

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

# لكل مننا مخاوف

بمجموعة من الفين

تحت إشراف: فاطمة محمد "ياقوت"

# لكل منا مخاوف

مجموعة مؤلفين

اسم الكتاب: لكل منا مخاوف  
اسم الكاتب: مجموعة مؤلفين  
منسق الكتاب : فاطمة محمد "ياقوت"  
مصحح الكتاب : فاطمة محمد "ياقوت"  
مصمم الغلاف: فاطمة محمد "ياقوت"  
الناشر: دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني  
التواصل: 01555191983

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61558744370898>

المؤلفين:-

الكاتبة: فاطمة محمد مصري "ياقوت"

الكاتبة: رحمة محمد "أروماندا"

الكاتبة: هنا محمد

الكاتبة: ياسمين أحمد || رحيق ||

الكاتبة: إسراء جابر

الكاتبة: أحلام زجف

الكاتبة: فاطمة ابراهيم

الكاتبة: رُبا الحسن.

الكاتبة: روان طاهر "رونيتا".

الكاتبة: فاطمة علي

## "لكل منا مخاوف"

كل إنسان يحمل في داخله مخاوف تتنوع بين العميقة والسخيفة. في هذا الكتاب، جمعنا لكم تجارب متعددة تعكس تلك المخاوف التي تملأ حياتنا. ستجدون في هذه الصفحات قصصًا تعبر عن القلق والهلع والهواجس، وأخرى تقدم لمسة من الفكاهة على تلك اللحظات التي تجعلنا نضحك على أنفسنا.

هذه الكلمات ليست مجرد حروف مرتبة، بل هي مرآة تعكس مخاوفنا جميعًا، صغرت أم كبرت. نأمل أن تجدوا في هذا الكتاب ما يلامس قلوبكم ويعبر عن مخاوفكم، وأن يكون دليلاً على أن الخوف جزء من تجربتنا الإنسانية، وأنه بمشاركة تلك المخاوف، نجد الراحة والتضامن.

مرحبًا بكم في "لكل منا مخاوف".

## الخوف من العلاقات

أنا ذاك الشخص الذي يحاصره خوفه، ويمنعه من التقارب مع الناس، ويمنعه من تكوين علاقات مع أحد. أنا هذا الشخص الذي لا يعرف نفسه هل هو انطوائي أم معقد؟ كل ما أعلمه هو أنني لا أطيق التقارب مع البشر.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

## الخوف من التحدث أمام الجميع

عندما كنت صغيرًا، كنت أخاف من التحدث أمام مجموعة من الناس، سواء في المدرسة أو المناسبات أو حتى في تجمعات العائلة. لم أكن أعلم بما يسمى هذا، ولكنني كنت أشعر برعب وأنا أقف أمام أحد. ولكن مع مرور الوقت، ها أنا الآن أقف وأتحدث أمام مجموعات من الأشخاص وأشرح لهم ما أتعلمه، وذلك بفضل ربي، ثم بعض المواقف التي تعرضت لها.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

## الحب

في بعض الأحيان، يحمل الحب في طياته مخاوف عديدة، مخاوف كثيرة جداً. منها الخوف على الحبيب والخوف منه، والخوف من القرب الزائد والبعد المفاجئ. كما يشمل الرعب من الموت والفراق الأبدي، والخوف من أن نتصرف بشكل خاطئ فنُسبب للحبيب نوبات من الحزن. كذلك، هناك الخوف من ارتكاب أخطاء لا تُغتفر، والخوف من كل ما هو مخيف في العلاقة.

الحب يمكن أن يكون ساحراً وجميلاً، لكنه يحمل معه أيضاً تحدياته الخاصة. من الخوف من فقدان الحبيب في أي لحظة إلى الخوف من الفشل في التعبير عن مشاعرنا بالطريقة الصحيحة. هناك خوف من أن يكون حبنا غير كافٍ أو أننا لسنا جديرين بحب الحبيب.

