

✽ لا أحد الا خالقي ✽

اسجد اصلي سجدة وراء الاخرى .
اصلي و ادعوا الله و كلي امل ان يتقبل دعائي.
ان يتقبل دعائي و يحقق لي امنياتي.
اغض عيناى تاركة كل شئ خلفي .
ابعد نفسي عن همومي و لا اترك سوى هم تقوية علاقتي بربي.
كنت قبلا لا ارسوم سوى الحزن و الاكتئاب على ملامحي.
كنت مجرد فتاة صغيرة كانت كل امنياتها ان ترى الفرحة على وجه والديها.
فرحة تفرح الروح و تجعل قلبي كله سعادة و امال.
لكن الدنيا دمرت فرحتي و تركتني كلي انكسار و احزان.
ارتني واقع الناس الذين كانوا بمثابة اقاربي.
و اسقطت الاقنعة التي كانت مجرد تجسيد لا غير.
اخذت العزيز علي و تركت لي ذكرياتهم السعيدة التي على وشك ان تكون مجرد بخار يتبخر و يختفي و
هذا ما يخفيني.
لم اجد احدا يعينني و لا أحد يريحني من مشاعري التي على وشك ان تلتهمني .
هذه المشاعر التي تتجسد على شكل حاصد ارواح و تقف منتظرة مماتي.
ذهبت و اضعه مصحفي امامي و بدأت صلاتي .
بقيت اسهر و اصلي و كلي امل ان يكون الله عوننا لي من بعد ما رايتة داخل البشر في اسوء احوالي.
كنت أظن أن هؤلاء الناس الذين اعتبرتهم اخواني سيكونون سندا لي في احزاني.
لكنهم كانوا اكبر أعداء لي و حطموا تلك الطيبة و الابتسامة التي كانت تعتريني.
لم اعد اثق في احد الا ربي الذي كان عوننا لي و اكبر سندا لي في كل ايامي .
فلم يعالجني من اكتئابي الا هو.
و لم يعد راحتي و ابتسامتي الا هو .
فإذا سالتموني من عالجك الف مرة لن اقول الا هو و ساعيدها و اعيدها حتى آخر نفس لي في حياتي .
بقلم بورويبة خديجة

صمت راودني،خوف من الغد لا يفارقني ،أبكي أم أضحك؟تساؤلات في ذهني ،مشاعر بدون فهم ،يا إلهي كيف أبدو؟

كان الحزن يملأ قلبي أشعر أنني على سماء سوداء تعصف بي الرياح ،عينيا مغمضتان لا أرى ولا أسمع والألام تعذبني كذلك العزلة لبستي لا أريد الكلام ،أريد مكان أشعر فيه بالإطمئنان فتشت عنه في كل الأركان أمشي ،أنادي و أناجي هل من ضام فلا أحد لديه جواب

أصبحت إنسان عديم الإحساس ،عديم الأفكار ،عديم الآمال الشعور بالموت لا أنساه عندها علمت أنه إكتئاب حقيقة لديه عديد الأسباب ليس حزنا بل إكتئاب أشعر أن حملا كبيرا فوق ضهري ولا أستطيع المقاومة ،أريد التحرك للأمام أريد الحياة أريد التعبير على ما هو بداخلي لا أستطيع ،كذلك لا أفهم ما أريد لحضات بل أيام صعاب أواجهها بنفسي فلا أعرف ماذا يحصل معي كل الأبواب مغلقة بحثت عن الحلول للخروج من هذه المرحلة ولكن لا أعرف ما المطلوب لا أعلم ماهي البداية حتى أصل إلى النهاية ،نهاية المصاعب التي أمر بها .

لكن فهمت أن العلاج هو فهم مافي قلبي لذلك أخذت ورقة وقلم وشرعت في فهم آلامي قليلا قليلا شخصت مشاكلي لكن مازال قلبي يصارع فتحت باب غرفتي خرجت رأيت النور و إستنشقت الهواء النقي الذي جرى في جسمي كالماء أحسست في تلك اللحظة أن أمل الحياة إقترب مني ،كذلك إحتجت للقرآن فهو سبيل النجاة فتحت كتابي وغصت في معانيه حتى أحسست بالوصول الى آخر الضلام ألفت الضياء يوما بعد يوم أصل إلى السماء بكيت وبكيت ومازال الأمل يقترب مني شيئا فشيئا حتى إنغمس بين أضلاعي

وراودتني تساؤلات كيف كنت ؟و من أنا ؟

في البداية كنت أريد الذهاب إلى طبيب لكن لاداعي له فنفسي تحتاجني أنا لا طبيب .

"نفسى"

كل ليلة أضب حقائبي فأجمع فيها نفسى ، أشلائي و ما تبقى من روحي المكتنبة
فأذهب من نفسى إلى نفسى
وأحط رحالي هناك... هناك حيث أواسيني
أدق باب الذات مرارا لتفتح لي أخيرا بعينان مورمتان من الأرق والزعل
تصطحبني إلى الداخل لأن البقاء في الخارج أصبح موحش وبارد
نجلس أمام المدفئة ونحتسي قليلا من الشاي
فتشرع نفسى في الحديث عن ما أصابها من خذلان واستياء... وتشرح لي ما حل بها من دمار...
وكيف ترممني بالفتات...
تسكت قليلا... ثم تتعالى ضحكاتهما... لتصاب بعدها بهستيريا البكاء
فأربت على كتفها وأقول لقد لامسني إستيائك من الوريد إلى الوريد
وامسح دموعها وأردد لاعليك أنا بجانبك...
فإذا تخلى عنك الجميع لن أفعل...
وإن تعثرتي سكون لك سندا..
سأنصت لحكاياتك... وسأشعر بأنيك...
سأقبل عنادك ومزاجك المتقلب.. سأضل أنصت إليك كفتاة صغيرة تنصت لحكايات جدتها... رغم أنني
أعلم ماذا بحوزتك من أوجاع وكلمات متبعثرة...
تنهض أخيرا من على الأريكة وتمشي بخطوات متناقلة تنظر إلي وتنظر وتقول ماذا لو لم تكوني بجانبى
وضلت بمفردي... وما إن أكملت حديثها حتى سكبت فنجان الشاي على يدها ورحت أصرخ من ألم
أصابها وأصابني...
أخذت علبة الإستعجالات وشرعت في وضع المرهم موضع الحرق...
لمحتها تبصرني وقالت أتدري لم يكن مأل إلى ذلك الحد الذي أشعر به بين أضلعي...
لقد كان النار بأم عينها... وأنزلت يدها وراحت تتأملها وهي تقول لم ولن يكون هناك من يعالجني و
يخفف ألمي...
وهي لاتدري كم من ليلة لم أنمها ضللت أعالجها و أواسيها وأنا في قمة الأرق
حتى وإن كانت وحيدة في وحدتها سأكون أنا وحدتها وسأضل جانبها
بقلم: سمش الدين ريحان آية الله

في كل مرة يراودني شعور البكاء..كنت أهرب إلى غرفتي وأجلس على سريري..وأبدأ بالكتابة..وفي كل مرة كانت تحترق الكلمات..وتجف الأقلام لتعبّر عن كمية القهر الذي حُفر بداخلي..ويوماً بعد يوم إلى أن ينتهي الكتاب أو الدفتر الذي شكيت له همي..أجلس وحيداً بجانب الموقد..وانظر للكتاب بتمعّن..تدور الأفكار في رأسي بين حرق هذه الأوراق المليئة بالألم..أم تركها لكي أتذكر تلك المآسي..ثم وبعد كل هذا التفكير..افتح الورقة الأولى..وابداً بقراءتها سطرًا تلو الآخر.. وبين كل جملة وجملة هناك تختبأ الدموع التي لم أزرّفها.. التي بقيت صامتة في الحروف.. وكأنها تكاد أن تمزّق الورق لكي تخرج.. وتصرخ عالياً..وهكذا إلى آخر ورقة.. إنني أراها بيضاء اللون لا تحتوي أي نوع من الحبر..ولا تتضمن أي كلمة أو أي جملة..وأبدأ أسترجع ذاكرتي لما هذه الورقة بيضاء؟.. إلى أن أتذكر أن قلبي طيب ينسى كل شيء..وأنتي تركت تلك الورقة لكي أنسى كل الآلام وكل الأوجاع..وأن أسامح كل من ساء إلي..ثمّ أحتفظ بها..وأحرق باقي الكتاب..

