كتاب جامع
العفو
لروحي
تحت اشراف:
سرور بالطيب
آلاء ماجري

تحت اشراف :

سرور بالطيب

آلاء الماجري

الإهداء

نهدي اعتذارنا لأنفسنا التي صبرت و واست و تحملت ، نحن من نستحق الحب و الدعم ، اليوم يا روحي اهديك هذا الكتاب بنية العفو و الغفران عن كل خيبات تعرضنا لها اهديك هذا الكتاب لنعلن بداية السلام و الحب و العفو لروحي .

سرور بالطيب

المقدمة

إن هذا الكتاب يحمل الكثير والكثير من المشاعر المختلطة بالخيبة والقوة .كل لأقلامي التي كتبت في هذا الكتاب لم تكتب بالحبر بل بماء الذهب والفضة لأن مشاعر كاتبها صادقة وعفيفة.

. أحيانا نلتقي بأناس يسرقون منا أجمل ما فينا وهو حب الذات فنحاول دائما إسعادهم وإرضاءهم حتى وإن كان ذلك على حسابنا الشخصي

فتضيع أحلامنا وأوقاتنا هباء .لكن فجأة يخرج صوتا من دخلنا . وكأنه يريد أن يقدم اعتذرا.

وهذا ما يهدف له هذا الكتاب .فكل حرف يحمل في طياته ألف معنى وألف ذكره .كل منا يحمل قصة تختلف عن الآخر لكن جميعها تتشارك في اعتذار .نعم الاعتذار لذات عن تفريط فيها وإهمالها .وهنا تجمعت الكلمات لكي تروي لنا أسرار عديدة ومتنوعة .ولعل الإفصاح عنها عن طريق الكتابة يكون سباب في علاج لذاكرة وطمأنينه للقلب.

آلاء الماجري

فاطمة ماذا الذي بأمق عينيكي ظاهر عليها البث و الأسى ماذا أحل بك لم تعد تلك التي أعرفها قبل سنوات واضح على سيماتك الوجوم و حسرة من الحياة فلا بد من ان تفضفضي لربما تجلى الأوجاع التي بداخلك.

فاطمة :نعم صحيح ما أحلى لم يكن هيّنا بتا فقد مررت كادت أن تؤدي بحياتي لكن ماهي بفاعلة .فقد أذري كل ما بنيته لسنوات و كل امنية تبخرت و أصبحت سرابا .صرت كالأسل بلا أوراق، أفلّ عني كل ما هو بهيج ألتقط السعادة هنا وهناك لكن ماهي بباغية عني و التّرح بات عنواني .لقد اهدتني الحياة الثعر القاتل ربما لأني أستحق و لأنني لم أهتم في نفسي قليلا و إهتميت بما يحبه الناس فقط لم أكن أنانية بقدر من أن أنجو من الأناس الذين استنزفوا طاقتي و عواطفي عدت كالطير مقيد الجناحين و تائها في صحراء لا أعرف طريق العودة .دائما ما كنت ألقي اللّوم عن نفسي بدلا من مساندتها و هدرت وقتي في التفكير في حل أمور كان عليا محيها من حياتي و سرفت أحلامي عني من أجل أن يتقبلني البعض و أخذت بمعتقداتهم التي لا تمثلني إطلاقا ها انا عدت الخاسرة و في الضنط من حالي كانت دثور الحياة قاسية. لكن سأنهض من جديد لأحيي انت الروح الحنطبة و أعود إلى السّدع الذي يناسبني و أبدل الترح بالفرح و أنشر الأرج في وسط تلك الأرض اللاحسة لتعود للحياة و بروح راضية و مستشبرة للخير و غيرة مستسلمة للآلام بل محققة الأحلام و الآمال

نفسي الحبيبة

نفسي الحبيبة وأوجه لك رسالة اعتذار على كل مرة ارتضيت أن أهينك أو أجعلك صغيرة بتصرفات لم أزنها قبل أن أفعلها ولم أفكر فيها كثيراً وبعقل راجح قبل أن أقدم عليها فهنا أعتذر على خطئي عليكِ وأهنئك أيضا على كل إنجاز حققته وكل مرتبة وصلت إليها أهنئك عن الطريق الذي قطعته في سبيل ارتقاء نفسك وعلوها ومحاولتك في أن تكوني الأفضل قرأت في مرة جملة استوقفتني إنني مدينة لنفسي بالاعتذار "ظللت أفكر في كل المرات التي" أرسلت فيها رسالة عتاب أو اعتذار لشخصٍ ما سواء من عائلتي أو لأحد أصدقائي، أو حتى لشخص مر بالشارع وتخبطُّ فيه عن دون قصد ..والأهم لله، اعتذرت له عن كل الأخطاء التي ارتكبتها أو عن ذنب والتمست غفرانه عن كل مرة شعرت فيها بالذنب اتجاه شخص لسببٍ ما أعتذر لنفسي عن كل مرة قمت بالإعتذار لشخص لم أخطئ في حقه ولم يكن يجب عليّ الإعتذار له، عن كل مرة كنت أصمت عن ظلم الناس لها عن كل مرة كذّبتها وصدقت أشخاصًا غيرها تبين أنهم الكاذبون لاحقًا، اعتذر عن كل مرة كذّبت إحساسي وغريزتي وألقيت عليها اللوم ...أعتذر يا نفسي الحبيبة.

بقلم شهد بن صالح/تونس

بسم الله الرحمان الرحيم

سأبدأ بسرد قصة جميلة مليئة بالمشاعر، إنها قصتي على كل حال

كبرت في حضن أمي وأبي العزيزان في حضن أسرة تحب بل تعشق الدين الإسلامي .كان أبي دائما يصلى على سيدنا محمد ،وينشد ويقول محمد ياحبيبي يارسول الله ويصلي صلاته كالعادة واتذكر أني كنت أركب ضهره وأتعلق بعنقه عندما يسجد،لم أمر على أجمل من تلك اللحضات، فقد كان أبي يسرد لي قصصا عن الدين ويحدثني عن الجنة ومافيها من خيرات وسعادة ورفاهية. وامي تربيني على الأمور الصحيحة وتنهيني عن الكذب والسرقة وتخبرني بأن لا أؤذي اخواتي وأقاربي، فكنت ألعب مع أصدقائي بكل فرح وحب ومودة .كانت أختي الكبرى تعتني بي وتسرح لي شعري وتغسل لي كانت نعم وأروع شقيقة، وأمي تشعرني دائما بالإهتمام والحب رغم الظروف الصعبة التي كانت تعيشها ونحن لانشعر.

كبرت والحمد لله راضية بنفسي قانعة بشخصيتي مستغنية عن كل الناس، فوالداي كان يحسساني دائما بأني مهمة في هذه الحياة وأني أنا بطبيعتي خلقني الله وفضلني على كل مخلوقاته وأني أنا من سجد إلي الملائكة، وبأخلاقي ودِيني وقربي إلى الله وحبه

.وحب الخير لمخلوقاته وبالصدق والإخلاص سأكون أرقى
فشخصيتي أصبحت قوية لاتهزم لايغرها ولا يغيرها شيء، فرغما
صغري كنت أحفظ الأمانة والسر أحب الآخرين أرأف بالمساكين
.وأشفق عليهم

مرت الأيام وتعلقت بالدين والاخلاق والمبادئ فهذه الفطرة
فطرة الله التي فطر الناس عليها .فوالداي واخواتي كانو يحبون
الخلق، كما قال أبي أن من يحب الناس يحب الخير يحب الله يحب
دينه ورسله يؤمن بالله وكتبه يؤمن بيوم الدين يخاف الله في
،الناس.المشكلة كانت لدي صديقات مشاكسات ليس بمعنى الكلمة
أقصد أنهن كان يحببن أمورا كثيرة ويفعلونها كنا دائما ماتضحكن
وتتغامزن وتدخللنني في موضوعاتهم المضحكة، وكنت أمضي
أغلب وقتي معهم نشتري ونتسوق ونجول كانوا يملئن وقتي
تماما .وأنا أبجلهم وأبجل فرحهم على الجلوس في البيت وقراءة
كتاب على الدين والسيرة النبوية والفقه ومشاهدة الحصص
والبرامج الدينية والكثير .لأنهن وبصراحة يحببنني كثيرا وأنا
أحبهم كذلك، فكنت أساعدهم في مناسباتهم وأعمالهم وأجتهد
.لأرضيهن

ولكن من اليوم سأبدأ بكل عزيمة لجعلهم صديقات مؤنسات غاليات
لي معهم ذكريات جميلة لاتؤثر ولا تتأثر بالسلب .لديك أحلام لو
.رأيناها لفاقت السماء تمسكي بها ولاتدعيها تبتعد عنك ثانية

والآن لا أريد أن أقول هم السبب ولكن أنا جزء من الاسباب التي
دعت للكسل والإلتهاء بأمور تافهة أفيقي يانفسي من نومك كوني
.واثقة من نفسك

طموحي هو أن أنصر الدين ذلك حلمي أن ينتشر الاسلام في كل العالم حلمي أن أكون سببا في دخول العديد من الناس إلى الإسلام، نعم .بكتابة كتب عن الدين وبدخول في جمعيات خيرية خاصة بتوزيع القرآن وكتب الفقه الإسلامي وترجمته الى العديد من اللغات الأساسية والعديد من الأفعال الصالحة كالصدقة الجارية بناء مسجد أو بناء مدرسة قرآنية أو تعليم الناس القرآن والدين وتشجيعهم وإعطاء صورة إيجابية عن الدين.

وفي الخاتمة أقول لكم أنا فخورة بحلمي لا تتخلوا عن أحلامكم مهما حدث ومهما جرى ومهما ابتعدت اجتهدوا وثابروا وأدعو الله أن يساعد كل إنسان يسعى الى أعماله وأهدافه الصالحة إن شاء الله.

بن سماعين

"لأجل التغير صراع نفسي "

... لم تستسلم بعد

كانت في زحام القطار تريد أن تبقى متماسكة لأبعد وقت ممكن فأبدت على نفسها النشاط كالعادة ، ها هي جلست على الكرسي، الذي جانب الكرسي الذي يطل على النافذة والأقرب لها ،وهو نفسه الذي تبرق عينيها إذا رأته خاليا لكن هذه المرة فضلت الآخر !! . ولسكوتها تذكرت ذلك الخذلان الذي جرى معها هذا اليوم .

فرمت عينيها إلى نافذة القطار متجاهلة .لاحظت الجبال والسحاب يمشيان بمحاذاتها فتضايقت !!

لا هي تحب الطبيعة وشغوفة بها كثيرا للحد الذي كانت لا تزيح عينيها من تلك النافذة إلى غاية الوصول ، وهي تجلس على الكرسي الأقرب لها ، كانت فقط تريد الهدوء هذه المرة .

لكنها استسلمت فقد غلب الخذلان شغفها.

مالت برأسها الى الجهة الأخرى من النافذة المقابلة، فرأت نفس الشيء لكنه بعيدا نوعا ما .وحاولت مرارا وكأنها تبحث عن شيء ما .تريد إلا أن يستقر نظرها ، وأخيرا إستقر . .

لكن في أرضية القطار المتسخة بالغبار وآثار أرجل الماشية، لم تأبه واستقرت هي أيضا .عم الهدوء رغم الضجيح .

واكتسى وجهها الأسى والحسرة وكل أنواع الخذلان.

وبقت كذلك وقتا طويلا وهي تفكر وتتذكر وتسترجع كل الذي مر ذلك اليوم .

إلى أن وصلوا الى المحطة فلم يبقى الكثير .رغم مرور وقت طويل . إلا أنه كان يمضي سريعا مع سرحان أفكارها دون وعي منها

بدأ الناس بالتوافد الى مقدمة القطار لحجز أو لخطف مقاعد في الحافلات للوصول إلى مكان ما يقربهم لبيوتهم، كان يوما حارا جدا .

