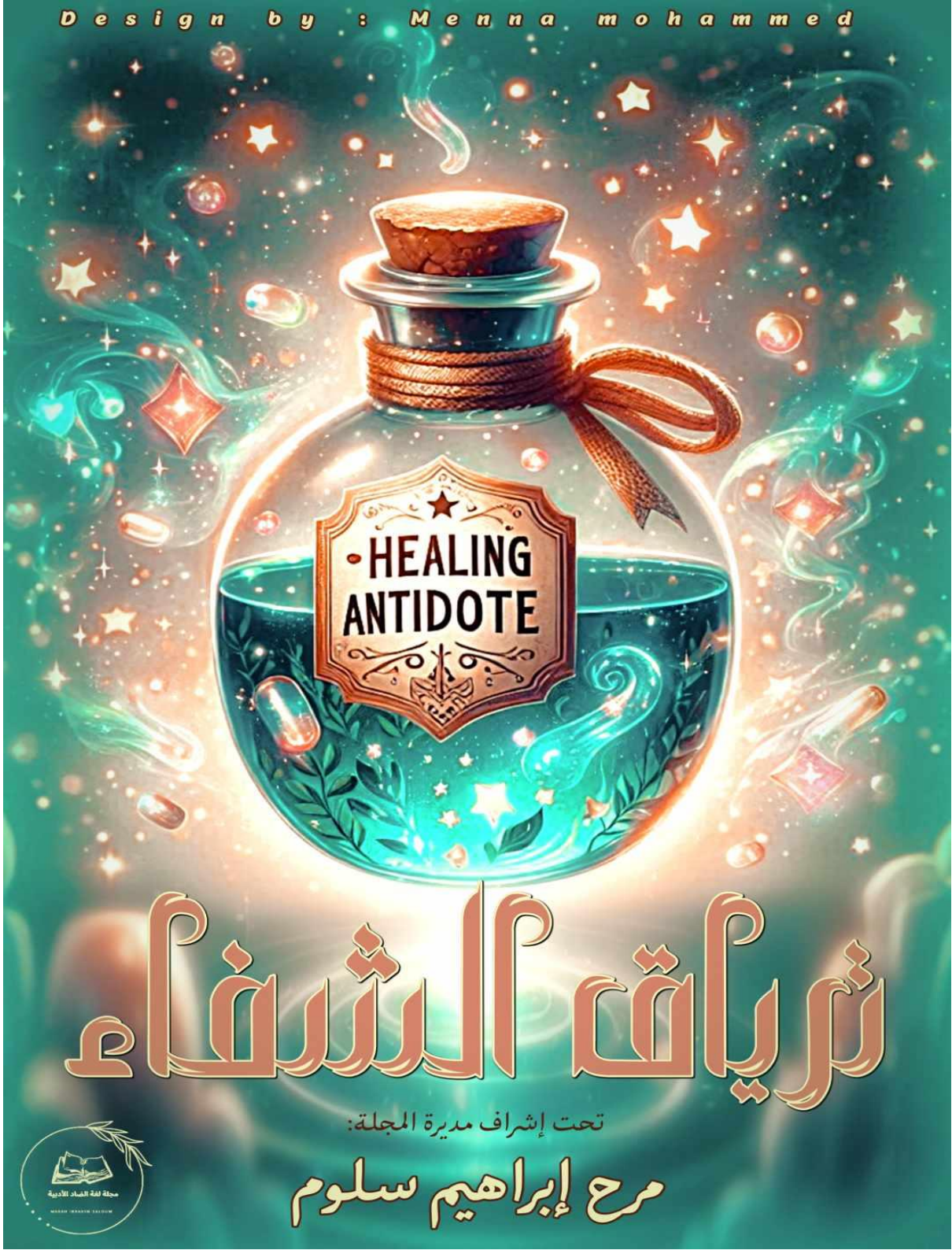
Design by : Menna mohammed



ترياق الشفاء

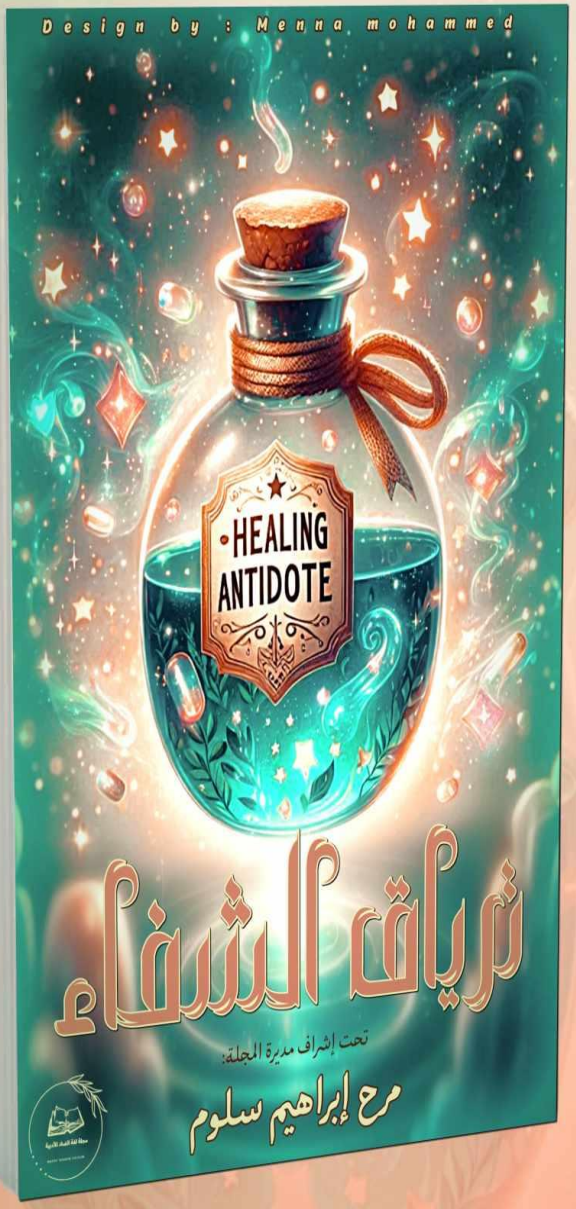
تحت إشراف مديرة المجلة:

مرح إبراهيم سلوم

مجلة لغة الضاد الأدبية

ترياق الشفاء

مرح إبراهيم سلوم



غلاف وموك اب:
منة محمد

مديرة المجلة:
مرح إبراهيم سلوم

ترياق الشفاء

ترياق الشفاء

كتاب جامع

إشراف:

مديرة مجلة لغة الضاد الأدبية

أ. مرح إبراهيم سلوم.

معلومات الكتاب

مجلة لغة الضاد الأدبية.

إشراف: مديرة مجلة لغة الضاد الأدبية

أ. مرح إبراهيم سلوم.

تدقيق لغوي وتنسيق داخلي: أ. رندة السيد البحيري.

تصميم الغلاف وفوك أب: منة محمد .

المقدمة

ماذا وإن كَان لأحزانِنا ترياق؟

نَرتوي رحيقَ الشفاء مع أولِ رشفة

تُمحى ندوبُ الآلام، ويطيبُ نحيب الأحزان

هُنا نجتمع بهتافِ أقلامِنا

نحنُ كاتبات مجلة لغة الضاد الأدبية

برفقة مديرة المجلة أستاذة /مرح إبراهيم سلوم

لنتوجَ طيفَ حُلمٍ، يُأملُ أن يغدوا واقع

وكلمَّا دق الحزن أبوابنا

ارتشفنا من :

ترياق الشفاء.

جرعات من التخطي

في غرفتي، العزلةُ قريبةٌ مني بمقدارِ خطوتين، وقبلَ أن أغفوَ أدسُّ آخر رغبةٍ بالعودةِ -لَكَ- تحتَ وسادتي منتظرةً أن تأتيَ الجنّية لتحملها ليلاً وتضعَ لي بدلاً عنها عوضاً مختلفاً.

أما عن أنامِلي، فهي تَحملُ بقايا خَيبتي، فكرتُ في أن أفركهما وأطهرَهُما؛ لكنّي عَدلتُ عن ذلك، فعلى الأقل ستكونُ ذاكرةً بديلة إن أتلفتُ ذاكرتي.

ما يُرعبني حقاً هي فكرة أني قد اعتدتُ وأصبحَ البعدُ عادياً وروتيناً يومياً يسدُّ مكانَ فَطوري الصباحيّ، فقريباً سأُكمل مئةَ يومٍ من العُزلة بعد اعتيادي على البقاءِ بمفردي معَ قهوةٍ معصورةٍ من بنّ الحنينِ وكتبٍ كثيرة أراوغُ بها الفكرةَ الطاغيةَ التي تأبى أن تُحررَ ذاكرتي من عَبَقها، فكرة أن أبقى أسيرةً لخَيبتي إلى الأبد.

مئةُ يومٍ من العزلة كافية لنزفِ خوالجي لحد الموت، إلا أنَّ ذاتي ترفضُ الرُّضوخَ وتستعيرُ المزيدَ من شراب التوت حتى لا تجفَّ دمائي، كم يتطلبُ الأمر لأتطهّر كُلياً من ذكراكَ وأفتحَ صفحتي الجديدة وأوقظُ جميعَ أحلامي؟!

