



صواعق الأرواح

لينة يحيى

اسم العمل: صراع الارواح

اسم المؤلف: لينة يحيوي

تصميم الغلاف: نوريوسف

إخراج فني: رانيا السفوت

سنة النشر/ ٢٠٢٤

الناشر: دارود للنشر الإلكتروني



ود للنشر الإلكتروني

ود للنشر الإلكتروني

الصفحة الخاصة بالدار

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556271519>

[686&mibextid=ZbWKwL](https://www.facebook.com/profile.php?id=61556271519686&mibextid=ZbWKwL)

الواتساب الخاص بالدار

<mailto:https://chat.whatsapp.com/EJ74ndF1mzPF0Z1nta>

[w5oR?su](https://chat.whatsapp.com/EJ74ndF1mzPF0Z1ntaw5oR?su)

الجروب الخاص بالدار

<https://www.facebook.com/share/vc2gUnC9FmJ3hDPj/?>

[mibextid=A7sQZp](https://www.facebook.com/share/vc2gUnC9FmJ3hDPj/?mibextid=A7sQZp)

ود للنشر الإلكتروني

الإهداء

أهدي هذا الكتاب بكل ما يحمله قلبي من إعجاب وإجلال لكل نفس صابرة، وكل قلب يضرب بقوة في مواجهة المرض. إلى كل من يصارع الحياة بكل ما أوتي من قوة، إلى كل من يرى في المعاناة فرصة للنهوض، وإلى كل من يعتبر الموت مجرد منعطف في رحلة الحياة.

أنتم أيها الأبطال، أصحاب الإرادة الصلبة والقلب الكبير، أنتم من تستحقون كل التقدير والإعجاب. أنتم من تلهموننا بالقوة والإصرار، وتذكروننا بمعنى الحياة الحقيقي.

هذا الكتاب هو رسالة حب وتقدير لكم، رسالة نوكد فيها أنكم لستم وحدكم في هذه المعركة. نحن معكم في كل خطوة، نساندكم ونقف بجانبكم، نحمل لكم الأمل ونزرع في نفوسكم القوة.

المرض قد يكون عقبة، لكنه ليس نهاية الطريق. فلا تستسلموا أبداً، أنتم أقوى مما تعتقدون. الحياة أجمل بكثير مما تتخيلون، وهناك دائماً أمل في الشفاء والتعافي.

إلى كل من يقرأ هذا الكتاب، أتمنى أن تجدوا فيه القوة والإلهام، وأن تستفيدوا من تجارب الآخرين. وأن تتذكروا دائماً أن الحياة تستحق أن نعيشها بكل ما فيها من جمال وألم.

"صراع الأرواح"، هذا الكتاب الذي بين أيديكم، يعبر عن المعركة التي تخوضونها بكل شجاعة وإصرار. وأنتم بأرواحكم النقية، تكتبون قصصاً ملهمة ستظل خالدة في ذاكرتنا.



تمهيد

حيث يلتقي الألم بالأمل [2]

في أعماق كل روح بشرية، تكمن حكاية فريدة، قصة كتبت بأحبار الحياة والموت، بالألم والسعادة، بالصحة والمرض. وفي هذا الكتاب، ندعوك عزيزي القارئ إلى رحلة استكشافية إلى أعماق النفس البشرية، حيث تتجلى معاناة المرض في أبهى صورها، وفي الوقت نفسه، حيث يولد الأمل من رماد اليأس.

إننا نخطو هنا على أرض مهشمة، حيث تتشابك خيوط الحياة والموت في نسج معقد. أرض يسكنها أبطال حقيقيون، رجال ونساء صمدوا في وجه العواصف، وتحذوا المستحيل بإيمانهم القوي بحياة أفضل. قصصهم ليست مجرد حكايات، بل هي أنوار تضيء دروبنا في الظلام، وتلهمنا على مواجهة تحديات الحياة بكل شجاعة وإصرار.

في عالمنا المعاصر، تسعى البشرية جاهدة لتحقيق الكمال، وتتوق إلى حياة خالية من الألم والمعاناة. ولكن الحقيقة هي أن المرض جزء لا يتجزأ من التجربة الإنسانية، وهو يطرق أبوابنا جميعاً في وقت ما من حياتنا. قد يكون هذا المرض خفيفاً يزول بمرور الوقت، وقد يكون مرضاً خطيراً يهدد حياتنا.

في هذا الكتاب، نقدم لك عزيزي القارئ، مجموعة من الخواطر والاقتراسات والقصص الحقيقية التي تستكشف جوانب مختلفة من تجربة المرض. سنستعرض معاً كيف يتعامل الناس مع التشخيص، وكيف يتأقلمون مع الألم، وكيف يجدون القوة للاستمرار في الحياة.

سنتحدث عن الخوف والقلق اللذين يسيطران على نفوس المرضى وأسرتهم، وعن الشعور بالوحدة والعزلة الذي يصاحبهم في كثير من الأحيان. ولكننا سنتحدث أيضاً عن الأمل والإيمان اللذين يشعان من قلوبهم، وعن القوة الداخلية التي تمكنهم من التغلب على الصعاب.

سنستمع إلى أصوات المرضى أنفسهم، وهم يشاركوننا أفكارهم ومشاعرهم وأحلامهم. سنستلهم حكاية كل فرد، ونكتشف كيف أن المرض قد يكون فرصة للنمو والتطور الروحي، وكيف يمكن أن يقربنا من أحبائنا.

مقدمة

رحلة في أعماق الروح [2]

إن هذا الكتاب هو أكثر من مجرد مجموعة من القصص، إنه رحلة في أعماق الروح البشرية، رحلة نستكشف فيها معنى الحياة والمعاناة والأمل. سنغوص في أعماق النفس البشرية، لنكتشف كيف يتعامل الإنسان مع الألم والخسارة، وكيف يجد القوة للاستمرار.

سنقرأ عن قصص أبطال حقيقيين، رجال ونساء صمدوا في وجه المرض، وتحولوا إلى مصدر إلهام للآخرين. سنستمع إلى أصواتهم، ونستلمهم حكاياتهم، ونكتشف كيف أن الروح البشرية قادرة على التغلب على أصعب التحديات. وسنكتشف أن الأمل هو الكنز الحقيقي الذي لا يفنى. إنه الشعاع الذي يضيء دروبنا في الظلام، والقوة التي تدفعنا إلى الأمام. سنرى كيف أن الأمل يمكن أن ينمو حتى في أصعب الظروف، وكيف يمكن أن يكون مصدر قوة وإلهام.

سنستكشف كيف أن المرض يمكن أن يكون فرصة للنمو الروحي، وكيف يمكن أن يقربنا من أحبائنا. سنكتشف أن الحياة أكثر من مجرد وجود جسدي، وأن الروح هي التي تعطي للحياة معناها الحقيقي.

إن هذا الكتاب هو دعوة إلى التغيير، دعوة إلى بناء مجتمع أكثر تعاطفاً وإنسانية، مجتمع يقدر قيمة الحياة في كل لحظاتها. إنه رسالة أمل لكل من يعاني، وإلهام لكل من يسعى إلى حياة أفضل.

ندعوك عزيزي القارئ إلى الانضمام إلينا في هذه الرحلة الاستكشافية، رحلة إلى أعماق النفس البشرية، رحلة إلى عالم مليء بالألم والأمل، رحلة إلى عالم حيث يلتقي الموت بالحياة. نتمنى أن يكون هذا الكتاب مصدراً للإلهام والدعم لك، وأن يساعدك على فهم معنى الحياة بشكل أعمق.

ود للنشر الإلكتروني

سرطان الحياة

مرضٌ غريبٌ، كظليّ حالِكٍ،
يخطف الأعمار، ويُغرق القلب في الحلك.
خليةٌ ضالة، تتحوّل إلى جيشٍ،
تغزو الجسد، وتُدمر كلّ نسيجٍ.
كالنار في الهشيم، تشتعل وتنتشر،
وتترك وراءها جروحاً لا تُندمل.
تُدمر الأحلام، وتُظلم السماء،
وتُحوّل الفرح إلى آهاتٍ وشهقات.
يصارع الألم، في كلّ عرقٍ وشريانٍ،
ويحاول أن يبقى، رغم الألم والوجدان.
يبحث عن معنى، في كلّ لحظةٍ تمرّ،
ويتساءل: لماذا أنا؟ ولماذا القدرُ قاسٍ؟
يرى الحياةَ زهرةً، تدبل وتفنّى،
ويحلم بالشمس، بعد كلّ غيومٍ سوداء.
يدعو الله، أن يمدّه بالقوة والصبر،
وأن يرزقه الشفاء، في يومٍ قريب.

فالمريضُ فارسٌ شجاعٌ، يواجه الموت،
بصبرٍ وإيمانٍ، لا ييأس ولا يموت.
يحارب المرض، بكل ما أوتي من قوة،
ويبحث عن الأمل، في كل زاوية.
الأهل والأصدقاء، سنده وعونه،
يُزرعون في قلبه الأمل، ويُزيلون عنه الهموم.
يدعون الله، أن يشفيه ويعافيه،
ويمنحه الصبر، والقوة، والسلامة.
ولكن، يبقى السؤال، لماذا هذا الألم؟
ولماذا يختار هذا المرض، الأبرياء والأحلام؟
هل هي قدرٌ، أم اختبارٌ من الله؟
أم هي لعبة القدر، التي لا نفهمها؟
في النهاية، يبقى السرطان، لغزاً يحير العلماء،
ويُبكي عليه، الشيوخ والأطفال.
ولكن، علينا أن نستمر، في الحياة،
ونستمد القوة، من الله ومن الأحباب.

مرض العصر، لوعة العمر

يا أيها السرطان، يا داء العصر،
كم أوجعت قلوباً، وكم أدميت نفراً.
مرضٌ غادر، لا يرحم صغيراً ولا كبيراً،
يسرق الأعمار، ويترك وراءه حزناً كثيراً.
أنت الظلام الذي يلفّ النور،
وسهمٌ مسموم يخترق الجسد الطهور.
تزرع الخوف في القلوب، وتنشر اليأس،
وتحول الحياة إلى جحيم لا يطاق.
أنت اللغز الذي يحير العلماء،
والسؤال الذي يبحث عن إجابة.
أنت الموت الذي يطلّ من بعيد،
ويرعب القلوب، ويجرح الكبرياء.
يا من ابتليتكم بهذا الداء،
لا تيأسوا، فبعد العسر يسرى.
توكلوا على الله، والصبروا جميل،
فالشفاء بيد الله، وهو القادر على كل شيء.

أنتِ يا صاحبة المرض، يا قوية الإرادة،
أنتِ البطل الذي يواجه المصاعب،
أنتِ الشمعة التي تضيء في الظلام،
أنتِ الأمل الذي لا ينطفئ.
يا أيها الأطباء، أنتم جنود في معركة شرسة،
تقاتلون من أجل حياة المرضى،
تسعون جاهدين لإيجاد علاج،
وتقدمون تضحيات جسام.
يا أيها الباحثون، أنتم علماء ماهرون،
تبحثون عن حلول لهذا المرض اللعين،
تجرون التجارب، وتستكشفون الآفاق،
وتأملون في يومٍ تجدون فيه العلاج الشافي.
يا أيها المجتمع، يجب أن نتعاون،
لنقف مع مرضى السرطان،
ندعمهم نفسياً ومعنوياً،
ونوفر لهم الرعاية الصحية اللازمة.
يا أيها الأصحاء، حافظوا على صحتكم،

مارسوا الرياضة، وتناولوا طعاماً صحياً،

وابتعدوا عن العادات الضارة،

ف الوقاية خير من العلاج.

في النهاية، علينا أن نتذكر،

أن الحياة قصيرة، فاستغلوا كل لحظة،

واحبوا أنفسكم، واحبوا الآخرين،

وتذكروا أن الله مع الصابرين.

مرض العصر، لوعة العمر

يا أيها السرطان، يا داء العصر،

كم أوجعت قلوباً، وكم أدميت نفراً.

مرضٌ غادر، لا يرحم صغيراً ولا كبيراً،

يسرق الأعمار، ويترك وراءه حزناً كثيراً.

أنت الظلام الذي يلفّ النور،

وسهمٌ مسموم يخرق الجسد الطهور.

تزرع الخوف في القلوب، وتنشر اليأس،

وتحول الحياة إلى جحيم لا يطاق.

أنت اللغز الذي يحير العلماء،

والسؤال الذي يبحث عن إجابة.

أنت الموت الذي يطلّ من بعيد،

ويرعب القلوب، ويجرح الكبرياء.

يا من ابتليتكم بهذا الداء،

لا تيأسوا، فبعد العسريسي.

توكلوا على الله، والصبروا جميل،

فالشفاء بيد الله، وهو القادر على كل شيء.

