



# كبسولة ثاني أكسيد التفاضل

إشراف: رغد المومني

هبة زيدان



الوهلكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
2021 / 2 / 1134

819,9

المومني، رغد ايمن  
كبسولة ثاني اكسيد التفاضل / رغد ايمن المومني  
- المفرق: المؤلف ٢٠٢١

دار أروقة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع  
fikrdar3@gmail.com  
الأردن - عمّان - وسط البلد - شارع الملك حسين  
هاتف: 0788413775 - 0785360684



المواصفات : /النصوص الادبية/النثر العربي/ الادب العربي

ينحمل المؤلف كاهل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر  
هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة العربية الأولى

2021



## الإهداء

إلى من آمن بنا ومن يؤمن بنفسه، وإلى كل من يحتاج  
علاجاً لروحه، إليك أيها القارئ، لتتلدذ ما خطته أناملنا،  
وإليك تحيتنا.....



## المقدمة

أيها القارئ!

تعالَ معي لترى كيف ستعالجُ مهجتك، سأعطيك الرُشيتة  
ومن ثمَّ سأدُّك كيف تتعالج.

ابدأ في القراءة وعندما تنتهي لن يبقَ بك أيُّ سقمٍ بروحك،  
قراءة مسلية لك، ولا تنسَ رشفة من كوب القهوة الدافئ.

رغد المومني



كبسولة ثاني أكسيد التتاول

الكبسولة رقم (١)

للكتابة رعد أيمن المومني



## رشفة من سحر الشمس

رُوتينٌ صباحي، نسمةٌ هواءٍ عليل، والقليلُ من الرقصاتِ  
الساحرة، خطوة واثنتان، هيا التفاف، سلاّم كل سلمٍ بها  
يقول: ابتسم، وكل خطوة تتغنى بسحر الأخرى، حائرة كيف  
أصف، أهي نواتٌ تنادي باسم الحب؟ أم هي نغماتٌ تعزف  
على وتر الحزن؟ لتغادر تلك الأفكار عقلك لسويعة وتعال  
لنتفكر معي كيف نندمج مع السحر، تمدد! أجل هكذا، استرح  
وتناول القليل من الماء الدافئ في جرّتك، ألقى التحية على  
الجدران الزاهية في عقلك وركّز قليلاً كم هي جميلة النجوم  
فوق سقف الغرفة، الحياة بسيطة كما تخيلت الجدران تماماً  
فهياً حلق على سقف التفاؤل وازرع بذور السعادة في جبهتك  
وتماشى مع العالم كما تشاء وليس كما يشاء ودم بسعادة.

رغد المومني



كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم

الكبسولة رقم (٢)

للكاتبة هبة خميس زيدان





## أجالس الحلم رُبما

تحت شعاع زرقاوي وبين تغاريد العصافير أنفرد وذاتي  
الطموح، أجالس الحلم رُبما، أعاهدهُ على البقاء دوام الدهر،  
أجالسه مع القليل من ورق العمر وحبسه، و رُبما أجافيه من  
قسوة الدهر، أعانقه كما تُعانق الأم جنينها للمرة الأولى  
وتلوها الكرات المُتكررة، تدري عزيزي القارئ رُبما تظن  
أن الكاتب ذو تفكيرٍ صافٍ دون عقبات يُلملم شتات أحرفه  
لكنه مُنشغلٌ جداً في ضجيج العالم الوردِي، لِمَ لَمْ تتجه  
بأنظارك نحو التناقض في تركيب ما سبق؟! ضجيجٌ و  
ورديّ! نعم نعم عزيزي ذو الذوق الرفيع أنت تقرأ دون  
تركيز ولا شعورٍ مُسبق تُجالس الأحرف كي تتخلص من  
بقاياها بأسرع ما يُمكن، حسناً دعنا من تلك الترهات، ما بال  
قلبك؟! لما وضعت يدك عليه للتو؟! أيشكي من فراق أحدهم؟!  
ما بالك ما بالك؟! لِمَ تتجه بأنظارك يميناً ويساراً؟! أتظن أن  
أحدهم قادمٌ إليك؟! حسناً لِمَ عكست اتجاه القراءة فجأة؟! ولم  
لِمَ تُكمل معي المسير؟! اهدي من فضلك فأنت تُجالس  
الأحرف فقط دون غيرها، هي أنت تجاهلت المشاعر يا  
مُغفل فكيف ستشعر بلذة الكلام دونهما!؟





يا لغبائك، ركز معي قليلاً ودعك من وضع يدك على أيسر  
الصدر، قل لي ما بال قلبك؟! أأخذل من أأدهم؟! أم بات  
يأالس الترهات اللعينة ويوقع بنفسه في الحفرة مجدداً؟! أم  
وانهض سريعاً، ألم ترَ خارطة حلمك في سيناريو الدهر؟! ألم  
ترَ طموحك كيف يسير إليك مُسرِعاً وأنت تصدّه بأفعالك  
الغبية؟! هيا هيا أم وارسم طريقك مجدداً فالحلم بانتظارك.

هبة زيدان

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٣)

للكاتبة آية عوني حسن





## حديث النجوم

ها أنا ذا بين نَسيم بحر ونقاء جو لا أدري؟؟ ماذا أفعل ابداً  
لقد وقفت عند شاطئ البحر بدأت أتأمله وأنظر إليه ما بين  
مدا وجزر يشكل لون غريب ففي النهار أزرق سماوي وفي  
الليل أسود

داكن عندما حل الظلام هده البحر

حل الهدوء بكل مكان أصبح البحر ينبوعاً مضيئاً تحيط به  
النجوم من كل الجهات والقمر في منتصفهن فقلت يا لجمال  
هذا البحر كينبوع يتدفق بشدة كبيرة لقد شكل وردة فاتنة  
الجمال قررت أن اسقط في هذا البحر لقد قلت في نفسي  
ممكن أن أعيش حياة أخرى فرأيت عشر نجوم

كل نجمتين تتكلمان في موضوع معين

أما عن أول اثنتين فقالتا : صداقتنا دائمة إلى الأبد والأبد لن  
نفترق لأي سبب.

ثاني نجمتين يحاولان الاعتراف لبعضهما بلحب والإخلاص  
لكن ما السبيل والطريق إلى ذلك.

ثالث نجمتين كانت إحداهما تبكي وواقعة في مشكلة  
والأخرى تقول: أنا معكي إلى الأبد مهما كلفني الأمر لن  
أفلتك لو على انطفائي

ورابع نجمتين تقولان: لماذا لا أحد يحب أحد؟؟ نحن نريد أن  
نبقى سوياً ولا نفترق.



والنجمتين الأخيرتان قالتا: تعالي إلى بحر هائج مليء  
بالدفيء والأمان والحنان

بيننا لكنني قلت صحيح سأنير وافرح معكما لكن أخاف أن  
أبقى وحيدة قالوا لي: انظري إلى الشمس كيف أنها وحدها  
لكنها مشعة وتحرق كل من حاول الاقتراب منها  
أنظري إلى القمر كيف أنه وحيد والكل يتشبه به ويريدون  
فقط الوصول إليه

ما بالكي!! ألا تنظرين إلا نفسك احذرك أن تستهيني بنفسك  
كوني الفتاة القوية التي لا يهزمها شيء كوني كالجبال أو أشد  
قوة لأن قصتك لم تنتهي نحن نحبك  
يعني كل واحدة منهن قدمت لي نصيحة قيمة :

(١) الصداقة كنز لا يفنى فقط اختر لقلبك خليلاً يكون حبيباً  
ولا يخون الثقة.

(٢) إذا كنت تحب شخص من كل قلبك اذهب واعترف له ولا  
تتردد لأنه ممكن أن يبادلك الشعور (وبمعنى آخر لا تتردد)  
واثق الخطوة يمشي ملكاً .

(٣) علمتنا أن الصداقة الحقيقية ليست فقط معك وقت الفرح  
بل ووقت الحزن والشدة تحزن لحزنك وتحل مشاكلك ولا  
تتركك وتفرح لفرحك ولا تحسدك

أو تقول كيف حصل هذا؟؟؟ وحصلت على هذا وهي لا شيء  
رباط الصداقة مقدس جداً يجب أن تكون مخلص صادق  
لكي تنجح.



٤) لا تؤمن بلحب من الأشياء التي رأوها حكموا حتى أنا معهم لكن اذا اخترت شخص يكون من البداية صادق ستعيش حياة جميلة.

٥) والأهم قالتا: لا تسمحى بحرقك او اهانتك فلشمس رغم وحدتها الا انها تحرق اي شخص يقترب منها والقمر رغم جماله واشعاعه صعب المنال والوصول إليه فلا تنظري إلينا لأننا مجموعة.

كوني امرأة خطيرة قادرة على هزم المستحيل لكي تصلي إلى أهدافك لا تهتمي لآراء الآخرين لأنه لا يقدم ولا يؤخر.

فأنتِ القوة التي تهزم كل ما يخرج في طريقها

فمشيت في الأرجاء مرفوعة الرأس

قالوا لي: من تظنين نفسك لكي تكوني بكل هذا الغرور قلت لهم :

أنا القوة وقت الضعف أنا الدواء وقت المرض

أنا الفرح وقت الحزن أنا الحب أثناء الكره

أنا المخلص أثناء الخيانة

أنا رياح عاصفة وقت هدوء الشتاء

أنا اشراقة الشمس في صباح يوم غريب

أنا القمر الذي يشع نوراً ولا أحد سيصل له

قالوا لي ما كل هذه الثقة:

قلت لهم أنا أية بإضافة الرء أصبح راية

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل

ثقتي في نفسي تفوق كل شيء

أنا المميزة أنا النجمة المضيئة

أنا الشمس المشعة الحارقة

أنا النور الضياء القوة السند

أنا الوردة المتفتحة بستان مليء بالورود

أية عوني حسن





## أجزاء المتناثرة

ما بين نهارٍ وليل كُنْتُ في منتصفهن عالقة، لا أدري ماذا حدث كُنْتُ في مشكلة كبيرة أردتُ حلَّها، لكن لم ينجح أي حل

قلت لنفسِي: ألا يوجد أي شخص يساعدني ويخلصني مما أنا فيه؟ ذهبت أتجول وسط زحمة شارع يوجد فيه العديد من السيارات ذهبت إليها كلها لأجد حل لمشكلتي لكن لم أستفد أي شيء لقد ذهبت إلى حديقة جلست ساعات وساعات أنظر إلى الشمس وأقول: يا إلهي كيف أنك مشعة بهذا الشكل تنيري الدنيا كلها ومنك نستفيد وتراودني الأسئلة سؤال تلو الآخر

لما أنا؟ ماذا فعلت لكي أعاقب وأبقى وحدي

لا أحد ولا حتى شخص واحد يقف معي في محنتي؟ أنا خسرت ما أحب بسبب أنني طيبة ولا أرد الأذى بأذى

بقيت جالسة حتى حل ظلام الليل الداكن فبدأت أتمشى وكان القمر يمشي بجانبني ويشع يا لجمال منظره!

وصلتُ إلى نقطة النهاية وهو شاطئ البحر الجميل ما بين مدٍ وجزر وقفتُ وجعلته يسحبني وأنا مغمضة عيني

لا اكثر شيء فقط أريد أن ارتاح

ووقعت في قاع البحر بقيت إلى ساعات وساعات وأنا فاقدةً وعيي، لقد أحسست براحة أبدية كنت فقط أريد أن ارتاح من كل شيء أن أهرب، أن أجد ملجئ أن يحتويني شخص واحد يفهمني



لكن لا أحد بقيت وحيدة ففتحت عيناى لأجد شخص بجانبى  
يبتسم لى ويقول لقد استيقظت من أنت؟؟ وماذا حدث لك؟؟  
كيف وقعتى فى قاع البحر ولم تقاومى حتى!! أتريدىن حقاً  
أن تموتى كنتُ أنظر إليه بصدمة ودهشة وأقول:

لو كنتُ تعلمُ همى لما لمتنى على فعلتى فقال خذى بعضاً من  
الماء كى تستعيدى وعيك فجلستُ معه فقصصت قصتى له لا  
أدرى لكن قلبى ارتاح له بشكل غريب فحزن لحالى وقال لن  
أتركى ففرحت بكلامه وظهرت تلك الابتسامة البريئة على  
وجهى وبدء يشع نوراً

لقد قال فى سره : يا لها من فتاة بريئة كيف فرحت لأننى  
قلت لها سابقى معك ولن أتركى تواجهى هذه الحياة وحدك  
بعدها أصبح لون وجهى أصفر شاحب

وفقدتُ وعيى مرة أخرى فكان يقول استيقظى أرجوك أنا  
أعدك بأننى معك ولن أتركك مهما كلفنى الأمر ففتحت  
عيناى بعد عدة محاولات وهو ينظر لى

وخائف جداً فقلتُ لقد استيقظت، قال: الحمد لله أنك أفقتى قال  
لماذا فقدتى وعيك قلت له أنا تعبت من كل شيء وعندما قلتُ  
لى انا معك فرحت بعدها قلت اكيد أنك غير مختلف عن  
غيرك ابداً أنت ستجعلنى أثق بك بعدها ستطعننى فى قلبى  
وتكسرنى واموت وأنا على قيد الحياة قال واللهم أنا اختلف  
عن الجميع انا معك إلى الأبد

فبقيت معه ووثقت به إلا أن وصلنا إلى النهاية ولم يتركنى أو  
حتى يخذعنى أتدرون من هو : هو أملى ثقتى روحى طيفى





كانوا يلومونني كيف حدث هذا وكيف تغيرت واختلقت  
لكنني عندما أنصت لهم شعرت بالأمان و عدتُ لطبيعتي  
أنظر يا انسان اياك أن تلوم نفسك مهما كلفك الأمر فلنفس لها  
حق عليك لا تؤلمها لا تقول أريد أن اموت لأنها سنتعب بل  
قل أنا سأكون القوي الذي لن يهزمه شيء ف اما الثبات أو لا  
كن سيفاً حاداً جداً أقطع كل من حاول أضعافك  
فأنت أنت والسلام على كل لين قوي  
والعبرة مما قلته:

- (١) عندما تكون تائه ابتعد عن كل شيء اجلس لوحدك لكي  
تجد حلاً.
- (٢) مهما حاولت أن تستشير الآخرين لن يشعروا بألمك لأنهم  
لم يعيشوه.
- (٣) لا تلوم نفسك أو تحاول قتلها ابداً لأنها لها الحق بالعيش .
- (٤) لا تستعين بأحد ولا تستسلم لأفكارك السوداء.
- (٥) لا تثق بأحد مهما يكون لأن الثعلب مكر لكن لا يظهر  
عليه.
- (٦) كن لنفسك كل شيء فلجميع حكاية وتنتهي.

اية عوني حسن



## إرادة الحياة

كل شخص منا لديه طموح يحاول تحقيقه إذا حاول ووضع هدف برأسه سيحققه

عندما تريد فعل شيء ستتلقى كل أنواع الأشخاص منهم من يدعمك ومنهم من يريد هزمك منهم من يريد إسقاطك وأخذ مكانك منهم من يشجعك

ضع أمامك هدفاً واعزم على تحقيقه

أتعبت وانت تحاول تحقيق هذا الحلم اسهرت ليلاً وحاولت أن تقاوم التعب نهائياً اكد إنك وضعت في مخيلتك حلماً كبيراً ستصل له

كم مرة تعرضت لكلام سلبي من الناس وارانوا إسقاطك كي لا تصل إلى هدفك

كم مرة وقعت ورجعت نهضت أقوى من ذي قبل كم من المرات بكيت وشعرت انك ستهزم وينتهي حلمك على حافة الطريق

لا تسمع لآراء الآخرين لا تتركهم يهزموك

بل كن حرباً عاصفة لا يهزمك شيء

ممکن أم تقول كيف سأبدأ؟ ومن أين؟

وتتذمر أنك متأخر عن غيرك

لكنك بهذه الافكار ستسقط



إلى أسفل الجبل وتستسلم لأفكارك السلبية ابدأ من نقطة  
الصفير

ليس أي شخص يصعد السلم

ويصل إلى قمة الجبل دون معاناة

لكنك ستقع مرة ومرتين وثلاثة

وستتعرض للعراقيل

لكن لا يوقفك هذا الشيء على العكس

اتبع المثل الذي يقول: الضربة التي لا تقتلك تقويك

تأكد بأنك ستخرج من الظلام كنيزك

يحرق كل من يحاول اطفائه

كل منا لديه شيء مر عليه

وكل درس علمنا كيف نتصرف

اليوم سيقولون أنت فاشل لأنهم لم يقدرُوا على الوصول إلى

الشيء الذي وصلت إليه أثبت لهم إن وجهة نظرهم خاطئة

وأن كلمتهم سترد لهم وأنا أكبر ناجح ومتميز

لا يليق بنا إلا التميز الارتقاء الرقي

وانت لا تستخف بنفسك لأنك تستطيع الوصول لأن من جد

وجد ومن صار على الدرب وصل

وقتها سترفع رأسك وتقول بأعلى صوتك ودموع الفرح

تسقط من عينيك بأنني انا الشخص الذي استخفتم به كان

لديه امل وثقة بنفسه انه سيصل ووصل

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



في نهاية المطاف وصلت إلى حلمي  
وحققت حلما كانوا يقولون انه مستحيل  
لكنه بالنسبة الي نجمة تلمع وسط سماء مشعة

اية عوني حسن



## بسمة أمل

ابتسم

ابتسم لتغير الحياة لكن لا تدع الحياة تغير ابتسامتك  
جملة تحمل العديد من المعاني لكنها تعطي طاقة إيجابية لمن  
يفهمها ومعناها ابتسم

كن في الحياة شخص تعطي طاقة إيجابية للجميع

إياك أن تياس بل ابتسم واملئ الدنيا سعادة

ابتعد عن المحبطين الذين في كل وقت يتدمرون ويجعلونك  
تصبح مثلهم الذين نظرتهم للحياة نظرة سوداوية ويتمنون أن  
يموتوا ويتدمروا من كل شيء ويعكسوا طاقة سلبية غير  
جيدة

حاول غيرهم بين لهم الجوانب الإيجابية للحياة

قل لهم كونوا مليئين بالطاقة الإيجابية

كونوا بشوشين مرحين

\*لا تجعل كلمة واحدة تؤثر عليك

لأنك أنت القوة الفرحة الطاقة الإيجابية

لكل شخص حولك ابتسم واجعل لديك أمل في كل شيء

اية عوني حسن



## التفاضل والامل

أحياناً وأنت تتبع طريق معين  
تبحث عن شمعة أمل عن بصيص  
ضوء يجعلك تصل إلى ما تريد  
تصل إلى نهاية مفرحة  
لكن لا شيء يأتي بسهولة يجب عليك أن تحاول ستكون مظلماً  
جداً وشخص ليس لديه فائدة لكنك تؤمن بأن الغد أفضل  
كل يوم تشع وتقنع نفسك أنك ستصل إلى هدفك وستصل.

