



الرُّهاب

"مجموعة أربيرة"

إشراف عام: نيروز عبد الحميد القطراني

لكل منا يوجد بداخله خوف من شيئاً ما،
تتعدد الأشياء التي تُرهِّبنا لكن الأهم
هو معرفة كيف نتغلب عنها"

كِتَاب رولي جامع



عنوان الكتاب: الرُّهاب

إعداد وتنسيق:

نيروز عبد الحميد القطراني

تأليف:

مجموعة كُتاب

تدقيق لغوي:

آلاء أحمد الختالي

نور الهدى حسام أبو مسامح

تصميم الغلاف:

نيروز عبد الحميد القطراني

لعام: 2022

اقتباس

"أخبرنا برهابك وسنخبرك بما تخاف منه."

روبرت بينشلي

المقدمة:

و من منا لا يسكن الخوف بداخله تجاه شيء ما، أحدهم يخاف الوقت،
والآخر يخشى الفقد، ومنهم
من يخشى أن تتوفاه المنية، أحدهم يخاف الظلام، والآخر لديه هاجس من
التسلق والمرتفعات، وهنا بهذا الكتاب
لكل امرئ ساعاتٌ يعيشها مع رهبة، كلنا نملكُ رهاب تجاه شيء ما، ربما
نجعل مخاوفنا مدفونة بطياتِ قلوبنا
حتى لا تصبح لنا نقطة ضعف في يوم ما، لننتعرف على مخاوف كل واحد
منا ولعل لنا ذات الرهبة، وأنا قمت بسردها
في أسطر تجعلك تعلم بأنك لست وحدك في هذه المتاهة.

تحياتي لك، أنا القلم الذي رسم مخاوفه بأحرف ليتخلص منها، فلا تترك
هذه الكلمات إلا وأنت قارئها.

الكاتبة: نهلة ناجي الجريبي

البلد: ليبيا

اقتباس:

"ليس هناك سوى شيئاً واحداً يجعل من اللحم مستحيلاً إلا وهو الخوف من
الفشل"

باولو

رعب نفسي

خوفي من الفشل لم يكن خوف عادي أو فوبيا بل كان رعب نفسياً، أن تجد مشاعرك هي العائق في طريقك وأنت تسير نحو أحلامك، أن تحاول محاربة مشاعرك ومقاومة رهبتك فأنت عظيم.

لطالما ترددت ولم أخوذ تجارباً، لربما كانت ستوصلني لأحلامي ولكن رهابي وشعور بسكاكين تجتاح صدري ومعدتي لمجرد كوني لا أعرف إن كانت تجربتي ناجحة أم لا.

لم تكن تجعلني الفوبيا أتجراً وأجرب أشياء جديدة فتفكير في كل ما سيحدث لي من مرض وقلق وصداع بسبب الخوف يجعلني أتراجع.

نصيحة قارئ:

لا تجعل خوفك يوقفك عن الحياة فالخوف يجعلك تتوقف عن كل شيء تطمح له، تحدى نفسك وستجد نفسك في القمم بعون الله، أستعن بالله وأذكره عندما تشعر بالخوف، لا تتردد وحاول فالفشل ليس نهاية الدنيا فمن لم يفشل لن يتعلم.

الكاتبة: نداء مفتاح الخرم

البلد: ليبيا

اقتباس

"عليك أن تتعلم عن خوفك وتواجهه، لا كيف تهرب منه"

لقائله.

الرُّهاب الاجتماعي

الرُّهاب الاجتماعي، ها هي أنا ضحيةٌ من ضحايا هذا المرض، ينتابني الخوف والاضطراب كلما خرجتُ لأحد المناسبات الاجتماعية، أو عند موعد عاطفي أو لقاء عرض تقديمي، منذ طفولتي وأنا أعاني من هذه الحالة، حتى عند خروجي أشعر بربكة واضطراب، أخشى النقد كما أنني لا أستطيعُ أن أضع كلمتان سليمتان على بعضهما البعض، في بعض الأحيان تنتابني نوبة بكاء يرافقها ضيقٌ شديد، أخاف الناس.. من المستحيل أن احتل ساعتان متتاليتان خارج المنزل، أشعر بأني محل مراقبة لذلك أبقى دائماً مُخرجة، كما أنني أخشى الآراء والانتقادات السلبية، وأخاف أن ينتبه أحدٌ على قلقي واضطرابي هذا، صِرتُ أتجنبُ الحديث مع الآخرين خوفاً من التوتر والربكة في الحديث، لا أحبذ أن أكون محور اهتمام في بعض المواقف حتى وإن كانت تتطلب هذا، احمرار وجنتي كان دائماً يكشفُ خوفي وارتباكي لذلك أنا أتضايقُ من ذلك، ما يحيرني هو أنني أستطيعُ التحدث بطلاقة مع نفسي ومع حيز عائلتي، ولكنني أشعرُ بالخُرس والارتباك فور خروجي أو لقائي بشخصٍ ما، صِرتُ أفضل العزلة على الخروج، والصمت على الكلام، هكذا سأكونُ أفضل، يظُن الجميع أن الكتابة ستساعدني على خروجي من هذه الحالة، ولكن الكتابة هي من زادت في تطویرها، حيث أنني بدأتُ أتحدثُ بفصاحة مع الأوراق، وأبتعد عن مخالطة الناس، الرُّهاب الإحتماعي مرضٌ سيجعلك منبوذاً طول الحياة إن لم تسعى في اكتشاف حلٍ له.

نصيحة:

للنفوس اللطيفة التي تُعاني من نفسِ هذا النوعِ من الرهاب، كُن شخصًا اجتماعيًا حبورًا وعاشر من حولك لتتغلب على هذا النوع من مخاوفك.

