

مذاو في

كتاب جامع



إشراف :

هاجر بوبلوط

عبدالكريم شهابنته

مخاوفي

إشراف :

هاجر بوبلوط

عبدالكريم شعابنة

المقدمة :

لكل منا مخاوف ، نخاف ما في السماء و ما في الارض ، نخاف ما في التلفاز و ما خارجه ، ما في الصندوق و ما خارجه ، ما في الخيال و ما في الواقع ، حشرات ، حيوانات ، علاقات ، مرتفعات ، منخفضات ، كوابيس و غيرها ، استمتع أخي القارئ بحروف من ذهب ، نتمنى أن يروق لك كتابنا هذا.

• مخاوفي •

مخاوفي كثيرة ما هي بقليلة
لا أعرف ما هو السبيل لكي أتخلص منها
مخاوفي تكاد تعلو السماء
كثرتها تجلب لي البلاء
أفكر وأفكر
أتذكر ما فات وما سبق
ما كان وما التحق
لم أجد بعد المخرج
الحل شبه مستحيل
لا مفر ولا نجاة
ربما سأبقى أتخبط في هاته الحياة وحتى إلى
الممات لا طالما كدت أفقد الصواب
صوابي.. عقلي السليم
أصبح عقلي عقيم الفكر

رأسي سينفجر
من شدة التفكير
سوف أختنق من ضيق التنفس
لازالت أحس
تطاردني تلك الهواجس
هناك صوت يهمس في أذني
ثم يقول لي لم تنتهي اللعبة بعد
ما هذا الصوت أعتقد بأن الموت
قريبا مني
و النجاة بعيدة عني
انعزلت .. اخترت الوحدة
غارقة في أفكاري
مخاوفي لا تفارقني
في ليل وفي نهاري
أخاف من المستقبل

البعيد من الغد القريب
من منتصف النهار
من الليل
من صباح والمساء
استياء.. مخاوف.. ضعف
أنتمي إلى ضعفاء
تعجزني تلك المخاوف خاصتي
تخصني أنا وحدي
أخاف من المجهول ومن المعلوم
من المسؤول؟
أقول في نفسي مجددا
أنت المسؤول دائما وأبدا
أخاف من المصير
يا ترى ما هو مصيري؟

هل سأصل يوما ما إلى ما أردت ما وددت ما
تمنيت وبشدة عدة أماني .. أحلام عديدة

كوابيس جديدة أراها في المنام

ما بين اليقظة والغفوة المفاجئة

واقع موجه

فجع .. دمع

دموع .. إطفاء الشموع ..

ظلام حالك .. فكر هالك

أهلكتني .. أتعبتني ..

عجزت عن صد تلك الأوهام

لازالت أخاف من أن تطول مدة المصاعب ماذا لو

كان للظروف وقت أطول

وسيظل ولا ينتهي بسرعة

اختفت هواجسي .. أفكارى المبعثرة .. خرابيش

متناثرة فوضى عارمة

وباء.. أوبئة منتشرة

نتيجة كل ما حصل

انقطع الأمل وها قد حل بي اليأس التفاؤل وجد
طريق يؤدي إلى غيري

الأفضل اختار الغير وما اختارني أنا. تشجعت ..
تقبلت .. تحملت .. صبرت في وجه مخاوفي
صمدت تغلبت انتصرت عليها تخلصت منها طردتها
خارج حياتي أبعدتها عن أفكاري وأخيرا دمت قوية
من الأقوياء إلى الأبد المؤبد.

خوني زينب

• العروبة تندثر •

أخشى أن تدمر العروبة أكثر.
أخاف أن تندثر بجوفها الأحلام وتتبخر.
فالعروبة اليوم عار، العروبة اليوم دمار.
عالم عربي أناسه يقبعون في ماضيهم كأسماك
عمياء في أغوار المحيطات.
تفزعني قيمة العروبة التي تعرت ومن القيم
الإنسانية تجردت.
يقلقني اليوم أن القضية الفلسطينية صارت
منسية كزهرة برية.
فلسطين تحتضر والعرب نيام.
المخيمات تقتحم والعرب في سبات.
أخاف من ضياع نفسي في عالم عربي وضع
تجرد من الإنسانية ومجد الرذائل.

أخشى على الصغير الفلسطيني اللاجئ،
أخشى عليه من الكائنات المحيطة به التي
تلتهم الأخضر واليابس وتدمر حقل الفلاح البائس.

أنا اليوم أخافك يا وطني.

أنا اليوم في حداد على الأوطان.

أنا اليوم لبست الأسود حزنا عليك يا عالمي
العربي ويأسا منك.

اليوم أنا أرثي أمتي كما كانت الخنساء ترثي
أخاها.

إنها الفاجعة قد حلت بنا، إننا صامتون، للذل و
الإهانة صرنا راضخون.

فباللهي كفاكم خوفا.

لم الصمت؟

لم الاستكانة؟

أين الثورة، أين المجد و الاستقامة؟!

لم الجزع؟

لم الفزع؟

لم الهرب؟

لم السبات؟

أين الأمل وأين المقاومة؟

بقلمي أكتب.

مريم لقطي

• خذلان من أيدي أمينة •

ليالي الشتاء الباردة القاسية أكيد أنكم عشتموها فمنكم من ينام الليل ومنكم من يسهر وجعا من المرض وآخر من الهزيمة وآخر من تأنيب الضمير وغيرها ألف، أتعرفون ذاك الشعور عندما يجفك النوم والوسادة تكون باردة ثقيلة تسحبك الراحة لتعطيك جرعة كوابيس والشرود والجماد وتسود الحياة بألوانها لتصبح باهته ،جميع أيامك متشابهة أتعرفون من أكون؟! أنا التي عوقبت بكلام وجراح ليس لي فيها دخل أتعرف من أنا ،أنا التي تخلى عنها كل عزيز وقريب والسبب كان تافه لأن أمك مطلقة هنا افتحوا لي قبر لأدفن فيه 3سنوات عشتها فقط من طفولتي يشبهكم جميعا كشخص عادي مع والدي قبل أن يتدخل أولائك ليسحبوا روحي ويكسروا سندي ويعيدوني فتاة مكسورة رغم قوتها ضعيفة رغم جبروتها حزينة رغم كثرة ابتسامها. أنا التي لطالما كنت محور حديث مجتمعي ومن يدور حولي أنا تلك اليتيمة رغم أن والدها حي يرزق أنا البعيدة عن

سندھا ، لقد زادت تلك الفجوة بيني وبينه رغم
حديثي معه وحبه لي لكن ذلك الكسر مزال لن
ولم يشف بعد، إنني أسمع هاتفني يرن ذهبت
مسرعة لأجد المتصل My dad إنه والدي فرحت
كثيرا ولكن فرحتي لم تطل كثيرا أهلا أبي كيف
حالك؟! ليحبييني حمد لله وأنتي؟! أن حمد لله
؟! هل لي أن أطلب منك طلب؟! أبي: نعم ما
هو؟! أنا: هل لك أن تصب لي الرصيد في هاتفني
؟! هو: كثرت طلباتك لقد أرسلت لك نفقتي التي
فرضتها المحكمة فأنا لن أزيد عن تلك الأموال ولو
قرش واحد أنا: تجمدت الكلمات في حنجرتي
وخلص الكلام من ذهني وصوتي بح و تكبلت
مشاعري و أسودت في عيني أبي: نايا هل
تسمعييني؟! أنا: أجل أسمعك صحيح أن ما
سمعته كان كذبة بيضاء ههه بضحكة استفزازية
لتكذيب ما سمعته وحتى أقنع نفسي بأنه وهم،
أبي: لا بل ما قلته كان حقيقة وليس وهم ، أنا :
أنا نايا الفتاة التي تركتها وهي في عمر 3 سنوات
تخلت عني بسبب أجهله لحد ساعة صحيح
تطلقت أنت وأمي لكنني أبقى فلذة كبدي

طاعتك سبب دخولي الجنة وأنا التي من كثرة
احتشام ملابسي سأكون سبب دخولك
للفردوس ألسأ ابنتك؟ لماذا تعاملني هكذا؟ لا
أذكر أنني قصرت معك أجبني لما أنت صامت
هكذا؟ أبي: كثرأ علي المسؤوليات أنا من كثرة
المسافة بيننا نسيأك و تناسيتك أنني أتذكرني
فقط في 15 من كل شهر حينما أحول لك نفقتك
فقط وباقي الأيام أتناساك ربما بسبب القدر أو أن
شيء ما منعني من حبك وقد تكون لأيدي البشر
بصمة فيها! أنا: سكين انغرس في مشاعري
وأحشائي من صدمة ما سمعت، حاولت أن لا أرد
بل أقفل الهاتف لكن شيء ما بداخلي يقول له
عاتبه لعله يستفيق من غيبوبته أبي أنت
ستظل والدي اليوم وغدا وإلى الأبد وهأه
الحقيقة لن يغيرها أحد ولو حاول كلانا، جرحأ
منك كثيرا، لم أأمتع بطفولأني مثل غيرني
حرمأني من عبارة "أبي في المنزل" أبسط
حقوقني سلأبتها مني نسيأني في العيد بحجة
أنك هأأأني لذا صعب عليك القدوم عندي
، سمعت بمرضي لكنك أوأأأ قفل أذنك كأن

شيء لم يتحرك فيك سمعت بأنك وصلت لولاية
إقامتي لكنك قلت لهم في المرة القادمة
سأرتحل لها طلبت منك أن تزود لي قليل من
الدريهمات لكنك أبيت و استكبرت بحجة كثرة
الالتزامات في حياتك الجديدة أضيف لك المزيد
؟! أم أتجرعها كجمرة تكويني وأصمت؟! " صحيح
أنا أستغيث هل من مغيث؟ يغيثني! أنا في زنازة
حديدية مكبلة الروح والجسد هل سيسحبني
يوما شخصا ويعيد النور لأيامي المظلمة هل
سيجدني يوما شخصا ليعيد الحيوية لأيامي هل
وَأَلْف هل وَأَلْف سؤال وَأَلْف استفسار وَأَلْف آه
وَأَلْف وجع وَأَلْف ألم وَأَلْف سكين تدخل لتخرج دون
قطرة دم واحد لكثرة البرود الذي أنا فيه بسبب
كثرة الخذلات المتكررة" أجاب أبي :بلى أصمتي
وأقفلني الهاتف فأنا قدمت لك حقوقك التي
فرضتها علي المحكمة وغيرها لا تنتظري مني
المزيد وأكثر فسلاما عليك حيث كنت و أقمت
ولكن قبل أن أقفل الهاتف اعتني بنفسك جيدا
وكوني السند لنفسك أنا :ألسنت أنت سندي
"طيبيبيط" لقد أغلق الهاتف في وجهي وكان

جوابه واضح كبزوغ شمس وسط غيوم , أنا :نايا
الفتاة التي دفنت والدها على قيد الحياة هاأنا
أعيش حياتي متمسكة بأهدافي جاعلة من
كلامه صدى يتردد في طبلة أذني حينما أسقط
فأذكره فأقوى من جديد. 'أ أمسكتم يوما قلما
وتركتموه يعبر وحده! وينكسر القلم ولكن
إحساسك لا ينتهي استسمحكم قليلا يا من
أردتم لي الانكسار سأقرر الانكسار عندما يصبح
السواد بياض والبياض سواد وعندما ينكسر القمر
ويصبح نجوما فهذه ستكون نهايتي.....

ابتسام شكورة

• مازلت أنت اكبر مخاوفي •

عندما خنتني و تشاجرنا حقا لم أنوي أن أكرهك
أو ننفصل لأنني كنت أحبك حقا وعندما علمت
بأنك مرتبط مع غيري لم آتي و ألقيت اللوم على
نفسي لأنني وثقت بك و احببتك اذكر عندما
تحججت بأنك نسيت حسابك مفتوح و نمت كنت
أعلم أنك تحادث غيري لأنني أرى تعليقاتك فور
تعليقك بالرغم من أنك لم ترد على رسائلي منذ
أربع ساعات

فقد كنت أحبك لدرجة قبلت بكل ما قمت به من
ألم و جراح لي فقط لتبقى لي ومعني
غيرتي كانت تقتلني في اليوم ألف و سبعة و
خمسين مرة إلا إنني استحي أن أخبرك كي لا
تقلق مني

حتى عندما اتصلت بك في الهاتف و لم تجب و
تحججت بأنك كنت تعمل صدقت مع أن فتاة التي
كنت تتكلم معها أرسلت لي كل شي تمنيت أن
تشعر بي يوما واحدا فقط كما شعرت أنا نحوك

وتحبني بقدر بحبي لك لكن لم يحالفني الحظ
أتذكر تلك الثمانية أشهر التي غادرتني فيها و
بحثت عنك كثيرا و عندما وجودتك طلبت منك انا
أن أعود لك و رفضتني قلبي كان يتقطع شوقا لك
كنت اقول داخلي في عقلي لا تقولي لا تتحدثي
لكنني اتبعت قلبي لأنه مزقني في بعدك
حقا لقد جعلني آخر موقف لنا جعلني أنساك
حقا غيرت حياتي و نظامي و كل شيء تغير ،
جائزتي كانت رفض أي شخص آخر غيرك
أظنك أصبحت بلا ضمير

في آخر ليلة من عطلة الأسبوع بينما أتصفح
عالمي الافتراضي يصدمني خبر انك عدت لها
أظن انك استسلمت لها ككل مرة لأنك تحبها
لكن أيعقل انك نسيتني بهذه البساطة و تناسيت
أمري و أنا التي كنت أظل انتظر رسائلك لوقت
متأخر و أنت بالخارج و أنا التي لم يهن عني
فراقك أبدا و أظل انتظر رسالة واحدة منك فقط
أيام وليالي طويلة و أقول في نفسي أنا المخطئة
انك غاضب منك و أواسي أحزاني وقلقي عليك

بهذه الكلمة بينما أنت يستمتع معها هل تنسى
فعلا كل تلك الوعود يا عزيزي هذه الأيام لم تعد
صالحة لأحد

وأنا أيضا منذ عرفتك لم أعد صالحة لشيء
سوى أنني أحبك كل يوم بطريقة أخرى لا
تليق بالحب لكنها تشبه نوعا ما

علاقة الأم بابنها العاق حين تركض به إلى الجنة
و تقول يا لله هذا التعب لي هذا الوجع حبيبي
قلت لي ذات ليلة دون مقدمات هل تستطيعين
تحمل الفراق؟

فضحكت وقلت بشجاعة نعم أستطيع ولما لا
فرسمت ابتسامة على شفتيك و قلت
باستسلام أما أنا أصارك إنني لا اقدر على
فراقك ولا أتصور الحياة من دونك أنت كل حياتي
ولا أستطيع الاستغناء عنك

ولكن ماذا انظر الى حالنا اليوم بعد ان عصفت
بيننا ايادي الفراق انا اتعالج في مصحة امراض
نفسية وعقلية

وانت مع الفتاة الاخرى

الصادق ليس دائما من قدم عهدا كبيرة بل
الصادق من استطاع الوفاء بها

اللجنة على اواخر افريل لانه سبب حالي هذا

لن انسى تلك القشعريرة التي هزت بدني حينما
كسرتني ولن انسى مرارة الكلام الذي علق في
فمي ان ذاك ولن انسى الخبية التي بترت نصفي
يومها ولن انسى الليالي التي بت فيها كالجثة
بكل بساطة انا لن انسى او بالأحرى الجريمة
الكبرى هيا اني انسى

خذري تهاني

• ركب العوانس ... •

بدأ الحلم ينتفض على أمل الحصول على
فارس الأحلام، وقد مضت من عمري سنوات
الشباب الندي، فارس كنا نتمناه ذوا مكانة
اجتماعية مرموقة، وقصر يكتنف جدرانه دفاء
العائلة، ويملاً صداه زينة الحياة الدنيا، ولا بأس إن
كان ذو جاه ومال.