لا زلتُ هنا بين أسوارِ غرفتي أصارعُ ذكراك، إلا أنها تتغلبُ عليَّ في كل مرةٍ لتمددَ مدّة أسري، أما خيالي المُنحرف يطبطبُ على كَتفي بسبابةِ سوادهِ وأصواتُ الهدوءِ تكادُ تُصيبني بالجنون، وبعثرةُ تفكيري هي الأخرى أخذتْ نصيبها من اتزاني، لا أزالُ هنا سجينة لمشاعري تجرفُني أينما تشاء.

أسأل نفسي: "ماذا لو وجدتُ إكسيراً للتخطي وتناولتهُ بعد وجبةٍ دَسِمةٍ من الشوقِ القاتلِ مساءً، وبعدَ فَطورٍ غنيٍّ بكالسيوم الذكرياتِ صباحاً؟ لعلّي به أنسى كل شيءٍ وأتخطى كل ما مضى وأمضي في دَربي بذاكرةٍ هشّةٍ مُفرّغة لا تذكرُ شيئاً من الماضي، ولا هي تحملُ قَدراً كافياً للتخزينِ كبطاريةِ هاتفٍ قديمٍ تالفة، لو تجرعتُ -شرابَ التخطّي- كيفَ ستكون حياتي؟! ربما لن أتذكرَ من العالم سوى اسمي، أو ربما حتى أني سأنسى من أكونُ وأبني شخصاً جديداً أسمّيهَ رَحيل، وهكذا سيكونُ لي دوماً نصيبٌ من اسمي وأرحلُ أنا لا هم!!

الموجعُ في الأمر أن هذا لن يحدثَ سِوى في أحلامي أو في رواياتٍ متخيلة أخطها أنا وأعيشُ ضمنها و ألِج لعالمها، لكن يمكن أن أقولَ بصريحِ العبارة أني أمتلكُ إكسيراً مختلفاً، وهو إكسير الكتابةِ الذي

يغنيني على الأقل عن البوحِ للبشر، ويغنيني عن نظراتِ شفقتهم القاتلة وحتى كلماتِهم الساخرةِ الموجِعة، إكسير كتابتي يمنحني القدرة على تحويلِ أوجاعي لكلمات، فيخفُّ وطأ الألم و تزولُ ندوبُ الخَيبة لتنتقلَ للورق وتفعلُ به ما تشاءُ في صورة إبداع، وهكذا أتحرر، لكني في الوقت ذاته أُفرّغ من داخلي، فلا رَهانٌ آخر غير أن أختار بين حياةٍ بلا مشاعر ، أم الموت جرّاء أزمة حنينية، ولأن الحنين لا جدوى منه سأختارُ "الحياة".

|فيدوح مريم نور اليقين|

تَرياقَ الشفاء

-فيما لا شك فيه أنَّ جميعنا نمتلك أحزاناً وأوجاع وخيبات كثيرة في حياتنا منها ما ننساها و تُشفى مع مرور الوقت، ومنها ما تَترك فينا ندوباً لا تزولُ ولا تُشفى، بل تبقى خالدةً وكأنَّها تقول لنا لا تنسوْا أنكم حزنتم في يومٍ من الأيام، وتذكّروا أنه لا يزال للحزنِ وللوجعِ بقيَّة!

ماذا لو كان لأحزانِنا وأوجاعِنا ترياق، بمجرد أن نضعهُ على مكان الوجع أو الحُزن نُشفى وكأنَّه شيئاً لم يكن؟ لكَم ستكونُ حياتنا سهلة آنذاك! يجرحُنا شخصٌ عزيزٌ علينا، يخيّب آمالَنا ثم بسهولةٍ نذهبُ إلى الصيدليةِ نشتري "ترياق الشَّفاء"، نشربُ منه رشفة أو ربّما نأكلُ حبَّةً واحدة ثم ننسى ذلك الشخص كأنه لم يكن! يموتُ أحد أقاربنا، نضعُ عليه حداداً لمدّة ثلاثة أيَّام، نبكي، نحزن ثمَّ في اليوم الرَّابع نشربُ ترياقَ الشَّفاء، وننسى أنَّه في يومٍ ما ثد فقدنا شخصاً لطالما ظننا أنَّه لن يفارقَنا! تُتعبنا رحلتنا في هذه الحياة، تستنزفُ كلَّ طاقتنا، تصفعُنا بحقائقٍ نَجهلها، ولكن ما الدَّاعي للحُزن؟ ألم نقل أن هناكَ دواء فعَّال جدًّا موجودٌ في هذه الصَّيدلية

القريبةِ من المنزل؟ بمجرّد أن تشربهُ وكأنَّك اشتكيت إلى اللَّه، لا يبقى لا همٌّ و لا حزن! وتُكمِل حياتكَ بسلام.

يا ليتَ كان هذا التَّرياق موجود لن نَخاف من شيء، سنقعُ في الحبَّ دونَ التَّفكير في العواقب، ماذا لو تعرَّضنا للخيانة؟ ماذا لو حزِنّا وتكسَّرت قلوبنا؟ ولن نفكَّر أيضاً في فكرة، ماذا لو تُوفّي أو مَرِض أحد أفرادُ عائلتنا؟ ولن نبالي باختباراتِ المدرسة، سواء أخذنا علامات عالية أو متدنية، لا يهم. لكَم سيكونُ جَميلاً! تصوروا معي فقط حياة بلا أحزانٍ أو أوجاع، نعيشُ حياتَنا ونتجاوز كلّ شيءٍ بسهولة، جميعُ بني آدم سعيدينَ بلا همومٍ وكسورٍ أو أوجاع، كلّ أحزاننا تذهبُ برشفةٍ من" ترياقِ الشَّفاء".

أنتم تَظنّونَ أنَّ هذا تمنَّي وخيالٍ فقط أليس كذلك؟ أنتم مخطئون! حتى في حياتنا الواقعيَّة هذه يوجدُ ترياقٌ كهذا الذي تحدَّثنا عنه! يَشفي كل أوجاعنا وأحزاننا كأنَّها لم تكن، نعم إنه «العودةُ إلى اللَّه».

السَّبيل الوحيد لننسى أحزاننا هو الدُّعاء، كلَّما خذلكم شخص أو تعرضتم لوجعٍ أو حزنٍ مهما كان عويصاً، عودوا وتوجَّهوا إلى

الدُّعاء، يُقال أنَّ العبدَ إذا دعا اللَّه كثيراً يستحي منه ومن إلحاحه ويحقّقُ له ما يتمنَّاه، قوموا اللَّيل، ابكوا للَّهِ على السَّجادة، صلّوا صلواتكم في أوقاتها، لا تُهملوا قراءةَ القرآن، هذا هو التِّرياق الذَّي وهبه اللَّه لنا في هذه الدّنيا المليئةِ بالأحزانِ والأوجاع، فقط الإنسان بطبعهِ يبحثُ عن حلولٍ سهلةٍ بلا متاعب، لهذا القليلُ فقط من يَعرف هذا التِّرياقَ ويستعمله.

|ليريا خنّيش|

كلام الكمان

عندما يعزِفُ الكَمان ويَشرعُ العازف بتحريكِ أوتارهِ بخطواتٍ متسلسلةٍ وبتأنٍ، تخرجُ الألحانَ مُنسابة كشلالِ مياهٍ نقيّة، وتتغنى الناس بلحنهِ الرَّخيم ويُعيدُ الناس إنشادهُ والترنّم به على ألسنتِهم والاستماعِ إليه مراراً وتكراراً من دونِ مللٍ ولا ضجر، ولكنهم لا يعلمونَ سر جمال هذا اللحنِ وعذوبةِ نغمه وبوحه الشجيّ، فالكمانُ ليس سوى أداة بها يُخرج العازف آلامهُ وجِراحه وكل انكساراته وخَيباته في دروبِ الحياةِ الموحشة، وكل ما يشعرُ به يوصلهُ للناس بأسلوبٍ ساحرٍ وجميل، يعزفُ الكمان فينعكس على أوجاعِ السامعين، فيفعلُ الكمانَ ما لم تفعله وتَبُح به الكلمات، ينطِقُ كصديق أشياء نحتاجُ سَماعها من دون كلام، وأثناء عزفهِ يَصمتُ الجميع لسحر الإيقاعِ ونغمه، وعندما يَنتثرُ اللحن كالمطرِ يعمُّ الهدوء التام، فالكل يَغرقُ في أحزانهِ ويتذكّر أيامه الجميلة والحزينة، أو أي شعورٍ استيقظَ في وجدانهِ عندَ سماعه اللحن، ففي كل نغمةٍ قِصة وذكريات وأماكن وأشخاص كانت أجمل الأيامِ أو أسوأها، وهنا يَصِلنا ما يشعرُ به العازف من دون نطقهِ أي حرفٍ حتى إن لم يُظهِر لنا أي إشارةٍ تدلُّ عن حالهِ، ففعَلَ الكمان ما أراد

بَوحه للناس، فيجعلنا نتذوقُ الألمَ وتعودُ لنا الذكريات في ثوانٍ جميلةٍ انتهتْ بانتهاءِ عزف الكمان، الحُزن يُولَد معَ الإنسان ويكبرُ ويتفاقم، إنما الكمان كالترياقِ للإنسانِ الضعيفِ المُشَتت، يهدّئ مِن روعهِ وأعصابه، ولكن بعد عزفهِ والانتهاء تعودُ تلك الأحزان مجدداً!