الكاتبة: وئام إبراهيم بن موسى

البلد: ليبيا

اقتباس:

" رهبة الكلام تجعلنا كالحروف من دون نقاط "

لقائله.

الثانية عشرة والرغبة

بدأت قصتي مع الجلوسوفوبيا أو القلق من الكلام تحديداً في عمر الثانية عشر، عندما طلبت مني المعلمة إلقاء التعبير التي كتبتة على الورقة، أمام كل الطلاب في الفصل، أرتبكتُ قليلاً في البداية واستغرقتُ دقائق أفكر في الأمر كأنه معضلة بنسبة لي، فألقى أغلبية زملائي حتى وصل دوري، وعندما ترجلت إلى السبورة لكي ألقى أزداد التوتر لدي وبدأت أقرأ الكلمات بشكلٍ خاطئ، فتنمر علي جميع زملاء، ومنذ ذلك الموقف لم أتجرأ على الكلام أمام الآخرين، مضت العديد من السنوات، ولم أنسى ذلك إطلاقاً، حاولت مراراً تناسيه، وفشلت فشلاً ذريعاً فقد أثر في نفسي تأثيراً سلبياً، فتولد منه رهبة من تبادل الأحاديث مع الآخرين، خرجت من تلك المدرسة وذهبت معي عقدة من الحديث، حتى أصبحت محامية تتطلب مني مهنتي التحدث مع الأشخاص ومناقشتهم ومن هنا بدأت أتخلص شيئاً فشيئاً من التلعثم والتوتر المفرط أمام الآخرين، بل بدأت ألقى على المسرح بطلاقة لم أعدها في شخصيتي من قبل.

الحكمة من هذه القصة مهما تنمروا وضحكوا عليك تكلم بشجاعة وأسرده أفكارك دون خوف من الأشخاص.

الكاتبة: رشا حسام الزروق

البلد: ليبيا

اقتباس:

"نخشى الموت، ولكننا نتوق إلى النوم والأحلام الجميلة."

خليل جبران

انقباض الروح

عندما اسمع بأن شخصاً ما قد توفي تنتابني حالة الشعور بالعجز ولا سيما إذا كنت اعرف ذلك الشخص أو تلك المرأة، احاول تذكر ماذا فعلت إلى الآن ربما لاشيء يذكر من وجهة نظري، أضعف فجأة أخاف أن أموت ولم أكن أنجز شيء لآخرتي ولم أكمل تزيين قبوري بالتسابيح والصلاة على النبي والقرآن أكثر، هناك أشياء لا افعلها بشكلها الكامل ولست عاجزة عن فعلها لكن أنساها أو اتجاهلها لربما أفعلها غداً، لكن هل يوجد غداً؟ لا أعلم إذا سأكون أم لا، يوجد أشخاص كُثُر منا لا يصلون ويفعلون المعاصي هاجرون للقرآن يرتكبون الفواحش ترى هل فكرتم بأخرتكم ماذا أنجزتم؟ ، عندما نشعر بصحوة الموت، أو حين ينتابنا شعور خوف عارم من رهاب الموت الذي له آثار جانبية جسدية،مثل: نوبات الهلع وضيق التنفس والدوخة والإرتعاش والتعرق وسرعة ضربات القلب وألم الصدر والغثيان؛ عند هذا الشعور نتمنى أن نعود يوماً إلى حياتنا الطبيعية لنتصدق بليرة واحدة، ونعمل شيء يرضي الله سبحانه، ذلك يذكرنا بأن نشجع الهَرَم والذي في المهد والشاب على فعل الخير له ولغيره، ألا نغتاب بعضنا لا نحقد ولا نحسد أحد، على مقولة أفعل خيراً وأرمة في البحر، كل ذلك مكتوبٌ عند الله لعل هذا الخير لو كان بحجم حبة رمل يشفع لك يوم القيامة، الخوف من الموت يشعر به كل شخص لا يؤمن بقضاء الله وقدره والذي يؤمن بالله تعالى لا يخاف من الموت بل إنه ينتظر هذا اليوم على أحر من الجمر والموت في هذه الأيام أهون علينا من العيش في هذا المجتمع الفاسد دينياً وأخلاقياً.

وأخيراً عزيزي القارئ أتمنى أن تكون بصحة جيدة، وأن تعمل شيئاً
لآخرتك يرضي الله سبحانه وتعالى قبل فوات الأوان،
اللهم أحسن ختامنا وأجعلنا من شفعاء نبيّك الكريم، واحشرنا مع النبيين و
الصّدّيقين في الجنة، اللهم آمين.

الكاتبة: ماسة أبو الريش.

البلد: سوريا

اقتباس:

"التنازل عن حقاك في الاختيار
يجعل اختيارات الآخرين تقع عليك."

لقائله.

الخوف من الاختيار

خلق الإنسان مُخيراً وقادر على تمييز كافة احتمالات الحياة، حين يُسلب منه هذا الحق ينشأ عوضاً عنه شخص تائه لا هوية له ولا ملامح لشخصيته.

يبدأ ذلك من حوالي عمر الثالثة حين يستطيع إدراك ما يدور حوله بتفاصيله الصغيرة، حيث يتم اختيار ما يجب أن يرتديه حتى لو صاح رافضاً لذلك، ومنها إلى إرغامه على تناول ما لا يجده مستساغاً له.

ويمتد بعد ذلك إلى اختيار الألعاب المناسبة له حتى ولو لم ينسجم معها، ومنها إلى اختيار الأصدقاء الذين من المفترض أن يكونوا إلى جانبه.

