

Make the antidote  
to recover

اصنع  
التَّوْبَةَ  
لِتَتَّعَافِيَ

مايا نَجَّار



# إِصْنَعِ الشُّرْيَاقَ لِتَتَمَافِيَ



بِقَلَمٍ : مَايَا نَجَّارٍ


الإشراف العام : علاء سرحان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَبِسْمِ الْحُبِّ الْعَظِيمِ نَبْدَأُ


١١/١١

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي الْبَدَايَاتِ الْجَدِيدَةِ  
وَارْزُقْنَا بِرَكَّةِ الْوَقْتِ وَالْجِهْدِ وَالْعِلْمِ .

مايا نَجَّار



عَزَمْتُ أَلَّا يَقْطَعُ يَوْمًا دُونَ كِتَابَةِ سَطْرِ  
وَمَا الْكِتَابَةَ إِلَّا عِلَاجَ الرُّوحِ



**مَايَا نَجَّار**

على قدر ما قدمت لي ، السوء  
والسّم الحياء السامة  
كنت أصنع الترياق لأتعافي .  
لم تقبل الحياة لمرّة بان  
تركني سعيداً  
كانت تنتظر لحظة السعادة  
أشدّ الانتظار  
حتى تعبت وتفسد كل شيء  
وهي تبت سَمها  
حتى بقيت لا أبالي ،  
وأعالج كل ثغرة بثغرتها  
وگما تبت سَمها ، أث أنا  
ترياق  
لنرى !  
من الأشدّ عناداً ؟  
و من سيفوز نهاية ؟  
و من سيتسلم أولاً .



مَرحباً عزيزي  
أنا الآن في في منتصف الأيام  
قبل بداية حياتي الجديدة بِعدة  
ساعات

كَمَا تَعَلَّم عَزِيزِي  
كُتِبَ السَّفَرُ فِي طَرِيقِي  
وَسَنَتَبَاعِدُ فِي الْمَسَافَاتِ فَقَطْ  
لَأَنَّ لَا الْبُعْدَ مَنَظِقْنَا  
وَلَا الْفُرَاقَ طَرِيقْنَا

**مايا نجار**

أَعْلَمُ أَنَّهَا الْفِتْرَةُ الْأَصْعَبُ إِطْلَاقًا  
وَلَكِنْ هَلْ بِالْيَدِ حِيلَةٌ ؟  
سَأَقْتَدُكَ عَزِيزِي  
لَمْ أَعْرِفِ تَوْضِيحَ مَعْنَى الْفُقْدِ  
إِلَّا كَأَنِّي أَفْتَقِدُ الْأَمَانَ وَالطَّمَأْنِينَةَ  
أَنْتَ بَعِيدٌ مَسَافَةً  
أَنْتَ قَرِيبٌ شَعُورًا  
أَنْتَ فِي قَلْبِي  
لَا وَدَاعٌ وَوَدَاعٌ  
بَلْ وَدَاعًا طَرِيقًا  
وَلَعَلَّ لِقَاءَ

# الرسالة الأولى .

إِنَّ الْمَرْءَ  
يَبْتَعِدُ خَشْيَةَ  
مِنْ شُعُورِهِ  
أَنْ يَضُرَّهُ  
أَكْثَرَ مِمَّا  
تَلْقَى

" 2 "



# || عَزِيزاً فَقَطْ ||

لِمَاذَا يَتَخَلَّى الْمَرْءُ عَنِ أَحْلَامِهِ ؟  
\_لأُخْبِرُكَ .

قَدْ يَفْقُدُ الْمَرْءُ عَزِيزاً فَقَطْ  
ثُمَّ يَفْقُدُ مَعَهُ جَمِيعَ أَحْلَامِهِ  
وَأَهْدَافَهُ  
حَتَّى إِشْعَارِ آخِرِ

" 3 "

# || لَيْتُكَ خَيْالاً ||

حتى لو أقضيتُ عُمرِي كامِلاً نَدماً  
على مَعْرِفَتِي لَكَ  
لا تَكْفِينِي  
لَيْتُكَ كُنْتَ خَيْالاً فِي وَاقِعِي

