العدد
93

صحيفة إنسان
صحافة حرّة وإعلام هادف لكلّ إنسان

# اقرأ في العدد 93 من صحيفة إنسان

" انتصار الثورة السورية " بقلم مصطفى طه باشا
" جانبي الأسير" بقلم مريم الشكيلية
" معشر الأدباء " بقلم شريفة زرزور
" المناعة النفسية " بقلم فاطمة الصرايرة
" الإذن لهم بالرحيل " بقلم هبة صالح رزق
" حروف مفقودة " بقلم جمال الأغبري

والعديد من المواضيع المفيدة والقيّمة

www.insanmagazine.online
insanmagazasi

# أسرة صحيفة إنسان

## رئيس التحرير : أ. مصطفى طه باشا

هبة صالح رزق --- فاطمة الصرايرة

مريم الشكيلية --- شريفة زرزور

سمر عبد الله --- بدرية الظنحاني

جمال الأغبري --- عبد القادر زرنيخ

جود بنت أحمد --- منار بوحلوفة

هيفاء اللهيب --- فاطمة عمران إنصاف

إلهام ناصر --- ابتسام سعيد ال بصمة

رانيا عبدالله --- فاطمة الزهراء الطائي

وجنات صالح ولي --- شهد الهاجري

هاجر آل مشحم --- محمد فويز حسين

ريهام المالكي --- سكينة سليم الطائي

مروة بن عبد القادر --- زينب مطر

علي الصليبيخ --- لعجال ماريا

ود الشمراني --- نجوان حكمت

للمشاركة عبر الإيميل insan.magazasi@gmail.com

أو التواصل عبر الواتس أب 00905383706655

# اِنتصار الثّورة السّوريّة

"" مصطفى طه باشا

لا يَسَعَنا إلّا أنْ نبدأ بعبارةِ " الحمدُ لله ربّ العالمين، الذّي منّ على أهالي سورية الأحرار الشُّرفاء بالنّصرِ العظيم، ضدّ طاغية الشّام الذّي عاسَ فسادًا وظُلمًا في البلاد " هذا المقال يَحكي قِصّة كِفاحٍ دامَتْ ثلاثَ عشرةَ سنة ونيّف، ضدّ نظام استبداديّ ديكتاتوريّ، حَكم سورية طِيلة عقود، ومارسَ فيها أشنعَ وأبشعَ أنواع الظّلم والتّعذيب، ضد مَن فتحَ فمه بالحق، وليس هكذا فحسب بل ضد الأبرياءِ أيضًا، الذّين لم يتفوّهوا ولو بكلمة واحدة، وهمّهم العيش فقط العيش، دون أي مطلب أو طموح.. هذا النّظام النّازيّ والفاشيّ والديكتاتوريّ نشأ على أساس القوة والبطش والهيمنة، واستمر بقوة السّلاح وترهيب النّاس في أرجاءِ سورية كافّة، ولكن لكلّ فرعون وطاغية نهاية، وكانت نهاية هذا النّظام في آخر شهر من عام ٢٠٢٤ وعلى يد أحرار سورية وأبطالها، فقد هيّئ الله لهذه الأمّة رجال أبطال اتخذوا من إدلب مقرّ لهم، وإدلب - هذه المدينة العظيمة - التي كانت منسيّة على عهد النّظام ومُهمّشة بشكل كامل، ولكن في الثّورة السّوريّة باتَتْ الأمّ الحنون، التّي احتضنَتْ جميع أبناء سورية المُهجّرين، وكانت الشّعلة التي حرقَتْ النّظام، في كافّة معاقله على أرجاء سوريّة، نَشكر الله تعالى ونَحمده، على هذه النّعمة العظيمة، التي أنعمها على شعب سورية، نعمة الحرية لا يُضاهيها نعمة، ونترحّم على الذّين ضحّوا بأرواحهم في سبيلِ انتصارِ الثّورة، ونشكر أمهاتِ الشّهداءِ الصّابرات، الذّين صَبروا على فقدانِ فلذاتِ أكبادهم، ونشكر الأبطالِ الثّوار الذّين حملوا السّلاح، ورفعوا راية الحقّ ضد الظّلم والطّغاة، وإلى كلّ من جاهدَ وخرج بالتّظاهرات السّلميّة، وإلى كلّ الحرائر الذّين دعموا الثّورة، وإلى كلّ مَن ساندَ الثّورة ولو بالكلمة، ولا ننسَ الدول الصّديقة للشعب السّوري، والذّين أثبتوا أنهم ـ على امتداد فترات الثّورة ـ صادقين وحملوا تطلّعات الشّعب الثّائر على محمل الجدّ، وعلى رأسهم الجارة تركيا وقطر والشّعب الكويتي، والشعب السعودي، وكلّ الدّول الّتي ساندتنا والشّعوب الّتي وقفَتْ معنا، ولو بسلّة إغاثيّة أو برغيفِ خبز أو بالكلمة، وأُهدي هذا الكتاب؛ إلى كلّ سوري عانى الجوع والبرد والفقر، وصمدَ ضدّ مُمارسات النّظام داخل سورية، وإلى كلّ الشّرفاء الذّين هُجّروا من بيوتهم وقُلوبهم مازَالت تَحمِلُ حُبَّ بلدهم.

# المَناعة النّفسيّة

**"" فاطمة الصرايرة**

مع مرور الوقت نكتشف أن الله لم يرسل لنا المحبطين والسلبيين والمتشائمين عبث هم دروس لنا ومع مرور الوقت نكتشف أننا لن ولم نتعلم من دون وجود هؤلاء الأشخاص لكن يحتاج منا وعي الوعي لا يأتي إلى من خلال الخبرة والخبرة فيها دروس وعبر آليات الحماية تختلف من شخص الى خبر حسب المناعه النفسية والحصانة لكننا في النهايه سنتخرج بامتياز مع اختلاف مراحل التخرج من دبلوم يسمى دبلوم العبور من السلبيات الى الايجابيات والواعي مع مرور الوقت يفتقد وجودهم لأنه ادرك ان وجودهم في حياته دفعه له الى النجاح ونأخذ من حكم الحياه التغابي فن من أذكى الفنون والتذاكي من الغبي ما يحتذى. تغابوا معهم وستعيشون المتعة، وتجاهلوا عن آرائهم وستطفئون شرور أفكارهم.

