كتاب ابتسم
تأليف فريق مئة كاتب وكاتب
في مصر
تحت إشراف
إيلاف طيبة
تصميم الغلاف
تغريد خير الشيّاح

ابتسم

الكتاب الإلكتروني الثاني الخاص بفريق

مئة كاتب وكاتب في مصر

إشراف: إيلاف طيبة

تصحيح

- **مريم معتز**
- **مرح السيوفي**

تدقيق

- **إيلاف طيبة**

تنسيق

- **إيلاف طيبة**

المقدمة

الحياة شيء بسيط للغاية، يكمن سر الحياة في طريقة تفكيرك

كثيراً من الأحيان قد يمر عليك الكثير من الظروف الصعبة، وكثيراً ما ستطرح وابل من الكتمان والحزن على شكل سؤال، أو سيكون إجابة على سؤال قد طُرح عليك

ستكون الإجابة بنكهة الألم

لمَا أنا على قيد الحياة؟

لا شيء.. فقط قلبي يذرف الدموع

اللامبالاة قيدتني من كل جانب

الحب بات مسلسل درامي لا أكثر

الانتحار هو تلك الفكرة التي تعانقني من كل جانب

والكثير الكثر من الأسئلة والجمل التي لا تطاق حرفياً، لا أقصد القسوة بطريقة كلامي، ولكن قف بعيد عن محور حياتك، ودع نفسك تطرح الأسئلة أو اسمع صديقك الذي لا يكف عن الاكتئاب والحزن، ستجد نفسك أو صديقك المكتئب، هو عبارة عن كتلة سلبية تحوم وتجول، لا تكف ولا تملُّ من تعذيب روحها بالحزن والألم

والآن ما عليك سوى أن تقرأ، وأن تأخذ دور الحزين قليلاً، وتأخذ دور المتفائل قليلاً

وتدع لقلبك وعقلك التفكير بعدها، بأن لا شيء يستحق الحزن مطلقاً.

إيلاف طيبة

كيف حالك؟

لا شيء

فقط قلبي يذرف الدموع

مرحبًا

كَيف حالكُ؟

وكَيف حال قلبك اليوم؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع، كل شيء مُحطم بداخلي، أنا منهك من الداخل ولكني أتظاهر دائمًا بالتماسك...

لا عليك ولمّ كُل هذا وأنا هُنا بجوارِكَ ولن أُفلتَ يداكَ.

دعنا نتفق على أمرًا ما رأيكَ؟

وما هو؟

إذاً سأخبرك، دعنا نتقاسم الأشياء، فلك أنتَ كل الحُبّ والأفراح والسكينة.

وتعطني همومك وأحزان قلبكَ نذهب بها سويًا تلك الأحزان ثم نلقيها بعيدًا عن متناول الجميع.

فأنا لا أرى لها مُوطن في بهاء فؤادك.

دعني أُحَرر ابتسامتك الآن من كل هذه القيود العالقة بها..

. ابتسم... فقط ابتسم لتشرق شمس قلبك مجددًا، ابتسم وأنِر عتمة الأيام ودع الأحزان جانبًا.

ياسمين

كيف حالك...؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع

أشعر بكَ وبوجع قلبك لأني ذقته

وها قلبي قد اختفت آلامه وكَفت دموعي عن النزول، بشارتي لكَ هي أطمئن الله يرى أنين قلبك، أشعر بمعاناتك واحتياجك للأمان،

يُحضر الله لكَ فرحة العوض، كم من أناس انتظروا فرحتهم سنين حتى تملكهم اليأس، وبدون إنذار جاءهم البيان بانتهاء الأحزان وعودة كل شيء كما كان، فقط لا تنجرف نحو التيار

اجعل قلبك وعقلك معلقين بالإيمان، وتخطى الألم بقدر الإمكان وكلما كان حزنك كبير يكون فرحك أكبر فكن في الانتظار أيوب.

ماريا بشاي

_كيف حالك؟

_لا شيء فقط قلبي يذرف بالدموع.

_ولماذا كل هذا الدمع يا صاحبي؟

أحُرمت من الجنة ام أنك فقدت ثقتك بالله؟

لِم كل هذا الأسى من هموم الدنيا؟ أريدك أن تصبر على قدر الحياة وأن كل ما يصيبك هو اختبار من رب العالمين؛ كي تتعلم وتنهض من جديد على درب مُشرق بالنجاح، فابتسم يا صاحبي لعل القادم خير، وكل ما مضى ما هو إلا تجارب نتعلم منها، فاجعل حياتك مبتسمة؛ كي تبوح عينك بالتفاؤل فتتوفق في طريقك وتحلو لكَ الدنيا!

_تأمل معي هذه السكينة التي أتت حين تركت همومك ونظرت للجانب المضيء كشمس أنارت نهاراً بعد الوَدق، واعلم يا رفيقي أن من أراد الطمأنينة ابتعد عن طريق كدر فيها نفسه من هموم الدنيا واقترب لما ينير دربه بالابتسامة.

بقلم/عزه رضا الدرُغا

كيف حالك؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع؛ فقد ازمخر عليه الحزن من كثرة الهزائم.

أتدري يا عزيز قلبي، كل القلوب مثقلة بالهزائم، خُلق البشر في معاناة سرمدية، وبيدك أنت كبح الحزن من حياتك، أعلم أنَّك لم تنل من الدُنيا سوى الكمد، ولكنها دُنيا عزيزي وهي فانية، كل ذاك الحزن سيختفي يومًا، ما عليك سوى الصبر، وألا تجزع، ارنو إلى السماء وتضرع لخالقك، ادعو بكل تلك الأمنيات التي تسكُن قلبك، وألح عليه بالدُعاء، و انتظر حتى يتبلج الصبح بحياتك، عسى أن تحمل الشمس أمنياتك وهي تُشرق؛ لتراها أمامك و قد أصبحت واقعًا، علَّك حينها تذرف دموع الفرح، وعسى قلبك ينال السكينة، وإليك عزيزي إن كانت الدنيا حولل عليك فسيأتي يومًا لتكن بجانبك، و إن نال ليل الحزن من قلبك يومًا فاعلم أنَّ شمس السعادة ستظهر لا مُحالة، لتكُن ثقتك بخالقك كبيرة؛ وسيُجبر قلبك كأنه لم يرى دموع الحزن يومًا.

رواى حامد "روح"

_ كيف حالُكَ؟

= لا شيء، فقط قلبي يذرفُ الدموع.

_ولم يذرفهم؟

=لقد تكاثرت عليّ النوائب يا صاح يتقاذفون عليّ واحدة تلو الأخرى حتى الأصدقاء انعدموا، من كانوا يخففوا عليّ نغسات حياتي اختفوا بعدما جعلوني أتعلق بهم.

_ألِهذا يذرف اللآلئ؟ فلتستمع إلى قليلاً هذه الحياة، نحن العائمين بداخلها مجهولة النهاية، ولا أحد يبقى للنهاية، لهذا لا ينبغي عليك التعلق بأحدهم لِمَ لا نقول إنه قدرٌ من عند الله؟ أراد الله أن يُريهم لكَ على حقيقتهم، لقد قدر لكَ اللّٰه أن يتركوكَ؛ لأنه أراد أن يُحافظ على نقاء قلبكَ الذي كان حتمًا سيُلوث بفضلهم.

ألم يكفيكَ وجود الله معك؟ لتدعني أصف إليك وصفة ما تريح القلب، وتذهب الغم ألَا وهي جلسة كل يوم تكامع فيها سجادتك إنها تشتاق لك، ولا تمل من جلوسك عليها إنها تستأنس بدعائك، وحديثك إلى الله إنها تكتم الاسرار؛ لتسرد وقتها ما يضيق صدرك به إلى اللّٰه.

ماذا تنتظر فلتبتسم، سيأتي قريبًا ما يمطر قلبك الودق لأجله.

فواللّٰه إن بكيت اللّٰه من ثقلٍ ما عدت تطيقهُ

ألا وأبكاك بعده لفرحٍ ما كنت تحلم به.

بقلم الكاتبة: حبيبة كرم.

كيف حالك؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع..

القلب يذرف الدموع في حالتين إما حزنا او سعادة

وقلبي أنا في حاله سعادة

أتعرف ما إحساس القلب عندما يرى ما هو متلهفاً ومتشوقاً لرؤيته.

فقط تتسارع دقات القلب وتجد تلقائيا شفتاك مبتسمه.

آه عن هذا الشعور آه أن ترى شخص كان غائب عنك لسنين "والأجمل من هذا أن يكون والدك" يا الله هذا الشعور لا يمكن وصفه.

قلبي يطير من الفرحة حين يراه وتجده بين احضانك يا الله.

إن سألتموني عن أجمل فرحة أن ترى العيون من تحب، وأن يلتقي القلب بمن يشتاق آه يا فرحة قلبي حقا.

مهرائيل أكرم

_كيف حالك ....

كيف تسألني عن حالي الذي هو حالك... _

إذا كيف حالك الذي وبالصدفة أصبح حالي كطفل يبكي شوقا لأمه تزرف الدموع على وجنته ولم يلقى الحنين ...

_ ولما ساكنة أيسرى بهذا الحال، وتسأل تركتني كل هذا الوقت وحدي بحجة سفر وعمل، تركتني كطفلة تبحث عن وجه أمها في وجوه جميع البشر وللأسف تعود خائبة حينما لا تلقاه....

_وكيف تعاقبين حبيبك على هذا الخطأ الذي لم يقصده حبيبتي، أقسم إن تطلب أن أسقط بنفسي في الهلاك لفعلت من أجل تلك العيون أن تتوقف عن ذرف دموعها، مهلاً لما ازدت بكاءً يا نبض قلبي؟

وتسأل لما ازدت بكاءً، تريد أن تلقي نفسك بهلاك كم أنت أناني يا من دق له قلبي

_ حسنا زهرتي رجاءً لا تبكي فمجرتيك الجميلة تذرف دموعها بينما قلبي يذرف دما فلا تريني هذه الدموع التي تلطخ وجنتك مرة أخرى فقط أريني بسمة زهرتي، فقط أرني جمال عينيك.

أماني عماري ثغف

_كيف حالك؟

لا شيء فقط قلبي يذرف الدموع

_ولما يا كُل كلّي، لما الفؤاد يبكي هَكذا، ما بك يا كُل مسرات الحياة،

هل يبكي المكان الذي آخذ منهُ سعادتي؟

وكيف يبكي؟

لا تبكي أريد أن أراكَ دائماً عيناكَ تذرف الدموع فرحاً وسعادة وانتصار

أنتَ تعلم أنكَ لا عَلاقة بكَ بهمومي، ولَكن أنا جاسرات حياتي أستمد فرحي منكَ فَلا تحزن فَ يصيبني أضعافهُ

تعال لنتفق على شيء؟

على ماذا؟

_ ألا تبكي ولا يحزن قلبكَ الذي لم ولن أجد مثلهُ

أريد أن أراكَ دائماً مُبتسماً وفؤادكَ لا يرى حُزناً

ولا كسرةً وعيناكَ لا ترى دمعاً إلا لفرحةٍ ما

أن تبقى سَعِيداً دائماً وأن لا أراكَ حزيناً ابداً

أن يضحك قلبكَ كي أضحك دائماً.

راوية عبدالله

كيف حالك؟

لا شيء انا محطم فقط

ولما يحمل قلبك كل هذا الحزن؟

يحمله من كثرة الهزائم والخذلان الذي يلاحقه منذ أن أصبح على قيد الحياة

ما رأيك بأن نتواعد؟

على ماذا؟

بأن نحمل كل ما نمر بيه سويا بأن نتشارك آلامنا سويا بأن لا نستسلم للبكاء فالدنيا فانية يا عزيزي لا أحد ولا شيء يستحق البكاء فإنه لا يليق بك الحزن. يليق بك أن تبتسم دائما فابتسم ولا تبكي إلا فرحاً على نجاحك فما حدث أصبح في الماضي ولا يمكن تغييره ولكن يمكننا الاستفادة منه بأن نتعلم مما حدث فكل شيء يحدث لنتعلم منه وأن نصبح أقوى وأن نسعى لسعادة ونجاح أنفسنا فنحن نستحق أفضل الأشياء دائماً.

رنيم محمود

_كيف حالك؟

_لا شيء، فقط قلبي يذرف الدمع.

_ ولِمَ كل هذا الألم والحزن بحروفكَ يا صاحبي؟

_ لأن الحياة مُتعبة، وروحي تئن من كثرة ما أصابها من غَمٍ وحَزن.

_ أتعلم سينتهي الألم، وتشرق شمس قلبكَ، وتزول عتمة روحكَ، وتغدو أيامكَ مطمئنة، وتُمهد كل الطرق الصعبة وتنجلي غياهب الظلام عن عالمكَ، سيعوضك الله عن كل ما لم تناله وإن كان يسيرًا، سيجبر قلبكَ عن كل ما أَلم به وآلمه، سيرسل بشارات الفرح والأمل لأيامكَ فتغدو كل سابقةٍ حزن زائلة، استأنس بالله من وحشة الأيام المتقلبة، ومن منغصات الحياة القاتلة فتهون الشدائد، ويهدأ روعكَ المضطرب، أنسًا بلذة الأمان في صُحبته، اقترب من الله لتزول عنك الشدائد فتصيبك نفحةٌ من رحمته.

