تحفة
للنشر والتوزيع
مشوار الإدراك
لكلّ تجربة حكاية
إشراف
مهدي إرزي
مجموعة مؤلفين

مشوار (حامع) الإدراك

إشراف
مهدي إرزي

خواطر ونصوص

مشوار (جامع) الإدراك

نوعه: خواطر ونصوص(كتاب جامع).
إشراف(ة): إرزي مهدي.
التدقيق اللغوي: بوضياف وحيدة.
التنسيق: زينة بوذهبة.
مسؤولة المؤسسة: بوقفه أميرة.
الطبعة الأولى: 2024.
الإيداع القانوني: 2024/07.
تاريخ الإصدار: 19/07/2024
ISBN: 978-9969-9786-6-7

دار تحفة للنشر والتوزيع

الجزائر- ولاية باتنة – بلدية بوزينة.
رقم الهاتف: 06.76.89.04.67
البريد الإلكتروني: tohfapublishhouse@gmail.com

جميع حقوق الكتاب محفوظة لدى دار تحفة للنشر والتوزيع،
ولا يسمح لأي جهة بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تعديل أي
جزء منه، دون إذن مسبق من الناشر.
إن جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب
لا عن رأي الناشر، والمؤلف هو المسؤول عن المحتوى.

مشوار (جامع) الإدراك

الإهداء

إلى كل من خاض تجربة وخرج منها بحكمة...

إلى كل قارئ مر من هنا واستفاد من كلماتنا...

إلى كل مبدع أبدع وأثرانا بتجاربه المميزة...

إلى العائلة العزيزة التي قدمت لنا الحب والدعم غير المشروط،

ووقفت بجانبنا في كل مراحل الحياة...

إلى كل شخص بقي في حياتنا وكان سندًا وعونًا لنا...

إلى كل من غادر حياتنا،

منكم استمددنا القوة لمواجهة تحديات الحياة...

أتمنى أن ينال هذا الكتاب إعجابكم

ويكون نافذة لنشر الفائدة والإلهام.

المشرف: مهدي إرزي _ بجاية.

المقدمة

لطالما كانت الحياة عبارة عن سلسلة من التجارب والتحديات التي تشكل وتحدد شخصياتنا وآفاقنا، وتعرضنا لحوادث ومواقف مفاجئة، لتكسبنا في الأخير رؤية مغايرةً للتي كانت من قبل.

في هذا الكتاب المعنون "مشوار الإدراك"، نشارككم بمجموعة من التجارب الشخصية؛ التي تركت بصمة عميقة في حياة كل كاتب وكاتبة شاركوا في هذا الكتاب.

في هذا الكتاب، ستجدون قصصاً عن النجاح والفشل، عن الفرح والحزن، وعن الأمل واليأس، كل قصة تحمل بين طياتها عبرة ودروساً؛ قد تكون مفيدة لكم في رحلتكم الخاصة. فمن خلال كل تجربة تعلمنا دروساً ثمينة وغيرت نظرتنا للحياة، فتحت أعيننا على أشياء كانت غائبة عنا، وأكسبتنا فهماً أعمق للعلاقات الإنسانية، وللتحديات التي نواجهها، وللأهداف التي نسعى لتحقيقها.

آمل أن تجدوا في هذه الصفحات منارةً تُضيء دروب أفكاركم، وشرارةً تشعل في قلوبكم نار الإلهام، هنا ستكتشفون كيف يمكن لتلك التجارب بكل ما تحمل من لحظات فرح وألم، أن تكون القوة الدافعة التي تُسهم في صياغة ملامح نموكم وتطوركم.

لعلّكم تجدون بين السطور خيوط الأمل التي تنسج أحلامكم، وحكمةً تُوجّه خطاكم نحو مستقبل أكثر إشراقاً وبهاءً.

المشرف: مهدي إرزي _ بجاية.

كل تجربة تحمل معها درسًا
وكل درس يترك بصمة تغير في شخصية الإنسان

في ذكرى حادث

كثيرًا ما نتعرض في حياتنا لعواصف من الحوادث التي تأتي فجأة دون سابق إنذار، ظروف صعبة وقاسية لا تحتمل، لكن بفضل هذه الظروف نكتسب فهمًا عميقًا لأمور كثيرة كانت غائبة عن وعينا، صحيح أنني عشت حياة مليئة بالمآسي والشدائد منذ طفولتي حتى الآن، لكن أكثر حادثة تركت أثراً عميقاً في نفسي هي حادثة السيارة التي تعرضت لها، أصبحت تلك الحادثة نقطة تحول في حياتي، تلك اللحظة غيّرت مجرى حياتي بالكامل، تغير كل شيء بعدها، تحولت الحياة إلى سلسلة من التحديات الجسدية والنفسية، التي جعلتني أُقدر قيمة الحياة وأهمية كل لحظة فيها، من المؤكد أنكم ستستغربون مما حدث لي، لذا دعوني أروي لكم قصتي وتجربتي، لعلها تفيدكم في يوم من الأيام...

في مثل هذا اليوم قبل عام؛ أي في يوم 14 أفريل، كان هذا التاريخ يوم ذكرى وفاتي، اليوم مر عام على تعرضي لحادث مرور مميت بالسيارة -الحمد لله مرت بسلام-، نجوت بفضل الله من الحادث بأعجوبة، كتب لي الله عمرًا جديدًا منذ تلك اللحظة، ومنح لي فرصةً ثانيةً للعيش في هذا العالم، أدركت حينها أن الحياة يمكن أن تتغير في لحظة واحدة، وقد نجد أنفسنا على شفا عتبة الموت في أي لحظة، لم أتضرر جسديا، فقد تسببت الأضرار للسيارة فقط، انقلبت سيارتي بسبب عطل في المكابح، قدر الله وما شاء فعل، ولا اعتراض على حكمه، بصراحة أخفيت الأمر تمامًا عن عائلتي في بداية الأمر، ثم اكتشفوه لاحقا، اجتزت حينها مرحلةً جد صعبة، كانت حالتي النفسية أكثر من متدهورة، ومع ذلك لم أستسلم، تخطيت تلك الحادثة بأعجوبة.

منذ ذلك الحين حتى اليوم تغير تفكيري °180 للحياة، علمتني الحياة درسًا لا ينسى، وأدركت حينها الكثير من الأمور التي كانت غائبة عني، كما أنني اكتشفت أشياء مجهولة كنت قد غفلت عن إدراكها من قبل، عرفت حينها حقيقة ومعدن كل شخص قريب مني،

فتبين لي كل من تخلى عني في وقت محنتي، وأدار ظهره ورحل، ومن بقي بجانبي وساندني وقدم لي يد المساعدة ولو بكلمة طيبة، اكتشفت حقيقة بعض الناس، الكثير منهم كانوا متخفين وراء قناع الصداقة والمحبة، لكنهم كانوا مزيفين في الواقع، وفي أصعب أيامي، انكشفت أقنعتهم الحقيقية، كما تعلمت ألا أستسلم لأي موقف ولأي ضربة تصيبني ولا أثق بأحد خاصة، ولا أرفع سقف آمالي بأي شخص، أيًّا كان...

هذه تجربتي مع الحياة ومع من كانوا قريبين مني، عندما أستعيد ذكريات كل ما حدث، ينتابني مزيج من الحزن والفخر؛ فليس من السهل تصديق أنني عشت تلك التجارب وتحملت تلك الصعوبات، فأحيانًا أشعر أنني لم أكن أستحق كل ما مررت به، ودفعت سنينًا من عمري ثمناً لاكتساب درس تلخصه بضع كلمات، كما قررت من الآن فصاعدًا أن أختار نفسي أولاً وثانياً وثالثاً، سأهتم فقط بنفسي ولا أحد سواها، وسلاماً لكل من غادر حياتي.

ما أود أن أقوله لك عزيزي القارئ، هو ألا تيأس أبدًا مما قد يصيبك من مكروه أو خذلان، ففي النهاية ستدرك أن في كل حالة ضعف ستجد فيك نقطة قوة، فقط توكل على الله ولا تستسلم ولا دوام لأحد مهما كان، كما ستدرك أيضا أن أفضل قرار تتخذه هو الابتعاد عمن لا يعرف قيمتك ولا يقدر ما تفعله من أجله، وردد دائما "ربِ إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين"، و "اللهم لا تجعلني في حاجة لأحد، ولا تجعلني عبئًا على أحد، واجعلني غنيًا بك عمن سواك."

خربشات بقلم الكاتب: مهدي إرزي _ بجاية.

.2024-04-14

مشواري نحو النضج والإدراك

كثيرا ما اعتقدت أن الإنسان هذا الكائن البشري الذي يميزه خالقه عن سائر المخلوقات في الأرض، يملك قلبًا يشع بياضًا ويفوح منه عطر مميز، تفيض منه رائحة الصدق والوفاء وحب الخير لكل الناس، وكثيرا ما فكرت أن العالم حولي يلبس حلة الأمانة، فتتزين قلوب البشر لتنبعث منها بسمة الأمل الحقيقية، التي تنبثق من عمق الجوارح، فلا تعرف للزيف طريقا أو سبيلا...

أيامٌ وسنينٌ مضت، وسرعان ما كبرت ونضج وعيي أكثر، واستوعبت ما مرَّ بحياتي أكثر، وفهمت أن هناك معتقدات كانت خاطئة نسجتها من تأثير المجتمع، لذا ينبغي إعادة النظر فيها، أناس دخلوا إلى حياتي دون موعد، وأناس افترقوا عني وغادروني دون سبب مقنع، دون رجعة، فكانت خيبتي كبيرة وجرحي عميقًا عمق البحار، فما عادت جفوني تعرف طعم النوم، وأصبح السهر حليفي ورفيقي دون منازع، وصرت سجينة خيباتي.

علمتني الحياة أن الطيور قد تبكي أحيانا فما بالك بالإنسان، لكن دائما بعد الليل يأتي النهار، وبعد الكآبة الشتاء، تأتي إشراقة الربيع، ويتلاشى الضباب وتزول الغيمات الموحشة لتنيرنا أشعة الشمس التي تضيئنا بنورها، كذلك فإن الابتسامة الحقيقية هي التي تشق طريقها بين حواجز الخيبات والرضوخ لقضاء الله وقدره.

مشواري نحو الإدراك دفعت ثمنه غاليا، فتعلمت أن الإنسان يقتل أخاه ويسير في جنازته ويذرف عليه دموع التماسيح، كأن شيئا لم يكن، يصدقه كل من حوله، وبعد عذاب أليم أدركت أنني أقوى امرأة من بين قريناتي، لا أثق ثقة عمياء، ولا أخون من وثق بي، وأعرف أن للوعد قيمة ووزنًا ثقيلًا، فالوعد دين إلى يوم الدين.

مشاكل وتصرفات حدثت معي ولا تزال تحدث معي إلى يومنا هذا، وهذا سببه الوحيد قلبي الطفيلي ونفسي الصافية الطاهرة، أوقعتني في قوقعة الخذلان دون سابق إنذار، ودون انتباه، لكن تعلمت كيف أقف بعد كل وقعة وتعلمت الصمود، وكيف أكون امرأة ترمز للقوة والشجاعة والصلابة، ولم تجعلني الحياة أخسر بشاشتي وابتسامتي التي تنبعث من خفة روحي وحلاوتها.

أدركت بعد صدمات مكهربة، وضربات قاتلة، أن ليس كل من يضحك في وجهي صادق وليس كل من يعدني يفي، أصبحت الحياة في متاهة الخراب، فليس كل ذكر رجل وليست كل امرأة أنثى حقيقية وليست الطيور على أشكالها تقع.

أصبح البشر يتزينون بحلل عديدة، تجمع بين الحقد والحسد، والكراهية والغل، كلها صفات مستوردة من عالم الشر والظلام، متناسين أن الحياة ستنتهي وتزول في نهاية المطاف، فلكل بداية نهاية؛ وكلنا نعود إلى قبضة خالقنا، وكل شيء سيكون بميعاد لا يدركه غيره، ولن يكون إلا الانتصار للخير مهما طال للشر مشواره.

كل الخير لمبادئي القوية التي بنيت على أساس أصيل، ومرآتي التي كانت تواجهني باستمرار، وتريني مشوار حياتي، من أين أتيت؟، وما نقطة بدايتي، والهدف الذي أطمح إليه.

قال لي أستاذي مرة: "تذكري دائما ليست الأهمية للعجلة في الوصول، وإنما في المسار والاتجاه الذي تسلكين في حياتك، إن كان صحيحا وسليما".

أما في حين عزلتي كانت وسادتي آنستي وحاضنتي، وماسحة لدموعي، مبادئي قوية ومعدني أصيل، لا تهزني الفتن مهما كانت.

تجربة حياتي قاسية، بدأت بعلاقة فاشلة، بصعوبة خلصت نفسي منها، فَلِتُّ من قبضة إنسان متوحش، احتكمت لعقلي ولضميري وغيبت مشاعري، ولم أفكر ولو لبرهة بالمجتمع ونظرته.

تمكنت من الصمود رغم كل شيء، وها أنا ذا امرأة قوية طموحة وبسمتي لا تفارق محياي، وكلي صفات جميلة على الأقل في وجهة نظري أنا، ليس غرورا ولا تكبرا فلا كمال للبشر، إنما الكمال لله لا غير، لكنها صفة جميلة حقا تنبعث من إيماني بنفسي وكوني متصالحة مع ذاتي، وهذا يجعل مَنْ حولي يشعرون بالأمان بقربي، أنشر الأمل والتفاؤل أينما حللت، ونزيهة في علاقاتي مع من حولي وألتزم حدودي، ولا ألبس ثوب النفاق قناعا على وجهي، وفي مشوار حياتي تعلمت حدودي، وأن حريتي تنتهي حين تبدأ حرية غيري...

بقلم الكاتبة: عبد اللاوي سوهير_ بجاية.

كاد المظلوم أن يصبح ظالمًا

من صميم المعاناة تنبثق مشاعري بسؤال عاش في مخيلتي لسنين عدة، أفتتح لكم الكلام بما تخبئه نفسي الضائعة من أسئلة تشغلني، لماذا يربط البشر الاحترام بالعمر والمنصب؟ لماذا علمونا أن الصغير يحترم الكبير؟، والعامل ملزم عليه أن يحترم مديره؟ أليس الاحترام متبادل بين البشر جميعًا؟، أليس الإنسان مجبر على الاحترام في علاقاته بغض النظر عن سنه أو منصبه؟، لماذا لم يزرعوا فينا عبارة إعطاء الاحترام لاكتسابه.

لا للإهانة أو السكوت عن حقنا، لم تحترم لكي تتعدى على حدودك وحقوق غيرك، لا نحترم لكي نهان وإنما نمارس فقط ما تربينا عليه، عشت مواقف كثيرة في حياتي أُهنتُ، ظلمتُ، بكيتُ، ساءت حالتي، عشت دقات القلب السريعة المتتالية بسبب الوجع، وضاقت نفسي بسبب شيء اتهمت به ولم أفعله، هذا كله لأنني أحترم الغير، لكن عندما كبرت أدركت أن الاحترام من طرف واحد إهانة للنفس، وتعلمت أن الاحترام لا يقف على العمر أو المنصب، فالطفل يَحترم ويُحترم، الكبير يَحترم ويُحترم، المتشرد يَحترم ويُحترم، والمدير يَحترم ويُحترم. هذه التحديات هي التي أدركتني قيمة الحياة ومنحتني جرعة قوة للارتقاء بتلك النفس التي بداخلي التي لطالما كانت ضائعة منذ زمن.

