

دار أحلام القلوب

نفسمات الحزن

تحت إشراف
جيهان وليد عبد القادر

نغمات الحزن

مجموعة مؤلفين

مؤسسة أحلام القلوب

التصميم والتنسيق والغلاف

مي محمود أبو العز

الإشراف

جيهان وليد (أميرة الروايات)

دار النشر

دار أحلام القلوب

نبذة عن الدار

مؤسسة أحلام القلوب

دار أحلام القلوب التابعة لمؤسسة أحلام القلوب .
 هدف المؤسسة بالكامل مجاني تعطي كورسات
 مجانية تماما ومسابقات دورية في جميع المجالات
 وهذه المؤسسة تمتلكها مي محمود أبو العز .
 وهذه المؤسسة لديها الكثير من الفروع التي تنتمي
 إليها مثلا :
 دار أحلام القلوب .
 جريدة أحلام القلوب.

المقدمة

في زوايا قلوبنا المهجورة، حيث تسكن الأحلام التي لم يتم تحقيقها،
واللحظات التي رحلت دون دواع، ولدت الكلمات كصرخات
مكتومة لا يمكن سماعها، هذا الكتاب ليس مجرد خواطر مكتوبة،
بل هو بوحٌ لإرواحٍ أرهقها الحنين.

ستجد بين هذه الصفحات وجع الفراق، خيبة الإنتظار، وانكسارات
الروح التي لا تُرى لكنها تُشعر، قد تكون كلماتنا حزينة ولكنها
صادقة، خرجت من قلوبٍ أثقلتها حمل الحياة.

الى كل من حمل فيه قلبه وجعاً ولم يجد من يسمعه، هذه الكلمات
لك، قد لا تُطفئ لهيب حزنك ولكنها ستخبرك أنك لست وحدك.

جيهان وليد "أميرة الروايات"
مريم صيام "ماربيلا".

(شاق هو الفراق الابدي)

دموعى تسيل مثل الفيضان وأنت غائب؛ معلنةً عدم قدرتها على العيش بدونك، يحترق قلبي من شدة الاشتياق لك، أبكي عليك كل يوم وكأنه أول أيام فراق، والدار يا حبيبي تشكو مواجهها وفي رحيلك قد ضاعت عناويني، فكيف أنسى وما حولي يذكريني؟ وكيف أسلو وجرم الفقد يكويني؟ ستتحوّل الذكرى لقاموس يحتوي أقسى كلمات الفراق والشجن والدموع ويبقى الموت حاضرًا في كل الأوقات، أبي أنا موقنة أنك رحلت للأخرة أعلم أنك لا تسمعني ولا تصلك كلماتي لكني أحب أن أخاطبك وكأنك أمامي أحب أن أكتب إليك وكأنك تقرأ.

ك/إبتسام صابر

أصرخ من كثرة الألم، أشعر أن هناك ألم بداخلي وأن قلبي يتمزق من كثرة الألم، لا أريد أن يراني أحد وأنا أتألم، فأصرخ كل يوم وسط الليل وحيداً دون أن يروني أو يشعروا بي وبهذا الألم الذي أصرخ وأشعر به، أفنقد الشهية في كل شيء الطعام والحديث مع الآخرين، كل شيء أصبح غير مرغوب به.

ك/إبتسام صابر

صراع داخلي

أحياناً لا أقدرُ على البكاء من شدة الحزن، أتألم كثيراً من الداخل، ولكنني لا أقدرُ على البكاء ولا اظهر الحزن، التزم الصمت في أغلب الأوقات؛ ولكن الصمت يقتلني، تعودت على كتمان ما أشعرُ به لوقت طويل، حتى أصبح الكتمان أمراً لا إرادي، ومع ذلك أعيش وتمرُّ الليالي الحزينة في صمت أيضاً.

ك/إبتسام صابر

وفي ظل أحزاني ابدأ بكتابة كل ما يجعلني ابكي، في يوم تذكرت
ذكرياتنا الجميله ثم تذكرت أنك رحلت للأبد وظننتُ بأن مرور
الوقت سيُنسيني! ولكني لا ازالُ انبشُ بذكريات السنين ، وكأنها
حدثت بالمس ، اتذكر كل دقيقه بالتفصيل ، تتمحور في عقلي وترهق
قلبي..

يا من أحبك زماني وعشقتك غرامي ، اشتاقت لك أحاسيسي وماتت
لك ايامي أنا احترقت شوقاً لرؤيتك.

گ/إبتسام صابر

بتسأل مالك

وأرد تمام

حالي ماشي مع الأيام

شويت تجاعيد ظهرت

وخصلة شعر أبيض

ودمع حزين بيشكي فراق

وشخص عزيز طال غيابه

بدون أسباب تفهات فكلام

ترد تقول معلش..

وكام معلش هداوي جراح والآم

أنا المسكين المتشائم من الدنيا

بقدم خير لكن متلام...

يعز عليا أكون وحدي

تمر بقبري ومتقلش سلام

گ/إبتسام صابر

"الحياة الهادية" حلوة جداً.. اتعلموا ما تردّوش.. ما تركزوش.. ما تناقشوش.

سيبوا اللي يتكلم واللي يصدق يصدق، ما تحاولوش تثبتوا مبادئكم على غيركم، اتعلموا تسكتوا يا جماعة.. الكل عارف الصح والغلط، فمش عايزين وجع دماغ.

خوفك من كلام الناس اللي ملهاش "قيمة" مش هيرفعك في عيونهم.. الناس لا هترضى ولا هتتفق عليك حتى ولو بقيت "ملاك" بجناحين.. اعمل الأنسب والأريح للتسابق، وما دام محدش بياكلك ولا بيشربك، فخليك "حر" نفسك، ومتخليش جهل حد بيك يغلب معرفتك بروحك.

لا تدع جهل الناس بك يغلب معرفتك بروحك.

