

الاحزن الصامت

كاتبات " منتهى شخفي لقلمي حكاية لا تنتهي للكاتبات "

الإشراف : بشرى ش

الحزن الصامت

مجموعة مؤلفين

أحبة الغدا

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

تصنيف العمل: خواطر مجمعة

المؤلف \ ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: دهب محمد

الاجراج الفني: جيهان سمير

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة :

سلمى جمال

هدير إبراهيم

أحبة الضاد

مقدمة

الحزن ...

لا يحتاج مقدمة فهو لا يطرق أبواب قلوبنا

عندما يدخلها

ولا يستأذنا عندما يكسرها

اهداء

الأحزان لا تُهدى

الظلام الدامس

في الليل الحالك

تتأرجح مشاعر الحزن على خيوط افكاري

كلما وضعت رأسي على وسادتي

لتذكرني أنها مشاعر صماء بكماء في
النهار..

لا في الليل

تتحدى قوتي ، وصلابة شخصيتي

لتهزمني هذه الأخيرة

وتغوص بي في بحر الأحزان

تخدش قلبي تارة ... وتبش أفكاري تارة
أخرى

فيستسلم لها ذاك القلب ...

لتخدش جروحها رقعتها في النهار

ويُغلب على أمره ذاك العقل

ليسرح في التفكير

وتغفو العين أخيرا بين كل تلك الأحزان

لأنهض في يوم جديد أرمم وأرقع تلك

الجروح

التي تذكرتها ليلة البارحة

وهكذا تمر حياتي

أصارع الحزن فقط

فأهزمه نهارا ويهزمني ليلا

فشكرا لمن سبب لي هذا الحزن

بشرى ش

شريط الأحزان

لازال قلبي ينزف دون أن يراني أحد...

لازلت عيني تبكي بدون دموع...

لازال شيء يمزق داخلي يقتلني ببطيء..

الطبيب يقول ربما نقص حديد، وأمي تقول
عين، وأنا أردد بصوت خافت لا يسمعه
أحد: أنه قلبي يا أمي...

أبدوا هادئة للغاية ولكن داخلي يتمزق...

يبدو أن ليس هناك من يشم رائحة قلبي،
ولا هناك من يسمع الضجيج الذي بداخلي...

لكن ملامحي أوشكت على أن تخبرهم بكل
شيء

كيف سأخبر أمي التي تطلب مني زيارة

الطبيب كل يوم أن الألم ليس بجسدي وإنما
بداخلي وليس له دواء...؟

كيف أخبر أمي أن ابنتها زرعت قلبها في
تربة لا تصلح للزراعة ففسدت البذرة "إن
البذرة هي قلبي"...؟

كيف أخبر أمي أنني زرعت بذور عفويتي
فجنيت ثمارا ساما، تناولتها بمفردي،
فأمرضتني ليال طويلة...؟

كيف أخبرها أنني زرعت بذور الحب فجنيت
ثمار الخيبة...؟

كيف أخبرك يا أمي أن حزني الصامت يكاد
يقتلني.

البركان الذي بداخلي في مرحله الأخيرة،
وكأنه يستعد للانفجار...

انا من جنيت على نفسي حين منحت كتابي
وفتحته لشخص لا يحسن القراءة..

أنا من أهديت صوتي، وبحثت عن ما بداخلي
لشخص لا يسمع...

نعم

الحزن الذي بداخلي بثقل الجبال..

والكسر الذي لامس قلبي لا يجبر..

قد كذب من قال أن الأيام تشفي الجروح...

أنا جروحي عميقة لا يشفيها أحد...

دائماً أعيد شريط الماضي...

وبين حسرة وندامة والا مبالاة أصنع حديثاً

طويلاً بداخلي...

دائماً ما أصنع أعذار أنه كان يعاني من

ماض متعب، او كان ليس بخير...

ولكن غالباً ما يقاطع هذا الحديث حديث آخر
من عقلي قائلًا: أي منطق هذا؟ كيف له أن
يكسر قلباً أتاه بكلمات يديه ليحضنه ويجبر
قلبه؟

كيف له أن يزرع الخيبة ويرويها بالقساوة
في قلب جاء يرويه حبا؟

حتى أنت قسا عليك العالم ولم تقسي عليه.

ليس هناك مبرراً لأفعاله..

سوى شيء واحد "فلان لا يستحقك".

مزال الحديث يعاد كل يوم...

ما زالت الذكريات تبت بشريط طويل تأتيني
كل ليلة...

لا زال التفكير يسرق مني أجمل لحظات
عمرى.

لازلت لم أتحرك من قلبه الذي أتلّف قلبي.

أكان هينا على قلبه أن يغرقني في حزن لا
أستطيع البوح به لأحد...؟

الحريق الذي بداخلي لا يطفؤوه ماء...

والضجيج الذي بداخلي لا يسكته أحد، مع
أني أنا الوحيد من أسمعاه....

تحت مسمى ماذا أنا أتحمل هذا؟

أنا أغرق! وأدري بذلك، لكنني لم أفعل
شيء لأنجوا...

أنا من أبحرت بكل وعي في حياته مع أنني
لا أحسن السباحة...

أنا من حلقت في سمائه بأجنحة وهمية..
أنا من قطعت أميالا لأرى ابتسامته على

ملاحمه فأمسيت والدمعة في عيني لا
تفارقها...

وإن سألوني عن ذنبي، سأردد اسمه..

لازال اسمه كلمة مرور لحساباتي...

ولازال بقلبي شيء له وكأنه كل حياتي...

يبدو أنه مزال بداخلي لأنه هو من أوقد
الحريق بداخلي...

مزال يسكنني لأنه هو من أثار الضجيج
الذي يسلبني سعادتي..

كل هذا وأكثر من ذلك أتحملة وحدي..

خلف رداء الحزن الصامت...

لا أنا أكون بخير إن أعلنت به..

و لا أنا بخير لأنني أكتم كل شيء بداخلي...

المساحة بداخلي لم تعد كافية لحزن آخر،
ولا لخيبة أخرى...

فخيبتني كخيبة طفلة جاءت أمها تبكي
لتحضنها فصفعتها لتسكت..

خيبتني كخيبة كاتبة كتبت كل شيء عن
حياتها ثم ضاعت منها الأوراق...
بل وخيبتني أشد...

بقلم أمال جلال

لغة الحزن

الحزن مؤلمة، لا نعلم ما يحصل بنا وما سيحصل، عند النظر للأفق البعيدة نخاف من المجهول، ماذا سيجري، وما سيحل بنا، تراوينا آلاف الاسئلة، وحقاً مؤلمة، لا جواب لها، فهي احتمالات فقط، الخروج من علاقة حب صعبة، الجروح التي من الوالدين والعائلة لا تشفى، وميض العينان في الليل، أدون ما يجري في خيالي، وما يحل بقلبي من حرق وقهر على صفحات بيضاء، تتلخخ بجبر أسود ينزف الما وعجزاً، حاولت مئات المرات أن أعثر على حل او ربما مفتاح السعادة، جلست بين نصوصي وخواطري أفتش عن مفتاح او ربما بصيص من الأمل، كنت أيقن أنها

لصوِّصٌ سرقت مني أيامي ولحظاتي
الجميلة، لكن لو جلست قليلاً وفكرتُ
بتمعنٍ، لأيقنتُ أن ما جرى بي ليس له
حل، جدرانُ غرفتي كانت صديقتي، أشرحُ
لها ما يجري ببعضٍ من الدموعِ
الحارقة، زفرة الروح تفجعت كأبنةً
وحدادً، كدري شق جروحاً لقلبي لا دواء
لها، وأطفئُ روحي وألقاها في الأرض، تكادُ
الحوباء تتمزق، أصرخ لربما سمع أحد
وقدم لي المساعدة، كنت أتخيلُ أن هناك من
سيمسك يدي بقوة ولا يخذلني، لكن الحقيقة
أنا وحدي في ظلامي القاحل، أناجي هل من
مستمع؟ تُسجُ دموعي وسادة سوداء، هل
لي براحةٍ قليلاً؟ تشرق الشمس لكن هذا

الإشراق ليس بالفرج، عليّ أن أمثَلَ بأنني
بخير في الصباح أمام العائلة.

ليمان ابو زيد/الاردن

مؤلم ألم الفراق

بعدك أيها العزيز تتكاثر الاطيفاف في غيابات الروح. هانت ترحل و تترك خلفك صدى ضحكات لن يكررها الزمن و ذكريات لا يمكن ان نعيشها مرة اخرى..

صمتي في غيابك أعلى من كل حديث واصدق من كل الكلام. أتألم كثيرا حينما أفتح الابواب الموصدة في ذاكرتي، فأجدك في كل ركن و زاوية، أجدك في النسيم العليل، في الضحكات البعيدة، في الاماكن التي عشناها معا.

في غيابك قلبي مؤلم و العالم مظلم و كل شيء كئيب..

" لأن الحياة بدونك ليست بحياة "

أؤمن ان الموت حق لكن الم الفراق لا يخف
مهما طال الزمن ..

أنا لا أبكي اعتراضا على حكم الله..

لكن أبكي وجعاً من بُعد الفراق ..

أبكي شوقاً لمن سبقتي بالرحيل من هذه
الدنيا ..

