

اعتذار

# اعتذار

كتاب جامع

قصص

خواطر

اقتباسات

مواضيع أخرى

اعتذار

كتاب جامع

فكرة وإشراف

مها عادل محمد

أعداد

نهى علي الجبوري

خلود حميد احمد

هند محمد الركابي

درر مناف هاتف

غفران عباس صالح

سجى يوسف دخيل

مها عادل محمد

تنقيح ومراجعة

مها عادل محمد



قال تعالى في كتابه العزيز

وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِنْهُمْ لِمَ تَعِظُونَ قَوْمًا لَآ اللَّهُ مُهْلِكُهُمْ أَوْ  
مُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا ۗ قَالُوا مَعذِرَةٌ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَلَعَلَّهُمْ  
يَتَّقُونَ

سورة الأعراف { ١٦٤ }

.....

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه- قال:

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم:-

«كلُّ بني آدم خَطَّاءٌ، وخَيْرُ الخَطَّائِينَ التَّوَابُونَ».

.....

قال أمير المؤمنين عليه السلام  
اقبل عذر أخيك فإن لم يكن له عذر فالتمس له عذراً

.....

قال الإمام الشافعي  
قَبِلَ مَعَاذِيرَ مَنْ يَأْتِيكَ مُعْتَذِرًا    إِنْ بَرَّ عِنْدَكَ فِيمَا قَالَ أَوْ فَجَرَ  
لَقَدْ أَطَاعَكَ مَنْ يُرْضِيكَ ظَاهِرُهُ    وَقَدْ أَجَلَّكَ مَنْ يَعْصِيكَ  
مُسْتَتِرٌ

وكذلك قال

دِيَّةُ الذَّنْبِ الْإِعْتَادَارُ

قِيلَ لِي قَدْ أَسَى عَلَيْكَ فُلَانُ  
وَمَقَامُ الْفَتَى عَلَى الذَّلِّ عَارُ  
قُلْتُ قَدْ جَاءَنِي وَأَحْدَثُ عَذْرًا  
دِيَّةُ الذَّنْبِ عِنْدُنِي الْإِعْتَادَارُ

أبيات شعرية عن الاعتذار  
اعتذار

هل الذنب إلا زمان عبز

له في فؤادي بليغ الاثر

وكم يُنسب الذنبُ لا سم الزمان

وكم تُسلب الروح باسم القدر

فإن كنت ضيعتُ مجداً جريحاً

عليه ندمتُ بشتى الصور

فها أنا قد هزمت زماني

وجئت إليك بلمح البصر

أتيتُ اكفن امسي لديك

فدعني أقود إليك السفر

وما عاد لي غير أن استحث

شجوني وانثرها تعتذر

أتيتك والقلب طفل غرير

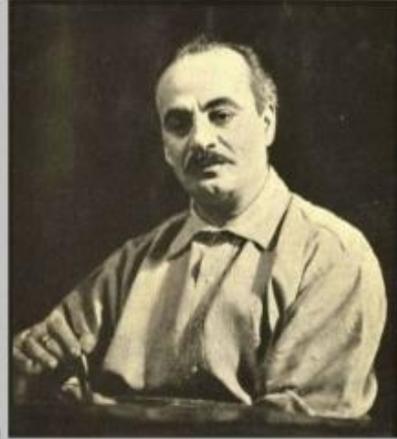
واعلم أنك ترعى الأغرّ

أتيتك احمّل ذنبي القديم

أتيت لبابك كي اعتذر

بقلم احمد البابلي

الاعتذار عن الخطأ  
لا يجرح كرامتك  
بل يجعلك كبيراً في  
نظر من أخطأت بحقه



جبران خليل جبران / Hekams.com

الإهداء

باختصار .....

إهداء إلى أصحاب العقول الراقية  
والقلوب البيضاء. والنفوس الطيبة  
التي تعتذر ليس لأنها أخطأت  
ولكن تعتذر ....

حفاظا على الود والوئام

حفاظا على العلاقات واستمرارها.

فشكراً لكم ودمتم مثلاً وقدوةً لأشخاص لا يجيدون فن الاعتذار وبعيدين  
كل البعد عن ثقافة الاعتذار .

## مقدمة

الاعتذار الثقافة الغائبة وهي سمة من السمات الجيدة التي يجب أن يتمسك بها جميع الناس فلا يوجد إنسان لا يخطئ لذلك في التراجع عن الخطأ وتقديم الاعتذار واجب على كل إنسان فهذه هي أخلاق الإسلام السمحة التي يحثنا فيها على المحافظة على الأخلاق الكريمة وعدم التعالي والتكبر والتي أمرنا بها الله سبحانه وتعالى وأوصانا بها الرسول الكريم وعندما يحدث ذلك سوف يعود بالكثير من الآثار الإيجابية على الفرد والمجتمع . لا يجب أن يتردد أي إنسان عن تقديم الاعتذار فهناك الكثير من الناس الذين يعتقدون بأن تقديم الاعتذار سوف يقلل من شأنهم ولكن على العكس فالشخص الذي يدرك أخطائه ويعترف بها يحبه الجميع ويقدره ما قام به, لذلك يجب نشر ثقافة الاعتذار في المجتمع بجميع أشكاله حيث يجب على الآباء تربية أبنائهم على ضرورة مراجعة أفعالهم والقيام بذلك أمامهم حتى تصبح عادة لديه فالأبناء هم قدوة لأطفالهم وكذلك يجب على المعلم في المدرسة أن يشرح قيمة الاعتذار وأهميته لكي يكون محبوبين من كل من حولهم.



الاعتذار عند الجهلاء  
"هزيمة"

@Anwar\_122\_

## نبذة عن الاعتذار للنفس

(نحن مدينون لأنفسنا بالاعتذار)

نعم فكما نعتذر للآخرين عندما نخطأ بحقهم... كذلك الحال مع انفسنا يجب أن نعتذر لها على كل الم وخطأ وأهاته قمنا بحقها سواء كنا واعين لها أم لا... يجب أن نعتذر لأنفسنا على مشاعر الكره والخزي والعار والانتقاص منها بسبب الآخرين أو بسبب المعايير الاجتماعية أو بسبب العادات والتقاليد الموروثة

السؤال الذي يطرح نفسه,

لماذا نحن قمنا بهذه السلوكيات والأفعال تجاه انفسنا؟

الجواب...

حتما لأننا لا نحب ذاتنا ولن نتربى على حب الذات والنفس... بل كانوا يصورون لنا حب الذات هو الأنانية ولأننا غير واعين ,

حصل لنا التباس... وتبرمجنا بعقلنا اللاوعي أن نقدم الآخرين على حساب ذاتنا ,

على حساب راحتنا ,

لن نكثرث لأنفسنا ولم نجعلها أولويه وبالتالي هناك قاعده أو من بها

( لن تسعد الآخرين ما لم تكون أنت سعيد من الداخل) من وجهة نظري أرى حب النفس هو البوابة الحقيقية نحو السلام الداخلي والحياة السعيدة نحو التميز والأبداع والنجاح

ببساطه لأنك كلما أحببت نفسك وادركت حقوقها عليك وتقربت اليها واستمعت بها,

لن تسمح لأحد أن يؤذيها ولن تجعلها تعيش مع أشخاص يظلمونها أو يسخرون منها أو يؤذوها بكلام جارح. أو بسلوك سيئ وستضع حدود لها ولن تسمح لأحد أن يتجاوز هذه الحدود

عندما تحب نفسك ستمنحها رعاية من جميع جوانب حياتك.... الصحية من خلال تنظيم نومك وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة هذا من جانب

أما من جانب حياتك الاجتماعية والنفسية .. لن تجعلها تنغمر في علاقات سامه وستختار الأشخاص الذين يضيفون لحياتك السعادة والبهجة والأمان ولن تجعلها تعيش مهمشه ومضطهده ستتبتعد عن كل الذين لا يشبهونك بقيمك ومبادئك ولن تبقى في مكان لا تشعر به بالأمان والانتماء ستذهب حيث يرتاح قلبك لن تسمح لأحد أن يقوم بإهانتك لفظيا أو جسديا بل ستدافع عنها بكل حزم وقوه هناك مقوله جميله لشكسبير.

(قضينا سنوات عديده في التعليم ومع ذلك لم يعلمنا احد أن نحب انفسنا) فعلاا يجب أن ننشر ثقافة حب النفس وأثارها وأبعادها النفسية على الفرد وان نسوق لهذه المصطلح بكينونته الحقيقية التي شوهدت عند معظم الناس

بقلم سجي يوسف دخيل



خواطر

## الاعتذار للنفس

خاطرة

بعنوان /أنا آسفة يا نهى

أنا هي

نعم ،أنا....