كنت ممن تطغى عليهن أنانية تملك أمرين
اثنين، رفيق درب بمواصفات خرافية لفتاة
عشرينية ترسم فتاها كأبطال الأفلام، وشهادات
عليها تتوج بها سنوات دراستي وتكلم بالعمل.
وما تلبث تلك الأحلام تتوالى عمرا بعد عمر،
والفارس لم يبرح قصره بعد، وركب الحياة يسير
بنا دون أن نترجل، وقطار العمر يمضي دون أن
يتوقف عند تلك المحطة التي ننتظرها بفارغ
الصب على أحر من الأمل .
ثم تبدأ الأحلام بالتلاشي شيئا فشيئا حتى
تصير رمادا تنثره رياح الواقع على صفحات الحياة
لتصبح روتيننا يتخلله الملل.

وما علينا حينها سوى التكيف مع حقيقة أن
الأوان بدأ ينفذ، ورفيق الدرب قد لا يحظر، وقد
نشيخ ونهرم قبل أن نرى أبنائنا في المستقبل.
حقيقة موجعة، خاصة وأنا ألج إلى عمر الثلاثين
حافية دون شريك، وكلما حلقت فوق رأسي
الأعوام أدرك أنني بلغت من العمر ما فيه حرج،
فتكبس على نفسي كوكبة مشاعر مبعثرة
تعلوها مخاوف ضياع العمر عبثا بين تعاقب
السنين، وحيدة دون سند يأخذ بيدي لنكمل معا
دروب هذه الحياة، لا قصر ياويني لا دفء لا أولاد،
وما علينا سوى أن نتقبل.

أحيانا أشعر أن كل مخططاتي لحياة عاطفية
تتوج بالزواج بآت بالفشل!
ولا زلت على قارعة الطريق أنتظر قدوم حصان
أبيض يمتطيه فتى شاب ينتشلني من ركب
العوانس على عجل .

حياة كزير

• حروف غائبة •

لقد استنزفت تماما، وجهي أصبح شاحبا وملامح
وجهي بهتت انطفأت لمعه عيوني بات كل شيء
في عيني وكأنه اللاشيء إنها مأساة أن تحدث
كل هذه الأشياء في الأعمار التي من المفترض
ان يعيش الإنسان بها زهره شبابه ولكن حتى
هذه ذبلت.

لحظات في فرحه

وعمر في صرخه

و أنا بين الاثنين في عمري ماشي

فأشياء كثيرة سامة حطمت قلبي.. لكنها أصلحت
رؤيتي.

للمرة الأولى أشعر أنه لم يعد يهمني وصول
رسالة أو مكالمة

صوته، لم أعد أنتظر حدوث شيء

طابت سرايين روعي .

فلقد كبرت في هذا البعد أعواما، أقضي الليالي
أكتب لك وحين أرى طيفك يتلعثم لساني خاصة
حين أرى "خيال عينيك" التي توقعني كل مرة
في بين تفاصيل حبك..

ما رأيك أن نتقاسم الحياة بحلوها ومرها، أن
نتشارك الحكاوي و الأحزان و الأفراح والمصاعب
والجلوس سويا

ما رأيك أن تشاركيني بقيه العمر.

كيف اصف لك بأنني منهكة، يعتصر الحزن قلبي،
دائما خائفة حتى في اشد لحظات فرحي، لا
تنظري إلي.. لا أبالغ انا حقا خسرت الكثير بسبب
خوفي عند اتخاذي قرارا مهما يتسلل الخوف
داخلي ليمنعني.. حطمت الايام احلامي يا امي
حتى انا.. اشعر بانني أحلم و اتمنى ان استيقظ
أشعر بأنني ضائعة، كل ما يحزنني بانني دائما
على ضفة وما أريده على الضفة الأخرى، تختلط
كل المشاعر داخلي أتعلم ان فقدان الشغف
ليس بالأمر السهل ابدا.. انا أركض دائما بلا راحة
ودائما لدي وجهة ولكن الهواء يمشيني في

ناحية اخرى.. نضجت بما فيه الكفاية واجهت
اشياء اكبر من عمري مررت بأيام من قسوتها
كنت اظن ان شمسها لن تشرق علي و انا على
قيد الحياة. "كمن سار طريقا طويلا ولم يجد
مراده، كمن نجح ولم يجد تهنئه، كمن عاد
ملهوفا ووجد اللقاء باردا". كلها أشياء تهزمتنا
وتسبب لنا فجوه لا نستطيع سداها.

تالله طابت سرايين روعي

أنتظر سواد الليل حلما و ما إن يغيب طيفك تتبدل
الحاء ألفا

بأختصار أحيانا أحس أنني اسفة من كل قلبي
قلبي

مهما اجتهدت بالنسيان ،

صدفة واحدة قد أعدتني عمرا كاملا ..!

دوامة كبلت اطرافي صديدا

طورش اكرام

● شبحي ●

وسط أيادي الرقة ارتمي . . . والدي على اليسار
و على اليمين امي

محاطة بإخوة حنيتهم تجذب الحديد . . . و تصد
كل من رغبتهم في ايقاعي تزيد

كبرت و كبرت امالي . . . لكن تصادفت حينها مع
مر ايامي

سقوط يليه آخر . . . ما كنت أتخيل أن أرى
ضعفي يغلبني في الاخر

تركني على إثر الضغط حلمي . . . و انا على
وسادتي نفسها أفرغ دموعي

انى لي أن اجد السبيل . . . و انا لم اعرف اين
هو الدليل

ضاقت الدنيا من حولي بشكل كبير . . . و ما
تحملت روحي الضغط فصرخت بصوت شديد
لن أتوقف رغم الحطام . . . فأنا لست ضعيفة و
لن استسلم للألام

عدت للمضمار من جديد . . . حتى وإن كان ما
بقي من روحي اشلاء

سابقى اسير في درب رب العزة . . . اطلبه مع
انها خانتني الهمة

رحيمة الصادق

● تلك التخيالات ●

ترعيني فكرة أن أكون أنثى مهزومة
وأنا التي ولدت محاربة موزونة
في وجه الحياة وأصير مدفونة
أخاف أن أفقد تمردي و أكون مظلومة
وأغدو تلك الأسيرة المسجونة
و أنا التي اعتدت أن أكون حرة طليقة
أجوب السماء كالنصور العريقة
أموت أن انطفأت شمعة كبريائي و أصبح مذلولة
تحت بما يسمى الظروف المسمومة
أن تسلب مني بهجتي وضحكاتي
و تملكني الأحزان وأغدو مهمومة
أن أعيش في داخلي موجوعة مقسومة
ويؤلمني أنيني و صرخاتي المشئومة
وأصبح بها وعليها تلك القاسية الظالمة المجنونة

وأطرد من رحمة بارئي ولا أطمع أن أكون مرحومة
وأحمل لقب الشيطانة المرجومة
تفزعني تلك التخيلات وتثقل كاحلي
أن أذوق الويل بعد فقداني لصحتي وشبابي
وأعجز عن قضاء أعمالني بسبب هرمي
ديني و دنيائي عندما تطاردني أشباح سقمي
أن أكون ضحية ظلامي و انكساري
الإحباط والمآسي
إنني أتنفس الخوف إن غدوت جسدا بلا روح
وطنا بدون بنين
دون فرحا وحنين
أكاد أجن
سأجن إن غدوت ، تالله سأجن

رجم هيبه

• أسوء ما في حياتي .. مخاوفي •

مخاوف مخاوف مخاوف

حياتي بنيت على مخاوف ، ماضي مؤلم يحتوي
على مخاوف :

* أن أحب أحدهم و يبدأ قلبي ينبض باسمه
فقط ، أن أحب كل ما يحبه وأنكر ما يكرهه ، أن
أستمع لكل ما يروقه وأتجنب ما لا يروقه وبعد أن
أتعلق به ولا أستطيع الابتعاد عنه يتركني .. نعم
هذه أكبر مخاوفي . هنا سأنهار بالتأكيد .

* أن أتعرض للخذلان من صديق حميم ، من
أقرب شخص أحاكبه بكل ما يحدث معي ، أفشي
له كل أسراري ، أن أعطيه حبا صادقا مقابل حبه
الزائف ، أن أعانقه وفجأة أشعر بضربة سكين في
ظهري .

* أن أبقى وحيدا .. نعم الوحدة ، أن أرى كل
عائلتي وأصدقائي ومعارفي والعابرين في حياتي
ولن أستطيع الدخول في أي علاقة معهم حتى

وأنا بينهم لن أشعر بالأمان سأشعر دائما
بالوحدة .

*ومن أخطر مخاوفي والتي إذا فكرت فيها لا
أكثر سأبكي من دون شك... سأتصبب عرقا
وخوفا منها ..الفقدان ..أن أفقد شخصا لمدى
الحياة ، أن لا أحظى بشم رائحته الزكية للمرة
التالية ، أن لا أراه مرة ثانية ، لم أفكر من قبل
بفكرة غياب الغالي على قلبي ، اختفاؤه الدائم و
استحالة عودته ، فالعقل البشري بخلاياه الكثيرة
وقدرته على الإستيعاب إلا أنه سيقف ساكنا أمام
هذه الفكرة سيعجز من دون شك...أن أفقده
وسيبقى شبح صوته إلى الأبد و سيبقى ظله
وأثره وكل الأشياء الصادقة معه .

*أن أدخل عالم الاكتئاب وتضربني جدران
، يسكنني كمية من الألم مع صراخ الروح
بداخلي ..أسهر لأوقات متأخرة من الليل ، أن
أرتكز على اللاشيء فقط ، أن أحارب ما بداخلي
وحيد ليس لي سند ، أن أصل إلي مرحلة كبيرة
من النضج رغم صغر سني وذلك بسبب الخيبات .

*أن أخدع بالكذب دائما في علاقاتي
والإدعاء بالحب أمامي والتكلم بالسوء خلفي
، فكيف يحدث ذلك .. أنا لا أستطيع أن أقول لأحد لا
أستلطفه مرحبا .

*أن لا أنسى .. أن أبقى أتذكر كلما مرت
بحالة مماثلة ، تؤلمني الذكريات التي أريد حذفها
من ذاكرتي ، يؤلمني أنني مازلت أفكر في كل ما
كان بيننا ، حسب رأيي أطول كلمة هي النسيان
رغم أنها من 7 حروف فقط لكنها تستغرق عمرا
بأكمله .

*أن لا أستطيع الوصول لهدف .. الهدف الذي
أريده أنا ، أن أواجه الصعوبات في طريقي ، أن أتأخر
عن تحقيق حلمي وبالتالي سأقلل من قيمتي ،
أن لا أستطيع مواجهة الهموم و الأحزان .

*أن أشتاق لشخص و أنا أعلم أنني لن
أستطيع أن أراه مرة أخرى أو أسمع صوته أو
أحظى بعناق حار معه يكفيني لأيام خالية منه ،
أشتهي النظر في عينيه ، أن أنقر على محادثته

وأقوم بكتابة رسالة ثم أ حذفها ولا أرسلها
، فالإشفاق مؤلم حقا .

لكل إنسان مخاوفه حتى ولو كان قويا
، غنيا ، معروفا ، ولكن تستطيع أن تجتاز مخاوفك أن
تساند نفسك في ضعفك

*لا تدخل في علاقة غرامية وتحب
صاحبها من اللحظة الأولى ، أن تحب ما تحبه أنت
وتكره ما تكرهه ، أن تفعل ما يروقك أنت لا ما
يروق غيرك حتى ولو كان من تحبه ...

*لا تفشي أسرارك لأي من كان حتى ولو
كان صديقك وكما يقال "صديقك جيبك " أترك
أخبارك هناك ولا تثق في أي أحد ...

*نعم إبق وحيدا هذا أفضل شيء يمكنك
فعله لنفسك ، كن اجتماعيا ولكن وحيدا ، ستريك
هذه الوحدة صديقك الذي يبقى معك وستريك
المشبه بصديقك كذلك ..

