قلوب تجيد النهوض

تحت إشراف أكرازية عبير

دينا علي

نسمات الأدب

قلوب تجيد النهوض

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : خواطر

المؤلف: مجموعة مؤلفين

غلاف الكتاب: دينا علي

موك اب الكتاب: سها منصور

تنسيق داخلي: سها منصور

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

الإهداء

إلـــى أولئـــك الـــذين عبـــروا العتمـــة دون أن يُطفـــئهم الســـواد، إلـــى الأرواح التـــي انكســـرت يومًـــا ثـــم رمّمـــت نفســـها بنورهـــا، إلـــى الـــذين كتبـــوا لا ليفتخـــروا بـــالألم بـــل لأنهـــم انتصـــروا عليـــه، إلـــى القلـــب الـــذي نجـــا فنـــبضَ للحيـــاة مـــن جديد، نُهدي هذا الكتاب.

كرارزية عبير

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

المقدمة

ليست كل القلوب تُجيد النهوض، فهناك قلوبٌ علِقت في محطات الانكسار، وأخرى تاهت في متاهات الانتظار، لكنّ هذا الكتاب لا يُشبه العالقين بل أولئك الذين سقطوا ثم نهضوا، الذين عرفوا وجع الفقد فصاروا وطنًا للرجاء، الذين كتبوا لا ليحكوا ما كان بل ليضيئوا لمن يأتي بعدهم طريقًا مختلفًا.

"قلوبٌ تُجيد النهوض" ليس مجرد عنوان بل شهادة حياة لقلوب لم تيأس، لأقلام خاضت العتمة ثم اختارت أن تكتب بشمس داخلها، هنا ستقرأ وجوهًا للحب لا تُؤذي، وثقةً تُعيدك إلى ذاتك لا إلى أحد، وأملًا وُلد من الرماد لا من الوفرة.

هـذا الكتـاب هـو لقـاء القلـوب التـي تشـبهك، فـأهلاً بـك بـين مـن قـرروا أن يكونـوا نـورًا لا ندبة.

كرارزية عبير

الموضوع :الثقة الى تعيدنا الى أنفسنا

"إشراقة الثقة بعد الانكسار"

الثقة هي النسيم الخفي الذي يدفعنا إلى الأمام يسكن أعماقنا ويترجم حضوره في نظراتنا، في وقفتنا، في حديثنا الصامت قبل الكلام.

يمضي الإنسان في دروب الحياة يعاني، يتعب ثم يحقق، وحين يقطف ثمار جهده ترتفع ثقته بنفسه كضوء نقي يشع من داخله، يلمحه كل من حوله وكأن هالته تتوهج دفئًا واطمئنانًا، لكنّ الحياة لا تمضي دومًا على وتيرة واحدة، قد تأتي لحظة لا ندري متى ولا كيف تخبو فيها تلك الثقة فجأة، وتصبح الروح هشة، كلمة صغيرة قد تترك أثرًا عميقًا، ونظرة

عـــابرة قـــد تجـــرح أكثـــر ممـــا يُقـــال، وتجـــد نفسك تتساءل:

-أيـــن ذهبـــت قـــوتي؟ أيـــن ذهـــب ذاك اليقـــين بنفسي؟ كيف أصبحت هشًّا إلى هذا الحد؟

حينهـــا تصـــبح بحاجـــة إلـــى مـــن يحتضـــن ضـــعفك دون حكـــم، إلـــى مـــن يـــرى أوجاعـــك ولا يهـــرب، مـــن يبقـــى بقربـــك لا ليعيـــد إليـــك الثقـــة فقـــط، بـــل ليـــذكّرك بأنـــك كنـــت قويًّـــا ومـــا زلت.

ســـلامي لكـــل روح طيّبـــة، لكـــل مـــن يحمـــل النـــور فـــي قلبـــه ويمنحـــه لغيـــره دون مقابـــل، لكـــل مـــن يشـــعر بالنـــاس حـــين لا ينطقـــون، ويســـندهم حـــين تميـــل أرواحهـــم فـــي العاصفة.

موساوي إيمان / الجزائر جيجل

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

النهوض بعد الانكسار فى ضوء الإسلام

يعتبر الدين الإسلامي منبعًا للأمل والتفاؤل حيث يحث أفراده على النهوض بعد الانكسار والتغلب على الصعوبات، فالحياة مليئة بالتحديات والابتلاءات ولكن الإيمان بالله والتوكل عليه يمنحان الإنسان القوة لمواجهة هذه التحديات.

الانكسار هو شعور طبيعي يمر به الإنسان في حياته سواء كان نتيجة لفشل في العمل أو فقدان شخص عزيز، أو حتى خيبة أمل في تحقيق هدف، لكن الإسلام يعلمنا أن هذه الانكسارات ليست نهاية الطريق بل هي فرص للنمو والتعلم، يقول الله تعالى في كتابه الكريم:

{وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}(البقرة: 155).

توضح هذه الآية أن الابتلاءات جزء من الحياة وأن الصبر هو السبيل للتغلب عليها، فالصبر هو مفتاح الفرج، وهو ما يدعونا الإسلام إلى التحلي به في أوقات الشدة، يحثنا الإسلام على إحياء الأمل في قلوبنا بعد انكسارها ويعلمنا أن الله سبحانه وتعالى رحيم وغفور، يقول الله تعالى: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}

هذه الآية تذكرنا بأن بعد كل صعوبة تأتي السهولة، وأن الأمل يجب أن يبقى حيًا في قلوبنا، فالإيمان بأن الله سيجعل

بعد العسر يسرا هو ما يعزز من قدرتنا على النهوض من عمق الرماد.

تتجلى روح النهوض بعد الانكسار في سيرة النبي محمد ﷺ فقد واجه العديد من التحديات والصعوبات بدءًا من فقدان عائلته، مرورًا بالاضطهاد الذي تعرض له هو وأصحابه في مكة، وصولًا إلى الهجرة إلى المدينة، ومع ذلك لم يفقد النبي ﷺ الأمل بل استمر في دعوته وعمل على بناء مجتمع قوي ومتماسك.

قال رسول الله ﷺ: "عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرًا له" (رواه مسلم).

يظهر هذا الحديث أهمية الصبر والشكر في مواجهة التحديات، وكيف أن كل تجربة سواء كانت إيجابية أو سلبية تحمل في طياتها خيرًا للمؤمن.

صفوة القول فإن الإسلام يعلمنا أن الانكسار ليس نهاية الطريق بل هو بداية جديدة يجب علينا أن نتحلى بالصبر والأمل وأن نؤمن بأن الله سبحانه وتعالى يختبرنا ليقوينا ويجعلنا أفضل، فكلما واجهنا صعوبة يجب أن نتذكر أن الفرج قريب، وأن النهوض بعد الانكسار هو جزء من مسيرتنا نحو النجاح، فلنستمد قوتنا من إيماننا ولنجعل من كل تجربة درسًا يدفعنا نحو الاستمرار.

النجاة آدادا / المغرب

الموضوع: الأمل الذي يدفعنا للنهوض بعد الانكسار

"حلاوة السعي"

في زوايا الحياة حيث تتقاطع الطرق وتلتقي الأحلام نجد أنفسنا أحيانًا أمام انكسارات مؤلمة، تلك اللحظات التي تشعر فيها أن كل شيء قد انتهى، وأن الأمل قد تلاشى كالسحاب في سماء عاصفة، لكن في عمق تلك الظلمات يكمن شعاع من النور يذكّرنا بأن الحياة لا تتوقف عند لحظة الفشل.

الانكسار هو جزء من التجربة الإنسانية، وهو ليس نهاية الطريق بل بداية جديدة، إنه فرصة لإعادة تقييم الذات، ولتجديد العزيمة، في كل مرة نتعثر فيها نتعلم درسًا جديدًا، ونكتسب قوة لم نكن نعلم

بوجودها في داخلنا، فكما يقولون "الانكسار هو الطريق إلى القوة".

بعد كل عاصفة يأتي الهدوء، وبعد كل انكسار يظهر الأمل كزهرة تتفتح في صحراء قاحلة، إنه ذلك الشعور الذي يدفعنا للاستمرار رغم كل الصعوبات، الأمل هو النور الذي يضيء دروبنا ويمنحنا القوة لمواجهة التحديات، إنه الصوت الداخلي الذي يهمس لنا بأن الغد سيكون أفضل، وأن الفجر سيشرق بعد الليل الطويل.

