



دار هيشام السالم للكتب والتراث

DAR HISHAM SALOUM

تصنيف غلاف سعيد حبيب

رواية

بين العرب والامericans

(منطق الادمان)

تحت اشراف

جورج فتحي عصمر

سنا وسام العيني



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَاللَّهُمَّ احْتَسِنْ

مجموعـة مؤلفـين

من إصدارات دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني كتاب:

بين الهروب والاحتواء

تحت إشراف:

سنا الحنيطي

جودي محمد محمود

نبذة عن الكتاب:

"الإدمان" بمفرد سمعاك لها ستنظر انها إدمان المخدرات والسجائر ولكن في الحقيقة أنت أيضاً 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 كالصلة او الركوع او 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

جيحان سمير

مديرة الدار:

أستاذة /مرح إبراهيم سلوم

مع دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

حلمك يصبح على أرض الواقع

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

الإهادء

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

إهادء إلى جميع المدمنين على وجه هذا
الكون

المقدمة

هذا الكوكب مغمور بالاختلاف وبناءً على ذلك خط هذا الكتاب بأنامل عدة فتيات يذ تأفن كثي راً ويجمعهن شغف الكتابة ودائرة الإدمان ليشكلوا صرحاً من الكلمات والمشاعر يجأ إليه كل مدمن ضل الطريق واختلف عن ناديه وأناسه، لا يوجد في هذا الصرح لبنة تشبه الأخرى وكل ثنائية تتبعها بهوس لا يشبه غيره الرابط الوحد هو أنه بني على أساس 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 مدةٍ قصيرةٍ عبت الحب، نسيت أن
من يعيّب شيئاً يبتلى به! فعلاً إن الله
سرير العقاب، لقد وقعت في حبك ظننت
أنني ابتليت لكن الوقوع في حب
الشخص الحنون نجاة! هل سمعت عن
فيس؟ أقصد مجنون ليلى بالأمس كنت
أسخر منه لكنني اليوم مجنونتك! فيما
روحًا سكنت روحي فازهرت أتعلم أنه
يعز على الاعتراف فأنا فتاة تجرعت
الكرياء منذ نعومة أظافرها لكنني اليوم
إيكادولي جداً! هل تعلم كم دعوت لك
جوف الليل لأن تحيط بك عنایة الله
المشدة فأنت جزء مني إن مسك حزن
مسني ضعفه! أتعلم أن أكبر أمانٍ باتت

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

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

رهى الفرج/سوريا

ادمنتُ شخصاً

تلحقني أفكارِي بك في كل مكان، في
العزلة والمجتمع بين القليل والكثير في
اليقظة والحلم في فراغي وانشغالِي في
صلاتي وبين دعوتي، في أزقة الطرق
وعلى حافة الأرصفة، في كل وقت وكل
مكان أذكرك ويحيطني تفكيري بك
أرى أنكَ جميل في كل الأوقات وتستحق
أن أجعلكَ بين فواصل يومي وأرى أنه
يناسبكَ أن تكون جزءاً مهماً في حياتي
بل حياتي كلها

أينما حللتُ أجدهُ بين تفاصيل يومي بل
تفاصيلي أنا، أراكَ تحتل موطنًا كبيراً في
قلبي وعقلي أيضاً

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

ماريا شلحاوي/سوريا

الأدمان

هناك أنواع كثيرة من الأدمان ... أحياناً
تكون إيجابية وأحياناً سلبية ...

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

شخص ما*

شخص ما لا يعني أنه شخص رأيته
بالطريق لا، هو الذي عشقته، أحبته،
أبهرته.

هو الذي لا تتمكن من العيشلحظة
بدونه..

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

هذا النوع بالنسبة لي اصعب نوع في
هذا العالم

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

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

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

سترى جميع من حولك بلافائدة
سيحاول الكثير من الناس أن يساعدوك
لتتخطاه.. لكن جميع محاولاتهم بلافائدة
احيانا تخطاه لكن حين تجد شيء من
اثره ستذكر كل ذكرياتك معه .. وهذا
صعبا جدا..

لذلك الله تعالى قال لك لا تتعلق الا به ..
ولكن الانسان لا يتعلم الا اذا تعلق
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
موقع التواصل بين المنشورات
والحالات فالناس اليوم يجلسون ساعات
طويلة على موقع التواصل الاجتماعي
فترى أن معظمهم قد أعجب بشخص
مشهور فتاة أو شاب

ترى فتاة تتصفح فيظهر لها شاب وسيم
جميل وانيق يعجبها وتبدأ بمتابعته
والشاب أيضاً فيرى فتاة جميلة
ومشهرة فيعجب بها ويبدأ بمتابعتها،
إلى هنا نحن في المنطقه الآمنة

ولكن عندما تتطور الحاله أكثر يحبون
هؤلاء المشاهير يتعلّقون بهم ترى

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

فيصبح المدمن يهلوس بهم لا يحب من
بتكلم عنهم بسوء ينسى كل شيء ويشغل
نفسه بهم ربما يترك أعماله وواجباته
ويجلس فقط لمشاهدتهم، هنا يكون قد
دمر 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 متسعًا من الوقت كي يفكر
بهم وأن يدعوه ربّه أن يرزقه الحب
الصادق الذي ينسيه كل ما قاساه يوماً

سدرة حجازي / سوريا

إدمان الأشخاص

عندما اتحدث عنك تزهـر المديـنـه بأكمـلـها
اتغـافـلـ عن كلـ ماـ فيـكـ اكتـفـيـ بـكـونـيـ معـكـ
لاـ أـبـالـيـ بـعـدـ النـاسـ منـ حـولـكـ لاـ أـبـالـيـ
بـأـنـكـ لاـ تـهـمـ تمـ بـوـجـودـيـ اـصـلـاـ يـكـفيـنـيـ أنـ
اكـونـ معـكـ وـبـقـرـبـكـ وـالـىـ جـانـبـكـ وـهـنـاـ
يـكـمـنـ الـمـوـضـوـعـ عـنـ إـدـمـانـ الـأـشـخـاـصـ قدـ
نـكـونـ مـدـمـنـينـ لـأـشـخـاـصـ لاـ يـعـرـفـونـ
بـوـجـودـنـاـ اـصـلـاـ لـاـ يـكـتـرـثـونـ لـنـاـ

لـاـ يـهـمـهـمـ أـمـرـنـاـ نـحـنـ فـقـطـ نـحـتـاجـهـمـ معـنـاـ
وـبـقـرـبـنـاـ نـرـىـ أـنـ سـعـادـتـنـاـ تـكـمـنـ معـهـمـ
بـجـانـبـهـمـ وـإـلـىـ جـوارـهـمـ

قـدـ نـدـمـنـ ((اصـدـقاءـ)) وـهـنـاـ نـقصـدـ
الـصـدـيقـ الـمـقـرـبـ وـالـمـحـبـ بـإـلـيـنـاـ لـاـ نـرـيـدـهـ
أـنـ يـبـتـعـدـ عـنـاـ وـلـاـ نـرـيـدـ لـأـحـدـ أـنـ يـقـتـرـبـ

منه ، حتى الاصدقاء العاديين قد تدمنهم
ندمن وجودهم كلماتهم وحتى
ضحكاتهم وربما نأذينهم 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 أخواتها وأحياناً أبوها فهي تود
الحديث معهم تشعر بالسعادة اللارادية
وهي بقربهم قد تؤدي نفسها وتؤديه
لكي يبقى بجانبها ليس إلا ربما يكون
تعويضاً عن الحب أو عن مشاعر
معثرة ومتفرقة داخل الإنسان ولكنها
موجودة

وعن الفتى ان فربما يدمنون فتاة مقربيه
 منهم قد تكون صديقه لهم أو شخص
 مقرب منهم أو اختهم واحياناً أمهااتهم
 يحبونهم ويتعلقةون بهم يخافون عليهم
 قد يدمرون اي شخص يقترب من
 الاشخاص الذين ادمنوهم قد يفعلون
 اشياء لا تخطر على البال يحرقون
 يقاتلون وحتى يشوهون ويقعون في
 دائرة الإدمان

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

فِي دَيْنٍ بِسَبَبِ الْأُولَادِ وَمِنْ عِنْهُمْ مِنَ
اللَّعْبِ وَرِبَّمَا يُضْرِبُونَهُمْ لَيْسَ كَرْهًا لَهُمْ
بَلْ خُوفًاً عَلَيْهِمْ

وَهُنَا تَأْتِيُ الْأَسْأَلَةُ

- 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 داخاننا !.. أم يجب أن
نبقى على ما نحن عليه!..

تراودنا الأسئلة، يستصرخنا ضميرنا أن
نفك الفمرة قبل أن نذهب إلى هؤلاء
الأشخاص

ولكن قبل أن نفعل أي شيء علينا أن
نسائل أنفسنا لمرة واحدة هل أي من
هؤلاء الأشخاص يستحق أن تدمر حياتك
وتقع في دائرة الإدمان لأجله ! ..

سدرة الحجازي

علاقة سامة

كنت أبحث عن كتف أستند عليه، عن حضن يحتوي ضعفي ويمسح ألمي. لكنني لم أدرك حينها أنني كنت أبادر هذا الاحتواء الوهمي بشووك يغرس في أعماقي. ظنت أن قربه 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 الألم، 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 تندمل. لذا اخترت الرحيل، اخترت أن
أتحرر من قيود الألم التي كنت أضعها
حول نفسي بيدي.