تلك الفتاة التي لطالما تعثرت وتلعثمت خطاها

تهاوت وتمايلت مسالكها

لكنها لم تنحني

سمعت ما قيل من كلاماً بل سموماً لكنها لم تتجنب الاختلاط معهم

ولم تكف عن إيذاء نفسها

أنا تلك البنت التي صنعت من زلاتها جبلاً وجلست فوق قمته مفتخرة بما  
صُنعت

أنا التي وضعت روحها جسراً لعبور طموحها

يقولون إن الزجاج الذي يكسر لا يعود كالسابق...

وإن القلب إذا جرح لا يعود كما كان فما بالك بجسد مدمراً محطماً  
والغريب أن من اضطهده وأوجعه هي أنا !!!

نعم ، أنا صاحبة ذلك الجسد

لطالما قسيت على نفسي

لطالما ضغطت على وتري

لم ارحم حالي يوما ولمن فعلت ذلك لإرضاء الآخرين  
الذين لا يباليون بما يفعلون، ولتصرفهم معي لا يشعرون،  
وبذمي يتفننون،

إن كان عندي نقصاً في أركان حياتي فأن ذلك ليس بالعيب الذي يخشوه  
ومنه سبباً يتخذون،

أو أزمةً منه يجعلون،

يرزق الله من يشاء بنات وبنون ، ولست أشعر بعقدة أو نقصاً فلماذا يا  
شرذمة تنهشون ؟

مضت السنوات وأنا اشتعلُ

كشمعةً لتضيء ما حولها

دون شكراً ولا ثناء

مضت الأيام وأنا كشلال منهمر من أعلى القمم

لأروي أشجار عاقول

لا يمكن حتى لمسها

أو الانتفاع بها

ولا حتى تحتوي عطراً

مضت الساعات والحمل أثقل كاهلي وخيري ليس لي كالشجرة التي  
استنزل بها الرحلة وبعد ذلك رجموها بحصا وحجارة

لفقدانها ثماراً

أنا آسفة يا نهى !!

أعانك الله يا روي

كم تحملتني وكم صبرتي معي

وبالطمأنينة لم تحضي

أنت مجاهدة في نفسك

ذبل عودك

كبر عمرك

نشفت عطرك

ضاعت سنينك

لأجل لاشي فلا حمداً ولا شكراً

ولا كلمة فيها وداً أو تحتوي عذراً

ينهشون برفاة أشلائي كما تنهش الكلاب السائبة أجساد السباع

إلى من أشكو ومالي غير الله ناصر يعلم ضعفي ويعلم السر والعلن

في هذه الدنيا وحوش جائعة

لا ينفع معها إلا المبادرة بالمثل

أنا آسفة يا نهى !!

أعلنت من بعد ذلك أن لا افرض بسعادتي

فما مر عليّ يكفين

ومن كأس الحزن والويلات يسقين

كأنما سموما تسري في الشرايين

والقلب قطع بدقاته الوتين

هل أرضى بذلك الخذلان ابد الأبدين

أم أنهض وأنهاي الغل والحقد الدفين

فأنا لست أنا بل ردود أفعال كانت نائمة لسنين  
لا ترمي الزجاج بحجر وحصنك ليس متين  
فلم يعد مختبئ بل خرج من مكانه التنين  
لم يعد القلب يحزن ولم تعد تخجل العين !!!

أقولها وملئ فمي

اعتذر منك يا نهى

يا من تحملت المشقة وعاندت الهوى

حسبت ممن عاشرت تنالين المبتغى

لا يأتي خيرا منهم فإن من ينفث السم أفعى

وإنهم أناس أغبياء ومجموعة حمقى.

دعيهم وامضي في طريقك واصنعي سلما يرفعك درجات عَلا

وتبسمي رغم الجراح لعلها تتداوى واتكلي على ربك فهو حسبك

يا رب أسألك العفاف والبر والتقوى

أنت ولي ونعم المأوى

بقلم نهى علي الجبوري



## خاطرة بعنوان

أرجو المعذرة يا نفسي

الإنسان الطيب لا يتحمل أن يخطأ اتجاه أي شخص سواء كان متعمدا أو غير ذلك مهما كانت الإساءة صغيرة أو كبيرة لا يتحمل أن يكون شخص مؤذي في هذه الحياة

أما أنا.....

أقدم اعتذارا رسمياً لنفسى لسوء فناء سنوات عمري، ولم أفهم الحياة بصورتها الحقيقية، ولم أستطيع أن اقوي نفسي بما هو المطلوب لأكون أقوى في مواجهه هذه الحياة،

ولم ارتدي اكثر من قناع لأكون بالمستوى المطلوب بالتمثيل لكي أكون قدوة للكذب والنفاق، وارضى جميع الحاضرين.

كنت دائما أتحمل فوق طاقتي ولا أبالي ما هو الذي فاتني في هذه المسرحية الكبيرة للحياة وكان يجب الحضور كمهرج ولكن رفضت ذلك، وكان حضوري مميزا للغباء، بوجهي الحقيقي. لا يعرف اللف والدوران

أنا التي ذهبت خلف أوهام، لاتعد ولا تحصى،

أنا التي اخترعت لنفسها أوهاما و جرت خلفها، فتصورت هذا الواقع الحقيقي، ولكن هذا هو الواقع الافتراضي .

أنا التي خدعت عقلها، و قلبها، وروحها وعينها، وكل جوارحها، و مشيت خلف سراب، ولم انتبه حتى فاتني الكثير، وعندما نظرت في المرأة فوجدت ما تبقى لي أقل القليل، نظرت نظرة المودع لغرابية المشهد، فإن العمر؛ كبرت أكثر مما ينبغي،

أما الصحة فقد ذهبت بلا عوده،

والشيب من غرابه المنظر اعتقدت أنها قطعه من الثلج،  
و أما التجاعيد انصدمت برويتها للوهلة الأولى ظننت أنه وجه جدتي  
رحمها الله فإذا هو وجهي ولكن لم أتعرف عليه بسهولة،  
فتبسمت ولكن الابتسامة كانت باستهزاء على ما فاتني ،فقد مرت  
السنوات وانا واقفه في مكاني ولم احرك ساكناً . فالجميع حولي مرو من  
جانبي وسبقوني مثل المحطات ،أما أنا في محطتي الأولى في الحياة .  
ها هنا ماذا افعل فالعمر مر مرور الكرام ولم اخرج بالنتيجة من هذه  
الحياة .

فوقفت عاجزةً ماذا افعل سواء أن أقدم اعتذارا رسميا للسنوات التي  
مرت هباء منثوراً .

اعتذر لتشوه الأفكار في مخيلتي .

اعتذر لتنهيدة الروح .

اعتذر للدموع في حالة الصمت .

اعتذر لمهجتي التي ذبلت .

اعتذر لنبضي ولم يسمعه احد

اعتذر لقلبي كان ينزف دما .

اعتذر لرجفه اليدين .

اعتذر لمزاجي المتقلب معي .

اعتذر لهؤلاء لأنني ..

أذيتهم في كل لحظة ،

وفي كل نفس ،

وفي كل وقت ،

وفي كل اعتقاد كان باطل .

نعم ....

أنهم أولى بالاعتذار،

لأنني ذهبتُ خلف أوهام قاتلةً ، وكان قلبي يتحطم من أناس ظننتهم خير  
معشر ولكن .....

كانوا شر معشر ، وها هنا اجر خيبات السنين المتتالية فوق راسي .

الحمد لله كثيرا كل الجروح ترى بالعين ألا جروح القلب فإنها مدفونه في  
أعماق المشاعر، وخالدة في الذاكرة لمئات السنين ،

لكن لا احد يراها ، ألا من كان يهمله أمرنا ، ولكن من يهمله الأمر ؟

فقلبي يتمزق ويدمى في كل حين ولم يشعر به أحد .

بقلم هند محمد الركابي



إذا كان الإعتذار  
ثقيلا على نفسك  
فتذكر أنّ الإساءة  
على نفوس الآخرين أثقل.