گ/ ميرنا خالد

الحب الحقيقي مش للحبيب الاول بل للحبيب الذى رمم الروح بعد انكسارها

مفيش حاجة اسمها هديلو فرصه يحبني واحبه الحب مفهوش فرص الحب تسامح عطاء حنيه تقبلك بعيوبك قبل مميزاتك الحب مش سوشيال ولا حتا تعود انك تشوفه قدامك لا الحب انك تخش جوا قلبو وعقلو وتشوف عيوبو كلها ومميزاتو كلها وقت غضبو وزعلو وقت فرحو وساعدتو وقت ضيقو وفرجو ولما توصل لاعمق نقطه فمشاعرو وقلبو ساعتها بقايا تحبو كلو على بعضو بعيوبو ومميزاتو يئما متحبوش ف بلاش تخدع نفسك عشان محدش هيشيل غيرك وكل واحد بتحمل نتاج اخطائو البدايات خدعه.

گ/ميرنا خالد

اكثر شخص حزين في حياته.. هو اكثر شخص عنده احساس
وحساس زياده عن اللزوم.

اللي بيتأثر بكل موقف وكل لحظه بتمر عليه ومستحيل انه ينساها
بالساهر .. اللي بياخد علي خاطره بسرعه من أقل كلمه تنقل
ويفضل شايلها جوه قلبه و مش بيحكياها ولا يبينها..

اللي بيجي علي نفسه كثير قوي رغم انه بيسمع كلام عن نفسه كثير
مفيش حاجه بتحصل منه وبيكتم في قلبه ويسكت عشان يخلي الدنيا
تمشي..

اللي بيجي علي نفسه ويفضل شايل فوق كتافه حمل عشان غيره
يبقي سعيد ومرتاح ورغم كده في النهايه عمل زي ماعملش ولا
بيسمع حتي كلمة تقدير.

گ/ميرنا خالد

- كُـل يوم بيمر عليك ببيغير فيك حاجه حتي لو صغيرة، بس
التغير دايمًا موجود، وكل فتره هتكتشف انك بقيت ناضج عن
الفترة اللي قبلها، وف فترة هتوصل انك خلاص مش فارق معاك
حاجة، وان الحياه مش بتقف وانك هتعيشها سواء حلوه او وحشه
وكله بيعددي، وهتبطل تخلي الحزن يسيطر عليك، وقتها تبقي
متأكد انك عقلت فعلاً، وان خلاص مبقتش طفل ف مشاعرك،
وهتقدر تحافظ علي مشاعرك للناس اللي تستحق بس.

گ/ميرنا خالد

مش كُل حاجة وحشاك ينفع تروح لها؛ في حاجات مُعينة لازم
تفضل وحشاك من بعيد لبعيد لكن إياك تقرب منها خطوة، أحياناً
الحنين بيكون مؤذي لصاحبه.. ووقتها العشم بيكون واخذك إنك
تحاول تقرب وتسال فبتتفاجئ برد فعل يوجع كرامتك ويكسر ك،
وانت أصلاً في غنى عن كُل دا لإتكَ يادوب بدأت تتعافى وتفوق
يبقى لازم تكمل تماسك ولازم تقاوم لغاية ما تتجاوز المرحلة دي،
لكن لو حنيت مش هينوبك غير وجع قلبك على الفاضي وهتلاقي
نفسك بترجع لنقطة الصفر تاني.. فبلاش.

أحلام القلوب

گ/ميرنا خالد

مي محمود ابوالعز

أقولكم حاجة وتصدقوني!

رغم حنيتي و خوفي الكبير ع خاطر حبايب عيوني إلا إن تعبت ،
ومفيش حد بيطبطب ع قلبي خالص مع إن أنا أحن واحده والله ،
ومش دور ضحيه خالص بس من يوم يومي وأنا اللي بطبطب ع
قلبي وبصبر نفسي وأقولها معلش شويه و والله هتبقى بخير ،معلش
المره الجايه هتظبط متخافيش ربنا هيعوضنا ، حقك ع قلبي أنا اللي
عملت فيكي كل دا حبيبيتي ، برضو بلاقي نفسي لسه ز علانه مني
وتسألني سؤال مش بلاقيه إجابته دايماً و تقولي أشمعنا أنا؟ أشمعنا
أنتي حنينه معاهم و عليهم و أنا لا ، و حالياً بعيط و زي كل مره مش
عارفه أجابها.

ك/ياسمين خالد

كل ما بتفضل تفكر فيها هتلاقي إن كل حاجة ماشية عكس ما انت
عايزه بالظبط و مع شوية تفكير زيادة تحس كل حاجة بتتهد و سودة
في وشك و بتبقى كل اللي عايزه مهرب من ده، لحظة صفاء تتفصل
فيها عن الدنيا و الكل مع إنك بتحاول تعدي كل يوم بس انت مش
كويس و انت عارف ده و برغم من محاولتك بترجع لنفس النقطة
دايماً، دايماً بتحاول تشغل وقتك و متسبش نفسك لأفكارك و لو
لحظة لإنك عارف إنك مجرد ما بترجع البيت لسريرك كل حاجة
بترجع.

ك/ياسمين خالد

كلمة او عدك من شخص معين يعني اعاهدك والعهد ميثاق والميثاق وثاق يربط بين الكلمة ومن قالها، فلو انتي واثقة انك مع شخص امين، هتصبري عليه وهتصدقني كل كلمة بيقولها وتمسكي به. وتشفيه الانسان الوحيد اللي ممكن تتكلمي معه من غير قيود.. وهنا الموضوع مش مراية الحب عميا ولا دا عيب دا طبيعي جدا انه نخلي احساسنا هو اللي يتكلم ويس. ويسوقنا كمان للي يحبه.

