



# مفاتيح الصلاة

باقة نصوص للمرافقة الروحانية







## مُناجاة

باقة نصوص للمرافقة الروحانية

المبادرة والإدارة: مايك شولتس

يهوديت روزنبرغ

سائدة محسن- بيادسة

د. روزلاندر دعيم

د. عنان حبيب

### شكر وتقدير

لكل من جمع المواد، ساعد ودعم وأسهم في إصدار هذا الكتاب ونخص بالذكر:

إبراهيم مالك | الأخت يوحنا | ديربيت جمال | أسامة طه؛ عن المرحوم طه محمد  
علي | حسام مصالحة | رافي فايكرت | راوية حداد | رشيد خير؛ عن المرحوم نزيه خير  
زهر شاحر | سلمى جبران | سماهر نجار | السيدة بديعة تامر جريس (أم داوود)  
كمال أبو شمسية | كوثر جابر | ليف أران | نافا زهر سايكس | نعي ميلر | ولاء  
حجاجة | يوأف أرتسينلي | يوثيل بيرتس | جمعية مريم | جمعية الجليل | المجموعة  
المشاركة في اليوم الدراسي قوة النص شتاء 2016 | منتدى الأديان الثلاثة | منتدى  
تعزيز المرافقة الروحانية في الشمال: مايك شولتس | د. حنا سرور | د. جمال دغش  
عوفر العاد | إيلي شارون | قاسم بدارنة | نعي سيغال | موشيه غورني | سائدة  
بيادسة | شيخ جميل خطيب | شيخ محمد شريف





מונאג'את - זר טקסטים לליווי רוחני  
**Munajat** - a potpourri of texts for  
 providing spiritual care

עריכה ותיאום: יהודית רוזנברג,  
 סאידה מוחסן- ביאדסה  
 עריכה לשונית: וולאא חג'אג'רה  
 עיצוב: זאפר שורבג'י  
 תרגום: צאלח עלי סואעד



הוצאה לאור: רמב"ם הקריה הרפואית  
 לבריאות האדם

דפוס שכפולית - חיפה, 2017

כל הטקסטים מובאים באישור בעלי הזכויות

مُناجاة  
 باقة نصوص للمرافقة الروحانية

תחיר ותנسيق: סאנדע מחסן - ביאדסה  
 יהודית רוזנברג  
 תנפיק ותדפיק לגוי: ולאא חג'אג'רה  
 תסמיק: זאפר שורבג'י  
 תרמעה: סאלח עלי סואעד

إصدار: المركز الطيِّ رمبام- حيفا

طبع في مطبعة «شخبوليت» - حيفا 2017

تمّ الحصول على موافقة أصحاب النصوص





## الفهرس

13	.....	المقدمة
15	.....	الايمان
20	.....	الصلاة والترجي
29	.....	الوجودية
49	.....	المعاناة
73	.....	الفراق
87	.....	الموت
101	.....	مقالات في المرافقة الروحانية
102	مايك شولتس	المرافقة الروحانية- الإطار النظري
108	نوعي ميلر	إستخدام النصوص في المرافقة الروحانية-
122	نافا زوهر-سايكس	إجعلني أداة لرسالتك: المفهوم والأدوات في المرافقة الروحانية
136	جورج فيتشت	نموذج 7x7 للتقييم الروحاني
147	.....	ترجمة النصوص للغة العبرية





## الإيمان

الصفحة	نوع النص	المفاتيح	السطر الأول	المؤلف	العنوان
17	فلسفة روحانية	الاستسلام التام لله والإيمان بأن كل ما يحصل هو لصالح الإنسان	لا يعني الاستسلام أن يكون المرء ضعيفا	إليف شافاك	قواعد العشق الأربعون
18	نص ديني	الأمل بالفرج، التسليم لله، الأمل بالمغفرة، الشكر والصبر على الشدائد	ألم نشرح لك صدرك		القرآن الكريم والسنة النبوية
23	نص ديني	العلاقة بالرب، عمل الخير الذي يرضي الرب	تعالوا يا مباركي ابي		من الكتاب المقدس
19	شعر قديم	التسليم لله والقدر، إحسان العمل	دع الأيام تفعل ما تشاء	الإمام الشافعي	دع الأيام
19	شعر قديم	الإيمان بالقدر والتسليم بالفرج	دع المقادير تجري في أعنتها	ابن شيخان السالمي	دع المقادير
19	قصة شعبية	الإيمان والصمود والثبات	سقطت ضفدعتان في سطل قشطة سائلة	من القصص الشعبية	قصة الضفدعة والقشطة
21	<b>صلاة وترجي</b>				
22	شعر قديم	غزل الهي	حبيبي ليس يعدله حبيب	رابعة العدوية	مناجاة إلهية
23	نص ديني	الحث على الصبر والصلاة والدعاء إلى الله	يا ايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاة		من القرآن الكريم والحديث الشريف
23	نص ديني	المرض والرجاء ومغفرة الذنوب	هذا المرض ليس للموت		من الكتاب المقدس
22	نص ديني	مناجاة الرب وطلب العون، القنوط	إلى متى يا رب تنساني		المزمور الثالث عشر
24	نص ديني	طمأنة المؤمنين وتعزيتهم	طوبى للرحماء		طوباويات
26	نص ديني	دعاء وترجي	يا مسبب الاسباب		دعاء في حالة الاحتضار
26	نص ديني	تضرع إلى الله	بسم الله الكافي		دعاء في حالة الاحتضار





العنوان	المؤلف	المسطر الأول	المفاتيح	نوع النص	الصفحة
قف بالخضوع	عبد الرحيم البرعي اليماني	قف بالخضوع وناد ربك يا هو	الحث على التقرب من الله والانقطاع لعبادته	شعر قديم	27
<b>الوجدية</b>					
في الحب	جلال الدين الرومي	هذا العالم	الحب شفاء المأسي	فلسفة روحانية	30
أفق للحظة	حافظ الشيرازي	أفق للحظة	الحب وان تعيش للحظة بوعي	فلسفة روحانية	30
رسالة إلى أهالي كورنثوس		رسالة الرسول بولس إلى أهالي كورنثوس	المحبة	نص ديني	32
مقولات في الأمل	جلال الدين الرومي	لعل الله	الأمل	فلسفة روحانية	33
قواعد للعشق الأربعون	إليف شافاك	مهما حدث في حياتك	الامل الصبر والايامان بالخير المتأتي من الصعوبات	فلسفة روحانية	33
مقولات في الأمل	مؤلفون مختلفون	أعلل النفس	التفاؤل والامل	شعرونثر	34
وعود من العاصفة	محمود درويش	وليكن.. لا بد لي أن أرفض الموت	الامل، التحدي والصمود	شعر حديث	35
إلى ولدي	عمر صالح فروانة	أريد الشمس بالقوة	التفاؤل والأمل	شعر حديث	36
عش حرا	سميح شقير	إن عشت فعش حرا	الشموخ والصمود والايامان بالنفس	قصيدة مغناة	36
تفاؤل	حسام مصالحة	ونحن هنا	أمل وتفاؤل	شعر حديث	37
بلد	حسام مصالحة	بلد أضياع طريقه	التفاؤل رغم ظلمة الأيام	شعر حديث	38
جسر	ليوبولد ستاف	لم أصدق	اكتشاف القوة الكامنة داخلك في الشدائد	شعر حديث- مترجم	39
النور مكانه في القلوب	مجدي كامل	النور مكانه في القلوب	مواصلة السير رغم الصعوبات والتحديات، تشجيع على الحلم	قصيدة مغناة	40
<b>معنى الحياة</b>					
إضافة	طه محمد علي	ما رأيته مرقوما على شاهدي	معنى للحياة	شعر حديث	41
قميص السعادة	قصة شعبية هندية	يحكى أن أميرا غنيا	معنى للحياة العطاء السعادة ما الذي يسعدنا اهم الامور في حياتنا	قصة شعبية	42





الصفحة	نوع النص	المفاتيح	المسطر الأول	المؤلف	العنوان
43	قصة شعبية	معنى الحياة والغاية من العيش	خرج أحد الملوك	قصة شعبية	قصة الملك والشيخ الحكيم
44	قصة من التراث الديني	معنى الحياة والهدف منها	جاءت امرأة طاعنة في السن	من التراث الديني اليهودي	قصة المرأة التي كبرت في السن
<b>تساؤلات وجودية</b>					
45	شعر حديث	الحيرة والاسئلة الوجودية والموت	جنت، لا أعلم من أين ولكي أتيت	إيليا أبو ماضي	الطلاسم
46	شعر حديث	ان ترى جمال الكون رغم الألم	والذي نفسه بغير جمال	إيليا أبو ماضي	فلسفة الحياة
46	شعر حديث	الطبيعة والموسيقى وائرهما في الترويح عن النفس، فكرة خلود الفن رغم موت الجسد	ليس في الغابات حزن	جبران خليل جبران	المواكب
47	نثر	فهم شعور الآخر. الألم	قالت وريقة عشب لورقة خريف	جبران خليل جبران	وريقة عشب وورقة خريف
47	شعر حديث	الامل، أن نعيش اللحظة، فرح الحياة	العمر يوم سوف نقضيه معا	فاروق جويده	العمر يوم
48	شعر حديث- مترجم وقصيدة مغناة	أن تعيش اللحظة، ألا تغرق في الماضي وتنسى الحاضر	لا تنظر إلى الغابة ففي الغابة غابة	غونتر غراس	لا تلتفت إلى الورا
49	شعر حديث	تناسخ الأرواح، مناجاة الخالق، تأمل في الحياة وفي الموت	منأ من يشرب كاسا من مرّ الصبر	نزبه خير	رجوع
50	رواية	اسئلة وجودية- علاقة الروح بالجسد	كنت أستلقي على السرير في قسم الطب النووي	هيفاء بيطار	إمرأة من هذا العصر
51	<b>المعاناة</b>				
<b>البكاء والألم الروحاني</b>					
53	مقولات	متى نيكي	لقد لذت بالصمت يا الله	مؤلفون عدة	نصوص في البكاء
54	شعر حديث	وحدة وسأم وبكاء	يا صميم الحياة كم أنا في الدنيا غريب	أبو القاسم الشاتي	يا صميم الحياة
55	شعر حديث	الصبر والاحتمال والرجاء والامل	لك الحمد مهما استظال البلاء	بدر شاكر السياب	سفر أيوب







العنوان	المؤلف	المسطر الأول	المفاتيح	نوع النص	الصفحة
السرير	أمل دنقل	أوهمني بأن السرير سريري	شعور المريض في المستشفى وابتظار الموت	شعر حديث	57
ضد من	أمل دنقل	في غرف العمليات	شعور المريض في المستشفى وابتظار الموت	شعر حديث	59
حين أغدو حجراً	سلى جبران	غريبة أنا في عالم	الوحدة والغربة، الألم، المعاناة الوجدانية، أمل، يأس ووحدة	شعر حديث	60
لا حول لي	سلى جبران	ونأيت بي عن مطمي	معاناة، انكسار	شعر حديث	62
بالرغم منّا قد نضيع	فاروق جويده	قد قال لي يوماً أبي	الشعور بالضيق والوحدة، فقد الأمل، الصلاة	شعر حديث	63
أغنية صغيرة لليأس	فدوى طوقان	و حين يمدّ، يشدّ يمزق، يطحن	اليأس والامل	شعر حديث	64
ليت لي مثل قدرتك على التحكم في البكاء	طه محمد علي	أبها الطفل الذي أمه	علاقة الانسان بالبكاء	شعر حديث	65
تجلى	طه محمد علي	لكم تجلّي لي	المعاناة وثقلها على حياة الإنسان	شعر حديث	66
القفز من حافة الهاوية	ليوبولد ستاف	أن أقفز من حافة الهاوية	هول المساة، اليأس، اللييلة، العزاء والأمل	شعر حديث (مترجم)	67
جبل المصائب	جوزف أديسون	كتب الأديب الانجليزي	كل واحد قادران يحتمل ألمه، أكثر من ألم غيره	قصة	68
النبي - في الألم	جبران خليل جبران	ثم نهضت من بين الجمع	أثر الألم في تكوين الإنسان	نثر	69
الصحيفة البيضاء	جبران خليل جبران	قالت صحيفة ورق	الألم	نثر	69
قصة الدموع	قصة شعبية	هذه هي قصة طفلة	الوحدة، البكاء، الحب	نثر	70
إمرأة من هذا العصر	هيفاء بيطار	غابت الشمس ميكرة ذلك اليوم	الفقدان، الوحدة، الانكسار	نثر	72
يا مريم	الأخوان رحباني	يا مريم اليكزُفُفَتِ الشمسَ والقمرَ	مناجاة وصلاة	قصيدة مفتاة	71
<b>الفراق</b>					
الوداع	جلال الدين الرومي	الوداع لا يقع إلا لمن	الوداع والفراق	مقولة	73





العنوان	المؤلف	المسطر الأول	المفاتيح	نوع النص	الصفحة
الباب تفرعه الرياح	بدر شاكر السيّاب	الباب ما قرعته	الشوق والحنين، الوحدة	شعر حديث	74
أشودة المطر	بدر شاكر السيّاب	تناءب المساء، والغيوم ما تزال	حزن الفراق	شعر حديث	75
رثاء متأخر جداً	عيسى الشيخ حسن	كان أبي يطيل في السفر	الوداع، الفراق، الاحساس بانه الوداع الاخير	شعر حديث	76
إلى أمي	محمود درويش	أحنّ إلى خبز أمي	الفراق والشوق	شعر حديث	77
جدتي	سماهر نجّار	حدّثني جدّة	فراق، حنين، الم	شعر حديث	78
ما يسوى	مؤلف مجهول	ما يسوى	طعم الحياة بدون الحبيب	قصيدة مغناة	79
الأماكن	منصور الشادي	الأماكن كلّها مشتاقّة لك	الشوق والحنين، لوعة الفقدان	قصيدة مغناة	80
صار لازم ودّعكن	زياد الرحباني	أنا صار لازم ودّعكن	الفراق، حزن الوداع	قصيدة مغناة	81
الرحيل	أسعد الغريبي	استعجلت الرحيل، ورحلت في غير أوانك	الم الفراق، الذكريات	قصيدة مغناة	82
فراقيات	من الفولكلور الفلسطيني	انا شيد شعبية	الفراق، الموت، اللوعة	انا شيد شعبية	83
<b>الموت</b>					
قواعد العشق الأربعون	إليف شافاك	على الرغم من أن المرء يجاهد	الموت، معنى الحياة	نص صوفي	89
عندما أموت	جلال الدين الرومي	عندما يحملون نعشي	مفهوم الموت، الموت بداية؟ الأمل	فلسفة روحانية	89
رباعيات الخيام	عمر الخيام	لبست ثوب العيش، لم أستشر	الموت ورجاء رحمة الله، اسئلة روحانية	قصيدة مغناة	91
وصية	أبو الإصبع العدواني	لما احتضردو الإصبع	وصايا عند الاحتضار	نثر	92
رثاء الأندلس	أبو البقاء الرندي	لكن شيء إذا ما تم نقصان	الموت، النهاية، دورة الحياة	شعر قديم	93
جدارية	محمود درويش	الوقت صفر، لم أفكر بالولادة	حديث مباشر عن الموت، بماذا نتزود للرحيل الأخير، الفن خالد هزم الموت، شعور العجز، وقت للموت	شعر حديث	94





الصفحة	نوع النص	المفاتيح	المسطر الأول	المؤلف	العنوان
96	نثر	تأمل في الموت والحياة	أفكر يا إيني في الناس كيف يولدون	ميخائيل نعيمة	سبعون
97	<b>ما بين النوم والموت</b>				
97	نصوص دينية، مقولات، شعر حديث	الموت كنوم طويل	حدثنا عبيد الله بن معاذ	نصوص مختلفة	نصوص قصيرة حول علاقة النوم والموت
102	نص ديني	الموت كرحلة	سبحان الذي سَخَّرَ لَنَا هَذَا		دعاء السفر

147 ..... תרגום הטקסטים לעברית - בסוף הספר







## مقدمة

عزيزي القارئ،

تهدف المرافقة الروحانية إلى التخفيف عن الشخص الذي يمرّ في ضائقة أو أزمة، وعن المحيطين به في حالات مثل المرض الذي يهدّد الحياة، الأمراض المزمنة الصعبة، إضافة إلى صعوبات الشيخوخة. بإمكاننا منح الشخص شعورًا بالراحة، الهدوء والارتباط من جديد بما حوله، وذلك عندما نتيح له فرصة التعبير عمّا يمرّ به، بالطريقة والتفصيل الذي يناسبه، من خلال حضورنا التام وإصغائنا الكامل له، ومن خلال تقبلنا إيّاه كما هو وكذلك محاولة ربطه بالموارد الروحانية المتوفرة لديه، والأمور التي تلامس روحه وتبعث فيها النشوة. هناك طرق عديدة لملامسة الروح، إحدى أقواها هي النصّ: القصّة، القصيدة، المثل والنصّ المقدّس. بإمكان النصّ أن يتوجّه مباشرة إلى روح الإنسان ويحررها.

تدخل مهنة المرافقة الروحانية إلى جهاز الصحّة ودور رعاية المسنين في جميع أنحاء العالم. في العقد الماضي بدأت تنمو وتتطوّر المرافقة الروحانية في إسرائيل، إذ تُقدّم الخدمة في أكثر من عشرة مستشفيات وعدد مماثل من دور رعاية المسنين.

هذا الكتاب «مناجاة»، هو إحدى ثمرات عدّة سنوات من عمل المنتدّي متعدّد الثقافات لتعزيز المرافقة الروحانية، وهو الأوّل باللغة العربيّة في البلاد. «مناجاة» هو كتاب عن المرافقة الروحانية والأدوات الضرورية لعمل المرافق الروحاني العربيّ.

يتألّف كتاب «مناجاة» من جزأين. في الجزء الأوّل، تجدون مجموعة غنيّة ومتنوّعة من النصوص التي تتحدّث عن أبعاد مختلفة من التجارب الصعبة في حياتنا والتعامل معها. تأتي النصوص من فترات تاريخيّة مختلفة، بلدان مختلفة، ديانات مختلفة ووجهات نظر مختلفة. خلال المرافقة الروحانية، يختار المرافق المكان والحالة الأنسب لإيصال النصّ إلى المرافق. يضمّ الفهرس المفصّل في بداية الكتاب كلمات مفتاحيّة، لكن يجدر بالذكر أن هذه النقاط لا تتعدّى كونها بداية ملامسة كلّ ما يمكن تصوّره والشعور به من خلال هذه النصوص، فالأمر مفتوح تمامًا، بناء على «اللقاء» بين الطرفين.





يعرض الجزء الثاني المرافقة الروحانية على القراء الذين يرغبون في معرفة المزيد عن هذا النوع من التعاطي مع الانسان الذي يمر بضائقة. توفر مقالات شولتس (المرافقة الروحانية - الإطار النظري)، زوهر سايكس («اجعلني أداة لرسالتك»: مفهوم وأدوات في المرافقة الروحانية) أساسًا لفهم هذه المهنة. يوضّح شولتس ما هي عناصر الروحانية، وكيفية المساعدة في كلّ من هذه العناصر، وماذا يحدث خلال لقاء المرافقة الروحانية. أمّا زوهر سايكس فتؤكّد على الحضور، الاهتمام، النية والتوجه الداخليّ والشهادة (أنّ نشهد على حياة و«قصة» الشخص الذي نرافقه)، وتقول إنّ المرافقة التي تقدّمها تشمل الصلاة، الدعاء والتربّي والبكاء وما تعبّر عنه. طوّر فيطشيط نموذج تقييم روحانيّ واسع النطاق، يعرضه في مقالة «نموذج 7x7 للتقييم الروحانيّ»، وهو نموذج يتيح تصنيف وفهم الاحتياجات الروحانية للشخص الذي نرافقه.

أمّا مقال نعومي ميلر (استخدام النصوص في المرافقة الروحانية)، فإنّه يربط بين النصوص والمرافقة الروحانية. توضّح ميلر في المقال كيف يمكن العمل من خلال نصوص: النصّ كسؤال، كحنين، كمحفّز، كمانح رموز وإشارات، كشرعية، كغموض، كإلهام روحانيّ وكطريقة لتسمية الأمور بأسمائها.

نأمل أن يساعد هذا الكتاب في التخفيف عمّن يعانون وفي أن يقرب بين القلوب.

مايك شولتز

مدير خدمة المرافقة الروحانية  
المركز الطبّي رمبام- حيفا

רמב"ם



הקרית הרפואית לבריאות האדם  
מרכז طبي «رمبام» خدمة المرافقة الروحانية





# الإيمان









من كتاب

## قواعد العشق الأربعون

إليف شافاك

«لا تحاول أن تقاوم التغييرات التي تعترض سبيلك، بل دع الحياة تعيش فيك. ولا تقلق إذا قُلبت حياتك رأساً على عقب. فكيف يمكنك أن تعرف أن الجانب الذي اعتدت عليه أفضل من الجانب الذي سيأتي؟»

«لا يعني الاستسلام ان يكون المرء ضعيفاً أو سلبياً، ولا يؤدي إلى الايمان بالقضاء والقدر والاستسلام، بل على العكس تماما. إذ تكمن القوة الحقيقية في الاستسلام - القوة المنبعثة من الداخل. فالذين يستسلمون للجوهر الإلهي في الحياة، يعيشون بطمأنينة وسلام حتى عندما يتعرض العالم برمته إلى اضطراب تلو الاضطراب.»

«إن الله ميقاتي دقيق، إنه دقيق إلى حد ان ترتيبه وتنظيمه يجعلان كل شيء على وجه الأرض يتم في حينه، لا قبل دقيقة ولا بعد دقيقة. والساعة تمشي بدقة شديدة بالنسبة للجميع بلا استثناء. فلكل شخص وقت للحب ووقت للموت.»





## من القرآن الكريم والحديث الشريف

{أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ}

(سورة الشرح)

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ}

(سورة البقرة: 155-156)

{وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}

(سورة البقرة: 216)

"عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا أَدَىٍّ، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكِبُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ."

(البخاري ومسلم)

"قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ؛ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ سَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ."

(رواه مسلم)

"قال شداد بن أوس: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: إِنِّي إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدًا مِنْ عِبَادِي مُؤْمِنًا، فَحَمِدَنِي عَلَىٰ مَا ابْتَلَيْتُهُ، فَإِنَّهُ يَقُومُ مِنْ مَضْجَعِهِ ذَلِكَ كَيَوْمٍ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ مِنَ الْخَطَايَا."

(حديث قدسي)





## دع الأيام

الإمام الشافعي

دع الأيام تفعل ما تشاء  
ولا تجزع لحادثة الليالي  
وكن رجلا على الأهوال جلدا  
وإن كثرت عيوبك في البرايا  
تستر بالسخاء فكل عيب  
ولا تر للأعادي قط ذلا  
ولا ترج السماح من بخیل  
ورزقك ليس ينقصه التأنی  
ولا حزن يدوم ولا سرور  
إذا ما كنت ذا قلب قنوع  
ومن نزلت بساحته المنايا  
وأرض الله واسعة ولكن  
دع الأيام تغدر كل حين  
وطب نفسا إذا حكم القضاء  
فما لحوادث الدنيا بقاء  
وشيمتك السماح والوفاء  
وسرك أن يكون لها غطاء  
يغطيه كما قيل السخاء  
فإن شماتة الأعدا بلاء  
فما في النار للظلم أن ماء  
وليس يزيد في الرزق العناء  
ولا بؤس عليك ولا رخاء  
فأنت ومالك الدنيا سواء  
فلا أرض تقيه ولا سماء  
إذا نزل القضا ضاق القضاء  
فما يغني عن الموت الدواء

## دع المقادير

ابن شيخان السالحي

دع المقادير تجري في أعنتها  
ما بين طرفة عين وانتباهتها  
ولا تبيتنَ إلا خالي البالي  
يُغَيِّرُ اللهُ من حالٍ إلى حالٍ

## قصة الضفدعة والقشطة

سقطت ضفدعتان في سطل قشطة سائلة. قالت الضفدعة الاولى لنفسها من المؤكد أنني سأغرق وأموت. اغمضت عينها واستسلمت لقدرها فغرقت وماتت. الضفدعة الثانية قالت سأظل أحاول أن أقفز خارج السطل. ظلت تقفز وتقع في السطل وتهز أرجلها بقوة، وتقفز وتقع من جديد وتحرك أرجلها بقوة وسرعة لتقفز مرة أخرى، حتى أن الكريما السائلة تجمّدت وتحولت إلى زبدة، تسلّقت عليها الضفدعة وقفزت إلى بر الأمان!







# الصلاة والترجي





## مناجاة إلهية

رابعة العدوية

حبيبي ليس يعدله حبيب  
حبيب غاب عن بصري وسمعي  
يا حبيب القلب ما لي سواك  
يا رجائي وراحتي وسروري  
فليتك تحلو والحياة مريرة  
وليت الذي بيني وبينك عامر  
إذا صح منك الود فالكل هيّن  
وإذا صح منك الود فالكل هيّن

ولا لسواه في قلبي نصيب  
ولكن في فؤادي ما يغيب  
فارحم اليوم مذنباً قد أتاك  
قد أبى القلب أن يحب سواك  
وليتك ترضي والأنام غضاب  
وبيني وبين العالمين خراب  
وكل الذي فوق التراب تراب

## من المزمور الثالث عشر

1. لإمام المغنين. مزمور لداود. إلى متى يا رب تنساني كل النسيان؟ إلى متى تحجب وجهك عني
2. إلى متى أجعل هموماً في نفسي وحزناً في قلبي كل يوم؟ إلى متى يرتفع عدوي علي
3. انظر واستجب لي يا رب إلهي. أنزعيني لئلا أنام نوم الموت
4. لئلا يقول عدوي: قد قويت عليه. لئلا يهتف مضايقي بأني تزعزعت
5. أما أنا فعلى رحمتك توكلت. يبتهج قلبي بخلاصك
6. أغني للرب لأنه أحسن إلي





## من القرآن الكريم والحديث الشريف

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ }

(سورة البقرة: 153)

{ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ }

(سورة البقرة: 186)

### من أدعية الشفاء

دعاء للنبي ﷺ: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد (أو يجد) وأحاذر. رواه مسلم

### من الكتاب المقدس

”تَعَالَوْا يَا مُبَارِكِي أَبِي، رَثُوا الْمَلَكُوتَ الْمَعْدَّةَ لَكُمْ مُنْذُ تَأْسِيسِ الْعَالَمِ. لِأَنِّي جُعْتُ فَأَطَعْتُمُونِي. عَطِشْتُ فَسَقَيْتُمُونِي. كُنْتُ غَرِيبًا فَأَوْثَمْتُمُونِي. غُرَبَانَا فَكَسَوْتُمُونِي. مَرِيضًا فَزَرْتُمُونِي. مَحْبُوسًا فَأَتَيْتُمُ إِلَيَّ. فَيُجِيبُهُ الْأَبْرَارُ حِينَئِذٍ قَائِلِينَ: يَا رَبُّ، مَتَى رَأَيْنَاكَ جَائِعًا فَأَطَعَمْنَاكَ، أَوْ عَطِشْنَا فَسَقَيْتْنَاكَ؟ وَمَتَى رَأَيْنَاكَ غَرِيبًا فَأَوْثَمْنَاكَ، أَوْ غُرَبَانَا فَكَسَوْنَاكَ؟ وَمَتَى رَأَيْنَاكَ مَرِيضًا أَوْ مَحْبُوسًا فَأَتَيْنَا إِلَيْكَ؟ فَيُجِيبُ الْمَلِكُ وَيَقُولُ لَهُمْ: الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: بِمَا أَنْتُمْ فَعَلْتُمُوهُ بِأَحَدٍ إِخْوَتِي هؤُلاءِ الْأَصَاغِرِ، فِيَّ فَعَلْتُمْ.

(إنجيل متى 25: 34-40)

”هَذَا الْمَرَضُ لَيْسَ لِلْمَوْتِ، بَلْ لِأَجْلِ مَجْدِ اللَّهِ، لِيَتَمَجَّدَ ابْنُ اللَّهِ بِهِ“

(إنجيل يوحنا 11: 4)

”الَّذِي يَغْفِرُ جَمِيعَ ذُنُوبِكَ. الَّذِي يَشْفِي كُلَّ أَمْرَاضِكَ“

(سفر المزامير 103: 3)

”يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ“

(سفر المزامير 147: 3)





## طوباويات

طوبى للرحماء لأنهم يرحمون

(متى 5: 7)

ولكن طوبى لعيونكم لأنها تبصر  
ولأذانكم لأنها تسمع

(متى 5: 11)

أما هو فقال

بل طوبى للذين يسمعون كلام الله ويحفظونه

(لوقا 11: 28)

طوبى للأنقياء القلب

لأنهم يعاينون الله

طوبى للمساكين بالروح

لأن لهم ملكوت السموات

(متى 3: 5)

طوبى للحزاني

لأنهم يتعزون

(متى 4: 5)

قال له يسوع

لأنك رأيتني يا توما آمنت

طوبى للذين آمنوا ولم يروا

(يوحنا 20: 29)

طوبى للذين غفرت آثامهم وسترت خطاياهم

طوبى للرجل الذي لا يحسب له الرب خطية

(رومية 4: 7-8)







طوبى للرجل الذي يحتمل التجربة  
لأنه إذا تزكى ينال إكليل الحياة  
الذي وعد به الرب للذين يحبونه

(يعقوب 1:12)

طوباكم  
أيها الجياع الآن لأنكم تشبعون  
طوباكم  
أيها الباكون الآن لأنكم ستضحكون

(لوقا 6:21)

طوبى للإنسان الذي يجد الحكمة  
وللرجل الذي ينال الفهم

(امثال 3:13)





## أدعية وصلوات في حالات الاحتضار والموت

بسم الله الرحمن الرحيم

يا مسبب الأسباب يا مفتح الأبواب، يا سامع الاصوات يا مجيب الدعوات، يا قاضي الحاجات، أدم نعمتك علينا والطف بنا فيما قدرته علينا يا أرحم الراحمين. اللهم إني أسألك رحمة من عندك تهدي بها قلبي وتجمع بها شملي وتردّ بها الفتن عني وتزيّن بها عملي، وتبيّض بها وجهي وتلهم بها رشدي وتعصمني بها من كل سوء. اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والاخرة.

أمين يا رب العالمين

(من التراث الديني الدرزي)

”بسم الله الكافي بسم الله الشافي بسم الله الغفور الرحيم بسم الله البر الكريم يا حفيظ يا عزيز يا رقيق اشف لا شفاء إلا شفاؤك اشف شفاء كاملاً عاجلاً لا يغادر سقماً رب كل شيء خادمك رب فاحفظنا وانصرنا وارحمنا“

”اللَّهُمَّ اسْتَجِبْ لَنَا كَمَا اسْتَجَبْتَ لَهُمْ، بِرَحْمَتِكَ عَجَلْ عَلَيْنَا بِفَرَجٍ مِنْ عِنْدِكَ، بِجُودِكَ وَكَرَمِكَ، وَارْتِفَاعِكَ فِي عُلُوِّ سَمَائِكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، إِلَهِي يَا مَنْ لَا يَشْغَلُهُ شَيْءٌ عَنْ شَيْءٍ، يَا مَنْ أَحَاطَ عِلْمُهُ بِمَا ذَرَأَ وَبَرَأَ، وَأَنْتَ عَالِمٌ بِخَفِيَّاتِ الْأُمُورِ، وَمُحْصِي وَسَاوِسِ الصُّدُورِ، وَأَنْتَ بِالْمَنْزِلِ الْأَعْلَى، وَعِلْمُكَ مُحِيطٌ بِالْمَنْزِلِ الْأَدْنَى، تَعَالَيْتَ عُلُوًّا كَبِيرًا، يَا مُغِيثُ اغْنِثِي، وَقُكِّ أُسْرِي، وَاكْشِفِ ضُرِّي، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ“

”فإلَيْكَ يَا رَبِّ نَصَبْتُ وَجْهِي وَإِلَيْكَ يَا رَبِّ مَدَدْتُ يَدِي، فَبِعِزَّتِكَ اسْتَجِبْ لِي دُعَائِي وَتَلْغِي مُنَايَ وَلَا تَقْطَعْ مِنْ فَضْلِكَ رَجَائِي، وَاحْصِي سِرَّ الْجِنِّ وَالْأَنْسِ مِنْ أَعْدَائِي، يَا سَرِيعَ الرِّضَا اغْفِرْ لِمَنْ لَا يَمْلِكُ إِلَّا الدُّعَاءَ فَإِنَّكَ فَعَالٌ لِمَا تَشَاءُ، يَا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَذِكْرُهُ شِفَاءٌ وَطَاعَتُهُ غِنَى، اِرْحَمْ مَنْ رَأْسُ مَالِهِ الرَّجَاءُ وَسِلَاحُهُ الْبُكَاءُ، يَا سَابِعَ النِّعَمِ، يَا دَافِعَ النِّقَمِ، يَا نُورَ الْمُسْتَوْحِشِينَ فِي الظُّلَمِ، يَا عَالِمًا لَا يُعْلَمُ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَافْعَلْ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى رَسُولِهِ وَالْأَيْمَةَ الْمَيَامِينَ مِنْ آلِهِ وَسَلِّمْ“

(من التراث الديني الأحمدي)





## قف بالخضوع

عبد الرحيم البرعي اليماني

قف بالخضوع وناد ربك يا هو      إن الكريم يجيب من ناداه  
واطلب بطاعته رضاه فلم يزل      بالجد يرضي طالبي رضاه  
واسأله مسألةً وفضلاً إنّه      مبسوطان لسانه يده  
واقصده منقطعاً إليه فكل من      يرجوه منقطعاً إليه كفاه  
شملت لطائفه الخلائق كلها      ما للخلائق كافل إلا هو  
فعزيزها وذليلها وغنمها      وفقيرها لا يرتجون سواه







# الوجوهية





## في الحب

جلال الدين الرومي

هذا العالم غارق في الآلام والمآسي من رأسه إلى قدميه، ولا أمل له في الشفاء إلا بيد الحب.

## أفق للحظة

حافظ الشيرازي

أفق للحظة  
لست مضطراً لأن تفعل هذا دائماً  
في هذه اللحظة بعينها  
خطوة واحدة على ثوب السماء الرقيق  
تكفي  
يا حافظ  
أفق للحظة  
حتى لحظة حقيقية واحدة من الحب  
تستمر أياماً كثيرة  
اجعل كل الطرق والأساليب الذكية  
تعرف الحب  
فما هي إلا براعم ربيع متجمدة  
بعبدة  
غاية في البعد عن الذهب الإلهي الصيفي  
أفق يا صاحبي  
كن رفيقاً بقلبك النائم  
أخرجه إلى حقل النور الرحب





واتركه يتنفس  
وقل  
"أيها الحب  
أعد لي اجنحتي  
احملي  
قربني منك  
وقل للشمس وللقمر،  
وقل لرفيقنا العزيز  
"سأحملك الآن الى عل، أيها الحبيب  
وأنت تؤدي رقصتك الرائعة التي وعدت بها»





## رسالة إلى أهالي كورنثوس

الإصحاح الثالث عشر

1:13 إن كنت أتكلم بألسنة الناس والملائكة ولكن ليس لي محبة، فقد صرت نحاسا يطن أو صنجا يرنّ

2:13 وإن كانت لي نبوة، وأعلم جميع الأسرار وكل علم، وإن كان لي كل الإيمان حتى أنقل الجبال، ولكن ليس لي محبة، فلست شيئاً

3:13 وإن أطعمت كل أموالي، وإن سلّمت جسدي حتى أحترق، ولكن ليس لي محبة، فلا أنتفع شيئاً

4:13 المحبة تتأني وترفق. المحبة لا تحسد. المحبة لا تتفاخر، ولا تنتفخ

5:13 ولا تقيح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحتد، ولا تظن السوء

6:13 ولا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق

7:13 وتحتمل كل شيء، وتصدق كل شيء، وترجو كل شيء، وتصبر على كل شيء

8:13 المحبة لا تسقط أبداً. وأما النبوات فستبطل، والألسنة فستنتهي، والعلم فسيبطل

9:13 لأننا نعلم بعض العلم ونتنبأ بعض التنبؤ

10:13 ولكن متى جاء الكامل فحينئذ يبطل ما هو بعض

11:13 لما كنت طفلاً كطفل كنت أتكلم، وكطفل كنت أفطن، وكطفل كنت أفكر. ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل

12:13 فإننا ننظر الآن في مرآة، في لغز، لكن حينئذ وجهها لوجه. الآن أعرف بعض المعرفة، لكن حينئذ سأعرف كما عرفت

13:13 أما الآن فيثبت الإيمان والرجاء والمحبة، هذه الثلاثة ولكن أعظمهن المحبة







## في الأمل

جلال الدين الرومي

”لعل الله يأخذك من حال لآخر.. ويجعلك تختبر الشعور ونقيضه، ليجعل لك جناحين لتطير بهما إليه.. وليس جناحا واحدا!“  
\* هناك شمعة في قلبك.. تنتظر أن تضاء  
\* هناك فراغ في روحك.. ينتظر أن يملأ  
إنك تشعر بهذا، أليس كذلك؟“

من كتاب

## قواعد العشق الأربعون

إليف شافاك

مهما حدث في حياتك ومهما بدت الاشياء مزعجة فلا تدخل ربوع اليأس. وحتى لو ظلت جميع الأبواب موصدة، فإن الله سيفتح دربا جديداً لك. أحمد ربك! من السهل عليك ان تحمد الله عندما يكون كل شيء على ما يرام. فالصوفي لا يحمد الله على ما منحه إياه فحسب، بل يحمده أيضا على كل ما حرمه منه.  
لا يعني الصبر أن تتحمل المصاعب سلبا بل يعني أن تكون بعيد النظر بحيث تثق بالنتيجة النهائية التي ستتمخض عن أي عملية.

ماذا يعني الصبر؟

إنه يعني أن تنظر إلى الشوكة وترى الورد، أن تنظر إلى الليل وترى الفجر، أما نفاذ الصبر فيعني أن تكون قصير النظر ولا تتمكن من رؤية النتيجة. إن عشاق الله لا ينفذ صبرهم مطلقا لأنهم يعرفون أنه لكي يصبح الهلال بدرا فهو يحتاج إلى وقت.





## مقولات في الامل

- أعلل النفس بالآمال أرقمها ..... ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل - الطغرائي
- في قلب كل شتاء ربيع نابض ... ووراء كل ليل فجر باسم - جبران خليل جبران
- كلما عمق الحزن حفرة في كينونتك، ازدادت قدرتك على احتواء فرح أكثر! - جبران خليل جبران
- ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت اظنها لن تفرج - مجهول المصدر
- لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس - مصطفى كمال
- إرع شجرة خضراء في قلبك، لربما يحط عليها طائر يغي - مقولة صينية
- «ملأني العالم بالجراح، لكن، لم يخرج منها غير الأجنحة.»
- «إن من لا يعرف أن يرى الظلمة، لن يعرف أبداً أن يرى النور.» ادونيس





من قصيدة

## وعود من العاصفة

محمود درويش

وليكن ..  
لا بدّ لي أن أرفض الموت  
وأن أحرق دمع الأغنيات الراحه  
وأعري شجر الزيتون من كل الغصون الزائفة  
فإذا كنت أغني للفرح  
خلف أجفان العيون الخائفة  
فلأنّ العاصفة  
وعدتني بتبيذ... وبأخاب جديده  
وبأقواس قزح  
ولأنّ العاصفة  
كنست صوت العصافير البليده  
والغصون المستعارة  
عن جذوع الشجرات الواقفه.  
وليكن..  
لا بدّ لي أن أتباهى، بك، يا جرح المدينة  
أنت يا لوحة برق في ليالينا الحزينة  
يعبس الشارع في وجهي  
فتحميبي من الظل ونظرات الضغينة  
سأغني للفرح  
خلف أجفان العيون الخائفة  
منذ هبت، في بلادي، العاصفة  
وعدتني بتبيذ، وبأقواس قزح





## إلى ولدي

عمر صالح فروانة

أريد الشمس بالقوة...  
فلا تصغر...  
ولا يحزنك أن الخير يستأصل  
وأن الشر لم يقهر...  
فلن يكفيك ما في الكون من أقمار  
إذا ما الشمس لم تظهر...