لذا أسأل الله دائماً ان يربط على قلبي صبراً
وجبراً..

لا أملك إلا أن أقول أحسنوا لمن تحبون

فإن الشوق بعد الموت لا يُحتمل...

الموت يبقي صدمه كبيره ..

والفراق احساس صعب جدا ومؤلم ..

لا يعرفه الا من تجرعه من نفس الكأس ..

والان بعد رحيلك يا أغلى الناس ها أنا
أخط كلماتي التي تخرج آهاتها من أعماق
روحي... شوقا لبسمةك .. لضحكتهك...
لصوتك.. ولبسمةك الذي تركته فينا..
فسلاما على من غادر الدنيا لكنه في قلبي
حي.. وذكره عندي خالد يبقى

Aoura Asma

الحزن الصامت

سألني عن غرابية الغنوان أخبرته عن
قصتنا

فقال : من أنا

قلت : الصمت

قال : من أين أتيت

قلت : قلت من العزلة

قال : لما لم تفصحي

قلت : لا من مستمع

قال : أين أهلك

قلت : ليس مهم

قال : أين أصحابك

قلت : ما من أصحاب

قال: من أين أنت.

قلت : من ظلام

قال: وأنا

قلت : ابن ظلام

قال : ما مشكلتك.....؟

قلت : الثقة

قال: ما بها

قلت: أفرطت بها كثيرا

قال: لمن

قلت: ليس مهم

قال: احكي لي حكايتك

قلت: من أين تريدني أن أبدأها

قال: من البداية

قلت: لقد انتهت

قال: لم تبدئها

قلت: بدايتي هي نهايتي

قال: هل تحبينني

قلت: لما أحب وحشا؟

قال: أنا أحبك

قلت: وأنا لا أحبك

قال: لما

قلت: لأنك سبب همي وضيقني

قال: ماذا كنت ستفعلين من دوني؟

قلت: سأكون أسعد إنسانة

هبة بوزيدي

طيف حزن يراودنى

حزن صامت !

أشبه برصاصة صوبت نحو قلب

قلب حساس ،حنون، محب للحياة

هزمته الصعوبات، ونهالت عليه الضربات

فصار فريسة سهلة للاكتئاب

لا أخفى عليكم ،من منال لم يمر بفترات من

الحزن ،قاتلة ، لا سند يواسينا حينها

كانت وجوهنا شاحبة والدموع جفت ،أبت

العيون البكاء.

لا أعلم هل خشية من شماتة الناس

والأعداء ؟

أم تهربا من شفقة البشر.

أم أن القلب صار في حداد لأيام؟

لا علم لنا إلا الله

فمع الصبر تتخطى بشاعة الأيام

وبعدها تحلو الحياة

أتعلمون شعور كسرة الروح، ليس لها دواء

هي أشبه بسـم قاتل يتغلغل في

الأعماق، يحرق ويتلف، كل شيء جميل

شعور لا أتمناه لأحد

تراه من بعيد إنسان لا يبالي

بالحياة، لا الضحكة تتبع من القلب الحزين

لأن الرصاصـة وصلت للرمق الأخير

توغلت، صوبت بدقة

فالحزن فقط ليس وحده بكاء

لأن البكاء راحة يظهر ويخفف قليلا عن

النفـس

لكن ماذا عن حزن بلا دموع.

شعور قاسي لا يوصف

أشبهه بمسافر حمل اغراضه منها متجهها

نحو الطائرة ، التي كانت ستقله

لكن هنا هذه الطائرة مختلفة تقودك لعالم

الكآبة و الحزن العميق

فتحة ذراعيها لك ، لكي تقتلك ببطء شديد

يا اسفاه ، الرحمة على قلوبكم

فلا شيء باقى ، فيوما ما ستتخطى ويبقى

الدرس أكيد

و ثمن التذكرة دفعته غاليا

فلا تعد بل تخطى وواصل الطريق .

ثيزيري

الحنن الدامس

ابكي يا عيوني على تلك الايام

ايام كانت ايام.....

واليوم اصبحت من نسج الخيال

ياللا الزمان مرة كعنوان

عنوان كان مصدر الهام

وحب وغرام شقا طريق الشريان

وانثرا رحيق الامان

ونطقا بلسان امطر الكون وديان...

الى من خاتته الحياة وكسر باب الحكايات

حكايات بأسلوب روايات من اعماق البحار

الى الكواكب المتتاليات...

لم نفكر يوم في اختياراتنا ولا حتى مسارات

حياتنا

كأنما كان الحجاب غطى عيوننا لكننا تهنأ

بين جدران لا انس ولا مؤنس فيها

وكل هذا بسبب اختياراتنا واهواءنا وغلط

السمع الى قلوبنا

ولا ظالما منحنا الثقة لأناس تظاهرت

بالمحبة

ولكنها كسرت قيد المودة

بشيري صورية

اثر سيء

كان هول فراقنا ليس هين

الجميع يصرخ....

والجميع يظهر حزنه فإن النهاية الواحدة

مؤلمة شيء ما يقطع الفؤاد ان ترتجف

القهوة أمام عيناه ويكون صوت ضحكاتنا

واحدا ومرتفع

وان أعود بمفردي ارتشف القهوة وبلا

عيناك

أليس كان العهد بيننا ان تكون سكر قهوتي

اين انت الان

انه رحل دون مراسم عزاء دوم جنازة قد

قتل قلبي إذا ما هذا الهدوء؟

لماذا لا يتم دفن جسدي البالي كل شيء بات
اعتيادي

كل شيء بدأ يصدا تخيل ان الذهب أصبح
خشب لا شيء يعادل وجودك انت رحلت
لكن المصيبة انها حلت دون خطوات انها
فاجعة وإنني لا استطيع ان أبوح اراك اين؟

أعلم أنك مع غيري وسعيد جدا فأنت تحمل
أطباع الوفاء

لكنني اتألم لا استطيع ان أبوح بأنني اشتاق
اليك

هنالك أعداء هنالك مجتمع يمنع هنالك
كرامتي

هنالك ألم أنك سعيد ليس معي لن تنام
وشعري هو وسادتك وليس لحن صوتي هو

من يجعلك تفرح ليس عيناى خطه مستقبلك
التي لن تنهمر دموعها

لا استطيع ان انهض من السرير جاءت
ذكرياتك ترتدي كل التفاصيل انها أنيقة
باختيار الحزن لي

جسدت لي تمثال من الحزن ان الفرح يبدو
ناقص يبدو هش جدا ان المتانة للحزن اي
حزن للحزن الدفين

اضحك معهم وأبكي لمفردي

الان تركتني الدموع أصبحت شخص قبيح
من الداخل سيء جدا معي ان الموت دون
الحديث ودونك أشد عذاب

ان هذا السجن وزنزانتة عقاب يؤدي إلى
الهاوية

اين يفر المرء وهو في ذاته سؤال واشتياق
ويجب أن يبقى داخل روحه ان يصل إلى
حافه لساني وابتلع المرار اري عشاق
وافرح لأنهم لم يتعذبوا

وان تكلمت فلا جدوى

ان حواجز التكلم امر يصعب على من مثلي

فإن تعذيب الذات داخل قفص الصمت امر
مهلك للقلب

ان ما يظهر على جسدي من أمراض هي
امر من الكتمان

كأني ابتلى نارا ويجب أن اخرج نسمات
بارده

اي جحيم انا فيه ربما هي عادة وربما هو
كبرياء وربما هو واقع في جميع الأحوال ان

اثر الصمت هو المذهب الذي تهينه جميع
النواحي والظروف والكلمات لوصول
الإنسان إلى الهاوية

ان الصمت تفضل استفزاز لكنه امر مقزز
اعتدت على ان اقول ان تكتب كلمة خير من
ان تنطق كلمة

وان اكبر دليل قاله رسول الله صلى الله عليه
وسلم

(ﷺ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ
خَيْرًا أَوْ لِيصْمِتْ)

اذا لا شيء يستحق أن تقوله فنحن نجعل
من الكلمة معركة وخسارات اثر الكلمة
يجعلك طيرا

ويجعلك ضحية

فإن السكوت هو سكون الروح ان الاجبار
على الصمت لا يوجد فيه خيار وانما هي
قناعة الإنسان انه انتهى أتأمل عنده

ظلال حسن فتحي/العراق

ضريرة الروح

روح أنهكت مشاعر، مزقت خواطر، كسرت
عيون، ذبحها الحزن على حافة جبل الأمل
،ورصاصة ذكريات قتلت فؤادا كان ينبض
بالحياة، نبضاته اليوم موجعة، ينبض ألما وكلما
نبض نرف دما، دماء مخفية في جوف إنسانة
يئست من الحياة، دموعها هي الأخرى وقفت
على عتبة جفونها ولم تنزل، سواد تربع تحت
عيونها، وشحوب كسى وجهها، رجفة يديها و
دقات قلبها ، هربت من عالم زائف و إنعزلت في
غرفة حالكة تزداد ظلمتها يوما بعد يوم، وحيدة
كالقمر وتكره البشر ككره الموج للبحر،
محاطة بالحمقى دون فائدة، صرخاتها المكتومة
تعذبها، أتعبها الكتمان ولا تستطيع البوح لأحد،
فقدت ثققتها بالبشر و حتى رغبتهـا

مخالطتهم، سجت نفسها في غرفة مدلهمة
تواسي وحدتها متلازمة الجوسكا، لعنة
الهواجس والذكريات لا فارق عقلها، الأمر
صعب ومرهق و كأنها عصفورة مسجونة في
قفص، لا تستطيع الطيران، فتغرد مختلف
الألحان، و تطرب نغمات الأسى والأحزان، ثقل
قلبها كثقل قلب الإنسان، روحها أتعبها
الكتمان، تعاني من الإهمال والحرمان، أقرانها
من الشباب والشبان، يطربون ألحان الحب
والأمان، أما هي فتكتفي بالعزف على الكمان، و
البوح بجميع الأحزان بنغمات تشبه نوعا ما
الكتمان.

