إشراف: منار أشرف بخيت
جوارح القلوب
إليانور للنشر الإلكتروني

- كتاب: جوارح القلوب

- تأليف: مجموعة كُتاب

- النوع: خواطر مجمعة

- تنسيق: اينور جلال

- تصميم: برديس

- دار: اليانور للنشر و التوزيع الإلكتروني

- رقم الدار: 01151293168

"هل شعرت يومًا في منتصف حديثك أنك غريب؟ تتضجر وتتساءل لماذا تُلقي كل هذا الكلام؟ لِما أنت تجالس هؤلاء؟ كيف خالطتهم؟ وأنت الذي لا تنتمي إليهم" ولن ينظروا إليك بأنك منهم هذا يؤلم، صحيح هذا مؤلم للغاية، ولن يكن هناك مقدرة على التعايش بين أشخاص لا يعرفون قيمتك، وما الذي فعلته مِن أجلهم، ويتجاهلونك دائمًا في أحاديثك، ولا يعطوا لك أهمية على الإطلاق، وهذا يجعلك دائمًا منكسر، ومحاط بالهموم، ولكن لابد من فهم شيء أن هناك أشخاص لا تعطي لهم أهمية في حياتك، ولا تعطهم أكثر مِن حجمهم؛ لأن هذا ما يجعلهم يتمادون في إحباطك وإنكسارك؛ لذلك لا تعطي لهم أهمية، ولا تتحدث معهم، واتركهم كي يركضون خلفك، ويتمنوْن الحديث معك، وحينها وقتهم قد يكون إنتهى؟! ولا يوجد لهم مكان في حياتك، ووقتها سيفهمون أنك كنزٌ فنى مِن بين أيديهم، ولا يكن هناك مقدرة على التملك به مرةً أخرى.

الكاتبة✍: ♡سمية فرغلي الباطش♡

نازك الملائكه

عندما تخرج أرواح من نحب من أرواحُنا لا يبقى لنا سوى الرحيل، ولا يعني ذاك الكلام أنَّ الحياة تتوقَّف من بعدهم بل العكس ستستمر حياتُنا، وتبقى أجمل مِمَّا كانت، فكن على يقينٍ أنَّ الحياةَ لا تقف على أحد، ولابدَّ من نسيان كل من أذاك وخذلك، وعِشْ وكأنَّك بمفردُك في هذه الحياة أُفٍّ من هؤلاء الأشخاص الذين يتعلَّقون بمَن حولهم، ويستصعب عليهم النسيان؛ لأن مَن خذلَهم مِن قبل كان لديهم المقدرة على تحطيمهم، ولم يكن هناك فارق بين وجودهم وإختفاءهم، ولا يوجد فارق أيضًا إذا فارقتم الحياة أو تظلُّون بها مستمرين، فلا تبالي لأمرهم ولا تعطيهم أكثر من حجمهم، فكن أنت مَن يركضون وراءه وليس العكس.

الكاتبة:♡ سمية فرغلي الباطش♡

«نازك الملائكه»

لَا خَيرَ فِي خِلٍّ يَخَونُ خَلِيلَهُ، وَيَلقَاهُ مِن بَعدِ المَوَدَّة بِالجَفَا، ولا خير في أخٍ يُلقي بأخيه إلى التهلكة مِن أجل المال والسلطة، وهذا ما نشاهده في وقتنا الحالي، يظن به أنه الأمان أنه السند بعد العناء، لكن يخيب ظنه ويُخفى القناع عن الوجوه ويظهر كل شيء، هنا يريد أنْ يُلقيه في بحرٍ لايوجد له أخر؛ لكي يصل إلى كل شيء ويبقى هو الأفضل، هذا يحزن الأن لايوجد أمان لأخٍ أو غيره إذا كان أخي يفعل هذا فماذا عن الغرباء، وهنا أظن أن هناك بعض الغرباء يكنُّ لك المحبة والشفقة عن القريب، فكن قوي الملاحظة مِن كل مَن حولك لاتعطي فرصةً لأحد كي يستغلك، كن كتوم، كن قوي أيضًا في الحياة كي تهلك مَن يريد الخيانة، وسوف أقول لك شيئًا لاتعود لمن خذلك لأنه سيخذلك مرات عديده ولايتوقف أبدًا؛ لأن الخيانة أصبحت عاده بالنسبة له، فكن أنت الأقوى كي ينظرون لك نظرة خوف، ولا يوجد هناك مقدره على إستغلالك وتحطيمك (كن قوي)

الكاتبة: ♡سمية فرغلي الباطش ♡

«نازك الملائكه»

