

كتاب

# الحياة الجديدة

تأليف

**Rawan Alazawi**

ملاك صالح

سنة الاصدار 2021

## المقدمة

الحمد لله، ثم الحمد لله رب العالمين  
الذي أنار قلوب عباده المتقين بنور كتابه المقدس والجميل  
والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين ....

أما بعد فلا يخفى لجميع القراء والمستهوين للنصوص النثرية ما  
للحياة الجديدة من أثر مهم في حياة الفرد أو المجتمع فهي  
الدعامة الأساسية التي يكون عليها مستقبله وسعادته للبدء  
صفحة جديدة لحياة جديدة تعيشها بكل تفاصيلها ومفاصلها كافة  
أذ نضع بين أيديكم كتاب "حياة جديدة" ليتسنى لكم فهم الحياة  
وجعلها أيسر تناولاً وأقل تعقيداً أذ فيه من الأغناء والأثراء  
والتيسير بما يتناسب مع احتياجات القراء الأعزاء وميولهم  
يرتبط بواقع الحياة، نختم بالأشارة الى أننا لاندعي الكمال بعملنا  
هذا فالكمال من صفات مالك الملك، لذلك نسعد بملاحظاتكم  
وآرائكم للأرتقاء به نحو الأفضل

وندعو من لارب غيره، ولاخير الا خيره أن يبارك بعملنا هذا فهو  
نعم المولى ونعم النصير

**Rawan Alazawi**

""الاهداء""

أهدي هذا الكتاب الى أمي  
الى تلك التي عهدتني منذ صغري الوقوف بجانبني  
أخذتني بين أحضانها الدافئة ، عندما كانت روعي  
مطفئة وخطاياي خفافاً " شاكرة وجودك في حياتي  
ياملاكي الحارس Orsa khalf "

**Sajdah Karim**

## ١-الحياة فصلين

كعرجاء بقدّم واحدة تحاول بلوغ سطح الحياة منتشية من قاع  
الخدلان

أستجدُّ حبلاً من الحشد الذي بالكاد أبصر أعلاه علّه ينقذني من  
هذا الضياع

لا أحد يصله صيتي فحولي يخيم عليه الخداع  
اليد التي أتوسلها للنفاذ دفعتني نحو الدناء فوجدتني اغرق شيئاً  
فشيئاً في مستنقع لا يشبه المستنقعات!؟

مستنقع بهتت أدناهُ روعي و دُفنت دون عزاء أسفلةً ثابت دامس  
الرؤى لا يطاق لا يعاش بترت أطرافي كافة بسيوف المحبة  
المزيفة مُزقت آخر الأشلاء التي كانت حاضرة هناك بين مجالس  
الذين ظننتهم أحبباً أكثر من أقرباء حتى تعرت منهم النوايا فجأة  
ليجاريني الخبث يخبرني كم كانوا أعداء وكم كُنت أنا عمياء  
رموني داخل فجوة الوحدة رغم أن الساحة حولي تعج بالأكفاء  
كُنت أظن أن الوحدة وحش مخيف لكنها كانت لنا أوفى صديق  
وهدنة لأستيعاب ما كان يُخفي في ظهورنا قبل أن نوعي من  
أفخاخ الكمين

فشكراً لما المّ بنا من التواءات فقد تبين أنّ الخطأ بي أنا من  
أخترتُ أن أكون حمقاء حين أبعدونني الى الخلف وأخذوا  
يضحكون على حماقتي في الخفاء

نخرت ثقباً على باب القاعة أشاهد من الوراء أجماعاتهم على  
شرفي أراهم كيف يشربون دمي حد الارتواء

ففعلاً نحن نقوى بمرور الأوغاد في حياتنا لا بمرور الايام  
والساعات

فالتعنت لا تقتلنا بل تلقحنا ضد الازمات تماما كما حصنتني بعد كل هذا العناء

فبينتهي فصل الضعف ويبدأ فصل القوة

تعلمت أهمية الأتزان في الأخلاق وأن الإفراط في التعامل اللطيف يقتل العدالة والاعتدال يُنصف الناس لكنه يظلم النفس أخذت أشاهدهم يمارسون الخبث أمامي وأنا أكمل دور البلهاء

كما عهدوا زماني كنت أنا من أركان في الخلف كالعادة خرساء تعلمت كيف ألوي الأيدي التي تستخف بي في الوقت المناسب و أرفع نفسي وأحفظ كياني من الذبلان

كنت سهلة لدرجة جعلوا مني طعاماً في غواب الغربان

جعلوني أقدم علاقاتهم لم أكن أعبر نفسي بوجودهم وكأنما تقف بقربهم الحياة حتى صنعوا من أنفسهم نقاط ضعف تتحكم بي لكن هذه المرة هيهات!!!...

فنقاط الضعف تسقط عند الزاوية المائة وثمانون تماماً حين تتوازي محاورها مع محاورنا تسقط لتعادل الصفر فينتهي تأثيرها علينا فوراً لتبدأ نقاط القوة هناك

تحاكي لحظة الانعدام التي تعني ولادة جديدة... فحياة جديدة...

حياة تصلب فيها مخاوفنا أخطأنا والأهم من ذلك ضعفنا وها أنا قد وصلت إلى نقطة الانعدام الذي يشبه الحياة بعد الموت لكل منا قوة كامنة في زاوية ما بداخلنا تنتظر الانفجار بعد تحريضها

أو رمي الروح بالنار تقتلها لتحيتها لتنقلها إلى دنيا باهية جديدة تتقمص دور البطولة لأول مرة إلى أبد حياتها

لتصبح المحور الذي يطوف حوله الجميع دون استثناء إلا  
هي... الأهي حياتي الجديدة أنا متربعة على عرش الدنيا بحاشية  
تملوها القوة والإيمان بأن لا قوة تعلو قوتها سوى قوة المولى  
تترنح على إيقاع الحياة كما تشاء لن تنزوي في العتمة خوفاً من  
ظلم الأعداء أو طعن الأصدقاء

فتحنو أمامها المتاعب و تسمو بها القوة والبهاء

لم أعد الأمنية التي ينالها كل من تمنأها بالدعاء بثّ الحلم الذي  
لن يبلغه أحد الا بالتعب والارتقاء قوية لدرجة أن تسقط أمامي  
جميع حروب ومعارك هذا العالم

تعلمت كيف أخرج من الهشيم مرفوعة الرأس...متزنة  
الممشى...شامخة النظرة بدرجة تلك البرودة التحت الصفرية التي  
تفوق برودة جبل الجليد المثبت في أعلى قطب من الكرة الارضية  
حيث أسقع مكان

هي كذلك القوة الكامنة أو حياتنا النابهة المخفية داخلنا تنتظر  
الوقت المناسب لتزهو بنا و تنتشينا من الضعف والسداجة لنتجرد  
من حياة الارتخاء و ننتقل الى حياة الرخاء...جميعنا أقوىاء

الاسم: سهام بوعزة

البلد: الجزائر

٢- جرعة من الأمل

عزفت لحن الأمل بألحان أسطورية  
أشرق نور الأمل في عيوني البنية  
أدركت أن الإرادة تصنع المستحيل  
وها قد هبّ الهواء العليل

لأخبره بمشاعري حتى بالقليل  
سقطت رآنا وأيامي الماضية في بحر الهموم  
كنت في الألم أسبح وأعوم  
الكآبة دقت أبواب حياتي  
لكي تزداد أوجاع معاناتي  
أصبحت مدمنة على الوحدة القبيحة  
الوحدة أصبحت لي بمعنى أصح حبيبة  
الكل يراني ميتة أمشي في الظلام  
في تلك الأيام ماتت كل الأحلام  
الكلام إنعزل من لساني  
والكل كاد أن ينساني  
كل ليلة يبكي علي القمر  
كنت طموحة أحلى من الزهر  
في لحظة مع شروق الشمس الساحرة  
هب نوراً أيقظني من الظلمة الماكرة  
بدأتُ أصبحوا رويداً رويداً  
وحياتي فاحت ورداً  
الكآبة زالت  
والتعاسة من حياتي ماتت  
كأنني ولدتُ من جديد  
وأعيشُ حياة سعيدة من جديد

دعاء كيجل/الجزائر

### ٣- طوق النجاة

كزهرة جبلية يفوح شذاها من بعيد أزهرت وتفتحت بين كُتل  
الثلوج والجليد معلنة عن عهد جديد كفراشة حطمت أسوار  
شرنقتها، قيود أسرها وأخذت تُحلق بين أزهار الخزامى والجوري  
كنسمات تشرين تداعب وجه طفل بريء هاهناك بين الغيوم وربما  
بين النجوم

عن طوق نجاة إحترق فتفتحت بين رماده ...

أجل الزهور نائفة في الأجواء أحلى العطور معلنة عن ولادة  
حياة جديدة بين كل الصخور

حياة جديدة من رحم ذلك الظلام ووسط كل ذاك الضلال حياة  
جديدة بطعم جديد رشة أمل وعطر تفاؤل ولون حب أحمر تغشاه  
سنابل الأمان

حياة جديدة وسط كل تلك المتاهات تغشاها أشعة نور ممزوجة  
بخيوط أمل تخط على الصفحات بألوان قوس قزح بدايات جديدة  
وكأنها تحفة فنية معالمها وردية بها أحجار كريستالية وربما  
بلورية أو لازوردية

بقلمي بلاكل حنان (الجزائر\_سطيّف)



## ٤- كفاك ياساً

كفاك ياساً ... أغرقت عقلك وقلبك به  
دمرت حلمك ونفضت به الامل بعيداً؟!  
الا تحب نفسك ؟ الا تريد أن ترى نفسك سعيداً ولو قليلاً  
والذي أصابك باليأس هلا أخبرتني عنه؟ ام علي أن أظن ؟  
حسناً ...

هل تعثرت؟! سقطت وقبليت الأرض؟!  
تبع سقوطك كلمات أولئك الذين يسمون أنفسهم بشراً  
هل زرعوا ثقتك بنفسك وقللوا من قيمتك .  
إذا ...

أسأل نفسك : هل أنا مقيم ؟  
وهم ما أدراهم من أنت وما تمتلك ... فمن أدري بك غير نفسك .  
كف عن النحيب مثل الاحمق وأنهض ... الحياة لن تقف وتنتظرك  
وأنهض وأنفض الغبار عنك ، أجمع شتات نفسك أنثني على  
ركبتك وأنطلق بكل ما أوتيت من القوة حارب وكافح لا تصغي  
لكلماتهم وإياك أن ترضى أن تكون مستنسخ عنهم ..  
أنت هو أنت

ذلك العظيم الذي سقط مراراً وتكراراً تعلم كثيراً من الجروح التي  
أصيب بها جسده وقلبه ذلك العظيم الذي عرف قدره بكل تواضع

"من منا نظر للطير ولم يحلم بأن يحصل على جناحيه؟! من منا لم يرى نفسه بجناحين!؟ ....

يخلق بهما عالياً حيث لا يصل إليه أحد!؟

من منا لم يرى أن بتلك الجناحين سيحصل على الحرية وربما سيصل الى الحلم الذي لطالما حلم به منذ آلاف السنين ربما لا أحد؟

يكرر في قرارات نفسه ....

"صحيح بأنه مجرد أمل طفولي و مجرد خيال لا أكثر لكن أنا أمتلك جناحين

جناحي الذي أحلق بهما الى حيث أشاء

وأنت أيضاً تمتلك زوجين من الاجنحة

مصنوعة من الاحلام تساعدك في تحريك نسائم الامل...

ختاماً عش واقعك كأنه حلمك أكتشف ذاتك طور مواهبك وحلق عالياً نحو هدفك

( ابتسام و عدالله / الجزائر )

هـ-مختلفة خلقت بعظمة وجمال....

منذ ذلك الحين وأنا مختلفة

عزيرة النفس ذات كبرياء لا شيء سوف يكسرنى

تبدل مفهوم كل شيء لدي في تلك الدنيا

أرتفعت قيم أشياء وهبطت أخرى

أصبحتُ أكثر زهداً من الدنيا وما فيها  
تقدمت آمنيات على أخرى فهمتُ معنى الدنيا وكمية دناوتها و  
ذقتها بتفاصيلها ....

إجتماعية صادقتُ أناس مختلفين من بلدان شتى حتى وصلتُ  
لامريكا

سرتُ وحيدة الأنس كثيراً فارتقتُ أكثر الناس غلاوتاً وعشتُ السلم  
والحرب في آن واحد كان لي وطنٌ ....

في الوقت الذي بدأتُ أفهم معنى وطن وتعلق بقلبي حباً حلت عليه  
لعنة فأصبحت بلا وطن

منذ ذلك الحين وأنا أعطي الأشياء حقها

أولها دنيا تغريك بكل تفاصيلها

ارتفعت نسبة اللامبالاة ناحيتها

و ماتت .....