بعد سن السابعة تنحدر مقاومته ويبدأ في الانصياع وراء التعليمات المفروضة، حتى تختفي ملامح شخصيته بالكامل عند سن الرابعة عشر ويصبح قالب مصغر يحوي نسخة عن شخصية والديه.

ينشأ عنده حينها الخوف من الاختيار، أي تخصص جامعي سيختار، لا يعرف إذا سيكون هذا الطقم أم الكنزة مناسبة لإجتماع ما، حين يطلب منه اختيار ما يحب تناوله في مكان ما يَحْتار ويتمتم بأنه سيأخذ نفس طلبهم، لا يستطيع أن يضع حدود ما بين الزمالة والصدّاقة، وبعد ذلك لا يستطيع أن يحدد من يستحق أن يكون شريك لحياته، يقف أمام كل ما يمر به بحيرة حتى يلجأ لشخصٍ آخر ليستطيع الاختيار عوض عنه.

كل حياته مبنية على التعليمات، يخشى الاختيار حتى لا يقع بخطأ، لأنه إن وقع بذلك سيفقد احترامه لنفسه واحترام المحيطين به كذلك.

النصيحة:

أنت كيان منفصل وشخصية كاملة متكاملة
نازع وقاتل من أجل فرض اختياراتك
لأنها حياتك وأنت الوحيد من يعيش الآثار المترتبة لتلك الاختيارات

الكاتبة: هبة صلاح الدين زبلح

البلد: ليبيا

اقتباس:

"الخوف ألمٌ نابع من توقع الشر"

قالها أرسطو ذات يوم.

محاولة محاولة، وتصبح يا قارئ أقوى، لذا محاولة أقوى وأقوى

أليس في العتمة شجن وبُعد عن العالم؟ أشعر بأنه كذلك ولكنني لست متأكدة! تُرى لِمَ كل هذا الخوف؟ أخاف العمى؟ أم أن أفتح عيني ولا أبصر نفسي؟ أرتعب من أن أصبح وحيدة؟ أم من عدم إِبصار كتبي المفضلة؟ أليس علي أن أراهم لا أن أبصرهم؟ ولكنني أفَضِّل الإِبصار ببؤبؤي على أن أرى بالفؤاد! رُغم أن الأسود لوني المفضَّل وأني متيمة بالليل وتلك الغيوم المتركمة التي تُبعد ضوء الشمس عني، إلا أنني أخاف الظلام الدامس! أهرع فور ما تُظلم! لكن في آخر فترة اختلف الوضع..

لقد تمكنت من مواجهة خوفي لدقيقتين كاملتين! بعد ذلك عاد النور يحتضني، حاولت إعادة الكرة ولكنني ترددت كثيرًا وانتهى بي المطاف أهمل الفكرة وأبعدها عني، لن يجد اليأس في قلبي مكانًا وسأتغلب على هذا الرهاب في القريب العاجل! لن تهزمني مخاوفي ولن أسلم نفسي لتلك الترهات! لطالما كنت قوية شجاعة، وشرف المحاولة يكفيني..

ليس لي مخاوف جمّة ولكن لطالما كان هذا الخوف يبتلعني، والآن حان وقت رده وإعادة الأمور إلى نصابها.

ليس من الخطأ يا قارئ اللطيف أن تخاف! ولكن الخطأ أن تقع في مخاوفك هذه ولا تحاول صدّها وإبعادها عنك، فإننا بشرٌ ومن سجينتنا أن نرتعد خوفًا من أحدهم أو من إحدى الأشياء ولكنك شجاع وبالتأكيد ستتغلب على خوفك! وأنا متأكدة من هذا وأدعمك على الدوام.

النصيحة:

ليس من الخطأ يا قارئ اللطيف أن تخاف! ولكن الخطأ أن تقع في مخاوفك هذه ولا تحاول صدها وإبعادها عنك، فإننا بشر ومن سجيئتنا أن نرتعد خوفاً من أحدهم أو من إحدى الأشياء ولكنك شجاع وبالتأكيد ستتغلب على خوفك! وأنا متأكدة من هذا وأدعمك على الدوام.

الكاتبة: تسنيم مصطفى المحرق (تسامي)

البلد: ليبيا

اقتباس:

" مجرد دقائق تمضي فما المخيف "

لقائله.

مستقبلي المجهول

كان خوفي من مرور الوقت بدون إضافة إنجاز لحياتي أو القيام بأي أعمال تذكر يؤرقني ويسبب لي ضغط كبير، وفي بعض الأحيان كان يسلب مني لذة الراحة، ويمنعني من أن أكون في هذه اللحظة. والآن خوفٌ من تضييع دقائق اليوم، تكلفني مستقبلاً غداً. وكان صوت تلك العقارب وهي تمضي كفيلاً بجعل قلبي ينبض بسرعة مرتعشاً، مرعوباً من ذاك المستقبل المجهول، أحياناً أتمنى أن أُلقي نظرة للغد وللقدام، وأحياناً أرتجف خوفاً ممّا سيحصل، هل سيكون كل شيء فعلاً مثلما خططت، أم ستكون للحياة خطط أخرى لي.

النصيحة :

لا تدع مرور الأيام والساعات يربحك ويمنعك من الإستمتاع بكل لحظات، حياتك لذلك عِش حاضرك بخلوه ومره، وافتخر بما تقدمه ولو كان إنجازاً كل عام، ففي النهاية سنحصل على ماكتب الله لنا.

الكاتبة: عائشة عيسى بسباس

البلد: ليبيا

اقتباس:

"سأقوم بمعالجة هذا الشيء لإجل أطفالي أتمنى أن أحاول تغييرها، وأن أحاول السيطرة على نفسي أكثر."

