

مجموعة مؤلفين



# نبض الفكر

مبادرة إبداع فكر

Dr. Naneman Hussein

كتاب نُبض الفِكر  
مجموعة مؤلفين  
مبادرة إبداع فكر

"لا يفرنك من كتم غيظاً طويلاً"

طمأننتهم سماتك بالتحلي بالصبر  
والمسامحة؛ التي نسجت خيوطاً من  
حياتك، وأنتك تتحمل منهم ما لا  
يحتمل، غرتهم لبرهت من الوقت  
ملائكية أخلاقك، لكنهم لم  
يكن في حسابهم مقولت  
"اتقي شر الحليم إذا غضب"  
بل لا تضع في اعتباراتك أن الإنسان  
سيخضع لكل الإهانات والضعفوات،  
دون أن تتفجر من خلال نفسه كل  
البراكين الخامدة؛ فلا بد أن يحين له  
الوقت ليثار لكرامته، حتى وإن أهلك  
سفن بحاره كالبحر الهائج، ولن  
يمكث في صبره طويلاً، أستم من  
صنعتهم منه هذا الثائر ولكن بحق؟  
احذروا من اعتاد أن يعاملكم بلطف  
وبطيب خلقه، واكثرثوا لأفعالكم  
المشينة معه، وما تصفونه من افتراءات  
وأكاذيب، لا بد وأن يذوب الجليد  
قريباً من تسلط حرارة النار عليه.

أسماء صلاح "قلب مزهر"



# "لك عام وأنتِ عطر الورد"

هذا العام هو عام تحقيق النصر لمن  
راهن عليك بالفضل عزيزتي،  
إدراكك لأهمية دورك في الحياة  
هو بمثابة جعل حلمك لواقع،  
كالوردة التي تتفتح وينتشر عبق  
شذاها بكل الدنيا، أيليق بالورد أن  
يحزن، يشعر بالإحباط، كلا اجعلي  
روحك تسمو بك، تخطي كل  
صعب، قادرة أنتِ على نيل ما تتمني،  
لك كل الود يا من ملكت الروح  
والقلب، من بحضورها يختفي صوت  
الظلم، تحف من حولها بهالة من  
الحنان والحب، اجعلي خطواتك  
ثابتة وواثقة من النجاح، ارفعي  
رأسك وكوني شامخة، فأنتِ  
حفيذة عائشة ووصية سيد الخلق  
أجمعين، لن تكوني أمة ولا تقبلي  
بالظلم ولا تستسلمي للحزن،  
فمكانتك أنتِ من تصنعها.

أسماء صلاح "قلب مزهر"



"إحتضني نفسك هو أكرم لك"

تتواري تلك المشاعر داخلها،  
فلا يتسنى لأحد ممن حولها، أن  
يعي كم المعاناة التي أصبحت  
جزئاً من تكوينها، ولا يسمع  
صرخاتها المكنونة التي  
كادت أن تشق تلك المضغرة  
التي في أيسرها، نعم نجحت في  
أن تقنع كل من حولها بأنها على  
ما يرام، بابتسامة عريضة  
لكنها مزيضة لا تمت للواقع  
بصلة، فلقد آثرت أن تغمر روحها  
المتعبة كل ليل، وتذرف دموعاً  
لقلته حيلتها؛ على أن تلمح في  
عيون وتمتمات الآخرين  
الشفقة، أن تجتاز مرارة الأيام،  
وتحمل على عاتقها أموراً دون  
اللجوء لأحد.

أسماء صلاح "قلب مزهر"



# "مَسَاعِر"

لكل منا مشاعره الخاصه، لا  
أتحدث عن المشاعر الإعتيادية  
الحب، الحقد، الكراهية.. فأنا  
مثلا بالنسبة لي أجمل شعور في  
الكون هو الطمأنينة، نعم أن  
تعيش في هدوء و اطمئنان شعور لا  
يضاهيه شيء، لكن في بعض  
الأحيان تأتي عواصف الحياة  
لتضرب شعورك عرض الحائط،  
لذا لا تسمح للحياة بأن تفسد  
طمأنينة روحك تصرف دائما  
ببرودة، تصرف وكأنه لا شيء  
حصل ولا شيء سيحصل فهكذا  
ستعيش في هدوء و طمأنينة و  
سلام.

أعطفاوي شيماء



## "خذلان من طرف النفس"

و عندما نتحدث عن الخذلان  
ليس من الضروري أن يكون من  
طرف الأهل أو الأصدقاء أو ممن  
أحببناهم بصدق، ففي كثير  
من الأحيان يأتي الخذلان من  
أنفسنا، و يعد هذا أصعب  
خذلان يتعرض له الإنسان و  
صعب عليه تحمله، فحينها  
تكون في صراع بين قلبك و  
عقلك، لن يفهمني سوى من  
خذل من طرف نفسه، فتجفان  
تكون مستعد لإعطاء كل ما  
تملك لأجل الوصول إلى  
هدفك لكن نفسك و  
روحك البشرية غير مستعدان  
لذلك فهو شعور مؤلم حقا.  
فهذا هو الخذلان الحقيقي،  
نعم إنه الخذلان من طرفك  
أنت تخذلك.

أعطاوي شيماء



# "دروس الحياة"

واسترسل بأحاديثك الكاذبة، واصنع  
لنفسك قلعة عالية من الفضائل  
الواهمة، لكل من حولك. ولكن قل  
لي بربك؟

هل ستنجوا من عذاب الله في حياتك  
وبعد الممات؟

وهل سيظل ضميرك في ارتياح بعد  
خداع كل هؤلاء الفتيات بكلماتك  
اللطيفة وعودك الكاذبة لهن؛ بأن  
تظل لهن السكن، وعوض الله عن مر  
ما ذاقن في الحياة قبل أن يلتقين بك؟  
كنت أظن أنك هديّة من الله لي؛ لم  
أكن أعلم أنك لي درساً جديداً من  
دروس الحياة، وأحسنت الظن بك،  
وبنيت قصوراً من الرمال، وخذعتني  
كلماتك الرقيقة.

أتذكر؟؟

أنا من أسميتها طفلي المدللة!!  
؛ ولكن لطف القدر أرسل لي من  
يوقظني من غفلي، ويكشف لي  
حقيقة أمرك؛ التي لا أعلمها، وكان  
الله أرسلك إلي درساً لأتعلم فن جديد  
من فنون الحياة.



## "مرارة الحياة"

بأيدي طفله لا تعلم شيئاً عن مراره  
الحياه . بدأت بسحب بقايا حياتي و  
ذهبت لا اعلم الى اين ، ذهبت و  
تركت وراءي ذكرياتي و منزلي .  
و لكن اين منزلي تلك بقايا منه  
فقط . لم يعد يوجد به غيري  
ذهب ساكنوه و تركوني وحدي .  
بدموع تنهمر على خدي بدأت  
ذكرياتي تعاود امام عيني ، لا  
اريد المغادره من هذا المكان ،  
لكني اشعر بالوحشه به ، لم يعد  
هناك ما يجعلني ابقى من اجله ،  
رحلت تاركه خلفي ذكريات  
الطفولة ، وصوت امي و هي تنادي  
علينا من اجل تناول الفطور ، و  
ضحكه ابي عندما اقفز الى  
احضانه عندما يعود من العمل ، و  
لعب الكره مع اصدقائي . رحلت و  
لا استطيع العوده مجدداً ، و لكني  
لن انسه و اتمنى ان لا ينساني ايضاً

## "سجن الحياة"

كبرت بسرعه كبيره ، كيف  
كبرت بهذه السرعه ؟! لازل  
الطفل بداخلي يريد الخروج و  
التمتع بجمال هذا العالم و لكن  
الحياه سجنته و قيده بقيدوها  
حتى لا يخرج من داخلي ،  
مرغوماً انا على عيش بشخصيه  
الرجل العجوز ، عندما انظر الى  
المرأة ارى طفل صغير يلعب  
بالطريق غير مهتم بمشاكل  
العالم و غلاء الاسعار ، طفل  
بضحكته البريئه يدخل البهجة  
في قلوب الناس جميعا . طفل  
ينظر لي من وراء قضبان سجنه  
يصرخ طالباً الحريه و يرفض  
الرضوخ لأوامر الحياه . و لكن  
عذراً يا طفلي العزيز لا أستطيع  
فعل ذلك ، صدقتني و جودك  
هنا افضل ان الحياه في الخارج  
سيئه للغاية لن يتحملها قلبك  
البريئ .