## عش حراً

سميح شقير  
(قصيدة مغناة)

إن عشت فعش حراً  
أومت كالأشجار وقوفاً  
وقوفاً وقوفاً وقوفاً كالأشجار  
وإرمي حجراً في الماء الراكد  
تندلع الأنهار  
اقرع اجراسك في مملكة الصمت وغن  
غن نشيدك  
ولينحطم جدار الصمت نثاراً كالفضار





## تَفَاوُلٌ

حسام مصالحة

وَنَحْنُ هُنَا،  
نُغْرِقُ فِي الرَّفْضِ،  
كَرْمَلِ الْبَحْرِ  
تَأْتِي الْمَوْجَةُ تَغْمُرُهُ  
تَأْخُذُهُ الْعَتَمَةُ  
لِأَنَّ الْمَاءَ يَعْكِسُ، يَكْسِرُ، يَرْفُضُ ضَوْءَ الشَّمْسِ  
تَتَرَاوَعُ الْمَوْجَةُ، تَتَرَاوَعُ  
فَيَعُودُ الضُّوءُ، يُدَقِّقُهُ  
فِي وَقْتِ الْمَدِّ  
يُغْرِقُ فِي الظُّلْمَةِ  
وَالْعَتَمُ يَطُولُ، وَيَطُولُ الْبُرْدُ  
لَكِنْ مِنْ تَجْرِبَةٍ دَامَتْ دَهْرًا وَعُصُورُ  
تَعْرِفُ كُلُّ حَبِيبَةٍ رَمْلًا  
بِأَنَّ الْعَتَمَةَ مَهْمَا طَالَتْ  
لَا بُدَّ تَزُولُ  
فَمَا بَعْدَ الْمَدِّ غَيْرُ الْجَزْرِ  
مَا بَعْدَ الْعَتَمَةِ إِلَّا النُّورُ  
تَعْلَمُ كُلُّ حَبِيبَةٍ رَمْلًا  
بِأَنَّهُ حَتَّى الطُّوفَانُ  
لَا بُدَّ مِيَاهُهُ تَتَرَاوَعُ  
عَنْ وَجْهِ الْأَرْضِ.





## بَلَدٌ

حسام مصالحة

بَلَدٌ أَضَاعَ طَرِيقَهُ  
رَاحَ يَبْحَثُ عَنَ أَمَانِيهِ  
جَوْفَ الضَّبَابِ  
بَلَدٌ يَفْتِشُ عَنَ أَغَانِيهِ  
الْقَدِيمَةِ وَالْجَدِيدَةِ  
خَلْفَ السَّرَابِ  
عَمَّا قَلِيلٍ  
سَوْفَ تُشْرِقُ شَمْسُهُ  
فَهَبُ كَالْعَنْقَاءِ مِنْ وَسَطِ الْبَابِ  
هَلْ مِنْ ظَلَامٍ دَامِسٍ  
لَمْ يَبْدُدْهُ شُعَاعُ الْقَجْرِ؟  
أَمِنْ صَقِيعِ مَرَفِي عَزِّ الشِّتَاءِ  
دُونَ إِيقَاطِ الْبُرَاعِمِ مِنْ سُبَاتٍ  
لِتُوَنَعَ عِنْدَ إِقْبَالِ الرَّبِيعِ؟





## جسر

ليوبولد ستاف  
عن البولندية - رافي فايكوت

لم أصدق  
حين وقفت على شفة النهر،  
العريض الجارف،  
أنني سأعبر هذا الجسر  
المجدول من بوص رفيع، متكسر  
مربوط بالحبال  
سرت خفيفا كفراشة  
وثقبلا كالفييل،  
كنت واثقا مثل راقص؛  
ومتزحعا مثل أعى  
لم أصدق أنني سأعبر هذا الجسر،  
وحين أفف الآن على الشفة الثانية،  
لا أصدق أنني عبرت





## النور مكانه في القلوب

مجدي كامل (قصيدة مغناة)

النور مكانه في القلوب  
أحضن خيوط شمس الغروب  
يا تكون قد الحياة  
يا تعيش وحيد وسط الدروب  
البيأس ضعف وخوف جبان  
لكن الأمل مفتاح بيان  
يا تكون قد الحياة  
يا تعيش وحيد وسط الدروب  
المس خضار الشجر  
حس بضياء القمر  
أنقش قلوب ع الحجر  
على شئ متندمشي  
يمك أوام عدية  
امشي الطريق امشي  
العمر ايه يرويه غير قلب ميخافشي  
النور مكانه في القلوب  
أحضن خيوط شمس الغروب  
يا تكون قد الحياة  
يا تعيش وحيد وسط الدروب  
في ناس كتير ترضي المصير







وناس تشوف بضمير ضير  
يا تكون قد الحياة  
يا تعيش وحيد وسط الدروب  
حلي مرار الايام  
لسة الحياة قدام  
قوم لون الاحلام  
واوعى متضحكشي  
جسدك في قلبه الروح  
تداوى كل جروح  
بالسراوعي تبوح  
واياك متعلمشي

معنى للحياة



## إضافة

طه محمد علي

ما رأيته مرقوما على شاهدي  
في باحة أحد كوايبيسي:  
«هنا يرقد امرؤ  
حاول عبثا  
أن يضيف خيط شعاع  
إلى الشمس!»





## قميص السعادة

قصة شعبية هندية

يُحكى أنّ أميراً غنياً جداً كان يحيا في ترفٍ، ومع ذلك لم يكن سعيداً. جمع حكماً إمارته واستشارهم عن سرّ السعادة.

وبعد صمت وتفكير، تجرّأ شيخٌ منهم وقال: «يا صاحب السموّ، لا وجود للسعادة على وجه الأرض. ومع ذلك ابحث عن رجلٍ سعيدٍ، وإذا وجدته خذ منه قميصه والبسه فتصبح سعيداً.

ركب الأمير جواده وراح يسأل الناس ليعرف من السعيد بينهم.

البعض منهم تظاهر بالسعادة، فقال أحدهم: أنا سعيد ولكني على خلاف مع زوجتي. وقال آخر: أنا مريض. وآخر: أنا فقير...

تحت وطأة الكتابة توجه الأمير إلى الغابة، علّه يرقه عن نفسه، ولما دخلها سمع من بعيد صوتاً جميلاً يترنم بأغنية حلوة. كلما اقترب من الصوت، تبين أنه يعبر عن سعادة عند صاحبه... ولما وصل إليه، رأى نفسه أمام رجلٍ بسيط... فقال الأمير: هل أنت سعيد كما يبدو لي؟ أجابه: بدون شك أنا سعيد جداً. فقال الأمير: إذن أعطني قميصك لأصبح سعيداً مثلك!

وبعد صمت طويل، حدّق فيه الزاهد بنظرة الصائفي العميق، وابتسم وقال: قميصي! كم يسعدني أن أعطيك إياه! ولكنني استغنيت عنه منذ زمنٍ بعيدٍ لمن هو أحوج إليه مني، ولذلك أصبحت سعيداً.





## قصة الملك والشيخ الحكيم

قصة شعبية

خرج أحد الملوك يتنزه فرأى فلاحا يحرث الأرض وهو مسرور يغني بنشاط وسعاده  
فسأله الملك : أراك مسرورًا بعملك فهل الأرض أرضك؟  
فقال الفلاح : لا يا سيدي أعمل فيها بالأجره  
أربعة قروش كل يوم ..  
قال الملك : وهل تكفيك؟  
قال الفلاح : نعم وتزيد ..  
قرش أصرفه على عيشي ، وقرش أسدد به ديني ، وقرش اسلفه لغيري ، وقرش أنفقه في  
سبيل الله ..  
قال الملك : هذا لغز لا أفهمه !!  
قال الفلاح :  
أما القرش الذي أصرفه على عيشي فهو ما أعيش منه أنا وزوجتي ..  
وأما القرش الذي أسدد به ديني فهو ما أنفقه على أبي وأمي ..  
وأما القرش الذي اسلفه لغيري فهو ما أنفقه على أولادي أربيعهم وأطعمهم وأكسوهم  
حتى إذا كبروا يردون الدين إلي ..  
أما القرش الذي أنفقه في سبيل الله فهو ما أنفقه على أختين مريضتين ..  
أنبهر الملك من ردود هذا الرجل البسيط فأشترى الأرض ووهبها له.





## قصة المرأة التي كبرت بالسن

جاءت امرأة طاعنة في السن للراب (رجل الدين اليهودي) وقالت له: سيدي الراب قد كبرت في السن ولم تعد بي رغبة بالعيش  
سألها الرجل: وكيف بلغت هذا السن؟ (أي ما الذي أطال عمرك الى اليوم)  
قالت: أنا امرأة اتفقه في ديني وأذهب كل يوم إلى الكنيس واترك كل شيء، ولو كنت احبه،  
جانبا، لأذهب للتعلم كل يوم.  
فقال لها: إمتنعي إذا عن الذهاب إلى الكنيس ثلاثة أيام متتالية...  
فعلت المرأة ما نصحتها به الشيخ فمرضت وماتت خلال ثلاثة أيام

(منقولة بتصرف عن التراث الديني اليهودي)





## الطلاسم



إيليا ابو ماضي

جئت، لا أعلم من أين، ولكنّي أتيت  
ولقد أبصرت قدّامي طريقاً فمشيت  
وسأبقى ماشياً إن شئت هذا أم أبيت  
كيف جئت؟ كيف أبصرت طريقي؟  
لست أدري!

أجديد أم قديم أنا في هذا الوجود  
هل أنا حرّ طليق أم أسير في قيود  
هل أنا قائد نفسي في حياتي أم مقود  
أتمنّى أنّني أدري ولكن...  
لست أدري!

وطريقي، ما طريقي؟ أطويل أم قصير؟  
هل أنا أصعد أم أهبط فيه وأغور  
أنا السائر في الدرب أم الدرب يسير  
أم كلانا واقف والذهر يجري؟  
لست أدري!

كم قصور خالها الباني ستبقى وتدوم  
ثابتات كالرؤاسي خالذات كالنجوم  
سحب الدهر عليها ذيله فهي رسوم  
مالنا نبني وما نبني لهدم؟..  
لست أدري!

قد رأيت الشّهب لا تدري لماذا تشرق  
ورأيت السّحب لا تدري لماذا تغدق  
ورأيت الغاب لا تدري لماذا تورق  
فلماذا كلّها في الجهل مثلي ؟  
لست أدري!





أنا لا أذكر شيئاً من حياتي الماضية  
أنا لا أعرف شيئاً من حياتي الآتية  
لي ذات غير أني لست لأدري ماهيه  
فمتى تعرف ذاتي كنه ذاتي؟  
لست أدري!

إنني جئت وأمضي وأنا لا أعلم  
أنا لغز ... وذهابي كمجيتي طلسم  
والذي أوجد هذا اللغز لغز أعظم  
لا تجادل ذا الحجا من قال إنني ...  
لست أدري!

## من فلسفة الحياة

إيليا أبو ماضي

والذي نفسه بغير جمال  
ليس أشقى ممن يرى العيش مرا  
أحكم الناس في الحياة أناس  
فتمتع بالصبح ما دمت فيه  
وإذا ما أظل رأسك همّ  
لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً  
ويظنّ اللذات فيه فضولاً  
علوها فأحسنوا التعليلاً  
لا تخف أن يزول حتى يزولا  
قصر البحث فيه كيلا يطولا

## من المواكب

جبران خليل جبران  
(قصيدة مغناة)

ليس في الغابات حزنٌ .. لا ولا فيها الهموم  
فإذا هبّ نسيمٌ .. لم تجيء معه السموم  
ليس حزن النفس إلا .. ظل وهم لا يدوم  
وغيوم النفس تبدو .. من ثناياها النجوم  
أعطني الناي وغنّ .. فالغنا يمحو المحنّ  
وأنين الناي يبقى .. بعد أن يفنى الزمنّ





## وريقة عشب ... وورقة خريف

خليل جبران

قالت وريقة عشب لورقة خريف .. انك تُحدثين بسقوطكِ جلبة فتبعثرين أحلام شتائي.  
فأجابتها الورقة مغتظة .. ايها الدنيئة أصلا وفصلا الفظة المعقودة اللسان ، من اين لك  
الأحلام وانت ملتصقة بقذارات الغبراء بعيدة عن موسيقى الفضاء لا تميّزين بين الغناء  
والمواء.؟؟

قالت ورقة الخريف ذلك وهبطت على الأرض فنامت.

وعندما جاء الربيع أفاقت من نومها فاذا بها وريقة عشب.

ثم أقبل الخريف ووافها هجعة الشتاء فنثرالهواء حوالها أوراق الأشجار الذابلة فتململت  
في ذاتها قائلة . أف من أوراق الخريف الثقيلة !!! انها تحدث بسقوطها جلبة وضجيجا  
فتبعثر أحلام شتائي.

## العمر يوم

فاروق جويدة

العمر يوم سوف نقضيه معا  
لا تتركه يضيع في الأحزان  
ما العمر يا دنياي إلا ساعة  
وقد يكون العمر بضع ثواني  
أترى يفيد الزهر بعد رحيله  
حزن الربيع ولوعة الأغصان  
فالعمر كالزهار يوم عابر  
هيا لنسكر من رحيق .. فاني





## لا تلتفت إلى الوراء

غونتر غراس  
قصيدة مغناة  
عن الألمانية - غانم محمود

لا تنظر إلى الغابة ففي الغابة غابة ..  
ومن يمضي إلى الغابة بحثاً عن الأشجار... لن يبحث عنه بعدها في الغابة ...  
لا تشرب من البحر فمذاق البحر يصبو إلى المزيد  
ومن يشرب من البحر سيكون ظمأنا إلى المحيطات وحدها  
لا تبني لك بيتاً وإلا صرت بيتاً ...  
ومن يقبع في البيت يكن بانتظار الزائر المتأخر... ليفتح له !  
لا تكتب رسالة فتؤول الرسالة إلى الأمل ..  
ومن يكتب الرسالة يوقع على بقاياها ...  
لا تمضي إلى الغابة ..  
لا تبني بيتاً ...  
لا تكتب رسالة ...  
لا تلتفت إلى الوراء !





## من قصيدة رجوع

نزیه خیر

منا من یشرب کاسا من مر الصبر  
ومنا من یحظى فی وجع الفرقة باثنين  
یا واهب نور الحکمة علمني  
من أين أطلال الحکمة من أين؟  
سألتک یا غفلة هذا العمر طويلا  
کیف یسیرون من الفرح المنذور إلى الأحزان  
سألتک نورا کلیا  
یتماثل فی صورة إنسان  
سألتک أرضا طيبة  
وفروعا وشقائق نعمان  
سألتک عن جیل یأتي  
سألتک عن جیل قد کان  
ما ماتوا إنی أبصرهم  
من جاء إلینا من أهل الشام یعود إلهم  
طفلا یستذکر عن جبل الكرمل حلما  
إنی ألمسهم فی رعشة قلبي  
ما ماتوا من راح إلهم من أهل الكرمل یوما سیرعود إلینا  
إنی ألمسهم فی رعشة قلبي  
أحملهم فی دفاء العینین  
یا واهب نور الحکمة علمني  
من أين أطلال الحکمة من أين؟



## إمرأة من هذا العصر

هيفاء بيطار

كنت استلقي على السرير في قسم الطب النووي مختزنة بذاكرتي صور مرضى، أطفال، شباب، كهول، يأتون الى هذا المركز للعلاج. وجدتني انتهي الى مجتمع جديد: مجتمع المتسرطين، أو بتعبير أطف: المعاقين. كنت أفكر في هؤلاء بحنان لم أعرف له مثيلا من قبل، كأني أكتشف من خلالهم ومن خلال مرضي حقيقة البشر، ومن أي خامة صنعنا. تلك القمصان البشرية سريعة الاهتراء، ودوما يصدمني التناقض الشديد الذي أحسه بين تألق الروح وخلودها وبين عطب الجسد. ثمّة خطأ جسيم أو حلقة مفقودة، وإلا فما معنى أن يشعر الإنسان بعظمة روحه وخلودها وهو يحس باهتراء جسده.





# المعاناة







## نصوص قصيرة في البكاء

«لقد لذت بالصمت يا الله، لكن صعد النواح من روحي دون إرادة» (جلال الدين الرومي)

يخرج العارف من الدنيا ولم يقض وطره من شيئين: بكائه على نفسه، وثنائه على ربه  
(ابن القيم)

الحب الذي تغسله العيون بدموعها يظل طاهراً وجميلاً وخالداً  
(جبران خليل جبران)

الدموع تزداد غزارة كلما سأل الحمقى عنها  
(احمد خالد توفيق)

بكى أحد الحكماء على قبر ولده فقيل له: كيف تبكي وأنت تعرف أن الحزن لا يفيد؟ فنظر  
إلى سائله طويلاً ثم قال متحسراً: إن هذا هو ما يبكيكي

وما بين فصل الخريف، وفصل الشتاء

هنالك فصلٌ أسَمِيهِ فصلُ البكاء

تكون به النفسُ أقربَ من أيِّ وقتٍ مضى للسماء..

(نزار قباني)





## يا صميم الحياة

أبو القاسم الشابي

يا صميمَ الحياة ! كم أنا في الدُّنيا غَرِيبٌ أشقى بَعْرِيةٍ نفسي  
بين قومٍ، لا يفهمونَ أناشيدَ فؤادي، ولا معاني بؤسي  
فاحتضَيْتِي، وضُمَّتِي لك- كالماضي- فهذا الوجودُ علَّةٌ، يَأْسِي  
وأمانِي، يُغرقُ الدمعُ أحلاها، ويُفنى يَمُّ الزَّمانِ صداها  
وأناشيدَ، يَأْكُلُ اللَّهَبُ الدَّامي مَسَرَّاتِها، ويُبْقِي أساها  
وُوروداً، تموت في قبضةِ الأشواكِ ما هذه الحياة، المملَّةُ؟  
سَأَمُ هذه الحياة مُعَاذُ  
وصباحُ، يكرُّ في إثرِ ليلِ  
ليتني لم أزل- كما كنت- ضوءاً، شائعاً في الوجود، غيرَ سجينِ! سَأَمُ هذه الحياة.  
مُعَاذُ  
وصباحُ، يكرُّ في إثرِ ليلِ  
ليتني لم أزل- كما كنت- ضوءاً، شائعاً في الوجود، غيرَ سجينِ





## سفر أيوب

بدر شاكر السياب

لك الحمد مهما استطال البلاء  
ومهما استبدَّ الألم،  
لك الحمد، إن الرزايا عطاء  
وان المصيبات بعض الكرم.  
ألم تُعطني أنت هذا الظلام  
وأعطيتني أنت هذا السّحر؟  
فهل تشكر الأرض قطر المطر  
وتغضب إن لم يجدها الغمام؟  
شهور طوال وهذي الجراح  
تمزّق جنبي مثل المدى  
ولا يهدأ الداء عند الصباح  
ولا يمسح اللّيل أوجاعه بالردى.  
ولكنّ أيّوب إن صاح صاح:  
«لك الحمد، ان الرزايا ندى،  
وإنّ الجراح هدايا الحبيب  
أضّمّ إلى الصّدر باقاتها  
هداياك في خافقي لا تغيب،  
هداياك مقبولة. هاتها!»  
أشدّ جراحي وأهتف  
بالعائدين:  
«ألا فانظروا واحسدوني،  
فهذى هدايا حبيبي  
وإن مسّت النار حرّ الجبين





توهّمها قُبلة منك مجبولة من لهيب.  
جميل هو السهْدُ أرعى سماك  
بعينيّ حتى تغيب النجوم  
ويلمس شَبَاك داري سناك.  
جميل هو الليل: أصداء بوم  
وأبواق سيارة من بعيد  
وأهاتُ مرضى، وأم تُعيد  
أساطير آبائها للوليد.  
وغابات ليل السُّهاد، الغيوم  
تحجّب وجه السماء  
وتجلوه تحت القمر.  
وإن صاح أيوب كان النداء:  
«لك الحمد يا رامياً بالقدر  
ويا كاتباً، بعد ذلك، الشِّفاء!»







## السرير

أمل دنقل

أوهموني بأن السرير سريري  
أن قارب «رع»  
سوف يحملني لأولد في الصبح ثانية  
إن سطم  
(فوق الورق المصقول وضعوا رقيي دون اسم  
وضعوا تذكرة الدم واسم المرض المجهول)  
أوهموني فصدقت..  
هذا السرير  
ظنّني مثله - فاقد الروح  
فالتصقت بي أضلاعه  
والجماد يضم الجماد ليحميه من مواجهة الناس  
صرت أنا والسرير..  
جسدا واحدا.. في انتظار المصير  
(طول الليلات الألف والأذرعة المعدن  
تلتف وتتمكن في جسدي حتى الترف)  
صرت أقدر أن اتقلب في نومتي واضطجاعي  
أن أحرك نحو الطعام ذراعي  
وأستبان السرير خداعي  
فارتعش!  
وتداخل- كالفنذ الحجري- على صمته وانكمش  
قلت: يا سيدي... لم جافيتني؟  
قال: ها أنت كلمتني  
وأنا لا أجيب الذين يمرون فوقني





إلا بالأتين  
فالأسرة لا ترتاح لجسد دون غيره  
فالأسرة دائمة  
واللذين ينامون سرعان ما ينزلون  
نحو نهر الحياة كي يسبحوا  
أو يغوصوا بنهر السكون





## ضد من

أمل دنقل

في عُرفِ العملياتِ،  
كان نقابُ الأطباءِ أبيضَ،  
لونُ المعاطفِ أبيضَ،  
تاجُ الحكيماتِ أبيضَ، أرديةُ الراهباتِ،  
الملاءاتُ،  
لونُ الأسرةِ، أربطةُ الشاشي والقُطنِ،  
قرصُ المنوومِ، أنبوبةُ المَصْلِ،  
كوبُ اللَّبنِ،  
كلُّ هذا يُشيعُ بِقَلْبِي الوَهْنَ.  
كلُّ هذا البياضِ يذكّرني بالكَفَنِ!  
فلماذا إذا متُّ..  
يأتي المعزونُ مُتَشَحِّينَ..  
ببشاراتِ لونِ الجِدادِ?  
هل لأنَّ السوادُ..  
هو لونُ النجاةِ من الموتِ،  
لونُ التميمةِ ضدَّ.. الزمنِ،  
ضدُّ من..  
ومتى القلبُ - في الخَفَقانِ - اطمأنَّ؟!  
بين لونين: أَسْتَقْبِلُ الأَصْدِقاءِ..  
الذينَ يرونَ سريريَ قبراً  
وحياتي.. دهراً  
وأرى في العيونِ العميقةِ  
لونَ الحقيقةِ  
لونَ تُرابِ الوطنِ!





## حينَ أغدو حجراً

سلمى جبران

غريبةٌ أنا في عالمٍ  
أعيشُ فيهِ وحدةً معدَّبةً  
يسرقني جمالُهُ للحظةٍ  
تغشي عيوني فيهِ  
لوعهُ محجَّبهُ  
تقهرني آياتهُ، تُخرسني  
أعجزُ أن أقرأها  
فعالي آياتهُ، حروفُهُ "مشقلبه"  
\* \* \*

يهبُ في جوارحي  
حينُ قاتلُ  
لجلسةٍ هادئةٍ تحضنني  
أبتُ فيها كلَّ أهاتي  
وأنفاسي ومُرَّ شَجَني  
أعيشُها بكلِّ لحظةٍ فيها  
فتمتصُّ جراحاتي وتصهرني  
يا لوعتي إذ يبرُدُ الحزُنُ  
بأعماقِي، فأغدو حجراً  
تقتلني همومُ امرأةٍ  
تسيرُ هائمةً ولا ترى  
تخفي عذاباتِ  
تمزِّقُ صدرها..  
يموتُ جرحُها





منتحرا  
وقلمها تختنقُ الغصَّةُ  
في داخلِهِ،  
يئنُّ خافقًا مُكسِّرا  
قد غابَ في طيَّاتِهِ حلْمٌ  
وصارَ واهِنًا مُحتَضِرا  
فلم يعدُّ يرومُ  
فرحًا ولا حُزنًا  
ولا يطربُهُ  
ما يُطربُ البَشِرا





## لا حول لي

سلمى جبران

ونأيت بي عن مطمعي  
وحبوت نحو ولادتي...  
لا حول لي في أدمعي  
فهي البكاء  
هي الغناء  
هي الحياة  
لا حول لي في حيرتي  
فهي السؤال  
هي المحال  
هي الحياة  
لا حول لي في يقظتي  
فهي العناء  
هي الهدوء  
هي الحياة  
فرحي وهمي أقسما ان يبقيا  
في داخلي  
لتظل روحي في المدى  
تحبو... وتعلو...





من قصيدة

## بالرغم منا قد نضيع

فاروق جويده

قد قال لي يوماً أبي  
إن جئت يا ولدي المدينة كالغريب  
غدوت تلعق من ثراها البؤس  
في الليل الكئيب  
قد تشتهي فيها الصديق أو الحبيب  
إن صرت يا ولدي غريباً في الزحام  
أو صارت الدنيا امتهاناً .. في امتهان  
أو جئت تطلب عزة الإنسان في دنيا الهوان  
إن ضاقت الدنيا عليك  
فخذ همومك في يديك  
واذهب إلى قبر الحسين  
وهناك صلي ركعتين  
أبتأه .. لا تحزن  
فقد مضت السنين  
ولم أصل .. في الحسين  
لو كنت يا أبتأه مثلي  
لعرفت كيف يضيع منا كل شيء  
بالرغم منا .. قد نضيع  
بالرغم منا .. قد نضيع  
من يمنح الغرباء دفناً في الصقيع؟





من يجعل الغصن العقيم  
يجيء يوماً .. بالربيع ؟  
من ينقذ الإنسان من هذا .. القطيع ؟  
أبتاهُ  
بالأمس عدتُ إلى الحسين  
صليتُ فيه الركعتين  
بقيت همومي مثلما كانت  
صارت همومي في المدينة  
لا تذوب بركعتين

## أغنية صغيرة لليأس

فدوى طوقان

وحين يمد، يشدُّ يمزق، يطحن،  
ينفضني  
يزرع النخل فيّ،  
ويحرث بستان روجي،  
يسوق المها الغمام  
فهطل فيها المطر  
ويورق فيها الشجر  
وأعلم أنّ الحياة تظل صديقه  
وأنّ القمر  
وإن ضلّ عني، سيعرف نحوي طريقه







## ليت لي مثل قدرتك على التحكم في البكاء

طه محمد علي

أيها الطفل الذي أمّه  
منعته ما في يدها  
في الطريق..  
فبكي  
وحالما أعطته أمّه  
ما في يدها  
كف عن البكاء:  
أنا يا صاحبي  
أغبطك  
فهكذا  
أنت البكاء تؤمّه  
حين تريد  
ومن بكائك تخرج  
لما تشاء!  
ليت شأني  
مع بكائي  
يا رفيقي  
نظير شأنك في البكاء  
أنا يا طفل زهرة النقاء:  
بكائي  
يسكنني  
يغشاني قهرا  
في ليلي  
وعليّ يطبق عنوة  
في النهار





يطرقني في حلمي  
وأعجز عن كبحه  
بعد أن استيقظ!  
فيا شذا طفولة الصباح  
ليت لي عدل قدرتك  
على التحكّم في البكاء!

## تجليّ

طه محمد علي

لكم تجلّى لي  
مد تلك اللحظة  
يا أميرة:  
أن الحزن  
في ليلة واحدة  
أطول من جميع مسرّات الدنيا  
وأعمق من فرح العمر كلّه!





## القفز من حافة الهاوية

ليوبولد ستاف

ترجمه عن البولندية- رافي فايكرت

أن أقفز من حافة الهاوية  
إلى حافة الهاوية  
قفزة طويلة جريئة  
وضعت قدمي على الطرف للحظة  
قبل القفزة القاتلة  
القادمة  
أيّ حواف لينة  
لهذه الهاوية القاسية:  
كأنها كعكة جينة للحظة  
أو منظر ورقة شجر للحظة  
منظر البحر الواسع لأقل من لحظة  
منظر طفل للحظة- أبدية  
لحظات عزاء بين عتمة وعتمة  
حواف متكسرة للحظة  
تحت قدم تقفز  
لحظات عزاء حلو  
لحظات تصدر صوتا ناعما  
يهدأ الوحش المخيف  
للحظة  
يتربع أرضا  
على حافة الهاوية  
وفي عينيه الناظرتين  
أمل





## جبل المصائب

جوزف اديسون

كتب الأديب الانكليزي - جوزيف اديسون - أنه رأى فيما يرى النائم أنّ جوبيتر الإله اليوناني، لما تدمّر الناس أمامه لثقل مصائبهم ومآسئهم، أمر الناس بأن يحمل كل واحد منهم مصائبه وأحزانه ويرمي بها في ساحة المدينة. وسرعان ما نقدّ الناس ما أمروا به، فجمع من المصائب جبل شامخ علت قمته فوق السحاب!

وقد تنوعت الأحمال التي ألقى بها أفراد البشر: فهذا يقذف كيسا مملوءا بـ (الفقر)، وذاك يرمي كيسا يحمل زوجته، والنساء المسنات يطرحن منهن آثار الشيوخوخة، والرجال يتخلصون من مظاهر قبائحهم وعاهاتهم، وكان الجزء الأكبر من هذا الجبل يمثل العيوب الجسمية.

وقد لاحظ الواقفون حول هذه الكومة أن بعض الأشياء فيها هي من نعم الحياة ومباهجها فكيف بأصحابها يرمون بها محاولين التخلص منها، معتبرين أنّها من أسباب بلاياهم وأحزانهم. لكن الناس أفاقوا من تأملهم لهذا الخليط من البلايا وهذه الفوضى من المصائب، على صوت الإله وهو يصدر أمرا ثانيا يبيح فيه لكل إنسان أن يستبدل مصيبتة بمصيبة أخرى مما ألقاه غيره في هذه الكومة، وأن يعود إلى داره بما يقع عليه اختياره من الجبل الذي أمامهم.

في النهاية تم توزيع جبل المصائب والهموم مرة أخرى بين الرجال والنساء، فكان منظرهم كلهم وهم يسرون مثقلين بأعبائهم الجديدة مما يدعو إلى الأسى والحزن ثم الرحمة والشفقة.

وضجّ السهل بأصوات الشكوى والتذمر ورق قلب الإله واخذته الرأفة بهؤلاء المساكين فأذن لهم مرة أخرى: ألقوا عنكم أثقالكم! وليأخذ كل منكم حظه الأول! ولم يكد هذا الأمر يصدر إليهم، حتى هرعوا مسرعين إلى الكومة يلقون عليها أحمالهم الجديدة ووجوههم تهمل بشرا، واسترد كل إنسان مصيبتة الأولى وحملها وسار بها راضيا يحمد ربه.





## في الالم-النبي

جبران خليل جبران

ثم نهضت من بين الجمع امرأة وقالت له: هات حدثنا عن الالم، فأجاب وقال:  
إن ما تشعرون به من الالم هو انكسار القشرة التي تغلف إدراككم. وكما أن القشرة الصلدة  
التي تحجب الثمرة يجب أن تتحطم حتى يبرز قلبها من ظلمة الارض الى نور الشمس،  
هكذا أنتم أيضا يجب أن تحطم الألام قشوركم قبل أن تعرفوا معنى الحياة.  
لأنكم لو استطعتم أن تعبروا عجائب حياتكم اليومية حقها من التأمل والدهشة، لما  
كنتم ترون ألامكم أقل غرابة من أفراحكم. بل كنتم تقبلون فصول قلوبكم كما قبلتم في  
غابر حياتكم الفصول التي مرت في حقولكم، وكنتم ترقبون بهدوء وسكون شتاء احزانكم  
وآلامكم

## الصحيفة البيضاء

جبران خليل جبران

قالت صحيفة ورق بيضاء كالثلج: " قد برئت نقية طاهرة وسأظل نقية الى الأبد. وإني لأوثر  
أن أحرق وأتحول إلى رماد أبيض، على أن أذن للظلمة فتدنوني وللأفذار فتلامسني."  
فسمعت قنينة الحبر قولها وضحكت في قلبها القاتم المظلم ولكنها خافت ولم تدن منها.  
وسمعتها الأقلام أيضا على اختلاف ألوانها ولم تقر بها قط.  
وهكذا ظلت صحيفة الورق البيضاء كالثلج- نقية طاهرة، ولكن... فارغة.





## قصة الدموع

هذه هي قصة طفلة صغيرة كانت تشعر بالوحدة. تذهب إلى المدرسة ثم تعود ولا تتحدث مع أحد أبدا. الإنسان الوحيد الذي كانت تبادلته الحديث كانت والدتها. وكانت الأم القلقة تسأل ابنتها عمّا يشغل بالها ويزعجها، لكن الطفلة الصغيرة لم تكن تبوح لوالدتها بسرّ الأمها. وفي كل يوم كانت حالتها النفسية تسوء، وبدأت البثور تظهر على وجهها، لتزعجها أكثر وأكثر.

نظرت الطفلة ذات يوم إلى وجهها في المرآة، فرأته قد أصبح مليئا بالبثور، التي رأتها بشعة. أصبحت تخجل من الخروج من البيت واعتكفت في غرفتها. ذات يوم جاء طفل صغير إلى بيتها وسأل عنها. قابلته الأم وقالت إن البنت بحالة سيئة لا تسمح لها باستقبال الزوار، بل إنها لا ترغب برؤية أحد. أصر الولد أن يراها، وقدم لوالدتها الحجة تلو الحجة لكي تدعه يدخل. قال إن لديه أمرا هاما يقوله لها، والأم تصر على عدم ادخاله وهو مصر ألا يترك البيت حتى يرى صديقه. رأت الأم أن الضيف مصرّ على الدخول ولم تجد بدا من إدخاله، فأدخلته. دخل أسامة إلى غرفة صديقه. نظر في وجهها وأمعن النظر فيها. خجلت هي من شكلها ولم تقل شيئا. كانت متأكدة أنه سينزعج من شكلها، لكنّه سألها بحب: «لينا، كيف حالك؟» دمعت عينها. قال «اشتقت لك»... «أين اختفيت؟ لقد فكرت بك كثيرا»... وكلما قال شيئا بكت وبكت وفي كل مرة تبكي تختفي من وجهها بعض البثور. وهو يمضي ويعبر عن شوقه لها ورغبته في صداقتها وهي تبكي وتبكي، والدموع تغسل وجهها وروحها المتعبة، والبثور تختفي من وجهها واحدة تلو الأخرى، حتى اختفت كلها.





(ترنيمه مغناة)

## يا مريم

يا مريمُ اليكُرفُفتِ الشمسَ والقمرَ  
وكلَّ نجمٍ بأفلاكِ السماءِ سَرى

يا أمَّ يسوعِ يا أمِّي ويا أملي  
لا تهمليني متى عتَى الخطا صدرَ

يا نجمة الصبحِ شعِي في معابدنا  
ونورِي عقلنا والسمعَ والبصرَ

أنتِ ملاذي وعونِي كلما ضَعُفتِ نفسي  
وجبرا لقلبي كلما انكسرا










# الفراق



## في الوداع

جلال الدين الرومي

”الوداع لا يقع إلا لمن يعشق بعينيه  
أما ذاك الذي يحب «بروحه» وقلبه  
فلا ثمة انفصال «أبداً»



## الباب تقرعه الرياح

بدر شاكر السيّاب

الباب ما قرعته غير الريح في الليل العميق  
الباب ما قرعته كفك  
أين كفك والطريق  
ناء بحار بيننا مدن صحارى من ظلام  
الريح تحمل لي صدى القبلات منها كالحريق  
من نخلة يعدو إلى أخرى ويزهو في الغمام  
الباب ما قرعته غير الريح  
آه لعل روحا في الرياح  
هامت تمر على المرافئ أو محطات القطار  
لتسائل الغرباء عني عن غريب أمس راح  
يمشي على قدمين وهو اليوم يزحف في انكسار  
هي روح أمي هزّها الحب العميق  
حب الأمومة فربي تبكي  
آه يا ولدي البعيد عن الديار  
ويلاه كيف تعود وحدك لا دليل ولا رفيق  
أماه ليتك لم تغيب خلف سور من حجار  
لا باب فيه لكي أدق ولا نوافذ في الجدار  
كيف انطلقت على طريق لا يعود السائرون  
من ظلمة صفراء فيه كأنها غسق البحار  
كيف انطلقت بلا وداع فالصغار يولولون  
يتراخضون على الطريق ويفزعون فيرجعون  
ويسائلون الليل عنك وهم لعودك في انتظار  
الباب تقرعه الرياح لعل روحا منك زار  
هذا الغريب هو ابنتك السهران يحرقه الحنين





أماه ليتك ترجعين  
شبحا وكيف أخاف منه وما امحت رغم السنين  
قسمات وجهك من خيالي  
أين أنت أتسمعين

من قصيدة

## أنشودة المطر

بدر شاكر السياب

تثاءب المساء، والغيوم ما تزال  
تسحّ ما تسحّ من دموعها الثقال.  
كأنّ طفلا بات يهذي قبل أن ينام:  
بأن أمه – التي أفاق منذ عام  
فلم يجدها، ثمّ حين لَحّ في السؤال  
قالوا له: «بعد غد تعود...»  
لا بدّ أن تعود





## رثاء متأخر جدا

عيسى الشيخ حسن

كان أبي ...  
يطيل في السفر  
ويدمن الغياب  
فيرتدي وجوهنا الشحوب  
ونسأل القمر  
عن غائب في الليل لا يؤوب  
وعندما يعود  
تطفر من عيوننا  
أسئلةً طيبةً ..... صغيرة  
فيشتري عتابنا الودود  
بالخيز والتفاح والثياب  
فتنتشي داخلنا  
طفولة فقيرة  
وتكبر الصور  
لكنه في الرحلة الأخيرة  
حدّق في وجوهنا  
وأمعن النظر  
وعندما استحثه الصباح  
قبّلي  
وودّع الجدران والحصيرة  
وشدّني / بلّني بدمعه  
أجهش عند الباب  
وعندما ناديته في اللحظة الكسيرة  
لوح لي مبتعدًا  
وغاب ....





محمود درويش

## إلى أمي

أحنّ إلى خبز أمي  
وقهوة أمي  
ولمسة أمي  
وتكبرفئ الطفولة  
يوما على صدر يوم  
وأعشق عمري لأنني  
إذا متّ،  
أخجل من دمع أمي





## جدتي

سماهر نجار

حدثني الجدّة  
عن قبلة ووردة  
غنّت في كهفها  
أنشودة وأغنية  
تحت أقدامها بكت  
الدنيا  
جدتي لَقَّها حزن وألم  
صدى أوتار لحنها  
غنّت لي تهليلة  
عن بنت جميلة  
لعبت ... ضحكت  
عاشت في زمن ...  
القصيدة  
إصطادات سمك الغدير  
لهت بين العشب العتيد  
داعبت الزمن العنيد  
بكت جدتي الحزينة  
دون ان أكشف سرها  
ودون أن أسمع الأنين





## ما يسوى

مؤلف مجهول

والله ما يسوى .. أعيش الدنيا دونك  
لا ولا تسوى .. حياتي بهالوجود  
دامك إنت إليلي .. رحلت وكيف  
باصبر على البعاد .. وكيف بنثرها للورود  
ما وعدت إنك .. تقاسمني المحبة  
وتبقى لي حب .. ولدروبي دليل  
بس مسافة البعد .. كان أقرب وأرحم  
حسبي الله ... وحده ونعم الوكيل  
روح أنا راضي ... غيابك يا حياتي  
هذي قسمة لي ... وهذي لي نصيب  
كل شمعة تضوي ... وتشرق حياتي  
انطفيت ورحت ... في وقت المغيب





## من الاماكن

منصور الشادي (قصيدة مغناة)

(في اعقاب وفاة ابن محمد عبده - عبدالله في حادث طرق)

الاماكن كلها مشتاقه لك  
والعيون اللي انرسم فيها خيالك  
والحنين اللي سرى بروحي وجالك  
ما هوبس انا حبيبي  
الاماكن كلها مشتاقه لك  
كل شي حولي يذكّرني بشيء  
حتى صوتي وضحكتي لك فيها شيء  
لوتغيب الدنيا عمرك ما تغيب  
شوف حالي آه من تطري علي  
الاماكن كلها مشتاقه لك  
الاماكن اللي مررت انت فيها  
عايشة بروحي وابيها  
بس لكن ما لقيتك ...







