



# ما لا لو أُبْرِتَك بالحقيقة؟

إشراف: فراح أسماء / ميلوديي أمينة

ماذلوا أخبرتك بالحقيقة

# ماذلوا أخبرتك بالحقيقة

مجموعة مؤلفين

لنشر الإلكتروني

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزمية وإبداع جديد

الكتاب : ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟

المؤلف: مجموعة مؤلفين

غلاف الكتاب: همس الجنة

موك اب الكتاب: منى وجيه

تنسيق داخلي: منى مجدى

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

## الإهادء

إلى ذلك العالم الذي يلفه الغموض.

إلى ذلك الشمعدان الذي ينير وسط

الدّجى بضياء طفيف.

إلى القلم المنير الذي يشع بهاءاً.

إلى تلك الدرر من الحروف الذهبية

خطت بقلمكم الرائع ، سلمت أناملكم بما

خطت .

تحية شكر وتقدير لكل الأقلام العربية

المشاركة في الكتاب ، الجزائر

المغرب، العراق، ليبيا، مصر.

تحية وشكر إلى فلسطين الحبيبة.

فلسطين، فلسطين، فلسطين.

امينة آمون ميلودي \_ الجزائر

## المقدمة

في زمانٍ غريبٍ تتعدد فيه الوجوه  
وتتشابك فيه الحقائق مع الأكاذيب نعيش  
وسط زخمٍ من الأفكار الغامضة  
والمفاهيم المغلوطة التي تسألاًت إلى  
تفاصيل حياتنا اليومية.

وسط هذا الضباب الكثيف يجتهد بعض  
الباحثين ، العلماء ، الأدباء والكتاب  
ال حقيقيين في مهمة نبالة : تصحيح  
المفاهيم وكشف الحقائق ، كلٌّ في مجاله  
مستنيرًا بتجربته ورؤيته الخاصة.

ومن هنا ولد هذا الكتاب ليكون محطة  
لقاء بين الباحث عن الحقيقة والكلمة  
الصادقة.

"ماذالوأخبرتك بالحقيقة؟" هو أكثر من مجرد عنوان ، إنه رحلة فكرية وروحية عبر عوالم متعددة ، تكشف الستار عن الجوانب المخفية التي لطالما تجاهلها مجتمع لا يعترف بالحق ، ولا يحتفي بالباحثين عنه.

ستجد بين دفاتري هذا الكتاب مواضع متعددة ، تجمع جميعها تحت مظلة واحدة : التزوير ، محاولة لإزالة غشاوة الجهل ، وتلوين تلك الأفكار السوداء التي ظناها يوماً حقائق ثابتة.

ليس الهدف هنا أن أملأ عيّنك أفكاراً جديدة بل أن أدعوك للتساؤل ، للتفكير وللبحث بنفسك ، أن تشعل شمعة الوعي

في داخلك وسط عالم يفضل العتمة على  
الضوء.

فإذا كنت تملك الشجاعة لتسأل  
والرغبة في أن ترى الأمور بعيون  
مختلفة ، فمرحباً بك في هذه الرحلة  
رحلة البحث عن الحقيقة ، فماذا لو  
أخبرتك بالحقيقة؟

فراح أسماء \_ الجزائر

نسمات الأدب

لنشر الإلكتروني

## ظننته مجرد أكل؟

الجوع ثم الأكل ، هكذا يفعل أغلب الناس، نأكل فقط لإسكات شيء نشعر به لأنعلم ما هو، فقط نُسكته، فقط نوقفه فقط نمسحه ، ولكن هل تعلم أن كلمة "أكل" ليست فقط سد جوع؟ وأن الطعام ليس مجرد طعام؟ وأن الغذاء ليس كما نظنه؟ أتدرى بأن الغذاء هو تراكيب كيميائية حيوية معاقة تؤثر على عضويتك متفاعلة معها؟ فهرموناتك لا ترتكب من الفراغ ، بل من ملعقة زائدة أو نقص في عنصر غائب وأمراضك لها علاقة وطيدة بنمط أكلك.

طبعاً أعلم أن كل من سيقرأ هذا الكلام لا يجده منطقياً ، لأنه وبكل بساطة يظن أن

الأكل يُهضم في المعدة فقط لسد الجوع  
ثم يخرج على شكل فضلات ، وهذا  
شيء خاطئ.

وأنا هنا لأكشف ما لم يُقال :

ما تأكله لا يمر مرور الكرام، بل يدخل  
لجسمك عبر دمك ، يزور كل خلية  
بداخلك ، إما يُعزز أو يُخرب ، يجر قوتك  
جراً ويهمس لمناعتك همساً : "انهضي  
أو نامي".

يتحلل ليبدأ رحلته من الأمعاء ممتداً  
على شكل مغذيات : فيتامينات ، معادن  
أحماض دهنية.

فالغذاء إما أن يرفع الدوبامين أو  
يخفضه ، إما أن يُطفئ الالتهاب الصامت  
أو يزيد فيه ، إما أن يدعم الميتوكوندريا

"مُصانع الطاقة" أو يُخربها ، وذلـك حسب أكلـك.

الغذاء إما أن يساعد في استقرار مؤشر السكر في الدم أو يمنـحه جنونـا بارتفاع بلا انخفاض.