رضوى حسن



## "ذئب بشري"

من ظاهرک تبدو كالملائكة  
لطيف و رومانسی درجه اولی ،  
كنت اظن انك العوض و السند  
فی الحياه . كنت وحیده داخل  
قفصی الخاص حتی اتیت انت  
بکامل بهاءک و طلتک الخاطفه  
للانقاس و بدأت اخطی خطی  
بطینته الی الخارج . خرجت و انا لا  
أرى سوى الورده الحمراء بیدک و  
کلامک الذی صرت اعشقه ، لم  
اکن اتوقع ان الغدر سیکون  
منک . لماذا فعلت بی هذا ؟ لماذا  
اخرجتني من قفصی الصغير !؟ و  
انت لست اهلاً لی ، کیف كنت  
تظهر امامی بهذه اللطافه ، و انت  
فی الاصل ذئب جائع ، تنتظر  
الفرصه لتتقد علی . اذهب من هنا  
یا عزیزي و اترکني فی قفصی  
الصغير ، مختفیه عن انظار الذئاب  
امثالک .



# "الأنانية"

من أبشع الصفات التي تكن في  
الإنسان ، الشخص الاناني يعشق  
السيطرة والتملك ويكره من يكن  
افضل منه ولا يهتم الا بشخصه هو  
حب الذات يخدعنا ودائماً يعمي  
أبصارنا ، حتي المحبه لا يعرف عنها  
شئ الشخص الاناني فهو يحب نفسه  
فقط ويكره من حوله وحتى  
الأشخاص المقربين إليه دائماً  
يشكون منه ويعانون جفائه  
العاطفي ، فهو يري نفسه دائماً محور  
الكون وكان هو الشخص الوحيد  
في الكون يتألم ويعاني والشخص  
الذي يمر بظروف سيئه ولا أحد  
يشعر به ، ودائماً يعشق اهتمام من  
حوله وتعاطفهم معه هو يحب هذا  
برغم من انه لم يحبهم وهو يحب ان  
يري الجميع يحبونه ويقدمه له كل  
شيء ولكن هو لا يحبهم ولا يفعل  
شيئاً من اجلهم .

نورهان فيصل



# "الخذلان"

لقد خذلني الجميع وفارقني الجميع ،  
أريد أن أخبرهم إن تم تمزيق قلبي  
ومشاعري بنجاح ، دموعي تسقط مثل  
الأمطار ، وقلبي يحترق مثل الشموع  
هذا وصف قليل للغاية علي ما أشعر  
بتة ، كنت أظن إنهم مختلفون  
ولكنهم خذلوني ، لماذا هذا الوجع  
علي أشخاص لا يستحقون دموعي ولا  
حرقه قلبي وتمزيقه ، إنهم أشخاص  
مزيفين لا يستحقوني ولا يستحقوا  
حبي لهم وصدق مشاعري ، كنت أثق  
بالجميع أما الآن أصبحت لا أثق بأحد  
حتي حالي ، لماذا فعلوا هذا بقلبي  
البرئ ، تعلمت من هذا الدرس أن لا  
أحب من قلبي بإخلاص وأن لا أثق  
بأحد ، هم سبباً في ألم كبيراً ،  
جعلوني أشعر إنني لا شيء في هذه  
الحياه جعلوني أشعر بإنني مجرد لعبه  
فقط

نورهان فيصل



# "كلمات مبعثرة"

تلك الكلمات المبعثرة تطير  
في كل مكان تملئ عقلي بكل  
اشكال الحياه ، تهرب من  
الكتب و الورق و تأتي الى عقلي  
حتى تتحرر و تسبح في بحوري .  
تتلاعب بعواطفى كالفرشات ،  
تزرع الحب و الجمال في عقلي ،  
اصبحت تلك الكلمات هي  
صديقتى ، تواسيني و تساندني  
في كل مره انهار بها ، اصبحت  
تلك الكلمات طوق نجاه في ظل  
الامواج العاتيه للحياه اظن انها  
منقذنى حتى الممات . تلك  
الكلمات هي حياتى و فرشات  
عمرى ، التى سوف تظل سندی  
في الحياه حتى النهايه .

رضوى حسن



# "لو عاد معتذراً"

ماذا لو عاد معتذراً :

والله لفتحت له باب قلبي من جديد  
وقبلت إعتذاره وفرشت لته فؤادي قبل  
الأرض وروداً وزهوراً ، لم يكن فؤادي  
يوماً قاسياً ولكن الحياة هي من قست  
علينا وأجبرتتنا عن التخلي عن بعضنا ،  
كيف لي أن أقسو على من كان يوماً  
توأم روعي وما زال ، إنه عاد لي وجبر  
كسر قلبي ، صلواتي ودعواتي وبكائي  
إلى الله في كل ليله استجابت ، لا  
أنسى لته إنه من كان يعطيني الأمل  
وكل من حولي حطموني من الداخل ،  
لا أنسى له وأنا أبكي إنه كان يجعلني  
أبتسم من كلماته اللطيفة المضحكة  
، لا أنسى إنه كان معي رجلاً لا ذكراً ،

في يوماً سمعت مقوله تقول :

( إن الرجال قليلون والذكور كثيرون )

يوجد فرق بين الكلمتين لا يفهما إلا  
رجل .

وها قد التقينا معاً من جديد  
وسوف نبقا معاً حتي نذهب إلى الله .

نورهان فيصل

# "أمي"

يسألوني عن أمي ويسألوني عن قلبي ولا  
يعلمون إنني لا أستطيع التفرقة بين قلبي  
وأمي لأن أمي هي سبب وجودي في هذه  
الحياه . أحب أمي كثيراً وأحب من يحب أمي .  
وأحب من يقدر أمي . وأنزعج وأكره من  
يزعج أمي لو بنظره أو بكلمه ، فهي كل  
الكون بالنسبه وهي السبب في وجودي ،  
والسبب في نجاحاتي ،  
أريد أن أقول لها إنني ممتنه لها للغاية ،  
أعتذر يا أمي عن كل مرة ازعجتك  
وبكيتي بسببي  
سامحيني يا أمي حين أتخاصم معك ، ولا  
تبكي يا أمي فدموعك عندي أغلي من  
الألماس  
وكيف لي أن لا أحب أمي وهي إن أستطاعت  
أن تحمل الحزن عني لحملته ، كل الأمتنان  
والشكر لا يوفيك حقك يا أمي ،  
أحبك يا من تسكنين قلبي  
يارفيقه مشواري وعمري  
اخاف عليك كثيراً  
وأغار عليك من كل شيء  
سأقول لك شيئاً ستتعجبين منه  
أنا أغار عليك من كل شيء حتي أبي أغار  
عليك يا أمي  
حفظك الله وبارك لي في عمرك .

