

دار أحلام القلوب

# لحظات من حياة

رحمة أحمد

## لحظات من حياة

رحمة أحمد

مؤسسة أحلام القلوب

التصميم والتنسيق والغلاف والإشراف

مي محمود أبو العز

مي محمود أبو العز

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.

## "الأمل والتفاؤل"

الأمل هو شعلة تضيء دربي، حتى في أحلك الأوقات. أو من بأن الغد يحمل فرصًا جديدة، وأن كل يوم هو صفحة بيضاء يمكنني كتابتها كما أريد. التفاؤل هو أسلوب حياتي، فأنا أبحث عن الجوانب الإيجابية في كل تجربة. حتى عندما أواجه التحديات، أحتفظ بالأمل وأعلم أنني قادرة على تحقيق ما أريد. الحياة مليئة بالفرص، وأنا هنا لأغتتم كل واحدة منها.

ك/رحمة أحمد

قوة الإرادة

في أعماق روحي، أجد قوة لا تُحصى، تلك القوة التي تدفعني للاستمرار رغم كل الصعوبات. الحياة ليست سهلة، وكل تحدٍ أواجهه يشكل جزءًا من رحلتي. أتعلم من الفشل وأتجاوز الألم، لأنني مؤمنة بأن كل تجربة تمنحني درسًا. عندما أضع هدفًا، أصر على تحقيقه مهما كانت العقبات. أنا هنا لأعيش حياتي بشغف، ولأصنع من كل لحظة فرصة للنمو.

ك/رحمة أحمد

## اللحظات الصغيرة

أجد السعادة في اللحظات الصغيرة، في كوب قهوة دافئ أو كتاب جيد. هذه اللحظات هي التي تصنع يومي وتمنحني الطاقة لمواجهة التحديات.

ك/رحمة أحمد

## ذكريات لا تُنسى

تتجسد ذكريات طفولتنا في كل ركن من أركان البيت. ضحكاتنا، مشاغباتنا، واللحظات التي شاركناها، تظل محفورة في قلبي. أنتِ الحكاية الأجل في كتاب حياتي، مهما كانت الصعوبات، أعرف أن لديك دائماً دعم لي. في كل مرة أشعر بالضعف، أسترجع كلماتك التي تعززني، وأشعر أنني قادرة على مواجهة العالم.

ك/رحمة أحمد

## "لحظات قهوة"

كوب قهوة، وصوت طرب، ورواية جميلة، كفيلة بنقل الإنسان من حال إلى حال. كما لو أصبحت صحراء جرداء مفعمة بالبساتين. إذا اعترتك الهموم والغموم، وضائق بك الدنيا بما رحبت، خذ نفساً عميقاً من أنفاس الصباح الباكر، وارتشف من فنان قهوتك الساخن، راقب إشراق الشمس على صوت التسابيح الذي تغرد به أسراب الطيور، حتى تغيب الهموم. في هذه اللحظات الصغيرة، تجد سكينة وراحة، وتكتشف أن الحياة ما زالت تحتفظ بجمالها وسط كل ما يحيط بك.

ك/رحمة أحمد

الحب كقوة دافعة

أؤمن بأن الحب هو أقوى قوة في الكون. أحب نفسي بعمق، وأحتضن كل تفاصيل شخصيتي. هذا الحب يدفعني للعمل بجد ويمنحني القوة لمواجهة كل ما.

ك/رحمة أحمد



## "آخر الذكريات"

من المؤلم أن تمر عليك لحظة تتمنى فيها التخلّص من ذكرياتك، كأنها أثقال تعكر صفو روحك. لتكتشف بعد فوات الأوان أنك مدرج في قائمة الأغبياء، متجاهلاً الدروس التي تعلمتها من تلك التجارب، فما أصعب أن تبكي بلا دموع، تعبر عن ألم داخلي عميق، وما أصعب أن تذهب بلا رجوع، كما لو كنت قد أغلقت باباً خلفك دون أن تدرك. وما أصعب أن تشعر بالضييق وكأن المكان من حولك يتقلص، وكأنك عالق في فقاعة من الصمت والوحدة، لكن في أعماق الألم، هناك نور من الأمل. قد تكون ذكرياتك مؤلمة، لكنك قادر على تحويلها إلى دروس تفودك نحو الفهم والنضج. تعلم كيف تتجاوز هذه اللحظات، وابتح عن الفرص الجديدة التي تنتظرك في الأفق، وفي النهاية، تذكر أن كل تجربة، سواء كانت مؤلمة أم جميلة، تشكل جزءاً من رحلتك.

ك/رحمة أحمد

## "أجمل ليالي الشتاء"

هل هناك بعض من البشر لا يحب الشتاء حقاً؟ ما أجمل الشتاء حين يأتي ويلفظ الكون أنفاسه المتسرבלة بالأحلام، وتمسح الشمس بكل لطف على جبين الأرض، وتخفض اشتعالها، وعلى نافذتك، تتناثر قطرات المطر بهدوء ورقة، وكأنها تهمس في آذاننا بصوت خافت: "تفاءلوا ولا تحزنوا". فإن أجمل هذه الليالي هو ذلك السكون التام، وكأن العالم يعيش في سبات، تتأمل الشارع من نافذتك، إنه خالٍ وكأن الجميع نيام. ما أجمل هذا السكون وهذا الهدوء المريح للأيام، حيث تندمج الأحلام مع كل قطرة مطر، وتجد السلام في عمق هذا الشتاء.

ك/رحمة أحمد

أحلام القلوب

رحلة التغيير

أرى التغيير كفرصة وليس تهديداً. الحياة تتغير باستمرار، وأنا أستجيب لهذا التغيير برحابة صدر. أدرك أن كل مرحلة في حياتي تحمل معها تجارب جديدة وآفاقاً لم أكن أتوقعها. التغيير يعطيني القوة لأعيد تشكيل حياتي، ولأسعى نحو الأفضل. لا أعيش في الماضي، بل أستقبل المستقبل بكل حماس، وأعلم أنني قادرة على تجاوز أي تحدٍ يواجهني.