رشا الحبالي

شفاء جروح لا تظهر

وجهٌ يبتسمُ في ظاهره، قلبٌ يحترقُ بألمه، فرحةٌ كاذبة وضحكة مزيّفة، هذا هو القناعُ الذي أرتديهِ لإخفاء الجروح ولتغطية الأحزان، فأبدو للجميع بخير، لكنَّ المعركةَ داخلي تشتدُّ فأسقُطُ ضحيةً تتألم بجروحها، ورغم هذا أنهضُ زاحفةً باحثة عن أملٍ متناسية الألم غير مكترثة، أسير في متاهاتِ الأيام، في طرقٍ مُتشعبة أملاً أن تقودَني للشفاءِ، للترياق، كنتُ أتساءل هل سأجده؟ وإن لم أجدهُ ماذا سأفعل؟ حينَها فقط قررتُ أن أصنعَ ترياقي وابتكرتُ وصفتي السريّة التي سُأطلعكُم عليها، فقد تشفي جروحكم وتُطيّب آلامَكم.

المكوّنات:

كأسٌ من الأملِ المملوء في وعاءِ التفاؤل، مع رشةِ الاجتهادِ في تغييرِ الواقع، نضيفُ عليهم قطراتٍ من التحدّي ونمزجُ كل شيءٍ معاً، ونُدخلهم فرن الحياة على درجةِ حرارة قلوبِنا المحترقة.

وحينَ تنتهي الخلطة، نستهلكُ ترياقنا لِيشفي جروحَنا ويعيدُ تجديد شغفنا الذي طالَ نومه وسعادتنا التي غَربتْ شمسها.

| جبالي سوسن سوزان |

ماذا لو كان لحزني ترياق؟

لشفيتُ من ألمي وجَرح السنينِ والأيّام

لتعافيتُ من فُراق الأحبّة والرِّفاق

تَمرّ السَّنين ويرحل الأشخاص وتجدُ نفسك في زاويةٍ مظلمة تأملُ أن يتحسن وضعك

ويأتي من يُهديكَ ترياقاً لجِراحك وتعودُ الأيام السعيدة في حياتك

مرّتْ علينا كامل أنواع الألم بسبب الفراق لكن نُواصل المسيرَ إلى الأمام

تأكّد بأن فراقَ الأحبة أكبرُ ألمٍ وأعمق جرحٍ لن تجدَ له ترياقاً للشفاءِ منه سوى أن تتفاءلَ خيراً وتَأملَ لحياةٍ أفضل بعد كل الجروح وأن تؤمنَ بنفسك

هذا هو الترياق الذي يُخرجكَ من ظلامكَ وتُشفى به من جميع أوجاعك.

| دخاني خديجة |

أرتشف ترياق حروفي

أرتشفُ ترياقَ حروفي

فقد دسَّت لي الحياة سمًّا

ماذا لو كانَ هناك ترياقٌ ليشفي داخلي؟

أكلَ الحزن ملامحي

وأحنى الزَّمان غصنَ شبابيّ

أصابني المرض، وتخلَّت روحيّ عنِّي

فلمَ للآن لم يقوموا بدفني؟

عسى أن تحتويني بقعةُ أرضٍ دافئة

تُلملم شَتاتي، وتلتئم جراحي

أخلدُ بها دون خوفٍ أن أُطعن

أسيرُ بخطواتٍ مستقيمةٍ بينما الكون في عقلي ثمل

أنتظرُ هطولَ المطر ليروي وجنتي الذَّابلة الَّتي اصفرَّت كنبتةِ الورس

أيُّها الطَّير لا تغرد على جراحي، فأنا كأبكمٍ مشلّول لا يستطيع التَّلويح ليُسعفوه ولا باستطاعته التَّفوُّه

تركوه في الطُّرقات فاقداً بصرَ روحهِ

أيُّها الطَّير حلِّق بعيدًا

أنا أخشى أن تأخذَ جرعةً زائدة من سمومِ الحياة

فتُصاب بالمرض، ولا يوجد ترياقٌ لشفائك، سوَّى جرعاتٍ من القصائد تعيشُ على قيدها، وحروفٍ تُرمِّم أشلاءك.

| زينب مصطفى نجم |

أنت مني فكيف ترحل

بعد منتصفِ الليل، دقتْ الساعة الثانية عشرة..

نظرتْ نور إلى ملابسها في غرفة نومها، ورأتْ بعض قطراتٍ من الدم تسيلُ منها، فنهضتْ بسرعة شديدة لتُحادثَ والدتها عبر الهاتف بأن تأتي إليها مُسرعة لتذهبَ بها إلى المشفى، وتقوم بمحادثةِ زوجِها ليأتي هو أيضاً إليها مُسرعاً.

ولا تهدأ صَرَخات نور المصحوبةِ من الوجع والقلق والخوف والتفكير بكثرة بماذا سيفعلُ بها الأطباء، ما مصيرُ هذا الجنينِ في أحشائها؟ فتدعو بشدة وهي تبكي وتنظرُ إلى السماء، وتدعو إلى الله بأن يكونَ لِطفلها مكانٌ في هذه الحياة.

وفوراً تصلُ إلى المشفى ويدخلون بها إلى غرفة السونار، لينظر الطبيب ما وضع هذا الطفل الآن، فيرى أنه بخير، ليسَ به شيء ولكن مازالت قطراتُ الدمِ تَسيلُ بكثرة لا تتوقف منها، ويستمرُّ الوجع ويزيُد صراخ نور الذي لا يهدأ، أخذت جميع المسكنات الخاصّة بعلاجها ولكن بلا فائدة، وصعدتْ إلى غرفة المشفى لكي

يقوم الأطباء بمتابعتها بدقة واستمرار إلى أن هدأت وذهبتْ إلى النوم قليلاً، وهدأ الجميع لأنها بخيرٍ الآن وتم وقف الدم بسلام.

وتأتي الساعة السابعة صباحاً لتستيقظَ نور وتنهض لتتأكد أنها بخير وتستطيعُ الحركةِ والوقوف الآن، ولكن في لحظة ينزلُ جنينها منها بسرعة وبدون أي إنذارٍ أو تنبيهٍ أو وجع، ولكن يبدأ معهُ وجع القلبِ والحسرة، فزع الجميع وبدأوا بالبكاءِ على هذا الوضع، أتى إليها الطبيب المختص مُسرعاً إليها لأخذِ الطفل ويخبرهم أنه لا يمكن أن يعيشَ هذا الطفل كثيراً في هذه الولادةِ المبكرة، لا أحد يشعرُ بدموعِ نور وكسرة القلب وبكاءِ الأب في أركانِ الغرفة، وكان الاثنين على استعدادٍ تام لقدوم هذا الطفل بعد معاناةٍ لسنواتٍ في التخطيط للحمل.

فلماذا لا يوجد دواءٌ لتخفيفِ مثل هذه المعاناة؟ دواء يَشفي ألم الأم وهي منتظرة احتضانِ طفلِها ثم تحوّلتْ إلى فراق من قبل الاحتضان، ودواء يشفي وجعَ الأب ودمعته تنزل من جفون هذا الرجل على نظرتهِ إلى طفلهِ وهو متوفى، وعليه مجبراً أن يقومَ بتحضير كفنهِ، أعلم أنه مصير وعند الله مكتوب، ولكن لو كان

يوجدُ دواء لشفاءِ القلبِ ونسيانِ العقل لكان كل ما حدث كأنه حلمٌ وانتهى.

(وهل لنا لقاءٌ يا أمي مرةً أخرى بعد هذا الفراق؟)

والآن أدعو من اللهِ أن يأتي إلي طفلي مرةً أخرى ويسكنُ رحمي، ويثبتَ للأطباءِ أن لا شيء مستحيل مع الله، فأنا أضعُ يدي كل يوم على بطني وأدعو أن أتحسسِ حركتكِ في رحمي مرةً أخرى، أنا أعلمُ بأن بقدرة الله ستأتي أنتَ إليّ، ولن تمنعكَ قطراتُ الدم من السكنِ في أحشائي.

دعها تغيب تسعة أشهرٍ مرةً ثانية، وبشّرنا بالقدم وقل لها أنكَ الآنَ موجود.

فمتى تأتي يا صغيري؟ لقد ضاقتْ بيَ الحياة من بعدِ رحيلكَ، وتفكيري بكَ أرهقني جداً وصرتُ وحيدةً من دونك، ضعيفةً لا حولَ منّي ولا قوّة لديَ.

فيجب على اللذين يعالجونَ آلامَنا الداخليةَ بالعلاج وما شابهه ألا ينسوا آلامَنا النفسيّة المصحوبةِ بعقلٍ يُفكّر كثيراً لا يهدأ، يتذكّر كل شيءٍ كأنه كان البارحة، فتنكسرُ قلوبنا كأنّها أول مرةٍ تنكسر،

ونسقطُ مرةً أخرى، فلا جرحٌ يهدأ ولا عقلٌ يصفى، وليس لدينا أحد، ليس لدينا سوى أحلامنا البسيطة والتي تعمل كمسكّن قليلاً للبقاءِ على قيدِ الحياةِ سالمين.

| نور ايمن مرسي |

السم وترياق الشفاء

يا بنيّ، إن هذه الحياة تُشبه الأفعى، كلّما اقتربتْ لدغتكَ ونثرتْ سمّها فيك، كلما حاولتَ أن تتعمقَ فيها أكثر تجرعتَ من سمّها وهمّها وغمّها ومنغّصاتِها.