# جانبي الأسير..

**"" مريم الشكيلية**

لم أكن أتوقع أن يأتي اليوم الذي أتحدث فيه عنك أو أكتبك في مساحة سطري الذي ازدحم بكل شيء إلا منك ..تساؤلات كثيرة تتكاثر في داخلي ...كيف أكتب عن شيء لم أعرفه يوماً ؟،ولم يعرفني يوماً ؟ بقيت لوقت طويل في زاوية قلمي رغم إنك كنت تطوف في مداراتي، وكنت كلما يجرفك المد نحوي تشيح بوجهك ؛ وأباغتك باعتذاري قبل أن تبادر بعذرك..أنت الذي كنت تختار روادك، ولم أكن يوماً أنا منهم، وأنت الذي كنت تجالس حضورك، وكنت أنا الغياب الطويل في كل مرة.. أنت الذي لم تنتظرني يوماً، ولم تفتش عني على جانبي الطريق الممتد من حدودي وحدودك، وأنت الذي لم تنظر إلي كأن وجودي وهمي في حضرة كل الوجود المكتملة..ما لا أفهمه لماذا يصطدم حرفي بك عند منصة الورق، ثم يتلاشى ظلك خلف ضبابية الوجوه؟، ولماذا بعد كل هذا أرى انعكاس ضوئك على مرايا صوتي كالحلم، ثم تعيدني إلى مقولة إنه أضغاث أحلام..هل تتصور إننا أنا وأنت ما نحن إلا تقاطعات طرق في كل شيء لم يجمعنا سوى لون حرف على صفيح سطر، والغرباء على طاولة حوار وجوار.. أعلم إنك حين لمحتني في ذات مساء انقبض قلمك واكفهرت ملامحك كمن أراد أن يلقي بشذر من مداد لغة، وأعلم إنك تحيد بأبجديتك حتى لا تلتقي بجغرافية نبضي... ما أعجز عن تفسيره هو من الذي أخبرك إنني أرقب مرورك عبر فصل البكاء، ومن بين زحام اللغة.

# معشر الأدباء

## ""شريفة زرزور

يقال عنا نحن معشر الأدباء أننا مقاومون بالكلمة ، أنتشي بهذا الإطراء و أحتفي بترف ارتقائي لمنزلة مقاوم ، أرفع رأسي مزهوةً ، أشد أكتافي بفخرٍ ، أتخيلني جندياً مغواراً سينقذ العالم ، فأشهر القلم سلاحاً فتّاكاً في وجه الأعداء ليرتّدوا على أعقابهم خاسئين خائبين ، و أحشو معاني الكلمات ذخائراً و رصاصاً في بندقية أو ربما أفجرها قنبلة على رؤوس المعتدين ، أكتب نصوصاً أدبيةً منمقةً أتفنن في انتقاء كلماتها بحذاقة أقدِّمها دليل إدانة أهزمُ به أدوات المحتل و ذرائعه أمام المجتمع الدولي. ثم ... ثم أتركني من خيالي الفسيح و أتربص خلف شاشة هاتفي أراقب على صفحات التواصل أمامي و على مرأى العالم مشهد طفلة مهجرة قسرياً إلى مخيم بائس ، تقطر خصلات شعرها الشقراء ماءً ، أراها ملتحفة ببقايا أسمالٍ مبللة بمطر الشتاء ، مرتعشة من شدة البرد كورقة حور وحيدة ، شفتاها ترتجف ، أسنانها تصطك من الصقيع ، تحدق إلى الكاميرا بعينين غارقتين بسؤال واحد : ماذا بعد ؟؟ هنا ، في هذه اللحظة تحديداً أشعر بحماسة ذلك الجندي ( الذي حدثتكم عنه قبل قليل ، أتذكرون ! ) و أبدأ رحلة بحث مع تقصّي سريع عن كلمة خاطفة أكتبها فتشتعل عود ثقاب يشِّع دفئاً مفقوداً لا ينضب ينعم به جسدها الناعم ، و أفكر على عجالة إن كان بإمكاني نسج جملة معبرة تتحول بسحر كلماتي إلى مظلة ملونة تحملها يديها الصغيرتين فتقيها انهمار مطر غزير ، ماذا أيضاً ؟مهلاً ... مهلاً ... لعلي أتمكن من تأليف بيت شعر ذي جرس موسيقي عذب أو أعثر على قصيدة غزلية كتبتها ذات مساء أحيكها على شكل رداء صوفي أو معطف شتوي أو شال كشميري تلفه على عنقها العاري . و لوهلة أدرك إخفاق الكلمات و يتنازعني الضعف و الفشل. حينئذٍ تعرَّت مقاومة الكلمات و فقدت معناها و كُشِفت هشاشتها و ها أنا ذا أتهاوى معها من العلياء و أعلم أن لا حول لي و لا قوة لكلماتي فأصمت ... أصمت ... أصمت أمام قسوة الأيام و أجدني عاجزة ... عاجزة ... عاجزة أمام واقع قاس و مؤلم.

# مقبرة سؤال..

## "" سمر عبد الله

نزعت قماش جلدي وبدلته بِقماش آخر وانتشلتُ صدري وبدلتهُ بصدرٍ آخر لم تعد الأمور كما كانت ، سددت كل ديونك بفجوة البُعد واليأس والألم

أتساءل بيني وبين نفسي بعيداً عن حيرة كل الاسئلة التي بحثت عن اجابتها.. أبحث عن أجوبه كثيرة لسؤال واحد فقط..

لأدفن بها مقبرة سؤالي هذا

لم يكن لدي شك بإن عيني خانتني مع الدمع وقلبي قدم صداقات كثيرة للحُزن في سبيلك

لم أقصد أن أميت الفتاة التي بداخلي ، التي علمتني الوفاء ولملمت أدمعي من عند قدمي وسيطرت على نقود قلبي قبل أن يُنفق أكثر لكَ

ليبقى السؤال الذي أنعقد على لساني.

لماذا أعطيت قدراً لما لا يُقدر حتى ذاته ..؟

وأصبحَ مُتعالي حتى على سادة إحساسي الكرام.

# حروف مفقودة

## "" جمال الأغبري

عتمةٌ وظلامٌ والوقت حاضرٌ..
فراغٌ وأحزانٌ والقلبُ تائِهٌ..
ما كنت أحسبني سأكون هكذا..
لكنه دنا مني واقترب..
وأرسل هاجسي للمعمعة..
لتلك الحروف الغائبة..
والمتناثرة دون أيِّ لملمة..
مفقودة رغم حضورها..
رغم أنها بداخلي متلاصقة..

حروفٌ أشبه بمتاهاتٍ
مترابطة.. أعيش فيها بلا مخرج
ولا دائرة..أتنقَّل بينها، وفيها
أكون تائها مرتعباً.. وحيداً لا
أقوى على المواجهه..

