

عبثت الأیام

خواتر

منال رمضان أحمد

عبث الأيام

منال أحمد رمضان

تصميم غلاف & سلسبيلا خيرى

تصميم موك أب/سلسبيلا خيرى

تنسيق داخلي/سلسبيلا خيرى

تدقيق /منال أحمد رمضان

"الحب الذي لا ينتهي"

في الوقت الذي يتلاشى فيه الكثير من الأشياء في حياتنا وتتغير العلاقات، يبقى الحب الحقيقي والذي لا ينتهي، كنزاً يعيش في قلوبنا إلى الأبد، تلك الذكريات التي تبقى حية في الذهن، والأحاسيس التي لا تموت، والاهتمام الذي يبقى مستمراً، كلها تشكل أجزاءً من هذا الحب الذي لا ينتهي، لكن هذا الحب ليس بدون ثمن، فقد يصبح مؤلماً ويسبب الحزن والألم، خاصةً عندما يفرض علينا الفراق أو يجعلنا نشعر بالوحدة، يبقى الحب الذي لا ينتهي دائماً في خطر، و في النهاية، الحب الذي لا ينتهي هو نعمة من السماء، وعندما يجتمع بين شخصين يتقاسمون الحب بكل صدق وإخلاص فإنه يصبح أكبر من أن يموت أو ينتهي، ويجعلنا نبقي على قيد الحياة رغم كل الصعاب.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

" الأمل في زمن اليأس "

في زمن اليأس والحزن، يبقى الأمل هو الشمعة التي تضيء الطريق المظلم، والأمل هو القوة التي تساعدنا على النهوض والمضي قدمًا، قد يبدو اليأس والحزن مريرًا جدًّا، ويجعلنا نشعر بأنه لا يوجد أمل في الحياة، ولكن عندما ننظر بعمق داخلنا، نجد الأمل الذي يتلأأ في أعماقنا، ومنتظر فقط أن يتم إشعاله، قد يأتي الأمل من الأشخاص الذين نحبهم ونثق بهم، وفي بعض الأحيان، يأتي الأمل من داخلنا ومن إيماننا بأن الحياة ستصبح أفضل، يبقى الأمل هو الذي يدفعنا إلى الأمام، ويجعلنا نستطيع تحمل الصعاب والتحديات، الأمل هو الذي يجعلنا نرفع رؤوسنا في الأوقات الصعبة، ويجعلنا نعلم أن الأمور ستتحسن بالتأكيد، في زمن اليأس والحزن، يبقى الأمل هو الكنز الذي يجب التمسك به جيدًا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"ألوان الحياة "

الحياة مثل لوحة فنية، فيها ألوان مختلفة تندمج لتشكّل صورة جميلة ومتناغمة. هناك لون السعادة والفرح، ولون الحزن والألم، ولون الحب والرحمة، لكن مهما كانت الألوان الموجودة في الحياة، فإنها تحتاج إلى الاستمتاع بها وتقديرها. فكل لون يحمل معاني مختلفة، ويمكن أن يعطينا درسًا قيمة عن الحياة، لون السعادة يعلمنا أن نستمتع بالأشياء الصغيرة في الحياة، وأن نفرح بالنجاحات التي نحققها، بينما لون الحزن يعلمنا التواضع ويذكرنا بأن الحياة ليست دائمًا سهلة، وعندما نجد لون الحب، فإننا نتعلم كيفية التفاني والتضحية من أجل الآخرين، ونتعلم كيفية العطاء دون انتظار المقابل، كل لون في الحياة يمثل تجربة جديدة، ويمكن أن يساعدنا في النمو والتطور كأشخاص، هيا لنجعل حياتنا لوحة فنية جميلة ومتناغمة.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماس "

"تألق كالفراشة، ولمعان كاللؤلؤة، وحرية كالعصافير"

عندما ننظر إلى جمال الفراشات، ولؤلؤة البحر، وجمال العصافير، ندرك أن الطبيعة تحتوي على جمال لا يوصف وأن هذا الجمال يعكس عظمة خالقها، وأنها تحمل لنا رسائل كثيرة تخبرنا بها بأن نستمتع بحياتنا، فالفراشات تمثل الأمل والتحول والتجديد، حيث تبدأ حياتها كيرقات ثم تتحول إلى فراشات رائعة الجمال، وتعلمنا الفراشات أن الحياة مليئة بالتحويلات والتغييرات، وأن النهاية ليست دائماً سيئة، بل قد تكون بداية لشيء جديد وجميل، كذلك لؤلؤة البحر، فهي تمثل السلام والهدوء والجمال الأزلي، حيث تعيش في أعماق البحر وتتألق بجمالها الذي لا يضاهى، وتعلمنا لؤلؤة البحر أن الجمال الحقيقي يأتي من الداخل، وأن الهدوء والسلام هو ما يجعلنا نتألق ونلمع مثل لؤلؤة البحر، أما تلك العصافير فهي تمثل الحرية والحيوية والنشاط، حيث تحلق في السماء بلا قيود، وتتغذى على الحياة والألوان والجمال، وتعلمنا العصافير أن الحياة تحتاج إلى الحرية والنشاط والحيوية وأن علينا أن نستمتع بكل لحظة ونسعى لتحقيق أهدافنا، كلها إشارات تخبرنا بأن الحياة مليئة بالجمال والأمل والحيوية وأن علينا أن نستمتع بكل لحظة ونتألق ونلمع مثل هذه الكائنات الرائعة، فنحن جميعاً نحمل في داخلنا جمالاً لا يوصف، وعلينا أن نتألق به ونسعى لتحقيق أحلامنا وأهدافنا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

"جمال السماء وحركة البحر وروعة القهوة"