*أما بالنسبة لفقدان شخص لمدى الحياة .. صدقني ولو تفعل ما تفعل لن تستطيع اجتياز هذا الخوف ، حتى ولو حاولت وحاولت لن تستطيع ، لأنه لن يقدر أي كائن أن يعوض فقيدك ..

*حاول أن لا تدخل غرفة الاكتئاب اللعينة فلا مخرج منها ستتعبك الحياة ، ستصبح كهلا وأنت في سن العشرينات ، لن تمرح لن تعيش النكهة الرائعة .. لن تعيش الجانب المسلي للحياة ...

*لا تصدق كل ما يقال لك فهو مجرد كذبة لا أكثر ، إما من المدح أو الحب أو الامتنان لك ، كلها أكاذيب لا أكثر ...

*أي شخص لا يستحق مكانة عندك انساه ، لا تفكر فيه مرة أخرى ، احذفه من ذاكرتك ، احذف صورته من عينيك ، و احذف صوته من أذنيك ..

*حارب الصعوبات لتصل إلى هدفك ، لا
تستسلم لأي ظرف من الظروف ، ثق بنفسك
وأنتك تستطيع الوصول بالرغم من الكل ..
فقف مواجهها لمخاوفك ، وتوقع كل شيء من
الجميع لا تستثني أحد ..

غداوية آية

• درس ثمين •

في البداية كنت كالطفل الصغير الذي سرقت منه لعبته كنت اشعر أن والدي سرق مي ااه عذرا دخلت في الموضوع دون مقدمات اعتذر فقد تحمست للتعبير عن جروحي أولا ألف تحية و سلام إذن أنا فتاة يسمونها ضحية طلاق مع أنني اكره اسم ضحية لأنني لا أحب ان أثير شفقة احد لأن كبريائي هو الأساس حتى لو تخليت عن كل شيء لن أتخلى عن كرامتي؛ لا علينا لنعد لموضوعنا انا منذ الصغر و منذ نعومة أظفاري كانت فكرة الطلاق تهدد عائلتنا و كانت هذه الفكرة ترعبني جدا رغم اني لا أكن مشاعر محبة لوالدي الا اني كنت افكر اذا غاب رجل البيت سينكسر سندنا و سنعاني لوحدنا حتى اتى ذلك اليوم الذي كنت ارهبه، نعم قد آن أوانه يوم 21 أكتوبر 2021 نعم أتذكره جيدا لأنه يوم عيد ميلاد أختي في ذلك اليوم افترقا والدي ذهب ابي من البيت و لم اراه إلى يومنا هذا و بدأنا مسيرة جديد كلها كفاح و نضال مع امي لحسن

الحظ توجد امي فقد اصبحت تشتغل و تتعب من
اجل ان تؤمن لنا لقمة العيش ااه مع اصعب الامر
لكن لم يكن بتلك المرارة التي كنت اتوقعها فكان
الامر مختلف اصبحتنا نخلد للنوم دون خوف لقد
عم السلام بيتنا و ما عادت الجدران تتلطح بدماء
امي و لا صرخاتها الناجية منه الرحمة لقد كان
الطلاق انسب حل لنا و هذا هو الامر الذي
جعلني اتخطى الموضوع بكل سهولة فقد افترقا
و فارقنا الحزن و الهم و الدموع و حينها ادركت انه
لكل بداية نهاية و ان الله اذا كتب لنا شيء الا و
به خير

عابد منال

● الغريب ●

ذات يوم، علقت على منشور على الفيسبوك،
حينها دخل شخص غريب في الردود، ثم سألني:

- من أنت؟ أريد التعرف عليك

قلت له: المعذرة! أنت من ولماذا تريد التعرف
علي؟!

بعدها أغلقت الشبكة وذهبت إلى المدرسة...

في المساء عدت إلى المنزل، تغذيت وساعدت
أمي في أعمال المنزل التي لا تنتهي، وتحدثت
مع أبي قليلا في أمور الدراسة وشيئا من هذا
القبيل.

بعد ذلك ذهبت إلى فراشي، البني النعاس لأنني
قضيت يوما متعبا جدا...

رن هاتفي، يا الله من الذي يتصل في هذا الوقت
المتأخرا!

إن شاء الله خير... الرقم غريب!

تجاهلت المكالمة... ثم رن مرة أخرى

قلت لنفسي ربما الأمر طارئ سأرد ، فتحت
الخط:

-ألو؟! لم يتكلم أحد، مرة ثانية الوو! ايضا لا يتكلم
أحد، الأمر مرعب بعض الشيء، خفت كثيرا بعد
عدة محاولات وأخيرا سمعت!

الغريب: مرحبا

-أهلا مرحبا

- كيف الحال

قلت له: بخير الحمد لله، من أنت لماذا تتصل في
هذا الوقت المتأخر؟!

الغريب: هل تذكرين الشخص الذي رد لك في
المنشور؟

- نعم، طيب من انت؟!!!!

- أنا شخص عادي، أعجبني ردك في المنشور،
أنت شخصية قوية، وبارزة، ومرحة، ومزاجية ،
قلبك أبيض مثل الماء الصافي، حنونة ، تحبين
العزلة دائما متفردة، متفائلة إلكترونية، لكن في

الواقع غير اجتماعية ،عفوية ومتسامحة مع
الآخرين.

المعذرة!

كيف تعرف كل هذه المعلومات عني؟!

ألو ألو ... لم يجب

دخلت في حيرة ودوامة وصدمة، لا أستطيع كيف
أصف لكم حالتي في ذلك الوقت... ربما أسوء
موقف مررت به، لم أنم في تلك الليلة، أفكر بعمق
شديد في ذلك الغريب مع نفسي، كيف يعرف
كل هذه المعلومات عني بهذه الدقة وهكذا
تفاصيل؟ كأنه يعيش بداخلي أو جزء مني، طوال
الليل وأنا أفكر، وأحلل، وأستنتج، دون جدوى لن
أصل لشيء.

الأشياء التي يعرفها عني أفراد أسرتي لا يعلمون
بها، حتى أُمي التي هي أقرب الناس إلى قلبي؛
لا تعرف كل هذه التفاصيل عني....

أشرق الشمس بألوانها الذهبية...

سمعت صوت العصفير تغرد، فتحت عيني، لا
اعلم كيف نمت البارحة وأنا في تلك الحالة.
أصبحنا وأصبح الملك لله، ابنتي ما بك ألم تنامي
البارحة؟ لماذا تظهر عليك علامات التعب؟
- لا أمي، ربما بسبب الدراسة وكثرة الأشغال،
سهرت الليل كله لكي اقرأ
- حسنا ابنتي لا تتعبني نفسك كثيرا
أتى الليل من جديد والصمت يعم أرجاء المكان
والرعب والخوف أخذ مني مأخذاً...
مسكيننا كالعادة اتصل مرة أخرى:
- الو مرحبا، كيف الحال؟
- لست بخير رجاءا أتركني وشأني لا تتصل بي
أصبحت أخاف منك!
أتحدث معه وأنا أرتعش من الخوف، ارتفعت حرارة
جسدي، انقطع الاتصال جلست أمام المرآة لكي
أسرح شعري، اتصل مرة أخرى، قال لي:

أنت الآن أمام المرأة تجلسين بمفردك انظري
خلفك، تجمدت من الخوف كيف عرف أنني... يا
الله يا الله، أمي!!

ربما هي نائمة ولا تسمعني، تشجعت والتفت
يميناً، لم أجد شيء، ثم شمالاً وأيضاً نفس
الأمر...

نظرت إلى المرأة وإذا بي أرى وجهها قبيحاً
ومخيفاً لم أرى في حياتي مثله، تجمدت في
مكاني، لا أستطيع أن أنطق ولا حرف، دخلت في
صدمة، فجأة وجدت نفسي في حضن أمي،
سألته عما حدث، فأخبرتها عن ذلك الغريب،
دخلت في حالة استغراب ثم قالت لي:

- اقرئي آية كرسي قبل النوم وحافظي علي
صلواتك الخمس و لا تنسي تلاوة القرآن...

ومنذ ذلك الوقت، اختفى الغريب

تمر الأيام والسنون...

يا لها من أيام، الوقت يجري مثل البرق ذكريات
الماضي تلاحقني أين ما ذهبت، مخاوف لها أثر

في نفسي وهاهي الآن ترافقني ستبقى هذه
الذكرى محفورة في قلبي لن أنساها أبدا

نسبية ياسر علي

• فوضى بداخلي •

مخاوف تتلى على مسامعي...، تصطحبني حتى
على أطراف سريري... وترافقني إلى نهاية
يومي... حتى وأنا معكم لم استطع الهروب... لم
أهرب.. من ذلك الصوت.. صوت الخوف يعلو
بداخلي... الخوف... أين الحقيقة؟ يا ترى أين؟
هل من بجانبني حقيقي؟... هل يقول الحقيقة
؟.. كيف لي أن أعرف؟... يا إلهي لقد تهت مرة
أخرى... فقدت بصيرتي.. لم أعد أقوى على
معرفة شيء... أخاف أن أقرب من أحد و
يتلاشى... لم أعد أقوى على الاقتراب... ماذا
بعد؟!... لم أعد أقوى على أن يقترب أحد
مني... نعم يبدو أنني وجدت الحل
الصحيح.. ماذا؟.. الوحدة... اسمها قاسي لكن
سأحتمل... سأكتم.. سأبتعد... لن أتحدث مرة
أخرى... سأكتفي بالمراقبة من بعيد... لا.. لا
تخف علي أنا بخير هكذا... سأتغلب على
مخاوفي... نعم...

أصمت الآن!...، حان الوقت لأن تستمع إلي... تحدث بما يكفي أيها الجبان.... يبدو لك الأمر طبيعيا ..من ماذا تهرب ؟ والى أين تهرب ؟ من حياتك ؟ أو من نفسك ؟ هذه الحقيقة أنت الآن تتهرب من الحياة ..أنظر من فعل بك هذا كله .. أرايته أنه يضحك في زاوية ما ...هو يعيش الحياة التي أنت تخلت عنها لماذا لم يصمت هو؟..لماذا لم يهرب؟ ...لماذا لم يخاف؟...، لأنه يعلم أن الحياة أجمل مما يظن ...، يعلم أن هناك ما ينتظره ..، يعلم أن معادن البشر ليست نفسها ..، لا تهرب من حياتك ...، ابتسم ..، نعم هكذا ... واجه مخاوفك بالابتسامة ...دع من أراد لك سقوط أن يقف عاجز أمام جمال ابتسامتك...دعه يرى أنه لم يستطع كسر الجزء الأهم في حياتك .

آية ريشان

• انتحار من أعلى المخاوف •

أشعر بألم كبير في رأسي وأبدل جهدا كبيرا
لأفتح عينائي، مهلا ماذا حدث؟ أين أنا؟ اللعنة الآن
تذكرت ما سبب كل هذه الكسور في جسدي،
حسنا تظن أنني تعرضت لحادث؟ أنت مخطئ بل
ألقيت بنفسي من الطابق الأول، تسمي هذا
انتحارا؟ لا ليس تماما فالهدف في حالتي ليس
الموت، سنتحدث عن الهدف لاحقا فعلي مقابلة
الطبيب الآن. بصراحة لا يروق لي الحديث مع
الأطباء مطلقا فهم غالبا يضخمون الأمور ويبالغون
في شرح الإصابات بطرقهم العلمية، ولكن من
ناحية أخرى أنا أشفق على حالتهم فالطبيب الآن
مثلا يبتسم في وجهي مرغما فقط لأن مبادئه
المهنية تقتضي هذا، رغم أن الهالات السوداء
توشك على نخر أسفل عينيه ووجهه شبيه لوجه
جثة من شدة اصفراره، فلنعد إلى موضوعي
حسنا سأقع في موقف محرج إن سألني عما
وقع لي فأنا لا أستطيع أخباره بالحقيقة، كيف
يمكنني أن أقول أنني وصلت إلى ما أنا عليه

بسبب كتاب غبي، كان الكتاب يتحدث عن طرق
التخلص من الخوف ومن بينها جملة تغلغت
فكرتها في ذهني مفادها أن على الإنسان
مواجهة مخاوفه ليستطيع هزيمتها، حسنا بعد أن
رويت الأحداث بهذه الطريقة يمكنني القول أن
الكتاب لا ذنب له فتصرفي هو الغباء بحد ذاته
كيف لإنسان عاقل أن يلقي بنفسه من علو كهذا
فقط لأنه يعاني من رهاب المرتفعات، من حسن
حظي أن الطبيب لم يسأل عن الموضوع واكتفى
بمنحي إذن الخروج اليوم وما لم أكن أعرفه أنه
اليوم الثالث لي بالمشفى ولم أستيقظ بسبب
المهدئات التي كانت تقدم إلي..... أنا
الآن أقف على سطح العمارة دون خوف، كيف
حدث هذا؟ لا لم يكن لانتحاري _ كما تسميه
أنت_ أي فائدة سوى أنه أعادني إلى رشدي،
بعد شفائي من الحادث زرت طبيبا نفسيا واتبعت
نصائحه لمدة شهرين وواجهت خوفا، لا ليس
بالقاء نفسي من أعلى مخاوفي بل كل ما في
الأمر أنني كنت أقف في مكان مرتفع وأحدق إلى

الأرض مرة كل يوم حتى تعودت على الأمر، أو
لنقل أنني أحببت هذا الأمر بالفعل.....

عليمة لفيلف

• فوبيا الوحدة •

لكل واحد منا مخاوف في حياته، تلك المخاوف التي تحكم نجاحاتنا، وتعرقل وصولنا إلى ما نريد، وتهدم حياتنا، فهناك من يعاني من الخوف من الفشل، الوحدة، رؤية الدماء، الجلوس في الظلام، الحشرات،...