ويهنئ قلبكَ بربيع الحياة عوضًا عن خريف أيامكَ.

سماء سعد الشرقاوي

كيف حالك؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع...

لما يا خليل الروح؟! أهي تراكمات الدهر على قلبك، أم رياح الماضي قد هبت على ذاكرتك المرهفة؟!

نعم هي تراكمات الدهر الغادر وطعناته الدامية...

إذاً دع قلبك التئيد يستمع لصوت الفرح المختبئ في عتمة الحزن.

يا خليلي الحياة تحتاج شيء من النسيان وكثير من التفاؤل لنسعد بالآتي، وأن نجتنب كل شيء يرهق أرواحنا وقلوبنا، فالدنيا هي أيام محسوبة علينا فلمَ نقضيها متحسرين على الماضي ووكزاته؟

هيا امسح غبار الدهر عن جبين أيامك، وأزهر كما تزهر زهرة الياسمين هذه، وإياك أن تنال منك ظلمة الدهر وحزنه، عش يومك بكل ما أوتيت من حب وأمل، لا تدع للفراغ ثغرة تطل على ما فات من حلكة الأيام...

افعل كل ما يروق لك اكتب طالِع ما تحب، لا تركض وراء من أفلت يدك، ولا تهتم لمن لا يهتم بأمرك ووجودك لأن هذا حتماً سيرهقك.

ولا تأخذ الناس على محمل الأبدية فقلوبهم سرعان ما تتغير، لهذا لا تتعلق بأحد كي لا تعذب قلبك.، هيا قم وانشر السرور كالنور لينجلي الحزن عن مآقيك التي تلفت من كثرة الدمع ابتسم فأنا هنا لأجعل مبسمك يضيء من جديد بابتسامتك الغائبة.

منى محمد العباس

كيف حالك؟

لا شيء فقط قلبي يذرف الدموع على بعض الأشياء

أتريد أن تشاركني بها؟

لا، لا أستطيع مشاركتك بها لأنها ليست مادية

كيف ذلك؟ تكلم!

إنني مشتاق، مشتاق لنفسي القديمة، لأصدقائي، لبلدي، لكل شيء، أريد أن أسألك سؤالاً!

تفضل ما هو؟

أيؤجر المشتاق على اشتياقه أم لا؟

مرح السيوفي

كيف حالك؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع.

ترتذف عيناي دمعاً كلّ ما أتذكر أني لستُ بصحة جيدة...

هل تعلم ما بي؟

فتاة في ربيع صِباها لا تقل علّى تسعة عشرة أقحوانٍ، فقدت مأوى روحها أصبحت باهتة منّ شدة الألم، أصابت بالمواجد لا فائدة منّ رذفِ الدموع أوشكت دمعِها بجفا رُوحِها يُرافقني النصب لا يُفارقني، لا فائدة منّ من روحٍ اختلطت بأعسان المواجد.

أبرار الأسمر

-كيف حالك؟

لا شيء فقط قلبي يذرف الدموع، وعيني تنزف الدماء، وأحلامي خذلتني.

-اطمئن.. فقلبك يَضُخ الدماء لأوردتك لتروي فروعك وتَنمو جذورك، وتزهر أغصانك، وأنت حزين!

عقلك يرسل الإشارات لتتنفس الأكسجين ليسعد قلبك ويُشرق جسدك وتضيئ عيونك وترى نهارًا مُشرقاً وسَماء زرقاء وشمس دافئة، وتحزن!

انظر عزيزي هيا للأعلى انظر ماذا ترى؟

-أرى سماء مظلمة وسحب وقمر مكتمل

- أرى نجوم تلمع وهواء ناعم ونسمة لطيفة حنون.

-لتحمد الله- وكلما تلبّستك الهموم، تطهر بإغماض عينيك وانظر بقلبك النابض البريء وعقلك الحكيم وتنفس ضياء القمر الفضي..

املأ روحك نورًا وأحيا بنور الرحمن، لتسعد نفسك وتقر عينك، وسوف تَنبت رُوحك وُرودًا وياسميناً فقط أغمض عينيك تنفس، وابتسم..

رحاب أبو السعود

كيف حالك؟

لا شيء قلبي يذرف الدموع..

ولمَ يا كلّي ماذا حل بقلبك

دعيني أتقاسم حزنك قبل فرحك وتحطمك ووجعك قبل عافيتك فليس من العدل أن أتشارك معك في أوقات فرحك فقط، وأذهب بعيداً في حين حزنك،

دعيني أزرعُ مكان كل دمعة سقطت من قلبك ومن عينيك وردة تزهر بين أوردتك وعلى خديكِ وتزيل كل الحزن والدموع وينبت مكانها الورد' فلا يليق بهذا القلب كل هذه الدموع والأحزان، دعيني أضمّك بين أضلُعي لعلي أستطيع أن أخفف عنك بعض الحزن، ف أنا ما اعتدتُ على أن أشاهد الحزن والدموع هكذا على قلبك وخديكِ، لا يليق لقلبك إلا السعادة والفرح ...

"محمد إحسان"

كيف حالك؟

لا شيء، فقط قلبي يذرف الدموع..

لمَ يا صديقي ما الذي حدث لك؟

لا أعلم يا شريك الروح ولكن أشعر أنّ هناك شيء كُسر بداخلي لا أعلم إن كان قلبي أم أنا..

يا صديقي الشيء الذي كُسر يجب أن نعيده متماسك من جديد ينبض ويحيا لحياة أجمل من ذاك يجب أن تصنع من تلك الدموع سجادة حمراء تمشي عليها بكل قوتك وتعلم كل من كانوا سبب بذلك الوجع درس بالقوة لا تسمح لمن جعلك تذرف تلك الدموع أن ينتصر أنه استطاع إحزانك ابتسم في كل يوم حتى وإن كان داخلك حطام قرر أن تقاوم وتصنع ابتسامتك من تلك الدموع قرر في كل صباح أن تصنع من تلك الدموع بيتاً تجلس به عند تعبك وتستعيد قواك من جديد ابتسم يا صديقي فإن بابتسامتك الحياة والسلام

فاطمة فلاحة

اللامبالاة.

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يومٍ تفوز بأحدِ المعارك، وحربٌ لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

الحب كفيلٌ لننتصر، وأقصد بكلماتي حبًّا معين؛ أن تحب كل ما مررت به من ذكرياتٍ مؤلمة، ولحظاتٍ صعبة، تقبلها ودثرها جيدًا، لا تجعلها عبئًا يُرهق تفكيركَ وقلبك، أنتَ قويٌ بما يكفي؛ لتتخطى الماضي، عِش وكأنك تكافئ نفسك، وكأن هذا آخر يومٍ في حياتك، الحزن يحتاج اهتمامًا فإن أهملته؛ صنع منك شيئًا متعب ولا يطاق.

لا أحد يستطيع أن ينكر بأن الحزن والأسى موجودون في حياةِ كل فردٍ منّا، لكن لكل منّا طريقةٌ للتعايش، ابقَ متقبلًا لكل ما تمر به، ولا تعترض بحجةِ أنّك لا تستطيع التحمل والصبر؛ فالوقت والانشغال كفيلين لنسيان كل ما مررت به، ثق بنفسك وتقبل ندوب قلبكَ، ودع الماضي المؤلم داخل صفحاتٍ بيضاء، وأغلق الكتاب، وامضِ ولا تلفتت.

فاطمة صياح

اللامبالاة أقامت ثورةً داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوزُ بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

سأنتصرُ بمحاولاتي وسعيي؛ بعدم استسلامي للشغف يتحكم بي، باستمراري في ذلك الطريق مهما طال ومهما كان ظلامه؛ لأصل لشعاعِ النور الذي بنهايته.

الشغف حُجةٌ للفاشل الذي يأبى المحاولة، حلمك هو سبب وجودك في الحياة، هو الدافع الوحيد الذي يجعلك تتقبل هزيمتك؛ لأنك مهما انكسرت ستصل، ومهما بكيت ستضحك، ومهما تعبت سترتاح، كل تلك الفضائل في نهاية السلم الذي ما زلت تنظُر إليه.

إيمان محمد حمس

اللامبالاة أقامت ثورةً داخلي ضد الشغف، كل يومٍ تفوز بإحدى المعارك، وحربٌ لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

حسنا دعونا نبدأ من البداية، كان هناك دائمًا صوتٌ يصرخ داخلي ويصيح بشدة

- أني يجب أن أكون الأفضل.

صوتٌ يعلوا معه اهتمامي وشغفي، ولكن بين ليلة وضحاها يختفي ذلك الصوت من داخلي ويتسرب مكانه ذاك الشعور السيء، شعور اللامبالاة، شعور اليأس، الكسل، فقدان الشغف، تسلل إلي؛ حتى أصبح جزءً لا يتجزأ من روحي وكياني، أصبحت فاقدةً لما يدعى سبب للعيش، تسلل إلى وأصبح كجرعةٍ من مخدرٍ قوي، لا أستطيع الاستغناء عنه في يومي، والسؤال هنا هل سأنتصر، وإن انتصرت فكيف سأنتصر؟

حسنا سأنتصر وبشدة، سأنتصر وبعدها أقف أنظر إلى انتصاري ذاك، وأقول لا تتفاخر ما أنت إلا مجرد عقدة بسيطة من سلسلة انتصاراتي فيما بعد، لن أكتفي بك وسوف أعوض ما فاتني بفقدان شغفي ذاك، وسأتعالج من تلك الجرع اليومية -اللامبالاة- التي كانت تفقدني شغفي.

سأنتصر بعزيمتي وإرادتي، بقربي من رب البشر، وصرف أي شعور سيء يراودني بعملي وأداء فروضي، وأزيد شغفي ومحاولاتي، ولكن قبلها سأدعي الهزيمة، سأتظاهر بالاستسلام، وبعدها سأتجلى بنصر تفرغ له الأفواه؛ لأني سأحاول وأنتصر ولن أستسلم.

لأماني عاني عمارة "شغف".

اللامبالاة أقامت ثورةً داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

الحياة ليست جنة، ولكنها ليست جحيمًا كذلك، أعلم أنك ستُصاب بملل وباللامبالاة أحيانًا، ولكن عليك أن تستعيد توازنك وشغفك قبل فوات الأوان، وألا تضع لنفسك مبررات تُعلق عليها أخطائك ويأسك، قاوم كأن الحياة بصفك، حاول وفي إحدى محاولاتك ستنجح نجاحًا كبيرًا يشهد به كل مَن يعرفك، واجعل من الكلمات المُحبطة سُلمًا تصعد عليه لنجاحك، اللامبالاة جيدة في بعض الأوقات، ولكن لا تجعل نفسك متبلدًا، واعلم أن النجاح العظيم يستغرق وقتًا ومجهودًا عظيمًا، كما أنك الداعم والمُحفز الأول لنفسك، أعلم أن هناك أحدًا يُحبك كما أنت دون مجهود مِنك، ويفرح لإنجازاتك لرُبما أكثر مِنك، ويفتخر بِك دائمًا.

_ياسمين محمد "نور"

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي ابداً، كيف سأنتصر؟

الحياة ليست للراحة، سبب وجودنا هو أن نسعى جاهدين إلى أحلامنا لكي تصبح حقيقة، أعلم يوجد بعض الأوقات تصيبنا اللامبالاة والحزن والاكتئاب أيضاً ولكن يجب أن نعلم شيئاً ما وهو الحياة لا تعطي فرصه لمن يريد عدم المحاولة لا يوجد مكان للذي يريد الاستسلام، فيجب علينا المحاولة وعدم التراجع، ستأتي اوقات نريد فيها الوقوف وعدم التحرك، اوقات يصبح قلبنا محطم ولا نريد التقدم، لكن هذه هي الحياة عبارة عن ساحة للحرب بينك وبين نفسك وليس بينك وبين الأخرين فأنهض واستمر وكن على يقين تام بأنك سوف تصل في النهاية.

رنيم محمود

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

أنا لا أُدخل لفظ اللامبالاة في قاموسي؛ لأن مع إشراق الشمس كل صباح، يولد حماسٌ جديد بداخلي، ويحثني على السعي والسير إلى طريق النجاح.

لا يوجد شيءٌ اسمه مستحيل، لكن يوجد شيء الوصول إليه صعب، لكن لا يوجد مستحيل ما دامت الروح داخل أجسادنا.

ندى الساعي

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بأحد المعارك، وحرب لا تنتهي أبداً، كيف سأنتصر؟

اللامبالاة أقامت حربًا بداخلي، ولقد دخلت ما يكفي من التحديَّات؛ لأعلم جيدًا بأن الحياة لا تقبل التحدي؛ أي أنني لن أقاتل مجددًا، بمعنى أني لن أُحملني فوق طاقتي، ولن أبذل مجهودًا فوق قدرتي، مَن سيبقى فمكانه في قلبي، ومَن أراد الرحيل فتحت له أبواب قلبي كافة للخروج، علمتني الحياة ألا أسمح للحزن أن يُشتتني، ولا للحب أن يهزمني، ولا الفراق أن يكسرني، فقد عانيت حتى اكتفيت، فلا يجب عليّ أن أرهن سعادتي على شخص معين؛ لأنني تعلمت في النهاية كيف أكون قوية بمفردي.