ك/ياسمين خالد

*سِيْبِكِ مِنَ اللّٰي حَوَالِيْكَ وَرَكَّزْ فِيْ نَفْسِكَ، مَا تَخْلِيْشِ حَاجَةَ تَأْخُذُ مِسَاحَةَ فِيْ حَيَاتِكَ غَيْرِ نَفْسِكَ وَمُسْتَقْبَلِكَ، مَا تَحَاوِلْشِ تَعْدِلْ مِنْ شَخْصِيَّةٍ حَدِّ أَوْ تَلُومِ شَخْصٍ عَلٰى فِعْلٍ أَوْ تَأْخُذْ عَلٰى خَاطِرِكَ مِنْ قِلَّةِ اِهْتِمَامِ فُلَانٍ سِيْبِ اللّٰي مُهْتَمٌ يَهْتَمُ وَاللّٰي نَاسِيٌ نَاسِيٌ وَاللّٰي فَآكِرٌ فَآكِرٌ وَالرَّعْلَانِ يَفْضَلُ زَعْلَانِ، وَاللّٰي يَبْعُدُ وَيَتَغَيَّرُ عَلٰى رَاحَتِهِ عَادِي سِيْبِ كُلِّ وَاحِدٍ عَلٰى رَاحَتِهِ وَعِيْشِ اَنْتَ كَمَا نِ عَلَى رَاحَتِكَ وَاشْتِرِي دِمَآغَكَ مَا دُمْتَ مَشْ غَلْطَانِ، الْاِكْتِفَاءُ دَ شَيْءٌ مُرِيحٌ وَالأهم إنه خالي من دوشه البشر.

ك/ياسمين خالد

أنا أي حد بيكلمني بيحبني على طول، يمكن عشان حنيتي، خوفي،
قلقي، واهتمامي اللي مبيخلصش، لكن في نفس الوقت الناس بتزهق
مني بسرعة...

ف عشان كده، متقربش مني بجد، لأنك لو قربت هتحبني، وساعتها
أنا كمان هحبك، ومش هقدر أسيبك... بس المشكلة إن حياتي لسه
مش مستقرة لسا بكون نفسي يعني مش جاهز، ومش عايز أظلمك
معايا. انا هعمل المستحيل عشانك أه... بس في الآخر، مش عايزك
تتأذي بسببي.

فبلاش تقرب... عشان متتعبيش ومنتظلميش.

ك/ياسمين خالد

الطمأنينة تعني لي كنزٌ من الصعب إمتلاكه؛ فأنا شخص إعتاد على الخوف، ووصوله إلى الطمأنينة يبدو صعباً بعض الشيء، لكنني أمنح عمري بأكمله لمن يجعل ذلك الشعور بين يدي، والذي قد يمكن أن يسرق الطمأنينة من قلوبنا القلق المتواصل، والتفكير الذائد عن حده، ومن الصعب تواجد الطمأنينة، لكننا من الممكن أن نلقاها في حيوان أليفٍ نحبه، أو شخص يتفهم داخلنا بجدارة، فقد نجد فيهما تعويضاً عن نقصان الطمأنينة في عالمنا الواسع الذي لا يرحم.

إسراء أشرف "ريحانا"

ماذا بينكما؟

بيننا عشقٌ كبيرٌ بالرغم من أنه بعيدٌ كل البعد عني، لكنه الأقرب لي من وريدي؛ فقد إلتصقت حروف اسمه بلساني أثناء تضرعي لربي دوماً، وقد جعل هذا يُثبت حبي له أكثر، ويجعله راسخٌ ممنوع لأي رياح آتية تُهلكه، بيننا كذلك حاضرٌ بيني مستقبلاً مشرق ليس فيه وداعاً أو غُربة، بيننا أشياء لا تقدرُ بثمن، ولا يُمكن أن يُستهان بها إطلاقاً؛ فهي أمور عظيمة تعني الأكسجين بالنسبة لنا نحن الأثنان فقط.

إسراء أشرف "ريحانا"

أخوض في دروب الحياة مُهرولاً، ساعياً؛ لكي أرضى ربي، ليس همي دنيائي؛ فهي فانية، بل طامعاً في آخرة يسودها رائحة الجنة، ونعيمٍ أبدي، أعلمُ أن خطاي أعرجُ، لكن رحمتُ مولاي واسعة، وسعة كل شيءٍ حولي، وأنا عبدٌ ضعيف، يتلهفُ أن تصيبه رحمةٌ من ربه؛ ليسعد بها طوال أمده، حتى يُلاقي ربه، ويفوز قربه.

إسراء أشرف "ريحانا"

أشبهه قعيدٍ في المشفى يُصارع مرضه ويُحارب عثراته؛ ليبقى على قيد الحياة بالرغم من ركض المنية حوله، فلن تخمدُ نار المعافرة داخلي، ولن يرسخُ عقلي إلى أن أصل، أصل إلى وجهتي وأتشبثُ بأحلامي؛ فهي معاركة، ولن أكونَ إلا فائزٌ، هازمٌ فيها، ولا نقاش في غير ذلك، ولا يوجد ترنح من لمس هذه النتائج بتاتاً

إسراء أشرف "ريحانا"

مد لي يداه للنعيم المؤجل لأعوامٍ طويلة سابقة، وانتهاء العناء والشقاء بعد تلك اللمسة الحنونة مؤكداً؛ فقد كان الشوق يَأثرني ويمنعني عن رؤياه، والتملي منه، والآن هو أميري، أمام مقلتي يزرع الأسى والحزن من جفوني؛ لأن هذا لا يليقُ بي في حضرتي، وقد تناسيتُ العالم من اليوم؛ فلا مزاق الحياة يغويني، ولا يُحرك مشاعري أو حتى يعني لي شيءٌ مهم؛ فهو حياتي، ومأمني، وكل الكون في نظري.

إسراء أشرف "ريحانا"

الأمل حكاية لا تموت

الأمل هو الحكاية التي ترفض أن تنتهي، مهما اشتدت العواصف ومهما غاب الضوء. هو ذلك الإحساس الخفي الذي يربت على قلوبنا ويُخبرنا أن غدًا يحمل بين طياته ما يستحق الانتظار.

حين نشعر أن الطريق موصد، وأن الحلم بات بعيدًا، يأتي الأمل كيد تمتد إلينا، تُعيد إلينا قوتنا وتجعلنا نُصدق أن المستحيل كلمة عابرة. الأمل لا يُغير الواقع، لكنه يُغير نظرتنا إليه، يجعلنا نرى الجمال وسط الفوضى، والفرصة وسط الألم.

تذكر دائمًا: "الأمل ليس حلمًا بعيد المنال، بل هو يقين بأن كل نهاية تُخبئ بدايات أجمل." فلا تدع الحكاية تتوقف، فما زال في العمر متسع لأجمل فصولها.