بين الأمل واليأس

أيها السرطان، يا ظالم الأجساد، صاحب الأرواح، كم أوجعت

قلوباً، وكم أدميت أرواحاً بريئة. أنت اللغز الذي حير العلماء،

والمرض الذي هزم الكثيرين، وأنت الشبح الذي يلاحق

البشرية.

أنت كالسهم المسموم الذي يخترق القلب، وكالسيف الذي

يقطع الأوردة، وكالنار التي تلتهم الجسد. أنت الظلام الذي يلفّ

النور، واليأس الذي يقتل الأمل.

ولكن، رغم كل هذا الألم والمعاناة، يبقى الأمل شمعة تضيء

في الظلام. ففي كل مريض بالسرطان، نرى قوة الإرادة، وصبراً لا

ينضب، وإيماناً بالله لا يتزعزع.

إن مرض السرطان هو اختبار عسير، ولكنه فرصة للتقرب من الله، وفرصة لإعادة تقييم الحياة، وفرصة لإدراك قيمة الصحة والعافية.

أيها المرضى، أنتم أبطال، وأنتم أقوياء، وأنتم مصدر إلهام للجميع. لا تيأسوا، فبعد العسريسى، وبعد الظلمات نور.

ويا أيها الأطباء والباحثون، أنتم جنود في معركة شرسة، فاستمروا في البحث عن العلاج، وتقديم الرعاية للمرضى، فأنتم الأمل الوحيد للكثيرين.

ويا أيها المجتمع، لنقف جميعاً يداً واحدة، لنؤازر مرضى السرطان، ولنندعم أسرهم، ولنعمل معاً للقضاء على هذا المرض اللعين.

ود للنشر الإلكتروني

في قبضة المرض

في جسدٍ هزيلٍ، مرضٌ قد استوى
سرطانٌ غادرٌ، كظلٍ قد دنا
يأكل اللحم والعظم، لا يرحم أحداً
ويترك آثاراً، كجرحٍ قد عمقا
ألمٌ يعتصر القلب، والأوجاع تتالي
والدموع تسيل، والحياة تتلاشى
في عينيه نظرةٌ، تحملُ الحسرة والألم
وفي قلبه دعاءٌ، يرتفع إلى السلم
أطباءٌ يجتهدون، والعلاج مستمر
لكن المرض قويٌّ، والمرض عضيد
في كل يومٍ جديدٍ، يأتي الخوف والقلق
وفي كل ليلةٍ مظلمةٍ، يشتعل الشوق.
الأهل والأصدقاء، يقفون حوله
يدعون الله له، بالشفاء والعافية
يحاولون أن يخففوا عنه، آلامه وأحزانه
ويزرعون في قلبه، الأمل والبهجة

ولكن المرض قاسيٌ، ولا يرحم أحداً
في النهاية يأخذ روحاً، كانت تحمل في داخلها حياة
ويترك وراءه، حكايةً مؤلمة
تظل محفورةً في الذاكرة، إلى الأبد
ولكن الحياة تستمر، والعالم يدور
والناس تنسى، ولكن الجرح يبقى
في قلب من أحبه، وفي روح من فقدته
ويبقى السرطان، كابوساً يلاحقنا.
ولكن رغم الألم، يبقى الأمل
ففي كل ظلمةٍ، هناك نورٌ يطل
وفي كل يأسٍ، هناك قوةٌ تستيقظ
وفي كل معاناةٍ، هناك قصةٌ تكتب
فلا تيأسوا أيها المرضى، فأنتم أقوىاء
واستمروا في الكفاح، ولا تستسلموا
فالله معكم، وهو القادر على كل شيء
وسيخرجكم من هذا الظلام، إلى النور.
علينا جميعاً، أن نتكاتف معاً

لنواجه هذا المرض اللعين، ونحاربه
بدعم المرضى، وتقديم العون لهم
وبحثاً عن علاجٍ، ينهي هذه المعاناة.



ود للنشر الإلكتروني

"زهرة الشوك"

في حديقة الروح، حيث تتفتح الأزهار بألوانها الزاهية، تنبت زهرة شوك غريبة. زهرة لا تحمل في طياتها عبيراً، بل ألماً ناعماً يخترق القلب. زهرة السرطان، هذا الدخيل الغريب الذي يستوطن الجسد، ويحوّله من قصر إلى سجن.

في البداية، كانت مجرد نبتة صغيرة لا تُلفت الانتباه، ثم ما لبثت أن امتدت جذورها لتلف الأعضاء، ويشرب نصالها من دماء الحياة. وفي كل يوم، تنمو هذه الزهرة قليلاً، وتزداد قوة، وتنتشر سمومها في كل ركن من أركان الجسد.

المريض، كمن يعيش في حرب مستمرة، يحارب هذا الدخيل بكل ما أوتي من قوة. يخوض معارك شرسة مع الأدوية والعلاجات، ويستسلم أحياناً للإرهاق والتعب. ولكنه يرفض الاستسلام، ويصر على الحياة، رغم كل الآلام والمعاناة.

والأهل والأصدقاء، كمن يقفون حوله، يحاولون أن يخففوا عنه وطأة المرض، وأن يزرعوا في قلبه الأمل. ولكنهم يشعرون بالعجز أحياناً، أمام هذا الداء اللعين.

وفي النهاية، قد تنتصر الزهرة الشوك، وتذبل أزهار الروح. وقد يرحل المريض، تاركاً وراءه حكاية مؤلمة، وحباً لا يموت.

ولكن، يبقى الأمل شمعة تضيء في الظلام. ففي كل معاناة، هناك قوة تولد من جديد. وفي كل ألم، هناك درس يتعلم. وفي كل موت، هناك حياة جديدة تبدأ.

فليكن السرطان درسًا لنا، يذكرنا بقيمة الحياة، ويدفعنا إلى العيش بكل لحظة، وكأنها الأخيرة. وليكن الأمل دواءً يشفي الجروح، ويمنحنا القوة لمواجهة كل التحديات.

رحلة في ظلال الوردة السوداء

في حديقة روحه، ازدهرت وردة سوداء غريبة، زهرة المرض التي لا تحمل في طياتها عبيرًا، بل ألمًا ناعما يخترق القلب. كان قد اعتاد أن يرى الحياة مروجًا خضراء وارفة، فإذا به يجد نفسه فجأة في صحراء قاحلة، لا ماء فيها ولا ظل.

لم يكن يعلم أن هذا الدخيل الخبيث قد استوطن جسده، وبدأ ينخر في أعضائه، كالودودة التي تأكل الثمرة من الداخل. في البداية، كانت مجرد آلام خفيفة، ثم ما لبثت أن اشتدت وتفاقت، حتى أصبحت تسيطر على كل لحظة من حياته.

تذكر أيام طفولته، وهو يلعب في الحقول، ويستنشق هواءً نقيًا، ويشعر بمدى الحياة تغمره. كان يظن أن السعادة أبدية، وأن الألم مجرد زائر عابر. ولكن الحياة كانت له بالمرصاد، وأظهرت له وجهها القاسي.

في المستشفى، كان يشاهد وجوهًا شاحبة، وأعينًا دامعة،
وكأنهم جميعًا يسيرون في نفس الطريق المؤلم. كان يشعر
بالوحدة، رغم وجود كل هؤلاء الناس حوله. كان يبحث عن
معنى للحياة، وعن سبب لكل هذا الألم.

أخذ المرض منه الكثير، صحته، شبابه، وأحلامه. ولكن لم
يستطع أن يأخذ منه إيمانه بالله، ولا حبه للحياة. كان يردد
دائمًا: "إن الله لا يضيع أجر المحسنين".

وفي لحظاته الأخيرة، وهو يودع الدنيا، شعر براحة غريبة، وكأن
كل آلامه قد زالت. كان يرى وجه زوجته الحبيبة، وأطفاله
الصغار، وهم يحيطون به بحب وعطف.

رحل عن دنيانا، تاركًا وراءه حكاية مؤثرة، وحبًا لا يموت. فليكن
في ذمته الجنة، وليكن مثواه الفردوس الأعلى.

ود للنشر الإلكتروني

المرض الصامت

في زمن تتسارع فيه الأحداث، وتتعدد فيه العلاقات، يطل علينا مرض خطير، كظلٍ أسود يلفّ العالم. مرض الإيدز، ذلك الغريب الذي دخل حياتنا، حاملاً معه الدمار والخراب.

إنه كالنهر السام الذي يتسرب ببطء إلى أعماق الروح والجسد، يحرق كل ما يلمسه، ويترك وراءه دماراً هائلاً. يبدأ كهمس خفي، ثم يتحول إلى صرخة مدوية تهز أركان الحياة.

المصاب بالإيدز، يعيش في عالم موازٍ، عالم من الألم والمعاناة، عالم لا يعرف فيه الأمان ولا الاستقرار. هو كالسجين المحكوم بالإعدام، ينتظر بفارغ الصبر موعد تنفيذه.

في عيونه، ترى بريق الأمل يتلاشى شيئاً فشيئاً، ويحل محله اليأس والقنوط. وفي قلبه، يتأجج شعور بالظلم والخذلان، فهو ضحية لجريمة لم يرتكبها.

المجتمع، بدوره، يتعامل مع المصابين بالإيدز بحذر شديد، وكأنهم أعداء يجب تجنبهم. ينظرون إليهم بعيون الشفقة أو الازدراء، وكأنهم ليسوا بشراً.

ولكن، هل يعلم هؤلاء الناس أن المصابين بالإيدز هم بشر مثلنا تماماً؟ وأنهم يعانون آلاماً لا نستطيع تخيلها؟ وأنهم يحتاجون إلى الحب والدعم أكثر من أي وقت مضى؟

إن مرض الإيدز ليس جريمة، بل هو مصيبة ابتلانا الله بها. علينا أن نتعامل مع المصابين بالإيدز بالرحمة والتسامح، وأن نوفر لهم الرعاية الصحية والنفسية التي يحتاجونها.

علينا أن نكسر حاجز الخوف والوصمة، وأن نعمل معًا للقضاء على هذا المرض اللعين. علينا أن ننشر التوعية حول طرق الوقاية من الإيدز، وأن نحارب التمييز ضد المصابين.

إن رحلة العلاج من الإيدز هي رحلة شاقة وطويلة، ولكنها ليست مستحيلة. فمع التقدم الطبي، أصبح هناك العديد من العلاجات التي تساعد على تحسين حياة المصابين، وإطالة أعمارهم.

ود للنشر الإلكتروني

نغمة حزن في أوتار القلوب

في عالمٍ ضجّ بالأمال والأحلام،
وغدت الحياة سريعة الأنفاس والأيام،
ظهر داءٌ أشدّ من السهام،
مرضٌ أصاب القلوب والأجسام.
الإيدز يا أيها الوباء اللعين،
سرقت منا الفرح وأطفأت النور الساطع،
أنت الموت الذي يمشي بيننا،
ويتركنا في بحرٍ من الحزن والآهات.
في عيون المصابين، ترى الألم يشتعل،
وفي قلوبهم، يأوي اليأس والأسى،
هم كالشموع التي تذوب ببطء،
في ظلمات المرض، تبحث عن الأمل الضائع.
المجتمع ينظر إليهم بعيون الشك،
ويتهمهم بما ليسوا فيه،
وينسوا أنهم بشر مثلهم،
لهم نفس الحقوق، ونفس الآلام.

يا من تصيبونهم بالكلمات الجارحة،
هل تعلمون ما يعنيه أن تعيش وحيداً؟
أن تشعر بالرفض والنبذ من الجميع،
وأن تكون كالغريب في وطنه.
الإيدز ليس جريمة، بل هو مصيبة،
ابتلاهم الله بها، فلتكنوا رحماء بهم،
ادعوا لهم بالشفاء والعافية،
وساعدوهم على تجاوز هذه المحنة.
يا من تظنون أنكم في مأمن،
فلا تنسوا أن هذا المرض لا يفرق بين كبير وصغير،
ولا بين غني وفقير،
فكونوا حذرين، واتقوا الله في أنفسكم.
علينا جميعاً أن نتعاون،
لننشر التوعية ونحارب هذا المرض،
ولنحمي أنفسنا وأبناءنا من شره،
ولنجعل من العالم مكاناً أفضل للعيش.
فليكن الحب والعطف دواءً،

يشفي جراح القلوب، ويخفف الآلام،
ولنعلم جميعاً يدًا واحدة،
لنصنع مستقبلًا أفضل للأجيال القادمة.



حرب خفية

في أعماق المدينة، حيث تتلاشى الأضواء وتخبو النجوم، يعيشون في صمت مُطبق، أسرى ظلام مرض لا يرحم. هم أبطال رواية لم تكتب بعد، حكاياتهم مأساة إنسانية تتجسد في كل نظرة حزينة، وكل ابتسامة مكبوتة.

الإيدز، هذا العدو الخفي الذي يتربص بالنفوس، يسرق الأعمار ويبدد الأحلام. هو كالسهم المسموم الذي يخترق القلوب، ويترك وراءه جراحاً نازفة لا تندمل. في كل نبضة قلب، يتردد صدى الألم والمعاناة، وفي كل نفس، يتسلل الخوف من المستقبل المجهول.

