خلوة الروح

اسم الكتاب: خلوة الروح.

إشراف : اينور جلال.

نوع: خواطر.

تصميم الغلاف: مؤسسة برديس.

تنسيق داخلي: مروان الصياد.

الدار: دار اليانور للنشر الإلكتروني.

رقم تواصل الدار: ٠١١٥١٢٩٣١٦٨

جميع حقوق النشر محفوظة©

يمنع مانعًا باتًا الاقتباس أو إعادة النشر سواء بالطباعة، أو النشر الإلكتروني، أو التصـــوير الضـــوئي للمحتوى، أو أي جزء منه إلا بأذن كتابي من الناشـــر والمؤلف.

ومن يخالف ذلك يعرض نفسه المساءلة القانونية طبقًا لحقوق الملكية الفكرية المنصوص عليها في القانون.

" أتظاهر دائمًا بأنني بخير، ولا يهمني شيئ مما يثرثرُ بهِ الآخرون، ولكن يوجد بداخِلي حروب لا تنتهي أبدًا، دائمًا أتظاهر بالشجاعة، ولكنني من الداخل كالبركان الذي يغلي بالحُمم، أتذوق المر بجميع أنواعه، فجميعنا لدية أشياء كثيرة لا تُحكي أبدًا، نقوم بإخفاء حزننا و وجعنا خلف قناع الشدة والشجاعة مثل ملك الغابة، أصبح داخلي هش للغاية مثل عش عصفور قامت الرياح بإقاعتة فلم يقدر علي فعل شيئ غير الرحيل والإختباء خلف القناع لكي يقدر علي التأقلم، ليتني لم أكبر ليتني مازلت صغيرة"

گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

" الفقدان "

" يقوم قلمي بسرد حروفة على أسطر كتابي، وهذه المرة غير كل مرة أكتبُ فيها، لأنه يتحدثُ عن الفقدان، وليس أي فقدان يا عزيزي فهو فقدان الموت، فقد إختطفة الموت مني دون أن أودعة، لقد رحل دون أن يأخذني داخل أحضانة لكي أشعر بحنانة، لم يقومَ بتوديعي لقد إختطفة الموت من بين يدي، عن جدي أتحدث لقد رحل وتركني أعاني من فقدانة، كان بئر أسراري وأنيس حزني و وحدتي، كنتُ أقوم بالهروب من الحياة إليهِ أشكو عن ما فعلةُ صديقتي أو أحد زملائي، في كل مرة كنتُ أذهب إليهِ وأنا محملة أطيانا من الخيبة و الوجع كُنتُ أخرج من غرفتةُ البسمة لا تفارقني، لقد رحل من كان حضنهُ مئوى لي ولقلبي ، كما قال الشاعر : "لفوك في توب أبيض يا أبو قلب لونه أبيض، كانت كل حاجه ضباب بس السحاب أبيض، كانت زفتك جميلة بشكل لون شعرك الأبيض " لقد رحل قلبي معكَ تحت السراب"

گ/نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

" بقايا الحِطام"

"لقد تآكل طبقات جسدي من كثرة الخذلان ، والجروح ، والفراق والكسرة ، أصبحتُ بواقي بشري كل شيئ داخلي قد تآكل ، روحي فارقتني منذ فترة طويلة ، قلبي قامُ بالإجماع على قتلة منذُ أن أيقنَ معني الحياة ، لم يبقي غير الحطام ، أصبح داخلي مشوة غير مرئي لذاتي ، بكل آسفًا أقول لقد تأخرت علي فهم الحياة ، فالجميع أكمل مسيرةُ إلا أنا فالحياة هي من أقامت لإكمال مسيرتي"

> گ/نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

" فكيف تكفُّ الروحُ عَن الروحِ والروحُ في الروحِ تُقيم، لقد قومتُ بإفلات يدى ولكنني كنت أظنك تريدُ عبور الطريق، ولكن إتضح لي أنك تريدُ إبعادى عنكَ، ولكن لماذا كل هذه القسوة؟ هل قمتُ بإذائك دون قصد؟ ولكن أنا لم أفعل شيئًا أستحق الموت بسببه، لِمَ الغدر بعد! ألم أخبركَ بعد بأنني خُذلت كثيرًا، سألتُ نفسى: كيف يمكن للذكريات أن تصبح عبئًا، ونحن كنا نظنها كنزًا لا يفنى؟ كيف لقلب ينبض بالحب أن يتحول إلى صدى خافت لألم لا يُشفى بعد؟ أدركت حينها أن الفقد لا يكون دائمًا بسبب رحيل من نحب، بل أحيانًا نفقد أنفسنا ونحن نحاول الإحتفاظ بمن لم يُقدّر وجودنا"

> گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

إنتقام بعد الهلاك

" لقد هلكتُ داخل ظلمات الحياة، لقد خذلّتُ من هذا وكسرّتُ من ذاك، وكُسرَ قلبى من شخصًا ما، أخذتنى الحياة داخلها كما يفعل البحر بغريمتهُ عندما يقررُ الغدر بِه، كل محاولتي للنسيان كانت تزيد الجراح عمقًا، وكل ثانيه أتذكرُ ما مضى من لحظاتٍ كانت تنزع قطعة جديدة من روحي، لم يكن الحزن فى الوداع ذاته، بل فى تلك الوعود التى قُطعت في لحظات من السعادة الخاطفة، ثم أعادتنى إلى غدرهم مرة أخرى، لقدر غدر بى الجميع وهلكت روحي من أجل إسعادهم، ليتني نظرت في وجوههم للحظة واحدة قبل معرفتهم؛ لكنت فى مكان أفضل من هذا، لماذا أمسك سلاحًا بعد؟ لقد ضاع كل شيء من بين يدى، ولكن أيقن أن الله سوف يأتي بحقي فى يومًا ما وهذا ليس ببعيد"

> گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

حرب بين القلب والعقل

" محيثُ تلك العاطفة التى كانت سببًا فى أذيتى، وجعلت عقلى هو المتحكم الوحيد فى القادم، أصبحت كل قراراتي لا تمل لقلبي أبدًا؛ بل خالية من جميع المشاعر وقاسية للغاية، عقلى هو المتحكم فى كل شيء؛ لان كل قرارات قلبى أدتنى إلى الهلاك الذاتى، عقلى مثل حداد كل غايتة صنع أشياءٍ ولا يهتم ماذا يجري للحديد تحت يديهِ، وهذا ما يحدث لقلبى من قرارات العقل"

> گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

قصة حبى لك

دائماً كنتُ أخبر العالم عن مدي حبي إليكَ، ولكن ماذا فعلتَ أنت بالمقابل؟! لقد قُمت بهتك قلبي ودعسهِ بين رجليك؛ كأنه ورقةً قُمتَ بخط أحد كلماتكَ عليها، ثم إكتشفتَ أن قلمك قامَ بعصيانكَ، وكتب جُملًا لم تعجبك؛ فقمت بإمساكها، وألقيتها بداخل صندوقك الأسود، مع من سبقها من قبل، ولكن الفرق بيني وبين الذى عرفتهما سابقًا؛ هو أنهما كانا يعرفانك جيدا، ويعرفان نهايةَ العلاقة، أما بالنسبة لي، فكنتُ أرسمُ أحلامًا وردية، وفجأةً كُل شيء أصبحَ لونهُ أسود! مثل سيناريو قصتكَ الجديدة؛ التي قمتَ بكتابة نهايتها بالفراقِ، ولكن ماذا أفعل؟ قُل لي يا من كتبتَ قصة حبنا ما عليا فعله لكي أنساك؟! أو حتي لكي يَبعدَ عني شعوري بالهلاك! أنا لا أُحبكَ؛ لقد كرهتُ كل وقتٍ قد قضيتة معكَ، وها أنا الآن بسببك أجلسُ معَ بقايا قلبي علي عُشبٍ يملئهُ لونكَ الأسود.

> گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

أسِيرة الذكريات

معلقة بين شتات الماضي والفراق، كل شيء داخلى قد هلك؛ بإختلاف الأحداث؛ فقلبى تمزق وأصبح أسير وجع الحب، وعقلى داخلة حروب لا تنتهى ودائمًا مشتت، حتى يدي لم تسلم بعد فتركها من وثقت به حق الثقة دون أدنى مساعدة؛ فكل شيء تغير للأسوء؛ حتى ملامحى لم تسلم من هذا الأذى: مثل عجوز أجمع أولاده بتركة وحيد داخل منزل لا يوجد به أحدًا بعد فراق ونيستهُ وشريكة قلبه، كل ما بداخلى يعم بالخراب لا يصلح للعيش، دائمًا أعمل على ترتيب غرفتى هذا هنا وذاك هناك وفى النهاية تصبح كما أريد، أما داخلى لا أعرف ماذا عليا فعله لكى يصبح مرتب مثل السابق؟ أرتب تشتت عقلى وإرجاعه على الطريق الصحيح، أم أقنع يدى التى أصبحت معلقه فى الهواء تنتظر أن يأتى من قام بتركها؛ بأن تسكن فى مكانها الصحيح لا تنتظر أحد بعد.

أصبحت أعم بالخراب الداخلى ولا أستطيع التخلص من كل هذه الأشياء، أريد الراحه ولو لوقتٍ قليل، لقت تعبت يا الله، إرحم ضعفى وقلة حيلتى على التخطي، وأصلح لى شأنى، أنتظر عوضك لى عن كل ما مررتُ به طوال حياتى؛ فلا تخيب ظني.

