

أحاسيس و مشاعر

كبسولات



الاء هاشم العجوري

نصوص أدبية

كبسولات

كتاب عام

الإنسان في كل مرحلة من
مراحل حياته ، سيأخذ
كبسولة معينة ليتعايش مع
حياته ، فمن الأفضل أن
تكون إنسانا بلا منطق على
أن تكون إنسانا بلا مشاعر.

فريق أشرفت شمس الإبداع

كيسولات

الاء هاشم العجوري

المقدمة:

بأقلامنا رسمت قوة أنفاسنا من دفق المشاعر وحنان أنغامنا في جسد القلم ، كلمات
سحر تتساءل وتتساءل ولكن في النهاية لا نجد سوى أن كل شخص بيننا مر بأحد
هذه المشاعر ، بعضها شر وابتعد عنك واعتبرتها درس ، و بعضها احساس جميل
كله دفق يمر عليك تبسم وتقول الله ع ذلك الاحساس ، فما أروع العيش
بمشاعرنا ، لكن الأروع تقدير مشاعر من حولنا.

عزيزي القارئ قبل أن تبدأ بقراءة هذا الكتاب نود أن نقدم نصائح للقارئ لعلها تكون مفيدة للقارئ المبتدئ :

أولاً: اختر الكتب التي تثير اهتمامك

لكل منا شغفه واهتماماته الخاصة، ليست هناك قاعدة بالنسبة لاختيار نوعية الكتب التي تفضلها، فمجالات القراءة متعددة من الأدب للفنون للتاريخ للكتابات الساخرة أو القراءات الدينية.

أنت وحدك من تستطيع تحديد المجال الذي تود الاستزادة من القراءة فيه.

ثانياً: ابدأ بالكتب الخفيفة، وتدرّج

في كل مجال من مجالات القراءة يوجد درجات من التخصص ومستويات من الصعوبة، وهناك كتب متخصصة لا يمكن البدء في قراءتها إلا بعد اكتساب مقدار معين من العلم بأساسياتها.

إدراكك لمستوى علمك في تخصص ما سيساعدك على اتخاذ القرار للبدء في كتاب من كتب هذا التخصص، فلا تصعب الأمور على نفسك واختر الكتب المناسبة لمستواك أولاً، ثم تدرّج في الكتب الأكثر تخصصاً وهكذا.

ثالثًا: حدد أهدافك

من العادات المفيدة أن تضع لنفسك هدفًا لقراءة عدد معين من الكتب خلال الشهر أو السنة القادمة، فوجود هذا الهدف سيزيد من دافعيتك للانتهاء من الكتاب الذي بين يديك سريعًا. ضع هدفًا قابلاً للتنفيذ، فأنت الأدرى بمقدار وقت فراغك وما يمكنك إنجازه خلال هذا الوقت.

رابعًا: استعن بأدوات التذكير

تتوفر في وقتنا الحالي العديد من الأدوات التي ستجعل الوصول لهدفك أمرًا أكثر سهولة، ولا ينطبق ذلك على أهداف القراءة فقط بل على أي هدف كان.

(Sticky notes) على سبيل المثال، استخدم أوراق الملاحظات اللاصقة لتذكيرك بهدفك وألصقها في مكان تحت نظرك بشكل دائم. أيضًا يمكنك استخدام التقويمات السنوية المقسمة حسب الشهور، بحيث تضع علامة على اليوم الذي انتهيت فيه من إنجاز واجب القراءة اليومي مثلاً، بمرور فترة من الزمن ستتمكن من رؤية إنجازك بنفسك وأن تفخر بهذا الإنجاز.

خامسًا: استمتع بالقراءة

هيئ لنفسك مكانًا مريحًا به إضاءة مناسبة ومقعد مريح ووقت ملائم لجدولك اليومي، واعتبر أن وقت القراءة هو فسحتك اليومية أو الأسبوعية للاختلاء بنفسك، وحضّر مشروبك المفضل وابدأ بتكوين عادتك الخاصة بالقراءة. وهنا يختلف الناس في تفضيلاتهم، فقد يفضل البعض البعد التام عن الضوضاء ويختار مكانًا منعزلاً عن الآخرين، بينما يفضل البعض الآخر القراءة في الأماكن العامة كالحدائق والمقاهي.

سابعًا: نوع في قراءاتك

كما قلنا فإن عليك بداية الأمر أن تختار الكتب التي تناسب اهتماماتك وتثير فضولك، إلا أنك بعد وقت ما ستحتاج للتنوع وأن تقرأ في مجالات مختلفة. لا تركز كل اهتمامك بنوع واحد من القراءات (كالروايات الأدبية مثلاً)، فالعالم مليء بالمواضيع المثيرة التي تنتظر منك اكتشافها والقراءة فيها.

ثامنًا: المشاركة مع الأصدقاء

من أهم المحفزات للقراءة الجيدة هي المشاركة مع الآخرين. اشترك في نادٍ للكتاب في مدينتك، أو ناقش الكتاب الذي تقرأه مع أصدقائك حتى وإن لم يكونوا قد قرأوه من قبل، تحدّث عما تقرأ على صفحتك في وسائل التواصل الاجتماعي وابحث عما قاله الآخرون عن هذا الكتاب.

المشاركة مع الآخرين ستفتح أمامك مجالاً واسعاً لفهم ما تقرأ ولربما الحصول على اقتراحات لكتب مشابهة لتقرأها لاحقاً.

تاسعاً: اجعل القراءة عادة

يقول خبراء التنمية البشرية أن الإنسان يحتاج لأربعين يوماً فقط للتخلص من عادة سيئة أو لاكتساب عادة جديدة.

فلم لا تجعل هدفك القادم هو اكتساب عادة القراءة؟

قد يحتاج الأمر منك للقليل من الجهد في البداية، إلا أن الصبر والمثابرة سيثمران سريعاً، وسيصنعان منك قارئاً جيداً في وقت قياسي.

عاشراً: شارك في مواقع أو مجموعات داعمة

حسنا عزيزي القارئ بإمكانك الآن قراءة الكتاب والاستمتاع به لكن
لا تنسى احضار كوبًا من القهوة .

فريو أشرف شمس الإبداع

كيسولة الحية

مررنا في سُبُلٍ لا نريدها و نريدها في الآونة ذاتها ، أصبحت ملامحنا هامشه لا تعني شيء ، و العين تتحدث بدلاً من اللسان ، ضائع و لا تدري أي طريق ستسلك بعد ، متردّدٌ بعض شيء أليس كذلك؟

ولكن ليس في الأمر حيلة ، شئت أم أبيت ستتعثرو و تنكسر ، هذه هي الحياة يا صديقي ، لن ترضينا كامل الرضا ، إما أن تعطيك لتسلب منك ، أو تسلب منك لتعطيك ، شعورٌ متناقض جداً حين تُفكّر حيال هذا الأمر ، لا تستطيع الحُكم على نفسك أم على الآخرين أيهما من ظلم الآخر ، و كان يواسيه تحت أقنعة محقونة بسمية الأفئدة التي لا يوجد بداخلها سوى المرض ، أجل الحياة دروس ولكن ليس من الأمر الجيد أن تعتاد أن تكون الفريسة في كل مرة ، عليك صنع نفسك لتصبح صلباً ، لا أطلب منك بأن تكون سيء الخيب للآمال ، بل اصنع لنفسك مكان خاص بك تحتوي به ذاتك لا للاقتراب أو حتى دخول في تلك دوامة البشرية ، التي كلما خرجت منها تكون ممزق ، مهمش ، لا طاقة لك ، ابتعد عن كل ما يؤذيك ، و لملم ما ضاع منك شيئاً فشيئاً ، و غادر كافة السبل ، لا بأس إن عدت لنقطة البداية ، المهم بأن تستعد و تحزم جميع أمتعتك لتبدأ من جديد في كل مرة .

نور مصلح أبو صعيلىك

كيسولة العورة

ربما تكون مخطيء في حينها ، فالاهتمام يولد الحب و الحب يُولد التعلق ، ماذا عساي أنا أقول أو ماذا أفعل ، حيرة تقتلني بالعمق و لا أدري ما شيء الذي اقترفته ! شتات بين الكثير من الأمور ، عندما تنم الأفئدة و تتبادل تلك النظرات الغريبة التي لن يفهمها إلا القليل ، حينها تقف تناظر، أجل تكثفي بذلك ، كثرت التفكير متعبة جدا و لاسيما في تلك القرارات التي تبقى عالقة بين العقل و القلب ، لا فرار من ذلك أيا كانت الإجابة ، فلا بد من السير سواء أكان بالرحيل أو العودة وكلاهما يولدا المشقة ، فالرحيل بالفعل إن كنت ستغادر مكان الذي اعتدت عليه و لامس قلبك و لكن ستبقى روحك عالقة هناك ، عامة تفكير ستمحور حول تلك زوايا التي تركتها خلفك ، ستكون الليالي ثقيلة جدا على قلبك لن تستطيع تميز متى تسطع شمس و متى تغيب ستبقى عالق هناك مدى الحياة ، وإن اخترت العودة ربما سيكون أهون على قلبك لأنك ستبقى تائه بين قلبك و عقلك ، عزيزي أيا كان القرار الذي ستتخذه حتماً عليك أن تتخذه بنفسك لا تدع قلبك أن يفرض عليك أي شيء و إن كان سيؤلمك، لأنك ستجلس يوما و تقول لنفسك :
أجل تألمت كثيرا لكنني اجتزت .

نور مصلاح أبو صعيلىك

كيسولة عدم الرغبة

يلوذ بنفسه ويفكر بما يريد يستنشق رائحة الأمل ويجري بهرولة وراء الحلم ويبدأ بالسعي له ويتذوق مذاق الحزن كل يوم ،وملامح وجهه المبهته ويبدأ بالرجوع إلى الخلف وينظر للواقع نظرات توهم وينني في خياله شخصية أخرى قادرة على تحمل المصاعب ،ويضع الخيال مكان الواقع حتى يعيش بما تبقى له بعقل .