هم محاربون شجعان يخوضون معركة شرسة ضد مرض لا يعرف الاستسلام. يقاتلون من أجل البقاء، من أجل لحظة سعادة، من أجل كرامة إنسانية مسروقة. في عيونهم، نرى قوة الإرادة وعزيمة لا تتزعزع، فهم يرفضون الاستسلام للألم، ويصرون على العيش رغم كل الظروف.

في هذا العالم القاسي، يجد المصابون بالإيدز أنفسهم وحيدين، منبوذين من المجتمع، يتعرضون للتمييز والوصم. ولكن، رغم كل الصعاب، يبقى الأمل شمعة تضيء دروبهم

المظلّمة. فهم يبحثون عن الدعم والتفهم، وعن مجتمع يتقبل الآخر ويحترم حقوقه.

إن مرض الإيدز ليس مجرد مرض جسدي، بل هو مرض نفسي واجتماعي، يؤثر على كل من يحيط بالمصاب. فهو يهدد العلاقات الاجتماعية، ويقوض الثقة، ويخلق جواً من الخوف والقلق. لذلك، فإن مواجهة هذا المرض تتطلب تضامناً من قبل الجميع، سواء كانوا أفراداً أو مؤسسات.

في النهاية، يبقى السؤال: كيف يمكننا أن نبني عالماً أكثر إنسانية، عالماً يقبل بالآخر مهما كانت ظروفه؟ كيف يمكننا أن نكسر حاجز الصمت والخوف، ونعمل معاً من أجل القضاء على هذا المرض اللعين؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة تكمن في قلب كل واحد منا. فكل منا مسؤول عن بناء مجتمع أكثر عدلاً وتسامحاً، مجتمع يحترم حقوق الإنسان ويقدر قيمة الحياة.

"ظلال الشفق"

تحت ظلال الحياة اليومية و في صخبها، يعيشون قصصاً خفية، أحزاناً مدفونة، وآمالاً تتشبث بقصبة الأمل الأخير. هم مرضى الإيدز، أبطال حكاياتنا الصامتون، الذين يحملون في قلوبهم جراحاً لا تندمل، وفي عيونهم بريقاً خافتاً يحكي قصة صراعهم المستمر.

هم كظلال الشفق، تتلاشى ببطء مع غروب الشمس، تاركة وراءها سماءً حزينة. حياتهم كسفينة تبحر في بحر عاصف، تتعرض لأمواج الهواجس والآلام، تبحث عن مرفأً آمن لا تجده. يذكرونا بأن الحياة هشة، وأن الموت قريب، وأن القيمة الحقيقية تكمن في اللحظات، وفي العلاقات التي تربطنا ببعضنا البعض. هم رسالة إنسانية مؤثرة، تدعونا إلى التسامح والقبول والتعاطف مع الآخر، مهما اختلفت ظروفه.

في كل ابتسامة يهدونها لنا، وفي كل كلمة يهمسون بها، وفي كل نظرة تتبادل بيننا وبينهم، هناك قصة تستحق أن تُروى، وحياة تستحق أن تُعاش. هم مرآة تعكس لنا جمال الروح، وقوة الإرادة، وصمود الإنسان في وجه المحن.

"في ظلال الإيدز"

في زنانة جسدي، سجينٌ أنا، أُحکم علي بالحبس المؤبد في ظلمات مرضٍ لا يرحم. أحلامي، تلك الأزهار الرقيقة التي كنت أرهاها بعناية، ذبلت تحت وطأة هذا المرض القاتل، وتحولت إلى رمادٍ باهت. قلبي، ذلك العصفور الذي كان يرفرف بفرح في سماء أحلامي، أصبح الآن حبيس قفصٍ ضيق، يئنّ ألماً وحسرة.

في يوم مشمس، كأني يوم آخر، سقطت عليّ صاعقةٌ من السماء، كشفت لي عن حقيقةٍ مريرةٍ لم أكن لأتوقعها. "إيدز"، كلمةٌ طالما سمعتها في الأخبار وفي محادثاتٍ عابرة، لكنها لم تلامسني أبداً، حتى أصبحت واقعاً أواجهه. كانت الصدمة قوية لدرجة أنني شعرت بأن الأرض تهتز من تحتي، والسماء تسقط على رأسي.

بين الأمل واليأس، وجدت نفسي أصارع معركةً شرسة. هل أستسلم لهذا المرض اللعين، وأتركه يستهلكني ببطء؟ أم أقاوم وأقاتل من أجل البقاء؟ هل أترك الحياة تهرب من بين يدي، أم أمسك بها بكل ما أوتي من قوة؟ كانت الأسئلة تدور في رأسي بلا هوادة، ولم أجد لها إجابةً واضحة.

في عالم مليء بالناس، شعرت بالوحدة العارمة. كنت كجزيرة منعزلة في وسط المحيط، تحيط بها الأمواج العاتية. الأصدقاء الذين كنت أعتقد أنهم سيقفون إلى جانبي، تراجعوا خطوة بخطوة، حتى اختفوا تماماً. والأحبة الذين كنت أحسبهم ملاذي الآمن، بنوا حول أنفسهم جدراناً عالية لحماية مني.

ولكن، وفي أعماق قلبي المظلم، كانت هناك شرارة صغيرة تضيء. كانت إرادة حديدية تدفعني إلى الماضي قدماً، وتقول لي: "لا تستسلم، فأنت أقوى من هذا المرض". قررت أن أقاوم، وأن أجعل من حياتي معركة تستحق العناء. بدأت أقرأ الكتب، وأتعلم لغات جديدة، وأمارس الرياضة، وأحاول أن أجعل من كل يوم فرصة جديدة للتعلم والتطور.

في أحد الأيام، وفي لقاءٍ صدفيةٍ، قابلت امرأةً غيرت حياتي إلى الأبد. كانت كمنارة تضيء لي الطريق في ظلمات ليلي الحالكة. أعطتني الأمل والحب والدعم الذي كنت أفقده، وأشعلت في قلبي شمعةً جديدة. بفضلها، استطعت أن أواجه مخاوفي، وأن أتقبل مرضي.

أعلم أن الطريق الذي أسير فيه طويل وشاق، وأن المعركة التي أخوضها صعبة، ولكنني سأستمر في القتال. سأقاتل المرض بكل ما أملك من قوة، وسأجعل من حياتي قصيدة جميلة، حتى لو كانت قصيرة.

أول زيارة للطبيب كانت كحكم الإعدام. الكلمات الرنينة في أذني كالصاعقة، "إنت مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية". العالم تداعى حولي، وكأن الأرض انشقت تحت قدمي. لم أصدق، رفضت الاعتراف، لكن النتائج كانت قاطعة لا تقبل الجدل.

في تلك الليلة، بكيت بحرقة، صرخات يائسة خرجت من أعماقي، وكأنني أودع الحياة. لكنني أدركت سريعاً أن البكاء لن يجدي نفعاً، وأن علي أن أكون قوياً لأجل نفسي ولأجل من أحب. بعد أن انتشرت شائعة مرضي، بدأت ألاحظ تغيراً في تعامل الناس معي. الأصدقاء الذين كنت أعتقد أنهم سيبقون إلى جانبي، تخلوا عني واحداً تلو الآخر. نظرات الشفقة والاشمئزاز كانت تلاحقني أينما ذهبت. حتى عائلتي، رغم محبتهم لي، لم تستطع أن تخفي قلقها وخوفها.

شعرت بالوحدة العارمة، وكأنني أعيش في جزيرة مهجورة. كنت أتجول في الشوارع وحيداً، أتأمل الناس وهم يعيشون حياتهم الطبيعية، وأتساءل: لماذا أنا؟ ما ذنبي في كل هذا؟

في خضم هذا الظلام، بدأت أشعر بصوت هامس من الداخل يدعوني إلى القتال. قررت أن أتحكم في مصيري، وأن أجعل من مرضي تحدياً أواجهه بشجاعة. بدأت أبحث عن معلومات عن

المرض، وألتحق بجمعيات الدعم، وتواصلت مع أشخاص آخرين يعانون من نفس المرض.

اكتشفت أنني لست وحيدًا، وأن هناك الكثيرين مثلي يصارعون من أجل البقاء. قصصهم كانت مصدر إلهام لي، وأعطتني الأمل في المستقبل. بدأت أمارس الرياضة بانتظام، وأتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، وأحرص على تناول الأدوية بانتظام.

في أحد أيام الخريف، قابلتها في الحديقة العامة. كانت تجلس وحدها على مقعد، تقرأ كتابًا. جذبني إليها شيء ما، ربما كانت ابتسامتها الهادئة، أو عيناها اللتان تحملان حكاية عميقة.

تحدثنا طويلًا عن كل شيء، عن أحلامنا، مخاوفنا، وحياتنا. وعندما أخبرتها عن مرضي، لم تتراجع خطوةً للوراء. بل على العكس، احتضنتني وقالت لي: "المرض لا يحدد من أنت".

مع مرور الوقت، تحسنت حالتي الصحية بشكل ملحوظ. الأدوية الحديثة كانت فعالة، والدعم النفسي الذي تلقيته من أحبائي كان له دور كبير في شفائي. بدأت أستعيد حياتي تدريجيًا، وأعيد بناء جسري الذي هدمه المرض.

لم أعد أخشى المستقبل، بل بدأت أحلم بأيام أفضل. أردت أن أساهم في رفع الوعي بمرض الإيدز، وأن أكون صوتًا لمن لا صوت لهم. أردت أن أظهر للعالم أن المصابين بالإيدز ليسوا

عبئًا، بل هم بشر مثلهم تمامًا، يستحقون الحياة والحب
والاحترام.



ود للنشر الإلكتروني

الرقصة المريرة

في جسدٍ يرتعش، وحياةٍ تتأرجح،
أعيش أسيرًا لرعشةٍ لا تهدأ.
كأوراق شجرةٍ في عاصفةٍ هوجاء،
يهتز كياني، ويضيع في سرابٍ بعيد.
يدي ترتعش كفراشةٍ حائرة،
وقلبي يدق كناقوسٍ في مهب الريح.
كل حركةٍ بسيطةٍ، تصبح عذابًا،
وكأس الماء يتهرب من يدي في كل لحظة.
أحلامي تتحطم، كأصدافٍ على الشاطئ،
والخوف يلفني كشبكةٍ من الحديد.
أشعر بالوحدة، حتى بين أحبائي،
وأتساءل: لماذا أنا؟ وما ذنبي في هذا العذاب؟
الناس ينظرون إليّ بعيونٍ غريبة،
يتساءلون عن سبب هذا الارتعاش الغريب.
أشعر بالإحراج، والخجل يقتلني،
وأتمنى لو أختفي عن الأنظار.

ولكن في أعماق قلبي، هناك شرارةٌ تضيء،
أملٌ يرفرف كفراشةٍ في الربيع.
أرفض الاستسلام، وأصر على الحياة،
وأبحث عن معنىٍ جديدٍ لوجودي.
أتجول بين الأطباء، وأتناول الأدوية،
وأخضع للعلاجات، وأبحث عن الشفاء.
الطريق طويل وشاق، ولكنني سأستمر،
فالأمل هو سلاحٍ في هذه المعركة.
عائلي هي ملجئي، وصديقي هو سندي،
يدعماني ويشجعاني في كل خطوة.
بفضل حبهما ودعائهما، أستمد القوة،
وأواجه تحديات الحياة بشجاعة.
العرشة قد تكون مرضاً، ولكنها لن تهزمني،
سأظل أقاتل، وأناظر الحياة بعيونٍ متفائلة.
سأجعل من ضعف جسدي، قوةً في روحي،
وسأثبت للعالم أن الإعاقة ليست نهاية المطاف.

سيمفونية الرعشة

تتحرك أيدي الرعشة، كأنها سيمفونية تعزف على أوتار قلبي، لكنها سيمفونية حزينة، تتراقص على أنغام الألم والمعاناة. أيدي، التي كانت يوماً ما تجسد القوة والإبداع، أصبحت الآن سجيناً اهتزازات لا إرادية، تحولها إلى آلات موسيقية تعزف لحنًا واحدًا مكرراً: لحن الضعف والمرض.

أراقب انعكاساتي في المرآة، وأرى وجهًا غريباً، وجهًا شاباً عليه أثر الزمن قبل أوانه. عيونٌ حائرة، وشفتان ترتجفان، وجسدٌ يرتعش كأوراق شجرة في خريف مبكر. أتساءل: هل هذا أنا حقاً؟ أم أنني مجرد قناع ارتديه، يخفي وراءه روحاً متعبة؟

أذكر أياماً كانت فيها الحياة مليئة بالحيوية والنشاط، كنت أركض وألعب وأحلم بمستقبل مشرق. أما الآن، فأنا أسير ببطء، حاملاً على عاتقي عبئاً ثقيلاً من الألم والمعاناة. أشعر وكأنني عصفور محبوس في قفص، يرفرف بجناحيه دون جدوى.

