



# إضطراب فواطر: نساعر.

تحت إشراف :  
نيشين محمد الشيخ. ليس أبونريد "ماسه"

تصميم الغلاف : ليس أبونريد.

## \*إهداء\*

إهداء إلي من أرهقته مصاعب الحياة، إهداء لمن  
ظن أنها نهاية العالم، إهداء لمن فقد روحه ونفسه  
للأبد.. إليك هذا الكتاب ستجد فيه كل ما يوصف  
روحك الباهتة وحطام قلبك ، دعك من كل ما يمر  
حولك وهموم الحياة وأطلق العنان لخيالك لينطلق  
معنا في عالم الخيال عالم ملئ بالبساطة والجمال  
... أهلاً بك في عالمنا الخاص أهلاً بك في كتابنا  
كتاب "إضطراب مشاعر".

الكاتبه: نيقين محمد.

الكاتبه:لميس أبو زيد .

## "تتلاقى"

تتلاقى الأقلام مع الأوراق لتتلاقى الأرواح  
بالأرواح، لتعبر عنا وعنكم ولتجدوا أنفسكم في  
كلماتنا من خلال التجول بين خواطرننا، كل روح  
تجد شبيهتها وتتلاقى معها، عسى أن تتلاقى الأنفس  
ويكون لنا لقاء .

نيقثن محمد الشفخ

\* عودة وخذلان \*

مهلا.. هل تود أن تعود ثانيا..؟!!

لماذا..؟!!

وبأي حق تتجراً وتقولها لي..؟!!

أتعلم قدر الأذي الذي صابني بعدما رحلت..؟!!

أتعلم كيف أصبحت مشوهة نفسيا بسببك أنت..؟!!

كنت قطعة من الماس الجميلة التي تشع بريقها في

كل مكان وبلمسة منك أصبحت كقطع الزجاج

الممزقة المبعثرة علي الأرض، كنت جميلة، أجعل

كل من يقترب مني يتغزل في جمالي والآن

أصبحت أصيب كل من يقترب مني كمثل هذه قطع

الزجاج علي الأرض، أتيت لي مجدداً مسكيناً، لم

تجد من تكسر لها مثلي فقررت ان تعود لتلك اللعبة

الجالسة علي أحد رفوفك... عندما تصبح أنت

مكسوراً سأصبح أنا لعبة بين يديك...

\*لميس أبوزيد "ماس"\*

## \*ليت\*

ليت كل ما نتمناه سهلاً، ليت كل شيء نريده يكون  
لنا، وليت المسافات تقصر والأيام تمر بسهولة  
،وليت البعيد يقرب ، ليت كل مر يمر دون أن  
يسرق من القلب أجزاء، دون أن تُرهق أرواحنا  
ويزداد البعد بيننا.

نيقين محمد الشيخ

## \*شوق وعذاب\*

ومهما كتبت الأقلام ومهما جلست الكلمات بجانب بعضها لن يوصف كل هذا القدر من الشوق بداخلي لك، أشتقت إليك بحجم كلمات العالم التي لم تستطيع أحدهم وصف ما بداخلي، لم تكفِ السطور وقد جفت الأحبار ومازلت أعاني من فراقك الذي لم ولن يستطع أحد معرفة قدره، ياليتك تعلم كم أنا أشتاق لحضنك الدافئ و حديثك الممتع، ياليتك تعلم معاناتي بدونك، ياليتك لم تغادر يوما وتتركني وحدي في هذا العالم القاسي، وياليت.... وياليت.... ولكن هل يوما ما من تغير...؟!!

بالطبع لا لإنك أصبحت صورة معلقة علي الحائط قط، أصبحت مجرد ذكرى لحديث، أصبحت مجرد سيرة طيبة تُذكر بين الكلمات، لإنك أصبحت ميت....

\* بقلم : غ/ لميس أبوزيد "ماسه"\*

\*أُمِّي...♥\*

أريد أن أقول لك أنك لست أُمِّي فقط بل يا عيوني  
أنتِ الحُضن الدافئ، أنتِ ملجأى وملاذئ وحمايتى  
من الناس، أنتِ ست الناس، عندما أرتمى فى  
حُضنك أشعر وكأن الكون فى حاله سكونٍ مهيب،  
أعشق عيناكى التى تُبث الأمان إلى قلبى ، أنتِ  
نبض قلبى، شكرا لوجودك يا نور العين ♥

ك / ياسمين عبدالعليم محمد

## " طمأنينه "

كنتُ أشعر بالضيق وكانت كلُ أيامي مُمله ، أشعر  
وكان قلبي يعتصر .  
الكونُ الذى يتحدثون عنه أصبح يطبق على صدرى  
.

كانت هذه مشاعرى اليومييه فى الإبتعاد عن ربى ،  
وعندما أستمعت إلى " فمن أعرض عن ذكرى فإنَّ  
له معيشةً ضنكا " هنا أدركت سبب شقائي وتعاستى  
، أدركت أن بالإبتعاد عن خالقي تصبح كل الحياة  
شقاء وهم

وأدركت أن " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " هى  
الحقيقه المجهوله ، كُن مع الله يكن معك دائما . □

ك / ياسمين عبدالعليم محمد



(لا أريد سماع مغادره احد)