فـكن ذكـيا يا صـديقي ، وـدعـني أوضـح لـك ما لا تـعرفـه:

في الغـداء يـنقـسم إـلـى:

البروتـينـات : أغـذـية التـرمـيم والـبـنـاء  
الـدـهـون : أغـذـية تخـزين الطـاقـة وـحـماـية  
الـأـعـضـاء

الـكـرـيـوـهـيـدـرات : وـقـود فـورـي لـلـطـاقـة  
وـتـنشـيط

الإفراط والتفرط فيها شيء لا يُطاق  
والاهتمام بمقدارها الطبيعي هم  
يستطيع.

أما بالنسبة للفيتامينات والمعادن ، فهي  
مفازيات صغيرة ، رغم كميتهما الضئيلة  
إلا أنها تتربيع على عرش التوازن  
الحيوي للجسم:

الكالسيوم للعظام ، ولا يعمل بدون  
فيتامين D

الحديد لتحفيز الخلايا الدموية الحمراء  
ويمتص أكثر بالفيتامين C

زيادة الزنك تؤثر على النحاس  
هذا هي أدوارها ، وتدخل فيما بينها  
داخل العضوية ، ويختلف احتياجها

اليومي من رجال وامرأة ، حامل مرضعة  
وشيخ كبير.

هذا كله لا يهم؟

تَلْخُصُ الْأَهْمِيَّةُ فِي أَنْ نَقْصُ فِيتَامِينَ أَوْ  
مِعْدَنَ = مَرْضٌ وَأَخْطَارٌ "عَافَانَا اللَّهُ  
وَإِيَّاكُمْ مِنْهُمْ وَشَفَى كُلَّ مَرِيضٍ"  
وَالآنُ ، هُلُّ الْأَكْلُ هُوَ مُجْرِدُ أَكْلٍ؟

**حسناً ، ظنته مملاً؟ إذاً فلنذهب إلى عالم الميكروبات والتغذية :**

**السلمونيلا : بكتيريا شائعة تسبب لaci تسمماً غذائياً**

**الشيفيلا : صاحبة الإسهال الدموي**  
**الإشريشيا كولي : بعض أنواعها توصلك إلى الفشل الكلوي**  
**الستافيلوكوكوس : ثعلقك بصدمة سمية**

لذا تحرّك كل الحذر عند غسل أكلك ، وأين تأكله ، وهل يُطهى جيداً في مطعم جيد أم لا.

فالأخطار السابقة ليست مجرد حبر ، ثم تعال معي لندخل إلى بوابة الهرمونات : إن إز عاجك للبكتيريا النافعة في الأمعاء عن طريق أكلك ، يسبب لك إزعاجاً مزعجاً !

وشعورك بالشبع يُحسن من حالتك الصحية.

سعادةك مرتبطة بأكل يُحفز إنتاج السيروتونين والدوبامين ، وهي هرمونات مثل الشعير الذي أوصانا به الرسول عليه أزكي الصلاة والسلام في وصفة التلبنة النبوية من أجل

تحسين الحالة المزاجية والنفسية ، فهو يحتوي على مادة التريبتوفان التي تساهم في إنتاج هرمون السيروتونين "هرمون السعادة".

أما بالنسبة لهرمون الكورتيزول "هرمون التوتر" ، فأنت في غنى عنه وكذلك أصحاب القولون العصبي لا يريدون تهيجه.

فـمـاـذـاـ تـجـاهـلـونـ إـرـشـادـاتـ مـخـصـيـ التـغـذـيـةـ؟ـ أـنـاـ لـمـ أـفـهـمـ؟ـ

أـوـ بـالـأـحـرـىـ :ـ لـمـاـذـاـ المـجـتمـعـ يـمـلـكـ عـدـدـاـ

ضـئـلاـ مـنـ مـخـصـيـ التـغـذـيـةـ؟ـ

وـأـنـتـ يـاـ مـرـضـعـةـ أـوـ حـامـلـ،ـ أـلـاـ يـهـمـكـ

جـنـيـكـ وـصـحـتـهـ؟ـ

فترتك حساسة يزيد فيها احتياجك  
اليومي للمغذيات ، وذلك شيء لازم  
فجأة تجد الحامل نفسها بضغط الدم أو  
سكر الحمل ، وذلك لم يأتِ فجأة بل له  
أسباب وعوامل وأهمها : التغذية  
عليكم بالوقاية والعلاج ، انطلاقاً من  
تصحیح تغذیتكم ، فابنائك سيكون جيلاً  
جيداً نريده أكثر صحة ، وقوه  
ومجتمعاً أفضل ، ودينًا أقوى.

الكثير سيقول : ما دخل الدين بال питания؟  
وأنا سأجيب طبعاً قبل ذلك :  
إن التغذية تمثل قوة وصحة جيدة  
ووقاية من عدة أمراض ، لممارسة  
العبادة والخشوع لله عز وجل ، لهذا  
انتبهوا إلى غذائكم.

وأخيراً ، أنا لم أتطرق إلا إلى قطرة من  
محيط ، وسناتقي في كتاب آخر  
معكم: أخصائية تغذية مستقبلية بإذن الله  
تعالى.

فراح أسماء \_ الجزائر.

نسمات للاب

للنشر الإلكتروني

القطرة التي التهمناها بأنها هي التي  
أفاضت الكأس كانت بريئة لأنها وجدت  
الكأس مملوءة.

The Drop We Accused her of being the  
who spilled the cup, she was innocent  
Because she found the cup full!

