

المراهق ٥٣

Teenager 53

اسم الكتاب: المراهق ٥٣

Teenager 53

التأليف: يوسف محدث، سارة إبراهيم

نوع العمل: خيال واطر

إخراج فني: عمرو سالم سـواج

غلاف: مـروة صـلالح

رقم الإيداع: 2020/15623

الترقيم الدولي: 978/977/6595/14/3

الناشر: دار الراوي للنشر والتوزيع

٣٤ ش الهدارس -الصيادين- الزقازيق - مصر

Facebook



الراوي للنشر والتوزيع

Email



elrawy502@gmail.com

Tel



002 01124168880

whats



002 01010928048

WhatsApp



المدير العام / عبد الغني عبد الله

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار الراوي للنشر والتوزيع

لا يحق لأي جهة طبع أو نسخ أو بيع هذه الهادة بأي شكل من الأشكال  
ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية

المراهق ٥٣

Teenager 53

تأليف

يوسف مدحت، سارة إبراهيم



# الإفراج

"إلى من نهشت روحه المراهقة، حتى تحول إلى  
سجين ضاع مفتاح القفل لزنزانتة، عزيزي المراهق  
أنا هنا بجانبك، سأكون معك من بداية دخولك إلى  
السجن حتى يتم الإفراج"

\*\*\*\*\*

إهداء إلى الأشخاص الذين لم يؤمنوا بي مطلقاً  
أو بأني سأصل إلى هذا الحد



*Dedicated to the people who  
never believed in me or that I'd  
make it this far*

\*\*\*\*\*

## شكر وتقدير

إلي الدكتور خالد نجدي الذي كان بمثابة الداعم  
الأول والمشجع الأوحد والملهم بالنسبة لي لإنجاز  
هذا العمل

إلي كل أفراد عائلتي فرداً فرداً لأنهم كانوا هم  
السند الحقيقي لي  
"أبي / أمي / اعمامي / اخوالي"

إلي اصدقائي الاعزاء الذين ساندوني بقوة  
ودعموني كثيراً  
"مروان / مصطفى / يوسف"

إلي كل من تواجد بجانبني في وقت شدتي  
وساعدني في تخطي عقبات حياتي

إلي الله.....الله الذي أخرجني من ظلمات روجي  
 وأنقذني من انهيارني واضاء عتمتي وما بين قلبي  
 هذا العمل من أجل إنقاذ أجيال وأجيال ولبناء  
 عقول شباب ناضج وقادر على القتال في معركة  
 الحياة من أجل تغيير مفاهيم المراهقة ومن أجل أن  
 يشعر بنا الناس.

إلي روح عاصم عبد الفتاح النقية التي فارقت  
 الحياة ولكنها لم تفارق قلبي ولو للحظة واحدة




---

*Youssef medhat*

---

## شكرا

"التي لا تحتاج إلي شكر، فلو جلست من هنا  
 لألف عام ما حمدتها حق حمدها.  
 إلى من وقفت بجاني حينما غادر الجميع،  
 وآمنت بي عندما كفر الجميع  
 إلى التي قوتني، وربتني، وأدبتني، وعلمتني، إلى  
 حبيبتي وأمي وأختي وصديقتي (مريم)

إلى الاكثاب الذي جعلني أندفع بجموح لأنتقم  
 من السواد الذي يقبع بداخلي، بالتطور والنجاح،  
 شكرا لولاك ما وصلت إلى هنا.

إلى الأصدقاء الذين تخلو عني في أمس حاجتي  
 لهم، شكرا لكم الوحدة علمتني الكثير وأعطتني  
 فرصة لاكتشف مواهبي.

إلى الأزمات والمصائب، شكرا لولاكم ما علمت  
 كنه حقيقة الدنيا.



## إهداء

إلى كل مراهق جعلته الصراعات يتخبط في  
جدران الطيش كالذي يتخبطه الشيطان من المس.

---

*Sara Ibrahim...*

---

ونسيتُ حلمي، واعتزلتُ مدينتي، ورقدتُ  
في نصف الطريق، مهانًا

أصبحنا في زمن الغرائب والطرائف، في زمن اسند نفسك بنفسك، وأتخذ من الوحدة وارتشاف كوب من القهوة الساخنة والإنصات للأغاني ذات الطابع الحزين ملجأً لصغير السن المعتقد بأنه قد ذاق مرارة الأيام التي لم يذوقها أحد.

نتفاجأ عندما نعلم بأن الطفولة قد تغيرت وأن "النضج" قد بدأ، نرى من كان يستمتع لأغاني الطفولة وأغاني الأنمي الآن يجد راحته في أغاني الحزن والإكتئاب والتصنع بأنه العميق الذي ليس له مثيل، يرتشف فنجان قهوة ويقول أتذوق مرارة هذا الفنجان كما أذقتني الحياة مُرها، يذهب ويغلق باب غرفته ويضع "الهديد فون" وينصت لأستاذ الطرب الجديد "فتحي مقص" و "علي مفتاح" هؤلاء العظماء في نظره وهؤلاء هم من يريحون سمعه ويريحون قلبه ويخرجون ما فيه من حزن وغم.

أحدهم يغني "آه من جراح قلبي"، والآخر "قتلتني البت \*\*\*\*"، هو يردد ذلك جيداً ويحب ذلك جداً جداً يرى فيهم الملجأ والحماية له من كل البشر هو مريض جداً بداء الحزن المصطنع، هو يرى نفسه في تلك الشخصية جيداً ولا يرى السعادة حتى وإن اخترقت جوانب تلك الغرفة المظلمة، يحب ذلك الركن المظلم في الغرفة ولا يرى السعادة والنور لأنه يريد ذلك فقط وليس مجبراً.

هو سن المفاجأة وسن قوانين "زماننا مش زي زمن غيرنا"، "الازم نعيش حياتنا ولا أحد يحكم علينا" تبًا لزمن تناول فيه المخطئ على المحق وقتلت فيه كلمة الحق من أجل مصطلح الحرية.

في عام ٢٠١٦ حدثت دراسة لباحثين من بريطانيا وفنلندا وكان هدفها الأول هو إظهار تأثير الموسيقى الحزينة على الأفراد، وقد تم إجراء التجربة على أكثر من ٢٠ شخص بعضهم كان يعاني من القلق المزمن والآخر من الحزن المستمر، وأظهرت الدراسة بأن جميعهم تأثروا عاطفيًا سلبيًا بالموسيقى الحزينة وذلك جعلهم أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب.

وعلى النقيض هناك العديد من الدراسات تقول أن الموسيقى الحزينة هي أفضل علاج لمرضى الإكتئاب إذن ما الفرق ولماذا كل ذلك التناقض؟

بكل اختصار إذا كان لديك مريض بمرض السكري وأعطيت له الأنسولين ماذا يحدث؟ سيفيده ذلك الأمر ولكن ماذا لو أعطيته الأنسولين بدون وجود المرض لديه؟ سيحدث له العديد من الأمراض ويحدث له هبوط في الدورة الدموية.

تلك هي الفكرة والفرق بين متصنعي الإكتئاب وبين من هم لديهم ذلك المرض فعلاً مريض الإكتئاب الفعلي تؤثر عليه الموسيقى الحزينة بشكل إيجابي أما متصنعي الإكتئاب وحب الحزن والكآبة يؤثر عليهم سلبيًا.

ونرى أن ذلك المراهق يفعل فقط ما يفعله أقرانه وأصدقائه ولكن ليس حبًا في ذلك إنما الأمر هو عدم حب الانفصال عن القطيع، هو يريد أن يتفوق عليهم في مسابقة من أكثر "عمقًا"، هو لا يحب القهوة ولكنه لا بد أن يشربها ولا بد من القول بأن القهوة هي

أساس من أسس حياته وبدونها لا يستطيع أن يكمل حياته، فقط هو يريد أن يرى في نفسه "الرجل الكبير"، وأن يُقال عنه بأنه العميق الأكثر نضجًا تاريخًا كل ما كان عليه في السابق من حب السعادة والفرح ويلهث وراء "مفهوم العمق".

حل تلك المشكلة أبسط مما يمكن ولكنه لا يريد رؤيتها لا يريد أن يفكر فيها ويطبّقها، الحل هو أن ينفصل عن القطيع وأن يكون منفردًا بذاته ليس دائمًا الجميع على حق قد يكون هو على حق وهم مخطئين.

الأفضل أن يفعل ما يشاء هو فقط ولا يجبر نفسه على دخول مقارنة مع غيره، الأمر أبسط بكثير من كل تلك المتشابهات ولكنه لا يريد أن يرى النور.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

لما تكون قادر تشيل جبل هموم  
 خليك واثق بأنك قادر تقوم  
 وهتتخلى عن الماضي في يوم  
 لسه السواد بهتان لون جديد من الألوان  
 لسه الفرح والنور في وسطهم أحزان  
 قادر تقوم، قادر تشوف النور من بين الغيوم  
 حاول تعيش حاول تكمل ومنتحنيش  
 الحزن هيطول شويه... جايز  
 ولكن انت اتعلمت من اللي فات وكنت الفايز  
 مسيرك تقوم وتبص لبكرة وتسند على نفسك  
 سندات كتير على غيرك  
 وخسرت كل اقتناعاتك وكل اللي في نفسك  
 حابب أقول عن اللي فات مش فارق  
 كأن ضحككتك أتسرقت، وأنت السارق

\*\*\*\*\*

دائمًا ما يدور في عقل المراهق أمر يفكر به، هو يفكر كثيرًا ويرهق عقله بالرغم من أن معظم ما يفكر فيه هي أمور تافهة لا تهم أي شخص ولا تهمه هو أيضًا هو فقط يقتل عقله، يفكر دائمًا في غدًا ومستقبله والقادم في حياته، يفكر في كل كلمة يقولها شخص له.

فهذا صديقه قال له "لابد أن تذاكر دروسك وتهتم بها"، هو فكر في أكثر من شيء وسأل نفسه أسئلة عديدة مثل: لماذا قال ذلك؟ هل أنا ضعيف دراسيًا؟ هل يسخر مني لأني لا أذاكر؟ وحتى إن كان مهتم بأمرى هل عين نفسه وليًا ورفيقًا عليّ؟

هذا ما يفتك به التفكير الكثير والمستمر في كل وقت لا يتوقف قد يفكر في أمور مُحرم التفكير فيها مثل "ماذا سيحدث إن كان لا يوجد إله"، وهذا التفكير قد يصل به إلى حافة الإلحاد.

الأمر معقد كثيرًا مع ذلك السن وإن قلت له توقف عن ذلك يجب بأنه لا يستطيع لأنه تعود على ذلك ولا يستطيع أن يتوقف للحظة عن التفكير، لا نستطيع أن نقول "التفكير أمر خطأ"؛ لأن التفكير المحدود في وقت الإحتياج له هو من أفضل سبل الوصول إلى إختيار الأفضل والوصول إلى القرار المناسب، ولكن إن كان التفكير على أتفه الأسباب فهذا شيء قاتل، هذا التفكير أفقده أعصابه وأفقده شعوره بلذة السعادة لأنه حتمًا سيفكر فيما سيأتي بعد تلك اللحظة وسيبقى خائفًا، ذلك الأمر قد جعله يصل إلى التوتر، الضغط النفسي، الخوف المستمر من غدًا وكل ذلك مهد أمام الإكتئاب طريقًا إليه، دائمًا ما تجده يشعر بصداع مستمر كأن

شيء ينهش في عقله يدمر خلايا مخه ويفقده تركيزه، هو لا يستطيع النوم ودائمًا ما يصاحبه الأرق وحتى إن أغمض عينيه قليلاً استيقظ سريعًا على كابوس من كثرة الأحداث والأفكار في عقله، دائمًا ما يتخيل أشياء لا تحدث ولن تحدث، ويبدأ في تخيل قصص خيالية في عقله ويضع نفسه في موضع بطل تلك القصة الذي تتوقف الحياة على قرار منه وذلك يجعله يفكر أكثر وأكثر في أشياء لن تحدث.

تعرفه من أظافره، دائمًا ما يقضم أظافره بأسنانه دائمًا تجده يهز قدميه باستمرار وتلك علامات التوتر والتفكير والضغط، ولكن للحظة هل تعلم أن كل ذلك قادر على إيصاله للإنتحار...!

عندما يشد عليه الأمر ويزداد الأمر عن حده ويقع في أي موقف لا بد من اختيار قرار فيه يفكر في إنهاء حياته لأنه غير قادر على إتخاذ قرار وأن الضغط العصبي عليه كبير لا يمكن أن يفكر ويقرر اختيار... وإن كان قادر على أن يقرر قرار فإنه يختار الإختيار السلبي مبتعدًا عن الإيجابية.

ال (over thinking) ليس أضراره نفسية فقط فإن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول الذي يؤدي إستمرار إفرازه إلى تدمير صحتك.

الدماغ أو المخ هو أكثر أعضاء الجسم التي تتعرض للضرر بسبب مرض كثرة التفكير، حيث يمكن للكورتيزول أن يتلف ويقتل خلايا المخ في الحصين؛ والحصين هو جزء موجود في المخ ويعمل

على تخزين الذاكرة، ويمكن للإفراط المزمّن في التفكير أيضًا أن يغير وظائف الدماغ عن طريق تغيير بنيته وتوصيله.

التخلص من ذلك ليس سهلًا، ولكن لا بد أن تتدرب وتعود عقلك على خطوات بسيطة مثل التوقف عن الأفكار السلبية، اشغل نفسك على مدار اليوم، ضع جدول معين للتفكير مثل ٢٠ دقيقة لتفكر فيهم في كل شيء من ثم توقف عن ذلك ومارس حياتك.

هذه الخطوات لا بد من المداومة عليها ولا بد من تكرارها حتى تؤتي ثمارها.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

حياة متلونة بنقط بيضة في وسط سواد  
انسان ميت أهله عملوا عليه حداد  
ومهما قالت إنها مش هتسيبك حتى لو كانت بينكم مسافات  
وبلاد.....كداية

مصير المرض موت ومصير تفكيرك سكوت  
ولكن نسيان الماضي كله قيود  
سلام على حبيبتي الأميرة  
وسلام على الفكرة الأخيرة  
وسلام على الذكرى الشهيرة  
سلام وخلص.....!

\*\*\*\*\*

في عقل تلك الفتاة نظرة سوداوية تجاه نفسها، دائمًا تنظر إلى المرأة وترى نفسها تلك القبيحة ذات المنظر المُنفر التي لا يحبها أحد.

دائمًا ما تكره نفسها وترى أن شكلها بغيض يبعد عنه الجميع وكل ذلك لكون الشباب لا يطلبون الإرتباط بها ترى كل أصدقائها المقربين لديهم أحبة، دائمًا ما يهتمون بمظهرهم الخارجي من جميع النواحي يضعون الميك آب ويتجملون بالحلي ويرتدون أفخم الملابس ولكن هي المضطهدة دائمًا، لم يحبها ولد ولم تجد من يغازلها بكلمات تطيب لها الروح والقلب، لا توجد لديها أي ثقة في نفسها، كل ما تفكر فيه "لماذا خلقت قبيحة"، "لماذا لم يحبني أحد".

هي فقدت كل أشكال التسليم والرضا بالقضاء والقدر فقط تريد أن تكون مثل الجميع، ولكن هي لا تعلم شيء مهم فهي أجمل من الجميع وأن القبح التي تراه هو ناتج عن غباء التفكير، نعم هي لم يأتي أحد ليحبها ولكن هل تريد أن يحبها شخص من أجل مظهرها؟! هل كانت تعلم أن كل ذلك فان ولا يبقى إلا جمال الروح؟! ولكن هي قبيحة الروح والقلب والتفكير لم تكن يومًا قبيحة المظهر، أولم تفكر يومًا كيف تحب أحد وهي في الأساس لا تحب نفسها؟! أمر غريب حقًا.

كل ذلك يضغط عليها وعلى تفكيرها ويقلل ثقتها بنفسها، "شوفتوا يا بنات عمرو كاتب ليا ايه بيقولى أنه بيعشقني" تلك كلمات صديقتها المقربة التي كانت كمثل شوكة في حلقها، هي لا

تريد شيء من الحب أو الإرتباط غير الإهتمام وأن ترى في نفسها تلك البراقة التي تجذب عيون العشاق ولكن لا تهتم كثيرًا لأمر الحب، غير قادرة على النهوض والصمود أمام كلمات تجرح قلبها وروحها لذلك في كثير من الأحيان تتصنع أن لديها معجبون كثر وأن كل من يراها يتغزل في عيونها وفي مظهرها الخارجي، لا تعلم تلك المغفلة التي سيطر عليها السواد الداخلي وعم على مظهرها الخارجي أن من يحب فهو يحب الروح والقلب ولا يحب تلك العيون أو الوجه الحسن ولو كان كذلك فهو يحبها من أجل إرضاء شهواته، لا تعلم أنه لا يوجد مصطلح اسمه "قبيح المنظر" قبح الروح هو الذي يظهر...

