

ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟

إشراف: فراح أسماء / ميلودي أمينة

ماذا لو أخبرتك بالحقيقة

ماذا لو أخبرتك بالحقيقة

مجموعة مؤلفين

النشر الإلكتروني

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة 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 الادب للنشر الإلكتروني](#)

الإهداء

إلى ذلك العالم الذي يلفه الغموض.
إلى ذلك الشمعدان الذي ينير وسط
الدّجى بضياء طفيف.
إلى القلم المنير الذي يشع بهاءا.
إلى تلك الدرر من الحروف الذهبية
خطت بقلمكم الرائع ، سلمت أناملكم بما
خطّت.
تحية شكر وتقدير لكل الأعلام العربية
المشاركة في الكتاب ، الجزائر
المغرب، العراق، ليبيا، مصر.
تحية وشكر إلى فلسطين الحبيبة.
فلسطين، فلسطين، فلسطين.
امينة آمون ميلودي _ الجزائر

المقدمة

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

وسط هذا الضباب الكثيف يجتهد بعض
الباحثين ، العلماء ، الأدباء والكتّاب
الحقيقيين في مهمة نبيلة : تصحيح
المفاهيم وكشف الحقائق ، كلٌّ في مجاله
مستنيراً بتجربته ورؤيته الخاصة.

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

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

ستجد بين دفتي هذا الكتاب مواضيع متعددة ، تجتمع جميعها تحت مظلة واحدة : التتوير ، محاولة لإزالة غشاوة الجهل ، وتلوين تلك الأفكار السوداء التي ظنناها يوماً حقائق ثابتة.

ليس الهدف هنا أن أملّي عليك أفكاراً جديدة بل أن أدعوك للتساؤل ، للتفكير والبحث بنفسك ، أن تشعل شمعة الوعي

في داخلك وسط عالم يُفضّل 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
أخبرتكم بالحقيقة؟

فراح أسماء _ الجزائر

نسمات الأدب

للنشر الإلكتروني

ظننته مجرد أكل؟

الجوع ثم الأكل ، هكذا يفعل أغلب الناس، نأكل فقط لإسكات شيء نشعر به لا نعلم ما هو، فقط نُسكته، فقط نوقفه فقط نمسحه ، ولكن هل تعلم أن كلمة "أكل" ليست فقط سدّ جوع؟ وأن الطعام ليس مجرد طعام؟ وأن الغذاء ليس كما نظنه؟ أتدري بأن الغذاء هو تراكيب كيميائية حيوية معقدة تؤثر على عضويتك متفاعلة معها؟

فهرموناتك لا ترتبك من الفراغ ، بل من ملعقة زائدة أو نقص في عنصر غائب وأمراضك لها علاقة وطيدة بنمط أكلك.

طبعًا أعلم أن كل من سيقراً هذا الكلام لا يجده منطقيًا ، 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
جَرًّا ويهمس لمناعتك همسًا : "انهضي
أو نامي".

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

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

"مصانع الطاقة" أو يُخربها ، وذلك حسب أكلك.

الغذاء إما أن يساعد في استقرار مؤشر السكر في الدم أو يمنحه جنونًا بارتفاع بلا انخفاض.

فكن ذكيًا يا صديقي ، ودعني أوضح لك ما لا تعرفه:

في الغذاء ينقسم إلى:

البروتينات : أغذية الترميم والبناء

الدهون : أغذية تخزين الطاقة وحماية الأعضاء

الكربوهيدرات : وقود فوري للطاقة وتنشيط

النشر الإلكتروني

الإفراط والتفريط فيها شيء لا يُطاق
والاهتمام بمصداقها الطبيعي هم
يستطاع.

أما بالنسبة للفيتامينات والمعادن ، فهي
مغذيات صغيرة ، رغم كميتها الضئيلة
إلا أنها تتربع 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
هكذا هي أدوارها ، وتتداخل فيما بينها
داخل العضوية ، ويختلف احتياجها

اليومي من رجل وامرأة ، حامل مرضعة
وشيوخ كبير.