بقلم مسعودي سلسبيل

مرساة أحزان

حيث لا شيء سوى سفر مأهول بلا
معنى، أهوال تتعارك لتفوز بقلبي ؛ حزن
صامت تبلله رعشات بكاء وغيمات تتساقط
جنب سرير ذابل

في هيئة طفلة صغيرة تتهافت لترص عقدها
بحبات نكبات انفرطت ، كطفلة لا يشيخها
الحزن ترقص كالبلاب فوق صحاري العالم
حزن أبكم .

يستولي بحر حياتي حتي علا موجه وخارت
فورتته ، لثمته بظمئي المعهود ومضيت
ولهي مخضبة بعطشي لا يبدو
للوجود، مصفد بسلاسل جنزيرية صلبة عند
ذاك القلب ، أخشي أن يظهر للعامة

لا لن يحدث ابدأ .

سيظل أبكماً حتي انتهاء أجلي ..

وما الذي يليق بيه غير البُكم ؟ أيستحق
الإفصاح عنه.

هراء ، كله هراء ..

لذلك ،حتي وان طرق الحزن بابي ، لن
اضجر من رفقتيه ، سأراقصه رقصة
الفرح، فلا طعم لعشق دون ان تتذوق نبيذ
ألمه ، سأستجدي له لغة تليق بشموخ
وجعي

سأهدده وأراوقه كي أقرب فنائه ..

حتي إن ولدت من الفجيرة ، فسأنهض كما
الفينيق ، الحياة أحب إلي من حزني .

إيلاف يوسف مصطفى السودان

جوف متعفن بالذكريات

همسات مخافته من داخل أجواف متعفنة
بالذكريات بداخلي تصل إلى العمق بداخل
قلبي الملطخ بكوابيس وألم وانتكاسات
الماضي المغتال بالحزن المليء بغابة تحوي
الكثير من أشجار الزقوم اللعينة ومنها
أصابتي لعنة الحزن .

لتبدأ رحلة مليئة بالخوف والخذلان ليزداد
القلب بالبكاء ليتهدد تهيدة لرب السماء
يطلب فيها تحريره من كل هاته الألام .

القلب يعشق ويتأمل ويحن ويلين ويصبر
ويقاوم إلى أن يأتي حدث يمحي كل تلك
الصفات ليزرع بذرة الأشواك ويسقيها بماء
للأحزان ليكتب القلب مطالب للحياة ليستمر
بالمعاناة .

أخرج قلبي من صدري لبيتاع للأطباء
لعمليات وجراحات فكان حليفها خيبات فعجز
القلب عن الكلام صمت حتى جرح حرجاً
نزف له مشاعر الروح المنهكة والمبعثرة
على ذكريات الماضي المتعفنة بداخلي .

أهزوجة أقدمها لذاتي المتحطم المتهاك
لأعزف أنعام وأوتار الحزن على ذلك البيانو
الذي أهملته في تلك السنوات الأخيرة ،
فتجدد عالم التعاسة أمامي فأردت أن
أسمعكم لحن الحياة التي أعيشها مع تلك
الذكريات التي جالت في أعماقي وخنقت
صدري وكتمت على روحي وأسرت
ابتسامتي فعجز قلبي عن الصياح فباتت
تلك الصراخات تقطع أوصال وحبال النجاة
لصعود إلى أجبالي الصوتية لصراخ وكان

فاهي أصبح جبل صعب الصعود عليه فبات
محاوولا على أمل النجاة أم خذلان و يأس
مستمر .

يالاهذه الحياه كم هي تعيسة في نظري
أتعلموا أنني أخاف حقاً من الإستمرار بها
بكل هذا الحزن المعتم أمامي أتمنى أن يطلق
سراح حرיתי .

الحرية لي .

لين أسامة البحيصي /فلسطين

خنجر الخيانة

في قلبٍ كان ينبضُ بالأملِ والأمانِ
كانت توأمَ رُوحِي، والسندَ في كلِّ الأزمانِ
أسرارنا كعهدٍ، يحفظه الودُّ
والأيامُ تجمعنا، في طيفٍ من السُّرودِ
لكن جاءت الخيانة كخنجرٍ غادرٍ
طُعِنَ صدري، وجُرحٌ لا يُداوى أبداً، وأملٌ
تاهَ في المدى
طعنةٌ عميقة، من حيث لا أحتسبُ
سقتني الهمَّ، وتسببت في ليلٍ لا يُنقلبُ
حزني عميقٌ، كجرحٍ مُفتوحٍ
خيانةٌ تُؤلمُ، وكأنها خنجرٌ في الصدرِ يُغمدُ
في صمتٍ أحملُ الألمَ، بلا لسانٍ يصفُ

والعذابُ في داخلي، كخنجرٍ يشتدُّ

أمضي في أيامٍ طويلة، بلا راحةٍ أو نوم

أفكرُ في خيانةٍ من كانت سندي، وتدمي

قلبي كالشوك

الجرحُ في صدري، يُنهكني، والتعبُ مُضني

أما الخيانة، فقد أدمتني، وتركتني في حزنٍ

شديد

في صمتٍ أعيشُ، بلا صوتٍ يُعبرُ

حزني لا يُحكي، وتعبُ الروحِ يُثقلُ

لكن مع مرور الزمن، سأجدُ طريقي

سأداوي جراحي، وأعيدُ بناءً ما تحطّم في

داخلي

تسنيم بوظلالة

الصمت سبيل

هذا كتابي، وهذه أنا ...

أرفع قلمي وأضع رأسه الأسود المدبب على الورقة البيضاء و الملساء، لأكتب أول الحروف، وبذلك أدخلكم إلى عقل فتاة مراهقة دمرها الماضي ليحصرها بين ثنياه و ذكرياته في الحاضر والمستقبل، ذلك الشعور الداخلي المكبوت الذي يرفض الخروج بإرادة مني، شعور دمر مستقبلي وحاضري.

أكملت الكتابة، وأغلقت الكتاب واتجهت للنافذة لأن أنفاسي انقطعت، ودقات قلبي تسارعت والعرق يتصبب من وجهي وألم في رقبتني ، يحدث لي هذا منذ أن قررت السكوت، أرى أنه أحسن حل رغم أن الألم

يزداد يوم بعد يوم، لكن كتب لي أن أعيش
هذا أحسن من أن أعذب الناس بمشاكلي
النفسية

(هذا ما يقوله البعض لي: سكوتك أحسن
بكثير من حديثك هذا الذي لا يتغير كتب لك
أن تعيشي هذا فتقبلي).

اتخذت الصمت سبيل في حياتي وهذا
مصيري، أنا أتقبله بصدري رحب.

إيمان بو علاقة

آهات الصمت

أعتابِ الطُّرُقِ والممراتِ بلا محطات، شربت
من كأسِ صدادِ ليلى، وهاجمتي جيوش
الأفكار وأنا فردُّ أراقب أحلامي تتطاير بين
خفايا الغيوم السوداء، أسألها ما بالكِ تردُّ
بنبر حزين قد دمرني عتابكِ المرير
والمتكرر في كل حين، أما عزتِ عليكِ
نسمات المسقبل الجميل وأنت في حلمكِ
ترقصين، أنسي تي آمالكِ التي تتحدى
الظروف بمعارك تشق البحر، و لكنني
أراكي أنت وقلبكِ العين تتساقطين كنسمات
المطر في شتاءٍ بارد قوي، بينما تحتسين
القهوة وتشاهدين قطار الآمال يضيع في
سهرك، كان لا بد من العزم، و التقدّم
اتحزنين، وتتذمرين؛ شاهدي نعم شاهدي

جسمك النحيل يُقَادُ للهلاكِ دون توقف، أو
حنين والعواصف تصرخ في كل حين
ضاع، وضاعت

ماذا ضاع؟

نعم ضاع

أتذمرين على من يعيش حياته ناسيا هواك
وترك وُدك، وأحرق فتيل ذكراك ويكمل
حياته بإنشاء نسيم سعادة وطرق أجمل
، أعلم أنك إقنتعتي برحيله لكن لا أعلم لماذا
لازلت تنتظرينه غادري...

غادري، فبعض القرارات ألم للقلب لكنها
تريح العقل وتقود للأحسن.