يقولون على الحياة أنها قاسية لكن لا يعرفون أن قلوب البشر هي القاسية، لأن الحياة بقدر ما تؤلمنا تعلمنا، أما قلوب البشر ألمها قد ينزع منا الحياة بأكملها، لحماية قلوبنا نسكت عن الظلم لأننا تربينا على أن الندم على السكوت خير من الندم على القول، وأن السكوت من ذهب، لكن عندما كبرنا أدركنا أن كل شيء نكتمه بداخلنا يأخذ شيءً من عافيتنا، وأن السكوت هلاك وانهيار داخلي، لهذا لجئنا للحديث، والرد عن الإساءة والظلم، والدفاع عن أنفسنا، فقيل عنا أننا بدون أخلاق وتربية.

عشت بشاعة الحياة وقسوتها حتى أصبح عقلي أكبر من عمري بكثير، تعلمت أن الدنيا ليست ملك أحد كلنا سنمضي يوما تاركين خلفنا كل شيء، كما أدركت أن ما تخفيه القلوب تبينه المواقف، أدركت أنه لكي أعيش سعيدة واجب عليَّ ألا أرفع سقف توقعاتي بأحد، ولا أثق ثقة عمياء حتى لا أندم في الأخير، كبرت وتعلمت أن في هذه الحياة لا شيء أهم من العافية والعائلة، والحمد الله دائما وأبدًا.

تعلمت أيضا أن الحياة مدرسة والناس أسئلة، والأيام أجوبة، تعلمت أيضا أن المتسامح ليس ضعيف الشخصية، وإنما هو أقوى وأسعد إنسان وأطهرهم قلبًا، عرف قيمة الحياة ولم يبالِ للأخطاء ولتفاهات البشر، أدركت أن رصاصة السلاح تعادل رصاصة شر البشر، فالفرق الوحيد أن الأولى تقتل مباشرة، أما الثانية تقتل تدريجيا...

فاللّهم اسقِ كل ساقٍ بما سقى، وعذِب الظالم في الدنيا قبل الأخيرة، وأعطِ للمظلوم حقه يا رب العالمين، فأنت العالم والقادر على كل شيء يا عادل ويا أرحم الراحمين.

بقلم الكاتبة: شابي لامية_ بجاية.

لمحته عيني

عينان، عينان تلمعان بماء صافٍ،
منبتهما الحزن والألم
تحملان بحرا غرّاقًا من الهموم والأسى،
تبعثان أشعة التعب واليأس
تعكسان على المرء من بعيد،
تغرسان بذور الشقة لكل من شاهدها
خدان منحوتين بالآثار نحتتها تجارب الحياة
مكسوان ببساط أحمر يشتد احمراراً كلما اشتد البرد
شفتان جافتان تفتقدان لقطرة،
رأسٌ مغطى بالبياض الناصع
يحمله هيكل مسطور بثياب هشة قديمة، خطوات، خطوات،
تتقدم وكثيرًا ما تتراجع،
كل خطوة تحمل جملة من التساؤلات
ماذا أفعل؟ ما ذنبي؟ أين نقطة نهايتي؟
أيا ترى هل أخطأت في مساري ليصل بي إلى هذا المنعرج؟
آه، آه، نعم هذه صورة رجل مسكين ملقب من طرف القلوب القاسية بالمتشرد.
مصطلح قاسٍ، وكأنه هو من اختار لباس ذلك المتشرد
نعم، مسكين، مرّ أمامي في طريقي،
تتبعته بنظراتي التي لا تود الانفصال عنه
تتبعته إلى أن بعد ولم يصبح بإمكاني مشاهدته
صحيح، صحيح، هذه هي الحياة

كم هي صعبة، مليئة بالمتاهات
فلكل واحد متاهته الخاصة به ومساره الخاص،
هي مجرد انقلابات وتجارب
اليوم حلو والغد مرٌّ،
بدايتها معروفة ونهايتها علامة استفهام
طريق المستقبل مظلم ولكن ينير مع مرور الأيام
كلما عشنا يومًا نكتشف جديد ما يحمله من أحداث،
وما قدره الله لنا،
ولسنا نعرف أيَّ يومٍ نصل إلى حفرة النهاية.

بقلم الكاتبة: ساعي حنيفة مايسة _ بجاية.

تفقد طيات حياتي

تجارب الحياة هي العامل الأهم في تشكيل شخصية الفرد ومساعدته على تجاوز الصعاب والتعامل مع الأزمات، تلك التجارب تزرع الحكمة في الإنسان، وغالباً ما تترك آثارها عليه، الشخص القوي هو من يستفيد من الدروس المستخلصة من التجارب، ويحيل الفشل إلى خطوة نحو تحقيق الأهداف والنجاح، بينما الشخص المتشائم يرى في التجارب سلسلة من المحاولات الفاشلة ولا يجد فيها فائدة، بل يبقى محبطاً ونظره مظلماً اتجاه الحياة.

إن التجارب لا تقرأ في الكتب ولكن الكتب تساعد على الانتفاع بالتجارب. أنا أيضاً مررت بتجربة لم أتوقع حدوثها، جاءت كصفعة لتوقظني من غفلتي. كنت دائماً ما أعتقد أن لدي أصدقاءًا وصديقات وأقارب يحيطون بي، وأجدهم بجانبي عندما أكون بحاجة إليهم، لكن هذا ما كنت أظنه قبل ذلك اليوم. ذلك اليوم الذي تعرضنا فيه لحادث مروري، كنت أنا وعائلتي في السيارة، متوجهين لقضاء بعض الوقت معاً، فجأة انقلبت السيارة بشكل مروع وانحرفت عن مسارها، في تلك اللحظة لم أستوعب ما حدث حتى وجدت نفسي مصابة بجروح خطيرة، والألم حينها كان لا يُحتمل.

أُصبت بشدة وأمضيت أياماً في المستشفى متنقلة بين طبيب لآخر، كنت في أمَسِ الحاجة إلى الدعم في تلك الأوقات العصيبة، وتوقعت أن أحصل عليه من أقرب الناس إليّ، من أقاربي وصديقاتي اللواتي كنت أظن أنهن فعلا صديقاتي المقربات وأخواتي اللاتي لم تلدهن أمي.

كانت الصدمة كبيرة عندما لم تتصل أيٌ منهن لتسأل عن حالي أو حال عائلتي، ومنذ ذلك الحين أدركت أن الكثير من الناس يسيرون في حياتهم وفق مصالحهم الشخصية،

وأنهم يكونون حاضرين فقط عندما يكون الأمر في صالحهم، أما عندما احتجت إليهم حقًا، فلم أجد أحدًا منهم إلى جانبي.

لقد كان هذا درسًا قاسيًا لي تعلمته من تلك التجربة المؤلمة، درسًا جعلني أعيد النظر مرارا وتكرارا في كل علاقاتي مع الناس، وبمن أثق فيهم، فأنا لا أخسر أحدًا، بل أضعه في رف التجارب وأمضي. ومنذ ذلك الحين عرفت أنني أستطيع الاعتماد على الله أولا، ونفسي وعائلتي فقط....

في الحياة ستدرك أن الفرص يجب ألا تمنح للجميع، فالبعض لا يستحق، والبعض غيابه أجمل فرصة، وأحدهم رحيله أروع مكافأة من القدر.

بقلم الكاتبة: إيديري حنان - بجاية.

بلا عنوان

لنا مشوار مليء بالطرق، تؤدي كل منها إلى مسارات متنوعة، نواجه فيها حياتنا، ونخوض تجاربًا مختلفة من خلال مسائل معقدة تشبه أصعب المعادلات، لهذا السبب نمر بمواقف تعطينا خلاصة هذه الحياة.

كل شيء نأخذه له قسمة ونصيب، في هذه الحياة مررنا بطرقات كثيرة فيها عشنا ورأينا من خلالها بعض المواقف التي لم نكن نتوقعها في مسيرتنا، ولكن منها تعلمنا الكثير واستفدنا دروسا وعِبرًا، أدركنا أن لكل مشكلة حلاً، حتى لو طال الزمن والمكان.

رغم الظروف والعوائق والخيبات التي واجهتنا ولم نستطع تجاوزها، مع ذلك يعيدنا التفكير إلى ذكريات تتجول في مسار حياتنا، نستعرض فيها شريط الأحداث الذي عاش في داخلنا، نسرح بخيالنا حينها ويغمرنا الشوق والحنين. ولكن بعد ذلك، نتمنى العودة إلى ما كنا عليه، لنمنح الكلمات حقها، ونعيد للأيام جمالها وصفاءها.

ندرك أن الفترات التي مرت من أعمارنا كنا نركض خلفها بلا جدوى، رسمنا أحلامًا بعيدة كلوحة فنية، وِجهتنا كانت السعادة لكنها أصبحت مستحيلة، لم نحقق العديد من الأمنيات التي حلمنا به، ووجدنا أنفسنا في متاهات أوهامٍ وخيالٍ واسع، حتى لقينا ما فاتنا ونحن خلف أشياء لم نحصد منها سوى الإرهاق والتعب والصراع الذي يدور حولنا، وضياع أعمارنا، مع ذالك فهمنا كل شيء وكان ذلك بعد فوات الأوان.
"يجب علينا أن نتعلم كيف نشرق مع الشمس، تاركين الليل الذي في داخلنا للأمس".

بقلم الكاتبة: زينب طحشي _ الجلفة.

قصة قصيرة تحت عنوان"الاستغلال يُوَلِدُ الأنانية"

سيلا فتاة في العشرينات من عمرها، تحب الخير ومساعدة الآخرين، لا تهمها نفسها بقدر ما يهمها غيرها، تلبي احتياجات الجميع حتى لو كان ذلك على حساب سعادتها، من يراها لا يفكر في تركها بسبب طيبة قلبها وحسن نواياها، كانت الفتاة وحيدة أمها، تعيش مع والدتها في حي شعبي، اعتادت سيلا على مساعدة جيرانها وأصبح الكل يلقبها بالملاك فهي أشبه بملاك نزل ليحل مشاكل أهل الحي.

ذات يوم كانت إحدى الجارات تعاني من مرض مزمن، وقتها ذهبت سيلا للاعتناء بها تاركتًا أمها وحيدة، قالت يومها لأُمها: "إن الخير دائما سيعود لنا، اليوم يحتاجون إلينا، وغدًا قد نحتاج إليهم...".

في إحدى ليالي ديسمبر الباردة، مرضت أمها مرضا خطيرا أوقعها طريحة الفراش، لم تدرِ سيلا ما تفعله فذهبت لجيرانها لطلب المساعدة ونقل أمها إلى لمستشفى، من جار إلى الآخر ظلت تبحث سيلا عمن يساعدها غير أن الكل رفضوا، وأغلقوا أبوابهم في وجهها بسبب هطول الأمطار الغزيرة آنذاك، تذكرت وقتها كيف كانت تجري لتلبية حاجياتهم، تذكرت كيف كانت هي الوجهة لكل من يحتاجها. عادت الفتاة إلى المنزل مسرعة بلا عون والدموع تملأ عيونها الصغيرة، عادت لتجد أمها قد وافتها المنية، سقطت على الأرض باكية، لا أحد معها ليواسيها كان المطر ليلتها غزيراً كأن السماء حزينة لحزنها، في الغد أتى الناس للعزاء، وبعد دفن الأم، وعودة الناس لبيوتهم، ظلت سيلا وحيدة لا سند لها غير نفسها، قررت مغادرة الوطن، والذهاب بعيدا حيث لا وجود للأنانية والاستغلال، قررت ألا تساعد الناس الانتهازيين مرة أخرى وألا تهتم بأحدٍ غير نفسها.

العبرة من القصة: صحيح أن مساعدة الآخرين عمل إنساني، لكن عندما تساعد الناس مقابل سعادتك فهذا يعد استغلالاً، فالأنانية في بعض الأحيان راحة.

بقلم الكاتبة: نور ناز_ بوسعادة.

إليك أكتب

أجمل ما قيل في الحب: إني رزقت حبها وهذه هي أعظم نعمة من الله.

إني أكتب... وإليك أكتب.

رفعت الأقلام وجفت الكتب، إني أملأ هذه السطور لأحكي وأتحدث عن إدراكي لشخص صحيح في كل مره وجدته بجانبي، كان سندا وحبا ورفيقا لي، كان دائما يشعرني بالأمان ليعيد البسمة إلى وجهي، ويسرق من راحته لأكون أنا بخير.

عندما أكتب أتخيل صورته أمامي، والابتسامة لا تفارق وجهي، وذكره دائما يعطر لساني، صحيح أنني بعيدة نوعا ما، لكن صلتي بك علاقة حب تجمعنا يا أغلى شريك في الدنيا، شاركت معك فرحتي، دمعتي، حزني، سعادتي، ومعك تحلو الحياة.

ومن وصايا قلبي لك: "لا تدع ابتسامتك تغيب مهما أحزنتك الحياة، ولا تسمح لعينيك الجميلتين أن تفقدا بريقهما، واحفظ قلبك الذي أحببته من الحزن، واعتني بنفسك، لأن في ذمتك روحين وكن بخير دائما، حفظك الله أينما كنت.

ليس الحب من النظرة الأولى كما يقال، ولا اللقاء الأول ولا للحبيب الأول، الحب هو التمسك وإصرارك على البقاء مع من تحب في الحلو والمر، وهو محاربة الجميع من أجل من تحب، والاكتفاء به، وأعترف لك بأن الحياة هي ملك للجميع أما حياتي أنا فهي أنت...

الحب الصادق يبقى ويدوم ولا يعرف الإساءة إلى الآخر، فهو لا يعتمد على الرومانسية فقط، بل يقوم على الاحترام والاهتمام والثقة، عندما تعيش أحلى أيامك مع حبيبك، لا يهمك على أي أرض أنت، لأنها ستصبح جنة بالنسبة لك حتى ولو كانت نظرة

البشر له نظرة سيئة؛ فأنت تراه أجمل رجل على وجه الكون، فلهذا يسمى الحب بالأعمى، لأن كل عيب لديه نراه صفة وصلة خلقية جميلة، ونصبح عميانًا على كل عيب لديه وعندما تحب شخص ما فإنك لا تستطيع أن تتخيل عكس ذلك في يوم من الأيام، ومن الصعب أن يتخيل العقل وجود وقت لا تكون فيه معه، فالإنسان قبل الحب شيءٌ وفي الحب يصبح كل شيءٍ، وبعد الحب لا يعود شيءً.

حين أقول أردت الاطمئنان عليك؛ تأكد أنني أقصد لم أستطع العيش بدونك، فاللّهم إني أحب عبدك هذا حبا خالصا فيك، اللّهم إني أحببت عبدا من عبادك فلا تبعدني عنه، فاجعله من نصيبي وقدري فهو نصفي الآخر وجزء مني، ويا رب أنت الذي وضع هذا الحب في قلبي فاحفظه لي، صدق من قال الحب دعاء، والدعاء حبٌ، فمن أحبك دعا لك ومن دعا لك فقد أبلغ في محبتك.

أتمنى لمن يقرأ هذه السطور أن يكون فرجه قريبا ويزيل الله كربه وهمه ويفتح الله الأبواب في وجهه أينما كان ويجد السعادة والحب.

والحب للحبيب الذي يستحق...

بقلم الكاتبة: غيبريوى وسام_ بجاية .

لماذا أنا !

