

خواطر

مواجده المخاوف



نحت إشراف

زينب سايدي / سجاد الدين تسيما

مهاجسة المخامف

مجموعة مؤلفين

تصنيف العمل: خواطر

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: همس الجنه

الاخراج الفني: عزة كمال

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

أحبة الضاد

سلمى جمال

مقدمة

في عالم مليء بالصعاب والتحديات، أصبح الخوف جزءًا لا يتجزأ من حياة الإنسان إن واجهته المخاوف ليست مجرد تحدٍ نفسي، بل هي رحلة نحو النمو الشخصي والنضج الفكري.

يستكشف هذا الكتاب جوانب الخوف المتعددة، حيث يقدم استراتيجيات فعالة لمواجهة بدلاً من الهروب منه، ستتعلم كيفية تحويل المخاوف إلى فرص، وكيف يمكن لكل تجربة صعبة أن تشكل بداية جديدة لتحقيق أحلامك.

انضم إلينا في هذه الرحلة، حيث سنكتشف سوياً كيف نواجه مخاوفنا ونتحول إلى

أشخاص أكثر قوة وثقة، ونكتسب الشجاعة
اللازمة لاحتضان الحياة بكل ما فيها من
مفاجآت.

زينب سايحي الجزائر بوسعادة

إهداء

إهداء إلى كل من يسعى لتجاوز الألم وقيود
الخوف، إلى كل من يبحث عن قوى جديدة
من خلال مواجهة مخاوفه.

إلى أولئك الذين عاشوا في رهاب من كل
شيء؛ من الحب، أو الفقد، أو عدم القبول،
وغير ذلك، وما زالوا يجرؤون على الحلم.
فهم يؤمنون بأن الشجاعة هي الطريق نحو
الحرية، لنكن جميعًا من صانعي التغيير في
عالم مليء بالمفاجآت والاحتمالات، لنمضي
قدمًا معًا، نبني مستقبلًا مشرقًا، ونواجه
المخاوف بكل شجاعة وثقة.

زينب سايحي الجزائر بوسعادة

"مواجهة المخاوف: خطوة نحو القوة"

عليك مواجهة مخاوفك؛ فالحل الوحيد للنجاة منها هو تحديها. اكسر حاجز الخوف، وتغلب على الصعاب. عندما تعارضك مخاوفك، لا تهرب منها؛ فالهروب مما يخيفك سيفقدك الطريق ويجعلك تشعر أنها أقوى منك، وستسيطر على حياتك وكيانك.

من الآن فصاعدًا، عندما تشعر بالخوف أو الضيق، واجهه بتحدٍ وشجاعة. قف أمام أسباب قلقك وجهًا لوجه؛ سيشعرك هذا بأنه يمكنك السيطرة عليها، والتقليل من آثارها.

عند تعرضك المستمر للمواقف التي تثير قلقك، ستواجه أعراضًا، وهذا أمر طبيعي لا يجب أن يخيفك، فهو مجرد مقاومة للتغيير.

ستخف هذه الأعراض مع تكرار المواجهة

تذكر أن كل مواجهة تفتح أمامك آفاقًا جديدة،
وتجعلك أكثر قوة وإصرارًا على تحقيق
أحلامك. فالمخاوف ليست سوى محطات في
رحلتك نحو النجاح.

زينب سايحي الجزائر بوسعادة

شغف جديد

وقفت على شرفت منزلي اتأمل المارين،
العابرين بسياراتهم والراجلين، وحتى
الجالسين في كراسي الانتظار...

مر وقت طويل لم ارى اناسا كثر تغير
الوقت ومضى وتغيرت اشكالهم فمن كان
صغيرا قد كبر، ومن كان شابا قد قارب سن
الشيخوخة...

اما انا فمازلت حبيسة الماضي والافكار
المتشائمة، اجول بذاكرتي فأرى الاممي
وسبب سجنني في منزل نو اربع اسوار، كل
منهم يحكي حكاية حكيته اله من فرط
الملل...

قصص لا يتوقعها العقل ولا يتخيلها الذهن
اوقعتني في بئر الخوف وتشتت الافكار...

فعدت بالزمن لوقت مضى، ورأيت نفسي في
تلك الروح البريئة، فتاة تحمل داخلها براءة
اميرة صغيرة، تضحك وتلهو هنا وهناك
ناشرة المحبة والفرح...

وفي لحظة اسودت الحياة امامها، وتغلغل
الحزن داخلها وفقدت الشغف لحياتها، وقد
زالت ضحتها، واختفت براءة روحها...

لحظة سقوها رأت كل شيء يتحطم امامها،
ودموع عزائها تسيل...

خذلان، جرح قلب، خيانة، كسرت خاطر،
اتهام، تحطم احلام...

هذه الفتاة قد خذلت من اقرب مقربيها،
وجرح قلبها بخيانة لم تتوقعها، وكسر
خاطرها بكلام يقشع البدن لسماعه، اتهمت

بماليس فيها وحطمت احلامها اما
ناظرها...

تتهدت.. وقلت لنفسي: هذا كان ماض، وما
قد فات مات...

سأمضي قدما واخرج للعالم، سأبدؤ من جديد
فأنا اقوى من ان انكسر، سأحاول تجاهل ما
عشته وانظر الى جانب حياتي المشرق انه
ينتظرني...

سأواجه الناس والعالم لست مذنبه فذاك كان
قدري وانا راضية به...

ابتسام مسلم ليونا الجزائر

الخوف

أكبر مخاوفنا بالحياة هو الخوف نفسه ...

الخوف الزائد ، والخوف من كل شيء يجعل
الشخص بدون هوية وضعيف الشخصية ...

الخوف فطرة فينا الجميع يخاف ولكن هناك
من يتغلب على خوفه وهناك من خوفه يتغلب
عليه ...

على سكة في مواجهة ضد الخوف ، هل
ستفوز أم تخسر؟؟

الخوف هو الذي يجعل الحياة بلا طعم وبلا
مذاق ..

في اللحظة التي تقرر فيها مواجهة
مخاوفك، ستعيش حياة أخرى ، حياة جميلة

أنت تهواها وترضاها ، وليست حياة تفكر
فيها في الخوف في كل لحظة

الخوف أمر طبيعي مثل باقي المشاعر
والأحاسيس ، هرمونات تفرز و دقات القلب
تزداد ، التوتر يزداد في كل لحظة ، الخوف
كفيل بأن يقتل الواحد ...

بيديك ستختار هل ستقتل مخاوفك أم تنتظر
لتقتل بطريقة بشعة وغير عزيزة ...

اتخذ ورقة واكتب عليها جميع مخاوفك التي
تمنعك من الحياة ، ثم اتخذ قرار بمواجهتها
الهروب ليس دائما الحل ، ولكن المواجهة
غالبا ما تنفع ...

الاستسلام أمام الخوف ليس من شيم
المسلمين الأقوياء ...

ولا تخافوا

الله أرشدنا بعدم الخوف ، لما يترتب على ذلك من مشاكل كثيرة ...

الخوف والخشية من الله هو الخوف الوحيد الأجل ، هو الخوف الذي يزيد التقوى ويزيد الإيمان في قلب المسلم ، أما غيره من المخاوف فالأفضل تتخطاها وعدم تكبد العناء بسببها .

وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا

الكاتبة المغربية والملكة رشيدة حزاير

محمد عابد الصادق – مصر

(تحويل الخوف إلى مصدر إلهام)

مواجهة الخوف هي تجربة إنسانية تعبر عن شجاعة غير متوقعة، وتجارب الأشخاص الذين تخطوا مخاوفهم تثبت أن الشجاعة يمكن أن تنمو من أحلك اللحظات.

تأمل في قصة إينور روزفلت، التي واجهت مخاوفها الشخصية والضغط الاجتماعي لتصبح واحدة من أعظم الشخصيات المؤثرة في التاريخ.

كانت إينور تخاف من الظهور أمام الجمهور والحديث، لكنها حولت هذا الخوف إلى دافع للانخراط في العمل العام والتأثير في قضايا حقوق الإنسان، على الرغم من المخاوف التي كانت تشعر بها، أظهرت إينور أن الإصرار على تجاوز العقبات يمكن أن يخلق تأثيرًا كبيرًا في العالم.

أو انظر إلى قصة نيلسون مانديلا، الذي عاش حياة مليئة بالتحديات والخوف من الفصل العنصري. على الرغم من سنوات سجنه، لم يكن الخوف عائقًا أمام حلمه في تحقيق المساواة.

استخدم مانديلا مخاوفه كوقود للإصرار على النضال من أجل العدالة، مما جعله رمزًا للشجاعة والمرونة. قصص هؤلاء الأبطال تؤكد أن مواجهة الخوف ليست فقط عملية فردية، بل هي رحلة تحويلية يمكن أن تلهم الآخرين.

إن الشجاعة التي نكتسبها من مواجهة المخاوف تفتح لنا أبواب الفرص وتتيح لنا تحقيق المستحيل. كما أن تجارب هؤلاء الأشخاص تذكرنا بأن مواجهة الخوف يمكن أن تؤدي إلى تطور هائل، ليس فقط على الصعيد الشخصي، بل يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على المجتمع بأسره.

عندما نواجه مخاوفنا، فإننا نفتح المجال لتحقيق
إمكانياتنا الكامنة، ونبني القوة اللازمة لتجاوز أي عائق.
قصص النجاح والتحديات التي يتغلب عليها الأفراد
تلهمنا بأن نستمد الإلهام من صراعاتنا، ونحولها إلى
فرص للتغيير والنمو.

أحبة الضاد

الاعتراف بالخوف: بداية رحلة الشجاعة والشفاء

قوة الاعتراف بالخوف تكمن في كونه الخطوة الأولى نحو التحرر والتغلب عليه.

حين يعترف الإنسان بمخاوفه، لا يكون ذلك دليلاً على الضعف، بل هو بداية رحلة الشفاء والتمكين.

الاعتراف بالقلق، بالوهن، وبالمخاوف التي تعتري القلب، هو في حد ذاته شجاعة، وهي اللحظة التي يتحول فيها الألم إلى مصدر قوة.

في عمق الاعتراف بالخوف، يكمن شجاعة مواجهة الذات، حين نسمح لأنفسنا بأن نكون صادقين مع مشاعرنا، نبدأ في تفكيك المخاوف التي كنا نعتقد أنها لا تقهر.

في هذه اللحظة، تتحول المخاوف من كائنات مظلمة تحكم حياتنا إلى تحديات يمكننا التعامل معها وفهمها.

الاعتراف بالخوف ليس نهاية الطريق، بل هو البداية، إنه اللحظة التي نبدأ فيها بتجميع قوتنا، حيث ندرك أن المواجهة ليست مستحيلة، بل هي رحلة تتطلب الصبر والعزيمة، مع كل خطوة نتخذها بعد الاعتراف، يصبح الخوف أقل هيمنة، وتصبح قدراتنا على التحدي أقوى.

كل تجربة في مواجهة الخوف تبدأ بالاعتراف، وكل لحظة شجاعة تكون بمثابة حجر الأساس لبناء الشجاعة والتغلب على الصعاب.

في هذا الاعتراف، نكتشف أننا، بقبولنا
لمخاوفنا، نملك القوة لتحويلها إلى دافع
للتغيير والنمو، ونبدأ في رحلة الشفاء التي
تتير دروبنا وتمنحنا الأمل في تجاوز ما
يعرقل خطواتنا.

الخوف كدافع للتغيير

(تحويل القلق إلى قوة نمو)

الخوف، على الرغم من أنه شعور قد يبدو عائقًا، يمكن أن يكون أيضًا شرارة لإشعال نار التغيير والنمو.

في أعماق الخوف يكمن الدافع الذي يحفزنا على التحرك والتطور، فحين نواجه مشاعر الخوف، نكتشف قوتنا الكامنة ورغبتنا في تجاوز الحدود التي نضعها لأنفسنا.

الخوف هو صرخات القلب التي تدعونا لمواجهة ما يعترض طريقنا، وهو تلك اللحظة التي ندرك فيها أننا مستعدون للتغيير.

بدلاً من أن نسمح للخوف بأن يكون حاجزاً يمنعنا من التقدم، يمكننا أن نختار أن نراه كفرصة للتطور.

كل تجربة تثير فينا الخوف هي دعوة لنا لنكتشف أبعاداً جديدة من قدراتنا وشجاعتنا.

عندما نواجه الخوف، فإننا نتعلم أكثر عن أنفسنا، نكتشف كيف يمكننا تجاوز المجهول، ونبني ثقة جديدة في قدرتنا على التكيف والتطور.

هذا التحول من الخوف إلى القوة هو ما يميزنا، ويحول كل تحدٍ إلى فرصة للنمو.

الخوف يمكن أن يكون مصدر إلهام، يمنحنا الدافع لتعلم، لنطور أنفسنا، ولنتحسن بشكل مستمر، بدلاً من أن نسمح للخوف بأن يوقفنا، يمكننا أن نحوله إلى قوة دافعة، تدفعنا

للأمام، وتجعلنا نرى كل تجربة صعبة
كفرصة للتعلم والنمو الشخصي. في النهاية،
نكتشف أن في مواجهة الخوف يكمن جمال
التغيير وقدرة الإنسان على التطور.

محمد عابد الصادق - مصر

ملحمة العزم في وجه الخوف

أحاربُ خوفَ الليلِ رغمَ سكونِهِ
وأخطو على الأشواكِ صوبَ يقينِهِ
تُداهمُنِي الأوهامُ في كلِّ زفرةٍ
فأرمي بها شوقي إلى تسكينِهِ
وأمضي، وحيدًا، في ظلالِ متاهتي
كمن يتحدى البحرَ في عاصفِينِهِ
وأسمعُ صوتَ الريحِ يُدني مفازتي
فأبحرُ ضدَّ التيارِ في سفينِهِ
أقاومُ خوفاي، لا أهابُ مواجهًا
كأنِّي حُسامٌ في يدِ الميامينِهِ
فيا أيُّها الخوفُ الذي في صدورنا
أعدّ ترتيبَ الصفِّ في حرِّ العيونِهِ

لأنني خُلقتُ للفداء، لشجاعتني
سأروي حكاياتِ الجُرأةِ من سكينه
هنا في أعماقي، شعلةٌ لا تنطفئُ
تُصارِعُ خوفَ الليلِ حتى حينه