گ/ نورهان رمضان محمد" ليالي ديسمبر"

أحببتُ ما لم يكن لي، حلمتُ بما لم أحصل عليه، تمسَّكتُ بمن لم يُرِدني، وأعيش حياةً لا تشبهني تمامًا، وأيامي تمضي ولا أعرف كيف تنتهي، أصبحتُ محطمًا بشكل مبهم وغير واضح، أعجز عن معرفة السبب الحقيقي الذي جعلني بهذا الضعف، ربما لم يكن سببًا واحد فقط؛ إنما هي تراكمات أشعر وكأنني علي حافة الإنهيار، ولكن كل شيء سيكون علي ما يرام عندما أرحل للأبد.

گ/ نورهان رمضان محمد "ليالي ديسمبر'

جلست أنا والقمر علي شاطئ الذكريات تحت النجوم، نتبادل الأحاديث، هو يحكي لي عن الرسائل التي قام المحبين بإرسالها؛ تعبر عن مدى شوقهم للطرف الآخر، وأقوم بالتحدث معه عن مدى تعلقي بك، وماذا فعلت انت ردًا على حبي؟ وظللنا هكذا لفترةٍ من الوقت حتي شاركنا البحر وهو يحكي عن بعض اسراره المعتمة؛ فهو دائما يكون بئر أسرار وراحة، ولكن لا أحد يعلم ما بداخله، فهو يفرح عندما يرى زوجان أو حبيبان، ويحزن عندما يأتيه شاب أو فتاة يبكون من أثر الفراق والجروح...

ليتنا نقدر علي تخطي كل هذه المأسى ولكن بكل أسف لا نستطيع؛ فمن ليس له ماضى لا يوجد له حاضر ولا مستقبل.

گ/ نورهان رمضان محمد "ليالي ديسمبر"

١. رحلة الروح – روان الوكيل

الروح في رحلة مستمرة، تبحث عن معنى وسط الفوضى. لا تنتمي إلى مكان واحد، بل تسافر عبر الزمن والمشاعر، تبحث عن السلام الذي طالما هرب منها.

٢. نبض الروح – روان الوكيل

لكل روح نبض خاص، يشبه موسيقى سرية لا يسمعها إلا صاحبها. وعندما يتوقف هذا النبض، تشعر الروح بأنها ضاعت في زحام الحياة.

٣. جرح الروح – روان الوكيل

الجروح التي تصيب الجسد تلتئم، لكن جروح الروح تترك أثرًا لا يُمحى. هي الندوب التي تحمل معها الألم والخبرة، وتذكرنا دائمًا بأننا مررنا بشيء عظيم.

٤. حرية الروح – روان الوكيل

الروح مثل الطائر، لا تعرف القيود إلا عندما تحاول الطيران بعيدًا. الحرية هي غذاؤها، وحين تُحبس، تموت ببطء خلف قضبان الخوف والقيود.

٥. صمت الروح – روان الوكيل

هناك لحظات تصمت فيها الروح تمامًا، كأنها غارقة في بحر من السكون. لا كلام ولا مشاعر، فقط صمت عميق يملأ الفراغات داخلنا.

٦. نور الروح – روان الوكيل

كل روح تحمل في داخلها نورًا خاصًا، لكنه أحيانًا يبهت ويخفت. فقط عندما نجد الحقيقة التي نبحث عنها، يعود النور ليضيء طرقاتنا مرة أخرى.

٧. تيه الروح – روان الوكيل

تيه الروح هو أن تظل تائهًا بين دروب الحياة، لا تعرف إلى أين تتجه. تلاحقك أسئلة بلا إجابات، ويزداد الضياع كلما حاولت البحث عن طريق العودة.

٨. صراع الروح – روان الوكيل

هناك صراع دائم داخل الروح، بين ما تريده وما تحتاج إليه. هذا الصراع لا ينتهي، بل يزيد مع مرور الوقت، ويشكل جزءًا أساسيًا من تكويننا.

٩. خلود الروح – روان الوكيل

الجسد يفنى، لكن الروح تبقى. هي العنصر الوحيد الذي يتجاوز الزمن والمكان، تظل حية في ذكريات من أحبونا، وفي قصصنا التي تُروى بعدنا.

١٠. غناء الروح – روان الوكيل

عندما تجد الروح سعادتها الحقيقية، تبدأ بالغناء. ليست أغنية نسمعها، لكنها نغمة داخلية تجلب لنا السلام وتجعلنا نشعر بأننا أخيرًا قد وجدنا ما نبحث عنه.

