



بوح البنفسج

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2026/8/5190)

بوح البنفسج/وردة أبو وردة، تيماء السكر، وعد الدبعي، منى النعيمات،
شهد زلخة، روان منصور، وآخرون، عمان: دار أروقة الفكر للنشر
والتوزيع، 2026

819.9

(ردمك) ISBN 978-9923-50-716-2

دار أروقة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
fikrdar3@gmail.com

الأردن - عمان - وسط البلد - شارع سينما الحسين

هاتف: - 0788413775 - 0785360684



الواصفات: /النصوص الأدبية//العصر الحديث/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا
المصنف عن رأي دار المكتبة أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة العربية الأولى
١٤٣٢ هـ / ٢٠١٠ م

2026

بوح البنفسج

كِتَابٌ جَامِعٌ

إعداد وإشراف:

أ. وردة عوض الله أبو وردة

تيماء علي السكر شهد مرشد زلخة

شيماء علي زيدان



❖ معلومات الكتاب

إعداد وإشراف

أ. وردة عوض الله أبووردة

تيماء علي السكر شهد مرشد زلخة

شيماء علي زيدان

التدقيق اللغوي والتنسيق الداخلي وتصميم الغلاف

أ. وردة عوض الله أبووردة

تابع لـ



الإهداء

إلى الأنثى التي تكتب الحياة كما تشعر بها؛ فتجعل من
رقمتها قوة، ومن ذائقتها بصمة، ومن تفاصيلها الصغيرة
حكايات تستحق أن تُروى.

إلى كل قلب احتفظ بضياؤه رغم ما مر به من مواسم،
وكل روح وجدت في الحرف ملاذًا، وفي البوح اتساعًا، وفي
الجمال معنى يليق بالحياة.

نهدي هذه الصفحات إلى كل من يؤمن أن ما يخرج من
الوجدان يلامس الوجدان، وأن البنفسج رمز للركة التي
تمنح الأشياء جمالها، وللأثر الذي يبقى هادئًا في الذاكرة.
إليكم، هذا البوح.

أ. وردة عوض الله أبووردة



المقدمة

تشابه الأيام في ملامحها، وتختلف في الأثر الذي تتركه في الأرواح. ومن بين تفاصيلها تولد الحكايات؛ بعضها يمر عابرًا، وبعضها يستقر في الوجدان، ينتظر لحظة يجد فيها من يصغي إليه. ومن تلك اللحظات وُلد "بوح البنفسج".

يجمع هذا الكتاب أصوات كاتبات، حملت كل واحدة منهن رؤيتها الخاصة، ونسجت من تجربتها نصوصًا تنبض بالإحساس، وتحتفي بالأنثى في أبهى تجلياتها؛ في رهافة شعورها، وبهاء حضورها، ورُقي ذائقتها، كما في أحلامها، وأمومتها، ومحبتها، وحنينها، وتأملاتها، وكل ما يمنحها فرادتها.

ولأن الجمال يسكن التفاصيل، تمضي هذه الصفحات بين الكلمة والصورة، وبين الفكرة والإحساس، لتروي ما تعجز الحياة أحيانًا عن قوله. لكل نص نبرته، ولكل كاتبة بصمتها، غير أن روحًا واحدة تجمعها؛ روح تؤمن بأن الأدب



يلامس الإنسان حين يكتب بصدق، ويزهر حين يجد من
يقرؤه بقلبه.

نفتح بين يديك هذا الكتاب على أمل أن تجد فيه ما
يرافقك بعد القراءة؛ فكرة تضيء تأملك، أو شعورًا يشبهك،
أو صفحة تعود إليها كلما اشتقت إلى جمال الكلمة وصدق
الإحساس.

أ. وردة عوض الله أبووردة





"كلُّ حكايةٍ تبدأ بكلمة، لكنَّ أجمل الحكايات تبدأ حين
يجرُّ القلب على البوح."

أ. وردة عوض الله أبووردة



عرش القوارير

خلق الله الأنثى بمعمارٍ وجدانيٍّ فريدٍ؛ جسدٌ خفيفُ
الروح يشدد صلابَةً عند الشدائد، وعقلٌ حكيمٌ يزن
المواقف ويُرتب تفاصيل الحياة بإتقان، وقلبٌ يفيض رحمةً
ودفئًا. كرّمها الخالق العظيم، وذكرها في القرآن الكريم في
مواضع عديدة، وخصّها بسورٍ جليلة، وجعل النبي الكريم
الرفق بها وصيةً خالدةً حين وصفها بالقوارير، ورفع منزلتها،
فجعل الجنة تحت أقدامها حين تكون أمًا.

تبدأ حكايتها طفلةً نقيةً يشرق من عينيها الفضول
والبراءة، تحتضن دميتهما بحنانٍ فطري، ثم تنمو ابنةً بارّةً
تملأ البيت أنسًا، وتغمر والديها بالسكينة والطمأنينة.
وتمضي أختًا تحفظ السر، وتشارك إخوتها الأحلام، وتنسج
بينهم خيوط المحبة، فتغمر البيت روحُ الألفة، وتزداد
الأرواح قربًا.



وحين تخطو نحو الزواج، تتجلى زوجةً تُشيد السكن،
وتغرس المودة، وتمنح بيتها روحًا تنبض بالطمأنينة. ثم تبلغ
ذروة عطائها أمًّا تهب الحياة، وتزرع الأمان في القلوب، وتفتح
ذراعيها لكل روحٍ تحتاج إلى الحنان، فيكبر الحب بين يديها،
وتنضج النفوس في ظل رعايتها.

وتتسع رسالتها لتشرق في ميادين البطولة والشرف؛ فهي
صانعة الرجال، ومربية الأجيال، وغارسة العزة والكرامة في
النفوس. تحمل رسالة التضحية بعزمٍ راسخ، فتداوي
الجراح، وتسقي العطشى، وتصبر في مواطن الشدة بثباتٍ
يُورث القوة في القلوب. ويزداد مقامها سموًا حين تكون أمًّا
لشهداء، تهب فلذات كبدها فداءً للحق، وتودّعهم برضا
المؤمن، وتنسج من دموعها وسامًا من الفخر والاعتزاز.

ويمتد عطاؤها إلى ميادين الحياة، فتحسن البناء في
بيتها، وتُبدع في عملها، وتغرس العلم، وتقيم العدل، وتداوي
الألم، وتُعمّر الأرض، وتسهم في نهضة مجتمعيها بعلمها،
وجهداها، وإخلاصها، فتتجلى صورتها في كل ميدانٍ يزدهر
بالعطاء والإنجاز.



وتجتمع هذه الأدوار في الأنثى لتصوغ لوحهً خالدةً من
الجمال والعطاء؛ فهي حكمةٌ تُهدي، ورحمةٌ تحتضن،
وعزيمةٌ تُلهم، وروحٌ تُزهر حيث حلت، فتمنح الحياة دفأها،
وتترك في الزمن أثراً يليق بعرش القوارير.

أ. وردة عوض الله أبووردة



ميثاق الروح

ينبعث الدفء من أعماق الوجدان كنسيم خفي يعيد
للروح صفاءها، فتزهر السكينة في القلب، وينساب الطريق
نحو الغد أكثر يقينًا. وفي جوانح فؤادها، تستشعر الأنثى
همسًا رقيقًا يبشر بفجر يغمره الأمان، وتلمح في الأفق ملامح
الشريك المنتظر؛ الملاذ الذي يحمل في كفيه الحنان
والاحتواء، ويستر ضعفها بقوة رحيمة، ويستوعب صمتها
قبل أن تنطقه الكلمات.

وفي تلك المرحلة من النضج، يزهر جمال الأنثى كما تزهر
الأرض بعد المطر؛ إذ تتحدث ملامحها بلغة الطمأنينة،
وتشرق عيناها بما استقر في سرها من أنس، وتكتسب
كلماتها رقةً يتوجها الوعي، كما يغمر حضورها وقارًا هادئًا
يسبق حديثها. تنضج ذاتها، ويزداد فؤادها اتزانًا، فينعكس
ذلك على ثنايا حياتها، ليتجلى بهاؤها أثرًا للسلام الذي عمر
وجدانها.



ومع هذا الاتزان، يكتمل المشهد بظهور الرفيق الذي ترى الروح في قربهِ اكتمالاً لمعنى وجودها؛ فتقترب الأماني من الحقيقة، ويشرق شريك العمر نبعاً للأنس، يفيض بالمودة كما يفيض النهر بعطائه. معه تخف وطأة الأيام، ويتسع الصدر للأمل، فتجد فيه سنداً راسخاً، ورعاية تمتد إلى أدق شؤون العمر، لتخطو بثقة، ويستقر فؤادها في حِمى لا تهزه المخاوف.

وتكتمل حكاية القلب حين يعبر المحبوب أعتاب الروح، حاملاً صدق العهد، ومانحاً العمر معنى الاستقرار والتناغم. في ظله تفتح كلمات البوح، حتى يأتي يوم الزفاف متوجاً رحلة الانتظار بأبهى الصور؛ فيتجلى الثوب الأبيض رمزاً للطهر، وبدايةً لمسار يكسوه صفاء النوايا ونبل المقاصد.

هذا اليوم محطة سامية يعلن فيها القلب اختياره الكامل، وينتقل فيه الحلم إلى واقع يحتضنه اليقين. إنه وعد بالسير معاً يداً بيد، وتقاسم المسرات والأعباء، والتمسك بالميثاق مهما تبدلت الفصول. ويبقى البياض شاهداً على طهارة الوجدان، ومنازةً للأمل بأن تُكتب الأيام القادمة بحروف من الرحمة، والمودة، والوفاء.



وحين تمسك يده بكفها، تبدأ المسيرة التي تصنعها المودة والتفاهم، وتمضي بخطوات متألّفة نحو أفق يفيض بالمحبة. هناك تُنبت التفاصيل الصغيرة زهور الراحة، وعندها تبلغ الروح تمام استقرارها، لتستقبل القادم بفؤاد يملؤه الرجاء. ينتهي الانتظار، وتبدأ الحياة الحقيقية حين تلتقي الأرواح الصادقة لتبني مملكة الأمان. وفي هذا البوح الرقيق، تطوي الذات صفحات التمني، وتفتح أبواب الزمن لقصة ينسجها الشريك معها، قصة يحفظها الحنان، ويثبتها الوفاء، وتورق بالدفء ما امتد الزمان.

أ. وردة عوض الله أبووردة

بوح البنفسج

تدندن الروح بترنيمة ميلاد ينتظر إشراقه، وأمنية بكر
تفتح كزهرة بنفسج يفوح شذاها في خفايا الكيان. أتأمل
فكرة الأمومة كشعاع ينبثق من أعماق الأنوثة، تحمل أعظم
التجليات الإنسانية وأرقها. تتجلى الأنوثة في أبهى صورها
حين يسري هذا الشوق في الأوردة، فتكتسي الملامح بهاءً
ساحراً ينبعث منه ضوء عذب. أترقب بشغف ذاك اليوم
الذي يستكن فيه نبض صغير في أحشائي، ليعيد صياغة
وجودي، ويهديني هوية جديدةً تزهو بالعطاء الحي.

يتملكني الدهول أمام جمال المرأة وهي ترتدي حُلة هذا
الحلم السامي، كأن الجسد محرابٌ مقدس يحتضن سر
الحياة. تزدهي الأنثى بامتلاء عالمها الدافئ، وتتألق خطواتها
بكبرياء رقيق وهي تستقبل هذا الحمل الرقيق، ليمنحها
وهجاً أنثوياً يفيض رقّة ورجاءً. ينعكس هذا التحول
العجيب على العينين بريقاً عميقاً، يمتزج فيه التعب العذب
بصلوات الانتظار، فيتحول المحيا إلى لوحة وجدانية تنبض
بالرأفة الصافية.



ترتسم أمامي لحظات الميلاد كعبور جليل عبر جسر من الضياء والألم الحاد، لتنتفتح الحياة على طفلي الجميلة، بشرى مخبأة في غيب الأيام. أتخيل ذلك المخاض اعتصاراً رقيقاً للنفس، تُذاب فيه كل القسوة، لتنسكب أمامي طفلةً صنيعة الحب المحض، تتسلل إلى الدنيا بأناقة زهرة بنفسج. وفي تلك اللحظة الفاصلة، يكتمل الصبر باللقاء، ويفيض منها ذاك العطر الزكي؛ عطريماً الفؤاد قبل المكان، فيتهدى صراخها الأول كأجمل لحن يشق جدران السكون.

يمتد التوق إلى أيام السهر الطويلة، حيث تمتزج الفوضى الحنونة بالحب المتدفق تحت وطأة التعب. أرقُّ جميل يفرش لياليّ، وتقلبات وجدانية تأخذ النفس إلى أعماق الهشاشة، ثم تعيدها إلى شاطئ الأمان. يتلاشى الإجهاد كلياً حين ينسكب صوت أنفاسها الدافئة على جدي، وفي سكناً الليل، حين يضم الصدر ذاك الجسد الغض، يتبخر الإرهاق، ويحل الاحتواء الحقيقي؛ احتواء يجعل الأم ينبوعاً دافئاً يروي خوف الصغيرة، ويملاً الروح بسكينة أبدية.

إنها الرغبة العميقة في العبور إلى أسرار الخلق، وامتلاك هذه العاطفة التي تجدد الحياة بشغفها. يظل هذا الحلم

المشتعل صلاةً تبتهل للغد، يفوح عبيرها في صفحات هذا
البوح ليحكي قصة شوقٍ واكتمال. سأنتظر ذاك الميلاد بأفقي
يملؤه الرجاء، لأخوض هذه المعركة الحنونة، وأهدي العالم
قطرةً من نبضي، وطفلةً حافلةً بشذى البنفسج، وسراً
خالدًا من رموز الوجود.

أ. وردة عوض الله أبووردة



اللافندر يعرف اسمي

لم تكن الحياة تعرف كيف تربت على كتفي، كانت تعرف فقط كيف تثقله.

كنت أستيقظ كل صباح، وأرتب ملامحي قبل أن أرتب يومي. أختار ابتسامة مناسبة، وأخفي خلفها تعبًا لا يراه أحد. أمام المرأة كنت أسأل نفسي: هل ما زلت أنا؟ ثم أهرب من الإجابة، وأشغل يدي بأي شيء حتى لا أسمع صمتي.

كنت أرتب شعري، وأختار ملابس، وأهتم بتفاصيل صغيرة اعتدت أن أحبها، لكنني في داخلي كنت أشعر أن شيئًا مني غائب. كأنني أؤدي دور الفتاة التي يعرفها الجميع، بينما أبحث بصمت عن الفتاة التي أعرفها أنا.

في البيت، كنت أحتاج كلمة حنونة، فيصلني عتاب. أحتاج من يسمعني، فتصلني نصائح كثيرة. لم يكن ينقصني من يخبرني ماذا أفعل، بل من يسألني: كيف حال قلبي؟



حتى الأشياء الصغيرة التي كنت أحبها بدأت تبتعد عني.
فستان بقي معلقاً لأنني لم أجد مناسبة أرتيه فيها، وعطر
لم أعد أضعه لأنني نسيت كيف أمنح نفسي لحظة جميلة.
حتى التفاصيل التي كانت تجعلني أشعر بأنني قريبة من
نفسي، أصبحت تمر بجاني وكأنها تخص شخصاً آخر.

وفي إحدى الليالي، خرجت من غرفتي وجلست قرب
النافذة. كان الليل هادئاً، لكن داخلي كان مزدحمًا بأشياء
كثيرة لا أعرف كيف أقولها.

وبينما كنت غارقة في أفكاري، وصلتني رائحة لافندر
هادئة من كيس صغير أخفيته بين ملابسني منذ زمن.

توقفت للحظة.

كأن تلك الرائحة لم تأت من خزانتي فقط، بل جاءت
من مكان بعيد في داخلي.

حملت الكيس بين يدي، فتذكرت أمني وهي ترتب خزانتي
قديمًا. كانت تضع أكياس اللافندر بين ثيابي بعناية، ثم تقول
بابتسامة:



"حتى الأشياء البسيطة تحتاج من يهتم بها."

لم أفهم وقتها معنى تلك العبارة، فقد ظننت أنها تهتم
برائحة ملابسي فقط. لكنني فهمت بعد سنوات أنها كانت
تترك لي شيئاً صغيراً يشبه حضناً صامتاً، أعود إليه حين
تضيق بي الحياة.

تذكرت يديها وهي ترتب ثيابي، وتذكرت كم مرة حاولت
أن تجعل أيامي أجمل بتفاصيل صغيرة لم أنتبه لها.

ربما كانت أُمي تعرف أن الإنسان لا يحتاج دائماً إلى
الأشياء الكبيرة حتى يشعر بالحب، فأحياناً تكفي رائحة
عابرة لتعيد إلينا سنوات كاملة من الأمان.

أغمضت عيني، وأدركت كم مرة منحت الجميع الرحمة،
ونسيت أن أمنحها لنفسِي.

لم تتغير مشاكلِي في تلك الليلة، ولم تختفِ الأشياء التي
أثقلت قلبي، لكن شيئاً داخلي هدأ.

نظرت إلى المرأة، ولم أبحث عن عيوبي كما اعتدت، بل
رأيت فتاة متعبة، لكنها ما زالت تحاول.



ومنذ ذلك اليوم، كلما فاحت رائحة اللافندر، لم أبحث
عن الهروب من الحياة، بل عن نفسي التي تركتها خلفي
طويلاً.

فربما لم يكن اللافندر يعرف اسمي لكنه عرف الطريق
إلى قلبي قبل أن أعرفه أنا.

وربما كانت تلك الرائحة الصغيرة التي ظننتها مجرد عطر
بين الملابس، تحمل رسالة أعمق من كل الكلمات؛ أنني لم
أفقد نفسي يوماً، كنت فقط أحتاج إلى شيء بسيط يذكرني
بها.

لأن بعض الأشياء لا تحفظ أسماءنا لأنها سمعتها، بل
لأنها عاشت معنا تفاصيل لا يعرفها أحد.

ولهذا، سيبقى اللافندر يعرف اسمي، لأنه حمل جزءاً
مني في الوقت الذي كنت أبحث فيه عن نفسي.

ناديا رامي خالد أحمد



الكلب الذي علمني الصبات

كانت الساعة تشير إلى التاسعة والنصف مساءً، والبيت يغرق في فوضى جميلة. أكياس تتنقل بين الغرف، وفساتين تُعلّق أمام المرايا، وأصوات تتداخل في كل زاوية استعدادًا لحفل لم يتبقّ عليه سوى شهرين.

وسط كل ذلك، كان هناك أمر واحد يشغل الجميع أكثر مما يشغلني.

"يجب أن ترتدي كعبًا."

قالتها أُمِّي للمرة العاشرة، وأيدتها أخواتي، حتى بدا الأمر وكأنه قانون لا يقبل النقاش.

أما أنا، فكنت أتشبث بحذائي المسطح كأنه آخر مساحة آمنة أملكها، كأنه الشيء الوحيد الذي لا يطلب مني أن أكون مختلفة عن نفسي.



قلت بانفعال:

"أنا أتعثر وأنا أرتدي حذاءً عاديًا، فكيف تريدون مني أن أمشي على كعب؟"

ضحك البعض، ورأى آخرون أنني أبالغ، لكن أحدًا لم يفهم أن خوفي لم يكن من الحذاء، بل من تلك الخطوة التي قد تكشف ارتباكي أمام الجميع. كنت أخاف أن يروا تلك الفتاة التي تحاول دائمًا أن تبدو أقوى مما تشعر، والتي تخفي خلف ابتسامتها الكثير من التردد.

وفي النهاية استسلمت.

اشتريت الكعب، لكنه بقي أيامًا طويلة في زاوية الغرفة. كنت أنظر إليه كلما مررت بجانبه، وكأن بيننا مسافة لا تُقاس بالأمتار، بل بالتردد والخوف من تجربة شيء جديد.

كان يبدو صغيرًا وبسيطًا، لكنه في داخلي كان يشبه امتحانًا كبيرًا.



وفي إحدى الليالي، وقفت أمام المرأة. ارتديت الفستان،
ثم حملت الكعب بين يدي، وكأنني أحمل فرصة جديدة
لأعرف نفسي.

ارتديته.

خطوت.

اختل توازني.

كدت أسقط.

فضحكت.

للمرة الأولى، لم أشعر أن التعثر هزيمة، بل بداية. حاولت
مرة ثانية، ثم ثالثة، ثم عاشرة، وفي كل مرة كنت أتعثر أقل،
وأثق بنفسي أكثر.

بدأت أكتشف أن المشكلة لم تكن في الكعب، بل في
خوفي من أن أبدأ.

وفي يوم الحفل، وقفت أمام الباب للحظات. شعرت
بذلك الخوف القديم يعود، نفس الارتباك الذي شعرت به
أول مرة أمسكت فيها ذلك الحذاء.

لكنني هذه المرة لم أهرب.

نظرت إلى قدمي، إلى ذلك الكعب الذي أخافني طويلاً،
ثم ابتسمت.

لم يكن دخولي إلى القاعة انتصاراً لأنني مشيت دون
تعثر، بل لأنني مشيت رغم خوفي. لم يكن الأمر متعلقاً بأن
يلاحظ الآخرون خطواتي، بل بأن ألاحظ أنا قدرتي على
الاستمرار.

حينها أدركت أنني لم أكن أخاف السقوط، بل أخاف أن
أبقى واقفة في مكاني.

علمني ذلك الكعب أن الثبات لا يولد مع الخطوة الأولى،
بل بعد خطوات مرتجفة نختار أن نكملها رغم الخوف.



ومنذ ذلك اليوم، كلما واجهت قرارًا جديدًا، تذكرت تلك الفتاة التي وقفت أمام المرأة، خائفة... ثم اختارت أن تخطو. فلم يكن الكعب مجرد حذاء ارتديته في ليلة عابرة، بل كان أول درس علمني أن الإنسان لا يصبح قويًا لأنه لا يخاف، بل لأنه يمضي رغم خوفه.

وأن أكثر الخطوات ثباتًا، ليست تلك التي تبدأ بثقة، بل تلك التي تبدأ بقلب مرتجف، لكنه يقرر ألا يعود إلى الخلف.

ناديا رامي خالد أحمد

بين يدي قلبي

أجلس على الأريكة تحت ضوء خافت، وأضع أمامي أوراقًا بيضاء لا تقل حيرة عني. أتأمل الأقلام المتناثرة حولي، وكأن كل قلم يحمل حكاية لم تجد طريقها إلى الورق بعد.

أسأل نفسي: بأي لون أكتب اليوم؟ بلون دمي الذي يعرف وجعي، أم بلون السماء التي تتسع لكل ما أخفيه؟ بلون برتقالة ما زالت تنتظر من يفتحها لتفوح رائحتها، أم بلون الكآبة الذي يجيد احتضان الصمت؟

وفي النهاية، أختار الأسود؛ ليس لأنه ملك الألوان، بل لأنه اللون الوحيد الذي يشبه ما عجزت عن قوله.

منذ مدة طويلة ابتعدت عن الكتابة، فبت أشبه بطفلة أضاعت يد أمها وسط زحام الحياة. كانت تلتفت في كل اتجاه، تبحث عن وجه يطمئنها، حتى أنهكها الخوف. وحين أوشكت على السقوط، وجدت حضنها من جديد.

وأنا أيضًا لم أجد حضنًا أوسع من الورق، ولا يدًا أحسن من قلبي.



كان القلم دائماً يعرفني أكثر مما يعرفني الآخرون. لم يكن يسألني لماذا حزنت، أو لماذا تغيرت، أو لماذا صمتُ طويلاً، كان فقط ينتظر أن أمسكه وأخبره بكل ما أخفيته.

مذكراتي العزيزة، سامحيني على هذا الغياب.

تركتك فوق الرف حتى غطاك الغبار، لا لأنني نسيتك، بل لأنني خفت أن يقرأ أحد نزيفي بين سطورك. خفت أن تفوح منك رائحة الحنين، فيدركوا أنني ما زلت أرمم قلبي بصمت.

كنت أخاف أن يراني أحد كما أنا، بلا ابتسامة مرتبة، وبلا قوة مصطنعة، وبلا تلك الصورة التي اعتادها الجميع عني.

لكنني أدركت مع الوقت أن أكثر الأماكن أماناً ليست تلك التي لا يرانا فيها أحد، بل تلك التي نستطيع فيها أن نكون صادقين مع أنفسنا.

لم أعد أكتب عن غائب، ولا عن حب رحل، ولا عن أشخاص عبروا حياتي.



صرت أكتب عني؛ عن تلك الفتاة التي تتظاهر بالقوة،
بينما تجمع شتات روحها كل مساء. عن قلب يخشى أن
يصدق الدفء مرة أخرى بعدما اكتشف أن بعض الموائد لا
تقدم سوى السراب.

أكتب عن الأشياء التي لم أقلها، عن الأحلام التي أخفيها
خوفًا من ألا تتحقق، وعن النسخة مني التي انتظرت طويلًا
أن أعود إليها.

لهذا عدت إليك اليوم.

لا لأكتب نصًا جديدًا، بل لأبحث بين السطور عن نفسي.
فقد اكتشفت أنني كلما ابتعدت عن الكتابة، ابتعدت
عني، وكلما احتضنت قلبي، عاد إليّ ذلك الجزء الذي ظننته
ضاع إلى الأبد.

لم يكن قلبي مجرد أداة أكتب بها، كان شاهدًا على كل
النسخ التي مررت بها؛ الفتاة الحاملة، والفتاة المتعبة،
والفتاة التي ظنت أنها فقدت صوته ثم اكتشفت أنه كان
ينتظرها بين السطور.



واليوم، وأنا أمسكه من جديد، لا أكتب لأثبت لأحد أنني
بخير.

أكتب لأخبر نفسي أنني ما زلت هنا.

أنني لم أضيع، بل كنت أبحث عن طريقي بين الكلمات.

وأن بعض الأرواح لا تحتاج إلى من ينقذها، بل تحتاج
فقط إلى مكان صادق تضع فيه قلبها.

وبين يدي قلبي، وجدت يدي من جديد.

ناديا رامي خالد أحمد



حين صمت مشاعري

مر أسبوع كامل وأنا أتجاهل مشاعري تجاه كل شيء.
لا حب يوقظ قلبي، ولا كره يثير غضبي، ولا حتى دهشة
تعيد إلى عيني بريقهما. كأن أحدهم أغلق النوافذ كلها، وترك
روحي في غرفة لا يدخلها الضوء.
كنت أستيقظ، وأمارس يومي كالمعتاد، وأرتب سريري،
وأختار ملابسني، وأجيب من يسألني بكلمات عادية، لكن
شيئاً بداخلي كان صامتاً بشكل مخيف.
لم يكن الحزن هو المشكلة، فقد اعتدت على الحزن،
لكن الأصعب كان ذلك الفراغ الذي لا يحمل اسمًا.
أصبحت أمر بالأماكن التي أحببتها من قبل، فلا تلتفت
إليّ، وأعبر الأصوات التي كانت تسرق ابتسامتي،
فلا تهز في داخلي شيئاً.
حتى الشروق الذي كنت أراقبه بشغف، والغروب الذي
كنت أودعه بصمت، صار مجرد موعدين يتكرران بلا معنى.



كنت أمراً أمام المرأة، فلا أتوقف كما كنت أفعل، لا لأرتب شعري أو أختار تفاصيل مذهري، بل لأنني لم أكن أبحث عن تلك الفتاة التي اعتدت أن أراها هناك.

كانت مشاعري فيما مضى جشعة، تريد أن تعيش كل شيء دفعة واحدة؛ تفرح كثيراً، وتحزن كثيراً، وتغضب كثيراً، حتى أتعبتني.

أما اليوم، فقد انكمشت كزهرة نسيت الماء، ولم تعد ترغب في شيء سوى الصمت.

أشتاق إلى ثرثرتي القديمة، إلى تلك الفتاة التي كانت تضحك من قلبها، وتشارك الأحاديث دون أن تزن كلماتها، وتجد في أبسط التفاصيل سبباً للفرح.

أفتقد النسخة التي كنتها، وأخشى أن يكون الطريق إليها أطول مما أتصور.

أحياناً كنت ألوم نفسي، وأسأل: أين ذهبت تلك الفتاة التي كانت تجد الجمال في الأشياء الصغيرة؟ أين اختفى ذلك القلب الذي كان يندهش بسهولة؟

ثم بدأت أفهم أن بعض الصمت لا يأتي ليأخذ منا شيئاً،
بل يأتي ليعيد ترتيب ما بداخلنا.

أحاول أن أقنع نفسي بأن ما أمر به ليس نهاية، بل
استراحة فرضها التعب على روحي.

فالقلوب، مهما أثقلها الصمت، لا تنسى كيف تنبض،
والأرواح، مهما أنهكها الشتات، تعرف طريقها إلى الضوء
حين تجد من يصغي إليها.

ولهذا لا أبحث اليوم عن سعادة كبيرة، ولا عن معجزة
تغير كل شيء.

أريد فقط أن أستيقظ ذات صباح، فأشعر بأني عدت
إليّ.

أن أبتسم دون سبب، وأن ألتفت إلى السماء كما كنت
أفعل دائماً، فأدرك أن الحياة لم تفقد ألوانها، بل إن قلبي
كان يحتاج إلى وقت ليبصرها من جديد.

وفي إحدى المرات، وقفت أمام المرأة طويلاً، لم أبحث
عن الفتاة التي فقدتها، بل نظرت إلى الفتاة التي بقيت.



تلك التي تحمل تعيها بهدوء، وتحاول رغم كل شيء،
وتمنح نفسها فرصة أخرى للعودة.

حينها أدركت أن المشاعر لا تختفي دائماً لأنها انتهت،
أحياناً تصمت لأنها تعبت من الصراخ.

وأن القلب لا يحتاج دائماً إلى أن يشعر بكل شيء دفعة
واحدة، بل يحتاج أحياناً إلى مساحة هادئة يستعيد فيها
نفسه.

فلم يكن صمت مشاعري فراغاً كما ظننت، كان رسالة
هادئة من داخلي تقول: توقفي قليلاً، عودي إليّ، فهناك جزء
منك ينتظر أن تحتضنيه من جديد.

ومنذ ذلك اليوم، لم أعد أخاف من الأيام التي يقل فيها
صوت قلبي، فقد تعلمت أن بعض الصمت ليس غياباً.

بل طريقة الروح في أن تبدأ من جديد.

ناديا رامي خالد أحمد



"كلُّ خطوةٍ صادقةٍ نحو ذاتك، هي بدايةُ حياةٍ أجمل."

أ. وردة عوض الله أبووردة



أنا المرأة

إن كنت لا تعرف، أنا البداية، أنا الحكاية الأولى التي
خُطَّت على صفحات الخلق.

أنا من أنزلت آدم من الجنة، ومن جعل الله الجنة تحت
أقدامي، لا صدفَةً بل تكريماً.

أنا الفتنة التي حَيَّرت العقول، والشمس التي هدت
السائرين في دروب الظلمة.

أنا من اشتعلت لأجلي حرب البسوس، وتنازع القوم
راياتهم عند اسمي، أنا التي كُتِب في حضرتها الشعر،

وتغنى بها النصر، وبكى في غيابها التاريخ.

أنا الجمال، أصله ومصدره،

أنا الملامح التي لأجلها يُخاض البحر،

وُتُشعل الحروب، وتُكتب القصائد، وتُكسر الممالك.

أنا السحر الذي لا يُفسَّر، والبهاء الذي لا يُضاهى.

أنا الوطن حين يضيع الانتماء، والمنفى حين يضيق
الوطن، وإن أغمضت عينيك قليلاً ستجدني هناك، الذاكرة
التي لا تشيخ، والنبض الذي لا يخفت، أنا الامتداد الذي لا
ينكسر، الرحم الأول للحياة، والمهد الذي تهدده الأكوان.

أنا الأم، ومن رحمي تستمر البشرية، أنا الجذر الذي منه
تنبت الحياة.

أنا زنوبيا، ملكة الشرق التي وقفت في وجه روما شامخة
كالجبال.

أنا نفرتيتي، الحُسن الذي نُقش على جدران الخلود،
أنا كليوباترا، التي ارتجفت أمامها العروش ومالت لها
الممالك.

أنا بلقيس، التي سجدت الشمس لحكمتها، أنا الخنساء،
التي اذابت بشجاعتها سيوف الرجال
أنا ولادة، فاطمة.



أنا كل امرأة سارت على هذه الأرض وكتبت اسمها بالحبر
والدم والشجاعة، أنا التي تبني حين ينهار، وتُضمّد حين
ينزف، وتنطق حين يصمت العالم.

أنا التي إن أحبّبت، خلقت فردوساً وإن غضبت، فغضبها
إعصار، لا يقف في وجهه أحد تهزّ الأرض إذا هُزّ وجدانها،
وتقلب الموازين متى شاءت

أنا التي لا تُقاس بعين، ولا تُحاصر بكلمة، ولا تُختزل في
صورة أنا المرأة.

أنا المجد الذي لا يُنكر، والسرّ الذي لا يُفسّر، أنا سؤال
الوجود وجوابه، أنا البداية التي منها تكون النهاية.

ميشلين موسى

تسعين بالاستراف

كأن سنواتٍ طويلةٍ مرت وأنتِ توزعين أجزاءً من روحكِ
على كل من مر في طريقكِ، حتى جاء يومٌ نظرتِ فيه إلى
الداخل فلم تجدي سوى الصدى.

أعطيتِ الحب حتى صار لغةً تجري فيكِ دون جهد،
لكنكِ كثيراً ما وقفتِ أمام أبوابٍ مغلقةٍ تنتظرين دفناً يشبه
ما منحته للآخرين.

منحتِ الأمان بينما كان الخوف يسكن زوايا قلبكِ
بصمت، وأهديتِ الاهتمام في أوقاتٍ كنتِ فيها أشد الناس
حاجةً إلى من ينتبه لوجعكِ.

أيقظتِ الأحلام في عيون كثيرة، بينما ظلت أحلامكِ
الخاصة نائمةً في مكانٍ قصي، تنتظر من يوقظها أو يؤمن
بها. ولسنوات، لم يخطر ببالكِ أن العالم صار يقيس الأشياء
بالمقابل؛ أن الحب يُنتظر له رد، وأن العطاء أصبح صفقةً

غير معلنة بين الأخذ والرد.



كنتِ تعطين لأنّ العطاء جزء من طبيعتك، لا لأنك
تنتظرين ثمناً. لكن الروح، مهما كانت سخية، ليست بلا
حدود.

ولهذا تتساءلين اليوم: أكان هذا قدراً كُتب لك؟

أم حكمة أرادها الله؟

هل هناك حقاً أرواح خلقت لتكون المصدر فقط؟
لتكون المأوى والدفع والطمأنينة للآخرين، دون أن تجد هي
المأوى ذاته؟

ربما توجد أرواح تشبه الينابيع المتفجرة بين الصخور؛
لا أحد يسألها كيف وصلت المياه إلى قلبها، ولا أحد يفكر إن
كانت عطشى هي أيضاً. الجميع يقترب منها ليشرب، ويغادر
مرتوياً، بينما تبقى هي واقفة في مكانها، تمنح وتمنح وتمنح.

لكن السؤال الأعمق ليس لماذا كنتِ نبعاً، بل لماذا
اعتقدتِ طويلاً أن النبع لا يحتاج إلى ماء؟
لماذا بدا لك طبيعياً أن تمنحي الحب وأنت محرومة منه،
وأن تمنحي الأمان وأنت تبحثين عنه، وأن تواسي القلوب
بينما لا تجدين الكلمات التي تواسيك؟



لعل الحكمة لم تكن في أن تبقي مصدراً إلى الأبد، بل في
أن تكتشفي متأخرةً أن الروح التي تعطي كل شيء تستحق
أن يُعطى لها أيضاً

وأن الله الذي جعل منك ملاًدًا للآخرين، لم يخلقك
لتبقي وحيدةً في منتصف الطريق، بل لتفهمي أن الرحمة
التي أغدقتها على العالم يجب أن تمر يوماً بقلبك أنتِ
أيضاً.. وأن تجربتي أن تنظري بعين المحبة لنفسك أنتِ أيضاً
وربما لن تعرفي اليوم لماذا كان نصيبك من العطاء أكبر
من نصيبك من الأخذ، ولماذا وجدتِ نفسك مراراً تمنحين ما
كنتِ تتمنين أن يُمنح لكِ.

لكن الله الذي رأى كل حبٍ أخفيته في قلبٍ منكسر، وكل
أمانٍ زرعته في روحٍ خائفة، وكل حلمٍ أيقظته في عيون
الآخرين، لم يكن غائباً عن شيء من ذلك.

فما يضيع عند الناس لا يضيع عند الله، وما لا يعود
إليك من الطرق التي خرج منها، يعود إليك من أبوابٍ لا
تعرفينها.



وأعتقد أنه لا يريدك تبقي نبعاً يستنزف نفسه حتى الجفاف، بل أن تدركي أن النبع موصولٌ بمصدرٍ لا ينضب.

لا تحزني إن شعرتِ يوماً، أن قلبكٍ أنْهك من كثرة ما منح، مهما أثقلتكِ الرحلة، ما زلتِ متصلة بالله، مصدر كل شيء، والمصدر الذي لا ينضب لا يترك ما اتصل به يضيع.

فالله لم يخلقكِ لتكوني وحيدة في عطائك، ولم يودع هذا القدر من الرحمة في روحكِ ثم يتركها فارغة.

فربُّ القلوب أرحم بقلبك منك، وأعلم بما تعب فيه، وأقدر على جبره مما تتخيلين.

ربما، يتأخر الجبر، وقد يطول الانتظار، لكن ما دام الله هو المصدر الأول لكل ما فيك من حب، فلا تخشي على قلبك من الفقد. فالذي جعل منك نوراً للآخرين، قادرٌ أن يقودك يوماً إلى النور الذي خُلق لقلبك أنتِ.

ميشلين موسى



لا تخافي

لا تخافي من الخسارات التي تمرين بها في حياتك، فمعظم ما نفقده يمكن تعويضه.

المال يُعوّض، والفرص تتجدد، والأخطاء يمكن إصلاحها، وحتى القلوب المكسورة تلتئم مع الوقت.

لكن هناك خسارة واحدة تستحق أن نحذر منها، أو أن نبكي لأجلها.

أن نخسر عمرًا كاملاً في التردد، أو الانتظار، أو العيش بعيدًا عن حقيقتنا.

كل الخسارات لها حلول، إلا العمر إذا مضى فلن يعود. لذلك لا تؤجلي أحلامك، ولا تسمحي للخوف أن يسرق أيامك، فالأيام التي تذهب لا تُسترد، وإنما تبقى شاهدًا على ما اخترنا أن نكونه.

ليست المأساة أن نفشل أو أن نخسر شيئًا من الدنيا.



لكن أن نغادر هذه الحياة دون أن نعيش رسالتنا، ودون
أن نمُنح أرواحنا فرصةً أن تنضج بالنور، والمعرفة، والمحبة.
فالوقت ليس مجرد ساعاتٍ تمضي، بل هو جزءٌ من
أعمارنا يُقتطع في كل لحظة. فاحرصي أن يكون ما تأخذه
الأيام منك قد استبدلته بمعنى، وما تسرقه السنين قد
عوضته حكمة، حتى تلقَي الله بقلبٍ عاش، لا بمجرد عمرٍ
مرّ.

ميشلين موسى



أنا وبين مرآة الروح وسياج الموقف

يقولون إن الوجه مرآة القلب، وفي قلبي من الحنوّ ما قد
يفيض ليمسح دمعاً عابرة، بصرف النظر عن حجم وجعها
أو مسبباته.

لا أدري إن كان حناناً مفرطاً تأصّل في دُجانه، أم أنه
هروب من تفسير أعمق لا أجرؤ على البوح به، فأستعيض
عنه بالاحتواء.

في حديثٍ مع أحد المقرّبين، الذين يدركون باطن دُجانه،
ذاك الذي لا يحمل ضغناً ولا يعرف للكره سبيلاً،
استوقفتني جملة: "بقدر ما تحمّلين من حنان، يفيض
الدفء من عينيك".

لكن منذ أمدٍ ليس ببعيد، وصفني شخص عابر، لم تكن
علاقته بي تتجاوز السطح، قائلاً: "ليس طبيعياً مدى
قسوتك".



للوهلة الأولى، قد أبدو لمن يراني من بعيد لغزاً متناقضاً،
أو أحجيةً تضع من يقابلها في حيرةٍ وتساؤل: كيف يمكن
التعامل مع هذه الإنسانية؟

وبالحقيقة، أنني أسهل مما يُعتقد، ولست أنا من أقول
ذلك؛ بل هو لسان حال كل من أحسن السلوك معي.

السريكمين في الحذر، وفي قدرتي الفائقة على تفرقة
المواقف وأصحابها. لقد تعلمت منذ وقت طويل أن العيش
بسلام يتطلب ميزاناً دقيقاً، هو: "لك مني ما أراه منك".

أنا لست قاسيةً بقرار، بل هي نتيجة، ولست حنونةً
بضعف، بل أمنحه كقيمةٍ وجزاءً لمن يستحقها. أنا،
ببساطة، مرأتك التي تعكسك دون أن تشعر. دُجانه فتاة
تضع الحدود، وتعامل بالمثل، وأنا أيضاً لست لغزاً؛ بل أنا
ردّ فعل عادل. فإذا رأيت مني حدّةً، فراجع أفعالك، وإذا
رأيت لطفاً، فقد نلت ما يفيض به قلبي. لكل مقام مقال،
ولكل شخص النسخة التي يستحقها.

دُجانة خالد الجعافرة

على الحد الفاصل

لقد جُبلت المرأة على عاطفة تسبق العقل، لكنّ الله
ميّزني بهبةٍ مغموسة بالألم.

جعلني أقف على الحد الفاصل بين الشعور واللاشعور،
علّمني كيف أُفرّق بين لحظة تفيض فيها العاطفة، ولحظةٍ
أخرى تتجمّد فيها المشاعر لتفسح المجال لصرامة المنطق.

لقد صرّْتُ أسير في هذه الحياة ببوصلة فريدة، بقلب
امرأة يعرف الرحمة، مُشبع بالحنان، وعقل رجل يتقن
الحسم والقيادة.

إنّ مشاعر الإنسان أشبه ببحارٍ هائجة، لكن ظروف
الحياة وعواصفها المتكرّرة هي التي تمنحنا مفاتيح السيطرة
والحذر.

مع مرور الوقت، يتعلّم الإنسان كيف يقيم سدودًا ذكية
لعواطفه، ويُفرّق متى يخفيها ومتى يُظهرها، ليس من باب
القسوة؛ بل من باب النضج. هذا التوازن الدقيق ليس زيفًا،



بل هو الدرع الذي يحمينا من التبعثر وسط فوضى العلاقات
والظروف.

في نهاية المطاف، ندرك أن تلك المسالك الموحشة
والمنعطفات القاسية التي تمنينا تلافيتها، لم تكن سوى
المصهر الحقيقي الذي سبك إرادتنا، والأساس الصلب الذي
شُيِّد عليه قوتنا.

دُجانة خالد الجعافرة



مخاض النور

إنّ هذا الثبات الذي يراني الناس عليه اليوم لم يكن رفيقي منذ الخطوة الأولى. لقد تأرجحت كثيرًا، وسقطت مرارًا، ووقفت على حافة الهاوية حتى ظننت أن القاع هو مستقري؛ لكنّ رغبة الوصول كانت هي اليد الخفية التي تمتدّ لي في كل مرة لتنتشلني من العدم. تلك السقطات هي التي صهرتني، فخرجت منها فتاة بصلابة الحديد، لا تكسرهما الريح ولا تنال منها العواصف.

لقد تاهت خطاي طويلاً، وأنا أسأل الحيرة: متى الوصول؟

لكن يقيني بالله كان البوصلة التي لم تخذلني؛ كنت أعلم أنّ الله لا يترك عبده غريقاً في بحور التيه. وبينما احتضن لساني الصمت، ولملم الدعاء شتاتي، ظلّ عقلي في ضجيجه لا يعرف السكون، حتى تجلّت آية الله في صدري: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾.



وأما الآن، فأستشعر برد اليقين، وأعلم أنّ كل تلك الآلام
كانت مخاضاً لهذا النور، وأنّ الذي ساندت به غيري يوماً،
ساقه الله لي في هيئة عوض يجبر خاطر ويضيء المسير.

دُجانة خالد الجعافرة



ظل الصمود وعرة الأثر

فتحت ألبوم الصور أبحث عن أي صورة عابرة لأرسلها
على يوميات السناب (الستريك).

فما كنت أعلم أنني أفتح رتاجًا يُفضي إلى بحرٍ لُجِّي من
الذكريات، حيث لكل صورةٍ نبض، وفي كل نبضٍ أثر قديم
أو وسم عبور.

في زوايا المعرض، تتأرجح ملامحي بين مرايا الروح.

النصف الأول أطلقت عليه "مواسم الصمود": صور
التقطتها بيدٍ قابضة على الجمر، أودعت فيها سرِّي وأنا أعلم
أنني سأبحر يومًا إلى شاطئ النجاة. التقطتها لتكون منارتي في
عتمة الطريق، وشاهدي الأبدي على أنني كنت، وما زلت،
أقوى من عواصفي.

والنصف الآخر "أفراح مصلوبة": صور وُلدت من رحم
الوجع، خادعةٌ بهائها، لكنني التقطتها وأنا أسمع في الخلفية
خطى الرحيل. كنت أدرك بأنني سأقف ذات يوم لأتأمل هذا
البريق الراحل، وقد تبدّل الكون، غير الكون.



أنا لا ألتفت للوراء انكسارًا، فمن يعبر مجرتي ويعرف
دُجانه يدرك يقينًا أنها لا تنحني. يعلم أنني لست ممن
يستسلمون لتيار الحنين أو يغرقون في تفاصيل ما فات؛ فأنا
أجيد التجاوز، وأتقن فنّ العبور من فوق حطام الصعاب،
وأمضي دون التفات. لكن، وإن تخطّيت، فإن لكل مرحلة في
عمري ظلًا، ولكل وجهٍ خالطته وترك أثره الجميل، فهذا
الأثر لا تمحوه الأيام.