الكاتبة: ميهوبي أمينة / الجزائر

أحبة الضاد

مخاوفك سجنك

أن نكون الأفضل هي فطرة إنسانية
ان نكون في القمة هو مطلب حياتي
ان نكون ناجحين طموحين نسعى لأعلى
المراتب هي تذكرة ندفعها لنمثل أفضل
نموذج عن أنفسنا لنحظى بتلك الثقة في
النفس والاتزان لنواكب مجتمع مهووس
بالمثالية لنحقق التعايش وفي بداية هذه
الرحلة نصطدم بحواجز من الماضي وقيود
تكبلنا وتجربنا الى الخلف إنه سجن المخاوف
ذلك الطيف الأسود الذي يجربنا إلى القاع إنها
تتمكن منا لأنها تجردنا خاضعين لها غير
متسلحين ولا مقاومين فتطغى وتسرعنا
لأننا نهرب منها ولا نواجهها لأننا ننسى سر
وجودنا الحقيقي لأننا لم نتشبع بحقيقة أننا

خلقنا أقوياء انهض واجه ستجد نعم لكن
ستنتصر قاوم لاتهرب لتدعس عدوك الخفي
الذي يقطع صدرك أشلاء لاتكن صريعا
لمخاوفك اجعل الدستور القرآني مرجعك
وليس أطيفاف الماضي لاتضع الضماد على
الجرح بدون تعقيم فمأله التعفن لا الشفاء بل
عاجه لتعيش سلامك الداخلي لتكون ماخلفت
لأجله

آية بوجميلي

مواجهة الظلال

في أحد الأيام، جلستُ في غرفتي الصغيرة،
محاطةً بجدرانٍ بيضاء تكتسب لونها من
أشعة الشمس التي تخترق النوافذ. كانت تلك
الغرفة بمثابة ملاذي، حيث أستطيع الهروب
من ضغوطات الحياة لكن، في تلك اللحظة،
شعرت بشيء غريب، كأن شيئاً ما يراقبني
من الظلال.

لطالما كانت لدي مخاوف، مخاوف تتعلق
بالمستقبل، بالوحدة، وبالفشل، كنت أعيش
في حالة من القلق المستمر، كأنني عصفور
محبوس في قفصٍ من الصمت. لكن، اليوم،
كان مختلفاً.

قررت أن أواجه تلك المخاوف، أن أخرج
من قوقعتي وأجابه ظلامي.

بعد أن ارتديت ملابسني، أخذت نفسًا عميقًا وخرجت من الغرفة، كنت في حديقة المنزل، حيث أستطيع أن أرى السماء الزرقاء، والأشجار التي تتمايل برفق كل شيء هنا كان جميلًا، لكن ظلالني لم تبعد بعد، كانت تتبعني، تراقبني بصمت.

توجهت نحو الحديقة، حيث كانت الورود تتفتح بألوانها الزاهية، جلست على أحد المقاعد، وبدأت أفكر في كل ما يثير خوفي. "لماذا أسمح لهذه الظلال بالتحكم في حياتي؟" سألت نفسي.

كان قلبي ينبض بقوة، ولكنني كنت مصممة على مواجهة كل شيء.

عندما كنت طفلة، كنت أخاف من الظلام، كنت أعتقد أن هناك وحوشًا تختبئ تحت

السريير، وأن أي صوت غريب قد يعني أن شيئاً سيئاً سيحدث لكن، مع مرور الوقت، تعلمت أن تلك الوحوش لم تكن أكثر من خيالات، كان عليّ أن أواجه ذلك الخوف، وأن أضيء شمعة في ظلامي.

وبعد دقائق من التفكير، قررت أن أبدأ بمواجهة مخاوفي خطوة بخطوة، أول مخاوف كانت تتعلق بالفشل، لقد كانت لدي أحلام كبيرة، لكنني كنت أخشى أن أ فشل في تحقيقها، تذكرت كل تلك اللحظات التي كنت أستسلم فيها، كل تلك الفرص التي فوتها خوفاً من الفشل لكن، ماذا لو كانت الفشلات هي مجرد دروس تتعلم منها؟

أخذت ورقة وقلمًا، وبدأت أكتب قائمة بالأشياء التي أريد تحقيقها، مهما كانت

صغيرة. كانت الكتابة كالعلاج لي. كل كلمة كنت أكتبها كانت تخفف من وطأة المخاوف التي كانت تثقل كاهلي.

"سأبدأ بكتابة قصة، سأحضر ورشة عمل، سأغامر وأتحدث أمام الناس"، كتبت.

بعد أن انتهيت من كتابة القائمة، شعرت بشيء من القوة، كنت أستطيع أن أتحكم في مصيري، وأن أواجه ظلاله. لكن، كانت هناك مخاوف أخرى تتعلق بالعلاقات.

كنت أخشى من الوحدة، من فقدان الأشخاص الذين أحبهم، تذكرت اللحظات التي كنت أعتزل فيها، أبتعد عن الأصدقاء، خوفًا من أن يؤذوني أو يتركوني.

لكن، أدركت أن العلاقات تحتاج إلى جهد. يجب أن أكون منفتحة، أحتاج إلى التواصل،

إلى مشاركة مشاعري. في تلك اللحظة،
قررت أن أتصل بصديقتي المقربة، التي لم
أتحدث معها منذ فترة، كانت تلك الخطوة
صعبة، لكنني شعرت بشجاعة في قلبي.

عندما اتصلت بها، كان صوتها يشبه لحنًا
مفقودًا، تحدثنا لفترة طويلة، ضحكنا وتذكرنا
الأوقات الجميلة.

كانت تلك المحادثة بمثابة شعاع من الضوء
في ظلامي، أدركت أن الوحدة ليست نهاية
المطاف، وأن هناك دائمًا أشخاصًا يهتمون
بي.

بعد تلك المحادثة، شعرت برغبة كبيرة في
الخروج والتفاعل مع العالم من حولي.

قررت أن أذهب إلى حديقة قريبة، حيث كنت
أرى الناس يتجمعون، كان هناك أطفال

يلعبون، وآباء يضحكون، وناس يتبادلون الأحاديث، شعرت بأنني جزء من هذا العالم، وأن ظلامي ليست أكثر من خيالات.

في نهاية اليوم، عدت إلى المنزل وأنا أشعر بالامتنان، لم أعد تلك الفتاة التي تعيش في خوف، بل أصبحت امرأة تجرؤ على مواجهة الظلال.

تعلمت أن الشجاعة لا تعني عدم الخوف، بل تعني مواجهة الخوف واستمرارية السعي نحو ما نريد.

بن عميرة صباح/ الجزائر

كنتُ أخشى الضياع

أن لايجدني احداً، وأظُلُّ تائهتاً

اما الآن أنا من أضعتُ نفسي

ولا أعلم أين أجدها

أهي في سطور القصائد

ام مفردة في تعابيري؟

أين بقيت؟

في ذلك المكان ام في تلك الذكرى

هل على الأدرج التي جلست عليها لتوديعهم

او نسيبتها في محطات الأنتظار؟ عندما

سأمتُ الوقوف

لا أدري أنتابني الخوف، حينما اتذكرها

اشعر بأنّي أتعامل بأقنعة لأقناعهم من يتكلم

معهم هي أنا لم

أتغير ولم أفقدني

ولا استطيع البحث عنها لكوني مشغولة بهذه
العشوائية

وداخلي المبعثرُ لا يقدر على إصلاح نفسه
فكيف لها أن تمكث فيه، لأبد أنها سافرت
بعيدًا، لأن عالمي ليس بوسعه تنفيذ رغباتها.