حتى التعبير عما بداخلي شيء صعب بالنسبة لي، لأنني حتى الآن لا أجد الكلمات المناسبة التي تعبر عن كل التجارب التي مررت بها في حياتي، والسؤال "لماذا أنا" هو السؤال الذي يدور دائما بداخلي، أي لماذا اختارني الله لأعيش كل هذا؟ لهذا ألجأ إلى الكتابة لا غير، كتابة كل ما مررت به.

في البداية كانت حياة جميلة ومستقرة وهادئة من جميع النواحي، لقد كنت فتاة هادئة وخجولة لا تصاحب كثيرا، وكنت أهتم فقط بالدراسة، وكانت مرحلة الثانوية أجمل أيامي، إلى أن نجحت في الباكالوريا، ودخلت الجامعة فتغيرت كل حياتي لأنني تعرفت على أشخاص كثر، وهؤلاء الأشخاص تركوا أثرًا في حياتي، وهنا بدأت أسوء أيامي بعدما كانت أيامي جميلة، لأنني ظننت أن الناس جميعا مثلي طيبون، لكن حدث العكس الآن كل واحد كان يبحث عن مصلحته الخاصة، ولا يهمه الآخر، في هذه المرحلة تعرفت على أشخاص خاب ظني بهم كثيرا، وهذا أحزنني كثيرا، ولكن ما أحزنني أكثر هما شخصان عزيزان على قلبي كثيرا، أما الأولى: هي صديقة أو بالأحرى اعتبرتها أختي، كنت أحبها كثيرا وتعلقت بها لأنها كانت صديقة منذ الثانوية وأكملنا المشوار معًا في الجامعة، إلى أن أتى اليوم الذي افترقنا بدون سبب وابتعدت عني رغم أنني كنت معها و ساندتها في أيامها الصعبة، كنت معها بمثابة أخت لها، وهذا الفراق أثر على حياتي ومنذ ذلك لم أعد أثق في أحد، و فضّلت أن أبقى وحيدة على أن أتعلق بشخص ثم يتركني في منتصف الطريق، وبعد مرور أيام وأشهر صادفني القدر بشخص غيَّر حياتي وساعدني علي تجاوز كل أحزاني، وذلك التشاؤم الذي سيطر على حياتي، وبفضله أصبحت أرى الحياة من زاوية أخرى، وأن الحياة جميلة وأنه مازال هناك أشخاص يحبوننا من كل قلبهم.

شيئًا فشيئا أصبح هذا الشخص جزءً من حياتي، و مصدر سعادتي، فمع هذا الشخص عشت أجمل أيامي واستطاع أن يزرع في داخلي الأمل وحب الحياة بعدما أن فقدت الأمل في كل شيء؛ وسيطر الحزن علي حياتي، فأنا أعترف أنه هو الشخص الوحيد الذي ساعدني في تجاوز المصاعب، ووقف معي في محنتي، ومنذ ذلك تعلقت كثيرا بهذا الشخص وأصبح جزءً من حياتي، الجزء الذي لا أستطيع أن أتخلي عنه، وأنا لم أتخيل يوميا أن الشخص الذي أحبني وتعب معي سيتركني ويرحل، حتى جاء ذلك اليوم الذي كنت أخاف أن يأتي، فقد تركني هذا الشخص الغالي على قلبي، الشخص الذي اعتبرته مختلفًا عن كل الأشخاص الذين تعرفت عليهم، الشخص الذي وعدني بالبقاء معي حتى الموت، فقد خالف وعده لي، تركني ورحل دون سبب.

سبّبَ لي فراق هذا الشخص الكثير من المشاكل، فقد تعبت ومرضت ولم أستطع أن أكمل حياتي دونه، حزنت كثيرا، تدهورت صحتي النفسية والجسدية، رسبت في امتحاناتي، وحتى الآن لم أستطع نسيان هذا الشخص، فأنا اليوم أعتبرها أصعب التجارب التي تعلمت منها الكثير، تعلمت أن الإنسان في هذه الحياة يجب ألا يتعلق إلا بالله سبحانه وتعالى لأن الله دائمٌ أما الإنسان فهو مؤقتٌ، وأن الصحة الجسدية والنفسية لا تعوض، أما الأشخاص يتعوضون، وأن العائلة هي أهم شيء في الحياة وهي مصدر السعادة، والدراسة هي مفتاح النجاح، فكلما ضاقت بي الدنيا أو بالأصح كلما ضاق صدري، الشيء الوحيد الذي يزيدني قوة وعزيمة ويجبر كسري، وأزداد تشبثا بالحياة و يزيد أملي وتطلعي لغد جميل، هو يقيني بأن الحياة فانية وسنمضي جميعا دون عودة، نعم فالحياة مواقف وتجارب فيها شهامة الغريب وخذلان الأقارب. وهناك مواقف أيقظتنا وصنعتنا من جديد، فأنا اليوم اخترت أن أسامح نفسي على كل شيء، وأغفر لها كل الأخطاء التي ارتكبتها، عندما لم أكن أعرف ما هو الأفضل لي، أسامح نفسي على الاختيارات التي آذتني، فأنا منذ هذه اللحظة ومنذ هذا اليوم أحب نفسي وأعتبرها كل شيء في الحياة.

بقلم الكاتبة: غبريو ذهبية _ بجاية.

دربُ الفَلَاحِ

تعتبر الحياة سلسلة من الدروس المتراكمة التي لا تقدر بثمن، بل تقدر بالعبرة التي تصنع منّا شخصًا واعيًا وفاهمًا لها، مصفّدة بتجارب تصقل شخصيته، وتعينه على حل مشاكله، تجارب تخلق فيه الحكمة، ومن المواقف كيف يكون بطلا شجاعا.

بصريح العبارة الحياة ليست مجرد هواء وماء، ولا كسرة وثوب، ولا حتى زقزقة عصفور ولجب الموج فحسب، إنّما هي رحلة مستمرة من التّحديات والفرص التي تتطلب منّا الصمود والتكيف في تحقيق إنسانيتنا، وكان سعبي في الحياة هو سعي الكبار بتسليم أمري الله تعالى، فقد مرّت عليَّ تجربة لازِلت أذكرُها، وستظلّ راسخة في ملف الذكريات.

كنتُ آنذاك مقبلة على اجتياز امتحان الباكالوريا، وكأيّ طالب يحلم أن يُلقب بطالب جامعي، سعيت لكن كان سعيي ينتابه القلق الذي سيطر عليّ، فكلّما حفظت درسا يُخيّل لي أنّي ما فعلت قط، فأجد نفسي غارقة في نسيان المحفوظ، حينها عدت أميل إلى النوم كلما شعرت بالملل والتوتر من الوقت الذي كان يجري وأنا أزحف وراءه.

ها قد جاء الشهر العظيم شهر رمضان المبارك والامتحانات على الأبواب، وأنا لا زلت أزحف، وكعادتي كنت أذهب إلى المسجد لآداء صلاة التراويح، ولكن انتابتني الحيرة من نفسي كيف أفعل الآن؟ كوني صائمة طول اليوم لا يمكنني الحفظ لعدة ساعات، لأني أشعر بالإرهاق النفسي، وبعد صلاة المغرب أأذهب إلى المسجد أم أستغل الوقت للحفظ؟ ولأن صوتا في داخلي يُحدثني قائلا: "لو يُقال لك أن الباكالوريا هو سبيلكِ في تغيير حياتك إلى الأفضل فلا تخضعي له إلا الذهاب لآداء التراويح".

حينها أدركت يقينا بأن راحتي وسعادتي وفلاحي هي الصلاة، فكنت أذهب إلى المسجد ولكن كان يشغلني تفكيري في مسألة الباكالوريا لأني لم أجهّز نفسي جيدا، وفي يوم من الأيام

المباركة بعد عودتي من المسجد كنت مستلقية على سريري لآخُذ قسطا من الراحة؛ حتى تكحلت عيناي بالنعاس، فنمت فإذا بي أحلم أني كنت أمام باب دارنا رافعةً يدايَّ إلى السماء أتحدث مع الله أشكوه ما بي سائلة إياه أن يسهل لي أمري ويسخر لي من عباده من يساعدني في فهم الدروس والحفظ، وفي يوم التالي كنت أتصفح الحاسوب باحثة عن مواضيع امتحانات الباكالوريا للسنوات السابقة، فإذا بي أجد يوتيوبرز يدعى" أحمد قنشوبة"، الذي يقوم في كل سنة بتحديد عناوين لدروسٍ ستأتي في الامتحان.

في البداية لم أُعره اهتماما، لكن كلما رُفِعَ الآذان كنت أجد منشورا على صفحة الفايسبوك يتحدث عن ترشيح عناوينًا للدروس التي ستكون في الامتحان من نفس الشخص الذي صادفت قناته من اليوتيوب وكأنها رسائل ربانية، فقلت في نفسي سآخذ تلك العناوين وإن شاء الله فيها خير، ومن ذلك اليوم خططت برنامجا للحفظ، فكنت أدرس من السادسة صباحا إلى الثانية عشر زوالا، وهكذا إلى أن جاء يوم الامتحان كانت المفاجأة أن توكلي وتضرعي إلى الله كان فلاحا لي.

صحيح أنّي لم ألجأ إلى القيام بدروس الدعم ولكن أحطت أحمالي على باب الله فكان الله مددي وسندي، وكان توكلي على الله هو سبب نجاحي في الباكالوريا، هناك اقتباس يقول: لعمرك ما يدري الفتى كيف يتقي.
نوائب هذا الدهر أم كيف يحذرُ.
يرى الشيء مما يتقي فيخافه.
وما لا يرى مما يقي الله أكبر.
وأنا أقول لك احرص على ما ينفعك واستعن بالله.

بقلم الكاتبة: وردة بن عطسي_ بجاية.

أسِيرة عُقدٍ وهمية

يُولد الإنسان في هذه الحياة غير مدركٍ لما يعيشه، يولد صفحة بيضاء ليكتب فيها قصة حياته بتجاربه وأحلامه، بأحزانه وأفراحه، بآماله وخيباته، يولد ليُكَون واقعه ويخط على صفحته بخطاه، ولكل منا صفحة، وفي كل صفحة قصة، ولكل قصة بطل، وأنت بطل قصتك، ليس بالضرورة أن تكون ذا قوى خارقة لتكون بطلاً، ليس عليك أن تطير أو أن تقذف شبكة عنكبوت من يديك، ليس عليك إنقاذ أحد، يكفيك أن تنقذ نفسك لتصبح بطلاً لنفسك، وهذا ما فعلته أنا...، فككت قيدي وأطلقت سراح نفسي الأسيرة مني ومن أفكاري لأروي لكم القليل.

قبل حوالي أربع سنوات، كنت طالبة ثانوية أعيش حياتي بصفة طبيعية كأي فتاة في عمري، لكن ما كان يُزعجني هو أنني كنت أتعرض لانتقادات وتأثرت شخصيتي بها، فقلّت ثقتي بنفسي وتشكلت في رأسي أفكار سيئة عني، في الحقيقة لم تكن الانتقادات كثيرة، حتى أنها لم تستمر كثيرًا، إلا أنها أحدثت ثغرة في إيماني وقلة ثقتي بنفسي، فكرة سيئة واحدة كانت كافية لتهدم حياتي حينها، كانت كافية لتغييري إلى شخص ليس أنا ولا أعرفه لأشرح أكثر...

بعد تلك الانتقادات، تبنى عقلي فكرة أني إنسانة فاشلة وأنني لست كباقي صديقاتي، حتى أصبحت أرى نفسي قبيحة، وانعدمت ثقتي بنفسي تمامًا، انطويت عن العالم وعزلت نفسي كأني أبني قلاعا حولي لأصد كل من يحاول الاقتراب مني، ظنًا مني أن قلاعي تحميني، إلا أنها لم تكن سندًا ابتعد الكل عني، وبعدما كنت أعبر عن مشاعري بالغضب والصراخ، أصبحت فجأة لا أبدي أي رد فعل وأرمي مشاعري داخلي لا أعبر عنها ولا أفصحها لأي شخص كان حتى والديَّ، باردة جداً لكن بداخلي نار تحرق من يقترب مليمترا واحدًا من حدودي، وجهي خالٍ من أي تعبير، ومن كثرة كتماني تطور الأمر لتراكمات أكثر تعقيد،

وتغيرت حياتي لأرق دائم، وكثرة الاستيقاظ ليلا، كوابيس تلاحقني، صداع، واضطرابات في الجهاز الهضمي، حتى أني أصبت بمتلازمة "القولون العصبي" التي لا زلت أعاني منها لحد الآن، ولازمني تفكير مفرط في كل شاردة وواردة، أصبحت أحسب حسابًا لكل قول أو فعل يصدر عن أي شخص، وأتوقع السوء والأذى من الناس دائمًا، ليست حيطة بل رهاب، بالإضافة إلى صعوبة في التركيز والاستيعاب التي أثرت على مستواي الدراسي، كل هذه الأمور زادت الطين بلة، لم يكتفي عقلي عن تبني الأفكار السلبية عني، بل جعلها مسلمات لا نقاش فيها.

لم أنس أبدًا أول مرة أصبت فيها بتلك النوبة حين شعرت وكأن الهواء يُسحب من رئتيّ ببطء شديد وكل نفس تبدو كلحظة أبدية، انقبض صدري فجأة وزادت سرعة خفقان قلبي، سيطر الهلع في تلك اللحظة عليّ لدرجة أني عجزت عن قول أو فعل أي شيء، واكتفيت بالبكاء الشديد كأنني في عالم مظلم، وكأنني أدفع ثمن كل نفس آخذها، أحسست أن روحي ستعود لخالقها، ألم احتل صدري ورعب تربع على قلبي لأصاب بأول نوبة هلع، كان الأمر مخيفًا وثقيلًا جدًا، خصوصًا على فتاة في العمر الذي كنت فيه.

وهنا بدأت رحلتي في التعايش مع "اضطراب القلق المفرط"، وهو مرض نفسي وعقلي يصيب الإنسان، حيث يعاني من قلق وتوتر مفرطين ومستمرين بشكل غير مبرر، بالإضافة إلى خوفٍ مبالغٍ فيه اتجاه مجموعة واسعة من الأمور اليومية دون سبب واضح، حيث يبدو العالم مليئًا بالمخاطر والمخاوف، وكل شيء أصبح مؤذيًا في نظري بشكل لا يمكن تجاهله، المشكلة أني لم أكن أتجاهل أي شيء، لا أفكاري ولا مخاوفي، أصِر على تكبير كل المواضيع وتأليف قصص من رأسي وأُغرق نفسي بنفسي أكثر، بعد أول نوبة تعرضت لها لم أنس الأمر وشكلت فكرة أخرى وهي أني سأموت لا محالة، الموت حقيقة لا جدال فيها، لكن أن تترقب الموت بالدقيقة والثانية كضيف أعلمك بموعد قدومه شيء مرعب جدًا، يدب الهلع في النفس ويشعرك بالإحباط والاكتئاب، أصبحت أعد أنفاسي وأتألم وأنا آخذها، عندما

أغلق عيناي محاولة النوم تسودني مشاعر الرهبة و الخوف، أغمض عيناي أكثر، إذ بفكرة الموت تسيطر على عقلي، أتخيل نهايتي كيف ستكون؟ كيف ستمر لحظات انقباض روحي فيها؟ أبقى أفكر وأفكر حتى أنام، فتراودني أفكاري هذه على شكل كوابيس، أصحو منها أصرخ أحيانًا.