# || لَنْ أُحِبَّكَ ثَانِيَةً ||

اللَّعْنَةُ عَلَيَّ  
إِنْ كُنْتُ سَبَبًا  
بِتَحْوِيلِ الْقَلْبِ إِلَى  
أَجْزَاءِ قَلْبٍ تَائِهَةٍ مُتَنَاطِرَةٍ  
تَبْحَثُ عَنْ نَفْسِهَا فَقَطُّ  
وَاللَّهُ إِنْ رَتَبْتُ نَفْسِي وَاصْبَحَ  
لَدِيَّ  
قَلْبَيْنِ  
لَنْ أُحِبَّكَ ثَانِيَةً

مَرَّةً  
أَخْبَرَنِي  
أَنَّي  
زَهْرَتُهُ  
مَرَّةً  
أُخْرَى  
لَمْ  
يَسْقِينِي

**مَايَا نَجَّار**

" 6 "

كُنْ أَنْتَ  
عَلَى مَا تَكُنْ  
لَا الْهَوَى  
هَوَانَا  
وَلَا الرَّيْحَ  
تَأْتِي كَمَا  
تَشْتَهِي  
السُّفُنُ

لَيْسَ كُلُّ فُقْدَانٍ عَزِيزٍ  
هُنَاكَ فُقْدَانٌ يُعَزِّزُكَ  
وَعَفَا اللَّهُ عَمَّا مَضَى

مايا نَجَّار

" 8 "

# || السَّمُّ ||



لا زالت الحياة تسفُق في

كفوفها

تبتُّ سَمَّها

هنا وهناك

لتجعلني شخصاً لا يهوى

حتى المحاولة

\_ تمهليّ ، أنا اصنعُ التَّرياق



## || إلى متى ؟ ||

آه على قلبي  
كم سَيَطولُ الفراقُ هذا ؟  
ربّاهُ إجمِعا  
لا البُعدُ مَنْطِقنا  
ولا الفُراقُ طَريقنا

" 10 "

# || أَلَا لَيْتُ ||

أَلَا لَيْتُ ، إِلا وَقُوعِي فِي حُبِّ

هَيَّيْنِ

إِلا أَنْ أَنْتَظِرُكَ وَأَنْتَ لَا تَأْتِي

إِلا أَنْ أَتْرُكُ كُلَّ مَا حَوْلِي

يَتَّبَعُكَ وَأَنْتَ لَا تُبَالِي

إِلا مُغَادِرَتِكَ عِنْدَ حَاجَتِي لَكَ

إِلا أَنْتَ

لَا أَتَمَنَّأُكَ .

## || كَيْفَ أَعُودُ ؟ ||

إِسْتَخْدَمْتُ شَتَّى الطَّرُقِ

لِلْإِبْتِعَادِ عَنْهَا .

كُلَّمَا ابْتَعَدْتُ

وَجَدْتُ نَفْسِي غَارِقًا

بِحُبِّهَا أَكْثَرَ

كَيْفَ أَعُودُ ؟

# || الغائب ||

الشخصُ الوَحِيدُ الذي أُريدُ أن

أخبرَهُ

عن وَحدتي

وغيابك

هو أنتَ

وأنا الوَحيدةُ وأنتَ الغائبُ .

## || كَيْفَ أَنْسَاكِ ؟ ||

---

كَيْفَ لِقَلْبِي أَنْ

يَتَخَطَّأُكَ

وَكُلَّمَا

يَتَذَكَّرُكَ تَزِدَادُ

نَبْضَاتِهِ

كَيْفَ أَنْسَاكِ ؟

# || مُتْلِكًا ||

عِينَايَ مَلِيَّةً بِالذُّمُوعِ  
مُتْلِكًا بِمَا سَاكُتُبُ  
وَلَا بِضِعْ حُرُوفٍ تَخْرُجُ مِنِّي  
نَظَرَ إِلَيَّ وَابْتَسَمَ  
فَبَعَثَنِيَّ  
أَكْمَلْتُ سَطُورِيَّ حُبًّا  
وَكُلَّ حُرُوفِ الدُّنْيَا  
لَا تَكْفِينِي .

---

لا أدري الآن  
في اي طريقة ستُعَانِدني  
الحياة

بعدَما عادَ لي قلبي  
وعادَت لي الحياة .