نورهان فيصل





# "الوحدة"

لا أخفي عليكم سراً . أريد أن أتحدث عن  
شيء ما .....  
دائماً من حولي يقولون إنني وحيد ولكن  
لم يسألوا أنفسهم يوماً لما أنا وحيد ، أري  
دائماً أن الوحدة افضل بكثير من  
الأشخاص المزيفين في حياتنا ، أعشق  
الوحدة والهدوء والصمت ، هم يروا إن هذا  
جنون ولكن هذا نضج ، يمكن أن يكون  
حولك أشخاص كثيرون ولكنك تشعر  
بالوحدة وهذا يكن بسبب فقدان شخص  
لهذا تشعر بالوحدة في وجود الجميع  
ولكن عندما يحضر هذا الشخص تشعر  
و كأن العالم كله قد حضر ، أنا لا أكذب  
أن الوحدة تنهشنا من الداخل ، يقولون لي  
أنني لا أكل ولا يعلمون أنني أأكل من  
الداخل فقط ، في الوحدة نشعر بمشاعر  
قاسية للغاية ، نشعر وأن الحياة تعاندنا  
وهذا الشعور يكن بفقدان شخص هو سبب  
السعادة بالحياة ، كلما تذكرت  
ذكرياتك معه تريد أن تنعزل وتظل معه  
في مخيلتك ، لهذا الوحدة و الخيال رائع  
نتحدث مع من نحب في اي وقت ونشعر بهم  
في وحدتنا ، نشعر بحبهم رغم بعدهم ،  
نعانقهم ونقبلهم في مخيلتنا ونقول لهم إننا  
أشتقنا لهم كثيراً ،فالحذا الوحدة رائعة  
نري من نفتقد وجودهم علي راحتنا ونبوح  
لهم بكل شيء.



# "ما بين قلبي وعقلي"

دائماً ما يخبرني قلبي أن أقوم  
بأشياء يرفضها عقلي، لا أعلم بمن  
منهم أثق، قلبي أم عقلي؟  
قلبي الذي يحبك حتى الآن، أم  
عقلي الذي يذكرني بين الحين  
والآخر بفكرة عدم وجودك!  
قلبي المحطم، أم عقلي المشتت!  
لا أدري، ولكن حتماً أتمنى أن  
أتخلص من كليهما، فكليهما  
متعبين؛ مثلي.

أصبحت في المنتصف، بين عقلي  
الذي يخبرني أنه عليّ نسيانك،  
وتخطي كل شيء مررنا به سوياً،  
وقلبي الذي لم يكف عن حبك  
ولم يكف عن النبض بك  
واليك، وبالطبع قلبي من يتغلب  
على عقلي في النهاية، لهذا لم  
أستطع نسيانك وتخطي  
ذكرياتنا سوياً.

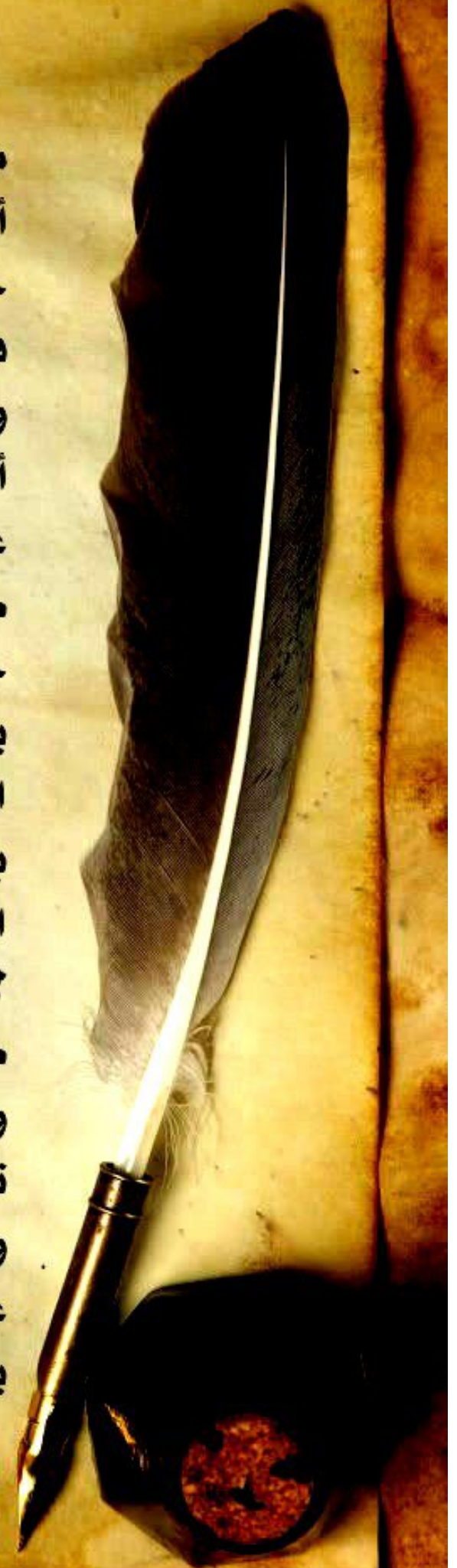
سلمى وليد "حورية"



# "الحب"

ما كنت أوّمن بالحب، كنت  
أعتقد أن الحب ما هو إلا وهم،  
خيال، شيئاً ليس حقيقياً، كنت  
فتاة لا تعرف معنى الحب؛ حتى  
وجدتك، كان حبك كسهم  
أصاب قلبي فسقطت مهزومة أمام  
عيناك، عيناك التي لطالما  
كانت أجمل عيون رأيتها في  
حياتي، عيناك التي لم ولن أمل  
يوماً من تأملها، أصبحت مصدر  
الأمان والإطمئنان الوحيد  
بالنسبة لي، نبض قلبي للمرة  
الأولى لأجلك، وسيظل ينبض  
لأجلك حتى يفنى بي العمر،  
كنت أرسمك في مخيلتي  
ولكنك لم تكن كما  
تخيّلتك، بل أجمل بكثير!  
وكانك أنفاسي التي أستنشقها،  
عندما لا تكن متواجداً في  
يومي، أشعر وكأنني قد انتهيت.

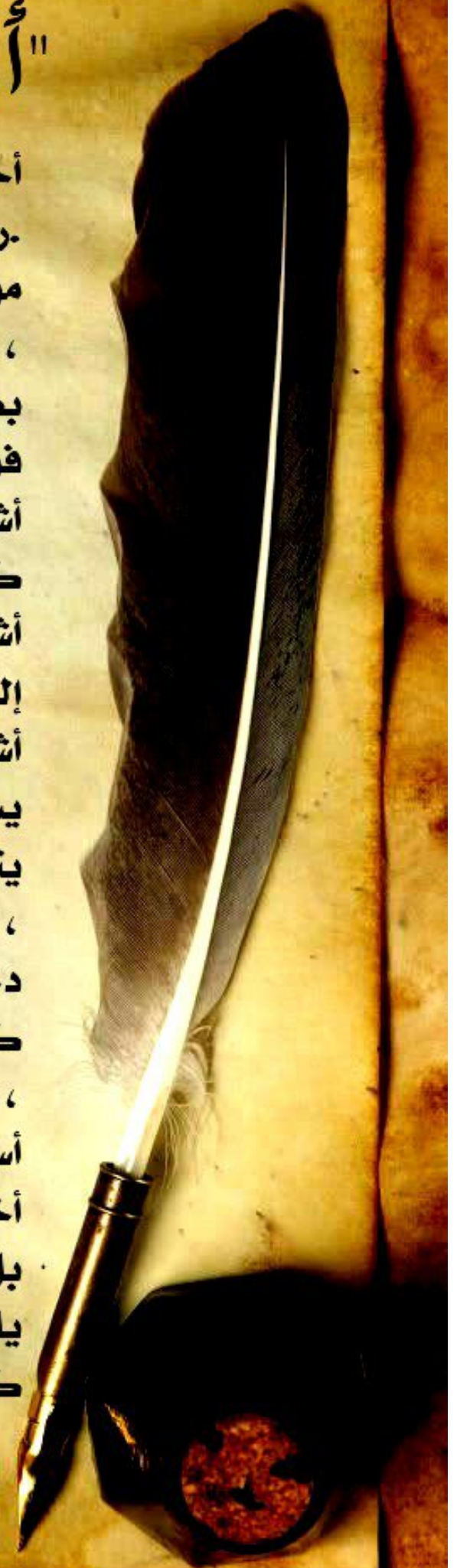
سلمى وليد "حوريت"



# "أحببت رجلاً"

أحببت رجلاً من قلبي ولكنه تركني  
رفقاً بي وبفؤادي أرجوكم إن فؤادي  
موجوع ومكسور وتفتت وجعاً من الألم  
، فؤادي يؤلمني من الحب الذي أحببته  
بصدق ، رفقاً بحال أتت الدنيا بما أوجع  
فؤادة وحطمت ومع ذلك أبتسم ،  
أشتقت إليك أيها الحبيب الذي  
كسرتني وحطمتني من الداخل ،  
أشتقت إليك يا من أوجعتني ، أشتقت  
إليك يا من روحت ساكنة في قلبي ،  
أشتقت لسمع صوتك الذي كان  
يسعدني مهما كنت مهمومة ،  
يتحدثون أمامي ويريدون مني نسيانك  
، كيف أجابهم وأعترف لهم إن من  
دخل الفؤاد لا نستطيع إخراجته أبداً ،  
كيف أخبرهم بأنني أحببتك بصدق  
، كيف أخبرهم إن هذا قلبي وأنا لا  
أستطيع التحكم بقلبي ، كيف  
أخبرهم بأنك لم تسكن قلبي فقط  
بل سكنت روحي وعقلي وكل شيء ،  
يا من سكنت الفؤاد عود لي كي تجبر  
كسر هذا الفؤاد.