ك/رحمة أحمد



## حب الذات

حب النفس هو البداية لكل شيء. عندما أقبل نفسي بعيوبها ومميزاتها، أستطيع أن أعيش حياة مليئة بالسلام الداخلي. أعلم أنني أستحق السعادة، وأعمل على تعزيز ثقتي بنفسي. كل يوم أخصصه لممارسة حب الذات، من خلال اتخاذ قرارات صحية واستثمار وقتي في ما يعزز روحي. عندما أحب نفسي، أستطيع أن أحب الآخرين بشكل أفضل، وأن أكون مصدرًا للإلهام لكل من حولي.

ك/رحمة أحمد

الضعف كقوة

أتعلم أن الضعف ليس علامة على الفشل، بل هو جزء من إنسانيتي. في اللحظات التي أشعر فيها بالهزيمة، أكتشف جوانب جديدة من قوتي. أستخدم تلك اللحظات كفرصة لإعادة تقييم نفسي وأهدافي. أتعلم كيف أكون قوية، وأجعل من ضعفي دافعًا لتحقيق أحلامي. إن قدرتي على الاعتراف بضعفي تمنحني الشجاعة للمضي قدمًا، ولإظهار قوتي الحقيقية.

ك/رحمة أحمد

## "عودة إلى الله"

أخجل من الله إذا نادى المنادي للصلاة وصدح بصوته، الصلاة خير من النوم، فأعجل لتلبية النداء حباً بالله وتقرباً منه وخجلاً. فما بال الذين لا يسمعون، وإذا سمعوا لا يُلبّون؟ أين سيذهبون بوجوههم من الله؟ العبد في حال غفلته كالهارب من مولاه، فإذا جاء إلى الصلاة كان كالعائد إليه والراجع إلى ملكه. لكن بأي وجه يرجع؟ إنه ليس إلا وجه التذلل والانكسار، ليستدعي عطف سيده وإقباله بعد أن أعرض عنه. نحن نفرح بهذا الوقت لأننا نغلب أنفسنا ونغلب الشيطان ونبعده عن طريقنا "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة يحاسب بصلاته. فإن صلحت فقد أفلح وأنجح، وإن فسدت فقد خاب وخسر." لا تترك فروضك، يا صديقي. كيف تلجأ إلى الله وتريده أن يلبي لك رغباتك وأنت لا تفعل أضعف الإيمان له؟ راجع نفسك، يا صديقي، واذهب إلى الصلاة، فالصلاة هي من ستشفع لك يوم القيامة.

ك/رحمة أحمد

## شراكة الأرواح

تجدين في قلبي أماناً لا ينتهي. سأنصت لك في الأوقات السعيدة والحزينة، وأنت تعرفين أنني هنا، دائماً. علاقة الأخوات في الروح تتجاوز كل الحدود في كل لحظة، تشعرين بي وأشعر بك. نحن توأمان ليس فقط في الشكل، بل في الأحاسيس والأفكار. رغم اختلاف مسار اتنا، تبقى قلوبنا مترابطة كخيوط نسيج واحد.

ك/رحمة أحمد

## "صباح الأمانى"

يا صباح الأمانى والفجر الجميل، على حلو المعانى والشوق  
الأصيل. لك أحلى الزهور، وأسابق الطيور، وأقول لك: صباحك  
حب وزهور، صباح جميل على صوت العصافير ورائحة القهوة  
وشيء من التراتيل التي نعشقها، واستحضار لما سيكون في اليوم  
من أعمال. استجماع لكل معاني التفاؤل والنشاط والعمل والاجتهاد،  
فالقهوة وقطعة الشوكولاتة ستؤدي أكلها حتمًا، وسيكون لوجودها  
تأثير، وللعمل الجيد أثر كبير، دع هذا الصباح يحمل لك كل الخير،  
ولتكن خطواتك مليئة بالنجاح والإيجابية.

ك/رحمة أحمد

الهدوء بعد العاصفة

كثيرًا ما نعيش لحظات من الضجيج والفوضى، لكن يأتي الهدوء  
بعد العاصفة ليعيد الأمور إلى نصابها. هو تذكير بأن الحياة رغم  
صعوباتها، دائمًا ما تجد طريقها نحو السلام.

ك/رحمة أحمد

## "حب الذات"

ابحث عن حبك، وليس حب الآخرين، فالحب الحقيقي يبدأ من الداخل. ستكتسب حب الآخرين في الطريق، ولكن عليك أن تكون أكثر لطفًا مع نفسك أولاً. عندما تعتنى بنفسك وتمنحها ما تحتاجه، ستجد أنك قادر على تقديم اللطف للعالم من حولك، إذا كنت تريد أن تكون مخلصًا لشخص ما أو شيء ما، فابدأ بأن تكون مخلصًا لنفسك. ساعد نفسك، فأنت بذلك تساعد العالم. تذكر أنك جزء من هذا العالم، ولا يختلف العالم عنك. فكلما أحببت نفسك بصدق، كلما انعكس ذلك على علاقاتك مع الآخرين، مما يخلق بيئة مليئة بالمحبة والإيجابية، كن لطيفًا مع نفسك، واحتفل بكل جانب من جوانبك. فالحب يبدأ من هنا.

ك/رحمة أحمد

## "ذكريات الفراق"

لماذا يا صديقي، لماذا ذهبت بهذه السرعة؟ لحظات وكأنك لم تكن هنا، كأنك لم تأت ولم أعرفك. ألمني فراقك يا غالي، كل ليلة تأتيني ذكرياتك، وكأنها تتسابق لتواسيني، أو ربما تخشى أن تطول لحظات الألم فتقتلني، أعلم أنك لن تكلمني، وأنت لن تعود، لكنني أتمنى من كل قلبي أن تعود اللحظات ولو لساعة واحدة، لدقائق، لثوانٍ قليلة، لأقول لك أن تنتبه لطريقك، وأنني أحبك، وأنني اشتقت إليك كثيرًا. لا أعلم إذا كنت سألتقي بك بعد مغادرتي هذا العالم. يا لهذا العالم، ويا لهذه الدنيا، التي تنقطع فيها كل صلة بك في لمح البصر. أدعو الله أن تكون من أهل الجنة، وأن يرحم روحك كما رحلت عنا.