ليس كمهرج مليء بالجنون وعاش بما في داخله ، ويهيج كالثور الشارد من حلبة المشاجرة من انسان بنصف عقل ؛ويريد الهروب من تلك القماشة الحمراء التي تشعل غضبه ، وتبدأ روعي اللحوحة تطلب ما تريد وتبدأ نفسي باستعارة جرعات الأمل من روعي ،عائدة غامدة ويبدأ انسجامي بما أريد بالتقلص حتى يصغر ويصغر حتى يتلاشى في بحر تفكيري طويل الامد ،ويصبح ما أريد حلم أمام عيني المليئتان بالدموع التي عند نزول كل دمعة تحضر على وجهي سبب نزولها ، ويصبح وجهي كالخارطة التي تبين معناتي مع حياتي بما أريد ،أفكر بعقلي المتبقي ماذا أفعل هل اتجانس مع الواقع وأخذ توهمي وخيالي وما أريد للحياة التي بنيتها وراء حياتي ؟ في عقلي الحياة التي لا أحد يعلم عنها شيء وسواي ووضعت بها كل ما أريد إني في خيالي مع نفسي كريمة ! أبعد المشاكل وأضع كل ما أريد وزيادة أمني قصور الحياة في جوانب السماء الطائفة في جوانب عقلي المتراص باليأس التي تحاط به قطرات صراخي بصمت ،تراكت أفكارني وبدأت اتجانس مع الواقع وأصبحت منه "أصبحت واقع" تفهمت وعلمت أن الحياة الواقعة نصفها أو على الأغلب ثلاث أرباعها ليست لي وحدي ، اقتنعت حتما أن لي من الحياة شيء مختبئ وجميل الذي لم اتوقعه حصوله قد ،وأصبحت المتفهم لكل شيء ، ابتسم بما يصيبني سواء كان جميل أو قبيح ، ويبقى ما أريد سلاح لي لحياتي التي لا أريدها وأنظر إلى السماء كل يوم وأجد أن النجوم تغير مكانها النجمة التي كانت ذات يوم مقابل نافذة غرفتي أصبحت مقابل نافذة احد اخر والقمر الذي تظنه يسير معك انه خداع مثل تلك النجمة ،أنا الآن أكره أن أريد شيئاً خوفا من ان يلتصق بي ويلتف حولي وأمسي وأصبح بالتفكير بذلك الأمر أصعب شيء يمر في حياتي إني لوحدي طوال الوقت والبكاء حاضني والدمار يلتف حولي والانهيار

يراقبني والاختفاء عن الوجود في روحي ، حاضرة الجسد ذاهبة الروح ، وفي كل مرة
أجرب بها ارجع خائبة واليأس يقودني والحياة التي خرقت عن قوانينها وأصبحت الشخص
الذاهب من هذا العالم الذي يوقع الواقع الغير مرغوب به ، ولكن أنا الآن أيقنت الأمر
الذي يجري في حياتي وبدأت بالتفكير وتشوشت افكاري جلست على قواعد الحياة
حاولت أن اتجانس مع كل ما يصيبني حاولت ان أعطي معطيات لحياتي التائهة واحل تلك
المسألة هل أفكر عكس ما كنت أفكر به من قبل أم أبدأ بحياتي الجديدة المتفهمة لكل
شيء وكما قلت سأفكر بالعكس حتى ابقى على وعدي مع نفسي ان احقق ما أريد ويبقى
ذلك الأمر حقيقة مخبئة بداخلي وخروجها صعب لقد تقمستها بشخصيتي و بروحي و
سأقول للحياة أكرميني حتى لو بعد نهاية المطاف وحققي لي أمنيتي الوحيدة أيتها الحياة
غيرت نفسي .

رنا محمد خليل مزهر

كيسولة الثقة

أنا لست كأحد
لا أحب ما يحبه الجميع
متفردة الطباع
لا يبهرني الجمال
ولا يستهويني الغزل
حكمتي الصمت
ملفتة مثيرة الفضول
مبثوثة في النفوس
كعطرٍ فرنسي
يسلب الفؤاد
كمعزوفة لفيروز
تعديل المزاج
ككوب قهوة
عشق الأسياد
كنافلة آخر الليل
تبت في الروح روح، وتهدي البال
هذه أنا...

عرين محمد القداح

كيسولة السور

ماذا لو بقينا سوياً
ماذا لو لم نفرق
ماذا لو جلسنا معاً
ويداي مشتبكة ببعضها نجلاً
تتورد وجنتاي
تقطع صمتنا القهوة
إنها لذيذة المذاق
أتعلمين أنتِ التي أعشقتها
وأنا أيضاً أعشقتها
بكل رشفة نختلق كثير من الكلام، والكثير من النظرات
تتعالى صوت ضحكاتنا
أشغلك بشيء ما
لأصفن بخلقة البارئ
لأتمتع بجمال تكوينك
كيف لبحر يموج بعينيك
ونجمات تزين عنقك
لا أدري ماذا أُمامي
إنك كوكب مضيء، أنرت عتمتي

كأنغام الناي صوتك الشخين على قلبي

أتميل كالوردة على طريق حبنا

تتلاقى أعيننا بالحافلة

يعم الصمت بين الأنام

تتبادل سلسلة أحاديثنا بالنظرات

نحدد موعد لقاء آخر

أمعجزة خيالي؟

أم أنت المعجزة؟

ماذا لو تحققت معجزتي؟!.

عرين محمد القداح

كبسولة الخزلان

هبت عاصفةُ الفراق
تطايرت أوراقُ خيالي
أحلاماً خطيتها بأناملي
بقلبٍ يتراقص على ألحانِ عهوده
لوحةٌ يغطيها فرحاً دائماً
أنا وأنت ونمضي بالحياة
رسمتُ حياتي بكل حذاقةٍ ودقة
دونت البرهة، والدقيقة، الساعة واليوم، الشهر والسنة
لم يسهو مني شيء
دوتها لأرومها لك ونحقتها سوياً
لكن كل شيء خذلني
كنت دقيقة الوقت رغم هذا قطعني
تمنيت ساعة تتفاهم بها
فهبت الريح وقتلت روجي.

عرين محمد القداح

كيسولة السوء

لا احد يعرف اللحظات الصغيرة التي ماتت فيها روحي ولا احد يعرف متى عادت ، أو كيف عادت ، ولا احد يعرف لماذا أبتسم وأنا وحدي ، هل من الممكن إن تعود لنعيد المشهد الأخير مجدداً، فلحظة الوداع كانت باردة لا تليق بحجم الحب الكبير ، ما زلتُ أعيد التفكير ألف مرة .

هل أحبني حقاً ؟

كانت حرباً دامية قُنتت فيها لهفتي إليك ، لم أتجاوز أي شيء، كنت أستيقظ و أناام، و أستيقظ وأناام حتى تساقط مني الوقت والرغبة وتجاوزتني الأشياء ولم أتجاوزها ، لا أعلم شيء سوى أنني انهلكت ، لم أصدق يوماً قاعدة (إن الطيور على أشكالها تقع) ، ولا حتى أن (الطيبون للطيبات) .

منذ طفولتي حتى الآن و أنا أرى اسوء الناس خُلُقاً و خُلُقاً ، يملكون أفضل حظ في الحياة دائماً السيئون ، الكاذبون ، المخادعون ، الخبثاء ، جميعهم يحصلون على كل ما هو جيد وكل من هو جيد أيضا ، اما الأشخاص الجيدون ، الصادقون ، فغالباً ما يحصلون على الخذلان فقط ، ويُرهنني أنني مليء بما لا أستطيع قوله .

فرح محمود عبد الرحمن

كبسولة الطمأنينة

أجمل ما قيل في الحب ، لا تؤذوني في عائشة، أجدك في أعماق قلبي، أراك بداخلي دوماً،
أحب جذورك، لا الزهور التي يراها الجميع، عطرك يا سيدي يعاقني.

منذ متى كانت للعطور صدور واذرع؟

في حين أنهم يرونك فرداً، أنا أراك كوناً ، قل لي، لو كُنَّا أقرب قليلاً بعد الآن يكون شيئاً
رائعاً . . ؟

يفقد القلق معناه

تُصبح القهوة لونٌ حديثنا الخاص

و وجهك يُصبح يقظاً أكثر

صاحياً أكثر

مثل قلبي ، حين رؤيتك ، أنا بحاجة أن أكون معك، أن أراك في كل وقت، أن لا يغفل
عني صوتك و لا يغيب وجهك عن أيامي، بحاجة إلى عنقك و دفء يديك و للاطمئنان
بوجودك و بأنك هنا فحسب ، أشتاق لك وانت بجنبي.

فرح محمود عبد الرحمن

كيسولة النسيان

إنها الثانية بعد منتصف الليل انظر إلى السماء السوداء ، وفي لحظة بدأ هاتفني يرن وأنتظر إلى المتصل ويكون غير معروف ولم أجب على هذا الاتصال ولم أهتم ، وتم إرسال رسالة من الرقم نفسه ، أعلم أنك مستيقظة لكنك لا تريد أن تجيبي على اتصالي ، أريد التكلم معك و سماع صوتك الدافئ، بدأت الرجفة والخوف هنا ماذا أفعل ، اعلم إنك تنتظري رسالتي ومهتمة بها وبعدها رجع الاتصال واجبت وأسمع أنفاسه ، وبدأ بقول اعلم أنني خذلتك ، أنا أشعر بوجعك ودموعك والألم التي سببتها لك ، أنتِ نادمة أليس كذلك ؟

أنتِ نادمة لأنك سبب فراقنا ، لم اجبرك على هذا ، كان يجب عليك أن تفهميني ، كبرت والكبرياء بدمي ، اعلم أنك لم تكرهيني ولهذه اللحظة أشعر بحبك ، اعلم إنك تشعرين بالاشمئزاز من كلامي الان ، اعلم وافهم ما هو شعور أن يخذلك قلبك وحبك الاول

اعلم إنك تبتعدي عن الحب لكن أنت من علمني ان أحب ، اعلم إنك بحاجة لشعور بالحب مجددا ، أنا لم أبتعد عنك أنا اراقبك بكل مكان أرى كتاباتك جميعها ، وأعلم أن جميع حروفك كتبت لي ، كانت أول كتاباتك من أجلي انا ، اعلم كم جعلت قلمك حزين وانت بائسة واعلم انك تريدي نسياني وبدأت بنسياني ، لكن انا الشخص الوحيد الذي يفهمك ويعرفك كما لا أحد يعرفك مثلي ، أريد منك أن تسامحيني وتغفري لي ما حصل بسببي ، انت حنونة وقلبك أبيض ، أريد اخبارك أنني سوف أسافر بعد أسبوعين ، وأريد أن أمضي هذا الايام معك وبجوارك هل تسامحيني ؟

لا

لقد أصبحت شخص أناني مرهق ...

الفوضى التي حولي تقتلني تجعلني لا أثق في أحد ، هذا الفوضى تناقض بين نجاحي في نسيانك وبين رجوع إلى حبك .