عندما آتي إلى وسادتي أتذكر من أُحب، ومتى التقينا، وما الذي دار بيننا من كلمات، والأن أبعدتنا الأيام، وعندما أتذكره يظهر لي كل مشاكلي وأحزاني، ولا أحد يعرف مايدور بداخلي من إشتياقي للحبيب أريد أنْ أراه دائمًا؛ لأني عندما لا أراه يوجد بتلك اللحظة خوف كبير أنْ أخسره يومًا ما، وعندما تراه عيناي تلمع لمعةُ البرق أخشى أنْ يراها أحد، ويزرع بداخلي الطمأنينة وهذا؛ لأني أرى مَن أحب، وأتمنى ذلك الحبيب أيضًا يوجد بداخله ذلك الشعور، الأن أنت راحل، ولكن ستعود يوماً ما، وأنظر لك نظرات طويلة، وأقول لك أنني بإنتظارك طوال الوقت، ولن أمل من ذلك أبدًا.

بقلم ✍:♡سمية فرغلي الباطش♡

«نازك الملائكه»

إشتياق"

إشتقت إليك، أشتقت إلى تفصيلك، اود ان ألمسك، أنت بالنسبة لي كالظل الذي لا يمكن ان ألمسه، لماذا ذهبت وتركتني وحيده، وأنا أفكر بك والدموع تملئ عيناي، أشعرُ وكأنهُ هناك جمرة في منتصفِ قلبي، فهل يصلك إشتياقي لك؟ هل تشعر بقلبي الذي يتألم من أجلك؟ هل تصلك جميع مشاعري؟أم أنا فقط التي تشعر بغيابك، لم أُدرك هذا، فراقك، جانب مؤلم، يؤلم القلب كثيرًا دون رحمة، حقًا الحب ليس عادلًا عندما يجعلُنا نشتاق بشدة ولا نستطيعُ فعل شيء، إشتقت إليك اود لمسك واحتضانك، تألم قلبي كثيرا من أجلك، هل تسمع ندائي اليك هل يصلك شوقي

إشتقت إليك.

ك/صفاء محمد

: أنا وحيدة تمامًا، قلبي ينزف ألمًا، لا أعلم أأنا مطمئنة أم خائفة، ما أعلمه أني وحيدة، عقلي وقلبي مشوشين تمامًا، لا يوجد أحد يحاول مجرد محاولة في الاعتناء بي، حتى الإطمئنان أُطَّمْئِن نفسي، حتى إن خُفت أحتضن نفسي، مرت عليَّ أيام كنت أريد حضنًا أزيل ألمي فلم أجِد، فأحتضنت نفسي، إنفرد الحزن بي، لا يوجد أخد يفهمني، شعوري بالوحدة والخوف يحاوطني من جميع الإتجاهات، ولكن ها أنا أحاول اطمئنان نفسي.

ك/صفاء محمد

مع سكون الليل، أجلس في غرفتي وحيدة، يُحاوطني الظلام، يبدأ عقلي بالتشوش، ترجتف يدَيَّ، عيناي اغرورقتا بالدموع، تحاوطني ذكريات الماضي الأليم الآن، فراق أحدهم، خذلان صديقة، حديث أهلي المؤلم، والعديد من الذكريات... عقلي لا يتوقف عن استرجاع الماضي، ومعه تزداد آلام قلبي وروحي؛ فالذكريات مرهقة للروح والعقل، أشعر الآن بأن ذكرياتي تأخذني إلى عالم مليء بالآلام والأوجاع، عالم مليء بكل ما هو قاسٍ لا تستطيع روحي تحمله، لقد سئمت، أريد أن يتوقف عقلي أو قلبي، أريد الخروج من هذا العالم القاسي فقط، أريد السلام.

ك/صفاء_محمد

تمسكتُ بِك بكلِ ما أملك، أدرت ظهرك لي وقُلت لن يهمني بُكائِك ولا ايضًا دموعك، قلت لك أني أحببتُك بِصدق، قُلتَ لي وأنا لا، لقد كسرتني وكسرتُ قلبي الصغير الذي أحبك بصدق، أتعلم بسببُك عشقتُ الوحده، فقدت الثقة فى كلِ البشر حتي فى نفسي، لم أفعل لك شئ حتي تُحطمني بهذا الشكل، ءأنتَ عائد بعد أن دمرتني، ولاكن تمهل لن أُسامحك أتعلم لقد قسي قلبي عليك، ولن يُسامحك، أنت من أخترت الفراق لا تأتي الآن وتلومني، أتعلم! أنا مُدينه لك بشُكر لأنك أخرجت القسوه التي بداخلي، لم أعد ضعيفة، اصبحت الآن قويه..