فالخوف من الوحدة، هو شعور يصاحبنا غالبا، فهو شعور سيء يسبب القلق و الاكتئاب والتوتر، يجعلنا نشعر بأننا رغم وجود من حولنا، إلا أننا نشعر بالوحدة والخوف من البقاء لوحدها، أحيانا ذلك الشعور يدفعنا إلى البقاء مع الجميع، رغم إساءتهم إلينا، نخاف من أن نبقى وحدين، فنبقى في علاقات تافهة، وقاتلة، فوق طاقتنا، لماذا كل هذا؟!؟

لماذا لا نتخلص من كل ما يؤذينا؟!، لماذا لا نعتزل العلاقات السامة؟!؟

ما فائدة أن نبقى في مكان لا نجد فيه الراحة والأمان؟!؟

فأحيانا الوحدة أفضل بكثير من وجود الجميع
معك، ولكن لا أحد يفهمك، لماذا نبقى معكم،
لماذا؟!!!

الوحدة أحيانا تجعل الإنسان يكتشف مهاراته،
وقدراته، وتساعدته على أن يغير حياته نحو
الأفضل ، يكون ناجحا و أحسن مما كان عليه من
قبل ، لا يجب علينا أن نبقى في مكان لا نجد
فيه السعادة والهناء،

إذا أنت لم تواجه مخاوفك، لن يساعدك احد، إذا
بقيت خائفا لطوال حياتك، أن تبقى وحيدا، رغم
الأذى ، فأنت بتفكير خاطئ، أنفض الغبار عن
حولك ، ، أقنع عقلك بأهمية مواجهة ذلك
الخوف، تذكر مساوئ العلاقات الغير مفيدة لك، و
ما عانيته هناك، اجلس لوحده فتره من الزمن
لتراجع نفسك، لكي تعتاد على الوحدة، بالتدريج
اجلس وحيدا وضاعفها، كل يوم، واجه ذلك الخوف
فأنت تستطيع ، استغل وقت بقاءك وحيدا، بأداء
مواهبك ، و أمنياتك ورغباتك و أحلامك في الحياة،
حاول تقديم بعض الوقت لذاتك، تصرف بوعي،

تخيل أشياء إيجابية ، وتوقعات جميلة، وهادفة،
عش حياتك كما تريد، فالجميع حكاية وستنتهي
يوماً ما، أنت تستطيع فعلها، أثق بك ،

غربية خولة

• دحرجة مخاوف •

أيا عبء الرياء فضحتني
وخوف من الغطاء
و جمجم من العصام تركتني
شبعان و مقهور من عتمة الظلام
بت مخامرا من أبداع الكلام
لحظة على لحظة
تكتمل حكمة الجيأ
وظهر الأسى في وجهي نعمان
على هذا الدفتر اللزج أراه ظلام و طلال
في ساعة الصفر أحرقت كان أواخره منام
قرف و عرفان من آتى إلي
وأنا مهموس بتعب العصيان؟
لا طمع ولا شاق..؟
حول الخمر غربان

حول الشتى هناك أشياء تشتت
بالقلب غرقان و مهزوم بصراع داخلي
وأنا بالشق حيران؟
أرجاء و جدران
أزمات وإيقاع الظلام
بريحة ببستان ...؟
مستنقع بقمهقهة و ثوان
هكذا اسمي؟ على مسمى
أجد مغوى صراخ و صرخان الثعبان
استنشق بي و أصحى من مكان
ما الأمر على ذلك..؟
أطبقت على ذكر الزمان
وترياق الجدران
أنبئني ضميري؟
فيها حيرة و خذلان

لا أتمسك بالشيء وأنا غفلان
صفى..... و إختفى من الرؤية تولى
يراودني مخاوفي
ومقهى أهرب من الرهاب وقياس الأنظار
لا أرى إلا السواد بها سوسة و جدار العمران
بحذر بجرحي المكان
تلقيت بمستشفى بمسكنة بقبطان
بها مجانيين وسلام
أفلا تترك العيان بي؟
هذا مصيري وهذا قدرى نحو العتاب والعتاد و
الريان بالمكان غير المناسب
هزى هزل من صار تحفان
على اللوحة أدمع وأرسم أنواع الكلام
أتطلع إلى السماء
رأبت مخبئ صغيرا به

مناوري عكوساتي و ظلامي الدامس يحكى إلا
بشجعان

لا أجيد الأصوات و لا الكلام

خوف من أسود اللون لا يباح

جريان و مجاري البحر تراودني حول كابوس
أنهيته بسلام

كنت مريضا...؟

بمرضى المراد و شاق الدمار

و حزين الدفء كالحنان وتعب و زوال الأنعام

هوى عروقي التقوى خفت من...!

تعب و خمول يحاورني و يحاول الوقوع بي
كالوسواس الجمال

على قعدة من الجوانب

تحرك الكأس وتراود حزني نحو الأمام

ماذا أحكي...؟

يا مجهول الواقع الظلام
عشت بأعوام كالصامت
أتطعن كالإبرة و نفسي كالمتضايق
بها شعاع من ماض تعيس
وذكريات كالوجع نحيف
أهواه و جواه و كفاه و تائه و ضائع كالوسط الحافظ
صمت الآخرون و تكلم (عماد الصمت)
من الحبر أعالي القلم
بكى.. جهى... هدى النور.. عسى العسل
وفضحت البلاد إلا بعلامة استفهام
لا أفهم..... لا أفهم؟
انا..... أنا؟
آه يا مخاوف... آه منك تعبت من شد القضايا و
من حس و حمس السرحان
ومن جعلني غريب الشجعان

صرت أطاق البشر فقد فات الأوان
أحلام منهجية و مرجعية من رسومات و حيوانات
وأشباح الظلام
فلا فهم الماء نحو الزيت نتخذها إلا نار الاشتعال
بالهربان
يا حظ ما أقول أهرب ولا أتذكر الذكرى إلا السوء
من لا ينور
مناهاث من الرصاص فوق ظهري
لا أستطيع حمل عقلي
بها أشجار مغروسة من الجذور على عقبتي يدي
هناك ظلام دامس وحذر الموت يقام
تكتفت الأصفاد و المصدقيات إلا بعقاب
الجهل من كان أكثره من تمام
ماذا بي جعلوني أحاذر وأخاف من الحكيم؟
هكذا أقصاه و فصاه الثور من النقطة السوداء
لم يحن إلى سواه وعلاه

جرأتي بك يا عاتم الظلام و المخاوف

هربت من قام بفصلاه

أي كهف العشب عاتبتني كانه خراب

هربت لي أستنشق الهواء و أنا خنقان

عرفت... معرفت الأسرار في المنام

عرفت عرفان و الأعراف من بعيد أنظر نظرة
السلام

عرفت... عرفت... عرفت

و من الصاحب الخائن من المتقلب المزاج الناكر

من فصل الوجوه الصفراء و الشخصية البيضاء

التي تدور كالحرباء

تكلمت فقط برب العالمين أخاطبه

و أنا تعبان أدعو إليه و أنا في قلبي جمار الخرفان

تنهيدات حول صدري

و ضيق من الحزن ضاق خنق خاطري

آه لم تفهموني لم أفهم من أين أنا

ومن هذه المخاوف التي أتت إلي وأنا بعلاه
صادم بحالي و بحياتي نجداه
شي صغير انكسرت بشي ضئيل و كدق
الساعة أغفو في المنام
وأرى تلك مكسرات الود ضاقت أكثر من صديق و
حبيب
تخيلات من الخلايا الخبيثة
على مدى و مدة معينة.....؟
من تحريرات من الانتحار و الانتظار
دامت على الدواء من لا أدوية لي بالمكان
ماذا أحكي يا تابع المخاوف
يا هاجر السقف من العين والحسد...؟
إنها المخاوف يا سادة و سيداتي
أخاف وحدي أن أبكي أريد شخص يحضن روحي و
يمسكها في تعب و دموع الغفران
أخاف... أخاف...

لا تعلموا ما معنى كلمة أخاف أن أكون وحدي وأنا
ضائع من بين مئات و الآلاف من الغرقان و
المهلوسات و الضوائع في الغربان
خوف و روعي المسيطرة سيطرة على سيد
الإنتحار وأنا أتغذى من الخذلان
خوف مخاوف كلمته جوفات وخوف سيطره
عقلي قلبي مستقبلي ظلامي نور عيني ماض
التعيس و المعقد الذي ليس له حياة
آه مخاوف منك لقد قيدتيني كقلادة الجبان
وأنقذها الله و حررتني من المقيدات
هو أنقذني كنت خائفة من أكون وحدي لا أحد
يفهمني صرت وحيدا بداخلي مكسور
بطبعها العضلات مفتون
الشرابين كانت لا نبض ولا أي بقلب مجهول
بسبب المخاوف...؟ بسببها
ولكن الله أنقذني توصلت إليه باكية يا الله يا الله
أخرجني من هذا القوقعة كدت فيها أموت...؟

يا الله عرفت حقك عرفت نورك و شمس ضوئك
عرفت روعي التي رجعت لي
عرفت الإيمان و التقوى بالله

وبفضل دعائي و صبرت صبيرا مجبرا يجبر الخاطر
على الجمر إنطفئت ناري

لا أحد أنقذني لا أحد لا عائلتي ولا أقربائي ولا أي
شخص توسل إلا بإسمي لا أحد لا أحد...!
ويبقى لا أحد في صندوق للانتظار

أتى إلي بشخص أنقذ حياتي و جعل فيها نور
الهدى واليقين و الإيمان

وهو التوسل إلى الله

بكي قلبي في الفرحان

قد أتاني الله بشخص هادئ طيب القلب حنين و
رفيق كان معي بفضل الله و بفضل دعائي و
صبري على أثقل الصرخات نجوت منها إلا
بأعجوبة الدوام

سأتعايش مع مخاوفي و سأكون بثقة أن الله هو
ينقذني من الصعب إلى السهل وهذه هي الحياة
ناله فهو أكثره من صغار

مرين فتيحة سهام

● مخاوفي أنا ●

لطالما اختلفت دوما أنا وأمي تقول لي ، أخرجني
مع صديقاتك يردن اللعب معك ، لا يا أمي يعاملون
بقسوة ، لن أخرج ، سأظل محبوسة غرفتي ..

أخرجني يا ابنتي قابلي عمك وخالتك ، لا يا أمي
يسخرون من ثيابي لا يحبونني

أكره الدراسة ، أكره التعليم ، أكره العالم

لن أقف مع نفسي المسكينة ..

مصرة نفسي على الخروج لمقابلة العالم ...

لحلمهااا ، للرؤية ..

لكن داخل تلك النفس كومات جراثيح

موت

أظل أبكي .. جعلوني أبكي..

لست خائفة ..

لست مذعورة من العالم ..

أنا أخاف العقرب الصغير .. لا

أنا أخاف صديقاتي .. لا
أنا أخاف مجتمعي .. لا
أنا تلك الراجية أن تبتعد عن كل العالم ...
أن تحمل الأمان فقط
لكن خوفي داخل خوفي داخل خوفي تولد لي
مخاوفي ، ما ذنب
لا الصغر رحمني
لا الكبر جبر بي
خوف من الماضي أن يعود
خوف من المستقبل أن يقسى
أأتعمد أن أنسى مخاوف ،
أم أترجاها أن تنسان
وأكمل .. لا أعلم ...

دومي مريم

• خوفي من أوهامي •

لكل إنسان مخاوفه . و كل كائن حي على هذه الأرض يخاف شيء . كما أنا أخاف ! نعم الخوف شيء يراودنا و نشعر به . في ظلام . في فراغ . في كوابيس . و في لحظات ضعف . مثلا ! انا أخاف نعم مخاوفي كثيرة أكثرهم رعبا بنسبة لي الفراق أخاف أن أتعلق وأن أحب وأعشق لدرجة الجنون و بعدها تأتي لحظة فراق التي تدمرني كليا تأتي وتأخذ معها كل حياتي وأحلامي وذكرياتى وحتى حبي سهلا علي أن أبقى لوحدي وأن أقوم بجميع تفاصيل حياتي بنفسى أبكي أبتسم أكتب جميع تفاصيل أقوم بها لوحدي خوفا من ذلك الفراق

بعد هذا الخوف أجد خوفا آخر ليس بشيء الهين أن أتحدث عنه بمجرد أن أتخيل الأمر تتسارع نبضات قلبي أترتجف أطرافي نعم لهذه الدرجة او ربما أكثر أنا فعلا فخورة بنفسى لأنى أقوى من كب هذا أنا قوية لأننى مازلت صامدة مازلت قوية لم أنهار بعد رغم تلك الصرخات التي كنت اصرخها

ليلا بعد رؤيتي لكابوس وتلك الرعشة في
جسدي وحتى في صوتي المبحوح من شدة
البكاء لقد كتمت الأمر عن الجميع أصبحت متلبدة
المشاعر لم يبقى مني إلا حطام أنثى تترجم
هذا الصمت وهذا الكبت إلى وخزات قلب أحيانا
وتارة أجده على هيئة ندبات زرقاء تشوه جسدي
لقد كنت ابكي ليلا وأضحك نهارا كنت اشيح نظر
في كل من ينظر الى ذلك السواد أسفل عيوني
خوفا من سؤالهم ما بك؟ هل هو كابوس جديد؟

أقضي وقتي بقراءة الأبراج اليومية لعلني أجد
بصيص أمل بأن الغد أفضل، أشتري كتب تفسير
الأحلام في كل مرة أرى تفسير لكابوس غير
جميل أمزق الكتاب وأبحث عن آخر طمعا مني أن
أجد كلاما يريح النفس و يهدئ من روعي نعم
هذا كل أو ربما أكثر هذه بعض التلميحات فقط
عن بعض مخاوفي لان مخاوفي عديدة ولو لا
إيماني بوجود الله و الأقدار والابتلاءات و الصبر و
الرضا لأصبت بالجنون على الأرجح..

لولا الكتابة التي غرست في الآمال و بنيت
عليها الأحلام.. لولا إيماني بالله و ان كل شيء
سيصبح جميلا يوما ما لكان من الصعب علي
الإستمرار فى هذه الدنيا..