إلى المبتئس قلبي
أشعر أنك لست بخير
وأنت تعاني منذ فترة طويلة
الكثير من الألم والخيبة التي تعرضت لها
وأنا أتجاهل أينك الموجه
صحيح أنّ ذلك كان يعكّر مزاجي
ويجعلني مكتئبة ومثقلة
لكنني تجاهلتك
تجاهلت حتى الكتابة التي تخفف عنك قليلا
تجاهلت كل ما قد يحسن حالتك التي أنت عليها
دعني أخبرك سرا ياقلبي
لقد عقدت هدنة مع عقلي وتصالحنا
واتفقت معه ضدك
قلبي العزيز إن عقلي ليس سيء أبدا
بل أنه عكس ما كنا نتوقعه في الماضي
أتعلم... إنه يحبك، يحبك كثيرا
لكنه يقسو عليك
يقسو كي تتعلم وتنضج
كي تكف عن اندفاعك وانسيابك
وها أنا ألمس الوعود التي وعدني بها أثناء اتفاقنا
صحيح أنّي تركتك وحيدا
لكنك تغيرت للأفضل
زاد صبرك وقوة تحملك
أنا سعيدة بك، سعيدة كثيرا
هيا هلمّ إلينا لنكوّن فريقا صامدا

عزيزي قلبي ووڊي
أيها الجميل
أتأسف لكل ما حدث لك
وأشكرك جزيلًا
لأنك ماعدت تشتاق وتحن
لقد كان يؤلمني ذلك
ويرغمني على فعل أشياء تجعلني أندم لاحقًا
ها أنا الآن بفضلك ماعدت متهورة

طريق ندى – الجزائر

الأمانة :

العنوان: من الظلام إلى النور

تجربة الإكتئاب هي رحلة شاقة وصعبة، ولكن من خلال الصبر والإيمان، استطعت تجاوز هذه المحنة والعثور على الشفاء بمساعدة الله وتوجيهات القرآن الكريم.

كانت الأيام الأولى من تجربتي مع الإكتئاب مليئة بالحزن واليأس، حيث شعرت بعدم الرغبة في القيام بأي شيء وفقدت الاهتمام بالأمور التي كنت أحبها. كانت الأفكار السلبية تسيطر على عقلي وكانت النوم المستمرة تصاحبني.

مع مرور الوقت، أدركت أنني بحاجة إلى مساعدة، وقررت البدء في علاج نفسي بنفسي. بدأت بالبحث عن أساليب العلاج الذاتي، مثل ممارسة التأمل واليوغا، والتركيز على النشاطات التي تجلب لي السعادة والراحة. كان الاهتمام بالنظام الغذائي وممارسة الرياضة أيضاً جزءاً هاماً من عملية شفائي.

بجانب ذلك، بدأت باللجوء إلى القرآن الكريم كمصدر للراحة والسكينة. بدأت بقراءة آياته والتأمل في معانيها، وكانت كلمات الله تملأ قلبي بالأمل والقوة. كنت أجد الراحة والسكينة في صلاتي والتأمل في كلمات الله.

بالتدرج، شعرت بتحسن في مزاجي وبدأت أستعيد تدريجياً فرحتي وحماسي للحياة. كانت الصبر والاستمرار في العلاج الذاتي وتوجيهات القرآن الكريم أساسيين في رحلتي نحو الشفاء.

الإكتئاب كان تجربة صعبة، ولكنها أيضاً كانت درساً قيماً في الصبر والإيمان.

بفضل الله وبالإرادة القوية، تمكنت من التغلب على هذا التحدي والعثور على السعادة والسكينة في حياتي مرة أخرى.

الكاتبة: زكراوي سميحة/بني عباس/الجزائر

العنوان: أنقذيني

لطالما كان ضميري يؤنبني ، لم أكن راضية عن أي شيء في حياتي ، كنت غارقة في بئر الحزن والكتابة منتظرة ذلك الشخص ليأتي و يرمي لي حبل النجاة ، كنت مخدوعة بفكرة الحب أنتظر فارس أحلامي لينقذني من الظلام الذي كنت منغمسة فيه ، ظللت أنتظر وقلبي يؤلمني ، لم يعجبني وجهي ولا جسمي ولا حتى تفكيري ، لقد كنت أكره نفسي ، ألومها مرارا وتكرارا حتى لو لم ترتكب أي خطأ ، كنت أفضل الجلوس وحيدة والاستماع للأغاني الحزينة ، وبقيت أدور في تلك الدوامة الغير منتهية من اللوم والتأنيب ، لم أجد من ينقذني ، حتى عائلتي كانت تهاجمني بعبارات كأسههم من نيران تجرح مشاعري، فزاد كرهه لنفسي ، ونقصت ثقتي فيها ، أردت الارتقاء للأفضل ، أردت التألق ، كنت أكتفي بالجلوس ومشاهدة الناس يستمرون بتحقيق أهدافهم ويتلقون المدح والتشجيع من الآخرين . بعدما تلقيت الخذلان وفقدت أمني في أقربائي ، جلست أفكر وأفكر لأيام ، أدركت أن الشخص الذي لطالما انتظرته هو أنا ، أجل ، أنا من كان عليها ان تنهض وترمي ذلك الحبل لانقاذي ، لكن كيف ، بدأت بالقراءة ، أجريت العديد من البحوث ، وأحطت نفسي بكل ما ينفعني ، هيئت بيئة ناجحي ، اهتممت بصحتي وصرت راضية عن شكلي ، وتحسن مستواي الدراسي ، وهذا بعد بذل جهد كبير، وانا الآن راضية عن نفسي وصرت أحبها أكثر من أي شخص آخر ، صرت أرى نفسي مميزة وجميلة وهذا ليس تكبرا ، بدأ طريق ناجحي يتضح لي ، وأنت أيضا يمكنك فعلها ، لاتنتظري أحدا فلن يأتي أبدا ، وابدأي مشوارك من اليوم فلا وقت لتضييعه ، ولا تتأسفي على الوقت الذي ضاع منك فلم يفت الأوان ، و كما قال الله تعالى " إِنَّ اللَّهَ لَا يُعْزِرُ مَا بَعَثَ اللَّهُ مِنْ رَسُولٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرَ مَا بِأَنْفُسِهِمْ " ، فابدئي رحلة تغييرك واستغلي وقتك فيمكنك تحقيق المستحيل كما سأفعل .

فلة عطروط / الجزائر

كنت أنا وحدي!

حملت قلبي على أكفّ الراحة رغم ما أتنفسه من ألم، خُذلت ونُسييت، هُجرت، حتّى العصافير على شرفتي لم تعد ترسل لي الصبّاحات المفعمة بالأمل، والأزهار التي زرعتها في حديقتي كلها استسلمت أمام اليبس!

الطقس غريب!

قد طال الخريف!

طال خريف الحزن في قلبي، ولم يأت الربيع المعطر بألوان الحياة،

صبرت، وتجرّعت مرارة أن تصبر على شيء أنت لا تريده!

ثم بعد كلّ صبري، جاء الشتاء الكئيب! جاء الشتاء وشمس الأمان غافية، ضياء الأمل مفقود، لم يعد ثمة ما تروق له القلوب!

لكّني بمعزلٍ عن ذلك صبرت!

تحملت أعباء كوني إنسانةً، لا وحشاً مروّعاً بلا مشاعر،

اعتدت على ألمي المغلّف بالحزن والآهات حتّى بثّ أظنّه صديقي، أو رفيق سكني!

انتظرت الربيع كثيراً، وصرت أقول هل من معجزةٍ تغيرّ قوانين الكون وتأتي لي بربيع عمري قبل مواعده وفي وقت قريب، كنتُ أريد أن أكون أنا مختلفةً لا قطعة جامدة مستنسخةً عن أكوامٍ من الجنود الورقيين، وأصبحت فتاةً قويّة لا أحتاج كتفاً لأستند عليه، وإن ملت فلا أقع، لأنني خلقت مرّة أخرى من صلب المآسي وصميم الألم والحزن، وتخطّيت كلّ الظروف وحدي قاهرةً المصاعب والتّحديات، ورغم قسوتي وقوّتي، إلّا أن الجزء الأكبر من قلبي طيّب يحبّ الخير، نقيّ، ولكّني تعلّمت أن قلبي جوهرة ثمينة لا تُهدى إلّا لمن يستحق.