(هكذا حواء يا آدم تقسوا عليها وتُسامحك مره تلو الأخرى ولاكن حين يفيض بها تتبدل من أُنثى حنونة لأُخرى صارمه قاسية قوية)

ك/صفاء_محمد

فراق من لا حياة بعدها

أنظر إلى مكان خروجك وكأن طيفٌ منكِ مازل هنا، أنظر وأحاول إطالة النظر لعل بعد وقت يصبح حقيقة وتعودي مرة أخرى، لا أعلم، كم أستغرقت أنظر إلى هذا المكان؟

ولكن لقد أفتقدكِ كثيرًا، أصحبت أتي يوميًا لهذا المكان ولا أفعل شيء سوى أن أنظر لمكان خروجك في يوم فراقك لي، أفتقد حديثي معكِ، كم تمنيت أن أحظى ببعض الوقت جوارك من جديد؟

لم أكن أعلم، لما صممتي أنتِ على البين؟

كنا سعدين بما فيه الكفاية لنفصل عن العالم ونعيش سويًا، بدأت أشعر وكأنني كنت الطرف الأكثر حماسًا وحبًا، وأنتِ كنتِ فقد تشغلي وقتكِ لبعض الوقت لكي لا تشعري بالملل، لم أعتقد ذات يوم أن يأتي جرحي منكِ أنتِ، فأنا ظننت أنك خيرًا منهم جميعًا، ولكن أن كان الفراق خيرًا لنا، فهنيئًا لكِ الراحة، ومرحبًا بالألم لفؤادي.

گ/روتاليلا حسن

التضحية

لعله كان مصطلح بسيط يطرأ على رأسي، ولكن يبدو وكأنه كابوس مرير، أرى به ذكرى لن تنسى مهما طال الزمان، أيعقل أن أكون أنا هذه الشخصية السوداوية التي تجلب الأذى لكل من حولها؟

أقسم، أنني لم يكن في خاطري سوى الصلاح لهم، أردت أن أنجح وأجعل النجاح يكون لنا جميعًا، ولكن ماذا رأو هم؟

رأو أنني أريد تخريب كل أنش حولهم، وكأنني عود ثقاب مشتعل يود إلتهام كل شيء حوله ليعم الرماد المكان، ليحترق كل شيء وأظل أنا فقط منيرة، فأصبحوا يكسروني؛ لكي أقع كجثة هامدة لا تقوى على النهوض حتى، ولا أكمل مسيرة نجاحي، وددت في هذا الوقت لو يستمع شخص منهم لي، لو كان قد كلف نفسه عناء سؤال واحد، لكان الأمر مر على ما يرام، ولكن لم يريدوا هذا ، أردو فقط نبذي عنهم جميعهم فأنا المذنب الآن.

ﻫﻜ/روتـﻴـلا حـسـن|

في إحدى ليالي الشتاء القاسية، وسط ذلك الديجور المعتم، تجلس تلك الجميلة ذات الروح المنهكة، وتكامع ذاتها؛ لتبث لها الأمان، جالسة وغير عابئة بما يدور في الخارج؛ فهي اعتادت منذ الصغر أن تكون حبيسة تلك الغرفة اللعينة، بعد أن قام بعض الملثمين باختطافها ووضعوها هنا منذ الكثير من الأعوام، مر عليها الكثير هنا واعتادت على الوحدة، وأصبحت صديقتها الوحيدة، ولكن ومع كل هذا الألم، كان هناك بصيص أمل ينبع بداخلها، كان لديها يقين بأنه سيأتي ذلك الوقت الذي تنجو فيه من هذا المكان المروع، كانت تحاول جهدًا طوال الأيام التفكير، كيف ستخرج من هنا؟

إلى أن أتى مناها، وتحقق بعد الكثير من المعافرة، استطاعت أن تخرج خفية من الدجن، وخرجت إلى النور، كان الضوء مزعجًا لها؛ فهي لم ترى مثله منذ زمن، ولكن جاهدة لفتح عيونها، وأخذت تهرول بعيدًا، إلى أن ابتعدت.