حتى مروا عليها وأفسدوا عليها سهوتها التي كانت في نقطة ما في تلك الأرضية .ما إن تحركت عيناها شعرت بأن كل النقاط التي تكسوا الأرضية تتحرك بطريقة فوضوية .إنه دوار معروف دوار ينتابك عندما تكون في قطار يسير بسرعة وأنت مستقر. التحديق في أرضيته .

ثم غيرت نظرها لأسفل رجليها .

هنا رقرقت عينيها وكي لا تسقط الدموع رفعت رأسها مستقيما . وكذلك عيناها الذابلتين .

فانتبهت لشابين واقفين يحدقان بها بطريقة غريبة ومنتبهين جدا لعينيها .

هنا أحست أنها كشفت .رغم ضعفها كانت تريد أن تظهر قوية أزاحت عينيها وأرادت أن تعرف إذا لاحظوا حزنها وتعاملت مع. الموقف وكأنها لا تعلم بأمرهما البتة، لكنهما مازالا مندهشين بلا حركة .

رأسيهما ثابتين وعينيهما مركزتين وكأنها تريد أن تثبت أن ما شيئا في عينيها .

مازالت تظهر بلا مبلاة، وتجمدت الدمعتين في مقلتيها ولم تتزايد أكثر من ذلك .فقد توقف الإحساس السيء الذي أذرفهما .هنا فقط بدأت تفكر في التخلص من الدمعتين اللتين في عينيها لكن دون أن يشككان في ذلك .كم كانت تكره أن تبدوا ضعيفة .

فكرت في حيلة هي أن تفرك عيناها وكأنها منهكة من السفر الطويل .كان هذا الوقت طويلا جدا رغم الوصول .

فركتهما جيدا فابتلت جفنتاها وعند ملتقى عيناها .فأعادت فركهما لتمسح ما تبقى ثم قامت .

" ولكن ..أصبحت "

ولكن بعد هذا اليوم تغير الكثير ، أصبحت في صمت كثيف كعنوان لعالمها الخاص .

هنا استوقفتها من حديثها المتواصل الذي كدته لا ينتهي .

وهي تقص علي و كأنها تستفرغ ما في قلبها .

حتى أوقفتها فسألتها :وما جرى بعدها ؟؟

أجابتني لم تعد تهتم كثيرا ، كل ما في الأمر أنها أصبحت متمسكة بعالمها فقط ....

قاطعتها مباشرة فقلت لها :ومن هي ؟؟...فكنت بذلك أحاول أن أجعلها تحكي بصفتها وعلى نفسها لا بصفة فتاة أخرى ،أن أجعلها تواجه ذلك ، فلا تسمح للخوف من الضعف أن يهزمها...

فقالت أنا هي أنا من أحاول استعادة عالمي، أن أبني ركامه وأجدد دساتيره المتمزقة ، وماهو إلا أوراق يكسوها الغبار ، غبار قديم جدا أظنني سأتعب كثيرا بمسحه !!لأنني نسيت كتابي ولم أعد أهتم به ، فلا بدا من فعل ذلك ،أليس كذلك ؟

أدهشتني حقا وأكملت مسترسلة في حديثها ، و لم تنتظر مني الإجابة !!

قالت :أصبحت لا هم لي فيمن رحل وفيمن خذل حتى بمن بقى بمن وفى، أو حتى بمن أتى، !!

فقلت لها وهل لا تستحوشين ؟؟

فقالت وعلامة الإستهزاء تظهر بين شفتيها !

أتعلمين ؟؟ أصبحت أجد راحتي في العزلة، وأحب أيامي التي تحتويها .فارتاحت نفسي لنفسها ،فأنا من أقف معها ،أنصحها ، أواسيها ،أخفف عنها ،أحكي معها في طريقي فأسألها وأجيبها ووحدها من تفهمني وأفهمها ، ووحدها من تخطت العوائق، والصعاب لأجلي فساعدتها ،

فزادت ثقة نفسي بنفسها .أيقنت أن بعض المعاشرات إلا مصالح ولم أجني منها إلا الأذية والإستغلال ،لهذا قررت أن أستغل أنا، بنفسي هذه المصالح ، لأجل أحلامي

." لكن هذه المرة بدون "أذية طبعا

لم أنهي من حديثي معها ....حتى أطرقت أمي باب الغرفة ، ثم دخلت

فقالت لي :أتجلسين وحدك؟؟

!! هيا تعالي لتناول العشاء لم يتبقى الكثير ليجهز

.أما الآن فأكتب على مخطوطتي بكل ثقة و إيمان

. لأجلي أحلامي عليا تهميش صراعات الخذلان

. وجعله كعنوان لكتابي في رف النسيان

. من أراد علوا قدس ذاته ...ذات الإنسان

. و من أراد انتقاما جعل تجاهله ونجاحه انتصارا وفوزان

وجدتها تبكي وحيدة في زاوية قلبي .دموعها كانت أمال ووعود معلقة .كانت تريد أن تصنع من حطام اللاشيء شيئا تتزين به كتذكار جميل يعانق الماضي ويقبله ويفرح بالمستقبل البعيد عن مرآه .أنلام لا اعلم هل تسخير كل دقائقنا لذوات غيرنا خطيئة تكون فيها ذاتي هي المجرمة ؟ حقا لا اعلم أصبحت ألوم الثواني وأتوسد الندم .كنت أريد لكن أصبحت مرعبة أليس كذلك شكلتك ونحتك بأجزاء غيري فصرت الملامة الوحيدة ودخلت السجن بتهمة استيلاب اشياء لم تكن لي.من القاضي؟ وكم سيحكم علي؟ أظن أنني سأكون عابدة للقضبان متضرعة لها طول حياتي .لذا أمام جمع هذه الكلمات القي التحية على نفسي أطلب الغفران منها واتلفظ قسما بأن تكون هي فوق كل شيء وليذهب معذبوها للجحيم

عنوان الرسالة :إلى الأميرة باية لك أكتب

أميرتي باية لقد أدركت مأخرا أني قصرت في حق نفسي واخترت الرفعة لأناس ليسوا أهلا لهذه المكانة فأي أنثى أنا جاهدت ثابرت سقطت نهضت تألمت أخيرا وبعون الله وصلت هنيئا لي هذا الصبر الذي من به الله عليا ببساطة

أتقنت العزف على أوتار الصعاب التي واجهتني انتصر عقلي على قلبي وحكمت عقلي في قراراتي

أي أنثي أنتي

رقصت على موسيقى الفشل وحققت النجاح توصلت رغم الألم كفراشة حلقت فــوق شذى الأزهار

احترفت بلوغ الهدف فــى عناق أحلامي

الحمد لأنه الذي وفقني وسدد خطاي حققت إنجازات ولله الحمد

فأنا ممتنة لك يا نفسي

باية صراوي خنشلة الجزائر

💛 فلتخبري روحي💛

أقدم لكي آسفي ،وخالص إعتذاراتي، أعلم أنني مقصرة في حقك؛ لم أهتم بك وتوانيت عنك كثيرا ؛حتى رحلت بعيدا.أعلم كم خيبت ظنك؛ وكسرت حلمك ، فبين القيل والقال خسرتي عملك وبين الخوف من المجتمع ضيعتي حبك ، بين الإهتمام بالآخرين تخليتي عن أهدافك وطموحاتك ، أتعلمين كم ضيعت نفسك من أجل الآخرين ، كم شعلة حلم أطفئته بإسم العادات والتقاليد

لكن إلى متى ...إلى أي حين

متى تتعلمين أن تحتضني زلاتك أخطائك ،وتتخلصي من جبروت الآخرين؛ وعيشي حياتك ،وأشرقي بحلمك ،وواصلي طريقك إلى نجاحك وربتي على كتفك؛ وأعفي عن نفسك، ومن بعد اليوم سأثق في إختيارتك وإن همس الجميع أنه ضدك

فلتخبري الروح الدفينة داخلي أنني أحبك

بقلم رجاء مساعدية

الطارف/الجزائر

لا اتحمل الإبتعاد، رغم اني سريعة الإعتياد، إلا أنني لا يمكن ان انسى النجوم التي في قلبي، والتي تنير ظلامي، والتي لا تتخلى عني في أوقات يكون القمر قد غاب عني، لابأس بالغياب لأنه يقوي العلاقة، فكم أهواك يا رفيقة دربي !غبتِ ليوم فقط إلا وتغيرت حالتي، لقد إشتقت لمزاحاتك ومضايقتك لي، أنا محظوظة للغاية، لأني أمتلكك إسمي مرتبط مع إسمك، روحان يرتبطان ليشكلا قلب واحد في وسطه حرف واحد، أحبك ياأغلى وأحلى صديقة، حبيبتي ياملاكي يا نصفي الآخر، يامن يعرفني بنظرة، ويحن عني بكلمة، وتفرحني بضحكة، إذا بكيتُ تبكي معي، إذا ضعت تضيعي معي، لا تترك يدي ابدا تبقى معي في الحلو والمر، أناشدك وأستمر في مدحك لأن الكلمات تعجز عن وصف أغلى الناس، فتحية إلى كل صديقة مخلصة ووفية، و أرجوك ان تبقي معي طوال حياتي يا حبيبتي هديل

خاطرة، لاكلمات لوصفك

رتيم حياة الجزائر

كيف كنت وكيف صرت؟

اليكم قصتي في التغيير:

عندما كنت في الطور الابتدائي كنت أعيش حياتي لا أهتم لأي شيء كنت قليلة الآدب نوعا ما، كان الكل يصرخ علي بسبب فمي القبيح، كانت امي تقول لي لو تدخلي عالمسجد ربما تتغيرين كنت ارفض ولا أهتم كنت ألعب في الشارع ولا أهتم، وكانت أمي تقارنني بآصدقائي ولكن لا أهتم، الى ان جاء ذلك اليوم)مرة من المرات كنت أشاهد التلفاز على قناة الشروق فلفت انتباهي أطفال صغار يحفظون كتاب القرآن وانا ألعب في الشارع واركض مع اولاد الشارع في تلك اللحظة تذكرت كلام أمي و كيف كانت تقارنني بأولائك الأطفال فقررت الإلتحاق بالمدارس القرآنية، وعندها بصدفة علمت ان هناك فرع من جمعية العلماء المسلمين سيفتتح بطبعته الاولى فأسرعت بالتسجيل فيها ومن ذلك الوقت تغيرت الفتاة التي كانت تقضي معظم وقتها في الشارع أصبحت أغلب أوقاكتها في المدرسة القرآنية واصبحت تقول إلا خير الكلام والآن الحمدلله احفظ نصف كتاب الله وانوي ختمة عندما آخد الباكالوريا بإذن الله).

مَدِينةٌ لنفسي بالاعتذار

وإني اليوم لمَدِينةٌ لنفسي بالاعتذار عن كلِّ تلكَ الجراح التي أعملتها سيوفُ البشر في خاصرة أيامي، عن كل موقف خذلتُ فيه نفسي وأجبرتها على الاستمرار، والعطاء مع مَن أعرف جيّدًا أنهُ لا يستحقُّ عطائي، ووفائي، وإخلاصي، وأنّهُ سيتخلّى عني عند أول موقف أحتاجُهُ فيه، كما وأنني أدِينُ بالاعتذار إلى قلبي الذي أُحَمِّله دومًا فوق طاقتِهِ من أجل أشخاص جعلوني نقطةً آخر السطر في حياتهم، بينما جعلتُهم نجمةً تعلو في سمائي؛ رويتهم من أنهار قلبي حتّى ذبلت كلُّ أزهار حدائقي، ولم يتبقَّ لي حتّى ما أقدِّمه لنفسي؛ للأسف استنفدتُ عند عتبات إهمالهم كلَّ طاقات الخير بداخلي.