لا أنتظر أسباباً للكتابة كما أنني لا أريد سماع  
أسباب مغادرة أحد ولا أنتظر أسباباً لأرحل أو  
لأبقى أنا لا أعرف حتى أسباب بقائي إلى هذه  
اللحظة أبتسم دون سبب وأشمئز دون سبب  
وأتجاهل دون سبب وأقاتل دون سبب ودون أن  
أعرف لأجل ماذا أقاتل، لا أريد أبداً معرفة ماهية  
الطريق الذي أسلكه لكي أواصل أريد أن أتسكع  
حائراً دون سبب أن أتعب وأعود دون سبب أن  
أتوقف وأمضي دون سبب أن أسمع كوبليه مُحدده  
من أغنية ما دون سبب أن أعيد سماع جزء منه  
مرة أخرى دون سبب أن أركض مسرعاً نحو  
النافذة، وأهتف وأصرخ وأضحك دون سبب سئمت  
الأسباب مللت الوسائل كرهت الغايات والدوافع  
سئمت القيام بالفظائع والمحاسن لوجود سبب،  
أرغب بالتجرّد من الأسباب مهما كانت بمحوها  
ونسيانها وعدم العودة إليها إلى الأبد، أريد أن  
أعيش بعبثية وأن أغادر بعبثية

(رؤيه الخوفى)

## (الفراق)

مهما كتبت الصفح وجف قلمى لم يعبر شئ عن  
احتياجى اليگ ولم يعبر قلمى عن الم الفراق شئ  
كل شئ ذهب عندما تناقص وجودگ معانا ولم  
اقدر يوم على نسيانگ كل تجمع بيننا احس بخنقه  
بسبب عدم وجودگ الوضع ليس بأيدينا ولكن فقط  
الذى نقدر على فعله أن نفضفض بكم الاشتياق  
اليگ الفراق شئ لم يمكننا تحمل ولكن ليس بأيدينا  
شئ غير التحدث مع خيالكم

## (رؤيه الحوفى)

## "لُطْفَ خَطْوِهِ"

كَمْ مَرٍّ مِنَ الزَّمَنِ وَ كَمْ مَرَّتْ أَعْوَامٌ وَنَحْنُ عَلَي نَفْسِ الْحَالِ  
أَلَا يَكْفِي هَذَا الْقَدْرُ؟

أَلَا نَتَعَاْفِي مِنْ هَذَا وَ نُقِيمَ الْحَدَّ عَلَي هَذَا الْحُزَنِ؟

إِلَي مَتَى سَيَظِلُّ هَذَا السِّجْنَ بَعْدُ؟

فَاللُّطْفَ بِأَرْوَاحِنَا الْمُجْهَدَةِ، فَلْنَتْرُكْهَا تَتَنَفَسُ وَلْنَتْرُكْ أَحْلَامُنَا  
الْمُقَيَّدَةَ تَصِلَ لَعَنَانَ السَّمَاءِ، هَذَا الْحُزْنَ الَّذِي نَعِيشُهُ يَفْتِكُ بِنَا،  
هَذِهِ الْكَآبَةُ الْعَارِمَةُ تُفَتِّتْ شِبَابُنَا وَأَحْلَامُنَا وَ تَوْقِظُ خُبَايَا الرُّوحِ  
الْمُدْمَرَةِ وَلَكِنْ هَلْ سَنَتْرُكُهَا تَقْضِي عَلَيْنَا؟

فَلْنَطَارِدْهَا وَ نَنْهَضْ بِأَوَّلِ خَطْوِهِ وَنَسْتَعِدْ لِمُوَاجَهَةِ الْحُزَنِ  
وَالْخِيَبَاتِ وَنَسْعِيَ وَنُحَقِّقْ وَنُرْتَقِيَ وَنَكُونَ ذَا أَثَرٍ فِي هَذِهِ  
الْحَيَاةِ حَتَّى وَإِنْ كَانَ هَذَا الْأَثَرُ لِنَفْسِكَ، سَيَكُونُ شِعَارُنَا  
سَنَسْتَمِرُّ رَغْمَ كُلِّ الْعَنَاءِ وَنَكُونُ أَقْوَى وَفِي الصَّفُوفِ الْأُولَى  
لَنْ يَسْبِقُنَا أَحَدٌ إِلَى الْمُقَدِّمَةِ وَلَنْ نَسْمَحَ بِغَيْرِ ذَلِكَ، فَلْنَنْهَضُوا  
جَمِيعاً فَلْنَنْهَضْ سَوِيّاً وَنَبْدَأْ أَوَّلِي خَطَوَاتِنَا بِاللُّطْفِ عَلَي  
أَنْفُسِنَا، قُمْ فَحِلْمُكَ يَنْتَظِرُكَ.

بقلم: ريهام محمد أحمد

' ذات الرداء الأسود '

"رَفِيقه"

أترون هَذه الرَفِيقه؟

أترون كَم هي جَمِيلَة ورقِيقَة؟

هَشه ورائعَة تَخْطِف أنظار مَن حولها دائِماً، تُرْفرف  
لحياتها حُرّه طليقَه، تسْلُب قلبي دون أي مجهود، تَخْطِفُه هَكَذا  
دون سابق إنذار، تَعجز الكلمات في وصفها فهي الأخت التي  
لَمْ تلِدْها الأم، مُجرد وجودها ينطلق الأمان، لا تُخشي  
مصاعب الحياه علي رَغم همومنا الزائده، سَأْطِل الإحتواء  
الذي يُطْمَئِنُّك دائِماً، وسنعيش الأيام سوياً، بحُزنِها لنُطلق  
فرحها معاً، السلام عليكِ قبل أن يصلني أن قلبك أصبح  
هشيماً، لن أقبل أن آلامك تُعيد نفسها من جديد، وماذا عن  
روحك؟

لن أسمح بأن تتشوه لثُنُكر نفسها، كما تعلمين فأنا بجانبك  
ورَفِيقُه دربك دوماً، إذا ما رأيكِ بوقتِ تَخْتلي فيه مع نفسك  
وسأكون بجانبك أستمع وأجمع أجزاء قلبك المبتوره وألم  
شتات روحك التائهه، ستُصبحين حينها أفضل ولا تنسي  
إخباري كيف صِرتِ بعدها والسلام لقلبك.