عشت ليالٍ مليئة بالخوف، وحين يكون الضوء منطفئا، أتخيل ظلالًا تتحرك في الزوايا وتحت الأبواب. حتى صرت لا أطفئ الأنوار من شدة خوفي، قلق والدي عليّ طبعًا، فحوصات، تحاليل وأشعة قلب ورئة كلها سليمة، أين المشكلة إذن؟ هنا أدرك والدي أخيرًا أن ما أمر به ليس مشكلة صحية، إنما المرض النفسي الذي أصابني "اضطراب القلق المفرط".

عزلني عمّا كنت عليه وأسرني في شخصية مخيفة داخل قوقعة وهمية من الخوف والهلع تتحكم بي وتخنقني، تكررت النوبات كثيرًا، لا أبالغ ولكن فعليًا لو طال الأمر أكثر أظن أني كنت سأجن بسبب التوتر والخوف، من ماذا؟ من لا شيء يبدو الأمر سخيفًا، لكن لم يكن هناك سبب واضح لخوفي وهلعي سوى أفكاري واعتقاداتي الخاطئة التي كانت تحركني، كنت أخاف من وهم، شيء غير موجود وغير حقيقي، فقط تخيل كأنك في صراع، وأي صراع سيشمل مقاتلين، الأول يقف في اليمين، لكن الثاني شيء غير موجود مخفي لا تعرف أين يقف، ولا من أي اتجاه ستأتيك اللكمات، كيف ستصارع شيئًا لا تراه؟ كيف تهزم شيئًا لا تعرفه؟، هنا كانت تكمن نقطة ضعفي، حيث أنني لم أعلم ما كنت فيه ومع ماذا كنت أتعايش، فباتت لدي عقد نفسية، عقد شملت الخوف المبالغ من الموت، من المستقبل، من الناس، من الظلام، بت أخاف على نفسي مني والعجيب في الأمر أن كل هذه العُقد بُنيت على وهم وبسبب فكرة خاطئة تبناها عقلي.

بعد اكتشاف المرض، يجب علاجه، وأول خطوة للعلاج تتضمن التحدث مع محترف الرعاية الصحية لتقييم الحالة ووضع خطة علاجية مناسبة، تتضمن الخطة العلاج

النفسي والعلاج الدوائي، وهكذا تقدمت في خطوة هامة نحو التعافي من اضطراب القلق المفرط، لا أستطيع إنكار فضل والدي الكبير في تخليصي من هذا الاضطراب، بالإضافة إلى تأثير القرآن والتقرب من الله سبحانه وتعالى الذي كان له تأثير كبير على نفسي، وكان السبب الأكبر في شفائي، حين أنظر إلى تلك الفترة الآن، أجد أني كنت في مواجهة تحديات كبيرة، أكبر من العمر الذي كنت فيه آنذاك. ثم تسودني قشعريرة وأحس ببرودة في أطرافي، حتى أني أشعر بالحيرة كيف استطعت التغلب على كل هذا، كيف سيطرت على أفكاري، خوف أكبر مني، لقد كنت شجاعة فعلا، حين بدأت رحلة التعافي، أتتني لحظات إدراك، لحظات واجهت فيها نفسي، وسألتها: من ماذا كل هذا الخوف؟ لماذا كل هذا التفكير؟ لماذا تضخمين الأمور وتجعلين من الجرح ورما؟ لما كل هذه السلبية؟ ما هذه الحياة المرعبة التي أعيشها؟ هل سأسمح لنفسي بأن تدمرني؟ هل سأسمح لنقطة سوداء واحدة أن تلطخ لي كل صفحتي؟ هل أنا ضعيفة لهذه الدرجة، لدرجة أن أهزم أمام نفسي، فأدركت واستوعبت أخيرا أني كنت سبب فيما عشته، فلو أني ما ضخمت الأمور حينها، لو حاولت الإفصاح عما بداخلي وترك السلبية التي كنت أعيش فيها لما تفاقم الأمر لهذه الدرجة.

أخيراً، أريد أن أقدم نصيحة قد تحدث فرقاً، ولو كان طفيفًا في تفكير شخص ما، وهبنا الله حياتنا لنعيشها مرة واحدة، نعم سنموت، لكن ما دمنا نتنفس، فلن نستسلم وسنحيا لنعيش الحياة التي نريدها، ليس لدينا سبب لنبقى تعساء، ومهما كانت ظروفك صعبة، تذكر أنها مشيئة الله لك وهذا قدرك، ومهما حاول الناس أن يؤذوك، فلن يفعلوا ذلك إلا بما اختاره الله لك، ومن يحن علينا غير خالقنا، هو يقول: "وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم".

أنا على يقين تام بأن كل سوء يصيب الإنسان في حياته له حكمة من الله، وسيأتيك الخير بعد صبرك وثقتك بالمولى، يقول الله تعالى: "ومالنا ألا نتوكل على الله وقد هدانا سبلنا".

فقط عليك أن تثق بأن الله لا يضيع إنسانًا ولا يرد دعوة، وإن تأخرت فستأتي خيرًا مما دعيت وتمنيت، لن أكذب الآن وأقول أني أعيش حياة مثالية خالية من هذه الأفكار، أو أقول أني لا أفكر بسلبية، ولكني على الأقل لا أسمح لها بالسيطرة علي.

ربما لم أدرك هذا مسبقًا، ربما الكثير منكم يعرف هذا، لكن قلة من الناس تطبق اليقين التام في اختيارات الله لخلقه، فإن مرض أو أصابه سوء قال لماذا واشتكى، وإن أصابه خير لم يشكر خالقه ولم يحمده، احمدوا الله كثيرًا واشكروه، وأدركوا النعمة التي أنتم فيها، فالعمل الذي يرهقك يتمناه رجل بطال بات أولاده جياعا، وابنك الذي يزعجك تتمناه امرأة عاقر غزت على قلبها الأوجاع، بيتك الذي مللت منه يتمناه مشرد ينام في أرض بانصياع، أمك التي تراها تضغط وتقسو عليك، لو كسبها يتيم لرحب بالقسوة باقتناع.

وكما قلت سابقا، الإنسان بطل قصته وأكبر عدو له هو نفسه، حارب نفسك، تقولون كيف يكون الإنسان عدوًا لنفسه؟ ليس من المنطقي أن تكون عدوا لك، لكن ما أعنيه أن تحارب تلك النقاط السوداء التي تلطخ ورقتك البيضاء، حارب ضعفك وهوانك، اكسر قيودك، حرر نفسك من تفكيرك الذي يأسرك ويجبرك على المضي في طريق لا يرضيك وقد لا يرضي خالقك، ولا تكن أسيرا لعقدٍ وهمية.

بقلم الكاتبة: منال تيفورة _ تيبازة.

الكابوس

فيما مضى كان كل شيء رائع للغاية ولم يكن ذلك السؤال اللعين يراودني ويصدع رأسي حتى هذه اللحظة قائلا: ما هو الحب؟، وما هي الصداقة؟، وهل يتحول الحب والصداقة إلى حقد وكراهية وغدر؟ على كل حال دعونا نعود إلى الماضي، وأستهل كلامي بالحديث عن أجوان، صديقة ربيع العمر، ونقاء الصغر، حيث تعرفنا على بعض في سن التاسعة، كانت تسكن جوار منزلنا، أبوها يعمل في مزرعتنا، ووالدتها تعمل خادمة في منزلنا،

كنت ابنة أبي الوحيدة والمدللة، وأجوان أختي التي لم تلدها أمي، لا زلت أذكر كيف كنا نلعب أنا وإياها في الباحة وعند حديقة المنزل، وكيف كنا نسهر معاً للمذاكرة، وما زلت أتذكر جيداً كيف كنت أجلس على الكرسي مقرفصة أمام الحاسوب في غرفتي، متفحصة نتائج قبولنا في الجامعة، وعندما تظهر النتائج أمامي كدت أطير من شدة الفرح، هذا لأننا قبلنا معاً في كلية الطب، وأنا كنت أول من علم بهذا، أو هذا ما اعتقدته، قفزت من مكاني وأسرعت أهرول من شدة الفرح باتجاه منزلها المجاور لنا لأخبرها بهذا الخبر السار، طرقت الباب خرجت أجوان: "من الطارق ؟".

_صحت بصوت عال: "هذه أنا يا أجوان افتحي الباب".

عانقتها بحرارة وصرختُ قائلة: "لقد قبلنا في كلية الطب يا أجوان، سنكمل دراستنا معا ولن نفترق أبداً".

كانت نشوة السعادة تجري في كل ذرة من جسدي، نطقت أجوان قائلة: "ليان أنا أعلم بنتائج قبولنا منذ بعض ساعات".

وأردفت ذابلة: "يا ليان أبي لن يوافق على إكمال دراستي لأنه لا يستطيع دفع أقساط الجامعة، نحن نمر بأيام سخط اشتد فيها المرض على والدتي، وأبي قد اقترض الكثير من المال لأجل علاجها، تعلمين أنها مصابة بالسرطان وعلاجها مكلف جداً...".

فقاطعتها ليان قائلة: "آه يا أجوان، لا تقلقي سوف أخبر أبي ليدفع تكاليف دراستك، فأبي لا يرفض لي طلبا".

_ليان: " أنا حقاً أشكرك لكن أبي قد يرفض ذلك".

_"لا يا أجوان أبي سيقنعه، سيوافق لا تقلقي".

وطفقت أجوان قائلة: "شكرا لكِ".

تكلمت مع والدي الحبيب ليلتها، ومثل عادته قبل أبي بما اقترحت عليه حتى أنه أثاب الاقتراح وافتخر بي، وافق والدها وفي يوم التسجيل كانت البهجة تلم عالمنا وسط قاعة الكلية صباحا، مثلها مثل البرد الشديد الذي كان يخترق الأجواء، كان هنالك طابور من الطلبة في انتظار التسجيل، اقترحت أجوان أن نذهب لنادي الجامعة ونحتسي الشاي لكني رفضت قائلة: _"أشعر بدوار كأن كل شيء من حولي يدور، اذهبي أنت وأنا أنتظرك هنا"

_"حسنا يا ليان"

دخلت أجوان إلى نادي الجامعة وجلبت قدحان من الشاي، وعند خروجها ارتطمت بشاب وسيم وانسكب الشاي على معطفه المصنوع من الجلد، قالت أجوان: "آه، أنا آسفة حقا لم أقصد ذلك، كنت على عجلة في أمري".

_"لا داعي للاعتذار حصل خير".

_"تفضل بعض المناديل المبللة".

_" شكرا لك".

بدأ يمسح معطفه وطفق قائلاً: "اسمي خالد، ما اسمك أنت؟"

_"أنا أجوان"

_"تشرفت بمعرفتك".

_"لي الشرف، أعتذر مره أخرى"

_"لا بأس يا أجوان".

_"أطلب الإذن منك يا خالد، صديقتي متعبة تكون في انتظاري الآن".

_"إذنك معك".

_"أهلا يا أجوان لقد تأخرتِ كثيراً".

_"آه يا ليان لو تعلمين ماذا حصل، لقد وقعت في موقف لا أحسد عليه، قد تعثرت عند مدخل الباب بشاب فارع الطول وانسكب الشاي على معطفه".

قالت ليان ضاحكة: "لماذا لم تنتبهي يا أجوان؟

_" لماذا تضحكين؟ الحق عليّ، كنت مستعجلة من أجلك لأنك متعبة".

_"آه، أعتذر يا أجوان لكن الموقف أضحكني"

_ قاطعتها أجوان: "ها قد حان دورنا الآن دعينا نكمل التسجيل ونعود للمنزل".

بعد أيام عدة بدأ العام الدراسي وحين رأى خالد ليان تدخل مع أجوان لقاعة المحاضرة شعر بأن قلبه يخفق بقوة كطبول الحرب، بادر خالد قائلا: "أجوان كيف حالك؟".

_"بخير وأنت".

_"ألن تعرفيني على صديقتك؟".

_"آه، أعتذر لم أعرفكما، ليان هذا خالد، خالد هذه ليان".

_"سررت بمعرفتك يا ليان ".

_"وأنا أيضا يا خالد".

وعند إكمال المحاضرة التقى خالد بصديقة محمد، وحدثها عن ليان فقال: " لقد تعرفت على فتاة جميلة جدا، وهي في نفس قسمنا، عيناها الصفراوين تبرق كأنها أشعة شمس قد سحرتني".

_"ماذا بك يا خالد هل وقعت في حبها؟".

ضحك خالد قائلاً: "أظن ذلك".

في ليلتها استلقت أجوان في فراشها تفكر في خالد فقد نال إعجابها، وبعد مرور عدة أشهر من الصداقة، صرّح خالد لليان بحبه لها، وعندما عرفت أجوان بذلك ذرفت الدموع بحرارة كأن سحابة سوداء انقضت عليها، لأنها تحب خالد ولم تخبر أحدًا بمشاعرها، وبعد عدة سنوات تخرجتا من الجامعة، ولكن أجوان لم تترك خالد أبدا، فقد كانت تتواصل معه ولكن ليان كانت تعتقد أن الأمر طبيعي فهم أصدقاء، تزوجت ليان من خالد، وأنجبت

ابنتان، ناي وروان، وعملا في مستشفى المدينة وفي أحد الليالي سمعت ليان خالد يتكلم مع أحد عبر الهاتف في الشرفة، تكرر هذا الموقف وكاد هاتفه لا يهدأ من الاتصالات.

في أحد الأيام خرج خالد من المستشفى وتبعته ليان، لأن الشك كاد يقتلها، وجدته يدخل شقة، طرقت الباب فإذا بخالد يفتح الباب، وأجوان واقفة خلفه، أصابها الذهول مما رأت وحروف الكلمات استعصت الخروج من فمها، وبالكاد خرج بعض منها: "كنت بمثابة أختٍ لي لماذا طعنتِ قلبي بخنجر الخيانة؟، وأنت أين حبك ووعودك؟ لماذا أصبحت لئيما لهذا الحد؟".

رن المنية استيقظت ليان بشهقة، "ما بك يا ليان؟"

_"آه يا خالد إنه كابوس، حلمت بأنك خنتني مع صديقتي أجوان".

ضحك خالد: " ما بك يا ليان؟ كيف أخونك مع صديقتك وهي متزوجة ولديها طفل؟

-"آه يا خالد لا تضحك إنه مجرد كابوس، دعنا تناول الإفطار، ونذهب إلى المستشفى، لقد تأخرنا كثيرا".

وهنا أدركت ليان بأن الصديق الصدوق لا يمكن أن يغدر وأن الحبيب الوفي لا يخون العهد، تناولا إفطارهما بعد ذلك، ورحلا إلى العمل.

بقلم الكاتبة: فاطمة كاظم علي _ العراق.

خبرة من رحم المعاناة

لا يوجد فرق بين لون الملح ولون السكر كلاهما نفس اللون، لكن الفرق يظهر بعد التجربة كذلك هي الحياة.

في عالم مثالي مليء بتجارب عديدة شيقة، ألوان، عبر، من كل نهر تتعلم وتتذوق طعم الحياة، مفاجأة تعرف متى تضحك لك الدنيا ومتى تقسو وكلها إيجابية إذا أنت فتحت بصيرتك بصورة تفاؤلية، تتطلب منك جرأة وشجاعة وهي فلسفة، عبارة عن نقيض ونقيضه، دال ومدلول... جسد وصاحبه...

كل ما مر بك من تجارب كان ضرورياً حتى تغوص في بحر التجربة، ليس شرطاً أن يكون الحب ناجحا أو عملا براتب مغرٍ ولا حتى وظيفة من أول طلب.

من باب النضج الألم يُولد الحكمة، والفشل يصنع القوة، وعندما تبتسم ستصبح أكثر تفاؤلاً.