- عديل عصام "توليب"

اللامبالاة أقامت ثورةً داخلي ضد الشغف، كل يومٍ تفوز بأحد المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

أقول لكِ يا صديقة عمري كيف سأنتصر، عندما تحدثنا منذ وقت لا أدري متى، ولكنّا تحدثنا بذلك اليوم عن الانتصار الداخلي؛ الذي يجعل منّا أشخاصًا تشبه مكعب من الثلج، لم أكن أتوقع في يومٍ أنني سأصبح بتلك القسوة أو بكل ذلك الجبروت، لم أتوقع أنني سأقع وأنهض ويدي وحيدة، أتدرين ما المحزن؟! أن أحتاجك ولا أجدك، أن تكوني أقربهم لقلبي ولستِ معي، أتدرين ماذا يعني أن الجميع يقدم لكِ كم هائل من الحزن والمطلوب منكِ أن تبقى مبتسمة رغم كل تلك الأحزان؟! عن أي عدلٍ نتحدث ونطالب ونحن لم نكن لدقيقة واحدة عادلين مع أنفسنا، في اللحظة التي وقعت بها شعرت أني أحتاج ذلك الشخص الذي كنت الدعم والقوة له، لكن أين كان بتلك اللحظة، أمات أو حل عليه النسيان؟! يا لها من دنيا صغيرة فانية ينسى المرء بها أحبائه وأخلائه، قررت في تلك الليلة أن أقف وكأن لا شيء حدث، أن أبكي وأنا في وحدتي، أن لا أطلب القوة أو العون من أحد، في تلك الليلة يا صديقة عمري جعلتكِ تلك الوسادة التي أحتضنها بكيت عليها وكأنها حضنكِ، الآن اصبحتُ أقوى بكثير لم يعد يفرق لدي وجود أحدهم، تعلمت أن القوة والثبات نحن من نصنعه لا أحد، تعلمت أن يدي الأخرى بإمكانها أن تجعلني أقوى، تعلمت أن نفسي، ثم نفسي، ثم نفسي وهنا لا أقصد بنفسي بأني شخصٌ أناني، بل أقصد بها أن ألف عين تبكي وعيني لا تدمع، أتدرين بأي مرحلة من الثقة والقوة وصلت إليها؟! أصبحت أشبه ذلك الجبل الذي لا يركع لغير الله، أصبحت كلمات الله الوحيدة التي تجعل قلبي يهتز يا صديقتي، فيجب أن تكوني أنتِ مصدر كل شيء لقلبك ولنفسك، لا تنتظري الحب أو الاهتمام من أحد، تستطيعين أن تعطي نفسكِ كل يومٍ ذلك القدر من الأمل، عند وقوفك صباحًا أمام المرآة وتقولين إنني قوية وأستطيع، وأنتِ أيضًا تستطيعين

فعل ذلك، اجعلي من نفسك قمة لا يصل لها أحد، كوني أنتِ فقط، وثقي بكلامي أنكِ لن تجدي لكِ مثيل كوني نفسك وكفى.

فاطمة فلاحة

اللامبالاة أقامت ثورةً داخلي ضد الشغف، كل يومٍ تفوز بإحدى المعارك، وحربٌ لا تنتهي أبدًا إذًا كيف سأنتصر؟

اللامبالاة والشغف كلمتان متضادتان كثيرًا؛ فاللامبالاة تعني: فقدان الشعور وعدم التأثر بالمواقف.

بينما الشغف يعني: الشعور بالحماس المتواصل ورغبة شديدة تجاه الأشخاص أو الأشياء. هل لاحظت الفرق؟ كلمتان كالأعداء تُقام بينهم المعارك ولا بد أن ينتصر أحدهما، فالاثنان يستحيلُ أن يجتمعا، يصاحب الأشخاص تبديل الأحوال من وضع لآخر في لحظة لا تشعر بها ولا تدري حتى ما هو سبب ذلك التغير.

لكن اللامبالاة تؤلمني كثيرًا فهي تدفعني للوحدة، بينما الشغف يدفعني للحياة فيا تُرى كيف سأنتصر؟

لكي تنجح يجب عليك أن تتغلب على اللامبالاة، هذا عن طريق عدة خطوات منها: الاعتماد على مبدأ التحفيز الذاتي، والقناعة بكل شيء في حياتك.

فشلك في إحدى المرات لا يعني أن الفشل رفيق دربك، هذا خطأ، كن مؤمن بقدراتك وأنك ستنجح بالمرة القادمة.

تغلب على اللامبالاة وانظر إلى مستقبلك بشغف وطاقة؛ لأنكَ تستطيع.

ـ منة وائل

ستظن في البداية أن الأمور ستجري كما تريد، ولكن فيما بعد ستكتشف أن كل شيءٍ يخالف مخططك، ستعتقد أن الأرض مستوية ومسطحة وأنك ستسير نحو أحلامك بسهولة، ثم تصدمك الحقيقة أنها دائرية، فتنحني في طريق أحلامك وتدخل في حلقتها المفرغة، التي لا خروج من دوامتها أبدًا، ستؤذي عينيك أعاصير الحياة، رغم ذلك ستصمد وتحاول الخروج بأقل الخسائر، تظن أنك ستستطيع التحليق، ثم ما تلبث أن تكتشفك ثقل جسدك الطيني، وجاذبية الأرض التي تشدك نحوها؛ لكي تسقط، لكنك تنهض رغم الأثقال.

ستغربلك الحياة لتسقط ذرات ضعفك، وتبقى أنت متماسكًا بنقاط قوتك، وستخضعك الحياة لاختبارات طبية، ونفسية، وجسدية، ستجعلك الحياة تسقط، تمشي تارة، تقف تارة أخرى، ومن ثم تقفز، وفي النهاية ربما ستحلق.

ستقتلك الحياة، ستجعلك القاتل والقتيل، السارق والمسروق، تظن أنك تركض وراءها وتفرح بما أخذته منها، ولكن الحقيقة أنها هي من أخذت منك ولم تعطك شيئًا، أنت من أعطيتها نفسك، أيها المنهزم المنتصر، اضحك وسر ولا تلتفت.

آلاء دسوقي

" اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بأحد المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟"

قرأت تلك الجملة في أحد الكتب، وكأنها تريدني أن أتذكر ما يحدث في حياتي، فقد هربت من فقدان شغفي وهزائمي للكتب، فوجدتها أمامي، ولكنها أثرت بي بشدة.

للوهلة الأولى التي شعرت أني أريد الانتصار على اللامبالاة؛ التي جعلتني لا أبالي لشيء مما يحدث حولي، نعم أود الانتصار في تلك الحرب التي أصبحت طرفا فيها ضد فقداني لشغفي ويأسي، فأنا أود ان يعود لي كلٌ من شغفي وأملي في الحياة من جديد، فالحياة بلا شغف لا تعاش، والآن لا وقت للهرب، لابد أن شغفي سيعود يومًا، لابد لي من الانتصار على اللامبالاة يوماً، فانا لن أجعلها تهزمني، يكفي هزيمةً لليوم.

وأنا أتحدث مع ذاتي وأسير وقفت أمام نافذة غرفتي التي تشبه اللوحة الفنية بما فيها من جمالٍ بالخارج، لأرى جمال الحياة، لأرى تلك الأشجار العالية؛ التي تتمايل مع حركة الرياح وكأنها ترقص فرحًا بعودة الشتاء، وتلك الأزهار المثمرة التي يفوح منها عطرًا ينسيك مرارة الحياة، وألوانها الجميلة التي تخطف قلب من يراها، ثم نظرت للجانب الآخر لأرى طفلين يلعبان معًا في البداية تشاجروا، ثم بعد عدة دقائق وجدت أحدهما ذهب ليقبل الآخر ويعتذر ثم أكملوا اللعب معًا، للوهلة الاولى التي أشعر فيها أن الحياة جميلة من نافذة غرفتي، عندما أردت من داخلي أن أهزم كل ما يجعلني أيأس، أن أهزم اللامبالاة التي سيطرت على حياتي، أن أعود لشغفي وللحياة؛ فعلت ذلك حقًا، ولأن بداخلي الإرادة رأيت الكون من حولي جميلٌ حقًا، وأن هناك أشياء لابد أن نحيا لأجلها، نحن وحدنا من يستطيع أن نحيي ما مات بداخلنا، وحدنا فقط، وللآن اسأل ذاتي كيف لبعض الكلمات أن توجهني للمسار الصحيح؟

بقلم: آية زغلول "فتاة القلم"

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

حربك الحقيقية لم تبدأ بعد، وفيض الأمانيّ يقتل فقد الشغف، وشغفك يبدأ حيث تبدأ المعاناة لا حيث تنتهي، يسعدني إخبارك أن تلك اللامبالاة لا تعني أنك تعاني، المعاناة لم تبدأ في الأساس، اكسر حاجز النفس اللئيمة بكل قوتك واعبر صراط الشجاعة؛ حيث تبدأ المعاناة؛ حيث يبدأ حلمك، وتأكد تمامًا أن كل ما تمر به ليس سوى هلوسات تعيق تقدمك للحلم، لكنها لا تنهي الحلم أبدًا، أبدًا.

أماني مرزوق

.

اللامبالاة أقامت ثورة داخلي ضد الشغف، كل يوم تفوز بإحدى المعارك، وحرب لا تنتهي أبدًا، إذًا كيف سأنتصر؟

هل سمعت عن حرب دامت العمر كله؟ هل وسمعت عن ليلٍ أتى ولم يأتي بعده صباح؟ هل سمعت عن ظلم ضاق بصاحبه ونسى الله أن يفك كربة؟ كلها أسئلة إجابتها لا.

الحرب تنتهي بالسلام، والليل ينتهي بالصباح المُشرق، ويفك الله كرب المظلوم ويعوضه، إن كنت تشعر باللامبالاة فتلك بداية فتور، ونهاية اجتهاد؛ فأبشر، عليك فقط أن تحاول وتكرر محاولاتك، فهي كالوحش الكاسر، ولكن ثق أنك تقوى على محاربة الوحوش، تذكر أنك تخطيت كثير من المصاعب في حياتك؛ بفضل عزيمتك، واللامبالاة أفضل بكثير من الاكتراث بأحوال الناس، فكن شغوفًا بنفسك ولنفسك، وانتظر مستقبلًا باهر.

ماريا بَنَايِ

"تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصي روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار"

تلك الفكرة تمشي في الشرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار"

لقد كنت في مثل موقفك في يوم من الأيام، أعرف أنك تقول الآن أن لا أحد يشعر بك ولكن، الحقيقة هي أنني أشعر بك؛ لأن ببساطة كنت في نفس موقفك في يومٍ من الأيام، أعرف شعور الرغبة في الخروج من هذا الجسد؛ الذي لا يفعل شيئًا سوى تحطيمك أكثر، رأسك التي تريد منها أن تتوقف عن هذه الأصوات والأفكار والكلام المزعج، شعور أنّك جسدٌ بلا روح، وكأن روحك مسلوبة من جسدك، شعورٌ أن لا أحد يشعر بك، لا أحد يستطيع إنقاذك من هذا الضياع الذي تغرق فيه يومًا تلو الآخر، تريد أن تصرخ بشدة؛ لكي يهدأ هذا الصوت المزعج ولو قليلًا، أفهم محاولة هروبك من الواقع المؤلم، كل شيء ضدك، لا شيء في هذه الحياة يساعدك على الاستمرار، لا الأيام الروتينية المملة، ولا العائلة، ولا الأصدقاء، ولكن مهلًا أين هم الأصدقاء! حتى هم تركونا، أستطيع فهم شعور أن لا أحد يريدك، لا أحد يفهمك؛ لأن ببساطة لا أحد يستطيع فهمك، هل تعلم لقد قال لي أحد أفراد عائلتي، أنني شخصية مكروهة ومعقدة، وأن جميع من حولي لا يريدوني، ومهما حدث لن يحبني أحد أو يرغب بي.

تكرر كلامهم كثيرًا وفي كل مرة كنت أنكسر وأحزن، ولا أستطيع الاستيعاب كيف هؤلاء هم عائلتي؟! الذين من المفترض أن يساندوني ويشجعوني، لكن لم أبالي بكلامهم كثيرًا، حتى خذلني أقرب أصدقائي، وقتها لم أستطع فهم لماذا كل هذا يحدث معي! أنا لم أؤذي شخصًا قط بأي شكل من الأشكال، وبعدها توقفت عن فعل كل شيءٍ أحب أن أفعله مثل: الخروج، التمرين، كل شيء بمعنى كل شيء.

