

# أفكار فوضوية



أفكار فوضوية

2023

مجموعتنا مؤلفين



سُجناء لأفكارنا، تخطفنا للمجهول دون  
إرادتنا، تستهويننا معرفة الحقيقة وراءها  
وننتظر الإفراج قبل أن نصل إلى حافة  
الهاوية.!

تسليم وينا محمد تعلقا

كِتَابِ جَامِع

السلام على من إتخذ حرفه ووطنًا يلجأ  
إليه كلما عصفت به الأحران و غصّ  
دمعه، السلام على من بصوته فرج  
كربة و فرّح قلبه وقلوبنا، السلام عليكم  
مُبدعينا و على حروفكم و كلماتكم  
اللطيفة و حروفكم الذهبية ، و يقدم فريق  
الياسمين و الفرّح الكُتب الالكترونية  
و هاهو الكِتَاب الذي بين يديكم أحد  
الكُتب التي أشرفت عليه كادر الياسمين  
و الفرّح



# مسؤولين فريق الياسمين والفرح :

Farah

فرح أبو حليلو

Yasmine

ياسمين أبو حلاوة

هذا الكتاب برعاية فريق الياسمين والفرح :



فريق الياسمين والفرح



أسماء المشرفين في هذا الكتاب:

الكاتبة فرح أبو حليلو  
الكاتبة ياسمين أبو حلاوة  
الكاتب نور الدين الدعيبس

أسماء المدققين في هذا الكتاب:

الكاتبة فرح أبو حليلو  
الكاتبة م. مجد زيد المومني  
الكاتبة آية مصطفى أبو عبد الله  
الكاتب نور الدين الدعيبس

أسماء المنسقة في هذا الكتاب:

الكاتبة فرح أبو حليلو

## أسماء المشاركين في هذا الكتاب:

- 1-الكاتب نور الدين الدعيبس
- 2-الكاتبة خولة خير
- 3-الكاتبة رهنف محمد العليمات
- 4-الكاتبة ديانا أمجد
- 5-الكاتبة منار الحجايا
- 6-الكاتبة كنانة عبد الرحمن العرنوس
- 7-الكاتبة شيبان وصال
- 8-الكاتبة آية مصطفى أبو عبد الله
- 9-الكاتبة إسلام يوسف بني مرعي
- 10-الكاتبة غادة يحيى عواجة
- 11-الكاتب موسى هاني موسى العاصي
- 12-الكاتبة شهد القاسم
- 13-الكاتبة هبة الحوري
- 14-الكاتبة م.مجد زيد المومني
- 15-الكاتبة ظلال حسن فتحي

- 16-الكاتبة رغد فايز شاهين  
17-الكاتبة بشرى نبيل الحنش  
18-الكاتبة أسماء الحجايا  
19-الكاتبة شوق حامد الدياب  
20-الكاتبة بشرى تحسين رداد  
21-الكاتبة ميساء محمد الفروان  
22-الكاتبة حنين يحيى الحلبوني  
23-الكاتبة زعيم فاطمة  
24-الكاتبة عبير علي الحداد  
25-الكاتبة ميسون زهير أبو هلال



" كِتَابٌ مُّجْمَعٌ "

## المقدمة :

حياتنا قصيرة فلا تقصرها باليأس  
والأصدقاء الحقيقيون قليلٌ فلا تخسرهم  
باللوم ، والأعداءُ كثيرٌ فلا تزدهم بسوء  
الخلق، وهُنَا لَقَدْ دَوَّنُوا بَعْضَ مِنْ كُتَابِنَا  
العظماء حروفهم وكل ما كتبوه هُنَا  
بوح لما في قلوبهم في مجرد كلمات  
صغيرة .

الكاتبة : فرح أبو حليلو

الأهداء :

عزيزي القارئ النقاش له حدان إما  
ان يكون بين عقول راقية فهنا  
الحوار يبدأ بالرقى وإما بين عقول  
ساذجة فهنا الصمت أرقى حتى  
انتهاء الحديث .

الكاتبة : فرح أبو حليلو

## ~ هواجس تُلاحقني ~

الساعةُ الآن الثانية بعدَ مُنتصفِ الليل،  
ها أنا ذا مازلتُ مُستيقظ لم تُغمضُ  
عينيَّ إلى الآن، المكانُ من حولي  
هادئ، لا حراك فيه، ضوءُ عُرفتي  
خافت، كلَّ شيءٍ حولي ساكنٍ فلماذا كلَّ  
هذه الضجَّة والأصوات المرعبة في  
رأسي، شريطٌ من الذكرياتِ يمرُّ على  
ذاكرتي ويخطفها، صورٌ قديمة ظننتُ  
أنني نسيتهَا، أسئلة على شكلِ شبكةٍ  
مُعقدة تتوضع داخلها، أفكاراً ثقيلة  
ومليئة بعقدٍ تزدادُ تشابكاً دقيقة بعدَ  
دقيقة، الوقتُ يمضي وأنا جالسٌ جسدي  
مُكبَّل لا أستطع أن أتحرَّك، فقط عقلي  
يقيمُ حفلةً صاخبة، مُملة ومزعجة  
لا تنتهي، تُزيدني رُعباً وخوفاً وقلقاً عندَ

كلّ ثانية تمضي، وأنا لا بوسعي فعل  
شيء، ترى هل هذا عقابٌ لي؟، ولكن  
من ارتكب الجريمة؟!، سؤالٌ لم أجد له  
إجابة، هل أنا الآن مُستسلمٍ لما يحدث؟،  
يؤسفني قول الحقيقة والإعتراف بأنّي  
لا أستطيع التّحكّم بهذا، فقد أُصبتُ  
بالشلل الذي يمنعني حتى بتغيير  
أفكاري، أمسكتُ بقلمٍ لأكتبَ كعادتي  
فلعليّ أفرغ كلّ هذه الأزمة على ورقةٍ  
بيضاء، لعلّي أهدأ، ولكن لأوّل مرّة  
رَفَضتُ يدي تحريكَ القلم ليكتب،  
أصبتُ برعشةٍ جسدية، وبرودة ولو  
كأنني جالسٌ بينَ الجليد، يبدو هذا تحدّي  
واضح لي، وفي هذه اللّحظة تشنت  
أفكاري وصارَ هناك صِراع بينَ عقلي  
ويدي المرْتجفة وقلمي المرميِّ على  
الطاولة، وأنا مُترقب لما سيحدث فجأة،

العقل قائلاً للقلم أكتب ما سأمليه عليك  
من عبارات، والقلم ينتظر من يُعينه  
على الكتابة، ويدي ترتجف لاتستطيع  
حتى الإمساك بورقة، مرّت الساعات  
وأنا حائر ماذا سأفعل؟ لانهاية لما  
يحدث سوى أن أنتظر انتصار أحداً  
منهم، من دون إرادتي التقطت يدي  
القلم، وبدأت تكتب وتكتب حتى جفَّ  
حبره، واكتشفتُ في النهاية أنّ أنا من  
كتبت أي عقلي من حرّك يدي وجعلها  
تُحرّك القلم، أي أنّ عقلي من حاور  
نفسه بنفسه واستسلمَ لنفسه، وانتصر  
بنفس الوقت.

الكاتب: نور الدين الدعيبس

## ~ طيف الإنتحار ~

تجول بخاطري بين هنيهة وأخرى، تلف  
منحنى طريقي بحبالها الغادرة، ترفرف  
بين جروح الذاكرة فتعطيني طاعة عمياء  
لها، إنها الفكرة التي لطالما زارت كبيرنا  
وصغيرنا، أراقت عنه نومه، غدت بين  
ثنايا قلبه فجوة سوداء، إنه الإنتحار يا  
سادة، بين ليلة وضحاها، تارة أرى نفسي  
أمسك الحبل وأشد عقدة بكل قوة، ثم ببطئ  
أركل الكرسي بخف عن قدمي فتفيض  
روحي لخالقها، وتارة أرى نفسي أحمل  
سكيناً أخفيته بين ثنايا ملابسي، أظعن  
نفسي طعنة قاتلة تصيب القلب فيخفت  
نبضه ويعلن نهايته، كل هذه الأفكار  
تجول بعشوائية في ذهن كل منا، تصيب  
بسهامها جروح الذاكرة فيمتقع لونها  
للأسود مما يضفي الإكتئاب عليها،

سنحاول من جديد أن نقف، لا داعي  
للإستسلام، ما دمت قد لامست خط البداية  
ولو عن بعد، مجرد رؤية ملامح خطوط  
الفجر تزودنا بالأمل، ترفعنا لأقصى  
درجات السرور، ها أنا أقف من  
جديد، ذات الثمانية عشر ربيعاً، أزهر  
بعدها إندثرت، وقد مسحت آثار فكرة  
الإنتحار من ثنايا ذاكرتي، أستمتع بالحياة  
كما ينبغي، الإنتحار ليس ملاذ، وإنما  
طريقٌ لسد الطرق بينك وبين خالقه،  
حاربوه، سنحاربه بكل ما نملك، سنزرع  
بذور الأمل في شبابنا ليينعوا ثماراً طيبة.  
سنسقي الزرع بتجاربنا الفارطة لنضمن  
تعملها ونموها، سنحارب ونقف من  
جديد.

الكاتبة : شيبان وصال

## ~ مَرَسَى الثَّقَةِ ~

تسألينهم دائماً أبدو جميلة؟ كيف أبدو؟!  
أغير من نفسي؟! تلك كلمات تخلق  
ثغرة صغيرة في دائرة الثقة تتوسع  
الثغرة مع الوقت، لتصبح وأخيراً إنعدام  
الثقة بالنفس، تظاهري أنك دوماً أجمل  
عزيزتي، أينعي بجمالك الخلاب، كوني  
جوهرةً رغم أنه يتم شحذ أطرافها، إلا  
أنها تتألق دوماً، تدور الفكرة في ذهن  
كل فتى وفتاة، يزرعون بذور الشك في  
فصل الخذلان، فيحصل الإكتئاب، منهم  
من يتغاضى ومنهم من يروح ضحية  
الانتحار، الثقة سفينة والسفينة مرساة،  
إعرف كيف ترسي باينة اليوم، فلو  
لمستها صخور السخرية لأحدثت ثغرة  
تكاد لا تُرى بالعين المجردة، لكنها تُرى

بالقلب، يزرع الشك فيحل الثقة وتغرق  
في دائرة الإحباط، كثيراً ما يخالجننا  
الشعور بعدم الأمان وعدم الثقة بالنفس،  
لكن نحارب ذلك الشعور بأن نرى  
أنفسنا أجمل خير من أن يرانا المجتمع،  
وكما يقال رضا الناس غاية لا تدرك،  
أفلا يمكن أن تكسب رضاهم ولو  
إكتسيت بالعسجد، إذن لنحاول أنا وأنت  
يا صديقي أن نكسب رضا أنفسنا، أن  
نكتسي بحلة الثقة دوماً، أن نتألق  
بأفكارنا، أن نكون مختلفين، الإختلاف  
لا يعني عدم التناغم، فجميع كلمات  
الأغنية، ألحان الأغنية تتناغم رغم  
إختلافها، لنزرع الرضا، لنحصد حقول  
الثقة، لنكن أفضل دوماً في عيوننا.

الكاتبة : شيبان وصال

## ~ نَسِيحُ الأحلام ~

إزرع أحلامك على نهر النيل؛ لتثمر  
على أمد السنين، تلك كلمات لطالما  
رددناها دون أن نفهم معناها، الأحلام  
غبار يتناثر من النجوم، فمن يحلّق  
باجتهاد يصل له أولاً، ومن كان غير  
متدرباً على التحليق ينتهي به الأمر  
على الرصيف، طريق الوصول  
للأحلام لا يقصده إلا كل ساع، وبما أننا  
نتكلم على الأفكار، فالأحلام أفكار من  
نسج خيالنا، ننسجها بخيوط لو كانت  
متينة وصلنا إليها، ولو كانت رقيقة  
لمكثنا في مكاننا، لكل شخص حلم  
يخصه، ولو كثرت العقبات يتجاوزها  
الحالم بكل حذاقة وسلاسة ليصل لهدفه  
الفشل لا يعني اليأس والضمور، الفشل

يعني أن تنتظر خطوة للخلف وتعيد  
مراقبة خطواتك بدقة، أن تعرف أين  
ومتى تمشي أول خطواتك، عجلة القدر  
تضع في طريقك الفشل؛ لتصعب  
وصولك لمسعاك، إذن لا تتخاذل إرفع  
راية الأمل في طريقك للجهد لحلمك  
الفشل لا يعني إنتهاء الحياة بل قد يعني  
فرصة ثانية لكل مثابر، مجاهد في  
حرب الحياة للوصول لمبتغاه، إذن لا  
تترك فكرة الفشل تتأرخ في ذاكرتك  
صوّب نظرك نحو هدفك الممنون تذكر  
دائماً أنّ كل الجهود التي تبذلها ماهي  
إلا نقطة في بحر الإجتهد، ثابر دوماً  
ستنجح بالتأكيد ولو على أمد السنين  
إزرع بذور حلمك بنهر الإجتهد ستصل  
بلا شك

الكاتبة : شيبان وصال

## ~ تائهة بين الألم والأمل ~

يوجد في مَخيلتي العديد من الأحلام ومن بينها أن أصبح كاتبة، تكتب وتشكي همومها وأحزانها لورقتها، وليس للإنسان الذي لا يستطيع تحمل هذا فالورق ليست كالبشر، الذين يحملون قلبًا من حجر لا يعرف الحنان فقط يعرف القسوة، مُستمرّة في طريقي هذا منذ ثلاثة أشهر فقط، في هذه الفترة أنجزت إنجاز عظيمًا في حياتي العلميّة، أما بالنسبة لحياتي العلميّة فإنني اخترتُ التخصص الجامعيّ الذي سوف يساعطني على التمكن بشدة من كل ما يكتبه قلبي فأخترتُ تخصص في مجال التربية ألا وهو «تعليم أساسي» لجميع المواد الدراسية، وليس لمادة واحدة فقط.

وقد أبقيتُ في أُذني الجملة التي قالها  
محمود درويش وهي " سأصبح يوماً ما  
أريد"، حققتُ جُزئيةً من أحلامي  
ومُستمرة بتحقيقِ الجزء الباقي، كل ما  
في داخل مَخيلتي هو أن أنهي مشواري  
الجامعيّ، ومن ثم أركّزُ على كتاباتي  
وبعد ذلك أبدأُ إنجازاتي بالكتب  
المُخصصة لكتاباتي فقط، وعندما أتمكن  
من نشر كتاباتي في جميع المكاتبِ  
ويصبح الأشخاص يقرؤونها ، سأبدأُ  
بالتركيز على وظيفتي، سأكون معلمة  
لأجيالٍ عظيمة يريدون التعلّم، سأقدم  
عملي لهم بكل جهد ولن أقصر في حق  
أحدًا منهم، سأصبح فخورةً بنفسي  
وسأجعل عائلتي هكذا يوماً فخورين  
بإبنتهم وإنجازاتها العظيمة.

فأنا لستُ مِنْ الفتيات التي تبحث عن  
تضييع أيامها هدرًا بلا فائدة  
أو الفتيات الذين يبحثون عن ما يسمى  
بالحُب وأكاذيبه  
فكل هذه أو هام، وَمَنْ أَحَبَّ فتاةً أَحَبَّهَا  
بالحلالِ، وليس بالتحدث معها  
من صدقَ بالحُب فليطرقُ باب  
مَحَبوبَتِهِ وليست بمجيبُهُ مِنْ شباكِ بيتها  
كما قالَ دوستويفسكي: سوف تحترقُ  
وستخبُو، وستُشفي وتقفُ على قدميكِ  
مِنْ جديد، ولا شيء يبقِي على حاله فكل  
شيء يتغيرُ للأفضل  
هكذا أنا من قبل  
تدمرتُ  
أصبحتُ مُتَشائِمَةً غير مُحبة للحياة  
أصبحت أذعرُ مِنْ ما يسمى بالتعليق

والآن أصبحتُ مُحبة لهذه الحياة مُتفائلة  
ومُشوقة بالبِداءِ بيومٍ جديدٍ، لأرى  
إنجازاتي في هذا اليوم.  
أصبح لا يهمني رحيل أحدٍ، فقط كتابتي  
هي خوفي الوحيد في هذه الحياة  
وسأبقى مُتمسكة بها للنهاية.

الكاتبة: أية مصطفى أبو عبدالله

## ~ تائهةٌ ما بين الآمال والأمان ~

يجول بخاطري سؤالا، ألا وهو مَنْ  
أكون؟

أنا هي تلك الفتاة التي حَدست بالوحدة،  
رغم أنني أواظب دائما بإظهار الضحكة  
على شفاهي، أنا تلك التي لا تدعنُ لأيِّ  
سبب كان، أنا التي تهربُ من آلامِ هذه  
الحياة باحثةً عن الأمان، أنا تلك المُلقبة  
بالنجلاءِ، أنتظر ذاك الشخص المُحب  
الذي سوف يتغزلُ بي.

