للكتّاب الضيوف: كيف تكتب لـ "استرحت" وتترك أثرًا لا يُنسى؟

تم إعداد هذا الدليل من قبل عباس الشيخ

مؤسس استرحت

بتاريخ: 12 يوليو 2025

الكتابة في "استرحت" ليست مقايضة: فكرةٌ بمقابل ظهور، أو مقالٌ من أجل باك لينك. هي أقرب إلى شراكة وجدانية بين كاتب يؤمن بالكلمة، ومنصة لا تكتب إلا حين يكون هناك ما يستحق أن يُقال.

إذا كنتَ تريد نشر مقالة ضيف هنا، فنحن لا نبحث عن الأسطر الجميلة فقط، بل عن النية خلفها. لا يكفينا أن يكون المقال صحيحًا لغويًا، أو منسجمًا منطقيًا؛ بل أن يكون حاملًا لرؤية، لصدق، لشيء يشبه أنفاسك حين تهدأ بعد قلق طويل.

نحن لا نرفض المقالات لأننا نُحكِّم الذوق، بل لأننا نُقدِّر القارئ.

ولهذا، أعددنا لك هذا الدليل. ليس بوصفه "شروط نشر" جامدة، بل كمرآة ترى فيها كيف نكتب، ولماذا نكتب، ومتى نقول: هذا النص يستحق أن يُقرأ.

01

أولًا: المقال الجيد لا يُشبه ويكيبيديا

حين ترسل لنا مقالًا، نحن لا نبحث عن "تعريف الاكتئاب"، بل عن فِهمه من داخل الجسد والعقل والذاكرة.
لا تبدأ بعبارة مكررة، ولا تنقل من موقع أجنبي وتُعيد الصياغة.

بل نريد منك أن تقول: "هذه تجربتي مع الاكتئاب"، أو "هذا ما تعلّمته من معاناة قريبة"، أو حتى: "هذا رأيي المخالف لما يُقال عادة".

اسأل نفسك:

- هل سأضيف شيئًا جديدًا للقارئ، أم سأُعيد عليه ما قرأه عشرات المرات؟
- هل كتبت بصوتي؟ أم بلغة موسوعية بلا حرارة؟
- هل هناك رأي واضح، قصة حقيقية، أو زاوية غير مألوفة؟

إن لم يكن في مقالك صوتك، فلن يسمعه أحد.

02

ثانيًا: لا ترسل مقالًا خاليًا من القلب

لسنا مجلّة صحفية. ولا موسوعة طبية. ولا مدونة عامة.

"استرحت" منصة تعافٍ، والكتابة فيها يجب أن تكون هي الأخرى عملية تعافٍ. إذا لم تتأمّل، إذا لم تحكِ، إذا لم تُجرِّب أن تُصالح شيئًا في داخلك أثناء الكتابة؛ فلن يُولد المقال حيًّا.

نُحب المقالات التي تبدأ بجملة غير متوقعة. نُحب التفاصيل البسيطة التي تُوقِف القارئ عند لحظة حقيقية.

مثال:

- بدلًا من "نوبة الهلع شعور بالخوف الشديد"، قل: "كنت أستعدّ لاجتماع عمل، حين شعرتُ أنني أموت بصمت".

نُحب المقالات التي تمشي مع القارئ لا أن تعظه، وتُحدِّثه لا أن تُدرِّسه.

03

ثالثًا: المقال لا ينتهي عند النقطة الأخيرة

نريد من مقالات الضيوف أن تُكمل الرحلة: أن تساعد القارئ على أخذ خطوة، حتى وإن كانت صغيرة.

ولهذا، نحن نحب المقالات التي:

- **تتضمن تأملًا لا وعظًا**
- **تخاطب القارئ وكأنه صديق لا "جمهور"**

- **تُشير إلى خطوات عملية بصدق، لا تسويقًا**
- **تدعو القارئ للتجربة، دون أن تدفعه بقوة**

مثلًا:

- "إن شعرتَ بأن هذا المقال يُشبهك، فربما حان الوقت لتجرّب الدردشة مع مختص، دون اسم ولا حُكم. تطبيق 'استرحت' هنا لأجلك".

04

رابعًا: السيو لا يعني الحشو

نعم، نُحب أن تظهر المقالات في نتائج البحث. لكن لا نضحّي من أجل ذلك بالمعنى.

إذا كنت تعرف مفاهيم "الكيانات الدلالية"، "السياق المعنوي"، "السلطة الموضوعية"، و"الربط الداخلي"، فهذا رائع. وإن لم تكن تعرفها، فلا تقلق: سنرشدك أثناء التحرير.

لكن ما نطلبه ببساطة هو:

- أن تكتب كما لو كنت تشرح لصديق يبحث عن الطمأنينة، لا لمحرّك بحث.
- أن تستخدم الكلمة المفتاحية بشكل طبيعي.
- أن تُحسن اختيار العناوين الداخلية.
- أن تقترح روابط لمقالات ذات صلة كتبناها في "استرحت".

05

خامسًا: لا ترسل مقالة... بل قدِّم نفسك

نحب أن نعرف من يكتب معنا. حين تراسلنا، أرسل:

- فقرة تعريفية عنك (من 3–5 أسطر).
- لماذا اخترت هذا الموضوع؟
- هل هو نابع من تجربة؟ من اختصاص؟ من تساؤل شخصي؟
- هل كتبت سابقًا في منصات أخرى؟ أرسل رابطًا أو اثنين.
- ما هي فكرتك للمقال؟ أرسل العنوان المقترح، ونبذة صغيرة (3–4 أسطر).

ولا ترسل الملف مباشرة قبل أن تتأكد أننا ننتظر المقال.

06

سادسًا: لا تكتب عن شيء كتبناه... إلا إذا أضفت ما لم يُكتب

قبل أن تقترح علينا موضوعك، خذ دقيقة واحدة فقط، وافتح جوجل واكتب:

site:esteraht.com "الموضوع"

مثلًا:

site:esteraht.com "الرهاب الاجتماعي"

ستجد كل ما كتبناه عن هذا الموضوع، بالعناوين التي نشرناها.

لماذا نطلب هذا؟

لأننا لا نريد مقالات مكررة، ولا نعيد نشر فكرة بصيغة أخرى فقط لملء الجدول. لكننا نرحّب جدًا بمن يقول: "قرأت المقال الموجود عن الرهاب الاجتماعي، وأظن أنه أغفل جانبًا مهمًا عن التجارب الجسدية في اللقاءات الاجتماعية"، أو: "أريد أن أكتب مقالًا مختلفًا عن الموجود: قصة شخصية مع الرهاب، وكيف خضتُ أول تجربة علاج".

بمعنى آخر:

- إذا كان المقال موجودًا فعلًا، لا تكتب حوله إلا إذا أضفت زاوية جديدة، قصة حقيقية، أو منظور مختلف.

- وإذا لم يُكتب عن الموضوع بعد، فمرحبًا بك في أن تكون أوّل من يفتحه ويؤسّس له.

قاعدة هذا القسم: لا تضف مقالة... بل أضف معنى.

في الختام: نحن لا نبحث عن عدد كلمات، ولا عن مقالات خفيفة تمرّ في السوشيال ميديا. نبحث عن نصوص تُشبهك، تمشي مع القارئ في عتمته، وتقول له: "أنا أيضًا مَررتُ من هنا، ونجوت". مرحبًا بك... لا ككاتب ضيف، بل كصوت جديد في حكاية "استرحت".