اية عوني حسن



## الإرادة والتحدى

"مرحبًا، وجهك جميل جدًا، هل يمكنني

أن انظر إليه إلى أن يقل إحباطي

وأنسى هزائمي ويختفي

كل هذا الظلام بداخلي؟"

هذه الجملة تحمل الكثير من المعاني وتقول لماذا أنت عابس؟

ابتسم فلا يوجد شيء أهم منك ومن صحتك بما أنك مرتاح

وعائلتك معك وحولك ستبقى بأمان

سأروي لكم حكاية قصيرة وأتمنى أن تفيدكم

كان يوجد فتاة في الثانوية العامة

عانت في دراستها كانت لا تفضل الدراسة أبداً لكن عندما

جاءت الامتحانات الوزارية فعلت كل شيء لكي تنجح وبرغم

كل الصعوبات سهرت الليالي ولم تنام حتى تحقق حلمها

بعد معاناة وجهد كبير ظهرت نتائج الثانوية العامة نجحت في

جميع المواد وقفت مادة في وجه حلمها وطموحها

والمادة كانت تعاني منها وهي مادة الرياضيات لكنها سهرت

ليل نهار

وتعبت جدا و رغم كل ما سمعته من كلام إلا أنها أصرت

إلى أن ذهبت إلى قاعة الإمتحان لتقديم امتحانها كانت خائفة

جدا عندما دخلت الامتحان توترت وبدأت بالبكاء إلا أنها لم

تستسلم وأجابت على ورقة الاختبار



ثم خرجت وانتظرت النتائج

وظهرت النتائج وكانت خائفة أن ترسب وتبكي حتى رأت  
كلمة ناجح بعيونها وفرحت جدا لأنها حققت طموحها

وها هي تدرس التخصص الذي تحبه في جامعتها برغم  
معاناتها وما سمعته من الآخرين من سلبيات ونقد

أرايتم من يريد تحقيق طموحه

لا توقفه أي عثرة

كلام الناس لا ينتهي لو توقفت عن الدراسة وسمعت كلامهم  
كان انتهت حياتها لكنها تركت الرأي السلبي

وقالت صحيح أن الاختبار صعب

لكنني سأغلب ثقي بنفسك وستصلي

إلى هدفك حتما اجعلي لديك أمل

وقوة وثقة بنفسك لأنك القوة

والسيف الحاد ولا تجعلي لا رأي

الناس ولا حتى سلبياتهم أو انتقادهم

يجعلونك تستسلم انت في أرض معركة ولا أحد سيفيدك غير  
نفسك

لأنك عندما تحتاج الجميع سيتخلون عنك لذلك اعتمد على  
نفسك كي تصل إلى أهدافك وانت حتما ستصل لأنه لدي أمل  
كافي أنك ستصل إلى أعلى القمة.

اية عوني حسن



## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٤)

للكاتبة ريتاج محمد الشويات





## سر الحياة

يمكن للإنسان أن يعيش بلا بصر، ولكنه لا يمكن أن يعيش بلا أمل، الأمل هي تلك النافذة الصغيرة، التي مهما صغر حجمها، إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة، ابتسم ودع كل من حولك يبتسم لأجلك، ابتسم فإن في الابتسامة راحة وصحة، ابتسم ودع الحياة تشرق لك بألوانها الزاهية، ابتسم ودع الفرح ينعش روحك، ابتسم وتوكل على الله وتفاءل، ابتسم وتذكر إن بعد العسر يسرا، المتفائل يقول إن كأسى مملوءة إلى نصفها، والمتشائم يقول إن نصف كأسى فارغ، تفاءل، وألجأ إلى الله أفرش سجادتك في ظلام الليل، والناس نيام، والهدوء يسكن الأرجاء، وألح بالدعاء، ولا تيأس، ثق بالله ثقة كبيرة، ولتنظر للحمامة، وصدق توكلها على الله، ومن توكل على الله فهو حسبه، التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى الإنجاز، لا شيء يمكن أن يتم دون الأمل والثقة، حكمة المتفائل الصبر، فإذا صبر نال ما ابغى، إن حلّ الظلام لا بُدَّ أنك ستري ضوءاً يشدك ويوقد في داخلك أمل العمل وطموح التحدي، نحن نعيش لكي نرسم ابتسامة، ونمسح دمعة ونخفف ألماً، ولأن الغد ينتظرنا والماضي قد رحل وقد تواعدنا مع أفق الفجر الجديد، لا تجعل الحزن عنوان يومك، ولا تيأس عند حدوث مشكلة أو عارض في حياتك، فثق تماماً بزواله عند تفاؤلك وهدوء أنفاسك وعند لجوئك إلى خالقك، ليس السعيد في هذا العالم من ليس لديه مشاكل، ولكن السعداء حقيقة هم أولئك الذين تعلموا كيف يعيشوا مع تلك الأشياء البسيطة التي لديهم ويقتنعوا بها، الأمل شمعة تنير الظلام، وكتاباً مفتوحاً لمن أراد أن يتعلم، فلكي نودع حياة



بأسة خامة فليس علينا إلا أن نعيش حياة جديدة مشرقة  
يملاها التتاول، ويكون الأمل هو العنوان الرئيسي لها،  
الانسان بدون أمل كالوردة بدون ماء، فبدونه قد تموت قبل  
أن تجد من ينقذها، لو كان باستطاعة الإنسان أن يعطي الأمل  
فلا يبخل به على الناس، لا بد لشعلة الأمل أن تضيء ظلمات  
اليأس ولا بد لشجرة

الصبر أن تطرح ثمار الأمل، من يعيش على الأمل لا يعرف  
المستحيل، لن تغرق سفينة الحياة في بحر من اليأس طالما  
هناك مجد اسمه الأمل، لولا الأمل لما عاش المظلوم حتى  
اليوم جميل الوجه بابتسامته البريئة، ابتسامة الأمل أقوى من  
جميع العقبات، لا تيأس إذا تعثرت أقدامك وسقطت في حفرة  
واسعة فسوف تخرج منها، وأنت أكثر تماسكاً وقوة، إن الله  
مع الصابرين، لا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس  
إلى قلبك، فسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة  
والابتسامة، لا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم، فليس  
الكون هو ما ترى عيناك، لا تحاول البحث عن حلم خذلك،  
وحاول أن تجعل من حالة الانكسار بداية حلم جديد. لا تقف  
كثيراً على الأطلال خاصة إذا كانت الخفافيش قد سكنتها  
والأشباح عرفت طريقها، وابتحث عن صوت عصفور يتسلل  
وراء الأفق مع ضوء صباح جديد، لا تكن مثل مالك  
الحزين، هذا الطائر العجيب الذي يغني أجمل ألحانه وهو  
ينزف، فلا شيء في الدنيا يستحق من دمك نقطة واحدة، لا  
تسافر إلى الصحراء بحثاً عن الأشجار الجميلة، فلن تجد في  
الصحراء غير الوحشة وانظر الى مئات الأشجار التي  
تحتويك بظلمها، وتسعدك بثمارها وتشجيك بأغانيها، إذا كان



الأمس ضاع فبين يديك اليوم، وإذا كان اليوم سوف يجمع  
أوراقه ويرحل، فلديك الغد لا تحزن على الأمس فهو لن  
يعود ولا تأسف على اليوم فهو راحل، واحلم بشمس مضيئة  
في غد جميل، أحياناً يغرقنا الحزن حتى نعتاد عليه وننسى  
أن في الحياة أشياء كثيرة يمكن أن تسعدنا، وأن حولنا وجوهاً  
كثيرة يمكن أن تضيء في ظلام أيامنا شمعة فابحث عن قلب  
يمنحك الضوء ولا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي  
المظلمة، إننا أحياناً قد نعتاد الحزن حتى يصبح جزءاً منا  
ونصير جزءاً منه، وفي بعض الأحيان نعتاد عين الإنسان  
على بعض الألوان ويفقد القدرة على أن يرى غيرها ولو أنه  
حاول أن يرى ما حوله لاكتشف أن اللون الأسود جميل،  
ولكن الأبيض أجمل منه، وأن لون السماء الرمادي يحرك  
المشاعر والخيال ولكن لون السماء أصفى في زرقته، فابحث  
عن الصفاء ولو كان لحظة وابتعد عن الوفاء ولو كان متعباً  
وشاقاً، وتمسك بخيوط الشمس حتى ولو كانت بعيدة، ولا  
تترك قلبك ومشاعرك وأيامك لأشياء ضاع زمانها.  
ريتا محمد خير الشويات.



## طريق الحلم الطويل

في هذه الحياة وضمن دوامة من الأحداث والأشخاص والمواقف، تُفرضُ على الإنسان العديد من الظروف التي تكون خارجة عن إرادته في معظم الأحيان، لتُلقِي بظلالها على أحلامه وتطلعاته التي يرسمها في خياله ويأمل أن تُصبح واقعًا في القريب العاجل، وهنا يحتاج الإنسان أن يكون أكثر ثقة بنفسه، وأن يطور من مهاراته التي تساعد على تحقيق ما يريد، وأن يتخذ السبل كافة التي تساعد على الخروج من الأزمات وقهر الصعاب، وعلى المرء أن يعيش حالة من التفاؤل بقدوم الخير، وتحقيق الأحلام، والوصول إلى الأمنيات، فكل ذلك لا يحدث إذا فقد الإنسان الأمل، والأمل هو البوابة التي يُطلُّ بها الإنسان على أحلامه، فيراها تكبر أمام عينيه وتتحقق مع مرور الأيام، والأمل هو الشمعة المضيئة التي يشعلها الإنسان في الدروب المظلمة التي لا يسلكها معه أحد، فتجعله يرى الحقائق بوضوح كي يبتعد عن الأوهام والخرافات، فلا يُعلق حياته على أحد، ولا يتخذ من الآخرين سبيلًا للوصول إلى أهدافه، وعلى الإنسان قبل تعليق الآمال أن يبذل القدر المستطاع من الجهد الذي يمكنه من الوصول إلى مراده، وألا يركنَ إلى تعليق الآمال وبنائها فوق السحاب دون السعي الدؤوب إلى المراد الذي ينشده، فالشعور الوجداني وحب الوصول إلى الأهداف وحده لا يكفي الإنسان، ولا يؤدي به إلى ما يريد.

رتاج محمد خير الشويات /الأردن



## ( بقايا النيران )

في وسط زحمت الحياة و أنقال الكون على عاتقي وانا لم  
أعد احتمل هذا التشتت الذي بداخلي انني متألمة منهمكة في  
التفكير

ها انا اليوم اكتب وانا مُتعبه وانا لم اعد احتمل هذا التشتت  
الذي بداخلي انني متألمة منهمكة في التفكير اقضي ساعات  
في التفكير بلا شيء، أقضي وقتي في السرير وأنا اتأمل  
حائط هذه الغرفة التي تصغر اكثر فأكثر في كل مره افكر  
فيها، اتخيلها تقول لي إلى متى سوف تبقي هكذا؟؟ إلى متى  
سوف ابقى احتويك، في كل مره تكوني فيها ضائعة؟؟ إلى  
متى؟؟ حقا يئست من هذا العذاب انني مسجوناه داخل عقلي  
الذي لا يتوقف عن التفكير مسجوناه في صمتي الذي سوف  
يدفعني للهلاك، لكن رغم ذلك الا انني أمد يد العون كلما  
طُرق بابي أجبرُ خاطراً وأساند روح

أيا قلب ألا زلت تتألم؟

أيا بشراً كفاكم حزناً؟

تظاهروا بالروح الجميلة، بالابتسامة المشرقة، بالقلب  
الرزين، لا تفكروا بزحمت الحياة و أنقال الكون، كونوا  
سعداء، تفاءلوا..

أيا من كُسر قلبه إني أبشرك بأن الله يُنسي ولا يَنسى فأحسن  
الظن بالله

رتاج محمد خير الشويات /الأردن



## ( عتمة اليأس )

من رحم المُعاناة يُولد الأمل، رُبَّما لأنَّ ميلاد الأمل لا يتحقق عن طريق فكرة ملموسة، وإِنّما يتحقق عن طريق الموهبة، فأنتَ وحدك القادر على خلقه من قلب المُعاناة، وإنارة الطريق لنفسك بشمعة الأمل في عتمة اليأس، واستعادة الإيمان والأمل بالله في ذروة القنوط والإحباط، إنَّ الأمل هو الرجاء، الاعتقاد والظنّ بحصول ما فيه خير وسعادة، ونصر على الأعداء، وجبر لكسر النفس، على الرّغم من كلّ المظاهر التي تدعو لليأس وتُثقل كاهلنا بالأحمال، وقد خُلقت النفس البشريّة بطبيعتها على الأمل، وجعله الله سبحانه وتعالى مُلزمًا لنا في كلّ مراحل حياتنا، فيشتعل الرأس شيبًا، ويبقى القلب بالأمل شابًا، الأمل هو الحياة، وجهان لعملة واحدة لا ينفصلا عن بعضهما، مَنْ مَنّا يستطيع العيش بدون أمل؟ لو تأمّنا قليلاً في حالنا لوجدنا أنّنا نحيا على الأمل في أن الساعة القادمة ستحمل بُشرى تُسعد قلوبنا، وأنّ الغد سيحمل معه أطنانًا من الفرح، نحيا على أمل أنّنا سنكون أفضل وأحسن، وأنّ القادم سيكون أجمل من الفائت، وهذا ما يجعلنا نعيش، الأمل يزرع الورد بداخلنا، يجعل قلوبنا تزهر، فنُصبح أشخاصًا إيجابيين مُقبِلين على الحياة.

رتاج محمد خير الشويات /الأردن



## ( مجد الأمل )

من خلال تفلوني فطرياً أستطيع الحصول على أجمل ما في الحياة، لقد ساعدني تفلوني في بعض الأوقات الصعبة، إذا حاولت إعطاء أشياء جيدة، فإن الأشياء الجيدة سوف تعود إليك، أعتقد أنّ أيّ نجاح في الحياة يتم عن طريق التفلون، من خلال التفلون نحصل على ما نعلم به حتّى وإن تأخر، التفلون يساعد الإنسان على تخطي العقبات،

التفلون يجعل الإنسان محباً للحياة ومطمئن القلب، عندما يتفائل الإنسان فهذا يعني قربه من الله وإيمانه القوي به، يعود التفلون على الصحة، فالشعور بالإيجابية يجعل الإنسان متمتعاً بصحة جيدة، لن تغرق سفينة الحياة في بحر من اليأس طالما هناك مجد اسمه الأمل، لا تيأس، فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح باب الأمل، يصبح الإنسان عجوزاً حين تحل الأعداء محل الأمل، من يعرف باب الأمل، لا يعرف كلمة مستحيل، لا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس، يصبح الإنسان عجوزاً حين تحل الأعداء محل الأمل، لا تضيع عمرك في لعنة الظلام، بل ابحث عن شمعة في الطريق المظلم، ستجد حتماً شعاع من النور، فلتذهب باتجاهه ، بعد ظلام الليل تسطع الشمس، وبعد برودة الشتاء يحل الربيع فلا بدّ من الأمل، التفلون فن تصنعه النفوس الواثقة بفرج الله، الإنسان دون أمل كنبات دون ماء، ودون ابتسامة كوردة دون رائحة، ودون إيمان كوحش في قطيع لا يرحم.