كم هو موجع ذاك الشعور الذي خطَّ لروحي شوارع لا نهاية لها من الألم؛ فكلما تغاضيتُ عن أخطائهم، وتجنّبتُ مواجهتهم خشية خسراني لهم، لم أكن أعلم أنني بذلك كنتُ أهدم لا أبني، أخسرُ نفسي مقابل كسبي لهم؛ لكن الحمد لله أن قد أنضجتني التجارب، وانقشع الضباب عن مرافئي لأدرك أخيرًا أنّ ربحي لهم الذي لن يُبنَى إلا على أنقاض روحي لا حاجة لي به، أجل لن أصون ودَّ مَن لا يصون ودي، هكذا أزعمتُ بأن أرتفع بنفسي وأحلّق بعيدًا عن لجّة الألم، وألا أسمحَ لبشر أن يضعَ حدودًا لروحي المحلِّقة.

عبير علي الحد
اليمن

لكي مني اعتذار

تمر الايام والليالي السوداء المغيمة فوق قلبي وفي حين معدلات التدمير تزداد وكل شيء بداخلي يعلن العجز الكامل عن التغير او حتى النهوض من أرض الحياة التي تعيق اعتدال مزاجيتي، حالي هذا في كل ليلة مع معركة تدوم لساعات بالكلام الجارح والقاء اللوم على نفسي هاته الاخيرة التي انحني لها اعتذار لها عن كل ما تحملته من عبىء هذا المحيط المضر بها ، حتى تلك التنازلات

كانت اشد واسوء انواع التعذيب لذاتي التي قمت بها على حسابي سعادتي واستقراري النفسي

أهكذا هو العدل أهكذا هو الانصاف في ان نحتقر ذواتنا ونلقي باللوم عليها في كل مكيدة سببها العطاء المفرط

ألقي بكلمات الاسف بساطا لتمشي فوقه يانفسي عن كل حقنة حقنت إياها من دون رغبة

طعبة أم الخير /الجزائر _الجلفة

دال نون ياء الف

صغيرتي كيف حالك !أخجل وأنا أسألك عن حالك فقد أهلكتك وجعلتك تقفين غير متزنة أعتذر يا صغيرتي لأني فرطت بكي لأجلهم لأني أطفأت نورك لأحتوي ظلامهم يؤسفني أني لم أجعلك أولويتي وأني تركتك دائما في المؤخرة يؤسفني أني جعلتك تخافين بشكل مرعب وأنا أقحمك في المتاعب وأحملك أعباء فوق عمرك

آسفة لأني سجنتك أسيرة لخوفك ولأني ظننتك لا تشعرين وظغطت عليك بهذا الشكل المفرط أعتذر يا صغيرتني لأني منعتك من البكاء حين مزقو وريدك وتركتك مشتتا تدمع عيناك لقطعة خبز أو حبر قد نفذ حلوتي أتالم أنا لأني لم أحبك ولأني عاتبتك على شكلك وجعلت لكي عقدة أعتذر لأني سلبتك ثقتك وتركتك تائهة خائفة مرتبكة أعتذر لأني جعلتك وحيدة ولم أساندك أعتذر عن كل مرة قمت فيها بلومك لا تستحقين ذالك يا سكرتي أنتي حقا جيدة طيبة متزنة وتراعين مشاعر غيرك لا تحزني صغيرتي لن يحبك أحدهم ولكني سأفعل سأحبك أنا فأن أعرف من تكونين لا يهمني شكلك بعد الأن ولن أعاتبك على أشياء لا دخل لكي فيها لن أدعك تجلدين ذاتك لإرضائهم ولا حتى لمواستهم صغيرتي أعتذر وأعلم أن الاعتذار لن يفيدك شيئ ولكني معك سنبكي معا لن أحبس مشاعرك مجددا ولن ألومك .فقط عودي كما كنت لا تستحقين هذا....

لحواسة كنزة برج بوعريريج

العفو لروحي" DZ".

كنت جالسة مع إبن أختي .ورأني منزعجة وبالي ليس بقريب

فسألني)وشبيك (أي مابك ...قلت له لا شيء ..فكرر سؤال فأخبرته ليس لاخفف عن نفسي بل ليصمت ..أن بالي مشغول.. بمستقبلي ...

).. قال لي جملة لم اتوقعها قال أنت كبيرة عن التفكير في مستقبلك (مقصوده ماذا فعلتي طوال عمرك حتى سن شبابك

هنا ..جاءت قصة جديدة تأخذ تفكيري ....وأخذت اتسائل

ماذا فعلت ..هل أحسنت العيش ..هل قدمت لنفسي الافضل أم نكرتها....

وللأسف وجدت نفسي ضيعتها وسط أناس لا يستحقون ...علاقات أبكي ندما على دخولها...ضيعت مشاعر /أهداف /فرص

ويا ليت الزمان يعود ...يا نفسي ..ياا لو كان هنالك أفضل من الاعتذار لقلته...ولو هناك فعل لفعلته...يا حسرتاه

أعتذر على جعلك تجلسين وسط أصدقاء هم حتى بغرباء ...أعتذر على جعلك تعيشين مرحلة خسرت جمالها على شخص لا يستحق حتى كلمة طيبة من باب الانسانية

أُعذريني يوم كانت لي الطاقة والوقت للأحقق المزيد وأحلق بكِ في سماء ...وأنا من قطعت أجنحتك ...والله والله ...أبكي وانا اكتب هذه رسالة ..ولم اتوقع أنني مخطئة في حق نفسي

المؤلم أنه لا يوجد شخص أضع عليه لوم ....فيا نفس صبرتي اعذريني على طيشي..وأطلب العفو لروحي...حتى ونصفك مدمر والنصف الآخر ملئي بالجروح ....

...حتى العفو وليس من حقي لأنانيتي اتجاهك رضى للآخرين

..." أعتذر لنفسي "

من منا لم يضحي بأحلامه وطموحاته وأنفاسه ، من أجل أشخاص تعلق بهم كثيرا ، لمجرد أنه أحبهم من أعماق قلبه ، لكن مع ذلك لا يبادلونه نفس المعاملة ونفس الإحساس .

فتحتقر نفسك حينئذا وتلومها ، ولا تجد العبارات والمفردات المناسبة لموقفك هذا ،سوى "الإعتذار لنفسك "

فلا تنتظر من أشخاص لم يقدموا لك ذرة خير من أجلك ، فقط لأنهم أشخاص ذات مصالح لا غير "، فكيف تود أن تكمل معهم ؟ " ..

نعم ، للوهلة الأولى ، ستختار مقاطعتهم ، والعيش لوحدك كريما حرا ، مستقلا بأحلامك ...

وستكرر عبارات الإعتذار لنفسك دائما عن كل تقصيرا بدر منك لتلبية حاجيات أشخاص لم يعرفوا قيمتك بينهم ، وكأنك قطعة سكر وسط قهوتهم السوداء المرة ، كمرارة قلوبهم .

، وتعتذر عن سعادتك التي فرطت فيها لإسعاد أشخاص فروا منك وقت حاجتك أنت إليهم ، فروا كما تفروا الفئران من القطط حفاظا على أنفسهم ومكانتهم في الأرض .

وتعتذر عن كل لحظة قلت فيها "نعم" للأشخاص طلبوا منك المساعدة ، ولم تخيب ظنهم فيك ، تركت ورائك أغراضك الشخصية ، ومتطلباتك الضرورية ..من أجلهم ...

في آخر المطاف وبالتأكيد لم تؤذي غير نفسك ، فهم بدونك أو بوجودوك فرحون مرحون ، لا عليك فقط أنت لك حق على نفسك ، وعليك تسديده بتجديد نيتك مع نفسك ، تصالح معها ، وابدأ مسيرتك في بناء أحلامك المغروزة في ذهنك ، وفي طموحاتك التي طالما كانت محفرورة لك في قلبك ...

الاسم بشرى

اللقب بلقليل

الجنس الأدبي خاطرة

البلد الجزائر

العنوان:روح البريئة

أعتذر منك يا أيتها نفس البريئة،حول كل تقصير وازعاج سببته ،لكي،حقا في الأيام الشدة والقاسية،لم اجدك إلا أنت بجانبي تساعديني وتخففي من الجروح المتاذية من هذا الدهر المتعب،ومن قسوة الناس ومتاعبهم المزعجة، انت مؤنستي في ليالي الحالكة،انت من اخذتي بيدي من الظلام الدامس إلى نور،أنت من ساندتيني في أيام فشلي وضعفي،انت بدونك يا نفسي لا أستطيع ان استمر بدونك كنت اظن أن أجد الآخرين بجانبي يواسونني في أيامي الحزينة وأنا أجد منهم فقط كلام حلو او طيب به تحي نفسي في ظل الانتكاسات والجروح،لكن للأسف لم اتوقع ذلك!!!، فقد اصبت بخيبة وخذلان أمل اتجاههم وأصبحت إلى درجة لا أطيق وجوههم البائسة، واكتفي فقط بالبقاء معك يا وفيتي هؤلاء سلبيين كان سبب تسفيه طموحاتي وأحلامي،أصبحت، اكرههم بشدة واعشقكي يا حبيبتي،اعلم يا غاليتي انني نسيتك واهملتك أنا خجلت منك كثيرا،انت كنت لي داعمة والمشجعة ومصدر القوة وموطن الأمن والسلام،انت سندي الحقيقي بعد الصدمات والخيبات بعد ماضاقت واظلمت علي الحياة،وأغلقت الأبواب في وجهي، حتى خلوك أجيد سعادتي هدوئي وملاذي الوحيد، انت صديقتي وحبيبتي ورفيقة دربي، والآن من اليوم

فصاعدا،أعدك بأن لن اسبب لكي اي ألم والحزن ولن اتسامح أبدا مع كل من قسى اتجاهك ،فلن ارحم اي إبن ادم اراد بك سوء واذيتك واذرف دموعك اللامعة والبراقة،يا أيتها النفس البريئة اطمئني وهوني عليكي فلقد تعلمت أنك أنت الأول دائما والافضل،أجمل حبيبة وانيسة في العالم أتمنى أن تكون سامحتيني احبك احبك يا روحي

بقلم:مويسي سلسبيل من الجزائر

سامحيني

استنجدت بعقلي ليتولى القيادة في كل مرة اخطأ فيها قلبي فاهتم العقل الحكيم بنفسي ولها راعْ ، فقد نلت ذرعا و يئست من هذا و ذاك و من كل رفيق غدر و باع ، إذ انْتُشِل الفؤاد من صدري دون رحمة في كل جولة من جولات الحياة فهمل و ضاع ، و ماليَ إلا أن

أسبح في شواطئ الأفكار تائهةً في القاع سائلة نفسي ":أوَ تستحقين هذا العناء ؟ "لا تالله لا !ما لكي تأكلي من صحن الهم و الغم و تاركة حلاوة السكون و الراحة ؟ .

في البداية لم أدرك جواب هذا السؤال لكني دريت بعد مرور الزمن أنه أنا السبب ، في كل مرة أجعلكي تتحملين مالا طاقة لكي به أجعلكي تذرفين دموع اليأس والفشل بعد كل تجربة لاسعة أو، ضربة كاسحة ،أنا من عذبتك فاعذريني فالكل لنفسه خطاء والنفس لنفسها ستر و غطاء فزمليني برداء العفو وارحمي قلة حيلتي فقد طال لومك وحان الأوان لأعانقك بشوقٍ غامرًا إياكي بأنقى كلمات السماح و الاعتذار لعلي أطفي القليل من حرقة الأيام الاذعة و أداوي جروح الليالي المفجعة .أتذكر كم من حلم سلبته من ذراعيك و كم من أمل طردته مع أول هبة ريح لأرضي العم و الخال و الصديق و كل الأحباب ناسية أنك أولى من كل هؤلاء .لم يفت الأوان لنتصالح فاشبكي يداك بيداي و لنبدأ صفحة جديدة بل كتابا جديدا بعنوان جديد يحمل كل معاني العفو الروحي لنعيش انا وانتي بكل حب و سلام دون خذلان ولا آلام ، لنتمسك بكل ذرة تنتشلنا من غار الفشل و تحملنا الى أفق النجاح أين أتمكن حينها بإهدائك تيجان الهيام والفلاح لتحملكي لي وقت ضعفي و سقوطي و رفعي اتجاه الأعالي في كل مرة أثني ركبتاي وأرخي يداي مستسلما لمواقف الحاضر و ل ذكريات الماضي التي لطالما أسرتني بين أقفاصها وأحكمت إقفال الباب ، لكنكي كنتي بطل القصة كالعادة تكسرين الحواجز و تجوبي في ظلام حياتي الدامس إلى أن تجدي أضواءً خافتة تدفعيني نحوها لأكمل بعدها نحو بر الأمان و ها قد حان دوري الآن لأستلم المشعل وأمشي بكي إلى

درب السكينة ، مزينة لكي الطريق بورود العفو الزاكية التي تفوح بالأسف الشديد .