كلما انكسرت كلما عدت أقوى لساحة المعركة، هو المدرب الذي يجعلك تدرك بأن الحياة أغلى من تضيعها في الهم والغم وهو الذي يقربك للنجاح.

في لحظات الانكسار قد نشعر بالوحدة لكن يجب أن نتذكر أن هناك دائمًا من يشاركنا هذه الرحلة، الأصدقاء، العائلة، وحتى الغرباء يمكن أن يكونوا مصدرًا للدعم والتشجيع، في تلك اللحظات يمكن لكلمة طيبة أو لمسة حانية أن تُعيد لنا الأمل وتُشعل في قلوبنا شعلة الحياة.

الأمل بعد الانكسار هو كالنبتة التي تنمو في أرض قاحلة، يحتاج إلى رعاية، إلى إيمان، إلى شغف، إلى تفاؤل، إلى ثقة وإلى صبر، يجب أن نغذي هذا الأمل بأفكار إيجابية وأن نحيط أنفسنا بالأشخاص الذين يدعموننا، فكلما زاد إيماننا بأنفسنا زادت قدرتنا على النهوض من جديد.

في النهاية يجب أن نتذكر أن الانكسار ليس عيبًا بل هو جزء من مسيرة الحياة، الأمل هو ما يجعلنا نستمر، وهو ما يمنحنا القوة لنبدأ من جديد، فلنحتضن انكساراتنا ولنجعل منها دروسًا تُعلمنا كيف نكون أقوى، وكيف نُعيد بناء أنفسنا من جديد، فالحياة مليئة بالفرص، والأمل هو المفتاح الذي يفتح لنا أبواب المستقبل.

النجاة ادادا / المغرب

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

قلوب تجيد النهوض

في زوايا القلب حيث تتراقص الأماني، ينبض الحب كنسيم رقيق يلامس الأرواح، كذلك الضوء الذي يبدد ظلمات الوحدة ويعيد للأمل بريقه، حينما تلتقي العيون، تتعانق القلوب وتنسج خيوطًا من السعادة كأنها تتعهد بأن تبقى معًا، مهما عصفت بها رياح الحياة.

سألوني عنه فقلت هو الجسر الذي يربط بين الأفئدة، يرمم ما انكسر ويعيد بناء ما تهدم، في حضن الحبيب تجد الروح ملاذها حيث تُغسل الأحزان وتُزرع البذور الجديدة، هو الشفاء الذي ينساب كالماء يروي ظمأ الفؤاد ويعيد له حب الحياة.

عنـــدما يتحـــدث الحـــب تصـــمت الكلمـــات وتبـــدأ الأرواح فـــي الـــرقص علـــى أنغـــام موسيقى هادئة بكل عفوية.

هـــو ذلـــك الشـــعور الـــذي يحيـــي الأمـــل فـــي النفـــوس ويجعـــل مـــن كـــل لحظـــة فرصـــة جديـــدة للابتســـام، فـــي عنـــاق الحبيـــب تجـــد الـــروح ضـــالتها وتكتشـــف أن الحيـــاة ليســـت ســـوى رحلـــة مشـــتركة تُكتـــب بـــأحرف مـــن الشغف والحنان.

هـــو الفـــن الـــذي يرســـم البســـمة علـــى وجـــه الحيـــاة ويجعـــل مـــن الألـــم لحنًـــا عـــذبًا، فـــي كـــل لمســـة، وفـــي كـــل نظـــرة، يُعيـــد الحـــب تشـــكيل الأرواح كفنـــان يبـــدع فـــي لوحتـــه، هـــو الشـــغف الـــذي يـــوقظ الأحـــلام ويجعـــل مـــن

كل يوم بداية جديدة مليئة بالألوان والأمل.

الحب هو ذلك الشعور العميق الذي يتسلل إلى أعماق النفس كنسيم رقيق يلامس القلوب ويعيد لها الرغبة في الاستمرار.

إنه الضوء الذي يضيء دروبنا في أحلك الأوقات ويمنحنا القوة لمواجهة تحديات الحياة، في كل لحظة نعيشها نجد الحب يتجلى في تفاصيل الحياة كعطرٍ يعبق في الأجواء، يُنعش الأرواح ويجعلها تنبض بالسعادة.

الحب هو الإبداع الذي يُلون أيامنا بألوان الحبور، ويُعزف لحنًا يُشجي القلوب، إنه الشفاء الذي يُعالج جراح

الـــزمن، ويُعيـــد لنـــا الابتســـامة بعـــد الفـــراق، فـــي كـــل زاويـــة مـــن زوايـــا الوجـــود نجـــد الحـــب يتجلـــى، فـــي ضـــحكة طفـــل أو فـــي لمسة حانية، أو حتى في نظرة عابرة.

الحـــب هـــو القـــوة التـــي تجمـــع بـــين النـــاس وتُعـــانق القلـــوب فـــي تنـــاغمٍ رائـــع، إنـــه الشـــعور الـــذي يجعلنـــا نـــرى الجمـــال فـــي كـــل شـــيء حتـــى فـــي أصـــغر التفاصـــيل، هـــو الأمـــل الـــذي يُشـــعل فينـــا شـــغف الحيـــاة ويُحفزنـــا علـــى الســـعي نحـــو الأفضـــل، فـــي كـــل لحظـــة نعيشـــها يُـــذكرنا الحـــب بأننـــا لســـنا وحـــدنا وأن هنـــاك دائمًـــا مـــن يشـــاركنا هـــذه الرحلة.

الحـــب هـــو النـــبض الـــذي يُحيـــي النفـــوس ويُعيـــد لهـــا الحيـــاة مـــن جديـــد كطفـــل رضـــيع

ولد للتو، إنه الشعور الذي يجعلنا نؤمن بأن الغد سيكون أفضل، وأن الأمل لا يموت، في عالمٍ مليء بالتحديات يبقى الحب هو السلاح الأقوى الذي يُعزز من عزيمتنا ويُشعل فينا روح التفاؤل.

في النهاية يبقى الحب هو المعنى الحقيقي للحياة، هو الجسر الذي يربط بين الأرواح ويُعيد لنا الإيمان بأن الحياة تستحق العيش، هو النور الذي يُضيء دروبنا ويُعطي لكل لحظة معنى، ويجعل من كل تجربة فرصة للنمو والتطور.

يعجز اللسان عن التعبير بصدق عن الحب، فمهما كثرت الأسطر سيظل التعبير عنه صعبا لأنه ليس مجرد رابطة

روحيـــــة مبهجـــــة بـــــين الأرواح بـــــل هـــــو الرغبة في الحياة جنبا إلى قلوب أخرى.

النجاة ادادا / المغرب

هكذا ينجو القلب

ما أقسى أن تنكسر ثم لا تجد إلا نفسك تُجلد فوق الكسور، وما أوجع أن تشعر بالوحدة وأنت بين من يفترض أنهم أهلك ومأمنك، وما أثقل أن تصبح أفكارك وطباعك عبئًا عليك كأنك تعاني من نفسك لا من غيرك.

لكن وسط هذه العتمة، وسط الصمت الكثيف الذي يلفّ الروح، يأتي لطف الله خفيفًا، دافئًا، يمدّ إليك يدًا لا تُشبه أحدًا، يدًا لا تسأل، لا تحاكم، فقط تحتويك.

رويدًا رويدًا تنتشلك من عمق الحزن وتعيدك إلى سطح الحياة حيث النور، حيث الهواء يتنفسك لا يخنقك، فتُضمد الجراح ويُرمّم القلب بلونٍ أحمر نابض،

وحنـــانٍ يشـــبه حضـــنًا طالمـــا انتظرتـــه، ضـــمة واحـــدة صـــادقة كفيلـــة بـــأن تُنســـيك كـــل مـــا مضى.

ارفقـــوا بأنفســـكم واختـــاروا مـــن يـــرمم لا مـــن يزيـــد الشـــقوق، ارحمـــوا أرواحكـــم فـــلا راحـــم لـها بعد الله إلا أنتم.