في النهاية، يجب أن ندرك أن الخوف جزء طبيعي من الحب، وأنه بتجاوز هذه المخاوف يمكننا أن نعيش تجربة حب حقيقية وعميقة.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"



## الخوف من العصبية

نعم، فأنا شخصياً أخاف من عصبيتي. عندما أغضب، تتصاعد عصبيتي بشكل يفقدني السيطرة على ما حولي. تصبح كلماتي عشوائية، وأتصرف بشكل لا يمكنني تفسيره، وأقول أشياء ليس لها معنى. أشعر أنني أتحول إلى شخص مختلف تماماً، لا يمكن التحكم في غضبه. في تلك اللحظات، يبدو أنني أكون بعيداً عن نفسي، وغير قادر على السيطرة على مشاعري، مما يجعلني أسبب الألم للآخرين دون قصد. هذا الخوف من عصبيتي يجعلني دائماً في حالة توتر وقلق. أخشى أن تتصاعد الأمور إلى مستوى لا يمكن إصلاحه، أو أن تُفقدني قدرتي على الحفاظ على علاقاتي المهمة. أنا قلق من أن تؤدي عصبيتي إلى تدمير الثقة والاحترام بيني وبين من أحبهم. قد أبدو في تلك اللحظات وكأنني شخص سيئ، لكن في الواقع، أريد فقط أن أكون قادراً على إدارة مشاعري بشكل أفضل وتجنب الأذى الذي يمكن أن يسببه غضبي

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

## ال خوف من المجهول

ال خوف الأ كثر خطورة هو الخوف من المجهول، وهو خوف من شيء لا تعرف عنه أي تفاصيل. إنه مثل الذهاب إلى مشوار لا تعرف ماذا سيحدث فيه. يمكن لهذا النوع من الخوف أن يشلّ التفكير ويمنعنا من اتخاذ القرارات المهمة في حياتنا. إننا نخشى المجهول لأنه يمثل عدم اليقين والغموض، مما يجعلنا نشعر بالعجز وفقدان السيطرة. ولكن بمجرد أن نتغلب على هذا الخوف ونواجه المجهول بشجاعة، نكتشف أحياناً أن ما كنا نخافه لم يكن يستحق كل ذلك القلق، وأنا قادرون على التعامل مع المفاجآت غير المتوقعة بمرونة وثقة.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

## الخوف من الفشل

جميع الأشخاص يخافون من الفشل، فالفشل يسبب لهم مخاوف مرعبة، وربما يفشل شخص ما بسبب خوفه من الفشل ذاته. يعتبر الفشل رمزاً للعجز والكسر الذي يبدو أنه لا يلتئم. ومع ذلك، يمكن أن يكون الفشل أيضاً فرصة للنمو والتعلم. عندما نتعرض للفشل، نتعلم كيفية تحسين أنفسنا وتطوير مهاراتنا. بدلاً من أن نراه نهاية الطريق، يمكن أن نعتبره مرحلة في رحلة النجاح. من خلال مواجهة هذا الخوف بشجاعة واستفادة من التجارب التي نقدمها، يمكننا أن نتجاوز عقباتنا ونحقق أهدافنا بمرونة وثقة.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

## مخاوف نفسية

المخاوف جزء لا يتجزأ من تجربة الإنسان، تنشأ في أعماقنا سواء من تجارب سابقة أو من المجهول الذي يحيط بنا. أحياناً تكون المخاوف بسيطة، مثل الخوف من الحشرات أو الأماكن المرتفعة، وأحياناً تكون أكثر تعقيداً، مثل الخوف من الفشل أو فقدان الأحباء. رغم أن المخاوف يمكن أن تشل حركتنا وتمنعنا من التقدم، إلا أنها أيضاً قد تكون دافعاً للنمو والتطور. عندما نواجه مخاوفنا ونتحدى أنفسنا، نكتشف قوتنا الحقيقية ونحقق إنجازات لم نكن نظن أننا قادرون عليها. لذلك، من المهم أن نتعلم كيفية التعامل مع مخاوفنا بدلاً من الهروب منها. يمكن أن تساعدنا مهارات التأمل والاسترخاء، وكذلك التحدث مع الآخرين، على التغلب على هذه المخاوف. في النهاية، الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي القدرة على مواجهته والمضي قدماً على الرغم منه.