عندما يحل الصباح جميلاً، وتتألاً السماء بألوانها البهية، ويتداخل صوت الأمواج مع صوت الرياح، فإنه يصعب علي الإنسان أن يقاوم جمال هذا المشهد الرائع، فالسمااء تمثل الأمل والإيمان، حيث تعطينا إحساساً بالسلام والهدوء، وتدلنا على أن الأفق لا ينتهي، وأن هناك دائماً فرصة جديدة للبدء من جديد، أما البحر، فهو يمثل الحياة والحرية، حيث يتحرك باستمرار ولا يتوقف عن الاندفاع نحو الأمام، ويعلمنا البحر أن الحياة مليئة بالتحديات والصعاب، وأن علينا أن نتحلى بالقوة والصبر لمواجهتها، وأما القهوة، فهي تمثل الدفاء والأمان والراحة، حيث تحتضننا برائحها العطرة وتشربنا في أجواء من الهدوء والراحة، وتعلمنا القهوة أنه يجب علينا أن نأخذ بعض الوقت لأنفسنا ونسترخي ونستمتع بجمال الحياة، يجمع هذا المشهد الرائع بين جمال السماء وحركة البحر وروعة القهوة، ليعلمنا أن الحياة مليئة بالجمال والأمل والراحة، وأن علينا أن نحظى بكل لحظة ونستمتع بكل ما تقدمه لنا الحياة.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

" الفشل "

الفشل، هو تلك الكلمة التي يخشاها الكثيرون، والتي يحاولون تجنبها بكل الطرق. ولكن في الحقيقة، الفشل هو جزء لا يتجزأ من الحياة، ويمكن أن يكون بداية للنجاح، في كل محاولة نقوم بها، يمكن أن نفشل، ولكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع التعلم من هذه الخطوة الخاطئة وتحقيق النجاح في المحاولة التالية، فالفشل ليس نهاية الطريق، بل هو درس قيم يعلمنا الكثير عن أنفسنا وعن الحياة، فعندما نفشل، نتعلم من أخطائنا ونتحسن في المرة القادمة، قد يكون الفشل مؤلماً وصعباً، ولكن يمكن أن يجلب لنا الإلهام والحافز للمضي قدماً وتحقيق النجاح، يمكن أن يكون محفزاً لتحقيق الأهداف، ويمكن أن يجعلنا أكثر تحسناً وتميزاً في المحاولة التالية.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

" صديقتي "

هي نورٌ في حياتي، وروحٌ تنبض بالحياة، إنها تلك الفتاة التي تجعل الحياة تبدو أجمل، حتى في أصعب الأوقات. تتميز بشخصية قوية وعزيمة لا تلين، وتستطيع دائمًا أن تجد الحل لأي مشكلة تواجهها، إنها صديقتي المقربة، التي تشاركني كل شيء، من الأفراح إلى الأحزان. تصغي لي بعناية وتدعمني في كل قراراتي، وتحتضني بحنان عندما يكون اليوم صعبًا، إنها تلك الشخصية التي تجعلني أشعر بالأمان والراحة، وتساعدني على التغلب على أي تحدي يعترض طريقي، هي مثل الزهرة النادرة في حديقة الحياة تتفتح بلطف وتنير المكان بجمالها، إنها تفتح أمامي آفاقًا جديدة وتدفعني إلى الأمام، وتجعلني أشعر بالتفاؤل والإيجابية، إنها تعيش الحياة بكل ما فيها من جمال وألوان وتحب أن تشارك هذا الجمال مع الآخرين، صديقتي هي الشخص الذي أعرف أنني يمكنني الاعتماد عليها في أي وقت، وأنها ستكون دائمًا هناك لتقدم لي يد العون. إنها تعرف كيف تجعلني أشعر بالقوة والثقة في النفس، وتجعلني أوّمن بنفسي أكثر مما كنت عليه من قبل، صديقتي هي النجمة اللامعة في سماء حياتي، والحببية الأعز إلى قلبي لا أستطيع أن أتخيل حياتي بدونها، فهي تمثل لي كل شيء وأنا ممتنة لها على كل ما قدمته لي في الحياة.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"وحدتي هي راحتي"

هل أنت وحيدة؟

لا، لست وحيدة، لماذا تقول هذا !

لأنك لا تتحدثين مع أحد ؟

لكني أتحدث مع نفسي، وأسمع صوتي الداخلي الذي يتحدث معي، أحب الاستماع لأفكاري ومشاعري، والتأمل فيها، وتحليلها، أنا لا أشعر بالوحدة عندما أكون وحدي، بل على العكس، أشعر بالراحة والاستقرار، ولا يعني ذلك أنني لا أتحدث مع الآخرين، فأنا أحب الحوار والتواصل مع الآخرين، ولكن بشرط أن يَكون الحوار بناءً ومثمرًا، لا يوجد شيء أسوأ من الحوار الفارغ والمجرد من المعنى، فلا تقلق إن لم أجب على سؤالك مباشرة، فقد يكون لأسباب مختلفة، وليس بالضرورة أن تكون الوحدة هي السبب، وإذا كنت لا تريد الحوار، فأنا لا أضطرك للحديث معي، ولكن دعني أقول لك، إنه ليس من الضروري أن تكون مع الآخرين في كل الأوقات، فالوقت الذي تقضيه مع نفسك هو وقتٌ مهمٌ جدًا، فحافظ عليه ولا تضيّعه في الأشياء البسيطة التي لا قيمة لها.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

"قلب ملكًا للحب النقي، وعقل مالكا للتفكير الحكيم"