وانا اخترتُ مواجهة مخاوفي، يمكنني العيش
بدونها تعلمت الثبات والكفاح، وهذا ماتريده
الحياة منا

زينب مصطفى نجم/ العراق

"خلف جدران الخوف"

في قلب الظلام، تخفي الأمانى
 وخوفٌ يهددُ دربي، كالأشباح
 لكّني ساقفُ، لن أنحني للطغاة
 فكلُّ خوفٍ يُذابُ بنورِ الإصرارِ
 صوتُ الخوفِ همسٌ، لكّني أجيبُه
 أنا البطلُ الذي يُحاربُ في الأوطانِ
 الحياةُ قتالٌ، لا مكانَ للجبنِ
 كلّما زادت الضغوطُ، زادت قوتي وأفكاري
 أواجهُ طوفاناً من رهبةٍ وسيّاحِ
 لكّني مثل الصخرِ، أقفُ شامخاً، بعزمِ جبلِ
 فليكن الخوفُ طيفَ هجرٍ عابرِ
 ففي قلبي شعلةٌ لا تنطفئُ أبداً بيد الجبناء

سنخطو بخطواتٍ واثقة، لا نسمح للخوفِ

أن يُجرنا إلى سُبُلِ اليأسِ والضياعِ

فلنعانقَ شجاعةَ الأحلامِ الورديةِ

ونجعل من مواجهةِ الخوفِ بدايةً للحياةِ.

عبير مصطفى/العراق

أحبة الضاد

قيود الخوف

أشعر بالخوف ، لا أستطيع فعلها ، لا يمكن إنها صعبة ، لقد كان الخوف دائما سببا في الفشل ، لم يجعلني أحقق ما أريد وأصل إلى المبتغى .

لقد كان ذلك الخوف من عدم الوصول هو سبب عدم النجاح ، كنت كلما أردت أن أفعل شيء معين أجلس وأسأل نفسي ماذا إن لم أنجح؟! ماذا ان استهزأ بي الجميع!! فأجد نفسي في دائرة الخوف ويكون المصير أنني أتراجع عن الفعل ، لذلك يجب على كل منا أن يحاول مهما كان أن يواجه تلك المخاوف وأن يعقد العزم وأن يحاول ولو لم يفوز يكفيه أنه حاول .

فاطمة الزاهيدي

أسوأ مخاوفي

مستلقية على فراش بات كالجمر الملهب،
كلما لامسني يحرق جزءا مني، فأمضي
الليالي أتقلب ليرتاح جزئي الملهب و يتألم
الأخر! كعادتي تحاوطني جدران غرفتي من
كل جانب، لطالما كانت ملجئي و مأمني،
لكني بت أشعر أنها قفص ينقبض علي شيئا
فشيئا، أتيح الفرصة لجفوني بأن تقبل بعضها
البعض و أغوص نحو أحاديث قلبي، حينها
أراني ملقاة وسط موج بحر لجي، سماءه
سوداء قائمة، سحبه رمادية، و شاطئه قصي
عني، تتلاعب بي الأمواج كما تتلاعب بي
هواجسي، و تتناوب علي الألام تماما كما
تتناوب النجوم لتزين السماء، سقمي لعين!
إنه يلازمني منذ سنوات، منذ أن وطئت

قدماي هذه الأرض التي لم تبتلعني قط، و لم
استطع أن أحبها أنا، سقمي أنني أخاف...
أخاف من أن يقسو قلبي فأضحى فتاة لا تمد
بصلة لتلك التي رسمت في مخيلة أناي
الطفلة، أبذل قصارى جهدي لأبقيه لنا طبيبا
لكن الصدمات تتوالى و كلما انجرح إرب
منه نرف لقروء عدة، و حينما يجف الجرح
يتهيأ لي أنه برأ لأجده لازال عليلا و باتت
دماؤه صخورا متحجرة! فكيف له أن يحتمل
كل ذاك القدر من قساوة البشر! و لاسيما
أولئك الذين تسري دماؤهم في شراييني،
صممت أذناي و حاولت في جل لحظاتي
القاسية تلك أن لا أتأثر، أن أتجاوز و كأن
الأمر لم يكن، ابتلعت غصاتي الواحدة تلو
الأخرى، لملمتها بداخلي إلى أن أمطرتها

روحي كالودق، كنت أكتفي بتحرير العبرات
طوال تلك الليالي، لكن دواخلي لم تشفى،
كنت بحاجة لأن أواجهه و أعاتب، بحاجة إلى
أن أبوح و أصرخ بأن ما يفعلونه يؤلمني،
لكني كنت استيقظ صباحا و أكرم كل شيء
مرة أخرى ظنا مني أن هذه هي القوة و هكذا
يكون الصمود، كنت أخاف من أن يقال أنني
عديمة الأخلاق فاخترت سمعتي الطيبة على
أن انتزع حقوقي من جلاديني، و إذ بهم
يروونه ضعفا مني، وصل بهم الحد للمساس
بسمعتي و شرفي، و اصبحت كل نجاحاتي
تنعت بالفشل على السنتهم! مرت السنوان و
أنا على ذات الحال، لا رسمت الحدود و لا
حفظت نفسي، حينما استيقظت من سباتي
اللعين وجددتني ذات قلب متحجر، و روح

هشة، عقل مكتئب، جسد مليئ بالاسقام و
الأعلال، لا النوم يصاحبني ليلا، و لا
الحروب تنتهي بين جنباتي، هنا بددت خوفا
من كل ما يقال أو يظن بي، مالذي سأفقد
بعد الآن؟ فعل يوجد شيء أثن من نفسي؟،
و ها أنا ذي قد فقدتها، أصبح التخلي بالنسبة
لي كشرية ماء، أمسح كل من يتناول كما
تمسح الأغبرة من على السطوح، اصبحت
أرد الصاع صاعين و لو كلفني ذلك حياتي،
أنتزع حقي ثم أجلس أنذب حظي على مهل،
ظننت القساوة أمرا بغیضا، لكنني تعلمت أنها
من أهم الاسلحة التي تمكن من خوض
حروب هذه الحياة، لست قاسية أنا فقط مرآة
أعكس ما ينبع منكم، فلا ينتظر أحدكم أن

أزهر و هو يسقيني مياه ملوثة بالحقد و البغضاء!

حشيش خلود، الجزائر/ ولاية قسنطينة

كسر القيود

{أنا خائفة}

جملة صغيرة يرددها العقل كفيلة بتدميرنا
وظيفتها وظيفة السم الذي يثبط ويجمد كل
أجهزتنا

تبدأ نفسيا لتتحول إلى جسديا
آه كم ضيعنا أحلام أو بالأحرى حياة بسبب
الخوف

كنا في سجن هواجس وهمية
لقد وضعنا شريط أسود على العينين رهبتنا
من رؤية الضوء

كفى، لا شيء حقيقي هذه فقط في مخيلتنا
ربما النفق الذي لطالما خفنا أن نسقط فيه
يكن وراء ظلمته نور النجاة و الحرية

الحياة تعاش مرة واحدة، لا داعي لكل هذا
التعقيد

الحل يكمن في {المواجهة}

المواجهة كلمة سحرية تعني كسر قيود
الخوف

هي الشجاعة لمواجهة التحديات و الصعاب
رغم النتيجة

هي الإستمرار رغم الفشل

هي رفع غطاء العينين لرؤية النور رغم
رهاب المجهول

هي ببساطة القدرة على العيش.