بقلم: حنين محمود رشدي

الاكتئاب، الغريب الصامت

الاكتئاب ليس مجرد حزن ولا لحظة ضعف، بل هو غريب صامت يتسلل إلى أعماقنا دون أن نشعر. يُطفئ بداخلنا الحماسة، يجعل الأيام متشابهة، ويُشعرنا أننا وحيدون وسط حشد كبير. لكنه ليس نهاية الحكاية.

الاكتئاب يُحاول أن يقنعك بأنك عالق في الظلام، لكن الحقيقة أن الضوء موجود، حتى لو بدا بعيداً. خذ وقتك، لا تُقاوم بشدة، فقط تمسك بالأمل ولو بخيط رفيع. تذكر دائماً: "الاكتئاب مرحلة، لا حكم مؤبد، وكل ليل يعقبه نهار." أنت تستحق أن تنهض، والحياة بانتظارك لتكتب فصلاً أجمل.

بقلم: حنين محمود رشدي

الحب، لغة الروح

الحب ليس مجرد شعور عابر أو كلمة تُقال، بل هو أعظم لغة تتحدث بها الأرواح. هو ذلك النبض الذي يُعيد للحياة معناها، واليد التي تُمسك بك عندما تهوي، والنور الذي يُضيء ظلمات قلبك دون طلب.

الحب ليس مثاليًا، لكنه صادق. هو في التفاصيل الصغيرة، في الاهتمام العفوي، وفي الإحساس بأن هناك قلبًا ينبض لأجلك. قد يُخيبنا الحب أحيانًا، لكنه يعلمنا كيف نحلم، وكيف نمنح ونُعطي بلا حدود.

تذكر دائماً: "الحب الحقيقي ليس في الأخذ، بل في القدرة على أن تكون ملاذًا وسندًا، مهما كانت الظروف".

بقلم: حنين محمود رشدي

"الحزن معلم صامت"

الحزن ليس مجرد شعور يمر بنا، بل هو زيارة ثقيلة، يأتي حين لا نتوقعه، فيسكن أعماقنا بهدوء، كالغيمة التي تظلل السماء وتخفي الشمس. في لحظات الحزن، يصبح العالم ضبابياً، كل شيء يبدو بعيداً، حتى أنفسنا. نغرق في بحر من الصمت، حيث لا كلمات تواسي، ولا أيدي تمد لنا يد العون. نشعر وكأننا فقدنا القدرة على التنفس، وكأننا لا نملك القوة للنهوض مجدداً.

لكن رغم كل ذلك، هناك درسٌ خفي في الحزن، لا يدركه إلا من مرّ بتلك اللحظات الصعبة. الحزن يعلمنا أن نقدر اللحظات الصغيرة، وأن نعرف قيمة ما لدينا قبل أن نفقده. يعلمنا أن النور الذي نبحث عنه قد يكون في داخلنا، وليس في العالم الخارجي. الحزن يجعلنا نتفكر في أنفسنا، في حياتنا، وفي طريقنا.

وفي النهاية، رغم أن الحزن يعصر قلبنا، إلا أنه يترك فينا شيئاً ما، شيئاً يجعلنا أقوى. فكل ألم يعقبها شفاء، وكل ليلة مظلمة تتبعها شمس جديدة. الحزن قد يطيل الرحلة، لكنه لن يكون النهاية، بل بداية لشيء أعمق، شيء يحمل لنا دروساً وعبراً لا يمكن للفرح أن يعلمها لنا.

بقلم حنين محمود رشدي

"فقدانٌ لا يُنسى"

الفقدان ليس مجرد غياب جسدي، هو فراغ يتسع في القلب ولا يملأه شيء. هو لحظة من الزمن تلتهمنا، كأننا نعيش في عالم بلا طعم، بلا لون. الفقد ليس أن نغلق عيوننا على شيء كان لنا، بل أن نعيش في عالم جديد حيث يصبح كل شيء غريباً، مهما كان مألوفاً. هو غياب الشخص الذي كان يشكل جزءاً من أنفسنا، وكأننا فقدنا جزءاً من روحنا.

عندما نفقد شخصاً، نكتشف أن الحياة ليست كما كانت، أن الأيام تصبح أطول، وأن الأوقات التي كانت تمضي بسرعة أصبحت ثقيلة. نبكي ليس فقط لفقدانه، ولكن للذكريات التي لا تعود، للضحكات التي كانت تملأ المكان، ولللحظات التي كنا نعتقد أنها ستستمر إلى الأبد.

لكن في هذه اللحظات، نتعلم شيئاً عميقاً. نتعلم أن الحب لا ينتهي بغياب الجسد. يتغير، لكنه لا يزول. لأن ما يجمعنا بالأشخاص ليس فقط حضورهم، بل أثرهم فينا. الفقدان يعلمنا أن نحتفظ بالذكريات كما لو أنها كنز لا يقدر بثمن. يعلمنا أن الحياة تستمر، لكننا نكبر في لحظات الفقد، نتعلم أن نعيش في ذكراهم، وأن نملأ قلوبنا بحبهم مهما كانت المسافات.

ورغم أن الفقد يتركنا مع الشعور بالوحدة، إلا أنه يربطنا بحياة كانت مليئة بالمعنى، ويجعلنا نقدر كل لحظة، كل كلمة، وكل ابتسامة. في النهاية، لا ننسى، بل نتعلم أن نعيش معهم في كل لحظة، وكأنهم لا يزالون هنا، في قلوبنا، في أرواحنا، في كل خطوة نخطوها.

بقلم حنين محمود رشدي

حين تنفست روعي الصعداء

كانت الأيام تمضي ثقيلة على قلبي، كأنها تحمل فوق ظهرها كل أوجاع العالم، كنت أعيش بين الناس بجسد منهك وروح مكسورة أبحث عن طمأنينة ضائعة وعن يد ترفعني من بحر الأحزان الذي أغرقني، ظننت أن النور بعيد وأن الدعاء لا يجد طريقه إلى السماء، لكن الله لا يخذل القلوب الصادقة ولا ينسى من لجأ إليه، جاءني الجبر كنسمة هادئة تمسح عن روعي الغبار وكأن قلبي ولد من جديد، شعرت بأن الحياة تبتسم لي بعد طول عبوس، وضعت رأسي على الوسادة وأغمضت عيني لأول مرة منذ فترة طويلة بإرتياح ف أخيراً الله جبر خاطري،

ك | علياء مؤمن محمد "لولي".