أنا الفتاة التي لا تستسلم، لا أبالي لكلام  
أحد، سأكون كالأصلمِ نجا من ما يُسمى  
بالغيبية والنميمة.

أنا تلك الفتاة التي يريدونها رغم جروح  
جنانها، أذعرُ من دجنِ الليل  
خلال أمدٍ قصير، أصبحتُ كاتبة متعمقة  
الشعور، أكتبُ ما أشاء ولا أحد يمنعني

عن فِعْلٍ هَذَا أَظْهَرَ لَكُمْ أَفْعَالَ الْعِبَادِ  
الْقَبِيحَةِ فَقَدْ غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ بِزَلْزَالِ،  
جَعَلْنَا مُصَابُونَ بِحَالَةٍ نَفْسِيَّةٍ عِنْدَمَا يَسْقُطُ  
شَيْءٌ أَرْضًا نَذَعْرُ أَنَّهُ زَلْزَالًا قَدْ أَتَى إِلَيْنَا

أَسْأَلُ نَفْسِي دَائِمًا:

لِمَ هَذِهِ الْحَيَاةُ هَكَذَا، فَوَاللَّهِ دَوْلَتِي الْمُحْتَلَّةُ  
تَبْحَثُ عَنِ الْأَمَانِ، بَحْثًا

تَجْتَاحُ مَخِيلَتِي مُصْطَلِحَ الْأَمْنِ وَالْأَمَانِ  
الَّذِي يَحْتَاجُونَهُ أَطْفَالَ دَوْلَتِي، فَلَرَبِمَا نَصَرَ  
اللَّهُ قَادِمَ فَنَتَجَوْلُ أَيْنَ نَشَاءُ وَمَتَى نَشَاءُ  
أَذْهَبُ إِلَى بِلَدَتِي الْأَصْلِيَّةِ الْمُلقَّبَةِ بِعُرُوسِ  
الْبَحْرِ، لِأَرَى جَمَالَهَا وَأَسْتَنْشِقُ هَوَائَهَا، إِنَّا  
لِعَائِدُونَ وَلَوْ بَعْدَ أَجَلٍ طَوِيلٍ، وَلَنْ يَهْزُمَنَا  
أَحَدًا، أَنَا هِيَ تِلْكَ الْفَتَاةُ الَّتِي تَشْكُو كُلَّ مَا  
تَشْعُرُ بِهِ لِجِدَارِ غَرْفَتِهَا، هِيَ فَقَطْ مَنْ  
تَسْمَعُ أَهَاتِي.

فالأمان الأكثر هما وسادتي ومرآتي وجدار  
غرفتي، هم لوحدهم مَنْ يشاهدونني وأنا  
أتألم، ولا ينزعجون مِنْ هذا التصرف كما  
يفعلُ البعض في هذه الأيام، فالأشخاص لا  
يتحملون بعضهم البعض كلاهما لا يتحمّل  
هموم الآخر، ولا يخفان عن بعضهما  
البعض، فلربما وسادتي والجدار أصبحوا  
قادرين على الإحتفاظ بأسراري التي  
أخفيها، فهما يشعان بكل ما بداخلي، رغم  
أنه لا ينطقُ لهم لسان؛ لكنهم يتحملون  
صراعاتي وصرخاتي.

الكاتبة: أية مصطفى أبو عبدالله

## "في حالة فوضى"

داخلك فوضى من المشاعر، على حافة فوهة بركان يثور، تكمن كل أشياءك التي طالما بنيت لها الكثير من الأحلام والأمنيات، وسرت بها في جوف الليل خلسة من أن يسرقها أحدٌ من جعبتك الممتلئة بالمزيد منها، فهل يتسع عقلك لموجة جديدة من الفكر أم يسقط في أعماق الخوف؟ وحدك من يملك القدرة على التحمل، فالأشياء المحيطة بك لن تعطيك إلا القليل من الخيارات أو بالأحرى ستجعلك حائراً ما بين التمسك والتخلي عن الكثير من البدائل؛ كثرة

الإستماع والثرثرة هي فخاخ المجتمع  
فإياك والإطالة بين القيل والقال .  
كثير الكلام دائم الخطأ، فلماذا أجد  
فيك شخصاً يحتاج من يفكر عنك  
ينجذك من صومعة تفكيرك ويخرجك  
من زنزانة روحك الهالكة؟!  
كالعالق في بئر عميق محتاج لأن  
يلتقطك أحد ويهديك بين الظلمات،  
متعلق بقشة لكي تنجو، تخوض البحر  
بمجدافٍ ولا تياس، فعندك أمل أن  
تصل إلى وجهته حتى لو جرفتكَ  
الرياح وألقت بك إلى الشاطئ .  
هون عليك فالأشياء لا تأتي هكذا  
كثرة الصدام يجعلك تخسر أقدامك  
وأنت تحتاج لأن تهرول باتزان كي  
لا تسقط؛ الجميع يراقب سقوطك

والقليل من يدفعك لأن تسير نحو  
هدفك، ويعبّد لك الطرقات .  
يا صديق الزمانِ وإن لم يجمعنا مكان  
نحن أبناء المحن، والخوض وافتعالُ  
مشاجرة فوضاوية مع المشاعر شيء  
لا بأس فيه، لقد مررنا جميعاً فيه  
وشربنا من نفس كأس الزمن وتبقى  
العبرة بمن نجا،  
بمن تمسّك بمبادئ وفعل الصواب  
رغم كثرة الفخاخ المحيطة، استطاع  
أن يللم جراحه ويداويها بعزة النفس  
ويكمل المسير بكل ثقة .

الكاتبة : غادة يحيى عواجة

## " في حالة فوضى "

داخلك فوضى من المشاعر، على حافة  
فوهة بركان يثور، تكمن كل أشياءك التي  
طالما بنيت لها الكثير من الأحلام  
والأمنيات، وسرت بها في جوف الليل  
خلسة من أن يسرقها أحدٌ من جعبتك  
الممتلئة بالمزيد منها، فهل يتسع عقلك  
لموجة جديدة من الفكر أم يسقط في  
أعماق الخوف؟ وحدك من يملك القدرة  
على التحمل، فالأشياء المحيطة بك لن  
تعطيك إلا القليل من الخيارات، أو  
بالأحرى ستجعلك حائراً ما بين التمسك  
والتخلي عن الكثير من البدائل؛ كثرة  
الإستماع والثرثرة هي فخاخ المجتمع  
فاياك والإطالة بين القيل والقال .  
كثير الكلام دائم الخطأ، فلماذا أجد فيك  
شخصاً يحتاج من يفكر عنك، ينجدك من

صومعة تفكيرك، ويخرجك من زنزانة  
روحك الهالكة؟!!

كالعالق في بئر عميق محتاج لأن  
يلتقطك أحد ويهديك بين الظلمات، متعلق  
بقشة لكي تنجو، تخوض البحر بمجداف  
ولا تيأس، فعندك أمل أن تصل إلى وجهته  
حتى لو جرفتك الرياح وألقت بك إلى  
الشاطئ .

هون عليك فالأشياء لا تأتي هكذا كثرة  
الصدام يجعلك تخسر أقدامك وأنت تحتاج  
لأن تهرول باتزان كي لا تسقط؛ الجميع  
يراقب سقوطك والقليل من يدفعك لأن  
تسير نحو هدفك، ويعبّد لك الطرقات .

يا صديق الزمان وإن لم يجمعنا مكان نحن  
أبناء المحن، والخوض وافتعال مشاجرة  
فوضاوية مع المشاعر شيء لا بأس فيه،  
لقد مررنا جميعاً فيه وشربنا من نفس  
كأس الزمن وتبقى العبرة بمن نجا،

بمن تمسك بمبادئ وفعل الصواب رغم  
كثرة الفخاخ المحيطة، استطاع أن يلملم  
جراحه ويداويها بعزة النفس ويكمل  
المسير بكل ثقة .

الكاتبة : غادة يحيى عواجة

## ~ زحمة أفكار ~

بأوقاتٍ كثيرةٍ يثرثر القلب والعقل معاً،  
أيهما يسبق القرار، تجد نفسك تائهاً ما  
بين زحمة القلب والعقل، منذ الذي له  
الحق بأولوية الإتيان، إن تبع قلبك  
هل تندم؟ وإن تبع عقلك هل تنقل؟  
كلاهما زحمة أفكار، صراعٌ ما بين  
البقاء والهروب.

هل جربت يوماً صراعاً ما بين قلبك  
وفكرك أين كنت؟

لا تقل المنتصف، كاذب، أراكَ تبع  
قلبك فأضعت طريق العودة لعقلك.  
وذات يومٍ بكيت كثيراً لقد خسرت قلبك  
عندما تعصبت لفكرك، أيهما عليك  
الاختيار؟

بأناملٍ شجيّة، وكلماتٍ بالية، مُرَقَّعة  
خالية من أي نوعٍ من المشاعر، بدأت

حَدِيثُهَا ، اسْتَوْقَفْتَ الزَّمَانَ عِنْدَ الرَّجُوعِ  
عَلَى مَثْنِ أَوْلَى الذِّكْرِيَّاتِ تَصَارِعَ لِلْبُقَاءِ  
وَهِيَ تَخْطُو أَوَّلَ خَطَوَاتِهَا لِلإِعْتِرَافِ بِأَنَّهَا  
مَا زَالَتْ تَسْتَطِيعُ النُّهُوضَ مِنْ كِمُونِ  
مَشَاعِرِهَا، مِنْ ضَعْفِهَا ، مِنْ هَزْلِهَا أَمَامَ  
سَدُودِ خَوْفِهَا بَدَأَتْ تُسَطِّرُ حَيَاتَهَا تُعِيدُ  
أَبْجَدِيَّاتَهَا تُكْتَبُ أَحْلَامُهَا بِرُؤْيَا تُعِيدُ  
أَفْكَارِهَا وَتَرْسُمُ أَمَالاً بَيْنَ السُّطُورِ تَعْتَزِمُ  
اعْتِزَالَ أَفْكَارٍ لِلشُّومِ تَارِكَةً بُورَةَ الشَّكِّ  
بِقَدْرَاتِهَا وَمَعَ كُلِّ سَطْرِ تَجَسَّدَ أَحْلَامُهَا،  
تَهْتَفُ مِنْ أَعْمَاقِهَا لِأَزَلَتْ قَادِرَةٌ عَلَى  
النُّهُوضِ لِأَزَلَتْ قَادِرَةٌ عَلَى فِعْلِهَا سَاحَاوِلِ  
إِجْتِيَازِهَا فَغَدَاً سَتَشْرِقُ قُوَّتِي وَتَلُوحُ بِسَمَاءِ  
رُوحِي مَعْلَنَةً مِيلَادِي مِنْ جَدِيدٍ .

الكاتبة : غادة يحيى عواجة

## "وسادتي والأرق"

ما أن أضع رأسي على وسادتي؛ كلُّ شيءٍ  
يستيقظ ليقيم حفلةً سهرِحتي الساعات  
الأولى من نهار الغد، ويبدأ السُّهاد رويدًا  
رويدًا بجانب أخوته الزائرين من القلق،  
كل ذلك ولا تهدأ موجة الأفكار النازحة  
من بؤرة الفكر إلى باقي الجسد المنهك،  
فيبدأ الألم يموج بكل ركن مني، يأخذني  
بين غفلاتٍ متقطعةٍ من الكري، يا الله  
منهكةٌ حد السماء والروح شاحبةٌ، كل  
شيء بي يأكل من فؤادي، يعز علي  
الشكوى إلا لك؛ فبابك مفتوحٌ وكلِّي أملٌ  
بلطفك يا رحيم، كل ليلٍ بات يشبه أخيه  
الزائر الحائر من الليالي الطويلة، أشتهي  
أن أضع رأسي ويأخذني النوم سريعًا بين  
ربيع الحلم، أريد أن أستقبل صباحي دون  
كلل أو ملل، دون شحوب وتفكير شارد،

يفكر كيف ستكون ليلته اليوم؟ تعبت من  
السهر بينما الكل نيام، بت أخجل من  
سؤال صديقتي لماذا يبدو عليك الأرق؟  
فلا جواب حاضر سوى، يبدأ كل شيء  
عندما أضع رأسي على الوسادة بأخر  
الليل هناك مهرجان من الذكريات  
ينتظرنني .

الكاتبة : غادة يحيى عواجة

## ~ شكرَ للظروف ~

شُكراً للظروفِ التي وضعتني على  
المفترقات، وكأنني في صراع مع  
الأماكنِ للبقاء قوياً، مع الوقتِ أيقنتُ كم  
كانت المعركةُ شرسةً، وكم كان القتالُ  
طويلاً، أصبحنا مُلزمين بأن نُواسي أنفسنا  
كلَّ يوم، ومع الوقتِ اعتدنا على النضال  
بحدةٍ أكبر، وكأنَّه قِتالنا الأخير، علماً بأننا  
أُستنزفنا من الداخل، لكننا مُصرُّون على  
البقاءِ والحفاظِ على هِيتتنا .

الظروفُ جرَّدتنا جميعاً من الأصدقاءِ  
والأحباء؛ غرِبلتهم المواقفُ؛ فحمدًا لله لم  
يوجعنا الجرحُ بقدر ما أهلكنا الغدرُ، دفعنا  
ثمنَ الطيبةِ بالتنازلاتِ.

الآن الأمرُ أصبح مختلفاً عزيزي الزمن ،  
مع الوقتِ أصبحنا تلامذةَ هذا الوقتِ؛  
فتغلَّبنا على كلِّ شيءٍ ولم نعد نخشى إلاَّ

أنفسنا من التمردِ أكثر، ولا يزال العراقيُّ  
مستمراً.

الكاتبة : غادة يحيى عواجة

## ~ انطباع الآخرين عنك ~

ستقوم بنجاحات كثيرة في حياتك، من النجاح في عمل كتاب ما، أو النجاح في تفوق في الدارسة، أو الحصول على جائزة في مسابقة ما، والأهم من ذلك نجاحك في ابداعك وهواياتك التي تميزك عن غيرك، لكن ربما ستسمع في أذنيك كلاماً سلبياً وآخر إيجابياً، سيتواجد حولك الكثير من الأشخاص، كلُّ منهم سيعطيك درساً مختلفاً عن الدرس الآخر، وأنا أقول لك: هنا ستتعلم ما لا تعلمته في إنجازك، سيعطيك ذلك خبرة في التعامل مع مواقف الحياة وكيف سستواجهها، هذا أولاً وثانياً، كيف ستضع حدوداً لبعضهم في حياتك

وثالثاً و أخيراً، سيخلق في ذاتك الحماس والشعور بأنك تحتاج المزيد من التقدم إلى

الإمام دائماً ، أنك ستُحفظ نفسك ذاتياً  
للوصول إلى أهدافك، ستكون في أعلى  
القمم، كلُّ ذلك سيحدث من تصادمك مع  
الأخرين ، اتركهم يتحدثون بكل صوتٍ  
عالٍ، دعهم يصرخون ويضحكون، وأنت  
في صمت هادئ، يدعونك بالبسيط، ذو  
الشخصية الضعيفة، لكن لم يدركوا بعد  
بأن القادم أجمل مما يتصورن، سيكون ما  
شاهدته من إنجازات صنعتها لا شيء مع  
المستقبل فقط كن أنت لا غيرك، اصنع ما  
تريد في وقتك أنت ليس في أوقاتهم، وكن  
قوياً في ردودك ويليها إنجازاتك .  
كن متصالحاً مع ذاتك ستري ذاتك في  
القمم.

الكاتبة: إسلام يوسف بني مرعي

## ~ الإيأس ~

عندما تؤخذ أصعب المواجهات وأكثرها مشقة، ربما تُخفق وتعود مرة أخرى واثقاً في قدراتك، وتسعى جاهداً بكل الحماس والتفائل والأمل، والمدة الطويلة من العمل في مشروع ما، هناك أنت ستنتظر النتيجة وكلك يقيناً أنك ستنجح، ولكن شاء الله وقدر أن تخفق مرة أخرى، هنا سيصيبك حالة من اليأس، وسوف تفقد ثقتك بنفسك، وربما تبكي على تعبك ولكن كن على يقين تام، بأن الذي خلق فيك ذلك الحماس والتفائل والأمل، سيعوضك بالأحسن وستأتي الحياة التي ظننتها بعد كل ما حدث معك. سينيرك على الطريق المشرق، سيكون نهاية الطريق نور لا تتوقعه أبداً سيعطك أفضل مما تمنيت وطلبت، ولكن عليك السعي دوماً والأخذ

بالأسباب النجاح في الحياة عبارة عن سُلّم  
عليك أن تصعد درجة تلو الأخرى، لا  
يمكن أن تصعد إلى القمة دون العبور  
على جميع الدرجات، وهناك ستواجه  
أصعب المواجهات وأكثرها انتشاراً في  
المجتمع الذي تعيش به، و عليك أن تتخلى  
عن اليأس، وجعل منك شخصية مليئةً  
بالتفاؤل، مهما حدث معك من صعوبات  
تذكر ذاك النور الذي سيشرق ابتهاجاً  
نهاية الطريق، عليك السعي دووماً.