هذا كله لا يهم؟

تتلخص الأهمية في أن نقص فيتامين أو
معدن = مرض وأخطار "عافانا الله
وإياكم منهم وشفى كل مريض"

والآن ، هل الأكل هو مجرد أكل؟

حسنًا ، ظننته مملًا؟ إذاً فلنذهب إلى
عالم الميكروبات والتغذية :

السلمونيلا : بكتيريا شائعة تسبب لك
تسممًا غذائيًا

الشيغيلا : صاحبة الإسهال الدموي

الإشريشيا كولي : بعض أنواعها

توصلك إلى الفشل الكلوي

الستافيلوكوكوس : تُعَلِّقُ بصدمة سُمِّية

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

فالأخطار السابقة ليست مجرد حبر ، ثم
تعال معي لندخل إلى بوابة الهرمونات :
إن إزعاجك للبكتيريا النافعة في الأمعاء
عن طريق أكلك ، يسبب لك إزعاجًا
مزعجًا!

وشعورك بالشبع يُحسن من حالتك
الصحية.

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

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

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

فلماذا تتجاهلون إرشادات مختصي
التغذية؟ أنا لم أفهم؟

أو بالأحرى : لماذا المجتمع يملك عددًا
ضئيلاً من مختصي التغذية؟

وأنتِ يا مرضعة أو حامل، ألا يهتمك
جنينك وصحته؟

فترتك حساسة يزيد فيها احتياجك
اليومي للمغذيات ، وذلك شيء لازم
فجأة تجد الحامل نفسها بضغط الدم أو
سكر الحمل ، وذلك لم يأت فجأة بل له
أسباب وعوامل وأهمها : التغذية

عليكم بالوقاية والعلاج ، انطلاقاً من
تصحيح تغذيتكم ، فابنك سيكون جيلاً
جديداً نريده أكثر صحة ، وقوة
ومجتمعاً أفضل ، وديناً أقوى.

الكثير سيقول : ما دخل الدين بالتغذية؟
وأنا سأجيب طبعاً قبل ذلك :

إن التغذية تمنحك قوة وصحة جيدة
ووقاية من عدة أمراض ، لممارسة
العبادة والخشوع لله عز وجل ، لذا
انتبهوا إلى غذائكم.

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

فراح أسماء _ الجزائر.

نسمات الادب

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 innocen
Because she found the cup full!**

يروى 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 الراقى ، قام بتوبيخه
فانتفض الطالب فجأة ، وردّ على المعلم
رداً قاسياً لا يتناسب مع الموقف ، وغير
متوقع منه شخصياً ، مما فاجأ المعلم

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

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

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

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

الحياة التي نعيشها اليوم ، والضغط
المادي جداً للرأس مالية المتوحشة
"سلّعت" كل شيء في حياتنا تقريباً
وأسرفت في إرهاب الإنسان حتى لا
أقول إذلاله ، حملت الإنسان أحمالاً لا
طاقة للكثيرين منّا بها ، بل إنها حوّلت
معظمنا إلى جبالٍ مثقلة بالهموم
والضغوط التي لا تحتمل قشة صغيرة
فاحذر أن تكون أنت تلك القشة القاصمة
لظهر أخيك ، أو أن تكون القطرة التي
تريق كأسه الممتلئ.

إذا كنت معلماً أو أستاذاً في الجامعة
فاعلم أن كثيراً من الطلاب والطالبات
يأتونك وهم يرزحون تحت جبال من
الهموم والمشكلات والضغوط النفسية

وأنهم يُعانون سوء التعامل ، سواء من
الأهل أو حتى من المدرسة ، فكن لهم
ولا تكن عليهم ، وإذا كنت مديراً أو
صاحب عمل ، فاعلم كذلك أن كثيراً ممن
حولك قد أرهقتهم قسوة الحياة وظروفها
فراع تلك الأحمال التي قد تحملها
أنفسهم ، واحذر أن تكون القشة التي
تقضم ظهر بعير جنودك.