الجمال هو شيء نسبي ولم يكن يومًا اختيار شريك الحياة متوقف على هل هو حسن الوجه أم لا، الفكرة تنحصر في هل الشخص يصلح زوج أو زوجة صالحة أم لا، من نعم الله عليها أنه لم يجعلها فائقة الجمال لأنها لو كانت جميلة مظهرًا لن تجد أحد يحبها من أجل شخصيتها وروحها ولن يتقبلها.

التعجب في الأمر هو كيف لا تثق في مُسيّر الكون ولم تتقبل مظهر كالذي هو من صنع الله.

غالبًا ما يرى نفسه بمظهر عكس ما يراه الآخرون تمامًا، فالجميع يرونه رشيقيًا جميل الملامح وسيم، وهو يرى نفسه قبيحًا يحتاج للكثير من عمليات التجميل، مشكلته تكمن في عدم قبوله لشكله، فهو غير مدع بل على العكس مضطرب ويصدق الصورة التي رسمها ذهنه عن شكله قبولًا تامًا ومقتنع بها، يؤثر هذا الإضطراب

ويظهر في شكل أعراض بكرهه للصداقات، أو الإرتباط.  
والحل هو أن ترضى بقضاء الله وتعلم أن الله خلق الناس  
مختلفين في درجة جمال المظهر من أجل حكمة؛ وهي ليعلم من  
يرضى بقضاء الله ويحتسب ذلك عند الله ويصبر ويعلم من  
يستخدم جماله في الغرور والتكبر على الناس.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

لم أرَ الجمال في مُحيائي ولا في روعي  
لم يزيدني الأمر إلا إرهاق فاصطنعت ولم أجبر علي بوعي  
كبذرة غرستها في قلبي فأصبحت شجرة تظلل فروعها على قبوري  
لم يكن هين عليّ الغزل في جمال أقراني  
وأصبحت أنا صاحبة رداء الأحران  
اتطلع في مرآتي وأتوسل إليها أن تنعم علي بنسيان الأشجان  
وأن يرضيني الله بشكل يرضيني وأن يحقق لي الأمان

\*\*\*\*\*

## (الشیطان رحیم، الله رحیم)

تلك هي إجابة ذاك المراهق عندما ترشده لطريق الهداية وعندما تنصحه بتأدية صلاته أو قراءة القرآن.

دائمًا ما يقول له والده أنهض لتصلي فيتظاهر بأنه يتوضأ من ثم يبسط سجادة الصلاة ويتظاهر أيضًا بأنه يصلي -فيقا لله، تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال- فيصمت وهناك حزنًا قابلاً في روحه ولقد أصبح قلبه كالحجارة أو أشد قسوة كيف بعدما كان مواظبًا على الصلاة والنوافل يهرب منها الآن ويردد: "لا يهم هذا ذنب الشيطان، الله رحيم وهذه فترة مراهقة عندما أكبر سأنتظم"، هو يحتاج الله في وقت شدته وخوفه وعندما يريد تحقيق أمر ما، ولكن بعد ذلك هو لا يعرف طريقًا للمسجد ولا يوجد لديه لسان ينطق القرآن؛ فقد انشغل بأشياء في نظره أهم وقد أغواه الشيطان ورسخ في عقله وقلبه القسوة وقتل ضميره وأنتهك حقوق لين قلبه.

هو يعلم جيدًا أن الصلاة هي السبيل ويعلم أن الصلاة هي الطريقة الوحيدة لنيل الهدوء والاستقرار النفسي ويعلم بأن في ذكر الله الطمأنينة ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ﴿١٦٥﴾ [الرعد: ٢٨] نعم هو يعلم كل ذلك ولكن طغى وأصبح شخص آخر.

هو لم يصبح الطفل الصغير الذي ستقنعه بأن من يصلي يذهب إلى الجنة المليئة بالموز والعنب والتفاح، ولكنه نسي أمرًا مهم، لقد

نسي أن أشد عقاب ينزله الله عليه هو البعد عن طريقه وتلك هي  
الفكرة التي لم تراوده مطلقاً ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا  
عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]

تكفي كثيرًا تلك الآية الكريمة التي تفسر لنا فضل الصلاة علينا،  
هي تجارة؛ تجارة مع الله، هو يصلي الله يعطيه، هو يصلي الله  
يعينه، هو يصلي الله يغنيه قولًا واحدًا (الصلاة هي السبيل)  
لم يلاحظ أمرًا مهمًا كم من مرة أعطاه الله فرصة للعودة إلى  
طريقه ولم يستغلها، كم من مرة رضخ للكسل وللنوم وللهااتف  
وللتلفاز ولم يهتم بنداائه للصلاة.

ألم يخجل من احتياجه له في شدته، ومعصيته في رخاءه  
وسعادته، ألم يخجل من ندائه المستمر إليه، الله ينتظر خطوة منه  
ليخطو ألف خطوة تجاهه، ألا يعلم أن من يأتي لله ماشيًا يأتيه الله  
هرولة، هذا هو الله لا يمل منه، دائمًا يحبه، دائمًا يرضى عنه، ولكن  
يريد أن يكون هو راضٍ عنه؛ راضٍ بقضائه ومؤمنًا بقدرة خيرًا وشرًا،  
الله لا يطلب منا شيء له، هو يطلب منا لأنفسنا.

الصلاة هي استمداد الطاقة للروح، تلك الروح هي سر من أسرار  
الله التي لا يعلم عنها الناس كثيرًا، إن واطب على الصلاة يُنزل الله  
عليه كنز السكينة، وهي العلاج الروحي الوحيد لأحد أكثر الأمراض  
انتشارًا وهو القلق والخوف

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٧﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿١٨﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

﴿١٩﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٠﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢١﴾ [المعارج: ١٩-٢٣]

هذه الآية السابق ذكرها هي أكبر دليل على ما أقول، الله ينصب وجهه تجاه المصلي ويعطيه السكينة والهدوء النفسي ويريح قلبه. ذلك المراهق ترك الصلاة ففقد الدنيا والآخرة وفقد الهدوء والراحة.

طريق العودة سهل وهو الإنتظام في صلاته ويترك قليلاً "السوشيال ميديا" التي افقدته أهم كنز وهي الصلاة، واخيرًا لنا عبرة في ذاك الموقف...

كان فتى من الأنصار يصلي مع النبي -ﷺ- ولا يدع شيئاً من الفواحش والسرقة إلا فعله، فذكر للنبي -ﷺ- فقال: "إن الصلاة ستنهاه" فلم يلبث أن تاب وصلحت حاله، فقال رسول الله -ﷺ-: "ألم أقل لكم؟!".

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

انهيار لكل شيء جميل  
 بعد عن طريق ربنا بدون دليل  
 وانحراف روجي ناحية الحافة  
 مش محتاج أحلل موقفي... لأني أصبحت أثير  
 أنا مالي أنا شكلي ببهت زي اللون  
 ومش شايف غير سواد تحت العيون  
 وبقول لنفسي ما دام بعمل اللي عايزه تعبي يهون  
 عارف لما تبقى تايه ويموت جواك الخشوع  
 نفسك ترجع له بس نفسك رافضة الرجوع  
 طب لو رجعت هيسامحني ده أنا اذنبت كتير؟  
 أكيد هيغفرلي ومركب حياتي تسير

\*\*\*\*\*

وأخيراً جاء اليوم الذي يعتقد أنه يحب من النظرة الأولى كان يقول في وصفها: "هي الجميلة تشبه عيناها النجوم يشع منهم وقاراً وحسناً"، ما حدث أنه رأى صورتها على ملفها الشخصي على (إنستجرام) وظل شهوراً يتابعها ويبحث عن ملفها الشخصي على (فيسبوك) يبعث لها كل يوم رسالة على موقع صراحة ويتغزل بها، كان يظن أنه عاشق لها وجاء اليوم الذي غلبت عليه شهوته تجاهها وتكرر حلم اعترافه بحبه لها فقرر أن يحققه.

كان يحلم بها كثيراً، يعيش حياة هنيئة بعيداً عن الهرج والمرج، كلما تذكرها تعتري الإبتسامة شفتاه وبعد محاولات كثيرة أرسل لها رسالة على الفيسبوك مضمونها "انتِ الشخص اللي كنت بدور عليه من زمان بحبك جدّاً ومقدرش أبعد عنك، أنا اللي كنت ببعثلك على صراحة"، وتابع مرسلًا إليها بعض كلمات الإستعطف التي نسخها من صديقه الذي قال له "دي هتجيب سكة معاها" وكان محتواها...

"فلنفترض إننا في بيت واحد وأنا قاعد على كرسي في ركن الصالة أنتِ بتجهزي الفطار وتسأليني عن ولادنا أقولك أحمد في مدرسته وأميرة لسه في الجامعة مرجعتش، تقربي مني وتشوفي شوية شعري في دقني ابيضو نبدأ نفتكر اللي فات ده افتراض وحلم جميل، طب لو فشلت علاقتنا على سبيل المثال العشق يخسر اتنين أحباب ممكن أموت فيها وبدل ما نقول الهوى غلاب هنقول عليه الهوى قلاب ممكن أستم فيكي وفي نفس الوقت أبكي على فراقك بس يا كل ما ليا أنا دائك مش هتتخيلي مني" وأرفق بتلك الرسالة أغنية "انت

عمري"

(حسنًا الأمر مُضحك كثيرًا أن يبعث بكلمات مثل تلك ويتخيل أن كل ذلك قد يحدث يومًا من الأيام وهو في السابعة عشرة من عمره)

كان قلبه يخفق كثيرًا كاد يقفز من صدره من شدة القلق.

لكن تلك الرسائل قد استمالت قلبها وجعلتها تعيش في أحلام اليقظة وأنها تلك الأميرة التي يتصارع عليها الرجال، ولكنها كان لديها معرفة كبيرة بأفلام الحب والرومانسية وأنها لا بد أن تجعل لنفسها قيمة كبيرة وترد باستعلاء وأن ترفض رفضًا مبدئيًا لكي يقال عنها أنها اتخذت من التحشم والإحترام وشاح.

فأجابت عليه "أنا مش زي البنات اللي مش تمام وأنا محترمة ومش بكلم ولاد"

ولكن ذلك المراهق علم من أين يأكل الكتف فأقنعها وأصبحت تحادثه كل دقيقة وكل ثانية

قال في النهاية حامدًا لربه على تلك الهدية الربانية: "الشكر كل الشكر لك يا الله، اللهم اجعلها من نصيبي"

كانت تحبه كثيرًا حديثهما عبارة عن غزل ومواعيدات بالزواج وإرسال الأغاني لبعضهما البعض لتعبر كلماتهما عن حبهما العظيم، لكن كل ذلك قد تلاشى فجأةً وتحول الغزل إلى عتاب، والغناء إلى نواح، كانت مشاكلها كثيرة تشكو كل يوم من عدم إهتمام عائلتها بها

وأبأها الذي يعتبر عناق ابنته حرام، أصدقائها اللاتي يغارون منها، لكنه لم يكن يهتم فهو أيضًا لديه من الهم مما يصل إلى الجبال من كثرتها كلما كان يهتم به.

هو كره حديثها إليه وتغزلها به فإنفصلا عن بعضهما البعض وذهب يبحث عن أخرى يرتوي منها ما يشاء من الغزل ثم يرميها فتعرف على فتيات كثيرة ليشبع شهوته ورغبته لم يكن يعلم أن كل ذلك سراب ولن يؤثر على أحد سواه..!

فالآن هو متعب ويشتاق إليها ويموت من بُعدها وفراقها الأمر ينطبق على جميعهم وليست واحدة لأن المعضلة هي أنه ليس مرتبط الآن ولا يتغزل به أحد وإذا به ينظر إلى كل أصدقائه وينظر إلى كل تلك الرسائل التي تأتي إليهم من الفتيات ومما تحمله من غزل، ويقول في النهاية: "أتذكرها الآن اشتقت لها ولحديثها معي كانت تزرع بي الثقة ولا تحصد إلا الشك في نفسها رددت في خاطري والبقاء يتنزه على جفني"، فإذا بالدموع على خديه كل يوم متدليًا على الأريكة وينظر في هاتفه يقرأ رسائلها إليه يحلم بالعودة إلى حبيبته الأولى مستمعًا لكلمات الشاعر...

"قلِّب فؤادك حيث شئت من الهوى\*\*\* ما الحب إلا للحبيب الأولي"

يرسل إليها كل يوم لتعود إليه وهي لا تعنيه فقد ارتبطت بأفضل منه يهتم بها ويغازلها

هو لا يفهم أن كل ذلك سراب وأن ذلك الحب لم يكن حبًا بل كان إعجابًا وإدمانًا للغزل والإهتمام وأن كل ذلك كان هدفه الأول أن يكون بين أصدقائه "الواد الشبح اللي مقطع السمكة وديها" بعدما ارتبط وذلك طبيعيًا لأنه لا بد أن يتعرض له في تلك الفترة، تعود كثيرًا على من احببها واقتنع أن ابتعاده عنها مهمة شبه مستحيلة وهي العظيمة و"حبه جنة هو عاش فيها"

ابتعدت البنات بعد ذلك لسبب من الأسباب قد تكون أحدهم شعرت بالملل أو قد يكون انتهى لديها شعور الإعجاب أو بالأحرى اكتفت من ما يدعى "الكلام الحلو"

فيبدأ يتساءل لماذا يشعر الإنسان (بألم القلب) بعد الانفصال هناك دراسة حدثت لفهم الألم النفسي المُسبب بسبب الانفصال بين المرتبطين والمحبين، وأثبتت أن بعد ثمانية أسابيع من الانفصال وجدوا أن ٤٠٪ من الأشخاص الذين يعانون من ألم القلب لديهم إكتئاب سريري و١٢٪ لديهم إكتئاب من معتدل لإكتئاب حاد؛ وذلك لأنه عندما يحدث من احببه عقله يفرز هرمونات مثل dopamine و oxytocin

وذلك يعطيه إحساس بالنشوة والسعادة المفرطة، والتغيرات الكيميائية تلك جعلته يظهر أعراض المدمن مثل الهوس والتركيز والتفكير في الحبيب والإعتماد العاطفي والتقلبات المزاجية ومثلما قال عمرو دياب "حلوة البدايات" تكون النهايات بشعة حين الانفصال.

المخ يفرز هرمون الكورتيزول المسئول عن الضغط العصبي الذي يسبب: التوتر، أمراض القلب، الإكتئاب الشديد، الخوف من المستقبل.

وحسب دراسات فإن أي شخص يحاول تخطي علاقة إنفصال فذلك أشبه بالإقلاع عن الكوكايين.

وهذا المراهق بعدما تعلق بكل تلك الفتيات فهو الآن يواجه الأمر مضاعفًا حيث يحاول تخطي كل تلك العلاقات، الأمر من الممكن ألا ينتهي على ذلك فقط لأن ألم القلب قد يسبب "متلازمة القلب المكسور" وهذا يضعف عضلة القلب وقدرته على ضخ الدم وذلك في بعض الحالات يؤدي للوفاة.

الحل النهائي لتلك المشكلة هو الإيمان بأمر مهم ألا وهو أن من أحبه فهو غير باقٍ لن يبقى شيء له إلا الله الجميع سيبتعد عنه ويميل، الكل فاني ومن علق قلبه به هو أمر منتهي وسيبتعد يومًا ما. عليه أن يتقبل رأي الآخر ويقرر أن يسامح في ذلك لأن ما بني على باطل فهو باطل.

أنا أعلم أنه احببها وأنا اعترف بذلك ولكن لحظه...

قبل دخوله علاقة عاطفية لابد أن يفهم أمرًا مهمًا أن كل مرحلة في السن يختار امرأة حسب فكر مختلف؛ بمعنى أنه في سن المراهقة اختار من تقول له أنها تحبه وتجعله يشعر بالإهتمام والفخر أمام أصدقائه أنه لديه بنت جميلة تحبه ويحبها.

فتره الشباب الناضج يحتاج البنت التي يعيش معها قصة حب جميلة وأن تكون مثل: روميو وجولييت، أما فتره الثلاثينيات يحتاج إلي الأم التي تراعيه وتراعي أولاده وتهتم بهم.