فقدت شغفي تجاه كل شيء، واقتنعت أن هذه الحياة بائسة ولا مفر منها، ولم يبقى أمامي سوى الانتحار، بالفعل حاولت الانتحار أكثر من مرة، ولكن في كل مرة كنت أفشل؛ لأن هناك شيئًا دائمًا ما يوقفني، لم أكن أعرف ما هو هذا الشيء، ولكن عرفت عندما توقفت عن أخذ القرارات وأنا غاضبة، عندما سألت بعض الأسئلة لنفسي، ما الذي أوصلني لهذه الحالة؟ هل نفسي تستحق أن أنهي روحها بهذه الطريقة البشعة؟ هل الحياة لهذه درجة بائسة؟

كثير من الأسئلة تدور في رأسي، ولكن علمت أن لا شيء في هذه الحياة يستحق أن أفعل في نفسي هذه الأفعال، أنا من أجبرت نفسي على العيش بداخل الماضي وعدم التقدم في أي شيء، أنا من سمحت لحياتي بالانهيار، ولكن قررت أن أحب ذاتي كما هي، أن لا ألومها، وأن لا أسمع لأي شخص؛ لأن أنا وحدي من يعلم ما أنا عليه، أنا وحدي من يستطيع فهمي، أدركت أن عدم فهم الناس لي ليس عجزًا منهم أو نقصًا مني، ولكن هذه هي الطبيعة البشرية، لا أحد يستطيع فهم شخصٍ آخر أكثر من ذاته، أنت فقط من تستطيع فهم نفسك، علمت كيف أعيش الحياة بطريقة صحيحة، أن لا أحبس نفسي في ذكريات الماضي، علمت كيف أستمتع بالحياة، وكيف أساعد نفسي على التطور، وتعلم أشياء جديدة، وتعلمت أهم ثلاث قواعد أساسية في الحياة:

١- لاتَعِد عندما تكون سعيدًا.
٢- لا ترد عندما تكون غاضبًا.
٣- لا تقرر عندما تكون حزينًا.

في النهاية ها أنا ما زلت على قيد الحياة وأحب نفسي وبشدة وهي لها الأولوية في حياتي، ولا أحد يعلو علي، ولن أسمح لمهمًا كان أن يهدم ما بنيته في حياتي.

روديا محمود.

تلك الفكرة تمشي في الشرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار.

لم أسمعك جيدًا، أتريد الانتحار أم الانسحاب والهزيمة؟

الانتحار ليس حلاً، بل هو بداية المتاعب ونهاية السعادة.

تخيل حجم الألم الجسدي والنفسي الذي ستتحمله ويتحمله غيرك إذا انتحرت، تخيل مدى ما سيخلفه ذلك من آثار سلبية عليك وعلى من حولك ومجتمعك، إذا ما انتحرت ستنتهي قصتك للأبد، ولن ترى أحدًا ولن تسمع شيئًا بعد الآن، هل هذا هو الحل برأيك؟ ماذا عن الذين سمعوا بانتحارك! منهم من سيتأثر نفسيًا ويحزن عليك، ومنهم من سيتأثر بشكل سلبي فيحذو حذوك، وبهذا تكون أنت السبب في إنهاء حياة الآخرين أيضًا، ماذا عن نفسك دعنا من الآخرين قليلًا! ماذا عن أحلامك؟ ماذا عن الأشياء التي تحبها والأماكن والأشخاص والأطعمة وكل شيء؟ ألا تريد أن تحصل على المزيد من المرح والضحك، ألا تريد أن تسافر وتجرب أشياء جديدة لم تجربها بعد؟!

أتريد أن تموت بهيئة الضعيف المسكين الذين يشفقون على حاله، ولا يترك أثرًا إيجابيًا وراءه، وكلما ذكر بعد رحيله حاول الجميع التكتم على الموضوع خوفًا وشفقة! ألا تريد أن تموت بطلًا تاركًا وراءك أثرًا لا ينسى؟

الحياة قصيرة فلا تستعجل الانتحار فالموت آتٍ لا محالة، استمتع بكل لحظة منها؛ فغيرك لم تُتح له الفرصة ليجرب الحياة ومات باكرًا.

تلك الفكرة تمشي في الشرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار.

ما رأيك أن تتوقف قليلًا وتدع الأمر لي! ما رأيك أن أخبرك عن مدى روعة هذه الحياة حتى ولو بها بعض الآلام؟! أعطني بعض الوقت مثل ما أعطيتك أسطر لتشرح ما بك، ربما فكرة الانتحار هي الفكرة الأولى التي تخطر على بال أيّ شخصٍ متعب، لكنها ليست الحل، متأكدةٌ مهما كان عمرك أو حتى تجاربك، مازال هناك أشياء جميلة لم تحدث ولم تخوضها، لِما تهرب من الحياة بأكثر الطرق ألماً وبشاعة؟ دع عنّك هذه الفكرة، وفكر بأكثر من حل؛ لتجد المخرج من تلك الحفرة التي غرقت بأعماقها، التخلص من الحياة ليس حلًا منطقيًا، ربما بعد أن تحاول لا تنجح وتخسر نعمة تعني إليك الكثير، فكر قليلًا وانظر لماذا أنت موجود؟ كلنا خلقنا لسبب، أرجوك أن تعود أدراجك، كلنا نمسك بيدك، كلنا معك، فقط تحدث حتى إن كنت تريد ان تبدأ بصراخ سنسمع صُراخك وكلماتك وسنمسك بّكَ إلى النّهاية، ربما لا أعرفّك لكنَّ تأكد بأنني هنا معك عبرَ الكلمات؛ التي ربما تلامس جرحك وتعطيه جرعة من المسكن، هيا تقدم ولا تقف على حافة طريقٍ نهايته مأساوية، لا تقلق كلنا نمسك بيدك.

فاطمة صباح

تلك الفكرة تمشي في الشرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار.

نعم سوف أنتحر ولن أخاف الموت، إنه أكثر أمانًا وأرقى نعيمًا، وأعلم بأنني سأجد هناك الأُنس والسلوى؛ فأنا قد هلكت روحي وجعًا، ونزف قلبي ولم أجد أي مُجيب.

لقد قررت وأمري مَحسوم، وأعددت حبلًا غليظًا خشنًا، وسكينًا حادًا، وذهبت لسيارتي وركبتها، ثم تذكرت زرعتي المسكينة فعدت وسقيتها بالماء، ووضعت طعامًا كثيرًا لقطتي، ثم تركت شباكً مفتوحًا حتى تتنفس، وتدخل منه الشمس لنبتتي، وذهبت إلى الجبل وقمت بربطِ الحبل في شجرةٍ جافة، لكن انقطع الفرع؛ فأتيت بالسكين لأقطع وريدي، فسمعت نباح كلبٍ يلهث من شدة العطش والجوع وعينيه دامعة، فتأثرت نفسي على حاله؛ فقمت وجلبت الماء من سيارتي وسقيته بكفي؛ فظل يلعق يدى وهدئت نفسه، قمت أحاول ربط الحبل ثانيةً؛ فتذكرت قطتي ماذا ستفعل عندما ينفذ الطعام والشراب؟! وسوف تموت زرعتي وتزهر دون أن أسعد بها وتستمع معي لأغنيتي المفضلة وكوب الحليب الدافئ صباحًا، ولن أرى والداي بعدما يأتوا من سفرهم؛ ليسعدوا برؤيتي، وكم سأكون أنانية إذا آلمت من أحبوني -وإن كانوا يختلفون معي-، اقترب مني الكلب وظل يقفز حولي فرحًا، وأن روحه التي كانت يائسةً من النجاة، هي الآن ترقص فرحًا لشربه ماءً فقط!

فضحكت ورأيت السعادة والوفاء والإخلاص منه تجاهي، وأصبحنا أصدقاءً وأشرقت الشمس الحنون الدافئة، ثم تراجعت عن الانتحار؛ فحياتي بها كل هؤلاء يستحقون مني الرعاية والحب، ولن أضيعهم كما كانت ستضيع نفسي.

رحاب أبو السعود

يا عزيزي كيف حالّك؟، أأنت على ما يرام؟

أراك مُتبعثر ولستَ كَما أنتَ، هيا أخبرني ما بك وما الذي يدورُ بداخلك وبما تُفكر الآن

تلك الفكرة التي استوطنتني، تمشي في شراييني، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف ولا أستطيع أن أتخلي عنها، كل ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أنهي حياتي التي لا قيمة لها على الاطلاق، أنا فقط أريد الانتحار.

مهلا مهلا ولما كلٌ هذا الحزنُ والانكسار واليأس الذي أنت عليه الآن؟

لا تفكر هكذا وخذ الأمور بكل سلاسة.

هل فكرت يوماً فيما سيحدث لعائلتك ولأحبابك وأصدقائك إذا فعلت ما قلت؟

حسنا دعني أخبرك أنت بفعلك هذا تنهي أمرهم أيضا وتحطمهم كليا.

أسمح لي أن أزيل الغمامة التي على عيناك الآن، وأن أصحح لك رؤيتك للأشياء من حولك.

ياعزيزي أنت لست وحدك وحياتُك غاليةٍ ولا تمتلكها وحدك أنت لتنهيها هكذا بكل بساطة، هُنا كُلنا بجوارك ولجوارك طيلة العمر.

فقط عليك مخالطة من حولك والتخلي عن عُزلتك، عليك فقط الاستغناء عن وحدتك التي أنت عليها والابتعاد عن الفخ الذي نصبه عقلك بداخلك وقيدك ب أغلاله وسيطر عليك.

خذ بعض الراحة من كل الصراعات التي بداخلك حتى تعود قادراً على مواجهتها من جديد والانتصار عليها، هون على نفسك وألقي نظرة على إنجازاتك السابقة وضع خطة مستقبلية لحياتك وما ستحققه من نجاح يتحدث عنه العالم، رتب أولوياتك وأنظر حولك بشكل إيجابي.

وها أنا بجانبك هنا سوف أكمل معك الطريق حتى نصل للنهاية.

دعك من كل هذا ما رأيك أن نذهب سويًا لنتبادل الأحاديث معًا وأيضا لنحتسي كوبًا من القهوة المُفضلة لديك؟

رد بابتسامة مشرقة حسنا وأنا قبلتُ

كتابة داليا محمد سمير

"وتسألني عن حكم الانتحار؟!"

لا أحد يجهل بأن الحياة مُقدسة والعُدوان عليها جريمة.

لِمَ تُقدس الآلام الماضي جاعلًا منها بندقية الهم والموت لذاتك؟

أما علمت بأن خالق الظلام والديجور هو فالق النور والضياء، فالدنيا دار عبور تختلط فيها الألآم بالمسرات والضحك والبكاء، ونحن نقاتل لأجل ابتسامة تعيدنا للحياة بدلًا من الهرب بين أكناف الموت.

نتذكر من غرسوا في طريقنا الأمل وحاربوا طقوسنا المُقدسة مع اليأس والحُزن، أخطاؤنا قوة الغد، وسلاحٌ لليوم وخيبة أبدية إذا لم تُوجهنا نحو الصواب.

فالحياة لوحة فنية، ألوانها أقوالك، وأشكالها أفعالك، وجوهرها الأبدي هو أنتَ، فلا تجعلها مقيدة بأسرك داخل أوصاد الماضي، واجعلها تتغنى في سماء روحك بالحرية.

#سماء_سعيد_الشرقاوي

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد اللعين، أريد الانتحار

أعلم أنك تعبت، خذلت، كسرت، وجرحت لكنك ما زلت قوي وقادر على المقاومة، صدقني أنت بطل قوي و تستحق الحياة، هذه الحياة هدية لمرة واحدة، تجربة تخوضها مرة واحدة لا تتكرر فلا تحرم نفسك منها، انهض من الركام وتقدم، هناك أشياء تناديك فأقبل، هناك مفاجآت لك فامشي، حتى لو سقطت انهض، لو كانت الحياة سهلة لما استمتعنا بها، الألم دليل أنك على قيد الحياة، بالغ في شعورك واستمتع بكل شعور سواء أكان غضبا أم فرحا أم حزنا، لو لم تحزن لما عرفت قيمة السعادة، كيف لك أن تنتحر وأنت محاط بالكثير من النعم، فأنت ترى بينما غيرك أعمى، وأنت تسمع بينما غيرك أصم، وأنت تتحدث بينما غيرك أبكم، تلمس ندوبك القديمة، عالجها بضحكة، وامضي، فالحياة ليست للواقفين، الانتحار هو اللاوجود وهو المغيب الأبدي فأوجد نفسك من جديد وأشرق...

ماذا أضحى بكَ يا ابن آدم؟

تتأفف وتتضجر لأتفه الأسباب، تلقي بنفسك في غيابات نفس أمارة بالسوء، تأمر وتلقى جزاء عملها بضعفك وأنينك المحتاج، تشوه نفس راضية بنفس عاتية وللأسف أنت يا ابن آدم من تعطيها فرشاتك لتلطخ ذاتك وتشوهها وتحولك من عبد شكور إلى عبد آجور، تاجره لنفسها كلما ذاقت وتلمست آنين ضعفك وتجعل تلك الفكرة اللعينة تتسرب إلى دواخلك، وبعدها تخطط كيف تنفذ فكرتها على جسدٍ بشري ضعيف، هاوي، تقول لك خلِّص ذاتك من حياتٍ بائسة وتجد خادمها المطيع ينصاع لأوامرها،

لماذا يا ابن حواء؟

ورثت الحنان من أمك والقوة من أبيك وتخضع لنفس تلقي بفيروس أفكارها، تقول لك كلمة بسيطة ألا وهي أنتحر وسترتاح

وأين الراحة؟

وأنا أسلب نفس أعطيت لي، *ألم تؤمن بعد أن تلك الدنيا وما فيها ما هي إلا أحداث أقدار، فهي حدث واقع إثر قدر كتب لك في الأزل*

فصبرًا يا ابن الضلع الأعوج من وتد قوي، صبرًا لأجل ذاتك أولًا ولأجل أبويك الحاضرين(الأهل) وأبويك الغائبين (آدم وحواء) ألا يكفيهم ما مروا به حين قُتل أحد أبنائهم على يد الآخر، فتزيد القاتل والمقتول واحدًا، صبرًا وستلقى جراء هذا الصبر فرحة تبكيك من شدة عظمتها.