خاطرة بعنوان

اعتذر لنفسي أولاً

أعتذر لنفسي لأنني كنت دائماً أريد منها أن تصل للكمال والمثالية التي  
أرهقتها نفسياً وجسدياً

أعتذر لنفسي لأنني لم أجعلها تعيش الأمان لسنوات وكنت اكبت خوفها  
وقلقها وحزنها

أعتذر لنفسي لأنني كنت ظالمة لم أجعلها تعيش حقيقتها التي تشعر بها  
في ذلك الوقت

أعتذر لنفسي لأنني جعلتها تتحمل فوق طاقتها

أعتذر لنفسي عن كل مره شعرت بالخوف والهلع ونمت باكيه

أعتذر لنفسي عن كل خذلان جعلها تتألم بصمت وبصوره قاسيه

أعتذر لنفسي لأنني تعمدت أن اصدق الأكاذيب وهي واضحه وأتغاضى  
عن الحقيقة

أعتذر لنفسي لأنني كنت أجبرها على الضحك والابتسامة الكاذبة التي  
خلفها أوجاع والآلام لا توصف

أعتذر لنفسي لأنني لم استمع لها حين تطلب مني الراحة والنوم والعزلة

أعتذر لنفسي لأنها كانت تتوسل أن أبتعد عن أشخاص لا يتناسبون معها  
من حيث المشاعر ولا فكريا ولا نفسيا ومع ذلك لم اكن مطيعة لها ولو  
لمرة واحدة,

أعتذر لنفسي لأنني جعلتها تنام وهي خائفة تريد أن تحتضن الأمان لكن لم  
تجده

أعتذر لنفسي لأنني لم أتقبلها بضعفها.

أعتذر لنفسي على الحديث السلبي عنها

أعتذر لنفسي لأنني كنت دائما أقوم بكبتها ولا اجعلها تعيش مشاعرها  
الحقيقية

أعتذر لنفسي عندما كانت تريد أن تقول لا

واجبرها رغما عنها بكلمه نعم

أعتذر لنفسي لأنني اخترت الأقل قدرا لها وهي تستحق الأفضل والأعلى

أعتذر لنفسي عندما كنت أجبرها على مكان هي لا تحبه وتستغيث بي ان  
أتركه ولكني اخترت أن اهمشها وأسكتها

أعتذر لنفسي لأنني جعلتها تتألم وتصمت وتتذوق مراره الأحداث ولن  
أدافع عن حقها

بقلمي.. سجي يوسف دخيل

---

## خاطرة

بعنوان الاعتذار هو سر نجاح العلاقات واستمرارها

اعتذرتُ عن شيء لم يكن واجبا على نفسي أن

أعتذر ،

ولكن اعتذرتُ كي أحافظ عليهم فظنوا اعتذاري ضعف مني وانكسار  
وهزيمة، ياليت يعلمون ما في داخلي من وجع وألم منهم فقد  
كانوا سبباً....

لإحباط مشاعري

وكسرا لقلبي وجوارحي

وألما لروحي المولعة بهم،

كم أتمنى أن يفهموا المعاناة التي واجهتها والصراع الذي خضته ما  
بين قلبي وعقلي كي أحافظ عليهم وعلى علاقتي بهم

أتألم كثيرا عندما لا يشعرون بي ياليت يعلمون هذا الشيء وهو حين  
اعتذرت ، اعتذرتُ حباً بهم وعشقا وليس ضعف مني ؟

السؤال الذي يزور ذاكرتي كل يوم ،

هل اعتذاري كان خوف من أن اخسرهم ؟

أم قوة مني للحفاظ عليهم؟

لعل أجد الجواب الذي يريح بالي ويرضي كبريائي في يوماً ما .....  
وسؤال يتلوه سؤالا آخر

هل الاعتذار قوه أم خوف أم ماذا؟  
نحن نعتذر لإصلاح شيء ربما لم يصلح مالم نعتذر ؟  
وهل الاعتذار هو حل لكل المشاكل؟  
أم هو تخدير لوجع الأيام لعله يتعدى وتمشي الحياة بسلام ؟  
لو كان الاعتذار هو مفتاح لحل الخلافات والنزاعات ,  
لماذا توجد محاكم وقوانين؟  
لماذا وجدت اذا كل شيء يحل بكلمة واحده ,  
اعتذر  
أنا اسف

وصلتُ الى إجابة منطقية....  
الاعتذار ليس حل للمشاكل  
وإنما هو وسيلة للحفاظ على الأشخاص لا نستطيع العيش بدونهم  
ولكي نعيش بهدوء وسلام ,  
فالعمر مرة

ولكن.....  
في بعض الأحيان لا نود الاعتذار لا عناداً ولا تكبراً ولكن خوفاً من  
الخدلان تارة أخرى

وهناك من يعتقد أن الاعتذار يقلل من قيمتهم ويخدش كبريائهم ويغير  
نظرة الناس عليهم ،

ولكن أتمنى إن ينفضوا الغبار على أفكارهم وإن يعتذرون أن أخطئوا  
فإذا كان الأمر صعبا عليهم ،

إذن وجب عليهم ،

أن يدرسوا خطواتهم جيداً

وإن ينتبهوا لأفواههم مرارا قبل نطقهم

لكي يعيشوا بسلام ونعيش بسلام بعيدا عن كسر الخواطر والقلوب .

بقلم غفران عباس صالح

خاطرة

بعنوان اعتذرتُ ولكن

اعتذرت للحفاظ على أولادي ,

اعتذرت رغما عني ,

اعتذرت وانا في عز انكساري وضعفي ,

كلمات الاعتذار خرجت مني وقلبي يتحطم ويقول

لماذا هذا الظلم في الكون؟

هل من العدالة أن انكسر واعتذر عن شيء لم أعلم بوجوده ولم اعرف

كيف صار ومتى؟

اعتذرت وكانت لحظة تغير فيها كل شيء من حولي ,

عائلتي،

زوجي،

أصدقائي،

كل شيء أصبح غريب عني يا ليت توقف الزمان في تلك اللحظة،

ولكن فجأة جاءني شعور جعلني أشعر بأنني أقوى من الجميع ومن الظروف ،

وبالرغم من الكلام الجارح في حقي وحق كرامتي ،  
وقفتُ واعتذرتُ وطلبتُ السماح منهم جميعاً ،  
نكاء وقوة وتضحيةً مني للحفاظ على أولادي ومستقبلهم

ويبقى السؤال إلى يومنا هذا ،

هل اعتذاري كان صح أم خطأ ارتكبتُهُ في حق نفسي وكرامتي ؟

مرت أيام عدة وأنا أحاول وافهم حين اعتذرت

هل كان رجوع من أحببته بسبب اعتذاري ؟

أم كان رجوعه حباً واعتزازاً بي ؟

لعل الأيام تبرهن لي ذلك

مرت أيام تتلو أيام وأصبحت تصرفاته معي بارده وكلامه محدود  
جدا لدرجة شعرتُ انه لا وجود لي في قلبه،

كم أتمنى أن ادخل في قلبه واعرف

لماذا هذا البرود والجفاء ؟

هل هو أثر تحطم قلبه من تصرفي ؟

أم شخصا أخر يسكنه؟

هل كان قرار اعتذاري صح

وخطوة ناجحة وقرار صائب أم كان دمار لشيء لم أكن أقصده ؟

أنا في حيرةً من أمري ،

أتكلم ؟

أم التزم الصمت ؟ وادع الأمور تمشي لعل تصحى القلوب يوماً ما .  
يوجد شيء أجمل من كلمات الاعتذار إذا وجد هذا الشيء سيكون  
الاعتذار صادق من القلب وهو التسامح مع الذات لكن ليس كل  
شخص لديه هذه الصفة الكثيرون يفتقدون التسامح فيعتقدون الاعتذار  
شيء عادي ليس مهم يا ليت يعلمون التسامح والاعتذار شيء جميل  
وينعكس على الآخرين وعلى أنفسهم ..عكس الأشخاص الذين لا  
يملكون التسامح وأن الاعتذار سيكون كلام وليس تسامح من القلب  
يجب علينا أن نكون متسامحين ليكون الاعتذار صادق ومن القلب  
إلى القلب .

بقلم غفران عباس صالح

## خاطرة بعنوان مرحلة بعد الاعتذار

هل الاعتذار للنفس وحده كافي لإصلاحها؟

حتما (لا)

كلنا نعلم أن الاعتذار إقرار بالخطأ والاعتراف به فضيله

لكن هو يحتاج صدق مع النفس وشجاعة مع الذات يراجع الفرد فيها ذاته فيعرف سلبياته ونواقصه ويدركها ومن ثم يعمل على إصلاحها من جديد والاهم أن يكون متقبل لنفسه بكل سلبياتها وان لا يقاوم أخطاءه وان يقطع الحديث السلبي الذي يدور بداخله

فأول الخطوات نحو التصالح وحب النفس هي تقبلها لأنك عندما ترفضها ستكون المشاعر السلبية حاجزا بيك وبين السلام الداخلي ونحن كبشر لا نستطيع أن ننجز ونبدع ونشعر بالنجاح والحب اذا كانت مشاعرنا سلبية لذلك أنا دائما أقول دع صحتك النفسية في المرتبة الأولى بحياتك

لأنك اذا أهملتها وتمكنت منك مشاعر اليأس والحزن والقلق والإحباط سينعكس على جسمك بشكل سلبي وتتأثر صحتك الجسدية وبالتالي ستبقى جليس الفراش ولن تنعم برفاهية ومتعة الحياة

بقلم سجي يوسف دخيل

خاطرة بعنوان

سامح من جاءك معتذرا

أن التسامح شيء عظيم وصفة لا يملكها إلا عظماء النفس , وأنقياء  
القلوب

التسامح صفة تجعل صاحبها مطمئن وهادئ البال لا تتأجج نيران الغضب  
والانتقام في صدره فقد كان ذكيا وخمد هذه النيران واثلج صدره بروحه  
المتسامحة ,

من يمتلك روح التسامح فهو أنسان نقي وكبير في عين نفسه وعين  
الأخرين لان التسامح

قوة ,

وشجاعة ,

وإصرار على محو كل ما هو فات ومضى ,

تذكر...