بقلم: ريهام محمد أحمد

' ذات الرداء الأسود '

## طريق ملئ بالأشواك

لا تسألني عن دليل حُبِّكَ، أرأيتَ رصاصةً تسأل  
القتيلَ. رُبَّمَا يبيعُ الإنسانُ شيئًا قد اشتراه، لكن لا  
يبيعُ قلبًا قد هواه. كنت أنوي أن أحفرَ اسمَكَ على  
قلبي، ولكنِّي اكتشفتُ بأنَّ اسمَكَ تمَّ حفره بدون أن  
أعلم.

لا ثقةً لديّ إلا عينيك، فعيناكَ أرضٌ لا تخونُ..  
فدعني أنظر إليهما.. دعني أعرف مَنْ أكون.  
بإختصارٍ أنَّ عينيكَ أسرع وسيلةً للانتحارِ. لماذا  
طريقنا طويل مليء بالأشواك؟، لماذا بين يدي  
ويديكَ سرب من الأشواك؟، لماذا قلبي يدقّ حين  
أراكِ، يا مَنْ علمني فنونَ العشق والغرام، لا  
تتركني فأنا بدونك كالجسدِ المليء بالأشواك، قربني  
ودعني أحكي لك عِشقي المُتِّيم وخالٍ من الأوهام،  
نبني أحلامًا ونمضي بها إلى الأمام.

نور هان أحمد "شغف"

آخر لقاء بيننا.

أعطيته قلبي وحبّي وعطفي، لكنّه أضاع كلّ شيء، فسألت نفسي أين ذلك الحبّ؟

فأجابتني..

هل مات كل هذا الحب؟!!

و عندما رائيتك ملقي علي رصيف وجدت الدماء تنهمر حولك لقد هناك من نزع قلبي من فؤاديه ونسيت كل شيء كيف لا انسي وقد انتهى كل شيء

لم يعد حتي من الممكن اعطائه فرصه ثانيه.

تلك الحرب انتهت على كل شيء بل دمرته لم يعد هناك مجالا للرجوع فقد تمزق قلبي.

ونزف دمي من جسدي معك لازلت اتذكر كل وقت امضيته معاك لازلت لا اصدق ما حدث!!

لماذا؟!!

لماذا؟!! اختارك القدر؟! لماذا لم يتركك لي انا لا اريد من هذه الدنيا غير ان اراي ضحكك وجمال عينيك وهي تغلق بسبب ابتسامتك لا اريد غيرك تبا لهذه الحروب التي تفرق الاحباب عن بعضهم بعضا.

تبا لكل استعمار ياتي وياخذ الاحباب من بعضهم.

تبا لقلبي الذي احبك والان يشعر بانه تائه بين الماضي الجميل والحاضر المرهق سوف تظل بقلبي ساظل اعشّقك حتي وإن لم تكن معي

ألاء زكريا

"وما الحياة إلا تاريخ "

من يقرأ التاريخ لا يدخل اليأس الى قلبه ابداً وسوف  
يرى الدنيا أياماً يُداولها الله بين الناس ، فالأغنياء  
يصبحون فقراء ، والفقراء أغنياء ، وضعفاء الأمس  
أقوياء اليوم ، وحُكام الأمس مرشدو اليوم والقضاة  
متهمون والغالبون مغلوبون ولا فرح يدوم و لا  
حُزن يستمر

الكاتبة/ نادين ممدوح "ياقوت"

إنطفئت الروح بداخلي ولم تعد مثلما كان، وكأن  
جسدي به لهيب يخرج منة أدخنة، وأيضا تمزق  
جسدي إلى أشلاء أحاول أن أجمعة ، أتعلمون أنا  
حزينة علي فراق روعي التي كانت جميلة أما الآن  
فأصبحت باهتة

أصبحت كالوردة الذابلة، هذه ليست أنا، أنا رحلت  
بعد رحيلك أخبرني لماذا تركتني يا عزيزي، أريد  
أن أبقى معك حتى بعد رحيلك، أريد أن أحتمي بك  
حتى وإن ذهبت، الحياة قاسية دونك، أواجه  
الصعوبات وحدي، لم أستطع العيش بدونك، أعلم  
إنك رحلت لكن مازالت بداخلي، وبداخل قلبي،  
أريدك أن تبقي علي قيد الحياة، لكن كيف وأنت  
رحلت، حقا إن الحياة قاسية أصبحت تأخذ كل  
الأشياء التي نحبها ونسعد بها، لكن هذا القدر،  
والقدر يشاء ذلك

ك/إيمان رضا



ما زال قلبي حزين علي فراقك، لم يعد مثلما كان  
لم يهتم لأحد غيرك، لماذا يا عزيزي؟  
ترككتي وسط أحزاني وهمومي، ترككتي أواجه هذا  
العالم الملىء  
بالصعوبات، ترككتي وحدي ف الحياة التي  
تشبه الغابة المليئة  
بالحيوانات، يكاد كل حيوان ان يفترسني  
عزيزي بعدما ذهبت أنا لست علي ما يرام،  
أصبحت كالورده الذابلة، أصبحت ملامحي باهتة  
وليست جميلة كما كانت