گ/روتـاـيـلا حـسـن

إذا المرء لا يرعاك إلل تكلفا؛

فدعه ولا تكثر عليه التأسفا

كنتِ رفيقة الأيام والدرب، الشيء الجيد والجميل في اليوم، كانت علاقتنا رقيقة وخالية من أي نقاش حادٍ ونزاع، إلى أن أتى ذلك اليوم الكاحل، أتى حامل به خبر سيء، رأيت في ذلك اليوم أشياء كانت كفيلة على أن تجعل فؤادي يكف عن النبض، رأيتك إنتِ بمعاملتك الجافة، هذه الطريقة التي لم أستطع تفسيرها، وكان النزاع هو سيد موقفنا، كنت أشعر بالحيرة والألم، أهذه إنتِ؟

لا وربي ليست إنتِ، أحاطتني الهزائم من كل جوانبي، كنت أريد التحدث معكِ لأبوح عن ما يؤلمني، ولكن كانت هذه المرة الأولى التي لا أستطيع، فكيف يمكنني أن أشكي لكِ عن نفسك؟

أيعقل أنه جاء هذا اليوم الذي يبكي فيه قلبي بسببك؟

أصبحتِ تعاملني بتكلف وكأنكِ مجبرة على فعل هذا، لا أعلم ماذا فعلت ليحدث كل هذا؟

ما الذنب الذي أذنبته ليكون هذا عقابي؟فاليوم قررت البين، قررت أن أرحل وأترك جزء مني

جوارك، راحل وأنا تارك روحي وفؤادي للكِ، لعلي أكون مخلصًا لأخر لحظة لنا سويًا

: "سكن اليل جوفي ، بعدما سكنت أنت بأعمقي"

عهد اليل

يخيفنـي الفـراق..

لابد وقد قررت أن تسير معـي الرحلـة أن تعلم هذا..

أننـي كنت أستيقظ في جوف الليل وأطمئن على أمي وأعود للنوم مـرة أخرى،

أننـي قد أفعـل من أجلك كل ما هو ممكن حتى تبقـى،

أننـي أتظاهـر بالقوة بينما بداخلـي طفـل صغيـر يخـاف الوحدة والهجران..

فلا تفارقنـي، ولا تهجـرني.

عهد اليل

ووجدت قلـبي في السـرور يغـرقُ
جاء الحبيبُ ومعـه عمـرٌ مشـرقٌ.

عهد اليل

"وتاتي كـل ليلـة ، وتحكيلـي أحداث اليـوم
، هسمعـك بقلبـي يحبيبي ، يرفيق قلبي"

عهد اليل

"وكأن للذكريات قلبًا لا ينبض إلا ليلًا"

أبتغي السكينة بعد سيرٍ طويلٍ على ممرات المواقف وعتبات المصاعب، فأهفو إلى مجلسي المُحبب ليلٍ متشحٍ بالنجوم وهدوءٌ يعيد إلى الروح السكون، فما ألبثُ هنيهاتٍ حتى تحتضنني ذكرى ما بات لها في اللسان مَسكن، فتغوصُ في جلدي

وتحتمي بالوريد تلتجي

وأنا في خنقةٍ أرتجي

يا ربُ خفف عليَّ ثُقل اللوعةِ

وأن أهبط من أعالي السكرةِ

فينجلي الماضي بازخًا يثير دمعًا يهطلُ أنهارًا من صافي ذكرياتِ تختبئ، فيا ويحي على ليلتي ويا ويحي على فكرتي، ألم يجد الشوق ذاكرةً يسكن بها غير سُواد الليل والمغربِ؟

ك | علا يعقوب.

ثورات

تُنهب الأفكار أثناء تعذيبِ القيودِ للحظاتِ صفاءِ ذهني، فتنهال الضرابت الموجعة على عقلي، تتطاير النيران تدق ساعة الحربِ على أرجاء فِكري، فتنوحٌ بواكي ذكرياتي وتنساب أنهارٌ من مقلتي، أتشتتُ في سراديبِ جوارحي وأرتجفُ خوفًا وخشوعًا للمستنفرين من خلاياي للقضاء على هذا السم المتدفق في لُبي، تُطاردني الأهواء تارة وأطاردها، وفي أحيانٍ أجلس على مقعدِ المخدرِ بأصبو لبعضِ الهدوء، لكن أوقن تمامًا أن هنالك المزيد، المزيد من الماراثونات الغير معلنة التي تنتظر شُعلة البداية، لتشعل الدنيا خرابًا كانت أو فُتاتًا من الفائدة الغير مقصودة، القيد ينهش عقلي ولا أملك إلا المقاومة، ولا أملك إلا السماح له بالعبث حتى يهدئ.

ك | علا يعقوب.

