

لهمسات پراخل قلوب متألّمة

غواطر

تأليف: منار عبدالسلام «ملكة الابداع»

دار وهج للنشر والتوزيع



همسات بداخل قلوب متألّمة

بمجموعة غواطر



بسم الرحمن الرحيم

كتاب: همسات بداخل أرواح متألمه

دار: وهج للنشر والتوزيع.

تأليف: منار عبدالسلام "ملكة الإبداع"

تصميم الغلاف: بسمة مجدي

تصميم داخلي وتنسيق: عزيزة محمود

تذكر أنك قرأت هذا على دار

وهج-wahg

كتاب دار وهج

المقدمة

إلي جميع الأشخاص الذي عانت قلوبهم وتالمت
من تراكم الأحزان داخلها.

إلي الذين تنتابهم نوبات حزن غير عادية ولا
مفهومة .

للمضغوظين في الحياة والمنعزلين عن الناس،
والمجروحين من خداع البشر.

إلي من أتخذوا الكتمان صديقاً. والصمت
حليفاً، وإلي أرواح تألمت ولم تسمع همسات
لقلوبهم المتألّمة هذه إليهم.

بقلم: منار عبدالسلام سعد «ملكة الإبداع»

انشر معنا علي الموقع وتواصل معنا مباشرة "للنشر

والأعلان والتواصل راسلنا عبر الرقم"

"01066317359



كل منا يحمل بداخله حزناً عميقاً أو ربما جرحاً ينزف
ألماً؛ قد يكون نتيجة الفراق، البعد، القسوة التجاهل،
الوعد الزانفة. الكذب والخداع، وكل هذه الأشياء.
تجعل قلبك يزهد في الحياة ويفضل الأبتعاد عن البشر.
تجعله ينفرد بنفسه بعيداً تجنباً لجروحاً جديدة، من
أشخاص لم تعرف الرحمة طريقاً لقلوبهم.
فتكفيه الجروح التي بداخله.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





ما أصعب ذلك الجرح الذي يبكي قلبك ويجعله
ينزف ألماً، وعينيك تبقي هادئة وكأن شيئاً لم
يحدث لك، أعلم أن ذلك الجرح ليس هيناً، فعندما
يبكي القلب يكون دليلاً علي قسوة وشدة الجرح.
لكني تأقلمت مع جروحك فأخرجتها علي هينة.
ضحكات.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





أعلم انك وصلت بحزنك إلي مرحلة غريبة. مرحلة لا
تستطيع وصفها أصبحت معتاداً علي حزنك ملازماً له،
لدرجة أنك لا تشعر بأي شئ حولك .

أصبحت تفضل العزلة وتميل إلي الابتعاد عن البشر.

تأذيت من أقرب الناس إليك فلم تعد كما كنت

اعلم ما بداخلك من إنهيارات وجروح وندبات من أثر
الفراق، لكنك تخرجه بابتسامة إنسان.

محب للحياة، ويكون هذا قمة الحزن.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





ما اصعب أن تنام وفي قلبك جروح وندبات كثيرة.
شعور مؤلم حين تنام وفي عينيك حزن يسع الكون.
وفي صدرك كلام لا تملك القدرة علي التحدث به؟
شعور سئ للغاية عندما يكون الإنسان حزيناً.
ولا يعلم كيف يعبر عن ذلك الحزن الكامن داخله.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





إن أسوأ ما يصيب المرء بعد الفراق هو فقدان الطاقة،
تجاه الأشياء التي كانت شغفه فقدانه شغف الكلام،
والعتاب واللوم، والحديث مع الأشخاص المقربين إلي
قلبه فقدان الطاقة حتي في التعبير عن مشاعره في
الغالب هو لا يقصد العزلة ولا يحبها ولكن تأتي علي
كل منا فترات تجعل الشخص يميل فيها إلي الصمت
والكتمان، ولا يعلم السبب لذلك؛ فما أسوأها من
فترات.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