لقائله.

كلوستروفوبيا

أعرفكم بنفسي أنا يارا أحب الحياة ولكن لدي عيب واحد وهو أنني أخاف من الأماكن الضيقة، و تسبلي أحياناً الإختناق.

اليوم سأذهب إلى المستشفى لكي أتعالج من الصداع الذي كان سيقْتلني ولكنني أخاف من المصعد، فحجمه ضيق و أنا لدي فوبيا من هذه الأماكن، لا أعرف ماذا سأفعل، سوف أنتظر بعض الأشخاص لكي أدخل معهم.

عائلتي حاولت معي كثيراً لكي أتخطى هذا الشيء كذلك بعد زواجي حاولت ولكن دون جدوى كان يعتقد بعض الناس أن هذا الشيء "دلع" لأنني وحيدة عائلتي ولكن لا يشعر بالألم إلا من جربه.

الناس ينظرون إلي لكي أدخل ولكن بداخلي خوف لا أحد يعلم به سأحاول أن أدخل..

داخل المصعد

_ يا إلهي أشعر كأنني سأموت، فجأة توقف المصعد

_ ماذا حصل

_ المصعد تعطل.. سأتصل بالطوارئ

_ بسرعة، لدي فوبيا من الأماكن المغلقة أسرع للإتصال بهم

_ حسنا تنفسي كي لا يُغمى عليك

_ أشعر بالإختناق لا أريد أن أموت

_ افعلوا أي شيء

_ أهنأك أي مخرج

_ هل من الممكن أن تهدأني

_ لا يمكنني أن أهدأ أرجوك افعل أي شيء

_ أريد الهرب من هذا المكان
 _ سنحاول الخروج من المصعد ولكن لا يمكنني فعل أي شيء، وأنتِ في
 حالة الهلع هذه
 _ لقد حاولت أن أصمد، لكنني لم أستطيع التماسك
 لكن أعلم أن نهايتي ستكون هنا أريد رؤية عائلتي وأطفالي.
 _ سوف ترين أبنائك حاولي أن تساعدنا بأي طريقة
 _ هل لديكم تي شبكة في هواتفكم
 _ لا يوجد
 _ لدي شبكة سأحاول الإتصال بزوجي
 _ بسرعة قبل انقطاعها
 _ مرحباً، عالقة في المصعد أشعر بالاختناق وأريد الهروب
 _ سأقوم بإخراجك عزيزتي سأتصل بالطوارئ
 بعد ساعات طويلة وكأنه سنين قام زوجي بإخراحي
 حمدت الله على خروجي من هذا المكان كنت سأموت، دائماً هذه المواقف
 تشعرني بخوف شديد، وأشعر بأنني لن أرَ أبنائي مرةً ثانيةً، سأقوم
 بمعالجة هذا الشيء لأجل أطفالي، أتمنى أن أحاول التغيير وأن أحاول
 السيطرة علي نفسي أكثر.
 إلى كل الأشخاص الذين يعانون من كلوستروفوبيا و يحاولون السيطرة عليه
 وعلى كل شيء بسببه ستعانون في حياتكم كثيراً يجب عليكم التغيير
 لأجلكم أولاً ولعائلتكم ولأطفالكم.

نصيحة:

لكل الأشخاص الذين يعانون الخوف من الأماكن الضيقة، يجب عليك أن تعالج هذا الأمر كي تسيطر عليه لأجلك أولاً ثم لأجل الأشخاص الذين يحبونك.

الكاتبة: ساجدة المصراطي

البلد: ليبيا

اقتباس:

" لطالما كان رهاب فقدان يلازمني من شدة التعلق، حتى فك هذا التعلق الموت، فخلصني من رهاب فقدان ليسجنني بين قطبان النسيان "

لقائله.

أكثر ما أخفيه وأخاف أن يتم اكتشافه هو أنني
خبأتك في كل مكان محكم الإغلاق وجعلت بيني وبينك كل الطرق المغلقة،
عبرت المتاهات وتخبطت بين مخاوفي من أني سأخرج أو لن أخرج! .
وكنت تجدني! ، نثرت عليك التراب وراكمت فوق أنفاسك الحجارة
وأغرقتك بالدموع،
ولم أنتظر لأبكي على أطلالك، بل ركضت مسرعة والدمع خلفي جاعلة
بينني وبينك الأميال لمكان لا تحب أن تزوره أو تسكنه! ، ووضعت عشر
ةقفال على الباب وعشرة أصابع على قلبي! ،
بدوت وكأنني أقفل عليه مخافة أن يهرب مني هو أيضا ويلحق بك! .
كنت خائفة دائماً من أن أجذك في طريقي فكانت خطى ممشاك تتبعني،
كنت أسمع حفيفها! .
وكنت خائفة من ذكراك فكانت أجد ريحك في أنفاسي
كنت أخاف من أنني لن أستطيع نسيانك فلم أنسى! .
خوفي من أن يجذك الناس هنا " مختبئاً في قلبي "
فمازلت أبكي كطفلة تريد لعبتها المفقودة وأصرخ عاليًا حتى يغطي صوت
بكائي صوتك بداخلي .
كيف ظهرت في المرأة على ملامحي ؟ ،
كيف لك أن تكون بحجم السماء وتختبئ بين جنبات روعي وأنا الروح
المتأكلة من فقدان ! ،
الثقوب في فؤادي تكاد تبديك للعالم وهذا يرعبني ! .
أصبحت أخاف من سؤال عابر يقول : كيف حالك ؟
فأبكي ! .
ابقَ في جنتك، واطركني لناري

لا تطرق بابي ،فقد سكنت دارًا غير دارك ،وقد أحببت داري .
لا تعد لتمد لي يدك في أحلامي
ولا نقل لي بنبرتك البريئة تعالي
أخاف أن أعود معك وأترك أهلي
أو أن تبقى معي فأهلك،

نصيحة:

لا تبالغوا في التعلق حتى لا تعيشوا في خوف دائم من الفقد ، فيتحول هذا
الخوف إلى رهاب يقودكم للجنون ، حتى لا تتحول لحظات الفقد من
الصبر والسلوان إلى لحظات من الرعب والذهول وأيام من عدم التصديق
!