بتول كردي/ سوريا

لقد مسحْتُ غُبار اليأس ، دفنْتُ أقوال الوشاة في مقابر اليأس ، رافقتهم الندامة فلا سلامة من بعدي، نعم
لقد كانتُ لديّ القوة لأمضي، لأقاتل، لأكافح دون أيّ التفاتة إلى الماضي ولو بِطرفة عين ، أيتها
المُحاربة لقد كُنّتي الطبيب والدواء، خيبتني ظُنُونهم،العودة كانتُ مُختلفة هذه المرة عُدْتُ امرأة من طراز
خاص ،صَبَّارة شرسة، مُدافعة، مُغامرة لا مكان للفشل ولا موطن للخوف، كانتُ إرادتي سلّم أصعد به
نحو نجاحاتي، لم أدع الحياة تنالُ مني، بل أنا من جعلها تقف لي وقفة احترام وتبجيل،لم يرتجف جسدي
أو يتكئ على كَنَف جارة أو عابر سبيل، حَفَظْتُ ماء وجهي من لدغات الزمن وطعنة البشر، كان سيفي
على أتم الاستعداد، نازلتُ في ساحات القتال دون سيف وبِكلتا اليدين للرمق الأخير، لم أشهقُ أو أبالي لقد
ضمَدْتُ جراحي، أسكَّتُ صوت أُناتي وكأنني لم أدقُ طعم المرّ يوماً ،فأنا فتاة الضوء وفتاة الضوء لا
تعرف معنى الإنطفاء، تسيرُ نازفة، ترسم من الخيبات والعثرات طُرق وأنفاق،اختارتُ أن تكون
الْمُنْتَصرة في كل الحروب و الأزمات، صنعتُ من المستحيل وال " لا " ثوب الإبداع والنجاح ، ودَعْتُ
الخيبة، أبدلتُ الألم أمل، أمسكتُ يدي، طبَّطبَ قلبي على كَتْفِي قائلاً ها هي الصَّبَّارة عادتُ لتُكمل قِصتها
فصبراً للقادم .  

أنا الطبيب والدواء..

ديانا عماد برو " الصَّبَّارة "

الحياة قصيرة

الحياة أقصر مما تتوقع

... أقصر من تقضيها وأنت حاقد ... وأنت حزين ... فأنت الأجل لا يلبق بك إلا الأحسن ... فحول
الحزن إلى فرح وأقضي حياتك في المرح... وابتسم واحلو بالدنيا فلاشيء يدوم ... لا فرح ولا حزن ولا
حقد لاشيء أبدا .

حاول أن تبدد الحقد و الحزن الذي في قلبك ... واجعل الفرح هو خطتك... والابتسامة بداية يومك ...
والحياء منهاج حياتك... كن راقيا بنفسك لبداية صفحة جديدة مع قلبك وعقلك... لا شيء أفضل منك ...
ولا شيء يستحق ان تنزعج لأجله ... ماعدا تلك الروح التي توجد بك... ماعدا ذلك العقل الذي ينبض
لأجلك ... ماعدا ذلك العقل الذي يخطت لفرحك... لاشيء غير ... افرح ... امرح ... ازهو وابتسم
فلاشيء يساوي ابتسامتك التي ترسم على وجهك... لتفرحك انت ومن حولك

صليب شروق الجزائر ولاية خنشلة

العنوان: من الظلام إلى النور

تجربة الإكتئاب هي رحلة شاقة وصعبة، ولكن من خلال الصبر والإيمان، استطعت تجاوز هذه المحنة والعثور على الشفاء بمساعدة الله وتوجيهات القرآن الكريم.

كانت الأيام الأولى من تجربتي مع الإكتئاب مليئة بالحزن واليأس، حيث شعرت بعدم الرغبة في القيام بأي شيء وفقدت الاهتمام بالأمر التي كنت أحبها. كانت الأفكار السلبية تسيطر على عقلي وكانت النوم المستمرة تصاحبني.

مع مرور الوقت، أدركت أنني ب

_ حب الذات

حينَ تتعلم حبَ الذات؛ ستصبحُ قوياً جداً

حُب الذات هُو بداية قصة حُب تدوم طوال حياتك

فأنت تدعم نفسك بنفسك،،،

عندما تكون حريص على أن:

- تدع الحياة تتجلى بلا هويّة

- تترك مساحة لما هو غير متوقع

- تتخلى عن عادة التنبؤ والتفسير والتخطيط

- تبقى ببساطة في حياديّة الوجود حتى ترى كل شيء من قمة جبل يحدث بالطريقة المناسبة والمكتوبة لك

_ تقديس النفس

قدّس نفسك؛ فأنت الثابت الوحيد في حياتك منذ أول صرخة لك في الحياة وحتى يتم تكفينك ووضعك

تحت التراب

_ بناء الذات

ابن نفسك بنفسك،،،

فأنت كالبنا؛ إذا كان المبنى متقن بالشكل الصحيح لا يهدم وإذا كانت قوائمه غير ثابتة يهدم؛ والذي يهدم

يصعب استرجاعه كما كان...

_ انشغل بنفسك

فأنت لن تصنع معروفاً لنفسك، أفضل من انشغالها بما ينفعها

_ احفظ أخطاءك

- تذكرها جيداً وتصيّدْها دوماً، كي لا تتكرها

- إن كان ما يحيطك ليس ما تريده، لا تمتلئ به

_ حارب حتى الرمق الأخير

الحياة معركة؛ إن لم تصبح طرفاً قوياً في هذه المعركة تخسر كثيراً

- لا تعلم نفسك إلا على الجد والمثابرة،،،

لأن ليس للإنسان إلا ما سعى

- الخسارة ليس مزعجة؛؛؛

بل أن تعود نفسك على هذه الخسارة وتستلم؛ هذا الشيء الأقيح
وسأختم..

لا تدع أحد داخل كتابك؛؛؛

بل دعيه فقط يلمس الغلاف !!

#مي_سليمان_أحمد  

هذه أول مرة أكون تائهة لهذا الحدّ ، أصبحت أميل للعزلة أشعر بالتشتت، و أنني في حلمٍ سوداويّ يطفئ الأنوار التي تُنيرُ دربي، للتو أنني لم أبج لأحدٍ بالذي أشعرُ به ، لأن لا أحد يقف بجانبٍ ولا يوجد شخص أشكو له عن حزني وألمي ، فقط هو الله ملجأى الوحيد ، تخطيت مواقف كسرت قلبي لوحدي ، الوحدة علمتني بأن أكون سنداً لنفسي جعلتني أقوى ، صنعت من نفسي شخصاً آخر ، تخطيت تجارب كثيرة أغلبها سببت لي ألماً صحية ونفسية ، قلتُ بيني وبين نفسي أنني أستطيع جبرّ كسري وأستطيع تخطي كل الصعاب وأعلم إن الحياة ستستمر وأعلم أنني قوية وأقدر على ذلك وكل من كان وما كان أصبح لا يهم وأصبحت أميز ماذا أقول ولمن أقول ومتى أتحدث ومتى أصمت ، وأفكر بحذر ودقة شديدين، أدركت أنني أستطيع أن أواجه كل الصعاب لوحدي دون أحد ...

إن توكلت على الله سبحانه وتعالى، سوف تجد طريق الخلاص لجميع مشاكلك ومخاوفك واحزانك التي تواجهها ، توكل على الله لثريح قلبك وستحل جميع نزاعاتك بفضل ربك ، دائماً إبدأ بذكر الله قبل أي شيء، و ستجد أنك قادر على حل مشاكلك و ستجد أن طريقة تعاملك تغيرت مع المواقف والأشخاص أيضاً ...