في العلاقات الإنسانية حاول أن ترى
بقلبك ، فالقلوب تبصر أكثر.

ميلودي أمينة _ الجزائر

رغم العثرات

ماذا لو أخبرتك أنني لولا الله تعالى ثم
جهاد نفسي ، لما كنت أكتب هذه
السطور التي تكمن وراءها الآلام
وذكريات جميلة؟

كنتُ طفلة في المرحلة الابتدائية ، لم
أحظ بتعليم تمهيدي قبل المدرسة
دخلتُ المدرسة وأنا لا أعرف حرفاً
واحداً ، لم أكن أعرف الناس وكنت
أظنهم أبرياء مثلي ، كنتُ أضحك وأبكي
وأقول القليل من الأحاديث لأنني كنتُ في
محيط عائلتي مُحاطةً بأولاد فقط ، كنت
دائمًا أتمنى أن يكون لي أخت ولكن الله
تعالى له حكمة في خلقه.

كانت كتبي دائماً مكتوباً فيها : مقبول ومتوسط ، وضعيف ، وكانت مليئة بالنقاط لأتبعها وأكتب الرقم أو الحرف كانت المعلومات لا ينتظرني عند السؤال لأنني لستُ نشيطة كباقي زملائي لكنني حاولت ، وأخطأت في الكثير ، تلك العثرات كانت نفسية أو جسدية ، ربما كنتُ أبكي في تلك اللحظات لكنني أشجع نفسي دائماً.

كان هناك حاجز بيني وبين زميلاتي وهو الذكاء ، كنت أراهم مفضلين ، قلت في نفسي : ما الفرق؟ سأكون مثلهم ومنذ ذلك الحين ، بدأتُ أحاول ، وتعلمت شيئاً قيماً إلى اليوم : "المحاولة هي من

تصنع التغيير ، كطفلٍ يتعثّر في أولى خطواته ليكتشف الحياة.

مرت السنة الأولى ، وجاءت الثانية وحصلت على تقدير "جيد جدًا" ، فرحتُ فرحًا لا يوصف بالكلمات ، ولم تفارقني الابتسامة في ذلك اليوم ، وكانت تلك بدايتي نحو الأفضل بفضل الله تعالى.

واصلت دراستي ، فأنا اليوم طالبة جامعية في قسم اللغة العربية ، وكاتبة وشاعرة ، ورسامة تُعبّر عن الواقع وما زلتُ أسعى لأحقق الكثير ، وأفوز بالآخرة كما نريد جميعًا.

رسالتي لك ، يا قارئ الكتاب :

حاول ، فالنجاح يُولد من رحم المعاناة.

لا تُصغِ لتلك الأصوات التي تضع حدًا
لقدراتك وعقلك ، فلو استمعت لها لبقيت
في نفس مكانك دون أن تتقدم خطوة
واحدة.

هم آراء ، وأنت صاحب القرار.

منى الطيب المرغني _ ليبيا

نسمات الأدب

للنشر الإلكتروني

البخل أنواع ودرجات!

أثناء قرائتي إحدى الكتب وقعت عيني على مقولة تحمل في طياتها تجربة مؤلمة تقول إحداهن "نوادير بخل زوجي كثيرة وغريبة تملأ قصصاً وروايات" كنت أظن البعض يبالغون في الوصف وأن البخيل إنسان يعطي بقدر استطاعته وبالتأكيد لم أكن أدرك معنى البخل كانت رؤيتي 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 وإلا فمن

يري العسل حلو بدرجة قد تزيد عن الحد
مما لا يقدر على تناوله فليضع الماء
أمامه فقط دعونا من العسل ماذا عن
امراة قدست حياتها لبيت الزوجية تعيش
مع رجل يقال أنه يبتسم مرة كل ستة
أشهر لا يعرف شيئاً عن الأبوة حتى أنه
لم يحتضن أطفاله منذ سنوات لأدرك أنا
بعدها أن هذا ايضاً نوع اخر من البخل
قاسٍ يسمونه "بخل المشاعر" حقاً إنه
مخيف جداً كفىل بأن ينهي أقوى
العلاقات كأن لم تكن

