

## سرابيل الروح

نصوص وخواطر

## كيان افانين

مؤسسة الكيان : حنان فطين فؤاد "نبض"

## المقدمة

قابلتني ذات يومِ جملةٍ كان مُحتواها "لا يُمكنك  
أن تُشفىَ في نفس البيئة التي جعلتك مريضاً،  
غادر"

حينها فقط أدركتُ أن سراييل روعي ماهي إلا  
غطاء يتراكم أسفله الكثير والكثير من الأحران،  
وكُلما زادت يزدادُ معها سراييل روعي وكان  
روعي مليئةً بالحبِ والسعادة أما أحراني فقد  
شُفيت و عدتُ كمان أنا، ولكن هذا لم يكن بالأمر  
الحقيقي لم يحدث هذا او ذاك كان يجب أن  
أُغادر تلك الأحران، كنتُ أعتقد أن البقاء هو  
الحل الأمثل لم أتخيل أن الرحيل قد يكون هو  
الحل الأقل ضرراً لسراييل روعي.

الكاتبة/ فاطمة عبدالعزيز عبدالحكيم

## عالم افتراضي

في وقتنا هذا كأن البشر يتسابق كل يوم في أذيه الغير، ويضحكون عليهم، ويتسللون من ورائهم بكلامهم الزائف، وفي نفس الوقت يخافون لو أن الشخص الذي يتثرثرون بالكلام عليه أن يعرف، لماذا وصلنا لهذه الدرجة؟ احقًا النميمة والغيبة أصبحت موضوعنا كل يوم وكل ساعه وكل دقيقة أهذا حقًا كل ما نراه في يومنا؟ فلماذا لا نشغل أنفسنا بأشياء جميلة ومفيدة؟ تاركين كل شخص في حياته، تاركين الغيبة والنميمة وأذي الغير، ولكن للأسف لقد فات الأوان؛ فهي أصبحت شيئاً عادي التحدث عنه فالأمر أصبح مؤسف للغاية، ماذا لو كنا نحب الخير لغيرنا كما نحبه لأنفسنا؟ ماذا؟ نحن سوف نعيش في عالم مليئٍ بالمشاكل الأكثر من اللازم؛ بسبب هذه التصرفات، أخيراً وليس آخراً يوجد فرصة لكل شخص يعيش على قيد الحياة في التغير، والبعد عن أذى الغير ومحبه الخير للآخرين.

الكاتبة/ يمنى محمد ذكي

## الهروب

اشتدت الأحزان والقيود ولا أعرف التخلص منها  
شبيه كالرقيق الذي يريد التخلص من عبوديته، أريد  
أن أهرب مهرولة من هذا السجن فإن الخوف  
يحاوطني في كل الأرجاء وأحاول و أحاول مرار  
وتكرار تغير هذا الواقع الأليم و أقاوم كل ما  
يحاوطني فتلك المقاومة تجعلني أرى طريق طويل  
وفيه بصيص من الضوء في آخره، أشياء وعكسها  
بداخلي تنمو تلو الآخر بداخلي، وأسئلة كثيرة لا  
أعرف اجابتها ف أنا حائرة، ولكن أظن أن الأمل  
هو الذي ينمو مثل البذرة التي تنمو رغم قسوة  
المناخ والأجواء من حولها ثم تحولت إلى زهرة  
جميلة، ف أنا أشعر حقا بأن الأمل هو الذي ينبت  
بداخلي وسأتحرق من ذلك الصندوق وبعد كل هذا  
الخراب سوف نضيء من جديد.

الكاتبة/ يمنى محمد ذكي

## قُساتُ القلوب

قُساتُ القلوبِ ما هم إلا بشرٌ إفترت عليهم الحياةُ.  
لاقوا من الزمن ما لاقوا، تحملوا أثقالاً عجزت عن  
حملها الجبالُ.

هم أكثر الناسِ مشقةً، وتعب، هم أكثر الناسِ حُزناً  
بين البشرِ.

كانت قلوبهم صافية، ولكن لولا الزمن، والعذاب  
الذي لاقوه، أصبحت متحجرة.

حبسوا مشاعرهم في صندوق، لن يفتح أبداً إلا  
بمفتاح.

أتعلمون ما هو المفتاح؟

أنه الحُب والمعاملة الحسنة، إن شعروا بالحبِ  
والإهتمام، وشعروا بالمعاملة الجيدة، ستلين قلوبهم،  
وتتغير ملامح وجههم من القسوة والجفاف إلى  
الرحمة واللين.

فهم ليسوا أصحاب قلوبٍ ميتة، بل هم أشخاصٌ لم  
يجدوا الرحمة في حياتهم.

الكاتبة/ مريم أشرف محمد

## الانتحار

لا تستهزأ بمن يريدون الانتحار؛ فهو لاء قد عانوا كثيراً من الناس، ومن أنفسهم، وللعلم فهم أكثر الناس طيبة قلب، وأكثر الناس رحمة، وأكثر الناس ظلماً لأنفسهم، يمكنهم فعل أي شيء في سبيل سعادة الآخرين، ولكن مع ذلك الناس لا تقدر جهدهم وأثرهم على أنفسهم، بل يعاتبونهم، ويستهزؤون بهم، ويلقون عليهم من الكلمات والألفاظ أسوأها.

كفى، كفى ظلماً لأنفسكم، كفى محاولاتٍ فاشلة في إرضاء من لا يستحق، كفى بكاء، وعتاباً لأنفسكم، كفى تفكيراً محبط، وأفكاراً محبطة. الانتحار ليس حلاً، بل الصبر، والإيمان بالله، والتفائل، والتفكير بإيجابية هذا هو الحل، لا مزيد من الحزن من أجل أحدٍ لا يستحق، لا مزيد من التفكير السلبي، لا مزيد من هذا كله. هيا فلتقف بثبات، وأفعل ما تريده أنت وليس ما يريده الناس.

الكاتبة/ مريم أشرف محمد

## ذهبت إلى هناك

يوجد أناسٌ كثيرون، ولكنهم نيام  
قلت لهم هل أنتم سعداءٍ الآن؟  
كنتم تقولون أنكم لا تريدون حياتنا؛ لأن بها  
حزنًا، شقاء، نحن مثلكم الآن  
نقول نفس كلامكم، ولكن أريد أن أعرف هل  
أنتم سعداء، مرتاحون في مكانكم الآن؟  
إذا كنتم كذلك أريد أن آتي معكم في حياتكم  
تحت الأرض؛ فأنا أيضًا تعبت من حياتي فوق  
الأرض فرد عليّ صوتٌ لا أعرف من أين أتى  
قال لي هذه الدنيا فانيه لن تبقى، ولن تدوم،  
وسوف تأتي إلى هنا يومًا، وتكون بينهم، ولكن  
عليك أن تفعل شيئًا لذلك اليوم؛ فهذا المكان ليس  
به لعبٌ ولهو ولا مُزاح  
هل أعددت شيئًا للسؤال؟

ليس بعد، هذا صحيح.

إذهب، وعندما تُعد شيئاً إنتظر وقتك؛ ولا تفكر  
متى ستأتي فحين يأتي أجلك لن يؤجل أبداً ولن  
تعود مرةً أخرى.

الكاتبة/ نجلاء أشرف محمد



## أنا لستُ كذلك

أتظاهر دائماً بأني قوي، أتظاهر بأني سعيد،  
مسرور، لا أحتاج لشيء؛ فعندما قُلْتُ ذات يوم  
أني حزين لبعض الشيء، جاءني الرد  
بالسُخرية، وقالوا ليّ لماذا أنت حزين؛ فنحن  
نراك دائماً سعيد، والجميع حولك، كل من يحبك  
حولك، لا ينقصك شيء كاد قلبي أن ينفجر من  
البُكاء، لكني لم أبكي، وظل تظاهري بأني قوي،  
وأني بخير، ولكني لستُ كذلك، وسيأتي يوماً،  
وأسقط من كثرة ضعف قلبي، وقلت حيلتي  
أتمنى لو أنكم تراقبون أفعالكم، وكلامكم الذي:  
يُحطم القلب، إحدروا من كسر القلوب؛ فإنها  
كالزجاج كسرها لا يجبر؛ فلماذا تقولون كل  
شيء حتى قبل التفكير به؟ فاحذروا، إن بعض  
الظن إثم، وأنتم تظنون بنا أننا لا نُحب الخير  
لأحد، هذا غير صحيح؛ فنحن لدينا قلب مثل  
الآخرين.

الكاتبة/ نجلاء أشرف محمد

## ماذا حدث لقلبك؟

لقد تمزق قلبي، وانشق جسدي وخرجت روحي  
مني، ماذا؟ تريد بعد

ماذا تريد أن تعرف ما يحدث داخلي؟

تريد أن أخبرك أنني كنت مثل وردة في وسط  
الأشواك!؛ تريد أن أحدثك عن ما حدث لي!

أجل سوف أحدثك عن ما حدث لي، كل شيء  
اتعبني بشده، كل شيء أصبح يذبح فيّ ويقطع  
جسدي ويخرج الدماء منها، نعم، أنت لم  
تصدق هذا، لأن الذي حدث لي لم يحدث لأحد  
من قبل، كل ما حدث لي أنني أحببتُ من كل  
قلبي، أنني عشقتُ قلبًا لا يعرف كيف هو الحب،  
لا يعرف سوى أن يخترق القلوب كي يمزقها  
ويدمرها تمامًا، كل ما أريد قوله أنني مُتعب  
كثيرًا، أريد أن أذهب عن هذه الحياة التي  
أخرجت روحي من جسدي بدون رحمة.

الكتابة/ رنا محمد باز

## الذكريات

تهاجمني ذكرياتنا كلما حاولت نسيانك يا ساكنة  
روحي، تركتيني دون النظر إلي، تركتيني جسد  
بلا روح مازلتى بداخلى، و بأعماق قلبي، لم  
يتبقى لي منك سوى بعض الجوابات، و  
الذكريات المؤلمة بعدما كانت سعيدة، ذكرى  
فراقك لم تفارقني، فرقنا القدر لكن توأجلك  
بقلبي، و روعي لم يفرقه أحد، أحببتك كما لم  
أحب من قبل.