أصبح همي حب الرحمن ونيل الحياة الأبدية أهداف باتت أكثر  
أهمية

للوصول الى البر والأمان لتلك الجنة

فأصبح العمل فقط وفق حب الله وحده

أبدء يومي بأذكارةً يحفظني و يسكن قلبي السعادة

و ترتيلاً بقلبي أحفظه وبعض الآيات

ثم تبدأ رحلة العلم النافع والإنسانية مع الفطرة...

التعمق في العلم من أعظم العبادات عند الله والبحث هنا وهناك  
لفهم ما استخلفت عليه

لعله يكون لي قصة خلود بعد الرحيل تذكرها الناس فقد أخذتُ  
وعداً على نفسي أن أتغير وقد تغيرت بالفعل  
تغيرت الدنيا وأصبحت حياة  
الأمان والرضى تسكن قلبي  
كُل الصعاب والمخاوف أصبحت باهتة  
فأنا في قرب الرحمن وقد توكلتُ عليه  
تركت الدنيا بما فيها و أشغلتُ نفسي بحبه  
فغداً كل شيء سيكون مختلفاً و ستشرق الحياة

مريم حميد البشاري / اليمن

٦- أستطعتُ تجاوزهم

على ذمة العطر قال عني يوماً.. ما رأيتُ أجمل منها ولا أروع..  
هي حياتي وكُل عمري أكافئها بالعالم اجمع.. ترقص رقصة  
العجبر.. فلا احلى ولا أروع.. فانتبه هي.. تغنيني عن الكون..  
تُهدد الشوق على يديها تلك مراسم الجمال.. لها تركع..  
وبمراها ينجلي خزني وهمي.. ويتبدل لفرح يرتع.. هي عندي  
أغلى من جواهر وماس وذهبٍ مرصع..  
كان هذا قوله.. يا ليتني لم أصدقته.. كان حبراً على ورق يسطع..  
قلْتُ له:

خبيتي لا تُقدر.. وحُزني لا يُوصف

رتب لي صمتاً يليق بي... سأجعلك في محراب ظني كأني اختزل  
حُزن الكون أجمع.

اعطيتك قلبي وعقلي وكل ما أمك ثروتي.. فكاني الخداع هو  
جزائي.. والكذب هو هديتك

وجدتك تتخبط في الظلام. انرت لك الطريق، إنتشلتك من بحر  
الضياع، وثقت بك حدّ الهديان

أكان هذا هو البرهان!

عن اي ثقةٍ جيئت تسأل؟

رتب لي صمتاً يليق بي فالصمتُ في حرم الجمال جمال..

أترك لي صدقي في محراب ظنك. تعبتُ من خلق أعذار لك، كل  
مره تُقسم لتعود لسالف عهدك.. تعبت من الحكايا.. دفنتها  
بالزوايا.. مُلطخة بالخطايا.. ساتركك لأحسم أمرك..

وبدأت دونك من جديد.. بعزمٍ يُرتل قوة أمري.. إجترتك.. كان  
الثمن أصعب مما توقعت. وأغلى مما تتصور.. كلفني دمعاً،  
وقهراً، ووجعاً لا يُصدّق..

حجم الشعور يفوق حجم الوصف.. لكني كُنْتُ عليه أقدر..

أنا الآن أعطيك دروساً في القوه. في التحمل، في التجاوز عن اي  
أمر.. يدٍ من حديد.. وعزمٍ صنديد..

لقد مررت بي ذات يوم..

هذا ما قالتُهُ ذاكرتي يوماً عنك..

منتهى ابراهيم عطيات/الاردن

## ٧- غيرتني

العقبات تلك الرسائل التي يُلقِيها الوجود لبني البشر بين غفلة و يقظة ليضعهم أمام التقدم أو الاحتراق

لقد زرعَتْ مشاعر من الخوف و الارتباك داخلي و من كان السبب طبعاً الأقربون طعنات مميتة سواءٍ بالحب أو حتى بالصدقة خيبات عديدة وكثيرة لا أحبذ أياً مما حصل ولا أنتظر من الحياة أي شيء .... أعطتني دروس كثيرة لَكن مع كل درس كُنت أدفع ثمنه غالباً بعض الشيء و علمتني أن أستمِر رغباً عن الجميع أن يكون الله سندي أن أعود إلى الخالق بذنوبي و بشتاتي بحزني و أنكساري أن أجمع الآمي في داخلي و ألقِيها عند السجود غيرتني فاعتزلت البشر لأدرك حقيقة وحدتي فبتُ لا أحب الأغاني و أراعي شعور الغير و أحب لغيري ما أبتغيه لنفسِي. ليس لأنهم أحسنوا لي ذلك يشمل المسيئين بل لأن الله يحب العبد اللين القلب التائب

لم يتغير تفكيري فحسب بل حتى مشاعري فالصفعات أيقظتني من سُبَات عميق لأعود من متهاتي إلى القرآن فوجدتني أجد نفسي في الحياة الهادئة والسكينة والطمأنينة الرضى و السعادة لأستجمع قوة عظمي فاقوم بعدها للمضي قدماً في درب النجاح و إرضاء الخالق و الوالدين أستثنائي الوحيد

آسيا بوغاسي

الجزائر

في حياتي ...

واجهتُ العديد من العقبات ولتحقيق طموحاتي وجدت الكثير من الصعوبات

لوصول لأهدافي سقطتُ و سبحتُ في أنواع العثرات الجميع يفشل و يصيب ... لكن عن نفسي فأنا دائما في قائمة الأخطاء الكل يتخذ الاحتياطات..

أما أنا دائما أفضل في إتخاذ القرارات...

سحقاً لقراراتي المتهورة

أيتها الأنا. لما لا تقفين بالمرصاد ؟

ألسِتِ من كُنْتِ تدعين أنك سيدة نفسك

أم أن كل كلامك مجرد ترهات

هه كم أنت جبانة !

إن كنتِ تنوين البقاء على هذا الحال

أستمحك عذراً الهجران أنسب لنا

سأعيد تدوير نفسي و حياتي فطريق النجاح يبدأ حالما أنتصر

على ال "أنا" في داخلي و أنت يا من تتجول بين حروفي

تذكر و أستذكر أن النجاح سلم لن تستطيع تسلقه و يداك في

جيبك تمرد على نفسك فالفشل ليس فشلاً كما يبدو إنما هو إحدى

الطرق التي يخبرك بها النجاح أنه ليس هنا في هذه النقطة ..

أمانى جريدي / الجزائر

## ٩-خاطرة بعنوان: نِضال روح ❁

بخطوات دافئة وبنسيم الحلم، حذفتُ من قاموسي كلمة سقوط،  
فجعلتُ من السنين سلماً نحو العلو، ومن القاف قمماً لأهدافي،  
ومن الواو وساماً للشجاعة، ومن الطاء طيراً محارباً، سأرسمُ  
بين شفاه الفشل أملاً، وأزينه بألوان الطموح، لن تكون نهايتي  
بين أشواك الأحزان والجروح، لن أنحني لعواصف الهزائم،  
سأبدء من جديد، سأحيي بروح العزيمة، وأحمي جروحي بدرع  
المواجهة، لن أكن، سأنتلق وأحطم أسوار اليأس، أنا في الغد  
سأكون أميرة أحلامي، وأبني مملكة آمالي، وأكون على عرش  
زمانِي... سأروي بطولاتي، وأنحتُ أمجادي، في قلوب أعدائي،  
هي حياتي، سأحكيها بخيوط أحلامي...

نسرین مرج / الجزائر

١٠-من رحم المُعاناة

أبّي الزمن أن يداوي جراحي، في هذا اليوم من كل سنة يعود بي  
شريط الذاكرة إلى الخلف يتوقف عند تلك الحادثة، يصبح قلبي  
كمركب مثقوب وسط بحر الأحزان أتجرع الحزن وأغوص في  
آهات الحنين تبتلعني دوامة الشجن أحاول النجاة، والقفز إلى  
شاطئ النسيان ولكن رياح هوجاء تعصف على ذاكرتي تحمل  
معها الماضي الأبلق الذي اخذ عائلتي وجزءاً من جسدي، ربما



أكتفت دموع عيناى ولكن دموع قلبي لاتزال تسيلُ ولكن إلى متى  
سأبقى سجينة تلك الحادثة

إلى متى سيتمكنى الألم، لن أنسى رحيل والدِّي ولاتلك الحادثة  
ولا رفضي من مداس عدة بسبب وجهي المشوة ربما كان كل  
هذا أمتحان من الله ليختبر صبري على المصائب...

بعد كُل تلك المواجهد، بعد ثلاث سنوات صدر أول كتاب وتحصلت  
على نص مليون معجب خلال ثلاث أشهر، أبي وامي تمنيتُ لو  
كنتما معي وشاركتموني سعادتي كم تمنيتُ تواجدكم لكي أرى  
أنعكاس فرحتي بأعينكم كم تمنين  
مكامة احضانكم الدافئة في تلك اللحظة ...

لقد تغلبت على مخاوفي وآلامي ها أنا ذا اليوم واقفة بجبروتي  
بكبريائي وكامل قوتي لي الفخر بأن اقول "أنا التي ولدت من رحم  
المعاناة "

فاطمة الزهراء المهدي/ليبيا

١١-التاريخ: ٢٤/١١/٢٠٢٠

موضوع: "تمكنتُ منك بدل المرة ألقاً

ثم أنك كنت الحياة برمتها، رأيت بك  
فرحتي، سعادتي، أماني، وبهجتي. خلّتك بلسماً للروح، حسبتك مرهماً  
لأ آلامي، وقلت فيك نبضي والقلب ومايهوي، جعلتُ منك  
عالمي، سكني مأواي ومهجري.....

خلت، حسبت، ظننت، وزعمت....

ولكن...

باتت تصورات عقلي، هلوسات نفسي عليها، ولربها أو هام لا واقع لها في ليلة وضحاها وجدت الأنا تصارع ذكراك في عالم لا وجود لك فيه. ميت أنت في نظري آنذاك.

لعل غيري كان الحزن أنتشل روحه والألم دمدم قلبه، غاص في بادية عذابك وبقي في ذكراك يتوجع. لكن هذه الأنا ياهذا، بالرغم من كل لظمة عذاب لفحتني بها، وأنفاً على أحاسيس قاتلة أجتاحتني، أدعيث اللامبالاة وقلتُ سأشفى، سألتنم ولن يبقى حتى الأثر ...

جفوتك قبل أن تجفاني، وجدتُ العبت بالأوراق هذه المرة، أوقعتك في مصيدتك وأبرمتُ النار في جوفي فتفحمت وكأنك لم تكن...

ألم تحسب يا عزيزي أنني سأذوب ألماً ووجعاً، وأستثني الأسود من بين الألوان، وأحبس نفسي في غرفة لا نور يشوبها، وأراك في هذا وذاك. مجنون أنت لاشك في ذلك، دعواتي الخالصة اليك. فشفاك الله أو زادك على العلة ألقاً..

سبق وقلت لك مزاجية هي الأنا خلقت في، وعلها فطرة سرقتها من يوم ولادتي، متقلبة أضاهي ذاك الشتاء فصلي. فكيف لك أن تخدعني وتعذبني. لا ورب العزة يصعب عليك خدشي...

خلت نفسك فطناً ولعبت على الموازين، ولم تعرف أن كل ذاك تحت أبصاري ساذج أنت لا أكثر ..

فتلك الأنا لم تسقط يوماً ولن تفعل. متشبثة بالحياة بكل مخالبي، أمل يملؤ بصري لو أمعنت النظر، تفاؤل يبهج روحي ويسري في وتيني.....

لا أمدحُ نفسي، ولكن حيث الكبرياء ولدتُ أنا، خلقتُ من ضلع  
أعوج يدعى الغرور. أمي كاف فراء يليها ألف تنتهي بتاء يسبقها  
ميم ...

أما عن أبي فهو شين يليه ميم نهايته خاء فقبلها واو...  
شقيقي يدعى الجباروت، ولي أخت تدعى عزة النفس...

فبربك كيف لك أن تكسرنى، فأنا التي تنتشل نفسها من براثن  
العذاب، ترمم نفسها بنفسها، ذاتية هي أنا لا وجود لثان في قاموسي  
...

نرجسية علني، مغرورة أعلم أنني بعيدة عنك كل البعد. وأقرب لك  
من الوريد. متناقضة أنا حتى مع نفسي فما بالك مع الغير ...  
عهد مني سأكون لك في هذه وتلك وهي ... لعنة ستحل عليك أيان  
يبعثون ...

ففي غسق الفجر تلك أنا، وما بين الصبح والضحى شببتهتي  
الأخرى. أما في جوف الليل فكك طيفي يراودك في المنام .... و  
على الضفة الأخرى ستلقى شوقك لي يمزقك، ذكراي تعبت  
بروحك، فتختالني بقربك وتصدم بالواقع فأنا أبعد لك الجحيم هي  
المأوى ...