ريتا محمد الشويات



## (ظلام الليل)

لا تخف من الظلال، فإنها تعني أن هناك ضوءاً يسطع في مكان ما قريب، الابتسامة والتفاؤل هي اللغة التي لا تحتاج إلى ترجمة، ابتسم فلست أنت الوحيد الذي لسعته الأيام، كن سعيداً فرغد العيش يبدأ بالابتسامة، فابتسم وكن متفائلاً، ليس المهم ما يحدث لك، بل المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك،

تفاعل ودع كل من حولك يبتسم، فإن في الابتسامة راحة وصحة، ابتسم ودع الحياة تشرق لك بألوانها الزاهية، الأفضل دائماً أن نتطلع للأمام بدلاً من النظر إلى الخلف، يموت الإنسان حينما يفقد قدرته على التمني، لا حينما يفقد قدرته على التنفس، ابتسم فالابتسامة تذيب الهموم والأحزان وتوقظ السعادة من سباتها.

الابتسامة لا تكلف شيئاً ولكنها تعود بالخير الكثير، إنها لا تستغرق أكثر من لمحة بصر ولكن ذكراها تبقى طويلاً، تفاعل وازرع البسمة على شفاه الآخرين حتى تكسب عن كل ابتسامة صدقة، يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف، ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي.

لا تَبْكِ إذا ذهبَت الشمس، فدموعك ستحجب عنك رؤية النجوم.

ابتسم فإن كل شخص تقابله يحمل أعباء كثيرة.

رتاج محمد خير الشويات /الأردن

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٥)

للكاتبة نور يوسف الهاشم





## لقد فعلتها

فتاة صغيرة في السن ، هادئة ، تشعر بالرضى في حياتها ومقتنعة بفكرة الحياة التي تتكون من البساطة ، كانت حياتي هكذا ، سلسه بإحداثيات وتفصيل مرتبة، راضية بما أملك وما لدي حتى وصلت مرحلة الثانوية العامة ، وبموجب أنني فتاة كانت تتركز جميع الأنظار حولي ، كبدائية طريق شعرت بالتوتر والكم الهائل من المسؤولية التي ترتبت على عاتقي ، أصبح تفكيري يتمحور حول النجاح هل سأفعلها؟ هل سأنجح من أول مرة؟ شعرت بأنني أدور في متاهة من النقاشات اللامتناهية بيني وبين عقلي عن مستقبلي المكتوب في هذه المرحلة ، وضعتُ كل جهدي وتعبني وسهر الليالي وبعدي وفقداني لمعظم التفاصيل العائلية ، حتى انتهت هذه المرحلة بنجاحي من أول مرة زال الهم والقلق ، أقفز فرحاً وأبث الابتسامات والدموع ، المنهمرة على وجنتي ، وانتظرت تسجيلات الجامعة ، ولكنني لم أفكر بالنتائج ما بعد النجاح فظروفي لا تسمح لي بالتسجيل على الرغم من وقوف الحظ بجانبني في نجاحي إلا أنه لم يفدني للتسجيل لا أنني كنت متجهة للدراسة وكأنني أحتضن شخص لم أراه من سنين ، ومضت مدة قصيره حتى عُرض علي شخص يُريد خطبتي ، فكرت مراراً وتكراراً ، الخطبة أم الجامعة؟ ظروفي لا تسمح لي بإكمال مسيرتي الدراسية لعل وعسى الله لم يكتب لي الخير فيها ، مع أنني كُنت مترددة إلا أنني استحبيتُ موضوع الخطبة وتمت على خيراً وفرحة من الله ، بقيت على هذه الحال لمدة سبع شهور ، حصل موقف بين وبين من أخطب وأجبرنا على الافتراق ، كيف حصل هذا



وأنت من أسمىته الروح ، صدمة كبيرة قيدتني عن التحرك ،  
أنا حقاً لا أعلم لماذا وصلنا إلى هنا؟ حاولت بأن أتناسى  
الموضوع ، محاولات باءت بالفشل أحياناً ، حتى التحقت  
بالجامعة بتخصصي الذي أريد ، بمكاني الذي تعبت  
للحصول عليه ، لقد قُلت بأنني أتلهف للدراسة كشخص أريد  
أن أضمه من سنين ، وها أنا ذا حضنته بنفس اللهفة التي  
خلقت بداخلي وكان العوض من بعد هذه الانكسارات أصدقاء  
في الجامعة ردوا إلي روي التي فقدتها من سبعة شهور .

نور يوسف الهاشم



## أنا أستطيع

كأب طالب متجه إلى الثانوية العامة متحزماً بالعزم والإرادة إلا أنني خرجت منها أحمل مادتين ، لربما في داخلي مللت من الدراسة أو أن ما منعتني من الأكمال حُكم ظروف الصعبة جلست أفكر ماذا سأفعل يا تُرى؟ هل سأبقى بقية عمري هكذا؟ أنا لم أخلق عبثاً وبحثت حولي حتى أتجه نضري وفكري الى العمل لأصرف على نفسي ولكن بالرغم من أن العمل كان جيداً نوعاً ما وكان الدخل الشهري مناسباً لشخص مثلي لا يحمل شهادة الثانوية العامة ، إلا أنه غلبني طابع الغرور والسعي دائماً للمكانة المرموقة ، كنت أعاتب نفسي كلما رأيت احدهم يحمل شهادته الثانوية مفتخراً على ما حصل ، تأخذني الافكار وتذهب بي ، أصبحت أعاني من متلازمة التفكير المُفرط ، تسببت لنفسي بالتعب الفكري والجسدي والضغط النفسي حتى اصبحت أترحل من عمل الى آخر ، أبحث عني ، أين أنا؟ هذا ليس مكاني ومقامي ، كل حياتي تتأرجح أمام ناظري مليئة بالفراغ ، وقادني التفكير الى الثانوية العامة ذلك الحلم المعلق في قلبي قبل حياتي ، وأقدمت على خطوتي هذه بأن اعيد تقديم المادتين ولكن يجب علي أن أدرس أيضاً اثنتين حتى أدخل الجامعة ، أصبحت أفكر بالأربعة مواد لقد كانوا اثنتين كيف سأقدر على تجاوزهم وأنا لم اكن أميل إلى الدراسة بتاتاً التفت الى الوراء قليلاً عندما كنت اتعرض للتعب والضغوطات التي رأيتها ، أربعة سنين وأنا أركض وراء حلمي ، متناسياً الاحداث من حولي متمسكاً بفرحة طالب جامعي حتى تصبحت على موعد نتائجي ، أنا ناجح نعم لقد



فعلتها أريد من فرط السعادة أن المس أطراف السماء ،  
الحمد لله والشكر ، لقد كُنت على يقين تام بأن الله لا يضع في  
قلب احدهم شيئاً إلا لأنه يعلم بأنه قادراً عليه ، وعدت فتره  
قصيره لانتظار القبول والتسجيل ولكنني لم أحصل على  
مقعد في جامعة حكومية لأن المعدلات كانت مرتفعة جداً ، يا  
الله وكأنه كُتب علي الشقاء مرة أخرى ، شعرت بغصة في  
صدري وعبست تفاصيل وجهي حتى انني اختنقت لا

أريد شيئاً ، هدأت روعي وعاتبنتني قائلة : هل بعد هذا  
التعب سنستسلم هنا؟ كل هذه المعاناة لم تجدي نفعاً !! ،  
فشددت روعي وقلبي ، وسجلت في جامعة خاصة وهنا  
اصبح مُسماي طالب جامعي ، رهبةً بالشعور وارتجاف تملك  
قلبي ، كم أنا فخور بذاتي ، لم تكن هي الجامعة المطلوبة ولا  
التخصص الذي أميل إليه لكنه تحدياً جديداً لي حتى اثبت لي  
ولمن حولي بأنني استطيع وإنني خلقت للمستحيلات ، وها أنا  
أعاود أدراجي لإكمال المسير حتى أصل الى المرحلة التي  
أقول بها لنفسي كم أنا فخور بهذا الإنجاز العظيم .

نور يوسف الهاشم

## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (٦)

للكتابة مجد يونس الجبور





## عوض الله أجمل

عزيزي القارئ؛ ركز معي جيدا وتأمل ما سأكتبه لك:

إن أصابك ابتلاء قل الحمد لله ولا تقلق لأن الفرج يتبعه، وإن كسر فيك املا تأكد بان الله يحيي فيك امالا. وإن ابتليت فاعلم ان الله يبتليك ليسمع صوتك وتأكد بان البلاء لا يدوم فهذا وعد الله. >إن مع العسر يسرا< وإن كان بأحد الاشخاص نية سوء لك فأدعو الله الا يجمعك به لا حلماً ولا واقعاً وإن كنت شديد الحزن ضيق الصدر تأكد بان الله. ينظر اليك من فوق سبع سموات نظرة رضا فتطيب بها كل اوجاعك و كأنها لم تكن ولا تنسى ان اصابك السوء قل خيرا وإن مررت بيوم حزين قل غدا اجمل فتأكد بانك ما فقدت شيئاً الا ومن الله العوض عوض الله جميل فقط اصبر على. ما اصابك واشكر ربك واذا راهن الناس على. فشاك ونجحت فاعلم ان الانتصار طعم الانتصار هنا اجمل واعلم ان خيرا لم تنله كان شرا لو اتاك فاشكر ربك على. ما اعطاك واحمده فربك عادل سبحانه؛ واعلم ان عوض الله لا يكن بقدر المفقود وانما اعظم منه قد تكن نظرة الناس لك مختلفة فلا تحزن لان الله وحدة يعلم حقيقتك وانت اعلم بذاتك فلا تجعل الاحباط يخيم فوق راسك ثق بنفسك فاذا لم تثق بنفسك لن تجد من يثق بك

#مجد يونس الجبور





## مستقبلي القريب

عش داخل حلم من احلامك وحاول تحقيقه فالشخص الذي  
لا يمتلك حلم لا يستطيع تحقيق شيء. انظر بنظرة امل الى  
مستقبلك واصرخ بانك تستطيع تحقيقه لا احد يستطيع الحكم  
عليك فانت من تحدد نجاحك وفشلك

انهض واستعد فلم يبقى معنى للوقوف استقم ولا تمل واشدد  
نفسك الى الامام دع المسمل وامشي الى الامل اترك اليأس  
وامسح الدمع وانطلق الى ساحة العلم

#مجد يونس الجبور



## سكون الليل

في سكون الليل الطويل وبين صمت الجدران، يبدأ قلّمي  
ببث أروع الكلمات، وفي كلماته هذه أتجول في كل مكان  
أذهب من قرية إلى مدينة ومن مدينة إلى دولة، أجتاز  
جميع المسافات الطويلة وأبحث عن أرق العبارات كي أجمع  
الحروف المتناثرة في داخلي التي تنير أعماقي بالأحاسيس  
الصادقة والمشاعر اللطيفة قد يعجز لساني عن نطق هذه  
الحروف وروعة هذه الجملة الذهبية فيحاول قلّمي أن  
يستجمع هذه الحروف المتأثرة وتركيب الجملة المبعثرة.  
فأعيش لحظة انسجام مع ورقتي وقلّمي فتتساقط تلك  
الحروف فوق ورقتي وتبدأ الجملة المبعثرة بالاصطفاف إلى  
جانب بعضها البعض لترسم هذه الجملة وهذه الحروف  
نبضات قلّبي. عليّ تلك السطور ولترسم الحروف المنيرة  
لوحة بعنوان حياة جديدة أتأمل تلك اللوحة من خلف تلك  
النافذة عليّ ذلك البدر المنير الذي يرسم كل كاتب حياة  
بالنظر إليه

لست بشاعرة ولا كاتبة إنما فتاة عادية ارسم ما يروق إليه  
من حروف عليّ. لوحة بيضاء وألونها بأجمل الكلام

#مجد يونس الجبور

## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (٧)  
للكتابة رهف الجبور





## لم تكن الهاوية

عشرين، كانت تهوي بنا كنا سوف نسقط لكن صمدنا تابعنا  
لم نضعف كنا أقوى من كل معيق تجاوزنا بكل قوه.

لم تكن خيبات بل كانت إنجازات بكل أنجاز رغم صغر  
حجمه إلا إنه سوف يرتقي بنا إلى الأعلى لم نستسلم رغم  
الخيبات صنعنا إنجازات نعم صغيره إلا انها تبقى أنجاز.

لا تدع خيباتك تضعفك أخلق من هشاشتك صلابه ومن  
حزنك قوة كن أنت كما تريد لا تجعل أشخاص يحددون لك  
مسيرتك، يحددون أحلامك، طموحاتك أنها حياتك ليست  
حياتهم فكن أنت كما تريد ولا تكن نسخه من الاخرين مقتبسه  
منك.

بقلم رهب الجبور



## عشرين عشرين

كان عامًا كبقية الأعوام، نخسر أو نكسب لا يهم، كان عام مليء بكوابيس معظمنا من مر بأسوأ تجاربه، ومنا من وجدها أروع سنوات عمره.

رغم كل خسارة تعرض لها هناك أحلام تبني، لن نتوقف عن رسم أحلامنا لمجرد الآم بنا، كانت أسوأ مخاوفنا خسارة عزيز لدينا.

مرة سنة بطلوها ومرها بدء فصل شتاء مع كل قطرة مطر تحمل أمنية كلما نظرنا من نافذة ورأيناها تمطر يعم لفرح، تعم الدعوات والأمنيات لتحملها قطرات الماء.

عشرين عشرين ليست غريبة عن باقي السنوات لكن حملت لنا مفاجآت كثيرة.

كانت ترينا كثيرًا من الأعوام داخل عام كبرنت بعام مئة سنة كأنها إشارة ربانية لتحميننا من بقية الأعوام والعودة إلى الله.

بقلم رهب الجبور



## حواجز أو هام

لا شيء يقف معيق أو حاجز أمامك، إلا أنت من يصنعه  
لنفسه، لأب يوجد معيقات بهذه الحياة؛ وهذه الحواجز أنت  
من يقوم بتقويتها أو حذفها لا شيء يستحق أن تدمر نفسك  
من أجله، حياتك، هدفك، عالمك، أمامك لا تدع حاجز بسيط  
يعيقك للوصول كن قويا وواجه.

بِقَلَمٍ رَهْفٍ الْجَبُورِ



كبسولة ثاني أكسيد التتاول

الكبسولة رقم (٨)

للكتابة سارة خالد عطوان





## لن نبرح حتى نبُغ

خَلَّفَ الغيومِ في أقصى السماء، وَخَلَّفَ زَقْرَقَةَ العِصافيرِ  
وصهْلِ الخيولِ، خَلَّفَ خِيَابَتِكَ والعِقبَاتِ في طَرِيقِكَ نَحْوَ  
مُرَادِكَ يَا صَدِيقِي يَخْتَبِي خَيْطُ أَمَلٍ لِأَحْلَامِكَ.

أَعْلَمُ مَا يَجُولُ فِي خَاطِرِكَ الْآنَ، وَأَعْلَمُ بَأَنَّ الْكَلِمَاتِ بَيْنَ  
السُّطُورِ تَسْرِقُ قَلْبَكَ، أَيْقِنُ بِأَنِّي أَسْتَطِيعُ تَفْهَمَ مَا تَشْعُرُ بِهِ يَا  
صَدِيقِي، لَرُبَّمَا لَنْ أُرَاكَ أَيُّهَا الصَّدِيقُ وَلَكِنَّكَ تَرَى كَلِمَاتِي  
الْآنَ وَتَنْدَفِعُ لِقِرَائَتِهَا، وَلَكِنْ أَعْلَمُ بِأَنَّنَا مِثْشَابِهَانِ الْآنَ أَعْلَمُ  
بَأَنَّي كُنْتُ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ الْيَأْسِ، وَالْأَمَالُ فِي دَاخِلِي  
تَلَاشَتْ لَمْ أَبْلُغْ حُلْمِي بَعْدَ وَلَكِنِّي لَنْ أَبْرَحَ حَتَّى أَبْلُغَهُ وَلَنْ  
تَبْرَحَ أَنْتَ حَتَّى تَبْلُغِ ...!

فِي إِحْدَى لِحْظَاتِ الهِجُومِ وَالدِّفَاعِ سَتَأْتِيكَ لِحْظَةٌ يَرْتَابُ  
فِيهَا دَاخِلَكَ عَلَى بَغْتَةٍ مِنْكَ، لَرُبَّمَا سَيُقِيدُ الْكُتْرُونَانِ سَالِبَانِ  
أَغْلَفَةَ ذَرَاتِ الشَّغْفِ دَاخِلَكَ، فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ فَلَشَحْنَ نَفْسَكَ  
بِالْبُرُوتُونَاتِ وَلِتَقْضِي عَلَى كُلِّ مَا يَرِيدُ إِيقَافَكَ فَأَنْتَ أَهْلٌ  
وَمَحَطُّ الثَّقَةِ لِقَطَارِ التَّفَاوُلِ فِي هَذَا الْعَالَمِ بَأَنَّ ذَاكَ الَّذِي تَسْعَى  
إِلَيْهِ سَاعِ إِلَيْكَ ..

فِي أَقْصَى الْمَدِينَةِ عَلَى إِحْدَى الْعَتَبَاتِ يَجْلِسُ شَخْصٌ مَا  
يَنْتَظِرُكَ حَتَّى تَبْلُغَ حُلْمَكَ فَتُمْسِكَ بِيَدِهِ لِتَكُونَ كَبْسُولَةَ التَّفَاوُلِ  
الَّتِي سَتُنْجِيهِ مِنْ مَرَضِ الْيَأْسِ فِي دَاخِلِهِ.