أريد أن يكون قلبي ملكًا، ولكن ليس ملكًا عاديًا، بل ملكًا يحمل في داخله الحب النقي، والإحساس العميق، والتفاني الصادق، فلا شيء يضاهي الحب الذي يأتي من القلب، والذي يشعر به الإنسان تجاه الآخرين، أريد أن أمتلك عقلا يكون مالكا، ليس مالكا بالمعنى الحرفي للكلمة، ولكن مالكا بالمعنى الذي يحكم عليه بالتفكير الواعي، والإدراك الصحيح، إنه عقل يفكر بعمق، ويتأمل بحكمة، ويحكم بإنصاف، ويدفعني دائما إلى تحقيق الأهداف والأفكار العظيمة، وبينما يحلم البعض بالسلطة والثراء، أريد حبا نقيًا، وهو أسمى وأجمل حلم يمكن أن يحلم به الإنسان، فالحب يجعل الحياة أكثر جمالا وإشراقا، ويمنحنا القوة والثقة والتفاؤل. إنه حب يتجاوز الحدود، ويخترق العقبات، ويتغلب على الصعاب، أريد أن يكون قلبي ملكًا للحب النقي، وأن يكون عقلي مالكا للتفكير الحكيم، وأن يملكني الحب الذي يجعلني أكثر إنسانية وتفاؤلا، فهذا هو الهدف الحقيقي للإنسان، أن يحب ويفكر ويعيش بأمل وحب وتفاؤل.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

"أنا قوية دائماً"

أنا قوية، أنا أحقُّ نفسي بنفسي، لا أحتاجُ أيَّ شخصٍ،
وحدتي هي قوتي، ولا أرى ضعفي إلا حين أحتاجُ إلى أحدٍ،
لذلك أحاولُ أن لا أحتاجُ إلى أحدٍ أبداً، أنا قوية، وسأظلُّ أرددُ
هذه الجملةَ مراراً وتكراراً، "أنا قوية، أنا قوية، أنا قوية"،
فلقد تعلمتُ من تجاربي السابقة، أن الاعتمادَ على نفسي
وحدها هو ما يمنحني القوةَ والثقةَ في النفسِ، فأنا لستُ بحاجةٍ
إلى أحدٍ لتوجيهي أو دعمي، بل أنا أقوى وأكثرَ ثقةً في
قدراتي عندما أتحدى نفسي وأقهرُ الصعابَ بنفسي. وإن كانَ
هناك يومٌ أشعرُ فيه بالضعفِ، فسأواجههُ بقوةٍ وإيجابيةٍ،
وسأذكُرُ دائماً أن القوةَ تأتي من الداخلِ، وأن الاعتمادَ على
الذاتِ هو ما يجعلني أكثرَ قوةً وثباتاً في الحياة، فأنا قويةٌ،
ولن أستطيعَ أحدٌ التغلُّبَ عليّ، ولن يستطيعَ أحدٌ إيقافي،
فحبِّي لنفسي واعتمادِي على ذاتي هو ما يمنحني القوةَ والثقةَ
في أيِّ تحدٍّ أو صعبٍ يواجهُهني.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"حباً من خيال"

هناك حبٌ جميلٌ ينبضُ في دواخلي، حبٌ كان مجردَ خيالٍ
يتخيله قلبي في ظلامِ الليالي. كان يتغنى بالحبِ العميقِ
والوفاءِ الشديدِ، وكان يتمنى لو أنه يجدُ شخصاً يشعرُ بنفسِ
الشغفِ والعاطفةِ الكبيرةِ التي يشعر بها، ولكن الآن، هذا
الحبُّ الجميلُ أصبحَ حقيقةً يعيشُ على الواقعِ، وكأنه يقولُ لي
"أنا هنا، لستَ مجردَ خيالٍ بعيدٍ في الأفقِ". عشقتُه وعشقتني،
وأصبحنا نعيشُ حياةً مليئةً بالحبِ والاحترامِ والتقديرِ، هذا
الحبُّ الذي كان يُعتبرُ مجردَ خيالٍ، أصبحَ الآنَ حقيقةً تعيشُ
داخلي، وأشعرُ بالامتنانِ والسعادةِ الكبيرةِ لأنني وجدتُ
الشخصَ الذي يشعرُ بالحبِ الكبيرِ نفسه، لذلك، سأحتفظُ
بحُبي هذا وسأعيشُه بكلِ قوتي، فهو يمنحني الأملَ والسعادةَ
والحياةَ الجميلةَ التي أريدها.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

" وردة ذابلة تنتظر قلباً "

كُنت وردة جميلة في الحديقة، أسرت قلوب الجميع بجمالي
والواني الزاهية، لكن مع تقلبات الزمان وانحسار رقتي
أصبحت وردة ذابلة تتلاشى ببطء، أشعر بالضيق والوحدة
وأحتاج إلى إنسان يأتي ويرميني في تربة خصبة تضيء عليّ
الحياة والأمل من جديد، أنتظر يا قلبي البعيد، فكم تروي
الأرض الجافة بأمطار الخير، وكم تعيد الوردة التي سبلت
إليها الروح والحياة، أتمنى أن تأتي إليّ وتجديد الروح في
داخلي، فأنا أشعر بأن العالم لم يعد كما كان، والحياة بدأت
تفقد لونها وجمالها في عيني، فلتأت وتمحني الحياة والأمل
فأنا بانتظارك كوردة تحتاج لمن يسقيها ويرويها، فلتكن أنت
يا قلبي البعيد من يسقي حياتي ويجدد الأمل في داخلي.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"ليست مجرد عينين.. بل ضوءٌ ينير حياتي وضمناً
لنجاحي"