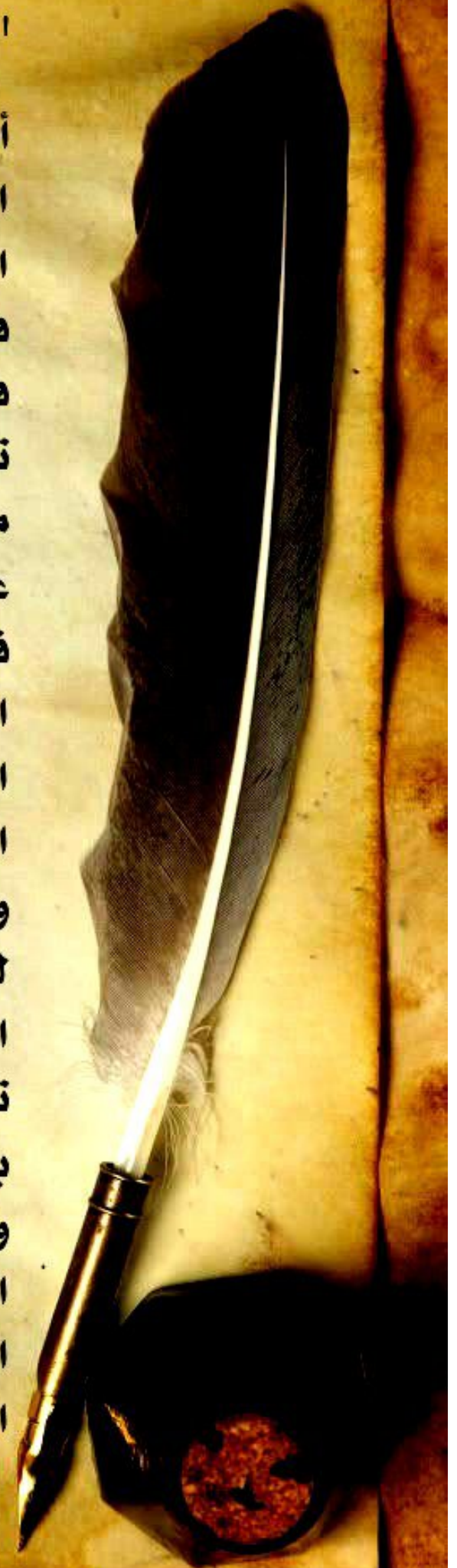
نورهان فيصل



# "سحر آه"

أنت الغيمة الغارقة في زرقته  
السماء، يمتزج بياضك مع لون  
السماء فتتشكل لوحة فنية  
فائقة الجمال، يليق البياض بك  
فأنت نقيّة القلب، حلوة الروح،  
تجولين في السماء بلا وجهة  
محددة كسرب من الطيور تائهة  
عن وجهته أو كسفينة بلا  
قبطان، تهمسين للنجوم بالطف  
الكلمات ليزداد بريقها، تتوراى  
الشمس بظلك عندما تريد  
البكاء، كثيراً ما أراك تؤنسين  
وحدة القمر وتضميه إليك  
لتشفي جراحه، حتى تلك  
العبرات التي تسيل من عينيكي  
تشفي كل من شاهداها أو أحسن  
بسقوطها منك، تجولي العالم  
وتجعلينه مفتوناً بسحرك، أنت  
الغيمة التي لامست روعي وروح  
السماء، أحبك يا غيمتي  
النقيّة.

مرح خفاجة "الفراشة"



# "معشوقتي"

يا معشوقتي  
أيحق لي الفرق في بحر عينيك  
والضياء في حمرة خديك؟  
أيحق لي التغزل بلازورد شفتيك؟  
أيحق لي الاحتفاظ بخصلة من  
شعرك؟  
أيحق لي أن أقبل حرير يدك؟  
هل يحق لي أن أنام على صدرك  
وأشتم عطرک؟  
أيمكنني جعل صوتك سنفونية  
موسيقية أسمعها كل صباح  
ومساء؟  
أيمكنني أن أعدل مزاجك بدلاً  
من فنجان قهوتك؟  
أيمكنني أن أحتفظ بك لي  
وحدی؟  
وأنت أيمكنك أن تحبينني  
وترأفي بحال عاشقك المجنون؟

مرح خضاجت "الفراشة"



# "في غرامك"

أيقق لي الفرق في بحر عينيك  
والضياء في حمرة خديك؟  
أيقق لي التغزل بلازورد شفتيك؟  
أيقق لي الاحتفاظ بخصلة من  
شعرك؟

أيقق لي أن أقبّل حرير يدك؟  
هل يحق لي أن أنام على صدرك  
وأشتم عطرک؟

أيمكنني جعل صوتك سنفونية  
موسيقية أسمعها كل صباح  
ومساء؟

أيمكنني أن أعدل مزاجك بدلاً  
من فنجان قهوتك؟  
أيمكنني أن أحتفظ بك لي  
وحدی؟

وأنت أيمكنك أن تحبيني  
وترأفي بحال عاشقك المجنون؟

مرح خفاجة "الفراشة"



# "أبتلينا بقلوب تحن"

ابتعدنا منذ وقتٍ طويل، ولكن  
لا زالت قلوبنا تحن لجميع ذكранنا،  
رتبنا جميع أحلامنا على بقائنا  
سويًا إلى النهاية، كنت أدري أن  
الجميع بإمكانه الابتعاد سواك،  
ولكنك بادرت بكونك أول  
الراحلين، كنا نكابرو ولكن  
يغلبني الإشتياق في كل حين،  
تأتيني حتى في أحلامي، تمنيت لو  
أعانقك في الدجن ولو لمرة  
أخيرة، ولكنك حتى لم تسمح  
لي فقط بذلك، لو أنك علمت  
بمدى حبي لك لبقيت بجانبني  
حتى يفتني العمر بنا، لم يعد لدي  
ثقة ومشاعر أهديتها لأحد،  
ولكنك لم تكترث لأمرني ولا  
قلبي الذي لا يكف عن الهديان  
باسمك دائماً، وفعلت ما لم يكن  
بالحسبان، رحلت وتركتني بقلب  
يعاني.

جويرية وليد.