﴿سَلَوَى حَافِظ صَالِح﴾

لِكُلِّ مِنَّا لِحَظَاتٍ ضِعْفٌ وَ إِنْهِيَارٌ، تَجْعَلُهُ غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى الْمَوَاصِلَةِ بِالرُّغْمِ مِنْ بَدَايَتِهِ الْجَاشِئَةِ، وَ قَدْ نَتَوَّهَمُ
بِأَنَّ الْحَيَاةَ سَوْفَ تَقْفُ عِنْدَ أَوَّلِ عَثْرَةٍ تُوَاكِئُنَا، فَبَعْضُ الْأَشْخَاصِ يَظُنُّونَ بِأَنَّ كُلَّ هَفْوَةٍ هِيَ نِهَآيَةٌ إِلَى جُلِّ
مَا يَسْعَوْنَ إِلَيْهِ، مُنْتَظِرِينَ النِّهَآيَةَ الْبَآئِئَةَ الَّتِي نَسْجُوهَا فِي مَخِيلَتِهِمْ،

وَ هَذَا مَا حَدَثَ مَعِي،

بُرُودَةٌ سَاجِقَةٌ اِكْتَسَحَتْ رُوحِي بَعْدَ انْدِفَاعِهَا الشَّدِيدِ، أَطْفَأَتْ شُعْلَةَ الْمَضِيِّ عَنِ طَرِيقِي مُخَلْفَةً وَرَاءَهَا وَحِدَةً
لَعِينَةً تَكَادُ تَفْتِكُ بِي، هُنَاكَ رَادِعٌ يَحْجُبُ عَنِّي جُلِّ مَا أُرِيدُ وَ أَحِبُّ، الْعَقَبَاتُ تَنْفَرِشُ أَمَامِي كَالْأَزْهَارِ
الْعَآئِيَةِ الَّتِي تَخْتَبِي خَلْفَهَا أَشْوَالُكَ دَمِيمَةً،

وَ لِأَنَّنِي مُغْتَبِطٌ بِالْفِطْرَةِ، فَقَدْ بَلَسَمْتُ جُرُوحَ قَلْبِي الْمَوْجِعَةَ، وَ عَالَجْتُ أَطْلَالَ عَقْلِي الْبَاقِيَةَ، لَمَلَمْتُ شَتَاتِ
حُلْمِي الْهَائِمِ، وَ وَاصَلْتُ الْمَسِيرَ .

الْخَاتِمَةُ الَّتِي تَقْفُ أَدْيَاهَا، قَدْ تَكُونُ الْبِدَايَةَ لِأَشْيَاءَ لَطَالَمَا آلَفْتِكَ فِي يَقْظَتِكَ .

عطاء زيتوني

أعالجنى

أى ذنب أرتكبت حتى يصينى قنوط جامح!

مذ نشوة طلوعى، وأنت تغدق بقلبى كل شىء جميل أحبه، الحنان، والحب، والقوة..

ودوماً كنت أول دافع لى بأن أصبح كاتبة عظيمة الشأن، معروفة بين البلدان بكتاباتى وكلامى اللجى الذى يؤثر بالنفس لمدى العمر.

ولكن!!!

أين أنت الان يا أبى، ظغنت عنى ومن بعد ظغنتك أصابنى الوجد الدوؤب

نعم... أتذكر كلامك لى

وأنت تقول "يا أبنتى لا تجعلى اى وجد وأى يأس يؤثر على الهدف الذى رسمناه معاً"

ولكن صدقنى يا أبى

هذا الوجد سيطر على رغم أنفى!

صدقنى!

رحيلك هز جدران قلبى وجدران حياتى، وقد عاد لحياتى بؤس سقيم، وأصاب قلبى الخريف بعد أن لونتته لى بألوان الربيع، وقد حطمت بالكامل، ورافقتنى الريبة طوال الوقت، أذكر فى إحدى الليالى المترعة بالبؤس أستيقظت مغشياً وقد تراءت على آثار ما يسمى بالأكتئاب، وبدأ شعري يتساقط خصلة تلو الأخرى، وقلبى يعتصر لشدة كدره، وملامحى بهتت وقبعت وحل محلها الملامح المنهكة، ولم أنسى وقتها كيف فوجئت بشكل وجهى الذى كان لوحة فنية ملونة بالبهجة والأمل، حملت مرأتى ونظرت الى وجهى وتمعننت بنفاصيله المريعة، فلمحت بريق أمل واهن نابع من عينى، يقول لى

أرجوك لا ، لا تجعلى الوجد يسيطر على هذا الوجه الذى هو بوصلة للضائعين، الذين يبحثون عن الأمل ويهربون من أيامهم المزرية فقط ليودعو القنوط والإحباط، ويقتبسوا من نور وجهك روح البهجة والحب، فنهضت وقلت: ما لك يا فتاة الجمال!

ما كل هذا؟

الا تتذكرين كلام والدك؟

وهو يوصيك دوماً بالانتباه على نفسك وعلى جمالك الا يغيره الحزن!

فنهضت بكامل قواى، وودعت حجرتى الممتلئة بالديجور القاتم، وتذكرت كلام والدى وتشجيعه لى وتذكرت كيف كانت ابتسامته التى كانت تحثنى على النجاح والتقدم، فتابعت سيرى لأكمل طريقى الذى رسمناه معاً، وتجاوزت أيامى العارمة ومشقاتى المنهكة، وتعلمت كيف أنهض وأستمر رغم كل هذا الحزن على رحيلك، أحبك يا أبى وسأبقى على وعدي لك بأن اتجاوز كل العثرات الى تصادمى والتى تحجبني على تحقيق حلمى وهدفى الذى رسمناه سوياً.

حنان عجاج

« الحياة لا تهدي أمنيات »

كنتُ أعتقدُ أنّ الحياةَ بسيطةٌ وجميلةٌ و كلُّ شيءٍ فيها سهلٌ المنالُ، إلى أن جاء ذلك اليوم ونزعت الحياة قناعها وبانت لي على حقيقتها،

فعندما رأنتي أضحك صفتني لأبكي، و عندما رأنتني أتقدمُ حفرت أمامي مطباتٍ و ركلتني، وكلّ الأشخاص الجيدين في حياتي أنطقتهم السُّمُّ، أقرب الناس إلي صاروا ألدَّ أعدائي، ومن عاهدني على البقاء حجزت له مقعداً في قطار الرّحيل، و رحل،

أملّي وطموحاتي بعثرتها، ونفخت بي من اليأس وقلّة الحيلة والضّعف ما جعلني أفشلُ دراسياً و أتعبُ نفسياً، حتّى لم تترك لي أيّ جانبٍ إلّا وملاّته بالعقد المتشابكة، ولوّنته بالسواد، فعرفتُ أن لونها المفضل كان الأسود.

عند حافة السُّقوط كان آخر رقمٍ من العدّاد التنازلي رجعتُ بقدمي إلى الخلف، أخبرني العداد بالاستسلام فقد سقطت كثيراً وهذا المنحدر الأخير حيث سأعلن نهايتي وانتهي من الوجود .

بالرغم من إنكساراتي و إنجازاتي الخاسرة و الحطام النفسي وتاريخ الفشل العريق ، الخذلان ، الفقر ، الضياع ، ندوب الماضي ، وسهام الحاضر المميّنة ، أحدّ ما نطق سؤالا في داخلي ،

أيُّها العنيدة أين أنتِ ؟

تذكرتُ في طفولتي كم كنتُ عنيدةً للحدِّ الذي لم أكن أسمح لأحد أن يلمسَ لعبةً من ألعابي

و قلتُ لنفسي .. أين أنا ؟

لحظة .. لقد فهمت

الحياة !

الحياة تعاندني ، ومستقبلي اللّعبة ، والأمر بيدي إمّا أن أكون أعند من الحياة أو ستأخذ مستقبلي

ابتسمتُ ابتسامةً كبيرة

هنا عرفتُ أنّ الحياة عنيدة كما أنا

لا يلمسها إلّا من يستحقها

و بدلاً من الاستسلام للسقوط كان عليّ بناء جسر ثمّ العبور ، و الحزن و الآلام عبارة عن تحدّيات ، و الأشخاص الخطأ يجب أن يرحلوا ، و الوقت الذي أضعته كنتُ أستطيع به المقاومة و التّحدي و زراعة حقول أحلامي لتنمو وتكبر ، نعم فالحياة لن تعطي الأمنيات إلّا لمن يستحقها و يضحى لأجلها و يحافظ عليها.

عدتُ مسرعةً إلى البيت دخلتُ إلى غرفتي .. أعدتُ ترتيبها من جديد ، من أمام طاولتي عبر النّافذة نظرتُ إلى السماء كانت الغيوم تنقشع و الشّمس تسطع لتعيد بهجة الحياة في الخارج ..