دُجانة خالد الجعافرة



عتاب المرايا

في الليل يتمزّق الحنين كخيطة أرهقه السكون، كأنّ
للعنمة بصيرةً تُزيح ستائر الذكريات ببطءٍ يشبه الوداع
الأخير.

ألتقي بنفسي؛ لا تلك التي يعرفها الناس، بل نسخة
أخرى نسيّت طرق الوصول إليها منذ زمنٍ بعيد.

أجلس أمام المرأة كأنّها شاهدٌ على جريمةٍ لم تقع. أرى
ملامحَ قديمةً كنت أعرفها، وحلمًا ظلّ معلقًا على حافة
الأيام ثم تبخر. أتحنس انتظارًا ينمو على هيئة تجاعيد،
وأكبر لا بالعمر، بل بالترقب، كأنّ النساء يشيخن قبل أن
يولدن، وكأنّ القدر يبعثر أعمارهن ابتلاءً.

ترتجف المرأة، وتتكسر ملامحي، وكل قطعةٍ تحمل شكلًا
قديمًا، كأنّ انعكاسي تحوّل إلى ومضاتٍ من عصورٍ مختلفة.
لا أعرف أيّها كنت.

أبحث بين الشظايا عن فتاةٍ كنتها يومًا، عن قلبٍ كان
يؤمن بأنّ الأحلام تُحصّد، ولا تموت في بذورها.



لكنني نضجتُ بالقدر الذي يجعلني أغادر دون أن ألتفت،
وصارت الخيبة، التي كانت تُحطّمني، تعلّمني ألا أثق بأحد،
كأنّ على المرء أن يتوخّى الحذر حتى من نفسه.

وهكذا بدأت أتعاش؛ لا لأنني اعتدت، بل لأنني أيقنتُ
أنّ التمسك خاسر، وأصبحت أجيد الإفلات دون أن أبكي،
كأنني أخيراً تصالحت مع معادلات الحياة.

اقتربتُ أكثر من الشظايا المتناثرة، كأنني أرجو أن تعود
كما كانت، وأن تُريني أشياء التهمها النسيان. اقتربتُ ببطء،
فرأيت في عينيّ شوارعَ طويلةً لم أخطُها، وفتاةً في السادسة
عشرة كانت تؤمن بأنّ الأحلام تُعاش، لا تُرثى.

وجدان عبده قاسم



مرحلة النهاية

في لحظةٍ ما جثوتُ بانكسار، كأنَّ الزمن نفسه صار يكتُم
أنفاسه.

أُغلقت الأبواب جميعها في وجهي، كأنها تخشى حتى عبور
الرياح.

جلستُ بهدوءٍ مريب، كمن ينتظر جنازته؛ لا لأنني أرجو
استعادة ما فقدت، بل لأسأل القدر: لماذا أنا؟ لأنني ارتديتُ
الاغتراب؟ أم لأنَّ الاختلاف يطارد حتى أحلامي؟ لم أبحث
عن قديسٍ يعرف الإجابة، ولم أطرق باب كنيسةٍ قد
ترفضني لأنني مسلمة، بل أردتُ سؤالاً
أعرف إجابته جيداً، ولم أجده.

ومع الأيام، لم أعد أرثي الوقت، ولا أبكي على حدسي
الذي تركته بين هجر السنين، حتى بدا الرضا وكأنه تصالح
مع كآبتي من غير اتفاق.

بدأت السنوات تركض مسرعة، وكان ثمة شيءٌ خفيٌّ
يخبرني أن فجرًا ما ينتظرني. وكانت الساعات تنقضي ببطءٍ



يشبه الانتظار؛ ذلك الانتظار الذي يطول حتى يجعلك تظن
أن السماء كانت، يومًا ما، سوداء إلى الأبد.

والآن، وبعد أعوام، وصلت. لا لأن أحلامي أزهرت، بل
لأنني أدركت أن الهاوية لا تعني النهاية، وإنما بدايةً أُحيِطت
بحكمةٍ لم نكن نعرفها، وأن الانكسار ربما كان النهوض الأول
إلى طريقٍ كُتب لنا قبل أن ندركه، وأن الجراح تُشفى، لا
لأنها اختفت، بل لأن الحياة، في أكثر طرقها وعورة، تقودنا
أخيرًا إلى ما ظللنا نبحث عنه طويلاً.

وجدان عبده قاسم

أمنيات مؤجلة

بعضُ الأمنيات تموتُ في أرحامها، لا لأنَّ الزمنَّ عقيم،
بل لأنَّ القلب، حين يُخذل، يصمت، حتى نبضه.

وهكذا اعتدتُ ألا أرجو الأشياء أن تأتي، بل أوّمن أنَّ
السحاب يعلم أين يُمطر، وأنَّ الانتظار أحياناً رحمةٌ لا
ندركها.

وبدأتُ أتعاش؛ أقرأ الكتب، وأؤمن بالحب، لكنني لا
أُصدِّق أحداً.

كنتُ أشبهُ الخريف، لا لأنَّ أوراقه تتساقط، بل لأنَّه
يتجرّد استعداداً لربيعٍ جديد.

ولطالما آمنتُ أنَّ للنهايات أملاً لا يرى.

كنتُ أرتّب الفوضى كأن لا وجعاً يعتريني، وأمسح الدموع
قبل أن تسقط، كما لو كانت خيانةً للعهد الذي قطعتُه على
نفسي؛ ألا أتعثر مهما حدث.



ربما كنتُ الوحيدةُ التائهة، وربما مرَّ القدر من جواري
ولم يلتفت إليّ، إلا أنني كنتُ أكتب الحكاية أسطورةً لا
خيبة، لأنني خياليةُ التفكير أكثر مما ينبغي.

أحيانًا تغيب الأمنيات، لا لأنها لن تأتي، بل لأنها تتأهب
لتكون أعظم مما ظننّا، ولهذا تتأخر.

وجدان عبده قاسم



اعتيار الوقت

بدأت أخطو بثقل، لا لأنني استسلمت، بل لأنني نفضت
بقايا الانتظار العالق على ثوبي؛ فثمّة رجوعٌ يحتاج إلى عزيمةٍ
أكثر من حاجته إلى التحدي.

كنتُ أسير كأنّ الكسور لم تنل مني، أمشي بتناغمٍ
غريب، كأنّ الأمل، عندما يتأخر، لا يأتي حافياً، بل يتقدّم
مرتدياً جميع الاحتمالات.

وهكذا مرّت الأيام بين فجوةٍ لا تُرى وصمتٍ يشبه
الهذيان. كنتُ أشهد الحكايات من بعيد، كأنني لم أكتبها،
وأعود كلما ظننتُ أنني تأخرت.

في الخطوات الأولى، لا نحتاج إلى جرعةٍ من التعافي، بل
نحتاج إلى رصيدٍ من المقاومة؛ أن نقف في كل مرةٍ بحلّةٍ
أخرى يكسوها التفاؤل، لا التردد.

بدأتُ أكتب الزمن، لا كساعاتٍ تذوب في العدم، بل
كتفاصيلٍ لا تنساها الذاكرة أبداً؛ ولهذا خطوتُ أكثر مما
تمنيت.

وجدان عبده قاسم



ريم

الغزال الناصع

ثلاثة أحرفٍ تُشكِّل عالمي الصغير؛ أنا "ريم". اسمٌ يحمل في طياته خفة الغزال الناصع الرقة، وأحب كيف ينطقه الأطفال بعفوية تامة، لتخرج حروفه كأنها لحنٌ عذب. لطالما عكست حروفه هدوئي الداخلي، فكنت تلك الفتاة الحساسة، الخجولة، التي تفيض طيبةً ونقاءً، وتظن أن العالم يرتدي ثوب النوايا الصافية ذاته الذي أرتديه، فكنت أحب الخير للجميع دون قيد أو شرط.

لكن الأيام لم تتركني كما كنت؛ فالظروف والمواقف صقلت ملامح روحي من جديد. ما زال قلبي طيباً، لكنها طيبةٌ بصيرةٌ لا سذاجة فيها. تعلمت كيف أميز بين الوجوه، ولم أصبح أمنح ثقتي المطلقة سريعاً لأي عابر. أصبحت أتحدث أكثر، وأواجه المواقف بجرأة، ورغم أنني راضية جداً عن هذه النسخة القوية والناضجة من نفسي، إلا أنني في بعض



الأيام أشعر بغربة، وكأن هذه الشخصية الجديدة لا تليق
برقتي المعهودة.

ينتابني حنينٌ جارفٌ لـ"ريم القديمة": تلك الفتاة الهادئة
جداً التي كانت تلوذ بالصمت. لكنني سرعان ما أدرك أن
الحياة معارك صامتة، وأن هناك مواقف تفرض عليّ أن
أكون قوية، شجاعة، وقدّ حالي، لأعرف كيف أدافع عن
نفسي وأتصرف بحكمة. أنا اليوم مزيجٌ بين رقة الغزال وقوة
التجربة، أمضي في طريقي متمسكةً بطيبيتي، ومسلحةً بوعي
يحميني من عواصف الأيام.

ريم الصباغ



أنوثة لا تكسرّها العثرات

الأنوثة في عمقها ليست رقّةً مظهريةً فحسب، بل هي طاقة حياةٍ هائلة، وقدرةٌ عجيبة على النهوض بعد كل سقوط. لطالما آمنتُ أن طريق الفتاة لبناء كيائها لا يُفرش بالورود، بل يُصنع بالإصرار. ومن هنا بدأت حكايتي مع حلمي الأكبر: دراسة تخصصٍ طبي.

كان هذا الحلم يمثل لي الشغف كله، لكن الواقع كان شديد القسوة، وظروف العثرات كانت أصعب من قدرتي على الاحتمال آنذاك، فلم أتمكن من دخوله. في تلك اللحظة، شعرتُ بآسٍ شديد اعتصر قلبي، وهمستُ لنفسِي: "لا أريد الإكمال، هذه هي النهاية". لكن صوتًا خفيًا في داخلي انتفض رافضًا الاستسلام، وذكّرني بأنني لا أستحق الشفقة، بل أستحق المحاولة. قلتُ لنفسِي: "لا يصح أن أقف هنا، يجب أن أبني شخصيتي، وحياتي، ومستقبلي بيدي".



قررتُ تغيير مساري والاتجاه نحو تخصصٍ آخر، خضتُ التجربة بكل ما أوتيتُ من قوة، لكن النتيجة كانت مخيبة، ولم أنجح. لم أستسلم، حاولتُ مرةً ثانية، وبذلتُ جهدًا مضاعفًا، ومرةً أخرى.. لم يُكتب لي النجاح. في تلك الواقعة الثانية، اقتربتُ من حافة الاستسلام مجددًا، وكدتُ أسمح للإحباط أن يُطفئ شعلي. لكن، وسط ذلك الظلام المعتم، لمع نور اليقين بالله في قلبي. أدركتُ أن ثقتي بالله يجب ألا تهتز بظهور النتائج، بل يجب أن تزداد عمقًا. الوجد الذي عشته لم يكسرني، بل صقلني؛ فالفتاة القوية لا يُقاس نجاحها بعدد المرات التي نجحتُ فيها، بل بعدد المرات التي نهضتُ فيها بعد السقوط.

اليوم، أنا هنا، أقف في المنتصف، أجرب للمرة الثالثة وأنتظر النتيجة بقلبٍ يملؤه الرضا واليقين. لديَّ إيمانٌ مطلق بأن هذه المرة ستكون بدايةً لمرحلة جديدة ومشرقة في حياتي. لقد تعلّمتُ الدرس جيدًا: إذا وقفتُ مجددًا في المرة القادمة، سأسمح غبار التعب، وأنهض للمرة الرابعة



والخامسة، دون أن يسمح كبريائي لأي شيء في هذا الكون أن يوقفني، لأنني أريد أن أثبت لنفسي أولاً، وللعالم أجمع، أنني فتاة ذات شخصية صلبة وقوية. سأدرس تخصص أحلامي، وسأعيش الحياة التي خططتُ لها وأتمناها أنا، لا الحياة التي تفرضها عليَّ الظروف. حلمي قد يكون تعثر، وقد يكون تباطأً، وقد يكون تأجل بفعل القدر.. لكنه أبداً، أبداً لن يموت.

ريم الصباغ



مرايا الفد وعطر اليقين

أمام مرآتي، في تلك الزاوية الهادئة والدافئة من غرفتي، أقف وحدي بعيداً عن صخب الحياة بالخارج، لأواجه صورتني وتلك التساؤلات التي لا تنتهي في مخيلتي. أتأمل ملامحي بدقة، فلا أرى مجرد وجه مألوف، بل أرى غداً غامضاً ينتظرني خلف هذا الزجاج؛ أتساءل بصمت وعمق عن شكل الحياة التي سأعيشها بعد حين، وعن تفاصيل الأيام ومساراتها التي سأمشي فيها في المستقبل.

أبدأ طقوسي اليومية الخاصة بكثيرٍ من الصبر والحب؛ أعني ببشرتي لتكون نقيةً ونضرةً كروحي، وأرتب أظافري بعناية فائقة، ثم أصفف خصلات شعري بهدوء يماثل هدوء تفاصيلي. وحين يحين وقت الخروج العابر، لا أتعطر بعطور تجذب العيون، بل أختار أن ألتف برداءٍ واسعٍ فضفاض يشبه قناعاتي الراسخة وطهر قلبي، متزينةً بعطر الحياء والستر الذي يحفظ خطاي، شاحذةً همتي لأكون جاهزةً بكامل أناقتي وقوتي لمواجهة هذا العالم الصعب بكل ثقةٍ وثباتٍ وعزيمة.



لو كان لهذه المرأة الصامته لسانٌ لباحت للعالم كله بأسرار حوار الصامت واليومي معها؛ فحين يثقل كاهلي وتضيق بي السبل، أسند رأسي وهمسي بنبرة متعبة، قائلةً: "لقد تعبت حقًا من كل شيء أعيشه، وما الذي ينقصني أنا كي لا أحقق أحلامي الكبيرة والجميلة كما تفعل باقي الفتيات؟". لكن خلف هذا التعب العابر، وتلك الملامح الهادئة، تختبئ في العمق فتاةٌ أخرى لا يراها عابرو الطرقات؛ فتاةٌ حاملةٌ جدًّا، تتسع مخيلتها الصافية لكل الأمنيات العظيمة، وتمتلك قلبًا يملؤه اليقين التام والثقة المطلقة بأن كل ما تطمح إليه وتتمناه اليوم، سيكون قريبًا جدًّا واقعًا مشرقًا وملموسًا بإذن الله.

ريم الصباغ



نبض طفولة وضحكة عتاب

منذ أن كنا نخطو خطواتنا الأولى في هذا العالم، وكانت أحلامنا صغيرةً تتسع لها كفٌّ واحدة، كانت هي هناك. كبرنا معًا، وتغيرت ملامحنا، وتبدلت الفصول من حولنا، لكن ثبات وجودها في حياتي ظل الحقيقة الوحيدة التي لا يمسه غياب.

ليست مجرد صديقة، بل هي مخبأ أسراري الحصين، والمرآة التي تعكس حقيقي دون تزييف. تملك قدرةً مدهشةً على قراءة صمتي قبل كلامي، وتفهم تلك التفاصيل الصغيرة في نبرة صوتي التي لا يلحظها أحد غيرها. مررنا معًا بعواصف كثيرة، واختبرنا مواقف الخلاف والمشاكل التي تعبر بين الحين والآخر، لكننا في كل مرة كنا نثبت للعالم أن حبل وِدِّنا أقوى من أن يُقطع. حتى في ذروة خلافاتنا وجفائنا المؤقت، يكفي أن تلتقي أعيننا لثوانٍ معدودة لتذوب كل الحواجز، فننفجر ضاحكتين في منتصف العتاب، متناسيتين ما الذي أبكنا قبل قليل. نعود لبعضنا قبل أن



تغرب شمس اليوم ذاته؛ لأن جذورنا أعمق من أي زعلٍ
عابر.

ترافقني في كل فكرة، وتدعمني في كل قرار، كأنها ظلي
الذي لا يفارقني حتى في أكثر الأيام عتمة. معها أخلع قناع
القوة المزيفة، وأعود تلك الطفلة العفوية.

يمر العمر، ونمضي في دروب الحياة المتشعبة، ويبقى
وجودها معي أثمن الهدايا التي صاغها لي القدر؛ رفيقة
طفولة، وسندٌ حاضر، وأمانٌ لا يتزعزع.

ريم الصباغ

الطريق إلي

التاسعة صباحًا بتوقيت القدس الشريف.

يومٌ جديد بتفاصيل مختلفة. أجوب الشوارع بلا هدف،
أراقب الناس، وأرتشف قهوتي، وأقود سيارتي، وأرفع صوت
الموسيقى.

لم أعد أبحث عنك، فقد أصبح عالمي أجمل، وإن كان
خاليًا منك.

أمضي بخفيةٍ لم أعرفها من قبل، كأنني أستعيد نفسي
بعد غيابٍ طويل. صرت أرى الجمال في التفاصيل التي كنت
أتجاوزها وأنا منشغلة بك، ولم يعد للفراغ الذي تركته ذلك
الصدى المخيف؛ فقد امتلأ بأشياء تشبهني.

أتعلم كل يومٍ أن الحياة لا تتوقف عند أحد، وأن القلب
يعتاد ما ظنه يومًا مستحيلًا.

وحين أنظر حولي، أجد أهلًا كانوا السند في كل عثرة،
وأصحابًا يزرعون في الأيام ما يكفي من الضحكات
والطمأنينة لنواصل الطريق.



وأجد أحلامًا ما زالت تكبر معنا، نسقيها من تعبنا،
ونحرسها بالمحبة والدعم، حتى تبدو أقرب في كل يوم.
وكلما مرّ طيفك في الذاكرة، ابتسمت ومضيت.
أعود إلى البيت آخر النهار مطمئنة؛ لأنني لم أعد أنتظرك،
ولأنني أدركت أن ما أملكه من أهلٍ وأصدقاء، وما أسعى إليه
من أحلام، كان أكثر من كافٍ ليملاً الحياة نورًا ومعنى.
ولأنني أدركت أخيرًا أن الطرق التي حسبتُ أنني أضيع
فيها، كانت تقودني إليّ.

لانا محمد أبوزهره



على مهلٍ أحييتُ الحياةَ

اعتدتُ دومًا أن أكتب مشاعر الحزن، كنتُ أهرب من الواقع إلى الورق.

وسألتُ نفسي يومًا: لِمَ لا أكتب الفرح؟

كنتُ أريد أن أعيشه باندفاع، وأن أسرق ثوانيه خلسةً قبل أن تهرب، وأن أحتضن تفاصيله كلها دون أن يفوتني منها شيء.

اعتدتُ مشاركة اللحظات السعيدة، ولقطات الصور، وأبيات الشعر الرقيقة، لكنني في لحظات الضعف كنتُ أعود إلى مكتبي، بين الأوراق والحبر، لأخطَّ أوجاعي على صفحةٍ بيضاء، أخشى دائمًا انكشافها.

أما اليوم، فأريد أن أخطَّ مشاعري بمدادٍ من ذهب، وأن أكتب عن الفرح كما كنتُ أكتب عن الحزن، وأن أوثِّقه بالكلمات وأشاركه، لا لأنني أخشى أن يرحل، بل لأنه يستحق أن يُروى. أريد أن أكتب عن الأيام الهادئة التي امتلأت



بالحب، وعن السكينة التي تسكن قلبي بعد سيلٍ من
العواصف.

أتنقل كفراشةٍ بين الأزهار، أستنشق عطرها وأحلق
عاليًا، أتأمل السحب، وأصغي إلى همس الرياح، فتسري في
جسدي رعشةً باردة، خفيفة، ولطيفة.

صرتُ أرى الجمال في التفاصيل الصغيرة؛ في فنجان
قهوةٍ هادئ، وفي شروق الشمس، وفي رسالةٍ تصل في وقتها،
وفي ضحكةٍ صادقةٍ تُطمئن الروح مع أشخاصٍ نحبهم. لم
أعد أبحث عن السعادة في الأحداث الكبيرة، بل وجدتُها
تسكن أيامي العادية، حتى غدت خفيفةً كنسمة صباح،
هادئةً كغيمةٍ تعبر السماء، ودافئةً كيدٍ تُمسك بيدي عند
الحاجة، دون طلبٍ أو كلام.

أستيقظ كل يومٍ بقلبٍ ممتن، أضُمُّ خصلات شعري في
ضفيرةٍ هادئة، وأفتح نافذتي فأشعر أن الصباح يتسم لي،
وأن الشمس أقرب، والسماء أوسع، والألوان أزهى وأكثر
دفئًا. أفكر في مستقبلٍ مشرق، وفي النجاحات، والتفوق،
والحب، وأدرك أن أجمل ما يمكن أن أكتبه ليس وجعًا يُثقل

القلب، بل فرحًا يُزهر في الأرواح، وحياءً هادئًا تُشبهني، وحبًا يتسع كلما شاركته مع الآخرين.

وربما لهذا السبب سأحاول ألا أعود لأكتب الحزن كما كنتُ أفعل. ليس لأن الحزن اختفى من الحياة، بل لأن الفرح أخيرًا وجد مكانه في قلبي.

أريد أن تكون كلماتي نافذةً يدخل منها الضوء، وأن يقرأها أحدهم فيبتسم، أو يشعر أن الحياة ما زالت مليئة بالأيام الجميلة.

وإن كان للحبر أن يحمل شيئًا مني، فأريده أن يحمل امتناني، وسلامي، وحيي، وأن يشهد أنني، بعد كل ما مضى، اخترتُ أن أكتب الحياة، كما تمنيتها دائمًا، وكما أحب أن أعيشها.

لانا محمد أبوزهره





"في مرآتي أرى ملامحي، وفي قلبي أرى حقيقتي؛ وبينهما
تشكل أنوثتي."

أ. وردة عوض الله أبووردة

عجوز و مرآة

وقفت العجوز أمام مرآتها، فأمامها فتاة جميلة تلمع عيناها، وتبتسم ابتسامة صباحٍ مُشرق، وتداعب خصلات شعرها وجهها الجميل. مدت يدها تُزيح بعض الخصلات الهاربة، وتعيدها إلى مكانها برياطة شعرها المعقودة. تتساءل: ترى، من هذه الفتاة الجميلة التي تقف أمامها؟

إنها تبتسم، وتحاول الاقتراب، وتمد يدها نحوها، والأخرى تراقبها بدهشة وغموض. ذابلتان عيناها، ومحبوسة دمعة فيهما، وقد تناثرت تجاعيد وجهها. تتباعد عنها شيئاً فشيئاً. هذه الفتاة غريبة عنها، لا تعرفها. إنها تخشاه، وترتعب من الاقتراب منها. تدير العجوز ظهرها، لعلها تنجو بنفسها.

رضا عبد الحلي



بقايا لحن

بقايا لحن، ومعزوفة موسيقية، بقايا عمر ينتظر
الرحيل، بقايا من قصر مهجور كان يعج بزائريه، بقايا أميرة
كانت تجلس على عرش الجمال.

وتسألني:

من أكون؟

أنا قطرة مطر كانت وحيدة، تاهت بين السيول
والأعاصير، جرفتها سيول الأقدار بعيداً عن الأحلام. أنا ذاك
الظل والخيال، شبح يقتحم نوافذ عالمك، يدخل بين
أفكارك، يتعارك معك، يغضب ويثور ويجادل، وبعض
الوقت يعاند.

أنا ذلك الخط المنكسر، المنعرج، الضائع بين السطور.
بقايا جرح، ربما إنسان، أو بقايا، امرأة ذات عنفوان، أو
رجل على حافة هاوية.

وتسألني:

من أكون؟

أنا هي جنية الشط، تعيش بين زرقاة الأمواج والسماء،
بقايا ظل لعرافة الشطوط، بلا قدر، بلا عنوان، من دون
حقيقة.

بقايا لإنسان، ربما، عفريته موشومة بوشم الجان، ما
بين رعد وبرق وعواصف وسيول.

صورة ظل فوق السحاب.

وتسألني:

من أنا؟

أنا فوهة نور، أو أعمدة ظلام في أعماق النفق البعيد.

أنا حقيقة، وسراب، وحطام.

ظل لشبح، أو عفريت، أو بقايا إنسان.

أنا طائر كانوا قد أطلقوا عليه سهام الغدر، من صياد
قالوا عنه: إنسان ينزف من طعنات الزمان.

أنا ذاك المهاجر التائه، عبثت به الدروب والأماكن.



وتسألني:

من أنا؟

أنا، في الحقيقة، أنت، وأنت أنا.

وتسألني:

من أنا؟

رضا عبد الحي

ظل في الظلام

كل ما فيها كان غريبًا؛ أسقف، وحيطان، ونوافذ، وستائر، كل شيء مختلف عن العادة. هناك أبواب مقفلة، وأخرى مفتوحة، ونوافذ مغلقة بستائر داكنة ثقيلة، وهناك نوافذ مكسورة مهالكة، وعلى البعيد نوافذ بثقوب تسمح للشمس بالدخول بالكاد.

لم يكن هناك إلا نافذة يشع منها الضوء، وتظهر الشمس بوضوح. كان هناك مكان بلا سقف، تبدو السماء بغيمات ودخان من بعيد. كانت هناك غرفة مفتوح بابها على مصراعيه، تمتلئ بالمرايا؛ محدبة، ومقعرة، ومرايا تُظهرك بشكل غير شكلك؛ مرة بجسم سمين، ومرة نحيل، ومرة أنفك ككرة.

مرة تبتسم، ومرة تنزل دمعائك. بل كانت هناك مرآة تعكس أشخاصًا عرفتهم في حياتك؛ منهم من ينظر إليك نظرة حب، والآخر نظرات حقد وسخرية، وآخرون نظرات لا تفسرها.

التفتُ ناحية باب الغرفة المتهالك، كانت هناك مرآة كبيرة جدًا لا يظهر بها شيء بتاتًا. اقتربت منها، وضعت يدي



أتلمسها، أمسح ذرات تراب متراكمة عليها، وإذا بصورته
تظهر، لكنه بعيد جداً. كلما اقتربت خطوة، ابتعد خطوات،
حتى لكانه لا يظهر، ويكاد يتلاشى.

على الحائط المقابل كانت ساعة معلقة، ليست بوقتها
الفعلي. كان صوتها عاليًا يرن في أذني:

تن... تن... تن...

والتفتُ إلى الجانب الآخر، كان هناك غرفة لا باب لها،
متسعة، يتردد فيها أصوات غريبة غير مفسرة. الغرفة كانت
مظلمة جداً، ويبدو أنه لا يوجد بها أي نوافذ.

كان بالزاوية اليمنى طاولة كبيرة، عليها دفتر ضخمة،
وبعض السجلات.

أين أنا؟

هل هنا ما تبقى مني؟ ما أراه حقيقة أم خيال، أم حلمًا
غريبًا؟

تساؤلات كثيرة لا إجابة لها.

رضا عبد الحفي

هزسات الراحلين

قالت له:

يا صديقي، كل شيء حولي باهت، أجوف، فارغ من المعنى والمضمون، صامت. صوامت موسيقى الراي الهادئة.

بتلك الزاوية من ذلك الكافيه العتيق، والذي اعتدت الجلوس فيه، بنفس الزاوية والمكان، وتراثه الأثري البديع.

كانت هناك روح مثقلة تختبئ بداخل روحي، متخفية تحت ستار موسيقياتي التي أحبها، وما أنا الآن إلا جسداً بلا روح، وأشياء غامضة تجادلني بصمت مميت، وأحياناً بنقاش حاد صارخ يصفعني، وكأنني أحد أعدائه، وحطام أشياء سقطت من عليّ، وحتى كأنني أخافه، ذاك الذي يناقشني ويجادلني، ولا أجرؤ على سؤاله: كيف؟ ولماذا؟ بل قد أرتعش وأرتعب منه كلما اقترب نحوي بخطوات جريئة.

وبالأريكة المقابلة كان هناك شخص يحدق فيّ بكل وقاحة وجرأة، لا تفصلنا سوى طاولتين، وبعض من الهواء المحمل



بدخان سيجارته المحترقة، والتي اقتربت على الانتهاء والرحيل.

كان هناك بداخلي يومها شيء مكسور، يتكئ بداخلي، يتراقص رقصات طير مذبح، ومن بعيد بريق يمنحك خطوطاً مضيئة، إضاءة خافتة، وما زال ذلك الشخص يحدق بنظراته الثاقبة، وفي صمت بداخله، لكن عينيه وخطوط دخان سيجارته تتحدث أحاديث غير مفهومة، بل مبعثرة.

ولعلها روعي استيقظت خلف جسدي، تتأمل بصمت مزعج أحرق. لم تكن روعي بكاملها، كانت ناقصة.

وقلبي فقط تعلو وترتفع نبضاته، وأنفاسي تعلو وتنخفض. لم يكن شيء وقتها بإرادتي. ربما رحلت هي، روعي، دون ضجيج، دون مأتم.

وتكسرت زجاجات بداخلها.

شظايا، أو بقايا، أو رماد، بقايا احتراق.

ربما، ربما يا صديقي

ربما صارت أحلامنا قديمة، مهملة، لا معنى ولا وجود
لها، هي فقط بالذاكرة الهشة.

أُسمعها، صديقي، وتسمع أنينها وصوت بكائها الحاد
بوقت الليل، في الظلام؟

أتعلم؟ هي حاکمت نفسها بجلسة سرية.

أراها تتحرك حولي، وتراقص رقصات أخيرة رائعة،
لكنني أراها لا تبتسم، متجمدة ببلادة، وكأنها تعيش بجسد
لا يعنهما ولا تهتم به.

الجميع يصفق لها، كانت رائعة حقًا. لقد أدت أدوار
البطولة. تعلم، تستحق هي جائزة الإبداع والتميز...

كان وجودها بداخلي صمتًا صاخبًا.

همسات الراحلين، وطيور تاهت بها الطرقات.

رضا عبد الحمي



بقايا الورد المجفف

لا أعرف لماذا أحتفظ دائماً بأوراق التقويم القديم،
وتواريخ لقائنا في كل مرة، وبعض مخلفات رسائلنا، التي
تذكرني بمخلفات الحرب بعد الهزيمة والخسارة.

ودفاتري التي قررت إحراقها، ثم فجأة قررت إنقاذها من
الحريق. مؤكداً، لم أتمكن من إنقاذها كاملة، سبقني
الحريق، والتهم الجزء الأكبر منها، فتشوهت صورتها ما بين
كلمات ناقصة حروفها، وكلمات مشوهة، وكلمات غير
واضحة المعالم. البعض منها احترق أعلاه، والبعض احترق
من منتصف الكلمات.

على رفوف مكتبي القديمة بعض هداياك، وبقايا الورد
الأحمر المجفف، ومناديل كانت قد امتلأت بالدموع.

أكوام من الكتب التي أهديتني إياها، بعضها يوم ميلادي،
مبعثرة هنا وهناك.

لكن المساحات حولي أصبحت أكثر فراغاً واتساعاً من
ذي قبل، رغم إحساسي، فيما سبق، بازدحام المكان. داخلي



أصبح أكثر هدوءًا من ذي قبل، فقد كان يعج بالضجيج والآلام.

ولأنني اليوم، بشكل أو بآخر، تخلصت من بعض أشياءك التي طالما أزعجتني، وأربكتني، وربما أمتني كثيرًا.

يا كل هزائمي وخسائري الأولى والأخيرة، منحتك كل مساحات العفو، لكنك لم تكن أبدًا تستحقها، ولم تكن على قدر من المسؤولية.

أنت هنا شبح وخيال، ظل باهت، وتمثال أجوف، لا ألفت إليه أبدًا، ولا حتى يجذب انتباهي، ليس له مساحة بداخلي.

لم يعد هنا إلا بقايا البقايا.

رضا عبد الحي



أنوثة قهوة 1

كل صباح أنتظره يطلبني من النادل.

أنتظره على شوق ولهفة.

أفور وأغلي بداخلي مسرعة، كي أصل إليه. يحتضنني
بكلتا يديه، أشعر بحنانه، وأتأمله وهو يتعمق بالنظر إليّ،
وأتعمق بلون عينيه البنيتين، اللتين تشبهانني كثيرًا بلونهما
وعمقهما.

أتمنى لو لم أنته، وأظل عالقة بين شفتيه.

ممتنة لرشقاته التي تدفني أكثر مما أدفئه أنا.

ماذا لو وضعوني في فنجان أكبر، لأستغرق بين يديه وقتًا
أطول، أبطأ؟ وماذا لو سمعت دقات قلبه بوضوح أكثر،
فأسألها: لمن أنت؟ وماذا لو كنت أنا أنشاه بدلًا من قهوته؟



أنوثة قهوة 2

ذهبت مع الريح بيوم خريف.

كل صباح ألمم أشيائي الباقية على الطاولة المستديرة
المعروفة باسمي.

أتأكد من مرآتي الصغيرة التي لا تفارقي، فهي أنا.

كل صباح تتشابه الوجوه.

أتمنى لو أشاهد وجهًا غريبًا عن كل صباح.

هي نفس الوجوه، ونفس الأنفاس، ونفس البرود.

نفس النظرات الجريئة بوقاحة عجوزٍ متصابٍ.

وطفل مبتسم ابتسامة بريئة لا يعي شيئًا مما حوله.

نفس نظرات النادل الحائرة، المتسائلة:

لماذا أنتِ وحيدة؟

فتاة جميلة مثلك لا يتركها الرجال.



حتى قهوتي، التي تدعي الأنوثة، هذا الصباح انسكبت.
يبدو أنها كانت تظن أنها أنثى حقًا! لم تكن تعلم أنهم
يزيفون حتى النظرات.
أنوثة قهوة مميزة

رضا عبد الحي



خلف الأبواب المغلقة

وخلف الأبواب المغلقة تختبئ الأسرار.

ماذا لو لملمنا الحروف المبعثرة، والمحبرة الزرقاء،
وأحضرنا دفترنا السري، لنخط ما حلمنا به ذات يوم،
وأحضرنا لوحاتنا وأقلامنا الملونة، لنرسم أحلامًا رحلت
للنهاية، فنلون كل حلم بلونه، وكل فقد بلونه، وكل ذكرى،
وكل ألم، وجعلنا الظل والنور بحسب ما شعرنا؟ ربما
الألوان القاتمة والرمادية ستكون الأغلب، ومد الظل والنور
باهت.

نجونا... نعم، نجونا، ولكن بندوب مخفية، أخفيناها
بحرير وورود وضحكات عالية، لكنها باهتة من الداخل،
وربما مظلمة بعض الوقت. نحتاج لمصابيح تمنحها الضوء،
ولو ضوءًا مؤقتًا.

ماذا لو أحضرنا لوحة بيضاء، فنجعل خط الظل والنور
ملونًا، ومساحة من الزهور والورود ذات الرائحة العطرية
والطيبة، وبزاوية من اللوحة البيضاء نورًا، ويدًا تمسك بنا،
وتربت على أكتافنا، تحتضننا بدفء سنوات الآلام. ماذا لو
رسمنا الشمس تشرق بجانب من اللوحة البيضاء، وما أن



يأتي الظلام، فيظهر القمر ضاحكًا مبتسمًا، يلوح للشمس الصديقة، فيخبرها: أنا موجود، أنا ظلك المضيء الذي يعكس شعاعك بالظلام المميت.

وماذا لو رسمنا بحيرة السلام، وشطآن أمان، وطيورًا تنتظر، تسبح بجمال، وطيورًا ترحل بوعد في العودة واللقاء؟

ماذا لو كل الألوان ملونة: أحمر، وأبيض، وأخضر، وأزرق، لكنه، ما زال شبح الظل الباهت يطاردني بكل محاولة أحضر فيها لوحة بيضاء.

أبواب مغلقة تركت وراءها الكثير.

كانت هناك، بجانب المدفأة، حطب وخشب أخضر، كلما أشعلناه انطفأ، وهناك جريدة قديمة، وبعض من بقايا سجائر ممزقة، ولوحة صغيرة كان مرسومًا بها رجل ضلّ الطريق، وهناك كانت إشارات بالرحيل، وطيور فردت جناحها استعدادًا للطيران والهروب.

وخلف الأبواب المغلقة تختبئ الأسرار.

رضا عبدالحى



"خلف كلّ نافذةٍ حلمٌ ينتظر قلبًا يؤمن بأنه سيصل
إليه."

أ. وردة عوض الله أبووردة



مع نفسي

علاقتي مع نفسي من أجمل العلاقات وأصعبها؛ تعلمتُ منها الكثير، وتخطيتُ من خلالها أمورًا معقدة. هنالك أيامٌ جلستُ أُحدِّث نفسي فيها باستغراب عن جبروتي الذي لطالما أبديته في الكثير من المواقف الصعبة. كانت أحداثنا الفلسفية تنجيني من حفرٍ عميقة جدًا، وتابعتُ حديثي قائلةً: "إن هذا الصمود بمفرده نجاحٌ كبير، يحتاج إليه الآخرون سنين وسنين حتى يحققوه".

واختتمتُ حديثي قائلةً: "أريد شيئًا واحدًا منك؛ أن تري ما تفعلين، وأن تأخذه على محمل الجد، والنجاح الكبير.

شهد مرشد زلخة



لمظّات لا تقال

لم يكن بوسعي إلا أن أقف أمام المرأة، أختار فستاناً من
فساتيّني، وأسرح شعري، وأضع القليل من المسك حول
عنقي، عسى ولعل أن أشعر بعتاقٍ خفيف. هل يمكن أن
يكون هناك أقوى من أن تصنع حواراً بينك وبين نفسك،
وينتهي بمراساتها بعد بؤسٍ شديد؟

إنها الأنثى فعلاً؛ شيءٌ لا يُقال، ولن يُفهم، وأكبر من أي
إدراك.

شهد مرشد زلخه



مام على ورقة غير قابلة للطي

لديّ دفترٌ مليء بالخطط والأيام، لكنّ التنفيذ ما زال قيد التخطيط، وأنا واقفةٌ مكاني عند تلك الصفحة، رافضةً أن أطويها. طموحي يدفعني إليها دائماً؛ كلما سقطت أرضاً جعلتُ من سقوطي حكمةً وفخرًا، فأنهض وأقول في ذاتي: "هذه أنا، وهذا حلمي، سأحاول مجدداً، ويوماً ما سأصل... غداً أو بعد غد".

شهد مرشد زلخه



أنا وأمي

لا شيء في الحياة يُصلحني ويكسرني كعلاقتي بأمي؛
هنالك روابطٌ قويةٌ بيننا لا يمكن لأحدٍ أن يدرك مدى
صلابتها. إنها الشخص الوحيد الذي اتفق على أهمية وجوده
كلُّ العالم. إنها ملاذي، لكنّ تخيل اليوم الذي قد أفقدها
فيه يفقدني صوابي... ويكسرني.

شهد مرشد زلخه



مشاعر أضععتها الطرق

لم تجد يوماً طريقاً آمناً لتنثر كلماتها عليه، ولم تجد صندوقاً آمناً لتخبئ آلامها فيه. لم تستطع ملء الحفر بعد كل تلك اللكمات. كل شيءٍ تائهٌ منها، وكل الثقل في قلبها يدفعها نحو الانهيار.

متمسكةٌ بغصنٍ يابسٍ، كآمالها بالنجاة.

شهد مرشد زلخة

كل امرأة تعرف هذا المشهد

كل صباح، تقف المرأة أمام خزانها، بينما يظن الجميع أنها تبحث عن ثوب، ولا أحد يدرك أنها تبحث عن نفسها.

بعدها، بعد تفكير طال انتظاره لتُصفي ذهنها قليلاً، تمد يدها نحو أول قطعة، ثم تتردد. لا لأن لونها لم يعد يعجبها، بل لأن المرأة التي ارتدتها يوماً لم تعد كما هي.

تنتقل إلى ثوب آخر، فتبتسم ابتسامة صغيرة؛ فما زال يحتفظ بذكرى لقاء كانت تظنه بداية العمر، بينما كان بداية عامها.

والثوب الثالث لا يحمل سوى صمت طويل وحيرة قاتلة، كأن خيوطه نُسجت من أيام تعلمت فيها كيف تخفي وجعها خلف ابتسامة هادئة. كيف حدث كل هذا بهذه السرعة؟ كان بوقتها، من شدة الظروف، تظن أنها أيام ليس لها نهاية.

أما ذلك الثوب المعلق في آخر الخزانة، فما زال ينتظر موعداً لم يأت، ومناسبة تلم شتات عقلها، وتلملم بعثرة الطريق، وحلمًا تأخر حتى نسي الطريق إليها.



تنظر إلى الرف الأول، فتتذكر ما خبأت من ذكريات الطفولة، فيعود قلبها كالبلستان، مليئاً بالبراءة والحنين.

فتذهب إلى مطبخها لتعد مشروبها المفضل، فيعيد إليها حنين تلك الأيام، بضحكات لا تفارقها.

ثم يتبع بصرها الرف الثاني، متأملة ما تحتفظ به من عطور وإكسسوارات لم تستخدمها بعد، فتبتسم لذلك العطر الذي اشتريته ذات يوم، وهي تظن أن هناك مناسبة قريبة ستحتضنه، ولهذا السوار الذي بقي ينتظريداً تحمل فرحة لم تكتمل بعد.

أما الرف الثالث، ففيه الرسائل التي كتبت عن أحلامها المؤجلة، وعن المستقبل الذي تخطط له منذ سنين، وعن الحب الذي يسكن قلبها، والشوق الذي ارتدى كل الأمل، وعن العالم الخفي الذي تحلم به، والبلاد التي تتمنى السفر إليها، والابتسامة التي تزرع القوة في قلبها لتستمر، وليبقى الحلم ينبض ولا يتوقف.

أما الحقيبة المعلقة، التي تحمل كل ما تحتاجه لتصنع يومها، فكانت تحمل أكثر مما تراه العيون؛ كانت تخبئ بين

طيّاتها استعدادها للابتسام، ومحاولاتها الصغيرة لتبدو بخير، وأسرارًا لا يعرفها أحد سواها.

لم تكن تلك الأشياء البسيطة للمرأة منسية، بل كانت مؤجلة، تمامًا كأحلام صغيرة وضعتها في زاوية من قلبها، وقالت لها: سأعود إليك حين أجد وقتًا لنفسِي.

تغلق باب الخزانة قليلًا، وتجلس على السرير، ثم تعود فتفتحه من جديد، وكأنها تمنح قلبها فرصة أخرى ليختار. تعود لتزرع الأمل من جديد، فهي لا تحتار في الثياب بقدر ما تحتار في النسخة التي ستخرج بها إلى العالم اليوم؛ أهي الفتاة التي كانت تضحك بعفوية؟ أم المرأة التي علمتها الأيام أن تخبئ انكساراتها بين طيات الأكمام؟ أم تلك المرأة التي تقاوم الانهيارات كل ليلة، وتستنزف كل دموعها، وتستمد قواها لتكمل مسيرها من أجل ذاك الحلم؟

ثم تختار ثوبًا بسيطًا، ليس لأنه الأجمل، بل لأنه الأقرب إليها في هذا الصباح. تنظر إلى انعكاسها في المرآة، فتدرك أن الخزانة لم تكن تحفظ ملابسها فقط، بل كانت تحفظ



الأعمار التي عبرت بها، والنساء اللواتي سكنَّ قلبها ثم رحلن
بهدهوء.

ولعل أجمل ما في المرأة أنها، مهما تغيّرت، تظل قادرة كل
صباح على أن تفتح باب خزانها، وباب نفسها معها، وتبدأ
يوماً جديداً، وكأن الحياة ما زالت تمنحها فرصة أخرى
لتكون هي، هي فقط من تستحق.

هالة أحمد عبد الشافي

الرجل الذي رأي قبل أن أرى نفسي

كم هو غريب أن يقضي الإنسان سنوات من عمره يسمع اسمه، ولا يشعر أنه يشبهه، حتى يأتي صوت واحد ينطقه، فيعيد إليه جزءاً من نفسه كان يظنه ضائعاً، حتى خُيِّلَ إليَّ أن في داخلي أرضاً لم تطأها قدمي بعد، وكأنها بستان من الأمل.

يومها، أدركت أن بعض الأصوات لا تناديننا بأسمائنا فحسب، بل توقظ فينا أشياء نامت طويلاً، ولم تنبت بعد. كانت نبرة صوته مفتاحاً يفتح أبواب الضوء لدربي، تعرف الطريق إلى قلبي أكثر مما كنت أعرفه أنا، وكأنها تقول لي في كل مرة: "أراك، أنا هنا"، دون أن تنطقها.

لم يأت ليمنحني هوية جديدة، ولم يعلمني كيف أكون امرأة أخرى، بل أخذ بيدي بهدوء لا يشبه الضجيج، حتى التقيت بكل دفء وأمان بتلك النسخة التي خبأتها الأيام خلف فقدان والتعب، خلف كل فراغ أبعدني عن تلك الروح.



لم أكن أجيد الحديث عن حزني، لكنه كان يجيده أكثر مني. كان يلتقطه من سكوني البركاني، من حرف تأخر في اللفظ، من ابتسامة لم تكتمل، من نظرة لا تكمل مسيرها إليه.

كان يشعر بثقل قلبي قبل أن أعترف به لنفسي، وكأن قلبي كان يهمس باسمه كلما أثقله شيء.

لم يقل لي يوماً: "أنتِ قوية". كان يؤمن بذلك بصمت، حتى جعلني أؤمن به. كان يضعني أمام ما كنت أهابه، لا ليختبرني، بل ليعرفني إلى امرأة كانت تختبئ داخلي. وكلما ظننت أنني وصلت إلى آخر قدرتي وانتهيت، كنت أكتشف أنني ما زلت في بدايتها، فيفتح أمامي الأبواب التي ظننتها أكبر من قدرتي، ليمنحني عبارة أنني أقوى مما ظننت.