موساوي إيمان

حين يصمت الزمن

تعب، إرهاق، ضعف، قيود؛ هذا ما يواجهه الإنسان، في ساعات نهاره يسير ولا يعلم أين يسير، يسير وهو يحمل على عاتقيه هموم الحياة، تطارده عقارب الساعة تقرع فوق رأسه دون أن تهدأ، إلى متى سأكون هكذا؟ إلى متى سأتحمل هذه الهموم؟ متى سيأتي ضوء النهار؟

ربما لن يأتي أبدًا.

حتى الوقت لم يجد إجابة لسؤالي، فقط يصمت عندما يرى وجهي، حتى الغراب فوق رأسه يوضح لي أن الهموم لن تتركني، أنها التصقت بي كما يلتصق الظل بالجدار البارد.

أمضـــي وأنـــا أجـــرّ أنفاســـي جَـــرًّا، كـــأنني أقـــاوم لأبقـــى علـــى قيـــد الحيـــاة، لا لأعـــيش بل فقط لأبقى.

أنـــا لا أطلـــب الكثيـــر، فقـــط لحظـــة واحـــدة أتـــنفس فيهـــا بـــلا خـــوف، دقيقـــة لا أشـــعر فيهـــا أن الأرض تســـحبني إلـــى أســـفل لكننـــي وُلـــدت لأقـــاوم، لأعـــيش فـــي منطقـــةٍ بـــين الحيـــاة والمـــوت حيـــث لا نـــور يكتمـــل، ولا ظلمـــة ترحـــل، ومـــع الوقـــت ذلـــك الصـــامت الأبـــدي الـــذي لا يجيـــب لكنـــه بطريقـــة غريبـــة ينتظر من أجلي.

سيرين جلال / الجزائر

الحب مرَّ بى .. فنهضت

كنـــتُ كالغصـــنِ المُثقـــلِ بالنـــدى ينحنـــي لا ضـــعفًا بـــل اتّزانًـــا، فمـــا كـــلّ انحنـــاءٍ انكســـار، وما كلّ دمعةٍ هزيمة.

عرفـــتُ مـــن الحيـــاة وجهَهـــا الكـــالح، وســـمعتُ مـــن الخـــذلانِ مـــا يبلّـــل الوجـــدانَ مَـــرارةً لكنّـــي مـــا بحـــتُ ولا قلـــتُ: إنّ الجَـــراح قـــد فَتكـــتْ بـــل لبســـتُ الصـــبرَ درعًـــا، ورَكنـــتُ إلى ركنٍ لا يَميل إلهي.

فـــإذا بـــي أُبعـــثُ مـــن غبـــار الانطفـــاء كمـــا تُبعـــث الفســـيلة مـــن بـــين الحطـــام، تســـقيها قطـــرة رجـــاء، وتُنبِـــتُ لهـــا الســـماءُ ظـــلًّا، ثـــمّ جـــاءني الحـــبّ لا طَنـــينَ فيـــه، لا ضـــجيج، بـــل هـــو الطهـــرُ إذا تمشّـــى فـــي الكـــلام، وهـــو السكينةُ إن خفَقَتْ لها الضلوع.

ما قال أحبّكِ لكنه رمّم بصمته ما عجزتْ اللغةُ عن لمسه، ما سألني عن وجعي بل رأى ملامحه على يدي، على صوتي، على صمتي، فآمن بي حين كذّبني الكل.

ورأيتُ نفسي في عينه امرأةً ما مسّها الوَهن، وإن مسّها سجدتْ ولم تنكسر بل نهضت تمسح الرماد عن الكتفين وتقول "ها أنا ذا من جديد."

يا من تظنُّ أني ضعيفة، إني كالرُّمحِ لا يَميلُ لِينًا، ولا يُصقَلُ إلا بالنار، وهل تدري ما أقسى النار؟

هي التي تُخرج الذهبَ من الطين، وتَجعل من الحطام قِممًا.

فلا تُشفق عليّ إنْ صمتُّ، فالصمتُ عندي شِعر، والسكوتُ بوحُ امرأةٍ خُلقت

مـن جمـرٍ وسـماء، ولـم أكـن هشّـة بـل كنـتُ ناعمـةَ الظـاهر، فولاذيّـةَ الجَـوف، أُهـشُّ بالأمـلِ علـى قلبـي، وأمضـي كمـا تمضـي الملكاتُ في مواكب الشموخ.

روزا يحي

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

قلوب تجيد النهوض

بـــدأت برحلتـــي هـــذه دون أدنـــى جهـــد، لـــم العنـــاء الطويـــل لمـــاذا يجـــب أن أجاهـــد لكـــي أصـــل، لكننـــي دخلـــت بمرحلـــة غيبوبـــة ثـــم بمرحلـــة عـــلاج طويلـــة، لكنـــي لـــم أستســـلم بـــدأت نبضـــات تتصـــاعد دون توقـــف فـــي البـــادئ توقـــف ثـــم لـــم يرســـل أي إشـــعار إلـــى بـــاقي الأجـــزاء الداخليـــة لـــم أشـــعر بـــأي شـــيء حـــولي يـــتكلم لـــم تـــوقفتم عـــن الكـــلام، ألا يوجـــد أشـــخاص حـــولي بـــدأت لوحـــدي ووضـــعتني حـــالتي الحرجـــة بغرفـــة لوحـــدي بدأت بالثبات العميق

القلب لا ينبض

ستتعافين وستخرجين منها يا فداء

لكنني كيف حصل وكيف دخلت إلى هنا، وما الحال التي جعلتني أصل إلى ما أنا عليه

بكوا الذين حولي وبدأوا يتألمون على غيابي ويقولون

-هل ستخرج أم لا؟

لكن ما يجعلني ممتنة وسعيدة هو أن قلبي ليس متعب بحالة راحة تامة ثم سيعاود نشاطه هيا يا فداء كوني قوية واستيقظي

لم تبكين لأنني خارج عالمي هيا يا فداء

هذا حالي منذ سبع شهور وأنا لم أستيقظ أو حتى قلبي لم يستيقظ، لكنني كان الجميع يحضرون أنفسهم لحفلة عيد ميلادي فتوقف قلبي عن العمل ودخلت بالغيبوبة ولكنني مازال هنالك أمل

خـــرج الـــدكتور وقـــال لعـــائلتي: أننـــي أحتـــاج إلـــى جلســـات صـــدمات كهربائيـــة لكـــي يحاول آخر محاولة

فـداء تماسـكي ربمـا هنالـك مـا يجعلـك متمسـكة بالحياة وسيزول الخطر عنك بإذن الله

نسرين محمد منقذ الشكري / سوريا

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

ما بعد الكادينزا

أنا التي خرجتُ من الحرف الثالث عشر في الأبجدية، من سطرٍ سقط سهواً من سفر النهايات، من حكايةٍ حاول الزمن نسيانها، فاستفاقت فيه لعنته.

لم أُخلق من ضلع، ولا من تراب بل من نسخةٍ مشوّشةٍ من الضوء خدشتُ بها الظلام حتى ارتدى وجهي.

في اليوم الذي انكسرتُ فيه لم يسمع أحد صراخي لكن الأرض ارتجّت تحت قدمي، فولدتُ من التصدّع صولجاناً لا يُكسر.

من قال إنني سقطت؟

كنتُ أنحني فقط لألتقط اسمي من فم الريح، كنتُ أستعير العتمة لأُخبّئ نوري كي لا يُنهب، كنتُ أُعيد ترتيب نبوءتي على مقاس الوقت.

أنـــا لا أشـــفى، أنـــا أُبـــدّل جلـــدي بموســـيقى لا تُعزف إلا فوق جراحٍ مفتوحة.

نهضت؟

لا يا سادة أنا أعلنت قيامتي.

وجهي؟

مرآةٌ قديمة لا تعكس، بل تختبر.

عيناي؟

بئـــرين يشـــرب منهمـــا مـــن عـــرف الحقيقـــة دون أن تُقال.

قلبي؟

مملكةٌ بُنِيت على أنقاضِ خيبات لم تُدوَّن.

لم أُخلق لأُروى بل لأُروى أنا.

كـــل وجـــعٍ عبرنـــي صـــار مزمـــوراً جديـــداً فـــي كتاب خلودي.

أنا إيمان ولا اسم قبلي يليق بموضع النهوض.