## صار لازم ودعكن

زياد الرحباني  
(قصيدة مغناة)

أنا صار لازم ودعكن وخبركن عني  
أنا كل القصبة لو منكن ما كنت بغني  
غنينا أغاني ع اوراق غنية لواحد مشتاق  
ودايماً بالأخر في أخر في وقت فراق  
يا جماعة لازم خبركن هالقصبة عني  
أنا كل شي بقوله عم حسه وعم يطلع مني  
موسيقبي دقوا وقلوا والعالم صاروا يقلوا  
ودايماً في الأخر في أخر في وقت فراق  
بكرا برجع بوقف معكن اذا مش بكرا البعدو أكيد  
أنتوا أحكوني وأنا بسمعكن حتى لولا الصوت بعيد  
بلا موسيقتنا الليلة حزينة بلا غنية الليلة بتطول  
كل ليلة بغني بمدينة  
وبحمل صوتي وبمشي عطول  
ولا غنية نفعت معنا ولا كلمة الا شي حزين  
اذا ما بكينا ولا دمعنا لا تفتكروا فرحانيين





## الرحيل

اسعد الغريبي  
(قصيدة مغناة)

استعجلت الرحيل .. ورحلت في غير أوانك  
هنا خطوط أيديك .. صممتك .. صدى صوتك .. عنفوانك  
هنا ضحكت .. هنا بكيت .. هنا على صدري غفيت  
هنا تصاويرك على حائط البيت  
هنا على كتفي لعبت لعب الأطفال  
هنا بقايا من بقايا أمنياتك .. رحلت أنت وهي ظلت في مكانك  
في وجوه الناس أطلع .. وجهك الحاضر الغائب  
وين أنت؟؟ ومتى أشوفك؟؟ وحدي أسأل وحدي أجاب  
حتى في أصغر أشياءك ... أبقى أتأمل وأراقب  
استجدي صوتك ... استجدي وجهك ... ولو في لحظة وهم  
جمدت الدمعة بعيوني وانتهى إحساس القلم  
استعجلت الرحيل .. ورحلت في غير أوانك





## فراقيات

السيدة بديعة تامر جريس  
(أم داوود)  
قرية الرامة - الجليل

### أناشيد شعبية تُقال عند الموت والاحتضار

يا طير طير وسلّم علمين  
وشوف لي الحال كيف صاير علمين  
ساعة أبكي وساعة أدور علمين  
وساعة قول هون كانوا الحباب

يمّا سافرنا وبخاطر كن علينا  
وعزاز وتصعب الفرقة علينا  
وناس بتبكي وناس بتدور علينا  
وأمي بتقول هون كانوا الحباب

(في حالة موت شاب)

لاكتب ورق واخط بايدي  
على اللي صابني ماهوش بايدي  
يمّا أنا اللي بنيت حجار الدار بايدي  
وطلع من حد نّوام الضحى

(الأخت تنعي أخاها)

جيت الدار خيّاً تفرّج همومي  
ولقيت الدار مليانة همومي  
سألتك يا داروين أهلي وعمومي





قالت خطّاروما منهنّ حدا

جمال محمّلة وجمال راحت  
وأيام الهنا والعزراحت  
تعالى يا بنتى والشمس راحت  
وتأ التابوت علىّ لفى

نزل دمعي على خدي وهود  
وعلى اللي طولهن باللحد هود  
بحاش (حفار) القبر يا معود  
لقوي (يكفي) تهيل على الغالي تراب

#### (للصبيّة المتوفّاة)

عيونك سود يا حبر الدواية  
عليل ونومة فراشك دواي  
جابوا لي الدوا يما وانت دواي  
ودواي بين أهلي والحباب

تودّع يا قلب من شوف خلك  
وعلى اللي راح عالترية وخلّاك  
يالزارع الدوالي وبراس خلك (أرضك)  
تعيش وتاكل عنه عنب

يا ربّ شيلنا ويا ربّ حطّنا  
ويا ربّ خلّينا عما إحنا  
وهذا يزيحنا وهذا يزحزحنا  
وهذا يقول هون مطارحنا

أنا لابيكي وابيكي كل جيلي





وهيلي يا دموع العين هيلي  
على سبع غدا تحت التراب

(الأرملة)

يا دلال دَلُّوني  
ومن نوم الضحى ما نَهْوني  
وانا اللي بكيت وبكّنتي عيوني  
لابكي عليك بطول المدى

(للشخص الكريم)

كفك سخي وفضلك علينا  
ونزولك عالقبر يصعب علينا  
وناس تبكي وناس بتدور علينا  
وناس بتقول لديار الهفى (ما بقي منكم أحد)

قال لها يمّا ودعيني قبل ما امشي  
ولا تدري بعثراتي وانا امشي  
يا سواق المراكب سوق وامشي  
تا نلحق الروح بصدر الحباب

غَيَابنا مطوّل سفركن  
وحجّاج مكة وأخير منكن  
وشهر والتاني عاودوا

سلامي روح لاحبابي سلامي  
وجروحي غماق وما منهن سلامة  
يا رب احباب قلبي ييجوا بالسلامة  
تاحتيّ (أضع الحنّاء) الداروا بواب العتابا





أنا لابيكي عليكن طول عمري  
على اللي ما ازعلوني طول عمري  
أنا إن طال الزمان و طال عمري  
لاجعل عيشتي نوح وبكا

(للمريض لم يصحّ)

يمّا لاعنّ عنين النحل بدواي  
وجرحي حبر الحكّام بدواي  
وربّي ما خلق علة بلا دوا  
إلا علّتي ما إلها دوا

(في حالة الاحتضار)

يا ربا أنا لابيع رمحي والفراس  
وتركنا المراجل والفراسة  
غراب البين حاييم فوق راسي  
ونصب خيمته وشد الطناب (الحيال)

خيّا يا بيتهن بالشوك سدّوه  
وان طالت الغيبات هدوة  
أنا بامشي وبتطلّعوا فيّ  
وحسبوا الموت والحياة فيّ  
ومنين انا أرجعك يا خوي ليّ

(البننت تشتاق لامها)

علامك يا عنزة الجود ما وردت  
وشهور القيظ كلها وما وردت  
لاعملك عيوني مناهل تا وردت  
وصدري منبت للعشاب





# الموت

قُل دائماً:

لا .. ربما لا تليق كلمة نعم، إلا بذلك الزائر الأخير: الموت  
أدونيس









## قواعد العشق الاربعون

إليف شافاك

على الرغم من ان المرء يجاهد ليحقق شيئاً ويصبح شخصاً مهماً، فإنه سيخلف كل شيء بعد موته. إنك تهدف الى بلوغ المرحلة العليا من العدم. عش هذه الحياة خفيفة وفارغة مثل الرقم صفر. إننا لا نختلف عن أصيص الزرع، فلست الزينة في الخارج، بل الفراغ في داخلنا هو الذي يجعلنا نقف منتصبين القامة. مثل هذا تماماً، فالوعي بالعدم وليس ما نتطلع الى تحقيقه، هو الذي يبقينا نواصل الحياة.

### عندما أموت

جلال الدين الرومي  
ترجمة: خالد البدور

عندما أموت  
عندما يحملون نعشي  
إلى الخارج  
لا تفكروا أبداً  
أنني سأشعر بفقدٍ  
لهذا العالم.  
لا تذرّفوا الدموع  
لا ترثوني  
ولا تشعروا بالحزن  
فأنا لا أسقط في  
الهاوية المرعبة.  
عندما ترون جثمانني  
محمولاً  
لا تبكوا لأنني أرحل  
أنا لا أرحل  
أنا أصل  
إلى الحب الخالد.  
عندما تتركوني





في القبر  
لا تقولوا وداعاً  
تذكروا أن القبر  
ليس سوى ستارة  
وأن الفردوس يكمن خلفها.  
أنتم فقط ترون أنني  
أهبطُ القبرَ  
الآن انظروا إليّ ارتفعُ  
كيف تكون هناك نهاية  
حين تغرب الشمس  
أو يغيب القمر.  
إنها تبدو كانهية  
إنه يبدو كالغروب  
ولكن في الحقيقة  
هو الفجر،  
عندما يقفل عليك القبر  
في ذلك الوقت  
تتحرر روحك  
هل سبق أن رأيتم بذرة  
تُدفن في الأرض  
ولا تنبتُ في حياةٍ جديدةٍ  
لماذا تشكوا في النمو  
في بذرةٍ إسمها الإنسان.  
هل سبق أن رأيتم  
دلواً يوضعُ في البئر  
ويأتي فارغاً  
لماذا نرثي روحاً  
سوف تعود مرةً أخرى  
كما عاد يوسف من البئر.  
عندما ستغلق فمك آخر مرة  
ستنتهي كلماتك  
وروحك  
لعالم اللامكان واللا زمان.





## رباعيات الخيام

عمر الخيام

لَبِستُ ثوبَ العيشِ لم أُستشِرْ  
وحررتُ فيه بين شتّى الفِكرِ  
وسوفَ أنضو الثوبَ عني ولم  
أُدرك لماذا جئتُ ، أينَ المقرِ  
إن لم أكنَ أخلصتُ في طاعتك  
فإنني أطمعُ في رحمتك  
وإنما يشفعُ لي أنني  
قد عشتُ لأشركَ في وحدتك  
أفنييتِ عمري في ارتقابِ المنى  
ولم أذق في العيشِ طعمَ الهنا  
وإنني أشفقُ أن ينقضي  
عمري وما فارقتِ هذا العنا  
الدرع لا تمنعُ سهمَ الأجلِ  
والمال لا يدفعهُ إن نزل  
وكلُّ ما في عيشنا زائلٌ  
لا شيءَ يبقى غيرَ طيبِ العملِ





## وصية

أبو الاصبغ العدواني

لما اختُزِرَ ذو الإصبغ دعا ابنه أسيِّداً فقال له:

«يا بني، إن أباك قد فَيَّيَّ وهو حيٌّ، وعاش حتى سَمِّم العيش، وإني مُوصيك بما إن حفظته بلغت في قومك ما بلغتُه، فاحفظ عني:

أَلِنْ جانبَكَ لقومك يُجْبُونَكَ، وتواضَعْ لهم يرفعوك، وابسُطْ لهم وجهَكَ يُطيعوك، ولا تستأثر عليهم بشيء يُسَوِّدُوك، وأكْرِمْ صغارَهم كما تُكْرِم كبارَهم يُكْرِمُكَ كبارُهم ويكَبِّرُ على مودتك صغارَهم، واسمح بمالك، واحم حريمك، وأعزِّز جارك، وأعِن مَنِ استعان بك، وأكرم ضيفك، وأسرع النهضة في الصريح، فإن لك أجلاً لا يَعْدُوك، وصُنْ وجهَكَ عن مسألة أحدٍ شيئاً، فبذلك يتم سُؤدُوك».





## رثاء الأندلس

أبو البقاء الرندي

لِكُلِّ شَيْءٍ إِذَا مَا تَمَّ نَقْصَانُ  
فَلَا يُغَرَّرُ بِطَيْبِ الْعَيْشِ إِنْسَانُ  
هِيَ الْأُمُورُ كَمَا شَاهَدْتَهَا دَوْلُ  
مَنْ سَرَّهُ زَمَنٌ سَاءَتْهُ أَرْمَانُ  
وَهَذِهِ الدَّارُ لَا تُبْقِي عَلَى أَحَدٍ  
وَلَا يَدُومُ عَلَى حَالٍ لَهَا شَانُ  
أَيْنَ الْمُلُوكُ ذُوو التَّيْجَانِ مِنْ يَمَنِ  
وَأَيْنَ مِنْهُمْ أَكَالِيلُ وَتَيْجَانُ  
وَأَيْنَ مَا سَادَهُ شَدَادُ فِي إِرْمِ  
وَأَيْنَ مَا سَاسَهُ فِي الْفُرْسِ سَاسَانُ  
وَأَيْنَ مَا حَازَهُ قَارُونُ مِنْ ذَهَبِ  
وَأَيْنَ عَادُ وَشَدَادُ وَقَحْطَانُ  
أَتَى عَلَى الْكُلِّ أَمْرًا مَرَدًّا لَهُ  
حَتَّى قَضَوْا فَكَأَنَّ الْقَوْمَ مَا كَانُوا





## جدارية

محمود درويش

الوقتُ صِفْرٌ. لم أفكّر بالولادة  
حين طار الموتُ بي نحو السديم ،  
فلم أكن حَيًّا ولا مَيِّتًا ،  
ولا عَدَمٌ هناك ، ولا وُجُودٌ

\* \* \* \* \*

أَيُّهَا الموت انتظر! حتى أُعِدَّ  
حقيقتي : فرشاة أسناني ، وصابوني  
وماكنة الحلاقة ، والكولونيا ، والثياب .  
هل المناخُ هُنَاكَ مُعْتَدِلٌ ؟ وهل  
تتبدَّلُ الأحوالُ في الأبدية البيضاء ،  
أم تبقى كما هي في الخريف وفي  
الشتاء ؟ وهل كتابٌ واحدٌ يكفي  
لِتَسْلِيَّتِي مع اللَّأْوَقْتِ ، أم أحتاجُ  
مكتبةً ؟ وما لُغَةُ الحديثِ هناك ،  
دارجةٌ لكلِّ الناس أم عربيَّةٌ  
فُصْحَى /

ويا مَوْتُ انتظر ، واجلس على  
الكرسي . خُذْ كأسَ النبيذ ، ولا  
تفاوضني ، فمثلك لا يُفاوضُ أيَّ  
إنسانٍ ، ومثلي لا يعارضُ خادمَ  
الغيب . استرح ... فَلَرَبِّمَا أَنهَكَتَ هذا  
اليوم من حرب النجوم . فمن أنا





لتزورني ؟ أَلَدَيْكَ وَقْتُ لاختبار  
قصيدي . لا . ليس هذا الشأْنُ  
شأنك . أنت مسؤولٌ عن الطيبي في  
البشري ، لا عن فيغله أو قَوْلِهِ /  
هَزَمْتِكُ يا موتُ الفنونُ جميعها .  
هزمتك يا موتُ الأغاني في بلاد  
الرافدين . مِسَلَّةُ المصري ، مقبرةُ الفراعنة ،  
النقوشُ على حجارةٍ معبدٍ هَزَمْتِكُ  
وانتصرت ، وأُفَلَّتَ من كمائنك  
الْخُلُودُ ...  
فاصنع بنا ، واصنع بنفسك ما تريدُ  
تقولُ مُمَرِّضِي : كُنْتُ تهدي  
كثيراً ، وتصرُحُ : يا قلبُ !  
يا قلبُ ! خُذْني  
إلى دَوْرَةِ المَاءِ ... /

..  
ما قيمةُ الروح إن كان جسي  
مريضاً ، ولا يستطيعُ القيامَ  
بواجبه الأولي ؟  
فيا قلبُ ، يا قلبُ أرجعُ خُطَايَ  
إليَّ ، لأَمْشي إلى دورة الماء  
وحدي !

لا شيء يبقى على حاله  
للولادة وَقْتُ  
وللموت وَقْتُ  
وللصمت وَقْتُ  
وللنطق وَقْتُ  
وللحرب وَقْتُ  
وللصلحِ وَقْتُ





وللوقتِ وَفَتْ  
ولا شيءَ يبقى على حاله ...  
كُلُّ نَهْرٍ سيشربُهُ البحرُ  
والبحرُ ليس بملآنَ ،  
لا شيءَ يبقى على حاله  
كُلُّ حيٍّ يسيرُ إلى الموتِ  
والموتُ ليس بملآنَ

## سبعون سيرة ذاتية

ميخائيل نعيمة

أفكر يا ابني في الناس كيف يولدون، وكيف يعيشون، وكيف يموتون. ألا ترى معي أن الناس يولدون شبه أموات؟ ثم ينهضون من الموت بالتدرج إلى أن تكتمل قواهم. ثم يأخذون يموتون بالتدرج إلى أن يدركهم الموت الكامل. إنهم يحيون على دفعات، ويموتون على دفعات قبل أن يموتوا الموت الأخير. فالطفل يولد وله لسان، ولكنه لا ينطق. وله يدان، ولكنه لا يعمل. ورجلان، ولكنه لا يمشي. وعينان، ولكنه لا يبصر إلا القليل القليل من الأشياء، ولا يدرك ما يبصره، والعجز عن الشيء هو الموت بالنسبة إلى ذلك الشيء. ومكبرفنا تأتي من الأعمال ما كنا نعجز عنه ونحن صغار. ولكن قوانا إلى نفاذ. وها أنا أصبحت عاجزا منذ سنين عن تسلق جبل صنين. وإذن فأنا مت كإنسان يستطيع أن يتسلق الجبل. لقد مات الكثير من يدي ورجلي وعيني وأذني دون أعمال كثيرة كنت أستطيع القيام بها، ومسافات كنت أمشيها، وألوان كنت أتميزها من بعيد. والذي بات ميتا مَيَّ هو أكثر بكثير من الذي لا يزال حيًا. وأنا، مع ذلك، أحسب نفسي ويحسبني الناس في عداد الأحياء. بلى. بلى. إننا نموت يا ابني قبل أن نموت. ونعيش مع الموت منذ أن نولد وحتى نموت. ثم نستفزع الموت. الموت حق. سبحان الذي كَوَّن...







## ما بين النوم والموت



### دعاء للنبي ﷺ عند النوم

حدثنا عبيد الله بن معاذ حدثنا أبي حدثنا شعبة عن عبد الله بن أبي السفر عن أبي بكر بن أبي موسى عن البراء أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أخذ مضجعه قال اللهم: باسمك أحيا وباسمك أموت وإذا استيقظ قال الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور

رواه البخاري

انظروا استجب لي يارب إلهي. أنر عيني لئلا أنام نوم الموت

أمثال 3: 13

### فرح الحياة

ابراهيم مالك

أَكَادُ أَشْتَعِلُ مِنْ فَرَجِي  
لَكِنْ فِي صَمْتٍ نَاطِقٍ بِبَشْرَا  
لَحْظَةً أَصْحَوْتُ كُلَّ ضُجَى  
قَبْلَ شُرُوقِ الشَّمْسِ  
مِنْ نَوْمٍ كَانَ يُمَكِّنُ أَنْ يَدُومَ .

\* في كل ليلة، حينما أخلد إلى النوم، أموت.  
وفي الصباح التالي، حينما استيقظ، أولد من جديد

مهاتما غاندي





## الموت كسفر

### دعاء السفر

«سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرْنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ، وَإِنَّا إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ . اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَىٰ ، وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَىٰ . اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ ، وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ . اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعْثَاءِ السَّفَرِ ، وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ ، وَسُوءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ وَالْوَالِدِ»

رواه جمع من الأئمة





## قائمة المراجع

- أبو القاسم الشابي، ديوان أبو القاسم الشابي ورسائله (بيروت، دار الكتاب العربي، 1997)
- أحمد زكي صفوت، جبهة خطب العرب، 3 أجزاء (بيروت: المكتبة العلمية، د.ت)، 1: 120. وصية أبو الإصبع العدواني.
- الإمام الشافعي، ديوان الشافعي، جمع وتحقيق وتعليق: زهدي يكن (بيروت: دار الثقافة، 1962)، 19-23.
- الموسوعة الشعرية، (المجمع الثقافي، النسخة الثانية، 2001)، ابن تغري بردي، النجوم الزاهرة في ملوك مصر والقاهرة، 3133. دع المقادير – ابن شيخان السالحي.
- الموسوعة الشعرية، البرعي. قصيدة للقزويني في الإبهال إلى الله
- إليف شافاك، قواعد العشق الأربعون (لندن: طوى للثقافة والنشر والإعلام، 2012).
- أمل دنقل، الأعمال الكاملة (القاهرة: دار الشروق، 2014)
- إيليا أبو ماضي، ديوان إيليا أبو ماضي، تقديم ودراسة: جرعاصي (بيروت: دار الفكر العربي، 1999)، 95، 104، 108، 111. الطلاسم
- بدرشاكر السيّاب، ديوان بدرشاكر السيّاب (بيروت: دار مكتبة الحياة، 1969) مقطع من انشودة المطر.
- بدرشاكر السيّاب، ديوان بدرشاكر السيّاب (بيروت: دار العودة، 1971) الباب تقرعه الرياح.
- جبران خليل جبران، المجموعة الكاملة (المعربة)، (بيروت: دار صادر للطباعة)، الألم 116، وريقة 38، الصحيفة 67.
- جبران خليل جبران، المجموعة الكاملة (العربية)، (بيروت: دار صادر للطباعة)، المواكب 353.
- حافظ الشيرازي، ديوان حافظ الشيرازي (طهران: مهراوند للنشر، 1999).
- نزيه خير، ذاكرة المطر (1991).
- رابعة العدوية، ديوان رابعة العدوية (دمشق: دار معد للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)
- رومي، عندما أموت
- سميح شقير، ألبوم زهرة الرمان، 1990 MP3 أغاني سميح شقير
- سماهر نجار، خطاب السماء في المساء (الناصرة: الحكيم للطباعة والنشر)، 22.
- سلمى جبران، لاجئة في وطن الحداد (حيفا: سلمى جبران، 2014)، 93، 101.
- سلمى جبران، خارج مدار الذات (بيروت: مؤسسة الرحاب الحديثة، 2016)، 50.
- شهاب الدين المقرئ التلمساني، أزهار الرياض في أخبار القاضي عياض، تحقيق مصطفى السقا وإبراهيم





- الأبياري وعبد الحافظ شلي، 3 أجزاء (القاهرة: مكتبة لجنة التأليف والترجمة والنشر، 1942)، 1: 47. رثاء الأندلس - الرندي.
- طه محمد علي، الأعمال الكاملة (الناصرة: الحكيم للطباعة والنشر، 2014)، 312، 307، 310.
- عمر صالح فروانة، مفردات فلسطينية (غزة: رابطة الكتاب والأدباء الفلسطينيين، 2011)
- عيسى الشيخ حسن، يا جبال أوبي معه (الشارقة: دار الثقافة والإعلام، 2002) رثاء متأخر جدا.
- غونتر غراس، لا تلتفت إلى الوراء
- Poems of Gunter Grass. Translated by Michael Hamburger and Christopher Middleton, Penguin Books, Harmondsworth 1971. P 59
- <http://poemsandpickaxes.blogspot.co.il/2012/04/dont-turn-around-gunter-grass.html>
- غياث الدين عمر الخيام النيسابوري، رباعيات عمر الخيام، ترجمة: أحمد رامي (القاهرة: دار الشروق، 2000)، 35، 44، 45. رباعيات الخيام
- فاروق جويده، حبيبي... لا ترحلي (القاهرة: مكتبة غريب، 1980)، 10.
- كتاب المختار للصف التاسع، ترجمها محمد بدران، جبل المصائب - جوزف اديسون.
- محمود درويش، جدارية (بيروت، رياض الريس للطباعة والنشر، 2009)، جدارية.
- محمود درويش، عاشق من فلسطين (حيفا: مكتبة النور، 1966)، إلى أمي.
- محمود درويش، آخر الليل (عكا: مطبعة الجليل، 1967)، وعود من العاصفة.
- منتدى قصة وعبرة الذي جرت معابنته لأخر مرة بتاريخ 18.12.2016:
- [http://9issa-wa3ibra.blogspot.co.il/2014/03/blog-post\\_6485.html](http://9issa-wa3ibra.blogspot.co.il/2014/03/blog-post_6485.html).
- قصة الملك والشيخ الحكيم قصة من التراث متداولة باطراد على الإنترنت.
- ميخائيل نعيمة، سبعون، 3 أجزاء (بيروت: نوفل، 1993)، 3: 141.
- هيفاء بيطار، امرأة من هذا العصر (بيروت: دار الساق، 2004)، 19.

نشكرا لاساتذة التالية اسماؤهم على تفضلهم بالسماح لنا بنشر نصوصهم أو النصوص التي تحت رعايتهم:

إبراهيم مالك | أسامة طه عن أسرة الشاعر طه محمد علي | حسام مصالحة | رافي فايكورت | رشيد خير  
عن أسرة الشاعر نزيه خير | سلمى جبران | سماهر نجار | طيب غنايم عن أسرة المرحوم محمد حمزة غنايم  
مترجم قصائد محمود درويش | عصام خوري عن مؤسسة محمود درويش، عن قصائد درويش



## مقالات في المرافقة الروحانية:

### التعريف بالمرافقة الروحانية واستخدام النصوص لتعزيز المرافقة

ترجمة الأستاذ صالح سواعد

#### قائمة المقالات:

المرافقة الروحانية - الإطار النظري -  
مايك شولتس  
شولץ م. فرק מתוך המאמר "חקר מקרה: 'שיהיה דבר אחד טוב ואמתי להגיד עלי בהספד' "  
בנטור נ. ושולץ מ. (עורכים) באשר הוא שם: ליווי רוחני במערכת הבריאות והרווחה בישראל, הוצאת  
אשל-ג'וינט ישראל: ירושלים, 2017

إجعلني أداة لرسالتك»: مفهوم وأدوات في المرافقة الروحانية -  
ناقفا زوهر سايكس  
זוהר-סייקס נ. "עשה אותי כלי לשליחותך" - תפיסה וכלים בליווי רוחני"  
בנטור נ. ושולץ מ. (עורכים) באשר הוא שם: ליווי רוחני במערכת הבריאות והרווחה בישראל, הוצאת  
אשל-ג'וינט ישראל: ירושלים, 2017

استخدام النصوص في المرافقة الروحانية  
نعومي ميلر  
מילר נ. "שימוש בטקסטים בליווי רוחני"  
בנטור נ. ושולץ מ. (עורכים) באשר הוא שם: ליווי רוחני במערכת הבריאות והרווחה בישראל, הוצאת  
אשל-ג'וינט ישראל: ירושלים, 2017

نموذج 7x7 للتقييم الروحاني  
فيطشط. ج.  
Fitchett, G. "The 7x7 Model for Spiritual Assessment," in George Fitchett, Assessing  
Spiritual Needs, Academic Renewal Press, 2002: 39-51.

الشكر الجزيل مقدم للجوينت - إيشل إسرائيل على تفضلها بالسماح لنا باستعمال المقالات،  
ترجمتها ونشرها.  
الشكر الجزيل لكتاب المقالات الذين تفضلوا بالسماح لنا بنشر مقالاتهم، استعمالها وترجمتها.  
تودتנו נתונה לג'וינט- אשל ישראל על הרשות להשתמש, לתרגם ולפרסם את המאמרים. תודתנו  
נתונה לכותבי המאמרים אשר הרשו לנו להשתמש, לתרגם ולפרסם את המאמרים.

## المرافقة الروحانية - الإطار النظري

مايك شولتس

المرافقة الروحانية منوطة بمساعدة الأشخاص في توجيه اللقاء مع حالات المعاناة والفقدان في بيئة الإقامة في المستشفى، وهذا الأمر يشمل المريض وكذلك أفراد عائلته. مصطلح «فقدان» هو مصطلح متعدّد الأوجه ويشمل فقدان الحياة، فقدان المكانة أو الوظيفة، فقدان القدرة على القيام بالعمل وفقدان الشعور بالذات. باختصار شديد، فإنّ الأمر يتعلّق بزعزعة شعور الفرد في ما يتعلّق بمعنى الحياة والعالم وموقع الفرد داخلهما. إنّ تجربة الفقدان حاضرة أيضًا، حتّى حينما يكون الفقدان غير مكتمل، وهي موجودة أيضًا حتّى في حالات التغيير الكبير أو زعزعة اليقين في استمرارية الأمور على ما كانت عليه.

عند وصف مكونات الأبعاد الروحانية في التجربة الإنسانية، فإنّي أعتد على (مع بعض التغييرات) النموذج الذي جرى تطويره من قبل قسم المرافقة الروحانية في مؤسسة Hebrew Senior Life في بوسطن:

(1) الأمل؛ (2) المعنى؛ (3) الاتّصال؛ (4) الشعور بالذات/ الهوية الذاتية؛ (5) الاحترام والحرية؛ (6) الثقة والإيمان. هذه هي الاحتياجات الروحانية الأساسية للإنسان، ويمكن الإدعاء بأنّها مُشتركة للجنس البشري كآفة. في حالة الرفاهية الروحانية، فإنّ الفرد يعيش ويجرب جميع هذه المكونات، وعندما تكون ناقصةً أو يجري تحدّيها، فهذا هو البعد الروحاني لتجربة المعاناة والفقدان. يخلق هذا الأمر إطارًا يتيح مناقشة طبيعة المعاناة الروحانية. والآن سوف أعرّض الإطار الذي نوّقر من خلاله في الواقع المرافقة الروحانية، وسوف أصف كيف أنّ التدخّل عن طريق المرافقة الروحانية يُستخدم كاستجابة للمعاناة الروحانية.

اللقاء المثالي مع المرافق الروحاني يخصّ البعد الروحاني بالمعنى العاطفي-التجريبي. في الواقع، فإنّ لقاء كهذا يتيح التجربة الروحانية، وهي تجربة تطيب وكمال بحدّ ذاتها، والتي تمنح أساسًا متينًا وتمنح الهدوء والطمأنينة في نهاية الأمر. البعد الخاص بالتجربة هو

شديد القوة، وحتى إنّه في بعض الأحيان ذو قدرة تحويليّة، وذو تأثير متواصل، وهي تجربة لا تتلاشى أبداً. التجربة مرتبطة بشكل أساسي باللحظة الراهنة وهذا الأمر هو وصف موجّه لعمل المرافقة الروحانية. المساهمة في حدوث التجربة الروحانية ليست هي المكوّن الوحيد للمرافقة الروحانية. وسوف أصف في ما بعد، في هذا المقال، تدخّلات من أنواع أخرى. مع ذلك، فهذا هو عامل مُميّز بارز لعمل المرافقة وهو يصف المساهمة الخاصّة للمرافق الروحانيّ للعلاج الذي يحصل عليه المريض من الطاقم متعدّد المجالات. ولذلك، وقبل أن نصل إلى التدخّلات التي قد تجري أحياناً (وبطرق أخرى) من قبل أعضاء آخرين في الطاقم، سنصف بشكلٍ مفصّل الطرق التي نستطيع من خلالها المساهمة في حدوث التجربة الروحانية.

وسيلة التدخّل الرئيسيّة الخاصّة بنا هي أن نكون مع الإنسان، خلق التواصل معه، وأن نسمح له بأن يكون هو—ذاته والتعبير عن نفسه الحقيقيّة بدرجات العمق التي يختارها، والقبول به كما هو، والانضمام إليه في معاناته وتخبّطاته وفي رحلته، والانضمام إليه في المستوى العاطفيّ كي نمنحه الشعور بأننا نقف إلى جانبه، وأن نبين له بأننا قد فهمناه، وأننا نقبله بكلّ صدق وإخلاص. ومن أجل ذلك تتطلّب مهارات الاستماع العميق- ليس فقط للأشياء التي تُقال، بل أيضاً للأشياء التي لم يتمّ التعبير عنها بعدّ بالكلمات- والحضور بالمستوى شبه الكامل. علاوةً على ذلك، فإنّه مطلوب من المرافق العمل بصورة متواصلة على نطاق واسع كي يبرّئ نفسه لهذا «اللقاء»، والوصول إلى اللقاء وهو قادر على إتاحة حدوث كلّ هذه المكوّنات على خلفيّة التنوّع الواسع للأشخاص والظروف التي يتوقّع أن يصادفها. الإنسان الذي يتواجد في ضائقة يستعين بشكل عام بإنسان آخر إلى جانبه، ويمرّ بتجربة الصلات الإنسانية المعمّقة. تجربة ذلك الإنسان تتمثّل في أنّه يتمّ الإصغاء إلى صوته، وأنّه هو ذاته يُرى وأنّه يتمّ قبوله - الإحساس بأنّ «كلّ شيء على ما يرام» بالمعنى الميتافيزيقيّ (الغيبيّ) أكثر. هذا الأمر، بحدّ ذاته، هو بمثابة تجربة روحانية ذات قوة كبيرة. هذه هي أيضاً تجربة نادرة في حياتنا اليوميّة وحتى في أوقات الأزمات. في الكثير من الأحوال، فإنّ الأشخاص الكائنين في حالة المعاناة، وحتى أثناء تواجدهم في حضن عائلتهم، فإنّهم يعانون من الإحساس المفرط بالعزلة، وهم غير قادرين على اطلاع الآخرين في وقت حصولها على التجارب القويّة والطاغية التي تنتابهم، وحتى إنّ الآخرين المحيطين بهم ليسوا على استعداد دائم للاستماع من المريض عن مشاعره كما هي في الحقيقة. في مثل لحظات الاتّصال هذه، فإنّ مشاعر العزلة تقلّ.

الموقف الأساسيّ للمرافق الروحانيّ هو دعوة الإنسان الذي يعاني لكي يسرد قصّته. قدرة الإنسان على سرد قصّته الشخصية، تعني مشاركة الآخر في حقيقة نفسه الجوهرية- وهذا الأمر قد يتخذ شكلاً من أشكال مختلفة: قصّة الإنسان تشمل تسلسل حياته، سواء في

الأيام الأخيرة أو منذ بدايات حياته، القيم الهامة التي يعيش حياته على أساسها، الشعور الشخصي لمعنى الحياة أو المعنى في الحياة، الأشخاص، الأفكار والأشياء الميتافيزيقية (الغيبية) التي يعلّق عليها المريض آماله، الأشخاص، الهويات والثقافات التي يرى نفسه مرتبطاً بها، أو أنه يشعر بأنّها تعرفه. عندما يستمع المرافق الروحاني للإنسان الذي يروي قصة تجاربه، فإنّه يحاول أن يتعرّف على «ما وراء قصّة» ذلك الإنسان، من هو وكيف يرى العالم، وكيف ينظر إلى موقعه هو في العالم نفسه. يتعرّف المرافق على نظرة الشخص الراوي للحياة، وعلى قيمه الرئيسية، وعلى مواقع نضاله في الوقت الحالي، وعلى الأشياء التي ربّما يستمدّ منها الأمل. وهو يحاول تشخيص مكّونات الرفاهية الروحانية والمعاناة الروحانية، كما في النموذج أعلاه.

هذا الموقف منوط بعدة إيجابيات. أولاً، هذا هو الشيء الأساسي الذي يمكن المرافق الروحاني من القيام بالتقييم الروحاني، بعبارة أخرى، فهم نقاط المعاناة الروحانية والفقدان الروحاني، وكذلك أيضاً التعرف على الموارد الروحانية الموجودة تحت تصرف المريض، وأن يؤسّس بناءً عليها التدخل الذي يخطّط له. ثانياً، إحدى أفضل الطرق للسماح للغير بتجربة الشعور بالوجود التام لإنسان آخر إلى جانبه، ولقبوله، وأنه تتم رؤيته، وأنه مسموع ومحبوب، هي بواسطة الاستماع إلى القصة التي يرويها، بتوجيه من المرافق الروحاني. ثالثاً، وكما في المقولة المعروفة، فعندما تتحدّث عن شيء ما، فإنك تكون هناك. عندما يتيح توجيه المرافق الروحاني للمريض مشاركته قصّته بصورة معمّقة، وضمن مشاركة هويته وقيمه الأساسية. فإن المريض يجد نفسه متّصل من جديد مع شعوره الذاتي ويمرّ بتجربة الحياة المتجدّدة، بفضل العلاقة مع قيّمه ومع الشعور بمعنى الحياة. عندما يشارك المريض المرافق في قصة التجربة الروحانية، بدلاً من أن يبقى كائنًا في نقطة الفقدان والمعاناة، فإنّه يجد ذاته حاضرًا من جديد داخل التجربة الروحانية نفسها. ومن شأن ذلك أن يمنح الطمأنينة والراحة، الشعور بالشفاء الروحاني وفي بعض الأحيان إحداث التحوّل أيضاً، إذا كان المريض، عبر ارتباطه من جديد مع حبكة قصّته، يحظى بمشاعر الأمل أو بالمغزى في طريقه إلى الأمام.

أحد العناصر الأساسية الإضافية للتجربة الروحانية هو إمكانية الارتباط مع شيء يتجاوز الإنسان ذاته. في بعض الأحيان يتعلّق الأمر بتجربة عميقة من الاتّصال مع إنسان آخر: الفهم، القبول والشعور «بالتضامن». أحياناً، كل ما هو مطلوب هو الصلة الإنسانية، مثل الملامسة اللطيفة أو يداً تمسك بيد. إنّنا نجرب هذا الإحساس أيضاً عندما نجدّد العلاقة مع العائلة، نحافظ على القيم العائلية أو على التقاليد. عندما نشعر بالحبّة من جانب شخص من خارجنا، فهذه تجربة روحانية من الاتّصال. من شأن المرافق الروحاني أن يشارك المريض كلمات شاعر أو مصدر آخر من التقاليد الروحانية للمريض، كي نتيح له رؤية



صعوباته الشخصية، كيفما تنعكس في كلمات الشاعر الجميلة، وأن يعرف بأنه كان قبله أناس آخرون مروا بالمعاناة والضائقة من النوع الذي يجربه هو. وحتى في ذلك تكمن تجربة الاتصال. بالنسبة للأشخاص المؤمنين، فإن الصلاة هي وسيلة للاتصال مع الله. التأمل هو عبارة عن طريقة يمكن أن تتيح للفرد «الخروج من داخل ذاته» وتجربة الإحساس بالتواصل مع الكون ككل. يمكن أن شعور اتصال الإنسان هوللطيبة أو للمجتمع الأوسع- المجتمع بالمعنى الثقافي، الاجتماعي أو بمعنى الهدف والغاية.

هناك عدّة طرق أخرى تسمح بتعزيز التجربة الروحانية والتحفيز عليها. هناك أشخاص بالنسبة لهم الغناء مع الآخرين هو تجربة روحانية عميقة. وبالنسبة للأشخاص الآخرين فإن إطلاق العنان للجانب الإبداعي لديهم يمنحهم الاتصال مع الروح. لكل واحد منّا روحانيات شخصية وموارد روحانية خاصة به. في الكثير من الأحوال، فإن عمل المرافق الروحاني هي ببساطة مساعدة المريض في الاتصال من جديد مع الروحانيات ومع الموارد الروحانية المتوفرة لديه منذ زمن بعيد، كي نوصله إلى الاتصال مع الروح. في حالات المعاناة أو فقدان فإن الأشخاص قد يتعرضون للبلبل أو الشعور بالانفصال عن حياتهم «السابقة». في بعض الأحيان، فإنهم ينسون حتى الاستعانة بالموارد الروحانية الموجودة تحت تصرفهم من تلقاء نفسها. يلاحظ المرافق الروحاني هذه الموارد، والطرق التي يتغذى عليها المريض بشكل عام بالمعنى الروحاني، ويجلبها إلى الصدارة. إنه يسمح للمريض بمعالجة نفسه وتغذية نفسه بواسطة التجربة الروحانية.

يشمل دور المرافق الروحاني أيضاً عناصر إضافية وحتى أنواعاً أخرى من التدخل، والتي يجب عدم تصنيفها تحت العنوان «خلق إمكانية للتجربة الروحانية». يصل المرافق الروحاني إلى التعرف المعمق مع المريض وينضم إليه في رحلته. من هنا، فإن تقييمه الروحاني للصعوبات وللمعاناة الروحانية للمريض من شأنه أن يفضي إلى تدخلات أخرى، والتي سوف نصف البعض منها باختصار فيما يلي، مع أنه من المناسب بالتأكيد التوسّع فيها. ينبغي على المرافق الروحاني أن يكون «خبيراً» في مجال المعاناة والضائقة كي يكون بإمكانه أن يكون جنباً إلى جنب مع الشخص الذي يرافقه، وتوجيه اللقاء مع المعاناة أو مع عدم اليقين، والتعامل وجهاً لوجه مع الأسئلة الوجودية التي يثيرها الوضع لدى المريض، ومساعدته كي يستطيع العثور على الشعور بالمعنى أو اتجاهه الذاتي ضمن الضائقة والفقدان، ومساعدته في إيجاد الطريق إلى الأمام، من خلال احتواء الضائقة والفقدان.

في موضوع الأمل، فإن المرافق يساعد المريض في إبداء مشاعر الأمل، لنفسه أو للآخرين- سواء لذلك اليوم، أو للفترة القريبة أو حتى للحياة بعد الموت. الأمل قد يكون على شاكلة الاستسلام السليم لتيار الحياة، ليس من منطلق مشاعر الهزيمة، بل من منطلق الثقة

والاطمئنان التي تتيح للإنسان التخلي عن الرغبة بسيطرة مطلقة. هناك فرق كبير بين احتمال أو فرص العثور على موارد أمل داخلية. وبين التعبير عن هذا الأمل بالكلمات. القدرة على التعبير عن الأشياء بصوت مرتفع هي التي تحوّل الشيء إلى تجربة وتعزّز التأثير الإيجابي، سواء في اللحظة الزمنية ذاتها، أو في تحويلها إلى تجربة تبقى مع الإنسان وتشكّل موردًا يكون بإمكانه الاستناد إليه في مواصلة مواجهته.