أن الكره يرتجف أمام الحب

والحقد يهتز أمام التسامح

والقسوة ترتعش أمام الرقة ولين القلوب  
وان الأخطاء تتمحي أمام الاعتذار  
لذا.....

اعتذروا, وسامحوا ولا ترهقوا ذاكرتكم بالحقد , والأخذ بثأر الخواطر  
, عيشوا بسلام كي يعم السلام

بقلم مها عادل محمد

.....

**خاطرة بعنوان**  
**لستُ ملاكاً**

**لماذا لم اعتذر**

**لماذا لا نعتذر؟**

إذا أخطئنا مع من نحب ، او مع

الاهل ، الاقارب ، الاصدقاء ،

الاعتذار ينبع من سمو النفس ونقاء

الروح اتجاه الطبيعة حيث لم نترك

اي شائبة في قلوب الناس المحيطين

بنا اتجاهنا .

لان الله سبحانه و تعالى خلق

الإنسان وأطلق عليه هذا الاسم

لكثرة النسيان في أمور الحياة ،

يجب على الإنسان ترك الزعل في

الأمر البسيطة أو مهما بلغ

الخصوم مع الناس لان الزمن كفيل

بالنسيان ، والوقت يزيل الزعل

تدرجيا من قلوبنا .

كلنا بشر واعلم أن تعرض أحدنا الي  
ما يكسر خاطره فإنه يتذكر المواقف  
السلبية فقط لا غير من ذلك الشخص  
،لكن بمرور الوقت ينظر في كتاب  
ذكرياته فيجد لحظات جميلة ومواقف  
اجمل ،هنا تلزمه اخلاقه بالاعتذار ،  
و وُجب عليه الاعتذار ،  
فلا تنظر للأمور على انك دائماً  
الملاك البريء والمسالم الذي لا  
يخطأ ،

الاعتذار....

ليس فقط بكلمة انا اسف أو غيرها  
من الكلمات

لكن في بعض الأحيان،

تصحيح الموقف ،

نظرة خاطفة،

ابتسامة رقيقة،

هدية بسيطة،

كلها أمور تعبر عن الاعتذار بحد

ذاته وتعبر على مدى حب المقابل

والاعتزاز به.

بقلم هند محمد الركابي





# قصص

الاعتذار بعد فوات أوانه

ديما ومهند...

فتاة رقيقة كرقعة جناح الفراشة وندية كالندى فوق الوردة البيضاء و  
ناعمة كنعومة النسيم الهادر ...

تلك الفتاة الحسنة(ديما) ذات الثمانية عشر ربيعاً كانت مولعة بالشعر  
الذي يصفها به حبيبها (مهند) وبالغزل الذي لا يكاد إن يخلو منه يوم  
واحد ...

كانت تعيش بواكير شبابها مع حبها الأول ولذة الاشتياق ومشاعر العشق  
اللاهية ...

كانت ديما تبدأ يومها برنة هاتف من معشوقها مهند لتفتتح صباحها  
متفائلة بمشاعر الحب والمودة وتختتم يومها ليلاً عند وضع رأسها على  
وسادتها بمكالمة عاطفية تمتلئ منها حباً وهياماً لتغمض عينيها وهي  
باسمة الثغر ...

مرت الأيام وكان حبها يزداد يوماً بعد يوم ويلتهب بين أضلاعها وقلبها  
..

كانت لا تفارق لوحة الرسم وفرشاتها وأصباغها فتارةً ترسم وردة  
بيضاء كنفاء قلبها وتارةً ترسم تجسيدا رمزياً لمسيرة عشقها الكبيرة ...

وكانت تخرج واضعة يدها بيد حبيبها الأول مهند إلى مزارع الورد  
ومتنزهات العاشقين لترتشف القهوة مستغرقةً بالنظر الى عينيهِ  
الجميلتين الحنونتين ...

ومرت الأيام وإذا بها تشعر بشعور جديد وغريب أثار استغرابها  
ودهشتها ...

وهذا الشعور قد جاء بسبب تباطؤ وتثاقل حبيبها في الرد على مكالماتها  
وقلة اتصاله بها ...

وكلما حاولت أن تلقي بعتب الحب والشوق عليه كان يتهرب ويتكلم  
بموضوع آخر سرعان ما يستأنن بإغلاق الاتصال ...

مرت الأيام وإذا به لا يرغب بالخروج معها كالسابق فعند ذلك بدأت تشعر  
بالخيبة والانكسار

نعم ما أصعب كسر القلوب والخواطر وأصعب من ذلك أن كان الكسر من أقربهم إلى القلب والروح ... وفي ذات يوم رنّ عليها هاتفها المحمول فأسرعت نحوه وإذا بالحبیب يتصل عليها فبادرته بجمال الرد وحسن المنطق فأجابها ببرود وقال لها أود اللقاء بك صباح الغد على ضفاف دجلة وتحت ظل أشجارها الجميلة ثم ودعها وأغلق الخط ...

بقيت ماسكة نقالها بيدها بعد أن ضمته الى صدرها وتنفسي الأعداء وأغمضت عينها مبتسمة وراح فكرها وهو يغور بأجمل الخيال والتصورات الرقيقة ...

بعد قليل انتهت من غيبوبة الخيال البعيد والتصوير الجميل وقررت أن تجهز نفسها للقاء بالحبیب ...

وفي صباح اليوم الثاني ارتدت أجمل ثيابها حاملة حقيبتها ونقالها بيدها وهي تنتظر أن يرنّ هاتفها ويحدد لها المكان الذي يتواجد فيه ...

فخرجت وعطرها يملأ من حولها من آفاق وهي تمشي ويحدوها الأمل وتسرع خطاها نحو ملاذ القلب ومأوى الروح ...

وصلت لضفاف الراقد العظيم رافد دجلة فجالت ببصرها فلم ترَ ذلك الحبيب بينما هي تنظر عن كثب وإذا بها يرنّ فيدق قلبها بتسارع وسرعان ما تنظر اليه وإذا به يتصل بها ويقول لها :

مهند : صباح الأمل.

ديما : فتجيبه بصباح التفاؤل

مهند: أين أنت يا عزيزتي ؟

ديما: أنا على ضفاف دجلة وقرب أمواجه

مهند: التفتي وراك

ديما: ماذا ورائي

مهند : التفتي

ديما : أين أنت لم أرك ؟

مهند : أنا هنا تحت الشجرة اجلس على العشب

ديما : نعم حبيبي رأيتك أنا قادمة

مع السلامة

مع السلامة

جاءت حتى وصلت اليه فسلمت عليه باسمه مسرورة فقام لاستقبالها بعد  
أن صافح كفها الرقيق الناعم ...

جلست أمامه وقد احمرت خدودها من الخجل ولمعت عيناها حباً وعشقاً  
فصار يسألها عن صحتها وما الذي جرى معها فيما مضى من الأيام ...  
فكانت تجيبه مسرورة والبسمة ترسم على ثغرها الصغير الجميل ...

ثم قاما يمشيا على العشب الأخضر وتحت ظل الأشجار وسط نسيم الربيع  
الرقيق ...

ولكن الصدمة هنا حينما كان حبيبها ينوي إيذاء قلبها بخبر كمثل  
الصاعقة النازلة على رأسها ...

فبادرها قائلاً : يدور في ذهني موضوع لابد من البوح به الآن

فقالت هيا تكلم بسرعه أنا متشوقة لكل خبر منك ...

فقال لها اني متأسف لما سوف أقوله ...

أنني عزمْتُ على الانفصال لظرف قاسٍ و لا يمكن أن تضيع سنين عمرك  
الجميل معي فإن أُمي وجدت لي فتاة وسأتزوج زواجاً عائلياً كما هو  
سائد في تقاليد بلدتنا ...