مبارك علي النجاح هذه الكرة، ولك أهلا وزدها مرحباً ببقايا  
روحك، وشظايا نفسك في وكري أنا...

فما أهون عذابك على القلب يافتى، وما أحلى نظرة الإنكسار في  
عينيك، عسل في الجوف شهد كأنها...

وإن سألت عن نفسك في نفسي، ستكون قهقهتي جواباً لك توالياها  
اشراقة تنير وجهي، كُنْتَ يوماً ترجو ضدها. وتفاؤل خامد بين  
أهدابي دمع تحسبه لكن يخيل لك...

كلها علامات امتيازي وأجتيازي لك وتفوقي عليك ...

وها قد أتى اليوم الذي تخلصت فيه من عبئك المثلث على  
قلبي، فترمدت بك وبذكراك في نفسي بت غريباً كما كنت في سابق  
عهدك ..

ففرحتي اليوم لا مضاهي لها، فما أجمل لذة الإنتصار عليك وانت  
ترى ...

فلا تعبت مع أي كان يا هذا ، ففرق بين الوسطى والخنصر، وكذلك  
بين الأبهام والسبابة....  
#وفعلتها يا أنا

#روابحية رانيا

# الجزائر "سوق اهراس"

١٢- كل نهاية ولها بداية

روح مزدوجة تبكي تارة وتضحك تارة أخرى كاد الجنون يمثل  
هويتها كاد حقاً أن يفقدها أسمها روح أنفصلت عن جسدها  
نصف ينادي للفضيلة و نصف ينادي للرديلة و أنحراف آخر  
تتعالى ضحكاته و مالك الجسد يبكي... المنحرف يضحك بصوت  
عال ... عقلي سينفجر لا محالة إصداع قوي ،جسد متعب لا  
يجد حل لنصفين لا يتفقان على رأي واحد على الأقل مالك الجسد  
يغسل وجهه لعله يستيقظ من الوهم الذي فيه !

يرى الشرير بمرآة الحمام عندما يرفع رأسه فيقول له لما  
تكرهني انا احبك بينما الجميع يكرهك و أنا أساعدك على الانتقام  
فبكي الطيب و بدأ يضحك لا يصدق ما يرى هستيريا.....

يساعده!

هو ليس ضعيف سينتقم بنفسه لما يساعده ؟

قال الشرير نعم انت ضعيف أقتلهم

و بليل يخيف الطيب كعادته يجلب أشباحه و يأتي ...

داخل هذا الطيب عالم آخر اخترعه ليهرب من واقع ، يعيش على  
تضاد الفطرة الانسانية، أنا نعيش في عالم ينادي بالخير و يقوم  
بكل شيء سيئ فلما النفاق؟

أنها يوميات مزدوج الشخصية الذي نبذهُ اصدقائه لانه لا  
يشبههم في خبثهم لانه صادق لانه نقي بعد أستشارات و علاج  
رجع المريض بخير وبدأ يتأقلم قليلاً بعد هذا المرض الذي دام  
خمسة سنوات تأقلم بأن يكون على طبيعته بشخصيته أن يتقبل  
ذاته كما هي و لا يحاول أرضاء أحد هي حياته وحدهُ لن يبكي  
معهُ أحد لن يحمل ألمهُ أحد الا خالقه فليعبر عما يضايقهُ لخالقه  
سيرزقه سكينه و طمنينة بعد انفصاله عن ذاته تعلم انه لا  
نستطيع العيش بعيداً عن مبادئنا ، أخلاقنا عن ما ندافع عنه و  
نعطيه قيمة و أن افكارنا هي سبب متاعبنا المنظار الذي نرى به  
الحياة هو مسؤول

عن داخلنا و واقعنا مهما كبتنا من مشاعر من ألم ستظهر في  
تفاصيل حياتنا .... الأرادة هي كل شيء نمكلهُ من سلاح لنمضي  
من الظلام الى النور لكل نهاية بداية ها هي تبسم تقديراً له بعد  
عناء ، بعد معارك خاضها مع نفسه ليحي الحق و الخير و

الفضيلة داخله ليمحي كل شر تركه نصف آخر. " كُنْ انتَ و لا  
تتغير مهما حدث الحق حق و الشر شر

لا تدع الظروف تغيرك و لا تتغير بأسمها لان الظروف هي أفكارك  
أمر شموعك و أنظر للشمس و لن ترى الظلام لان الظلام هو  
انعدام النور. لا تستسلم أبداً

الحياة لا تتوقف كن بخير و أحب نفسك و الحياة

معرفية فاطمة / الجزائر

١٣- ~إزهر طريقك بيدك ~

إنقلبت الموازين وأصبحت الحياة ضدي ، غادروا كل من حولي  
، كل من كانوا يتظاهرون بحبهم لي ... ارهقهم التمثيل وهاجروا  
بعيداً غابت أصواتهم بعد قلت أفعالهم ، نسوا الصداقة ، نسوا تلك  
العهود ... تناسوا روابط العلاقات لما ذلك؟ لا أعرف ما السبب !  
لكن بعد ايام مؤلمة كسيف غرز قلبي أيقنت أنهم مجرد سحُب  
عابرة لا تدوم إلا عند زوال عملها ، هكذا البشر من كانوا برفقتي  
عند نفاذ مصالحهم إنعدموا من الوجود دون ترك جواب مقنع إلا  
التفوه بالترهات ، لا يستحقون أن أدرف عليهم دمة لن تعيدهم  
فمن غادرنى اعتبرته ميت ..

مثل هطول المطر من هطل لن يرتفع لكنه يُزهر طريقنا بعد حين  
، أجعلهم تحت قدمي لكي أرتفع وأصبح أكثرهم دو شأن ... بعض  
الأشخاص يظنون أنه أمر تافه لكنه بحد ذاته مؤلم فكان ركائزك

إنعدمت ، فلا يعني أن نجلس مكتفي الأيدي بل التقدم والبعد عنهم  
أكثر لجعلهم نادمون عن غيابهم في حياتنا ، فهذا يحدث تغيير  
شاسع لي او لغيري ...فلنتذكر أن الدنيا فانية لا شيء دائم ونحن  
ضيوف عند الله على الأرض فلنعش اللحظة نستقبل اليوم كعدم  
وجود الغد لا نلتفت إلى الوراء أبداً، لا نفقد الأمل ونضيع حياتنا  
بهاء في البكاء فمثل هذه الاختبارات من تقوينا، تعطينا عزيمة  
وإرادة أكثر من ذي قبل لا أن تطفينا فلو كانت كذلك لافارقت بينا  
الحياة منذ زمن .....

الإسم : وسام

اللقب: بهلول

البلد : الجزائر

الولاية: قسنطينة

١٤- ما بعد الانتصار

ليتني أتقبل حياتي دون وجوده لكن يبدو الامر مستحيلاً!؟ لفترة  
أربع سنوات كانت أيامي مجرد وقت يمضي ؛ ينقضي اليوم ليأتي  
الغد ....

نعم كان سبب هذا الفراغ رحيله البارد، أصعب أنواع الغياب هو  
الذي يبقيك مشتتاً لا تعرف أعليك أن تكمل الطريق بمفردك أم  
تنتصر ....

و بعد مرور السنوات وفقدان كل السبل للوصول اليه تمنيتُ أن يكون الموت مصيره لكي أحضى بمزارٍ أفرغ ذلك الشوق عنده أتحدث معه وأخبره عما مررت به في غيابه لئله يعلم أنني نسيت حب الدنيا وملذاتها ولم أنسى تفاصيل وجهه ، لئله يرى كيف أصبح باب قلبي مهجوراً لم يصله أحداً يملؤه صداً البعد والحنين كنت أناجي ربي بعد كل فريضة "يارب لا يهلك من يتوكل عليك فأنا لا حول لي ولا قوة سواك يا رب أنا لا أرجو غير رحمتك أعلم أن كل ما يحدث من تدبيرك وأنت خير المدبرين يارب تلك الدرجة من التبشير وقرّة القلب و العين أسجد بعدها فرحاً وشكراً لنعمتك وعطفك "

بعد مرور هذه السنوات وبعد كل هذا الصبر والانتظار أسمع طرقاتاً قوياً على الباب شعرتُ انه يطرق باب قلبي بدلاً من باب المنزل ذهبتُ مسرعه لأعرف من الطارق وما إن فتحت الباب وإذا بأخي يحتضنني وهو يصرخ "إفرحي يا أختاه إفرحي إنه ليوم المنى ...أعلنوا في الاخبار أنهم سيطلقون سراح الاسرى سيصبحون أحراراً يا اختي أحراراً " لم أتمالك نفسي عندها كانت دموعي تنزل لا إرادياً شعرتُ عندها أنني لامست الغيوم بيديّ ، هل رأيت يوماً كيف يحيى الورد بعد الذبول حين تسقى جذوره بالماء؟! هكذا كان شعوري عندها أدركتُ حينها إن من يسلم أمره لله لن يخيب أبداً وأن أفضل أسلحة المؤمن الضعيف هو الدعاء حقاً كان يوماً لا يمكن للكلمات أن تصفه كان بمثابة نور جعل قلبي كالنجم لا ينطفئ

زهراء هاشم محمد/العراق



## ١٥- بنفسى إكتفيت.

سيكون المساء طويلاً جداً بدونك، أتعلم ؟  
قبل قرن من الزمن أنتظرتك فيه طويلاً...  
قبل أن أحبس أنفاسي، لأتجرع آهاتي، و لأحتضن أحلامي...  
تصحبني الذكريات لتلك الحظة، و ترميني من علو تلك المرتفعات  
من سفوح سنوات الضياع، وأنا أحسب تلك العقد الصوفية على  
ستائر نافذتي، أعبث بهاتفي تارة، ثم أفلت خلجاتي الجنونية تارة  
أخرى، أشخص بصري على الساعة الملتصقة بيدي...  
ثم؛

في لحظة كونية... تسرق مني كل أحاسيسي، كخريف عاصف...  
يمر مر السحاب، أي شراسة لساعة الإنتظار تلك؟ و أي لدقائق  
الود أن تدق!

يمر على طيفك أسرع مجدداً .. أتحسس نظاراتي... و أتوهم  
مرورك من أمامي... بل هو سراب ..  
سراب بقية الوجد!

ساعات تعقبها ساعات، أيام تمضي ، شهور بعدها أشهر...  
لصديق تحت الغيوم، و فوق ألوان قوس قزح.  
ثم؛

في زلزلة قلبي... أتذكر جيداً تلك الملامح، و ذلك الصوت  
الثخين، حين كنا نرتل معاً قصائدنا الوردية في مخيماتنا الصيفية.  
و ذلك العمر الذي أضفته لعمرى.... جعلني على ضفة العالم  
الخلفى،

و يتركني أغوص في شطآنه، و أخبىء مكنوناته، في محارة ...  
كهارب من الوهم إلى الحلم الوديع....

بعد مرور ربع قرن آخر، كسرتُ قضبان زنزانة فؤادي المهجور.  
رحلتُ، أجل رحلتُ، و تركتك أنت بطلاً في قصصك الوهمية...  
رحلتُ، في رحلة بحث عن ذاتي، و كلما مررتُ، سمعت صياحاً و  
نباحاً...

لكن؛ مضيت مسرعاً و بنفسى أكتفيت. وأحتميت كمارد..  
تجرعتُ المر صبراً كنت أبحث عني عصراً و أداوي جراحي  
فجراً...

كنت كتاءه في صحراء مشاعره، لا يأمنها و لا يريد هلاكها...  
متعطش، لاهث، و لا يرد القيعه!

إلا أني أصبحتُ ذلك النسر غير المونس، أو كأم تكلى بعد أن كانت  
رؤوم.

و في نفس المكان، و ليس الزمان... تساقطت أوراق حياتي  
الخريفية،

حل ربيع قلبي، و أستنشقت عبير الياسمين..

سرتُ بقبس من نور الباريء، و اكتفيتُ بنفسى و ذاتي...  
وأريت الثرى عن حفر الماضي، عثراته سذاجته

أستجدت بطفلي، وودعتك هناك بين الحروف و الكلمات...

بعد أن أخذت جواز سفري من حياة بؤسى، و حزني...

أدرتُ عجلة الأمل، و أمتطيت السعادة بعين قلبي...

فأنا لست أرضى إلا بكلي،

حتى و إن عصفت بي أعاصير الزمان،  
سأصنع مجدي برباطة جأشي،  
و لأحملن النصر لي عنوان..  
سأكون أنا، أو كما تريد أن تكون ذاتي،  
و لأنني عنك إكتفيت بنفسي...  
العنوان: بنفسي إكتفيت.