يروي أحد الأصدقاء المعلمين أن أصعب  
 موقف مر عليه في حياته العملية ، كان  
عندما وجد أحد طلابه في المرحلة  
الثانوية نائماً في الفصل ، ولما أيقظ  
المعلم ذلك الطالب المشهود له بحسن  
الخلق وبالتعامل الرأقي ، قام بتوبيقه  
فانتفض الطالب فجأة ، وردَّ على المعلم  
رداً قاسياً لا يتناسب مع الموقف ، وغير  
متوقع منه شخصياً ، مما فاجأ المعلم

وجميع الطلاب الذين تملأ لهم الدهشة  
لتصرف زميلاً لهم الخالق ، الذي خرج  
من المدرسة غاضباً ، يضيف المعلم :  
أصعب ما في الأمر أنني اكتشفت فيما  
بعد أن هذا الطالب الحليم الخالق هو  
العائل الوحيد لأسرته ، وكان يعمل ليلاً  
ويحضر للمدرسة صباحاً ، ويبدو أن  
الناس قد غلبه ذلك اليوم ، ولم تتحمّل  
أعصابه تلك الكلمة الجارحة التي  
وجهتها له أمام زملائه ، فكانت الغضبة  
العارمة.

«اتقِ ثورة الحليم» ، والمعنى أن هذه  
الثورات النادرة لا تأتي إلا بعد ضغوط  
وأحمال نفسية كبيرة ، وبعد نفاد كميات  
هائلة من هرمونات الصبر والثاني ، لذا

تكون في الغالب عاصفة وقوية وربما  
شرسة ، ويشد يرون إلى هذه الحالة  
النفسية التي يصلها البعض بالقشة التي  
قصمت ظهر البعير ، أو بالنقطة التي  
أفاضت الكأس ، فالكأس يظل لوقتٍ  
طويل يس قبل قطرات الماء ويحتويها  
بصمتٍ وصبر ، حتى يصل حدًا تشكّل  
معه أي قطرة إضافية تهديداً بالفيضان  
وكذلك حال البعير الذي قد تكسر ظهره  
قشة صغيرة ، ليس لأنها ثقيلة ، بل لأن  
البعير محملاً أصلًاً بما يفوق طاقته ، أو  
لأنها جاءت في غير وقتها.

يحدث كثيراً أن نشاهد أحدهم يثور  
لسببٍ قد يبدو لك لأول وهلة أنه سببٌ  
تافه ، لا يستدعي الغضب ، لكن أسلوب

الحياة التي نعيشها اليوم ، والضغط المادي جداً للرأسمالية المتواحشة "سلعت" كل شيء في حياتنا تقرباً وأسرفت في إرهاق الإنسان حتى لا أقول إذلاله ، حملت الإنسان أحلالاً لا طاقة للكثيرين منا بها ، بل إنها حولت معظمها إلى جمالٍ مثقالة بالهموم والضغوط التي لا تحتمل قشة صغيرة فاحذر أن تكون أنت تلك القشة القاسمة لظهر أخيك ، أو أن تكون قطرة التي تریق كأسه الممتليء .

إذا كنت معلماً أو أستاذًا في الجامعة فاعلم أن كثيراً من الطلاب والطالبات يأتونك وهم يرثرون تحت جبال من الهموم والمشكلات والضغط النفسية

وأنهم يُعانون سوء التعامل ، سواء من الأهل أو حتى من المدرسة ، فكُن لهم ولا تكون عليهم ، وإذا كُنْتَ مدِيرًا أو صاحب عمل ، فاعلم كذلك أن كثيراً ممن حولك قد أرهق them قسوة الحياة وظروفها فراعِ تلَكِ الأحمال التي قد تحملها أنفسهم ، واحذر أن تكون القشة التي تقصم ظهر بغير جنودك .  
في العلاقات الإنسانية حاول أن ترى بقلبك ، فالقلوب تبصر أكثر.

ميلودي أمينة \_ الجزائر

## رغم العثرات

ماذا لو أخبرتني أنني لولا الله تعالى ثم  
جهاز نفسي ، لما كنت أكتب هذه  
الطور التي تكمن وراءها الآلام  
وذكريات جميلة؟

كنت طفلاً في المرحلة الابتدائية ، لم  
أحظ بتعليم تمهددي قبل المدرسة  
دخلت المدرسة وأنا لا أعرف حرفاً  
واحداً ، لم أكن أعرف الناس وكنت  
أظنهم أبرياء مثلي ، كنت أضحك وأبكي  
وأقول القليل من الأحاديث لأنني كنت في  
محيط عائلي محاطة بأولاد فقط ، كنت  
دائماً أتمنى أن يكون لي أخت ولكن الله  
تعالى له حكمة في خلقه.

كانت كتبـي دائمـاً مكتوبـاً فيها : مقبول  
ومتوسـط ، وضـعيف ، وكانت مليئـة  
بالنـاط لـأتبـها وأكتبـ الرـقم أو الـحرف  
كانت المـعلمـات لا يـنتـظـرـنـي عندـ السـؤـال  
لـأنـي لـسـتـ نـشـيـطةـ كـبـاقـيـ زـمـلـائـيـ لـكـنـيـ  
حاـولـتـ ، وـأـخـطـأـتـ فـيـ الـكـثـيرـ ، تـلـكـ  
الـعـثـراتـ كـانـتـ نـفـسـيـةـ أوـ جـسـدـيـةـ ، رـبـماـ  
كـنـتـ أـبـكـيـ فـيـ تـلـكـ الـلحـظـاتـ لـكـنـيـ أـشـجـعـ  
نـفـسـيـ دـائـمـاـ.