إن هذا السمَّ يا بنيّ قاتل، يجعلُ من الإنسان يرى قَفَزاتِ الزَّمان على رُزنامةِ الأيام مكتوفاً لا يستطيعُ المضي قدماً، يجعلكَ تتخبط من أجل النجاةِ بهذه النفس، لكن لن ينجو من هذا السمّ إلا من حَزمَ مكان اللدغةِ ومنعَ انتشاره ونهضَ يبحثُ عن ترياقٍ لشفائه، لأنَّ الفشلَ في هذه الحالة يعد استسلاماً وجرساً يدقُّ لمقصلتكَ من الحياةِ كلها.

في نظري، إن هذا السمّ وهذا الألم أمرانِ مفيدانِ حقاً، بل إنهما ضروريانِ حتى يكتشفَ المرء تجاربَ جديدة، فيبيتُ شخصاً قوياً لا تؤثّر فيه سموم الحياة، لأنه لا فوز من غير تجرّع السموم وطريقكَ للامتثالِ للشفاء والخروج من وكرِ هذه الحياةِ سالماً، ستجد دربكَ مفروشاً بالأشواك، لكنك في النهاية ستجدُ ترياقَ شفائك، إنها

السعادة، هي تفترضُ عليكَ هذا النضال كله لأنها ترياق وحوصلة لتلك التخبطات من أجل النجاة من تلكَ اللدغة.

المصارعة التي واجهتَها بعد اللدغة من فيض جسمكَ بالعرق وتوقّف نبضات قلبكَ وغثيانك سيجعلكَ تكتشفُ الترياقَ الثاني بعد السعادة، وهو الأمل، إنه يجعلكَ تتقبل ذلك السمّ والأعراض والتجارب السلبيّة ومصها من مكان لدغتك والتعامل معها تعاملاً ذكياً.

يا بني، تذكر دائماً أن كل ما يجعلكَ تعيشُ الشعور السيء هو نفسه ما يجعلكَ تعيشُ الشعورَ الجيّد، لأنه ما يخلقُ تجاربنا السلبية هو ما يحدد تجاربنا الإيجابية، وليس المشكلة في اللدغة والسمّ، بل كيف يحاول المرء النجاةَ من السم لأنه من غير الممكن أن تفوزَ في معركةٍ من غير أن تحاربَ في ساحتِها وأرضِها.

في النهاية، ستجدُ تحت وكرَ الأفعى بعد هزمها وقطعِ رأسها ترياقاً لا متناهٍ من الشفاء، لهذا أنصحكَ يا بني دائماً اخترما تكافحُ لأجله، لأن الشخص الذي يري أن له قيمة ويستحق الأفضل لا تُسقطه

اللسعاتِ واللدغات، بل مع كل لدغةٍ يكتشفُ ترياقاً وطريقةً يمتثلُ بها للشفاء.

آسية شتوان

أصداء

نزلتُ من السماء، أطوفُ في مكانٍ كَثرتْ فيه رائحةُ الدماء، ومنظرُ الأشلاء، طرتُ وطرتُ ثم هبطتُ فوق الركام، وعندما ملَلْت، همَمْت بالعودة، فسمعتُ أصواتاً تنادي: "نحن هنا، تعال ودلّنا على طريقِ الصعود معكَ إلى السماء..!"

أنا ملاك، أتجوّل لأسمعَ الأمنيات، وحين أمُلّ وأضجر، أبحثُ عمّن سيأتينا مقيماً في الجنّات، لذا أذهبُ لأزور أكثر البقاع فيها شهداء، لأتعرف على الصّحاب الجداد..

في كلّ مرة أهبطُ فيها على أرضٍ حمراء، أحصدُ الكثيرَ الكثير من الأصحاب الجدد.. آدم ومحمد ويوسف وعيسى.. حواء وفاطمة ومريم وميرا.. والكثير أيضاً..

لكنّ هذه المرّة، حدثَ خطبٌ عجيب..!

كنت أقفُ على حائطٍ مهدّم مقطّعٍ إلى أجزاء، وأسمعُ أصواتاً مختلطة، مرّة يليها صدىً خفيض، ومرّة خافتة هادئة خائفة...!

فضولي حرّكَ جسدي رغماً عنّي، وكوني كائن لا يراني البشر، فلم أخف، خرقتُ الجدران والصخور المتراصّة على الأرض، لأصل حيث تعلو الأصوات.. كانت كثيفة وتصدر ضجّة متوارية، لكن المشهد كان عصيّ الدمع..

مكانٌ مصبوغٌ بلون الدّم، أيادٍ هنا، وأقدام هناك، وأجساد ناقصة في جهة ثالثة، قلوب مبعثرة، وأشلاء ململة... مجزرة.. إنها مجزرة..!

لكني رأيتُ الملائكة بهيئةٍ لم أرَها من قبل.. وكأنها نور في مصنع قديم ينيرُ ويطفئ كلّ ثانية مرة، أصوات بصدى عجيب ثم بدون كلّ ثانية، ويرونني..! إنهم يرونني، ويقتربون مني، ويتهافتون في الابتسام إليّ..! لأول مرة شعرت بنبضات قلبي تتسارع بقوة، جذبت نفسي إلى الوراء، كلما اقترب مني وهجهم، ابتعدتُ أكثر.. حتى فقدتُ السيطرة على نفسي وعدتُ أدراجي هرباً من المجهول..!

عدتُ إلى غيمتي فزعاً.. دثّرتني أمي ما إن رأتني في هذه الحالة، حاولت أن تُهَدِّئ من روعي، وضعَت يدها على رأسي، وهي تستخدم

قواها الخاصة لتكشف ما حُفِظَ في ذاكرتي..! فصرخَتْ فجأة بكلمة سمعتها جيداً لكن لم أفهم كنهها: "يرتقون..!"

غَفت عيني.. ولكن الرجفة التي احتلَّت جسدي لم تغفُ أبداً..!

ليلتي مرّت عجيبة، رجفة، ومشاهد مثيرة للاشمئزاز، وخوف، خوف شديد من بشريين يرون الملاك الذي لا يراه إلا ملاك مثله.. وصوت أمي تتلو فوق رأسي قرآن الفجر..

وحين استيقظت، نظرت لمقلتَي أمي اللتين تتوقدان خوفاً على حالي.. ناديتها لأنبهها بصوت خافت عليل: "أمي.. يا أمي.."

أوقفتْ تلاوتها، ثم نظرتْ إليّ، وباهتمام وضعت شفتيها على جبيني لتستشعر حرارة جسدي، وتنقل لي شعور الاطمئنان الذي استمدّته من القرآن.. ثم طمأنتي بكلماتها التي حفّزت في داخلي قوتي الخفية.. والتي شجعتني على البوحِ لها بما رأته عيني من مشهد لا أظنّ أنّها رأته قبل ذلك..! فرويتُ لها بعد أن استقمتُ في جلوسي..

وسألتها أن تفسّر لي كيف للبشريين أن يرونني وأنا ملاك يسترني عن عيونهم حجاب..؟!

أجابتني بهدوء راقٍ أعهده في جدية أحاديثها دائماً :

"بني، إنهم أناس يرتقون، أي أنهم يلفظون أنفاسهم الأخيرة، وهم أبرياء، شهداء..!"

- "لم أفهم يا أمي.. كثيراً ما ألتقي بشهداء يصيرون ملائكة مثلي.. فيرونني لأدلهم على طريق السماء بأمان.. لم يسبق أن يحدث ذلك معي قبل ذلك..! لِمَ لبشريين يظهرون ويختفون في الثانية الواحدة مرة واحدة؟! وكيف لهم أن يرونني وهم ليسوا بملائكة؟! قد خِفت يا أمي.. خفت من أن يخطفونني ويمارسون أبحاثهم وتجاربهم عليّ كما يفعلون في كل ما يرونه غريباً عنهم..!"

-" لا تخف يا بني، هؤلاء طيبون، ليسوا بأشرار.. الذين يرتقون لمرتبة الشهداء يكون ذكرهم طيب بين الأنام، وأعمالهم صالحة، فالله يصطفيهم ويختارهم بعناية.. ولهذا يتحوّلون إلى ملائكة..! "

-" لم يكونوا كلهم أطفال يا أمي..! "

-" أعلم ذلك، هم أهل غزة وفلسطين.. هم أبرياء ظُلموا وقُتلوا بغير ذنب..! "

-" غزة..! فلسطين..! ما معنى ذلك..؟! "

-" الأرض المقدسة.. التي وعد الله بها المسلمين، والتي يطمع بها اليهود..! "

-" اليهود؟! ومَن هم؟! "

-" القوم الذين عادوا الله منذ بدء الخليقة، عصوه، وكفروا به، ودمروا الأرض وعاثوا فيها الفساد..! "

-لِمَ لا ينتقم الله منهم؟ لِمَ لا يهلكهم كما أهلكم قوم لوط ونوح؟!"