أنني امسك العصا من النصف لا رجوع لا تخلي

ماذا اقول إلى قلبي ؟
لماذا لم تنتهي هذا القصة ؟
لماذا لا أريد ان أنساك ؟

فرح محمود عبد الرحمن

كيسرة الحنين

كالعادة بدأت يومي بقول أنني لن أتذكره ولن أفكر به مرة أخرى ، وجلست على نافذة غرفتي أتناول بعض القهوة والجو البارد الماطر والغيوم السوداء تملئ السماء ، وبدأت اتغزل في الغيوم والسماء وتذكرت قوله لي عندما قال هل تحبين الغيوم أكثر مني ؟ وبدأت الدموع تملئ عيني واقول اذا كانت السماء والغيوم تذكرني به ماذا أفعل ؟ هذه المشاعر التي أشعر بها تؤلمني كثيرا . أريد أن أنساك أريد بداية جديدة حياة تجعلني اشعر أنني لم اعيش هذه المشاعر القاتلة ، بعد ذلك أريد جعل هذه اليوم يمر بشكل جميل جدا ، بدأت بتحضير طبقي المفضل لجعل يومي يجري بأقصى سرعة وبعدها بدأت بتناول طبقي وانهيت يومي بكل ما هو مفضل لي ، وقررت بعدها أنني أريد النوم لأنني لا أريد أن أتذكر إي شيء يخصه، وضعت راسي على وسادتي من أجل النوم وفجأة تهب الريح في كل مكان وأمطار غزيرة وكأنها تقول لي في الأجواء قد وعدك أنه لن يتخلى عنك وانه بسبب هذه الحب الكبير قد أمطرت من أجل إثبات انه حينا موجود في الأعماق وقال في هذه لا يوجد شيء يجعلني أبتعد عنك ساكون معك ولك انت فقط ولن أجعل اي شيء يبعدي عنك .

كفى

كفى

كفى

أبتعد عن أفكاري وعن حياتي تركتني ولكن لن تترك قلبي وعقلي وجسمي ليرتاح ، أشعر بأنني انتهيت لا مفر منك ، أريد نزع قلبي من مكانة وأريد ابعده هذه الذكريات التي لا تجعلني ارتاح ، أريد الموت يا الله أريد الذهاب إليك يا الله وجعي يتعبنى يجعلني أقف بنصف الطريق ، لا أستطيع تقدم في شي ولا حتى الرجوع الى حياتي القديمة التي كانت تمر بأجمل الأوقات .

فرح محمود عبد الرحمن

كيسولة المحاربة

تذكر دائماً أعظم فشل هو ألا تحاول .. كُن صديق نفسك هذه المرة ، لا تعاتب نفسك
أبدأ وأخبرها أن تلك اللحظات ستنتهي مثلما بدأت ، وأعلم أن وراء كل غيمٍ كثير هناك
مطر ، وبعد كل فشل هناك نجاح عظيم ، ثق بالله وبنفسك وانهض من جديد فإن
السقوط لا يليق بك ، هناك علاقة بين إصدار الأحكام على النفس "أنا فاشل، حياتي
بائسة، كم كنت غيباً، أنا أقل"، وبين انخفاض المزاج وإفراز المشاعر السلبية، توقف عن
توصيف نفسك بالسوء، فإنك لن تُصلح نفسك هكذا، ولن تشعر بالارتياح صَع حلوياً
بدل كيل الاتهامات لنفسك، فأنت لا تستحق تلك القسوة.

أرجوك لا تستسلم وكن _ قويا

الأوقات الصعبة قد تكون رسالة لا بد منها ، تخبرك بأن وقت التغيير ، أو وقت التحدي
قد حان ، وكثير من الناس انتقلوا بعد حدثٍ صعب إلى وضع أفضل مما كانوا عليه قبله ..
كن على قدر الاستعداد .

فرح محمود عبد الرحمن

كيسولة التفاؤل

أعدك بأن لا تضجر عزيزي القارئ... .

فتاة في عمر الثانية عشر عامًا قد قررت أن تترك بيتها الثاني "مدرستها" قررت التخرج بوقت مبكرًا جدًا، والأسباب تتناسب مع عمرها الطفولي و مراهقتها، لا تريد للدراسة أن تقيدها وتمنعها من مشاهدة التلفاز براحة كاملة لا تريد للدراسة التحكم بموعد استيقاظها من النوم و موعد نومها ..لا تريد للدراسة أن تُعيق خروجها من المنزل وقت ما تشاء ولعب مع الأصدقاء ، لهذا قررت أن تتخلص من المدرسة في هذا العمر الصغير كان أول قرار مصيري تتخذه وهذا ليس شيء صحيح وسليم أن يأخذ قرارات كبيرة بعمر صغير، الكل نصحها بالبقاء وأما قالت أنها سوف تندم عندما تكبر ولكنها كانت عنيدة ومصرّة ولا تعرف ماذا يعني "الندم" . . .

يومها الأخير ..تودع أصدقائها مبتسمة وتحضر الحصص الدراسية للمرة الأخيرة ، بعض المعلمات مستغربات يسألن هل للسفر أو الزواج هذا القرار ، لماذا؟! وما من رد منطقي ومقنع ..تبتسم وتقول يكفي تخرجت ..ومعلمة اخرى بعد جوابها على سؤال ما تقول لها انت جيدة ف لماذا؟! لا جواب ولا تغيير في الرأي ..انتهى يومها الأخير

لم تكن كسولة في دراستها كانت متوسطة ولا تُحب التغيب ولا تنسى واجب ولكنها اختارت راحتها في المنزل ولهو في الحياة على مسيرة تعليمية ونجاح، عاشت كما أرادت عشوائية ومن غير أي شيء في هذه الحياة . . .،ومرت سنتين كبرت قليلاً ونضجت قليلاً حتى ادركت خطأها ،ذهبت إلى والديها ..قد اشتاقت لمدرستها وتريد أن تصلح خطأها تريد أن تتعلم ولا تريد أن تكن من غير علم ..تريد المعرفة والنجاح، و لكن رفضي كلاهما وقالوا كان هذا قرارك ..أنتِ أردتِ هذا ، حاولت وبأنت محاولتها بالفشل...،

وثر السنين وهي على حالها مللت كل شيء .. مللت نفسها وحياتها.. وعرفت ما يعني
"الندم"

4سنين حاولت ان تصلح ولكن كل المحاولات بائت بالفشل ايضًا، كيف ستعودين وأنتِ
لا تتذكري شيء ولا تعلمي شيء عن ما يدرسوا وهل سوف تدرسين ضمن طالبات
يصغرونك سنين .. هذا ما كانت تسمعه دومًا

تصمت وتعود لنفسها محبطة، ولكنها لم تفقد الامل وكانت انسانة متفائلة جدًا وضحوكة جدًا
.. تحب المرح والمغامرات روحها جميلة ذات طبع هادئًا وقلب نقي، كانت ترى في بداية كل
سنة دراسية، الاستعداد للعودة للمدرسة، حقائب، أقلام، كتب، دفاتر، وزي
المدرسة، وكل مرة تدمع عيناها ندم ويضيق صدرها .. دائمًا كان شعورها مخفي لأنها مخطئة،
.. السنين اصبحت (5) انهن عمرٌ وصبرٌ على نفسها وعلى من حولها صبراً قليل وليس
بقليل ..

على اية حال نأتي إلى المحاولة الأخيرة في عمر السابعة عشر عاما والذي حصل ..
أن المحاولة أخيراً نجحت وتم اقناع الوالدين وكل شيء جميل .. الحماس والفرحة تغمرها بشدة
، صبرها وقوة إيمانها لم يذهب سدى .. خمسة سنين أعتقد ليست بسنين قليلة لا
تحتسب ولا تعتبر ..

وغفت على أحلام جديدة و نجاحات مستقبلية اتيه إليها، بعدها باشرت في البحث
والاستفسار عن كيف ستعود مجدداً .. واستنتجت أنه بمقدورها العودة مجدداً لكن عندما
يصبح عمرها (18) سنة لكي تدرس بصفوف عالية ولا تعود إلى الصف الذي كانت فيه
قبل ، ويناسب عمرها تقريبا، وجب عليها الانتظار ايضًا بضعة اشهر حتى تبدأ بعمر
الثامنة عشر سنة وهنا لم تفقد الامل وبقيت متفائلة ..

والان صباح يوم مشرق أنه يوم ميلادها وتقول أنها دخلت في سن الثامنة عشر .. وبعد
أيام معدودة ذهبت إلى مدرستها التي كانت بها في إحدى سنين عمرها

لكي تحصل على وثيقة بأنها كانت موجودة كطالبة في هذه المدرسة ، عزيزي القارئ دعني أكتب لك ما قالته في نفسها عندما دخلت بعد مرور تلك السنوات ..،تغيرات كثيرة في ذلك المكان الذي كان بيتي الثاني وكنت به لسنين، تعرفت به على صديقات كثر ..رائحة المكان لازالت موجودة به والرائحة تعيدني إلى ذكريات كثيرة..

لكن المعلمات والطالبات لم يكن قد غادروا، نظرتُ بداخله كثيرا أعرف كل مدخل فيه اشتقت وافتقدت لتلك الايام وتلك الضحكات والصديقات والمعلمات ولنفسي قبل مرور خمسة اعوام عليها، بعد جلوسي الطويل في مكتب المديرية (ملاحظة)كانت المرة الأولى التي ادخل بها مكتب المديرية، منتظرة ورقة تعيدني إلى تحقيق كل ما حلمت به وتمحي ندبي على ما فعلته في نفسي بسبب قرار خاطئ، أتت مساعدة المديرية واعطتني تلك الورقة شكرتها وخرجت لكي اعود إلى مكان الذي سوف يعلنني طالبة من جديد، قبل خروجي من المكان بالكامل رأيت امرأة. وقفت قليلاً أحاول أن اتذكر من هي ..وجهها ليس غريب على ذاكرتي ..آووه تذكرت هذه أم محمد ..يا للعجب مازالت تعمل هنا، بعدها انزل على الدرج صادفت فتاة شابة ..ألقيت عليها السلام وأنا أنظر إلى عينيها وأقول لنفسي وهذه ايضا أشعر أنني أعرفها تشبه إحدى صديقات التي درست معي ..كنت أود أن اناديها بذلك الاسم الذي أتى لعقلي عندما نظرت بعينيها ولكنني لم أقل شيء وأكملت طريقي ..

كان بداخلي شعور غريب وكانت عودتي لذلك المكان لا بأس بها ، خاب أمني وعدت أدراجا إلى منزلي ،لم يكن الشخص المطلوب موجودًا لكي تكتمل معاملتي .

لم تستسلم وحاولت مرة ثانية .