سؤال مهم هل التي اختارها لديها كل ذلك؟ هل تلك تستطيع أن تكون؟ أم هل تستطيع أن تكون جولييت بإفترض أنه روميو؟ قبل كل ذلك هل لديها أخلاق عظيمة تجعله يختارها، في نظري هي علاقة حب تقوم على المصالح المشتركة بأن يقول لها كلام جيد تخالطه المشاعر وهي ترد بأفضل منه، تلك مصالح مشتركة.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

وحشتيني بتفاصيلك  
 وحشتني ايديك وعيونك  
 وغيرتك وحنيتك وجنونك  
 وحشتيني بكل تفاصيلك البسيطة  
 ومهما سفن المحبة تدور مرساها في قلبك  
 سيبتك بسببك وصدقيني ده ذنبك  
 فاكر في يوم كنتي همي وكنت همك  
 واهتمامي بحزنك وزعلك وحيي لخفة دمك  
 وحشني همسك بكلمة بحبك  
 ولو هيحن لشيء هيحن لشمسك  
 وحياتي من غيرك انظفت وبكره بالنسبالي هو.....امسك  
 في نهاية الأمر.....!  
 جسد بدون روح  
 جارج بدون مجروح

بغض النظر مين ساب ومين اتساب  
إذا كان في حب مكنش هيبقى في مقتول  
وجفن عيون زي السحاب ينزل سيول  
وده كله عشان ايه  
عشان قصة حب كانت كره مكنتش فراق  
تتحسب علينا علاقة ويتقال علينا عشاق  
ودي النهاية الوحيدة.....

\*\*\*\*\*

"لم يصبح ذلك الطفل الطيب الذي لا يعرف عن الحب إلا أن يعطي لصديقه قلم هدية لها..... لا فقد أصبح الشاب الشهواني الذي يهتم كثيرًا بأمور الجنس"

لقد بدأ الأمر مفاجأة، لم يعتد إطلاقًا بأن يكون الجاهل بأمور يعرفها غيره ويتحدث كل أصدقائه عنها كأنها جرعات من الكوكايين تهدئهم وتجعلهم أكثر راحة فقد أصبحت الإباحية بالنسبة لهم هي السبيل لخروج كل طاقتهم السلبية تجاه الفتيات.

"أيه يا صاحبي شوفت الفيديو الجديد، ده حاجة فوق الخيال" قالها أحد من أصدقائه إليه وهو لا يعلم ما طبيعة هذا الفيديو أو ما وراءه وما الهدف منه، فإذا به يجيب من باب الفضول "وريني كده" "أيه ده"

رأت عينه ما تتمناه وملأ الشيطان روحه بالإنقياد الذهني تجاه الإباحية ليصبح ذلك المتابع جيدًا يعرف عنه كل شيء، ويعلم جيدًا أن ذلك أمر محرّم ولكن قد انتهى الأمر فقد تملك الشيطان منه.

أصبح ذاك الطفل التي تقبع روحه بداخل هذا المراهق الشهواني يندم يومًا وراء يومًا على ما حدث... شخصيتان في شخص واحد إحدهما ترفض ما يحدث والأخرى تتلهف على الفيلم الجديد.

أصبح الأمر لا يسر نفسه ولم يعد إلى طريق الله، أصبح قلبه حجرًا ويخشى المثل بين يدي الله، قد فقد الإختيار وانهارت حياته تدريجيًا حتى أصبحت الإباحية متملكة من عقله الأمر الآن لم

يصبح أنه الملهوف الفضولي فقد أصبح المدمن الذي لا يقدر أن يبتعد للحظة عنها، يقبع في غرفته ويمسك بهاتفه ويبحث عن كل ما يشبع شهوته خائفاً من أهله أن يعلموا حقيقة الأمر ويعرفوا السر وأنه أصبح المقيد في سجن الشهوات.

قد أحب أفلام التضييل وقد أعطته معلومات ليست صحيحة وقد جعلت منه الشخص الخائف المتوتر، إذا كان قادراً على السيطرة على شهوته سيكون ذلك أمراً طبيعياً لأنه لم يصل إلى مرحلة الإدمان ويستطيع أن يتخلص منها بسهولة ويسر وحسب أبحاث ودراسات أثبت أن المشكلة في الإدمان ليست في التجربة لأنه لا بد ألا يتعود على شيء، هو لا بد عليه أن يكون حاكماً قبضته على شهوته مسيطراً عليها تجاه تلك الأفلام، الأفلام الإباحية أصبحت منبع لمتعته وسعادته بسبب إفراز مادة ال (Dopamine) تلك هي المادة المسئولة عن الإحساس بالسعادة المفرطة والمسئولة عن إحساسه بالمتعة وهذا ما يسمى (آلية الشراهة) تلك العملية تؤثر عليه بضرر الجزء المسئول عن قوة الإرادة فيجسده الذي يسمى (prefrontalcortex) يضعف كثيراً.

فبالتالي سينعدم تركيزه تجاه كل شيء سينسى سريعاً ولن يكون قادراً على التحكم في مشاعره ولن يفرق بين الحزن والفرح يضحك على أتفه الأسباب ويبكي بدون سبب بغض النظر عن نظرته تجاه الفتيات سيحتقرهم بشدة ويعامل شريكه حياته مستقبلاً بشكل سيء لا يوجد فيه شيء من الرحمة وذلك بسبب الطاقة السلبية المقحمة في عقله.

الدراسات أثبتت إن المدمن للمخدرات يكون لديه نفس تأثير إدمان الأفلام الإباحية.

كل ذلك وهو يظل سجين في زنزانة القهر والذل المسيطرة عليه بسبب شهوته التي تقتله نفسيًا وذهنيًا.

دائمًا ما يردد في نفسه أنه حاول كثيرًا وباءت محاولته بالفشل قد يمتنع عنها يومين أو حتى ثلاثة ولكن بعد ذلك يعود إليها مرة أخرى، الأمر ليس صعبًا ولكن لكل تخلص من عادة طريقة وهو لا يؤديها بالطريقة الصحيحة، هو فقط يحاول.

الحل يتمثل في أمر بسيط هو السيطرة على شهوته الخاصة، مثلًا اليوم قد قرر أن يشاهد فيلمًا إباحيًا لابد أن يؤجل ذلك القرار ويقرر أنه سيشاهده غدًا وعندما يأتي غدًا يؤجل الأمر لليوم التالي وهكذا، الأمر ليس مفروضًا عليه لأنه لا يقدر على السيطرة من قرار موحد لأنه سيأتي يوم تضعف إرادته ويُجبر على الإستسلام، فليسجن الفكر الشهواني في سجن قرارته بمعنى أنه صاحب القرار الوحيد في أنه متى يشاهد؟ ولماذا يشاهد؟ وبقاره هو، وليتذكر أن ذلك مُحرم دينيًا ولكن لا يعصب نفسه ولا يشعر أن ربه غير راضٍ عنه بسبب أنه يذنب لأن الله إذا وجده مستعد أن يتوقف عن ذلك الأمر ويحاول أن يتخلى عن ذلك هو الوحيد الذي سيساعده لأن ذلك أصعب جهاد وهو جهاد النفس.

ومن يخطو خطوة في طريق إصلاح ذاته يخطو الله تجاهه ألف خطوة ليساعده.

الأمر ليس من أول يوم أو أسبوع أو حتى شهر الموضوع يستوجب لإنتهائه من شهرين لأربعة أشهر حتى تنتهي الفكرة تمامًا وكأنه تعافى من إدمان كوكايين ولكن بعد ذلك ستعود شخصيته القوية وتعود ثقته بنفسه مرة أخرى...

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

لم أعلم أن كل ذلك قد يحدث، كانت فقط تجربة جديدة لأعلم ما لا أعلمه، اندم بعدما انتهى من مشاهدة الأفلام تلك ولكن وقتما اشاهدها اشعر بكثير من الإستمتاع، ولكن أنا لست راضٍ عني وأشعر بأن الله لن يتقبل توبتي لأنني كنت أذنب بعدما أتوب وأعود إليه، هذا أنا تغيرت ملامح حياتي بسبب قرار وفضول مصيري، لا أعلم عنه شيء أتمنى أن ينتهي ذلك الكابوس أتمنى أن أكون ذاك الرجل صاحب الشخصية القوية المتحكم في نفسه ليس ذلك الضعيف.

\*\*\*\*\*

"عندما كنت صغيرًا كان دائمًا لدي حلم أن يكون لدي ثلاثة أصدقاء أو أكثر ونكون كأبطال أفلام الكارتون، هل هؤلاء الذين كنت اعتقد أنهم أصدقاؤني"

محادثةً نفسه قال تلك الكلمات فقد أصابه الحزن والهم بسببهم وقد اعتصر قلبه بسبب خيانتهم إليه وغدرهم به دائمًا، كلهم تركوه ولكن لكل أسباب خاصة فهذا تركه لإختلاف على فتاة والآخر من أجل أن اختلفا في وجهات النظر.

هو ليس بالحزين إنهم تركوه ولكن إن كل ما يحزنه ويحرق قلبه هو ما قالوه عنه من كلمات تجرح مشاعره وأخطأ الكل في حقه، على مدى سنتين ونصف تداولت الأصدقاء عليه فكان يصادق كل يوم شخص جديد ويُغدر به ومن ثم يصادق غيره، كان كالمجنون هو كل ما يريده صديق صادق الوعد لا يبتعد عنه أو يتركه، ففي عديد من المرات كان مستعد أن يكون بهلوان لهم يصرف عليهم أمواله ويفعل لهم ما يطلبون، الأمر كان محزن بالنسبة إليه يتأثر كثيرًا عندما يفترق أحدهم عنه كان يرى في أصدقائه الملجأ الذي يحكي لهم عن كل شيء في حياته وعن يومه وعن أهله وكل أسرارهم، كان يثق بالجميع ولم يكن أحد جدير بالثقة فإذا حكي إلى أحدهم سر من أسرارهم سرعان ما تم فضح كل أسرارهم لأشخاص آخرين، حتى أتى يوم عليه فَقَدَ كل أصدقائه وقرر أن يبتعد عن الجميع ويكون وحيدًا يقبع في غرفته ولا يخرج منها، إذا اقترب منه أحد ليصادقه ابتعد عنه واختفى عن عينه، وضع حدود كبيرة أمام الجميع، حتى جاء يومًا تعرف على "شلة صحاب روشين" كانوا يحبونه جدًا ولم

يغدروا به أو يبتعدوا عنه هو كان سعيد جدًا ولكن كانوا يتصفون بصفات سيئة، كان أحدهم من المدخنين والآخر كان مدمن "للحشيش" وكان فيهم الشخص الذي يتطلع دائمًا للصراعات والمشكلات مع أقرانه كان عنيف بطبعه، كان ذلك المراهق يقول دائمًا: "أنا لست مثلهم ولن اتطبع بطبعهم ولن اتعلم منهم شيء، كل شخص حر".

تغيرت أحواله فأصبح يعود للمنزل بعد منتصف الليل وأصبح دائمًا ما يتعصب على أمه، كان دائمًا ما تنصحه عائلته بأن يتخلص من هؤلاء الأصدقاء وأن يبتعد عنهم ولكنه كان يواجه النصيحة بالصراخ في وجههم، وتدرجيًا أصبح مثلهم، يدخن السجائر، ويدخل كثير من الصراعات مع أصدقائه.

لم يعلم ذلك الرجل الكبير الطفل بأنه إذا جالس صديق السوء تطبع بطبعه وإذا جالس صديق أفضل منه تطبع بطبعه، ولكنه كان فقط فاقداً للأصدقاء في حياته فعندما وجدهم لم يهتمه شيء آخر غير بقائهم في حياته، ألم يكن يعلم بحديث رسول الله -ﷺ- إذ قال: (المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يُخالل)

لم يفقد نفسه فقط لقد فقد أهله وثقتهم فيه

الإحتياج للأصدقاء احتياج طبيعي، فغالبًا يميل المراهق إلى جماعة الأقران أكثر من الميل للأب والأم، لأنه في هذه الفترة يبدأ في تكوين عالمه الخارجي، ويحاول الإستمتاع بإستقلاليته واختيار حياته الجديدة، ولا شك أن المجموعة تؤثر على الفرد، خاصة إذا

كان الفرد يحتاج إلى التواجد بين المجموعات وليس الإكتفاء بصديق واحد.

كان عليه الكثير ليفعله، كان يستطيع أن يختار صديقًا يحافظ عليه يشبهه ولكن عندما اختار، اختار من يفسد حياته وكان يوهم نفسه بأنه لن يكون مثلهم يومًا ما، لابد أن يتعلم من يصادق وماذا يأخذ من صفاته وأخلاقه، كان عليه أن يعزل نفسه عن كل ما يؤذيه في الوقت المناسب.

\*\*\*\*\*



## خواطر مراهق

أنا الطرف الضعيف على طول  
 وأنا اللي جمبك مهما في حقي تقول  
 في وقت الفرح ووقت الزعل معاك  
 يوم ما تتعب مهتمش بحد سواك  
 اتنازلت كتير واخترت أكون صاحبك وفداك  
 وبعدين.....؟

يوم ما احتاجك ملاقيش غير طيفك  
 الفكرة إني مش بتجمل ومش بتصنع حبي ليك  
 أنا..... أنا تعبت بجد محتاج أكون وحدي  
 محتاج أعيش مطرود من البشرية  
 بس للأسف انت استغلتي  
 وفي الاخر قررت تسبيني  
 مع الوقت كرهني ليك بيزيد  
 انت اخترت تبعد وأفضل ليك تبقى بعيد....

\*\*\*\*\*

## مقولات مراهق

(إذا كنت تسبح في بحر الوحدة فأعلم أن موج الهلاك قريب)  
 إن شعورك الدائم بالوحدة هو السبب الرئيسي في كل همومك،  
 إن الوحدة كما ذكرها علم النفس أن لها مخاطر لا حصر لها وتأثير  
 على النفس، فقد ذكرها الدين وحض على تجنبها فإن الوحدة تعني  
 الخلوة والخلوة تعني الشيطان والشيطان يعني الوسواس  
 والوسواس يعني المعاصي والمعاصي تعني الهلاك.

بل إن من شدة خطرها جعل الله لتجنبها الجنة ووعد به بها فقد  
 قال رسول الله -ﷺ: "من أراد منكم بحبوحة الجنة فليلزم الجماعة  
 فإن الشيطان مع الواحد وهو مع الاثنين أبعد".

ولا تعني الجماعة أن تجتمع بأهل السوء فيكونوا عوناً للشيطان  
 بدلاً من تجنبه وإنما الجماعة الصالحون الذاكرون الله كثيراً،  
 والوحدة لا تعني أن تكون في خلوة مع الله تذكره وتستحي منه، إنما  
 القصد بالوحدة أن الشيطان قادر على السيطرة عليك مثلاً أن تفتح  
 موقعاً إباحياً أو تفعل أي محرمة في خلوة كل ذلك نهى الله عن  
 الوحدة وحذر منها.

فإن جلوسك مع أهلك والتشاور معهم خير من الوحدة،  
 الخروج والتأمل في مخلوقات الله خير والله تعالى أعلى وأعلم.

\*\*\*\*\*

"أحلم وأتطلع أن أكون شخصية عظيمة ذات نجاح كبير اتفوق من خلاله على أقراني"

كل ذلك تغير سريعًا بسبب تلك السيجارة التي أحرقته أحلامه وطار دخان المستقبل في حياة ذلك الطفل الطيب الذي بدأ تجارب حياته بنفسه، بدل أن يتطلع لتحقيق أحلامه تطلع لأن يجرب كل شيء وبدأ الأمر بسيجارة.

بدأ الأمر بحوار بينه وبين صديقه

• هو انت بتشرب سجائر ليه.....؟

• يا ابني السجائر دي الحاجة الوحيدة اللي بتخرج كل الطاقة السلبية اللي جوايا هي اللي بتنسيني همومي ومع كل نفس بيطلع بنسى الدنيا وبحس براحة كبيرة.

• انت حر ياعم، أنا مش عارف أقولك ايه بس السجائر دي حاجه مقرفة وريحتها وحشة وكمان أنا أبويا قايلي متقعدش مع حد بيشر ب سجاير بس أنا بقعد معاك لأنني عمري ما هشر بها.

• ياعم انت عبيط والله، السجائر مش وحشة أنا قدامك أهو مفيش فيا أي حاجه تعبانني أو وجعاني وعائش بصحتي وعمرك ما شوفتني بكح حتى.

• بس على الأقل مش عارف تسيطر على نفسك وتبطلها مهي متحكمه فيك.

• متحكمه فيا هههههههه، أنا هرميها واقطع العلبه قدامك عشان تتأكد إنها مش متحكمه فيا، أهو اتقطعت

• يمكن انت صح

من هنا انتهى الحوار بينهم ولكن الأمر لم يفارق رأس ذلك المراهق المنقاد وراء التجربة وتحت مسمى "أنا كبرت"

أخذ يفكر كثيرًا متسائلًا "هل تلك السجائر هي الحل السحري العجيب الذي قادر على حل كل مشاكلنا وازداد تفكيرًا عندما فكر ماذا سيحدث لي وأبي نفسه يدخن السجائر وأني لدي كثيرًا من الهموم قد تنتهي بسيجارة ولماذا لا أجرب لمرة واحدة وبعد ذلك لن أدخن أنا أستطيع أن اسيطر على نفسي"

لتبدأ التجربة ويذهب لشراء سيجارة ويجربها في مكان بعيد عن البيت من أجل ألا يراه أحد ويخبر أباه

وقد حدث الأمر.....!