ك/إيمان رضا

وأن طال غيابك يا أبي فانت تسكن في قلبي  
وعقلي، وأن فات زمن ولم أراك فصورتك  
وصوتك محفوظان في قلبي قبل عقلي، لا أحد يعلم  
كم أنا أحبك، حتى أنا نفسي لا أعرف كم أنا أحبك،  
يقولون لي لماذا تحبي اباكي إلى هذه الدرجة،  
فاقول لهما، يكفي انه أبي ويعمل ليلا نهارا  
لاسعادي، ويحاول اسعد من حوله قبل نفسه حتي،  
ويكفي ايضا انه يحبني، ويهتم بي، انه أبي، وإن قل  
الكلام عنك يا أبي فاعذرنني لم اجد من الحروف ما  
يكفي للتعبير عنك

بقلمي /فاطمه حسن

ي الله لقد حسدوا صداقتنا ولم نعد كما كنا، لقد  
تركنتي صديقتي، ولم تعد تتحدث معي، فوالله يعلم  
كم كنت أحبها أكثر من أختي حتي، ولكن الآن لم  
تعد تتحدث معي، فيشهد كل من كان يعرفنا، كم كنا  
أكثر من صديقتان، ولكن الآن هي في طريق وأنا  
في طريق آخر تماماً

بقلمي /فاطمة حسن

يريدون مني أن اتحدث عن أمي،  
هل هناك كلام يقال أكثر من أنها مثل المدرسه،  
يوجد في داخلها أكثر من فصل، هكذا أمي يوجد،  
في قلبها حنيه وطيبه، وغضب عندما يسيء أحد  
لأبنائها

بقلمي /فاطمة حسن

## صديقتي أياه رحمها الله

آه يا صديقتي لو تعلمين كم أشتاق إليك، لم تركتيني  
وحيدة في هذه الحياة، إنها حياة بائسة يا صديقتي،  
أشتاق إليك كثيرًا، حتي أصبحت وحيدة بدونك، لا  
أريد العيش في هذه الحياة، لا أحد فيها حنين، كنت  
لم أجد فيها إلا حنانك لاتتركيني وحيدة، أريد حضك  
الدافئ، أريدك بجانب صديقتي ولكن هذا هو قدر  
الله حبيبتني

أحبك فالله حبيبتني

رحمك الله حبيبتني

واسأل الله أن يرزقك الفردوس الأعلى حبيبتني

الحوت المنتقب "روضه منصور"

## عد إلى الله

يا صديقي لا تعمل لأجل هذه الدنيا؛ ولكن اعمل  
لأجل آخرتك التي فيها معادك مع الله، ألا تخاف الله  
يا عزيزي؟!!

والله يا صديقي إن العيش لعيش الآخرة؛ فلا تغرنك  
هذه الدنيا الفانية.

اعلم يا عزيزي أنها طالت؛ ولكن مهلاً يا صديقي،  
الدنيا فانية، نعم الدنيا مهما طالت؛ فهي قصيرة  
ومهما عظمت؛ فهي حقيرة، فيا صديقي لا تنظر  
إلى هذه الدنيا؛ فإنها والله لفانية، كلنا راحلون، كلنا  
لنا لقاء مع الله؛ فاعلم أنك ستحاسب يومها، ستعذب  
عذاب شديد إذا غضب الله عليك؛ فاحذر يا صديقي  
أن يغضب العزيز عليك، عد إلى الله يا عزيزي،  
والله لن يخذلك أبداً.

الحوث المنتقب "روضة منصور"

عاد كل شيء كما كان  
فقط انتهى حبلُ الوصال  
انقطع هذا الحبل الذي كان سميكاً لك سمك الحديد  
لم اعتقد يوماً أن شيئاً كهذا سيحدث ولكن دائماً  
يحدث ما ليس ف الحسبان فهذا قدر الله وليس لي  
أن أياس أعلم انه خير.

بقلم:-منه رجب

و ما لي أراك حزينا يا رفيق؟!  
لا تحزن وتوكل على الله وتأكد أن ما تمر به إلا  
استقبال لكرم من الله ولطف منه قل الحمد لله  
لا يزال العمر بأوله، لم تنتهي الحياة ولا شاب رأس  
الأحلام، إن لم تنجح اليوم.. أمامك الغد فلا تحزن  
ولا تخف، وإن تعبت استرح.. و لكن لا تتوقف  
حتى تصل و توكل الله ، وخليك دائما عايش وإن  
عندك يقين بالعوض

منة الله محمد



## قلبي معك

تحت ضوء القمر أهديتك قلبي لتعلمي مدى حبي  
لكي كذبت عينايا عندما رأيته ترحلين كيف لكي  
أن تكوني بهذه القسوة تنزعين قلبي من بين أضلعه  
لأجل فقط الرحيل أي جنون هذا تعلمين أنه لا  
يوجد جسد بدون قلب ومع ذلك تركتي قلبي خارج  
جسدي ألم تشفقي ولو قليلا علي؟! ألم يحزن لقلبك أن  
تكون دقائقه ملكي؟! أعتقد أنني بالغت في آمالي  
وثقتي بك لم أتردد لحظة واحدة في إعطائك قلبي  
ولكن اللوم لا يقع عليك

فأنا الوحيد الغارق في خطئي

أتعلمين أن قلبي برغم أنه يدمي من قسوتك عليه  
ما زال يتشبث بك؟!!

لـ هاجر خلف "زمرد"

## "السعادة تزيد عندما"

"السعادة تزيد عندما تستشعر قيمة العبادات و تتلذذ في أدائها و تشعر بسكون فيها ، تقرأ القرآن بتدبر و تتمعن في معانيه و تعمل به

لا شئ في الدنيا يسعد القلب فعلا اكثر من الإكثار من ذكر الله فإنه ذكر تطيب به النفوس و تنشرح له الصدور و تختفي به الهموم و يكثر به السرور

حياة بلا حب الله لا تساوي شئ، فكيف نعيش بدون حب الله و رضاه و تيسيره لنا، كيف نحيا بدون توكل على الله و إنابة اليه، كيف نستشعر حلاوة يومنا بدون مناجاة الله، تحلي الحياة عندما يكون أنيسنا في الدنيا هو الله...