حياتك وحياتي مثل المحكمة قوانينها ثابتة غير قابلة للنقاش، لا تضيع سينين عمرك على حصرة ليس لك ذنب فيها، احفظ دروسك وعش حرًا بدون قيود ولا سلبية الماضي التي لا تغير شيئا إلا في نفسيتك وتعكير يومك.

لك الاختيار تقبل تجاربك بكل تفاصيلها، منفتحًا لما هو آتٍ خيره وشره، أو نقد كل تفصيل تائه في دائرة جوسكا بلا وجهة...

بقلم الكاتبة: صورية جبايلي.

العائدة

نرجس فتاةٌ مُسلمة، نشأت على العبادةِ والطّاعة، كانت بحكمتها امرأةٌ في السَّبعين، وبطيبتها كطفلةٍ في الرّابعة من عمرها، إذا رأيتها حَسِبتها إرثاً من عصرِ الصَّحابة رضوان الله عليهم، لقد ولِدت نرجس في منزلٍ متواضع، بين حضنِ أمها وأبيها، ثمَّ أراد الله اختبارها، فاستيقظت ذات صباح لِتوقِظ والدها لشرب القهوة، فوجدته غير قادر على الحركة، في البداية ظَنّت أنه يمزح معها لكن سرعان ما أدركت أن الأمر جدّي، حاولت إيقاظه مرة أخرى لكن ما من جدوى.

انهمرت دموعها على وجنتيها متتاليةِ كالسّيول، ثم صرخت صرخةً هزَّت الدار بما فيها: مات أبتي، تركني أبتي... فَزعت أم نرجس وجاءت مسرعةً، دخلت الغرفة فرأت نرجس مغشِيًّاً عليها، اتصّلت الأم بسيارة الإسعاف، ونثرت قطرات على وجه نرجس لكن بقيت غائبةٌ عن وعْيِها، ها هي سيارة الإسعاف قد وصلت، صعد رجلان إلى المنزل بحمَّالة، وضعوا عليها والد نرجس ونزلا به مسرعين، ثم عادا مجددًا لحمل الفتاة ونقلها إلى السيارة، نزلت أم نرجس وجلست في السيّارة مُحبطة ومنهارة تماما، كان ألمها بثقل الجبال، وكاد صدرها أن يُطبق، نظَرت أم نرجس إلى زوجها، ثم نظرَت إلى نرجس، فأخذت دموعها الملتهبة تنهمر على وجنتيها فتحرقهما بحرارتها.

وبعد الوصول إلى المستشفى ونقل المرضى إلى الغُرف الإسعافيّة، تم فحص نرجس وتبيّن أنَّها أُصيبت بسكتةٍ دماغيّة، والأب توفي حقاً، بلغ ذلك أمَّ نرجس، فلفحها الهمُّ والحزن الشديدين، بقيت نرجس في المستشفى وهي غائبة عن وعيها بما يُقارب عشرة أيّام، وطوال هذه الفترة كانت أم نرجس تعيش في حالةٍ مضطربة، وإضافةٍ إلى ذلك أنّها لم تأخُذ أدويتها المعالجة للسّكَر والضّغط، هاهي بعد أيام ونرجس تفتحُ عينيها، ذهبت الممرِّضة

تنادي الأم؛ من أجلِ أنْ تُبشِرها بذلك، لكن الأم عندما سمعت النِّداء كانت تشعرُ بالدّوار فلم تحملها أقدامها وتعينها على المشي أكثر من الوصولِ إلى جانب بابِ الغُرفة، وفي هذه الأثناء كانت الممرِّضة تُخاطبُ نرجس عمّا إذا كانت تشعر بألم، فأجابتها: "الحمد لله لا أشعر بأية آلام، ولكن أين أمي؟"، لم تُكمل جملتها بعدُ... سقطتْ أمُّ نَرجِسٍ أمام باب الغرفة، فزِعَت الفتاة ونهضت مُسرعةً نحو أمِّها مع الممرضة، قامتا بحملها إلى السّرير معاً، وقامت الممرضة بفحصِ أمّ نرجس فكانت المُفاجأة أنّ حدَّ السكّر ارتفع حتى بَلغَ ال 500 ملغم/دل، هزَّتها نرجس: "يا الله أخبريني، ما بها أمي؟، حتّى أمي ستترُكني، لماذا؟ ماذا أخبريني؟"

صمَتت الممَرِّضة، لأن وضع أم نرجس لا يُطَمئن، وخشيت أن تُخبر نرجس عن حالةِ أمِّها؛ حتّى لا تعود للغيبوبة ثانيةً فوضعها لا يحتمل؛ لأنّ جرحها من وفاة أبيها لم يُرَمّم، فلم يمضي عليه الكثير؛ لذلكَ خرجت الممرضة ولم تُكَلِّم نرجس أبدا، ثم بعد مرور بضعِ دقائق دخل الطبيب، فأمر نرجس بالخروج من الغرفة، فخرجت تجرُّ شتاتها المُبَعثر، وكأنَّ جسدها بات كحبَّاتِ الرَّمل، يصعُب جمعها، وكلُّ حبّة رملٍ كجلمودٍ بِثِقَلِها... وبصعوبةٍ كبيرةٍ تخَطَّتِ المكان.

وبعد مرور ساعتين...، بدأت الأمُّ بتحريكِ شَفتيها ناطقةً اسم ابنتها، فنادى الطبيب لنرجس، وعلى الفور لبَّت النِداء وكأن روحها كانت نائمة واستيقظت بهذا النِّداء، دخلت وجلست على كُرسيٍّ خشبي بجانبِ أمها، وقالت: "أنا هُنا يا أمّاه."

- "ابنتي نرجس أنصتي إلى ما سأقولُ جيّدا".

- "حسنا، أمي أسمعك..."

- "واجهتُ مصاعب كثيرة وآلاما... رعيت القمر في الظَّلام... مرت علينا أيام أكلنا فيها بقايا العِظام... فقر مدقع، لكن حاولتُ تأمينَ حياة سعيدة دون استسلام.

بردٌ قحَّاف يزور بيتنا كل شتاء ليذهب ويترك لنا السِّقام، مرَّت أيامٌ بتنا فيها صيام، لكن كنا ننام، نعيش وسط الناس باحترام، رغم كل ذلك الازدحام، عمري يتقدم أرقاما وأرقاما، أشعرُ وكأنَّ أجلي قد حان، ها أنا عاجزة وملتويَةٌ بلحَافٍ الآن، كافَحتُ من أجلكِ فصوني التَّربية بحنان...

أنا راضيةٌ عنكِ...

فخورةٌ بكِ يا بطَلتي...

أمسكي يدي بإحكام إلى أن يأتي أجلي، فأرحلُ بسلام.

ابنتي كُلُّنا سنرحل، كل أحبابك سيذهبون، فلا تجعلي في قلبكِ غير الذي يدوم؛ حُبُّ الباقي، واتباع مَن لِلعذاب واقٍ..."

- (نرجس وهي تبكي) "لا يا أمَّاه، لا، لا، لا ترحلي الآن، أرجوك، أنا بحاجتك، كيف سأعيش؟!

- "الأجَلُ إذا جاء يا ابنتي لا يوجد مهربٌ منه أبداً، واعلمي أن الله معك، استودعتك استو..د..عت...."

فاضَت روْحها إلى ربِّ السَّماء...

غادرتِ المكان نرجس، وذهبت إلى البيت، فالصدمة كانت قوية لها، لم تستطع أن تبقى في المستشفى، صدمتها أنستها التّغسيل والتكفين والدفن، عادت إلى البيت، وصلت، وأغلقتِ الباب، وبدأت تأخذُ كل ما تراهُ عيناها وتُلقيهِ على الأرض بقوة، أخرجت ثياب والديها وأحرقتها، ثمَّ جلَست تبكي وتبكي بزاوية الغرفة فنامت.

وفي الصباح رأت صورة والديها على الجدار، وبدأ شريط ذكرياتها يُعرضُ أمامَ عينيها، وبدأت تروي لنا ما حدث بعد ذلك:

شفتاي تحرَّكتا برعشةٍ؛ لنقل ما ينطقُ به الفؤاد، فقالتا:

في غيابك أبي...

وكأن السماء تعانق الأرض والروح بينهما ضاقت

لا قلباً يحتوي نبضي

ولا كتفاً يسندُ رأسي

لا وطناً يلمُ شملي
ولا خريطة تهدي للسبيل
بين زحامِ اللاشيء عالقة
وفي لوحةٍ من السواد أنثرُ ألواني
لا أصفراً يُشرق شمسي
ولا ورديا يزهرُ على الغصنِ
تلاشى عبقُ الياسمين فتعقت روحي بدلاً عنه
تزاحمت أوراقُ الخريف أمام بابي
وخلف البابِ روح طفولتي تجلس
صوتٌ ناعمٌ يقرعُ الباب
يندهُ أهل الدار
تمتمت روحي الطفولية بداخلي، عسى أن يكون أبي
صوتٌ يقرع من جديد
طفولتي خلف الباب تبكي
لا طاقة لها على النهوض
ولا صوت تجاوز غصة الخوف في حنجرتها
وما زال الباب يُطرق
ما زالت تتمتم عسى أن يكون أبي
ما زال صوت الخوف عالياً مُحذراً
لا تفتحي
لا تنهضي
لا أمان لكِ بعد الآن
لا تنهضي، فَمَن خلف الباب إما وجعٌ أو وهمٌ
ما زال الباب يُطرق

صغيرتي تتمتم عسى أن يكون أبي
لا الباب يُطرق
ولا صغيرة تبكي
غسلتُ وجهي فورا لأصحو جيدا
لن أنام هذه الليلة
لا طاقة لي على تحمل صوت الباب مرة أخرى
لن أنام هذه الليلة

حاولتُ أن أقاوم هذا الحزن الذي اختلط بعظمي ولحمي، وكاد أن يطبق على صدري، رائحة قلبي المحترق بالنار لا أحد يستنشقها سواي، وجعي لا أحد يشعر به، نارُ الحريق الحقيقة تنطفئ بالماءِ، ونار القلوب تطفئ بالرضا بالقضاء والتسليم لله، أحاول أن أتناسى، أتجاهل، لكن شيطاني يطاردني، إلى أن بدأت الأفكار الشنيعة تخطر على بالي، الوساوس تزداد، ها أنا بدأت الاستسلام لهذا الشَّيطان ووساوسه، اتجهت نحو المطبخ وأخذت سكينة حادة أردت بها قطع وريد يدي اليسرى، ولكن حالفني الحظ، فطُرق الباب، فتحتُ الباب فكانت صديقتي، نظرت إليَّ، فرأت السكينة في يدي، عانقتني بقوّة، ثم صاحت باكية: "كيف تفعلين مثل هذا؟، تريدين تركي؟، ألم تفكّري بأحبابك الذين حولك؟ أبهذه السّرعة فاتتك وصيّة أمّك؟ نرجس أنت نصفي الثاني، أرجوك لا تعاودي هذا ثانيةً، سأبقى الليلة معكِ"
وبعد مرور يومين

ليلةٌ باردة، دامسةٌ مُظلمة، الليل فيها موحِش، ظلامها هالك، صوتٌ مرعب في الخارج تُرى ما هذا الصوت؟ فجأة سقط كأسي الزجاجي وحده من على الطّاولة، ارتعش جسدي وتزعزع قلبي خوفاً، مرَّ شيءٌ بسرعة من أمامي كالبرق.
ناديت مستنجدة:
"أبي، أمي، أنقذوني..."

قاطعتني جملةٌ سمعتها، بصوتٍ عالٍ:

"هههه، والداك ماتا، ستموتين واااههههه"، نهضتُ بخطوة مرتجفة، أقدامي لم تساعدني هذه المرة، سقطت وكنت أرى أشباحاً في غرفتي، أسمع أصواتاً مهيبة ولكنني لا أقوى على الهرب، أصرخ ولكن ما من أحدٍ سواي في المنزل، أغمضت عيناي وبكيت ودعيت، ما لي سواكَ إلهي، أنت القدير وأنا الفقير، أغثني يا رباه... لقد اختفت الأصوات المخيفة، ولكن لازلت أسمع هسيساً، أخذت لِحافي، ولفحتُ نفسي به، ثم انحزت نحو زاوية الغرفة ونمت.

مضتْ أيامٌ والحزن ينهشُ روحي يوماً بعد يوم، جلستُ أفكِّر بحلّ، فقلت في نفسي، هي الذّكريات محفورة مليئة بالأشواك والورود، لما لا أتجاوز هذه الذكريات بهجر كل ما يتعلَّق بها؟، وجدتُ أمامي حلًّا وحيداً وهو أن أُسافِر، أترك هذا المنزل المُخيف، أبتعدُ عن ذكرياتي وما يربطني بها، أهجر هذا المكان الذي ازدرمَ سعادتي بشراهة، أمم حسنا، سأفعل ذلك، جهزت جواز سفري واتصلت بالسفارة، وحجزت تذكرة سفر إلى بلدٍ غير عربيّة دون ذِكرِ اسم، ولم أخبر أحداً بذلك لا أقاربي ولا صديقاتي.

حان موعد سفري، كنت أشعر بأنني عصفور أراد الطيران بجناحٍ واحد فوقَع، لا أدري إذا كنت سأجدُ ما كنتُ به حالمة، بعد وصولي إلى مطار تلك البِلاد شعرتُ بسعادةٍ عارمة، كم هي مُذهلة!، أيُّ بلدٍ هي، تُرى هل هي بلدُ عجائب الدنيا السبع؟، أأنا على الأرضِ أم فوقَ السَّماء؟، نعم نعم، هي كذلك، لكن يا صديقي البدايات منها باقيات ومنها فانيات تتزين بالمزيفات، وما الذي يُنبيك عن الفاني وعن الباقي؟، هي لعنةُ البدايات المزيّفة، تبّاً، ذهبت إلى فندق قريب من المطار وقرّرت أن أقضي به هذا الشهر ريثما أبحث عن منزلٍ صغير مناسب لي.

بعد وصولي إلى الفندق، عندما كنت أكتب بعض المعلومات لاستلام الغرفة، سألني المدير:

_ "من أين أنت"؟

_ "مِن سوريا"

نَظرَ إليَّ نظرة استقذار واستِخفاف وكأنّه رأى كابوساً جَهِشاً، ثم أعطاني البطاقة الخاصة بحجزي، وصعدت إلى غرفتي، دخلت مسرورة بفِراري من الذِّكريات، غير متوقّعة باستقبال الأسوء.

عندما سألني الخادم عن احتياجاتي كان ذلك بأسلوبٍ عنيف، طلبت مِنهُ الطَّعام، فقدّم أسوء الأطباق، وقال لي جملة: "أخطأت في اتخاذ قرار تركك لوطنك".

آاهٍ، يا إلهي، الذِّكريات اقتحمت روحي مجدَّدا، ومعاملة أبناء بلدٍ غير عربي سيئة للغاية، فأنا أُصِبت بمرضٍ غريب، وذهبت إلى المستشفى المجاور لي، وعندما ناديت على الطبيب، قال لي:

_ "سجلي بياناتك عند الآنسة الجالسة وراء الطاولة".

- "حسنا."