ولكن سرعان ما انتهى موعد التسجيل ولم يحالفها الحظ هذه السنة ،..عادت لحياتها الطبيعية دون هدف تسعى إليه . .حياة عاديه وروتين يومي ممل ،على الرغم من كل هذا لا استسلام في قاموسها وستبقى تحاول وتكن كما تمننت ، مرت الأيام والشهور ..وتعود المدارس بسنة جديده

لتعود هي وتحاول مجددا بتناول جديد وثقة بالنفس كبيرة ، . . .

الشكر لله سارت أمورها بشكل سهل وتخطت امتحان وأصبحت طالبة مجددا ،
اجتهدت وثابرت كان شيء صعب عليها بشكل كبير جدا جدا أن تخرج من منطقة الراحة
وتجهد عقلها وتذاكر وتحفظ وهي التي عانت من النسيان كثيرا ..بالفعل كان صعب عليها
،نجحت وتخرجت يا للفرحة ويا للشعور الجميل ..تخرجت في الخامسة والعشرون من
عمرها تخرجت معلمة لغة عربية كما حلمت وأصبحت كاتبة أيضا، تعلمت من تجربتها
تعلمت من الحياة ومن المدرسة الكثير ..أثقت نفسها .. أثقت خطأها تفاءلت صبرت
حققت، ولا ننسى أن العائلة تدعم بشكل جميل أن تجعلنا متفائلين لا محبطين ولا ننسى
الصديق الوفي الذي دائما بجانبنا يشجعنا ويقويننا ..شكرا من ادخل قلبي للأصدقاء والعائلة
والاخ الأكبر ، أن الأخ سند وأجنحة .

فتاتي تقول وتكتب دوما {لا تستسلم ولا تفقد أملك ، لا تعش بلا هدف فتحي عشوائيا
،كن متفائلا صبورا وافعل ولا تضيع الوقت أنت تستطيع لا شيء مستحيل}
تفاءل خيرا تجد خيرا ...

"الوقت=الحياة، ضياع الوقت هو ضياع حياتك ...

لا تنتظر غدا أجمل ،عش اللحظة ايضا ...

وتبقى اشيائنا البسيطة تسعدنا كثيرا، خذ نفسا عميق واستمتع بالحياة...

ستشرق الشمس في يوما ما حاملة لك تلك الأمانة التي طال انتظارها ...

"توكل على الله وثق بالله وأطمئن، كل مر سيمر"

إن كنت شخص قارئ فأنت رائع

وأكتب شيء أخيرا

«القراءة تحسن المرء لطلما قرأت الكثير رغم أنني لا أتذكر من الكثير إلا القليل.. لكنني
حقا تحسنت أو كانت سبب في تحسني فعلا، فقط " أعرف كيف تقرأ وماذا تقرأ " » .

شهد جماد الغرير / s3ho_o

كيسولة الوعى

سوف أتحدث بشكل عام

من 12الى18 سنة نعم انها مرحلة المراهقة ، أكتب في البداية عن التعامل

كيف تتعامل معهم في هذا العمر لأن الكثير لا يحسن التعامل أو لا يعرف كيف يتعامل مثل الوالدين أو الأخ الكبير أو الأخت الكبيرة و بعضهم ليس موجود لديه أخ أو أخت أكبر سن .. فيتوجب على الأقارب مثلا العمه والخالة و بنت الخالة.....، هذه فئة الفتيات، أم الخال والعم و أولاد العم الأكبر سنا ..فئة الفتية.

و ايضا قليلا من المراهقين يحظون بأحد يعلمهم ويرشدهم والأهم يوعى عقولهم ويجنبهم الأخطاء.

اولاً : نجعل الشخص يثق بنا كثيرا

ثانيا :نستمع إليه بشكل جيد

ثالثا: لا نستهزأ به ابدا

رابعا: نراعي شعوره

خامسا: لا نكرر له كثيرا كلمة "انت مراهق" ..الأغلبية لا يحبون هذه الكلمة وخاصة إذا تم تكرارها كثيرا ،ينفرون واحيانا يستهزءون بأي كلام توجهه له.

سادسا: يجب علينا أن نلفتهم لأشياء كثيرة كي يستفيدوا مثال: الرسم، قراءة الكتب أو الكتابة، تعليم الموسيقى في الآت التي يفضلونها، وأشياء كثيرة والأهم من كل هذا هو أن يهتموا جيدا لدراساتهم ولا يهملونها، نذكرهم في التعليم أنه شيء اساسي ونحدثهم عن علماء وناجحين حتى يطمحون بأن يكونوا مثلهم .

سابعاً: لا تقسوا عليهم إذا تصرفوا تصرف خاطئ و نعتهم بكلمات سيئة ، نحاول أن نتفهمهم ونعلمهم التصرفات الصحيحة لا نقول لهم فاشلين و اغبياء لأن كلماتك سوف تأثر بهم وربما لا ينسونها لا تقارنهم بأحد لأن بعضهم يكرهون المقارنة و أحيانا لا تجدي نفعا .

ثامناً: نشعرهم بالأمان ، عندما يقعون في مشكلة ما يأتون لنا ويقولون كل شيء حصل معهم من غير أن يخافوا من ردة فعلنا و أننا سوف نساعدهم و نكون عون لهم ، و شيء آخر أنا أتحدث الان عن أناس يثقون ببعضهم البعض .

تاسعاً: نظهر لهم الحب و الاهتمام الكثير من الحب و الاهتمام يجب ان يشعروا بجنبا لكي لا يلجؤون لأحد آخر و شيء آخر مثل الوقوع بالحب في وقت غير مناسب و مع شخص غير مناسب يلجؤون لأشخاص ليسوا موثوقين و سيئين و هذا أكثر ما يخافه الوالدين على اولادهم في عمرهم هذا.. لأننا نادرا ما نحظى بأشخاص جيدين سواء احبة أو أصدقاء .

عاشراً: علينا أن نهديم النصائح و نعلمهم من التجارب ..ولكن هنالك أشخاص لا يستمعون و يستهزؤون و منهم من لا يحبون ان يُنظَر عليهم احدا و ينصحهم بشيء و مثل هؤلاء الاشخاص يجب علينا أن نعثر على طريق آخر لكي يفهمون ما نقول و أننا نحاول ان نجعلهم الأفضل و نجنبهم أخطاء كثيرة.

أحد عشر: لا نضغط عليهم.. و نثق بهم و نعطيهم الحرية في اختيار أصدقاء لهم و لكن ضمن حدود معينة بأن تكون اختياراتهم جيدة، ولو كان لهم اصدقاء سيئين في الطبع و التصرفات و الفاظهم ليست جيدة لن نستطيع أن نقول لهم لا ترافقوا هذا و ذاك، لأنهم ليسوا بأشخاص يليقون بكم بل علينا أن نقول: عليك أن تحافظ جيدا على مبادئك و اخلاقك و كل ما علمتكم اياه و أنت شخص كبير و تعرف أن تفرق بين الصواب و الخطأ فلا تقلد أحد و لا تقول كل ما تسمعه من كلمات بذيئة و سيئة و لا تقول شيء لا تفهم معناه كن أنت كما أنت و لا تقلد كي تنال إعجاب احدا أو تصبح مثل كل أصدقائك عليك بالشيء الصحيح حتى وإن كانوا أصدقائك ليسوا كذلك ، و أيضا سوف يميل لفعل أشياء كثيرة و يجرب حتى وإن كان خطأ و لا أحد سيقدر على منعه حتى وإن قلت له ماذا سيحدث بعدها سوف يجرب و سوف يتعلم من خطاه .

(كلنا تعلمنا من أخطائنا ولكن هذا لا يعني بأننا علينا دائما أن نخطئ)

وسوف تكون جميع تصرفاتهم واهتماماتهم بنظرنا تافهة ولا يوجد بها منفعة لهم ابدا ..يشبهون الذين من أعمارهم ويتصرفون ويهتمون ويلحون بذات الأشياء من اغاني و صيحات الموضة وطرق ارتداء الملابس ومشاهدات محتويات كثيرة على الهاتف ومتابعة أخبار الأكثر شهرة والمغنين المفضلين لديهم وتعلق بالهواتف وتحميل برامج كثيرة بفائدة وغير فائدة وهذا كله بنظرنا مضيعة للوقت وبلا فائدة ولكن اختصر عليكم بأن لكل جيل لديه اهتماماته ومواضيعه فلا تقارن نفسك بكيف كنت وكيف الآن ابنك أو ابنتك ولا تناقش كثيرا معه بهذه الامور لا أنت سوف تفهم ما يقول ولا هو سوف يفهمك ...لا تقلق وقت ويمضي أصبر عليه ، .وعندما يكبروا وينضجوا سيضحكون على أنفسهم على ما كانوا عليه.

واقول اخيرا في هذا العمر علينا أن نعلمهم جيدا بأن يثقوا بأنفسهم يعتمدون على انفسهم وأن عليهم بناء أنفسهم بشكل صحيح ويتعلمون امور كثيرة مثال ك مجالسة الناس وتحدث بطريقة لبقة ونعلمهم أن يفكروا بكلماتهم قبل أن ينطقوا بها واحترام الكبير ويعلموا أن يجب احترامهم هم ايضا ولا يقلل من شأنهم ونعلمهم بأن يصلو الرحم ويساعدوا القريب والغريب ونعلمهم أن جاملهم بعقولهم وتفكيرهم ونعلمهم أن يكونوا راضين عن انفسهم ونعلمهم أن يضعوا في حياتهم أهداف ولا يعيشوا بعشوائية ويكونوا مسؤولين وأن لكل خطأ هناك حساب وعقاب واخيرا نعلمهم أن كل شيء في الحياة له حدود ، الحرية ، الأسلوب ، اللباس ، والتصرفات ..كل شيء.

تقريبا أنا تحدثت وشرحت كل ما اعرفه، وفي النهاية نريد أن نعاملهم بأسلوب وطرق سليمة كي يتخطوا هذه المرحلة بشكل سليم من غير إيذاء انفسهم أو عائلتهم أو اصدقائهم ..،ويكونوا قد بنوا شخصية جيدة .