---



## الرِّسَالَةُ الثَّانِيَّةُ .

أَتَخْلِى عَن نَفْسِي  
وَلَا أَتَخْلِى عَنكَ  
الْحُبُّ الَّذِي بَدَأَ بِكَ لَا يَنْتَهِي  
إِلَّا بِمَوْتِكَ  
لَا قَدْرَ لِلَّهِ  
لِإِنِّهَا سَتَكُونُ جَنَازَتِي .

# || اِشْتِاقٌ ||

اِشْتِاقٌ لِأَرَى مَلَامِحَكَ كَشَوْقِ

الْيَتِيمِ لِأَهْلِهِ

وَهَلْ يَكُونُ الشَّوْقُ تَمَرُّقُ

أَجْزَاءِ الْقَلْبِ

لَعْنَةً عَلَى الْمَسَافَاتِ؟

# || أنت في قلبي ||

لا يهم أن تكون بجانبني  
لأحضر لك كوباً من الشاي  
لنشربه سوياً  
انا أحضر لك جميع الأشياء  
حتى لو بعيد مسافةً  
أنت قريب شعوراً  
أنت في قلبي .

ما الشوقُ لحظةً إنّما الشوقُ ضياعاً

# || أُوْحِبُّكَ ||



أَمَّا قَبْلَ فِقَلْبِي مُتْرَدِّدٌ

لَاخْتِيَارِكُ

أَمَّا الْآنَ فِقَلْبِي

يَسْتِيغْنِي

أَلَّا أَقْعَ فِي الْحُبِّ

مُجْدَدًا

أَمَّا بَعْدَ أَحْبَبْتُ

## || فَإِنِّي أُحِبُّكَ ||

نظرتُ لوجهك رأيتُهُ باهتاً  
و ما إرتدعتُ دقاتُ قلبي عن

السكينة

إلا لتبتهت برفقتك

فإني أُحِبُّكَ

بِكامل قوايِ القلبية

ك غارقاً يتمنى النجاةً من الغرقُ

و ك أبكمُّ يتمنى السمعَ لسمعُ

## الرسالة الثالثة .

لِتَكُنْ أَنْتِ ضِحْكَةُ الْيَوْمِ  
وَنَوْجِلُ الْحِزْنِ إِلَى مَا بَعْدَ غَدٍ



كُنْتُ انتظر طيلة أَيَّامِ السَّنةِ حتَّى هذا

اليوم

كانت دقيقة واحدة صباحاً وأخرى

مساءً

دقيقة تحمّل كلِّ شيءٍ

كان وقتُ الأُمْنِيَّاتِ

كُنْتُ أُمْنِيَّتِي الوَحيدةَ

كانت كلُّ الأَيَّامِ تعبرُ حُباً

إِلَّا تِلْكَ الدَّقِيقَةَ مَلِيئةً حُباً وشَوْقاً إِلَيْكَ

هذا اليومِ رُجى في اللُّقى

وما اللُّقى إِلَّا إِعادةِ الرُّوحِ الى جَسَدِها

|| أَشَدُّ تَعَاثُكَ ||



حَمَقَاءُ أَنْتِ

عِنْدَمَا تَتَجَمَّلِينَ أَمَامِي

كَيْ لَا أَخُفُّ عَنْ هَوَاكِ

بَيْنَمَا

أَهْوَاكِ حَتَّى فِي أَشَدِّ تَعَاثُكَ .

# || خيالُ قلبي ||

قهقهة ضحكاته

ترنُّ ترنُّ

كـتـكـاتِ السـاعـةِ

ألتفتُ لأراها

ليتببَّزَ أنبها

خيالٌ في خيالِ

كررها مُجدداً

إمّا برفقتي

أو خيالٌ في خيالِ قلبي

# || الحُبُّ لا ينتهي ||

يَسْتَحِيلُ لِحُبِّ عَانِدِ الْمُجْتَمَعِ  
وَعَادَاتِهِ وَتَقَالِيدِهِ  
أَنْ يَنْتَهِيَ  
الْحُبُّ الَّذِي لَهُ بَدَايَةٌ عَظِيمَةٌ لَا  
يَنْتَهِي  
فَعِنْدَمَا اعْتَرَفَ لِي  
بِحُبِّهِ  
أَحْسَسْتُ أَنِّي كَفَيْتُ  
عَادَ لِلنَّظَرِ  
وَحُبِّ الْحَيَاةِ .