رحمة محمد "أروماندا"

## القلق

القلق هو ذلك الشعور الذي يتسلل إلى النفوس، يعصف بالهدوء ويحول الأيام إلى ليالٍ طويلة من التفكير والتوتر. أحياناً يأتي القلق نتيجة للمخاوف من المستقبل، من الأمور التي لا نعرفها ولا نستطيع السيطرة عليها. إنه شعور طبيعي يمر به الجميع، لكنه قد يصبح عبئاً إذا لم نتعلم كيف نتعامل معه. في لحظات القلق، تتسارع دقات القلب، وتتعرق اليدين، ويصعب التركيز. نحاول التفكير في كل السيناريوهات الممكنة، وانشغل بالتفكير في أسوأ الاحتمالات. ومع ذلك، نجد أن معظم مخاوفنا لا تتحقق أبداً، وأن الكثير من قلقنا كان مجرد أوهام.

لـ رحمة محمد "أروماندا"

## الخوف

التمكن من مواجهة الخوف ليس بالأمر السهل؛ فهو يتطلب شجاعة وتفهمًا عميقًا لأنفسنا. قد نحتاج إلى استكشاف جذور خوفنا وتحدي الأفكار السلبية التي ترافقه. أحيانًا يكون الحديث عن مخاوفنا مع الآخرين خطوة مهمة نحو التغلب عليها. يجب أن نتذكر أن الخوف ليس عدونا، بل هو جزء من التجربة الإنسانية. يمكننا أن نتعلم كيفية التعامل معه بدلاً من الهروب منه. في النهاية، لا ينبغي أن نسمح للخوف أن يسيطر علينا. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نستخدمه كفرصة للنمو والتعلم، وبناء حياة مليئة بالثقة والتحدي والإلهام.

لـ رحمة محمد "أروماند

## عدم الثقة

عدم الثقة بالآخرين يمكن أن يكون تجربة معقدة وصعبة. في عالم مليء بالعلاقات المتبادلة والتفاعلات الاجتماعية، يكون الشعور بعدم الثقة من الأمور التي تؤثر بشكل كبير على حياتنا. قد ينشأ هذا الشعور من تجارب سابقة أو من قلق داخلي متزايد. التجارب السلبية التي نمر بها، مثل الخيانة أو الغدر، قد تترك آثارًا عميقة على نفسيتنا وتجعلنا نتردد في فتح قلوبنا للآخرين مرة أخرى. عدم الثقة قد يؤدي إلى بناء جدران عاطفية حولنا، مما يحد من قدرتنا على إقامة علاقات صحية ومستدامة. هذا لا يعني بالضرورة أن الأشخاص من حولنا غير جديرين بالثقة، ولكن قد يكون الأمر أكثر تعقيدًا. ربما نحن بحاجة إلى وقت لفهم أنفسنا بشكل أفضل وإدراك أسباب مشاعرنا تلك. يمكن أن يكون من المفيد التعامل مع مشاعرنا بصدق، والبحث عن الدعم من الأصدقاء أو المحترفين إذا لزم الأمر. في النهاية، العمل على بناء الثقة، ليس فقط مع الآخرين ولكن أيضًا مع أنفسنا، يمكن أن يساعدنا في خلق علاقات أكثر توازنًا وسلامًا.

