



دار علماء مصر للدراسات والبحوث
KARANI IBRAHIM SALOUN

تصميم غلاف سيرة حبيب

رواية

بين الهروب والإحتواء

[منطق الإدمان]

تحت إشراف

بجودى محمد محمود

سنا وسام العنيطى



بیجی اٹھروپ و الاحتسولہ

مجموعۃ مؤلفین

من إصدارات دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني كتاب:

بين الهروب والاحتواء

تحت إشراف:

سنا الحنيطي

جودي محمد محمود

نبذة عن الكتاب:

"الإدمان" بمجرد سماعك لها ستظن انها إدمان المخدرات والسجائر ولكن في الحقيقة أنت ايضاً مدمن لأن الإدمان لا يقف فقط على هذه الأشياء بل وهو موجود في كل إنسان على هذا العالم يعيش في داخله ويتحكم به، له نوعان إيجابي وسلبي الإيجابي منه يتوقف على إدمان إيجابي كالصلاة أو الركوع أو القراءة وغيرها الكثير أما السلبي مثل الهاتف والأشخاص والعزلة "الإدمان إما أن يسيطر عليك أو تسيطر عليه لا يوجد اختيار ثالث.

تنسيق داخلي:

سمر حمدان

تصميم الغلاف:

سميرة حبيب

موك اب

جيهان سمير

مديرة الدار:

أستاذة /مرح إبراهيم سلوم

مع دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

حلمك يصبح على أرض الواقع

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

الإهداء

إهداء إلى تلك الأنامل اللطيفة التي
ستقلب صفحات هذا الكتاب بكل حب
وحماس باحثة عن إيمانها وكيف تم
وصفه

إهداء إلى جميع المدمنين على وجه هذا
الكوكب

المقدمة

هذا الكوكب مغمور بالاختلاف وبناءً على ذلك خط هذا الكتاب بأنامل عدة فتيات يختلفن كثيراً ويجمعهن شغف الكتابة ودائرة الإدمان ليشكلوا صرحاً من الكلمات والمشاعر يلجأ إليه كل مدمن ضل الطريق واختلف عن نأديه وأناسه، لا يوجد في هذا الصرح لبنة تشبه الأخرى وكل ثناياه تنبض بهوس لا يشبه غيره الرابط الوحيد هو أنه بني على أسس كلمة واحدة "إدمان"

الباب الأول

إدمان الأشخاص

هذا الشيء الوحيد المتفاوت ما بين السلبي
والإيجابي، فليست كل الأقدار جيدة وليس كل
شخص يستحق أن نتعلق به

سنا الحنيطي

إدمان شخص

منذ مدة قصيرة عبت الحب، نسيت أن
من يعيب شيئاً يبتلى به! فعلاً إن الله
سريع العقاب، لقد وقعت في حبك ظننت
أنني ابتليت لكن الوقوع في حب
الشخص الحنون نجاة! هل سمعت عن
قيس؟ أقصد مجنون ليلي بالأمس كنت
أسخر منه لكنني اليوم مجنونتك! فيا
روحاً سكنت روعي فأزهرت أتعلم أنه
يعز علي الاعتراف فأنا فتاة تجرعت
الكبرياء منذ نعومة أظافرها لكنني اليوم
إيكادولي جداً! هل تعلم كم دعوت لك
جوف الليل أن تحيطك عناية الله
المشددة فأنت جزء مني إن مسك حزن
مسنى ضعفه! أتعلم أن أكبر أمانى باتت

أن نجلس إلى رفوف المكتبة، أنت تقرأ
وأنا أغرق في عينيك! من وصايا حبيبنا
عليه الصلاة والسلام أن تخبر محبوبك
أنك تحبه في الله، وأنا فتاة متدينة اتبع
سنة هاديننا لذلك سأقول: أنا لا أحبك
مجرد حبٍ عادي أنا أدمنتك بكل معنى
الكلمة، عيناك، رائحتك، صوتك، وعن
صوتك فهل سبق وأخبرك أحدهم أنه
مشروع موسيقى ناجح للغاية! أتعلم في
بعدك عني أنا لا أعاني مجرد شوق، بل
أعاني من الاشتياق! ولكنني لن أخطئ
كدرويش وأسميك وطناً، بل سأسميك
فؤادي.

فيا فؤادي أقسم بعنيك أنني أدمنتك أتعلم
ماذا يعني الإدمان؟ يعني أنك إن ابتعدت
عني ساعةً أجنّ.

رهى الفرج/سوريا

ادمنتُ شخصاً

تلاحقتني أفكاري بك في كل مكان، في
العزلة والاجتماع بين القليل والكثير في
اليقظة والحلم في فراغي وانشغالي في
صلاتي وبين دعوتي، في أزقة الطرق
وعلى حافة الأرصفة، في كل وقت وكل
مكان أذكرك ويحيطني تفكيري بك

أرى أنك جميل في كل الأوقات وتستحق
أن أجعلك بين فواصل يومي وأرى أنه
يناسبك أن تكون جزءاً مهماً في حياتي
بل حياتي كلها

أينما حلتُ أجذك بين تفاصيل يومي بل
تفاصيلي أنا، أراك تحتل موطناً كبيراً في
قلبي وعقلي أيضاً

كل مشاعري لك وكل تفكيري بك، دائماً
هكذا أنا وقلبي وعقلي مشغولون بك لحد
الجنون!

ماريا شلحاوي/سوريا

الأدمان

هنالك أنواع كثيرة من الأدمان ... أحيانا تكون إيجابية وأحيانا سلبية...

سأتحدث اليوم عن السلبية.. ومن سلسلة الأدمان السلبي الذي هو * أدمان شخص ما*

شخص ما لا يعني انه شخص رأيته بالطريق لا، هو الذي عشقته، أحببته، أبهرته.

هو الذي لا تتمكن من العيش للحظة بدونه..

وتفعل ما يشاء لكي لا تباعد عنه ولو لثانية واحدة..

هذا النوع بالنسبة لي اصعب نوع في
هذا العالم

ستصبح حياتك وردية بقدومه وسوداء
بدونه ،ستمرض ،وتتعب ، وتحزن .

تخيل معي لو أن هذا الشخص تركك
لوحـدك طوال السنين والأيام
والشهور....ماذا ستفعل!!!!

سأقول لك ماذا ستفعل..ستدخل بحالة
أكتئاب ولن تخرج منها ..

سترى جميع من حولك بلا فائدة
سيحاول الكثير من الناس أن يساعدوك
للتخطاه.. لكن جميع محاولاتهم بلا فائدة
احيانا تتخطاه لكن حين تجد شيء من
اثره ستذكر كل ذكرياتك معه ..وهذا
صعبا جدا جدا..

لذلك الله تعالى قال لك لا تتعلق الا به..

ولكن الانسان لا يعلم الا اذا تعلقت
بشخص وتركه، لكن الله لا يترك عبده
لوحده انه معه دائما ...

حلا الحموري / سوريا

إدمان المشاهير

بعدما اجتاحت التقنيات الحديثة عالمنا
أصبحنا نمضي معظم الأوقات على
مواقع التواصل بين المنشورات
والحالات فالناس اليوم يجلسون ساعات
طويله على مواقع التواصل الاجتماعي
فترى أن معظمهم قد أعجب بشخص
مشهور فتاة أو شاب

ترى فتاة تتصفح فيظهر لها شاب وسيم
جميل وانيق يعجبها وتبدأ بمتابعته
والشباب ايضاً فيرى فتاة جميلة
ومشهورة فيعجب بها ويبدأ بمتابعتها،
إلى هنا نحن في المنطقة الآمنة

ولكن عندما تتطور حاله أكثر يحبون
هؤلاء المشاهير يتعلقون بهم ترى

هو اتفهم مليئة بصور لهم وفيديوهات
عنهم لكن بعد فترة من متابعتهم
المشاهير يتحوّل هذا الحب إلى إدمان

فيصبح المدمن يهلوس بهم لا يحب من
بتكلم عنهم بسوء ينسى كل شيء ويشغل
نفسه بهم ربما يترك أعماله و واجباته
ويجلس فقط لمشاهدتهم، هنا يكون قد
دمّر نفسه بنفسه يحاول أن لا يراهم ولا
يشاهدهم، كنه يفشل في كل مرّة

فعليه في هذه الحالة أن يشغل نفسه في
أعماله وينهك نفسه في واجباته حتى لا
يكون عنده متسعاً من الوقت كي يفكر
بهم وأن يدعو ربه أن يرزقه الحب
الصادق الذي ينسيه كل ما قاساه يوماً

سدره حجازي / سوريا

إدمان الأشخاص

عندما اتحدث عنك تزهو المدينة بأكملها
اتغافل عن كل ما فيك اكتفي بكوني معك
لا أبالي بعدد الناس من حولك لا أبالي
بأنك لا تهتم بوجودي أصلاً يكفي أن
أكون معك وبقربك وإلى جانبك وهنا
يكمن الموضوع عن إدمان الأشخاص قد
نكون مدمنين لأشخاص لا يعرفون
بوجودنا أصلاً لا يكرثون لنا

لا يهمهم أمرنا نحن فقط نحتاجهم معنا
وبقربنا نرى أن سعادتنا تكمن معهم
بجانبيهم و إلى جوارهم

قد ندمن ((أصدقاء)) وهنا نقصد
الصديق المقرب والمحبيب إلينا لا نريده
أن يبتعد عنا ولا نريد لأحد أن يقترب

منه ، حتى الاصدقاء العاديين قد ندمنهم
ندمن وجودهم كلماتهم وحتى
ضحكاتك وربما نأذيهم ونبعدهم عن
الجميع وكأننا نريد أن تحتفظ بهم
لأنفسنا فقط

وعن الفتيات قد تدمن الفتاة شاب قريباً
لها ربما من أقاربها ربما من أصدقائها
ربما من اخوتها واحيانا أبوها فهي تود
الحديث معهم تشعر بالسعادة اللإراديه
وهي بقربهم قد تؤذي نفسها وتؤذيه
لكي يبقى بجانبها ليس إلا ربما يكون
تعويضاً عن الحب او عن مشاعر
مبعثرة ومتفرقة داخل الإنسان ولكنها
موجودة

وعن الفتیان فریما یدمنون فتاة مقربه
منهم قد تكون صديقه لهم أو شخص
مقرب منهم أو اختهم وأحياناً أمهاتهم
يحبونهم ويتعلقون بهم يخافون عليهم
قد يدمرون أي شخص يقترب من
الأشخاص الذين ادمنواهم قد يفعلون
أشياء لا تخطر على البال يحرقون
يقتلون وحتى يشوهون ويقعون في
دائرة الإدمان

وحتى الأهالي يمكن أن يدمنون اولادهم
يتعلقون بهم يخافون عليهم يسيطرون
عليهم ولا يريدونهم ان يبتعدو عنهم
وعندما يكبر الاولاد يبدأون بالابتعاد عم
اهلهم شيئاً فشيئاً وهنا تبدأ المعاناة
فيشعر الأهل أنهم يفقدون أبنائهم

فيبدئون بحبس الاولاد ومنعهم من
اللعب وربما يضربونهم ليس كرهاً لهم
بل خوفاً عليهم
وهنا تأتي الاسأله

- هل هذا هو الشيء الصحيح والذي
نقضي حياتنا به أم هذه كلها عثرات
في الحياة

- هل يجب أن نتوقف عن هذا !..
- هل يجب أن نذهب إلى طبيب
نفسى!.. أم يجب أن نحتبس كل
مشاعرنا في داخلنا !.. أم يجب أن
نبقى على ما نحن عليه!..

تراودنا الأسئلة، يستصرخنا ضميرنا أن
نفكر الف مرة قبل أن نذهب إلى هؤلاء
الأشخاص

ولكن قبل أن نفعل اي شيء علينا أن
نسأل انفسنا لمرة واحدة هل اي من
هؤلاء الأشخاص يستحق أن تدمر حياتك
وتقع في دائرة الإدمان لأجله !..

سدرة الحجازي

علاقة سامة

كنت أبحث عن كتف أستند عليه، عن
حضان يحتوي ضعفي ويمسح ألمي.
لكنني لم أدرك حينها أنني كنت أبادل هذا
الاحتواء الوهمي بشوك يغرس في
أعماقي. ظننت أن قربته يقويني لكنه كان
يستنزفني، يمتص مني الحياة، ولا يترك
سوى بقايا هشة من روحي.

حاولت أن أبتعد، لكن شيئاً ما كان
يربطني به... ربما هو الاعتياد على
ألمه، أو خوفي من ألم الفراق. كان الألم
الذي يزرعه في قلبي يبدو مألوفاً، بينما
ألم الفراق يلوح لي كخوف مجهول.

لكنني أدركت في النهاية أن الفراق،
مهما كان مؤلماً، يزول بمرور الوقت.

أما جراح العلاقة السامة، فتظل غائرة،
لا تتدخل. لذا اخترت الرحيل، اخترت أن
أحرر من قيود الألم التي كنت أضعها
حول نفسي بيدي.