زعباط أحلام

"الحزن الصامت"

في أعماق كل إنسان، هناك حزن صامت، مخفي بعيداً عن أعين الآخرين، يغلي بهدوء ويعصف بالروح، هو ذلك الشعور الذي يتسلل إلى القلب في اللحظات الهادئة، حيث لا صوت يُسمع إلا نبضات القلب المرتعشة وصدى الذكريات الأليمة، الحزن الصامت هو الأمل المفقود في غياب النسيان، هو الحلم الذي تحطم تحت وطأة الواقع القاسي، هو الشعور بالوحدة وسط زحام الناس، الحزن الصامت يتجلى في ابتسامة مريرة تُخفي خلفها دموعاً لم تُذرف، وفي نظرة شاردة تبحث عن معنى وسط الفوضى، إنه ذلك الثقل الذي يجثم على الصدر في ساعات الليل

المتأخرة، عندما تصبح الوحدة رفيقًا مؤلمًا والظلام صديقًا غير مرغوب فيه، كل إنسان يحمل في قلبه قصة لا تُروى، وجعًا لا يمكن التعبير عنه بكلمات، وخيبة أمل ترفض الانصياع للواقع، في هذه الحياة، نلتقي بأشخاص كثيرين، يتحدثون عن أفراحهم وإنجازاتهم، لكن قلما نجد من يشاركنا حزنه الصامت، ليس لأن الحزن غير موجود، بل لأنه عميق جدًا، معقد جدًا، ومخيف جدًا، ليُقال إنه ذلك الشعور الذي يدفعنا للابتعاد عن الآخرين، لأننا نخشى أن تُفتح جروحنا القديمة، نخشى أن تُكشف هشاشتنا وضعفنا، في لحظات الحزن الصامت، تتجلى قوة الإنسان وضعفه في آن واحد، القوة تكمن في القدرة على التحمل

والصبر رغم الألم، والضعف يظهر في حاجتنا العميقة لمن يفهمنا ويشعر بنا دون أن نتكلم ، نحن بحاجة إلى أذن صاغية، إلى قلب محب يفهم أن الصمت أحياناً يكون صرخة يائسة للنجدة، لكن رغم كل شيء فإن الحزن الصامت ليس نهاية المطاف، إنه جزء من رحلتنا الإنسانية، درس نتعلم منه الكثير عن أنفسنا وعن الحياة، يعلمنا الحزن الصامت أن نحترم مشاعر الآخرين، أن ندرك أن كل إنسان يحمل في داخله قصة خاصة، وأن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على التعاطف والتفهم .

وفي النهاية، يبقى الأمل هو الشعاع الذي يخرق ظلام الحزن الصامت، الأمل في غدٍ أفضل، في لحظات سعادة قادمة، في شفاء

الجروح وإعادة بناء الأحلام، فليكن الحزن
الصامت هو الدافع لنا لنكون أقوى، أكثر
حكمة، وأكثر إنسانية، فلنعلم أن بعد كل ليل
طويل، يأتي فجر جديد يحمل في طياته نور
الأمل والتجدد.

حلايب خولة

همسة وجع

ولا تظني ان كسر الروح ككسر العظم فكسر
العظم مجبور لكن كسر القلب والروح ليس
له جابر غير الله ، لا تتحدثي عن الحزن
وانت لم تري مني غير جانبي القوي الم
تلاحظي يوما حبوبا تملأ وجهي وجسمي
كله كضمانات زرقاء الم تلاحظي حقا ذلك
الاسوداد الذي ملاً جفن عيني او يداي
المرتجفة توترا وخوفا الم تفهمي من كثرة
صمتي وبرود اعصابي انني لست بخير
صحيح ففي كل ليلة اصارع خوفا ضعفي
ووحدي وخبيتي بين وسادتي كاتمة انفاس
صرخاتي وتهدياتي لو دقت يوما لعرفت
ان وسادتي مباللة وشعري كله تساقط
ورغبتي في الأكل لم تعد تغويني اكالات

المفضلة ولا مشروبي اللذيذ اصبحت شاحبة
ذابلة مصفرة من كثرة التخمين والسهر
والحزن يأكلني انا لست قوية وصباحي
ليس جميل كما اتظاهر فابتسامتي مزيفة
ورفع شعري كذيل الحصان ما هو الا
لإخفاء انتفاخ عيني ووضوح احمر الشفاه
ليس الا لعدم اظهار جفاف شففتاي وجرحهم
الم يكفيك انني اعاني من الحزن الصامت
وجسمي يتحدث بدلا عنه

نصيرة بولسانان

طفلة مظلومة

ها أنا ذا اليوم عاد بي الزمن من جديد
لأفتح لكم طيات الماضي أليم في حاضري
الجميل سأبدأ لكم بداية من دخولي
والتحاقى بالمدرسة الابتدائية في سن ستة
سنوات كانت أجمل سنة في حياتي هي سنة
أولى ابتدائي في رأيكم لماذا ؟

أعرف أنكم ستبحرون في مخيلتكم لكي
تجدو الجواب لكن سأجيبكم ببساطة لأنني
كنت أملك معلمة طيبة كالأم حنونة
وصديقة رائعة علمتني بلطف لكن كنا
نعرف دوام الحال من المحال لأنه بالأحرى
في العام الذي يليه التحقت بباقي تلاميذ
لإكمال دراستي ولكن بالفاجعة التي تقلب
سنتي دراسية رأسا على عقب وهي

معلمة قاسية لا رحمة في قلبها ، أي أنها
رغم أنها كانت أم لأولاد ولديها زوج
ومسؤولية إلا أنها ، لم تعمل بضمير
ولاشفقة ولا بأمومة بل كانت معي
متوحشة. كل يوم تجد فرصة تبرحني ضربا
بعصى من خشب كانت ترهقتي كثيرا
وكنت أنا في نظرها طفلة غبية لانفع مني
ولكن المهم أنها جعلتني أشعر بالخوف كل
يوم من كثرة ضربها لي وأنا كنت أعود
إلى البيت منكسرة وعلامات ضرب معلمة
واضحة على ساقيا وظهري كانت أمي
ترى تلك العلامات على جسمي صغير
تتحسر وتتألم ولكن كانت تدعو الله أن
يسلط عليها هما وغما كما فعلت بي ولم
تذهب أمي للمدرسة لها أبدا لأنها تستحي

أن توجه ولو كلمة بسيطة وذلك لكونها
معلمة وكونكم كلكم تعرفون أنه كاد المعلم
أن يكون رسولا وأكيد لا يليق إهانة مكانة
علم كرمها الله ورفعها وهي مكانة المعلم
لأنها لو أهانتها كأنها تهين مهنة التعليم
ولكن لابس عشت كطفلة صغيرة أنام وأنا
أخاف من أن يأتي الغد لأنني أعرف
ما ينتظرنني ولكن كنت دائما أدعو الله أن
ينتقم منها مثل ما فعلت بي ومرت تلك
السنة المظلمة وأكملت سنوات الدراسة
وكبرت ولكن بقيت تلك المعلمة طاغية
والصعب وألمها التي سببتها لي في
مخيلتي ولكن الغريب في الأمر أنها كانت
هذه المعلمة جارتنا وإلى حد الساعة كنت
كلما ألتقي بيها يعود ذلك شعور الغريب

وأليم كأنه البارحة ، ولكن تبقى نهايات
الأليمة التي تسبب الغير بها لنا في نسيج
مخيلتنا تحيا كلما رأيناهم أمامنا

كنزة بن دريهم

أثر بقى

أدوس الجمر

حافية القدمين

وأسقى بكأس الأسي

وأخاله رحيق

وأكبت همي

ليس خوفا

ليس جبناً

وإنما من نار

الفراق الرشيق

غادية أرجو القوة

أمحو الشهيق

اسطو على باخرة

نفسى دون تسبيق

وأخلق الأعذار

الواهمة لأنسى

غدر الحياة

ولهيبها السحيق

والنبل خصالي

لكنه أضحى تدقيق

كدفاتر على المكاتب طرحت

بغية التحقيق

والعيون من الحزن تدمع

من طول رهطها تودع

البلاء الزاحف تدفع

من شدة الجفاف ترتعد

تتاجي سلطان الحق

وهل الآذان لها تُستمع

أخبروني بكيات

الهوى المتسع

كم ذاقوا قبلها

ملذات رب

يوم تشبع

هي نار تتقد

تمحو كل ما هو

عذب منسق

الاعتذار لا يكفي

لا يوفي.

فهو طلقة

نارية خانقة

منبعثة من مكان

كان آمنا

خلناه جنة

سبحانك ربي

مغير الأحوال

جملة الأمل

في كنفنا منطمس

وشمو عنا دون ريح نغمس

ويبقى زفيرها راجفا

إن الحب

أضحى خرافة

رغم الوفاق والوصال

عرجونه منسحب

إلى أدنى الأرض يتدلى

ويزعج المارة تارة

سبقنا إليه الخداع

كتغلب متمرّد ماكر

سلط قبّحه راميا.

أرجوحة الود والسلام

بدت تتألق

فعببنا وثرنا

دون سابق إنذار

حول الساحة نشجع

ونبعد شبح

الخدلان المؤبّد

عائشة عزوار/ الجزائر

الحزن الصامت

كل شيء أسود وفوضوي...

اعتقد أن الحزن سيزول في أحد الأيام...

مهلا ربما ليس صحيح، إنه يصبح أكبر..

نتصرف بشكل طبيعي أمام كل الناس، لا
أحب التواجد مع الملء لا أقول أنني أكرههم
لكن لا أريد ...