كان هـنـاكـ حاجـزـ بيـنـيـ وـبـيـنـ زـمـيلـاتـيـ  
وـهـوـ الـذـكـاءـ ، كـنـتـ أـرـاهـمـ مـفـضـلـينـ ، قـلـتـ  
فـيـ نـفـسـيـ : مـاـ الفـرقـ؟ سـأـكـونـ مـثـلـهـمـ  
وـمـنـذـ ذـلـكـ الـحـينـ ، بـدـأـتـ أـحـاوـلـ ، وـتـعـلـمـتـ  
شـيـئـاـ قـيمـاـ إـلـىـ الـيـوـمـ : "الـمـحاـوـلـةـ هـيـ مـنـ

تصنع التغيير ، كطفلٍ يتعثر في أولى خطواته ليكتشف الحياة.".

مررت السنة الأولى ، وجاءت الثانية وحصلت على تقدير "جيد جدًا" ، فرحت فرحاً لا يوصف بالكلمات ، ولم تفارقني الابتسامة في ذلك اليوم ، وكانت تلك بدايتها نحو الأفضل بفضل الله تعالى.

وأصلت دراستي ، فأنا اليوم طالبة جامعية في قسم اللغة العربية ، وكاتبة وشاعرة ، ورسامة تُعبر عن الواقع وما زلت أسعى لأحقق الكثير ، وأفوز بالآخرة كما نريد جميعاً.

رسالتي لك ، يا قارئ الكتاب : حاول ، فالنجاح يولد من رحم المعاناة.

لا تُصغِّر لتأكِ الأصوات التي تضع حداً  
لقدراتك وعقلك ، فلو استمعت لها لبقيت  
في نفس مكانك دون أن تتقَدم خطوة  
واحدة.  
هم آراء ، وأنت صاحب القرار.

منى الطيب المرغنى \_ ليبيا

نسمات للآدبو

للنشر الإلكتروني

## البخل أنواع ودرجات!

أثناء قرائتي إحدى الكتب وقعت عيني على مقوله تحمل في طياتها تجربة مؤلمة تقول إحداهن "نواذر بخل زوجي كثيرة وغريبة تملأ قصصاً وروايات" كنت أظن البعض يبالغون في الوصف وأن البخيل إنسان يعطي بقدر استطاعته وبالتالي لم أكن أدرك معنى البخل كانت روبيتي ناقصة تقتصر على "البخل المادي" حتى علمتني الحياة ذلك الدرس القاسي أيعقل حقاً أن هناك من يضع الماء على العسل بحجة أنه حلو كثيراً ولكن ما الغريب في هذا أكان العسل يوماً مر إذا لما سمي عسل؟! إنه الشح ي سادة وليس حلاوة العسل وإنما فمن

يり العسل حلو بدرجة قد تزيد عن الحد  
مما لا يقدر على تناوله فليضيع الماء  
أمامه فقط دعونا من العسل ماذا عن  
امرأة قدست حياتها لبيت الزوجية تعيش  
مع رجل يقال أنه يتسم مرة كل ستة  
أشهر لا يعرف شيئاً عن الأبوة حتى أنه  
لم يحضن أطفاله منذ سنوات لأدرك أنا  
بعدها أن هذا أيضاً نوع آخر من البخل  
قاسٍ يسمونه "بخل المشاعر" حقاً إنه  
مخيف جداً كفيل بأن ينهي أقوى  
العلاقات لأن لم تكن

دعاء عبدالكريم حسن \_ مصر

## قوة الفشل

عندما نسمع كلمة الفشل نخاف ونهرب رغم اقترابنا من هدفنا ، دائمًا ما نربطها بالخسارة ، بخيارات الأمل ، بنظرات الشفقة والحكمة القاسية في عيون الآخرين ، كنت أسمع أن الفشل ما هو إلا الخطوة الأولى لبلوغ النجاح لكنني نادراً ما كانت أصدق ذلك إلى أن وقعت فيه ، إلى أن علمتني الحياة أن كل عشرة تحمل درساً ، كل تجربة تحمل بين طياتها فرصة للنهوض والسعى.

تعلمت من تجارب الميادة أن الفشل لم يوجد عبثاً ، في كل مرة فشلت ، شعرت أن الحياة تمتزل إخباري وتنبهي لنقطة ضعف مثلاً ، أو خطوة خاطئة أو لربما

تدفعني للتوقف من أجل التمعن  
والمراجعة ، الفشل ليس نهاية الطريق  
بل تصحيح المسار وربما حماية لنجاح  
كبير تكون لتحمله ، تعلمت أن الفشل لا  
يكسر بل يكشف الجوانب القوية ويجب  
الشخص على تطوير نفسه.

نصيحتي لكل من يقرأ ما أكتبه الآن :  
"لا تقس النجاحات بعدد الانجازات بل  
بعد المرات التي نهضت فيها وأكملت  
الطريق بعزيمة أقوى ، لا تخف أبدا من  
الفشل فهو جزء من اللعبة ، فلا نجاح  
بدون فشل."