تحلى أيامنا حين نحمد الله في الضراء و السراء ونكثر الرجوع اليه نكثر التوبة وإن تكرر الذنب الف مرة،

مع كثرة الذكر و الرضا بقضاء الله وقدره من استشعار لذة الأنس بالله و حب الله و القرب من الله فلا تحرم نفسك من كثرة الانابة من الله والرجوع إليه

بقلم الكاتبة "وفاء محمد عبد الجابر"

لم أعتد يوماً علي هذه العزلة التي دائماً ما تلاحقني  
كنت اتهرب منها طوال الوقت

فأنا بطبعي أحب المناسبات ولكن لستُ من يتحكم  
في حياتي ولا أعلم اهي خير لي أم لا ولكن حتماً  
اعتقد انها السبيل الوحيد لراحة البال.

بقلم:-منه رجب

## "لستُ بخير"

أَتَظَاهِرُ دَائِمًا أَنَّنِي بِخَيْرٍ وَدَمْعِي تَتَلَأَلُ عَلَى  
وَجْنَتِي، وَأَكَادُ أَنَّ أَمُوتُ مِنْ وَجَعِ قَلْبِي الَّذِي تَحَوَّلَ  
إِلَى فَتَاتٍ مِنْ كَثْرَةِ الْأَحْزَانِ وَالْأَوْجَاعِ الَّتِي تَسْكُنُهُ؛  
تَعَبْتُ كَثِيرًا مِنَ الْإِبْتِسَامَةِ الْكَاذِبَةِ الَّتِي تَعْلُو وَجْهِي  
وَجُمْلَةُ "أَنَا بِخَيْرٍ" الَّتِي أَتَفَوَّهُ بِهَا دَائِمًا عِنْدَمَا يَسْأَلُنِي  
أَحَدًا عَنْ أَحْوَالِي.

لِمَاذَا دَائِمًا أَكْتُمُ بِدَاخِلِي؟

سَوْفَ أَمُوتُ إِنْ ظَلَلْتُ هَكَذَا، لَا بَدَّ مِنْ أَنْ يَأْتِيَ  
وَقْتُ وَأَبُوحَ عَمَّا يَرِهُقَنِي وَيُوَلِّمُ قَلْبِي؛ وَلَكِنْ مَتَى  
يَأْتِي هَذَا الْوَقْتُ؟

لَا أَدْرِي، وَظَلَلْتُ مَرَهْقَةً وَمَوْجُوعَةً كَمَا أَنَا.

بقلم:- ♡ منة الله حمدي جامع ♡

"\*تركني بدون قلب\*"

\*قَرَرْتُ الرِّحِيلَ؟ لِمَاذَا؟ هَلْ سَتَسْتَطِيعُ أَنْ تَنْسَانِي  
وَتَنْسَى حُبَّنَا بِهَذِهِ السُّهُولَةِ؟ أَلَّا يُؤْلِمَكَ قَلْبُكَ مِنْ  
الْفِرَاقِ؟ "لَمْ يُعْطِنِي إِجَابَةٌ عَلَى هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ" وَذَهَبَ  
وَأَخَذَ قَلْبِي مَعَهُ، ذَهَبَ وَتَرَكَنِي وَحِيدَةً، مَكْسُورَةً،  
حَزِينَةً، تَرَكَنِي وَقَلْبِي يَنْزِفُ بِشِدَّةٍ وَعَيْنَايَ تَسِيلُ  
دُمُوعًا\*.

\*لِمَاذَا فَعَلَ بِي هَكَذَا؟ إِلَّا يُحِبُّنِي كَمَا أَحْبَبْتَهُ؟\*

\*هَلْ قَلْبُهُ قَاسٍ لِهَذِهِ الدَّرَجَةِ؟\*

\*"لَا" يُوجَدُ لَدَيَّ إِجَابَةٌ لِهَذِهِ الْأَسْئَلَةِ"\*

\*تَرَكَنِي مُتَعَبَةً بِدُونِ قَلْبٍ، أَجَلٌ فَأَنَا أَحْبَبْتَهُ بِشِدَّةٍ فَهُوَ  
كَانَ قَلْبِي وَكُلُّ مَا أَمْلِكُ\*.

\*بقلم:- منة الله حمدي جامع\*.

(رفيقه دربك)

ان اجتمع العالم كله علي قلب رجل واحد علي أن  
اتركك لن افكر في يوم ان اترك قلبك حزين يشتاق  
بجنون!

لن أراك ترتجف فأُمضي دون تقبيل يداك حتي  
تهدي

أري الدمع يسيل من عينيك وأُزيح عن عيناك  
الحزن

أحببت قلبك واسكنت روعي بجانب دارك  
لم لا نتشارك الحزن معا كما نتشارك السعادة  
ليت الحزن لا يدق بابك ولا يعرف لك ملجأ!  
زادت ايام حداد الفرح عندك!

ذاب الحزن وتخلخل داخل قلبك!  
أريدك ان تُخرج ما بداخلك الحزين لي!  
اني جعلت روعي مُسخره لقلبك

رفيقة لك

انا بداخلك.

بسملة الأفندي.