دُعاء عبدالكريم حسن _ مصر

قوة الفشل

عندما نسمع كلمة الفشل نخاف ونهرب رغم اقترابنا من هدفنا ، دائما ما نربطها بالخسارة ، بخيبات الأمل ، بنظرات الشفقة والحكم القاسي في عيون الآخرين ، كنت أسمع أن الفشل ما هو إلا الخطوة الأولى لبلوغ النجاح لكنني نادرا ما كنت أصدق ذلك إلى أن وقعت فيه ، إلى أن علمتني الحياة أن كل عثرة تحمل درسا ، كل تجربة تحمل بين طياتها فرصة للنهوض والسعي.

تعلمت من تجارب المياة أن الفشل لم يوجد عبثا ، في كل مرة فشلت ، شعرت أن الحياة تمتزج إخباري وتنهي لنقطة ضعف مثلا ، أو لخطوة خاطئة أو لربما

تدفعني للتوقف من أجل التمتع
والمراجعة ، الفشل ليس نهاية الطريق
بل تصحيح للمسار وربما حماية لنجاح
كبير تكون لتتحمله ، تعلمت أن الفشل لا
يكسر بل يكشف الجوانب القوية ويجبر
الشخص على تطوير نفسه.

نصيحتي لكل من يقرأ ما أكتبه الآن :
"لا تقس النجاحات بعدد الانجازات بل
بعدد 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 يلتهم 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 جلست 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 فكان 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 علي عندما أذهب إلى العمل ، وتقلق على اخوانها وأمور كثيرة حياتها عبارة عن قلق وهوس من كل شيء ، وآخر المطاف كانت قلقة جداً من نتائجها 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 أمور كثيرة
وهذا ما حدث مع صغیرتي فقد كان
هناك خلل بالغدة ، وتم إفراز مواد
سامة على القلب مما أدى إلى موتها.

- إذا كان القلق خطير ، لماذا نقلق إذا؟

- الإيمان عندما يكون الإنسان ضعيف
الإيمان يقلق ، فينسى أن الله يتدبر أمره
وأنه بين أيدي الخالق لا داعي للخوف
من المستقبل أو أسر النفس بدوامه من
الأفكار السيئة أو المخيفة ، لنعش اليوم
لليوم لا نفكر في الماضي ولا في

المستقبل بطريقة جنونية تؤدي إلى
الموت لتذكر فقط قولة تعالى "يُدَبِّرُ
الأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ
إِلَيْهِ" صمت قليلاً حتى راود عقلي ذلك
السؤال لم أستطع كتمانها فسألت الرجل
إذا كنت تعلم كل هذا وأنت أبيها لم لن
ترشدها؟

- هذا خطأي انشغلت بمصائب الحياة
وتدبير الطعام لهم ، ونسيت أن أطفالي
بحاجه إلى التعليم والتدبير مثل حاجتهم
إلى الطعام والشراب كانت قلقه من تلك
النتائج والمستقبل وأنا لم أكن أعلم
اكتشفت تلك العادة السيئة متأخراً

- ماهي نتيجة ابنتك؟

- الأولى على دفعتها!

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

نبأ ميثم سلمان _ العراق

نسمات الادب

للنشر الإلكتروني

هنا حيث لا يغادرنا النبض

هل كانت الحقيقة ظلاً يمرّ على أطلال
الوعي دون أن يُرى؟

الوجع يزحف في الأزقة ، يتكئ على
أسوار النسيان ، والدم لا يجفّ بل
يتجلّى ندبة في ضميرٍ ساهٍ.