- "لأنه يؤخرهم ليوم تشخص فيه الأبصار..!"

-" أمي.. لِمَ أهل الأرض لا يساعدون بعضهم البعض؟ نحن الملائكة إن رأينا مَن يحتاج للمساعدة، نهرع بسرعة لنلبي النداء..!"

- " لهذا اسمنا ملائكة..! أهل الأرض يا بني، تغويهم شياطينهم، بالمال، بالجاه، بالسلطة، بالشهوات والملذات.. نحن قد ترفّعنا عن كل ذلك..! "

-"أكُلُّ أهل الأرض هكذا..؟!"

-" كلا، لم تخلُ الدنيا بعد من الصالحين، ولكنهم إما لا حول لهم ولا قوة، وإما يجاهدون حتى يستشهدوا ويلتقوك كملائكة يا بني..

حبيبي، أسئلتك كثيرة اليوم.. لكنها ستكون الدروس الأخيرة التي ستتعلمها.. لن تفزَع بعد الآن.. "

-" أمي، قررت أن لا أتوانى عن جمع الملائكة ومساعدتهم في الاستدلال عن طريق الجنة.. وسأزور فلسطين هذه كل ثانية منذ اليوم، ففي كل ثانية عشرات الشهداء الذين سيرتقون..! "

-" معك حق يا بني.. كثر هم مَن سيرتقون، حتى تقوم الساعة..! "

-" حتى تقوم الساعة..! "

نور موسى

بقايا إنسان

كانَ يا مكان في متاهاتِ الزَّمان

هناك أرواحٌ سافرتْ إلى أبعد مكان وفجأة دون سابقِ إنذار وقعتْ في أعمقِ بركانٍ اسمه الحرمان

ومن هنا بدأتْ رحلتها مع الأحزان

للوهلة الأولى ظنّتْ أنه حلم وستفيقُ منه يوماً ما

لكنّها كانت مخطئة فقد كانتْ حقيقة وضياعها والحرمان لا ترياقَ لهما فقد دسوا السمَّ في قلبها

صفعتها الحياة عندما بنتْ لها أوطانًا

داخل قلوبٍ ليست لها لم تكُن تبصرُ حين تعثرتْ بهم

مازالت تتذكر ذاك اليوم المشؤوم الذي أضاعتْ فيه نفسَها والألم يحرق جوارحها

وبدأتْ أوراقها تتساقط لا أمل تنتظره ولا حاضر يَغويها

| أنسجام قاسم محمد |

البحيرة

لطالما بصرت بها تترد بعد طلوعِ الشمسِ إلى بحيرةِ البلدة الساكنة، والتي تبعدُ عن بيتها الصغير عدةَ أمتار، تتردُ يومياً فقط لتجلسَ على ساقيها الرشيقتين، لتمدَّ بظهرها على جذعِ شجرة البلوط المتدلي من على الشجرة، ريثما تجلس، تغمضُ مقلتيها وتأخذُ نفساً عميقاً، وكأنَّ نسيم البلدةِ لا يَسعُها، تبقى على حالها هذه وكأنها تسافرُ بفكرها بعيداً عن واقعنا هذا، تمنيتُ لو أني أعي ما يدورُ في مخيّلتها أو أني أفهمُ ما يجري في داخلها ليدفَعها إلى الهروب في كل صباح بعيداً عن ضجيجِ البلدة إلى بحيرةٍ تغوصُ في أعماقها وكأنها سمكة لا تُناسبها بيئتنا المناخية ...

إلا أنها تأبى التكلم، وعلى ما يبدو أنها غير اجتماعية بل منطوية على حالها، حاولتُ مراراً أن أصبح صديقتها أو حتى أتقرب إليها فقط لأفُكَ فضولي اتجاهها، إلا أنها لا تبادلني سوى بابتسامتها التي تروي شيئاً من الخوفِ والارتباك، أو شيئاً من هذا القبيل ..

يومٌ جديد، نسيم الربيع يتخللُ منخاري لعلهُ ينفضُ غبارَ الكسل عني، ولعلي أقوى على فراقِ الفراش، إلا أني أزدادُ تمسكاً بوسادتي،

أتقلبُ يميناً وشمالاً لعلي أجلبُ النُّعاسَ من جديد، وفجأة هربَ بي فكري إليها مجدداً، لمَ هي مختلفة؟ لمَ ليست تقليدية كغيرها وكأنها لم تربى ببلدتنا، وكأنها من عالم آخر؟ فهرولتُ لنافدتي بسرعة وكأنني أترقَّبُ مرورها كعادِتها إلى البحيرة، وفجأة لمحتُ طيفها تمشي بخطواتٍ ثابتة، هدوئها يبعثُ في النفس شيئاً من الطمأنينة المختلطة بالفضولِ اتجاه شخصيتها التي لم يسبقْ لي أن رأيتُ مثيلاً لها في بلدتنا...

سرعان ما لمحتها، هرولتُ إلى اللحاق بها حاملة فردةَ حذائي بيدي والأخرى أجرها بقدمي...

تمشي هي كعادتِها وكأنها تطفو على سطحِ الأرض، وألحقها أنا أجرُّ فردةَ حذائي وكأني جرارٌ زراعي، تأملتُ الزُّهور من طرفِ الطريق، للحظة أحسستُ كأن الزهور أيضاً معجبة بها وهي تنحني لتأخذَ نفساً عميقاً من زهرةِ النرجس، فيبادلها النرجسُ والياسمين بشذاه الذي يبعثُ في النفس نفساً جديداً، وصلتْ أخيراً إلى البحيرة، فانبسطتْ على الخضير وهي تغمضُ عينيها لتعانقَ نسيم البحيرة، خريرُ المياه وصدحان العصافير، فرفشةُ الفراشات ونسيم الربيع، كلهم انتفضوا ترحيباً بها حتى شعرتُ وكأنهم بحاجة إلى

ترددها إليهم أكثر منها، وكأنهم ألِفوا زيارتها، حتى الشمس بجمالها وفتنتها راحت تداعب خصلات شعرها الذهبية بأشعتها، للحظة أدركتُ أن لها عالمها الخاص، أنها استغنتْ بشيءٍ من النسيم النقيّ وتغريدةِ عصفور وشعاع الشمس عن كل البشر، هي حقاً صاحبت وحدتها لتتمكن من التخلص من وحدتها، وأنا أتأملها كعادتي و كأنها تحفةٌ فنية منحوتة أمامي، فإذا بها تلتفت لي ملوّحة براحةِ كفّها، استغربتُ من فعلها فهي في العادة لا تُعيرني اهتماماً، لكنني تقدمتُ خطواتٍ نحوها فتبسّمت لي قائلة: "شاركيني الجلوس إذا أردتِ"، جلستُ بارتباك والتفتُ لها قائلة: "أناا حقاً لاااا..."

قاطعتني: "لا عليكِ، فقط لاحظتُ انتباهكِ الدائم لي".

أجبتُها: "ما الذي يجعلكِ تترددين كل صباحٍ إلى البحيرة؟!!"

أخذتْ نفساً عميقاً و هي تقلّب السماء بنظرتها ثم قالت: "أحياناً يتوجبُ على المرءِ أن يشقَّ طريقه ليتجاوزَ ما مرَّ به".

أخذتُ أنظرُ إليها: :حتى لو كان طريقه بعيداً عن كل من حوله؟!"

ردتْ: "نعم، حتى لو كان طريقه يجعله وحيداً، حتى لو لم يرافقه أحد عليه أن يحددَّ وجهته، قد يكون ذلك صعباً، إلا أن الأصعب هو تواجدك في بيئة لا تناسبك وأنت راضٍ عن ذلك!!".

هززتُ برأسي أي نعم، ثم قلت: "هل البحيرة هي طريقك الجديد حالياً؟"

أجابت بابتسامة: "البحيرة متفسح لضيق صدري، هي بمثابة مكان راحتي بعد طول الطريق".

رددت: "هل البحيرة ترياقٌ لما مررتِ به؟!"

أجابت: "هي حقاً كذلك".

عتبة سلام

تَرياقَ الشفاء

ليتَ للقلوبِ الْجرِيحةِ ترياقٌ يُدَاوِي كل أَوْجَاعِي والْقهر الذَّي لم تتوَانى الْحيَاةُ على منحُه لِي مرةً تلو الأخرى، هذه الْحَيَاة لَيست لِي، الموت يجثي بِكَامل ثقلهُ على صَدْرِي، أَرْتَشفُ مراراً الأَيام مع قهوتي كل صبَاح وأتوسّدُهَا ليلاً، أُحَاول انتشالي من بؤرة أحزاني، عْجِزُت عن الْخُرُوجَ منِي، مَحْبُوسة فِي جلدي، لا أَسْتطِيعُ الْخَلَاص، أَعتكف فِي غرفة أَحزَانِي، فلن أَجدَ جدرَاناً تأَويني غيرهَا، أَفْتَحُ صندوق الذَّكريَات، أَجد الَكثِير من الآلام المَكدسة والحكَاية التي لم تكتمل، الَوجُوه الرَاحلة، الأَحلَام المؤجّلة، صرخَات الوجع المنسيّة.