سيأتي غيرة بالافضل يحوري  
فأنتي قوية، ويمكنك أن تواجهي كل هذه الصعوبات  
أدريين إنك قوية

ولاكن قلبك يتظاهر بهذا الضعف  
سيأتي اليوم الذي تنتظرينه وتحققي فيه كل اهدافك  
وطموحاتك

فلا تقلقي يا جميلتي  
أن هذه الحياة مليئة بالصعوبات فتحتاج القوي  
وليس الضعيف

قربيا سيحدث مما يخطر ببالك  
لاكن إنتظري قليلا فإن كل شئ له وقتا وتدبيره

ك/إيمان رضا

## \*"مَلَاذِي الْوَحِيدِ"\*

أَقِفْ فِي حَيْرِهِ بَيْنَ مُنْتَصَفِ الْأَشْيَاءِ مُتَرَدِّدَةً، مَاذَا  
عَلَيَّ أَنْ أَفْعَلَ؟ وَمَاذَا أَخْتَارُ؟، وَكَيْفَ؟! وَلَكِنِّي لَا  
أَعْرِفُ؛ فَقَطُّ الْأَسْئَلَةُ تَدُورُ فِي عَقْلِي، وَفِي هَذِهِ  
اللَّحْظِ لَمْ أَتَرَدَّدْ فِي اللُّجُوءِ إِلَيَّ حَبِيبِي نَعَمْ؛ أَذْهَبُ  
وَأَتَوَضَّأُ، وَ أَتَوَجَّهُ كَيَّ أَصَلِّي وَأَجْلِسَ أَنَا جِي خَالِقِي،  
وَأَدْعُوهُ أَنْ يَرْشِدَنِي؛ فَقَدْ ضَلَلْتُ وَجْهَتِي، وَ بَاتَتْ  
رُوحِي ثَقِيلَةً مُرْهَقَةً، نَالَتْ مِنِّي جَمِيعَ الْأَشْيَاءِ؛  
فَوَجَدْتُ رُوحِي تَرَمَّمَتْ مِنْ ثُقُوبٍ، وَشُقَيْتُ  
جَرُوحِي، وَ عُدْتُ لِرُشْدِي وَ أَذْرَكْتُ وَجْهَتِي؛ فَحَقًّا  
مَنْ ذَا الَّذِي يَعْرِفُنِي كَمَا يَعْرِفُنِي خَالِقِي؟

شروق أحمد محمود



أَتَعْلَمُ مَتَى شَعَرْتُ بِالْأَمَانِ؟ حِينَمَا أَمْسَكْتُ يَدِي بِيَدِكَ  
وَسِرْنَا سَوِيًّا، وَوَعَدْتَنِي أَلَّا تَتْرُكَ يَدِي، أَخْبَرْتُكَ عَنْ  
أُمْنِيَّاتِي، وَكَيْفَ أَنَّ إِحْدَهُنَّ يَشْهَدُ الْبَحْرَ وَأُمُوجَهُ  
عَلَيَّ عَهْدَنَا بِالْبَقَاءِ مَعًا لِأَخْرِ الْعُمْرِ، فَسَأَلْتَنِي: لِمَذَا  
الْبَحْرُ وَأُمُوجُهُ؟ فَأَجَبْتُكَ: لِأَنَّ الْحَيَاةَ تُشْبِهُ الْبَحْرَ  
أَحْيَانًا هَادِئَةً، وَ أَحْيَانًا مُمْتَلِئَةً بِالْأُمُوجِ، وَأَنَا أُرِيدُ أَنْ  
تَكُونَ حَيَاتِنَا كَالْبَحْرِ مَهْمَا ازْدَادَتْ أُمُوجُهُ؛ يَظَلُّ  
صَامِدًا بِقُوَّةٍ وَيَتَمَاشَى مَعَ أُمُوجِهِ حَتَّى تَنْتَهِيَ وَيَعُودَ  
الْبَحْرُ لِهْدُوءِهِ كَمَا كَانَ، حِينَهَا فَقَطْ سَنَظَلُّ مَعًا مَهْمَا  
مَرَرْنَا بِأَزْمَاتٍ يَدِي بِيَدِكَ لِنُكْمَلَ سَوِيًّا مَهْمَا عَصَفَتْ  
بِنَا الْأَيَّامُ؛ فَأَخَذْتَنِي إِلَيَّ حَيْثُ أَرَدْتُ وَأَمْسَكْتُ بِيَدِي  
وَهَمَسْتُ لِي الْبَحْرَ وَأُمُوجَهُ، وَكُلُّ الْكَوْنِ يَشْهَدُ عَلَيَّ  
وَعْدِي لَكَ إِنَّنِي لَنْ أَتْرُكَ يَدَكَ مَهْمَا عَصَفَتْ بِنَا  
الْأَيَّامُ

، وَيَشْهَدُ رَبُّ السَّمَاءِ يَا رَفِيقَ دَرْبِي أَنِّي لَنْ أَتْرُكَ  
مَادُمْتُ حَيًّا، وَكَانَ وَعْدُكَ لِي صَادِقٌ وَمَرَرْنَا  
لَا لِكَثِيرٍ وَلَا زِلْتُ مَعِيَ كَمَا وَعَدْتُ؛ دُمْتُ لِي رَفِيقَ  
رُوحِي .

گ/شروق احمد محمود

(لا اعلم).

إلى متى هذا الغياب؟!