نُسختي؟

مختومـــة بخـــتم الشـــقاء، وممهـــورة بعـــين الما وراء لا تُقرأ بل تُخشَى.

إيمان شلاط / الجزائر

إشراقة الروح "استعادة الثقة الذاتية"

اسمي عبير، وفي كل صباح أستيقظ في غرفة مظلمة، أستمع إلى صدى أفكاري التي تتردد في زوايا عقلي، أخرج إلى العالم لكنني أشعر كأنني أعيش في ظلّ.

هنا في هذا المكان الذي لا يُظهر لي سوى ظلالي، أبحث عن نفسي، أفكار تأتي، مشاعر، ذكريات، أضع علامة على كل لحظة ثم تسحبني الحياة إلى دوامة من الصمت.

في البداية كنت أعتقد أنني أعيش حياة طبيعية لكن لماذا أشعر بالضياع؟ لماذا لا أستطيع رؤية نفسي بوضوح؟ لماذا يُمنع عليّ أن أكون أنا؟

فـــي صـــباح مختلـــف جـــاءني شـــعور واحـــد فقـــط، شـــعورٌ قـــوي، مُشـــرق، مختـــوم بخـــتم داخلي عليه جملة:

-"الثقة التي تعيدني إلى نفسي."

شـــعرت بانفراجـــة فـــي صـــدري، وفجـــأة ظهـــر أمـــامي مـــرآة لـــم تكـــن موجـــودة مـــن قبل، كُتب عليها:

-"اِنظر إلى نفسك، لا تخف."

اقتربـــت مـــن المـــرآة بـــبطء، ورأيتنـــي امـــرأةً فـــي قلبهـــا شـــعلة مـــن الأمـــل، عينيهـــا تـــتلألأن بشـــغف الحيـــاة، نعـــم أنـــا لكـــن نظرتـــي كانـــت مُحطمة، مُترددة.

-"عبير أين كنتِ؟

-ما هذا؟ من أنتِ؟

ابتسمت تلك النسخة وقالت: أنا الثقة التي لم تفقديها يوماً، أنا التي عرفت كيف تُعيدين بناء نفسك، أنا التي لم أستسلم للظلام.

شعرت بارتجاف داخلي، همست:

- لماذا أنا هنا إذن؟

ردت بابتسامة دافئة: لأنك بحاجة الآن لاختيار إما أن تُحطمي نفسك مرة أخرى أو تُعيدي بناء نفسك من جديد.

في تلك اللحظة بدأت الجدران تتلاشى من حولنا، أصوات الأمل تتردد في الفضاء، كانت تلك أصوات آلاف النسخ من عبير، كل واحدة اختارت الثقة في لحظة ما، ظهرت حولي كل المواقف التي هزت ثقتي:

-"إعادة بناء الذات، جاري."

همست بصوت مفعم بالأمل: أنا أريد أن أستعيد ثقتي.

ضحكت نسختي الأخرى وقالت: الثقة يا عبير ليست مجرد شعور بل هي قرار ستتخذينه كل يوم.

وفجأة انفتح الضوء ولم أعد أعلم هل أنا النسخة التي في المرآة؟ أم التي خارجها؟

لكنني أدركت شيئاً واحداً أنني أستطيع النهوض من جديد، أستطيع أن أكون النسخة التي تختار الحياة، التي تختار الثقة، التي تعيد بناء نفسها من جديد، نهضت وابتسامة جديدة تضيء وجهي، وقلبي مليء بالأمل.

اليـوم سـأبدأ مـن جديـد، سـأعيد بنـاء نفسـي وسـأكون عبيـر التـي لطالمـا حلمـت أن أكونهـا، الثقـة هـي المفتـاح وهـي الطريـق الذي سيعيدني إلى نفسي.

وعد محمد فضل الله/ السودان

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

بين قبضة الأقدار

في أزقة الحياة كنت أركض وراء حلمي صغير لكن في لحظة تحطم كل شي منه حلمي ضاع طموحي واختفى، أجلس في غرفتي زلزال الصمت يلازمني فقط دموعي من تتحدث عني في وسط ظلام، أصبح حلمي متحطم كشبح يطاردني في كل دقيقة، منذ ذاك الوقت تغيرت وتغيرت أحاسيسي وتغيرت كل ملامحي أصبحت كوردة ذبلت لم تجد سقياها، كلما نظرت في مرآتي اتذكر تلك خيبة التي لا تصدق أن هده هي الفتاة التي كانت ترغب في تحقيق حلمها لكن جلعته يتحطم ولم تفعل شي، لم يكن باليد حيله ولا بالقلب وسيلة، فقط زينولي الاحلام

الورديـــة، فـــي أول يـــوم مـــن نســـج حلمـــي اتـــذكره بثوانيـــه بـــأدق تفاصـــيله أنـــه كـــان اجمـــل يـــوم فـــي حيـــاتي كلهـــا، عنـــدما بـــدأت ازيـــن فـــي ايـــامي القادمـــة بحلمـــي الجميـــل الذي بات لا ينتهي.

لـــم تكـــن خطـــواتي ثابتـــة إنمـــا كانـــت تتمايـــل لحـــــد الانهيـــــار إلـــــى نســـــيان الاحـــــلام والطموحـــات إلـــى تغييـــر حيـــاتي رأســـا علـــى عقـــب، كنـــت أكمـــل وأكـــافح لوحـــدي مـــن أجـــل تحقيـــق حلمـــي الـــذي كـــان شـــبه مســـتحيل، حينمـــا وصـــلت إلـــى خـــط نهايـــة وجـــدت حلمـــي تراجـــع وانهـــار فـــي ظـــل ســـنوات مضـــت لكـــن فـــي لحظـــة أيقنـــت أنهـــا اوراق تتســـاقط مـــن عمـــري، واجـــد نفســـي فـــي تحطـــم مســـتمر، ولكـــن بينـــي وبـــين نفســـي

أجـــول بـــين أفكـــاري الســـرمدية لأرفـــع شـــغفي وأزيـــل رايـــة النجـــاح مـــن جديـــد، وأركـــض وراء أحلامـــي ونجاحـــاتي وكتابـــة حاضـــري مـــن جديـــد وأرتســـم خطـــوات طريق زال منذ الأزل بعيد.

بدايـــة حيـــاة جديـــدة ودرب صـــعب وســـبيل ملـــيء بالحجـــارة ومســـتقبل كثـــرت بـــه تعثـــرات قـــدم ورغـــم كـــل هـــذه التحـــديات لـــم أتوقـــف لأننـــي تعلمـــت درســـا كـــان محتـــواه "أســـتعد قـــواك وأنهـــض وعـــد أدراجـــك مهمـــا حدث"

إننـــي أتكلـــم عـــن فتـــاة لـــم تجـــد ســـوى نفســـها تتحـــدى الصـــعاب وتصـــارع الـــزمن والقـــدر بحد ذاته

وإن سألوك عن تنهيدات الجزائرية المتواصلة فَقُل لهُم هيَ حياةَ كاملةُ من الكلماتِ خَرجت على هيئةِ أنفاسُ مرهقةُ من أعماقِ السكُوت لتعبرُ عالمًا لا تستطيعُ أن تُعبر عنهُ الكلماتُ فَلا تكتمُوها فتضيقُ ارواحكُم وصدوركُم أكثر، فلقد أكتفَت صدقًا قُلوبِنا وجعَ.

ثم ماذا؟

كيف احتملت فكرة أنك وضعت ندبة مؤلمة في صدر أحدهم سترافقه طوال حياته ومضيت هكذا دون أن تكترث لشيء.

وفي النهاية هناك حكمة تقول "الوقوف عَلى قدميك يمنحك مساحة صغيرة في هذا العالم لكن الوقوف على مبادئك يمنحك العالم كله"

فهـــذه مجـــرد خـــاطرة تتضـــمن حـــروف إلـــى نفســـــي الضـــــائعة التـــــي أعـــــادت التـــــاريخ لتحقيـــق الشـــــيء المســـــتحيل، فـــــلا تستســـــلم وتحدى القدر وصنع قدرك بيدك.