الكاتبة: إسلام يوسف بني مرعي

## ~ شعورُ الخوف ~

كلُّ منّا شعورٌ مختلف من الخوف في جهاتٍ شتى، منها الخوف، منها الفشل في الوصول إلى هدفٍ ما، أو الشعور بعدم الأمان في وسط الإزدحام بين تلك المواقف، أو الخوف من المستقبل من ناحية الدارسة، أو الوظيفة أو البحث عن الاستقرار في وسط الضجيج الذي يعمُّ أرجاء البلاد، كل ما عليك فعله هو أن تتقن مهارة التوازن في اتخاذ القرارات لا تجعل من هذا الشعور ناراً تلهبك بحرقها بل إجعلها رماداً تنتثره في الهواء الطلق؛ لتعود مرةً أخرى تواجهه وتقف أمام العقبات، متحدياً نفسك وذاتك وشعورك، بالفشل ستصل إلى طموحك الذي طالما

خطت له، و عليك عدم الإستسلام  
والخضوع لمشاعرك التي تخبرك بالفشل  
لا تهدم مهارتك وقدراتك العالية وتخفيها  
بمجرد شعورك بالخوف ، اجعل من  
خوفك نجاحاً تحققه غداً.

الكاتبة: إسلام يوسف بني مرعي

## ~ تلك الورقة ~

أتعلم، سأكمل طيّ الصفحات وأمضي  
على أمل أن التقي بتلك الورقة التي ستشوق  
الإبتسامة على مبسمي، سأكمل حتى وإن  
تعب معصمي من تقليبها، فيا صفحتي  
رفقاً بي، وكوني خفيفة الظل؛ لتمضي  
بسرعة وسأمضي أنا. أمضي لأجد ما  
يُسعد داخلي، وينير دربي، أمضي وكلي  
رجاء بأن أجد ما أريد .

تصل بنا الأمور بأن نُلقى رؤوسنا على  
وساداتنا، ونبحر في خيوط أفكارنا  
المتشابكة والمعقدة؛ لنجد الكثير والكثير  
من التفرعات فيها.

في هذه الوهلة نكونُ انتقلنا من بحر  
الأفكار إلى محيطٍ عملاقٍ منها، ننصدم  
بشدة أمواجها التي تؤثر بمراكبنا، وتؤلم  
خشباتها وتخدشها.

لا اختلاف على أننا سنصل إلى الشاطئ،  
لكن بعد كل هذه الخدوش والكسور؟  
مؤلمة حقا أن تنجو ولكن بجروح عميقة،  
وأمر أنت لست بمالكها، فقط كان ذنبك  
أنك مفرط التفكير ومعقد الحواس.  
واني وإن أحاط بي الوهنُ ولف جوانبي  
لأخذ بناصية حلمي، ماضٍ به  
وعلى أوتار الإنكسار سأعزف لحن  
قصتي وأكتبها بحبرٍ من دمعي.

الكاتب : موسى هاني موسى العاصي

## ~ شغفٌ بين الرفات ~

أفتقدُ نفسي وأفتقدُ شغفي وضحكتي، أفتقدُ  
نظرتي إلى الأشياء وحبِّي لها، أصبحتُ  
أميل للوحدة، وأصبحتُ أتَهَرَّبُ من  
الناس، وأجلس لوحدي، ماذا دهاني؟ أعلم  
أنّ ذلك الأمر صعبٌ لدرجة كبيرة، وأعلم  
أني أحاول وأحاول لأخرج بشيءٍ  
جديد، لكن لا يوجد شغفٌ داخلي.  
أفتقد تلك الحرقّة التي بداخلي لأكون  
الأفضل، أو حتى إثبات نفسي بين تلك  
الصراعات الجبّارة التي أخوضها،  
استيعابي مُقتصر فقط على أن أمضي  
اليوم بأسهل الطرق، مات كل شيءٍ  
بداخلي، لا يهمني أيُّ من عواقب  
تصرفاتي أو قراراتي التي أتخذها  
متسرعاً، إنسان مبعثر من الداخل، لكن  
برداء البراءة، حقاً أحتاج إلى من يرتبتي

من الداخل، وحقاً أريد شخصاً يقف  
أمامي؛ يكون أصماً وأبكمًا، أمضي يومي  
معه وأتحدث له، ويبقى أمامي يهز رأسه  
وهو لا يعلم ما أتحدث به، فقط لأوهم  
نفسي أنني أفضفض عنها وأشكي لغيري  
أفتقد شخصيتي القديمة، أين هي؟ أين  
اختفت كل تلك الضحكات؟ وأين اختفت  
عفويتي وطريقة تحدثي وصوتي؟  
أمضي يومي بشكل كئيب، أحاول إسعاد  
نفسي لكن لا أجد سوى تلك المهلكة  
لروحي ونفسي، جليسةً لي في وحدتي بين  
هذه الجدران .

أقسمت بأنني سأتغير، وعاهدت نفسي يوماً  
بأنني سأصبح أفضل، وأداوي جروحي  
بنفسي، ولا أتحدث أمام الناس عنها، قلتُ  
لنفسي: عفى الله عما سلف فزادت تلك  
الحالة وبعثرتني بشكل لم أتخيله يوماً، لا  
أعلم حتى هذه الكلمات وهذه المذكرة التي

كانت تواسيني في وحدتي وتخفف عني  
شيئاً من حالتي لم تنفع، كنت أشعر  
بالراحة عندما أتحدث مع كتاباتي لكن  
الآن لم يعد شيئاً ينفعني.

أصبحت خائفاً جداً، لأنني أحتاج لمن  
يعالجني، شيئاً من هذا القبيل يراودني أنني  
اصبت بحالة اكتئاب شديدة .

يا أقدار لطفاً بقلبي ومشاعري، فإني لا  
أتحمل شيئاً ثقيلاً والله .

سلام على قلبي حتى يطمئن، و سلام على  
روحي حتى تجد أنيسها، و سلام على  
أفكاري المبعثرة، و سلام على الدنيا وما  
فيها، سلامٌ على جروح الحياة التي لا  
تشفى، سلام على قلوبنا الضعيفة، و سلام  
على عقولنا المحدودة، سلام مني الى كل  
شخص مرّ ولم يعطف علينا،  
سلام على من تحدث وقال كن قوياً.

حاولنا لكن لا فائدة، أنهزم على أتفه  
أسباب التعاسة، أنهزم وحيداً، وأنام  
وحيداً، وأشعر بالكأبة، يزداد الأمر سوءاً  
يوماً بعد يوم، يا لطف الله أخط بقلبي.

الكاتب : موسى هاني موسى العاص

## ~ جلسة صماء ~

نحن هنا بين شتات أفكارنا وضياع  
أحلامنا، بين الرفات، ننتظر أن يأتي ذلك  
البصيص من الأمل، ننتظر أن نبدأ بشق  
طريقنا من رحم الظلام والبؤس  
أتعلم، لنعقد تلك الجلسة مع أفكاري  
المُحَطَّمة وأُخاطبها بكل ما أوتيتُ من  
قوة؛ لعلني أجد في نقاشي سبيلاً ومخرجاً  
لأنتفض وأعود إلى المُضيِّ قُدماً. أريد أن  
أكون، وأريد أن أصبح، وأريد كسر  
جدران الأفكار عن مخيلتي لأطلق لها  
العنان وأغوص في صفحاتي وأرتب  
كلماتي

أتعلم، لطالما كنتُ ذلك الشخص الغامض  
الذين وإن حاولتُ جاهداً لأخذ شيء من  
أفكاره ومخططاته كنت خالي الوفاض،  
ماذا فعل بي شتات أفكارني؟ أتعلم، لقد

جعلني شخصاً لا يرى شيئاً إيجابياً  
بحياته، ويغلق أبواب الأمور في وجه  
نفسه، وصلتُ لحد الإشباع من أفكاري  
السوداوية والتي إن امتزجت حتى بقليل  
من بياض روعي كانت رمادية، فتلك  
ألوان كئيبة حتى وإن كان البياض قوياً  
فإنَّ سواد أفكاري يطغى  
إني أرى التناقض بكتاباتي وتصرفاتي  
أريد أن أجعل فيها نوعاً من الإيجابية  
ومخاطبة الذات، لكنني أعود لنقطة جلد  
ذاتي واقحامها بالبؤس الكآبة، لا أعلم،  
أهو طيفٌ من السواد سيزول؟ أم أنني  
اعتدت على هذا الوضع لأرى الإنكسار  
والإنحسار لكل الأفكار؟

الكاتب : موسى هاني موسى العاص

## ~ خيانةٌ وخذلان ~

تركونا نُصارع أنفسنا، و خلقوا في عقلنا  
عقولاً أخرى، أحدها يعاتب و الآخر  
يحاول تذكّر خطاه منهم، من يجلس وحيداً  
يفكّر بكلماتٍ عتابٍ عند عودة فقيده، و  
آخر يحاول أن يبدو قوياً ليعين رفاقه وهو  
أضعفهم، منهم من يبكي، و منهم من  
يواسي نفسه بأعذارٍ يخلقها .  
خلقوا حروباً داخلنا، و صنعوا أجواءً من  
التشتت تقتلنا هؤلاء هم اللذين كانوا أعزّاء  
جداً من و عدونا بالبقاء و ادّعوا أننا  
عزيزين عليهم و كان كلّ ذلك كلمات  
منمقةٍ سرقوا بها أرواحنا و أتلفوا قلوبنا و  
غادروا، كأنهم سرابٌ أو حلمٌ أو ربما  
نسيج خيال.

الكاتبة : شهد القاسم

## ~ توهان القلب ~

في قلبي  
ضجيجُ الصمت  
همساتُ السكون  
ظلامُ النور  
و تمتمةُ الهدوء

في قلبي  
كلُّ شئٍ وضدده  
حيرةُ الوضوح  
و جهلُ المعرفة

هذا ما يجعلني تائهة متوترة  
أتلفتُ حولي و لا أرى طريقَ هدايةٍ نحو  
الاستقرار، استقرار مشاعري و عقلي و  
قلبي.

كلما اهتديتُ كلما تهتُ أكثر، و تعمقتُ  
أكثر في متاهةٍ لا مخرج منها .

متاهةِ عقلي و قلبي سببها عِراكهما الذي  
لا نهاية له.

الكاتبة : شهد القاسم

## ~ الخيبةُ في عالمي ~

شنت قلبي ما عاد شيئاً قادراً على لَمِّهِ و  
ترتيبه، دمعاتٌ خانت عهد القوة، و كلامٌ  
صعبُ الفهمِ وصعبُ القولِ، كتبَ القدرُ  
عليه البقاءَ غصّةً تقتل للحياة متعتها، حتى  
ضحكاتنا كُتِبَ عليها الزيف، و أفراحنا  
تلاها نكباتٌ تعود بنا إلى هاوية الوجد.  
صدّماً تتلوها أخرى، و بكل صدمةٍ  
نعود لنقطةِ الصفر، و من ثم نجاهد  
لتخطّيها، فتذبل زهرتنا و لا تعود أمطارُ  
السعادةِ قادرةً على إعادتها مزهرة جميلة.  
و كأنّ القدر قد حكم علينا بالحزن الدائم.  
كأنّ السماء أبت أن تريح أرواحنا و  
تستعيدها وكأنّ العذاب كتب نفسه علينا و  
استوطنَ فينا حتى بات منا، لا ينفصل عنا

الكاتبة : شهد القاسم

## ~ تداعيات وصمود ~

أرسمُ ابتسامةً على وجهي، وأحرصُ أن  
أبدو أقلَّ كآبة وأكثرَ مرحًا، أقتاتُ رغيفَ  
الصبر، وأحتسي كل ليلة مشروبَ  
النسيان، وأحرص على تقبيل جراحي  
علَّها تهدأ وتثبت؛ فأنا أكرهُ أن أتفقدَ حقيبةَ  
الذكريات، أكرهُ أنَّ أطلَّ على ذاتي القديمة  
مِن نافذة العجز والتفوق، لا أريدُ أن  
أستعيدَ تفاصيلَ ماضٍ ولى وانتهى وما  
عادت لي حيلة لتغييره، لكنها كالعادة تأبى  
الذكريات إلا أن تزورني كلَّ مساء  
وتأخذني معها في رحلةٍ طويلةٍ، ثمَّ تنساني  
على مشارفِ مدنٍ غدت بالنسبة لي حلمًا  
يستحيلُ الوصول إليه؛ لكنني في كل مرة  
أحاولُ أن أقاوم، أحاول أن أتماسك قليلاً  
،وأشدَّ على بعضي، وأستعيد لبضع  
لحظاتٍ ذاتي المرهقة، وأرتشف بعضاً

من قهوتي علها تهدياً قليلاً من عواصف  
الذكريات، أنتشلُ قلّمي من محبرة ثباته  
كمحاولة للهرب من صواعق الذكرى،  
وبرد الشعور في داخلي، وأقتحمُ خلوة  
الأوراق لأغرقها بفوضى الأحاسيس  
والتناقضات الجمّة في داخلي، لكأنّه  
بركانٌ حممٍ تفجّر فكانت الأوراق  
ضحيتي، ها أنا ذا أمضي شاقاً طريقَ  
الكلمات أبحثُ عن حرفٍ أستطيعُ أن  
أبسهُ ثوبَ التناقضاتِ في داخلي، هأنذا  
أحاولُ أن أوقفَ عجلةَ المناوراتِ الدائرة  
منذ زمنٍ في أعماقِ ذاكرتي، علني بذلك  
أبصرُ شروقَ شمسِ حرفِ وضاءِ يضيء  
ذاك الرواق المعتم في أغواري .

الكاتبة : عبير علي الحداد

## ~ ردة الفعل ~

لا أعرفُ لِمَ صمتُ هذه المرة أيضًا؟ لِمَ  
لم أترك العنانَ للسانِي أنَّ يُطلقَ قذائفه،  
ويحرقُ قلوبهم كما أحرقوا كلَّ شيء  
جميل في داخلي؟

هكذا حدثتني نفسي ذاتَ خصام  
فتخيلتُ نفسي وأنا أستلُّ سيفَ الكلمات،  
وأعملُهُ في خاصرةِ شعورهم تمامًا كما  
فعلوا بي فإذا بي أراهم يوسعون قلبي ألمًا  
بسيطٍ كلماتهم، لكنَّ مساحةَ الجرح  
صارت أعمق وأكبر عن ذي قبل، حقًا لم  
أستطع أن أطيلَ الوقوفَ أكثرَ على حافةِ  
الجرح خشية أن يكون غائرًا فيبتلعني لذا  
هربتُ، أجل لقد لذتُ بالفرار، فإذا كان  
لمجرد التخيل فقط لم يستطع قلبي أن  
يُكملَ مشوارَ التراشق بالكلمات الجارحة،  
وغاص في صمت عميق من هول

المشهد، فكيف بي إنَّ تحوّل المشهد  
لحقيقة! لذا أغلقتُ بوابة الحوارِ مع الذات  
بعد أن أدركتُ أبعادَ النتيجة التي سأجنيها  
إنَّ أطلقتُ لساني من قوقعته؛ فالكلمة إن  
لم تُغَيَّر واقِعًا فحريًا بنا أن نصمت، وإن  
كانت ستزيدُ الأمرَ سوءًا وتأتي بنتيجةٍ  
مغايرة وعكسية فالأجدر بنا أيضًا أن  
نصمت ونُخرسَ جوقةَ الأنا بداخلنا  
الإساءةُ بالقول كانت أو بالفعل فإنها لا  
تجسّدُ إلا قائلها، فليت الجميع يدركُ ذلك،  
لكنّا اختصرنا على أنفسنا معاركَ جمّةً  
نخوضها للثأرِ والانتصافِ لأنفسنا، فقط  
كي نري الجميع أننا قد رددنا لهم الصاع  
صاعين، وبهذا يكون الرد سجالًا، فيلتبس  
الأمر حينها على الآخرين ويصعبُ عليهم  
التفريقَ بين الظالم والمظلوم، نفسيًا  
وكمشاهدين للحدث، نستاءُ في داخلنا من  
صاحبِ القول السيء، بينما نحترّمُ ونقدّرُ

الطرف الآخر إذا ما جمّد ذلك القول  
السيء في برّاد الإهمال، ولم يرد عليه أو  
يعره أي اهتمام يُذكَر، تاركًا إياه كالزهرة  
التي تفقد رونقها عندما تُترك دون سقي،  
لكن إذا ما حدث العكس، وانتفض الطرف  
الآخر وهبّ كالأسد من عرينه، تستثيره  
عزّة النفس والثأر لها، تنطلق الأقوال  
السيئة والردود القاتلة حينها، فكل منهما  
يريد الانتصاف لنفسه .  
وبعد انتهاء العاصفة، يغادر كلاهما  
محملاً بجراب شعوره النازف، إذ أنه لم  
يستطع أن ينتصف لنفسه من الآخر ،  
نفسياً تنفرُ أنفسنا من الشخصين معاً،  
ونوقع اللوم على كليهما، لذا فالصمتُ في  
هكذا مواقف أجدى وأنفع.