أخذ يدخن حتى امتلأ الدخان الدافئ إلى صدره ملبدًا بغيمة القتل الصامت، ومع أول أنفاس السيجارة كان يسعل بشدة ولم يحب السجائر أبدًا ولكنه قد استمتع كثيرًا في وقتها وبعدها انهى السيجارة شعر بندم شديد وقال لمَ حدث ذلك وأصبح الأمر لا يكاد يطاق، ترافقه أشباح الماضي القديم ويتذكر كلمات صديقه له ويتذكر عندما حذره أبوه بألا يخوض سباق الإدمان ولكن لم يكن على قدر ثقة أبيه، ولكن قد قرر بألا يدخن مرة أخرى... بعد لحظات كان يدخن السيجارة الأخرى...

وبدأ مسيرة الإدمان للسجائر... في يوم من الأيام كان يدخن وإذا بوالدته تعرف الأمر وتقاطعه بالأيام، ولكنه وعدها بألا يدخن مرة أخرى، هو لا يعلم ماذا يحدث فقد تعلق كثيرًا بالسجائر وأصبح الأمر مستحيل أن ينتهي.

كان يجتمع بأصدقائه ليدخنوا مع بعضهم البعض وإذا بصديق له يعرض عليهم نوعًا جديدًا من السجائر "الحشيش"...! هو تعود كثيرًا على التجربة وقام بتدخين هذا النوع الجديد، فأصبح تائه في ظلمات الخوف وأصبح أسيرًا للتبغ والحشيش.

لم يعلم بأن الأمر سيصل به إلى ذلك لم يعلم أن ينتهي الأمر به إلى مصحة للإدمان وقد يعيش وقد يموت تخلل ذلك القاتل الصامت إلى رثتيه وقد اقترب من أن يفتك به كل ذلك الأمر بدأ تحت مسمى "دعني اجرب لمرة واحدة".

السجائر في البداية كانت تجربة ممتعة وشعور عظيم وأن الحياة أصبح لها معنى هو كان يرى في نفسه عندما يشربها أنه أصبح الرجل الكبير الذي يقلد أبيه وكل أصدقائه.

الإدمان كان معنى لكل شيء ليس له طعم لا يوجد شيء مفيد فيه غير "حلاوة البدايات" وبعد ذلك تكون النهايات قاتلة في البداية كان مستهتر رافض تصديق أن السجائر قد تؤثر عليه أو على مستقبله، للأسف لم يعلم بأنها السبب الأول لسرطان الرئة بنسبة ٨٠٪ من مرضى سرطان الرئة.

الإدمان ليس كوكايين أو غيره من المواد المخدرة فقط، الإدمان ينقسم لـ إدمان نفسي وإدمان جسدي.

**الإدمان النفسي:** هو الشعور بالإرتياح ناحية شيء ما تم التعود عليه من قبل مثل شخص تحبه كثيرًا أو السوشيال ميديا أو التعود على أي شيء قد يكون تركه مستحيل ولكن الشعور بالإرتياح هو مجرد شعور وهمي تجاه الشيء الذي أدمن.

**الإدمان الجسدي:** هو التكرار المستمر في التعود على الشيء الذي أدمن والرغبة الكبيرة في الحصول على هذا الشيء ومهما كلفك الأمر، الموضوع ليس مخدرات الأمر أكبر من ذلك.

### الإدمان يعود لسببين مهمين:

- **الأول:** بالعودة لمرحلة الطفولة نجد أن دائماً هناك مشكلات بين الأب والأم قد تهدد استقرار الطفل النفسي مما تجعله يتعود على حب شيء آخر بعيد عن مشكلات أهله ونجد ذلك في مشاهدة التلفاز وهو طفل لم يتخطى الـ ٣ سنوات

- **الثاني:** هو اضطرابات الحب وعدم الراحة مع الأصدقاء فيذهب المُدمن لرحلة بحث عن الذات ويبدأ في إدمان شيء ما (مخدرات- يتعلق بصاحب أو حبيب لدرجة الإدمان- السوشيال ميديا - السجائر) اعتقاداً منه أنه سيشعر بالإرتياح من ذلك الأمر.

بالطبع كل شيء يبدأ تدريجياً من فترة التجربة لفترة الإرتياح لفترة التعود، المدمن تظهر عليه تلك الأعراض: الهذيان والإرتعاش والهلوسة وعدم القدرة على التركيز وضعف شديد في الذاكرة والتوتر والضغط النفسي.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

ها قد امتلأ صدري بدخان الغم  
 لم يزداد منها غير الألم والهم  
 ماذا حدث لقلب قد ترعرع على الأمان  
 ما قد حدث قد حدث ولكني كنت سأغيره إذا عاد بي الزمان  
 لم أتخيل يوماً بأن أقع في مصيبة الإدمان  
 جعلتني أسيراً كالأنعام ولم تعاملني يوماً كإنسان  
 صارت حياتي كلها ملك لها  
 كان لدي أمل بالتخلص منها ومحوها  
 ولكن النفس لأمانة بالسوء لم أقدر على فهمها

\*\*\*\*\*

(عندما تفقد الإهتمام من الأهل تبحث عنه في غياهب

## الصدقة والإرتباط)

- "بابا أنا كنت عاوز أصارك بسر بس متزعلش مني"

= "قول يا ابني"

- "بابا أنا حببت بنت وكلمتها"

= "انت ابن فاشل وهاخد منك التليفون ولو كلمتها تاني هقطع رقبتك أوعى تكلم بنات ومش هتخرج من أوضتك ولا رايح دروس لحد ما تتعدل".

بعد ذلك الحوار أغلق باب حجرته ولم يخرج منها حتى أذن له أبوه، الأمر كان يقتله يحادث نفسه دائماً متسائلاً عن كيف لأب أن يكون بكل تلك القسوة لا يهتم بأمر ابنه ويعامله بكل قسوة رغم أن ابنه يصارحه بكل شيء في حياته.

كان يرى أن من الأفضل أن يخبئ كل أسراره عن أبيه الذي لم يهتم يوماً لأمره لا يتدخل في شئونه ويعامله بكل شدة وقسوة، لم يشفق يوماً عليه لم يأخذه في حضنه ويعامله بلين كأنه ليس ابنه، أين دور الأب الحنون الذي يهتم بأمر أبنائه ويخاف عليهم ويعلمهم

أن يميزوا بين الشيء الخطأ والشيء الصّح؟ لم يقدم له مبررات، لم ينهره ولم يزجره دائماً وابدأ؟ كان يفعل ذلك فقط ولا ينصحه بألا يفعل ذلك ويرر له الأسباب.

كان دائماً ما يرى أصدقائه يُعاملون برفق ولين من أهلهم ولكن لم ير الحنان والعطف من أهله.

كان يفكر دائماً في حزنه من والده وعائلته ولكنه كان محتاراً لأنهم أهله وأنه يحبهم كثيراً، لم يجعل له أحد اختيار فقد تعلم أن يبتعد عنهم وأن يكون شخصاً غامضاً يفعل ما يحلو له بدون أن يخبرهم شيء.

وجد أصدقائه ملجأً إليه يساعده على التخلص من مشكلاته وينصحونه ويفكرون معه بهدوء ويكونون أكثر رفقاً ولين من أهله، كان يعتصر من الألم عندما يقارن بين علاقته بأهله وبين علاقة أصدقائه بأهلهم، حتى أصبح الحزين الكئيب ودائماً ما يشوش على كلام من يسأله عن أهله ولا يريد أن يحكي عن قسوتهم عليه.

كان يعيش في بيئة مليئة بالصراعات الأهلية، كان أبوه كثير الإختلاف مع أمه وكثيراً ما وصلت الخلافات بينهم إلى حد الإتيفاق على الطلاق ولكن كانوا يتصالحون من أجل مصطلح "عشان ولادنا ميتشردوش".

كل ذلك جعله يفكر أن يؤذي نفسه وأن ينتحر ليتخلص من كل تلك المتشابكات وأن يريح نفسه من هموم أهله.

فطريقة تربية الآباء لأبنائهم من أهم العوامل التي تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على شخصياتهم ونفسياتهم في المستقبل؛ فالآباء الذين ينتهجون القسوة في التربية يُعدُّون من أكثر الآباء الذين يؤثرُّون سلبيًا على أبنائهم، فالقسوة من أسوأ الأساليب غير التربوية مع الأبناء، ويعتقد الآباء والأمهات الذين يلجأون إلى القسوة أنهم بذلك حريصون على تربية أبنائهم وتأديبهم، وهذه ليست قسوة وإنما هو الخوف على الأبناء من الانحراف والسلوكيات غير السوية، ولا شك أن هذا الفهم خاطئ، فالقسوة منهجٌ معوجٌ في التربية بشكل عام، لا سيما إذا كانت هذه القسوة في سنٍّ مبكرة، فتتشكَّل الشخصية مُحمَّلةً بكثير من الآلام والعقد النفسية، فهؤلاء الآباء بهذا السلوك الذي لا يقرُّه شرعٌ ولا عُرف يتسبَّبون في تشويه شخصيات الأبناء وإضطراب نفسياتهم.

إن قسوة الوالدين أحد أهم أسباب العقوق في المستقبل وكل هذه الآثار السلبية وغيرها الكثير مما تنتجه وتفرضه القسوة على الأبناء، فكيف ينتظر الوالدان البر من الأبناء إذا كان هذا نهجهم في التربية؟! فهذه المعاناة التي تلازمهم منذ الطفولة وإلى نهاية العمر يصعب علاجها بشكل كبير..

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

أينتظر مني برًا  
 ولم يسقيني من الأبوة إلا مرًا  
 لم يأتي منه غير شرًا  
 لم أكن يومًا حرًا  
 أينتظر مني خيرًا  
 لم أحب أحدًا مثله  
 لأنه أبي اسمًا  
 ولم يكون يومًا أبي فعلاً  
 لم يعطيني من الحنان كيلاً  
 وأعطاني من القسوة سيلاً  
 مالت بي الحياة ميلاً  
 وضرب بأبي في القسوة مثلاً

\*\*\*\*\*

"من أنا هل أنا الصالح أم الفاسد هل أنا الداعي للإيمان والتقوى أم الداعي للفسق والفجور، إن أكثر ما يقتلني هو عدم معرفة نفسي "

يُحدث نفسه بتلك الكلمات كل يوم، لا يعرف من هو ولماذا يفعل ذلك، ينصح أصدقائه بالصلاة وهو لا يصلي، ينصح أصدقائه بالإبتعاد عن الأشياء الخطأ وهو لا يفكر بالإبتعاد عن تلك الأخطاء، هو ليس بمجنون وليس بالمرضى النفسي فقط هو حائر يتمنى فعل الخير ولكنه لا يستطيع فقد سيطرت عليه نفسه فهو دائماً مضطرب ومذبذب ما بين الإلتزام والانحراف، تجده أحياناً ينتظم في صلاته ويلتزم بالطريق الصحيح ولا يخطئ وأحياناً يبتعد عن طريق الله ولا تلامس جبهته سجادة الصلاة.

هو بالفعل تائه يجد نفسه احياناً المتكبر والمغرور وحياناً الدليل وضعيف الشخصية وذلك يعتمد على معاملته للشخص الذي أمامه فإذا كان يعامل شخص يحبه ويتمنى رضاه عنه فإذا به يتذلل له كي يبقى معه وإذا كان لا يطيق وجوده فإذا به يصعر خده ويتكبر ويكون مغروراً عليه لكي يبعده عنه.

دائماً ما يحدثه ضميره ويقل له اثبت على ذلك الطريق فإذا به يلتزم شهراً ثم يعود إلى طريق الضلال، هو لا يستطيع أن يسيطر على نفسه أو هو لا يعلم ما هي نفسه، تلك المتاهة التي وضع نفسه فيها هو لا يعلم القانون أو أين المخرج منها، حتى هو لا يعلم من هو حتى يعرف كيف يتصرف في طريق المتاهة.

قد ينصح الآخريين بالأشياء الصحيحة ولكنه لا يفعلها ولا يقترّب من فعلها.

"يا ابني بطل سجائر دي مقرفة، يا ابني قرب من ربنا انت ازاي كده، يا ابني أبعد عن طريق الحرام، يا ابني صلي"

تلك نصائحه المتكررة وتجده يشرب السجائر من وراء أصدقائه ويبعد عن طريق الله ولا يركع ولا يسجد له، هو يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر ولكنه لا يفعل معروفًا ويفعل منكرًا، هذا أمر في منتهى الصعوبة بالنسبة إليه وذلك لأنه لا يستطيع فهم نفسه ولا يستطيع أن يختار طريقًا يمشي فيه ولا يستطيع أيضًا أن يكون سيء دائمًا ولكنه يجاهد في نفسه ويحاول أن يكون جيدًا ولكن هو كل ما يقتله أن يكون منافق كاذب يفعل السيء ولكنه ينصح بالجميل، كل ذلك ما يخاف منه.

ولكنه لا يعلم أنه بذلك يجاهد نفسه وليس شرطًا أن يكون كامل الصفات وعليه أن يدعو للخير حتى لو كان لا يفعله، هو لا يفعله ولكنه يحاول أن يفعله ويحاول مرارًا وتكرارًا ولكنه لا ينجح ولكن هذا يدعو جهادًا للنفس والله يحبه بما يفعله.

لا شك أن الشيطان يرغب كثيرًا في أن يبعد الناس عما أوجب الله عليهم من الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بأنواع الشبه والتأويلات، فتارة يأتيه من جهة أنه عنده تقصير وليس بكامل فكيف يأمر وينهى؟! وتارة يأتيه فيقول له: أخشى أن تكون مرائيًا بهذا الأمر، وكل هذا من مكائد الشيطان، فليس من شرط الأمر

والناهي أن يكون كاملاً، بل عليه أن يأمر بالمعروف الذي يعرفه وينهى عن المنكر ولو كان عنده نقص، ولو كان عنده بعض السيئات.

عسى الله أن يجعل له شخصاً يرشد بنصائحه ويكون ذلك شفيحاً له أمام الله، وأنه قد يموت قلبه ولا يرى الحق ويرى الضلال ويأمر بالشر والفساد كان ذلك سيكون شعور مؤلم، لابد أن يثق في ربه ويواجه نفسه الحائرة التي لا ترسى على بر ولا تعرف مساراً لتمشي فيه؛ ليقرر بذاته ما هو الطريق الأفضل الذي يسلكه وألا يرضخ لوسوسة الشيطان وأن يواصل في جهاده لنفسه وليحاول مرات ومرات ولا يقف في منتصف الطريق.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

أنا مين

أنا البردان في عز الحر

أنا التائه، أنا مش بحب حد

أنا كاره البشرية لهذا الحد، ومهما عمري امتد

أنا مين، أنا القاهر المسكين، أنا الشيخ بدون دين

أنا هو.. وهو أنا في انهيار للذات وقسوة الحنين

ما بين شخصين في روح

الأول: داعي للخير ومش بيعمل إلا الشر

الثاني: بينصح الناس للثبات وهو مش راسي على بر

وحروف جر كتير لو اتكتبت مش هتفيد إلا في جر روجي

لطريق الهاوية وتزيد في جروحي...

\*\*\*\*\*

ولأول مرة في حياته تصبح نظرتَه للمستقبل قاتمَه لا يوجد في المستقبل هدف يسعى للوصول إليه أصبح شخصًا ينتظر الموت لا يفعل شيء، دائمًا في غرفته لا يشعر بأي سعادة أو فرح، دائمًا ما تراوده أفكار انتحارية ويريد أن يتخلص من ثوب الحياة والضغوط النفسية التي تقع على عاتقه، أصبح الأمر مشوش لتفكيره، ليس لديه هدف أو حلم يحلمه، ينام كثيرًا وأيضًا يتابعه الأرق كثيرًا بسبب التفكير فقد قتلت أحلامه وأصبح كثيرًا، هو يعلم جيدًا أنه وصل لمرحلة الإكتئاب وفي منتصف الطريق إلى الإنتحار هو لا يعلم ما سيحدث مستقبلًا ولكنه ليس متشوقًا تمامًا لما هو قادم، دائمًا متوتر ولديه صداع رهيب، يبكي بدون سبب... ودائمًا ما يدور هذا الحوار بينه وبين ربه...