ضياع

روحٌ كأرضٍ جرداء

ونبسٌ بلحظٍ خواء

لا تدري بأي حياةٍ تخوض

ولا لما تريد البقاء

تزورها الأحزان كُل مساء

وتضيق بها الأرض والسماء

فترجو أن تجاوز هذا الفضاء

وتعبر حتى تصل إلى الصفاء

فتروحَ ألامُ الهوى

وتتنفس راحةَ ونماء

إذا ما الليل غفا

وجاور الصبحُ حُبًا

وباعد المدى

مع القاصماتِ للظهر

كوابيس الضياع والوغى

وأحلامِ الفراقِ ولوعةِ الصدع كـ | عُـلا يـعـقـوب

: "قَتيلٌ مِنَ الأَشواقِ أَمّا نَهارُهُ
فَباكٍ وَأَمّا لَيلُهُ فَأَنينُ"

يستبيحُ الدُجى صبابتي فيصبُ مُرًا من سابقِ الذكرياتِ، يخادعُ الروحَ باللقيا وإن بانت الأيام غير ذلك تتاليًا، وما لوعتي إلا أنني في عينيكَ مقتولٌ يا جُرمي وروحَ أنفاسي، ففي صرعةِ الهوى أقضي ليليِ مازجًا دمعيِ المالحُ على نجومِ السماء، فيشكي قمرهُا ألمَ تُصبح خاويًا حتى الآن من جُرمِ العُشاق؟ فتزيد أدمعي هطولًا وليلي حَزينٌ يعاني، أما صباحي بصُبحِ عينيه أعيش ألا إن دهري صُبحه من الشوقِ ليالي، ومن سوادِ ليلٍ يدسُ نحيبي يفشي سري السوادُ في ملامحي أمام الدُنيا في نهاري؛ تجابهُ الشمس سودَ فؤادي ألا إن السود عيناهُ الغزالِ، والكون يتراقص يحيَا فيما أنا بين ليلٍ أشعث أو نهاراتٍ ثِقالِ، ألا إن الهوى غلابٌ وفي الضياعِ المُسكرِ نحيبي ودمعي الحزين الباهتُ.

كـ | عُـلا يـعـقـوب

: أنا لست بخير، لَكِنني اقاوم.

مُتَبدَّد من جميع الإتجاهات، لا أعلم كم أنني قاومت لِكي أكون بخير، ولكن هذا هو حالي بعد المقاومة، دائمًا أشعُر أنني لَست علىٰ مايُرام، فالمقاومة تَجعلُني أن أكون علىٰ استِقامة وأستقم لأن لدي الكثير من المقاومات والمحاولات، لكن أنا لست بخير لأستطيع أن أحقق كل هذه الأشياء، ولا أحدَ يكون بجانبي ليكون لدي مقدرةً علىٰ اكتمال الطريق، فقد لن أستطيع الوصول بمفردي ولا أحد يُشجعني، الجميع يظُن أنني بخير عِندما اقاوم فأنا لست بخير، دائمًا كُنت لِنفسي كُل شيء وتَخطيتُ عتمة الطريق بمفردي، أُريد فقط أن أكون بخير.

`گ/ مريم الضوي`

.: لم نتعافىٰ.

جميعنا كان لدينا أحلامًا نُريد تحقيقها، ولكن بالنهاية أُجبرنا علىٰ تخطي كل شيء حتى نعيش، هُلِكنا وما زلنا علىٰ قيد الحياة، دائمًا نتوجع ولا أحد يشعر بالوجع الذي بداخلنا، أُجبرنا علىٰ التخطي في المواقع، لكن في الواقع لن نقدر أن نتخطىٰ كُل هذا الشيء الذي يتراكم علينا، ولن نقدر أن نتخطاهُ أبدًا لن نتعافى أبدًا حتى وإن تعافينا من الخارج، هل سَيشعُر أحد أننا لا نتعافىٰ من الداخل؟ فقد نتجنب كل شيء يحزُنُنا ويُهلِكُنا، لا يُوجد في حِيلتنا سِوىٰ التسرب للنوم فَقط، هذا هو الذي يبعِدُنا عَنْ ضَجِيج العَالم، ويكون الابتعاد عن المُجتمع هو الشيء الوحيد الذي يعيش فيه الإنسان عن ضجيج العالم بأكمله، أكمل مِثلما كُنت ودَع العالم يحترق.

`گ/ مريم الضوي`

: تائهٌ بين قلبي وعقلي.