الكاتبة : عبير علي الحداد

## ~ مكاشفة ~

لا أدري حقًا لِمَ وافقتُ في الوقتِ الذي  
كان يجبُ عليَّ أنَّ أقولَ لا؟ لِمَ أجبرتُ  
نفسي، وحمّلتها فوق طاقتها، وفرضتُ  
عليها مسؤولياتٍ منَّ أجل أشخاص أنا  
على يقينٍ أنهم لن يكونوا لي في شدّتي  
سوى صفة خذلان لا أكثر، فلم أُجهدُ  
ذاتي، وأخجلُ منَّ أشخاص لا يربطهم بي  
شيء سوى حبل المصلحة؟

قرأتُ ذات يوم قاعدةً تقول (لا أحد يهتم  
إلا حينما يريدُ شيئًا) واقعٌ مؤسفٌ، ومؤلم  
أنَّ يغدو هذا نهج الأغلبية من البشر، مؤلم  
أنَّ يغدو الاهتمام مجرد مطية لبلوغ  
المصلحة الشخصية، والمؤلم أكثر أنَّ  
يلفظ أنفاسه الأخيرة عند مشارف انتهائها؛  
لكن لا تبتئس لأولئك الذين تحكّمهم  
المصالح، لا تبتئس بانخداك بهم فترةً

من الزمن ، لا تتدم على فرحتك يوماً  
بثنائهم المغف بالمصلحة، وقرع طبول  
المحبة المزيفة من حولك، أنت الآن بخير  
طالما أنه باستطاعتك رؤية الحقيقة حتى  
وإن كانت بعد رحيلهم بفترة وجيزة من  
انقطاع المصلحة، يُفترَضُ بك أن تكون  
بخير فأنت الراجح بخُسرانِك لأشخاصٍ  
كهؤلاء، أنت الراجحُ فلا تتدم على  
معروفٍ وإن كان في غير أهله، فالجميلُ  
لا يضيعُ أينما زرع .

الكاتبة : عبير علي الحداد

## "فوضى الأفكار"

كُل تلك الفوضى بداخلي، والأفكار التي  
تتوقف أبداً أشعرُ أنّ رأسي سينفجر،  
ولا أجد حلاً لأتخلص منها، وساوس  
شديدة استوطنتني وكل مشاعر القلق،  
والكآبة لا تنتهي أريدُ أنّ أرتاح فما  
عُدت قادرة على تحملِ كل هذا الهُراء،  
لِمَ لا أستطيع التكلم بما في داخلي ولا  
حتى الكتمان، أطياف الماضي  
تُطاردني، ولا تتركني أبداً، ولكن  
قررت أنّ أتخلصُ منها، ومنّ كُل ما  
يخنقني، ويأسرني لن أبقى أسيرة في  
سجنِ الذكريات سأتخلص من كل ما هو  
سلبى في حياتي منّ أحداث، ومن  
أشخاص سامين عكرو حياتي، وأبدأ  
بدايةً جديدة بسعادة مع نفسي الجديدة،

لطالما كان سبيلي الوحيد للتخلص من  
أحزاني هو الكتابة أكتبُ كل ما  
يرادني من همومٍ فيرتاح قلبي ويخلو  
من كل ما كان به وكذلك قربي من ربي  
فعندما تضيقُ بي الدنيا أُصلي، وأشكي  
كل همومي لخالقي، وأدعوه فيزيل  
عني كل أوجاعي، ويداويها برحمته  
التي وسعت كل شيء {ألا بذكر الله  
تطمئن القلوب} وقراءة القرآن تمتص  
كل خراب بداخلك وتزيل عنك تفكيرك  
المتعب التي أثقل كاهلك، وتريحك من  
كل شيء فلذلك أستمدُّ قوتي منها.

الكاتبة : خولة خير

## "تراكمات استنزفتني"

أعيشُ في هواجسٍ كبيرة ومخاوف لا  
تفارقني، بداخلي فوضى لا تنتهي وكُل  
شيءٍ حَسَبته أنني تجاوزته تراكم  
داخلي من ألم نفسي وخيبات قلبي  
ومشاعر استنفذت كل روعي، علم أنني  
لم أتجاوز شيئاً منها وإنما كنت أتغافلُ،  
وأتهربُ منه وفي كل مرة يتراكمُ أكثر  
فأكثر، فالتراكمات صعبة جداً لأنها  
تجعلك تكتم كل مشاعرك وتتفجرُ في  
الوقتِ الغير مناسب على الشخص  
الخطأً لذا حاول مواجهة كل مخاوفك  
ومشاعرك التي تشعرُ بها لتتخلص  
منها، ولا تبقي شيئاً داخل قلبك لترتاح  
نفسيتك، وتعيشُ بسعادة وإطمئنان،  
عش كل شعور في وقته سواء مشاعر

الحزن أو الفرح أو الغضب لأنها إذا لم  
تخرج في وقتها تستنزف كل طاقتك،  
وتجاوز كل المحن بالصبر والحلم،  
وكل شيء سيمضي.

الكاتبة : خولة خير

## "هشاشة نفسية"

أصبحت أيامي سوداوية ومتشابهة  
كأنها يوم واحد، لا قاتل يملأ حياتي  
أشعرُ بفراغ شديد كأنني مجرد نقطة  
تتلاشى بمرور الوقت أو أنني مجرد  
وهم وسراب لا حقيقة ترى، أشعرُ  
بالدونية، وأنَّ لا أحد يُقدرني، ولا أهمية  
لي، شعورٌ يُجعلني أشعرُ أنني غريبةٌ  
عنَّ كلِّ البشر، ولا مكان لي بينهم، وأنَّ  
الجميع يستحقِّرني ويكرهني، لطالما  
أضيت أغلب أوقاتي وحيدةً ومنعزلة  
عن الجميع، كنت أريدُ أن أكونَ بينهم،  
ولكن هذا الشعور الذي يجتاحني في كل  
مرةٍ كان يُقيدني، ويمنعني من ذلك،  
حاولت مقاومته لكنه كان أقوى مني  
ألف مرةٍ لذا استسلمت بكلِّ ضعفٍ،

وتركته يأسرني في عالمه الموحش،  
بينما الجميع كان يخاف من الموت انا  
كنت أخاف من الحياة، ومن مواجعتها  
لذلك كنت أفضل الهروب والبقاء في  
منطقتي الآمنة بعيداً عن كل ضجيج  
الحياة ومشاكلها، أعلم لا

أن هذا ضعف مني، فأنا لم أكن قوية  
كفاية للمضي قدما كنت أفضل التوقف  
عن كل شيء والهروب في أول مشكلة  
تُراودني لأنه كان الحل الأسهل بالنسبة  
لي فلطالما لعبت بي الحياة كما تشاء فلم  
تعد لدي القدرة على المقاومة أكثر لأن  
قوتي تلاشت، وثقتي بالجميع اختفت لذا  
لم أعد أبالي بما تفعله بي استسلمت  
لقدرتي، واكتساني برود قاتل فلا شيء  
أصبح يُؤثر بي فتركت زمام أمري،  
وتيسير أمور حياتي لخالقي وانا

مُطمئنة أنّ ما قدره لي خيرًا كان أو  
شرًا ليس إلا لمصلحتي.

الكاتبة : خولة خير

## ~ فراشة الشتاء ~

عاد وَلَكن لم يعد كما كان، في كُلِّ مرةٍ  
يعودُ فيها يعود أجمل بكثيرٍ منَّ كل  
السنين التي مضت، يعودُ لنا وهو يحملُ  
الحُب، والحرية، والجمال، فيه نعشقُ  
جميع التفاصيل منَّ حولنا، وكأننا لم  
نعشقُ شيء سوى الشتاء، وتساقط  
الأمطار، والسير تحت جمال قطرات  
المطر جميع الأشياء من حولنا تبدأ  
بالتحليق، من حولنا تتطايرُ أوراقُ  
الشجر مع الرياح الذي يحملُ المطر،  
تتطايرُ أوراق الشجر في فصل الشتاء  
ك تلك الفراشات التي لا يمكن حجزها  
في تساقطِ المطر يُود الإنسان التحليق  
عاليًا كما لو أنه طائر يحلقُ في السماءِ  
منَّ شدة الفرح، الشوق إلى تساقط

الأمطار لا يسعني هذا العالم من شدة  
فرحي تحت المطر أُحلق كالفراشة أو  
الطائر المأسور في قفص تحرر منه  
عند تساقط الحُب إلى هذا العالم، ولا  
أستطيع أن أهوى سوى التحليق في  
فصل الشتاء، وتساقط الأمطار، أنها لا  
تسقط على الأرض بل بأعماق قلبي  
يمكننا تخطي جميع جمال هذا العالم  
وكل ما يحتويه من جمال لكن لا يمكننا  
تخطي جمال المطر، وتساقطه فأننا  
نستعيدُ أرواحنا في هذا الفصل  
ونتخطى كل أحزاننا فيه، يُعيد لنا  
الإبتسامات، والفرحة إلى قلوبنا  
هو فصل الخير، والحُب لجميع القلوب  
في هذا العالم.

الكاتبة : رهن محمد العليمات

## ~ الفرخُ المخفيّ ~

سقوط تلو الآخر

نسقطُ في كل محاولة، ويأتي اليأس  
إلينا، ونبتعدُّ عن كل مَنْ في هذه الدنيا،  
لا نريد الكلام أو رؤية أيِّ شخص، في  
هذا الوقت كُلِّ ما نريدهُ هو البعد عن  
جميع مَنْ حولنا، قد أصابَ اليأس قلبي،  
ويَجبرني عن التخلي عن أحلامي،  
وطمُوحاتي، وشغفي، ويقتلُ رغبتني في  
هذه الحياة، والجميع يَلقي اللوم عليّ في  
هذه الفترة، وكأنني كنت السبب في  
حصول كل ذلك، والخيبات في قلبي،  
وكان الذنب ذنبي، وذنوب قلبي  
أتساءل أليس كل هذا ألم كبير جدًا على  
مَنْ في عمري؟!  
كيف أتحمّلُ كل هذا الألم؟

كيف لقلبي أن يبقى على قيد الحياة،  
وهو يحمل كل هذا الألم داخله ؟  
وغير ذلك الصراع الذي يدور بين  
قلبي، وعقلي، وتشتت أفكار، فلم أعد  
كما كنت فقد زاد وعي، ونضجي  
وأصبحت أستطيع التحكم في تصرفاتي  
ومشاعري، لم تعد تلك الرغبة لي عند  
مناقشة الآخرين، لقد زددت نضجًا عما  
قبل، وكل ذلك في فترة قليلة من الزمن،  
شاهدة التغير والنضج، وكل ذلك  
الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة  
النضج، والتصرف كما يتصرف  
الشخص الواعي، والكبير  
وتمضى الأيام بنا حتى مضت تلك  
الأيام الأصعب في الحياة و الأشد ألم،  
وكانها كانت تقول أنتِ الأشد وعيًا،  
ونضجًا عليكِ العودة إلى تلك الأحلام،

والأمانى الذي تركتها خلف ظهر  
لتمضى قدمًا إلى الأمام، فإن هذا المكان  
ليس مكانك فأنت لك تلك الأحلام  
الوردية، والتي ما زالت طفولية هذه  
الأحلام أحلامك الذي لن يستطيع الزمن  
تغيرها، ولن تستطيعي تجاهلها، وبعد  
الكثير من التفكير الشديد، والذي أخذ  
الكثير من الوقت، استعدت تلك  
الأحلام، وعدت كما كنت في السابق  
تلك الفتاة الذي لا تهزم، وبداخلها الكثير  
هي تلك التي يهابها الجميع، وكل من  
يرأها يتحدث عن ذلك القلب الأبيض،  
والحنان، والحب الذي بداخلها، ولا  
يمكن لأي شخص أن يَكُنَّ مثلها  
ونعود كما كنا نعود لنا الحياة من  
جديد، وكل ما كنا نحلم به من قبل

علينا المقاومة لا الانهزام، فكلمة زادت  
مقاومتنا، وحرينا زادت أحلامنا  
جمال، وزدنا قوة، وزادت الحياة فرح،  
وسعادة

فخلف تلك الأيام الشديدة فرح، وعوض  
يُخبئهُ اللهُ لنا.

الكاتبة : رهن محمد العليمات

## ~ سيأتي الفرح بيوم من الأيام ~

حزنٌ خلف حزن، ونتساءل متى يأتي  
الفرح، ونذهبُ في خيالنا نحو أماكن  
بعيدة لنبحث عن الفرح لكن لا نرى  
سوى خيبة تلو الأخرى، لا نعلم هل  
اعتدنا على تلك الخيبات؟

أما أصبحت جزء من حياتنا؟!  
ها نحن نمضي قدمًا في حياتنا، ولا  
نعلم إلى أين نحن ذاهبين أو متجهون،  
جميع ما نعلمه أننا نبحث عن تلك  
الراحة التي لم نجدها يومًا  
هل سيأتي اليوم الذي نجد فيه الراحة،  
والأمان؟!!

متى سيأتي ذلك اليوم الذي أشعرُ به  
بالكثير من الراحة و الأمان؟!!

نبحثُ، ونبحث عن الكثير من الراحة،  
والأمان، ولكنَّها نحن  
نعود بعد نهاية كل يوم إلى وحدتنا  
مليئين بالندوبِ، مُشوهين من الداخل لا  
نعلمُ ماذا نريد أو ماذا نفعل كل الذي  
نعلمه أننا نريد البعد فقط، نصلُ لمرحلة  
نحاول تجنب جميع من حولنا،  
ونختصر الكثير من العلاقة، والكلام،  
والكثير من الأشياء، نكسرنا وخابت  
فينا أشياء كثيرة، وفقدنا أشياء لم نكن  
نتوقع بيوم من الأيام أن نفقدها، تعثرنا،  
ونهدمنا، وتحطمنا، وعُدنا مثلما كنا في  
السابق لكنَّ عند عودتنا عُدنا أشخاص  
غرباء ليس له علاقة بأيّ شيء يدور  
منَّ حوله، ولم نعد نهتم لتلك الحياة، لقد  
نطفأتُ لدرجة أتعامل مع الجميع ببرودٍ  
شديد، وليس لدي الرغبة في التحدث

مع أيّ أحد أو فعل أيّ شيء مهما كان  
صغير الحجم عُدنا كما لم نتوقع العودة  
بيوم من الأيام نعود إلى تلك الظلمة في  
حياتنا، ونجد الراحة فيها أكثر من العالم  
الخارجي متى وأين سيعود الفرح إلى  
قلوبنا؟!

سيأتي علينا يوم من الأيام لن نستطيع  
النوم فيه من شدة الفرح، سيأتي الفرح  
إلى حياتنا رغم مرارت، وصعوبة تلك  
الأيام سيأتي مهما طال الزمن، سنسعد،  
ونفرح في يوم من الأيام

سيزورنا الفرح في يوم من الأيام، لكن  
أيّ يوم لا نعلم لكن لدي يقين كبير بأن  
الفرح سيأتي إلى حياتنا حتى لو بعد  
حينٍ.

الكاتبة : رهن محمد العليمات

## ~ عقل هائم ~

لم أتغير مع أحد، لكنني أصبحت أوظف  
مشاعري في مكانها الصحيح، فلا أقدم  
لطفاً، وكلمات عاطفية إلا مع اشخاص  
يبادلونني، ويقدمون نفس اللطف و  
الود، لا أُضحِي إلا حين أجد الطرف  
الأخر يمكنه التضحية لأجلي، ولا أبالغ  
في وصف مشاعر الإشتياق إلا مع  
شخصٍ يعبرُ عن اشتياقه، وأنا أعلمُ أنه  
يشتاق للقائي

لم أتغير لكنني أصبحت أرى الناس  
بأفعالهم، وتصرفاتهم بعيداً عن نظرتي  
العاطفية لهم، ف بعدما كنت أغفرُ،  
وأتجاوز الأخطاء التي أرتكبت في  
حقي حفاظاً على مكانة الشخص في  
قلبي، أصبحت أكثر عقلانية، فحفاظاً

على ما تبقى مني أصبحت أسأل نفسي  
أولاً هل بإمكانك التسامح، والتجاوز؟  
لم تعد مكانة الذي يضعفني في مكانه  
مميزة، و الخيار الأول لمن يختارني،  
والحُب لمن يقدمُ الحب، علاقتي بالناس  
أصبحت مرتبطة بأفعالهم، و تصرفاتهم

معي

لم أتغير مع أحد لكنني قررت أن  
أنظرُ للأشياء بصورتها الحقيقية الود  
بالود، واللين باللين، والتضحية لمن  
يُضحى، والعطاء لمن يقدم  
التضحيات، قررت أن أجمع ما تبقى  
مني، وأختار نفسي و لو لمرة واحدة.

الكاتبة : ديالا امجد

## ~ أرق تفكير الروح ~

\_ ربما توجد فيك روح و هي التي تقراء  
بصوت هادئ داخل جسمك لأن؟!!