خاطرة بعنوان :كثيرا ما فرطت في حق نفسي

هل اشتقت إلى نسختك القديمة ؟

! أي نسخة تقصد

أتقصد تلك التي كانت تمشي دون هدف ؟

أتقصد تلك التي كان يبكيها حدث ؟

يشتاق الإنسان للعودة يوما لصورته القديمة

يشتاق الإنسان ليُرجع تفاصيل عميقة

يحتاج الإنسان ألى أن يعود ويفسر نقطة

يشتاق الإنسان إلى مشاركة أجمل اللحظات

يشتاق الإنسان إلى إعادة إحياء الذكريات

يشتاق الإنسان لكل هذا

! لكن

يتفطن الإنسان بعد غفوة وغفلة ليعلم أنه قصر في حق نفسه

ليعلم أنه فرط في أشياء كثيرة

يفتح ذلك الصندوق القديم ليتأمل سنين حياته المخدوعة

ليرى قذارة العالم والوجوه المقنعة

... عذرا نفسي

كثيراً ما فرطت في حق نفسي دون أن أعلم

كثيراً ما فرطت في حق نفسي وأنا أتألم

كثيراً ما فرطت في حق نفسي ولم أتعلم

عذرا يا نفسي لأنني لم ارتدي الأقنعة

عذرا يا نفسي لأنني لم أعش بسذاجة

عذرا لأنني لم أكن وقح مثلهم لهذه الدرجة

عذرا على الصدق والحق

عذرا على الأمل والصفاء

عذرا على الحب والعطاء

عذرا على الحشمة والحياء

عذرا لأنني كنت قاسية معك

سنعود كسائر البشر

سنعود لندمر ونغدر

سنعود لنطعن ونخذل

آه ، كم تحملت يا نفس

أعتذر

...أما الآن فالعفو لنفسي لأنني كثيراً ما فرطت في حق نفسي

الى نفسي التي جرحت

الى نفسي التي خذلت

الى نفسي التي تأذت

الى نفسي التي تجرعت مرارة الألم

الى نفسي التي عاشت فترات القبح

الى نفسي التي توجعت

الى نفسي الملأنة غيظا

الى نفسي التي تنزف

الى نفسي التي تشعر بالخزي

الى نفسي التي تشعر بالخجل

الى نفسي التي فقدت وقارها

الى نفسي التي تشعر بالعار

الى نفسي التي تملك الحنين القهري

الى نفسي التي تملك الأمل الزائف

الى نفسي التي عاشت نكبة عظيمة

الى نفسي التي تحتاج العناية

الى نفسي المنكوبة لقد تحملتي الكثير

الى نفسي سامحني فلقد أخطأت

الى أرجوك سامحيني فلقد آذيتك

الى نفسي التي تحاول ترميم الشروخ الممزقة فيها

الى نفسي التي تكابد مشقة التجاوز

الى نفسي التي تعاني كدمات التعثر

الى نفسي سلمي أمرك لله وتحرري من الإدمان

الى نفسي التي ستندمل جروح قلبي ولن يبقى سم الغضب داخل عروقي فدينونة السماء لاتنسى

الى نفسي التي أحمل لك العزاء بعد وفاة حملتها الجروح المتوالية

الى نفسي المتأرجحة بين الغنى والتقوى

سأتنفس الحب وأتنفس الوجود بجانبك يا الله

من طرف برانصي امينة

-أحلام محطمة -

ذلك الضوء الذي يتلاشى في الغيوم، و المطر الذي يضرب عتبة النافذة بصمت بارد والذكريات يدوي في قلبي، أحاول العثور على نفسي ، على الهيئة التي لا أستطيع حتى أن أراها بشكل صحيح، نفسي التي حلمت و لكن لم تحقق ما حلمت به.

سخرية أشخاص من وراء ظهري عن حلمي الذي كان عليا التحمل و عدم الإستسلام و لكن لم أفعل ,قالوا عن حلمي أنه لا يمكن تحقيقه، كلامهم كان كالسم فقد قاموا بأذيتي بشدة و حطموا أحلامي التي أصبحت مجرد سراب في حياتي.

سأتحدث عن كل تلك الأشياء التي لم أستطع قولها، سأعتذر لنفسي التي تحطمت، نفسي التي لم أقف معها لم أساندها، لم أكن معها ضد من كان سببا في تحطيم أحلامي، نفسي التي تحتاج إعتذارا مني انا و ليس من أي أحد .

إلى نفسي التي كانت تحاول الصمود و لكن أنا لم أساندها، نفسي التي رأت تلك الوهجة اللامعة علها تكون سببا في نجاتها لتعلو نحو السماء مرفرفة و لكن أنا لم أكن معها، أنا التي جعلتها تتحطم و لم أكن لها الجدار المنيع ، فإلى أحلامي التي تساقطت إعذريني كانت العاصفة قوية، عاصفة أحاديثهم و كلامهم لم أستطع الصمود

في سيل كلماتهم ، كانت أقوى اكثر مما كنت أتوقع، ففي بعض الأحيان أو أقول في الكثير من الأحيان و الأوقات أغمض عيني و أسقط في التفكير في نفسي التي سأبقى أعتذر منها و من أحلامي التي لم أتمسك بها علها تتحقق ، نفسي التي إحتاجت لشخص ليساندها و لكن أنا لم أساندها لتصل لما تريده.

أميرة فرحات /الجزائر

"إليك يا نَفسي"

مرحباً أيتها الروح :

أعلمُ أنكِ حزينة، تَخوضين نَهراً من الظُلمِ والظَلام، وتَحمِلينَ من الأوزَارِ ما ليس لكِ به ذنب، أعلم كَيف فَاضَ الظُلم عليك حتى اغشَاكِ بالغدرانِ طِيلت الدَهر.

أمَّا بعد_ :

نَجى الأوآن، وأرىٰ في إعتذاري تأخر القَارب في الوصُول إلى المَرسىٰ، فأغشىٰ أنَّ الأوآن قد مضىٰ .

ما على الأنَامِ من لَومٍ، وإن شئتُ أن أمضي في إلحاقٍ العِتاب على أحدٍ فألوم ذاتي مأنبها.

أَجرمتُ في حقكِ عندما زَينتكِ بثوبِ أوزارِ وأخطاء الغير على ساعديكِ، حَكمتُ عليك حينها بالظُلم الحالك، ولا ذَنب لكِ.

عذراً...

عذراً على ما بَدَر مني، مُكرراً إعتذاري طالباً السماح والصَفح عني...

أقسم لك بإعلاءِ مكانتكِ، وتقدير ذَاتكِ، وإيقاف جُل المحاولات في سبيل المُطاولة عليك.

يا روحُ طرقتُ بَابُك عَفواً _

أُدين لكِ عما بدر فلطفاً

أصفحي فالصافحون منا خُلقاً

طِبتِ وأَجدتي لنا كرماً.

مَرح إبراهيم /سوريا_.

العفو الروحي

شفاء القلب مجروح إلا العفو عن الجميع، وكما قال تعالى »»وإن تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن الله غفور رحيم ««فمن عفا عفا الله عنه، ومن صفح صفح الله عنه، ومن غفر غفر الله له.

ولعفو فضل كبير فالعفو عن الناس راحة ومتعة لا يدركها إلا من يعفوا ان من أكبر مراتب القوة العفو وتسامح، ومن اضعفها حب الانتقام والحقد.....

كن عفوا من اجل نفسك ليس من اجل غيرك من الناس، يخرجك عفوا من السجن الذي وضعت نفسك فيه من أبرز القصص عن العفو يقول الإمام:

قيل للإيمام بن أحمد حنبل رحمة الله عليه :كيف عفوت عن من** ظلموك وسجنوك.....؟

قال كل الناس سيجثون يوم القيامة إلا العافين عن الناس ولا أحب إلا ان أكون وقفا..... .

""العفوا الشفاء لكل مرض ""

وإن الله عفوا يحب العفوا ""

"" فمن يحب الله فالعفو

بَقُلَمَ نِوٌر مَحَمَّدٍ هّلَآلَ

اعتذار

اليوم أكتبُ إليكِ يا نفسي العزيزة.

أنا أعتذر لكِ عن بشاعة هذا العالم وقذارته وعن العروبة التي تعرت وعن القيم الإنسانية التي تجردت.

يا أسفاهُ على آلام السنين.

أعتذرُ إليَّ عن كلّ جرحٍ سببته لنفسي.

على أحزان مزقت قلبي وعلى أُناس لا يستحقون حبي وتضحيتي.

أعتذر عن مشاعر الحزن واليأس التي سكنتني.

أعتذر عن الخذلان الذي هدم فؤادي وحطمه.

يا أسفاهُ على أحبابٍ أضحوا اليوم أغراب.

أعلم علم اليقين بأن انكسارك يا نفسي لا يُجبره ألف اعتذار ولكن ليس لي .خيار غير الإعتذار.

أعتذر لضياع السعادة مني.

اعتذر على هروبي مني.

لكم أوجعت نفسي، لكم أرهقت ذاتي .لكم عانيت الويلات، فهل يُجدي الأسف اليوم عمل؟

أنا آسفة لنفسي، لكياني، لقلبي، لمشاعري، لا أحد سواي يستحق الإعتذار.

أنا آسفة لسوء اختيار الأشخاص.

كم مرة نمت باكية، كم تحملت ما لا يُحتمل، لكم وثقت ثم شعرت بالندم.

فهل سيعيدُ الأسفُ اليوم لي نفسي؟

بقلمي أكتب،

مريم لقطي،

تونس، فرنانة.

تيك .....توك .....تيك .....توك

دقائق تمر ، ساعات تمر ، أيام وحتى سنين ، تدور عقارب الساعة ... كما تدور دائرة أخطائي ودائرة الدروس التي أخضع لها اشعرني ذلك بالدوار ..تقيأت عيناي الكثير من الدموع ..توقفي أيتها الساعة لبرهة ...إنه وقت الراحة وقت العفو لروحي ووقت الإعتذار ..كلما نظرت في المرآة وجدتها في هيئة المجرم والضحية في آن واحد ..مجرم لظلمه لذاته وترك روحه تتآكل في سبيل إرضاء الغير ولم يضحي مرة لأجلها بل هم ...من أجل مؤقتين يصح عليهم لقب فئران تجارب لأنهم ببساطة ليسوا إلا تجارب في الحياة ، فقد ضاعت أحلامي جراء تقمصي لدور إله السعادة نظرا لعدم تفكيري إلا في اسعاد هؤلاء الجرذان الظريفة وبذلك اكون الضحية .....تيك .....توك ...مهلا يا ساعة مازال لدي ما أقول .....رضيت بقدري وتعلمت وسامحت ولن اندم ولن ألوم ...العفو لروحي العفو ..العفو لروحي ....العفو لروحي .