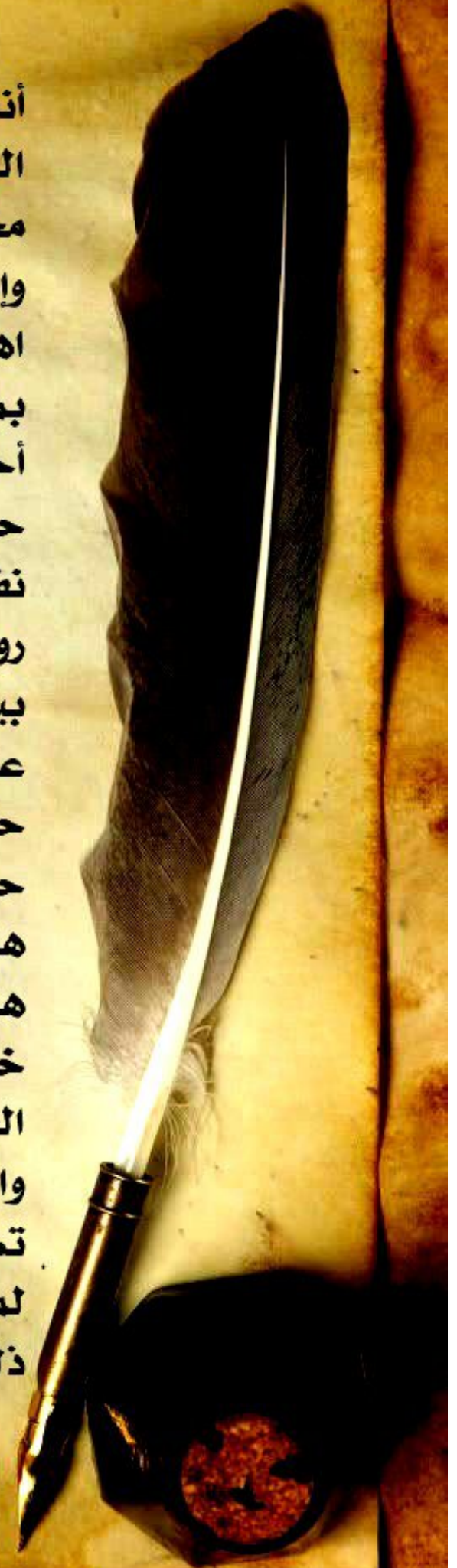




## "حجم الحب"

أنت لم تكن تدري ما حجم الحب  
الذي أحمله بداخي لك، هو كان  
مختبئاً بين كلماتي المعسولة،  
واطمئناني على تناولك للطعام،  
اهتمامي بأدق تفاصيلك، كاهتمامي  
بماذا تحب وماذا تكره؟  
أحببتك حباً ستظل تبحث عنه طوال  
حياتك، تمنيت حينها لو أننا لم  
نفترق، لو أننا بقينا سوياً لما إنهلكت  
روحي، ولم تكن لتنهمر دموعي ليلاً  
بين جدران غرفتي، كل شيء يصبح  
على ما يرام عندما تكون بجانبني،  
حتى أنا، ولكنك لم تصبح هنا.. فإ  
حقاً لا تشرق دنياي بدونك.  
ها أنا محبة متعلقة مشتاقة؛ وكل  
هذا لقلب لم يلتفت لي حتى، لقد  
خذلت من ذاك الذي ميزته من بين  
الجميع وأصبح لي بمثابة الجميع  
والدنيا بما فيها، ولكنه رحل، لم  
تكن أول مرة ولكنها أكثرهم ألماً،  
لم أكن لأعلم أن الحب يصنع كل  
ذلك الألم.

جويرية وليد.



# "ملهمي"

ألم يخبروك أنك أصبحت ملهمي ،  
عند النظر لعينك أجد تلك الأبداع  
تلك الأمل للإستمرار ، ألم يخبروك  
أن تناسق ألوان ملابسك يجعل في  
قلبي ربيع لم يخلقه أحد سواك ، هل  
أخبروك أن تلك النبره في صوتك  
المختلفه تجعل قلبي يهتز بداخلي ؟ ،  
هل أخبروك أن النظر في عينك هي  
اللحظه التي ينبت الإلهام بداخلي  
لصناعه م هو جديد ؟ ، كيف لهم ألا  
يخبروك أنك تلك الأمل تلك  
الشفف بداخلي أنك من صنعت تلك  
الأستمرار للتقدم ، وتلك ألهظه بين  
أحضانك هي نجاه لي من البؤس !! ،  
ألم يخبروك أنك ملهمي الأول  
والأخير ؟!

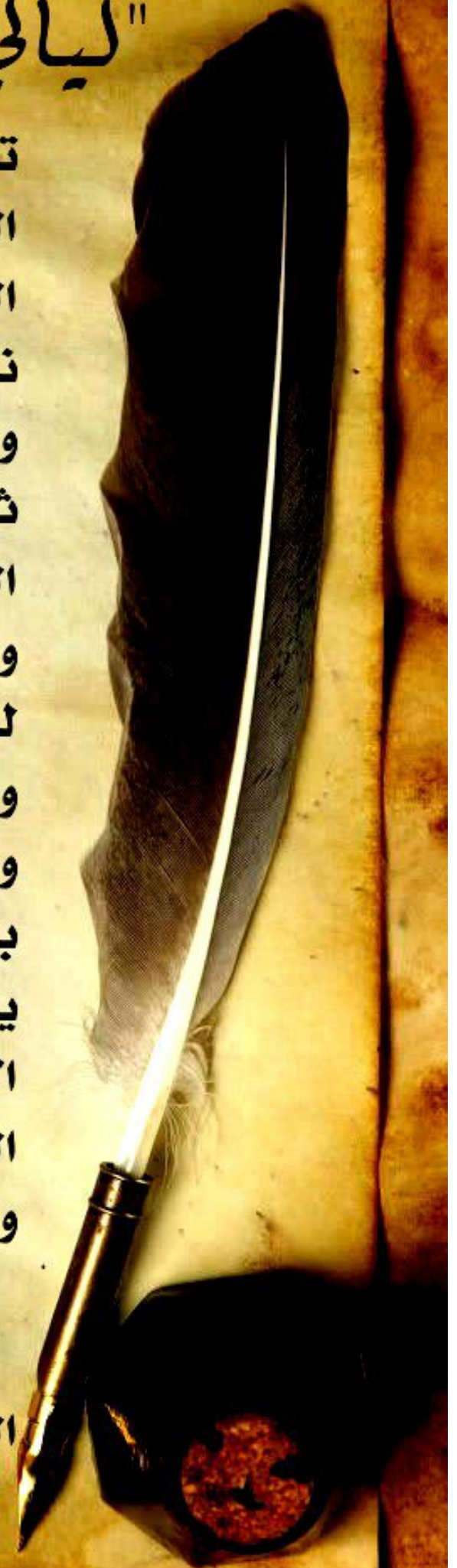
علا عصام "الفرعونة الصغيره"

# "ليالي ديسمبر"

تلك الليالي الجميله ، تلك  
الهواء النقي ، اصوات قطرات  
المطر واصطدامها بالأرض ،  
نسمات الهواء عند مداعبات  
وجهك ، تلك اللون الاسود في  
ثيابك ، إن ديسمبر تلك  
الشهر المليئ بالذكريات  
والحنين للماضي شهر الحب  
للبيض ، شهر السعاده للبيض ،  
وشهر البؤس والحزن للبيض ،  
ولكن شهر الجمال شهر ملئ  
برائحه المطر والقهوه شهر  
يسوده اللون الاسود ولكن يبق  
الاجمل يبق ديسمبر تلك  
الشهر المميز بين تلك الشهور  
واجملهم بما يحمله .

علا عصام "الفرعوننة"

الصغيره"



# "أمبه"

تلك الكلمه المليئه بالكثير  
من المعاني، المليئه بالحب  
والعطاء، احبك تعني الكثير  
، ونا احببتك احببت جمالك  
، ضحكتك، عصبيتك،  
حنانك، احببت اهتمامك بي  
، كلمت صغيرتي التي دائما  
تقولها لي، ابتسامتك لي  
عندما اقوم بفعل اي شئ لتنظر  
لي وانت مبتسمه كانك تقولي  
لي نا فخور بك ي صغيرتي،  
احبك لأجل الكثير لا يوجد  
سبب لحبك الذي سكن فوادي  
ولكن اعلم اني احبك ولا  
اريد الابتعاد عنك كما تقول  
الكلمه.