و لكن ممكن ان تكون هذه الروح متعبه  
جداً للحد الذي أدى بها إلى الصمم...

\_ مالي اراك حزينه هكذا احرمتي من  
الجنه ام بشرتي بالنار؟ هوني على  
نفسك ما هي إلا دنيا فانيه نعيشها

لا هذه ولا هذه و لكن البشر يا عزيزتي  
لا يرحمون ابدا حوّلوا سعادتي إلى  
حزن بائس و عتاب في جوفي و كأنني  
لست بشر، البشر يا عزيزتي ليش لهم

امان يتحولون و يختلفون فجاء دون  
سابق إنذار

يا قمرى لا تيأسى هكذا ما زال أمامك  
الكثير من العقبات لتتخطينها يجب أن  
تكونى أقوى من هكذا لعل بعد الضيق  
الفرج

ما أجمل حديثك رد إلي جزءاً من  
روحي التي أفقدها و كأن شعاع الضوء  
بدأ بالسطوع بعد عتمة دامت فتره  
وفيره من الوقت

يا جميلتي خذي هذه الدنيا برويه لا  
تجعلى كل شيء يزعجك ف أمامك  
مستقبل زاهر بانتظارك

كنت أخذ الدنيا لعبتي المفضله ولا اهتم  
لأمر احد و أسعى خلص حلمي و  
مستقبلي الذي أراه دائماً أمام انظاري و  
لكن لم يعد لي طاقة لتحمل شيء  
أصبحت اهرب من كل شيء إلى النوم  
و أشعر أن حلمي يبتعد من أمام ناظري  
يوماً بعد يوم

هذا يبقى مجرد تفكير لا عليك من  
العالم خارج قلبك فأنتِ لنفسك لستِ  
لأحد آخر كل ما تقدمينه لان تجديه غداً  
لذلك استمري فأنتِ قوية

التفكير يا جميلتي يقتل لذة الحياه و يقتل  
لأحلام و يجعل لانسان ب جسد دون  
روح فهل لديك طريقه للتخلص من  
هذا. التفكير!!

هل لديك طريقه للنسيان خيبات أملي  
من البشر؟!!

عندما تشعرين بأن الجميع يعاندك و  
يعملون ضدك تذكري بأن الطائر ه تطلع  
بعكس اتجاه الريح لامعه

يا لك من ساذجة و من هم لتبقيهم  
داخل تفكيرك و أحلامك الوردية  
تذكرني بأن كلام البشر لا يقدم النفع ولا  
يؤخر الاجل هو مجرد كلام

انهم....  
كانو كل تفاصيل يومي...

كانو ذات يوم اعز الموجودين في  
حياتي و اعز البشر على قلبي كانو كل  
شيء جميل  
كانو روعي التي تسكنني  
كانو كل شيء  
و لكن أعود و اتذكر انهم كانو و لم يبقو  
و لو كانو خيراً لبقو..

الكاتبة : ديالا امجد

## ~ انكسار يتلوه إنتصار ~

لقد سئمتُ من إنتظار شيء لطالما  
حِلِمْتُ به سئمتُ من المحاولات التي  
تعود بي لطريق الخيبة من جديد سئمتُ  
من ارتعاش شعور الحزن في داخلي  
كل ليله سئمتُ من تقلبِ مزاجي  
المريب سئمتُ من الاعتكازُ على  
اكتافِ مزيفه اريدُ حقاً أن أرى طريق  
السعادة وأمضي به اريدُ أن يكون هذا  
الطريق برفقة حلمي ، كل تلك  
الأحاديث التي دارت بيني وبين نفسي  
اُخْتُزلت في موقفٍ واحد انتشلتني من  
كل الخيبات حتماً لقد غيرتني المواقف  
المؤسفة والطُرق الصعبة فأصبحتُ  
اتوارى كل شعور يُعكر صفوة مزاجي

واعتكزُ على نفسي لأمضي واتجاوز  
كل شيء بسلام .

الكاتبة : منار الحجايا

## ~ لن اقلق ~

ترجفني دوامة الريح ، ويصفعني  
صقيع الجليد ، ويحرقني نور الشمس ،  
هكذا اصبحْتُ امضي بشعورٍ متناقض  
لم اعد افهم ماذا من اريد من ايامي ،  
تؤذيني تقلباتي المزاجيه ، بدأت اهزول  
نحوى طريق مهلك ، ارهقني الركض  
خلف أفكارى المُدلهِمه، وفي المقابل لا  
أحصي الا الخسارت ، رغبت الزُهد  
في احلامي ، انطفأت روعي ودُفن  
شبابي ، حتما لقد تغلب شعور الإرهاق  
على ملامحي المزهره دوماً .  
في ذاتِ فجرِ استقيظتُ على صوت  
الأذان شعرتُ أن قلبي امتلأ بنفحاتِ  
ايمانيه واني بداخلي شخص يود التقرب  
لله تعالى أكثر ، توضأت ثم جلست على

سجادتي ، بالبدايه داهمني شعور  
الرهبه بالتحدث مع الله تعالى لكنني  
بدأتُ احدث الله تعالى ، اشكو له همي  
واستنجي به لإنقاذ روعي وانا تنهمر  
دموعي حينها لم أكن أشعر إلا بشعور  
الاطمئنان انني ساعود هذه المره دون  
خيبه أنني تشبْتُ بيدِ لن تتركني ،  
شعرتُ بالسكينه وانا اتلو آيات القرآن  
الكريم ، لقد اعادتني اياته من طرف  
طريق الهاويه ، بعدها جلست اراقب  
طلوع النهار وانا احدثُ نفسي اللذي  
اوهج العالم بنوره هل سيعجزه إنارة  
روحك ، لن اقلق مجدداً لأنني أيقنت  
ان تلك الفوضى اللتي في ذهني هي عند  
الله مدبره.

الكاتبة : منار الحجايا

## ~ ايقنتُ بعدها ! ~

كالسجينه في كل ليله اتعايش مع شعور  
اليأس والإحباط ، أشعر بعدم الرغبة  
باي شي ، اصبحتُ امضي بوجودِ أشبه  
بالعدم ، ترعبني طريقة تفكيري احيانا  
، أشعر وكان رأسي يسري بداخله  
شحنات كهربائية تدفعني للجنون ، في  
كل ليله احصي خيباتي على أصابعي  
واعضُ ابهامي ندما ، كنتُ ابكي لأنني  
لا اعرف كيف سوف اساعد نفسي  
للحظاتِ كنت اودُ أن أترك زمام الأمور  
واتخلى لكن بعدها وصلتُ لمرحلة  
النضج ، تحدثتُ مع نفسي كم سيستمرُ  
هذا العناء الذي تهالكت بهِ روجي .  
عُدتُ لنفسي مجدداً بشخصٍ يلهم شتاته  
كلما استوطنه شعور الكآبه ، يتحاشي

شعور التعمق بأي شي لأن الالتفات  
لصغائر الأمور أمر مُهلك ومُتعب جداً  
هكذا استعدتُ نفسي وأصبح شعور  
الأمل يتأرجح داخلي

الكاتبة : منار الحجايا

## ~ مُحْتَجِزَةٌ ~

أَعِيشْ فِي قَوْعَةِ التَّفْكِيرِ الْفَوْضُوِي  
الْلَعْنَةُ عَلٰى ذَلِكِ التَّفْكِيرِ الَّذِي يَجْعَلُ كُلَّ  
شَيْءٍ مُّعِيقٍ، الَّذِي يَجْعَلُ الْمَرْءَ يَعْيشُ  
فِي حَالَةٍ شَتَاتٍ حَالَةٍ اِبْتِلَاءٍ تَفْكِيرٍ زَائِدٍ  
لَا تَعْرِفُ الْخُرُوجَ مِنْهَا، يَجْعَلُكَ تَعْيشُ  
فِي ذِكْرِيَّاتٍ حَاوَلْنَا تَجَاوُزَهَا يَجْعَلُهَا  
تُلَاْحِقْنَا مِنْ جَدِيدٍ اَعِيشْ فِي هَلَاكِ  
فِكْرِيٍّ، لَا نَجَاةَ مِنْهُ يَجْعَلُنَا نَفْقِدُ الطَّاقَةَ  
تَجَاهِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَسْعَى لَهَا، يَجْعَلُكَ  
تَبْتَعِدُ عَنْ كُلِّ شَيْءٍ لَصَالِحِكَ نَفْقِدُ الطَّاقَةَ  
فِي التَّكْلِمِ مَعَ الْأَشْخَاصِ فَقْدَانِ الطَّاقَةَ  
لِلْمُنَاقَشَاتِ الْعِتَابِ، اللُّومِ، التَّعْبِيرِ  
الْمَشَاعِرِ، كُلِّ هَذَا يَجْعَلُنَا نَفْتَقِدُهُ يَجْعَلُنَا  
نَبْتَعِدُ عَنِ الْحَيَاةِ، نَمُرُ فِي وَقْتِ تَفْكِيرِ  
مُفْرَطٍ نَذْهَبُ لِلنَّوْمِ لَكِنْ نَعْرِفُ لَنْ

نستطيع النوم؛ إن الأفكار الأشد تعقد  
تحاصرنا، ونحن على سرائرنا يصبح  
الإنسان بحالةٍ إنهيارٍ فكريّ، وانتكاسات  
نكتمها لأن هناك من يعيقنا من الداخل  
يعيق فكرنا نكون أكثر لأشخاصٍ  
هدوء، وأطولهم صمت ولكن بداخلنا  
يوجد كل الكلام وكل الفوضى، عيوننا  
تصرخ من شدة الهلع، والتعمق الفكريّ  
هذا هو شعوري، وشعور أشخاص  
كثيرة تعيش في ابتلاء من التفكير  
الفوضوي لنخرج من هذا المحيط  
لنخرج، ويخرج منا.

الكاتبة : كنانة عبد الرحمن العرنوس

## ~ لحظة إدراك ~

مُهَلَاكَةٌ مِنْ التَّفْكِيرِ اللَّيْلِ، يَجْعَلُنِي أَعِيشُ  
بِدَوَامِهِ مَلِيئَةً بِالْفَوْضَى يَشْغَلُ عَقْلِي  
بِتَفْكِيرٍ بِمَا أُرِيدُ الْهَرُوبَ مِنْهُ أَصْبَحُ  
يَمْضِي الْوَقْتُ دُونَ شَعُورٍ بِهِ لَمْ أَعُدْ  
أَفْهَمُ تَنَاقُضَ أَفْكَارِي، وَتَقْلِبَاتِي الْمَزَاجِيَّةَ  
أَجْلِسُ أَفْكَرُ بِأَيَّامِي الَّتِي تَسِيرُ عَلَيَّ مِنْ مَبْدَأِ  
تَفْكِيرِي السَّلْبِيِّ تَذْهَبُ نَحْوَ الْأَسْوَأِ  
انْطَفَأَتْ إِيْجَابِيَّتِي بِكُلِّ شَيْءٍ، أَكْتُبُ  
وَعَيْنَايَ مَلِيئَةً بِالْذَمُوعِ، وَلَكِنِّي أَصْدُ  
ذُرْفَ الذَّمُوعِ، وَهَذَا مُرْهَقٌ بَدَأَتْ تَظْهَرُ  
مَلَامِحُ الْإِنْطِفَاءِ عَلَيَّ نَفْسِي بَدَأَ وَجْهِي  
يَبْدُو شَاحِبٌ، بَدَأَ كُلُّ شَيْءٍ يَتَذَهَرُ  
لِلْأَسْوَأِ لِلْأَسْفِ فَجَاءَتْ! دُونَ تَفْكِيرِ مُسَبِّقِ  
هَاجَمَنِي شَعُورٌ، وَكَأَنَّهُ يُخْبِرُنِي بِأَنَّ  
يَجِبُ أَنْ أَبْدَأَ مِنْ جَدِيدٍ أَبْدَأُ بِتَأْسِيسِ

نفسي وأفكاري المُبعثرة يجب أن أكون  
إيجابيّ أكثر لأن حياتنا لم تكن بهذا  
السوء نحن من جعلناها سيئة بفكرنا  
السيئ والغير إيجابيّ، أتمنى بتغير  
تفكيرنا المُفرط، نحن نغرق في محيط  
أفكارنا السلبية أنه إبتلاء عقلي لا  
يجعلك تفكر بنفسك بصحتك بعملك،  
شعور بالذنب على أشياء أنت لم تفعلها  
بل كانت من الجيد ان

أناك فعلتها، ولكن سلبيات تفكيرنا تجعل  
كل شيء جيد سلبي، والسبب عائد  
للتفكير المبعثر؛ لنتخلى عن أفكارنا  
للحظة

لماذا نجعل الأفكار تأسرنا.؟!  
لماذا نعيش في صراع داخلي إلى  
متي؟!

هل سألت نفسك إلى متى تعيش تحت  
رحمه أفكارك بل أنت اجعل أفكارك  
أسيرتك، وأجعلها مسيرتك وأنت قائدها  
كن مبالي بل اجعل من مبالاةك فن،  
ارتقي لنفسك عش لنفسك، اجعل  
أفكارك هي سلاحك لأنها هي اليد  
الخفية التي تنهضك عندما تسقط.

الكاتبة : كنانة عبد الرحمن العرنوس

## ~ عاهد نفسك ~

أَنْ تَخْرُجَ مِنْ هَذَا الْهَرَاءِ، وَالْبَلَاءِ  
الْعَقْلِيِّ الَّذِي يَأْخُذُكَ نَحْوَ الْأَسْوَأِ كَنْ  
مُحَلًّا بِالْإِيجَابِيَّةِ كُنْتَ هَادِيًّا، وَسَيَطِرُ  
عَلَى أَفْكَارِي، فَكْرٌ فِي الْأَفْضَلِ فَقَطْ،  
وَأَفْعَلُ مِنْ أَجْلِ الْأَفْضَلِ فَقَطْ، وَأَنْ تَتَوَقَّعَ  
الْخَيْرَ الْإِيجَابِيَّةَ دَائِمًا، لَا تَجْعَلُ تَفْكِيرَكَ  
مُقِيدًا فِي الْمَاضِي وَعَثْرَاتِ الْمَاضِي بَلْ  
تَعْلَمُ مِنْهَا وَأَسْعَى بِإِجْتِهَادٍ لِتَحْقِيقِ  
الْأَفْضَلِ، وَالْأَعْظَمِ كَنْ مُؤْمِنٌ بِنَفْسِكَ لَا  
تَعْطِي الْأَحْدَاثَ فَوْقَ مَا تَسْتَحِقُّ حُبَّ  
ذَاتِكَ؛ ذَاتَكَ لَيْسَتْ مُجْبِرَةٌ عَلَى أَفْكَارِ  
سَيِّئَةٍ وَتَأْذِيهَا؛ أَنْتَ قَادِرٌ أَنْ تَكُونَ  
مَسَيِّطِرًا لَا تَجْعَلُ أَفْكَارَكَ هَذِهِ تَأْسِرُكَ  
أَنْتَ لَدَيْكَ الْوَقْتُ لِتَغْيِيرِ كُلِّ مَا هُوَ

سلبى؁ وجعله الطريق المشرق  
والمضىء الذى ستسلكه.

الكاتبة : كنانة عبد الرحمن العرنوس

## ~ المعاناة من التفكير ~

أشياء كثيرة تَنزَرِعُ في أحشاء العقول  
لا أعلم ماذا أقول ، يوجد هنالك أناسٌ  
كثيرون يزرعون التفكير في عقولهم  
يُفكرون في ماضيهم الذي ذهب وفي  
حاضرهم وفي مُستقبلهم الآتي ولكن  
لطالما كان هذا الأمر مُتعب لهم  
فالتفكير مُجرد مرضٍ خطير يُصبح  
الأشخاص يعانون منه ولا يعرفون ماذا  
يفعلون في هذه الحياة ، لا أعلم إن كان  
التفكير سبباً للمعاناة أم لا فليس شرطاً  
أن يكون التفكير بطريقة سوداوية ربما  
هنالك أشخاص تفكر بمستقبلها الجميل  
وتحلم به فهذه ليست معاناة ، فالتفكير  
ليس معاناة إنما طريقة التفكير هي  
المعاناة

كيف تفكر تُعاني إن كنت تُفكر  
بسوداوية فستكون تلك الأفكار  
المزروعة في عقلك سبباً لمعاناتك وإن  
كُنْتَ تفكر بطريقة مليئة بالتفاؤل فلن  
يكون التفكير سبباً للمعاناة بل إنه  
سيُرشدك إلى طريقِ الصواب الذي  
يجعلَ دربكَ مُزدهراً وتفوح منه رائحة  
العطور الجميلة حتى تملأ قلبك بالتفاؤل

الكاتبة : هبة الحوري

## ~التغلب على التفكير~

ويحدث أن يهرب الإنسان من واقعِهِ إلى الخيالِ إلى الوهمِ إلى التفكيرِ يحدث أن يمتلئ عقلهُ بالأفكارِ الجُهنمية التي تأكل أحشاء قلبه وعقله من شدة التفكيرِ بها ، يدخلُ الإنسان متاهات لا يعلم كيف يخرج منها ، يُصبح التفكيرِ المسيطر الوحيد على عقله ويحاول جاهداً أن يتغلب عليه ولكنه لا يستطيع ، فلا يوجد شخصٌ في هذه الدنيا لا يُفكر ، كلهم يفكرون ، أغلبهم يُفكر بالأمس وآخر يفكر بالحاضر وآخر يفكر بالمستقبل أحدهم يفكر بدراسته والآخر يقولُ كيف سأ تزوج حبيبتي؟! بعضهم يفكر كيف سيجلب المالَ والبعض الآخر يقول ليت يعود ما

مضى ويفكر لو عاد الماضي كيف  
ستكون حياته في المستقبل يا ترى؟!  
لا أحد يستطيع التغلب على أفكاره  
سوى قلة قليلة من الأشخاص قوي  
الذات والشخصية هم وحدهم  
يستطيعون ان ينتزعون تلك الأفكار  
الجهنمية والسوداوية ويضعون بدلاً  
منها أفكار متفائلة ومليئة بالطاقة  
الإيجابية ف لنحاول ونحاول ونتخلص  
من ذلك التفكير الذي أنهك عقولنا  
ولنعش كل دقيقة بدقيقتها وإن لم نستطع  
انتزاعه يكفينا شرف المحاولة فمحاولة  
وراء أخرى ستُعطينا الأمل بأن  
نتخلص من تفكيرنا.