أبحث عن معنى لوجودي في هذا العالم، وأتساءل: لماذا أنا؟ ما ذنبي في هذا العذاب؟ ألعن القدر أحياناً، وألوم نفسي أحياناً أخرى. ولكن سرعان ما أدرك أن اللوم لن يجدي نفعاً، وأن علي أن أقبل واقعي كما هو.

أحاول أن أجد في نفسي القوة والإرادة لمواجهة هذا المرض اللعين. أقرأ الكتب، وأستمع إلى الموسيقى، وأحاول أن أجد في الفن ملجأً من الآمي. أتحدث إلى أصدقائي وعائلي، وأستمد منهم القوة والدعم.

أعلم أن الطريق طويل وشاق، وأن المعركة طويلة، ولكنني سأظل أقاتل، وسأظل أوّمن بيوم أخرج فيه من هذا النفق المظلم. سأظل أحلم بحياة أفضل، حياة خالية من الألم والمعاناة.

في النهاية، أدركت أن الرعشة ليست مجرد مرض جسدي، بل هي أيضًا مرض نفسي. إنها تحدٍ كبير لشخصيتي، ولكنها في الوقت نفسه فرصة للتطور والنمو. إنها تذكرني بأن الحياة هشة، وأن علينا أن نستمتع بكل لحظة فيها.

ود للنشر الإلكتروني

في رقصة الأرواح المهزوزة

في أعماق جسدي، حيث يتراقص الإحساس، تعيش رقصة غريبة، رقصة الظلال. فكلما حاولت أن أمد يدي، أو أن أخطو خطوة، ترقص ظلال خفيفة على أعصابي، تحول حركتي إلى سيمفونية من الارتعاش.

إنها الرعشة، تلك الضيفة غير المدعوة التي تستوطن جسدي، وتحول حياتي إلى لوحة فنية غريبة الأطوار. فكل حركة بسيطة، تصبح لوحة تعبر عن صراعي الداخلي، صراعي مع هذا الجسد العاصي الذي يخونني في كل لحظة.

أحياناً أشعر أن الرعشة هي لغة خفية، تحاول أن تخبرني بشيء ما، ربما عن ضعف جسدي، أو عن قوة روحي التي تواجه هذا الضعف بكل شجاعة. وأحياناً أخرى، أشعر أنها لعنة سماوية، تلاحقني في كل مكان، تحول حياتي إلى سجن من الارتعاش.

لكني أرفض أن أستسلم، فأنا أوّمن بأن الروح أقوى من الجسد، وأن الإرادة تستطيع أن تتغلب على أي مرض. سأستمر في الرقص مع ظلاي، سأستمر في الكفاح، حتى أصل إلى يوم أرى فيه الرعشة مجرد ذكرى باهتة.

في النهاية، الرعشة قد تكون مرضاً، لكنها لن تسرق مني إنسانيتي، ولن تمنعني من أن أحلم، وأن أحب، وأن أعيش.

الأجساد المتعبة

أرقص وحدي على خشبة الحياة، رقصة غريبة لا أتقنها، رقصة
العرشة التي تهزكياني. كل خلية في جسدي تتحدى الأخرى، في
معركة صامتة على السيطرة. يدي، التي كانت يوماً أداة
للإبداع، أصبحت سجينة لهذه الرقصة المبهوسة، ترسم على
الهواء لوحاتاً تشبه خطوط الزلزال.

أقف أمام المرأة، أتأمل الانعكاس المشوه لوجهي، وأتساءل:
هل هذا أنا حقاً؟ أم أنني مجرد قناع يتحكم فيه مرض لا رحمة
فيه؟ أتذكر أياماً كنت فيها أكتب قصائد الحب، وأرسم أحلاماً
زاهية، وأضحك بصوت عالٍ. أما الآن، فأنا أسير في عالم من
الصمت، أبحث عن كلماتٍ تعبر عن ما بداخلي، لكنها تتلاشى
قبل أن تخرج إلى النور.

أشعر بالوحدة أحياناً، وكأنني أقف على جزيرة صغيرة وسط
محيطٍ واسع، أصرخ طلباً للنجدة، ولكن صراخي يضيع في
الهواء. أتساءل: هل سيفهم الآخرون معاناتي؟ هل سيتعاطفون
معي؟ أم أنهم سيرونني مجرد شخصٍ ضعيفٍ وعاجزٍ؟

لكنني سرعان ما أدرك أن الشكوى لا تغير شيئاً. يجب أن أكون
قوياً، وأن أواجه هذا المرض بكل شجاعة. أبدأ في البحث عن
طرق جديدة للتعبير عن نفسي، أكتب قصصاً قصيرة، وأرسم

لوحات تجريدية، وألتقط الصور. أكتشف أن الفن هو ملاذي
الآمن، حيث أستطيع أن أكون حراً، وأن أعبر عن كل ما بداخلي.
أتذكر قول الشاعر: "إن الشقاء يولد القوة، والألم يولد
الجمال". وأؤمن بأن هذا القول صحيح. فمرضي قد جعلني
أقوى، وأكثر صبراً، وأكثر وعياً بجمال الحياة. لقد علمني أن
أقدر كل لحظة، وأن أشكر الله على كل نعمة.

سأستمر في الرقص على أنغام الرعشة، ولكنني سأرقص برأس
مرفوع وقلب مليء بالأمل. سأجعل من هذا المرض دافعاً لي،
لأحقق أحلامي وأسعى إلى الأفضل.

في أعماق الرعشة

في عمق أعماقي، حيث تتراقص الأرواح على أنغام الحياة،
تتسلل رعشة خفية تلقي بظلالها على كل حركة. أيدي ترتعش
كأوراق الشجر في خريف عاصف، وأصوات تتهدج كشمعة
توشك على الانطفاء. هي ليست مجرد اهتزاز عضلي، بل هي
سيمفونية ألم تعزف على أوتار الروح.

في كل لمسة، في كل كلمة، أجد نفسي أسيراً لهذا الرفيق
الغريب. أراقب حركاتي بعين متسائلة، أتساءل عن السبب وراء
هذا الاضطراب الذي يجعلني أبدو كأني شخص آخر. أبحث عن

معنى لهذه الرعشة التي تر افقني في كل لحظة، هل هي عقاب أم اختبار؟ هل هي ندبة في روح تحمل قصة لم أكتشفها بعد؟

أحياناً، أشعر بأن الرعشة هي مرآة تعكس عمق معاناتي. تكشف عن نقاط ضعفي، وتذكرني بأنني لست سوى بشر معرض للخطأ والتعب. ولكنها في الوقت نفسه، تمنحني قوة لا تصدق. إنها تدفعني إلى التحدي، إلى تجاوز حدودي، وإثبات أن الروح أقوى من أي مرض.

في عالم يبحث عن الكمال، أجد في رعشتي نوعاً من الجمال. جمال الاختلاف، جمال القوة التي تكمن في الضعف. إنها تذكرني بأن الحياة ليست مجرد صورة مثالية، بل هي لوحة فنية مليئة بالتناقضات والألوان.

أعلم أن الطريق طويل وشاق، وأن المعركة مستمرة. ولكنني سأظل أقاتل، سأظل أبحث عن أمل في كل شروق شمس. سأجعل من رعشتي مصدر إلهام، وسأحولها إلى قوة دافعة نحو حياة أفضل.

قصتي

يا أيها القلم، سطر حكايتي، في عالم يرتعش، حيث الأحلام تاهت.
سأبوح بما في القلب، من ألمٍ وأسى،

ورعشة لا تهدأ، في كلِّ عرقٍ وساق. في أعماق جسدي زلزالٌ
هائج، يرسم على وجهي، خطوطاً شاحبة. أيدي ترتعش، كأوراق
شجرة خريفية،

وأصواتي تهتز، كوترٍ مكسورٍ ووحيد.

أذكر أياماً، كنتُ فيها طيراً يرفرف، أحلق في سماءٍ واسعة، لا
يعرف الكلل. لكن الريح هبت، وجرحت أجنحتي، وأصبحتُ
أسيراً، في قفصٍ من الألم.

مرضٌ غامض، لا يفهم لغتي، يسرق مني لحظاتي، ويحولها إلى
رماد. أبحث عن سببٍ، في كلِّ زاويةٍ، ولكن الإجابة، تبقى غائبةً
عني. أحاول التكيف، مع هذا الواقع المرير، أبتسم في وجه
العالم، وأخفي وجعي. لكن في ليالي الوحدة، تبكي عيني، وتصرخ
من الألم، وتطلب الرحمة.

أرى في عيون الناس، نظرات الشفقة، وتشعرنني بأنني عبءٌ
ثقيل. أريد أن أصرخ، وأقول لهم: «أنا لستُ مريضاً، بل إنسانٌ
قويّ.» أحاول أن أجد في نفسي، قوتاً جديدة، أقاوم اليأس،
وأواجه المستقبل بثقة. أعلم أن الطريق طويل وشاق،

ولكنني سأظل أسعى، نحو شاطئ الأمل.

أشكر الله، على كلّ نعمةٍ، وعلى الصبر الذي وهبني. أعلم أنني لستُ وحيداً، فهناك من يحبني، ويدعوني. وسأجعل من مرضي، دافعاً للإبداع، وسأكتب قصتي، بأحرف من نور. وسأثبت للعالم، أن الروح أقوى من المرض، وأن الأمل يولد من بين الرماد.

أدعو الله، أن يشفي كل مريض، وأن يلهم الأطباء، بإيجاد العلاج. وأن يجعل من هذا العالم، مكاناً أفضل، حيث يسود الحب والسلام.

يا أيها القارئ، هذه قصتي، قصة رجلٍ يحارب المرض، بكلّ شجاعةٍ وإصرار. أتمنى أن تكون قد أثرت فيك، وأن تكون قد تعلمت من تجربتي.

همسات القلب

القلب، هذا العضو الصغير الذي يحمل في طياته كوكباً من العواطف، ومحيطاً من الأحاسيس. يتوق إلى الهدوء، ويسعى إلى السكينة، ولكنه في كثير من الأحيان يجد نفسه غارقاً في دوامة من الألم والمعاناة. فمرض القلب، هذا الزائر الدخيل، يأتي ليحطم آمانياته، ويهدد وجوده.

ألم القلب، أليس هو ألم الوجود ذاته؟ ألم الفراق، وخيبة الأمل، والوحدة التي تقتات على الروح. إنه ألم يمتد إلى أعماق النفس، ويترك أثراً لا يمحي. وكأن القلب، بهذا المرض، يصرخ بصوت خافت: "أنا أوجع، فهل من مستمع؟".

القلب السليم، هو موطن السلام والطمأنينة. هو المنبع الذي تفيض منه المحبة والعطاء. ولكن عندما يصاب بالمرض، فإن العالم من حوله يصبح مظلماً وكئيباً. وكأن الألوان تفقد بريقها، والأصوات تخفت، والحياة تفقد طعمها.

ولكن، رغم الألم والمعاناة، يبقى القلب نبض الحياة. فهو يواصل دقاته، حتى في أحلك الظروف. وكأن فيه إصراراً على الحياة، ورغبة في الاستمرار.

وفي النهاية، فإن مرض القلب ليس سوى اختبار. اختبار للإيمان، والصبر، والتسليم بقضاء الله وقدره. وهو دعوة لنا

جميعاً، لنعيش حياتنا بكل ما فيها من جمال، ونقدر قيمة كل لحظة تمر بنا.

فالقلب، يا صديقي، هو الكنز الأعظم. فاحفظه جيداً، وعامله بلطف، وعش حياة مليئة بالحب والعطاء.



ود للنشر الإلكتروني

قلب حزين

القلب، كالمحيط، يمر بموجات من الهدوء والعواصف. ففي بعض الأحيان، تهيج الأمواج وتضطرب، وفي أحيان أخرى، تسكن وتستقر. ولكن مهما كانت الظروف، يبقى القلب هو مركز حياتنا، وهو الذي يضيء عليها معنى وجمالاً.

مرض القلب ليس مجرد معاناة فردية، بل هو رحلة يشارك فيها الأحباء والأصدقاء. ففي لحظات الضعف، يمدنا الآخرون بالدعم والقوة، ويذكروننا بأننا لسنا وحدنا. إن الحب والعطف هما أفضل الأدوية التي يمكن أن يجدها القلب المريض.

ففي أعماق الصدر، حيث يتراقص النبض، يسكن حزنٌ أبدي. قلبٌ، كان يوماً معبداً للحب والحياة، قد تحول إلى سجنٍ مظلم. جدرانه المتآكلة بالآلام، تحبس أنيناً خافتاً، وشوقاً لا ينتهي.