لولا اننى اعلم انها دنيا من الدنى.. و انها فانية
لفقدت عقلي.. وأنهيت حياتي

لولا لم أكن أنشى قوية تتحدى مخاوفها لم كنت
على قيد الحياة

ولو لا هذه الفرصة لما استطعت الحديث عن
مخاوفي .

أتراي سارة

• الثقة و الاهتمام •

مخاوف ؟ مصطلح صغير على ان يصف اكبر الأشياء التي ارهبها و اكره حدوثها فقدان ثقة شخص اعتز به كثيرا و الإهمال بسبب قلة الاهتمام ، خصوصا اذا كنت شخصا عاطفيا مثلي ، حسنا أتحدث عن الموضوع بصفة كاملة

تعتبر الثقة أهم شيء في هذا العالم خصوصا مع الأهل ، ان الثقة رمز من رموز الحب ، مثل الثقة بين الام و أولادها ، المدير و العامل ، الكلب و صاحبه

أحيانا عند انكسار هذه الرابطة يشعر الإنسان بشيء من النقص وهذا ما يحدث بيني و بين والدتي بسبب انني اخاف منها ، رغم انها توصيني بعدم الخوف لكن هذا شيء صعب و شيء من الاحترام ، والثقة بين الأصدقاء ككرتون " عهد الأصدقاء " الذي يوصي بالثقة و الوفاء ، فهي شيء مقدس وغيابها يصنع شيء من التوتر و المشاكل التي لا تنتهي

الثقة التي تكون بين الأزواج تعطي لعلاقتهم

معنى و مغزى لتكوين الأسرة وغيابها ايضا يخلق
جوا من التوتر بشكل كبير.....، لذلك خوفي من
خسارتها يكثر من المشاكل

".....و يبقى القلب يشتاق و الدموع
تنهمر ، و روجي تنهار ، ليبقى
السؤال لماذا كل هذا ؟... " قد تظن أن
هذا اقتباس من رواية لا يا عزيزي هذا اقتباس
خاص بي ، المغزى كله من قلة الاهتمام.....

العلاقات التي تشن بين شخصين تصادمت
روحهما في زحام الوحدة ليخلقا جوا من المشاعر
و العاطفة دون اعتراف احدهما للآخر و وقلة
الاهتمام و الثقة تخلقان كثير من المشاكل في
بعض الحالات يسمونها " غيرة " أو " إهمال " كلها
بعد كون الشخصان على طبيعتهما او عدم وجود
صراحة بينهما، تعمقنا كثيرا لنعد لموضوعنا ،
الثقة شيء مقدس وغيابها سيحول حياتنا إلى
الأسوء

ولا أعتقد حقا اننا نمنحها لناس مثلما هم
يمنحوها القلب أحيانا يجعلنا في صراعات مع
أنفسنا من اجل من نمنحهم الثقة اذ يستحقون
او لا

أسماء عمورة

• مزالت مقصرا •

خربشات مجددا ، ماما اخاف أن أكون من الذين
قال عنهم المولى نسوا الله فأنساهم أنفسهم
أخاف ان اقع في الرياء أعمل من أجل فلان واخاف
ايضا ان تتأخر التوبة وتكون نهايتي قبلها اعلم اني
مقصر يا ربي فسامحني ، سأحدثكم ايضا عن
شخصا ما قالت و تقول وستقول ومنها سأسمع
أجمل قول قالت : أحبك

تقول : أين انت! ماذا تفعل ؟ مع من تجلس ..؟

ستقول : هذا هو ولدي، نعم انت تشرفني يا بني

يوما ما سيقولون : ربي يرحمها ربي يصبركم

كل البشر يخافون شيئا لكني أخاف فقدانك امي

أخاف من يوم ينتهي فيه ذلك الشعور ويذهب

معك صوتك اعلم اني مقصر كثيرا فقط أسف ،

كانت هذه كل مخاوفي وكل مخاوفي هو ان

يباغتنني الوقت و انا مازلت مقصرا

مسعي هيثم

• خسران الذات... •

_سألوني يوماً: مم تخافين؟

فأجبت...

_أخاف الظلمة عندما تصادق الهدوء، فاجتماعهما يجعل ناظري ومسمعي يهذيان بأصوات وأشكال من مقر الموتى...

_أخاف الكلاب وهي تعترض ممشاي، بنظرة يتأجج منها بركان تائر يريد حرقني، فلا أحرك ساكناً لأنني أعلم أنني الخاسرة في هذه الحرب...

_أخاف الحشرات وخاصة الطائرة منها...

_أخاف القطط والأرانب التي تبدو لأغلبكم "cute" وأليفة، لكنها في الحقيقة تخفي الحقد والغل تحت تلك الأقنعة البريئة والناعمة...

_أخاف من الطبيب، ههه يبدو وكأنه وحش يريد قتلي بأدواته الحديدية المخيفة... خاصة المقلاع الذي يقلع الضرس، أحسه سيقلع روحي به...

أخاف و أخاف و أخاف... لكن كل ما ذكرت زائل...
حتى استطعت القضاء على بعضه... إلا واحد...
إلا هو... هو الذي يسافر بكياني وقلبي إلى عالم
موحش مظلم... يدفعني إلى دفن آمالي
وابتساماتي تحت أنقاض الرجفة والخوف... رحلة
تذكرتها الفراق... الفراق الأبدي... فهو يودي إلى
خسران الذات... وجهل الأنا... أكبر مخاوفي هو
عندما تذكر كلمة موت تغيب حواسي في اجازة
ابدية...

موت القريب يجعلك غريب... وعن الناس
بعيد... للحزن رفيق... وعن الذات مغيب...

بساطة كلماتي... أسير كتاباتي

أكتبها بقلممي... كي تقرأها يا قارئ يا عزيزي ..

عباس مروة

• رصاصة القلب •

هو اجس الحياة تنقلب ضدي، كياني ينهز
ويقشعر جسمي، أسمع بوضوح خفقان قلبي،
الخوف يأسرني ويتلذذ بارتجاف بدني، أهرع
راكضا ماسكا قلبي وأنا ألتفت باحثا عن مأوى
احتمي به، كثيرا ما كانت الأعراس والحفلات
والمناسبات وحتى مآتم العزاء تزعجني، ولسبب
واحد؛ عندما تبدأ المعركة، أو تبدأ الحرب، وتهج
وترج الصدور بصوتها، وترتجف الأطراف لسماعها
وكانها نبتت بقلبك، إنها "الرصاصة" وخاصة حين
يطلقونها من البندقية عندما يرفع صاحبها يده
إلى أعلى، فأسد أذناي بكلتا يدي، فأبدأ بالتصرف
بهستيرية، فوبيا كبيرة أصابتني أيام عقدي الاول،
وحتى بعقدي الثاني، لعمر الرابعة عشرة تقريبا
وأنا أخاف من إطلاق النار وصوتها، يا لها من عادة
سيئة، ومخيفة، ومرعبة، وغير صحيحة، ألا
يخافون من أن يصاب أحدهم؟ أو تثقب جمجمة
أحد ما؟ ألا يهتمون لحياة الناس؟ لقلوب الاطفال
الأبرياء أصحاب القلوب الضعيفة والرقيقة؟ هل

هي مدعاة للشجاعة؟ هل هي فخر؟ قوة؟
بطولة؟ هل توجد سنة توجب إطلاق النار في
المناسبات؟

لا أبدا. لم أسمع أو أرى أو قرأت عن أن إطلاق
النار شيء يعبر عن الشجاعة أو المروءة أو
الشهامة، غير مكان واحد... وهو ساحات القتال،
قتال أعداء الله، قتال الشياطين والكافرين،
والظالمين والفاستدين، هنا يكون مكانها ومخزنها،
ووقت استخدامها، فهي صنعت لهذا الغرض،
وهذا العمل، وليس للهرج والمرج، واللعب من
دون عقل، وإخافة الناس وإرهابهم وأذيتهم نفسيا
وبدنيا وروحيا. نعم، وحتى عندما تسأل عن سبب
فعلهم هذا لا تجد سببا مقنعا أو إجابة مرضية؛
لأنهم يعلمون أنه فعل خاطئ، فلا هو سينفع
الميت ويبعد عنه سكرات الموت، ولا يخفف من
ضغطة قبره، ولا يعينه في إجابته على منكر
ونكير. ولن ينفع العريس في إسعاده (بل العكس)،
فلا هي ستبعد عنه الحسد، ولا ستزيد من فرحة
الأجواء، قانون فاشل، عادات سيئة، مجتمع غير

واعي، كل هذه الأشياء إن وجدت نرى العجائب معها.

أشعر وكأنني أسقط من جبل شاهق،
أنفاسي تتسارع وأشهق بقوة، كل هذا ولم أخبر
أي أحد عن مخاوفي من إطلاق النار، كنت
أخشى أن أكون مضحكة للناس وأن أكون متاعا
للسخرية، كنت أخاف منهم، مثل الوحوش وهم
يلعبون علي وينظرون لي نظرة الخائف والذليل،
كنت أشعر بالألم والضعف، ألم الكتمان من
المخاوف، أشكو لربي عسى أن يعينني ويخفف
عني...

إلى أن كبرت و وعيت و الحمد لله، وتعلمت معني
أن تكون قويا وأن لا تخاف إلا من الذي خلقك،
وأوجدك، كلما تقربت من الله كلما ارتحت أكثر،
وهدأت نفسي أكثر، تقويت أكثر بفضل الله وصرت
الآن لا أخاف من أكبر مخاوفي ، وبت الآن
أستطيع أن أرمي بنفسي من دون خوف من
سماع صوتها أو رؤية أحدهم يحملها، لكن ليس

بمعنى أنني أفعل هذا الفعل القبيح لكي لا
أغضب ربي به، وشكرا لله...

اعلم يا صديقي أن الخوف يجعل الحمار أسرع من
الحصان، ويزداد بالتردد، ويسبب لك العمى، إن
الخوف من الحاجة هو الحاجة بعينها، وغريزة
الخوف هي أقوى غريزة على الإطلاق، أقوى
حتى من غريزة البقاء، سمعت مرة بأن الخوف
من الشيء هو الوجه الآخر للفتنة به، لذا
صديقي عليك أن تتعد عن الخوف ومسبباته
لتحيا حياة سعيدة وهائلة بعيدا عن عالم الخوف،
والأهم هم ارتباطك بالله عز وجل فهو سيزيل
عنك كل مخاوفك ويريحك، أيضا عليك أن تتعد عن
عقلك كل تفكير سلبي فهو سيدمرك كما دمرني
من قبل، لكني و الحمد لله بخير وقد اجتزت هذه
المرحلة بكل سهولة وتخلصت من رعب "رصاصه
القلب"

تقي قيس الشويلي

• كم اخاف فقدانك •

أتدري ما هو أكثر شيء أخافه ؟؟

اخاف الفقدان فقدان الاحبة ، فقدان الأصدقاء
فقدان اغلى الناس لقلبي ، من ادمنتهم بقربي
ومن جعلت قلبي ينبض بحبهم ، من شغلوا بالي
وتفكيري ، من حياتي بدونهم حليم .

اصبحت أنا من تهاجر الناس "أليس المرء يتعافى
بترك كل ما يتعبه ويرهقه؟" وانتم ارهقتمونني
فسجنتمونني فمت .

"- كلما شعرت أن لدي رغبة في التحدث معهم ،
تذكرت كيف كانت ردود أفعالهم في المرة الاخيرة
، فإما أبادر ، وإما أتوقف عن ذلك حتى لو كان
داخلي براكين من الشوق ..."

ما رأيكم ان نتبادل الادوار انتم تنتظرونني وانا لن
اعود ابدا. .. فدعوا الانتظار يفتك بكم كما فتك بي
، سأجازيكم بقدر ما فعلتم بي

فيا إلهي لا اصدق ان كل هذا قد مر بي "لا
أصدق أنني وحدي وقفت أمام كل ذلك الذي
جرى، وأنهيته"

دائما ما افكر وأفكر وأفك واکرر التفكير ولكن
"مهما حاولت أن ترد الإساءة بالإساءة، سيغلبك
أصلك الطيب."

المشرفة هاجر بوبلوط

• لا تكونوا لعبة في يد مخاوفكم •

أصبحت سجيناً أفكاري ومخاوفي، التي كادت أن تقتل روحي وتتركني بلا روح، أعرف أن الجميع لديه مخاوف و لديهم الكثير من الأشياء يخافون عليها، لكن مخاوفي أنا فاتت الحدود فانت المعقول.

فأحياناً أكون في غرفتي الصغيرة، التي عادة أجد فيها راحتتي وحياتي، لكن مع مرور الوقت أصبحت غرفتي مسكن مخاوفي في بعض المرات أكون أتصفح كتبي، وتكون الفرحة تغمرني، وفجأة ملامح وجهي تتغير، و يتضح علي الحزن والحيرة القاتلة، و يأتي لمخيلتي أفكار سلبية، تقول لي عقلي ماذا لو خسرت أحد من عائلتك؟ ماذا لو خسرت والديك؟ مجرد التفكير، لايمكن ان افكر، أبدأ بالبكاء و الصراخ و اسجد أقول يا الله يا جبار لا تريني فيما أحب مكروه او شر يا رب السماوات والارض، لا تجعلني اتذوق مرارة الفراق، فإني لن أتحمل لا أنا ولا قلبي الصغير، سوف اجن حتما

دائما ادعوا الله ان يكون يوم قبل يوم احد احبائي
خاصة والديا

كانت دائما تتكرر معي هذه الحالة أنا متعلقة
كثيرا بعائلتي كثيرا لدرجة انني لا أستطيع تركهم
لوحدهم ..حب لهم فات كل حدود حبي لهم
عشقي لهم مثل حبي لله سبحانه وتعالى مثل
حب سيدنا يعقوب لابنه يوسف عليه
السلام ...أحيانا اقول لنفسي لماذا الخوف
حاولي ان تعيشي معهم احسن الاوقات وتقدم
لهم الحب المودة ان تقضي معهم اكبر وقت
ممكن بفرح وسرور حاولي ان تتحكمي في
مشاعرك وعليك ان تكون صامدة قوية
صبورةما ان اؤمن بفكرة التخلي عن مخاوفي
حتى يحدث شئ يرجعني لنقطة الصفر .اصبحت
اعيش في دوامة من الخوف والحزن كل هذا
ليس بيد كل هذا فوق طاقتياعرف ان دوام
الحال من محال لكن انا لا احب كلمة الفراق لا
اطيق حتى سماعها أشعر بتوتر مستمر لا
يمكنني أن اجعلها جزء من قاموسي ..