الكاتبة : هبة الحوري

~ عزيزي القارئ ~

أرجو منك أن تفهمني جيداً ، لا تجعل  
تلك الأفكار تغلبك نعم أقصد هذه  
الأفكار التي تدور في رأسك الآن  
لماذا تُتعب عقلك في التفكير بها  
وتجعلها تغزو عقلك وتحتله بالكامل بل  
أطرد هذه الأفكار من عقلك فهي كالعدو  
الذي يحتل أرضاً ولكن الفرق أنها تحتل  
عقلك فالأفضل أن لا تفكر لأنك ستُتعب  
نفسك في التفكير بها فمهما فكرت لن  
تستطيع تغيير الذي حصل ولن تستطيع  
تغيير الذي يحصل ولا تغيير الذي  
سيحصل فأنصحك أن تعيش حياتك  
يوماً بيوم فتفكيرك الدائم لن يُجدي نفعاً  
فأقدارنا مكتوبة.

الكاتبة : هبة الحوري

## ~ أنا ونفسي ~

كم تُراوِدُنِي فكرة الانتحار في خلوتي  
أن أقفَ عند حافة ما، أنظر إلى زحامِ  
الناس تحتي، وأهوي  
أشقّ الهواء بجسدي الذي لم تبق بقعة  
فيه إلا وقد نهشها  
اكتئابي، بخديّ المنحوتين بأثارِ دمعاتي  
المقهورات  
وبقلبي الذي لم يذق إلا حُزناً وقهراً منذُ  
أن نبضَ لمرته الأولى  
هكذا أريدُ  
أن أُخلّصني من الحياة، وأُخلّص رُوحِي  
من جسدي!  
أعرفُ تمامَ المعرفة أن هذا الأمرُ مُفجع  
وحزين لكنّ تعبت رُوحِي نعم تعبت

أغمضُ عينيَّ بعنفٍ مُبالغٍ، وكانَّ السنةَ  
غضبي ستنالهم أيضاً، أغمرَ وجهي  
بالوسادةِ وأغرقُها بدموعي ودويِّ  
صرختي

ومن وسطِ الحجرةِ الكئيبةِ أتذكّر  
تحدياتي للناسِ ووعودي لهم بأنّي  
سأنجح مهما حصل وأنني سأريهم مَنْ  
أكون، أتذكّر طموحاتي وأحلامي  
والوعود التي كُنْتُ أقطعها لمراتي!  
وإني لمنعجبة من تحولِ كلِّ هذا لِدافع  
وليس لِحاجزٍ، لا أعرف كيف تتفاعل  
كيميااء جسدي!

أندهبش كيف تتقدّ الحماسة فيّ!!  
أكلّ هذه الجبال الحزينة التي أجرجرها  
وقعّ لطيفٌ خفيّ، يسحبني من غرقي  
إلى خلاصي، وبهذه البساطة؟  
وهنا أقول في نفسي:

ما هذا الذي يحصل، أظنني أوهم  
وأكذب على نفسي  
أظنُّ أنِّ نصف حواجري من صنعي أنا  
وبهمتي أنا أهدم ما صنعت  
وما لم أصنع!

الكاتبة: ميسون زهير أبو هلال

## ~ حائرةٌ في أمري ~

أراني جلّ وقتي مُتأجّجة لا يهدأ لي  
قرار، فجسدي لم ينجح باحتواءِ روعي،  
وأنا أتعبُ وأتعب، لا أعرف ماذا أفعل  
أو أين أذهب، لا يسعني كتاب أو أغنية،  
ولا يُخفّف انسلالَ حروفي على دفتري  
من هيجانها. تستكينُ قليلاً عند صلاتي  
وذكرِي، لكن لا تروي ضمئها!  
أكلّ هذا يحصل مع إنسان فقدَ شغفه؟!  
أيودي هذا به إلى الغرق في غيابِ  
نفسه، لا يعرف كيف غرق ولا يعرف  
كيف يخرج، ولا يعرف السباحة في  
طياتها، لا الوقت يسعفه، ولا مُنقذٌ يدرج  
صوبه، وكلّما اشتدّت همّته حيثُ  
خلاصه، غلبته أمواج اليأس والقرف  
والوحدة، فأعادته إلى جوفها الكئيب،

واحتوتهُ احتواءً مُريب، فلا هو ناجٍ من  
برائيتها ولا هو بالمقاوم المغوار!

الكاتبة: ميسون زهير أبو هلال

## ~ تلخبط افكار ~

ما أقوله اليوم قد يَختلف عما قُلته  
بالأمس، فأنا أتغير وعقلي يُولد أفكار  
بسبب تنوع التجارب التي حصدها،  
أفكارٌ مُتداخلة تشغل تفكيري تُشكّل  
غمامةً سوداء تُعيق طريقي نحو النجاة،  
حيثُ الأحلام تلاشت و الأيامُ نفذت،  
حيثُ الأفكار تأخذُ الحيزَ الأكبر من  
سوداوية الأيام، أتناحلُ مع بعض  
البعض حيثُ الدونية من كل شيء،  
أبقى مُنعزلةً معي و حدي بعيداً عن  
ضجيج أفكارِي، بعيداً عن ضجيج العالم  
ذاك الذي يحملُ فراغاً كبيراً في ثناياه،  
أفكرُ قليلاً لربما كثيراً لم أعد أستطيع  
النجاة مِنِّي و حدي، لربما أستطيع النجاة  
من هذا العالم أجمع لربما انتشلي مِنِّي

و مِنْهُ لَرُبَّمَا أَكُونُ نَجْمِي الْمَضِيءِ فِي  
سَمَاءِ السُّودَاءِ، لَرُبَّمَا أَكْبَرُ وَتَتَغَيَّرُ  
نَظْرَتِي لِلْحَيَاةِ، تَتَغَيَّرُ مَعَهَا أُمُورٌ كَثِيرَةٌ  
بِي، عَوَاطِفِي، قَنَاعَاتِي وَأَفْكَارِي،  
أَنْضَجُ، أَتَغَيَّرُ كُلِّيًّا كَمَا لَوْ كُنْتُ شَخْصًا  
آخَرَ.

الكاتبة: بُشْرَى نَبِيلِ الْحَنْشِ

## ~ شعورٌ قاهرٌ ~

أشعرُ بالوحدةِ الدائمةِ حيالَ أمري  
لا أعلم ما الذي يحدث كلَّ شيءٍ باتَ  
مُرْعِباً لحدِّ البُكاءِ، تكادُ الوحدةُ تقتلني  
يَجِلسُ الكَوْنُ على صدري أشعر بهِ  
ينكسرَ إلى نصفين، لأشياءٍ يُجدي نفعاً  
أكثرَ مِنَ الموتِ، لربّما هو الحلُّ  
الأمثل، لربّما بهِ ينجو المرءُ من أفكارهِ  
المُشتتة، لربّما ينجو بهِ المرءُ من واقعهِ  
البائسِ و أحلامهِ المهدمة، لربّما تمشي  
في جنازتي الطيورُ ، وتلحقُ بي كلمات  
العجائزِ الذين ابتسمتُ لهم يوماً، لربّما  
يتذكّرني كلُّ الذين مررتُ بهم يوماً.

الكاتبة: بشرى نبيل الحنش

## ~ اللاشيء ~

إنَّها مِن أسوأ الفترات التي تمرُّ بحياتي  
حيثُ الشعور باللاشيء، شعورٌ يقودني  
إلى سرابٍ بعيد كل البعد عني لاشيء  
يشبهني فيه  
ما هذا؟!!!

هل مِن أحدٍ يسمعُ ندائي؟؟!  
إنَّها صرخاتٌ تتلخبطُ داخلَ صدري  
صرخاتٌ لا أقدرُ على مُجابتها و لكن  
لا أحد يستطيع سماعها سوى أنا، أنا  
التي بالكاد أستطيع الإمساك بروحي  
من التلاشي في هذه الأونة أنا العديمةُ  
رغم كلِّ شيء أنا اللاشيء حيثُ كلِّ  
شيء، أعيّدوني إلى رحابِ القديم حيثُ  
كلِّ شيء.

الكاتبة: بشرى نبيل الحنش

## ~ شظية روح ~

شظية متناثرة، مبعثرة هنا وهناك،  
دوار بالراس، وأفكار عقيبها حرب،  
منهزمة وأخرى منتصرة، عقل منشطر  
إيجابية وسلبية، تارة تغلبها السلبية  
وتارة الإيجابية، وما بين وبين تدهور  
خلايا الدماغ لتضيع وتتلاشى، تكتأب  
وترسل إشارات إلى جميع أعضاء  
الجسد؛ ليبدأ الخراب بالتسلل رويداً  
رويداً، بانعكاس الأفكار السلبية  
الفوضوية التي تحاول جاهدة في شل  
الدماغ شلاً، وفي تلف الأعضاء تلفاً،  
في حين أن الإيجابية تقاوم الحرب  
والدمار بأعنف ما لديها وتُدافع بكل  
قوتها، الحرب بين الموجب والسالب،  
أيهما يهزم الآخر؟ أيهما سيحضى

بالفوزِ هذهِ المرة؟ هل ستفوزُ الإيجابية  
المُفعمة بكلِّ الأملِ والحياة وتنتصر  
على الدمار الذي تُخلفهُ معارك الحياة؟  
أم أنّ السلبية ستنتصرُ نصراً عنيفاً  
وتُدمر كل شيء؟

دائماً في قوانين الحياة يجب أن نضع  
السلبية والدمار والحروب ع الجانب  
الأبعد وأن نستثنيه من أفكارنا وحياتنا،  
ونُمارس كلِّ أنواع الإيجابية ونعمل  
جاهدين على تطوير الفكرِ بإيجابية  
حتى لا تُسيطر تلك علينا.

الكاتبة: م.مجد المومني

## ~ مُعَاهِدَةُ النَّفْسِ ~

أفكارُ القلبِ تَرَجَمَتْ كل ما في عقلي،  
بدأتُ إنساناً مُختلفاً تماماً عن كل ما  
حَلَمْتُ به ، شغفي بدأ يتلاشى، يَأْسِي  
يتمادي، والحياةُ كسواد اللّيل في عيني،  
لا شيءَ جديد، هكذا يرسمُ لي عقلي  
الطريق، يُخَطِّطُ نبضاتُ القلبِ نبضةً  
نبضةً، ويغلفُها عقلي بأفكارِ الخوفِ  
والذعرِ والاستسلام، كيف سأنجو من  
ذلك؟

كيفَ لي أن أعبرَ بِسلامٍ؟  
كيفَ لي أن أُحَلِّقَ بِأمانٍ وسلامٍ؟  
تاھت طُرقاتي ولم يتبقي لي الكثير،  
إنني أتلاشى، أكادُ أختنق، أكادُ أسيرُ في  
الظلمةِ المُهلكةِ التي لا نجاةَ مِنْها، إنني  
عالقةٌ في المنتصفِ الضرير، أحلامي،

طموحاتي، وكل ما بنيتُهُ في صِغري  
ومجدُّته في عقلي يكادُ يختفي، تلكَ  
الأفكار السوداوية المُظلمة التي تربط  
عنقي، وتُكثِّف يديّ عن العبورِ تماماً،  
سأحاولُ أن أنجو، أعدُ نفسي وأعاهدُها  
بذلك دائماً، أن لا استسلم لِتلك الأفكار  
ولا أقترِبُ من حافة الهاوية مهما  
عَصَفَت سلبية الأفكار بي.

الكاتبة: م.مجد المومني

## ~ انتصار اللحظة ~

فجرٌ صادق، نسيمٌ عليل، هدوءٌ متمائل،  
والأفكار تتوالى.

أيلزمنّا من الزمانِ لِنُدركَ أنّ الحياةَ  
قصيرةٌ الكثير؟ أحتاجُ مزيداً لاستيعاب  
ذبذبةِ التناقضات التي نتعايش معها؟  
كم نستغرقُ حتّى نستطع أن نفهمَ معاني  
المشاعر التي تُعبرُ منّا وإلينا؟ أُنسيطرُ  
الأفكارَ الجميلة أم تلكَ العكس على  
ماهيةِ الحياةِ؟ جميعُنا يعلمُ أنّ الحياةَ  
دوامَةٌ اضطراباتٍ متزايدة، متناقصة،  
وربما مستوية في بعضِ الأحيان،  
نجهلُ أيّاً منها سيكون، وكيف النجاةُ  
ستكون؟ ومتى الحياة ستعصف بنا؟ إذ  
لا بُدَّ أن تستنفذَ كلَّ طاقتنا وأن تهبط بنا  
إلى الدون، لا بُدَّ أن تأتي لحظاتٌ

ونستسلم فيها لذلك العدو، ذلك اليأس الذي يأخذُ جزءاً مِنَّا، لكننا نعلمُ علمَ اليقين أن ذلك لا يدوم، وأنَّ تلكَ الحالة ما هي إلا لحظاتٌ عابرة، لن نسمحَ لها أن تأخذَ مِنَّا الكثير، يجب أن نتخطَّها، وأن نُجاهد من أجل أن نخرجَ سالمين مُعافين من تلكَ اللحظات اليائسة بأقلِّ ضررٍ مُمكن، يجب علينا المحاولة مرةً تلو الأُخرى، حتَّى ننهض بأنفسنا من تلكَ المعركة بثباتٍ أكثر، بقوةٍ أعظم، بشخصيةٍ مُتزنة، قوية أكثر مما كانت عليه، مقاومة لكلِّ حربٍ تدخلها، عنوانها النصر لا الهزيمة، الصمود لا الإستسلام، أساسها الثقة، نتاجها شخصيةٌ حقيقيةٌ مقاومةٌ لكلِّ الصَّدَمات.

الكاتبة: م.مجد المومني

## ~ فوبيا المخاطرة ~

كانت الثانية فجراً من فبراير وصوتُ  
الهواء مُخيف وعالٍ جداً ولكن مَنْ  
أيقظني هو أنينُ أمِّي،  
كانت تُنادي باسمي وتقول أسرع لي  
بإعطاء الدواء فأنا جسدي يتمزق وأنا  
على جرفٍ هارٍ من الموت،  
فصُعقتُ جداً لِصوتها المتعب، وأنا  
كنتُ في الرَّابعة عشرَ من عمري ذهبتُ  
مسرعاً أتخبط فضلام الليل يخيفني  
وأنين أمي يدفعني على مقاومة الظلام،  
كنت قصير القامة وأرتدي ثياباً رثة  
ومعظفاً كان لوالدي كبير جداً لونه  
رماديّ داكن وممزق من الجهة اليُمنى،  
كانَ البرد يتسلل إلى عظامي وأنا  
أتجول وعينايتن تتراقص على الدكاكين

يا ترى من سيمنحني الدواء لأمي وأنا  
لا أملك حتى ثمنه، حتى رأيتُ أحدَ  
الدكاكين تبيع مُسكنات بجانب المشفى  
أنت لي فكرة السرقة وأنا ارتعشُ  
خوفاً، حتى استطعت أن أرمي حجيرات  
على بعد قليل من البوابه وأن أُصدر  
صوتاً وخرج الرجل مُسرِعاً يتلّفت  
وينادي مَنْ هُنَا بصوتٍ أيضاً  
مُرعب، وسرقت أحد الأدوية التي  
بالقرب حافة الباب وخبأته في معطفي،  
وعدتُ إلى المنزل مُسرِعاً وأنا اتهد  
أعطيتُ أمي جرعةً كبيرة دون أن أعلم  
ماهذا الدواء وحقاً هدأتُ ووضع  
رأسي على وسادتي وغرقتُ بدموعي  
التي كانت تسقطُ ندماً لسرقتي وفرحاً  
لأنَّ أمي بدأت تهدأ، ولكنها لم تصحوا  
في صباح اليوم التالي فعلمتُ أنّها

غادرت الحياة، وإلى الآن بعد أن أصبح  
عُمري ستّة عشرَ سنةً وأنا لا أستطيع  
أن أتخلص من ذنبٍ اقترفته و هو  
سرقتي للدواء، ولا أستطيع أن أجعل  
اللوم على صاحب الداكانه الذي كان  
يضع الدواء المُنتهي صلاحيته وأصبح  
سُمٌّ جرى في جسدِ أمِّي، ولا أستطيع أن  
أهرب من شعوري بأنني كُنْتُ السبب  
الأكبر لمغادرة أمِّي للحياة، هاجس  
خوفي يُربك نهاري وأيضاً سبب أرقى  
ليلاً.