أترانا نألف التوحّش؟ نتعوّد صراخ
الطفولة خلف الركّام؟ أتُسى الأشلاء إذا
جاورت نشرة الطقس؟ أم نُعيد ترتيب
الألم ليليق بالمواعيد الإخبارية؟

نعم ، نحن خائفون ، نبتلع صرخاتنا كي
لا نُزعج القاتل ، ونساوم على العدالة
بدمٍ بارد ، نجلس في الظلّ ، بين الحيات
والموت ، كأن الحياة لا تُقاس بالمذابح.

قالوا لأهل الأرض : "اخرجوا ، نمحكم
سماً من حريـر، وقصوراً تُزيّن
بالهزيمة."

ضحكنا لكنّ الضحك كان يُصيب القلب
كما السهم ، صوتنا ارتفع ، ليس
بالرفض فقط بل بالوجود الصلب :

هنا نبقي ، هنا نصمد ، هنا نكسر قيد
الغزاة ، فإما النصر ، أو نُبعث شهداء.
فلسطين لا تُروى بالحبر بل تنبت من دم
سافرٍ نحو الأبد.

قصائدها لا تُكتب بل تُنقش على جدران
الخلود ، تُصلّى عند أستار الأقصى
وتغفو عند أقدام القبّة الصفراء كأم
تحتضن أبناءها رغم كل هذا الجمر.

فلسطين ليست وطنًا، هي الجذر، هي
الصوت حين ينكسر الصمت.

عُمّاري أسماء _ الجزائر



نسمات الأدب

للنشر الإلكتروني

الاستمرارية شيء آخر

في هذه الحياة أعاجيب وقوانين وقواعد ثابتة وكذلك نجد صندوق من الحقائق والألغاز والواقع إننا علينا اكتشافها ومراقبتها لأننا أحرار في ذلك ولا شيء يقيدنا ونحن اسبياد لأنفسنا الحياة مليئة بالتحديات والعثرات والمواقف التي تجعلك تريد أن تستمر ليزداد يقينك وقدراتك لتزداد أهدافك وميولك والرغبة في التمسك دون ملل الإستمرارية في الحياة هي ذالك الشيء الذي يقود بالإنسان أن يواجه العقبات فوق الوجود والألم هي الميزة الحقيقة التي لا تقدر بثمن ان تستمر في الحياة هو انك تبني في سقف عالي مستحيل ان يتدمر

ويتلاشى هو انك تصنع في دستور بيدك
يملئه الدوام والإستمرار هكءا تجعل
الصرامة في قلبك ولا أحد يستحق 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 رغبته في الوصول إلى
مرادك هي التي تدفعك ان تبدل قصارى
جهدك وقوتك وتدمجها مع الإستمرار
فالقدرة على المحاولة والمداومة هير
دليل على ان طاقة التغير لديك تتغير
إقتنع بأن الإستمرار في الكفاح والنضال

الأهم لبـلوغ أهدافك الأهم لإجتيازك
أصعب مراحل الحياة وأعلم تماماً ان
الاستمرار في العتاب تعب وليس راحة
والإستمرار الممكالة خسارة والإستمرار
في الكذب والنفاق كره عليك ان تدرك
كيف تستمر وفي ماذا تستمر ومتى
يكون الإستمرار قوتك وميزتك عن
البقية كل هذا هو الذي يحدد وجهتك في
الحياة لأن بين البدايات والنهايات
محطات ومشوار المواقف والتجارب
فالجميع بدايات جميلة ونهايات تعيسة لا
أحد يعرف ويعلم معنى ان يستمر معاً
الذي يملكه ان يثبت وجوده وان لا
يتهاوى ويستغنى في جو الظروف
والخيابات فعليك اصلح حالك بحالك ولا