الذكريات المؤلمة من حولنا تزَداد بشَاعة بشكل يجعل النَّجَاة محض أَوْهَام، وانتظار الْموت أَشد ثقلاً من محَاولة الَّنجاَة، أُحِيط نَفْسِي بِقشرة خَارجِية صلبة بينمَا أَحترق من الدَّاخل، تنهمر دمُوعِي كَسيل جَارف معلنة العصيَان، الْجمِيع كَانت جُرَوحهم محض خُدُوش، وحدِي من بينهم كنت الْمطعون، صرت شَخصاً لا أَعْرفنِي تقطعت كل سبل النَّجَاة من حولِي، كلمَا أَقْترب تَخْتفِي وتتبخر كما السرَاب.

عفيفة الكموشي

شرود فكر

ماذا لو كانَ هناك ترياقٌ سحريّ يشفي أوجاعنا؟

ماذا لو هربتُ من آلامي وجروحي

من ندباتِ الحزن

إليكَ أنت

شخصي..

ماذا لو كنتَ أنتَ ترياقي؟

آتيكَ في مخيّلتي

وأرمي بنفسي في حضنك

أشكو لك آلامي

وأوجاعي

أن تكونَ لي شخصاً مهتمّاً

وأن أكونَ كل مهامه وانشغالاته

متفرغ لي دائماً

ينصتُ لي

يخففُ عني

يعطيني القوة لأتخطى

الشخص الذي يحفزني دائماً

|عابد خديجة|

ترياق الروح

عادةً ما يكون الترياق موجوداً لشفاءِ سموم أجسادنا لا لأرواحنا، لأن هدفهم هو التخلص منا للابد، نعم، لم ينجحوا بقتلِنا، لكنّهم نجحوا بتدمير أرواحنا لأنهم كانوا يعلمونَ بأننا لا نملكُ ترياقاً يشفي الجراح التي سبّبوها.

لقد تعرضتُ للكثير من التجريح في صِغَري وفي شبابي، وكنتَ في كل عثرةٍ أسقطُ فيها أو أكرهُ فيها نفسي أجدُ من يواسيني ويخففُّ عني، وذلك بعد توفيقِ الله طبعاً، مشيتُ في عدة طرقٍ صعبةٍ انجرحتُ وتأذتْ نفسي كثيراً، ولكنني أكملت طريقي لأجلها، أكملتُ واستطعتُ فهم الحياةِ بمساعدتها، كانتْ ضحكتها تداوي روحي، وكانت دعواتها التي تَخرجُ من صميم قلبِها ترياقاً لكل كسرٍ في قلبي، نعم يا سادة، هي فقيدتي، هي أمي الغالية.

|لسعد كريمة|

حُلم الخيال

آلامٌ وأحزان ، تتبعُها أوجاعٌ وأسقام، لتنتجَ اِضطراباتٍ نفسية وقلق ممض، هل من علاج ؟

تتراكمُ على الرّوح الأزمات لتحبسَ في سجنٍ باسم المكبوتات، كبت المشاعر والأحزان يغزو في الرُّوح والوُجدان، بكاءٌ وصراخ في سجن الكتمانِ يرغب ويوّد الانطلاق.

فأصعبُ أنواع المقاومةِ هي عند مقاومة النّفس، فرغبة القلب يمنعُها العقل، ورغبة البكاء تُكْتم صمتاً طاعةً للكبرياء، عندما ترغبُ في الانفجار من القنطةِ والإحباط نختار الانفجار في الأعماق حتى لا يشعر ولا يدري بكَ أحد.

ونحن نسبحُ في بحرِ الأوجاع ذاكربن أصعب أنواع الفقدان، فقدانِ الأحباء، أقرباء الرُّوح أعزّاء الفؤاد، تتلاشى النَّفسُ في غيابهم تدرّجاً، والجَوارح تهتفُ بقوةٍ شوقاً لهم، فلا يزالُ صوتهم يتراوحُ في المسمعِ، وصورهم لا تُفارق المخيّلة، والعيون تتلألأ بالدُّموع لذِكراهم كلّ حين، يكادُ الشَّوق يفوقُ التحملَ.

فآه، لو يتحقق حلم الخيال لنجد علاجاً لكل داء، ليكونَ الانطلاق من جرعةِ ترياقٍ تكون سبباً للشّفاء.

جرعة تُنسي الهموم وتزيل الغموم، جرعة تجلبُ السّعادة والأمان، تكون كبلسمٍ للرُّوح وعلاجٍ لكل الجروح، فوراء باب الأحلام لنا في الحياة خيال.

ويبقى حلم جميل وإن لم يتحقق.

ينقسم الترياق إلى نوعين:

ترياقُ شفاءٍ في بحرِ الخيال، وترياق شفاءٍ عند الرحمن، تحضيراته بالصّلاة والصّيام والقيام والدّعاء واللُّجوء إلى الله في كل الأحيان، فاللّه تعالى هو خير لاجئ للملجوء .

أوعشرين مليسة

صديقتي.

من منّا لم يتألّم يوماً؟

ومن منا لم يبكي بكاءً غزيراً كمطرِ الشتاء؟

من منا لم ينكسر ولم يفقد ثقتهُ في أعزّ الناس إليه؟

كلنا تألمنا، بكينا، انجرحنا، تعثرنا، وحتى أننا سَقطنا، إلا أننا نهضنا، وخُيطت تلك الجراح، ونُزع ذلك الألم من داخلنا

لكل منا أوجاعه وأحزانه، ولكل منا ترياقه الخاص للتخلصِ من كسور قلبه

وكان أنا ترياقي هو على شكلِ صديقتي "سيسيليا"

فلم تكن يوماً كصديقةٍ أو أخت، بل كانت كمرهمٍ لانكساري

كانت سبباً في ابتسامتي وفرحي

كانت داعمةً لي في كل خطوة أخطها

كنتُ إذا شعرتُ بألمٍ ألتجئ إليها فتزيل ذلك الألم

تقولُ لي دائماً: "الحياة لا تستحق دموعكِ، بل تسحق نجاحكِ وابتسامتكِ"

هي التي أستمدُّ منها هذه القوة والثقة العالية

معها أشعرُ بالأمانِ والطمأنينة والسكينة والراحة

معها لا محل للألم ولا للحزن

وأي إنجازٍ حققتهُ كان لها الفضل الكبير في ذلك بعد الله سبحانه

لم أشعر يوماً بأنها بشرٌ كالجميع

كأنّها تشبهُ دواءَ روحي

لا بل هي ترياقي الحقيقي

| امال لسعد باننة |

طعنة القلب لا تقتلنا بل تعلمنا كيف نكون أقوياء

تمرُّ بنا الأيام قارصةً كبرودة الثلج في فصل الشتاء، تنبّئنا عن بدأ عرض سجلّ ذكرياتِ الطفولة الذي كنّا نظن أنه جميل، ولكن نسينا إنَّ بعض الظنِّ إثم، لتقفَ على عتبةِ قلبٍ ملائكيّ لا يعلم ما يدور حوله من كيدٍ ومكائد.

هناك تبدأ قصة حياةٍ لبعض الأشخاص ومعاناةٍ لبعضهم الآخر، رغم أنني كنتُ في عمرِ الزهور، إلا أني تجرّعتُ جرعةً من تلكَ المرارة حتى وإن لم تكن تخصّني.

«الخذلان من الأقارب»

قال تعالى: "الأقربون أولى بالمعروف"

وقال عزوجل: "ولا تنسوا الفضل بينكم"

لكني استعدتُ نفسي، فجربتُ أن أقيسَ الآية على واقعي المرير، لكني لم أجد أي تطابقٍ أو انطباقٍ مع معناها ومع حياتي، لأن الجانب الشرّير في القصةِ هم الأقارب.

أقربُ الأشخاص إلينا، بل هم جزء من أروحنا وقطعة من الفؤاد، كيفَ يصيبنا الخذلان منهم؟ وهل ويوجد ترياقٌ يَشفي جراحنا التي خلّفوها؟ وهل من دواءٍ يضمّد الجراح والخدوش التي تعمّقت دخلنا؟

كنا في الصِّغرِ لا نأبهُ بالمشاكل التي تحدث داخل الأسرة أو خارجها، كنّا فقط كبراعم تلعب بين الأشجار، نريدُ اللعب والحلوى فقط، لكن مع مرورِ الوقت عرفنا قدرنا عند بعض الأشخاص أننا لا نساوي شيء، هكذا يعتبروننا، وهذا الشعر من اصعبهم، تخيلوا معي فقط أن تضحّي بكل ما تملك من أجل الأشخاص وأنت مستصعب الأمر؛ وبكل قسوةٍ ناكرين لكل ما قدمته لهم!

فاستعدتُ نفسي وجربتُ أن أكرههم، إلا أنني في كل مرةٍ أجدني أذهبُ إلى النارِ التي أحرقتني بقدميّ هاتين، ليسَ لأني لا أملك كرامة، بل لأني لا أكرهُ ببساطةٍ من أحببته بصدق، أذهبُ وأنا أبتسم وأحكي أحداثي لهم، ليسَ تصنّعاً، لكنّي طيبة القلب، لا أعرفُ للكره أو للحسد طريق.

إلى أن أتى اليوم الذي قررتُ فيه أن أعزم على أن يروني شخص مميز أتغلبُ على مخاوفي، أن الجأ إلى الله وأن أعتمدَ على نفسي.