أمنية سيد علي/مصر

إدمان الأشخاص

عجبت منك ومنّي يا منيتَ المتمني

إذيتني منك حتّى ظننت أنّك أنّي

وغبتُ في الوجد حتّى أفنيتني بك

عني يا نعمتي في الحياة و راحتني بعد
دفني

هذه هي الحكايه لقصة كتبت النهايه قبل
أن تحكي البدايه

وكيف يشرح الكلام وكيف تعبّر الحنجرة
وكيف يقوى اللسان

كانت هذه كلمات فتاة و للتعبير الدقيق
كانت آخر كلمات الفتاه التي كانت ترى
معشوقها نور عيناها كان بريقه يضيئ
روحها يضيئ عتمة لياليها السوداء

كان بمثابة الكتف الثابت والأب الثاني
الضلع الصلب كان يملك تلك الابتسامه
التي كانت قادرة على سَرِقَة قلبها
الصغير لم تحبه كرجل بل أحبته
كصديق كشريك يستطيع أن يرسم
الابتسامه على شفاتها بحركاته الطفولية
الجميله أحبته لأنه كان الأقرب لقلبها
دائما وابدأ

كانت تدمنه بكل معنى الكلمة تحفظ
تعابير وجهه ترسم ملامحه وعندما
تذهب لكي تنام كانت تتذكر تلك
الابتسامه على وجهه فتضح ضحكةً
تجعل قلبها يتوهج

ادمنته عشقته بل هامت بعشقه ولكن
ماذا؟

لقد كان سبب نهايتها، ومع كل التعلّق
والحب التي كانت تحمله بقلبها له فقد
كانت لا تعني له أيّ شيء وكان على
علاقة مع الكثير والكثير من الفتيات
غيرها

كان ذلك الشيء عادياً بالنسبة له ولكن
ماذا عنها أنها من القوارير أنها من
القوارير التي أوصى الرسول عليه
افضل الصلّاة والسلام بها

وعندما علمت بهذا انشطر قلبها
الصغير، كُسِرَ خاطرها، تدمّرت
مشاعرها حتّى أصبحت كمهرة دون
خيّالها، كنبّةٍ جرداء في الصحراء
القاحلة

فلم تستطع أن تتحمل كل هذا الألم فقتلت
نفسها وكانت من ضحايا الحب وضحايا
الإدمان

لأجله قتلت نفسها قتلت تلك الابتهامة
البريئة قصّة ذلك الشعر الأشقر تخلصت
من كل شيء يسعدها

ولكن قلبها لازال يؤلمها فقتلت نفسها
بكل بساطه ولو انها فوّرت لثانيه لعلمت
أنها كانت مخطئة لفضلة نفسها عليه

لأنها كانت صادقته بمشاعرها
وأحاسيسها وكلماتها كانت تحبه كحب
أيوب ليوسف

ولكن ماذا ؟ هل هكذا فعل بها الإدمان
أم هذا ما فعله الحب

_او تعاون كليهما على تلك المسكينه

لا أحد يعلم ولن يعلم أحد ألا من ذاق
لوعة الحب وعذاب الفراق

وأخيراً

أمنيّتي من هذه القصه أن تنتبه كل فتاة
لعلاقاتها وأحاسيسها وألا تقع في
والإدمان الذي يمزق أعظم الروابط
وأجمل المشاعر الإدمان الذي يجعل
الحب مهزله إن لم نعلم كيف نتحكم
بأنفسنا

أقول لك عزيزتي إهتمي لنفسك وانتبهي
لها

فأنتي أهمّ من الجميع ..

سدره حجازي/سوريا

الحب والحرية

الحب الحقيقي هو الذي يمنحنا الحرية،
وليس الذي يقيدنا. عندما نكون مدمنين
على شخص ما، قد نشعر بأننا
محاصرون. نبدأ في التضحية بأحلامنا
وطموحاتنا من أجل إرضاء الآخر. لكن،
يجب أن نتذكر أن الحب يجب أن يكون
متبادلاً، وأن نكون قادرين على النمو
معاً، وليس على حساب بعضنا البعض

رضوى رشاد/اليمن

أسير في غيابه

أراك تغرق في طريق مجهول

وأنا على الأطراف كالعاجز الخجول

تسير نحو الهاوية منتشياً،

كان الظلام صاحبك المأمول

أصرخ، لكن صوتي في قلبك

ضائع، كريح بين الصخر والعويل

ما عاد وجهك وجهاً أعرفه،

كأن الإدمان أخفى فيك الجميل

أحبك رغم جهلك بحبي،

كطائر يحن لظل غصنٍ ذليل

أراقبك عن بعد، أبحث عنك،

وأنت بعيد، كالوهم المستحيل

أريد أن أنقذك، لكنك لا ترى،

كأن العمى صار لك دليل

أصلي أن تشرق روحك يوماً،

وتدرك أن الحب أعظم سبيل

جودي محمد محمود/مصر

التوازن في العلاقات

الحب هو توازن بين العطاء والأخذ.
إدمان الأشخاص يمكن أن يخل بهذا
التوازن. عندما نعطي كل شيء لشخص
واحد، قد نشعر بالفراغ عندما لا يكون
موجودًا. لذا، يجب أن نتعلم كيف نحب
بعمق، ولكن دون أن نفقد أنفسنا. يجب
أن نكون قادرين على الاستمتاع
بوجودهم، ولكن أيضًا على الاستمتاع
بوجودنا بمفردنا.

* البحث عن الذات *

عندما نكون مدمنين على شخص ما، قد ننسى من نحن. نبدأ في تشكيل هويتنا بناءً على توقعات الآخر. لكن، يجب أن نتذكر أن كل واحد منا فريد. يجب أن نبحث عن أنفسنا، عن شغفنا، وأن نكون صادقين مع أنفسنا قبل أن نكون صادقين مع الآخرين. الحب يجب أن يكون إضافة، وليس استبدالاً.

أدمنتك في مخيلتي أريد أن أراك

ماذا عن إدمانك؟

أدمنتك رغم أنني لم أحضنك إلا في
مخيلتي

أدمنت النظر إلى وجهك وتفاصيله

أدمنت شعرك الأسود كالليل

أدمنت عيونك السوداء كالقلم

كيف لي أن أتخلص منك وأنت أسررتني

بحبك قيدتني بجنائز الحب والعشق

ربما أنا تخطيت مرحلة الحب معك

لقد وصلت لمرحلة الإدمان وما بعد

الهيام بك

في غيابك أصبح أشبه شجرة الخريف

أتساقط كما تتساقط أوراقها الصفراء
عندما أجدها على أرصفة الشوارع

يا له من إدمان سيء أليس إدمان الخيال
صعب

أنت لا تخرج من رأسي تسكن مخيلتي
أريد أن أنساك

ريم العيد/سوريا

ادمان الاطفال

عندما انظر الي عيون الاطفال ،اشعر
واكنني ارى العالم من منظور جديد انهم
يحملون في قلوبهم براءة لاتضاهي
،وفضول لا ينتهي اجد نفسي مدمنه
على تلك اللحظة التي اشاركها معك
حيث تتحول الحياه الى مغامرة مليئه
بضحك والخيال،

كلما قضيت وقتي مع الاطفال،اعود الى
تلك الايام التي كانت فيها صغير استعيد
ذكريات اللعب في الحديقـه، واصنع
اصدقاء، واكتشف العالم من حولي،
اراهم يركضون بلا هموم يضحكون
بصوت عالي ويستكشفون كل زاويه من

الزاويات الحياه، في تلك اللحظة اشعر
بانني اعيش في العالم من السحر

احب ان استمع الى قصصهم تلك
القصص التي تتدفق من افواههم كأنها
نهر من الابداع كل فكرة لديهم تحمل في
طياتها عالمي الجديد وعندما اشاركهم
في العابهم اشعر بانني اعود الى
طفولتي حيث كل شيء ممكن وحيث
الاحلام لا تعرف حدود

ادماني على الاطفال هو امان على
الفرح، وعلى البراءة وعلى الحب غير
مشروط انهم يعلموننا كيف اكون اكثر
انتفاخا على الحياه، وكيف ارى الجمال
في الاشياء البسيطة في كل مره اراهم
يضحكون اشعر بانني استعيد جزء من

نفس الذي فقدته في زحمة الحياه عندما
اكون معاهم اتعلم ان اكون اكثر صبر
واكثر تفهما انهم يسكروننا بان الحياه
ليست مجرد مسؤوليات وضغوطات بل
هي ايضا لحظه من السعاده والمرح اجد
نفسي اضحك معاهم واستمتع بكل لحظه
واشعر بانني محظوظه لانني استطيع ان
اكون جزء من عالمهم ادماني على
الاطفال هو ادمان الحياه نفسنا انهم
يضلونا ايامي ويجعلونني أُنْ باني احب
البراءه هم اساس لكل شيء في كل مره
أراها اجد نفسي ابتسم واشعر بانني
اعيش في عالم مليء بالأمل والجمال

رضوي رشاد/اليمن

ادماني للحب

كنت اشتاق للصباح يبتدي بك، وافتقد
المساء ينتهي بصوتك واتوق شغفاً
للوقت بينهم بينهما واجدني في ثمة
على ضفاف الجنون بين يديك•

هل هان عليك كل هذه؟ ام ماذا ؟

تري هل ينبغي على في كل مره ان
اعيش فرحه مؤقتة بقربك.. قصيره
المده سريعه الزوال.. يناقص قربك من
بين يدي هاربه وانا اقف مشدوده اراقبه
وهو يتلاشى خلف المغيب ولا افهم حتى
السبب اختفائه عن عالمي!

اخبرني كم يشعر الانسان لان هزيل
مزهوم حينما يدافع عن قضية حب

خاسرة؟ حين يحاول تصحيح خطاه لما
يرتكب؟

فقط ليحظي بقرب من جعله على هامش
الحب وارتضاء ذلك لنفسه!

لان لا انتظرك ان تخبرني بشيء! الان

انا كنت مدمنتك

هل وعيت ما اقول؟!

شيماء الوهبي/اليمن

حب في مخيلتي

كنت كذبه صدقتها منذ البدايه ولكن
بدون وعي، ظننت انني لن اهتم لهذه
الكذبة، ولكن كثرة الحديث عنك جعلتني
أعلق بك. اصبحت لا ارى سواك، لقد
اصبحت اهلي واصدقائي وعالمي
بالكامل. لقد ادمنتك دون وعي، اتحدث
عنك وافرح، ومن تم التزم الصمت قليلا.
وافكر ماذا افعل؟ احب شخصا ولا اعلم
ان ذلك الشخص هو خيالي. وبعد مرور
اشهر وايام وليالي... ماذا عن الان؟ انت
تعيش في الحب وهناء في عالمك الذي
اخترته انا. فانا هنا وحدي، أصارع المي
وحزني، والسبب انني ادمنتك. ابتعدت

عن العالم ونضمت لعالم الظلام وحدي
مع الجدران.

تائهة في التفكير واصبحت ادماني هو
الوحيد والصمت. لقد اصبحت تعني لي
كثيرا لكن كل هذا لا يكفي لنسيانك...
اين انت الان؟

نسرين غنوم/ درعا

إدمان الاشخاص

الادمان نواح ايجابية، كأن تحب الحياه
عندما تحب شخصًا عندما تصبح تسعى
للعيش، تسعى الى الحب ذاتك. فما إن
تدمن شخصًا تحبه بعيوبه قبل كماله،
فتدمن صوته، اسلوب في التكلم، طريقته
في إرضائك، كلماته، أحاديثه، أغانيه
المفضلة. تستحب كل شيء يحبه، لأن
هذا الشخص استحوذ عليك بالكامل. لقد
تغلغل حبه في أعماقك.

وتلك لعيونك قصائد لو ترجمت لم يبق
عند القائلين كلام.

جورجينا شلغين

ادمان الاهد: صراع بين الحب والفراغ

في زوايا المنزل حيث يفترض ان تسكن السعادة والراحه، قد يتسلل الاهدان قذل ثقيل، يسرق البهجه من قلوب الاهد والابناء، ان الاهدان الاهد الله يقتصر فقط على المواد المخدره، بل يمكن ان يتجر في اشكال متعدده، مثل الاهدان العمل، او التكنولوجيا، او حتى علاقات السامه،

عندما يصبح الاهد اسري للعاده او سلوك مضر، تتساءل الاسرار بكاملها، الاطفال، الذي يحتاجون الى الحب والاهتمام يجدون نفسهم في مواجهه فراغ عاطفي قد يتشاعرون

بالوحده او حتى بالذنب،معتقدين انهم
السبب وراء انشغال والديهم،،

تتلاشى اللحظات الجميله مثل العشاء
العائلي او احاديث قبل النوم لتحل محلهم
بلحظات من الصمت للتواصل يصبح
المنزل مكان غريب حيث يعيش افراد
معنى لكنهم بعيدون عن بعضهم لبعض،

لكن الامل لا يزول موجود يمكن ان
يكون احتراف بالمشاكل هو الخطوه
الاولى نحو الشفاء من خلال الحوار
المفتوح والدعم المتبادل،يمكن الاسعار
انت تبقي جنس هذه المحنه يمكن ان
يتحول ادمان من عاق الى فرصه لتغيير
النمو حيث يتعلم الاهل كيفية اعاده بناء
الروابط مع ابنائهم ويكتشفون مجددا

جمال حياه السريه.في النهايه, ان
الادمان الاهل ليس نهايه الطريق, بل
هو دعوة للتغيير, فكل لحظه تستثمر فيها
الحب والتواصل تعيب بناء جسور
مهدمه, وتعيد الامل الى قلوب الاطفال.