"لن أنسى ذكرياتنا، وستبقى في قلبي إلى الأبد".

ك/رحمة أحمد

## سكون الليل

الليل يأتي كحضن دافئ بعد يوم طويل، يخفف من ضغوط الحياة  
ويمنحنا الفرصة للتأمل. في ظلمة الليل، يسود سكون يعكس هدوء  
الروح، حيث تبتعد الأصوات الصاخبة وتظهر الأفكار كالكواكب  
اللامعة في سماء حالكة. كأن الليل يقول لنا: "خذوا استراحة من  
الصخب، واسمحوا لأنفسكم بالتنفس بعمق.

ك/رحمة أحمد

## عالم الحب المحظور

في زحمة الحياة، نجد أنفسنا أحيانًا نتعلق بشخص، نرسم معه  
أحلامًا، ونتبادل معه كلمات الحب والحنين. لكن، ما أقسى أن يكون  
هذا الارتباط محاطًا بالحرمان، وبظلال من الذنب والخوف. نحن  
نعلم أن قلوبنا خلقت لتحب، لكن حبًا كهذا يأتي مع قيود لا تُرى،  
ومع شعور دائم بالضيق، الحب الحرام هو حبٌّ مشروط، يتنفس  
في زوايا السر، ويختبئ في حنايا الليل. ومع كل لحظة جميلة، تأتي  
لحظات من الخوف والقلق. الخوف من فقدان الحبيب، والقلق من  
عواقب هذا الارتباط؛ علينا أن نعيد النظر في اختياراتنا، ونسعى  
نحو حبٍ خالٍ من القيود، يزرع في قلوبنا السلام بدلاً من الألم، ففي  
النهاية الحب يجب أن يكون مصدر قوة وليس عبئًا، ويستحق أن  
يكون تجربة نعيشها بكل أمان وحرية، بعيدًا عن ظلال الخوف  
والذنب.

ك/رحمة أحمد

## قوة الإرادة

المذاكرة ليست مجرد واجب أو التزام، بل هي تعبير عن قوة الإرادة والتصميم. في كل مرة أفتح فيها كتابي، أذكر نفسي أنني أستثمر في مستقبلي. المحاولة تعني مواجهة التحديات بشجاعة، فكل كلمة أقرأها وكل صفحة أكتبها تقربني خطوة من تحقيق أهدافي. أدرك أن الطريق قد يكون شاقاً، ولكن العزيمة التي أتمتع بها هي المفتاح لتجاوز العقبات.

## "أبي في قلبي"

في كل صباح أستيقظ فيه، أشعر بفراغ لا يُمكن ملؤه. هذا الفراغ هو غيابك، يا أبي، الذي ترك أثراً عميقاً في حياتي. لا تزال ذاكرتك حاضرة في كل زاوية من زوايا قلبي، وكأن روحك تحوم حولي، تراقب خطواتي وتدعم أحلامي، كان وجودك في حياتي بمثابة ضوء يُشع في الظلام. كنت الحكيم الذي يوجهني، واليد الحانية التي تُمسك بيدي في الأوقات الصعبة. لقد علمتني قيم الحياة، وكيف أكون قوياً في مواجهة التحديات. رغم رحيلك، أستمر في الاستفادة من حكمتك، وأبحث عن سبل تحقيق أحلامنا المشتركة، أتذكر تلك اللحظات الصغيرة التي قضيناها معاً، حيث كنت تُخبرني عن الحياة وتجاربك. كانت كلماتك تُشكل حجر الزاوية لأسس شخصيتي. كل قصة وكل نصيحة تركت بصمة في روحي، وأصبحت دليلي في غيابك.

ك/رحمة أحمد



## "فلسطين: وطن في القلب"

فلسطين، أرض العزة والكرامة، تظل تكتب تاريخها بحروف من دماء الشهداء وأحلام الأجيال. إنها ليست مجرد جغرافيا، بل هي هوية متجذرة في أعماق القلوب، وحكاية تُروى في كل زاوية من زوايا العالم. عندما نتحدث عن فلسطين، نتحدث عن معاناة وشجاعة، عن صمود لم يتزعزع رغم كل التحديات، في كل حارة وكل شجرة زيتون، هناك قصة من القصص التي تروي نضال الشعب الفلسطيني. لقد شهدت هذه الأرض الكثير من الألم، لكن الأمل لم ينقطع. الأجيال التي نشأت في ظل الاحتلال، تحمل في قلوبها حلم العودة، وحلم الحرية. يظل العلم الفلسطيني يرفرف في سماء البلاد، رمزاً للتحدي.

ك/رحمة أحمد

## التعلم من الأخطاء

في كل محاولة، أتعلم شيئاً جديداً، حتى وإن لم أنجح من المرة الأولى. الأخطاء ليست نهاية الطريق، بل هي دروس قيمة تُعلمني كيفية التحسين. أتعلم من كل خطأ أرتكبه، وأسعى لتحويله إلى فرصة للنمو. كل تجربة تمنحني رؤى جديدة وتجعلني أكثر استعداداً للمضي قدماً. لذلك، أقبل الأخطاء كجزء طبيعي من عملية التعلم.

ك/رحمة أحمد

## "تناغم الروح"

في زحمة الحياة، أجد أن برودي هو ملاذي الآمن. إنه حالة من السكون الداخلي التي تساعدني على مواجهة الضغوط والتحديات. عندما يسود الهدوء في نفسي، تتضح الرؤية، وأستطيع التفكير بوضوح في الأمور التي تهمني، برودي ليس مجرد غياب للضغوط، بل هو فن إدراك اللحظة الحالية. عندما أكون هادئاً، أستطيع الاستمتاع بكل لحظة، سواء كانت بسيطة أو معقدة. أشعر بالتواصل مع نفسي ومع العالم من حولي. أتعلم كيف أستمد القوة من الهدوء، وكيف أستطيع أن أكون حاضرة في حياتي.