على ضوء فقدان، فإنّ ما يحتاج إليه الإنسان في الكثير من الأحوال هو حيّز لكي يكون بإمكانه التعبير عن الجداد. بدلاً من التعزية أو الحثّ على التقدّم، ومن أجل توجيه اللقاء مع المعاناة واكتشاف المعنى المتجدّد، في بعض الأحيان. فإنّ أفضل شيء يستطيع المرافق الروحانيّ فعله هو الاستعانة بحضوره الداعم. وذلك كي يسهّل على الشخص المعاني التعبير عن فقدان، وأن يتذكّر وأن يثني ويمتدح الأشياء التي كانت (سواء بالنسبة للفقدان الحديث، أو الفقدان القديم) والسماح بشكل آخر بعملية الجداد، والتي نميل في الكثير من الأحيان إلى إخمادها أو تقصير مدّتها دون أن نتيج لها الوصول إلى درجة التعبير الكاملة.

عندما يدرك المريض أنّ الموت يقترب، ففي بعض الأحيان، دور المرافق الروحانيّ هو مساعدته في الاستعداد للموت أو مساعدته في التعامل مع الأشياء التي يرغب في محاولة معالجتها ما زال ذلك ممكنًا. بعض هذه العمليّات - مثل الصفح والمغفرة (الذاتيّة، أو للغير)، الشكر والامتنان، إسماع، أو حتّى توثيق، قصة شخصية - مهمة ليس فقط بسبب اقتراب الموت، بل في كلّ مراحل الحياة. عمليّة الشكر والامتنان ذاتها تخصّ الروح وتشكّل تجربة روحانيّة. قدرة الإنسان على سرد قصّته الشخصية تخلق لديه الشعور بالهويّة من جديد، بعد أن تزعزعت هذه الهويّة نتيجة لتجربة فقدان أو الضائقة. إنّ وظيفة المرافق الروحانيين هي مساعدة الإنسان في تقوية وتعزيز مشاعر الاحترام الذاتيّ التي تزعزعت، وبالذات عند نهاية الحياة، حينما تنهار قدرات وكفاءات المريض فإنّ ذلك لا يعني مطلقًا الانتقاص من كينونته المقدّسة كإنسان. بإمكان المرافق أيضًا المساعدة في عملية النموّ الشخصيّ على الرغم (وربّما بفضل) الظروف الصعبة، عند المرضى أنفسهم، الذين يولون أهميّة كبرى لعملية نموّ وتطوّر الشخصية بصورة متواصلة. كلّ هذه الأمور مجتمعة هي جزء من الوظيفة الشاملة ومن منظومة مهارات وكفاءات المرافق الروحانيّ.

إنّ نتيجة هذه التدخّلات متعدّدة الأوجه ومعقّدة، ولكن يمكن الإشارة إلى نتائج رئيسيّة. الإنسان الذي يمرّ بتجربة فقدان وبفضل التدخّل يكون بمقدوره مشاركة الآخرين في تجربته، ولهذا فإنّه بالمعنى العميق سوف يشعر بأقلّ عزلة، كما أنّ المريض المنفعل قد يهدأ، وهذا الأمر قد يساعد بشكل كبير طاقم قسم الترقيد، وحتّى إنّّه سوف يتيح التواصل المثمر والمُرضي بين المريض أو أفراد عائلته وبين أفراد الطاقم الطبيّ.

يتأتى ذلك أيضا بسبب كون العلاج الذي يقدمه المرافق الروحانيّ يعتمد على قدرته على الوصول بشكلٍ معمق جدًا للشعور بالشيء المهم حقًا للمريض وحتى أن يستمع منه إلى وجهة نظره بالنسبة للأمور التي تحدث، حسب فهمه لها، فإنه بناءً على ذلك فإنّ المرافق يؤدي دورًا هامًا: هو يساعد المريض في النظر بصورة جيّدة في القرارات الصعبة، وبإمكانه أن يُطلع باقي أعضاء الفريق الطبيّ-المعالج على احتياجات ورغبات المريض. من الجدير بالذكر في هذا السياق، أنّ المرافقة الروحانية يجب أن تُقدّم على يد شخص محترف في إطار طاقم متعدّد المجالات الذي يجري النقاشات معًا حول المريض، ويضع معًا خطة العلاج، وهو على اطلاع متواصل حول المشاكل والقضايا التي تطرأ من العلاج الذي يتلقاه المريض من كلّ واحد من أعضاء الطاقم.

«اجعلي أداة لرسالتك»:

## المفهوم والأدوات في المرافقة الروحانية

نافا زوهر سايكس

### حول عدم تغلق الوعي

طيور الماء  
تروح وتغدو  
تختفي مساراتها  
لكنها أبدًا  
لا تنسى طريقها  
تعانقها المياه  
وتحملها الرياح  
وعلى تراب الأرض تكون استراحتها  
لو أنني أعرف عددها  
رؤية مسحات فرشاة الفنان في سماء المساء  
الشعور بلمسة الريح على جدران قلبي  
إسماع صوت صافٍ  
بالقدر المناسب تمامًا  
السماح لدفعة قوس العالم  
أن يعزفني.

### مقدمة

«إسماع صوت صافٍ  
بالقدر المناسب تمامًا».

يسعى هذا الفصل إلى التطرق إلى الجوهر الداخلي والخارجي لعمل المرافقة الروحانية.

بطبيعتها فإنّ المرافقة الروحانية «ترتكز» على الأداة الرئيسيّة، ألا وهي وعي الإنسان، المرافق الروحانيّ ذاته. ولذلك، فإنّ الفصل يصف العمليّات الداخليّة للمُرافق الروحانيّ في التحضير، في الرسالة، في القصد وفي كينونة المرافقة. بالإضافة إلى ذلك، جرى وصف عدّة أدوات، التي يستخدمها المرافق الروحانيّ في عمله.

تهدف المرافقة الروحانية إلى تشكيل حيّز روحيّ صحيح ومناسب للإنسان- الذي يتلقّى المرافقة- من خلال الإصغاء العميق وعبر استخدام أدوات متنوّعة، مع الملاءمة الشخصيّة والثقافيّة لنفس الإنسان. في أثناء ذلك، لا يشجّع المرافق الروحانيّ من يتلقّى المرافقة على طريقة روحانية معيّنة (على سبيل المثال: « من المفضّل لك القيام بالتأمّل / الصلاة والدعاء / التجوّل على شاطئ البحر / قراءة مزامير داود / دراسة الفلسفة »)، بل وظيفته هي في الحضور ومرافقة الإنسان إلى كينونات روحانية في روحه هو ذاته. الملاءمة تعتبر حجر الأساس في كلّ مهن المساعدة، وبدونها ليس هناك أيّ اتّصال حقيقيّ، لغة مشتركة صحيحة وعمل مهنيّ. ومن باب أولى عندما نتطرق إلى الروح والنفس، هناك ضرورة للتدقيق جيّدًا في اللغة، وفي الثقافة، وفي المكان الحميم لذكريات وآمال الإنسان.

الاختيار واستخدام الأدوات يتشكّل من خلال الحوار المشترك بناءً على ما يلائم الإنسان الذي نرافقه.

الإصغاء والشهادة على قصّة الحياة، قراءة النصوص سوّيّة، التطرّق إلى الفلسفة ووجهة النظر، إيجاد المعنى الشخصيّ في الأغاني المفضّلة والألحان القديمة، الكتابة، إنشاء دعاء شخصيّ، الاهتمام بالجسد، التنفّس، ذكريات من عادات الأب، حكايات، قيم ثقافيّة، معتقدات، صلوات، التأمّل في الكون، في الطبيعة وفي الإنسان ذاته، كلّ هذه الأشياء هي من المرافقة الروحانية. المرافق الروحانيّ يرافق الإنسان في «حيث هو موجود» وبناءً على قدرته. ولذلك، فإنّ الأدوات التي أشرنا إليها سابقًا يجري تطبيقها بدقّة، بالتلاؤم ومن خلال محاولة «التدقيق» للإنسان وأن نكون معه في المكان الحالة التي هو عليها سواءً كان ذلك حزنًا، يأسًا، أملًا أو فرحة.

## اجعلني أداة

الأداة الأساسيّة للمرافق الروحانيّ هي نفسه ذاتها، وعلى هذا الأساس يرتكز تصوّر والأدوات في عمله.

فيما يلي مجموعة من الأركان الأساسيّة للجوهر، التي تتيح الكينونة لفتح الحيّز الروحانيّ

لمرافقة الإنسان الموجود في حالات مثل: أزمة، ضائقة صدمة وألم. هذا الجوهر يتميّز بالوعي الداخلي للمرافق الروحاني، ويتطلّب التأهيل، الاستعداد والتدريب المتواصل.

## الرسالة، الظهور والتواضع

الفكرة هي أنّه، في الحياة، توجد رسالة لكلّ إنسان، وأنّ الوصول إلى التبصّرات وإلى الوعي حول جوهرها، بالإضافة أيضاً إلى مسؤوليّة القيام بهذه الرسالة، هي جزء هامّ من رحلة حياته. هذه الفكرة مشتركة للتصوّرات الفلسفيّة والدينيّة المختلفة.

عندما شاركت في دورة CPE- المرافقة الروحانيّة، في نيويورك، في صيف عام 2006، أيقنت أنّه لدى المشاركين الكاثوليكيين، والذين كانوا حديثي العهد في الكهنوت، فإنّ موضوع الرسالة هو رئيسي للغاية. كلّ شخص منهم كان يحمل قصّة ما عن لحظة «النداء» (call-ing) لرسالته، وهو جزء من روايته الدينيّة-الشخصيّة لوظيفته. (جون كالشن: مبدأ "النداء"، أي أنّ لكلّ إنسان نداء في هذه الدنيا إذا لبّاه فهو سيقوده إلى تحقيق هدفه في بلوغ مكانة ترضي الله في الآخرة).

علاوة على ذلك، فإنّ موضوع الرسالة تمّت إثارته في هذا التعليم كموضوع جوهرّي، والذي تعتمد عليه في الواقع الصلاحيّة والسلطة لزيارة ومرافقة المرضى، ومعها أهميّة العمل الداخلي والوعي المتواصل للموضوع. التطرّق هكذا «للنداء» هو ملموس جدّاً وموجّه إلى المستوى الدينيّ بصورة بارزة. إلّا أنّ «مشاعر الرسالة» التي تستند إلى الإيمان الداخلي، وعلى الرؤية والالتزام بالقيم، شائعة لدى البشر بصورة عامّة، ولدى من يعملون في مهن المساعدة بشكل خاصّ.

ترجمت شولي نتان ولخنت هذه الكلمات الجميلة، التي تُعزى في الأصل إلى الراهب فرنسيسكوس من أسيزي:

« يا إلهي

اجعلني أداة لرسالتك

في المكان الذي تسود فيه الكراهية

ساعديني على زرع المحبّة.

في المكان الذي تسود فيه الإهانة- العفو

في المكان الذي فيه الظلام- النور

في المكان الذي يسوده الحزن- السعادة

يا إله الكون».

في أحيان كثيرة، من الصعب علينا التماثل مع مصطلح الرسالة، أو مع أيّ «نداء» لمهنة الحياة. قد يبدو الأمر في نظرنا متغطرسًا ومصابًا بجنون العظمة، بدلًا من أن يكون مشبّعًا بالتواضع وبوعي الخدمة.

هذه الصعوبة حقيقية. والاستجابة لذلك، بطبيعة الحال، ليست موجودة في حذف الأنا. من جهة، وليست بالاستسلام لشعور الفخر، من جهة أخرى، بل هناك حاجة للعمل الداخلي المتواصل بغية الوصول إلى الاتزان، والذي نستجيب فيه للشعور بالرسالة من جهة، ومن جهة أخرى نتذكر أن نكون أداة. أي، صحيح أننا نوّدي رسالة لشيءٍ أسْمَى مِنَّا، ولكننا نحن فقط الرسل، الذين عن طريقهم وبواسطتهم تؤدّي الرسالة. شعور التفرد وحمل الرسالة، من جهة، والوعي للتواضع، من جهة أخرى، كلاهما معًا مهمّان في الوقت ذاته.

بالإضافة إلى الاستعداد للاستجابة للرسالة ذات الأهميّة في عمليّة المرافقة الروحانية، فالمهمّ أيضًا مدى الـ«الظهور». تعلّمتُ هذه الكلمة بهذا المعنى من الكاهن يونغ كي يون، معلّمي ومرشدي في دورة الصيف في المرافقة الروحانية، والذي كان دائمًا يشدّد أمامنا على: الظهور! الظهور! الظهور! Visibility! Visibilty! Visibility! .

لماذا الظهور رسالة إلى هذا الحدّ؟ أحيانًا، ربما بسبب تفسير خاطئ للتواضع على أنه حياء، «أن تتوارى خجلًا»، يستطيع المرافق الروحاني أن يختار زيارة المرضى والقيام بعمل المرافقة بهدوء وبدون أن تتمّ ملاحظته. ولكن، من الضروريّ والمهمّ أن تكون بحضور وبظهور كامل، لأنّه فقط هكذا نستطيع الوصول إلى جميع المحتاجين لنا وتلقّي التوجهات من المهنيّين المختلفين، حتّى يستطيع الشخص المحتاج للمساعدة والذين يحاولون مساعدته ملاحظة أن إمكانيّة المساعدة موجودة فعلاً.

«هناك سبب إضافيّ ممكن للامتناع عن الظهور، وإجابته موجودة معه: «الخوف العميق جدًّا عندنا هو ليس من كوننا ضعفاء جدًّا. الخوف العميق جدًّا لدينا هو أننا أقوياء أكثر من اللازم. هذا هو النور الذي فينا- ليس الظلمة التي في داخلنا- والذي يخيفنا أكثر من أيّ شيءٍ آخر.

إنّنا نسأل أنفسنا- أي حقّ لي في أن أكون رائئًا، وسيّمًا، موهوبًا ومحبوبًا؟

في الحقيقة- أيّ حقّ لك في أن لا تكون؟ ليس هناك أيّ شيءٍ متنوّر في أن تنكمش حتّى لا يشعر الآخرون بعدم الثقة.

كلّما جعلنا اللمعان الذي لدينا يضيء، فإنّنا نمنح، بدون أن نعي ذلك، الإذن للآخرين أن يفعلوا مثلنا.

كلّما تحرّرتنا من مخاوفنا، فإنّ حضورنا يحزّر الآخرين من أن يخافوا...»

على هذا فإنّ العمل على مدى الظهور والإذن الداخلي في الإضياء لبيئتنا، ليس مهمًّا فقط من أجل الوصول إلى جميع المحتاجين للمساعدة، بل إنّهُ هو ذاته يشكّل إذنًا وتشجيعًا للآخرين للملامسة الأماكن الجميلة، المليئة بالثقة والمشفقة عندهم هم أنفسهم.

## الجسد، النفس والروح أيضًا

من الناحية المهنيّة الشخصيّة، بدأتُ التعرّف وابتكار مصطلحات جديدة في التطرّق لأبعاد إضافيّة للإنسان عدا عن «النفس» في عملي في المركز الإسرائيليّ لعلاج الصدمات النفسيّة، في مجال المناعة والقوّة وموارد التعامل والمواجهة. تعرّفت على عظمة تخصيص مساحة للوعي المتواصل للجسد، للتنفّس، للاسترخاء، وكذلك وضع مفاهيم لمصطلح المناعة والقوّة، وموارد التعامل المشتركة والخاصّة للبشر. حسب هذا التصوّر، من بين أمور أخرى، هناك مكانة خاصّة للمعنى الذي يوليه الإنسان للأحداث والتجارب التي يمرّ بها، وللتصورات وللمعتقدات التي تشكّل الأساس لذلك، ولأهميّة الأمل. من خلال ورشات العمل التي أشرفنا عليها، أيقنتُ مرّة تلو الأخرى كيف أنّ كلّ إنسان مختلف ومتميّز في مدى أهميّة المبالاة / الانتباه، الملاءمة والدقّة لديه. من خلال الاهتمام بالجسد، النفس، وموارد التعامل، والتصورات والمعتقدات تتّسع إمكانيّة «الاهتمام المبالاة / الانتباه أيضًا بالروح والنفس».

من المهمّ الإشارة إلى أنّ الكلمات «تنفّس» و«نفس» تختلف عن بعضها اختلافًا بسيطًا للغاية. الكلمات متشابهة أيضًا في لغات أخرى. هكذا بالعربيّة- نفحة - وكذلك الكلمة «روح» بمعنى النفس، وفي اللغة الإنجليزيّة spiritus معناها باللاتينية تنفّس. breath أي، الكلمات مرتبطة ببعضها البعض بصورة عميقة. وفعلاً، في قصّة الخلق، ينفخ الله في أنفه نسمة روح الحياة - روح الإنسان تتكوّن من روح الله. التنفّس الخاصّ بنا يحدث كلّ الوقت، حتّى لو لم ننتبه إليه، حتّى تغادر الروح الجسد. في أحيان كثيرة عندما نخصّص اهتمامًا للتنفّس، فإنّنا نشعر بالروح- وعينا وداخلنا- أكثر وضوحًا.

على مدى السنين، منذ أن بدأت ممارسة المرافقة الروحانيّة، أيقنتُ أنّ الكثير من الناس الذين يشعرون بالارتياح مع الكلمة «روح» هم حاليًا يكونون على اتّصال مع شيءٍ داخليّ، وهو ذو أهميّة كبيرة بالنسبة لهم. عندما ننتبه معًا للتنفّس، ولقرب الكلمات من بعضهما البعض، تظهر علاقات إضافيّة بين الجسد والروح وتفتح عوالم، ذكريات، آمال وأحلام الإنسان.



وشبيه بذلك العلاقة بين الكلمة «رائحة» والكلمة «روح». تنتج الرائحة من خلال التنفس العميق، أو عن طريق هبة ریح تأتي بها إلينا. خلال عملي كمرافق روحانيّ، تعلّمت أن أحتفظ في حقيبتي بأوراق ذات رائحة طيبة، وفي بعض الأحيان، إن كان ذلك مناسبًا، كنت أقوم بإخراجها وأطلب من الشخص أن يشمّها. دائما تقريبًا تغمض العينان، التنفس يصبح أكثر عمقًا، وفي أحيان كثيرة تظهر الابتسامة على الوجه، أو تذرف الدموع: تلامس الرائحة مكانًا داخليًا عميقًا.

## الوعي، القصد والنية

«أنت موجود في مكان موجودة فيه أفكارك. تأكّد أنّ أفكارك موجودة في المكان الذي تريد أن تكون فيه».

(حسب الحاخام. نعمان من براسلاف).

عندما شاركت في مؤتمر «الروحانية والعمل الاجتماعي» في كندا (من قبل الجمعية الكندية للروحانية والعمل الاجتماعي) جرت في أحد الأيام عدّة ورش عمل في مواضيع مختلفة: الأحلام، المعتقدات، الكتابة الشخصية. سألت البروفيسور جون كوتس، من القائمين على المؤتمر والتنظيم بشكل عام، السؤال التالي: عندما يتمّ استخدام الأدوات ذاتها، كيف تميّز بين التصوّر «العادي» للعمل الاجتماعي، وبين التصوّر الروحانيّ. وكانت إجابته منذ ذلك الحين مثالًا يحتذى به بالنسبة لي.

قال: في البداية، هذا سؤال جوهريّ، يجب أن نكرّس له الكثير من التفكير. ثانيًا، الخصوصية تنبع من أمرين: النية والمعنى. النية-الوعي، القصد، للشخص المهنيّ في عملية المساعدة، المعنى- الذي يعطى للأمر التي تثار في العملية. في العوالم العلاجية المتعارف عليها، في الكثير من الأحيان، المعنى والتفسير توجد في التبصرات الروحية وفي التفسيرات النفسانية. في المرافقة الروحية، فإنّ إصغاءنا ممنوح للمعنى الذي يمنحه الإنسان لما يجري في حياته، للمعاناة التي يمرّ بها، لعلاقته مع الغيبيّ، لوعيه بنفسه في العالم وكيف يرى ويفسّر حياته. الإصغاء، المردود وحوارنا مع الشخص المُعالج غير موجّهة للتفسيرات، بل إلى الوعي وما يتجاوز الوعي.

النية والمعنى هما الأساس الحيويّ كي نبقي في الوعي المطلوب للروحانية. كما رأينا أعلاه، دمج الرسالة مع التواضع، والسلطة مع الحساسية، يتطلب تدريب هذا الوعي بشكل دائم

ومتواصل بموازاة تلقّي الإرشاد والمرافقة. القدرة على المحافظة على هذا التوازن الدقيق مرتبطة بتخصيص الوقت للتأمل وللتعمّن في وللاستعداد المستمرّ للوعي.

فيما يلي أقوال المرافقين الروحانيين لوصف الطريقة التي يمرّون هذا الوعي في حياتهم ويخلقون النيّة والقصد لعملهم. 10

« أنت في الحقيقة يجب أن تكون على اتصال مع الروح في باقي الحياة حتّى عندما تأتي إلى هناك [إلى المرافقة] تستطيع الاعتماد على ذلك والعمل... إنّها مرتبطة بالمكان الذي يجب أن أكون فيه كلّ الوقت مع نفسي. أي، البحث عن هذا المكان في داخلي... الذي نحصل منه على الإلهام... أن أكون مصغيّاً إليه في داخلي. إنّها القدرة على العمل في حالة عدم اليقين والتي حسب وجهة نظري مرتبطة بشكل كبير بالروح والمعتقد، لأنّ هناك طرفاً يريد جدّاً أن يعرف ماذا يجب أن نعمل، وما هي الإجابة، وما الذي يجب التخطيط له، وما هي مشكلة الإنسان وكيف نحلّها. المرافقة الروحانية تعمل كثيراً على إسكات هذا الأمر... وهذا يتطلّب الصبر والكثير من الاحتواء» (مرافق).

« هذه سريرة، لأنّه بصورة طبيعية أنا ألتقي مع شخص ما وهو يروي لي قصّته وحالاً تخطر ببالي الأفكار، النقد، الحكم... هذه الأمور تُطرح وتُثار. وتدريبي، تعليبي على مدى كلّ هذه السنوات، هوليس اختيارها، إسكاتها وأن أتذكّر أنّه من أجل أن ألتقيه- يجب عليّ رؤيته وليس الأصوات التي أضفيها عليه. وهذا طريق... نتعلّم قبول ما تجلبه الحياة هذا عمل روحانيّ في نظري. عمليّة القبول هي عمليّة روحانية في نظري» (مرافق).

«أذكر نفسي بالوصول من موقع التواضع إلى العمليّة، الحذر من أن أكون قائدة، أن أمنح فرصة وأن أكون حاضرة بشكل تامّ. أن أشفق على وليس أن أرحم. أن أحترم من ينجون من الصدمة والتحديات التي يضطّرون للتعامل معها. أن أكون صبورة وأن أثق بقدرات وقوّة المرافقين على المواجهة والتعافي» (مرافق).

«مطلوب مكان تستريح عليه فيه النفس لعدّة لحظات»- أن تكون مع الإنسان في المكان الذي يوجد فيه... أن أمنح الحضور، القيمة، لما يمرّ به هذا الإنسان» (مرافق).

«الإصغاء للإنسان، الإصغاء إلى موسيقاه الداخلية» (مرافق).

«هذا هو القصد عندما أتى لأحد ما... التجربة الأساسيّة هذه أن تكون معك في المكان الذي توجد فيه والتعبير عن ذلك، الشعور بذلك» (مرافق).

يمكن تحديد القصد في بداية اللقاء، بواسطة التنفّس أو الأقوال التي تبطن الوتيرة، وحينذاك حتّى الإنسان، الذي يتلقّى المرافقة، يستطيع الدخول في وعي يختلف قليلاً.

«في بداية كلّ لقاء قمنا بتمارين التنفّس والاستهداف. الانفصال عن الخارج، والتركيز على كينونتنا والاتّصال مع المجموعة» (مشاركة في الاستكمال).

«في معظم اللقاءات كانت تحدّد القصد وهذا... يهدّني... إنّها تتكلّم بصوت لطيف... أشعري بنفسك... هنا في الغرفة فقط أنا وهي وشعرت بأنّها تفعل ذلك من أجلي، استرجي، تنفّسي. طوال اليوم كنت أجري، كلّ الوقت كما لو أنّك على أعصابك. مضغوط.. وهكذا نجلس، تهدّني وهكذا فإنّني أشعر بنفسي، بجسدي... جعلني أشعر بذاتي، أن أنتفّس، أن أرتاح... استراحة، الآن أنت من أجل نفسك وحين ذلك من الممكن أن أبدأ في الكلام وأنا أبدأ وهي تصغي» (متلقية للمرافقة).

النجاح في «ضبط» وتصفية الأداة التي هي نحن، يتيح الوصول إلى العمل بالوعي الذي يسمح لأن نكون في كينونة «الحضور»-والذي هو الحجر الأساس الهام الإضافي في المرافقة الروحانية.

## الحضور

أساس المرافقة الروحانية هو مجرد الحضور مع الإنسان الموجود في ضائقة، من خلال تصوّر أنّ الحضور المشترك، المبني على الإصغاء العميق لعالم روح الشخص الذي نرافقه، يؤدّي إلى تجربة شخصيّة هامة، متواصلة وفيها شفاء.

فيما يلي إشارات إلى تجربة الحضور:

«جاء شخص وقال أنا مرافق لكم... أنا لا أريكم الطريق، أنا لا أنجّر خلفكم، ولكنني أرافقكم هناك» (مرافق).

«هو مرافق، هو حاضر، لديه ما يقوله. هو لا يوجّه «إلى..» ولكن نعم، لديه قصد ما، داخليّ. ليس من المفروض أن يكون محكيّاً» (مفتّش).

«أنت تبكي- أنا معك، أنت تغضب- أنا معك. أنا أراك. هناك شيء كنتا نريده حقاً أن يرى أحد ما داخلنا... وإذا كان هناك من يراني، فهذا شخص في الحقيقة على صلة بي. وإذا كنت لا أراه- من يراه؟ ليس لديه أيّ معنى إن كنت لا أراه. هذه مسؤوليتي أن آتي وأن أراه» (مرافق).

«هذا أن تكوني حاضرة... بكلّ بساطة الالتقاء مع إنسان في المكان الذي يمرّ فيه وأن تكون معه. لديّ فضول في الحقيقة كي أرى من أنت، ماذا يحدث في عالمك، ما هي الأشياء المهمّة لديك في الحياة، كيف تشعر... أنا معك أينما ذهبت» (مرافق).

«الناس لديهم طريقهم ونحن ننضمّ إلى طريق إنسان وأنا لا أغيرّ له طريقه. يجب أن تعرف كيف تنضمّ لشخص ما. هذا ليس فقط أن تكوني لطيفة وأن تحبّينه وتضمّينه- يجب أن نعرف كيفية الانضمام إلى طريقه وأن نحدّد ماذا يحتاج مني... مرافقة الأشخاص في طريقهم والالتحاق بطريقهم وبالموارد الروحانيّة الخاصّة بهم» (مفتّشة).

## الإصغاء والشهادة

للإنسان بصفة عامّة، ولمن يعاني من أزمة و/ أو يمرّ بفترة قاتمة ورحلة حياة صعبة بشكل خاصّ، هناك حاجة عميقة للظهور، والإصغاء إليه، لإخراج هذه التجربة من عزلتها. أنا أطلق على ذلك «القصة التي تريد/ تحبّ أن يحكونها»، ولهذا كينونة ذات تأثير كبير جدًّا.

ولذلك، فإنّ المصطلح «شهادة»= أن تكون شاهدًا على قصّة الإنسان، ضروريّة في المرافقة الروحانيّة. وهو يشبه مصطلح «التهوية» المتعارف عليه في العمل الاجتماعيّ، إلّا أنّه يختلف عنه في ماهيّته، شبيهاً بالاختلاف الجوهريّ بين فعل الفرائض مع أوبدون قصد. كينونة «أن تكون شاهدًا»، السامع ينوي أن يكون شاهدًا، أن يكون في وعي الإصغاء العميق، وإخراج الإنسان الراوي من عزلته ومنع مكان وظهور للقصّة التي يجب أن تُروى. القصد قد يكون على علاقة بمكان الرسالة (مع التواضع)، بحيث يكون الشخص المصغي يوجّه نفسه لكي يكون هو «المخلّص» للراوي والقصّة ويعمل على إخراجهم من الاغتراب إلى الاعتراف، أو أن يكون حتّى بمثابة كينونة في عالم الواقع، التي تمثّل الكينونة الإلهيّة أو تلك الخاصّة بالكون، الذين يصغون إصغاءً عميقًا لقصّة الإنسان. هذا القصد يتمّ الشعور به بما يتجاوز الكلمات. في بعض الأحيان يفاجئنا ردّ فعل الراوي، بعد أن جلس مع المرافق الذي أصغى بقصد الشهادة- الشكر، التهوين وما يشبه التحوّل- على الرغم من شعورنا وكأننا «لم نفعل أيّ شيء»...

يتجسّد وعي الشهادة بصورة كبيرة بعد الصدمة وحالات الأزمة المفاجئة والشديدة. هكذا على سبيل المثال، في المرافقة الروحانيّة بعد فقدان المفاجئ والفاجرة، في بعض الأحيان فإنّ الشخص الثاكل يعاني من العزلة الكبيرة في تجربة فقدان، في مواصلة العلاقة مع

الميت ومع كلّ المشاعر المصاحبة لذلك. عندما يكون بوسع المرافق الروحاني أن يكون معه بالحضور الذي يقبل كلّ ما يطرح، الذي يوجّه إلى الإصغاء العميق وأن يكون شاهداً على فقدان الشخصي- فإن الأمر يؤدي إلى الشعور بالارتياح والشفاء.

«في داخل الجِداد، أشعر بأنني فعلاً معها في داخل الفقاعة. نجلس على مدى ساعة وهي تشاركني تمامًا، بكلّ جوارحها، وهي لا تتحدّث هكذا مع الآخرين، هي تتحدّث هكذا مع نفسها، وحينئذ يوجد أحد ما معها داخل ذاتها، وهذا كأنه استراحة من النمط العاديّ للأمر» (مرافق).

## أدوات محبّدة- البكاء، الصلاة والبركة

فيما يلي ثلاث «أدوات» محبّدة لديّ في المرافقة الروحانية، والتي بالإضافة إلى الأساس- الإصغاء، الحضور، القصد والشهادة- تشكّل في نظري جوهر المرافقة الروحانية.

### البكاء

في المرافقة الروحانية تُولى أهميّة للبكاء كتعبير هامّ للروح، للنفس، والذي يتيح ملامسة الأعماق الداخليّة والغيبية على حدّ سواء ولديه القدرة على إزاحة الضباب عن أعيننا. دائماً كنت على اتصال بالعمل، لأنّ البكاء ذو أهميّة، يؤدي إلى التحرّر، أحياناً مهوّن، ولكن، إلى الأعماق، القداسة ولمس الروح التي في البكاء- انكشفت للمرّة الأولى في دورة المرافقة الروحانية الأولى التي تعلّمتها، في جمعيّة «بالروح». النصوص الخاصّة ذات العلاقة لمسألة العمق وأهميّة البكاء أطرحتها حتّى اليوم في التدريب وورش عمل المرافقة الروحانية وأضيف إليها التبصّرات العميقة للبكاء كمرآة وكشّابك لنفسنا الداخليّة.

في الاستكمال الذي كان يضمّ الناطقين بالعربيّة ومن منطلق الرغبة للتدقيق في النصوص باللغة الأقرب للقلب وجدنا النصّ الرائع التالي:

«ما بين فصل الخريف، وفصل الشتاء هنالك فصل أسمّيه فصل البكاء...

تكون به النفس أقرب من أيّ وقتٍ مضى للسماء.»

(شاعر الحبّ نزار قبّاني).

على ما يبدو هذا بسيط جدّاً- ولكن هذا غير مفهوم من تلقاء نفسه:

«دائمًا كانت تقول لي: «إذا رغبت في البكاء، فبإمكانك البكاء، كلّ الوقت... هذا شيء تعلّمته لنفسني، إذا خطر ببالي البكاء فإنّي أبكي» (متلقية للمرافقة).

### إنشاء دعاء شخصي

أداة رئيسية في المرافقة الروحانية ومحبّدة عليّ بصورة خاصّة هي إنشاء صلاة خاصّة، والتي تتكوّن في الحوار المشترك، بموازة استخدام اللغة والحيز الملائمة لمن يتلقّى المرافقة الروحانية. المشاركة في الصلاة الشخصية هي أمر خاصّ وودّي جدًّا، والتي تتطلّب الجرأة وكذلك الرقة. وليس دائمًا نفلح في ملامسة اللغة والكلمات الصحيحة. ولكن، تعلّمت من تجربتي، أنّ دعوة الإنسان الذي يمرّ بفترة الشدّة والأزمة لإنشاء صلاة شخصيّة، تفتح مكانًا عميقًا، منفعلًا وهامًا. من أجل إتاحة الشعور بالراحة مع الدعوة يمكن استخدام كلمات الحلم، الأمل، الأمنية، الصلاة- ما يناسب وما هو دقيق للإنسان الذي نرافقه.

العملية، التي تتاح عند إنشاء الصلاة/الحلم/الأمل، الطلب، هي عملية على مراحل، التي تبتغي الوصول إلى أعماق القلب، فتح حوار جديد وآخر، في أغلب الأحيان فإنّها تغيّر أمرًا داخليًا وحيويًا في داخلنا.

كما في مقال إيهود منور في أغنيته «كلّ كلمة هي صلاة»:

«ربما الله فوقنا

لا يسمع مطلقًا

ما يتمتم به فمنا

ولكنّ الصلاة لله

تغيّر من يصلي».

عندما نقرب من أنفسنا في الداخل ونجد صلاتنا هنا والآن، نستطيع التمرّن على توسيع الوعي لكلّ من هو موجود في حالة شبيهة بحالتنا وتوسيع صلاتنا من أجلهم، إلى دوائر أخذة في الاتساع، كما في تأمل الحبّ والشفقة.

### منح البركة

يختلف منح البركة عن إنشاء الصلاة الشخصية للإنسان. تعبر البركة عما يطلب المرافق تمنّيه للإنسان الذي يرافقه، بعد الإصغاء العميق، الحضور والشهادة على قصّته. يستجمع المرافق الروحاني في وعيه الأشياء التي طرحت في لقائه مع الإنسان، ويحاول أن يكون أداة، عن طريقها وبمساعدة ما يعرفه الآن عن الإنسان الذي يرافقه، يتبارك الإنسان

بالفضل والنعمة، بالشفقة، بالنور والمحبة.

«تحذير للمستخدم»: في بعض الأحيان رأيت أن منح البركة قد يخلق «البلبل» لدى المرافق الروحانيّ المبارك، وهو في الواقع يرجو ويبارك أن يحدث التغيير الذي يعتبره هو تغييرًا من اللائق أن يحدث للإنسان، والنتيجة الحاصلة في الواقع هي نوع من الوعظ الخفيّ.

على سبيل المثال: «أنا أباركك أن تفتح قلبك للمساعدة التي يريد الأشخاص الآخرون أن يمنحوها لك وسترى أنهم يقصدون مصلحتك». ظاهريًا، بركة جميلة. ولكن، على المبارك أن يسأل نفسه وأن يكون على حذر، أنه في الواقع لا يبارك لإصلاح حالة يعتقد أنها يجب أن تكون، بل حقًا يفتح نفسه ليكون كَلِّه في خدمة هذا الإنسان بدون تفسير شخصيّ. هناك حاجة للشجاعة والتواضع كي يكون قلبك مفتوحًا وأن تكون أداة، عبرها تصل البركة للإنسان الذي نرافقه. عندما نتوحى هذا المكان ونحاول التدقيق، ففي مرّات عدّة يمتلئ الإنسان بالانفعال الكبير وسعادة الشكر.

### الأداة الجماعية: المرافقة الروحانية الجماعية أو مجموعة الدعم الروحانيّ

العمل مع فئات سكانية متنوّعة يثير الحاجة من الميدان للعمل مع مجموعات دعم. الحاجة مضاعفة: كإمكانية لتوفير الاستجابة لأكثر عدد من الناس بالموارد الزمنية والبشرية الموجودة، وكذلك من منطلق معرفة القوة الهامة لمجموعة الدعم المتساوية، والتي يوجد فيها قوّة وقدرة على التعافي بحدّ ذاتها.

المرافقة الروحانية التي تجري بطبيعتها كعملية فردية، بإمكانها أن تجري أيضًا على شكل جماعيّ، مع الملاءمات للعمليات وللحيزّ الجماعيّ وبصورة مبنية أكثر. بطبيعة الحال، تحتاج ملاءمة المرافقة الروحانية للعمل الجماعيّ إلى التحضير والمهارات الإضافية، بالإضافة إلى التأهيل للمرافقة الروحانية الفردية وكذلك إلى التطرّق إلى أبعاد إضافية. مقابل ذلك، فإنّ المجموعة وأعضائها قد يقدّم بعضهم لبعض الأهمية العميقة للعملية، والتي تتحوّل إلى أكثر إثارة ودعمًا. على سبيل المثال، أثناء مجموعة تأهيل – «بكيشر 737» بيت العائلات الخاصة، تبلورت تجربة هامة جدًّا للأهل معًا، وتبيّنت لاحقًا الرغبة والحاجة العميقة لفتح مجموعة دعم روحانيّ أخرى للأهالي، بالإضافة إلى إمكانية المرافقة الروحانية الفردية. ولذلك، افتتحت لدورة «تأهيل لإرشاد مجموعات دعم روحانيّ- الأهل من أجل الأهل». هذه المجموعة الفريدة من نوعها تشكّل تحدّيًا للمرشد للملاءمة الجماعية للحيزّ الروحانيّ، ذلك أنّ المرافقة الروحانية ضمن مجموعة تختلف عن المرافقة الروحانية الفردية.

في مجموعة الدعم الروحانية، يجري الدمج بين ما يحدث في مجموعة الدعم «العادية»-

التعارف، ملاءمة التوقعات والمعاهدة، المشاركة، شعور الظهور، الانتماء والتعلم المتبادل- وبين استخدام أدوات من عالم المرافقة الروحاني، التي توصلنا مع عوالمنا الروحانية.

كما في مجموعة الدعم «العادية»، هناك أهمية كبيرة لشعور «كلنا في قارب واحد» ولمصطلحات أساسية «نفسية - تربوية»، وهي أدوات أساسية في كل مجموعة دعم. المواضيع التي تطرح هي حسب «القارب»، على سبيل المثال مصطلحات الجداد والفقدان بناء على كوبرلر روس، موارد المواجهة والمناعة، بوابة للبكاء- مواضيع مناسبة أيضًا للمجموعة «العادية»، ولكن هي شبيهة بـ «بوابة لما هوروحاني»، وفي كل مجموعة مواضيع ذات خصوصية حسب الموضوع (المرض، الاستعداد للموت، فقدان أحد الأبناء، الصدمة، الأبوة الخاصة و«العادية»، المواجهة النفسية وما شابه ذلك).

كما في المرافقة الروحانية الفردية، الهدف هو أن نكون في حضور مع المشاركين حيث هم هناك». أدوات المرافقة الروحانية الجماعية هي في الواقع نفس الأدوات:

- قراءة وسماع القصائد والموسيقى التي تلامس الأماكن الشخصية لدينا.
- التكوين والمشاركة في الأحلام، في الأمنيات وفي صلواتنا حول الحاضر والمستقبل.
- الانتباه للتنفس وللبكاء كمكان مقدس.
- الكتابة الشخصية.
- ربط التقاليد، الثقافة، المناسبات الدينية والذكريات من بيت الأب والأم مع ما نمر به في الوقت الحالي.
- استخدام النصوص الملائمة للإنسان/للمجموعة.

بموازاة ذلك، الهدف هو، أن تكون المجموعة ذاتها مكانًا للرحلة الداخلية لكل واحد حسب طريقته.

خلافًا للمرافقة الروحانية الفردية، بطبيعة الأمر، فإن المجموعة أكثر بنيوية- هناك مواضيع يحضرها المرشد، مقارنة بالشيء الأكثر انفتاحًا الموجود في المرافقة الفردية، والتحدّي هو أن نجد الإيقاع والحيز الملائمين للحيز الروحاني للمجموعة، ولكن للأفراد فيها أيضًا.