بقلم الكاتبة شوان سارة-الجزائر

لقد هزمتها

لقد قتلتها لقد هزمتها ... لقد تغلبت على
مخاوفي الكاذبة

لم هي كاذبة؟؟

لقد كانت تجعل الحصى في عيني جبالا ،
جعلتني أخشى التقدم

إنها لا تحبني و لا تحب أن تراني في القمة

كلما هممت للتغيير من حياتي كانت تقف
صدا منيعا أمامي .

إنها لا تحبني إنها لا تحب أن تراني ناجحا.

لقد أوهمتني و جعلتني أظن أن النجاح

صعب المنال ، إنها لا تحبني إنها لا تحب أن

تراني متفوقا ...

لقد غرست في عقلي فكرة أنني لا أستطيع
التفوق و أن أصبح كالمتفوقين أو ربما
أفضل منهم

لذا طعنتها بسيف إصراري ...

كسرت درعها بمطربة صبري

و حرقتها بنيران اجتهادي و مثابرتي

ثم مسحها من الوجود بمنديل حبي للتقدم

كيف لا أسحقها وهي وليدة مخيلتي ...

نور الدين إهيزي. المغرب MA

حتى الصعاب قد هدمها الزمن

لقد كان الاصعب من المشكلة التي أصابتنني
هو أنني كنت أجهز دروعي للوقاية منها
عندما أتتني على حين غفلة.

أصبحت الآن على حلبة المواجهة

لم أعد استطيع التراجع

لكنني أستطيع الاستسلام

و لكن قبل أن أستسلم أريد أن أسأل : ما هو

الاستسلام ؟

لا أعلم فهذه الكلمة ليست في قاموسي

إن خصمي هذه المرة ليس بهين

إنه الصعاب

لكن ذلك الدواء المر كالحنظلة سيساعدني

إنه الوقت بطيء المفعول

الذي يجعل كل كائن كأنه لم يكن

أعدك أن الزمن سيساعدك على التغلب على
عدوك

لكنه سيترك شرخا عميقا في ذاكرتك لن
يزول

يوما ما قد تضحك على تلك الأمور التي
حسبتها صعبا

ليس لأنها لم تعد صعبا

بل لأن شرخ الزمن قد تهادى في ذاكرتك

هلال علي

وحدها المواجهة ستشفيك

لكل منا توقعاته واحتمالاته، التي يعمل على تحسبها، كما لدا كل منها طموحاته ورغباته، التي يسعى إليها، ولكن ما يسيطر علينا ويعرقل مسيرتنا، كابوس مخاوفنا.

فبالرغم من كل تلك الدوافع والرغبات إلا أننا نمتلك كم هائل من المخاوف، بل ما يخيف أكثر ويرعب مواجهة تلك المخاوف!!

لذا كان السبيل الوحيد للقضاء على تلك المخاوف، مواجهتها والصمود أمام وجهها وتحدي الصعاب لأجل الفوز وكسب المعركة، فالهروب لن يجدي نفعاً، غير أنه يزيد من حجم تلك المخاوف وسرعة ملاحقتها لك أينما كنت وحيثما حلت.

لذا إستجمع قواك وحارب بكل ما أوتيت من
قوة، دافع عن نفسك، احلامك، مبادئك،
حقوقك، لاتكن جباناً رعديد

وإياك أن ترضي بأنصاف الحلول مادمت
تستحق كمالها، ودع فترة الألم تأخذ وقتها
منك حتى تعتاده فيسهل عليك نذعه من
أعمق جذوره ، وتفقد أماكن العتمه بداخلك
علق عليها المصابيح وأشعل شموعها لتتيرك
ومن ثم تُتير غيرك.

لذا داهم مخاوفك، كن أنت الغازي وباغتها
قبل أن تلتف حولك.

فإن كان خوفك من ألم جربه واعتد عليه، وإن
كان ارتفاعاً اصعد إليه، وإن كان عمقاً إنزل
إليه ، وإن كان بحر غص به

وإن كانت حرباً خضتها بكل شجاعة وتقبل
نتائجك حتى وإن كانت غير مُرضيه

وإن كان فقدان شخص ابتعد عنه لفترة حتى
تعتاد وتقبل فكرة فقدانه واختفائه ولو من
دون سبب، ولتَـنعم بحياة مستقرة عليك أن
تتوقع اي شي من اي شخص في أي وقت

وإن خوفك من الفشل، فهذا لا بد منه حتى
تتعلم يجب أن تفشل، فالفشل خطوة البداية

وهكذا داهم مخاوفك حتى تعتاد عليها
وتصبح معهودة، وتقبل نتيجة دفاعك حتى
وإن بات بالفشل، يكفيك شرف المحاولة.

كن قوياً وإن لم تكن اكتساب القوة بالقوة
زاتها، فمن لم يكن قوياً في عين نفسه
يضعف أمام أضعف الأضعفين.

وأخيراً هروبك من مخاوفك لن يفاتك منها
ولن يدعها تتنازل عن مطارتك

كما أن بقائك صامتاً مستسلماً لن يحل من
الأمر شيء ولن تثير شفقتها لترأف بحالك
لذا واجهها، وحدها المواجهة ستشفيك

شيماء محمد (Ninja) السودان _ الخرطوم

قد تخطيت

أمشي بحركات أصابها إختلال، أختفي قدر
المستطاع أحاول الإنسحاب دائماً من أي
نقاش مطول. وأتجاهل وجه العالم العابس
، الفوضى الفكرية تحيط بي وتتوغل إلى
عقلي تنبش منه ما استطاعت ،الجميع ينظر
إلي باستحقار.

لحظات باردة تعصف بي أحس ان قفصي
الصدري يضيق ونبضات قلبي تزداد ،تُبْتَلَعُ
في دوامة الإفتراضات، مكبلة وثاقي بأحزاني
لاكتف أستند عليه أصرخ بأعلى صوتي لكن
أتفاجئ بعدم سماعي بشكل واضح .

أرعبني الجميع بقريتهم وغريتهم أحس
بنظراتهم تقتلني.

اسأل نفسي بأخفت صوت: لماذا كل هذه التعابير وتعداد هذه التصاوير؟

او اصل مخاطبتي إنها ليست بالأمر اليسير ولا الطريق الممهّد الوثير. وهذا ما اكتشفته مؤخرا انني اعاني من رهاب اجتماعي وكل هذه أعراض زائلة وأوهام باطلة.