الغريب أنه لم يكن ينتظر مني أن أشرح. كان يكفي أن أنادي اسمه، بالنبرة التي لا تختلف كثيراً في مسمع من حولي، لكنها كانت تختلف في قلبه، فيفهم ما أريده قبل أن يُطلب، وكأن بين روحي وروحه عهداً قديماً لا يحتاج إلى لغة.

لهذا، حين يسألني أحد: متى عرفتِ نفسك؟ لا أتذكر
تاريخًا، ولا مدينة، ولا عمرًا، أتذكر صوتًا واحدًا، كان أول
من رآني قبل أن أرى نفسي.

كان هو فقط من يعرف ملامح روحي.

هو ذاك الرجل.

هالة أحمد عبد الشافي



ممن يتعلم البيت أن يتسّم

قبل أن توقظ العصافير عقلي، كان قلبي يستيقظ على
دفع يعرف الطريق إليّ كل يوم. حينها يفتح الحب نافذته،
حتى يمتلئ البيت بضوء لا تصنعه الشمس وحدها. عندها
تبدأ العصافير بعزف أولى أنغامها، ويتراقص الهواء بين
الجدران كطفل وجد أخيراً مكاناً يضحك فيه، بينما يتسلل
الهدوء إلى روعي كما يتسلل الضوء إلى زهرة ظلت تنتظر
الفجر، وتهمس روعي بدعوات خفية لا تنقطع.

وقفت أمام المرأة، لا لتسألها: "هل أبدو جميلة؟" بل
لتهمس لها: "امنحيني وجهًا يشبه الطمانينة". ثم مررت
أصابعها بين خصلات شعرها، كما لو أنها تمشط ما علق في
روحها من تعب الأمس، وارتدت ابتسامتها بهدوء؛ لا لأنها لم
تتألم، بل لأنها أدركت أن بعض الابتسامات ليست زينة
للوّجه، بل مأوى لمن نحب.

عينها ليستا عيين، بل متاهة من الحكايات والهدوء،
كغابة خضراء يدخلها القلب مطمئناً، فيروي لها كل ما
حدث، ولا يريد العودة.

فكان العطر أول من غادر الزجاجة، كأنه يعانق شعورها
ليمنحها بداية تناسب يومها، ويحمل إلى أرجاء البيت خبرًا
صغيرًا مفاده:

هنا تعيش امرأة تؤمن أن الحب يُصنع من التفاصيل.
فتسللت رائحته إلى الستائر، واستقرت على أطراف
الوسائد، حتى بدا البيت وكأنه يحفظ اسمها أكثر مما
تحفظه الجدران.

ويحدثها كوبها الممتلئ بالقهوة:
كم تتمتعين بقوة لا يراها أحد غيري، وكم هي أفكارك
تجدي خيرًا.

كم أنت بسيطة، إنني أشعر بدفع روحك، وبهدوء
رشفتك التي تؤمن بالانتصارات.

كم مرة بردت بين يديك، كنت أشعر بترتيب فوضى
قلبك قبل بدء يومك. كان يصغي إليّ صمتك، ويشهد كيف
تذوب في دفئه بقايا الأمس، وتصنعين أثرًا من جديد بكل
زوايا منزلك، ومن زار عالمك.



ربما لهذا السبب أشعر أن بيتي يعرفني أكثر من العالم؛
لأنه لم ير ملامحي فقط، بل شهد النسخة التي كنت بها كل
صباح. قد ينسى الناس كيف مررت من أمامهم، لكن هذا
البيت لن ينسى كيف مررت من داخلي.

ولعل البيوت لا تحفظ أسماء ساكنيها كما تحفظ
أرواحهم. فالجدران تعرف الضحكات التي لم يسمعها أحد،
والوسائد تحفظ دموعًا جفت قبل أن يراها العالم،
والنوافذ ما زالت تردد دعوات همست بها.

لذلك، لم يكن هذا البيت يبتسم لأن الشمس تشرق كل
صباح، بل لأنه تعلم أن يعيش على نبض امرأة كانت تؤمن
أن الحب لا يُقال كثيرًا، بل يُعاش في التفاصيل.

هالة أحمد عبد الشافي

التي لم تعد تعتذر

كم مرة اعتذرتِ ولم تكوني مخطئة؟
كم مرة دفعتِ ثمن اعتذارك؟
وكم مرة اعتذرتِ رغم انفجار قلبك؟
وكم من مرة كُسر كبرياؤك، وخضعتِ؟
ليس لأنك أذيتِ أحدًا، ولا لأنك قصرتِ، بل لتحافظي.
ولأنك تعبتي، لأنكِ احتجتِ إلى الصمت، إلى الاعتزال، إلى
كتف تستندين عليه.
نضجت المرأة وهي تتقن فن الاعتذار، حتى عن الأشياء
التي لا تستحق اعتذارًا ولا تنازلًا.
تعتذر إذا بكت، وكأن الدموع خطيئة.
وإذا رفضت، وكأن الرفض قسوة.
وإذا طلبت، وكأن الاحتياج نقص.



وحتى إذا وضعت قلبها في المرتبة الأولى، وكأن حب الذات جريمة.

وبعد تأمل طويل مر عبر السنين، أدركت أن التوقف ليس نهاية العلاقات، بل إن المرأة الصالحة هي التي ترهق نفسها لتريح الجميع، التي تصمت عن وجعها حتى لا يعلو صوت أحد عليها، والتي تؤجل أحلامها، وتخفي دموعها، وتبتسم في أكثر الأيام انكسارًا.

إلى أن أدركت حقيقة لم يخبرها بها أحد.

أن الاعتذار لا يصلح العلاقات التي تُبنى على انكساراتها. وأن التنازل المستمر لا يصنع السلام الدائم، بل يصنع امرأة تنسى ملامحها وهي تحاول أن تكون كل ما يريده الآخرون.

في هذا اليوم قررت ألا تعتذر، حتى لا تصبح أكثر قسوة.

ولم تتعلم الأنانية، ولم تتخلَّ عن قلبها وذاتها.

توقفت عن الاعتذار؛ لأنها تحتاج عالمًا لنفسها، وهدوءًا لروحها، حتى تتوقف عن البكاء، ولتنصت لما يقوله لها قلبها.

بوح البنفسج

ومند أن عرفت قيمتها، لم تعد تعتذر عن كونها إنسانة،
ولا عن تعبها، ولا عن حدودها، ولا عن احتياجاتها.

فالمرأة التي تصالحت مع نفسها، لا تجرح أحدًا حين
تحمي قلبها، إنها فقط للمرة الأولى لا تتركه وحيدًا.

هالة أحمد عبد الشافي



أنتى تشبه طائرًا

أشبهه طائرًا يأبى التحليق عاليًا، وأن يعبر جسور السماء
في الأفق، ويغرد بأعذب الألحان، ويرسم بريشته الأمل
والسعادة والبهاء في الأفق البعيد، ولكنه كلما عاد إلى الواقع
وجد نفسه عالقًا بين حلم التحليق والعش السرمدى
السعيد، وبين جناحيه العاجزين المتهالكين، اللذين لا
يقويان حتى على الرفرفة.

فيعود إلى ملجئه، يخبئ خيبته وانكساره، والحزن الذي
يتوارى خلف رمشه، والمدامع التي تلمع بهما، تختبئ خلف
ستارة عينيه...

هالة محمد دغامين

استحقاق أشوي

تشبهين الغيم، ناعمة بريئة، تستحقين لحظة من التأمل والسلام. وتشبهين الشمس، مشرقة حازمة، وجودك كافٍ أن يشعر كل من حولك بالدفء والنور. وتشبهين القمر، صعبة المنال، لكنك قريبة من الأفئدة، مدهشة وجميلة. وتشبهين ورد الياسمين، تفوحين وردًا وعبيرًا، يعبق عبيره بكل الأرجاء.

إليكِ بعض البنود:

عزيزتي، لا تميلي، ولا تذرفي دموعًا من أجل أشياء لا تستحقكِ، فأنتِ كالجوهرة المكنونة، ذات قيمة باهظة. إياكِ أن تقبلي بالهزائم، فالخسائر لا تليق بأنثى قوية مثلكِ.

احزمي قرارك، وتقدمي خطوة نحو مستقبل أفضل، من أجلكِ أنتِ.



ثم اعقدي صفقة مع نفسك ألا تقبلي بأقل مما
تستحقين.

اسحقي تحت قدميك كل من يستهين بك.

ضعي أحمر الشفاه، وارتي هندامك الأحمر، وامشي
بكعب رفيع، ترفعين به قوامك، فيمنحك الهيبة والحضور.

ثم امضي بلا التفات، وتمردي على العالم، وعاندي ذاك
الرجل الأحمق الذي يدعي الحب، وألا تصدقي كلمات الهيام
الواهنة.

وألا تقبلي بنصيحة أحد، وكوني ماهرة، ذات حكمة،
لمستقبل مشرق.

كوني السعادة التي تملأ ثغرك، ووجنتيك زاهيتين
جميلتين.

وإذا هبت رياح اليأس، وسقطت ذات يوم، فتوقفي
مباشرة، وألا يدوم حزنك ساعتين على شيء مضى.

أنتِ أنثى قوية، لا تليق بكِ الهزائم.
تشبهين اللبوة، تعرفين كيف، ومتى، تقتنصين الفرص.
وأخيرًا، ألا تبوحى بجرحك النازف الدامي، ولا تعتادي
الفضفضة أمام أحد.
كوني سيدة نفسك، وحافظي على قيمتك الأنثوية...

هالة محمد دغامين



لم نخلق لنرضى بالهزيمة

في كل صباح أشم رائحة هواءٍ عطرة، أمرُّ بين أزقة بيتي
بوجهٍ بشوش، آملةٌ بحياةٍ أفضل من قبل.

ظننتها سهلة، وأنا ستحتضنني كحضن الأم لابنتها!

لكن لا الزمان ولا المكان كانا إلى جانبي. هي لحظات
صعبة، رغم قلة الإمكانات، يكاد حلبي يشبه المستحيل!
آه!

لم أكن أعلم أن الحياة قاسية إلى هذا الحد. تارةً ينوبني
الشك، ويتغلغل اليأس في أعماقي. يا تُرى، لِمَ؟

كزهرةٍ في ريعان شبابها، أبت الهزيمة. بعطرها أنعمت
المكان، وزادته رونقًا وجمالًا، وحياءً يبهز المكان، لكن الحظ
لم يكن له عنوان.

لَمْ كُتبت التعاسة على جدران غرفتي، وعمّت الكآبة كل
مكان؟

أظن أن الأحلام كُتبت لتبقى مجرد أحلام لا تتحقق،
فالطريق طويل، مليء بالعقبات، وسني صغيرة، وكانت
أفكاري أكبر مني بكثير!

لا اليأس عنواني، ولا الهزيمة بابي. سنكسر القيود، ولن
نرضى سوى بالصعود والصمود. هي حقيقة مُرة، ولكن
عليك بتغييرها، لا الجلوس مكتوف اليدين، باكيًا، مشمئزًا،
منتظرًا يد العون، فلا تحلمن بذلك، فأنت البطل!

نتقبل العقبات، ونمضي بثبات، فالقادم أجمل، بإذن
الله.

العزيمة، يا صديقي، لم تُخَيِّب أمل أحد.

فالهزيمة للضعفاء.

أتعلمين أن الحياة لعبة، ونحن حضرناها بطيبة قلوبنا،
ونسينا أن الزمان غدار، وأن الناس لكل وجهٍ قناعٌ يرتديه،
كلٌّ حسب مصالحه؟

لا تفقدي ثقتك بنفسك، كوني صلبة، حتى ولو عانيتِ
طوال السنين. لا تتراجعِي، خُلقتِ ملكةً على عرشك،



متوجهة، لا تابعةً مقيدةً، ترضخ للأوامر، سلب وعيها، وقُمع صوتها.

فمن أنت؟ ومن سيسمع صرختك؟

أنسييتِ أنكِ محاربة؟ حاربتِ الجميع سابقًا، فمن اليوم قادر على إدخالك في قفصٍ محكم، منعزلٍ عن العالم، لا يُرى؟

أرضيتِ بالهزيمة؟

كفالكِ طيبةً، وارسعي حدودك، ولا تدعي أحدًا يستنزفك باسم الحب والعادات، فأنتِ أسطورةٌ يقتدي بها الأجيال، لا عبثًا، ولا عارًا، تُوجّه إليك أصابع الاتهام.

قفي، وأسمعي العالم صوتك بلا تردد. أنتِ الحياة، خلقتِ من نار، فلا تهابي الأعداء.

صوتك سيُرى ويُسمع، والكل يقف تحيةً فخرٍ واعتزاز؛ لأنك لم تستسلمي للصعاب، فالقوة لم تُخلق للضعفاء.

نور ثيزيري

عجيم الحياة

فنحن لم نل سوى الخيبات!

وُلدتُ طفلةً لا أفقه شيئاً في هذه الحياة، ولا أعرف حتى
كيف أكتب الأسماء، لكن الزمان كان يخبئ لي الأسرار. لم
يرحم صغر سني، وناولني من كأس اليتيم، ولم أرضَ
بالاستسلام!

قاطعتُ عهداً على نفسي أن أكسر القيود، وأكون مثلاً
يُقتدى به، ولا يُهان. عشتُ، ولم أخف من خبايا الزمان.
مررتُ بعدة تجارب كسرتني، ولم تترك لي الخيار سوى شد
الهمم، وعدم الأمان لأيّ كان. لم تفارق البسمة وجهي، رغم
مهزلة الحياة، فلي ربُّ لا ينام!

فكيف أَرْضَى بالهزيمة؟

تحليتُ بالإيمان، وها أنا اليوم بين التلال، لا أُهمش ولا
أُهان.

فأنتِ اليوم حاربي، وانهضي رغم الصعاب، فالمعركة لم
تكن يوماً سهلة، لكن طعم النجاح يُنسي مرارة الأيام.



وهبتك الحياة، وكان عقابك الحرمان. جسدك الهش
كان ذات يوم نبع حنان. في كل يوم تواجهين العقبات، كان
ذلك درسًا لا يُنسى، وأن الاعتماد على الذات أقوى سلاح.
فلا تنتظري فارس أحلام يحقق لك الأحلام، فانهضي،
وشدي العزم، ولا تبالي بالناس.

تألقي، وأطلقِي العنان للمستك وبراعة فكرك؛ ليهرا
المكان، فالمعركة ليست للضعفاء.

في كل مرة يوهموننا بالسقوط، حلقي عاليًا؛ لتعلو
الخيبة على وجوههم، ويندهش من كان.

بالأمس كنتِ بنظرهم لا شيء، واليوم أنتِ كل شيء.

سيتسارعون لكسب ثقتك، لكن لا ترحبي بمن كان،
فسهام الغدر ليست ببعيدة، وعندها ستنقض عليك
الغربان.

لم ننسَ دروس الحياة، بل عاهدنا أنفسنا على هضمها،
والتعلم من الخيبات، وأن الخذلان أقوى درس نحو النجاح.

نور شيزيري

لَسَة عَشْر

أحب الحياة، خلقت لأكون أنا، لا أحد غيري، ولا أرضي
بالمقارنات. سمراء كنت أم بيضاء، فلقد أبدع الرحمن في
خلقك. تقبلي روحك، ولا ترضي بالمهانة في عز الإهانات.
قصيرة أم طويلة، نحيفة أم بدينة، فأنت كل الجمال!

رضيتُ بقدري، ولم أنظريومًا لغيري، واقتنعتُ أن فرحة
غيري هي فرحتي، وأن القدر سينصفنا ذات يوم، لا محال.
تزيني، وانثري عطرك الأثيري، ولا تهابي الحرية.

أطلق العنان لصوتك، ولمهارات روحك، ولا تأبى
الاستسلام. عيشي حرّةً طليقة، وتقبلي جسدك، ولا تغيري
خلق الله. أنتِ الماسة التي لا ينالها سوى ذو حظ عظيم، فلا
تستصغري حجم ذكائك الحاد، واعلمي جاهدةً على بلوغ
القمة، دون بكاء أو استخفاف.

حلقي، ولا تبالي، خصوصًا بالعباد. سيقال عنك ما لا
يُصدق، وسوف يُكسر جناحك من أول الكلام. تريثي،



وتسلحي بالأفعال، لا بالكلمات. حلمك اليوم غداً حقيقة،
وسيورث للأجيال.

دعي عطرك يُشم من كل مكان، ولتبقَ البصمة خالدةً
في كل رواق. سيُذكر حينها اسمك بين الأبطال، الذين لم
يرضوا بالهزيمة، وقطعوا عهداً ليكونوا أملاً للأجيال.

تشجعي، وتحلي بالإيمان، فسبحان من أبدع الخلق،
وأنا المكان.

أنتِ سيدة المكان.

نور ثيزيري

إليك أكتب

عزيزتي حواء، ليس عليكِ تقبل المعاناة، فأنتِ نجمة
عالية في السماء!

اصمدي، وكافحي لغاية بلوغ المراد.

لا تخافي، ولا تحزني.

لا تكوني ضحيةً لمجتمعٍ قاعمٍ للحريات.

تألقي، وتزيني، فأنتِ ذات شأنٍ عظيم.

فكم من حلمٍ تعثرت فيه، إلا أنكِ حققتِ الأفضل،
وعقبتِ الصعوبات، ولم تستسلمي لأي كلامٍ جارح، وماسٍ
بالشريفات.

وُجهت إليكِ أقدسِ العبارات، وكانت أولِ عثرة من
الأقرباء.

فيا لكِ من عظيمة، لا تهاين الصعاب، وينبع منكِ
الجمال.

فلا تستصغري قيمتكِ من أجل الفتات، فأنتِ الحياة.



فلا تكوني سجينه ماضٍ أليم، كأسيرٍ يرفض النجاة،
ويبكي بين الحيطان.

فأنتِ حبل النجاة، فانهضي، فألف خيبة علمتكِ
السبيل إلى النجاة.

فأنتِ حواء، أنثى من حديد، قادرة وطموحة، لا تستحق
أن يُنظر إليها بنظرة شفقة.

فكفى!

أنتِ المستقبل المشرق، ومنبع الإنجازات.

فالجنة تحت أقدامكن، فمن يوقفكن؟

الكفاح والمجد نور المستقبل.

نحن نصنع القوة لأنفسنا، لا غير ذلك، ونحن مصدرها.

ففي كل مرة تخسرين، تذكرني تلك الشعلة في قلبك، أنها
أبت أن تموت.

نور ثيزيري

لَسَة عَشْر

أحب الحياة، خُلقتُ لأكون أنا، لا أحد غيري، ولا أرضي
بالمقارنات. سمراء كنتِ أم بيضاء، فلقد أبدع الرحمن في
خلقك. تقبلي روحك، ولا ترضي بالمهانة في عز الإهانات.
قصيرة أم طويلة، نحيفة أم بدينة، فأنتِ كل الجمال!

رضيتُ بقدري، ولم أنظريومًا لغيري، واقتنعتُ أن فرحة
غيري هي فرحتي، وأن القدر سينصفنا ذات يوم، لا محال.
تزيني، وانثري عطرك الأثيري، ولا تهابي الحرية.

أطلقني العنان لصوتك، ومهارات روحك، ولا تأبَي
الاستسلام. عيشي حرَّةً طليقة، واتركي جسدك، وتقبليه، ولا
تغيري من خلق الله. أنتِ الماسة التي لا ينالها سوى ذو حظ
عظيم، فلا تستصغري حجم ذكائك الحاد، واعلمي جاهدةً
على بلوغ القمة، دون بكاء أو استخفاف. حلقي، ولا تبالي!

خصوصًا بالعباد. سيقال عنك ما لا يُصدق، وسوف
يكسر جناحك من أول الكلام. تريثي، وتسلمي بالأفعال، لا
بالكلمات. حلمك اليوم غدًا حقيقة، وسيورث للأجيال. دعي



عطرك يُشم من كل مكان، والبصمة خالدة في كل رواق.
سيُذكر حينها اسمك بين الأبطال، الذين لم يرضوا بالهزيمة،
وقطعوا عهدًا ليكونوا أملًا للأجيال. تشجعي، وتحلي
بالإيمان، فسبحان من أبدع الخلق!
وأنا المكان. أنتِ سيدة المكان.

نور ثيزيري

جرعة أمل

هذه الحياة ليست فقط عبارة عن لهو وحفلات، ولا تنسَ
أن لك رسالة في هذه الدنيا!

ومهمتك إحياء السلام.

أنت نبع الحنان، بك يفيض ويزدهر المكان، فلولاك ما
كان للعالم طعم.

ليس عدلاً، لا من الحياة ولا من البشر. خُلقنا لنعيش
ونرضي الخالق الرحمن، لا الناس والعادات. لم يكن من
حقنا، أو باستطاعتنا، أن نحلم حتى. صُدَّت كل الأبواب،
فمن المعين!

يا ويلته، لم!

ألم نُخلق سواسيةً، ذكوراً وإناثاً!

لكن لكل عالم تقاليد، يرفض لك التعبير عن ميولك
وعن أبسط حقوقك، تُرى لم!



أَهْلٌ خُلِقْنَا لِنَعَانِي فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ؟ صَغَارًا كُنَّا، دُفِنَتْ
أَحْلَامُنَا، وَهُضُمْنَا بِجُرْعَةِ الْآلَامِ، بِصَمْتٍ لَا يَعْلَمُ بِهِ سِوَى
الرَّحْمَنِ!

شَاءَ الْقَدَرُ أَنْ تَعِيشِي فِي بَيْئَةٍ سَامَةٍ لَا تَقْبَلُ بِالْإِنْصَافِ،
خَوْفًا مِنَ الْكَلَامِ لَا خَوْفًا مِنَ اللَّهِ، فَكَيْفَ سَيَكُونُ الْعِقَابُ!

الْحَقِيقَةُ مَخِيفَةٌ، وَلَكِنْ لَا أَحَدٌ يَبَالِي. عَلَيْكَ بِالسَّكُوتِ
وَالْبَقَاءِ دُونَ أَيِّ رَدَّةٍ فَعَلْ؛ لِأَنَّهُ إِنْ صَارَ وَتَمَرَدَتْ، سَتُوجَّهُ لَكَ
كُلُّ التَّهْمِ، وَأَنْتِ كُنْتِ ضَحِيَّةَ لِمُجْتَمَعٍ قَامَعَ لِلْحُرِّيَّاتِ، مَعِيقٌ،
فَأَنْتِ بِنَظَرِهِمْ مَجْرَدُ كَائِنٍ ضَعِيفٍ مَهْمَشٍ مَدَى الْحَيَاةِ!

حَارِبِي وَلَا تَخَافِي، فَالْمَوْتُ بِيَدِ الرَّحْمَنِ. عَلَى الْأَقْلَى حَافِلِي،
تَشْجِعِي، وَبِالْغِي فِي أَحْلَامِكَ، فَبِإِذْنِ اللَّهِ سَتَرَيْنِ وَاقِعًا لَا
مَحَالَ، وَعِنْدَهَا سَيَصْفَقُ لَكَ كُلُّ الْأَعْدَاءِ.

نَحْنُ لَسْنَا أَوْلَهُنَّ وَلَا آخِرُهُنَّ، فَالكَثِيرَاتُ مِنَّا اجْتَرَنَ
اِخْتِبَارَاتٍ صَعْبَةَ الْمَنَالِ، وَوُفَّقْنَ فِي آخِرِ الْمَطَافِ. هِيَ سَنَةُ
الْحَيَاةِ.

نور شيزيري



"ازرعني الخير في روحك، وستُزهر حياتك ولو تأخر الربيع."
أ. وردة عوض الله أبووردة



في مضرة المرأة

كانت تقف أمام المرأة كل صباح، لا لتتأكد أن ملامحها جميلة، بل لتطمئن أن التعب لم يسبق ابتسامتها.

كانت ترتب خصلات شعرها كأنها ترتب فوضى يوم كامل قبل أن يبدأ. لم تكن تبحث عن الكمال، بل عن نسخة منها تستطيع أن تواجه بها العالم.

فالمرأة ليست مجرد قطعة زجاج تعكس ملامح الوجه، بل هي نافذة صامته تطل على أعماق الروح.

تكشف بصوت خفي حكايات الزمن، ومخاوف النفس، ولحظات القوة والانكسار، وتذكرنا بأن أجمل ما فينا هو ما نتصالح معه، لا ما نخفيه.

وكم مرة وقفنا أمامها، لا لنعدل هيئتنا، بل لنبحث عن ذواتنا؟



هناك، في انعكاسها الصامت، نلتقي بطفولتنا، وأحلامنا
المؤجلة، وكل ما رسمه الزمن على وجوهنا وقلوبنا.

وندرُك أن العمر لا يُقاس بعدد السنين، بل بعدد
الحكايات التي سكنت أرواحنا.

زهرة محمد العبد



ما لا يراه أحد

ثمة تفاصيل صغيرة لا يلاحظها أحد، لكنها تشكل جوهر أيامنا ومخابئنا الدافئة حين يقسو العالم.

كابتسامة نهديها لأنفسنا، ورائحة قهوة تتسلل إلى صباح مثقل بالأفكار، وخطوة صغيرة نقرب بها من حلم نؤجله منذ زمن.

في زحمة الركض نحو الغايات الكبيرة، ننسى أن الحياة لا تُنسج من اللحظات العظيمة فقط، بل من هذه التفاصيل الهامسة التي تمر خفيفة، ولا يبقى منها إلا أثرها في القلب.

هي الأشياء التي تبدو عادية في أعين الآخرين، لكنها بالنسبة إلينا حكايات كاملة من الدفء والطمأنينة.

وربما لهذا السبب تبقى التفاصيل الصغيرة هي الأصدق؛ لأنها لا تأتي لتبهز أحداً، بل لتربت على أرواحنا كلما أثقلتها الحياة.

زهرة المحمد العبد

أشياء تشبهني

يبدو أن عالمي مختلف قليلاً عنهم؛ فأنا أفتح في مكان
ممتلئ بالأحلام والنجاحات الصغيرة، مكان يشبهني كثيراً.
أشبه الفرح في عفويته، حين يأتي بلا ميعاد ليغسل غبار
الأيام.

تشبهني الكتب العتيقة التي تخبئ بين صفحاتها وردة
مجففة ورسالة منسية.

لست مثالية، لكنني حقيقية جداً.

أنتهي إلى ضوء الشمس الدافئ حين يتسلل من النافذة،
وإلى صوت المطر حين يطرق الزجاج كصديق قديم.

في داخلي عالم واسع من الأحلام البسيطة، تكفيني منه
تلك التفاصيل التي لا يلتفت إليها أحد، لكنها تصنع فرقاً
كبيراً في أيامي.



أمضي في هذه الحياة بخطى هادئة تحمل ملامحي؛ لا
أبحث عن أن أكون نسخة من أحد، بل أكتفي بأن أكون أنا.
فبعض الأرواح لا تحتاج أن تكون مشابهة لأحد، لكي
تكون جميلة.

زهرة المحمد العبد

في هدوء ما بيني وبين نفسي

أحيانًا أطل من نافذتي، فأرى العالم يمضي كما لو أنه يعرف طريقه جيدًا، دون أن يلتفت كثيرًا لمن يتأخر قليلًا في الفهم أو الشعور.

في بعض اللحظات، أحتاج أن أبتعد قليلًا، لا لأهرب، بل لأهدأ. لأخفف الضجيج الذي يتراكم في الداخل دون أن يراه أحد.

أجلس وحدي، وأترك أفكاري تمر كما هي. لا أوقفها، ولا أقاومها. بعضها يشبه الغيم العابر، يأتي ثم يذوب بهدوء، وبعضها يترك أثرًا خفيفًا لا يُرى، لكنه يُشعر.

ومع كل ذلك، هناك شيء لا يغادرني. شيء صغير، لكنه ثابت، يشبه رجاءً هادئًا لا يرفع صوته، أو يقينًا خفيًا بأن الأشياء ستستقر يومًا ما.



تعلمت مع الوقت أنني لست مضطراً أن أكون بخير
دائماً. يكفي أن أستمّر.

وربما لهذا السبب ما زلت أمضي.

بخطى هادئة، لا تبحث عن النجاة السريعة، بل عن
السلام الذي يأتي ببطء... لكنه يبقى.

زهرة الحمد العبد



غرباد

عندما أجلس شاردة الدهن، غائبة عن نفسي، تتسلل
إليّ الحروف متلهفة، لتلقي أشواقي على بلاط قلبي الناعم،
حيث يبدو كل شيء غربادًا ومبهّمًا. غموض يبيل وسادتي
بدموع لا أعرفها.

تشبه الدمع، لكنها لم تُخلق من الشجن، بل هي لهفة لا
تموت، حتى تنقضي دقائق الزمن وثوانيه وساعاته.

كم تمنيت لو امتلكت المصباح السحري، لكي يأتيني بك
كلما راقصني الأمل في حبك، وأعيدك إليّ بلمسة سحرية.

لا تخف، لن أسجنك فيه أبدًا؛ لأنني أريد أن أراك في كل
جزء من الثانية.

زايدي حياة



همس وهوس

أنا أسكنك، وأعتصر في داخلِك.
تبكين في صمت، والبوح مغادر.
غادروا الحياة، ولم يغادروني،
فالشعور هنا في وتيني متسامر.
ويسبحون في مهجة قلبي،
ويعصرون فؤادي كلامًا مجاهرًا.
هل يعرف الجميع أين اختفى؟
هناك، في وتين الحب المتأمر.
في صفحات الحياة أتقلب
من محور إلى محور، وكلّي محاور.
أختفي في قوافي الفرح المعدم،
وكتبت أمني حذاء حائطي المجاور،



ونقشته عميقًا، وأخفيت في نياط قلبي

آمالاً بيضاء، دون دعم أو مأزر.

تلك الدموع التي تؤلمك يا نفسي،

تتصارع في أجفاني برماح المخاطر.

عبثًا أحاول، فقد فاض منها الجوى،

سقطَةً كالسيل في جو ماطر.

تشيع لمراسم الحب والصفاء،

تدفنه هناك في أعماق المغامر.

هي تبكي، ولست أبكيها،

أحزان الفقد على حواف المقابر.

نفسي، عانقيني بأمل كبير،

كأحلام باردة، ضائعة، تائهة في المعابر.

إنها الآهات، هوني على نفسك،

فللغائبين أعدار تكتبها المحابر.



الأموات لا يعودون، والأحياء
قساة، عرايب، دُسرٌ في الخواصر.
المشاعر منتحرة فيه إلى الأبد،
وضوء خافت مقيم، غير مسافر.
لا تخافي، هناك في الأفق سكينه،
اقلبي فيها جل الصور والمناظر.
قولي: الله معي بعزته وملكه،
لا غالب لي، وهو اليوم الناصر.

زايدى حياة



برائين

قد لا تنتهي الحكايات، وتترمل الكلمات، وتصبح الحروف
لطيمة.

وفواصل الزمن طويلة جدًا، تخلق في خلجات الحياة
شرخًا يصل صداه إلى ذاكرة النسيان، فيحدث فيها أزمة
انتظار، يمر العمر فيها سُدى، والأحزان ثقلاً.

الأفراح كفراشات عابرة، تضع رأس الحنين على صدر
الأنين؛ فتغادر دون وداع.

تضع على شفتي الموت دستورها.

دستورُ دسره القلب، وداسه العقل، وأنصفته الجوارح.

في كل أركان الحياة الموحشة الجوفاء الباردة، يتغلغل
دفع السكون والرجاء.



إنها مشاعر تولد من سكرات الأحلام المنسوجة من ثقل
العناء.

وذبذبات في كل نياطٍ تتخبط، تسري إلى الانتماء.
أفراح تموت في مخاضها الأخير، لتلد غبطة تعانق العمر
إلى الأبد.

زايدى حياة

نام الليل

نامَ الليلُ في أحضانِ الفجر،
وانطوت بينهما آلامُ الغسق.
وترنحت في ضوئه المنيا،
تمحو خذلانَ الزمنِ والقلق.
وضمَّ الضوءُ وجهَ المدى المتعب،
كأنَّه في خفي عروقي من العشق.
وتكسَّر فننُّ من أشجاري المهاجرة،
ليجعل قلبي من تحته كالورق.
فاستيقظت في الروح أشواقها،
فغادر الأسى، وتبعثر بعد وسق.
وانتحرت أفكارُ الشؤمِ يائسةً،
وآمالُ الدجى تعتل صهوة الألق.
فكلُّ حزنٍ قابِغٍ في النفس هنا...
الأملُ يحبو داخله، يزهر ويرتق.

زايدى حياة



مرآتي التي تعرفني

في كلّ صباح أقف أمام المرآة كما لو أنني أقف أمام
نسخة أخرى مني، أرتب شعري، وأختار ثوبي، وأتأمل وجهي
طويلاً، لا لأتأكد من ملامحي فقط، بل لأطمئن أنني ما زلت
أنا.

أحياناً أبتسم لها فتبتسم، وأحياناً أحمل إليها تعب ليلة
كاملة من التفكير، فتعكسه بصمتٍ لا يرحم. لا أحد يعرف
عدد الحوارات التي دارت بيني وبين تلك المرأة، ولا عدد
الأسئلة التي طرحتها عليها دون أن أجد جواباً.

كنت أظنّ أن الجمال هو ما يراه الآخرون، حتى اكتشفت
أن أجمل ما في الإنسان هو تلك المصالحة الخفية التي
يعقدها مع نفسه، حين يتوقف عن مقارنة وجهه بالوجوه،
وخطواته بالخطوات، وأحلامه بأحلام الآخرين.



كبرت قليلاً، وفهمت أن المرأة ليست زجاجاً فقط، بل نافذة أرى من خلالها ما أخفيه عن العالم، أرى خوفي، وقوتي، وانكساراتي الصغيرة التي تعلمت أن أبتسم فوقها.

واليوم، كلّما وقفت أمامها، لا أسألها إن كنتُ جميلة، بل أسألها إن كنتُ صادقة مع نفسي، لأن الصدق هو الزينة الوحيدة التي لا يبهت بريقها مهما مرّ الزمن.

ورود نبيل محمد



الأشياء التي لا أقولها

هناك مشاعر لا تجد طريقها إلى الكلمات مهما حاولنا شرحها. كيف يمكنني أن أصف ذلك الخوف الذي يزورني بلا موعد؟ أو ذلك الحنين الذي يأتي فجأة وأنا أرتب أشيائي العادية؟ كيف أشرح انقباض قلبي أحيانًا دون سبب واضح، وكأنّ روحي تتذكر حزنًا نسيه عقلي؟

أبدول للناس هادئة في معظم الأوقات، لكنّ داخلي مدينة كاملة من الأصوات والأسئلة. أحيانًا أضحك، بينما أخفي خلف ضحكتي معركة لا يعلم عنها أحد شيئًا. وأحيانًا أقول: "أنا بخير"، لأنّ التعب لا يمكن شرحه في جملة واحدة.

تعلمت مع الوقت أنّ بعض المشاعر لا تحتاج إلى تفسير، بل إلى احتواء، وأنّ الإنسان ليس مطالبًا دائمًا بأن يكون قويًا أو واضحًا أو قادرًا على التعبير.



لهذا صرت أترك مساحة صغيرة في قلبي لكلّ ما لا
أستطيع قوله، أترك للخوف مكاناً يهدأ فيه، وللحزن نافذة
يتنفس منها، وللحنين مقعداً يجلس عليه حتى يمر.

فليس كلّ ما نعجز عن شرحه ضعفاً، أحياناً تكون أعمق
مشاعرنا أكبر من اللغة نفسها.

ورود نبيل محمد



من أنقذت نفسي

لم يأت أحد ليحملني من بين أيام التعثر، لم تفتح السماء فجأة أبواب المعجزات، ولم تختفِ الصعوبات كما كنت أتمنى، ما حدث ببساطة أنني قررت ذات يوم ألا أستسلم.

بدأ الأمر بخطوات صغيرة جدًا؛ نهوضٍ متردد من السرير، ومحاولة جديدة بعد فشل قديم، وكلمات تشجيع كنت أقولها لنفسي رغم أنني لم أصدقها بالكامل.

كنت أعتقد أن القوة تعني ألا نسقط أبدًا، ثم اكتشفت أن القوة الحقيقية هي أن نهض كل مرة ونحن نحمل آثار السقوط على أرواحنا.

تعلمت أن أحب نفسي في أيامها السيئة أيضًا، لا في أيام نجاحها فقط، وأن احتضن أخطائي بدل أن أجعلها سجنًا دائمًا لي، وتعلمت أن الأحلام التي تتأخر لا تموت بالضرورة، بل تنضج بصبر أصحابها.

اليوم، حين أنظر إلى الخلف، لا أفخر بالمسافات التي
قطعتها فقط، بل أفخر بالفتاة التي رفضت الاستسلام رغم
كلّ شيء، تلك الفتاة لم تكن بطلة في رواية، كانت أنا، حين
قررت أن أكون اليد التي تنتشلي من الغرق.

ورود نبيل محمد



أثر النساء في قلبي

تشكل المرأة من النساء اللواتي مررن في حياتها أكثر مما تظن، في أُمي تعلمت أنَّ الحب يمكن أن يأتي على هيئة دعاء صامت، أو فنجان قهوة يُترك قربك دون كلام، أو يد تربت على كتفك في لحظة ضعف.

وفي صديقتي تعلمت أنَّ بعض الأرواح تصبح وطنًا متنقلاً، نحمله معنا أينما ذهبنا، وأنَّ الصداقة الحقيقية ليست كثرة اللقاءات، بل الشعور بأنَّ هناك من يفهمك حتى حين تعجز عن شرح نفسك.

وفي الغياب تعلمت دروسًا أخرى، تعلمت أنَّ بعض الأشخاص يرحلون لكنهم يتركون فينا جزءًا من ملامحهم، وأنَّ الذكريات لا تموت تمامًا، بل تتحول إلى ظلالٍ ترافقنا بهدوء.

كل علاقةٍ مرت في حياتي تركت أثرًا ما؛ كلمةً غيّرتني، موقفًا قوّاني، أو جرحًا علّمني كيف أحمي قلبي دون أن أغلقه، لهذا أؤمن أنَّ الإنسان لا يُصنع وحده، بل تصنعه



بوح البنفسج —————

الأرواح التي أحبته، والقلوب التي ساندته، وحتى تلك التي
خذلته.

وأنا اليوم لست الفتاة نفسها التي كنتها بالأمس، بل
حصيلة كل امرأةٍ جميلةٍ مرت في طريقي وتركت في روحي
شيئًا يشبه الضوء.

ورود نبيل محمد



كل ليلة أعود إلي

أكثر علاقة استنزفتني، كانت علاقتي بنفسي.

كنت أطلبها دائماً بما لا أطلب به أحداً. أغضب منها لأنها تعبت، وأعاتبها لأنها بكّت، وأقارنها بغيرها حتى نسيت أن لكل قلب رحلته الخاصة.

كنت أظن أن القوة تعني ألا أنهار، وأن النجاح يعني ألا أتأخر، وأن الجمال يعني ألا يكون فيّ نقص. حتى صرت أنظر إلى نفسي بعينٍ لا تعرف الرحمة.

لكن الليل كان يفضحني.

حين أخلع ساعتني، وأترك هاتفي جانباً، وأفك وشاحي عن رأسي، لم أكن أخلع أشياءً أرتديها فقط، بل كنت أخلع شخصيةً أتعبت نفسها طوال النهار وهي تتظاهر بأنها بخير.

أجلس أمام المرأة، أمسح بقايا يومي عن وجهي، وأهمس لتلك الفتاة التي تنظر إليّ من خلف الزجاج: "سامحيني... لقد حمّلتك أكثر مما تحتملين."



ومنذ ذلك اليوم، بدأت أحبها بطريقة مختلفة.
أصفق لها حين تنجح، وأحتضنها حين تفشل، وأخبرها
أن الورود لا تتفتح كلها في الربيع نفسه، وأن الله لا يقيس
قيمة الأرواح بسرعة وصولها، بل بصدق سيرها.
وكل صباح، أتعرف إليها من جديد، كأنني أقع في حب
نفسي للمرة الأولى.

اسماء محمود شعبان



الأعلام تعرف موعدها

كانت أحلامي تشبه فستانًا أبيض علّفته في خزانة قلبي،
وكلما مررت بجانبه، ابتسمت له وقلت: "ليس الآن، ولكن
يومًا ما."

تأخرت أحلامي كثيرًا.

حتى ظننت أحيانًا أنها نسيت الطريق إليّ، وأن الله اختار
غيري ليفرح بها.

رأيت من كانوا يسرون معي يصلون قبلي، وكنت أصفق
لهم بابتسامة صادقة، ثم أعود إلى غرفتي وأبكي بصمت،
ليس حسدًا، بل لأن الانتظار متعب، حتى حين يكون
الإنسان مؤمنًا.

وسقطت، ليس مرةً واحدة، بل مراتٍ كثيرة، حتى صار
النهوض عادةً أكثر من السقوط نفسه.

لكنني في كل مرة كنت أنهض، كنت أجد حلعي ما زال
ينتظرنني، كما تنتظر الأم ابنتها المتأخرة؛ لا تغضب منها، ولا
تغلق الباب في وجهها.

واليوم، لم أعد أخشى التأخير.

فالأشياء التي يكتبها الله لنا، لا تضيع في زحام الأيام،
وإنما تصل في اللحظة التي تصبح فيها قلوبنا قادرة على
احتضانها.

اسماء محمود شعبان



مين لا أعرف إلى ماذا أشتاق

لا يأتي الحنين إليّ بشكل واضح، بل يتسلّل.

أحياناً أكون في أبسط لحظة؛ أرتب سريري، أو أمرر يدي على فنجان قهوة بارد، فأشعر فجأة أن شيئاً داخلي انكمش دون سبب. كأن روعي تذكّرت شيئاً لم أعشه أصلاً.

لا أعرف إلى ماذا أشتاق، وهذا أكثر ما يؤلمني.

ليس شخصاً، ولا مكاناً، ولا زمناً محدداً. إنه شعور يشبه فقدان شيء كان يجب أن يحدث لي ولم يحدث. كأنني وُلدت وفي داخلي فراغ على شكل حلم لم يكتمل.

أبتسم أمام الناس، وأرتّب ملامحي كما يجب، لكن داخلي ليس مرتّباً أبداً. هناك دائماً شيء مائل، شيء لا يُقال، شيء لا يهدأ مهما حاولت تجاهله.

والانكسار لا يأتي كحادثة.



إنه يتكوّن ببطء. في نظرة لم تُفهم، في انتظار طال أكثر
من اللازم، في خيمة صغيرة تتراكم حتى تصبح ثقلاً لا يُرى.
أمضي وكأنني بخير، لكنني في الحقيقة أتعلم كل يوم
كيف أحمل نفسي دون أن أسقطها أكثر.

اسماء محمود شعبان



بعض الأرواح تُغيّرنا دون أن ننبه

هناك أشخاص لا يمرّون في حياتك، بل يعيدون تشكيلها.

صديقتي كانت واحدة منهم.

لم تكن كثيرة الكلام، لكنها كانت تفهمني كأنها تقرأ ما بين جُملي لا ما أقوله. كانت تعرف متى أكون منهكة حتى وأنا أضحك، ومتى أحتاج الصمت بدل النصيحة.

ومعها، تعلّمت أن الصداقة ليست من يُنقذك دائماً، بل من يبقى حين لا تنقذ نفسك.

أما الحب، فلم يكن دائماً اكتمالاً.

كان أحياناً درساً قاسياً في أن القلب حين يعطي كثيراً، لا يعني دائماً أنه سيُعطي بنفس القدر. لكنه رغم ذلك، يترك فيك شيئاً أجمل: وعياً جديداً بنفسك.

كل من مرّ بي ترك أثراً، حتى الذين الموني.

بعضهم علّمني كيف أختار نفسي.

بعضهم علّمني كيف أغادر بصمت.

وبعضهم علّمني أنني أستحق أن أكون في مكان لا
يُطفئني.

واليوم، لست كما كنت.

أنا مجموع كل الذين أحببتهم... وكل الذين خذلتني بهم
الحياة... وكل نسخة مني نجت بصعوبة، لكنها ما زالت
تمشي.

اسماء محمود شعبان



طقوس الأنوثة الصامتة

ثمة تفاصيلٌ في يومي لا يراها أحد، لكنها تحمل الكثير من ملامحي الحقيقية. تبدأ أمام المرأة، حيث لا يكون الانعكاس مجرد صورة، بل حوارًا صامتًا بيني وبين ذاتي. أتأمل ملامحي، أبحث عن ذلك الشعور الذي يشبهي، لا عن الكمال الذي يفرضه الآخرون.

ثم يأتي اختيار الملابس؛ ليس مجرد انتقاء قطعة قماش، بل اختيارٌ للحالة التي أرغب أن أرى بها العالم. لئن يعكس مزاجي، وقصةٌ تمنحني ثقة، وتفصيلٌ صغير يروي شيئًا من شخصيتي دون أن أنطق بكلمة.

وعندما أرتب شعري، لا أرتب خصلاته فحسب، بل أعيد ترتيب يومي وأفكاري. وفي لحظة التردد أمام زجاجة العطر، أختار ذكرى سترافقني أينما أذهب، فلكل عطر حكاية، ولكل أنثى بصمتها التي تسبق حضورها وتبقى بعد رحيلها.

أما مساحيق المكياج، فهي ليست قناعًا أخفي به ملامحي، بل لمسة تعبر عن ذوقي، وتمنحني شعورًا بالانسجام



مع نفسي. وكذلك اهتمامي ببشرتي وأظافري، فهو طقس يومي من العناية والاهتمام، ورسالة صامتة تقول إنني أستحق هذا الوقت الذي أهديه لنفسي.

وفي نهاية تلك التفاصيل كلها، يبقى ذلك الحوار الخفي بيني وبين صورتني؛ حوارًا لا يسمعه أحد، لكنه يختصر الكثير من الأسئلة، والكثير من الثقة، وأحيانًا شيئًا من التردد، لكنه ينتهي دائمًا بابتسامة صغيرة، وإيمانٍ بأن الجمال الحقيقي يبدأ من اللحظة التي أتصالح فيها مع نفسي.

زهراء الجبوري



بين الحب المزعوم وقسوة الحقيقة

وكما يقول المثل الشعبي: "لا توجد نارٌ من غير دخان."