أَتَعْلَمُ كَمْ أَنَّكَ شَخْصٌ عَظِيمٌ، أَوْلَيْسَ لَكَ الْحَقُّ كُلُّ الْحَقِّ  
لِتَضَعَ نَفْسَكَ عَلَى قَائِمَةِ الْعُظْمَاءِ، لَا أَحَدَ مِنْ مَنْ حَوْلَكَ يَعْلَمُ





كم من مرارة قاسيت، وكم من شخصٍ آذاك، أتعتقدُ بأنك هسَّ  
يا صديقي، كم من خذلانٍ مرَّ عليك ولم تنتظر يدًا كي تمسك  
بك، وكم من الدموع قد ذرفت ولم يسمع أُنينك أحدٌ سوى الله  
فجففتها وتوكلت عليه وسرت في الطريق مُترنمًا يراك الباك  
فيترنمًا، خذلتك كلُّ الطرق، وأبكاك الشوق مرارًا وتكرارًا،  
دعوت لأجلِ حُلْمِكَ في كلِّ ليلةٍ وتساقطت أوراقُ قلبك وها  
هو الغيبُ يأتيك من كلِّ فجٍ عميقٍ بصواعقه وبرقه، بظلماته  
ونوره ليحلَّ ربيعك وتزهو، لا تستسلم الآن أيا رفيقي فأنت  
الآن أقرب ما تكون إلى مبتغاك فلا تبرح حتى تصل.

وانظر إلى الليال كيف مرت على غفلةٍ منك فغافلها أنت  
اليومَ واعلم بأنك تستطيع وبأنك ستكون كبسولةً تفاؤل  
لأحدهم ذات مرة حين تبلغ مرادك ..

أعدك بأنك ستصلُ أيا رفيقي البعيد، عدني بأنك لن تبقى  
طريح الفراش كلما شعرت بالهزيمة وعلم بأنها ليست هزيمة  
وإنما هي خطوة أخرى للنصر، أرجوك بأن لا تستريح كلما  
أنهكت، تعلم المقاومة يا خليلي، كي لا تكون ضحية بحرٍ  
لجبي يتكدس فوقه غمام اليأس، وأعدك أن تكون حينها  
كمشكاة في زجاجة والزجاجة كأنها كوكب دري، ستضيئ  
العالم بطريقة ما وستضيئ طريقك ذات مرة فتفاءل خيرًا ..  
خيرًا تلقى ..

والسلام عليك وقلبك وعلى حُلْمِكَ السلام والبركة على أمالك  
حتى تصل ...

سارة خالد عطوان

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٩)

للكاتبة مجد محمد زيد





## بصيصًا من الأمل

أحملُ بصيصًا من الأملِ لأغرُسَهُ في جوفِ فؤادِكَ، فأنا  
وأنتَ نُدرِكُ كم قاومَ ذاكَ اللينَ الصَّغيرَ الذي همَّهُ الألمُ،  
وأجيجُ النَّارِ التَّهَمَتِ الجَميلَ بِهِ، وكم ارتطَمَ بعَقَبَاتِ وعراقيلِ،  
وكم من عائقٍ قد واجهَ إلى أن تاهتَ بِهِ السُّبُلُ، لكنَّهُ متينٌ،  
صنديدٌ، شادٌّ من أنسجَتِهِ رادِعًا حصينًا، وكن على يقينٍ بأنَّ  
يدًا ناعمةً ستُقبِلُ و تُطبِّبُ على أوجاعِكَ بِكُلِّ لطفٍ كنَّسَمَاتِ  
هواءِ تُنعِشُ روحَكَ وتبعثُ فيها سرورًا و رضا كسحابةٍ  
رحمةٍ ولينٍ تُلازمُكَ أينما حلَّلتَ، سيأتي من يُرتبُ الفوضى  
العارمةَ بداخلكَ ويُنيرُ عتمةَ أيَّامِكَ، ويروي الوردَ الذي ذبلَ  
في صميمِ روحِكَ لتزدهرَ، ويمسكُ بيدَكَ ويُخبرَكَ بأنَّ كُلَّ  
شيءٍ سيصبحُ على ما يُرام؛ لترتسمِ الابتسامةَ على شفَتِكَ  
من جديدٍ، فقط انتظرِ ولا تيأس، إنَّ اللهَ على كُلِّ شيءٍ قديرٌ.

مجد محمد



## أخال أنني أفقت

أجل، الساعةُ الآن الثانية عشر ظهرًا  
أنا لا أحلم أدرك كل ما يجري حولي  
إننا في وقت الظهيرة، أليس من المفترض أن أرى خيوط  
الشمس منتثرةً في أعماق السماء؟!  
نظرتُ لها وكأني بثُّ تحت جُنح الظلام، هل حدث شيءٌ ما  
لعيناي، هل باتت عاجزةً عن الإبصار؟!  
إلا أنني أبصر أمي التي ارتسمت على مَحيها معالم جَزَعٍ و  
خوف، أما الحزن فيكسو فؤاد أبي، وزقاق الحيِّ كصحراءٍ  
خاويةٍ من البشر...

أطفال الجيران اللذين لطالما تعالت أصوات ضحكاتهم  
وضجيجهم المزعج، أين هم؟!  
صمت رهيب يعمّ المكان، إخوتي بالمنزل ليس بالعادة، هل  
الجميع في إجازة؟  
الحمد لله، ها هو صوت الأذان يعطرّ الأجواء، الله أكبر الله  
أكبر، أنصت له وكلّي راحةً، وسرعان ما انقلب هذا  
الإحساس إلى تعاسةٍ أصبح قلبي يعتصر ألما لما أسمعُه الآن،  
هل يقول صلّوا في بيوتكم، أم إنني لم أسمع جيدًا؟!  
هل أغلقت بيوت الله فعلاً؟!!



نشرة الأخبار بدأت، لكنّها ليست بموعدها، قرارات مفاجئة،  
روحي كادت ترتجف، فايروس صغير لا يرى ينشر كل هذا  
الذعر بيننا!

كركب كوكبنا، أغلق أسواقنا ومدارسنا، وأوقف أعمالنا...

هل الله غاضبٌ منّا، الله رحيمٌ بنا يغفر ذنوبنا ويكرمنا فلا بدّ  
أنّه اختبار ليختبر مدى صبرنا.

يؤسفني ما يحدث لأبناء وطني، يؤسفني بأن أراهم يتألمون،  
يؤسفني بأن أرى الهمّ يستوطن الجانب الأيسر من صدورهم،  
عاجزةً وبلادي تنزف شيئاً فشيئاً، ما هذه الغيمة السوداء التي  
استقرت فوقك يا مهجة فؤادي يا أردننا الغالي،

لا تقلق فإنّها شدةٌ وسوف تزول، أو كابوسٌ سيتحول بإذن الله  
لواقعٍ أجمل.

ما يطمئنني قليلاً أنّ جيشنا العزيز يعمل جاهداً لحمايتنا  
ويسهر لراحتنا، لا أخفي عليكم أنّ دموعي تتساقط كزخات  
المطر الآن؛ وذلك بمحاولتي في التعبير بكلماتي البسيطة عمّا  
أصابنا، ولكنّ ثقتي بالله كبيرة، فنحن أفضل من غيرنا من  
أشقائنا البلدان، وهناك من يخاف علينا ويحاول بكلّ السبل  
احتضاننا؛ ليطبّطب على جروحنا ويداويها...

لا أجد كلماتٍ عميقة تكفي للتعبير عن كوادرننا الأمنية، ولن  
أنسى الكوادر الطبية، لا أنسى أنهم تركوا بيوتهم وأهلهم  
وأضاعوا من وقتهم في سبيل تلبية حاجتنا....



كثيرًا ما كُنّا نبكي لنتغيب عن حصصنا، كثيرًا ما تباطأت أقدامنا بالذهاب إلى المساجد، كم وددنا الجلوس بالببيت وعدم الخروج لأعمالنا، وسرعان ما كُنّا نتخاصم مع أحبائنا على أشياء لا قيمة لها ولا معنى، أمّا الآن كم ننتظر بفارغ الصبر لنعود أدرأنا ونملئ سآحات مدارسنا بأصوات ضحكائنا، وكم ننتظر للجلوس مع أقاربنا وأصدقائنا، وننتظر فتح أبواب مساجدنا والتسارع للسجود على سجّادها، كم كنا نجهل أنّها ملاذ الأمان الأوّل، حتّى لو لم نكن نذهب للصلاة فيها.

ربّ إنّى أدعوك وكلّى أملٌ بأنّك ستستجيب لي، ليس لأننى أفضل من على هذه الارض؛ ولكن لأننى من عبادك التائبين الرّاجين منك أن تغفر لهم وتعفوا عنهم...

اللهمّ كن معنا ولا تكن علينا نحن أمّة نبيّك محمدٍ صلّ الله عليه وسلّم، ونحن عبادك المسلمين، فاللهمّ أنت من قال "إننى قريبٌ أجيب دعوة الدّاع إذا دعان فليستجيبوا لي" ونحن لسنا معصومين عن الخطأ، ونعترف أيضًا بأخطائنا وزلّاتنا ونتوسّل إليك بأن تكرمنا بكرمك وتسامحنا وتعيد الأمن والأمان، ربّنا ليس لنا سندٌ ونصيرٌ غيرك فانصرنا يا الله وارفع عنا البلاء والوباء لكل من يقرأ حروفى...



رسالتي لك

لابد من يوم تشرق به إشعاعات الحياة من جديد  
وكن على ثقة بأن الله قادرٌ على إحياء نبضات الأمل في  
قلبك من جديد

وأن ظنك لن يخيب ما دمت متأملاً بالله خيراً  
والآن هيا نمضي نشق طريق الأمل بقلوب مؤمنة مستعينة  
بخالقها يملأها التفاؤل ويزيل عنها آثار اليأس والإحباط  
الذي سببه ذاك الفايروس العين  
مجد محمد

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (١٠)  
للكاتبة أفنان مقدادي







## جرعة أمل

رُبَمَا خَضَارُ قُلُوبِنَا مازالَ يَنْبِتُ شَيْئاً فَشِيناً .

وزهورِ العُمُرِ تَنمو كُلِّ دَقِيقَةٍ لِتَجعلَ مِن أرواحنا حَدايقُ أَمَلٍ  
ذاتِ سماءٍ صافيةٍ تَشعُ نوراً تَملاً دُرُوبنا بِالْحَبِّ وَالخَيْرِ

لِنُكُنْ نَجوماً سَرْمَدِيَةَ الضياءِ

فلنؤمن أن تلك القوه التي تُنيرُ الجسدَ تسيطرُ على الحياةِ ب  
بِ أَكْمَلِها لِنصنَعِ مِنْها الأَجْمَلَ والأَجْمَلَ فليَخْرُجِ تِلْكَ الجِزءُ  
المشهورِ.. لِيكونَ تِلْكَ اللغزُ هو الطرفَ الأَقوى الذي نُهاجِمُ  
بِهِ جِزءَنا المَشْتومِ فينتصرُ بِكُلِّ عِزمٍ وإِرادَةٍ.

فلنتجرع حبوبَ السعادةِ في كُلِّ صباحِ

فالتصرُخُ أرواحنا بأعلى صوتٍ أَننا لَم نُخَلَقِ عَبثاً

نحنُ ابناؤُ اليومِ ومستقبلُ الغدِ ، نحنُ تِلْكَ الزهورِ المُلونةِ في  
تِلْكَ المُحيطِ الاسودِ، نحنُ المُخْتَلِفونَ ذاتِ التفاصيلِ التي لا  
يشبِهُها أَحَدٌ، نحنُ مِن اشبَعنا الحياةِ دروسٌ لِتَخْلُقَ مِنّا  
أشخاصاً يَؤْمِنونَ بأنفسهم لأبعدِ حدٍ .

كُنّا نواجه عَثراتُ الحياةِ قَبْلَ نَهايةِ مطافِها. كُنّا نَفيضُ أَملاً..  
كُنّا نَقفُ أمامَ الهِزائمِ بِالعِزمِ والقوةِ حتى انتصرنا بِكُلِّ جِدارَةٍ  
مِن تِلْكَ القلوبِ المشبَعَةِ. مِن تِلْكَ العقولِ المُشْتتَةِ، مِن  
أرواحنا المَثابِرَةِ وأجسادها المُنهَكَةِ، مِن أعضائها القويةِ مِن  
جَميعِ تفاصيلِنا الداخليَةِ، تِلْكَ التي تُهاجِمُ حتى تنتصرُ وتقوى  
على كُلِّ ظَرفٍ يائِسٍ لا مَعنى لَهُ ولا حتى لِتاثيرِهِ أثراً.



جَمِيعُنَا عطشِين لِتِلْكَ الجُرْعَاتِ المملوءةِ بالحبِّ والأملِ،  
فلنَجعلُهَا بأنفسِنَا تَتَّبِعُ من أجسادِنَا وتَشُعُّ من أرواحِنَا وكَأَن  
شَيْئاً لم يَكُنْ.

فلنمحو تلك الثقوب التي في الصدور فلنحلق في السماء  
عالياً نطيرُ ونطيرُ لننشر الحبَّ والأملَ في دروبِ اليائسينِ،  
لننجو من كُلِّ مصاعبُنَا فلنرغب بالحياةِ ولنؤمن بخيرها  
وشرها، لنكن على ثقة تامة أن الله جلَّ جلاله لا يُكلفُ نفساً  
إلا وسعها... فلما الحزنُ واليأسُ؟

ليس من حقنا أن نجعل من أنفسنا هوامشاً سيئة لا تُطاق  
لننتهد بنفسٍ طويلِ ونؤمن وبكل رضا أن الحياةَ تسيّرُ بحلوها  
ومرّها.

رُبّما ماتت بلادٌ كاملة في شارع أو غرفة يملأها الحزنُ  
والياسُ،

جَمِيعِنَا نَعلم أن تعبُ الحياةِ غصة في القلبِ، يُرهقُ الجسدَ  
يُمينُ الروحَ

فلما وما الذي يجبرنا على تحمّل ذلك؟

لندرك أن ذات يومٍ ستأكل وجبتك الأخيرة، وتشمّ وردتلك  
لآخر مرة وتعانق صديقتك للمرة الأخيرة.

في هذه الثانية وتلك الدقيقة والساعة الحالية..

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



جَمِيعُنَا دُونَ اسْتِثْنَاءٍ ، فَالْيَكُنْ حُبَّ الحَيَاةِ مَسْكُنٌ فِي الرُّوحِ  
لِتَهْبُ تِلْكَ النِّسَمَاتِ الخَاطِفةِ تِلْكَ الَّتِي تُحَوِّلُ نَبْضَاتُ القَلْبِ  
نِجْمَاتٌ تُضِيءُ دُرُوبُنَا

فَلنَكُنْ أَصْحَابُ جُنْحَانِ الأَمَلِ  
أَصْحَابُ الأَعْتِيَادِ وَالتَّخْطِي  
أَصْحَابُ العِزْمِ وَالأَنْتِصَارِ .

# بقلمي.. أفنان مقدادي

## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (١١)

للکاتب عبدالرحمن غربية





## مخدر شرعي

إهداء إلى كل من يظن أن الفرج لن يولد من رحم اليأس إلى كل حزين طال حزنه فظن أنه سيلازمه طيلة عمره إلى كل من ضاقت عليه دنياه فظن أن الضيق ليس فيه مخرج.

اروي لكم قصةً عن سعيد الذي لازمته هموم الحياة فأثنته عن عزمه حتى أتاه شخص يوزع مجاناً المخدر الشرعي فأخذ هذا المخدر وبدأ ينظر لحياته بعين رضا وقلبٍ راضٍ مبصر.

سعيد شاب في مقتبل العمر يدرس في الثانوية العامة وكان مجتهداً وتخرج بتفوق وبعد أن حصل على شهادته، صار يبحث عن العمل لكي يدرس في الجامعة التي طالما أحبها؛ ولكن لم يجد العمل وفقد الأمل وازداد الضغط من الأهل حتى أصبح يخرج من بيته يسير في الشوارع لا يدري أين يذهب فلا يستطيع أن يدرس، ولا يجد عملاً، وليس هناك حل يفعله حتى بكت عيناه وظل هكذا حتى تيقن أنه سيبقى كما هو إلى أن رآه شيخ كبير في السن فقال له ما بك يا ولدي وكأن الدنيا فوق ظهرك. فقال: يا عماء إنني أبحث ولا أجد، أسعى ولا ألقى، تخرجت من ثانويتي ولم أعثر على عمل لأكمل الجامعة وأفرح والديّ لقد عجزت وما بيدي حيلة. فجلس الشيخ بجانبه وبدأ يلقي على مسمعه



قصصًا لأناس فقدوا الأمل ولم يدروا ما العمل حتى أتى أمر الله وانبعث النور بعد ظلام ليل بكى فيه ذاك المقهور فقال له يا بني سأروي لك قصة تعجب منها. فقال: له اروي لي واروي عزمي بالأمل فبدأ يروي له قصة سلمان وكيف سلمان كان منعدم الحال كئيب الوجه يرثى لحاله ولا يجد مطالبه حتى أتى يوم وشد عزمه وضرب بالأرض قدمه وقال لن أبرح حتى ألقى ما أرومه وبدأ يرتحل ويهاجر ومن تعب السفر جثى على ركبتيه ونادى: 'يا الله أريد ما أتمناه وليس ذلك عليك بعزيم' وقام وانطلق بكل عزم وأمل فاستجاب الله له؛ فما أن وصل لبلدة قريبة حتى تعلم منها التجارة وبدأ يتاجر وبدأ صيته ينتشر في البلدة بعد أن كان يشكي ويتذمر؛ وقال الشيخ لسعيد: يا ولدي اليسر بين عشرين كالضوء بين ظلامين إياك والنفس المهزومة التي توسوس لك بأنك غير قادر حاول ثم حاول لا بأس في تعثرك ما دمت تنوي الوصول واعلم أن من عزم وجب عليه التوكل على الله كما قال الله عز وجل "فإذا عزم فتوكل على الله" وقال الله " ولا تيأسوا من روح الله" يا بني مهما كان يومك مظلمًا فلا بد لشمسه أن تشرق ومهما كان الحزن في صدرك حيا لا بد له أن يموت وكما قلت لك أن العسر بين يسرين كالضوء بين ظلامين. دعوني أخبركم عن فوائد المخدر الشرعي ألا وهو الأمل والتفاضل ماذا يفعل بنا هذا المخدر يجعلك تنظر للحياة



بثغر باسم والهم يكوي صدرك ويجعلك تنهض بعد أن تتعثر  
سأخبركم قصة مشوقة هيا أقبوا بقلوبكم ومسامعكم  
فما فائدة الجسد دون عقل وقلب لم يحضرا.