لَمْ تفعل بي كل هذا يارب فيما أخطأت لأعاقب بمرض لا أستطيع أن أعرف ما هو، لا أعرف عنه سوى أنني منهك ومقتول ولكني لا زلت اتنفس، يا الله ارحمني فأنا تعبت، ألم تكفي كل تلك الدموع التي سقطت من عيني، لا أحتاج إلى أي شيء، يا الله أنا أحتاج فقط أن أكون طبيعيًا، أن أمارس حياتي مثلما يفعل كل أصدقائي، أنا دائمًا أقبع في غرفتي أبكي بدون سبب، أنا تائه لا أعرف ماذا أفعل وأين أذهب ولا أعلم سبب بكائي فأنا مرهق بدنيًا وذهنيًا وكل شيء، أعدك يا الله بأنني سوف أصلي وسوف أكون الإنسان الملتزم الذي لا يترك فرضًا مما أوجبه عليّ ولكن يا الله انجدي من كل ذلك فأنا ليس لي غيرك، اتعلم يا الله أنا لا أتحدث مع أحد غيرك أعلم كثيرًا بأنك تراني وأنتك ترد عليّ أنا لست بمجنون ولكني ليس بيدي شيء إلا أن أتكلم مع من خلقتني مع من يستطيع أن يساعدني، يا الله إذا كنت سأظل بقية حياتي بتلك الطريقة فأتمنى الموت لأنها ليست

حياة، أتعلم يا الله مدى الحزن القابع في قلبي عندما أرى أحد من أصدقائي يلعب ويضحك وأنا أظل في غرفتي وحيداً، انت تعلم كل شيء فأنت علام الغيوب فقد قتلتني الحزن وأنهكت روحي، حزن أبي وأمي عليّ هو ما ينهش في قلبي، أنا لست بيدي أن أساعد نفسي ولا أحد يستطيع أن يساعدي ولا كل تلك المضادات للإكتئاب تساعدي فأنا انتهت قصة حياتي قبل أن تبدأ...

بكلمات مثل تلك يحدث ربه دائماً بعد كل صلاة للفجر، وهو لا يقدر على المقاومة ولكنه يحاول مراراً وتكراراً ولا يكل أو يمل من الدعاء فهو لا يريد أن يتكلم مع أحد أو يرى أحد سوى الله، هو قد ضعف كثيراً، فقد قام بعمل كل التحاليل الطبية وكل الأشعة التي لم تثبت أي مرض عضوي فيه، ذهب لطبيب نفسي ولكنه لا يريد حتى أن يتحدث معه يريد أن يعيش مطرود من البشرية لا يتحدث مع أحد، كل ما حدث منذ شهور هو لا يتذكره ولا يوجد فيه شيء يدعو إلى كل ذلك التعب النفسي والإرهاق البدني الغريب.

فقد أصبحت قدماء لا تتحرك ولا يستطيع المشي هو يجلس في غرفته حزيناً باسط يديه إلى من رفع السماء واثق كل الثقة بالله، هذا لا يمنع من وجود كثير من لحظات الضعف وفقدان الأمل بالنهوض مرة أخرى وهذا ما كان يحدث في لحظات محاولات انتحاره فحاول أكثر من مرة أن ينتحر ولكن كان ينقذه الله، فقط لأنه الله.

في يوم من الأيام بكى أبوه من أجله فهو كان يشاهده فإذا بدموع قلبه تنهمر على بكاء أبيه ذاهباً إليه حاملاً كل الحزن والهموم في جوفه ونظر إليه وقال إلى والده لا تبكي فأنا بخير وهيا بنا لنخرج إلى

نزهة إلى حديقة ما لكي تتأكد إني بخير، هو لم يكن بخير تمامًا ولكن بكاء والده كان نار تحرق في كل عضو في جسده فكان عليه أن يتحمل أكثر فأكثر حتى ينتهي ذلك الأمر، الإكتئاب الذي لديه فهو ليس يعلم سبب محدد له، هل بسبب تغير الهرمونات أم بسبب كيمياء المخ والنواقل العصبية أم بسبب موقف سلبي حدث له في مرحلة الطفولة أو حتى تأثر عاطفي حدث له من شخص أحبه أو صدمة في شخص ما هو لا يعلم شيء.

الحل في يدي الله الآن وبمشاركة أهله في العلاج وفي محاولة أن يشعر بالأمان والإستقرار النفسي والهدوء العائلي وتوفير كل ما يحبه له وأن يعامل بدون ضغط نفسي أو توتر وأن يفعل ما يشاء وأن يشارك في الحياة مع صديق له يحكي له ويكون له ملجأ من وحدته وغربته النفسية، واتباع نظام غذائي سليم وعدم التفكير في الماضي والإيمان بقضاء الله وقدره والتسليم بما حدث، وليتذكر دائمًا أن أول شيء يجب أن يحدث عند نزول البلاء هو الرضا به والتسليم بقضاء الله وقدره حتى يرضى الله عنه ويرفع عنه البلاء.

لا بد من الثقة في الله وأنه لا يريد أن يضر عبد من عباده إنما يختبره وأنه لا يكلف نفسًا إلا وسعها فلن يضعه في بلاء إلا وأنه يعلم بقدرته على تخطيه؛ فليثق في الله وإنه إذا أراد شيء فإنه يقول له كن فيكون وهو رب العرش العظيم القادر أن ينجيه مما وضعه فيه وأن مهما اشتد البلاء فهو قادر على الذهاب به...

\*\*\*\*\*

الإنتحار هو السبب الرئيسي الثاني لوفاة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-٢٤؛ ففي الولايات المتحدة الأمريكية كل ٢٤ ساعة يحدث حوالي ١٤٣٩ محاولة انتحار ممن هم في هذا السن، ٢٠٪ من المراهقين يعانون من أمراض عقلية، و ٩٠٪ من المنتحرين في هذا السن يعانون من أمراض عقلية بنسبة ٣٨٪ من المراهقين الإناث يعانون من اضطرابات القلق والتوتر النفسي المزمن بنسبة ٢٦٪ من المراهقين الرجال يعانون من اضطرابات القلق والتوتر النفسي المزمن بنسبة ٣٠٪ من المراهقين يصابون بالإكتئاب والحزن والتوتر الذي يكون بسبب الضغط النفسي.

في بعض الإحصائيات يحدث الضغط النفسي بسبب المشاكل العاطفية بنسبة ٤٨٪

أكثر فترات حدوث الإكتئاب هو في سن السابعة عشرة بنسبة ١٥.١٪، كل ٤٠ ثانية هناك حالة وفاة بسبب الإنتحار من المراهقين حول العالم.

بعد إجراء دراسات على ٢٠٠ مراهق في بريطانيا تعرضوا لعلاقات عاطفية اثبت بعد ٩ سنوات أن بنسبة ٢٠٪ منهم تعرضوا لإكتئاب حاد وأنهم جميعًا عرضة للإكتئاب أكثر من أي شخص آخر طبقًا لمجلة ديلي ميل.

\*\*\*\*\*



## خواطر مراهق

كلمة قبل انتحاري  
 قبل عشر دقائق كان آخر صوت قبل سكوتي  
 حابب أتكلم عن حياتي وذنوبي  
 وحابب تنسوا عيوبي وتسددوا ديوني  
 أنا حياتي كلها مكنتش تستاهل دموعكم  
 أنا مش عارف أنا رايح فين ومش ضامن النعيم  
 وعارف أن ولا صاحبي نفعني  
 ولا صاحبي الحميم  
 أنا عارف إني ظلمت ناس كثير  
 بس والله كان جوايا خير  
 أنا عارف أن الموت هو المصير  
 ولو هزعل فعشان دموع أمي  
 وعشان أبويا اللي طول عمره شايل همي  
 وعشان أخويا اللي من لحمي ودمي

مش هذكر صحابي كثير ولاهحي  
بس هما عارفين نفسهم بالنسبة لي إيه  
سنة الحياة بعد موت الإنسان شوية زعل ودمعتين عليه...  
وبتعدّي

\*\*\*\*\*

لا يستطيع ألا يفكر في الماضي، يجد في الذكريات ملجأ من الواقع المرير وطريقاً لبداية بكائه وأحزانه، لا يستطيع أن ينسى ما حدث له منذ سنين كل الذكريات تداهمه وأشباح الماضي تطارده، لا يهتم بما هو قادم فقط يعيش على ذكرى الماضي، يفكر في حبيبته التي تركته ولا يستطيع نسيان ما كانت تقوله له، لا يستطيع نسيان تنمر أصدقائه عليه ونعته بالفاشل الذي لا يستطيع أن يكون ناجحاً يوماً من الأيام، كل تلك الذكريات تداهمه، عندما يجلس وحيداً ويمسك بهاتفه ويبحث في محادثات قديمة مع حبيبته السابقة ويرى كل ما كانت تقوله من مغازلة ومن إهتمام ومن حب ويرى أنها قد كتبت "أنا لن أتركك مهما طال العمر" يبكي كثيراً وتنزل دموعه الحارة ويشهق قلبه من التعب والهم والحزن على ما مضى هذا هو حاله كل يوم، لم يتغير شيء منذ شهوراً وهو على ذلك الوضع لا يستطيع خلع رداء الذكريات وينفض تراب الماضي من عقله وقلبه.

دائماً ما يعيش في أحلام اليقظة يتذكرها تعود إليه وهي في الأساس أصبحت لا تحبه ولا تفكر فيه وكلما يرسم خيلاً في عقله يهدمه الواقع، ليس ذلك فقط فإنه يحادثها في خياله ويراهها في مخيلته وإذا رآها في طريق كان كالمجنون يركض تجاهه ولكن يتذكر في آخر لحظة الواقع الحزين الكئيب بالنسبة إليه الذي لا يرى فيه من كانت هي كل حياته وكل ذكرياته معها.

دائماً ما يبكي وتجده يكسر كل شيء حوله من زجاج أو حتى أي شيء أمامه فأصبح كحيوان تربى على وجود العشب فإذا بالعشب قد أقتلع فإذا هو يرى نفسه الجائع الذي لا يشبع من كلمات كل

البنات وكل أهله وأصدقائه هو فقط لا يرى غيرها ويعيش على ذكرى الماضي التي ماتت بفعل الواقع والحاضر.

في حديث له مع صديقه المقرب...

= انا بحبها أوي وهي سابتني... بص بص وعودها ليا، شوف بتقولي والله ما هسيبك ده أنا بموت فيك، شوف عملت فيا ايه وسابتني وقت شدتي بس هي هترجع مش كده صح؟

-أنساها بقي هي باعتك ومشيت ودلوقتي بتحب غيرك و...

= ششش اسكت خالص مبتحبش حد هي بتحبني أنا بس بتقولي ايه بتقولي إن أنا الراجل الوحيد اللي هيملى عينها وعمرها ما هتحب حد غيري، بص بص بتقول ايه شوف اهي بتقولي "أنا أبيع الدنيا عشانك واشتريك أنت وبس"

-يا ابني افهم بقى افهم هي خلاص راحت وكل اللي بينكم مات وكل شيء نصيب وربنا اختار ليك الصح وكده انتهت

= له مكملتش معاها دي كانت بينا وعود وأنها تبقى مراتي وأم عيالي في يوم ليه سابتني...

ينتهي الحديث ببكائه ويحتضنه صديقه الذي لا يريد أن يراه بهذا الشكل ولكنه يحاول مرارًا وتكرارًا أن يخلصه من قيود تلك الذكريات التي يعيش عليها...

سجن الذكريات يوجد به عديد من القضايا ليس فقط قضية حبيبته التي فقدها، هناك قضية والده الذي كان يحرمه من اللعب



مع أصدقائه وهو صغير، والذي كان يحكم عليه بالنوم مبكراً ويضربه بشدة لأحكام قراراته عليه ولكي ينفذ ما يتم طلبه منه، هو يكره والده كثيراً بسبب ذلك، بالفعل والده كان يصلحها بعدها بساعات ولكن ذكرى ضربه وتعنيفه وإحكام قبضة والده عليه لا زالت تراوضه، عندما يرى والده يتذكر كل ما حدث ويحكي لأمه على ما حدث في الماضي من والده كل يوم، تُهدأ والدته من خوفه من أبيه وتقول له أن أباه يحبه وكان يفعل ذلك في الماضي لينشأ على الطاعة وعدم عقوق الوالدين ولكي يجعل منه رجلاً قوياً ولكن كل تلك المحاولات لا تجدي لأن أشباح الماضي لا تزال تطارده...

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

محاولة نسيان الماضي ومشاكله  
 زي موت انسان وتحطيم عقله  
 ويوم ما تبدأ تنسى تفتكر في لحظة ذكرى  
 ويوم ما تبدأ تمسح ذكرى بتظهر فكرة  
 دموع زي السيول  
 وماضي بييني مستقبل مجهول  
 وتدور دماغك وتفتكر كلام الناس  
 ده قال مريض نفسي ومجنون ومقتول  
 وده قال بني آدم غبي ومش مسئول  
 ودي سابت في وقت الشدة بدون ما تقول  
 تفتكر يوم بعدها عنك وحرزها منك  
 ترجع انسان سكران مش بسبب بيره  
 لاده انت سكران عشان الغيرة  
 غيران على حد مع غيرك سهران



وانت سهران مع غبائك  
متوتر وقلقان وحيران  
غبي بيجري ورا ناس كل اللي بينه وبينهم ذكريات  
وبيكره ناس ويحاسبهم بس على اللي فات  
عمره ما فكر إن شبح الماضي مات  
كل اللي افتكراه هو انهيار الذات بالماضي

\*\*\*\*\*

## المراهقة باختصار...

هي أكثر فترة ذات أهمية وذات صعوبة في حياة الإنسان الفترة الوحيدة التي تؤثر على مستقبلك سلبيًا أو إيجابًا الفترة التي يعمل فيها العقل أكثر من أي وقت مضى أو أي وقت قادم.

فترة التجربة بكل ما تحمله الكلمة من معنى الفترة التي تؤثر عاطفيًا على الشخص أكثر من فترة الرشد فترة الانتقال السريع من الطفل إلى البالغ، الفترة التي يميل فيها الفرد إلى العزلة والوحدة، الفترة التي تؤثر على الأب والأم أكثر من المراهق نفسه.

المراهقون هم أكثر أشخاص عرضة للإنتحار الفترة التي يحدث فيها fake depression أو الإكتئاب المزيف بسبب الإضطرابات النفسية والتغيرات المزاجية للشخص بسبب الانتقال من فترة الطفولة إلى البلوغ والرشد

\*\*\*\*\*

## (عامله كطفل ناضج)

هو يريد الأب المُدلل له المهتم بأمره الذي يراعه وفي نفس الوقت يريد من يحترم رأيه ويعتبره من الرجال الكبار، ويجعله يفعل ما يحبه وما يراه جيدًا وأن يتخلص من رداء الخوف عليه...

\*\*\*\*\*

كان وزنها عائقًا كبيرًا أمام أحلامها وأمام كل شيء جميل تريده، إن ما يحزن قلبها ليس فقط التنمر عليها ولكن أيضًا عدم قدرتها على ممارسة حياتها

"بصي يابنتي لجسمك بقيتي تخينة وفشله"

"مين هيصلك كده وانتي بالحجم ده"

"هنربطك في عربية ونجرجرك عشان تخسي هههه"

بكل غباء وإنحطاط أخلاقي يجرحون تلك الملاك الجميل بهراء ليس له علاقة بالعقل أو المنطق، رغم أن عيناها كانت كلؤلؤ يشع نورًا، وكان البدر لا يضاهي وجهها البشوش ولكن كانت جروح مشاعرها من أولئك الذين يدعون أصدقاء تصيبها بالإنهيار والإكتئاب، تفكر يوميًا في مستقبلها العاطفي، كل أصدقائها لديهم أحبة وهي لديها مشكلة كبيرة تُبعد عنها كل الناس وتُخسر نفسها

وروحها النقية، كل محاولاتنا لخفض وزنها باءت بالفشل، كانت تريد أن تفعل أي شيء من أجل ألا يتنمر عليها أحد، هي لم تختار شكلها ولا وزنها ذلك، ولكن هي مضطرة لأن تتقبل كل ذلك التنمر الغبي.

وما يزيد "الطين بلة" هو برامج البث التلفزيوني التي دائماً تصفها بكلمات جارحة وهي تتلقاها بإبتسامة حتى لا تظهر ضعف وحزن أمام الآخرين.

لا تستطيع اللعب مع أصدقائها أو حتى ممارسة الرياضة أو حتى الجري، ليست قادرة على فعل شيء وبمرور الوقت يزداد وزنها ويكبر سنها ويتقدم لأصدقائها الخطاب، هي لا يتقدم لخطبتها أحد وحتى أن حدث فهي ترفض بسبب خوفها من وزنها وتفكيرها الدائم بأن من يطلب يدها فهو لن يفعل ذلك من أجل حب أو لجمالها، كل شيء يقف أمامها وكلمات التشجيع والإرادة والتحميس للتخسيس تراها تفاهات وهراء لأنها حاولت مراراً وتكراراً وكل خطوة تتخذها تجاه خفض وزنها يحدث شيء يعيدها للخلف عشرة خطوات فاقدة الأمل في التغيير، قد تملك الإحباط منها وكل كلمات الأذى تواصل في إفقادها العزيمة والإرادة

"هي دي هتقع على كرسي واحد، هاتولها اتنين هههه"

من يفعل ذلك فهو يفعله ليكون "الروش" الذي يجعل أصدقائه يضحكون وليكون هو الكوميدي في المكان ولكن هو لا يعلم ماذا يحدث في قلب تلك الفتاة.