أعدتُ رسمَ حياتي بلونٍ مختلفٍ و أصبح العدُّ تصاعدياً

تعلمتُ أَنه في معارك الأمانيات إمّا أن تحارب أو تدفن
إمّا أن تعاند أو تخسر
وإن كان خيارك الثّاني فلا داع لدخولك أرض الأمانيات .

حنين شعبان 

.. عالج نفسك قبل فوات الأوان....

مررت بالكثير.... مررت بالوحدة والحزن والأكتئاب وسوء الحال .. كرهت دنياي كثيراً وحالها بسبب حزني الكثير .. وقد كرهت نفسي كثيراً بسبب ما يحدث لي ..كنت أحاول النجاة من كل هذا مع من حولي ولكن كانوا أول من هلكوني .. كنت وحيداً ف حاولت تغيير حياتي والتغلب علي هذا بنفسي فقط... لأن النجاة مع غيري كسرتني ..ف قررت أن أبدأ بداية جديدة مع نفسي ..قررت أن أري الدنيا بنظارة السعادة والحب وأن أعيش كل لحظة فيها فعندما تري حلو الدنيا تنسي حزنها .. حاولت أن أعيش لأول مرة وأن أفعل ما أحبه وأن أري نفسي بزاوية عالية جداً لأري جمالها وأنه لا يوجد من يستحقها حيث جعلت من حزني فرح بحب الحياة ومن وحدتي أنه لا يوجد من يستحقني ومن اكتئابي الكثير أنه لا يوجد وقت له فالحياة تمضي فمن الأفضل أن تمضي وأنا سعيد أما عن سوء حالي فوجدت أنني من أجعله خير حال بحبي لنفسي ومعرفة قيمتي وأن كل هذا كان درساً قاسياً لأكون بخير أكثر .." لما أحببت الحياة أحببتي" .. أنت الوحيد القادر علي إسعادك ومعالجتك وتغييرك فلا تنتظر أكثر استمتع بحياتك فلا يوجد وقت لكي تحزن ولا شيء يستحق حزنك "أنت الداء والدواء لنفسك" فأسرع بإنقاذك أو ستموت حزناً..



شهد السيد والي ♥

في كل مرة يراودني شعور البكاء..كنت أهرب إلى غرفتي وأجلس على سريري..وأبدأ بالكتابة..وفي كل مرة كانت تحترق الكلمات..وتجف الأقلام لتعبّر عن كمية القهر الذي خُفِر بداخلي..ويوماً بعد يوم إلى أن ينتهي الكتاب أو الدفتر الذي شكيت له همي..أجلس وحيدةً بجانب الموقد..وانظر للكتاب بتمعن..تدور الأفكار في رأسي بين حرق هذه الأوراق المليئة بالألم..أم تركها لكي أتذكر تلك المآسي..ثم وبعد كل هذا التفكير..افتح الورقة الأولى..وأبدأ بقراءتها سطرًا تلو الآخر.. وبين كل جملة وجملة هناك تختبأ الدموع التي لم أزرها.. التي بقيت صامتة في الحروف.. وكأنها تكاد أن تمزق الورق لكي تخرج.. وتصرخ عالياً.. وهكذا إلى آخر ورقة.. إنني أراها بيضاء اللون لا تحتوي أي نوع من الحبر..ولا تتضمن أي كلمة أو أي جملة..وأبدأ أسترجع ذاكرتي لما هذه الورقة بيضاء؟.. إلى أن أتذكر أن قلبي طيب ينسى كل شيء..وأنتي تركت تلك الورقة لكي أنسى كل الآلام وكل الأوجاع..وأن أسامح كل من ساء إلي..ثم أحفظ بها..وأحرق باقي الكتاب..

ر هف

تظاهرت أمام احبائي و عائلتي بأنني تعالجت من الاكتئاب لكنني لازلت منذ صغري في غيابته نعم في غياب جب الحزن العميق أشعر بأن الاكتئاب أحبني ولا يستطيع الابتعاد عني لكن من وجهة نظر أخرى أرى أنه مع حق فلماذا سيزول عني الاكتئاب وانا لا أرى السعادة إلا قليل في حياتي

الاكتئاب من علة المصائب في مجتمعنا

ففي فترة يأتيني الاكتئاب محملا بموجات حزينة وبلا سابق إنذار وحتى بلا سبب وهذا ما يجعلني اتسلل من غرفتي وأخرج إلى شاطئ البحر لأنني كنت أرى غرفتي بنسبتي لي مصدر و بئر الاكتئاب بذاته و أرى البحر امل ونجاة من نفسي الحزينة وارى أمواجه محملة بطاقة غريبة لكنها تريحني ، أيضا عندما أعود إلى المنزل و احضن نبع الحنان امي أيضا هذه راحة عميقة ،

يذهب الاكتئاب بمجيء شخص يسعدك و يعود عندما يذهب الشخص ذاته ، يذهب عني الاكتئاب برأيت اشياء نغرم بها و يعود عندما تختفي عن ناظرنا نعم هذا هو لذى كنت دائما ما اسير للأماكن التي تسر الناظرين وأهمها البحر و أمواجه فهاذ المكان بنسبة لي الحرية والسعادة وأذهب و اذهب و اذهب لكنني أعود إلى غرفتي وحيدة و لا أستغرب بمجيء الاكتئاب فهو رفيقي في ضلمتي...

إيمان سعيد 

خبيبة كاتبة

على شاطئ الآتي، لا زالت روحي غارقةً في محيط الماضي

لا زالت سجيناً لخيبات ذكري مضت

ترى هل سأبقى عالقة بين جدران ماضٍ هوى بي للقاع؟

هل سأبقى أحاول لأشعل رماداً أخدمته عواصف بلهاء؟

اه من نفسي!

اه مني يا أنا!

اه من سلسلة خيباتٍ متتالية عصفت بروحي بلا رحمة

ذاك الذي كرّست حياتي ليبقى بجواري، الآن يسامر الليل مع فتاة أخرى

وذاك الحلم الوردي الذي كنت أسعى له منذ نعومة أظفاري، تشتت وتلاشى بغمضة عين

كله بسببي انا

بسبب عقلي الطفولي، وتصرفاتي الغريبة التي ليس لها مبرر

ترى هل سأخون الذاكرة؟

لأصبح طيراً في سماء الآتي يرفرف؟

أم سأبقى أسيرة الذكريات؟

لا بل سأبني من خيباتي جسراً أعبر فيه بحار العلم وأحقق حلم كاتبةٍ راهن الجهلى على فشلها

سأنسج من أجديتي سلماً أصعد عبره إلى القمم

لن أبقى أسيرةً في سجن الماضي

سأحيي حلماً، وأصل قمماً، وأنافس أمماً

ليعلو صيتي في سماء الوطن ♡

|رزان موسى المقداد|

"الحياة والأمل مساواة عادلة في محكمة الأرض. نعتقد دوماً أنّ الحياة قائمة على فلسفة معينة تقضي بأن
فاقد الشيء دوماً خاسر، وأنا عندما نخسر، يجب علينا دائماً الاستسلام. هل هذا هو منطق العدل الساهر
من مسرحية الحياة؟ الأمل موجود أينما يحل طيف الحياة المنسوج بخيوط قوس قزح الملون. عندما
يدرك قلبك أن الخسارة ليست إلا خطوة للنجاح والعظمة، ستدرك فيها سذاجة أفكارك الفظة، وتعود
خطوة للوراء لتعيد كل سيناريوهات ذلك المشهد الحزين لتعود استرداد لحظاتك واستراق تلك البهجة
ذاتها وذلك الضعف. اصنع من ضعفك قوة لا يستطيع أحد كسر مثقال ذرة بها. لا تجري وراء قلبك لأنه
قائد فاشل في معرفة ما تريد، حتماً دائماً ما يختبئ وراءه فجوات من الألم الصامت. لعلك يا صديقي
تدرك أن الحياة دوماً تنسج على مقاس أفكارك، بأنك أنت سيد أفكارك. إذا اعتقدت يوماً وفكرت بأن
حياتك تستحق السعادة، ستري حولك كم جميلة حياتك، ستري أن أحلامك تنتظرك لتطلق معها في الأفق.
أما إذا اعتقدت يوماً أن الحياة سيئة، ستري الجزء السوداوي منها الذي كل يوم من الحياة لهفة الإحلام،
الحياة السلبية كالثقب الأسود تبتلع كل شيء يعترض طريقها حتى لو كان شعاع شمس. مع كل ضعف
هناك قوة، وأنت تختار كيف ستعيش. شعاع الشمس ينتظر خافتاً في تلك الزاوية، ازل الستائر عن
ظلمتك ودع حقل الأحلام يتراقص فرحاً بإنجازتك. كن أنت من سيحارب قسوة الحياة بشعلة اقتبستها من
ضوء الشمس، هناك الكثير من الأحلام بانتظارك، لا تستسلم.