أقعد متكئاً متأملاً.. في تفاصيل
قلبي وأعوامه الغائرة.. مضت
واستمرت دونما توقف..ومضى
معها العمر والشيب قد
انتصر..كيف أستفيق!!كيف
أستعيد همتي والنفس؟؟ كيف
أستجمع شغفي للحروف
والعبر؟ كيف أستلطفها وأسرح
معها بعالم من خزف؟؟أهي
النهاية والفراق.. أهي اللحظات
الأخيرة للقلم.. أم أنها لحظات
سكونٍ وتأملٍ للزمن.. أم أنها
سقوط للهاوية.. كثيرة هي تلك
التي تدور برأسي في ثانية.. أمورٌ
لا أقوى عليها.. لكنني صامد
كالقسورة..أزئر هنا وهناك يصل
حرفي مزخرفا.. لن تهزمني
لحظاتي الواهنة..فأنني ذلك
القوي ذو البأس الشديد..
وململم تلك الحروف المتناثرة..

# معارك الحياة

## "" رانيا عبد الله

ألم تكن كل تلك المعارك كافية؛ لتقتلك؟ الآن أعرف جيدًا ما الذي يقتلك.. تقتلك الحِدة؛ حِدة الكلمة، حِدة النظرة، وحِدة الموقف بعد أُلفة عميقة و أبشع الجرائم هي تلك التي نرتكبها بحق أنفسنا.. وأشدّها قسوة حين تشارك العالم ظلم نفسك ودون انتباه منك.. تلوكك الدروس والخيبات تُطّلعك على الجانب الآخر من الحياة وإذ بقلبك المسرف بالعطاء قد تلوّنت جوانبه وحنانك المفرط صارت له أنياب حادة وأحرفك المليئة بالمسرّات تحولت لكوابيس تلاحقك ظلالها حتى اليقظة وفي نهاية المطاف تتخبط بحثًا عن نفسك التي خسرتها بعطائك المستمر.

# نذرف الحروف

## "" منار بوحلوفة

اتسائل دوما لما انضم الكتاب ضمن كلمة صغيرة تدعى "فن" ، إلى حين ادركت أن الفاء تعني فرادة وتميز والنون تعني النقاء والنور ؛ لا يكتب متبجح ولا بغيض وادركت انضمام الكتابة للفن حين تساءلت لما نسمع اغنية سويا يستمتع البعض واحولها انا إلى نص . تساؤلت دوما ايضا لما تأثير الاغاني الحزينة على العقل لتعلق فيه كقرد اعزل جرّب التسلق لأول مرة، لما ندندن مع اصالة نصري حين تقول " ليه راجع من تبي؟ عاشقك ذاك الغبي!" لما نتنهد حين تقول إليسا" وآخر الحكايات حكايتي معاك" ، لما تعلق باذهاننا طوال اليوم حين نصادف مقطعا " معقول انساك معقول" لفضل شاكر... لما حروفي ترقص حين اتقمص دور المحب بامتياز؛ الوفي لدقائق الود لما عزيزتي ذات التضاريس العالية؟ لما تنهض فتاة يانعة من فراشها في احدى ليالي يناير الباردة لتراقص ذكرياتها بحروفها؟ ان تحمل قلما وورقة على طريقة الستينيات تخط كل تفصيلة بنص؛ وتكتب من الضحكة اقتباس ومن العيون مقالة ومن نظرة ديوان شعر؟ وتغذو سعيدة تحتضن فراشها كأن البوح على الورق ارجعها لفطرتها؟ لما " حضنتك صورة " لأصالة توقظ فينا لهيب الكتابة بعد العزوف منذ قرون ... نخطط لنص " حضنتك خاطرة" على وزن تلك السابقة؟ حضنتك ورقة وتخيلتك حرفا وكتبتك نصا وقصيدة ؛ لا ابالغ حين اقول أنني استمتع بعد ان ادخل القافية في خاطرتي واغير بعضا من بديهيات اللغة ، فيمكن للكاتب ان يصبح شاعرا احيانا ويمكن ان يتقمص الدورين معا في النهاية كلاهما ينتمي "للفن "

لن يفهمنا سوانا! أن تتراشق الكلمات لنحتفل بطريقتنا الخاصة " الناس ترقص ونحن نذرف حروفا.

# اتْرُكنِي طليقاً

## "" فاطمة الزهراء الطائي

أن تأخُذ بيدي نحو عوالم الشروق فهذا لا يعني محو الظلام وجعل النور المسكن الدائم! أن نسافر معاً إلى ذات القصص المشوقة لا يعني إننا بطلان لقصة مؤرخة ستدوم الى الأبد لا تخلو الألسن من ذكراها! أن ترى سؤدد الإعياء في محياي لا يعني ازالة الإبهام فهذا لا يجعلنا أقرباء أسوياء ! أنْ تفهم إشارات الاستفهام لا يجعلك منتفض مناضل في مراكب كُلٍ منا ! أن نتشابه في شعور معين لا يعني إننا متوافقان! أن تفضل اللون البني لكني أنفرُ إرتداءه! أن أُتَوق بالحرية في جميع حواراتنا وتستعبد التملك فهذه أكبر نقاط البُعد بيننا لتكن مراكبُنا طليقة!

# التّمني رأس مال المُفلسين

## "" فاطمة عمران إنصاف

التمني يعد بمثابة رأس مال للأشخاص الذين يشعرون بالعجز والفشل. بعبارة أخرى، يعتمد الذين لا يستطيعون تحويل أحلامهم إلى واقع ملموس على التمني كوسيلة للهروب من واقعهم. هؤلاء الأفراد يستعملون هذه الأداة لكي يشعروا لبضع لحظات بأن رغباتهم قد تحققت أو أنها قد تتحقق في المستقبل. ومن المهم أن نسلط الضوء على فكرة أساسية، في هذه الحالة، سيعيش الشخص في عالم من الأوهام، حيث يلجأ إلى عالم مُخادع ومليء بالخيالات، محاولًا الهروب من واقعه الصعب. وبالتالي، ما يراه بعينه قد لا يكون له وجود حقيقي، مما يؤدي إلى انفصاله عن واقعه وفقدانه القدرة على رؤية الأمور كما هي ولو نظرت هنا لوجدت الإنسان يعيش في سراب، محتاجاً إلى الهروب إلى عالم تكون جدرانه مبنية على الأوهام، متجنبا مواجهة واقعه. وبالتالي، ما تراه عينه قد يختلف تماماً عما يمكن أن تراه العين الأخرى.