"أحب مين انت مش شايف عامله ازاي دي تفصل مني اتنين"  
استمرارًا لجروح المشاعر لا يتقبلها أحد، علمًا بأن كل شخص  
حر ولكن لا تؤذي قلبًا لأن القلب لا يفرق بين النحيف أو البدين،  
هي عرضة للإصابة بأمراض القلب ومرض السكري والإكتئاب  
والإصابة بأمراض خطيرة بسبب زيادة الوزن في هذا السن وهي تعلم  
ذلك ولكن تقطعت بها الطرق...

عندما يحدثها أبوها وينصحها بخفض وزنها قليلًا فذلك يضرها  
نفسياً أكثر لأنها تعتقد بأن وزنها أصبح لا يطاق بالنسبة له ولا تفكر  
أن ذلك هو لمصلحتها الصحية.

كانت لابد أن تعرف أن الحب لا يرتبط بوزن أو جمال أو نسب  
لأن الحب هو للروح، كل ما عليها هو أن تتقبل وجودها في وسط  
مجموعة من المتمرنين الذين فقدوا أنفسهم فبحثوا عنها في إيذاء  
الآخرين من أجل مصطلح "الروشنه"

الحل يبدأ من الأهل وليس منها فإن كنت والد جيد عليك أن  
تساعد وتتوقف قليلاً عن النصائح المستمرة التي لا تجدي بشيء.

يحتاج المراهقون إلى ممارسة الأنشطة البدنية لمدة ٦٠ دقيقة  
تقريبًا في اليوم، ولكن هذا لا يعني بالضرورة قضاء ٦٠ دقيقة ثابتة  
كلها في تمارين الإطالة.

لابد من التأكيد على النشاط وليس التدريبات فالهدف هو أن  
تتحرك وليس أن تجبر على عمل تدريبات منظمة، لابد أن تلزم  
نفسها بأعمال منزلية تذهب للمشي، ركوب الدراجات، الرقص أي

شيء يمكن أن يساعد في خفض الوزن وليس عمل تدريبات معينة. إذا كنت تريد أن يكون ابنك نشيطًا فلتكن أنت أيضًا كذلك، لا بد من استكشاف نشاط عائلي يمكن للعائلة أن تقوم به مثل الذهاب في نزهة، السباحة، ألعاب المضرب أو حتى كرة القدم، وعليك أن تجعل ذلك الأمر ليس روتينيًا، اجعل كل شخص يختار نشاط اليوم واعلم أن الهدف هو تأدية شيء يحتاج لنشاط...

لا بد أن تحاول أن تأكل أكلاً صحيًا لا يكون فيه كثير من الدهون وأن تكون خالية من الدسم، وتعلم تلك المؤنسة الغالية إنها تفعل ذلك من أجل نفسها ومن أجل صحتها وليس من أجل إرضاء الناس وألا يتنمروا عليها لأن التنمر هو داء في قلوب الجبناء ولن يغير الأمر كثيرًا في أراء السفهاء.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

قد اعتصر قلبي ألمًا من هؤلاء المُدعين بأنهم إخوتي، أنا راضية تمام الرضا بشكلي، ولكني قد تعبت من المحاولة فأهلي لا يساعدوني ولا أصدقاء يرحموني من كلماتهم، حاولت أن استعيد رشاقتي ولكن الأمر كان صعبًا، أريد أن أحب وأن أحب من شخصًا يحب روحي وشكلي ويتقبلني كما أنا، أردت صديقة تكون لي ملجأ من عواصف الحياة ولكن كانوا هم عواصف كلامية.

\*\*\*\*\*

انتهى زمن التوعوية الأهلية -فالأهالي تشتت- زادت الأنانية والخيانة فالأب يعتقد أن عناق ابنته حرام والأم فكرت في نفسها فقط طلبت الطلاق وتركت أبنائها وذهبت تبحث عن حياتها وفي الجهة الأخرى أهالٍ لا حول لهم ولا قوة لم يعلمهم أحد أصول التربية الصحيحة فظلموا أنفسهم وظلموا أبنائهم معهم، لذلك لن نوجه أهلك أو نحض على عدم الخيانة إنما موضوعنا الأهم ..

كيف يعتمد المراهق على نفسه ويتعامل مع مراهقته؟

أثبت الباحثون أن المراهقة تأتي على ثلاث مراحل (مبكرة، متوسطة، متأخرة) ولا شك بأنك مررت بمرحلتين منهم على الأقل.. لا شك في أنك هُرمت مما رأيته، لا تقلق سأكون بجانبك وسأعلمك مما علمت رشداً.

فاتبعني..

"وإن أكثر ما يزعزع ثقة المرء بنفسه، أن يقارن نفسه بأحد"

-محمد ابن طنط منال جاب ٩٥ وانت جبت ٩٣ حطيت راسنا في الطين طول عمرك فاشل ومش نافع.

-هو انتِ مش عندك غير اللبس ده؟

-كلهم بيهتموا بنفسهم ولبسهم وأنا وحشة ومش منسقة خالص.

-مش عندي أي هواية الكل عنده هوايات وأنا.. أنا ماليش لازمة.



ومن هنا..

تحديدًا..

تبدأ الحرب العالمية للصراعات الداخلية والخارجية وتؤخذ  
أسيرًا بسجن المراهقة"

أكثر وقتٍ سيقارنك به الناس بالآخرين وتقارن أنت نفسك بهم  
هو وقت المراهقة، فالأهالي دائمًا يريدونك أفضل شخص بالعالم  
لكن هم لا يعلمون كيف يوصلوا لك ما يريدون في وصوله على هيئة  
مقارنة وزعيق وشعور بالعار منك، ومن ثم ستبدأ أنت بمقارنة  
نفسك بالآخرين وتنتقد شخصك دائمًا ستقارن نفسك ب"....."  
فهو عنده ألف متابع وأنت لا أحد يشعر بوجودك من الأساس..

ستقارني نفسك ب"..." لباسها منسق وجميل وأنت لا تهتمين  
بملا بسك.

أظن أن العائلة تعتقد أن المراهق قد كبر ويجب أن يتخلص من  
تصرفات الأطفال تلك، وأنه أصبح "رجل البيت" وأنها أصبحت  
"آنسة".

يخافون أن يترك سدي ويدور في أفلاك الطائشين لكن ليس  
بيدهم حيلة لم يعلمهم أحد كيفية التعامل مع مراهق لذلك عندما  
ينفجرون بك اعلم أنهم يحاولون تحفيزك لكن بطريقتهم الخاصة.

والسبب الرئيسي في مقارنة ذاتك مع الآخرين هو انتقالك من مرحلة لمرحلة أخرى تحاول التصرف مثل الكبار وأن تكون ذا شأن عظيم تحاولين أن تلفتي الأنظار برونقك وجمالك وأن تكونين ذات مهارة يشجعها الناس عليها..

ويظل صراع المقارنات قائم حتى يعتاد على الأمر وتحدد شخصيته، ولن تُحدد شخصيتك إلا بعد ما تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.

كن أنت ومعنى أن تكن أنت؛ فاعلم أنك الفائز والحائز على دبلوم الحياة السعيدة، الإهتمام ليس بأعداد المتابعين، والجمال ليس بالملابس الجديدة، والهوايات لن تحدد إذا كنت شخص عظيم أم لا، ربما لم تجد هوايتك بعد ربما ستجدها بعد عام أو اثنين أو بعد خمسين عام.. فلما القلق؟ تقلب المزاج العامل الأساسي في الإضطراب النفسي.

سيأتي عليك وقت تضطرب به مشاعرك فتارة سعيد وتارة يفتك بك الحزن تارة إجتماعي وتارة هارب تحت الأنقاض، ستشكو دائماً من عدم فهم الآخرين لك، لكن ليس بيدهم حيلة إذا كنت أنت بالأساس لا تفهم نفسك فكيف تطلب من الآخرين أن يفهموك..! ثم إنني ليحزني عدم الإهتمام بذلك الأمر والسخرية منه فقد اتضح أنه في الآونة الأخيرة ذاع صيت المنشورات التي تسخر من التقلبات المزاجية وأن صاحب المزاج المتقلب شخص "تافه - هرموناته عالية- إلخ... المنشورات لن تسخر منك فقط أضف إليها أقوال الأهل والأصدقاء...



"عمال تزقق فينا من غير سبب انت اتجننت.!"

"قاعدة في أوضتها بتعيط من غير ما حد يعملها حاجة، هتاخذ  
أوسكار في التمثيل"

"مفيش حد فاهمني أبدًا أنا نفسيًا بموت"

وهكذا..

إلى ماشاء الله..

يظل الإنتقاد قائم والحزن تارة نائم، وتارة قائم والفرح في عزاء  
ينوح وثرثرة وتدب ثنايا قلبك لم تعلم طريقة بها تبوح فتمزق  
روحك إلى أشلاء وقابلي إن أنقذك أحد..

وأقول لك خذ نفسًا عميقًا وإهدأ إنها مرحلة وستمضي وإن لم  
تفعل ما سأمليه عليك فاعلم أنك الذي ستمضي في المرحلة..

إنك الآن في مرحلة نضج ومن حق الغدد أن تأخذ حقها وأن  
تصبر عليها حتى تفرغ من إفراز كل الهرمونات وبعدها ستعطيك  
برقية شكر وعليها قبلة وستذهب.. والهرمونات لا تخص المرأة  
فقط، فقد قالت الأخصائية النفسية "شذى عبد الجليل" إن هناك  
إعتقاد بأن المرأة هي الشخص التي تعاني من تقلب المزاج بسبب  
الهرمونات والرجل لا يعاني من ذلك وهذا غير صحيح لأن كل  
الرجال قد يعاني من تقلب المزاج فجأة مثل الفتاة تمامًا وهذا ليس  
له دخل بالهرمونات بل هناك أسباب نفسية وغير نفسية أخرى.

اصبر على ماتقوله عائلتك فهي مسكينة تخشى عليك أن تتأذى  
أو أن تطغي عليهم بزعيقتك أو أن تسببي لهم الحزن بعزلتك.  
أو لم تعلم أن الرجولة تكمن في الهدوء التام وأخذ الأمور بصدر  
منبسط لا في الزعيق أو غيره؟

أو لم تعلمي أنكِ المؤنسة الغالية ونور البيت وإذا اعتزلتِ وغبتِ  
وحزنتِ لن يصبح للبيت بهجة..!

لا أفهم ما تفعلوه معاذ الله، إن يعلم أنها صراعات داخلية كادت  
أن تفتك بكم.

وما هو الحل؟

- ممارسة الرياضة، فإنه عند ممارسة الرياضة يقوم الجسم  
بإنتاج الإندورفين والهرمونات التي تحسن المزاج وتقلل من الضغط  
النفسي.

- الحصول على نوم كافٍ، فقد يساعد الحصول على نوم كافٍ  
على الشفاء من العديد من الأمراض والحالات المرضية، من ضمنها  
التقلبات المزاجية، اجعل هدفك في النوم الحصول على 7-8  
ساعات منه كل ليلة.

- تجنب الكافيين والسكر؛ فهاتان المادتان تغيران من حالة  
الشخص الطبيعية، مما يسبب التقلبات المزاجية أو يزيدا سوءاً،

وعلى الرغم من أن الكافيين يشعرك بإرهاق أقل ويقظة أكثر، إلا أنه يزيد من القلق والعصبية، أما السكر؛ فعلى الرغم من أنه لذيذ، إلا أنه يؤدي إلى التقلبات المزاجية، لذلك فينصح بالإبتعاد عنه اتينا لمادتين للحفاظ على مزاج ثابت.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

مقارنتي بغيري لم تزد وضعي إلا سوءً  
لم ترافق عيني راحة أو هدوء  
قد اعتصر قلبي من كلماتهم ولم تأتي الكلمات إلا من أقرب الناس  
فقد اعتبروني فاقد الإحساس  
لم يعلموا بأن الضغط مولدًا للفشل  
ولكن بدلت نفسي بنسخة تختلف عن الأصل  
اختلفت قليلاً لأواجه كلماتهم بالمثل  
أتساءل هل تلك أُمي الحنون  
هل هذا أبي الذي يحبني حب الجنون  
من هؤلاء ولماذا يفعلون بي كل ذلك  
لم يريدون لي كل تلك المهالك

\*\*\*\*\*



## العصبية الشديدة على أتفه الأسباب

وهذا أمر طبيعي في فترة المراهقة لأن العصبية المفرطة تكون ناتجة من القلق والأرق والضغوط الحياتية، وهذا ما تحدثت عنه آنفا كذلك الإناث تنتج العصبية عندهم من هذه الأسباب بالإضافة إلى فترة الحيض فهم أيضًا يشعرون بالتعصب الشديد أثناء تلك الفترة .

وليس من الغريب أن تجد نفسك تعلي صوتك على عائلتك بدون سبب حقيقي بمعنى أصح "بتتلكك"

أو أن تجدي نفسك تبكين من شدة التعصب، على ماذا.. لا توجد إجابة واضحة، وعندها لن تجدين هدوء من العائلة على ما تفعله أقل ماسيقولونه أنك

- ولد قليل الأدب مش متربي عاملنا فيها راجل البيت، كله من التليفون والنت هو اللي عامل فيك كدة.

- قال ايه بتعيط وبتزقق لأخواتها عشان قتلها مفيش خروج، إن شاء الله تكسي أوسكار على التمثيل ده.

رد فعل متوقع من "الأغلبية" وخطأ، وعندها ستلعن عائلتك ونفسك وتذهب تشكو للأصدقاء عن هذا الظلم العظيم وأنه لا أحد يمكنه فهمك.

ومن الحماسة أن تقابل الفعل الخاطئ بفعل أشد خطأ، ثم لماذا تريد من عائلتك الإحترام وأنت لا تفعل هذا؟ أعلم أنك مُرغم على فعل ذلك وليس باليد حيلة لكن اعطِ لنفسك فرصة لتتعرف على كيفية التغلب على العصبية وأراهنك على تغير ردة فعلهم.

إن العصبية إحساس طبيعي، وقد يتعرض له أي شخص في أي مرحلة عمرية، لا تياس فهناك حلول للتخفيف من عصبتيك أو التخلص منها:

• **الوعي الذاتي والسيطرة على النفس:** إن الوعي الذاتي هو أن تراقب ما تفكر به وما تشعر به، توقف لوهلة عندما تكون غاضب الملاحظة ما تفكر به وتشعر فيه تلك اللحظة، أما السيطرة على النفس، فهي أن تفكر قبل أن تفعل شيئاً، فهذا قد ينقذك ويمنعك عن فعل شيء قد تندم عليه لاحقاً.

• **الاستعداد للتغيير:** اتخذ قراراً بأن تتحكم بعصبتيك، قبل أن تتحكم عصبتيك بك، ويمكن القيام بذلك عن طريق مراقبة تصرفاتك عندما تغضب، باستطاعة الجميع التغيير إذا أصروا على ذلك، وأنت يمكنك تغيير طباعك إذا صممت على ذلك، فكر بالذي سوف تكسبه بعدما تخفف من عصبتيك، ستنال تقديراً لذاتك بالإضافة إلى تقدير الآخرين، وعيش حياتك بنسبة قليلة من القلق والإحساس بالضيق.



• اكتشاف السبب وراء العصبية: ابدأ بمعرفة ما الذي يغضبك؟ ولماذا؟ ابدأ بوصف الشيء أو الموقف الذي يغضبك ويزعجك للتصرف حياله بدلاً من إظهار ردة فعل من دون تفكير، فإن اكتشفت الأسباب وراء عصبيتك، فإن اكتشفت الأسباب وراء ذلك، فإن علاجها سيكون سهلاً.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

أنا مخنوق ومش قادر أتفاهم مع حد، زهقان ومش حاسس غير بقرف، مش فاهم سوشيال ميديا إيه اللي تخليني اتعصب وأزهق، وايه كمية الكلام الكثير من أهلي، حاجة في منتهى الخنقة، لا والمصيبة واحد يجيلي في وقت خنقتي ويقولي قوم بس أغسل وشك وصلي مش فاهم أهلي بيفكروا ازاي، أبويا مثلاً لو لقاني بزعم وبعلي صوتي ممكن يضريني أو يهزقني، محدش مستحملني أصلاً، وكل واحد بكلمة، أنا فعلاً مش عارف أنا بعمل ليه كده بس أنا بتعب ومصدع وبتعصب ودي حاجة مش قادر أغيرها بجد أنا تعبان، حاسس أن الدنيا كلها ضدي ومحدش قابل وجودي.

\*\*\*\*\*



## عدم الإهتمام من العائلة . .

لا شك بأنك قد حصلت على درجة عالية في مادة ما أو فزت بمسابقة وقمت مسرعًا إلى عائلتك لتخبرهم كي يشاركوك فرحتك وعندها..

-شكل اللي كان قاعد جنبك كان مذاكرهههههه

-يا فرحتي هو ده اللي فالح فيه

أو ربما لن يحدثوك من الأساس سيكتفون بنظرة إستهزاء ومن ثم يصرفون نظرهم عنك ويكملوا ما كانوا يفعلون.