صدقوا أو لا تصدقوا نحن ومن نحب " زائلون " .

الكاتبة: وصال الصغير أحمد

البلد: ليبيا

اقتباس:

"رهاب الفقد أصعب من رهاب المرتفعات"

لقائله.

الرُّهاب المُتملك

الرهاب كلمة تعبر عن مدى خوف الشخص من الأشياء، فالبعض منا يخاف من المرتفعات والبعض الآخر من الحشرات وكذلك من البشر، أما أنا شخص يخاف من الفقد أن أفقد أحد أحبائي أو أصدقائي، أخاف أن يصيبهم شيء فيتأذى قلبي، أخاف أن أفقد سندي وعزوتي، جربت الفقد ذات مرة، كان مُرٌّ لا يطاق، يصعب عليّ أن أفقد مرة أخرى، فقدت إخوتي، وأختي، وخالتي أيضاً، هرمت من الفقد فلم أعد أستطيع تقبله، ففي غيابهم بات الديجور يزورني ولم أعد أرى شيء، منذ أن زارني الفقد بترت يداي، أصيب هاجسي بصدمة فلم أعد أشعر بشيء، حتى عندما أتخاصم مع أحد دون قصد بت أفكر ربما سيغادرني هذا الشخص ونحن متخاصمين، فأعتذر حتى ولو لم أخطيء، هكذا لم أعد أنا منذ أن زارني رهاب الفقد.

النصيحة:

كل منا يمر بالمرحلة التي مررت فيها، فكل منا ذاق مرارة الفقد، في البداية نخاف جداً ولكن مع الوقت نعتاد عليه وندرك أننا سنرحل مثلهم ونترك كل شيء وراءنا.

الكاتبة: هند مصطفى أبو عامر

البلد: ليبيا

اقتباس:

"لا داعي للخوف أنت قادر على فعل كل شيء بمفردك."

لقائله.

فُتَاتُ أَنْثَى

هذه المرة كان خوفي أعمق من أن ينتابني رهاب المرتفعات أو الأماكن الضيقة أو من بعض الحيوانات الأليفة..

لقد تجاوزت كل تلك المخاوف بمفردي لن أقل أن في حينها كنت قوية ولا شجاعة؛ مررت بكل هذه المواقف وأنا أرتجف من شدة الخوف والظلام يعم المكان، لكن تجاوزتها، تجاوزتها وأنا كلي ندوب، كلي وجع، كلي ثبات ، كلي هشاشة بوجه قوي ..

لكن الخوف الراهب لم ينتهي؛ ظل كالكابوس اللعين يُلاحقني، من كل أحد يمر بجانبني، من كل غريب يدعس على أرضي من كل شخص أظنه يقتحم أسوار مملكتي من كل كائن بشري يستمع لأنفاسي ويقترّب مني.

أحياناً الخوف الحقيقي يأتي من الأشخاص، من العالم المليئ بالمزيفين؛ لا من الأماكن ولا الحيوانات ولا حتى الظلام.

النصيحة: كن حقيقياً، كن أنت الشخص القادر على إحتواء الجميع ليتخلصوا من مشاكلهم، لا لتعقيدها.

الكاتبة: زكية محمد السنوسي الأحول

البلد: ليبيا

اقتباس:

"جدي العزيز تحيه طيبه وبعد إشتقت يوم كنت فيه بجانبني أتذكرك
دائما أنت لست شخصا ينسى أحبك."

لقائله.

كنز في بيت الجد

حدثني جدي يوما أن لكل جيل شجرة.

هناك من يزرع خضارا و هناك من يزرع فواكه وهناك من يزرع صبارا، و كل جيل يحصد ما زرع، سكت قليلا ثم تنهد وقال، ويوما ما يعود الزرع لباطن الأرض كما خلقه الله ، فتذكرني يا أبنتي ما تزرعينه ستجدينه وأنت في باطن الأرض.

حينها كنت استمتع بحديثه معي فحديث الكبار لا يمل منه حكم و عبر و مواعظ لا تساوى كنوز الدنيا و مافيهها.

كان جدي يحب الشاي كثيرا بعد الغذاء، فجهزت له ما يحب وما يحلي بيه، وجلست أمامه، بكل حُب و تشوق قلت له يا جدي في كل رشفة من كوب الشاي حدثني عن كنزك، نظر لي نظرة لن أنساها ما حييت قائلا " يا بنيتي يوما ما لن يكون هناك هذا البراد ولا أنا ولا هذه الأحاديث فهل ستفقدين هذا الكنز بمجرد أن يختفي كل هذا!"

كحفيذة تحب جدها كيف يا جدي أنسى كنزا سلمتني أياها فوضعتة في قلبي وبين نبضاته وسيكبر معي بإذن الله.

نظر لي وقال لي سيرى الله حينها و يبلغني عن هذه الأمانة حافظتي عليها أم رميتها في أرشيف الزمن الماضي.

استرسل في الحديث، وفي كل رشفة من الشاي في داخل أسوار المنزل و قائلا مع كل رشفة:

الرشفة الأولى لا تنسى فضل من ساعدك يوما.