"جرح لا يشيخ"

يا فتى ما بال جرح فؤادك قد عاد؟ أكان الزمان قاصراً عن مداواته، أم أن الآلام لا تعرف الشيخوخة؟ جرحك ليس جرحاً عابراً، بل هو ندبة على جبين الروح، تُذكرها كلما هبَّ نسيم الماضي، السوء الذي مسه مرة أخرى لم يكن سوى همسة من ذكريات دفنتها ظاهراً، لكنها ما زالت تحيا في أعماقك، تلك الأحلام التي وأدتها لم تسكت، وتلك الوعود التي خالفتها لا تزال تطاردك بأطرافها أيها الفتى، دعني أخبرك، الجروح لا تموت لكنها تعلّم، فلا تخشَ نزفاً أعاد حكاية وجعك، بل اجعل منه قصيدة تبني بها مجداً من رمادك، فإن كان الفؤاد قد أثنى بالجراح، فاعلم أن النور ينفذ من الشقوق، وأن الألم يخلف أثراً يليق بك.

ك | علياء مؤمن محمد "لولي"

بلاء لا يُشفى

يقال إن البلاء مهما اشتد يُحسم تمر ساعاته الثقيلة، وتنقضي تترك أثرها أو تُمحي مع الأيام إلا بلاء الحب، ذاك الذي يتجدد كلما ظننت أنك قد أغلقت بابيه، وأخمدت ناره فإذا به يتسلل إليك من شقوق روحك، يفتك بك ببطء دون أن يُدرك غيرك أنك غارق في نكبته، كيف لحبك أن يكون بلاء؟، بل هو أعظم من ذلك نكبة تُثقل القلب وتُربكه، تضيء الدرب ظاهراً لكنها تُطفئ كل شيء فيك من الداخل، في كل يوم يزداد البلاء قوة أراك في كل زاوية من حياتي في كل لحظة هدوء تسكنني، حتى صخب الآخرين لا يقدر أن يبعد طيفك عني كأن حبك داء يتفشى دون علاج، وأصبحت أتلذذ بعذابه، وكأنني أعلن استسلامي أمامه وكأنني أرفض الشفاء منه، فأني شفاء يُنسيني هذا الوجع اللذيذ أي راحة تُبعدك عني، وأنت نبض القلب ولو كان جرحه وتمر الأيام بي وأنا أحصي زيادة الحب في صدري، فلا ينقص ولا يهدأ بل يشتد ويكبر، كأنك قدر كتب علي ولن يُمحي، أعشقتك رغم أن في عشقتك هلاكي وأحبك رغم أن حبك يملؤني بالحزن، ولا أجد راحتي إلا في أن أتألم بك فلا البلاء يزول ولا القلب ينسى.

ك | علياء مؤمن محمد "لولي".

كأنّ الفوضى التي كانت تعرّفني أصبحت ثقيلة على الروح، كأنني استيقظت فجأة وأنا أبحث عن النظام كمن يبحث عن مفرّ من ذاته. التفاصيل التي كنت أهملها صارت تسكنني، تلتف حولي كأنها خيوط خفية تُعيد ترتيب فوضى أيامي، أصبح الأمر أشبه بصراع داخلي بين حرية اعتدت عليها ودقة لم أكن أعرفها إلا في أحلامي. الجنون ليس في الفوضى التي كنت أحيها، بل في محاولتي أن أعيش بين النظام والبعثرة. كيف أُعيد ترتيب هذه العشوائية وأنا لا أريدها أن تموت؟ كيف أحيها بين التفاصيل دون أن أخسر نفسي؟، ربما الأمر ليس تنظيماً بقدر ما هو محاولة لفهمي، لاحتواء روعي المشتتة، كأنني أبحث عن انسجام وسط الفوضى، عن معنى جديد في ترتيب التفاصيل التي لم ألق لها بالاً من قبل.

ك | علياء مؤمن محمد "الولي".

كنت أظنك وطنًا، حضناً دافئاً ألوذ إليه من قسوة العالم، أماناً يطمئن له قلبي وسماءً تغمرني بنجومها، لكنك اخترت أن تتركني وسط عاصفة الغربية، وحدي أصارع الذكريات التي تنهشني، ذكرياتك باتت كالأشواك، كلما حاولت أن أمسك بها جرحنتي، وكلما ابتعدت عنها تاهت روعي أكثر، كيف أصف غربتي وأنا غريبة في قلبي قبل أن أكون غريبة في هذا العالم؟، تركتني تائهة بين حبك الذي لم يكتمل، وجراحك التي لم تندمل، وكأنك اخترت الرحيل لتجعل من وجودي خريطة للوجع، كنت أبحث عنك كملاذ، ولكنك كنت الرحيل ذاته.

ك | علياء مؤمن محمد "الولي".

"أغمضت عيني، فاحتضنني حينئذٍ عارم إلى ماضٍ لن يعود، لكنه يعيش داخلي بكل تفاصيله. لم أنس شيئاً مما حدث، ذلك الماضي المليء بالأحداث التي ترفض أن تمحي من ذاكرتي. أراك في آخر لقاءٍ جمعنا، حين التقت أعيننا لآخر مرة، وكأنها كانت تهمس لنا أن هذا الوداع سيكون أدياً. رأيتك تبتعد، تغادر إلى عالمٍ لم أكن أعرف الطريق إليه.