وقد أكذب لو قلت أي سأجعل ذلك الكسر يلتئم لأني ببساطة ليست لي القدرة على جعل الكسور تلتئم لكني سأعطيك مخدر مارأيك؟

عائلتك تحبك لا شك في ذلك وتفرح من صميم قلبها إذا فعلت شيء جيد وإذا لم يكونوا كذلك؛ إذًا لما يعطينك المال كي تشارك بالمسابقة ولما وفروا لك متطلبات الدراسة، لكنهم أحيانًا لا يفضلوا أن يظهروا ذلك لك ظنًا منهم أنك بذلك ستغتر أو ترى نفسك عليهم، أعلم أن نظرتهم خاطئة لكنني أريك ماذا تفعل، المهم ربما أيضًا أن ما يفعلوه ناتج عن ضغوطات فلا طاقة لهم بالفرح، تذكر نفسك عندما تكون مكبوتًا أو حزين هل سينتهي العزاء بقلبك إذا أصبح العالم أجمع في عيد؟ علك تعلمت سبب ما يفعلوه وعلك أيضًا ستصبح بخير إذا اعتبرني إسماعيل واعتبرت نفسك إبراهيم، ورددت قائلاً "يا أبتى افعل ماتؤمر"

وما أمرت إلا أن أجعلك بخير

فاسمع، في المرة القادمة عندما يحدث لك شيء سعيد لا تهتم بأن تشارك أحدًا سعادتك ولا يوجد مانع إذا أراد أحدهم أن يشاركك، لا تخبرهم بما حدث لك مرة واحدة بل تصرفك أنك سعيد اجعله مهمة الذين يسألون ويتساءلون ومن ثم فهنئيًا لك بمشاركة السعادة.

وإذا لم ينجح الأمر..؟ لا بأس هناك أكثر من طريقة مثلًا أن تقول أنك ستشتري لهم شيئًا اليوم أي شيء حتى وإن كان بسيطًا وقل أن هذا بمناسبة أنك سعيد وأنك فزت بمسابقة مثلًا، وعندها لا شك بأنهم سيشاركونك سعادتك.

قم بشكرهم أو أجعلهم يشعرون أنك ممتن لهم مثلًا أن تخبرهم أنه لولا أنتم ما وصلت إلى تلك المرحلة، فعلت ذلك كي اجعلكم تفخرون بي، عندها أيضًا سيشاركونك سعادتك واحذروا...

أن تنتقد عائلتك مع أحد أصدقائك عار عليك إذا فعلت عظيم، على الأقل تذكر الكد والتعب الذين هم به، لن أمنعك بأن تشكوا بك وحزنك إلى أحد أصدقاءك لكن على الأقل لا تذكر عائلتك بسوء.

وموضوع الأصدقاء سنتحدث عنه بتمعن لاحقًا.

\*\*\*\*\*



## خواطر مراهق

إن ما يقتلني هو عدم وجود من يهتم لأمرني أو يكون لي عوناً في حزني وإحتياجي للحنين، لا أريد سوى من يفرح لفرحي ويحزن لحزني، أريد أهل أفعال وليس على الأوراق، كل أصدقائي يعاملون برفق ولين وإهتمام ولكن أنا... أنا لست كذلك كأني يتيم الأب والأهل ولكنهم أحياء، أنا فاقد نفسي وهم من افقدوني نفسي.

\*\*\*\*\*

## لا للتنمر . .

إن الكسر الذي سببه التنمر بقلبي لا يداوى ولن يدخل عليه إلتئام حتى يلج الجملُ في سم الخياط.

إن أكبر ما يصيب المرء بالكسر أن يُعاقب على شيء ليس بيده حيلةٌ منه فتقطع به الأسباب للتبرير ويمضي في الدنيا كأنه عابر ضاعت منه كل السبل.

أتذكر أول يومٍ في الدراسة ارتديت زي لونه بني غامق وعليه رباطة عنق وحقيبة امتلأت بألوان خشبية وكشكول رسم وبعض الكرايس التي زينتها بالملصقات وكيس سندوتشات بالجبن والخيار جاءت أمي معي لتجلسني في المقعد الأول إذ أُنِي مصابة بقصر النظر ومن ثم وتعرفت على فتاة جلست بجانبني وبما أنها تجلس في المقعد الأول إذاً إنها ممتازة كما علمتني أمي فلا بأس بالتعرف عليها عندما ضرب الجرس وحن موعد الفسحة جربت أن أعزم عليها بالسندوتشات قربتها منها وقلت تفضلي اعترت على شفاتها إبتسامة وقالت أنا معي ومن ثم وقدمت لي ساندويتش لانشون..! من الوهلة الأولى علمت أن هذه الفتاة من عائلة غنية جدًا تبادلنا الطعام وأرينا بعضنا الملصقات التي بالكرايس وتسامرنا كثيرًا ومن ثم وانتهت الفسحة وصعدنا إلى الفصل.

هجومٌ مفاجئٌ من أحدهم صعقة أحرق القلب كلمات كالرعد، تأبى أناملي الوضع في أذني حذر الموت والسخرية تحيطني من كل

جانب.

- "هاقي اللون ده لو سمحتِ يا أم كوبيات"

ومن ثم ضحك الجميع ابتسمت وأعطيتها اللون بلا حول لي  
ولا قوة.

التنفيس عن النقص أو "فش الغل" هو المصطلح الأصح  
لظاهرة التنمر

الصراحة أنني أتعجب من حملات التوعية ضد التنمر إذ أن غل  
القلوب لن يُنزع إلا في الآخرة في الجنة بالتحديد أما هنا فلن يحدث  
أبدًا الناس في حاجة مستمرة لأن يروا أنفسهم أفضل لأن يروا أن  
النقص الذي بهم لا يجب أن يخصصهم فقط بل يشترك به الجميع  
طبقًا للمثل الشهير "لنعيش عيشة فل لنموت احنا الكل" وبما أن  
المعيشة معاناة وكبد فالأسهل أن يموت الجميع، لازلتُ أذكر عندما  
أعطتني مدرستي دعوة لوالدي بحضور مؤتمر عن توعية الأبناء ضد  
التنمر مع أنني قبل ذلك بعشر دقائق رأيتها تقول لإحدى  
المدرسات: "مناخيرك كهرت وانتِ لسة قصيرة ثم ضحكت ضحكًا  
هستيريًا وغيرت موضع الحديث بلمح البصر" طبقًا لم ترد عليها  
اعترت شفاتها إبتسامة كاذبة ورحلت..!

لم أكن لأتجسس عليهم فقط كنت أسلمهم دفتر الغياب ورأيت  
ما حصل.

وهنا السؤال؟

ما الذي دفعها لأن تتفوه بذلك الكلام؟

غلب القلب أم تنفيس عن الكبت الرهيب للنقص؟

ميس هيام امرأة جميلة منسقة في ملابسها ومهندمة وقارئة أيضاً ما الذي دفعها لقول ذاك الكلام الحقير، أظن أن زوجها انتقد طعامها بالأمس أو ذكرها بعيب خلقي في جسدها لم يكن بيدها حيلة منه؛ ففرت هاربة محاولة أن تهاجم إحداهن وتذكرها بأنها ناقصة مثلها وأنه لا يوجد أحد أفضل منها، تبرير منطقي يدل على الغل الرهيب بقلوب الناس بأنها فعلاً كذلك ولا مفر من تلك الحقيقة يسكن بكل عقل بشري صنم يسجد له الجميع بلا إستثناء فأما أن يظنوا هكذا طوال العمر أو يروغوا عليه ضرباً باليمين ويتخلصون منه.

كنت أشاهد التلفاز ليلة أمس ورأيت مظاهرات ضد العنصرية والمعاملة السيئة لذوي البشرة السوداء بصراحة لم أنظر للموضوع بنفس منظورهم الموضوع سياسي في الأغلب وهو كمحاولة طرد وتطفيش غير مباشر لأصحاب البشرة السوداء والبعض يفعل ذلك كتنفيس عن الكبت الرهيب للنقص كحالة "ميس هيام"، أو عند ليلة زفاف إحدى المشاهير عندما نشرت صورة لها قام الكثير بالتمنر على مظهرها ويسخرون منها هذا أيضاً نقص.

"دان ألويس" هو مؤسس مفاهيم التنمر وكيفية التعامل مع المتنمرين في المدارس، ويُعرف المتنمر على أنه صاحب أفعال سلبية متعمدة لأذية شخص آخر، مثل التوبيخ، الشتائم، الإغاظلة والتهديد، وقد تصل إلى الضرب والركل أو الدفع، وقد يأتي في صورة رفض من المجموعة وعزل المتنمر عليه بعيدًا عن كل الأصدقاء، أو توجيه إشارات أو عبارات عنصرية، وهناك تنمر خفي وهو الذي تحدثت عنه آنفاً.

والتنمر عند النساء يختلف كثيرًا عن الرجال؛ فستجد الفتيات يهجمون عليكِ ومن ثم يغيرون موضع الحديث ويروغون منك كما يرغ الثعلب "كحالة ميس هيام" تمامًا، أما عن الرجال فهم يهجمون عليكِ مباشرة بدون سابق إنذار.

أما عن التنمر في مرحلة المراهقة فيكون أشد تأثيرًا على الضحية ويسبب له إرتباك نفسي أكثر من الشخص العادي وهذا ناتج من عدم تحديد شخصيته فكما قلنا آنفًا هو دائمًا يقارن نفسه بالآخرين وأساسًا ثقته بنفسه حتى الآن لم تكتمل فإذا أردت أن تهدمها جميعًا فقم بالتنمر عليه:

أتعلم يا صاحبي والله وددت أن أنصح المتنمرين بعدم فعل ذلك لكنهم "صمُّ بكمَّ عمي" وبالأحرى "فهم لا يرجعون"

أما عنك وعن المطلوب منك فعله فهو:

-لا تأخذ تنمره بمنظور أنك أنت صاحب العيب وأخذه بمنظور أنه مريض بالنقص أو غيره عندها لن تشعر بالإرتباك أو الإزعاج

## -تيقن من قوتك

يعمل المتنمر على إضعاف شخصيتك عن طريق الإهانة والسباب، ويتمتع باللحظات التي يشعر فيها بسطوته، لا تعطي لهذا المجال، تيقن من قوة شخصيتك ونجاحك ولا تظهر له أي تأثير أو إهتمام لكلامه، لا تظهر الإنزعاج أو الضيق من كلامه، إن هذا أكثر ما يحبط المتنمر، أي بظهور ضعفه الحقيقي أمام نفسه وعدم قدرته على التأثير عليك، لا تجعله يتمتع بلذة مشاهدة انفعالك وغضبك أو بكاءك، بل اترك بهدوء المكان الذي يتواجد فيه ويحاول مضايقتك، وبذلك توجه له رسالة، أنه أقل مما قد يلفت انتباهك، سيفقد الأمل وقد يتركك لحالك.

## -لاتجاري سخريته

يعتمد بعض الأشخاص طريق إرضاء المتنمر ليمر الموقف بسلام، وذلك بالسخرية معه من حالهم، ويظنون أنهم يعطون رسالة بعدم الإهتمام بالسخرية.. هذا الطريق يزيد المشكلة ويفاقمها إلى أبعد الحدود، فلو تلذذ المتنمر بما يفعله، لن يتوقف أبداً، لا يوجد ما يُضحك في التنمر وحب السيطرة، وعليك أن تكون ثابتاً واثقاً من نفسك، إن لم تتمكن من المواجهة الكلامية، على الأقل وجه رسالة بوجهك الصارم الهادئ، لا الضاحك ولا العابث الحزين.

### -كن أكثر مكرًا عند التعامل مع المتنمرين-

هذه الحيلة لا تُستخدم إلا في حالة الإساءات اللفظية فقط، أي لا يوجد تعدي جسدي سابق أو احتمال تعدي جسدي عنيف في المستقبل، لأن التفوق على المتنمر يجعله في حالة هيجان مجنونة، هذه الحيلة تعتمد على تفوق ذكاءك ومكرك على المتنمر، إذ معروف عنهم ضعف الذكاء وبطء سرعة البديهة، قم بالرد على المتنمر بسرعة لتقلب الطاولة عليه، وليكن الرد موجه بالإساءة إليه مستخدمًا نفس الإساءة التي يحاول استخدامها معك.

وكما ذكرنا سابقًا، المتنمر قوي جبان، أي قد يكون مظهره مرهبًا ولكنه في الداخل ضعيف، إن لم تجد مفر من المواجهة الكلامية، قف ثابتًا وحدق في عينه وأمره أن يبتعد عنك، دعه يعرف أنك لست ضعيفًا وادخل في قلبه الرهبة منك ليتركك.

### -عزز الثقة بمظهرك الخارجي-

الدراسات أثبتت أن المتنمرين يصطادون من يبدو عليهم الضعف في مشيتهم وكلامهم وحتى إهتماماتهم، ولكي لا تعطي تلك الفرصة لأحد كن واثق الخطوات، منتصب الظهر عند المشي، ومرفوع الرأس، ارتدي الملابس الراقية لترتاح أكثر مع شكلك الخارجي، تميز فيما تبرع وعزز مواهبك وقدراتك العقلية، تعلم فن التعبير عن النفس وقدم رأيك بكل قوة، عزز المشاعر الإيجابية عن ذاتك، خاصة إن كنتِ أنثى، فعليك البحث عما يميزك في عملك وسط عالم الرجال، وما يميز أنوثتك القوية وسط عالم النساء.

التعامل مع المتنمرين يبدأ بالتحدث عنهم يسيطر المتنمر على ضحاياه ويرعبهم لو فكروا التحدث عن المشكلة، ويقع الطفل في نوبة من الخوف إن حاولت سؤاله عنهم، لذلك عليك أن تشجع الطفل بشكل كبير على التحدث عن كل ما يضايقه، ولتكن أنت واعي لكل كلمة تخرج منه، واجعل آخرين يتحدثون عن مضايقات حدثت معه، وقدم المديح لهذه الصراحة، بل وطمئن الطفل أنك ستقف بجانبه ولن تتركه في محنته، وقدم الدعم بدون شروط.

### الهدوء والإبتعاد عن المتنمر

يستمتع المتنمر بالإنفعالات النفسية والعصبية التي تصدرها الضحية، وحرمانه منها سيؤدي بالأخير لفقده المتعة ونسيان الأمر والتحول إلى ضحية أخرى، لذلك قوي ثقتك بنفسك ولا تبالي بما يقول

وأخيرًا

أنت أجمل مما تتصور أروع مما تظن، والشجرة المثمرة...

\*\*\*\*\*



## خواطر مراهق

فاكر محمد عبد الرحمن

- اه طبعًا ده صاحبي كان نفسه يبقى فنان

مات إمبراح في المستشفى كان عنده سرطان

- سيبك منه ده كان مريض نفسي والناس قالت عنده جنان

بس انت نسيت انت وصلته لفين زمان

- موصلتش حد هو كان موهوم وغلطان، أيه يخليه يتمسك

بحاجة مش ليه ويبقى زنان

بس انت فاكر ايه حصل منك من خمس سنين

- هو كان شايف نفسه هينجح في حياته بس هو نسي نفسه هو

مين

وانت مالك؟

-أصله مكنش سالك

بعد اللي حصله اكتب وشاف سواد حالك، ياريت تكون

مبسوط وأهو ذنبه في رقبة جنابك

\*\*\*\*\*

-وأعيش في الدنيا كأني عابِرٌ ضاعت منه جميع السبل

الإغتراب النفسي أدهى وأمر في مرحلة المراهقة لذلك ستجد التمرد سيد المكان هنا والأقلية ستجدهم يتجاهلون، والإغتراب النفسي ليس معناه عدم وجود أحد معك بلى فمعناه الصحيح هو الشعور بالوحدة النفسية غير مرتبط بالوسط المحيط، ستشعر دائماً بعدم الإنتماء إلى الأهل والأصدقاء شعور تجسده تلك الجملة تحديداً (حاسس بغربة بس مش مغترب) والأدهى والأمر هو عدم وجود أصدقاء من الأساس.

فتجد نفسك دائماً تفر من التجمعات العائلية والحفلات... إلخ وتقول لنفسك: "ليه أروح الحفلة هروح أقف لوحدي وكل شلة واقفين مع بعض!"

"ليه أخرج أقعد مع عيلتي، هو في حد فيهم فاهمني اساساً وبعدين هما مش شبهي"

ومن الممكن أن يكون لديك أصدقاء لكن لا يوجد شخص ترتاح له منهم شخص مستعد أن يفهمك ويسمعك سواء في حزنك أو فرحك وعندها ستشعر بالغربة.