قل لي يا رجل، من أين أنت؟، ولمن تعود أصول عينيك التي أخذتني إلى عالم آخر؟ هل هي من عصرٍ قديمٍ مليءٍ بالحكمة والفلسفة، أم من عصرٍ حديثٍ مليءٍ بالتكنولوجيا والابتكار؟، لقد كانت عيناك هي الضمان لي في حياةٍ مليئةٍ بالتحديات والصعاب، فقد أخذتني إلى عوالمٍ لم أكن أعرفها من قبل، وأعطيتني القدرة على رؤية الجمال في الأشياء البسيطة، كانت عيناك هي الشمس التي أضاءت طريقي في الليالي المظلمة، والبوصلة التي أوصلتني إلى وجهتي في الأوقات الصعبة، ومن خلالهما، تعلمت كيفية التفكير الإيجابي والتصميم على تحقيق أهدافي، لذلك، سأحمل ذكرى عينيك وأصولهما معي دائماً، وسأواصل النظر من خلال عيونٍ تحمل رؤيةً واضحةً وأهدافاً واضحةً، فلقد كنت الضمان لي في السابق، وستظل كذلك في المستقبل، حتى وإن اختلفت العصور والأزمنة.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

"حزن اليوم يجلب السعادة غدًا"

لو لا الحزن لما عرفنا طعم السعادة، ولو لا الغدر لما أدركنا مدى قوة الإخلاص والصدق، ولو لا الكذب لما أدركنا معنى الأمان والثقة، ولو لا العسر لما عرفنا معنى اليسر والتسهيل، إنه الحزن والمتاعب التي نمر بها في الحياة تجعلنا ندرك قيمة الأشياء الجميلة والأشخاص الذين يحبوننا ويدعموننا، ولو لا البكاء لما عرفنا معنى الفرح، فالدموع هي التي تنظف الروح وتجعلنا نرى الحياة بأبعادها الجميلة وأخيراً، لو لا الموت لما عرفنا معنى الفراق، فالموت هو الذي يجعلنا ندرك قيمة الحياة ونحافظ على العلاقات الجميلة مع أحبائنا ونعيش اللحظات الجميلة معهم، لا تحزن على المتاعب التي تمر بها اليوم، فقد تجلب لك السعادة غدًا، ولا تيأس من الحياة، فالأيام الجميلة قادمة وستأتي بالتأكيد.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"رسالة إلى المستقبل"

ماذا تخبيء لنا؟ هل ستجلب لنا السعادة والفرح، أم ستجعلنا نعاني مثلما فعلنا في الماضي؟، أنا أعلم أن الحياة مليئة بالتحديات والصعوبات، ولكنني أتساءل، هل ستكون معنا أم ضدنا؟ هل ستجعلنا نشعر بالسعادة والفرح، أم ستجعلنا نبكي ونحزن؟، أنا لا أعلم ماذا ستخبئ المستقبل لنا، ولكنني أتمنى أن يكون مليئاً بالأمل والإيجابية، أتمنى أن تكون الحياة معنا لتسعدنا وتجعلنا نشعر بالفرح والسعادة، لكن إذا كنت ستحزننا، فأنا أتمنى أن تجعلنا نتعلم من تلك الصعوبات وننمو من خلالها، أريد أن نستطيع التعامل مع أي شيء يأتي في طريقنا، وأن نتمكن من تحويل كل تحدي إلى فرصة للتعلم والنمو، لذلك، أيها المستقبل، لا تحزننا أكثر مما ينبغي، بل أجعل من كل تحدي فرصة لتطورنا وتعزيز قدراتنا. فنحن نثق بأنك ستكون داعماً لنا في كل الأوقات وستساعدنا في أن نصبح أفضل مما كنا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

" أشلاء من ألم "

في الليل الساكن وحيدة، ترافقني الأحزان وتتسلل إلى قلبي
 كالسهم الحادة، تُخيم عليّ الظلام بلا شفقة وتجعلني أشعر
 بالضيق والعجز، أشعر بالحزن الشديد لفقداني لأحباب كانوا
 يملؤون حياتي بالسعادة والحب، والآن يبدو أن كل شيء قد
 انتهى، ولم يبقَ سوى الذكريات المؤلمة التي تُعذبني وتجعلني
 أشعر بالاكئاب الشديد، أشعر بالحزن العميق لأنني لم أتمكن
 من تحقيق أحلامي وطموحاتي، وأجد نفسي ضائعاً في هذه
 الحياة دون أيّ هدف أو غاية، وكأنني أحاول السباحة في
 مياه عميقة دون أن أجد الطريق إلى الشاطئ، أشعر بالحزن
 الشديد لأنني أشعر بالوحدة والعزلة، وكأنني أعيش في عالمٍ
 مظلم لا يمكنني الخروج منه، ولا يوجد أحد حولي ليساعدني
 على الخروج من هذا الظلام الذي يحيط بي، أحاول بكل
 جهدي التغلب على هذه المشاعر السلبية، ولكنها تبدو أقوى
 مني، وتجبرني على البقاء في هذا الحزن الشديد الذي يسلبني
 كل شيء، ويجعلني أشعر باليأس والانكسار.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"أثر الماضي الأليم"