علا عصام "الفرعونية"



# "للأجله"

لقد فعلت الكثير للإستمرار  
للحافظ عليك لقد قدمت لك  
كل ما باستطاعتي لقد فعلت ما لم  
يفعله أحد كي لا ترحل دايما ما  
حولت جعلك سعيد حتي وقت  
حزني ، دايما ما شعرت انك لست  
بحاجتي وقلت لي ارحلي ولكن  
عندما تخبرني انك تريدني  
وتحتاجني أتذكر أن دايما كنت  
انسى الخلافات واجلس للاستماع  
لك واكون بجانبك ولكن اين  
انا لماذا لم تفعل شي للحافظ علي  
كما كنت أفعل لماذا تركتني  
ورحلت دون النطق ب اي شي ولكن  
الم يخبروك أن هناك طاقه  
لتحمل لقد نفذت طاقتي سأرحل  
اليوم ولكن ليس لأجلي فقط  
ولكن لأجلك انت أيضاً.

علا عصام " الفرعونه الصغيره "



# "أحببتك"

أحببتك كما حب زليخة لـ يوسف  
الصديق، أحببتك كما حب مريم  
العدراء لـ عيسى، أحببتك كما حب  
فاطمه لـ نبينا محمد، أحببتك كما  
حب عائشة لـ رسول الله، لقد  
أحببتك بقلب طفله أحبت أبيها،  
كما حب ام لطفها، كما حب عاشقه  
لـ مناجيها، كما حب زوجته وحبيبه  
لـ حبيبها، أحببتك وكان لي لم أحب  
من قبل، في كل مره كنت أنظر  
لك أشعر وكأنها المره الاولى التي  
اراك فيها كان قلبي يقرع كما  
طبول تعلن الحرب، أحببتك  
وكانك تلك المنقذ لي من بطش  
ووجع الحياة، أحببتك وكان حرم  
علي جنس ادم بعد حبك،  
أحببتك بقلب لم يفقد عوزيته اللي  
على حبك أحببتك كما موطن اريد  
الانتماء له وعدم الابتعاد عنه  
اريدك.

علا عصام "الفرعونية الصغيره"



## "صديقتي"

تلك الحوريه التي جات لتسكن  
عالمي ، لتتير حياتي ، تلك  
الورده التي زرعت في ارضي  
الجرداء لتعيد لها الحياه من  
جديد ، تلك الأشجار المليئه  
بالثمار لتشبع رغباتي ، تلك  
الحياة التي كنت افتقدها  
للعيش بها ، تلك السماء المنيره  
في ليالي فبراير ، تلك الأمطار  
والنسمات الدافئه في ليالي  
ديسمبر ، تلك الضرحه التي  
غمرت قلبي ليحيا من جديد ،  
صديقتي تلك الامل للحياة  
والعيش بعد الكثير من البؤس و  
الحزن احبك .

علا عصام "الفرعوننة"



# "البؤساء"

تلك الأشخاص التي تحتوي روحهم  
على الكثير من الحيويه والنقاء ،  
والامل ، والبقاء ، والاستمرار ، تلك  
الأشخاص التي لم ترحمهم الحياه  
من لعنتها لتقوم بلفتك بهم  
وبقلوبهم لتتحول حياتهم من  
الورديه الي السواد ليتحول تلك  
الامل بداخلهم لبؤس ليتحول  
الاستمرار اي خمول وعدم تقدم  
لتتحول تلك الزهره الجميله وتلك  
الروح الحيويه بداخلهم اي بؤس  
وحزن لتصبح ارواحهم هاشه ضعيفه  
تحارب كل شئ لخوفها ، وحزنها ، لم  
ترحم تلك الحياه تلك القلوب  
النقيه ، لم ترحم ارواحهم الجميله  
اي ورده باهته ، ليتحول موطنهم  
الجميل الي مكان شبيه ب غابه  
يسكونها الذئاب تلك البؤساء هم  
تلك الأشخاص الذين تناولوا لعنت  
الحياه دون رحمه ودون شفقه ولم  
يفهم أحد .

علا عصام "الفرعونية الصغيره"



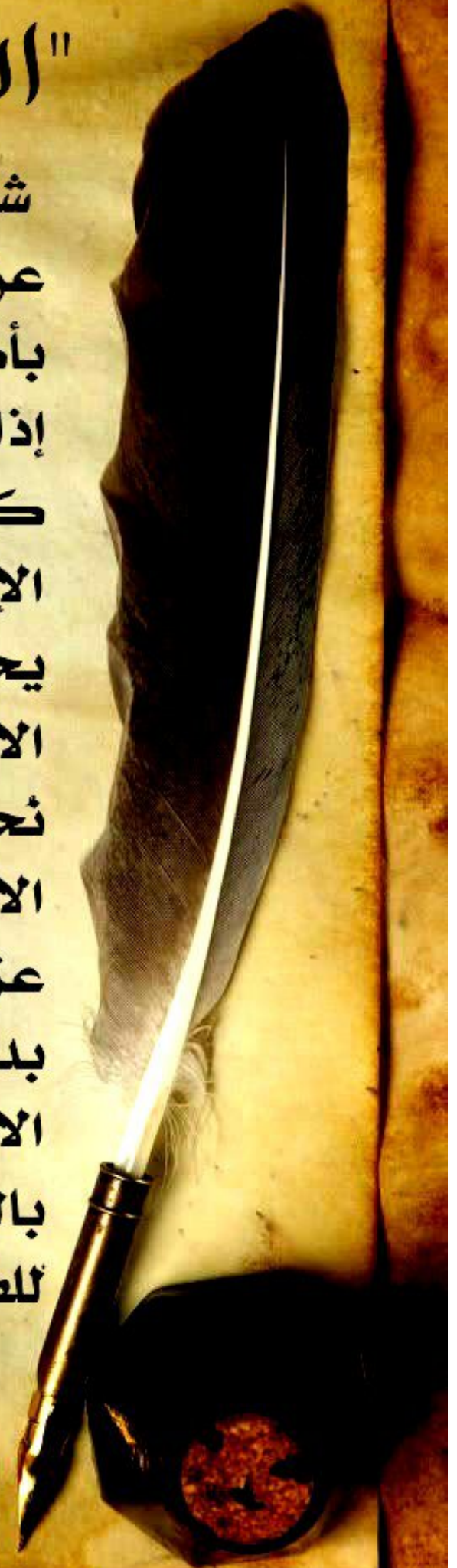


# "الإشْتِيَاقُ"

شعور قاسي فعندما نفترق  
عن من نحب نشعر أن العالم  
بأكمله أصبح فارغ، حتي  
إذا كان الإنسان حوله  
كثير من الأشخاص سيبقي  
الإنسان يتيماً ف غياب من  
يحب .

الإشتياق ليس فقط لأشخاص  
نحبها يمكن أن يكون  
الإشتياق لشخص  
عزيز، لذكرى جميلة  
بداخلنا، لمكان ما.  
الإشتياق عادة مصحوب  
بالحزن أو الحنين نتيجة  
للفراق.

منة شلبي "أثر الفراشة"



# "الوحدة طريقي"

اتخذت الوحدة ملجأ لي من العالم  
لجأت للوحدة عندما تخلوا عني  
وتركوا ذكريات الأمس دمعة  
بالعين، حينما تشتد ظلمة الليل  
أتذكر كل ما تركوه بقلبي من  
ألم، وحزن. لم أجد إلا الوحدة  
هي النجاة من ضجيج العالم ونفاق  
البشر، لذلك أفضل أن أظل  
بمفردي للأبد، لكي لا يؤذيني  
شخصاً بكلمة أو بفعل. أعلم أن  
الوحدة ليست أفضل الاختيارات  
، لكني رأيتُ بها الهدوء،  
والسكينة. تعرفت وعرفت من  
أكون! وما بداخلي اكتشفت  
موهبةً لن أعلم يوماً أنني سأصبح  
فخورة بنفسى هكذا، أحياناً  
الوحدة تفيدنا ف معرفتنا أنفسنا.