بسم الله نبدأ، يحكى أن رجلا جلس في منزله شهرا كاملا إلى  
أن مل ما هو عليه وأنتم تعلمون أن الروتين يميتهك  
وأنت على قيد الحياة، فما لبث إلى أن قال والله لا أبقي كما  
أنا فالماء يفسد إن بقي في مكانه ويطب إن جرى في  
مجاريه، فقام وكأنه المخدر سرى في عروقه فأصبح يمضي  
بعزم وإصرار، يتلقى الصعاب أمامه عقبة تلو العقبة  
ولكنه يقفز من فوقها وكأنها لم توجد يتلقى لكمة من جهته  
اليمنى وأخرى من اليسرى ولكن هيهات أن تفقد اللطامات  
من الأمل في قلبه قد بات، ثم وهو يسير إلى حلمه " ألا وهو  
صنع شيء يكسر الروتين الذي لازمه " فإذ بالشوك تحت  
أقدامه والدم ينزف والطريق طويل أمامه ولكن يا قرّاء  
هيهات قلت لكم هيهات أن ينال شيء منه فهو الذي تسلك  
بالعزيمة والإصرار، والتفاضل إلى أن وصل لحلمه الذي ثابر  
عليه.

هكذا بقي إلى أن وصل إلى حلمه فبلوغ الحلم والمراد يتطلب  
منك أمورا عدة حافظ عليهن كعينيك منها: عزيمة،

إصرار، نهوض بعد تعثر، قوة بعد ضعف، عدم السماع  
للكلام المحيط، عدم النظر لما آل إليه الآخرين فالله لم يحلقنا



سواسية وكذلك أحوالنا ليست متساوية.

فيجب عليك الحفاظ على هذه الأمور، واعلم أنه لا أحد يريد أن تكون أفضل منه إلا من رحم ربي لذلك كن متفائلاً فالتفاضل مخدر مسموح به وإن تجرعت منه الكثير لن يضرك ولكن إياك وسم الهزيمة والإحباط إياك أن تخال الراحة

دواء فإنها كالأفعى في أنيابها العطب، الراحة تجلب لك التعب النفسي فلذلك عليك بالعمل وإن فقدت الأمل جده بالنية.

صديقي ستظن أنك لا تقدر فتتعد وتتنظر لغيرك يحاول فيقدر فتصفق له بحرارة لأنه يقدر، ولكن هل فكرت بأن تكون

مكانه ويصفق لك الآخرين بحرارة؟ نعم أنت لم تفكر أهنئك على نفسك المنكسرة التي ينظر إليها الآخرين نظرة شفقة عزيزي لا بأس بأن تحاول لما لا تكون كالطفل الذي يتعلم السير على قدميه فيقع ثم ينهض فيقع ثم ينهض إلى أن يتعلم ويتقن المسير، يا صديقي العزيز إن توقفت عن المحاولة في يومٍ ما فأنت كمن فتح الباب للغرباء واللصوص! أجل فالانكسار، والتخاذل، والمعنوية المحبطة، والنفس العاجزة جميعهم لصوص يسرقون منك لذة المثابرة والمغامرة





فلا تفتح بابك إلا لأحبائك إلا وهم : شغف الفوز، العزم،  
الإصرار، العزيمة، التفاؤل فقط يا رعاك الله هؤلاء فقط  
يا صديقي العزيز.

أريد أن أقول أن الأمل، والتفاؤل، والعزيمة، والإصرار كلها  
مخدرات شرعية نعم مخدرات مشروع بها  
فهي تصبرك على مصاعب الطريق وآلامه وتضمد جروحك  
حين تتعثر وأريد إعلامكم بأن الليل وإن طال فالفجر آت  
لا محالة وأن الطريق وإن طال فبالعزم يقصر والإصرار  
وأن الشوك الذي تدوسه في طريقك مع عزمك ينقلب عشبا  
ووردا وأن الهم الذي استوطن صدرك ستأتيه جيوش  
الطمأنينة له طاردة هذا يا أحبائي ما وددت قوله وأوصيكم  
بما

قلته وفرج الله الشدة من بين ضلوعكم وأحل محلها نسائم  
الفرح والسكينة.

عبدالرحمن غربية.

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (١٢)

للكاتبة داليا علي ابو السمن





## واقع يشع بالأمل

في حياتي لم أكن أعرف الفشل .. دائما ما أقع كثيراً و أعاود  
الوقوف بنفسي ... كان الجميع ينظر لي على أنني فتاةً  
تجري وراء الخيال .. يعتقدون أنني أعيش حياة تتمحور  
حول الأحلام المزيفة و أحلام اليقظة .. لم اتأثر بكلامهم  
كثيراً لأنني أوّمن بوجود القصص الجميلة في الواقع و  
الحقيقة و أوّمن بوجود الحب ووجود الحياة الجميلة و الفرح  
بعد الحزن و السعادة بعد التعاسة .. لم أكن في يومٍ فتاةً  
عادية .. كنت أوّمن بأنني فتاةً مميزة ... مختلفة عن الجميع  
.. لأنني لم أفقد الأمل أبداً و لن أفقده .. سأبقى أُنابر ل تحقيق  
أحلامي و سأثبت للجميع بأنني كنت فتاةً مميزة و سأريهم  
بأنني حققت جميع أحلامي عندما أحققها و سأكون افضل من  
اي شخص آخر ل نفسي ف أنا لنفسي و لست لأحد سوى من  
كان لي حياتي ... في حياتي لم أكن أبحث عن التعاسة و  
كنت أحارب واقعي المؤلم و سأبقى أحارب لأجل تحقيق ما  
أتمنى.

داليا ابو السمن

## بدايات مكللة بالزهور

لقد عجزت عن التعبير ... لم يخرج من حبر أقلامي إلا بعض الكلمات البسيطة لكنها محملة بأكبر المشاعر المصحبة بالحب , مشاعري التي لم يستطع لساني نطقها و عجزت أقلامي عن ترجمتها كتبتها و اتخذت من الأوراق و السطور و بعض الاقلام ملجأ لي لأكتب الكلمات التي كانت محتجزة بقلبي منذ زمنٍ طويل ... لم تكن الا عباراتٍ تائهة و ضائعة و متناثرة في بحر من المشاعر و لكن هذه المرة ستطفو كلماتي على أمواج البحر الهادئ حتى تصل إلى الضفاف سأبدأ ببدايةٍ جديدة مكللة بالزهور , ابتسم , أحلم و أحقق , أثابر و أستمر ... أتفاءل نعم أتفاءل , سأجعل الابتسامة دائماً مفتاحاً لقلبي و دواءً لجروحي و لن أبالي لتصرفات الآخرين .. ربما الأمل يتلاشى لكنه لا يموت لذلك أتأمل مستقبلاً مليئاً بالتفاؤل و في كل يوم سأتناول جرعةً من ثاني أكسيد التفاضل ... و أجعل من التفاضل شيئاً أساسياً في حياتي لأقطع طريق اليأس و ابدأ بطريق الأمل .. و احاول ل تحقيق حلمي و لن أياس .. الحلم هو مستقبلنا و المستقبل هو الحياة و ليس المهم كم يوماً سنعيش و لكن المهم ماذا سنعيش في تلك الأيام لذلك سأملأها سعادة ... سأبقى أثابر لإسعاد نفسي ف انا لنفسي ل آخر نفسٍ في عمري.

داليا ابو السمن



كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم

الكبسولة رقم (١٣)

للكاتبة أريج علي المصري





## نقطة تحول

تلك الأيام المخبئة، أصوات الباب التي تحركه الرياح  
أصوات القلوب تبكي في منتصف الليل هنا وهناك وتبدأ  
القصاص المخبئة تلك الغيمة السوداء إنها مزرعة

سوف تكون ليأتي الأخيرة

مقص!! لا تلك الفكرة مخبئة

تلك الآلة الحادة تفي بالعرض

لكن لحظة! ماذا عن عائلتي كيف سيتقبلون الأمر أصدقائي  
حسنا سوف ينسونني لكن ماذا عن دموع أمي وأبي؟!

حسنا سأبقى إلى الأبد، سأبقى إلى أن يأتي أجلي،

سوف أبقى وأشهد تلك الجلسات الجميلة التي تحصل بها  
مناوشات عائلية، تلك التفاصيل الصغيرة لكنها بقلبي كبيرة  
جدا

سوف أشعر بتلك السعادة

إنها الحياة زائلة لو بعد حين

سوف أبقى وأستمتع بها لحظة بلحظة

وأحقق كل ما أريد لا شيء سيمنعني من ذلك .

أريج علي المصري



## مساء الانفجار

عندما عُدت من العمل المتعب وببيدي الأطعمة التي طفلي  
تحبها.

قذيفةً تلو قذيفة هل يمكن أن أستعجل أن أقف وأنتظر إلى  
حين انتهاء القذائف الصاروخية أنها ابنتي تنتظرني وصلت  
إلى ذلك بيتي وأنا أمسك حياتي بيدي ودموعي تملأ وجهي  
الطريق طويل جدًا بالعادة أصل في وقتٍ أسرع بدأت  
بركض حتى أصل بسرعة ذلك الإحساس الغريب أنني لن  
أضل سوف أموت.

لكن في الواقع وصلت ابنتي تبكي تلك الحجارة تغطي وجهها  
شعرها الجميل لونه أصبح أبيض رميت تلك الأكياس ذهبت  
إلى ابنتي وكأنه لا يوجد أحدًا غيرها في المنزل نظرتُ إلى  
ابني الذي يلتقط أنفاسه الأخيرة ذهبتُ إليه بكل ما لدي من  
قوة صرخت بأعلى صوتي حضنته لترد إليه الحياة نظر إلي  
وكانت كلمة الأخيرة التي غير متوقعة انتبه على اختي لا  
تتركها لوحدها هنا تذكرت شجارهم الطويل والغضب على  
مائدة الطعام ما زلت أبكي وأنا أحتضن طفلي الصغير لا  
أعلم هل أذهب أم نمت سويًا بقيت صامدة إلى أن تأتي بيه  
قول أن أحمل ابني وابنتي في أحضاني وهربت بهم إلى أبعـد  
مكان لم أحمل أي شيء معي سوى أطفالي وبدأت أرتبهم  
وأنا أبكي أخذت ابني وضعته في أحضاني وأخذت ابكي لا  
أعلم هل مات ام غاب عن الوعي بدأ يتنفس نفس مزعج  
للغاية رفعت يدي دعوة الله أن لا يكون حصل له مكروه فتح

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



عينه وكان حقًا غائبًا عن الوعي حين أستيقظ أحسست أن  
الله كتب لنا حياةً جديدةً.

أخذتُ أطفالي وفي منتصف الليل حيث توقفت القذائف ذهبت  
وأحضرت ما تبقي لي من تذاكر زوجتي ومالي ورجعت إلى  
أولادي بدئنا ببناء بيتٍ جديد لنا في حب لم يكلفنا مبلغ كبير  
لكن كلفنا كثيرًا من الحب .

مستوحى من قصةٍ حقيقةً.

أريج علي المصري





## قلب ابيض

ليتَ الجَمِيعُ له قلبٌ كَلونِ القَمَرِ أبيضِ ساطعِ في سَماءِ سوداءِ  
و يزيناها قَمَرٌ أبيضٌ و كَشَمسِ في شَهرِ ديسمبَرِ .

ليتَ الحِياةَ جَميلةً و خاليةً من النِفاقِ و الكَذِبِ

رغمِ جَمالِ القَمَرِ إلا إنه يلفُ و يدورُ لَكنهُ بِفائدةٍ ليسَ بِعبثِ أو  
بِحقدِ كَبعضِ الأَشخاصِ

أكرهُ التَّمثيلُ تِلْكَ ذلِكَ الأَشياءِ تُسببُ أمراضَ إلي كَفاكم نِفاقاً  
اوقفوا كُلَّ تلكِ الأَشياءِ

لماذا لا نحب الخير لبعضنا كما نحبهُ لنا لم تكن الحياه سهلهً  
ولا صعبةً ذلك الاختبار سينتهي ذلك الحُزنُ سَيزولُ

أريج علي المصري



## كن انت ولا تكن هم

تلك رائحة العطر الجميلة إنها المفضلة لي ولي شخصي  
المفضل تُسبب لي الإحراج في بعض الأحيان لكنها جميلة  
كجمال رائحة التراب في ليلة ماطرة

سأسرّد لكم حكايتي عن بعض الروائح التي أحبها .

وهل حدث لك و أوقفتك رائحة عطرٍ شممتها من شخص  
قريب ؟

وهل أكملت مسيرتك ؟ أم وقفت ونظرت إلى الخلف؟

عندما يحدث ذلك الموقفُ معي أكملُ طريقي لم أُعامل حياتي  
كما هو المقطع الصوتي أوقفها وأكملها متى أشاء أنها حياتي  
وسأكملها كما أريدُ لا تتدخل بأراء الآخرين

عش لحياتك لا لحياتهم عش طموحك لا طموحهم اختر ذلك  
الهدف لك وليس لهم.

أريج علي المصري



## صباح الخير

في كُلِّ صَبَّاحٍ أَشَاهِدُ ذَاكَ الْوَجْهَ الْمُشْرِقِ وَالْجَمِيلَ ذَاكَ الشَّعْرَ  
الْأَبْيَضَ تِلْكَ الْبَشْرَةَ الْجَمِيلَةَ الَّتِي حُرِّقَتْ بِسَبَبِ أَنْ يُقَدِّمَ لَنَا  
عَيْشاً جَمِيلاً ذَاكَ الرَّجُلَ الَّذِي مَهْمَا يَكْبُرُ أَنَّهُ فِي عَيْنِي شَاباً  
صَغِيراً وَ أُنِيقاً أَنَّهُ رَجُلٌ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْخَيْرَ لِلْجَمِيعِ حَسناً أَنَّهُ  
حَبِيبِ الْاَوَّلِ وَالْاٰخِرِ أَنَّهُ صَدِيقِي الْاَوَّلُ وَالْثَانِي وَالْاٰخِرِ أَنَّهُ  
قِطْعَةٌ مِنْهُ أَنَّهُ تِلْكَ الْحَيَاةَ الْجَمِيلَةَ أَنِّي أَعِيشُ بِهِ وَلِأَجْلِهِ أَنَّهُ  
أَبِي ذَاكَ الرَّجُلَ الطَّيِّبَ الصَّالِحَ الَّذِي لَا يُوْذِي أَحَدًا وَلَا يَرِيدُ  
ذَاكَ الشَّيْءَ أَنَّهُ رَجُلٌ حَنُونٌ كَثِيراً أَبِي أَنْتَ كُلُّ مَا أَمْلِكُ حَسناً  
أَنَّهَا مِشَاعِرِي الْمِتَشَابِكَةُ ، تَشْبَهُ مِشَاعِرِي عِنْدَمَا كُنْتُ صَغِيرَةً  
لَا أَجِدُ الْكِتَابَةَ اعْذِرْنِي يَا أَبِي لَا شَيْءَ سَيَصِفُ حُبِّي لَكَ  
تَبْعَثُ الْكَلِمَاتِ وَالْحُرُوفِ عِنْدَ النُّطْقِ بِاسْمِكَ يَنْكَسِرُ الْقَلْبُ  
عِنْدَ أَوَّلِ أُسْطُرٍ لِأَنَّهُ لَا يُمْكِنُ وَصْفُ ذَاكَ الْحُبِّ وَالْحَنَانِ .