لـ رحمة محمد "أروماندا"

## الخوف من المعصية

الخوف من المعصية هو شعور طبيعي ينبع من الوعي الداخلي بأن هناك عواقب سلبية قد تترتب على تصرفاتنا الخاطئة. هذا الخوف ليس مجرد إحساس بالذنب، بل هو دافع يوجهنا نحو التصحيح والتوبة. يُعتبر هذا الخوف جزءًا من الصلاح النفسي، حيث يمنحنا قوة الإرادة لتجنب الأفعال التي تتعارض مع القيم والمبادئ. الالتزام بمبادئ الأخلاق والدين يتطلب شجاعة، الاعتراف بخطايانا هو بداية التغيير. الخوف من المعصية يعكس رغبتنا العميقة في الحفاظ على علاقاتنا بالله وبالناس، و يحفزنا على السعي نحو التحسين المستمر. لكن يجب أن لا يتحول هذا الخوف إلى حالة من الرهبة المفرطة التي تعيق حياتنا، بل يجب أن يُعزز من دافعنا للتوبة والإصلاح. بالتوازن بين الخوف والرجاء، نجد الطريق الأمثل للعيش في سلام مع أنفسنا ومع الآخرين، والابتعاد عن كل ما قد يعكر صفو حياتنا الروحية والأخلاقية.

لـ رحمة محمد "أروماندا"



## الخوف من المستقبل

الخوف من المستقبل هو شعور طبيعي يراود الإنسان عندما يفكر في المجهول وما قد يحمله من تحديات ومخاطر. هذا الخوف يمكن أن يكون مصدرًا للتحفيز والإلهام؛ حيث يدفعنا إلى التخطيط والتحضير لما هو قادم. ومع ذلك، إذا استولى علينا هذا الخوف، فقد يصبح عائقًا يمنعنا من التقدم والاستمتاع بالحاضر. من المهم أن نتذكر أن المستقبل لا يمكن التنبؤ به بشكل كامل، وأن الحياة مليئة بالتغيرات غير المتوقعة. بدلاً من القلق المفرط، يمكننا التركيز على تطوير مهاراتنا وقدراتنا للتكيف مع أي ظروف قد نواجهها. يمكننا أيضًا السعي لتحقيق التوازن بين التخطيط للمستقبل والاستمتاع باللحظة الحالية. الإيمان بأن كل تحدٍ يحمل في طياته فرصة للنمو والتطور يساعد في تقليل الخوف من المستقبل. إن مواجهة المجهول بشجاعة وثقة، ومعرفة أن لدينا القدرة على التغلب على الصعاب، يمكن أن يحول هذا الخوف إلى دافع نحو تحقيق أحلامنا وطموحاتنا. في النهاية، الخوف من المستقبل هو جزء من تجربة الإنسان، وما يجعلنا أقوى هو كيفية تعاملنا معه وتجاوزه.

رحمة محمد "أروماندا"

## الخوف من فقدان الأحبة

الخوف من فقدان الأحبة شعور يتغلغل في أعماق النفس البشرية. إنه الهاجس الذي يرافقنا في كل لحظة، يطارد أفكارنا ويقتحم أحلامنا. ندرك أن الحياة مليئة بالتغيرات والفراق، ولكن مجرد التفكير في فقدان شخص عزيز يجعل القلب ينقبض والعين تدمع. نعيش كل يوم مع هذا الخوف، نحاول تجاهله، لكن الحقيقة تبقى أنه جزء من طبيعتنا الإنسانية. نحن نحب بعمق، نتعلق بأحبتنا، ونبني ذكريات لا تُنسى معهم. الخوف من فقدانهم يأتي من قوة هذا الحب وعمقه. نعلم أن الزمن لا يتوقف، وأن الفراق قد يأتي دون إنذار. نرى في أعينهم البريق الذي نخشاه أن يخبو يوماً، ونسمع في أصواتهم النغم الذي نخاف أن يصمت إلى الأبد.