رضوي رشاد/اليمن

الباب الثاني

ادمان القهوة

إدمان القهوة

وماذا عن رائحتها

التي تأتي مثل السّحر

وماذا عن مذاقها

كحلاوة الإبتسامة

ومرارة الأيام

تأتي إلى القلب فتتعشه

و تتلذذُ بها الحواس

تذيب الفؤاد

وتشفي الخواطر

تُشرب في الاحزان

وفي الأفراح

رشفة صغيرة

قادرة على أن تحسّن المزاج وتعدّله
بحبّاتها الناعمة و مذاقها المرّ
أظنّ أنكم عرفتم عن من اتحدث
نعم إنها هي عزيزتي وحبّية الجميع
القهوة

فهي تعبّر عن ما في داخل الإنسان
من مشاعر وأحاسيس

تأتي بمذاقها لحزنه فتنتزعه و
لتطيّب خاطره لتمسح عنه همومه

لتواسيه وتنسيه كل ما مضى
وعندما يكون سعيدا فتأتي بطعمها
وملمسها وكأنها الترياق الشافي

تزيد سعادته وينتقل برائحتها إلى عالم
ثاني

تشعر وكأنها إنسان يرافقك روحاً تدفع
عنك البلاء

تفرح لفرحك

وتبكي لحزنك

فإنها تعبّر عن الأشخاص وحالاتهم
المزاجية

__ فالناس التي تشرب القهوة مع السكر
هم أناسٌ فاخرون يريدون

أن يتمتعوا بطعم ورائحة القهوة

ولكن ليس بمرّها فيضيفون لها حبات
السكر

أما من يشرب القهوة وسط فهو تائه
ضائع يحب الحلو ولكنه يودّ أن يتذوق
المرّ الذي في قهوته

أما الذي يشربها سادة " اي بلا سكر "
فأعلم أنّه قد تعب كثيرا وأرهقته الأيام
يريدها مرّةً يعتقد أنها تذكرة بنفسه

فسلاماً على من يشربون القهوة بلا
سكر وحديثهم السّكر

ولكن لكل شيء جميل جانب أسود
فعلى الرغم من لذة القهوة إلا أنّ الإكثار
منها

مضرّ بالصحة إلى أبعد الحدود
وهنا يأتي حديثنا عن الأناس الخارقون
للعادة

أولئك الذين يشربون القهوة وكأنها
ماء نعلم من وجوههم أنهم منهكون
الهالات السوداء تحت عيونهم وكأنها
محفورة منذ الأزل يستخدمون القهوة
كي يعبروا عن ما في داخلهم
يعبروا عن حزنهم ألمهم بأسهم
وربما يحاولون نسيان الماضي
أو نسيان أحد الأشخاص بها
فلا ينامون ولا يأكلون و يقعون في
الأمراض الصحيّة والنفسية
ولا يعرفون كيف يحمّلون ما بدؤوا به
فقد أدمنوا القهوة
أصبحت جزءاً من يومهم فلا يستطيعون
إلا أن يحتسوا

الكثير و الكثير منها يوميا

وهنا يأتي حديثنا عزيزي أترى ما تفعله
صحيح كل شيء في هذه الدنيا له قدر إن
زاد أو نقص

ولو قليلاً سيختلّ العالم بأسره

إن كنت تحاول أن تنسى فهناك الكثير
من الطرائق التي تجعلك تنسى

لماذا تؤذي نفسك

لماذا تؤذي تلك الروح الطاهرة التي
وهبك إيّاها الله

ولماذا تؤذي هذا الجسد الذي هو معجزة
بحد ذاتها

إن اردت أن تنسى او ان تهـداً نفسك
ويطمئنّ بالك

فَادْعُ رَبَّكَ تَوَسَّلْ إِلَيْهِ أَطْلُ السُّجُودَ فِي
صَلَاتِكَ

وَأَدْعُ فَإِنَّ أَقْرَبَ مَا يَكُونُ الْإِنْسَانُ مِنْ
رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ

أريد أن أخبرك بأننا كلنا نعاني ونقاسي
مشقة هذه الحياة لكن الطريقه التي
اخترت أن تتخلص بها من هذه المشقة
وهذا التعب خاطئة

فَاعْتَرِلْ مَا يُؤْذِيكَ تَجِدُ اللَّهَ قَدْ سَخَّرَ لَكَ
أَجْمَلَ الْأُمُورِ وَأَرْوَعَ مَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا

تَجِدُ اللَّهَ قَدْ أَعَانَكَ لِأَنَّكَ صَنَعْتَ ذَلِكَ

الْجِسْدَ الَّذِي وَضَعَهُ اللَّهُ تَعَالَى لَكَ أَمَانَةً

بَيْنَ يَدَيْكَ

سُدْرَةُ حِجَازِي / سُورِيَا

"إدمان القهوة"

من الإدمان إلى الاحتفاء باللحظات

لطالما كانت القهوة جزءًا من حياتي، لكنني لم أدرك أبدًا مدى تأثيرها الإيجابي حتى وقت قريب. في البداية، كانت القهوة مجرد مشروب أتناوله في الصباح لأستيقظ وأبدأ يومي. لكن مع مرور الوقت، أصبحت القهوة أكثر من ذلك؛ أصبحت طقوسًا، لحظات من السعادة والهدوء.

أذكر كيف كنت أستيقظ في الصباح، وأشعر بالكسل يتسلل إلى جسدي. لكن بمجرد أن أضع فنجان القهوة الساخن على الطاولة، كنت أشعر وكأنني أستعد لمغامرة جديدة. كانت رائحة القهوة

تعبق في الهواء، وكانت تلك اللحظة
تعني لي الكثير. كانت القهوة تمنحني
الطاقة والتركيز، وتساعدني على
مواجهة تحديات اليوم.

ومع مرور الوقت، بدأت أكتشف جوانب
جديدة من القهوة. لم تعد مجرد
مشروب، بل أصبحت تجربة. بدأت
أستمتع بتجربة أنواع مختلفة من
القهوة، من الإسبريسو القوي إلى
الكابتشينو الرغوي. كنت أستمتع
بتجربة تحضير القهوة في المنزل،
وأصبح لدي شغف بتعلم فنون تحضير
القهوة.

لكن الأهم من ذلك، كانت القهوة تمنحني
لحظات من الهدوء والتأمل. كنت

أخصص وقتًا لنفسي، أستمتع بفنجان القهوة في الصباح، وأراقب العالم من حولي. كانت تلك اللحظات تعني لي الكثير، حيث كنت أستطيع التفكير في أهدافي وأحلامي.

الآن، أستطيع أن أقول إنني أعيش حياة أكثر توازنًا. أستخدم القهوة كوسيلة للاحتفاء باللحظات، وليس كوسيلة للبقاء على قيد الحياة. أستمتع بكل فنجان، وأعتبره فرصة للاسترخاء والتواصل مع نفسي. لقد تعلمت أن أستمتع باللحظات الصغيرة، وأن أحتفل بكل فنجان قهوة كأنه احتفال خاص.

في النهاية، إيمان القهوة يمكن أن يتحول إلى شغف إيجابي. من خلال

الوعي والاحتفاء بالحظات، يمكننا
استعادة السيطرة على حياتنا والاستمتاع
بكل لحظة فيها. أريد أن أكون الشخص
الذي يعيش الحياة بكل تفاصيلها،
ويحتفل بكل فنجان قهوة

رضوى رشاد/اليمن

القهوة

ليست مجرد مشروب يمر عبر شفتي،
بل هي طقوس تسرقني من ضجيج
العالم وتعيدني إلى نفسي. في كل رشفة،
أشعر وكأنني أرتشف هدوء الكون،
وكان رائحتها الدافئة تختلط مع نبضات
قلبي لتصنع سيمفونية لا يسامعها
سواي.

أحبها سوداء مرة تذكرني بمرارة
الحياة، لكنها تترك حلاوتها في النهاية،
أو مع لمسة سكر خفيفة، كأنها تداعبني
بحنان حين تضيق بي الدنيا. كل صباح
يبدأ معها، وكل مساء يتسلل بها إلى
روحي.

لكنني أدرك... أنني أسيرة لها. أشعر
أنني لا أستطيع مواجهه يومي دونها.
هي لذتي وراحتي، لكنها أيضاً إدماني.
أحياناً أتساءل: هل أحبها، أم أحب ما
تمنحه لي من هروب مؤقت من فوضى
الواقع؟ كل ما أعرفه أنني بدونها، لست
أنا.

أمنية سيد علي/مصر

الباب الثالث

إدمان الكتابة وقراءة الكتب

أدمنت قلماً لا يفشي الأسرار وكتاب لا يهاب الخيال
فأصبحت بخير

سنا الحنيطي

نشوة النور

أدمنتُ حرفاً ليس كالأحرفِ يُكتبُ

فيه الشفاءُ، وفيه الروحُ تُصبُ

آياته تغزو الفؤادَ كأنها

مطرٌ يغيثُ القلبَ حين يُعذَّبُ

أبحرتُ فيه، فلا قرارَ لبحره

وجماله فوقَ الذي لا يُوصَفُ

كلُّ المعاني في رحابه تستوي

وتذوبُ نفسٌ في النعيمِ وتُشرفُ

أدمنته، لا أبتغي منه فكاكاً

كيفَ الفكاكُ ونوره لا يُسرقُ؟

هو صوتُ ربي في الليالي مُشعلٌ

شمساً لقلبٍ في الظلامِ معذبٌ

فإذا سألتَ عن الإِيمانِ مطهراً

فاجعلْ لقرآنِ الكريمِ مذهبُ

جودي محمد محمود/مصر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

أدمنتُ قلمي

وماذا عن قلبِ أدمنِ الكتابة؟

ماذا عن روحٍ تلطخت حروفها بالحبرِ
الأسود وتزينت في الأحمر

ماذا عن فتاة أدمنت الوحدة والعزلة
وعشقت قلم وورقة وأخذت تتعاطى من
جرع الأقلام أمل للحياة

ياجمال ما أدمنت عليه فلقد وقعتُ
بعشقِ القلم والورقة أنساني طعناتٍ
ياقسوتها يا له من إدمان

سنا الحنيطي/سوريا

في عشق القراءة

لقد خيل لي أن الإدمان أمر كارثي ،
مريع ، مخيف ، يجعل المصابين به
مجانين! لكن .. عندما طرقت شغف
القراءة بابي اكتشفت أن الأمر ليس بهذا
السوء ، قد جننت بالكتب وأنا متصالحة²⁸
جداً مع جنوني ، أنا أبصر أنني متيمة²⁹
بالكتب ، فأنا حقاً أتفلسف بالكتب ، لبرهة
من الزمن ظننت أن الإدمان يقتصر على
حب شيء واحدٍ لا غير ، لكنني بعد أن
تعثرت بالرواية الأولى أدركت أننا حين
نحب شيئاً نغرق في تفاصيله ، لكننا لا
نطلب النجدة فالأمر يروق جداً لنا ، فبعد
دخولي هذا العالم الذي لم ولن أستطيع
الخروج منه أحببت الكتب ، وأحببت من

يحب الكتب ، وأحببت من يهتم بالكتب ،
وأحببت المكاتب ، ومرة أخرى أحببت
الكتب .

حين أقرأ يتدفق الأمان في سراييني دماً،
أحسّ أن الكتاب يحتضنني بكلتي
ذراعيه!

إن دخلت غرفتي رأيتها مغمورة بالكتب
وكل كتاب بوابة لعالم آخر ، فحين أحزن
أفتح هذه الأبواب فيأتي أخلائي من كل
حذب ينسلون فيأخذون حزني ويرسمون
البسمة على شفتي ، نعم لقد كانت الكتب
تجعلني سعيدة .

في بادئ الأمر ظننت أنني كأي قارئ
عادي أحب الكتب لكنني لا أحب الكتب
بل احتاجها!

علمت أنني أدمنت القراءة رسمياً حين
بدأت اسمع صرير الأبواب، أستتشق
رائحة القهوة تسلل لأنفي من الأزقة ،
أبصرت حبات المطر على النوافذ وكل
هذا في عالمي الخاص

بينما يرغب الناس بالمال والحب
والزواج...

أرغب بكتاب جديد لفصل الشتاء
أما الآن وبعد أن بلغ العشق مني ما بلغ
أعلن نفسي رسمياً *مدمنة كتب.*

رهى فرج الفرج/سوريا

* إيمان قراءة القرآن *

إيمان قراءة القرآن: نور يضيء دروب الحياة

في عالم مليء بالتحديات والضغوطات، يبقى القرآن الكريم هو النور الذي يضيء دروب المؤمنين. إيمان قراءة القرآن ليس مجرد عادة، بل هو أسلوب حياة ينعكس إيجاباً على النفس والروح. عندما يصبح القرآن رفيقاً دائماً، يتحول إلى مصدر للراحة والإلهام.

تتجلى فوائد إيمان قراءة القرآن في العديد من الجوانب. أولاً، يمنحنا القرآن شعوراً بالسكينة والطمأنينة. في أوقات القلق والتوتر، يمكن أن تكون الآيات الكريمة بمثابة بلسم للروح، تساعدنا

على تجاوز الصعوبات وتمنحنا الأمل.
إن تكرار الآيات والتأمل في معانيها
يعزز من قدرتنا على مواجهة التحديات
اليومية.

ثانيًا، إيمان قراءة القرآن يعزز من
فهمنا العميق للحياة. من خلال التأمل في
القصص القرآنية والدروس المستفادة
منها، نتعلم قيمًا عظيمة مثل الصبر،
والتسامح، والإيمان. هذه القيم تساعدنا
على بناء شخصيات قوية، وتوجهنا نحو
اتخاذ قرارات صائبة في حياتنا.

علاوة على ذلك، فإن قراءة القرآن تعزز
من الروابط الأسرية والاجتماعية. عندما
يجتمع الأهل والأصدقاء لتلاوة القرآن،
يتعزز التواصل والمحبة بينهم. يصبح

القرآن جسرًا يربط بين القلوب، ويعزز من روح التعاون والمشاركة.

كما أن إيمان قراءة القرآن يساهم في تحسين الصحة النفسية. الأبحاث تشير إلى أن تلاوة القرآن يمكن أن تقلل من مستويات التوتر والقلق، مما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية. إن الانغماس في كلمات الله يخلق شعورًا بالانتماء والراحة، مما يعزز من جودة الحياة.

في النهاية، إن إيمان قراءة القرآن هو دعوة للتواصل مع الذات ومع الخالق. إنه رحلة نحو الفهم العميق للحياة، وتطوير الروح، وبناء علاقات صحية. عندما نغمر أنفسنا في معاني القرآن،

نكتشف عالماً من الحكمة والإلهام،
ونجد في كل آية نوراً يضيء دروبنا.

رضوى رشاد/اليمن



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

أَسْرُ الْكُتُبِ وَأَثَرُهُ فِي النَّفْسِ

إِنَّ الْكُتُبَ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ صَفَحَاتٍ تُخْبَسُ
 بَيْنَ دَفَّتَيْ غِلَافٍ، بَلْ هِيَ مَوَائِدُ الْمَعْرِفَةِ
 الَّتِي تَنْهَلُ مِنْهَا النَّفُوسُ وَتَشْتَهِيهَا
 الْعُقُولُ. الْقُرَّاءُ هُمُ النَّاسِ كُونٌ فِي صَوَامِعِ
 الْعِلْمِ، يُقَلِّبُونَ كَلِمَاتِ الْكُتَابِ كَمَنْ يُقَلِّبُ
 الْجَوْهَرَ، يَسْتَخْرِجُونَ مَكْمُورَ الْعَقْلِ
 وَيُبَصِّرُونَ خَفَايَا الْإِنْسَانِ.