تيماء علي

الاكتئاب

الاكتئاب يمكن ان يكون حقيقيا

مرات عديدة في حياتنا نشعر فقط بالرغبة في الابتعاد عن كل الأشخاص وترك كل مايؤلمنا خلفنا ونختفي الى الابد حيث كلما زاد اكتئابنا كلما اردنا الابتعاد اكثر فأكثر واي شعور كان انه شعور في الرغبة بالنوم الى الابد. او نبدا بالسعي والركض ولا ننضر خلفنا ابدا لو تركنا كل شئ يخرج من أيدينا وعانقنا السماء. لأننا تعبنا من تمسك وتمسك ولأنه سند كتف.... أين؟ ويعتمد علينا اخرون مدة من الزمن، ثم يمضيان قدما لقد سئما هذا الألم في قلوبنا. والتصدع في روحنا، ونشعر كأننا نغرق بين المد، من الحزن على الذكريات وجذور الوجد والخوف من الحاضر والمستقبل معا نحن نعلم اننا نريد ان نختفي غالبا ما يحدث ذلك لقد اكتفينا أخيرا في كثير الاحيان ، عندما نشعر بالتعب من كل شئ تقريبا عندما نقول كل شئ كنا نعنيه، ان تتأذى من الأشخاص الذين تحبهم ووثقت بهم، اشخاص عرفتهم واشخاص لا تعرفهم من قبل، الانفصال او مجرد الانفصال ، او فقدان الشخص الاكثر اهمية، الاخفقات والخسارة التي ارتكبناها معا كل قرار اتخذناه خيبات امالنا الذاتية، والبؤس الذي لا ينتهي

بطريقة ما سوف يؤدي إلى هذا الاكتئاب.

نريد أن نرحل بعد أن نفرغ رؤوسنا،

من كل الخواطر

صور واسرار الجميع

ثم وضعه على وسادة مطمئنة.

والنوم العميق لأشهر ربما...

أو ربما سنوات.

صمت راودني،خوف من الغد لا يفارقني ،أبكي أم أضحك؟تساؤلات في ذهني ،مشاعر بدون فهم ،يا إلهي كيف أبدوا؟

كان الحزن يملئ قلبي أشعر أنني على سماء سوداء تعصف بي الرياح ،عينيا مغمضتان لا أرى ولا أسمع والألام تعذبني كذلك العزلة لبستي لا أريد الكلام ،أريد مكان أشعر فيه بالإطمئنان فتشت عنه في كل الأركان أمشي ،أنادي و أناجي هل من ضام فلا أحد لديه جواب

أصبحت إنسان عديم الإحساس ،عديم الأفكار ،عديم الآمال الشعور بالموت لا أنساه عندها علمت أنه إكتئاب حقيقة لديه عديد الأسباب ليس حزنا بل إكتئاب أشعر أن حملا كبيرا فوق ضهري ولا أستطيع المقاومة ،أريد التحرك للأمام أريد الحياة أريد التعبير على ما هو بداخلي لا أستطيع ،كذلك لا أفهم ما أريد لحضات بل أيام صعاب أواجهها بنفسي فلا أعرف ماذا يحصل معي كل الأبواب مغلقة بحثت عن الحلول للخروج من هذه المرحلة ولكن لا أعرف ما المطلوب لا أعلم ماهي البداية حتى أصل إلى النهاية ،نهاية المصاعب التي أمر بها .

لكن فهمت أن العلاج هو فهم مافي قلبي لذلك أخذت ورقة وقلم وشرعت في فهم آلامي قليلا قليلا شخصت مشاكلي لكن مازال قلبي يصارع فتحت باب غرفتي خرجت رأيت النور و إستنشقت الهواء النقي الذي جرى في جسمي كالماء أحسست في تلك اللحظة أن أمل الحياة إقترب مني ،كذلك إحتجت للقرآن فهو سبيل النجاة فتحت كتابي وغصت في معانيه حتى أحسست بالوصول الى آخر الضلام ألفت الضياء يوما بعد يوم أصل إلى السماء بكيت وبكيت ومازال الأمل يقترب مني شيئا فشيئا حتى إنغمس بين أضلاعي

وراودتني تساؤلات كيف كنت ؟و من أنا ؟

في البداية كنت أريد الذهاب إلى طبيب لكن لاداعي له فنفسي تحتاجني أنا لا طبيب .

سيرين الشريد

هدى تعاني من مشاكل الحياة، ما جعلها تفكر في الإنتحار، أخبرت الجميع بأنها تحاول الإنتحار لكن بطريقة غير مباشرة فمنهم من سألتهم عن معنى الإنتحار و بعضهم عن طرق الإنتحار و الآخر عن سبب الإنتحار ، الإنتحار...الإنتحار..

آخر سؤال تسألته هو :ماحكم الانتحار؟ حرام...حكمه حرام .. كان ذلك اليوم هو اليوم الذي حددته لوفاتها لكن بعد معرفة الحكم لم تنتحر ، ماجعلها تتعذب و تعاني نفسيا في هذه الحياة..

ضعفت ، بكيت ، فقدت ثقفتها بنفسها ، أصبحت تحب الجلوس في سريرها ، إذا تحدثت مع أحد ترسم إبتسامة كاذبة و أحيانا إبتسامة ذابلة ، كانت تحاول الهروب من واقعها بأي طريقة ، تبكي لتتنفس..تشكي لتتراخ ..تنام لتهرب .. لكن كل هذا لا جدوى منه ..

كثيرا ما جلست مع طبيب نفسي لتبوح كل ما بداخلها ... ضغطها...مشاكلها... متاعبها..في البداية تشعر أنها بخير يوجد من يسمعها من يفهمها، لكن ماالذي تغير .. لا شئ بقيت هي

كانت تعاني من نوبات بكاء ، اليأس من المستقبل و

تقلبات الشهية و الوزن... قيل لها أنها تعاني من الإكتئاب ، قيل أنه نوع من المراهقة، قيل لها أصبري و تشجعي...

كان عالمها غرفة صغيرة مظلمة و الفوضى تعم المكان من حولها ضجيج، صراخ، بكاء، ألم أصوات تلومها، أصوات مناجات، أصوات مزعجة، أصوات من داخلها...

إنها ضائعة

كانت تسأل من يعالجها و يجد لها الحل

الحل؟!!

هدى عالجت نفسها بنفسها و تخلصت من هدى القديمة المحاطة بالأفكار السلبية

بماذا؟!!

كانت ضائعة لأنها نسيت لماذا خلقت ، خلقت لعبادة الله عز وجل..خرجت من تلك الغرفة المظلمة لتتجه نحو الغرفة المشعة بالنور لتتمسك بحبل الله و تترتل كتاب الله ، عالجت نفسها بالصلاة و حبها لله وحده ، تضرعت في صلواتها و قيامها ، بكيت في سجودها و توبتها و دعت الله أن يهديها الصراط المستقيم

يسرى بنت بشير أيوب / غرداية الجزائر

ذكرياتي تلك التي تساورني كل حين أنظر إلى المرأة فأرى شخصا أصارحه بأسراري أصلحه أطارحه أخاله التنين ينفث علي نيران حارقة تسحق ذكريات السنين التقت النفس بالجسد. برهة لقد تسارعت دقات قلبي صوت الريح يثير الخوف والذعر ليلة يتصارع فيها الرعد والبرق يضئ الظلام البهيم صوته كالفأس تزعق روعي . أمي لاتتركيني فارقتني من حين ضمدي جرحي الذي لم تعالجه السنين سأنهض وأسقط وأنهض وأنهض من جديد فقط لأجل أن أكون في الحياة سعيد

شاركت أناسا خبزي وأزهاري أفراحي و أحزاني شاركتهم حتى أدق أسراري و عندما سقطت من هناك؟! لأحد أين الجميع أراكم تتهامزون تتغامزون تسخرون من سقوطي سيأتي الدور عليكم العيب ليس في الوقوع بل في من لايعيد النهوض شرف الانسان في المحاولة والرصاصة التي قتلتني هي نفسها ستعيدني للحياة متفائل متشائم أم مزيج متشائل بينهما

سأحذر من طعنات الحياة دروسها تاج على جبيني و حول عنقي شال من الديون لأمي وأبي الحنون وكل حياتي أسخرها لخدمتكم و مجابه

...