فقط اصبر

أماني هاني عمارة "شغف"

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار

أنت لا تريد قتل نفسك أنت فقط تريد قتل شيء بداخلك، أنظر إلى العالم من حولك يوجد الكثير لم تفعله يا بني، أحلاماً لم تحققها بعد وإنجازات تنتظرك وفرحة لم تفرح مثلها من قبل، هل ستلقى كل هذا خلف ظهرك وتذهب؟ أنا أشعر بك وبانكسارك وضعفك أعلم أنك تتساقط كورق الخريف ولا تستطيع مجابهة الرياح، تشعر أن روحك تنهار وحتى جسدك لا يقوى على النهوض، ترى الجميع حولك يتقدم وأنت كالنبتة المغروزة لا تتحرك، لا تتعجب من كوني أصف حالتك هكذا ولكني مررت بنفس الحالة من قبل وها أنا ذا قد تغلبت وأنت ستتغلب أيضاً، ليس بتلك السهولة تقرر أن تنهي حياتك وهي لم تبدأ من الأساس من أعطى لك الحق في ذلك؟ الله وحده من يأذن بهذا،

وضُعت في هذا العالم كي تكون محارب فلا تهزمك معركة، هُزمت مرة وستنتصر مرات، كل تجربة تمر عليك تُترز لك قناع واقي يحميك وقت المعارك، ألم تفكر في أحبابك الذين ستتركهم...؟ كيف ستكون حالتهم بعد سماع الخبر...؟ حتماً هناك من سيعتصر قلبه لفراقك أترضى أن يتألم أحد مثلما تألمت أنت...؟ لا أقول لك لا تحزن بل أحزن وخذ وقتك في الحزن لكن لا ترحل لا تنهزم كن فزآ، أجعل حياتك غالية ولا تفقدها مهما كان الثمن أنت مخلوق لهدف أوله وآخره هو أن توفر السعادة والأمان لنفسك، وتذكر أن ورق الشجر بعد الخريف يأتيه الربيع وتتفتح أزهاره

□ ماريا بَمَايَ □

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي، أريد الانتحار.

الحياة فانية

ليس كل شيء في الحياة نتهرب منه بالانتحار، فهناك صعوبات وعقبات كثيرة

ستشرق على أي حال لا أدري متى وفي أيما ميعاد ستفعل ...

ولكنني أدري أن نوراً بعقب كل هذا ...

وأننا وإن طال بحثنا في العتمة وأنهكتنا ظلمة الطريق وبلغنا من الانطفاء مبلغه سينتهي الأمر بإشراق حتماً..

حتى وإن غدا الإبصار ضئيلاً والخطوات مثقلة سينتهي الأمر ببقعة مضيئة بلا ريب..

لا يدع اللَّه عبداً يسعى في مناكب الأرض بينما دياجي الظلام تحيط به إلا وولاة قبلةً تنيره

أسماء حناحنة

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار

أريد يا صديقي أن افعل مثلك أن أنتحر وأتخلص من تلك الهاوية التي أشعر أنّي بها ولم أعد بقدرتي أن أخرج منها، قررت بأحد الأيام الباردة وأنا أجلس وحيدة بلا أصدقاء لا أقصد وحيدة بأنّي أعيش بدون أهل بل بالعكس تمامًا الجميع حولي، ولكن لا أحد يعلم ما الذي يدور بالغرفة؟ هل أحّس أحد بوجعي وخذلاني؟ لم يحدث يا صديقي أحدثك عن نفسي، أنا التي رحل الجميع عنها وهي لم تقدم سوى الحب، أتدري ما حدث عندما قررت أن أفعل؟ شربت العديد من الحبوب التي لدي حساسية منها وحينها أصبحت راغبةً أن آخذ مضادًا له أتّدري لماذا؟ لأن الروح غالية على صاحبها يا صديقي، اعلم أنك قد وصلت إلى أسوء حالتك، اعلم أنك لم تتخذ تلك الخطوة إلا بعد أن خُذلت، وتُركت، ووقعت، ولكن حاول أن تقع ولا تتوقع أنك ستنهض وأنت متمسك بأحد، صدقني سترى الدنيا بعيون أخرى في اليوم الذي قررت فيه الانتحار، وأنا على سريري قد بدء مفعول الدواء أن يظهر على وجهي، جاء أخي الصغير يبكي ويقول لي أرجوكِ لا ترحلي أنا بحاجه لكِ، أحيا ونحيا سوياً ذلك الطفل الصغير كيف استطاع أن يعلم أنّي بحاجه إلى تلك الجملة؟ لكي أحاول النهوض من جديد يا صديقي، أنا أقول لك أنّي بحاجتك لكي نحيا سويًا، وإن لم أكن أنا فالعالم بأكمله يحتاجك مادام الله خلقك بهذا العالم، من المؤكد أن لك بصمة يجب أن تتركها بقلب كل من يمضي بحياتك، أدري أن حروفي لا تفرق لك وأعلم أنك لا تريد أن تسمعني، ولكن فكر قليلًا لا أحتاج منك سوى التفكير، قل لي ما المفيد من أنك تنهى حياتك؟ لا أحد سيُهزم بكل الحكاية سوى أنت، أتريد أن يُقال إنك شخص جبان أنهى حياته لكي يشعر براحة، أي راحة الصديقي ستعيشها بعد تلك لحظه. أنت الآن بالهاوية، أتدري بعد لانتحار أين ستكون؟ ستذهب إلى القاع لمجرد تفكير صغير منك أنك تريد الرحيل، وذهب ثواب تعبك، كل همومك التي أبدلها الله حسنات، لا أريد

ان أحدثك عن الدين، ولكن أرجوك اعتبرني أنا الطفل الصغير الذي أقول لك "ارجوك أبقي معي وإن مُت فأنا بجوارك " هل ستنهي حياتك بتلك اللحظة؟ نعم أعلم أنك مستغنى عن، حياتك تماماً ولكن هل بإمكانك الاستغناء عن حياتي لَمْ أتوقع ذلك؛ لأنك تشعر ولديك إنسانية، وأن فعلتها وجربت لانتحار، ها أنا أمسك بيديكَ، سنموت معًا أو نحيا معاً لا تستعجل شيء فإن الموت قادم ولكن أرجوك تحمل لكي نبقا معًا ونبني العالم

فاطمة فلاحة

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار.

أوه ماذا تقول يا عزيزي؟

أتود الانتحار لهذا الحد هزيمتك الحياة، إذا أذهب للانتحار، لكن أخبرني من هو الخاسر اليس أنت

من الذي ترك أهدافه وأحلامه وعائلته أصدقائه أنت صحيح، في جميع الأوقات ستكون انت وحدك الخاسر، لن يتأثر العالم بفقدانك كثيراً ستبدو الحياة كما هي، لن يشعر أحد بغيابك، لن يتوقف المطر وستشرف الشمس كما كل صباح، أتعتقد أن الحياة ستقف عليك بالطبع لا، كل شيء سيعود كما كان

وأنت وحدك الخاسر، أنت من سيهزم، فكر معي قليلاً، هناك شيء يستحق الموت لأجله، هنا في هذه الأرض، ماذا أخبرني؟

أتشعر بالحزن واليأس من الحياة، اذهب إلى قراءة بعض الكتب ستعطيك بعض من الأمل، لتعلم أن هناك شيء جميل غير البشر وستعود وانت مُحمل بالأمل والتفاؤل، اتشعر أن وحدك من بالحياة يعاني وتظن أنها تحاربك، اذهب ليحث المستشفيات وأنظر للمرضى كيف يعانون يومياً ولازال لديهم أمل للغد، أقسم لك يا عزيزي لا شيء يستحق في الحياة، جميعاً سنغادر يوماً، وقبل أن يأتي ذلك اليوم، يجب أن نحيا ونحب الواقع، أوه نسيت

أليس هناك أحلام تود أن تحقق، وإنجازات تريد أن نصل إليها، أليس هناك من تريد أن يفخر بك، الحياة رائعة يا رفيقي لكن لابد أن تراه بعين الرضى والحب، ولا تترك اليأس يتملكك مرة أخرى، ولماذا لا تبدل تلك الفكرة اللعينة؟

فكر قليلاً وبدل قول إنك تريد الانتحار، قل أريد الحياة، أريد أن أحيا ان أرى جمال هذا الكون، فالجمال يبدأ من داخلنا ثم ينعكس على الأشياء، لا تنظر لواقعك من نافذة اليأس، بل أنظر من نافذة الأمل وأفتح بابك كي تشرق الشمس بداخلك أولاً ثم من حولك، يا رفيقي لا تحزن فكل ما مررت به، سيجعلك أقوي ويؤثر عليك بالإيجاب، وأعلم أنك لست وحدك، فهناك الكثير الذين مروا بتلك الحالة أرادوا الموت وتمنوا أن لا يروا الحياة، ولكنهم لم يفعلوا لأنهم فكروا قليلا بعقلهم وعلموا أن الحياة رحلة قصيرة فلماذا يذهبوا منها مبكراً؟

كل ما أود قوله لك ألا تيأس وقف من جديد، فهناك أشياء جميلة في الحياة تريدك الاطلاع عليها، قم يا رفيق وأخرج من غرفتك الصغيرة المظلمة فالعالم بالخارج ينتظرك، ويريدك، وأحلامك بانتظارك، قم وافتح قلبك للكون وانظر لنفسك بالمرآة وأخبرها أن هذا الوجه الجميل لا يليق به الحزن أبداً، قم يا رفيق

بقلم: آية زغلول

مالَ عيناكِ مرهقتان، أمثلتا بقطراتٍ مالح، ألقتهما فأمطرتا،

ماذا حلَ بكِ جميلتي لِما كُل هذا التعب،

تتنهدين بحرقةٍ أهدأي وأخبريني ما بكِ؟

حسناً؛ ماذا تُريدُ أن أخبركَ؟ عن ماذا ولماذا وهل سيتغير شيء؟

لماذا تتكلمين هكذا؟ وأنا هنا لأُساعِدكِ أنسيتي!

انظري لعيني أتريني ساذجاً لا أدري ما يحدث معك!،

ولا أعلم أنكِ متعبة مُنذُ مُدة يا صغيرتي!

فأقترب واجلسي بجانبي سَنحتسي كوباً من النسكافيه،

أعلم بأنك تحبينها،

حسنًا؛ أترى هذه الحياة قد أصبحت ظلامًا دامسًا تلاشت الألوان فيها،

لم يعد شيء كما كان أنقلب كل شيء رأسًا على عقب،

لم يعد أحد كمان كان جميعهم تغيروا، امتلأت أفئدتهم بالقسوة والضباب، أصبحنا كَغابة نتسابق لكي ننهش لحم بعض،

نفسي ذبلت أصبحتُ أكره كل شيء لم يعد لحياةِ معنى، أُريدُ الذهاب للعالم الثاني لِأَهرب من هذا العالم الشنيع، لا أريدُ البقاء هنا لِكيلا أصبح مثلهم أَتفهمني!

اَتفهمني هَرمتُ وتعبتُ، كم من مرةٍ أردتُ الانتحار بها وإلى الآن أريدُ فعل هذا، لم يعد لي شيئًا هُنا لا أحلام ولا أصدقاء ولا شيء جميعهم رحلوا وتركوني أَسيرُ لوحدي، سَئمتُ من كوني قوية ومبتهجة وكأن العالم لم يؤذني يوماً قط سئمت،

أتعلمين بأنكِ جميلة للغاية وعيناكِ عندما تمطران تزادين جمالاً بهما، كيف لكِ أن تفكرين بالانتحار وأنا بجانبك؟

ألم تشعرين يوماً ماذا سَيحدث لي لو فعلتيها!

سَأتدمر فأنتِ مأمني وأماني وقلبي النابض المنتعش بكِ وحدكِ، وعائلتك كيف لكِ أن تتركهن هكذا ألم تفكري بحالهم كيف يكون؟

الكون بكِ يزهو وأنتِ وحدكِ مصدر سعادة الكون،

ألا تذكرين كم من الأصدقاء المحبين لكِ إلا تذكرين كلماتهم عنكِ بأنكِ مصدر الفتائل، وزهرة الحياة، وربيعُ الروح كيف لكِ أن تنسي كل هذا؛ وكيف لكِ أن تفكري بمحاولة قتل نفسك وأنتِ من يعلم ثواب هذا الفعل وأنكِ ستهوين إلى القاع الأبدي،

أحقاً هكذا أنا!