تمنيت وقتها لو أُعيد الزمن للحظة واحدة، نجلس في مكاننا المفضل، نتحدث كما كنا نفعل دائماً، نتشارك أحلامنا وضحكاتنا، وربما تمطر السماء علينا لتغسل تلك اللحظة الحلوة وتمنحني ذكرى أخيرة أعيش بها حين ترحل. لكن رحيلك كان قاسياً، والمسافات التي فرقتنا سرقت منك كل شيء... حتى ظلك لم يعد هنا. تركتني أعيش على أطلال لقاءٍ ما زال محفوراً في أعماقي، وكأن روعي تأبى أن تصدق أنك لم تعد هنا.

هل فكرت يوماً أن المسافات قد تُنقص شيئاً من حبي لك؟ لا. أنت لم تعرف أبداً مقياس هذا الحب. في اللحظات التي ابتعدت فيها، كان قلبي ينبض شوقاً لك أكثر مما كنت أتصور. الحنين إليك يحترق داخلي كجمر لا ينطفئ، يعذبني كل ليلة وأنت لم تبال. لقد أرهقني الانتظار، لكن رغم كل شيء، ما زال في داخلي أمل... أمل أن أراك، ولو لثانية واحدة، تُطفئ بها لهيب قلبي المشتعل.

الكاتبه: فاطمه صبحي

أين أجد الراحة في المكان الذي كنا نجلس فيه، نتحدث عن الأشياء
التي نحبها، وعن الأحلام التي قررنا أن نعيشها معًا؟
كنا نجلس ونراقب النجوم وسط ظلام الليل، تلك النجوم التي كانت
تخبرنا بأسرار لا يفهمها أحد سوانا
تحت السماء المليئة بالغيوم، أحلامنا كانت تتناثر كالأمطار، تتساقط
علينا بلطف، تحمل لنا لحظات ساحرة،
لحظات تحاكي قصص العشاق.
تلك الأمطار التي كانت تغمرنا من كل جانب، تأخذنا إلى عالم
الخيال، حيث كنا نرى أنفسنا في أشياء لم نعشها في الواقع
ولكن ها أنا الآن، في وسط تلك اللحظات التي حُلقت من أجل
العشاق، أعيشها وحدي.
لقد تركتني وحدي، وسط أحلامي، التي كنت أظن أننا سنعيشها معًا.
الكاتبه: فاطمه صبحي

انا كإبليس محبوس في جحيم عيناك
عيناك، كالجحيم التي تحبسني فيها في كل مرة أراها. تغرقني في
عالم آخر، عالم أجمل وأروع من أي شيء كنت أتصوره. لا أدري
ماذا تعنيان لي، ولا أعرف كيف تأسرنني لهذه الدرجة، لكنني والله،
مغرم بهما من أول نظرة. منذ أن نظرت إليّ، تغيرت حياتي بشكل
لم أكن أتخيله، وكأنهما خلقتا خصيصًا ليحبساني فيهما
عندما أنظر إليهما، أتخيل كل ما أتمنى أن أعيشه معك. لا أستطيع
أن أصف شعوري، أو حتى أفهمه. لكن كل ما أعرفه الآن أنني أريد
الهروب من كل العوالم التي أعيش فيها، وأن أهرب إليك، إلى
عينيك. اشتقت لتلك النظرة التي تحملني إلى عالمك، عالم لا أريد أن
أتركه أبدًا.

أيها الحبيب، أخبر عينيك بأنهما حبستاني في جحيم لا أستطيع
الهروب منه. أريد فقط أن أظل هناك، بين بريقهما، حيث لا شيء
سواك.

الكاتبه: فاطمه صبحي

أخبرتكَ أنني اشتقت لك كثيراً وأردت أن أراك، وبالفعل أتيت إلي كما وعدتني. حين التقيت بك، كانت أعيننا لا ترى شيئاً سوى بعضها البعض، ولم يكن هناك داع للكلام، فقد كانت تلك النظرات تحكي عن كل شيء.

كانت تريد أن تغوص في أعماق عينيك لتلتقط ما في قلبك. كانت لحظة تشبه ليلة عاصفة؛ العاصفة تحكي عن شوقنا، والمطر ينهمر فوقنا كأنه يبارك اللقاء.

كانت لحظة ساحرة، لحظة يتحدث عنها العشاق الذين لم يلتقوا منذ زمن. أخبرتك في تلك اللحظة أنني أريد أن أمسك يدك ونسير معاً تحت المطر. لكن هذه المرة، كانت لحظة وداع. كثيرون حاولوا أن يفرقوا بيننا، وأخيراً، نجحوا في إبعاد يدي عن يدك. لكنني أوّمن أن اللقاء قادم مهما طال الفراق.

الكاتبة: فاطمه صبحي

حنين إلى الماضي

لا أعلم لماذا أكتب هذا العنوان عنك، لكنني لا أرى أي شيء يمنع هذا الحنين منك. لقد ابتعدت كثيراً، وقبل أن تغادر، تركتني في حالة من الشتات. كتبت لك الكثير من الكلمات لعلها تلامس قلبك وتعيدك إلي كما كنت، لكنك رحلت، وتركتني وحيدة في ظلام الليل الذي كان يجمعنا.

كان الليل رقيقاً لنا، وحدثتني يوماً بأنك من محبّيه، وها أنا اليوم أصبحت أحب الليل مثلك. ما زلت أذكر تلك الجلسة التي كانت مليئة بالدفء، كأنها كانت آخر مرة أشعر بها بهذا الأمان. كنت أجلس معك في ركننا الخاص، نستمتع إلى صمت الليل ونحكي أحلامنا. ومنذ تلك الليلة، تغير كل شيء. جعلتني أحب الليل كما أحبته أنت، ثم تركتني. الآن، لا أدري لمن أبوح بما في قلبي، ولا أعرف كيف أخبر الليل نفسه أنك تركتني وجعلتني أحبه.

الكاتبة: فاطمه صبحي

حين كان القمر مضيئاً في السماء، جلست أمامه أنظر إليه وأشكو له كم خذلتني الدنيا، وكيف لم يتبق لي أحد من بعد اليوم.

كانت الليلة غريبه، لم أشعر بمثلها من قبل، وكأنها عاصفة تدفني نحو شيء سيغير حالي تمامًا.

رأيت شخصاً يسير بخطى واثقه نحو طريقي. في تلك اللحظة، دخل حياتي، وكأن القمر كان يطمئنني بأن هناك من سيأتي ليغير حياتي.