لـ رحمة محمد "أروماندا" \*\*

## الخوف من مواجهة الحقائق

الخوف من مواجهة الحقائق هو شعور إنساني طبيعي ينشأ من رهبة التعامل مع ما قد يكون مؤلماً أو محبطاً. هذا الخوف يمكن أن يكون عائقاً كبيراً أمام التقدم والنمو الشخصي؛ حيث يميل الإنسان إلى تجنب الاعتراف بالحقائق المزعجة أو مواجهة الواقع القاسي. يتجلى هذا الخوف في محاولات التهرب من المشاكل أو الإنكار، مما يزيد الأمور تعقيداً. ومع ذلك، فإن مواجهة الحقائق هي خطوة ضرورية لتحقيق التغيير الحقيقي والتغلب على العقبات. إنها تتطلب شجاعة كبيرة وقوة داخلية لمواجهة المخاوف والتعامل مع المشاعر السلبية. في النهاية، الاعتراف بالحقائق والمواجهة الصريحة يمكن أن يؤديان إلى الفهم العميق والتعلم والنضج. من خلال مواجهة الحقائق، يمكن للإنسان أن يتحرر من القيود الوهمية ويبني حياة أكثر واقعية واستقراراً.

لـرحمة محمد "أروماندا"

## الخوف من الغرق في الحب

الخوف من الغرق في الحب يشبه الوقوف على حافة البحر، ترى الأمواج تتلاطم بقوة وتسمع هديرها يملأ الأفق. ترغب في الغوص، ولكن شيء ما يمنعك؛ إنه الخوف من الانجراف بعيداً، من فقدان السيطرة. الحب كالماء، يمكن أن يكون عذباً ومنعشاً، لكنه أيضاً قادر على سحبك إلى أعماقه دون إنذار. في لحظات الانجذاب الأولى، تشعر بالقلق والترقب. كل كلمة، كل لمسة تحمل معها ثقل

رحمة محمد" اروماندا "

بدأ عقلي يدمرني، وصوته يُهلكني، وأفكاره تصار عني؛  
فأصبح قلبي أسيراً له، واختفى الضوء المُنير الذي كان دائماً  
يُخلصه من هذا السجن الشنيع. فقد زال هذا الدرع المنيع،  
فبقيت أنا وخوفي كما كنت دائماً.

لـ هنا محمد سعيد الثور

كنت دائماً أخاف من أن أتغير، حتى أصبحت شخصاً مختلفاً،  
شخصاً حائراً، يريد فقط أن يكون صامتاً، يريد فقط أن يبقى  
وحده منعزلاً؛ ليتجنب من يجعل قلبه منهكاً وعقله مدمراً.

– هنا محمد سعيد الثور

أصبحت خائفة حتى من نفسي. وفي وسط شتات عقلي،  
ووحدة قلبي، وإنهيار قوتي، وقفت لأنظر في المرأة. وجدت  
فتاة هزمتها صعاب الحياة، تُعافر بكل قوتها لتعيش بين  
غيلان وصفاء. ولكنها أنهكت، فأصبحت وكأنها تبلغ مئة  
عام، تُريد فقط أن تعيش في الظلام وكأنها خُلقت منه. حتى  
عيناها بدأت تتحدث عما تحمله من ألم، ولكن حتى الألم لم  
يعد يتألم، والفم لم يعد يتكلم، والنفس لم تعد تحلم. وأصبح  
القلب جريحًا، تهزه كل ريح، وخيم الوجد وجداني، ولم  
تطرق السكينة مسكني، فبقيت راسخة متحليةً بوحدتي.

لـ هنا محمد سعيد الثور

في صباح يوم جديد، لونه كلون سابقه، لا يحمل شيئاً مختلفاً.  
يستيقظ كل صباح مشلول العقل، والفكر لا يشعر بشيء  
سوى برودة في قلبه وتجمد في أطرافه، وعينين حمراوتين  
يختزان الدموع وينتظران الانفجار والبوح عما فيهما. يود  
أن يبوح بما يحمله في قلبه، ويكشف عن صديقه الدائم الذي  
لا يفارقه في لحظة من لحظات يومه، صديقه الذي تشقيه  
صداقته حق الشقاء، صديقه الذي يُبتر من روحه جزءاً كل  
يوم، لا بل كل لحظة. صديقه الذي قتل ملذات حياته وفرح  
أيامه، صديقه الذي هو خوفه.

