

صوت وعدك وعهدك .تصبح علي خير يا نهري .أنا في انتظارك .في
انتظار نداءك ، لا تتأخر

نهري
لقد قذفتني بموجة جديدة من أمواجك الثقيلة، هل تداعبني ام تلطمني ؟
بدأ الخوف يعرف طريقه لي ، بدأ يتسرب لنفسي ، لا أريد أن أصدق
هواجسي و لا

يمكن أن أصم أذاني دونها . ارحمني من عذابي ، فقلبي الصغير
يرتعش خوفا ألا تلبي ندائي، ستركني انتظر او تعصف بي .قلبي لن
يحتمل

نهري؛
هل يمكن أن يكون سحر شواطئك و ضفافك هما قناعا خادعا يحمل
خلفهما وحش كاسر يريد ان يفترس أحلامي و أيامي !لا ، لن اصدق ،
لا أريد أن أصدق
ذلك !حاول ألا تصدمني، فأنا أشعر بانني أمام دراكولا مصاص الدماء
و لكن بوجه دون جوان . قل لي اني مخطئة ، اثبت لي العكس أرجوك
و لا تصدمني
عزيزي النهر
يبدو أنك غضبان مني؛ لقد حرمتني حتي من رؤيتك و النظر اليك !
لكني اسمع من محبسي هنا زقزقة العصافير وتسبيح الطيور فأتذكرك
، أراك تتجلي امامي فاشتاق لك !هل سأغادر دون أن أراك؟!!

١٥ . لون الحياة بنفسك

للحياة ، بداية و احدة و نهاية واحدة نعرفها جميعا .و ما
بين البداية و

النهاية مسارات عديدة. يمكننا أن نصنع تفاصيلها بأيدينا ,
و نقاوم ما

يفرضه علينا القدر او نتأقلم معه.

فأنت تولد , لا حول لك و لا قوة , طفل , لوالدين لا تعرفهم ,
تتعرف عليهم

يوميًا , حتي تعتادهم , تألفهم و تكتسب طباعهم و لغتهم و
ثقافتهم ,

وتزيد علي ذلك ما تكتسبه من بيئتك المحيطة . ,تمضي في
طفولتك

سعيدا كنت أو تعيسا , تبدأ مرحلة جديدة , تراهق , أو لا تراهق ,
لكنك

ستمر بمرحلة المراهقة , ستنجذب للجنس الآخر و تحاول لفت انتباهه
,

بأي وسيلة متاحة . ستمرد علي كل شيء , من الالف للياء , تتمرد
حتي

علي ذاتك و تنتقد كل شيء . تكره كل شيء , . تبدأ رحلة استقلالك عن
نشأت بينهم , أيا كانوا.

في الشباب , تتضح الصورة أكثر , يقل نمط التمرد , لديك , تمضي
جزء من

شبابك في البحث .البحث عن ذاتك , البحث عن شريك حياتك , البحث
عن عمل ثم تجدهم جميعا , أو يفرضهم القدر عليك , لا فرق , لأنك
في

كل الأحوال ستسير وتكمل المشوار.تسير في دوامة الحياة جاها ,
تحاول ان تحقق اهدافك , تبذل كل جهدك من اجل تحقيق ما حلمت به.
قد تنجح و قد تفشل لا يهم.

تصل منتصف الرحلة , منتصف العمر , وهنا تحدث المفاجآت و
الاثارة؛

فغندما تراجع كشف حسابك , تقف و تنظر وراءك , تحاسب نفسك ,
تحاسب من حولك , ثم قد تعود للتمرد و تلف و ترجع و تبدأ المشوار
من

أوله بوجهة نظر مختلفة , او تقرر إكمال المشوار .لكن أحيانا يخبئ
لك

القدر في هذه المرحلة بعض المفاجآت؛ فتتبعثر كل أحلامك , كل ما
حققت , أو صبوت إليه.