إن كنتَ راغبًا بي حقًا، فلماذا لم تعترف لي؟ ولماذا رفضتني عندما أتيتك بكل صدق، وبحثُ لك بمشاعري؟ لماذا اخترت أن تُخفي ما في قلبك، إن كان فيه حب، وتسلمني بدلًا من ذلك للألم، والحزن، والفراق، والمعاناة؟

واليوم، بسببك، أصبح هناك من يكرهني بشدة، ومن يراني منافسًا له. هناك من دمّر حياتي، وقلبها رأسًا على عقب، ولم يكتفِ بذلك، بل سلبني أهلي، وأصدقائي، وكلّ من كانوا قريبين مني. وإن لم تكن راغبًا بي أصلًا، ولم ترَ فيّ الشخص الذي تفضله، فلماذا لم تتركني وشأني؟ لماذا لم تدعني أكمل حياتي واسعى إلى مستقبلي بعيدةً عنك؟

أجد نفسي أتساءل: من تكون أنت حقًا؟ وما طبيعة الشخصية التي تمتلكها حتى تورّط أشخاصًا لا ذنب لهم في صراعاتك ومشكلاتك؟ أأنت شخص نرجسي؟

ربما نعم، أراك كذلك في كثير من الأحيان؛ لأن تصرفاتك
معي لم تكن يوماً تصرفات شخص يحب. فما زلت أذكر
كلماتك حين قلت لي: «من يعرفك أصلاً؟ أنتِ نكرة..» قلتها
عندما رأيته أفتتح مشروعاً إلكترونياً، وعندما قررت أن
أنجح بعيداً عنك.

لم أرك يوماً تدافع عني، لا في حضوري ولا في غيابي. لم
تكثرث إن كنتُ مريضة، أو أمرُ بمشكلة، ولم تدعم طموحي،
بل كنت تقلل من قيمة كل ما أقوم به. كنت تريد كل شيء
لنفسك وحدك.

ولهذا لم أعد أشعر أنك شخص يحب، بل شخص
مهووس بالرغبة في السيطرة والامتلاك.

وأذكر أيضاً قولك لي: "من أنتِ حتى تنزل رفيقتي إليك؟"

حينها كانت صدمتي أكبر من مجرد الرفض؛ فقد كانت
في الطريقة التي خاطبتني بها. في تلك اللحظة أدركت أن
الإنسان، مهما أتقن التمثيل، فلا بد أن يفضحه الواقع يوماً
ما، وأن الأقنعة لا تبقى إلى الأبد.

زهراء الجبوري



مين أعارني العالم إلي

نبتعد عن أنفسنا لنرى العالم... ثم يعيدنا العالم إلينا؛
لنرى، حينها، بأن التصنع ليس المكان الآمن لنا.
اليوم كان نهاية العام الذي بداؤه لأجل التغيير، ولأجل
بناء علاقات جديدة. لا أنكر أن البداية كانت جميلة ومليئة
بالنجاحات والمكافآت، لكن نهاية العام هي من كانت مزعجة.
لا أقول إنها مأساوية، حمدًا لله، إنها لم تصل إلى تلك
الحالة. المزعج هو أنني ظننت أن ما مررت به سابقًا كان
أسوأ شيء، وأني بعد أن تخطيته انتهى الأمر. فرحت كثيرًا
ببداية العام، وقلت في نفسي:

جاء عوض الأيام المُرّة، لكنني لم أحسب يومًا أنها
سترحل وتنتهي بأزمة تثقل القلب، وتتعب ثنايا الروح.
أعلم، ستقولون لي بأن الصعاب تبني الإنسان، وأن
الحياة لا تخلو من الأزمات، وأن الشخص القوي هو من
يعرف كيف يتعامل مع الأزمات، لكن القلب يأبى أن يفهم
ذلك؛ هو يتألم، فكيف أقنعه؟ أخبروني.

زهراء الجبوري



من رمار السقوط يولد الإنسان

الطموح ليس مجرد حلم يلوح في الأفق، بل هو نارٌ هادئة تشتعل في القلب، تدفع الإنسان إلى تجاوز حدوده والسير نحو ما يظنه مستحيلاً. يبدأ الطريق بخطوةٍ مليئةٍ بالأمل، وترافقها قناعةٌ بأن الغد يحمل فرصةً تستحق السعي.

لكن الطريق إلى القمم لا يخلو من العثرات. يأتي السقوط أحياناً قاسياً، يهز الثقة، ويترك في الروح شروخاً لا يراها أحد. وفي تلك اللحظات، يظن الإنسان أن النهاية قد كُتبت، وأن الأحلام قد انطفأت. غير أن السقوط ليس عيباً، بل هو فصلٌ من فصول التعلم، يكشف لنا حقيقتنا ويعزفنا بقدرتنا على الاحتمال.

ثم يبدأ النهوض، لا بضجيج الانتصارات، بل بصمت الإرادة. ينهض الإنسان حين يختار ألا يجعل هزيمته تعريفاً له، بل درساً يقوده إلى نسخةٍ أكثر وعياً وصلابة. يجمع شتات روحه، ويضمّد جراحه، ويواصل السير بخطى أثقل، لكنها أكثر ثباتاً.



وأعظم انتصارٍ ليس الوصول إلى القمة، بل إعادة بناء الذات من الداخل. أن تُرمَّم ما انكسر في روحك، وأن تستعيد إيمانك بنفسك، وأن تُشيد شخصيتك على أسسٍ من الحكمة، لا على أوهام الكمال. فالقوة الحقيقية لا تُقاس بعدد مرات النجاح، بل بعدد المرات التي استطعت فيها أن تنهض بعد السقوط، وأن تصنع من الألم بدايةً جديدة.

وهكذا، يبقى الطموح بداية الحكاية، والسقوط اختبارها، والنهوض عنوان شجاعتها، أما إعادة بناء الذات من الداخل فهي النهاية التي تُولد منها حياةٌ أكثر نضجًا، وإنسانٌ أكثر سلامًا مع نفسه.

زهراء الجبوري

بصمات لا تمحوها الزمن

الأم ليست مجرد بداية الحكاية، بل هي الوطن الذي نحمله في صدورنا أينما ذهبنا. هي الدعاء الذي يسبق خطانا، واليد التي تمسح عن أرواحنا تعب الأيام دون أن تطلب شيئاً في المقابل.

والصديقة ليست من تشاركك الضحكات فقط، بل من تعرف انكساراتك التي تخفيها عن الجميع، وتظل تؤمن بك حين يتخلى عنك حتى يقينك بنفسك. بعض الصديقات نعمة، وبعضهن وطنٌ صغير نسكنه كلما ضاقت بنا الحياة.

أما الحب، فليس وعداً ولا كلمات تُقال. الحب الحقيقي هو ذلك الأثر الهادئ الذي يغيّرنا من الداخل، فيجعلنا أكثر إنسانية، وأكثر خوفاً على قلبٍ صار جزءاً من نبضنا. وإذا رحل، لا يرحل وحده؛ يأخذ معه نسخة قديمة منا، ويتركنا نتعلم كيف نولد من جديد.

ثم يأتي الغياب ذلك الزائر الصامت الذي لا يستأذن. لا يُحدث ضجيجاً، لكنه يعيد ترتيب القلب بطريقة لا تعود



بعدها الأشياء كما كانت. فالغياب لا يقيس المسافات، بل يقيس مقدار ما تركه الراحلون في أرواحنا.

وكل إنسانٍ مرّ في حياتنا، وكل كلمةٍ قيلت بصدق، وكل حضنٍ منحنا أماناً، وكل وداعٍ كسر شيئاً في الداخل يترك أثراً لا تراه العيون، لكنه يغيّر ملامح الروح إلى الأبد.

نحن لسنا أبناء أعمارنا، بل أبناء آثار من أحببنا. الأم، والصديقة، والحب، والغياب ليست محطاتٍ نعبرها، بل بصماتٌ خالدةٌ تُشكّل قلوبنا، وتعلّمنا أن أجمل ما في الحياة هو ما يترك في الروح أثراً لا يمحوه الزمن، وأن أقدس ما فيها هو أن تبقى تلك الآثار تنبض فينا حتى بعد أن يغيب أصحابها.

زهراء الجبوري

حين تعلم المرأة أن تشبه نفسها

كانت تظن أن القوة تعني أن تتحمل كل شيء بصمت، حتى اكتشفت أن الصمت لا يبني قلبًا، بل يؤجل انهياره. عاشت سنواتٍ ترتب الفوضى في أرواح الآخرين، بينما كانت روحها تزداد بعثرة، تمنح الطمأنينة لكل من حولها، ولا تجد كتفًا واحدًا تتكى عليه حين يثقلها التعب.

كبرت وهي تسمع أن المرأة الجيدة هي التي تتنازل أكثر، وتغفر أكثر، وتصبر أكثر. لكنها لم تُخبرها الحياة إلا متأخرًا أن الإنسان لا يُقاس بعدد ما يخسره ليرضي الآخرين، بل بقدر ما يحافظ على نفسه وهو يحبهم.

وحين وقفت ذات مساء أمام مرآتها، لم تبحث عن جمال وجهها، بل عن تلك المرأة التي أضاعت اسمها بين الأدوار؛ ابنةً كما يريدون، وصديقةً كما يحتاجون، وحيبةً كما يتمنون، ولم تسأل نفسها يومًا: من أكون أنا، بعيدًا عن كل هذه الأسماء؟

في تلك اللحظة، أدركت أن النجاة ليست هروبًا، بل عودة. عودة إلى قلبٍ أنهكه الانتظار، وإلى أحلامٍ وضعتها



جانبًا حتى لا تُزعج أحدًا، وإلى صوتها الذي ظل طويلًا يهمس خوفًا من أن يُتهم بالأنانية.

ومنذ ذلك اليوم، لم تصبح امرأة أقل حبًا، بل أكثر عدلاً مع نفسها. تعلمت أن الاعتذار لا يجب أن يكون عن وجودها، وأن الرفض ليس قسوة، وأن الحدود ليست جدرانًا، بل نوافذ يدخل منها الاحترام.

لم تعد تخشى الوحدة كما كانت؛ فقد عرفت أن أسوأ أنواع الوحدة هو أن تعيش بعيدة عن حقيقتها. أما حين تصالحت مع ذاتها، صار قلبها بيتًا يسعها أولًا، ثم يفتح أبوابه لكل من يعرف قيمة الدخول إليه.

وهكذا، لم تنتصر على العالم، بل انتصرت على تلك النسخة القديمة منها؛ النسخة التي كانت تعتقد أن الحب يعني أن تُطفئ نفسها ليبقى الآخرون مضيئين. أما الآن، فقد فهمت أن الضوء الحقيقي لا يُمنح من الاحتراق، بل من روح تعرف كيف تُحب دون أن تفقد ملامحها، وكيف تمنح دون أن تنسى أنها تستحق، هي أيضًا، أن تُمنح.

زهراء الجبوري



مرآة في زجاجة عطر

أقف أمامها كل يوم، لا لأصلح مظهري، بل لأتفقد ما تركته الأيام على ملامحي من خدوشٍ خفية. في تلك الوقفة الصامته أمام المرأة، يسقط القناع الذي ارتديه أمام العالم، وأواجه النسخة الحقيقية مني؛ الفتاة التي لا يعرفها أحد، والتي تتأمل عينيها بفضول، وتبحث في خطوط وجهها عن الأجوبة المؤجلة.

أرتب شعري خصلةً خصلة، وكأنني أُعيد ترتيب فوضى أفكاري، وأرسم على شفتي ابتسامةً خفيفةً لأواجه بها الحياة. ثم تأتي تلك اللحظة الحرجة، لحظة اختيار العطر. أرفع الزجاجة برفق، ويسكنني ارتباكٌ مفاجئ؛ هل أختار العطر الذي يعبر عن كبريائي اليوم، أم ذاك الذي يشي بهشاشتي؟ أرش منه رذاذًا واحدًا، فيمتزج الهواء برائحةٍ تشبه حكايتي، رائحةٍ تختزل رغبتني في الحضور والغياب معًا.

هذا الاهتمام اليومي بتفاصيلي، بطلاء أظفاري، وببشرتي التي تلامسها أصابعي الدافئة، ليس مجرد طقوسٍ لمستحضرات التجميل، بل هو طريقي الخاصة لأقول



لنفسي: "أنا هنا، وما زلت أستحق الاعتناء". إنها المحادثة
الأكثر صدقاً بيني وبين صورتني، حيث لا كذب، ولا تجميل
للحقائق، بل اعترافٌ كامل بأنني لست فكرةً عابرة، بل نصٌّ
مستمر يُكتب كل صباح مع رشّة عطر، وانعكاس ضوء.

هبة سليم شواهين



هبوب صائفة في رطف الروح

ثمة أشياء في داخلي لا تملك اسمًا، تولد في زوايا الروح
المعتمة، وتعيش هناك في صمتٍ تام. هو ليس حزنًا بالمعنى
المفهوم، بل هو ذلك الخوف الغامض الذي يباغتني في
منتصف الليل، حين تلتفت حولي الطمأنينة فلا أجدها،
وأتساءل بعجزٍ عن سر هذه الهشاشة التي تجعلني قابلاً
للكسر أمام نسمة هواءٍ عابرة.

في كثيرٍ من الأيام، يجتاحني حنينٌ مهم، حنينٌ لا يملك
وجهًا ولا عنوانًا، كأنني أشتاق إلى زمنٍ لم أعشه، أو إلى مكانٍ
لم تزره قدمي من قبل. أسير في تفاصيل يومي، وأبتسم
للعابرين، وأشارك في الأحاديث السطحية، بينما في عمق
صدري انكسارٌ غير مرئي، كشرخٍ صغيرٍ في جدارٍ زجاجي لا
يلمحه أحد، لكنني أسمع طنينه في كل ثانية.



تعلمت كيف أخفي هذه المشاعر في جيوب روجي
الصامتة، وأنظر إلى العالم وأنا أحمل في قلبي حكاياتٍ كاملةً
لم تُحكَّ، وغصّاتٍ أبتلعها مع فنجان قهوتي الصباحي. هذه
المساحة المظلمة داخلي ليست ضعفاً، بل هي المساحة التي
أكتشف فيها حقيقتي، حيث لا أحتاج إلى تفسير أي شيءٍ
لأي أحد، وحيث تظل مشاعري التي لا تُقال هي أصدق ما
فيّ.

هبة سليم شواهين

ترميم من الداخل

ليست كل المعارك التي أخوضها تُسمع أصوات قذائفها؛ فأقصى حروبي هي تلك التي تدور بيني وبين نفسي في عتمة غرفتي. هناك، حيث يسقط كهربائي فجأة، وأجذني مستسلمةً لتعبٍ متراكم، تعبٍ ينخر عظام روحي ويجعلني أشعر بالهزيمة أمام أبسط التفاصيل. سقطتُ كثيرًا، سقطتُ في خيباتٍ لم يتوقعها قلبي، وفي طموحاتٍ تكسرت أجنحتها قبل أن تحلق، حتى ظننتُ في بعض الليالي أنني لن أستطيع النهوض مجددًا.

لكن، في عمق ذلك السقوط بالذات، يولد في داخلي شيءٌ يشبه المعجزة. أنظر إلى شظايا نفسي المبعثرة، وبدلاً من البكاء عليها، أبدأ بجمعها قطعةً قطعةً بصبرٍ وهدوء. أدركتُ أن السقوط ليس نهاية الحكاية، بل هو المسافة الضرورية التي أحتاجها لأعرف كم أنا قوية.



في كل مرةٍ أتعافى فيها، أتصالح مع نفسي من جديد، أقبل
يد روعي المتعبة، وأعتذر لها عن كل قسوةٍ حملتها إياها.
النهوض لا يعني أنني أصبحت خارقة، بل يعني أنني قررت ألا
أترك انكساري يكتب السطر الأخير في كتابي. أنا فتاةٌ تُعيد
بناء ذاتها من الداخل كل يوم، وتخرج من الرماد بروحٍ أكثر
صلابة، وابتسامةٍ أكثر عمقًا، ويقينٍ بأنني أستحق الحياة.

هبة سليم شواهين

أحد عشر كوكبًا من غياب

الغياب ليس مجرد مسافة تُقاس بالأيام أو بالخطوات، بل هو خريفٌ دائمٌ يحل في القلب، بينما العالم من حولك يزهر. إنه يكمن في تلك التفاصيل الصغيرة المؤذية؛ في مقعدٍ فارغ كان يومًا يفيض بالحياة، وفي حوارٍ مبتور أردتُ أن أكمله ولم أجد من يسمعه، وفي التفاف الروح نحو الورااء كلما مرّت نسمةٌ هواءٍ تشبه عطرًا قديمًا.

حين يغيب من نحب، لا يأخذ نفسه فقط، بل يقطع جزءًا من ذواتنا ويمضي، ويتركنا نمر بأيام باهتة، نحاول فيها أن نرمم ملامحنا أمام الحياة ونبدو بخير، بينما نحن في الحقيقة نتأرجح بين الرغبة في النسيان وعجزنا عن التخلي. يصبح الانتظار طقسًا يوميًا، كمن يقف على رصيفٍ مهجور، يراقب قطارات العمر وهي تمر، ويبحث في وجوه المسافرين عن ملامح وجهٍ واحد، غادر ومعه كل مفاتيح الطمأنينة.

لكن هذا الغياب، برغم قسوته وعمقه، صنع مني فتاةً أخرى؛ فتاةً تعلمت كيف تعيش مع الفراغ دون أن تسقط فيه، وكيف تحوّل ألم الفقد إلى نصوصٍ تنبض بالحياة.



الغياب علمني أن الأثر الحقيقي لا يمحوه الغبار، وأن هناك
أشخاصًا يرحلون عن أعيننا، لكنهم يتركون خلفهم ندفاً من
النور في أرواحنا؛ ندفاً تجعلنا نكتب بصدق، ونحب بصدق،
وننتظر بصبرٍ لا ينفد.

هبة سليم شواهين

نات يوم

صدفةً التقينا!

عند شاطئ البحر، في ليلٍ هادئٍ، أنا وأنت.

فكان للود أن ينصف القلب حبًا، بعد أن كانت الكلمات
دفعًا لصدري.

وتكرر اللقاء عند كل غروب شمس، تمنيت أن لا
أفقدك!

لكن،

قلتها بكل برود: أنا راحلٌ بلا عودة.

غصةً في الحنجرة وقفت حاجزًا أمام أنفاسي،

جاء الفراق تاركًا قلبي في سجن الحنين،

وكل الدموع،

الدموع لم تنزل على خدي هدرًا، بل كانت نزيفاً لقلبي!



أأستحق؟

أأستحق فراقًا بلا وداع؟

وبعمري ما كان الفراق فرصةً للنسيان، وقد أصبح
اللقاء ذكرى تؤلم خاطري كلما تاهت أفكارى إليك.
ها أنا...

ها أنا بعد سنين من الحب، أبكي بعد أن غاب السند.
انطفأت ابتساماتي وأنا أصارع الشوق منكسرةً، هزمني
القدر في لحظة انقطاع الوفاء.
ها هو البعد سيفًا قطع أنفاسًا بريئة، وبعد أن أحياها
بالاحتواء، قتلها بالخذلان!

يا موجةً أخذت بي في أعماق الحزن، لقد اشتقت،

اشتقت إلى فكره الراق!

إلى الأقدار التي ترسم بهجتي!

إلى أيامٍ مضت، بلا عودة.

رانيا زيادي

الرفيق وقت الضيق

قيل إن الصديق مرآة، وقد صدقوا فيما قالوا. ربما لست برهاناً ولا حجةً إثبات، لكنني أنثى عاشت تجربةً ذات يوم، ولم تلقَ من الأحباء إلا أنثى مثلها.

آمنة ريم حواس ليست أي صديقة، ولا مجرد جارة. لا أعتبرها أختاً كأخي أخت، بل أراها نفسي الصامدة رغم الألم. فحين سُدَّتْ أبواب الفرج، ظننت أنها النهاية، وأنه لا أمل في بداية جديدة. صادقت أقلامي، وبحثُ أجزاني للورق، فكانت خواطر تكسر القلب، كلمات تُسمع وليست مجرد حروف تُقرأ، بل تُسمع لمن كان للقلب أقرب. ولأنها كانت تتقن الرسم، فهمت الرسالة خلف كل لوحةٍ من لوحاتي.

نعم، إنها ريم التي سارت في طريقها بالإرادة والشغف. ابنة مدينة عين البيضاء، ولاية أم البواقي، من الجزائر. تعلقت بالفنون منذ نعومة أظافرها؛ الرسم أولاً، ثم الموسيقى والغناء، وصولاً إلى خشبة المسرح. ولكم الحق في معرفة من كان السند لها في كل خطوة: توفيق من خالق كريم، وحنان أمٍ وقفت معها في كل خطوة، ووالدٌ لم يرفض لها طلباً، وإخوةً كانوا لها سُلَّم الصعود إلى القمة. ومن



حسن حظها اللقاء بالأستاذ نايلي حسين، الذي كان داعماً لها، بالإضافة إلى الأستاذ فوجيل نور العابدين. وسلاماً على نفوسٍ أحببت بعضها، وشجعت من رأت فيه طموحاً.

عاشت هذه الصديقة كبيراً يستقبل قطرات الحب لنقاء روحها، وكانت للغير ساقية المحبة. جمعتنا الموهبة لنصبح أقرب إلى بعض، ثم شاءت الأقدار أن تكون الأحزان أصفاداً قيدت نفسي تحت رحمتها، وكانت كلمات ريم عن أهمية الابتسامة، وأنها لا تليق بغير وجهي، مفتاحاً حررني من دائرة الانغلاق إلى روحٍ تحب الحياة في حدود ما يرضاه الله.

شكراً لها، وكثر الله أمثالها، ليس في أرضي فقط، بل في كل ربوع الوطن.

وبإذن الله، إن شاء الله، سأكون داعمةً لها في خطوات تميزها القادمة. فهي لا تكتفي بالمرتبة الأولى في الجامعة في رسم العلامة عبد الحميد بن باديس، ولا بالمرتبة الخامسة وطنياً في الرسم الكاريكاتيري، فطموحها افتتاح ورشة خاصة لتعليم الأطفال هذه المواهب المميزة وصقلها.

لها مني كل التمنيات بدوام التوفيق والنجاح.

رانيا زيادي

لسعة الساعة الثالثة

حين اختار الجميع النوم في سكون الليل، وتحقيق
الأمنيات في جوف الأحلام، تراني لا أزال مستيقظة، حتى دق
جرس الثالثة. إنه فجر اليوم التالي، وأنا لم أرح نفسي من
تعب الذي قبله.

نهضت من الفراش، وجلست على كرسي الاعتراف،
ووضعت دفترتي نصب عيني، وفتحت آخر صفحة، حيث
كتبت: سأكون أفضل طبيبة جراحة. إنه العام الرابع من
المحاولة نفسها، وكأن القدر يخبرني في كل مرة أن هذا الحلم
ليس مكاني، لكنني أستمر في العطاء لأجله، بمجهودٍ أكثر،
وتعبٍ أكبر.

حملت ذلك القلم البائس، وكتبت بخط عريض: أنا
فاشلة. مضت سنين من المحاولات، ولا أزال في نقطة
الصفير. نفذ صبري، وما عدت أتحمل أكثر من هذا. ولشدة
غضبي، مزقت أوراق الدفتر.
ثم سادت لحظة صمت.

نزلت دموع الحزن من عيني، وأخذت بيدي إلى أعلى، ثم
ضربت الطاولة بقوة، وصرخت: أنا الأسوأ، أنا فاشلة.



ثم، بعد لحظات، تذكرت شيئاً؛ اتصالاً هاتفياً قبل أربع سنوات من شخص مجهول الهوية، قال لي في اتصاله: "الحلم يعني الحب، وفاقد الشغف لا يصل. إن كان الذي تزعمين حبه من أجل الشهرة في أعين البشر، فلا تحاولي عبثاً. إن ما تريدينه مهنة شرف، وعلى عاتقها أرواح، يا هذه."

لسعةٌ ذقت بها جرعة الحقيقة السامة.
إنها الساعة الرابعة وقت الفجر، إنه النداء للصلاة.
ذهبت للطهارة أولاً، وعدت جالسةً على سجادتي. صليت
الفرض والنافلة، وبقيت على ذكر الله حتى شروق الشمس،
فصليت أربع ركعات، واستخرت ربي في حلمي: إن كان خيراً
فاكتبه لي، وإن كان شراً فاصرفه عني، وأنت علام الغيوب.
نعم، لقد أيقنت حقيقة الواقع، واعتزلت المواقع ذات
الأفكار الموحشة. ها أنا ألامس نور إيماني منذ زمن.
الحمد لله.

رانيا زيادي

كرهت نفسها

فكيف ستحب غيرها؟

أخبرني عن الاحتقار لأحكي لكم.

عشت بالنية تحت رحمة الطيبة، بقلبٍ لا يجيد الكره،
وعقلٍ لا يفكر في الانتقام. كنت أرى الخير في كل البشر بلا
استثناء، حتى في غيابه!

ثم يسألون: لِمَ تغيّرت؟

لا أحاديث طويلة، ولا رسائل متبادلة، ولا ابتسامة تُرسم
على وجهي، ولا ضحكةٌ تخرج من أعماق قلبي. إنهم لا
يدركون، لقد أصبحت باردة، ومن المشاعر خالية.

نزل القرآن قبل نحو ألفٍ وأربعمئة سنة، ونُقل إلينا
بالتواتر، وفسره السعدي بأيسر تفسير، وما زالوا متمسكين
بجهلهم!

لم يعلموا أن برودتي لم تأت من فراغ، بل من غياب
المشاعر؛ فلا سُقيا، إذًا لا حصاد.



إنه القرآن الكريم، أنزل على خير المرسلين، المصطفى
محمد، صلى الله عليه وسلم، وقد جاء ليتمم مكارم الأخلاق.
لا تحزنوا إن كنتم منعديها أصلاً، فهناك من أهل العلم
الكثير. اخرجوا من جحيم الجهل، وارحلوا إلى نعيم الوعي.
أنقذوا أنفسكم، وارحموني، فأنا أنثى لا تجيد الكراهية.
لقد قال الحبيب: "ارحموا من في الأرض يرحمكم من في
السماء".

رانيا زيادي

الطريق إلى نفسي

لم أبدأ حين قررتُ السير، بل حين توقفتُ عن الهروب
من نفسي.

كانت خطواتي الأولى ثقيلة، محمّلة بما لا يُقال، وبأسئلةٍ
أكبر من الإجابات.

في رحلتي تعلمتُ أن السقوط ليس فشلاً، بل طريقةً
أخرى لأفهم قوتي، وأن الوحدة، أحياناً، مساحةٌ للترميم لا
للعزلة.

مررتُ بمحطاتٍ ظننتها النهاية، فاكتشفتُ أنها حدودٌ
كنتُ بحاجةٍ إلى عبورها.

رحلتي اليوم أكثر هدوءاً، أقل ضجيجاً في الخارج، وأعمق
في الداخل.

قلتُ عنها البداية من الصفر؛ لأنني لم أجد شيئاً أتشبث
به سواي.



قلْتُها حين انتهت النسخ القديمة مني، وحين لم يعد
الماضي صالحًا للترميم.

قلْتُ عن رحلتي إنها ولادةٌ جديدة؛ لأن السقوط علَّمني
أن البدء الحقيقي لا يحتاج إلى أرضٍ صلبة، بل إلى شجاعة
الوقوف من جديد.

قلْتُها لأنني فقدتُ كثيرًا، لكنني لم أفقد نفسي، ولأن
الصفّر لم يكن هزيمة، بل اللحظة التي قررتُ فيها أن أبنّي
بصدق، أو لا أبنّي أبدًا.

قلْتُ عنها البداية من الصفّر؛ لأنني عرفتُ أن من ينجو
بعد الصفّر لا يعود كما كان، بل يصبح أقرب إلى حقيقته،
وما زلتُ أقولها، لا كذكرى، بل كهوية.

على هذه الرحلة، راجعتُ نفسي دون قسوة.

لم أصل إلى الضوء دفعةً واحدة.

وجدتُ نفسي على عتبته، في منطقةٍ لا هي مُستضيئة،
ولا نورٌ يطمئن القلب، مكانٌ غامض.

هي مكانُ الانتظار الصادق، حيث لا أقنعة تنفع، ولا قصصٌ قديمة أقنعني.

كنتُ أرى الضوء، لكنني لم أندفع نحوه، فمن عاش طويلاً في الظل يتعلم أن النور يريك كيف تُداوي.

لم أعد أبحث عمّن أخطأ، ولا عمّن كان السبب.

سألتُ سؤالاً واحداً فقط:

من أريد أن أكون الآن؟

هذا السؤال لم يأتِ بإجابةٍ فورية، بل جلب هدوءاً غير معتاد.

هدوءٌ من يتوقف عن الهرب، ومن يتوقف عن مطاردة نسخةٍ مثالية من ذاته.

أدركتُ أن الضوء لا يعني السعادة الدائمة، ولا نهاية الألم، بل يعني الوضوح.

أن أعرف أين أقف، وماذا أقبل، ومن أسمح له بالمرور.



على عتبة العتمة، تصالحتُ مع ضعفي، لم أعد أراه
عيبًا، بل أثمر معركةً نجوتُ منها، وكل ندبةٍ كانت دليلَ حياة،
لا سببَ خجل.

كان عليّ أن أختار:

إما أن أبقى معلقةً بين مرحلتين، أو أن أخطو، حتى لو
كانت الخطوة مرتجفة.

الضوء لا يُطلب بثقةٍ كاملة، بل يُطلب بصدق، وحين
صدقتُ مع نفسي، خطوت.

لم يتغير العالم فجأة، لكنني تغيرتُ بما يكفي لأراه بشكلٍ
مختلف.

انسلَّ الضوء ببطء، لا كي أنتصر، بل كي أفهم.

ما أفهمه هو أن الرحلة لم تكن للنجاة فقط، بل للعودة
إلى الذات.

وهنا، على هذه العتبة، خلصتُ مرحلة، وبدأت حياةً لا
تشبه ما قبلها.



لم تكن البداية من الصفر مجرد فكرةٍ عابرة، بل كانت قرارًا يشبه الزلزال في عمق الروح، هزَّ كل ما هو ثابت، وأعاد تشكيل القلب من جديد.

في تلك اللحظة التي ينهار فيها كل شيء، لا يبقى للإنسان سوى خيارٍ واحد: إما أن يستسلم، أو أن يولد من جديد من تحت الركام.

الولادة الجديدة تعني لي أن أنظر إلى نفسي دون أقنعة، دون أعذار، ودون خوفٍ من الحقيقة.

هي لحظةٌ مواجهة، لحظةٌ صدقٍ قاسية، لكنها ضرورية؛ أن أعترف أنني تعبت، وأني انكسرت، وأني فشلت، ورغم الألم، أبتسم وأقول: ما زلتُ هنا، وما زلتُ قادرةً على المحاولة.

في هذه الرحلة، لا أتحدث عن القوة التي وُلدتُ بها كحواء، بل عن القوة التي صُنعت.

كشفت لي الرحلة الشرارة الصغيرة التي اشتعلت في قلبي عندما قررتُ أن حياتي تستحق نسخةً أفضل مني. حينها



بدأتُ بخطواتٍ متعثرة، غير واثقة، لكنها صادقة، وكل خطوةٍ، وإن كانت بطيئة، أبعدتني عن ظلمةٍ مضت.

رحلتي لم تكن طريقًا سهلاً، بل طريق الأبطال، الذين سقطوا ولم يكسرهم السقوط، والذين بكوا ولم تمنعهم الدموع من الاستمرار، والذين خافوا لكنهم لم يتراجعوا.

في الرحلة بدأ التحول، وولدت حواء بالتغيير والانضباط.

ومن الصفر، تبدأ الحياة الحقيقية.

البداية من الصفر منحتني الحرية؛ حرية اختيار الطريق الذي أريده، وحرية كتابة قوانيني الخاصة، وحرية فهم من أنا حقًا دون قيود الماضي.

لا أحد يفرض عليَّ ما يجب أن أكونه، سوى إرادتي وإيماني بأنني قادرة على التغيير.

في رحلتي، اكتشفتُ أن كل عتبةٍ هي فرصة، وكل فشلٍ درس، وكل دمعَةٍ مصدرُ قوة.

تعلمتُ كيف أتحمل وحدتي، وكيف أصنع سعادتي بيدي قبل أن أنتظرها من الآخرين.

إنها رحلة التأمل في الأعماق، رحلة لمعرفة ذاتي الحقيقية، بعيداً عن الضوضاء، وبعيداً عن توقعات العالم. لم أستخفَّ بالخطوات الصغيرة، فهي حجر الأساس لكل إنجاز كبير.

البداية من الصفر ليست نهاية، بل بداية جديدة للحياة التي طالما حلمتُ بها. إنها الدعوة إلى الولادة من جديد، بلا خوف، وبلا ندم، وبلا قيود.

وكل من يختار أن يبدأ من الصفر، يكتشف أن أعظم قوة لديه ليست فيما يملك، بل في قدرته على أن يصبح نسخة أفضل من نفسه، مرةً بعد مرة.

البداية من الصفر تعني الصبر على النفس، والاعتراف بأن التحول لا يحدث بين ليلةٍ وضحاها، بل عبر تكرار المحاولات، وعبر الإصرار المستمر، وعبر الإيمان الدائم بأن كل لحظة جديدة تحمل معها فرصة لبناء شيء أفضل.

تعلمتُ ألا أياس من الرحلة التي تبدأ من الصفر؛ لأنها المختارة من الحياة، بمختبرها.

حنان مجماني



سأوقد شمعتي

بعد كل هذا الضجيج سأغلقُ
الباب، وأدرجُ إلى وحدتي.
بعدهما أطفالاً الجميعُ نوري،
لوحدي سأوقدُ شمعتي.
ولأنَّ لا أحد يسمعُ، بإمكانني
على دفتري كتابةً كلمتي.
ولأنني سمعتُ كثيراً ولم
أسمع، سأحتمي بدعوتي.
فأنا وحيدةٌ رغم الحشود،
ولا أحد يلحظُ ويحتضنُ وحدتي.
لا أحد يعلم أحزاني ولا أفراحي،
ولا دموعي، ولا يلحظون طرقاتي.
لا أحد يعلم كمية الألم والخيبة،
وكأنني فقدتُ كل بهجتي.
ولكنني اعتدتُ حزناً غير مرئي،



ولا أحد يستطيع كشف أقنعتي.
أسمعهم، أفهمهم، وأداويهم،
ولكنني لا أجدهم في شدّتي.
أخافُ من ثقلي عليهم فأنثني،
فيظنونني لم ألتقِ يوماً بكبرتي.
يقولون: ما بالكِ ممّا عانينا، وإنْ
كانوا مكاني لما أكملوا رحلتي.
ولو كانوا مكاني لما استطاعوا ضحكاً،
ولكنني أنا هنا متمسكةٌ ببسمتي.
ظننتُ في يومٍ هنالك من يرى قلبي،
ولكنني أخطأت الظنَّ وعدت لفكرتي،
أنني صاحبة الرحلة والمسير،
ولا أحد بإمكانه رؤيةٌ وحشتي.
أحزاني اعتادت أن تتواري ببسمةٍ،
فأكونُ معهم، وعند حزني أعودُ لعتمتي.

حنين ما زلت زهرة



صديقتي البعيدة

هذه فرحتك، صديقتي،
ولست معك، ولست معي.
هنالك كان ألمي، صديقتي،
ولم أراكِ تمسحين أدمعي.
أراكِ طيف طفلة يزورني،
يردد أغاني الطفولة على مسمعي.
كنت أريد أن أمسك يدك،
وأقول: هذا نجاحنا، هيا، ألمعي!
كنت أريد معرفتك كبيرة،
كنّا حتمًا سنتشارك السعي.
لكنني سعيت وحيدة، وأنت
وحيدة، ولكلماتي حتى لم تجتمعي.



لكنك بعيدة، والبلاد بيننا، والعمر

بيننا، ولم يُغيّرني كِبَرُ أشرعتي.

صديقتي، افتحي بابًا صغيرًا

لحجرات طفولتنا، وأوسعي.

لم يكن بمقدوري شيءٌ إلا

أن أكتب لك، وأن تسمعي.

هذه أنت، صديقتي، وهذه أنا،

والسنينُ فرّقتنا، ولستِ معي!

حنين مازن زهرة



دروب الأعلام

ضائعةٌ أنا في دروبك يا أحلامي، ضائعةٌ أنا ما بين الماضي
والحاضر وما زال كل شيءٍ يأكلني، وما زلتُ أحاولُ مقاومة
كل شيءٍ.

ضائعةٌ أنا في متاهاتِ أحلامي، تكاد تخنقني تارةً،
وتارةً تحييני ضائعةٌ في المجهول الذي ستأخذني أحلامي
إليه، شريدةٌ أنا في دروبي، وهل يضيعُ من هم مثلي في
دروهم هكذا؟!!

وهل يضيعُ حلمُ طفولةٍ ضاحكة؟!
وهل تضيعُ تلك البسمةُ القديمة؟
لا تضيعُ، بل تخبو، بل تتعبُ، وتنتظرُ شغفًا جديدًا
يحييها.

ربما أضعتُ بعضها سهوًا، في إحدى الطرقات، أو في
غمضة عيني حين كنت أحاول أن أحلم، لربما أضعت
أحلامًا، لكنني زُرَع في قلبي أحلامٌ أجملُ وأهونُ على قلبي،

لأن هذه الأحلام دون خطي، وبعد ضياع كبير، أتت
لترضييني، ولتعلمني كيف أحلم وأسعى، وكيف أجعل خيالي
واقعاً بدعاء، وجود، ورضاً،

ما بعد ضياعي ما زلتُ أحلم!

ما زلتُ أزرعُ على شرفات خيالاتي أحلاماً، أرويها بالأمل،
عليها تكون يوماً.

حنين مازن زهرة





"بعضُ السكينة تبدأ بفنجان قهوة، وكتابٍ يربت على القلب."

أ. وردة عوض الله أبووردة



الأوركيد

زهرة صاحبة اوراق صغيرة تتناثر اذا الرياح لمستها ولو
بخفة تحاول الدفاع عن نفسها بأشواك ناعمة لا تسبب
الاذى إلا اذا طالت داخل الجلد، كذلك هي المرأة لطيفة
حساسة كلمة ترفعها وكلمة تحطم داخلها، ثم الاهتمام و
الدلال ان وجدت الحب والثقة والأمان استقرت وزرعت كل
ماهو جميل في الارحاء تحاول اكتساب الابتسامة تهرب من
واقع يظنها تباع وتشترى.

قابلة الكثير من البشر كل شخص ونظرته الى ماهو
جميل او الى ذكاء في الدراسة قد استقر عنيدة كنت ولازلت
بعنادي متمسكة ولو طال الزمن تعودت كأننى ألا اترك شيئا
أردت من أجل احد احببت ان أرضي ربي واسعى وراء حلمي
كلامي لكل من تشبني طاعتك لله ووصولك الى طموحك
يجعلك في قمة القناعة والسعادة.

سمية عباسي



البلورة

يسهل كسرهما، وجبر قلبها أسهل بكثير؛ تكفيها كلمة.
تلك هي، جمالها يظهر عند الاهتمام بها، وإذا ما أهملت
اختفى بريقها.
تحمل هموم كل من تحب، وتخفي دموعها عمّن تحب
لكي لا يحزن.
زهرة تذبل كلما أخذ من أوراقها، وتزهر كلما سُقيت
بالحب والحنان.
هي الأم، والأخت، والزوجة، والبنت،
وإذا كانت عمّة حنّت، والشمل جمعت،
وإن كانت خالة سألت عن أحوالك.
طيبة القلب، وسهل مكسبها، والبسمة من كلمة جميلة
تلمحها.
إن حملت جزءاً من همّها حملتك كلك بهمومك
وأفراحك.



خُذ بيدها في الدنيا تجعل منزلك جنة، وتأخذ بيدك إليها
في الآخرة.

البلورة لا تشتكي إذا انجرحت، بل تزيد لمعاناً بدمعها.

تسامح وتنسى، وتضم الكسر في صدرها كأنه لم يكن.

تراها صامته، وهي في داخلها تدعوك بظهر الغيب.

ترضى بالقليل، ويكفيها منك نظرة تقدير.

إن غضبت، غضبها حب، وإن عاتبت، عتابها خوف
عليك.

هي الأمان حين يضيق بك العالم، والملاجئ حين تتعبك
الحياة.

فرقاً بها، فإن كسرهما لا يُجبر، وإن جُبر... يبقى الأثر.

سمية عباسي



يوم في المكتبة

يوم الأحد يُعتبر عطلةً للجميع في بلدي، لذا استيقظتُ كالعادة، ومارستُ روتيني الصباحي، ثم حملتُ محفظتي ومفاتيح المنزل، وقصدتُ المكتبة العمومية، حيث أختلي بنفسي في أقرب مكانٍ إلى قلبي، بين الكتب المفعمة بالقصص الشيقة.

عندما وصلتُ ألقىتُ تحية الصباح على الجميع، ورحتُ أتجول بين رفوف الكتب لأختار روايةً أو كتابًا يؤنس وحدتي لهذا اليوم.

وقعت عيناى على كتاب "فلسطين العاشقة والمعشوق" للأسير والمهندس عبد الله غالب البرغوثي، فانتشلتُه من الرف، وذهبتُ إلى زاويتي المفضلة، وجلستُ هناك وانغمستُ في القراءة، متناسيةً كل ما يحيط بي.

شدتني كلماتٌ من الكتاب وجعلتني أبكي، ألا وهي: "الجنون هو ما نحن عليه في فلسطين، تلك الأرض المجنونة التي كُتب عليها، ورغم ما تحمله من قدسية، أن تكون أرضاً



للموت والحروب، أرضًا يُستعبد بها الفلسطيني الحر،
ويُعتقل ويُعذَّب، وهناك بعيدًا في سجون الصحراء يموت،
لتُلقى جثته في مقبرة الأرقام.

تلك المقبرة التي تحتضن في جوف أرضها مئات جثامين
الشهداء الذين استشهدوا على مدار أعوام الصراع مع هذا
العدو الصهيوني المقيت.

أثرت فيَّ الكلمات بشدة، وذكرتني بحال الأسرى في
السجون، والعذاب الذي يتعرضون له. راقني الكتاب بشدة،
فقررتُ مواصلة القراءة في حديقة منزلي، حيث روائع الورود
تعبق هناك.

مريم لقطي



حزن طفئ

كنتُ أشبه الورود والشمس المضيئة.

كنتُ كالطير حرة، واليوم تكبلني القيود وأشواك الورود.

اليوم أجلس وحيدة، كئيباً بين جدران غرفتي، أرفض
الخروج أو الحديث.

تجتاحني رغبة شديدة في البكاء، ولا أستطيع، ربما لأنني
صرتُ متبلدة المشاعر.

لماذا أشعر أنني أضحيْتُ كالعرب، وقلبي أضحي كخيبة
القدس؟

وكأنني خرجتُ من الأمس حية، ولكن لا يزال بعضُ مني
عالقاً تحت الأنقاض التي لا ترحم أبداً.



منذ زمن تمّ إحراق قلبي ونبضه، فطغى الحزن، وأضحى
باردًا، فما من رمادٍ يُحرق مرتين.

ليست كل أيام المرء سواء، وليست كلها سعادةً كما
يظهر.

أنا أخفي بداخلي خيباتٍ لا تُحصى ولا تُعد، ولكن
مظهري يوحي بالثبات والفرح.

مريم لقطي



يوم عادي

أشعة الشمس المشرقة تخللت ستائر غرفتي لتعلن عن بداية يوم جديد. نزعت الأغطية من فوق، وفركت عيني، وقمت بروتيني الصباحي، ثم جلست أمام المرأة بعدما ارتديت بدلة كلاسيكية ذات لون أزرق ملكي، وبدأت بتمشييط شعري الليلي الذي تتخلله بعض الخصلات البيضاء.

نظرت لِنفسي مطوِّلاً، ثم همستُ لها لأعطيها جرعة من الطاقة الإيجابية، كما أفعل دائماً: "لا زلت أحلم، وللحلم بقية، لا زلت، وسأصير ما أريد.

بعد ذلك ذهبتُ إلى المطبخ، حضرتُ قهوتي السادة، وكأساً من عصير الفراولة، تلك الفاكهة المفضلة لدي. وضعتُهما على الطاولة إلى حين أنتهي من سلق البيض.

تناولتُ طعامي، ثم عدتُ إلى غرفتي، وحملتُ كتيبي، وانطلقتُ إلى جامعتي، كلية العلوم القانونية والاقتصادية والتصرف بجندوبة.

قابلتُ أصدقائي أمام مدخل الجامعة كالمعتاد، وجلسنا
نتبادل أطراف الحديث إلى حين يأتي موعد المحاضرة الأولى.
في الساعة التاسعة بدأت محاضرة القانون الجبائي،
والتي أمقتها بشدة، ولا أفقه فيها شيئاً. وبعدها أتت أفضل
محاضرة بالنسبة لي، وهي محاضرة القانون الدولي العام،
فمن خلالها نتعرف على القوانين الدولية التي تحكم
العلاقات بين الدول وتُسيّرُها.

هكذا أمضي يومي ببساطة بين المنزل والجامعة، ورفقة
أصدقائي.

مريم لقطي



لا أعوض

أؤمن بذاتي، ومتيقنة بأنه وإن وُضع العالم أجمع مكاني،
سيبقى فارغاً.

دائمًا أخبر نفسي بأنه لا شبهة لي، وهميات أن تجود
الحياة بمثلي مرتين؛ لأنني فتاة تحمل بجوفها رقة وهدوء
اللافندر، وثورة الماريغولد في آنٍ.

أنا مزيج من العصبية والجنون، وكم هائل من العزلة
والهدوء.