ك/رحمة أحمد

اطلام القلوب

تغيرات الزمن

مب محمود ابوالعز

كما تتغير الفصول، يتغير الزمن. يترك بصماته على الوجوه والأماكن، وينحت قصصاً في ذاكرة حياتنا. نكبر، ونتعلم، ونتغير، لكن أحياناً تبقى بعض الذكريات كنجوم في سماء قلوبنا، لا تتطفئ.

ك/رحمة أحمد

## "بين الحياة والموت"

قد تتوقف الحياة في عينيك في لحظات الحزن، وتظن أنه لا نهاية لهذا الحزن، وأنه ليس فوق الأرض من هو أتعس منك. فتقسو على نفسك حين تحكم عليها بالموت، وتنفذ بها حكم الموت بلا تردد، وتنزع الحياة من قلبك. تعيش بين الآخرين كالميت تمامًا. فلم يعد المعنى الوحيد للموت هو الرحيل عن هذه الحياة، فهناك من يمارس الموت بطرق مختلفة، ويعيش كل تفاصيل وتضاريس الموت، وهو ما زال على قيد الحياة الكثير منكم يتمنى الموت في لحظات الانكسار، ظنًا منه أن الموت هو الحل الوحيد، والنهاية السعيدة لسلسلة العذاب. لكن هل سأل أحدنا نفسه يومًا ماذا بعد الموت؟ حفرة ضيقة، وظلمة دامسة، وغربة موحشة، وسؤال، وثواب، وعقاب، وإما جنة أو نار. هل هذا ما نريده؟ هل نرغب في الفرار من الألم إلى المجهول؟ علينا أن نتذكر أن الحياة، رغم قسوتها، تحمل في طياتها أملًا جديدًا. فلكل ضيق فرج، ولكل انكسار قوة تعيد بناء النفس. الموت ليس الحل، بل هو نهاية لا نعلم ما ينتظرنا بعدها. فأنحيا كل لحظة، ولنبحث عن النور في أحلك اللحظات، ولنعتبر أن الألم جزء من الرحلة، لكنه لا يمثل النهاية.

ك/رحمة أحمد

## رحلة إلى عالم الأحلام

يعتبر النوم من أجمل الهدايا التي تقدمها لنا الحياة، فهو يتيح لنا الفرار من ضغوط الواقع، ويأخذنا إلى عالم من الأحلام حيث تتجسد آمالنا وتتحقق آمالنا. في تلك اللحظات التي نغفو فيها، نختبر نوعاً من السكون يعيد توازن أرواحنا المنهكة ليس النوم مجرد فترة من السكون الجسدي، بل هو أيضاً فرصة لإعادة شحن طاقتنا. في لحظات الغفوة، تتجدد خلايا جسدنا، وتستعيد عقولنا نشاطها. نشعر بعد الاستيقاظ وكأننا ولدنا من جديد، محملين بطاقة جديدة ورغبة لاستكشاف ما ينتظرنا في اليوم.

ك/رحمة أحمد

سحر اللحظة

تأتي العواطف المفاجئة كنسيم ربيعي لطيف، يداعب القلوب دون سابق إنذار. أحياناً، نستيقظ على شعور غير متوقع يملأ صدورنا بفرحة أو حزن، وكأن الحياة تمنحنا هدية لم نتوقعها. في تلك اللحظات، نكتشف أن مشاعرنا تتجاوز حدود ما كنا نعتقد أنه ممكن، عندما أكون محاطاً بالضغوط اليومية، تأتي لحظة مفاجئة تضيء قلبي، كابتسامة من شخص عزيز أو كلمة تشجيع في وقت الحاجة. أجد نفسي أبتسم، وأشعر بانتعاش الحياة يتدفق من حولي. تملأني تلك المشاعر المفاجئة بالطاقة والحيوية، وكأنها تذكرني بأن الجمال يكمن في التفاصيل الصغيرة.

ك/رحمة أحمد

## "قناع يخفي العجز"

في عالم مليء بالتحديات، قد يعتقد البعض أن الغرور هو سلاح القوة والهيبة. لكنه في الحقيقة وحش مخيف يخفي وراءه ضعفاً وعجزاً. يُعطي الغرور انطباعاً زائفاً بالقوة، ويجعل الإنسان يشعر بالتفوق على الآخرين، لكنه في أعماقه يشعر بعدم الأمان، وكأنما يتخفى خلف جدار من الكبرياء، عندما يستحکم الغرور في النفس، يصبح الإنسان أسيراً لصوته الداخلي الذي يبالغ في تقدير الذات. يدفعه ذلك للاعتقاد بأنه فوق الجميع، مما يؤدي إلى فقدان الاتصال مع الآخرين. يصبح التواصل صعباً، وتفقد العلاقات قيمتها الحقيقية. في النهاية، تجد نفسك وحيداً، محاطاً بالأشخاص الذين يبتعدون عنك خوفاً من أن تُصيبهم عدوى الغرور.

ك/رحمة أحمد

الكذب والخيبة

أكره الكذب لأنه يزرع في قلبي خيبة الأمل. كلما انكشف الغطاء عن كذبة، أشعر وكأن عالماً من الثقة قد انهار. أتساءل لماذا يختار البعض الكذب بدلاً من مواجهة الحقيقة، وكأن الهروب أسهل من الاعتراف بالأخطاء. لطالما كان الصدق هو القاعدة التي بنيت عليها علاقتي بالناس، وعندما تتعرض هذه القاعدة للاهتزاز، أشعر بأنني أعيش في فوضى. أريد أن أعيش في عالم يزدهر فيه الصدق، حيث تكون الكلمات أصدق من الأفعال، وأين لا يُسمح للكذب بالتسلل إلى قلوبنا.