موضوعا «الشهادة» و«الإصغاء» يتسعان لكل المجموعة- مقارنة بالمرافق الفردي، الذي يقوم بها وحده، ولذلك فإن بعضًا من المواضيع مرتبط بذلك- وفي معاهدة المجموعة نتحدث عن الإصغاء العميق وعلى أن تكون شاهدًا، كطريقة روحانية للإصغاء للمشاركين. كل واحد من أقسام المجموعة «العادية» يعمل بأدوات المرافقة الروحانية بشكل يوسع ويعمق وجهات النظر الروحانية:



- في كل لقاء، فرديّ وجماعيّ على حدّ سواء، هناك بداية، وسط ونهاية: نحرص في المرافقة الروحانية على أن يكونوا بناءً على روح المرافقة الروحانية، بأحد الأدوات المذكورة أعلاه- القصيدة، النصّ، الموسيقى، التنفّس.
  - قصّة الرحلة الشخصية/المشاركة تتمّ من وجهة نظر «لغة الروح». على سبيل المثال: نقاط الظلام والنور، الفضاء والمضيّق، الدلالة والأمل، الحلم وحطامه.
- على مرشد مجموعة الدعم الروحانية أن يكون مثل المرشد «العاديّ»، يوجّه للعمليات الجماعية، لموضوع يربط أعضاء المجموعة ويربطه هو أيضاً من الناحية النفسية. ولكن، علاوة على ذلك، عليه أن يكون واعياً لذاته من الناحية الروحانية أيضاً، الاستعداد قبل كلّ لقاء لكي يكون أداة للحيّز الروحانيّ للمجموعة كلّها وللمشاركين، التدريب واستخدام الأدوات الروحانية بالوعي المتاح له من أجل المجموعة، ومحاولة التدقيق قدر الإمكان بخصوص الأدوات مع الحيّز.
- أريد أن أنهي هذا الفصل بكلمات لينا غولدبرغ من قصائد «نهاية الطريق»، بحيث ترسم بشكل رائع جداً الرغبة في القصد، لفتح القلب والعينين، وكوننا أداة مباركة، تصليّ ومليئة بالشكر:

## صلاة

لينا غولدبرغ

علّمني يا إلهي أن أبارك وأن أصليّ  
على سرّ ورقة ذابلة، على بريق ثمرة ناضجة  
على هذه الحرّية – أن أرى، أحسّ، أتنفّس،  
أن أعرف، أتمتّى، أن أفشل.  
علّم شفقيّ التبريك وأن أنشد التسابيح  
مع تجديد وقتك في الصباح وفي المساء  
لكيلا يكون يومي مثل أمس وأول أمس  
لكيلا يصبح يومي لديّ عادة (روتينا).

لتكن مشيئتك أن نحظى لأن نكون أداة موجّهة وأن ندقق في (اختيار) الأدوات الصحيحة من أجل الناس الذين نرافقهم في طريق وساعات الأملهم.

## استخدام النصوص في المرافقة الروحانية

نعومي ميلر

### مقدمة

«حينئذٍ قلت هانذا جئت. بدرج الكتاب مكتوب عني».  
(المزمور 40، آية 8).

في السنوات الأخيرة بدأ يتطوّر في إسرائيل مجال المرافقة الروحانية، والذي يتناول التعامل مع حالات الأزمات، المرض والموت بواسطة الموارد الروحانية. المصادر التلمودية للثقافة اليهودية، الشعر والأدب، تُستخدم كمخزون لا ينضب لكنوز الروح التي تتدفق بدون انقطاع وتبعث على الحياة.

خلال عملي كمرافقة روحانية، في حينه في مستشفى «شاعري تصيدق»، مع المرضى المصابين بالأورام السرطانية، ومع المرضى الذين يُشرفون على الموت، وحاليًا مع الطواقم في المستشفيات، فإنني استخدم كثيرًا النصوص العالمية والمحلية، من التلمود، الكتاب المقدس-التناخ، من الشعر ومن الأدب. سأصف في هذا المقال الأساس المنطقي للجمع بين النصّ والشخص الذي يتلقّى المرافقة الروحانية، وكذلك طريقة العمل واللقاء معه.

### لماذا؟ ماذا؟ وكيف؟

استخدام النصوص مشتق، أولاً وقبل كل شيء، من اللقاء مع المريض. لا آتي وأنا مزوّدة ببرنامج، عندما يبدو لي ملائمًا ولانفًا وذي صلة، فإنني اقترح نصًا معينًا للتعلم وللتمعّن المشترك. أثناء التعلم المشترك، فإنّ المريض، الذي تغيّرت حياته دفعة واحدة وفي معظم الوقت، تقرّرت حياته على يد المرض وهو يشعر بأنه لم يعد كما كان، فإنّ بمقدوره أن ينظر إلى نفسه من جديد كذي قيمة. اللقاء الهامّ يدعو للقيام بدور فعال في التعلم وكذلك أن

ينحّي قليلاً التجارب القاسية والألام. فمن جهة «هذا مكتوب في النصّ»، ومن جهة أخرى، أن يجد نفسه في النصّ، يلتقي مع نفسه، وهذه في بعض الأحيان «قراءة لذاته». النصّ هو مثل المادّة الخام للإبداع الذاتي، لفهم ذاته وكذلك لفهم العالم.

## لماذا؟

في بعض الأحيان، فإنّ لقاء مع النصّ قيمة وظيفيّة لترتيب التجارب وتداعي الأفكار لدى المريض. إمكانية التدايعات والتماثل، التفضيلات والخيارات، هي ذات قيمة علاجية والبحث عن التفسير هو مشترك. أحياناً، يتيح اللقاء مع النصّ التغيّر في وجهة النظر لدى المريض. وبإمكانه أن يرى الأمور التي يواجهها من زوايا إضافية، الابتعاد يؤدي إلى النظر إلى الأمور من منظور آخر، كما أنّ النصّ أحياناً "يمنح اسمًا" لما لا اسم له.

التعلّم والتمعّن في داخل النصّ يفترض التأثير المتبادل للنصّ في القارئ الذي يتعلّم، وللمتعلّم على النصّ- الذي يتعلّم-المريض، يُحيي النصّ، يكتشفه من جديد، ينفخ في النار الداخلية للنصّ حتّى تظهر ولا تنطفئ. هذه دعوة للقراءة المتجدّدة، التي تعتمد على النصّ القويّ والقديم وعلى التجارب والنظرات في الحاضر. تمنح هذه التجربة، بالإضافة إلى تجربة المعنى، الشعور بالسيطرة التي فقدها المريض إبان المرض. المتعلّم الذي يخرج إلى النصّ ويكتشف بأنّ النصّ قد خرج لملاقاته «طلبْتُ قريك من كلّ قلبي قرأتك وعند خروجي إليك وجدتك قد خرجت إليّ (يهودا هليفي).

يكتب عمدونيل ليثيناس(2001) في مقاله «تسع قراءات تلمودية»، أنّ القارئ يقوم بالتمعّن في النصّ، يكتشف سرّه، والحياة الكامنة فيه. ولكن حتّى النصّ يدعو المتعلّم إلى اكتشاف الحياة الكامنة فيه هو ذاته، في القارئ. هذه ليست مجرد قراءة بمعنى-reading، بل قراءة بمعنى-call- دعوة أو نداء. قراءة النصّ والنصّ الذي يدعوك. هذا هو جوهر التجربة الروحية، التي تكشف أبعاد عمق الوجود، أي أبعاد الروح. المريض الذي يتمعّن ويتعلّم النصّ، يكتشف الموارد الروحية الكامنة في النصّ، وكذلك موارده الروحية هو ذاته.

يحيلنا الفيلسوف الألماني هانس غادامير، في كتابه «الحقيقة والمنهج» (Hans-Georg 1960 Gadamer)، إلى مصطلح «تمازج الأفاق». حسب تصوّره، هذا حوار ثنائي يجري بين واقعنا الملموس، القراء، وبين النصوص التي تتحدّث إلينا بلغة وجودها ووجودنا معاً أيضاً. الانصهار هو الحوار بين المفسّر والمفسّر. كلاهما يسأل وكلاهما يجيب. قراءتنا للنصّ هي عمل تطبيقيّ، هي فعّالة في العالم. نحن نشارك فيه، هناك جدليّة وبحث. مخزون النصوص

المناسبة للتعلّم وللتعمّن مع المرضى له علاقة بمواضيع المعاناة، الأمل، المواجهة، معنى الحياة، نهاية الحياة، المرض، التحولات، وغير ذلك.

## ماذا، وكيف؟ الطريقة والشكل

### الصحة

يجري التعلّم والتعمّن ونحن بصحبة بعضنا بعضاً- اثنان يتعلّمان، كما في المدرسة الدينيّة. طريقة التطرّق إلى النصّ ليس الهدف منها الحسم بين الخيارات المختلفة وتحديد أيّ منها هي الصحيحة. بل على العكس من ذلك، الكشف عن المزيد من الخيارات، التي تجري في واقع معين، ذلك أنّه حتّى نفس الإنسان أيضاً تفسّر بطرق مختلفة ومتنوّعة، مع العمق والغموض والغنى الهائل الذي يكمن فيها.

يدعو النصّ الإنسان إلى التعمّن في أحداث حياته من زوايا مختلفة، تفسير حياته بشكل جديد، أن يجري في داخله إدراك التعقيدات والتعدّد الموجود في الإنسان والعالم. معرفة العضلات، والخيارات والقرارات التي يتخذها الإنسان، والصراعات والتخبّطات.

### مستويات التفسير: الظاهريّ، الرمزيّ، الباطنيّ، السريّ.

المصطلح «סַרְיָה» برديس (פּוֹרְטָל, מַדְבָּר, שְׁמַר, תּוֹרָה = المعنى الحرفي/ الظاهر، التلميح/ الرمز، التأويل، السرّ / ما وراء النصّ - الإمكانات الأربعة لتفسير التوراة) يتطرّق إلى التوجّه اليهوديّ التفسيريّ الذي ينصّ على أنّه يمكن تفسير كلّ نصّ بعدّة مستويات: الظاهريّ، الرمزيّ، الباطنيّ، السريّ.

الظاهريّ- النظرة إلى النصّ هي نظرة حول المعنى البسيط، النظر بأدوات عقلانيّة.

الرمزيّ- البحث عن الرموز المنتشرة في النصّ، الكشف عن النوايا المخبّأة فيه.

الباطنيّ- قراءة جديدة للنصّ، نقطة مراقبة أخرى.

السريّ- المستوى السريّ، الصوفيّ، الكامن فيما وراء النصّ والمخفيّ في ثناياه.

ترجم مردخاي روتنبرغ (1996) المستويات الأربعة هذه لحياة الإنسان. المستوى الظاهريّ هو التكيّف مع الواقع، المستوى الباطنيّ- بناء قصّة حياتنا، المستوى السريّ- البعد الروحانيّ في حياتنا، المستوى الرمزيّ يرتّب الظاهريّ، يجد فيه الرموز والنوايا. من خلال التعليم

حسب توجه برديس، يمكن الإنسان أن يقرأ قراءة متجددة أحداث وتجارب من حياته. وبإمكانه أن يختار من عدة تفسيرات التفسير الذي يناسبه وأن يدمجه في قصة حياته. بإمكانه أن يتطرق إلى الواقع ذاته بعدة أشكال وطرق.

البحث الخاص بالمواعظ والتفاسير الدينية اليهودية الذي يكتسبه الإنسان من إمعان النظر في نصّ معين يتوسّع إلى التأمل وإمعان النظر حول نصوص من حياته. هي أيضاً نصوص مقدّسة بالإمكان بحثها، فهمها وتغييرها. وهي كذلك يمكن قراءتها قراءة روحانية، وأن نجد فيها الأسرار والرموز.

## أنواع النصوص

الشعر- من الشعر العبري والعالمي.

آيات مختارة من كتاب المزامير.

مجموعات الأساطير الشعبية اليهودية.

قصص- من قصص التوراة، من الأدب العبري والعالمي.

## قصص وأمثلة

النصّ كمستعير، يقترح ويتيح التداخيات

النصّ عن جرة الزيت يصف امرأة تعرّضت لضائقة اقتصادية وهي تنادي على النبيّ بأمرها النبيّ باستخدام الوسائل المتاحة والمتوقّرة (استعارة الأوعية) وهذا يتيح حدوث المعجزة ويجلب الفرح.

تؤكد القصة أهميّة «الأوعية» في الحياة وأهمية استخدام المصادر الخارجيّة والداخليّة في أوقات الأزمة، كي نعود لأنفسنا.

1. وصرخت إلى إيلشع امرأة من نساء بني الأنبياء قائلة: «إنّ عبدك زوجي قد مات وأنت تعلم أن عبدك كان يخاف الرب، فأنت المرابي ليأخذ ولديه عبيدين».

2. فقال لها إيلشع: ماذا أصنع لك أخبريني ماذا لك في البيت»، فقالت: «ليس لجارتك شيء في البيت إلّا جرة زيت».

3. فقال: «اذهي استعيري لنفسك أوعية من خارج من عند جميع جيرانك أوعية فارغة لا ثقلي

4. ثمّ ادخلي وأغلقي الباب على نفسك وعلى بنيك وصبيّ في جميع هذه الأوعية، وما امتلأ انقلبه
5. فذهبت من عنده وأغلقت الباب على نفسها وعلى بنيتها فكانوا هم يقدمون لها الأوعية وهي تصبّ
6. ولما امتلأت الأوعية قالت لابنها قديم لي وعاء آخر فقال لها لا يوجد بعد وعاء فوقف الزيت عن الانسكاب
7. فأنت وأخبرت نبيّ الله فقال اذهبي ببقي الزيت وأوفي دينك وعيشي أنت وبنوك بما بقي (سفر الملوك الثاني: الإصحاح الرابع).

درستُ القطعة حول «جرّة الزيت» مع «ن» امرأة مطلّقة، عمرها ٥٢ عامًا، والتي كانت ترقد لفترة طويلة في قسم الأورام السرطانية. خلال محادثتي معها كانت تكثر من الحديث عن حياتها، عن المصاعب الجمة في إعالة أولادها وعن مشاعر الغربة عن البيئة المحيطة بها. اقترحت عليها في أحد اللقاءات أن تدرس معي القطعة من سفر الملوك. كان ردّ فعلها الأوّلي: «كيف عرفت أن تأتي لي ب «جرّة الزيت»؟ لقد اتّضح أنّ «ن» كانت تعمل في التدليكات الطبيّة وكانت تستخدم الزيوت العطريّة المختلفة، وكانت تمنح الأشخاص التي تقوم بعلاجهم الاختيار منها قبل عملية التدليك. الدخول إلى التعلّم وطرح الأفكار المختلفة كان من خلال الاتصال الترابطيّ مع حياتها، وهذا الأمر سبّب لها الانفعال والتأثر الكبيرين. تحدّثت «ن» عن جيرانها الذين يسكنون في نفس البناية التي تسكن فيها وهي تعتقد بأنهم حتّى لا يعرفون أنّها مريضة. اقترحتُ عليها أن تختار الكلمات التي تناسبها من النصّ. وقد أشارت إلى: « ماذا لك في البيت»، « جرّة الزيت»، «استعيري لنفسك أوعية من خارج من عند جميع جيرانك»، «صرخت امرأة».

في القسم الأوّل من المحادثة تكلمت «ن» كثيرًا عن صراخها الذي لم يسمع، وعن الشيء القليل الذي يوجد لديها في حياتها. شعرتُ بأنّ النصّ يستخدم عندها كأرضيّة للتداعيات، وللحديث عن حياتها. ردّ فعلها على نهاية النصّ كان: «كما في الأساطير. لي لم تحدث المعجزات».

تجرّأت وأحضرت تفسيرًا حول النصّ واقترحت عليها لربما نعتز على أشياء أخرى.

”في الصحوة الدنيا صحوة عليا، لا تحدث صحوة عليا حتّى تحدث صحوة دنيا والبركة العليا لا تكون الا بما هو حقيقيّ وليس فارغًا.

ما هو دليلنا؟ من امرأة عوفادياهو التي قال لها إيليشع: (سفر الملوك الثاني الأصحاح 4) "قولي لي ماذا يوجد عندك في البيت؟" إذ أنّ بركات السماء لا تحلّ على مائدة فارغة ولا في مكان فارغ. ماذا ورد في النصّ - أجابت ليس لجارتك شيء في البيت الا ما أدهن به من الزيت" وماذا تدهن؟ قصدت ان ما عندها من الزيت لا يكفي لدهن إصبع يدها الصغيرة (من كتاب «هزوه» كتاب من كتب الصوفية اليهودية تأليف موشي دوف ليون القرن الـ 13).

كان ردّ فعل (ن) على التفسير: أشعربأني يجب أن أفزع نفسي ... ربّما يتوجّب عليّ أن أتعلّم قبول المساعدة... يمكنني أوّلاً أن أفحص ماذا يوجد عندي ... يوجد عندي زيت... يمكنني أن أعمل" لقاء التعلّم كان مثيراً بالنسبة لكلّ واحدة منّا. اقترحنا وسألنا، عجنّا النصّ مع الشعور بأنّه لَيّن وقد تجاوز معنا.

## النصّ كحنين

### خبزت لي أمي العالم كله

يهودا عميحي

خبزت لي أمي العالم كله.  
ملأت حبيبي شباكي بزبيب كالنجوم  
والأشواق حبيسة بداخلي مثل فقاعات الهواء في رغيف الخبز  
من الخارج أنا أملس وهادئ وبني  
العالم يحبني  
إلا إن شعري حزين مثل قصبه بردي في مستنقع مياه تجفّ شيئاً فشيئاً  
جميع العصافير النادرة ذات الريش الجميل تهرب مني

ترقد «ر» في القسم وتتمنى أن تُسرح إلى بيتها. تحضّر لها أسرتها غرفة ملائمة في الطابق الأسفل من المنزل. يشكك ابنها في إمكانية عودتها، كما فهم من أقوال الأطباء، ولكنها ترغب جداً في ذلك، تشتاق جداً.

طلبت مني «ر» أن أقرأ لها. تكلمنا عن الطهو، الكعك، الزبيب، الخبز، المواد والمكونات، القريبة منها جداً، موادّ تذكرني بالأجواء الودية، الشعور بأنك في البيت، عالم الطفولة، عالم دافئ، جميل وحلو. تتحدّث «ر» عن والدتها، التي لا تزال تطهو وتطبخ، وفي كلّ يوم

جمعة تحضرها أصدته من طعام إلى المستشفى، إلى أفراد الأسرة الذين يمضون يوم السبت بصحبته. وحتى الطاقم يستمتع بمأكولات السبت هذه، كما تبين لي في إحدى المرات. نحن نتحدث جميعاً عن آلام العالم التي تدخل إلى فرن الوالدة وتخرج لذيذة وحلوة المذاق.

أنا نفسي أتذكر الزبيب الذي كان يعطيني إياه جدّي من كيس من الخيش الكبير الذي كان ملقاً في محله التجاري بين أكياس السكر، الدقيق والعدس.

تصف «ر» بالتفصيل تحضير كعكة بذور الخشخاش التي كانت تحبها، وتتحدث عن منزل أهلها في كريات هيوبيل في القدس، وعن والدها الذي يذهب إلى السوق كل يوم حتى يحضر الخضروات والفواكه، وعن والدتها التي تتركس كل وقتها وطاقمها للمنزل وللآخرين وليس لنفسها. تقول «ر»: «هذه القصيدة تناسبني بصورة كبيرة، أشعر براحة كعك بذور الخشخاش... أتمنى أن أتمكن من العودة إلى المنزل... إنني لا أدري... كيف انقلب العالم بالنسبة لي، أمي تطهو من أجلي... اقرأ لي مرة أخرى...»

#### النص كناصح، كمحفز، كمكمل

وَدَعَا يَعْقُوبُ بَنِيهِ وَقَالَ: «اجْتَمِعُوا لِأُنَبِّئُكُمْ بِمَا يُصِيبُكُمْ فِي آخِرِ الْأَيَّامِ. اجْتَمِعُوا وَاسْمَعُوا يَا بَنِي يَعْقُوبَ، وَاصْغُرُوا إِلَيَّ إِسْرَائِيلَ أَبِيكُمْ» (سفر التكوين 1، 49).

يعاني «ي» من سرطان الرئة ويصل إلى العلاج أثناء النهار برفقة زوجته. لديه أربعة أبناء بالغون. وقد وقع في الأسر كطيار أثناء الحرب ومكث هناك عدّة سنوات. عندما وصل في المرة الأولى، قال لي: «هذا السرطان عبارة عن لا شيء». معظم محادثتنا عن حياته في الحاضر، عن سفره الكثير مع زوجته الفنانة إلى خارج البلاد. يحاول «ي» قدر المستطاع أن يبقى أبنائه خارج الصورة، أن لا يأتوا معه، أن يعيشوا حياتهم ويعملوا، ويتعلموا. «إنهم مشغولون»، كما يقول. وتؤكد زوجته بأنه ليست هناك حاجة، «في كل الأحوال فأنا لن أتركه لوحده». تزداد حالته سوءاً فوافق على أن يقوم معي بممارسة التنفس العميق. تقول زوجته: «عليك أن تعرفي بأن هذا امتياز كبير، هذه الأمور لا تعني شيئاً بالنسبة له».

عندما يشتدّ المرض وتدهور حالته الصحيّة، يعود «ي» إلى البيت. فأسافر حتى التقيه. وهو يتكلّم بصعوبة، لا يعرف كيف يتحدث مع أبنائه عن قرب دُنو أجله. تقول زوجته إنهما غير مستعدة للاستماع إلى مثل هذه الأشياء. اتحدت معه بخصوص إن كان راغباً في التحدّث معي عن كيفة توديع أبنائه. فيضحك ويقول: «تندرب على ذلك؟». من حين لآخر يتعرّض لسعال شديد وصعب «ليس عندي هواء». أسأله إن كان بإمكانه التوجّه إلى الحاسوب وأن أطلع مقدّمة الفصل الأسبوعيّ "وعاش يعقوب..." (الفصل الأسبوعيّ الثاني عشر من



سفر التكوين أصحاح 47)“ أنا أقرأ: وَدَعَا يَعْقُوبُ بَنِيهِ وَقَالَ: اجْتَمِعُوا لِأُنْبِئِكُمْ... «بعد عدة أيام على ذلك اتصلت بي زوجته وقالت: يريد «ي» أن تأتي». فأسافر إليهم، في مدينة أخرى. عندما وصلت كان «ي» يجلس على الأريكة، وهو موصول بأجهزة التنفس ويقص علي عن لقائه مع أبنائه. «دعوتهم، وحكيت لهم، طلبت منهم أن يحافظوا على والدتهم كي تبقى تعمل، وأن يكونوا متحدين. أريد أن أطلب من الطبيب أن يكون ذلك في يوم السبت، وأن يعرفوا بأنني فعلت الكثير من الأشياء وأحببت كل شيء، وأتني أحبهم وأفتخر بكل واحد منهم. وأن يبقوا على اتصال مع والدتي، بالنسبة لها سيكون ذلك أمراً صعباً جداً، وأتني أطلب المغفرة، ولكن لا أستطيع أن اتحمل أكثر، نوبات الاختناق فظيعة جداً، لا أريد أن تمر علي نوبة كهذه مرة أخرى...»

أقول له: «هذا هو الوقت لتكون روحك الحساسة لها حرية الاختيار، من قبل لم يكن كما يبدو بوسعها القيام بذلك». يقول: «تعالى التقطى لنا صورة مع بعضنا». يحتضني «ي»، ينظر بصورة مباشرة إلى الكاميرا، أنا أبكي...

### النص الذي يمنح الإشارات

«ذات مرة روى حاخامنا، الحاخام حايم من سانز مثلاً:

ضلّ أحد الأشخاص الطريق لعدة أيام في غابة، ولم يعرف أين هي الطريق الصحيحة. فجأة رأى شخصاً آخر مقبلاً عليه لملاقاته.

عمّ الفرح الكبير قلبه، الآن سيعرف بالتأكيد الطريق الصحيحة.

عندما التقيا مع بعضهما سأله: يا أخي، قل لي أين هي الطريق الصحيحة؟ فمنذ عدة أيام تهت وأسير على غير هدًى.

قال له: يا أخي، حتى أنا لا أعرف، وأنا تهت في الطريق هنا منذ عدة أيام، ولكن سأقول لك بالطريق التي سرت بها أنا، بإمكانني أن أوكد لك، أنه في هذه الطريق يضلون. والآن نفتش عن طريق جديدة.

هكذا نحن، بوسعي أن أقول لكم هذا الشيء، أنه في الطريق التي سرنا فيها حتى الآن لا جدوى من السير فيها، ومن يسير في هذه الطريق يضيع. الآن علينا البحث عن طريق جديدة» (عن: شاي عجنون، الأيام العسيرة).

## الطريق الذي لم أسلكه

روبرت فروست

طريقان تشعبًا في غابةٍ صفراءٍ شاحبةٍ  
وأنا، وأسفاه، لم أستطع سلوكهما معًا  
وكمسافرٍ وحيدٍ  
وقفتُ طويلًا، أنظر إلى أحدهما إلى أبعَدَ  
ما استطعتُ لأعرفَ أين تعرّج في الأدغال  
وسلكتُ الآخرَ، كان واضحًا تمامًا  
ولربّما كان أفضلَ مسلكًا  
حيث كان العشبُ أخضرَ ومحتفظًا بحيويته  
ولو أنّ الأوّل كان مثله أيضًا  
ولكنّ السّيرَ عليهما أنبهكما معًا  
وكلاهما غطّي بأوراقٍ على حدٍ سواء  
ذاك الصباح، حيث لا خطوةٌ وطأتهما  
آه! أبقىتُ الأوّل ليومٍ آخرٍ!  
عارفًا كيف يؤدّي طريق إلى طريق  
شككتُ فيما لوعدتُ قطّ مرةً أخرى  
سوف أتحدّث بلهفة عن هذا هنا  
في مكان ما وفي مرحلة من العمر:  
طريقان تشعبًا في غابة، وأنا  
اتّخذتُ الطريقَ الذي لم يُسلِّك إلا قليلًا  
وهذا ما صنع كلَّ هذا الاختلاف

«أ» فتاة في مُقْتَبَلِ العمر، متزوّجة وأمّ لطفلين. عاشت معظم حياتها كحياة روحانيّة كما تصفها هي. وحقّ المرض كانت تعالجه بطرق بديلة، لم توافق على تلقي العلاج الكيميائيّ والإشعاعيّ. وكان المرض قد انتشر في جسدها. غضب منها الأطبّاء، لكونها لم توافق في حينه على توصياتهم بالنسبة للعلاج. تحدّثت معي «أ» مطوّلًا عن حياتها وعن خياراتها، والتي كانت مستوحاة من فلسفة حياتها. وقد قرّرت في ذلك الوقت التوجّه للعلاج التقليديّ، ليس من

منطلق الشعور بالفشل، بل من منطلق الرغبة في السير في طريق جديدة. تذكرت الفقرة التي في قصّة عجنون وأحضرتها أمامها. الشيء الأول الذي قالته: «هذه فقرة معرّية. لا أحد يعرف ما هي الطريق الصحيحة، حتّى الأطباء، إنهم يحاولون، يفحصون، يسألون. وإذا ضلّوا الطريق، قالت لي انتبه بأنّي قلت ضلّوا الطريق ولم أقل إنهم أخطأوا. لقد تهمت في متاهات العلاجات المختلفة، لم أرتكب خطأً.

أكملت «أ» بكلماتها هي القصّة «أين الطريق الصحيحة؟» وقالت: «هل هناك طريق صحيحة؟ ما هو صحيح بالنسبة لشخص ما ليس صحيحًا بالنسبة للشخص الآخر. ربّما هناك عدّة طرق للوصول؟ ماذا كان صحيحًا بالنسبة لي في ذلك الوقت؟ قالت «أ» إنّه في قصيدة فروست: «هو قد كتبني. إختار الطريق التي سار فيها القلائل... مثلي، أنا أختار بطريقة غير اعتيادية. لكنني غير نادمة. أنا أعرف أن أغيّر عندما تكون هناك حاجة لذلك... أتمنى أيضًا أن أقصّ على أبنائي مع مضيّ الأيام...» «صلّيت في قلبي من أجلها.

### النصّ كسرّ وكلفز

«فصرخ موسى إلى الرب قائلاً اللهم اشفها» (سفر العدد: الآيات 12-13).

في أحد لقاءاتي الأخيرة مع «م» قبل وفاتها في منزلها، غنّيت لها «اللهم اشفها». «م» التي كانت معلّمة قالت: «هذا موسى الذي يصرخ لمريم. أنت لا تصدّقين، أنا مريم، وموسى هذا أبي». كان والد «م» لا يزال على قيد الحياة أثناء مرضها وكانت تتحدّث مطوّلاً عن العلاقة الوطيدة التي كانت بينهما. وقد قالت: «هذا قد كُتبت ذات مرّة... موسى يصرخ ويصليّ من أجل مريم». كانت «م» تعبّر عن مشاعرها، أنّ هذا الدعاء أي دعاء موسى لمريم، قد قيل، وقد كتبت ذات مرّة، كما تقول الآية: بدرج الكتاب مكتوب عتيّ». (المزمور 40، آية 8).

مرّ عليّ الشعور بالسرّ في حقيقة أنّ موسى الحاليّ- والدها، يصليّ من أجل شفائها- مريم، كما هو مكتوب عن موسى في التوراة، الذي يصرخ من أجل شفاء مريم في الكتاب المقدّس.

### النصّ كشرعيّة

مرض الحاخام يوحنان وجاء الحاخام حنيننا اليه لعبادته.  
قال له (قال الحاخام حنيننا للحاخام يوحنان) هل تحبّ هذه المعاناة  
قال له (قال الحاخام يوحنان للحاخام حنانيا) لا هي ولا ثوابها.  
قال له أعطني يدك، اعطاه يده فأوقفه (ساعده ليوقف) أو عالجه.  
لماذا، ليوقف اوليعالج الحاخام يوحنان نفسه. اذا كان بمقدوره أن يشفي  
المرضى كما عالج وشفى الحاخام حايا بن آبا؟

يقال: لا يسرح السجينُ نفسه من المعتقل (السجن) (التلمود البابليّ، فصل البركات، الصحيفة 5 الصفحة 2).

حتّى هذا النصّ تتمّ دراسته في لقاءات المرافقة التي لا حصر لها مع المرضى. «ر» امرأة كبيرة في السنّ، تلقتّ علاجات صعبة وكانت ترقد في المستشفى، وقد قالت: «طوال كلّ حياتي كنتُ أنا التي أقدمّ الدعم، المساعدة، المسؤولية عن الكلّ. والآن حان دوري، لا يهمني، ولكن إن كان المرض والمعاناة هي التي جلبت ذلك، فأنا أسمح لنفسي بأن أستفيد من هذا- هي وأجرها. أبقى في السرير كما أشاء، لا أعدّب نفسي لكوني لا أفعل أيّ شيء. أطلب أن يساعدوني، هكذا أنوي أن أجتاز هذا المرض». النصّ فُسرّ بالنسبة لها "أحبّ معاناتي (من منطلق: إنّ الله إذا أحبّ عبداً ابتلاه)" بالصورة الشخصيّة والخاصّة، التي كانت تناسبها في ذلك الحين.

## النصّ كإلهام روحانيّ

### مع حفنة سماء في اليدّ

أبراهام حلفي

كنت سأمضي حياتي.

كنت سأجتاز البحر

على قدميّ

مع حفنة سماء في اليدّ

أحبّ جدّاً هذا النصّ. أحضرته إلى «د»، رجل كان عالمه مركّب من الروح والمادّة، من السماء والأرض. كانت مهنته مرتبطة بالأرض- علم الآثار، وعالمه الروحانيّ كان في السماء. عندما قرأنا القصيدة معاً قال «د»:

«لقد أضرب المرض بكلّ جسّي- جسّي غير كامل، بتروا، أخرجوا. الروح هي تلك التي تمنحني القدرة على أن أمضي حياتي، عندما يشتدّ عليّ المرض، فأنا أتزوّد بقوة السماء، أقوم بسدّ الفجوات.

هذه هي صلاتي- لو كانت لديّ حفنة سماء في يدي. هناك الكثير من الأسرار في السماء إذا كنّا نجيد الإصغاء. يصبح لديّ هدوء كبير عندما أقرأ القصيدة مرّة أخرى... كلّ كلمة تشير إلى شيء ما بالنسبة لي... «حفنة».

لم أكن محتاجاً مرّة إلى الكثير، دائماً وقفت على قدميّ، ولكن دائماً كنتُ متّصلاً إلى أعلى،

ليس بسبب الدين. التناقضات بين السماء والأرض بالنسبة لي متّحدة». عندما أخبرته بأنّي أحبّ هذه القصيدة وأقرأها المرّة تلو الأخرى، شعرتُ بأنّه ليس أنا فقط قريبة منه، وإنّما القصيدة ذاتها تشعر بأنّها قريبة منّي وتمنحني بأن أفعل بها كما أشاء. قال «د» «الآن هناك مثلث- أنت، أنا والقصيدة».

## لا تنبذني

للشاعرة زلدا

ألقت بنفسها عليّ  
لتلامس الدموع المحبوسة في حلقي  
- ساكن ابدِيّ  
ملاستها تقطّعتني  
إربًا إربًا  
ثقل على القلب الضائع  
عندما يسود الظلام  
ومع الكلام

وصفت لي «ت» الانفعال الذي كان من نصيبها عندما قامت إحدى المتطوّعات اللاتي تقدّمن العلاج بتدليك جسمها. قالت لي: «تلك اللمسة». ذهبت كي أطبع لها قصيدة زلدا. قرأناه وكان ردّ فعلها المباشر: «هذا هو بالضبط، كيف أنّ ملامسة الجسد لامست روحي، حتّى تلك الملامسة لم أبك، كان عندي ورم، وليس سرطان. في الرقبة، هذا هو بالضبط».

## آيات مختارة من المزامير

لأنّك تضيء سراحي. الرب إلهي ينير ظلمتي (المزمور 18: 28).  
كفوا واعلموا أنّي أنا الله (المزمور 46: 10)  
يهدي العاصفة فتسكن، وتسكت أمواجها (المزمور 107: 29)  
الرب يحفظ خروجك ودخولك من الآن وإلى الدهر (المزمور: 121: 8)  
من الأعماق صرختُ إليك يا ربُّ (المزمور 130: 1)  
ارجعي يا نفسي إلى راحتك (7: 116)  
يا ربّ، لماذا تقف بعيداً؟ لماذا تختفي في أزمنة الضيق (المزمور 1: 10)

كنت أحضر هذه الآيات في رزمة أوراق اللعب في كتاب "הללי נפשי" هللي يا نفسي تأليف إيما شيمبا وكنت اقترح بأخذ آية والإصغاء لها. نسألها، ليكشف لنا سرّه، أن نحكي له عنّا، لفتح الكلمات، لنتعمّق أكثر بين طبّياته، نفسره نحن بلغتنا وبقصّة حياتنا، أن نغضب منه وأن نشكو. في بعض الأحيان، كنت أقترح بأن نقوم بالتأمّل في إحدى الآيات التي كان لها مكانة خاصّة عند المريض، وأن نعود إليه المرّة تلو الأخرى، وأن نتنقّسه في أعماقنا. أتاحت لنا المزامير الفرصة للتأمّل في في حياتنا، وفي الأزمنة الصعبة التي كنا نشعر خلالها بالضيق والخوف، وعن الطلب والصلاة من أجل الحماية، المحافظة والهدوء، تدرّبنا على الاسترخاء من محاولة السيطرة، المعرفة، من الجهد، والانتقال من العاصفة الكبرى إلى الهدوء.

## دع الكلمات

يونا فولخ

دع الكلمات تفعل بك  
 دعها كن حرّاً  
 هذه تدخل إليك وتأتي إلى داخلك  
 تفعل أشكالاً في أشكال  
 تحدث لديك التجربة ذاتها  
 دع الكلمات تفعل بك  
 هي ستفعل بك كما تشاء  
 يفعل أشكالاً جديدة في الشيء  
 تفعله في الشيء خاصتك  
 الشيء نفسه تماماً  
 لأنّها تفعل الشيء ذاته  
 تفهم فهمًا بان هذه تحيي  
 لك نفس التجربة وتفسيرها كطبيعة  
 لأنّها طبيعة وليست اختراعاً  
 ولا اكتشافاً، بل طبيعة، نعم  
 تفعل بك بطبيعة الحال  
 كما تعطي نوعاً من الحياة للكلمة  
 أعط الكلمات أن تفعل بك

جعلتني محبتي الكبيرة للنصوص، الكلمات، الحديث، أستخدمها أثناء عمل المرافقة الروحانية مع المرضى. لقد عملنا مع النصوص بحرية وبانفتاح كبيرين، أبحرنا عبرها، لعبنا معها، قمنا بعجتها وخلقنا منها أشكالاً جديدة. خلقنا عالماً من الأشكال القائمة، خلقنا عالماً نحن. عدنا إلى التجربة الأولى، بعثنا الحياة في الكلمات وفي التجارب. قرأنا ما بين السطور أيضاً، الذي لم يتم قوله وأكملنا من خيالنا المساحات الفارغة. وتعرفنا كذلك على حدود الصمت.

## لنبق

شلوموطناي

لنبق  
ألا نقول كل شيء  
حتى الشجرة تقول فقط الساق والأوراق  
وتبقي الجذور في الظلمة.  
ألا نجتاز كل الحدود  
حتى الله يحكي فقط الشمس،  
القمر والنجوم،  
ويبقى الأكوان  
في ما وراء آلام المعرفة  
لا تفرش الإنسان حتى النهاية

## نموذج 7x7 للتقييم الروحاني

جورج فيتشت

(هذا المقال يتحدث عن المستشفيات الأمريكية والمرافقة الروحانية الأمريكية)

أُسِّمِي في بعض الأحيان النموذج المستخدم في التقييم الروحاني نموذجًا وظيفيًا ومتعدد الأبعاد، لكن هذا الاسم طويل جدًا، لأن النموذج يُركِّز على سبعة أبعاد شمولية للتقييم وسبعة أبعاد روحانيته، كما أُسمِّيه نموذج 7x7 وباختصار 7x7.

تمَّ استحداث العمل بنموذج 7x7 في خريف عام 1985، إذ أرادت جوليا كوايرنغ إمبلين، أستاذة التمريض في مستشفانا، منح الممرضين والممرضات العاملين في العمليات الجراحية أداة يمكنهم استخدامها في تقييم الاحتياجات الروحانية للمرضى. تحدّثت جوليا مع قسيس المستشفى، ثمَّ مع راسل بروك وبعدها معي، وكانت على ثقة بأننا قد نملك بعض المصادر المفيدة.

ناقشنا أنا، جوليا، كارول فاران (عضو آخر في كلية التمريض) وراسل بروك، نقاط القوة ونقاط الضعف للمناهج المتعددة للتقييم الروحاني التي كنّا نعرفها، لكنَّ أيًّا منها لم نكن لننصح به. كنّا نجتمع دوريًّا على مدار سنتين ونصف، وخلال هذه الفترة طوّرنا مجموعة من الإرشادات لتقييم نماذج التقييم الروحاني. هذه الإرشادات، مع تقييم بعض من نماذج التقييم الروحاني، هي موضوع هذه المقالة.

أدّى عملنا إلى تطوير منهج خاصّ بنا للتقييم الروحاني، أُسمِّيه نموذج 7x7. بقيادة جوليا تمكّنّا أيضًا من إجراء دراسة عن الطرق التي يعرف بها المتخصّصون، وخاصةً أستاذة التمريض، الاحتياجات الروحانية. انتهت اجتماعاتنا الدورية وتعاوننا عام 1988، وقُدِّمت نتائج عملنا خلال هذه الفترة في مجموعة من اللقاءات المختصّة ونُشرت في عدة إصدارات. من سخرية القدر، وعلى الرغم من أنّنا تمكّنّا من إنجاز الكثير، إلّا إنّنا لم نطوّر أداة التقييم الروحاني البسيطة التي كانت طلب جوليا في الأساس.

### الافتراضات الأولى

في وقت مبكر من عملنا على نموذج 7x7، اتّخذنا قرارات هامة في ما يتعلّق بستّة جوانب من



منهج التقييم الروحاني والتي سأستعرضها هنا.

لعب عملنا في مستشفى جامعيّ ضخم في المدينة دوراً في نقاشين يتناولان نموذجنا. كان الأول استخدام منهج وظيفي للتقييم الروحاني، يركّز بقدر أكبر على كيفية منح الشخص قيمة للأمر في حياته دون التركيز على القيمة بحدّ ذاتها. وهنا يُطرح سؤالان عند الحديث عن منهج وظيفي للتقييم الروحاني: ما هي القوى الأكبر في حياتك؟ أو ما هو أهمّ شيء في حياتك؟ والثاني ما هي الأشياء التي تؤمن بها؟ ولعلّ عمل جيمس فاوولر على برنامج تطوير الإيمان هو أفضل مثال على هذا المنهج للتقييم الروحاني. تقديراً لعمل فاوولر كان عاملاً في اختيارنا لهذا المنهج. يُعرف بديل المنهج الوظيفي للتقييم الروحاني بالمنهج الموضوعي، الذي يركّز على كون الشخص يؤمن بمعتقدات معينة ويمكن اعتبار نموذج التقييم الخاص بالطبيبة اليزبيث مكشيري مثلاً على هذا المنهج. في هذا النموذج كان أحد الأمور تحت التقييم هو علاقة الشخص بالله. يستخدم تقييم مكشيري معياراً من ثلاث نقاط لتقييم هذه العلاقة (E=Early) = مُبكر ، أي أنّ الله كالوالد والوالدة (M=Mature) = ناضج أي أنّ الله ذُكر وعُرف من خلال فهم ناتج عن الإنجيل و (U= Unformed) = غير مشكّل أو غير مطوّر، أي لا وجود لأي فكرة عن الله.