الكاتبة/ اسماء صبرى عبد العال

## حتى النوم يجيد الهرب جيداً عندما نحتاج إليه

فى الليله الاولى بعد فراق اقرب الأشخاص  
لقلبى شعرت ب جزء من روحى يفارقنى اتذكر  
يومها انى ظللت طوال الليل اتذكر كل ما حدث  
بيننا ظللت استرجع ذكرياتنا احاديثنا نظراتنا  
لبعضنا البعض حين تقابلنا ل اول مرة ظللت  
استرجع كل شىء كل شىء حتى هذه اللحظة  
لم أكن أتخيل يوماً أن يمر الكثير من شهور و  
نحن لا نعرف شىء عن بعضنا.

الكاتبة/اسماء صبرى عبد العال

## عبث الحياة

ماذا سرقت منك الحياة لتكوني حزينة هكذا؟!  
سرقت!، لا تقولي سرقت بل قولي سلبت  
عزيرتي

السرقه هي أن يؤخذ منك ما تملك دون الشعور  
بفقدانه، أما السلب هو أن تؤخذ منك حقوقك أمام  
ناظريك دون أن تنطق بكلمة واحدة لقد سلبتني  
الحياة الراحة والأمان والاستقرار حتى أنها  
سلبتني حق الإختيار فلم تكفي بذلك فقط بل  
رأت مخاوفي وأصبحت تحققها لي وتجعلني  
أؤمن بوجودها وأعترف بها دون أن استطع  
الأعتراض مؤلم أن يصبح أبسط أمانيك  
الإنسانية في بيت وعائلة مستقرة هو حلم بينما  
الواقع هو كابوسك المعاش الحياة أخذت مني  
معنى الأمان في الطفولة عندما تركتني وحيدة  
أبك على فراشي كل ليلة من فرط الوحدة  
والخوف سلبتني استقراري في كل مرة تمنيت  
أن أظل بعيدة عن الجميع فتقوم بفتح كل سبل

العلاقات أمامي وعندما أقترب وأمل في عائلة  
سعيدة أخذت ذلك الأمل وتركتني اجثو على  
ركبتي باكية مؤمنة بأن العائلة رزق لم يقسم لي  
سلبتني راحتي عندما اعتزلت الجميع فظلت  
المشاكل تلحق بي عندما جعلتني أشعر أن سبب  
مجيئي إلى الحياة هو أكبر لعنة وأني سبب  
شقاء الجميع سلبتني حق الإختيار أو سلبتنا  
فالحياة لا تترك لأحد منا الإختيار بل تُوهمنا أننا  
نملك حق الإختيار بينما نحن مدفوعون لما تريد  
هي فقط الحياة ليست عادلة نحن من نهون على  
أنفسنا الطريق بأن الحياة فانية وبعض السعادة  
مع كثير من الحزن تمر الليالي حتى ترقد في  
قبرك محاسب على ما فعلت مع الحياة وهي  
تعبت بك

الكاتبة/ منة الله خالد جمعة

## عائلةٌ بالدم فقط

أم دون مشاعر، أب دون سند، أخ دون احتواء،  
أخت دون عطاء.

مرحباً بك في عصر الألقاب المزيفة، هنا  
المسرح الدائم حيث الجميع يتقن تمثيل الرذيلة  
في ثوب الفضيلة.

هنا حيث أم لا تعرف عن الأمومة شيء سوى  
المُسمى، لا تدري كم أن كلمة منها قادرة على  
نسج الأمل كشعشاع الظلام وكلمة قادرة على  
خسف ذاتنا، لو علمت مدى قدسيتها في قلوبنا  
ما أتهمتنا بتحقيقها، أتعلمين يا أمي أنكِ مأوى  
قلبي وملاذي، استمدّ منكِ الحنان الراحة الأمل،  
أنتِ كل مباحج الحياة، فكيف ليّ أن أعرف  
معنى الحياة دونك.

بالله عليكِ كيف لكِ أن تحجبي دورك في لقب!  
سندي وقدوتي نعم أنت من اسمه يليّ أسمى.

رب المنزل كذلك علمونا أي أنك ملجأى الدائم؛  
لكنك لم تأخذ من الرب سوى الحُكم الفاصل  
والعقاب اللاذع والسخاء المادي بربك أين الرب  
فيك أهذا هو الرب؟!!

أين الأمان، الطمأنينة، سكينه الروح في عناق  
يحميني من مخالب البشر.

لقد تجردت من ربوبيتك، أصبح المنزل بنك  
يرأسه قاضي يحكم العبيد عن طريق أمة.

أخي وأختي أنتم أكثر من مجرد أصدقاء حيث  
أنه لا أحد منّا كان لديه حق اختيار الآخر كذلك  
ليس لدينا حق الأبتعاد علاقة إجبار ومنذ  
صغرنا نعشق التمرد.

مرشد دربي ومصحح أخطائي أصبحت مرشد  
عني ومتربص لأخطائي.

تؤام روحي ومُعاون أحلامي أصبحت شقاء  
روحي ومُعاون وسواسي.

تهمشت أدواركم في رباط الواجب لعنة الله علي  
ذلك الدم بداخلي.



ليست حسرتي أنكم كذلك بل لأن لعنتكم أصابت  
روحي بالخرس الدائم فأصبحت أنا الشيطان!

الكاتبة/ منة الله خالد جمعة

## أخي المجهول

كنت يا حبيبي قلباً أذهب إليه عند محنتي  
فتعيدني مجبورةً شاكرةً وجودك ونصائحك  
أخبرتكم مسبقاً ببعض من قواعد يومي ولكن  
يبدو أنك نسيتها لأذكر قلبي أولاً ثم يأتي دورك  
متذكراً بدايةً دخول قلبي بيننا يعني نهاية قربنا  
فلنعيد قولاً مسبقاً بقاء الخير يُذكرنا بالدعاء  
لغيرنا وعدتني بالبقاء وخذلت روعي ثانياً  
قلت لن أكذب وكنت أول من كذب قلت لن  
أخون وخننت كل عهدنا

قلت أخبريني لما البعد بيننا قلت يا حبيبي  
الظروف خير مبرراً حتي وإن كانت ظروفنا  
وقوع قلوبنا

جاء الماضي يطارد وجودنا فأزاح ثقة بيننا  
قتل كل كلمة كل عهد بيننا

جاء الجفاء محي كل الذكريات محي ما عشنا  
وإن كان لحظات هل كان عيباً اختيارنا أم كان

خطأ أن نكون نحن أن نتوحد بهذا البعد قاعدة  
أخري تنهي وجودنا حبك لي قاتلك في قلبي  
معلناً حرباً لن تنتهي حرباً تبيد كل معالم الحياة  
تزيل ما بقي من حبنا

كنت أخاً ف البداية داويت جرحك وداويت  
جروحي كلها أمسيت صديقاً وقتل كل هذا حبنا  
انتهت الإخوة والصدقة وبقي ألم الهوي  
لنعيد أخوتنا ونمحي ذاك الهوي من قلبنا

الكاتبة / مروة مصطفى قاسم

## لغة الحنين

تلك العينين لم أفهم  
ما مقصدها أكان عتاب أم أسف  
أم ماذا كان  
لعلها كانت نظرة وجع أو تساؤلات  
لم استطع أن أجب ربما لأنني لم أفهم تلك  
الكلمات الخارجة من بين رموشك لم تتفوه بها  
شفتيك لكنها كانت واضحة  
أتعرفين نظراتك تلك التي لطالما فهمتها اليوم  
عجرت وعجزي واضحة كنت في صراع مع  
ذاتي ومع عينيك تلك الأعين التي لطالما  
أحببت النظر إليها لطالما رغبت في رؤيتها  
اليوم فقط رغبت ألا تراني  
لا تري ضعفي ولا تري شئ من ملامحي  
رغبت في أن أخفي وجهي وعيني عنك

حاولت كثيراً لأتحاشي النظر إليها ولكن في كل  
مرة أعجز تلك الأعين التي عشقتها وأسرت  
قلبي لم استطع تحاشيها أكثر فذهبت إذن  
وأعلنت هزيمتي أمام أعينكِ ضمنتكِ إلي قلبي  
وتفوه قلبي معذراً لبعده عنكِ لم يكن مخطئاً  
ولكنه أعتذر علي محاولته ابعادكِ عنه  
أحبكِ قلبي وثار بدقاته العالية قائلاً لن أسمح  
لكِ مجدداً بإبعادي عن حبيبتني وقولت قولاً  
مسبقاً لتكن الراحة في قربكِ حتي وإن احترقت  
من نيرانكِ  
أحبكِ وحبني واجباً

الكاتبة /مروة مصطفى قاسم

## النهاية

أخاف أن ينتهي بي العمر و أنا على هذا الحال،  
في نفس المكان، و لم أحقق شيئاً مما تمنيتُ  
تحقيقه يوماً ما، يتملكني الذعر والرغبة حين  
أفكر في هذا الأمر، أن ينتهي عمري، و أنا لم  
أصنع أثراً طيباً يتذكرني به الناس و أنا في  
قبري أحاسبُ على أعمالي، أن ينتهي عمري، و  
أنا لا زلتُ كما أنا الآن.

الكاتبة/ ريم عبد التواب مصطفى

## هوس الحب

يئسْتُ مِنْ هذه الحياة، لا أستطيع النوم بسهولة،  
فِعْلي يَضُجُّ بالأفكار في رأسي، لا أستطيع  
التوقف عن التفكير بك، لا أستطيع أن أهجرك  
حتى في مخيلتي، كما فعلت أنت وهجرتني،  
أتدري؟ أنا ما زلتُ أراك في أحلامي إلى الآن،  
حتى وأنا يقظة، كم أتمنى أن تكون هذه الأحلام  
حقيقة، فأغمض عيناي وأفتحها لتتعم بالنظر  
إليك.