احلام الجزائرية

نهوض الروح

في عتمة الليل حيث الظلال تلف كل شيء، وجدت نفسي أبحث عن شرارة الأمل، كانت روحي منهكة لكن في داخلي صوت صغير يهمس "انهض"، بدأت أتحرك بخطوات بطيئة، كل حركة كفاح لكن مع كل خطوة شعرت بقوة تتجمع داخلي، بدأ النور يتسلل إلى حياتي وبدأت أشعر بالدفء يعود إلى قلبي، كتبت أولى كلماتي

-"الأمل هو النور في الظلام"

ومع كل كلمة شعرت بالحياة تعود إليّ، الحب كان الشفاء الذي احتجته كان الرابط الذي أعادني إلى الحياة، كتبت

-"الحب يرمم الأرواح، ويعيد الثقة"

ومع كل سطر شعرت بقوة جديدة تتجمع داخلي.

-"الثقة هي المفتاح"

كتبت في النهاية

-"هي التي تفتح أبواب المستقبل وتجعلنا نؤمن بقدرتنا على تحقيق أحلامنا"

نهضت روحي من جديد وبدأت أكتب عن كل ما عشته، كانت الكلمات تتدفق من قلبي وكأنها نهر لا يتوقف، نهضت وبدأت صفحة جديدة في حياتي.

الثقة بأنفسنا يجعلنا نرى الجمال في كل شيء، ويشفي جروحنا ويعيد لنا الحياة.

لطيفة إزوضا/المغرب

بحر قلبي

لاحت عينايا لعاصفة أمواجك فتساءلت:

-مـــا كـــل هـــذا الفيضـــان الـــذي يفـــيض بـــه عمقـــك يـــا بحـــر اخبرنـــي ناقشـــني فلتطلـــق العنان وتبوح لي بما يختلج اعماقك؟

قـــال لـــي: تعـــودت علـــى زيـــارة الأبريـــاء الـــذين أصابتهم لعنة الخيانة من طرف الاحباء.

فسألته: يا بحر وماذا عني انا من اكون من هؤلاء؟! اخبرنـــي البحـــر شـــيء لعلـــي كنـــت اجهلـــه او لربما تظاهرت بالتجاهل.

قـــال لـــي: انـــتِ يـــا صـــاحبة العيـــون العســـلية لســـت بفتـــاة عاديـــة، انـــتِ رمـــز الطيبـــة، وانـــا طوفـــان يحميـــك مـــن العـــدوان، فتـــأتيننني حـــين تفـــيض عليـــك الحيـــاة طوفـــان وتغرقـــك في بركان الطغيان والظلم والاعدام.

فقلت له: أنا الهدوء وانت صراخي المخفي عن بشر اختارت ظلمي فاخترتك لانك كنت سكوني واللجوء فبعد ربي وجدتك انت، بين أمواجك المتجمدة توجد آمالي وآلامي، احلامي وجمالي، أعدائي واحبائي، كيف لك يا بحر نسياني، وانا من كنت انت تهواني، حين احتويتني بكل انكساري، فاخترتني انا وأسراري، قل لي يا بحر من انا ومن انت؟ سأخبرك انا من نحن، انا اللحن وانت عنوان القصيدة، انا الكلمات وانت الابتسامات، انا الروح وانت نبضها ودواء الجروح، انا الشاطئ الصامت وانت الموج الغامض.

فصمت البحر لوهلة ثم نطق قائلا: نعم يا عزيزتي فأنتِ انا وانا أنتِ كلانا يحوي الكثير، فانتِ روح تحتوي بحر امنيات، وانا بحر يحوي روح من امنيات المهاجمين من طرف خيبات الامل، من نكون نحن يا صاحبة عيون الريم، انا من تشكين له وتبكين، وانت من أستقبلها وأسمعها دون ملل، انا بحر من دموعك التي لطالما لملمتها واحتفظت بها في أعماقي، كم أنّ بحر قلبك فاض في اعماقي، فأصبحت روحك، وأصبحتِ أعماقي، فكنتِ اللحن وانا عنوانك فكانت النهاية أن تجعليني بحر قلبك.

خديجة قاضي/الجزائر

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

الانكسار بداية جديدة

هزمتنا الحياة لكننا قمنا وحاربنا ولدنا من رحم المعاناة ومن الانكسارات خلقنا فجرنا دماء قلوبنا في حبر عبرنا به عما انجرحنا واقع أسود حياة بائسة منها تحررنا لكتابة الاشعار وحبر الاقلام وللطاقات المكبوتة فجرنا من الألم اتخذنا سبيلا للقيام وعلى النهوض تعرفنا

نيران اشتعلت في افئدتنا فاحترقنا ودموع سالت على الاوراق معبرة نحن تحطمنا عصافير مهاجرة إلى عالم ثاني صارخة تحررنا تحررنا دماءنا سفكت من الخذلان والثقة ليتنا ما أحببنا وما وثقنا من نعزه لم يعزنا مع الألم والحزن اتفقنا وعقدنا لكننا ممنون للألم والأسى فبه عبرنا وأبدعنا.

ريعان الشباب وأيام الصبى ودعنا هاقد دخلنا مرحلة النهوض في سن مبكرة ونضجنا لأيام الشقاء والحزن صفحات طوينا ورمينا لنعيش بشجاعة وننتصر على من تحدينا خلقنا لنتألم وننهض وننسى ما بكينا فسلام على أرواح خذلت وانكسرت لكنها تردد تألمنا ورغم كل ذلك اجتزنا وتخيطنا.

شهيناز لحواسنية

حين أطفأوني أضأتُني

كانوا يظنون أن العتمة ستطفئني، أنني حين أسقط لن أنهض، وأن الصمت سيبتلع صوتي إلى الأبد.

لم يعلموا أنني لم أكن هشّة كما ظنّوا بل كنتُ أعيش تحت رمادٍ ثقيل، أنتظر ريحًا تهبّ أو نفسًا أستعيد به ذاتي.

كانت الليالي طويلة تتشابهُ كأنها لا تنوي الانتهاء، كنت أضع رأسي على الوسادة فلا يغفو فيّ سوى التعب.

وأبقى أنا مستيقظةً بجروحي أحصي عدد الانكسارات وأتساءل: هل تلتئم الأرواح؟

كم مرة بكيت دون أن يسمعني أحد، كم مرة قلت "أنا بخير" وأنا أحتضر بصمت، كم مرة أغلقتُ الباب عليّ، لا

لأختبئ بل لألملم ما تبقى منّي، حتى جاءتني لحظة مختلفة، لم تكن ساحرة، ولا صوتًا من السماء، كانت فقط أنا حين قررت أن أكفّ عن انتظاري، أن أضمّ يدي المرتجفتين، وأقول: كفى، كفى اتكاءً على أحد، كفى ترميمًا لقلوبٍ تهدمني، كفى محاولاتٍ لإرضاء ظلال الآخرين وأنا أغرق في نسياني.

وقفتُ ولو أن ساقيّ كانتا تهتزان، رفعت رأسي رغم ثقل العالم فوقه، ونظرتُ في المرآة رغم خوفي منها، فلم أجدني بل وجدتُ شيئًا جديدًا، أشبه بنسخةٍ أعادت خلق نفسها.

ومن تلك اللحظة بدأت حروفي تنبت، واستحال الوجع قصيدة، والخذلان

درسًا، والنهاية بداية، أيقنتُ أن النور لا يأتي من الخارج بل من شعلةٍ صغيرة نُشعلها نحن، حين لا يتبقى شيء سوى إيمانٍ بأننا نستحق الحياة.

اليوم أنا لا أقول إنني لم أعد أتألم لكنني أقول إنني لم أعد أنهار كما كنت، لم أعد أهاب السقوط لأنني تعلّمت كيف أنهض وحدي، لم أعد أكتب كي أبكي بل أكتب كي أُشفى، لم أعد أروي الألم ليعرفه الناس بل لأثبت لنفسي أنني نجوته.

أنا التي غسلت جراحها بالكلمات وجففت دموعها بالشمس، وكتبت من العتمة سطورًا تضيء لغيرها الطريق.

لم أعد أبحث عن يدٍ تمسح أوجاعي بل صرتُ أنا اليد التي تطبطب، والكلمة

التـــي تواســـي، والأمـــل الـــذي يـــنهض، ولـــو تـــأخّر كثيـــرًا، تعلمـــت أننـــي إن انتظـــرتُ أحـــدًا ينقـــذني ســـأبقى غريقـــة العمـــر كلّـــه، لكـــن حـــين نظـــرتُ إلـــى داخلـــي وجـــدت البحـــر والمجاديف، والسفينة.