فاطمة الزهراء ونبوزن \_ المغرب

## قلق يأتهم البشر

اتجهت إلى ذلك المكان التي تنام به الأجسام البشرية ، الوجهة الأخيرة لكل إنسان.

الأجساد كثيرة تحتل باطن الأرض أكثر من خارجها ، وكل واحد منهم كان يحمل حكاية مختلفة عاشها على سطح الأرض ذهبت إلى قبر أمي ، وكان هناك قبر لفتاة ، وبجانبها رجل كبير في السن يحمل ورقة بيضاء جلس بجانب قبر أمي ولا يفصلني عن ذلك الرجل سو متراً واحداً ، حتى بدأ بالبكاء وقال :

- اليوم تم إعلان النتائج يا صغيرتي.

سألت الرجل :

- كيف ماتت ابنتك يا عمي؟

- الهوس! تفاجئت من الإجابة فـكـان ظني  
أنها توفت في حادث سير أو مرض  
خطير ، لأطرح سؤال آخر : ماذا تقصد  
بالهوس؟

- كانت ابنتي تقلق كثيراً مما تسبب لها  
بهوس!

- من ماذا تقلق؟

- كانت تقلق من كل شيء ، وهوس  
الأفكار استولى عليها كانت تقلق على  
عندما أذهب إلى العمل ، وتقلق على  
أخوانها وأمور كثيرة حياتها عبارة عن  
قلق وهووس من كل شيء ، وأخر  
المطاف كانت قلقه جداً من نتيجتها  
وعلى مستقبلها!

- لماذا كل هذا القلق الأمر عجيب لم أسمع بقلق يقتل بشري؟

- القلق ليس أمر عادي قد يتسبب بتغير نبضات القلب ، وصعوبة بالتنفس ، خلل بأحد الغدد ، ألم بالصدر لأمور كثيرة وهذا ما حدث مع صغيرتي فقد كان هناك خلل بالغدة ، وتم إفراز مواد سامة على القلب مما أدى إلى موتها.

- الإيمان عندما يكون الإنسان ضعيف الإيمان يقلق ، فينسى أن الله يتدير أمره وأنه بين أيدي الخالق لا داعي للخوف من المستقبل أو أسير النفس بدوامة من الأفكار السيئة أو المخيفة ، لنشعش اليوم لليوم لأنكر في الماضي ولا في

المس تقبل بطريقة جنونية تؤدي إلى الموت لنتذكر فقط قوله تعالى "يُذَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ" صمت قليلاً حتى راود عقلي ذلك السؤال لم أستطع كتمانه فسألت الرجل إذا كنت تعلم كل هذا وأنت أبيها لم لن ترشدها؟

- هذا خطأي انشغلت بمصائب الحياة وتدبر الطعام لهم ، ونسبيت أن أطفالي بحاجة إلى التعليم والتدبر مثل حاجتهم إلى الطعام والشراب كانت قلقه من تلك النتائج والمس تقبل وأنا لم أكن أعلم اكتشفت تلك العادة السيئة متأخراً

- ما هي نتيجة ابنتك؟

- الأولى على دفعتها!

- ياعمي ، الأمر محزن ودرست في هذه  
الحياة علمتني أيضًا أن أرى ماهية  
مشاكل أولادي ، وماذا يحتاجون غير  
الطعام والشراب وأن الأجساد البشرية لا  
تحتاج فقط طعاماً بالتحتاج علم ، ودين  
ومعرفة ونحن من يجب تعليمهم !

نبأ ميث سلمان \_ العراق

نسمات للاب

للنشر الإلكتروني

## هنا حيث لا يغدرنا النبض

هل كانت الحقيقة ظلاً يمرّ على أطلال  
الوعي دون أن يُرى؟  
الوجع يزحف في الأذقة ، يتکئ على  
أسوار النسيان ، والدم لا يجف بل  
يتجلّى ندبة في ضمير ساهٍ.

أترانا نألف التوّحش؟ نتعود صراغ  
الطفولة خلف الركام؟ أنسى الأسلاء إذا  
جاورت نشرة الطقس؟ أم نعيّد ترتيب  
الألم ليليق بالمواقع الإخبارية؟

نعم ، نحن خائفون ، نبتلع صرخاتنا كي  
لا نزعج القاتل ، ونساوم على العدالة  
بدم بارد ، نجلس في الظلّ ، بين الحياد  
والموت ، لأن الحياة لا تُقاس بالمذابح.

قالوا لأهل الأرض : "اخرجوا ، نم نحكم  
سماءً من حريـر ، وقصـوراً ثـرين  
بالهزـمة".

ضـحـكـنا لـكـنـ الضـحـكـ كان يـصـيبـ القـلـبـ  
كـمـاـ السـهـمـ ، صـوتـنا ارـتفـعـ ، لـيـسـ  
بـالـرـفـضـ فـقـطـ بلـ بـالـوـجـودـ الـصـلـبـ :  
هـنـاـ نـبـقـىـ ، هـنـاـ نـصـمـ ، هـنـاـ نـكـسـرـ قـيـدـ  
الـغـرـاةـ ، فـإـمـاـ النـصـرـ ، أـوـ نـبـعـثـ شـهـدـاءـ.

فـلـسـطـينـ لـاـ تـرـوـىـ بـالـحـبـرـ بلـ تـبـتـ منـ دـمـ  
سـافـرـ نحوـ الأـبـدـ.