بداخلي كلام لا أبوح به سوى لأوراق التي يزينها حبر قلبي.
أجلس على الطاولة الصغيرة التي أمامي، وأرتشف من
كوب قهوتي ذي اللون الأسود، والذي يتصاعد بخاره ببطء.
أحرق عبر زجاج النافذة في الطريق، وكأنني أبحث عن شيء
ضائع مني، ربما بين الضباب الذي يغطي الطرقات.

وحين أقول بأنني لا أعوّض، فأنا أعنيها؛ لأنني امرأة تكبر
بطريقة مخيفة، تقلل عدد أصدقائها، وتواجه الحزن بكل
برود، وتتجاهل وكأنها لا ترى.



اليوم صرت أكثر قوة، ولم أعد أبا لي؛ لأنني أرى كل شيء بوضوح، ولكنني اخترت الصمت.

أنا تلك الفتاة التي تسحب ذاتها فوراً، ودون ذرة ندم، بمجرد أن تشعر أنها بمكان لا يليق بها.

دائماً اختار نفسي، وأؤمن بمقولة: كن لنفسك كل شيء، فالثقة تشبه أن تضع رقبتك تحت سيف الجراد، وصمتك عن أذية الآخرين كالنوم، والنوم هو أخو الموت.

كنسمة الهواء أمر بحياة الآخرين، ولا أطمح سوى إلى السلام.

أكتب عن الواقع آملَةً في تغييره إلى الأفضل، وموقنة بأن حب الكاتبة لن يكون عادياً أبداً.

مريم لقطي



نحن مصيلة من أمينا هم

أؤمن أن الإنسان لا يكبر بعدد السنوات التي يعيشها،
بل بعدد القلوب التي تترك فيه أثراً جميلاً.

فكل علاقة نمر بها تمنحنا شيئاً جديداً، حتى وإن كانت
قصيرة.

وأول من صنعت ملامعي كانت أمي.

منها تعلمت أن الحنان قوة، وأن الدعاء سند، وأن
الكلمات الطيبة قد تكون أعظم هدية نقدمها لمن نحب.
ثم جاءت الأخوات.

معهن نتعلم أن البيت ليس مكاناً فقط، بل أشخاصاً
نشعر معهم بالأمان، حتى ونحن في قمة الفوضى.

نكبر معاً، ونشارك التفاصيل الصغيرة التي تصنع
ذكريات لا تُنسى.

نختلف أحياناً، لكن القلوب تبقى قريبة، وكأن بيننا
خيلاً لا ينقطع مهما ابتعدنا.



أما الحب فلم يعد بالنسبة لي مجرد شعور جميل،
بل أصبح معنى أوسع.

هو الاحترام، والرحمة، والدعم، والثقة.

هو أن تجد من يدفعك لتكون أفضل، لا من يجعلك
تشك في نفسك.

وإن لم تجد هذا، فلا تخف من الانتظار؛ لأن القلب
يستحق علاقة تزرع فيه السلام، لا القلق.

ومع كل شخص دخل حياتي تعلمت درسًا.

هناك من علمني كيف أحب.

وهناك من علمني كيف أضع حدودًا.

وهناك من جعلني أكتشف قوة لم أكن أعرف أنها
داخلي.

لهذا لم أعد أندم على أي علاقة، لأن كل إنسان مر
بحياتي ترك في داخلي شيئًا ساعدني أن أصبح النسخة التي
أنا عليها اليوم.



وأصبحت أؤمن أن أجمل العلاقات ليست تلك التي تبقى
للأبد، بل تلك التي تجعلنا نخرج منها أكثر نضجًا، وأكثر وعيًا،
وأكثر امتنانًا للحياة.

رحيق زياد المقدادي

ما زلت أعود إلي

أخاف كثيرًا، لكنني تعلمت أن الخوف لا يعني التوقف،
بل يعني أن هناك شيئًا في داخلي يحتاج أن يُفهم، لا أن
يُدفن.

كنت أظن أن ضياعي عن نفسي يعني أنني فقدتها إلى
الأبد، لكن مع الوقت فهمت أن الإنسان لا يختفي من
نفسه، بل يتعب فقط، ويبتعد عنها قليلًا، ثم يعود حين
يهدأ.

في داخلي نسخة قديمة مني، كنت أراها أقرب إلى
الكمال، أبسط، أهدأ، وأكثر ثقة بالحياة، لكنها لم تختفِ،
هي فقط تغيرت؛ لأنها مرت بتجارب أثقل مما توقعت.

وهذا التغير ليس خسارة كما كنت أظن، بل دليل على
أنني كنت أعيش، وأتعلم، وأكبر، حتى لو كان الثمن تعبًا
داخليًا.



أحياناً نقسو على أنفسنا؛ لأننا لا نبدو كما كنا نتخيل،
لكن الحقيقة أن لا أحد يبقى كما هو، وأن النضج لا يشبه
الصور التي نرسمها لأنفسنا.

تعلمت أن الانكسار ليس عيباً، وأن التوقف المؤقت لا
يعني الفشل، وأن الرجوع إلى النفس ليس لحظة درامية، بل
عملية هادئة تحدث كلما قررنا ألا نكره أنفسنا أكثر.

ليس مطلوباً من أي فتاة أن تكون ثابتة طوال الوقت،
ولا قوية طوال الوقت، ولا واضحة طوال الوقت.

المهم ألا تفقد حقها في العودة إلى نفسها كلما تعبت.

وأن تفهم أن الطريق ليس خطأً مستقيماً، بل محاولات
كثيرة، بعضها ينجح، وبعضها يعلمنا فقط كيف نكمل.

رحيق زياد المقدادي

بحر الكلمات

لم أكن أعلمُ حتى وصلتُ إلى الحال التي أنا بها الآن. حين أنظرُ إلى نفسي لا أرى شيئاً، وربما لم أكن حتى. كل تلك الفترات مرّت مرور الكرام أمام عيني فاندثرت. لم يكن العطلُ منها، بل كان بعقلي الذي لا يزال كما هو، يخضعُ دائماً للأمر الواقع. ألسنت عقلاً بشريّاً؟ لماذا إذاً كل هذا الهوان؟

لستُ من عائلةٍ تحبّ الحياة. أبحثُ فيها عن اللاشيء، فلا أدري أين هو مخبأً داخل ثناياها. أجدني أنظاهراً أني لا زلتُ أبحث، وفي الحقيقة فقط أرى في البحث سبباً للتمسك بهم، ولتجاهل الأحزان منهم، ولتجاوز الكثير من الزلات.

إلى متى؟ حتى النهاية دامت مجهولة. أستنزفُ نفسي بلا سبب، أضحكُ وأبكي وأنا بين جدران ذات الغرفة. إنها الرفيقُ الوحيدُ المخلصُ الذي رأيته حتى الآن. ليتني لم أكن، فلم أجد ما يُهمّ. الأحلامُ لم تتحقق، والأأيادي التي مدّت رحلت، والدربُ لم يوصلني إلى أي مكان، أما الوقتُ فهو الشيءُ الوحيدُ الذي نجح في الاستمرار حتى الآن.



طالما تمنيتُ لو اطلعتُ على الغيب؛ لأرى فقط أين أنا من هذا العالم، لكن سرعان ما أتراجعُ خشيةً ألا أرى نفسي فيه. ماذا لو لم أكن أنا؟ هل كنتُ سأكون شخصًا آخر؟ يا لهذه الترهات! أيّ غبيٍّ يحملُ هذه الأسئلةَ في خاطره؟ حتمًا سيبقى في مكانه للأبد. هل أستمعُ إلى نفسي حتى الآن؟ أصلًا لم يعد لها من يسمعها.

في البداية يخوضُ الإنسانُ تجربته بعنفوان، إما أن ينتصر، أو أن الدنيا كلّها ستنقلبُ رأسًا على عقب. أما في النهاية، وما أسرع النهاية، فيسعى فقط لتلتئم الجراح، وليطبّطب على نفسه، ويعزّيها بالخسائر، وبالأمال العظيمة التي تحطمت، والأمنيات التي كانت أكبر من سقفيها.

لم يعد هذا مهمًّا الآن. عندما أنظرُ إلى الوراء أرى كم كان هذا صعبًا، أما عندما أنظرُ إلى الأمام فأرى أنّ من استطاع تجاوز ذلك الماضي سيستطيع أن يعيش هذا المستقبل، رغم غباشته. أقول في داخلي إنّ هناك حياةً يجب أن نعيشها، لكن هذه المرة فقط تحت سدره الواقع، ودون الأخطاء السابقة.

فاطمة الشرباتي



"كلُّ مرةٍ تنهضين فيها، تُولد منكِ امرأةٌ أقوى مما كنتِ
بالأمس."

أ. وردة عوض الله أبووردة



فريدة مزعجة

تداعبُ عيناها بانزعاجٍ سطوعَ الشمس المتسلط عليها،
وتبتسم مردفةً لنفسها:

صباح الخير، مدلتني الجميلة.

هنا تحديدًا يبدأ صباحها، حين تفتح أستار النوافذ،
وتستمع إلى زقزقة العصافير وتسبيحاتها، ولا سيما بذلك
النفس الذي تسحبه إلى دواخلها، ثم تزفره متقطعًا، وتستمر
هكذا، وابتسامتها لا تزال على مُحيّاها.

إنها عملة نادرة جدًا. في الخارج تبتسم كثيرًا للأطفال،
وتُقدم على المساعدات بشتى أنواعها، تُسابق الجميع في
فعل الخير، وتود لو كان بإمكانها منح الجميع أبسط ما في
السعادة لمنحت.

إنها من أولئك النساء اللاتي لا يأتين كثيرًا على أرض
الواقع، تجدها في خيال المؤلفين، وأسطر الأدبيين، وكتب
الحب الدفين.

إنها من أولئك الفتيات اللاتي لا يرضين بأي شيء، اللاتي يرتدين الكثير والكثير من الملابس، وفي الأخير يردفن أن لا شيء يناسبهن، وليس لديهن ما يرتدينه.

هي تلك تمامًا التي، عندما تتسوق، لا تأخذ إلا القطع النادرة وغير المألوفة، وتفكر أن تجعلها شيئًا مبتكرًا.

رائحتها التي لا تُقاوم تميزها عن غيرها في كل مكان تذهب إليه.

لا يمكن لأحد أن ينافسها في ذلك!

لأن جسدها عبق، وينزف العبير من تلقاء نفسه.

وكل هذا يسبب الإزعاج لمن حولها، لكنها، وعلى الرغم من هذا، فإزعاجها لطيف.

وأخيرًا، إنها من الإناث، لكنها غير مألوفة مثلهن.

فريدة، فريدة جدًا.

وعد ناصر الدبي



تائهة بيني وبينني

تائهة في حديقة ملاهٍ تُدعى "أنا"، في دوامة أفكارٍ تقتل
خلايا عقلي المتجددة في كل مرة. أتعب مني وأهرب، والمصير
هو عودتي إليّ.

أحبنى كثيرًا، كثيرًا، للحد الذي لا أقايضني فيه بأحد،
وأراهن عليّ دائمًا.

ولكنني، حقيقةً، أتعب مني للحد الذي لا يمكن للأبجدية
جلها أن تصفه.

قاسيةٌ جدًّا على نفسي، لا أجد المبررات كافية لأغفر لي.
كل ما حولي يخمدني ويعيقني، وخصوصًا عقلي وأفكاري
المتراقصة فيه.

رغم كل تلك القساوة، أجدني، في التارة الأخرى، أحنُّ
أمًّا على نفسي، أمسح على شعري، وأداري دموع عيني،
وأبتسم لي، وأردف لنفسي: لا بأس، هوّني عليك.

أيمكن أن يُيهت الحزن كل هذا الجمال؟

ويطفئ بريق هاتين العينين؟

أبريكِ أنتِ؟

ترين حُزنكِ وأملكِ عاديًّا للحد الذي يُستهان فيه!

أنتِ جنَّةٌ صغيرة، ونعيمٌ مقيمٌ على هذه الحياة.

تبسمي، وتدلي دائمًا، وتذكرني أنني هنا دائمًا، برفقتكِ
ولأجلكِ فقط.

وعد ناصر الدبيعي



عباد الشمس

وبح جمالها وكمالها، حتى عند خلودها للنوم،

لا تنسى شيئاً تفعله بجسدها.

ترتدي بيجامتها، وتغسل وجهها وأسنانها، ببيدين ناعمتين
تفرد كريمًا على جلدها، وتضع موردًا خفيًا على شفثها،
وتسدل شعرها الذي يصل إلى خصرها، وتغرق في روائح
عطرها.

نعم، هي أنثى، ولكن خُيِّلَ إليَّ كثيرًا أنها عبادُ شمسٍ
أصفر، تُشرق دائمًا بطريقةٍ مبهجة.

وعد ناصر الدبعي



وعد

لأنها وعد، كان اسمها وصفها في كل مرحلة تخوضها.
تمضي الأيام وتتبدل، وهي لا تزال تسعى لهدفٍ واحد،
وأحلامٍ متكررة.

تأخذ من اسمها النصيب الكبير في المضي قُدُمًا، وتشعر
كما لو أن العالم كله سيكون يومًا ما بحاجة إليها، كأنها
قطعت وعدًا للحياة أن تكون وعدًا حقًا.

تتعلم كثيرًا، وتغرق في كل بحرٍ حتى تجد ضالتها فيه،
وتمنح نفسها القدر الكافي من الإشباع، ومن ثم تخرج،
وتنتقل إلى وجهةٍ أخرى، وتعمل مجددًا دون يأسٍ أو مللٍ أو
كلل.

إنها فتاةٌ مكافحة، تكافح الحياة وكل ما حولها كي لا تفقد
رونق إبداعها وبريق هذه الروح التي تُشعلها يومًا بعد يوم،
كمَن يحاول الحفاظ على شمعته التي قد تذوب يومًا وتركه
بمفرده.



إنها الأمل، والشهاب الذي يحمل الأمنيات، وشيئاً من
نُدرة العقيق.

دائماً أخبرها أنها ستكون يوماً ما أكثر مما تريد، ليس
لأنها تتمنى فقط، بل لأنها تحاول دائماً دون يأس، ولأن البحر
الذي داخلها سيفيض يوماً، ولا يسعه هذا المكان المقيّد
المحصور، بل أجدها في مُتسعٍ واسعٍ، كاتساع عينيها، وأكثر
قليلاً.

وعد ناصر الدبعي

نسيئة مخفية

كنتُ أظن أنني أعيش حياةً واحدة،
حتى اكتشفتُ أن داخلي تعيش امرأةً أخرى كل يوم، لا
يراها أحد.

هي التي تقف أمام المرأة طويلاً، لا للبحث عن الجمال،
بل لتبحث عن نفسها بين ملامح التعب.

تختار فستانها كمن يختار درعاً واقياً من شيءٍ في الخارج،
وترش عطرها كمن يُخبئ جرحاً لا تريد لأحد أن يُداويه.

هي التي تبكي تحت ماء الاستحمام، وتحمل في قلبها حنيناً
إلى عنوانٍ مجهول، وخوفاً بلا اسم،
وانكساراً لا يظهر في الصور.

تتصالح مع نفسها كل صباح، ومع ذلك، ما زالت تحلم.
أحلاماً أجلتها كثيراً، لأن الأحلام التي تُولد من الوجد
لا تموت بسهولة.



هذه أنا.

والنسخة التي لا يراها أحد، هي أنا أكثر.

أرتب قلبي قبل فراش نومي، وأحمل في حقيبتي بعضًا
من خيباتي الصغيرة.

لا أحد يعرف أنني أبني نفسي من بقايا يومي،

ومن دعاءٍ همسته بيني وبين الله.

أنا النسخة الحقيقية التي تعيش في الخفاء، وأقول لها
كلَّ ليلة:

"نامي، غدًا سنحاول من جديد".

نظرة علي

وراع بنصف البسامة

"هالة" تتفوق في فراشها كأنها تختبئ من شيء ما، تسترق قيلولةً من الحياة، فإذا بأطفالها يرتبون على كتفها بأيدي مرتعشة، وعيونٍ مرتجفة تتفقد حضور والدهم، قائلين بحروفٍ متعثرة: أمي، أمي، لقد حضرت الخالة "أم فاروق"، استيقظي.

"هالة" تحاول فتح ستائر إدراكها بجفونٍ متقاعسة، وضباب السبات ما يزال يغشاها، لكن ارتعاد الأطفال ارتفعت وتيرته، حتى أخذوا يرجون كتفها كخضيض شابة تحت الهجير: ماما، ماما، هيا انهضي قبل أن يحضر بابا.

"هالة" بمقلٍ ضائعة تبحث عن وجهة الصفعة هذه المرة: مم، ماا، ماذا؟ ماذا؟

الأبناء بصوتٍ متحشرج: استيقظي، أبي يقول لك: احضري فوراً، فقد جاءت خالته.

عصفت التخمينات في ذهن "هالة" وهي تهب للوقوف، لكن قواها ارتطمت بدوار، فكادت أن تسقط لولا أن



أسعفها جدار الغرفة، وهي تتمتم بحروفٍ متقطعة: خخه،
خاا، خالة من؟ يا رب سترك، يا رب لطفك.

تصارعت المخاوف في نفسها، وهي في طريقها لغسل
وجهها؛ لاستقبال السيدة الوقور، فقد كانت الخالة تكن لها
حبًا واحترامًا، لكن على غير العادة أن تزوردون أن تستأذن!
يا تُرى ما سبب هذه المفاجأة؟

ولمَ زوجي "مراد" يصر على مقابلي لها، وهي خالته هو؟
وماذا يحضر لي "مراد" من أصناف الإهانة هذه المرة؟
ولمَ؟ وكيف؟ ولماذا؟

طوفان تساؤلات اجتاح أركانها، يأبى السكون، ووجهُ
شاحب، وكلماتٌ تبتلع كثيرًا منها. رحبت "هالة" بالسيدة،
وهي تتلمس في وجهها إجابةً عن تساؤلاتها، مع يقينها بأن
هناك خطبًا قادمًا لا محالة، فمسلسل التعذيب سارٍ منذ
شهور.



حاولت "أم فاروق" أن تهدئ من روع "هالة"، التي كانت نظراتها تدور كبندولٍ يبحث عن ساعة الصفر؛ لتطلق رنين كنه الزيارة.

وعلى استحياء، بدأت "أم فاروق" -بنبرةٍ حانية- تنفث بعض العبارات التمهيدية بملامح خجلى، وعيونٍ تطرق الأرض حيناً، وأخرى تنظر إليها بشفقة، فأطلقت العنان لجمالٍ تحفيزية على طاعة الزوج، وصب العون له بكل ما أوتيت الزوجة من حيلة، و"مراد" يجلس بجوارها بوجهٍ يتميز بحمرة، وعيون صقرٍ تحقّق بالفريسة؛ ترقباً للانقضاض على مبتغاه.

أسدلت الخالة وعظها؛ لتقترب من ضرب كبد حقيقة (سوء معاملته) المفاجئ لها على مدار شهورٍ مديدة، نفث خلالها فحيح أنواع العذاب النفسي القاتل بكل ما أوتي من قوة.

كانت "هالة" تختلس مقاطعاتٍ بكلماتٍ فاترة، وهي تشابك أصابعها تارةً، وأخرى تعتصرها، حتى استجمعت قواها مستوضحةً بحزم: يا خالة، ما سبب ظلمه لي شهوراً



طوالاً؟ وتأجيجه نيران الجحيم في البيت؟ بصراحةٍ
وباختصار، ماذا يريد؟

"أم فاروق" مطأطأة الرأس، وصوتٌ أشبه بالهمس: يريد
ميراث أبيك.

غارت عينا "هالة" خلف سيلٍ من الدموع، واختنقت
الحروف في حلقها حتى خرسَتْ، رغم شفاهها التي تفرغ
وتطبق، وزاغ وعيها عن التصديق، وخارت قوى تجلدها حتى
هوت في هوة هלוسةٍ صاحبة: ميراث من؟

ميراث أبي؟

أَيَقْتُل عشرة ثلاثة عشر عاماً من البذل من أجل ميراث
أبي؟

هل نسي أنني أكد مثله لأسانده من يوم زواجنا؟
أينكر تكبلي لأيام الضيق والظنك بصبر، رغم أنني أتيت
من بيتٍ أتغنج فيه بدلال؟
أيتغافل عن بيعي لمصاغي لأجله؟



هل صدئت ذاكرته عن أيام أعياني السهر فيها، ونهشتني
أوجاع، وأضناني سكب الجهد من أجله؟

أيتجاهل مساعدة أهلي له في بناء بيتنا القديم؟

وكيف أغدقوا عليه لشراء بيتنا الجديد الفسيح هذا؟

أيضحي بكيان أسرة من خمسة أبناء من أجل ميراث أبي
أنا، الذي كم أحسن إليه؟

أهذا رد الجميل يا خالة؟

يذيقني من ألوان الأذية والقهر مرًّا؛ لاغتصاب ما لا يحق
له؟

وكيف؟ ولم؟ وأين؟

غصت الدموع في عيني "هالة" الحمرابين، فتوارت،
وظفقت الخالة بصب عبارات الثناء على بذلها -وهي تربت
على كتفها-، وأخذت تهدهدها بكلمات الصبر والتصبر، وحثها
على مواصلة سيل مد يد العون، حتى انتابتها دوامة تيه بدت
في ملامحها، فأمست باردة، مطفأة، لا حياة فيها، وكأنها



خرجت عن هذه الدنيا إلى قبضة فراغٍ صامت، وسكونٍ مطبق، وذهولٍ مدوٍّ يجلجلج تيمًا وتوقفًا للزمن.

بعد لحظاتٍ ثقيلةٍ بكماء، تسمرت نظرةٌ تائهة على وجه زوجها -الذي كان يتحين لحظة بلوغ مراده بحواجب معقودة، ونظرةٍ شرسة-.

وفي غمرة الدهول، فجأةً ابتسمت "هالة" ابتسامةً خفيفةً باهتة، وشرعت تجرجر قدميها بثقلٍ واضح نحو غرفتها، وهي تلوح بيدها، كأنها تهش على مصابيها، وتودع عمرًا غاب خلف جبال الخذلان.

خرج "مراد" يرافق خالته إلى منزلها، والأطفال منهم من يراقب بتوجس، ومنهم من تتعالى أصواته. وصلت "هالة" بعد خطواتٍ ذرفت فيها جهدًا مريئًا، إلى طرف السرير، فهبطت عليه تقلب دولاب البأساء الذي دار بها في حياتها معه، وتحاول استيعاب هول الخيبة، وتجتر أياها لطخت بصديد النصب، تحملتها من أجله.

حتى خار دھولھا، وبلغ مرار الخذلان الحناجر، فقبضت
بيديھا على رقبتهما تستجدي صرخةً تنطلق؛ لتنثف قهرھا
بعيداً، عسى أن تخفف الوطأة عنها، لكنها عصت،
وتحجرت، فانتفضت تطيح بكل ما وقع بين يديھا، بأنفاسٍ
حارقةٍ متلاحقة، وأيدٍ تتراقص بحدة، وبدنٍ يغلي رعشاتٍ
متتابعة، حتى صدحت: تضحيات عمر يبيعها من أجل المال!

شقاء سنين نزفته معه، يبيعه لأجل المال!

عوزٌ أكل مني سنين، يبيعه من أجل المال!

يكونني مذ شهور - كأنها دھورٌ طوال - بسعيرٍ يذيب نفسي
كمدًا، من أجل مال؟

يا الله، يا الله، يا الله، ماذا حدث؟

هل أنا في كابوسٍ أم حقيقة؟

هل أنا على قيد الحياة أم في أهوال القيامة، لكن
بالدنيا؟

لا... لا... أظن أنني في روايةٍ صُقِّدت فيها بسلاسل النكران!



انتحبت "هالة" حتى جف بوحها، وخبا نسيجها،
وحاجياتها تفتش أرض الغرفة بتشوهٍ بشع، ثم رفعت رأسها
نحو السقف، تستلهم الغوث من الحنان المنان، فلمع في
وجدانها برقٌ خاطف، أفسح الانفراج بين جفونها المنهكتين:
أتراه الانحدار لأطماعه المدرجة بطعنات الأذى؟ أم
الاستسلام لسياط الذل؟

لكن لمحكمة القدر رأيٌ آخر، أصدر حكمه بحذر.

سوزان أحمد



هديتي مع مرآتي

الخاصة التي لا تُقال:

وقفتكِ أمام المرأة، واختياركِ للملابسكِ، وطريقة ترتيب شعركِ، وارتباككِ أمام عطركِ ومساحيق المكياج، واهتمامكِ اليومي ببشرتكِ وأظافركِ، وذاك الحوار الصامت بينكِ وبين صورتكِ.

كل يوم أقوم بالاهتمام بنفسِي مثل أي فتاة. أعتني بجسمي بعناية، أرطب بشرتي، وأقلم أظافري، وأمشط شعري المنسدل، وعدة أمور أخرى؛ كي أكون امرأة أنيقة، جذابة، تفيض الأنوثة في كل جزء منها.

قبل مغادرتي إلى حفلة صديقتي، جهزت نفسي، وارتديت ثوبًا مخمليًا جميلًا، وتزينت بمساحيق التجميل، وبقيت اللمسات الأخيرة؛ رذذت بعض العطر، ثم وقفت أمام المرأة؛ لأرى امرأة فائقة الجمال والحسن، لا تشبهني أبدًا. حتى ملامحي صرت أبحث عنها في وجهي الذي أخفاه المكياج.



شعرت بانفصام يحدث داخلي، نفسي محبوسة داخل
جسد يبدو أنه لي، لكنه ليس لي.

لم أر نفسي قط شفافة دون وجه محدد، ففي كل مرة
أراها بشكل جديد، بعيد تمامًا عن ذاتي الحقيقية. وكأنني
أعيش في عالم يتمركز فيه الجمال كالجوهرة في قلوب
النساء، حيث يطمس كل جزء يعرف ماهيته. حتى الاعتناء
بجمالي أمسى يتعبني، ويجبرني على البحث عن الكمال
والمثالية اللذين لا ينتميان إليّ.

فتاة تود فقط حقيقة جوهرها، دون زوائف أو شكليات
تقيدها. أحس أنني دمية تتماشى مع عصر كل همه الأناقة،
عصر سحق ذوات معظم الفتيات. ليس العيب أن أكون
جميلة أو أهتم بنفسي، لكن لا ينبغي أن يقتصر ذلك على
التخلي عما أنا عليه. فالبعض منا لا يملك ما يلزمه لبلوغ ما
يود الحصول عليه، مما يجعله يشعر بالنقص والدونية
تجاه نفسه، رغم جماله الطبيعي.

مشروع شهرزاد

صحوة الروح

مشاعرك التي لا تجد طريقها للكلام:

الخوف الذي لا اسم له، والحنين الذي لا يُفسَّر،
والانكسار الذي لا يُرى.

وما بقي مني سوى حطام هش يطوف في قلبي؛ لعله
يتصلح، وصوت الانكسارات التي تنبض على شكل نوبات
قلبية آلمتي، والحنين الذي دُفن في أعماق نقطة في جوفي،
وهمسات الخوف ترن في ليلي بأعزوفة مخيفة تسرق النوم
مني. هذا ما أشعر به بيني وبين نفسي، ويبقى بيننا، دون
البوح به للعلن. يحاول أحياناً الفرار مني؛ كي يحطمني أمام
الواقع الذي يجذبني إليه بكل قسوة، رغمًا عني. خراب في
خراب أعيشه في عالمي المُسَوَّد. تهرب مني الكلمات مرتعدة
من العقاب الذي سيأتي إن استنجدت بها لفتح فمي. كم
من مرة أغرق في ضياع الشوق الذي يطوق حريتي، ويأسرني
بين ثنايا ذكريات طويت منذ الأزل. نفسي التي تحاول بجهد
التخلص مني بسبب الخوف، إلى أين أرتعي، وكل ما حولي
جحيم التف على عنقي، يمنعني من الإفصاح عما في



دواخلي، ويجعلني أترجع طعم الخذلان، والألم النفسي، والرعب. ألتجئ إلى الكتمان الذي كان مهربي الوحيد، مجبرة على سلوك دربه الشائك، لعلي هكذا أحي نفسي، وإن تضاعف مقدار حزني ووجعي، فهو مسموع ومحفور في عقلي وقلبي وبين أضلعي، لكنه لا يرى في ملامحي. تعلمت كيف أتصنع البرود بشكل لا يفضحني، وكل جزء مني يصرخ على قتله. الخوف، والانكسار، والحنين، هي بوابات تقود إلى هلاك بطيء يستنزف الجسد والروح، ويتغذى على كل ما يدمرك. حاولت بجهد إغلاقها، وإحكام قبضتي عليها، لكن الفشل رُسم على قدرتي. هي أقوى مني، ولم أجد ما سيكبحها إلا قتل نفسي، ونهوض روح أقسى وأعمق من الظلام؛ كي أكر كل باب، وأكون أنا سيدتهم.

مشور شهرزاد



من بئر العجز إلى الأفق

أحلامك التي تؤجّل ولا تموت: الطموح، والسقوط،
والنهوض، وإعادة بناء الذات من الداخل.

سقطت عدة مرات في بئر العجز، لدرجة يئست من
محاولة النجاة، وبقيت ساكنة داخله. لم تكن نفسي آنذاك
قادرة على الصعود لرؤية الأفق المضيء منه. شعرت بأن
الهاوية تسحبي إليها، وسمعت همساً خافتاً من الأعماق
يطلب مني قتل نسختي الحالية، فلا سبيل للخروج إلا بذلك.
التزمت الصمت، أحاور نفسي: أعلّي كسر جزء مني؟ هل
سينجح الأمر؟

لم أملك خياراً، وتبعته صدى الهمس. مع كل درجة
أصعدها أكسر نفسي وأعيد بناءها، كحلقة لا نهاية لها. مع
كل بناء وهدم تتكون ذات أقوى من سابقتها، تنهض من
تحت أنقاض الألم والوجع. لم يكن ذلك سهلاً أو يتحقق في
بضع ثوانٍ من محاولة واحدة فقط، بل تكرر لمرات لا
تُحصى، تواجه فيها نفسك بشفافية.



سيعترض الخوف من التغيير طريقك، ومحو ذكرى قد
تكون غالية عليك، كلها تضحيات تُقدّم من أجل الطموح
الذي يسعى إليه المرء. من منا لا يحب أن يحقق أحلامه
ويُسعد نفسه؟ لكن ذلك سيأتي، بالمقابل، مع دفع ثمن
باهظ.

مشور شهرزاد

عالم قتيل

هناك في عالم لم يكن لي نصيب من السعادة، وكانت الحياة أقسمت أن لا تلين لقلبي. تحيط بي دياجير الليالي، في وحشة الروح، وغفلة القلب. لم يكن هناك سبيل نجاة لحب قتيل، حب حلم فمات ولم يأخذ نصيباً من الفرح والتحقيق. لم يعيش حياته بكل هدوء، كأنها أقسمت الحياة أن يموت، فمات، وفي ثنايا قلبه الأمل يبيت.

زينب رشاد اليوسفي



ورقة هامة

أقف أمام تلك الزاوية التي أكامع بها تلاشي أحلامي. من هنا بدأ حب مرثيتي في شعاع خافت يتسرب، ما كان يومًا أملاً لي، أو كلما ركضت إليه ألقى بي على تلك الزاوية، وكأنني ورقة تتلاعب بها الرياح، فلا أدرك أين المسير إلى حلمي، ولا أستطيع الصمود في عاصفة الحياة. فجأة كان هناك نور يتسرب من بين الجدران ليوقظني من يأس طال على حلمي، وأركض خلفه، فوصلت، فأدركت أن حلمي باقٍ، وللأحلام بقية.

زينب رشاد اليوسفي



رحلة الحلم

بين ضفاف الحياة رحلت باحثةً عن حلمي، وكلما أطل
نور الأمل بات في قلبي حلم، ولكن هميات، تجري الرياح بما
لا نشتي. ظلام، ركضت خلف أمل قلبي؛ لعل قلبي يعيد
نبضه، والحياة تعيدني إلى حلمي. وكان المسير في رحاب
التوكل على الله نورًا أهتدي به، وأملًا أعيش عليه، فلم ترد
تلك الروح مكسورة، ولم يخب ظني بربي، هو القدير المقتدر.

زينب رشاد اليوسفي



تلاشي الأمل

على رمال تلك الصحراء القاحلة تساقط حلمي، بعد ما
أخذت رياح اليأس مركبتي من ساحل الأحلام. لا شيء يوجد،
شمس تحرقني، ورياح تأخذني، لا حب، لا حلم، لا أمل لي،
ليكامع شتاتي، وكأن الحياة وقفت، والأحلام انتهت، والروح
من فرط الألم رحلت. فأدركت أن خطوات الحلم لا تكن
سريعة، ولا يكن مستحيلاً إن كنت على ثقة في ذاتك.

زينب رشاد اليوسفي



ضفاف عالمي

عالقة بين الضفاف، لا طريق لدي. أتلاشى هاهنا، وكل شيء تحطم من حولي، والديجور يقتل شعاع الأمل، الذي بات ينير حلمي، بين الضفاف. لم يعد لدي نور أسير عليه، فكل شيء محاط بديجور قاتم يكاد يخنق تلك الروح في جوفي. لا أعلم أين تسير قدمي، وروحي تصارع الحياة من حولها، فكل شيء بات خفيًا في أعماق جوفي.

زينب رشاد اليوسفي





"حين تُزهر الروح، تجد الفراشات طريقها إليها."

أ. وردة عوض الله أبووردة

تفاصيل واردة

تجلسين أمام المرأة، لا لتخوضي معركة، ولا لترتدي درعاً يخفيك عن عيون العالم، ولا حتى لتداري ندوباً تركتها الأيام على ملامحك. الأمر أرقّ من ذلك بكثير، وأبسط؛ إنها الألفة. ذاك الطقس الصباحي الهادئ الذي تحول مع الوقت إلى موعد غرامي صامت بينك وبين ذاتك. لمسة عفوية تعيد رسم بريق ملامحك وتمنح عينيك صفاءهما، ليست محاولة لتزييف الحقيقة أو تلوين الخيالات، بل هي طريقتك الخاصة في إلقاء تحية الصباح على وجهك، وقول: أنا هنا، وأرعاك.

نفسياً، نحن لا نحتاج دائماً إلى تفسيرات معقدة لسلوكياتنا؛ فالكتابة النفسية الجافة قد تظن أن كل روتين عناية بالذات هو آلية دفاعية، لكن الحقيقة أن بعض التفاصيل هي مجرد روتين آمن، طقس يمنح العقل إشارة بأن الحياة مستمرة، وبأننا بخير. تماماً كإضافة غيمة من الحليب إلى كوب القهوة الصباحي؛ أنت لا تفعلين ذلك لتلغي طعم القهوة أو لتنكري مرارتها، بل لتجعلني رشفة النهار الأولى أكثر دفئاً وتصالحاً مع تفاصيل الأيام.



حين تضعين عطرك المعتاد، ويرتبك الرذاذ في الهواء،
أنتِ لا تبحثين عن لفت انتباه العابرين، بل تستحضرين
هويتك بلمسة خفيفة تشمك في مساحتك الخاصة. هذا
الاهتمام اليومي بنضارة بشرتك، بترتيب شعرك، وبتفاصيل
هندامك، هو لغة حب سرية تفهمينها وحدك. إنها لحظات
مستقطعة من زحام الواجبات، مساحة حرة تقولين فيها
للعالم إنك تستحقين وقتك الخاص. المرأة هنا ليست قاضياً
يقيم جمالك، بل صديق قديم ينظر إليك بامتنان لأنك،
رغمًا عن كل شيء، ما زلت تحافظين على تلك اللمسة
الخفيفة التي تبقيك متصلة بقلبك، وتجعل العبور في
تفاصيل الحياة أكثر نعومة ورقة.

نفحات من الأقحوان تهمس:

أنتِ لا تحتاجين إلى تبرير رغبتك في أن تكوني رقيقة؛
فالعناية بنفسك هي أولى خطوات الطمأنينة والاستقرار
الداخلي.

هبه بسام علي الظاهر

شعور غافل

في منتصف نهار عادي جداً، قد يداهمك انقباض مفاجئ في الصدر، وغصّة في الحلق تسميها الكتب الطبية 'قلقاً عائماً'، لكنك في عمقك تدركين أنها أعمق من مجرد مصطلح علمي. إنه الخوف الذي لا اسم له، والحنين الذي لا يُفسّر، وتلك الانكسارات الصغيرة التي تحدث في أقصى زوايا الروح دون أن تُحدث صوتاً يسمعه الآخرون. تجلسين وسط صخب الحياة، مرتديّة قناع التماسك، بينما في داخلك طفلة صغيرة تتساءل في صمت عن سبب هذا الثقل الذي يربك هدوءها.

هذا الحنين ليس بالضرورة لشخص غائب، بل قد يكون حنيناً لنسخة قديمة منك؛ نسخة كانت أكثر خفة وأقل حملاً للتوقعات. والخوف ليس من الغد تحديداً، بل هو خوف من ركود المشاعر، أو من ألا يفهم أحد لغة صمتك.

أعلم أن المشاعر غير المحكية لا تموت، بل تُدفن حية وتظهر على شكل تعب جسدي أو شتات ذهني، وحين تعجز



الكلمات عن الخروج، يصبح البكاء الصامت أو حتى الشرود الطويل هو السبيل الوحيد لإعادة التوازن.

إنها تلك اللحظات التي تشعرين فيها بأنك غريبة حتى عن نفسك، وأن مشاعرك أكبر من أن تُختزل في حروف. لكن الأمان الحقيقي يبدأ حين تتوقفين عن محاولة تفسير كل شيء، وحين تسمحين لهذا الخوف بأن يعبر دون إدانة، وتتقبلين أن من حقلك ألا تكوني قوية طوال الوقت. انكسارك الذي لا يراه أحد ليس دليلاً على الضعف، بل هو برهان على أنك عشت وعانيت بصدق، وأن روحك ما زالت حية؛ تشعر، وتبحث خلف هذا الصمت عن يد دافئة تحتضن شتاتها دون تصنيف أو أحكام مسبقة.

أريج الخزامى-اللافندريواسيك قائلاً:

ليس كل صمت فراغاً؛ بعض الصمت ثقل مشاعر تكدست في الصدر ولم تجد صوتاً يشبهها بعد.

هبة بسام علي الظاهر

اهتواء روح

علاقتك بذاتك هي أطول قصة حب وعتب ستعيشينها في حياتك. هناك أيام يتحول فيها عقلك إلى قاضي صارم وجلاد لا يرحم؛ يلومك على خطأ قديم، يحاسبك على قلة إنجازك، ويشعرك بأنك مقصرة في حق كل من حولك. في هذه الأيام، تشعرين بالتعب الشديد من نفسك، وتتمنين لو كان بإمكانك أخذ استراحة من أفكارك الخاصة؛ من هذا الناقد الداخلي الشرس الذي يضخم الهفوات ويصغر النجاحات.

لكن النضج النفسي، والرحلة الحقيقية للشفاء، لا يكمنان في خوض حرب مع هذا الصوت بل في تعلم طقس التعاطف مع الذات. المصالحة تبدأ في تلك اللحظة التي تقررين فيها خلع رداء المحاكمة، والجلوس مع تعبك على شرفة واحدة؛ أن تنظري إلى نفسك في المرآة ليس بعين الناقد بل بعين الأم الرؤوم التي تسامح طفلها. المصالحة هي أن تقولي لنفسك:



أعلم أنك بذلت قصارى جهدي، وأنا فخورة بك رغمًا
عن كل النواقص.

إنها محاولة يومية متجددة لا تخلو من التعثر؛ ففي
الصباح قد تكونين راضية، وفي المساء قد يعود العتب. المهم
هو النية في العودة دائماً إلى منطقة الأمان الداخلي، فعندما
تتعبين من نفسك لا تهربي منها، بل اقتربي منها أكثر،
احتضني قلقها، واسمعي لها بالخطأ. تصالحك مع ذاتك
يعني أن تتقبلي فكرة أنك إنسانة لست كاملة، وأن جمالك
يكن في هذه المحاولات المستمرة لبناء السلام الداخلي،
وترميم ما انكسر بحب، لتشرق من جديد كل يوم بنفس
أكثر تسامحاً ورحمة.

شذى الياسمين يدعوك قائلاً:

التعاطف مع ذاتك يبدأ حين تعاملين قلقك الصغير
برحمة، تماماً كما تعاملين طفلاً خائفاً يلتجئ إلى حضنك.

هبة بسام علي الظاهر

على عتبة التغيير

الأحلام المؤجلة ليست أحلاماً ميتة، بل هي بذور نائمة تنتظر في عتمة التربة لحظة ريّ مناسبة. كم من طموح اضطربت لتأجيله لأن الحياة فرضت عليكِ مسارات أخرى؟ وكم من فكرة شغوفة انطفأت مؤقتاً تحت وطأة المسؤوليات، أو بسبب سقوط غير متوقع جعلكِ تعيدين ترتيب أولوياتكِ رغماً عنكِ؟ السقوط الداخلي صامت وبطيء؛ يشبه تهدم بيوت الطين تحت مطر ناعم، لا يحدث ضجة في الخارج، لكنه يترك أثراً عميقاً في بنية الروح.

إن منظور المرونة النفسية يعلمنا أن النمو بعد الصدمة هو أسمى درجات التطور الإنساني؛ فالسقوط ليس النهاية بل هو مرحلة التشرنق اللازمة لإعادة الولادة. والنهوض؟ لا يأتي دائماً كحدث استعراضي مدوّ، بل يبدأ بخطوة صغيرة جداً، وبنية يومية واعية لجمع الشظايا المتناثرة وإعادة صهرها في قالب جديد أكثر قوة وصلابة. إعادة بناء الذات من الداخل تتطلب دافعاً وصبراً على الذات وهي تتلمس طريقها في الظلام.



حين تقرر ين النهوض، أنتِ لا تستأنفين الحلم من حيث
توقف فحسب، بل تبدأينه بنسخة أكثر نضجاً وحكمة من
نفسك. الأحلام التي ظننتِ أنها ماتت، تكتشفين أنها كانت
تختبر مدى تمسكك بها. إن طموحك، وسقوطك، ثم
نهوضك، هي الأجزاء الفنية التي تشكّل لوحة حياتك
الفريدة. تذكري دائماً أن كل تصدع في روحك كان مدخلاً
للنور، وأن قدرتك على البدء من جديد—من نقطة الصفر
أحياناً—هي القوة الحقيقية التي تثبت أنك لست مجرد
عابرة في هذه الحياة بل صانعة لقصتك وبطلة لنهايتها.

وعَلَتْ زهرة اللوتس لتعلن:

المرونة ليست في ألا تنكسري أبداً، بل في امتلاكك
الشجاعة لتجمعي شظاياك وتبدئي من جديد بنضج أكبر.

هبه بسام علي الظاهر



نقش الأرواح

نحن لسنا مجرد ذوات مستقلة، بل نحن مزيج من كل شخص مر بحياتنا وترك في أرواحنا بصمة لا تُمحى. العلاقات هي المرايا الحقيقية التي نرى فيها أنفسنا وتتشكل من خلالها هويتنا النفسية. تبدأ الرحلة من الأم؛ ذاك الرابط الأول والعميق الذي يمنحنا إما الأمان المطلق لننطلق نحو العالم، أو يترك فينا تساؤلات صامتة حول القبول والاستحقاق. الأم هي المخطط الهندسي الأول لمشاعرنا، ومنها نتعلم كيف نُحب وكيف نطمئن.

ثم تأتي الصديقة لتكون الملاذ الآمن، والنسخة التي نختارها بأنفسنا لنشاركها تفاصيلنا المجنونة وهواجسنا التي لا تُقال. الصداقة الحقيقية هي بمثابة علاج نفسي مجاني؛ مساحة خالية من الأحكام حيث يمكننا أن نكون على طبيعتنا تماماً. ولا يمكننا إغفال أثر الحب والغياب؛ فالحب يعيد تعريف حدودنا العاطفية ويخرج أجمل ما فينا، بينما الغياب والفقد—رغم قسوتهما—يعلماننا الانفصال



والاعتماد على الذات، ويفككان مفهوم التعلق المرضي
لننضج بشكل أعمق.

كل علاقة، سواء كانت منبعاً للسعادة أو مصدراً للألم،
تساهم في صقلك، فالأشخاص الذين غادروا تركوا خلفهم
دروساً في القوة، والذين بقوا يمثلون جدار الدعم الذي
نستند إليه. إن فهمنا لعلاقتنا هو المفتاح لفهم سلوكياتنا
الحالية؛ فأنت حصيلة تلك الضحكات المشتركة، والدموع
التي ذرفت في خفاء، وكل أثر تركه عابر أو مقيم في روحك
جعل منك اليوم هذه الأنثى الواعية؛ القادرة على التمييز بين
ما يبنيها وما يهدمها.

وعطر الجوري يروي:

العلاقات مسارات نضج؛ بعضها يمنحنا الأمان لننتقل،
وبعضها يمنحنا الدرس لنكتشف قوتنا المستقلة.

هبة بسام علي الظاهر

ما كتب في الخفاء

هذا النص هو دعوتك الأخيرة لتخلي كل الأقنعة وتكتبي، بلغة إبداعية، حرة، صادقة، وعارية من أي تجميل أو تزييف. اكتبي كما لو أن أحداً لأول مرة قرر أن يجلس أمامك وينصت إلى نبضك بصدق، دون أن يقاطعك، ودون أن يطلق عليك أحكاماً أو يصنف مشاعرك. اكتبي عن تفاصيلك التي تظنيها تافهة، وعن أفكارك التي تخشين البوح بها للعلن؛ ففي تلك المنطقة تحديداً تكمن الحقيقة الإنسانية الأكثر عمقاً.

نفسياً، تُعدّ الكتابة أداة التطهير الانفعالي الأقوى؛ إنها اللحظة التي تخرج فيها الشحنات العاطفية الحبيسة من الجسد إلى الورق، لتتحول من ألم مهم إلى نص مرئي يمكن التعامل معه وفهمه. عندما تكتبين عن نفسك لنفسك كما أنتِ—لا كما يريد المجتمع لك أن تكوني، ولا كما تفرضه القوالب الجاهزة—فأنت تمارسين أعلى درجات الحرية والشجاعة النفسية؛ أنتِ تعلنين قبولك لضعفك وقوتك، لجنونك وعقلك على حد سواء.