أمنية سيد علي/مصر

إدمان الأشخاص

عجبت منك ومني يا منيَ المتمنِ
إذْيَتني منك حتى ظننت أنك أنتي
وغيَّبْتُ في الوجود حتى أفنيني بِكَ
عُزِّيْ يَا نعمتي في الحياةِ و راحتني بعد
دفني

هذه هي الحكاية لقصةٍ كتبَ النهاية قبل
أن تحكي البداية

وكيف يشرح الكلام وكيف تعبّر الحنجرة
وكيف يقوى اللسان

كانت هذه كلمات فتاة و للتعبير الدقيق
كانت آخر كلمات الفتاة التي كانت ترى
معشوّقها نور عيناهَا كان بريقه يضيء
روحها يضيء عتمة لياليها السوداء

كان بمثابة الكتف الثابت والأب الثاني
الصلب كان يملأ تلك الابتسامه
التي كانت قادرة على سرقة قلبها
الصغير لم تحبه كرجل بل أحبته
صديق كشريك يسعى لطبع أن يرسم
الابتسامه على شفاتها بحركات الطفوليه
الجميله أحبته لأنه كان الأقرب لقلبها
دائماً وأبداً

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

ادمنته عشقه بل هامت بعشيقه ولكن
ماذا؟

لقد كان سبب نهايتها، ومع كل التعلق
والحب التي كانت تحمله بقلبهـا له فقد
كانت لا تعنيـي له أيـ شيء وكان علىـ
علاقة معـ الكثـير والـكثير منـ الفتـيات
غيرـها

كان ذلكـ الشـيء عـاديـاً بالـنـسبـه لهـ ولكنـ
ماـذا عنـهاـ أنهاـ منـ القـوارـيرـ أنهاـ منـ
الـقـوارـيرـ التيـ أوصـى الرـسـولـ عليهـ
أفضلـ الصـلاـةـ وـالـسـلامـ بهاـ

وـعـندـماـ عـلـمـتـ بـهـ ذـاـ اـنـشـطـرـ قـلـبـهـاـ
الـصـفـيرـ، كـسـرـ خـاطـرـهـاـ، تـدـمـرـتـ
مشـاعـرـهـاـ حـتـىـ أـصـبـحـتـ كـمـهـرـةـ دونـ
خـيـالـهـاـ، كـنـبـتـةـ جـرـداءـ فـيـ الصـحـراءـ
الـقـاحـلةـ

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

لأجله قتلت نفسها قاتلت تلك الابتسame
البريئة قصة ذلـك الشـعر الأـشـقر تخلصـت
من كل شيء يـسـعـدـها

ولـكن قـلـبـهـاـ لـازـالـ يـؤـلـمـهـاـ فـقـتـلـتـ نفسـهاـ
بـكـلـ بـسـاطـهـ وـلـوـ انـهـاـ فـكـرـتـ لـثـانـيـهـ لـعـلـمـتـ
أنـهـاـ كـانـتـ مـخـطـئـةـ لـفـضـلـةـ نفسـهاـ عـلـيـهـ

لـأنـهـاـ كـانـتـ صـادـقـهـ بـمـشـاعـرـهاـ
وـأـحـاسـيـسـهاـ وـكـلـمـاتـهاـ كـانـتـ تـحـبـهـ كـحـبـ
أـيـوبـ لـيـوـسـفـ

ولـكنـ ماـذـاـ ؟ـ هـلـ هـكـذـاـ فـعـلـ بـهـاـ الإـدـمـانـ
أـمـ هـذـاـ مـاـ فـعـلـهـ الـحـبـ

أـوـ تـعـاوـنـ كـلـيـهـماـ عـلـىـ تـلـكـ الـمـسـكـينـهـ

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

واخيراً

امنيتي من هذه القصه أن تنتبه كل فتاة
لعلقاتها وأحساسها وألانفع 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 أهم من الجميع ..

سدرة حجازي/سوريا

الحب والحرية

الحب الحقيقي هو الذي يمنحك الحرية، وليس الذي يقيينا. عندما نكون مدمجين 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 معًا، وليس على حساب بعضنا البعض

رضاى رشاد/اليمن

أسير في غيابه

أراك تغرق في طريق مجهول

وأنا على الأطراف كالعاجز الخجول

تسير نحو الهاوية منتثياً

كان الظلام صاحبك المأمول

أصرخ، لكن صوتي في قلبك

ضائع، كريح بين الصخر والوعيل

ما عاد وجهك وجهاً أعرفه،

كان الإدمان أخفى فيك الجميل

أحبك رغم جهلك بحبي،

كتائر يحن لظل غصنِ ذليلٍ

أراقبك عن بعد، أبحث عنك،

وأنت بعيد، كالوهم المستحيل

أريد أن أنقذك، لكنك لا ترى،
كأن العمى صار لك دليل
أصلني أن تشرق روحك يوماً،
وتدرك أن الحب أعظم سبيلاً
جودي محمد محمود/مصر

التوازن في العلاقات

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

* البحث عن الذات*

عندما نكون مدمجين 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 مخيالي أريد أن أراك

ماذا عن إدمانك؟

أدمنتك رغم أنني لم أحضنك إلا في

مخيالي

أدمنت النظر إلى وجهك وتفاصيله

أدمنت شعرك الأسود كالليل

أدمنت عيونك السوداء كالفحم

كيف لي أن أتخلص منك وأنت أسريتي

بحبك قيدتني بجنازير الحب والعشق

ربما أنا تخطيت مرحلة الحب معك

لقد وصلت لمرحلة الإدمان وما بعد

الهياق بك

في غيابك أصبح أشبه شجرة الخريف

أتُساقط كما تتساقط أوراقها الصفراء
عندما أجدها على أرصفة الشوارع

ياله من إدمان سيء أليس إدمان الخيال

صعب

أنت لا تخرج من رأسى تسكن مخيلاتي
أريد أن أنساك

ريم العيد/سوريا

ادمان الاطفال

عندما انظر الى عيون الاطفال ، اشعر
واكنني ارى العالم من منظور جديد انهم
يحملون في قلوبهم براءه لاتضاهي
، وفضول لا ينتهي اجد نفسي مدمنه
على تلك اللحظه التي اشاركها معك
حيث تتحول الحياة الى مغامره مليئه
بضحكة والخيال ،

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

الزاويات الحياء، في تلك اللحظه 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

ادمانی على الاطفال هو ادمان على الفرح، وعلى البراءة وعلى الحب غير مشروط انهم يعلموننا كيف اكون اكثر انتفاتها على الحياة، وكيف ارى الجمال في الاشياء البسيطة في كل مره اراهم يضحكون اشعر بانني استعيد جزء من

نفس الذي فقدته في زحمه الحياة عندما
 اكون معاهم اتعلم ان اكون اكثر صبر
 واكثر تفهمها انهم يسكوننا بان الحياة
 ليست مجرد مسؤليات وضغوطات بل
 هي ايضا لحظه من السعاده والمرح اجد
 نفسي اضحاك معاهم واستمتع بكل لحظه
 واسعو باني محظوظه لأنني استطيع ان
 اكون جزء من عالمهم ادماني على
 الاطفال هو ادمان الحياة نفسي انهم
 يضلونا ايامي ويجعلونني أون باني احب
 البراءه هم اساس لكل شيء في كل مره
 أراها اجد نفسي ابتسام واسعو باني
 اعيش في عالم مليء بالآلم والجمال

رضوي رشاد/اليمن

ادمانی للحب

كنت اشتق للصبح يبتدي بـك، وافتقد
المساء ينتهي بصوتك واتوق شغفـاً
لـلوقـت بيـنـهـمـاـ وـاجـدـنيـ فـيـ ثـمـلـةـ
عـلـىـ ضـفـافـ الجـنـونـ بـيـنـ پـدـيـكـ •

هل هان علیک کل هذه؟ ام ماذا ؟

ترى هل ينبغي على في كل مره ان
اعيش فرحة مؤقتة بقربك.. قصيرة
المده سريعة الزوال.. ينقص قربك من
بين يدي هاربه وانا اقف مشدوده اراقبه
وهو يتلاشى خلف المغيب ولا افهم حتى
السبب اختفائه عن عالمي!

خبرني كم يشعر الانسان لأن هزيل
مزهوم حينما يدافع عن قضية حب

خاسرة؟ حين يحاول تصحيح خطاه لما
يرتكب؟

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

لان لا انتظرك ان تخبرني بشيء! الا ان

انا كنت مدميتك

هل وعيت ما اقول؟!

شيماء الوهبي/اليمن

حب في مخيالي

كذلت كذبه صدقتها منذ البدايه ولكن بدون وعي، ظننت انني لن اهتم بهذه الكذبه، ولكن كثره الحديث عنك جعلتني أتعلق بك. اصبحت لا ارى سواك، لقد اصبحت اهلي واصدقاءي وعالمي بالكامل. لقد ادمنته 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 وليرالي... ماذا عن الان؟ انت تعيش في الحب وهناء في عالمك الذي اخترتنه انا. فانا هنا وحدي، أصارع المي وحزني، والسبب انني ادمنته. ابتعدت

عن العالم ونضمت لعالم الظلام وحدي
مع الجدران.

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

نسرين غنوم/ درعا

إدمان الاشخاص

الادمان نواح ايجابية، كأن تحب الحياة
عندما تحب شخصاً عندما تصبح تسعى
للعيش، تسعى إلى الحب ذاتك. فما إن
تدمن شخصاً تحبه بعيوبه قبل كماله،
فتدمن صوته، اسلوب في التكلم، طريقة
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.

جورجين شلغين

ادمان الاهل: صراع بين الحب والفراغ

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

عندما يصبح الاهل اسري للعاده او سلوك مضر، تتساءل الاسرار بكاملها، الاطفال، الذي يحتاجون الى الحب والاهمام يجدون نفسيهم في مواجهه فراغ عاطفي قد يتشارون

بـالـوـحـدـه او حـتـى بـالـذـنـب، مـعـتـقـه دـيـن اـنـهـم
الـسـبـبـ وـرـاءـ اـنـشـغـالـ وـالـدـيـهـمـ،ـ،ـ

تـتـلاـشـىـ الـلـحـظـاتـ الـجـمـيـلـهـ مـثـلـ العـشـاءـ
الـعـائـلـيـ اوـ اـحـادـيـثـ قـبـلـ النـومـ لـتـحلـ مـحـلـهـمـ
بـلـحـظـاتـ مـنـ الصـمتـ لـلـتـواـصـلـ يـصـبـحـ
الـمـنـزـلـ مـكـانـ غـرـيـبـ حـيـثـ يـعـيـشـ اـفـرـادـ
مـعـنـىـ لـكـنـهـمـ بـعـيـدـوـنـ عـنـ بـعـضـهـمـ لـبعـضـ،ـ

لـكـنـ الـاـمـلـ لـاـ يـزـوـلـ مـوـجـ وـدـ يـمـكـنـ انـ
يـكـونـ اـحـتـرـافـ بـالـمـشـاـكـلـ هـوـ الـخـطـوـهـ
الـاـولـىـ نـحـوـ الشـفـاءـ مـنـ خـلـالـ الـحـوارـ
الـمـفـتوـحـ وـالـدـعـمـ الـمـتـبـادـلـ،ـيـمـكـنـ الـاسـعـارـ
اـنـتـ تـبـعـيـ جـنـسـ هـذـهـ الـمـحـنـهـ يـمـكـنـ انـ
يـتـحـوـلـ اـدـمـانـ مـنـ عـاقـ الـىـ فـرـصـهـ لـتـغـيـيرـ
الـنـمـوـ حـيـثـ يـتـعـلـمـ الـاـهـلـ كـيـفـيـةـ اـعـادـهـ بـنـاءـ
الـرـوـابـطـ مـعـ اـبـنـائـهـمـ وـيـكـتـشـفـونـ مـجـداـ

جمال حياء السريه. في النهايه، ان
الادمان الاهل ليس نهايه الطريق، بل
هو دعوه للتغيير، فكل لحظه تستثمر فيها
الحب والتواصل تعيب ببناء جسور
مهدمه، وتعيد الامل الى قلوب الاطفال.