الَّذِي يُذَمِّنُ الْكُتُبَ يَعِيشُ فِي دُنْيَا مُتَعَدِّدَةِ
 الْأَبْعَادِ، حَيْثُ تَتَرَاكَّبُ الْحِكْمُ وَتَتَشَابَكُ
 الْأَفْكَارُ فِي كَوْنٍ مَلْحُومٍ مِنَ الْمَعْرِفَةِ
 وَالْجَمَالِ. الْكِتَابُ يُمَكِّنُ قَارِئَهُ مِنَ الْإِبْصَارِ
 بِعَيْنَيْنِ أَحَدُهُمَا مِنْ سَيْفٍ وَأَوْسَعُ مِنْ أَفْقٍ.
 يَخْيَا الْقَارِئُ بَيْنَ الْأَسْطُرِ حَيَاةَ الْمَرَا حِلِ

كُلِّهَا، يُسَافِرُ وَهُوَ جَالِسٌ، وَيَشْهَدُ وَهُوَ
غَائِبٌ.

هُنَاكَ سِحْرٌ يَسْكُنُ فِي الْكُتُبِ، لَا يَعْرِفُهُ إِلَّا
مَنْ تَعَلَّقَ بِهَا، سِحْرٌ يَسْتَلُّ الْقَلْبَ مِنْ جَلْدِ
الْوَاقِعِ وَيُقْبِلُ بِهِ عَلَى جَنَّاتِ الْمَعْرِفَةِ.
كُلَّمَا أَكْمَلَ قَارِئٌ كِتَابًا، كَأَنَّهُ أَكْمَلَ مَنْزِلًا
فِي بِنَاءِ رُوحِهِ، يُصْبِحُ الْكِتَابُ بَعْدَ ذَلِكَ
جُزْءًا مِنْهُ، يُضِيءُ فِكْرَهُ فِي كُلِّ زَمَانٍ
وَمَكَانٍ.

يَا مَنْ يَبْحَثُ عَنْ مَأْمَنِ لِلرُّوحِ، لَا تَطْلُبْهُ
إِلَّا فِي الْكِتَابِ، وَيَا مَنْ يَسْتَشْرِفُ
الْحِكْمَةَ، لَا تَطْلُبْهَا إِلَّا بَيْنَ دَفْتَيْهِ. إِنَّهُ
لَيْسَ كِتَابًا فَقَطْ، بَلْ مَحَرَابٌ لِلْعَاقِلِ وَجِوَادٌ
لِلرَّاحِلِ إِلَى آفَاقِ الْعِلْمِ.

جودي محمد محمود/ مصر

إدمان قراءة الكتب

هذا النوع من الإدمان أنا اعشقه...

حقا ياله من إدمان...

تخيل أنك الآن تحلق في سماء الخيال ..

وترى فرسان وطيور وأنهار وأشجار

وملك وحيوانات ...

أنه عالم الخيال...

الإنسان الذي يقرأ يكون خياله أوسع

بألف مرة على الذي لا يقرأ...

يستطيع التعبير عن مشاعره يستطيع

حل مشاكل غيره يستطيع **الكتابة**

نعم الكتابة التي أنا الآن اكتبها... لو لم

يكن لدي خيال واسع لما كنت قد كتبت

القراءة شيء رائع .. بل أكثر من رائع

انت تسافر الى عالم غير عالمك الى
مكان مريح جميل مكان يحتوي على
الهدوء الراحة السلام الأمان..

مع كوب من القهوة اياه ياله من شيء
جميل ..

أريد أن أقول ..

لكل شخص لا يقرأ يجب أن يقرأ .. لان
الإنسان الذي يقرأ هو **مبدع بمعنى
الكلمة

حلا الحموري/سوريا

من الهروب الى الاكتشاف

لطالما كانت قراءة القصص جزء لا يتجزأ من حياتي، ولكني لم اترك ابدا كيف يمكن ان تتحول هذه العاده الى الشغف عميق.

في البدايه كانت القصص بالنسبه لي وسيلة الهروب من الواقع، لكن مع مرور الوقت اصبحت اكثر من مجرد وسيلة الترفيه

اذكر كيف كانت استقرار في ركن هادئ من المنزل، افتح كتابا جديداً، كانت الصفحات تتراقص امامي وكأنها تدعوني من المغامرات الابطال الى القصص الحب والتحديات كنت اشعر

ولكنني اعيش تلك اللحظة اشاركها
شخصيات افرحهم واحزنهم.

ومع مرور الوقت، بدأت اكتشف ان
القراءة القصص ليس مجرد ترفيهي بل
هي وسيله للتعليم والنمو كل القصص
تحمل دروسها قيمه تفتح امامي افكار
جديده تعلمت من خلال القصص عن
التقافات المختلفات تحديات التي
يواجهها الآخرون وكيف يمكن التجهل
والاراد ان تغير مجرد حياه

بما اني قرأت القصص منحتني فرصه
للتأمل والتفكير كنت اخصص وقتي
لنفسي استمع بقراءة القصص قبل النوم
اترك خيال يتجول فيه العوامل الجديده
تلك اللحظات تعني لي كثيره حيث كنت

استطيع التفكير في اهدافي واحلامي
واستمد احلامي في الشخصيات الذي
احبها

الان استطيع ان اقال انني عيش حياه
اكثر غنم استخدام قراءه القصص وكثير
الاختفاء باللحظات وليست كواسير
للهرب من الواقع استمتع بكل كتاب
واعتبر فرصه الاكتشاف والتواصل مع
نفسي لقد تعلمت ان استمتع اللحظات
الصغيره وانا احتفل بكل قصه كانها
رحله جديده.

في النهايه الادماني قراءه القصص يمكن
ان يتحول الى الشغف ايجابي من خلال
الوعي والاختفاء باللحظات يمكنني
استعادته السيطره على حياتنا واستمتع

بكل لحظه فيها اريد ان اكون الشخص
الذي يعيش حياه بكل تفاصيلها ويحتفل
بكل قصه كانها لحظه سحريه

رضوى رشاد/اليمن

الباب الرابع

إدمان السجود

سجدتُ لربي راجياً الحياة فوهبني
قصوراً في الجنة

سنا الحنيطي

الصلاة، تتجلى أسرار القلوب، ويقترّب
العبد من مولاه، حتى لا يبقى بينهما
حجاب.

جودي/مصر

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إذا أدمنت سجدة قلبٍ خاشعٍ
تذوبُ بها الهمومُ وتستكينُ
تخالُ الأرضَ تحتكُ جنةً
وفي الأعماقِ نورٌ يستبينُ
تُناجي ربَّكَ السرَّ المصونَ
فيسمعُ همسكُ المولى الحنونُ
وفي الظلماتِ يشرقُ قلبُ عبدٍ
تعلقُ بالسجودِ فلا يهونُ

جودي/مصر

أدمن السجود، فهو الدواء الذي يزيل كل جروح القلب

جودي/مصر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إدمان الصلاة

في زحمة الحياة اليومية، حيث تتسارع الأحداث وتزدحم الأفكار، يظل إدمان الصلاة هو الملاذ الآمن الذي يربطنا بخالقنا. إن الصلاة ليست مجرد عبادة، بل هي حالة من السكون والسكينة، حيث يجد القلب راحته ويستعيد توازنه.

إدمان الصلاة هو إدمان إيجابي، يملأ الروح بالطمأنينة ويغذي النفس بالإيمان. في كل ركعة، نقرب من الله، نطلب رحمته، ونستمد القوة لمواجهة تحديات الحياة. إن الصلاة تمنحنا فرصة للتأمل والتفكير، وتساعدنا على إعادة ترتيب أولوياتنا.

عندما نعتاد على الصلاة، نشعر بأننا جزء من شيء أكبر. نبدأ في رؤية العالم من منظور مختلف، حيث تصبح القيم الإنسانية والأخلاقية هي البوصلة التي توجه خطواتنا. إن إيمان الصلاة يعزز من قدرتنا على التحمل، ويمنحنا الأمل في الأوقات الصعبة.

كما أن الصلاة تعزز من الروابط الاجتماعية، حيث يجتمع الأهل والأصدقاء في المساجد، ويتبادلون السلام والمحبة. إن إيمان الصلاة يخلق مجتمعًا متماسكًا، يسعى جميع أفرادهِ إلى الخير والصلاح.

لذا، دعونا نحرص على أن يكون إيماننا للصلاة هو إيمانًا إيجابيًا، يملأ حياتنا

بالسكينة والإيمان. لنستمر في التواصل
مع الله، ولنفتح قلوبنا للرحمة والمحبة،
فالصلاة هي جسر يربطنا بالخالق، وهي
النور الذي يضيء دروبنا.

رضوى رشاد/ اليمن

إدمان السجود

هو موضوع مثير للاهتمام، حيث يمكن أن يُنظر إليه من زوايا متعددة، سواء من الناحية الروحية أو النفسية.

"السجود كعبادة"

السجود هو أحد أركان الصلاة في الإسلام، ويعتبر وسيلة للتقرب إلى الله. بالنسبة للكثيرين، يمكن أن يصبح السجود عادة يومية تعزز من الروحية وتساعد في تحقيق السلام الداخلي. إدمان السجود في هذا السياق يمكن أن يكون إيجابيًا، حيث يعكس الالتزام الديني والروحانية العميقة.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان السجود

في كل مرة نختار فيها السجود، نختار
أن نكون أقرب إلى الله، وهذا هو الإدمان
الذي يجب أن نسعى إليه.

رضوى رشاد/ اليمن

إدمان السجود

دعوة للتفكير

إدمان السجود يمكن أن يكون دعوة للتفكير في كيفية استخدام هذه العبادة لتعزيز حياتنا بشكل إيجابي. كيف يمكن أن ندمج السجود في حياتنا اليومية بطريقة تعزز من روحانيتنا دون أن تؤثر سلبًا على جوانب أخرى من حياتنا؟

رضوى رشاد/ اليمن

إدمان السجود

التوازن بين العبادة والحياة اليومية

من المهم أن نجد توازنًا بين العبادة، بما في ذلك السجود، وبين الحياة اليومية. يجب أن نكون حذرين من أن يتحول السجود إلى وسيلة للهروب من المسؤوليات أو التحديات.

رضوى رشاد/ اليمن

إدمان السجود

السجود كعلاج نفسي

بعض الدراسات تشير إلى أن السجود يمكن أن يكون له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية. يمكن أن يساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، ويعزز من الشعور بالراحة النفسية. لكن، إذا أصبح السجود وسيلة للهروب من المشاكل بدلاً من مواجهتها، فقد يتحول إلى إدمان غير صحي.

رضوى رشاد/ اليمن

إدمان السجود

الإفراط في السجود

على الرغم من الفوائد المحتملة، يمكن أن يتحول إدمان السجود إلى مشكلة إذا أدى إلى إهمال جوانب أخرى من الحياة. إذا كان الشخص يقضي وقتًا طويلاً في السجود على حساب العمل أو العلاقات الاجتماعية، فقد يصبح ذلك عائقاً أمام تحقيق التوازن في الحياة.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان السجود

السجود كوسيلة للتأمل

يمكن أن يُعتبر السجود أيضاً وسيلة للتأمل والتفكير. في لحظات السجود، يجد الكثيرون فرصة للتواصل مع أنفسهم ومع مشاعرهم. هذا النوع من السجود يمكن أن يكون مهدئاً ويساعد في تخفيف التوتر والقلق.

رضوى رشاد/ اليمن

إيمان صلاة التهجد

لم أكن أتوقع أن صلاة التهجد تعطي
الإنسان القوة والنشاط!!

لم أكن أتوقع أنها تجعل لون الوجه مثل
الثلج.

حقا يالها من صلاة!!

بعد أسبوع من إيماني عليها أصبحت
أستيقظ كل يوم على وقتها المحدد.

وأنا كنت أظير من الفرح هل تعلم
لماذا؟؟؟

لأن الله تعالى أحبني والله اذا أحب أحدا
أبتلاه

عندما إدمنت عليها كان يومي بلا حزن
، تعب، ومشاكل ، وهموم

وبعدها أدركت قيمتها ...

وأيضاً أن الله تعالى من بعد نصف الليل
حتى أذان الفجر يجيب دعوة الداعي إذا
دعى

والمعنى من ذلك أن كل دعاء تدعوه في
هذا الوقت ""يستجاب""

فلماذا انت لا تقدر قيمتها ???

لنفترض أنك الآن عليك تراكمات بموادك
وأمتحان ...وكننت مهمومااا ومتعب

وحزين وسهرت للساعة ال3 صباحا

وبعدها تذكرت أن هنالك صلاة تدعى
"التهجد"

وركعت ركعتين ودعيت بهما الله أن
يبسر لك أمرك ويعطيك ما تتمناه ...

وذهبت للأمتحان وقدمته ووفقك الله
وأخذت الدرجة التي تريدها...ماذا
ستذكر؟؟؟

لن تذكر سهرك وتعبك بل ستذكر دعائك
في تلك الليلة

ياالله ما أجمل هذا الشعور ...

ختاما سأقول لك: لا تترك هذه الصلاة
فأنك حين تتركها ..يتغير طريقك من
النجاح والنشاط والقوة الى
الفشل والتعب والضعف...