هذا جزء من مخاوفي لهذا اصبحت انسانة تحب
العزلة كثيرا اصبحت لا اطيق فكرة خسارة شخص
احبه لهذا سوف ابدا بنفسى انا ساحاول مرار
وتكرار كسر هذه المخاوف وياذن الله سوف اتغلب
عليها لكن انتم لا تكونوا مثلي من بداية لا تكونوا
لعبة في يد مخاوفكم كونوا الاقوى كونوا الاحسن
باصرار والصمود والعزيمة سوف تنجحون في كل
الامور ، فهونوا على قلوبكم

مصطفى خديجة

• أخاف العتمة •

أخاف العتمة و أشعر بالضيق إذا انطفأ مصباحي ،
حتى جدران المنزل كانت تخيفني ، لم أعود
على الوحدة و ما زالت تخيفني ، أخاف أن أضيع
بين الكلمات التي أقرؤها ، عندما يحل الليل
أشعر بشيء في داخلي ، ربما أناس كثيرة
تتحدث ، و كأنما فيلما داخلي ...

دائما ما أسمع الأمنيات ، و البكاء ، و ما يسرون و
ما يعلنون ، أحداث كثيرة تقع داخلي ، بعض
الشخصيات مألوفة و البعض لا ، كما أنني أخلق
شخصيات دون ملامح ، كما لو أنني أترك
للمستقبل رسم ملامح لهم ،

خوفي كبير لدرجة أن الصرخات و الآهات توقظني
باستمرار عندما يغلبني النعاس ، و تحايل البعض
في علاقاته يصيبني بالأرق أحيانا ، و أحيانا
يزعجني صوت القلوب المكسورة في تلك
المدينة ...

كنت أترقب حديث الأموات داخل القبور ، و لكن
خوفي يمنعني من دخول المقبرة ، الآن ها أنا
أعبر نفس الشارع الذي كنت في زواياه المعتمدة
أبكي من الخوف .

• أو على الأقل يؤمن بي •

في تمام الساعة الثانية و نصف ، و في ليلة
ظلامها دامس ، و الرياح شديدة ، صوتها طاغي
على سكون الليل ، أجلس أنا منزوي في إحدى
أركان غرفتي المتكدسة برائحة الذكريات ، جالس
شريد ممسك بمذكرتي الصغيرة التي لطالما
حملت في جوفها تواريخ لا تنسى ، بعضها
يشجيني و الأغلبية تزيد من الأسى على وجهي
، الشتاء برده لا يرحم قلوبنا ، لكن لا يهم ، أنظر
بارتباك لكل ركن في تلك الغرفة الحزينة ، و إلى
مكتبتي و كتبي المبعثرة هنا و هناك ، و بينما أنا
أنظر وقعت عيني على إحدى الروايات المفضلة و
أحبهم إلى قلبي "لن ينتهي البؤس" وحقا البؤس
لا ينتهي، الوحدة مزعجة ، الإنسان يحتاج ليد

غير يده يشعر بوجودها ، تسكن القلب برقتها ،
ربما كانت ستنتهي كل أحزاني ، لو أن هناك
شخصا ما يؤمن بي - أو على الأقل يصدقني -
يبدو حقا أن الحزن قد أصاب جزءا من روحي .

هاين أسامة

• خوفي من ظلي •

أخاف عليك من ظل الفراق أُمي غاليتي أدعو الله
أن يكون أجلي قبلك لا أتحمل خبر فراقك حفظك
الله من شر البلية ، عندما فقدت أبي الغالي بقيت
لي انت عالمي قوتي بك أنت تنمو و تملو أخاف
من غصات الدنيا أن تكون قاسية علينا ، أتمسك
باغصان شجرة الذكريات معك عندما اشتاق لك
احمل ورقة ذكرياتنا ابتسم قليلا و اغفو بين
صفحاتها يا غاليتي كل الكلمات لن تفي بحقك ،
خوفي عليك صار ظلي عندما تمرضين تفتح
سدود دموعي خوفا إن أتيم ثانية وان أظل
وحيدة في عالم مظلم من دونك يا امي يا قرة
عيني انت نقطة ضعفي و نقطة قوتي في آن
واحد حفظك الله و جعلك تاجا فوق راسي .

سأهديك عرش قلبي و اخذك إلى برج نجاحاتي
ستفتخرين بي طول حياتك ، اخاف عليك أن
تتركني في منتصف طريق حياتي ، خوفي صار
هواء استنشقه ، عندما اراك مع غيري تضحكين
اخاف عليك أن تعطيه قليلا من حنانك قلبي صار

يغار من اقتراب الأشخاص لك عندما يرن جرس
الباب و تأتي صديقتك أخاف أن تأخذك ليوم كامل
تبعده عنى بإحداثيها الطويلة صرت كالمجنونة
انتظر طبيب يعطيني مهدئ لمشاعري الأنانية

فهيمة خرقاق

● متاهة الفقدان ●

أكثر شيء يخيفني في هذه الحياة هو فقدان أحبتي، هو الاستيقاظ يوما و لا أجد شخصي المفضل بجانبني، عدم الشعور بحبه و مساندته لي، شعور مرعب مجرد التفكير في هذا قد يدفعني لذرف الدموع.

أن تفقد أحبتك يعني أنك ستعيش غريبا في وسط مجتمع مزدحم، يعني أنك ستعيش وحيدا ولو أحاط بك آلاف الناس، ستفقد لذة الحياة، و تذوق مرارة المعاناة، ستتخبط وسط المأساة و لن تجد من يفهمك أو يحس بك، ستفقد جدارك الذي تتكى عليه حين تتعب، و تفقد ملجأك الذي تلجأ إليه حين تغمرك الخيبات، لن تجد أحدا تبوح له بمشاعرك، ستعيش غريبا و هذا ما يرعبني ولا أتمنى أن أعيشه.

إيمان دهاش

• أن ترحل قبل أن...•

لدي الكثير من المخاوف، لكن بعضها خوف روحي
لا أستطيع مواجهته و مجرد التفكير فيه يبقيني
ساعات و انا أبكي و ادعوا ألا يحدث أبدا ، كأن
تخاف فقدان شخص غالي جدا و تفعل كل شيء
من أجل بسمته و راحته.

أنا خائفة من أن ترحل أمي قبل أن أهديتها شيئا
او أسعدها .

أن ترحل قبل أن أعوض لها عن كل ما تعبته من
أجلنا و لو ذرة ، عن كل لقمة أطعمتنا إياها لتبقى
هي جائعة ، عن كل ما سهرته من أجلنا تخطيط
ثوبا او تحضر أكلا او تراقبنا حين نمرض ، عن كل
هم و دمة كنا نحن السبب، عن كل حرمان و
مشقة.

أيام فصل الشتاء حين نستيقظ نجدها أشعلت
المدفأة و ملابسنا و جواربنا بجانبها دافئة و
الحليب ساخن بل حتى الماء الذي نغسل به
وجوهنا تدفئه كي لا نشعر ببردها. ونحن ذاهبون

للمدرسة تتأكد إذا حللنا الواجب و غيرنا الأدوات و الكتب اللازمة، تخرج معنا لتودعنا بدعائها و تنبهنا ألا نخلع المعطف و القبعة كي لا نمرض ، و لا تدخل للمنزل حتى نغيب عن عينيها ، في المساء أيضا حين نعود أول ما نحرص عليه هو تغيير ملابسنا و تناول طعام ساخن، ثم تدرش معنا عن يومنا كيف كان و ماذا درسنا و عن الأساتذة و تعاملاتهم , و دوما تردد هذه الجملة "دراستكم و شهادتكم هي سلاحكم".

كنا نحن همها دوما، أفنت عمرها صحتها مالها روحها و كل ما تملك من أجلنا و لتوفر لنا كل ما نحتاج و تربينا أحسن تربية ، فضلت أن تشتري لنا الأدوات المدرسية على أن تشتري لنفسها دواء ، تفكر كيف تشتري لنا ثياب العيد قبل أوانه و يكون العيد عيدا إذا لبسنا جديدا مع أنها في حياتها كلها لا أتذكر أنها اشترت لنفسها شيئا غير نعال بلاستيكية خاصة بالمنزل حين لا يبقى لها ما تلبس و لا تهتم أبدا إذا كان جميلا او لا ...

تضحياتها هذه التي لا تحصى كحبات الرمل في
الصحراء تبقيني خائفة ،

خائفة من أن ترحل قبل أن أراها تبكي فرحا و
هي التي بكت قهرا مرات عديدة،

خائفة من أن أخيب آمالها و ألا أصل إلى حيث
أرادت أن أكون ، أن أكون ناجحة و في مكان بعيد،
خائفة من ألا أستطيع مسح آثار الماضي و إصلاح
بعض الكسور،

خائفة من أن أكبر و يكبر قلقها علي بدل أن
أزيدها سعادة و فخرا،

خائفة أن تراني مكسورة و أحلامي ضائعة
خائفة ألا أستطيع توفير لها ما تتمنى او أخذها
حيث تشاء

خائفة على أمنياتها و أحلامها التي نسيتها
لنحلم نحن.

حسين شهيناز

• قصة ماضي •

لكل منا قصة من ماضيه خطت نفسها إجبارا عنا داخل قلوبنا غارزة المئة سهم في صدورنا ..لكل منا قصة تجعله يخاف من شيء معين الخوف حد الرهبة والفزع الخوف في كل مرة يتذكر فيها ذلك الموقف المخيف جدا وهذه قصتي أنا التي خفت ولسنين طويلة من شيء حين أخبر الجميع أنني أخافه كانت تبدو عليهم علامات الاستغراب والدهشة ...السيارة...نعم لسنين طويلة كنت أخاف من كتلة المعدن تلك من السيارة ..خوفي هذا كان يبدو للجميع شيئا غريبا بل تافها لدرجة لا تصدق ودائما ما كانوا يخبرونني أنه يجب علي التوجه لطبيب نفسي لمعالجة المشكلة ..فكيف يخاف إنسان بكامل قواه العقلية من سيارة فالمعلوم ان السيارة هي الطريقة الوحيدة التي ينتقل بها الناس من مكان لمكان ..فكيف يمكن الخوف من سيارة أحقا يعقل هذا ؟يعود سبب هذه المشكلة منذ أكثر من ثلاث سنوات سابقة حين وقع لي حادث

جعلني أكره وأخاف السيارات بشكل مروع كنت فتاة عادية تستمتع بالنزهة الربيعية مع عائلتها كانت الأجواء هادئة ومفعمة بكل الحب ..إلا أن أخبرني أخي أنه سيسمح لي بقيادة السيارة لأن هناك طريقا خالية أمامنا ..فرحت ..لأنني توددت له كثيرا ليسمح لي بقيادتها(مع أنني لا أملك رخصة وكنت صغيرة في السن حينها) حسنا جلست خلف المقود توتر اعتيادي لأنني أقود سيارة للمرة الأولى ...وضعت حزام الأمان ..تفقدت المرآة و انطلقت بالسيارة ببطء شديد مع أخي بجانبني بعد ما أنزل أمي وأبي منها كونهما يخافان كثيرا ويفقدان التركيز للشخص المقابل لهما قدت السيارة ببطء وحذر وكنت استمع لنصائح أخي وإرشاداته إلى أن جاءتني تلك الرغبة في أن أزيد من سرعة السيارة لتجربة ذلك الشعور الحماسي ...سمح أخي بذلك بعد نقاش طويل غيرت سرعة السيارة و انطلقت بها مسرعة في تلك الطريق شعرت بجنون غريب أنا خلف المقود وهذه السرعة تشعرني بحرية حقيقية أضحك بصوت

عال كله حماس كالطائر الحر بعد سجن طويل
كطائر العنقاء حين يحلق ويلوح بالنيران كنت
متحمسة جدا ... حين وصلت لزاوية في الطريق
أدرت رأسي لأحدث شقيقي لأنني كنت أظن حقا
أن الطريق خالية ونادرا لتمر سيارة وفجأة صرخ
بملء صوته : "إنتبهييييي".... يا إلهي شاحنة
بحجم منزل خفت كثيرا وفقدت السيطرة على
السيارة ورفعت يداي عن المقود وأنا
أرتجف... وفجأة ارتطمت الشاحنة بالجزء الأمامي
للسيارة ورمتنا على جرف صخري يا إلهي .. ما
هذا! كل الدنيا تدور من حولي كأنني في لعبة
دوارة عملاقة .. شقيقي يصرخ بصوت عال
ويخبرني أنه بجانبني .. السيارة لا تتوقف .. صوت
تحطم الزجاج .. الباب انقلعت من مكانها أنا أبكي
كثيرا أشعر بخوف شديد .. شريط حياتي يمر على
مرأى عيني من حين كنت طفلة صغيرة لهذا
اليوم .. صديقاتي .. غرفتي .. عائلتي ... أمي ... منز
لي... يا إلهي هل سأموت هنا حقا على هذه
الحال هل سيجدون جثتي إن وقعت السيارة في
مكان منحدر جدا هل سيموت شقيقي معي ماذا