## || لاشيء يُكتب ||

لِلوَهْلَةِ الْأُولَى أَعْتَقَدْتُ أَنَّ لِأَشْيَاءٍ

يُكْتَبُ

بَعْدَ رُؤْيَتِي لَعَيْنَاكَ

أَكَّدْتُ أَنَّ لِأَشْيَاءٍ يُكْتَبُ إِلَّا لَكَ

وَالهَوَى لَغَيْرِ قَلْبِهِ مُحْرَمٌ

جَلُّ مِنْ سِوَاهُ مُحَبَّبٌ

# || أَحْبَبُكَ ||

ها أنت الآن في قلبي وفي

قُربِي

وأحُبُّكَ أَحْبَبُكَ مِنْ الْآنِ

إلى دهرِ

أراك جميلاً في عيني وفي

قلبي

وأحُبُّكَ أَحْبَبُكَ مِنْ الدَّهْرِ

إلى الموتِ .

لا زالت نَظْرَةُ عَيْنِكَ عَالِقَةً فِي ذَاكَرَتِي  
كَيْفَ يَنْزَعُ الْمَرْءُ أَثْرَ الْحُبِّ مِنَ الدِّمَاغِ .



## الرِّسَالَةُ الرَّابِعَةُ .

لَا تَقْفِ مَبْتُورَةً  
الْجُنَاحِينَ  
تَقْدِمِي لِصِنْعِ  
أَجْنَحَةٍ جَدِيدَةٍ  
الْجُنَاحِ يُسَاعِدُكَ  
عَلَى الطَّيْرَانِ  
لَكِنْ بَتْرُهُ لَنْ  
يُوقِفَكَ عَنِ  
السَّعْيِ.

# || أنت تستطيع ||



تشعر أنك وحيد  
لربّما ، هذه الوحدة ساهمت في  
نجاحك  
منسعى دوماً لنحقق إنجازات  
مش رح نهدر وقتنا عبثاً

# || إِنجِذَابِ الْمَرْءِ ||

يَنجذب المرء  
لِمَن يهتم به  
لِمَن يفهمه  
ويُتفهمه  
لِمَن يعزُّ عليه  
وجوده ويعززه

## || ذَاكِرَةُ الْقَلْبِ ||

حَيْثُ يَبْدُو لِلْقَلْبِ ذَاكِرَةٌ  
أَقْوَى مِنْ ذَاكِرَةِ الْعَقْلِ  
حَيْثُ بَدَأَتْ بِحُبِّكَ لَا  
أَسْتَطِيعُ التَّوَقُّفَ عَنْهُ  
حَتَّى عِنْدَ رَحِيلِكَ  
أَتَذَكَّرُ وَلَا أَنْسَاكَ  
لرُبَّمَا وَقَعْنَا فِي حُبِّ لَا نَهْوُضُ  
مِنْهُ .

وَأَنَا مُسْتَعِدُّ

لِحَلَاوَةِ الْأَيَّامِ وَمَرَارَتِهَا لَكِنْ بِقُرْبِكَ فَقَطْ

مَايَا نَجَّارَ

" 35 "

## الرِّسَالَةُ الْخَامِسَةُ .



# إِصْنَعِ التُّرِّيَاقَ لِتَتَعَاْفَى

مَايَا نَجَّار

" 36 "

# || صباح الأهداف ||

الصباح يبدأ بـ

ابتسامة

وهدف وخطّة

جديدة

لتكن ناسياً ما

قد مضى

متقدماً لصنع

ذكريات

عظيمة.