الكاتبة/ ريم عبد التواب مصطفى

## دواء الجروح المتفتحة

أيعقل ان يدق قلبي مره اخرى أيعقل ان يخون  
القسم الذى اقسمته فى ان لا يعود اليه مره  
اخرى

فقد اخذت ذلك القسم بعد معناه كبيره خوضها  
من

تعب والم عشته لوحدي كنت احار به بكل طاقتي  
لكى اتغلب عليه اتغلب على حبي على كل ما  
حملته بقلبي تجاه بعد كل ذلك الذى مررت به  
اجاهد مره واخرى لكى أعيش متيقنه انه لن  
يعود الي مره اخرى لا يعود الى ذلك القلب  
الذى حلمه فى احدا ذوايه ذات يوم

كل ذلك بدخلى يتسارع وانا لا اعرف اين هو  
المسار الصحيح لكى اضع احدا قدماى عليها  
اخاف ان تقع احدهن فتأدي بي الى الدمار  
النفسي الذى كان ان اشفى منه فتلك الأجزاء  
ملتحمه بعضها ببعض لا اسمح لها بأن تتفتح



مرة اخرى ولا اسمح لها بالالتهاب فتنزف  
وتزداد الما فوق المي

فسوف افعل المستحيل لكي لا تفتح مرة اخرى  
سوف اضع تلك المادة التي تدعا بلمح على قلبي  
لكي يشفا تمام وتغلق تلك الفتحات التي تسبب  
لى المتاعب اكثر من مرة

وان كان هذا صعبا على فسوف اتحمل الالم  
رغما عن انفى لكي اكون على توزن فى الايام  
المقبلة فهذا ما يدعا دوء الجروح المتفتحه

**الكاتبة /فاطمه محمود محمد**

## فقدان الشغف

ها أنا أصرخ من الداخل ولا أحد يشعر بي، ها  
أنا فاقدة لشغف حياتي بدونك، ها أنا أتحطم ولا  
أحد يدري هذه هي الحياة لا أحد يشعر بأحد هذه  
هي الحياة للأسف، أود الصراخ بصوت  
مسموع ليس بداخلي، أود أن أفصح عمّا  
بداخلي، تحليت بالهدوء ولا أحد يعلم أنني من  
الداخل ليس إلا فتاة محطمة، فتاة منكسرة ليس  
لديها شعاع من الأمل، ليس لديها شعاع من  
النور تحطم بعدك يا حبيبي، لماذا فارقتيني وأنا  
بلا مأوى؟ بلا أحد يخبرني أن كل شيء علي ما  
يرام  
لماذا؟

الكاتبة/ شيماء طارق عاشور

## ما بين النسيان

بين النسيان أوجاع ليس إلا، بين النسيان دموع  
كالمطر، بين النسيان قلب يتحطم، بين النسيان  
فتاة محطمة، هذا هو الذي بين النسيان،  
النسيان يأتي بعد أيام وأيام، من الجروح  
المتراكمة بداخل قلبي المتحطم،  
يا لها من نهاية مؤلمة!

مؤلمة بدرجة لا توصف، آه من هذا الوجع الذي  
يرaudني كثيرًا، آه وألف آه، عشت أيامًا وأيام  
أخشى هذا الوداع الذي أتى قبل النسيان، حقًا  
النسيان شيء عظيم لكن الذي قبل النسيان  
أوجاع ودموع وكسرة، كلمات لا تُعد ولا  
توصف.

الكاتبة/شيماء طارق عاشور.

## القدر

ذات يوم جمعني القدر بك، لأول مرة، وفتنت  
 بجمال عيناك البنيتين، التي علقت قلبي بك،  
 وأيقنت أنني لم أنجُ منك، ومن تلك الليلة، بقيت  
 على أمل حبك لي، وشغلت قلبي وعقلي بالتفكير  
 بك، تمنيت أن ألقاك ثانيةً، وعندما لقيتك شعرت  
 أنني أملك الدنيا وما عليها، كان قلبي يهلهل من  
 الفرح، وعندما حدثتني شعرت بقبضة في قلبي  
 وتزايدت دقائقه، ونسيت كل الدنيا عندما سمعت  
 صوتك، كنت أنتظر كل ليلة محادثتك كالطفل  
 الصغير الذي ينتظر محادثة أبيه المغترب،  
 عندما كنت تتغزل بي كنت أشعر أنني ملكة،  
 ودائمًا ما كنت أتمنى رؤيتك ، كنت أبحث عنك  
 في كل مكان على أمل أن أراك صدفةً، كانت  
 دعواتي لا تخلو منك، كنت أفعل ما بوسعي  
 حتى لا يُنهي ما كان بيننا، ولكن حدث ما كنت  
 أخشى حدوثه، تركتني في منتصف الطريق،  
 عندما تعلقت بك وبنيت حياتي وأملي

وطموحاتي معك، استباححت كسر قلبي، ولكن ما  
زلت أنتظرك، رغم كل ما فعلته بي لا أستطيع  
نسيانك ولا محوك من ذاكرتي، وما زالت  
دعواتي لا تخلو منك؛ فسلامًا عليك يا مَنْ تهواك  
الروح.

الكاتبة /سميره سعد سلاطين

## الوحدة

الوحدة يا سادة ليست حياة كئيبة وسوداوية إنما هي؛ حياة خالية من وعود كاذبة وأشخاص كاذبة، يعيش فيها الإنسان في سلامًا نفسيًا، بعيدًا عن ما يؤذيه، فلقد وجدتُ في الوحدة، مالم أجدهُ في قربي من أناسًا كُثُر، بعدتُ عن العالم وذهبت إلى عالمي الخاص، بعدتُ عن النزاعات المملة والمجهددة للنفس، تركت كل شيء وذهبت بأفقي نحو حياة خالية من الصراعات، عشتُ لنفسي وبنفسي؛ فما أجمل أن نعيش حياة صافية نسعد فيها بأنفسنا فقط!

الكاتبة /سميره سعد سلاطين

## بقايا روح

يا الله لقد تعبت حقًا، لقد أنتهت طاقتي، أشعر  
وكأنني مثل الإنسان الآلي، الذي استنهلك جميع  
بطاريته، ويحتاج الى بطاريات جديدة لكي يقاوم  
هذا العالم، ولكن هذا شيء من المتوقع أنه  
يحدث، فأنا فتاة كبيرة يعتمد عليها مثل قول  
عائلتي، والصديقة المستمعة الجيدة، حافظة  
الأسرار، والتي تحل جميع مشاكل، على قول  
صديقاتي، لكن أنا قد تعبت أنا أيضًا بشر مثل  
الجميع، أتحمل، وأتحمل ولكن قد يفيض بي، قد  
تنتهي طاقتي كما الآن، الجميع يطلب مني  
التحمل والاستماع، لكن لماذا هم لا يفعلوا معي  
هكذا؟

لماذا لا يتحملوا غضبي، وضيقني؟  
لماذا لا يستمعوا إلى حزني، والآمي؟

يا الله لماذا أنا فقط التي يجب عليها التحمل  
والاستماع؟

ولكن كفا فلقد تعبتي، لم أعد قادرة على الصمود  
والتحمل مرة أخرى، أنا الآن لا أود الاستماع  
لأحد، لا أود أن أكون الفتاة الكبيرة، أود أن  
أصبح فتاة صغيرة، تجد من يهتم بها، يسمعها،  
ويعانقها لأنها قد تعبتي كثيرًا.

الكاتبة/ندى أحمد محمد



## سراويل الحزن

في الماضي كان في قلبي بعض الحزن الصغير، ولم أكن أعطيه اهتمام، كنت أتغاضى عنه، وعن أن وجودي ليس له قيمه، لكن مع الوقت هذا الحزن بدأ بالسيطرة الكاملة علي، وعلى قلبي، بدأ الحزن والوجع، التمكن من هذا القلب الصغير، بدأت أدرك أنه حقًا اتلاشى من هذا الوجود، بدأ ادرك أنه لا يوجد لي قيمة في هذه الحياة، حتى في حياة المقربين مني، الكل كان يرمي الحزن بقلبي، ويرحل، كنت مثل بير أسرار لحزن العالم كله، كان الكل يحتاجني فقط وقت حزنه، أما أنا فلا، لم يكن أحد بجانبني، وأصبحت حياتي باهتة، وتلونت بالأسود.

الكاتبة/ندى أحمد محمد

## أتذكرك دائما

أنني أتذكر هوائك عندما كنت بجانبني، أتذكر  
لمست يدك بيدي، أتذكر انفاسك عندما كنت  
تقترب إلي، أتذكر رائحة عطرك ودفائك حينما  
كنت تحميني من بروده الشتاء، أتذكر قطرات  
المطر عندما تسقط علينا، ويلمسه حنان وايدي  
دفائه تمحيها من على وجهي تماما، إنني أتذكر  
كل شيء بينا، أتذكر ابتسامتك العاليا ونظر عينك  
الواسعة عندما، تنظر إلي، أتذكر عندما تميل  
برأسك على كتفيا وننظر اللي السماء السوداء  
والنجوم اللمعة وتقول لي انتي (نجمتي مثل  
تلك النجوم التي تنير السماء)  
انني اشتاق إليك كثيرا، واشتاق لتلك الذكريات.

الكاتبة/ رنا محمد باز

## نكت العهد

وكيف لعينيها أن تخون وكانت تشع من سلام،  
أهدأت نيران الحرب في قلبي، وأعطتني  
الأمان، وبدون أنذار أمطرت عينيها نيران  
تَحرقني، وما كان عليّ القول غير كيف لعينيها  
أن تخون.

كاتبة/حبيبة راوي ماجد

## السلام لعينيها

وعينيها سلام بين الهيجاء، يُرَفِّف لها  
الريحاني عاشقًا، ويخجل الفل من غضاضتها.

كاتبة / حبيبة راوي ماجد

## الم المشاعر

لقد وصلت الى مرحلة من الهدوء التام  
العواصف التي داخلي بدأت أن تظهر على  
ملامي الهادئة فقد تدمع عيناى فى اى وقت  
ولأكنى لا اسمح لها بالنزول وقد اشعر  
بالاختناق لكنى بخير وعندما بدأ أن يظهر سواد  
حول عيناى المرهقة وعندما يأتي الصداع  
كعقاب لى بالتفكير فى أشياء لا تستحق عندما  
اظل ليالى صامته ولا أجد شئ لقوله وان سألنى  
شخص ما فأنا بخير وأبتسم على اى حال فذلك  
فقط من إرهاق النوم.