حاولت التمعن مع ذاتي والتفكير المعمق في الموضوع إلى ان توصلت إلى حل موضعي وهو أنني لأبد ان ازور طبيب نفسي يشخص حالتي، الأمر كان صعبا في البداية لكن تأقلمت مع مرور الوقت ،حاولت وحاولت مواجهة هذا الخوف بدأت بدروس في الثقة بالنفس وان أحب ذاتي وأقدرها ثم المرور بتجارب أداء وتقديم ندوات أمام جمهور واعى ومثقف يعمل على تحفيزي للتقدم أكثر

والتحدث بطلاقة أعمق، ولن أنسى الدعم
الإنساني من أشخاص كثير كعائلتي
وصديقاتي القليلات.

وأهم شيء التضرع لله في الدعاء فهو وحده
قادر على مساعدتك فيده ملئ لا يغيضها
نفقة، كما عملت على تغيير تفكيري فهي
صاحبة الدور النبيل فقد ترفعك للتي هي
أزكى وأظهر او للتي هي أكمل وأصبر
وهكذا دواليك ولنقل أخيرا أنها الدنيا تقاسيها
فتفسو وإن هونتها بالحب هانت. وان كل
مافي الأمر انني كنت في رهاب فكري أكثر
من الرهاب الإجتماعي وهاقد تخطيتها فشدو
الهمة وتخطو أيضا

طالب رميساء سطيف

مواجهة المخاوف

اعلم جيداً أن أكبر تحدي ستخوضه في حياتك هو مواجهة مخاوفك، بحيث هذا الأمر سيتطلب منك الكثير من العزيمة والإصرار، لكي تصل إلى الشجاعة الكامنة في ذاتك، من السهل أن تكون جبان لكن أن تكون شجاع في الحياة، فهذا يستحق منك أن تتحدى نفسك، للوصول إلى الشجاعة الحقيقية، التي ترغب فيها، لذلك لا تستسلم لمخاوفك بل اجعلها حاجز سهل القفز.

إشراق فرطة

"دوامه سلاحها المواجهه"

العالم هو خليط متجانس من الخيبات والأمال،
تدور الإيجابية والسلبية دائماً في موضع
واحد كي تتحدد أي منها يستولي على أيامنا.

الحياة هي كالمعركة تقاتل كل منا صعاب
وتحديات تغرس في نفوسنا جذور من
الصمود تجعلنا لا نأبى المخاوف ونحفر
رمزا للبقاء.

تعلمنا الحياة دروسا بعضها قاسية والبعض
الأخر هين، تشعل في قلوبنا نار التحدي
وتقبل الواقع، تبت في قلوبنا القساوة والحنان
بحسب الظروف وتعامل، تجبرنا على
النهوض من سقم ينتهك نفوسنا، هي إمتحان
صعب تتحدد بدرجات، كل يوم يكتب لنا قدر

جديد ينتظر منا كيف نقتني سلاحنا ومن أين
يكمن صبرنا.

وقد يشعرنا مرور الليل ونهار بالرغبة في
السقوط جراء إعياء أو ألم، إلا أن النفس قد
تربت على التصدي لهجمات الأقدار
وزوالها، ويتغذي خاطر من كأس الصبر
والتحمل والإيمان، متيقنا أن الفرغ في
طريق لكن تحتاج للقليل من القوة .

سنجاق الدين شيماء الجزائر

"اهزم مخاوفك"

أين أنت الآن؟

نعم، أنت في اليابسة، على سطح هذه الأرض..

متى تود الإنطلاق في رحلة الغوص؟

متى تنوي أن تلاطم موج البحر الهائج؟

متى تنوي شرب رغوة البحر المالحة؟

في الحقيقة، أنت خائف!

و أتدري ممن تخاف؟

لا أنتظر إجابتك، بل سأقول لك:

"أنت خائف من الفشل!"

تقول لي:

"لا، من اين لك هذا الهراء الفارغ و هذا
الكلام المعتوه؟! "

فأجيبك بكل ودٍ:

نحن البشر في هذه الحياة نخاف من التجربة،
في رأيك لماذا؟

لأننا بكل بساطة نخاف من فشلنا و الكم
الهائل من الخسائر التي قد نتكبتها!

فعندما تفشل ستلقي بأصناف الشتائم القذرة
على نفسك، و التي من بينها: "أنا ضعيف،
أنا فاشل، أنا أخرق لا أنفع لشيء"

هنا يأتي دوري لأطمئنك، لأبشرك!

فأبشرو و نعم البشرى ستأتيك عاكفة
راكضة، فأصدق مقولة يمكنني أن أزودك بها
لتقتات عليها في مسيرتك مع الحياة

"الخوف لا يمنع من الموت و لكنه يمنع من
الحياة"

لذا، كن شجاع و إمض في دربك...

كن مقداماً و لا تهب التجارب الحياتية..

كن جسوراً مغواراً في وجه التحدي..

واجه مخاوفك بطمأنينة المنتصر، واستعن

بالله فهو حسبك

في أمان الله و حفظه

حدو ريحان / الجزائر

الهروب من الخوف

في لحظة من تلك اللحظات التي يغمرها الصمت، حيث تلتف الوحدة حولي كوشاح شتوي، شعرت بأن الخوف قد أصبح جزءًا من نبضي، كان يتسلل إلى داخلي مع كل نفس، يمنعني من الكلام، من التعبير، من أن أسير في هذا العالم وحدي، كان قلبي مفعمًا بالكلمات، كلمات لم أجرو يوماً على نطقها، كانت عالقة في حنجرتي، تتقلب بين ضلوعي، تبحث عن مخرج لكنها تخشى الضوء، تخشى أن تكشف ضعفها وهشاشتها.

لطالما كنت أساوم على نفسي، أتنازل عن رغباتي وأحلامي لأبقى على قيد الرضا والقبول، لكنني أدركت، متأخرة ربما، أن تلك المساومات كانت تستنزف روحي ببطء،

كنت أسير في طريق مرسوم لي لا لنفسي،
 أرتدي أقنعة ليست لي، أخفي وجهي الحقيقي
 خوفاً من أن يُرفض، كل تلك الأوهام، كل
 تلك الدمى التي تحيط بي، جعلتني أدرك أنني
 عشت في عالم مزيف، عالم من التصنع
 والهروب.

تعبت جداً من الهروب، من الاختباء خلف
 قناع هش. أدركت أن القوة لا تكمن في
 إخفاء ألمنا، بل في مواجهته، علينا أن نقف
 بوجه الحقيقة، بوجه ذاتنا، لا بوجه غيرنا،
 علينا أن نواجه الخوف الذي يسكننا، ذلك
 الخوف الذي يحاول أن يُسكتنا.

اليوم، أنا على استعداد أن أواجه كل
 شيء، بوجهي الحقيقي، بدمائي التي تحمل
 قصصاً لا تُحكى، بألمي الذي كان

يسكنني، بأفراحي التي لا تزال تختبئ في
أعمالي، لم أعد أريد أن أكون صنماً يقف بلا
حراك أمام هذا العالم المزيف.

أريد أن أظهر، أن أكون أنا، بكامل تفاصيل
وجعي وفرحي، بعمق مشاعري وتقلباتها.

الحياة ليست سهلة، وكل منا يحمل في داخله
جرحاً. لكن الجروح هي ما جعلنا نحن.
الأفراح، الأوجاع، كل منها يحمل درساً،
يحمل قوة. وليس هناك أجمل من أن نعيش
بصدق، أن نواجه الحياة بوجوهنا الحقيقية،
دون أن نخشى شيئاً.