سيحصل لأمي يا الله....هذا ما كان يجول في
خاطري كل الوقت الذي كانت فيه السيارة تدور
كانت لحظات صعبة على كلانا والسيارة لم
تتوقف بعد أخي يخبرني أنه لا داعي للخوف وأنها
ستتوقف ..وفجأة ارتطمت السيارة بمنزل كان في
أسفل المنحدر و توقفت..لا أتذكر شيئا بعدها ما
أتذكره أنني حين أفقت وجدت نفسي في
المستشفى..تعرضت لكسر في اليد اليمنى
وبعض كدمات وخدوش بسبب الزجاج
المنكسر ..أما شقيقي فقد تعرض لعدة كسور
وخدوش ألزمته الفراش لفترة قصيرة ..بعد هذه
الحادثة المؤلمة (على الأقل بالنسبة لي) و
الحمد لله خرجنا منها بأقل الخسائر لم أستطع
النوم ليال كثيرة فكلما أغمض عياني للنوم تأتي
صورة تلك الشاحنة أمامي ..والكوابيس تراودني
كثيرا مشهد الارتطام وسقوط السيارة لا يفارق
مخيلتي وهذان الأمران ..شكلا عقدة لدي
فأصبحت أهاب السيارات نعم أهابها بشكل لا
يصدق ..لا أستطيع الركوب والجلوس داخلها
فذلك المشهد المخيف لم يفارق مخيلتي فحين

اركب سيارة أحس باختناق شديد كأنني داخل قبر فأخرج مسرعة ..عانيت لمدة طويلة وهذا الأمر كلفني الكثير حيث أنني كنت أمشي لساعات طويلة لأصل لوجهتي ..أنني كنت لا أأغار المنزل كثيرا لزيارة أقاربي لأنهم يقطنون بعيدا وهذا يدعي استخدام السيارة ..بعد مدة مللت هذا الوضع والحرمان الذي كنت أعانيه فقررت التخلص من هذا الهاجس والمضي للأمام فبدأت تدريجيا بركوب السيارة وهي متوقفة لمدة معينة في بادئ الأمر كنت اختنق وأخرج ما إن تمر فترة وجيزة ثم حاولت وحاولت إلى أن استطعت البقاء داخل السيارة لساعتين كاملتين ..بعدها أصبحت أركب السيارة وهي تتحرك ..كانت فترة صعبة أيضا لكنني عازمت أن أمحي هذا الخوف من سجلي ومن ذاكرتي فحاولت لمرات كثيرة وكثيرة جدا ..وها أنا اليوم أستطيع ركوب السيارة من جديد دون أي خوف من أي شيء كل ما يحتاجه الإنسان هو بعض الصبر والكثير من العزيمة لتحقيق مراده فالأمر يستحق كل الجهد

إكرام زجاج

• دوامة الخوف •

فوضى حريق، نار واشتعال..... ضجيج أضحى
غريقا بعقل دون اتزان..... أصبحت مشوش
الأفكار..... غارقا في دوامة من الأنهار... كسيل
من المجانين ضعت باندثار.....
أصابني الجنون أو ما يسمى
بالانفصام،شوشني حد الانهيار
،عصبي حتى أصبحت كتائه ليس له دار ،
هكذا جعلني الانفصام، مشاكل وقيل وقال
، لوثنني بوحل أبى الاضمحلال ،لم يفدني
أي طبيب وأي امتحان،بل قيل عني تائه
وسط الزحام.... وأي زحام قيدها الانشغال بفكر
شوشه الضياع....إنها دوامة الرعب من
الانصهار ... و الخوف من الانكسار، فلم يشأ قلبي
الاحتضان... إلا للهموم فتربع لعشقها
بافتخار...انه وحل من العذاب تشبث بيدي
باحترار....وأهلكني وسط زوبعته كالأعصار .

نواعم عبداللاوي

• مخاوف الحياة الصعبة •

أدرك جيدا أن الواقع في غاية التعاسة لكنني
أصارع نفسي كل ثانية و دقيقة كي لا أقع في
فخ التشاؤم و اليأس .. أصارع مخاوفي من
المستقبل .. و من المجهول، أصارع الماضي
الذي لم يتركني و شأني رغم أنه مضى و مضيت
أنا قدما في حياتي.. أحاول إيجاد طريقة ب كل
الطرق ل تجاوز كل ذكرى تعكر لي صفو أيامي ..
فقط ل تجاوز لأنني مخلوق ضد النسيان ،

أحاول إرضاء الأهل و المجتمع و الأصدقاء .. أحاول
أن أحافظ على كل علاقاتي الاجتماعية المتبقية
لي .. لأنني جربت الوحدة و لم تكن هي العلاج
التي أبحث عنه .. ربما لأننا لم نخلق كي نعيش
فرادى في هاته الحياة ، رغم ذلك دائما تراودني
فكرة ترك كل شيء و أهرب بنفسي بعيدا عن
كل الوجوه ، إنني أقاوم حتى اضطراب نفسياتي و
مزاجيتي التي تأخذني و تعيدني كيفما شاءت و
أيما أرادت .. أعيش فوضى لم أشهد مثلها من
قبل .. إنني أصارع حتى هاته الفوضى ، إنني

أقوم ب كل ما في وسعي حتى لا يندم أحد على
معرفتي .. الله وحده من يعلم بالمجهود الذي
بذلته و ما زلت أبذله كي أبدو إنسانا طبيعيا فقط

صالحى اسماء

• الخوف من الرسوب •

لطالما كنت تلك المجتهدة التي حلقت عاليا في سماء التآلق... لطالما كنت تلك المجتهدة التي لا ترضى بالفشل لا تقبل الرسوب... نعم فقد اخدت علامات ممتازة طوال مشواري الدراسي وبشهادة الكل اخدتها بجدارة و استحقاق ...

كنت اخاف ما يسمى بالرسوب او اسميه رعب النجاح.. لكن سرعان ما سقطت سقوطا مفاجأ لأقع في دوامة الرعب المخيف. أصبحت تلك المهملة التي تقبلت الهزيمة بكل بساطة و سهولة فقد مات ذلك الشعور المحفز الذي يدفعني للتآلق و أستبدل بالخمول و الكسل و اللامبالاة.. دخلت دوامة الإخفاق فاستسلمت لأمر الواقع مات ضميري الدراسي أصبحت كتلة جامدة رحبت بحياة البؤس و الجهل التزمت البيت بدون مستوى أتحسر كلما رأيت احد متجه نحو مؤسسة تعليمية أتذكر أيامي وساعاتي التي أمضيها هناك ادمر اتحسر ابكي بحرقة على سنواتي عمري الدراسي

التي ضاعت في مهب الريح وانتهى الامر بي
حبيسة بين جدران قاسية...

شهيرة بوالشعير

• لأتخطى •

في تلك الزاوية من قلبي بنيت لأحلامي مدينة
جميلة تؤول بها إلى مكانة مرموقة، لكنها آبت
الخروج الى الواقع و بقت هناك في انتظار بزوغ
فجر اليوم الذي تصبح فيه حقيقة و انبثاق روح
الامل .. مسكينة هي طموحاتي و احلامي
حاصرتها المخاوف من كل جهة و. احاطت بها
نيران التردد و التراجع..

ستمر. ستمر وستمضي... هذا كل ماكنت اتلفظ
به و بالأحرى ما أومن و اقتنع به..

وهاهو اليوم الذي طلعت فيه شمس سعادتي و
عانقت اروقة مدينة احلامي، كنت الجندي الذي
حارب فخسر و لم يستسلم فعاد ودافع عن
مايحملة بين ثناياه ليصل مبتغاه.

لم يكن باليهل او الهين فالخوف من نظرات الغير و
المجتمع اللعين قد اعتراني حينها و حتمية
الاقتناع بالفشل ارهقت معالم روحي لكنن فعلت
المستيل لبناء جسر العبور الى السلام الداخلي

و امان الروح و ركبت قارب الهجرة من عالم
الاقوال الى جزيرة الافعال و الحمد لله تخطيت ما
خفته سالفا و اصبحت. ذكرى جميلة اذكرها
فاضحك و اسعد في زمان قلت فيه اسباب
الفرحة، و اخبرك ان للحياة قانون محتواه:
عندما يتعلق الامر بحلمك تحدى و حارب و دع
الخوف يتنحى جانبا و اتؤمن بأحد سواك و الله
جل و تعالى معك.....

بوعجاج تسايح

• عند الثانية عشرة ليلا •

هناك مخاوف تزداد شيئا فشيئا اذا تركت المجال لها و اعطيتها الضوء الأخضر ، ستسيطر عليك تلقائيا .

نحن من نغرس جذور هذه المخاوف .

نحن من نجعلها تربت داخلنا .

نحن من نغمس في اوجاعنا و ننس أن الامل موجود .

نحن من نعطي ذرائع لهذه المخاوف كي تزداد .

داخلي شيء يخبرني الخوف الذي يداهمك عند الثانية عشرة ليلا ماهو الا جرعة من الالم كتمتها رغم عنك و الآن حان موعد انطلاقها لتقودك نحو الجنون ، لذا ابدل قصارى جهدك لنيل من هذه المخاوف

لا تترك لها مساحة لكي تنمو على حسابك .

حاصر هذه المخاوف و قيدها من كل الجهات حتى لا تتسلل إلى سريريك عند الرابعة فجرا .

سقف غرفتي يخبرني انا معك لا تخف قاوم بعد
فلم يبقى لموعد الفجر إلا قليلا .

مرآة حمامي تخبرني انت القائد المتحكم في
هذه المخاوف ، فأحسني القيادة حتى لا تتكاثر .

قنديل غرفتي يخبرني لا وجود لضوء ينقذك من
افكارك و مخاوفك وحدك انت من تستطيع التغلب
عليها ، فأنت جديرة بفوز ، كم مرة حاربت
مخاوفي ، و كم مرة كاد الاستسلام يخضعوني ،
ولكن لا البتة الخضوع في عقيدتي كؤوس خمر
محرمة .

غربي ريان

• أفلت يدي •

هناك... أتساقط كقطرات المطر.. رويدا مع هدوء الليل .. ذلك الصوت عند ارتطامها بالنافذة ... يشبه نبضات قلبي ... الخائفة ... هناك تقف وحيدة بين الظلام و تنظر إلى الوقت .. يمر بسرعة هائلة ... لا تستطيع المرور معه .. أخاف أن تنتهي .. أن تمضي هذه الأيام ... و تشيب خصلات شعري المنسدلة على كتفي ... لم اخف يوما أن أفقد شخصا .. لأنني فالحقيقة لا املك أحدا ... وحيدة انا أجول في الظلام ... هكذا أسمته امي ... بعكسي انا لا أدرك ما إن كان نورا ام انا غريقة ظلامي .. فقد تهشم قلبي ... و استنزفت مني كل طاقتي .. حبي و حتى اهتمامي ... كان ذلك في أول محطة لي .. تركني هناك انتظر .. أفلت يدي .. تلك الصغيرة ... و رحل .. رحلت معه كل أحلامي .. أدار ظهره و سافر ... مر الزمن لكنه توقف لدي ... فأنا لا أزال هناك انتظر أن يمسكها .. ابي .. لكنه علمني ان لا احد يستحق .. أكثر من اهتمامي بنفسي ... و تعلمت

أن أحب نفسي فقط .. أجل .. أقف الآن في
مكاني .. خائفة انا من تلك الايادي التي تريد
الإمساك بي... فأنا الآن يا ابي أخشى
الارتباط .. أخاف أن اقترن بالشخص الخطأ فما
عدت اقوى على التحمل ... شخص يتضجر من
حساسيتي .. و يتأفف من اهتمامي المبالغ
له... أخاف أن أتزوج بشخص لا يكثرث لنبرة الحزن
في صوتي ... ولا يهमे أن كسر قلبي ... ولا
يسعى لترميمه ... أخاف أن يلومني اطفالي لأنني
فشلت في اختيار اب لهم... مهما طال بي الزمن
لن اكثرث ما دمت وحيدة... فليفتني قطار الزواج
أيضا ... فأنا استحق الحب يا ابي ...

بوعون بشرى رافة

● عهد جديد... ●

- ألم تملني من البكاء...! أسيجدي النحيب نفعاً
الآن! لقد جنيتي ما صنعت يداك

- كم كانت البكالوريا سهلة هذا العام لكنك
فاشلة و لن تفلحي في شيء...

- مصيرك المكوث في البيت اقربي على أحلامك
الوردية الستين و دعي الندم يكون إماما...

احتفالات و زغاريد... فرحة عارمة و أجواء تغمها
سعادة طال انتظارها أما أنا فلم أفارق غرفتي
منذ ظهور تلك الكلمة التي هزت
كياني...«راسبة»!..!

بكيت إلى أن جفت مدامعي و تورمت عينايا و
فقدت شغفي... لم أكن أتوقع أن يسقط مني كل
شيء دفعة واحدة...

كل ما وجدته في تلك الأيام القاسية هو حزن
أمي سقطت فاستندت على كتف غاليتي،
اعتراني شعور رهيب بالخوف من القادم و لكنها
الوحيدة التي منحتني ما فقدته من أمان...

مرت الأيام ببطء حركة السلحفاة كم كانت أياما
ثقيلة على قلبي صدقا لقد أثقلت كاهلي و أصبح
الخوف من المجهول يؤرق جفوني...

تلك الترهات مازالت تستوطن عقلي المهترئ و
تأخذ مع كلمة تمر ببالي جزءا من عافيتي ثم
هالات لم تقوى مساحيق التجميل على إخفاء
أثرها...

تعب و سهر و الكثير من الدموع و أكواب القهوة
الطريق طويل و كتف الغالية لا زال يسندني
خسرت الكثير ولا زلت أقاوم، واجهت صعوبات لو
كنت بقسوة حجر لانشقت و لكنني قاومت...
كلفني السعي وراء أحلامي الكثير و لم أبه
بالعواقب فعلت ما بوسعي وضعت هدفي صوب
عيناى و انتظرت نتيجة قصة كفاح دامت عامين
رسبت في الأول و انتظرت الأمل المرتقب في
الثاني...