كم مرة حاول هذا القلب أن يطير، فوجد نفسه مقيداً بأغلال المرض. كم مرة حاول أن يغني، فخرج صوته بكلماتٍ حزينة. كم مرة حاول أن يبتسم، فبدت ابتسامته شاحبة كوجه القمر في الليالي الملبدة بالغيوم.

هذا القلب، الذي كان يوماً ينبض بالحياة، أصبح الآن يئن تحت وطأة المرض. إنه كوردة جميلة، ذبلت أوراقها، وتساقطت بتلاتها، ولم يبقَ منها سوى ساقٍ جافة.

ورغم أن هذا القلب يئن، إلا أنه يصرخ بصوت خافت: "أنا هنا، ولا أستسلم". فهو كشمعة تذوب ببطء، لكن نورها لا ينطفئ. ففي أعماق هذا الألم، تكمن قوة لا تُحصى، وقدرة على التكيف والتأقلم. إنه درسٌ في الصبر والعزيمة، يذكرنا بأن الحياة تستمر، حتى في أصعب الظروف.

ود للنشر الإلكتروني

نبض الحياة المتعب

يا قلب، يا سجين الأوجاع والأحزان

حاملاً همومًا لا تنتهي أبدًا

تتأوه في صمت الليل الحانب

وتبحث عن ملجأ لا تجده أبدًا

جسدي مهلكٌ، وعروقي متعبة

تحمل أعباءً لا تطيقها العظام

كأنني سفينة في بحر عاصفٍ

تتقاذفها الأمواج بلا هوادةٍ

ونفس مشتتة، و أفكاري متلاطمة

كأمواج البحر في يومٍ عاصفٍ

تبحث عن السكينة، فلا تجدها

وتغرق في بحرٍ من الهموم والآلام

فالجسد مريضٌ، والنفس مكلومة

وكلاهما يزيد الآخر عذابًا

فمتى يلتئم هذا الجرح العميق؟

ومتى يجد القلب راحةً واطمئنانًا؟

ففي صدرٍ ضاق، ووعاءٍ يئن،
قلبٌ يئن، كأنه سجن.
نبضٌ خافت، كحفيف شجر،
يتلوى في عذابٍ مر.
أوردةٌ تشكو، وشرابين تئن،
حياةٌ في خطرٍ، وموتٌ قريب.
ألمٌ يعتصرني، كالسهم،
في كل نبضةٍ، يزداد الألم.
أذكر أياماً، كانت الحياة بهجة،
والقلب ينبض، بحبٍ ورجاء.
أما الآن، فالقلبُ كالسفينة،
تائهة في بحرٍ من الأسى والآه.
أفكر في المستقبل، بدمعٍ حار،
هل سأستطيع، أن أرى الفجر؟
أم سأرحل، تاركاً أحبابي،
في بحرٍ من الحزن والأسى والأمر؟
فالقلب كالمرآة، تعكس ما بداخلنا

فإن كان قلبك مليئًا بالحب والعطاء

فستجد العالم جميلاً وسعيداً

وإن كان مليئًا بالحقد والكراهية

فستجد العالم مظلمًا وحزينًا

أدعو الله، أن يشفيني،

ويرحمني، من هذا العذاب.

ويرجع لي، صحتي وحياتي،

وأعيش حياةً، هادئةً وسعيدةً.

العدو اللدود للقلب

إن الضغط الدموي، ذلك العدو اللدود الذي يترص بالقلب،

كالسهم المسموم الذي يخترق هدوء النفس. يضرب شرايين

القلب بعنف، فيضيق مجراها ويحبس الدماء عن الوصول إلى

أعضائها. وكأن القلب يصرخ من الألم، يستنجد بمن حوله

ليخلصه من هذا العذاب.

تخيلوا معي لحظةً يقف فيها المرء وحيداً، يشعر بضربات قلبه

تتسارع، وكأنها طبول حرب تعلن عن هزيمة وشيكة. يتنفس

بصعوبة، ويشعر بدوار يلف رأسه. في تلك اللحظة، يتمنى لو

يستطيع أن يوقف الزمن، أو يهرب إلى عالمٍ آخر بعيداً عن هذا الألم.

ولكن الحياة تستمر، وعلينا أن نواجه هذه المحن بقوة وإيمان. إن مرض القلب والضغط الدموي ليس نهاية المطاف، بل هو تحدٍ جديد يجب علينا تجاوزه. علينا أن نعتمد على أنفسنا وعلى من نحب، وأن نبحث عن كل ما يساعدنا على الشفاء.

أيها القلب الأبى، لا تيأس فبعد العسر يسّر. إننا ندرك معاناتك، ونقدر صبرك. سنبدل قصارى جهدنا لنعيش حياة صحية، ونبتعد عن كل ما يؤذيك. سنأخذ أدويتنا بانتظام، وسنمارس الرياضة بانتظام، وسنتناول طعاماً صحياً. وسنحيط أنفسنا بالمحبة والتفائل، لأننا نؤمن بأن العقل السليم في الجسم السليم.

إن مرض القلب والضغط الدموي هما تذكرة لنا بأن الحياة هشة، وأن الصحة هي أعلى ما نملك. علينا أن نقدر هذه النعمة، وأن نسعى للحفاظ عليها. فالحياة تستحق أن نعيشها بكل معانيها، وأن نستمتع بكل لحظة فيها.

سجين الضغط

في أعماق الصدر، حيث ينبض نبض الحياة، يسكن سجينٌ أسير. سجينٌ لا يرى بالأعين، ولا يشعر به إلا من يحمله في داخله. هو الضغط الدموي، ذلك المرض المزمن الذي يتسلل إلى الأوردة والشرايين، يحاصر القلب، ويضيق على حياتنا.

كم يشبه الضغط الدموي سفينة تسير في بحر عاصف، تتعرض لهجمات الأمواج المتلاطمة من كل جانب. كل نبضة قلب، كل شهيق وزفير، يزيد من ضغط هذا السجين على جدران وعائنا الدموية. وكأنها حرب خفية تدور داخلنا، بين قوة الضغط وإرادة الحياة.

هذا السجين المتمرد لا يعلن عن وجوده بصوت عالٍ، بل يتسلل ببطء، يترك آثاره على جدران الأوعية الدموية، يضعف عضلة القلب، ويهدد بتدمير كل شيء في طريقه. وكأنه لصّ ينهب صحتنا وحيويتنا، دون أن نشعر به إلا عندما يكون الأوان قد فات.

ولكن، هل نحن محكومون بالاستسلام لهذا السجين؟ أم أن هناك بصيص أمل في التحرر من قبضته؟ بالتأكيد، هناك طريق للخلاص. طريق طويل وشاق، يتطلب منا الصبر والعزيمة والإرادة القوية.

إن التغلب على الضغط الدموي ليس مجرد تناول حبوب دواء، بل هو تغيير جذري في نمط حياتنا. هو الابتعاد عن الأطعمة المالحة، وممارسة الرياضة بانتظام، والتحكم في التوتر، والابتعاد عن التدخين. هو الاستماع إلى جسدنا، وفهم لغة الألم الذي يبعثه إلينا.

نحن لسنا وحيدون في هذه المعركة، فمعنا الأطباء الذين يقدمون لنا الدعم والعلاج، ومعنا العائلة والأصدقاء الذين يقفون بجانبنا، ومعنا الإرادة القوية التي تدفعنا إلى الأمام.

إن الضغط الدموي قد يكون سجيناً، ولكنه ليس حكماً بالإعدام. يمكننا أن نحول هذه المعركة إلى قصة نجاح، قصة إرادة الإنسان التي تتغلب على المرض. لنجعل من هذا السجين أسيرنا، ولنستعيد صحتنا وحيويتنا، ولنعيش حياة مليئة بالنشاط والفرح.

رَد للنشر الإلكتروني

قلب يبحث عن إيقاعه

من خلف ابتسامة عريضة وقلب شاب، كانت تخفي قصة معاناة صامتة. قصة شابٍ دوعشرين ربيع. قلبه ينبض بإيقاع مختلف عن الجميع. كان يعيش شاباً في مقتبل العمر يحمل في صدره قصةً مختلفة. قصةً عن قلبٍ ينوح تحت وطأة مرضٍ غادر، مرضٍ سرق منه شبابه وحلمه بأفاقٍ أرحب.

أحمد، ذلك الشاب الرشيق الذي بنى قصر الأحلام بتسلق أعلى القمم، يجد نفسه الآن مقيداً بأسوار المستشفى، يراقب العالم من نافذة غرفته. كان يوماً ينبض بالحياة والنشاط، ها هو اليوم طريح الفراش، يعاني من اضطرابات مزعجة، وكأنما هو آلة معطوبة تحتاج إلى إصلاح مستمر.

أتذكر جيداً يوماً مشاركته مع أصدقاءه في مباراة كرة قدم، فجأة شعر بألمٍ حادٍ في صدره، سقط على الأرض منغمياً عليه كأنما شجرة من الأعالي تنجرف، وتوقف العالم من حوله. لم يكن يدري تلك اللحظة هي بداية رحلة طويلة مع المرض، رحلة مليئة بالأوجاع والآلام، ولكنها في الوقت نفسه رحلة اكتشاف الذات.

في المستشفى، أحاط من حوله مجموعة من الأطباء والمرضى، ولكنه يشعر بالوحدة. ويرى في عيونهم التعاطف،

الأسى، و الأقسى من ذلك الشفقة ولكنهم لم يستطيعوا أن يشعروه بأنه ليس وحيداً. من شدة شعوره بالخوف من المستقبل، من أن يصبح عبئاً على أسرته، ومن أن يفقد أحلامه.

ولكن أحمد شاب طموح لم يستسلم. بل آمن أن الإرادة القوية هي أقوى سلاحٍ في مواجهة المرض. بدأ يتعلم كل ما يستطيع عن مرضه، ويتحدث مع أطبائه، ويطرح عليهم أسئلته، ويستمع إلى نصائحهم بجدية. فيوماً بعد يوم بدأ يمارس تمارين التنفس، ويتناول طعاماً صحياً، ويحاول أن يحافظ على هدوء أعصابه. و حاول الإطلاع على الكثير عن قصص نجاح مرضى القلب، مستمداً منها القوة والإلهام. ويكسر ملله وروتين يومه بروايات و كتب ثقافية. مع مرور الوقت، بدأ أحمد يشعر بتحسّنٍ طفيف. بدأ قلبه ينبض بشكلٍ أبطأ وأكثر انتظاماً. و استطاع المشي لمسافات أطول، وبدأ بممارسة بعض الأنشطة الخفيفة.

بعد أن استقرّ في منزله، بدأ روتيناً جديداً. النهوض باكراً، و ممارسة تمارينه الرياضية الخفيفة، وتناول وجباته الصحية. كان يتابع بانتظام موعد أدويته، ويحرص على قياس ضغط دمه. ومع كل يومٍ يمر، كان يشعر بتحسّنٍ ملحوظ، وكان قلبه يستعيد إيقاعه الطبيعي شيئاً فشيئاً.

لكنه لم ينسَ أحلامه السابقة. كان يحلم بالسفر، بالكتابة، بالرسم، بكل ما كان يحب. شرع في كتابة قصصاً قصيرة، ورسم لوحات بسيطة، وقراءة الكثير من الكتب. و دائماً ما يجد في الفن ملاذاً آمناً، يهرب إليه من همومه وأوجاعه.

في أحد الأيام، قرراً أحمد أن يشارك أصدقاءه القدماء في نزهة. كان قلقاً في البداية، خائفاً من أن يرهق نفسه. لكنه قرراً أن يجرب، وأن يتخطى خوفه. كانت النزهة ممتعة للغاية، شعر فيها بالسعادة والانتماء.

مرور الوقت، أصبح أحمد عضواً نشطاً في مجتمعه. وشارك في العديد من الأنشطة، مثل المجموعات الأدبية، ونوادي القراءة، وورش العمل الإبداعية. أصبح لديه العديد من الأصدقاء الجدد، الذين يدعمونه ويشجعونه.

فقرر هذا الشاب في بدء مشروع خاص به. وافتتح ذلك المشروع بكتابة مدونة شخصية، يتحدث فيها عن تجربته مع المرض، ويشارك فيها نصائحه وإرشاداته للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب. لاقت مدونته نجاحاً كبيراً، وأصبحت مصدر إلهام للكثيرين.

بعد سنواتٍ من المعاناة، أصبح أحمد نموذجاً يحتذى به. أصبح رمزاً للأمل والإصرار والتحدي. أثبت للعالم أن المرض لا

يمكن أن يهزيمة، وأن الإرادة القوية هي أقوى سلاح في مواجهة أي مصاعب.

ولكن الشفاء التام لم يكن سهلاً. كان هناك العديد من التحديات التي واجهها أحمد، ولكن بفضل صبره وإيمانه، تمكن من التغلب عليها.