ك/رحمة أحمد

## صرخة في قلب التاريخ

فلسطين، تلك الأرض التي تنبض بالتاريخ، تحمل بين طياتها آلام أمة لم تنطفئ جذوة مقاومتها رغم كل التحديات. عندما أتحدث عن موت فلسطين، أرى صورة غامضة تثير في نفسي مشاعر الحزن والحنين. فالموت هنا ليس مجرد نهاية، بل هو انكسار للأحلام وتلاشي للأمال التي كانت تسكن قلوب الملايين. موت فلسطين ليس نهاية، بل هو بداية جديدة لمقاومة الأمل. لأن الشعب الفلسطيني يملك القدرة على إعادة بناء وطنه، على الرغم من كل الألم والمعاناة. ستبقى فلسطين حية في القلوب، وستظل رمزا للمقاومة والصمود. وفي كل خطوة نحو الحرية، تنبض فلسطين من جديد، تعلن أن الأمل لا يموت، بل يتجدد في كل جيل.

ك/رحمة أحمد

هدوء الروح

في عالم يسوده الازدحام، يمكن أن يكون الهدوء ملاذًا من الفوضى. إنه يعلمنا كيف نكون متواجدين في اللحظة، كيف نغمر أنفسنا في تجربة الحاضر دون التفكير في الماضي أو المستقبل. من خلال الهدوء، نجد القدرة على الاستماع إلى قلوبنا، ونتعلم كيف نكون صادقين مع أنفسنا قد يكون الهدوء أيضًا وقتًا للتواصل مع الذات. عندما نبتعد عن الأصوات الخارجية، نجد أنفسنا نتحدث مع أرواحنا. قد تأتي الأفكار، والتأملات، والأحلام، لتشكل لوحة من الإلهام والإبداع. في تلك اللحظات، نتذكر ما هو مهم حقًا، ونستعيد شغفنا بالحياة.

ك/رحمة أحمد



## الغضب والندم

في لحظات الغضب، تصبح الكلمات كالرصاصة، تخرج من فمي دون إنذار. أرى الألم في عيون الآخرين، وأشعر بأنني أذيتهم بلا قصد. كيف لي أن أتحكم في مشاعري عندما تشتعل النيران في صدري؟ بعد كل لحظة عصبية، أجد نفسي أعود إلى التفكير في كل كلمة قلتها، وكل جرح تسببت فيه. أندم على لحظات كنت أود فيها أن أكون الشخص المتفهم، وليس المتسبب في الأذى. أعلم أنني بحاجة إلى الاعتذار، ولكن الأهم من ذلك، أحتاج إلى فهم جذور عصبيتي وكيفية التعامل معها بشكل أفضل.

ك/رحمة أحمد

## البحث عن الأمان

القلق الذي يراودني باستمرار يجعلني أبحث عن الأمان في نفسي. أتعلم كيف أكون قوياً وأستطيع الاعتماد على نفسي دون الحاجة إلى الآخرين. أبدأ في بناء ثقتي بنفسي، مما يساعدني على التعامل مع مواقف عدم الثقة بشكل أفضل. أستطيع أن أرى في داخلي نقاط القوة، وأحاول أن أستخدمها كحماية ضد الألم. أريد أن أتعلم كيف أواجه مخاوفي دون أن أسمح لها بالتحكم في حياتي.

ك/رحمة أحمد

## شبح الشك

كلما فكرت في الثقة، يظهر لي شبح الشك، يناديني بلا توقف. لماذا أضع نفسي في موقف قد يؤذي؟ أستطيع أن أعيش بمفردي، حيث لا أحتاج إلى مواجهة خيبات الأمل. لكن في أعماقي، أعلم أنني أفقد الروابط الحقيقية. أفقد تلك اللحظات التي يشعر فيها الإنسان بالراحة مع من حوله. هل سألتقى الأذى إذا قمت بخطوة نحو الانفتاح؟ هل يمكن أن أثق مجدداً، أم أن هذه المشاعر ستظل عالقة في قلبي.

ك/رحمة أحمد

إعلام القلوب

"لذة العفو"

في العفو لذة لا نجدتها في الانتقام، فثمره الانتقام لا تدوم إلا لحظة، بينما الرضا الذي يوفره العفو يدوم إلى الأبد. رحم الله من تغافل لأجل بقاء الود، وستر زلة، (كما قال الله تعالى) "فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ".

نقاء القلب ليس عيباً، والتغافل ليس غباءً، والتسامح ليس ضعفاً، والصمت ليس انطواءً. بل هي تربية وعبادة، تدل على تسامح القلب.

ك/رحمة أحمد

## صدي الزمن

إلى المستقبل أو الماضي، إلى الزمن الذي ينعم فيه الفكر بالحرية، حيث يختلف الأشخاص عن بعضهم، ولا يعيش كل منهم في عزلة عن الآخر. أتيت إليكم من هذا العصر الذي يغلب عليه التشابه والتكرار، من عصر العزلة والتفكير المزدوج، أعلم أن الزمن لا يثبت على حال، فهو يتأرجح بين فقر وغنى، بين عز وذل. يفرح الموالي أحياناً، بينما يشمت الأعداء في أحيان أخرى، أدرك أن الزمن يمضي بلا عودة، وأن الحقائق تبقى قائمة رغم محاولات محوها. فما أنتجه الآخرون لا يمكن أن ينسى، ولا يمكن للزمن أن يلغي ما تركوه في عالمنا. في هذا العصر، نتوق إلى زمن تسود فيه الفروق والتنوع، حيث تكون الأرواح حرة، وتعيش كل فرد في تواصل حقيقي مع الآخرين.

ك/رحمة أحمد

## "أبواب الأمل"

الحب والسعادة والحرية والإبداع والعلم والنجاح، وغيرها من نعم الله، هي فقط للأنفس الطاهرة والأرواح الراقية الحرة. بينما الكره والتعاسة والقيود والتقليد والجهل والفسل، تُصيب الأنفس القذرة والأرواح الميتة المستعبدة، عندما يغلق أمامك باب من أبواب الأمل، قد تُفتح لك أبواب أخرى، لكنك لا تراها لأنك تمضي الوقت في الحسرة على الباب المغلق. فتفاءل، ولا تتحسر على الماضي، فالأمر يشبه شخصاً يريد أن يتجه إلى شمال أفريقيا ولكنه يسلك طريق الجنوب، وهو يعرف أنه يتجه إلى الجنوب، ومع ذلك يتمنى أن يصل إلى الشمال يوماً ما، هذا الإنسان يظل يسير حتى الموت ولا يصل إلى أي شيء حقيقي يرغبه؛ يظل يسير والظروف تلاعبه، والبشر يلغون به إلى أي مكان يريدون هم. وهو كالأرعن، كالألة بلا شعور وبلا عقل، يسير خلفهم مثل الأهوج.