نعم بلى أكثر من ذلك استمعِ لروحك أنظري للمرآة كم أنت جميلة ورقيقة وحباتُ البن الممزوجة بالعسل وقبلة الملائكة تلكَ على خدكِ الأيمن كم تبدين زاهية يا حلوتي، أنا بجانبكِ ولم أتركِ يوماً تعالي إليَ لاحتضنك حين تشعُرينَ بالتعب لنضحك كثير ونلعب كل الأطفال ستنسي مرارة الأيام.

كم كان كلامكَ بلسماً للروح، أعدك لم أفكر بتلك الفكرة ثانية فأنت الذي يصلحني ويُرشدني إلى المسارِ الصحيح،

شكراً لكَ يا غيمةً أمطرت بفؤادي فروتني.

فاطمة قصير

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد، أريد الانتحار

كيف ستقتل شرنقتك قبل أن تصبح فراشة وتحلق؟! اصبر فربيعك لما يزهر بعد، وأزهار نرجسك قد غطاها ثلج الحياة لكنها حية تتنفس، لا تخنقها أنت بسوداوية العدم، برد الشتاء الذي جمد يديك الآن فباتت لا تستطيع الحراك، هي ذاتها تلك اليدين التي ستدفئهما شمس الربيع لتنطلقان بقوة لتلتقطان كل الأحلام! أقدامك المتعبة التي ملت من السعي والركض هي ذاتها ستصعد قمة الحلم يوماً ما أطال ذاك اليوم أم قصر!

عيناك اللتان غرقتا في بحر لجي من دموع وحزن، هما اللتان ستشعان نصرا وأنت تركب أمواج أحلامك، قصتك لم تبدأ بعد حتى تنهيها أنت، حياتك رواية فحاول كتابتها بطريقة تبهر كل من يقرأها، وما يجعل الرواية تتصدر قائمة الجمال هو كمية الإثارة والمتاعب التي فيها، وما يجعل البطل بطلا هو قوة تحمله وشدة معاناته، الأقوياء فقط هم محط للإعجاب أما الشفقة فقد وجدت للضعفاء فقط، بداخلك كتكوت صغير ما زال ضمن قشرة البيضة يرى كل شيء مغلق، وهو مختنق ولا يستطيع التنفس ولا الحراك، لكن عندما تتصدع تلك القشرة سيتسلل النور لعينيه، ستنزاح الغشاوة، وسيرى جمال الحياة، هكذا. أجل! أنت فقط تحتاج لرؤية واضحة، ولن تتصدع قشرة تلك البيضة إن لم تقاوم، قاوم وحتى إن خسرت فأنت منتصر، ليس المنتصر من لا يهزم إنما من يخرج بأقل الخسائر! أشعل الضوء في عينيك قبل إشعاله في غرفتك المظلمة، ولن أقول لك انظر إلى الجزء الممتلئ من الكأس، بل سأقول املأ كأسك حتى يفيض ويفيض، املأه ببطولاتك حتى الطوفان، وأغرق كل اليأس، وأتح للجميع أن يسبح في بحرك الواسع وينتعش، لا تخجل من قبائل ضعفك البدائية بل أقم حضارة قوتك فوقها، اكتشف

قارتك الجديدة، كن صيادا ماهرا في هذا الكوكب واقتل كل وحوش المصاعب من حولك ببندقية آمالك، من راميا محترفا وسدد هدفك لتخترق سهامك قلب أحلامك، وأخيراً قل لي كم ضربة تلقيت أخبرك مدى قوتك، أخبرك أنك أنت...عد من الحياة للحياة، عد لتفهم كل شيء من جديد، عد فإنك لم تحيا بعد...

آلاء دسوقي

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد اللعين، أريد الانتحار.

ما رأيكَ أن أخبرك قصتي، في إحدى الأيام التي مررت بها باكتئاب شديد لم ينقذني منه أحد ،وفي ليلة ممطرة وشديدة البرودة كان موعد دوائي المضاد للاكتئاب، خطرت في بالي فكرة التخلص من كل هذا الألم وخاصتا" وأنا على هذا الحال سنة كاملة ،ولدي طفل في منزلي ويرى كل يوم مدى ألمي، دخلت إلى غرفتي وقفلتُ الباب وجلست على سريري، أخذت علبة الدواء وفرغت جميع الكبسولات في يدي، كان عددهم تقريبا خمسة عشر وأنا أهم لوضعهم داخل فمي وإذ أسمع طفلي يخبرني بأنه جائع، وضعت الكبسولات داخل العلبة ومسحتُ تلك الدموع الخائنة من عيني ،وخرجت إليه وضعت له الطعام وانتظرت حتى انتهى حملت الطبق الى المطبخ، وأخبرته ان بذهب إلى فراشه نظر لي بعينيه الصغيرة وأتى وحضنني بقوة وأخبرني بأن طعامي لذيذ ابتسمت لهُ، وحملته إلى فراشه أغمض عينيه قبلته، وكأنني أودعه، عدت إلى غرفتي وفعلت المشهد ذاته قبل صوت طفلي وإذ به مرة أخرى يصرخ خائفا"، من صوت الرعد تشبث بي بكل ما أوتيت تلك اليدين من قوة وهوي يبكي ويخبرني بأنني تلك البطلة التي تظهر في كل مرة يكون بها بحاجة إليّ، صمتُ قليلاً وأنا أفكر بفعلتي تلك كيف أتى على بالي أن اهجر طفلي الصغير وأبقى صدمة كبيرة في حياته تلك الليلة نمت معه وعندما استيقظت وجعته ينظر إلي وفي عيونه سؤال نظرت إليهم بحنان وأخبرته بأن كل شيء سيكون على ما يرام، ومنذ ذلك اليوم وقد اوقفت دوائي الذي لطالما جعلني متوترة وعصبية ومزاجية ،وقررت عيش حياتي وتقبل كل ما سأمر به وتلك الليلة علمتني الكثير من الأشياء علمتي أنه مهما كان ما تمر به لا تضعف للألم وأن كل ما عليك هو صنع سعادة تحيطك من كل مكان حتى ولو خلقتها من العدم .

فاطمة صباح

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصيَّ روحي خارج هذا الجسد اللعين، أريد الانتحار.

أتريد الانتحار؟!

من قبل قررت أنِّي سأنتحر وأغادر حياتي البائسة، كانت فكرة الانتحار استحوذت دماغي بأكملها؛ لأني كنت مخذولةً من عالمي هذا، فذهبت لأتخلص من روحي المحطمة من أعلى حافة في مدينتي ولكن ألتقيتُ بشاب في نفس عمري تقريبًا، وكانت السعادة تغمر وجهه وكنت أنا محطم داخلياً ولست بحاجة لأي حديث، فأخبرني لماذا أنت يائس هكذا؟ فأجبته وقلت له أنني مخذول والحياة بائسة، وقد أُغلقت كل أبواب السعادة في وجهي، ولكن رد عليَّ مبتسماً، وقال لي:" أتدري..... لماذا أنا بكامل سعادتي؟" فأجبته:" لماذا؟" فأجابني فأنا اليوم جئت من المستشفى بتقاريري الطبية، فأنا أصبحت بخير ولا أحتاج إلى الكيماوي، فأنا كنت مريض سرطان منذ صغري وكنت أخذ جرعات الكيماوي المؤلمة وأرى الموت يومياً ولكنا كان قلبي ينبض لي بالفرح دائما..... وكل من حولي كانوا بجانبي وبرغم مرضي كان لي حبيبةً رغم الصعاب دائمًا بجانبي، أتعلم أن جلسة واحده كفيلة أن تؤذي حياتك فما بالك لو مُصابًا وهزيل؟ وها أنا اليوم بخير وفي كل يوم صعب يليه الأحسن، الأجمل والألطف، فكن على يقين بأن الحياة ليست دائما بائسة، وليست دائما بخير، ولكن الجميل يعوض الحزن دائما ويكون أفضل بكثير وكل شيء يأخذ وقته ويرحل وكذلك الحزن والفرح، أنا أرى حزنك ولكني أرى الجميل بداخلك فأفرح؛ فطمئن فإن الحياة لا زالت بخير.

بقلم/بسنت السيد "عسو"

تلك الفكرة تمشي في شرايين، حتى استقرت في دماغي وغدت تدور وتدور دون توقف، ما أريده بالفعل أن أقصي روحي خارج هذا الجسد اللعين، أريده الانتحار.

قولت هذا لنفسي عندما كنتي حقا قد كسرت او تحطمت من هذا العالم اللئيم الذي يجعلك تشعر وانك انت دوما الضحية ولكنني قويه نعم قويه، وقولت كيف أسقط واستسلم لهذه الحياه، فان الحياة معركة وإن بداتها لا يجب أن نسقط أو نضعف حتي نهايتها، كيف نسيت يا نفسي كيف تخطيت اشياء إن كان جبل لتحطم رمالا وليس صخور، كيف لكي ان تنسي من يمسك بيدك من يمسكها يتحكم بالعالم بأسره، أنت قوية يا عزيزتي انت معك رب العالمين، وليس هذا فقط قد أعطاني أجمل ما اتمني عائله لا يهمها سوي سعادتي، كيف لي أن افكر بها بعد هذا كله أعلم أن الحياه لن تكن عادله معاك ولكن تذكر أنكي أنت يا روحي معك المحكمة بأسرها انت معك صاحب الكون الديان العادل، ويجب أيضا أن تعلمي أن السعادة لا تحلي من دون الحزن، وكان احد الأشخاص يقول لي (التجارب يا عزيزتي هي اهتمام ذائد من الله)، انها فتره وستمر كما مر كل المر وسيأتي الحلو، أتريدي أن تغضبي من ساعدك من قام بإمساك يدك وقت وقعت لا يا عزيزتي أنت قويه تحملي انها فقط فتره وستمر لقد تخطيت الكثير لم يتبقى الا القليل وستقولين كما تقولين عاده انها مرت حقا .

ما زالت ذكرى نتيجة الثانوية العامة تؤلمني.

كانت الصدمة حين رأيت ذاك التقدير اللعين الذي لحقني، لا هذه بالتأكيد ليست نتيجتي هكذا قُلت لحظة رؤيتها، فقُمت بالدخول للموقع عدة مرات وإدخال رقم جلوسي مرات أخرى وكانت نفس النتيجة في كل مرة ذاتها مع ظهر اسمي بجانبها، حل الظلام علىّ ورأيت السواد الحالك، كل شيء حولي مليء بالضباب، أفقد الرؤية بوضوح فلا أرى سوى غبار أمامي حتى أهلي كانوا كالخيال والظل لا أكثر بجانبي، بقيت بحرقة شديدة، دموعي كالسيل

المنهمر من الشلال، ولكن هيهات فلا فائدة من البُكاء على اللبن المسكوب، مرت الأيام والتحقت بالجامعة مؤخرًا نعم ليس هذا المجال التي أردتُ الحصول علية والالتحاق بهِ ولكن لا بأس فأنا افضل من غيري بكثير؛ فهناك من سيعيد العام الدراسي مرة أخرى بالرغم من أنه كان متفوق والبعض الآخر حصل على تقدير لم يسع له الالتحاق بالجامعة حتى وهناك من اكتفى بهذا القدر من التعليم وحصل على شهادة الثانوية العامة وجلس في بيتة دون تكملة، ارى بعض الطلاب يذهبون إلى هذه الكلية التي حلمت بها منذ صغري ولكن في النهاية احمد الله كثيرًا فأنا على يقين ان الله من اختار لي هذا " *والخيرة فيما اختار الله * " والآن أنا على عهد مع الله أنني سأحقق نجاح في هذا المجال المُختار لي ولن ألتفت للماضي مهما حدث نعم أبكي أحيانًا على حُلمي ولكن لا فائدة من هذا.

فاللهم إني رضيت بما قسمته لي وأيقنت أن هذا نصيبي والخير لي فأسألك التوفيق.

لمنة وائل

كُن لطيفًا

إن كسر الخاطر ليس على الخاطر بهين، لكن قتل الروح على الروح عظيم،

واللامبالاة وعدم تطييب الخاطر لن يبقي لك قلب من تحب يؤازرك عند الحاجة لمواساة، وتصبح عند الفواجع وحيداً بعد أن كنت حولك أحباب واناس لم تتوقع منهم يومًا تركك بلا أي حياة، لذلك وجب تقديم الاهتمام وتعلم الجبران وحلو الكلام، حتى ترد إليك وقت انهيارك، فكل شيء بالحياة ودًا بودِ.

رحاب ابو السعود

.....

وخذ بيدي من غرفتي المعتمة إلى عالمك المضيء كن لي صديق وحبيب وقريب كن لي قمر في ليلي المظلم عندما بعدوا عني لم يبقى سواك حولي لم يبقى سوى صوت ضحكتك الذي يوقظني من تلك الاحلام النقية التي أرسمها لمسار حياتنا أخاف من المستقبل فالماضي أخذ مني أشياء لم أتمنى أبدا أن أفقدها والحاضر سأعيشه برسوم الأحلام فهل سيجمعنا المستقبل أم سيفرقنا .... ♡!