لأبقى مع أغراضني داخل غرفتي الصغيرة
مع أشيائي وقلمي ودفترتي... فهذا ما
يشعرني باستمرار الحياة وينسني
أحزاني...

أتدري ما أصعب الأمور؟

هي عندما يسألني أحدهم عن حالي وأجب
أنا بخير وفي داخلي بركان من الحزن .

عندما تكون داخل مجموعة ترتدي بها قناع
الفرح والسرور وفي حقيقة الأمر أنه لو
تركوك لوحدك لثانية لانهمرت دموعك دون
سابق إنذار.

أصعب من هذا هو أن ترسم على وجهك
ضحكات وفي داخلك أنت لا تفهم أصلاً لماذا
هذه الضحكات التي تحاول بها أن تصنع
شخصية قوية متينة لتظهر بها للعالم
الخارجي.

فأصعب الحزن ما يكتم في تلك الجهة
اليسرى من الصدر...

يرهق صاحبه ويتعبه يشعره أنه تائه في
طرقات هذه الحياة...

الحزن الصامت يقتل صاحبه رويدا رويدا
كأنه يموت ببطء.

فكما يقولون الحزن الصامت يهمس في
القلب حتى يحطمه..

فهو حقا يجعل الإنسان يريد الاختفاء عن
الجميع يرى أن العالم كله بئس لأن روحه
تمزقت.

هدى بو عافية

وما خفي كان أعظم

أنا أبتسم ، أمشي وضحكتي تعلو ويزداد
رنينها بعد كل يوم ويوم، يراني الجميع
سعيدة ، أنا سعيدة لدرجة الحزن ، ملامحي
هادئة توحى ببراعة الأطفال ، فهي رائعة
كالمكياب تخفي العجوز التي بداخلي ، ألامي
متميزة تستطيع الاندماج مع جسدي ولا
تظهر ، جروحي تختفي بمهارة حين تسمع
صوتا يقترب مني ، محترفة أنا في التخفي
أملك قناعا جذابا ، مثيرا للفضول
والحيرة، لا مبالية بما حولي، صريحة
متقبلة، متواضعة، صارمة، لا تكثرث، لا تشكي
لا تحكي ، لا تعاني ، فقط هكذا مثالية في
نظر الجميع.

يسخرون مني حين أبكي على ظفري الذي
انكسر ولا يدركون أنها ذريعة لأخرج ما
بجعبتي ، فقط ليراني الآخرون باردة ، لا
أكثر لتصرفاتهم وكلماتهم الحمقاء ولكنني
أبكي لمجرد ظفر.

أحزن لموت بطل الرواية وأنتحب ، وكل
نحبي علي واقعي ، أظهار بالقوة والثبات
في أصعب المواقف ، ثم فجأة أغضب
بمجرد أن يلمس أحد كتبي ، فقط لأن بركاننا
خامدا بداخلي ولا أستطيع اظهاره فكبريائي
يمنعني .

يروني عديمة المشاعر فأنا أقدم كل حبي
لقهوتي ، لأحلامي الدافئة لا مرئية ،
لأفلامي ، لمسلسلاتي ، وبالمقابل أخفي
مشاعري لمن حولي .

يظنونني غيبة ، لا أرى جيدا ، ولا أفقه لما
يدور حولي ، وأنا التي صرت أعلم أن
التصرف بذكاء ضرب من الغباء، صرت
أرى التمثل بالجهل أفضل ذريعة لحفظ عقلي
وقلبي من سذاجتهم والأهم من اعترافاتهم ،
اعترافاتهم بأنهم ليسوا ضحية ولست
مصاصة دماء وقاتلة متسلسة ، وإنما قد
أخطأوا ، فواجبهم الاعتذار ، وبالمقابل
المسامح كريم ولست بخيلة ،

ظنوا أن صمتي ضعف ، قلة حيلة وانعدام
ثقة ، لكنهم لا يدركون أن انسحابي أمامهم
ليس إلا فقدان أمل في سماع الحقيقة من
افواههم التي اعتادت لومي مرارا وتكرارا،
جهلا منهم بمكنوناتي صديري، بطبيعة

شخصيتي ، بمنحى تفكيرى وبرجاجة
مخيفي.

مناسبة عائلية أخرى ، الجميع ينظر
لي، يرونني أنثى مثالية ، لي تفكيرى
الخاص، درجة من الوعي، ناجحة كفاية
حسب منظورهم ، جميلة ، أمشي بكل ثقة
أمامهم، لأسمع الصراخ يعلو من كل مكان
أفتح عيني بصعوبة، وانتظر لأجد الجميع
حولي ، محاطون بي بشكل دائري، أسمع
أصواتا ، كلمات، لقد تهشم رأسها ، كيف
حدث ذلك ، سقطت الثرية، هذا اهمال من
المصمم، اتصلوا بالإسعاف ، وبعدها بدأت
أشعر بالبرد ، برد قارص يتسلل من اطراف
جسدي الى مركز جسمي ، مؤلم ، هذا مؤلم

جدا ، إنه ،إنه الموت، أهلا بك ، كم انتظرت
مجيئك ، تفضل لنشرب معا كأس قهوة.

العماري هند /الجزائر

دوامة الحزن

على قارب احزاني ركبت ، وبمجداف
همومي جدفت ، تحملني أمواج الأيام،
تبادلني واحدة تأخذ والأخرى ترد، تغرقني
الأفكار في الأعماق ، لتعيدني نحو السطح
لأعود من جديد في رحلة الألم والحزن،
تتصارع أفكاري فيخفق قلبي بشدة، يكاد
يخرج من مكانه ، أحاول الهرب لكن مما
أهرب وإلى من؟؟.

حياتي حطام لم استطع لمة فالجزيرة التي
تحطم على شاطئها مهجورة تسكنها
الخفافيش والغربان ، حيواناتها مفترسة،
نباتاتها سامة

صراع ضجيج صراخ أصوات كثيرة تعلو
وتعلو لا تكاد تتوقف لتبدأ من جديد ، أصوات

تتلاطم كالأمواج العاتية التي تلتطم بحجارة
الشاطئ الصلبة ألم ألم ألم حرارة، تعلق تلك
الأصوات من جديد، ارق وتعب بل ألم وألم
لا بل حلم يتحول إلى كابوس شيء أسود
صغير يتحول يتضاعف حجمه يحصر في
الزواوية زاوية ضيقة يعم الظلام فجأة. يتبدد
بضوء خفيف تظهر اشكال غريبة تنقطع كل
هذه الأصوات فجأة لينصب وابل من الأفكار
والتساؤلات من أنا ومن أكون؟ أنا حثالة
كتلة من الغباء لا لست كذلك بل كتلة من
الحمق يعم صوت كصوت ما بعد العاصفة
هدوء هدوء هدوء ليعود الصراخ من جديد
ترى ما كل هذا تتكرر هذه المأساة كل يوم
لا وقت فراغ لا أمل في إيجاد حل، الحل هنا
يعد حلما جميلا حقل أخضر واسع شاسع

تسكنه عطور آلاف الورود البريئة العطرة
الندية، خضرة تعم المكان نسيم عليل يداعب
أنفاس الصّباح العذبة، جدول رقرق يقص
طريقه خلال هذا الحقل مشكلا حديقة غناء
،تسكنها الأمال الأحلام الجميلة الذكريات
السعيدة يطول هذا الحلم ويطول يسافر
ويسافر وفجأة يصطدم بشيء يدعى الواقع
هذا الواقع البشع المقرف الخائن الظالم
يحمل معه كل معاني البؤس والضياع
يأخذك لمدينة الأخران لعالم مظلم لا نور فيه
تسكنه الخفافيش والغربان عالم مشؤوم
تلاحقه اللعنة لعنة الأيام السوداء.

برانس فطيمة الجزائر

همسات الحزن الصامت

بصمتٍ في أذني يهمس بخفوت يخبرني أن
أصرخ

بنسمته الهادئة يُقبل ناحيتي لأحترق ببطيِّ
مميت

كأنما يجعلني أعتاد عليه وعلى آلامه
المنتجة منه

هو الوحمة التي لا تزول التي ولدت رفقة
الإنسان

سكنت جلده هو الوحدة التي سيطرت على
حياته

هو الوشم الذي رُسم فينا لا يزول مع
الزمان ولن يفعل

انعزال العالم مرادي وإخفاء الدموع عنهم
حقي

كالبحر الهادئ بأواجهه الخادعة كالمطر
الخفيف

سماء الشتاء العالية العميقة، انهياراتي
ساكنة في داخلي صاخبة، بهمسٍ أسير دون
وجهة حتى أجد مرادي، يجعلني أفكر في
اشياء سيئة لا تساعدني

فرحة الأيام تخفتني ويحل محلها حزنُ
الأوقات

فأين أنا من كل هذا أين تقف نفسي و أي
دربٍ أسلك

إني كالغريق المناجي اني كالضائع المنادي

إني كالأغنية المنسية، أشبه سوء الأيام بي

تمسُّ مهجتي بكل ألم لا تهدأ حتى أُخرج كل
ما يسكنني

هل ستستمر هاته الهمسات في الولوج الى
عقلي

ر. نور الهدى / الجزائر

وجع القلب

يوجد نوع عميق من الحزن يسمى الحزن
الصامت

هو حزن صامت مقيم أبدي ، غير قابل
للبوح يستوطن القلب، أحيانا تستجيب
الدموع له ،وأحيانا ترفض الدموع أن
تستجيب , له بريق ألم في مقلة العين، لا
تغيره السنين

ويتعمق فيه الحنين والاشتياق ويصرخ
دوما دون أنين

هو حزن العمر عن حب غير مكتمل، غير
قابل للبوح ،ومشاعر لا يصلح أن نتفوه
عنها لأحد، ووجع يتكرر كثيرا حتي بات أمر
معتاد

الحزن الصامت هو أقسى أنواع الحزن الذي لا يتحمله احد غير العاشقين ، اصحاب القلوب الموحدة، الذين لا يشكون ولا يتذمرون، ويرفضون ازعاج من يحبون، هؤلاء انا اقدم

لايبوح الورد باحتياجه للماء، إِمّا أن يُسقى ويعيش، أو يموت بهُدوء. وجع القلب هو زلزال صامت يدمر كيانك بأكمله، والكل يظن أنّك بخير. مؤلمة تلك الدمعة التي تسقط، وأنت صامت على القلب، فهي تسقط من شدة القهر، والألم، والاحتياج.