مُشتتٌ من جميع الإتجاهات، لا أعلم بماذا أمُر، فقد يَتمكن بِداخلي الإرهاق والتفكير والتَعب، أنا أتواجد هُنا لِشيء واحدٍ فقط، أُريد الله أن يَقبُض روحي في ليلةً وهو راضٍ عني؛ لذلك أتواجد ولا أتواجد لأي شيءٍ آخر، هو الذي خَلقني وهو الذي سيأخذني، لكن أنا متعبٌ جدًا، مُتعبٌ من كُل الأشياء التي حولي، لا أُريد البقاء في هذا المُجتمع المُخادع والمُرهِق، لا أحد يستطيع العيش بِهِ، أنا تائهٌ بين دروب روحي وكُل عضوٍ بِجَسدي يتصارع بين الآخر، وعَقلي دائمًا يؤلمُني من التَفكير، أنا ضائعٌ في سراب، لمْ أعد أتحمل كُل هذه الصعوبات المُثقلة علىٰ قلبي، من فرط التعب قد أرتمي في أحضان، لا أعلم أي أحضانٍ هيَ.

`گ/ مريم الضوي

.: ذكرياتٍ مؤلمة.

تؤلمني دائما الذكريات، كم أنها كانت ثقيلةٌ على قلبي، كم من لحظات مؤلمة مررتُ بها ولا أحدٌ يعلم بي، لا أُريد أحد يسمع الضجيج الذي أحملهُ بداخلي؛ بل هي ذكريات شاقة، مررت بجميع الذكريات جميهم دمروننني وأحرقوا قلبي، دائما كنت أشعُر بالضجر في كل ليلة وأنا أتحدث مع نفسي فقد كانت ليالي مُظلمة ومُخيفة، ذكرياتٍ جعلتني ضعيفة غُرست بداخلي ولن تنتهي بعد، أصبحتُ شخصًا غامض، أصبح كل شيء بداخلي منطفئ بسبب كل هذه الذكريات المؤلمة، لقد قامت بإستنزاف طاقتي وهلكتني أولجتْ بداخلي ألمٌ لا أحد يستطيع أن يتحملهُ، كنت دائما أقول كل هذه الذكريات مع الوقت سترحل؛ لكنني أنا الذي رحلتُ مع مرور الوقت.

`گ/ مريم الضوي`

"لكنك هذه المرة تمضي بقلب لم يعد يخاف، تضع المسافات بينك وبين كل من حولك، تمضي دون أن تترك شيئًا منك مع أحدهم، هذه المرة أنت تعرف."

وصال ابراهيم احمد محمداني

ـ أنا الشخص الذي يدفع نفسه للحافة ليس رغبة بالسقوط بل لتعلم الثبات،أنا من يحيط نفسه بأشياء فوق استطاعته كي يشتد بأسه،شخص يقوي نفسه لأجله.

وصال ابراهيم احمد محمداني

"وتكتشف فجأة بعد رحلة طويلة، أنك لا تريد أن تكون الأفضل في هذه الحياة، كل ما تريده أن تجلس هادئ البال، معتدل المزاج لا تأبه لأي شيء، وراضٍ عن كل شيء"

وصال ابراهيم احمد محمداني

"أنا أيضًا أصبحتُ شخصًا لا يشبه ما أردت أن أكونه، مسار الحياة والواقع لم يلائم ما أردته يومًا، لا أحد يختار ما يريده، الأمر أشبه بالإكراه."

وصال ابراهيم احمد محمداني

الروح مثل زجاج رقيق، شفافة وجميلة لكنها قابلة للكسر. حين تصيبها الشدائد، تشعر بثقل لا يمكن رؤيته أو لمسه، لكنه يحفر عميقاً في أعماق القلب. ألم الروح ليس كالألم الجسدي، لا يمكن علاجه بالأدوية أو الراحة، بل يتطلب وقتاً، صبراً، وقوة داخلية. كل جرح في الروح يترك أثراً، لكنه أيضاً يعلمنا الصمود والتقدير للجمال البسيط في الحياة.

گ/ بسملهە عمر "آلآمیەرهە"

في غياهب الألم، تتجلى صعوبة التعافي بكل وضوح. ليس الأمر مجرد جرحٍ يلتئم بمرور الزمن، بل هو رحلة شاقة في دروب النفس. التعافي يتطلب مواجهة مشاعر مختلطة بين الحزن والغضب، وتقبّل الواقع بمصاعبه. قد تظن أن النسيان هو الحل، ولكن الذاكرة تأبى أن تنسى. يبقى الألم رفيقاً للصبر، ومع كل خطوة نحو الشفاء، ندرك أن القوة تكمن في قبول الضعف. فالتعافي ليس فقط في الجسد، بل في الروح التي تتعلم من جديد كيف تحلق بأجنحة الأمل.