أسماء السعدني...

أجلس بهدوء في غرفتي، أنظر من نافذتي على المطر، لقد ذهبت لكي أجلب مشروب الكاكاو الساخن الذي أحبه لكي يشعرني بالدفيء، وأنا أنظر إلى التلفاز الذي في غرفتي، وأنا أسمع صوت المطر، وأتمني أن أخرج من المنزل لكي أقف تحت المطر، وأشعر بي السعادة الواسعة في هذه الأجواء الشتوية الجميلة، التي تجلب الدفيء إلى قلبي، وجميع أصدقائي اللذين يأتون عندي؛ لكي ندردش سويا وندرس بعض اللغات الأجنبة الجميلة مثل اللغة الإنجليزية والإيطالية وباقي اللغات الجميلة، ولقد قرأنا الكثير من الكتب الجميلة التي نحبها.

كل/جنى علاء "الجميلة النائمة"

" السلام النفسي"

هو أن تعيش حياه هادئة ، أن يعيش قلبك وعقلك دون حروب مستمرة ، دون تأنيب ضميرك تجاه أحد ، هو أن يكون بحياتك أشخاص أو الأقل شخص واحد يكفي عن كل هؤلاء ، عندما تقصر معه يكُن متفاهمًا لا ليأتِ ويظل يعاتبك وأنتَ مليء بالقوات المشحونة بالغضب والجهود التي تبذلها دون جدوي، ارجع لصوابك أيها الفتى، اختر من يريد صداقتك بحلولها ومرها، اختر من تشعر معه بالطمأنينة والأمان ، اختر من يحتوي خوفك وضعفك ولا يمل من حكاياتك التي يمل منها البعض إلا هو، اختر صديقك بعنايه ابتعد عن الحرب واختر السلام ، السلام الذي يجعلك طائرا تحلق بنجاحاتك عاليًا في السماء

كتبه/ أسماء السعدني

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى .

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى.

أنا أيضا" مررتُ بفترةٍ لم أحتسِبها من عمري كانت مليئة بكل معاني الكلمات بشعوري بالعجز و التعاسة، لكنني تخطيتها مع الوقت لأكون أكثر وضوح تأقلمت مع الموجود في حياتي، لأنني أعلم ومؤمنة تماماً بأنني لن أستطيع تغيير أي شج من كل ما أمر به ،حتى الأشخاص السيئة في حياتي تقبلت مرورهم كونهم رحلوا عني في أكثر الأوقات المناسبة للقدر وليست مناسبة لي ،هل تعلم مع الوجع والألم فقط تنضّج يا عزيزي ،تكبُر وتحلق، أن لم تقع لن تتعلم النهوض ، وأعظم شيء تقدمه لنفسك هو التسامح ، أن تسامح وتجعل الأمور تمر حتى ولو كانت مّره كالقهوة العربية مثلاً: أمزح فأنا أحب طعم القهوة العربية المميّزة ، إحدى صديقاتي أخبرتني أن القهوة المرة لا تشرب إلا في العزاء فنظرت إليها وأخبرتها وأنا أيضا" لدي مجلس عزاء داخلي ربما لأجله أشربها ، مهما كثروا من حولنا الأصدقاء والقارب والأهل، ستعود في ليلك إلى تلك الغرفة المظلمة والباردة ربما تبكي أو تنام من شدة حزنك وتعبك، لكنك تستيقظ صباحاً وأنت متفائل وقوي ومبتسم من جديد ،وأن لم تستطيع حل كل تلك العقد التي تلازمك فجرب أن تصرخ عالياً وأفزع أهل بيتك أمزح ، بل القصد في الكلام أن تفرغ كل تلك الطاقة و التراكمات التي بداخلك وحلق وأنت طائر حر لا يقيده حزن ولا يمسك به الماضي ولا يوقفه موقف كن كما تشاء أن تكون ولا تبقى متعلق بين ماضي قد مضى وحاضر لا تستطيع تغيره ومستقبل لا تعلم غيبه

ك/ فاطمة الزهراء القادري

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي.

تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى.

أتعلم كنتُ مثلك تماماً ولكني تخطيت شعوري هذا، لا يمكنك الشعور بالحلو كاملًا في كل مرارا درسًا لا يُنسى ويجعلنا إن أتانا الجميل فأخذناهُ كاملًا والتحلي بشعور الفرح، في كل صعب يليه الأحسن والألطف، كن خفيفًا على قلوب الآخرين وضع علامة بالجميل في حياتهم وأرحل وسيأتيك كُل مَا هوَ جَميّل مثلك، ليس الهروب بالصواب عليك أن تبحث عن دليلك، دليل للمواجهة، أعلم بما يُصيب قَلبك، ولكنها حياه جميلة ولكن عليك فقط أن تكون سالمًا مسالمًا تكون أنت مؤنسًا لروحك ورفيق لقلبك، أعلم انها ضاقت وأصبحت مملة ولكنهُ من الوقت مؤقتا وسيرحل، عليك التحلي بالهدوء والصمود، ليست الحياة جميلة دائمًا، أذهب لطموحك وشغفك ولا تستهين بنجاحك، نجاحك يريد التكرار وأن كان التكرار بالفشل، فتكرار الفشل يمنحك النجاح بخبرة، اعلم أن هناك حلم يستحق تحقيقه"

ك/بسنت السيد "عسو"

بركان الحزن

بركان ضخم من الحزن المختلط بالسخط والغضب بداخلي، الكتمان مرهق كثيرًا، استمررتُ في الحزن وكتم المشاعر والأحزان حتى ثار غضبي بكل ما أحمله من طاقة، كنت أُفضِّل الصمت دائما لا أبوح بأحزاني لأحد حتى فاض الكيل بي، لم اقدر على التحمل اكثر، تراكم الحزن والمزاج السيء دائمًا في جوف قلبي حتى وصل لأعلى ذروة من التحمل، بمجرد حدوث موقف واحد بعد هذا القدْر من التحمل انفجر هذا البركان الخامل بداخلي ليقذف كتل من النيران الغاضبة المليئة بالبؤس ومن سوء الحظ سقطت تلك الكتل على كل من حولي سواء كانوا عائلتي ام أصدقائي، لم يكن بقصدي أن أؤذيهم فبات عقلي في ذاك الوقت مغيب عن الواقع لا يستطيع التفكير.

باتت التراكمات هادمة لبناء الفرح والسعادة لتتحول لنيران لا يطفئها شيء، ربما لو لم اتمادى في كتماني ووجدت أحدا يتفهمني أبوح له بما يؤلمني لما وصل بس الأمر لهذا السوء، يعتقدون أن هذا الصمت خلفة انطوائية أم سعادة ربما لكن لم يعتقد أحد أنه ربما حزن أحمله بداخلي حتى وصل للحد الأقصى ففاض وصار بركان ناري يهدم ما حوله ويلوث الغيوم البيضاء التي تمثل السعادة فهل سيهدأ هذا البركان يومًا أم سيستمر للأبد.

لمنة وائل

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي.

تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى.

من أين لي أن أكتب كيف تخطيت تلك الفترة وأن أحث القارئ على التشبث بالتفاؤل والأمل وأنا كاذبة، فقط أتظاهر بتخطيها معالمها محفورة في ذاكرتي وقلبي أشعر بأن هناك وحش يتربص لي أهرب من الجلوس بمفردي حتى لا يفترسني، أقاوم الشعور بالضعف وأشغل نفسي بشتى الطرق حتى وإن كنت لا أرغب فأنا أرغم نفسي على ذلك أوهم نفسي بالتعافي وأحاول أن أستمتع بحياتي لكن دائماً أتعرقل وأرجع إلى نقطة الصفر، قاومت كثيراً لكن دون جدوى لكني متيقنة أنه سيأتي يوماً وأتغلب، فمثلما يوجد أسود يوجد أبيض هناك فرح وهناك حزن اليأس يتمكن أحياناً لكن تأتي العزيمة وتهزمه لكن إلى الآن لم يشيء الله بزوال همي، أتساءل دوماً كيف لهذا الشعور أن يستقر ويستوطن داخلي..؟ من زرعه ومن ساهم في نموه الأهل أم الأصدقاء أم هو القدر وهذا قدري، أريد إشارة واحدة تزرع فيا بصيص أمل أتشبث فيه لأني على وشك الوقوع أحمد الله على نعمة التظاهر بالقوة حتى أستطيع أن أكمل حياتي حتى لو ظاهرياً، وأنت أيضاً أفعل مثلي تظاهر بالقوة وأنتظر الأمل

ماريا بَسَايِ

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي.

تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى

الوحدة

كنت أظن أن أسوأ شيء في الحياة هو أن تكون وحيداً، ولكن أسوأ شيء في الحياة حقاً هو أن ينتهي بك الامر مع أشخاص تشعر معهم بالوحدة، فأنا أيضًا سأكون وحيدة في القبر، فلا بأس من وحدة الحياة، فأنا مررت في أسوأ أنواع الوحدة، هي تلك التي تعزلك عن العالم وتغرقك في أفكارك، ففي ذلك الوقت لا أحد يعمل ما أصابك، لا أحد يعلم كيف هي معركتك الخاصة مع الحياة، فكم كافحت وكم خسرت، فلا بأس فسيبقى الله حينما لا يبقى أحد فلا تحزن.

_هديل هشام "توليب"

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي.

تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى.

أنا أيضًا مررتُ بفترة كهذه، فأنا لا أنكر أننا نشعر احيانًا بالوحدة، ولكن هذا مجرد شعور لأن الرحلة فردية تمامًا مهما حاولنا إدخال العائلة، الأصدقاء فيها، فهذا لا يمنع من شعورنا بالوحدة أحيانًا، ولكن هذا لا يعني أن العائلة ليست سند، أو أن الصحاب في إجازة، كل هذا هراء، يمكننا مزاحمة حياتنا بالكتب والمذاكرة وقضاء وقت أكبر مع العائلة والأصدقاء للتقليل من الشعور بالوحدة، جميعنا نعلم أننا ينتهي بنا المطاف في نهاية اليوم إلى الغرفة المظلمة التي قد نبكي بها، أو ننام من شدة الحزن، ولكن ما فائدة الهرب في كل الأحوال؟ لا فائدة يا عزيزي، فحاول التغلب على شعورك هذا بأي وسيلة، فعليك التغلب على التشكيك بذاتك، ولكي تتجنب التشكيك بالذات عليك إدراك قيمتك وتعامل مع نفسك أنك تستحق أكثر من ذلك، ولا تلقي اللوم على نفسك، وعليك إدراك أن لكل منا مجموعة من الظروف تسبب له الشعور بالوحدة فلا تقارن نفسك بأحد، وحاول بشتى الطرق استرجاع شغفك، وكن على يقين بأن كل هذه المشاعر السيئة مؤقتة وإن طالت، وثِق بأن في نهاية المطاف ثمة نورًا، ليُضيء لك حياتك من جديد بعد فترة الانطفاء.

_ياسمين محمد "ف بو لا"

شعورُ استقر داخلي دائمًا يلازمني شعوري بأنني وحيد أشعر بالضجر في كل لحظة، سئمت من تلك الحياة المملة، أصبحت أرى كل الأشياء باهتة بلا ألوان، حتى أشيائي المفضلة لا تروق لي تمنيت الهرب مرارًا وتكرارًا من ذاك الشعور الذي أفسد لي حياتي ولكن دون جدوى. تارةً هدوء وأخرى فوضى لحظات من الصمت ودمار داخلي ،صوت عقل أم قلباً كُسر، ساعات قوة ودقائق الليل المرهقة ،حياة مزدحمة بالأشخاص والوحدة تُنهشُ داخلي ،أُحدثُك يا عزيزي عن كلمات ليس للجميع القدرة على استيعابها ، ذات يوم غادرني أحدهم تحت المطر تمنيتُ عودتهُ عند شروق شمسٍ غاب ولم يعد، بعد ذلك اليوم أصبحت أشيائي لا تعنيني أهدافي ليست لي أحلامي لا تُمثلني ،لحظاتي تبدو فارغة كصفحةٍ بيضاء ،حاولتُ مجدداً أن أملأُها بأحداثٍ جديدة لكي أتناسا ما حدث ، أُحدثك عن تلك الأحلام التي دُفِنت وأنا ما زلت إلى الآن أدعِ عند السجودِ لله بها ، وها أنا يا صديقي أستيقظ صباحاً مع شروق الشمس أخطط ليومي وأمضى بحلم جديد، على الرغم أنهُ لا يُشبهني ولكن أُحاول أن يصبح لي لكي أنجح به ،الحياة يا عزيزي دقيقة حزن والأخرى يجب أن تحاول أن تستمتع بجمالها ،ليست كل الأشياء التي تَمسكنا بها مكتوبةٌ بالقدر بل بعض أمور الحياة تكن بالتخلي ،حاول أن ترسم قمرك بيدك ، خطط لعالم جميل لا يوجد به سوى أنت ،أحلامك يومك وحتى مستقبلك، أنتبه من سجن نفسك بالماضي عش كل دقيقة بكل جوارحك، أعطى لحزنك وقت لكي يمضى ولكن لا تُطيل، وقدم لفرحك وقت طويل لكي تستمتع بالأيام القادمة ،استيقظ كل صباح وعاود أن تفعل ما كنت تحب غير من ذلك الروتين المقيت ، قف أمام المرآة أنظر كم أنت جميل لاحظ الإبداع الذى جعله الله بك ،صدقني ستصبح نظرتك للحياة مختلفة ،حاول أن تكن بين رفاقِ دربٍ صادقين لا يمثلون الوفاء بل بدمهم الإحسان.