أصعب شيء في هذه الحياة أن تتظاهر بأنك بخير، وقلبك يعتصر ألماً، وملامحك تتمزق حزناً حزن القلب الصامت ينهش الروح كما ينهش الذئب فريسته فأشد الألم، حزن لا

تستطيع الإفصاح عن أسبابه وتكتفي بقول،
أشعر بالضيق ولا أعلم ما السبب، وأنت تعلم
يقيناً ما سبب هذا الحزن ولكنه لا يحكى.

بلعياشي امانى / الجزائر

مُلغم بالصمت

كنت مُحدقه إلى السقف، واضعة يدي على رأسي.

أنتبه بعد ساعات إلى أنني لم أكن هناك في السقف ولا هنا على المقعد، ولم أفكر بشيء، كنت مستغرقة في اللاشيء في الفراغ الكلي الكامل، منفصلاً عن وجودي، أعيش فتره حزن خامده، أصمت كثيراً ولكن عقلي لا يتوقف عن الكلام، لقد كانت حرباً داخليه مُهلِكه.

وكأنني أتنفس من ثقب إبرة.

عيناى منهكتان ببكاء لم تذرفه..

شيء ما يمر بالقلب أشبه بوخزة تتركني غائمةً بالدمع ، لكنني لا أمطر.

ثم يشرقُ النهارُ مجدداً وقد طُفِحت من
الأحزان، فَمَنْ يُبدل عُتمة هذا الجسد الخوّاء
بنورِ السّماءِ.

أصبح الحزن في نفسي يتصاعد كمدّ
البحر، ياله من منظر مريعاً جداً في داخلي
بعد أن تراكمت كل هذه الأحزان فوق
بعضها.

كم اتمنى فقط لو أنني أستطيع أن أغمض
قلبي قليلاً، ليهدأ من جميع الفوضى التي
تراكمت به..

كم وددت لو أن باستطاعتي أن أضع قلبي
تحت صنوبر مياه بارد.

انني حقاً أحتاج الي هدنة لهذا الحزن الدائم.

كانت مشكلة حزني أنه لا يحمل أوراقاً
ظاهرةً فأقطعها؛ بل إنه امتلك جذوراً قادرةً

على الالتفاف حول نواة أي شيء يسعدني
ويقوم بإتلافه.

كثيراً ما احتضنت قلبي بأصابع يدي
الدافئة، حتى يكف عن الارتجاف ولكن دون
جدوى.

صحيح أنني نجحت في إخفاء حزني ولكنني
فشلت في تجاوزه..

أصبحت اتساءل عن من علم الحزن الضئيل
بأنني أضالُّ منه فتكبر؟
واتساءل أكثر.

ما مصير هذا القلب الملغم بالصمت.

أينفجر.

عند المفترق:

"أعان الله الصامتين ، على ضجيج قلوبهم"

إسلام يوسف / السودان

وجعي داخلي

أتلاشى بداخلي شيئاً فشيئاً و لم أجد لنفسي
متكئاً ، أصارع ذاتي كل يوم فلقد سئمت
كثيراً من كثرة المشاعر و الهموم .

انا سند لنفسي و لم أجد من غيرها من
يسندني من يشفي أوجاعي و يذهب عني
أحزائي ، جف الدمع من عيني حتى كاد لا
ينزل بعدها أبداً و أشعر و كأن الجبال
مشتدة بقوة على يدي .

حزني صامت لا أستطيع البوح به تخونني
العبارات و لا أحد و من يساندني من غير
قلمي فلا أجد متنفساً من دونه .

أخط بقلممي و أبعثر حروفي هنا و هناك
بأنامل ذهبية كلما قرأتها تجعلك تسترجع

خطاك ، تفهم ما يجول بداخلي بعد قراءتك
لما خططته أناملي.

و جعي داخلي و سأكتمه مادام لا أحد يحس
به سأكتم في قلبي كل ما يوجعه، سأظل
سندا لنفسي حتى أجد من يفهم بأسى.

درقاوي إيمان/ الجزائر

ألم غيابك

ظننت أن الحب جميل جداً
لكن عندما جربته ادركت انه مثل كأس ماء
فارغ وينكسر أطرافه
القلب عندما يخذل من شخص كان سنده
يصبحه بلا أي روح تختفي لهفته
تصبح تشعر بالاختناق تدريجيا
أحببتك صدقتي عفوا بل عشقتك فلماذا
فعلت هذا بي لما اضحكت عني الاهل
والقبيلة
عارضت والدي وقلت هو سندي
او يعقل ان يكون خصمي انت لذلك لم
انتصر

خذني كل من حولي فقررت أن أعود لك
لأنك ملجئي ولكني حين وصلت وجدت يدك
تمسك يدا غير يدي
اقتربت فقط لأخبرك

لقد وعدتني بالبقاء فلماذا اخترت الفراق
كان القرار قرارك وحدك اخترت ان تكون
معي واخترت ان تنساني كنت مجرد فترة
عابرة ولكنك ، اول حب، اول نظرة كانت لك
وحتى غمرة كانت من نصيبك

ولكن انا كنت لك فترة ومررت بالنسبة لك

سؤالي ماذا فعلت ...؟

غرمت بك كنت لك طفلك المداللة وانت
كنت أكبر درس

قد أكون درست عند أكبر مدرس وهو أنت

لقد علمتني أن الوفاء صعب في هذا الزمن

لقد علمتني أن اكون قوية لوحدي من دون

سند

علمتني دورس وعبر

أيمكن أنك وجدت سند

غادرتني دون أي سبب هجرتني من أجل

اخرى كيف هانت عليك دموعي كيف هنت

عليك وانت تمر على قلبي

كنت اقول بصوت قلبي أني أتألم

وكم اخترت البكاء وحدي في سهري حتى

وسادتي اراها مبللة ياترى هل هي حزينة

مثلي

كنت اصرخ يوميا اني موجهة عندما كنت

أغلق باب غرفتي انام

وعندما غادرت مقعد دراسة

عندما توقفت عند لاهتمام بشعري

كنت اصرخ كل يوم وعلامات الألم في

وجهي الشاحب وعيناي التي تبكي

لماذا لم يسألني احد هل انا سيئة لهذه

لدرجة حتى أعجبكم انيتي

بن حبيب خلود

حالات النفسية للإنسان

الحزن هو حالة يمر بها اي انسان في حياته ، ولكنها تختلف من شخص لشخص، وكل فرد يعبر عن حالته؟
قد يكون بعنف..

او صمت ...

أو ان يترك كل شيء في قلبه

وهناك من يرى ان الحزن شيء تافه ، وان شخص يتصنع فقط ، ويريد اهتمام من حوله وذلك ما يزيد من غضب الحزين

الحزين يجب ان يأخذ، فترة راحة ويبتعد عن اي شيء يزعجه، ويبقى لوحده ويراجع تصرفاته ويتذكر ان كل شيء له

حل، وان كل انسان خرج من حياتك ما هو
الا بمشيئة الله لكي يعوضك الاحسن

ايناس بن ناجي

أسكن في القلم

تبتسم الشفاه وتسكت الألسن حيث أني
عندما أخط بيدي أتحدث بصمت فأسأل
وأجيب، ما إن أهمّ بالكتابة حتى أرى الهمّ
عن كتفي قد تلاشى والأحزان عن ملامحي
اضمحلت، لا سودة تعثري المكان إذ أني
أشعر أن الورقة ما إن اقترنت بالقلم
امتصت كل المخاوف من جسدي وامتلات
داخل تلك الورقة البيضاء، أعدّ الكتابة
مهربي الوحيد من هذا الوجود إلى وجود
صغير مليء بما أرسمه وأكتبه، لطالما
ظننت أن الكتابة أسلوب حياة أتفظ من
خلاله على أسراري من البوح وعلى
ذكرياتي من التلاشي، فأزجها جميعاً في
سجن دفتر المذكرات وأغلقه بإحكام، قد

يبدو هذا مريبًا بعض الشيء لكنه العالم
المثالي لأولئك الأشخاص الذين يسيطر
عليهم الوهن والكتمان، أنسج بعدها رواية
طويلة مليئة بالأحداث لكن أي منها لا
يتحقق، فأعود بقبضة يدي إلى الواقع
وأكتب مجرياته مستأثرة بأقوال العظماء إلى
أن أصل إلى النهاية.