رضوي رشاد/اليمن

الباب الثاني

ادمان القهوة

إدمان القهوة

وماذا عن رائحتها

التي تأتي مثل السحر

وماذا عن مذاقها

كحلاوة الإبتسامة

ومراراة الأيام

تأتي إلى القلب فتنعش

و تتلذذ بها الحواس

تذيب الفؤاد

وتشفى الخواطر

تُشرب في الأحزان

وفي الأفراح

رشفةٌ صغيرةٌ

قادرة على أن تحسن المزاج وتعده
بحباتها الناعمة و مذاقها المرّ
أظنّ أنكم عرفتم عن من اتحدث
نعم إنها هي عزيزتي وحبيبة الجميع
القهوة
 فهي تعبر عن ما في داخل الإنسان
من مشاعر وأحاسيس
تأتي بمذاقها لحزنه فتنزعه و
لتطيب خاطره لتسرح عنه همومه
لتواسيه وتنسيه كل ما مضى
وعندما يكون سعيدا فتأتي بطعمها
وملمسها وكأنها الترياق الشافي

تزيد سعادته وينتقل برائحتها إلى عالمٍ

ثاني

تشعر وكأنها إنسان يرافقك روحًاً تدفع

عنك البلاء

تفرح لفرحك

وتبكي لحزنك

فإنها تعبّر عن الأشخاص وحالاتهم

المزاجيّه

فالناس التي تشرب القهوة مع السكر

هم أنسُ فاخرون يريدون

أن يتمتعوا بطعم ورائحة القهوة

ولكن ليس بمراها فيضيغون 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 أنه قد تعب كثيراً وأرهقته الأيام
يريد لها مرّاً 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 الأنس الخارقون
للعادة

أولئك الذين يشربون القهوة وكأنها
ماء نعلم من وجوههم أنهم منهكون
الحالات السوداء تحت عيونهم وكأنها
محفورة منذ الأزل يسخدمون القهوة
كي يعبروا عن ما في داخلهم
يعبروا عن حزنهم المهم يأسهم
وربما يحاولون نسيان الماضي
أو نسيان أحد الأشخاص بها
فلا ينامون ولا يأكلون ويقعون في
الأمراض الصحية والنفسية
ولا يعرفون كيف يكملون ما بدئوا به
فقد أدمروا القهوة
أصبحت جزءاً من يومهم فلا يستطيعون
إلا أن يحتسوا

الكثير و الكثير منها يوميا
وهنا يأتي حديثا عزيزي أترى ما تفعله
صحيح كلّ شيء في هذه الدنيا له قدر إن
زاد أو نقص
ولو قليلاً سيختل العالم بأسره
إن كنت تحاول أن تنسى فهناك الكثير
من الطرائق التي يجعلك تنسى
لماذا تؤذى نفسك
لماذا تؤذى تلك الروح الطاهرة التي
و هبك إياها الله
ولماذا تؤذى هذا الجسد الذي هو معجزة
بحد ذاتها
إن اردت أن تنسى او ان تهدأ نفسك
ويطمئن بالك

فأدع ربك توسّل إليه أطّل السجود في
صلاتك

وأدع فإنّ أقرب ما يكون الإنسان من
ربه وهو ساجد

اريد أن أخبرك بأننا كلنا نعاني ونقايس
مشقة هذه الحياة لكنّ الطريقه التي
اخترت أن تخلاص بها من هذه المشقة
وهذا التعب خاطئه

فإاعزل ما يؤذيك تجد الله قد سخر لك
أجمل الأمور وأروع ما في هذه الدنيا
تجد الله قد أعانك لأنك صنت ذلك

الجسد الذي وضعه الله تعالى لك أمانةً

بين يديك

سدرة حجازي / سوريا

"إدمان القهوة*

من الإدمان إلى الاحتفاء باللحظات

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

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

تعمق في الهواء، وكانت تلك اللحظة تعني لي الكثير. كانت القهوة تمنعني 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 تمنعني لحظات من الهدوء والتأمل. كنت

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

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

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

الوعي والاحتفاء باللحظات، يمكّننا
استعادة السيطرة على حياتنا والاستمتاع
بكل لحظة فيها. أريد أن أكون الشخص
الذى يعيش الحياة بكل تفاصيلها،
ويحتفل بكل فنجان قهوة

رضوى رشاد/اليمن

القهوة

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

أحبها سواده مرّةً تذكرني بمرارة
الحياة، لكنها ترك حلوتها في النهاية،
أو مع لمسة سكر خفيفة، كأنها تداعبني
بحنان حين تضيق بي الدنيا. كل صباح
يبدأ معها، وكل مساء يتسلل بها إلى
روحى.

لآنني أدرك... آنني أسيرة لها. أشعر
آنني لا أستطيع مواجهة يومي دونها.
هي لذتي وراحتي، لكنها أيضًا إدماني.
أحياناً أتساءل: هل أحبها، أم أحب ما
تمنحه لي من هروب مؤقت من فوضى
الواقع؟ كل ما أعرفه آنني 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

أدمنت حرفاً ليس كالأحرف يُكتب
فيه الشفاء، وفيه الروح تُخصب
آياته تغزو الفؤاد كأنها
مطرٌ يغيث القلب حين يُعذبُ
أحرث فيه، فلا قرار لبحره
وجماله فوق الذي لا يُوصفُ
كل المعاني في رحابه تستوي
وتذوب نفسٌ في النعيم وتُشرفُ
أدمنته، لا أبتغي منه فكاكاً
كيف الفكاك ونوره لا يُسرقُ؟
هو صوت ربِي في الليالي مُشعلاً
شمساً لقلبٍ في الظلام معدباً

فإذا سألت عن الإدمان مطهراً

فاجعل لقرآن الكريم مذهب

جودي محمد محمود/مصر

أدمنتُ قلمي

وماذا عن قلبِ أدمَنَ الكتابة؟

ماذا عن روحٍ تاطخت حروفها بالحبرِ
الأسود وتزيينت في الأحمر

ماذا عن فتاة آدمَنَت الوحدة والعزلة
وعشقت قلم وورقة وأخذت تتعاطى من
جرع الأقلام أمل الحياة

بالجمال ما آدمَنَت عليه فلةً وقعتُ
بعشقِ القلم والورقة إنساني طعناتٌ
بالقسواتها يا له من إدمان

سنا الحنيطي/سوريا

في عشق القراءة

لقد خيّل لي أن الإدمان أمر كارثي ،
مريع ، مخيف ، يجعل المصايبين به
مجانين ! لكن .. عندما طرق شغف
القراءة ببابي اكتشفت أن الأمر ليس بهذا
السوء ، قد جزنت بالكتاب وأنا متصالحة
جداً مع جنوبي ، أنا أبصر أنني متيمة
بالكتاب ، فأنا حقاً أتنفس الكتاب ، لبرهة
من الزمن ظننت أن الإدمان يقتصر على
حب شيءٍ واحدٍ لا غير ، لكنني بعد أن
تعثرت بالرواية الأولى أدركت أننا حين
نحب شيئاً نفرق في تفاصيله ، لكننا لا
نطلب النجدة فالامر يرافق جداً لنا ، وبعد
دخولي هذا العالم الذي لم ولن أستطيع
الخروج منه أحبت الكتاب ، واحببت من

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

حين أقرأ يتدفق الأمان في شرائي دمًا ،
أحسن أن الكتاب يحتضنني بكلاتي
ذراعيه !

إن دخلت غرفتي رأيتها مغمورةً بالكتب
وكل كتاب بوابةٌ لعالمٍ آخر ، فحين أحزن
أفتح هذه الأبواب فيأتي أخلاقي من كل
حدبٍ ينسلون فيأخذون حزني ويرسمون
البسمة على شفتي ، نعم لقد كانت الكتب
تجعلني سعيدة .

في بادئ الأمر ظنت أنني كأي قارئٍ
عادى أحب الكتب لكنني لا أحب الكتب
بل احتاجها !

علمت أنني أدمنت القراءة رسمياً حين
بدأت اسمع صرير الأبواب، أستنشق
رائحة القهوة تسفل لأنفني 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

* إدمان قراءة القرآن*

إدمان قراءة القرآن: نور يضيء دروب الحياة

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

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

على تجاوز الصعوبات وتمتننا بالأمل.
إن تكرار الآيات والتأمل في معانيها
يعزز من قدرتنا على مواجهة التحديات
الاليومية.

ثانيًا، إدمان قراءة القرآن يعزز من
فهمنا العميق للحياة. من خلال التأمل في
القصص القرآنية والدروس المستفادة
منها، نتعلم قيمةً عظيمةً 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 لتلاؤه القرآن،
يتعزز التواصل والمحبة بينهم. يصبح

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

كما أن إدمان 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 شعوراً بالانتماء والراحة، مما يعزز من جودة الحياة.

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

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

رضاى رشاد/اليمن

أَسْرُ الْكُتُبِ وَأَثْرُهُ فِي النَّفْسِ

إِنَّ الْكُتُبَ لَيْسَتْ مُجَرَّدَ صَفَحَاتٍ تُخْبَسُ
بَيْنَ دَفَّتَيْ غِلَافٍ، بَلْ هِيَ مَوَابِدُ الْمَعْرِفَةِ
الَّتِي تَنْهَى مِنْهَا النُّفُوسُ وَتَشْدُّ تَهْيَهَا
الْعُقُولُ. الْقُرَاءُ هُمُ النَّاسِ كُونُ فِي صَوَامِعِ
الْعِلْمِ، يُقَدِّبُونَ كَلِمَاتِ الْكُتُبِ كَمَنْ يُقَدِّبُ
الْجَوْهَرَ، يَسْتَخْرِجُونَ مَكْمُونَ الْعَقْلِ
وَيُبَصِّرُونَ خَفَائِيَا إِلَيْهِ الْإِنْسَانُ.