اليوم، أصبح شاباً ناضجاً وحكيماً. تعلم من مرضه الكثير، وتغيرت نظرتة للحياة. أصبح أكثر تقديراً للصحة، وأكثر وعياً بقيمة الوقت.

قصة أحمد هي قصة إلهام للجميع. هي قصة عن الشجاعة والإصرار والتحدي. وأن المرض لا يمكن أن يهزم الإرادة القوية. أن الحياة تستمر، حتى في أصعب الظروف.

ود للنشر الإلكتروني

سكر الحياة

لكل منا قصة أو حكاية أو رواية يكون بطل الحكاية، لذا هي حكاية داء غريب، مرض يسرق من الحياة حلاوتها، ويحول العسل إلى مرارة. هو السكري، ذلك العدو اللدود الذي يترصد بالصحة، ويهدد بتحويل الحياة إلى سلسلة من التقييدات والحسابات كمثل قطرات الندى التي تتلألأ على أوراق الشجر، يتلألأ الأنسولين في أجسامنا، يحول السكر إلى طاقة نقية تغذي خلايانا. لكن عندما يتعطل هذا الإيقاع، وعندما يتحول الأنسولين إلى خائن، يبدأ السكر في التراكم في الدم، فيغرق الجسد في بحر من المرارة.

يشبه مرض السكري سيفاً مسلولاً يهدد قلب العروق وشرابين الدماغ، ويحول العضلات إلى سلاسل حديدية. يشعر المريض وكأنه سجين في جسده، مقيد بقيود المرض، عاجز عن التحرك بحرية.

إن هذا المرض ليس مجرد مرض مزمن جسدي، بل هو رحلة طويلة وشاقة، رحلة يكتشف فيها المريض قوته الداخلية، ويستكشف أعماق روحه. ففي كل نوبة هبوط، وفي كل لحظة ألم، يولد أمل جديد، ويقوى الإيمان بأن الحياة تستمر، وأن السكر ليس النهاية.

وفي ختام الخاطرة يمكن القول أن السكري تذكرة لنا بأن
الصحة هي أعلى ما نملك، «الصحة تاج فوق رؤؤوس الأصحاء
لا يراها إلا المرضى» وأن علينا أن نحافظ عليها بكل ما أوتينا
من قوة. فالحياة أمانة خالقنا ثمينة ، ولا يجب أن نهدرها في
تقاعس أو يأس.



أسرى السكر

داخل سجن العرق، أسيرٌ أنا،

حبيسٌ قيدٍ لا يرى.

سلاسلُ سكرٍ حولي تلف،

وأحلامي في ظلامٍ تغطى.

أعيشُ على أرقاب الأدوية،

وأحسبُ الوحدات في كلِّ لقمة.

أراقبُ سكري، ساعةً بساعة،

وخائفٌ من كلِّ نسمة.

جرحٌ غائرٌ في قلبي،

وعذابٌ لا ينتهي.

كلُّ يومٍ هو امتحانٌ جديد،

وأنا في هذا الامتحان أسعى.

أشتاقُ إلى طعم العسل،

وإلى حلاوة الفواكه.

لكنني أسيرٌ خلف نظام،

لا أستطيعُ أن أرتاح أو أرتعش.

أعاني من تعبٍ دائمٍ،
وجسمٍ منهكٍ واهنٍ.
أخشى على عينيَّ من العمى،
وعلى قدميَّ من البتر.
أدعو الله أن يشفيني،
ويخلصني من هذا العذاب.
وأحلم بيومٍ أستيقظ فيه،
وأجد نفسي سالماً ومنعماً.
أمل في كل قطرة
"في جسدٍ هزيلٍ، مرضٍ عظيمٍ يتجول،
سكرهائمٌ، في عروقٍ كأنها نهرٌ.
حلاوةٌ مريرةٌ، تترك أثراً بالي،
وجسدٌ يئنُّ، من ألمٍ لا ينالي.
قلوبٌ صابرةٌ، تحمل أعباء الحياة،
وروحٌ متفائلةٌ، تبحث عن ضياء.
في عالمٍ من السكر، يضلُّ العقلُ سبيلاً،
وجسمٌ يتألم، من مرضٍ لا يميل.

أنسولين ناقص، كحبيبٍ غائب،
وجلوكوززائد، كسحابٍ داكن.
رغبةً في الحياة، تشتعلُ كالشمعة،
وروحٌ تناضل، لتبقى الأملُ قائمًا.
سكرٌ في الدم، ومرارةٌ في القلب،
حياةٌ جديدةٌ، تبدأ من الصفر.
نظامٌ غذائيٌّ، ورياضةٌ مستمرة،
إرادةٌ قويةٌ، تجعل المستحيل ممكناً.
في كل قطرةٍ من الدواء، أملٌ جديدٌ،
وفي كل ابتسامةٍ، حياةٌ تزدهر.
مرضٌ لا يرى، ولكنه يشعر،
آلامٌ خفيةٌ، تنتشر في الأعضاء.
لكن الإيمان بالله، هو الدواء الشافي،
والصبر هو السلاح، الذي لا ينكسر.
في كل صلاةٍ، دعاءٌ بالشفاء،
وفي كل خطوةٍ، أملٌ جديدٌ يشتعل."

في قفص من عظام

روح أسيرة تتلوى داخل قفص من عظام، روح حبيسة في جسدٍ
أسر. سجينٌ من سكرٍ، في دمه يفن، أسير شهوةٍ أبدية ذاتي.
يشكو من قيد السكر في ليلٍ دامس، يحلم بحياةٍ عذبة، سكرها
طامس. قلبٌ يضطرب كسُفينةٍ في عاصفة، وإيقاعٌ متقطع
كأنين روحٍ مكلومة. عينٌ ترقب كل قطرةٍ ممررة، كأنها تنتظر
قطرات المطر في صحراء قاحلة.

حياةٌ مقيدة بأرقامٍ وحسابات، كأنها معادلة رياضية لا حل لها.
أحلامٌ مؤجلة في انتظار غدٍ آتٍ، غدٍ قد لا يأتي. يشرب من كأس
المرارة، ويحمل صليب العذاب، في كل لقمةٍ يذكر مرضه، وفي
كل نفسٍ يتألم ويصاب. يريد أن يطير كعصفورٍ حر، ولكنه أسير
أجنحةٍ مقصودة. في سجنٍ من جسد، روحٌ تسعى إلى برٍّ آمنٍ،
بعيداً عن الوجع.

ليس السجن قيوداً حديدية تحبس الجسد فحسب، بل هو
قيودٌ عقلية تحبس الروح. سجنٌ من الأفكار السوداوية، من
الخوف والقلق، من الماضي الذي لا يُنسى والمستقبل الذي
يبعث الرعب. سجينٌ من العادات التي صارت سلاسل، ومن
العلاقات التي تحولت إلى أقفاص.

رغم كل هذا العذاب، يبقى الحلم بالحرية شرارةً متقدة في أعماق الروح. حلمٌ بالتححرر من الأغلال، بالطيران في سماء واسعة، بالوصول إلى شاطئ آمن. حلمٌ بالحب الحقيقي، بالسلام الداخلي، بالحياة المعنى.

في هذا السجن، يبدأ الإنسان رحلة البحث عن المعنى. البحث عن السبب، عن الغاية، عن الهوية. يبدأ في طرح الأسئلة الكبرى: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ما هو حقيقة السعادة؟ وفي هذا البحث، قد يجد الإنسان إجاباتٍ غير متوقعة، قد يكشف جوانب خفية من نفسه، وقد يجد القوة للخروج من سجنه.

الخروج من هذا السجن ليس بالأمر السهل، ولكنه ليس مستحيلًا. يتطلب الأمر جهدًا وعزيمة وإيمانًا بالنفس. يتطلب الأمر التخلص من الخوف، من الشك، من العادات السيئة. يتطلب الأمر تقبل الذات، حب الحياة، والبحث عن السعادة في الأشياء البسيطة.

حصار الحلاوة

في أعماق الجسد، حيث تتراقص الخلايا في رقصة الحياة،
يختفي العازف فجأة. يتوقف الإيقاع، وتنقطع الموسيقى،
ويحل الصمت المطبق. هذا الصمت هو داء السكري، حيث
يتحول العسل الذي يغذي بنا إلى سم يفتك بنا.

كان جسدي معبداً يعبد فيه الغلوكوز، إله الطاقة والحياة.
كنت أقدم له القرابين من الفواكه والعصائر، وأشرب من
نبعه العذب. لكنه تحول إلى شيطان يطاردني في كل مكان،
يذكرني بمرضي اللعين.

أذكر جيداً اليوم الذي اكتشفت فيه المرض. كان كالصاعقة
التي ضربتني، فجأة وجدت نفسي في عالم آخر، عالم الأرقام
والإبر والوجبات المقننة. عالم أصبحت فيه كل لقمة أتناولها
قراراً مصيرياً.

أصبحت حياتي رواية طويلة، كل فصل فيها يروي معركة
جديدة. معركة مع الجوع، مع العطش، مع الإرهاق، ومع نظرات
الآخرين. أصبحت أرى نفسي في المرآة غريباً، شخصاً آخر لا
أعرفه.

لكني لست وحيداً في هذه المعركة. هناك ملايين مثلي حول العالم، يحاربون نفس الوحش. نتشارك الألم، والتعب، والأمل. نتبادل الخبرات، والنصائح، والدعم.

أعلم أن الطريق طويل وشاق، ولكنني سأواصل السير فيه. سأقاوم المرض بكل ما أوتيت من قوة. سأجعل من مرضي دافعاً لتحقيق أحلامي، وسأثبت للعالم أن الإعاقة ليست نهاية المطاف.

في النهاية، داء السكري ليس مجرد مرض، بل هو رحلة اكتشاف الذات. رحلة تعلمنا القوة والصبر والتفائل. رحلة تجعلنا نقدر كل لحظة في حياتنا.

ود للنشر الإلكتروني

بين الأمل والخوف

بينما كنت أظن أن الشباب درع حصين يحميني من كل سوء، وأن الأمراض عزيزة على كبار السن، ولكن القدر شاء لي غير ذلك.

أذكر جيدًا ذلك اليوم الذي تسلل فيه الشك إلى قلبي، عندما زاد عطشي وكثرت زياراتي للحمام. لم أعبأ به في البداية، ظننته مجرد عارض صيفي سريع الزوال. ولكن الأعراض اشتدت، فاستعنت بالطبيب الذي ألقى عليّ تلك الكلمات الثقيلة: "أنت مصاب بالسكري".

انهار عالمي بين يدي، وكأن الأرض انشقت تحت قدمي. كيف لي أن أقبل هذا المصير؟ كيف لي أن أودع شبابي النابض بالحياة؟ تساءلت وأنا أصارع دموعي. ولكن سرعان ما أيقنت أن البكاء لن يفيدني، وأن عليّ أن أواجه هذا الواقع بكل قوة.

بدأت رحلة جديدة، رحلة مليئة بالتحديات والصعوبات. تعلمت أن أكون مقيدًا بحرية، وأن أستمتع بالحياة رغم المرض. أصبحت أسير في عالم الأرقام، أحسب وحدات الكربوهيدرات، وأحقن نفسي بالأنسولين، وأراقب مستويات السكر في دمي. كل ذلك وأنا أحاول أن أتماسك، أن أبتسم، أن أواصل حياتي بشكل طبيعي.

في بعض الأحيان، أشعر باليأس والإحباط، أتساءل لماذا أنا؟
لماذا اختارني هذا المرض؟ ولكن سرعان ما أذكر نفسي بأنني
لست وحيداً، وأن هناك ملايين الأشخاص يعيشون مع هذا
المرض ويحققون إنجازات عظيمة.

السكري علمني الكثير عن الحياة، علمني الصبر والتسامح
والقوة. علمني أن أقدر النعم الصغيرة، وأن أشكر الله على كل
لحظة أعيشها. علمني أن الحب هو أقوى دواء، وأن العائلة
والأصدقاء هم سندنا في الحياة.

أعلم أنني سأظل أسيراً لمرضي طوال حياتي، ولكنني سأظل
أحلم وأطمح وأسعى لتحقيق أهدافي. سأجعل من مرضي دافعاً
لي، وليس عائقاً أمامي.

ود للنشر الإلكتروني

نجمة مظلمة

في عالمٍ مُزركشٍ بألوانٍ مُبهجةٍ، تُخفي الحياةُ في طياتها أسرارًا غامضةً، وأحزانًا مُخفيةً. فكأنما هي لوحةٌ فنيةٌ مُذهلةٌ، تُزينها لمساتٌ رقيقةٌ من الفرح، لكنها تُخفي في زواياها المُظلمة جروحًا عميقةً، وأوجاعًا مُتواصلةً.