قـصـائـدـهاـ لـاـ تـكـتبـ بلـ تـنـقـشـ عـلـىـ جـدـرانـ  
الـخـلـودـ ، تـصـلـىـ عـنـدـ أـسـتـارـ الـأـقـصـىـ  
وـتـغـفـلـ عـنـدـ أـقـدـامـ الـقـبـةـ الصـفـرـاءـ كـأـمـ  
تحـضـنـ أـبـنـاءـهـاـ رـغـمـ كـلـ هـذـاـ الجـمـرـ.

ماذلوك أخبرتك بالحقيقة

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

فلس طين ليس وطنًا، هي الجذر، هي  
الصوت حين ينكسر الصمت.

عماري أسماء \_ الجزائر



نسمات للأدب

للنشر الإلكتروني

## الاستمرارية شيء آخر

في هذه الحياة أتعجب وقوانين وقواعد ثابتة وكذلك نجد صندوق من الحقائق والألغاز والواقع إننا علينا اكتشافها ومراقبتها لأننا أحرار في ذلك ولا شيء يقيينا ونحن أسياد لأنفسنا الحياة مليئة بالتحديات والعثرات والمواقف التي تجعلك تريد أن تستمر ليزداد يقينك وقدراتك لتزداد أهدافك وميولك والرغبة في التمسك دون ملل الاستمرارية في الحياة هي ذلك الشيء الذي يقدو بالإنسان أن يواجه العقبات فوق الوجع والألم هي الميزة الحقيقة التي لا تقدر بثمن إن تستمر في الحياة هو إنك تبني في سقف عالي مستحيل أن يتدمى

ويتلاذى هو انك تصنع في دستور بيتك  
يمائه الدوام والإستمرار هاً يجعل  
الصرامة في قلبك ولا أحد يتحقق ان  
يزعزع ما بنيته وتعبت من اجله فكلما  
علمت ما هو الشيء الذي ينقصك والذي  
 يجعلك قوي كلما كانت فرص الحياة من  
نصيبك فنحن نعلم ان الحياة تمر  
بالسرعة وهي مستمرة لمن يستمر  
ويجتهد وإذا توقف في آخر المعركة  
خدل نفسه رغبتك في الوصول إلى  
مرادك هي التي تدفعك ان تبدل قصارى  
جهدك وقوتك وتدمجها معا الإستمرار  
فالقدرة على المحاولة والمداومة هي  
دليل على ان طاقة التغيير لديك تتغير  
إقتنع بأن الإستمرار في الكفاح والنضال

الأهم لبلوغ أهدافك الأهم لا جتازك  
اصعب مراحل الحياة واعلم تماما ان  
الاستمرار في العتاب تعب وليس راحة  
والاستمرار الممكالة خسارة والاستمرار  
في الكذب والانفاق كره عليك ان تدرك  
كيف تستمر وفي ماذا تستمر ومتى  
يكون الاستمرار قوتك وميزةك عن  
البقية كل هذا هو الذي يحدد وجهتك في  
الحياة لأن بين البدائلات والنهايات  
محطات ومشوار المواقف والتجارب  
فالجميع بدائلات جميلة ونهايات تعيسة لا  
أحد يعرف ويعلم معنى ان يستمر معا  
الذي يملكه ان يثبت وجوده وان لا  
يتهنى ويستغنى في جو الظروف  
والخيبات فعليك اصلاح حالك بحالك ولا

تتظر اليسرى يدق بابك لا تعتمد على  
الأوهام في حياتك وتعيش على تنفيذه بل  
اذا كنت تقدر الأيام عش لكي تزرع فيها  
السلام وإذا كنت تريد شيئاً اعمل واسعى  
لأجله اذا كان يستحق ذالك لأننا تركنا  
أجيال قد ماتوا وفي قلوبهم ألف امنية  
ارادو تحقيقها قد مات قوماً بعد ان شاء  
ان يغرس نبتة ن الأحلام ووهناك من  
هم موج دون ولكنهم في أحلامهم  
وطوموحاتهم اموات هم ابطال البدایات  
ومجرمو النهایات للا شيء يبقى لأبد  
هذا عنوانهم الأبدی مصابون بالألق  
كانهم حارساً في الليل ولكن هم إلا قطاع  
الطرق في النهار أحلامهم تاركون  
وبقدراتهم يهدّئون متسلّفين في

مواقف الدهر والجميـم من الصعب ان  
نتمسـك في هؤلاء او نستمر في إرتباطنا  
معهم هنا يثبت لك ان الإـستمرار ذاك  
الشيـء الذي يختار ولا يختار يكون إلا  
في الشـئ الصـالـح والصـحـيح الذي  
يسـتحق ان نـسـتمـر لأـجلـه والـذـي كانـ فيه  
 مجرد فـرـصـة تـبـقـى كـأـمـلـ نـسـتطـيعـ  
التـضـحـيـة لـبـقـائـهـاـ تـلـكـ الفـرـصـةـ الـوـحـيـدةـ  
لـهـاـ قـيـمةـ فـيـ اـنـفـسـنـاـ لـكـيـ نـتـعـلـقـ بـهـاـ  
وـنـسـتمـرـ فـيـ إـصـلاـحـهـاـ وـانـ ثـبـتـ انـناـ  
قادـرـينـ بـكـلـ مـعـنـىـ الـكـلـمـةـ فـيـ اـمـتـلـاـكـ مـنـ  
كانـ سـيـصـبـحـ لـنـاـ قـادـرـينـ عـلـىـ التـمـسـكـ فـيـ  
سـبـيلـ غـايـتـنـاـ وـهـذـاـ الشـغـفـ الـذـيـ يـحـتوـيـنـاـ  
ولـدـ لـمـاـ اـجـتـزـنـاـ نـصـفـ مشـاـكـلـ الـحـيـاةـ  
وـعـرـنـاـ طـرـيـقـ مـلـيـقـ بـخـيـبـاتـ الـأـمـلـ كـلـ