لـ ياسمين أحمد عطوة "رحيق"



شخص مهزوم هزمه كل شيء حتى نفسه. يحتضن نفسه في زاوية الغرفة المغلقة ويأخذ في البكاء، لا يفعل شيئاً سوى البكاء ورؤية كل شيء من تلك الزاوية المعتمة. يخشى النهوض من مكانه والخروج من تلك الغرفة؛ فهو يعلم ما ينتظره خارجها.

لـ ياسمين أحمد عطوة "رحيق"

صوت صرخ مكتوم، ورعشة في القلب واليدين، وكلمات  
متقطعة تخرج من شخص يرتجف كل شيء فيه حتى قلبه.  
ماذا يفعل، ماذا يقول؟! يخاف من نفسه، يخاف البشر، يخاف  
يومه، وشهره، وسنته، يخاف كل شيء حتى نسيمات الهواء،  
يظنها تهاجمه.

لـ ياسمين أحمد عطوة

إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل  
أسوأ ما يمكن أن يحدث، ويقنع نفسه بأن حياته لن تنتهي.  
لكل جريمة دافع قد يكون الحقد، الانتقام، الحسد، الخوف، أو  
المال.

لـ أحلام زجف

الذوف هو شعور قاتل إذا تملكنا بكل شيء؁ ولكن يجب أن نحرص على ألا يتملكنا بشكل كامل. لأن الذوف الزائد عن حده يجعل الناس أكثر سلبية وعبودية ويقيد حريتهم.

لـ أحلام زجف

"من منا لا يشعر بالخوف عندما يدرك أن الحب بدأ يتسلل إلى قلبه؟ لذلك جمعنا لكم في هذه الفقرة على منصتنا اقرأ أجمل خواطر عن الخوف من الحب.

لـ أحلام زجف

لا شيء يطلق العظمة الكامنة بداخلنا مثل الرغبة في مساعدة  
الآخرين وخدمتهم. كن شجاعاً ولا تجعل الخوف من الوقوع  
في الأخطاء يمنعك من تسديد الكرة.

لـ أحلام زجف

أحياناً أتساءل.. كيف للخوف أن يجعل قلب الإنسان يتآكل.

لـ إسراء جابر

وځوفي هو أن تكون من ضمن ذكرياتي، ونعود فاقدين  
الأمل في الرجوع.

لـ إسراء جابر



وآوفى أن أسير وحيثًا في هذه الطرقات مبعثرًا بلا أصدقاء،  
بلا أمل، بلا حياة. يُرهقني التفكير في ذلك.

لـ إسراء جابر

لكل منا أمنية أو حلم ونسعى لتحقيقه، وبكل هدوء ذهني  
تتأثر بها المشاعر وتختلف الاضطرابات من توتر أو قلق أو  
مخاوف. تمنى لنفسك الهدوء الذهني وراحة البال.

لـ فاطمة إبراهيم غنيم

حين تخاف من أمر ما لم ولن يحدث، فهو مجرد مخاوف.  
وأنت تخاف من فكرة غير موجودة، مجرد مرورها بذهنك  
تجعلها تكبر وتأخذ مساحة من تفكيرك وخيالك. تتأثر  
مشاعرك وردة فعلك بهذه المخاوف. تمنى لنفسك الهدوء  
الذهني وراحة البال والأمان النفسي.

لـ فاطمة إبراهيم غنيم

غالبًا يفصلنا عن تفاصيل الحياة الجميلة قصص ذهنية  
وحواجز نحن من نصنعها إما بأفكارنا أو بالخيال. تمنى  
لنفسك الهدوء الذهني والأمان النفسي.

لـ فاطمة إبراهيم غنيم

الـخوف هو ذاك الشعور الذي يمنعك من التـكلم مع أحد كي لا تتعود على وجوده وفجأة يرحل. الـخوف هو شيء عالق في منتصف الروح لا يشرحه الكلام ولا يوصفه، ولا يكفي فيه البكاء. هو شعور تنساه الروح وتتجاهله، وحينما يُرهبها أناس نالت من سفينة الود ما يكفيها ثم هاجرت، تتذكره وتعلمه. هو شعور تعجز الجوارح عن التعبير عنه، هو ضحكة بدون فرح، وبكاء بدون دموع.