من بين تلك الأوجاع، يبرزُ مرضُ السكرِ كظِلٍّ مُخيفٍ يُهددُ حياةَ الإنسانِ، مُحوّلًا سكرَ الحياةِ إلى مرارةٍ مُرّةٍ. فكأنما هو سجينٌ مُحكومٌ عليه بالعطشِ الدائمِ، مُحرومٌ من شربِ حلاوةِ الحياةِ، مُجبرٌ على التوازنِ الدقيقِ بينِ رغباتِهِ وحاجاتهِ.

يُصبحُ مرضُ السكرِ مُرًا أفقًا مُزعجًا، يُذكّرُ صاحبهُ يوميًا بحالةِ جسدهِ، مُحدّرًا من الانغماسِ في شهواتِ الحياةِ، مُطالبًا بالانضباطِ والالتزامِ. فكأنما هو مُعلمٌ صارمٌ، يُدرّبُ صاحبهُ على الصبرِ والتحملِ، مُعلّمًا له قيمةَ الصحةِ، وجمالِ الحياةِ.

لكنّ مرضَ السكرِ لا يُحرمُ صاحبهُ من الحياةِ، بل يُعلّمه كيفَ يُعيشُها بشكلٍ مُختلفٍ، مُستفيدًا من تجربتهِ، مُستلهمًا من قوّتهِ الداخليّةِ. فكأنما هو تحدٍّ مُثيرٌ، يُحفّزُ صاحبهُ على التّحدّي، مُعلّمًا له قيمةَ الإرادةِ، وجمالِ النّضالِ.

ففي النهايةِ، يُصبحُ مرضُ السكرِ جزءًا من حياةِ صاحبهِ، يُشكّلها ويؤثّرُ عليها، لكنّه لا يُحدّدها. فكأنما هو نجمَةٌ مُظلمةٌ،

تُضيءُ سماءَ الحياةِ بضوءِ خافتٍ، لكنَّهُ يُذكِّرُ صاحِبَهُ بِجمالِ
الحياةِ، وقيمةِ التَّحدِّيِ.



ود للنشر الإلكتروني

عشرون ربيعاً في قيد الداء

حيث تتفتح الأزهار وتتسابق الأحلام، باغتني مرض السكري كصاعقة أذهلتني. عشرون ربيعاً، عمر الحيوية والنشاط، أصبحت مقيدة بقيد السكر. لم أعد أركض في الحقول وألعب كما كنت أفعل، بل أصبحت أسير بحذر، خائفاً من كل ارتفاع أو انخفاض في مستوى السكري.

أذكر جيداً ذلك اليوم الذي غير مجرى حياتي، عندما شعرت بتعب شديد وعطش لا يطاق. ذهبت إلى الطبيب الذي أخبرني بالخبر الصاعق: "أنت مصاب بالسكري". شعرت وكأن العالم قد انقلب رأساً على عقب، وكأنني فقدت جزءاً من نفسي.

في البداية، شعرت باليأس والإحباط. كيف لي أن أعيش حياة طبيعية وأنا مقيد بهذا المرض؟ كيف لي أن أحقق أحلامي وأنا أراقب نظامي الغذائي وأحقن نفسي بالأنسولين كل يوم؟ لكنني سرعان ما أدركت أنني لست وحيداً في هذه المعركة، وأن هناك ملايين الأشخاص يعيشون مع هذا المرض ويحققون نجاحات كبيرة.

قررت أن أواجه هذا المرض بكل قوة وإصرار. بدأت أتعلم كل شيء عن السكري، عن كيفية التحكم فيه، عن أهمية النظام

الغذائي الصحي وممارسة الرياضة بانتظام. في البداية كان الأمر صعباً، لكنني مع مرور الوقت بدأت أعتاد على روتيني الجديد.

أصبحت أكثر وعياً بجسدي واحتياجاته. أصبحت أقدر كل لحظة وأستمتع بكل شيء في الحياة. تعلمت أن أكون إيجابياً وأن أركز على الأشياء الجيدة. تعلمت أن أحب نفسي كما أنا، مع مرضي ومع كل شيء.

مرض السكري جعلني أقرب إلى عائلتي وأصدقائي. وجدت فيهم الدعم والحب الذي كنت أحتاج إليه. تعلمت أن أتواصل مع الآخرين الذين يعانون من نفس المرض، وأن أشاركهم تجاربي وأستفيد من خبراتهم. شعرت بأنني لست وحيداً، وأن هناك مجتمعاً كاملاً يدعمني ويشجعني.

لم أتوقف عند حدود التعامل مع المرض، بل سعت إلى تطوير نفسي في مجالات أخرى. قرأت الكثير عن السكري، وعن كيفية التعامل معه، وعن أحدث العلاجات. تعلمت كيفية إدارة وقتي وطاقتي بشكل أفضل، وكيفية تحقيق التوازن بين حياتي الشخصية وحياتي المهنية.

رغم كل الصعوبات التي واجهتها، لم أتخل عن أحلامي. استمررت في السعي لتحقيقها، ولكن هذه المرة بطريقة مختلفة. تعلمت أن أضع لِنفسي أهدافاً واقعية، وأن أخطط

لحياتي بشكل جيد. اكتشفت أن السكري لا يمنعني من تحقيق أي شيء أريد، بل قد يكون دافعاً لي للعمل بجد.

اليوم، وأنا أكتب هذه الكلمات، أشعر بالفخر بما حققتة. لقد تغلبت على الكثير من الصعوبات، وتعلمت الكثير من الدروس. أريد أن أقول لنفسي ولجميع مرضى السكري: لا تستسلموا أبداً، فالحياة تستحق العيش. استمروا في القتال، واستمروا في الحلم، فأنتم أقوى مما تعتقدون.

ود للنشر الإلكتروني

نَفْسٌ مُتَقَاطِعٌ

في صدرٍ ضيقٍ، تُحْتَجِزُ أَنْفَاسٌ مُتَقَاطِعَةٌ، كَأَنَّهَا تُحَاوِلُ الْهَرُوبَ
من قفصٍ ضيقٍ، تُحَاوِلُ أَنْ تُنْبِتَ جَنَاحَيْنِ مِنْ رِثْتَيْنِ
مُتَضَائِقَتَيْنِ، تُحَاوِلُ أَنْ تُطِيرَ بَعِيدًا عَنْ هَذَا الْعَذَابِ.

يُحَاوِلُ الْمَرِيضُ أَنْ يَسْتَنَشِقَ هَوَاءً نَقِيًّا، لَكِنَّ كُلَّ نَفْسٍ يُؤَدِّي إِلَى
ضَيْقٍ مُتَزَايِدٍ، وَإِلَى صَفَرٍ مُرْعِبٍ يُصَدِّرُهُ صَدْرُهُ، كَأَنَّمَا يُحَذِّرُهُ
مِنْ خَطَرٍ مُحَدِّقٍ.

تُصْبِحُ الْحَيَاةُ مُتَقَاطِعَةً، كَأَنَّهَا تُحَاكِي نَفْسَهُ الْمُتَقَاطِعَ، تُصْبِحُ
الْأَلْوَانُ بَاهِتَةً، وَالْأَصْوَاتُ مُخْتَفِقَةً، وَالْعَالَمُ مُظْلِمًا، كَأَنَّمَا
يُحَاوِلُ أَنْ يُخْفِيَ عَنِ الْمَرِيضِ مَعَانَاتَهُ.

يُحَاوِلُ الْمَرِيضُ أَنْ يُقَاوِمَ، أَنْ يُحَارِبَ هَذَا الْمَرَضَ، أَنْ يُثَبِتَ
لِذَاتِهِ أَنَّهُ أَقْوَى مِنْ هَذَا الْعَذَابِ، لَكِنَّ كُلَّ مَحَاوِلَةٍ تُوَدِّي إِلَى
ضَيْقٍ مُتَزَايِدٍ، وَإِلَى شَعُورٍ بِالْيَأْسِ.

وَفِي لِحْظَاتِ الضَّعْفِ، يُحَاوِلُ الْمَرِيضُ أَنْ يَسْتَغِيثَ، أَنْ
يَتَوَسَّلَ إِلَى اللَّهِ أَنْ يُخَلِّصَهُ مِنْ هَذَا الْعَذَابِ، أَنْ يُرْجِعَ إِلَيْهِ
نَفْسَهُ الْمُتَقَاطِعَ، أَنْ يُرْجِعَ إِلَيْهِ الْحَيَاةَ.

وَفِي لِحْظَاتِ الْهَدْوِ، يُحَاوِلُ الْمَرِيضُ أَنْ يَتَأَمَّلَ، أَنْ يَفْهَمَ مَعْنَى
الْحَيَاةِ، أَنْ يَتَقَبَّلَ قَدْرَهُ، أَنْ يَسْتَعِلَّ كُلَّ لِحْظَةٍ مِنْ حَيَاتِهِ، وَأَنْ
يَشْكُرَ اللَّهَ عَلَى كُلِّ نَفْسٍ يُنْعِمُ بِهِ.

وفي لحظاتِ الفرحِ، يُحاولُ المريضُ أن يتذكَّرَ أنَّه لا يزالُ على
قيدِ الحياةِ، أنَّه لا يزالُ يُحبُّ، أنَّه لا يزالُ يُؤمنُ، أنَّه لا يزالُ
يُحاربُ، وأنَّه لا يزالُ يُحاولُ أن يستنشقَ هواءً نقيًّا.



أُسِيرُ فِي قَفْصِ ضَيْقٍ

تذكرت أيامًا كانت فيها الأنفاس تهبّ عليّ هواءً نقيًا، وأنا ألهو بلا كلل. أما الآن، فأنا أسير حذرًا، أتنفس ببطء، وكأن كل نفس هو آخر أنفاس. حيث في أرجاء صدري، يسكن وحشٌ خفيٌّ، لا يرى بالعين المجردة، لكن آثاره واضحة على وجهي الشاحب، وفي أنفاسي المتقطعة. هو الربو، ذلك العدو اللدود الذي اختارني ساحةً لمعاركه، فحوّل حياتي إلى سجنٍ ضيق، وأنفاسي إلى أنينٍ يائس.

أتنفس، وأحس وكأنني أغوص في أعماق بحرٍ لا قرار له، أبحث عن نسمة هواء نقية، فإذا بي أجد نفسي أصارع من أجل كل شهيق وزفير. كل نفس أخذه، أشعر وكأنني أنتشل نفسي من قعر بئر عميق، وكل زفير أطلقه، أحس وكأنني أرمي حملاً ثقيلاً من على كتفي.

أذكر جيدًا تلك الأيام التي كنت ألهو فيها بلا كلل، أركض وألعب، وأتنفس هواء الحرية بعمق، دون أن أشعر بأي قيود. أما الآن، فأنا أسير حذرًا، خائفًا من أن أي حركة مفاجئة قد تشعل شرارة الحرب في داخلي، وتدفعني إلى نوبة ربو عنيفة.

أحيانًا أشعر باليأس، وأتساءل لماذا أنا؟ لماذا اختارني هذا المرض اللعين؟ لكنني سرعان ما أستعيد قوتي، وأتذكر أن

الحياة أقوى من أي مرض، وأني سأواصل الكفاح حتى آخر
نفس.

أكتب هذه الكلمات وأنا أتنفس ببطء، أحاول أن أهدئ نفسي،
وأتذكر أنني لست وحيداً في هذه المعركة، فهناك الملايين من
المصايين بالربو حول العالم يشاركونني نفس المعاناة، ولكنهم
يواصلون العيش بابتسامة.

سأظل أقاتل، سأظل أتنفس، وسأظل أحلم بيوم أستطيع فيه
أن أتنفس بحرية، دون أن أشعر بأي قيود.

ود للنشر الإلكتروني

همسات الربو

سجينٌ في جسده، أسيرٌ لأنفاسه،
هكذا يعيش مريض الربو،
في صراعٍ دائمٍ من أجل الهواء.
أنفاسٌ تلهث، وأحلامٌ تتلاشى.
سلاسل الربو، تقيد حرיתי،
وتحرق روحي، بنيران لا تبرد.
أتنفس عمقاً، وأصرخ من أعماقي،
هواءً نادر، يضيق صدري.
أبحث عن نسمةٍ، تطفئ لهيب الألم،
وأستنجد بالسما، أن ترحمني قليلاً.
أعيش في كابوسٍ، يلاحقني دوماً،
أحلامٌ مكسورة، وأوجاعٌ لا تنتهي.
كل نفسٍ أخذها، كأنه آخر نفس،
وأخشى أن أفقدها، وأغرق في الظلام.
أرى الحياة، من وراء قناعٍ من الضباب،
أسمع ضحكاتهم، وأنا أغرق في الأحباب.

أحاول أن أبتسم، وأخفي آلامي،
لكن الدموع تخونني، وتكشف أساري.
أعرف أنني قويّ، وأستطيع المقاومة،
سأواجه المرض، بكل قوة وإصرار.
سأتعلم العيش، مع هذا العدو اللدود،
وسأثبت للدنيا، أنني أستطيع الانتصار.
أدعو الله، أن يشفي صدري،
ويعيد لي أنفاسي، وأيامي السعيدة.
وأشكر كل من وقف بجاني،
ودعمني في محنتي، وساعدني على الصمود.