هذا دفعنا ان نستمر وجعلنا الإستمارية  
عنوان قصة حياتنا وبدأ كل وجهة  
ارданا عبورها ولها تأكيد وكن على يقين  
بأن ما هو لك في هذه الحياة لا تخسر  
مهما كلفك الثمن واحرس عليه وكن  
بطول في النهايات واجعل سيفك  
هوأس تماراك ودوامك على القوة  
والتحمّل دون ضعف وإسلام لأن ما  
بداخلك هو جوهر تمثلك لوحدك لا يعلم  
به أحد إلا من خلقك ولا يدرك أحد ما من  
نزعات تحدث في ايامك وكم يكلفك الأمر  
لكي تبدو بخير امامهم ولكن نفسك  
تستحق الكثير منك نحن نعلم إننا ضيوف  
في هذه الدنيا وراحتون منها ولا شيء  
يبقى كما هو لهذا لا تحزن ولا تأخذ كل

الأمور بمحمى الجدية وكن مستعد لإكمال  
مشوارك لوحدك لأننا كما تعلم أصبحنا  
في زمن الغدر والتخايل بكل سهولة  
وبساطة أصبحنا لن نفهم أنفسنا ومن  
من حولنا إننا في كومة التغيير وديمومة  
كبرى من وجود آني إلا وجود بعدي  
ولكن ليشهد الله إننا كنا وفياء لهم وكنا  
صادقين في كلامنا ولكن خدانا ذات يوم  
ووانتهى بما المطاف في ذات اللحظة  
ولكن ادركنا أن الأشخاص الذين  
يكسرونك هم ذاتهم الذين يصنون  
حصاد لحظات كانت مرة ولكنها مرت  
بلمح البصر ولا عليك بخطوات التعب  
والعمل والشقاء لا عليك بال欺  
والسخرية عليك بالصمت وإكمال مسيرة

هذه الحياة بمفردك لوحدك انت الذي  
اعتقدت انك مشوارك لوحدك عسير لا  
تكفيك هذه الخطوات ولكن ادهشت لقوه  
صبرك وتحملك لتفف لوحدك في ايام لا  
يتجاوزها المرء إلا جماعة وفدت تارك  
درجات الألم لتصنع الشخص الذي  
بداخلك وفي الأخير عاجلا ام آجلا سوف  
تدرك بأن هناك فرق بين معرفتك  
الطريق والمشوار الصحيح والمشي  
والعبور فيه والفرق بين تضييع الوقت  
في النضر إلى الوراء والاتجاه إلى الأمام  
دون اللجوء للضياع

نور الهدى \_ الجزائر

## ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟

ماذا لو علمنا أن أجسادنا تصرخ بما  
نكبته من مشاعر؟

كثيراً ما نعاني من آلام جسدية متكررة  
"صداع ، قولون عصبي ، مشاكل في  
القلب، آلام في المفاصل .. الخ" وندخل  
في دوامة العادات الطبية والأدوية  
حيث أن هذه الآلام لا يمكن تشخيصها  
أو تفسيرها عن طريق التحاليل والأشعة  
الطبية ، هنا يطرح التساؤل : هل هذه  
الآلام عبارة عن وساوس وأوهام أم أنها  
مؤشر لحقيقة يجب البحث عنها؟

في هذا العصر ظهر نوع جديد من  
الاضطرابات يُعرف بالاضطرابات  
السيكوسوماتية أو الاضطرابات النفسية

الجسدية ، والتي تفسر العلاقة بين الجسد والنفس ، الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد قد تشكل ضغطاً على الإنسان إذا لم يعرف كيف يعبر عنها ، هذه الاضطرابات تعبّر عن طاقة حسية غير مشبعة أو تعبّر عن توتر لم يعبر عنه بشكل مباشر ويمكن أن تكون نتيجة للضغط النفسي الذي يعيشه الفرد في زحمة الحياة وتسرع الأحداث.

عندما يتعرّض لضغط نفسي مستمر يرسل الدماغ إشارات إلى باقي أجهزة الجسم ، وتبداً سلسلة من التغيرات البيولوجية مثل إفراز هرمونات الكورتيزول والأدرينالين ، ارتفاع

ضربات القلب والضغط الدموي  
واضطرابات الجهاز الهضمي والمناعي  
من هذه التغيرات يمكن أن تظهر  
أمراض مثل السرطان ، السكري  
الضغط الدموي ، والأمراض الجلدية.