الماضي الأليم يترك أثرًا يؤلم القلب، فعندما نتذكر تلك الأحداث الصعبة والأوقات الصعبة التي مررنا بها، نشعر بالحزن والألم، ولكن هذا الأثر ليس سلبياً فحسب، بل يحفزنا لتحسين أنفسنا وعدم الوقوع في نفس الأخطاء مرةً أخرى، الماضي والأخطاء التي ارتكبتها فيه يجب أن تكون دروساً لنا، وليس مجرد ذكريات مؤلمة فعندما نتعلم من الماضي ولا نكرر الأخطاء، نحن نتحسن كأشخاص ونحافظ على أنفسنا من الأخطاء المحتملة في المستقبل، عندما يذكرني الأثر المؤلم للماضي، أتذكر أنني لا يمكنني تغيير الماضي، ولكن يمكنني تغيير مستقبلي، فأنا أتعلم من الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي وأحذر من الحاضر والمستقبل، لأنني لا أريد أن أعيش تلك الأوقات المؤلمة مرةً أخرى، فالأثر المؤلم للماضي هو شيء يؤلمنا، ولكنه في نفس الوقت يحفزنا لتحسين أنفسنا وعدم الوقوع في نفس الأخطاء مرةً أخرى، فلنتعلم من تلك الدروس ونحافظ على أنفسنا من الأخطاء المحتملة في المستقبل، لأننا نستحق السعادة والنجاح.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

" الانتظار الأليم "

أنا هنا، أنتظر في الظلام، أنتظر في النور، أنتظر في كل مكان، أنتظر اللحظة التي تأتي فيها إليّ، اللحظة التي كانت تجعل قلبي ينبض بشدة، وتجعل حياتي مليئة بالحيوية، أنتظر بلهفة وحنين، ولكن الساعات تمر ببطء والأيام تبدو طويلة جدًا، أشعر بالضيق والوحدة، وأعرف أنني لا أستطيع العيش بدونك، أشعر بأني محاصرة في عالم من الظلال، وأنه لا يوجد أي مخرج من هذه الحالة، أحاول إيجاد معنى لحياتي بدونك، ولكن لا شيء يبدو مهمًا بدون وجودك. أشعر بأنني فقدت جزءًا من نفسي، وأني لم أعد كاملة بدونك، أنتظر اللحظة التي تأتي فيها إليّ، وأعرف أنها ستأتي، لكن عندما؟ أشعر بأن الزمن يتحرك ببطء شديد وأن الأمر يستحيل، أنتظر بصبر وأمل، ولكن الحقيقة المرة هي أن الانتظار يؤلم بشدة، وأن الفراق يجعلني أشعر بالحزن والأسى، أصبح الانتظار هو جزء من حياتي، وأعرف أنه سيستمر حتى اللحظة التي تجمعنا مرة أخرى، لكن حتى ذلك الحين، سأظل هنا، أنتظر بكل الشوق والحب، وأتمنى أن تأتي إليّ قريبًا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"حزنٌ وحيدٌ في عالمٍ مظلمٍ"

في ليلةٍ مظلمةٍ وحزينةٍ، جلست وحيدةً في غرفتي وبكيت،
كنت أشعر بالضيق والوحدة، وأحاول بكل قوتي التغلب على
الألم الذي يملأ قلبي، أفكاري تتبادر إلى ذهني كالسهم
الحادة، تجعلني أشعر باليأس والضعف، وأشعر أنني وحيدةٌ
في هذا العالم المليء بالألم والحزن، أفتح يدي وأجد نفسي
أحتضن الماضي، وأتذكر الأحلام التي كانت ملؤها حياتي
قبل أن تتغير كل الأمور، وأشعر بالأسى يملأني، فقدت
الكثير من الأشياء في حياتي، فقدت الأصدقاء والأصدقاء،
وفقدت الأشياء التي كنت أحلم بها، وبقيت وحيدةً في هذا
العالم المظلم، أحاول بكل قوتي التمسك بالأمل والنظر إلى
المستقبل، لكن الألم يجعلني أشعر باليأس والضعف، وأجد
نفسي أبكي بحرقة شديدة، في مثل هذه اللحظات، أشعر بأن
لا شيء يمكن أن يخفف عني هذا الحزن الذي يملأ قلبي،
وأنا أعيش في عالمٍ خاص بي، وحيدةً فيه، وأحاول بكل
قوتي التغلب على هذه المشاعر السلبية، في هذه اللحظات،
أشعر بالحزن الشديد والأسى الذي يملأني، وأجد نفسي أبكي
بشدة، ولا أجد الطريق إلى السعادة والأمل، فقد انتهت الأمل
في هذا العالم المظلم، وأنا أعيش فيه بمفردي، محاولةً
التمسك بالحياة والنظر إلى المستقبل.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"الأحلام المحطمة: الصراع بين الأمل واليأس"

كانت لي أحلامٌ كبيرةٌ، أحلامٌ جعلتني أسعى إلى الأفضل في كل يومٍ، وتحلم بمستقبلٍ مشرقٍ يملؤه النجاح والسعادة. كان الحلم يشعرنني بالقوة والأمل، وكانت الأحلام هي ما جعلتني أستيقظ كل صباح وأتحدى العالم بأسره، لكن، كما يحدث في الحياة، لم تكن الأمور دائماً مثالية كما كنت أتمنى، ففي يومٍ من الأيام، تحطم الحلم الكبير الذي كان يدفعني قدماً، وأصبحت أشعر بالفشل واليأس، كانت الأمور تتوالى بشكلٍ سيئٍ، وأصبحت الصعوبات والمشاكل تتكاثر، وفي النهاية، فشلت في تحقيق أحلامي، كان الأمر مدمراً للغاية، فقد شعرت بالخيبة والفقدان والحزن، لقد كنت أشعر وكأنني قد خسرت كل شيء، ولم يعد لدي أي أملٍ في المستقبل، كانت الأحلام التي كنت أحلم بها هي مجرد خيالٍ تافهٍ، ولم يكن هناك ما يدعو للأمل، بدأت أدرك أن الفشل ليس نهاية العالم، وأنني يمكن أن أبدأ من جديد. بدأت أتعلم من الأخطاء التي ارتكبتها، وبدأت أبحث عن طرقٍ لتحقيق أحلامي في المستقبل، ربما لا يكون الحلم الذي كنت أحلم به سابقاً هو الحلم الذي سأتحقق منه، ولكنني لم أفقد الأمل بالكامل، فالحياة مليئةٌ بالمفاجآت والأحداث الغير متوقعة، وربما يكون الأفضل بالنسبة لي هو الحلم الجديد الذي أراه في الأفق.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