اتجهت نحوها وبدأت بتلقينها المعلومات المطلوبة بصوتٍ مختنق، فعلمت أنني شابَّة سورية المنشأ والأصلِ، فأخذت تعبس في وجهي متأمِّلةً ملامحي الدِّمشقيَّة، ثم قالت بصوت رخيم:

- "أنتم مهما تطوّرتم في تَخلُّف، وأينما رحلتم كالصِّفر لا قيمة ولا معنى لوجودكم؛ لن تدخلي إلى الغرفة الإسعافيَّة حتّى ينتهي الطبيب من معالجة كل المرضى من هذه الدولة."

نظَرت إليها وكان بودِّي أن أضربها حتَّى يختلطُ عظمها بلَحمِها، لا لأجل أنه عليَّ الانتظار وأنا لا أدري كيف لا زلت واقفة، بل لِما قالَته في حقِّ وطني وأهلي، لكن حالفها الحظُّ فلم أستطع أن أتفَوَّه ولا حتَّى بكلمة؛ بسبب ضعفي الشَّديد، اتجهت نحو كرسيٍّ مربّع الشكل، يُفرَد على هيئة سرير بكبسةِ زِر، ثمَّ تمدَّدت عليه وأنا أتذكَّر وأتحسرُ قائلةً في نفسي مُخاطبةً إيّاها:

-كيف يا نفسُ طاب لكِ العيش في غير مسكنكِ، أما يا نفسُ فإنَّك واللهِ قد لقيتي ما لم تُحيطي به ظنّا؛ لأنَّه حسُنَ في نظركِ موطنٌ ليس موطنكِ، لا النَّاسُ أهلكِ، ولا هُم بطيبٍ يُعاملوكِ، ثُمَّ غِبتُ عن وعيي بالكامل، بعد ساعات، وبعدما تمَّ عِلاجُ كلُّ مريضٍ ألماني سواءٌ

كان مرضاً شديداً، أو حالةً إسعافيَّة، أو حتّى استشارةً، أخبرت الموظفة الطَّاقمَ الطِّبي عن حالتي، فنقلوني إلى غرفةِ الإسعافات، ثمَّ بدأ المُسعِفُ بإنعاشي، وبعد مرور نصف ساعةٍ تقريباً رمشتُ بعينيَّ الاثنتين وفتحتهما، فوجدتُ أمامي الطَّبيب فنظر لي ثم قال:

-" إنَّ مرضكِ بالغٌ جداً، ويحتاجُ إلى الكثيرِ من الوقت والعلاج، ونحنُ في هذا المُستشفى وقتنا لا يتيحُ لنا أن نُعالجَ سوى مَن هُم مِن جِنس بَلدِنا."

- "ما أنتم إلَّا كالأحجارِ الملوَّنة، مَن رآها سُرَّ بجمالها، ولكن مَنِ اقتربَ مِنها أبصرَها قاسيةً تَشِجُّ الرؤوس، وهذا ما حصلَ معي تماماً ولكن ما الفائدة حينها؟"

وبَّخَني بشدةٍ، وطردني من المكانِ رُغم سوء حالي.

وفي طريقِ عودتيْ للفندق، بكيتُ كثيراً ووددتُّ لو أنَّي لم أُخلَق، ثمَّ بعد وصولي دخلتُ إلى غُرفتي منهارةً يائسةً كوردةٍ يابسةٍ مات جمالُها ورونقها، شعرتُ بأنَّ كل الأبواب لقد غُلِقَت، فأخذتُ بورقةٍ وقلمٍ، وكتبت في الأعلى "رسالةُ المَنتحرة"؛ لأنني لجأتُ إليهِ متهوّرةً، بسبب تلكَ الوساوس التي راودتني عن صبري، ثُمَّ كتبتُ:

﴿سِجنٌ مِن صُنعِ يَدي﴾

زادَ هميّ وحُزني، حتَّى سئِم اليأسُ منّي
ما عادتْ قيثارةُ الأملِ تشجُو لحنِي
وكأنَّ الموتَ يشتاقُني ويدنُو منّي
عُصفورتي رحلتْ، لا أدرِي كيف؟
وللتَّوِّ كُنَّا معاً نرقصُ ونُغنّي
وبعد رحيلِها لم يعُدِ العزفُ يشدو ويُطربُني
اعتزلتُ الدُّنيا والأصحاب والبشَر
إلى طُفولتِي رجوتُكَ ربّي أعِدني
حيثُ كانَ بالي لا يُبالي، أبتسمُ وألعب، وأرقصُ وأركض، وأعشقُ الحرّيَّة من صِغرِ سنّي
تغلغلتْ رياحُ الغُربةِ في أعماقِي، أتوقُ إلى العودةَ إلى بيتِي وسكنِي
استوطنَ الموجُ أحداقِي، وبُعدُ الأهلِ أثلجَ أشواقِي، حتَّى ألِفتُ الألمَ وألِفَني

فلم يعُد شيءٌ يُؤلِمُني، سِوى بُعدي عن وطنِي
عن أصدقائِي، ورودِي، ذِكرياتِي، بيتِي، أمنِي ومأمَني
أبكيكِ يا دُنيا
أبكيكِ يا دُنيا، والحُزنُ يعانِقُ أضلُعِي
أبكيكِ وكُلُّ ما فيكِ قد أفنَى دُموعَ الياسَمين
أبكيكِ موتَ أصحابٍ لمْ يزلْ مسكنُهم قلبِي ورُوحِي
وكُلُّ ما فِي جَسدي يُحيِي ذِكراهُم آاهٍ لَو تعلمِين
أبكيكِ ونارُ الآاهِ تُسعَّرُ في أنفاسِي، ودُموعِي بحرٌ يروي للنَّاسِ صمْتِي، والأنِين، وتعبُ السنين
لا تُحدِّثيني عن أملٍ قريبٍ سيملأُ حياتِي
فحياتِي أمسَتْ بقايَا من رمادٍ يحترقُ في جوفِ البراكِين
لا تعِديني بفرحةٍ تخبِّئينَها، فقد قتلتِي جميعَ آمالِي
بالله عليكِ كُفِّي، ما الذي فيكِ سيُحيِي بعدَ ذلكَ فُؤاديَ الحَزين
كُفِّي يا دُنيا باللهِ عليكِ
فقد ألفتُ الألمَ واستعذبتُ الجِراح
استوطنَ اليأسُ قلبِي، وغدوتُ طائِراً مكسورَ الجنَاح
لمْ تعُدِ السَّعادةُ لِي حُلماً
لمْ تعُدِ الفرحةُ لي أملاً
ما دمتُ قدْ أمسيتُ جسداً
كُلَّ ما فيهِ تلاشَى ومَات
دعينِي أكتبُ بِضعَ كلِمات
رُبَّما تكونُ كئيبةً، حزينةً، ثقيلَة، أدوِّنُها في رسالةٍ جميلَة
فرُبَّما أرحلُ عنكِ بين دقائقٍ وثوانٍ
رسالتِي يا دُنيا، أوصلتُها إليكِ

وأودعتُ روحي بين ديكِ
ترفَّقي بها، واحضُنيها بينَ ذراعيكِ
اغمُريها بدفءٍ وحنان
واجعليها منارةً مُضيئةٍ تُخَلَّد فيها ذِكرياتُ الأمان
عسى القَارئُ لها لا يهْجُرَ الوطنَ والإخوان
ولا يَنظُر إلى البُلدانِ مِن نافذةٍ ماكِرة
تُبرِزُ الجمالَ من زاويةٍ، وتُسْترُ العيوب بالإخفاءِ والسِّتارة
عِديني بِكلِّ ما أوصيتُكِ بهِ وتعهَّدي ليَ بِذلك
عديني أتوسَّلُ إلَيكِ.
سامحوني

كانت هذه رسالتي التي كتبتُها، وبعد مرُورِ دقائقٍ، تناولتُ جرعةً كبيرةً مِن الأدويةِ التي على طاولتي، قاصدةً بذلكَ الموت، فمرَّت الساعةُ الأولى وأنا أشعر برغبةٍ في الغثيان، ثُمَّ شعرتُ بألمٍ في بطني، وأخذ هذا الألم يشْتدُّ أكثر، وكُنتُ غير قادرة على الصُّراخِ؛ لإرهاقي واختلال توازني، وفجأة لم أعد أُبصرُ شيئاً، وكان ذلك لمدّة 24 ساعة (يوم كامل)، وعندما استيقظتُ كنتُ أشعرُ بالدّوار والنِّسيان، المعلومات في دماغي كخيوطٍ متشابكة، بدأت أسأل نفسي أين أنا؟ ما هذا المكان؟، لماذا أشعر بهذه الآلام، إنه فقدانُ ذاكرةٍ مؤقت، نعم أُصِبتُ به، نظرتُ إلى السّاعة المعلَّقة على الحائط، فكان التَّوقيتُ 09:00 مساءًا، مِن كَثرة شعوري بالنعاس والآلام قرَّرتُ أن أستلقي على سريري وأنام، فربَّما أتذكَّرُ في الصَّباح كلّ شيءٍ.

رميتُ برأسي على نافثة لهبٍ قد أخذت شكلَ الوسادة، وبدأت أنفاسُ جهنّم تقلّبني يمنة تارة ويسرة تارة أخرى، تتذابحُ مع النّوم حتّى بترتْ رأسه، نصبتُ ظهري ممتعضةً، وأنا أعلم أنّ الأشياءَ السيّئة تأتي بالتّتابع دونَ تؤدة، وها هي براثنُ خيباتي ومواجهاتي وآمالي المفقودة قد قبَضت على عقلي.

ها أنا قد نمتُ وغرقتُ في نومي، فإذا بي أرى نفسي أتناولُ حبوباً مُسَمِّمة، ولكن لونها برتقاليٌّ مُلتهب؛ مسكتُ الأولى فاشتعلت ناراً في يدي، فابتلعتُها، ثُمَّ الثَّانية فالثّالثة فالرَّابعة، بدأ جسدي يتلاشى، وفجأة!! رأيت ناراً من بَعيد عاليةً مُزمجرة، خِفتُ مِنها فتراجعتُ للوراء خطوة، فسمعت صوتَ خلخالٍ من خلفي وفزعتُ، التفَتُّ بِرَهبة فإذا بمارِدٍ كبير يضحكُ بصوتٍ يدوّي المكان خوفاً، لم أستطع أنْ أوَلِّي، صرخ المارِدُ وقال:

- "أنا عملُكِ يا فتاة"

-بصوتٍ مُرتَجف: "لم أفعل شيئاً"

-أيَّتها الكاذبة، لم تستعيني بالله في حياتك، ثُمَّ أردتِ إنهائها وكأنّك أنت الخالقة لها، فعلكِ هذا دليلٌ على أنك لا تؤمنين بالله.

-"كلا عندي إيمانٌ به".

- "لو كنت كذلك لآمنت بقدرته وإرادته، ولم تتركي وطنك هاربةً مما حولك، بل وأيقنت بأنَّ بعد المِحنات مِنحات، ولَمَا لجأت للانتحار؛ لِيقينكِ بقُدرته على أنه يقول "كن فيكون"، ولَحافظتي على الأمانة، وتركتها حتَّى يأخُذها صاحبُها. هو الله فقط الذي يميتكِ ويحييكِ، والآن تَحَمَّلي نتاج أفعالك."

ثُمّ أبصرت شيئاً غريباً آتٍ، أبصرتُ حُبوباً كاللاتي تناولْتُهن، ولكن الغريبَ أنَّ هذه الأقراصُ السُّميَّة كانت تَمشي باتِّجاهي، وكلّما اقتربت زاد حجمها، دنت مِنِّي، فنطقت الحبّة الأولى:

- "يا نرجس أبهذه السُّهولة نسيت آلاء ربِّكِ عليكِ؟"

هكذا هم البَشر يُعرِضون عنِ النِّعم، ويبصِرونَ النِّقم، وبالله لو عدُّوا النعم ما أحصوها.

ابتلعت ريقي بصعوبة، فنظرت إلى الثانية، فقالت:

- "في المحبَّة طاعة، ألا تَذكرينَ وصيَّة أُمِّك، الصَّبر، الطّاعة لله، صحيحٌ أنَّ الإنسان يمرُّ بالكثير والكثير مِن المشقّات، ولكن عليه أن يتصبَّر بقول النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿أشدُّ الناسِ ابتلاءً الأنبياء، ثُمّ الذين يلونهُم، ثم الذين يلونَهم﴾

سُرعان ما سالَت دموعي كالميزاب.

قالت الثالثة:

-" قرَّرتِ الرَّحيلَ لوجعِ الفقد الذي عِشتيه، المزدوَج بقفصِ الغُربة، ألَم تُفكِّري بالوجع الذي سيصيبُ أصدقائك؟، أقاربك؟! الانتحار رُغمَ حُرمَتِه إلا أنَّه لا يقتربُ منهُ سوى الضُّعفاء والأنانيين."

ثُمَّ صرَخت النَّارُ قائلةً:

- "اقتربِي منّي لأعذِّبَنَّك عذاباً شديداً، وإن هذهِ الحبَّات لتلتهمها فيَّ إلى أن يعفوَ اللهُ عنكِ."

أردت أن أهرب، لكن النار اندفعت نحوي بسرعة، فصرخت بأعلى صوتي: "يا مُغيثُ، يا الله"، ما أكملتها لأنَّ النارَ كانت قد انكفأت، والأثيرُ الرَّطِب خطفَ آلامي وملامح الحروق، هتفَ بأذني مُلثمٌ:

- "الحمدُ لله على سلامَتِك، فَلْتحمدي الله أنَّ هذا كان تأديباً وليس حقيقيّاً. الله يمنحُ عبادِه فُرصاً عديدة، والعاقلُ عندما يعلم مكانَ الحُفَر لا يقترب مِنها حتَّى مجرَّد اقتراب، وداعاً."

صحوتُ مِنَ النَّوم فَزِعةً، جبيني يتصبَّبُ عرقاً، وسادتي غُسِلَت بدموعي، الحمد لله كان حُلُماً، أسأُلكَ يا الله بِعفوكَ أن تغفِرَ لِي، لن أُعيدَ ذلك ثانيةً، أعِدُكَ يا إلهي أن أكون مِنَ الطَّائعينَ الصَّابرين، سُبحانك يا رباه، كيفَ رجوتُ ما سواك؟! وكُلُّ ما سواكَ فناء، يا رب كُن معي وتولَّني، خَرجتُ من وطني مُنكسرةً، هاربةً مِن ذِكرياتي، وأنا اليوم عائدةٌ إليكَ مستَبشِرةً ضاحِكةً، آتيةً ألمُّ آثاري مُحتضِنتها، فإنَّ ربّي معي ولا يخزيني اللهُ أبداً.

وكانت هذه هي قصةُ نرجس، التي نالتْ أجرَ حُسنِ ظنِّها بالله بشفائها مِن مرضها، هذا هو الاعتقاد الجازم بقول "والله لا يخزيني الله أبدا".

مَن ظنَّ بأنَّ الله معه وناصُره أبداً، وقفَ أمامَ الفَزعِ مُبتسِما، ومضى يدوسُ نوازِلَه مُستَبشراً، باسطاً راحتيهِ مُستَقبِلاً أجرا.

بقلم الكاتبة: ملك العطّار_ بلد سوريا.

رحلة الإدراك والشفاء

في بداية العشرينات من عمري، كنت شابة طموحة، مليئة بالأحلام والتطلعات، تخرجت من الجامعة بامتياز، وكان لدي وظيفة مرموقة في إحدى الشركات الكبرى، بدت الحياة وكأنها تسير في المسار المثالي، لكن كما يحدث في كثير من الأحيان، جاءت الرياح بما لا تشتهي السفن.