حلا الحموري/سوريا

إدماني الوحيد

لم أجد في إحدى الأيام إجابة على أسألتني ،ربما
مجتمعي سيئ أو هكذا أعتقد، ربما أصدقائي سيئين
أو هكذا أعتقد ، كانت اعتقاداتي كثيرة، تائهة في
حياتي لا أعلم ماذا أفعل بحثت كثيراً عن أجوبة
تكفيني فلم أجد ، ماذنبي إن لم أكن من مجتمع متدين
أهذا بيدي

دائماً أردد هذا الكلام لنفسي عندما يصل شيء جديد
لرأسي حتى سألت نفسي هل هذا جواب كافي؟؟

هكذا سأقابل الله بهذه الكلمات؟؟

بالتأكيد لا ، وماذنبي عائلتي بي

أفعالي سيئة كلامي سيئ أهذا سيئ؟؟

حتى مللت من كثرة التفكير وقمت بتشغيل الموسيقى
والأغاني لا أنكر حينها أنني أحسست برعشة ،

رجفة قوية ، ألم كبير في قلبي يدي سحبت نفسها
لتطفى تلك الثرثرة الفارغة المليئة بالألحان

شعرت بخوف ، خوف يتسلل لقلبي للمرة الأول بهذا
القدر سحبني جسدي إلى الماء

كان جسدي يعمل بنفسه لم أكن متحكمة بما أفعله
بعد دقائق لاحظت أن دموعي تسقط على وجنتي
بهدوء وأنا ساجدة

أهذا سحر؟؟ حينها أدركت أنني على حافة الخطر
خطوة إلى الوراء ستنقذني من سنوات الضياع
والتشتت وها أنا الآن أسمى "مدمنة الصلاة"

أصبحت طعامي وشرابي والهواء الذي أتنفسه
فأنا سلكت طريق صحيح وأنا الآن أحياء حياة ولكن
مع الله الكاتبة

فاطمة عمر عراطة/ سوريا

إدماني الوحيد

ادمان الدعاء

النسبة لبعض الناس الدعاء شيء مهم جدا..

بالنسبة لبعض الآخر، ليس له اهمية ابدا. لكن والله ان الدعاء يغير القلب..

ادمنت دعاء سيجلب نتيجة بالتأكيد.. بعد كل صلاة، تبدأ بالدعاء مره، مرتين، ثلاثه الان انت مدمن على الدعاء..

الله تعالى يعلم انك ستاتي اليه وتشكو له، انه يعلم بعد كل ضيق شكوت له ،

اتوقعنا انك اذا حاولت اول مره ستتوتر كثير، لكن. بعد والله انك ستدمن.. انه لشيء رائع، انت تدمن الدعاء..

ساقول لك شيء:

والله انني حينه اكلم ربي اشعر بكميه
هائل من سعادته اتحدث معه اشكو اليه
ابكي اليه اقول له ما يوجعني، وما اريد
وما اتمنى اعلم ان يعلم ما في قلبي اكثر
مني لكن ربي يحب ان يركع عبدي على
يده ويقول له قل ما يريد انها صاحبي
الصفات المعنويه والنفسوي والسلبيه
هو عليمه هو الوحيد هو القديم هو
المريد هو القادر هو الحي هو السامح
هو البصير هو المتكلم، الله هو اسم
العظيم الذي اذا زع به اجب قال تعالى:
لا اله الا الله هو الحي القيوم انها الله
تعالى، ليس هنالك احد يملك صفاته ولا
افعله هل تعلم ان المشركين يعلمون ان

الله تعالى موجود ولكنهم يعبدون
الاصنام وغيرهم معه، لان هم انهم
ترقيبهم الى الله تعالى؟

انه الله، انه خالق هذا الدنيا نحن اليه
راجعون.

كيف تحاول هذا البذر الى ثمرة ؟

كيف خلقت هذا السماء اعمدة؟؟

كيف نحن للدنيا فما نتحدث بها، وعين
نرى بها، واذا نسمع بها؟ انه قادر الله
تعالى..

لذلك لا تحزن الله منك. اذا احزنت امك
تبقى طريده حتى ترضى عليك
وتسامحك..... لكن الله، انت احزنت

تركت فرضاً من فروضة، قمت بشيء ما
حرام

كذبت، سرقت، قتلت

ارجع وتب اليها، ربك انه الذي يعلم ما
في قلبك انه الذي خلقك الذي جعل لك
عينين ولسان وشففتين كما قال
تعالى: *الم نجعل له عينين وسانا
وشفتين*"

الباب الخامس

إدمان الأغاني

تتردد الأغاني في رأسي بكل زمان ومكان

وتشتتني عن عبادة الرحمن

سنا الحنيطي

إدمان الأغاني

هنالك العديد من الناس اذا مرة على
أذانهم اغنية أحبوها... لكن المشكلة هي
انهم ""أدمنوا عليها""

لا أعلم ماذا سأقول...

لو أنهم سمعوا قرآن كانوا تجاهلوه ولم
يعملوا أن الاغاني لا تفيد ولكن القرآن
يفيد ..

يألهم من جهله!!! لا يعلمون ان دواء
الروح والقلب والجسد والرأس والعين
هو القرآن

لماذا تدمن على الغناء والاغاني؟؟؟
أعطني جواب مقتع!

لا أجد جواب لهذه الكلمات التي لا تغني
ولا تفيد ..

ارجوكم .. ارجوكم... لا تدمن كلاما اغلبه
كفرا وقلة من الاحترام والأدب ..

****تذكر ربك****

هو الذي خلقت وجعلك بأحسن صورة

انتم لم تخلقوا عبثا خلقتكم لكي تعبدوه
تركعون بين يديه تسمعون كلامه .

قال الله تعالى *أفحسبتم أنما خلقتكم
عبثا وأنكم إلينا لا ترجعون*

أيها الناس اتقوا الله وأعلم أنكم إليه
راجعون..

لو انكم فكرتم قليلا لوجدتم أن هذه
الأغاني كلماتها وألحانها تؤدي الى ألم

في الرأس وقلق وخوف وتوتر وحزن
والكثير الكثير

لكن... القرآن هل يفعل ذلك؟؟

والله أنني عندما أسمع هذه الآية انسى
كل شيء تماما

التوتر يذهب والقلق والألم والحزن
والتعب ...

طقال تعالى: **قال لا تخاف أنني معكما
أسمع وأرى **

ياأيها الإنسان ... أن الله ميزك عن غيرك
من المخلوقات هو الذي خلقك وصورك
وانت الآن تسمع كلام يحزن ربك فكر
قليلا الله خلق لك عقلا لتفكر به

استغل حياتك بشيء يدخلك الى الجنة ...

ولا بالعكس ...

عد الى الله كما تعود الهرة الى أمها
لأنها هي التي تحميها وتدافع عنها
وتعلم ما بها وما تريد

حلا الحموري/سوريا

أغنية ولكن

عشقي للأغاني وحبّي للقرآن

ضائعة بين الألحان والموسيقى وبين
الطمأنينة والهدوء

تارةً أغني وتارة أقوم بتلاوة القرآن
الكريم لم يتجمع في قلبي حبهم هما
الاثنان لكن أنا أدرك أن القرآن أجمل
ولكن أدمت الأغاني

ربما بسبب صوتي الذي يجلبني للغناء
أو إلى مجتمعي أصبحت أستيقظ على
فيروز وأنام على أم كلثوم وأحياناً على
تلك الأغاني الشعبية المنتشرة.

جميعها ثروة، لكن أصبحت جزءاً كبيراً
من روتيني اليومي

كل كلمة أسمعها تلقائياً أقوم بالبحث عن
أغنية توجد بها هذه الكلمة حتى أغنيها
وأنا إنسانة تفعل ماتكرهه بسبب أنها
أحبته يوماً

فاطمة عراطة / سوريا

ادمان سمع الاغاني

ادمان سمع الاغاني: لحن الحياه او
سجن المشاعر؟

في عالم مليء بالاصوات، تبرز
الموسيقى كحاد اقوى واسئله تعبر عن
المشاعرة ، لكن، ماذا يحدث عندما يتحول
الاستماع الى الاغنيه من هوايا الى
الادمان؟ عندما يصبح اللحم هو رفيق
دائما قد نجد نفسنا في الدوام بمشاعر
المتناقضة

الادمان سمع الاغاني يمكن ان يكون له
تاثير عميق على نفس في البدايه قد
يبدو الامر كوسيله الهروب من الواقع
الاغاني تاخذنا الى عوالم اخرى حيث
يمكننا ان نعيش تجارب جديده او

نسترجع ذكريات جميله لكن مع المرور
الوقت قد يتحول هذا هروب الى السجن
عندما نعمل انفسنا في الموسيقى قد
نتجاهل العالم من حولنا نبدا في فقدان
الاتصال بالواقع وانا بعد عن العلاقات
الحقيقيه قد نجد نفسنا نفضل دروس
واحدة لما مع سماعات الاذن بلا من قاد
الوقت مع الاصدقاء او العائله تصبح
الاغاني هي الصوره الوحيده التي تسمع
مما يودي الى الشعور بالوحده والعزلة،

كما ان الادمان سمع الاغاني يمكن ان
يؤثر على المشاعرنا قد نبدا في الاعتماد
على الموسيقى لتحديد مزاجنا اذا كان
حزينا نبحث عن الاغاني حزين واذا كنا
سعيد نبحث عن لحن سعيد مبهج لكن

هذا الاعتماد قد يمنعنا من وجاه
المشاعرنا الحقيقيه مما يود الى ترجمه
في داخلنا ومع ذلك يمكن ان يكون هناك
جانب ايجابي لهذا الالمان الموسيقي لها
القدره على الشفاء يمكن ان تكون
وسيله التعبير عن المشاعر التي يصعب
علينا قولها يمكن ان تساعدنا الاغاني
في فهم نفسنا بشكل افضل وفي تواصل
مع الاخرين من خلال تجارب المشتركه
في النهايه ان الالمان سمع الاغاني هو
الدعوه التوازن يجب ان نتعلم كيف
نستمتع بالموسيقى دون ان نمسح لها
التحكم في حياتنا فالموسيقى يمكن ان
لحنها الحياه وكأنها ايضا تحتاج الى ان
تكون جزء من تجارب الشمال تشمل

العلاقات الحقيقية والتواصل مع العالم من حولنا

رضوى رشاد/اليمن



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

الباب السادس

لكل إنسان شخصية واحدة ما عدا
مدمنين الهواتف شخصيتان: واحدة على
الواقع والأخرى على الهاتف

سنا الحنيطي



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إدمان السوشيال ميديا والإنترنت: مرض العصر الصامت

في عصر التكنولوجيا والانفتاح الرقمي، أصبحت السوشيال ميديا والإنترنت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ما بدأ كوسيلة للتواصل وتبادل المعلومات تحول إلى إدمان صامت يأسر العقول والقلوب. إنها شبكة واسعة تلف حولنا بلطف، لكنها تسحبنا تدريجياً بعيداً عن الواقع، دون أن نشعر بذلك.

إدمان السوشيال ميديا ليس مجرد عادة سيئة؛ بل هو انعكاس لحاجة إنسانية عميقة للاعتراف والانتماء. فكل إعجاب، تعليق، أو متابعة تُطلق جرعة من الدوبامين، وهو الهرمون المسؤول عن

الشعور بالسعادة. بمرور الوقت، تصبح هذه الجرعات الصغيرة إيماناً حقيقياً، يجعلنا نلاحق الشاشة دون توقف، بحثاً عن لحظة من الرضا اللحظي.

المفارقة تكمن في أننا، بينما نسعى للاقترب من الآخرين عبر الإنترنت، نبتعد أكثر عن أنفسنا وعن من حولنا في الحياة الحقيقية. تضع ساعات طويلة من يومنا ونحن نتنقل بين المنشورات ومقاطع الفيديو، دون أن ندرك أن الوقت هو الثمن الأغلى الذي ندفعه. ومع مرور الوقت، يبدأ هذا الإدمان بالتأثير على صحتنا النفسية والجسدية؛ فيتسبب في الأرق، القلق، العزلة الاجتماعية، وحتى الاكتئاب.

لكن، هل الإنترنت هو المذنب الوحيد؟ أم أن الفراغ الداخلي الذي نحاول ملأه هو السبب الحقيقي؟ السوشيال ميديا ليست سوى مرآة تعكس احتياجاتنا غير الملباة، رغبتنا في إثبات الذات، وخوفنا من فقدان أو عدم اللحاق بالآخرين.

الحل يبدأ من إدراكنا لحجم المشكلة. التوازن هو المفتاح؛ أن نضع حدودًا لأنفسنا، نخصص وقتًا للقراءة، للتواصل الحقيقي مع أحبائنا، وللعودة إلى الطبيعة التي تُذكرنا بجوهر الحياة.

إدمان السوشيال ميديا ليس مجرد ظاهرة، بل دعوة لإعادة تقييم أولوياتنا. هل نريد أن نعيش حياتنا عبر شاشة، أم

أن نكون أبطال قصصنا الواقعية؟
الإجابة بيدنا، والمستقبل كذلك.

جودي محمد محمود/مصر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إدمان الهواتف

من الانغماس إلى الاستيقاظ

في عالمنا اليوم، أصبحت الهواتف الذكية جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية. أذكر كيف كنت أعيش في عالم من الإشعارات والتنبيهات، حيث كان هاتفي هو رفيقي الدائم. في البداية، كان الأمر ممتعًا؛ كنت أستطيع التواصل مع الأصدقاء، ومتابعة الأخبار، ومشاهدة مقاطع الفيديو المفضلة لدي. لكن مع مرور الوقت، بدأت أشعر بأنني أعيش في سجن من الشاشات.

كانت هناك لحظات أجد نفسي فيها جالسًا في غرفة مليئة بالأصدقاء، لكنني كنت أركز على هاتفي أكثر من التركيز

على المحادثات الحقيقية. كنت ألتقط الصور وأشاركها على وسائل التواصل الاجتماعي، لكنني كنت أفقد اللحظات التي تستحق أن تُعاش. شعرت بأنني أعيش في عالم افتراضي، بينما كانت الحياة الحقيقية تمر من أمامي.