نـادمـة أنـا

أتذكر أياماً كانت حياتي فرحة لا تنتهي

أيام كانت الطفلة تعيش بداخلي

طفلة تتمنى، لديها طموح، طفلة بقلب بلا جروح

لكن الجروح أتت مع الأيام

بسببها انطفأ نور روح نقية طاهرة

أنا حقاً آسفة أيتها الروح لأني تركت زهورك تذبل وتركت أشجارك تسقط

آسفة لأني تركتك تستغيثين تحت حطام الألم

أعذريني لم أعرف قيمتكِ

عودي إليّ فأنا أحتاجك

تمسكي بالحياة لأني اشتاق اليكِ

إلى غاليتي نفسي "أنا "العظيمة صاحبة البصمة الصادقة أيقونة الشجاعة والإرادة القوية، سلام الله عليك وعلى قلبك الطيب المتعافى من جراح الذين سميتهم بالأعزاء والغاليين عليه،أكيد إنصدمت حين ظهرت لك الحقيقة؟أمر مؤسف أن يخذلك من ساعدته على النهوض يوم كان يحتاج ليد المساعدة

أن تغدرك تلك الصديقة التي سميتها بالأخت وشاركتها أسرارك وآلامك وأفراحك مسكت بيدها في كل محضر علمٍ يرفع المستوى أخذتها إليها

أن يجرحك ذاك الذي كان يطلب منك اللامبالاة عند سماع الكلام السيء عنك من الأعداء

ربما كانت النية الطيبةالتي طغت على فؤادي النقي سببا في هذه المتاعب والخذلان الذي أتلقيه في كل مرة أقول فيها لا يمكن أن يحصل نفس الأمر معي ،ثم تثبته لي الأيام ماكنت أظنه بالعكس تماما أصبحت بين ليلة وضحاها أتوقع ممن أقدم لهم عفويتي وأعانقهم بصدر الرحب طعنة الغدر.

أتيتك معتذرة اليوم عن كل مامررت به أيتها الذات القوية عن كل خيبة جعلت الوسادة مبللة بالدموع المنهمرة من الأعين البريئة كان ذنبها أنها منحت ثقتها لمن ليس بأهل لها...

معتذرة عن كل تصرف قمت به في حقك يجعلك تشعرين بالحزن واليأس وتأنيب الضمير يسلخ ويدمر منك رقتك وإبتسامتك المرسومة كشعار للتفاؤل.

معتذرة عن ماتحملته من ضغوط نفسية وأزمات أو بالأحرى كل ماهو عنف معنوي المستمد من مجتمع مخادع يخفي حقيقته تحت الأقنعة المزيفة عنوانها المثالية والكمالية وماخفي أعظم من ذلك...

خلاصة قولي الأخير أُقر بأنني لست ملاكا معصوما من الأخطاء ولا أدعي ذلك يوما مهما جرى فكل الأغلاط المرتكبة تصبح درسا وعبرة لك تستفيد منها في كيفية التعامل مع الواقع المعاش، وهذا ليس بتبرير لإقناع نفسي أنني كنت ضحية لهم وأنني دوما على الصواب لا بل الأمر المؤكد هو صراحتي وصدقي مع ذاتي والإعتذار لهاعن تلك الإستهانات والإستخفافات بالقدرات على تخطي الصعاب وحل الأزمات وكل مايعيقها، إلاّ أنني فخورة بها حقا بنجاتها من القاع المزدحم بالأشخاص السلبيين والعلو للرتب الأعلى وظهورها بذرع المكافحة القوية غايتها إثبات حضورها ومكانتها بمقامٍ يستحق الشكر والتقدير.

احلامنا ك حبات رمل تنثرها الرياح بعيدا عنا

و الأشخاص وزن زائد نكتسبه دون معرفة الضرر

كلما تقدم بنا العمر حاولنا التخلص منهم

لننعم بصحة جيدة

الجميع يتمنا لك الخير لكن هذا لا يجعلك افضل منهم

تدرك هذه الحقيقة المرة بعد فوات الأوان

بعد ان تبعد سعادتك محاولة تقريب السعادة للاخرين

بعد دفع الاساءة عن المظلومين لتجد نفسك المظلوم الوحيد في هذه الرواية

كل رسائل الاعتذار في العالم لا تخفف من حقيقة

انك مدرك لما يجري حولك

أين ...ومتى ؟؟ وكيف

تم استغنائك عن احلامك التي جاهدت للوصول اليها

كل هذة المقاومة كانت من أجل الآخرين وليس لأجل احلامنا التي لم تنتصر في النهاية

باعتقاد هل تستطيع الان تقديم الاعتذار لنفسك

بينما ترى الجميع يركضون في ربيع الحياة يملأهم الشغف وانت جالس وحدك منطفئ ...منطفى جدا

بينما افنيت وقتك محاولا الاشتعال لتضيء الطريق لهم

وقت قيد الإهدار

أسرفت في السعي وراء إرضائهم

جرت سفني بحورًا نحو السراب

...وضننت أنا، أني بذلك ببقائهم

سأغدوا مسرورًا متغنيا بالطربِ

لا الوصال رمى لي حباله المجحفة

ولا هم أشفقوا الرضى بعد الإنفاق

حزتُ خيباتٍ وخسرتُنِي ونفسي

ووقتي هباءٌ هو، شحيحُ الثمار

حكمتُ عليه أنه أهدرَ دون جدوى

كالغيثِ كلما أغاث زاد العطشان

الذي ما فتك أن يكفر بالنعم

وقتي وعزمي قيد الإهدار

كيف لي كسب نفسي من جديد

وكم من خطبٍ أسمع وقصيد!

فأشفى من ثقوبي المصطنعة

وكيف يا خِلٌّ يصقل الحديد!

وأنا الزهرُ، والزهر لا يقسوا

وأنا الغيمُ، والغيم لا يمسك

وأنا الشمسُ، وشمسي خفتت

أخبرني بربك أيتجدد الإزهار؟

وكان له ربيع واحدٌ، بعده صيف

يداي قد بَترتها بنفسي من الناس

وهم من كنتُ أسايرُ ضروفهم

هل يبالون، يفكرون، يتحسرون؟

على روحٍ لم تدر ريحها عن حقولهم

عن وقتٍ مسرف العطاء لرشدهم

وقتي كطاقتي قيد الإهدار

فهل أسامح نفسي على ذلك؟

لنرى كم هي رهيفةٌ قوتي

وارفٌ هو طموحي وإصراري

كبريائي الذي أبكاه الدهر

وغيرتي على نفسي كيف.

نعيمة بن عميرة/الجزائر.

«عنوان :تناقض »جوليانا

«إهداء لِـ»أنا...

شكرا لي على مساندتي، كل الشكر لنفسي التي تعبت معي ، لقد أهملتها في كثير من الأوقات و تهاونت في أوقات أخرى لأسباب بلهاء، من أجل أشخاص عابرين فقط،»جوليانا «تقدم إعتذاراتها الخالصة لنفسها...

الساعة الثانية بعد منتصف الليل،لِمَ لا تزال الأكتوبرية الجميلة مستيقظة؟ربما لأسبابٌ أجهلها،أم أني أتجاهلها؟ السهر لا ينفع ولا حتى البحث عن الأسباب ينفع!

حسنًا ...مرهقٌ هو الأرق و النوم بعد ساعات من الصمت و التفكير أليس كذلك؟ و مرهق أيضًا الإستيقاظ من النوم بشكل مفزع؟حتى أني بحاجة لحضن من شخصي المفضل يوميا ولا أجده .جسدي يتداعى و يتهدم ،جثتي تعلن ذلك بشحوبة لوني،و بتثبيت هالات ،قاتمة تحت عيوني لتؤكد ذلك،جثتي الخامدة لا تستطيع حملي آثار التعب تستبق الأحداث !إنها أعراض جسدية تُخلَق بدون سبب، بل هي نتيجةٌ للمشاكل النفسية و الإختلال الذي !أداومه،أقصد الذي يداومني

تُعلَّق آمالي على الشفاء،أي شفاء ذاك و أي أمل؟ كالضباب يتلاشى أمامي، ولا أستطيع فعل شيء، هل تلك هي الأسباب؟لا أعلم، فلا أزال أبحث عن سبب يكفي تساؤلاتكم .لا أتمكن أنا من التحرر،لا أستطيع التحرر من تلك الهلوسات و الأفكار السلبية!حقا كان منيِ صدقاَ؛ فكيف لوجداني تحمل طعنات الزمان حتى الآن؟

مجتمع ذكوري أحمق، تفكيره سطحي و أخرق !يعتبرون الدهر لعبة،يحسبون بنائهم الهش قصرا و الجارية هي تلك الأنثى...أنَسُوا أنَّ الأنثى بشر مثلهم !ألم تُخلَق من ضلعهم !ألم يوصي الله و رسوله-صلى الله عليه و سلم- بها؟ رفقا يا جهلة رفقا !أنتم جهلة بتفكيركم الشاذ هذا، أليس لِكلٍّ منكم أم و أخت، و إن لم يكن فستكون له زوجة و إبنة، كيف يتعامل معها، بهذه الفظاظة؟ إنه لأمر تبكي الملائكة عند تدوينه.أنتم تصنعون خرابا يا ،ذوي الإحتياجات العاطفية، قليل من الإحترام و الكثير من العطف !بل قليل من الأدب يا من ربتكم أنثى

...سئمت أنا، بئسا

يا سبب خذلاني !أيمكنك إعطائي مقادير خروجك من مرحلة الخراب؟أيمكنك أيضا أن تمدني طاقة لإجتياز النهاية التعيسة و الهروب من الدمار!

الهروب من الواقع أصبح مستحيلا، لم تبقى لي طاقة للمواجهة...

إعتراف :إنني ضعيفة رغم قوتي المصطنعة تلك،ضعيفة حقا هي أنا، أفتقر للكثير من العناية النفسية، واجهت بما فيه الكفاية،تعبت أنا.

هل سأعلن إستسلامي!

ربما أفكر فيه كأول حل، لكن ماذا بعد؟ هل ستصح لي فرصة لتغيير القدر؟ مستحيل ذلك!

إستسلام نووي شامل، أنجو من التفاصيل و أغرق في سباتٍ حالك !..لا تكترثي يا أنا ولا تتفوهي بكلام قد يضعفك،تصرفي بقوة فعيونك لا تستحق حزنا وقلبكِ لا يستحق كمدًا،إنَّ عيوني لا تدمع ،فقد أصبح الحزن عادة كشرب القهوة، أما قلبي المسكين فرفقا به لقد فتر و مشى الحال، لم يعد كما كان، أصبح يلتهي بكتاب و مدونة و بعض من السواد...

قد تخسرين وتخسرين يا نفسي، لكن إذا خسرتِ قلبكِ سينتهي ،أمرك لا محالة .أي قلب هذا؟ لقد أُستُخرَج من مكانه للأسف ذهب»إيفان «و ذهب معه، كيف لا يحدث هذا و هو قلبي؟هه حسنا، ليس غريبا أن يتصرف قلبي كشخص راح مستقبله إلى الهاوية بسبب ماضٍ عتم اللون، يرفض التقدم و ثابت على الماضي اللعين...رفضُه واقعي جدًّا :معانات وصراع وخذلان، حتى

طفرات الماضي تؤثر في كل أيامي، إنَّ العقل متعب، وكيف له العمل في ظروف موحلة!!وما هزمني إلا ضعفي، ضعف أم إنتهاء!

لا يزال السؤال قائما .قلبي المجازف وليس ضعفي الذي يجازف! حتى أصبحت لا أعرف من أنا!

إني حقا مكبوتة الزمان، ترى فيَّ الأجيال، ننتظر لحظة بل ننتظر وقتا...

لاشيء يستحق إستسلاما أو ضعفا مني، أنا قوية وأستحق التحرر من قفص الوحدة،لا تستسلمي يا أنا؛ فالواقع لا يهوى الفتاة الضعيفة.

سلاما لكم يا من تريدون سلامي، سلامٌ على من أغاضني و سلامٌ لك يا سبب إنتحاري .بل لا شيء يستحق الإنتحار، فمن تخلى علي هو الملام هنا، لقد خسر حبا لن يجد مثله حتى و إن بحث كل الكيان.