" عندما يتحطم الخيال وينطفئ الأمل "

كان لدي خيالٍ عظيم، خيالٌ كبيرٌ جعلني أحلم بما هو أبعد من الواقع، وأسعى إلى تحقيقه كانت هذه الأحلام هي ما ساعدتني على الصمود والتحمل، في وجه الصعاب والتحديات، ولكن الآن، أشعر بأن هذا الخيال قد تحطم، وأنني لم أعد أستطيع الحلم بنفس الطريقة التي كنت أحلم بها من قبل، أشعر بأنه كان مجرد حلمٍ تافهٍ، وأنني لم أكن أعرف ما أحلم به بالفعل، أحيانًا، يبدو الخيال وكأنه الحل الوحيد في حياتي، لكن الآن، لا يوجد شيء سوى الألم والحزن عندما أفكر فيه، لقد تحطم الحلم، وتبدد الخيال، ولم يعد لي أي شيء يمكنني الاعتماد عليه، أشعر بالضيق، والوحدة، والأسى، وأعلم أنني لن أستطيع استعادة ما فقدت. أشعر بأن الخيال كان مجرد وهم، وأن الحياة الحقيقية لا تتيح لنا أن نعيش في الأحلام، فإنني الآن، بلا خيال، أشعر وكأنني بلا جناحين، ولا يمكنني الطيران لأعلى، لقد فقدت الأمل في الخيال، ولكني مازلت أبحث عن طرقٍ للتخليق بعيدًا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

" مسارات الألم والأمل "

الحياة، هذا المسار الطويل الذي يمتد أمامنا بلا نهاية، يبدو في بعض الأحيان مدهشاً وجميلاً، في حين يبدو في بعض الأحيان مرعباً ومؤلماً فالحياة، هي مثل لعبة الورق، يمكن أن تحمل لك الفوز أحياناً، ولكنها يمكن أن تخسرك في أي لحظة، في هذه الحياة، نواجه الكثير من التحديات والصعوبات، ونضطر أحياناً للمضي قدماً ونحن نحمل الحزن والألم في قلوبنا. نواجه الموت، وفقدان الأحباء، والفشل، والخيبة، والتخلي، والوحدة، وفي بعض الأحيان، نشعر بأن الحياة تجرنا بعيداً عن مساراتنا، وأنها نفقد السيطرة على الأمور التي تحدث لنا، نشعر بالضيق والتشتت، ونبحث عن مخرج لا نجده، ولكن، رغم كل هذه الصعوبات والمحن، فإننا لا نزال نستمر في الحياة، ونبحث عن الأمل والسعادة، فالحياة لا تزال تقدم لنا الفرصة لتغيير مساراتنا، وتحقيق أحلامنا، والعيش بشكل أفضل الحياة، هي هدية ثمينة، فلنتحدى الصعاب ونواجه التحديات، ولنستمر في البحث عن السعادة والأمل، رغم كل شيء، لأنه في النهاية الحياة هي مجموعة من اللحظات الثمينة التي يجب علينا الاحتفاء بها، والاستمتاع بها، وتذكرها بكل حب واهتمام.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"أنا غامضةٌ للغاية، ويعجبني غموضي"

لا يعرف أحدٌ ما يجول في داخلي، ولا يدرك أحدٌ معاناتي الحقيقية، أنا أحمل الأسرار في قلبي، ولا أستطيع تقاسمها مع أحدٍ، حتى أعز الأصدقاء، يشعرني هذا الغموض بالوحدة والعزلة، وكأنني عالمٌ آخر لا يستطيع أحدٌ الوصول إليه، لكن في الوقت نفسه، يعطيني الغموض هذا القوة والثقة بالنفس، فأشعر بأنني قادرة على التغلب على أي شيء يأتي في الحياة، ومع ذلك، فإن هذا الغموض يؤثر على حياتي بطريقةٍ سلبية، فأحياناً يشعرني بالحزن والألم، حيث أنني لا أجد أحدًا يفهمني أو يشعر بما أشعر به. فأنا أعيش في عالمٍ مظلمٍ، لا يوجد فيه أحدٌ يستطيع أن يرى ما بداخلي، وحتى أتخلص من هذا وجدت الحل في البحث عن الأشخاص الذين يشعرون بالغموض مثلي، لأنهم الوحيدون الذين يمكنهم فهمي ومشاركتي هذا الشعور الغامض، ولكن حتى ذلك الحين، سأبقى غامضةً للغاية، وسأستمر في البحث عن الوسيلة التي تساعدني على التعامل مع هذا الشعور الذي يسيطر على حياتي، فالغموض هو عالم ممتع جدًا يجعل كل من حولك يرغب في دخوله لفهمك.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماس "

" الفرح "

لا يحتاج الفرح إلى أشياء كبيرة ومعقدة، فبعض الأشياء الصغيرة يمكن أن تجلب السعادة والفرح إلى قلوبنا، قد تكون الابتسامة من شخص غريب، أو رسالة صغيرة من صديق، أو حتى رؤية أشعة الشمس في يوم ممطر، كلها تجارب يمكن أن تجلب الفرح إلى حياتنا، في الحياة، قد يبدو الأمر صعبًا في بعض الأحيان، ولكن الفرح في الصغيرة يمكن أن يجعل الأمور تبدو أسهل. إنها اللحظات الصغيرة التي تعطينا القوة والإيجابية لمواجهة الصعاب، لذا، لا ننتظر الكثير من الحياة لنكون سعداء، بل دعونا نتعلم كيفية البحث عن الفرح والسعادة في الأشياء الصغيرة، ونجعلها جزءًا من حياتنا اليومية، فالفرح في الصغيرة هو مفتاح السعادة المستمرة.