الي نفساً أرهقتها بشاعة الأيام؟

عندما تشعر إنك داخل فراغ ولا يوجد في عالمك هواء
او ضوء، لا أحد يشعر بك ولا يهتم لأمرك، تعيش
لنفسك ولنفسك فقط، لا احد يشعر بقلبك حتي أقرب
الناس إليك، تشعر إنك وحيد وغريب حتي عن ذاتك؛
فلا تبحث كثيراً عن السبب الذي جعلك كذلك بل
ملجأك الله هو طبيب لكل الجروح.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





أريد شيئاً سوء أن أبكي، أبكي علي من فارقتني
وتركني ورحل، علي أيامي التي ضاعت برفقة بشر
لا يوجد في قاموسهم معني للرحمة أو اللين والعطف،
أريد أن أخرج كل ما بداخلي ولكن لا أعلم كيف.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





من كثرة جروح قلبي أصبحت أفضل العزلة، أميل
للهدوء والصمت وتحليت بالكتمان، لم يعد شي يلفت
انتباهي في هذه الحياة؛ حتي الأشياء التي يتزاحم
عليها الناس لم تعد تؤثر بي، فقلبي أصبح شاحباً ولا
حياة فيه فقط يريد العيش في هدوء بعيداً عن ضجيج
العالم.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





الأموات ليسوا سكان القبو، بحسب، بل هم الأحياء
الذين تآذت قلوبهم من كثرة، الكذب، والخداع،
والأستغلال، يعيشون مع بشر لم تعرف الرحمة طريقاً
لقلوبهم قط فعانوا بما يكفي. من قسوة البشر؛
فماتت قلوبهم وهي حية فأصبحوا أحياء أمواتاً.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





آخاف على نفسى حين أصمت أمام الأشياء التي
تستحق الكلام، وحين لا تبكي في المواقف التي
تستدعي البكاء. أشعر بالاستغراب حين أصمت رغم
ضجيج راسي والكلمات المسجونة داخلي، أخاف
حين تستقبل نفسي كل الصدمات والمشاكل بهدوء تام،
أخاف من فكرة أن هذا الثبات يمكن أن ينهار يوماً
ولأ أستطيع النهوض من جديد، فماذا أفعل؟

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





الوقت مع أحبتي كان جميلاً حقاً، كان يمر سريعاً،
وكنت أكون في قمة سعادتي معهم، ولكن الآن من بعد
فراقهم. أصبحت صامتة وتائهة، أشنقت لضحكهم
ودفئ عناقهم أشنقت إليهم حقاً، لكنني لأ أقدر علي
استعادتهم مرة ثانية فقد رحلوا عن عالمي إلي الأبد.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





لا يوجد في العالم وجع أكبر من وجع الروح،
والشعور بالغربة تجاهها. أن تتخلي عنك روحك
وتعجز عن فهمها وما يحدث داخلها، عندما تشعر
أنك شخص آخر شخص غريب حتي عن ذاتك؟
يكون هذا قمة الألم.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





لا أعرف كيف أفسر ما يوجد داخلي، عندما يشكل
الحزن هكوفاً داخل قلبي، ويسألني أحدهم ماذا بك
فاجيب بلا شيء أو أنني بخير؛ فأنا أكون وقتها داخل
متاهة من المشاعر داخلي، مشاعري متناقضة
ومشوشة غير مفهومة أشياء معقدة نتيجة لكل هذه
الأحزان أختلطت ببعضها؛ فجعلت مني شخصاً صامتاً
يفضل العزلة والكتمان.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





أكتب عن أحزاني ولا أتحدث عنها؛ ولا أستطيع البوح
بما أشعر به؟

فقط أكتفي بكتابتها علي الورق، لقد اعتدت علي ذلك،
فأنا لا أستطيع إخبار أحد ما أشعر به فما داخلي
عاجزة أنا علي التحدث عنه.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