أريج علي المصري



أوجاع قلبي كالجبال بيوتها فوق بعضها البعض أنظرُ لذلك  
القمرُ دُموع تسقطُ مرهفَ

ذاك البيتُ العتيق

أنه حزينُ

له ذكرياتٍ لصاحبه كثيرَ سوى كانت حزينَةً كانت أم سعيدةً

ذاك الشخصَ الذي لا يوجدُ أحداً بجانبه وحيداً دوماً

تلك الأوراق الصفراء التي تتدحرجُ مع تحركات الرياح

الصراخُ الغير مسموع مع تلك الدموع المخفية

جميعها أصبحت ماضي

أنظرُ الى نفسك الان وعش حياتك لا تلتفتُ إلى الخلف سر

إلى الامام دوماً

تلك الغيوم رغم تغطيتها للنجوم

الا أنها تلمع في كل ليلة

أريج علي المصري

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (١٤)

للكاتبة لين أشرف الشواقفة





## نعيش لنرسم البهجة

" يد واحدة لا تصفق " هذا ما علمتنا إياه مدرستنا، لكن علمتنا الحياة أن نُفَلت أيدي العالم، ونمسك بيدنا الأخرى، لنكون الداعمين الوحيدين لأنفسنا، لألا نسمح لأحد أن يُعائرننا ويقول لنا : " هل تذكر "؟

نحن من سيصنع ذاتنا، بَقوتنا سنصل إلى تلك الأمانى اليائسة لعلها تُزهرُ أملاً وتُشرق شمساً، سنصل يوماً بعد مجهودٍ بذلناه طوال عُمرنا ليفتخر بنا من يُحبنا ونُحبهم، ابني مستقبلك تحت عنوان :

"سأزهر بتفاصيلي الجميلة دون أن يسقيني أحد" .

كُن خيراً على البشرية أجمعين، قُل شيئاً لطيفاً عن الحياة ، ازرع التفاؤل في كل مكان تتواجد فيه ، حاول أن تقنع البائسين بأن العمر سيُزهر والفرح إن طال رجاؤه سيأتي والله يحب الصابرين، أفعَل شيئاً تُوجرُ عليه، ضع لمحبة الله جزءاً كبيراً في قلبك، وكُن على يقين أنه مهما كان صعباً ومهما قالوا لك مستحيل، ما خلق الله حُب شيءٍ فيك إلا وقد زوّدك القدرة الكاملة على تحقيقه، فأساتذتنا في المدرسة علمونا الأحرف والكلمات ونحن هنا من كوننا اجمل العبارات، هم فتحوا لنا الأبواب ونحن تقدمنا ودخلنا، لم تمضي حروفنا هباءً ففي قلب كل منا يسكنه حلم، استطيع ان اقسام لك على ذلك، لكن مشكلتنا الكبرى يا صديقي اننا لا نؤمن بأحلامنا، لا نحترمها او نصدقها، فلو طرقتنا لأحلامنا



كل باب، وسألنا كل ذي علم، وفتشنا عن الحيل والطرق والدروب التي تأخذنا الى احلامنا لاقتنصناها، ليس عيباً ان تطلب المساعدة، فمن آمن بحلمه وصدقته واحتل من نفسه مكاناً بارزاً، ادرك أنه لم يمض في حياته شيء والقادم شيء آخر، فإن معظم الناس في عالمنا من حقائق عظيمة، واكتشافات مذهلة، واعمال جليلة، هم افراد مثلي ومثلك، وفي الغالب ما رفعهم عبارات من نوع "من تحسب نفسك".

نقطة البدء ليست هي القضية، ليس عيباً أن تبدأ فقيراً، انما العيب الا تبدأ، العيب ان تتعلل بظروفك وحالك ومأسيك وتجلس مكتوف الايدي تشكي سوء حالك، املاً خزان قلبك بالثقة والحب والتفاؤل فتلك هي الخطوة الأولى، كن طموحاً لدرجة انك تدرك ان طريق العظماء سلكه القليل وتعلم ان التاريخ لا يذكر الا القليل لكنك تطمح وهذا كافٍ لنقول عن نفسك عظيماً، فإن اجهد الناس بالعظمة من يطلب من الحياة ان ترفع من شأنه وتدوّن عنه عظيماً.

اكتب، احلم، اطمح، عش، واجه، اشرح، عبّر، ستصل يوماً وتقول: "لقد فعلتها"، ستعيش مرةً واحداً فقط لون حياتك، افعل ما تشاء، اضحك ونام بعُمق، انشغل بدراستك ومستقبلك، اتبع شغفك، فم بعباداتك على أكمل وجه، لا تبحث عن الحزن ومراقبة الماضي، وانتظر المستقبل، تفاعل فما زالت الحياة جميلة.

وذلك لا يعني انك ستصيب دوماً وانك معصوم عن الخطأ، ستقع في الكثير من الأخطاء والكثير من المشاكل، فالحياة يا



سيدي القارئ كفتاة الليل أما ان تفتنك وتمضي واهمًا ، وأما ان تدرك رحمة الله وتخطو على السراط المستقيم .

أعلم يا صاحبي أنني بحاجة لكل تلك الكلمات، لكنني أدفعها اليك؛ لتزودك بالأمل والثقة، أعدك أن أحترق لأنير لك الطريق فأن لم أحترق أنا من سيحرق نفسه لأجلك؟ فكل سعادتي ان اضع بصمتي في حياة كل من فتح هذا الكتاب وتأكد انه عند تقليبك لأخر صفحة في كتابنا ستشعر وكأنك فقدت صديقًا عزيزًا، أكتب لك وانا في سن المراهقة، أنا التي لم تعش من حياتها شيئًا تذكر أنني سأشكل في حياتك فارقًا إذا ما شمّرت ساعديك وبدأت قبل ان تخونك ذاكرتك وتسهو عن أسطري .

لين اشرف الشواقفة



## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (١٥)

للكتابة ضحي موسى جرغوف





## "لا تياس"

وان افترسنك الحياة الام وبلغت عناء واهام  
واخرق بقلبك الزمان سهام وان ضاقت بك  
السماء وحطمت امالك عناء وان اخبروك انهم  
سبقوا وخذعوك ورحلوا وعن العهد ما صدقوا  
فلا تياس ، ان خذلك الناس وحطمك القدر وان  
اشتعل الزمان بك وقود فلا تياس ولا تشغل بالارض حداد  
انه يا صديقي ألم عابر كالرياح فقم  
وانهض وقاوم فالدنيا تريد العزم والكفاح فلا  
تبكي يا صديقي ولا تغمر نفسك بالنواح فالدنيا  
اصبحت كالسلاح ، يبقى الألم محفور كالجرح  
فكن بالدنيا عابر لا تنحني لألم ولا تنزل لقيود  
كن فالدنيا بصمود فقاوم فالزمن أصبح يحاربنا  
الدنيا فانية يا صديقي فلا تبقى بها مزلول معبد  
لأنها ستتركك في سجن مؤبد انه يا صديقي القدر فممنه من  
ياس وعن الدنيا ارتحل ومنهم من قاوم وكان بهيئته أصول ،  
الدنيا يا صديقي

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



يملاًها فساد كم هيا تؤذينا وتقتلنا وتشعل بأرواحنا رماد  
وكانها تجمع بأرواحنا تلو اخر كالحصاد لا تجعلها باللهو  
والعصيان بك تقتد

لأنك إذا طاوعتها ستقع بحفر شداد كم هناك  
أوغاد بها يتعايشون فكم سلبوا أرواحنا دماء  
وكم بها أعداد قتلوا وسلبوا أرواح أطفال أبرياء  
ولكن نحن يا صديقي صامدون وعن أفعالهم  
صامتون

ضحى موسى جرغون – فلسطين

## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (١٦)

للكتابة سوار حسين ابريش





## سعادتنا حقا علينا

نعيشُ بوسط غاباتٍ من الحزن الكآبة والإحباط، نحن  
وللأسف نتأثر بكلّ كلمةٍ عابرة، هي بالأصحّ لا تعبر ..  
تخدشُ تُنزفُ تقتلُ ثم تنعرسُ بعمقِ قلوبنا، نتبع تفاصيلَ  
أحداثنا الصّغيرة ونحزن لما لا يراه الآخرون!

نتوه بنفقٍ أحزاننا ولا نعلم بأن النفق قصير، كلّ يوم نحياه لا  
تكرار له، قد نقطع أيامًا وأيامًا طويلة بأحزاننا وإذ بنا نهرم  
بها!

لا إجماع على أن الحياة سعيدة ولا تُصنّف كئيبة أيضًا.  
بيدنا خلقُ السعادات وبيدنا أيضًا خلقُ التعاسة، مادام الخيار  
بأيدينا ما لنا نختار التعاسة دومًا؟

بعد أن قضيت سنوات بعالم الكتب أيقنت أن حياتنا كرواية  
تحمل بين صفحاتها العديد والعديد من النصوص  
والمواضيع، كل نصٍ كُتب بيومٍ بمزاجٍ وبوقتٍ يختلف بهم  
عن النص الذي يليه، فبينما نقرأ إن صادفنا الحزين منهم  
نُجبر أن نكمل؛ نكمل شوقًا للنهاية!

فبرأيي لا تختلف الأيام عن النصوص من هذه الناحية.  
يقول أجدادنا دومًا "أصابع إيديك مش زي بعضها" وأقول أنا  
: يومك ليس مثل غده ولا أمسه.

ياه كم يحمل العالم أناسًا على عاتقه! جميعهم ينظفون حزنًا  
بكلمةٍ ويتوهجون فرحًا بأخرى، ففي أيامنا الأخيرة يصعب



إيجاد من لا تكمن الكآبة بوجوده، ومن لا تؤذيه كلمة! نسمع من أطراف الأحاديث " الله يعين كل واحد على حاله" أو ما يدور بالأكثر " الهم اللي فينا بكفيننا"! فبأعين بعضهم يتشابهون بأحزانهم مهما اختلفت أسبابها، ولكنهم يختلفون بعيني دائماً، يختلفون بقدرتهم على التجاوز، يختلفون بالمدة التي يسيطر الحزن بها على قلوبهم ولياليهم في كل مرة، يختلفون بقدرتهم على خلق نقاطٍ جديدة للسعادة .

فلو أنك تتذكر بكل مرة أن الحياة لم توقف دقيقة من ساعتها لحزنك، لو تنظر للأيام التي ستندم بها على كل ساعة قضيت بحسرة لن تحزن بعدها.

يصدمني قول البعض بأن الأقدار مكتوبة وفُدرت لهم التعاسة دوماً، فلماذا يقاومون لخلق السعادات؟! تزداد نبضات قلبي تحمرّ عيناى وتمتلئ حُزناً عليهم، كيف قضاوا عمريين من عمري بهذه العقلية!

أقدارنا مكتوبة بعلم من الله وليس بإجبار منه - عز وجل -

فالموضوع - والله المثل الأعلى - أشبه بمعلمٍ مكث في تدريس طلابه العديد من السنوات إلا أن قرر ببداية إحداهن أن يخمن الدرجات النهائية لكل طالب منهم على ورقة، واحتفظ بها حتى صدور نتائجهم، كانت درجاتهم تطابق توقعاته، فسؤالي بنظركم: هل أجبر الأستاذ تلاميذه على تلك الدرجات بمجرد أن توقعها على ورقة؟! أم أنهم فشلوا بإرادتهم؟



مثال أقرب، قبل أن أكتب نصّي هذا كان مذكور في قدري أنني سأكتبه، ولكن هل ذكر لأن الله أجبرني على كتابته؟ أم أنه ذكر لأن الله أعلم بعقليتي وتفكيري وتصرفاتي ويعلم بأنني سأقرر هذا القرار قبل أن أقرره؟، فهو جلّ جلاله قدر أيامنا بكل ما تحمل على علم منه للأفضل.

أليس لأنفسنا علينا حق؟، سعادتنا حق علينا وبيدنا الخيار..  
لنسقي زهور أيامنا ولنجعل ثمراتهم تنبت في قلوبنا، لنسعد بلا سبب وسنجد السعادة تبحث عنا بعدها

لنحلم دومًا، احلم واجعل شمس الحياة تشرق بحلمك، جاور من يفتحون في روحك نوافذ خضراء في كل مرة،  
ونهايةً اعلم بأن هناك ينبوع من الجمال والسعادة في روحك فلا تتجول بدلو فارغ .

\_سوار حسين ابريش

كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (١٧)  
للكاتبة مرح الصميلي





## حتى التفلون يزداد بكبسولة

عندما نمرض نأخذ كبسولة دواء، من أجل الشفاء، وعندما نياس نأخذ كبسولة ثاني أكسيد التفلون من أجل الشعور بالسعادة، لولا التفلون لكنا الآن في خبر كان، ولكننا عبارة عن جسد بلا روح، وننظر للحياة نظرة يأس وانهازام لكن! سبحان من خلق فينا نعمة عظيمة تريح الحال وسبحان من جعل اليقين والاصرار والتفلون علامات بارزة تميز الإنسان، ومع كل ضربة قاسية تلقيها الحياة لنا تضعفنا ولكن لا تمتنا لأن هناك ما يسمى التفلون في داخلنا " الأمل موجود يا سادة والسعادة ترافقنا كالعادة وللبدائيات المؤلمة نهايات سعيدة. وتفلون كبسولة غالية ومرغوبة.

والمفروض أن تكون موجودة عند كل واحد منا في مكانا مرموقا محفوظة، وفي صفوف المتفائلين، فلنكن وعن عتبة أنين اليأس نتخطى ولا نهتم ولنحب الحياة ونجعلها لنا مرهم، ولنأخذ دور الاطفال قليلا ليسعدنا أكل غزل البنات ودخول مدينة الألعاب ونجعل من ابسط الأشياء وأصغرها سعادة وتفلون، وبالغة العامية ليكون بنسبة لنا (بكرأ أحلى) ولنرضى بالقليل ونساعد الفقير ولنتمنى الخير لصغير والكبير، لنتفاءل ونأخذ العبر من قصص الآخرين، ولنجعل نهاية قصصهم مفتاح ذهبي لباب يأسنا ولن ننسى أكثر قاعدة مهمة هو ان نجبر انفسنا على التفلون والسعادة بكل قوة لأن من القواعد المهمة ان نقنع النفس بشيء، الذي نحب ونهواه ولا شك ان النفس، تحب التفلون حتى لو زاد صعوبة عليها هذا الامراء، ولنبدأ خطوة بخطوة لنحقق قمم التفلون العظيمة وحتى وان سرقت منا الحظة خطوة، فلن نياس ونجعلها



توقفنا وسنسير واثقين على الله متوكلين وبالتفلور متسلحين  
وللقادم مستعدين ولكل الاشياء الجميلة مصطحبين وعن كل  
الاشياء، المزعجة مفارقين وعلى توزيع كبسولة التفلور بين  
الناس قادرين، وكل الاشياء في حياتنا هي منا ولنا فنحن فقط  
من يستطيع خلق الاجواء المدللة والمسيطرة في تفاصيلنا،  
ونحن فقط من يستطيع طرد الوسوس المفسدة لراحتنا والقلق  
الذي يزيد من مخاوفنا والتفكير السلبي الذي يدمر تفلورنا .  
فما علينا أيضا إلا أن نحارب اليأس ونصالح الامل، وأن  
نفكر بعقولنا وليس بقلوبنا ولننسى الماضي ونبدأ حياة جديدة  
عنوانها (التفلور يبدأ بخطوة) والتفكير بالمستقبل والقادم  
بتأكيد بحاجة هذه الخطوة لأجل أن نقوى زيادة ونرجع كما  
كنا ونبقى في الصفوف المتفائلة. فلا يأس مع الحياة ولا حياة  
مع اليأس ولا استسلام مع كبسولة ثاني اكسيد التفلور فهي  
مصدر السعادة والاطمئنان .....

(مرح الصميلي)

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (١٨)

للكاتبة فاطمة ابراهيم المصري





## ارتقي بروحك وابتح في الاعماق

ليس كل ما بداخلنا يقال هنالك امور لا يمكن التحدث بها أو بمعنى اخر لن يهتم أحدٌ بها مؤلم ذلك الشعور، تشعر وكأن صرخات بداخلك ستخرج لتدمر لتهدم عدا عن ذلك الجروح القاتلة كالسم

يتواجد بداخلنا أحلام سيرها البعض مجرد تفاهة لا معنى لها لكن عليك أن تتذكر بأنه لا شيء مستحيل جرعه من الأمل لتكون بخير كن على ثقة بأنه يمكنك فعلها لأن الصوت الذي بداخلك يدفعك لأن تحاول ستقع وستقف وتذكر دائما بأنك قادر على التغيير

لكل فعل ردة فعل بمعنى أنك إن اجتهدت وقاومت ستجد نتيجة مرضيه ما عليك سوى أن تخرج من دوامه الخوف وأن تخرج تلك القوة لتكون ناجحا فخورا بنفسك.