لـ روان ظاهر || "رونيـتا"

## مخاوف ذهن

نخاف من أشياء توّلّمنا دائماً، وأسماء لن ننساها، ومشاعر  
دفنتها قلوبنا، وذكريات توّلّمنا بصمتها وتعصف بنا بحنينها  
المرير. نخاف من أرواح اتخذناها مصابيح سمائنا، نخش أن  
لا تضيء وتتركنا في ظلام دائم. فإلى أي مدى سنصمد أمام  
مخاوفنا؟

لـ روان طاهر || "رونيتا"

عندما يكون هناك شخص كان لديك كل الحياة، ثم هجرك في  
وحدتك وحزن عينيك وارتجافات قلبك، وعاد ومعه ترميم  
لكل هذا، تبدأ مخاوفك تتطاير أمام عقلك وكأنها أفكار تلوح  
به. أيهجرك مرةً أخرى أم لا؟! أيسبب لك ثقبًا تعجز عن  
ضماضته مثلما فعل؟! هل سيعتصر روحك بغيابه وتتركك  
في عمتك مثلما فعل؟!!

لـ روان طاهر || "رونيتا"

## برقية إلى الخوف

الموضوع: شتيمتك

مفسد تشوقي، الصفة المشؤومة، تبًا لك. وبعد:

ألا تخاف الله حينما ترفس معدتي بلا رحمة؟ ألا ترهبك  
دقات قلبي البريئة؟ أم تريد أن توهمني بأنك لا تسمعها! لا  
تكذب بأنك لا ترى أصابعي عندما تتراقص، وتضحك عليها  
لأنها لا تجيد الرقص الشرقي، كما أنها لا تحسن وضع  
ربطة على خصرها. أعلم أن فيك خيرًا وما خلقت إلا  
لحكمة، لكن فرّق يا رعاك الله بين الخطر الحقيقي  
والتجربة."

لربا الحسن



أصبحنا ننتفس الوَجَل ونستنشق الرعب. أدمنا الخوف،  
نخاف أنفسنا؛ فنهرب من الوحدة، ونخاف من الآخرين؛ فلا  
يؤنسنا الضجيج. أصبحت وتيرة نبضنا التسارع، واعتادت  
أحشاؤنا على الانقباض، كأننا نُحقن بجرعة مركزة من  
التوتر كل صباح ومساء. نحتاج إلى من يطمئننا أننا مقبولون  
مهما أخطأنا؛ لعل حدة الخوف تقل. نخشى الفقد، ويرهبنا  
الرفض. تجارب الماضي تحيط بنا ونرتعب من مجرد  
التفكير بأنها ستتكرر في المستقبل. نحن - المخلوقون من  
طين وتوتر - سنواصل التنقيب عن قلب له القدرة على  
مداواتنا من داء الخوف الذي يملأ خلايانا، وسنظل نترقب  
السكينة عسى أن تحن وتغشانا.

لـ رَبِّا الْحَسَن

ترتعد فرائصي عندما أفكر في خوض تجربة جديدة. لا أدري، هل خوض التجارب معارك أم أنني صنعت منها وحشاً يطار دني؟ يرهقني الشعور بالخوف الذي يساورني. أخاف من التقصير أو الزلل؛ فقد صنعت لي متكاً بين مطرقة تأنيب الضمير وسندان الكمال. وأنا التي جُبلت على حب التقدير، وإذ ما قل منسوبه في روعي ذبلت. فإلى متى يا قلب تظل هذه الرهبة تعيق تقدمك؟

لربما الحسن

هناك شعور يقيد أضلعي، يخنقني، وعساه يقتلني. بل هو فقط يستمتع بتعذيبي، بهلعي في كل مرة يراودني فيها ذاك الشعور، شعور بعدم الأمان، خوف من كل شيء. يسيطر علي دواخلي؛ ليرفع دفعاتي تجاه كل شيء حالما يراودني، ينتهي بي الوضع متكوراً حول نفسي في تلك الزاوية؛ عليها تبت الطمأنينة داخلي. أبكي وتزداد شهقاتي، وتسمعي الجدران صامتة؛ عليها تحتضني يوماً لتبعد عني ما يُسمى بالخوف.