ربما تعتقدين أن كلماتكِ التي تحرسها العتمة مجرد بوح عابر، لكن الراحة التي تسكن صدركِ بعد كل سطر هي ذاتها التي تبحث عنها فتاة أخرى تشبهكِ في مكان ما من هذا العالم. لستِ وحدكِ من يشعر بهذا الشتات؛ ففي اللحظة التي تعيدين فيها ترتيب فوضائكِ على ورقة سرية، أنتِ تبين جسراً غير مرئي يربط بين قلوب النساء النابضة بالخفاء. هناك حيث يمتزج الحبر بالبصيرة، ليعلن أن صوت الأنثى — حتى لو بقي سجين دفاترها المغلقة — يملك قدرة هائلة على الشفاء والأثر.

وفي ختام البوح، يهمس البنفسج:

حين تسكين حقيقتكِ على الورق لنفسكِ دون خوف، فأنتِ لا تنسجين نصاً أدبياً بل تستردين ذاتكِ التي تلاشت في العن؛ لتولدي من جديد بشروطكِ أنتِ.

هبه بسام علي الظاهر

مرآتي تعرفني

أقف كل صباح أمام المرأة، ولا أرى وجهي فقط، أرى
فتاة تختار ثوبها كأنها تختار درعها لمواجهة العالم.

أرى يدًا ترتب شعرها ببطء، كأنها ترتب أفكارها المبعثرة.
أرى عينًا تتردد أمام العطر، لا تدري أي رائحة ستكون
هي اليوم.

في تلك الدقائق الصامتة أتحدث مع نفسي.

أسألها: هل أنت راضية عنك؟

تجيبني بصمت. أحيانًا نتصالح، وأحيانًا نتشاجر.

أتعب منها حين تقارن نفسها بغيرها، وأحيا حين تنهض
وحدها بلا تصفيق.

الناس يرون ابتسامتي في الشارع، ولا يرون الخوف الذي
بلا اسم يسكن صدري ليلاً.

لا يرون الحنين الذي لا يُفسَّر، ولا الانكسار الذي أخفيه
تحت المكياج.



أنا لست فكرة عابرة في عيونهم.

أنا نص كامل لم يُكتب بعد.

أنا النسخة التي لا يراها أحد، لكنها تعيش كل يوم.

تخطئ، وتسقط، وتنهض، وتصلح نفسها من جديد.

مرآتي تعرفني أكثر من الجميع.

وفيها أعد نفسي للحياة.

تيس مريم سلسبيل

سديم و الحلم العذب

تقف سديم أمام مرآتها بكامل أناقتها، مرتديةً فستاناً من الحرير الناعم يبرز قوامها المتناسق. تضع لمسات رقيقة من المكياج؛ كحل خفيف يبرز عمق عينيها، وأحمر شفاه هادئ يعكس اهتمامها البالغ بجمالها وصحتها ونضارة بشرتها. تمسك بمشطها، وتمرره بهدوء عبر خصلات شعرها الطويل اللامع، فالعناية بنفسها هي درعها لتبقى قوية. لكن خلف هذا الثبات الظاهر، تختبئ شاعرة سرية تعيش حياة موازية تخفيها عن عائلتها.

سديم كاتبة خواطر وجدانية وشاعرة سرية. في غرفتها المغلقة، تولد قصائد تفيض بالمشاعر، وتتحول الأوراق إلى مرآة لروحها وأحلامها الكبيرة بأن يتردد صدى كلماتها في قلوب البشر. تخفي دفترها البنفسجي بعناية فائقة، فبين صفحاته يكمن حلم عذب وسر جميل تخاف أن يكتشفه والدها، فيقابله بالرفض والاستهجان. لا تبالي برأي المجتمع أو أي شخص آخر، لكن رفض والدها هو الوحيد الذي تخشاه وتعمل له ألف حساب. بينما تنسق خصلات شعرها



بالمشط، تنظر بعرق إلى عينيها المكحلتين في المرأة وتحدث نفسها بصوت خافت: "لامحك الجميلة ليست قناعاً، وقصائدي لن يكسرها أحد. أنت قوية يا سديم". ورغم هذا التمسك الشديد بداخلها، يتسلل الخوف من والدها إلى قلبها؛ خوف أن ترفع سقف طموحها لتجد أحلامها تُسحق بكلمة رفض واحدة منه، وهو الشخص الذي تمت أن يدعمها.

تمشط خصلة أخرى، وتتنهد. هذا التناقض يعذبها؛ فهي صلبة وأنيقة في مواجهة الجميع، لكنها رقيقة وهشة جداً أمام سلطة والدها وخوفها من خسارة رضاها.

تخشى أن تنشر خواطرها باسم مستعار فيضيع نبضها، وتخاف أن تنشر باسمها الحقيقي فتدخل في مواجهة حتمية معه. ومع ذلك، مع آخر لمسة لعطرها الفواح، تبتسم سديم بثقة، وتغلق درج مكتبها على قفل سري، مؤمنة أن قصائدها ستجد طريقها إلى النور يوماً ما، مستعينة بقلبها النابض باليقين: "لن يكسرني كلامهم ما دمتُ أوّمن بقدراتي وأردد: "وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ".

لعيشي مريم



ترايل الربع الرافى

فى كل صباح تشرق الشمس معلنة عن يوم جديد،
فرصة جديدة، وولادة حلم جديد، ومن خيوطها الوضاعة
نقطف أملاً وهاجاً.

وهنا فى مربعى الصغير أخبئ أحلامي، آمالي، أماني،
وأعذب أنغامي. هذه غرفتي، عالمي الذي لا شبیه له؛ الستائر
اخترتها بنفسى بما يناسب ذوقى الراقي، والسرير وضعته فى
الزاوية التي أردت، أما خزانتي فجمعت فساتين أنيقة
وحجابات تدل على هويتي المسلمة. وهناك تحت النافذة
مكتبي الجميل، يحتوي كل ما يجعلني أميرة فى بيتنا؛ فى
وسطه يتربع مصحفى، ذاك الملاذ الآمن، وتحيط به زجاجات
العطر التي رتبها بعناية، ومن بينها هدية أغلى البشرى، ذاك
العطر الذي لا غنى لي عنه، الذي تختلج روجي كلما دغدغ
أنفاسى، وبجواره كوب للأقلام والألوان، أما مذكرتي فمكانها
تحت وسادتي.

وما إن تفتح أدراجة حتى تفيض بأسراري؛ ففي درجه
العلوي تنام كتب من كل الأنواع: السيرة النبوية الزكية،



روايات، دواوين، وكتب تطوير الذات وغيرها، أما الدرج الآخر فيحرس ما يضيئ لأنوثتي وطلتي جمالاً وبهاءً كجمال روحي: مكياج، إكسسوارات مختلفة، ربطات الشعر، حقائب اليد الصغيرة، أقراط لامعة، وطلاء الأظافر بألوان المفضلة وأولها البنفسجي، كلون فستاني الذي أرتديه، والذي يذكرني بيوم لا أنساه أبداً، فقد كان نفس الفستان يضميني حين وقفت أمام المرأة أنظر إلى انعكاسي، أبتسم في برود وأمشط خصلات شعري برفق بعد أن أضفت قليلاً من المكياج على وجهي الذابل، هذا ما أفعله عندما أحزن. ثم همس دمعي النازل قبل صوتي الحاني، أكلّم صوتي الداخلي قائلة: سوف أبقى هنا أرتل الأمل، لا تحزني يا نفسي إن ربي معي سيهدين.

لعيشي مريم



صالح مع نفسي

ليست أصعبُ المعارك تلك التي نخوضها مع الآخرين، بل التي نخوضها مع أنفسنا. كنت أظن أن حبَّ الذات أمرٌ بسيط، حتى اكتشفت كم من الوقت نحتاج لنقبل عيوبنا، ونسامح أخطاءنا.

مرّت أيامٌ كنت ألوم فيها نفسي على كل تعثر، وأقارن خطواتي بخطوات الآخرين. كنت أرى نجاحاتهم الكبيرة، وأنسى رحلتي الصغيرة المليئة بالمحاولات.

لكنني تعلمت شيئاً مهماً: أن الإنسان لا ينمو بالكمال، بل بالمحاولة. وأن القلوب المتعبة تحتاج إلى الرحمة أكثر مما تحتاج إلى اللوم.

صرت أقرب من نفسي كما أقرب من صديقة عزيزة. أستمع إلى خوفها بدل أن أوبخها، وأمنحها فرصةً جديدةً كلما أخفقت. وحين أشعر بالضعف، لا أعتبره هزيمة، بل جزءاً طبيعياً من رحلتي.



اليوم لا أستطيع القول إنني وصلت إلى التصالح الكامل،
لكنني أسير نحوه بخطوات هادئة. وفي كل مرة أختار فيها أن
أكون ألطف مع نفسي، أشعر أنني أربح شيئاً ثميناً لا يُشتري.
إنها راحةٌ أن تدرك الفتاة أن قيمتها لا تتوقف على رأي
أحد، وأن أجمل علاقة يمكن أن تبنيها هي علاقتها بنفسها.

بابوري نجاه

الفتاة التي لا يراها أحد

يعرفون اسمي، ويرون ملامحي، ويصافحون ابتسامتي كل يوم، لكنهم لا يعرفون تلك الفتاة التي تسكن خلف كل ذلك.

لا أحد يرى الحوارات الطويلة التي أخوضها مع نفسي قبل النوم، ولا تلك الأسئلة التي أتركها معلقة في سقف الليل ثم أمضي. لا أحد يسمع ارتجاف قلبي حين أخاف، لأنني تعلمت أن أرتمي هدوئي جيداً.

يرون فتاة ترتب شعرها كل صباح، وتختار ثيابها بعناية، وتبدو منشغلة بتفاصيل صغيرة. لكنهم لا يعلمون أن وراء تلك التفاصيل محاولات متكررة لترميم يوم جديد، وأن خلف المرأة تقف روحٌ تبحث عن طمأنينتها الخاصة.

هناك نسخةٌ مني لا تظهر في الصور. فتاةٌ تحلم أكثر مما تتكلم، وتبكي أكثر مما تعترف، وتحب بصدق حتى وهي تتظاهر باللامبالاة. فتاةٌ تحفظ خيبتها في أدراج القلب، وتواصل السير رغم التعب، وكأنها عقدت اتفاقاً سرياً مع الحياة ألا تتوقف.



أحياناً أتساءل: كم شخصاً يعرف حقيقتي؟ ثم أبتسم حين أكتشف أن الأهم من معرفة الآخرين بي، أن أعرف أنا نفسي جيداً. فالعالم قد يرى وجهي، لكنه لن يرى الرحلة التي صنعت هذا الوجه، ولا المعارك الصامتة التي خضتها لأبقى كما أنا.

أنا تلك الفتاة التي لا يراها أحد كاملاً، لكنها تراها كل ليلة في مرآة روحها، وتعرف أنها، رغم كل شيء، ما زالت تنمو نحو النسخة التي تحلم أن تكونها.

بابوري نجاه



أشياء لا أشتريها

حين أدخل متجرًا، أشتري دفترًا، أو كتابًا، أو وشاحًا بلون أحبه. لكن هناك أشياء أعجز عن شرائها مهما كان ثمنها.

لا أستطيع أن أشتري الطمأنينة في ليلةٍ يثقلها القلق، ولا قلبًا لا يعرف الخذلان، ولا ذاكرةً تنسى ما يؤلمها حين تشاء.

أتعلم مع الأيام أن أجمل ما أملكه ليس ما أقتنيه، بل ما أبنيه في داخلي. قليلٌ من الصبر، وكثيرٌ من الإيمان، وبعضُ الأمل الذي يرفض المغادرة.

أدركت أن الإنسان قد يمتلك كل شيء، لكنه يظل فقيرًا إن فقد سلامه الداخلي. لذلك صرت أجمع اللحظات الصادقة أكثر من الأشياء، وأحتفظ بالكلمات الطيبة أكثر من الهدايا، وأمنح نفسي وقتًا أكثر مما أمنحها مقتنيات.

فالروح لا تكتمل بما نملك، بل بما نصبح عليه.

بابوري نجاة



خيط الضوء

لا أحتاج إلى شمسٍ كاملةٍ كي أصدق أن النهار قادم؛
يكفيني خيطُ ضوءٍ يتسلل من بين العتمة.

هكذا أصبحت أنظر إلى حياتي. لم أعد أنتظر المعجزات
الكبيرة، بل صرت أؤمن بالتفاصيل الصغيرة: كلمة صادقة،
ودعاء من أم، وكتابٌ يغيّر فكرة، وزهرةٌ تنبت في مكانٍ لم
ينتظرها أحد.

كل هذه الأشياء كانت تعيد إليّ شيئاً كنت أظنه ضاع.
تعلمت أن القوة لا تُولد من الضجيج، بل من تلك
اللحظة التي يقرر فيها القلب أن يواصل الطريق، رغم أنه
يعرف كم سيكون طويلاً.

ولذلك، كلما شعرت أن العالم يضيق، بحثت عن خيط
الضوء الخاص بي. لم يكن دائماً واضحاً، لكنه كان كافياً
ليقودني إلى نفسي من جديد.

بابوري نجاة

ارتباك عطر

لا أعرف لماذا يتحول اختيار العطر إلى حكايةٍ طويلةٍ في كل مرة. أقف أمام الزجاجات الصغيرة وكأنني أبحث عن شيءٍ أكبر من رائحةٍ جميلة. أبحث عن إحساسٍ يشبهني، وعن أثرٍ يرافقني دون أن يتكلم.

أجرب هذا العطر ثم ذاك، وأترك للذكريات أن تمرّ من حولي. بعض الروائح تعيدني إلى طفولتي، وبعضها يوقظ أيامًا ظننت أنني نسيتها. وأخرى تفتح أبواب أحلامٍ لم أصل إليها بعد.

في تلك اللحظات أشعر أنني أحمل أكثر من نسخةٍ من نفسي. فتاةٌ تحاول أن تبدو واثقة، وأخرى تخفي ارتباكها خلف ابتسامةٍ هادئة، وثالثةٌ ما زالت تبحث عن مكانها في هذا العالم.

وحين أختار عطري أخيرًا، لا أكون قد اخترت رائحةً فحسب، بل أكون قد اخترت شعورًا أريد أن أعيشه طوال



اليوم. كأنني أقول لنفسي: كوني كما تريدن، لا كما ينتظرك
الآخرون.

ولذلك يبقى للعطر معنىً مختلفاً في حياتي؛ فهو ليس
زينةً عابرة، بل رسالة صامتة أبعثها إلى نفسي قبل أن أبعثها
إلى العالم.

بابوري نجاه

الكرسي المقابل

أحيانًا أترك كرسيًا فارغًا أمامي، لا لضيّف سيأتي، بل للفتاة التي كنتها قبل سنوات. أتأمل المكان وكأنها ستدخل بعد قليل، بثوبها البسيط، وأسئلتها الكثيرة، وخوفها الذي كانت تخفيه خلف ضحكةٍ سريعة.

أود أن أخبرها أن الحياة لن تكون كما تخيلتها، لكنها لن تكون قاسيةً كما خافت أيضًا. ستتعلم أن بعض الأبواب المغلقة كانت رحمة، وأن بعض الأشخاص الذين رحلوا تركوا لها مساحةً لتنمو.

سأقول لها: لا تركضي كثيرًا خلف رضا الجميع، فالقلوب التي تتعب في إرضاء الآخرين تنسى أن تبتسم لنفسها.

ثم سأترك الكرسي فارغًا مرةً أخرى، لأنني أدرك أن تلك الفتاة لم ترحل تمامًا. إنها ما زالت تسكنني، كلما خفت، وكلما حلمت، وكلما احتجت إلى الشجاعة لأبدأ من جديد.

بابوري نجاة



علاقتي مع نفسي

العلاقة مع الذات هي التي تمدك بالسعادة والراحة النفسية.

فأساس العلاقات هي العلاقة مع الذات، إن لم تكن علاقتك بنفسك ناجحه ستفشل جميع علاقاتك.

أنا أرى حبي لذاتي الحاجه الأساسية التي لا أستغني عنها، أجلس في غرفتي وحيدة مع ذاتي أصنع لحظات هادئة بكوب قهوه، أتحدث معها بحب، بلطف وحنان،

أتقبل أخطائها وأسامحها لا أجلدها، وحين أتعب منها أعطيها وقتًا للراحة أمدّها بالدروس التي تعلمناها من أخطائها ونبدأ من جديد، نخطط معًا للوصول لأفضل نسخه من نفسي.

حب الذات ليس أنانيه بل حاجه.

رشا بسام عيسى

تحرر عروق من قيود السجين

من قال أنَّ الحنين لا يملك صوت؟

هنا ستجدون حنين لا يفسر، انكساراً لا يرى وستسمعون
صوتَ خوفي الذي لم يسمع.

معه لم أعش بسعادة بل قضيتُ الأيام بخوفٍ عارم من
أن يرحل، كان الخوف جزءاً لا يتجزأ من يومي، حتى نهى
خوفي برحيله الصامت، كسرني وكأني عدوه،

فكيف لمعشوق أن يكسر قلب معشوقته؟

حرصتُ على أن لا يرى هذا الإنكسار منذ زمنٍ طويل،
أسيرُ في رحلة الحياة بحنين يبتلع سعادتي كل يوم كوحشاً
يبتلعُ فريسته.

الحب ليس روايةً تمجد بل قصةً نهايتها مفجوعه.

رشا بسام عيسى



مشاعر تدون

يا ليتَ بإمكانني وضع حدود للحنين والاشتياق.

أكتبُ لكَ بحبرِ دموعي أشتياقي لك.

لم أرى من قبل سماء فقدت قمرها، فأنت القمر الأول
الذي يتخلّى عن سماؤه، معتمه أيامي لا ضوءَ بها في غيابك،

فهل لتعقلي بك نهاية؟

هل ساعيدك يوماً غريباً كما كنت؟

أبحث عن قبر ذكرياتنا لكن مشاعري لم تسمح لي بأن
أجده، عطرُ الحنين عابق في جدران قلبي، لم أبقى إنسانه
عاديه انضمتُ إلى عالم القلوب الميتة، أمضي في دروب
الحياة مثقله بالشوق لرؤيتك.

أقف على باب الحب غريبه.

لم أكن أعلم أن نهاية الحب جحيم.

رشا بسام عيسى



"احملي أنوثتك بثقة؛ فالجمال الحقيقي يبدأ حين
تُحبين نفسك كما أنت."

أ. وردة عوض الله أبووردة



عقاب

أدرتُ مؤشر المذيع.

لم أكد أسمع أول مقطعٍ من الأغنية التي أتتني في غير وقتها.

أبطأتُ المسير، وكادت العجلات أن تتوقف تمامًا وسط شارع أوتوستراد طويل، لا مجال إطلاقًا للتوقف فيه. ولولا رحمةُ الله بي، لأوقعتُ نفسي في حادثٍ مهول، ودستُ بشدة غضبي على البنزين، فسارت السيارة.

ولا تزال كلمات الأغنية ترن في أذني، ولا تزال تنبعث من المذيع. كان الأجدر بي أن أغلق المذيع، إلا أنني أصبرتُ على الاستمرار في سماعها، وكأنني أصر على معاقبة نفسي.

نعم، أصر على معاقبة نفسي.

هل عقابُ النفس علاجٌ لها، أم إنه إصرارٌ على زيادة ألمها وهمها؟

نعم، لم أكتفِ بسماع الأغنية، بل وترديد المقطع الأشد
تأثيراً عليّ، والمقطع الذي يشير إلى معاناتي التي آلت إليها مع
مرور الزمن. ها أنا أدندن مع فيروز، حابسةً دموعي، التي
أمرتها بعدم الانهماك منذ أن قررتُ أنني أستطيع حبسها.
"أديش كان في ناس عالمفرق تنظر ناس، وأنا بأيام
الصحو، حدا نطرنى."

عائدة عباسي



ضعف بشري

ألوم نفسي، حتى يشتد بي الغضب، لأكرهها.

نعم، وصلت إلى هذا الحد.

في حين، في أعماقي، أبعد في روحي، أعاتبها وأقول لها:
ليس باليد حيلة... لقد قسا عليّ القدر، هو السبب.

أرد بوعي: القدر القاسي يمر على كل البشر، بأشكالٍ
متعددة، وبتوقيتٍ مختلف.

فترد روحي المتعبة: لقد نفذ صبري.

أجيها: وهل هذا مبررٌ للنظر إلى الآخرين الحسد؟

تجيب الروح: ربما أبحث عن مسكنات؟

أجيها بحنق: يا لك من غبية!

هذا داء، وليس مسكنًا.

إنك تزيدين وجعك وألمك.



تسألني الروح بتوسل: أرشدني إذن!

ألوذ بالصمت.

أختبر حنكتي وصبري.

أبحث بثباتٍ عما تبقى لدي من حكمة.

فأجيبها: نعم، لقد تعبنا، لكن لا حل لدينا سوى تقبل
ما لا نستطيع معه إلا الصبر.

عائدة عباسي



أطلق العنان

ماذا لو أطلقنا العنان لمشاعرنا؟

اعتدنا على سماع وقراءة الكثير فيما يتعلق بتهدئة النفس، والابتعاد عن الطاقة السلبية، والجري وراء الطاقة الإيجابية.

الصبر، والتسامح، والمحبة.

كبت المشاعر السلبية أكثر ضررًا من الإصرار على المشاعر الإيجابية في غير موقعها.

عند الشعور بالغضب، أفرغ غضبك.

أظهر إحساسك بالحزن.

أجهش بالبكاء.

الكره، والغيرة، والغضب، مشاعر إنسانية طبيعية.



امتلاً البالون بالهواء أكثر من سعته، فمن المؤكد أنه
سينفجر.

أطلق العنان لمشاعرك، سواء الإيجابية أو السلبية، المهم
أن تكون في الظرف والوقت المناسبين.

اكتفيت من الشعارات المثالية.

ستون عامًا عشتها وأنا أكبت مشاعري السلبية.

تعودت، وعودت الجميع، على أنني الإسفنجة التي
تمتص الإساءات.

وأنا التي تهدئ النفوس.

صمام الأمان.

إلا أن البالون امتلاً فوق المستوى، وفاض، وكاد يكون
على حافة الانفجار.

آن الأوان، وقررت إطلاق العنان لمشاعري، بصدق
وشفافية، سواء كانت سلبية أم إيجابية.



ستحدث ضجة، وربما رفضٌ واستنكار.

القرار اتُّخذ، والوقت قد حان.

أطلقت العنان، ولن أراجع، حرصًا على ألا ينفجر
البالون.

عائدة عباسي



لم أغض النظر

وصلتُ إلى أسوأ إحساسٍ في الدنيا، وهو أن أنظر إلى المرأة
وأمقت المنظر وأكرهه.

أغمض عينيّ، أغض النظر.

منذ فترة يراودني إحساسٌ باليأس، ربما سببه القلق،
والخوف، والملل.

أيامي مكررة، لا جديد فيها. معظم الوقت من يومي
أقضيه باختلاق أعمالٍ ومهام، فقط لتمضية الوقت.

لم أعد أستمتع بتفاصيل كثيرة من يومي، وتعود نفس
الكرة في اليوم الذي يليه.

تعبت من الروتين، وأرهقت من الفراغ.

تدور الأيام، وتنقلب الأمور. فطالما كان الوقت ضيقاً،
أصبح الآن فسيحاً.



كانت الأعمال مكتظة، والآن شحيحة.
تبدلت الأحوال، كنت أشكو الضغوطات، والآن أشكو
الكسل.

في خضم هذا التحول، اشتقتُ إليّ، إلى نفسي الصبية.
اشتقت إلى شقاوتها، وإلى أحلامها.
لن أستطيع أن أعود بجسدي الفتى الرشيق، ولكن
بإستطاعتي العودة بروحي.

قررت عدم الاستسلام. صحيح أن للزمن قوته وقساوته،
ولكن للإرادة قوةً أشد من قسوة الزمن.
دأبتُ على شحن قواي؛ لأطرد هواجس اليأس والقنوط،
ولأوقظ روعي المرحّة الفتية.

أولى الخطوات: الاهتمام بكل تفاصيل حياتي اليومية.
الاستيقاظ باكراً.

فتح النوافذ.

الاستحمام بماءٍ دافئ.

احتساء قهوتي.
تنظيم المنزل وترتيبه.
الاهتمام بأصص أزهارى.
الاهتمام بهندامى.
أطهو طعامًا صحيًا ولذيذًا.
أخرج في نزهةٍ مشيًا على الأقدام.
أتنزه قرب البحيرة.
أدعو أعرء على قلبى إلى وجبةٍ أعدھا بنفسى.
أقرأ كتابًا طال انتظاره على رف المكتبة.
أعود إلى تقديم خدماتٍ سرىة لا يعلم بها سوى.
أكتب، كل ما يخطرلى.
أستىقظ فى صباء الوم الثانى، وأنظر فى المرأة. فتروق
لى الصورة. ولن أعض الطرف.

عائدة عباسى



غربة

في إحدى ضواحي وريد قلبي تقطن أنت بأمان، بينما
أرتجف أنا بداخلي من غربة الزمان.

أمنتك لسري وأفراحي، لجرحي وأتراحي، فما بالك، ولما
أويت الخروج، مزقت أشلائي، وزهقت روحي.

فلا ألفك من بُعد، ولا أجاريك في قُرب.

بيان علي القاق

فرا

أفتقدك بكل ما أملك من عواطف، أثناء كل شيء.

علّمني.. كيف أهرب منك؟

وحتى إليك، ظننت أن بعدي عنك قوة، فما زادني ذلك
إلا ضعفًا.

ولأن كل ما فيّ يطالب بك، أقمعه بكرهك، رغمًا عني.

الثانية والنصف صباحًا، أتساءل، هل تذكريني؟

بيان علي القاق



بين القلب والكلمة

هناك أشياء تولد في أعماقنا أكبر من أن تحملها
الحروف.

نقف أحيانًا أمام من نحب، نحاول أن نمنحهم جزءًا
مما يسكننا، ثم نكتشف أن اللغة توقفت عند حدودها
الأولى. تبقى الجملة ناقصة، ويبقى الشعور أوسع من
المساحة التي منحناها له.

في داخل كل واحد منا أرشيف لا يراه أحد؛ لحظات
احتفظنا بها لأنفسنا، أسئلة لم نجد لها جوابًا، وأحاديث
كتبناها في قلوبنا ثم محوناها قبل أن تصل إلى أحد.
ليس كل صمت فراغًا.

هناك صمت يحمل اعترافات كاملة، وصمت يحفظ
كرامة شعور خائف من أن يُساء فهمه، وصمت آخر ينتظر
الشخص الذي يعرف كيف ينصت دون أن يطلب تفسيرًا
لكل شيء.

ربما لهذا يبدو البشر قريبين في الصور وبعيدين في الحقيقة؛ فكل إنسان يحمل داخله حياة سرية لا تظهر في الملامح، ولا تُقرأ في الكلمات العابرة.

نحن لا نفتقر إلى الحديث، نحن نفتقد أحياناً المساحة الآمنة التي تسمح لما في القلب أن يخرج كما هو.

وفي تلك المنطقة الهادئة بين الإحساس والتعبير، تعيش أجمل الحكايات.

حكايات لم تُكتب على الورق، لكنها تركت أثرها في الروح.

رنا نسيم أبوضاهر



ما بين التعب والطرائفة

لم أعد أخاف من الطرق الصعبة.

فكل خطوة مشيتها في العتمة جعلت بصيرتي أوضح،
وكل وجع مرّ على قلبي زادني يقيناً بأن الله يعدّني لما هو
أعظم.

تعبت، نعم... لكنني لم أنكسر.

سقطت، لكنني نهضت وأنا أدرك أن الله لا يترك من قال:
يا رب.

قد يكون الألم رفيقي فترة، لكنه ليس مصيري.

أنا اليوم أعرف أن الوحدة ليست خالية كما تبدو، فالله
هو الرفيق الذي لا يبتعد، وهو السند الذي لا يضعف، وهو
القوة التي تسكن صدري حين أعجز عن الكلام.

اعتدت الألم، لأنني اعتدت أن أرى بعده الفرج.

وتعلمت أن أثق حتى حين أتألم، وأن ما كتبه الله لي
يحمل رحمة لا أراها في اللحظة الأولى، وأن بعض الأبواب

التي تُغلق في وجهي ما هي إلا طريق إلى أبواب أخرى لم أعرف
أنها تنتظرني.

أمضي الآن بهدوء يشبه اليقين،

أحمل ما مررت به دون أن أحمل ثقله، وأعرف أن
الطريق مهما طال، فإن لطف الله أطول.

فما دام القلب متعلقًا به، لا تضيع خطوة، ولا يذهب
وجع سدى، فخلف كل فصل أثقل من قدرتنا، يكتب الله
فصلًا أكثر رحمة.

رنا نسيم أبوضاهر



لا أصالح للنسخ

منذ زمنٍ طويل، توقفت عن محاولة أن أكون النسخة
التي يرتاح إليها الجميع.

اكتشفت أن الإنسان، كلما انشغل بتجميل صورته في
عيون الآخرين، شوّه ملامحه في عينيه.

لهذا اخترت طريقًا أكثر كلفة.

أن أقول: "لا" حين تصبح «نعم» خيانةً لروحي.

أن أغادر المكان الذي يضيق بكرامتي، حتى لو كان أكثر
الأماكن دفئًا.

أن أخسر أشخاصًا، ولا أخسر احترامي لنفسي.

لم يكن الأمر بطولة، وإنما نجاة.

فالحياة لا تهزمن حين تُكثر من العثرات، وإنما حين
تُقنعنا أن التنازل عادة، وأن الصمت فضيلة، وأن العمر
أقصر من أن نعيشه كما نريد.

لهذا لم أعد أبحث عن أحدٍ يصفق لي.



يكفيني أن أنام كل ليلة وأنا أعرف أنني لم أبع مبدأً
مقابل مصلحة، ولم أغير ملامحي حتى أتسع لصورة رسمها
غيري.

أؤمن أن الإنسان لا يُقاس بما جمعه، وإنما بما حافظ
عليه وهو يعبر كل هذا الخراب.

أما أنا، فلم أحافظ على شيء كما حافظت على نفسي.
ولهذا، كلما حاولت الأيام أن تعيد تشكيلي على مقاسها،
خرجت منها بالمقاس الذي اخترته أنا.

رنا نسيم أبو ضاهر



ما تركته الأرواح فينا

لم يكن أجمل ما في الحكايات الأشخاص الذين بقوا،
بل الأجمل أولئك الذين مروا وتركوا شيئًا لا يغادر.

هناك أشخاص لا نحتاج إلى الحديث عنهم كثيرًا، لأن
حضورهم اختصر كلمات كثيرة. يكفي أن نتذكر لحظة
واحدة معهم، فنشعر أن جزءًا من الزمن عاد إلينا.

لم يكن الأمر متعلقًا بعدد الأيام التي جمعتنا، فبعض
الأرواح تختصر المسافات، وتترك أثرها في وقت قصير أكثر
مما يتركه آخرون بعد سنوات طويلة.

تعلمت أن الحب ليس دائمًا وعدًا بالبقاء.

أحيانًا يكون موقفًا صادقًا، أو كلمة جاءت في وقتها، أو
يدًا امتدت حين كان العالم بعيدًا، أو شخصًا رأى فينا شيئًا
لم نكن نراه في أنفسنا.

هناك من لا يصبحون جزءًا من حياتنا كما تمنينا، لكنهم
يصبحون جزءًا من تكويننا.

نحمل منهم طريقة جديدة للنظر إلى الأشياء، وذكرى
دافئة، أو شعورًا بأننا كنا مفهومين، ولو لمرة واحدة.

ولا أدري إن كان الحنين يأتي لأننا نفتقد الأشخاص
فعلاً، أم لأننا نفتقد النسخة التي كنا عليها بقرهم.

لكنني أعرف أن بعض اللقاءات لا تنتهي حين ينتهي
وجود أصحابها.

تبقى كنافذة صغيرة في القلب، كلما ضاق العالم، تذكرنا
أن هناك لحظات جعلتنا نشعر أننا في المكان الصحيح.

رنا نسيم أبوضاهر



لقاء آخر مع المرأة

حينما أسرح شعري، تتسلل إليَّ أسئلة كثيرة طالما عجزت
عن إيجاد جواب منطقي لها. أفكر: هل سيمنحني الزمن
يومًا إجابتها، أم أنها ستبقى ترافقني كلما وقفت أمام المرأة؟

لماذا أشتاق إلى أشياء انتهت، رغم يقيني أنها لن تعود؟

لماذا أشتاق إلى أيام كنت أتمنى أن تنتهي؟

لماذا يأتي بعض الأشخاص وكأنهم وطن، ثم يرحلون
وكانهم لم يكونوا؟

كم كلمة ابتلعته، فماتت في صدري؟

كم مرة دفنت جزءًا مني، ثم أكملت طريقي وكأن شيئًا
لم يكن؟

كم مرة اضطررت أن أكون قوية، بينما كنت أحتاج أن
أنهار؟

كيف استطعت أن أبدأ من جديد، دون أن يلاحظ أحد
أنني كنت أبدأ؟

كم حلمًا خبأته في قلبي خوفًا من ألا يتحقق؟

أتوقف قليلًا أمام ربطة الشعر، محتارة في اختيار لونها،
وكأنني أبحث عن لون يطمئن كل هذا الضجيج في داخلي.
لكن بدلًا من أن تهدأ أفكاري، تتكاثر الأسئلة وتزداد حيرة
وتعقيدًا.

ماذا لو وصلت إلى ما تمنيت، ولم أجد نفسي فيه؟

هل نحن من نصنع المستقبل، أم أن المستقبل يصنعنا
خلال الطريق إليه؟

هل الزمن يداوي الجروح، أم يعلمنا فقط كيف نخفيها؟

متى يصبح القلب مطمئنًا، ولو لم يجد كل الإجابات؟

أواصل تسريح شعري، وكأنني أرتب خصلاته، بينما تعجز
أفكاري عن ترتيب نفسها. أحاول أن أقنع قلبي بأن بعض
الإجابات تحتاج عمرًا كاملاً، وربما لن تأتي أبدًا.

ومع ربطة الشعر الأخيرة، تغلق الأسئلة... دون جواب.



أبتسم للمرأة، وأمضي، تاركة عليها انعكاسًا وأسئلة لم
تكتمل بعد. أعلم أنني حين أعود إليها يومًا، ستسئل إليَّ
أسئلة جديدة، وربما أجد بعض الإجابات التي كنت أبحث
عنها.

فليس كل لقاء يمنح جوابًا، وليست كل الأسئلة خلقت
للتُجاب.

وحتى ذلك الحين... لنا لقاء آخر مع المرأة.

إسراء سلطان العويوي

أخاف

أخاف من المستقبل الذي أنتظره، من الأيام التي لم تأت بعد، ومن الطرق التي لا أعرف إلى أين ستأخذني.

أخاف أن يكون المستقبل الذي أرتقبه وأحلم به مختلفًا عما رسمته في مخيلتي، وأن أصل إلى المكان الذي طالما تمنيت الوصول إليه، ثم أكتشف أنه لا يشبهني ولا يشبه ما كنت أبحث عنه.

أخاف أن أجدني في مكان لا يسعني، في حياة لم أجد فيها شعور الراحة الذي تمنيت، وأن تأخذني الأيام بعيدًا عن الأشياء التي أحبها في نفسي.

أخاف أن تغيرني الحياة، وأن أفقد صفاتي التي أحبها، وأن أصبح شخصًا لا أعرفه.

أخاف أن أسعى طويلًا خلف شيء لم يكن مكتوبًا لي، وأن يمضي عمري وأنا ألاحق حلمًا لم يكن طريقي.



أخاف أن أصل إلى ما تمنيت، ثم لا أجدني فيه.

أخاف من المستقبل...

ليس لأنه مجهول فقط، بل لأنني أخشى أن أصل إليه
وأنا لم أعد أنا.

إسراء سلطان العويوي

أعتذر

أعتذر، أنا التعب الذي تشعرين به كل يوم، بل كل ساعة، بل كل دقيقة.

أنا ذلك الإرهاق الذي جعلك تمضين كثيرًا من الأيام، وأنت تبحثين عن لحظة هدوء، ولا تجدونها.

أعتذر،

أنا القلق الذي سرق منك لحظات كان من حقك أن تعيشها بسلام، وجعلك تفكرين كثيرًا بما سيأتي، حتى نسيت أن تعيشي ما بين يديك.

أعتذر،

أنا الخوف الذي وقف بينك وبين أشياء كثيرة تمنيتها، وجعلك تترددين أحيانًا، وتشكين في قدرتك، رغم أنك كنت قادرة أكثر مما ظننت.



أعتذر،

أنا الألم الذي أخفيته طويلاً، والخذلان الذي بقي أثره
في قلبك، والغضب الذي لم تجدي له مكاناً سوى داخلك.

أعتذر،

أنا الحزن الذي حاولت تجاوزه سريعاً، وأنا الذكريات
التي عادت في أوقات لم تكوني مستعدة فيها لاستقبالها.

أعتذر،

أنا الصمت الذي جعلك تخفين كلمات كثيرة كان يجب
أن تُقال، وأنا الفراغ الذي بقي رغم امتلاء أيامك بالكثير.

أعتذر،

أنا التوقعات التي أثقلت كتفك، والمقارنات التي جعلتك
تنظرين إلى نفسك بعين قاسية، والندم الذي أعادك دائماً
إلى ما تمنيت لو تغيّر.

لكنني أعتذر،

لأنني كنت حاضراً في لحظات لم يرها أحد، في دموع
أخفيها، وفي صمت طويل لم يفهمه أحد.

أعتذر لأنني أثقلت قلبك، لكنني كنت جزءاً من حكايتك،
ورافقتك في طريقك الطويل، في أيام ضعفك وقوتك،
وشهدت كل مرة جمعت فيها شتاتك، ومضيت رغم كل ما
كان يثقل خطاك.

إسراء سلطان العويوي



حين أصبح التعب عادة

لا أعرف متى أصبحت المسؤولية جزءًا مني، ومتى اعتدت أن أضع احتياجات الجميع قبل احتياجاتي. كل ما أعرفه أنني، كلما حاولت أن أتماسك، ازداد داخلي ازدحامًا بما لم أقله، وبكل ما أخرته لأن غيري كان دائمًا أولى.

أجدني أنهمر بالبكاء أحيانًا على أتفه الأشياء، لا لأنها السبب الحقيقي لسقوط دموعي، بل لأن ما سبقها ظل يتراكم في داخلي بصمت.

لا أجد وقتًا أتنفس فيه بطمأنينة، وحتى حين أجلس وحدي، يبقى عقلي منشغلًا بما ينتظرني.

كبرت وأنا أعتقد أن دوري أن أحتوي الجميع، وأن أكون السند كلما احتاجني أحد، حتى أصبحت أطمئن الآخرين قبل أن أطمئن نفسي، وأخفي خوفي حتى لا أخيف من حولي.

ومع الوقت، لم يعد أثقل ما أحمله هو المسؤولية نفسها، بل اعتيادي عليها، حتى أصبحت أظن أن التعب جزء طبيعي مني.

ويبقى أثقل ما نحمله ذلك التعب الذي لا يراه أحد، لأنه
يختبئ خلف ابتسامة اعتاد الجميع رؤيتها، حتى نسوا أن
خلفها قلبًا يتعب أيضًا.

إسراء سلطان العويوي



أحلام لا تموت! تؤجل فقط

من أكثر الحروب إرهاقًا تلك التي تستنزف كل طاقتك، ونهايتها مجهولة؛ نجاح أم فشل، لا نعرف متى تنتهي. هي الحياة، الحرب التي لا تعرف فيها من هو عدوك؛ هل هم من حولك، أم أنت؟

فتارةً تتلوّن الحياة بألوانها، وتترنّن بزينتها، وتدندن الرياح مداعبةً الأشجار بألحانها. نضع أحلامًا، ونسير في طرق مليئة بالأشواك، وإذا بنا نصل إلى نهاية مسدودة، وظلام دامس، ومكان لم نحلم به قط. نبكي، ونتوسل: لِمَ حدث هذا؟

ثم أنهض من جديد، فما زال جرس انتهاء الحرب لم يُقرّع بعد. أعود وأسير في طريق آخر من متاهة لا أعرف نهايتها، لكن الأمل كبير. أشجّع نفسي، وأقوّي عزمي ببعض الكلمات، فلا شيء اسمه مستحيل.

بيان عماد ثليجة



مشاعر لا تجد طريقها للكلام

لا أحد يفهم كم هو متعبٌ ومُنْهَكٌ أن تحمل بداخلك
أعباءً لا تعرف مصدرها؛ أن تشعر بالخوف أو الحزن دون
سببٍ واضح، أن تشفق إلى من لا وجود له، أن تكون
منكسرًا من شخصٍ عزيز عليك، ومع ذلك لا تستطيع البوح.

في بعض الأحيان يكون هذا الكتمان مجهولًا حتى
بالنسبة لي؛ لا أعرف له سببًا. أشعر بالحزن، ولما أريد البكاء
أبكي فعلًا، لكن دون أن يكون هناك ما يستدعي ذلك، أو
ربما يكون السبب تافهًا لا أستطيع أن أبوح به لأحد.

كل هذه المشاعر تتراكم بداخلي، وتتلاطم فيّ، ولا تجد
طريقها للخروج، وأنا أكبحها بقدر ما أستطيع.

بيان عماد ثليجة



علاقتي مع نفسي

من أغرب العلاقات وأكثرها بلا تفسير، علاقتي مع نفسي. أحيانًا نكون شخصًا واحدًا، متفقين على كل شيء، وأحيانًا نكون شخصين متناقضين، كثيري الجدل.

أحب نفسي كثيرًا في أوقات، وأتعب منها في أوقات أخرى. أتعب من كثرة تفكيرها، ومن قسوتها عليّ أحيانًا، ومن لومها المستمر لي على أشياء لم يكن لي فيها خيار. لكن في كل مرة أحاول أن أصالحها من جديد، وأن أفهمها أكثر.

فهي الصوت الذي يبقى معي حين يغيب كل صوت.

بيان عماد ثليجة

مشاعر لا تجد طريقها للكلام

لا أحد يفهم كم هو متعب ومُنْهَك أن تحمل بداخلك أعباءً لا تعرف مصدرها؛ أن تشعر بالخوف أو الحزن دون سبب واضح، أن تشتاق إلى من لا وجود له، أن تكون منكسرًا من شخص عزيز عليك، ومع ذلك لا تستطيع البوح.



في بعض الأحيان يكون هذا الكتمان مجهولاً حتى
بالنسبة لي؛ لا أعرف له سبباً. أشعر بالحزن، ولما أريد البكاء،
أبكي فعلاً، لكن دون أن يكون هناك ما يستدعي ذلك، أو
ربما يكون السبب تافهًا لا أستطيع أن أبوح به لأحد.

كل هذه المشاعر تتراكم بداخلي، وتتلاطم فيّ، ولا تجد
طريقها للخروج، وأنا أكبحها بقدر ما أستطيع.

بيان عماد ثليجة



أنا ومرآتي

أذهب إلى مرآتي في كل حال؛ إن كنتُ حزينةً أفرغ فيها طاقتي، وإن كنتُ فرحةً عبّرتُ بها عمّا بداخلي. ففي كل المناسبات، لا شيء أجمل من تلك الدقائق التي أقضيها أمامها.

أنتقي المساحيق بحسب المناسبة، وأختار الألوان بعناية فائقة، وكأني على وشك رسم لوحة عريقة. أرّتب شعري بعدة تسريحات مختلفة حتى أستقرّ على ما يليق بي، ثم أختار عطري الذي يكمل الصورة.

وروتيني اليومي في العناية ببشرتي، من ماسكات وقطرات من السيروم وقليل من الفيتامين والمرطّب، كلّه يتسلل إلى داخلي شعورًا بالراحة والسعادة.

وكم من حوار صامت يدور بيني وبين انعكاسي على تلك المرأة؛ أحيانًا أفرغ فيه ما بداخلي من كتمان طال حبسه، وأحيانًا أهرب معه إلى عالم من الخيال، وأحيانًا كثيرة... يبقى الكلام أكثر ممّا يُقال.

بيان عماد ثليجة



"اكتبي، فبعضُ المشاعر لا تجد خلاصها إلا بين السطور."

أ. وردة عوض الله أبووردة



بصمة الروح

عندما أحب، سأحبك بكل ما لدي. سأصنع لك من
شتاتي قوةً لأسعدك.

وجود العلاقات في حياتي يترك بصمةً جميلةً على روحي.
أحب من حولي ممن لهم أثر جميل في بهجة أيامي، وأكون
سعيدة عندها. أكون ابنةً بارّة، وصديقةً وفية، عندما أعبّر
عن حيي بكل عفويتي، وعندما لا أتصنع الودّ لأجذب من
حولي، وعندما أبتسم فيسعد من حولي.

وعلى قدر كل شيء جميل داخلي، عندما أختار الغياب،
فحضورك لا يهمني، ووجودك لا شيء في حياتي. أنظر إليك
كأنك العدم.

هادية حسن خضر

الحوار الصامت

أشياء كثيرة لا تُقال، بل نشعر بها في داخلنا. وقفتي أمام المرأة، أمام نفسي القوية الجميلة، وأنا أعبت بخصلات شعري، وأضع المكياج الذي لن يزيد جمالي، بل سيُظهره بطريقة أجمل.

اهتمامي بنفسي، وأدق تفاصيل حياتي، وأظافري التي يزداد جمالها عندما أضع عليها الطلاء الذي أحبه، وعندما أتحدث مع نفسي بكل ما بداخلي، والصوت الذي يحدثني كل يوم بأنني الأفضل دائماً، عندما أؤمن بنفسي.

مشاعري وأحاسيسي التي في المنتصف، بين أن تريد الخروج وبين أن تبقى بداخلي فقط. والخوف الذي أشعر به ولا أشعر به، عندما أريد أن أفعل شيئاً، وخوفي يمنعني، وصوت بداخلي يقول لي: افعلها، لأنك تستطيعين.