# عند صخب الرواية أدركت الوطن

## "" عبد القادر زرنيخ

عند صخب الرواية
يزهر الضجيج بين الكلمات
يعود الهدوء مرة أخرى يهمس لي بأنين الأيام ربما الضجيج وعي المفردات فلا الحروف زملتني ولا قافية النهار عند هدوء الفجر ينام النها بلا ليل يمجده
كتلك الهوية الراكدة خلف الكلمات
أعاد الوحي خواطره الطوال
فالليل مبهم بتفاصيل الرواية
والفجر تائه بقبلة الدروب والانتظار
فكيف يصل الليل فجره
وفي الهدوء ألف حكاية
هذه الأيام ثكلى بكل بداية
تدور حول الدروب الشبه خالية
كيف أدون من الكلمات حلم الرواية
والليل كالفجر لا نعي لهما عبارة
ربما تهنا بمصطلحات الأمس الصارخ
ربما تاه الأمس بنا وبتنا بلا فجر بلا أمس بلا رواية أدركت أنني لا أدرك في المدائن وطنا
ربما تاهت الذاكرة بمداركي
وبت أدرك أن الوطن صورة
لا يدركها سوى وطن المدارك
فالإدراك وطن أعادني لفلسفة العبور
مرة أخرى ورسمت وطني من الليل للغد تحيا بلادي رغم المدارك
أعلنت أنني لا أعي من الفصول وعيا
سوى الوطن رغم جراح الخريف
فوعي الفصول وطن
أعادني لضياع المدائن
أين الدروب من قبلتي
أين الحروف من وطني
أضعتها أضاعتني لا أدري
لكني أعلنت أني لا أعلم من الفصول وعيها وكتبت من الصمت وعيا
أعاد للفصول وطنها
واستأذنت خريفها العابر

# الحقيقة أمر فادِح للمُتفائلين

## "" شهد الهاجري

أتعلمون ما هي الحقيقة المؤلمة! هيَ تِلك الحقيقة التي تخرُج من فم الأطفال هل جربت يومًا بأن تبوح بالحقيقة! لا طالما كان الأمر يستحق مِنك الشجاعة و الصرامة نحن هُنا نهوى الأمل .. و عرشُنا الأحلام و نذعرُ من سماع الحقيقة كيّ لا تنهمر أجسادنا ضُعفًا لا بأس فالأقدار نجاةٍ من الحقيقة .. و لكن أيُعقل بأن يمكثُ المرءِ طيلة حياته مُتمسك بِأملًا واهِم! الواقِع لن ينهضم في معدة امرءٍ إعتاد على الأحلام الواهِمة و الأكاذيب الخارِقة و العِبارات الساذِجة المُمتلِئة بالخُدع الرماديّة الممزوجة بالإنتظار الفارغ الذي يهلكُ المرءِ إلى ان يجعله غواصًا ماهِرًا بالبؤسِ و فِقدان الأمل لم اكُن ضد الأحلام يومًا و لكن أصبحت تِلك المُهمه ضخمة على عاتِقي! لا شيء قيد الأنشاء بلّ جميع الأمور تزدادُ سوء .. لا طالما شعرتُ بأنه على الفردِ ان يمضي حياته دون أحلام! الإبتغاء وحدهُ يفي بالغرض

بِمعني أبتغيّ ولكن لا تحلم ! فالأحلام مُتلطِخة بالوحل بينما الأبتغاء يجعل المرءِ ما بين السواد و البياض

تارةٍ يفقد الأمل و تارةٍ أُخرى يتشبثُ بالأمل ولكن الأحلام! تنهِب من المرء قوته و تتغذا على فِطنته.

# رحلات في قلوب الآخرين

## "" وجنات صالح ولي

ولك أن تخيل ماذا سوف يحصل ياترى لو دخل كل منا في قلب الآخر؟ ماذا سوف يسمع ويعيش ؟من المؤكد سوف يستمع لتلك الصراعات الداخلية بصمت وتلك الصرخات المكبوتة وتلك الأحاديث المركونة داخل متاهات صدورهم. سنستمع لكل ما كان مخبأٍ خلف ذلك العضو الساكن خلف ذلك القفص لشعرت بقلوب لم تشعر بها يومًا ما حين لم يسعها الحديث والشكوى ،حين رفضت تقديم الاعتراف والبوح بما قتل مشاعرها ،حين جلدت بسياط اليائس دون أن يحرك فيها ساكناً وحتى نحن ماذا سوف يسمع في قلوبنا ؟وما عجزنا أن نتحدث به ربما تكون دعوة عامة للرفق بقلوب بعضنا الصامتة الهشه التي تعيش في دوامة الحياة بلا رحمة وحنين وأنين يملأ داخلهم .ورغبة في إطلاق تنهيدات تبتر جزء من الروح وصرخات ربما يهتز لها كيان كل قوي متماسك. وربما عذرنا بعضنا البعض في حين أننا لم نستمع لتلك الآلام المكبوتة فلكل قلب قصة ورواية وكل رواية مليئة بفصول أربعة تناوبت على ذلك القلب وعصفت به إلى أن أستقر وهداء وكم كلفه ذلك من ثمن للصمت دون الحديث بعد مرور الفصول الأربعة داخله وعلى أعتاب الصمت وقف عاجزًا لا حراك .إذاً سوف نسمع مالا يسرنا ولكن يجعلنا نشعر بالآخرين لو كان لنا قلب مازال يحمل بعض الود والمشاعر .

# مرارة فراق

## "" جود بنت أحمد الحاشدي

ليلة واحدة كفيلة في تغيير مجرى حياتي تخيل انك تفقد الأمان بعد ما كنت تعيشة لسنوات طويلة من يوم ولادتك. أو أنك تخسر ثروة اشتغلت عليها لسنين طويلة. أو أنك طفل صغير اجتهد في دراسته لأجل يأخذ هديه نجاحه و بعد ما استلم هديته الي تعب عليها و تمناها لفترة طويلة يجي شخص وبكل بساطة يكسرها له. او فرحة ام لطفلها الأول و لكن بكل آسف أصبح طير من طيور الجنة و توفى بنفس الليلة. او فرحه عريس بأنه و أخيرا البنت الي حبها و تقدم لها مرات عديدة و أهلها و وافقو ولكن بكل أسى توفت بحادث كارثي و انهدمت كل أحلامه و أمنياته لحظة وفاتها. كل هذه التخيلات لن تكفيني لأجل أعبر عن شعوري و قد إيش انا انكسرت في غيابك و ما تتخيل كيف أن صدمة غيابك أثرت بكل شي فيني كل حروفي و كلماتي ما راح تعبر باحساسي. ولكن رغم كل هذا كتبت أبيات شعر عنك و المرا الجايه راح أقولها و انت بقربي. مالي في هالدنيا غيرك و لا لحياتي طعم من دونك عاند فراقنا والأيام وخليني اشوفك و أروي عطش شوقي أيامي بدونك لا عاد تكتب لروحي القرقا او إني اعيش في بعدك انا والله ما أحيا إلا بقربك

ختاماً حابه أقول عبرو عن مدة حبكم للي تحبوهم ما تدرو متى راح يكون آخر لقاء بينكم كل إلي أقدر اقولو الله يقرب قطعة من قلبي ولا يفقدني و يفقدكم غالي.

# قرّة عيني

## "" سكينة سليم الطائي

أتعلمين؟ ياقرة عيني ماذا جرى لي؟

أتعلمين؟ ماهو حال قلبي بعد هجرانك لي؟

اتعلمين؟ أن الحزن احتل اعماق قلبي؟

اتعلمين كم كنتُ اهيم الى لقياگ واريد ان احتنضن يداگ و استنشق رذاذ عطرك المتناثر على انحاء جسدك الفاتن.