سلام عليكم يا مشتتين♡

بقلمي :بلعطاف رقية/الجزائر

العفو من روحي)إلى نفسي(

ياعمرٍ مضى ولم نرى فيه غير الورى، إن كان للفتى عِلما هجر القرى، يا عفوا منك يا حلما قد كُسِر، يا عفوا منك يا فارساً للخيول قد قُتل، دفنت أحلام دنياي كما يدفن الأب بنيه من كلمات أصابت قلبي من كل جاهل سفيه، تركت بقايا أحلامي تتناثر و قالت الأرض يا أهلا، فرحت ماشية يافتاة لم يكن لغيرك سهلا، لا السيف يفعل بك كما فعلت أنا بك، ولا فرحة سجين تُناظر فرحة لقياك، يا حلم

بات في كبدي كما يضعف العاشق لعيناك ٍ

عذراً لنفسٍ وثقت وأنا خنت الوعود، يا عذرا لحلمٍ أميته ..و إحياه المقصود.

ربما يا أحباب هي الدنيا ..ربما هي الحياة او ربما المهجة،، هاته هي الأسباب، أخذت مني فرصاً منعت لقائي بحلمٍ ترعرعت أظافري من الصغر وعيناي تلمع به.

من منكم لا يملك قط أحلاما، من منكم لم يملك سجاً و ظلاما.

للروح حلماً يناغمها كالبلابل لبعضها في الإنشاد ميالة، رب عذرٍ أقبح من الذنوب ديواناَ، من الجرم صاحبه عاد سكراناَ

الكاتبة سجود شيبوني

إلى نفسي

كفي لوما حزنا الما ، هيهات وهيهات أن تضيع دموعك على شخص ،يكفي انك فقدت عزة نفسك روحك النقية، وحياءك يكفي ،إلى متى ستفهمين أنك لم تخسري ولا يليق بك الإستسلام

دمعتك قوة ، صمتك نار يحرق كل من يقترب ،لاتحزني لا تدعي تلك الخيبة نقطة ضعفك، مثابرة شغوفة موهوبة حالمة انت

انت الروح النقية، الفتاة القوية اللينة ،لك احلامك اهدافك لاتقصيها بين جدران المطبخ وبين أحلام حب زائفة، حان وقت التغيير يكفي أسفا يكفي ذلا يكفي ويكفي اطلقي تلك الصرخة وامسحي تلك الدمعة ،انضري الى احمر الشفاه والى عطر الحياء انظري إلى السماء .انت حق نجمة لاتستسلمي حققي طموحك أحلامك لاتبكي على الأطلال انه زمن الأقوياء

بعد الألم الامل

اعتذار مني إلى نفسي

لك ايتها الروح الفادية لك ايتها النفس االمطمءنة ظلمت وانا كنت لظلمك متسبب اوجه لك اعتذاري لاني لم افكز بنفسي مع الاسف غرتني طيبتي واوقعتني ضحيتا لها

لم اسمع نداءك وتحذيرك لان صوتك كان منخفض جدا اتيتك وانا خاشية من رفضك لاعتذاري اعذريني فلقد فكرت في مصلحت الجميع ونسيت نفسي استغلوا براءتي واخذوها مني اسمعي عذري لعلك تتفهمين:سيطر علي الحب واوقعني فيه وجعلني اعش حب خادع افديتك إليه ظانتا انه سيهتم بك ويقدرك عذرا منك فقد خانني تفهمي تعرضي للخيانة وثقي بي اني تغيرت،من لان نفسي ثم نفسي

احيانا ناذي انفسنا من غير علمنا لكن لابد من وصول لحظة الادراك وتصحيح الخطا حتى بالاعتذار

بقلم الكاتبة بايح دعاء

إليك يا إسلام :

قفي على قدميك واجهي الحياة كوني أقوى مما يظنون، كفاك حزن، أنتِ نجمة ساطعة تضيء العالم بأكمله، كفي عن البكاء، لملمي كل ذلك الحزن وانثريه بعيدًا عنك ليعود الأمل بداخلكِ، دعي إبتسامتك عنوان جديد لحياة جديدة، كوني كما تريدين أن تكوني قوية ورقيقة لا تهزم، فأنتِ الاختلاف والجمال الذي يندثر في الكون، إياك ثم إياك أن تقدمي قلبك لمن لا يستحق من يريدك حقًا سوف يحارب العالم لأجلك.

اسلام بني اسماعيل

انا آسفة :اود وبشدة الاعتذار لنفسي التي قد تحطمت واصبحت اجمع شضايا ورماد يأسي وحزني كم استهلكت من وقتي وذاكرتي وقلبي وذهني من أجل الآخرين ولم استفد سوى المرض والشقاء لقد خارت قواي تماما لكن يجب ان اضع حدا لهذه المهزلة وابني نفسي من جديد ،لاأحد يستحق حقا فكلهم يجيدون التمثيل وببراعة سوف اقوم ببناء نفسي من جديد واجمع فكري وفني ومواهبي وقدراتي لن انظر إلى الماضي التعيس بل الى مستقبل جميل ورائع

واسترجع كل احلامي الدفينة التي قمت برميها واستغرقت التفكير في امور جد تافهة وجعلتها الاهم ثم استيقظت من احلام اليقظة التي عشتها وكأنها حقيقية وواقعية ،فكم من ليالي ديسمبر الباردة وحتى حرارة الصيف كانت الدموع لاتفارقني لانني كنت ضائعة تماما ومشتتة التفكير...وكان عقلي يخاطبني كل ليلة استفيقي من كل هذا انت اجمل واروع واحق بالسعادة وتحقيق احلامك ويرد قلبي بل تعلقي بحبك ومشاعرك وعواطفك وأخيرا استسلم للنوم،وكل ليلة يعاد الحوار ويصر عقلي بل ويصرخ بانه سيفقد عقله من شدة التفكير الزائد والممل ولأصل في الاخير لايقاف الحرب بين العقل والقلب فالاول يرشدنا الى الأصح والأنفع والثاني الى السير وراء عواطفنا ،واختارفي الاخير ذهني الذي سوف يوصلني الى بر الامان والاستحقاق،حتما الصراع الداخلي جد مؤلم ومريع ومرعب ،لن نستسلم أبدا وكنصيحة من انسانة دمرتها الحياة بل انهكتها تماما لا تيأس بل حاول وانهض من جديد هناك في كل افق أمل لتحقيق الافضل واليوم اصبح الانسان مهدد نفسيا ومعنويا لكن سوف يحقق ذاته بين الذوات ويسترجع نفسه بنفسه يوما ما .الكاتبة بوساحة سامية عنابة الجزائر

يمينة زيتون الجزائر

✍️رسالة مني لنفسي✍️

اعتذر لنفسي حين اقصر في حقها ...

اعتذر لنفسي حين اثق في اشخاص لم يكونون على قدرالمسؤولية.

اعتذر لنفسي حينما فرطتو في حلمي .....واتبعت قلبي في حب شخص لم يكن قدر المسؤولية واعطائه قلبي وكل مشاعري وحبي له.....

اعتذر من نفسي حينما لم استطع ان اغير من تصرفاتي اتجاه بعض الاشخاص .....

اعتذر من نفسي حين اثقى في الأشخاص الخطأ وابوح لهم بكل اسراري وكل الاشياء التي تحدث معي.....

اعتذر من نفسي عن كل تصرف جعل من نقائي غباء .....واعتذر ياقلبي عن كل جرح وحزن سببته لك عندمااعطيتك لشخص الخطأ.....

اعتذرلنفسي حين وثقت في الاصدقاء الخطأ.....

❤️ حياة مصباح /بسكرة الجزائر❤️

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

باسم الله الرحمن الرحيم

اللقب:فاسي

الإسم :سلمى

ولاية :بجاية دولة الجزائر

عنوان خاطرة:

الراحة النفسية بالكتابة :أعلنت رفع ستار أحلام حياتي باللجوء إلى حبر قلمي مدونة كتاباتي لجبر خاطري وتسلية عقلي بين حقول دفاتري رافعة تعاسة الواقع محلقة في أحلام كتابتي أفرغ كل أفكاري وأتخطى مكبوتاتي فالقلم والكتابة والمطالعةمن غذاء عقلي وطمأنينة قلبي وراحة نفسي أفففظض لنفسي وألهم تفكيري بالتغلب على ضغوطاتي فوحدها الكتابة تداعب مشاعري وتفك كبل إكتآبي فوحدها الكتابة أستمتع بها وأبوح لها أسراري أزاولها ليلي ونهاري لعلي أتخلص من التعاسة وأعيش في سعادة فبداخلي كلمات أكتبها للأخيار وأدعو الواحد الجبار أن يبعد عنا الأضرار وألهم نفسي بنشر العلمي لأفوز بجانات الأبرار أجلس رفقة قلمي ودفتري وأبدأ كتابة مايجول في عقلي من أفكار ومشاعر إيجابية كانت أم سلبية أشارك دفتري تجاربي القديمة بكل مافيها من أفراح وخيبات ودروس مستفادة فأنا أبني علاقة راقية بين عقلي وروحي وجسدي لحضات إستثنائية من التماهي المطلق والإنسجام غير المحدود والتوازن والسلام الداخلي مع نفسي فالكتابة هي التنفس العاطفي وهي الحضن الدافئ فإلهام الكتاب غذاء الروح فهي أمالي وأحلامي

فالكتابة متعة حقيقية فلا تحرم نفسك متعة تضيف إلى حياتك هدوءا وتوازن وراحة بال وسعادة تأخذك بعيدا إلى إحتمالات أكثر نضجا وقوة ووعيا تقربك من حقيقتك وهويتك ورسالتك وتصنع لك بصمتك وقوتك التأثيرية فياربي ياعليم زدني علما

حلمٌ مهجور

يتوارى قلبي بين الحزن والكآبة
أظن انني قتلت نفسا حيا
ظلمت نفسي كثيرا حينما لم انظر إلى قلبي جيدا
اتقلب بين البكاء والعويل لأنني تركت حلمي يقع في الهاوية
استيقظت على صرخات داخلي تخبرني انني قاتلة لنفسي
انني الان جثة هامدة اتضرع للعيش
مددت بنفسي إلى الهلاك
ماذا فعلتي بنفسك يا فتاة
اظل اردد هذه الكلمة ماذا فعلتِ بنفسكِ يا فتاة
رميت بنفسي الى هاوية الموت

بسبب ذلك الذي اخترق حياتي دون سبب

كان مثل النيران يدوي في قلبي

قتل حلمي الذي انتظرته من سنين

اجتاحَ روحي ومزقها لأشلاء

ان كان يوجد بقعة امل فهي قد اختفت

ولم تعد موجودة

عشت من صغري احب الحياة والجأ إلى تحقيق ما اشتهي

لم يكن يوجد شيء في بالي الا احققه

الا ذلك الحلم الذي سجنني طيلة حياتي

مُقَيّدةٌ بأصفادٍ لا مفتاحَ لها

بين أربعة جدران كان ملجأي

لا طعام كطعام العالم ولا ملابس كذلك الحال

اختفى كل نورٌ في حياتي

بسبب خائنٍ حرقَ قلبي وحطّم حلمي وذهب

بقلمي صبا الفندي

. اتيتك يا نفسي تائهة مكسورة ،بعد أن صفعتني الخيبات مئة صفعة

. أتيتك و قد إجتثت مني نصفي و كياني

. أتيتك معتذرة عن كل أذى سببته لك

. أسفة لأني بنين أساور فرحهم بحطام إنكساري

. رسمت البسمة علا وجوههم بدمع قلبي

. سقيتهم بدماء إحتضاري

يضنون أنني أكتب و لا يعلمون أني أسرق الحروف من شدة الوجع

.