يستخدم نموذج مكشيري بعض المعتقدات المسيحية عن الله، وتركيزه على أنّ المعتقدات هي ما يجعله منهجاً موضوعياً للتقييم الروحاني. لقد شعرنا بأنّ المنهج الموضوعي، وبغض النظر عن الأسس الدينية، سيوفّر فرصاً لن تكون مشتركة بين المرضى والطاقم في مؤسستنا وفي المستشفيات المشابهة، ولأسباب أخرى. قرّرنا اختيار المنهج الوظيفي لنبي عليه نموذج 7x7. جعل وضع مستشفىنا قرارنا التالي طبيعياً تقريباً. إذ قرّرنا أنّ التقييم الروحاني يجب وضعه بشكل خاص في سياق تقييم الشخص كاملاً. هذا المنهج نموذجي في الرعاية والتمريض. يدرك فريقنا البحثي أهميّة الدور الذي تلعبه الثقافة، العائلة، الشخصية والصحة في الإرادة الروحانية، ولهذا قرّرنا أن نطوّر منهج تقييم روحاني يأخذ بالحسبان الشخص كاملاً، كفرد وكجزء من منظومة أسرية، مجتمعية وثقافية أكبر. يوفّر المنهج المفصل لتشخيص الأمراض العقلية لجمعية علم النفس الأمريكية، الطبعة الثالثة لدليل التشخيص والإحصاءات المعدّل، أساساً لبحثنا عن مبدإ متعدد الجوانب للتقييم. أمّا قرارنا الثالث، فكان أن نأخذ منهجاً متعدّد الأبعاد للديانات أو الجوانب الروحانية للتقييم. بعض مناهج التقييم الروحاني أحادية الأبعاد، على سبيل المثال، قد تسأل عن المعتقدات الدينية، الكنيسة أو الكنيس الذي ينتمي إليه الفرد. مثال آخر على منهج أحادي الأبعاد هو السؤال عن ديانة الفرد فقط أو الممارسات الروحانية، كعدد الصلوات التي يصلّيها أو المناسبات الدينية التي يحضّرها. وفي مقابل ذلك، فقد شعرنا بأنّه كان من الهامّ أحياناً، أن نعرف شيئاً عن الأبعاد الأساسية لديانة الفرد أو حياته الروحانية. يركّز منهجنا على أبعاد المعتقدات الدينية، الخبرات،

العادات، العلاقات الشخصية والتحوّل والتغيير، ويشمل ثلاثة معتقدات دينية. خلال عملنا على النموذج غيّرنا عددًا من الأبعاد الروحانية التي كنّا قد أضفناها، كما غيّرنا مضامينها. كان قرارنا ناتج عن خبرتنا المهنية. ما هي أهمّ الأمور التي علينا معرفتها لتقديم المشورة الرعوية (المشورة التي يقدمها عادة رجل الدين للرعية في المستشفيات الأمريكية) كان قرارنا ناتجًا أيضًا عن الوصف الكلاسيكي للطبيعة المتعددة الأبعاد للديانة، والتي تحدّث عنها علماء الاجتماع تشارلز غلوك، روندي ستارك وعلماء آخرون في هذا المجال. أمّا خيارنا الرابع فكان متعلّقًا بطريقة جمع المعلومات. هل نجعلها عن طريق قائمة من الأسئلة، أم أنّ علينا العمل بشكل أقلّ تنظيمًا؟ كان خيارنا الأنسب بأن نحصل على نموذج لا يتطلّب تغيير العناصر الأساسية فيما نفهمه عن المشورة الرعوية. ركّز المنهج الذي فضّلناه في المشورة الرعوية بشكل كبير على تكوين علاقة ثقة مع الفرد الذي ستقدّم له المشورة. وفي محض هذه العلاقة يمكنّ المستشارون الرعويّون الأفراد من مشاركة قصصهم والتعبير عن احتياجاتهم، إن وجدت، والعمل مع مقدّم الرعاية لإيجاد مصادر روحية تلبّي هذه الاحتياجات، وبذلك السماح للأفراد بمشاركة قصصهم والتعبير عن احتياجاتهم بكلماتهم، وهو أمر هامّ جدًا.

يتوافق منهجنا لتقييم الروحانيّ مع هذا المنهج للمشورة الرعوية. بهذه الطريقة تجري محادثة المشورة الرعوية كما كانت تتمّ عادة. بعد الزيارة أو اللقاء، فإنّ نموذجنا يوفّر إرشادات لتنظيم المعلومات المُستخلصة منها، وهذا يجهّز القسّ أو الأسقف لتقديم رعاية روحانية ورعوية ناجعة.

أمّا الافتراض الخامس الذي شكّل عملنا، فكان بأننا لا نطوّر أداة جديدة للتقييم الروحانيّ وأنّ هدفنا ليس تطوير إطار لتنظيم المعلومات التي قد نحصل عليها من قسّ أو مقابلة للمشورة الرعوية، باستخدام أداة تقييم روحانيّ أخرى، بل إنّ هدف الإطار الذي وضعناه كان تسليط الضوء على جوانب، كنّا نعتقد بأنّها هامة، لأخذها بعين الاعتبار في تقييم روحانيّ شامل. في جميع هذه الجوانب شعرنا بأنّ هناك عددًا من النماذج المتوقّرة التي قد تمنح المضمون المحدّد لتقييم ذلك البُعد أو نماذج جديدة يمكن تطويرها.

مثال يُسهّل فهم هذا، هو البعد الأوّل الذي راجعناه في التقييم الروحانيّ، وهو معتقدات الفرد وطريقته في إيجاد معنى في الحياة. موظّف المشورة الرعوية الذي يريد طريقة مبنية لتنظيم المعلومات التي يحصل عليها من أحد أبناء الأبرشية أو المرضى، والمتعلقة بمعتقداتهم ومصادر معنى الحياة، بإمكانه استخدام واحد من العديد من الخيارات. مقابلة الحالة الدينية المبنية على عمل بروسير والتي أجراها نيوتن ميلوني، هي خير مثال على ذلك. فهي تأخذ بالحسبان معتقدات الفرد بما في ذلك العناية والرعاية الإلهية، الإيمان وغيرها. خيار آخر هو نموذج إليزابيث مكشيري الذي يدرس معتقدات الفرد بناءً على علاقته وارتباطه

بالله ووجود أو غياب الإيمان والأمل.

كان القرار السادس الذي اتَّخذناه عند بَدئنا العمل، تطوير منهج سليم و مفهوم للتقييم الروحاني. عند مراجعتنا نماذج تقييم أخرى، وجدنا أن البنية الضمنية والنظرية للعديد منها لم تكن ملائمة. كان هدفنا تطوير نموذج ذي أساس منطقي، قوي وموضوعي في تعريفه للأبعاد الروحانية في الحياة، وقابل للتطبيق في أكبر عدد ممكن من لقاءات المشورة الرعوية. شعرنا بأن تحقيق هذا كان هامًا جدًا. وفي وقت لاحق أملنا أن نركّز الاهتمام على جعل نموذجنا مُجديًا أكثر في الممارسة السريرية أو الأبحاث.

### مضمون نموذج 7x7

يضم نموذج 7x7 تقسيمين فرعيتين في كلّ منهما سبعة أبعاد. سنورد لاحقًا في هذا المقال تعريف كلّ بُعد في ولماذا أُضيف إلى النموذج. ستكون بعض الأبعاد سهلة الفهم أكثر من غيرها. يقدم لنا الشكل 1 ملخص النموذج وكيف جرى تنظيمه.

### الأبعاد الشمولية

إنّ حياتنا الروحانية بشكل عامّ واحتياجاتنا الروحانية والمصادر في أيّ لحظة معيّنة، تتأثر بشكل كبير بما يحدث معنا في حياتنا. إنّ قدرة هذه الأبعاد على التأثير في روحنا كبشر، هي سبب ذكرها في سياق عملية التقييم الروحاني. لكن هناك سبب آخر أيضًا، وهو أنّ أرواحنا ليست منفصلة عن أجسادنا ومشاعرنا وأفكارنا. كلّ فرد منّا هو شخص كامل وعادة فإنّ طريقة تفكيرنا في أنفسنا تُقيّدنا، فننتعامل مع بُعد واحد فقط في وقت مُعطى، لكنّ هذا لا يعني أنّ هذه الأبعاد منفصلة عن بعضها.

### الشكل (1) نموذج 7x7 للتقييم الروحاني

الأبعاد الشمولية	البُعد الروحاني
البُعد الطيّ	المعتقدات والمعنى
البُعد النفسي	المهنة والنتائج
البُعد النفسي الاجتماعي	الخبرة والعواطف
البُعد المتعلّق بالمنظومة الأسرية	الشجاعة والنمو
البُعد العرقي والثقافي	الطقوس والممارسات
البعد المتعلّق بالقضايا الاجتماعية	المجتمع
البُعد الروحاني	السلطة والتوجيه

إنّ تكاملنا وطريقة انعكاس الجوانب الروحانية الخاصة بمن نكون على جميع الأصعدة

في حياتنا، يتطلّب أن يكون التقييم للفرد شاملاً. لذا عندما أبدأ بالتقييم الروحاني فأنا أراجع أولاً المعلومات المتوقّرة عن كلّ جوانب حياة الشخص. أوّل بُعد شمولي أخذه بعين الاعتبار هو البعد النفسي أو الطبيّ. ما يشغلني هنا هو هل ما يحصل في حياة الفرد، في هذه المرحلة، يؤثّر في سعاده الروحانيّة؟ عادةً هذا أمر بديهيّ. إنّ للتغيّرات الصحيّة الكبيرة كالسكتة الدماغية والشلل المصاحب لها، أو بتر الساق بسبب داء السكريّ، تأثير ملحوظ على الحياة الروحانيّة للفرد. أحياناً المخاوف ذات الصلة بالصعيد البيولوجي، تظهر ممّا قد يحدث، لا ممّا حدث. التحديد ما إذا كانت نوبات فقدان الذاكرة علامة مبكّرة لمرض الزهايمر هو مثال على هذا. التقييم الجسديّ أو الطبيّ هامّ جدّاً عند العناية بالأشخاص ذوي الإعاقة.

على الشخص الذي تغيّر مزاجه أو سلوكه بلا سبب، أن يتشجّع لإجراء تقييم طبيّ شامل. تغيّرات كهذه قد تحدث بسبب أمور كثيرة منها: الأمراض، الحمية الغذائية أو كردّ فعل معيّن لعلاج. إن المشورة الرعويّة قد تأخذ عدة مناحي معتمدةً على ما إذا كان يعاني الفرد من تغيّر بيولوجيّ مؤقت وسهل التغيير، أم أنّه خطير ودائم أو يشكّل فقداناً أكبر للصحة الجسديّة.

في هذا البعد من التقييم الشموليّ، دور مقدّم المشورة الرعويّة عادة هو دور مساعد. في معظم الأحيان يقوم بأكثر من توجيه إلى العناية الطبيّ إذا كان لم يحدث ذلك بعد. وأحياناً قد يشمل هذا الدور مساعدة الأفراد في اتّخاذ قرارات بالنسبة لخيارات العلاج، إمّا لهم أو لشخص عزيز عليهم، وأحياناً أخرى قد يشمل الدور المرافعة أمام نظام الرعاية الصحيّة أو عامله بالنيابة عن الأفراد الذين لم يعاملوا بإنصاف.

بعد ذلك أتطرق إلى ثلاثة أبعاد متقاربة في لعب الدور النفسي وهي: البعد النفسي، المنظومة الأسريّة والبعد النفسي - الاجتماعيّ. يناقش نموذجنا كل واحد منها على حدة لكن يمكن تصنيفها سوياً.

في حديثنا عن البعد النفسي لحياة الأفراد، يهمني أن أعرف إذا كانوا يتلقون حالياً أيّ علاج لمشاكل نفسيّة. وإذا كان ذلك فعلاً يحصل، فما هو العلاج الذي يتلقونه. أريد أن أعرف شيئاً عن شخصياتهم وعن توجّههم العامّ في الحياة. أهتمّ أيضاً بمعرفة إذا كان لديهم أيّ مرض عقليّ، وإذا كان كذلك فكيف عولج وكيف وُجد حلّ له. بناءً على خبرتي، أعلم أنّ للمشاكل التي يتعامل معها الأفراد في هذا الجانب تأثير كبير في حياتهم الروحانيّة وحاجاتهم. هناك أهميّة لكون مقدّم المشورة الرعويّة على دراية بمشاكل كهذه، إن وجدت. كما أنّ عليه العمل جنباً إلى جنب مع أخصائيّ الصحة العقلية لأنهم على دراية ويُحيلون إلى التقييم النفسيّ إذا راودتهم شكوك بشأن وجود مشاكل في الصحة العقلية.

البُعد الثاني للتقييم الشموليّ هو من منظور المنظومة الأسريّة وهذا الجانب مألوف للعديد من مقدّمي المشورة الرعويّة، كما أنّ بعضهم قد يكونون تلقّوا تدريبًا متقدّمًا في هذا الموضوع. يساعدنا هذا المنظور في التركيز على طريقة عرض الأفراد للمشاكل التي قد تتشكّل بناءً على علاقات ذلك الفرد داخل المنظومة الأسريّة، إمّا من خلال الوضع الحالي أو من خلال أنماط يمكن تتبعها عبر الأجيال السابقة. أمّا الجانب الآخر من التقييم الشموليّ فهو المنظور النفسيّ الاجتماعيّ. يطبّق زملاؤنا في الخدمة الاجتماعيّة هذا المنظور بشكل دائم. هنا أهتمّ بمعرفة ماضي الفرد وحاضره: أين ولد وترعرع؛ من كانت عائلته؛ كيف كانت مراحل حياته من طفولة ومراهقة ونضوج وهل كانت هناك أيّ مشاكل كبيرة خلال هذا الفترة. في سياق هذا المنظور أهتمّ بمعرفة عدد سنوات التعليم التي أنجزها الفرد بالإضافة إلى تاريخه التشغيليّ. يركّز هذا المنظور أيضًا على الوضع الحاليّ للأفراد، ما هو وضعهم المعيشيّ في الوقت الحاضر، أين يعيشون؟ هل مكان سكنهم ملائم؟ مع من يعيشون؟ ما هي العلاقة التي تربطهم بالأشخاص الذين يعيشون معهم؟ وهل هم مسؤولون عن أفراد آخرين؟ أهتمّ أيضًا بمعرفة ما الذي يفعلونه في أوقات فراغهم، وإذا كانوا يعملون فما هي طبيعيتهم عملهم؟ وهل يجدونه مُرضيًا؟ كما أهتمّ بمعرفة ماذا يفعلون أيضًا بوقتهم: هل لديهم أيّ أنشطة ترفهيّة؟ ما هي مصادرههم الماليّة؟ هل تكفي لتلبية احتياجاتهم أم لا؟

أمّا الجانب الآخر من التقييم الشموليّ فهو يتناول الفرد من منظور العرق والثقافة والأصل. إنّ لخلفياتنا العرقيّة تأثير كبير في تصرّفاتنا، ولذا يجب أن يشمل إجراء التقييم هذا الجانب بعين الاعتبار، بهدف منح الأشخاص القيمة اللائقة بهم وتجنّب فرض قيم من ثقافة مقدّم الرعاية على الفرد المريض.

البُعد السادس في التقييم الشموليّ في نموذج 7x7 هو منظور القضايا الاجتماعيّة، وهو أقلّ منظور مألوف لمعظم مقدّمي الرعاية، والأصعب للشرح. إنّهُ طريقة للتأكّد إذا كانت أيّ من محن الفرد ناتجة عن أو أنها من مضاعفات تفكّك أو عدائيّة النظامين الاجتماعيّ والثقافيّ. تشرح أدوات التشخيص القويّة التقليديّة المساعدة أسباب مشاكل الأفراد في سياق الفرد، جسده وسلوكه. وعلى الرغم من أن هذه المناهج مفيدة إلا أنّها لا تأخذ بعين الاعتبار احتمال أن تكون هذه الأمراض المتعلّقة بمؤسسة اجتماعيّة أو نمط ثقافيّ، هي التي تسبّب تعاسة الفرد أو تُسبب فيها. إذا أهملنا هذا المنظور المتعلّق بالقضايا الاجتماعيّة، زدنا من خطورة البحث عن أسباب فرديّة للمشاكل الاجتماعيّة الثقافيّة ومن خطورة توجيه اللوم للضحايا. لذا فإنّنا نضمّ منظور القضايا الاجتماعيّة في تقييمنا الشموليّ كطريقة للحصول على الصورة الكاملة للفرد ووضعه، ولتجنّب خلق أيّ منظور تشخيصيّ يجبرنا على تفسير المشاكل الاجتماعيّة والثقافيّة على مستوى فردي. إنّ الفئات التي تعاني من الضعف كالنساء، الأقليّات العرقيّة، محدودي الدخل ومحدودي القدرات، معرّضة بقدر

كبير لخطر المعاناة من الظلم الاجتماعي والثقافي. خلال العمل مع هذه الفئات، يُحدّد لمقدم الرعاية أن يشمل عمله تقييمًا حذرًا للقضايا الاجتماعية.

## البُعد الروحاني

لقد راجعنا أول ستّة أبعاد شموليّة في نموذج 7x7 والآن سأصّف الفئة التي يستخدمها النموذج لتقييم البُعد السابع، البُعد الروحانيّ لحياة الإنسان. يركّز الجانب الأوّل من التقييم الروحانيّ في نموذج 7x7 على المعتقدات والمعنى في الحياة. وهذا يكشف طريقة عبور الفرد على مغزى وهدف للحياة. يتمتّع البعض بالقدرة على التعبير المباشر عن هذا المغزى والهدف، والبعض يستخدمون لغة دينيّة لوصف هذا المغزى والبعض الآخر لا يفعل هذا. قد يقول البعض على سبيل المثال إنّ معرفتهم أنّهم أبناء الله تمنح حياتهم معنى. والبعض قد يعبر عن إحساسه بالهدف بربطه بالسعادة في حياته. الكثيرون لا يستطيعون التعبير عن هذا بعبارة قصيرة، لكنهم قد يروون قصّة أو قصّتين عن أنفسهم، ومن خلال هذه القصص ينقلون المغزى من حياتهم. صبّ الاهتمام على بعض الرموز ذات الأهميّة للفرد قد يكون هامًا للتعلّم عن معتقداته ومغزى حياته. قد ترتبط هذه الرموز بالنسبة للبعض بتقاليد دينيّة، صورة أو تمثال على سبيل المثال. وقد تكون هذه الرموز التي تشكل مغزى للحياة بالنسبة للغير ليست دينيّة كأملك موروثه أو بيت للتصنيف مثلًا.

كيفية تعامل الشخص مع الطبيعة الرمزيّة للأغراض الدينيّة واللغة الدينيّة، هي نقطة أخرى أخذها بعين الاعتبار في هذا الجانب من التقييم الروحانيّ. إن إطار عمل بالدرج وجليسون بناءً على عمل تيليتش مفيد وبسيط. إنهم يصفون ثلاثة مناهج لاستخدام الرموز الدينيّة: إمّا أنّها بسيطة أو عن أسطورة خرافية أو عن أسطورة دينيّة. هناك الكثير من المشترك بين إطار العمل هذا وإطار عمل وستروف ذي الخطوات الأربع ووصف فاوولر لخطوات تطور الإيمان، كما أنّ عمل ليثي على أنماط الإدراك الروحانيّ، وتبنيها من جانب وايز، هي أمور يجدر ذكرها هنا.

معرفة ما يقوله الناس عمّا يمنح حياتهم معنى ليس دائمًا أفضل طريقة لمعرفة كيف يتعاملون مع المعاني الدينيّة في حياتهم. فالأفراد ينقلون أيضًا ما يشعرون بأنّه يمنح معنى لحياتهم، عن طريق سلوكهم وما يفعلونه بطاقتهم وحيويّتهم وما الذي يتجنّبون فعله. فإذا كان مقدّم الرعاية يرغب في معرفة ما الذي يمنح معنى لحياة الأفراد، فإنّه عليه أن يستمع لما يقولون حيال ذلك. لكنّه يمكن أيضًا أن يرى كيف يعيشون حياتهم ويأخذ منها دلائل. سيجد مقدّم الرعاية في بعض الأحيان أنّ ما يقوله الأفراد عن معنى حياتهم متناغم مع

سلوكهم وفي بعض الأحيان سيبدو جلياً أنه ليس كذلك. قد يدرك مقدّم الرعاية المصادر التي تشكّل معنّى لحياة الأفراد دون أن يكونوا على وعي لها، كما أنّهم قد يعارضون ما يمكن أن يقوله بناءً على إدراكه هذا. هذا ما نعنيه بالعمل بمنظور فعّال على البُعد الروحاني. نأخذ على محمل الجد ما يقوله لنا الأفراد وما نلاحظه بأنفسنا أيضاً، والذي قد يكون أحياناً غير متوافق مع ما قالوه.

خلال اكتساب المعرفة عن معتقدات ومعزى الحياة عند فرد ما، هناك أهميّة للانتباه إلى أيّ تغيير ما قد حدث لهذه المعتقدات، بل إنّ هناك أهميّة لمعرفة أيّ الأوضاع الحاليّة قد تهدد مصادر هامة لمعنى الحياة.

بالنسبة للعديد من الأفراد فإنّ طريقتهم في إيجاد معنى للحياة تتكوّن من خلال الارتباط بتقاليد دينيّة حاضره أو من الماضي، في هذا البُعد من التقييم الروحاني، أريد أن أعرف هل مارس الفرد أيّ شعائر دينيّة في الماضي، أو يمارس إحداها في الوقت الحاضر، أريد أن أعرف كيف أسهمت هذه المشاركة في تشكيل معتقدات هذا الفرد والطريقة التي وجد فيها معنّى للحياة.

أمّا الجانب التالي في التقييم الروحاني في نموذج 7x7 فيركّز على مهنة الفرد والنتائج. هذه هي الواجبات التي يشعر الفرد بأنّ عليه تحقيقها. هذا الجانب مرتبط بقوة أحياناً بالجانب الذي سبق ذكره، المعتقدات ومعنى الحياة، يرتبط بهذه الواجبات والالتزامات في الحياة و ما الذي يجب أن نفعله ينبع بشكل مباشر ومتكرّر من المعتقدات التي تعطي معنى لحياتنا، أي أنّ حسننا بالواجبات وما هي هونتيجة لما نؤمن به. في بعض الأحيان قد تكون هذا الصلة غير مُدركه وغير مباشرة. في هذا الجانب من التقييم الروحاني أرجع أيضاً إلى شعور الأفراد بالطريقة الصحيحة للعيش، الواجبات التي تُشكّل تصرفاتهم وأحكامهم على أنفسهم وعلى سلوك الآخرين. في العديد من التقاليد الدينيّة هناك محظورات محدّدة بالنسبة للسلوك، لذا فإنّ تقييمي الروحاني هنا يركّز على الدور الذي تلعبه هذه التقاليد في حياة الفرد الذي أُقيمه.

يدخل في إطار اهتمامي السؤال هل يشعر الناس بأنّهم قادرين، بشكل منصف، على تنفيذ الواجبات والالتزامات الهامة بالنسبة لهم، أم أنّهم يشعرون بالذنب لعدم قدرتهم على تحقيقها؟ في حالة تقديم المشورة الرعويّة حيث يكون الفرد مارّاً بأزمة أو تغيّرات، فهناك أهميّة للانتباه إلى هذه التغيّرات من منظور قدرته على تحقيق هذه الالتزامات والواجبات. وفي أوضاع أخرى حين يكون عامل التحفيز غير موجود، أو أنّ الفرد غير قادر على تحقيق أهداف هامة، فإنّه من الممكن أن يشعر هذا الفرد بأنّ عليه أن يعاني ويضخّي. ارتفاع احتمال تحقيق التوقعات قد يبدو غير متناغم مع الحاجة إلى إيجاد معنّى للحياة عن طريق

التضحية والمعاناة، ولهذا ستكون النتيجة طريقًا مسدودًا.

يستعرض الجانب الثالث من التقييم الروحانيّ في نموذج 7x7 الخبرة والعاطفة . يضمّ هذا الجزء من التقييم تقارير عن أي صلة مباشرة بين الفرد وشيء سماويّ أو شيطانيّ. تُشير دراسة إلى أنّ 30% من الأفراد في الولايات المتحدة يدّعون أنّهم مرّوا بتجربة روحانيّة جوهرية، قد نضمّ في هذه الفئة المروور بتجربة موت أشخاص قريبين، يتردّد من مرّوا بها في الإفصاح عنها للآخرين، لكننا نعرف من خلال الأشخاص الذين وصفوا هذه التجارب أنّ أثرها باقٍ ودائم في حياتهم. التواصل المباشر مع قوى الشرّ أو قوى شيطانيّة يبدو أقلّ شيوعًا، لكن لا شكّ في أنّ له تأثير مساوٍ لتجارب أخرى في حياتهم.

يركز نموذج 7x7 أيضًا على المزاج العاطفيّ العامّ للحياة الروحانيّة للفرد. قد يتأثر هذا المزاج مباشرة وبقوّة بتجارب دينيّة مرّ بها الفرد، إن وجدت. إنّها مُلخص للمزاج العاطفي الذي يصاحب حياة الفرد بعيدًا عمّا هو معنى الحياة عنده وما يترتّب على الالتزامات والواجبات. يصبح هذا المزاج ثابتًا مع مرور الوقت على الرغم من المشاكل التي تنشأ وتخفّي مع الأحداث في الحياة. من السهل الخلط بين هذا الجانب من البُعد الروحانيّ والتقييم النفسيّ المذكور سابقًا في البُعد الشموليّ، لكنهما مختلفان.

لا زلت أبحث عن إطاريزيد من دقّة وثبات هذا الجانب من التقييم الروحانيّ. في هذه الأثناء وجدت أعمالًا قد تكون مفيدة في تلخيص التأثير السائد على روحانيّة الفرد، وتتضمّن كلمات كالامتنان، السكون، السعادة، الخجل، عدم الجدوى، الطاقة، الذنب والإرهاق.

يركّز الجانب الآخر الذي يؤخذ بعين الاعتبار في نموذج 7x7 على تطوّر وشجاعة الفرد. يأتي استخدامي لمفهوم الشجاعة هنا من تأثري باستخدامه من قبل بول تيليش في كتابه «الشجاعة من أجل الوجود». ما أقصده ليس مسألة أن تكون شجاعًا أو قويًا في المواقف الخطيرة، بل أن تكون لديك القدرة على الخوض في الشكوك الروحانيّة، أن تتحمّل الحالات التي فيها نرفض فيها ما كنّا نؤمن به في السابق لأنّه خاطئ أو غير مناسب، من دون معرفة إذا كان هناك معتقد جديد سيأخذ مكانه. انا أتحدث عن الشجاعة التي تجعلك تخوض في الجانب المظلم من الروح. إنّها أيضًا الشجاعة اللازمة للخوض في تجربة اعتناق، تغيير أو انفصال.

طريقة أخرى للنظر إلى ذلك هي مراقبة ما سيفعله الفرد عندما تتحدّى تجربة حياة جديدة معتقدات قائمة. هل على الأفراد التنصّل من أيّ تجارب جديدة حتّى لا تُهدّد معتقداتهم؟ هل عليهم إجهاد إدراكهم بالواقع الجديد أو المعتقدات الموجودة حتى يلائموا أنفسهم لها؟ أم هل عليهم التخلّي عن المعتقدات الموجودة حتّى عندما لا يكون معروفًا ما قد تجلبه



المعتقدات الجديدة من أمان؟ هل يستطيع الفرد تقبّل المعتقدات الجديدة؟ هل يكشف تاريخه عن قدرته على التطوّر والنموّ الروحانيّ؟ وإذا كان كذلك، فهل كان هذا النموّ بطيءً وتدرّجيّ أم مفاجئاً؟ هل هناك أيّ تجارب «ميلاد من جديد» أو تحوّل روحانيّ؟ أو هل كان هناك أيّ توقف في نموّ الإيمان أو فترة استقرار طويل؟ خلال عملنا على نموذج 7x7 لم ندمج تطوّر الإيمان كمعيار، بل فضّلنا عوضاً عن ذلك منهجاً وصفيّاً أكثر، ومعرفة إذا كانت هناك دلائل على تغيير أو تطوّر في حياة الفرد الروحانيّة، وإذا كان كذلك، محاولة وصفها. يركّز الجانب التالي في التقييم الروحانيّ في نموذج 7x7 على الممارسات والطقوس. إنصبّ اهتمامي هنا على الممارسات والطقوس التي تعكس شعور الفرد بمعنى الحياة وهدفه فيها، أو التي تكون جزءاً من تحقيق شعوره بالواجبات أو الالتزامات. قد تكون هذه الممارسات والطقوس مرتبطة بتقاليد دينيّة، وقد تشمل ممارسات غير دينيّة، لكنها مع ذلك انعكاسات هامة لما يمنح الحياة معنىً. سنرى في الفصل التالي كيف تكون اللقاءات السنويّة المستمرة للعائلات في العطل مثلاً على ذلك. عند تقييم الممارسات والطقوس فإنّ هناك أهميّة ملاحظة أيّ تغيير هامّ كما أنّ هناك أهميّة أيضاً لأن نقرّر إذا كانت هناك تغييرات ما على وشك الحدوث، والتي قد تؤثر في تأدية الفرد لهذه الممارسات والطقوس. يركّز الجانب التالي من التقييم الروحانيّ على حياة الفرد في المجتمع. يسأل هذا الجزء من التقييم عمّا إذا كان الفرد جزءاً من مجتمع واحد أو أكثر، رسميٍّ أو غير رسميٍّ، يشترك بنفس المعتقدات ومعنى الحياة ويشترك بنفس الممارسات والطقوس. في بعض الحالات التي يشترك فيها الفرد في أكثر من مجتمع لها معتقدات ومعاني مختلفة للحياة، فإنّه قد تتضارب هذه المعتقدات ومعاني الحياة لهذين المجتمعين. في هذا الجزء من التقييم، هناك أهميّة للتحديد إلى أيّ مدى تكون المجتمعات التي ينتمي إليها الفرد داعمة له عند الحاجة. هل هذه المجتمعات كبيرة وحيويّة؟ هل هي مهذّدة وعاجزة؟ أم أنّها مرنة، ذات موارد وقادرة على التكيف؟ هل هي متزمتة ودفاعيّة؟

هناك نقاط هامة أخرى في هذا الجانب من مجتمع الفرد تستحقّ أخذها بعين الاعتبار أيضاً. فعلى سبيل المثال ما هو الدور الذي يلعبه الناس عادة في المجتمعات ذات المعنى والهدف المشتركين؟ هل هم منفتحون حذرون أم متناقضون؟ هل يتلقون الدعم والتعاطف من أيّ من مجتمعاتهم؟ وبناءً على قراءة لاوريل بروتن لنظريّة المنظومة الأسريّة فإنّه يسيّر أربعة أدوار قد يلعبها الفرد عادةً في العائلة أو أيّ إطارٍ يُشبهها وهي: الدافع (المحرّك)، المعارض، المتابع والواقف جانباً. قد يكون هذا المبني في هذا الجزء من التقييم مفيداً.

أمّا الجانب الأخير من التقييم الروحانيّ في نموذج 7x7 فيركّز على السلطة والتوجيه. ثلاث جوانب هي الهامة بالنسبة لي في هذا الجزء من التقييم. أولاً: معرفة ما إذا كان الفرد

سيمنحني السلطة الكافية ليمكّني من مساعدته عند الحاجة؛ ثانيًا: معرفة إذا ما كان الفرد يعتبر أنّ لديه بعض من السلطة لمساعدته في مواجهة مسائل وتحديات الحياة؛ ثالثًا: أنا أحب أن أعرف ما هي المصادر الأخرى للسلطة في حياة الفرد والتي يجب أخذها بعين الاعتبار. إنّ مسألة السلطة هذه مرتبطة بعدة جوانب من الحياة الروحانية والتي وصفناها.

إنّه يركّز على الأماكن التي يجد فيها الناس السلطة على معتقداتهم ومعنى حياتهم، على شعورهم بالرسالة والواجبات وعلى ممارساتهم وطقوسهم. إنّ مسألة السلطة تركز بشكل جوهريّ على الوقت الذي يواجه فيه الفرد صراعًا بين المعتقدات والواجبات أو عندما يواجه شكوكًا أو اضطرابات. عندما يبحث الفرد عن الراحة والإرشاد في هذه الأوقات، فنحن نعرف الكثير عن مكان السلطة الروحانية لديه.

إنّ المكان المعتاد الذي يبحث فيه الناس عن السلطة والتوجيه يكون مميزًا ويتضمّن تقاليد دينية أو كُتُبًا مقدّسة. قد يبحثون أيضًا عنها في أفراد آخرين. قد يكونون أفرادًا مقدّسين وقد يكون البعض الآخر مُوجّه موثوق به، عائلة أو صديق. قد يكون البعض يستحقّ هذه السلطة والثقة الممنوحة له، أو لا يستحقّها. وقد يرى البعض أنّ السلطة ومصادر التغلّب على التحديات التي تواجههم داخلية من أنفسهم. الأفراد الذين يبحثون عن أكثر من سلطة قد يجدون أنفسهم مشتتين في مرحلة ما. هناك أهميّة لأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار في تقييم هذا البُعد من الحياة الروحانية للفرد. هناك عدد من الأطر في الأدبيات التي يمكن توظيفها للتنظيم والتحديد بقدر أكبر لهذا الجانب من التقييم الروحاني. لدى كنيث بارغمن نموذج بسيط، لكنّه مفيد، في تقسيم أشكال السلطة: التعاون، التوجيه الذاتي والتأجيل. يضمّ عمل فاوлиير أربع خطوات لتطوير الإيمان يضمّ بُعد يقيّم العلاقات مع السلطة. في بدايات عملنا على تطوير نموذج 7x7 وجدنا أنّ نقاش دوروثي سوليس حول خطوات الصمت، التضامن كان مفيدًا في التأثير لمُدّي يجعل الفرد يشعر بأنّه قادر على أخذ السلطة والصوت في وقت الصراع والشكّ.



## נספח

# תרגום הטקסטים לעברית

❖ ליד שמו של כל טקסט המתורגם כאן, מופיע [בסוגריים] מספר העמוד בו מופיע טקסט זה.

רוב התרגומים המופיעים כאן הוכנו במיוחד עבור אוגדן זה. אלה אינם תרגומים «ספרותיים» ואינם רשמיים. מטרתם לסייע למלווים ותומכים שאינם דוברי ערבית.

מספר תרגומים הינם תרגומים ספרותיים מלאים מתוך פרסומים ומקורות קיימים. במקומות אלה מופיעים שם המתרגם והפנייה לפרטי הפרסום בו מופיע תרגום זה.

אנו מודים מקרב לב לכותבים אלה, שאפשרו לנו לכלול כאן את תרגומם.







## אמונה

قواعد العشق الأربعون - إليف شافاك [עמי' 17]

### מתוך "ארבעים כללי האהבה" - אליף שפק

אין משמעות הכניעה שהאדם יהיה חלש או שלילי. הכניעה אינה מובילה את האדם להאמין בגזרה משמים ובפעולה מכוח עליון כי אם בהיפך הגמור. הרי הכוח האמיתי טמון בכניעה ובכוח המתפרץ מבפנים. הרי אלה הנכנעים למהות האלוהית בחייהם, הם החיים בשלווה ובשלום גם אם העולם חשוף יהיה כולו למהומה אחר מהומה.

אללה הוא שען קפדני, הסדר והארגון שלו כה מדויקים עד שכל דבר עלי אדמות מתרחש ברגע המתאים לו. לא רגע אחרי ולא רגע לפני. ועבור כל אחד, ללא כל חריג, שעון הזמן פועל במדויק. לכל אדם זמן לאהוב וזמן למות.

השתדל לא להתנגד לשינויים העומדים בדרכך, תן לחיים לחיות דרכך ואל תחשוש שמא חייך יתהפכו על פניהם. כיצד תוכל לדעת שהמצב, בו אתה נתון כעת ואתה רגיל אליו, טוב יותר או עדיף על המצב בו תהיה בעתיד?



من القرآن الكريم [עמי' 19]

### קטעים מתוך הקוראן והחדית

הלא הבאנו רווחה לליבך ופרקנו את המשא שהכביד על גבך. ורוממנו את זכרך. לאחר הקושי תבוא ההקלה. לאחר הקושי תבוא ההקלה. בסיימך את התפילה שאל מאת מריבוך עד שתתעייף. (פרק אלשרח – הרווחה)

עוד תעמדו במבחן סכנות ורעב ואבדות ברכוש ובנפש וביבול. בשר טובות לעומדים בגבורה אשר בפקוד אותם אסון, יאמרו אנו ביד אלוהים ואליו סופנו לשוב. (הפרה 155-156)





יש שתמאסו בדבר אף כי טוב הוא לכם, ויש שתאהבו דבר מה אף כי רע הוא לכם. אלוהים יודע את שאתם לא תדעו. (הפרה 216).

הנביא אמר: אשרי המאמין, כל ענייניו בטוב, ואין זאת זולת למאמין, כשטוב לו הוא מודה על כך, ויוטב עימו, וכשהוא מוכה בצרה הוא מקבל זאת בסבלנות ויוטב עימו. (מפי מוסלם)

אבו הוריירה סיפר: הנביא אמר: "באם המוסלמי מוכה בעייפות, מחלה, כאב, צער או צרה, אפילו אם נדקר מקוץ, נמחקים חטאיו"

מפי שדאד בן אאוס: שמעתי את הנביא אומר: אלוהים יתברך ויתגדל אומר: "אם אבחן עבד מאמין באמצעות צרה, מחלה או מכה) והוא מודה לי על כך, בקומו ממשכבו אני מוחק לו את חטאיו, כאילו זה עתה נולד".  
(חדית' קודסי- ציטוט של דברי האל שלא בקוראן).



## דع الأيام- الإمام الشافعي [עמ' 18]

### תן לזמן לעשות כרצונו – אימאם שאפעי

.. והיה שמח בנפול גזרת שמיים	הנח לזמן לעשות כרצונו
.. הרי אין קיום למעשי העולם הזה.	ואל תתיאש בשל מעשי הלילות
.. ויאפיינוך רוחב הלב וקיום הבטחה	והיה אדם בעל כוח סבל
.. ושמחת כי נדיבות לברך להן כיסוי	ואם ירבו מגרעותיך בין הבריות
.. כפי שנאמר, מסתירה כל מגרעת	קח מסתור בצל הנדיבות, הרי הנדיבות
.. כי שמחה לאיד אויבים אסון היא	ואל תחפש כניעת אויביך
.. כי צמא לא ירווה צמאונו באש	ואל תחפש סלחנות ורוחב לב אצל קמצן
.. ויגיעה וסבל אינם מגדילים אותה	ההשהייה אינה גורעת פרנסה
.. כך גם העוני וגם העושר	הן העצב והן השמחה לא לעד הן





.. תדמה למי שקנה עולם ומלואו	אם תהיה בעל לב השמח בחלקו
.. לא ימצא מחסה ברקיע ולא עלי אדמות	ומי שהמוות נוחת בחצרו
.. אך כשגזרת גזרת-שמים צר יהיה	העולם גדול ורחב הוא
.. הרי אין תרופה למוות	תן לזמן לבגוד בכל עת

دع المقادير- ابن شيخان السالمي [עמ' 19]

הנח לגורל – איבן שיח'אן אלסאלמי

הנח לגורל להתנהל כרצונו ... ואל תישן אלא בלב שקט  
בין הרף עין למשנהו ... משנה אללה מצב אחד לאחר



قصة الضفدعة والقشطة [עמ' 19]

הצפרדע והשמנת – סיפור עממי

שתי צפרדעים נפלו לדלי מלא בשמנת רכה. אמרה הראשונה בליבה: "אין ספק שאני עומדת לטבוע ולמות". עצמה עיניה והתמסרה לגורלה וכך טבעה ומתה. ואילו הצפרדע השנייה אמרה בליבה: "רוצה אני לנסות לקפוץ כדי לצאת מן הדלי". ואכן קפצה וקפצה, אך חזרה ונפלה לתוך השמנת. היא שבה ונענעה את רגליה בכוח וקפצה, אך שוב נפלה אל השמנת. חזרה ונענעה את רגליה בכוח ובזריזות, כדי להתכונן לקפיצה הבאה, והנה השמנת הרכה התחילה להתקשות. היא המשיכה בתנועותיה עד השמנת הרכה הפכה חמאה מוצקה. אט אט טיפסה הצפרדע ודילגה אל חוף מבטחים!