الكاتبة/ ساره محمد فايز

## غموض المشاعر

لقد تلف عقلي أصبحت مشوش وبداخلي عالم عميق يحكى اسرار بصمت تام فلا يخدعك مظهري الثابت وابتسامتي وهدوء ملامحي فأنا بداخلي فى سجن بمفردي معزول عن العالم باكلمه فقد سئمت الضحك وسط الجماعات فإن نظرت إلى من الداخل لوجدت خرابا وانسان معزول تائهة فى مكان لا يستطيع العودة منه لوجدت شخص محطم من الذكريات لوجدت طفلا يبكى على لعبته الصغيرة فليس كل ما نراه حقيقه فأنا لست بالثبات الذى أظهر عليه دائما يوجد انطفاء و عالم مظلم داخل ابتسامتي المبهجة فأنا لست بتلك القوه لتجاوز كل شئ حولي.

الكاتبة/ ساره محمد فايز

## اغلق الأبواب التي تؤذيك

مش محتاج تستحمل أو تكمل و انت محطم  
نفسياً مادام مفيش تقدير حارب علشان الشعور  
بالسلام الداخلي

الكاتبة/ سلمى جميل سعد

## كل حاجة فى وقتها حلوة

لما تكوني فى عز زعلك ونفسيك مش حلوة  
وحد يجي يغير مزاجك ولا يسيبك غير و انتي  
فى احسن حال على عكس شخص تاني يجي  
بعد ما خلاص الوقت فات مش هتحسي بوجوده  
وكلماته ليكي ولا اهتمام، لما تكوني فى امتحان  
مهم فى حياتك ومحتاجة حد يدعمك، يسندك،  
يكون موجود معاكي فى كل خطوة على عكس  
الشخص إلى تحكي له على تعبك بعدها بأيام، و  
عايز يشوف النتيجة الاخيرة و يلومك لو  
قصرتي فى النتيجة.

لما تشوفي شئ مخيف وتخافي وتتصلي  
بالشخص إلى كان نفسك يكون هو الأمان ليكي،  
لما تكوني فرحانة وسعيدة مبسوفة بحاجة  
أنجزتها يجي هو آخر البشر يقول مبروك  
فعلاً الحنية، الاهتمام، الأمان، الخوف عليك  
من حاجة تضرك، السند وقت ضعفك لو مش  
هيكون فى واقته هيكون مر زي القهوة من غير



سكر وهتقبلى الكلام كان لم يقال لا يَأثر؛  
لشعورك بالبؤس والخذلان تجاه شخص خلتيه  
هو السند، الأمان متمثل بوجوده، إلى هيفرحلى  
واقْت نجاحي، الشعور بالأطمئنان معه  
ديما الشعور إلى بنحتاجه لو هيجى بعد معاده  
خليه، الدواء لا ينفع بعد الشفاء.

الكاتبة/ سلمى جميل سعد

## ماذا لو عادَ معذراً

والله لو عاد حملاً سبعين عذراً والدموع تهطل  
كالمطر من عين، لن أغفر له ولن يستقبله قلبي  
ثانياً،

أسامحة عن ماذا وماذا؟

هل يُسامحة قلبي الذي أحبه بكل صدق وهو  
طعنه بخنجر مسموم..

أيعقل هذا؟

لقد تركني في منتصف الطريق وحيدة حائرة ،  
لقد تركني وأنا في أشد الاحتياج إليه ،  
رحل وطعن قلبي...

لن أغفر ولن يقتحم حياتي ثانياً.

الكاتبة/ جنة عمر مطراوي

## جدتي الجميلة

رحلتي قبل مجائي علي هذا الحياة ،  
كُنت أود كثيراً أن أراكِ ، من كثرة كلام أمي  
عليكِ أحببتك أكثر وأكثر ،

كُنت أود أن تكوني جنبي ، كُنا سنفعل أشياء  
كثيرة ، ولكنكِ رحلتي باكراً ،

أنا وأمي نشواق إليك كثيراً ، أنتِ في الجنة  
ونعيمةً ، في مكان أجمل بكثير من هنا ، الحياة  
يا جدتي ظلمت أبنتك كثيراً وظلمتني ، الناس هنا  
يا جدتي أبشع بكثير من الشيطان..

نود أنا وأبنتك الجميلة الذي تحملت الكثير من  
أجلنا أن نراكِ ،

نُحبكِ .

الكتابة/ جنة عمر مطراوي

## نهاية فتاة

هنا إندمجت حُرُوفي لتنتثر لكم رسائلتي على  
لوحات من أمل، دقائق وراء ساعات وتمر أيامًا  
من عمري تشهد عليها قوافلي، أرجو تخليد  
ذكرى طيبة قبل أن أتخذ خطواتي الأخيرة، إن  
إنقطعت رسائلتي فجأة وطال الغياب فأعلموا  
أنهم وجدوني، وإعلموا أن روحي أصبحت  
أسيرة فأعيدوا نشر أمجادي، لم أريد أن تكون  
هذه نهايتي، لكن هذه هي إرادته ربي أعلموا أن  
كل ما حدث ليس ذنبي يا رفاق.

الكاتبة/ روان علاء أغا

## عشقي لعينيه

هُنَاكَ فَوْضَى عَارِمِهِ فِي مَنْتَصِفِ قَلْبِي لَا أَعْلَمُ  
كَيْفَ أَقُومُ بِتَرْتِيبِ أَفْكَارِي وَمِشَاعِرِي وَأَنَا كُلُّ  
مَا رَأَيْتُ عَيْنِيهِ الْبُنْيَةَ الَّتِي تُشْبِهُ الْقَهْوَةَ، تَتْبَعُثَرُ  
جَمِيعَ مِشَاعِرِي، أَرْتَبَاكَ وَتَسَارِعُ نَبْضَاتِ قَلْبِي  
وَأَخْجَلِي الْمَفْرُطَ وَتَلْعَثُ كَلَامِي أَثْنَاءَ حَدِيثِي مَعَهُ،  
فَكَيْفَ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَحْزِمَ حَبَّهُ فِي دَاخِلِ قَلْبِي  
وَأَمْحِي جَمَالَ عَيْنِيهِ الْبُنْيَةَ، مِنْ مُخِيلَتِي، كَيْفَ؟  
وَأَنَا كُلُّ مَا أَرَدْتُ نَسْيَانَهُ تَأْتِي عَيْنِيهِ فِي مَخِيلَتِي  
وَأَنْسِي فِكْرَهُ النِّسْيَانَ.

الكاتبة/ روان علاء أغا

## شخصي المُفضل

شخصي المُفضل بمثابة منزل مليءً بالحب  
 تمنى أن يصنعهُ الجميع، غصنٌ رقيقٌ في غابة  
 مُهمّشة بالغصون المُميتة، زهرة مُزهرة وحتى  
 إن كانت بالقمامة، بصيصٌ نور في الظلام  
 تجسّدت لنا الحياة في شخصٍ أرانا لذّتها، رفعَ  
 الإناء عن طعام تملأهُ اللذّة، ولكن ليست لذّة  
 الطعام إنما لذّة المشاركة، شخصٌ تشعر  
 بالطمأنينة معه، يُحب تفاصيلك الكريهة، أشياءً  
 وُهبّت لتكون مقياسه؛ وكأنّ العالم يقول لك: دُقْ  
 مراري؛ حتى ترى جمالي، كُل قطرة مطر  
 تسقطُ تنبت زهورًا في قلبي لهذا المُفضل،  
 النَّفسُ تميل لمن يحبُّها، أقارب... أقارب.. أقارب،  
 ولن نكون غُرباء أبدًا، وجدنا من يتفهم صمتنا  
 وشروذنا، من يعرف التفاصيل الصغيرة التي  
 تُسعدنا، وجدنا الهدية التي ليس لها مثيل ولم تُقلد  
 من بين الهدايا، تمنّينا ونُلنا وأخيرًا وجدنا من

يروينا لنُزهر؛ وحتى إن روانا كثيراً لن نمُت؛  
سنحيا ونحبُ الحياة أكثر، وجدنا الصيَّاد الذي لا  
يقتلُ الأسماك؛ إنّما يَضَع المياهِ النقيّة؛ للأسماك  
لتنمو أكثر فأكثر.

الكاتبة/ منار عبدالجواد كلبوش

## أنتِ جميلة!

كونكِ لا تُغيّرِين شيئاً من شكلِك ، وتفتخرِين  
بلون عينيكِ الغامق الذي هو اللونُ الشائعُ بين  
البشر ، ولأنكِ ترينَ كل أولئك الفتيات على  
موقع "الإنستجرام" غايةً في الجمال ،  
فالحواجب الرقيقة المرسومةُ والرموش  
الإصطناعية ، وشعرٌ ناعمٌ كالماء وأظافرُ  
مُرَكبة ، ثم تنظرِين إلى مرآتِك فتبتسمِين لذاتِك  
الطبيعية كما خلقها اللهُ في أحسنِ تقويم  
أنتِ جميلة!

لأنكِ تحمدين اللهُ على نعمته ، ولا تعترضِين  
على خلقته ، وتفخرِين بمظهرِك كما هو دُون  
أن تختلفَ ملامحك عما وضعها اللهُ عليه .  
أنتِ جميلة لأنكِ تزالين أنتِ .. كما أنتِ

الكاتبة/ منار عبدالجواد كلبوش'



## لقد انتهيت

أعلن اليوم عن مُغادرة رُوحِي، كل يومٍ أتحدث وأقول أنني انتهيت، لا تكن هذه المرة الأخيرة، رُوحِي لم تعد كما كانت، رُوحِي أصبحت مُبعثرة، أبحث عنها لا أجدها؛ فإنها ذهبت مع هؤلاء الذين قالوا لن نخذلك مثل الجميع، وأصبحوا مثل الجميع.

هذه الأحداث التي تحدث في يومي لم تكن أحداث جديدة، بل كانت أيام مُكررة، لا أريد التعايش مع هؤلاء البشر، فكيف جسد يعيش على قيد الحياة بلا رُوح؟!!