«والإنسان على نفسه حق ..حق بأن يختار كما يريد وحق بتطوير نفسه ،..حق بأخذ قسط من الراحة بعيدا عن كل شيء في هذه الحياة ، وحق بالاعتناء بشكله لنفسه ..حق بأن يكون كما يريد أن يكون حق بأن يكون مسؤول عن ذاته. أن يكون حرا»

شهد جهاد غريير

s3ho_o

كيسولة الاشباق

نص جديد يُضاف إلى قائمتك المحفوظة لكنها كاللصوص التي قبلها، لا شيء منها يُذكر ولا تراها عينيك الجميلتين، لعلّ وعسى في يومٍ من الأيام تقرأها لذلك في أيّ وقتٍ كان ولو بعد مئة عامٍ أودّ تذكيرك أنّك ما زلت في خيالي وعقلي وقلبي، بيد أنّنا افترقنا لكنّ الحب لا ينسى يا عزيزي، تعبتُ بعد رحيلك عني، وفي كلّ مرة اتذكرك فيها أهنفُ وأمضي كرجلٍ لم يبق بيده حيلة فاستكان من شدة ألمه، أودّ بكلّ يوم الحديث معك فإنّك الوحيد الذي لامست شيئاً ينسكن ترائبي، اطمئنّ فإنّني أتممتُ عليك حُبي، ولتغفر لي ذلّات عمري، ولأنسى ما أملت فؤادي به من بؤس وتنسى ما عشناه من غمٍ ونعودُ باللقاء في حيننا القديم، في ذلك الشارع الذي يملأه السّلام، قد فاضتُ مشاعرُ الحزن في فؤادي لعلّك تدركُ هذا الأمر وما أصابني من أنينٍ وحنين، لعلّنا نستعيضُ أيّامنا هذه بلقياً لطيفةً تُدوّبُ ألمَ الشّوق والبعد والرّحيل، لعلّنا نعود بعد قرونٍ ونعزفُ عُوداً وطبول، لعلّنا نستمرّ في الحياة ونمضي يداً فوق يد، ثمّ لعلّي أستيقظ من أحلامي وأوهامي وأكملُ طريقاً دفنتُ قلبي فيه حيّاً في التّرى..!

عائشه علاء الدين ثُمور

كيسولة الإرهاب

لقد أصابَ الحُرَيْفَ حَيَاتِي، فَامَسَى وَجْهِي شَاجِبًا، وَأَصْبَحَ نَهَارِي مُبْكِيًا، قَدْ لاذَ قَلْبِي
بِالهِرُوبِ إِلَى الْمَوْتِ مِنْ ذَاكَ الْأَيْنِ وَالْبُكَاءِ، صَارَتْ حَيَاتِي دُونَ لَوْنٍ أَوْ طَعْمٍ، فَهَلْ أَنْتِ
مَدْرِكٌ لِهَذَا الْأَمْرِ؟ وَهَلْ أَنْتِ مَدْرِكٌ لِمَمَارِ أَدَقِّ تَفَاصِيلِ حَيَاتِي؟ كُلُّ تِلْكَ الْأُمُورِ الَّتِي لَا
تَهْمُكَ كَانَتْ سَبَبًا مَخَالَفَتِكَ لِقَلْبِكَ، مَخَالَفَةً مَشَاعِرِكَ تَجَاهِي وَالذَّهَابِ وَرَاءَ قَرَارِ عَقْلِكَ، لِمَاذَا
يَا عَزِيزِي تُذَبِّلُ تَكَلُّلَ الْوَرْدَةِ وَلَا تَسْقِيهَا؟

لِمَاذَا يَا عَزِيزِي تُمَيِّتُ رُوحًا قَدْ خَلَقْتَ بِعَشْقِكَ ثُمَّ فُنَيْتَ بِقَلَّةِ اِهْتِمَامِكَ؟ صَدَّقْنِي بِأَنَّ حُبَّكَ
أَعْمَى عَلَى قَلْبِي لِدَرَجَةِ التَّفْكِيرِ بِكَ حِينَ الخُلُودِ إِلَى النُّومِ وَحِينَ الاستيقاظِ صُبْحًا، وَمَا
بَيْنَهُمَا، وَمَا أَجْمَلَ ذَاكَ الْعَمَاءِ! لِنُشَارِكُنِي يَوْمَكَ يَا عَزِيزِي وَلَوْ بِيَضْعِ كَلِمَاتٍ، لِنُعْطِيكِ مِنْ وَقْتِكَ
تِلْكَ الثَّوَانِي الَّتِي هُمِّشْتَ فِي حَيَاتِكَ، لِنَجْعَلَ مِنْ قَلْبِي مَطْمَئِنًّا عَلَيْكَ فِي قَوْلِكَ (إِنِّي بِخَيْرٍ)،
فَبِاللَّهِ إِنَّهُ أَقْصَى اِهْتِمَامَاتِي، وَحُلْمُ عُمْرِي، وَرَاحَةُ فُؤَادِي، إِنِّي بِحَاجَةٍ لَوْجُودِكَ بِجَانِبِي، لَكِنْ
لَا بَأْسَ، لِيَكُنْ طَرِيقُكَ مَفْتُوحًا دُونَ وُجُودِي، وَلِتَكُنْ سَعِيدًا فِي حَيَاتِكَ يَا زَالَتِي، فَأَنَا يَكْفِيَنِي
الاطْمَئِنَانُ أَنَّكَ بِخَيْرٍ، وَلِتَعْلَمَنَّ أَنَّ دُعَائِي لَا يَفَارِقُكَ، وَلَعَلَّ دُعَاءَ جَمْعِنَا يَكُونُ مُسْتَجَابًا..!

عائشه علاء الدين ثُمُور

كيسولة الوعد للعورة

حينئذ إليك، دما الفؤاد المهيّم بتفاصيلك، برائحتك، وملاذك الآمن، أخبرتك لمراتٍ عديدة
قبل مغادرة داخلِك أيّ لا أقوى على تحمّل الفراق، قلتُ أفديك، بكلّ ما أمليكَ، بكياني،
بقوّتي الضّعيفة بجارة ارتمت على أرصفة الطريق، أفديك بجيِّ الممتد إلى الأزل، أفديك
بشمس الأمل، بياسمين العودة، بتوقّي إليك وأنيبي منك، بجبة زيتون سقطت من ارتفاعها
نحو أرضك فأقسمت على البقاء، أعلم عتابك لي، ولو أنّك قادرة على التكلّم فستنطقين أنّ
الحب لا يتّعد، يوعدُ بالبقاء، يؤمّن الأمان، ويستلقي على فراش الموت للسفر إلى الجنان،
فدعيني أخبرك بأن المبتغى حزّ نفسي، و أشاد ثلّة من الشوق في وجدني، فبالله لن أمضي
دونك حتّى ولو عصفت الرّيحُ جدران المنازل، ودُمّرت الحياة فوق رأسي، فالعودة وعدي،
والترك استبعدي، فما نقص حبّ من فراق، ولا أثر وصّب على صنديد.

عائشه علاء الدين ثُمور

كيسولة الألم

وكأنما صادف ربيع عمري خريف وطني، عزفت حينها لحناً طربياً على أحزاني، مضيت دون
أحلامي، كل كلمة كانت تجعلني أتلو من الألم، استكثت من شدة العناء، أصبحت أيام
حياتي تنضب من قوة التعب، نسيت معنى الشروق والغروب، أصبحت ملهوف النور
وكانت خيوطه الأولى شعفي الوحيد الذي لن أستطع تحقيقه، رأيت رؤيا الحلم المبحح
الذي يلامس فؤادي، حملته إلى السماء المليئة بالأحلام وأجبتة وداعاً وكأنما أنت ثرى،
أحلامي الوردية الحالية كلها تبعث تلك الرؤيا وكنت في كل مرة أمضي محبوراً كأن الأمل
انبتق من أعماق فؤادي، وعلى رهق وأرق من محاولتي نسيانها فكانت تستعصي على
الحلم فما كان من لساني إلا بأن يلهج دعاء قلبي يرتشف من ضوء تلك الأجرام السماوية
كوباً من التفاؤل والأمل، ثم البكاء دماً على أملي العقيم..!

عائشه علاء الدين ثمور

كيسرة التور

هجر بيننا يصيب فؤادي التابض لك بالحب ، ألم يمضي في سبيلي دون العبور منه راحلاً ،
هرح يلامس إرباً من داخلي ، أرهقني أنين التوق إليك ، وازدادت الأخاديد في وجدي
حتى باتت تأوهني ، ماتم ملت ذنيتي و أمطرت على ربيعي ، كدت أفقد شغفي من
تجاهلك ، أصبح فؤادي مدمياً ، تمنييتُ مكامعة نفسي لأبدو بمظهر أقوى ، فما بدا إلا الحزن
والشوق والألم على ملامحي ، رغبتُ القول لك أنني هنا ، بين الحب والجوى ، بين الأرق
والكرى ، بين الشبية والشيب ، وبين الغوائل والخير ، لكن ذكرى لقسوتك وألمي من
صمتك سرعان ما تلاشى المراد ، فانبعث شعور الخيبة على متن روحي وجسدي ، وبت
عاجزاً عن الحب دونك ، يا من كنت ملاذاً لإرب الهيام متي .

عائشه علاء الدين ثور

كيسولة الحقد

حدث اختلاف بين شخصين و شاءت الأقدار أن يسافر أحدهما الى مدينة أخرى فلم يعودا يلتقيا إلا نادرا ، أولهما لم ينس الأمر بل أصبح الموقف يدور في رأسه ألف مرة و يفكر بألف طريقة لينتقم من الطرف الآخر عندما يلتقيه ، يرسم الكثير من السيناريوهات بمشاهد درامية تطفئ نار انتقامه ، أخذ الحقد من وقته و مجهوده العقلي لدرجة منعه عن الكثير من الخير ، أما الآخر حاول النسيان و فعلا نجح بذلك بنسبة كبيرة ، بل سامحه و دعا له بالهداية و مارس حياته بشكل طبيعي دون أن يسيطر عليه الحقد او فكرة الانتقام نجح في كثير من الأمور و طور نفسه في أكثر من جانب ، نام على جنبه مرتاحا مسامحا لكل من أساء له ...

هناك فرق ، و فرق كبير جدا ، أعلم أن نفوسنا ضعيفة لكن علينا ان نحاول أن نكبح جماح الحقد و ألا نجعله يسيطر علينا و يمنعنا من الكثير من الخير
سامحنا الله و سامحكم...

دعاء عماد جادو

كيسولة الرضا

تلك العيون التي تنظر من خلالها إلى كلماتي هل تبعتها لي بأي مبلغ تريده ؟
تلك اليد التي تقلب بها هذه الصفحات أتعيرني اياها لسنة او سنتين ؟
أجل نحن لا ندرك قيمة ما بين أيدينا الا بعد أن ينفذ
نعاني من كثرة الشكوى و السخط على حياتنا
و كأننا وُلدنا بلا نعم ، بلا جماليات في حياتنا
لا يفهم كلامي و كأنه تبرير للتعاس عن إصلاح امورنا المادية و المعنوية بل على العكس
كل ما علينا أن نأخذ الرضا معنا في طريقنا لتطوير حياتنا ، لأنه سيكون ذخرا لنا في
الطريق .