وانظر لعيناكِ الساحرتان واهيم بهما حباً وعشقاً وجنوناً..

وأداعُبُ شعرگ الحرير المتناثر على كتفيك..

وابوح لك عن الحب والشوق المكنون اليك..

باللة عليكِ ياقرة عيني ويا بهجة ايامي لا تترگيني لوحشة ايامِ .

# أريد من يخبرني

"" هيفاء اللهيب

من يروي العطش الذي بداخلي يحدثني عن زماناً قد رحل

عن البساطة والبراءة يخبرني كيف كانت القلوب ..!!

كيف كانت تتعانق الأرواح قبل الأجساد وكيف أن الألام والأوجاع مشتركه . أريد من يحدثني عن طعم الخبز وكيف كانت رائحته وبقايا الجمر عالقة به !!

أخبروني كيف كان النوم وكيف كانت أحلامهم كيف كان الحب عفيف ونهايته غير مشروطه

أخبروني عن أصوات الطفوله في الحواري . هل كانت كالأهازيج أم أنها كصوت العصيان الثائر .!

من يحدثني عن المرأه كيف كانت يديها .. أمازال البرد يرسم على كفيها علامات الجفاف ؟

وكيف لدموعها مناديل من ورق الخريف هل كانوا يتسامرون بالحكايا . أريد أن أسمع ماذا تبقى !! .. لكي لاأتكئ على حائط من زجاج وأبكي . أريد أن أتخيل الملامح التي لن تعود وأنسى أشباه الإنسان .أخبروني عن رائحة الطين تنبع منه رائحة البخور أنفاس تعج في مراح البيت ... وأي بيت ..!!

# قلمي

"" مروة بن عبد القادر

لا أعلم إن كان قلمي قد جف أم كسر، لكنني سأكتب مجددا، سأحلم مجددا، سأحلق عاليا و سأسبح عميقا، سأبحث عن قلمي لأستمتع بالحياة وأعبر عنه بما يحتويه من كلمات، سأرسمه كاللوحات، وألحنه كالأغنيات وألبسه كالأميرات.

قلمي، حديقة مليئة بالكلمات، أزهار عطرها الابتسامات، أرضها قلب ينبض عبارات، أشجارها تعبو دون منحنيات قلمي، حبر تغمره الأمنيات، وأحلامه كالأحجيات، خياله يأسرك و يمنحك حكايات. قلمي، بحر أعماقه اكتشافات، و شمس بريقها النسمات، أمواج ترقص بدفء الضحكات، و شاطئ مكتظ بالذكريات. قلمي مدينة بعيدة بلحظات، أسواره متينة لتقهر الثغرات، وجدرانه قوية رغم عدة كدمات.

# الأمان النّفسي

## "" ابتسام سعيد ال بصمة

ماهو الأمان النفسي ؟ وهل هو ضرورة وحاجة ! وأين نجد الأمان النفسي ؟ وماقيمة الإنسان في هذه الحياة بلا أمن نفسي ! وهل الأمان النفسي ينشأ من ذات الإنسان ! أم لابد أن يبحث عنه في الخارج ؟ وهل الجميع يحتاجه أم يمكن للبعض من البشر أن يعيش دون الحاجة إليه ! في الحقيقة : الكل يبحث في هذه الحياة عن الأمن النفسي في جميع مراحل العمر ، فيعتبر ضرورة وحاجة من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد ، وقد ذكر القرآن الكريم في كثير من آياته الحديث عن الأمن وضرورته وأهميته وأمتن الله عز وجل على قريش بهذه النعمة التي متعهم بها ( فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ )

وفي علم النفس وضع العالم ماسلو الحاجة إلى الأمن في قمة هرم الحاجات الإنسانية فلا يستطيع الإنسان أن يعيش بلا أمان نفسي منذ مرحلة الطفولة إلى آخر مراحل حياته .ومتى وجد الأمان النفسي وجد الإستقرار الأسري والأمن الإجتماعي . فالأمان النفسي .. هو الشعور بالطمأنينة والإستقرار مهما كانت الظروف والضغوط من حولك بعيداً عن الخوف والقلق المسبب للتوتر الدائم والإستسلام والإحباط والصراعات . ويُفقد الأمان متى ماكان في غير موضعه الصحيح سواء كان في التعلق بالبشر أو في وظيفة أو في مال أو في منصب ، و الشعور بعدم الإستقرار النفسي يعتبر مصدر الإضطرابات النفسية والعقلية والشخصية . ومنبع الأمان الحقيقي في التعلق بالله وحده ، فهو التعلق الأمن لإنه أعلى مراحل القوة وقت الضعف وشمعة الأمل وسط الظلام والملجأ الأمن وقت المحن .

# الإذن لهم بالرحيل

## "" هبة صالح رزق

إلى هؤلاء الذين رسموا عنّا في مخيلتهم صورة ثابتة وهيَ مختلفة تماماً عمّا نبدو عليه! صورة قاتمة الألوان نظهر فيها بشكل مريب وغير مريح للأنظار .. ربما أفعالنا لم تتناسب معهم ولكن نحن هكذا مع الجميع فذواتنا لا تجيد التصنع من يعرفنا حقّ المعرفة سيشهد وتشهد مواقفنا معه بأنّنا سعادة وهبة من المولى عليه فلنا إضافة ونكهة بطابع ورونق خاص بنا ويظهر في سلوكنا وفي جمال أرواحنا. فرسالة شكر وعرفان إليكم وتحياتنا القلبية إليكم على ظنكم فينا ولكن كي لا ترهقوا ذواتكم وتقضوا وقتاً غريباً برفقتنا نريد أن نخبركم بأمر ما قد أخذتم الوقت الكافي لاستعيابنا ومع ذلك فشلتم بل ووضعتم الإطار الخاص بلوحتنا كما يروق لفكركم فآن الأوان لنا بالسماح لكم بالرحيل فارحلوا والله معكم ودرب السلامة نتمناه لكم، فلا متسع من الوقت لدينا لتبرير تصرفاتنا لكم ولا حاجة لنا بتعديل صورتنا في أذهانكم بل لا جدوى من محاولة إقناعٍ لبقائكم ففرص وجودكم حولنا ومعنا قد انتهت ومسيرة حياتنا بعيداً عنكم قد ابتدت وبعد رحيلكم تيقنوا أنه لايوجد أي تذكرة مرور تعيدكم لقلوبنا ولن يكون لأرواحكم حيّز في عالمنا

فمجرد الإذن لكم بالرحيل هو نور لطريقنا وخطوة نحو الأمام لإكمال مسيرتنا.