وإذا بها تصعق وتتجمد في مكانها قائلة :

ماذا تقول ؟

فقال : نعم كما سمعتي عليك أن تتقبلي الأمر بشكل طبيعي ...

وهنا انحنى على حقيبته وقد اخرج منها باقة ورود وقدمها لها قائلاً ...

هذه أثنى هدية أقدمها لك لأن نقاء قلبك كيباض هذه الورد وجمالها  
راجياً قبولها مني ...

فصرخت في وجهه قائلاً :

هل جنت ؟

هل فقدت صوابك؟

ثم أخذت تلك الباقة من يده ورمتها أرضاً باكية صارخة وتركته راكضة  
من غير أن تعرف إلى أين ستذهب ...

حاول اللحاق بها منادياً يا عزيزتي انتظري

اصبري عليّ أرجوك قفي قليلاً ...

و استمرت راكضة وكأنها لا تسمعه فاستقلت سيارة ورجعت إلى بيتها  
وجلست في غرفتها صامتة ودموعها تنزل من عينها بحرقة وكأنها  
اللؤلؤ الرطب ...

بقيت واجمة على طول أيامها ولم تتناول طعامها ولا شرابها ...

أما هو فرجع إلى امه لكي تجهز له أمور زفافه وقد حدث ذلك وتم الأمر  
على أتم وجه ...

فخطب ابنة جار له وكان يخرج معها بنفس الأماكن التي كان يخرج إليها  
مع حبيبته التي تخلى عنها من أجل زواجه العائلي ...

كان في كل يوم يزداد سرورا بارتباطه الجديد بينما كانت ديمًا في انحدار  
صحي ونفسي خطيرين ...

ومرت الأيام وتم زفافه ودخوله عش الزوجية وقد انقضى شهر العسل على ما يرام وبعد مدة احس ببرود مشاعر زوجته اتجاهه وانشغالها بوظيفتها عنه فبقي مشغول الفكر بذلك وغير راضٍ عن ذلك لكنه سكت على أمل أن تتغير وترجع الى رشدها ...

مرت الأيام وإهمالها يزداد يوماً بعد يوم فعندها بادرها بالحديث في ذات ليلة قائلاً :

حبيبتي عندي حديث معكِ .....

وهنا تظاهرت بالتعب وطلبت إن تنام لكي تهرب من حديثه ...

وهنا قال لها لا بد من الحديث الآن ثم وجه الكلام اليها قائلاً : أراك منشغلة عني كثيراً فلماذا ؟

عندها إجابته باختصار شديد قائلة هذه واجبات ومسؤوليات يتحكم علي الانشغال بها لأجل قضائها.

تصبح على خير . ثم نامت

فهنا.....

علم أن الأمر ينطوي على سر كبير ثم التحف ونام ...

وفي صباح اليوم التالي بمجرد أن أنتبه من نومه هجمت عليه الأفكار والهواجس وبقي مذهولاً ...

إلى أن تبين أن زوجته كانت لا تحبه وانها أجبرت على ذلك ...

فقد قالت له أنا تزوجتك على أمل أن يتحقق الحب بعد الزواج ولكي يحصل ذلك ...

فالانفصال يصب بصالح الطرفين يا زوجي العزيز ...

وهنا شعر بالندامة لأن افترط بحبيبته ديما التي كانت تحبه وبإخلاص وصدق وعمق ...

فصار يبكي عليها طوال الليل حتى تبتل وسادته من دموعه ...  
وصار يخرج لأماكن جلوسه مع ديما مستذكرا أيامها الجميلة وهو يبكي  
ويلوم نفسه ويلقي بالعتب على قلبه القاسي ...  
بعد ذلك طلق زوجته وقرر الرجوع لحبيبته ديما التي أحبته بصدق ...  
بحث في جواله عن رقم هاتفها فوجد رقما لها فبادر بالاتصال وإذا به لا  
يعمل ...  
وهنا قرر الذهاب إلى بيتها معذراً نادماً طالباً العفو منها والسماح ...  
ولكنه عندما وصل وجد بيتها مقفل والظلام مخيماً عليه ...  
فقد سأل عن أهل تلك الدار فأجابه الناس أن لهم بنت وحيدة كانت تعاني  
من مرض نفسي قد حصل لها لأسباب لا يعلمونها ثم أصيبت بمختلف  
العلل ثم فارقت روحها الدنيا وهي عليلة حزينة .  
وهنا صرخ مهند بأعلى صوته ديماااا لا ترحلي أرجوك ارجعي وإذا  
بالصدى يرجع إليه من زوايا بيتها المهجور ...  
نعم فقد فات الأوان  
والاعتذار لا يشفي جراح القلب ولا يزيل اثرها ...  
أحر التعازي لقلبك يا مهند  
ورحم الله حبيبتك المظلومة ديمااا

بقلم خلود حميد احمد

## رحلة فتاة مع نفسها

أنت تحتاجين لشخص يفهم طبيعة شخصيتك الحساسة أنت تعانين من اكتئاب شديد تمرين بازمه نفسية صعبة ،، هكذا اخبر الطبيب النفسي مريضته مريم.. وهنا تبدأ قصتها المشوقة والمؤثرة

مريم فتاة ذات شخصيه ضعيفه لكنها كانت طيبة عاطفية وحساسة جدا وخجولة كانت تشعر بالخوف منذ الصغر من ابسط المواقف لا تحب المواجهات كانت تحب وتهتم للآخرين اكثر من نفسها

ولان علاقتها مع نفسها كانت غير جيدة جذبت أشخاص لعالمها مستبدين نرجسيين تمكنوا من أذيتها والتحكم بها وبآرائها ومشاعرها لكنها في وقتها لم تفهم الرسالة وهي يجب أن تغادر هذا المكان لأنه يوجد به أشخاص لا يشبهونها بالقيم ولا المبادئ ولأنها كانت لا تحب نفسها ولا تقدر ذاتها كانت تختار الصمت والكبت عندما تتعرض للأذية والعنف والظلم والتسلط من قبلهم وبقيت تنتظر بالقوة والصلابة النفسية إلى أن أتى ذلك اليوم الذي لم يعد باستطاعتها الوقوف من التعب النفسي الذي ألم بها ،

فوقعت فريسه لمرض ( الاكتئاب) ذلك المرض الذي افقدها طعم الحياة الذي جعلها تعيش في صراع مع نفسها

وبهذه الفترة القاسية فهمت الدرس وكان أتى هذه المرض ليبصرها بنفسها التي كانت بعيدة عنها لتعود وتعتذر لنفسها التي همشتها وارتضت لها العيش بمكان لم تشعر به بالأمان كان لا يتناسب معها من حيث

المشاعر ،

الفكر،

النفس،

## الجسد

وعندما قررت أن تصلح علاقتها مع نفسها وذاتها وتحب نفسها وتحترمها وتقدرها وتدافع عنها بكل شراسه وان تجعلها أولويه وان تبعتها عن كل من يؤذيها هنا استطاعت أن تقف على قدميها من جديد أصبحت اقوى بكثير

لتبدأ رحلتها الطويلة والمتعبة والجميلة بنفس الوقت وهي رحلة

## حب الذات

تلك الرحلة التي تستحق العناء والصبر للوصول اليها..

بدأت أولى خطواتها بالتقرب الروحي لله سبحانه

بدأت تعبر عن نفسها اكثر.. متقبله لنفسها بشكل اعمق،

بدأت تعمل على تحسين نقاط ضعفها بدل أن ترفضها

بدأت تنمي نفسها وتثقفها بالقراءة والمعرفة والاطلاع...

والمفاجأة ....

بعد أن أصلحت علاقتها مع نفسها لاحظت ان علاقتها مع محيطها تحسنت بالقدر الذي يليق بها

خلاصة القصة..

علاقتك مع نفسك من اهم العلاقات لأنها هي التي تحدد من سينجذب لحياتك من ظروف وأحداث وأشخاص .

بقلم سجي يوسف دخيل









أنا خسارتك الفادحة

ندم عُمرِكَ

غصتك

التي ترافقت ليلاً ونهاراً

أنا أول من أمن بك

وبحبك

وحماك من نفسك

أنا من أستعار السعادة الكاذبة..

أحياناً يجب عليك التخلي مهما كان ذلك صعباً ,

يجب عليك أن تمضي قدماً وإلا ستبقى عالقاً في حزنك

,أينما كنت توقف عن تدمير ما تبقى من قلبك،

بالتفكير ستتضج عندما تستوعب أن سعادتك تكمن في التخلي والاعتفاء

لا الحصول على المزيد ,

وقتها ستصل لمرحلة التصالح مع الذات وستحقق سلاماً داخلياً.