## תפילה - בקשה

### مناجاة إلهية - رابعة العدوية - نص صوفي [עמ' 22] הערצת האלוהים – ראבעה אלעדווייה (טקסט סופי)

דודי - אין אהוב הדומה לו	.. ואין זולתו מקום בליבי
נעלם אהובי מעיני ואזני	.. אך אינו נעלם מליבי
הוא אהוב ליבי, אין לי זולתך	.. רחם נא על חוטא שבא אליך
הוא תקוותי, מנוחתי, שמחתי	.. ליבי ממאן לאהוב זולתך
מי יתן ותהיה מתוק בהיות החיים	.. לז אשא חסדך בעת שכעס הבריות
מרים	עלי
לז יהיו היחסים ביני לבינך טובים	.. גם אם ביני לבין הבריות יִחָרְבוּ
כל עוד שורה אהבתך, השאר נקלה	.. כל שעל פני האדמה עפר ואפר הוא
בעיני	



### פסוקים מכתבים מקודשים

אם ישאלוך עבדיי על אודותיי, הנה קרוב אני ואיענה לפניית הקוראים.  
(הפרה 186)

הוא המאמינים היעזרו בסבלנות ובתפילה אלוהים הינו עם המתאזרים בסבלנות.  
(הפרה 153)



### من أدعية الشفاء [עמ' 26]

### תפילת הרפואה

תפילת הנביא (עליו התפילה והשלום):

ישמרני אללה בעל העוז והיכולת מהרע שפגע בי, ושממנו אני נזהר - מפי מוסלם







34 יאמר המלך אל הנצבים לימינו, 'בואו ברוכי אבי ורשו את המלכות המוכנה לכם מאז הוסד תבל, 35 כי רעב הייתי ונתתם לי לאכל, צמא הייתי והשקיתם אותי, עובר ארח הייתי ואספתם אותי, 36 ערום-והלבשתם אותי, חולה הייתי ובקרתם אותי, במאסר הייתי ובאתם אלי'. 37 יענו הצדיקים ויאמרו אליו, 'אדוננו, מתי ראינו אותך רעב והאכלנו אותך, או צמא והשקינו אותך? 38 מתי ראינוך עובר ארח ואספנו אותך, או ערום והלבשנו אותך? 39 ומתי ראינו אותך חולה או במאסר ובאנו אליך?' 40 ישיב המלך ויאמר להם, 'אמן, אומר אני לכם, מה שעשיתם לאחד מאחי הקטנים האלה לי עשיתם'.

(הברית החדשה, הבשורה על פי מתי, פרק 25, פסוקים 34-40 /  
**הברית החדשה/תרגום חדש**, החברה לכתבי הקודש בישראל, 1991)  
 [כל הציטוטים מהברית החדשה בפרסום זה לקוחים מהתרגום האמור]

4 שמע ישוע ואמר: "המחלה הזאת איננה למות, אלא לכבוד אלהים, כדי שיכבד בה בן-האלהים."

(הבשורה על פי יוחנן, פרק 11, פסוק 4)

הסלח לְכָל-עוֹנְכֵי; הֲרַפָּא, לְכָל-תַּחֲלוּאֵיכִי.

(תהילים פרק ק"ג, פסוק 3)

הֲרַפָּא, לְשִׁבוּרֵי לֵב; וּמַחְבֵּשׁ, לְעַצְבוֹתֵם.

(תהילים פרק קמ"ז, פסוק 3)

א לְמַנְצַחַ, מִזְמוֹר לְדָוִד ב עַד-אֲנֶה יְהוָה, תִּשְׁכַּחְנִי נְצַח; עַד-אֲנֶה, תִּסְתִּיר אֶת-פְּנֵיךָ מִמֶּנִּי. ג עַד-אֲנֶה אֲשִׁית עֲצוֹת, בְּנַפְשִׁי-- יְגוֹן בְּלִבִּי יוֹמָם; עַד-אֲנֶה, יְרוּם אֵיבֵי עָלַי. ד הַבִּיטָה עֲנֵנִי, יְהוָה אֱלֹהֵי; הַאִירָה עֵינַי, פֶּן-אִישַׁן הַמּוֹת. ה פֶּן-יֵאמֵר אֵיבֵי יְכַלְתִּיו; צְרִי יְגִילוּ, פִּי אֲמוּט. ו יֶאֱנִי, בְּחֶסֶדְךָ בְּטַחְתִּי--יְגַל לְבִי, בִּישׁוּעָתֶךָ: א שִׁירָה לַיהוָה, כִּי גָמַל עָלַי.

(תהילים פרק י"ג)

אשרי הרחמנים, כי הם ירחמו.

(הבשורה על פי מתי, פרק 5, פסוק 7)

עוורים רואים, פסחים מהלכים, מצורעים מטהרים, חרשים שומעים, מתים קמים, עניים מתבשרים.





(הבשורה על פי מתי, פרק 11, פסוק 5)

על כך הגיב באמרו: "ויותר נכון, אשרי השומעים את דבר אלהים ושומרים אותו.  
(הבשורה על פי לוקאס, פרק 11, פסוק 28)

3 "אשרי עניי הרוח, כי להם מלכות השמים. 4 אשרי האבלים, כי הם ינחמו.  
(הבשורה על פי מתי, פרק 5, פסוקים 3-4)

אמר לו ישוע: "מפני שראית אותי האמנת. אשרי אלה שאינם רואים ועם זאת מאמינים."

(הבשורה על פי יוחנן, פרק 20, פסוק 29)

7 "אשרי-נשוי פשע, כסוי חטאה. 8 אשרי-אדם לא יחשב יהוה לו עון."

(האגרת אל הרומיים, פרק 4, פסוקים 7-8)

אשרי האישי המחזיק מעמד בניסיון, כי לאחר עמדו בניסיון יקבל את עטרת החיים אשר הבטיח האדון לאוהביו.

(אגרת יעקב, פרק 1, פסוק 12)

אשריכם הרעבים כעת, כי אתם תשבעו. אשריכם הבוכים כעת, כי אתם תשחקו.

(הבשורה על פי לוקאס, פרק 6, פסוק 21)

יג אֲשֶׁרִי אָדָם מִצָּא חֲכֵמָה וְאָדָם יִפְיֵק תְּבוּנָה.

(משלי, פרק י"ג, פסוק 3)



أدعية وصلوات في حالات الاحتضار والموت [עמי 26]

תפלות ותחינות בזמן גסיסה ומוות

בשם אללה הרחמן והרחום,

הוי נותן הפרנסה, הוי פותח השערים, הוי הנעתר לבקשות קוראיו וממלא את מבוקשם,

עשה שנמשיך לחיות בעושר וברוחה ורכך את הגזרות שגזרת עלינו, הוי הרחמן והרחום.





הוא אלוהינו, שלח נא רחמך עליי כך שתנחה את ליבי, קבץ את משפחתי, והרחק ממני את המריבות והמהומות. עשה שכל מעשיי יפים יהיו, תן לי כבוד ונחת, ותן השראה לשכלי הישר, שלא אעשה רע.

הוא אלוהי, מבקש אני ממך לסלוח לי ולכפר עוונותיי, ותן לי בריאות בעולם הזה ובעולם הבא.

אמן, ריבון העולמים.

(מתוך המסורת הדתית הדרוזית)

בשם אללה השומר עבדו מכל רע, המרפא, המוחל, הרחום, בשם אללה הזכאי והטהור, הנדיב, השומר, היקר ורב החמלה, רפאני הרי אין רפואה זולת רפואתך, רפאני רפואה שלמה ומהירה שתרפאני מכל מחלותיי.

הוא ריבון העולם כל דבר הינו עבדך אלוהיי שמור אותנו, הנחל לנו ניצחון ורחם עלינו.

"הוא אלוהים. היענה לבקשותינו כפי שנענית להם, ברחמך עשה שתבוא עלינו מהר ישועתך, בנדיבותך, וממקום מושבך הרם הוא הרחמן והרחום, אלוהיי, שאין דבר מעסיקך מלהתפנות לכל עבדך, הוא מי שהידע שלו כולל כל מה שברא ויצר, ויודע גם הנסתר, וסופר רחשי הלב והרהורי העברה, אתה במשכן העליון וידיעתך כוללת את המשכן התחתון, התרוממת רוממות רבה, הוא המושיע גאל אותי, שחרר כבליי, הסר נא את סבלותיי, הוא הרחמן שברחמנים".

( מתוך המסורת הדתית האחמדית )

"אליך הפניתי פניי, ואליך הרמתי ידיי, בעוז רוחך היענה לתפילתי, ועזור לי לממש את שאיפותיי, אבקש, אנא ממך, אל תניח לי להתיאש, ושמור עליי מהשדים ומאויביי מבני האדם. הוא מי שקל לרצותו, מחל נא למי שאין בידיו מלבד התפילות, הרי אתה עושה הכל, הוא מי ששמו הוא הרפואה, וזיכרו הוא החלמה, והכניעה לו היא העושה רחם נא על מי שכל הונו הוא התחינה ונשקו הבכי. הוא מי שרחמיו מושלמים, ומי ששומר אותנו ממעשי נקם, אתה האור המאיר דרכם של החרדים בחשכה. הוא הידען שאינו נודע, אנא התפלל על מוחמד ועל בני בית מוחמד עשה לי מה שאתה ראו לו והתפילה והשלום על נביאו ושליחו ועל המבורכים בני ביתו".

( מתוך המסורת הדתית האחמדית )





في الإبتهال إلى الله تعالى- سيدي عبد الرحيم البرعي اليماني [עמי' 27]

## שיר תחינה לאלוהים- סידי עבדאלרחים אלבורעי אלימאני

עמוד נכנע וקרא "שמע נא" לאלוהיך .. הנדיב נענה לקוראים לו	ובקש, דרך צינתך, שיהא מרוצה ממך .. שבנדיבות ליבו הוא ממשיך לרצות את המבקשים שביעות רצונו
ובקש את בקשתך ואת חסדו	.. הרי ידיו תמיד מושטות למבקשי חסדו
ופנה אליו, אך ורק אליו	.. הרי הוא מספק רצון כל מי שפונה אך ורק אליו
חסדו כולל את הבריות כולן	.. הרי אין לבריות מפרנס זולתו
המכובדים, העלובים והעשירים	.. ואף העניים אינם מייחלים אלא אליו



## שאלות קיומיות

### אהבה

أفق للحظة- حافظ الشيرازي [עמי' 30]

התעורר לרגע - חפיז (חאפז אלשיראזי משורר סופי-1320  
1388)

התעורר לרגע / אין צורך שיהא זה לתמיד, / ממש עכשיו. / צעד אחד על שמלת השמים הרכה / יספיק. / חפיז, / התעורר לרגע. / גם רגע אמיתי אחד של אהבה / ימשך ימים רבים. / הנח לכל השיטות החכמות ולדרכי הפעולה / לדעת אותו, / הן אך ניצני אביב קפואים / רחוקים, / כה רחוקים מהזהב האלוהי הקיצי.

התעורר יקירי. / היה אדיב לליבך הישן. / קח אותו החוצה אל שדה האור העצום / והנח לו לנשום. / אמור, / "אהבה, / החזירי לי את כנפיי. / שאי אותי / שאי אותי קרוב יותר." / אמור לשמש ולירח, / אמור לחברנו היקר: / "אשא אותך כעת מעלה, אהוב. / בריקוד הנהדר שהבטחת"



## מן "האיגרת אל הקורинתיים" – אהבה

אם בלשונות בני אדם ומלאכים אֲדַבֵּר וְאִין בִּי אֱהָבָה, הֲרִינִי כִנְחֹשֶׁת הוֹמָה או כְּמַצְלֵתִים רוֹעֵשִׁים. 2 אִם תִּהְיֶה לִי מִתַּת הַנְּבוּאָה וְאֲדַע כָּל הַסּוּדוֹת וְאֲשִׁיג כָּל הַדַּעַת; וְאִם תִּהְיֶה בִּי כָּל הָאֱמוּנָה עַד לְהַעֲתִיק הָרִים מִמְּקוֹמָם, וְאִין בִּי אֱהָבָה, הֲרִינִי כְּאִין וְכְאֶפֶס.

3 אִם אֲחַלֵּק אֶת כָּל רְכוּשֵׁי לְצַדִּיקָה וְגַם אֶתֵּן אֶת גּוּפִי לְשַׂרְפָּה וְאִין בִּי אֱהָבָה - לֹא יוֹעִיל לִי דְבַר. 4 הָאֱהָבָה סֹבְלָנִית וְנְדִיבָה; הָאֱהָבָה אֵינָה מְקִנָּאת; הָאֱהָבָה לֹא תִתְפָּאֵר וְלֹא תִתְנַשֵּׂא; 5 הִיא לֹא תִנְהַג בְּגִסוּת, לֹא תִדְרֹשׁ טוֹבֵת עֵצְמָה, לֹא תִרְגֹּז וְלֹא תִחְשַׁב רָעָה. 6 הָאֱהָבָה לֹא תִשְׂמַח בְּעוֹלָה, כִּי בְּאֶמֶת שִׂמְחָתָהּ. 7 הִיא תִכְסֶּה עַל הַכֹּל, תִּאֱמִין בְּכֹל, תִּקְוֶה לְכֹל וְתִסְבֵּל אֶת הַכֹּל.

8 הָאֱהָבָה לֹא תִמוֹט לְעוֹלָם, אֲךָ נְבוֹאוֹת תִּבְטְלֶנָּה, לְשׁוֹנוֹת תִּחְדָּלְנָה, דַּעַת תִּבְטֹל; 9 כִּי חִלְקִית הִיא יְדִיעַתְנוּ וְבִאֲרַח חִלְקֵי מִתְנַבְּאִים אָנוּ, 10 אֲךָ בְּבוֹא הַמְּשָׁלָם יִבְטֹל הַחִלְקֵי. [...] 13 אֲךָ כָּעַת עוֹמְדוֹת שְׁלֹשׁ אֵלֶּה: אֱמוּנָה, תִּקְוָה, אֱהָבָה; וְהַגְּדוּלָה שְׂבָהּ - אֱהָבָה.

(הברית החדשה, אגרת שאול הראשונה אל הקורинתיים פרק יג)



## תקווה

יש ואללה לוקח אותך ממצב אחד למצב שני, ונותן לך לבחון את הרגש ואת היפוכו, כדי שיעשה כנפיים שתיים לעוף בהן אליו ולא כנף אחת בלבד!

נר בתוככי ליבך המחכה שמישהו ידליקו  
ריק בתוככי נשמתך המחכה שמישהו ימלאו  
"אתה חש זאת, הלא כך?!"

(ג'לאל אלדין אלרומי)





قواعد العشق الأربعون- إليف شافاك [עמ' 33]

### עוד מתוך "ארבעים כללי האהבה" - אליף שפק

יקרה מה שיקרה בחיך, אין זה משנה עד כמה מטרידות הצרות, אל תיכנס לאזורי הייאוש. גם כאשר כל הדלתות נותרות סגורות, יפתח האל נתיב חדש, מיוחד בשבילך. הכר תודה! קל להכיר תודה כשהכל תקין. הסופי מכיר תודה לא רק עבור מה שניתן לו אלא גם עבור כל שנמנע ממנו.

סבלנות, אין משמעותה לשאת קושי באופן פסיבי. משמעותה היא להרחיק ראות מספיק כדי לסמוך על תוצאת תהליך. מהי משמעות הסבלנות? משמעותה להביט בקוץ ולראות את הוורד, להביט בלילה ולראות את השחר. חוסר סבלנות, משמעותו להיות כה קצר ראות עד כי כלל לא ניתן לראות את התוצאה. עבור אוהבי האלוהים לעולם לא תסתיים הסבלנות, שכן הם יודעים כי נדרש לסהר זמן עד שיהיה הוא ירח מלא.



مقولات في الامل [עמ' 34]

### אימרות בנושא התקווה

ככל שהעצב מעמיק את החלל בהווייתך, גוברת יכולתך להכיל יותר שמחה!  
(ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן)

ככל שחיי נעשו קשים יותר והטבעות הלכו והתהדקו, כך באה הישועה וההצלה  
שלא חשבתי שאי פעם תגיע. - [מחבר לא ידוע]

אין ייאוש עם החיים ואין חיים עם הייאוש – (מוסטפא כמאל)

"העולם מלאני פצעים אולם מאלה צמחו כנפיים".

"מי שאינו מטיב לראות את החשכה לא ידע לעולם לראות את האור." -

אדוניס: (שם העט של המשורר הסורי עלי אחמד סעיד)

טפח עץ ירוק בלבבך, אַפְשֶׁר שינחת עליו עוף שיר מצייץ – (אמרה סינית)





מנחם אני את עצמי בתקוות ומתפלל שיתממשו, כמה צרים הם החיים לולא הסדק שדרכו חודרת התקווה -

(אלטוגראאי)

בלב כל חורף נמצא אביב פועם ומלא חיים ואחרי כל לילה מחיך השחר –  
(ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן)



من قصيدة وعود من العاصفة- محمود درويش [עמ' 35]

מן השיר "הבטחות" מתוך "סערה" - מחמוד דרוויש

שיהיה ..

אין לי מנוס אלא לסרב לַמָּוֶת / ולשרוף את דמעות השירים נוטפי הדם /  
ולהפשיט את עץ הזית מכל ענפיו המזויפים / ואם שר אני לשמחה / מבעד עפע-  
פיים מפוחדים / הרי זאת כי הסערה / הבטיחה לי יין.. והשקת כוסות חדשה /  
וקשתות בענן / וכי הסערה / טאטאה את ציוץ הציפורים האדישות / והענפים  
השאולים / מגזעי העצים הניצבים. / שיהיה.. / אין לי מנוס מלהתגאות בך, הו  
פצע העיר / אתה ציור הברק בלילותינו העצובים.

הרחוב הזעיף פניו אלי / מפני הצל תגונן עליי, ומפני מבטי הזעף / עוד אשיר  
לשמחה / מבעד עפעפי העיניים המפוחדים / מאז נשבה, בארצי, הסערה /  
הבטחת לי יין וקשתות בענן.



أريد الشمس بالقوة- عمر صالح فروانة [עמ' 36]

אל ילדי - עומר צאלח פרואנה

רוצה אני בכוח את השמש.. / בל תחלש.. / אל תיעצב אם ממגרים את  
הטוב.. / ולא מנצחים את הרע.. / שכן כל הירחים שביקום לא יהא בהם די..  
/ אם השמש תעלה..





عش حرا - سميح شقير [עמי' 36]

### חיה חיי חירות- סמיח שקייר

חיה חיי חירות / או מות בעודך עומד זקוף / זקוף.. זקוף .. זקוף / כמו עץ / זרוק אבן לעבר המים העומדים / ונהרות יפרצו / צלצל בפעמוניך בממלכת / הדממה ושיר / שיר את מזמורך / עד תיפול חומת הדממה / ותתנפץ כמו / הייתה כד מחרס



تَفَاؤُلٌ - حسام مصالحة [עמי' 37]

### אופטימיות – חוסאם מצאלחה

כשאנו כאן, / נאחזים בסירוב, / בדומה לחול שעל החוף / הגל מגיע, מציף, ומכסה אותו / והוא עוטה חשיכה. / המים משקפים, שוברים, דוחים את / אור השמש / הגל סר, נסוג. / שב האור, ומחמם את החול / בעת גאות / הוא טובע בחשיכה / העלטה ארוכה, הקור בעודו.

אך מניסיון עידן ועידנים / כל גרגיר חול יודע / שהעלטה, ככל שתארך / אין מנוס, היא תסור. / כי לאחר כל גאות יגיע שפל / וכי לאחר כל עלטה יגיע אור. / כל גרגיר חול יודע / שאף לאחר מבול / אין מנוס, המים חייבים לסגת / מן היבשה.



بَلَدٌ - حسام مصالحة [עמי' 38]

### יישוב – חוסאם מצאלחה

יישוב איבד דרכו / הלך לחפש אחר משאלותיו / בתוככי הערפל / יישוב מחפש את שיריו / הישנים והחדשים / מאחורי התעתוע.

עוד מעט / תזרח שמשו / ואז יזנק כמו הפניקס מן השממה / האם קיימת עלטה חשוכה / אותה קרני השחר לא פיזרו? / האם קיים כפור שחלף בשיא החורף / מבלי שהעיר הניצנים משנתם / כדי שיפרחו עם בוא האביב?







جسر - ليوبولد ستاف [עמי' 39]

## גשר – ליאופולד סטף

לא האמנתי / בעמדי על גדת הנהר / הרחב והסוּחף, / שאַעבר גֶּשֶׁר זֶה /  
הקלוע מקנה דק, שְׁבִיר / קשור בסיבים.

פסעתי קל כפֶּרֶף / וכבד כפיל, / צעדתי בוטח כְּרֶקֶדן / ומתנודד כְּעֹר. /  
לא האמנתי שאַעבר אֶת הגֶּשֶׁר הזֶה, / ובעמדי כַּעַת בגְּדֵה האַחֲרֵת, / איני  
מאמין שְׁעֲבֵרְתִי אוֹתוֹ.

תרגום מפולנית: רפי וייכרט

דוד וינפלד ורפי וייכרט, אחרי מהפכות רבות, מבחר השירה הפולנית שאחרי 1945,  
הוצאת כרמל, ירושלים 1964.



## משמעות החיים

النور مكانه في القلوب - مجدي كامل [עמי' 40]

## האור מקומו בלב – מגדי כאמל (שיר מולחן)

האור מקומו בלב / אני חובק את קרני אור השמש השוקעת / או שתהיה  
כמו החיים / או שתחיה בודד בין השבילים / הייאוש הוא חולשתו וחששו של  
הפחדן מוג הלב / אך התקווה היא המפתח לכל דלת / או שתהיה כמו החיים  
או שתחיה בודד בין השבילים

גע בעצים הירוקים / חוש את אור הלבנה / חרוט לבבות באבנים / אל לך  
להתחרט על דבר / ימיך חיש יעבורו / לך בדרך לך / מי ישקה את החיים זולת  
לב שלא יודע פחד מהו / האור מקומו בלב / חבק את קרני אור שמש השקיעה /  
או שתהיה כמו החיים / או שתחיה בודד בין השבילים

אנשים רבים משלימים עם גורלם / ויש הרואים במצפון עיוור / או שתהיה כמו  
החיים / או שתחיה בודד בין השבילים / עשה שיהיו הימים המרים מתוקים /  
החיים עוד לפניך / התעורר וצבע את חלומותיך / ואל תחשוש לצחוק / בתוך  
גופך קיימת רוח / המרפאה כל פצע / היזהר שלא תגלה את הסוד / ואל תעז





להפסיק לחלום.



إضافة - طه محمد علي [עמי 41]

תוספת - טהא מוחמד עלי

מה שראיתי כתוב על מצבתי / בחצר הסיוטים : / "הנה כאן שוכב איש / שניסה לחינם / להוסיף קרן אור / אל השמש!"



قَمِيصُ السَّعَادَةِ - قِصَّةٌ هِنْدِيَّةٌ [עמי 42]

חולצת האושר – סיפור הודי

מספרים על נסיך עשיר מאוד שחי עושר ומותרות ולמרות זאת לא היה שמח. הנסיך זימן אליו את חכמי הנסיכות ושאל בעצתם לסוד האושר. הם התלבטו רבות בחפשמ אחר תשובה.

לאחר שתיקה ארוכה, אחד הזקנים אזר אומץ, פתח ואמר: "הוד רוממותו הנסיך, אין אושר עלי אדמות, לכן, חפש אדם מאושר ואם תמצאהו, קח ממנו את חולצתו, לבש אותה ואז תהיה מאושר."

רכב הנסיך על סוסו והחל במסע במהלכו פגש אנשים רבים, והוא הפנה לכל שפגש את השאלה: "האם אתה מאושר?"

יש שהעמידו פנים שהם מאושרים. אחד אמר: "אני מאושר אך אני מסוכסך עם אשתי". אחר אמר: "אני חולה". אמר השלישי: "אני עני..."

עצוב ומתוסכל, שם הנסיך פעמיו אל היער, בחשבו שאולי שם ימצא נחמה לנפשו. בעודו נכנס אל היער שמע קול המגיע ממרחקים, קול מזמר הפוצח בשיר נעים. ככל שהתקרב אל מקור הקול, גילה שהקול מבטא את אושרו של האיש המזמר. כאשר הגיע אליו, מצא עצמו מול אדם פשוט, שאל הנסיך: "האם אתה מאושר כפי שנראה לי?". "ללא ספק אני מאושר מאוד", ענה האיש. "אם כך, הב לי את חולצתך כדי שגם אני אהיה מאושר כמוך!"

לאחר שתיקה ארוכה נעץ האיש מבט צלול וחדוד בנסיך, חיך ואמר: חולצתי! הייתי נותן לך אותה בשמחה! אך אני כבר ויתרתי עליה לפני זמן רב לטובת מי שהיה זקוק יותר ממני, ובשל כך נהייתי מאושר.





### קִּסְטָה הַמֶּלֶךְ וְהַשֵּׁיחַ הַחֲכִימַ [עַמ' 43]

#### הַמֶּלֶךְ וְהַזְקֵן הַחֲכָם

יוֹם אֶחָד יָצָא מֶלֶךְ לְטִיִּיל וְרָאָה חֲקֵלָאֵי זֶקֶן הַחוֹרֵשׁ אֲדַמְתּוֹ כִּשְׁהוּא בְּשִׂיא שְׂמַחְתּוֹ.  
הוּא שָׂר בְּעֵלִיזוֹת וּבְאוֹשֵׁר.

שָׁאַל אוֹתוֹ הַמֶּלֶךְ: "רְוָאָה אֲנִי שְׂאֵתָה שְׂמַח בְּעִבּוּדְתְךָ, הָאֵם אֲדַמָּה זֶה שְׁלֹךְ הִיא?"  
- לֹא, אֲדוֹנִי, אֲנִי פּוֹעֵל שְׂכִיר.

- וּמָהוּ שְׂכִירְךָ?

- אַרְבַּעַה גְרוּשִׁים לְיוֹם עִבּוּדָה .

שָׁאַל הַמֶּלֶךְ: "הָאֵם יֵשׁ בְּסִכּוּם דִּי לְפִרְנִסְתְךָ?"

"כֵּן, דִּי וְהוֹתֵר", עֲנָה הַחֲקֵלָאֵי: "גְרוּשׁ אֶחָד מִשְׂמֵשׁ לְפִרְנִסָּה, וּבְגְרוּשׁ הַשְּׁנִי אֲנִי מִחְזִיר  
חֻבּוֹתִי, אֵת הַגְרוּשׁ הַשְּׁלִישִׁי אֲנִי מְלוּוֶה לְאַחֲרִים וְאֵילוֹ אֵת הַרְבִּיעִי אֲנִי מוֹצִיא בְּמַעֲשֵׂי  
חֹסֵד לְמַעַן הַבוֹרָא."

אָמַר הַמֶּלֶךְ: "אֵת הַחִידָה הַזֹּאת אֵינְנִי מִבִּינְיָ!"

הַסְּבִיר הַחֲקֵלָאֵי:

- הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי מוֹצִיא לְפִרְנִסָּה הוּא הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי וְאֲשֵׁתִי חַיִּים מִמֶּנּוּ .

- הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי בּוֹ מִחְזִיר אֵת חֻבּוֹתִי, הוּא הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי מוֹצִיא עַל אֲבִי וְאֲמִי .

- הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי מְלוּוֶה לְאַחֲרִים, הוּא הַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי מוֹצִיא עַל יַלְדֵי: חִינוּכָם, מֵאֲכָלָם  
וּמִלְבוּשָׁם כְּדֵי שִׁחְזִירוּ לִי אֵת הַחֻבּ לְכִשְׂיִגְדָלוֹ. וְהַגְרוּשׁ שְׂאֲנִי מוֹצִיא לְמַעַן הַבוֹרָא הוּא  
זֶה שְׂאֲנִי מוֹצִיא עַל שְׁתֵּי אַחִיוֹתִי הַחוֹלוֹת.

הַתְּפַעֵל הַמֶּלֶךְ מִתְּשׁוּבוֹת הָאִישׁ וְכִפְרָס, קָנָה אֵת חֲלֵקֶת הָאֲדָמָה וְהֵעֲנִיק לּוֹ אוֹתָהּ  
בְּמַתְנָה.



### קִּסְטָה הַיְּמָאָה הַגְּבִירָה הַבְּלִיסָה [עַמ' 44]

#### הָאִשָּׁה שֶׁהִזְקִינָה

מַעֲשָׂה בְּאִשָּׁה אַחַת שֶׁהִזְקִינָה מְאוּד, עַד שֶׁקָּצָה בְּחַיֶּיהָ. בָּאָה לְפָנֵי רַבִּי יוֹסֵי בֶן





חלפתא ואמרה לו: רבי, זקנתי יותר מדאי, ומעכשיו חיי הם חיים של ניוול, שאיני טועמת לא מאכל ולא משתה, ואני מבקשת להיפטר מן העולם. אמר לה: באיזו מצווה את רגילה להקפיד בכל יום? אמרה לו: רגילה אני, שאפילו יש לי דבר חביב, אני מניחה אותו ומשכמת לבית הכנסת בכל יום. אמר לה: מנעי עצמך מבית הכנסת שלושה ימים זה אחר זה. הלכה ועשתה כך, וביום השלישי חלתה ומתה.

ילקוט שמעוני עקב תתעא



## תהיות

الطلاسّم - إيليا أبو ماضي [עמ' 45]

### חידה- איליא אבו מאדי

באתי לעולם איני יודע מניין, אולם באתי / מצאתי לְפָנַי דרך ובה הלכתי /  
ואמשיך ללכת בה בין אם ארצה ובין אם לאו / כיצד באתי? כיצד הבחנתי  
בדרכי? / איני יודע! / האם חדש או ישן אני בקיום זה? / האם חופשי אני או  
שבוי וכבול? / האם מוביל אני את עצמי או מובל / לוי ידעתי, אולם ... / איני  
יודע!

ודרכי, מהי דרכי? האם ארוכה או קצרה היא? / האם עולה אני בה או יורד  
ושוקע / האם אני הוא ההולך בדרך או הדרך היא ההולכת / או שנינו עומדים  
והזמן הוא הזורם? / איני יודע!

הרבה ארמונות נדמה היה לבונים אותם שיחזיקו מעמד, ישארו על תילם /  
יציבים ואיתנים פְּהָרִים, נצחיים פְּנוּכָבִים / היכה בה הגורל והנה היא כחיזיון  
תעתועים / מדוע נמשיך לבנות וכל שנבנה סופו הרס? .. / איני יודע!

כבר ראיתי מטאורים שאינם יודעים לשם מה זורחים הם / וראיתי עננים  
שאינם יודעים לשם מה מורידים הם שפע מים / וראיתי את היער שאינו יודע  
לשם מה מצמיח הוא עלים. / מדוע כולם דומים לי באי ידיעתי / איני יודע!

איני זוכר דבר מחיי הקודמים / איני יודע דבר על חַיִּי הבאים / יש בי מהות  
ואיני יודע אותה / מתי יבין עצמי את עצמי? / איני יודע!

באתי ואני עובר כשאיני יודע / אני חידה ... בואי, פְּלֶכְתִּי, תעלומה הוא. /





ויוצר חידה זו, חידה גדולה אף יותר הוא / אל תתווכח עם אדם חכם כשאומר  
הוא: / איני יודע!



من فلسفة الحياة - إيليا أبو ماضي [עמ' 46]

מתוך "הפילוסופיה של החיים" – איליא אבו מאדי

ומי שאין יופי בנפשו לעולם לא יראה בקיומו של דבר יפה.

אין אומלל מזה הסובר שהחיים מרים ושהעינוג בהם פסול.

מכלל בני האדם, הנבונים בחייהם הם אלה שירדו לעומק משמעות החיים.

שאב הנאה מהבוקר כל זמן שאתה נמצא בו, ואל תחשוש שמא יחלוף עד שהוא  
יחלוף.

ואם תוגה תיפול על ראשך, המעט לדבר בה, כדי שלא תימשך זמן רב.



من قصيدة المواكب - جبران ( قصيدة مُغَنّاة ) [עמ' 46]

מתוך השיר "שיירה מלכותית" - ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן (שיר  
מולחן)

ביערות אין עצב ואף אין בה כאב

וכשהרוח נושבת היא אינה מביאה איתה דברי רעל

עצב הנפש אינו אלא צל אשלייה חולפת

מבין הסדקים של ענני נפש מופיעים הכוכבים

הב לי החליל ושיר, שהשירה מוחקת אסונות

קול החליל נותר גם לאחר שהזמן נגמר.





وَرَيْقَةَ عَشْبٍ ... وورقة خريف – جبران خليل جبران [עמ' 47]

### עלה עשב... ועלה הסתיו - ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן

אמר עלה העשב אל עלה הסתיו: "בנפילתך אתה עושה רעש גדול ואתה מפזר את חלומות החורף שלי."

ענה עלה הסתיו בכעס: "הוי שפל שאין לו ייחוס ואין ידוע מוצאו, מניין לך חלומות כשאתה נדבק בטנופת האדמה הרחק ממוסיקת החלל ואינך מבחין בין שירה לבין יללות חתולים?"

עלה הסתיו אמר את הדברים ואך נפל אל האדמה, נפלה עליו תרדמה.

עם בוא האביב הוא התעורר מתרדמתו והנה הוא עלה של עשב.

הגיע זמן הסתיו והגיע הזמן לשנת החורף. הרוח פיזרה מסביב את עלי העצים הנובלים. עלה העשב נע בעצבנות ואמר: "אוי לי מעלי הסתיו הכבדים!!! כי בנפילתם הם מחוללים רעש ומהומה ומפזרים את חלומות החורף שלי."



العمر يوم - فاروق جويده [עמ' 47]

### החיים הם יום אחד – פארוק ג'וידה

החיים הם יום אחד אותו נבלה יחד / אל תתני להם להתבזבז בעצב. / אין החיים, הוחיי, אלא שעה / ואולי החיים הם אך שניות מספר. / האם יועילו הפרחים לאחר מותם / לתוגת האביב ולייסורי הענפים? / החיים הם כפרחים, יום חולף / הבה נשתכר מצוף... בר חלוף.



لا تنتظر إلى الغاية - غونتر غراس (قصيدة مُعَنّاة) [עמ' 48]

### אל תביט לאחור – ג'ונטר גראס (שיר מולחן)

אל תביט אל היער ביער ישנו יער, / ההולך אל היער לחפש אחר העצים, לא מחפשים אותו לאחר מכן ביער... / אל תשתה מהים הרי טעם הים מצמיא הוא. / והשותה ממי הים, יהא צמא רק לאוקיאנוסים. / אל תבנה לך בית, שאז תיהפך לבית. / והמסתתר בבית ייוותר ממתין לאורח המגיע מאוחר, כדי לקבל





את פניו. / אל תכתוב איגרת כי האיגרת תגיע אל העבר / והכותב איגרת יחתום  
על עקבותיו. / אל תלך אל היער / אל תבנה בית / אל תכתוב איגרת / אל  
תביט לאחור!



من قصيدة رجوع - نزيه خير [עמי' 49]

### מתוך "חזרה" – נזיה חי'ר

יש ביננו השותים מכוס הסבלנות המרה / וביננו יש החווים את כאב הפרידה /  
הוי, מעניק אור החוכמה, לְמַדְנִי / מניין אשיג את החוכמה, מניין?

שאלתיך רבות, הוי, איולת העולם הזה / כיצד זה עוברים מהשמחה המיוחלת אל  
היגון / שאלתיך, אור מושלם / הבא בדמות אדם / שאלתיך, אדמה טובה,  
/ ענפים וכלניות / שאלתיך על דור שיבוא / שאלתיך על דור שהיה / לא  
מתו, רואה אני אותם / זה הבא אלינו מבני סוריה, יחזור אליהם / תינוק הנזכר  
בחלום על הר הכרמל

אני נוגע בהם ברעד לבי / לא מתו, זה שהלך אליהם מבני הכרמל ישוב אלינו יום  
אחד. / אני נוגע בהם ברעד לבי / אני נושא אותם בחום העיניים / הוי, מעניק  
אור החוכמה, למדני / מניין אשיג את החוכמה, מניין?



من رواية امرأة من هذا العصر - هيفاء بيطار [עמי' 50]

### מתוך "אשה מעידן אחר" – הייפאא ביטאר

שכבתי במטה במחלקה לרפואה גרעינית תוך שאני צוברת לזכרוני תמונות של  
חולים, ילדים, נוער, וקשישים הבאים למרכז זה לטיפול.

מצאתי עצמי שייכת לחברה חדשה: חברת המסורטנים, או במילים עדינות יותר:  
הנכים. חשבתי על כל אלה בחמלה אותה לא חוויתי בעבר, כאילו דרכם ודרך  
מחלתי אני מגלה את האמת אודות הטבע האנושי, אודות חומרי הגלם מהם  
קורצנו.

כיסויי-בגד אלה, הממהרים להתכלות. תמיד נדהמתי מהניגוד החד בין הזוהר  
של הנשמה ונצחיותה לבין הגוף המתפורר. קיימת טעות משוועת, או חוליה  
חסרה; הכיצד חש אדם את עוצמת הפאר של נשמתו הנצחית בעודו חווה את  
גופו בלה.





## סבל

### בכי

” لقد لذت بالصمت يا الله، لكن صعد النواح من روعي دون إرادة“ [עמי 53]

שתקתי הווי אלוהי, אך הקינה יצאה מנפשי מבלי שהתכוונתי - ג'לאל א-דין א-רומי



### טקסטים קצרים על בכי [עמי 53]

המבין יוצא מהעולם מבלי שעשה די בשני אלה: בכיו על עצמו ושבחו את אלוהיו. – אבן אלקיים (תיאולוג, דמשק, 1292 - 1349)

האהבה שהעיניים רוחצות אותה בדמעותיהן נותרת צחה וטהורה – ג'ובראן  
ככל שהלב נהיה קשה יותר מתיבשות הדמעות

הבכי מתגבר בכל פעם שהטיפשים אינם מבינים את פשרו – אחמד ח'אלד תאופיק

בכה אחד החכמים על קבר בנו, אמרו לו: הכיצד אתה בוכה, כשאתה יודע שהבכי אינו מועיל? הביט ארוכות בשואל ואמר בצער: "בשל כך אני בוכה".

בין עונת הסתיו לבין עונת החורף קיימת עונה אותה אני מכנה "עונת הבכיו", בה הנפש קרובה אל השמים יותר מכל זמן שהיה –

נזאר קבאני (משורר סורי, 1923-1998)







يا صميم الحياة - أبو القاسم الشَّابِّي [עמ' 54]

### הו ליבת החיים - אבו אלקאסם אלשאבי

הו, ליבת החיים! כה זר אני בעולם הזה ומתייסר בזרות נפשי / בין אלה שאינם מבינים את שירי לבבי, ולא את משמעויות מצוקתי / חבק אותי – כבימים עברו – מציאות זו היא סיבת ייאושי / ומשאלותי – הדמעות מטביעות יופין, ויום הזמן משתיק הדיהן / ושירי – הלהבות המדממות מאכלות את שמחותיהם ומשאירות את עצבונם. / ופרחים מתים בידי הקוצים, מה מאוסים הם חיים אלה? שעמום חיים אלה חוזר על עצמו / והבוקר עוקב אחר הליל / לו נשארת כפי שהייתי – אור המפוזר ביקום, שאינו כלוא!



سيفر أيوب - بدر شاكر السياب [עמ' 55]

### ספר איוב – בדר שאקר אלסייב

לך השבח על אף שסבלי התארך / וכל עוד הכאב שולט אכזר, / לך השבח. הצרות הן מתנה / והאסונות הן נדיבות. / האם אין זה אתה שנתן לי חשכה זו? / וזה שנתן את השחר? / האם תודה האדמה לזלעפות הגשם? / ותזעף אם לא ימצאנה ענן?

חודשים ארוכים ופצעים אלה / קורעים את גפיי כסכינים / והמחלה אינה שוכת עם הזריחה / והליל אינו מוחק את ייסוריו עם המוות. / אך איוב בעודו צועק הוא צועק: / "לך השבח, הצרות הן טל, / והפצעים הם שי מהאהוב / אחבקם אל ליבי. / מתנותיך בליבי הפועם, אינם נשכחות, / מתנותיך מתקבלות. הב אותן!!" / אקשור את פצעי ואקרא לעוברים: / "הנה הביטו וקנאו בי, / אלה הן מתנות אהובי / ואם תיגע האש בחום המצח / דומה שקיבלתי ממך נשיקה שקורצה בלהבה.