بدأت مشكلاتي الصحية تظهر بشكل مفاجئ، بدأت أشعر بتعب مستمر وإرهاق غير مبرر، ورغم زياراتي المتكررة للأطباء، لم أتمكن من الحصول على تشخيص واضح، ازداد الوضع سوءًا مع مرور الوقت، حتى أصبحت الفترات التي أقضيها في السرير أكثر من تلك التي أقضيها في العمل، انخفضت إنتاجيتي وبدأت أتلقى ملاحظات سلبية من مديري، شعرت بالعجز والإحباط، ثم جاءت الضربة الكبرى، تم تشخيصي بمرض مناعي نادر، كان التشخيص صدمة لي ولعائلتي، تحولت حياتي من الركض نحو الأحلام إلى صراع يومي للبقاء، استقلت من عملي، وأصبحت الأدوية والزيارات الطبية جزءاً أساسياً من روتيني اليومي.

كانت تلك الفترة من أصعب الفترات في حياتي، شعرت بالعزلة والوحدة، وبدأت أتساءل عن جدوى الحياة إذا كانت ستستمر بهذه الطريقة، لكن وسط الظلام، بدأت أرى بصيصاً من النور.

في إحدى زياراتي للمستشفى، التقيت بمريضة أخرى كانت تعاني من نفس المرض، بدأ بيننا حديث بسيط، وسرعان ما تطور إلى صداقة قوية، كانت تلك المرأة تملك روحاً إيجابية وطاقة لا توصف رغم مرضها، بدأت أرى في تجربتها مصدر إلهام لي، تعلمت منها كيف يمكن للإنسان أن يجد السعادة والرضا حتى في أصعب الظروف.

بفضل تلك الصداقة، بدأت أرى الحياة من منظور جديد، بدأت أقدر اللحظات البسيطة والأشياء الصغيرة التي كنت أتجاهلها من قبل، تعلمت كيف أعيش في اللحظة الحالية بدلاً من القلق المستمر حول المستقبل، بدأت بممارسة التأمل واليوغا، وأصبحت أبحث عن طرق طبيعية لتحسين صحتي.

خلال تلك الرحلة، اكتشفت أن لدي شغفاً بالكتابة، بدأت أكتب عن تجربتي، وأشارك قصصي مع الآخرين عبر مدونة صغيرة، كانت الردود التي تلقيتها من القراء مذهلة، بدأت أرى أن قصتي قد تكون مصدر إلهام للآخرين الذين يمرون بظروف مشابهة.
من خلال الكتابة، وجدت صوتي وأدركت أن الحياة ليست فقط عن الوصول إلى القمة، بل هي أيضاً عن الرحلة نفسها، بكل ما تحمله من تحديات وصعوبات، أدركت أن القوة الحقيقية تكمن في كيفية تعاملنا مع تلك التحديات، وكيف نحول الألم إلى مصدر قوة وإلهام.

اليوم، أصبحت أكثر قوة ووعياً من أي وقت مضى، صحيح أنني ما زلت أعيش مع المرض، لكنني تعلمت كيف أتعايش معه وأحول الصعوبات إلى فرص، أدركت أن الحياة قد تكون قاسية في بعض الأحيان، لكنها دائماً تمنحنا الفرصة للنمو والتطور إذا كنا مستعدين للاستماع إلى دروسها.

رحلتي من الظلام إلى النور علمتني أن الإدراك والشفاء لا يأتيان من الخارج، بل ينبعان من داخلنا، نحن من نختار كيف نرى الحياة، وكيف نتعامل مع التحديات التي تواجهنا، وبينما قد لا نستطيع دائماً التحكم في الظروف، يمكننا دائماً التحكم في ردود أفعالنا واختياراتنا،
هذه التجربة لم تغير فقط حياتي، بل أعادت تشكيلها وجعلتني أقدر الحياة بكل تفاصيلها، أدركت أن لكل تجربة حكاية، وأن كل حكاية تحمل في طياتها درساً ينتظر أن يُكتشف.

بقلم الكاتبة: مريم أحمد أعل_ موريتانيا.

مرآة الاعتراف

ويا حسرتاه على رفقة ظننت بها الدوام
وما جاء منها إلا الانعدام
رأيتهم بلا مرايا
زاروني في أحلامي
رأيت كيف نزعوا عظامي
وأنا من أسقيتهم بدماء احتضاري
نهبوا شعاب المرجان من أعماقي
وأنا من أضأت ذاتهم وذاتي
ضحكوا وتعالت ضحكاتهم
وأعلنوا بأنفسهم عن انكساري
كانت ليلة غيرت مسار حياتي
وعزلة باتت تداوي جروحي واكتئابي
والتغير أضاء ذاتي وحياتي
نفسي ثم نفسي، وتبا لمن يأتي ورائي
فالبوح هدم قطار الحياة الآتي
وتراجعت درجاتُ خيباتي
وانهارت جميع معاناتي
وانصهرت قلوبهم حقدا لمشواري
أصبحت عجوزًا عشرينية
وباتت الهموم تؤذيني
وبالأقارب زادت معاناتي أكثر

ألهذه الدرجة الأقارب عقارب؟

سحقا لك يا حاقد

أعتذر منك، لكنني تعودت أن أكتفي بذاتي

وألملم شتاتي

تعلمت أن أمسح عباراتي

ولا أنتظر شفقة من آتٍ

أن أسير درب المتاهات وحدي، وأتحمل نفسي في كل مزاجاتي.

بقلم الكاتبة: منصوري جيهان _ تلمسان.

أدركت ذاتي

كنت فتاة بريئة جدا وطيبة للغاية، اجتماعية جدا، وهذه الصفات كانت تجعلني شديدة التصديق لما يقال لي دون تفكير، كنت أظن أن نوايا الجميع وقلوبهم مثلي، خاصة تلك التي كانت قريبة مني كنت أثق بها ثقة عمياء.

كانت تدَّعي الحب لي لكن أفعالها كانت تثبت العكس، كان كلامها معي جارحا، تنثر أسراري بين أصدقائها، وتتحدث عني بالسوء لكل من نعرفهم، كنت كلما شاركت رأيي أمامها تغضب وتطلب مني السكوت خاصة أمام الغرباء، في وقت مضى كنت أتنازل كثيرا للحفاظ على الود بيننا؛ حتى وإن أحزنني قولها، حتى أخذت بي للانعزال والابتعاد عن الجميع.

لكنني أدركت أخيرا، أن لي ذات يجب احترامها ويجب أن أظهرها، وألا أفشي أسراري أبدًا، لأنه كما لم أستطع إخفاء سري داخلي، لن يستطيع غيري كتمه، وألا أثق بأي أحد سوى والدتي، كما تعلمت أن أبتعد عن كل ما يؤذيني وأي شخص لا يحترم ذاتي ولا يقدر رأيي الخاص، ولا أترك أي شخص مهما كانت مكانته كبيرة عندي أو تعلقي به شديدًا أن يفرض ذاته على حساب ذاتي، وأن احترامي وذاتي وراحة نفسيتي أهم من كل شيء.

بقلم الكاتبة: رجاء بسعود _ بسكرة.

و اقع مخالف

حياتي كالنسيم الذي يلامس البشرة برقة، تتخللها لحظات من الحزن الذي يعطي عمقًا للمشاعر، كل يوم يمر كفصل جديد في رواية حياتي، حيث تتلاقى الألوان المشرقة بالظلمة الداكنة، وتتشابك الضحكات الصادقة مع الدموع الخفية، في كل صفحة من كتاب حياتي، تتداخل الأحداث بتناغم يخلق لوحة فريدة تحمل بين طياتها دروس الصمود والتفاؤل.

1←الصداقة المزيفة هي كالظل الذي يبدو وكأنه موجود دائمًا خلفك، لكنه يختفي عندما تحتاجه حقًا، تبدو وكأنها قصة حقيقية، لكنها في النهاية تكون مجرد خيال. في عالمنا اليوم، يمكن أن تكون الصداقة المزيفة واحدة من أكثر التجارب المؤلمة التي يمكن أن يواجهها الإنسان، عندما يكون الصديق مزيفًا، يكون وجوده سطحيًا وخاليًا من الصدق والتفاهم الحقيقي، يظهر هذا النوع من الصداقة عادة عندما يكون الشخص مهتمًا فقط بما يمكن أن يستفيد منه، دون أن يكون لديه اهتمام حقيقي بمشاعرك أو احتياجاتك. إنها صداقة سامة تستنزف طاقتك وتتركك في نهاية المطاف وحيدًا ومحطمًا.

الصداقة الحقيقية هي التي تنمو وتزدهر مثل الوردة النادرة في حقل مليء بالأعشاب الضارة، إنها تُبنى على الصدق والاحترام المتبادل، وتقدم الدعم والوفاء في أوقات الفرح والحزن على حد سواءٍ، عندما تجد الصديق الحقيقي، تكون قلوبكما متشابكة برابطة لا تُفك، وتعلم أن هناك شخصًا يقف بجانبك في كل المراحل والتحديات التي تواجهها في حياتك، وهنا تكمن يا عزيز القارئ أول محطة تحطم لي حياتي، عجزت في بادئ الأمر أن أتخطى كانت أعز صديقة لي ويمكن أن نقول عن علاقتنا أنها ليست علاقة صداقة بل أخوة، لا يهم، المهم أنني تخطيت وفهمت أن الصداقة التي دامت خمس سنوات كانت أكبر كذبة، قررت أن لا أصادق إلا من يستحقني.

2←عندما يتعرض الإنسان لتجربة كره الناس ونبذهم، يعيش في عالم مليء بالألم والوحدة، يمكن أن ينشأ هذا الشعور من تجارب سلبية مع الآخرين، حيث يتم تقديم الجفاء والانعزال بدلاً عن الدعم والتقدير، يصبح الإنسان محاطًا بجدران من الشك والحذر، مما يؤدي إلى بناء حاجز وقائي حول قلبه، كره الناس قد ينشأ أيضًا من تجارب سلبية سابقة، تركت جروحًا عميقة في الروح، يمكن أن يكون الشخص قد تعرض للخيانة أو الظلم، مما يجعله يشعر بعدم الثقة والاستياء اتجاه الآخرين، يصبح من الصعب عليه فتح قلبه وإظهار جوانبه الحقيقية، خوفًا من تكرار تلك التجارب السلبية، ومع ذلك يجب على الإنسان أن يتذكر أن هناك دائمًا نور في نهاية النفق، يجب عليه أن يبني جسرًا من الصدق والتسامح مع الآخرين، وأن يتجاوز تلك التجارب السلبية بإيمانه بأن هناك خير في البشر وفي العالم.

إن تخطي هذه التحديات يمكن أن يفتح الباب أمام علاقات جديدة تستند إلى الصداقة والتفاهم المتبادل، وهنا يا صاحب العقل الراقي تكون محطتي الثانية في الحياة، تعلمت أن كره الناس لي أو حبهم نفس الشيء، كما أن رأيهم وانتقاداتهم لا تهمني البتة، لا أكذب أن الأمر أثر نوعا ما على ثقتي بنفسي، جعلني انطوائية منعزلة عن العالم الخارجي، أقضي معظم وقتي في مكتبي الصغير الذي حمل الكثير من آلام روحي المتهالكة، وأكتب كل ما في قلبي، ثم أرمي بجسدي المتهالك فوق السرير؛ بعدها أغفو والدموع لا زالت ملتصقة في جفون عيناي، ها أنا استعدت ثقتي بنفسي بفضل أمي لؤلؤتي.

3←عندما تتعرض للخذلان من قبل أقاربك وتفقد الثقة في أقرب الناس إليك في العائلة، يمكن أن يكون ذلك صدمة قاسية تترك آثارًا عميقة في قلبك، تفقد الثقة بأحد أفراد العائلة الذي كنت تعتبره مكمنا لكل أسرارك ومشاعرك، يمكن أن يقلب حياتك رأسًا على عقب، هذه التجربة القاسية قد تجعلك تشعر بالوحدة والخذلان، وتجعلك تتساءل عن قيمة الثقة والتواصل مع الآخرين، قد تبني جدرانًا حول قلبك لتحمي نفسك من مزيد

من الألم، مما يؤدي إلى فقدان الثقة في البشر بشكل عام، ومع ذلك يجب أن تتذكر أن هناك دائمًا فرصة لإعادة بناء الثقة والتواصل مع الآخرين، يمكن أن تكون هذه التجربة درسًا قاسيًا يعلمك كيف تختار من تثق بهم وتفتح قلبك بحذر أمامهم، قد تجد الدعم والحب في أماكن غير متوقعة، مما يعيد لك الإيمان في الإنسانية ويمحو بعضًا من آثار تلك التجربة الصعبة، وفي نهاية المطاف يا صاحب العقل الراجح، تعلمت أن الخذلان يأتيك من أقرب شخص لك، لذلك لا أثق بأحد ونصيحة مني أنت أيضا لا تثق بأحد حتى قلبك فهو سيتوقف عن النبض في وقت لا تعرفه.

4←عندما يتجاهل القلب الدروب المظلمة التي تخلفها الخيبات في الحب، يبقى الأمل شرارة تضيء الطريق المظلم، الخذلان في الحب يمكن أن يكون كالعاصفة التي تهب على الروح، لكن بين أشلاء الأحلام المحطمة تنمو زهور الشجاعة والتجدد، عندما يتعلم القلب دروس الخذلان، يصبح أقوى وأكثر حكمة، يجد الإنسان في تجارب الألم والخيبات فرصة للنمو والتحول، حيث يبني جسورًا من الصمود والثقة بالنفس، إن الخذلان في الحب ليس نهاية الطريق، بل بداية لرحلة استكشاف الذات واكتشاف الحب الحقيقي الذي ينبع من داخل القلب.

فعندما تمر بتجربة حب مزيفة تتخللها الكذب والخيانة، يمكن أن تكون هذه الخيبة من أصعب التجارب التي قد تواجهها، الشعور بالوهم وعدم الاستقرار العاطفي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على ثقتك بالآخرين؛ وحتى بنفسك، تجربة حب مزيفة يصحبها الكذب والخيانة تترك جرحًا عميقًا في قلبك، وتجعلك تشك في نوايا الآخرين وتحتار في تقدير العلاقات القادمة، الخيبة من شخص كنت تثق به وتحبه يمكن أن تكون صدمة تستحيل الثقة وتجعلك تشك في نقاء العواطف التي تتبادلها مع الآخرين، ومع ذلك يجب أن تعلم أن تلك التجربة الصعبة تعطيك القوة والحكمة لتفهم قيمة الصدق والوفاء في العلاقات، قد تكون هذه التجربة درسًا قاسيًا، لكنها تعلمك كيف تميز بين الحب الحقيقي والعواطف

الزائفة، وتساعدك على بناء علاقات أكثر صدقًا واستقرارًا في المستقبل، وهنا آخر مطاف لي من دروس الحياة يا صديقي، رغم سني الصغير هذا لكنني تعلمت وفهمت الحياة حقا، فالحياة ليست مجرد أربعة حروف، بل الحياة هي رحلة مليئة بتباين المشاعر، فهي كالموسيقى التي تتراقص بين نغمات الفرح والحزن، في لحظات الفرح، تتسع القلوب وينبعث الأمل والسعادة ملونة بألوان الابتسامات والضحكات التي تنير الدروب المعتمة، أما في أوقات الحزن، تتلاشى الألوان وتظل القلوب مكتومة، ولكن في تلك اللحظات ينمو التفاؤل والصبر، وتتشكل الإرادة لمواجهة التحديات، من خلال تبادل المشاعر، بين الفرح والحزن تتعلم الروح قيمة الاحتفاء بكل لحظة، وقدرة القلب على التأقلم مع تقلبات الحياة. فالفرح يمنحنا الطاقة لنواجه الصعوبات، بينما الحزن يعلمنا الصبر والتسامح.