الَّذِي يُدْمِنُ الْكُتُبَ يَعِيشُ فِي دُنْيَا مُتَعَدِّدَةِ
الْأَبْعَادِ، حَيْثُ تَتَرَاقَبُ الْحِكَمُ وَتَتَشَابَكُ
الْأَفْكَارُ فِي كَوْنِ مَلْحُومٍ مِنَ الْمَعْرِفَةِ
وَالْجَمَالِ. الْكِتَابُ يُمْكِنُ قَارِئَهُ مِنْ إِلْبَصَارِ
بِعَيْنَيْنِ أَحَدُ مِنْ سَيْفٍ وَأَوْسَعُ مِنْ أَفْقٍ.
يَحْيَا الْقَارِئُ بَيْنَ الْأَسْطُرِ حَيَاةَ الْمَرَاحِلِ

كُلَّهَا، يُسَافِرُ وَهُوَ جَالِسٌ، وَيَشْهُدُ وَهُوَ غَائِبٌ.

هُنَاكَ سِحْرٌ يَسْكُنُ فِي الْكُتُبِ، لَا يَعْرِفُهُ إِلَّا مَنْ تَعْلَقَ بِهَا، سِحْرٌ يَسْتَلُّ الْقَلْبَ مِنْ جَانِ الْوَاقِعِ وَيُقْبِلُ بِهِ عَلَى جَنَّاتِ الْمَعْرِفَةِ.

كُلَّمَا أَكْمَلَ قَارِئٌ كِتَابًا، كَانَهُ أَكْمَلَ مَنْزِلَةً فِي بِنَاءِ رُوحِهِ، يُصْبِحُ الْكِتَابُ بَعْدَ ذَلِكَ جُزْءًا مِنْهُ، يُضِيءُ فِكْرَهُ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ.

يَا مَنْ يَبْخَثُ عَنْ مَأْمَنٍ لِلرُّوحِ، لَا تَطْبِبْهُ إِلَّا فِي الْكِتَابِ، وَيَا مَنْ يَسْتَشْرِفُ الْحِكْمَةَ، لَا تَطْبِبْهَا إِلَّا بَيْنَ دَفَّتِيرَتِهِ. إِنَّهُ لَيْسَ كَتَابًا فَقَطْ، بَلْ مَحْرَابٌ لِلْعَاقِلِ وَجِوَادٌ لِلرَّاحِلِ إِلَى آفَاقِ الْعِلْمِ.

جودي محمد محمود / مصر

إدمان قراءة الكتب

هذا النوع من الإدمان أنا أعيشه...

حقاً ياله من إدمان...

تخيل أنك الآن تحلق في سماء الخيال ..

وترى فرسان وطيور وأنهار وأشجار
وملك وحيوانات ...

أنه عالم الخيال...

الأنسان 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 أكتبها...لولم
 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 ١١١١ه ياله من شيء
جميل ..

أريد أن أقول ..

لكل شخص لا يقرأ يجب أن يقرأ .. لأن
الأنسان الذي يقرأ هو **مبدع بمعنى
الكلمة

حلا الحمورى/سوريا

من الهروب الى الاكتشاف

لطالما كانت قراءه القصص جزء لا يتجزأ من حياتي، ولكنني لم اترك ابدا كيف يمكن ان تتحول هذه العادة الى الشغف عميق.

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

اذكر كيف كانت استقرار في ركن هادئ من المنزل، افتح كتابا جديدا، كانت الصفحات ترافق امامي وكأنها تدعوني من المغامرات الابطال الى القصص الحب والتحديات كذلت اشعر

ولكنني اعيش تلك اللحظه اشاركها
شخصيات افرحهم واحزفهم.

ومع مرور الوقت، بـ دات اكتشف ان
القراءه القصص ليس مجرد ترفيهي بل
هي وسيلة للتعليم والنمو وكل القصص
تحمل دروسها قيمة تفتح امامي افكار
جديده تعلمت من خلال القصص عن
الثقافات المختلفه تحت ديات التي
يواجهها الاخرون وكيف يمكن التجعل
والاراد ان تغير مجرد حياه

بما اني قرات القصص منحتي فرصه
للتامل والتفكير كذت اخصص وقتى
لنفسى استمع بقراءه القصص قبل النوم
اترك خيال يتجول فيه العوامل الجديده
تلك اللحظات تعنى لي كثيره حيث كنت

استطيع التفكير في اهدافي واحلامي
واستمد احلامي في الشخصيات الذي
احبها

الآن استطيع ان اقال اني عيش حياه
اكثر غنم استخدام قراءه القصص وكثير
الاختفاء باللحظات وليس ت كوايسير
للهروب من الواقع استمتع بكل كتاب
واعتبر فرصه الاكتشاف والتواصل مع
نفسى لقد تعلمته ان استمتع اللحظات
الصغيره وانا احتفل بكل قصه كانها
رحلة جديدة.

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

بكل لحظه فيها اريد ان اكون الشخص
الذى يعيش حياه بكل تفاصيلها ويحتفل
بكل قصه كانها لحظه سحرية

رضوى رشاد/اليمن

الباب الرابع

إدمان السجود

سجدتُ لربِّي راجيًّا الحياة فـوـهـبـنـي
قصوراً في الجنة

سنا الحنيطي

الصلوة، تتجلى أسرار القلب، ويقترب
العبد من مولاه، حتى لا يبقى بينهما
حجاب.

جودي/مصر

إذا أدمنت سجدة قلب خاشعٍ

تذوب بها الهموم و تستكينُ

تختال الأرض تحتك جنةً

وفي الأعماق نورٌ يستبينُ

تُنادي ربَّك السر المصنونَ

فيسمع همسك المولى الحنونُ

وفي الظلمات يشرق قلب عبدٍ

تعلق بالسجود فلا يهونُ

جودي / مصر

أَدْمِنُ السُّجُودَ، فَهُوَ الدُّوَاءُ الَّذِي يُزِيلُ كُلَّ جَرُوحَ الْقَلْبِ

جودي/مصر

إدمان الصلاة

في زحمة الحياة اليومية، حيث تتتسارع 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 ويفغّ ذي النفس بالإيمان. في كل ركعة، نقترب من الله، نطلب رحمته، ونستمد القوة لمواجهة تحديات الحياة. إن الصلاة تمنحنا فرصة للتأمل والتفكير، وتساعدنا على إعادة ترتيب أولوياتنا.

عندما نعتقد 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 إدمان الصلاة يعزز من قدرتنا على التحمل، ويعزز منا الأمل في الأوقات الصعبة.

كما أن الصلاة تعزز من الروابط الاجتماعية، حيث يجتمع الأهل والأصدقاء في المساجد، ويتبادلون السلام والمحبة. إن إدمان الصلاة يخلق مجتمعاً متمسقاً، يسعى جميع أفراده إلى الخير والصلاح.

لذا، دعونا نحرص على أن يكون إدماننا للصلاة هو إدماناً إيجابياً، يملأ حياتنا

بالسکينة والإيمان. لنستمر في التواصل
مع الله، ولنفتح قلوبنا للرحمة والمحبة،
فالصلوة 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 لاتصال رب إلى الله. بالنسبة للكثيرين، يمكن أن يصبح السجود عادة يومية تعزز من الروحانية وتساعد في تحقيق السلام الداخلي. إدمان السجود في هذا السياق يمكن أن يكون إيجابياً، حيث يعكس الالتزام الديني والروحانية العميقة.

رضوى رشاد/اليمن

إدمان السجود

في كل مرة نختار فيها السجود، نختار
أن تكون 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 تكون حذرين من أن يتحول السجود إلى وسيلة ل الهروب 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 مس توبيات التوتر والقلق، ويعزز من الشعور بالراحة النفسية. لكن، إذا أصبح السجود وسيلة للهروب من المشاكل بدلاً من مواجهتها، فقد يتتحول 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 يقضى وقتاً 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 أيضًا 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

إدمان صلاة التهجد

لم أكن أتوقع أن صلاة التهجد تعطى
الأنسان القوة والنشاط!!

لم أكن أتوقع أنها تجعل لون الوجه مثل
الثلج.

حقاً يالها من صلاة!!

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

وأنا كنت أطير من الفرح هل تعلم
لماذا؟؟؟

لأن الله تعالى أحبني والله اذا أحب أحداً
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 أنت لا تقدر قيمتها ؟؟؟

لنفترض أنك الأن عليك تراكمات بموادك
وأمتحان ... وكنت مهموماً ومتعب
وحزين وسهرت لساعة الـ 3 صباحاً

وبعدها تذكرت أن هناك صلاة تدعى
"التهجد"

وركعت ركعتين ودعيت بهما الله أن
يسرك أمرك ويعطيك ما تتناه ...

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

لن تذكر سهرك وتعبك بل ستذكر دعائك
في تلك الليلة

يا الله ما أجمل هذا الشعور ...

ختاماً سأقول لك: لا تترك هذه الصلاة
فإنك حين تركها .. يتغير طريقك من
النجاح والنشاط والقوة إلى
الفشل والتعب والضعف ...

حلا الحموري / سوريا

إدماني الوحد

لم أجد في إحدى الأيام إجابة على أسألتي ، 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 وهذا 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 ، وماذب 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
لتطفئ تلك الثرثرة الفارغة المليئة بالألحان

شعرت بخوف ، خوف يتسلل لقلبي للمرة الأولى 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 ستتقذنني من سنوات الضياع
والتشتتوها أنا الآن أسمى "مدمنة الصلاة"
أصبحت طعامي وشرابي والهواء الذي أتنفسه
فأنا سلكت طريق صحيح وأنا الآن أحيا؛ حياة ولكن

مع الله الكاتبة

فاطمة عمر عراطة/ سوريا

إدمانى الوحيد

ادمان الدعاء

النسبة لبعض الناس الدعاء شيء مهم جدا..

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

ادمنت دعاء سيرجّب نتيجه بالتأكيد.. بعد كل صلاه، تبدأ بالدعاء مره، مرتين، ثلاثة الان انت مدمن على الدعاء..

الله تعالى يعلم انك ستاتي اليه وتشكوا 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 انتي حينه اكلم ربى اشعر بكميه
 هائل من سعاده اتحدث معه اشكو اليه
 ابكي اليه اقول له ما يوجدني، وما اريد
 وما اتمنى اعلم ان يعلم ما في قلبي اكثر
 مني لكن ربى يحب ان يركع عبدي على
 يده ويقول له قل ما يريد انها صاحبى
 الصفات المعنويه والنفس و/or والسلبيه
 هو علیمه 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 انهما الله
 تعالى، ليس هناك احد يملك صفاتة ولا
 افعله هل تعلم ان المشركين يعلمون ان

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

انه الله، انه خالق هذا الدنيا نحن اليه
راجعون.

كيف تحاول هذا البذره الى ثمرة ؟
كيف خلقت هذا السماء اعمدة؟؟
كيف نحن للدنيا فما نتحدث بها، وعين
نرى بها، و اذا نسمع بها؟ انه قادر الله
تعالى..