.نسو أنني سجنت أهاتي في زنزانة البؤس الطاغي

أنا من عمق الأسى ولدت

أنا من صميم الانكسار جبرت

. أنا السبب في دماري

فعذرا يانفسي ..إقبالي إعتذاري

. سامحيني علا تقصيري .علا أخطائي

فعذراا ان ضهرت بعض الجراح علا سطوري

. فعذرا ان بكت حروفي قبل أن تنذرف عباراتي

لكن من اليوم

أنا ثم نفسي ..ثم كبرياءي ..ثم غروري .فيا نفسي ..إقبلي إعتذاري الفند.

يا روح

.... ماكنت أعي على واقع الأمرية الذي صنعته لك

..... من اجل مطمع بشرية فضلت عليك

.... كنت أغفو عن ما افعل بك

....وإغتسلتك بالدمع ونسيت مطمعك

... عشت أعمى وابكم وأصم في حقك

... من سبل العيش حاولت منعك

.....وإلا المنتهى حاولت جرك

... بحبل المشنقة كدت أربطك

.... وبسعادة الناس أحزنتك

..... وببذور البؤس زرعتك

.... وبسواد الحياة أهلكتك

.....وبتقصيري في حق آلمتك

..... بنسيان حلم وهدف كدت أحرقك

..... أتأسف لما قدمته لك

....أود حبل رحمتك

.... وشعلة من أملك

.... وبصيص من همسة عودتك

.... وفي ذاتي وجودك

.... لن أعيد معاقبتك

.... بشرف حياتي أعدك

..... أبعث إعتذري لك

..... رسالة أو خاطرة كانت يجب أن تصلك

.... لأحلق بين النجوم معك

.....ولأنسى العالم مجددا في حضرتك

بقلم مخفي صورية)الشلف /الجزائر

●●●رسالة اعتذار مؤلمة

أكتب هذه الكلمات وشرايين قلبي تتمزق واحدة تلوى الأخرى، نعم إنها رسالة مؤلمة أكتبها لنفسي، آسفة أنا على هذه التعاسة التي تعيشين فيها، آسفة على الليالي التي سهرتها بسبب التفكير الزائد الذي أرهق أعصابكِ، آسفة على دوامات الحزن والاكتئاب التي جعلتكِ تغرقين بها، أود أن أقول لكِ أنني أعتذر وكثيرًا على كل ماحل بكِ، أنا أعتذر نيابة عن كل شخص كسر خاطركِ وجرحه، أعتذر إلى تلكَ العيون التي أتعبتها من كثرة البكاء، أعتذر إلى فؤادكِ الذي انكسر وتحطم نتيجة للصعوبات التي واجهها والفشل الذي تعرض له، ولكل تلكَ الأقوال الجارحة التي خضع لها والتي تسببت في ألمه، أعتذر عن روحكِ التي قتلتها بنفسي وجعلتها تصبح مثل الجثة الهامدة التي يتلاعب بها البشر كما يشاؤون، فعلاً أنا مرهقة ملقيت وسط ساحة لا يوجد فيها سوى عقلي وقلبي يتصارعان، حقيقة إنها معركة صعبة جدًا، لكنني أعدكِ يا أنا أنني سأصلح كل شيء في المستقبل وفي الأيام القادمة، لن أستمع بعد الآن إلى أقوال الآخرين، لن أجعل عيناكِ تشحب من الدموع، لن أعذب قلبكِ، سوف أهتم بك تعويضًا عن كل السنين التي قصرت فيها وقللت من قيمتكِ، سأتركك ترتاحين سأغيركِ وأجعل كل شيء فيكِ حي إيجابي من جديد، سوف أشفي كل جروحكِ ببلسم الحب واليقين، سأحقق لكِ كل أحلامكِ وطموحاتكِ، أعلم أنه ليس من الأمر السهل لكنني أعشق التحديات ولا شيء سيوقفني أو يواجهني، أعلم أنني سأسقط وأتعثر كثيرًا في هذا الطريق لكن لا يهمني، الشيء الوحيد الذي أفكر فيه هو هديتي وهدفي الذي يتمثل في حياة جديدة تبدأ بروح جديدة كلها أمل فكل شيء سيكون على مايرام لاتقلقي فقط سامحيني...

بقلم :شيماء سعدي/الجزائر

الفن..

... أترك الماضي واستلم الحب الذاتي

،أعتذر لنفسي، لقلبي، ولمشاعري

أعتذر من نفسي نيابة عن كل من كسرها وآذاها، أنا فعلا ظالمة لها ،عندما ظننت أن الناس قناديل تضيء قلبي في جوف الديجور

أعتذر مني على صمت تسبب في إنهيار الدمع من عيني، تنهمر الدموع وأنا أحترق من الداخل ولا تظهر سوى الإبتسامات الكاذبة...

آسفة، آسفة على الهم الذي أعتم فؤادي، كأس السعادة انكسر في دربي فجرحني الزجاج لحدته...

أحلامنا أجهضت قبل الولادة فضاع الأمل وأصبح الهم رفيق الدرب والقرآن ربيع القلب...

سقطت وتحطمت، نهضت وتعلمت، سمعت فتألمت، مشيت وتحملت ...هكذا هي حياتي فأنا أعتذر منك يا نفسي لأنني مدركة أنني كنت معك قاسيًا جبارًا أرجوا المعذرة والصفح...

بقلم الكاتبة 🖤✍️ :مقدم نبيلة

مَدِينةٌ لنفسي بالاعتذار

وإني اليوم لمَدِينةٌ لنفسي بالاعتذار عن كلِّ تلكَ الجراح التي أعملتها سيوفُ البشر في خاصرة أيامي، عن كل موقف خذلتُ فيه نفسي وأجبرتها على الاستمرار، والعطاء مع مَن أعرف جيِّدًا أنهُ

لا يستحقُّ عطائي، ووفائي، وإخلاصي، وأنّهُ سيتخلّى عني عند أول موقف أحتاجُهُ فيه، كما وأنني أدِينُ بالاعتذار إلى قلبي الذي أُحَمّله دومًا فوق طاقتِهِ من أجل أشخاص جعلوني نقطةً آخر السطر في حياتهم، بينما جعلتُهم نجمةً تعلو في سمائي؛ رويتهم من أنهار قلبي حتّى ذبلت كلُّ أزهار حدائقي، ولم يتبقَّ لي حتّى ما أقدِّمه لنفسي؛ للأسف استنفدتُ عند عتبات إهمالهم كلَّ طاقات الخير بداخلي.

كم هو موجع ذاك الشعور الذي خطَّ لروحي شوارع لا نهاية لها من الألم؛ فكلما تغاضيتُ عن أخطائهم، وتجنّبتُ مواجهتهم خشية خسراني لهم، لم أكن أعلم أنني بذلك كنتُ أهدم لا أبني، أخسرُ نفسي مقابل كسبي لهم؛ لكن الحمد لله أن قد أنضجتني التجارب، وانقشع الضباب عن مرافئي لأدرك أخيرًا أنّ ربحي لهم الذي لن يُبنَى إلا على أنقاض روحي لا حاجة لي به، أجل لن أصون ودَّ مَن لا يصون ودي، هكذا أزمعتُ بأن أرتفع بنفسي وأحلّق بعيدًا عن لجّة الألم، وألا أسمحَ لبشر أن يضعَ حدودًا لروحي المحلِّقة.

عبير علي الحداد

لطالما علمت أن القدر من يتحكم في مسارات حياتنا،قراراتنا سواء خاطئة أو صحيحة،مشاعرنا الهائجة كأمواج البحر،إلا أنني طالما أنكرت ذلك،لمت نفسي دائما على كل أمر سيئ حدث،أو يحدث،لم أترك لها الوقت لعزاء نفسها،فلايمكن الحزن على ماارتكبته يديك،إنه قانوني في هذه الحياة الكئيبة، لازمني في عملي ونومي صباحي ومسائي،فقدت سكون الليل وعلا الضجيج رأسي،أهوم، في متاهات خلقتها لنفسي،أجد سببا وراء كل أمر،ولكن هذا جعلني دائما قوية،أنهض بعد كل سقوط،أحاسب نفسي ولا أسمح لأحد بمحاسبتها،الخطأ مرتين ليس في قاموسي،أبكي في أحضان غرفتي ،أبادلها الحكايات التي لم تجد مأوى لها ،

فأجدها صاغية كأنها تفهني وأخترع لها أحاديث تشفي غريري،إلا أنه لايصوغ فعلتي،فقد اسأت إليها وحملتها عبئ ذنب لم ترتكبه،ربما اكتشفت ذلك في وقت متأخر ،فإن لم ترضى بالقضاء كيف سيرضيك الله ؟،إننا عابرون مثل من سبقنا ومثل من سيأتي بعدنا ،إذن لماذا نحمل أنفسنا مالاطاقة لها به ورب العباد لم يكلفها إلا وسعها؟،فيا نفسي مارأيك ان تصالحيني ونبدأ صفحة بيضاء،نواجه خبايا القدرونأمل بالعوض الجميل نعيش لحظاتنا بدون تكلف لانبالغ في الحزن ولا الفرح فكلاهما مؤقت والرضا دائم.

بقلم أميرة أشواق بن دريس
من قالمة/الجزائر

جناية في حق مهجتي

في صمت خافت وبدون إذن إستعمروا قلبي وضغطوا على نقطة الضعف فيه ،كنت أسمع إستغاثة مهموسة ،..لا..لا تسمحي بذلك إنها نفسي تحذرني من حريق على وشك الإندلاع في فؤادي،!! لكنني لم أكترث ،بل منحت لهم تذكرة التجوال في جوفي ،يوما، بعد يوم يزداد الأنين ،وكأن شيئا يحاول الخروج مني ،يصارع ويتضور ألما للإنفلات ،قررت أن أعرف مصدر الأنين ،فإذا بها نفسي تتلفظ آخر حروفها "لقد قتلتني!"،لا أدري هل أعتذر منها؟أو الأصح هو رثاءها؟.

يا أنا هل تسمعينني ؟،آسفة!...قلتها بصوت يرتعد لا أدري هل- خجلا مما فعلته أم شفقة على نفسي التي تناثر الرماد في جوفها أم حزنا لأن الوقت تأخر؟

روحي آسفة فأنا من زدتك جرحا على جرح، آسفة فأنا من-
سمحت لهم بأن يستعمروك أنا من تغاضيت عن أنينك في الدياجي
أنا من أغمضت أهدابي وقلت لا بأس ،أعطيتهم الفرص ليعيشوا،
. ولما عاشوا قتلوك

مهجتي !آلمتك جعلتهم ينحتون جروحا صعبة الإندمال على-
جدرانك،قطعوا أوتار كمانك ،أنا السبب في استنزافك جعلتك بالية
.فبدلا من أن أسقيك حبا ،سقيتك بماء عكر

.فجأة عم سكوت رهيب !!فقدت نفسي

(بوشامي فتيحة/الجزائر/تسمسيلت)

همسة أمل

أبعث بهذه الرسالة إلى تلك التي لاتنفصل تم روحي ولا عن جسدي
عن قاضية محكمتي إنها نفسي ؛ ،

بين ثنايا هاته الرسالة أود بث قضية إعتراف لجرائم شنعاء
، صنعتها في حق ماضيك وحاضرك

من اجل ماذا ؟، من أجل تقصير في حقك وتعذيبك وإهانتك بمختلف
،الطرق

، ومحاولاتي العديدة لتخلص منك

، بالإضافة إلى وضع نكهات خاصة من البؤس

،وحركتها بعد زرع الكراهية بداخلي ضدك

،وكثيرا ما حاولت شن الحروب عليك

ضيعت وقتنا هباءا منثورا وفوت فرص تحقيق أحلامنا ،وأهدافنا التي صنعناها من أجل بعضنا ، من أجل مستقبلنا ،

آلمتك من أجل أشخاص لايستحقون في سبيل سعادتهم وتحقيق غايتهم وإرضائهم

ونسيتك ونسيت من أنا ، وأننا أبجل منهم مهما كانوا

رسالتي رسالة شوق وعتاب أبعثها لك لعلك تسامحيني وتعودي لي وتعفي عني وتغفري عن جرائمي ،