١٦/٠٧/٢٠٢٢

إنه اليوم الموعود... ليلة أمس لم تأتي جنية
النوم لتمنحني قبلة على جبيني فأغوص في
عالم الأحلام كالعادة... قضيت الليل أضع جميع
الاحتمالات لأسئلة مفادها... ماذا لو...!

ماذا لو رسبت للمرة الثانية...!

هاته فرصتي الأخيرة ماذا لو ضاعت من بين
يدي...!

ماذا لو أبكيت أمي للمرة الثانية...!

ماذا لو أصبحت لقمة سائغة في فم كل من
راهن على فشلي...!

ماذا لو ودعت أحلامي و للأبد...!

نصف ساعة تفصلنا عن الإعلان عن نتائج
البكالوريا...

لازالت عيناى معلقة بسقف الغرفة و قد كانت
حالتى كالسجين الذى ينتظر موعد الإعدام
حرفيا...

الخوف يتملكني و قدماي لم تعودا قادرتان على
حمل هذا الجسد الهزيل... لوهلة أحسست أن
قلبي قد توقف عن النبض و ها قد حانت لحظة
الحسم...

دموع بقدر أكواب القهوة التي ارتشفتها في ليال
لم يعرف النوم لي فيها سبيلا و لكنها مختلفة
هاته المرة فقد كانت دموع منتصر ذاق لذة
الوصول و للمرة الأولى بعد سنوات طويلة قبلت
السعادة كل ركن من أركان بيتنا و علت الزغاريد و
تعالت الضحكات بفرحة طال انتظارها... الآن فقط
أستطيع مواجهة كل من سخر من طموحي...

ثم ماذا!...

ثم ارتسمت على محياي ابتسامة ساخرة
ممزوجة بفخر و غرور مستحق ثارا في أيام
جلدنتي و سرقت مني كل ما أملك لكن المنال
يستحق...

فرحة غاليتي و فخرها بي يستحق...

خيبة أعدائي تستحق...

و تغلبي على مخاوفي كلفني الكثير لكن لذة
الوصول تستحق...

فدموع الفرح مسحت على قلبي كل آلامه و
أنسته معاناته و تعب الطريق و خيانة الرفيق و
حسد القريب و البعيد و خيبة راهنة كانت بمثابة
صفعة رسمت أثرها في عقلي قبل خدي... و
في النهاية ظفرت بالنجاح بجدارة...

تسنيم ضيافي

• عبر من ماضي •

الحياة كتاب علمني كثير تصفحته، بكل ما حملة من معاني، وقرأته بمختلف نواحي واجهتني بها العديد من مخاوف، وزلات الأقدار مختلفة كم من مرات خفت أن أفقد أمي، بعد صراعها مع مرض، فكلما ازداد ألم ازدادت معه مخاوفي، بفقدانها فكانت أعد نجوم الليل خوفا من خسارتها ودموعي بريئة حالتها تلك كانت تسابق مطر الليل محضر، فما إن ينام جميع حتى أبدا بالبكاء على حالتها خصوصا عندما تحين ساعة منتصف الليل، وهي لم تنام إلا أن علمت أن مرض هو بتلاء من الله وأنه بدل من بكاء عليا بأن أقيم الليل وأدعو الخالق، بأن يشفيها ولازالت أستذكر مخاوف الفشل والرسوب في البكالوريا، و خسارة حلمي فكلما كان الامتحان يقترب الخوف معه يقتلني، وكأنه سكين غمد بجسدي رغم تخضر لها خفت ألا أفرح والديا سنام حبي، فهما نقطت ضعفي، لكن بعدها قررت استعمال كل طاقتي وتجاوز كل مخاوف لأرسم طريق النجاح، وفعلا هو

محصل وعليه فالخوف شيء وارد بكل ما نعيشه
ونحياه ولكن يبقى الأمل، هو رونق سلم نجاح
وتجوز مشاكل، فرضيع يسقط ويسقط إلى أن
يتعلم المشي، كذلك نحن بشر فالخوف ظلام،
لكنه سبب لإشعاع نور لولاه لما تقدمنا خطوة
للأمام، و يبقى كل شيء بيدنا بعد المولى ◊

أولادتومي أحلام

• هواجس انثى •

ليست مزحة ولم تكن أبدا يوما كذلك، كان قلبيعبارة رددتها عند نهاية الصراع مع ذلك الجانب المظلم من ذكرياتيجانب لطالما كان يخيفني تمثل في عدة أحاسيس و مواقف بالفعل كنت أخوض صراع كل يوم من أجل أن لا تتحطم أحلامي، من أجل أن أبقى تلك الشخصية اللطيفة مع الجميع، لطالما تجنبت حقيقة أن الواقع في غاية التعاسة، أصبحت أصارع حتى المستقبل الذي لم تشرق شمسهُ بعد ، خوفي من المجهول جعلني أنهض كل يوم دون رغبة في مغادرة الفراش، مقاومة كل الأفكار التي تقودني للاختفاء عن الناس، أقاوم اضطرابات نفسية، ذكريات قاتلة لم أنساها، تفاصيل ما زالت عالقة في ذاكرتي وما زالت تمزق قلبي، يوما عن يوم أقاوم لم استسلم لها و لن استسلم نضالي ضد نفسي أو بالأحرى جانب من نفسي الذي لطالما تأذى من الظلم؛ المقارنة؛ التنمر؛ الكذب ؛ خاصة وان كان من

أشخاص استنزفت طاقتي لرسم ابتسامة على
وجوههم و إسعادهم أنه أمر مرهق للغاية ... لا
زلت أتذكر كل تلك القيود التي حاولت التحرر منها
أتذكر تلك الطفولة البائسة والمراهقة المؤلمة
التي عشتهم كانوا سببا لإصابتي بلعنة
الكتمان ... أتذكر علاقاتي الفاشلة التي
كنت فيها دائما الطرف المحب الاكثر رغم قلة
خبرتي الا أنني كنت اقدم اشياء صادقة عفوية
تلك الردود التي تلقيتها منهم رغم حسن نيتي
جرتني إلى البرود القاتل وكان عاصفة ثلجية
أصابت قلبي هل هذا البرود الذي أحاطني
أتى من العدم؟؟ لا بل هو من تجاربي المؤلمة
من خيباتي المستمرة من قلبي المحطم الذي
حاولت مرارا وتكرارا اصلاحه فقدان الرغبة
والإحساس وكره كل شئ فجأة باختصار اللاحياة
أنت من كل تجربة بائسة من كل سقوط كنت
أنهض منه و احاول مرة أخرى ... تغلبت عن كل
تلك الأحاسيس المؤلمة و تم إخراجي من
عزليتي التي كانت رفيقتي لسنوات ... بشعور
جديد اجتاحني . رغم رفضي التام إلى تكوين أي

علاقة الا أنني وجدت نفسي محاطة بأصدقاء
أشعلوا نورا بداخلي ...حضيت برفقتهم بشعور
بأمان و الونس ...أدركت ما معنى أن تكلم شخصا
مرارا و تكرارا و لا يمل منك شخصا رغم جرحك له
فبداية أمر بسبب صدمة الماضي إلا أنه
تحملها ...اسعف مشاعري أعاد النبض من
جديد ..بكلمات بسيطة افضل مما كنت
اقدمها ..بأفعال علمتني أن كل علاقة تنجح
بالأفعال صادقة و في الأخير أدركت تلك
التجارب المخيفة التي إستنزفت مشاعري
وأحاسيسي جعلتني اقوى جعلتني اجدد
شخصيتي وأمنت ان الشخصية القوية لا تأتي
من لا شيء

نونة حوحش

• كوابيس •

أنا الفتاة العشرينية من العمر ما زالت تترد
أحلامي كوابيس تخلع قلبي من مكانه ,أستيقظ
مفزوعة أصرخ و أبكي في أحيان كثيرة..

مذ كان عمري 7 سنوات أنام و أدعو الله لكي لا
يزورني ذلك الكابوس، أغمض عياني و سرعان ما
يسرقني ،كنت أرى نفسي أجري و أتفادى
الحطام المبعثر في الطريق، أرى مدينتي تحت
القصف أبحث عن أهلي فلا أجدهم أرى أشباحا
تمر من أمامي أتمعن في الصورة التي تقابلني
إنها جثث هامدة أتفحص وجوهها لا وجود لملامح
مؤلوفة لي ،يجتاح جسدي برود حين أسمع صوت
صاروخ ينزل على الحي الذي تسكن فيه جدتي
أهرول إلى هناك فأجد العساكر قد وصلوا و هم
يمشون فوق الأنقاض و يقتلون من هم على قيد
الحياة ..

إنها إبادة جماعية..

أقرب من منزل جدتي أبحث و أبحث لكن لا وجود
لهم..

أبصر فتاة صغيرة تصرخ طلبا للنجدة أحاول
الاقتراب منها فإذا بعسكري يوجه سلاحه ناحيتها
ليقضي عليها أحمل عدة أحجار و أرمي بهم عليه
لأشتت إنتباهه فيغير إتجاه سلاحه فتقابلني
فوهة سيمينوف ، و بينما ألوذ بالفرار أسمع صوت
رصاص يأتي ناحيتي.. نعم إنهم يريدون قتلي ،
أصاب على مستوى كتفي الأيسر ، أحاول أن
أتلفظ بالشهادتين فالموت سيدركني ، أسمع
صوت أبي و أمي يهزون علي كأنهم يحاولون
إيقاف سيلان دمي أقول لهم أهربوا هيا لكني
أسمع مرة اخرى صوت الرصاص و تصيب من هم
حولي ، هذه المرة الألم في قلبي أصرخ بأعلى
صوتي أغمض عياني .

أفتح عياني و أجد نفسي في غرفتي أشد على
جانبي الأيسر من جسمي و أهلي مفزوعين من
ردة فعلي لتتوالى الأسئلة يستفسرون حالتي .

مخاوفي أن يستعمر بلدي أن يغادرنا الاستقرار و
الأمان ، أن أرى عائلتي في خطر ، أن أعيش في
خوف دائم من فقدان..

الموت هو سنة الحياة المبكية و الحرب هي من
سخط الإنسان و وحشيته ، إن حياتنا لا تخلو من
المشاهد المفزعة التي نراها في النشرات و
الموجز الإخباري عن تلك البلدان التي تعاني من
ظلم و بطش الأعداء من اغتصاب لأراضيها و
فسك دماء أرواح بريئة ، أتخيل نفسي في مكان
تلك الفتاة التي تصرخ طلبا للنجدة ، في مكان تلك
اليتيمة تبكي أهلها ، في مكان كل من يموتون
يومية من هذا الفساد .

يا ليت هذا الواقع يمضي و تأخذ العدالة مجراها
ليكون عالمنا مسالما ..

سيرين بارود

● أسطري الحانية ●

بدأت عبرات الايام تستنجد بروحي ...تستلطف
من جو الكلام بعضا من بصيص الفرح...و تستعد
لانعناءة على سطح مكتب يملئه شغف يزيده
عنان القلم استعدادا و فيضا...لكنه رعب أوغلت
فيه في سبات عميق اتخيل فيه بريقا من قوس
السعادة....لكن واقعي ينادي بلطف نحو غفوة
خفيفة تكفي لإعانة جسدي على التركيز في
اوراق تفيض حشدا و ضيقا .

نفسي ادعت باستمالتها نحو اللهو...و أن الايام
تكفيها لسداد ديون الاوراق التي بكت حجرا
لاهمالها....و لعدم اقبالها صوب العقل الذي
انمحت من ذاكرته أن الخير سيقبل من انطلاقة
تجتو على ركبيتها قبيل النجاحفكنت الوح
لقارب على بعد اميال...يغير قدر الصقيع و لا
الزمن...و ينجي السفينة الغارقة و لا مخيلتي
الخانقة....بكيت على احضان امي أستنجيها
لتلون بعضا من أسطري القائمة...و لتبشرني
بخطوات انقذ بها قلبي من التشتت... على

اذرعي الصامته.... فإذا ببهجتي تسطع كشمس
يليه نور شامل ... لم يقع على عاتق أرائي
الفازة بتاتا.... استودعت بذلك خوفي و
اهمالي... و عززت ان اكمل على سراط انجح فيه
لأجل من قادتني نحو دروب يملأها الغيث و
تعلوها القمم ... و اكون بذلك راضية عن سداد
ديني لاوراقى المنبسطة... و مهينة لنيل شمعة
تضيئ دربي نحو افاق مغايرة و مراحل متعددة.
فكانت نتيجة توقفت حواسي فيها عن إخضاع
الزمن لقلبي الفاجع و عناني المجحف..... نهاية
نائرة جدا لروح تعشق السرور و الفرح و
يستلهمها المرح..

ميلي زهرة إزدهار

الخاتمة :

يبدو ان رحلتنا في كتاب مخاوفي انتهت ، أتمنى
انك وجدت مخاوفك و وجدت الحل كامنا في تلك
السطور ،

شكرا لك أيها القارئ على المطالعة ، شكرا لكل
من شارك بخاطرة أو بقصة ، أي نص من النصوص
، نلتقي في كتاب آخر .

قائمة المشاركين :

المشرفة هاجر بولوط

أتراي سارة

خوني زينب

مرين فتيحة سهام

عباس مروة

نسبية ياسر علي

شهيرة بوالشعير

مسعي هيثم

إيمان دهاش

هاين أسامة

رحيمة الصادق

أسماء عمورة

عليمة الفيلف

غربية خولة

حسين شهيناز

عبداللاوي نواعم

سيرين بارود



مريم لقطي
تساويح بوعجاج
نونة حوحش
رجم هيبه
صالحى أسماء
أولاد تومي أحلام
خرقاق فهمية
خذري تهاني
إبتسام شكورة
ميلي زهرة إزدهار
حياة كزير
إكرام طورش
مريم دومي
تقي قيس
غداوية آية
مصطفى خديجة
عابد منال
ريشان آية



إكرام زجاج

غربي ريان

بشرى بوعون

تسنيم ضيافي

مخـاـوـفـي