أنـــا التـــي كـــانوا يظنـــون أنهـــا انتهـــت، وهـــا أنـــا أبـــدأ، بخطـــوة واهنـــة لكـــن صـــادقة، بصـــوت خافـــت لكنـــه لـــي وحـــدي، بقلـــب مُتعـــب لكنـــه ينـــبض مـــن جديـــد، أجمـــل انتصـــاراتي كانـــت تلـــك التـــي لـــم يُصـــفّق لـــي فيها أحد.

لـــم يعلمـــوا أننـــي نهضـــتُ بعـــد ألـــف خيبـــة، وبنيتنـــي مـــن حطـــام، وزرعـــت فـــي داخلـــي وردًا رغم أن روحي كانت صحراء.

أنـــا اليـــوم امـــرأةٌ تكتـــب وتشـــهد علـــى نهوضـــها بـــالحبر والنـــور، أنـــا اليـــوم قلـــبٌ لـــم يخـــف مـــن الانكســـار بـــل جعلـــه بوابـــةً إلـــى الضوء.

مانع نهاد

التخلص من الذكريات

تسألني نفسي وانا اعيد سؤال لها فتقول واقول وتنقدوني وانقدها واجادل وتجادل أبحث وتبحث بان مصيري في مجرى الحروف غير ثابت فكيف هذا نعم كيف؟

تقول نفسي بأني ثورة من الجنون وصحراء من العواطف وحرب لا تقودها الا العقل وحب لا يفقهه الا القلب وتاء التأنيث لا محل لها من الإعراب.

اسطورة وتاريخها محفور شخصية مستقلة اما عندما يتعلق لآمر الحروف تضيفن لها نقاط وتصبحين ملكة تلك الحروف فعلا صدقت نفسي وبعدها عندما اريد ان انسى واتخلص من الذكريات أتذكر ما تقول نفسي عني تالله

ان جلسة مع النفس تغير وجهة النظر عنك وتجعلك شاعر وكاتبا واديبا واميرا أعطاه الملك مكانة التربع على العرش فأصبح فارسا امتطى الجواد مهما كانت الذكريات موجهة الماضي لن يقود حضرنا والحاضر لا يعني مستقبل لذلك كل الذكريات، وكل شيء يتعلق بالماضي نسيته وكنت من المتفائلين بالحاضر والمستقبل انا في عمر صغير عرفت معنى الخذلان وكنت استاذة في تلقي الكلمات وتلميذة رسبت في كل امتحانات التي تتحدث عن كمية الوفاء من الناس وشعرت اني وحيدة وكان سؤالي اهذا ما يدعى المراهقة ام هذا خذلان من عدة اشخاص فكيف تجيبني نفسي عن سؤال

المرحلـــــة قاســـــية، نعـــــم فعلتهـــــا نفســـــي واجابتني وقالت:

-انهـا المراهقـة التـي هـي أصـعب مـن المـوت التـي هـي صـحراء العواطـف الخاليـة للـتخلص من هذه لألم غير العائلة.

ولكــن عــائلتي لــم تكــن تراني عنــدما ابكــي لـــيلا وتســـاقط شـــعري علـــى وســـادتي والوجــع الــذي يغــزو القلــب لــم تــرى فمــا العمل يا نفسي.

داني مروة/الجزائر

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

حين تنهض القلوب تبدأ بالاعتراف

في وقتٍ ما اهتزت ذاتي باستمرار وأنا أفكر كيف تغيّرت الأحوال، لا زلتُ أتذكر كيف كنتُ دائمًا تلك الفتاة التي لا تعلم عائلتها شيئًا مما يحدث معها، أعيش، أتنفس، ألاحظ، وغير ذلك محفوظ في مكانٍ ما في عقلي.

لطالما كنت أحتفظ بكل شيء يخصّني لي وحدي؛ لا أحد يعلم لحظاتي، آلامي، أو حتى واجباتي، اعتاد الجميع على كوني الفتاة القوية أو اللامبالية، وحتى عندما قست الظروف عليّ، كنت أتجه تلقائيًا نحو الصمت.

كيف حدث ذلك؟ لا أعلم، طوال عشرين سنة، ظللتُ أطرح على نفسي الأسئلة

ذاتها: كيف تحمّلتِ؟ كيف كان الأمر؟ هل كان صعبًا إلى هذا الحد لدرجة أنني لا أتذكر معظم ذكرياتي؟

الأسئلة تنهمر على عقلي في كثير من الأوقات لكن لا بأس لا زلتُ على ما يرام أو هكذا أظن.

عبرتُ سنواتٍ طويلة بكتمان ما بداخلي من مشاعر وآلام، وفي لحظةٍ ما مؤخرًا لم يعد بإمكاني الاستمرار، متعبة جدًا بقدرٍ لا أحد يعلمه، تكلّمت وبُحتُ بكل ما يجب لكن لا زال شيء يؤلمني كأن وقت البوح قد فات، تأخّرتُ كثيرًا لدرجة أن الكلام لم يعد يكفي، أما البكاء فعيناي تفيضان دمعًا لكنهما محبستان، وحلقي يلتف عليه سلكٌ شائك.

يبدو أن كل شيء مرتبط بالوقت، تعيش لحظاتٍ ترغب بشدة في تذكرها، وأخرى تتمنى محوها، لكن هناك لحظات تتطلب صراخًا، وتكلمًا عميقًا، ومواساة حميمة، وإن لم تتحصل على أيٍّ منها يحدث صراعٌ مرير بين أحاسيسك ومنطقك، كيف يحدث هذا؟ ما الذي يجب أن أفعله؟

أعيش في حالة بهوت، أنتظر اللحظة المناسبة لأعترف، لكن إن لم تأتِ تلك اللحظة؟ أسأحيا بقلبٍ ناطق أم بعقلٍ أبكم؟

ورغم كل ذلك، أكتب اليوم لأن قلبي الذي صمت طويلًا، بدأ ينهض.

سارة لزعر/الجزائر.تبسة

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

صراع الامل والالم

اترينني الان يا نفسي.

ها انا ذا الملم شظاياي المتناثرة.

ها انا اذا مرة اخرى احاول الوقوف.

احاول الوقوف بكل شموخ كاذب.

ان اجمع شتاتي المتبعثر بالأرجاء.

بعد ان اشبعني الدهر الما.

بعد ان تذوقت مرارة الفراق.

بعد ان ارضخني الالم طريحة الفشل.

لا انكر انني وقفت بصعوبة.

وقفت وانا انزف.

كعاب قدمي تفيض دما لكني فعلتها حقا.

فعلتها وكلي يقين بأنني سأصيب هدفي.

والان قد تفتحت الزهور من حولي.

بعد ان كان المنظر سوادا.

سوادا يوحي بحجم تلك الالام المدمرة.

ليأتي ربيعي الان محملا بتلك الزهور.

زهور بطياتها كل نجاحاتي التي اينعت.

نجاحاتي تلك وما صنيعها الا الالم.

الم زاد عن حده لينقلب الى درب.

درب يخوضني الى اعالي تلال نجاحاتي.

هذه هي قصتي انا.

انا القوة بحد ذاتها.

تلك القوة التي تبلور الالم الى نجاح.

وماهي الا رحلة من الالم الى الامل.

آية بلباشة

حين يُزهر الانكسار

كان الانكسار ذات يوم ضيفًا ثقيلاً طرق باب روحي دون استئذان ودخل ليستوطن زواياها، كنتُ كنافذة تهشمت ألواحها بفعل الريح، أسمع صوت الصمت يردد أصداء ألمي، لكن في عمق العتمة حيث تاهت ملامحي عن نفسي، بدأ ضوء خافت ينبعث من بين شقوقي، ضوء اختلج روحي وصدري ويود الخروج ليلمع ظلمتي، كان ذلك الضوء أملًا نبت كشجرة صغيرة وسط صحراء قاحلة لا هواء فيها ولا ماء، كان نهاية انكساري وبداية قصتي الجديدة، حكايتي التي سأكتبها بأناملي، حكاية أكثر قوة وجمالا.