مَساءُ الخير يا حُب، أراك شريد الُلب، تعبث بحناياه الأفكار الشقية، لا بأس عليك، كُلنا تصيبنا هذه العدوى بين فينة وأخرى، ستزول من ملامحك هذا التململ و تضاريس التبرم، وتجول قُصاصاتُ الحُلم الباقي بُكل ودِّ في ربوع بيداءنا، محيلةً إياها إلى أُنشودة منحوتة على أفئدتنا، تُزيل بها أثار الكرب عن أحداقنا.

ك| عُلا يعقوب

الكيان الذي هز جميع دواخلي بكل مافيها من حب أو كره أو كبرياء حتى شغفي وحبي لنيل المنى قد أحدث فيه مالا يحمد عقباه، كان له نصيب الأسد في الإفتراس من مشاعري و اللعب بأوتار مايخلج في صدري من سكنات و همسات يزيدها عنفوانًا أو يعقبها صريعًا حائرًا ولهانًا وكارهًا.

كنت و مازلت بعد الدقة الثانية عشر من الساعة الرابعة صَباحًا أرى مرائها في مجرى نظري ووَحيها في نفسي، صدها وجمودها هيبتها وسكونها كلها باتت ساكنة في صدري، مازلت ولا زلت أراها كمن وجد ضالته، أراها كمن أخذ سنين حريته بعد عقاب دام دهرًا، أراها كمن رأى نفسه جلية منتصبة أمامه، هذا و لن أنسى ما أوقعته في ذاتي طالما حييت، قد أوقدت فيّ نارًا سرمدية غير مبالية ثابتة رغم الأعاصير والحكايا، صامدة مع برد حارق و صيف وخريف، لماذا؟ لأنها أنتِ .. لأنها ذاتك، فدمتي لها و طبتي لها مسكنًا.

ك| عُلا يعقوب

لا بؤس باقٍ ولا أثار تململٍ قد بقت، كم أمضيت من تلك السنين متبرمة المحيا مكفهرة الخُلق، يسيل من عيني حزنٌ ثقيل و ذل و حنق، اليوم تلك الأمال الزاخرة في عيني تفيق، فلا حزن باقٍ في الأفق، اليوم أشدو و أكسر سجون الخوف و القلق، أصافح الريح بنغمة شجيةٍ و أحلام في الطرق، أدير ظهري لمن ألمني و أكتب مواعيد جديدة للحب و الفرص اللامعة للاحداق و أخطو في ألق، لا سجن بعد اليوم، لا إحتقان للألام في الفؤاد ولا أرق، اليوم يومي، اليوم يومي، و سأكسر قوانين الطغاة و لا طول لحقد قد وقب، أحيك في ودٍّ أفكار حرَّة و أحاديث يانعةٍ أحكيها إلى الملأ، أن الحرية أصلٌ، ولابد من أنجلاءٍ للديجور و بلاءٌ للأرق.

ك| عُلا يعقوب

أما أنىّ لك أن تعود؟ حمدًا لك أيضا، لا أقولها كسائر مشاعري الفائضة بل أراها مسكنًا لروعاتي، وإن جلب لي الشيطان نفثات أخرى، أدرك أني سواك حائرٌة تائهةٌ وعطشى، أرى فيك كل شيء أرى دنياي رحبة ساكنة هادئة، مرتاحة البال شاردة فيكْ لا أحُيل عيني عن من سواك، طرقاتي مليئة رغم.. في الحقيقة لا أحس بضدها حتى، أرى الأبيض في السواد، أُحس بشيء حولي لكن حرفًا حرفًا لا أبالي به، أسكن عند ذكرك أكثر رغم وجودك دائمًا، أرى الحياة صابغة ألوان البنفسج و الزنبق والعبير عند سماع وحيك، ترتوي روحي عندك وبك وفيك ونحوك، لا سبيل لي رغم العثرات غيرك.

ك| عُلا يعقوب

مُبحرٌ في مجاهيلِ ذاتي، أخوض في أعماق وعيّ، أبحث عن ناجيٍ، عن ناجيٍ من بنات فكري الواعي، المخذولة في خضم هذا الجهل العاتي، هذا الضياع عن معاني الروح ومكامن الأهواءِ، عن معانٍ تُزيل عن النفسِ غُربةً تنهش الجدرانَ، وتهدم القلاع القاهراتِ، أخوض في فيضِ المشاعر مَحمولة بثُقلِ الساعي الولهانِ، أجوب الرؤى والبلاد عن جوابِ لإزيل إرتياب الإستفهامِ، لأريح الجفن من رفقة الليالي، وأصفو حتى أطوف في الدُنا دون إنسحابِ.