فقدة الاحساس بكل شي وأي شيء المشاعر،
الكلمات، الأشخاص، الأحداث كل شيء أشعر أن قلبي
توقف عن النبض من كثرة تآذيه.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





في هذه الحياة بعد فراق أحبتي وجدت نفسي كليالي
الشتاء الباردة، كالثلوج الساكنة علي أرصفة الطرق،
وعلي أوراق الشجر، أصبحت صامتة كآخر ساعات
الليل، ودموعي أصبحت كالمطر المنهمر من السماء؛
فياليت لدي المقدرة علي إرجاعهم في عالمي أو
الذهاب إليهم.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





عندما لأنبكي علي أحراننا فهذا لأيعني أننا فقدنا
الإحساس!

بل يعني أن أحراننا كثرت و زادت أكثر من اللازم؛ فلم
نعد نجد دموعاً تعادل هذه الأحران فأكتفينا بالصمت.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





عندما ننطق بكلام عن الألم والحزن؛ وتلمع أعيننا
بالدموع؟

يكون بداخلنا حزن وانكسار عميق؛ وجروح لا
نستطيع معالجتها.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





من الاشياء التي تستحق التأمل هو إنسان يعبر عن
حزنه والآمه بالسخرية يدفن حزنه وكل ما ينهك
روحه داخل قلبه ويخرجه علي هيئة ضحك وفكاهه؛
وهذا النوع من الحزن لو كشفت عنه، لتجده ينزف
المأ لكن صاحبه يخرجه بغطاء معاكس لحالته وعن
ذلك قلت إن الإنسان عندما يتعب قلبه من الحزن
والبكاء يبدأ في الضحك.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





لست حزينة بقدر ما أنا مرهقة لم أعد قادرة علي أن
أعود كما كنت سابقا لقد تراكم داخلي الحزن، فلم أعد
باستطاعتي تخطي الأحداث التي جعلت قلبي محطماً.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





تانهة ولا أعلم متى أعود من غربتي أعيش على أمل
أننى ذات يوم سوف ألتقى بقلبي مرة أخرى وسوف
يكون سالمًا مطمئنًا متفانلاً وأن كل الأشياء سوف
تعود الى ما كانت عليه سابقا وأن الجروح ستلتئم
والروح ستتعافى وأن قلبى سوف يعى السعى
والاستمرار، وتقبل الحياة أعيش على أمل أن أعود
من غربتي وألتقى بأحلامى وروحي التانهة.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





ما بداخلي وما أشعر به لا أجيد وصفه لانه ليس ندماً
أو خيبة أو جرح ما بداخلي أعمق من ذلك بكثير، ويا
ليتنى أجد كلمات تعبر عنه

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





برأيك أين يكون دوائي، وأين أتعافي من كل هذه
الجروح؟

أريد الهرب من هذه الحياة أريد مكاناً يضمّد جروحي
تلك أعيش فيه بسلام وأمان بعيداً عن قسوة العالم.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





برغم كل هذه السنوات التي مرت لكني مازلت أعاني
من الوحدة المفرطة بالرغم من أنه يوجد في عالمي
الكثير والكثير من الأشخاص، لكن لا أحد أستطاع أن
يخرجني من هذه الوحدة مازلت أتقن الصمت والكتمان
رغم الحروب والحرائق التي تسكن داخلي...فإلي
متي سأظل هكذا!