لا اعلم الي متى سوف ينتهي هذا الغياب غياب الحبيب كسهام تنغرس في قلبي كطعنات سكين ولكن الغياب محكوم بظروف ليس لنا في غيابه سوي الانتظار عليك أن تعود وتلملم شتات قلبي المنكسر انا بعد رحيلك عادت الدنيا كما كانت من قبل خراب في غيابك اقرأ دفاتر والذكريات واعيد الماضي في خيالي واضحك وابكي واقول ما قيمه الحب. اذا ضاع في الانتظار ولا اعرف لماذا لم تحاول أن تعود لي اعلم جيدا اني اخطأت في حقك ولكنك اخطأت في حق قلبي ، كسرتني بغيابك وبشرودك بعيد عني انت حتي لم تنظر إليّ وإن التقينا صدفه فأنت تحاول جاهداً أن تتجاهلني وتبعد عينيّك عني ، فكيف اتصرف في حُرقة قلبي انت عاهدت! أن تبقى لي مدى حياتي والآن أنت خارجها ؛لماذا خونت عهدك معي لماذا غادرت تركتني؟!...وحيدة اتألم لا أستطيع البوّح بما أنا فيه لا يوجد شخص واحد على الإطلاق لأحكي له مدى تعبتي ومشقة الطريق..أمضي وحيدة أريدك حقاً أريد رؤيتك...مشتاقةً أنا كلهفة الغائب عن بلده..تعلم الحل ولكنك تُريد أن تزيقني نفس الكأس المر...أتعلم كم أريد أن أنظر إليك وأضمك إليّ وأبكي وأبكي وتقول لي لاتخافي هذا مجرد كابوس مزعج وتعود إليّ وينتهي الغياب؟!....

هاجر خالد عبدالرؤوف

## صديقتى :

لا أعتبرك صديقتى فقط بل أنتى رفيقة دربي  
وحبيبة عيني ، أنتى التى تفهمينى بهذا الكون ،  
تفهمى نظرة عيني وتلمحين حُزنى وسكوتى ثم  
تُربتنى على قلبى بكلماتك الدافئه ويداكى الحانيتين  
يحتضنا يداى فأشعر وكأن جبال من الحزن  
والهموم قد انهارت من على عاتقى ، ادامكى الله لى  
يا رفيقه روجي .

ك / ياسمين عبدالعليم محمد .

## ذكريات الزمن

حينما أسترجع ذكريات الماضي وأحن إليها  
يдахمني العديد من المواقف التي لا أريد حتي  
استذكارها ، لأنه كلما راودتني في مخيلتي أشعر  
بانهزام كبير وخسارة فادحة ، فإلي متي أظل  
منتظرة ما يعوضني !؟

حقا هناك تارات يرجع بها الإنسان إلى أشياء لا  
يريدها ، فما أبشعه من إحساس!!

أسوف أقوم بأخذ ما تم إفساده بالماضي وأقوم  
بإصلاحه بالمستقبل أم سوف أقوم بجعله درسا  
قاسيا أتعلم منه في الحاضر!!؟ ذاك السؤال دائما  
يحيرني ، ولكن بكل تأكيد سأأخذ خطوة تجاه ذلك  
حتميا فما يوجد من نجاح إلا ويسبقه فشلا ، وهنا  
تظهر المهارة الحقيقية التي تميز من تعلم درسه  
القاسي من الذي لم يعلمه حتي ، فلولا أن هناك  
ماضي ما كان هناك حاضر فيا حسرتاه علي الذي لم  
يفهم درس حياته!

تسليم سعد خليفة\* "لونا"

في كثيرٍ من الأحيان يراودني شعور بالتخبط و  
الاضطراب، حيث أشعر بالتيه داخل ثنايا عقلي  
المتزاحمة بالأفكار و المشاعر، بعضها متناقض و  
متضاد، الآخر يستحيل تحقيقه، و الكثير منها ملئ  
بالسلبية، أما النسبة القليلة الباقية تكون الإيجابية  
المنعدمة، عالقة تصرخ بصوت هامس لا يسمعها  
أحد، و لكن هذه الأفكار لديها أمل في أن تسمعها  
الأذن و تخبر باقي الخلايا بوجودها، تخبرهم  
بوجود فرصة يُمكن اغتنامها.. ولكن هل سوف  
يسمعها أحد؟

مريم الطحان.

## أصل وصورة

أرتدي قناعي الذي أخفي خلفه الكثير من الآلام  
الشديدة والوجع الذي لطالما كان يلاحقني

منذ زمن طويل، لست قادرة على التحمل؛ فطاقتي  
أوشكت على النفاد، ليس لي كمٌّ من التحمُّل بإمكانه  
استيعاب المزيد بعد؛ فهذا غير معقول ولا أصدق،  
تارات أقول لذاتي: "أهناك مخرجٌ أستطيع به  
مواجهة ما يؤذيني؟"

بالتأكيد لكل مشكلة ولها حل، ومن هنا أتكلم مع  
نفسي: "هل بإمكانني رؤيته؟"  
إنه أمامي لا محالة، إذًا؛ فلماذا لا أراه؟"

بقلم الكاتبة:

سنيم سعد خليفة "لونا"

(هجره الديار).

وهجرت الأرواح قبل البيوت  
البيوت التي كانت معمورة بالأحباب  
أغلقت منافذ الفرح والبهجة داخلها، وأهدمت  
الجدران التي كانت مُمحلة بالذكريات، وإنفجرت  
الشرفه بكاءً علي هجره الأحباب  
فالديار التي كانت تملؤها ضحكات الأهل أصبح  
يكسوها الحزن من كل جانب، أصبحت فارغة  
أصابتها هشاشة الغربه والفراق، الغرف التي كانت  
تسع كل حبيب وغريب أصبحت ضيقه كل الضيق،  
أغلقت الأبواب التي كانت لاتغلق، صمتت الديار  
كالذي أصابه الشلل، أهدمت روح البهجة في  
الديار، بني العنكبوت مسكناً له ولجميع أحبابه في  
الجدران، تجمدت الأبواب لهجرة الأحباب.

بسملة الأفندي

مصائبُ بك في قلبي و صمتي و زوايا ذكرياتي و  
في عزلتي، مصائبُ بك بين الحشود و دون الحشود  
وفي وحدتي، مصائبُ أنا دونك في فرحتي و جوف  
قلبي وفي صحتي .