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

تركت فرضا من فروضه، قمت بشيء ما
حرام

كذبت، سرقت، قتلت

ارجع وتب إليها، ربك أنه الذي يعلم ما
في قلبك أنه الذي خلقك الذي جعل لك
عيينين ولساناً وشفتين كما قال
تعالى: *الم نجعل له عينين وساناً
وشفتين*"

الباب الخامس

إدمان الأغاني

تردد الأغاني في رأسي بكل زمان ومكان
وتشتتني عن عبادة الرحمن

سنا الحنيطي

إدمان الأغاني

هناك العيد من الناس اذا مرت على
أذانهم أغنية أحبوها ... لكن المشكلة هي
أنهم """"أدمروا عليها""""

لا أعلم ماذا سأقول ...

لو أنهم سمعوا قرآن كانوا تجاهلوه ولم
يعلموا أن الأغاني لا تفيد ولكن القرآن
يفيد ..

بِاللَّهِمَّ مَنْ جَهَّهُهُ !! لَا يَعْلَمُونَ أَنَّ دَوَاءَ
الرُّوحِ وَالْقَلْبِ وَالْجَسْدِ وَالرَّأْسِ وَالْعَيْنِ
هُوَ الْقُرْآنُ

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

لا أجد جواب لهذه الكلمات التي لا تغنى
ولا تفي ..

ارجوك .. ارجوك ... لا تدمي كلاماً اغلبه
كفراً وقلة من الاحترام والأدب ..

تذكرة ربِّك

هو الذي خلقت وجعلك بأحسن صورة
انتم لم تخلقوا عبثاً خلقة تم لكي تعبدوه
تركعون بين يديه تسمعون كلامه .

قال الله تعالى *أفحس بتم أنما خلقناكم
عبثاً وأنكم إلينا لا ترجعون*

أيها الناس أتقوا الله وأعلم أنكم إليه
راجعون..

لو انكم فكرتم قليلاً لوجدتم أن هذه
الأغاني كلماتها وألحانها تؤدي إلى ألم

في الرأس وقلق وخوف وتوتر وحزن
والكثير الكثير

لكن... القرآن... هل يفعل ذلك؟؟؟

والله أنتي عندما أسمع هذه الآية انسى
كل شيء تماماً....

التوتر يذهب والقلق والألم والحزن
والتعب ...

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

يا أيها الإنسان... أن الله ميزك عن غيرك
من المخلوقات هو الذي خلقك وصورك
وانت الأن تسمع كلام يحزن ربك فكر
قليلاً الله خلق لك عقلاً لتفكر به

استغل حياتك بشيء يدخلك إلى الجنة ...

و لا بالعكس ...

ع د إ لى اللّه ك م ا ت ع و د ال ه رة إ لى أ م ها
ل آ ن ها ه ي الت ي ت ح م ي ها و ت د ا فع ع ن ها
و ت ع ل م م ا ب ها و م ا ت ر ي د

ح ل ا ال ح مور ي / سوري ا

أغنية ولكن

عشقي للأغاني وحبي للقرآن

ضائعة بين الألحان والموسيقى وبين
الطمأنينة والهدوء

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

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

جميعها ثرثرة، 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 الحياة او سجن المشاعر؟

في عالم مليء بالاصوات، تبرز الموسيقى كحاد اقوى واسأله تعبّر عن المشاعرة ، لكن، ماذا يحدث عندما يتحول الاستماع الى الاغنيه من هوایا الى الادمان؟ عندما يصبح اللحم هو رفيق دائم قد نجد نفся في الدوام بمشاعر المتناقضة

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

نسترجع ذكريات جميله لكن مع المرور
 الوقت قد يتحول هذا هروب الى السجن
 عندما نعمل انفاسنا في الموسيقى قد
 نتجاهل العالم من حولنا نبدا في فقدان
 الاتصال بالواقع وانا بعد عن العلاقات
 الحقيقية قد نجد نفسنا نفضل دروس
 واحدة لما مع سماعات الاذن بلا من قاد
 الوقت مع الاصدقاء او العائله تصبح
 الاغاني هي الصوره الوحيدة التي تسمع
 مما يودي الى الشعور بالوحدة والعزلة،
 كما ان الادمان سمع الاغاني يمكن ان
 يؤثر على المشاعرنا قد نبدا في الاعتماد
 على الموسيقى لتحديد مزاجنا اذا كان
 حزيننا نبحث عن الاغاني حزين واذا كنا
 سعيد نبحث عن لحن سعيد مبهج لكن

هذا الاعتماد قد يمنعنا من وجاه
 المشاعرنا الحقيقية مما يود الى ترجمة
 في داخلنا و مع ذلك يمكن ان يكون هناك
 جانب ايجابي لهذا الادمان الموسيقى لها
 القدرة على الشفاء يمكن ان تكون
 وسيلة التعبير عن المشاعر التي يصعب
 علينا قولهما يمكن ان تساعدنا الاغاني
 في فهم نفوسنا بشكل افضل وفي تواصل
 مع الاخرين من خلال تجارب المشتركة
 في النهاية ان الادمان سمع الاغاني هو
 الدعوه التوازن يجب ان نتعلم كيف
 نستمتع بالموسيقى دون ان نمسح لها
 التحكم في حياتنا فالموسيقى يمكن ان
 لحنها الحياه وكانها ايضا تحتاج الى ان
 تكون جزء من تجارب الشمال تشمل

العلاقات الحقيقية والتواصل مع العالم من حولنا

رضوى رشاد/اليمن

الباب السادس

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

سنا الحنيطي

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 تلتقي حولنا بلا طرف، لكنها تسلبنا تدريجياً بعيداً عن الواقع، دون أن نشعر بذلك.

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

الشعور بالسعادة. بمرور الوقت، تصبح هذه الجرعات الصغيرة إدمانًا حقيقيًّا، يجعلنا نلاحق الشاشة دون توقف، بحثًا عن لحظة من الرضا اللحظي.

المفارقة تكمن في أننا، بينما نسعى للاقتراب من الآخرين عبر الإنترنٌت، نبتعد أكثر عن أنفسنا وعن من حولنا في الحياة الحقيقية. تضيع 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؛ فيتسكب في الأرق، القلق، العزلة الاجتماعية، وحتى الاكتئاب.

لكن، هل الإنترنٌت هو المذنب الوحيد؟ أم أن الفراغ الداخلي الذي نحاول ملاؤه 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 حدوداً لأنفسنا، نخصص وقتاً للقراءة، للتواصل الحقيقي مع أحبائنا، وللعودة إلى الطبيعة التي تذكرنا بجوهر الحياة.

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

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

جودي محمد محمود/ مصر

إدمان الهواتف

من الانغماس إلى الاستيقاظ

في عالمنا اليوم، أصبحت الهاتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. أذكر كيف كنت أعيش في عالم من الإشعارات والتذبيحات، 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 جالساً 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 أفتقد اللحظات التي تستحق أن تعاش. 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، وبدلًا من الاستمتاع بالمناظر الطبيعية والتواصل مع من حولي، كنت مشغولًا بالتقاط الصور ومشاركتها. أدركت أنني أفتقد جمال اللحظة. قررت أن أضع هاتفي جانبي 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 وعيًا بما يدور حولي.

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

في النهاية، إدمان الهاتف هو تحدٍ يمكن التغلب عليه. من خلال الوعي والقراءات الوعائية، يمكننا استعادة السيطرة على حياتنا والاستمتاع بكل لحظة فيها.

رضوى رشاد/اليمن

السوشال ميديا

رحلتي في عالم متصل

عندما أفكّر 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 أن هذا العالم يؤثر على حياتي بشكل مختلف أصبحت أتحقق من هاتفي بشكل متكرر أبحث عن الأشعارات والتعليقات

وكانني أعيش في حالة من الترقب
المستمر في بعض الأحيان كنت أشعر
بأنني أحتاج إلى هذه التفاعلات لأشعر
بالرضا وكأنني أعيش في ملاحة دائمة
وراء الاعجابات والمشاركات.

ومع ذلك بدأت ألاحظ أن هذا الإدمان
على السوشيال ميديا يؤثر على وقتي
ال حقيقي كنت أضيع ساعات من التصفح

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

لذلك أدركت أن السوشيال ميديا تحمل
في طياتها إمكانيات هائلة لقد ساعدتني

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

في النهاية قررت ان اضع حدوداً لنفسي
أريد ان استفيد من السوشيال ميديا كأداة
لتعزيز الروابط وليس كعائق امامها اريد
ان اعيش اللحظات الحقيقية واستمتع
بالتواصل الفعلي مع من احب السوشيال
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 نطقتْ تجاهلو

ولما صمتْ 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 لتفكير ونستعيد طاقتنا. لكن، عندما تتحول هذه العزلة إلى إدمان، قد نفقد الاتصال بالعالم من حولنا. العزلة قد تكون ملذاً، لكنها أيضاً قد تصبح سجناً 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 ملاذاً من الفوضى الخارجية.

يُعدُّ الصمت لغة غير منطقية، تعبر عن مشاعر عميقة لا تستطيع الكلمات أن تترجمها. في لحظات الصمت، نكتشف أنفسنا، نواجه مخاوفنا، ونتأمل في أحلامنا. لكن، هل يمكن أن يتحوال 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 والأحساس سجينه داخل قلوبنا. قد نشعر بالأمان في صمتنا، لكن في الحقيقة، نحن نبتعد عن الحب، والصداقة، والتواصل الإنساني.

يمكن أن يكون إدمان الصمت سلاحاً ذا حدين. من جهة، يمنحك القوة للتأمل والتفكير، ومن جهة أخرى، يمكن أن يقودنا إلى الوحدة والانعزاز. 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 عائقاً أمام تحقيق أحلامنا. عندما نبتعد عن الآخرين، قد نفوّت فرصاً للتعلم والنمو. يجب أن نتذكر أن العالم مليء بالفرص، وأن التواصل مع الآخرين يمكن أن يفتح لنا أبواباً 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 دائمًا سلبية. في بعض الأحيان، نحتاج إلى وقت للاتفكير 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 وتنحنا الدعم.

رضاى رشاد/اليمن

إدمان الكتمان وجلد الذات

أتعلم ما هو أصعب من الموت؟ .. إنها
التراكمات التي تقبع بداخلي والتي لا
مفر منها.

يجب أن أحملها داخل صدري إنها
تشقاني تضغط على قفصي الصدري
وقلبي لم يعد يتحمل أكثر ... صرت أكره
نفسى لما لا أبوح بها فحرر قلبي؟
لما أصر على حمل هذا كله بداخلي بهذه
الدرجة بت أمقت ذاتي..