لـ فاطمة علي "وتر"

صرت أخاف الجلوس وحدي، أخاف أن تزورني تلك  
الأفكار مرة أخرى. أفكار مظلمة تلتهم الضوء في حياتي،  
تهمس بلعنات في رأسي، تأمرني بجعل روعي التي تنزف  
وجسدي سواسية. تأمرني بجعل دمائي نهرًا لتتراقص فيه  
تلك اللعنات، معلنة عن انتصار جديد ضدي. والضحية  
الوحيدة هنا هو جسدي. بداخلي لعنات تزرع الخوف في  
دواخلي لتجعل كل شيء مرعبًا، حتى أفكاري.

لـ فاطمة علي "وتر"

إنه نفس الحلم اللعين. حلم تنقطع فيه أنفاسي رهبة مما يحدث لي في نومي. أصبحت أخاف النوم منذ ذلك الحين، لكن ما لجسدي إلا التمرد، فهو أيضاً مُرهق. وها هو يعود نفس الحلم. أركض في الممرات بلا هدف في مكان صامت لا يُسمع فيه سوى شهقات خوفي. يبدو الوضع مرعباً، لكنه يزداد رعباً حين يلخطني ذلك الأحمر الداكن. تندفع الدماء من السقف والجدران، لا أرى شيئاً وقتها، فقط أرى ذلك اللون القاتم وهو يغطيني؛ لأستيقظ فرعاً كعادتي. وتعاد الأيام كعادتها، ويعاد فيلم الرعب الخاص بي، وكأن الخوف حبسني في دائرته للأبد. وكيف نُسج ذلك الحلم الغريب؟ سحفاً لتلك المخيلة التي شكلته، نسجت خيوطاً من خوفي لتشكله، لتجعل النوم أكبر مخاوفي.

لـ فاطمة علي "وتر"

## ال خوف من المخاوف

ال خوف هو الحاجز بينك وبين أهدافك وأحلامك. إذا كنت ترغب في تحقيق أحلامك، عليك أن لا تخف. اعترف بخوفك وعالجه، ولا تتهرب منه. الخوف ليس عدوًا، بل هو شعور طبيعي يمكن أن يكون دليلك إلى ما يحتاج إلى معالجة. مواجهة خوفك بشجاعة وتحويله إلى قوة دافعة يمكن أن يفتح لك أبوابًا جديدة ويتيح لك فرصة النجاح والنمو. ابدأ بخطوات صغيرة، وكن صبورًا مع نفسك، واستمر في التقدم نحو أهدافك رغم الصعوبات التي قد تواجهها.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

نحن هنا قد لا نكون قد تحدثنا عن جميع المخاوف، ولكن كل كاتبة منا بذلت قصارى جهدها لتوصيل ما تشعر به.

في الختام، نود أن نوكد أن مواجهة المخاوف ليست رحلة سهلة، لكنها رحلة تستحق العناء. نأمل أن تكون هذه الكلمات قد ألهمتكم، وذكّرتكم بأنك لست وحدك في مواجهة مخاوفك. وداعاً، ونتمنى لك القوة والشجاعة لتواجه تحدياتك وتحقق أحلامك. تذكر دائماً أن الخوف هو جزء من الإنسانية، وأنه يمكن تحويله إلى قوة تدفعك للأمام.

لـ فاطمة محمد "ياقوت"

لا تنتظر التخلص من الخوف، بل واجهه وتغلب عليه



# النهاية

دارياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

لكل منا مخاوف

فاطمة محمد "ياقوت"

رحمة محمد "أروماندا"

هنا محمد

ياسمين أحمد || رحيق ||

إسراء جابر

أحلام زجف

فاطمة إبراهيم

ربا الحسن

روان طاهر

فاطمة علي



دارياقوت  
للنشر والتوزيع الإلكتروني

01555191983