ك| عُلا يعقوب

يوهم نفسه بالمُحال وأنه على شفى طيبِ المأل، أنَّ روحَه ساكنةٌ يملؤها الخُضر من الفكِر والأمال، بُهتانٌ يسلو روحه دون قيدٍ، بيد أن روحه تنهش ذاتها بثُقلٍ؛ لما خاضته في غيرها من سوءِ الخلال، تَنهار ملتاعةً أن الرَجى لم يُنل؛ من فيضِ ما كُتم وأنهال، أنهال على طُرقات العالمين مُظهرًا، سُود الغمام كالليث المنهار، يصبُ المآسي صبًا والفؤاد من فيض الأسى، سَكن خاشعًا من ثُقل التلال، تلال الكُتمان التي تَبوح أن لا شيئًا يحدث وأني لا أهتم لما يقال، فالكَذب على الجَوى له ألمٌ لا يضاهيه قتال.

ك| عُلا يعقوب

أنا متأرجح في سطح الحياة، أغوص تارة و ألوذ بالهدوء بين السحاب و الأشجار تارة أرخى، أطير مع الهواء، كذرات الماء أو أخف، أستشعر لذة الحياة في عين الطبيعة و روح الأرض، أداعب الأوراق ثم أدنو من الأزهار في ودِّ و أستحياء على لطفها المعهود، وجمالها المتفرد المعقود في سلالاتها منذ قديم الأزل، هذه أنا، أنا الكتابة أنا اللوحة و أنا الممحاة و الأقلام و القرطاس، أنا الحُلم لمن أراد.

ك| عُلا يعقوب

تنزوي أطراف حُزني عندما يمر حُسنكم على خاطرٍ ملتاعٍ؛ فيذكر التاريخ أمسي وتنجلي أثار إبتهاجي، ويحدث الأرض أن الخواء هو أصلها الباقي، فما أبتغي غير ناعٍ لفؤادي وسلوى لمبتئسٍ ضاقت به سقوف البيتِ و الأنفاسِ، أنين الأضواءً أعيى ملامحي؛ فتذكرت ضوءكم على روحي المقتولةِ في ربى الوجدِ، فما بقى لي من فراقٍ ثانٍ حتى ألوذ في قُصاصاتِ الذكّرِ؛ علني أطفى شوقي العاتي، فلم أجد غير صورتكم معلقةً على جدران فؤادي ونصب عيني خلال هذه الأيام الجوفاءِ، أغُلق سراديب لُبي؛ فأذكركم، محمولةٌ ترائبي بنواح موجعٍ على الأطلالِ، وقد حوت الروح ودَّكم فما لها من إحلال مكانٍ؛ فالأرض من بعدكم لم تبقى مثلما كانت، فالماء لايروي والروح بيداءُ، الدار خلت وما التأمت، فغدت مكمن الكمدِ ومرتع الترحِ، واليوم أضحى كسابقهِ، وجوف الغدِ المحتقنٌ للشجى المكتومِ فتت أضلعي، وشتت أترابي وهز معقلي؛ فبان العقل حائرًا في الدوربِ، و أضحى بلا رُشدِ، فبات يخوض الطُرقات يشتهي، يشتهي وصلًا وما به أَملُ، وما أشكو لوعتي وكدري إلا لمن أفاض الروح فيَّ، فنعم الملجأ ونعم الباقي.

ك| عُلا يعقوب

الوعي والحتف سيان، يغرقانك في لُجةِ الأحزان المحتقنة في الوجدان، يزيلان أثار الدُنيا من محياكَ ويحيلانها إلى أحزان، حينما تُبصر حقيقة مافي السرائر، من بين نوافذ الفعل البائن، وتدنو من تضاريس النوايا، فتتحسسها بثُقل وإندهاش، تَرى أن لا مكان لك بينهم، أن الودَّ قد كان رماد، وماحدث قد كان مُحكم الغزل غليظ السمات، يتصنعون الوجد وهم للحقد أخدان، خُدع الفؤاد بهم وذاق من مُر الحقيقة ما ذاق، فجعلوني كالذي غرق نحو جوف الكدر، ولوعة تلسع كرامة المشتاق.

كـ| عُلا يـعقـوب

عداد الروح في نقُصان، وأنا مازلت شاردًا في منظر العقربان، أعدُ السنون والأيام؛ بغية لحظة أيقنت أنها لن تُقام، أراوغ شبح السأم في استماتة؛ عسى أن يخطف الريح هذا الرمل في تلك الساعة، فأظن عندها أن لا زمن باقٍ أو فات أو ينتظر أن يُختار، فأدنو من خفوت دقات الخوف على عقاربِ الساعةَ، وأزيلهما من محجرهما؛ لأن كل الفُرص سانحة، فأغفو وألهو كما أودُّ بدون حسابٍ للساعة الباقية، وأغدو في فيحٍ أن اللحظة المرجوة أمامها الطرقاتُ واسعة، لكن الدُنيا أثقل وأقوى من أن أسبح في بحر هفواتيَ؛ فالوقت يسري في الدمِ والدمعِ لا يخفى عليه خافية، يغوص في تقاسيمنا وفي الروح وأمالٍ باقية، فلا تذر منها غير أشلاءٍ ناعية، فأحذر يا رفيقُ أن تُصبح ضد الزمن فتغدو روحًا هائمة، وأرضًا نامية.