لنمهد طريقا جديدا من أجل مستقبل أفضل من أجل بعضنا ، فقط إمنحيني همسة أمل من فضلك

بقلم مخفي صورية)الشلف/ الجزائر(

احلامنا ك حبات رمل تنثرها الرياح بعيدا عنا

و الأشخاص وزن زائد نكتسبه دون معرفة الضرر

كلما تقدم بنا العمر حاولنا التخلص منهم

لننعم بصحة جيدة

الجميع يتمنا لك الخير لكن هذا لا يجعلك افضل منهم

تدرك هذه الحقيقة المرة بعد فوات الأوان

بعد ان تبعد سعادتك محاولة تقريب السعادة للاخرين

بعد دفع الاساءة عن المظلومين لتجد نفسك المظلوم الوحيد في هذه الرواية

كل رسائل الاعتذار في العالم لا تخفف من حقيقة

انك مدرك لما يجري حولك

أين ...ومتى ؟؟ وكيف

تم استغنائك عن احلامك التي جاهدت للوصول اليها

كل هذة المقاومة كانت من أجل الآخرين وليس لأجل احلامنا التي لم تنتصر في النهاية

باعتقاد هل تستطيع الان تقديم الاعتذار لنفسك

بينما ترى الجميع يركضون في ربيع الحياة يملأهم الشغف وانت جالس وحدك منطفئ ...منطفى جدا

بينما افنيت وقتك محاولا الاشتعال لتضيء الطريق لهم

علياء حسين

"إليك يا نَفسي"

مرحباً أيتـها الروح :

أعلمُ أنكِ حزينـة، تَخوضين نَـهراً من الظُلمِ والظَلام، وتَحمِلينَ من الأوزَارِ ما ليس لكِ به ذنب، أعلم كَيف فَاضَ الظُلم عليك حتى اغشَاكِ بالغدرانِ طِيلت الدَهر.

أمَّا بعد_ :

نَجى الأوآن، وأرىٰ في إعتذاري تأخر القَارب في الوصُول إلى المَرسىٰ، فأغشىٰ أنَّ الأوآن قد مضىٰ .

ما على الأنَـامِ من لَومٍ، وإن شئتُ أن أمضي في إلحاقٍ العِتاب على أحدٍ فألوم ذاتي مأنبها.

أَجرمتُ في حقكِ عندما زَينتكِ بثوبِ أوزارِ وأخطاء الغير على ساعديكِ، حَكمتُ عليك حينـها بالظُلم الحالك، ولا ذَنب لكِ.

عذراً...

عذراً على ما بَدَر مني، مُكرراً إعتذاري طالباً السماح والصَفح عني...

أقسم لك بإعلاءِ مكانتكِ، وتقدير ذَاتكِ، وإيقاف جُل المحاولات في سبيل المُطاولة عليك.

يا روحُ طرقتُ بَابُك عَفواً _

أُدين لكِ عما بدر فلطفاً

أصفحي فالصافحون منا خُلقاً

طِبتِ وأَجدتي لنا كرماً.

مَرح إبراهيم /سوريا_.

إلى نفسي

كفي لوما حزنا الما ، هيهات وهيهات أن تضيع دموعك على شخص ،يكفي انك فقدت عزة نفسك روحك النقية، وحياءك يكفي إلى متى ستفهمين أنك لم تخسري ولا يليق بك الإستسلام،

دمعتك قوة ، صمتك نار يحرق كل من يقترب ،لاتحزني لا تدعي تلك الخيبة نقطة ضعفك، مثابرة شغوفة موهوبة حالمة انت

انت الروح النقية، الفتاة القوية اللينة ،لك احلامك اهدافك لاتقصيها بين جدران المطبخ وبين أحلام حب زائفة، حان وقت التغيير يكفي أسفا يكفي ذلا يكفي ويكفي اطلقي تلك الصرخة وامسحي تلك الدمعة ،انضري الى احمر الشفاه والى عطر الحياء انظري إلى السماء .انت حق نجمة لاتستسلمي حققي طموحك أحلامك لاتبكي على الأطلال انه زمن الأقوياء

بعد الألم الامل

يمينة زيتون الجزائر

مقدمة:

هل يريد أحد منكم توثيق حياتي في رواية؟

حقيقة أشعر باليأس ،العالم كالوحوش في هذه الرواية،رواية الحزن ،رواية الخوف،رواية ثمنها ضخم و الحياة فيها رخيصة جدا .

هذا العالم الذي قدم لي دور البطولة لأكون الانسان الذي لا تخلو حياته من الحوادث و الأحداث.

جميل أن تكون بطلا في رواية أليس كذلك؟ لكن سيء جدا عندما تكون الرواية حزينة.فعدالة أيتها الحياة لقد سئمت دور البطولة

انسان مستعمر:

إستعمرتنا أنفسنا ،مخاوفنا،إستعمرتنا الهواجس المشاعر،أفكارنا ،أزماتنا،

ذلك المستعمر الذي قتل الأمل و بقي متشبثا بالماضي يوثق لك الصور و الكلمات،الدموع و البسمات كلما بادرت بالوقوف يسحبك إلى عمق أعمق مما أنت فيه،فيبقى هو المسيطر على نجاحك و فشلك ،فرحك و حزنك في لحظة ضعف يتملكك فيجعل من طريقك أطول و من خطاك أبطأ فيأخذ الشتاء من فصولك بديلا و التشاؤم من كلامك سبيلا فتصبح عبدا لمخاوفك.

تجرك الحياة إلى مصيرك المحتوم ،حيث تكون سجيناا للذكريات، الحنين و الاشتياق،تعيش في عالم خاص,يحركه شريط يربط الماظي بالحاضر .تتعالى أصوات الموسيقى الهادئة منسجمة مع هدوء الليل ،تحاكي قتامته بينما تتخبط الذات في أعماق الماضي،

كلما اتخذ الماظي مكان الحاظر أصبح أقوى .أنا إمرأة قوية اليوم قادرة على التخلي و التجاوز فور ادراكي لبوادر السيطرة و القمع أنا اليوم أتخلى عن أي صديق يهدد ذاتي بالذوبان و يستغل قلبي، لن أكون المعتذر المتفهم ،و لن أكون الشخص الذي يقدم السعادة، دائماا ،ماذا عن سعادتي؟

لن أقدم الهدايا التي أنا بدوري كنت بحاجة إليها

فالإنسان في أسوء لحظاته يجد نفسه أمام الحقيقة الفعلية "وحيدا فعندما تسكب المياه على ورقة الرسم تصبح مبعثرة، مخربة، " كذلك البشر في أقل موقف تظهر مكوناته الأساسية لصورته حينها يدرك الانسان أن أناه هي الحاظرة دائماا ،لذلك أتوجه، بأعتذار إحياءً لنفسي ،على تشويهها،و ربطها بصفحات الماضي بدل تحويل الألم الى نجاح و الظعف الى صمود،كنت أهرب دائما و أنزوي بهواجسي بعيدا ،لكن هذا الفشل جعلني أدرك أنني لا يجب أن أكون المتظاهر المتأقلم ففي الحياة عليك التأقلم مع الوضع الاجتماعي في المنزل و الرضا،عليك التأقلم مع الأصدقاء و نحت ذات كونية،عليك التأقلم مع المدرسة و التأنق،عليك التأقلم مع الفقير ليرى توظعك،عليك التأقلم مع الغني كي لا يحتقرك،عليك التأقلم مع القوي كي لا يراك ضعيفا،عليك التأقلم مع زوجتك كي لا تهجرك،عليك التأقلم مع الحياة كي لا تخسرها ،فالتأقلم مع الشيء يكسر الحاجز الذي بينكما ،يفتح الأبواب المغلقة،لكن ذلك التأقلم سيغيرك إذ ستجد نفسك الانسان الفقير المتواضع المعطاء الذي هو بدوره المتأنق المثقف مع أصدقائه الذي يحاول رسم صورة مخالفة لحقيقته ،الذي يريد أن يكون مثل الجميع ليتم قبوله ،لكن ذلك سيولد عديد الشخصيات في شخص واحد فتبقى تبحث عن نفسك بين كل شخصية ،ذلك التظاهر سيخلق فقط التشويش فيك،سيتسبب في خلق خلل و عدم اتزان لذلك سأكون أنا ليس كإنسان متظاهر متأقلم مع كل الأشخاص بل الانسان المتأقلم مع ذاته و نفسه.

_رسالة:

إلى ذلك الذي جعل من ربيعي شتاء عاتم ،شكرااا ،لأن ذلك الظلام الذي أوديت بي إليه من شدة إسوداده أرشدني إلى النور الذي ينبثق من قلب العتمة.

فعندما تعنف المرأة تصبح صلبة أكثر،شرسة ، تخشى على نفسها من الانكسار مجددا فتكون مترقبة من بعيد جاهزة للمواجهة،أنا قوية اليوم.

لن أهدر الوقت في التشبث بالماظي و لن أظحي بسعادتي من أجل الآخر ،أنا اليوم و طموحي فقطسأفعلها ،نعم سأفعلها رغم كل ما فرضته الحياة ،سأفعلها ،رغم ظياع الوقت ،ذلك الوقت الذي تجاوزني.

إنسان مثالي:

أن أكون إنسان معطاء و خيِّر يجعلني أفقد نفسي،فعطائي و عدم الرفض الذي أريد أن أكون به مثاليا أخذني إلى الإنكسار و الغوص في الآلام،لكن ستشرق شمسي ذات يوم فلا أغتر بالظلمة التي بداخلي ،فعندما تغيب الشمس و تكسو العتمة الأرض لا يمكن أن نقول أن ظلام الليل يمحو نور النهار ،لأن ببروز النور و إشراق الشمس ،يدفن الظلام،يمحى الإسوداد،تبعثر النجوم و تحيى الأموات.

أيقنت أنني لا أريد أن أكون إنسان مثالي فأنا لست قطعة مميزة أو آلة مبرمجة لصنع التميز أنا إنسان فقط ،حيث توظع في فترات من حياتك أمام ظلك و ظل العالم تواجه نفسك التي تتخبط في بحرها الجامد ،تريد التحول تريد التغيير تريد إدراج نفسك بين صفحات حياتهم وتكسب الود.

جميل هذا، لكن سيئ جدا عندما يكون على حساب نفسك.

فها قد أدركت أنني أنا، ليس كإنسان مثالي و لا كشخصية مميزة انا فقط بإدرك لنفسي،لأخطائي،لأفكاري، حينها سيبرز التميز، ليس كإنسان مثالي لكن القدرة على التغيير و السعي إلى التحويل و إصلاح الذات و الصمود و عبور متاهات الحياة و الإعتراف بأني لا يمكن أن أكون إنسان مثالي يجعل مني انسان مثالي لأنني أنا .

لن أبحث عن نفسي"أين أنا؟أنا هنا أم هناك "،لن أواجه ذاتي المتأرجحة بين الحقيقة و هوس الهروب من عالمي الخاص ولن اشعر بالضياع مجددا أنا الآن أمتلك حفنة من الأمل ولست مثل حبة الرمل التي يسحبها السيل فقد اتخذت الأمور مسار مختلفا، أنا الآن أشتم رائحة الهدوء و السكينة، رائحة المتعة ،متعة الذات المدركة لذاتها، النفس العالمة بنفسها رائحة شبيها برائحة الشتاء حيث الظلام، السكون، القهوى و النوم فكأنني أتمايل بين قطرات الأمطار في شوارع باريس في الساعة الثانية عشرة ليلا موعد عودة ساندريلا إلى عالمها ذلك موعد لقائي بنفسي أواجهها لأدرك بما اكتفت من صواب و خطأٍ بما اكتفت من أحلام و أوهام، أشد رحالها للبداية من جديد فعند عودتي إلى حقيقتي أرتقبها من بعيد.

رحمة