ك/رحمة أحمد

## ابي نور عيني

في زحمة الحياة وصخب الأيام، يبقى أبي هو النور الذي يضيء دربي. هو القوة التي تستند إليها، والحنان الذي يغمرني في أصعب الأوقات. من أول لحظة في حياتي، كان وجوده يعني الأمان، وكلماته كانت كالنجوم التي ترشدني في ظلمات الليل، أبي هو المعلم الذي لم يحمل سبورة، بل علمنا الحياة بحكمته وتجربته. كان يسرد لنا قصصًا عن العمل والاجتهاد، وكيف أن النجاح يأتي بعد الكثير من التضحيات. تعلمت منه معنى الالتزام والمسؤولية، وكيف أكون قويًا أمام التحديات. لقد كان دائمًا مثالاً يحتذى به، كالصخرة التي لا تتزحزح، مهما كانت.

ك/رحمة أحمد

كلمات بلا قيود

في زحمة الحياة وضغوطاتها، نجد أن التلقائية في حديثنا تمنحنا لحظات من الصدق النقي. هي تلك الكلمات التي تتدفق من أعماقنا بلا تردد، كأنها نهرٌ يجري دون عائق. في تلك اللحظات، نستطيع التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا بوضوح، بعيدًا عن قيود التفكير والتحضير المسبق، التلقائية تمنح حديثنا حياة خاصة، تجعلنا نشعر بأننا حقيقيون. عندما نتحدث بفطرة، نترك أثرًا أعمق في قلوب من حولنا. ليس من الضروري أن تكون الكلمات مُنسقة، بل يكفي أن تكون صادقة. هذه الصدق يجعل من المحادثة تجربة فريدة، حيث نشارك تجاربنا ورؤانا دون تزيين أو تصنع.

ك/رحمة أحمد

## "وداع بلا كلمات"

نعم، سأرحل ولكن بدون وداع. سأرحل بدون أن يشعر قلبك برحيلي. سأرحل ولكن أحاول أن أستجمع أحاسيس قلبي، ساعدني، أيها القلب، كي أرحل بلا عودة، كان من الضروري أن نفترق لندرك كم كنا في حاجة لأن نبقي قليلاً لنقول ما لم نستطع قوله، أو ما أخفقنا في قوله. هل ما حدث بيننا كان مجرد قصة من فرط الفقدان والخوف، صدقنا أنها الحقيقة المطلقة؟ أم خطوة أولى بدل أن تقع على اليابسة، ابتلعناها هواء الفراغ؟ عندما تشتد الأمور، نكتشف أن كلماتنا كانت تائهة، وأحاسيسنا كانت محجوزة في زوايا قلوبنا. لكن الرحيل أصبح ضرورة، ربما لنعود إلى أنفسنا ونكتشف من نحن بعيداً عن خيوط ارتباطنا. سأوجه إلى المسافات التي لم أجرؤ على استكشافها، وسأترك خلفي ما لم يعد لي، سأرحل في صمت، وسأحمل معي ذكرى تشتعل في ذاكرتي، وسأحتفظ بكل ما كان، رغم أنني أعلم أنه قد انتهى.

ك/رحمة أحمد

## "صوت الظلم والعدالة"

الظلم كثيران لا ينطفئ، فكل من قبل الظلم ورضي به كان عبداً لمن ظلمه، كعبودية بني إسرائيل لفرعون. وكل من ذل لخصمه فهو عبد، إذ إن الإحساس بالظلم يقهر الواحد منا. فما بالك لو كان الواحد منا عاجزاً عن أخذ حقه بيده، أو كان ينتظر دعماً لا يأتي أبداً، فما هو إلا ظلم بكل ما يمثل الانخزال، فقد الحرية يفقدنا المساواة، والمساواة تفقدنا العدالة، وضياح العدالة يجعل الظلم شخصاً مجسداً. فكل من قبل الظلم ورضي به كان عبداً لمن ظلمه يوم القيامة، وما كانت فلسطين يوماً وطناً بل هي قلب ونبض وحب. فلسطين، فلسطين، صبراً ونصراً من الله غير بعيد. لك الله يا فلسطين، لك الله يا قدسنا السليب.

ك/رحمة أحمد

## "نزع السهم"

لا تحزن إذا جاءك سهم قاتل من أقرب الناس إلى قلبك، فسوف تجد من ينزع السهم ويعيد لك الحياة والابتسامة. فإن الله يعلم القلب النقي، ويسمع الصوت الخفي، فإذا قلت "يارب" فإما أن يلبي لك النداء، أو يدفع عنك البلاء، أو يكتب لك أجراً في الخفاء. أحياناً قد تعتاد الحزن حتى يصبح جزءاً منك، وتصبح جزءاً منه. وفي بعض الأحيان، قد تعتاد عين الإنسان على بعض الألوان، وتفقد القدرة على رؤية غيرها. ولو أنه حاول أن يرى ما حوله لاكتشف أن اللون الأسود جميل، ولكن الأبيض أجمل منه، وأن لون السماء الرمادي يحرك المشاعر والخيال، لكن لون السماء أصفى في زرقته، لا تدع الحزن يتمكن منك. تفاعل، وأصبر، وأعلم يا صديقي أن "الله عليم بذات الصدور".