الرضا عن ما أعطانا الله ، الرضا عن حياتنا ، الرضا عن أنفسنا
الرضا هو السعادة بأبسط المقومات ...

دعاء عماد جادو

كيسولة الندم

الندم شعور لا يخلو منه إنسان ، بل إن خلى من أحد ما فهذا يدل على أنه غير سوي نفسيا او أنه شخصية نرجسية ، إذن لا بد من الشعور بالندم ، لكن هناك فرق بين الندم المحمود و الندم المذموم الذي يسمى بجلد الذات، دعونا نفرق بين هاذين الندمين ، فالندم المحمود هو ندم يبني و لا يهدم ، يعامل الخطأ و الذنب على أنه فعل يحتاج إعادة تصحيح دون التقليل من شأن الانسان نفسه، والإدراك بأن جميع البشر بلا استثناء خطأون أما الندم المذموم (جلد الذات)

هو اللوم الزائد الهدام الذي يخلو من المنطقية في التفكير، هو هدم للذات و تقطيع للنفس ، هو أن نطلب من أنفسنا الضعيفة الكمال!

هو المقارنة و افتراض أنك انت الوحيد الذي تخطئ ، هو الابتعاد عن الواقعية و النظر الى النفس بدونية ، هو أن ننسى أن أنفسنا البشرية لا بد و أن تخطئ.

دعاء عماد جادو

كيسولة تعزيز النفس

يعيش الإنسان داخل منظومة تُوجب عليه أن يستمر في بناء علاقات إجتماعية وإنسانية، ويعتبر من جهة أنه وليد ما يقدمه للوسط أو ما يمثل ذلك الوسط له. فعلى سبيل المثال؛ نسمي الطبيب طبيبا بقدر ما يُسهم في خدمة هذه المهنة، و يُعتبر المعلم .. رسولا .. إذا ما تفانى في إيصال رسالته و نشر الوعي في صفوف الأجيال... و هكذا الأمر ينطبق على سائر الناس، و إننا بهذا القانون القائم منذ الأزل، ننبذ بطريقة جيدة بعض صفات الأنانية ونبني بقوة أواصر التعاون والتآزر.

بصفة أخرى، نحن نعيش من أجل ضمان الاستمرارية و من أجل ضمان السلامة للآخرين. عندما نتحدث عن إنسانية الإنسان، فإننا نتجه نحو سؤال عميق يشمل تجلياته وأهميته.

هناك من يظن أن الإنسانية تنحصر في ترك الآخرين وعدم إيذائهم، هناك من تتجلى عنده في تقديم المساعدة إذا ما استطاع إليها سبيلا.. و يوجد من تعدى هذا المفهوم عنده إلى ضمان الصحة الجسدية و النفسية، والشعور بما يشعر به الآخرون والإحساس بالأمهم كما أنها ندوبنا تعويذا لما قاله جون بول سارتر: " الغير هو الآخر، الأنا الذي ليس أنا ". وحب الخير للغير كما نحبه لأنفسنا ... كواجب يجب علينا أن نحتذي بالقيام به.

في هذا السياق، فإننا نؤكد على أهمية الصحة النفسية في سلامة الأشخاص، و من هنا علينا ألا ننكر المرض النفسي الذي يعاني منه أحد منا .. و أن نسعى إلى الوعي به و محاولة التعافي و الخروج من دائرة الظلام.

كما أنه من العظيم فعلا أن ننتبه لتفاصيل الحياة، و ألا نترك الآخرين في سراب سلبيتهم.. بإدراك منا لواجب الإنسانية والتعاطف . وبسعي منا أيضا إلى بث التفاؤل و نشر الإيجابية .. وعلى سبيل اليقين، لا توجد طمأنينة أقصى من الإيمان بقضاء الله و قدره، ولا توجد راحة أوسع من التسليم لقضائنا و الذي بلاشك يحمل الخير الخفي الذي لا نستطيع أن نراه. ولا رابطة أرحم و أمتن إلا بتقوية الإيمان والعلاقة بالله تعالى .

حسنا ديننا الحنيف على جبر الخواطر والإحسان للآخرين، و أتى نبي الرحمة يثبت لنا في سيرته أجمل قصص مكارم الأخلاق.

كما أننا في يوم الصحة النفسية العالمي، نتذكر أعظم مواساة في تاريخ البشرية، ليلة الإسراء والمعراج.. و نضع أيدينا فيمن يداوون الجروح والندوب التي لا نستطيع رؤيتها.

و في رغبة للعيش في وسط تملؤه الإيجابية والراحة النفسية، أملاً في أيام مليئة بالطمأنينة .. أشارككم هذا الدعاء الجميل :

اللهم السّعة في جميع أمورنا.. اللهم أرزقني سِعة الحياة وسِعة النفس وسِعة الرزق "

كوثر أندوح

كيسولة الحب

هو فقط من أضاف لحياتي لذة الجهاد لبقائي لهذا اليوم الموعود و منذُ أول لقاء عندما رأيته وكأني في جنة النعيم شعرتُ بأنّي كنت أبحثُ عنه منذُ زمنٍ بعيد دقاتُ قلبي بدأت ترتعش لعيناه لا ادرِ متى وأين ولماذا لكنني لربما بحثت عن هذا الشعور منذُ زمن معلوم ! أعاد لي لذة الشعور وتلك اللهفة لهذه الدنيا الفارغة أعاد لي تلك الرغبة الجميلة في قلباً كاد أن يموت كأنه أول رجلٍ في هذه الدنيا وكان كلّ رجولة العالم اجتمعت ليتمخض به.

شعرتُ ولأول مرة بأنّي آمنه نعم وأكثر شعرتُ أنه حياتي المنتظرة وأماني نوعاً ما ، وأنا التي لم يحدث لها أن قابلت أماناً قط.

يا لهُ من صلب جاحد عنيد يا لهُ من رجلٍ أثارَ أنوثتي بشكل رهيب لقد طغت مشاعري ونهض قلبي الذي كان في عداد الأموات مدفون

كيف لهُ أن يوصف بهذه الصفات الكونية وكيف لي بذلك!

صوته يريح مسمعي ، عطره يذيبُ كلّ ما بي ، عيناه اللؤلؤية كأنها جنتي

ونظراته تحيي القلب ما مات!

يا لهُ من حلم يروطني في جنات الخلد كنت قد أدركت أنه هدية مركونة لأحلامي المسلووبة سقط لروحي من السماء جعلني أحي من جديد بدأت الدنيا لي وكأنه الحب والغسق العميق تفتح الجوري كان حبق عمري المنتظر يا لهُ من رجل...

عبير أحمد الأسود

كيسولة الاستغفار

قالوا عن عوض الله: إن لم يأتيك ما أردت سيأتيك ما قد يُنسيك كل ما أردت .

لربما مقدمة جيدة لمأساة مرت على قلبٍ قد أهلكهُ المضِ قدماً...

باتت حياتي في آخر فترة روتينية بشكل ساذج لا يبدو أنها حياةً لفتاة لم تكمل العشرين خريفاً قط...

باتت الشعور المميت في داخلي يذج بي في دوامة شنيعة أفكار غريبة ...

لربما الشعور في الوحدة كان عادياً في هذه الفترة غير البقية ...

باتت أكبر أمنياتي الموت لم أعد أفكر في أحلامي الزمردة المركونة نعم قد خطر لي ما أوصلني إلى الانتحار لا أخفيكم الحياة الروتيني بدأت تخنق الشعور الكافر المبتزل بل الخيانة باتت يشقن مشغولة البال شاردة الذهن متى ما مرني أحد لا أنصت...

وفي أحد الأيام اتسكع في أرجاء البلدة شاردة كالمعتاد لا أبه لما يدور من حولي جلستُ على أحد السكك لساعات وفجأة مرت بجانبني امرأة عجوز قد بان التعبُ عليها ومع ذلك سعيدة كانت تردد الاستغفار بكثرة وهذا ما شذن إلى النظر سألتني ما بك يا شابة لم أبه قط ولكن أعادت النظر في عيناوي ونظقت حزينةً يا ذات العينان الزمردية أضحكنتني لوهلة زمردية يا جدة ومن أنا!!

داعبتني قالت لا يوجد ما هو يحتاج حزناً ، القادم أجمل ، واستمرت في حديثها قد لماست كلماته قلبٍ لن تجد راحةً دون صلاة ولن تجد سعادة دون قرآن ولن يطمئن قلبك دون ذكر الله والاستغفار...

قطعها قائلة ولكن يا جدة أنت لا تعلمين ما أمر به ورددت قائلة انتِ زهرة في أول عمركِ لا تسمحي لأحد بسلب حقلِك في هذه الحياة أصنع لنفسك ما تطمحي له ، جدة ولكن استمرت في مقاطعة حديث ما شابو هل شعرات عبث سمعي من قد أصغيت لها نعم لربما أنه فعلاً ما أريد انتشلتني من مستنقع الروتينية مع الأيام إلى حياة سعيدة ملي بذكر الله

نعم باتت السعادة تُضج من عيناى التى وصفتها بزمردىه أصبحت فتاة تضج بأحلامها تسعا
لتصل ولا تنسى أن ما يحزنها يزول بل الیقین المؤكد بأن الله یحبنا ویغفر لنا مراراً وهوا
الملجأ الدائم .

عبیر أحمد الأسود

كيسولة الضياع

وحيد أنا بين اوراقى المبعثرة و حروفي الضائعة، أجمع شتات حروفي كي أخط لك أجمل
ما قد قيل في *وصف غيابك*

مند أن غبت عني أصبحت وحيدا بين أوراقى الجافة و حروفي المبعثرة، منعزل عن عالم
مليء بالصداع و التفاهات...

مند رحيلك عني لم يتبقى لي شيئا سوى الكتابة، أصبحت أملا ذلك الفراغ الذي تركته
خلفك بَحْطِ كلمات تصرخ من شدة الترح، أمسك فنجان قهوتي و أشم سيجارتي، و أقنع
قلمي بأن يصف تلك الحسنة التي سكنت فؤاد نفسي، أحبك و سأضل أحبك حتى و
إن لست معي.

فاطمة الزهراء المعزوزي

كيسولة التعاسة

لأنتي أحببتك...

أنا أكرهك، أنا أكرهك و سأبقى أكرهك ما حييت...