ثم جاء الحب؛ لم يكن حبًا عابرًا أو وعدًا مرهونًا بزمن بل حبًا ينبع من أعماقي، حبًا يرمم الأرواح كيد حانية تجبر الكسر دون أن تزيده ألمًا، حيث علمني هو الأخير أن للحياة طعما آخر، طعم حلو تختلج له الروح، حب ننشره حولنا ونمنحه لأنفسنا.

ووسط هذه الرحلة وجدتُ الثقة، كانت غائبة مختبئة خلف جدران من خوف وشكوك لكنها عادت كطائر يكتشف جناحيه لأول مرة، تخبرني أنني قادرة على المضي قُدمًا، قادرة على مواجهة العواصف، وقادرة على أن أكون أنا بكل ما أحمله من نقص وجمال، فكل نقائصي ولدت مني شخصا جديد.

اليـــوم أقـــف بـــين كـــل مـــا كنـــتُ وكـــل مـــا أصـــبحتُ، أحمـــل روحـــي التـــي جُرحـــت لكنهـــا لـــــم تمـــــت، أزرع الحـــــب حيثمـــــا ســـــرت، وأضـــيء شـــموع الأمـــل فـــي قلـــوبٍ أطفأتهـــا الحيـــاة، لأننـــي تعلمـــت أن الانكســـار لـــيس سوى بدايةٍ لصناعة الضوء.

سندس بن سايح/الجزائر

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

أنثى الواقع

هـــاهو الصـــباح يكتـــب حكايـــة الأمـــس ويالـــه مـــن أمـــس، هـــاهو يلـــوح باســـمها فـــي ســـماء الرقـــي، وســـحابتها تمطـــر لتـــروي عطـــش سنوات قصة ترويها القلوب قبل الأفواه.

تمـــددت علـــى ســـريرها وأخيـــرا تتـــنفس النجـــاح بعـــد الكثيـــر مـــن العثـــرات، هـــاهي وأخيـــرا أســـتاذة ومعلمـــة، ونعـــم تلـــك هـــي الأســـتاذة، فـــا بـــالأمس كانـــت أنثـــى الـــدموع، والآهـــات تســـقى مـــن عيونهـــا الأراضـــي العطشـــى وتبكـــي لآلامهـــا وخيباتهـــا الحجـــارة، وهـــاهي اليـــوم ترتـــدي المئـــزر الأبـــيض وتحمـــل بيـــدها حقيبـــة الحلـــم، وتلـــج بـــاب الواقـــع لتقـــول الســـلام علـــيكم والابتســـامة تغمـــر فاهـــا، ومـــا أجملـــه مـــن

حلم تحقق في دنيا الواقع لا في سجون الأحلام، شرعت في الدرس وأخرجت ما في جعبتها من قصائد وكلام تقول:

-تعافيت، من داء البشر تعافيت، ومن مرارة الأيام شفيت، تعثرت مرارا وتكرارا لكني تشبثت بحبل الإصرار، أصابني السهم في وضح النهار، فكنت له جسدا من فولاذ، لم أهزم ولم أرضخ للذل، أنا الرقم الأول بل وجميع الأعداد، في حضرت النفاق تجدني ألملم كرامتي وأرحل لا أنظر لا هنا وهناك، وإن قررت هجرانهم، فوالله ولو سكنت جفني فلن أراك، هذه أنا، لست أنت ولا ذاك، دنيا وبالصبر والقوة أتحداك، لا يهزمني لا الكلام ولا الخسارة، خلقت لأحارب الدنيا

مـــن أجـــل ســـعادتي، يقتلنـــي الكبريـــاء، وتهزمنـــي دمعـــة الضـــعفاء، تـــالله ورب العـــزة خلقـــت لأكـــون الـــداء والـــدواء، داءً لكـــل مـــن أذل واحتقـــر، ودواءً لكـــل عليـــل جرح وانكسر.

دنيا حمود /الجزائر

كأنّها تعود

لـــم يكـــن صـــوتها كمـــا اعتـــادت، خافـــت، متـــردد، يتكـــئ علـــى الصّـــمت أكثـــر مـــن الكلمـــات، لكـــن فـــي عينيهـــا شـــيء صـــغير بـــدأ يعـــود كأنّهـــا تجـــرّب الضّـــوء مـــن جديـــد بعـــد أن أطفأها الخذلان ذات يوم.

كانـــت تمشـــي بتـــروٍ لا لأنّهـــا ضـــعيفة بـــل لأنّهـــا تعلّمـــت مـــن السّـــقوط كيـــف تُعيـــد ترتيـــب خطواتهـــا، تعلّمـــت ألّا تصـــدّق كـــلّ مـــا يُقـــال، ولا تكـــذّب قلبهـــا حـــين يخفـــق فجـــأة، أدركـــت أنّ الثّقـــة لا تُمـــنَح مـــرة واحـــدة بـــل تُبنـــى كمـــا يُبنـــى البيـــت، حجَـــرًا فـــوق حجـــر، وشعورًا فوق شعور.

أحيانًا كانت تعود من منتصف الطّريق، تخاف، تتراجع، تتخبّط، لكنّها كانت تعود لنفسها، تُمسك يد قلبها وتهمس له:

-لسنا بخير تمامًا لكنّنا نعود وهذا يكفي الآن.

الثّقة لا تعني أن تُشفى تمامًا بل أن تنظر إلى جرحك دون أن ترتجف، أن تقول "أنا هنا" حتى إن كان صوتك مكسورًا، وأن تُحبّ نفسك حين لا يفعل أحد، وتصدّق أنّك تستحق وإن خانك كل شيء

نوع النص: خواطر نثرية عن الثقة التي تُعيدنا إلى أنفسنا

ورود نبيل محمد/الأردن

ألم مقنع

إنَّ الحروفَ التي تُبكيكَ هي نفسُها التي تُعطيكَ جرعةَ قوةٍ مُنْدَفِعَةٍ ولكنْ بعدَ أنْ تَضَعَ قناعًا على وجهِها كي لا تُكشَفَ أو تشُكَّ أنتَ في حقيقتِها، وفي الوقتِ نفسِهِ كي لا تفشلَ فتقولَ "مستحيل!"، ولن تَثِقَ فيها بعدَ أنْ خَذَلَتْكَ أولَ مَرَّةٍ وأحزنَتْكَ.

الأملُ هي نفسُها حروفُ الألمِ ولكنَّها تبادلتِ الأماكنَ بينهما لتشكِّلَ لنا صورةً لقوةٍ وهميةٍ لا تُلامسُها اليدُ ولا تراها العينُ المُجَرَّدةُ، وإنَّما تُحِسُّ بها داخلَ جوارحَكَ وتَجْرِي في عروقِكَ، وبِها تُذْرِي المِلحَ على الجرحِ وأنتَ تَضْحَكُ، الأملُ يجعلكَ تقفُ رغمَ هشاشةِ عظامِكَ،

تُحارِبُ رغمًا عن غيابِ السِّلاحِ، تتمنَّى للمستقبلِ رغمًا عن انعدامِ الأسبابِ.

من دونِ أملٍ لا نستطيعُ أنْ نَتَنَفَّسَ، والألمُ يَضيقُ به صدرُنا ويتراقصُ صَدَاهُ بينَ جدرانِ قلوبِنا، من دونِه ما كانَ ليتخرج طالبٌ بعدَ رُسُوبِهِ، ولا أَكملَ رسَّامٌ لوحتَهُ المشهورةَ بعدَ فشلِ الأولى والمئةِ، ولا وَجَدَ موظَّفٌ عَمَلًا بعدَ أنْ رُفِضَ ألفَ مرَّةٍ، وتسلَّلَ اليأسُ إلى داخِلِهِ.