هم كانوا يكرهونَ أغلى من أملك، فكلّما رأيتُ الكرهَ ازددتُ عزماً، وقلتُ في نفسي: "لا بد أن يأتي اليوم الذي يقولونَ فيه تلك الفتاة كيف تميزت؟ كيف أصبحت بهذا التألق؟ سأجعلهُم يفتخرونَ بي لأنني أستحق، وذات يومٍ سأسمعُ كلمة حقاً إنها ابنة أمّها، هذا سيكونُ جرعة ترياقٍ لي".

| ياسمين الباح |

لا تيأس

تنغرسُ سيوف النار بين طياتِ العروق، فتنسابُ منها كرياتٍ دموية تتخللها الوِحدة والتعاسة بين أحضانها الحزنُ والاكتئاب. دموعٌ ارتسمت على الوجنتينِ لا يمحوها إلا الزمن، شفاهٌ باهتة تحت تراكماتِ قشورٍ يابسة لا يزيلها إلا الأمل، قلبٌ بمشاعرٍ ودمٍ بارد لا تُحرر إلا بالتفاؤل، جسمٌ منهزم ضعيف لا يقوى إلا بالسلام الداخلي، صوتٌ خشن بحروفٍ بائسة لا تستوي إلا بالفرح، ظلامٌ دامس لا ينجلي إلا بسرورِ النور، ليتَ الزمن يمرّ فَيشفي معه الآلام، ليتَ العجلة تدور فتقفُ عند الأمل، ليتَ السَّماء ليلاً تَتزين بمصابيحٍ فلا يتسللُ الظلام إلى الداخل، ليت تلك المسافة تقترب فتعبثُ في النفسِ روحاً مسالمة، تنعزلُ الروح يوماً بعد يوم، تبتعدُ الأفكار عن الواقعِ تارةً تلو الأخرى، فلم يخبرك حقاً مظهري ونقصان وزني وتلك الحدائقِ السوداء تحت عيناي بأني حقاً متعب.

<<لا تيأس أبداً، فمن يُخرج الحي من الميت والميت من الحي قادرٌ على إخراج أمنياتك من حلم إلى واقع >>

| مراديم سارة |

الخيبات والأوجاع: دروب نحو الشفاء والنمو

في خضم الحياة، نمر جميعًا بلحظاتٍ من الخيبات والأوجاع التي تبدو وكأنها تؤدي إلى السقوطِ في هاوية لا نهايةَ لها. هذه اللحظات، رغم صعوبتها، تحملُ في طياتها أبعادًا عميقة يمكن أن تكون مصدرًا للتجدد والشفاء.

الخيبات التي نواجهها، مهما كانت قاسية، هي بمثابة اختبارات تصقلُ قلوبنا وعقولنا. تشبه هذه الخيبات المِحَن التي تمرُّ بها المعادن لتحويلها إلى ذهبٍ نقي. الألم الذي نمر به لا يقتصرُ على كونه مجرد جرح، بل هو دربٌ نحو استكشاف الذات بعمقٍ أكبر. عندما نواجه الفشل أو الخذلان، نصبح أكثر قدرة على فهم أنفسنا ومعرفة ما نحتاج إليه لإعادة بناءِ حياتنا من جديد.

الأوجاع التي نعيشها، مهما كانت مؤلمة، تفتح لنا أبوابًا لم نكن نعلم بوجودها. في لحظات الألم، ندركُ قوة الصبر والتحمل، ونتعلم أن الاستمرار ليس فقط من خلال الجهد، بل من خلال القلب القوي الذي يرفض الاستسلام. كل تجربةٍ قاسية تضيف إلى حقيبة

تجاربنا دروسًا قيّمة، تجعلنا نعيد التفكير في قيمنا وأهدافنا، وتعيد توجيه مسيرتنا نحو مسارات أكثر وضوحًا.

الشفاء الحقيقي يأتي من قدرتنا على التحوّل من الخيبة إلى الإلهام، ومن الألمِ إلى القوة. عندما نتأمل في جراحنا، نجد أنها ليست مجرد علاماتِ ضَعف، بل علاماتِ صمودٍ وتفوق. هي ليست سوى تذكيرٍ بأننا قادرون على النهوض من جديد، حتى عندما يبدو كل شيء غير ممكن.

وفي النهاية، نكتشف أن كل جرحٍ، وكل خيبة، يحمل في طياته فرصة للنمو والتطور. فالأوجاع ليست سوى خطوة في طريق طويل نحو السلام الداخلي والرضا. بهذه الطريقة، تصبح كل تجربة صعبة هي جزء من رحلة أكبر، حيث يكون الشفاء الحقيقي ليس مجرد نهاية للألم، بل بداية لمرحلة جديدة من القوة والوعي.

| خولة محمد |

ترياق الشفاء (كسوف الواقع و الخيال)

أسمعُ ذلك الصوت المستمر بداخلي، ينبثقُ من أعماقي أنا، أكاد أفقدُ نفسي التي حاولتُ جاهدة لحمايتها من الآخرين ومني أولاً، أركز كثيراً عليه، يشبهُ النحيب ممزوجاً بأصواتِ الآخرين!!، ودعوني أعرفكم على الآخرين، هم الذين كانوا يزرعونَ الشوكَ هنا بين أضلُعي ويخلخلون سيوفَهم بداخلي، وأصابوا علي بسهامٍ صنعتُها بأناملي وما أقربهم لي، أسمائهم محفورة هنا بين ثنايا عقلي وعلى كرّاستي، كم تمنيتُ الشفاء، أن أجد الشفاء، وحتى إذا وجدتهُ ما الحل؟؟ ما الحل لنذوبِ الماضي؟

طبقتُ ما يُقال "هروبكَ مما يؤلمكَ سيؤلمكَ أكثر تألم حتى تُشفى" لكني تألمتُ أكثر فأكثر، وأصبح الألم ضعفين وثلاث.

ليتَ كان بيدي ترياقُ المعجزات، آخذ جرعةً واحدة لأعودَ كما كنتُ عليه، كما كنتُ أحب، كلّ الأوجاع تذهبُ مهبّ الريح، والندوب يختفي أثرها، وكل الأسماء تُمحى من ذاكرتي ومن كرّاستي.

لكن الخيال والواقع شيئان بعيدان بعد المشرق عن المغرب، ومختلفان اختلاف الشمس عن القمر، لكن ربما يكون لهما كسوف هما أيضاً ويمزج الخيالَ بالواقع.

|خلفاوي صندرة|

سليل الوجع

نفسي في هذا الليل

تُحادثني

لو فعلت وتشجعت في ذلك الزمن

لو قلت يا ذاتَ الأنا الصامتة

لو سمعت يا صمّاء كلامنا.

لو يعودُ بي الزمن

إلى لحظةِ الولادة

ربما أجدُ الترياق

بدلَ البكاء أضحكُ على أيّامي ومشكلاتي

وبدل الأبيض أرتدي لون بيتي الأول الآمن الأسود.

ظلمات الرحم كانت ذهبيّة مشعة في كياني

ممكن أنني سأحذفُ تواريخاً وأكرر أخرى

أحتضنُ أشخاصاً عندما أتحولُ إلى طيف

أصرخُ ولا يقولونَ مجنونة

أربّي الكثير من الحيوانات وأتواصلُ مع النباتاتِ الجميلة

ربما أجد البلسم قبلَ صُراخي وأنا كومة لحم صغيرة

ونفخة إلهية عظيمة.

ربما لو كان لدي هذا المرهم

لما استخدمته

لأنني أعشقُ تفاصيل الألم

المرهم يلغي مطرقة الزمن

لكنه يحبس طبولاً ورقصاً ومحافلاً كثيرة.

إنني أجزمُ لو حذفت الآلام

لما كانت الآن تكتبُ أحلام!

المرهم معي

لكنه يعمل

فقط

في وقت الوجع.

لو كانت حياتي مفروشة بورودِ المتعةِ فقط

لرأيتُ العِطرَ متنهداً من طحنِ الزهور لتوضعَ على مناضدِ القصور.

المشكلة أنني أراهما معاً

الترياق سليلُ الوجعِ المحتوم.

| ملاخسو أحلام ذكرى |

أحاديث النفس

في ليلٍ ساكن،

أحاديث النفس تدور،

تقول لي: لو أعدتُ الزمن،

لانتشلت لحظات الضياع،

ولقلتُ لذات الأنا:

أين صوتك المُحتجب؟

رجعت إلى ظلال الذكريات،

ربما أجد في أحضانها،

ترياقاً يطفئ نار الألم،

أضحك بدلاً من البكاء،

وألبس ألوان الطفولة،

بدلاً من سواد الحزن.

ظلمات الرحم،

بريقٌ يلمع في الذاكرة،

أحذف تواريخ الألم،

وأحتضن القلوب برفق،

أحرر أصواتي...

أصرخ دون خوفٍ من الجنون.

أزرع الأمل في تربتي،

أعتني بالنباتات،

ربما أجد بلسم الفرح،

أراقص طيفي في مرآتي،

وأعيش بلا هواجس.

أدري أن الألم هو جزء مني،

لكنه يُغذي أحلامي،

فلا أريد أن أحذف ذكرياتي،

لأنها تنسج قصائدي،

وتوجهني نحو الفجر.

المرهم عندي،

يتحرك مع وجعي،

لكنه يختفي ببطء،

فقط في جنبات القلب،

لأشعر بمتعة الشعور.