ك/رحمة أحمد



## "تحرر من اللامبالاة"

أنا لا أستصنع اللامبالاة، أنا حقًا لا أبالي.  
 لقد تعلمت أن أضع حدودًا لنفسي وللآخرين، لا أسمح لأي شخص  
 أو موقف أن يثقل كاهلي أو يشوش صفو ذهني.  
 أدركت أن الحياة قصيرة، وأن الاهتمام بأشياء لا تستحق هو  
 مضيعة للوقت، أنا أختار سعادتي، وأتعلم كيف أكون قادرة على  
 التخلي عن كل ما لا يضيف لقيمتي، اللامبالاة ليست ضعفًا، بل هي  
 قوة. إنها تحررني من قيود الإحباط والتوتر، أختار أن أعيش بسلام  
 داخلي، بعيدًا عن الدراما والمشاعر السلبية، سأبقى صادقة مع  
 نفسي، وأحمي روعي من كل ما يعكر صفوها.

ك/رحمة أحمد

نورٌ وهداية

في الأوقات الصعبة، يظل القرآن رفيقًا مخلصًا. يذكرنا أن الفرج  
 يأتي بعد الضيق، وأن بعد كل شدة، هناك سعة. يحمل في ثناياه  
 قصص الأنبياء والصالحين، التي تعكس الصبر والثبات أمام  
 التحديات. من خلال تلك القصص، نتعلم أن الإيمان هو النور الذي  
 يقودنا في الظلام، القرآن ليس مجرد نص يُقرأ، بل هو حياة تُعاش.  
 في كل سورة، نجد دعوة للتفكير والتأمل. يذكرنا بأن هناك ما هو  
 أعظم من مشاغل الدنيا، ويدعونا لنتعمق في معاني الوجود. كلما  
 فتحنا صفحاته، نشعر بأننا نغوص في أعماق النفس، نكتشف  
 جماليات الروح، ونعود إلى جوهر الإنسانية.

ك/رحمة أحمد

## ويبقى الأثر

الحياة رحلة قصيرة، نعيشها بذكريات وأحاسيس، لكن ما نتركه من أثر هو الذي سيبقى. سواء كان حباً أو معرفة أو عملاً، يبقى الأثر بعد الفراق، كخيوط رفيع يربطنا بالذين أحببناهم نحن نموت، لكننا نعيش في قلوب من أحبونا. ستبقى ضحكاتنا، ودموعنا، وأحلامنا حية في ذاكرة الآخرين، فكل لحظة نعيشها تترك بصمة، ويبقى الأثر خالداً رغم الغياب.

ك/رحمة أحمد

## رفقة صامته

تُعتبر القطر رفقة صامته، تعيش معنا في منازلنا وكأنها جزء لا يتجزأ من حياتنا. ربما لا نتحدث، لكنها تعرف كيف تتواصل معك بأدق التفاصيل. قد تجدها تجلس بجوارك بينما تكتب أو تقرأ، تشاركك أفكارك من دون أن تُعبّر عن ذلك. تلك اللحظات التي تمضيها برفقته تُشعرك بأنك لست وحدك، بل إن هناك روحاً تشعر بك وتقدرك. رفقة القطر تمنحك شعوراً بالأمان، وكأنك في منزل دافئ محاط بحب غير مشروط.

ك/رحمة أحمد

## جدران الخوف

لا أستطيع أن أضع ثقتي في أحد، فكلما حاولت، شعرت أن جدران الخوف تحيط بي أكثر. خيبات الأمل المتكررة علمتني أن لا أفتح قلبي بسهولة. أصبحت الشكوك رفيقة دربي، وأشعر كأنني أعيش في سجن من مشاعري. أستطيع أن أبتسم في وجه الجميع، ولكن في داخلي، أعيش حالة من التوتر والحذر. كل كلمة تأتي من الآخرين تُفهم بعدة معانٍ، وكل تصرف يُفسر برواية مختلفة. أشعر أنني أعيش في عالم مليء بالأقنعة، حيث لا أحد يعبر عن نفسه بصدق، وكأننا نؤدي أدوارًا في مسرحية لا تنتهي.

ك/رحمة أحمد

"الحياة بعد الألم"

في لحظات الحزن، قد تتوقف الحياة في عينيك، وتظن أن لا نهاية لهذا الألم. لكن يجب أن ندرك أن الموت ليس الحل. هناك من يعيشون كالأموات، رغم أنهم لا يزالون على قيد الحياة، نتمنى الموت أحيانًا في لحظات الانكسار، لكن ماذا بعده؟ حفرة ضيقة، وظلمة، وغربة، وسؤال. الحياة تحمل لنا الأمل، والفرص، والتغيير. فلنحيا كل لحظة، ولنبحث عن النور في أحلك الأوقات، فالألم جزء من الرحلة، لكنه لا يمثل النهاية.

لنواصل السير نحو الغد، فكل ضيق له فرج.

ك/رحمة أحمد

## الخواطر التالية

مؤسسة أحلام القلوب

اهداء لأشخاص قد لمسوا قلبي

ولا احد يعرف معني الارقام

مي محمود ابوالعز

الا هؤلاء الأشخاص

(٣٤)

علاقتي ببنت خالتي يسودها الاحترام والحب واللطف، لكن في الحقيقة حياتنا لا يسودها احترام بتنا، لكن مع رغم هذا فهي نصفي الثاني الذي لا أتخيل حياتي يوماً بدونها لم أشعر في يوم من الأيام إلا أنك أختي قبل أن تكوني بنت خالتي، فأنت نعم الأخت والصديقة وبير أسراري حقاً انا لا أجد كلمات تعبر عن مدى حبي لك يا ابنته خالتي، فأنت رمز الصفاء والنقاء وطيبة القلب، أنت مثل القمر الذي ينير طريقي، وابتسامتك تملأ حياتي بالأمل والتفاؤل.

"شكراً لكونك في حياتي"

ك/رحمة أحمد

سحر اللحظة

(٥٥)

تأتي العواطف المفاجئة كنسيم ربيعي لطيف، يداعب القلوب دون سابق إنذار. أحياناً، نستيقظ على شعور غير متوقع يملأ صدورنا بفرحة أو حزن، وكأن الحياة تمنحنا هدية لم نتوقعها. في تلك اللحظات، نكتشف أن مشاعرنا تتجاوز حدود ما كنا نعتقد أنه ممكن.، عندما أكون محاطاً بالضغوط اليومية، تأتي لحظة مفاجئة تضيء قلبي، كابتسامة من شخص عزيز أو كلمة تشجيع في وقت الحاجة. أجد نفسي أبتسم، وأشعر بانتعاش الحياة يتدفق من حولي. تملأني تلك المشاعر المفاجئة بالطاقة والحيوية، وكأنها تذكرني بأن الجمال يكمن في التفاصيل الصغيرة.