ك| عُلا يعقوب

خاطرة عن القوة في التحمل

في خضم الحياة، تواجهنا تحديات قد تترك في قلوبنا جروحًا وأوجاعًا، وأحيانًا نكون مضطرين للتعامل مع الألم بمفردنا. كأننا نقف على قدم مكسورة، نعلم أنها تؤلمنا، ومع ذلك نحتاج إلى النهوض. هنا تكمن القوة الحقيقية: القدرة على التحمل، والرغبة في التقدم رغم كل المعوقات.

عندما نختار أن ندوس على تلك القدم المكسورة، فإننا نختار أن نكون أقوياء. قد يبدو الأمر غير منطقي، لكن هذا الألم هو ما يدفعنا للاستمرار. كل خطوة نخطوها، مهما كانت مؤلمة، تقربنا من أهدافنا. نحن نُثبت لأنفسنا أن بإمكاننا التغلب على الصعوبات، وأن القوة تأتي من الداخل.

تذكّر أن النهوض بمفردك ليس علامة على الضعف، بل هو دليل على شجاعتك وعزيمتك. كلما تحملت الألم، زادت قدرتك على مواجهة ما هو قادم. تذكر أن في كل مرة تختار فيها النهوض، تضيف إلى نفسك تجربة جديدة، وتكتسب قوة أكبر.

فلنحتضن الألم، ولنعتبره جزءًا من رحلتنا. دعونا نستمر في السير، ونتعلم من كل عثرة، فكل خطوة تُقربنا من الهدف وتجعلنا أكثر حكمة. لنستمد من الألم دافعًا للنمو، ولنجعل من كل تحدٍ فرصة لاكتشاف قدراتنا الحقيقية.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

أصداء الألم

في زوايا النفس، حيث يختبئ الألم، تتداخل المشاعر وتتراقص كظلال في ضوء خافت. الوجع ليس دائمًا مرئيًا؛ بل يتسلل بهدوء إلى أعماق الروح، يكتب قصصًا لا تنتهي من العزلة والحنين. كل كسرة في القلب تشبه جرحًا عميقًا، قد لا يُرى، لكن أثره واضح في كل كلمة نطق بها، وفي كل نظرة تبحث عن الأمل.

في خضم هذا الألم، نكتشف أحيانًا جمالًا غير متوقع. فبينما نستطيع أن نشعر بالضعف، نجد في نفس الوقت قدرة على النهوض. وكأن الحياة تُخبرنا أن كل عاصفة ستنتهي، وأن الشمس ستشرق مرة أخرى. نحن نمتلك القدرة على تحويل الأوجاع إلى دروس، لننمو من خلالها، ونتعلم أن نكون أقوى.

أحيانًا، يكون الأمل في أبسط الأشياء: ابتسامة صادقة، كلمة طيبة، أو لحظة هدوء نختلسها من صخب الحياة. قد يبدو التعافي رحلة طويلة، لكن مع كل خطوة نخطوها، نعيد بناء أنفسنا قطعة تلو الأخرى. نستطيع أن نرى كيف تتشكل القوة من الضعف، وكيف يمكن للروح أن تستعيد بريقها رغم الجراح.

فلنمنح أنفسنا الفرصة للتعافي، ولنقبل بأننا لسنا وحدنا في هذه المعاناة. يمكن أن تكون الأوجاع جسرًا يعبر بنا إلى فهم أعمق للحياة، وللذين يشاركونا نفس الطريق. لنتذكر أن الجراح قد تلتئم، لكن قوة الروح هي ما يجعلنا نواصل المسير، نبحث عن الضوء وسط الظلال، ونعلم أن هناك دائمًا أملًا في الغد.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

لا تعتمد على أحد

في زحمة الحياة، ننسى أحيانًا أن الثقة ليست دائمًا هدية تُمنح بلا حدود. إن الاعتماد على الآخرين قد يكون فخًا نوقع أنفسنا فيه، حيث تتلاشى الآمال إذا ما خذلناهم. لذلك، يجب أن نتعلم أن نكون مصدر قوتنا، وألا نضع مصيرنا في أيدي غيرنا.

لا تطلب شيئًا من أحد، إلا من الله، فهو وحده من يعلم خبايا النفس واحتياجات القلب. في كل دعاء، هناك طمأنينة، وفي كل استغفار، تجد الفرج. تعلم أن تسير وحيدًا في دروب الحياة، فالقوة الحقيقية تكمن في الاعتماد على النفس والوثوق بالله.