أشعر وكأني لن أشعر بالسعادة مرة أخرى، وكل يوم يبدو لي أصبح أسوء و أسوء، لا أستطيع أن أشتاق لك بعد الآن؛ بعد أن تركت الجرح الذي تسببت فيه ينبت نفلة(شبه نبتة) صغيرة و ما إن طال غيابك كبرت و صارت شجرة تخبي تمار حزنها داخل فؤادي. دخلت قلبي دون إرادتي و خرجت منه بإرادتي.

أنتعلم عندما أغمض عيني، أتذكر تلك الذكريات السيئة في حين كان يجب أن تكون ذكريات جميلة، لكني اخترت الشخص الخطأ ، إن قلبي يتألم باستمرار.

ما هو ذنبي

أيمكن أن يكون لأنتي أحببت الشخص الخطأ؟

لأنتي منحت قلبي الإنسان الخطأ؟

لأنتي فتحت باب قلبي للضيف الذي سرق مني سعادتي.

تبا لك.. ما كان يبدو مؤلماً وجدته مريحاً ، ما كان يبدو محزناً وجدته مفرحاً ، ما كان يبدو صعباً وجدته سهلاً ، و ما كان يبدو فشلاً وجدته نجاحاً ، وما كان يبدو مظالم وجدته مشرقاً و تعلمت أن لا شيء ينجح كالنجاح.

هكذا هي قلوب الناس، تخاف من تحقيق أحلامها الكبرى، لأنها تعتقد أنها لا تستحق بلوغها، أو أنها فعلاً لا تقدر على بلوغها.

فاطمة الزهراء المعزوزي

كيسولة الربيع

أزهار تتحايل على نسيمات الهواء مدللة ، وقمم ترتدي قبعات مكسوة بخضار الأرض
الصفافية ، وشمس هادئة تتجنب نفسها الغاضبة ، وزخات الأمطار تروي الأرض عطشاً ،
فبما يقارن انكسار شعاع الشمس وسط البحيرات ويبقى متمسكاً ، يا أرضاً تملكك بأنفسناً
حباً ويا جبال منحت قوانا قوة ويا فصول السنة تراقصي على أنغام المعزوفات لحناً ،
وتغني ببذور كل ما ينبت سهام حباً ، نسيمات الهواء تتراقص على الأمطار الحاناً ،
وسكون البيوت هادئاً مسالماً ، قد رحل الشتاء مداعباً ثلوجه على الجبال ، وحلّ بني
ربيع القلوب فهو يوم جميل لا محال ، سنابل القمح بدأت تأوي لفراشها سنبله تلو الأخرى
فانهضي يا حشائش الأرض بانتعاش ، فقد تفتحت مسامات الأرض وبدأت تطلق من
ثناياها رحاب الحب برائحة الزنبق وقوة السنديان ، فهذا من أجمل الفصول قدوماً فأهلاً
بالربيع مطلاً وأهلاً برائحة الريحان .

سوار حرب بدر

كيسولة التحرير

لك يا قدس اشكي ألمي متخاذلاً، وأبكي أمامك دموعاً منكسراً، أمام عظمتك أنخي قوة
لألامس أرضك المباركة مفتخراً، أيا قدسي لا زلت لي سنداً، وفضلاً دافئاً مسالماً،
أحبك مهما ارتويث بكلماتي حروفاً لوصفك فانت جمالٌ يعجز وصفاً، لا تستهيني برجالٍ
يضحكون أمام الموت كبرياء، نحن لا نعادي نجوماً، نحن نعتكف عند أبوابك راحةً، كم
أتمنى زيارتك فأنا عن زيارتك كالغريب، أرضي وعريقي وقدسي كيف لا أراك إلا مرة في
هذا العمر الوحيد، هل أبكي لأنني بعيدٌ عنك أم لأنني في أرضي أحرم من رؤيتك فأنا
لست غريباً! ، أعلم أنك لا زلتِ تنزفين جراحاً، فحال انتفاضاتك تروي الوسادة
عطشاً، أشلاء من تحت الركام مخفية الملامح، ومرور العابرين بصمتٍ كاسر يؤذي
الأنفاس إزتجاجاً، استهانوا بأطفالك، واستهدفوا شبابك، ورملوا نسائك، وقطعوا
ضحكاتٍ كانت يوم آخر بسماوات، نحن الصامدون غير مهانون فاستعدي يا قدسي فأبنائي
بالحرب لأجلك سيخوضون.

سوار حرب بدر

كبسولة العوض

سَتَعَوِّضُ ، سيأتيكَ العَوَّضُ على صور مُتعدِّدة، فَمِنَ المُمكن أن يكون فعل أحدهم البسيط جبر لك أو ضحكة عابرة، أو بائع الورد، لمسة بيد حنونة، كلمة تجعلك تَطْمَئِنُ في شدة قلقك، ابتسامة عجوز تبعث فيكَ الأمل، مداعبة طفل تُعيد روحك لطفولتها
مشاكسة قَطَّتكَ اللطيفة، رسالة غير متوقعة تنثر لك الفرح، أو أن تستيقظ وتجد أمك قد صنعت القهوة الصباحية، وترنم على أغاني فيروز، الاستمرار في سماع صوت أبيك في البيت عوض، أن يُقدم أحدهم المساعدة لك دون أن تَطْلُبها عَوَّض، أن يَشْعُر بِكَ أحدهم ويفهمك دون التوضيح الكثير والتبرير، المطر عوض، والغيوم البيضاء التي تملأ السماء كل هذه المواقف التي تظنها روتينية طبيعية هي عوض كبير جدًا زبما أنت لا تشعر بقيمته العظيمة...

ولكن يبقى الجبر الأكبر هو أن يبعث الله في روحك الطمأنينة في كل مرة تَظُنُّ أَنَّها النهاية، وفي أوج عمتك يبعث لك النور، عند تخابط أفكارك ومشاعرك وتلاطمها يُرْتَبها الله لك عن طريق أحد المواقف البسيطة العظيمة في نفوسنا.

لين زياد أبو جودة

كيسولة الصراع

"كن مع الله "

ثق به، فالله لا ينسأك ولن يترك الدنيا تقوي عليك إلاً وينجيك ...

الله دائماً معك ما دُمت معه، بينما تكون أنت في صراعك مع حياتك وتظن بأنه ينسأك لكن حاشاه، هو بانتظارك دائماً، فعد إليه وألجأ لعطفه وكرمه؛ ليخفف عنك هم المعيشة وغمها.

ليفتح لك أبواب الخير والسعادة في دربك؛ لينعم عليك و يعوضك بالأفضل، لدرجة أنك ستقول حزني طال؛ حتى يمن الله علي ويعظم أجري، ستندهش اندهأشاً شديداً من عطاءه لك ولو فتحت أبوابهم جميعاً لن تطرق باب أحداً سواه ، ففي كل عثرة و شدة كن مع الله وقل كل. ما في قلبك له .

لين زياد أبو جودة

كيسولة العزلة

أريد المكوث بعيداً، لا اهل ولا أصحاب، أريد النوم طويلاً، أريد يوماً هادئاً ...
احتاج لمعطف دافئ وكوب شاي ساخن يعطيني الشعور بالدفء الذي افتقدته من الجميع،
وأنا في كوشي الصغير المحاط بالأزهار، أريد الابتعاد عن كل ما يُشتتني، يرهقني،
يستنزف طاقتي .

الجميع هدّر لي طاقتي ...

الجميع استخف بقدارتي ...

الجميع سنّخر من أفعالي ...

الجميع زوّر أقوالي ...

أريد أن أحيأ كما اشتهي، ولو لأسبوع ولا بأس ان كان ليومٍ واحد ، أحب أن أعيش مع
نفسي فقط، سأرممها و أواسيها، أعلمها القوة وفن الرد على كلامهم السامّ، أداوي النفس
المتعبة، أقنعها أنها لا تزال تستطيع وتقدر، أخيط الجراح النازفة ولن أعود لهم الا عندما
انتهي من استرجاع نفسي؛ حينها فقط سأستطيع استعادة السيطرة على روحي؛ فهي
قوية. ومذهلة للغاية.

لين زياد أبو جودة

كيسولة العتب

وَ فِي دَاخِلِي عَتَبٌ كَبِيرٌ عَلَي صَدِيقِي، فَتَعَزَّ عَلَي الْمَوَاقِفِ، السَّنِينِ، وَالْأَيَّامِ
تَعَزُّ عَلَي قَلْبِي الضَّحَكَاتِ تِلْكَ الَّتِي لَمْ تَكُنْ جَمِيلَةً وَنَابِعَةً مِنَ الْقَلْبِ إِلَّا بِجَوَارِكِ
أَهْكَذَا تَرَحَّلْ؟ وَ أَنْتِ الَّتِي وَعَدْتِ بِالْبَقَاءِ...

أَهْكَذَا تَقْسُو؟ وَ أَنْتِ الَّتِي كَانَتْ بِحَنَانِ الْأَمْهَاتِ ...

الطَّرِيقَاتِ الَّتِي مَشِينَا بِهَا صَرْتِ اتَّجَنَّبِ الْمَشِيَّ فِيهَا، أَخَافُ أَنْ يَسْأَلَنِي الشَّارِعُ عَنْكَ، لَا
تَقُلْ أَنِّي حَمَقَاءُ أَجَلَ الشَّارِعِ سَيَسْأَلُ عَنْكَ وَيَفْتَقِدُكَ مِثْلَمَا افْتَقَدَكَ، الْمَقْعَدُ الَّتِي جَلَسْنَا عَلَيْهِ
سُوْيَا مَا عِدْتُ أَجْلَسَ عَلَيْهِ وَلَا اشْتَرِي مِنْ بَائِعِ الْكَعْكَ الَّتِي تَحِبُّ كَهَكَه وَتَقُولُ أَنَّهُ لَذِيذٌ
أَتَعْلَمُ أَنِّي أَخَافُ الذَّهَابَ لِلْأَمَّاكِنِ الَّتِي نُحِبُّ؟

أَخَافُ أَنْ اتَذَكَّرَكَ هُنَاكَ، أَخَافُ أَنْ أَرَى وَجْهَكَ هُنَاكَ مَعَ أَحَدِهِمْ وَكَأَنَّهُ سَلَبَكَ مِنِّي
أَوْ اتَّخَيْلِكَ مَعِي وَأَسْتَيْقِظُ مِنْ شُرُودِي وَمَا أَجِدُكَ مَعِي حِينَهَا!

أَخَافُ أَنْ أَشْعُرَ بِأَنِّي فَقدْتُكَ مَرَّةً أُخْرَى..