ذَاهِبْ نَحْوَ خَطَوَاتِ جَدِيدَةٍ  
أَحْمِلِ حُبَّ الطَّرِيقِ كُلَّهُ بِقَلْبِي



# || لَكِن نَجوْثُ ||

لَقَد فَشَلْتُ

فَشَلْتُ فِي أَنْ أَكُونَ صَدِيقَ جَيِّدٍ

فَشَلْتُ فِي الْمَحَافِظَةِ عَلَى أَصْدِقَائِي

فَشَلْتُ فِي أَنْ أَكُونَ شَخْصاً اجْتِمَاعِيّاً

لَكِنِّي تَعَلَّمْتُ

تَبَعَثْتُ

سَقَطْتُ وَنَهَضْتُ

حَزَنْتُ وَابْتَسَمْتُ

حتى أنجزت  
غيرتُ خططيّ حتى  
نفذتُ أهدافي  
فنجوتُ  
نجوتُ في أن أكون شخصاً  
متعلماً مثقفاً  
نجوتُ في أن أكون في مقرّ  
عظيم  
أنا نجوتُ فقط في شهاداتي  
وإلى المزيد من الأحلام  
حتى الأحلام اللا منطقية

# || هَدِيَّةُ اللَّهِ ||

تذكرتُ كم ليلة غفوت وأنا أدعو

مُنَاجِيًّا اللَّهَ

ان تحدث مُعْجِزَةً فِي حَيَاتِي

ف أَتَيْتَ أَنْتِ

و أَنَا حَامِدًا وَشَاكِرًا لِلَّهِ عَلَى مَا

عَوَضَنِي .

# || الحُرُّ الْمُقَيَّدُ ||

إِرتَشَفْتُ أَوَّلَ رَشْفَةٍ مِنْ  
كُوبِ قَهْوَتِي  
وَإِرتَشَفْتُ مَعَهَا جِرْعَةً مِنْ  
الأفكارِ  
تَشَعُرُ أَنَّكَ حُرٌّ  
أَنْتَ حُرٌّ  
لَكِنِ مُقَيَّدٌ بِأفكارِكَ .

# || خُطُّ الْاُفُقِ ||

هنا نهاية المطافِ  
هنا بداية الحُبِّ  
قد سرقنا ابتسامة  
من خط الأفق  
إمنحنينا يا شمس  
من عطاءك  
وابتسمي .

أنهض صباحاً  
مبتسماً  
أتذكر  
أحبك  
التي قيلت لي  
منذ ثلاثة أيام

# || يا صديقي ||

إِنَّ الحَيَاةَ بِمِصَاعِبِهَا تُشغَلُنَا نَوْعاً مَا  
وَلَا تَقْلُقُ .. أَنْتِ فِي القَلْبِ دَائِماً

وَقَدْ يَضْطُرُّ شَخْصٌ مِنَّا

بِالانْشِغَالِ قَلِيلاً عَنِ الآخِرِ

لَكِنْ لَا تَنْسِي أَنَّكَ الِاسْتِقْرَارُ

وَالسَّعَادَةُ خَاصَّتِي

كُنْ بِخَيْرٍ يَا إِطْمِئِنَانِي

صَدِيقِي وَشَخْصِي المَفْضَلُ حَتَّى النِّهَايَةِ

كُلُّ شَخْصٍ مُبْدِعٌ

هُوَ نَجْمٌ مُضِيٌّ

لَا تَتَوَقَّفُوا عَنِ إِضَاءَةِ سَمَائِنَا



## || اِبْحَثْ عَنْ بِيئَةِ مُنَاسِبَةٍ ||

لَا تُقِيمُ فِي بِيئَةٍ  
وَتَدْعِيَّ أَنَّهَا  
هَلَاكٌ لِلْأَحْلَامِ  
اِبْحَثْ عَنِ بِيئَةِ  
تُلَائِمِ أَحْلَامِكَ  
أَوْ ضَعِ أَحْلَامَكَ  
تُنَاسِبُ الْبِيئَةَ  
الَّتِي أَنْتَ  
خَامِدٌ فِي وَسْطِهَا

تَتَعَثَّرُ

وَتَسْقُطُ

لَا بِأَسْ

حَلَالٍ

السَّقْوُوطِ نَحْوَ

الْحِلْمِ

أَنِهْضِ

# || عَزِيزَتِي ||

لا تكثرني لأحد من حولك  
يكفي أن تحبني نفسك  
أنتي مُمتنة فقط لذاتك  
وإصلي التقدم نحو  
أحلامك

الطريق نير مع ابتسامتك  
أنتِ أملك  
أنتِ الأمل

## || الحلوّة خاصتيّ ||

كَ طفلٍ صغيرٍ  
عِندما يَرى الحلوّة خاصتهُ  
تَشعُرُ أن قلبهُ أصبحَ بينَ يديه  
فَرِحاً بما يملكهُ  
وأنا كَالطفلِ الصّغيرِ عِندما أراك  
كَمَا قِيلَ في الفرحِ هو نصفُ الصّحةِ  
وأنتَ الفرحُ والنِصفُ الآخرُ .