فاطمة الشرباتي

بعثرة

تعصف الجراح تُزف والأزهار تُقطف
والفرح مُخفّف؛ في زمن صار فيه فعل الشر
يُحترف والخير عاد أدراجه بسبب خيانة
أعوانه ورفقائه، وقرر الاختباء في مكان لا
يُعرف حتى لا يتعرف عليه أحد ، ولا يلتقي
بأولئك الأشرار، في مكان رهيب مخيف...

لما سمعت أوراق الأشجار فاجعة ذلك
الأمر؛ تهاوت وتألّمت من شدة ما لاقته
صرخت ووصل صراخها إلى أبعد
الأرجاء، عرفت عليها الطبيعة نوتات الحزن
وبكت من تأثرها بتلك المعزوفة، حتى
السيول تجمدت والنسمات اختبأت ولم تعد
تبرز من خوفها، لما نظرت الأرض إلى كل
ذلك اهتزت والنتيجة، انقلبت الحياة على

عقب وكل من هنالك يسأل ما الخطب ويقف
مدهوشا من هول الحال، ومنذ ذلك الحين لم
يعد للحب، للسكينة والأمان مقام إلا مرات
فقد كانوا يظهرون كمتسولين يطرقون بعضا
من الأبواب، وقتها تلك الظروف التي مرت
على كل هؤلاء قد رسمت ألواحا من القهر
والذل ووضعت بصمتها

على حياتهم بألوان داكنة، فقرر أولئك
المساكين التعساء الاختفاء، فترأيت لهم
معالم الطبيعة الحزينة بلامح وجه حياة
عابسة ولم يبرزوا أمام العيان وبقوا في تلك
المخابئ المنسية حتى لا يقعوا بين أيادي
تلك القاسية الظروف الظالمة المتحجرة كي
لا تزيدهم فوضى وبعثرة.

زدام نسرين

الصمت ليس رضى دائما

دائما تخبرني أمي ومن أعرفهم أن الصمت علامة الرضى نعم أوفقكم الراي لكن احيانا فقط ليس دائما ففي بعض احيان يكون الصمت

علامة حزن ، ألم ، كسر تحطم ، بداية تلاشي

ليس دائما الصمت علامة الرضى

احيانا علامة قهر غدر خذلان

الصمت هو ان نعتزل عن العالم الخارجي لنصنع عالم صغير يخصصنا، يختلف صمت بأنواعه لكن لاشك ان العالم بأكمله يتفق على انه لغة الوحيدة الذي يفهمها العالم

رغم تشعب وتعدد اللغات في العالم تبقى
لغة الصمت لغة العالم الذي لا يفشل اي
انسان في فهمها

ام عن الحزن بصمت مرحلة تأتي بعد تعاضم
الانكسارات والتحطّات وتراكم الالام وتحطم
الاحلام وتلاشي الحلم واختفاء الأمال بعد
خذلان وخذلان

رغم محاولتنا ببوح بمشاعرنا تنتهي بفشل
ذريع ليس لعدم قدرتنا على البوح بمشاعرنا
على شكل بعض كلمات والكثير من ثرثرة
بل لأننا نعلم ان مشاعرنا لن تتحرر مع
حروف لتبقى فقط كلمات لن يشعر بها من
حولنا

رغم بساطة الكلمات تبقى تحتاج الى
شرح معمق رغم ذلك لا يشعر بها لتبقى

مجرد ثرثرة ضعيف مسكين يشفق على
حاله

البوح بمشاعرك الذي لن يشعر بها غيرك
هو تجريدك من ثيابك.

الحزن بالصمت هو ان نعلم يا أصدقاء ان
ما بداخلنا بركان حتى وان اخبرناهم اننا
نشعل كل يوما لظنوا ان البركان خامد لا
يأذي وما بهم اعظم

نعلم انه لن يشعر بنا غير انفسنا فنكتفي
بصمت لتترجم تلك مشاعر وهجومات
ومعارك بداخلنا الى دموع تذرف واحيانا
لا تتوقف لساعات وساعات رغم محاولات

الحزن بصمت هو ان نحاول ان نبقي اقوياء
او نثبت للعالم اننا بخير لأننا نكره تلك
نظرات الشفقة.....

تختلف احزاننا وتتشابه ايامنا.....

تختلف اسباب وتتشابه الالام

تختلف القلوب وتتشابه شعورها

تختلف احلام قلوب وآمالها وتتشابه خيبة تحطمها

وانكسارها

تختلف وتختلف ولكن تتشابه في جبرها

كل مناقصة بدياتها تتماثل تعرف ثم قرب

ثم راحة وامان ثقة وشعور باطمئنان ثم

تعلق وحب وثم فجأة وبدون مقدمات

خذلان وتلاشي احلام انهيار وفقدان ثم

حرمان

تأتي طعنة في منتصف

القلب ثم لن نشعر، بشيء غير ألم لنعلن

اعتزال العالم بصمت

نعزل فرح وسعادة

نعزل حتى تلك الآلام

نعزل شعور والأحلام، الاصدقاء، الايام
والعائلة

لتعزل الحياة ونصنع لنا حياة خاصة بنا

نعزل كلام ونعلن لغتنا الجديدة الصمت
وبكاء في عتمة ليالي مظلمة في طرق
وممرات تحت مطر حتى لا يرنا غير انفسنا
وقد اعتزلنا العالم

هاقد قررنا انسحابنا من كل شعور الا صمت

بشرى بن

فراق الاحبة

الامر مؤلم حقا حين يغادرك شخص ماعزيز
على قلبك ، حين يخطفه الموت و لا
تستطيع رؤيته مرة اخرى ، فمن اكثر الآلام
التي يمر بها الانسان في حياته ، هي
اشتياقه لمن فارقوا هذه الدنيا، ذلك الشعور
يذيب القلب و الروح ، تعيش فقط على
ذراهم تحن لماضي كانوا فيه، تحن لتلك
الأيام و لابتسامتهم و صوتهم و كل
تفاصيلهم ، فيزداد وجعك ، و لا تستطيع ان
تفعل شيء سوى البكاء، حين تتذكر لحظة
سماحك خبر وفاتهم ينقسم قلبك ، فتلك
الصدمة تبقى مدى الحياة و لا نستطيع
تجاوزها مهما تظاهرننا بالقوة و الصمود، و
نتذكرهم في كل الأوقات ، في التجمعات

العائلية و في المناسبات و الأفراح
والأعياد و نتمنى لو كانوا الى جانبنا
وشاركونا تلك الفرحة لان مكانهم فارغ
وذلك الفراغ موحش، رحم الله كل روح
طاهرة غادرتنا و أسكنها فسيح جناته .

وئام زعباط / الجزائر

قطراتُ ندى خطتها العيون

أين أنا وأين العالم؟

مالي أرى الوجوه سعيدةً دوني؟

أم أنا الأخيرة أعيشُ لحالي في عالم البؤس
والخيبة

دموعٌ تهطل كلما تذكرتُ كسورَ الماضي
ويأس الحاضر

قلبٌ ينزف القطرانَ بدل دمًا ورديًا اللون
سعيدًا بالحياة

محبطة المشاعر، خائرة القوى...

تائهة في عالمٍ ليس له لون

مريم عبيدات

أصداء الحزن والأمل

في أعماق قلبي، يتجلى الحزن كظل لا يفارقتي، وأشد الأحزان قسوة هو حزني الصامت. أبدو هادئة من الخارج، لكنني أشتعل في داخلي، ولا يشعر بقلبي المرهق سوى روعي المتهاككة، المنهكة من صراخي الذي يملأ جسدي.

رغم ابتسامتي أمام الجميع، يفتقر عقلي للسكينة، وأطلع هنا وهناك بحثاً عن شخص أفضفض له، علّ الحزن يزول عن كاهلي. لكن ما جدوى ذلك؟ فحتى لو أردت، لا أستطيع أن أجروّ على الإفصاح عن مشاعري.

تتقاذز الذكريات المؤلمة في خيالي، كنجوم ساطعة في سماء مظلمة، تذكرني بكل خيبة

وكل فقد. كل يوم هو معركة جديدة، ارتدي فيها قناع القوة، لكنني أعلم أنني أحتاج إلى فسحة لأتَنفس، لحظات من الهدوء أتواصل فيها مع نفسي. أشتاق للكلمات التي تخرج من قلبي، للتعبير عن مشاعري دون خوف أو تردد. أحتاج إلى مساحة آمنة، حيث يمكنني أن أكون ضعيفة، أفضّض ما في داخلي دون خوف من الحكم أو الرفض.

أريد أن أرى النور في نهاية النفق، وأن أتذكر أن هناك أملاً حتى في أوقات الشدة. لعل الحزن يأتي ليعلمنا كيف نُقدّر الفرح عندما يأتي. أدرك أنني قوية، وأني قادرة على حمل كل هذه الأثقال، لكنني بحاجة إلى الوقت لأتعلم كيف أتركها.

فلنحفظ بجزء من الأمل، ولننعم أن كل

غيمة مظلمة تبوح بإمكانية الانفراج، وأن
في كل ألم خبرة جديدة، تعلمني كيف أعرف
الحب الحقيقي، حب الذات..