الذين يشاهدون إبتسامتي يظنون أنها نابغة من قلبي، لا يعلمون أنني أخفي ألمي، وحرزني، وأنهم السبب في هذه الإبتسامة المزيفة، فسلامًا عن رُوحٍ غادرت ولم يتبقى منها سوى جسدها الذي أصبح مثل الرماد.

**للكاتبة/ هاجر وليد محمود**

## القرب من الله

يسكنني شعور الطمأنينه الذي حاوط قلبي منذ  
فترة وكان

ذلك الوقت الذي مررت به من المشاكل العديدة  
هذه نتيجة لها بكل ما فيها من تشتت الأفكار  
وضيق النفس وضربات القلب السريعة وغياب  
ذهني عن العالم بأسره وعلي رغم من إن يقيني  
بأن الله كان معي وكنت أتذكر تلك الآيات التي  
تهدي من روعي قليل وأن الأمور سوف تكون  
علي ما يورم

كل ذلك لا يكون شئ عادي أبدا علي شخص  
تعامل مع العالم وعرفهم جيدا وعرف ان  
لأملجاء من الله الا إليه

وعلمت أنه كلما تباعدت خطوتي عنة تعبت  
كثيرا وذاذ تعلقي بلناس فيحرموني تلك  
الطمأنينه التي دهمت قلبي  
وأسكنته لذة قربي من الله

يامن تقرأ رسلتي الآن نعم أنت هذة كلمات فتاه  
عاديه مرت بكثير مما أنت مررت به وعرفت  
أن الله وحده فى قربه لا يمسه أى شئ قد كتبه  
الله عليك سوا خيرا أكان ام شر أعلم أيها القارئ  
أنك مهما فعلت من ذنوب فأن لك رب يقول لك  
كلما استغفرت غفرت لك فتصبح كأنك لم تفعل  
شئ إن صدقت فى توبتك وإن تقربت منه شبر  
تقرب إليك ذرعا فلا تسمع لا هو شيطانك الذي  
يهتف فى أذنيك لفعل ما يحلو لك فلا ورب  
محمد أن ذلك وعد الشيطان لنا إن يبعدنا عن الله  
ورحمته أرجع فربك ينتظر توبتك وأن تسجد له  
باكيا فى غرفتك المظلمة وتقول له لقد توب  
الآن يارب فلا ترجعي عما كنت فاعل ولا  
تبعدي عنك فأحرم من رحمتك وحبك ألي ثم  
تبكي وتبكي و تبكي فتملاً سجادتك بدموع  
توبتك وطهارة قلبك وتشعر بذلك الأحساس  
وتلك الطمأنينه ولذه قربك منة أتي لم تشعر بها  
من قبل فوالله الذي نفس محمد بيده أنه يحب  
التوبين الذين إذا أخطأوا رجعوا إليه بدموع  
الندم

التي تحرق قلوبهم فكن منهم وأياك أن تكن من  
غيرهم

**الكاتبة/ فاطمه محمود محمد**

## هناك أمل

عندما يبدأ اليوم مع طلوع الشمس، ومع بداية الفجر، أعلن عن أفكار جديدة، وشخصية بدلاً عن شخصية الأمس، يبدأ الغد؛ لناخذ حكمة الأمس ونعمل بها اليوم، ثم نأخذ الحكمة من اليوم ونضيفها للغد، هكذا حياتنا، لماذا نخطئ اليوم؟

ها هو السؤال الذي يراودنا جميعًا؛ لكي نبدأ من جديد ونتخطى كل المعتقدات التي مرت بنا، هناك أمل حينما نشعر بأننا حققنا الذي نريد فعله.

**الكاتبة/ هاجر وليد محمود**

## كُن قوياً

كُن قوياً مهما حدث لك، ترى أن في ثنايا روحك، أنك لا تقوى على عمل أي شيء، ودائماً يوجد العديد من الضغوطات والمشاكل؛ التي قد تجعلك دائماً تفقد أعصابك، ولكن هذا لا يعني أن تقول: أنني سيئمت من حياتي مهما كان حجم آلامك كبيراً، فهذا لا يعني إطلاقاً أن تظل واقفاً أمامها؛ تراها من بعيد وكأنها ليست حياتك أنت، لا تنتظر من أحد ان يحاول مساعدتك في حلها، لا تستمر بمعاناة نفسك على أقل الأشياء، لا تكن أبداً جليداً لنفسك، إذا كنت أنت من يفعل ذلك بنفسك، فكيف تنتظر من أحد أن يعاملك بغير ذلك؟ عندما تتعلم كيف تكون فخوراً بنفسك وتحترمها، عندها سيحترمك الجميع ويتسابقون على من يكون مثلك، فأنت طليق حر، إفعل ما تريد ولا تهتم لأحد سوى نفسك، العب، امرح، استنشق رائحة نسيم الهواء من حولك، ضمّد جراحك بنفسك، وكُن قوياً

الكاتبة/ ندى عصام محمد

## الصمت

لا أستطيع البوح بما في داخلي رغم وجود الكثير من الكلمات بسبب أن لا أحد يهتم، فعندما أتحدث لا أجد من يفهمني وحتى إذا حاول أحد قد يفهمني خطأ، لذلك الجأ إلى الصمت، فعندها لن أضطر إلى تبرير أي شيء.

الكاتبة/ ندى عصام محمد

## صرخة وجع

أحساس صعب أنك تكون ماشي وسط أهلك و  
الدموع فى عنيك لأنك نفسك تقول إلى جواك و  
مش قادر و تصدق ما تلقى سبب يخليك تعيط  
علشان تطلع إلى جواك بحجه أنه ده السبب  
لنتجنب كلمة مالك و لكن التراكمات جعلتنا  
نحزن على أتفه الأسباب .

الكاتبة/ هاجر جهاد رجب



## أليس من المؤسف

أليس من المؤسف عليّ أن يكون قلبي مازال  
ينبض، لكن داخلي ميت تمامًا، فقد تعرضت  
لأمور فوق طاقتي حقًا، خُذلت من أناس أحببتهم  
بصدق، اعتقدت أننا سنبقى معًا حتى الممات،  
لكنني كنت مخطئة تمامًا، في كل ليلة أجلس في  
أحد أركان غرفتي، وأظل أبكي بحرقة على ما  
أصابني، وأحدث نفسي قائلَةً هل هم على  
صواب؟ وأنا أستحق أن أُخذل؟

الكاتبة/شدا رمضان منير

## هلاك روح

كلما مررت بأية موقف مؤلم احتفظت بأوجاعه داخلي، وبمرور الزمان أوجاعي كثرت، أصبح داخلي محطم بدرجة كبيرة، وأمسيت عاجزة على معالجته، أريد البوح عما يكمن داخلي، أن أبكي، ولا أكتم شيء داخلي، لكنني عاجزة على فعل ذلك؛ فقد اعتدت على الكتمان، لكنني تالله سأحاول.

الكاتبة/شدا رمضان منير

## همسات عشقي لقلمي

حتى عندما كنت أختنق والموت يخنقني، كنت  
أبحث عن القلم، ليرضي محيايا، لأن الكتابة  
والورق كانت تجري في شراييني أكثر من الدم  
منذ طفولتي، الكتابة كالأحتلال أحتلت أعماقي و  
رضيت بها كل الرضا، كالعشق تماماً، أنا  
العاشق و الكتابة أسطورتني و معشوقتي، و هي  
الجميلة، و أنا التائه بها، الكتابة تختلف اختلافاً  
بسيطاً عن الغزو، الكتابة هي عزو تغزو  
الأعماق، و لكن بهدف السعادة لا الأذى، هذا  
هو الفرق.

**الكاتبة/ هاجر حسين صلاح الدين.**

## الأب كالتاريخ لا يتكرر أبدًا

الأب السند الذي لا يخذلك، لا يتركك، لا يأذيك،  
لا يرضا بوجعك، مهما حدث، الأب هو الذي  
سمعتَه من سمعتك

- لماذا أتبع أسمك بأسم أبيك؟

لأنه هو المُرتبط بك حتى النهاية، هو من لا  
تُفصل علاقتك به مهما حدث، هو من يرتبطُ  
روحك بروحه حتى الممات، تموت السعادة أن  
مات أبيك، تنتهي الطمأنينة، وتعصف المخاوف  
قلبك، يذهب السند، والكتف الذي يسندك،  
وتموت الروح الذي تحييك، هذا هو الأب، الأب  
نعمةٌ لا توصفها الكلمات مهما تحديث، الأب  
أيقونة الروح والفتاة ياقوتة أبيها الثمينة جدًا.

الكاتبة/ هاجر حسين صلاح الدين

## عَيْنَاكَ قَدْرِي

لا أعلم ماذا عليّ أن أقول، فحينما رأيتهما  
تشتت عقلي تمامًا، وتوقفت حواسي عن العمل،  
قد كنت لا أشعر بشيء سوى دقات قلبي  
المرتفعة، لقد دق قلبي بضربات متتالية سريعة  
حين رأيتك وشاهدت عيناك، فقد كانت تلك هي  
المرّة الأولى لي أن انجذاب هكذا لأحد  
ما... فدومًا كنت أغض بصري ولا أنظر لأحد،  
ولكن فور رأيتك أصبحت لا أقوي على إبعاد  
بصري عنك، فعيناك كالمدينة التي ما دمت  
أحلم برويتها طيلة حياتي، تُشبه البحر العميق  
التي يُبهرني بروعته فيجبرني على الغرق به،  
فعيناك تُشبه اللعنة التي حلت على قلبي وعقلي  
وسيطرة عليّ بالكامل.

الكاتبة/ ندى شعبان المغربي.