تنتظر اليسر يدق بابك لا تعتمد على
الأوهام في حياتك وتعيش على تنفيذه بل
إذا كنت تقدر الأيام عش لكي تزرع فيها
السلام وإذا كنت تريد شيء اعمل واسعى
لأجله إذا كان يستحق ذلك لأننا تركنا
أجيال قد ماتو وفي قلوبهم ألف أمنية
ارادو تحقيقها قد مات قوما بعد ان شاء
ان يغرس نبتة ن الأحلام ووهناك من
هم موجودون ولكنهم في أحلامهم
وطوموحاتهم اموات هم ابطال البدايات
ومجرمو النهايات لا شيء يبقى لأبد
هذا عنوانهم الأبدى مصابون بالأرق
كأنهم حارسا في الليل ولكن هم إلا قطاع
الطرق في النهار أحلامهم تاركون
وبقدراتهم يستهزؤون متمسكين في

مواقف الدهر والجحيم من الصعب ان
نتمسك في هؤلاء او نستمر في ارتباطنا
معهم هنا يثبت لك ان الإستمرار ذالك
الشيء الذي يختار ولا يختار يكون إلا
في الشيء الصالح والصحيح الذي
يستحق ان نستمر لأجله والذي كان فيه
مجرد فرصة تبقى كأمل نستطيع
التضحية لبقائها تلك الفرصة الوحيدة
لها قيمة في انفسنا لكي نتعلق بها
ونستمر في إصلاحها وان نثبت اننا
قادرين بكل معنى الكلمة في امتلاك من
كان سيصبح لنا قادرين على التمسك في
سبيل غايتنا وهذا الشغف الذي يحتويها
ولد لما اجتزنا نصف مشاكل الحياة
وعبرنا طريق مليئ بخيبات الأمل كل

هأا ءفعنا ان نسمر وءعلنا الإسمرارأة
عنوان قصة أأاأنا ومبءاً لكل وءهة
ارءانا عبورها ولهاأا أأكء وكن على أأأأ
بأن ما هو لك فأ هأه الأأاة لا أأسر
مهما كلفك الأأمن وأأرس علىه وكن
بأل فأ النهاأاأ وأءعل سأسفك
هو أسسمرارك وءوامك على القوة
والأأمل ءون أضعف وإسمسلام لأن ما
بءاأك هو ءوهر أملكه لوأءك لا أعلم
به أء إلا من أألك ولا أءرك أء ما من
نزعاء أأء فأ أأامك وكم أكلفك الأمر
لكأ أءو بأأر امامهم ولكن نفسك
أسمأق الكأأر منك نحن نعلم إننا أأأوف
فأ هأه الءنأا وراألون منها ولا شأء
أأأأ كما هو لهاأا لا أأزن ولا أأء كل

الأمر بمحمل الجدية وكن مستعد لإكمال
مشوارك لوحده لأننا كما تعلم أصبحنا
في زمن الغدر والتخلي بكل سهولة
وبساطة أصبحنا لن نفهم أنفسنا ومن
من حولنا إننا في كومة التغير وديمومة
كبرى من وجود آني إلا وجود بعدي
ولكن ليشهد الله أننا كنا أوفياء لهم وكنا
صادقين في كلامنا ولكن خدنا ذات يوم
ووانتهى بنا المطاف في ذات اللحظة
ولكن ادركنا أن الأشخاص الذين
يكسرونك هم ذاتهم الذين يصنعون
حصار لحضات كانت مرة ولكنها مرت
بلمح البصر لا عليك بخطوات التعب
والممل والشقاء لا عليك بالقهر
والسخرية عليك بالصمت وإكمال مسيرة

هذه الحياة بمفردك لوحدها أنت الذي
اعتقدت أنك مشوارك لوحدها عسير لا
تكفيك هذه الخطوات ولكن اندهشت لقوة
صبرك وتحملك لتقف لوحدها في أيام لا
يتجاوزها المرء إلا جماعة وقفت تارك
درجات الألم لتصنع الشخص الذي
بداخلك وفي الأخير عاجلا أم آجلا سوف
تدرك بأن هناك فرق بين معرفتك
الطريق والمشوار الصحيح والمشوي
والعبور فيه والفرق بين تضييع الوقت
في النظر 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 العيادات 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 تعبر
عن طاقة حسية غير مشبعة أو تعبير
عن توتر لم يعبر عنه بشكل مباشر
ويمكن أن تكون نتيجة للضغط النفسي
الذي يعيشه الفرد في زحمة الحياة
وتسارع الأحداث.