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





أحياناً من عمق جراحنا تنكتم دموعنا ولا نستطيع
إخراجها نتألم بصمت نعاني من العزلة والحزن
والكتمان والفرق، ولكن لا نستطيع البوح بما نشعر
به، فكيف العلاج لقلوبنا هذه؟

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





الجروح ليست سوى هدايا من اشخاص !
يوجد لديهم قلوب قاسية وذوقهم سي للغاية، ولأ
يعلمون معني للرحمة أو المحبة.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





لأ أبكى بسهولة.. وأن بكيت أعلم إن الجرح ليس
بهين؛ ساستغرق ساعات للسكوت، لأن قلبي لم يعد
قادراً علي تحمل كم هذه الأحزان والضغوطات،
فأخرجها علي هيئة دموع.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





للصمت عِدّة معاني ، فقد يُكُون غناء عن إجابة
مزعجة، أو خبيّة مُحِبطة أو وقعت مؤلّمة، نحن
نصمت ونكتفي بالصمت ليس عدم ذوق منا؛ ولكن في
بعض المواقف يكون الصمت أفضل من الكلام.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





أحتاج دهرأ كاملاً لتتطفئ ملامح دهشتي بك؛ فقد
أزهلنتني حقاً بما فعلته ولا أدري أين كنت تخبي كل
هذا الخبث والحقد في ملامحك فمن يراك يظن أنك
ملاك برئ وأنت عكس ذلك تماماً.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»





متعبة من أشياء غير ظاهرة على شكلي، ولكن
تمزقتني من الداخل، فدمرت نفسي، وأرهقتني لا
أعلم ماذا أفعل لتخطي، كل هذه الأشياء غير أنني؟
أصبحت أتعامل مع البشر كغله، باللغة التي تليق بهم؛
لعلي أستريح.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»



الخاتمة

وهكذا طويت الصفحة الأخيرة من كتابي. لكن الحزن لم ينته معه تذوب القلوب من الذكريات والمعارك والحروب الداخلية وتبقي العيون معلقة على كلمات الفراق الأخيرة، كأنها تبحث عن بصيص أمل بين أركان الحزن. وفي نهاية كتابي أهدي كلماتي إلي كل قلب تحمل الألم، وإلي كل روح لم تجد من يسمع همسات قلوبها. أعلموا أن الحزن ليس إلا مرحلة ضمن دوائر الحياة المتعاقبة، وأن الكلمات التي كتبتها هنا ستبقي شاهدة علي أن الأمل لم تكن عابرة ولم تكن سهلة لنتخطاها، قد تتعثر خطواتنا وقد تخذلنا دروب الحياة، ويتخلى عنا الجميع، لكننا نمتلك القدرة علي النهوض لا تتركوا أنفسكم للألم، ولا تدعوا الحزن ينهك قلوبكم، فنحن لا يليق بنا سوي الضحكات، لتكن هذه الهمسات رفيقاً في رحلتكم، وكلمات شفاء لقلوبكم.

بقلم: منار عبدالسلام «ملكة الإبداع»

دار وهج للنشر والتوزيع

إلى القلوب التي توجعت بصمت إلى تلك التي اتخذت من الحزن رفيقا
هذا الكتاب ليس مجرد كلمات عابرة بل مرآة تعكس همسات بداخل
قلوب متألمة همسات مدفونة في أعماقنا، هنا تجتمع مشاعرنا الهشة
والمواقف التي صمدنا فيها رغم جراح قلوبنا، والأمل التي تمسكنا به في
أصعب الظروف واللحظات. هذه الكلمات من القلب إلى القلب لتكون
عزاءً لقلوبكم وجسراً يمتد بين قلوب تألمت ومازالت تبحث عن النور.
كتاب همسات بداخل قلوب متألمة.



الكاتبة منار عبدالسلام سعد الشافعي

من محافظة الفيوم مواليد يناير ٢٠٠٦

كاتبة وشاعرة وروائية بدأت الكتاب في مرحلة الطفولة وعندما التحقت
بالمدرسة الثانوية أردت تطوير ذاتي فبحثت عن دار نشر معروف وموثوق به
وتم نشر اول كتاب الكتروني ليا ١٠/٨/٢٠٢٣ كتاب كل ما اعرف عن الحب
وشاركت في كتابين الكتروني حروف بألوان الحياة / وحكايات الورد الابيض
وشاركت في كتاب ورقي من أعماق قلوبنا