بقلم: شرع الله ليندة| الجزائر العاصمة.

١٦- «لم انكسر»

ها أنا قد وقفتُ من جديد...  
كم أنكسرت وكم من دموع ذرفت ..  
وكم من حسرات جررت..  
مددت يدي الى ربي أشكو وأبث له حزني  
وانكساري ..وكلي ثقة وإيمان بما هو قادر عليه ..سلمته أُمري  
ونفسي ..  
ولكن وَلله الحمد ..ها أنا اليوم واقفة على قدمي ..متفائلة ..قوية  
أكثر من السابق.  
منتظرة ما هو أجمل ..أعيش حياتي  
بكل ثانية..

بكل دقيقة ..

لا اكرث بشيء ..

فما مضى قد اخذ مني الكثير ... ومع كل هذا لم انكسر بعد و عدتُ  
كما كنت قوية أعيشُ حياتي كيفما أريد. لا اكرث لما يقال عني  
..فأنا

مكتفية بنفسي ... ومقتنعة بما لدي ..

وهذا المهم ..فالقناعة كنز لا يفنى

\_\_\_\_\_ ريام ياسين ساير/العراق

## ١٧- لحظة انتظار

الحب التقاء قلبان طاهران مكنان لبعضهما يضعان هدفاً واحداً في  
الحياة وهو اجتماعهما تحت سقف واحد.

أسمي ملك ، آدم هو أميري النائم بدأت قصتي معه في الثانوية  
كنا ثنائيي بامتياز رغم العقبات، أحببته لدرجة الجنون، كانت  
مناداته لي بابنتي تملئ قلبي بالأمان والطمأنينة .بدأت معاناتي  
معه بعد أن أصيب بسرطان أنصدمتُ، لم أوفي بوعدني له بأني  
سأكون سنده في السراء والضراء تركته في لحظة انكسار،  
أسقطت دموعه، كنت أنانية فكرت أني لو بقيت سأعاني من  
ألمه...

صباح الغد مررتُ من أمام مقهى مع شاب وأيدينا متشابكتين فإذا  
بآدم يخرج باتت عينيه امام أيدينا دقات قلوبنا تتسارع يا ليتني لم  
أفعل هذا عيناه مليئة بالخيبة والاستغراب !!!

كنتُ أتمنى أن تكبر سوياً و نحضى بمنزل واحد لأرى وجهه الملائكي، كان يقول لي يوماً "ربما لو تصبحين بلا اسنان لكنت تقبلتك ايضاً رغم بشاعة المنظر انت اجمل فتاة أحببتها بكل صفاتها"، أجبته والدمع يجري على جفني. " وانا أحبك يا أملي الوحيد."

قال لي "كنتُ انتظر منك بعد مرضي أن تكوني إلى جانبي ولكن يا حسرتاه على ما فعلت بي ابنتي المدللة ، أردتُ أن ننجب ولداً بعد زواجنا ليأخذ ملامحنا، لننتج ثمرة حبنا "طفل صغير" شقي مثلك ولكن يا أسفي عليك بعد كل ما مررنا به تركتيني لتكملي حياتك معه. لم تحاربي لعيشي للحظة واحدة بقيت كلمة: لا أستطيع مرافقة لحياتي ، يا لها من عبارة أتذكرها كل ليلة، كل الشكر لك لن أحب مجدداً ولن أحلم بحبنا ولن أرقص فرحاً حين أسمع صوتك ولن ابتسم تلك الابتسامة الخيالية حين أرى وجهك البريء دمتي سالمة يا ملكة قلبي "

أستدار ليذهب فأمسكتُ يداه احتضنته بكلتا ذراعي حتى أنه بادلني الشعور قلت حينها "لم أشعر بالأمان إلا في حضنك يا أبا العيون الخضراء أجابني . "وأنا كنت أنتظر قربك يا ابنتي الصغيرة فهو الذي يشفيني بعد الله "

أمسكتُ وجهه بكلتا يداي نظرتُ إلى عينيه، " آسفة يا أميري أعدك أنني لن أتركك حتى الموت"

أجابني " وهل هناك أب لا يسامح ابنته"

مرت الأيام ، وانا معه في المستشفى يداي لم أتركك يداه، اليوم الموعود جاء طبيبه ليبشرنا بشفاؤه كانت من اجمل اللحظات هناك مثل يقول "لكل نهاية بداية جديدة " لم أكن أصدق بهذا المثل حتى حدثت معي فكانت

نهايتي مع أميري أنطلاق لبداية بدأت فقد تزوجنا وأنجبنا طفلين  
يشبهانه كثيراً

أخيراً رغم كل الظروف لا تترك أيدي من تحب فقد تكون تلك هي  
اللحظة الأخيرة التي تراه فيها كن له سنداً ليجمعكما الخالق جل  
وعلا في قلب واحد.

بلقط ملاك/ولاية ميله/بلد الجزائر

١٨ - مابعد العتمة

الساعة الثامنة مابعد تسارع الأحداث ، مابعد الحياة السابقة  
والعمر المديد، أقف على قارعة الطريق أرى الجميع يركض  
متسارعاً مع الزمن فالصغير يود أن يكبر ، والكبير يتحسر على  
أيام الشباب والصغر والفقير لاتعجبه حياته البسيطة ، وذو  
المناصب يريد المزيد ، الجميع يهرول كسرعة قطار يذهب مع  
إرتداد البصر أما أنا أقف حيث كنتُ عند الحوار الأول والكلمة  
الأولى ، عند الجرح الأول والعثرة الأولى لأود الركض ..... لأود  
طبعاً لأنني في السابق حين كان قلبي لين كان أولى مسببات  
ألمي شاركتُ الكثير الغرق ولكنهم إنفردوا بالنجاة لذلك أدين  
لنفسي بإعتذار وماكان ذاك الإعتذار طويل عريض يصف كل  
معاناة قلبي بحذافيره ....

\_ نعود إلى قارعة الطريق هاأنا أقف أتحسر تارةً وأبتسم تارةً  
أخرى حتى لمح بصري قدومها كانت كأنامل شمس ذهبية سطعت

على عيوني فبالكاد كنتُ أحاول فتحها همست إلي وبصوت خافت  
بادرت بالسؤال مباشرة :لماذا لأرد الإساءة بالإساءة ؟  
فتلعثمت! وإزدادت خفقات قلبي ، فقلت لأن الربيع أجمل بكثير من  
الخريف ....اه لحظة ! أيعقل أن تكون إجابتي خطأ او ماشابه؟  
ثم قالت: هل جميعنا نحوي مشاعر؟

فقلت :بالتأكيد (بلهفة)

لكن نادرون من يستخدمونها بالطريقة الصحيحة  
وإزدادت خفقاتي حتى تدفق الدم وسط عروقي أصبح مسموع  
ياالله ماهذا؟ ماذا يجري؟  
فصارت تطرح السؤال وأنا أجيب بنغمة حساسة مفعمة بالحماس

أيعقل أن نلتقي بمن نحبهم يوماً؟

\_ طالما الأرض تدور نعم

ماذا أفعل عندما أخاف؟

\_ لملمي نفسك وأحضنيها

كيف لي أن أشعر بالسعادة ؟

\_ تذكري أن الله معك حين يرحل الجميع

لماذا النجوم ساطعة وجميلة؟

\_ لأنهم إختاروا الضوء وأنتِ إخترت العتمة كي تنيرها

لماذا لاتمدنا الشمس بخيوطها الذهبية كل يوم؟

\_ لتعلمنا أن بعد كل نهاية بداية جديدة.

كلماتها إختلجت صدري وتلحنت حول حنجرتي فأحسستُ ببريقها  
يبتعد فقلت عودي لاتذهبي وماهي إلا لحظات حتى عدت مسكني  
(قارعة الطريق) وسط الزحام والضجة لأزال أنتظر بداية جديدة  
ماوراء العتمة لألتقيها ....

نزيهة بن عسلة/ الجزائر

١٩-تغيرنا بفضل الله

هيا أخفض صوت الموسيقى، ودع السائق و شأنه..

هذه حافلة داخل ذاكرتي ياحضرة السائق إذهب بنا لغرفة  
الأرشيف توقف عند ملف ذو التاريخ 18/02/2016..

سيدي ما رأيك أن تحدثنا عن قصة هذا التاريخ؟

في هذا التاريخ تغيرت حياتي، حين كان تفكيري إيجابي للحياة  
أحب الجميع أثق في الكل لا أعرف معنى الحب، معنى الحياة  
العاطفية بارد الدماء الرومنسية قلبٌ لضخ الدم كنتُ مهتماً  
بدراستي ومستقبلي فقط..

شاء قدر الله وكان تاريخ 28/11/2014 في أول عام لي في  
الجامعة وقعت في حب فتاة تغيرتُ كلياً و أصبحت لها الأولوية  
في حياتي أخذت مكان الأهل والأقارب والأصدقاء وهي بدورها  
بادلنتي الشعور ذاته وأحبنتني بصدق لكن بشرط مظلم لم أعرفه  
الا بعد عامين وهو :•القلب لي والجسد لغيري•..

خانتني ياسادة أحببتها بصدق فرمتني بسهم، أقامت حفلة جنون  
داخلي...



كشفها الله لي لان نيتي كانت صافية معها و لأنني كنت قد قررت  
التقدم لأطلب يدها..

-لكن تاريخ 2016/02/18 ما علاقته؟

هو تاريخ اكتشافي لخيانتها لي ..

لم أتحمل عدتُ لبيتنا حينها و إعتزلت الجامعة وبعد أيام قليلة  
دخلتُ عالم الإدمان خمر وسهر حتى الصباح وسط رفقاء جدد  
وجوههم كلها آثار خياطة كأنهم عائدون من حروب.. عيون  
سريعة تنظر هنا وهناك خوفاً من الشرطة.. المهم إن وصفتهم  
فأنت فيلسوف الوصف..

-أخبرنا أكثر على ما أصبحت حالتك عليه بعد دخولك لعالم جديد  
وكيف تخلصت منه؟

أخذناها لعب ولهو وإمضاء للوقت تغيرت تلك الأشياء التي تعود  
الجسم فعلها ..

أعطني بعضاً من تلك الحشائش مع سجائر لأجرب ماذا تفعل  
وكيف أصبح عند إستهلاكي لها...

- أوو تبا إنه إحساس مختلف عن البقية ..

أين كنتِ أيتها السجارة اللعينة من قبل؟..

كل الناس تقدم لي النصائح أتركها، أبتعد عنها، أنها قاتلة الخ...  
وأنا بكل غياب أرد (ما شئكم أنتم كل أحد منكم يحرص على  
سلامة رئتيه الورديتين )..

أنا أعرف ماذا أفعل الآن قلبي يقل لي اكمل المسيرة وعقلي  
يخبرني بأن اراجع

في كل ليلة كل شخص منا لديه مخدره الخاص وسجائر مبعثرة  
هنا وهناك فارغة ومابقي هو جزئها العلوي

500دج لم تعد تغذي حاجتي أريد شيئاً آخر أحسن منه لكي أملأ ذلك الفراغ داخل رأسي

نطق أحدهم تفضل هذا أحسن!!!

نعم أحسن بكثير أريد المزيد

- مستحيل يا صاح ليس كل يوم هو زفافك...

لم أجد مالاً لكي أشتري به ذلك المخدر اللعين زاد عندي الشعور الوحشي لأبسط الأشياء قلق توتر تقطيع لذراعي بشفرة حلاقة.. عضامي كأنها تنكسر رأسي وصداعه القاسي .. وجدت أبي يحاول منعي و يرشدني إلى الطريق الصحيح أتعلمون ياساداتي!؟ أنني ضربته كالحيوان هائج على صاحبه.. نعم فالمخدرات تستهلك تفعلها وبكل برودة أعصاب. خرجت مسرعاً من البيت أتذكر ضربي لأبي وألعن نفسي ... وجدتُ بعضهم طلبت منهم تلك المخدرات المختلفة عن سابقتها ،، أصبحت أزيد في جرعة الإستهلاك حتى أغمى علي...

وذهبو بي الى المستشفى .. جاء أبي وكُل عائلتي قال لهم الطبيب إن واصل إستهلاك المخدرات مرة أخرى يحدث ما لا يُحمد عقباه،،

لم أستطع النظر في وجه عائلتي....

قررت بأن أقلع عن الإدمان وخاصة في الشهر الفضيل "رمضان" أقلعت الخروج من البيت أقرأ قرآن وأحاول حفظ سورة منه وبدأت في الصلاة ودعيت الله مراراً وتكراراً بأن يغفر لي ذنوبي... الآن أصبحت إنساناً طبيعياً أعيشُ حياتي كالبشر تفكير منطقي عمل في الحلال أسعى لرضى الله والوالدين...

#الحمد لله..