منذ متى وانا بهذه القسوة على نفسى..؟
لم أجده سوا بهذه الأبيات تعبّر عن جزء
مما يثقل صدري :

وقفت ذات صباح أمام مرآتى

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

نور صابوني / سوريا

* أحب عزلتني*

الاختلاء بالنفس والانشغال بها بعيداً عن
الناس، أن يكون كل وقتك لك لا لغيرك،
استنزاف طاقتك مع نفسك لا مع الناس،
أن تنشغل فيما هو لك لا لغيرك.

سارة عبد الغفار محسن المسعودي / مصر

أدمنت الأكتئاب

عشـت لفـترة طـويـلة تـحـت وـطـاء
 الضـغـوطـات الـنـفـسـيـة وـالـحـزـنـ الـمـسـتـمرـ،
 حـتـى بـدـأـت آـثـارـ الـاـكـتـئـابـ تـظـهـرـ عـلـى
 مـظـهـرـيـ: الـانـفـاخـ، وـذـيـادـةـ الـهـالـاتـ
 السـوـدـاءـ، كـنـتـ اـشـعـرـ وـكـأـنـيـ أـغـرـقـ فـيـ
 حـفـرةـ عـمـيقـةـ لـاـ أـمـلـكـ مـخـرـجـاـ مـنـهاـ.

ترـاؤـدـنـيـ فـكـرـةـ الـاـنـتـهـارـ يـوـمـيـاـ يـرـافـقـهـاـ
 شـعـورـ مـؤـلمـ بـالـخـوـفـ مـنـ الـحـسـابـ. كـنـتـ
 عـالـقـةـ بـيـنـ أـلـمـ الـوـاقـعـ وـرـغـبـتـيـ فـيـ إـنـهـاءـ
 كـلـ شـيـ، وـكـلـ مـاـ حـولـيـ صـارـ بـلـونـ
 الـحـزـنـ.

لـكـنـيـ قـرـرـتـ انـ لـاـ أـسـمـحـ لـلـحـزـنـ بـأـنـ
 يـهـزـمـنـيـ. بـدـأـتـ أـبـحـثـ عـنـ طـرـيـقـةـ لـلـشـفـاءـ،
 لـجـأـتـ إـلـىـ الـمـسـاعـدـةـ الـمـهـنـيـةـ، وـوـاجـهـتـ

مشاعري بشجاعة. خطوت خطوات
صغيرة نحو التعبير، حتى بدأ الأمل
يتسلل إلى داخلي. اليوم أستطيع أن أقول
إنني تحررت من هذا الأدمان، واستعدت
للحياة، وأصر بحث أرى النور مجدداً بعد
ظلم طویل.

لين شلحاوي / سوريا

"متاهة الوحدة*

أيا منفيًا بين جدرانِ الصمتِ والظلِّ

أما آنَ لِلْقَلْبِ أَنْ يُلْقِي ثَقْلَ الْوَحْلِ؟

عشقتَ عزْلَتَكَ، حتى غدوتَ غريباً

عن كُلِّ نبضٍ، وعن دفءِ روحِ أهلي

تجري بعيداً، كأنَّ الْبَعْدَ مِنْ قَدْكَ

لَكَذَّاكَ في داخلك تغرقُ في الحالِ

العزلةُ سجنٌ، يضمُّ الصمتَ في صدركَ

حتى يغدو صوتُكَ أسرى بلا خلِّ

هل كان خوفاً؟ أم كرهًا لوجه البشر؟

أم أنه تهوى ظلام الكون في الفضل؟

أفق من غيابك، فالروح يفنيها

إدمان عزلة يطويك في الطل

جودي محمد محمود/مصر

غَرْبَةُ الصَّمْتِ

أَيَا قَلْبَ صَامِتٍ، أَحَقًا تَسْتَرِيحُ؟

أَمْ أَنْ صَمْتَكَ صَارَ قِيَدًا يَسْتَبِيحُ؟

كَمْ أَغْلَقَ الْهَمْسُ بَابَ رُوحٍ هائِمَةٍ

حَتَّى غَدَا الصَّمْتُ جَدَارًا لَا يُرِيحُ

فِي صَمْتِكَ الْأَسْرَارُ تَذَوِي ضَائِعَةً

وَكَانَكَ تَحْيَا فِي وَجُودٍ مُسْتَبِحٍ

كَمْ مِنْ كَلَامٍ كَانَ شَفَاءً لِجَرْحٍ

لَكُنْهُ ماتَ فِي دَرْبٍ جَمُوحٍ

ألا فلتكسر قيد صمتٍ قاتل

وافتح لروحك مرافيء البوح الفسيح

فالصمتُ أحياناً حكمةً ومعجزة

لكن إدمانه قيدٌ مريرٌ جريح

جودي محمد محمود/مصر

إدمان الصمت والعزلة

هذا النوع من الإدمان هو الأكثر ألمًا
والأكثر بُعدًا.

غرفة مظلمة، زاوية باردة، جليسك
الوحيد الذكريات، وصدى يقاك الدائم
الصمت.

الألم من عدم التحدث يكاد يخنقك، بالكاد
 تستطيع التنفس.

تأتي إلى مخيلتك أطياف 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 دائمًا. كلما اردت التحدث،
نسقطت ما معنى أن الإنسان يتحدث.

تلأشت طرق التعبير عن رأيك بما يؤلمك
أو يفرجك أو عن مشاعرك التي لا
 تستطيع البوح بها.

ولكنك مع كل هذا الألم من الصمت، إلا
 أنه أصبح 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 يجادله
يفضل الصمت.

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

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

وفي مواقف كثيرة جدًا ويوميًّا يكون
الصمت أفضل من الكلام.

والاختصار 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 لقطع كلامنا
امتنعت عن تحدي كل من لا أثق 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 صامتة كهاتف أسكته من كثرة
ضغطك على أزراره بحثاً عن متصل يرد
على رسائلك
وها أنا صامتة يا عزيزي القارئ
لأنني لم أجد شخص أو فالأحرى لأنني
لم أبحث .

أية هاني عيد/مصر

الباب الثامن والأخير

عنوان متفرقة الإدمان

خطاب إلى طببي النفسي

إلى الطبيب غيث،

تحية طيبة وبعد،

أعلم أن الله بـ "عزيز زي الطبيب النفسي" لا يبدو لطيفاً، وأرجو المعذرة إن بذلك 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 تلتصرق به هذه الكلمة القاسية: "مجنون".

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

عادي تماماً، خاصة إذا شعر المرء بثقل الضغوط أو بعض المشاكل. ليس بالضرورة أن تكون مريضاً نفسياً لطلب المساعدة؛ هو مثل زيارة طبيب الباطنة عند شعورك بألم في معدتك. لذا، أشكرك على هذه التوضيحات التي جعلتني أتجرأ 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 وتوثر عليها. ربما تكون مشكلة
بساطة، 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 المحيطي، حتى
وإن كان من حولي يصرخ.

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

لا أريد أن أُسقط. لا أريد أن أستيقظ يوماً
لأجد نفسي قد أضعت حياتي في ملاحقة
عالم وهمي.

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

لكنه، للاسف، بدأ يهمس لي: "لا يمكنك أن تعيش على حدود العالمين. عليك أن تختار: إما هنا أو هناك."

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

فهل سبق أن واجهت حالة مشابهة؟

أممية سيد علي/ مصر

حب رسول الله

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

معه دائمًا يحميني من العالم يواسيني
يدافع عنِّي.. يعلمني..

لكن هو ليس معي الآن ليتاك معنا بزمان
يارسول الله ""

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

انا أحبه.. احبه ...

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

فما بالك برسول الله .. بخاتم النبيين
حامل رسالة الإسلام .. 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 ريحه عرقه
عطرا ولم يكن متكبرا وكان لطيفا حنونا
يملك قلبا ابيض اللون ...

اتمنى لو اني ولدت في زمانك يارسول
له .. كنت قد رأيتك ورأيت لون بشرتك
وشعرك وعيناك ... يالله ما أجمل هذا
المشهد الذي يدور في دماغي ...

تخيل لو انه حقيقة حقاً حقاً انتي سأبكي

دما ...

* * أحبك يا رسول الله *

انتي ادمنتك يا نببي يا قدوتي يا حبببي ..

*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 أن يخرج كل الالم الذي في داخله يقسو على نفسه حتى يهرب من الواقع الأليم الذي يعيش فيه يعلم أن الواقع من حوله قاسي ويحوي الكثير من الضغوطات والظلم فالإنسان الطبيعي ينام أوقاتا محددة وساعات معدودة لكن مدمن النوم ينام أكثر اليوم فهو يعتبر أن النوم خلاصه الوحيد من الضغوطات النفسيه وبذلك الامر لكنه لا يعلم انه لن يتخلص

من مشاكل ولا الواجبات المتراكمة بهذا الامر فيقع على عاتقي ان اخبرك بواقعنا وبانك يجب ان تسعى وتعمل من اجل ان تخلص من كل هذا ان هذه الواجبات لن تجز نفسها بنفسها وهذه الاعمال لن تكتمل ان لم تكملاها انت فلذلك مهما كانت الدنيا مرره والحياة مؤلمه لا تستسلم اعمل وقاتل من اجل مستقبل افضل وسترى ان لا يوجد وقت للنوم وان الحياة ستصر بح افضل واجمل فبالنوم ستري الاحلام وبالعمل ستحققها

سدره الحجازي / سوريا

سقوط الروح في ظلال الإدمان

يا من غرقت في السراب أحلامه

وتلاشت في ظلام الليل أعوامه

أدمنت ناراً تحرق الكيان؟

وأطافت نور القلب والعنفوان؟

كم خدعت بيد زائفه العطاء

تسمم عروقك باسم الشفاء

ظننت بها هروباً من الألم

لكنها قيود ترسف القدم

هل سمعت يوماً صوت الضمير؟

يناديك: عذ من درب المصير

فالمحذر ليس صديق السعادة

بل عدو يقتل كل إرادة

يَا مَنْ سَكَنَتِ اللَّيْلَ بِلَا أَمَانٍ
انهضْ وَعْدُ النُّورِ وَالإِيمَانِ
الْحَيَاةُ أَوْسَعُ مِنْ دَائِرَةِ الْخَوَاءِ
فِيهَا أَمْلُ يُسْكُنُ بَيْنَ السَّمَاءِ
دَعِ الْأَوْهَامَ وَعْدُ لِعَهْدِ النَّذِي
قَبْلَ أَنْ تَمْضِي رُوحُكَ هَبَاءً سَدِي