# أقدار الإنسان

## "" محمد فويز حسين

لكل إنسان دروبه الخاصة واختباره بالحياة قد يكون اختبار ياخذ الكثير منه من وقته وجهده وطاقته ومشاعره وإيمانه والفائز هو من يملك أقوى رادع لعدم التراجع وهو ( الصبر ) وقد ادخّر جهده وطاقته وايمانه متيقناً بأن دروبه الصعبة هي رحمة من رب العباد قد تُسيئ ، وقد ترتكب أخطاء ، وقد تصرخ ، وقد تؤذي ، وقد تبكي ، وقد تخاف وتقلق والخ فلا حرج في ذلك ولا مانع من الانسان ان يتظاهر بالضعف ليس واجباً منك ان تتظاهر بالقوة دائما .. قد تتظاهر بالضعف ايضا عند قلة حيلتك فأنت مُسير بالحياة ولست مُخير افعل ما يُزيح عن قلبك ما يؤذيك قد يكون لك الحق في التظاهر بالقوة وقد تعتقد انه ليس من حقك ان تتظاهر بالضعف ولكن كل ما اردتُ ان أخبرك به .. من حقك ان تُزيح عن ما يؤذيك بجميع الطُرق التي تُساعدك لا تكبح جماح نفسك ولا تُفسد متعتك بالقلق ولا تُفسد عقلك بالتفكير ولا تُفسد نجاحك بالغرور قد تمشِ وتصل بعد عناء طويل .. وقد لا تصل ولكن الاجر بالسعْي لا على الوصول وكل الذين سعوا في الحياة سيعتلون منصات التتويج إن الله اذا أحب عبداً أنار بصيرته ولا تستنار البصيرة إلا بالحزن والقلق والتفكير والدروب الصعبة فعند ذلك .. يرى المرء حقيقة كل شيء قد يكون ادراكك لكل شيء هو حبل نجاتك من كل شيء وكل ما شقّ على النفوس مُكفِّر للسيئات .. امنياتنا ومُرادنا الذي نعتقده بأنها بهجتنا الحقيقية قد لا تعني السعادة بل السعادة في ما رُزقنا منه من الله واعلم أنّ الامة لو اجتمعت على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك .. هون على نفسك..

# غيوم خلف السحب

## "" زينب مطر

غيوم خلف السحب وابتسامة مخيفة لا تتشبه بالحب ولا بالظلام امل مرسوم واسطورة بهية طيور تتمنى ان تحلق واخر يريد ان يختبأ خوفا من ان يقتل في خلف سحابة يرسم انسان عمره وغيره يتأمل الحياة ومنهم من لم يبقى غير روحه تنظر في الارجاء هدف لم يعمل وامنية تغيرت تلك فطرة الكون وفطرتي الخلقية.

# بعد ربع قرن

"" هاجر آل مشحم

منذ ربع قرن التقينا ، فتاتان صغيرتان بزي مدرسة ازرق اللون وعلى كراسي الدراسه ، في احد الايام المدرسية المعتاده سئلتها: هل اديت الفرض المنزلي الذي كلفتنا به المعلمه ؟، سؤال صغير ابتدأ به عمر كامل من المدرسة الى الجامعه الى العمل والحياة والزواج ومسؤليات الابناء ، كل ذلك العمر تشاركناه كما تشاركنا الفرض المنزلي ، كل لحظات السعادة والحزن والالم تشاركنا اللقمة وشربةَ الماء وحتى التهجير القسري الظلام والنوم بالعراء ، لم تكن صديقه او جزء من العائله بل كانت شطراً من جسدي لم يرانا احد الا معاً ولم تربطنا ورقة او دم او نهاية اسم بل كان مثيقاً اعمق روحاً بجسدين وقدراً لشخصين .. ثم ماذا ، استيقظت احد الايام لـ اجدها رحلت افرغت امتعتها ومنزلها وذهبت لم تقل وداعاً لم تأتي لشرب قهوتها الصباحيه معي كما اعتدنا ولم تضع نقطه في اخر السطر لم تقل لماذا ولم تأخذ نصف جسدها الاخر ، نست ربع قرن في احدى الادراج لم تتسع حقيبتها له ، وقفت حائره ماذا افعل يالله بنصف جسد ونصف قدر ونصف عمر ، كُتب على كل شيء الفناء حتى الاشياء والاشخاص الذين آمنا بأبديتهم وكتب علينا البقاء رغماً عن رحيل الاحباء .

# صوت ما بداخلي

"" إلهام ناصر

صوتٌ ما بداخلي يَتحدث، و لكني لا أستطيع أن أفهم أيا شيء، عقلي مليءٌ بكلامٍ لم يكتب. أرهقني التفكيرُ المفرط، الثباتُ الكاذب، تجاوز أمورٍ أكبر من قدرَتي على التحمل، أرهقني هدوئي الظاهر وسطَ صخب رأسي الذي كاد أن يصيبني بالصرع، أتألم لشيءٍ لا أعلم ما هو، أهو حزنٌ قديم لم أبكيه، أم جرحٌ ماضي قد بدأ بالنزيف مجدداً، أو لربما ألمٌ اعتداء على جسدي فبات لا يفارقني، لدي الكثيرُ من الآلام التي تكاد لا تنتهي لا أعلم أياً منها يؤلمني الآن؟ فكم من دمعةٍ كتمتها عند جرحي من عزيز، وكم من نزيف إلتهب و ادعيت أنه جرحٌ بسيط، وكم من صرخةٍ خبئتها وراء ضحكاتي، وكم من قوةٍ أظهرتها في أشد أوقاتي إنكساراً، و الآن هل يمكنني أن أتنفس قليلاً؟ و أتخلصُ مرةً واحده من حمَمِ البركان التي لا تهدأُ في داخلي؟ لأتخلصَ من هشاشة قلبي الذي أوشك على الانطفاء، لأهدأ قليلاً، قليلاً فقط.

# تعمير الأرض

"" ود الشمراني

عند وجودنا على الحياة وبالأصح قولي لأول شهيق تأخذه وأنت خارج للحياة المنتظرة لك، عند وجودك في عالم ثانٍ بعيد جدًا عن عالمك الحالي، الهادئ الذي يقع برحم تلك المرأة، أمك، الذي كنت تعيش بين مياه رحمها وأكلها، تتنفس دون خبث وكذب ونفاق، كنت بريئًا، كنت لا تعلم ما ينتظرك خارج ذلك المكان الذي تنعدم فيه الإنسانية.

وأنت لم تكن تعلم أنواع الاستفهامات تلك، الكثير والكثير من الأسئلة التي تنتظرك.

نعم يا عزيزي، أنت وصلت للحياة، عند ردك بـ"نعم"، متعجبًا!!! وماذا؟ مستنكرة؟ ولماذا؟ تستفهم بها ماذا يحدث؟ أنت تعي تمامًا ما يحدث وأنت تنظر لفرحهم بعكس الحقيقة.