مريم الإبراهيم/سوريا_إدلب

أسير الصمت

أسر الصمت في أعماقي همسات وأنين،
مخاوف تطاردني كالظلال في الدجى
السنين.

أراها أمواجاً تعصف بي، تسحبني إلى
الأعماق، وأنا أغرق في بحرٍ من الشكوك
والأفكار الشائقة، أحاول أن أقاومها، أن
أطردها من قلبي، لكنها تعود إليّ، كالأشباح
في ليالي الشتاء القارص.

أبحث عن ملجأً آمن، عن ضوءٍ ينيّر لي
الدرب، فأجد نفسي وحيداً، أصارع وحشي
الداخلي.

أردد كلمات التفاؤل، وأحاول أن أبتسم، لكنني
أجد صعوبة في إخفاء ما بداخلي.

أشعر بالضعف، وأتساءل عن قدرتي على الصمود، فأدرك أنني لست وحدي، وأن هناك من يمر بنفس المعاناة.

أتعلم من تجاربي، وأستمد القوة من الإيمان، فأكتشف أن المخاوف ليست سوى وهم زائل.

إنها اختبارٌ للحياة، فرصةٌ للتطور والنمو، وأنا سأواجهها بشجاعة، وسأخرج منها أقوى.

سأرفع رأسي عالياً، وسأمشي بثقة نحو المستقبل، فالحياة أجمل بكثير من أن أضيعها في الخوف والقلق.

سأعيش اللحظة، وأستمتع بكل ما حولي، وسأجعل من مخاوفي دافعاً لتحقيق.

يا نفسي، لا تخافي، فبعد العاصفة يأتي الهدوء، وبعد الظلام يشرق نور الصباح.

انتِ قوية، وانتِ تستطيعين التغلب على كل
الصعاب،

فتقي بنفسك، وابني مستقبلاً مشرقاً.

لينة يحيى اوي الريشة البيضاء الجزائر بجاية

كَفَاكَ جُبْنًا يَ هَذَا

كَفَاكَ جُبْنًا.. عِ ذَلِكْ وَ فَوْرًا!

كُن قَوِيًّا مِنْ أَجْلِ نَفْسِكَ لَا مِنْ أَجْلِ
الْآخِرِينَ، لَا تَنْتَظِرْ أَحَدًا لِتَسْتَنْدِ عَلَيْهِ كُن سَنَدًا
لِنَفْسِكَ، فَلَا سَنَدَ لَكَ إِلَّا نَفْسُكَ، لَنْ يَشْفَعَ فِيكَ مَنْ
حَوْلَكَ فَهُمْ يَسْأَلُونَ عَنْ حَالِكَ كَيْ يَطْمَئِنُّوا أَنَّكَ
تَتَأَلَّمُ، وَحَالَتُكَ لَا يُرِثُهَا لَهَا، وَاجِبُهُ عَوَاصِفَ
الْمَصَائِبِ، وَغَامِرِ عَلَى مَتْنِ قَوَارِبِ
الْمَحَنِ، وَإِيَّاكَ أَنْ تَغْرُقَ فِي بَحْرِ
الْمَخَافِ، حَتَّى وَإِنْ حَدَثَ ذَلِكَ...! اسْحَبْ
نَفْسَكَ بِنَفْسِكَ وَوَاصِلِ الْمَسِيرِ، كُن كَالْمَنَارَةِ
فِي عَتَمَةِ الْبَحَارِ فَالنُّجُومُ لَا تَظْهَرُ إِلَّا لَيْلًا ،
وَلَنْ يَشْتَدَّ لِمَعَانُهَا إِلَّا فِي عِزِّ تَغْيُهِبِهِ، وَ مَهْمَا
إِشْتَدَّتْ قَبْضَةُ الْحَيَاةِ حَوْلَ عُنُقِكَ شُدَّ قَبْضَتَكَ
عَلَى كِتَابِ اللَّهِ، فَهُوَ عِلاجُ نَفْسِيَّ وَ رُوحِيَّ

لِكُلِّ مَهْمُومٍ، حُرُوفُهُ تُزِيلُ الْكَدْرَ وَتُبَدِّدُ
الشَّجْنَ، وَتَفْتَحُ لَكَ آفَاقًا وَاسِعَةً لِتَتَأَلَّقَ فِي عَالَمِ
الْحُبُورِ وَالْجَنْدِ، حَتَّى وَإِنْ مَالَتْ بِكَ الْحَيَاةُ
يَوْمًا فَاسْتَنْدِ عَلَى خَالِقِكَ، اسْتَنْدِ عَلَى مَسْنَدِ
الْعَالَمِينَ، فَالرُّوحُ بِجَوَارِهِ تَأْنَسُ، وَالْفُؤَادُ بِقُرْبِهِ
يَطْمَئِنُّ، إِنْ أَرَدْتَ يَوْمًا الْخَوْضَ فِي غَمَارِ
الْأُمُورِ تَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَسِرْ فِي دَرَبِكَ وَ لَا
تَلْتَفِتْ لِلْوَرَاءِ، نَسِيتُ أَنْ أُخْبِرَكَ شَيْئًا آخَرَ أَقِمِ
ظَهْرَكَ وَ شُدَّ أَكْتَافَكَ فَأَعِدْ دَاوُكَ
يُرَاقِبُونَكَ، أَزْهَرِ حَتَّى وَإِنْ كُنْتَ فِي عِزِّ
إِكْتَابِكَ .

الكاتبة الجزائرية: مسعودي سلسيل

الخوف في الظلال

في زوايا الروح، هناك شعور يتربص بنا في كل لحظة:

الخوف شعور يختبئ في الظلال، ينفخ الأوهام في عقولنا، يخيفنا من المجهول ويجعلنا نشك في قدراتنا. إنه تلك الهالة السوداء التي تتغلغل في أعماقنا، حارسة أحلامنا المكسورة، وكابوس زاحف يتسلل إلينا في ليالينا الهادئة.

لكن، في خضم هذا الرعب، تأتي لحظة نادرة، لحظة تتطلب شجاعة خارقة. تلك اللحظة التي نقرر فيها مواجهته بدلاً من الهروب. نجد أنفسنا أمام خيارين: إما البقاء في قيد الخوف، نعيش في سجن من القلق

والتردد، أو نخطو خطوة واحدة للأمام، نحو ما نخشاه أكثر.

أحياناً، يكون الخوف مزيجاً من مشاعر مختلطة - القلق، الشك، والحياء.

نرى كيف تعكس صورته في أعين الآخرين، ونخاف من حكمهم لكن ما نغفل عنه هو أن كل إنسان يمتلك مخاوفه الخاصة، وأن الشجاعة لا تعني غياب الخوف، بل القدرة على مواجهته.

في تلك اللحظة، حين نتحلى بالشجاعة، ندرك أن الخوف يمكن أن يكون دافعاً للتقدم، حافزاً لإعادة تقييم أحلامنا وآمالنا، لنتخيل كيف يشعر المرء عندما يتجاوز عتبة الخوف.

كل خطوة نحو المواجهة هيفوز صغير، كل لحظة من الجرأة تُحررنا من قيودنا.

نبدأ بإعادة اكتشاف النفس، نعيش تجارب جديدة، ونخلق نحو آفاق لم نكن نجرؤ على تطلّعها.