جودي محمد محمود/مصر

أسيِّرُ في غيابه

أراكَ تغرقُ في طريقِ مجهولِ

وأنا على الأطرافِ كالعاجزِ الخجولِ

تسيرُ نحو الهاويةِ منتثِيًّا،

كأنَّ الظلامَ صباحُكَ المأمولِ

أصرُخُ، لكنَّ صوتي في قلْبِكَ

ضائعٌ، كريحٍ بينَ الصخرِ والعوينِ

ما عادَ وجْهُكَ وجَهًا أعرفُهُ،

كأنَّ الإدمانَ أخفى فيكَ الجميلَ

أحبُّكَ رغمَ جهْلِكَ بحِبِّي،

كتائرٍ يحنُ لظلِّ غصنِ ذليلِ

أراقبُكَ عن بُعدٍ، أبحثُ عنكَ،

وأنتَ بعيدٌ، كالوهم المستحيلِ

أُريدُ أَنْ أُنْقَذَكَ، لَكِنَّكَ لَا ترى،

كَأَنَّ الْعَمَى صَارَ لِكَ الدَّلِيلَ

أُصْلَى أَنْ تُشْرِقَ رُوحُكَ يَوْمًا،

وَتُدْرِكَ أَنَّ الْحُبَّ أَعْظَمُ سَبِيلٍ

جودي محمد محمود/مصر

نُورٌ يَهْدِي السَّبِيلَ

مُحَمَّدٌ، يَا هَادِي الْقُلُوبِ إِذَا ضَلَّتْ،

يَا نُورٌ صَبَحَ فِي دُجَى اللَّيلِ تَجَلَّتْ.

أَتَيْتَ بِشَرِيعَ اللَّهِ حَقًّا مُؤَيَّدًا،

فَكُنْتَ لِلْخَلْقِ الْكَرِيمِ مُتَّمَمًا.

يَا مَنْ سَمَوْتَ بِعَفْوٍ قَلْبِ رَحِيمٍ،

وَكُنْتَ لِلصَّابِرِ عَنْ وَانًا عَظِيمًا.

رَأَيْتَ فِي الْضَّعْفَاءِ قُوَّةً عَزَّةً،

وَكُنْتَ لِلسَّائِلِ وَالْفَقِيرِ رَحِيمًا.

نِبْرَاسُ عَدْلٍ فِي الزَّمَانِ إِذَا انْحَنَى،

وَحِلْمٌ صَادِقٌ فِي الْمَوَاقِفِ حَكِيمًا.

يَا مَنْ رَأَى الْجَارَ حَقًّا مَصَانًا،

فَعْلَمَ النَّاسَ صِلَةً وَسَلَامًا.

ثُرَاكَ أَسْدًا فِي الْمَوَاقِفِ ثَابِتًا،

وَتَرَقُّ قُلْبًا بِالْيَتَيمِ إِذَا دَامَى.

رَسَالَتُكَ أَنَّ الْخَيْرَ أَوْسَعُ مِنْ مَدِي،

وَأَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ لِمَنْ اسْتَقَاماً.

فَنَحْنُ بِذِكْرِكَ نَرْجُو سَعَادَةً،

وَنَقْتَدِي بِأَخْلَاقِكَ دُومًا إِدْمَانًا.

مُحَمْدٌ، يَا خَيْرَ مَنْ وَطَئَ الثَّرَى،

صَلَوَاتُ رَبِّي عَلَيْكَ دُومًا وَسَلَامًا.

جودي محمد محمود/مصر

تفكير مفرط

يجتازنا تفكير سواءً عن الماضي ،
الحاضر ، المستقبل

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

هل مانفعله صحيح أم لا ..

ماذا أفعل إن كنت في هذا الموقف

أفكار خطرت في ذهنا الكثير من المرات
وغالباً أنعكس سلباً وبعضها أنعكس
إجاباً 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
ما قمنا بفعله ذلك هو الضرر بذاته

هذا إدمان من نوع خاص، للذين
يتذكرون بما يدور من حولهم
ولا يمكن التخلص به بسهولة

فاطمة عمر عراطة/سوريا

تفكير مفرط

إدمان العجلة

نَحْنَا دُومًاً إِذَا أَرْدَنَا شَيئًا نَحْبُّ الْعِجْلَةَ بِهِ
وَنَنْسِي مَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى { وَاصْبِرْ صَبْرًا
جَمِيلًا }

الصَّبْرُ مَهْمَ جَدًا لِتَحْصِيلِ شَيْءٍ مَرَادٌ
النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
كَانَ يَصْبِرُ كَثِيرًا وَالْأَنْبِيَاءُ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ
كَانُوا يَصْبِرُونَ أَعْوَمًا لِهَدَايَةِ قَوْمِهِمْ
وَنَحْنَا لَا نُسْطِيعُ أَنْ نَصْبِرَ لِيَوْمٍ وَاحِدًا

لَمَّا نَرِيدَ شَيئًا يَجِبُ أَنْ يَحْضُرَ بِسُرْعَةٍ
وَإِذَا لَمْ يَحْضُرْ بِسُرْعَةٍ نَتَأْفَفُ وَنَتَدَايقُ
وَنَنْسِي صَبْرَ

ومثل هذه الأيام باردة عندما نبرد يجب
بسرعة أن نشغل مدفعه ونسى كيف
كان النبي صلى الله عليه وسلم كيف كان
يصبر يحراب بالبرد قارس ولا كان يوجد
لديهم مدفعه كانوا يصبرون كثيراً أما
نحنا لانصبر لمدة ساعة

فاصبر فصبر جميل و يجعلك تتحقق
مرادك

سوف اضع لكم امثلة
مثل وقت الدراسة اذا اخذنا علامه سيئة
لا نصبر بل فورا 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 للوضعه لا نتوضاً الا

بماء ساخنة وإذا كانت باردة لا نتوضأ و
تذهب الصلاة
وننسى أن وضوء له ثواب و تارك
الصلاحة له عقاب
فصبر لأن الله يعلم الخير لك

شهد منفيخي/سوريا

أنغام تغتال الروح

يا عاشق الألحانِ هل فَكَرْتَ في

ما في الغناءِ من الخطى والخسرانِ؟

صوتٌ يُزَيّنُهُ الهوى بـزخرفٍ

لـكنَّه بـبُـابِ الـهـلاـكِ الدـانـي

كم شـغـلتـ أـوـقـاتـنـاـ أـنـغـامـهـ

عن ذـكـرـ رـبـ الـكـوـنـ وـالـإـيمـانـ

ترـتـاحـ نـفـسـكـ لـحـظـةـ مـنـ غـفـلـةـ

لـكـنـ قـلـبـكـ فـيـ الـأـسـىـ وـالـحـرـمـانـ

وـالـخـيـرـ فـيـ قـرـآنـ رـبـ مـُـحـكـمـ

شـفـاءـ روـحـكـ وـالـهـدـىـ لـلـجـانـ

فـاسـمـعـ لـآـيـ اللـهـ وـانـبـذـ سـخـفـهاـ

وـاطـلبـ رـضـاـ الرـحـمـنـ لـاـ الشـيـطـانـ

إنّ الحياةَ قصيدةٌ إنْ أُحِكمْتْ

لحنُ الهدى فيها أساسُ المعاني

جودي محمد محمود/مصر

مدمنة الدراسة

بين عالم مليئ بالجهل والفوضى كنـت
 أقرأ الكتب أبحث عن ثقافة وعلم ،
 تفكيري غير محدود يبدو ذلك مفيداً لكنـ
 عند الاكثار منه تقـلب المـوازـين فـأـنـا
 أدرس ليلاً ونهاراً أنـام على الرياضيات
 وأـسـتـيقـظـ علىـ اللـغـةـ العـرـبـيـةـ تـأـزـمـتـ
 الرؤـيـةـ فـيـ عـيـنـايـ وـلـمـ أـتـوـقـفـ عـنـ
 الـدـرـاسـةـ لـمـ يـعـدـ لـدـيـ أـصـدـقـاءـ لـأـنـيـ مـثـقـفـةـ
 وـمـتـعـلـمـةـ وـلـمـ أـهـتـمـ فـكـانـتـ الـكـتـبـ هـمـ
 أـصـدـقـائـيـ وـالـآنـ رـأـسـيـ يـؤـلـمـنـيـ فـالـتـفـكـيرـ
 فـيـ موـاضـيـعـ كـثـيـرـةـ لـاـيـحـتـمـلـ أـحـاـوـلـ
 الـابـتـعـادـ فـيـراـوـدـنـيـ الخـوفـ منـ الجـهـلـ
 وـحـالـيـاـ

لا أستطيع أن أقول أنتي توقفت لكن
بدأت أن أخفف القراءة وهذا هو
الصواب عندما نشعر بالخطأ نبتعد عنه
فاطمة عمر عراطة/سوريا

إدمان حارقتي

عندما أغضب لا أجا إلا للتدخين

إنه يشعرني براحة ولذة عندما
أستنشقه، كان ذلك في البداية ولكن الآن
لا أستطيع التخلص منه أصبح جزءاً
مني ، أشعر كأنني مقيد تسحبني قيودي
دائماً لاستنشاق ذلك المذاق ، أحاول
التخلص منها كثيراً لكن ليس في اليد
حيلة فقد حرق ترتلوي وانتهت بي
المطاف كلما ذهبت إلى مكان أرى
علامة كتب عليها الرجاء عدم التدخين ،
أشعر بضيق إن لم أستنشق ذلك التبن
الحارق ، بدأت بوحدة كل أسبوع ثم
واحدة كل يوم ثم واحدة كل ساعة
وانتهيت بوحدة تلو الأخرى

صرفت عليها صحتي ومالني
وكانـت دائمـاً تـدـهـور بـسـبـبـها حـالـي
فاطـمة عـمـر عـراـطـة / سـورـيا

*انت مدمن!

-ولكن لطبيعة.

*وما الفرق؟

-هناك فرق.

*ما هو؟

-إدمان الطبيعة هو ذلك المكان الذي يأخذك إلى ملائكة آخر ، إلى عالم من إبداع الخالق ليس بيه أي حدود ، ولا تلك أو تمل منه ، وكأنك تنظر إلى لوحه فنيه يعجز الفنانون على الرسم مثلها ، ولا وجود ل الوقت في هذه العالم ولا يهمكم تمضي فيه من ساعات فلن تشبع منه أبداً ، حتى إنك عندما تراها تشعر ببهجه تملئ صدرك ولن تزبل أبداً ، ستتفتح مثل الزهره داخلك وتمتد جذرها حتى تعانقك

من الداخل إلى الخارج وقتها ستعلم ما
هو إدمان الطبيعة.