ك/فاطمة فلاحة

مرحباً أيُها القارئ: أعتذر إن بان العالم سيء والأيام مُملة والأوقات تمُر عليّ ببطء، أعتذر لأن جميع من حول خذلوك وأذوك ولأنك مُحاط بالمُغفلين الذين لا يعرفون قيمتك جيداً، أعتذر لعيناك التي تحمل الحزن، ولقلبك الذي يتحمل الألم، أنت جميل أجمل من كل هذا الحزن وكمان يقول أحدهم:

" منذ رحيلك يا شريكة حياتي وأنا تائه في طيفك الذي يدور حولي كل ليله تلو الأخرى، رحلتي وأخذتي معكِ الحياه بداخلي، ذهبتي وتركتي كل شيء حتى أنا، أنا الذي كنتِ لي كالنور الذي ينشق من الظلام، كنتي مبهجه كالورود في فصل الربيع، ذهبتي يا صديقة لحظاتي الحلوة وحلو أيام تلك العمر الذي توقف منذ رحيلك، أصبحتُ وحيداً في تلك الحياة القاسية، لم يعد لي في الدنيا أحدا فأنتِ كنتِ الجميع، كنتِ نهاية صبري طوال تلك الأيام المُرّة، وهذا حالي يا قرة عيني ونبض فؤادي منذ مغادرتك لقلبي الذي أُغلقت أبوابه من بعدك، أتظنين أنني سأنظر لغيرك بعد أربعون عاماً بعيش الحياة سوياً بحلوها ومرها، أبداً يا من احتلت قلبي، كنت أنا كالجندي الذاهب في طريقه ليشق ويتسلل النور إليه ولكن قوات احتلالك أخذتني لمكان من شدة نوره ونصاع بياضه أغمضت جفوني وعندما فتحتها رأيت العالم المليء بالنور نعم يا فقيدتي أنتِ من احتلت قلبي بعينيكِ التي تشبه البحر الواسع المليء بالحكايات والممزوج بالعمق الشديد وقلبك الذي سيطر على قلبي منذ اول لحظه تقابلنا فيها، أتدرين أنني أول مره أشعر أنني حياً في العشرون عاما من عمري منذ أن أصبحتِ في عهدتي، رحلتي في الستين عاماً يا عمري الضائع وقلبي التائه الذي رحل عنه النور منذ أن غادرتيه باكياً مترجياً لكِ على أمل ألا ترحلين، وها أنا على أمل أن آتي إليكِ لنكن سوياً في الآخرة كما كنا في الدنيا، ليتكِ تعودين لتعود لي الحياة، وليأتِ النور بداخلي مرة أخرى "

ك / أسماء السعدني

و لأن الكاتب يلهمه السائد من الأخبار و فيض الحديث، لا السياسة أهتم بها و لا كثرة الأقاويل تروق لي، و لكنه حال دولة تقترب من الحضيض، أحاديث طرقت القلوب قبل الآذان، انكسرت لها المرايا و عبست لها الوجوه، لا يليق حتى للضحك الهزلي أن يحوم بالأرجاء، ربما تكون النكات تخفف من المأساة و تهدئ من اضطراب الأركان، و لكن لزامًا على الجد أن يكون سيد الموقف، كأنا، ربما لستُ ربّة بيت يضجرها عن توافر لقمة عيش أسد بها العصافير في بطون أطفالي، و لستُ مشاركةً همّ زوجي في إقالته عن العمل، فقد باتت الشركة تستغني عن العمالة، موظفًا يلي موظفٍ، أو حتى قلة راتبه التي لا نقدر به عن تكفل إيجار البيت، و ربما لستُ معيلةً بل معالة، في كفن أهلي، لستُ في حيرة من أمري من أين مأكلي و ملبسي و مأواي، لا تهتز لي شعرة من وطء الخبر، انتشار مجاعات و الفقر يعتلي المكان، أجل، و لكن ماذا عساي أن أفعل؟! أأعتلي إدارة الموارد وأدف الاقتصاد في الاتجاه الأخر؟! حتى أنني لا أفقه في تلك الأمور، و لكني مسئولة في النهاية، عن توفير مستقبل أفضل لي و لأسرتي الصغيرة، عن رزقٍ أفضل، مسئولة أن أدرس بجد، عن عدم إهدار وقتي الحالي في الهرج و المرج؛ حتى لا أندم عليه هناك، في مستقبلي، مسئولة عن أخذ الكتاب بقوة و ألا أتلكك، لا أضيع وقتي في البكاء من شقاء الطريق و تعب في الوصول لنتائج أسرع، أبكي و أنا أدرس، لا طريق يخلو من العلم ، ليس مهدورٌ كما نظن، ربما لا ندرس للفائدة بل للأهمية، نجاح يترجم لرزق و تكفل احتياجات الحياة، ربما يتبادر إلي أذهاننا أنه من منا يضمن رزقه و حتى ذاك النجاح، هل سيقف في وجه الهرج الذي يعتلي الحاضر و إلى أي مدى سيستمر ؟! لا نملك سوى حسن الظن بالله، وهذا كفيل لو تعلمون وتوقنون بقوله جل جلاله " وفي السماء رزقكم وما توعدون"، رزقنا مكتوب لنا ولن تطوله سوى أيدينا، ولكننا نسعى حتى وإن لم تضمن لنا

الظروف الآنية ذلك، نسعى كما طلب منا وكما نرتضي أن نُجزى عليه، " وأن ليس للإنسان إلا ما سعى **وأن سعيه سوف يرى**

ثم جزاه الجزاء الأوفى" ثم وبعد ذلك، لتسترسل ألسنتنا الدعاء لخالقنا مقدر الأمور ومدبرها...

أسماء إبراهيم حمد

ها هو ذا يملأ حقائبه بالحاجيات، وذاكرته بالصور يبتلع بصعوبة دمعة عنيدة، محاولَا ارتداء قناع الجمود، في حين يلتهب داخله بالمشاعر.. مشاعر؟ أسوأ جزء في المشاعر هو تحولها لذكرى لا رجعة لها. لحظات سعيدة، أصداء ضحكات، بل وحتى خلافات وأحزان ودموع.. كلها أعدت العدة لتلتف على نفسها وتبدأ سباتا طويلا وربما دائما في صندوق الذاكرة.. سيسافر، ستعانقه بلاد غريبة عناقًا اطول من عناقاتي له. لا أستطيع ان اكبح جماح مخيلتي الكئيبة بأن تصور لي أن هذا اللقاء هو الأخير بيننا. أرجو أن يلقى هناك سعادة لم يجدها بقربي...

الدمع يتساقط رويداً من بين أجفاني ليصدي معزوفة تتجانس مع سقوط الدماء من جرح قلبي المُلام، عناقيد الكمد تلتف ضفائر على أيدي فؤادي، ولحظي كمدي الجاني يملك شعراً غزيراً يخنق أعصابي؛ فلا أستطيع حتى الرقص ليتوقف جلد العزف، الظلام يدوي هنا وهناك وروحي تنظر على ذل الحياة لي صارخة " اظهري ضعفك يكفي تصنع سيجلدكِ البشر لظنهم أنك قوية، الغرق في بحر الضعف نجاة أكثر من الغوص في دماء القوة" باسم نفسي التي خلقت من رغام ألّا يوجد من يدافع عني؟ لم أكن وطن لأحد مطلقاً أم أنتم تملكون غريزة خيانة موطنكم؟ أين تلك الأحضان التي تتحدثون عنها؟ أين الأمان يا مَن لقبتكم أنفسكم بأمان؟ جلدي تشقق من عطشه للسكينة، قدماي تتآكل من السعي وراء حقي أوشكت أن أصبح يتيمة أكسيد العيش يا بشر طبعت الغابة ملامحها في قلوبكم.

رانيا محمد

هنالك صخرة ما تعيق حياتنا دونما ما، تقف حيال ما نتمنى نحملها على عاتقنا وظهرنا عبثاً ودون جدوى حقيقية لا نخرج بشيء؛ وكذلك المرأة التي تجد نفسها عالقة بحياتها راجل كالصخرة يعيق كل شيء بجوارها وأمامها وإزاء أحلامها والمفترض أنها تُسلم بالأمر الواقع المفروض عليها

نحن نقف مكتوفي الأيد حينما يكون في حياتنا شخص كل المجتمع فرضه عليك وهو منفك المسؤولية منك لا يراعاك ويلتزم بأي شيء يخصك ولو كان بسيطًا، وإنما أنت مطالب بكل شيء حمل الصخرة والصعود بها مسافة ما" كالجبل" لا تلفظ عيناك بأي دمعة مُرّ ما، وتصعد ألا تنفلت يداك مرة على حين غفلة من تدبيرك فتصعقك الصخرة للسقوط للقاع

وتمر العملية وتمر مشاعرك والكثير من الدموع المفرطة والشيء المتقن والمُسالم به أنك لابد الصعود حتى تمر الحياة وبالفعل تسارع الحياة وانت داخلها بنفس وتيرة الدموع وملتصق بالرجل الخطأ

مجدولين "ماجدة مسلم"

هل كان خطائي من البداية أني رأيتهم بصورة مختلفة تخفي خلفها معالم واضحة كالشمس؟

هل المعظم أصبح يقاتل خلف مصلحته.. ناسين مبادئ وتعاليم يعظوا بها منذ سنين؟!

نعم.. فأغمضت عيناي عن كل ما هو سيء فيهم.. تخيلت الوهم وعيشت فيه، بحثت عن مخبأ لي أتركه فيه خباياي.. إلى ان وجدت هذا المخبأ ينفجر ويطلق ما بداخله.

ورأيناهم انهم مصدر امان من العالم الخارجي ولكننا اكتشفنا انهم يصنعون مؤامرة مع اشرار العالم، انهم لم يعيشوا تجاربنا ولم يشعروا بنا أبدا وانما فقط مجرد كلمات تتردد

وأحيانا نحن من نؤذي أنفسنا.. ويكون الأذى الذي نصنعه أكبر من أذى الذين في الخارج..

وأكثر ما يؤلم هو ذكريات لا ترحم.. فلم أسامح نفسي على غبائها وثقتها الزائدة في البشر..

لست حزين على عدم وجود مشاعر وإنسانية لديهم لي بل أحزن لأنني عندما رأيت السلام والأمان فيهم.. كان انعكاس لما تخيلته نفسي، حاولت أن اجدد مبررات لثقتي وتصديقي المبالغ فيه.. كم هو صعب ان نخدع أنفسنا بنفسنا لنهرب من خطر.. فنعيش في خطر أكبر وجدت ثقتي العمياء وقوانين اخترقتها نفسي، ومازالوا هم موجودون وكأن شيء لم يكون

والمؤسف ان قلبي يتعلم بصعوبة غير قادر علي اتخاذ موقف صارم تجاههم ...فأقناعه بعكس ما أمن به يأخذ وقتا طويلا، وجدت ان الم تصديق انهم أشرار مؤذين أصعب من الم وجودنا معهم، فكذبت نفسي وقلبي وليس ذلك فحسب، بل ايضا ضحيت كثيرا من أجلهم وهم ضحوا بنا ولم يعتبروا تلك تضحية من الأساس، كم كانت سذاجتي! وكم كانت براءتي تصل أني أري الأذى يصيب الأخرين قبل وأنكره!

مريم عماد

"بساتين الأمل"

_الوحدة تُباغت المرء كصديق ودود، تُزين لك ابتعادك على أنّه وسيلة الأمان الباقية، تتغلغل بأوصالك وتُقصيكَ عن الجموع وكأنكَ بمأمن من كل أذى فتُمسي القاتل والمقتول، مسجونًا داخل قيود الانعزال ورتابة الأيام، وفي لحظة تنكشف قشور الكذب المغلفة بثوب الحقيقة؛ لترى خلّو الحياة من أيامكَ، وبأن الصديق الذي جعلته وطنًا كان مُحتلًا وسارقًا لحلو أيامكَ، مقامرٌ عليها بموتك المحتوم، واكتئابك المنسوج من خيوط الحُزن أقام الحِداد على روحكَ التائهة في غياهب الأسى.

_أيا صديقي، انفض عنك غبار الوحدة ناسيًا دموع الحزن المختلطة بألم العُزلة، واسمح لشمس الحياة أن تشرق بوهجها الدافئ على روحك ليطمئن قلبكَ المكلوم، وودع تلك الليالي الباردة بعناق طويل لذكرياتك الجميلة المودوعة في صندوق الحياة.

كن لنفسك شعاع النور الذي يُضيء عتمة الأيام الموحشة بشمعة من الأمل والحياة.

سماء سعيد الشرقاوي