طبعًا موضوع الأصدقاء سنتحدث عنه بتوسع بعد ذلك عندما يحدث لك كل ذلك من عدم فهم الآخرين لك أو "حاسس بغربة بس مش مغترب" فأنت على حافة السقوط في الإكتئاب أو التمرد لأنك في إضطراب ليس بهين إضطراب يولد

الخوف والقلق فتضيع نفسك وتشعر أن العالم غير قادر على تحقيق رغباتك فتحاول إثبات نفسك بالتمرد وسيظهر ذلك في قصة شعرك، أو أن تفقدي حيائك بأن تفعل أشياء ليس من المفترض أن تُفعل بالشارع مثلاً، أو أن تعلي صوتك على والديك، كل ذلك محاولات يائسة لإثبات الذات وكلها ستذهب سدى.

وكيف سأعرف أنني أعاني من الشعور بالإغتراب..؟

-إنعدام الرأي

"أي سؤال تكون إجابته (أي حاجة)

هناكل ايه؟

(أي حاجة)

تحب أعمل اللوحة اللون ده ولا ده؟

(أي حاجة)

• شعور بالإغتراب عن البيئة المحيطة أو عدم الألفة بها، كأن تشعر على سبيل المثال بأنك في فيلم أو حلم

أتذكر عندما كنت في سن المراهقة كنت دائماً أشعر بأني أحلم وليس هذا فقط بل إن هذا الشعور ظل يتطور حتى ظننت أنه حقيقة لدرجة أنني أصبحت أدعو الله أن أفيق من هذا الحلم..!

• شعور بالإنفصال العاطفي عن الأشخاص المهمين بحياتك، كما لو أنه يفصل كجدار زجاجي عنهم، ستشعر أن مشاعرك قد

جفت لا يهملك من يوجد معك أو من رحل طبعًا هذا له إيجابيات لكن سلبياته أكثر.

- شعور المريض بتشوش البيئة المحيطة به أو عدم وضوحها أو انعدام الألوان بها أو بأنها ثنائية الأبعاد أو زائفة أو على جانب آخر فرط الوعي بهذه البيئة ووضوحها له.

ومثل هذه الحالات تكون نادرة والمصاب بها عندما يكون في تجمع فهو لا يحدث أحد أو يشعر بالنشوان (السُّكْر) والجميع سيلقي عليه إتهامات مثل (تعاطي شيء، التكبر والغرور).

- تشوش في إدراك الزمن، كالشعور بأن الأحداث التي جرت مؤخرًا من الماضي البعيد.

طبعًا هذه الحالة تراود الجميع حتى وإن كانوا طبيعيين ولها تفسيرات عديدة منها خلل في الدماغ البشري أو أن الإنسان يرى مستقبله وهو في رحم أمه وكلها تفسيرات غير مؤكدة.

- تشوش في تقدير مسافة الأجسام وحجمها وشكلها وهنا قد تكون وصلت لأقصى مرحلة من الشعور بالإغتراب.

المضاعفات يمكن أن تكون نوبات تبدد الشخصية أو الإغتراب عن الواقع مخيفة ومعوقة، يمكن أن تؤدي إلى:-

- صعوبة في التركيز على المهام أو تذكر الأمور.
- تعارض العمل والأنشطة اليومية الأخرى.
- مشكلات في العلاقات مع العائلة والأصدقاء.
- القلق أو الإكتئاب.
- الشعور باليأس.

وهنا تسألني...

أين السبيل إلى الدواء دلني..

فأقول لك

ياذوق والله إنه الأيام ثقالم وما الحياة الدنيا إلا ساعة وكلها معاناة وكبد فعلي كأن تتعلم كيف تمر من هذه الساعة بندوب أقل وجروح أصغر وبعد ذلك ليس لي من الأمر شيء.

-اشغل نفسك دائماً

قم مثلاً بالمشاركة في الأنشطة الإجتماعية مثلاً جمعية خيرية أو التعاون مع أحد الأفراد في حمل شيء معه... إلخ

ستشعر بالتواصل ومرة بعد مرة سينتهي الشعور بالإغتراب  
لو لم ينجح الأمر استشر طبيب القلوب أولاً ألا وهو.. الله ومن  
ثم اذهب إلى طبيب نفسي.

\*\*\*\*\*

## خواطر مراهق

أنا مش لاقى نفسي، تايه في زنزانه الوحده.  
 سايب كل الناس وبعده عنهم واحده واحده.  
 لا أبالي بشيء ومعنديش شغف حاجة.  
 وجود الناس جمبي شيء كبير من السذاجة.  
 أنا مش عاوز حد ولا عاوز وجود جدران الزنزانه تتهد.  
 مش محتاج غير نفسي وأفكر في حياتي.  
 في إنتظار يوم مماتي ومش فارق اللي باقي من أنفاسي.  
 أنا محتاج أبقى لوحدي في فكري وعقلي...

\*\*\*\*\*

## "الأصدقاء ليسوا محور الحياة"

### فياليت قومي يعلمون

أصبح الأصدقاء بمثابة إكسير حياة وإذا لم يكن لديك أصدقاء فإن تبك شيء خطأ، وينظر لك الناس نظرة إستغراب كأنك ارتكبت كبيرة من الكبائر مثلاً حتى أنت ستظن أن بك شيء خاطئ أتذكر صديق لي ليس صديقاً كان من أحد أقربائي كان دائماً يشكو من عدم وجود أصدقاء ليس ذلك فقط لكنه كان كل ليلة يقوم بعمل جدول بأسماء الناس الذي يريد أن يصادقهم، وكان يضع الخطط لكيفية التودد لهم والتقرب منهم، أشفقت عليه حاولت جاهداً أن أفهمه أن الأصدقاء ليسوا إكسير الحياة لكن لا حياة لمن تنادي:

أنا لا أنفي قيمة الأصدقاء معاذ الله إن قيمتهم عالية وهم نساءم الروح وبهم تخفف الجروح لكن.. وجودهم لطيف وغيابهم لن يضر..!

وأحياناً وجودهم مضر..

كم منا لديه آلاف الأصدقاء ولا يوجد ولو واحد منهم فقط يتفهمه!

كم منا أخذه صديقه إلى طرق الهلاك والتدخين والإباحية!

كم منا لم ينل من الأصدقاء إلا إهدار الوقت في السفه والحمق!

"فالوحدة وإنك انت في قلبك غصبة، خيرٌ من مخالطة أموات غير أحياء تكن بينهم كالجثة"

ولا أقصد بالوحدة أن تكن وحدك وتبتعد عن عائلتك لكنني أقصد أن تستقل بذاتك لاتمشٍ مع القطيع الذي ينعق فيه ناعق، شارك أهلك في الحوار وتحدث مع أصدقائك "علاقة سطحية".

ولا تتأثر بما يقولون واعلم أنها مظاهر كاذبة والله ولن ينفعك إلا نفسك إذا أردت صديق صالح لا تبحث عنه.. اصلح من نفسك أولاً وانشغل بذلك ومن ثم بالتأكيد ستجد الصديق الصالح.

وهنا ليس مربوط الفرس أو إسطبل الكلام إنما الأهم الصداقة في مرحلة المراهقة.

في مرحلة المراهقة ستلاحظ أنك متعلق بأصدقائك بشكل مبالغ فيه والسبب هو تفهمهم لك ستجد نفسك دائماً تشكو لهم مما يفعله أهلك -وهذا خطأ تحدثنا عنه آنفا-

وعندما تقع في مصيبة ستشعر بالخرج من أهلك في سردها لهم ومن ثم تحكيها لأصدقائك وعندها سيفهمونك ويحلونها لك وأحياناً (يزيدوا البلة طين) على حسب أخلاقهم، وستشعر بالضجر من عائلتك فستجدها دوماً تحرضك على ترك هذا الصديق وعدم الإلتمان لذلك وستجد نفسك دائماً تبرر لهم أن أصدقائك "ملائكة"

وغالبًا كلامهم يكون صحيح فوالله لا توجد صديقة حذرتني أي منها قط إلا وكانت عند ظن أي بها.

فلا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتعد ملومًا مدحورًا"

وازن بين الاثنين الأهل والأصدقاء ورجح كفة الأهل دائمًا، طبعًا أقصد الأصدقاء الحقيقيين لا أصدقاء السوء.

عندما يحذرك أهلك من فلان وينصحوك بالإبتعاد عنه إذا كنت تراه غير ذلك اذكر محاسنه لهم وعرفهم أن الأصدقاء ليسوا ملائكة والجميع يخطئون... إلخ

ولا تنسى أنهم يقولون ذلك من باب الخوف عليك لا لفرض السيطرة كما تظن.."

اجعل أهلك هم أصدقاك تقرب منهم وتودد إليهم ارغمهم بأدبك على الإقتراب منك وأقول هذا لأن الأهل لا يخونون ثقة أبنائهم كما يفعل الأصدقاء.

بغض النظر عن أن الخبر الذي ستقوله لهم الدولة كلها ستعرفه بعد ربع ساعة لكن لو كان فيه فضيحتك أو شيء من الإساءة التي ستجرحك لن يفعلوا ذلك هم كبار ويعلمون الصبح من الخطأ "غالبًا"

وأخيرًا

الصديق الحقيقي هو الذي يأخذ بيدك إلى الجنة غير ذلك فإنهم محط للسفه وتضييع الوقت.

## خواطر مراهق

فاكر من سنتين كنا كثير  
 خمس ست أصحاب (أخوات)  
 اللي فرقنا إختلاف المصير  
 شله بتتكون من الفقير وابن الذوات  
 شله فيها تفضيل أخوك عن الذات  
 فاكرين أفلام هاري بوتر والطريق إلى إيلات  
 وحجز كورة بعد نص الليل  
 وألبوم عمرو دياب الجديد واهي ذكريات  
 والندم على أول فشكلة خطوبة  
 وبعدها نقول طظ في اللي فات  
 بتعدي علينا لحظات حزن والفرح له لحظات  
 بعد الجامعة اتفرقنا والدنيا خدتنا شوية  
 بس وقت الجد تلاقىهم جمبك ومينقصش حد

إخواني

شكرًا ليكم لأني من غيركم أنا مش شيء  
وانتوا معايا كشربة ميه تبل الريق

\*\*\*\*\*

## 'لا حياة بدون انترنت!

- كان من سوء حظي وبلاهي أنني تحمست للدخول في غابة (التواصل الاجتماعي) بل أنني ظللت ألح على أبي وأبكي حتى توافق على شراء هاتف ذكي لي فأنا الآن ناضج ومسئول عما أفعله كما أنني رجل والرجل لا يهابه شيء انظري إلى (وليد) أصبح لديه (سبعة عشر متابع!) لقد نالت الشهرة منه يا أمي كما أنه جالس طوال النهار يحرق بشاشة هاتفه وكأنه يظن نفسه (----) والجميع ينتظرون طلته أو إخبارهم بأي عمل رمضاني سيقوم لكنه يا أمي يفعل شيئاً أعدك ألا أفعله ألا وهو اقتربي اقتربي أكثر يا أمي هل يسمعنا أحد؟ لا قل يا ابني ( يحدث الفتيات!) ماذا؟! يا دهوتي قليل الرباية، لا لا يا بني انسى ذلك الموضوع ولننتحدث به ثانيةً، لكن لكن يا أمي أعدك أنني لن أفعل ما يفعله بالله عليكى وافقى، كانت أمي رقيقة القلب لا يطيعها قلبها على جعل ابنها الوحيد حزيناً فاشترته لي.

ومن هنا وانهاالت علي ذئاب اليوتيوب وأسود الفيس بوك وقرود التيك توك! نعم قرود ومن غير أنثى القرد تظهر مفاتها لجلب قرد أو من غير القرد يرقص كالبهلوان لجذب قطعة موز "مال"، تلك قاعة الدعارة المقننة وسيرك أشباه الرجال الواحد منهم يبيع نفسه إبتغاء مرضات الشهرة والمال والله أن يضايقني ويشع لصدري نارًا ليس ما أراه بتلك الدعارة لكن من يصفقون لها

الواحد منهم يتابعهم بحجة النقد عما يرى لكنهم أيضًا قرده ينظرون إلى مفاتن أنثى القروذ ومن ثم يسبونهم ويلعنونهم وينسى أن الباطل يمت بالسكوت عنه لا بالسب ولا اللعن ولا السخرية حقًا لم أكره في حياتي أكثر من (التيك توك) على الأقل أسود الفيس بوك لها فائدة عنهم، بعيدًا عن عمي سيد المدعو بالترمو... كلب الشهرة، والشباب المدعويين بال (روشة) في إصطياد الفتيات مثل ما يفعله وليد هناك أيضًا، محتويات لا شك في أنها هادفة وأيضًا يدعمون الكتاب والشعراء بنشر فنههم على الأقل ذئاب اليوتيوب رغم محتوياتها البذيئة وتعلمون ما أقصده لكن هناك أيضًا من يجتهد ونفي الرد على شبهات الدين والقباضون على جمر دينهم حتى وإن زادت سيول المعاصي لكنني لم أر في التيك توك سوى فائدة واحدة.. "قرده السبب لا زالوا أحياء!"

أصبحت وسائل التواصل الإجتماعي إكسير حياة لكل إنسان بل أنها أصبحت إدمان ويجتهد الباحثون لإيجاد علاج لها! ولا شك بأن لها إيجابيات عدة من معرفة ما يدور حول العالم وإكتساب المعلومات وستتعجب لأنني لم أذكر أنها سهلت التواصل بين الأفراد فهذا كذب لأن أغلب العلاقات تشتت بسبب وسائل التواصل، لدي أصدقاء كثر انقطعت علاقاتي بهم فقط لأنني رأيت الرسالة وكنت مشغولة ولم أرد، أو لأنني لم أضع إعجابًا لأخر تغريدة حتى وإن لم تعجبني من الواجب أن أضع إعجاب!

وسائل التواصل سلبياتها أكثر من إيجابياتها فعندما تتصفح الإنترنت ستجد أخبار زواج عندما تقلب للأسفل ستجد فيديو لإمرأة تبكي لطلاقها ومن ثم صورة لصديق بصحبة سيارته الجديدة منشور ديني، ومنشور آخر يحض على الإلحاد بعدما ترى كل ذلك هل تظن أنك ستبقى على حال واحد؟

سترهق وتضطرب وتُهلك نفسيًا، ولو كنا سنتحدث عن فترة المراهقة فقد سهلت وسائل التواصل كل وسائل الطيش للمراهقين من أفلام إباحية وتكوين علاقات مع الجنس الآخر وتداول "الكوميكس" التي أثبتت الدراسات أنها ترهق العقل بدون داعي ومن ثم تتوصل لمعنى تافه وساذج ويوجد أنواع أيضًا من هذه المنشورات مثل الديرتي والتي توحى بمعنى إباحي أو العلمية والتي تتوصل معلومة ما عبر هذه المنشورات.

وقد قابلت أشخاص يكتئبون لأنهم فاشلون في صنع "الكوميكس"! وهذا ما ذكره أحد الكتاب في كتاب له كان يقول به أن الناس أصبحت قيمتها موقوفة على الكوميكس وعدد المتابعين.

أما عنك..

لا تتعلق بوسائل التواصل الإجتماعي وتحدى نفسك اشغل نفسك بأي شيء آخر غيرها.

كونت علاقات بينك وبين الجنس الآخر وفشلت؟

لا بأس قدر الله ما شاء فعل يختار لنا الله الخير دائماً لكن لا تكررهما ثانية لأن المؤمن لا يقع في خطأ مرتين.

لا تعرف كيف تصنع الكوميكس؟

وأين المشكلة أنت أعظم من صناعة تلك التفاهات بالتأكيد إنك ماهر في أشياء أخرى لكنك لا تعطي لنفسك فرصة.

\*\*\*\*\*



Somewhere along the line you changed ،you stopped being you ،you let people stick a finger in your face and tell you you're not good and when things got hard you started looking for something to blame

The world ain't all Sunshine and rainbows ،it's very mean and nasty place and I don't care how tough you are; it will beat you to your knees and keep you there permanently if you let it

Me ،you and nobody is gonna hit as hard as life

But it ain't about how hard you hitits about how hard you can get hit and keep moving forward

How much can you take and keep moving forward

That's how winning is done

\*\*\*\*\*

في مكان ما في الطريق انت تغيرت، توقفت عن كونك انت، جعلت الناس يوجهون أصبعهم تجاه وجهك ويخبرونك أنك لست جيد وعندما أصبحت الأمور أكثر صعوبة بحثت عن شيء ما لتلقي اللوم عليه.

العالم ليس كله أشعة الشمس المشرقة وأقواس قزح، إنه مكان مقرف وسيء للغاية، أنا لا أهتم بمدى قوتك، سوف تقهرك وتبقيك على ركبتك دائماً إذا سمحت لها بذلك.

أنا، انت ولا أحد يستطيع أن يضرب أقوى من الحياة

الأمر ليس في مدى قوة ضربك، إنه حول كم هي القوة التي تُضرب بها وتستمر بعدها في التقدم للأمام؟ كم يمكنك التحمل والإستمرار للأمام؟ هكذا يكون الإنتصار مكتملاً.

Rambo ،Sylvester Stallone

سلفيسترستالون، فيلم رامبو

في مشهد ناصحاً ابنه، يحاول أن يساعده في الحياة....

\*\*\*\*\*