إن مزيج المشاعر في حياتنا يجعلها مليئة بالحكمة والتجارب التي تنمو وتزهر مع كل مرحلة نمر بها، وهنا ينتهي موضوعنا.

عندما أستعيد ثقتي بنفسي وأتجاوز الحزن الذي عصف بي طوال تلك السنوات، أجد نفسي كالفراشة تخرج من رحم الظلام إلى عالم النور والأمل، كانت الرحلة شاقة، مليئة بالتحديات والصعوبات، لكنني استمديت القوة من داخلي لأتجاوز كل عقبة وأبني جسراً من الإيمان بالذات، بينما أعبر من مرحلة الحزن إلى مرحلة الشفاء، تعلمت أن القوة الحقيقية تكمن في قدرتي على مواجهة مخاوفي وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور.

بدأت أرى الحياة بألوان مختلفة، وبدأت أدرك قيمة الصبر والاستمرارية في سعيي نحو تحقيق أحلامي على الرغم من صعوبة الطريق، إلا أنني أدركت أن كل تحدٍ يمر به الإنسان يصقل شخصيته ويعزز إيمانه، لذا أستمر في السير قدماً بثقة بأن كل تجربة تعليمية، وأنني سأظل أنمو وأزدهر رغم كل الظروف التي واجهتها.

بقلم الكاتبة: فلاحي ملاك الرحمة _ قسنطينة.

صُدفة أغسطس

-1-

دائماً ما أُدوِّن ذكرياتي على دفتر اليوميّات الصّغير المزركش، لطالما عشقت الكتابة، إلى أن استوقفتني حادثةٌ ضدّ النسيان، كما دوَّنتها آنذاك، " السّاعة الثّالثة بعد منتصف اللّيل...

التّاريخ: الأوَّل من الشّهر التّاسع عام ألفين واثنين وعشرين، الهاتفُ الأرضيُّ يرِنّ والكُلُّ يسمُّون بالله تحسُّبًا لأيّ طارئٍ غير محمودٍ، أُختي ترفع السمَّاعة قائلة: " ألو، نعم من معي؟"، لتسمع صوت امرأة عجوز تنادي: " أنا لست على ما يرام يا حفيدتي، هل يمكنكم أن تأتوا؟"، لتجيبها أختي بأنَّ الرقم غير صحيح وبأنّ جدَّتنا توفاها الله، أذهبُ لنومٍ سرقتهُ تلكَ العجوز من عينيّ، لتعاودَ الاتِّصال مثنى وثلاث، أختي تُعيد الكرَّة مضيفةً: " هل يمكنني مساعدتك يا جدتي؟ "، ليكون الهاتف قد سبق السّؤال بالجوابِ، وأُغلِق.

-2-

حتَّى هذه اللّحظة ولا زال صوتها عالقًا في مسمعي، ربَّما لأنَّني شخصيَّةٌ حسَّاسةٌ صفعتها الحياة على أخاديدها الاثنين، وآخر ما أذكره أنَّني غفوت بعد نهرٍ من البكاء، ألعن الوحدَة آلافَ المرَّات، أفكِّرُ بتلك العجوز تارةً، وبخالي الوحيد الّذي بقي في منزله منتظرًا لمَّ الشّمل تارةً أُخرى.

صباح اليوم التّالي، فنجانُ قهوتي أصبحَ مالحًا يختلطُ بدموعي، خالي يتَّصلُ بنا مُخبِرًا إيَّانا، بأنَّه سيبيع منزله كي لا يبقى وحيدًا، وباليوم الثَّالثِ من ذات الشهر، طلبَ أن نساعده بنشر مواصفات منزله على مواقع التّواصل الاجتماعي كي يُعجِّل أمر البيع، أمسكتُ جوالي أنشر له ما طلب على الفور وأنتظرُ، علَّ هُناك من يشتري.

–3–

الآن منزل خالي لم يعُد له، أوقفتُ التعليقات على "الفايسبوك " لكافة المنشورات التي أنزلتها بعد أن تمَّ البيع، بعد بضعة أشهرٍ، تلقيت طلب مراسلة من رجُلٍ لا أعرفه: " مرحبًا كيف الحال؟، هل ما زال المنزل موجودًا؟!، أنا في دهشةٍ، عن أيّ منزلٍ يتحدّث؟، بعد حديثٍ مطوَّلٍ لأوَّلِ مرَّةٍ مع غريب التمست به ما لم ألتمسه بغيره، علمت بأنَّه يقصد منزل خالي وانتهت المحادثة بكلمة: "مُباع ."

–4–

مرَّت الأيام بلمحِ البصر، ذاكَ الغريب يراسلني مجدَّدًا، لكنَّ هذه المرَّة تسلَّلت الغرابة للمحادثة شيئًا فشيئًا، تراوده أسئلة عدَّة طرحها عليَّ:

"هل من الممكن أن نحب من بعيد؟!".

"هل تؤمنين بأنَّ الأرواح تتلاقى؟!".

"هل من الممكن أن نُعجب بأحدهم دون أن نراه"

أنا وكلّي دهشة: " هل الأسئلةُ موجَّهةٌ إليَّ أم بالخطأ؟"

الغريب : "حتى ولو كانت بالخطأ، لا ضير في أن تجيبي، سأستمع مستمتعًا بالإجابة".

أجبته: " بالطبع ممكن، مَن تبحث عنه سيبحث عنك، لغة الأرواح لا تخطئ، إنَّما الأرواح على صفاء نواياها تلتقي "

أذكر بأنَّني أجبته باختصار فلقد غلبني النّعاس، ليصمت قليلًا ثمَّ يضيف لي سؤالًا مكرَّرًا، " هل تؤمنين بالحُبِّ دون رؤية الشّخص الآخر؟!" أجبتهُ بنعم واعتذرت، ليسرق النوم من عينيّ بقولهِ: " وماذا إن أعجب بكِ أحدهم؟ !

"بل ماذا إن كنتِ أنتِ من أعجبت بها ؟!".

"ماذا ستجيبين ؟".

أذكُرُ حينها قلت كلمةً واحدةً فقط : " فاجأتني "، يستأذنني مقاطعًا لخجل الطفولة في جوابي يسرد عليَّ كل شيء عنه حتى النّهاية، وهُنا كانت البداية.

-5–

بدأتُ بالتّحسُّن من كلِّ شيء ماضٍ ترك ندبته على قلبي، لا أذكرُ التاريخ، لكنَّني لن أنسى حين استيقظت مفعمةٌ بالحيويَّة والحياة اللَّتان كدتُ أن أفقدهما شيئًا فشيئًا، وشكَّكت بقدرتي على العودة كما كنت، أمسكتُ دفترَ ذكرياتي، بدأتُ أزيل صفحاته واحدةً تلوَ الأُخرى، حتى أصبحتْ كُلُّ الصفحات بيضاء، ومن شدَّةِ فرحي لمْ أعدْ أراها مسطَّرةً حتى، هاتفي ازدادت ومضاته بالإشعارات والرسائل كما نبضات قلبي، أوَّل من خطر على بالي أن يكون ذلك الغريب، كيف ولماذا؟ ! لا أدري، وبالفعل صدَقَ إحساسي ككُلِّ مرَّة، أجبته ولم يكن متَّصلًا، وضعتُ هاتفي جانبًا، أكمِل يومي بروتينٍ مُملٍ يخلو من ظرافتهِ. غاب يومًا كاملًا، وأنا بدأت أتساءل أين اختفى؟ رغم صدمتي باهتمامي بهِ في غيابه. عاد معتذرًا بوقتٍ متأخرٍ، أذكر حينها بأنَّني ابتسمتُ لا شعوريًّا ولم أدرِ لمَ، تحادثنا قليلًا والغرابة تشدّني من معصمي لمصيرٍ أجهله.

صباح اليوم التالي فتحت هاتفي متلهِّفةً لرسالةٍ منه، مخبئةً ذلك الشُّعور أيسر صدري المتعب، خوفًا من أن يخطئ قلبي ويصدق حدسي، ما إن بان حسابي متَّصلًا حتى بعث لي برسالة، قلبي تتراقص نبضاته على نغمة رسالته المخصّصة له دون غيره، نظرات عينيَّ تتسارع، تتلفَّت يمينًا يسارًا، يداي ترتجفُ، تارةً تنظر لكلماته والأخرى تعيدُ ضمَّ الجوال إلى قلبي.

-6-

في السابع عشر من الشهر الثامن، ما استطاع النوم حتى أفصح لي عن مكنونات قلبه، نحن الآن بدأنا بالصدفة، نتسابق على طريق السعادة، نختلف من يحبّ الثانيّ أكثر، ونتَّفق على طريقةِ "محمد عبده "أنَّه هو أكثر، وأنا أكثر.

-7-

خمسةُ أشهُرٍ مرَّت وخاتمه معقودٌ بقلبي، هكذا بدأنا وها هي قصّتنا، نسجتها بخيوط المحبّة على طريقتي الخاصّة كوشاحٍ يلتّفُ حول عنقه عوضًا عن يديَّ، متمنيّةً له أعوامًا مديدة سعيدة وألَّا تنتهي صُدفة أغسطس.

بقلم الكاتبة: نوَّارشكيب خويص _ سوريا السّويداء.

مرارة الو اقع

في طيات هاته الدروب التي نعيشها تقابلنا الحياة بصفعاتها التوعوية، وتقابلنا بنفحاتها المرحة الشجية، لكنها تتأرجح بين هذا وذاك، بعد عمري هذا اكتشفت أن نقص التجارب والوعي قد يؤدي بك إلى الهلاك، فعن نتيجة تجربتي في العمل أيقنت أنه ليس أي شخص يقابلك بابتسامة في وجهه يعكس ذلك ما يدور في جوفه، الحدس مهم في استشعار طبيعة ومعادن الناس، لكنه ليس جهاز أشعة يكشف نواياهم وما في سريرتهم من الأسى، هناك شيء يسمى عشرة ومواقف، حين التعب وحين الألم وحين السقوط، ثق بمن يمد لك يد العون، لا للذي تمنى لك الشفاء ورفع حاجبه سلاما لك من وراء الزجاج، عليك أن تنضج وتراقب وتجعل مسافة أمان فاصلة بينك وبينهم تجنبا للضرر وحتى الإحراج.

فوالله أذى البشر أقسى وأمر من ظلم الحياة، فهو يدخل في وجدانك الشك ويجعلك تلعن أن لك قلبا وصفاءَ ذاتٍ، لا تقل هذا صديقي أو قريبي هو سندي، إن سقطت فأول من ينهش لحمك هم، تشعر وكأنك في يوم الحساب، الكل يقول نفسي، نفسي، فارين بما لهم من رقاب، وستندم وتردد: "آه، لماذا اتبعت في يوم حدسي".

وأُنظر إليهم حين تضع أرجلك على سلم المجد أول من يحسدك ويتمنى زوال نعمتك هم، وإن سقطت ومرضت، أول من يشمت فيك هم، فاللهم اكفنا حقدهم وشرّهم.

فكن لَيِّنًا واعمل بضمير، ولا تكن قاسي القلب سيئ الطباع متسلطًا شريرًا، لكن كن في المنتصف الآمن، كالجنرال الذكي يعرف متى وأين يضع رجله وسلاحه ويسير.

فمنذ صغري كنت أسمع أن التمريض مهنة حميدة، طيبة قلب وروح مجيدة، علاج الجراح، ودفئ للأرواح.

الممرضة ملاك الرحمة، حين دخلت إلى هذا العالم وجدت انعدامًا للرحمة، البعض فات مستوى الملاك من تقطير الأمل والعطف على المرضى، والجزء الآخر لا صلة له حتى بالإنسانية لا يشعر بشيء من معاناة ذلك الشخص الذي تقطع من الوجع حتى وصل للرضا.

آه يا عالمي، آه يا بلدي، آه يا ضمائركم الميتة، بأي لسان أواجه العتاب، وبأي مرارة أبث الخطاب، وبأي ألم أنصح العباد التي تعلم أن الشفاء بيدي الوهاب.

بقلم الكاتبة: قطشة خولة_ الجلفة.

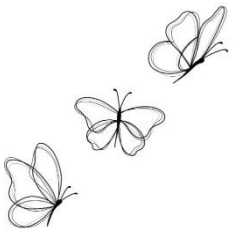
خاتمة

مع وصولنا إلى نهاية هذا الكتاب، آمل أن تكونوا قد وجدتم في هذه الصفحات ما يلهمكم ويحفزكم على التأمل في تجاربكم الخاصة، الحياة مليئة بالتحديات والمفاجآت، وكل تجربة تمر بها، سواءٌ كانت إيجابية أم سلبية، تحمل في طياتها درساً يمكن أن يغير مسار حياتك.

ختاماً، أدعوكم إلى تجاوز الصعاب بالقوة والثقة والتفاؤل، وأن تكونوا دائماً على أهبة الاستعداد لاستقبال الدروس التي تقدمها لكم الحياة، احتضنوا تجاربكم بكل ما تحمل من فرح وحزن، نجاح وفشل، واعتبروها فرصاً ثمينة للنمو والتطور، بهذه النظرة المتفائلة يمكن لكل تجربة أن تُسهم في صقل شخصيتكم وتوسيع آفاقكم، ليصبح كل يومٍ خطوة جديدة نحو تحقيق ذاتكم بأفضل صورة ممكنة.

وشكراً لقراءتكم ومر افقتكم لي في هذه الرحلة.

المشرف: مهدي إرزي _ بجاية.



الفهرس

الإهداء..... 04

المقدمة..... 05

في ذكرى حادث..... 07

مشواري نحو النضج والإدراك..... 09

كاد الظالم أن يكون مظلومًا..... 12

لمحَتْهُ عيني..... 14

تفقد طيات حياتي..... 16

بلا عنوان..... 18

قصة قصيرة بعنوان "الاستغلال يولد الأنانية..... 19

إليك أكتب..... 20

لماذا أنا!..... 22

درب الفَلَاحْ..... 24

أسيرة عقد وهمية..... 26

الكابوس..... 31

خبرة من رحم المعانات..... 35

العائدة..... 36

رحلة الإدراك والشفاء..... 48

مرآة الاعتراف..... 50

أدركت ذاتي..... 52

واقع مخالف..... 53

صدفة أغسطس..... 57
مرارة واقع..... 60
الخاتمة..... 62

مشوار
الإدراك

.....

لطالما كانت الحياة سلسلة من التجارب. والتحديات التي تشكل شخصياتنا وتوسع أفاقنا تفرضنا الحوادث ومواقف مفاجئة تكسبنا في النهاية رؤية مختلفة عما كنا نمتلكه من قبل.

في هذا الكتاب المعنون " مشوار الإدراك ". نشارككم مجموعة من تجارب الحياة وقصص عن والحزن الأمل والناس. النجاح والفشل الفرح.
فكل تجربة تحمل بين طياتها عبرة ودروسًا قد تكون مفيدة لكم في رحلتكم الخاصة

إشراف
مهدي إرزي .....

تصميم: وردة عوض الله أبو وردة

TEL:0676890467
E.mail:tohfapublishhouse@gmail

ISBN: 978-9969-9786-6-7

تحفة للنشر والتوزيع
tohfa_publish_house

ولاية باتنة- بلدية بوزينة
-حي تيفيراسين- أوريرة.