فاطمة الزوهدي

أسيرة الذكريات

وبعد أيام من الفراق ..ما زالت تتبعث من
فؤادي رائحة الاحتراق..

مازلتُ أحترق بنيران الحنين والاشتياق..

فبين الحين والآخر تزورني عاصفة
الذكريات، ويمر شريط يوجِّزُ كلَّ اللحظات..

تلك اللحظات القليلة التي قضيناها معا والتي
تبدو أنها ستستمر في ذاكرتي للأبد، هذه

الذكريات اللعينة تقودني إلى جنونٍ حتمي
تجعلني أتخبط بين تفاصيلها تذكرني دائما

أنني فقدت شخصا كان في الماضي جزءاً
مني.. ذكريات تدمرني تأسرني بين قضبانها

للأبد البعيد.. ذكرياتي تأتي مغادرتي
استوطننتي فأصبحتُ سفيرة بين الحاضر

والماضي، تشهد على ضياعي واندثاري.

لماذا أراه في كل زوايا حياتي وفي كل
أشياءني هناك وراء النوافذ وخلف الأبواب
أراه في قهوتي ومرآتي، أسمع صدى
ضحكاتها وأتخيله يناديني ، أرى ملامحه
تتضح في وجوههم فأظنهم هو ودون وعي
أبتسم ..

سأصدر قرار النفي في حقك يا محبوبتي
إلى ما وراء مملكتي إلى مكان لا أراك فيه
ولاتراني فقط أتأكد أنك ستعيش في سلام
من بعدي ، أما عني فتباً لقلبي ..

أتألم من شعور لا يوصف ، لا يُكتت ولا يُحكي
أتألم في صمت ، أقرب من الموت ، فنحن من
وعد بعضنا قبل عامين من الآن وكُننا أمل
ويقين ، وعدنا بعض ببراءة الأطفال ..

ورسمنا نهاية ترضينا كما في قصص
ديزني والخيال

أنتنا سنكبر معا ونحيا معا ونتحمل أعباء
الدينيا والأثقال، بكل إرادتنا وبكامل وعينا
وعدنا بعض، ولم ندرك لحظتها أن للقدر
أسلوب آخر في فرض النهايات وكسر
الوعود وتغيير المسارات ، أه كيف أن القدر
استأصلك مني وكيف لكل الذي بيننا أن
يزول وينتهي ..

بواح كنزة / الجزائر

لعبة الحياة

غريبة انت ايتها الحياة
كتبتينا في سطور و كلمات
كلنا فيك مجرد روايات
حكايا و امنيات
دموع و ابتسامات
اخفاق و نجاحات
غريبة انت ايتها الحياة
ابحرنا في سفنك بحثا عن مدن السلام
و اذا بأمواجك تحملنا الى مكان دون عنوان
الى ارض لا تشبهنا
صرنا فيها غرباء ، ضيعنا الامان
اسكنتينا وطن لم نجد فيه الاطمئنان

كم انت غدارة قاسية مثل الزمان

اه منك ايتها الحياة

تضعينا في دروب غريبة ، ترهقنا فيها

المسارات

نعانق فيها احلاما

وندفن في اخرى انكسارات

عبثتي بقلوبنا الهشة

ورميتي بها في كل الطرقات

كم انت باردة و قاسية

جعلتينا نبحت عن الدفء و النور في

الظلمات

غريبة انت ايتها الحياة

لم ننل منك سوى الصفعات

تلبسين اقنعة كل الوجوه

تغيرينها ببراعة وبلامبالاة

تبتسمين تارة فنفرح وفي لحظة الغفلة

تنزلين من اعيننا العبرات

نبحث في ايامك عن ارواح تشبهنا

فتبعديها و تبعثي من يتعبنا

هل يا ترى انت قاسية بلا مشاعر

ام اننا خلقنا لنموت و نحن نحاول

تمدين يدك لنا بلهفة

نظنه عناقا فنستيقظ منك على صفة

غريبة انت ايتها الحياة

تنتهي احلامنا في طيات كتابك

وتموت امالنا في الصفحات

نسابق فيك الزمن سنوات

ليتسرب منا العمر في لحظات

لم تكوني يوما حقيقة

كنت فقط مجرد خيالات

بقلم /باجة سهام

في صمت

قررتُ عيش ما بقي من حياتها لأجلهم، لأجل أطفالها وقرّة أعينها وآخر وصية لزوجها، لا تزال في ريعان الشباب و قد تلقت الكثير من العروض للزواج فقد كانت لاتزال تحتفظ بجمالٍ أخاذ، ظننتُ أنها بمعاناتها الآن سيأتي يومٌ ليُرد فيه الجميل، أن يتذكر أولئك الأطفال صبر أمهم وتضحياتها الكبيرة، شقاءً كبيراً قد عاشته الأرملة بعيدة عن المجتمع مهمشة من الأهل والأقارب، فأضحت في دربها وحيدة تتمسكُ بأنامل ونظرات البراءة النابعة من سعادتها الوحيدة ، أطفالها.

هاهي الآن يقتادها صغيرهم في كرسي متحرك آلت حالها، وبصوتٍ بحيج كان كلامها وعبيراتٍ تسيل بغزارة على

وجنتها، لكن بصمتٍ أخفت حزننا آخر أنساها
 حزن فقدان زوجها!، أجل لقد كبر
 الصغار، وهرمت الأم بعدما استنزفت
 طاقتها، وفقد جمالها لتصير هذه العجوز
 الهادئة.

لقد صارت عبأ بعدما كانت سندا ونسوا
 كيف أفنت شبابها، فالطيور أخيرا بعد تعلم
 الطيران تغادر عشها ولن يختلف مصير
 الأولاد عنهم كثيرا، لكن التغيير الوحيد أن
 هذه الطيور هي من تطرد والدتها هذه
 المرة.

هل تدعوا الله الانتقام، مستحيل فهم فلادة
 كبدها وسبب استمرارها بالعيش طويلا
 ومصدرة قوة ماضيا.

حزن عميقٌ في صمتٍ تعيشُ مرةً أخرى
وما أصعب أن ينكر جميلك، أن يتخلى عنك
من حاربتَ العالمَ لأجله.

بقلم /قلوش إلهام

غُصَّةُ الْفُقْدَانِ

حُزْنٌ يُرَاوِدُنِي ، يَنْتَابُنِي شُعُورٌ مُرِيبٌ .

إِنَّهُ دَائِمُ الزِّيَارَاتِ لِي ، لَا يُفَارِقُنِي فِي كُلِّ
حَالَاتِي .

أَنَا حَقًّا أُرِيدُ أَنْ أَقْطَعَ صِلَاتِي بِهِ ، لَكِنِّي لَا
أَسْتَطِيعُ .

أُرِيدُ الْبَوْحَ بِكُلِّ شَوْكَةٍ غُرِسَتْ بِقَلْبِي ، تَرَكْتُ
أَلْمَهَا يَتَفَاقَمُ .

مِنْهَا مَا أُرِدْتُ بِقَاءِهِ ، وَمِنْهَا مَا أُرِدْتُ حَقًّا
شِفَاءَهُ وَنِسْيَانَهُ .

فِي كُلِّ مَنَاسِبَةٍ كَانَتْ ، سَعِيدَةً أَمْ تَعِيسَةً ،
تُبَاغِتُنِي هَذِهِ الذِّكْرِيَّاتُ الْأَلِيمَةُ ، الَّتِي تَبُتُّ فِي
نَفْسِي الشَّوْقَ وَالْحَنِينَ .

حياتي البسيطة، تُعاني من خوف فقدان
الأحبة .

أعرف أنّ هذه سُنّة الله في الحياة، لكنّ
فقدني لأختي الكبرى، أمي الثانية، قتل كل
ذرة أملٍ لي في الحياة .

كمن بتر أضلعي و تركني هاملةً دون
وجهة .

أحسستُ كأنني شجرة دون أغصان ،أوراقي
إنفلتت مني و ضاعت .

أقام قلبي حدادا أبكم على فقدِهِ أعلى البشر .

حاولتُ إكمال دربي لكن ..

الحادثة تتكرّر ،سحبت مني الحياة أختي
الصغرى .

زهرة منزلنا قُطفت و ضحكنا سُرقت .

فصبرًا يا فؤادي على هذا البلاء .

بن بعزیز وسام/الجزائر

بوح حزين

في سرداب الفؤاد الحزين يقبع في صمت
وسكون، يلازمي من سنون، ينفجر تارة
كجنون، وتارة أخرى كهمس
مشجون، يختبئ في أعماق القلب، إنه
الـحـزن الصامت القابع في غياهب
الـكـتمان، يتسلل بين ألم عميق يجتاح
الـروح، يترنح مهموما مجروح، إنه الـحـزن
الصامت الذي ينسج خيوطه حول قلوبنا
،يطوقنا بصمته العميق ويذكرنا بأننا بشر
نعيش ونتألم في صمت، لا تحتاج إلى كلمات
لنعبر عن لواعجنا التي تثقل كواهلنا دون
أن يراها احد فتترجم آلامنا دموع تختنق
وتسكن في زوايا الروح التي لا يصلها احد.

اسماء خوجه