יפים הם נדודי השינה כשאני שומר על שמיך / בעיניי עד שיימוגו הכוכבים כולם / חלון ביתי יגע באורך. / יפה הוא הלילה: הדים של ינשוף / וצופרי מכונת ממרחק / ואנחות החולים, ואמא חוזרת על / אגדות אבותיה לתינוקה הקט. / והיערות של ליל הנדודים, והעננים / מסתירים את פני השמיים / והם חוזרים ומופיעים לאור הירח.

ואם יצעק איוב הקריאה תהיה: / "לך השבח, הוי מי שמטיל את הגזרה, / הוי הגוזר, לאחר מכן, רפואה!"





## السريير - أمل دنقل [עמי' 57]

### המיטה – אמל דונקול

הטעוני שהמטה היא מיטתי / שהסירה של רַע / תישאני כדי שאיוולד מחדש  
עם בוקר / (מעל לנייר החלק ציינו את מספרי ללא שם ציינו את סוג דמי ושם  
המחלה הבלתי ידועה). / הטעו אותי והאמנתי.

מטה זו חשבה אותי כמוה – חסרת רוח חיים / צלעותיה נצמדו אלי / הדומם  
מחבק את הדומה לו / להגן עליו ממפגשי אנוש. / הפכנו אני והמיטה... /  
לגוף אחד... / מחכים לגורל. / במשך אלף הלילות צלעות המתכת חִבְּקוּ אותי  
והדקו אותי עד לדימום).

כעת אני יכול להתהפך במיטתי ובשוכבי לשלוח כלפי האוכל את זרועי. /  
המיטה גילתה את מזימתי / ונרעדה! / והתכנסה כקיפוד סביב שתיקתה.

אמרתי: "גבירתי...מדוע התנכרת לי?" / אמרה: "הנה אתה פונה אלי בדיבור  
/ ואני איני משיבה לאלה העוברים מעלי / אלא בחריקה." / שכן המיטה אינה  
מעדיפה גוף אחד על משנהו / שכן המיטו קבועות הן / בעוד השוכבים עליהן  
יורדים במהרה לעבר נהר החיים / כדי לשחות / או כדי לצלול בתוככי נהר  
הדממה.



## ضد من - أمل دنقل [עמי' 59]

### נגד מי - אמל דונקול

נגד מי?

בחדרי הניתוח / חלוק הרופאים היה לבן, / צבע המעילים לבן, / כתר  
הרופאות לבן, גלימות הנזירות, / הסדינים, / צבע המיטות, פדי הגאזה  
והכותנה, / כדור השינה, צינורית הֶסְרוּם, / כוס החלב... / כל זה מעצים את  
החולשה בלבי.

הלבן הזה מזכיר לי את התכריך! / ומדוע - אם מת אהיה / יגיעו המנחמים  
עוטים / סימניו של צבע אבל? / האם כי השחור / הוא צבע ההינצלות  
ממוות? / צבע הקמע שכנגד הזמן, / נגד מי? / ומתי הלב – בעודו הולם –  
יירגע?

בין שני צבעים: מקבל אני את החברים / אלה הרואים במיטתי... קבר, /  
ובחיי... נצח. / ורואה אני בעיניים עמוקות / את צבע האמת, / את צבע  
אדמת המולדת!





חַיֵּן אָגְדוּ חַגְרָא – סַלְמֵי גִבְרָאן [עמ' 60]

### כאשר אהיה אבן -סלמא ג'ובראן

זרה אני בעולם / בו אני חיה בודדה, מעונה. / לרגע קט יופיו גונב את דעתי /  
ועיני מתכסות / עצב סמוי. / סודותיו מדכאים ומשתיקים אותי / איני יודעת  
פשרם / כי עולמי - סודותי, אותיותיו "הפוכות". / מנשב באברי גופי / געגוע  
שורף / למפגש שקט שיחבקני

אפזר בו את כל אנחותיי / נשימתי ומר דאבוני / אחיה בכל רגע מרגעיו /  
הוא יספוג את פצעיי וימיסני / אבוי לי בהתקרר העצב / במעמקי נשמתי, ואז  
אהפוך לאבן.

דאגותיה של אישה אחרת הורגות אותי / צועדת תוהה, חולת אהבה ואינה  
רואה / מסתירה עיניו לבבה / קורעת את חֲזָה / פְּצָעָה מת / מתאבד /  
ולבה - הצער נחנק / בתוכו, / מתלונן, פועם שבור / בחובו נעלם חלום /  
והפך חלש וגוסס / ואינו מבקש / לא שמחה ולא עצב / ואין מרגש אותו /  
מה שמרגש את בני האדם.



לא חוֹל לִי – סַלְמֵי גִבְרָאן [עמ' 62]

### אין בי כוח – סלמא ג'ובראן

והרחקתי עצמי מחמדנותי / זחלתי בכיוון לידתי... / ללא שליטה על דמעותיי /  
הן הבכי / הן השירה / הן החיים

ללא שליטה על מבוכתי / הרי היא השאלה / היא האבסורד / היא החיים

ללא שליטה על עירנותי / הרי היא הסבל / היא השקט / היא החיים /  
שִׁמְחָתִי וְדֹאגָתִי נשבעו להיוותר / בתוכי / כדי שנשמתי תיוותר במרחב /  
זחלת... ועולה...





أغنية صغيرة لليأس - فدوى طوقان [עמ' 63]

### שיר קצר ליאוש – פדוא טוקאן

כאשר הוא מושיט, מושך, קורע, טוחן, / מנער אותי / זורע בי עצי דקל, / וחורש  
את בוסתן רוחי / מוביל אליו את העננים / ומוריד בו גשם, / עצים מצמיחים  
עלים / ואז אדע שהחיים נשארו חבריי / והלבנה / גם אם תסטה ותתעה,  
תמצא לבסוף דרכה אלי.



من قصيدة بالرغم منّا قد نضيع- فاروق جويده [עמ' 63]

### בעל כורחנו אבדה לנו הדרך- פארוק גויידה

יום אחד אמר לי אבי: / בני, אם תלך לעיר / ותרגיש זר / תחוה את  
לילותיה הקשים. / אם תחוש געגוע לחבר או אהוב / או תבקש כבוד במקום  
בו נרמס הכבוד / אם תחוש שהחיים הופכים "צרים" מלהכילך / טול את  
משאותיך / ולך אל קבר אלחוסין\* / ושם התפלל (שתי קידות).

אבי, אל נא תתעצב... / השנים חלפו / ולא התפללתי באלחוסין

אבי... / אילו כמוני היית.. היית יודע היאך הכל הולך לאיבוד / בעל כרחנו  
איבדנו את הדרך. / מי יעניק לזר חום בימים הקרים? / מי יגרום לענף היבש  
/ להביא את האביב? / מי יציל את האדם מהעדר?

אבי... / אתמול חזרתי לאלחוסין / התפללתי- שתי קידות / משאותי נותרו  
כשהיו / בעיר, כאבי כבר אינם / חולפים לאחר התפילה..

\*אלחוסין הוא מסגד ידוע בקהיר, ובו קברו של חוסיין נכדו של הנביא.



ليت لي مثل قدرتك على التحكم في البكاء- طه محمد علي [עמ' 65]

### הלוואי והייתה לי יכולת שליטה כשלך על הבכי— טהא

### מוחמד עלי

הוי התינוק, אשר אמו / מנעה את אשר בידה ממנו / בדרך, / ולכן בכה /  
וכאשר נתנה לו אמו / את אשר בידה / הפסיק הוא לבכות:

אני, הו ידידי / שואף שיהיה לי את שישלך / שכן / אל הבכי אתה פונה /





כאשר תרצה / ומהבכי אתה יוצא / כאשר תרצה! / הלוואי והיה ענייני / עם  
הבכי שלי, / הו ידידי, / דומה לענייך עם הבכי שלך.

אני, הו התינוק, פרח הטוהר: / הבכי שלי / שוכן בתוכי / משתלט עליי בעל  
כורחי / בלילה / וסוגר עליי בכפייה / ביום. / הוא בא אלי בלילה בחלומי /  
ואיני יכול לעצור בעדו / לאחר שאני מתעורר! / הו הניחוח המשכר של ילדות  
הבוקר / הלוואי והייתה לי יכולת כשלך, / לשלוט בבכי!



تَجَلَّى - طه محمّد عليّ [עמ' 66]

התגלות – טהא מוחמד עלי

פעמים נגלה לי / מאז אותו רגע / הו, אמירה: / שִׁגוֹן / של לילה אחד /  
ארוך יותר מכל שמחות העולם / ועמוק יותר מכל שמחות החיים כולם!



الفقز من حافة الهاوية - ليوبولد ستاف [עמ' 67]

לקפוץ משפת התהום- לאופולד סטאף

לקפֹץ משַׁפַּת הַתְּהוֹם / אֶל שַׁפַּת הַתְּהוֹם / בְּדִלּוֹג אַרְךָ נֹעֵז / לְהִנִּיחַ רֶגֶל  
עַל זִיז לְרִגַע / לְפָנֵי הַסֵּלֶט-מִוֶּרְטֵלָה / הַבָּא / אֵיזָה גְדוֹת רִכּוֹת / לְתֵהוֹם  
הַנְּחָרֶצֶת הַזֹּאת: / עֹוֹגַת גְּבִינָה לְרִגַע / מְרָאָה עֲלֵה לְרִגַע / מְרָאָה הַיָּם  
הַגְּדוֹל לְפִחוֹת-מְרַגֵּעַ / מְרָאָה יֶלֶד לְרִגַע-נֶצַח / נְחֻמוֹ לְרִגַע בֵּין אֶפֶל לְאֶפֶל  
/ זִיזִים שְׂבִירִים לְרִגַע / לְרֶגֶל הַמְדַלְגֵת / נְחֻמוֹת מְתוֹקוֹת לְרִגַע / נְהֻמוֹת  
מְגֻרָרוֹת לְרִגַע / חֵית-הָאֵימָה מְתַבְּיֵת / לְרִגַע / יֹשְׁבֵת «אַרְצָה» / עַל  
סֹף הַתְּהוֹם / תּוֹלָה עֵינַיִם / מְקוֹת

תרגום מפולנית: רפי וייכרט

דוד וינפלד ורפי וייכרט, אחרי מהפכות רבות, מבחר השירה הפולנית שאחרי 1945,  
הוצאת כרמל, ירושלים 1964.





من قصة جبل المصائب - جوزيف أديسون [עמ' 68]

## מתוך "הר האסונות" - ג'וזף אדיסון

[מספר ג'וזף אדיסון]: נרדמתי והנה חלומי:

הופיעה הודעה מאת יופיטר, על פיה כל בן אנוש חייב להביא את כל יגונותיו ואסונותיו, ולערום את כל אלה בערימה במישור רחב ידיים שהוקצה לכך. נעמדתי במרכז כל זאת וראיתי בהנאה רבה את כל יצורי האנוש צועדים בסך, משליכים את משאותיהם, אשר הפכו תוך זמן קצר להר מדהים שהגיע אף מעבר לעננים.

עם תום זאת, הערמה חולקה מחדש בין כל הגברים והנשים. המראה של כולם כשהם הולכים ונושאים בכבדות את משאותיהם החדשים, היה מעורר יגון ורחמים. המקום התמלא בקולות של חרטה, התמרמרות, תלונות וקובלנות. ליבו של יופיטר נכמר למראה האנשים המסכנים האלה. הוא דיבר אליהם פעם שנייה: הורידו מעליכם את משאותיכם החדשים וקחו, כל אחד מכם, את משאו הראשון, זה אותו הבאתם עמכם. הוא לא הספיק לסיים את הוראתו והנה כל אחד מהם רץ אל הערמה והשליך מעליו את משאו החדש כשפניהם מאירות, שמחים בחלקם.

(The Mountain of Miseries, J. Addison, 1714)



في الألم - من النبي - جبران خليل جبران [עמ' 69]

## הכאב, מתוך "הנביא" - ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן

כאבך הוא התבקעות המעטה המגונן על הבנתך. / כשם שגלעין הפרי נבקע למען יחשף לבו לחמה, / כך עליך לדעת כאב. / בתהות לברך תמיד על כל פלאי חייך - / לא ייפלא כאבך משמתך. / קבל את חליפות עתי לבך / כקבלך את העונות החולפות בשדותיך / ואז תשקיף בלב שקט אל מעבר חרפי עונותך.

תרגמה: נועה זאלוד-אופיר

(הנביא, ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן, מודן הוצאה לאור, תל אביב)





الصحيفة البيضاء - جبران (المعربة) [עמ' 69]

### דף לבן- ג'ובראן

אמר דף לבן כש'לג: "נבראתי נקי וטהור וכך אשאר לנצח. עדיף שאשרף ואהפוך לאפר לבן על שאִתן לחושך להתקרב אליי או לזוהמה לגעת בי!" שמעה קסת הדיו את דבריו, חייכה בליבה הכהה והחשוך, אולם חששה ולא קרבה אליו.

ושמעו העפרונות בכל מגוון צבעיהם, ולא קרבו אליו וכך נשאר הדף לבן כמו שלג אבל... ריק.



قصّة الدموع [עמ' 70]

### דמעות

היה היתה ילדה, לינא, קטנה שחשה בדידות. היא הלכה לבית הספר ושבה ממנו מבלי לדבר עם אף אדם. אימה היתה האדם היחיד שדיברה איתו, אך אף לאמה לא סיפרה את סוד כאבה ויגונה. מצבה הנפשי הלך והדרדר ועל פניה החלו להופיע חטטים, עד שמרוב בושה הפסיקה לצאת מן הבית והסתגרה בחדרה.

יום אחד הגיע ילד אל ביתה ושאל אודותיה. אמה קיבלה את פניו וסיפרה לו שבתה במצב נפשי קשה שאינו מאפשר לה לקבל אורחים. הילד, אוסאמה, התעקש לראותה, וניסה בכל דרך לשכנע את האם להכניס אותו לחדרה של הילדה. הוא טען שיש לו משהו חשוב לומר לה. האם התעקשה והמשיכה לסרב להכניס אותו, והילד עמד על דעתו שלא לעזוב את הבית מבלי לראות את חברתו. לבסוף נכנעה האם והרשתה לו להיכנס אל הבית.

אוסאמה נכנס לחדר, הביט בפני הילדה במבטים חודרים ונוקבים, אך היא התביישה בשל מצבה ולא פצתה פיה. הילד פתח ואמר לה בחיבה: "מה שלומך לינא? זלגו דמעות מעיניה." "התגעגעת אלייך?"... "לאן נעלמת? חשבת עלייך רבות?" ובכל פעם שאוסאמה דיבר לינא בכתה ובכתה. בכל פעם שבכתה נעלמו הפצעונים מפניה. הילד המשיך לספר על געגועיו אליה והביע רצונו שיהיו חברים, בעוד הדמעות שוטפות את פניה... והפצעונים הולכים ונעלמים אחד אחד עד שנעלמו כולם.





إمرأة من هذا العصر - هيفاء بيطار [עמ' 70]

### מתוך "אישה מהעידן הזה" – הייפאא ביטאר

ביום ההוא השמש שקעה מוקדם, או כך הרגשתי. הבטתי בשעוני. חשבתי על כך שמחר, בשעה זו, אהיה ללא שד. מיששתי בזהירות את שדי הימני כדי שאף אחד לא יראה זאת. הייתי זקוקה למי שינחם אותי ויקל עליי את תחושת הבדידות. רק השמש הגבוהה שצבעה כצבע פצעיי הביטה אליי ממקום מלכותה הרחוק הכחול מטעינה אותי בקרני תקווה, המתחדשים תמיד.

דמותי נראתה כאילו הושחתה על ידי הפחד ונמהלה בו. נזכרתי בסיטואציה רחוקה. הייתי אז ילדה בת שבע בערך, אמי לקחה אותי לביקור שערכה אצל קרוב משפחה שהיה בעל מעמד נכבד ומחברם של ספרים חשובים במדעי החברה. קיבלה את פנינו אשתנו עם פנים קודרות, והודיעה לנו על ייסוריו בגלל מחלתו. אינני יודעת איך הסתננתי אל חדרו. קפאתי במקומי כאשר ראיתיו בוכה כמו תינוק כשהוא מקנח את אפו בשרוול הפיגימה שלו וממלמל: אני לא רוצה למות.



يا مريم - ترنيمة مغناة [עמ' 71]

### הו מרים הבתולה- (שיר תפילה מולחן)

הו מרים הבתולה, גְבַרְתְּ עַל הַשֶּׁמֶשׁ וְעַל הַיָּרֵחַ / וְעַל כָּל כּוֹכַב הַשָּׁמַיִם לֹא בִּיקוּם / הו אם ישוע, אמי, תקוותי / אל תיטשי אותי, מה חטאי / הו כוכב הבוקר, האירי את בתי מקדשינו / האירי את חוכמתנו, אזנינו ועינינו / את מפלטי ועזרי כשנפשי נחלשת / את התמיכה כשליבי נשבר.







## פרידה

" הפרידה אינה מתרחשת אלא עבור מי שאוהב בעיניו, אך עבור אדם האוהב  
בנשמתו לא תהיה פרידה לעולם.

(ג'לאל אלדין אלרומי)



الباب تفرعه الرياح - بدر شاكر السياب [עמי' 74]

### בדלת נוקשות הרוחות- בדר שאקר אלסייב

בדלת נוקשת אך הרוח בלילה העמוק / לא נקשה כף ירך בדלת / היכן כף  
ידך, והיכן הדרך / ימים הרחיקו ביננו, ערים ומדבריות חושך / הרוח נושאת  
אלי ממך הדי הנשיקות החמות / מתרוצצת מדקל אל דקל ורוקדת בין העננים.

בדלת נוקשת אך הרוח / אבוי, שמא יש ברוחות נשמת חיים / משוטטת ללא  
תכלית, עוברת בערי נמל ובתחנות רכבת / כדי לשאול הזרים אודותיי, אודות  
זר שעזב אתמול / מהלך על רגלים, והיום הוא זוחל ונפשו שבורה / היא  
נשמת אמי, האהבה העמוקה מכה בה / אהבת אם, ובוכה היא / אבוי, הוי  
בני הרחוק מבית / אבוי, היאך תשוב לבדך ללא מורה דרך ובלי חבר / הוי  
אמי, הלזואי ואינך מסתרת מאחורי חומת אבן / שאין בה דלת שאוכל לדפוק  
עליה, ואין בה חלון.

כיצד יצאת בדרך שההולכים בה אינם שבים. / לחשכה צהובה שבה, כחשכת  
בין הערבים של הימים. / איך יצאת ללא פרידה, הקטנים מייללים / מתרו-  
צצים על הדרך, פוחדים וחוזרים / שואלים את הלילה אודותייך, ממתינים לשו-  
בך. / בדלת נוקשות הרוחות אולי זו רוחך ביקרה / אצל הזר, הוא בנך, שער  
כל הלילה נותר, בלהט הגעגוע. / הוי אמי מי ייתן ותשובי / כדמות ערפילית,  
ואיך אירא ממנה, ולא נמחקו למרות השנים / תווי פניך מדמיוני / היכן את,  
האם שומעת את את קריאתי?





من قصيدة أنشودة المطر- بدر شاكر السياب [עמי' 75]

מתוך: "שיר הגשם" – בדר שאקר אלסייב

הערב פיהק והעננים עודם / שופכים ושופכים מדמעותיהם הכבדות. / הייתי  
 כעולל הוזה לפני שנרדם: / שאמו – שלפני שנה / כשהתעורר לא מצא אותה,  
 וכשהפציר בשאלותיו / אמרו לו: "היא חוזרת מחרתיים" / אין מנוס, היא תחזור.



\*رثاء متأخر جدًا - عيسى الشيخ حسن [עמי' 76]

קינה שבאה מאוחר מאוד - עיסא אלשיך חסן

אבי נהג... / להאריך בנסיעות / ולהתמכר להיעדרות. / החיורון כיסה פנינו /  
 ושאלנו את הירח / על נעדר בלילה, שלא שב. / וכששב / היו קופצות מתוך  
 עינינו / שאלות טובות... קטנות. / והוא היה משתיק את התוכחה הידידו-  
 תית / בלחם, תפוחים ובגדים / ובתוך ליבנו הייתה שמחה. / הילדות הענייה  
 / והתמונות גדלו

אולם בנסיעתו האחרונה / הוא נעץ בפנינו את מבטיו / מבטיו היו עמוקים  
 ונוקבים / וכאשר חבריו האיצו בו / נישק אותי / ונפרד מהקירות ומהמחצלת  
 / חיבק אותי בחוזקה והרטיב אותי בדמעותיו / וכאשר הגיע אל הדלת התייפח  
 בבכי / וכאשר קראתי לו ברגע השבירה / נפנף אלי בידו כשהוא מתרחק /  
 ונעלם...



من قصيدة إلى أمي - محمود درويش [עמי' 77]

מתוך "לאמי" - מחמוד דרויש

יש בי געגוע ללחמה של אמי.. / לקפה של אמי.. / למגע של אמי.. / והילדות  
 מתבגרת בתוכי.. / יום על-גבי יום.. / אני מאוהב בחיי.. כי / אם אמות.. /  
 אתבייש מדמעותיה של אמי..

תרגום מערבית ראובן שניר

50 שנות שירה/ מחמוד דרויש, הוצאת קשב לשירה, תל אביב 2015





جَدَّتِي - سماهر نَجَار [עמי' 78]

סבתי - סמאהר נג'אר

סיפרה לי סבתי

על נשיקה ועל פרח.

זימרה במערתה / זמר ושיר. / למרגלותיה ייבב / העולם הזה. / עטתה  
סבתי עצב וכאב / הד מיתרי לחנה / סיפרה לי סיפור - שיר לפני שינה / על  
ילדה יפה / ששיחקה, צחקה / חיה בעידן / השיר / דגה מדגי הנחל /  
העבירה זמנה בין עשבים רעננים / השתעשעה עם הזמן העיקש. / בכתה  
סבתי העצובה / מבלי שאוכל לגלות את סודה / ומבלי שאוכל לשמוע את אנ  
חתה



ما يسوى (الشاعر غير معروف) (قصيدة مُغناة) [עמי' 79]

זה לא ילך (המשורר לא ידוע) (שיר מולחן)

באלוהים, אין ערך לחיי בלעדיך / אין ערך לחיי בעולם הזה / כל עוד אתה  
הוא שנסע וכיצד / אסבול התרחקותך, וכיצד אפזר פרחים אלה / הלא  
הבטחת לי, שתחלוק עמי את האהבה / ותהיה לי אהבה ומורה לדרכי / אך  
עקבות המרחק היו קרובות ורחמניות יותר / די לי אם האל לבדו יעזור לי, אבטח  
באלוהים המגן הטוב ביותר / אקבל היעדרותך, הווי חיי / היעדרותך היא מנת  
חלקי, והיא גם גורלי / כל נר שדלק והאיר את חיי / כבה ונעלם.. עם השקיעה



الأماكن - محمد عبده قصيدة مُغناة [עמי' 80]

המקומות – מוחמד עבדו (שיר מולחן)

( נכתב בעקבות מות בנו עבדללה בתאונת דרכים )

המקומות כולם מתגעגעים אליך / וכל העיניים בהן הצטיירה דמותך /  
והערגה שזרמה בנשמתי והגיעה עדיך / הלא הם רק אתה, אהובי.  
המקומות כולם מתגעגעים אליך / כל שסביבי מזכיר לי דבר מה / אף בקולי  
וצחוקי יש לך חלק / לו גם נגמר העולם, עדיין תישאר / ראה מצבי, אבוי  
לי / המקומות כולם מתגעגעים אליך / המקומות בהם עברת / חיים בנפשי,





משתוקק אני להם / אך לא מצאתיך.



صار لازم ودعكن - قصيدة مفاة [עמ' 81]

**הגיע הזמן להיפרד מכם – האחים רחבאני (שיר מולחן)**

הגיע הזמן להיפרד מכם, ולספר לכם עלי / לדידי כל הסיפור: לו הייתי במקומכם,  
לא הייתי שר. / זימרנו שירים על ניירות? שיר לַמתגעגעים / ותמיד בסופו של  
דבר, מגיע זמן פרידה.

הוי חברים, חייב אני לספר סיפור זה אודותיי. / כל שאומר, מרגיש אני אותו,  
מלבבי יוצא. / המוסיקאים ניגנו והלכו להם, והקהל הלך ועזב / ותמיד בסופו  
של דבר, מגיע זמן לפרידה

מחר אני חוזר לעמוד עמכם ואם לא מחר, לבטח מחרתיים. / אתם, ספרו לי ואני  
שומע, גם כשהקול בא ממרחק / ללא המוסיקה שלנו, עצוב הוא הלילה, וללא  
שירה וזמרה יארך הלילה. / כל לילה אני מזמר בעיר אחרת / נושא את קולי  
והולך מיד / אף שיר לא עזר לנו ואף מילה, זהו דבר עצוב / אם אין אנו בוכים,  
אין היא ששמחים אנו.



الرحيل - أسعد الغيري [עמ' 82]

**המוות – אסעד ע'רירי**

מיהרת ללכת לעולמך עזבת בטרם עת / הנה כאן סימני ידיך, שתיקתך,  
הד קולך, מיטב שנותיך / כאן צחקת, כאן בכית, כאן על חזי נרדמת / כאן  
תמונותיך על קירות הבית / כאן על כתפיי שיחקת משחק ילדים / כאן  
שאריות ממשאלותיך .. אתה עזבת והן נותרו במקומך

על פני האנשים רואה אני את פניך הנוכחים שאינם / איך?? מתי אראך??  
לבד אני שואל ולבד עונה / בחפציך הקטנים ביותר, אני מביט ומשגיח /  
מתחנן לשמוע קולך .. לראות את פניך .. אפילו ברגע אשליה / קפאו הדמעות  
בעיניי, והעט פסק להרגיש / מיהרת ללכת אל עולמך, עזבת בטרם עת.





فراقیات - أم داوود [עמי' 83]

## פראקייאת- שירי קינה של אום דאוד

שירי הקינה נאמרים בעת ישיבה בבית האבלים או בשעת גסיסה של אדם אהוב. רובם מתארים את הבית שיוותר ריק בעקבות מותו, ואת תחושת האובדן הקשה. חלקם מדברים בתכונות טובות של המת.

הקינות נאספו בידי גב' בדיעה מכפר ראמה [אין מצורף כאן תרגום מלא]

## מוות

"אמור תמיד: 'לא' .. ייתכן שאין הראוי למילה 'כן' זולת אותו מבקר אחרון : המוות". –

אדוניס



قواعد العشق الأربعون- إليف شافاك [עמי' 89]

## מתוך "ארבעים כללי האהבה" - אליף שפק

כל אדם בעולמנו חותר להגיע למקום כל שהוא להיות בעל ערך, כל זאת כדי לעזוב את כל זאת אחריו לאחר מותו. כאשר אתה מתכנן להגיע לרמת הריק הגבוהה ביותר. אין אנו שונים מסיר. חייה חיים אלה בדומה לקלות ולריקות של המספר אפס. אין זה הקישוט החיצוני אלא הריקות שבתוכינו המחזיקה אותנו זקופי קומה.

בדיוק באופן זה, אין זה מה שאנו חותרים להשיג, אלא המודעות לאפסות היא המאפשרת לנו להמשיך.





חינמא אַמֹות- גַּלַּל אַלֵּינ אַרֹומי [עמ' 89]

### כַּשַּׁאמֹות- גַּלַּל אַ-דִּין אַ-רֹומי

קַשַּׁאמֹות, קַשַּׁיֻצַּא אַרֹוני / אַל נַא תַּחֲשִׁבוּ כִּי מַתְּגַעְגַּע אֲנִי לְעֹלָם. / אַל תַּדִּילוּ דְמַעָה, אַל תַּתְּאֲבִלוּ אוּ תַצְטַעְרוּ. אֲנִי נֹפֵל אֶל תְּהוֹם פְּלֻצוֹת. / כַּשַּׁתְּרָאוּ אֶת גּוֹפְתֵי נִשְׁאֵת, אַל תַּתִּיפְחוּ עַל שְׁעַזְבְּתֵי. / אֲנִי עֹזֵב, אֲנִי בְּפִתְחָהּ שֶׁל אֶהְבֵּה נִצְחִית. / קַשַּׁתְּשַׁאֲרוֹנִי בְּקִבְרִי, אַל תַּפְּרְדּוּ לְשִׁלּוֹם. / זְכֹרוּ, הַקֶּבֶר הַזֶּה אֵךְ מְסָה אֶל גֵּן הַעֲדָן שְׁמַעְבֵּר. / כֹּל שְׁתְּרָאוּ הוּא יִרְדְּתִי אֵלַי קֶבֶר, וְעֵתָהּ רָאוּ אוֹתִי עֹלָה. / הַכִּיָּצֵד יֵהָא זֶה קֶץ? שְׁהֲרִי בְרַדְת הַשֶּׁמֶשׁ, אוּ בְנַחֲיִית הַסֶּהַר, נִרְאֶה זֶה כְּמוֹ הַקֶּץ, כְּאֵלוֹ שְׁקִיעָה, אוּלַם עֵת עֲלוֹת הַשַּׁחַר הִיא. / קַשַּׁהֲקֶבֶר נֹעֵל אוֹתְךָ, עֵת שְׁחָרוֹר נִשְׁמַתְךָ הִיא. / הַרְאִיתִי אֵי פַעַם זָרַע נֹפֵל אֶל קֶרְקַע לֹלֵא שְׁיַעֲלֶה בְּחַיִּים חַדְשִׁים? / מַדּוּעַ תַּטִּיל סֶפֶק בְּשִׁיבְתוֹ שֶׁל הַזָּרַע שְׁשֻׁמוּ אָדָם? / כְּאֲשֶׁר תַּסְגֵּר פִּיךָ בַּפַּעַם הַאֲחֵרוֹנָה, / מַלּוֹתֶיךָ וְנִשְׁמַתְךָ יִשְׁיִכּוּ לְעֹלָם שֶׁל לֹא מְקוֹם, לֹא זְמַן.



רְבַעֲיָאֵת עֹמַר אַלְחִיָּאָם ( קַשִּׁידָה מַגְנָא ) [עמ' 91]

### מַשִּׁירוֹי הַמַּרְבֵּעִים שֶׁל עֹמַר אַל כִּיאַם

עֵטִיתִי בַגַּד הַחַיִּים בְּלֹא שִׁבְחֵרְתִי / הַתְּלַבְּטֵתִי וְהִיסֵּסְתִי בֵּין הַרְעִיוֹנוֹת הַשּׁוֹנִים / יוֹם יִבּוֹא וְאִפְשׁוּט אֶת הַבַּגַּד מִבְּלִי דַעַת לְמָהּ בַּאֲתִי וְלֹאֵן אֲגִיעַ / אֵף שֶׁלֹּא הַתְּמַסְרֵתִי לָךְ, הוּא אֱלוֹהַּ / אִיחַל לְרַחֲמֶיךָ.  
לְזַכּוֹתֵי יִיאַמַר בְּפִנִּיךְ כִּי / תַּמִּיד הָאֲמַנְתִּי בַּהֲיוֹתְךָ הָאֶחָד הַיְחִיד / כֹּל חַיִּי חֲלַפּוּ בְּצִיפִיָּה לְמִלּוֹי שְׁאִיפּוֹתֵי וּמַשְׁאֵלוֹתֵי / וּבְחַיִּי לֹא טַעַמְתִּי טַעַם הָאוֹשֶׁר / וְאֲנִי חוֹשֵׁשׁ שִׁסִּיתִימוּ חַיִּי / מִבְּלִי שְׁאִפְרַד מִיִּסּוּרוֹיִם אֵלַהּ.  
לֹא יֵגַן עֲלַיִ הַשִּׁרְיוֹן מִפְּנֵי חֶץ הַמּוֹוֹת / גַּם הַמַּמּוֹן לֹא יִרְחִיקֵנוּ אִם יִגִּיעַ. / כֹּל שִׁישׁ בְּחַיִּים בֵּן חֲלוֹף הוּא / דַּבֵּר לֹא יִישַׁאֵר זֹלוֹת מַעֲשֵׂי הַטּוֹבִים.





وصية أبي الإصبع العدوانى [עמ' 92]

### הצוואה של אבו אלאצבע אלעודואני

כשהגיעה שעתו למות קרא אבו אלאצבע לבנו אוסייד ואמר לו:

"הו, בני, אביך כלה בעודו בחיים, וחי עד שמאס בחיים. כצוואה, אמליץ לך על דברים שאם תקפיד בהם תגיע בקרב חברתך ובני עמך אל שהגעת אליי. כך תקפיד:

היה נוח לבני עמך ויאהבוך, היה צנוע אליהם וירוממוך, האר פניך אליהם וישמעו לך, ואל תנהג בם באנוכיות, ויעשוך אדון וימשילוך עליהם. כבד את הקטנים שבהם כפי שאתה מכבד את המבוגרים, כך יכבדו אותך המבוגרים שבהם והקטנים יגדלו כשהם מוקירים ומכבדים אותך, היה נדיב בכסף, ושמור על נשיך, חבב וכבד את שכנך, עזור לכל המבקש עזרתך, כבד את אורחך ומהר לקום לעזור לזה הקורא לעזרה, לחיים יש סוף מוחלט וקבוע, לא תוכל להרחיקו או לקרבו והימנע מלבקש דבר ממישהו. כך יושלם כבודך ומעלתך".



رثاء الأندلس - أبو البقاء الرندي [עמ' 93]

### שיר קינה לימי אנדלוסיה - אבו אלבקא אלרנדי

כל שהגיע לשלמות אין לו אלא לסגת. לכן, אל יתפתה אדם בחיים הטובים ביותר. / הדברים, כפי שראית, משתנים. השמח בזמן אחד יצערו אותו זמנים אחרים. / עולם זה אינו נצחי לאף אדם ואינו נותר במצב קבוע לאורך זמן. / אייה המלכים בעלי הכתרים שהיו בתימן ואנה נעלמו מהם הכתרים והזרים? / ואיה הבניינים שהקים שדאד במקום הנקרא אירם? ואיה הפקסים שהנהיג המלך סאסאן? ואיה אוצרות הזהב שהיו מנת חלקו של קארון? ואיה העמים עאד, שדאד וקחטאן? / ככולם פגע דבר שאין מנוס ממנו ואין מי שיעמוד בפניו וכך מתו ונעלמו כלא היו.



من جدارية - محمود درويش [עמ' 94]

### מתוך "ציור קיר" – מחמוד דרוויש

..ויסודות ורגשות מתמזגים. לא / רואה שם את גופי, לא מרגיש / לא את יפעת המוות, לא את חיי הראשונים. / וכאילו אינני כמוני. מי / אני? המת, או





## הרך הנולד?

הזמן הוא אָפֶס. לא חשבת על לידה / לא מת הייתי ולא חי / שכנשא אותי  
המוות אל הערפל / שם אין אֵין, אין קיום

מוות, חכה עד שאכין לי / את המזודה: מברשת שיניים, סבון ובגדים. / מה  
מזג האוויר שם? האם / הוא משתנה בנצח הלבן, / או שמא הוא יציב, בחורף  
/ כמו בסתיו? האם ספר אחד יספיק / שם בלא-זמן, או שאזדקק / לספריה  
שמה? ואיך מדברים שם? / בשפה המדוברת של כולם, או בערבית / צחה?

מוות, חכה, / שב, קח לך כוס יין, חדל / להתמקח. הרי אתה ושכמותך לא  
מתמקחים / עם בני-אדם, ואני ושכמותי לא מתנגדים לְמִשְׁרָתוֹ / של הנסתר.  
הַנְּפֶשׁ לְךָ מעט, אולי הותשת / ממלחמות הכוכבים. ומי אני / שתכבד אותי  
בביקורך? כלום פנויה שעתך לבחון את / שירי? לא. הרי זה כלל לא / ענינך.  
אותך מינו רק על החומר בְּאֶדָם, / לא על דיבורו, לא על פעלו.

מוות, הביסה אותך האמנות. / הביסוך שיריה של ארץ / נהרים, והאובליסקים  
של מצרים, / וקברות הפרעונים, והגילופים / באבן מקדשים – כל אלה  
הביסוך / וניצחו. חמקו חיי הנצח / ממארביך... / עשה בנו, אפוא, עשה  
בעצמך, מה שתראה.

האחות אומרת: רבות הָזֵיַתְךָ / צעקת – לבי, לבי, / הביאני / אל מחזור-המים...  
מה יתרון בנשמה אם גופי / החולה לא יוכל עוד למלא / את משימותי  
הבסיסיות

לבי, לבי, את צעדי השב לי / ואוכל לצעוד אל מחזור המים... / לבדי!

כלום לא עומד בעינו. / עת ללדת / ועת למות / עת לְחַשׂוֹת ועת לדבר / עת  
מלחמה / ועת שלום / ועת לעת. / וכלום לא עומד בעינו... / כל הנחלים  
הולכים אל הים / והים איננו מלא, / כלום לא עומד בעינו / כל החיים הולכים  
אל המוות / והמוות איננו מלא...

### תרגום מערבית: מחמד חמזה עינאים

[מחמוד דרוויש, ציור קיר, הוצאת אנדלוס-הוצאה לאור, תל אביב, 2006]







סבעון- מיכאיל נעימה [עמ' 96]

## מתוך "אוטוביוגרפיה" – מיכאיל נעיימי ( סופר לבנוני 1885-1985)

«הו בני, אני מהרהר איך נולדים אנשים, איך הם חיים ואיך הם מתים. התסכים עמי כי הם נולדים כשהם מתים למחצה, והם קמים לתחייה אט אט עד שהם מתחזקים. ואז הם מתחילים למות אט אט עד אשר המוות המלא מכריע אותם. הם חיים בשלבים ומתים בשלבים, עד אשר הם מתים את המוות האחרון. שכן התינוק נולד כשלשון לו אך אינו מדבר, ולו ידיים אך אינו עושה בעזרתן מאומה, ועיניים לו אולם הוא רואה בעזרתן אך מעט, ואף אינו מבין את אשר הוא רואה. אי יכולת זו הינה בבחינת מוות עבור הדבר שאיננו מסוגלים לעשותו.

אכן, בני, אנו מתים עוד לפני שאנו מתים, וחיים עם המוות מרגע שאנו נולדים, ואולם אנו רואים במוות דבר קשה מנשוא. המוות הינו אך חובה, כמה אדיר הינו האל..”



### בין שינה למיתה

ما بين النوم والموت في أدعية النبي صلى الله عليه وسلم [עמ' 97]

### תפילת הנביא – מפי בוכארי

עובייד אללה בן מועאד סיפר ..... הנביא עליו התפילה והשלום היה אומר כשהיה שוכב לישון: הו' בהזכירי את שמך אחיה והזכירי את שמך בשמך אמות, וכשהיה מתעורר משנתו היה אומר: תודה לה' אשר החיינו לאחר שהמיתנו ואליו נשוב ביום הדין.



### מספר תהילים

הַבִּיטָה עֲנֵנִי יְהוָה אֱלֹהֵי הַאִירָה עֵינַי כִּן אִישׁן הַמָּוֶת.

תהילים, פרק יג, פסוק ד





فرح الحياة - إبراهيم مالك [עמי' 97]

### שמחת חיים - איברהים מאליק

אני כמעט בוער בשמחתי / אך בשקט המביע עליצות / ברגע שבו אני מתעורר בכל בוקר / לפני זריחת השמש.



מדברי מהטמה גנדי [עמי' 97]

בכל לילה כאשר אני נרדם, אני מת. ולמחרת בבוקר כאשר אני מתעורר אני מרגיש כאילו נולדתי מחדש – מהטמה גנדי



### המוות כמסע

دعاء السفر - للنبي محمد (ﷺ) [עמי' 98]

### תפילת המסע

”השבח לאל שהכניע עבורנו חיה זו, שאחרת לא היינו יכולים לה.

אל אלוהינו נשוב.

אנא אלי, הַזְמֵן עבורי במסע זה את הטוב, את המעשים שיִרְצֶוּךָ.

אנא אלי, הקל עלי מסע זה ועשה שעל-אף אורכו קצר יִרְאֶה עבורי.

אלי, הנך חבר למסע

וזה הנוטר אחרי כולם

אנא חוס עלי מתלאות הדרך

ומקשיי המראות

ומהכאב בחוזרי על רכושי, יקירי או ילדיי“.

וכשהיה חוזר היה אומר את התפילה כולה ומוסיף עליה:

”לאלוהינו נחזור, אל אלוהינו נודה ואת אלוהינו נעבוד“

מדברי הנביא מוחמד  
מפי קבוצת אימאמים