گ/بسملهه عمر "آلآميےرهه"

: في كل مرة أتأمل فيها في ماضٍ مضى، أتذكر وجوههم التي لم تعرف الرحمة. الألم الذي زرعوه في قلبي كان عميقاً، وجراحه لم تلتئم بعد. لم أجد في نفسي القوة لأسامحهم، فالألم كان كبيراً جداً ليختفي بكلمة عابرة.

في غياهب الألم، تتجلى صعوبة التعافي بكل وضوح. ليس الأمر مجرد جرحٍ يلتئم بمرور الزمن، بل هو رحلة شاقة في دروب النفس. التعافي يتطلب مواجهة مشاعر مختلطة بين الحزن والغضب، وتقبّل الواقع بمصاعبه. قد تظن أن النسيان هو الحل، ولكن الذاكرة تأبى أن تنسى. يبقى الألم رفيقاً للصبر، ومع كل خطوة نحو الشفاء، ندرك أن القوة تكمن في قبول الضعف. فالتعافي ليس فقط في الجسد، بل في الروح التي تتعلم من جديد كيف تحلق بأجنحة الأمل.

أحيانًا، أفكر في التسامح، لكنني أدرك أن السماح لهم يعني قبول الجرح مرة أخرى. ربما أحتاج إلى مزيد من الوقت، أو ربما لن يأتي ذلك اليوم أبداً. في النهاية، يبقى قلبي مثقلاً بالذكريات، والتجارب المريرة التي جعلتني أتعلم أن الحذر والحكمة هما درعي في مواجهة قسوة الحياة.

خاطره باللغه العربيه الفصحه عن صعوبة التعافي من الالم

لست نادماً على عدم مسامحتهم، فقد علمتني التجربة أن الألم يجعلني أقوى. وكلما نظرت إلى نفسي في المرآة، أرى إنسانةً أقوى، أكثر حكمة، وأكثر قدرة على مواجهة المستقبل دون خوف من الماضي.

گ/بسملهہ عمر "آلآمیےرهہ"

في زحام الحياة، نعبر بمساراتنا العديد من الأشخاص. بعضهم يتركون في قلوبنا بصمة لا تُنسى، وآخرون يمرون مرور الكرام دون أن يشعروا بوجودنا أو نشعر بوجودهم. قد يكون العابرون في حياتنا هم تلك الومضات التي تضيء لنا الطريق في لحظات الحيرة، أو الرياح التي تلاعب مشاعرنا فتتركنا نتساءل عن قيمة اللحظات العابرة.

هؤلاء العابرين، قد يكونون الأصدقاء الذين يملؤون حياتنا بالضحك والفرح، أو الغرباء الذين يتركون فينا أثراً من كلماتهم العفوية. وربما يكونون أولئك الذين يلمحون في وجوهنا الحزن فيلقون علينا التحية بابتسامة دافئة، أو الذين يعلموننا دروساً قاسية تدفعنا للنمو والتغيير.

وإن كانت حياتنا مليئة بالعابرين، فإن كل لقاء هو تجربة، وكل وداع هو جزء من رحلتنا. علينا أن نتعلم من كل شخص نلتقيه، ونقدر كل لحظة نقضيها معهم، لأنهم جزء من نسيج حكايتنا، حتى وإن كانوا مجرد عابرين.

گ/بسملهہ عمر "آلآميرهہ"

مُشعّث، عقلي مُشعّثٌ بما فيه من أفكارٍ وغيرها، حتى روحي باتت تتشعّثُ ببطيءٍ هي أيضًا، باتت تؤلمني، كل أعضاء جسدي باتت تؤلمني، عقلي، وروحي، وقلبي، قلبي باستثناءٌ يؤلمني بشدة، وعقلي يُوبِخني بشدة، ويقول: ألست أنت من فعلت كل هذا بنفسك، ألست أنت من شعّثت روحك وشعّثتني معك، وآلمت جسدك وآلمتني معك، لماذا أوقعتنا بهذا المأزق؟ قل لي لماذا؟ هيا أخرجنا منه بفطانتك.

بقلم الكاتبة / إيمان مؤمن

: بدأتُ بِحُبك أتعافى مجددًا، أتعافى من الحزنِ، أتعافى من الألمِ، أتعافى من الحقد والحسدِ، أتعافى من المرضِ، أتعافى من أي شيءٍ منهكٌ في الحياة، ولستُ أدري أنني سأدخلُ مرحلةً جديدةً من الحزنِ على الفرقة، على فراقك يا حبيب العين والفؤاد والروحِ، والتعافي من كل هذا بيدك أنت، أرجو مقابلتك سريعًا؛ لتعفيني.