حياتنا ليست ملكًا لأحد، بل هي رحلة نتنقل فيها بين لحظات الفرح والألم. فلنصنع من تجاربنا دروسًا، ولنجعل من الله ملاذنا في كل الأوقات. فحين نضع ثقتنا فيه، نجد أنفسنا محاطين بالسلام والأمل، ونكتشف أن كل ما نحتاجه يمكن أن يتحقق بإيماننا وثقتنا في القدر.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

قوة الذات

في عالم يكثر فيه الاعتماد على الآخرين، يجب أن نتذكر أن كل إنسان يمكن أن يكون لنفسه الظهر الذي يسند، واليد التي تطبطب، والكتف الذي يحمي. في زمن أصبح فيه طلب العون من الآخرين شائعًا، يظل الاعتماد على الذات هو الأهم.

إن كنا نبحث عن الأمان، فلنبدأ من داخلنا. يجب أن نكون الأصدقاء الذين يحتاجونهم قلوبنا، والمرشدين في محطات حياتنا. نعيش تجاربنا ونستمد القوة من تحدياتنا، لأننا في النهاية الأجدر بدعم أنفسنا.

عندما ندرك أن كل جميل ونعمة هي بفضل الله وحده، نُحرر أنفسنا من قيود الاعتماد على الآخرين. نعلم أن القدرة على مواجهة الصعوبات، والتغلب على الأزمات، تكمن في الإيمان بأنفسنا وثقتنا بالله.

فلتكن كل خطوة نخطوها، وكل إنجاز نحققه، شهادة على قوة إرادتنا. لنُدرك أن كل ما نحتاجه من دعم يمكن أن يأتي من الداخل، وأننا قادرون على بناء عالمنا الخاص، حيث نكون الأمان لأنفسنا، في كل الأحوال.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

الجنود المجهولون

في زحمة الحياة، هناك جنود مجهولون يسهمون في نجاحاتنا دون أن يُلاحظوا أو يُحتفى بهم. هؤلاء هم الذين يعملون في الظل، يقدمون الدعم والجهد بلا مقابل. مثل عامل التنظيف الذي يعتني بجمال المدينة، يجعلها نظيفة ومرتبة، بينما تُشكر الأشجار التي تزرع في الطرقات.

كذلك، نجد النساء في المنازل، اللاتي يسهرن على راحة أسرهن. هن من ينظفن، ويعدن الأطباق، ويشعرن بالعائلة بالدفء والاهتمام، لكن غالبًا ما تُقدَّر جهود من اشترى المكونات فقط، بينما تظل أعمالهن خلف الكواليس.

هؤلاء الجنود هم القلب النابض للمجتمع، يعكسون قوة العطاء دون انتظار الشكر. فلتكن كلمات الشكر موجهة لهم، ولندرك أن النجاح ليس دائمًا نتيجة الجهود الفردية، بل هو ثمرة تضافر العديد من الأيادي المخلصة التي تعمل بصمت. لنحتفل بجميع المساهمات، مهما كانت صغيرة، ولنجعل من هؤلاء الأبطال المجهولين جزءًا من تقديرنا اليومي.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

التقدير بلا تبرير

ليس دائمًا التبرير مطلوبًا، فالحقيقة أن التقدير يأتي من القلب، ومن فهم الجهود المبذولة دون الحاجة لتوضيح أو تفسير. من أراد أن يُقدّر، سيفهم قيمة العطاء ويشعر بأثره، بغض النظر عن السياق.

في عالم مليء بالضغوط والتوقعات، يصبح من الضروري أن نتذكر أن العمل الصادق والكفاح لا يحتاجان إلى تبريرات. الفعل الطيب والنية الصادقة تُعبر عن نفسها، وتستحق الاعتراف حتى في غياب الكلمات.

لنتعلم أن نُقدّر الآخرين دون الحاجة لسرد التفاصيل أو الأسباب. فالاحترام والتقدير يعكسان مدى نضوجنا ووعينا بأهمية ما يقدمه كل فرد في حياتنا. لنكن أولئك الذين يرون الجمال في الأفعال، ونعبر عن تقديرنا بصدق، لأن في ذلك قوة تعزز الروابط الإنسانية وتجعل العالم مكانًا أفضل.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

عدم وجود ضمانات

في خضم الحياة، ندرك أن الضمانات نادرة. حتى أعمق الروابط، مثل روابط الأخوة، قد تتعرض للتغيير والاهتزاز مع مرور الوقت. ففي لحظات التوتر أو الاختلاف، قد نجد أنفسنا نواجه واقعًا جديدًا، حيث تتباعد المسافات وتختلف الآراء.

فما بالنا بالغريب؟ قد يكون للناس مواقفهم وتوجهاتهم، وقد لا نتوقع منهم دعمًا أو ولاءً كما هو الحال مع المقربين. لذا، من المهم أن نتعلم كيف نعيش في عالم غير متوقع، حيث يمكن أن تتغير العلاقات، وتحدث المفاجآت.