تظاهرت أمام احبائي و عائلتي بأنني تعالجت من الاكتئاب لكنني لازلت منذ صغري في غيابه نعم في غياب جب الحزن العميق أشعر بأن الاكتئاب أحبني ولا يستطيع الابتعاد عني لكن من وجهة نظر أخرى أرى أنه مع حق فلماذا سيزول عني الاكتئاب وانا لا أرى السعادة إلا قليل في حياتي

الاكتئاب من علة المصائب في مجتمعنا

ففي فترة يأتيني الاكتئاب محملا بموجات حزينة وبلا سابق إنذار وحتى بلا سبب وهذا ما يجعلني اتسلل من غرفتي وأخرج إلى شاطئ البحر لأنني كنت أرى غرفتي بنسبتي لي مصدر و بئر الاكتئاب بذاته و أرى البحر امل ونجاة من نفسي الحزينة وارى أمواجه محملة بطاقة غريبة لكنها تريحني ، أيضا عندما أعود إلى المنزل و احضن نبع الحنان امي أيضا هذه راحة عميقة ،

يذهب الاكتئاب بمجيء شخص يسعدك و يعود عندما يذهب الشخص ذاته ، _ حب عني الاكتئاب برأيت اشياء نغرم بها و يعود عندما تختفي عن ناضرنا نعم هذا هو لذى كنت دائما ما اسير للأماكن التي تسر الناظرين وأهمها البحر و أمواجه فهاذ المكان بنسبة لي الحرية والسعادة وأذهب و اذهب و اذهب لكنني أعود إلى غرفتي وحيدة و لا أستغرب بمجيء الاكتئاب فهو رفيقي في ضلمتي...

إيمان سعيد 

خبيبة كاتبة

على شاطئ الآتي، لا زالت روحي غارقةً في محيط الماضي

لا زالت سجيناً لخيبات ذكري مضت

ترى هل سأبقى عالقة بين جدران ماضٍ هوى بي للقاع؟

هل سأبقى أحاول لأشعل رماداً أخدمته عواصف بلهاء؟

اه من نفسي!

اه مني يا أنا!

اه من سلسلة خيباتٍ متتالية عصفت بروحي بلا رحمة

ذاك الذي كرّست حياتي ليبقى بجواري، الآن يسامر الليل مع فتاة أخرى

وذاك الحلم الوردي الذي كنت أسعى له منذ نعومة أظفاري، تشتت وتلاشى بغمضة عين

كله بسببي انا

بسبب عقلي الطفولي، وتصرفاتي الغريبة التي ليس لها مبرر

ترى هل سأخون الذاكرة؟

لأصبح طيراً في سماء الآتي يرفرف؟

أم سأبقى أسيرة الذكريات؟

لا بل سأبني من خيباتي جسراً أعبر فيه بحار العلم وأحقق حلم كاتبةٍ راهن الجهلى على فشلها

سأنسج من أجديتي سلماً أصعد عبره إلى القمم

لن أبقى أسيرةً في سجن الماضي

سأحيي حلماً، وأصل قمماً، وأنافس أمماً

ليعلو صيتي في سماء الوطن ♡

|رزان موسى المقداد|

« الحياة لا تهدي أمنيات »

كنتُ أعتقدُ أنّ الحياةَ بسيطةٌ وجميلةٌ و كلُّ شيءٍ فيها سهلٌ المنال، إلى أن جاء ذلك اليوم ونزعت الحياة قناعها وبانت لي على حقيقتها،

فعندما رأنتي أضحك صفتني لأبكي، و عندما رأنتي أتقدم حفرت أمامي مطباتٍ و ركلتني، وكلّ الأشخاص الجيدين في حياتي أنطقتهم السُّم، أقرب النَّاس إلي صاروا ألدَّ أعدائي، ومن عاهدني على البقاء حجزت له مقعداً في قطار الرّحيل، و رحل،

أملّي وطموحاتي بعثرتها، ونفخت بي من اليأس وقلّة الحيلة والضّعف ما جعلني أفشلُ دراسياً و أتعبُ نفسياً، حتّى لم تترك لي أيّ جانبٍ إلّا وملاّته بالعقد المتشابكة، ولوّنته بالسواد، فعرفتُ أن لونها المفضل كان الأسود.

عند حافة السُّقوط كان آخر رقمٍ من العدّاد التنازلي رجعتُ بقدمي إلى الخلف، أخبرني العداد بالاستسلام فقد سقطت كثيراً وهذا المنحدر الأخير حيث سأعلن نهايتي وانتهي من الوجود .

بالرغم من إنكساراتي و إنجازاتي الخاسرة و الحطام النفسي وتاريخ الفشل العريق ، الخذلان ، الفقر ، الضياع ، ندوب الماضي ، وسهام الحاضر المميّنة ، أحدّ ما نطق سؤالاً في داخلي ،

أيُّها العنيدة أين أنتِ ؟

تذكرتُ في طفولتي كم كنتُ عنيدةً للحدِّ الذي لم أكن أسمح لأحد أن يلمسَ لعبةً من ألعابي

و قلتُ لنفسي .. أين أنا ؟

لحظة .. لقد فهمت

الحياة !

الحياة تعاندني ، ومستقبلي اللّعبة ، والأمر بيدي إمّا أن أكون أعند من الحياة أو ستأخذ مستقبلي

ابتسمتُ ابتسامةً كبيرة

هُنا عرفتُ أنّ الحياة عنيدة كما أنا

لا يلمسها إلّا من يستحقها

و بدلاً من الاستسلام للسقوط كان عليّ بناء جسر ثمّ العبور ، و الحزن و الآلام عبارة عن تحديات ، و الأشخاص الخطأ يجب أن يرحلوا ، و الوقت الذي أضعته كنتُ أستطيع به المقاومة و التّحدي و زراعة حقول أحلامي لتنمو وتكبر ، نعم فالحياة لن تعطي الأمنيات إلّا لمن يستحقها و يضحى لأجلها و يحافظ عليها.

عدتُ مسرعةً إلى البيت دخلتُ إلى غرفتي .. أعدتُ ترتيبها من جديد ، من أمام طاولتي عبر النّافذة نظرتُ إلى السماء كانت الغيوم تنقشع و الشّمس تسطع لتعيد بهجة الحياة في الخارج ..

أعدتُ رسمَ حياتي بلونٍ مختلفٍ و أصبح العدُّ تصاعدياً

تعلمتُ أَنه في معارك الأمانيات إمّا أن تحارب أو تدفن
إمّا أن تعاند أو تخسر
وإن كان خيارك الثّاني فلا داع لدخولك أرض الأمانيات .