لو عشتُ في عالم من الزهور،

لرأيت العطر يتراقص،

لكنني أرى الواقع مزدوجًا،

الترياق يحمل سر الألم،

وسليل الوجع هو مفتاح الأحلام.

| مبرك شيماء |

غرفتي الصغيرة

في غرفتي الصغيرة بين أربعةِ جدران، وُلدتُ أنا من جديدٍ وعشتُ أكبر مخاوفي والحزن والمشاعر الموحشة المؤلمة هناك، وأبكي وأنا أحتضنُ وِسادتي التي أقولُ لها رفيقتي، في أصعبِ حالاتي كانت معي، وأنا أعاني طِوال الوقت من الاكتئابِ والحزنِ الشديد والدمار النفسي والاضطراباتِ النفسية، والتي كانت سبباً في دمار جسدي الآنَ كله، وكنتُ طوال الليل أفكرُ ماذا فعلوا به، وأبكي وأصرخ بالصمتِ أن يراني أحد، ولكن كنتُ أتظاهر أمامهم بالفرحِ وأنا في حالةِ الدمار والفشل، لكن من أجلِ أحبائي وعائلتي، وكنت دائماً أدعو اللهَ أن أُشفى وينتهى الهم والحزن الشديد والدمار النفسي، هذا لأني سئمت، وكنتُ حينها أكتبُ وأرسم من شدةِ الحزنِ، والوقت يداهمني وليس لدي أصدقاء لكي أبوح لهم ماذا بي، لأني كنت دائماً أتظاهرُ بأنني سعيدة أمامهم لسوءِ الحظ، لكن الحمد لله، وأنا أبحثُ عن ترياقٍ علاجي وما هو بشتى الطرق والإمكانيات والحلول لكن بدون جدوى.

لكن في أحد أيام كنت اقرأ الكتب وهذه إحدى هواياتي، وأسمع بودكاست الجميلة لأمورِ الدين والفقه والعقيدة لأني كنت أحبها

جداً، وكذلك علاقتي بالقرآن وقربي منه، لأني قد تركتُ أمور الدنيا في زمن طويل جداً لأن أسعى إلى الآخرة، وفي إحدى حلقات البودكاست أسمعُ أمور الدين؛ فإذا يقول: "ركعتي الفجر خير من الدنيا وما فيها"، وأنا كنت أعلم بذلك لكن كنتُ أصلي ولا أتدارك ذلك، ولم أفهم أهميتها جداً، وقيام الليل وكنت لم أقهم شيء، لكن قرأتُ عليها جداً، ما هو قيام الليل وكيف ولماذا؟ فقلتُ الحمد لله قد وجدتُ ترياقاً لكي أخوضَ حربي هذا وأفوز، فبدأتُ من وقتها قيامَ الليل في همساتِ الليل وهدوئه، وأنا أصلي وأدعو وأبكي لساعاتٍ في غرفتي الصغيرة، وأذكر الله وأتلو القرآن الكريم وأحفظه، ومنذ ذلك الوقت أدركت طعم قيام الليل في ذلك الوقت لأن امتحان المؤمنون أصعب على الناس النهوض فيه إلا الصالحين، فعاهدتُ نفسي بالنهوض وبعد مدّة أصبحتُ أتغير وأتغير لأفضل حال، وأنا أتقرّب إلى الله عز وجل، وكنت أدعو وأنا يقيني فيه بأنه سوف يستجيب لا محالة، لأنه لا يوجد مع الله مستحيل، وكنتُ كلما أفكر في تلك الأيام التي أسميتها الليالي السوداء والموحشة أفكّر في قول الله تعالى (إني جزيتهم اليوم بما صبروا إنهم هم الفائزون)، وكنتُ عندما أقرأها أستشعر ماذا معناها، وما هو

اليقين والصبر، وحينها أدركتُ أن ترياقَ حياتي لكي أنجو من هذا هو قيام الليل وصلاة الفجر وجميع الصلوات والقرآن، وكنت أدعو الله أن يعلّق قلبي بالصلاة والصلاة حتى ألقاه، والآن هدفي النجاح وختم القرآن ورضى الله عز وجل عني والفوز بالجنة، وأن ألبس والدي تاج الوقار، حينها أدركتُ ما معنى ترياق الشفاء.

العكايشي إيناس

ليلة هادئة وأنوار خفيفة

نجومٌ تبعثُ ما بجعبتها من حبّ، وإلهامٌ للسائرين في دربِ الحياة، إلى أولئك الحالمين، العاشقين، النائمين والمهمومين.

سرتُ ونفسي تحت أجنحة ظلام الليل، ونسماته تأخذُ بخصلات شعري يميناً وشمالاً، فترتطمُ بوجنتايَ تارة، وتطيرُ مع الهواءِ تارةً أخرى.

استذكرتُ حينها تلك الغصّة التي بقلبي، ذلك الألم الذي حاولتُ دائماً أن أنساهُ أو أتناساه بالأحرى، فذلك الألم لا أظنه يوماً سيُشفى! نزلتْ دمعة حينها من عينيّ مُعلنة عن العاصفة التي حلّتْ بروحي، بعد أن تصبّرت بعد الأسى وبعد الحَزَن، بعد كلما أصابها من خيبات، استسلمتُ لدموعي وتركتها تنزل، فقد كانتْ الرحمة لقلبي، والرّاحة لصدري الذي اختنقَ من عسر الطريق.

حملتني تلكَ الدموع إلى عالي السماء، إلى النجوم، إلى ميلاد السديم، فوقفتُ هناك وألقيتُ نظرة على الأرض، كم هي جميلة وبعيدة هنا من السماء، رأيتُ العاشقين تحت ضوئها الخافت، رأيتُ الأمّهات، ورأيتُ الحالمين، رأيتُ فتىً يصلّي تحت سقف زوجةِ أب

ظالمة يدعو، رأيتُ زوجةً محرومة تصلي آخر الليل تدعو الله الذرية، رأيتُ أباً فقير يصلّي يدعو الله أن يرزقه عملاً يؤمّن به هدية عيد ميلاد لابنته أميرة، ورأيتُ صديقةً تدعو الله أن يوفّق صديقتها في امتحانها غداً، فبكيتُ حينها برضىً وعادتْ بي دموعي إلى الأرض مرةً أخرى وأجابت على سؤالي.

علمتُ حينها أنَّ ترياقَ قلبي وروحي هو الصّلاة، حينَها أيقنتُ كم أنَّ ألمي كان ضئيلاً، وكم أن شفاءهُ كان بسيطاً، هو كان أمامي دائماً، هو فقط يحتاج أن أقفَ أمامَ يديّ ربي مذلولة أدعوهُ بكلّ صدق، وهذا هو ترياقِ الشّافي.

|أماني بوبترة|

الخاتمة

إن ترياق الشفاء هو ترياقٌ للقلوب النازفة، للأرواحِ المهمّشة التي أضاعت طريقها

ترياقٌ يلئم جروح النفس

يطيّب الأذهان، تستقيم به الحياة

يُخرجكَ من متاهات العذاب إلى أحضان الدفء الغامر

يعالج وجدانك وإن اختلف نوع الترياق

أخبرني، بعد كل ما قرأته في هذا الكتاب

أنسيتَ ترياق شفائكَ اليوم؟

الكتّاب والمشاركين:

- ✓ فيدوح مريم نور اليقين.
- ✓ ليديا خنيش.
- ✓ رشا الحيالي.
- ✓ جبالي سوسن سوزان.
- ✓ دحماني خديجة.
- ✓ زينب مصطفى نجم.
- ✓ نور ايمن مرسي.
- ✓ آسية شتوان.
- ✓ نور موسى.
- ✓ انسجام قاسم محمد .
- ✓ عتيقة سكلال.
- ✓ عفيفة الكموشي.
- ✓ عابد خديجة.
- ✓ لسعد كريمة.
- ✓ أوعشرين مليسة.
- ✓ امال لسعد باتنة.
- ✓ ياسمين الباح.
- ✓ مرادي سارة.
- ✓ خولة محمد .
- ✓ خلفاوي صندرة.
- ✓ ملاخسو أحلام ذكرى.
- ✓ مبرك شيماء .
- ✓ العكايشي إيناس.
- ✓ أماني بوبترة.

الفهرس

جرعات من التخطي 7
ترياق الشفاء 10
كلام الكمان.....13
شفاء جروح لا تظهر 15
ماذا لوكان لحزني ترياق؟.....16
أرتشف ترياق حروفي 17
أنت مني فكيف ترحل.....19
السم وترياق الشفاء 23
أصداء 26
بقايا إنسان 32
البحيرة.....33
ترياق الشفاء 37
شرود فكر 38

ترياق الروح.....40
حُلم الخيال.....41
صديقتي. 43
طعنة القلب لا تقتلنا بل تعلمنا كيف نكون أقوياء 45
لا تيأس 48
الخيبات والأوجاع: دروب نحو الشفاء والنمو 49
ترياق الشفاء (كسوف الواقع و الخيال).....51
سليل الوجع.....53
أحاديث النفس 56
غرفتي الصغيرة.....59
ليلة هادئة وأنوار خفيفة 62
الخاتمة.....64
الكتاب والمشاركين.....65
الفهرس 66