عبد الرؤوف سوماتي/الجزائر/المدينة

## ٢٠- رحلة ضائع

كانت فترة مؤرقة لنفسيتنا ،كُل يوم موسمي أقضيه بمفردي  
منعزلاً عن تلك النفوس داركاً للمواجهة ،خائبا للأحداث ،متسائلاً  
عن المصير

كُل شروق شمس أستيقظ على مسامع مرتل قرآن ليرقي مسامعي  
نحو الهداية و الصمود ..

أغتنمُ برهة من الوقت لممارسة الرياضة النافعة لأزيد درجة  
مناعتي ،أستهلك قليلاً من السرعات الحرارية لزيادة تدفق الطاقة  
لوظائفي الجسدية و أعود إلى ذلك المنعزل المورق التي تغنوه  
الحرارة و الاكتئاب ، أحاول الصمود ليلاً نهاراً

لحين وصول اليوم الموعود أين يكرم المرء أو يهان ، و انا داخل  
المؤسسة أراقب جل الاطارات التي تنهياً لدخولنا.فجأة يتوجه  
المسؤول نحوي بذلك الجهاز الغريب و أرى فيه تلك الأرقام  
الغريبة كأنها تحلل درجة نشاط دماغي فما انا سوى شخص  
عادي و لست آلة يا ناس ....

عند اقتراب ذلك اليوم الموعود المصيري على اللحظة المعلن  
عنها بدأت أعيني بالاحمرار و فتحت باب أنهماز دموعي و بعد  
ثواني أتلقى خير النجاح بمفاجأة لم انتظرها بتاتاً لم أعرف ما  
راودني في تلك اللحظة هل أسعد !هل أصرخ!ماذا أفعل،،

حتى تنفست عميقا و بدأت في القفز والصراخ فرحاً بالنجاح و  
حمداً بالفرج

إنه اليوم الموعود !

يوسف علوطي/الجزائر

## ٢١- كن إيجابيا !

أرسلُ لكم كلماتي و حروفي هذه لتحمل لكم أبجديتي و نبض قلبي  
بغية أن يرافق نبض قلوبكم و تذبذب أرواحكم في جلسة قهوة و  
كتاب «حياة جديدة»

نولد بين أوراق حياة عادية جداً ، فنزداد طولاً و حجماً لتزداد  
مسؤوليتنا و تجاربنا ، تارة نواجه و تارة أخرى نذوب بين طيات  
الأحزان و تروج حكايا اليأس داخل أرواحنا ، و حين نسعى  
للتغيير و السير نحو الأحلام نميل أكثر للركود و الخوف من  
الفشل ذاته ...

لم أصل على جزء من أحلامي إلا عندما قدرتُ أصغر الإنجازات  
و أخذتها كمحطة إنطلاق و لم أفعل هذا الأخير إلا عندما وثقت  
بنفسي ، عندما جابهت الحزن و تيقنت أن المستحيل كلمة لا  
تخصني ، عندما أصبحت ما أعتقده عن نفسي ، و أتخذت من أي  
فشل خطوة اتجاه الهدف ... لذلك أريد أن تتسلحوا برصاصة  
القوة و الشجاعة و هي تكمن في قسوة الظروف و ضربات  
الأحداث ، أن تجدوا شغفكم و تتعلقوا بالقراءة و تلك التفاصيل  
التي تخصصكم ، أن تكونوا أنفسكم بين خبايا النفاق و تعدد الوجوه  
و تحاطوا بالحب و التفاؤل ؛ لتصيّبوا قوقعة الدمار النفسي كما  
يقال في أحد الأمثال الإسلامية " لا حلیم إلا ذو عثرة و لا حكيم إلا  
ذو تجربة "

حيبوش صبرينة /الجزائر

٢٢- \*أمل عند السقوط\*

هنا ...

على حواف قلبي ...

تداعت فيالق للياسمين

اتذكر تلکم الرجفة

حين بكت دعائي

أنين بكاء سجين

وهنت كل أطرافي

لم أعتد الرسوب حينئذ

أرتميتُ كقشة وسط وحل وطين

أهجر وداعتي ،واللين هنا

عند مقهى حياتي

نام ربيع وأستقال وتين

جلست أرثي أحلامي بكيتها...

تقرحت مدامعي وتجعد الجبين

هنا..

على طاولة شتاتي عزفت أوتار اليأس

كيمامة عزلاء أو رفات دفين....

كنت في أوج موتي أحتضر تضيع أنفاسي...

من فرط الأنين

هنا ...

بين شفاه الحمام جلس إلي ...

أعرفتموه ..؟!،

مستقبلي !!!!

بحرقة قلب ..، وذبول عين

قال لي أن تجيبين

كل ذا الانكسار

أ تستسلمين..؟!؟

-ترنحت كل أمالي كالزنبق المخملي الحزين

رفعت عيني وبحركة من فسيفسائه

دبت الحياة بي وأعد ربك ...حتى يأتيك

اليقين

هنا...

أسدل الفجر أرواحه ... وتراقص الشفق...

أتبعه شعري تحت شجرة الزيزفون

بذرت كل الرياحين ..لم يفت الأوان قال ربي ..

أن تطيعين ...

هنا

عند صرح الجهاد طالبت ايلولا

أن لحن في صفوف الحيا مواويلا ...

وصغت الكفاح شرابا ...

عبرت الثريا ..

اجودها تهاويلا ...

أستفاقت كل أحلامي تحت استكانة سجود ولفحة دعاء ...

اشتهدت ناصيتي التقبيلا فلا بد من السقوط ...

فيئة حر يليها برد غفوة ضاد

أو ربيع بالارادة يناول التنزيلا

وسط أريج تشرين نحطم كل ذي صعب

ونزرع الزيتون عند سور الصين

بفضل رب العالمين ...

بلقيس شرايفية/ الجزائر

٢٣- شغف الحياة

في هذا الحياة يمرُ الانسان بعدة تجارب وقد تكون بعض التجارب بمثابة درس يتعلم منه الانسان لكي يواجه بعض مواقف الحياة قد يمر بموقف أو يمر بخيانته من بعض الاشخاص او شخص كان يعني له الكثير أو بالأصح يعني له الحياة بأكملها وهذه التجربة مع هذا شخص تبين حقيقته وتجعل الانسان يبدي بداية جديدة ويكون قادرٍ على أن يواجه مواقف مشابهة للمواقف التي عاشها ولا يكررها في حياته وتجعل الانسان أكثر علم أو دراية على بعض الامور التي جعلت قلبه يشعر بالألم لهذا بداخل كل انسان شيء ما يدفعه لبداية حياة جديدة قد يحصل ذلك بسبب تجربه فاشلة أو خُذلان أو مجرد رغبة للوصول للأشياء التي سعى اليها ولا يتوقف عند ذلك الحد فقط يبقى يسعى باحث عن حياة جديدة

لهذا كل انسان يجب ان يستمر في البحث عن مبتغاه لحياة مليئه  
بالطموحات والاهداف ليتعلم من كل خطأ و عثرة فأن الحياة لا  
تتوقف على سقوط انسان بل تضر لك حقيقتة هذا الشخص  
لنتعلم درس وتبدء من الصفر ولتعيد بناء نفسك لهذا اجعل كل  
يوم لك بمثابة حياة جديدة لا علاقه لها بالماضي. واملئ عينك بما  
هو أمامك وأفعل ماتهوى اليه نفسك كل يوم سوف تقابل أناس  
بوجوه غريبة وافكار جديدة مادمت في هذا الحياة فكل شي  
يتغير وفي بعض الاحيان أنت بذات نفسك قد تتغير أجعل حياتك  
مليئه بالأمل والتفاؤل وخطط دائماً نحو الافضل لانك تستحق أن  
تصل الى القمة ...

سراب محمود -العراق

٢٤- ضلع أميل عليه ولا أمل

أرجوك لاتحدثني عن الصبر فقط مل منا وأبتعد عنا ، وأصبحنا  
في صراع مستمر مع الذات بحثاً عن الاستقرار فلم يعد هناك  
متسع للهروب ،يالخيبيات الامل وما أبشع تلك المشاعر المزيفة  
والعقول الدامجة الدامغة التي لم تعد تجد الحقيقة التي نبحت عنها  
في الواقع أم وراء الخيال! ها انا الآن تعذبني التفاصيل تفاصيل لا  
أستطيع نسيانها ،فيا ليتني أستطيع التخلص منها ومن ذكريات قد  
جمعتني بك ،ما زال عقلي يفتقر إلى نسيانك. وإنه لشيء مريع أن  
تقول أن هذا الشخص الوحيد الذي أحببته هو من أصابني بتلك  
الخبية الذي أتباهى به للناس دوماً. لطالما حذرتني صديقتي منه



لكنني أبيتُ أن أنصت لها ولحديثها ،أخبرتني أنها ترى الكذب في مقلتيه لكن لم أكثرث لها. وهاقد أتتني الطعنة الاكثر وجعاً...


هاهو خذلان آخر يزجُ بقلبي ،ويفتت ماتبقى من الثقة الداخلية، وبقيت أنا في حرب مع نفسي التي تبحث عن أي فرصة للهروب من العالم ومن واقعي في مواصلة الحياة إلا أن حل نور الدنيا عليّ وأتت صديقتي مرة أخرى لتنصحنني وهذه المرة كُنت في أشد الإصغاء إليها أخبرتني أنني قد أسرفتُ ،بالغتُ ،تماديتُ كثيراً في رفع الأشياء التي لاتستحق الصعود وفي الانتباه لأيام لاتستحق سوى النسيان...

وقد علمتني أيضاً أن الحياة عبارة عن طريق إما أن يكون طويل المدى او قصير المدى،فيها نختار منحنيات منها الصحيحة ومنها الخاطئة ،نعيشها مهما كانت نفرح ،نحزن ،نضحك ،نبكي..

لابأس فمهما كان الامر سيمر كل مُر، من دون الألم لن نعرف السعادة؛ ومن دون الله نحن لا شيء!

فقد أخبرتني أن أسهل طريقة للتخلص من الذكريات هي صنع أجمل منها مع شخص آخر يستحقها من هنا قد تغيرتُ وتغير فكري تماماً قد صنعت مني شخصاً آخر ،

ختاماً قد تكون السعادة على هيئة كلمة عميقة ،نسمه هواء عليله ،هدية من صديق ،دعوة من قلب صادق.. وقد تكون وتيني

(رحاب صديقة القلب والوريد) 

هديل فرحات/ الجزائر

٢٥- (ليلي الاسود)

قصه رجل لديه 7 بنات أنجبت زوجته فتاة لتكون الثامنة مع اخواتها، لكنه عندما بشر بالفتاة حزن وقال (( ياليلي الاسود))  
مرت الايام والسنين كبرت أبنته الصغيرة ودخلت المدرسه لكن  
الأب كان يسيئ لبناته كثيراً وكان يتمنى أن يكون عطايا الله له  
ذكوراً

وليس أناث

كان هذا الرجل يعيش في قرية بعيدة وكان قلبه مليئاً بالحقد حتى  
أن سُكَّان القرية سئموا منه ومن طباعه التي تكرهم به ،طلبت  
زوجته منه أن يتزوج لانه لم يقتع بالرزق الذي، أعطاه الباري  
عز وجل له فأخذ الرجل يبحث عن امرأة للزواج به مرت سنتين  
ع الرجل ولم يتزوج كان الرجل عندما يعود للمنزل يضرب بناته  
بقسوة وبدون رحمة لانه لم يتزوج ومع هذه الاحداث بدء  
يتعصب على زوجته وبناته اصبح هدفه الزواج والحصول على  
الصبيان ، وبعد فترة وجيزة أنزل البنات عن أباهن نتيجة  
للضرب والتعنيف والكلام الجارح، له لكن الذي عزز ثقة البنات  
بأنفسهن هو قيام الام بدورها في الوقوف الى جانب بناتها  
أكملت تعليمهن في المدراس ثم في الجامعة وبعد الايام الصعبة  
جاءت الافراح وعقد الأب قرانه من بنت صالحه ذهبت الايام  
وعاشت الام مع بناتها حياة لطيفه بعيدة عن الضوضاء وصخب  
صوت الاب لكن الزوج لم يمتنع من أضرار نار الشرف في منزل  
زوجته وبناته ،لم يكن هذا الرجل الاب المثالي ، و لاحتى الزوج  
المثالي

ومع العلم أن ديننا قد اوصى بالبنات خيراً

قال تعالى ((لله ملك السموات والارض يخلق ما يشاء يهب لمن  
يشاء أناثا ويهب لمن يشاء الذكور(49)أو يزوجهم ذكرا  
واناثاويجعل من يشاء عقيما انه عليم عقيما))