ك/رحمة أحمد

## أصدقاء الروح

(٤٣)

أنتي ايتها الفتاة الطويلة " لا أحب أن أراكِ مهمومة حزينة " مجروحة، ولكن أحب أن أشاركك همومك وأحمل أجزائك وأداوي جروحك، أتعلمين لماذا؟ لأنني لا أحب الحزن بلمحة عينيك فأنا أحبك ولا أحب الحزن يسكن قلبك ولا الدموع تسيل من عينيك وتبلل خديك. إحترت ماذا أكتب فيك فأنتِ كل شيء جميل ونقاء قلبك الصغير، إحترت هل أصفك بالملاك ويتهمونني الناس بالمبالغة، أم أصفك بانك كل شيء ويقولون أنه لا يوجد أحد كامل في هذه الدنيا سوى الله عز وجل، ولكنني أراكِ كما أنتي فأنتي تشبين "ورده النرجس"

وأنت يا صديقي " رغم انفعالي عليك، وكلامي القاسي اليك لم يكن " إلا إليك أنت، فأنا احبك كما أنت، فالحظات الخصام بيننا لا تذكر، بل نبتسم عندما نتفارق، لأننا نعلم بأننا سنعود ثانياً، لنبقى نحن الثلاثة أصدقاء أوفياء، حتى نتذكر أسماءنا عند اللقاء، وتبقى قلوبنا عامرة بالصفاء، ولا يكون يتجرع من الفراق كشراب ماء.

"ثلاثه بس إحنا واحد"

ك/رحمة أحمد

## نور الصداقه

(٥٨)

في زحام الحياة، تكون الصداقة كالنور الذي يضيء طريقنا. معك، أجد نفسي أضحك حتى تنهمر الدموع من عيني، وأكتشف أن الحياة ليست مجرد أيام تمضي، بل هي لحظات سحرية تُعاش كلما جلست معك، أستشعر أن الضغوط تنزاح عن كاهلي، وأن همومي تتلاشى في ضحكاتنا المشتركة. نروي القصص ونشارك الأسرار، وكل كلمة نتبادلها تضيف إلى رصيد ذكرياتنا الجميلة. أحياناً نضحك على أشياء قد تبدو تافهة للآخرين، لكنها تحمل في طياتها عالماً من الفرح والحرية.

ك/رحمة أحمد

مازلنا علي العهد  
(٣٦)

الصداقه ليست إلا عهد نلتزم به مدى الحياة. حتى وإن فصلت بيننا مشاغل الحياة، فنحن تربينا سوياً وكبرنا سوياً، تتشكل حكايات تحكيها الأيام والليالي عن صداقتنا، فا عندما احادثك أنسي كل شيء كان يغمرنني، وجودك بجانبني يجعلني أشعر بأنني لست وحدي، وأن كل ما يجري حولنا يمكن أن يُحمل بالضحك، أنتِ ليست مجرد صديقة، أعني أن لدينا عالماً خاصاً بنا لن يتكرر مع أحد آخر، عالمنا مليئاً بالمشاعر الصادقة والذكريات التي لا تُنسى. أتمنى أن نبقى دائماً معاً، لقد تعلمت من صداقتنا أن الحياة قد تكون قاسية، لكن يمكننا دائماً أن نجد لحظات السعادة معاً حتى في أصعب الأوقات.

"أدامك الله لي يا صديقتي العزيزة،"

ك/رحمة أحمد



## الخاتمة

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية هذه الرحلة الأدبية، رحلة كانت مليئة  
 بالأفكار، والمشاعر، وأخيراً، أود أن أشكر على مرافقتك لي في  
 هذه الصفحات. لنستمر معاً في كتابة قصصنا، ولنجعل من أفكارنا  
 عواصف هادئة تقودنا نحو آفاق جديدة. أتمنى أن تجد في تلك  
 الكلمات شعلة تلهمك، وجرعة من الأمل تُعيد إليك شغفك للحياة،  
 وتدفعك للاستمرار في الحلم والعمل من أجل تحقيقه، دعونا نغمر  
 أنفسنا في عالم الأفكار، ونحرص على ألا نكبت أي منها، بل لنسمح  
 لها بالتحليق والتحرر. المستقبل أمامنا، ومع كل صفحة جديدة  
 نكتبها، نكتب أملاً جديداً، فكل كلمة تحمل في طياتها إمكانية.

ك/رحمة أحمد

# لحظات من حياة الكاتبة

رحمة احمد عبدالله



ماذا تشاهدون؟

أشاهدون وجهاً مُبتسماً صحيحاً!

نعم إنه وجهي المُبتسم دائماً، وضحكاتي المُلقاه على جميع من حولي، أسمع لهذا الذي يشكو من الألام، وأختصن هذا الذي يبكي، وأواسي هذا الذي يتألم من الحزن؟ وجمعهم يرون أني الشخص الذي لا ينتمي للحزن، لا أحد يرى هذا الوجه الذي أخفيه تحت الوجه المُبتسم، الوجه الذي يظهر السواد تحت عيني ليُفصح معارك السريه التي أحببها ولا أبوح بيها لأحد حتى لا أشعر وكأنني ثقيله عليهم، فأنا وعقلي يوماً نتسارع ليلاً وقلبي يشعزني بالأمي، فأبكي على وصاداتي حتى اغفو في نومي، لكنني أشفق على وصادتي فهي عادت تحتمل ذموعي، فهي من شهدت على كل ما أخفيه تحت هذا القناع المُبتسم.

\*\_RÄHMÄ.ÄHMED\_\*



DES: MAI MAHMOUD ABOELEZZ

01129277151