ثم جاء ذلك اليوم الذي قررت فيه أن أواجه هذا الإدمان. كنت في رحلة مع الأصدقاء، وبدلاً من الاستمتاع بالمناظر الطبيعية والتواصل مع من حولي، كنت مشغولاً بالتقاط الصور ومشاركتها. أدركت أنني أفقد جمال اللحظة. قررت أن أضع هاتفي جانباً وأستمتع باللحظة الحالية.

بدأت أخصص أوقاتاً محددة لاستخدام هاتفي، وأحاول الابتعاد عنه في الأوقات التي أحتاج فيها إلى التركيز أو الاسترخاء. بدأت أستمتع بالقراءة، وممارسة الرياضة، والتواصل الفعلي مع الأصدقاء. شعرت بتحسن كبير في حياتي، حيث أصبحت أكثر وعياً بما يدور حولي.

الآن، أستطيع أن أقول إنني أعيش حياة أكثر توازناً. أستخدم هاتفي كأداة لتعزيز حياتي، وليس كعائق أمامها. أريد أن أستمتع بكل لحظة، وأعيش التجارب الحقيقية بدلاً من الانغماس في العالم الافتراضي.

في النهاية، إدمان الهواتف هو تحدٍ
يمكن التغلب عليه. من خلال الوعي
والقرارات الواعية، يمكننا استعادة
السيطرة على حياتنا والاستمتاع بكل
لحظة فيها.

رضوى رشاد/اليمن

السوشال ميديا

رحلتي في عالم متصل

عندما أفكر في السوشال ميديا أشعر وكأنني أعيش في عالم مزدحم بالأصوات والصور. في البداية كانت هذه المنصات مجرد وسيلة للتواصل مع الأصدقاء ومشاركة لحظات حياتي كنت استمتع بمشاركة الصور والتعليقات والتفاعل مع الآخرين كانت لحظات ممتعة حيث كنت أشعر بأنني جزء من مجتمع أكبر.

لكن مع مرور الوقت بدأت ألاحظ كيف ان هذا العالم يؤثر على حياتي بشكل مختلف أصبحت اتحقق من هاتفي بشكل متكرر أبحث عن الاشعارات والتعليقات

وكأنني أعيش في حالة من الترقب
المستمر في بعض الأحيان كنت اشعر
بأنني أحتاج إلى هذه التفاعلات لأشعر
بالرضا وكأنني أعيش في ملاحقة دائمة
وراء الإعجابات والمشاركات.

ومع ذلك بدأت ألاحظ أن هذا الإدمان
على السوشال ميديا يؤثر على وقتي
الحقيقي كنت أضيع ساعات من التصفح

بينما كانت هناك أشياء أخرى يمكنني
القيام بها بدأت أشعر أنني أفقد اللحظات
الحقيقية مع الأصدقاء والعائلة حيث
كنت أكتفي بالتواصل الرقمي بدلاً من
اللقاءات الفعلية.

لكنني أدركت ان السوشال ميديا تحمل
في طياتها إمكانيات هائلة لقد ساعدتني

في التواصل مع أشخاص من مختلف
أنحاء العالم وتبادل الأفكار والثقافات كما
أنها كانت مصدر الهام لي حيث اكتشفت
الكثير من المحتوى المفيد والمثير
للاهتمام .

في النهاية قررت ان اضع حدوداً لنفسي
أريد ان استفيد من السوشال ميديا كأداة
لتعزيز الروابط وليس كعائق امامها اريد
ان اعيش اللحظات الحقيقية واستمتع
بالتواصل الفعلي مع من احب السوشال
ميديا يمكن ان تكون جزءاً من حياتي
ولكنني اريد ان اكون انا من يتحكم فيها
وليس العكس

رضوى رشاد/اليمن

الباب السابع

إدمان الصمت والأكتئاب

عندما نطقْتُ تجاهلو

ولما صمتُ ذهب حقي

سنا الحنيطي

إدمان العزلة

خاطرة العزلة كملاذ

في بعض الأحيان، نلجأ إلى العزلة كوسيلة للهروب من ضغوط الحياة. نشعر بأننا نحتاج إلى مساحة لنفكر ونستعيد طاقتنا. لكن، عندما تتحول هذه العزلة إلى إدمان، قد نفقد الاتصال بالعالم من حولنا. العزلة قد تكون ملاذًا، لكنها أيضًا قد تصبح سجنًا إذا لم نكن حذرين.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان العزلة

خاطرة: الوحدة والفراغ

إدمان العزلة يمكن أن يؤدي إلى شعور عميق بالوحدة والفراغ. قد نعتقد أن البقاء بمفردنا هو الخيار الأسهل، لكن في الحقيقة، نحن كائنات اجتماعية نحتاج إلى التواصل مع الآخرين. الوحدة قد تؤدي إلى مشاعر الاكتئاب والقلق، لذا يجب أن نتعلم كيف نوازن بين الوقت الذي نقضيه بمفردنا والوقت الذي نقضيه مع الآخرين

رضوى رشاد/اليمن

إدمان الصمت

في عالم مليء بالضجيج، حيث تتعالى الأصوات وتتنافس الكلمات، يختار البعض أن يسكنوا في صمتهم. إن إدمان الصمت ليس مجرد هروب من الواقع، بل هو رحلة داخل النفس، حيث يجد الفرد ملاذًا من الفوضى الخارجية.

يُعَدُّ الصمت لغة غير منطوقة، تعبر عن مشاعر عميقة لا تستطيع الكلمات أن تترجمها. في لحظات الصمت، نكتشف أنفسنا، نواجه مخاوفنا، ونتأمل في أحلامنا. لكن، هل يمكن أن يتحول هذا الصمت إلى إدمان؟

عندما يصبح الصمت هو الخيار الوحيد، قد نفقد القدرة على التواصل مع

الآخرين. نعيش في عالم من العزلة،
حيث تصبح الأفكار والأحاسيس سجيناً
داخل قلوبنا. قد نشعر بالأمان في
صمتنا، لكن في الحقيقة، نحن نبتعد عن
الحب، والصداقة، والتواصل الإنساني.

يمكن أن يكون إيمان الصمت سلاحاً ذا
حدين. من جهة، يمنحنا القوة للتأمل
والتفكير، ومن جهة أخرى، يمكن أن
يقودنا إلى الوحدة والانعزال. في بعض
الأحيان، نحتاج إلى كسر هذا الصمت،
لنسمح لأنفسنا بالتعبير عن مشاعرنا،
لنفتح قلوبنا للآخرين، ونستعيد الاتصال
بالعالم من حولنا.

لذا، دعونا نتعلم كيف نستخدم الصمت
كأداة للتأمل، وليس كوسيلة للهروب.

لنستمع إلى أنفسنا، ولكن لنفتح قلوبنا
أيضاً للآخرين. فالصمت الجميل هو ذلك
الذي يرافقه فهم عميق، وتواصل
حقيقي، وحب لا ينتهي.

إدمان العزلة

خاطرة: العزلة كعائق

إدمان العزلة يمكن أن يصبح عائقًا أمام تحقيق أحلامنا. عندما نبتعد عن الآخرين، قد نفوت فرصًا للتعلم والنمو. يجب أن نتذكر أن العالم مليء بالفرص، وأن التواصل مع الآخرين يمكن أن يفتح لنا أبوابًا جديدة. لذا، يجب أن نتحدى أنفسنا للخروج من منطقة الراحة والانفتاح على الآخرين.

رضوى رشاد/اليمن

"إدمان العزلة"

خاطرة: الشجاعة في الانفتاح

في بعض الأحيان، يكون من الصعب كسر حلقة العزلة. قد نشعر بالخوف من الرفض أو عدم الفهم. لكن، يجب أن نتذكر أن الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي القدرة على مواجهة هذا الخوف. عندما نفتح قلوبنا للآخرين، نسمح لأنفسنا بتجربة الحب والدعم، مما يساعدنا على التغلب على إدمان العزلة.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان العزلة

خاطرة: البحث عن التوازن

العزلة ليست دائماً سلبية. في بعض الأحيان، نحتاج إلى وقت للتفكير والتأمل. لكن، يجب أن نكون حذرين من أن تتحول هذه العزلة إلى إدمان. يجب أن نبحث عن التوازن بين الوقت الذي نقضيه بمفردنا والوقت الذي نقضيه مع الأصدقاء والعائلة. العلاقات الإنسانية هي التي تعزز من صحتنا النفسية وتمنحنا الدعم.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان الكتمان وجلد الذات

أتعلم ما هو أصعب من الموت؟ .. إنها التراكيمات التي تقبّع بداخلي والتي لا مفر منها.

يجب أن أحملها داخل صدري إنها تثقلني تضغط على قفصي الصدري وقلبي لم يعد يحتمل أكثر... صرت أكره نفسي لما لا أبوح بها ف أحرر قلبي؟ لما أصر على حمل هذا كله بداخلي أل هذه الدرجة بت أمقت ذاتي..

منذ متى وأنا بهذه القسوة على نفسي..؟
لم أجد سوا هذه الأبيات تعبر عن جزء مما يثقل صدري :

وقفت ذات صباح أمام مرآتي

وقد بانت على وجهي خسارتي
أرى شخصا في المرأة يكرهني
وما أقساه كره الذات للذات.

نور صابوني/ سوريا

* أحب عزلتي *

الأختلاء بالنفس والأنشغال بها بعيداً عن
الناس، أن يكون كل وقتك لك لا لغيرك،
استنزاف طاقتك مع نفسك لا مع الناس،
أن تشغل فيما هو لك لا لغيرك.

سارة عبد الغفار محيسن المسعودي / مصر

أدمنت الأكتئاب

عشت لفترة طويلة تحت وطأة
الضغوطات النفسية والحزن المستمر،
حتى بدأت أثار الاكتئاب تظهر على
مظهري: الانتفاخ، وزيادة الهالات
السوداء، كنت اشعر وكأنني أغرق في
حفرة عميقة لا أملك مخرجاً منها.

تراودني فكرة الانتحار يومياً يرافقها
شعور مؤلم بالخوف من الحساب. كنت
عالقة بين ألم الواقع ورغبتني في إنهاء
كل شيء، وكل ما حولي صار بلون
الحزن.

لكنني قررت ان لا أسمح للحزن بأن
يهزمني. بدأت أبحث عن طريقة للشفاء،
لجأت إلى المساعدة المهنية، وواجهت

مشاعري بشجاعة. خطوت خطوات
صغيرة نحو التعبير، حتى بدأ الأمل
يتسلل إلى داخلي. اليوم أسطتيع أن أقول
إنني تحررت من هذا الأدمان، واستعدت
للحياة، وأصبحت أرى النور مجدداً بعد
ظلام طويل.

لين شلحاوي / سوريا

"متاهة الوحدة"

أيا منفيًا بين جدران الصمت والظل
أما آن للقلب أن يُلقى ثقل الوحل؟

عشت عزلتك، حتى غدوت غريبًا
عن كل نبض، وعن دفء روح أهلي

تجري بعيدًا، كأنَّ البعد منقذك
لكنَّك في داخلك تغرق في الحل

العزلة سجنٌ، يضمُّ الصمت في صدرك
حتى يغدو صوتك أسرى بلا خل

هل كانَ خوفًا؟ أم كرهاً لوجهِ البشر؟
أم أنك تهوى ظلامَ الكونِ في الفضلِ؟

أفقٌ من غيابك، فالروحُ يفنيها
إدمانُ عزلةٍ يطويك في الظلِّ

جودي محمد محمود/مصر

* غربة الصمت *

أيا قلب صامتٍ، أحقًا تستريح؟
أم أن صمتك صار قيدًا يستبيح؟

كم أغلقَ الهمسُ بابَ روحِ هائمة
حتى غدا الصمتُ جدارًا لا يُريح

في صمتك الأسرارُ تذوي ضائعة
وكأنك تحيا في وجودٍ مستبيح

كم من كلامٍ كان شفاءً لجرحك
لكنه مات في دربٍ جموح

ألا فلتكسر قيدَ صمتٍ قاتل
وافتح لروحك مرافئ البوح الفسيح

فألصمتُ أحياناً حكمةً ومعجزة
لكن إيمانه قيدٌ مريزٌ جريح

جودي محمد محمود/مصر

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إدمان الصمت والعزلة

هذا النوع من الإدمان هو الأكثر ألماً والأكثر بُعداً.

غرفة مظلمة، زاوية باردة، جليسك الوحيد الذكريات، وصديقك الدائم الصمت.

الألم من عدم التحدث يكاد يخنقك، بالكاد تستطيع التنفس.

تأتي إلى مخيلتك أطراف عما كنت عليه منذ زمن قد لا يكون بعيداً.

نعم، أصبحت مدمناً لصمتك الذي لا مفر منه.

نعم، هذا هو حال مدمن الصمت!.

إنه يرافقك دائماً. كلما اردت التحدث،
نسيت ما معنى أن الإنسان يتحدث.

تلاشت طرق التعبير عن رأيك بما يؤلمك
أو يفرحك أو عن مشاعرك التي لا
تستطيع البوح بها.

ولكنك مع كل هذا الألم من الصمت، إلا
انه اصبح الهدوء الذي كنت تحلم به،
بعيداً عن ضجيج العالم.

فتصبح جالساً على طريق الانتظار حتى
تمضي بك الحياة لتصبح أكثر صمتاً
وهدوءاً.

جورجينا شلغين/سوريا

الإدمان

هناك إدمان الصمت.

يفضل الإنسان الصمت في كثير من
المواقف حين يجد من أمامه يجادلّه
يفضل الصمت.

وفي بعض الأحيان يصمت من المفاجأة
إن كانت سعيدة وإن كانت حزينة يلتزم
الإنسان الصمت وتتهار عيناه من
الدموع.

وعندما تضيق به الدنيا يسجد الإنسان
لربه فهذا السجود شفاء له ويخرجه من
ضيقته حتى إن لم يتحدث في سجوده
وإن لم ينطق هو يعلم أن الله ﷻ يعلم ما
في صدره.

وفي مواقف كثيرة جدًا ويوميًا يكون
الصمت أفضل من الكلام.