عندها أنت كبرت وبدأت تخوض حياتك بعيدًا عن ذلك العالم، بين ذلك الحين أنت تجتهد لتصل لمبتغاك، ويأتي من في قلبه حسد ليحطم قلبك وجهدك بكم كلمة تفوه بها بهراء!!! أنت هنا تلملم شتاتك، لا تعلم هل ما يقوله صحيح؟ هل التخصص الذي أردته صحيح؟ هل سيجني المال؟ هل إلى ما لا نهاية...؟ عندما تمر الأيام وأنت ما زلت تتنفس، وعند كل يوم تستيقظ بكامل صحتك، لم تفقد لا سمع ولا بصر، عندما يكون الله كريمًا يريدك تمشي بهذه الحياة وأنت بكامل عافيتك، يريدك تعمل على نفسك، عندما لم يبخل معك الله بشيء، كن كريمًا معه.

نحن خلقنا لسببين لا ثالث لهما:

الأول: لنعبد الله، الثاني: بإصلاحها وإحيائها وبث الحياة والنماء فيها (لتعمير الأرض)

بالأصح، إذا عبدت الله حسن عبادته فأنت أنجزت من كونك إنسانًا صالحًا لربه ٥٠٪، والنصف الآخر واجب على كل مسلم مطالب به أن يعمر أرضه.

الله الملك، ونحن خلفاؤه، والله لن يرضى بأن يكونوا خلفاءه أناس يريدون جني المال والمعيشة والسعادة وهو خامل، لم يسعَ لحياته، يريد أن يكون عبئًا على نفسه قبل كل شيء.

هو شخص لا يتحمل مسؤولية نفسه من الأساس، والشخص الذي يريد تعمير هذه الأرض لابد أن يعمر هذه الأرض بعلم نافع وأخلاق تبعث الأمانة والصدق، وتنبذ البخل والجشع والحمق، لنكون على الفطرة التي فطرنا الله بها، من أخلاق حميدة ونبذٍ للسوء والكراهية، لنكون ممن يعمر الأرض، ونضع بها بصمتنا والأثر المعرفي.

# مُتّهمان

## "" نجوان حكمت

أنتما متّهمان.... حينما أقسمتما بروح الحبّ نكثتما، وكفرتما، وسمَّ أسقيتماه أنتما كلّ ما تبحثان عنه ، وهو كلُّ ماتبحث عنه .شاع حبُكما،صمت الأهل ، وعند مراسيم الزواج، ضميئت الروح ،جفّت شواطئُها وأختبألحب . وجاء يومُ ولادتي ،إبتسم الحزن ،وخجلت الضحكات ، حينها علمتُ أنّني ألضحيّة .. الخدعة الكبرى ، ضحيةُ حبٍّ بلا حب ، كلامٌ بلا صدق، وعودٌ بلا وفاء، حياة بلا حياة. وأحياءٌ أموات، حينها لم أطلب من الحياة تفسيرًا فالوردة تتفتّح وتحرسها أشواك الغصن، إلّا وردة الحب ؛أشواكُ الخداع تقتلها.

الصمت ،ثمّ الصمت ،ثمّ الصمت

وحين تصمتُ لن يسمعكَ الآخر ،

وحين تعتزل يتّهموك ، وحين تبحث عن الأمانِ بخلافاتهم يُرعِبوك.

ماذنبي ؟؟؟ ماجنايتي ؟؟؟

إن كنت ثمرة خيباتكم، مازلتُ

أبحث عن تاريخ ولادتي الأولى ،

فكان يوم كفرتم بالحبُ وآمنتم بمسلسلِ الخِداع ولادتي الثانية

كان يوم اِبتسم الحزن،

وخجل الضحك ،طالما صفّقت،

صفّقتما للفراق ،للضياع ،

واليوم أعلنُ تصفيقي

ليومِ ميلادٍ جديد ،

ميلاد الحبِّ والحَياة،

ميلاد القلم والقرطاس،

ميلاد الأمن والأمان،

بلا خوفٍ ،بلا شكوك.

أكتبُ حروفي ولا أنتَظرُ الجواب.

وَمِن وحيّ روحي صغتُ شمسًا ،

صغتُ منهجًا لملكوتٍ ينبض

نبض الحياة لعالمٍ أجمل.

# ما وراء الوجوه

## "" لعجال ماريا

مهما بلغت معرفتنا بمن هم حولنا، ستظل المعرفة الحقيقية مغشاة ومغمغمة، لأن لكل شخص جوانب مظلمة يخفيها بعمق. فالنفس البشرية في تغير مستمر، والمعرفة بحد ذاتها ليست ثابتة.نحن كائنات تتغير بتغير الظروف، والأزمات، والمؤثرات الخارجية. لكل منا أفكار، ومشاعر، وصدمات لا نظهرها حتى لأقرب الأقربين، بل إننا أحيانًا نرفض مشاركتها مع ذواتنا... كالمواقف السيئة والعقد النفسية الخامدة التي تكونت معنا منذ الطفولة.نحن نظهر ما نود إظهاره فقط، وما نريد أن يعتقده الناس عنا. نسعى إلى تلميع واجهتنا للغير، لنترك لديهم انطباعات حسنة عن الصورة التي قدمناها لهم، ونحاول بكل جهد ردم أسرارنا في أقبيتنا الدفينة. لذلك، فإن ما نظنه فهماً لغيرنا، ما هو إلا صورة سطحية منمقة لما هو أعمق وأخفى.

# عطني البهاق وخذ إعاقتي

"" علي الصليبيخ

من الطبيعي أن أي إنسان يصاب بمرض ما.. أي كان من الأمراض ولكن مرض عن مرض يختلف في مدى التقبل والتعايش والعلاج أيضا ومن الجدير أن هناك أمراض يتم التعايش معها لسنوات ولن تبدو معقده كثيراً في العلاج والمضاعفات التي قد يصاب بها مرضاها كالأمراض الوراثيه .

كذلك السكر والضغط يتم التعايش معهم لسنوات ولكن بالإلتزام والمراعاة العامة وبالتأكيد إذا تم تهاون المريض في الإلتزام أن تسوء حالته ولن تكن مستقره .

ومن الجميل أن البعض من المرضى يتعايشون مع الأمراض التي قد تكن خطيره يتعايشون نفسيا قبل التعايش المعنوي كالسرطان الذي يرعب المريض ويسبب هزه إلى محبيه وتم شفاء العديد من الحالات بالتعايش والتفاؤل والتقبل والرضا مهما أستمرت مدة العلاج ولدينا أمثله حيا كثيره كالكاتبه نوره الشريم التي أصيبت بمرض السرطان لمدة إحدى عشر عام!

وتم شفائها بفضل الله وكرمه .