الرشفة الثانية الكنز ليس مالا إنما معرفة أيضا.

الرشفة الثالثة لا تبخلي عن نفسك أي علم و عمل يزيد من شأنك.

الرشفة الخامسة لا تبخلي على غيرك بما يمكنك.

الرشفة السادسة واصليني بالدعاء عندما أغيب.

الرشفة السابعة والأخيرة و الأهم الله هو كل شيء و قبل كل شيء.

ثم وضع الكوب و شكرني على الشاي و قال لي سأذهب لأخذ قيلولة ،
بكل حُب قلت لجدي شكرا لأنك كنزي و مضي اليوم في السلام و حل
الليل و نام الجميع.

أتى اليوم التالي، رأيت جدي جالسا على كرسيه المفضل جدي صباح
الخير كيف حالك اليوم؟

رد بصوت متعب بخير لكن أشعر بأنني متعب قليلا.

تسامرنا الحديث قليلا عن حاله و أحضرت له ما يلزم ليتحسن ومن ثم
سألني قائلا لي يا حفيدتي أين حفظت الكنز؟

أجبتة كنز بيتك يا جدي في قلبي و استودعته الرحمن أن أحافظ عليه.

ضحك و ابتسم قائلا كلما ظننت أنك لا تملكين مالا تذكرني كنزي الذي
تركته لك، أنت غنية به.

قلت له أوامرك سيدي، ضحكنا سويا تحدثنا مضي يومنا في حب عائلي
يملاً البيت ، وحل الليل و ذهب جدي للنوم و لم يستيقظ و ذهب للقاء ربه
و ترك لي كنزا ، و منذ تلك الليلة علقت في ذاك الليل و ذاك الصباح حتى
يومنا هذا جالسة في غرفته، أتذكر حديثنا و كأنه الأمس، كنزك في الحفظ
والصون ، ألقاك في الجنة ولا تنسى أن تحدثني عن كنوز لم أعرفها بعد.

إهداء لجدي المكافح عريبي حفيانة و لجدي المناضل عيسى الختالي
رحمهم الله و أسكنهم فسيح الجنان. حفيدتكم (آاء)

الكاتبة: آاء أحمد الختالي.

البلد: ليبيا

اقتباس:

"كلّ شيءٍ من بعيدٍ أجمل، أحياناً الاقتراب يؤذي."

لقائله.

يتعافى المرء بالابتعاد عن البشر

رُهابي المُرتَفَعَات، كنتُ أخاف حتى النظر إلى الأسفل، لم تكن لديّ محاولات كسر هذا الخَوف، مع اقتناعي الشديد يوجد سبب آخر غير ذلك مخفي لم اقدر الوصول إليه، وبإمكاني صنع درج للنزول وشيء يمنعي في كلّ مرة وصوت في داخلي يصرخ لا تقتربي، وحلقة ما مفقودة من ذاكرتي، استعدتها مع الزّمن، سرحت وتذكّرت كلّ الأمور التي تحت هذا المُرتفع الذي سَأبَقِي عَلَيَّ بقيّة حياتي، الآن حصلت على جواب، وهو البشر أجمَعين، أنا رهابي هُم الناس، الحقيقة الكاذبة، هوس للاهتمام، الحب المزيف، تظليل الأيام بالخدلان، شك الطمأنينة، لقد منحت غيري كلّما تَمَنَيْتُ أن أحظى به، أعطيت الحب بلا مقابل، وأنا القلب المليء بالندوب، زَرعت الطمأنينة في نفوسهم وأنا في قمة إحساسي بالخوف، كُنت أرصِف لهم دروب المحبة والود وأنا التائه أبحث عن طريق، من قال فاقد الشيء لا يعطيه؟

فاقد الشيء يفرغ قلبه بالكامل على طاولة الحياة ويمنح فوق طاقتَه لأنه أدري الناس بمرارة فقد هذا

إنهُ شعور فظ، مُهيب ومرعب أن تشعر وكأنك تقدّمت مئة عام قبل الآخرين وأنّ جميع ما يشعرُ به البشر خلال سنواتٍ طويلة شعرت به أنت خلال سنة واحدة.

الكاتبة: مريم أحمد ابو سلعوم

البلد: الأردن

اقتباس:

"خوفي من الظلام والعتمة لا يعني أنني شخص ضعيف، بل يعني أنني لا زلتُ أصارعُ الحياة في الظلام، حتى لا يراني أحد وأنا مهزوم."

لقائله.

خوفي من الظلام احتل عقلي وظلام حالك غطى الأرجاء

" سوادٌ وعمّة تمكنت مني "

في يوم كنتُ جالسًا وحدي في الغرفة وفجأة وبدون أي سابق إنذار انقطع الكهرباء وأصبحت الغرفة مظلمة، فقلتُ: كيف ذلك أنا أخاف من العمّة والظلام!؟

وبدأ التوتر والقلق يسيطران عليّ بشكل كبير، وبدأ نفسي يعلو أكثر فأكثر، وصوت بكائي أصبح عاليًا ودموعي تنهمرُ بغزارة؛ وازدادت نبضات قلبي حتى كاد أن يخرج من مكانه، وذبت القشعريرة والرجفة في جسدي، يا لهذا العناء، هذه هي حالتي كلّ ليلة، وبعد وقت ليس بقصير عادت الكهرباء وحاولتُ تهدئة نفسي وسقطتُ في نوم عميق.