من جرب نعمه البنت عندما تكبر صالحه متسقيمه كريمه عظيمه  
النفس فرح بذلك وأستروح له وادرك. قدر نعمه الله عليه ومن  
رأى ابناً عاقاً يضربُ أباهُ او امهُ ادرك ان الالم هو الصلاح  
والاستقامه فليس المهم ان يكون الجنين ذكر بقدر ما هو مهم أن  
تكون المعاملة للابوين صحيحة حينما يكبرون ،،دعني اتركك  
عزيزي القارئ الان مع بعض الابيات الشعريه التي القاها  
الشاعر لابنته وداد عندما بلغت العشرين من عمرها القصيدة  
بعنوان (طفله)

(( الاخطل الصغير))بشارة عبدالله الخوري

يقول فيها:

ياقطعه من كبدي فداك يومي وغدي  
وداد يانشودتي البكر وياشعري الندي  
ياقامه من قصب السكر رخص العقد  
حلاوة مهما يزد عليها يوما تزد  
توقدي في خاطري وصفقي وغردي  
تستيقظ الاحلام في نفسي وتسقيها يدي  
عشرون قل للشمس لاتبرح وللدهر أجمد  
عشرون ياريحانه في أنملي مبدد  
عشرون هلل ياربيع للصبأ وعيد  
وبشر الزهر باخت الزهر واطرب وأنشد

وأنقل الى الفرقد مالم نمدة عن فرقد  
ياقطعه من.كبدي فداك يومي وغدي  
هنا تجتمع تفاصيل الحب والحنان لدى الشاعر وتجسيده قيمه  
الانثى

العبرة في هذا القصة تكمن بأمرين الاول

((حينما يؤذينا احدهم علينا ان نكتب اساءته على الرمل حتى  
تمسحها رياح النسيان لكن عندما يقدم أحدهم معروفه لابد أن  
نحفره على الصخر كي لا ننساه ابدأ ولاتمحوه ریح اطلاقاً)) أما  
الامر الثاني (( هو المساواة بين الذكر والانثى والافضل التركيز  
على أنجاب أطفال أصحاء سالمين صحياً ولنتذكر أن هنالك  
اشخاصاً لاينجبون على الاطلاق ،،،

أختم قصتي بحديث رسولنا الكريم صل الله عليه وسلم  
((ماكرمهن الا كريم وما أهانهن الا لئيم ))

دعاء يوسف الهيبي/ العراق

٢٦- خبايا الروح

بالرغم من أنه لا يمكن أن نعود إلى الوراء لنصنع بداية جديدة إلا  
أنه يمكن أن نبدأ من الآن في صناعة نهاية جديدة تتبع كل بداية  
جديدة من نهاية بداية أخرى ....

لا تقاس حلاوة لإنسان بحلاوة اللسان فكم من كلمات لطاف حسان  
يكمن بين حروفها سم الثعبان فنحن في زمن أختلط فيه الحابل  
بالبابل

الناس معادن ...تصدأ بالملل و تتمدد بالأمل و تنكمش بالألم  
الثقة بالله أجمل أمل و التوكل عليه أوفى عمل "ضياف عفيفة"  
الإنسان دون أمل كنبات دون ماء و دون أبتسامة كوردة دون  
رائحة

فعندما يرزقك الله بداية جديدة لا تكرر الأخطاء القديمة  
لا أحد يستطيع إرجاع الزمن إلى الخلف وبدء حياة جديدة و لكنه  
يستطيع الآن أن يضع بداية جديدة لتكون نهايتها مختلفة عن ما  
سبقها

لا تقف في بداية الطريق إن وجدت صخرة فهذه جزء من جسر  
ستبنيه يوماً لمستقبلك

قد تكون نهاية أشياء ما بداية لأشياء أجمل !!

رحلة النجاح لا تتطلب البحث في أرض جديدة و لكنها تتطلب  
الاهتمام بالنجاح و الرغبة في تحقيقه في النظر إلى أشياء أفضل  
و أجمل...

ففي النهاية ماودُ قوله لك بانك ستكون أروع هندسة في العالم  
أن تبني جسراً من لأمل على نهر من اليأس

ضياف عفيفة/ الجزائر/ ولاية تبسة

## ٢٧-خاطرة بعنوان " نصف حياة "

هذه هي الحياة ترمي بنا في زقاق اليأس تُسرقُ منا أحلامنا  
البسمية وتُذبل وروودنا الياسمينية تحرق أرواحنا البائسة وتقتل  
أماننا وتسلبها من أيدينا

وفي منتصف الكلام!! أتعلم يا صديقي!؟ المولم أكثر ؛ أن يخونك  
عكازك أن يخونك جسدك ولا يبقى لك رفيق بالحياة بعد مرور  
الوقت تجلس تواسي نفسك تمسح دمعك من مقلتيك المترهلة حتى  
ذاكرتك تهزل فلا عتب يا صديقي على عين رأت ولا قلب جشع  
لأحدهم هكذا هي الحياة تسلب منا ما نريد ترمي بنا في بقاع  
الحزن وبين القسى نتألم ونصرخُ ولا أحد يجيب أوليس هذا هو  
اقسى درجات الألم يا صديقي؟

فل ننهض ونقاتل هاجس الخوف بداخلنا هاجس الخوف من الايام  
والمستقبل ربما لانعرف ماذا يخبئ لنا المستقبل لكن في المحاولة  
والثقة بالله نجتاز كل الصعاب التي تعيق مسار طريقنا فل نحقق  
نصف حلم قبل أن يضيع العمر وتُسرق منا ليالي دجي

هالة دغامين

فلسطين

## ٢٨- نحن ابناء الحياة

عش لنفسك، أدرس لنفسك، تطور، تثقف، تكلم، حاول، كل هذا لك انت

ليس من أجلنا

بل لكي تتقدم وتنجح وتحافظ على أسمك

نعلم أن احياناً تكون الحياة صعبه لكنها لاتصعب على كونك انساناً ولديك العقل الذي يزن البلد بأكمله لايوجد شخصاً فاشلاً ولا توجد الاشياء المستحيله

فقط انت لم تحاول ولم تعرف نفسك

نعم يوجد هناك طريقاً شاقاً وقاسياً

لكن أن لم يكن كذلك لاتحسن قيادتك

فالحياة درجات وظيفية في كل عمراً او زمناً هناك مرتبه لك، عندما تتخطى الظروف الصعبه وعندما تخرج منها سيصبح لاشيء يمكنه ايقافك فلا تظلم نفسك وتدعها لبعض الظروف

أن لم تحارب لن تعيش

ان الحياة دائما تكن بمحل المحاربه وتسلب منك اشياءك لكي تعلمك أن لاشيء تتمناه ويؤخذ دون أن تكن لديك القوه والجرئة سواء كان نجاح، شخص، مكان، عمل

فل نكن جاهزين للخساره قبل الفوز

نتنازل احياناً

وعندما يكون التنازل لصالحنا

يصبح ربحٌ .. سوف تتنازل عن مكانك الخاطئ

و ستربح احلام وواقع اجمل ...  
وأعد أولوياتك ... وعش بدون تكرار  
الأساليب المؤديه للفشل !!

زينب مصطفى نجم الزهيري/العراق

٢٩- "تحدي الكُل "

الذين يعرفون فرحة الوصول الى أعلى السلم هم الذين بدأو من  
أسفله ، فأصحاب الارادة هم المثابرون على الصعود هم الذين  
أخذوا من اليوم عبرة ، هم الذين أصلحوا من أخطائهم وتعلموا  
من صفعات الحياة المباغثة ، والصفعة التي لا نتعلم منها  
نستحقها مجددا ، لا تجعل كلمة مستحيل تغزو حياتك وتدمرها  
بالكامل بل قاوم وأجتهد آلاف المرات فمن جد وجد ، لربما نتعثر  
جميعاً ولكن سريعاً ما ننفذ الغبار من على أكتافنا ونستقيم في  
الطريق ، وننزل قليلاً لاسترجاع قوتنا ، لن نستسلم ولن نُهزم ،  
عاهدوا أنفسكم على أن تبقى وجوهكم مبتسمة رغم التعثر وأن  
ننظر الى الجانب المشرق دائما ، وأن نسعى لتحقيق إنجازات  
أفضل ، ولكل أمنية موعد حتى تلك المستحيلة ، ثق بذلك .  
وثق بنفسك أيضاً بأنك تستطيع تحقيق ماصعبَ لدى الكثير  
لاتستهن بقدراتك أنت اهلّ لها أفعل ماقد يظنون أنه ليس  
بأستطاعتك فعله وحطم آمالهم كافح لحياة تسمو لها نفسك ...

غيداء قصي عناية/فلسطين



## ٣٠- ماخلفته التجارب

مع تقدمي بالعمر لم تعد الأشياء تبكيني، أصبحت أتقبل هزائمي  
كما أتقبل انتصاراتي بفارق بسيط في التخطي، نضج قلبي كما  
نضج عقلي فما عاد يخفق بشدة لشيء ما فقد أترن، زاد شغفي و  
عادت مجاديفي أقوى من ذي قبل تندفع داخل المياه بانسياب  
تاركة إياي على مرفئ الاحلام أبني ما خططته منذ نعومة  
أظفري، سذاجتي ودعتني وتركت خلفها شخصاً يؤمن بنفسه و  
يقدر حماقته التي لولاها لما فهم ذاته، أيقنت بأن لا شيء  
يستحق أن يُفضل عن غيره، فالجميع سواسية كأسنان المشط،  
وأن ما يقربني سيؤذيني بقدر قربه والبعد سيحرق روحي  
فاتخذت المنتصف ليكون حلاً وسطياً فكما نعلم خير الأمور  
أوسطها

تقل ثقتي بكل شيء إلا برحمة من لا اله غيره، ونفسي تلك التي  
أوجعتها أكثر مما تستحق، لتصل للسمو والرفعة، وتحفظ من  
الوقوع في فخ الغرور حيث الدناءة و الاتساخ  
السنين ما هي إلا ايام تمضي، تكرر ذاتها و تعيد بعضها بعضاً  
نحن من نختلف، نحن من نتغير، فإن لم نفعل فلا داعٍ لنقطع كل  
ما سبق

اشواق عنايه - فلسطين

الحياة قوة طاغية و مرآة مظلمة تعكس إرادة الإنسان و تفترس ملامح القوة و الضعف فيه ، لكن يبقى للروح الإنسانية قوة مقدسة تتبع من صميم الروح تبعثه إلى الإيمان بضرورة وجوده في هذه الحياة ، مهما امتلأت بالمآسي، تكبر هذه القوة رويداً رويداً كلما خطا الإنسان خطوة في شظايا العمر، في كل خطوة سيفتح في وجهه عالم آخر يختلف درجات عما قبله عالم بمثابة حياة جديدة ، الحياة فعلا تستحق أن تعاش بكامل تفاصيلها حتى لو كانت يوماً واحداً و ليس ستون ربيعاً، و على الإنسان أن يتسلح بالأمل في كل خطوة أبتعاده عن الراحة ليس بالضرورة دفن السعادة الأبدية، أن الابتعاد عن الراحة هو الابتعاد عن عنصر ثانوي من بين عناصر لامتناهية من الحياة العظيمة من يؤمن بمقولة "أتعب اليوم و سترتاح غداً" و يعمل بها ينتابني شعورٌ بأنه مستعد أن يبيع لحظة سعادة عظيمة بلحظة تعب لتحقيق سعادة لاحقة غير مؤكدة أصلاً! السعادة في كل مراحل حياة الروح هي قدر مكتوب لنا ، علينا كبشر أن نردع كل تعب بقوتنا الروحية الجلييلة و ألا نهمل السعادة حتى لو كانت لثانية، قد تستحيل تلك الثانية ذكرى ندقها بين جدران الذاكرة، نستذكرها في لحظة أنكسار فتلتئم جراح كياننا، جراح تحققت بسبب عوائق تلاحقنا في كل مراحل العمر ، قد تأتينا من غمرة السعادة ، إن العوائق كما السعادة هي قدر مكتوب لنا من الله و علينا كأرواح متحركة أن نقبلها كعامل لاستمرار هذه الحياة، تكبر هذه العوائق في كل مرحلة حياتية لكن لِمَ نحن ننظر فقط في الجانب المعتم ؟ نحن كلما تقدمنا في هذا السبيل تزداد معرفتنا بالله و نزداد حباً له و ثقةً به في كل يوم بل دقيقة بل و حتى ثانية نكتشف جانباً من جوانب الله و هي كلياً جوانب سبيلها الطمأنينة و غايتها الروح ما

نعرفه في كل لحظة هو سبيل لمعرفة الله حق المعرفة وكلما عرفناه أكثر تتصاعد القوى الروحية الإيمانية داخلنا إن الله هو الفلاح هو الحب ، هو مرافقتنا الوحيد في كل فرح ، و في كل ضيق، و في كل مرحلة من مراحل حياتنا حين نؤمن به حق الإيمان و نعرفه حق المعرفة تتبع من داخلنا أكثر القرارات المصيرية في حياتنا ، و ربما تغير مجرى حياتنا كله بوجهة نظري المتواضعة لا يوجد قرار ينبع من خارج إرادة الإنسان مهما كانت ظروفه الحياتية ، كل قرار ينبع من خارج إرادتنا نكون مقتنعين به إلى حد ما ، كما أن الله لن يجبرنا على قرار يضرنا و يغير مجرى الحياة نحو الأسوء إلى امتحاناً لا تقتنع بمقولة "يوم لك و يوم عليك" أجعل كل الأيام لك في كل مراحل حياتك لا تفقد إيمانك بالله و تيقن بقدم السعادة أعط لكل مرحلة حياتية حقها خالط أناساً جُدد أسمح لشخص أن يجتاح شغاف الفؤاد و يحتله تمتع بالنظر لآ أولادك عندما تراهم يكبرون أمام عينيك ، تمتع عندما ترى أحلامك تتحقق أمامك ، دع ذكرياتك تُسليك في طعن سنك و لكن لا تنسى أن الله يراقبك قليل من الدقائق و الساعات لن تُكلفك شيئاً لإرضائه فأيمانك به هو ما أوصلك إلى هنا...