# || حُظِيْتُ ||

تَجَوَّلْنَا فِي الشَّوَارِعِ الْقَدِيمَةِ

وَسِطِ الْمَدِينَةِ

رَقَصْنَا تَحْتَ هَطُولِ الْمَطْرِ

تَسَابِقْنَا فِي مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ

قَطَفْنَا الْأَزْهَارَ

احْتَسَيْنَا الْقَهْوَةَ السَّرِيعَةَ

زُرْنَا أَمَاكِنَ لَا نَعْرِفُهَا

وَتَرَكْنَا الْحُبَّ فِي أَمَاكِنَ لَا تَعْرِفُنَا

كُنْتُ أَوْدَ الْمَغَادِرَةِ لِأَنِّي فَقِيرٌ

لَا كُنِي الْآنَ حُظِيْتُ بِالْحُبِّ

## || شَخْصاً يَهُونَا ||

لا يهمني أين أقضي بقية حياتي  
بقدر ما يهمني مع من !  
اللهم شخْصاً يُكْمِلِنَا لا يُشْبِهِنَا  
شخْصاً ، إِنَّ هُنَّا عَلَى كُلِّ مَنْ هُنَا  
لا نَهون عليه  
شخْصاً ، يَرِغِبُ حَتَّى فِي السَّيِّئِ  
فِينَا  
لِيَتَقَبَّلَ عِيُوبَنَا  
وَاللَّهُ نَضَعُهُ بِأَعْيُنِنَا .

إِنَّمَا النَّزِيَّاتُ ، أَوِ النَّزِيَّاتُ

ثُمَّ حَيْرَةٌ تُرَافِقُنَا بَيْنَ حِينٍ وَآخِرٍ  
لَكِنْ يَسْتَقِرُّ الْفِكْرُ عَلَى الْأَمَلِ الْمَرْهُونِ  
فِي الضِّيَاءِ .



وهكذا هي الحياة ..  
تارة تبتُّ سَمًّا  
تارة أُخرى تُساعدك لِتتعافى

لا تَتَوَقَّفُ يَوْمًا عَن صِنْعِ

التَّيَّارِ

لا تَنْسَى

الحياةَ سَامَّةً .

لَيْسَ كُلُّ عَاشِقٍ بِالْحَبِيبِ مُتَّيِّمًا  
أَنَا الْعَاشِقُ بِقَلَمِي وَسَطُورِي مُخْرَمًا

مَايَا نَجَّار



**لَا تَنْسَى أَنَّكَ تَسْتَطِيعُ .**  
**لَا تَنْسَى أَنَّ تَصْنَعُ التَّرِياقَ لِتَتَعَافَى**



أَتَمَنِّي أَنْ تَكُونَ قَدْ قَرَأْتَ كِتَابًا جَمِيلًا  
وَكُنْتُ أَنَا قَدْ أَسْتَطَعْتُ أَنْ أُتْرِكَ أَثْرًا جَمِيلًا  
كُنْ نَاجِحًا دَائِمًا  
مَعَ كَامِلِ تَحِيَّاتِي وَحُبِّي

مَايَا نَجَّار

شُكْرًا لِلأُسْتَاذِ عِلاءِ  
الذِي كَانَ سَبَبًا فِي صَدُورِ  
هَذَا الكِتَابِ  
كَانَتْ فِرْصَةً ذَهَبِيَّةً  
لِعَلِّي أُصِيبَتَهَا مَوْقِعَهَا .

شُكْرًا لِأُمِّي أَوَّلًا  
أَصْدِقَائِي ثَانِيًا

إلى من ذكرهم الله تعالى  
في كتابه عندما قال  
"سنشدّ عضدك بأخيك"  
إلى نعمتي وسندي  
وعزوتي  
إلى الكتف الذي لا يميل  
إلى الذين لولاهم كان  
طعم الحياة مرّاً .

وَكُلَّهَا

مَعَ كَامِلِ الْحَبِّ



مَا يَنْجَارُ