تصل للخمسينيات من عمرك , تشعر أن العمر قد مضى , فتسرع في
تنفيذ كل ما لم تسنح الفرصة لك أن تحققه , حتي و إن كان غير
مناسب

لعمرك , تلبس الألوان الفاقعة التي لم تلبسها من .قبل , ترقص, تغني
,

ثم تقترب من الله, تصلي و تعتمر و تحج . في الستينيات و السبعينيات
؛

يغادرك أولادك لحياتهم , يغادرك زملاؤك و من هم أكبر منك للموت ,
تبقى وحيدا أو شبه وحيد و قد يغادرك شريكك في الحياة .فتتأكد
وحدتك .لا تجد معنى لحياتك , لا تجد هدفا او قيمة لها , قد تمرض .
تنتظر

الموت

كلنا يعرف يعرف خط الحياة الرئيسي , و يملك أن يغير تفاصيلها لكنه
لا

يحاول . نحن نستسلم غالبا لنفس الأنماط الإجتماعية والقوالب
الجامدة التي رسمها لنا المجتمع من حولنا , دون أن نفكر اذا ما كانت
صحيحة او خاطئة نستسلم كعادتنا , لما وجدنا اباؤنا و أجدادنا عليه ,
نعيش الدور و نتقمصه تماما لمجرد أن عدد السنين الذي مربنا في
الحياة وصل لرقم معين .فنتحول تلقائيا !نتوقف عن لبس ألوان معينة

مثلا اذا اجتزنا سن ما , و نمشي بطريقة مختلفة و نتفوه بعبارات تقليدية

في مراحل عمرية معينة قد تتناقض تماما مع ما شخصياتنا الحقيقية! إن هذه القوالب الموروثة تدفعنا لإنكار ذاتنا وتدعونا للتوقف عن الإهتمام بها علي أساس أن قطار العمر يقترب من النهاية و أن علينا تهيئة النفس علي انتظار ملك الموت ! و بالتالي تصبح الروح هشة و قابلة للإصابة بالاكتئاب و بكل الامراض النفسية المرتبطة بالوحدة و التهميش و الضعف و العجز.

وإذا نظرت حولك ستجد ان أعداد الذين يتعاطون ادويه مهدئة او مضادة للاكتئاب في تزايد مستمر . و ما لفت نظري هو أن كبار السن قد انضموا لمنظومة الاكتئاب و الادوية المضادة له علي عكس ما هو متوقع ! فأخذ مني الموضوع مساحة من التفكير و البحث وقررت أن أضع في نقاط سريعة روشة للوقاية من الاكتئاب خاصة في الكبر , اذا

جاز لي ذلك.

١ احرص علي أن تجدد أملك كلما انطفئ و لا تترك نفسك فريسة لليأس

٢ابحث

دائما عن شئ جديد تتعلمه و لو أقعدك المرض , فالتعلم ينشط خلايا المخ و يبث الامل في قلبك (تعلم الزراعة , تعلم التجويد , انشأ حسابا علي الفيسبوك , ...هناك الاف الاشياء التي يمكن ان تتعلمها مهما كان جسدك ضعيفا)

٣اعمل

لاخر لحظة في حياتك , كما أمرنا الرسول ص فلو قامت الساعة و في يدك فسيلة , فازرعها أولا

٤اسعد

الاخرين تجد سعادتك

٥ قاوم

الوحدة بالختلاط و اليأس بالامل و المرض بالرياضة
٦ السعادة

محلها الروح , فاحرص علي تغذية روحك بالصلاة و العبادة ,
حتي تسكن
٧ عامل

الأصغر منك , برفق و لا تتذمر منه , فيقدر صبرك عليه و يحب
رفقتك فلا تتمكن منك الوحدة
٨ عود

نفسك أن تتقبل تغير نمط الحياة السريع , لن تحبه , و لن تفهمه ,
لأنه مختلف عما عشت عمرك كله عليه , لكن تقبل مفهوم اختلاف
الأجيال , خاصة أن التغير أصبح يحدث بسرعة الانترنت
٩ لا

تتوقع عطاء من أي شخص و لا حتي أولادك , رتب أوراقك علي
أنك ستعيش وحيدا؛ فإذا تذكروك و زاروك سررت
١ حب

نفسك و لا تهملها من أجل الآخرين , أكرمها , بأن تهتم بها و
ترعاها وتهتم بكل ما يسعدھا ويرضيھا

إن للحياة وجوه كثيرة , بإرادتك تستطيع أن ترى منها ما تريد عندما
تريد فتتلون الحياة و تصطبغ بصبغة ازهي و أجمل مما هي عليه

١٦ . ليلة من ليالي يناير

ما أحلى الاختباء في أحضان بطانية وثيرة في
ليلة من ليالي يناير الباردة، يصحبها إضاءة خافتة
في الغرفة لتعطي إحياءا خادعا بدفء الجو ، ثم
الاستماع لأغنية من أغاني الطرب القديم الذي
تطرب له الأذن و يدندن معه اللسان دون
استئذان، فتنهال معهم ذكريات الماضي الجميلة.