كَثِيرٌ مِنَ الْأَحْيَانِ كُنْتُ اتَّخَيْلُ الْمَارَةَ أَنْتِ

أَرَى وَجْهَكَ فِي الْجَمِيعِ لَكِنِّي لَا أَرَى لَمْعَةَ عَيْنِكَ الَّتِي كَانَتْ كِبْرَاءَةَ الْأَطْفَالِ

لَمْ أَجِدْ أَجْمَلَ مِنْكَ، وَ لَا أَقْسَى مِنْكَ حَتَّى هَجَرْتِ وَتَرَكْتِ عَلَي قَلْبِكَ أَلْفَ سَلَامٍ يَا رَفِيقِ..

تَعَزَّ عَلَي نَفْسِي كَسْرَهَا وَ خَذَلْنَاهَا.

لَيْنَ زِيَادِ أَبُو جُودَةَ

كيسولة الصداقة

صديقتي الصدوقة الصادقة ، لم تكن صديقة فقط كانت الاخـت و السند و الكتف الذي
اميل عليه ، عكازي عند عجزـي ، أملي في قهري ، نوري وسط الظلام...
هي من يفهمني ؛ معها لا احتاج ترتيب الفوضى بداخلي لأخرج واقول اجمل الكلمات .

تفهم فكري

تشعر بألمي

تكن أملي

هي ابسط الاشياء وأجملها و أثنها، تترك لي وللجميع الأثر الطيب الجميل دومًا كالفراشة
تمامًا، هي أمني و ملجأـي بل هي وطني الصغير ذو القلب النقي الكبير ...
لن أتركها ، سأبقى فيها وتبقى فيني.

لين زياد أبو جودة

كيسولة عبر الخواطر نص بالعامية**

لما تكون تعبان ما تلاقي حدا معك ليش؟ ام لما يكون حدا تعبان غيرك بتخاف عليه بدير بالك عليه أكثر من حالك أو لما تسأل عن شخص طمن عليه تكون خايف عليه عشان ما بسأل عنك بتروح تسالو عنو بيجي برد عليك بنفسيه فوق كل هاض انا خايف عليك بتجي بتحكى نفسيه واوع شو بتشوفو بحالكو اشي كبير؟ أو لما تخاف تكسر خاطر حدا يعني هيك صرت شي كبير لما كسرت خاطر حدا؟ بس نفس الوقت الشخص ما عمرو كسر خاطر حدا بالآخر بحكيك كنت همزح هوا هاض مزح ولا شوو والله فكروا قبل ما تحكو شي سلبي تكسر خاطر حدا يعني لما حدا يحكيك انشاء الله تصير هاض حلم يلي بدي ياها رد عليه.

احكيلو انشاء الله تحقق حلمك والله حلو جبر خاطر.

افنان عبد الكريم النقروز

كبسولة الوصدة

نص بالعامية**

لما يصير جوا كئيب الوقت بمشي بسره لما تصحى من النوم تخلص شغل يلي تعملوا كل يوم ترجع تفتح تلفون ما تلاقي عليه شي لما تروح من برنامج ل برنامج عساس انو تتسلى حالك طلع من جوا يلي اتتا فيه وقت صار ملل بتروح ع تحت عشان تنام لانو فش شي تعملوه تصحى نفس الشي من نوم تروح تاكل تقعد شوي مع اهلك لما تحس فجأة راسك يوجعك مش قادر تمشي هون بتحسو وجع كل يوم بزيد لا عارف تنام ولا عارف تعمل شي بترجع نام الصبح كل يوم نفس الشي نفس ملل .

افنان عبد الكريم النقروز

كيسولة النجاح

قد يتبادر الي ذهنك بعض الأسئلة منها ما هو النجاح؟

وغيره الكثير من الأسئلة ...

النجاح هو الوصول الي الهدف الذي تطمح اليه بعد جهد وتعب، ولا يأتي النجاح الا بعد عدة محاولات فاشلة وبعد هزيمه مؤقتة، فيجب على الانسان الصمود وعدم الاستسلام ويجب على الانسان ايضا ان يطمح ويحلم ويتأمل ويجتهد لنيل المستحيل وان يبدأ من جميع الاتجاهات بدأ من الاتجاهات الصغيرة قبل الاتجاهات الكبيرة.

النجاح ليس ان تكون كاملا في حياتك بل ان تكون متميزا عن غيرك في جانب من جوانب حياتك على الاقل ويكون هذا الجانب هو الجزء المنير في حياتك الذي يجعلك متألقا ومختلفا عن غيرك، والنجاح ايضا ان تركز على إيجابياتك وتحاول التخلص من سلبياتك وان تستبدل نقاط الضعف بنقاط قوه، والنجاح الحقيقي هو ان تشعر انت بنجاحك ولا تكترث لما يقوله الناس لأنه ليس بلمهم كيف يراك الناس بل الهم من ذلك كيف انت ترى نفسك، للنجاح لذه لا يشعر بها الا من كاخ وحارب وحاول وتحدى الظروف للوصول لما اراد فهنا يشعر وكأنه ملكك العالم بأكمله.

في طريقك للنجاح لن تكون بلا اخطاء ولكن خلال مسيرتك في هذا الطريق ستتعلم من أخطاءك، ستتعب كثيرا في هذا الطريق ولكن لذه الوصول ستنسيك ذلك التعب لان إرادتك الصادقة للنجاح كانت دافعا قويا بالنسبة لك للاستمرار كلما فشلت ولم تيأس من كثره الفشل لان اليأس هو اهم وأكبر عدو للنجاح والتقدم الي الامام.

وفي الختام اود ان اقول انه لا يوجد عائق للنجاح واقصد هنا بالعائق هو العائق المادي او العائق الجسدي وغيرها من المعوقات بل يجب على الانسان استخدام كافة امكانياته للوصول للنجاح ومحاربه كافة المعوقات.

صبحية أسامة الزعبي

كيسولة الأوجاع

إذا قلت خيبة أمل .. يعني فقدان الثقة .. كسر خواطر.. عزلة... ألم...

الأوجاع التي تأتي عن خيبة الأمل قاتلة

لا أعرف كيف أصف لكم عن الوجع و الألم الذي تسببه الخيبة و الخذلان من... أعز
الناس الى قلبك

دائماً تكون الخيبة من الأشخاص الذين أعطيناهم كل شيء...

الخدلان من أصعب ما يحطم الروح و القلب

يفقد المرء ثقته بمن حوله ... من دون استثناء ... حتى ثقته بنفسه..

هذه الأوجاع تكسر فينا الحياة ...

لا أدري...هل يستطيع الفرد منا التعايش مع الوجع الذي يسببه الخذلان ؟؟ هل يعود
كما كان !!

أيام... شهور... الوجع لم يمضي ...!!

هل بعد سنوات تتغير ... و تتغير طريقة تفكيرنا ؟؟؟!

هل نصبح أكثر نضجا حتى لا نكثر بهذه الخيبات ؟

أسوأ وأبشع شعور في العالم هو خذلان

بالرغم من كل هذا الألم و الخذلان و الخيبة .. تبقى روحك طيبة نقية لا تستطيع أن ترد
على كل هذا .. بنفس الأفعال.....

نصيحة:

إلزم اللطف مع أحبائك.....

بعض القلوب لا تتحمل قسوة الكلام ... فما بالك بالأفعال ..

بعض الحيات لا تغتفر و لا تتجاوز .. كما أنها تحطم القلوب و تفسد الأرواح

سندس غزالي عبد الناصر

كيسولة الخسارة

أه أه.....أه.... على وجع الفراق و وجع فقدان الأحبة ، لن يشعر بهذا الألم الذي
ينبعث من الآهات الى من يعاني من الفقد ، لنا في فراق الأحبة كسر و ألم لا يتوقف ،
أشتاق الى أيامي مع أحبتي التي كنت أظنها السوء

دون مقدمات و بدون سابق إنذار يغادرون عنا .. !!

فقدانهم هو بداية الموت في الحياة ...

ذكرياتهم تخنق أرواحنا، ضيق التنفس يكاد يقتلني ، كل الأيام تشبه بعضها الشيء الوحيد
الذي أشعر به هو ألم ... ألم .. ألم ...

بدأت روحي تشبه أوراق الخريف، تتساقط يوم بعد يوم .تلاحقني صورة وجهه ، ضجيج
الذكريات حطم كياني، قلبي يعتصر شوقا على رحيله ، من أصعب ما يتلى به المرء هو
عقل و قلب لا يتوقفان عن الضجيج ، لا أحد يشعر بما أمر به غير الله

أي حبيبي الغالي أنا دونك لا شيء ، رحيلك حطم كل حياتي أعرف أنه لن يشعر بي لا
من يعرف قيمة الأب ، و من له أب مثلك .

أحمد الله في كل ثانية عليك يا أروع النعم أنت ، رحمك الله و جمعني بك في جنة

الفردوس الأعلى 

سندس غزالي عبد الناصر

كيسولة الأمل

في زمن جائحه كورونا بين المشاكل والضغوطات الكثيرة والضغوطات الدراسة...
بعد سنة من إغلاق المدارس، المستشفيات، المراكز الصحية، والأماكن العامة، وكل شيء
فتم افتتاح كل شيء بعد سنة..
فتاة بعمر الزهور عادت لمدرستها وهي فاقدة الأمل بكل شيء فاقدة الأمل بأنها ستنجح
بهذه السنة لم تكن مستعدة لأي شيء...
عادت للبيت وهي يائسة تلك الفتاة التي بعمر الزهور دخلت في خيالها الواسع والعميق
وهي يائسة فاقدة للأمل والشغف... ♪
ها هي في اليوم التالي تستعد وترتدي اجمل الثياب لتنطلق الى شركتها بسيارتها الخاصة...
تستيقظ كل يوم وهي مبتسمة تتذكر كم انها عانت لتصل الى هذه المرحلة...
بسيارتها الخاصة تخرج مع صديقاتها لتحقيق كل ما كانت تطمح به...
ها هي فاقت من خيالها الواسع العميق جدا بعد الخيال الذي رأته تشجعت...
، تطمح بأشياء كثيرة رغم خيبات الأمل الكثيرة التي حولها رغم التمر والانتقاد فهي
مواصلة وتبذل أكبر جهدها لتصل للشيء الذي تتمناه عزيزي "عزيزتي اعلمي بجد في
صمت، ودع نجاحك يحدث ضجيج".

شهد خالد زيادة

الخاتمة:

من المعروف أن لكل بداية نهاية، وأنَّ خير الكلام ما قل ودل، وخير العمل ما أحسن آخره، وبعد جهدنا المتواضع نتمنى من الله أن تكون نالت كلماتنا على إعجابكم، ولا نكون قد أصبناكم بالملل .

تم بحمد الله