كُنْتُ افكر هكذا لكن الحقيقة

أَنْ المخطأ الأكبر يشعرك بأنك أنت المخطأ كان دائماً مهمل من كل

الاتجاهات لم يرافقتني بأيام حُزني وفرحي.. ربما لم يكن هذا السبب

الأقوى بل كان يظن عندما يعتذر بسبب مواقف التي تحصل بيننا يُقلل

من قيمته!!

يعتقد الكثيرون أن الاعتذار نقطه ضعف لا يجب إظهارها. كونها دليل  
انكسار وهزيمه لا تليق بهم. ومن هذا المنطلق فإن اشد الكابرين  
الرافضين للاعتذار,

هم الذين يصفون أنفسهم كطبقه مثاليه لا تخطئ وإن أخطت فهي  
ساميه لا تعتذر لهم.

الاعتذار ليس دليل ضعف أو فشل كي نخجل منه!

يكفي أن نعلم بمجرد الاعتذار هو الاعتراف بالخطأ ورجوع منه  
, وأن كنت من الأشخاص الذين يجبرون الإساءة بالاعتذار فأنتك شجاع..

أن الاعتذار ليس كلمه تقال زحمه من الحديث وتبرير الخطأ او البحث  
عن مخرج من الورطة التي سببتها!!

الاعتذار يعني القناعه الكافيه بأنك تريد تصحيح الخطأ الذي فعلته وأن  
نوع الاعتذار لا بد أن يقترن بنوع الخطأ وحجمه ,

حين نخطئ ونعتذر هذا لا يعني أننا سيئون..

بل لأننا نحاول إصلاح ما فعلناه بأفعالنا..

قد تكون بعض النوايا للاعتذار صادقه.. لكن اعتذاره ربما يزيد الأمر  
سوء فتزيد المشكله بدل إصلاحها..

يصف الاعتذار بأنه هديه لتقديرنا وحبنا واحتراماً لمن أخطأنا بحقهم.

كان كل ذلك الخطأ الذي أفعله بسبب أفعاله وفكره كنت أشعر أنه لا بد أن  
يتغير يوماً ما ويصبح أكثر نضجا من قبل لذلك تمسكت به بقوه..

بعد كل ذلك الكلام الذي دار بيني وبين نفسي..

لاحقتني ذاكرتي إلى آخر لقاء بيننا أنتهى الحديث بالوداع الأبدي. كنت اشعر إنني شخص مليء بالخيبة ومُبعثر من الداخل أصعب ما يمر به الإنسان عندما يفقد أعز أنسان على قلبه، ها قد رحلت الآن ، وليس بإمكانني استردادك ؛ كيف لي انتزاعك من بين يداي.. أخبرني؟

لكن سؤالي ليس هذا ، بل لمَ رحلت وتركت كل شيء يخصك هنا؟  
هنا...

بقايا حُسن،

وعطر مؤذٍ ، يمزق رئتي،

هنا أغنية أحببناها ،

وهدية منك ،

وفُتات ضحكات هنا وهناك ،

هنا سوارك، وقلادة عُنقك ، أنت هنا لكنك لست هنا.

خذك من هنا ثم اذهب ،

ليس عدلاً أن تسكن أفكارى وعيناي وأنت مجرد خيال!

ليس عدلاً أن تتركني هنا مع بقاياك

وأفكار لعينة تنتهي ،

بصداع يجتاح رأسي ،

وألما يضرب قلبي.

كانت الليلة كئيبه للغاية ،حينها عدت إلى وسادتي مع خيباتي لا يوجد شيءٌ اهديه لأيامي،

سوى خيبة مدللة ،

وحزن غامر ،

واكتئاب مبهم ،

لا شيء يهدي سوى تذكرة خروج من هذا العالم،

أريد أن أغادر ،

أغادر نفسي ومكاني وقلوبًا سكنتها، رفاقًا كنت أمشي معهم أريد أن  
أذهب إلى حافة كل شيء، أرمي ثقلي هناك ، ثم أعود ،

أعود حاملة قلبًا وعقلًا متفقان ،

أعود حاملة أملًا وليس ألما

أعود حاملة ضحكة وليس دمعة ،

أعود شخصًا كما يجب أن أكون خاليًا مني ومن نفسي ومن معتقداتي..

كُنت معتادة بنفس هذا الوقت نتكلم ونقضي الوقت يمر بسرعة هائلة أما  
الآن ،

الثانية تمر دهر تتسلسل على وجنتي نيران تدعى بدموع كُنت انظر الى  
ملاحك أرى الاطمئنان وأجد شعور الحب في عينيك وأرى التضحية ثم  
أني ابتسم كانت الليالي تنتهي بأحلامنا سويًا

والآن أول ليله تمر دونك..

منذ تلك الليلة لم يأت صباح يوم غد وكُنت على يقين أنك تعود ثانيه كان  
شعوري أشبه بجمره دخلت ذلك الشريان ولم تستطع الخروج ،

اكتب إليك كلماتي لأخبرك عني وعن سوء حالتي ،

أيامي تمر وأنا لم تمر لي نسمة من فرح ،

مرت الأيام مره دونك..

- لقد كان صعباً علي أن أتحمل ذلك الخذلان ، لأنه كان من أقرب الناس  
لقلبي ، لا أريد سوى أن يطمئن قلبي ويهدأ ،  
وأن يعاد شغفي تجاه الأشياء

أتذكر أحيانا آخر كلام دار بيني وبين جوني

قائلا: سأرحل

- بعد أن بذلت كل عواطفني لأجلك أيقنت حينها أنني نادمة على ما  
أعطيتك لكنك أنت هل تعلم بما ستعاني؟

سيأتي يوم تبحث فيه عني، ستجد حالك محروماً من عطائي فلا تتعجب  
بعدها عما ستشعر ، فقط حاول أن تجدني مجدداً لتعلم أنك موضوع أعلى  
قائمة أخطائي التي لا أغفرها لنفسي..

مرّ الوقت طويلا وانا لم اشعر بالأيام كان فكري دائما  
ماذا لو تعود ثانيه ؟

ماذا لو تعود اللحظة بالذات وتدخل غرفتي؟

هل سينهض الحب مجددا أم يزول ؟

ربما أذاني غيابك وأفعالك رغم ذلك أريدك بجانبني لماذا يحصل كل ذلك  
مع أنني كنت بريئة لم يكن مني ولو سببا واحدا كُنت أنت ..

أنت من فرقنتني عنك ،

أريد أن أتخلل بين ذراعيك وأقول لك:

أريد الإمساك بك ،

أريد أن أتخلى عن كبريائي قليلاً  
فكيف أفسر هذا الشعور الذي يعتريني!  
وكيف أشكو اليك منك وابكي عليك اليك  
عانقتي وكن قاسياً دعنا نمتزج لا تشعرني بالعُربةِ  
أحبك ولا حبيب لي وأنا في حضرة قلبك  
يا حبيبي احترقت أجنحتي من بعدك  
لم أذق نصف سعادتي تباً ليديك التي افلنتني .  
ممزق أنا لا املك سوى آهاتي وخيباتي على سنيني  
عانيت كي أبوح حُبي فاستمررت باحتضاراتي  
أجهضت أمني لحُب غيرك فمات الحب في قلبي حضرتِ ...  
كنت اكتب لك الكثير من الكلام وابتسم واشعر بأنك تقرأ معي وأنتك  
بجانبي كنت استيقظ كل صباح وأتذكر ملامحك وابتسم..

أحيانا تمر أيام لم أفكر بك,

لكن...

مواقف صغيره تذكرني بك عندما أجلس لوحدي ابتسم أشعر أنني بدأت  
أعود على غيابك فأني أغلقت باب قلبي وطرديتك من فكري كُنت أجمل  
صدفه تمر على حياتي

فأني واثقه من أنني نسيته, استيقظت مبتسمه رافعة يداي إلى الله  
واشكره لأنك رحلت,

كان وجودك أشبه بحبل مشنقة حول رقبتني ,  
عند رحيلك تحررت ولكن لا زال الأثر موجود ,

لا مشكله

كل شيء يزول بمرور الوقت ,

الأهم والمهم أنك رحلت..

أحيانا نعتبر أقرب الأشخاص إلينا مصدر سعادة لنا نتمسك بيهم حيث لا نريد أن نخسرهم بأي طريقه كانت..