" خوفي من الظلام أصبح حتى من قلوب البشر "

أخاف من الظلام ولكن بدأتُ أخاف من قلوب بعض البشر!
بعض البشر أصبحت قلوبهم خالية من الرحمة كالعمّة، سوادها ينافس سواد سماء الليل، كيف أصبحت الناس هكذا؟
وهكذا لم أعد أخاف من الظلام فقط فخوفي زاد وأصبح حتى من قلوب بعض البشر.

" خوفٌ وأملٌ "

خوفٌ داخلي من هذه العتمة يتمكّن مني شيئاً فشيئاً، يكادُ يصيبني بالجنون، ولكن أشعرُ ببعض الأمل أنه سيأتي النور عمّا قريب، سيضيء عتمتي ويكسر خوفي، ويجعلني أبتسم بالرغم من خوفي.

خوفك من الظلام لا يعني نهاية عقلك ولا يعني أنك ستصاب بالجنون، تريث وكن هادئاً ، لأنه وبلا شك سيضاء النور الذي يجعلك تبتسم بفرح ويعلن أنك قوي كفاية لتخطي هذا الخوف.

الكاتبة: مريم محمد الطروق

البلد: ليبيا

اقتباس:

"أيا باب الحزن لا تفتح لنا مهما طرقت لك الأيام فنحن قوم أقصى
مخاوفنا موت حبيب من دون سلام"

لقائله.

هاجس

الموت

ماذا؟

أخافُ من الموت.

لكن، لماذا؟

حسنا أغمضي عينيك، وعبري عن مشاعرك لعلّ وعسى يُخفّ ذلك الحمل الذي على عاتقك. رهابي غريب، ألا وهو الموت، تلك الكلمة البائسة كما الإعصار يأخذ كل شيء حوله من دون أن يخبرنا، أو أن يلمح حتى أخاف أن أستيقظ، ويطراً على مسامعي أنّ فلان قد توفي، حقا ألا، وأنه ألم مكبوت في شرايبي، حمل ثقيل على عاتقي لا يتزحزح، ولو قليلا لم ينتقل خبر وفاة أحد إلا، ومصحوبُ بآية (إنا لله وإنا إليه راجعون) تُطمئنُ تلك الآية قلبي كلنا راجعون إلى الله سنُتوفى لا محالا لكن بمجرد سماعي خبر موت أحدهم يطرأ على بالي عائلتي، ومن أحبُّ لست مستعدة لمثل هذا الخبر، أعتقد أنه هاجسٌ يطاردني منذ القدم عندما توفي جدي رحمه الله لم أصدق الخبر، إلا عندما التصقت كلمة المرحوم باسمه عندها هبطت دموعي الذي كانت مثل قطرات المطر، وعلت شهقاتي التي شابته الرعد في غموضها حيث علت شيئا فشيئا حتى باتت أنينا لا يكادُ يسمع. الموت، ومن منّا لا ترعبه تلك الكلمة الله المستعان إنّ الموت كبابٍ يُفتح، ولا يغلق فكيف ستُغلق أحزاننا عند انفتاحها، وكيف سننسى ستبقى ومضات من الماضي تلاحقنا، عندما يضع الموت بصمته على بيت عندها تطفأ تلك الشمعة التي كانت مؤنسة، ونور المكان يصبح عندها البيت كشجرة فقدت أوراقها في فصل الخريف لكنها لن تنمو عند حلول الربيع؛ لان ربيعاً سيحل بعدها، الفقد ليس بسهل لكن ستخفف بعض الكلمات الأمانة أنه بمكان أفضل من الذي نحن فيه، وأنه أقرب منا لله سبحانه وتعالى سندعو لأحبائنا الذين في قبورهم عندما تشتاق لهم قلوبنا، وسنبقى نذكرهم بسبب، وبدون

سبب. الاشتياق داءٌ لا دواءَ له فقط لديه مسكناته ألا وهي الدعوات التي ترسل لأحبتنا على هيئة هدية ستجعلنا نشعر بقربهم منا في أي وقت. نصيحة للقارئ: الموت حقُّ علينا يا عزيزي، وأنا أعرف أن تلك الحِقْبَة الزمنية صعبة التخطي؛ لكنها اختبار لنا من الله تعالى وما دُمنّا مؤمنين بالله تعالى فسنتخطى الأمانا وأحزاننا لا محالا.

الكاتبة: ردينة أبو سبيحة محمد

البلد: ليبيا

اقتباس:

"في فقدان ستدرك أن كل شيء أصبح باهتا كمدينة مهجورة خالية من سكانها"

لقائله.

الفقدان

منذ تلك الليلة الحالكة التي فقدت بها قلبي وبعضاً مني وروحي كلها لم يشرق علي شمس يوم جديد، عالقة في الظلام ارتجف بخوف شديد داخل قوقعة الحزن والكآبة، لم أعلم أن الخوف تمكن مني وتملكني.

فوبيا فقدان من هم أقرب إليك من نفسك أن يكونوا كل شيء في حياتك وفي يوم هادئ دون مقدمات لأي شيء ينسدل الظلام على قلبك ويتحطم كل ما فيك دون وداع ودون سابق إنذار وأيضا دون تبرير يخطف الموت أجزاء روحك، ورغم تيقنك التام من هذه اللحظة وأن الموت حق لا مهرب منه إلا أنك لا تستطيع أن تتحمل خبر وفاة أحد المقربين يصبح خوفك الأول في الحياة فكرة أن الموت يحوم حولك وحول جميع أحببتك يتربص بهم وينتظر اللحظة الأخيرة من حياة أحدهم ليسرق روحه ويمضي بهدوء كئيب مخلفاً وراءه أصوات بكاء وجروح في أرواح عديدة فيصبح السؤال العالق في رأسك هل أنا الجنازة القادمة أخي أم صديقي أم من؟

تبقى واقفاً في مكانك دون رغبة لفعل شيء سوى الاستعداد للعاصفة التي ستجتاح حياتك وتأخذ معها كل شيء.