الكاتبة: ظلال حسن فتحي

## ~ تفكك أُسري ~

وأنا أسير هنالك رجل يرتدي ملابس  
رثة إنه مجنونٌ يُنادي بصوتٍ عالٍ أنتِ  
أنتِ عادتِ عاداتِ خطواتي نحوه والجميع يعلم  
لم أعد إلى الخلف مُطلقاً، لماذا تردد هي  
دوماً بعد أفعالك الخالية من العقل  
والأخلاق فأجابته، إنها المسألة الأكبر،

هي فقال لي ومن هي  
لأنني لا أطيق مجالسة العقلاء فقلت له  
ولأوّل مرّة أبوحُ بهدوء

هي التي سلّبت فؤادي والتي رفضتها  
عاداتُ أهلي و التي

أصبحت أمي الزوجة الروتينية لأبي  
وكانت كل الفتيات التي أحببتهم لأنتقم  
وكل نزلاء السّجن وكل مشاجراتي

وحتى في شخص الحي أنني غير به  
وكل شيء يبدر مني يخيفهم ويزعجني  
حتى القطط والعصافير تهرب حينما  
أمرُّ بالقرب منهم

وكل هذا ضحية ما قاله أبي لأمي قبل  
الطلاق فأنا لا أريد إلا معشوقتي وقالت  
هي لا أريد شيئاً يذكرني بك حتى  
وصوت هذه الجمل يرنُّ بذاكرتي وكلَّ  
شيء يمرُّ أمامي و أودُّ أن أنتقم منه  
لأفرغ غضبي، فكنْتُ أنا تجربة الزَّمن  
السَّخيف.

لم أكن أتعمد أن أوذي من كان حولي  
في السجن ولكن كلُّما أردتُ أن أكون  
أول شخص في طابور الطعام لا  
يسمحون لي فيأخذون نصيبهم من  
الضرب المُدمي، ولم أكن متعمداً أن  
أجعل ثلاث فتيات تُحبني بجنون

واتركهم بابتسامة بلهاء، ولم أكن متعمداً  
أن أسيء لرجل عجوز ولكن كانت  
نصائحه لاتسير مع ما يدورُ برأسي  
فبُز عجني فأردّها إليه  
بطريقتي الصاخبة، وكل طفل أراه في  
الحي أجعلهُ يعود إلى منزله مرعوباً  
كل ما أفعله أنا لستُ مسؤولاً عنه.

الكاتبة: ظلال حسن فتحي

## ~ من ومضات الماضي ~

أقفُ بينَ تلاميذي وهو اجسَ الخوفَ لا  
تُفارقني حينما تأخذني ذاكرتي عندما  
كنتُ تلميذاً، كيفَ كانتَ كلماتُ مُعلمي  
تُردد في ذهني

أحرص على ورقتك ولا ترجع عيناك  
لغير أجوبتك، مُستقبلك أن تتعدى  
صعوبة الإمتحان، أنا حتماً سأجدُ مَنْ  
يُحاول الغش ولكن من لا أنتبه له  
استذكروا قولَ رسول الله من غشنا  
فليس منا، وورقة الإختبار بين يدي، هذا  
الإختبار ليس للنجاح فقط إنّما هو أكرم  
فيه أو أهان فأنا لا أستطيع أن أتخطى  
ارتجاف أناملي وسُرُعان نبضات قلبي  
وأنا أُطالع كلماتي التي سرقتها من  
كتابي أثناء الإختبار، فكانت هي

مُجازفة مصيرية حيث أنظر إلى  
مستقبلي كأنها رصاصة تُؤلَم فؤادي  
بحرقةٍ وتشتت أفكاري، وترتبكُ كلماتي  
فكلّما أنظر إلى التلاميذ في قاعه  
الإختبار أظنُّ أنَّ الجميع يسرق  
المعلومات والحل كما كنتُ أفعل،  
وأرفع صوتي عالياً ثمَّ اخفضه متراجعاً  
لأعطي لكلِّ تلميذٍ فرصةَ الإجابة ولا  
أربكهم وأحتفظ بذكرياتي الموجهة  
لنفسي ولا أعلم كم مدى تأثير هذا القلق  
يأخذُ نظري وصمتي بعيداً عن مراقبين  
لهم حتّى رأيتُ مُديري يقول لي إبنك  
أنتَ يا أستاذ ف أعادني إليهم.

الكاتبة: ظلال حسن فتحي

## ~ أفكار مُبعثرة ~

دائماً ما تُراودني أفكار فوضويّة  
تارةً تبعثُ القلق في نفسي، وتارةً  
أخرى تبعثُ الطمأنينة والراحة

فماذا لو لم أكبر؟  
لكانتُ أكبر همومي صنّع بيتٍ طينيٍّ  
صغير

لاستيقظتُ صباحاً من أجل ارتداءِ  
ملابسِ العيد  
لبقيتُ أنتظرُ موسمَ المطر، حتّى  
أخرج و أتبلّل وأعودُ لمنزلي فتوبّخني  
والدتي!  
لبقيتُ أمارسُ لعبة "الحجلة" طوال  
حياتي

لذهبتُ إلى المدرسةِ كُلِّ يومٍ بكاملِ  
نشاطي دونَ كللٍ أو مللٍ  
ليتني لم أكبر!

وماذا لو لم نفترق؟  
لأمسيتُ نجمةً في سماءك تبتهج  
لبقيتُ بكاملِ بساطتي  
دون مساحيقٍ جميلٍ، دون فيتاميناتٍ  
لكننا افترقنا!

وأصبحَ وجهي شاحباً  
وكدتُ أن أختفي لِشِدَّةِ هزلةِ جسدي  
لا بأس، انتهى كلُّ شيء!

ثمَّ ماذا لو دخلتُ الجنَّة؟  
لذهبتُ أولاً إلى أصحابِ الرسول  
"صلى الله عليه وسلم"

وسألتهم عن ذلك الشعور عندما كانوا  
بصحبة الرسول  
لذهبتُ إليهم وسألتهم عن جمالِ صوتهِ  
وهم يجلسونَ بجوارهِ  
لذهبتُ إلى زوجةِ فرعون وسألتها عن  
شعورها عندما اعتنَّت بموسى  
لذهبتُ إلى الشهداء وسألتهم عن روعةِ  
الشَّهادةِ  
فليتحقَّق ذلك يا الله!

الكاتبة: رغد فايز شاهين

~ بين هنا وهناك ~

لماذا عليّ أن أواجه كلّ هذه  
الصّراعات من أجل فكرة تُراودني؟  
ويزيدُ خيالي من الطين بلّة؟!  
فكّرتُ ذات يومٍ بمستقبلي  
ماذا لو لم أنجح بتحقيق طموحاتي؟  
أو خيّبتُ أملَ والدتي!  
أفكارٌ تسيطر على عقلي تكادُ أن تهلكهُ  
ماذا لو رُزقتُ بأولادٍ \_ لا سمح الله \_  
غير صالحين؟  
وأنا التي كنتُ مصلحةً لنفسي  
\_ الحمد لله \_ دائماً!  
ماذا لو تزوّجتُ من رجلٍ سيء الطّباع؟  
كيف سأعيش معه؟ ثواني تتناقل على  
الأخرى  
أو يُمكن أن يصابَ الوقت بالشلل

مجرّد أفكار تنساب إلى عقلي  
فأُصابُ أنا بصداعٍ  
وأبكي  
ثمّ ماذا؟  
أُسيطرُ على كل هذا بالنّوم!

الكاتبة: رغد فايز شاهين

## ~ سؤال يراودني ~

تبدأ يداي بالكتابة لا أعلم هل الذي  
أكتبه حقيقه أم خيال؟ تبدأ الحروف  
تتشابك مع بعضها لتكوّن كلمة ثم  
تُصبح جُملة لا أعلم هل هي حقيقه أم  
خيال؟ يبدأ عقلي بتفكير ماذا سأكتب في  
هذه الورقة الفارغة ناصعة البياض  
وإلى الآن لا أعلم هل هي حقيقه أم  
خيال؟ عيناى تُبصر وترى كلّ شيء  
حولها إنّه شعورٌ غريب أنّك لا تعلم هل  
هذا الشيء الذي تفعله حقيقه أم خيال  
فأكملت كتابتي على هذه الورقة وأنا لا  
أعلم إلى الآن هل هي حقيقه أم خيال؟  
أقول لِنفسي: دعيني أكمل ما بدأتُ به،  
أحسستُ بضرباتِ قلبي تتسارع  
أصبحتُ آخذُ شهيقاً و زفيراً بسرعة

فقلت لها : اهدئي وأريحيني قليلاً ولو هلة  
عاد لي ذلك الشعور الذي يحمل معه  
ذلك السؤال هل هي حقيقة أم خيال؟ لقد  
أثار ذلك السؤال جوفي وكل شيء  
أشعر به الآن، بدأت قدمي تمشي خطوة  
وراء خطوة فأقترب إلى الظلام شعرت  
بالخوف الشديد وعاد لي السؤال الذي  
أثار حيرتي منذ البداية، والذي جعلني  
لا أعلم أي شيء عن الوضع الذي  
أصبحت عليه الآن، أسرعت قدمي  
خطاها وأنا أكمل معها رغم خوفي  
لأنني أريد أن أحصل على جواب  
لسؤالي لعلني أجده فرأيت أنني أقترب  
إلى هاوية لا أعلم هل سأسقط وينتهي  
كل شيء وأجد جواباً لسؤالي لا أعلم  
الآن ما الذي يدور بداخلي لقد اختلطت

مشاعري وأحاسيسي لا أُميّز الآن ما  
أشعر وأحسُّ به،  
بعد أن أصبحتُ على طرفِ الهاوية  
رأيتُ نوراً بالاسفلِ هل أسقط وأرى  
ذلك النور؟

فبدأت الأفكار تتلاطم في مُخيلتي  
فعزمتُ على السقوطِ كي أعرثر على  
الجوابِ فخاطبتني نفسي قائله: وما  
أدراكِ أنَّ النور هو جواب السؤال،  
قُلْتُ لها: دعيني أنا أعلم أنَّ النور هو  
جواب السؤال تقدّمت وخطوتُ خطوتي  
الأخيرة التي سوف توصلني إلى  
جوابي، سقطتُ وكنتُ أقترِب من النور  
شيئاً فشيئاً وصلتُ إلى النور ووجدتُ  
جوابَ سُؤالي هنالك فكان جواب سؤال  
"هل هي حقيقة أم خيال"؟ إنَّه "خيال".

فقلتُ لِنفسي : ما الَّذي حلَّ بي أصبَحْتُ  
لا أُميِّزُ بينَ الحقيقةِ والخيالِ.

الكاتبة: أسماء الحجايا

## ~ تغافلت عن السنن ~

تغافلت عن السنن  
فقصّرت في الفرائض  
لم تعد تشعر بمناداة الله لك في كلّ أذان  
تلهو وكأنّك مخدّد أضمنت الجنّة بيديك؟  
أم لم تُذنب يوماً!  
ما بك تخليت عن القرآن صديقاً  
ومؤنساً؟  
ضيعت وردك يا مسكين وتشكو قلّة  
البركة  
ما بك تمر آيات القرآن ولا تحيي فيك  
شيئاً  
لم تعد تشعر أنّ آيات العذاب موجهة لك  
قتلت نفسك اللّوامة بيديك  
سئمت جهاد نفسك وتركتها سجيناً  
ذنوبك

أكلما أتتك المعصية وقالت هيت لك  
لم تعد تقول معاذ الله!  
جحدت بفضل ربك عليك وتناسيت  
نعمه الغارق بها  
ضمنت العفو ولم تفكر ب أنه شديد  
العقاب  
جعلت دُنْيَاك جنّتك ونسيت نعيمك  
الأبدي  
وألهتك الدنيا وتغافلت عن سعادتك  
الدائمة  
ومقابلة وجهه جل علاه

الكاتبة : شوق حامد الدياب

## ~ أعتذارك لايفيدك ~

- كلمة الأعتذار لن تمحي دموعي التي  
هدرت أياما و ليالي وأشهرًا و ما  
قاسيته من عناءٍ، لو حدثتكَ عمّا أحدثتهُ  
كلماتك من جروح لن تلتئم، لقد  
استغرقة خيبة أمني و إنكسار خاطري  
وددتُ لو لم يكن صحيحًا لو كان مجرد  
غيابٍ ك العادة، لو كان كابوسًا، لو كان  
كذبة! لَ كم تمنيتُ أن ما للغدِ وجود! و  
لكنّ للأسفِ فقد حان الوقت، الإنتصارَ  
لـ كبريائي الضائع، لأجل روعي التي  
أخرستها و لكن هيهات إنها الخيبات  
التي لاتنصفها الكلمات .

الكاتبة : شوق حامد الدياب

## ~ لكل ساعة ماسعى ~

إِعْلَمُ أَنَّ لِكُلِّ سَاعٍ مَا سَعَى ، وَإِنَّ لِكُلِّ  
دَاعٍ مَا دَعَى ، وَإِنَّ لِكُلِّ الْقَلُوبِ جَابِرًا  
وَإِنَّ الَّذِينَ يَتَذَكَّرُونَ بِالدُّعَاءِ ، لَا  
يُخَذَلُونَ سِيمرُ كُلِّ هَذَا ، وَسَيَشْرُقُ  
نَهَارُ قَلْبِكَ وَسَتُنَارُ عَتَمَةِ رُوحِكَ ،  
وَسَيَتَمَهُدُ الطَّرِيقَ وَيَنْطَوِي تَعَبُ الْأَيَّامِ ،  
إِعْلَمُ أَنَّهُ فِي يَوْمٍ مَا سَيُعِيدُ اللَّهُ لَكَ  
الْعَوَضَ الَّذِي يُنْسِيكَ أَلَمَكَ ، وَمَا أَلَمَكَ ،  
وَمَا طَلَبْتَ مِنْهُ وَمَا لَمْ تَطْلُبْ ، سَيَنْتَهِي  
كُلُّ مَا حَدَثَ مَعَكَ وَكَأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ ،  
إِقْتَرِبْ مِنَ اللَّهِ لِتَقْتَرِبَ مِنْكَ رَحْمَتِهِ ،  
وَيُنزِّلَ عَلَيْكَ جِبْرَهُ

وَالسَّلَامُ لِقُلُوبِكُمْ

الكاتبة : شوق حامد الدياب

## ~ الطَّيْفَا ~

طيفها يلاحقني يرعبني ، لا يبتعد عن  
تفكيري ، بجواري بكل شيء خائفاً  
مرعوب دون فعل ذنب يستحق العقاب  
بهذا الحجم منها كلما سمعت بأسمها  
أرتبك ويرتبط لساني عن الكلام حتى  
ليماء ، وربما يحاول الشعور خنقي شدة  
تعلق بها جعلني دائماً أتحسس الطريق  
الذي أسلكه قبل المسير ، يراقبني طيفها  
ليجعلني لا اتحرك واختلط بغيرها من  
البشر ، اقضي الكثير من الساعات  
مقابل صورها رغم أنها لا تسمعني  
ولكن يكفي طيفها الذي يشاهدني أحبها  
جداً ولهذا زرعت الخوف في قلبي  
بفراقها لا يمكن الإنسان أن يمشي وهو  
ينزف ، صعب أن يرى الجميع طيفها

ولكن أنا لا يفارقني كظلي هي ، صعب  
أن تهجر ما سكن في الروح ، وأنت قد  
تجاوزت كل هذا من أجلها ولكن اليوم  
أنا اقف هنا على عتبات ، وقد حملت  
كل حقائب ذكرياتي ، انتظر منها ثمر  
لتأخذني معها ، لا حياه بدونها  
يذنب الإنسان إذا أحب بكل ما أوتي  
انتظر اليوم ، والغدد ، الأهم أن تأتي  
المسير هذه مره اسهل ، أشعر بالسلام  
لأن الطيف سيلتقي بروحه ، ليعم  
الأمان في صدري وتتراقص العصافير  
على لحن ضحكتها لولا طيفها ما علمت  
حجم حُبي لها ، وسبب وجهتي الأولى  
والأخيره مقصود بكل هذا السعي  
الوصل إليها اخيرًا مهما تغيرت  
موازين أنا قادم

الكاتبه : بشرى تحسين رداد

## ~ خيبيتي ~

قل لي ماذا افعل بميساتي وحال ما  
يخف عليك بأحوالي ، تهت ومن طيات  
أحزاني أرهقت ولقد مرت الأعوام وما  
زلت أمام عيناى قل لي بربك ماذا فعلت  
لتعاقبني بحرمانك اين وعودك و قسمك  
الوفي ايعجبك أن أفقد كل موازني وانت  
تقف امامي دون جدوى خيبيتي بك لا  
تحصى ، قد اخذتني من النور إلى عتمة  
الليل بدون أن يرف لك جفا أيعقل انك  
تجلدني بأخطائك ، ولقد ميزتك  
واحبيتك أيعقل بعد كل هذا الود ، يكون  
تصنع من أجل ماذا ، أصبت بالعمى  
حين وجدتك لا شيء يعوض خيبيتي ،  
وامالي ، انطفئت كل القناديل شرع  
السفينه تمزق و تاهت حروفي

انت ما زلت تنظر لي ، ولم تشفق عليّ  
حتى فقدت قميتي وذاتي من اجلك وكل  
هذا دون فائده خييتي تزداد يوم بعد يوم  
هذا الأمر أصبح يخنقني ويسحبني نحو  
الجحيم أكثر من السابق خييتي بك  
جعلتني انسانه معتوها

الكاتبة : بشرى تحسين رداد

## ~ في ظلِ القدرِ ~

في ظلِّ القدرِ وجدتُ فيكَ حلمي المنتظرَ  
قرأتُ فيكَ عنواني الضائعَ منذُ الأزلِ  
على شاطئِ وجودك رسمتُ فرحي  
الأكمل، من الغمامِ الهاربِ سرقْتُكَ  
كقطرةِ مطرٍ ومن عينيكَ أنهلُ أنهلُ  
الحبَّ الأجلَّ يا اكتمالي أنا صدائكَ  
ابحثْ عنكَ فيّ في هذياني وكياني وفي  
حلمي وبين داعمي رغمَ ضحيجِ الخيالِ  
فإنِّي حقيقةٌ و قدرٌ ، صدفةٌ عانقتُ  
فيكَ واقعي وأملي المنهمرِ.