لكن في ظل هذا الافتقار إلى الضمانات، يكمن جمال الحياة. نتعلم أن نكون أقوياء ونتكيّف مع الظروف، ونتذكر أن القيم الحقيقية تأتي من الداخل. لنثق بأنفسنا، ونبني عالمنا الخاص من العلاقات التي تستحق العناء، حيث نجد الأمان في قلوبنا وليس فقط في الآخرين.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

احسن الظن ولكن..

نعم، يجب أن نحسن الظن بالناس، ولكن ذلك لا يعني أنذ نغض البصر عن حقيقة أن هناك من يستهين بنا. أنا طيبة، وأعلم أن طيبتي لا تعني ضعفًا أو غفلة. أرى ما يحدث حولي، وأفهم أن البعض يظن أنني لا أعي ما يُحاك لي.

يخطئ من يعتقد أنني سأنام على أذناي بغباء.. فأنا لست غبية. لكل طير حكايته، وليس كل من يبدو هادئًا يكون سهل المنال ...تعلمت من التجارب أن أكون يقظة، وأن أُظهر القوة والصلابة، حتى أمام من لا يقدرون ذلك. في النهاية، ليس كل ما يُحاك في الخفاء سيتحقق، فأنا هنا لأثبت أنني قادرة على مواجهة كل تحدٍ بإذن الله...وسأستمر في النوم على أذني، لأني أعلم جيدًا ما يدور حولي. لا أحتاج إلى أن أكون غافلة أو ساذجة. في عالم مليء بالتحديات، سأنام بوعي، وأكون مستعدة لمواجهة كل ما قد يأتي. لن أسمح لأحد أن يستهين بي أو يعتقد أنني ضعيفة. قوتي تكمن في إدراكي ووعيي، وسأحافظ على طيبتي دون أن أسمح لأحد بأن يجرحني. سأكون صامدة، وأثبت لكل من يخطئ في تقديري أنني أملك من القوة ما يكفي لمواجهة كل الصعوبات...

الكاتبة: منار محمود جزَّار

خذلان الأقرباء

الخذلان من أقرب الناس هو من أبشع التجارب في الحياة، يزرع الشك في قلوبنا ويترك آثارًا لا تُمحى. كيف يمكن أن نعيش في عالم يحمل فيه من نحب خناجرهم خلف ظهورنا؟ ما قيمة الدنيا إذا لم نكن آمنين على أنفسنا من أقرب الناس لنا، الذين يفترض أن يكونوا درعنا الحامي؟

تأتي لحظات التآمر من أولئك الذين نفتح لهم قلوبنا، فتتحطم آمالنا على صخرة الخيانة. يصبح الألم أعمق، والجرح أكثر حدة، لأننا لم نتوقع أن يأتي الألم من منبع الحب والثقة.

لكن في وسط هذا الخذلان، يجب أن نتعلم كيف نستعيد قوتنا. فنحن نستحق أن نكون في دائرة من يقدروننا، وأن نبحث عن الأمان في علاقات جديدة. فلنتجاوز خيبات الأمل، ولنحتفظ بالأمل، لأن الحياة تستمر، وحتى مع الألم، يمكننا أن نعيد بناء الثقة بأنفسنا وبمن يستحقونها.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

ألم الغدر من الأقرباء

يمكننا أن نتخذ إجراءات صارمة ضد الأعداء، فنحن نعرف كيف نتعامل مع من يهددوننا. لكن ماذا نفعل عندما يأتي الغدر من أقرب الناس؟ في تلك اللحظات، نشعر بأن العالم يتداعى من حولنا، وكأننا نتساءل: هل علينا تغيير نظام الكون نفسه؟

لكن الحقيقة أن تغيير الكون ليس بيدينا. علينا أن نتعلم كيف نواجه الألم بكرامة. الخيانة من المقربين تعلّمنا الدروس الصعبة، وتُجبرنا على إعادة تقييم علاقاتنا. قد نشعر بالحزن والشك، ولكننا نستطيع أن نعيد بناء ثقتنا بأنفسنا.

فلنحتفظ بالعبر، ونستخدمها كدروس لتحديد من يستحق مكانه في حياتنا. قد لا نستطيع تغيير ما حدث، ولكن بإمكاننا اختيار كيفية الاستجابة له. لنمضِ قدمًا بقوة، ونكون أقوياء رغم الألم، لأن الحياة تستمر، وكل تجربة تمنحنا فرصة للنمو.

الكاتبة: منار محمود جزَّار

تأليف

- نورهان رمضان محمد
- روان محمد الوكيل
- علا يعقوب مصطفى
- منار جزار