ود للنشر الإلكتروني

وحش الصدر

"أحلامٌ ترفرف، قلوبٌ تتوق، أرواحٌ تتسامى. يسكن وحش خفي. وحش لا تلاحظ وجوده، ولكنه يترك أثره في كل نفس. هو الربو، ذلك الزائر الدائم الذي يحول كل شهيق إلى صراع، وكل زفير إلى هزيمة مؤقتة.

في زمنٍ يلهث فيه الجميع خلف الأنفاس، يجد مريض الربو نفسه محاصراً في قفص من ضلوعه. كل عائق، كل جهد، كل انفعال، قد يشعل فتيل نوبة جديدة. هو كالسجين في زنزانة ضيقة، يحاول يائساً أن يجد فتحة للهواء النقي.

أحياناً، يشعر مريض الربو وكأنه طائر محبوس في قفص ذهبي. قفص من صحة بدنية، من عقل سليم، من أحلام كبيرة. ولكنه لا يستطيع الطيران، لأن رئتيه لا تتحملان ثقل الهواء.

في لحظات الهدوء، يتأمل المريض في الحياة التي يود أن يعيشها. حياة مليئة بالنشاط والحركة، حياة بلا قيود ولا حدود. ولكنه يدرك في الوقت نفسه أن عليه أن يتكيف مع وضعه، وأن يجد السعادة في الأشياء الصغيرة.

هذا المرض المزمن هو اختبار لصبر الإنسان، و إمتحان لإيمانه. يدعو لتماسك، القوة والأمل. ويذكره بأن الحياة

أمانة المولى عزوجل، يجب أن نحافظ عليها بكل ما أوتينا من قوة.

في النهاية، الربوليس نهاية المطاف. هو مجرد تحدٍ جديد، يجب على مريضه أن يتعلمه ويتجاوزه. فبالعلاج المناسب، وبالإرادة القوية، يمكن لمريض الربو أن يعيش حياة طبيعية وسعيدة.

"ففي كل نفس، أمل جديد، وفي كل صراع، انتصار قادم."

ود للنشر الإلكتروني

الملك العنيد

"مكبلاً بسلاسل غير مرئية، أحاول جاهداً أن أتحرر من قبضة المرض. متمرداً على حكمه، أرفض الاستسلام وأصارع من أجل كل نفس. شاعراً بالألم في كل زفرة، أترجم معاناتي إلى كلمات.

ها أنا ذا أسير لملكٍ عنيد، هو ذلك الربو المزمّن. ملكٌ يتسلل إليّ خلسة، ويحاصرني في كل أنفاس. أستنشق الهواء، وأحلم بأن أمتلئ به كغيري، لكنه يتحول إلى سجينٍ يشدّ على صدري، ويحول أنفاسي إلى شهقات متقطعة.

أذكر طفولتي، حين كنت ألهو في الحقول، وأجري خلف الفراشات الملونة، دون أن يشعرني هذا الملك الثقيل بوجوده. ولكن مع مرور الأيام، بدأ يشدّ قبضته عليّ، ويحول حياتي إلى سلسلة من القيود.

أصبحت كل نسمة هواء تحمل معها تهديداً، وكل زفرة تخرج مني تحمل ألماً. أخشى من كل شيء، من الغبار، ومن حبوب اللقاح، ومن كل ما قد يثير غضب ملكي.

أحاول أن أتجاهل وجوده، وأن أتصرف كأني شخص آخر، لكنه يذكّرني بوجوده في كل لحظة، في كل نوبة تشتعل في قفص صدري. أرى في عيون من حولي التعجب، وأسمع في كلماتهم

التعاطف، ولكن لا أحد يفهم ما أشعر به حقًا، إلا من يعاني مثلي.

أحاول أن أجد متنفسًا في الكلمات، فأكتب قصصًا عن ملكي، وأصف معاناتي بأجمل الألفاظ. أريد للعالم أن يعرف أن الربو ليس مجرد مرض، بل هو تجربة فريدة، تجربة تجعلك تقدر قيمة كل نفس تستنشق.

أحلم بيوم أستيقظ فيه وأجد أن ملكي قد رحل، وأنني أستطيع أن أتنفس بحرية، وأن أركض وألعب دون قيود. أحلم بيوم أتمكن فيه من أن أكون كأني شخص آخر، دون أن أكون أسيرًا للهواء."

ود للنشر الإلكتروني

أحلام طائرة وأنفاس حبيسة

"كحاسبٍ يشدّ على عنق الزجاجة، يضيق صدري، وأنفاسي تتلاطم. ربّو، هذا الأخير المزمّن كالسجن يحاصرني، ويحرمني من أن أتنفس مطلقاً.

لماذا هذا الأزيز في صدري؟ ولماذا هذا الضيق المستمر؟ هذا اللغز المحير، يجعلني أسأل، وأبحث عن السرّ.

هذا الطفل الصغير البريء، لم يرى مرارة الزمن و لا حلاوة الحياة، ذو أربع ربيع، يلعب في الحقول، يحلم بالسماء، وبالنجوم المتلؤلؤ. فجأة، يأتيه ضيق، وصدور يعتصر، أزيز في صدره، وكأنه حصار. يهرع به الأهل، إلى طبيب القرية الحكيم، ليشرح لهم، هذا المرض العظيم. ويصف له أدوية، ويبين له طريق، لكي يعيش حياة، رغم هذا العذاب.

فيوما بعد يوم، شهر بعد شهر، سنة بعد سنة. يصبح الطفل البريء في سن المراهقة، حيث الأمانى تتوالد وتكبر. يجد نفسه أسيراً، لهذا المرض المولد. يريد أن يركض، يسبح، يطير،

لكن الربويذكره، بأن هناك حدود.

يحاول أن يخفي، هذا المرض القاسي، ويشارك أصدقائه، في كل مناسبة. لكن نوبات المرض، تفاجئه أحياناً، فتجعله وحيداً، في عالمه الخاص.

في شبابه، يدرك حقيقة المرض، ويقرر أن يواجهه، بكل قوة وشجاعة. يقرأ عن الربو، ويبحث عن العلاج، ويحرص على اتباع، تعليمات الطبيب.

يشارك في مجموعات، لدعم مرضى الربو، ويتبادلون الخبرات، والأحلام الطموحة. يجد فيهم الأمل، والقوة، والدعم، ويتعلم كيف يعيش، حياة طبيعية.

وها هو ذا يحاول أن يكمل نصفه الآخر ويحاول تحقيق حلم أمه الغالية التي على فراش الموت تحتضر، وترى أحفادها أي أبناءه بين ذراعيها وتقبلهم تارة وتحضنهم تارة أخرى. يحب فتاة، جميلة الروح، يريد أن يعيش معها، حياة سعيدة.

، ومتوترا بين ليلة وضحاها أن يخبرها بمرضه، بكل صراحة، لكن في الأخير تقبلته كما هو، بحب ووفاء.

يتزوجان ويعيشان، حياة هادئة، ويخططان لمستقبل، جميل ومشرق. يرزقان بأطفال، يملئون حياتهما بالفرح، ويصبحون مصدر قوتهم، وأمل المستقبل.

لا تخلو الحياة، من تحديات وصعوبات، فمرض الربو، يظل حاضراً. لكن الإرادة القوية، والإيمان بالله سبحانه وتعالى، تساعد على تجاوز، كل العقبات.

وفي الأخير، هذه هي قصته برغم المرض، يحقق نجاحات كبيرة،
في عمله ودراسته، وفي حياته الشخصية. يصبح قدوة للآخرين،
ورمزاً للإصرار. "



إقتباسات

الحياة

"الحياة ككتاب مفتوح، الصحة هي الفصول السعيدة التي نقرأها بمتعة، والمرض هو الفصول الحزينة التي تعلمنا دروساً قيمة."

"الحياة لعبة شطرنج، فالصحة والمرض هما قطعنا الملك والوزير، فكل منهما يحرك مجريات اللعبة."

"الحياة رحلة طويلة، مليئة بالمفاجآت والمنعطفات. الصحة هي الرياح التي تدفعنا إلى الأمام، والمرض هو العواصف التي تجعلنا أقوى."

"الحياة كلوحة فنية، كلما تأملناها اكتشفنا تفاصيل جديدة وألواناً خفية. تتشابك فيها خطوط الماضي والحاضر والمستقبل، لتشكل لوحة معقدة ومتشابكة. نحن الفنانون الذين نضيف إليها لمساتنا الخاصة، بأفكارنا وأفعالنا، ولكننا في الوقت نفسه مجرد فرشاة ترسمها قوى أكبر منا. كل لحظة نعيشها هي ضربة فرشاة جديدة، تترك أثرها على اللوحة الكلية للحياة. قد تكون هذه الضربة مبهجة، وقد تكون مؤلمة، ولكنها في النهاية جزء لا يتجزأ من العمل الفني العظيم الذي هو الحياة."

"الحياة هي رواية طويلة، مليئة بالصعود والهبوط، بالأفراح والأحزان، بالمفاجآت والمنعطفات. كل فصل جديد يجلب لنا تجارب ودروس جديدة. قد نتعث أحياناً، وقد نضيع الطريق، ولكن المهم أن نستمر في السير قدماً. فالرحلة هي الهدف الحقيقي للحياة، وليس الوصول إلى نهاية معينة. كل خطوة نخطوها تقربنا من أنفسنا ومن العالم من حولنا."

الأمل

"الأمل هو شرارة الإبداع، هو الوقود الذي يشعل نار الإصرار في نفوسنا. إنه البوصلة التي توجهنا في بحر الحياة المتلاطم الأمواج، وهو المنارة التي تضيء لنا الدرب في الظلمات. ولكنه ليس مجرد شعور عابر، بل هو قرارن اتخذه كل يوم، هونضال مستمر ضد اليأس والقنوط."

"الأمل، ذلك الشبح الذي يراودنا في أحلك الليالي، هو بمثابة خيط رفيع يربطنا بالحياة، يشدنا إلى الأمام. إنه القوة الدافعة التي تحول الأحلام إلى واقع، وتحول اليأس إلى أمل"

"الأمل هو جسر يربط بين الحاضر والمستقبل، وهو الذي يجعل الحياة تستحق العيش. هو الذي يمنحنا المعنى والهدف."

"الأمل ليس خيالاً، بل هورؤية واضحة لمستقبل أفضل، مبنية على أساس الواقع والحقيقة. هو الاعتقاد بأن التغيير ممكن، و أننا قادرون على المساهمة فيه."

التفاؤل

"لا تدع الأمس يسرق سعادتك اليوم، ولا تقلق بشأن الغد، فكل ما لديك هو الآن."

"الأمل هو بوصلة الحياة، والتفاؤل هو الخريطة. و هو قرار، وليس شعور"

"إن التفاؤل هو أن ترى النور، حتى عندما تكون الغيوم كثيفة."

"إن لم تستطع تغيير الرياح، غير شراعك. التفاؤل هو الشراع الذي يدفع بك نحو شواطئ الأمل."

ود للنشر الإلكتروني

خاتمة الكتاب

"في خضم المعركة الشرسة التي يخوضها المريض مع المرض، تتجلى أسمى معاني الحياة والإنسانية. ففي كل نوبة ألم، وفي كل لحظة ضعف، يولد أمل جديد، وتتجدد العزيمة. قد يكون الطريق شاقًا، ولكن الإيمان بالشفاء والقوة الداخلية هما السلاح الذي لا يُقهر. فالمرض، مهما كانت قسوته، لا يستطيع أن يطفئ نور الروح ولا يثني الإنسان عن السعي نحو الحياة. وهكذا، يخرج المريض من محنته منتصرًا، ليس فقط على المرض، بل على نفسه وعلى كل الظروف الصعبة التي واجهها.

فالمريض ليس مجرد رقم في ملف طبي، بل هو إنسان يحمل في قلبه أحلامًا وآمالًا."

ود للنشر الإلكتروني

كلمة شكر[?]

"في أعماق قلبي، حيث تتراقص الكلمات وتتألف الحروف، أجدني أقف اليوم لأشكر من ساهموا في تشكيل هذا العالم الأدبي الذي أعيش فيه. فبفضل المولى عز و جل سأبدأ بشكركما يا والديّ، فأنتم النبع الذي ارتويت منه، والشمس التي أشرقت على حياتي. بفضل دعواتكما ودعمكما اللامحدود، استطعت أن أحلق في فضاء الإبداع وأرتقي إلى آفاق جديدة.

ولا أنسى أن أشكر كل من ساندني في مسيرتي الأدبية، صديقتي «يسرى» الذي كانت وما زالت بجانبني في كل خطوة، زملائي الكتاب «الفضاء الأزرق» الذين تبادلنا معهم الخبرات والأفكار وأحلى كاتبات المستقبل."

النهاية