سارة عبد الغفار محسن المسعودي / مصر

مرأة زائفة

في عالمٍ رقميّ، أصبح الإعجاب سلاحاً
ذا حدين. نظرٌارد بصمات صناع
المحتوى، نهيم بأحلامهم المصوّلة
وابتسامتهم المصطنعة، حتى ننسى أن
الواقع لا يخضع للفلاتر. السوشـيـال
ميـديـا، هـذـا الإـدـمـانـ الجـمـيـلـ والـخـطـيرـ،
يسـلـبـ مـنـاـ الـلحـظـاتـ الـحـقـيقـيـةـ وـيـضـعـناـ
أـسـرـىـ لـأـرـقـامـ الـإـعـجـابـاتـ وـالـمـشـاهـدـاتـ.
نـحنـ نـحـبـ مـاـ يـعـرـضـ عـلـيـنـاـ، لـكـنـ هـلـ
نـحـبـ أـنـفـسـنـاـ بـعـيـداـ عـنـ هـذـهـ الشـاشـاتـ؟

ربما حان الوقت لنطفئ الأضواء
الوهمية ونبت عن النور الحقيقي في
أعماقنا.

أمنية سيد علي / مصر

حارقتي

الادمان هو رغبة قهريّة للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتماداً نفسياً وجسمياً وتائيراً ضاراً في الفرد والمجتمع و منها إدمان المخدرات ، يؤثر ادمان المخدرات على الفرد عن طريق مضاعفات نفسية (مثل: التغير في الشخصية، والتلذّي 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) بالإضافة إلى تأثيره على المجتمع عن طريق التفكك الأسري ومشكلات الطلق. انتشار الجرائم للحصول على المال أو المقاومة لذلك يجب الابتعاد عن الأدمان ونشر قواعد وقوانين سلémة لمنع انتشاره في المجتمعات لمنع تفكيكهما وقوية ترابطها

ماريا شلحاوي / سوريا

إدمان يوتيوبر

وماذا عن إدمان صانعي محتوى

انتشر في هذه اعوام كتير من يوتيوبر و

اصبحنا معلقين بهم

وهم ع الغلط بالكثير من الأشياء

مثل لبسهم الدقيق وقصير المهين

لأحباب لماذا يلبسو الحجاب إذا يردون

أن يلبسو دقيق ويبينوا قدمهم ونصف

ذراعهم وذهباتهم لحفلات واعراس

مخطلة ويرقصون بنات مع ذكور و

يدمرون سمعة الحجاب

و مثل سمعاهم لاغاني وذهباتهم

لاحفلات المغنيين

ومثل كشفهم لعورات

مثل اعمال الخير الذي يفعلوها من أجل
الشهرة

وهناك كثير من اشياء
ولما نسأل احد ونقول من قدوتك يقولون
احد من يوتىوبر و المغزيين و راقصين

وممثلين

وينسون الصحابيون

وشيوخ

كنتن يابنات من وصييات الرسول
واصبحتم من علامات الساعة

شهد منفيخي /سوريا

الإدمان

الناس عندما يسمعون هذه الكلمة لا يأتي في عقولهم غير إدمان المواد المخدرة وهذا الطريق المظلم'

ولكن هناك إدمان جميل مثل إدمان السجود أو قراءة القرآن الكريم وسماعه وإدمان الحبيب لحبيبه الذي هو حلاله

وإدمان الدفء والعائلة وإدمان الأمل نعم الأمل يا صديقتي يجب أن لا نفقده أبداً

لذلك أريد أن أخبرك أن الإدمان ليس سوء فقط

هناك إدمان لا يغضب الرحمن وهو
ـإدمان العباداتـ نحن كل يوم نصلي
الخمس فروض ونقرأ القرآن ونذكر
الله وما أجمله وما انفعه في الدار الآخرة

ادمان الراسم

كثير من يرسمون اللوحات لأنها تعبر
عما بداخلهم ، مما يشعرون به من
مشاعر مختلفة ، من حزن والالم وفرح
والفارق والبعض يحبهم لأنهم يروا
أنفاسهم به يبداؤن الكثير طريقة في
الرسم من اكتشاف الى عاده الى الادمان
فالكثير يرسمون لأنهم يحبون هذا ولكن
ليس كثير من يعرف معنى ان تكون
مدمراً رسم حتى ان تبقى ساعات ترسم
ولا تم للأمور الوقت لأنك أصبحت
مدمله وتغوص في عالم من اللوحات
لأنها ولا تخيل ان يمر يوم دون ان فمد
من الرسم دائماً يرى نفسه موجود داخل
لوحاته دائماً يحمل معه دفتر

واقلام الرسم اين ماذا تجد مه ووس
كدا فشـه ولكـن مهـ ووس برسـه وماتـه
ولوحتـه التي مليئـه جـ دران غرفـه
وادرـاج مكتـبه وفي دفتر دراستـه وعلى
قرعـات الطريق لقد وصل به اجمالـ
الرسم الى ان يرسم في اي وقت واي
مكان في اي ساعـه واي زمان

سارـه عبد الغفار محـيسن المسـعودـي / مصر

إدمان إقتناء الأشياء

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

ربما نحصل على أشياء لا نريد استعمالها ولكن الرغبة في الاقتناء تجعلنا لا نرى سوى الشيء الذي نريد الحصول عليه نسعى ونجهد نحاول وبما نسلوك الطريق غير المشروع فقط من أجل أن نصل إلى هذه الأشياء

طوبتكم للدنيا عندما نحصل على كل ما نريد ونرى أنها أيام وردية نراها

حياة جميلة وملونة

فَنَحْنُ نَحْصُلُ عَلَى مَا نَرِيدُ فَقَطْ هَذَا مَا
يَهُمْ سَوَاءً كَنَا بِحَاجَتِهِ أَمْ لَا

وَمِنْ هَنَا يَأْتِي إِدْمَانُ إِقْتِنَاءِ الْأَشْيَاءِ

حِيثُ أَنَّ الْإِنْسَانَ بَعْدَمَا حَصَلَ عَلَى كُلِّ
شَيْءٍ يَرِيدُهُ لِفَتْرَةٍ طَوِيلَةٍ مِنَ الزَّمْنِ
يَصْبُحُ مَدْمُوناً

فَعَنْدَمَا يَرَى شَيْئاً كَلْعَبَةً جَدِيدَةً أَوْ سَيَارَةً
أَوْ سَاعَهُ فَهُوَ يَوْدُ شَرَاءَهَا بِأَيِّ

ثُمَّنَ لَا يَبْلُغُ لِلوضَعِ الْمَادِيِّ وَلَا يَبْلُغُ
إِنْ كَانَ يَمْلُكُ مِثْلَ تَلْكَ الْأَشْيَاءِ فَهُوَ

يَصْبُحُ ضَرِيرًا عَنِ الدُّنْيَا كَلِّهَا

حَتَّى أَنَّهُ لَا يَرَى إِلَّا تَلْكَ الْأَشْيَاءِ

لَوْرَأَى نَفْسَهُ مِنْ بَعِيدٍ لِتَأْسِفَ عَلَيْهَا
وَلَنْدَمْ نَدِمًا عَظِيمًا

لأنه يفعل أي شيء حتى يحصل على
المقتنيات ربما يقتل أو يسرق أو يخطف
فهل ترى أن هذا صحيح
يا صديقي إن الدنيا فانية
ومهما حصلنا على ملابس و سيارات
وحتى أموال فنحن ستركتها 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 أن الله سوف يبارك لك في
كلِّ شيء أموالك حياتك وكلِّ
شيء تملكه

فَنْصِيْحَتِي لَكَ أَنْ تُقْلِعَ عَنْ هَذَا الإِدْمَانِ
بِإِكْتِفَائِكَ بِمَا لَدِيكَ
وَعِنْدَهَا سُتْرٌ أَنْ قَوْسَ قَزْحَ قدْ صَبَّ
أَلْوَانَهُ كَلَّهَا فِي حَيَاتِكَ

سدرة حجازي/سوريا

ادمان العطور

إنَّ العطُور هي من أجمل الأشياء التي
يحصل عليها الإنسان فبرائحتها

كفيلاً أن تزيح عنك أياماً كثيرة وتترك
بنية الحياة ورونق المسئ قبل فمن
رأيتها من الممكن أن تذكرك بشخص
تحبّه وربما آخر تكرره لكونها تزيد
الإنسان ابتهاجاً وفرحاً

فترى أن الشاب عندما يرتدي ملابسه
ويرش عطره فهو يقع في حيرة شديدة
من أي نوعٍ من العطور سوف يضع لأنّه
يرها مرأة تعكس ملوك في داخله برائحتها

و الفتاة أيضاً عندما تستعد للخروج تقع
في نفس الـحـيـرـةـ فيـكـونـ أـمـاـهـاـ عـشـرـ
أنواعٍ من العطور وربما أكثر فهي تريـدـ

عطرًا مثالاً أي يظهر ما في داخلها
ويعبر عن شخصيتها

فترى الناس هذه الأيام يشترون العطور
وكانها من متطابقاتهم الأساسية والتي لا
يمكن الاستغناء عنها

فهم يحبّون العطور يعشّقون تلك
الرائحة العذبة التي تُطهِّرُ نفوسهم
ولكن عندما يزداد الموضوع عن الحد
يتحول من حبٍ إلى إدمان

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

وترى شاباً ينفق معظم دخله ليشتري
العطر

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

فتأتي هنا كلمات: إن حصولنا على
فارورةٍ من العطر لا يعني أننا متربفين
وغير مبالين فلا يوجد أجمل من أن يهتم
الإنسان لنفسه ومظهره ورائحته

ولكن دون أن يبذر 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

سدرة حجازي/سوريا

الخاتمة

ومسك ختام إلى قلوبكم المدمنة الطاهرة

بين الإدمان والاختواء

(هندق الإدمان)

"الإدمان" بمجرد سهاوك لها ستظن أنها
ادمان المخدرات والسباقات
ولكن في الحقيقة أنه أيفا هدمن لأن
ادمان لا يقف فقط على هذه الأشياء بل وهو
موجود في كل إنسان على هذا العالم
يعيش في داخله وينعم به له نوعان
إيجابي وسلبي

"الإيجابي" منه يتوقف على إدمان إيجابي
كالملاحة أو الركوع أو القراءة وغيرها الكثير
"السلبي" مثل الهاتف وأشخاص والعزلة
الإدمان إما أن يسيطر عليك
أو تسيطر عليه لا يوجد اختيار ثالث



تحت إشراف

سنا وسام العنزي