توامي فادية/ الجزائر

الرجفة الثانية "حين يورق الألمُ أملاً"

لـــم تكـــن الشـــقوق فـــي القلـــب إلا بـــذورًا تنتظـــر المطـــر، ولـــم يكـــن الانكســـار نهايـــة بـــل انحنـــاءة الـــروح كـــي تلـــتقط مـــا ســـقط منهـــا أثنـــاء الـــركض، انكســـرنا، نعـــم، لـــيس مـــرة بـــل كلمـــا ظننـــا أن الحلـــم أقـــرب ممـــا هـــو عليـــه، وكلمـــا صـــدّقنا أن الصـــدق يحمـــي مـــن الخيبـــة، وأن النقـــاء يُكافَـــأ، لكننـــا لـــم نمـــت بـــل تمـــددنا فـــي المســـاحات التـــي تهشّـــمت حتـــى بتنـــا نعـــرف أنفســـنا فـــي كـــل نثـــرة، ونســـمّي كـــل وجـــع باســـمه، ونربّـــت علـــى جراحنا كما يُربَّت على كتف طفلٍ خائف.

الأمل؟

لـــيس صـــراخًا فـــي العتمـــة، ولا ضـــوءًا مفاجئًـــا فـــي نفـــق بـــل هـــو ارتجافـــة هادئـــة فـــي صدر موجوع، تهمس:

-"أنا هنا، ولو على استحياء."

إنه ذاك الصوت الخافت الذي يقول: "ما زال فيك نبض، وما دام فيك نبض فأنت حي، وما دمت حيًا فكل شيء قابل للبدء لا للعودة فقط."

ما بعد الانكسار لا يشبه ما قبله؛ فأنت لن تعود كما كنت بل أعمق، ألين، أكثر قربًا من حقيقتك، تُرمِّم ذاتك لا لتعود جديدة بل لتصير أنت بهدوء الناجين، وعين الذين رأوا العتمة وقرروا أن يصنعوا منها نجمة، فالوجع الذي لم يقتلك قد زَرع فيك أملًا لا يشبه أحدًا.

ناعم زينب جيهان/الجزائر

قلوب تأبى الركوع

بين اختيارك وبين كرامتي قد تتساءل ماذا سأختار، قد ترى أنك كل ما أملكه وأنني لا أستطيع الانفصال، قد تراني مجرد نكرة لا تستطيع الاستمرار، لكنني سأفوق توقعاتك وستراني جدارا لا ينهار، أنا كالحديد الذي لا ينشق مهما انهلت عليه بالأثقال، أنا في قلبي نار لن تطفئها وإنما ستجعلها لهبا يشتعل ويحرق كل البلدان، أنا لا أخشى إحراقك مع هذا العالم لكنني أخشى على كرامتي الإنهيار، لقد بنيت مكانتي بأحزاني، بآلامي، بصبري ودموعي، ولن تأتي أنت لتحطمها بلا أي اهتمام، من أنت بالنسبة لي؟

لســـت شـــيئا لا تأخـــذك توقعاتـــك لأوســـع الأحـــلام، إذا ســـقطت فـــي يـــوم مـــن الأيـــام ســـأنهض مجـــددا وأســـترجع مكـــانتي لا تخـــدعك الأوهـــام، فبعـــد كـــل شـــيء أنـــا ابنـــة أب وأم أقويـــاء ويقـــف إلـــى جـــانبي خـــالقي ربي العالمين فلماذا سأخاف.

خديجة بورويبة /ولاية البويرة

أنا لم أُشفَ، لكنني أضاءت

لم يكن النهوض قرارًا بطوليًا بل كان كَسرًا آخر أكثر هدوءًا حين رفضتُ أن أواصل السقوط.

لم أشفَ كليًا لا زالت أشياء كثيرة تؤلمني، الطرق القديمة، الأماكن التي تغيّرت، الوجوه التي اختارت أن تمضي بلاي، والنداءات التي لم يردّ عليها أحد.

لكنني رغم كل ذلك كتبت، كتبت لأنني أردت أن أُنقذ قلبي، لا لأُبهر أحدًا، كتبت لأنني كنت أختنق، ولأن الحروف كانت النافذة الأخيرة في غرفة بلا هواء.

لم أُشفَ لكنني تعلّمت كيف أضيء نفسي في الظلمة، كيف أضحك بوجه الخسارة، كيف أعيد ترتيب حزني ليبدو أقلّ شراسة.

أنـــا لســـتُ قويـــة لأننـــي لـــم أنـهَـــر بـــل لأننـــي انـهرتُ ألف مرة، وواصلت.

أنا لم أُشفَ تمامًا لكنني أضاءت وذاك وحده يكفيني.

كرارزية عبير

حين اصطدمت بى الحياة

لـــم يكـــن الاصـــطدام بـــين ســـيارتين فحســـب، كـــان اصـــطدامًا بينـــي وبـــين كـــل مـــا كنـــت أظنه ثابتًا.

تتوقـــف الحيـــاة أحيانًـــا فـــي ثانيـــة، ويعيـــدك حـــادث إلـــى نفســـك التـــي كنـــت تؤجـــل مواجهتها.

شـــعرت بجســـدي يُرمـــى خـــارج الـــزمن، بـــأطرافي تُســـلم أمرهـــا لله، وبرأســـي يصـــطدم بـــألف فكـــرة وفكـــرة: هـــل ســـأنجو؟ مـــن ســـيبكي؟ مـــن ســـيتذكرني؟ ومـــن ســـيكمل الطريق إن انطفأت؟

ثـــم جـــاء الضـــوء لا أبـــيض ولا أســـود بـــل ضوء داخلي صغير همس لي:

-"قومي، أنت لم تُخلقي لتُكسري".

كانت الأيام بعد الحادث بطيئة، مؤلمة، لكن مشبعة بمعنى جديد للحياة، أدركتُ أنني كنت أركض بلا معنى، وأن السقوط أعاد إليّ اتزاني، وأن القلب لا يُجبره أحد سوى الله.

تعلمتُ أن أقود حياتي لا سيارتي فقط، أن أبطئ لأرى من حولي، أن أحمد الله على قدم تمشي، يد تتحرك، عين ترى، نهضتُ، لا كما كنتُ بل كما كان يجب أن أكون.

كرارزية عبير

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

قلوب تجيد النهوض

ليس كل سقوط نهاية، ثمة قلوب تُولد من رمادها، تعرف كيف تُربّت على وجعها، وتنهض من تحت الركام بكامل الأمل، لأنها لا تُتقن الانكسار بل تُجيد النهوض.

هذا الكتاب هو مرآة لتلك القلوب، نصوصه كُتبت بصدق لمن يبحثون عن الضوء بعد العتمة، عن الدفء بعد الخذلان، وعن الحياة رغم كل شيء.

كرارزية عبير

الخاتمة

في طيّات هذا الكتاب اجتمعت قلوب من أوطان شتّى، قُلوبٌ لم تتعارف من قبل، لكنها تلاقت هنا على دربٍ واحد: درب النهوض.

كل نصٍ بين هذه الصفحات هو شاهدٌ على روحٍ انتصرت، وكل مؤلفٍ هنا هو ندبةٌ نبت فيها الأمل، فصار حبرًا.

ليست هذه نهاية الحكاية بل بدايةٌ لقلوبٍ ستواصل السير، بدايةٌ لقراءٍ سيجدون في هذه الكلمات صدًى يشبههم، وسندًا يُطمئنهم أنهم ليسوا وحدهم.

إلى كل من كتب من وجعه، من شفائه، أو من حنانه، شكرًا لأنكم منحتُم هذا الكتاب روحَه، ولأن قلوبكم أجدرت فيه

النـــور، فلنواصـــل الكتابـــة لأن فينـــا قلوبًـــا تُجيد النهوض، وتُجيد الإحياء.

بقلم كرارزية عبير المشرفة العامة على الكتاب نيابةً عن: الهيئة الأكاديمية للإشراف والتحكيم، وكل القلوب التي نهضت وكتبت.

أسماء المشاركين:

1.كرارزية عبير
2.موساوي ايمان
3.روزا يحي
4.سيرين جلال
5.نسرين محمد منقذ العشكري
6.الذجاة الدار
7.خديجة قاض
8.لطيفة لزوضا
9.احلام الجزائرية
10.وعد محمد فضل الله
11.ايمان شلاط
12.مانع نهاد
13.دانى مدوة
14.سارة لزعر
15.أية بلباشة
16.دنيا حمودة
17.سندس بن سايح
18.ورود نبيل محمد
19.تومي فادية
20.ناعم زينب جيهان
21.خديجة بوريبة
22.شهيناز لحواسنية

تصميم الغلاف/دينا علي

مديرة الدار/رزان محمد كليب