## أسيرة حزني

الحُزن هُوَ ذلك المَوْتُ البَطِيء، هُوَ ذلك الأَلْمُ  
 الصَّامِتُ الذي يُغْرَسُ فِي جِسمِ الإنسانِ وهو  
 يُحاولُ أَنْ يُخْفِيهِ وَيُظْهِرَ عَلَنًا عَلَى شَكْلِ  
 اهتزازات في الجسم كالزلازل تعمل على زلزلة  
 جميع مشاعر الألم، فالحزن مثل نصل السكين  
 البارد الذي يذبح بدون رحمة أو غفران،  
 وعندما يَسْتَقِرُّ في موطنه يتمسك بالخفقات  
 بشراسة الأمراض المستوطنة والمستعصية  
 والتي يصعب الفرار منها أو علاجها، يعد  
 الحزن في حد ذاته أقوى الأسلحة التي يمكنها  
 أن تغتال البدن والروح وتؤثر عليهم بشكل  
 مُدمر، قد يَصِلُ إلى حد عدم القدرة على  
 الصَّلَاح من جديد، عندما يَسْكُنُ الحزن القلب لا  
 يَسْهُلُ بَرَاحُهُ وَقَدْ تَفْشَلُ العديد من المحاولات  
 على مَرِّ السنين من التخلص منه أو زحزحته؛  
 لذا يجب علينا الحفاظ على قلوبنا بِشَتَى الصور  
 والإبتعاد عن ما يؤذيها حتى لا تنكسر، فالحزن

هو أشد سجان لقلوبنا، هو المستعمر الذي يأتي  
 ليأسرنا ويقيد حريتنا، هو القيود التي صنعت  
 من حديد، قيود لا يمكن التخلص منها أبدًا، ثقيلة  
 تلك القيود والحرية كل مناي، وأشعر بخجل  
 وأنا أحبو إليها، لا أحد يحب قيوده ولو كانت  
 من ذهب، إني لأعجب من الذي يظن الحياة  
 شيئًا والحرية شيئًا آخر، ولا يريد أن يقتنع بأن  
 الحرية هي المقوم الأول للحياة وأن لا حياة إلا  
 بالحرية، أريد حريتي من تلك القيود، أريد  
 التخلص من تلك الحزن الذي يحتل قلبي ولا  
 يريد الإفراج عنه، هو ألم موجع ومبكي  
 ومدمر، يفتح الطريق أمام الضياع والشرود  
 والفقدان والخذلان، حتى يشعر الشخص بأن  
 الكون بأوسعه لا يساوي شيء في عينيهِ، فمهما  
 سافر أو أبتعد أو إنغمس في الحياة وإحتياجاتها  
 ومتطلباتها، يصعب نسيانه؛ بل أن يصبح مثل  
 الظل ولكن هو ظل ثابت في النور والظلام، ولا  
 يعتمد على وجود إضاءة أو ضوء عاكس؛ بل  
 هو متلازم ومتزامن وباقي بصلافة في كل وقت  
 وحين، ومهما اختلفت الأضواء أو كثرت فهو

باقي، حينما تشعر بأنك سجين وسجانك الحزن،  
 حينما يفقد الحب معنى الطهارة والصفاء؛  
 ليصبح سلعة رخيصة متداولة، حينما تشعر  
 بالوحدة على الرغم من كثرة المحيطين حولك،  
 حينما تريد الصراخ والبكاء؛ ولكن محاجر  
 عينيك قد جفت ولسانك قد شل، حينما تتلعثم في  
 الكلام ويقف قلبك عن الخفقان وينشل فكرك؛  
 لتدرك بأنه وقت الرحيل الحتمي، حينما يخنق  
 القدر كل أمل لديك ويكسر كل مجاديف النجاة  
 لتغرق في بحر من الضياع، حينما تتراقص  
 الذكريات الجميلة أمامك؛ لكن ليس لرجوعها  
 من سبيل، حينما تنحدر الدموع من عينيك دموع  
 الألم والظلم ودموع البراءة والطهر ليس لشيء  
 سوى قسوة الزمن، حينما تشعر بغربة  
 المشاعر، حينما تدرك بأن هذه الحياة ليست  
 سوى "ألعوبة"، وأنت أحد المشتركين فيها فإما  
 خاسر وستظل أسير تلك الحزن والقيود، أو إما  
 رابح وستكون هذه النهاية.

**الكاتبة/ ندى شعبان المغربي.**



## ماذا لو التقينا

ماذا لو التقينا في زمن افضل وماذا لو كانت  
أحاديثنا أكثر عمقا بدلاً من كل تلك التحيات  
المهترئة ورؤوس البوح المختبئة في أعماق  
قلوبنا؛ ماذا لو أنظر في عيناك فأري ما لم تراه  
عيني، واسمع ما لم تريد التحدث به، تركت  
العالم أجمع لأجلك؛ ماذا لو بقينا معاً الآن كنت  
أتعاهد بأننا سنكمل الطريق سوياً حتي ولو  
تحول العالم ؛ كحفنة من تراب؛ كنت عندما  
تنظر إلى عيناى فتراها تنطق بكل حروفك،  
كانت تقول لي لا تتركه يرحل، لا تتركه  
يذهب بعيداً عنك، ماذا لو عادت بنا الايام  
والليالي إلي يوم فراقنا؛ كُنت سأحتضنك حتي  
يشعر قلبي بالأمان، وسأتمسك بك ولن اتركك  
ترحل مرة أخرى، ولكن تباً للفراق وتباً لقلبي  
من بعد فراقك.

الكاتبة/ علياء خالد محمد

## اختفاء ذكرياتي

إلي هنا وتختفي كل الذكريات، إلي هنا  
وسنسترجع كل الآهات، إلي هنا وتنتهي علاقتنا  
التي كانت مظلمه كثيراً، وفي قبضك الأخيرة  
ليدي، شعرت بجسدي يتجمد من الفراق لم  
يخطر يوماً أننا سنفترق أه تُعجبك ذلك  
المُعاناة، التي لظلامه شعرنا بها في آخر  
الساعات الآن توقفت الساعات والدقائق، الآن  
توقف نبض قلبي الذي كان ينبض بك أنت ولك  
حبيبي السلام، تباً للقدر الذي يجعلنا نفترق عن  
أرواحاً أصبحت أرواحنا وقلوباً أصبحت بداخلنا  
تحيا، تباً ثم تب لكل الذكريات، ستنعم الآن  
براحه بعد البُعاد، وأنا لن انسي ما بقي من  
ذكريات، أنا من سيُعاني أشد المُعاناة بعد  
فراقك استودعك الآن قلبي وروحي وتفكيري  
وكل ما أملك من راحه، حتي تسعد بحياتك  
حينها فقط سأشعر بالنصر لأنك سعيداً.

الكاتبة/ علياء خالد محمد

## هدوء الليل

عتمه الليل ساكن الجسد وبالداخل تتصارع مع  
زحام الأفكار تتصادم ببعضها البعض مُشئت  
العقل ولا تدري  
ماذا يحدث، وفي النهايه تكتفي بالنظر لذاتك إلى  
أين وصلت انت الآن مع ما يحدث بداخلك.  
الكاتبه /هاجر جهاد رجب

## الحرب

ان الحرب لم تجلب سوى الدمار والخراب  
 لأصحابها .... اريد ان يجيبنى احد ما فائده  
 الحرب؟ ماذا سنجنى من ورائها؟... الشئ الوحيد  
 الذى نجنيه منها هو الفساد والدمار... ما ذنبهم  
 هؤلاء الأطفال الذين يدفعون سعادتهم وحياتهم  
 ثمنا لأطماع الكبار... ما ذنبهم لقد حُرِّموا من  
 طفولتهم وضحوا بكل ما يحبونه لكي تنتهي تلك  
 الحرب وللأسف الشديد لم تنتهي الحرب.. بل  
 ظلت مستمره لأعوام.. كم من اسره سُردت  
 بسبب تلك الحرب وكم من اطفال يُتِّمَّت وفقدت  
 اهلها وتركوا بيوتهم بسبب الاحتلال وهاجروا  
 من قريه لأخرى وفى النهايه هم ضحايا لتلك  
 الحرب... لقد دُمِرت البيوت والمساكن وفُجرت  
 وعم الفساد... واصبح الضعفاء تائهين ماذا  
 يفعلوا لكي ينجوا بأرواحهم لكي يحافظوا على  
 اولادهم لقد حرموا من كل شئ جميل لم

يستطيعوا ان يعيشوا حياتهم كما يريدون لم  
ينالوا سوى العذاب وفي النهايه بعد كل تلك  
المحاولات بعد كل تلك المقاومات انتهى  
اطلاق الرصاص انتهت الحرب اخيرا عاد  
الاحياء الذين نجوا من تلك الحرب الى منازلهم  
بعد مشقه طويله....ولكن بعد مرور اعوام  
طويله لم تذهب تلك الذكريات من عقول  
الاطفال بل ظلت محفورهً فيها فالحرب لا تنتج  
إلا اطفالا حزينين ضاعت احلامهم الجميله  
وسكن الخوف في قلوبهم الخوف من المستقبل  
المرير الذى جنته تلك الحروب...كل ما طلبه  
هو لاء الاطفال هو السلام السلام فقط.

الكاتبه/شيماء إيهاب الوكيل

## اسرار السعاده

السعاده ليست في امتلاكى مالا كثيرا ووفيرا  
ولا فى امتلاكى بيتا كبيرا ليست في كل هذه  
الاشياء وانما السعاده فى راحه البال وخلو  
النفس من الحزن والهـم والرضا بما قسمه الله  
والسعاده ايضا فى النجاح والمثابرة فعندما  
تتعب وتجتهد وتصل إلى اهدافك ستدرك حقا  
قيمه السعاده والفرح فلحظه النصر سترمم  
جميع جروحك وآلامك..السعاده فى عمل شئ  
تحبه يسعدك ويسعد من حولك...السعاده فى  
الانجازات الكثيره والاشياء الجميله التى  
يصنعها الانسان فى حياته فيصبح فخورا بنفسه  
وبكل شئ وصل اليه وحققه فى  
مسيرته...السعاده هى جبر خاطر اليتيم  
والمسكين ومساعده الفقراء والوقوف بجانبهم  
وعمل الاشياء الطيبه التى تزيد من قدرك عند  
الله...الا يكفيك كل هذا الا تكفيك كل تلك  
الأسباب من اجل ان تكون سعيدا في حياتك...قم

وانهض وابحث عن سر سعادتك ابحث عن  
الشيء الذى ينقصك وحققه حينها ستشعر  
بالسعادة الحقيقية حقق الاشياء والاحلام التى  
تريدها اصنع لنفسك لحظات عندما تتذكرها  
تبتسم .