طردت كل الأفكار من رأسي وانا فخوره جدا بنفسي كيف خلصت نفسي من كل شيء

رشفت من كوب قهوتي ونظرتُ إلى العالم الموجود في إحدى مقاهي نيويورك. الجالسين لوحدهم والآخرين مع أصدقائهم نظرتُ نظرة أخيره وأمسكت بيدي إحدى كتب التنمية وجلست أقرأ وأرتشف القهوة

إلي أن سمعت صوته..!

ميزته بين كل الأصوات الموجودة في المقهى

رفعت رأسي ونظرت أمامي نفسه لا شيء جديد فيه ملامحه نفسها لم يتغير شيء واحد,

أني أشعر أنه شخص غريب لا يوجد شعور ,

بدأ يتمشى نحو الجهة التي أنا جالسه بها ,جلس أمامي نظر إلى عيوني كأنه يتكلم ,

كانت نظراتي بارده عكس شعوري لا اعرف كيف أصف شعوري كان ممزوج بين السعادة والحزن ,

كسر الصمت ودار الحوار

وقال:

ألا ترحبين بي!!

من أنت حتى ارحب بك؟ ولماذا تعود الآن بعد كل ذلك الوقت؟

- لا اعرف

- أذن ارحل من أين ما جئت..

- ماذا أفعل لكِ حتى تقبلي اعتذاري؟

- أخبرني كيف أتجاهل حنيني وأتعاملُ مع قلبي وكأنَّك لم تكن، وَعَلِمَني  
كيف حصَّنتَ قلبك من لعنةِ الأشواقِ واقتحامِ الحنين، كيف تستيقظُ كلَّ  
صباحٍ ولا يهزُّك شوقٌ ولا تطرأ على بالكِ ذكري

كيف لك أن تأتي بعد كل ذلك ألم؟ ألا تخجل من نفسك..

- من فرط حُبِّي لكِ أتيت لم أتحمّل البعد اكثر..

- تأخر الوقت..

- أعترف أنني من كان سبب في كل ذلك لكن اعتذر وأتمنى أن  
تسامحيني..

- تعتذر عن ماذا؟

- عن كل ما حصل..

- لكن لا شيء حصل كل ما حصل هو أنك رحلت وأنت لا تعني شيء..

واعذارك أيضا لم ينفع بعد الآن لأن كل شيء تغير يا جوني..

- لماذا تقسين معي بكلامك؟

- ما توقفت يوماً عن طبعي اللين في ظل كل هذه الظروف التي تقسي  
قلب المرء و تهشمه لكن أنت من أراد كل هذا..

واعذاراتك التي ليست لها أي معنى لتصلح قلب قد انكسر احتفظ بها  
لنفسك ,

فقد فات الأوان وعاد كل شيء الى مكانه الحقيقي وظهرت أنت على  
حقيقتك المرة والآن أدركت معنى أن تكون رحلتك الطويلة من أجل وجهة

لا تستحق حتى أن تلفت انتباهِ علي الخريطة أنت الآن تعود غريب  
بالنسبة إلي كما كنت سابقا

- لم يعد يُمكنني التظاهرُ بأنني علي ما يُرام، أنا متعب جداً

- أتعرف أن حقا لا شيء تغير فيك؟

- ماذا تقصدين..

- كُنت دائما تفعل ذلك عندما يضيق بك العالم تلتجأ إلي وعندنا يضيق بي  
ألتجئُ إلي نفسي لأنك مشغول دائما..

- لكن لا تزال علي ما يرام عندما أتكلم معك..

- لا تستحق أساسا أن اخرج كلماتي الثمينة علي شخص لا يفهم والآن  
أريد الذهاب إلي منزلي

\_اعتذر علي كل ما حصل واعتذر عن جرحي العميق لك "كيف لك أن  
تشعري بأنني قد أتعمد إيدائك يوماً، أنا الذي حتى في لحظات صمتنا-  
لطالما كنتُ خائفاً- أن تجرحك الظنون"

-لا اعرف كيف ابتسمت وانا استمع الي كلامه ربما استهزاء لكن كل ذلك  
من وجهه نظره أنه كان الصبح وانا الخطأ

أجبتة: أشكرك كثيرا علي خوفك علي إلي اللقاء

كان الحوار الموجود بيننا وانا استحقر نفسي كيف لي بكيت علي أنسان  
بلا مشاعر أساسا أيام تمر علي وانا جالسه بنفس الزاوية التي تركني  
بها لم أغير مكان ابدأ

لكن الآن اثبت لي انه لن يتغير لهذا لم أسامحه ابدأ عن كل ما فعله بي  
ولكن اشكر الله أنه ازال الألم من داخلي لأنه فعلا لا يستحق

وعدت نفسي بان إلي هنا وأكتفي بالمحاولة من الركض والانتظار نحو  
اللا شيء ومن كل شيء مضى لم أعد احتمل شعور العمر وهو يتسرب  
من بين يدي دون أن أفعل شيء دون أن أقول كفى.

مضيت اشهر وانا لم اشعر بأي يوم سعيد ,

ولكن....

بدأ القلب يهدأ ,

والحياه تبدأ من جديد ,

والذكريات تزول ربما نشعر بندم ما فعلته وندم ما لم افعله لم اعد أتمنى  
عوده شيء والآن ليس لدي وقت للالتفات والآن تكفيني حياه بسيطة  
وصغيره تكفيني بدلا من حياه كبيره أحلم بها ,

القليل من الأصدقاء والصدق , والأحلام ,

كلها أسباب جدیره أن تبقينا على قيد الحياه،

لكنني اكتفيت من خيبات الحُب والخذلان ومن الرخص وراء أمل لا  
اعرف مدى حقيقتها اكتفيت من كل شيء..

نحن أرقى من أن نرد السوء بالسوء

نحن نتألم ثم نمض وكان لا شيء حصل .

بقلم دُرر مناف هاتف



1



## طقوس الاعتذار

هناك نوعان من البشر،

نوع عندما يخطئ يباشر بالاعتذار والتعبير عن الندم وتحمل المسؤولية وإصلاح الأضرار،

ونوع لا يعتذر ولا يعتبر نفسه مخطئاً، وحتى إن كان يعلم بداخله بأنه أخطأ فإنه لا يبادر بالاعتذار.

حسب علماء النفس، يمكن أن يساعد الأسف والاعتذار على إعادة تأسيس العلاقة الروحية مع الشريك وتخفيف الصراع معه، كما يخفف من حدة التوتر. حسب جنيفر توماس وجاري تشابمان، مؤلفا كتاب “  
عندما لا يكون الاعتذار كافياً، لإصلاح الأمور مع من تحب”، فإن هناك خمس قواعد أساسية للاعتذار الحقيقي للشريك والصديق والزميل والخ...

نستعرضها عليكم بإيجاز فيما يلي.

حسب علماء النفس، عندما تخطئ في حق شخص ما فإن هناك أمرين ينبغي عليك فعلهما،  
وهما “الأسف والاعتذار”.

فالأسف يقصد به إبداء الندم على الخطأ الذي ارتكبته، ويشير إلى أنك تريد تصحيح الخطأ وتعيد إعادة ولو جزء من كرامة الشخص المظلوم، فالأسف يخفف من حدة التوتر ويشفي الجرح،

بينما الاعتذار هو إجراء لإنهاء الموقف، وعودة الأمور الى طبيعتها

فيما يلي القواعد الخمس الأساسية للاعتذار الحقيقي:

1

يهمل الكثير من الأشخاص لغة الجسد عند التعبير عن ندمهم للآخر وهذا خطأ فادح. من الضروري إقناع الآخر بأنك متأسف على ما حدث بالفعل عبر لغة جسدك كذلك.

2

يجب عليك تحمل مسؤولية ونتائج وعواقب الخطأ والذنب الذي ارتكبته مهما كانت. اعترف بخطاك وتحمل نتائجه حتى لا يورقك.

3

احرص على تعويض الشخص المتضرر من أجل إصلاح الوضع. مثلا امنحه شيئا معادلا ومقاربا لما فقدته بسببه. من المهم جدا أن تعرب عن استعدادك لتقديم تعويض له فهذا الأمر يظهر للآخر بأنك تشعر بالفعل بالألم بسبب ما فعلته.

4

أعرب عن توبتك وندمك، وقدم وعودا بأنك لن ترتكب نفس الخطأ مرة أخرى.

الصفح الجميل. امسح ما في قلبك من غل وحقد ولا تضيق نفسك وتجعل  
روحك حبيسة الأحقاد والضغائن، بل أغلق القضية تماما دون عتاب أو  
تذكير وافتح صفحة بيضاء.