بقلم الكاتبة / إيمان مؤمن (إيمو)

: أُعاني من صِبابةٍ داخلي، فهل لك أن تُطفئها يا من أشعلتها بداخلي، لقد أحاقتني لوعةٌ بقلبي، ليتني ما أحببتك، لكنني أحببتك وعسعس لَيلي وأَدْعج بشدة، وواكِفت دموع عيني: كالمطر عند الشِقاق.

قلبي يِكِنُّ لك من المشاعر أطنانٌ، يا ليتني أستطيعُ إخفائها والتحكمَ بها، حتى عقلي أصبح يجِنُّ في حضورك، في الحقيقةِ أنت داءٌ وانتشر بين أعضاء جسدي، وعصيتهم عن أمري، إنني ابحثُ عن دواءٍ لك في كل مكان، لكنني لم أجد سواكَ علاجٌ، فأنت الداءُ والدواء.

بقلم الكاتبة / إيمان مؤمن (إيمو)

ثُقلٌ على قلبي، حُبكَ ثُقلٌ على قلبي، وثَملٌ على قلبي وعقلي، بل على وِجداني بأكملهُ، فهل من تخفيفٍ؟

أم ستزيد الحِمل بفراقك، وبدلًا من أنه كان الحب ثُقلٌ وحدهُ، سيُزيدهُ الفراق ويصبحُ ثقلان، وتتسعُ القُرحة بقلبي ولا نستطيع ضمادُها، وفجأةً تُعملِق وتُصبحُ كحجمِ عملاقٍ كبير، ولا نقدرُ التغلب عليها، ولا حتى مُداواتُها، أرجوك أريدُ تخفيف، فقلبي مريض.

بقلم الكاتبة / إيمان مؤمن (إيمو)

يؤلمني أن أنظر كل يوم من نافذة غُرفتي ولا أرىٰ فيها ضوء القمر وبريق النجوم وأنا أنظر إلي السماء في ضعفي وإنهياري ولا أرىٰ السماء وتحجُبها السحب وكأنها تمنعني من النظر، يؤلمني تقديري الذي قدرته لمن لا يستحق وفؤادي الذي سلمته لمن حطمه حتى أصبح قطعًا متناثرة كالرماد يقتلني رؤيتي لك وأنت ترحل وأنا الذي ظننتك باقٍ.

هبة إبراهيم

مشكلتي أنني أعطيت إهتمامي لمن لا يستحق، و أعطيت حناني لمن أذاني، أحببت الجميع رغم إيذائِهم الدائم لي، كنت لهم ملاذ آمن ولكن ماذا أعطوني في النهاية أعطوني ألمًا وجروحًا لا أقدر على حملها ولم أجد لنفسي ملاذ آمن، ضاقت نفسي من الدنيا وما عُدت أريدها فتذكرت أن الدنيا بريئة من أفعالهم حتى الذئاب لا تخون وهم خانوني أو بالأصح خانوا قلوبهم، ومن كثرت ألمي سقطت بثقلي كله

ك هبة إبراهيم

: على سريري كل يوم لا أستطيع النوم من كثرة صراع الكلمات والأفكار التي لا أعرف إجاباتها حتى الآن لم يعد لي طاقة للتفكير ولكني لا أستطيع التوقف، أريد أن أنام وعقلي قد إنهار من التفكير وعيوني يحبسها دمع سجين ولا أستطيع البوح لأحد ولو قريب، حتى الحروف لم تعد تسع آلامي وعقلي سئم من أفكاري، حاولت الهروب من سجن الأفكار ولكني زدت الأمر سوءًا، يراني الجميع قويه وأنا منهارة من صراعي كل ليلة مع نفسي.

گ هبة إبراهيم

أصعب ما قد يمر به إنسان العذاب الداخلي الذي يشعر به، صوت أنين القلب الذي يتحدث والعين لم تعد تستجيب لذاك الألم وبالرغم من كل ذالك العذاب السجين يحسدونك على كل إبتسامة، على نظرة أمل نظرتها للحياة يوما،وتلك البسمة كانت تخرج بألم من صراع وآلام وأحزان سجينه، لكن بالرغم من معرفتك لهم بأنهم يحسدونك على إبتسامتك كنت تنظر نظرة أمل للمقربين من قلبك أن يحرروك من عذابك الداخلي، لكن يبدو أن لا أحد يهتم للآخر.

هبة إبراهيم

المؤلفين:

1.سمية فرغلي

2.صفاء محمد

3.سلسبيل حسن

4.مريم الضوي

5.عهد الليل

6.علا يعقوب

7.إيمان مؤمن

8.بسمله عمر

9.هبه إبراهيم

10.وصال ابراهيم