والمختصر من الكلام أفضل من
الحكايات.

والأفضل أن يسمع الإنسان أكثر من أن
يتحدث فقط الصمت.

سارة محمود أحمد الضوي / مصر

صمت تام

كلام لن نقدر أن نبوح به ،حتى لو حدثنا
أحد عنه لن يفهمنا من كثرة الدموع أم
من عدد الغصات التي تأتي لتقطع كلامنا
امتنعت عن تحدثي لكل من لأثق به
وحتى من أثق به
عجز الكلام عن الوصف وبكت الحروف
من شدة الألم
هاجرت الحروف والكلمات بحثاً عن من
يفهم وعادت فارغة اليدين
لم أرى إنساناً يفهمني وإن رأيت كانت
المسافات كافلة على اسكاتي

أصبحت صامته كهاتف أسكته من كثرة
ضغطك على أزراره بحثاً عن متصل يرد
على رسائلك

وها أنا صامته يا عزيزي القارئ
لأنني لم أجد شخص أو فالأحرى لأنني
لم أبحث .

أية هاني عيد/مصر

الباب الثامن والأخير

عناوين متفرقة الإدمان

خطاب إلي طبيبي النفسي

إلى الطبيب غيث،

تحية طيبة وبعد،

أعلم أن القلب "عزيزي الطبيب النفسي" لا يبدو لطيفاً، وأرجو المعذرة إن بدا ذلك غريباً. بصراحة، كان إقناعي بزيارة طبيب نفسي تحدياً كبيراً، فأنا، مثل كثيرين في مجتمعي، نشأت على فكرة أن الطبيب النفسي هو "طبيب المجانين". لذا، لا يجدر بأحد أن يراك في طريقك إليه حتى لا تلتصق بك هذه الكلمة القاسية: "مجنون".

لكن كلماتك عن الفارق بين الأمراض النفسية والعقلية جعلتني أعيد التفكير. قلت لي إن زيارة الطبيب النفسي أمر

عادي تمامًا، خاصة إذا شعر المرء بثقل الضغوط أو بعض المشاكل. ليس بالضرورة أن تكون مريضًا نفسيًا لتطلب المساعدة؛ هو مثل زيارة طبيب الباطنة عند شعورك بالألم في معدتك. لذا، أشكر على هذه التوضيحات التي جعلتني أتجراً على كتابة هذا الخطاب.

واليوم، أكتب لك كما طلبت، لأخبرك عن شعوري، عن المشكلة التي أواجهها في هذه الفترة.

أنا أحلم، وهل هذا يُعد مشكلة؟ ربما لا، لكن أحلامي مختلفة. إنها ليست أحلام النوم، بل أحلام يقظة. وهنا يكمن السؤال: هل تُعد أحلام اليقظة مشكلة؟ أعتقد أن الإجابة لديك.

أخبرتني ذات مرة أن أحلام اليقظة
تصبح مشكلة حينما تسيطر على حياة
الإنسان وتؤثر عليها. ربما تكون مشكلة
بسيطة، لكنها مع ذلك مشكلة تحتاج إلى
حل.

اسمح لي أن أصف لك شعوري عندما
أكون في عالمي هذا.

هناك، أنا ملكة وسيدة، منقذة وبطلة
خارقة. أعيش حياة مميزة، مليئة
بالمغامرات والمشاعر العميقة. أخلق
حكايات وأواجه تحديات، أختبر الحب
والشجن، وأخوض أحداثاً مثيرة لا يمكن
أن تحدث في عالمي الحقيقي. إنه عالمي
السري، مكاني الآمن، حيث أستطيع

الهروب من الضجيج المحيط بي، حتى
وإن كان من حولي يصرخ.

لكن مؤخرًا، بدأ هذا العالم يُخيفني.
أخشى أن أفقد باب الخروج منه، أن
أعلق فيه وأترك واقعي وراء ظهري.
ماذا لو أصبحت أسيرة له؟ ماذا لو
أضعت فرصًا حقيقية يمكن أن تكون
أجمل بكثير مما أعيشه في رأسي؟

لا أريد أن أسقط. لا أريد أن أستيقظ يومًا
لأجد نفسي قد أضعت حياتي في ملاحقة
عالم وهمي.

وعندما أحاول الابتعاد، تضربني
أعراض الانسحاب بشدة. أشعر بموجات
من الاكتئاب وانعدام الثقة بالنفس،
فأهرب من جديد إلى عالمي الجميل.

لكنه، للأسف، بدأ يهمس لي: "لا يمكنك
أن تعيشي على حدود العالمين. عليك أن
تختاري: إما هنا أو هناك."

أريد أن أتعافى من هذا الإدمان. نعم، أنا
مدمنة على الخيال، وأعاقر أحلام
اليقظة.

فهل سبق أن واجهت حالة مشابهة؟

أمنية سيد علي/مصر

حب رسول الله

أتمنى أنا أكون مع رسول الله صلى الله عليه وسلم..

معه دائما يحميني من العالم يواسيني
يدافع عني.. يعلمني..

لكن هو ليس معي الآن ليتك معنا بزمان
يا رسول الله""

لكنني لا أترك فرض صلاة ولا سنة من
سننه صلى الله عليه وسلم وهذا يعني
انني أدمنته

انا أحبه.. أحبه...

الإنسان الطبيعية عندما يحب شخصا لا
يتركه يفعل ما يحب ويكره ما يكره..

فما بالك برسول الله .. بخاتم النبيين
حامل رسالة الأسلام .. الأمين .. الحليم
الصبور .. الصديق ..

اتمنى أن أنام وارى رسول الله صلى الله
عليه وسلم
حينها سأبكي دما ..

انه رسول الله يا أيها الناس انه الحبيب
المصطفى انه الذي كان ريحة عرقه
عطرا ولم يكن متكبرا وكان لطيفا حنونا
يملك قلبا ابيض اللون ...

اتمنى لو انني ولدت في زمانك يا رسول
الله .. كنت قد رأيتك ورأيت لون بشرتك
وشعرك وعيناك ... يا الله ما أجمل هذا
المشهد الذي يدور في دماغي ...

تخيل لو انه حقيقة حقا حقا انني سأبكي
دما ...

****أحبك يا رسول الله****

انني أدمنتك يا نبيي يا قدوتي يا حبيبي..



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

إدمان النوم

عندما ينام الإنسان فهو يهرب من الواقع الأليم يحاول أن ينسى الماضي والحب والحاضر وكأنه يحاول التخلص من كل شيء يضم قلبه بين يديه ويقبض عليه ويشد قبضته وكأنه يحاول ان يخرج كل الألم الذي في داخله يقسو على نفسه حتى يهرب من الواقع الأليم الذي يعيش فيه يعلم ان الواقع من حوله قاسي ويحوي الكثير من الضغوطات والظلم فالإنسان الطبيعي ينام اوقاتا محدده وساعات معدوده لكن مدمن النوم ينام اكثر اليوم فهو يعتبر ان النوم خلاصه الوحيد من الضغوطات النفسيه وبذلك الامر لكنه لا يعلم انه لن يتخلص

من مشاكل ولا الواجبات المتراكمه بهذا
الامر فيقع على عاتقي ان اخبرك بواقعا
وبانك يجب ان تسعى وتعمل من اجل ان
تتخلص من كل هذا ان هذه الواجبات لن
تجز نفسها بنفسها وهذه الاعمال لن
تكتمل ان لم تكملها انت فلذلك مهما
كانت الدنيا مره والحياه مؤلمه لا
تستسلم اعمل وقاتل من اجل مستقبل
افضل وسترى ان لا يوجد وقت للنوم
وان الحياه ستصبح افضل واجمل
فبالنوم سترى الاحلام وبالعمل ستحققها

سدره الحجازي / سوريا

سقوط الروح في ظلال الإدمان

يا من غرقت في السراب أحلامه

وتلاشت في ظلام الليل أعوامه

أدمنت نارا تحرق الكيان؟

وأطفأت نور القلب والعنفوان؟

كم خدعت بيد زائفة العطاء

تسمم عروقك باسم الشفاء

ظننت بها هروبا من الألم

لكنها قيود ترسف القدم

هل سمعت يوماً صوت الضمير؟

يناديك: عُد من درب المصير

فالمخدر ليس صديق السعادة

بل عدو يقتل كل إرادة

يا من سكنتَ الليلَ بلا أمانِ

انهضْ وعدْ للنورِ والإيمانِ

الحياةُ أوسعُ من دائرةِ الخواءِ

فيها أملٌ يسكنُ بينَ السماءِ

دعِ الأوهامَ وعدْ لعهدِ الندى

قبلَ أن تمضي روحُك هباءً سدى

جودي محمد محمود/مصر

أسيرٌ في غيابه

أراك تغرقُ في طريقٍ مجهولٍ
وأنا على الأطرافِ كالعاجزِ الخجولِ
تسيرُ نحو الهاويةِ مُنتشياً،
كأنَّ الظلامَ صباحُكَ المأمولِ
أصرخُ، لكنَّ صوتي في قلبك
ضائعٌ، كريحٍ بين الصخرِ والعويلِ
ما عادَ وجهُكَ وجهًا أعرفه،
كأنَّ الإدمانَ أخفى فيكَ الجميلَ
أحبُّكَ رغمَ جهلكَ بحبي،
كطائرٍ يحنُّ لظلِّ غصنٍ ذليلِ
أراقبك عن بُعدٍ، أبحثُ عنك،
وأنتَ بعيدٌ، كالوهمِ المستحيلِ

أُرِيدُ أَنْ أَنْقُذَكَ، لَكِنَّكَ لَا تَرَى،

كَأَنَّ الْعَمَى صَارَ لَكَ الدَّلِيلَ

أُصَلِّي أَنْ تُشْرِقَ رَوْحُكَ يَوْمًا،

وَتُدْرِكَ أَنَّ الْحَبَّ أَعْظَمُ سَبِيلِ

جودي محمد محمود/مصر

نورٌ يَهْدِي السَّبِيل

محمدٌ، يا هاديَ القلوبِ إذا ضَلَّتْ،

يا نورَ صبحٍ في دُجى الليلِ تجلَّتْ.

أتيتَ بشرعِ اللهِ حقًّا مؤيِّدًا،

فكنتَ للخلقِ الكريمِ مُتَمِّمًا.

يا مَنْ سموتَ بعفوِ قلبٍ رحيمٍ،

وكنتَ للصبرِ عنوانًا عظيمًا.

رأيتَ في الضعفاءِ قوَّةَ عزَّةٍ،

وكنتَ للسائلِ والفقيرِ رحيمًا.

نبراسُ عدلٍ في الزمانِ إذا انحنى،

وحلمُ صادقٍ في المواقفِ حكيمًا.

يا من رأى الجارَ حقًّا مصانًا،

فعلَّم الناسَ صِلَةً وسلامًا.

تُراكَ أَسَدًا فِي الْمَوَاقِفِ ثَابِتًا،
وَتَرَقَّ قَلْبًا بِالْيَتِيمِ إِذَا دَامَى.
رَسَّالَتُكَ أَنَّ الْخَيْرَ أَوْسَعُ مِنْ مَدَى،
وَأَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ لِمَنْ اسْتَقَامَا.
فَنَحْنُ بِذِكْرِكَ نَرْجُو سَعَادَةً،
وَنَقْتَدِي بِأَخْلَاقِكَ دُومًا إِدْمَانًا.
مُحَمَّدُ، يَا خَيْرَ مَنْ وَطِئَ الثَّرَى،
صَلَوَاتُ رَبِّي عَلَيْكَ دُومًا وَسَلَامًا.

جودي محمد محمود/مصر

تفكير مفرط

يجتاحنا تفكير سواءً عن الماضي ،
الحاضر، المستقبل

أفكار تأخذنا وتأتي بنا نضيع بسببها
بينما نفكر هل مافعلناه صحيح أم لا ..

هل مانفعله صحيح أم لا ..

ماذا أفعل إن كنت في هذا الموقف

أفكار خطرت في ذهننا الكثير من المرات
وغالباً أنعكس سلباً وبعضها أنعكس
إيجاباً على حياتنا لأننا في بعض الأحيان
تحصل معنا تلك المواقف التي فكرنا بها
ولكن نتصرف غير ما خططنا له ربما
لأننا عشنا تلك اللحظة وبعدها نندم على
ماقمنا بفعله ذلك هو الضرر بذاته

هذا إيمان من نوع خاص، للذين
يتفكرون بما يدور من حولهم
ولا يمكن التخلص به بسهولة

فاطمة عمر عراطة/سوريا

تفكير مفرط

إدمان العجلة

نحن دوماً اذا اردنا شيئاً نحب العجلة به
و ننسى ما قال الله تعالى { واصبر صبراً
جَمِلاً }

الصبر مهم جداً لتحقيق شيء مراد
النبي صلى الله عليه و سلم

كان يصبر كثيراً والانبيااء عليهم السلام
كانوا يصبرون اعمواً لهداية قومهم
ونحن لانستطيع أن نصبر ليوم واحد

لما نريد شيئاً يجب أن يحضر بسرعة
واذا لم يحضر بسرعة نتأفف و نتدايق
وننسى صبر

ومثل هذه الأيام باردة عندما نبرد يجب
بسرعة أن نشغل مدفئة وننسى كيف
كان النبي صلى الله عليه وسلم كيف كان
يصبر يحراب بالبرد قارس ولا كان يوجد
لديهم مدفئة كانوا يصبرون كثيراً أما
نحن لا نصبر لمدة ساعة