وبالفعل، جاء ذلك الشخص، فأصبح رفيقاً لي وكل شيء في حياتي، وعوضني عن الكثير مما فقدته.

ك/دعاء رمضان

أوليس من غير العدل أن نضحك سوياً وأبكي وحدي؟
ظننتُ أنني سأكمل طريقي معك، ولكن خاب ظني فيك. ضحكنا سوياً، وتركتني أبكي وحدي. لماذا فعلت بي هكذا؟
جرحتني، وجرحي لم يشف حتى الآن. كنت أبكي كثيراً، وأنت لم تسمع صوت بكائي. كانت ذكرياتك دائماً تترددُ إلى كياني، ولم أراك بجانبني. كنت دائماً في غوغاء وغيهاب. أخبرني لماذا فعلت بي كل هذا؟

ولماذا لم تسمع صوت أنيني؟

لماذا لم تشعر بكسرتي؟

ولماذا تركتني أبكي وحدي بعدما أخبرتني ستكون بجواري في جلّ أوقاتي؟ ولكن تركتني وحدي. والآن، أنا لم أراك بجانبني. أين أنت؟
أخبرني لماذا فعلت بي كل هذا لماذا؟

ك/دعاء رمضان

معاناتي في طريقي.

كنت أسير في الطريق نحو إتجاه النجاح وتحقيق الأهداف، وظننت أنني سيكون معي رفيق في هذا الطريق. لكن تغيرت الأحوال، ولم يصبح معي رفيق في هذا الطريق. وأردت أن أكمل باقي الطريق وحدي لكي أصل إلى نجاحي وأهدافي.

صرت أعبّر الطريق، وكان دائماً يواجهني عقبات. كنت أستسلم، لكن مع إستسلامي كان يأنبني ضميري. ويخبرني دائماً: "أين نجاحاتك وأهدافك التي تريد تحقيقها؟"

كنت أقوم مره ثانيه وأعبّر الطريق. وصرت أعبّر الطريق، ولم أستسلم لأي عقبات. وأخذت قراراً أنني سوف أنجو من التهلكه وأصل إلى نجاحاتي وأهدافي، حتى وإن كنت وحيداً سأصل مهما كلفني الأمر، ولن أستسلم مرةً أخرى.

ك/دعاء رمضان

ها أخيراً قد جاء الليل الذي نعشقه أنا وأنت، حينما يأتي الليل يغمرني شعور مختلف جداً إتجاهك أشعر بأنني أريد أن أترك العالم بأكمله وأتي إليك لأنني أريد أن أعيش معك هذه الأيام التي أحلمُ بها منذُ زمن طويل، ويأتي الليل وأنا أتخيل هذه الأيام الجميله التي أرسمها كل يوم في مخيلتي وأريد أن أعيشها معك أنت فقط.

ك/دعاء رمضان

كنت دائماً أتعجب من كلام الناس وهم يتحدثون عن شهر ديسمبر ويقولون أنه شهر العشاق. كنت أستعجب جداً من كلامهم، حتى رأيتك أنت في ليلة من ليالي ديسمبر الباردة. وكانت هذه الليلة هي أجمل ليلة تمر بي في شهر ديسمبر. ومن بعد هذه الليلة إكتشفت إن هذا الشهر هو شهر العشاق لأنني إلتقيت بك في هذا الشهر.

جلسنا أنا وأنت تحت السماء، وكانت الدنيا بارده جداً. وكان يوجد عاصفه تهب في إتجاهنا، وكان الشتاء يتفق مع العاصفه والأمطار !لتسقط الأمطار فوقنا؟

كانت هذه اللحظة بارده جداً والأمطار تتساقط فوقنا.

ك/ دعاء رمضان

مي محمود ابوالعز

"إنسانٌ يملؤه كلامٌ كثير، لكنه لا يستطيع البوح به، فيلجأ إلى الكتابة ليخفف الحمل الذي يشعر به.
 ماذا كنت ستفعل إذا قال لك أحدهم: "يمكنك البوح بما في قلبك في أربع صفحات، وتوجه رسائلك كما تشاء، لكن لا يعرف من هي إلا الشخص المقصود بها"؟
 هذا ما سأفعله، وبكل بساطة. أتمنى أن تصل تلك الرسائل إلى من يجب أن تصل إليه.
 متيقنة أن من يُقصد بالرسالة سيقروها، حتى وإن كانت تمر عليه صدفة، ولكنه سيعرف أنه المقصود.
 إلا رسالة واحدة لم تستطع الوصول إلى صاحبها لأنه لا يزال على قيد الحياة.

الكاتبه: ياسمين محمد "إيقاناً"

"الساعة تُعلن أنها الثانية عشر بعد منتصف الليل، مما يعني أن وقت الكتابة قد حان.
 لا أعلم لماذا كل كتاباتي حتى الآن محجوزة، ربما لأن أيامي عصبية.
 مر اليوم مليئاً بالكثير من المشاكل التي لم أجد لها حلاً بعد.
 الحزن يغمر قلبي على نفسي، حتى صديقة صادقة لم أكن. لا أعرف ماذا حدث لي.
 كيف نسيتها من الأساس؟ هل يا قلبي، من يحبك، تُقابله بالتجاهل وتنساه؟ وتنسى أدق التفاصيل عنه؟
 هل أنت مغفل لتتجاهل من يحبك؟ وكعادتي، لا أرى أي جواب منك.
 أحمد الله أن هذا اليوم المليء بطعنات مني لنفسي قد انتهى. ربما أحاول إصلاح الأمور معهم، لكن لا أعرف كيف أصلحها مع نفسي.
 إلى لقاء آخر
 ياسمين محمد "إيقاناً"

"مرت الأيام على الفراق يوماً تلو الآخر، تنسى الأماكن والأزمنة، ولكنني ما زلت هنا على العهد، أتذكر الأيام والليالي والأماكن والضحك، وكل ما مرّ علينا من فرح وحزن لا أنكر أن الحزن يغمر قلبي في بعض الأحيان، وأكابر وأظهر عدم الاكتراث، لكن في الحقيقة، أنا أشبه وردةً تحتاج إلى الماء لتروي عطشها في صحراءٍ لا يوجد فيها سوى الشمس الساطعة لكن في بعض الأحيان، علينا تقبل فكرة أن رحيل من نحب قد يكون خيراً لهم. والوردة ستأخذها إحدى الرياح قبل أن تموت، وسيروي عطشها ويحاول أن يخفف عنها".