والبعض من المرضى يصابون بأمراض تكاد أن تكون بسيطه ولكن ليس لها علاج ولن يتقبلونها ويتعبون نفسيا والبعض في بداية الإصابة لن يتقبل وبعد ذلك يتقبل ويرضى كالفنان فايز المالكي الذي أصيب في عام ٢٠١٣ بمرض البهاق ولما علم بإصابته لن يتقبل فكان يخجل أحد أن يراه بذلك المرض فقام بزيارة إحدى مرضى ذوي الإحتياجات الخاصة في دار النقاهة وكان يظهر على ملامحه الحزن والألم فتسائل المريض الفنان فايز قائلا: أشعر بأنك حزين مالذي يحزنك؟ فقال له الفنان فايز نعم حزين فقد أصبت مؤخرا بمرض البهاق وهذا سبب حزني فقال له المريض انا مقعد منذ واحد وعشرون عام !

ولن أستطيع تحريك أي أعضائي عدا اللسان والعيون!

عطني البهاق... وخذ اعاقتي!

وبعد هذا الحدث تغيرت وجهة نظر الفنان فايز المالكي نحو البهاق وأصبح راضي ومتقبل ما أصابه ولن يؤثر البهاق على نفسيته وحياته وسعادته وكلمتي الأخيره التي أريد أن أبوح بها لك عزيزي القارئ في حال أصابك أي مرض أولا عليك إحسان الظن في الله سبحانه وأعلم أن بعض البلايا من الله عطايا وإن سئت الظن سيعود سلباً على نفسيتك وصحتك الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام مر على رجل مسن مصاب بالحمى فقال له : طهور إن شاء الله فقال له الرجل المسن كلا إنها حمى تفور أو تثور على شيخ كبير تزيره القبور فقال له النبي فهي كذلك ومات الرجل بالحمى نتيجة سوء ظنه بالله سبحانه وتعالى.

ثانيا : عليك التقبل والتعايش لما أصابك لأن تقبل نفسيتك سيساعد على تعزيز إستجابة العلاج والشفاء كذلك الإلتزام والإنضباط بالتعليمات الخاصة بمرضك والمراعاة العامة.

عزيزي القارئ أمامك ثلاثة حالات وهي: حالة الكاتبه نوره الشريم الذي أصابها السرطان وتقبلت ورضيت لمدة إحدى عشر عام !

وحالة الفنان فايز المالكي الذي أصيب بالبهاق

وحالة الرجل المسن .. وبالتالي إليك القرار.

# الأيام الرماديّة

"" ريهام المالكي

ها هي الأيام الرماديّة كشرّت عن انيابها واستقبلتني اطبقّت على صدري سحب الكآبة دون رحمة اغتالت شعور الإطمئنان وامطرت بقذائف اصابت اعماقي ما أصعب فقدان الشغف لشخص متوهج كيف يصبح الإنسان خالي ومجرد من الشعور ويصبح جميع ماحوله عبارة عن لاشيئ يتساوى الليل والنهار يتساوى الفرح والحزن يتساوى الراحة والقلق يصبح مجرد متابع بصمت ، يعلم انه بإمكانه التغيير والنقاش والتوقف لكنه عاجز عن كل ذلك ما أقسى شعور الضعف حين ينتاب الشخص القوي وكان جميع التراكمات بدأت تستعرض قواها امام ضعفه متعب جداً شعور الوحدة امام سيل من الضغوطات والألآم المدفونة كيف لشخص قوي وراضي يصبح في غمضة عين شخص ساخط على أقداره كيف بإمكانه إقناع من حوله انه تجرد من نفسه وفقد طول صبره كيف يستطيع إقناعهم بمدى ثقل مايشعر به وكأن الدنيا والعالم اجمع متكئون على صدره حتى بات يشعر بصعوبة التنفس جميع الأيام والأشخاص متشابهون بات كل ما حوّله رمادي ، عالق بالوسطيّة لا ابيض مبهج ولا اسود داكن ، بل رمادي مليئ بالإكتئاب ، اليقين الصائب والمؤلم ان من يقضي نصف يومه بالنوم يهرب من واقعه ، انها ايام لا يملك فيها المرء حيلة سوى ان يرفع وجهه للسماء تاركاً عينيه وحدها هي من تبوح بصمت ، اصبح يجيّد فن التحدث الى نفسه كثيراً بصمت حاد يجرح حنجرته عند خروج الكلمات ، ينزف عند كل كلمة يبوح بها بصوت مسموع ، اصبح كل ما حوله مقرف ومقزز ، مؤذي وجارح مثل نبتة صبّار جارحة من كل الجهات ، اصبح يتعامل مع أمور حياته بهدوء تام تهتز اركان حياته له وكأن الآمه ربته وهذبته على الهدوء، حياة بائسة متجردة من التفاؤل اصبح التمثيل فيها مرهق ومكلف ، لاسامح الله ثقل الايام اللتي ارّبكت النبض فينا حتى اصبح من الصعب الإستفاقة من خمرة الحزن ومضينا في حياتنا وكأن لاشيء يحدث سوى كسور متتالية في اقصى القلب ، بمن يحتمّي وبمن يطيب وبمن يقاتل وبمن يشعر ، اصبح يترقب قسوة الايام يوماً تلو يوم ، خمس مرات يومية يصلي وبمجرد ما يلفظ با الله اكبر بصوت مليئ بالغصة حتى يشعر ان الدموع في حالة انهمار تكسوه الحسرة والحزن حتى بات يشعر بحرارة ماء ينساب من مقلتيّه ، شعور يقصم الضهر حين تشعر بحزنك على نفسك ، حين تفقد بريق حياتك ، اصبح يفكر بأمور حاول جاهداً تجنبها طوال أيامه ، اصبح يفتقد الطمأنينة وينظر لكل ما حوله وكأنه فخ ، ينظر لكل الأمور بخيبة حتى اللتي كان يحدق فيها بأمل ، باءت جميع محاولاته بالفشل حتى بات يشعر بان جميع ما بداخله مبتوراً وادرك انه لم يعود مرة اخرى كما كان في السابق ، دعوت الله ومازلت الزم دعوتي ان يعفيني الله من فرط الكآبة اللتي تلحق بروحي وان يمدّني بالقوة امام خيبات كافية وكفيلة بما اشعر به الآن وان يلملم مشاعري وشتاتي وان يمدني صبراً ورضا على ما أعانيه من آلام لاحول لي ولاقوة بها وان يجبرني جبراً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه عن كسور وجروح وغصات والآم أتجرع مرارتها في ايامي ، اللّهم ان لم اكن اهلاً ان ابلغ رحمتك فإني أهلّ ان تبلغنّي رحمتك ، رحمتك وسعت كل شيء وانا شيء، فلتسعنّي رحمتك يا ارحم الراحمين وملاذ المكسرين .