الكاتبة/ منال رمضان "الألماسة"

" الصدمة والحزن "

كانت الغيوم الرمادية تغطي السماء، والأمطار تهطل بغزارةٍ على الأرض، كانت هذه الأجواء تعبر عن حالتي النفسية في تلك الأيام، كنت أشعر بالحزن الشديد، والضياع، والتعب النفسي، حيث أنني كنت أعاني من مشاكلٍ كثيرة في حياتي، كانت حياتي تتحطم أمام عيني، وأنا لا أستطيع فعل أي شيء لإصلاحها كانت أحلامي تتلاشى وأماني تذهب هباءً، وكنت أشعر بأنني أعيش في عالمٍ مليء بالألم والحزن، كنت أريد البكاء بصوتٍ عالٍ، ولكن لا يوجد أحد كان موجودًا ليسمع صرخاتي، لذلك كنت أبكي في صمتٍ تام، كانت الأيام تمر ببطءٍ شديد، ولم أكن أستطيع النوم بسبب الأفكار السلبية التي كانت تسيطر على عقلي، كنت أتساءل في كل لحظةٍ عن معنى الحياة، وكان هذا السؤال يراودني دائمًا، ولا يوجد لدي إجابةً عليه، كانت الحياة صعبةً جدًا عليّ، وكنت أشعر بأنني لا أستطيع المضي قدمًا.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

« القناع الخارجي »

في أعماقنا جميعًا، يوجد شيء خفي ومجهول، شيء يحتاج إلى الكشف والاكتشاف، فكل شخص يحمل قصة حياته الخاصة، قصة تحمل في طياتها الألم والفرح والأمل واليأس، ومع ذلك قد يختبئ الإنسان خلف قناعه الخارجي ويتحول إلى شخص آخر، يتظاهر بالقوة والثقة والاستقلالية، في حين أنه يعاني من الضعف والخوف والحزن في الداخل، ومع ذلك، يبدو أن القناع الخارجي هو ما يمنع الكثير منا من التواصل بصدق وصراحة، فنحن نخشى الحكم والانتقادات من الآخرين، فنختار أن نرتدي أقنعة تخفي الحقيقة وتجعلنا نبدو أفضل مما نحن عليه في الواقع ومع ذلك، يجب علينا أن نتذكر أن القناع الخارجي لا يمكن أن يدوم إلى الأبد، وفي النهاية، سيتم كشف الحقيقة وتكشف الأوراق، وقد يكون من الأفضل أن نكشف عن الحقيقة بدلاً من الانتظار حتى يتم الكشف عنها، فلنتحرر من القناع الخارجي ونسمح للآخرين بمعرفة الجانب الحقيقي لشخصيتنا.

ك/منال رمضان " الألماسة

« كغفراشة في السماء »

أحلق في السماء كغفراشة، أشعر بالحرية والخفة والجمال،
أرفرف بجناحي الناعمين، وأستمتع بمناظر السماء الرائعة
والمذهلة.

أنا كغفراشة صغيرة، لكنني أشعر بأني ملكة السماء،
أرفرف بجناحي في الهواء، وأحلق بين الغيوم والنجوم،
وأشعر بأني أحلم بالطيران إلى أبعد الأفق في هذه الرحلة،
أشعر بأني أطيّر بعيداً عن الأرض ومشاكلها، وأني أطيّر
باتجاه السماء المذهلة والجميلة، أشعر بأني أحلم بالطيران
في الفضاء والوصول إلى النجوم ومع ذلك، أعلم بأن هذه
الرحلة لن تدوم إلى الأبد، ففي النهاية، سأعود إلى الأرض
وأعيش حياتي اليومية، ولكن هذه الرحلة ستبقى دائماً في
ذاكرتي، وستذكّرني بالحرية والجمال والأحلام التي يمكن
أن تصبح حقيقة، فلنحلق جميعاً في السماء كغفراشات،
ولنشعر بالحرية والجمال والأحلام فالسما هي الشيء الذي
لا يمكنه إيقافنا، والحرية هي القيمة التي يجب علينا دائماً أن
نحملها في قلوبنا.

ك/منال رمضان " الألماسة "

"أسرار الألم الذي يختبئ خلف الابتسامة"

يبتسم الإنسان في الكثير من الأحيان، ولكن وراء هذه الابتسامة قد يختبئ الكثير من الألم والحزن الذي لا يعرفه أحد غيره، في الحياة، يتعرض الإنسان للكثير من الصعاب والمصاعب، وقد يتعرض للألم والحزن الشديد، ولكن يجب عليه أن يبتسم ويستمر في الحياة، لأن الحياة لا تتوقف عند الألم والحزن، يختبئ الألم خلف الابتسامة، ولكن هذا لا يعني أنه يجب تجاهله، فالألم يبقى موجودًا ويؤثر على حياتنا وقراراتنا وتفكيرنا، نشعر بالحزن الشديد وتحاول بكل الوسائل أن تخفيه، ولكن الحزن يبقى موجودًا في قلبك، وقد يؤثر على صحتك النفسية والجسدية، يجب عليك أن تتعلم كيف تتعامل مع الألم، وأن تجد طرقًا للتخفيف منه، سواء كان ذلك عن طريق التحدث إلى أحد أصدقائك أو البحث عن الدعم النفسي المناسب، في النهاية، يجب عليك أن تعلم أن الألم جزء من الحياة، وأنه يجب عليك أن تتعامل معه بشكل صحيح، وأن تستمر في الحياة بكل شجاعة وإيمان بأن الأيام الجميلة ستعود مجددًا، أسرار الألم الذي يختبئ خلف الابتسامة، هي أسرار شديدة الأهمية، فلا يشعر الإنسان بالألم إلا إذا كان لديه قلبٌ حساس، فعليًا أن نحترم الألم ونتعامل معه بشكل صحيح، وأن نساعد الآخرين الذين يختبئ وراء الابتسامة السطحي.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