وحنين قلبي الذي لا أستطيع أن أتخلى عنه، بل يزداد حنيني، وتزداد رقة قلبي يوماً بعد يوم. وانكساراتي التي أراها،



ولن يراها أحد؛ لأن هناك غشاءً من القوة خلف تلك
الانكسارات.

حين أحاول أن أصلح نفسي من أجلي؛ لأن لا أحد
يستحق ذلك أكثر مني، وأعيد شخصي القوي لخوض كل
معاركي، والنهوض من جديد.

وأخيرًا، كوني أنتِ، كوني أجمل دائمًا، فالجمال الحقيقي
ينبعث من داخلك لينير حياتك.

هادية حسن خضر

الحلم لا يفنى بل يتحقق

منذ زمن بعيد، أحلم أن أكون الأفضل. أعتمد على نفسي، فهي التي لن تخون. أحب نفسي كثيرًا، وأثق بها بأنها تستطيع أن تفعل المستحيل. المستحيل عندي ممكن؛ لأن من يريد يستطيع.

الإيجابيات تمثل ضوءًا في ظلمة أيامي، ولا يوجد للسلبات مكان في حياتي. ويوجد في حياتي من يمنحني الأمل والثقة بأنني أستطيع فعلها، ويمنحني تشجيع من أحب، و طاقة إيجابية بأن الأحلام تتحقق، وأن ما أريده اليوم سيصبح واقعًا ذات يوم.

أقولها لنفسي دائمًا: أحبك بكل ما أنت عليه، فعيوبك ومميزاتك هي ما تصنع منك الشخص الأفضل؛ لأنك تستحقين.

هادية حسن خضر



أمام نفسي

في كل صباح أقف أمام المرأة، وأبتسم لي. أنظر إلى عينيَّ
الجميلتين، وإلى ابتسامتي التي تنبض لي بالحياة. أذكر نفسي
دائمًا بأني جميلة، قوية، طموحة، وسأصل يومًا إلى ما أريد.
أحب نفسي كثيرًا، ولا ينقصني حب لذاتي. أسير نحو
أحلامي لأحققها، وأسعى كل يوم من أجل أن أدرك حلمي.
أتعب كثيرًا، ولكن أتذكر أن بعد التعب سأصل إلى ما أريد.
أحاول أن أكون أفضل من نفسي كل يوم، وأسعى لأكون
الأفضل دائمًا.

هادية حسن خضر



رشة حنين

كلما وقفتُ أمام تسريحتي، أجدني أتردد كثيرًا قبل أن أمدَّ يدي نحو تلك الزجاجاة الوردية تحديدًا. أرفع غطاءها ببطء، وفي اللحظة التي تتطاير فيها الرشة الأولى على معصمي، يندلع الشغف القديم في الغرفة، ويكفّ الوقت عن الجريان.

رشة واحدة كفيلاً بأن تعيدني إلى زاوية قديمة، إلى حوارٍ دار بيني وبين نفسي في ليالٍ مضت، إلى ذكرياتٍ تخبأت في طيات ملابسي دون أن أدري. أدركتُ عندها أن العطر ليس مجرد زينة ورائحة خلابة، بل هو أرشيفٌ حسيّ يختزن الذكريات، والخوف، والحنين، والرغبة الصامتة في أن نكون مرثياتٍ كما نحن.

"هناك عطورٌ لا تُوضع لنشعر بالجمال فحسب، بل لنستحضر أزمنةً ظننّا أنها اندثرت."

براءة فتحي



تكتب ثم تزه

لم يكن الخذلان حادثاً عابراً بالنسبة لي، بل كان سقوطاً
مدوياً لسقفٍ بنيته بيديّ فوق رأسي. مارستُ الثقة العمياء
كما لو أنها عقيدةٌ لا تحتمل الشك، وجرّدتُ نفسي من
الأسوار، وسكبتُ من روحي ووقتي وشغفي في مساحاتٍ لم
تكن تتسع لي أساساً. كنتُ أظن، بجهل العاطفة الصادقة،
أن من تمنحه قلبك كاملاً لن يخذلك، لكن الكسرة جاءت
عميقة، ومجردة من أي رحمة.

ليالٍ طويلة وقفتُ فيها أمام المرأة أتساءل: كيف ينطفئ
كل هذا الشغف؟ كيف لليد التي كانت تفيض حيويةً أن
تعجز عن لمس وجهها في عتمة الغرفة؟

لكن العبرة التي تعلمتها من القاع كانت قاسيةً وشفافيةً
في آنٍ واحد: "إن السخاء مع من لا يقدرُك ليس حباً، بل هو
هدرٌ لكرامة الروح."



والتجاوز لم يكن يعني نسيان الخديعة، بل كان قرارًا
واعيًا بالألا أسمح لخطأ غيري أن يسرق مني حبي للحياة،
وبهجتي، وعفويتي، وألواني التي أحبها.

نفضتُ الغبار عن قلبي، وأعدتُ ترتيب بعثرتي. لم أعد
تلك الفتاة التي تمنح مفاتيح روحها بالمجان، بل أعدتُ
اكتشاف نفسي؛ حيويةً، شغوفةً، وأكثر حكمة. لقد عدتُ
إليّ، وهذا هو الانتصار الأكبر.

براءة فتحي



كوني فرائدة

كيف لأنثى تحمل كل هذا الضوء أن تبدو حزينة؟

أرتدي أجمل ما لدي، لا لأخفي ألمي، بل لأن الحزن لا يستحق أن يسرق مني حق الجمال. أبكي أحياناً، ثم أمسح دموعي، وأكمل وضع أحمر الشفاه، وأضع عطري، كأنني أعلن للحياة أنني ما زلت هنا. أحمل كتي وأمضي إلى كليتي، بينما في داخلي بحر تتلاطم أمواجه، وعلى وجهي شمس لا تسمح لأحد أن يرى الغيوم.

ليست الحياة أخف من عمري، لكنها لن تكون أثقل من روحي. تعلمت أن الأبواب المغلقة لا تعني نهاية الطريق، بل دعوة للبحث عن نافذة، أول صنع باب جديد بيدي.

أحبي نفسك كما تحبين شخصاً تخافين عليه من العالم. دليها، وسامحها حين تتعب، وامنعها ورداً دون مناسبة، وهدياً دون انتظار، واحتفلي بإنجازاتها الصغيرة قبل الكبيرة. فالقلب الذي يمتلئ بالمحبة لن يخاف الوحدة، والروح التي تعرف قيمتها لن تنتظر من يخبرها أنها جميلة.



كوني امرأة تشبه الربيع؛ أينما مرّت تركت خلفها شيئاً
أخضر. تعلّمي، واقْرئي، وتحدّثي بلطف، وارْتقي بفكرك قبل
مظهرك، فالجمال الحقيقي لا يسكن الملامح، بل يسكن
الطريقة التي نمر بها في حياة الآخرين.

اجعلي روحك فراشة، لكنها لا تحط إلا على الزهور. لا
تهديري قلبك في الأماكن اليابسة، ولا تمنحي وقتك لمن لا
يعرف قيمة حضورك. وكوني كالوردة؛ لا تمنح عبيرها لمن
يقتلعها، بل لمن يسقيها حباً واهتماماً.

وفي كل صباح، انظري إلى المرأة، وابتسمي لنفسك قبل
أن تبتسمي للعالم. اشربي قهوتك ببطء، وافتحي نافذتك
للشمس، واخرجي لتصنعي يوماً يستحق أن تتذكره.

فالمرأة لا تصبح فراشة عندما تنبت لها أجنحة، بل
عندما تدرك أن السماء كانت تسكنها منذ البداية.

سلام خالد اللغوات



بين الصمت والتوهم

هل شعرت يوماً أنك استيقظت لتجد نفسك شخصاً
آخر؟ ليس لأن ملامحك تغيرت، بل لأن روحك لم تعد تقبل
ما كانت تتقبله بالأمس. أصبحت تنتقي كلماتك كما ينتقي
البستاني أزهاره، وتحرس قلبك كما تحرس الأم طفلها الأول،
وتتعلم أن بعض الناس لا يرحلون من حياتنا إلا ليطركوا فيها
متسعيناً للنور.

لم أصل إلى هذه النسخة مني بسهولة. عبرت طرقاً
مزدحمة بالحزن، وحملت فوق كتفي أياماً أثقل من عمري،
ثم جلست أمام نفسي للمرة الأولى دون أن أهرب منها.
راجعت أخطائي، وأحرقت صفحات لم يعد يليق بها أن تبقى
في كتاب حياتي، وبدأت من جديد.

في داخلي طفلة ما زالت تخاف العودة إلى نقطة الصفر،
لكنها كلما ارتجفت أمسكت بيد امرأة تعلمت أن النهوض

قرار، لا معجزة. امرأة لا تخشى السقوط بقدر ما تخشى أن تعيش حياة لا تشبهها.

كل صباح يوقظني صوت المنبه، وشعري يروي فوضى الليل، وتتمنى وسادتي أن أبقى قليلاً، لكنني أنهض. أغسل وجهي، وأترك لفيروز أن ترتب ما بعثره الأمس، وأمسك فنجان قهوتي بينما تتسابق الساعات. يبدو كل شيء هادئاً، إلا رأسي؛ ففي داخله مدن كاملة تستيقظ، وذكريات تفتح نوافذها، وأحلام ترفض أن تنام.

يظن كثيرون أنني امرأة لا تُهزم، لأنهم لم يروا الحروب التي أخوضها بصمت. لا يعرفون أن القوة ليست غياب الدموع، بل القدرة على مسحها والابتسام بعدها. أختار الصمت حين تصبح الكلمات عبئاً، وأدع لعيني أن تقول ما تعجز عنه اللغة، فبعض المشاعر أكبر من أن تسكن الحروف.



وحين أقف أمام المرأة، لا أبحث عن ملامحي بقدر ما
أبحث عن تلك المرأة التي وعدت نفسها ألا تنطفئ. أبتسم
لها، وأهمس: لقد نجونا مرة أخرى.

فأنا لا أسعى لأن أكون الأقوى، بل لأن أبقى حقيقية.
فالتوهج ليس ضوءاً يراه الآخرون، بل سلامٌ يولد في القلب
بعد أن ينجو من ألف عتمة.

سلام خالد اللغوات



"كلُّ صفحةٍ نطويها، تُعلِّمنا كيف نكتب الفصل الأجل
من حياتنا."

أ. وردة عوض الله أبووردة



يا عذبة الملاح

يا عذبة الملاح، أخبري أشباهك أن في حضورك شيئاً
لا يُقَلَّد، كالعطر حين يلتصق بالروح لا بالجلد.

قولي لهن: حين تبتسمين، يضطرب التوازن في قلوب
العابرين، ويصبح الشوق فجأةً أكثر صدقاً.

فيك فتنة لا تصرخ، لكنها تُربك، وتجعل العيون تتعلَّم
معنى التعلُّق.

وكأن قلبك يعرف أسماء الذين يقعون فيه، فيفتح لهم
أبوابه دون استئذان، ويتركهم أسرى نبضة لم يملكوا أمامها
سوى الاستسلام.

فليس كل الجمال يُرى بالعين، فبعضه يُشعر به، وبعض
الأرواح خلقت لتُخلد أثرها في القلوب، ولو مرّت بها عابرة.

بدرية عبد الله أبو هندي

هبة المصور

ليس كل الجمال يُقاس بملامح الوجه؛ فبعض الوجوه جميلة، لكنها تمرّ بلا أثر.

أما أنا، فلي مع الجمال حكاية مختلفة قليلاً؛ عيان عسلتان تُخفيان أكثر مما تقول الكلمات، وبشرة يلامسها الضوء كأنه يعرف طريقه إليها، وهدوء في الحضور يُشبه الهيبة أكثر مما يُشبه الصمت.

ولم أتعلم يوماً أن أتباهى بجمالي، لكنني تعلّمت أن أعرف قيمته.

بعض النساء جميلات في الصور، وبعضهن جميلات في الذاكرة، أما القليل منهن فيبقى في القلب.

وأنا، بكل هدوء، أترك بصمتي في القلب والروح؛ ليس غروراً، ولكن لأن بعض الأرواح خلقت لترى مرة، وتُذكر طويلاً.

بدرية عبد الله أبوهندي



أنا كما أحب أن أكون

لا أقف أمام المرأة لأتأكد أنني جميلة، بل لأتذكر أنني امرأة تعرف جيداً كيف تُحب نفسها.

أمشط شعري ببطء، كأني أرتب أفكاري معه، وأختار عطري بعناية، لأن بعض الروائح لا تُعرف بنا، بل تتركنا عالقين في ذاكرة الآخرين.

أبتسم لنفسي قبل أن أبتسم للعالم، ليس لأن الحياة خالية من المتاعب، بل لأن ابتسامتي قرار لا تمنحه الظروف ولا تنتزعه الأيام.

أعرف أن الكعب العالي لا يصنع الهيبة، وأن أحمر الشفاه لا يخلق الأنوثة، وأن الفستان، مهما بلغ جماله، يبقى مجرد قماش، ما لم ترتده امرأة تؤمن بنفسها.

ولستُ أبحث عن عين تُعجب بي، بل عن قلب يعرف أن الجمال الحقيقي يبدأ من الداخل، ثم يفيض على الملامح دون استئذان.

أنا امرأة، إذا مررت، مرّ العطر بعدي، وإذا ابتسمت،
تركت في المكان شيئاً يشبه الضوء، وإذا غادرت، بقي أثري،
لأن بعض النساء لا يحتجن إلى ضجيج ليلفتن الانتباه،
فحضورهن وحده يكفي.

بدرية عبد الله أبوهندي



المرأة التي تسكنها الفصول

أنا تلك المرأة التي تسكنها الفصول كلها في لحظةٍ واحدة؛
ربيع حين تبتسم، وخريف حين يُرهقها الانتظار.

أنا تلك التي تُخبّي وجعها، كما يُخبّي البحر أسرارها؛ هادئة
في ظاهرها، وعاصفة لا تُرى في أعماقها.

أكتب قلبي لا بالحبر، بل بنبض يرتجف بين السطور،
وكل كلمة مني تُشبه نجمة سقطت، ولم يلحظها أحد.

وفي داخلي امرأة تُتقن الصبر كأنه صلاة، وتُحب بصدق،
كأنها لم تُجرح يومًا.

أنا لست كاملة، لكنني حين أشعر أفيض كالمنطقس، وحين
أصمت يكون الصمت في داخلي ضجيج ألف حكاية.

بدرية عبد الله أبوهندي

ليست بخير لكنها تجيد الظاهر

هي أساسًا ليست بخير، لكنها اعتادت أن تقول العكس؛
فالعالم لا ينتظر أحدًا أن يعترف بتبعثره.

كل صباح تفتح عينها مثقلةً بتعب الأيام الماضية،
وترتدي قناع القوة الذي بات جزءًا من ملامحها. تبتسم،
وتضحك، وتجامل الآخرين، وكأن شيئًا لا يهزّها.

لكن الحقيقة هي أنها تنكسر شيئًا فشيئًا من الداخل.

هناك حزن دفين يتراكم مع كل خيبة، وكل أمل خاب.
ليالها طويلة لا تنتهي، تمر أمامها الذكريات كالأشباح،
تلاحقها تفاصيل لم تستطع يومًا نسيانها.

تحت الوسادة تخفي دموعًا لا ترى، وآلامًا لا تُقال؛ لأن
من حولها اعتادوا على صلابتها.

تتساءل في صمت: متى ستصل إلى تلك اللحظة التي
تعترف فيها لنفسها بأنها لم تعد تستطيع المواصلة؟



لكنها، رغم ذلك، تستمر، تستمر لأنها لا تعرف طريقًا آخر.

تحاول أن تجد الأمل وسط رمادي الأيام، وتحاول أن تقنع نفسها بأن غدًا سيكون أفضل، وأن ما يحدث الآن ليس إلا مرحلة.

لكنها، في قرارة نفسها، تعلم أن تلك الوعود لن تأتي سريعًا.

هي ليست بخير، ولكنها تتظاهر بأنها كذلك؛ لأن التظاهر قوة، حتى لو كانت مؤقتة.

بدرية عبد الله أبوهندي

كما أبدو

أُجيد الوقوف بهدوء، كأنّ شيئًا لم ينكسر في داخلي.
أمسح وجهي بالضوء، وأترك العتمة تتكفل بالباقي.
أرتّب ابتسامتي كأنّها واجب عليّ، وأخفي خلفها أشياء،
لو نطقت، لانهار كل شيء.
في ظهري ندوب تُجيد الصمت، تُشبه طرقًا مرّت عليها
الخيّبات، ولم يمرّ عليها أحد.
أحمل دوائي كأنني أحمل أعذار، وأبتلع وجعي دون
ماء، كي لا يفيض.
أنا النسخة التي يراها الجميع مرتبة، نافذة تطل على
جمال الطبيعة، أما أنا في الداخل، فزجاج مكسور، أجمع
شظاياها بصمت.
أنا بخير كما ترون، لكن ليس كما أبدو.

بدرية عبد الله أبو هندي



خلف الملامح

أتقنْتُ ترتيب ملامحي، حتى ظنَّ الجميع أنني بخير، رغم
أنني أتحوّل كلّ يومٍ إلى حطام لا يُرى.

أقف أمام المرأة بكامل أناقتي، بينما روعي بالكاد
تستطيع الوقوف.

وحين يُذكر الجمال، أكون في تعداد الأوائِل؛ لا لأن
مستحضرات التجميل صنعت مني امرأة جميلة، بل لأن الله
منحني روحًا تُضيء رغم العتمة.

كم مرة سقطت، وكم مرة انهزمت، وكم مرة سمعت
كلمات كانت كمقصلة على عنقي، لكنها لم تستطع أن تكسر
ذلك الصمود الذي أخفيه خلف هدوئي.

لم يعلم أحد أنني كنت أعود كلّ ليلة منهكةً من معارك
لا يراها أحد، أجمع شتات نفسي بصمت، وأعود إلى العالم
بكامل هيبتي.



لم يحتملوا أن امرأةً مثلي تحمل كلّ هذا الحزن، وما
زالت تُبهر الجميع.

أنا التي أخفت ألمها جيّدًا، حتى ظنّ الجميع أن قوتها
وُلدت معها.

بدرية عبد الله أبوهندي



وما زالك أما

ليست الأمومة قريبًا بالأجساد فقط، فكم من أم تفصل
بينها وبين أبنائها المسافات، لكن أرواحهم تسكن قلبها في كل
لحظة.

فالأم تحمل أبنائها في دعائها قبل ذراعيها، وتخبي
أسماءهم بين نبضاتها، وتبقى قلوبهم أقرب إليها من كل
شيء، حتى وإن حالت الأيام بينها وبين عناقهم.

أشد ما يؤلم الأم أن تشتاق إلى أبنائها ولا تجد طريقًا إلى
أحضانهم، وأن تبتسم أمام العالم، بينما يحمل قلبها حنينًا
لا يراه أحد، وأن تمضي أيامها وهي تعدّ لحظات اللقاء
المنتظر.

لكن الأم لا تفقد أمومتها بالغياب، ولا ينقص حبها بُعد
المسافات؛ فهناك خيط خفي لا يقطعه زمان ولا مكان،
يربط قلبها بقلوب أبنائها إلى الأبد.

قد تُحرم الأم من لحظات كثيرة، وقد تُسرق منها أيام
كانت تتمنى أن تعيشها معهم، لكن أحدًا لا يستطيع أن ينتزع



منها دعاءها، ولا خوفها عليهم، ولا ذلك الحب الذي خُلِقَ
معها منذ أول نبضة.

فالأم وطن لا يُغلق بابه، وحنان لا ينفد، وقلب، مهما
أثقلته الحياة، يبقى قادرًا على الحب.

وما دامت تحمل أبناءها في قلبها، فهي ما زالت أمًا.

بدرية عبد الله أبوهندي



أنا الحياة

أنا امرأة خُلقتُ لأحارب ضعفي، ولأشتدّ بعد كل انكسار.
فأرسة في معارك الحياة، لم أُولد وفي يدي وردة، بل
وُلدت وسيف الإرادة في قبضتي. وكلما خدشتني الحياة،
ازداد وجهي إشراقًا، وازدادت روحي صلابة.

أنا ابنة العشرين حلمًا، وابنة الثلاثين نضجًا، وابنة
الأربعين وقارًا، وابنة الخمسين رزانةً وحكمة. لم أخلق
لأستسلم، ولم أعتد أن أقيم في موطن اليأس؛ فقد انتشلت
قوتي من رحم ضعفي، وأمنت بذاتي، فأحببتها، وداويت
جراحها، وربّت على آلامها، ثم مضيت في طريقي دون
التفات.

لم يعد الفشل يرهبني، ولم أعد أخشى عثرات الطريق؛
فأنا كالسهم، قد يعود إلى الوراء قليلًا، لا هزيمة، بل لينطلق
بقوة أشد، فيبلغ هدفه بثبات.

أنا امرأة حملت تاج الصبر على رأسها، وتجمّلت
بمساحيق الحكمة وحسن التربية، واكتحلت بكحل الكبرياء.
وزخرفت أطراف تاجها بماس الذكاء، ومرجان العناد
الشريف، وزمرد الوقار.

لست امرأة عادية، بل امرأة كلما حاولت الحياة أن
تُسقطها، وقفت أكثر شموخًا.

هذه أنا.

أنا الحياة.

بدرية عبد الله أبو هندي



في زحام الأهران

نشعر بالحزن الذي يسكب منا غزارة الدموع والألم،
كأنه بركان انفجر في أعماق الفؤاد. نجلس قرب زاوية
الجدران، مكبوتين لقسوة المحن التي اشتدت بنا، والمواقف
الصعبة. نسأل أنفسنا: ما الذي يجري حولنا؟ وما هذه
المشاعر التي تغزو ذاتنا، مبعثرة كال دوامة، لا نعرف أيَّ اتجاه
نسلك؟

الدرب الوحيد الذي نسلكه مليء بالعقبات. نخطو
خطوة، لعلنا نجد مسارًا يقودنا إلى النجاة، لكن نجد أنفسنا
في زحامٍ من الأشواك التي تعيقنا.

ولغصونٍ تعترض دربنا، كلما نحاول أن نطمح إلى أن
نجتهد، ينكسر حلمنا ويتشتت كقطع الزجاج المتناثرة.

أيعقل أننا نعيش في وسط بيئةٍ محاطة بأسر الأعمدة،
وتلاشي سياجها الذي تقذفه الرياح من حين إلى آخر؟



ما أسوأ أن نواصل هذه الفئة من البشر التي تعيش حولنا، أصبحت تنهش حياتنا وعيشتها التي نمر بها.

إلى متى هذا؟ وكيف لنا أن نقتدي بهذه الحواجز؟

لذلك، أيها الإنسان، كن حذرًا مما يدور حولك، فهناك أناس لا يبحثون عن خيرٍ لك، كما أنت تحب.

زينب طحشي





"كلُّ مرةٍ تنهضين فيها، تُولد منكِ امرأةٌ أقوى مما كنتِ
بالأمس."

أ. وردة عوض الله أبووردة

ليه يا بنفسج

ليه يا بنفسج، كلما أزهرت كنت وحيدة؟
وكان الجمال قدير له أن يقف طويلاً على نوافذ الانتظار،
يلوح للحياة، ولا تلوح له.

تشبهين امرأة أودع الله في قلبها من النور ما يكفي لبيد
عممة الآخرين، لكنها كلما مدّت يدها للحظ عاد إليها فارغاً.
لا لأن فيها نقصاً، بل لأن الأقدار أحياناً تتأخر عن أصحاب
القلوب الجميلة.

هي جميلة لا بجمال الوجه وحده، بل بجمال الروح التي
لم تستطع الخيبات أن تعلّمها القسوة. كل انكسار مرّ بها
ترك فيها أثراً، لكنه لم يسرق منها قدرتها على الإزهار. كانت
تجمع شتات نفسها في كل مرة، وتبتسم وكأنها لم تتعب،
وتمنح الحياة لوناً، وهي أكثر من عرف بهتانها.

نُشبه البنفسج؛ لا يرفع صوته ليُرى، ولا يتباهى بعطره،
لكنه يظل يزهر في صمت، مؤمناً أن قيمته لا تُقاس بعدد
العابرين الذين انتهوا إليه.



فيا بنفسج، لا تسألي الحظ لماذا تأخر، واسألي الأرض
كيف احتفظت بكل هذا الجمال رغم الفصول القاسية.
فبعض الزهور لا تُخلق لتكون الأكثر حظاً، بل لتكون
الأصدق أثراً، والأبقى في ذاكرة من عرفها.

ستبقين جميلة، حتى وإن تأخر نصيبك. فليس كل تأخير
حرماناً، وليس كل خيبة نهاية. هناك أزهار لا يليق بها إلا
الربيع الذي يأتي بعد صبرٍ طويل.

منى موسى النعيمات

بل يليو بك البنفسج منى

هي منى، لا تشبه أحدًا حين تختار أناقتها، فهي لا ترتدي
الجمال، بل تمنحه معنى. حضورها هادئ كعبق البنفسج،
ورقيها يسبق كلماتها، فتترك في القلوب أثرًا لا يهت.

هي تؤمن أن الأناقة ليست فيما يُرى فقط، بل فيما
يُشعر به الآخرون حين يلتقون بها. في ابتسامتها دفء، وفي
حديثها ذوق، وفي تفاصيلها جمال لا يحتاج إلى مبالغة.

هي منى، كزهرة البنفسج، رقيقة الحضور، راقية الملامح،
وعطرة الأثر. كل ما فيها يقول إن الأناقة ليست ثوبًا، بل
روح جميلة تعرف كيف تشرق بهدوء.

منى موسى النعيمات



الأرجوحة

تحت شجرة التين، كان الصباح يعرف اسمي.

وكانت الأرجوحة تعلّق الوقت بين غصنين، فلا يكبر
النهار، ولا يستعجل المساء. كنا نترك للريح أن تُكمل ما تعجز
عنه أحلامنا الصغيرة، ونضحك حتى تظن العصافير أننا
ننتهي إليها.

كانت الشجرة أمًّا واسعة الظل، تُخفي في أوراقها خوفنا
الأول، وتمنحنا يقينًا بريئًا بأن العالم يبدأ من هنا... وينتهي
عند هذا المكان.

ثم مضت السنوات، كأنها لم تكن إلا خطوة واحدة
ابتعدت عن ظل التين.

عدت كثيرًا، لا لأبحث عن الأرجوحة، بل عن تلك الطفلة
التي كانت تصدّق أن السماء تقترب كلما ارتفعت قليلًا. فما
وجدت إلا الريح، تحمل صدى الضحكات إلى جهة لا أعرفها،
وتتركني أمام الشجرة، غريبةً عن عمري.

ما أقسى أن تبقى الأمكنة حيّة في القلب، بينما نعجز عن
العودة إليها كما كنّا.

وما أرحم الذاكرة، فهي لا تعيد إلينا الأيام، لكنها تمنحها
عمرًا آخر، كلما ضاقت بنا الحياة. لذلك، كلما أغمضت
عيني، رأيت الأرجوحة تميل برفق، كأن أحدًا ما يزال يتأرجح
عليها، وربما كنت تلك الطفلة التي تركتها هناك، تنتظرنني
منذ زمن طويل.

منى موسى النعيمات



كم أحتاج لنور الصباح

كم أحتاج لنور الصباح، ليس لأنه يعلن بداية يوم جديد فحسب، بل لأنه يمسح عن الأرواح غبار التعب، ويهمس للقلوب بأن بعد كل ليل فجرًا ينتظر.

في كل بيت امرأة تستيقظ قبل الشمس، تحمل على كتفها مسؤوليات لا تُحصى، وتنسج من صبرها حياةً لأسرتها. تخبئ تعيها خلف ابتسامة، وتودع أحلامها مؤقتًا لتزرع الأحلام في عيون من تحب. قد تثقلها الأيام، وقد تُرهقها التفاصيل، لكنها تمضي بثبات؛ لأن في قلبها قوة لا تُرى.

وحين يطل الصباح، تتسلل أشعة الشمس إلى النوافذ، ويعلو صوت العصافير بأناشيده العذبة، تشعر أن الحياة تمنحها وعدًا جديدًا. يهون التعب، وتخف وطأة الأمس، ويولد في داخلها أمل يقول إن كل بداية تحمل فرصةً أخرى للعطاء.



ما أعظم النساء الكادحات... أولئك اللواتي يصنعن من
الصبر وطنًا، ومن التعب حكاية كفاح، ومن الأمل نورًا يبدد
عممة الأيام. إنهن يشمن الصباح؛ يأتين كل يوم محملات
بالدفء، ويزرعن الحياة في كل مكان يمررن به.

لذلك، كلما أشرق الصباح، أدركت أن النور ليس في
الشمس وحدها، بل في تلك القلوب التي تستقبل يومها
بابتسامة، رغم ما أخفته الليالي من إرهاق. فسلام على كل
امرأة كادحت، جعلت من تعبها حياة، ومن صبرها ضياءً لا
ينطفئ.

منى موسى النعيمات



العيش في الريف ولديها بعض الصديقات

في قلب الريف، كانت تعيش جنان، فتاة يوقظها ضوء الفجر قبل أن تصحو الطرقات، فتفتح نافذتها على عالم يعرف اسمها. لم تكن وحيدة كما يظن الناس؛ فقد كان لها أصدقاء لا يشبهون البشر. كانت الأشجار تلوح لها بأغصانها كل صباح، وتغني العصافير فوق كتفها أحياناً تحفظها عن ظهر قلب. أما النهر، فكان يروي لها حكاياته بصوت الماء الهادئ، بينما ترافقها الفراشات في نزهاتها بين الحقول، كأنها ترسم لها طريقاً من الألوان.

كانت الزهور تبتسم كلما اقتربت جنان، ويعانق النسيم شعرها برفق، وكأن الطبيعة كلها تعرف أن لهذه الفتاة قلباً يصغي إلى لغتها الصامتة. وكانت السحب تظللها بحنان، وتصافحها أشعة الشمس الدافئة كل صباح، فتشعر أن الكون كله يبادلها المحبة.

وعندما يحل المساء، تجلس جنان على صخرة تطل على المروج الخضراء، تراقب الشمس وهي تودع الأفق، فتشعر أن السماء ترسل إليها رسالة سلام مع كل شعاع ذهبي. لم

تكن تحتاج إلى ضجيج المدن لتشعر بالسعادة؛ فقد وجدت
في الريف وطنًا للروح، وفي الطبيعة أصدقاء أوفياء:
الأشجار، والعصافير، والزهور، والنهر، والنسيم،
والفراشات.

كانت جنان تؤمن أن من يحب الطبيعة بصدق يجد فيها
قلبًا نابضًا بالحياة، وأن أجمل الصداقات قد تنبت بين
سنابل القمح، وتزهو مع الورود، وتغني مع الطيور في
صباحات الريف الهادئة.

منى موسى النعيمات



غزل البنات

في مساءٍ صيفي دافئ، كانت ريم تمشي بخطواتها الصغيرة
بين أضواء مدينة الألعاب، تمسك بيد والديها، بينما كانت
الضحكات تتراقص حولها كالعصافير. كانت عيناها تجولان
في كل زاوية بدهشة الطفولة، حتى استوقفتها غيمة صغيرة،
بيضاء تميل إلى الوردي، تدور برفق على عود خشبي، كأن
السماء نسجت قطعةً من سحابها وأهدتها للأرض.

وقفت ريم تتأمل تلك الغيمة طويلاً. لم تكن تعرف
اسمها، ولم تكن تملك من الكلمات ما يكفي لتطلبها. اكتفت
بنظراتها البريئة، تخبئ أمنيةً صامتة في قلبها، ثم غادرت
المكان، وبقيت تلك الغيمة تسكن ذاكرتها، لا تمحوها الأيام.

ومضت السنوات، وكبرت ريم، وتغيرت ملامحها، لكن
قلبها ظل يحتفظ بتلك الذكرى الصغيرة. وفي يوم عابر،
وقعت عيناها على الغيمة نفسها تدور بين يدي بائع على
طرف الطريق، فتوقفت كما توقفت في طفولتها، غير أن
الفرق هذه المرة أنها امتلكت سؤالها.



ابتسمت وسألت: "ما اسم هذه الغيمة الجميلة؟"

ابتسم البائع وقال: "إنها غزل البنات."

ابتسمت ريم وهي تحملها بين يديها، وشعرت أن طفولتها عادت إليها في لحظة. أدركت حينها أن بعض أحلام الطفولة لا تضيع، بل تظل تنتظر أصحابها بصبر، حتى يكبروا، ويتعلموا أسماء الأشياء التي أحبوها قبل أن يعرفوها، فيكتشفوا أن أجمل الذكريات هي تلك التي بقيت نقية كما وُلدت في القلب.

منى موسى النعيمات



السكانات في قلوبنا

الأم هي النعمة التي لا تُقَدَّر بثمن، والركن الذي تستند إليه القلوب في أوقات الفرح والشدة. هي أول صوت يبعث الطمأنينة، وأول يد تمتد بالعون، وأول قلب يعرف كيف يحب بلا شروط أو حدود. في حضورها تزهر الحياة، وفي دعائها سكينه ترافق الأبناء أينما كانوا، وفي عطائها دروس لا تُنسى في الرحمة والصبر والإخلاص.

لا يُقاس فضل الأم بكلمات، ولا تُختصر مكانتها في عبارات، فهي من تصنع البدايات الجميلة، وتغرس القيم في النفوس، وتمنح أبنائها القوة لمواجهة الحياة بثقة وأمل. تبذل من وقتها وراحتها وسعادتها ما يجعل غيرها ينعم بالأمان، وتؤثر من تحب على نفسها، حتى يصبح العطاء جزءًا من طبيعتها، والتضحية عنوانًا لحياتها.

وعلى مر الأزمان، كانت الأم أساس الأسرة، ومصدر الدفء، وصانعة الأجيال. منها يتعلم الأبناء معنى الرحمة، والصدق، والإحسان، وحسن الخلق. فهي المدرسة الأولى،

والمعلمة التي لا تنتظر جزاءً ولا شكرًا، بل تكتفي بأن ترى
ثمرة تعبها في نجاح أبنائها واستقامتهم وسعادتهم.

ورغم أن الأيام تمضي، فإن أثر الأم لا يزول، بل يبقى
حاضرًا في الكلمات التي علمتنا إياها، وفي الدعوات التي
كانت ترفعها لأجلنا، وفي القيم التي غرستها في قلوبنا. ومن
رحلت منهن تبقى ذكراها حيّة لا تغيب، يسكن حياها الأرواح،
وتظل مواقفها النبيلة نورًا يهدي الطريق، ومن بقيت بيننا
فهي نعمة تستحق كل برو وتقدير وامتنان.

رحم الله كل أم انتقلت إلى جواره، وجعل قبرها روضة
من رياض الجنة، وبارك في كل أم ما زالت تنشر الحب والخير
في بيتها ومجتمعها، وأدام عليها الصحة والعافية.

وستظل الأم، في كل زمان ومكان، رمزًا للرحمة، ومنبعًا
للعطاء، وقصة جميلة لا تنتهي، وأثرًا طيبًا يبقى في القلوب
ما بقيت الحياة.

أهديك، يا روحًا وريحانًا وجنات النعيم، وروح البنفسج
في كل حين.

منى موسى النعيمات



أمي جارتني

من أجمل النعم التي رزقني الله بها أنني، عندما تزوجت،
لم أبتعد عن أمي، بل أصبحت جارتني. ما زلت أراها كل يوم،
وأطرق بابها كلما اشتقت، وكأن الزواج غير عنوان بيتي، ولم
يغير مكان قلبي.

منذ أن سكنت هنا، لم أشعر بالحاجة إلى أن أتعرف على
أحد في الحي. كانت أمي هي الجارة، والصديقة، والسند، وكل
الأنس الذي أحতاجه. لم أبحث عن مجالس، أو زيارات، أو
وجوه جديدة، لأن وجودها كان يغنيني عن الجميع. يكفيني
أن أراها، وأن أسمع صوتها، وأن أشرب معها فنجان قهوة،
فأشعر أن يومي اكتمل.

كم هو جميل أن يكون بينك وبين أمك بضع خطوات
فقط. عندما أشتاق إليها أذهب إليها، وعندما تحتاجني أكون
عندها في دقائق. أشاركها تفاصيل أيامي، وتشاركني دعواتها
التي كانت، وما زالت، أعظم زاد في حياتي. لم أشعر يومًا أنني
غادرت بيت أهلي، بل كأني كبرت قليلًا، وبقيت في حضن
أمي.



هناك من يقطع المسافات الطويلة ليزور أمه بين حين وآخر، أما أنا فقد أكرمني الله بأن تكون أقرب الناس إليّ، فأراها في الصباح، وقد أعود إليها في المساء، فأحمد الله في كل مرة على هذه النعمة التي لا تُقدَّر بثمن.

كل لحظة قضيتها بقربها كانت هدية من الله، وكل يوم يبدأ بسلامها وينتهي بالدعاء لها هو يوم يستحق الامتنان. تعلمت أن السعادة ليست في كبر البيوت، ولا في كثرة الناس، بل في أن يكون قلبك مطمئنًا لأن أمك قريبة منك، وأن بابها مفتوح لك في كل وقت.

أسأل الله أن يديم عليّ هذه النعمة، وأن يحفظ أُمي ويمدها بالصحة والعافية، وأن يرزق كل أم طول العمر في طاعته، وكل ابنة نعمة بر أمها والقرب منها. فما أجمل أن تكون الأم ليست فقط أمًا... بل جارًا، وملاذًا، ووطنًا لا يغيب.

منى موسى النعيمات



الافندر

في رائحة اللافندر شيء يشبه السكينة حين تهبط على القلب دون استئذان. ليست مجرد عبير يملأ المكان، بل حكاية من حقول بنفسجية تمتد تحت شمس هادئة، تحملها الرياح لتوقظ في الروح ذكريات دافئة لا يطالها النسيان.

العطور ليست روائح فحسب، بل لغة خفية تتحدث إلى المشاعر. منها ما يوقظ الفرح، ومنها ما يعانق الحنين، ومنها ما يترك أثرًا رقيقًا، كأن الزمن مرّ من هنا مبتسمًا. وبينها يبقى اللافندر سيد الهدوء، ينثر الطمأنينة في الأنفاس، ويغزل من عبيره لحظات من الصفاء، كأن الطبيعة أودعت فيه سر السلام.

وحين يفوح عطر اللافندر، يصبح المكان أكثر دفئًا، وتغدو الأرواح أخف، كأن عبيره يهمس لنا بأن الجمال قد يكون أحيانًا في نسمة عطرة، تعبر القلب قبل أن تعبر الهواء.

منى موسى النعيمات

لمى حين تكتب الطبيعة مكايتهما

لم تكن لمى فتاة عابرة في هذا العالم، بل كانت فصلًا من فصول الربيع، وروحًا خلقت لتؤمن بأن الضوء ينتصر دائمًا على العتمة. كانت تبدأ صباحاتها كما لو أنها موعد مقدس مع الحياة؛ تستقبل خيوط الشمس الأولى بابتسامة هادئة، وكأنها تصافح صديقًا قديمًا يعود إليها كل يوم.

كانت تُنصت إلى زقزقة العصافير كما يُنصت الشعراء إلى قصائدهم الأولى، وتراقب أسراب الطيور وهي ترسم على صفحة السماء حكايات الحرية. حتى بيوت النمل الصغيرة كانت تُثير دهشتها، فتراها درسًا في النظام والاجتهاد، بينما كان حفيف أوراق الشجر يهمس لقلبيها بأسرار الأرض التي لا يسمعها إلا أصحاب الأرواح النقية.

كانت الطبيعة لغتها الأولى، وصوتها الأقرب، فتجد في أنفاس الريح ما لا تجده في ضجيج البشر، وفي صمت الغابات من الحكمة ما تعجز عنه آلاف الكلمات. كانت تؤمن أن الجمال ليس فيما تراه العين، بل فيما يشعر به القلب، ولذلك كانت ترى الحياة أجمل مما يراها الآخرون.



أما التفاؤل، فلم يكن صفة تتحلى بها، بل كان وطناً تسكنه، ونوراً يفيض من روحها إلى كل من يقترب منها. كانت تمضي في دروب الحياة بخطى واثقة، تؤمن أن لكل عثرة حكمة، ولكل غيمة شمساً تنتظر لحظة الظهور. وكانت ترى النجاح ثمرة الإيمان بالنفس، والصبر، والعمل، ونقاء النية. وحيثما مرت لمى، تركت خلفها أثراً يشبه عبير المطر بعد عطش الأرض؛ كلماتها بلسم، وابتسامتها طمأنينة، وحضورها سلام يسبقها. لم تكن تبحث عن مكان في ذاكرة الناس، لكنها كانت تستقر في قلوبهم دون استئذان؛ لأن الأرواح الجميلة لا تحتاج إلى تعريف.

وهكذا ظلت لمى بطلة حكاية لا تنتهي، امرأة تشبه الصباح في نقائه، والشمس في دفئها، والطبيعة في صدقها، وقلباً خلق ليزرع الأمل، ويترك في كل طريق يعبره أثراً من نور، كأن الحياة كتبتها قصيدة لتذكر العالم أن الجمال ما زال يسكن الأرواح الطيبة.

منى موسى النعيمات

قوتي التي لا يراها الجميع

يظن البعض أن القوة تعني ألا نحزن، وألا نتعب، وألا نحتاج إلى أحد. لكنني تعلمت أن القوة الحقيقية ليست في إخفاء ضعفي، بل في أن أعرف كيف أنهض بعد كل مرة أتعب فيها.

أنا فتاة تحمل الكثير في داخلها، قد أقلق، وقد أفكر كثيرًا، وقد تمر عليّ لحظات أشعر فيها أن الطريق طويل، لكنني لا أبقى على الأرض طويلًا. هناك شيء بداخلي دائمًا يدفعني للمحاولة من جديد، وكأن قلبي يقول لي: ما زال لديك الكثير لتفعله.

قوتي ليست صوتًا مرتفعًا، بل صبر هادئ. ليست أنني لا أتألم، بل أنني لا أسمح للألم أن يكتب نهايتي.

جمانة عبدالله المزيني



أهلامي التي أكبر بها

منذ صغري وأنا لا أريد أن أكون شخصًا عابرًا. هناك
رغبة بداخلي أن أصنع شيئًا مختلفًا، وأن أكتب، وأن أبدع،
وأن يكون لاسمي معنى يتجاوز مجرد الحروف.

الأحلام بالنسبة لي ليست مجرد أمنيات ننتظرها، بل
بذور نزرعها بالصبر والعمل. قد تتأخر، وقد نمر بلحظات
نشعر فيها أنها بعيدة، لكنها تبقى حيّة ما دام القلب يؤمن
بها.

فالحلم لا يموت عندما يتأخر، بل يموت عندما نتوقف
عن تصديقه.

جمانة عبدالله المزيني

علاقتي مع نفسي

تعلمت أن الإنسان يحتاج أن يكون صديقًا لنفسه قبل أن يبحث عن أصدقاء آخرين. هناك أيام أحب فيها نفسي كثيرًا، وأيام أخرى أعاتبها وأسألها: لماذا أتعيبها التفكير كثيرًا؟ لكنني أحاول دائمًا أن أتعامل مع نفسي برحمة، لأنني أعرف أنني، في النهاية، الشخص الذي سيبقى معي في كل مراحل حياتي.

أنا لا أبحث عن الكمال، بل عن نسخة أفضل مني كل يوم.

جمانة عبدالله المزيني



التفاصيل الصغيرة التي تشبهني

قد يراها البعض أشياء بسيطة، لكن التفاصيل تصنع عالم المرأة. طريقة ترتيبها لأشياءها، واهتمامها بنفسها، واختيارها لما يجعلها تشعر بالراحة والجمال.

أنا أؤمن أن الاهتمام بالنفس ليس غرورًا، فالغرور أن يرى الإنسان نفسه أعلى من غيره، أما أن تحب نفسك وتحافظ عليها فهو تقدير للنعم التي أعطاك الله إياها.

والجمال الحقيقي لا يكون في الشكل فقط، بل في القلب، والأخلاق، والتواضع؛ لأن الله لا يحب المتكبرين.

جمانة عبدالله المزيني

قلبي الذي يسر كثيرا

أنا من الأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل الصغيرة،
بالكلمات، والمواقف، وبالأشخاص الذين يدخلون حياتي.
ربما أتأثر أكثر مما يجب، وربما أفكر في بعض الأمور طويلاً،
لكنني أؤمن أن القلب الحساس ليس ضعفاً.

فبعض القلوب خلقت لتشعر بعمق، ولترى أشياء لا
يلاحظها الآخرون.

جمانة عبدالله المزيني



الكتابة صوتي الآخر

هناك أشياء لا نستطيع قولها بالكلام، فنكتبها. الكتابة بالنسبة لي ليست مجرد كلمات مرتبة، بل مكان أضع فيه أفكار، وأحلامي، ومشاعري.

في كل قصة أكتبها، وفي كل فكرة أشارك بها، جزء مني يظهر للعالم. ربما لا يعرف الناس من أنا بالكامل، لكنهم يستطيعون أن يجدوا أثرًا مني بين السطور.

فالإنسان قد يرحل، لكن كلماته الصادقة تستطيع أن تبقى.

جمانة عبدالله المزيني



أنا والطريق القادم

ما زلت في بداية الطريق، وما زال أمامي الكثير لأتعلمه وأحققه. قد أخطئ، وقد أغير، وقد أكتشف جوانب جديدة من نفسي.

لكنني أعرف أنني أريد أن أمشي في هذا الطريق بقلب صادق، وبإيمان أن الله يختار لي دائماً ما هو خير.

أنا لست فتاة تبحث فقط عن النجاح، بل عن معنى. لا أريد أن أصل فقط، بل أريد أن أعرف من أصبحت وأنا أصل.