الكاتبه/شيماء إيهاب الوكيل

## كيف تعرف أن الله يحبك

عندما تجد نفسك في ابتلاء كبير مثل :- مرض صعب ، الفقر بعد الغنى ، فقدان شخص عزيز عليك الخ الخ...

كل هذا امتحان من عند الله ليختبر صبرك ، ف البلاء علامة علي حب الله ، والله المثل الأعلى - ففي الحديث الصحيح: "إِنَّ عِظْمَ الْجِزَاءِ مِنْ عِظْمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَاءُ، وَمَنْ سَخَطَ فَلَهُ السَّخَطُ" رواه الترمذي وابن ماجد ، إذا عزيزي القارئ الابتلاء كالدواء فإنه إن كان مرأً تقدمه على مرارته لمن تحب ، وتذكر دائماً أن نزول الابتلاء في الدنيا أفضل بكثير من العقوبة في الآخرة ؛ لان الدنيا في الأصل فانية فكن إنسان ولا تستسلم لحزنك ، ومن المؤكد الرضا بقضاء الله لكي نربح حب الله والآخرة وحب الناس والقبول في الأرض ف الله إذا أحب عبداً يحبب فيه خلقه أجمعين ،



و هناك فوائد كثيرة عند حب الله لك وهي:-

لا تسمع إلا ما يحبه الله

لا ترى إلا ما يحبه الله

لا تعمل إلا بما يرضي الله

لا تذهب إلا إلى ما يحبه الله

دعائك مستجاب بأذن الله

محفوظ من عند الله

تيسير العبادات والطاعات

كل هذه الاشياء مكافأتك في الدنيا لتقابل الله في

الآخرة وأنت على أتم الاستعداد لدخولك الجنة

فقط عندما ترضي بقضاء الله ، وانتظر

الابتلاءات فهي ماحية للذنوب والخطايا ،

وتذكر الانبياء والصحابة الذين تعرضوا للكثير

من الابتلاءات ، عزيزي القارئ اترك الدنيا

وانتبه للآخرة، وادعو معي

" اللهم اجعلنا من أحبائك "

الكاتبة / منه الله علاء عبد الحميد

## هدوئي وما يحلو لي

استمتع بجلوسي بجوار النافذة، وأحب نسيمات  
 الهواء في وجهي تداعب حجابي يمينا ويسارا ،  
 أفكر في أحلامي و تطلعات ربما خيالية أرى  
 مستقبلي وأتمني امنيات طفولية وادعوا الله أن  
 تتحقق ، ومرات اخرى أتذكر كل شيئا مرأ  
 حضرته، وأفكر ماذا تبقي لكي أخسره ؟ انام  
 اربعة عشرة ساعة واستيقظ استكمل نومي هذا  
 ليس بكسل ولكني مهزوم ، يمر علي شريط  
 ايامي وفي كل مرة تخذلني عيناى وابدأ في  
 البكاء لا استطيع تملك نفسي ف انا رقيقة القلب  
 اتأثر ب الاشياء الصغيرة والتافها احيانا ، أحب  
 الشتاء وأعشق الليل و أغرم بالسمااء و النجوم  
 والقمر ، استمتع بالمطر ورائحته العذبة واتخيل  
 نفسي تحته امشي ك طفلة تهزول على الطريق

الكاتبة / منه الله علاء عبدالحميد

## انتماء

أنتماء عن اي انتماء تتحدث  
أنتماء العالم ليس لي  
لا الليل يأتي كل يوم لرويتي  
ولا الشمس تستطع بداخل غرفتي  
ولا القمر ساهرا لأجل إن ينسيني وحدتي  
لا أجد شيء بداخل حوذتي لاشيء بداخلي  
سوي الألام لا أجد بداخلي أي كلام لأجد ولا  
يوجد سوي الألام فقط الألام فأنا ماذلت أبحث  
عن حلو الكلام  
ولكني لأجد سوي الألام فلا تأتي وتخبرني عن  
الإنتماء  
الكاتبة/ بحر علاء غانم

## فقط ان دعوت

أقداركم تؤخذ من أفواهكم، فإن دعوت الله  
بالفرج فستفرج، وإن دعوت الله بالنجاح  
فستنجح، وإن دعوت الله بالتوفيق فستوفق،  
وان دعوت الله بالرزق فسترزق، وان دعوت الله  
بالنجاه فستنجي، وان دعوت الله بأي شئ ستنالهُ  
ان شاء الله، واذا سألك عبادي عني فإني قريب  
اجيبُ دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي  
وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون

**الكاتبة/ أسماء نبيل عويس**

## فقط كن صادقاً

الذين حفظوا القرآن قبلك لم يكونوا خارقين، بل كانوا صادقين، فكن صادقاً، والذين حافظو علي الصلوات الخمس قبلك لم يكونوا خارقين، بل كانوا صادقين، فكن صادقاً، والذين حافظو علي تبديل سماع الاغاني بالقرآن قبلك لم يكونو خارقين، بل كانوا صادقين، فكن صادقاً، والذين حافظ علي السنن قبلك لم يكونوا خارقين، بل كانوا صادقين، فكن صادقاً والذين حافظو علي دروس العلم قبلك لم يكونو خارقين، بل كانوا صادقين فكن صادقاً، ثم ماذا؟  
=(والذين جاهدو فينا لنهدينهم سبلنا) فكن مجاهداً  
الكاتبة/ أسماء نبيل عويس

## من الذي يثبت هويتك؟

إختلفت الألوان وأختلفت الأشكال فلذلك سينتج أنواع مختلفه ربما تتشابه ولكن في البسيط لذلك ستظل الحقيقه أن كل واحدٍ من هذا الشيء هو عباره عن نسخه مميزه ليس لها نسخ اخرى تشبهها فأنا أتحدث عنك أيها الإنسان فهل كنت تعتقد أنني أتحدث مثلاً عن قطعة قماش فربما كنت محق فتلك هي الأسباب التي نختار الشخص على أساسها فهذا خطأ فلا اللون ولا الشكل يحددوا الإنسان بل الأخلاق والطباع هم من يحددوا هوية ذلك الإنسان.

الكاتبة/ مرام اسامة علام

## لا أحد يعلم ما بي

ما زال هناك جانب مظلم في حياتي، لم أستطع  
أن أتخطاه بعد، الظلام الدامس يُحيط بي، عقلي  
كالألة التي أوشكت على الانفجار من كثر  
الضعوظات.

ضحكة زائفة، قلب مُحطم من كثر الخذلان.  
صراخ لا يسمعه أحد غيري، أريد لو تنقبض  
روحي؛ كي أتخلص من كل ذاك الألم.  
العيون السرمدية مليئة بالدموع، تُكاد لو أُتيحت  
لها الفرصة لتبكي، ضربات القلب تتزايد، إنها  
في حالة زيادة مستمرة، لا أستطع التنفس،  
أصرخ بأقصى قوة لدي النجدة، النجدة.  
لا أحد يُجيب النداء، هل سيلحقه أحد أم أن  
روحه قبضت؟!!

لا أدري، ولكن ما أعرفه أنه كان بحاجة إلى  
إهتمام أكثر مع وجود شخص يُحبه.

**الكاتبة: شمس محمد عز الدين**

## السارقه

لن أسكت على هذا فأنا أريدها فهي ملكي كيف  
لك أن تسرقها مني أيتها الحياه فأرجعي لي  
أشياءي فتلك هي إبتسامتي الخاصة أعيدتها لي  
فأنا أحترق شوقاً لرؤيتها تُرسم على وجهي مرة  
أخرى ف قلبي مُنتظر تلك الأبتسامه حتى  
يتعافى من الحزن الذي أصابه ف كيف لك أيتها  
الحياة أن تأخذي أشياء الآخرين دون إذنهم فهذه  
تسمى سرقة يُعاقب عليها ولكن للأسف لا يوجد  
من هو يُعاقبك ف أنت التي تُعاقبينا إن  
عصيناكي فيالها من حياة قاسيه ولكني سعيده  
لأنني سأفارقك في يوم من الأيام وأنتقل إلى ما  
هو أفضل على الإطلاق.

الكاتبة/ مرام اسامة علام



## إحتواء الذات

أجلس بمفردى في غرفتي أبكى على ما  
أصابنى، أتساءل لماذا يا ترى يحدث كل هذا  
لى؟

هل أنا سئ لهذه الدرجة؟

لماذا يخذلنى الجميع ويتركونى بمفردى في  
منتصف الطريق؟

أين وعودهم التي قطعوها؟

أبكى ولا أحد يجيب على تساؤلاتى.

أتحدث معى ذاتى لتخبرنى أنى جميلة، وقلبى  
نقى وصادق، ولأنى أنا خير منهم لذلك  
يتركونى، يريدونى رؤيتى ضعيفة.

يردون تحطيم نجاحاتك لأنك الأفضل.

لم يوفوا بعهودهم لأن كاذبين لا يعرفوا قيمة  
الوعد التي يقطعونها.

أنت الأجل وستظلين هكذا واعلمي أن من  
يتركك هو الخاسر، لأنه لن يجد مثلك أبداً.

الكاتبة: شمس محمد عز الدين

## مريض اللاوعي

الحياة ضدي و أنت ضدي ، وأنا لا أعشق  
التحدي ، أنا أيضاً ضدي ، لكنني أساق خلف  
رغبات لا شعورية ، أهروول مسرعة لألحق  
بمشاعر لا تناسبني .. لو كنتُ في كامل قواي  
العقلية لما اخترتها ، لو كنت سوية النفس لما  
اقترفت كل هذه الأخطاء ..

لكن يا عزيزي هناك فرق بيني و بينك ، الفرق  
جوهرى ، كبير ، و واضح تماماً

أناي الأعلى تقودني لطريق تراه من وجهة  
نظرها صحيحاً ، و شعوري بأن هذا الطريق  
خاطئ منعدم ، إلا أنني أعلم أن لا لوم على  
شخص مريض

وأنت ! ماذا تفعل !؟!

تتهمني بارتكاب الأخطاء عن عمد ظناً منك  
أنني أعى كل ما أفعله .. أعذرك ، فأنت تعلم أن  
" ليس على المريض حرج " في حين أنك لا

تعلم أنني أنا ذاك المريض الذي ليس عليه حرج

..