الأشخاص الذين يتسمون بشخصية  
حساسة ، والذين تعرضوا لصدمات  
نفسية أو يعانون من صراعات داخلية لم  
يجدوا لها حلًا ، هم أكثر عرضة لهذه  
الاضطرابات السيكوسوماتية كأخصائيين  
نفسانيين ، نرى حالات عديدة من  
المرضى الذين يعانون من ضغط نفسي  
وكثررة المعاذلة دون سبب عضوي  
واضح ، بل هي آلام كبتت في دواخلهم  
ووجدت مخرجاً في آلام عضوية لا

## تفسير لها وأمراض مزمنة وانهيارات مفاجئة.

الضغط النفسي والاضطرابات  
السيكوسوماتية وجهان لعملة واحدة  
ورسالة ملحة من نفسك إليك تطلب  
دعمًا نفسيًا وراحة ونفوض الغبار عن  
مكتباتك النفسية ، ولا ضرر في أن تجد  
متنفسًا لك في العيادات النفسية ، حيث  
تستطيع لملمة شتاتك دون قيود أو  
انتقاد.

بو جماعة إيمان \_ الجزائر

تقول إحداهن :

أنا سيدة في العقد السبعين من العمر  
لي حلم أعيش لأجله منذ أن كنت في  
ريغان شبابي ، أقوم الليل لأجله ، أصدق  
لأجله ، أبكي شوقاً لتحقيقه ، وهو زيارة  
بيت الله الحرام.

لكن لا أستطيع أن أجعل من الحلم واقع  
بس بب تعذر الإمكانيات ، الدخل الشهري  
لزوجي قليل جداً و علينا إعالة أطفالنا  
لكن رغم كل هذا لم أفقد الأمل وكانت  
على يقين أن الله سيسجيب لدعائي  
وفعلاً قبل بضع سنوات زف لي ابن أخي  
أجمل خبر أسمع في حياتي ، أنه  
سيأخذني لزيارة بيت الله الحرام لم  
تسعني الأرض وبمن فيها من شدة

الفرح بكى ت و بكى ت ضممته و قبالت جبينه  
ودعوت له وهو يردد ويكتفى دموعي

بيديه :

- لا تبكي لا تشكرني هذا أقل ما يمكن  
عمله لأجلك يا عمتى الطيبة ، كانت  
لمعاملاتك الحسنة وطيبة قلبك وتشجيعك  
ال دائم لي أثر كبير جدا على وعلى  
شخص يتي ، أحببتك وأحببت إس عادك  
فأرجو أن تقبلي هذه الهدية مني.

اندهشت لما قاله سعدت جدا بكلامه  
كونه يكن لي كل هذه المحبة والاحترام

خاطبته مرددة :

- طبعا إنني أقبلها يا عزيزي يابني

لم أتوقع أن يتحقق حلمي عن طريقه  
لكن هناك ما كان يعكر سعادتي قلق  
ينهش داخلي ، وسؤال يطرح نفسه :

- هل سيسمح لي زوجي بالذهاب  
دونه؟!

زوجي صعب المراس ، لا يسمح لي  
بمغادرة البيت إلا للضرورة القصوى  
حتى ابنتي لا يسمح لي بزيارتتها.

عندما أخبرته أمسية ذلك اليوم كان رد  
متوقع

- أبدا لن تذهبني إنسني الأمر  
أصابني حينها الإحباط ، كست وجهي  
حينها تعابير الأسى والقنوط خرت قواي  
لدرجة لم أقوى على البكاء ، اتكأت على  
آلية يدي وبقيت أسترجع أحداث اليوم

وما حدث قبل قليل "ألن أذهب حقا؟" لم  
أشعر بنفسي حتى غفوت في نفس  
المكان.

استيقظت على سمع صوت أذان الفجر  
بعد انتهاءي من الصلاة وأنا جالسة  
أدعى الله أن يسْتَجيب لدعائي ولم أفقد  
الأمل بعد، دلف زوجي للغرفة جلس  
بجانبي وقال بلهجة فاترة :  
- إذهبي أنا أسمح لك.

سجدت لله سجدة شكر طويلة ذرفت ما  
تبقى من الدموع دموع السعادة والرضا  
مضت الأيام وأنا أعد لذهابي بكل سرور.

ذهبت لبيت الله الحرام وكان كل شيء  
ميسرا لي بشكل يجعلني أندesh من لطف  
الله معي.

حدث كل هذا قبل سبع سنوات وما زلت  
أذكر ما حصل وكأنه الأمس ، منذ ذاك  
الوقت زاد يقيني بـ الله عز وجل وأدركت  
أن الإنسان الطيب يجازى على عمله ولو  
بعد حين.

سارة بلهادف \_ الجزائر

نسمات للاب

للنشر الإلكتروني

الخاتمة

إِذَا هَذَا الْكِتَابُ الْمُتَوَاضِعُ يَجْعَلُكَ تَخْرُجُ  
مِنْ زَقَاقٍ ضَيِّقٍ عَلَى عَكْسِ الْجَهْلَاءِ  
حِفَاةً بِلَا عِقْلٍ.

امينة آمون ميلودي \_ الجزائر

# ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟

## أسماء المؤلفين

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ١_نبأ ميثم سليمان      | ٥_عماريي أسماء  |
| ٢_فاطمة الزهراء ونبيون | ٦_نور المهدى    |
| ٣_دعا عبد الكريم حسن   | ٧_بوجمعية ايمان |
| ٤_منى الطيب المرغنى    | ٨_سلامي شيماء   |
| ٩_سارة بلطفادف         |                 |



مديرية الدار: رزان محمد كليب

تصميم: همس الجنـة