وفي نهاية كل رحلة مع نفسها، تكتشف المرأة أن قوتها لم تكن يوماً في ألا تنكسر، بل في أنها كانت، في كل مرة، تجمع شتات قلبها، وتنهض من جديد، محافظة على نقاء روحها، وإيمانها، وأحلامها.



ولعل أجمل ما في المرأة أنها تستطيع أن تحمل في قلب
واحد رقة البنفسج، وصلابة الجبال؛ فتزهر بلطفها، وتقاوم
بقوتها، وتمضي في الحياة بقلب لا يفقد إنسانيته مهما
اشتدت العواصف.

جمانة عبدالله المزيني

أثر موقف

أرتجف من قسوة الموقف، وأقف على حافة الهاوية.
لا أعلم، أأخطو إلى الأمام أم أتراجع بخطواتي إلى الخلف
المريـر؟ كانت اللحظة أثقل من أن تُحمل، والصمت أعلى من
كل الأصوات التي عرفتها. شعرت أن الخوف يحيط بي من
كل جانب، وأن قلبي يخوض معركة لا يراها أحد.

تتزاحم الأسئلة في جوف حلقي دون إجابة، ويزداد
الطريق غموضًا كلما حاولت أن أبحث عن بصيص نور.
أدركت أن أقسى المعارك ليست تلك التي نخوضها مع
الآخرين، بل المعارك التي تدور في أعماقنا بين اليأس والأمل،
وبين الاستسلام والانتصار.

وبرغم كل ما شعرت به من ضعف، كان هناك صوت
خافت يدعوني إلى الصمود، ويذكرني بأن الهاوية ليست
دائمًا نهاية الطريق، بل قد تكون بداية لاكتشاف قوتنا
الحقيقية. فالحياة لا تخلو من العثرات، لكنها تمنحنا في كل
مرة فرصة جديدة لننهض، ونكتب فصلًا آخر أكثر إشراقًا.



تعلمت من تلك اللحظة أن الشجاعة لا تعني غياب
الخوف، بل تعني أن نستمر رغم ارتجاف أرواحنا. ففي كل
موقف صعب يمر بنا يترك في داخلنا درسًا، ويجعلنا أكثر
قدرة على مواجهة الأيام القادمة بثقة وإيمان.

روان عبد المولى الشديقات

تلاشي الأعرف

+ اتسعت تبقى أضيق من أن تحتويه.

سأكتب، لا لأن الكتابة تكفي، بل لأن الصمت بات أضيق من قلبي. صار الصمت مساحة خانقة، جدرانها تضيق كلما حاولت الاحتمال أكثر. هناك أشياء لا تُنسى بمجرد تجاهلها، وأوجاع لا تشفى لمجرد أننا نتظاهر بالقوة. بعض الألم لا يصرخ، بل يصمت طويلاً حتى نظن أنه انتهى، بينما هو في الحقيقة يتجذر في أعماقنا بصمت.

و عن وجعٍ أخفيته خلف ابتسامة اعتادها الجميع، عن ليالٍ طويلة كنت فيها أواجه نفسي وحدي، دون أن يعلم أحد حجم المعارك التي دارت في داخلي. سأكتب عن تلك اللحظات التي شعرت فيها أنني على وشك الانكسار، لكن شيئاً غامضاً في روحي كان يرفض السقوط الكامل، كأن داخلي صوتاً خافتاً يردد دائماً: لم ينتهِ كل شيء بعد.

و عن حلمٍ كاد أن ينطفئ. و أمنيات خبأتها بين ضلوعي خوفاً من الخيبة، وأحلامٍ ارتجفت تحت وطأة الواقع، لكنها



رغم ذلك لم تمت. ربما تعبت، ربما انطفأ بريقها أحيانًا، لكنها بقيت حيّة بطريقة ما، تنتظر مني أن أؤمن بها مرة أخرى.

وعن روح ما زالت تقاوم رغم كل شيء. روحٍ أنهكتها الخيبات، وأثقلها الانتظار، لكنها لم تستسلم تمامًا. قد تتعثر، قد تنحني أمام العاصفة، لكنها لا تنكسر بسهولة. ففي أعماق الإنسان قوة لا يكتشفها إلا حين يُجبر على النجاة.

وإن خانتني الكلمات يومًا، وإن عجزت اللغة عن رسم ما أشعر به كما هو، يكفي مني شرف المحاولة. حاولت أن أفتح نافذة للنور وسط هذا الثقل، وأن أترجم ما عجز القلب عن احتماله. يكفي أني كتبت، لأن الكتابة أحيانًا ليست بحثًا عن جواب، بل محاولة للنجاة.

روان عبد المولى الشديفات

أجابه من عدم

أكتب إليك ولا أعرف الإجابة.

أكتب لأن الصمت أثقل من احتمالي، ولأن الأسئلة حين تتراكم في القلب تصبح كلمات تبحث عن مخرج. أسأل عن أحوالك بين أروقة الطريق، بين الأماكن التي مررنا بها ذات يوم، وبين الأزمنة التي ظننت أنها ستحتفظ بنا كما نحن. أسأل، فهل من مجيب؟

كيف لك أن تذهب دون التفات؟

كيف مضيت وكأن شيئاً لم يكن، وكأن الحكاية التي نسجناها معاً لم تترك فيك أثراً، ولو عابراً؟ كيف استطعت أن تحمل خطواتك نحو البعيد بينما بقيت أنا عالقة عند آخر لحظة، عند آخر كلمة، عند آخر نظرة لم أفهم إن كانت وداعاً أم انتظاراً؟

أرهب نفسي بالأسئلة التي لا تجد جواباً، وأعود كل مرة إلى ذات النقطة؛ أحاول فهم ذلك الرحيل الذي جاء بلا مقدمات واضحة، بلا تفسير يشفي فضول القلب أو يهدئ



ارتباكك. أتساءل: هل كان الذهاب قرارًا ناضجًا اتخذته بصمت، أم أنك تركت كل شيء خلفك هربًا من مواجهة الكلمات التي كان يجب أن تُقال؟

في غيابك، أدركت أن بعض الرحيل لا يكون بالمسافات، بل بالتحول الذي يحدث داخلنا. أن يرحل أحدهم لا يعني فقط أنه غاب عن المكان، بل يعني أن شيئًا في الروح لم يعد كما كان. كأن جزءًا منا يغادر معه، جزءًا كنا نظنه ثابتًا، فإذا به هشّ أمام الفقد.

ورغم كل هذا، ما زلت أكتب. لا لأعاتبك فقط، ولا لأنتظر ردًا قد لا يأتي، بل لأن الكتابة صارت طريقي الوحيدة لفهم ما حدث. أكتب على الكلمات تنصفي، عليها تقول ما عجز عنه الصوت، عليها تجمع شتات شعورٍ تفرّق بين الحنين والأسى والتساؤل.

فإن مرّت عليك كلماتي يومًا، أخبرني، كيف لك أن تذهب دون التفات؟

وكيف لي أن أبقى، وأنا ما زلت أبحث عن إجابة؟

روان عبد المولى الشديفات

أنثى

إلى أنثى عزمت أن تُبارز المستحيل، وتنتزع من صدر العجز إمكانًا.

يا من وقفت بإزاء المرأة وقفة العارف بنفسه، لا وقفة الناظر إلى صورته، تتأملين وجهًا لم تنحته السنون عبثًا، ولم تصغه المحن إلا بعد أن أمرت عليه نارها وابتلاءها. فما رأيت ملامحًا تبصرها العين فحسب، بل أبصرت تاريخًا من الصبر المديد، وليلاً من الأسى الثقيل، وسفرًا طويلًا قطعته روحك بين الرجاء والانكسار، بين الوهن والتهوض، بين الاحتراق والبقاء.

رأيت في المرأة امرأة لو نظر إليها الناس لقالوا: ما لهذا الكيان إلا الثبات، وما لهذا القلب إلا الصلابة، وما لهذه الروح إلا السكينة. غير أن المرأة . وهي الشاهدة الصامتة . كانت تعلم ما غاب عن الأبصار، وتعرف ما سترته الملامح من لهيب مستعر، ومن نار تاكل أطراف الروح أكلاً رقيقاً لا يُسمع له صوت، لكنه يترك في الأعماق أثراً لا يبرأ سريعاً.



وكم عجيب أمر الإنسان؛ يحمل في صدره عاصفة لو أُطلقت لزلزلت ما حولها، ثم يمضي بين الناس هادئ الخطى، ساكن القسمات، كأن لم يمسسه وجع، وكأن لم يعرف قلبه الخذلان. وكم عجيب أمركِ أنتِ على وجه الخصوص؛ إذ أجدتِ فن الاحتمال حتى ظن الناس أن الصبر خلق على هيئتك، وأن الصلابة استمدت معناها من حضورك.

كم مرة احترقت ولم يفطن أحد لدخانك؟

كم مرة انكسرت، ثم جمعت شظاياك بيدين مرتجفتين، وعدت واقفة كأن السقوط لم يكن؟

كم مرة ازدحمت الكلمات في حنجرتك حتى كادت تخنقك، ثم آثرت الصمت؛ لأن وجعك أعظم من أن تفيه اللغة حقه؟

لقد علمت، بفطنة من خبر الحياة، أن القوة ليست في ألا ينال المرء ألم، بل في أن يُصاب ولا ينهزم، وأن يُثقل ولا ينطفئ. وعلمت أن الصمود ليس ألا تتشقق الروح، بل أن

تُرمم تصدعاتها بنفسها، وأن تُقيم من أنقاضها بناءً جديدًا
أشد رسوخًا وأمضى بأسًا.

أما المستحيل الذي أردت صناعته، فلم يكن نزوة حاملة،
ولا أمنية عابرة، بل كان عهدًا قطعتة روحك على نفسها؛
ألا ترضى بالدون، وألا تُسلم قيادها لليأس، وألا تجعل
للخوف سلطانًا عليها. كنتِ تعلمين أن المستحيل كلمة
يلوكها المترددون، أما أصحاب العزم فيجعلونها بابًا يُطرق
حتى يُفتح، أو جدارًا يُهدم حتى ينهار.

فما كل من سار بلغ، ولا كل من بلغ استحق، لكنكِ كنتِ
ممن إذا تعثر نهض، وإذا أظلمت به السبل أوقد من قلبه
سراجًا، وإذا اشتد عليه الليل، تذكر أن الفجر، وإن تأخر،
لا بد آتٍ.

وها أنتِ اليوم؛ لستِ تلك التي بدأت الرحلة فحسب،
بل أنتِ خلاصة كل ما عبرته. أنتِ ابنة الألم الذي لم
يكسرِكَ، وابنة الدمع الذي لم يُضعفكَ، وابنة الخيبة التي
لم تُطفئ فيك جذوة الإيمان. صرتِ أعمق من أن تُقرأ من
ظاهر ملامحك، وأكبر من أن يحيط بك وصف.



فإن ضاق بك يوم، ونظرتِ إلى المرأة باحثة عن يقين،
فتذكري هذا:

إن أعظم المعارك ليست تلك التي تُخاض بالسيوف، بل
تلك التي يخوضها المرء في صمت قلبه، حين ينازع ضعفه،
ويقاوم انكساره، ويختار البقاء رغم كل ما يدعوه إلى
السقوط.

أنتِ، يا هذه، لستِ امرأة عابرة في سجل الحياة.
بل أنتِ أثر، وأنتِ قصة، وأنتِ شاهد على أن بعض
الأرواح إذا أحرقتها الألم، لم تصر رمادًا كما يُظن... بل
ازدادت توهجًا، حتى غدت نورًا يهتدي به التائهون.

روان عبد المولى الشديقات

سؤال في حب الذات

كيف لي أن أقع في حب ذاتي، وأنا أزعج أنني أعشقها؟
سؤال يبدو في ظاهره اكتمالاً، لكنه في جوهره شرخ خفي
بين صورتين للذات: صورة تُبهمني حين تلمع، وصورة لا
أطيق مواجهتها حين تنطفئ. كأنني أتعامل مع نفسي
ككائنين؛ واحد يُعشق في لحظة القوة، وآخر يُتجاهل في
لحظة الضعف.

لكن أليس هذا العشق نفسه شكلاً من أشكال الوهم؟
أليس ما نسميه "عشق الذات" غالباً مجرد انهيار
مشروط؛ يُمنح لنا حين نكون على ما يُرام، ويُسحب منا حين
نخرج من دائرة الكمال التي رسمناها لأنفسنا؟

الحب الحقيقي ليس انهياراً، بل مواجهة.

أن تقف أمام نفسك دون تجميل، دون انتقاء، دون أن
تزيّف ملامحك الداخلية لتبدو مقبولة. أن ترى ما فيك كما
هو: التناقض، والارتباك، والتراجع، والرغبات التي لا تُفسر،
والفراغ الذي لا يُملأ.



أنا لا أريد أن «أعشق» نفسي في لحظات انتصارها؛
فذلك سهل، يشبه التصفيق في قاعة ممثلة.

أنا أريد أن أتحمّلها حين تفشل، حين تهاوى داخليًا دون
صوت، حين لا تعود تعرف لماذا بدأت، ولا إلى أين تمضي.
أريد أن أراها دون أن أهرب منها.

يا نفسي،

كم مرة عاملتِ نفسك كفكرة يجب أن تُعجبك، لا
ككائن يجب أن تُرافقه؟

وكم مرة اعتقدتِ أن قيمتك تُقاس بمدى انسجامك مع
صورتك المثالية، لا بقدرتك على البقاء رغم تشققاتك؟

الحب ليس مكافأة تُمنح للكاملين، بل علاقة تُبنى مع
الناقصين.

ولذلك، حب الذات ليس إعلان رضا، بل عقد صامت
مع النفس: أن لا تُترك وحدها حين تثقلها ذاتها.

ما تسميه عشقًا قد يكون لحظة ضوء عابرة،

لكن الحب هو أن تبقى مع نفسك حتى حين ينطفئ الضوء.

أن لا تتحول إلى قاضٍ ضدها كلما أخطأت، ولا إلى خصم كلما ضعفت، ولا إلى غريب كلما تغيّرت.

أنا لا أحتاج أن أحب نفسي لأنها جميلة في عيني،

بل لأنني لا أملك غيرها حين أكون في أكثر حالاتي عريًا من التبرير.

حب الذات، في حقيقته القاسية، ليس طمأنينة، بل اعتراف:

أنك لست فكرة قابلة للتلميع، بل وجود كامل، ثقيل، متناقض، ويستحق أن يُحتمل كما هو، لا كما يُراد له أن يكون.

روان عبد المولى الشديفات



أمر

أرتجف من قسوة الموقف، وأقف على حافة الهاوية...
لا أعلم، أأخطو إلى الأمام أم أتراجع بخطواتي إلى الخلف
المريـر؟ كانت اللحظة أثقل من أن تُحمل، والصمت أعلى من
كل الأصوات التي عرفتها. شعرت أن الخوف يحيط بي من
كل جانب، وأن قلبي يخوض معركة لا يراها أحد.

تتزاحم الأسئلة في جوف حلقي دون إجابة، ويزداد
الطريق غموضًا كلما حاولت أن أبحث عن بصيص نور.
أدركت أن أقسى المعارك ليست تلك التي نخوضها مع
الآخرين، بل المعارك التي تدور في أعماقنا بين اليأس والأمل،
وبين الاستسلام والانتصار.

وبرغم كل ما شعرت به من ضعف، كان هناك صوت
خافت يدعوني إلى الصمود، ويذكرني بأن الهاوية ليست
دائمًا نهاية الطريق، بل قد تكون بداية لاكتشاف قوتنا
الحقيقية. فالحياة لا تخلو من العثرات، لكنها تمنحنا في كل
مرة فرصة جديدة لننهض، ونكتب فصلًا آخر أكثر إشراقًا.



تعلمت من تلك اللحظة أن الشجاعة لا تعني غياب
الخوف، بل تعني أن نستمر رغم ارتجاف أرواحنا. ففي كل
موقف صعب يمر بنا يترك في داخلنا درسًا، ويجعلنا أكثر
قدرة على مواجهة الأيام القادمة بثقة وإيمان.

روان عبد المولى الشديقات



لأنتي مازك

تحاملتُ على تضاريس قلبي، بين رسائل كُتبت بمشاعر
أثقلها الصمت؛ فلا هي اكتملت، ولا تركت في داخلي أملاً.
أظل عالقةً بين أفكار العقل ونبض القلب، وروح تتجسد في
أعماقي بلا ملامح، تبحث عن كيان يحتضنها، فلا تجد سوى
الفراغ.

أتأمل بهدوء ظلال روحي، وكأنها قد عادت من جديد، لا
جسدي العائد من بعيد. أتساءل: هل ستبقى روحي إلى
جواني، حتى وإن لم يعد للحياة رجوع كما كانت؟ أم أن
البقاء الحقيقي هو أن أتعلم كيف أعيش بما تبقى مني؟

تيماء علي السكر

ظلال البنفسج

مغرمة ببريق عيني الذي يسبق كلماتي، وبسواد رموشي
الذي ينسج لملامي هدوءها.

أعشق تفاصيل ثغري، ونقطة الشامة المترعة على حافة
خدي، كأنها توقيع الجمال الذي اختارته الحياة لي.

وأمام المرأة، أسرح خصلات شعري الأسود ببطء، لا
لأصلح هيئتي، بل لأتأمل المرأة التي تعلمت أن ترى جمالها
بعينها، لا بعيون الآخرين.

أرى خيوط الاخضرار على كفي، فأتأملها طويلاً، وكأن
الحب قد زرع بين أناملي.

أقدّس ذاتي حتى حدود الهوس، وأهمس في سري: لعل
الجمال قد مر من هنا يوماً، ثم اختار أن يسكنني.

تيماء علي السكر



حين صار الدعاء اسماً

في الخامسة عشرة من عمري، لم أكن أعلم أن القلب الصغير يمكنه أن يحمل كل هذا الثقل من الشعور. كانت تلك البداية، بداية عمرٍ يتشكّل، وبداية مراهقةٍ لم تكن تفهم نفسها بعد، لكنها كانت تشعر بكل شيء بصدقٍ مخيف.

هناك، في زاويةٍ هادئةٍ من روحي، بدأ الحب ينبت لأول مرة، كزهرةٍ خجولةٍ لا تعرف إن كان لها أن تزهر أم تذبل. تسلّلت أحاسيس غريبة إلى داخلي، واستقرّت في قلبي دون استئذان، وكأنها خلقت لتبقى، لتكبر معي، وتعلّمني أن بعض المشاعر لا تأتي عابرة، بل تولد لتعيش.

لم أكن أنا من حاول نزعك من قلبي، بل كنتُ أتشبّث بك أكثر كلما شعرتُ أن الحياة تحاول أن تنتزعك مني.

كانوا هناك، بيني وبينك، يحاولون الاقتراب من شيءٍ لا يخصّهم، ويمدّون أيديهم إلى قلبي وكأنهم قادرون على العبث بما لم يخلقوه. كنتُ أشعر بكل كلمةٍ تُقال، وبكل نظرةٍ

تحمل نية الإفساد، كأنهم يحاولون اقتلاعك من جذوري،
وكان حبي لك مجرد شيءٍ يمكن خلعه بسهولة.

لكنهم لم يفهموا يوماً أن ما في داخلي لم يكن مشاعر
عابرة، ولا ذكرى يمكن محوها.

أنا لم أزرعك بيدي، أنت نبتٌ فيَّ بهدوء، ثم امتدّت
جذورك عميقاً، حتى أصبحت جزءاً من تكويني. فكيف لهم
أن يقتلعوك، وأنا نفسي، لو أردت، لما استطعت؟

كانت كل محاولةٍ منهم تؤلّمني، لا لأنها قادرة على إبعادي
عنك، بل لأنها كانت تلامس شيئاً حياً في داخلي، شيئاً كان
يتشبّه بك أكثر كلما حاولوا كسره.

لم أخسرك، كنتُ فقط أقاومهم بك، وبما زرعته فيّ دون
أن تدري.

مرّت ثلاث سنوات، لم تكن كثيرة في حساب الزمن، لكنها
كانت ثقيلة بما يكفي لثّرهق روحي. ثلاث سنوات وأنا أقاتل
لأجلّك، لا لأحافظ عليك فقط، بل لأحافظ على ما تركته في
داخلي، في الوقت الذي كان فيه عقلي يصرخ بي أن أبتعد،
أن أنجو، وأن أنهي هذا التعلّق الذي كان ينهكني بصمت.



كنتُ عالقة بين قلبي وعقلي، كأني في ساحةٍ لا تهدأ.
كان عقلي يحاول أن يطفئك بداخلي، وأن يُقنعني بأن
النهاية رحمة، وأن البعد نجاة.
أما قلبي، فكان يرفض كل شيء، ويتمسك بك كأَنَّك
الحقيقة الوحيدة التي عرفها منذ البداية.
وفي المنتصف، كنتُ أنا.

مشاعر طفلةٍ تربّت على حبّك، وعلى كلماتك التي شكّلت
أمانها الأول، وعلى وجودك الذي تسلّل إلى أعماقي قبل أن
أفهم معنى التعلّق.

لم تكن ثلاث سنواتٍ عادية، بل كانت صراعًا بين ما
يجب أن يُنسى، وبين ما أصبح جزءًا مني دون أن أختاره.

ولم يكن قلبي وحده من تعلّق بك، حتى عقلي، الذي كان
يُفترض أن يكون خصمي فيك، انحاز إليك بصمتٍ لم أفهمه.
صار يراك كما يراك قلبي، ويتمسك بك بطريقته، ويرفض
فكرة غيابك، كما لو أنك ضرورةٌ لا يمكن الاستغناء عنها.



رفضتُ الجميع لأجلك، حتى أقرب الناس إليّ لم يسلموا
من هذا الارتباك الذي أحدثته في داخلي. كنتُ أختار
الوقوف في صفّك، حتى عندما لا أجد تفسيرًا لذلك، وكأنني
لستُ أنا من يقرّر، بل شيءٌ أعمق مني كان يقودني إليك بلا
مقاومة.

لم يكن ما بيننا حبًّا بسيطًا يُشرح بسهولة، كان أشبه
بهيامٍ يسحبني منك وإليك في آنٍ واحد، يربكني، يبعثرني، ثم
يعيدني إليك كل مرة، كأنك النهاية الوحيدة التي أعرفها.

في تلك الفترة، لم أكن أتصرف بوعيٍ كامل كما يظن
الآخرون، كنتُ أعيش خارج نفسي. لم أفكر بنفسي، ولا
بصحتي، ولا حتى بحياتي كما ينبغي. كل ما كان يملؤني هو
أنت، وكأن كل شيءٍ آخر فقد معناه أمام حضورك في
داخلي.

كنتُ أوّجّل نفسي دائمًا، أوّجّل خوفي، وتعبتي، وانهياراتي
الصغيرة، فقط لأبقى ثابتةً في هذا التعلّق الذي يسحبني
إليك. لم أكن أبحث عن النجاة، بقدر ما كنت أهرب من
فكرة غيابك.



كنت أنت الحلم الوحيد الذي لا أريد الاستيقاظ منه.

حتى لو كان الحلم يُتعبني، وحتى لو كان يستهلكني بصمت. كنتُ أختارك على كل شيء، وكأن العالم كله يتوقف عند حدودك، وما بعدك لا يُرى.

وجاءت فترة ظننتُ فيها أنني خسرتك.

توقّف عقلي عن التفكير، كأنه انسحب من المعركة، وكأن كل شيءٍ داخلي صار صامتًا فجأة، بلا تفسير. لكن قلبي، لم يصمت. ظلّ ينبض باسمك، وكأنه يرفض أن يصدّق النهاية.

سقطتُ، ليس مرةً واحدة، بل مراتٍ كثيرة لا أستطيع عدّها. كنتُ أتهاوى في كل مرة أكثر من التي قبلها، وأظن أنني لن أستطيع النهوض مجددًا. ومع ذلك، كنتُ أقف دائمًا أقف، كأن في داخلي شيئًا يُصرّ على أن يبقى حيًا رغم كل الانكسارات.

وكانت كل كلمةٍ تصلني منك، بعد كل محاولات الاقتراب، وبعد كل انتظارٍ مُتعب، تتحوّل بداخلي إلى شيءٍ يشبه حبل

النجاة. كانت تسحبني من الغرق في لحظة، وتعيدني إلى الحياة، ولو لوقتٍ قصير.

كنتُ أغرق فيك، ثم تنقذني منك.

كان اسمك ملازمًا لدعائي وصلاتي، يتسلل بين كلماتي بصمتٍ لا أستطيع منعه. كنتُ أذكرك في كل وقت، وكأنك فكرةٌ لا تغادرني مهما حاولتُ أن أبعدھا.

في سجودي، وفي لحظات ضعفي، وفي أوقات سكوني الطويلة، كنتُ حاضراً بطريقةٍ لا تُرى، لكنها تُشعر. لم تكن مجرد ذكرى عابرة، بل جزءاً يسكن أوقاتي كلها، حتى حين لا أنطق باسمك.

كنتُ هناك، في كل دعوةٍ أرفعها، وفي كل رجاءٍ أخفيه، وفي كل لحظةٍ بيني وبين نفسي، كأنك ظلٌّ لا يفارقني مهما ابتعدت المسافات.

وفي يومٍ لم أكن أنتظره كما ينبغي، وبقلبٍ أنهكه الانتظار، استجاب الله لدعائي.



استجاب بطريقةٍ لم أفهمها في البداية، لكنها وصلتني
كطمأنينةٍ نزلت على روعي بعد طول اضطراب. كأن كل ما
مررتُ به لم يكن عبثًا، وكأن الصبر الذي ظننته طويلاً كان
يمهدُ لشيءٍ أكبر من كل ما تخيلت.

شعرتُ أن الله كان يسمعي دائماً، حتى في اللحظات التي
كنتُ أظن فيها أنني وحدي تمامًا.

استجاب الله، وأعاد ترتيب ما بدا لي فوضى، بهدوءٍ لا
يشبه إلا رحمته.

وبعد ست سنواتٍ من حبٍ لم يعرف السكون، كدتُ
أفقدك، لا لأنك كنت هشاً، ولا لأنني ضعفت يوماً، بل لأن
الحياة تُمعن في اختبار ما نخاف خسارته، وكأنها تُساومنا
عليه: إما أن نتمسك أو ننهار.

وأنا، لم أنهر.

تشبَّثْتُ بك كما يتشبَّث الغريق بآخر نفسٍ فيه. عبرتُ
بك، ومعك، كل ذلك التعب، وكل الصمت الذي كان أثقل
من الكلام، وكل الخوف الذي همس لي بأنك قد تصبح
ذكرى.

واليوم، لم أعد أعدّ الفرح وحده حياة، ولا أهرب من
الحزن إن كان معك.

أنا أعيش كل ما فيك، وكل ما بيننا، وكأن كل لحظة،
مهما كانت، نجاة.

لا أريد حياةً كاملة، أريدك أنت، بكل نقصك واكتمالك،
بضعفك الذي أعرفه، وبقوتك التي احتميت بها.

أريدك لأنك لم تعد مجرد حب، بل صرت المعنى الذي
قاتلتُ لأجله، والاختيار الذي لا أراجع عنه كل يوم.

وكان القدر، بعد كل ذلك، لم يكتفِ بنا، فجعل بين
أحشائي الآن قطعةً منك، تنمو بهدوء، كأجمل وعدٍ لا يُقال،
وكانها تهمس لي بأن ما كاد يُفقد يوماً كُتب له أن يبقى، وأن
يزداد حياة.

براءة خالد حسين المحارمة



لوحدي والجميع من حولي

ليس أصعب من أن تكون محاطًا بالوجوه، بينما لا يجد قلبك وجهًا واحدًا يشعر به. أن تمتلئ الغرفة بالأصوات، ويظل داخلك صامتًا حدّ الاختناق. كانوا يرون ابتسامتي، ولم يروا ارتجاف روحي. كانوا قريبين من جسدي، لكن المسافة بيني وبينهم كانت أكبر من أن تُقطع بكلمة.

كنتُ لوحدي، رغم أن الجميع كان من حولي.

وحين أصبحتُ أمًّا، ظنّ الجميع أن سعادتي اكتملت، ولم يدركوا أنني كنتُ أخوض حربًا صامتة، أقاوم فيها نفسي كل يوم. كنتُ أبتسم حتى لا أقلق أحدًا، وأخفي دموعي حتى لا أتهم بالضعف، بينما كان قلبي يصرخ طالبًا يدًا تمتد إليه.

أحيانًا لا تكون الوحدة غياب الناس، بل غياب من يرى وجعك، ومن يسأل عن قلبك قبل أن يسأل عن أخبارك. ولهذا كانت أقسى معاركي تلك التي خضتها وسط الجميع، وحدي.

براءة خالد حسين المحارمة

مركه بلا شهر

وُلدتُ أمًا، وضعتُ قلبي في مهدٍ، وتركتُ روحي خلفي.
لم تكن الولادة نهاية الألم، بل كانت بدايته الحقيقية.
خرج الجميع يباركون قدومها، بينما بقيتُ أنا أفتش بين
وجهي القديم ووجهي الجديد، فلا أجد أيًا منهما. كنتُ أنظر
إلى المرأة فأرى امرأة تشبني، لكنها ليست أنا. امرأة أرهقها
السهر، وأكل الحزن ملامحها، وسرقت الدموع بريق عينيها.
كان الجميع يسأل عن طفلي، ولم يسأل أحد: "كيف
حال قلبك؟"

كنتُ أضحك حتى لا أقلق أحدًا، وأبكي حين ينام
الجميع. كنتُ أعذر عن صمتي بالتعب، وعن دموعي
بالحرمونات، بينما الحقيقة أن شيئًا في داخلي كان ينهار
بصمت، كل يوم.

الاكتئاب لا يأتي على هيئة صراخ، بل يأتي هادئًا، يجلس
بجوارك، ويطفئ النور في روحك، ويقنعك أنك وحيدة، حتى
وإن كان العالم كله حولك.



وما أصعب أن تخوض معركةً لا يرى أحد ساحة قتالها.
كل يوم كنتُ أحارب نفسي، أحارب فكرة الاستسلام،
أحارب خوفي من أن أصبح نسخةً لا أعرفها، وأجمع ما تبقى
مني لأمنح طفلي أمًا تستحقها، رغم أنني كنتُ بأمرّ الحاجة
إلى من يحتضني أنا.

تعلمتُ أن القوة ليست في أن تكتم وجعك، بل في أن
تستيقظ كل صباح، بقلبٍ مثقل، وروحٍ متعبة، ثم تكمل
الطريق وكأن شيئًا لم يكن.

وربما لن يعلم أحد حجم الحرب التي عشتها، لكنني
سأعلم دائمًا أنني نجوت من ظلامٍ كاد يبتلعني، وأن النور
الذي أبحث عنه لم يكن في نهاية الطريق، بل كان يولد
داخلي، مع كل مرة أرفض فيها أن أستسلم.

براءة خالد حسين المحارمه

ولدت بين السطور

لم أكتب لأنني أجيد الكتابة، بل لأنني كنتُ أخشى أن
أموت بصمت. كانت هناك كلماتٌ كثيرة عالقة في صدري،
أثقل من أن تُقال، وأعمق من أن يفهمها أحد. حاولتُ أن
أشرح ما أشعر به، لكن كلما فتحتُ فمي، خرجت ابتسامةٌ
باردة تخفي خلفها ألف حكاية لم تُرو.

وحين خذلتني الأصوات، احتضنتني الحروف.

كانت الورقة أول مكانٍ لم يطالبني بأن أكون بخير، ولم
يُجبرني على تبرير دموعي، ولم يخبرني أن ما أشعر به سيمضي
إن تجاهلته. كانت تنصت إليّ بصمتٍ يشبه الرحمة،
وتستقبل انكساراتي دون أن تخاف منها.

كتبتُ لأنني كنتُ أبحث عن نفسي بين ركام الأيام، عن
تلك الفتاة التي كانت تضحك من قلبها، وتؤمن أن الحياة
تتسع لأحلامها. لكنني كلما قلبت صفحات عمري، وجدتُها
تبتعد أكثر، حتى ظننت أنني فقدتها إلى الأبد.



ثم اكتشفت أنني لم أفقدها، بل كانت تنتظرني بين السطور.

كل كلمة كتبتها كانت قطعة من روحي عادت إلى مكانها. وكل دمة سقطت على ورقة كانت تُطفئ نارًا لم يرها أحد. كانت الكتابة وطنًا حين شعرتُ بالغربة، وكتفًا حين لم أجد كتفًا، ونافذة يدخل منها الضوء كلما أغلقت الحياة أبوابها في وجهي.

علّمتني الحروف أن الإنسان قد ينجو بقلمه قبل أن ينجو بيد أحد. وأن أكثر القلوب انكسارًا قد تُنبت أجمل الكلمات، وأن الألم، مهما كان قاسيًا، لا يستطيع أن يهزم روحًا قررت أن تحوّل جراحها إلى حروف، ودموعها إلى معنى، وسقوطها إلى بداية جديدة.

وجدتُ روحي بين أوراقٍ وكلمات لا لأن الورق يملك معجزة، بل لأنني كنتُ أستعيد نفسي مع كل سطر، وأتعرّف إلى امرأةٍ جديدة وُلدت من رحم الألم، امرأةٍ لم تعد تبحث عن ينقذها، بل تعلّمت أن تكون هي النجاة لنفسها.

وربما لن يقرأ أحد هذه الكلمات كما شعرتُ بها وأنا
أكتبها، لكن يكفيني أنها كانت الشاهد الوحيد على معاركي
الصامتة، والرفيق الذي لم يخذلني حين خذلني كل شيء.
ففي النهاية، لم أجد نفسي في ضجيج العالم، ولا في عيون
الناس، بل وجدتُها حيث تركتُ أجزاء قلبي متناثرة بين أوراق
وكلمات.

براءة خالد حسين المحارمه



بين التعمُّ والوصول

لي مع أحلامي حكاياتٍ لم أروها، ولا يعرف عنها أحدٌ شيئًا. كلما ظننت أنني بلغت القمة، أدركت أنها ما تزال أبعد مما تخيلت، وأن الطريق إليها أكثر وعورة، وأشدَّ تفاقًا مما ظننت.

تعثرت كثيرًا، حتى حفظت الأرض ملامح خطاي. لكنني كنت أنهض في كل مرة بشيءٍ لم أملكه من قبل؛ بقلبٍ أقوى، وعقلٍ أنضج، ودرسٍ جديدٍ ما كنت لأتعلمه لولا السقوط.

ورغم الوحدة، ورغم الضياع الذي عبر روعي مرارًا، لم أخش يومًا التعثر بقدر ما خشيت أن أخون تلك الفتاة التي وعدت نفسها أن تكون أفضل نسخةٍ منها، وأن تبلغ حلمها ولو استنزف الطريق عمرها.

أحب أحلامي لأنها تشبهني؛ عنيدة، تؤجل موعدها، لكنها لا تُخلف وعدها. وأحب نفسي لأنها، كلما انكسرت، كانت تجمع شتاتها بهدوء، وتمضي لتشق طريقها، ولا تنتظر نهايته.

بركاني أميمة



"الطريق الطويل لا يُخيف من يعرف وجهته، بل يزيده
يقينًا بأن الوصول يستحق."

أ. وردة عوض الله أبووردة



الخاتمة

تُطوى الصفحات، وتبقى الحكايات حاضرة في الوجدان، تحمل من الأثر ما يتجاوز لحظة القراءة. هكذا نرجو أن يبقى "بوح البنفسج"؛ رحلة تحتفي بالأنثى في تفاصيلها كلها، في رقة إحساسها، وبهاء حضورها، وذائقتها، وأحلامها، وحبها، وأمومتها، وحنينها، وتأملاتها، وكل ما يمنح روحها خصوصيتها وجمالها.

في هذا الكتاب التقت أقلام كاتبات، واختلفت أساليهن، واجتمعت رؤاهن في لوحة أدبية واحدة، تنسج من التجارب الإنسانية معاني تلامس القلب، وتمنح المشاعر مساحة تعبر فيها عن ذاتها بصدق.

ونرجو، مع آخر سطر، أن يجد كل قارئ بين هذه الصفحات فكرة تستوقفه، أو شعورًا يرافقه، أو ذكرى تستحق أن تبقى. فالكلمات الجميلة تمضي مع الزمن، ويظل أثرها حاضرًا كلما أعادت الحياة قراءتها.



شكرًا لأنك رافقت "بوح البنفسج" في هذه الرحلة،
وجعلت من صفحاته محطة يلتقي فيها الأدب بجمال
الإنسان.

أ. وردة عوض الله أبووردة



تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ .
والحمد لله الذي بنعمته تَتِمُّ الصالحات .

بكل شكر وامتنان

نتقدم بخالص التقدير إلى جميع الكُتّاب المشاركين، وإلى كل من أسهم في إنجاز هذا العمل ودعمه، ولكل من قدم كلمة طيبة أو يد عون أو تشجيعًا في مسيرة هذا الكتاب.

لكم منا خالص الشكر والامتنان.



مؤلفو هذا الكتاب

- براءة خالد حسين المحارمة	- أ. وردة عوض الله أبو وردة
- جمانة عبدالله المزيني	- أ. تيماء علي السكر
- ريم الصباغ	- أ. شهد مرشد زلخة
- ورود نبيل محمد	- أ. شيماء علي زيدان
- ليمان أبو زيد	- أ. بيان ثليجة
- عائدة عباسي	- أ. فاطمة الشرباتي
- بيان علي القاق	- أ. روان عبدالمولى شديفات
- إسراء سلطان العويوي	- ناديا رامي خالد أحمد
- سلام خالد اللغوات	- دُجانة خالد
- لانا محمد أبوزهره	- هبة بسام علي الظاهر
- رحيق زياد المقدادي	- بدريه عبدالله أبو هندي
- زهرة المحمد العبد	- منى موسى النعيمات
- هبة سليم شواهين	- هالة أحمد عبد الشافي



- ميشلين موسى	- زينب طحشي
- هالة محمد دغامين	- زهراء الجبوري
- رضا عبد الحي	- حنان بجماني
- حنين مازن زهرة	- زينب رشاد اليوسفي
- زايدي حياة	- تيس مريم سلسبيل
- نظرة علي	- نور ثيزيري
- أسماء محمود شعبان	- سمية عباشي
- مريم لقطي	- لعيشي مريم
- وعد ناصر الدُّبعي	- رشا بسام عيسى
- سوزان أحمد	- بابوري نجاة
- رانيا زيادي	- هاديه حسن خضر
- مشرور شهرزاد	- براءة فتحي
- وجدان عبده قاسم	- بركاني أميمة
- رنا نسيم أبو ضاهر	



الفهرس

5.....	الإهداء.....
6.....	المقدمة.....
9.....	عرش القوارير.....
12.....	ميثاق الروح.....
15.....	بوح البنفسج.....
18.....	اللافندر يعرف اسمي.....
22.....	الكعب الذي علمني الثبات.....
27.....	بين يدي قلبي.....
31.....	حين صمتت مشاعري.....
36.....	أنا المرأة.....
39.....	تشعرين بالاستنزاف.....
43.....	لا تخافي.....
45.....	أنا بين مرآة الروح وسياج الموقف.....
47.....	على الحد الفاصل.....

- 49مخاض النور
- 51ظل الصمود وعزة الأثر
- 53عتاب المرايا
- 55مهد النهاية
- 57أمنيات مؤجلة
- 59اعتیاد الوقت
- 60ريم
- 62أنوثة لا تكسرهما العثرات
- 65مرايا الغد وعطر اليقين
- 67نبض طفولة وضحكة عتاب
- 69الطريق إلي
- 71على مهلٍ أحببتُ الحياة
- 75عجوز و امرأة
- 76بقايا لحن
- 79ظل في الظلام
- 81همسات الراحلين



- 84.....بقايا الورد المجفف
- 86.....أنوثة قهوة 1
- 89.....خلف الأبواب المغلقة
- 92.....مع نفسي
- 93.....لحظات لا تقال
- 94.....حلم على ورقة غير قابلة للطي
- 95.....أنا وأمي
- 96.....مشاعر أضاعتها الطرق
- 97.....كل امرأة تعرف هذا المشهد
- 101.....الرجل الذي رأي قبل أن أرى نفسي
- 104.....حين يتعلم البيت أن يتسم
- 107.....التي لم تعد تعتذر
- 110.....أنثى تشبه طائرًا
- 111.....استحقاق أنثوي
- 114.....لم نخلق لنرضى بالهزيمة
- 117.....جحيم الحياة

- لمسة عشق.....119
- إليك أكتب.....121
- لمسة عشق.....123
- جرعة أمل.....125
- في حضرة المرأة.....128
- ما لا يراه أحد.....130
- أشياء تشبهي.....131
- في هدوء ما بيني وبين نفسي.....133
- غرياد.....135
- همس وهوس.....136
- برائين.....139
- نام الليل.....141
- مرآتي التي تعرفني.....142
- الأشياء التي لا أقولها.....144
- حين أنقذت نفسي.....146
- أثر النساء في قلبي.....148



- 150.....كل ليلة أعود إلي
- 152.....الأحلام تعرف مواعدها
- 154.....حين لا أعرف إلى ماذا أشتاق
- 156.....بعض الأرواح تُغيّرنا دون أن ننتبه
- 158.....طقوس الأنوثة الصامتة
- 160.....بين الحب المزعوم وقسوة الحقيقة
- 162.....حين أعادني العالم إلي
- 163.....من رماد السقوط يولد الإنسان
- 165.....بصمات لا يمحوها الزمن
- 167.....حين تتعلم المرأة أن تشبه نفسها
- 169.....مرأة في زجاجة عطر
- 171.....جيوب صامتة في معطف الروح
- 173.....ترميم من الداخل
- 175.....أحد عشر كوكبًا من غياب
- 177.....ذات يوم
- 179.....الرفيق وقت الضيق



- 181.....لسعة الساعة الثالثة
- 183.....كرهت نفسها
- 185.....الطريق إلى نفسي
- 192.....سأوقد شمعتي
- 194.....صديقتي البعيدة
- 196.....دروب الأحلام
- 199.....الأوركيد
- 200.....البلورة
- 202.....يوم في المكتبة
- 204.....حزن طغى
- 206.....يوم عادي
- 208.....لا أعوض
- 210.....نحن حصيلة من أحبيناهم
- 213.....ما زلت أعود إلي
- 215.....بحر الكلمات
- 218.....فريدة مزعجة



- 220.....تائهة بيني وبينى
- 222.....عباد الشمس
- 223.....وعد
- 225.....نسخة مخفية
- 227.....وداع بنصف ابتسامة
- 235.....حديثي مع مرآتي
- 237.....صحوة الروح
- 239.....من بئر العجز إلى الأفق
- 241.....حلم قتيل
- 242.....ورقة هامة
- 243.....رحلة الحلم
- 244.....تلاشي الأمل
- 245.....ضفاف عالمي
- 247.....تفاصيل وادعة
- 249.....شعور غافل
- 251.....احتواء روح

- 253.....على عتبة التغيير
- 255.....نقش الأرواح
- 257.....ما كتب في الخفاء
- 259.....مرآتي تعرفني
- 261.....سديم و الحلم العذب
- 263.....تراتيل المربع الدافئ
- 265.....صلح مع نفسي
- 267.....الفتاة التي لا يراها أحد
- 269.....أشياء لا أشتريها
- 270.....خيوط الضوء
- 271.....ارتباك عطر
- 273.....الكروني المقابل
- 274.....علاقتي مع نفسي
- 275.....تحرر حروف من قيود السجن
- 276.....مشاعر تدون
- 278.....عقاب



- 280.....ضعف بشري.
- 282.....أطلق العنان.
- 285.....لم أغض النظر.
- 288.....غربة.
- 289.....فجرا.
- 290.....بين القلب والكلمة.
- 292.....ما بين التعب والطمأنينة.
- 294.....لا أصلح للنسخ.
- 296.....ما تركته الأرواح فينا.
- 298.....لقاء آخر مع المرأة.
- 301.....أخاف.
- 303.....أعتذر.
- 306.....حين أصبح التعب عادة.
- 308.....أحلام لا تموت! تؤجل فقط.
- 309.....مشاعر لا تجد طريقها للكلام.
- 310.....علاقتي مع نفسي.



- أنا ومرآتي.....312
- بصمة الروح.....314
- الحوار الصامت.....315
- الحلم لا يفنى بل يتحقق.....317
- أمام نفسي.....318
- رشة حنين.....319
- تكترب ثم تزهر.....320
- كوني فراشة.....322
- بين الصمت والتوهج.....324
- يا عذبة الملامح.....328
- هيبة الحضور.....329
- أنا كما أحب أن أكون.....330
- المرأة التي تسكنها الفصول.....332
- ليست بخير لكنها تجيد التظاهر.....333
- كما أبدو.....335
- خلف الملامح.....336



- وما زالت أما..... 338
- أنا الحياة..... 340
- في زحام الأحزان..... 342
- ليه يا بنفسج..... 345
- بل يليق بك البنفسج منى..... 347
- الأرجوحة..... 348
- كم أحتاج لنور الصباح..... 350
- العيش في الريف ولديها بعض الصديقات..... 352
- غزل البنات..... 354
- الساكنات في قلوبنا..... 356
- أمي جارتى..... 358
- لافندر..... 360
- حين تكتب الطبيعة حكايتها..... 361
- قوتي التي لا يراها الجميع..... 363
- أحلامي التي أكبر بها..... 364
- علاقتي مع نفسي..... 365



- 366.....التفاصيل الصغيرة التي تشبهني
- 367.....قلبي الذي يشعر كثيرا
- 368.....الكتابة صوتي الآخر
- 369.....أنا والطريق القادم
- 371.....أثر موقف
- 373.....تلاشي الأحرف
- 375.....أجابه من عدم
- 377.....أنثى
- 381.....سؤال في حب الذات
- 384.....أثر
- 386.....لأنني ما زلت
- 387.....ظلال البنفسج
- 388.....حين صار الدعاء اسما
- 396.....لوحدي والجميع من حولي
- 397.....معركه بلا شهود
- 399.....ولدت بين السطور



402.....	بين التعثر والوصول
404.....	الخاتمة
407.....	بكل شكر وامتنان
408.....	مؤلفو هذا الكتاب
410.....	الفهرس