كل أحاديثي مبدوءة بجملة " لو كنت أعي " ،  
و أنت لم تلاحظ بعد أنني في حالة من اللامعني  
منذ فترة ليست بقليلة

ف لتكونوا لطفاء .. ليس خوفًا منكم على  
مشاعرنا ، بل خوفًا على مشاعركم منا .

الكاتبة/ منى إبراهيم الحوشان

## تغييرات الحياة بيّ

أذكر أنني كنتُ أبكي كثيرًا ، و أُصرُّ على البقاء ،  
رافضة العودة إلى المنزل ..

أذكر أنني كنتُ أطيّرُ فرحًا حين يزورنا أحد ،  
كنتُ أثرثرُ كثيرًا من فرط الحماس ..

أذكر أنني كنتُ أستغرق ساعات كثيرة في اللعب  
دول كلل أو إحساس بالتعب ..

أذكر أنني كنتُ طفلة مشاكسة ، لديها فرط انتباه  
، و فرط نشاط ، و حب كبير ..

أذكر ذلك الشغف ، و تلك الأيام المبهجة ، و  
هذا القلب النقي الذي تملكه فتاة لطيفة ..

لكن ..

لا شيء يبقى على حاله ..

لقد تغيرت ..

تغيرتُ كثيرًا ..

حتى بثّ لا أعرفني ..

أصبحتُ أفضل الزيارات القصيرة التي لا  
تتجاوز مدتها احتساء كوب قهوة ..  
صِرْتُ ألتزم الصمت مع الزوّار و حتى أفراد  
المنزل ، كصنم يُزيّن الجلسة لا أكثر ..  
تحولت لفتاة لا تقوى حتى على النهوض من  
فراشها ، امرأة بلا روح ..  
و الأكثر بشاعة من بين كل هذا ؛ تلطخ قلبي  
بالقسوة و الجفاء ، لأكون بلا رحمة ..  
انعدم الشغف ، سادت الأيام المريرة ، ثم سيطر  
العقل الشيطاني على أسلوب حياتي ..

لا أسف على ما وصلت إليه ، لا أسف على  
نسختي الحالية ، لا أسف على تباين الشخصيات  
، لا أسف على حاضر دنسته أفعالكم الماضية ،  
ثم لا أسف عليكم و لا على خسارتكم ..

**الكاتبة/ منى إبراهيم الحوشان**

## عودة أمل

بعد المعاناه والحزن واليأس عاد معظم ما فقدته  
عادت بسمتى مع حلول الربيع ودموع البهجة  
مع اقتراب الشتاء وسقوط حزنى مع رياح  
الخريف ،حقا أننى لم أعتقد أن تلك الأشياء  
ستعود يوما ما ، لان ما واجهته يوفق عمرى  
قوتى وخبرتى أيضا ولكن سأضع تلك التجربة  
أمامى فى شتى اوقاتى لأعلم كم كنت صبورة  
لتحملها وكم كنت قوية لتخطيها وذاتى أصبحت  
نفيسة فى عينى كالدرد ،وأيقنت أنها لا تستحق  
سوى الافضل وأنه لا يستهان بها اليوم انا قوية  
بمفردى أسير بخطوات ثابتة لتحقيق هدفى وانا  
على عزم لتحقيقه

الكاتبة /شيماء خالد محجوب

## رفيقه الحزن

عاد صمتى الذى يلازمنى طيلة الوقت و عاد  
خفقان القلب الدوران بمجرد الوقوف، اصوات  
مرتفعة من الأحبة للعتاب لمحاولة فى تغير تلك  
الوضعية التى انا عليها الآن، عاد اكتبابى من  
جديد طوال الليل مستفيق انظر من نافذة غرفتى  
على قطرات المطر وهى تنهمر للارض وتشبه  
تلك قطرات الدموع التى تنهمر بداخلى فى  
الليل اكون بصحبة كوب القهوة الذى ظننت  
يوما أننى لن اذيق قطرة واحدة منه، عبارات  
الفؤاد العاجز عن بوحها بالفم، يتخلص منها  
المرء بواسطة كلمات تدون على اسطره ، لا  
يوجد اسوء من شعور المرء بالضيق والحزن  
لا اسوء من وجود اضطرابات توالياها امراض  
تنهك الروح وتتضعف الجسد وفى الغالب ينتهى  
عمر المرء من حيث نظرته لحياته لمستقبله  
انتهى عمره

الكاتبة / شيماء خالد محجوب

## ماذا لو عاد ملتزمًا بصلاته

تأملتُ كثيرًا باليوم الذي أرى فيه وجهك  
مضيئًا، مضيئًا بطاعتك لله مقيمًا لصلاته راجعًا  
إليه خاشعًا منكسرًا؛ فبادرت بسؤالِي إليك هل  
ذلك النور المشع من وجهك لطاعتك لله؟

هل أقمت الصلاة التي رجوتك دائمًا التمسك  
بها؟ فأجابني مبتسمًا نعم؛ ولم يكن سواها؛  
فباقترابي من الله وسجودي الذي خريت ساجدًا  
منكسرًا أمام عظمته، أثبت إليه كل ما في نفسي  
وكل ما يؤلمني وكان الأرض تجذب كل ما بين  
اضلعي من شُحنات سلبية وهموم أتعبتني وكل  
معصية أرهقتني داخليًا، لتعيد إلي رُوحِي  
الهاربة المفقودة بين ظلمات الدنيا وقسوتها.  
فعدت وأنا مليبًا مكبراً الله أكبر ولا إله إلا الله...



فَعَن وَصَف تَلِكَ اللَّحْظَةَ وَقَلْبِي يَخْفِقُ مِنْ شِدَّةِ  
الْفَرَحَةِ، وَكَأَنِّي الطَّيْرُ ذَاتَهُ الْمَحْلُوقُ بَيْنَ سَمَاءِ  
الدُّنْيَا وَأَرْضِهَا فَقَلْبِي يَخْفِقُ مِنْ شِدَّةِ السَّعَادَةِ،  
وَأَنَا أَرَاهُ عَادَ مُلْتَزِمًا بِصَلَاتِهِ لَقَدْ عَادَ مُلْتَزِمًا  
بِصَلَاتِهِ.

الكاتبة/ دعاء علي عرندس

## تركها ورحلت

تركها وأنا أخشى عليها من اي شئ يجول  
حولها فليس لي سواها وهي كذلك ودعنا  
بعضنا ونياط قلبي يتمزق من بكائها، فوعدتها  
بأنني لن أتأخر عليها ماهيا إلا أيام قليلة  
وسأعود. مرت عدة أيام كنت ذاهب للقتال  
فجائني بمظروف. مغلق ومكتوب عليه " إلي  
حامي الافئدة" فعرفتها فهي ارسلت لي بتلك  
الرسالة. فتحتها بسرعة ورأيت ما شئل حركتي  
وتوقفت أنفاسي مهلا هل هذه صورة لابني أم  
ماذا ف عقلي لم يستوعب قرأت ورقة كانت  
معه نصها" لا تتأخر انتظرك أنا وأركان ابننا"  
فحينها عاهدت نفسي أن أفعل كل ما بوسعي  
لكي اعود لها ولابني. وبعد أيام كنت أتممت  
عملي وأخذت إجازة. وبالنسبة لي لم تكن كأي  
من سابقيها. كنت أشعر بلحظة وأنا احتضنها  
هي وابني معاً فذاك الشعور لا يوصف بكلمات.  
فهو الصبر بعده جبر ولكن ليس كأي جبر أو

عوض فالله عوضني عن كل ما عانيته. بها  
هيا، هي من علمتني الحياة وكيف أعيشها والآن  
تثبت لي أن هي الشئ الذي لا يعوض في  
عالمي فهي كل عالمي. هي الحياة بذاتها..

الكاتبة/ دعاء علي عرندس

## النهاية

تلك الحياة بتجاربها وبأحداثها تحدث بروحنا  
وتبدل بها أشياء عدة ونحن لسنا جميعا أقوياء  
هناك من تستطيع القضاء عليه لأن روحه قد  
أنهكت بما يكفي واعلنت الفناء، هناك من يبقى  
ولكن تلك التجارب أنهشت من روحه الكثير  
والكثير، تلك الحياة صعبة فى شتى بقاع  
الأرض على جميع الأشخاص ومن يستمر  
ويواصل فهو حقا تغلب عليها و أصبح لروحه  
درعا قويا لمواجهتها لذلك تمكن من المواصلة.  
ف. السير والتغلب عليها، وجميعا يجب علينا  
المواصلة فى السير ودفن أنفسنا للامام ونذكر  
أنفسنا بأننا أقوياء ولا نريد أن نصبح ضعفاء قط

**الكاتبة/ شيماء خالد محجوب**

## أسماء المشتركون في الكتاب

- 1\_ يمى محمد ذكي
- 2\_ مريم أشرف محمد
- 3\_ نجلاء أشرف محمد
- 4\_ رنا محمد باز
- 5\_ اسماء صبري عبد العال
- 6\_ منة الله خالد جمعة
- 7\_ مروة مصطفى قاسم
- 8\_ ريم عبد التواب مصطفى
- 9\_ فاطمه محمود محمد
- 10\_ شيماء طارق عاشور
- 11\_ سميره سعد سلاطين
- 12\_ ندى أحمد محمد
- 13\_ حبيبة راوي ماجد

- 14\_ ساره محمد فايز
- 15\_ سلمى جميل سعد
- 16\_ جنة عمر مطراوي
- 17\_ روان علاء أغا
- 18\_ منار عبدالجواد كلبوش
- 19\_ هاجر وليد محمود
- 20\_ ندى عصام محمد
- 21\_ هاجر جهاد رجب
- 22\_ شدا رمضان منير
- 23\_ هاجر حسين صلاح الدين
- 24\_ ندى شعبان المغربي
- 25\_ علياء خالد محمد
- 26\_ شيماء إيهاب الوكيل
- 27\_ منة الله علاء عبد الحميد
- 28\_ بحر علاء غانم

29\_ أسماء نبيل عويس

30\_ مرام أسامة علام

31\_ شمس محمد عز الدين

32\_ منى ابراهيم الحوشان

33\_ شيما خالد محجوب

34\_ دعاء على عرنديس