إن مواجهة الخوف تفتح أمامنا أبواباً للفرص. فالخوف من الفشل، مثلاً، يمكن أن يكون دافعاً لإتقان مهارة جديدة وجعل التجربة أكثر ثراءً ومع كل تحدٍ، نتعلم كيف نصنع من الألم قوة، ومن الشك ثقة.

نحن بحاجة إلى تذكير أنفسنا بأن الخوف جزء من الوجود البشري بل ربما هو علامة على أننا ننعي ونشعر بالحياة، فكل تجربة جديدة تأتي مع قسط من الخوف، ولكنها

أيضًا تحمل إمكانيات لا حصر لها للنمو والتطور.

عندما نواجه مخاوفنا، نكتشف قوة داخلية وقدرة على التكيف لم نكن ندركها، تصبح كل تجربة تحديًا يساعدنا على بناء مرونة أكبر.

نحن نبدأ في رؤية الخوف كرفيق، وليس كعدو، ونتعلم كيف نجعل من تحدياتنا جسرًا نحو النجاح.

فليكن الخوف دافعًا لنا، وليس عائقًا لنتجاهل تلك الأصوات السلبية، ونحتضن الجرأة على الفشل والنجاح.

في تلك اللحظات، نلتقط أنفاسنا، ونمنح أنفسنا الإذن بأن نكون بشريين، نخطئ ونتعلم.

فلنواجهه مخاوفنا، ولنعتبرها فرصة للإبداع،
للاستكشاف، ولتوسيع آفاقنا.

كل خطوة نخطوها نحو مواجهة مخاوفنا
هي شهادة على شجاعتنا، وعلى قدرتنا على
احتضان الحياة بكل ما فيها.

آية بودار / DZ البلدية

"كُنَّ قَوِيًّا"

ثمّة شيءٌ ما أردت تحقيقه، فستبذل قصارى
 جُهدك؛ لترسم طريقًا يجعلك تُحقق ما
 تُريد. فعند سلوكك هذا الطريق، قد يعتريك
 خوفٌ من مواجهة تحدياتٍ عرقلت طريقك
 الذي وضعتهُ نُصب عينيك، فيُصيبك
 الإحباط، سيبدأ هذالك في التلاشي، ستقف
 مكتوف الأيدي، وتتنظر فقط ملء الفراغ؛
 لأنك عجزت عن تخطي الخوف.

فالرهبة التي أصابتك من دون أن تتجاوزها،
 ستُبعر حياتك، وسترمي بك إلى القاع؛ بعد
 ما أن تسلقت درجاتٍ من سلالم النجاح.

فالحياة قصيرة. فكنَّ قويًّا أمامها، ثق بالله
 وتوكل عليه، ثم ثقك بنفسك، ارفع رأسك
 عاليًا، وقف أمام الصعاب شامخًا، اكسر

حاجز الخوف الذي بداخلك بثباتٍ وعزيمة
وإصرار، فالهروبُ من مخاوفك ليس بحل؛
وإنما بمواجهتها؛ لكي لا تفقد طريقك الذي
رسمته، فباليقين، والإيمان، والأمل، ستتغلب
عليها، أثبت لنفسك بأنك قادر على تخطي
المخاوف التي تعترضك، مهما كانت؟ وكيفما
كانت؟

فامضي قُدماً نحو هدفك بشجاعة وقوة، خُذ
نفساً عميقاً وواجهه تحديات الحياة
ومغامراتها.

سُهير فيصل عبداللطيف/السودان

توقفوا عن الخوف

نعيش في الحياة على امل ان نحقق اشياء ان
نصل الى مبتغانا نرسم الابتسامة في وجوه
أسرنا ونرضي ذواتنا الا ان شيئاً يقف في
طريقنا يضيف الضباب على احلامنا ويدنس
غاياتنا بالتراب الا هو: الخوف

شعور غريب جدا ومريب بعض الشيء
يتكمنن منّا ويجعلنا اسارى يغدو كحاجز
يمنعنا من التقدم

فنحن نخاف من المجتمع والعائلة والتقاليد
لقد وصل بنا الحد ان نخاف من انفسنا
وغايتنا

الم يحن الوقت بعد ان نضع نقطة نهاية
لقصة اسمها الخوف

لن نلغي فكرة ان الخوف يمكن ان يكون
حافزا في بعض الاحيان فالخوف من الفشل
يدعونا الى النجاح لكننا اصبحنا اشخاص
سلبيين بعض الشيء لا نأخذ من الشيء
ايجابياته ابدأ بل نأخذ سلبياته فقط

ها نحن نحن نأخذ من لص احلامنا تاثيره
السلبى

علينا ان نكسر حاجز الخوف فنحن نستطيع
ما دام لنا إله يقول كن فيكون فبإمكاننا فعل
المستحيل

نحن نستحق النجاح نستحق كل شيء جميل
ولكن الخوف يمنعنا

تحدثوا دائما بايجابية تحدثوا انكم قادرين انكم
لا تخافون الا من رب العباد

حاربوا واصنعوا مجدا خلدوا حروف
اسمائكم من ذهب

اجعلوا من انفسكم قصص وعبر يخلدها
التاريخ

اقتدوا به عليه الصلاة والسلام رغم كل ما
مر به الا انه استطاع ان يبلغنا الرسالة لم
يتمكن من هذا بسهولة

حارب وناضل وتعب فكانت النتيجة كما
نراها الان ، انتم ايضا بامكانكم ان تزهروا
لذا توقفوا عن الخوف

توقفوا عن الخوف ، توقفوا توقفوا توقفوا عن
الخوف

منتاش خديجة

مواجهة المخاوف

ضع يدك على فواد مطمئنا
من خلق فواد لن يتركه
فدنيا ساعة نعمل فيها
لنجتاز اختبارا مقدرنا
ولأننا ننعم بعقل وعزة
بكرمتنا لانرضا إلى نتجنا
نسعى لنخلف في الأرض هذا طريقنا
فتعترضنا مخاوفنا من نبع نفوسنا
يافوادي لما المخاوف إن تتحكما
بمصير والحياة فقد نخسرا
اولى تعلم أنها تبعدنا عن طريقنا
فبخوفنا منها نهرب ونهلعا

فحلها ياقوادي انت لها

ووجها ستتجو ولن تخسرا

تتغاب على كل صعاب وتنجحا

ويصبح دربنا زاهرا مزهرا

بيان بن عزوز

خاتمة

في ختام رحلتنا عبر صفحات "مواجهة المخاوف"، ندرك أن المخاوف ليست إلا حواجز مؤقتة يمكننا التغلب عليها. لقد تعلمنا أن الشجاعة في مواجهة مخاوفنا لا تعني انعدام هذا الخوف، بل تمثل القدرة على مواصلة الطريق رغم وجوده.

من خلال استراتيجيات متعددة اتبعناها، أصبحنا مجهزين للتعامل مع أي تحدٍ قد يواجهنا. فلنتذكر دائماً أن الشجاعة تكمن في الاستمرار رغم الصعوبات والانكسارات، وأن كل خطوة نخطوها تقربنا من تحقيق أحلامنا وبناء مستقبل يسوده الأمل والثقة.

زينب سايجي الجزائر بوسعادة