عندما نتعرض لضغط نفسي مستمر
يرسل الدماغ إشارات إلى باقي أجهزة
الجسم ، وتبدأ 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 حلاً ، هم أكثر عرضة لهذه الاضطرابات السيكوسوماتية كأخصائيين نفسانيين ، نرى حالات عديدة من المرضى الذين يعانون من ضغط نفسي وكثرة المعاناة دون سبب عضوي واضح ، بل هي آلام كبنت في دواخلهم ووجدت مخرجها 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 ونفض الغبار عن
مكبوتاتك النفسية ، ولا ضرر في أن تجد
متنفسًا لك في العيادات النفسية ، حيث
تستطيع لملمة شتاتك دون قيود أو
انتقاد.

بو جميلة إيمان _ الجزائر

تقول إحداهن :

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

لكن لا أستطيع أن أجعل من الحلم واقع
بسبب تعذر الإمكانيات ، الدخل الشهري
لزوجي قليل جدا وعلينا إعالة أطفالنا
لكن رغم كل هذا لم أفقد الأمل وكنت
على يقين أن الله سيستجيب لدعائي

وفعلا قبل بضع سنوات زف لي ابن أخي
أجمل خبر أسمع في حياتي ، أنه
سيأخذني لزيارة بيت الله الحرام لم
تسغني الأرض وبمن فيها من شدة

الفرح بكيت وبكيت ضمته وقبلت جبينه
ودعوت له وهو يردد ويكفكف دموعي
بيديه :

- لا تبكي لا تشكري هذا أقل ما يمكن
عمله لأجلك يا عمتي الطيبة ، كانت
لمعاملتك الحسنة وطيبة قلبك وتشجيعك
الدائم لي أثر كبير جدا علي وعلى
شخصيتي ، أحببتك وأحببت إسعادك
فأرجو أن تقبلي هذه الهدية مني.

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

- طبعاً إنني أقبلها يا عزيزي يا بني

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 بزيارتها.
عندما أخبرته أمسية ذلك اليوم كان رده
متوقع

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

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

استيقظت على سماع صوت أذان الفجر
بعد انتهائي من الصلاة وأنا جالسة
أدعي الله أن يستجيب 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 والرضى
مضت الأيام وأنا أعد لذهابي بكل سرور.
ذهبت لبيت الله الحرام وكان كل شيء
ميسر لي بشكل جعلني أدهش من لطف
الله معي.

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

سارة بلهافف _ الجزائر

نسمات الأدب

للنشر الإلكتروني

الخاتمة

انتهت رحلتنا في كتاب "ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟" هي رحلة قصيرة وعميقة بالمعارف والحقائق التي تحتاج أن تطلع عليها ونكتشف الستار من خلال مقصورة الغموض أو الجهل ، حاولنا إنارة العقول بالقلم في وسط الدجى أردنا أن نحلق في سماء هذه الحروف يوجد أسرار تدور في الخفاء وتدون في السر والكتمان ، تنتشر رائحة الصبابة.

إذا هذا الكتاب المتواضع يجعلك تخرج من زقاق ضيق على عكس الجهلاء حفاة بلا عقل.

امينة آمون ميلودي _ الجزائر

ماذا لو أخبرتك بالحقيقة؟

أسماء المؤلفين

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1_ نبأ ميثم سليمان | 5_ عماري أسماء |
| 2_ فاطمة الزهراء ونبوزن | 6_ نور الهدى |
| 3_ دعاء عبد الكريم حسن | 7_ بوجميحة ايمان |
| 4_ منى الطيب المرغني | 8_ سلامي شيماء |
| 9_ سارة بلهادف | |



مديرة الدار: رزان محمد كليب

تصميم : همس الجنة