علي محمود عيسى/سوريا

في بعض الأحيان تضيع اختياراتنا للأشخاص قد يدفعنا الشغف وبشدة لعيش بعض اللحظات الجميلة التي نتمناها مع أشخاص أحببنا الحياة بقربهم لا بعيداً عنهم، لكن البعض قد يخيبُ كلما اقترب وعرف حقيقتهم، لا الكلمات التي أنتظرناها ولا النظرات التي رسمناها ولا اللحظات التي خططنا لها

نعيشُ شعور قاتل نحن الأشخاص المتفائلين أصحاب المشاعر المفعمة بالأحاسيس الحقيقية إذا وجد بنا التضاد مع أشخاص لا تهزمم براكين فطابع الأنانية والنرجسية يغلب على حياتهم وقلوبهم لا تهوى أحد سواهم

هذه الفئة منا التي تبقى تضحى وتهتم وتعاني من اللامبالاة إلى غاية أن تصيب بخيبة أمل كبيرة قد تحطم المشاعر وتشعل نار حطامها، قلبٌ قد نُحس بذلك الألم الذي يستقر بين الصدر ولا يستقر في القلب ولا يتربع في العقل، أحساس قاتل لا نعرف كيف نخرجه، شعور مدمر يتبعه شحوب وجه وضحكة مزيفة ودمعة بين الجفون

لكن في لحظة ما ينقلب ذلك الألم والوجع من كثرة التعب والعطاء دون مقابل إلى نقطة قوة لبداية حياة جديدة تدعى "أنا لا الغير والتخلي عن تخلي عنا والتمسك بمن تمسك بنا "

نجعل من ذلك الحطام سُلّم نعلو به إلى الأعلى إلى تحقيق ما كُنّا نتمنى وما تخلينا عنه لأنفسنا لأجل أنفسهم ورسمُ طريقٍ أجمل مليء بالفرح بعيداً عن الحزن بعيداً عن عالم الأنانية والغرور

حياة جديدة تجعلنا نكتشف ذاتنا من جديد ونعتبر الذي كان لم يكن ونفرض أنفسنا بأن نكون وكل ما عشناه لم نعد نعتبره خيبة أمل

بعد البداية الجديدة بل اعتبرناه درس لنا نتيجته خسارة نفسك أو تفوقك عليها ،كل ما يجب معرفته هو أن لا مجال للتخلي عن نقطة التحول والصمود دائماً أمام ذلك الحنين المزيف الذي يختلي بنا في ظلمة الليل والتغلب عليه أن لا عودة في قرار طالما سأنقذ نفسي من التضحية وأن لا أكون الضحية دوماً

بعد كل درس هذه الحياة نتعثر كثيراً نتعلم أكثر أن السعادة لا تكمن في الحصول على الأشياء التي نتمناها لربما تكمن بالإبتعاد عنها.....

وردة روابحية/ الجزائر

٣٣-الإسم : فاطمة الزهراء

اللقب:بن جميعة

البلد : الجزائر

العنوان:بين فتح الجراح ورتقها

جراح بيد أحدهم فتقت

روح أخرى لروحي أطفئت

مشاعر أكنها لقريبيتي أهملت

أصوات بداخلي صرخت

نفسي الغبية تتغابي ولازالت

هم أقاربي هكذا نفسي قالت

مهما أساؤو نفسي لهم أحسنت

يكشرون لي وملامي لهم إبتسمت

هكذا كانت وهكذا ظلت  
إلى اليوم الذي نفسي فيها صعقت  
وبأفعال الغير خذلت  
كنت أنا من في حقها أذنبت  
وأم غالية على تحذيري منهم غفلت  
وعلى معاملتهم الفضة سكتت  
كنت أسامح من في حقي أخطأت  
أعود شغفا لها إن إعتذرت  
وهكذا عشرون سنة من حياتي مرت  
لكن بفضل قريبة حياتي تغيرت  
بعدما في سمعتي طعنت  
وبأدلة كاذبة إستجذت  
عني وعن إخوتي كذبتها إنطلت  
المهم عشرتها عني هانت  
بعدما لي ولتوأمي خانت  
فبعد أن والداي جرحت  
نفسي بالهجر رغبت  
واليوم نفسي بحياة جديدة نعمت  
بالبعد عنهم نفسي هنتت  
واليوم بفضل جراحهم أحلامي تحققت

فقدتُ والدي في مرحلة الثانوية بعد التخطي من بعض الإختبارات  
كُنْتُ ضعيفة حزينة كُسر قلبي وأنطفئت روعي بدأتُ أسمع  
الأحاديث الكثيرة "لا ترهقي نفسك بالدراسة"

"لا يمكنكِ اجتياز هذه المرحلة بنجاح" وقفتُ في المنتصف  
وكأنني تعرضت لصفعة قوية، مرحلة المنتصف الإشد إيلاماً  
حائرة هل أكبد يدي وأحزن على فقد والدي؟؟ أم أتعب على نفسي  
لأحقق هدفي؟

كُنْتُ متعبة منهكة من الأحداث التي تجري والأفكار التي تحرق،  
وفي لحظة أبتدأت القوة تسير بدني، كيف لي أن أنصت لتلك  
الأحاديث؟ كيف لي أن أستسلم لتلك الأفكار؟

تمتمتُ بداخلي بأني سأنجح، سأصل إلى هدفي بقوتي، وعزم  
إرادتي، سأكافح، سأتعب على نفسي لأحقق حلمي، بدأتُ هذه  
الأفكار تسكن عقلي.

ومن هنا كانت بداية جديدة لحياة جديدة لتحقيق حلمي، والوصول  
إلى هدفي، بثُ أعمل على نفسي رغم حزني ومأساتي، وبعد  
جهدٌ وتعبٌ طويل ذهبتُ الى الإختبار الأخير بعد عدة تجارب بائت  
نتائجها بالفشل وعند وضع لوحة النتائج كانت نتيجي "ناجح"  
وبامتياز نعم لقد نجحتُ رغم الإحباط والكلام السيء

رغم معاناتي ومأساتي، والأحاديث الطويلة والمريرة، وصلتُ  
لذاتي، وحققتُ حلمي و وصلتُ الى ما تريده نفسي وكان النجاح  
رفيقٌ لدربي، وأصبحتُ الآن على عتبات تخرجي.....

آلاء عزمي علاونه/ الاردن

أثمة رحيل ينأى بي عنك حقاً؟؟ ربما ضمنى أنا و إنسان آخر  
مكان واحد، مكان ضيق لا يتسع لأكثر من شخصين، فأشعر بذلك  
بعد الشقة بيني و بينه، بل إنني لا أحس لهذا الجليس من وجود،  
على حين أنه قد يفصلني عنك شاسع الأرجاء وهول  
الطريق، فأحس كأنك تلمسني، و أشعر بنسمات أنفاسك تصافح  
وجهي؟؟ لو تركنا لأرواحنا حرية التعبير لإتخذنا لغة لا تصلح إلا  
في مخاطبة الأرواح ....

الأرواح!! لا رحيل ولا تخلف... أنت فكرة خالدة تحوم في  
مخيلتي لا تبرحها أبدا. أني أزمع الرحيل لا تسريحة عن النفس،  
و لا إشباعاً للفضول، بل وأوافق شخصا عزيز المكانة في قلبينا  
يلتمس الشفاء في ذاك العالم أما كان أخرى أن تكون أنت مكاني،  
ترعى هذا العزيز في غربته، و تدعني مكانك أتوسد الثرى  
عنك؟؟.. لطالما كنت مسدا لراحتي، أنقى بسماتي كانت معك،  
أغلى لحظاتي ولت بيدك، الجميع قد ولّ، أولهم كرامتي حزمت  
حقائبها و ذهبت تطوف بجوف قلبي، أنا اخترت و مع ذلك كنت  
مجبرة، فالظروف جعلت مني وهينة القوة بالرغم أنني أرى هذا  
الجبل الأسود الصخري الذي ينتظر مني صعوده، أو ذاك البحر  
المغممة أمواجه لأرمي بنفسي فيه.

لا يهمني، لا يهمني!!!! مهما حدث، أنا عزمتم أن أبني دنيائي  
وحددي، معك أو من دونك و لو لم يعد هناك شدة راحة و رحمة،،  
سأتحدى الكون لأكون أنا.....

نور بن تير من تونس



حاصرته الظروف واحتجزته في عالم اليأس والخيبات المتكررة،  
لم يبحث عن المخرج، فقط استسلم!، بقي جالسا يتأمل تعاقب  
الليل والنهار من نافذة عينيه، توقف جريان الحياة في أيامه،  
أصابه الخريف أصبحت لحظاته صفراء يابسة تؤول إلى السقوط،  
أحس بخطوات الموت تقترب أكثر فأكثر، لم يتحرك بقي ساكنا  
ينتظر مصيره المحتوم، وقبل سقوط آخر ورقة أمل خضراء  
امتدت له يد من النافذة تحمل مفتاح الخروج، ابتسم بعد أن  
اعتادت ملامحه على الحزن، استقام ونفض غبار الألم عن نفسه  
وقرر الإزهار من جديد مع قدوم الربيع، قرر إحياء الأمل والإرادة  
في داخله، قرر أن يبدأ من جديد ببناء مستقبله والسعي جاهدا  
لتحقيق أحلامه، أخيرا تدفق الدفء إلى عروقه معلنا قدوم حياة  
جديدة، أخيرا تلاشت الغيوم السوداء ووصلت أشعة الشمس إلى  
باطنه، أخيرا اتضح الطريق بعد كل ما مر به من ضيق.

همسة كمال الدين/سوريا

### ٣٧- السلبية وقوة الايجابية

هل انتي بخير؟ لا لست بخير.. ماذا بك؟

هه من اين ابدء لك... ابدء لي من البداية سأسمعك -للهيئة.. هه  
سأخبرك بالبداية عندما اصل الى نصف قصتي ستذهب وتتركني  
كما تركوني البقية هل انتي غبية انا لست مثلهم.. هه هل تصدق  
سمعت هذه العبارة لأكثر من شخص ولكن لقد تبين لي ان هم

عكس عباراتهم كانوا اكثر مكرراً و اشراً..؟ هل تثقين بي...؟ انا لا اثق بأحد....كيف هذا..؟ لا ادري ولكني لا اثق بأي احد....

-حسناً مثلما تريدون ولكن سأنصحك بشيء اذا كنت لا تمنعيني. اشكرك لانك فهمتني ولم تزعجني أنصح بي ماتريد..؟ لا لا تشكريني على هذا فلكل شخصاً منا اسرار لا يحب مشاركتها للناس" -فألان استمعي الي نصيحتي انتي لازلتى صغيرة فأنصحك بأن لا تفكري كثيراً لا بالماضي ولا في المواجه يا صغيرتي لا تكثرثي ولا تكتمي حدثي امك او اختك او حتى اخاك او حتى رفيقك اورفيقتك المهم أن لا تكتمي فالكتمان يجعلك تفكرين بأشياء شيطانية .. اشكرك كثيراً على النصيحة ولكن انا لا احب ان احدث احداً عن حياتي حتى لو كانت امي او اختي او الخ... احب ان اكتب في مذكراتي وابكي لوحدي لا احب ان اشارك شخصاً بأحزاني!! انتي عنيدة كثيراً لا عليك فقط اتبعي نصيحتي وانظري كيف ستتغيرين الى احسن حال وتابعي دراستك ولا تهملى صحتك ولا تفارقي الابتسامة عن وجهك...حسناً سأفكر ..يا هذا ان لم تعجبني الفكرة فأسجل اسراري لنفسى ولن اخبر عنها احداً اتفقنا..؟ حسنا اتفقنا سأكون سعيد ان اخذتي بنصيحتي"" الى اللقاء يا هذا

الى اللقاء يا صغيرتي!!!