أصنع طريقك بنفسك ستكون هنالك الكثير من الأمور الذي تحتاجه فقط هوا

ان ترتقي بنفسك... والتفكير بعمق... والتفكير بالمستقبل.. وان تحجب أصوات الأشخاص الذين يريدون ان يرموا بك في الأعماق

لتصنع لنفسك جوا من السعادة اجلب من تحب ليفرح معك هذه هي الحياة تحتاج ان نتعايش مع كل شيء يحيط بنا افعل

في كل يوم تحصل العديد من المواقف منها الجميلة



ومنها السيئة فنحن من يصنع اللحظات الجميلة بأنفسنا ولا  
نقول بأن الظروف لا تسمح لنا فعش يومك وكأنه آخر يوم  
في حياتك من الآن ومن هذه اللحظة قرر أن تصبح إنسان  
متقف.... رائع.... سعيد

وسترى ان الحياة تغيرت بمجرد أنك ابتسمت

لتصنع لنفسك جوًّا من السعادة اجلب من تحب ليفرح معك  
هذه هي الحياة تحتاج أن نتعايش مع كل شيء يحيط بنا افعل  
ما يحلو لك وتمتع فالحياة أيام معدودة والوقت يمضي بسرعة  
السعادة لا تحتاج إلى طرق أبواب ولا تحتاج إلى البكاء  
السعادة هي فرصه لتجديد طاقتك السعادة تفتح لك آفاق  
لتتعرف على شخصك بطريقة مختلفة

فعندما تكون سعيد ستستمع الموسيقى التي تحبها وستأكل  
الطعام الذي يطيب لك عندما تذكر هذه الكلمة ستبتسم لتتذكر  
انك في هذه الحياه لست وحيد هنالك من يحب شخصك  
ويحب ان تكون سعيد عندما تفقد من تحب ستتفاجأ بأن هنالك  
شخص افضل سيدخل إلى حياتك ستكون سعيد حياتنا لا تخلو  
من الألم لكن عليك أن تغير نظرتك نحو الحياه اجعل لنفسك  
اسما يليق بك يليق بذاتك لا تختبئ خلف عادات وتقاليد تعلم  
من تخالط فالبيئة التي حولك تعكس تصرفاتك لا تسمح  
للشخص الكئيب الدخول إلى حياتك اما من يحاول اساعدك  
فهذا هو الصديق والشخص المناسب ابقى معه وحافظ عليه



عليك أن تسعد نفسك بأدق التفاصيل حتى وان كانت رساله من شخص تحبه لا تحرم نفسك من السعادة افعل ما تحبه لأنك شخص عظيم السعادة لا يملكها الا القليل ،السعادة ان تعيش يومك بكل تفاصيله السعادة ليست بالمال وان ظننت انها بالمال فعمل بجد للحصول عليه لكن تعلم أن تصنع السعادة لذاتك فالسعادة ان تثق بنفسك وان لا تبني سعادتك على أناس لم يقدر وا قيمتك الحقيقية السعادة تبنى باليد فلا تستند على أشياء تجعلك تسقط مره اخرى استند على أشياء قويه تجعلك أقوى أستند بعائلتك التي هي مصدر سعادة لأن العائلة هي التي ستصنع منك شخص قوي ستشجعك ابدأ واعمل واسعى لتكون سعيد دائما ابدأ من الان وقل هيا الى المجد ولا تطلب المساعدة من احد فمن يراك تتألم سيأتي ويقف إلى جانبك السعادة ان تكون ناجح ان تكون قوي ان تكون جميل بأخلاقك وادبك وعطائك فالأيام ستمضي فلا تجعل حياتك وأيامك كبعضها البعض تعلم من الطفل الصغير الابتسامه ببراه تعلم من الزهرة كيف تتفتح تعلم من الذين وصلوا تعلم من أخطائك لا تكرر ها بل صححها واصعد بنفسك نحو القمه وتذكر اهم درس يجب أن تتعلمه هوا السعادة

الحياة تأخذنا إلى أماكن لم نكن متوقعها لكن علينا أن نتعلم كل شيء بتفصيله انهض... واصل..... قف على قدميك لتصل إلى قمة السعادة

ستتعلم في هذه الحياة الكثير من الدروس التي ستجعل منك شخصا قويا فالقوة ليست بمحاربة الضعفاء القوة. إن

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



تساعدهم هناك أشخاص سيطر عليهم اليأس من أول موقف  
خذلان أو فشل عاشوا بقفص بلا أبواب لا تكن منهم وتذكر  
ان الفشل ليس عيبا بل قوة للمستقبل توقف عن التذمر والبكاء  
فهذا ليس حلا للسعادة فأنت تستطيع الوقوف فقط قف وقل  
أنا أستطيع هذه هي القوة فالحياة. مستمرة ونحن من يقرر

الكاتبه: فاطمه ابراهيم المصري

## كبسولة ثاني أكسيد التتاول



الكبسولة رقم (١٩)

للكتابة سلسبيل ابراهيم قنديل





## اليوم الذي فقدت فيه نفسي

لم يأتي هذا اليوم فجأة بل بدأ عندما بدأت أفقدُ ثقتي بالناس بعدما كسروها ، بدأ عندما كنتُ أهتم وأدعم الجميع ونسيْتُ نفسي ، بدأ عندما أصبح حُلُمي سراياً ؛ وازداد الأمر يوماً بعد يوم وشيئاً فشيئاً .... بدأت أفقدُ أجزاءً من نفسي ، قاومت كثيراً ولكن دون فائدة .

كنت أتألم ولم يشعر بي أحد  
ألم يُخبرهم مظهري .. ونقصانُ وزني  
وتلك الحدايق السوداء تحت عيني  
بأني حقاً مُتعبه ؟

لقد مررت بأيام صعبه تألمتُ كثيراً ولكني تعلمت ، مررتُ بمواقفٍ أوجعتني ولكنها كانت دروس لي ؛ والحمدُ لله على كل شيءٍ مررت به وعلى كل وجعٍ وألم .... وعلى كل فرحةٍ حتى لو كانت هذه الفرحة صغيرة ولكنها هي التي ساعدتني على إكمال الطريق وتحمل كل العقبات إلى هذا اليوم ؛ علمتني الأيام دروساً كثيرة وكشفت لي حقيقةً أناسٍ كثيرة وجعلتني أعتمد على نفسي وعلمتني إذا انكسرت ألا أستند على أحد ولا أثق بأحد ، علمتني أن الأيام سوف تمر إن كنتُ سعيدةً أم حزينة ؛ علمتني ألا أتعلق بأشياءٍ دنيوية لأن كل



شيءٍ ذاهب ، علمتني أن أهم شيء هو محبة الله والعمل  
لآخرتي ، ولكن بالمقابل ألا أنسى نصيبي من الدنيا ؛  
علمتني أن أقدس نفسي وأحب عائلتي فقط ، ويجب أن تكون  
علاقتي سطحه مع الجميع .

ولكنني بالنهاية سألت نفسي هل يمكنني أن أجد نفسي مجدداً  
بعد كل هذا التعب ؟؟

ولله الحمد فعلتها بعدَ جهدٍ وتعبٍ لكنني لا أستطيع أن أعود  
كما كنت ( ك نفسي قديماً ) أصبحت أقوى وأوعى وأكثر  
حكمةً أصبحت شخصاً جديداً لن يضيع مرةً أخرى ، اللهم  
قوة .



## أعظم النجاحات تأتي بعد أقسى الصدمات

لقد مررتُ بصدمات كثيرة رغم صغر سني ، وخصوصاً من أقرب الناس لي ولكن هذه الصدمات والعثرات جعلتني أقوى ، لم تؤثر على نفسي سلباً لأنني لست على استعداد بأن أؤذي نفسي من أجل أشخاص لا يستحقون ولا يهتمون ؛ لقد أخذت هذه الصدمات على أنها نقطة قوة جعلتني أقوى وأوعى وأكثر حكمة.

فلتكن هذه نصيحه لكم لا تتقوا ، لا تتعلقوا بأحد استندوا على انفسكم وقت ضعفكم وانكساركم ولا تتركوا أثر يدكم على أحد وادعموا انفسكم لأنه لا أحد يستحق هذا الدعم إلا ذاتكم .

## دعك من التفكير وابدأ الحياه

دعك من التفكير المملوء بالسلبية والياس والإحباط والخوف والتردد ولتحولها للتفكير الانسب لك ولحياتك فالحياة لن تستمر بهذه الافكار السيئة ؛ فهذه الأفكار تقودك للسقوط والبقاء بالقاع ،

فلن يأتي اي شخص ويخرجك من هذا القاع ، فأنت من أسقطت نفسك فيه وانت من سيخرج نفسك .

يجب عليك تصليح عيوبك وتصليح افكارك لتبدأ بحياة جميله فهذا لن يتم ان لم تتعب بنفسك وتصرف عليها الكثير من الجهد والوقت فلن تصل .

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٢٠)  
للكاتبة دانه وائل ناعسه





## كبسولة التفلون

عزيزي البائس هل نظرت إلى وجهك بمرآتك كيف يبدو شكلك وأنت حزين هكذا؟ هل نظرت إلى علامات الحزن والبأس الظاهرة في تفاصيل وجهك؟ ألم تشعر بأنك تريد تغيير ما أنت عليه الآن؟ كل شخص منا بحاجة إلى جرعة تفلون وأمل، وأن يظن بالله خير الظن، وأنه سيكون كل شيء جيد؛ لأنه من حسن تدبير الله والله يعلم ما في أنفسنا، لماذا تحزن وتجعل البؤس رقيقك؟ انزع عن نفسك لباس البؤس والحزن، وانظر إلى نفسك بمرآتك مرة أخرى، وبطريقة مختلفة هذه المرة انظر إليها وفي عينيك يقين بالله، وكذلك تفلون بأن كل شيء جميل من حولك، حتى شكلك الخارجي انظر لنفسك وابعث فيها الأمل والتفلون، وقل أنا جميل بكل عيوبي، أنا قوي بالرغم من ضعفي، أنا استطيع التغلب على كل تلك المصاعب التي تقف عائقاً أمامي، أنا أقوى من تلك الظروف والمصاعب، أنا شخص ناجح في دراستي وعملي، أو حتى في علاقاتي الاجتماعية، كلما رأيت نفسك تغرق في بحر البؤس ولم ترَ من يبعث فيك الأمل فقم بعمل صندوق خاص بك واكتب على أوراق صغيرة عبارات تبعث فيك الايجابية فتصبح لست بحاجة لأحد فيصبح ذلك الصندوق أشبه ما يكون بعلبة دواء مليئة بكبسولات التفلون خذ منها كل يوم حبة كلما قرأتها أمام نفسك في المرآة تشعر بأنك تقوى كل يوم أكثر وتتغلب على كل شيء وبسرعة .

كل شخص منا يرى الحياة بطريقة مختلفة طريقة تناسب افكاره وظروفه ، نحن بحاجة إلى شحنة اسعاف مليئة



بالأمل والتفاؤل لإنقاذ أنفسنا من لحظات اليأس التي تغطي علينا في بعض الأحيان، الحياة مليئة بالأشياء الجميلة، كل شخص منا قادر على إسعاد نفسه بطريقته ربما تكون بأبسط الأمور نحن بحاجة إلى نافذة أمل عندما تتعسر بعض الأمور فربّ الكون يقول في كتابه: (إن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا) نحن فقط بحاجة إلى أن نتأمل في نعم الله علينا وهذا كفيلا ان يبقينا سعداء إلى الأبد .

كلما ضاقت بك الدنيا احضر ورقة بيضاء وارسم دائرة عليها وضع في وسط تلك الدائرة نقطة سوداء وانظر إلى الكم الهائل من البياض حولها.

يقول الشاعر إيليا أبو ماضي:

إذا ألقى الزمان عليك شرا وصار العيش في دنياك مرا  
فلا تجزع لحالك بل تذكر كم امضيت في الخيرات عمرا  
وإن ضاقت عليك الارض يوماً وبت تأن من دنياك قهراً  
فرب الكون ما أبكاك الا . لتعلم أن بعد العسر يسرا  
وإن جار الزمان عليك فاصبر وسل مولاك توفيقا واجرا  
لعل الله أن يجزيك خيرا ويملئ قلبك المكسور صبورا  
وان شن البغاة عليك حرباً وأجروا من دم الأحرار نهرا  
فلا تحزن فربك ذو انتقام سيصنع من دم الأبطال نصرا  
وان فرض الطغاة عليك ذلاً فلا تخضع وعش دنياك حرا  
وقل يا نفس لي رب كريم سيسلخ من ظلام الليل فجرا

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



وإن جار الصديق عليك ظلماً      وقابلك الوفا بعدا وهجرا  
فلا تحزن عليه وعش عزيزاً      فقد كنت الوفي وكفاك فخرا  
وإن صفت الحياة عليك فاحذر      فربّ بليّة تأتيك غدرا  
فكم من مترفٍ بالمال فيه      فاصبح يرتدي ذلاً وفقرا  
وكم في الناس ذا ملك عظيم      وقد ملك الدنيا براً وبحرا  
فبعد العز وافته المنايا      وأدخل في ظلام الليل قبرا  
هي الدنيا فلا تركز اليها      ولا تجعل لها في القلب قدرا  
ومد يداك للرحمن دوماً      فربك لن يرد يداك صفرا

دانه وائل ناعسه /الزرقاء





كبسولة ثاني أكسيد التتاول

الكبسولة رقم (٢١)

للكتابة روعة ياسر ابونوار





## هل سيكون كل شيء على ما يرام؟

هذا السؤال كان يراودني دائماً بكل المواقف التي أتعرض لها ، وكنت أعجز عن إيجاد إجابة له ، كنت أفكر كثيراً ، وأرهق نفسي وعقلي من التفكير ولكن دون جدوى ؛ لأن تفكيري كان دائماً بالأشياء السلبية التي ممكن أن تحدث ، ولكن بعد مرور الوقت أدركت أنه يجب عليّ أن أحسن تفكيري ، أن أجعل كل شيء في حياتي مبني على الأمل ، وأن أتنفس ثاني أكسيد التفاضل ، هذا هو الحل كي أستطيع أن أعيش بسعادة وسلام....!



## بداية خطوة

أنا أعلم جيداً أن الجميع مُتعب من الطريق، والذكريات ،  
والناس ، والأحلام ، ومن حذرهم ، وترددتهم ، وقلة حيلتهم ،  
ومن جميع أمور الحياة المتعبة سواء عاطفة مادية أو فقدان  
تاريخ يحمل أشخاص في قلوبهم ، وأعلم جيداً كم هي كمية  
الأوجاع الكبيرة التي تحملها قلوبهم الصغيرة ، لكنني دائماً  
أحاول إيصال مبدأ التفاؤل والأمل قدر المستطاع للجميع ،  
وأن أخبرهم أننا سوف نحيا لأن الحياة حياة ، سوف يمضي  
كل ذلك الحزن ، وسوف تستيقظ في احد الأيام وتجد أن  
جميع أحزانك قد حلقت عبر نافذتك...!



كبسولة ثاني أكسيد التفاضل

الكبسولة رقم (٢٣)

للكاتبة ايمان محمد ابو مسلم





## كبسولة زر

نائمه في ساعات متأخرة من المساء أغطس في غفوتي الهادئة والمريحة وبشكل مفاجئ تفتحت عيناى لأرى نفسي عالقة بين كوكبة من النجوم لأرى من بعيد شعاع ضوء قوي أصبحت أسبح باتجاهه بسرعه فائقة والهواء يدفعني بدون أي مجهود منى لأصبح بغمضه عين عند الشعاع وإذ بي أرى زر معلق في السماء ومن فضولي المعروفة جدا به ضغطت على الزر لأجد نفسي مرة أخرى في غرفتي لكن كانت الشمس أشرقت فجلست من نومي وذهبت لأستحم لأرى منزلي قد تغير وتحول لقطعه كاندي كبيرة مليئة بالسكر والمارشملو وقطع الدونت الشهية جميعها بأحجام كبيرة تكبرني بعشر مرات خرجت من منزلي لأبحث عن ما تبقى من عالمي فلم أجد سوى أصوات ضحكات تتغنى على مسمعي من جميع الجهات فتيات بلباس وردي يتجولن وهم في قمة سعادتهم سكن الخوف قلبي لوقت من الزمن من هذا المكان الغريب إنه جميل جدا لكنه ليس مكاني فأنا ابنة الإثنين وعشرين عاما التي فقدت والدتها من الصغر وتزوج والدها وتركها عند منزل جدتها لتربيتها أنا من تعمل من المشرق للمغرب لتستطيع إكمال مسيرتها التي لم تبدأ بعد تجولت في المكان لبضع دقائق قبل أن استجمع قواي وأسأل فتاة بالطريق مرحبا أين أنا هذا كان سؤالي قبل أن أصدم بجوابها عندما قالت أنت في عالم الفرح أخذتني بعدها في جولة جميله داخل عالمهم جولة استغرقت ثلاثة اشهر وخمسة عشر يوما وبعدها رأيت الزر مرة أخرى ولاعتقادي أنني سأجد شيئا أجمل ضغطت على الزر مرة أخرى وإذ بي

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



أعود لغرفتي وجدتي ومنزلي وبلدتي لكن بشخصية جديدة  
ملئها التفاضل نسيت جميع الماضي وبدأت حياتها من جديد  
بدون تراكمات صنعتها بنفسها هذا ما علمتني إياه صديقتي  
زهرة عندما كنا في عالم الفرح

ايمان محمد ابو مسلم / الأردن

كبسولة ثاني أكسيد التتاول

الكبسولة رقم (٢٤)

للكتابة إسراء حسام عاصي





أن لك رب يقول كن فيكون أتخاف من المستقبل؟!!

تفاعل عش حياتك ابتسم

افرح

اضحك

استمتع بحياتك عش كأنه آخر يوم لك لا تبك أو تفكر في المستقبل أو بالماضي فكله بيد الله فكر فقط في الحاضر فكر كيف ستسعد نفسك، افعل أشياء تحبها وإذا فكرت بالسلبية أو بالبكاء اذهب الى امك او إلى شخصك المفضل وتحدث معه وقل له بماذا تشعر، وسوف تفرح بالتأكيد اجعل حياتك وابتسامتك وحب نفسك في أولوياتك في الحياة فلا أحد يستحق أن تحزن لأجله وان كان يستحق البكاء فالبكاء ليس حلاً إذا كان من الموتى فالدعاء والزكاة هي الحل وليس البكاء أما إذا كان شخص على قيد الحياة وهان عليه دمعك فهو لا يستحق اي شعور اتجاهه ولا حتى الكره ابتسم

اضحك، العب، فكر بإيجابية

وتذكر دائماً أن هناك رب لك يعلم ما بك أن كان سيء أو جيد فهو يعلم وان كان سيء فهو بالتأكيد خير لك وان كان هذا اليوم حزن فبالتأكيد غداً ليس كذلك وان كان جيد فتأكد أن القادم أيضاً أجمل ثق بالله فكما تثق يكن.



## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



الحياة بكل مجرياتها السيئة والجيدة ستمر فلماذا نحزن؟ كذلك  
اجعل دائماً ابتسامتك هي دافعك للحياة أمني نفسك بجمالك  
بطبيعتك لا تأمن بحكي الناس فهم لا يتمنون لك الخير دائماً  
ولا تنتظر شيئاً من أحد فالأشياء الجميلة دائماً تأتي من الله  
تفائل.

إسراء حسام عاصي



إيالكِ واليأس، أجل في بعض الأحيان تفكرين بأنه لا يوجد شيء لتعيشين لأجله، حتى أحياناً من ألمك من شخص أو حزنك وعصبيتك تفكرين بالقرارات الخاطئة، وهذا الشيء ليس بصحيح، إيالكِ وإذهاب قراراتك لفعل هذه الأشياء، أحياناً تتساءلين لما أنتِ حية؟ لكن فكري بوالدتك وما سيحصل لها وأباكِ وأخاكِ واختكِ أو أي شخص عزيز عليكِ، وإن لم يكن هنالك أحد حبّ نفسك وتذكري الله في كل خطوة، وتذكري سبب خلق الكون، فكري بأحلامك وإن لم يكن لديكِ احلم ابدأي به حاولي، وعندما تنتهي من الأحلام حقيها، ستتعبسن وتيأسين ولكن ثابري وحاولي، وعندما تصلين لن تشعري بتبك بسبب الفرحة، ستعلمين لأين وصلتِ ستفرحين وحينها اقهرري كل من قال لكِ ستسقطِ وكل من يتمنى لكِ الشر، اضحكِ دوماً وتذكري أنه لا أحد يستحق دموعك ولا أحد سوف يبقى حياً معك، وتذكري أن كل شخص له مصلحته الخاصة فكوني لنفسكِ قبل كل شيء، لا تندمين على شيء، على العكس أنتِ تعلمتِ وإيالكِ أن تضعفي أمام أحد وإذا بكيتي ابكِ وحدك، ثم قفِ وكفكفِ دموعكِ واضحكي قوي إيمانكِ بالله وضعي ابتسامتكِ أمامكِ واجعلها دافعك.

إسراء حسام عاصي

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٢٥)

للكاتبة آية محمد عريق





## التفكر

في الطرقات، في الأزقة الموحلة، في أكثر الأماكن الشاسعة،  
في الدقائق المهترئة فكرياً، في السطور ...

هناك هفوات يتم التعبير عنها ..، بموجب الدوافع الشخصية  
التكوينية- أو المكتسبة، بموجب "فكرة يراد بثها بكل تلقائية

..

أصعب الحروب التي يخوضها الإنسان مع النفس-وتستمر أو  
تُربح..، لتبرمج هي : كيفية التحكم بقيمة الفكرة المرتدة ..  
منه للجميع ومنه إلى كيانه (الصورة التي يرى بها نفسه من  
خلالها بكل التفاصيل..)

إن الشأن العظيم والأسمى من "فكرة التعبير" هو أن يكون  
متوازناً بعبثية محكمة وشمولية منغلقة على ذاتها..

إن أعظم ما قد يبثه المرء في هذا الوجود .. "تعبيراً" هو  
احترامه لإنسانيته ورؤياه وقراءته .. ؛ وما يبصقه على  
الغير فيرتد عليه أو ما ينفخه على جرحه فيطبطب على  
جراح القاطبين في خلاياه ..

بحيث لا يستخف من المرض أو الرمذ أو الانجراف أو  
الموت!

كونه إنسان يستطيع التعبير ...

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



ويمتلك علاقات مع أصدقاء نبلاء وأمهات وآباء ومقدسات ..

كونه إنسان، ينطق ويرى ويؤمن ويحتجّ ...!  
كونه يحتوي كل ذلك؟- أي أنه بإمكانه رؤية كل التكاوين  
المبثوثة بهذا الوجود.. ها هنا ذا.

آية محمد عريق



## أحلام يافعة

منذ نعومة أظفاري وأنا أحلم، ولم تندرج تلك الخيالات إلا في قائمة الاستحالة، وأذعنْتُ للنتيجة ورغم مرارة استحالتها إلا أنها دائماً ما تخلفُ حلاوةً في الروح وبهجةً سخيةً في الفؤادِ

لذلك بينَ كمدٍ وآخر، أشرعُ بابَ الطفولةِ والخيال حيثُ المتنفسُ الأحبُّ إلى مهجتي، ولم تكن يوماً بالنسبة لي سذاجةً أو مهزلةً أسخرُ من ذاتي عليها بل لطالما كانت محطةً ثابتةً مقدسةً جلَّ التقديس وأنا أولُ المنتظرين!

يحتلُّ أولُ القائمة بيتر بان، نعم ذلك الطفلُ الوسيم الذي يمقتُ النضوجَ ويطالبُ ثائراً بالبقاءِ طفلاً، فقد طالبتُ بدوري مستغيثةً لساعاتٍ طوالٍ مشرئبةً من النافذة أن ينبلجَ عاصفاً متجهاً نحوي نائراً غبارَ الجنيةِ مفتعلةِ المشاكل تينكر ثم نحلّقُ نحوَ نيفرلاند غبراءُ السعادةِ والحبور.

ثانياً السحر، لا لا أقصدُ السحرَ الأسودَ بتاتاً إنما ذلك النوعُ الذي فيه بطلٌ يحملُ ندبةً على شكلِ صاعقة، طيبُ القلبِ وشجاعٌ ويحملُ من معاني الصداقةِ والسمو في الحبِّ ما تطيبُ له النفسُ وتهوى، وأجلُ أشيرُ على هاري بوتر أو المختار

لطالما تمنيتُ أن أكون جزءاً فيه، نابضةً بالحيويةِ أقفزُ على مكنستي الطائرة وأقفزُ فرحاً كونَ قبعةِ الاختيارِ رأت أنني فردٌ آخر ينضمُّ لجريفندور!



مع ذلك ظننتُ دومًا أن هافللاف تليقُ بي أكثر!  
تلك حفةٌ بسيطةٌ مما يحتلُّ خيالاتي فأسرخُ بها في  
أمسياتٍ مريراتٍ وأغلفُ بها الواقعَ وأضعها جسرًا تقودني  
للدعاةِ والطمانينةِ، إنها أقربُ إلى جسرِ ترايبثيا !!  
آية محمد عريق



كبسولة ثاني أكسيد التتاول

الكبسولة رقم (٢٦)

للكتابة هبة إبراهيم المصري







## نافذه الأمل.... وشيء ما بداخلي

سيمضي الوقت لكن لن يفوتك قطار السعادة لأن السعادة لا وقت محدد لها أمزج ألوان حياتك كما تريد وان أردت ارسم لوحه كالطفل الصغير الذي يمسك الألوان لأول مرة ارسم لوحتك في كل صباح أجعلها أجمل لوحاتك وان لم يفهمها احدٌ غيرك فمن الممتع رؤية كل شيء بعينيك التي تضيء في وقت الزحام ولا بأس بالكثير من الخيال فلا احد يمنعك من ذلك اذهب الى المكان الذي تريده سافر إلى المحطة التي تريدها فيوما ما سيمكنك تحقيق ما تريده وان شعرت بأن هنالك ما يعيق طريقك فبتعد فوراً لأن من المهم ان تدرك بأنه بالنهاية ستكن وحدك أليس من المهم ان ندرك ما الذي يسعدنا قبل اننا نشرح عن السعادة لأن السعادة ليست فقط ابتسامه ترسم، من الرائع ان نكون متفاهمين مع ذاتنا لأن ذلك سيدفعنا لأن نحب ما حولنا، قليلٌ منا يدرك هذا الأمر لكن ليس من الصعب أن تكون سعيد لأنه هناك أمور بسيطة في حياتنا ستجعلك سعيد. من المسموح لنا العيش بالمشاعر التي نريدها فلماذا نختر ان نكون في حالة بؤس دائمة من الجدير بالذكر بأننا وفي يوم ما سنغادر هذه الحياة فاذا كنا نريد العيش بدوامه الحزن سنقتل أنفسنا ونحن بهذه الحياة، وسنعيش قصه مؤلمه فاذا كنا نريد السلام فلنتفائل بأن هذه الحياه مكان متعب وفي نفس الوقت ممتع لنعيش سعادة لأننا نستحق.



الألم سيزول ان أردنا ذلك فلتجعل حياتنا ممتعة لنقلل ساعات النوم لنستيقظ من تلك الغفوة المؤلمة اضن بأن صداع رأسك قد يزول ارسم الابتسامة هناك من يحب أن يراها انها جميله ينير وجهك عندما تبتسم وكان شيئاً لم يكن لا تحكم على تجارب فاشله مررت بها كانت جدتي تقول لي دائماً أن الحياه طويله بطول شعرك كنت انظر إلى شعري ولم افهم وعندما كبرت بدأت بقص شعري اضن انني فهمت ماذا تعني كانت تقول بأن الحياه بالبداية ستكون طويله ومع الايام سيهون كل هذا التعب كنتي محقه يا جدتي لكن لم أستطع ان اقول لك ان الحياه تحتاج منا الكثير من التعب لكن كان التعب ممتع لا توصف عندما تفعل العمل الذي تحبه حتى وان كان متعب ستستمتع به. من الان ومن هذه اللحظة قرر وتخيل معي المستقبل المشرق الذي ينتظرك فبعد خمس سنوات من الان لن تكون على هذه الحالة من الممكن بأن تكون حققت معظم أحلامك

تذكر دائماً أنك تستحق ان تكون الأفضل فابتسم

تناول كبسوله من جرعه الأمل

ابتسم لأنه يحبك هكذا

كن سعيداً بأبسط الأمور كشرائك لقميص جديد أو دعوه لحفل صديقك المفضل فمن أعظم الأمور التي تجعلك سعيداً ابتسامه امك التي تسعى لأن تكون الأفضل التي تحرسك بدعواتها وسعادة والدك بك لأنه استطاع أن يفعل منك شيئاً عظيماً لذلك لا تتهاون في عمالك وستكون الأمور أسهل عندما تبدأ بالعمل سوف تقص تلك الحكاية العظيمة يوماً ما



راقب أعمالك بصمت واعمل بجد لأنه عندما تصل ستفتح تلك النوافذ التي كنت تظن بأنها صعبة المنال أرى بأن تبدأ بعمل ما تحب ولكن تذكر بأن تكون سعيدا دوما بإنجازاتك وتذكر ان ترفق بنفسك ببعض الراحة كمكافئة على عملك ولا تنسى أن تستعين بصديق لتقول له عما يؤلمك سيكون الأمر أجمل فمن الصعب أن تحمل كل العبء وحدك وتذكر

\*ان تنام وانت منجز مهامك

\*ان تبتسم في كل وقتك

\*تقبل نفسك صح أخطائك فما زال هنالك وقت كافي

\*ابدا... وقف.. حتى أن تألمت قف

الكاتبة: هبة إبراهيم المصري

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



الكبسولة رقم (٢٧)  
للكاتبة سوزان عبد صبح





أتعلم أمر يا سكر.

إنني أكره هذه الحياة لأنها بائسة وكأني قتلت ابنها، ألم يعد  
بوسعي التحمل؟! أنا وحيد يا "سكر" وقد تحطم قلبي  
بأكمله كل صباح أستيقظ على خيبة أمل، وعندما يحل الظلام  
يتفوق بي الألم ما هذا العالم العين؟

خدعني وسرق مني ابتسامتي كنت أضن أنها الحرية، ولكن  
صدمت بأنها سجن مظلم قائم العتمة لا يدخل إليه نور كنت  
أضن أنه الفرح و الابتسامة وأدركت أنه البكاء و العويل.

يا لها من كذبة كبيرة كنت أعيش بها!

أصبحت أخاف من عتمة الليل و نور النهار ومن خيالي الذي  
لا يفارقني لا ليلاً ولا نهاراً أصبحت خائفاً من نفسي على  
نفسي، وأريد الهروب من هذا الكابوس المخيف كلما حاولت  
أن أصبح بحال أفضل يهيل علي جبل من الهموم يسبب كسر  
قلبي و شل حياتي وهذا أنا كل ما أحاول أفشل و يغمرني  
الحزن ولا يستطيع مفارقتي وكأني عشيقه له.

لست وحيداً على الاطلاق ي "لوز"

الجميع من حولك يقول لك " صباحك حياة "

لكن ماذا عنك؟؟

لماذا تحاول جاهداً ،

بل تُحاول مناضلاً ، ان تخبرني عن وحدتك

وعن فقرك وعن انكسارك؟؟



لماذا تخذل كل صباح في أغنياتى؟؟  
فقط دعني هذه المرة أضحك مطولاً لبائع الزهر  
دون أن تذكرني بفداحة يتيمي العاطفة .  
لوز ...

ابتعد عن ترف العالمين ، وعن كُـل المشاعر الرتيبة ، و عن  
كل الوجوه الشاحبة ، و عن كل الامنيات المبتورة ،  
خذ نفساً .

لسلامك ..

ولأمانيك ..

و لفيض حنانك ..

خُذني انا " سُكر "

خُذني كإشراقٍ أولى .

كبسمة عميقة

كلفحة دهشة لذيذة

وكنقيضٍ من كل شيء ومن لا شيء

خُذني قبل الصباح وقبل استيقاظ سرب النوارس لبلدٍ نكون  
فيها ( نحن ) بهدوءٍ هذه الحياة و ترفها يا لوز .

الكاتبة : سوزان عبد صبح

نص : لوز و سُكر

كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم

كبسولة رقم (٢٧)

للكاتبة: براءة يحيى محمود الزعبي



( الله رب العالمين لن ينسانا )

سننالُ كلُّ ما تمنينا ، فاللهُ ربُّ العالمين لن ينسانا سيُّجِّل  
فرجه ، سيأخر ويأخر كي تأتي أجمل ، سيُحقق كل ما تمنينا  
سواء ماضي ام حاضريّ ، سنُنثر السعادة بنا ،  
سنستيقظُ في صباحٍ ما ساجدين باكيين لما أتانا من ربُّنا ..

سنكون على يقين بأنَّ ربُّنا صانع المعجزات قادرٌ على أن  
يغير حالنا من حالٍ إلى حالٍ ..

ابتسم في بداية كل صباحٍ لك وتفاءل خيراً بكل يومٍ ؛ فالقادم  
أجمل ، ابتسم فلا يليق بوجهك الحزن ، ابتسم فهناك من  
يزهر لمبسمك ، اقتل اعدائك بابتسامة ..

اصنع من ذاتك شيء ، فلا يوجد من يستحق بأسك وحزنك ،  
وأزرع بداخل غيرك الفرح وستؤجر أضعاف ما قدمت ..  
و إذا أتاك الحزن لا تيأس فكل ما أتانا من عند ربُّنا خيرٌ لنا  
..

فقط تفاءل خيراً وثق بالله وتأكد بأنَّ القادم أجمل و كل ما  
ذهب لا خيراً لك به ..

الاسم : براءة يحيى محمود الزعبي





ختامها لك عزيزي القارئ

ختامًا حلت بين أحرفنا كالسهلِ ووطأت بين كلماتنا كنجم  
أنار لنا الدروب.

هبة زيدان

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم



العنوان	الاسم
كبسولة رقم (١)	رغد المومني
كبسولة رقم (٢)	هبة زيدان
كبسولة رقم (٣)	اية عوني حسن
كبسولة رقم (٤)	ريتاج محمد الشويات
كبسولة رقم (٥)	نور يوسف الهاشم
كبسولة رقم (٦)	مجد يونس الجبور
كبسولة رقم (٧)	رهف الجبور
كبسولة رقم (٨)	سارة خالد عطوان
كبسولة رقم (٩)	مجد محمد زيد
كبسولة رقم (١٠)	افنان مقداي
كبسولة رقم (١١)	عبد الرحمن غربية
كبسولة رقم (١٢)	داليا علي ابو السمن
كبسولة رقم (١٣)	اريج علي المصري
كبسولة رقم (١٤)	لين أشرف الشواقفة
كبسولة رقم (١٥)	ضحى موسى جرغوف
كبسولة رقم (١٦)	سوار حسين إبريش
كبسولة رقم (١٧)	مرح الصميلي
كبسولة رقم (١٨)	فاطمة ابراهيم المصري
كبسولة رقم (١٩)	سلسبيل ابراهيم قنديل
كبسولة رقم (٢٠)	دانه وائل ناعسه
كبسولة رقم (٢١)	روعة ناصر ابو نوار
كبسولة رقم (٢٢)	ايمان محمد ابو مسلم
كبسولة رقم (٢٣)	اسراء حسام عاصي
كبسولة رقم (٢٤)	اية محمد عريق

## كبسولة ثاني أكسيد التفاضل



هبة ابراهيم المصري	كبسولة رقم (٢٥)
سوزان عبد صبح	كبسولة رقم (٢٦)
براءة يحيى محمود الزعبي	كبسولة رقم (٢٧)

## كبسولة ثاني أكسيد التيتانيوم