ياسمين محمد "إيقاناً"

مرحباً أيها الليل، لقد أتيتُ لك لأستغيث من قسوة العالم الحقيقي، ألبأ إليك عندما أحتاج إلى الحديث مع شخص ما ربما أنا مختلفة عن باقي الفتيات، لا أحب الزحام، أعشق الكتب والهدوء، ولكن أحياناً أحب الحياة الصاخبة، التغيير مطلوب أيضاً فأنا بشر.

يطلقون عليّ "مدمنة القهوة"، لا أعرف إن كان هذا صحيحاً أم لا، ولكن بالنسبة لي فالأمر ليس كذلك، أنا أحب الشيء كثيراً وأتعلق به بسهولة، ولكن أتركه بسهولة. هذا يحدث مع القهوة وغيرها، لكنني أحبها ولا أستطيع إنكار ذلك. ربما التعلق بها مؤذي لهذا أتركه بسهولة، وكلامي هذا لا ينطبق على القهوة فقط، سيفهم مقصدي من يريد الفهم.

أردت المزاح ببعض الحروف العادية، ولكنها معقدة لمن لا يفهم الحياة بشكل صحيح. إلى لقاء آخر.

ياسمين محمد "إيقاناً"

"مرت الأيام على الفراق يوماً تلو الآخر، تنسى الأماكن والأزمنة، لكنني ما زلت هنا على العهد، أتذكر الأيام والليالي والأماكن والضحك، وكل ما مرّ علينا من فرح وحزن لا أنكر أن الحزن يغمر قلبي في بعض الأحيان، وأكابر وأظهر عدم الاكتراث، وأنا في الحقيقة أشبه وردةً تحتاج إلى الماء لتروي عطشها في صحراءٍ لا يوجد فيها سوى الشمس الساطعة لكن في بعض الأحيان، علينا تقبل فكرة أن رحيل من نحب قد يكون خيراً لهم. والوردة ستأخذها إحدى الرياح قبل أن تموت، وسيروي عطشها ويحاول أن يخفف عنها".

ياسمين محمد "إيقاناً"

الكنز الذي داخلك هو أثنى كنز في العالم. حين تجد هذا الكنز، ستجد عوالم لم تكن تعلمها عن نفسك، تأخذك إلى أماكن داخلك لم تكن تعلمها، وتعلمك أشياء جديدة عنك. هذه الأشياء تغير منك، تغير من حاضرك، وتنكر ماضيك، وتجعل مستقبك يشرق. الكنز الذي داخلك هو مفتاح للحياة التي تريد.

شهد عربي

الجانب المظلم منك ليس بالضرورة أن يكون سيئاً؛ قد يعبر عنك ويعبر عن مشاعرك ويجعلك تخرج ضغوطات الأيام عليك. ليس الجانب المظلم هو الشخص الشرير؛ لكل منا جانبه المظلم، وهذا الجانب يساعدنا في التخلص مما يزعجنا. يعبر عنك في الحقيقة بشكل أفضل، ويجعلنا نستخرج أفضل نسخة منا لتتألق في حياتنا ونجعل الأيام تمضي.

شهد عربي

لكل منا ما يثقله، لا داعي لأن تحمل نفسك أثقل مما بداخلك. التحدث المستمر مع هذا وذاك لن يساعدك، مساعدتك تبدأ حينما تدرك أن الجميع لديه همومه، وليس المطلوب أن يتفهمك الجميع. الكل لديه ما يشغله، وأنت لديك ما يشغلك. لست الوحيد الذي يعاني، فرفقاً بمن حولك، فهم أيضاً لديهم أثقال من الممكن أنك لا تتحملها، فرفقاً بالغير.

شهد عربي

"الأمل الذي ينير داخلك لن ينير فقط الحياة لك، بل سيجعل الجميع من حولك يتحلون به أيضاً. فالأمل يخلق الأمل. لا بأس إن أصبنا ببيأس أحياناً، لأن الأمل من دون يأس ليس أملاً، وهكذا المشاعر الأمل يجعلك تمضي وتزهو في جميع جوانبك، يجعل عزيمتك وإصرارك لا تذهب سدى. وثق دائماً أن نهاية كل أمل حلم جميل، ستفرح لأنك حققته".

شهد عربي

"طيبتك وحسن نيتك ومعاملتك الجيدة لكل من حولك لا تدين بل بالعكس تجعلك من الأشخاص القليلين جداً الذين ينشرون الخير وسط الناس. النية الحسنة وطيبة القلب تجعل كل من حولك يحبك لأنك صادق معهم ولا تعاملهم من بعض الكلمات المقولة عنهم. ليس الكل يدرك أن الطيبة ليست سذاجة وإنما نقي قلب نادر وجميل لا يلقى حقه. ولأن جزء الخير لا يأتي إلا بالخير فتأكد أن خير الحياة سيأتيك لأنك تفعل الخير".

شهد عربي

الخاتمة

وفي النهاية، يظل الأمل هو النور الوحيد الذي ينير لنا الطريق حتى فيه احلك اللحظات، قد تهب العواصف وتتعثى الخطوات، لكن ما دام في القلب نبض فهناك دائما فرصة لبداية جديدة، تمسك بالأمل يا صديقي فهو سر القوة والحياة.

ج/جيهان وليد "أميرة الروايات"

نغمات الحزن

مجموعة مؤلفين

علياء مؤمن إبتسام صابر

فاطمة صبحي ميرنا خالد

دعاء رمضان ياسمين خالد

ياسمين محمد إسراء أشرف

شاهد عربي حنين محمود

DES: MAI MAHMOUD ABOELEZZ

01129277151

دار أعلام القلوب
للنشر والتوزيع الإلكتروني