منة شلبي "أثر الفراشة"



## "إكتشاف الذات"

كم راقني الجلوس هنا ، أشعر بأنه  
مليء بالخفايا التي يجب علي  
إكتشافها ، هل هو حقاً واضح كما  
يراه المعظم ، أم خفي كما أراه أنا  
، يا إلهي ما هذا التشتت ، أود تقمص  
دور المحققة أود إكتشاف الغازه أود  
حلها ، لما يبدو في نظري أنه إنسان  
لا يثق به ، هل أنا على ما يرام ،  
أيعقل أنني أعاني من شيء ما ،  
أيعقل أنني قد فقدت عقلي ، هل أنا  
أنظر له بنظرات إستنكار أم ماذا ،  
لما كل هذا التشتت ، أصبح رأسي  
يؤلمني من كثرة التفكير في  
ذلك ، لما أدقق في الأمور لدرجة  
أنني أصبحت شخصيتين مختلفتين  
تماماً عن بعضهما ، حسناً لقد  
وجدت الحل الجذري لن أفكر ولن  
أعطي للأمور أكبر من حجمها ،  
لأنني حقاً لست قادرة على فعل  
ذلك ...

آلاء محمود البدري "غامضة"



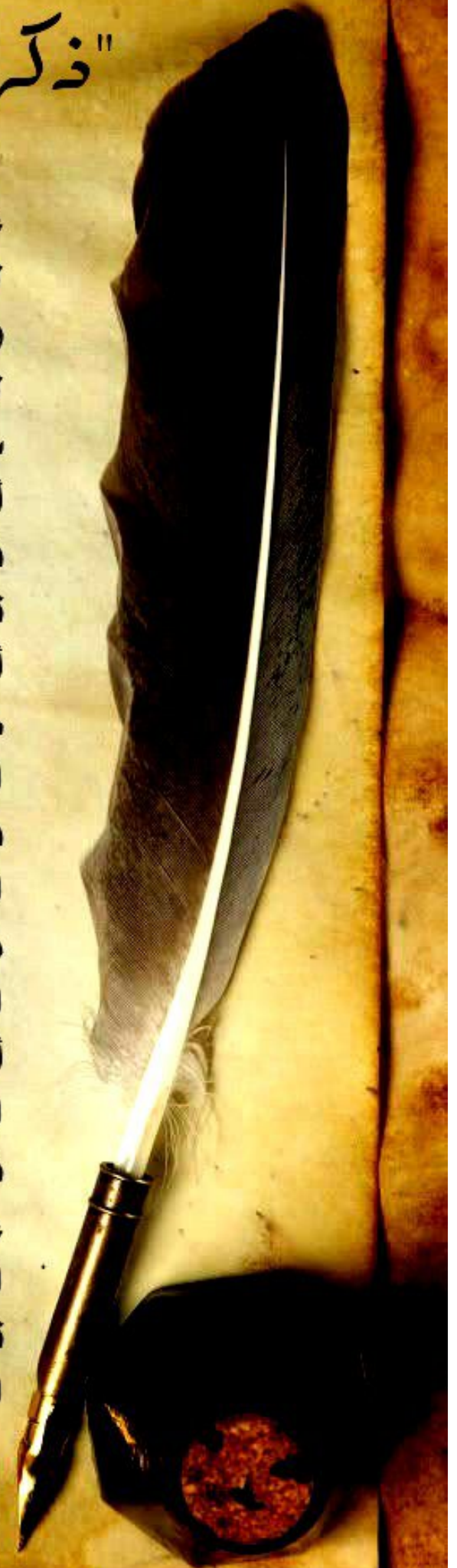
# "ذكريات مؤلمة"

في منتصف الليل؛ يتسلل الظلام إلى  
عقلي ليدق باب الذكريات المؤلمة  
لدي..

ويرهقني بالتفكير والتذكر  
لخلافات العائلة، وقسوة أبي عند  
سماع صوته فقط وتتجمع بعقلي وأظلم  
أفكر دائماً بهذه الذكريات، عندما  
فقدت آميأتي، ولم يتحقق شيء مما  
تمنيته، ولم أحصل على عائلته جيده.  
أصبحت الذكريات تخيم على عقلي  
كل يوم لا أستطيع أن أمنع عقلي من  
التفكير بكل هذا.

في الليل يصبح العالم أشبه بالظلام  
الدامس. لا أحد يعلم ما بك من حزن  
من سيشعر بك، وذكرياتك  
المؤلمة التي لا تؤلم غيرك.  
أنت وحدك من بداخله هذه  
الذكريات التي تأقلمت عليها أنت،  
ثم أصبحت بالنسبة لك مصدر ألم،  
عندما تتذكر كل هذه الصدمات  
التي تحولت لذكريات تؤلمك  
تبكي بمفردك وتنعزل عن العالم  
الخارجي.

منة شلبي "أثر الفراشة"



## "العنف الأسري ومدمر"

يظل العنف أسوأ أنواع الأذى  
النفسي للأطفال؛ لذلك ع الآباء  
والأمهات أن يحذروا العنف مع  
الأطفال، لكي لا ينضروا منهم  
ويتسبب لهم العنف ف كراهية  
،وزيادة التفكير بالميول  
الانتحارية لدي الأطفال.  
المجروح من عائلته لا يشفي ابداً  
يظل أثر الكلمات  
الغليظة، والعنف في العقل لا  
ينسي، ولو مر عدة سنوات. يجب  
أن نتعامل بلطف مع أطفالنا، حتي  
لا ينضروا منا ويبتعدوا ويظل في  
عقولهم الكره، والأفعال  
العدوانية تجاه الآخر، والشعور  
بعدم الثقة في النفس، لذلك  
علينا أن نقرب من أطفالنا  
ليشعروا بالأمان، والدفاء  
،والاحتواء.

منة شلبي "أثر الفراشة"



## "سرمدی"

رغم الصعوبات التي يواجهها  
الأشخاص إلا أنهم يتحدون  
الظروف، حتى وإن كانوا غير  
قادرين على مواجهتها.

يكفي أنهم يحاولون حتى  
ينتصروا سوياً مع كل صعوبات  
الحياة، وخلافات، ورفض الأهل،  
وصعوبة الحياة.

يُحاول كل من الآخر أن يقاوم  
كل الصعوبات.

الحُب ليس أساس العلاقات لكنه  
جزء منها أحياناً يحدث خلاف  
بين الطرفين، لكن ما يبقى  
العلاقات التواضع، والود،  
والرحمة، والتسامح.

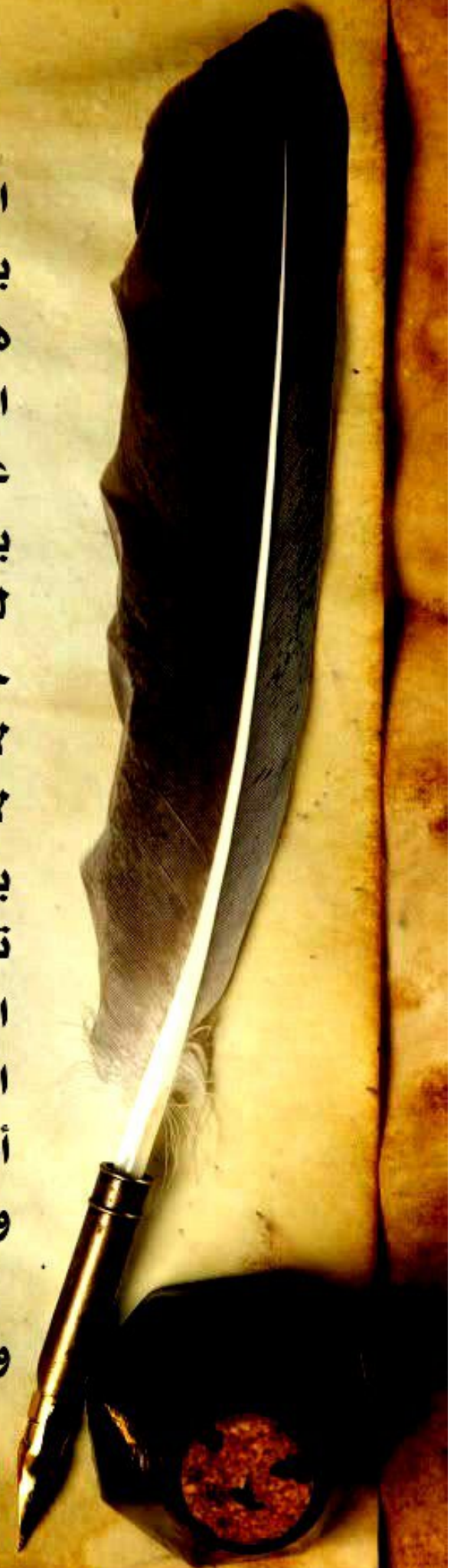
منة شلبي "أثر الضراشة"