حنين شعبان 

"الحياة والأمل مساواة عادلة في محكمة الأرض. نعتقد دوماً أنّ الحياة قائمة على فلسفة معينة تقضي بأن
فاقد الشيء دوماً خاسر، وأننا عندما نخسر، يجب علينا دائماً الاستسلام. هل هذا هو منطق العدل الساهر
من مسرحية الحياة؟ الأمل موجود أينما يحل طيف الحياة المنسوج بخيوط قوس قزح الملون. عندما
يدرك قلبك أن الخسارة ليست إلا خطوة للنجاح والعظمة، ستدرك فيها سذاجة أفكارك الفظة، وتعود
خطوة للوراء لتعيد كل سيناريوهات ذلك المشهد الحزين لتعاود استرداد لحظاتك واستراق تلك البهجة
ذاتها وذلك الضعف. اصنع من ضعفك قوة لا يستطيع أحد كسر مثقال ذرة بها. لا تجري وراء قلبك لأنه
قائد فاشل في معرفة ما تريد، حتماً دائماً ما يختبئ وراءه فجوات من الألم الصامت. لعلك يا صديقي
تدرك أن الحياة دوماً تنسج على مقاس أفكارك، بأنك أنت سيد أفكارك. إذا اعتقدت يوماً وفكرت بأن
حياتك تستحق السعادة، ستري حولك كم جميلة حياتك، ستري أن أحلامك تنتظرك لتطلق معها في الأفق.
أما إذا اعتقدت يوماً أن الحياة سيئة، ستري الجزء السوداوي منها الذي كل يوم من الحياة لهفة الإحلام،
الحياة السلبية كالثقب الأسود تبتلع كل شيء يعترض طريقها حتى لو كان شعاع شمس. مع كل ضعف
هناك قوة، وأنت تختار كيف ستعيش. شعاع الشمس ينتظر خافتاً في تلك الزاوية، ازل الستائر عن ظلم

يسمونه إكتئاب إحباط إنزواء ولكن يبقى معناه واحد هو توقف العقل ليس توقف حقيقيا ولكن توقف يتخيله الجسم

لقد أوقفت عقلي ولم أعد أفكر في أي شيء مهما كان. كنت منزويا كثيرا إستطعت التغلب على عقلي وأسرته بالسكوت ولكن لم أستطيع التغلب في الأفكار وكثرت التساؤلات هي الأخرى التي كانت سببا في إكتئابي ولكن في الحقيقة لم يكن لي رأي في إختيار هذا. لم أكن أشعر الا بجسمي يسكت وينقطع عن الحياة شيئا فشيء حتى أتى اليوم الذي عاتبته فيه نفسي بشدة قلت في نفسي لماذا أكتئب هل لهذه الحياة أهمية كبرى حتى أعيرها إهتمام. إني أعلم أن آدم نزل إليها عقوبة فإن كانت هي عقوبة وإمتحان أيتوجب علي أن أعيرها إهتمام. تنحيت جانبا عن هذا الإكتئاب والإنزواء وتفرغت لأعيش الحياة طبعاً لن أستطيع معالجة نفسي بسهولة بعد هذه المدة التي إنقطعت فيها عن العالم

علمت أننا نعيش لنعبد الله ونعرف كيف جيدا فوق هذه الأرض لأن هذه الحياة لن تتكرر

.كنت أعالج نفسي بالكلام بعبارات مشجعة ومحفزة لي .كن أيضا أعالج نفسي بالأفكار فأقول هذه الحياة التي نكتئب من أجلها ليست إلا إمتحان فيجب أن نعرف كيف نتجاوزه .ليس الإكتئاب إلا مجرد شعور .ولكن ما أعرفه أن هذا ليس من عاداتنا وتقاليد مجتمعنا العربي والإسلامي فالإسلام يأمرنا بحب الحياة ولكن ليس حبها إلى درجة لا تحتسب. لا بل حبها وحب الدين معها لأن الدين والحياة شيان لا يفترقان

آدم الجلاصي تونس

قد يصعب من الصعب عليك التعبير بما تشعر به إن لم تكن لديك الكلمات .

و قد تتعرض لحالة نفسية تجعلك مغرقا في بحر من الكآبة و الحزن. فتصبح منكسرا تستسلم لضعفك
تجر خيباتك تمضي حياتك خواء لا بهجة فيها و لا رواء يسودها الوحشة و الملل فتنبض نفسك و
تحس بضيق و تصبح ضلوعك مسرحا العذاب و الآهات لكن من سيشعر بك غيرك يجب أن تنهض و
تستجمع قواك حتى لا تدوسك الحياة .

سيف الله عون الله

ما اصعب شعور الفراق تشعر و كأن روحك تفارق جسدك هذا ما حدث معي عندما توفي جدي احسست بضيق و أن الحياة فقدت معناها ، من سيروي لي الحكايات و يسرد لي القصص ، من سيدافع عني.

انقطعت عن الأكل كانت كل الناس متجمعة حولي لكنني رغم ذلك اشعر بوحدة قاتلة غيابك لا و لن يعوض أبدا لكنني ما أنا فاعلة اليوم أراك في كل مكان افتقدك كثيرا رحمك الله يا جدي لكن هل تعرف كيف تغيرت الدنيا و نضجت ارغم صغر سني إلا أن هذا العالم تغير و أصبح حلبة مصارعة بين القوي و الضعيف ، تغطت المادة و اسودت الأفكار الباهتة .

لكنني اعدك أنني سأحاول لأجلك أولا و لأجل نفسي كما علمتني سأحب نفسي و أحاول دائما أن أسعى لتجاوز هذه الفترة فالحزن لن يدوم سأكون قوية حتى تفخر بي دائما.

درة عيادي

الحزن ليس دائما متعلق بفراقك لإنسان فأنا مثلا فارقت أقرب صديقة لي قطتي التي تعلقت بها روعي
ايما تعلق ، فارقتني فأحسست بعدها بضيق في الصدر و وحدة مميتة كادت تمزق روعي ، حاولت أن
أتجاوز لكنني ضعفت و سلمت روعي لأحزاني بكيت بشدة و انعزلت عن هذا العالم فقد وجدت فيها
الأمان و الطيبة و الصداقة الحقيقية لكن بعد فترة ادركت أنني يجب أن أنهض من جديد فإنخرطت في
نادي المطالعة و حاولت التجاوز و كنت أطعم كل القطط التي أجدها في الشارع حتى أشعر بالرضا
لكنني لم انسى قطتي و شعوري الذي لك أشاركه لأحد لأنهم لن يتفهموا

يوسف الهمامي

عندما بلغت سن العاشرة من عمري كان يراودني حلما جميلا وهو ان يكون عملي المستقبلي مهندسا معماريا، فشاءت الاقدار و تغيرت الظروف المادية والصحية لابي فلزم الفراش و اضطررت إلى ان اقسم وقتي بين الدراسة والعمل حتى أوفر الاكل والدواء إلى عائلتي، ومرت الأيام والسنين وانا على هذا الحال رغم التعب والشقاء ولازال الحلم يراودني حتى اتممت دراستي ودخلت الجامعة لكنني تعبت كثيرا و كنت في كل مرة أفقد قوتي و طاقتي و لا أجد من يسمعي أو يشعر بي و ليس لدي الوقت للإستسلام ، ليس لدي غير للعمل تسألتن عن وجودي و عن معنى الحياة ، تسألتن عن سبب كل هذا ، بيئتن و قررت أن اظل في غرفتي و أرافق جدران غرفتي ، كتبت و رافقت قلمي لكن بعدها تعرفتن عن صديق و حكى لي كيف كان يتيما و لكنه رفض الحزن و لم يترك له منفذ فإستجمت قواي و درست و عملت إلى ان وتخصصت في الهندسة المعمارية الحمد لله لقد تحقق الحلم الذي ظننته مستحيلا يالها من معجزة رغم كل الصعوبات

جهاد الحزامي

كنت طفلة أحب الحياة و انغى في معانيها أصادق الحيوانات و الأطفال و العجائز ، لي العديد من الأحلام إلا أنه في يوم من الأيام قررت عائلتي أن تغير المنزل فحزنت لأنني سأفارق أصدقائي كيف سأبتعد عن ذكرياتي و طفولتي كيف سأنسى ما عشته و من أدراني أن الحي الجديد سأجد فيه اصدقاء جديد رفضت الأمر و تحدثت مع عائلتي إلا أنهم لم يكثرثوا لأمري و لم يعيروني إهتمامهم فأحسست أنني وحيدة لا أحد يتفهمني و قررت أن أغادر و اتركهم فخرجت و تركت المنزل لأن عائلتي لا يهتمون بي ابتعدت عنهم و كنت أمشي و لا أدري الى اين إلى أن حل الظلام فتسارعت دقات قلبي بكيت كثيرا بكاء كاد الأصم أن يسمعه فجأة أتت امي و حاملتني و وعدتني أنني سأزور رفاقي كلما أردت ذلك ما أصعب شعور الوحدة و ما أصعب أن تفارق الذكريات لكن بعدها تعلمت أن الذكريات ستظل عالقة بأرواحنا و أن الحياة واللعب بنا مثلها تريد

لينا دشر اوي