" مصائبُ أنا ودون الهنا ودونك أنا في كربتي

فريدة شانة



وكيف أنساك ؟

لقد مددت يدك إلى أعمق نقطة في روعي وأحكمت  
قبضتك عليها..

لقد شعرتُ معك كلَّ شيءٍ لأول مرة، وهذا للأسف لا  
يُمحي.

لا أستطيع أن أمحوك من رأسي، ولا أن أمحو  
بصمتك من على جسدي، وجلدي، وشعري،  
وروعي..

حبُّ بهذا العمق للأسف لا يُنسى.

فريدة شانة

## "شتات افكاري"

صراعات وتحديات بين قلبي وعقلي، كل منهما يريد الأفراد برأيه  
واجباري عليه، لكنني في حيرة من أمري، تشتت تفكيري وتفتت  
قلبي لمن عليّ الاستماع إليه..؟! إن استمعت لي قلبي سأكون ف  
سعادة حتي لو لوقتٍ قصير، بينما إذا استمعت لعقلي سأحظى  
بالحزن الأبدي رغم أنه سيكون الأمر الصواب، ماذا علياً أن  
أفعل؟! ، لا أستطيع ان اسيطر علي أحداً منهما ف قلبي تتسارع  
نبضاته، وعقلي يسبب لي الضغط النفسي ومرض الصداع، كلاهما  
يحاربني بطريقته ليَجبرني علي رأيه وإجبار الآخر كذلك ط، ماذا  
بك يا فؤادي ، لما لا تهدأ قليلاً..؟! ، وانت ايضاً يا عقلي لما تفعل  
بي هذا الم نكن دوماً يد واحدة نتفق علي كل شئ معاً ، عيبٌ  
عليكما انا الجسد الممزق الذي يحملكما، الا تريدان راحتي؟! ،  
وانت ايه الحبيب ماذا افعل بك؟! ، صراعاً بين قلبي وعقلي عليك  
ف قلبي يُريدك وعقلي يرفضك ..!

\_\_ بقلم / خلود مروان "مُوج"

## \*"الرحيل والموت"\*

ستتحول الذكرى لقاموس يحتوي أقسى كلمات الفراق والشجن والدموع ويبقى الموت حاضراً في كل الأوقات. أبي أنا موقنة أنك رحلت للأخرة أعلم أنك لا تسمعني ولا تصلك كلماتي لكني أحب أن أخاطبك وكأنك أمامي أحب أن أكتب إليك وكأنك تقرأ أحب أن أناديك، وأنتظر سماع صوتك، وكأنك ستجيب ليس ياساً، ولا جنوناً لكني أحب أن أعيش حياة أنت فيها وكأنك موجود رحمك الله يا قلباً لن يحبني مثله قلب. أبي الذي رحل إلى وطن النائمين طويلاً، وبقي كل شيء مختلف بعد رحيله يارب اجعله في الفردوس الأعلى عدد ما نبض قلبي شوقاً إليه. انطفأ قلبي برحيلك يا أبي، القلب الذي كانت تملؤه السعادة، وبعد رحيلك لم يتذوق طعمها أبداً، الحزن على بيت خالٍ من نطق حروفك يا أبي. لم تكن أباً فقط كنت ولا تزال كل شيء، الأب الحنون الذي لطالما خاف علينا والأخ الذي كان يعطف علينا والصديق الذي كان يشاركنا ولكن بعد فاجعة الموت بموتك لن يشهد قلبي سعادة أبداً. أصبحت بعيداً عني أصبحت بعيداً عن أحلامي ولكن ما زلت متعرشاً في قلبي وعلى الناصية رحمك الله يا قطعة من قلبي. موت أي أحد من الأهل مؤلم جداً، إنني أفقدكم بشدة ليس لها نهاية. في كل ليلة أترك باب حلمي مفتوحاً فيا زائري أقبل فمرارة فقدك أذابتنني، وقسوة موتك أنهكتني فيا رب بحجم شوقي لمن في رحابك من أهلي فاغفر لهم. ألا ليت الزمان يعود يوماً لأرى أبي، ألا ليت الزمان يعود يوماً لأقبل يدي وجبين أمي، ألا ليت الزمان يعود يوماً لأحتضن أبي وأمي، ألا ليت الزمان يعود يوماً لأخبرهم عن تفاصيل يومي، ألا ليت الزمان يعود يوماً لأخبرهم بحبي لهم وعشقي لهم هل سيعود زماني مع أبي وأمي، ولكن الزمان لا يعود، والأموات الراحلون لا يعودوا. إلى فقيدي النائم في بطن التراب، أعترى إن أوجعتك بدموعي، دعوت الله كثيراً أن يرحمك، ونلتقي معاً في الجنة.

"موج البحر" wr "Habiba Hamdy"

# أضطراب مشاعر

أسماء الشاركين :

منة رجب.	نيقين محمد.
منة الله محمد.	ليس أبو زيد.
هاجر خلف.	ياسمين عبد العليم.
وفاء محمد.	رؤيه الحوفي.
منة الله حمدي.	ريهام محمد أحمد.
بسمة الأندى.	نورهان أحمد.
شروق أحمد محمود.	الاء زكريا.
هاجر خالد.	نادين ممدوح.
الاء عبد الحافظ.	إيمان رضا.
فريدة شانة.	فاطمة حسن.
أسماء الحمدي.	روضة منصور.
تسنيم سعد.	خلود مروان.
مريم الطحان.	حبيرة حمدي.

إشراف :

نيقين محمد الشيخ.

ليس أبونريد.

إعداد :

ليس أبونريد.