# الحُبُّ

الحُبُّ هُوَ شُعُورٌ جَمِيلٌ لِلغَايَةِ؛  
يَأْخُذُنِي لِمَكَانٍ بَعِيدٍ، مَكَانٍ  
هَادِيٍّ لَا يَوجِدُ أَحَدًا فِيهِ غَيْرِي.  
الحُبُّ شُعُورٌ يَسَاعِدُنَا فِي التَّغْلِبِ  
عَلَى حُزْنِنَا.  
يَشْعُرُ مَنْ يُحِبُّ أَنَّ الكَوْنَ يَتَسَعُّ  
لَهُ مِنَ السَّعَادَةِ مُجْرَدٌ أَنْ لَا يَهُونُ  
حُزْنُهُ عَلَى مَنْ يُحِبُّهُ.  
لَا يَوجِدُ مَنْ لَمْ يَشْعُرْ بِالحُبِّ؛  
لِأَنَّهُ شُعُورٌ يَنبَعُ مِنَ قَلْبِ الْإِنْسَانِ.  
يَأْخُذُكَ الحُبُّ لِعَالَمٍ لَا تَعْرِفُهُ  
تَشْعُرُ أَنَّ قَلْبَكَ يُرْفَرُفُ مِنْ  
الْبَهْجَةِ لِمَجْرَدِ أَنْ تَشْعُرَ بِقِيَمَتِكَ  
الحَقِيقِيَّةِ فِي عَيْنِ مَنْ تُحِبُّ تَشْعُرُ  
أَنَّكَ وَجَدْتَ الأَمَانَ، وَالسَّكِينَةَ،  
وَالوَنَسَ.  
الحُبُّ يَبْنِي بِالمُودَةِ، وَالرَّحْمَةِ،  
وَالتَّفَاهَرِ، وَالوُدِّ.

منة شلبي "أثر الضراشة"



# "خذلانك لي"

قلبي قد انكسر عند  
رحيلك وانت اقرب الناس  
الي قلبي واعتبرتك اكثر  
من اخت ذهبتي واخذتني  
معك سعادتي ذهبتي  
وتركتني وحيدة ذهبتي  
واخذتني معك ثقتي في  
الجميع واصبحت لا اثق في  
احد ذهبتي واخذتني معك  
ثقتي في نفسي لماذا فعلتني  
بي كل هذا لماذا خذلتني  
ثقتي بك انت السبب في  
هذه الحالة التي وصلت اليها  
الآن اصبحت انسانه غير  
ماهله للحياه وأن اثق في اي  
إنسان آخر.

بسملة اسامه "حوريت"





"وعمده قادر على كل شيء"

سبحانك ربي القدير  
بين دموعي أتخبط منذ سنين  
،عقلي لا يكف عن التفكير  
،فقد ظلمني من خلقك ربي  
الكثير ،غافلين أنك الأكبر  
الكبير ، محدثين بنفسي نزيفا  
لا يكف عن السيلان ، وهذا  
لأكثر من حول أو إثنان  
،تاركين عقلي أسير في  
الكوابيس وظلام الليل  
والصفير والريح وصوت الهدير ،  
فجأة ذكرني قلبي أن هناك رب  
قدير ، يزيل إنقشاع الليل إلى  
صبح منير ، فزدت قناعة ورضا  
بقدر الله والمصير ، لن أبالي بعد  
اليوم بظلام الليل الغصير  
،لأتمتع بالسباحة في نهر حب  
ربي وصوت الغدير ، مالي سوا ربي  
من مجير ، وأنا بدونك ربي صغير  
صغير .

جودي يمينة

## "تأثر العمر"

بينما كنت أنتظر مرور  
الصعاب، مر عمري هباءاً،  
بذلت الكثير، والكثير  
حتى تنتهي تلك العقبات  
، أشعر أنني تأخرت كثيراً  
في هذه الحياة ، وكانني  
فوت الكثير من  
القطارات، والكثير من  
الفرص لا أعلم إن كنت  
سأحصل على فرص أخرى  
من جديد و لكن تعبت  
كثيراً من التفكير في  
هذا الأمر أشعر أنه حان  
وقت التعويض و لكنني لا  
أعلم من أين سأبدأ !

ندى أيمن "هيلينا"



# "أغار"

أغار ومن قال إنني لا  
أغار  
ولكن عيب أن أغار  
على رجل لا يحل لي  
هذا لا يستهويني أنا  
امرأة أكبر من أن أغار  
على رجل غريب وإذا  
أردت أن تذكرني  
بالماضي فأنا ابنة  
اليوم فأغلق فمك من  
كان يؤمن بالله  
واليوم الآخر فليقل  
خيراً أو ليصمت.

جنى الكوردية



# "يليق بك الإستثناء"

امراة من نسل الورود يليق بك  
الاستثناء

اذهبي بخيالك إلى بعيد وكل ماهو  
جميل لا تتعبي قلبك تجاهلي ذاك  
الساذج ابترسمي وفرحي ومرحي أنتي  
فرصة واحدة لن ينال عليك إلا  
شخص استثنائي مثلك يا طلفه أنتي  
من جعل للحياة طعم وألوان فهل يعقل  
أن تبكي إلا ترحمي وجنتك  
الكرزية وعيونك كأنها عيون  
المها تالقي وكوني مغرورة على من  
يريد أن يكسرک ولا تتنازلي عن  
كبريائك سييري على هذا  
الكوكب وكأنه خلق لكي  
وحدك ارقصي حين تكوني سعيدة  
ورتي ثوبك البني سرحي شعرك  
إلي كعكتين  
أصنعي حلوتك التي تحبها شاهدي  
مسلسلك المفضل  
لا تتركي اللحظات ترحل دون أثر  
منك.

جنى الكوردية



## "توهان الروح"

مثل طفلة صغيرة،  
ضائعة في متهمة، ولا  
تستطيع الخروج؛  
تركض هنا، وهناك،  
ولكن دون جدوى،  
إلى متى سأظل في  
هذا الحال؟  
أشعر وكأن جسدي  
تلتهمه مصائب  
الحياة، وتتلاشي روحي  
مثل ورقة مُزقت من  
كتاب وأحرقها  
أحدهم وتلاشت في  
الهواء.

ندى أيمن "هيلينا"



"إحتضني نفسك أكرم لك

تتواري تلك المشاعر داخلها، فلا  
يتسنى لأحد ممن حولها، أن يعي  
كم المعاناة التي أصبحت جزءاً من  
تكوينها، ولا يسمع صرخاتها  
المكنونة التي كادت أن تشق تلك  
المضغة التي في أيسرها، نعم  
نجحت في أن تقنع كل من حولها  
بأنها على ما يرام، بابتسامة  
عريضة لكنها مزيفة لا تمت للواقع  
بصلة، فلقد آثرت أن تغمر روحها  
المتعبة كل ليل، وتذرف دموعاً  
لقلة حيلتها؛ على أن تلمح في  
عيون وتمتمات الآخرين الشفقة، أن  
تجتاز مرارة الأيام، وتحمل على  
عائقها أموراً دون اللجوء لأحد.

أسماء صلاح "قلب مزهر"

مصر

كل الشكر لكل المشاركين

في هذا العمل

مع طوام الأبداء والتفوق