فاصبر فصبر جميل و يجعلك تتحقق
مرادك

سوف اضع لكم امثلة

مثل وقت الدراسة اذا اخذنا علامة سيئة
لا نصبر بل فوراً نحكم بأننا لم ننجح

سوف تنجح ولكن عليك أن تصبر لعل
الله يرد لك أجمل

ومثلاً آخر والذي يحصل في هذه الأيام
باردة عندما نقوم للوضوء لا نتوضأ الا

بماء ساخنة وإذا كانت باردة لا نتوضأ و
تذهب الصلاة

وننسى أن وضوء له ثواب و تارك
الصلاة له عقاب

فصبر لأن الله يعلم الخير لك

شهد منفيخي/سوريا

أنغام تغتال الروح

يا عاشق الألحان هل فكّرتَ في
ما في الغناء من الخطي والخسران؟
صوتٌ يُزيّنه الهوى بزخرفٍ
لكنّه بابُ الهلاكِ الداني
كم شغلت أوقاتنا أنغامه
عن ذكرِ ربِّ الكونِ والإيمانِ
ترتاحُ نفسك لحظةً من غفلةٍ
لكنَّ قلبك في الأسى والحِрманِ
والخيرُ في قرآنِ ربِّ مُحكمٍ
شِفَاءُ روحك والهدى للجانِ
فاسمع لآي الله وانبذ سُخْفَهَا
واطلب رضا الرحمن لا الشيطانِ

إِنَّ الْحَيَاةَ قَصِيدَةٌ إِنَّ أُحْكَمَتْ

لَحْنُ الْهَدْيِ فِيهَا أَسَاسُ الْمَعَانِي

جودي محمد محمود/مصر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

مدمنة الدراسة

بين عالم مليئ بالجهل والفوضى كنت
أقرأ الكتب أبحث عن ثقافة وعلم ،
تفكيري غير محدود يبدو ذلك مفيداً لكن
عند الاكثار منه تقلب الموازين فأنا
أدرس ليلاً ونهاراً أنام على الرياضيات
وأستيقظ على اللغة العربية تأزمت
الرؤية في عياني ولم أتوقف عن
الدراسة لم يعد لدي أصدقاء لأنني مثقفة
ومتعلمة ولم أهتم فكانت الكتب هم
أصدقائي والآن رأسي يؤلمني فالتفكير
في مواضيع كثيرة لا يحتمل أحاول
الابتعاد فيراودني الخوف من الجهل
وحالياً

لا أستطيع أن أقول أنني توقفت لكن
بدأت أن أخفف القراءة وهذا هو
الصواب عندما نشعر بالخطأ نبتعد عنه

فاطمة عمر عراطة/سوريا

إدمان حارقتي

عندما أغضب لا ألجأ إلا للتدخين

إنه يشعرنى براحة ولذة عندما
أستنشقه، كان ذلك في البداية ولكن الآن
لا أستطيع التخلص منه أصبح جزءاً
مني ، أشعر كأني مقيد تسحبني قيودي
دائماً لاستنشاق ذلك المذاق ، أحاول
التخلص منها كثيراً لكن ليس في اليد
حيلة فقد حرقت رئتي وانتهى بي
المطاف كلما ذهبت إلى مكان أرى
علامة كتب عليها الرجاء عدم التدخين ،
أشعر بضيق إن لم أستشق ذلك التبغ
الحارق ، بدأت بوحدة كل أسبوع ثم
واحدة كل يوم ثم واحدة كل ساعة
وانتهيت بوحدة تلوا الأخرى

صرفت عليها صحتي ومالي

وكانت دائماً تدهور بسببها حالي

فاطمة عمر عراطة/سوريا



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

*انت مدمن!

-ولكن لطبيعة.

*وما الفرق؟

-هناك فرق.

*ماهو؟

-إدمان الطبيعة هو ذلك المكان الذي يأخذك الي ملكوت اخر ،إلى عالم من إبداع الخالق ليس بيه أي حدود ،ولا تلك أو تمل منه، وكأنك تنظر إلى لوحه فنيه يعجز الفنانون علي الرسم مثلها ،ولا وجود للوقت في هذه العالم ولا يهتم كم تمضي فيه من ساعات فلن تشبع منه ابداً ، حتي إنك عندما تراها تشعر ببهجه تملئ صدرك ولن تزبل أبدا، ستفتح مثل الزهره داخلك وتمتد جذرها حتي تعانقك

من الداخل إلى الخارج وقتها ستعلم ما
هو إدمان الطبيعة.

سارة عبد الغفار محيسن المسعودي / مصر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

مرآة زائفة

في عالم رقمي، أصبح الإعجاب سلاحًا
ذا حدين. نطارد بصمات صنّاع
المحتوى، نهيم بأحلامهم المصقولة
وابتساماتهم المصطنعة، حتى ننسى أن
الواقع لا يخضع للفلاتر. السوشيال
ميديا، هذا الإدمان الجميل والخطير،
يسلب منا اللحظات الحقيقية ويضعنا
أسرى لأرقام الإعجابات والمشاهدات.
نحن نحبّ ما يُعرض علينا، لكن هل
نحبّ أنفسنا بعيدًا عن هذه الشاشات؟

ربما حان الوقت لنُطفئ الأضواء
الوهمية ونبحث عن النور الحقيقي في
أعمقنا.

أمنية سيد علي / مصر

حارقتي

الادمان هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتمادًا نفسيًا وجسميًا وتأثيرًا ضارًا في الفرد والمجتمع و منها إدمان المخدرات ، يؤثر ادمان المخدرات على الفرد عن طريق مضاعفات نفسية (مثل: التغير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي). أعراض ذهنية (مثل: الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء). إصابة جهاز المناعة (مثل: الإصابة بالأمراض الجنسية، والأمراض الفيروسية كالتهاب

الكبد الفيروسي) بالاضافة الى تأثيره
على المجتمع عن طريق التفكك الأسري
ومشكلات الطلاق. انتشار الجرائم
للحصول على المال أو المقاومة لذلك
يجب الابتعاد عن الاذمان و نشر قواعد
و قوانين سليمة لمنع انتشاره في
المجتمعات لمنع تفكيكها و تقوية
ترابطها

ماريا شلحاوي / سوريا

إدمان يوتيوبر

وماذا عن إدمان صانعي محتوى

انتشر في هذه اعوام كثير من يوتيوبر و

اصبحنا معلقين بهم

وهم ع الغلط بالكثير من الاشياء

مثل لبسهم الدقيق وقصير المهين

لاحجاب لماذا يلبسو الحجاب إذا يردون

أن يلبسو ديق و يبينو قدمهم ونصف

ذراعهم و ذهبهم لحفلات واعراس

مخطلة و يرقصون بنات مع ذكور و

يدمرون سمعة الحجاب

و مثل سماعهم لاغاني وذهبهم

لاحفالات المغنين

ومثل كشفهم لعورات

مثل اعمال الخير الذي يفعلوها من أجل
الشهرة

وهناك كثير من اشياء

ولما نسال احد ونقول من قدوتك يقولون
احد من يوتيوبر و المغنين و راقصين
وممثلين

وينسون الصحابيون

وشيوخ

كنتن يابنات من وصيات الرسول
واصبحتم من علامات الساعة

شهد منفيخي /سوريا

الإيمان

الناس عندما يسمعون هذه الكلمة لا
يأتي في عقولهم غير إيمان المواد
المخدره وهذا الطريق المظلم

ولكن هناك إيمان جميل

مثل إيمان السجود أو قراءة القرآن
الكريم وسماعه

وإيمان الحبيب لحبيبه الذي هو حلاله

وإيمان الدفاء والعائلة

وإيمان الأمل نعم الأمل يا صديقتي يجب
أن لا نفقده أبداً

لذلك أريد أن أخبرك أن الإيمان ليس
سئ فقط

هناك إيمان لا يغضب الرحمن وهو
إيمان العبادات نحن كل يوم نصلي
الخميس فروض ونقرأ القرآن ونذكر
الله وما أجمله وما انفعه في الدار الآخرة

ادمان الراسم

كثير من يرسمون اللوحات لأنها تعبر عما بداخلهم ، عما يشعرون به من مشاعر مختلفة ، من حزن والم وفرح والفراق والبعض يحبهم لانهم يروا انفسهم به يبدون الكثير طريقه في الرسم من اكتشاف الى عاده الى الادمان فالكثير يرسمون لانهم يحبون هذا ولكن ليس كثير من يعرف معنى ان تكون مدمن رسم حتى انك تبقى ساعات ترسم ولا تهتم للامور الوقت لانك اصبحت مدمله وتغوص في عالم من اللوحات لانها ولا تتخيل ان يمر يوم دون ان فمد من الرسم دائما يرى نفسه موجود داخل لوحاته دائما يعمل يحمل معه دفتر

واقلام الرسم اين ماذا تجد مهووس
كدافشه ولكن مهووس برسوماته
ولوحاته التي مليئه جدران غرفته
وادراج مكتبه وفي دفتر دراسته وعلى
قرعات الطريق لقد وصل به اجمال
الرسم الى ان يرسم في اي وقت واي
مكان في اي ساعه واي زمان

ساره عبد الغفار محيسن المسعودي/مصر

إدمان إقتناء الأشياء

في هذا الكون الواسع يوجد العديد من الأشياء التي نحاول الحصول عليها ليس ضعفاً منّا بل لأننا مؤمنين بأننا نستحق أجمل وأحلى الأشياء في هذه الدنيا

ربما نحصل على أشياء لا نريد استعمالها ولكن الرغبه في الاقتناء تجعلنا لا نرى سوى الشيء الذي نريد الحصول عليه نسعى ونجتهد نحاول وربما نسلك الطريق غير المشروع فقط من أجل أن نصل الى هذه الأشياء

طنبتسم للدنيا عندما نحصل على كل ما نريد ونرى أنها أيامٌ وردية نراها حياة جميله وملونه

فنحن نحصل على ما نريد فقط هذا ما
يهم سواء كنا بحاجة أم لا

ومن هنا يأتي إدمان إقتناء الأشياء

حيث أنّ الإنسان بعدما حصل على كل
شيء يريد لفترة طويلة من الزمن
يصبح مدمن

فعندما يرى شيء كلعبة جديدة أو سيارة
أو ساعه فهو يودّ شراءها بأيّ

ثمن لا يبالي للوضع المادي ولا يبالي
إن كان يملك مثل تلك الأشياء فهو

يصبح ضريراً عن الدنيا كلّها

حتى أنّه لا يرى إلا تلك الأشياء

لو رأى نفسه من بعيد لتأسّف عليها
ولندم ندماً عظيماً

لأنه يفعل أي شيء حتى يحصل على
المقتنية ربما يقتل أو يسرق أو يخطف
فهل ترى أن هذا صحيح
يا صديقي إنّ الدنيا فانية
ومهما حصلنا على ملابس و سيارات
وحتى أموال فنحن سنتركها عاجلاً أم
آجلاً فلما هذا الصراع على الدنيا
ولماذا تُوقع نفسك في المعاصي
من أجل أشياء يوماً ما ستتركها وترحل
لماذا لا تحصل على ما تحتاجه فقط
وسترى كيف أنّ الله سوف يبارك لك في
كل شيء أموالك حياتك وكل
شيء تملكه

فنصيحتي لك أن تُقْلِعَ عن هذا الإدمان
بإكتفائك بما لديك

وعندها ستري أن قوس قزح قد صبَّ

ألوانه كلّها في حياتك

سدره حجازي/سوريا

ادمان العطور

إنَّ العطور هي من اجمل الأشياء التي
يحصل عليها الإنسان فبرائحتها

كفيلة أن تزيح عنك أيامك المرّة وتتركك
بنقاء الحياة ورونق المستقبل فمن
رائحتها من الممكن أن تذكرك بشخص
تحبّه وربما آخر تكرهه لكنها تزيد
الإنسان ابتهاجاً وفرحاً

فترى أن الشاب عندما يرتدي ملابسه
ويرشّ عطره فهو يقع في حيرةٍ شديدة
من اي نوعٍ من العطور سوف يضع لأنه
يرها مرآة تعكس مل في داخله برائحتها

و الفتاة أيضاً عندما تستعدّ للخروج تقع
في نفس الحيرة فيكون أمامها عشر
انواعٍ من العطور وربما أكثر فهي تريد

عطراً مثلها أي يظهر ما في داخلها
ويعبر عن شخصيتها

فترى الناس هذه الأيام يشترّون العطور
وكانها من متطلّباتهم الأساسيّة والتي لا
يمكن الاستغناء عنها

فهم يحبّون العطور يعشقون تلك
الرائحة العذبة التي تُطهّر نفوسهم
ولكن عندما يزداد الموضوع عن الحد
يتحوّل من حبّ إلى إدمان

فترى أباً ربما يقطع الأموال عن زوجته
وأبنائه فقط من أجل أن يشتري عطراً
باهظ الثمن

وترى شاباً ينفق معظم دخله ليشترى
العطر

وفتاة تصنع العجائب من قتال و شجار
مع العائله فقط من أجل إقتناء نوع من
العطور

فتأتي هنا كلمات: إن حصولنا على
قارورة من العطر لا يعني أننا مترفين
وغير مباليين فلا يوجد أجمل من أن يهتم
الإنسان لنفسه ومظهره ورائحته

ولكن دون أن يبذّر في الإنفاق ودون أن
يحرم غيره من الأموال

فبهذا العالم علينا أن نكون قلباً واحداً
لكي تبقى الدنيا بخير وأمان ويستمر
هذا العالم في المضي قدماً نحو المستقبل
المجهول

سدره حجازي/سوريا

الخاتمة

ومسك ختام إلى قلوبكم المدمنة الطاهرة



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة © 2023

بين الهروب والإحتواء

[منطق الإدمان]

"الإدمان" بمجرد سماعك لها ستظن أنها
إدمان المخدرات والسجائر
ولكن في الحقيقة أنت أيضا مدمن لأن
إدمان لا يقف فقط على هذه الأشياء بل وهو
موجود في كل إنسان على هذا العالم
يعيش في داخله ويتحكم به له نوعان
إيجابي وسلبى
"الإيجابي منه يتوقف على إدمان إيجابي
كالصلاة أو الركوع أو القراءة وغيرها الكثير
"السلبى" مثل الهاتف وأشخاص والعزلة
الإدمان إما أن يسيطر عليك
أو تسيطر عليه لا يوجد اختيار ثالث



تحت إشراف

سنا وسام العنيطى

جودى محمد محمود