"حين ينتهي الحلم ويأتي الواقع القاسي"

يحلم الإنسان بالكثير من الأشياء في حياته، يحلم بالنجاح والسعادة والحب، ولكن في النهاية يأتي الواقع القاسي ويخيب آماله، تشعر بالأسى والحزن الشديد حينما تدرك أن الحلم الذي كنت تحلم به منذ زمن طويل قد تبخر في لحظة، وأن الواقع الذي تعيشه الآن هو واقع مختلف تمامًا عما كنت تتمناه، تشعر باليأس والاحباط، وتبدأ في التساؤل عن معنى الحياة والمصير الذي حدد لك. لكن في النهاية، تدرك أنه يجب عليك أن تتقبل الواقع وتعيش به، وأن الحزن والألم هما جزء من الحياة، تعلم أن الحياة ليست عادلة، وأن الأشياء لا تسير دائمًا كما تريد، لكن عليك أن تستمر في المضي قدمًا وتبحث عن الأمل في كل يوم، يبقى الحلم الذي تحلم به دائمًا في قلبك، وربما يتحقق في يومٍ ما، وإذا لم يحدث ذلك، فعليك أن تتعلم كيف تعيش مع الواقع الذي يحيط بك، وتبحث عن السعادة في الأشياء الصغيرة التي تحيط بك، حين ينتهي الحلم ويأتي الواقع القاسي، عليك أن تتقبل الألم والحزن، وتبحث عن الأمل في كل يوم، فقط عليك أن تثق بأن الحياة لا تنتهي هنا، وأن هناك دائمًا فرصة للبدء من جديد.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة"

"عندما تخسر أشياء لا يمكن استعادتها"

في الحياة، تخسر الكثير من الأشياء، قد تخسر الأشياء الثمينة المادية، وقد تخسر الأشياء الروحية الهامة، ولكن الأصعب هو خسارة الأشياء التي لا يمكن استعادتها مرة أخرى، تخسر الأشخاص الذين كانوا يعنون لك الكثير، وتخسر اللحظات الجميلة التي قضيتها معهم، ولكن الأصعب هو عدم القدرة على استعادة تلك اللحظات الجميلة وتلك الذكريات التي تجمعت معهم، تشعر بالحزن والألم الشديد، وتبحث بكل الوسائل عن طريقة لاستعادة ما فقدته، ولكن للأسف، تكتشف أن الأشياء التي خسرتها لا يمكن استعادتها مرة أخرى، في النهاية، تتعلم أن الحياة مليئة بالأشياء التي قد تخسرها، وأن عليك أن تتقبل الألم والحزن الذي يأتي مع الخسارة، وتبحث عن الأمل والسعادة في الأشياء الأخرى التي لا تزال بحوزتك، لكن الدرس الأهم الذي تتعلمه هو أن الأشياء الحقيقية التي لا يمكن استعادتها هي الأشخاص الذين كانوا يعنون لك الكثير، فعليك أن تقدر وتحافظ على الأشخاص الذين يحبونك ويهتمون بك، فهم الأغلى والأثمن في حياتك، عندما تخسر أشياء لا يمكن استعادتها، عليك أن تتعلم كيف تعيش مع الواقع الجديد، وكيف تستمر في الحياة بكل شجاعة وإيمان بأن الحياة لا تنتهي هنا، وأن هناك دائماً أمل للبدء من جديد.

الكاتبة/ منال رمضان " الألماسة "

" جوف القلب "

جوف القلب هو ذلك المكان الذي يصبح باهتاً وخالياً من أي مشاعر أو أحاسيس بسبب الصدمات والضغوطات النفسية التي تعرض لها، يكون في ذلك الوقت القلب قاسياً للغاية، ولا يكون قادراً على أن يصبح ليناً مع أحد أو لأحد، حتى عندما يحاول بأن يشعر ببعض الأحاسيس يجد صعوبة في ذلك، كيف يمكن له أن يعود كما كان بعد كل هذه القسوة؟، الحياة معتمدة جداً والوجع أنيق وجذاب للقلوب الطيبة، وعندما ينجح في الدخول إليها يصعب رجوعه كما كان.

"مجهول"

" رحيل غامضاً لإنساناً "

كيف لك أن تتركني وحيدة وتذهب؟، إلا تحبني أنسيت كل تلك اللحظات بيننا، كيف يكون قلبك قاسياً هكذا، لماذا الجميع يتركونني؟، ظلت طول الليل وأنا أفكر في هذه الكلمات التي قضيت حياتي الماضية وأنا أقولها، ولم أجد لها أي أثراً في مستقبلي سواء الألم والحزن والقهر على نفسي التي جعلتني أضحوكة ولعبة أمام الآخرين، لا أحزن على رحيل أحد بل على تمسكي بهم بالرغم من أنهم استطاعوا أن يرحلوا ويتركوني وحيدة، أكرهه كل تلك اللحظات التي أظهرت فيها ضعفي أمام غيري، وأكرهه نفسي جداً عندما تظهر ضعفها، لن أعود كما كنت بل سأصبح شيئاً، يجعل الجميع يكرهه اليوم الذي سمع بأسمي به.

مجهول