بقلم مها عادل محمد

# فن الاعتذار

## لغات الاعتذار الخمس

- التعبير عن الندم ◀ أسف
- قبول المسؤولية ◀ أخطأت
- دفع التعويض ◀ إصلاح
- التوبة الصادقة ◀ عدم العودة
- طلب الغفران ◀ سامحني



## أنواع الاعتذار

### • الاعتذار الصادق والحقيقي

يكون هذا الاعتذار نابع من قناعة تامة لطلب قبول الاعتذار ومسامحة الآخرين له أن كان فردا أو مجموعة

### • الاعتذار الفوري

وهو الاعتذار في وقت حصول الخطأ أن كان عمدا أو مصادفة عفوية  
مثال شخص أساء لشخص آخر بكلام أو غيره ومباشرة شعر المخطئ  
بأنه أصاب الآخر بجروح وخدوش له

• الاعتذار على العام وهو ما تقوم به شخصيات حكومية او  
مؤسسات او حكومات من تقديم اعتذارها لمن وقع بحقهم الفعل  
الخطأ .

• الاعتذار الآخر هو أن يقوم الشخص بالاعتذار عن عدم استطاعته من فعل شيء قد طلب منه تنفيذه لأسباب قد تتعلق بالظروف الذاتية أو الموضوعية التي تحيط بذلك الشخص.

• اعتذار شكلي

او سطحي وغالباً ما يكون رفعاً للعتب ، لكنه بالعموم غير صادق .وغير نابع من قناعة الأئسان

• اعتذار مجاملة

ويهدف لمجاملة شخص لان بعض الظروف تقتضي وتحكم علينا المجاملة مع أشخاص تربطنا بهم علاقات وأعمال وهي تصب في مصلحتنا لذلك نعتذر.

• اعتذار سريع

غالباً ما يتم تقديمه فور حدوث الخطأ ، الذي ربما يكون عارضاً أو نتيجة سوء فهم ، وسرعة الاعتذار لا تعني أنه رفعاً للعتب .

• اعتذار مجادلة

هو اعتذار يصاحبه جدال لا يعترف بالخطأ ، ويسعى لتبريره ، وربما يكون اعترافاً جزئياً بالخطأ أو تلميحات للاعتذار ولكن لا تقال كلمه اعتذر بوضوح وشفافية

#### • اعتذار مكروه

يكون بناء على خشية من سلطة أو قضاء أو أشخاص ذوي نفوذ ، أو تجنباً لخسارة شخص ما أو تلافي عقوبة .

#### • اعتذار صريح

هو الاعتذار الواضح الذي لا لبس فيه ، والناج عن قناعة المعتذر بأخطائه وسعيه لإصلاحه ، ويركز على كسب ود الآخر .

#### • اعتذار عام

اعتذار يسعى لكسب شعبية ، وهو الذي تقدمه شخصيات اعتبارية كالزعماء والمسؤولين ، أو مؤسسات على صلة بالدولة والمجتمع .

بقلم سجي يوسف دخيل



• اعتذار للنفس وهذا الاعتذار يأتي بعد أن يقسى الشخص على نفسه في أمور الحياة وضغوطات المعيشة ويكبد ما في داخله هنا يجب الاعتذار لنفس ومراعاتها

• الاعتذار للآخرين .. ويأتي هذا الاعتذار عندما نجد السلام الداخلي فنعترف بأخطائنا ونعتذر حتى لو كان الأمر بسيط جدا يكون الاعتذار واجب في وقتها

• الاعتذار للأهل .. وهذا الاعتذار هو الأجل وفي نفس الوقت يكون الأصعب علينا فيجب على الأهل إن يفهموا ما نمر به من أمور في الحياة ومصاعبها ولا ينتظرون منا كلمات الاعتذار لكن في بعض الأحيان يستوجب أن نعتذر لتخطي الأمور ولتمشي الأيام بسلام .

• اعتذار الأم لأولادها ... وهذا الاعتذار ينبع من احترام الأم لمنزلة الأم في حياة أولادها عندما تعتذر الأم هذا الشيء سيكون جميل ومعبر ولا يقلل من قيمتها أمام أولادها , فالأم أنسان واحيانا تخطا فعندما تعتذر سوف تكن قدوة لأولادها وترسخ فيهم سمه الاعتذار دون أن تبذل جهد وتعب .

بقلم غفران عباس صالح



الإعتذار  
عن الخطأ تربية  
وتهذيب وليس إهانة  
واذلال للنفس كما  
يعتقد البعض

Zahra Alkhalafiyah

زهور الكلمات  
Zahra Alkhalafiyah

Zahra

اقتباسات

\* اعتذر بصدق سوف تجد السلام

\* اعتذر كي تصبح أسعد

\* اعتذر لتكون انضج

\* اعتذر تجد راحة البال حتماً

\* اعتذر كي تتخطى الأمور

\* اعتذر لتكون اقوى

\* اعتذر لصالح العلاقات

\* اعتذر لبناء الثقة في نفسك

\* اعتذر لغدا أجمل

\* اعتذر كي تصبح اجمل في نظرك

\* اعتذر لتفادي النزعات

\* اعتذر لتعيش بسلام

\* الاعتذار هو شيء جميل

\* الاعتذار ليس ضعف بل شجاعة

\* الاعتذار يجعل الشخص رائع

\* الاعتذار هو سر التواضع

\* الاعتذار لا يقلل من قيمتك

\* الاعتذار احترام

\* الاعتذار هي لغة سامية

\* الاعتذار هو أساس السلام

بقلم غفران عباس صالح





اتيکيت الاعتذار

اتيكٲ الاعٲذار

## إتيكيت الاعتذار...

كلمة أعتذر هي ليست كلمة بمجرد أن يقال سيصلح كل شيء لابد أن تقترن بقواعد وشروط فعالة لتعزز قيمه الصلح مع الآخرين.. ومن هذه الشروط

- يجب أن يكون الاعتذار في الوقت المناسب
- يجب أن يكون الاعتذار بقناعة داخلية وبندم حقيقي ويكون من

القلب لكي يصل إلى الآخر ويشعر به

- يجب مراعاة الأسلوب ولغة الجسد ونبرة الصوت أثناء الاعتذار لان الأسلوب يصل قبل الكلمات فيعطل سير الحديث..
- الاعتراف بالخطأ وتحمل مسؤولية فعلك دون رمي اللوم على الآخر ودون خلق الأعذار مثلا أنا اعتذر لأنني قلت من احترامك أو كلمتك بطريقة بغير لائقة أو أخرجتك،
- أبتعد عن التبريرات لأنها تقلل من شأن الاعتذار
- أظهر تعاطفك وتأثرك عبر إحساسك بالأسف والندم واطهر رغبتك الصادقة أنك لن تكرر الموقف

- أقترح طريقه لإصلاح الأمور.. ما هو الشيء الذي يرضيك حتى أصلح هذه الخطأ وأنا سأفعله

بقلم سجي يوسف دخيل

إنتبه من أسلوبك  
في الإعتذار  
فإن نزاع السهم من  
الجرح أكثر وجعاً  
من إحتراقه

الفكر  
والعلم

## الخاتمة

من المعروف لكل بداية نهاية, وان خير الكلام ما قل ودل, وخير العمل ما احسن آخره بعد جهود متواضعة من قبل كوكبة من الكاتبات صاحبات الأنامل الحرة الذهبية نتمنى من الله أن يكون قد وفقنا لتسليط الضوء على بعض الظواهر الاجتماعية وتناول الجوانب الإيجابية والسلبية: ونتمنى أن لا يكن قد أصابكم الملل والكتاب بين أيديكم,

وفي الختام

فان القلم وان سار بمداده حول الموضوع آلا وهو

( الاعتذار )

فانه يعجز أن يفهم حقه , فهذا ما ارتآه العقل و آلت اليه البصيرة , وانحنت لأهميته الجباه , وانثنت له الأنامل فالحر أمام نفسه , يبعدها عن مساوئها و يقربها إلى محاسنها.

.....





الإعتذار هو العطر الجميل  
الذي يحول أكثر اللحظات  
حماقة إلى هدية جميلة

Sorry

أعتذر

## الفهرس

### \_مقدمة

### \_نبذه عن الاعتذار للنفس

### \_خواطر

- أنا اسفه يا نهى
- أرجو المعذرة يا نفسي
- اعتذر لنفسي أولاً
- الاعتذار هو سر نجاح العلاقات واستمرارها
- اعتذرتُ ولكن
- مرحلة بعد الاعتذار
- سامح من جاءك معتذرا
- لستُ ملاكاً

### \_قصص

- اعتذار بعد فوات أوانه
- رحلة فتاة مع نفسها
- أنا خسارتك الفادحة

### \_طقوس الاعتذار

### \_أنواع الاعتذار

### \_اقتباسات

### \_إتيكيت الاعتذار

### \_الخاتمه