## ~ الغياب ~

عجبًا كيف يهوانا الغيابُ؟!  
كيف يتراقصُ الشوقُ على أوتارِ  
الرّوحِ معلناً ولادةَ مشاعرٍ غضةٍ في  
فضاءِ الأبجدياتِ ، يكسرُ قوةَ الذاتِ  
الباحثةِ عن دروبِ الغائبينِ وعن  
مستقرِّهم؛ فتعودُ وسلالها فارغة من  
ثمارِ اللّقاءِ لقد كان موسمُ الأمنياتِ  
خاسرًا وخسرتُ أنا لقاءك وحملتُ على  
منكبي رُوحِي الغيابِ بديلاً أنا لم أبحث  
عن حضورك ولا عينيك .

غابت عني براءةُ كلماتك و نقاءُ  
روحك فلم أعد ألقى شخصًا غيبته  
كذباتٌ كتار

غيبك عني الخداع فيا ليتني  
ألقاك على ضفاف قصيدة أو في  
سطور حكاية أو حتى بين متاهات  
الصدف يا ليتني ألقى روحك الأولى  
لقد كان غيابك من نوع مختلف  
حاضرًا، وغائبًا معًا هذا الغياب  
خطرسته عزيمة.

الكاتبة : ميساء محمد الفروان

## ~ دونك ~

عدتُ إلى ذاك المكانِ بمفردي، وجلستُ  
على الكرسيِّ الخشبيِّ أتتذكرة؟!  
كم بقينا هناك ساعاتٍ وساعاتٍ، وأنا  
هنا الآن أفتقدك.

أنا هنا ولست هنا؛ لأنني لازلْتُ أعيشُ  
معك في زمننا الذي ينبضُ في داخلي  
أعيشُ في سعادتنا لقد أحضرتُ معي  
القيثارة التي طالما شاركنا أسرارنا  
وضحكنا أتدري!؟

لقد تساقطتِ الأوراقُ، وعمتِ المكانَ  
أتذكرُ حفيفها؟! وكنتَ تحبُّه وتقولُ هو  
موسيقا

نعم إنه كان موسيقا لكنه الآن هو شجن  
فيه غصّةٌ ولوعةٌ.

الزهر الأصفر يبكي كأنه يحتضر  
وتواسيه نسماتُ أيلول الباردة، وأنا لا  
أجدُ من يواسيني سوى أطيفِ الراحلين  
لماذا تركتني وحيدة؟!!

أنا الآن أعيشُ بلا قلبٍ ألا تعلمُ؟  
ألا تدري أنَّ قلبي معك، لقد أخذته  
ونسيتَ أن تعيدهُ إليّ

قل لي: لِمَ استلَّيته مني؟  
كيف يهونُ عليك أن أعيشَ وأنا خاويةٌ  
على نفسي؟! هأنذا أسندُ نفسي على  
ظهرِ الكرسيِّ أيعجبكُ أن أستندَ على  
الحجرِ؟ برِّك فقل لي أين أسندُ روعي  
؟

كيف كنت طفلتك المدللة، وفي غيابك  
كبرتُ عشراتَ السنين، ولا زلتُ أتقدمُ  
بالعمرِ، وتضيعُ أيامي.

ضائعةٌ كالمجنونِ الذي يعبرُ وجهَ  
المارةِ كأنّه يتسولُ الشفقةَ أنا متُّ منذ  
فراقك منذ لحظةٍ وداعِك لقد أخذتَ  
كياني، وروحي، وتركتَ جسدي  
مفرغًا.

أرجوكَ عدُ فقد قتلني الحنينُ .

الكاتبة : ميساء محمد الفروان

## ~ كلمات من عمق أنثى ~

وآه على أفئدة لم تأب العيش كمتسولة  
على رصيف الحياة، فكانت كالجماد  
تقام داخلها الأحداث والتفاصيل  
المؤذية، فليشهد الرب عن تلك الأزمات  
التي استوطنت وجدانها فاهتز، أصيب  
قلبها بسهم الخذلان فبات منقسم  
نصفان، كحمامة حلقت في سماء  
فسقطت مكسورة الجناحان، قوية  
زمانها، واجهت مصاعبا لم يك للذكر  
تحمل أعبائها، آه أين أنت يارائحة  
الياسمين، يامسك، وياجنة، تركتي  
صغيرتك في حياة العتمة بين ألف  
صدمة وصدمة، تركتي ابنتك يتيمة  
تترامى على أطراف الحياة ومصرعها  
بربكم

أين الممر؟! وأين المفر؟!  
ارجعي أمّاه من غير حضنك الدافئ و  
قلبك الآمن لم أجد ولو جحرا يأويني من  
نسمة

الكاتبة : زعيم فاطمة

## ~تاريخ ذكرى قيد النفوذ~

24-11-2022

تبدأ بتعرف مجاملات وتبادل أحلى  
الكلمات نذهب إلى تقابل اعتراف  
بالحب وتمتتات رباط بنكهة فرنسية  
ونروح في جولة إلى تقوية العلاقات  
بعدها تصير خلافات صمت مشقات  
فنفضل،العزلة ابتعاد ونكملها بانقطاع  
كل الصلات هنا يصير تجاهل نكران  
ثم بعد ذلك اتقان فن الخذلان فلندق  
طعم الانكسار قهر أوجاع الخيبات  
لنرجع إلى أصلنا وما جبلنا عليه من  
صبر صلاة قرآن لنريح الفؤاد وما أحلاه  
الرجوع إلى الرحمن فيحدث الكره  
هجر ونسيان فيكون حسن الظن  
والتوكل فينتج الجبر والصمود

وينتهي المطاف بالقوة، النصر ثم بعد  
ذلك حمدا وشكرًا وفي الأخير ختامها  
مسكا بنوعان حب الرحمن وانقاذ نفسك  
من الحرام أسميتك من جهلي قلبا  
ونسيت أن القلوب تموت.

الكاتبة : زعيم فاطمة

## ~ صدفة ~

٢٠٢٢/١١/٢٩

أعرت من مكتبة افضل الكتب فكان من  
بينهم كتاب بعنوان "أحبك"، فأتى بهم  
من فاز في فؤادي بتلك المشاعر  
اتجاهه، فعندما اقترب شعرت  
بضربات قلبي، ارتجاف جسدي وكاد  
يغمى علي، أعطاني إياهم مع ابتسامة  
راقية، فظهرت غمزاته التي لطالما  
تمنيت يوما العيش فيها، استشعرت  
عظمة الحب لحظتها، أما عن عينيهِ  
العسليتين تلك كانت تحمل رسالة أخرى  
تماما تدعى "رسالة الوداع"

كأنه اليوم الأخير

النهاية

الختام

لم يتفوه بأي كلمة سوى تفضلي هذه  
الكتب لك

سرت ذاهبة إلى مكاني المفضل الذي  
اعتدت الجلوس به استحضرت كتبي،  
شرذت قليلا وقلت في نفسي: ماذا عن  
ذاك الشاب؟

لو ذهب ولم يعد؟

وانغمست في قراءة الكتاب "أحبك"  
فوصلت إلى الصفحة الخامسة  
والعشرين فقرأت ما حمل في  
طياتها "كلماتك عمقي، أنت  
نبضي، وابتسامتك وصفي، أنت الروح  
مع روعي امتزجت، أنت قدري  
وقدري عند الله مكتوب، أنت الحب..  
لا بل الهيام الليس محدود، أحبك وأنت  
لا تدري، أنت دعوة أنتظر استجابتها،

تعالَت نبضاتي كأنني أشعر بأن نصفي  
الثاني هنا

وجدته جلس أمامي نظرت إليه بأم  
عيني فإذا بالشباب صامت  
وأفسح المجال للعسليتين لتبوح عن كل  
ما في أعماقه ارتبكت كثيرا لحظتها  
تمنيت لو كنت جمادا

عم الصمت بيننا وتركنا الأرواح بما  
أنها ممزوجة فلتتحدث كان الوصال  
بيننا قوي، أما المشاعر فكانت أقوى  
استوطنت أعماقنا، وابتسم مجددا كأنه  
يخبرني أنك حبي الأول والأخير أنت  
روحي وأنا الجسد

وذهب تعثرت كلماتي ولم أسأله قط إلى  
أين؟ أو لما أتيت؟

فقلت: في الغد علي أن أسأله  
وبعد ذلك الحين لم يلتقى له أي أثر

سألت عنه كل معارفه، وبحثت عنه في كل العالم ولم أجد سوى تلك الرسالة التي وضعها في مكاني المفضل قبل الرحيل

"عزيزتي أحببت كل تفاصيل روحك التي علمتني عظمة الحب، ولم أستطع اخبارك لأنني أريدك حلالاً وهذا عند الرحمن يكفيني، جئت حاملاً رسالة الحب لك بصمتي لتعلمي أن الحب ليس كلمات، ذهبت ولم أخبرك ، لتعلمين أن الحبيب سيظل في القلب لا يرحل، انت موطني بربك أيسمح لي بهجرانك؟

فالحمد لله الذي وفقني لكتابة هذه الرسالة قبل أن يأخذ أمانته

إني أنتظرك في جنة الفردوس لنزف هناك وتكن الملائكة شاهدة على

زواجنا، أمام كل نساء ورجال العالمين  
يعلنونا زوجا وزوجة  
أحبك إلى الأبد  
مارت زوجك على العهد

على خشبة الدنيا ذهب ولم يعد.

الكاتبة : زعيم فاطمة

## ~ تناقضات ~

تناقضاتٌ تناقضاتٌ تناقضاتٌ، قد تتردد  
هذه الكلمة في رأسي لثوانٍ، لساعات،  
وحتى لأيامٍ؛ حيث تلتف في دوامة أبدية  
لا نهاية لها، معتصرةً عقلي ووجداني.  
أحاول الإجابة على هذه التناقضات  
وإيجاد حل لها، كثيراً ما أنكرها فيأتي  
من يشير إليها ليعيد زعزعة ذاتي  
ويعيدني للسؤال من جديد حول هذه  
التناقضات وكان من أشار بها ليس  
بشري لا تناقضات له في عبارة أخرى،  
أنا لست لوحدي من يعيش في دوامة  
التناقضات، إنني وباختياري السكوت  
أو الكلام أغيب عن الأنام، ظاهرٌ وجهي  
وصبحته قديمة إلا أنني لا أشتري  
مايجتني مادمت مفارقه؛ وتلك كانت

حسرتي الأولى والجرح في عمق  
ذاتي، ووقوفاً عند الحديث عن الذات  
المجروحة؛ وقوفاً على حقّ الواجب  
على الممكن، وتذكيراً بأنّي ولدتُ  
لأكون كلمة ومالبتت أسري عن الجوع  
بالتواضع، وعن الرغبة بالكبرياء ومن  
أجل الكلمة أشتري في وجودي الفناء،  
أرفع يدي عالماً بأنّ ما وراء الورا  
وراء، وفوق الفوق فوق وداخل روح  
الروح روح، وأنّ النواحي باطلة وأنّ  
الناحية واحدة؛ لكنني ما زلت أرفع يدي.

الكاتبة: حنين الحلبوني

## ~ أنا و أنا و ثالثنا الأرق ~

تربعت بين غطاء الليل و غطاء سريري  
بعد يومٍ طويلٍ قد أنهك نفسي و أتيت  
بكل جهلٍ و سخرية، أعد نفسي بنومٍ لذيذٍ  
مكافئةً لها على تحمل صفقات الحياة  
و أعباء العمل، و أغمضت عيني موقناً  
بأن أذرع النوم الدافئة ستحملني معها  
في أي لحظة، ولكن الدقيقة و الدقيقةتان  
صارتا عشراً و عشرين، و انتصف الليل  
و هاتفني يقول لي بكل صفاقة بأن اليوم  
الجديد قد بدأ و أشعر بأنه يبتسم ابتساماً  
تشمت بي بعد أن نال الأرق مني و قد  
فشلت أنا في تأدية أحد أبسط الوظائف  
البيولوجية التي يقوم بها أي إنسان  
وليتها كانت المرة الأولى.

يغشى السواد عيني، وجسمي مستلقٍ  
على جانبه، ويحسبني الناظر غارقاً في  
النوم من ساعاتٍ طويلة، ولكن خيوط  
ذهني تسوقني من فكرةٍ عشوائيةٍ  
لأخرى لا معنى لها دونما أي طائلٍ أو  
نتيجة.

ذكرى غريبة لا أدري ما الذي أعادها  
إلى ذهني، أو ربما نسج لي عقلي مكيدةً  
رمت بي في متاهةٍ من دفق الأفكار  
أدرك سريعاً بأنها تدور بي في حلقةٍ  
مفرغة، أو ربما أقرّر نفسي بأن الآن  
هو الوقت الأمثل لإيجاد إجابةٍ وافيةٍ  
لجميع أسئلة الوجود الكبرى، ولكن  
السؤال الوحيد الذي تمتّ نفسي  
بالإجابة عنه هو أني لا أدري متى بدأ

الأرق ومتى ينتهي، أو ما هو أصلاً  
وليس بي حيلة تستطيع التخلص منه.

الكاتبة: حنين الحلبوني

~ كل أمرٍ يمر ولكن ليس كل أمرٍ يُنسى ~

ولكنني لم أعد الشخص ذاته مُمتلئ  
بالبكاء، فارغٌ من الدموع توجعني  
بداية الطريق الصحيح واتناسى نهايته  
الجميلة و أقوم بتأجيل القرارات  
الصائبة و أقول بأن كل ما أفكرُ به  
قبل النوم هو جزء من حياتي القادمة  
وهي ليست إلا هُراءات قام عقلي  
بنسجها لا أريد أن تُتعبني الأشياء التي  
أحبها ولا الطُرقات التي أسلكها  
إلهي رَجوتك ألا يأتي خوفنا من حيث  
اطمأنت قلوبنا ما أريده هو القوة  
لتحمل الأشياء بهدوء إني مُتكى على  
الدُعاء و أعلمُ أن الله  
"لن يرُدني"

الكاتبة: حنين الحلبوني

## \*الختام\*

عزيزي القارئ، هل تشعر بغربه داخل مجتمعك، وهل تتفق معي أن أخلاق الماضي لم تعد أخلاق اليوم، وأن قيم ومبادئ هذا الزمان، أشبه بشيخ عجوز يحتضر، هل تتفق معي في كل هذا؟! أراك تتفق.

هل أصدمك أنت كمن حولك أرجوك لا تغضب إن أيا من كلمات الذم التي تلقي على جمع ما في مكان ما نستبعد أنفسنا، نتلفت حولنا نويد المتحدث نتفاعل معه بكل جوانحنا وكل منا علي قناعه تامه أن كل تلك الكلمات ليست له.. في ذات الوقت نشعر بكثير من الزهو عندما

تقال كلمات مدح على جمع نشعر أن  
كل تلك الكلمات هي عنا "أنا وأنت "  
ألم يحدث هذا؟!!

نعم أنه يحدث



فريق الياسمين والفرح

الكاتبة : فرح أبو حليلو