وماذا بعد؟

لا شيء سوى الترقب بصمت مخيف كصوت تكاتف عقارب الساعة في ليلة شتوية باردة تشعرك في كل تكت أن عمرك ينقص لحظة لن تعود كالعد التنازلي المميت الذي يوشك أن يصل إلى القاع ولكن متى؟ ربما الآن أو بعد ساعة أو ربما بعد سنة! ومع حتمية قدوم النهاية إلا الفقدان

"في فقدان ستدرك أن العالم لونه أسود"

منذ تلك الليلة الحالكة التي فقدت بها قلبي وبعضاً مني وروحي كلها لم يشرق علي شمس يوم جديد، عالقة في الظلام ارتجف بخوف شديد داخل قوقعة الحزن والكآبة، لم أعلم أن الخوف تمكن مني وتملكني...

فوبيا فقدان من هم أقرب إليك من نفسك أن يكونوا كل شيء في حياتك وفي يوم هادئ دون مقدمات لأي شيء ينسدل الظلام على قلبك ويتحطم كل ما فيك دون وداع ودون سابق إنذار وأيضا دون تبرير يخطف الموت أجزاء روحك، ورغم تيقنك التام من هذه اللحظة وأن الموت حق لا مهرب منه إلا أنك لا تستطيع أن تتحمل خبر وفاة أحد المقربين يصبح خوفك الأول في الحياة فكرة أن الموت يحوم حولك وحول جميع أحببتك يتربص بهم وينتظر اللحظة الأخيرة من حياة أحدهم ليسرق روحه ويمضي بهدوء كئيب مخلفاً وراءه أصوات بكاء وجروح في أرواح عديدة فيصبح السؤال العالق في رأسك هل أنا الجنازة القادمة؟ هل أخي؟ هل صديقي...! تبقى واقفاً في مكانك دون رغبة لفعل شيء سوى الاستعداد للعاصفة التي ستجتاح حياتك وتأخذ معها كل شيء.

وماذا بعد! لا شيء سوى الترقب بصمت مخيف كصوت تكاتف عقارب الساعة في ليلة شتوية باردة تشعرك في كل تكت أن عمرك ينقص لحظة لن تعود كالعد التنازلي المميت الذي يوشك أن يصل إلى القاع ولكن متى؟

ربما الآن أو بعد ساعة أو ربما بعد سنة، ومع حتمية قدوم النهاية إلا أنك غير مستعد لها مهما حاولت أن تكون على أتم استعداد ستحاول أن تهرب من الموت، الفقدان والهلاك.

كاذب من يقول إنه لا يخاف الموت فعندما يكون في خطر ستجده يحارب حتى لا يلقى حتفه وهذا أمر طبيعي فهو شيء موجود في فطرتنا كبشر، ولكن أن يصبح الأمر رهاباً فتلك هي المصيبة الكبرى، كأن يصبح لفظ كلمة موت يثير رجفة في صدرك فنظهر تعابير الحزن واضحة على وجهك، أن تتجنب الشارع الذي فيه

عزاء وبكاء، وأن تناميا وأنت تحاول محادثة الجميع خوفاً من أن تستيقظ على قراءة نعت أحدهم أو ألا تستيقظ وتكون نعتك هي التي تُقرأ، تجنبك الخصام وخوفك من اللحظات السعيدة لأنك تفكر في أنه سيأتي يوم وتتحول لذكريات مؤلمة مدفونة في الأزقة والأماكن.

في نهاية المطاف ستموت من فكرة خوفك من الموت والفقدان حتى تفنى و يفنى من حولك إلى دار الحق وهناك تسود الطمأنينة.

الكاتبة: إسرائ معمر الصوفي

البلد: سوريا

الخاتمة:

"الخوف يخلق الخوف، والخوف يخلق الظلام، والظلام يقضي على الحياة"

من الطبيعي أن نشعر بالخوف والرُّهاب في بعض الأوقات وبالأخص في بعض المواقف التي تبرر حقًا شعورنا بالخوف ولكن أن يلزم الخوف حياتنا بصورة دائمة هذا أمرٌ لا يمكن أن يكون طبيعيًا البتة.

لا أنكر بأنني أشعر بالخوف غالبًا ولكنه لا يتعدى كونه شعور مؤقت وينتهي.

من منا لا يشعر بالخوف؟

هي فطرة خلقت بداخل كل نفس بشرية ولكن أن تتحول هذه الفطرة إلى طفيلي يستحوذ على حياة الآخرين، إنه لأمرٌ مرعب.

ما أعنيه حقًا أن الأوقات التي تقضيها غارقًا في غياهب الخوف كان بإمكانك أن تقضيها مطمئنًا في أحضان الحب.

الحب وحده قادرًا على أن يعيد كل شيء إلى مكانه الصحيح

الكثير من الحب يُثبط الخوف

الكثير من الايمان يقتل الخوف

إن القلب الذي يشتعل بحرارة الإيمان لا يمكن أن يخمده صقيع الخوف

وأنا هنا لا أفضل بين الإيمان والحب

الإيمان هو الحب؛ والحب هو الإيمان
وحده الإيمان ترياق لكل ما يعسف بالنفس البشرية من وصبّ.

"وبالمقابل الخوف هو السم البطيء الذي يتسلل إلى دماغك ليقوم بقتلك
لآلاف المرات دون أن تعلم بذلك"

الكاتبة: هند عبدالقادر الماضي

البلد: ليبيا