مرحبا يا حلوتي " مرحباً بك يا هذا" كيف حالك .. كالعادة لست بخير.. ماذا بك -يا صغيرة ..؟ اسمع يا هذا ذات يوم نصحتني أن لا اكنم او جاعي صحيح... نعم اتذكر والان ماذا حدث؟ انا لازلت على طبيعتي لم اتغير ابدا ولماذا؟ لا ادري يا هذا.. حسناً مارايك بأن اسألك بعض الاسئلة..؟ حسنا اسأل...! سأبدأ هل تنامين الليل..؟ انام ولكن نومي متقاطع حسناً هل تأكلين جيداً ..؟

لا حسناً! هل تدرسين جيداً؟ لا حتى اني رسبت سنة .. هاقد وصلت الى ما اريد..! هل تعلمين لماذا رسبتي في دراستك طبعاً لا تعلمين لما اذاً انا سأخبرك لانك لا تركزين في المعلومات اثناء الشرح لانك تفكرين كثيراً بأشياءك التي تكتمينها..!

فعلاً انا لا اركز دائماً افكر وافكر ولكن لاجدوى حسناً الا زلتي لا تودين ان تخبري احداً عن سبب كتمانك...؟؟ لا لن اخبر احداً حسناً الامر يرجع لك سنلتقي في يوماً اخر وذهب ثم بعدها بمدة رجع قائلاً هل انتي بخير؟ لالست بخير.. ماذا بك..؟ لا عليك... انا الى الان مستغربٌ منك !!! ولما الاستغراب؟ لا ادري يراودني شعور بأنك ستدخلين بحالة اكتئابٍ حادٍ وايضاً تقولين لي لست بخير ولا تحدثيني عن سبب حزنك؟

سحقاً الا يبدو عليّ بأنني في حالة اكتئاب وتشتت هذه الدوامة لدي منذ 15 عاماً انا اعرف اني مكتئبة كثيراً ولكن لا اعرف الى متى؟ وكيف عرفتي انك مكتئبة..؟

في المنزل دائماً يقولون لي بأنني سلبية وكثير من الالقاب ينعنونني بها كالمجنونة مثلاً اخيراً فهمت لماذا لا تريدين التحدث الى عائلتك عن سبب اكتئابك لأنهم دون ان يفهمونك يلقبونك بألقاب! ولا يكلفون أنفسهم حق السؤال المتعارف مابك يا ابنتي!!! لامن قال لك كل هذا...؟ كلماتك تقول هكذا..!! -يا لك من عجوز لاتفهم بسرعة انا لم اقصد ذلك..؟ حتى لو كنت عجوز اعيش حياتي بهدوء وسلام ولا اكنم شيء عن عائلتي...؟ هل تضعني في الايجابية او الاكتئاب الحاد الذي حدثتني عنه..؟

-لالا انا لا اضحك في الاكتئاب فأ انتي رفيقة طيبة جداً فو الله لا اتمنى لك سواء الخير يا صغيرتي "

حسناً حسناً انت مضحك جداً يا هذا

-تصبحي على خير. -هل انزعجت من كلامي...؟

-لا ولماذا انزعج اها قلت لي تصبحي على خير دون ان تقول  
ياصغيرة لذلك اعتقدتُ بأنك قد أنزعجت من كلامي...؟ انتِ ايضاً  
مضحكة حسناً سأقول تصبحي على خير يا صغيرة..."

وانت بخير يا هذا.. "مرحبا يا صغيرة

-ههه مرحبا يا هذا ...كيف اصبحتي...؟

-بخير ولست بخير.. ماذا بك؟؟ عندما صحيت من النوم ضرسي  
يؤلمني ..؟ او ووه هل لديك مسكناً..؟؟ لم اسأل احدا في  
المنزل.. اسألي ان كان لديهم اخبريني سأقول لك ماذا  
تفعلين.. يا هذا حصلت على مسكناً ...؟

حسناً لا تأكلي المسكن اكسريه وضعيه على ضرسك الذي يؤلمك

-حسناً.. كيف اصبحتي الان ..؟ بخير يا هذا.. كيف حال الالم  
صغيرتي - لا يوجد ألم أصبح بخير.. هل يمكنني انا اسألك بضعه  
اسألة؟- حسناً اسأل يا متفلسف... ههه متفلسف هل عندما ألمك  
ضرسك في الصباح قلت لاحداً من عائلتك؟ لا لم اقل لاحد انت اول  
شخص اخبرته ..؟

وبعدها ذهبتني الى افراد عائلتك لكي تسألي عن مسكنا صح...؟ نعم  
صح :ولكن لماذا تسأل عن كل هذا...؟ أجيبني فقط..؟ عندما اخذتُ  
المسكن لم يؤلمكِ ضرسك صح..؟؟ نعم عندما اخذت المسكن  
تحسنت ..! هذا ماكنت اريد الوصول اليه ماذا تقصد...؟؟؟ اقصد  
الضرس عندما يحصل على المسكن سيهدء الوجع هكذا هو  
كتمانك لمواجعكِ عندما تخبرين بها احداً من عائلتك ستصبحين  
بخير ... ""

انت لم تفهمني انك دائماً تحاول ومحاولاتك بلا جدوى

-يوم من الايام سأؤكد لك بأن احدي محاولاتي ستنتج معك  
..هههه حسناً سنرى .؟ هل تراهنيني.. موافقة سأراهن .... واثقة  
من نفسك ..نعم الى اللقاء سنلتقي

كيف حالك يا صغيرة...بخير الحمدالله ههههههههه -لماذا  
تضحك..؟ضحكتُ مستغرباً منك كنتِ دائماً تقولين لي لستُ بخير  
اخبريني ماهو السبب اليوم بأنك بخير؟ لاني اخبرت احداً من  
افراد عائلتي كل شيء كان يزعجني ويسبب لي توتراً - اتمنى  
لكي دائماً ان تبقي هكذا.. لاتكتم الألم بداخلك ستموت ببطئ بل  
أفصح عنه وعش حياتك بطولها وعرضها وتمتع بها ففي النهاية  
ستولد مرة واحد وتعيش مرة واحدة وتموت مرة واحد ايضا ...

سميرة عيسى/ليبيا

٣٨- ستزهر ارواحنا يوما ما

كل يوم ومع بزوغ الفجر نستقبل يوما جديدا من حياتنا  
متغاضين عن كل ما مر بنا أمس...متجاوزين كل الظروف الهالكة  
التي كادت فيها ارواحنا تصرخ ألما... فأحيانا نمر بمشاكل  
وصعوبات نعتقد أن نهايتها تكون على أيديها لكنها تمر مولدة في  
أرواحنا القوة والصبر...نتسم دوماً بذلك المونس المعنون بالأمل  
الذي يزرعه ويبيئه الله سبحانه في ارواحنا... تلك الأرواح الراقية  
التي توزعه كباقات الورود على البشر ... فالحياة ماهي إلا  
تجارب نجرب فنتعلم بالفشل أو بالنجاح... قد نفشل مرة أو اثنان  
أو ثلاث أو حتى مئة لكننا سنتجح يوما فأعظم ما قيل عن الفشل

هو أن لا تحاول لكن إن حاولت وفشلت فاعتبره درسا قد تعلمت منه أو ربما نجاح مؤقت نجاح لم يحن دوره بعد أو تنقصه بعض السمات حتى يكتمل... فنور النجاح المشع لا يبرز واضحا جليا إلا إذا أحاطت به مجموعة محاولات فاشلة مظلمة أو بالأحرى ناقصة قليلا... كما قد نفقد أشياء جميلة ونظن أنها من المستحيل أن تعوض وإذا بنا نتفاجأ لاحقا بأشياء أجمل منها تنسيك ما لا يعوض طبعاً لأن خزائن الله لا تنفذ... ارتقي قليلا وتجاهل أولئك البشر اللذين حكموا على أنفسهم بالفشل فيسلبوك كل شعور جميل بداخلك خالط أولئك الأشخاص الإيجابيين اللذين يؤمنون بوصولك ويعجبون بإنجازاتك فالناجحون دائماً ما يؤمنون بوصولهم لمبتغاهم... امض قدما نحو الأمام فالحياة تنتظر منك الكثير و استمر بالمحاولة مسائرا لسنة الحياة فالريح دائماً ماتتجه للأمام ... ستزهر

بشرى عمارة /البويرة

٣٩-كلمة نجاحي

لا اقول لكم عن نفسي اني ذات مظهر جميل أو نضجا كبيرا ؛فأن كنت دوما الشخص المحبب من نفسه وكثيرت شكاوي لغيري؛مزاجيا لا احد يتحملني.

لا انكر كم احببت الحياة وان احيا فيها بسلام مع نفسي وبنجاح عملي...ولكن الفشل كان حليفي دائما

كانت لي اخت هي ليست من نوع المتذمر بل كانت تفعل الكثير  
ولا تتوقف عن العمل اراقبها بصمت وانبهر من عملها ؛كانت ذو  
نجاح عظيم وشخصية قوية

فاجأتني ذات مرة بكلماتها الساحرة غيرت مجرى حياتي كضوء  
ساطع سطعت لي به

قالت :ماذا تريدنَ من الحياة او ماذا تحبينَ فيها ؟!؟.فأجبتها  
مسرعة :اريد ان اكون افضل طاهية للحلويات..وهمتُ راسي  
خجل كأنني طلبت شيءً مستحيلا حتى سمعتها تضحك وتقول  
لي :انتي كذلك...ماذا !؟..اجل؛لكن في داخلك فقط واريد ان ارأى  
ابداعك اخرجيه لي لا تحرميني منه ...

احسستُ كأنها تتوسل الي واني شيءٌ عظيم امامها ورأيتُ  
نفسي في عينيها كلماتها لم تكن احرف سمعتها ؛بل كانت سلاح  
الإرادة والعزيمة والقوة تنبعث من نظرتها الحادة لي  
كلماتها علمتني ان لا انتظر من الحياة إن تتغير فهي ساكنة .  
وعلمتني اذا ضعفت يوما فلا بأس فهي البداية لا النهاية.

كلماتها كانت مفتاح نجاحي واشراقي مع نفسي....انا فقدت اختي  
بسبب مرضها ؛لكن لم افقد يوما كلماتها الساحرة التي مازالت  
راسخة واخطي بيها خطوات نجاحي اقول اننا احيانا لا نحتاج  
إلى المال او الاهتمام لتغيير .فقط كلمات نريدها لتغيرنا للافضل

قسمة زهرة /الجلفة

٤٠ -- أنامل قلب -

النجاح كلمة تحتاج الى تحقيقها استعانة بالله تعالى اولا ثم بذل  
الجهد لتحقيقها حلم كل شخص

كثير من يفشل في تحقيق اهدافه ويصاب بالاحباط ويتخلى عن  
احلامه بعد اول فشل

لمجرد انك لم تحقق اي شيء رائع حتى الان لا يعني انك لايمكنك  
ان تفعل ذلك فيما بعد كل شخص وخلال السنوات الاولى لحياته  
المهنية يتسلح باحلام كبيرة ، النجاحات الساحقه وربما الشهرة  
والمال البعض يحقق اهدافه والبعض لا يحققها وفي كلتا الحالتين  
فان كل شخص يبذل قصاره جهده هو انسان ناجح قصتنا حقيقية  
تحدث عن شاب فقير ومن عائلة فقيرة ولد بين المخيمات  
للمهاجرين في ظل ظروف الحرب ترك الدراسة لسنين طويلة  
ليعمل في سن الثانية عشر كان ينقل الماء الصالح للشرب للناس  
لمدة طويلة من الزمن على عجلته المتهاككة على مر السنين  
لمساعدة اباه الذي كان رجل كبير في السن واستمر على عمله  
وقرر الرجوع لدراسته وعمل كعتال يتنقل باسواق شعبية حتى  
السنه النهائية من الدراسة ونجح نجاح باهر وبمعدل عالي  
ومتميز يدخله الطب ولاقى تكريم من الدولة ساعدته على تكميل  
دراسة الطب وكان من المتفوقين والان هو اشهر طبيب يتسم  
بصفاته الانسانية والتعاطف الا محدود مع مرضاه ومع كل حالة  
انسانية وهو علم من اعلام بلاده ويفتخر بماضيه وشغله الذي  
علمه الصبر والانسانية .ويردد :

الفشل هو ببساطة فرصة للبدء من جديد، هذه المرة بذكاء اكبر.  
كلنا بشر من جنس واحد لم يخلق البعض بثلاث ارجل او جناحين



فمن اراد التحليق على اجنحة الاحلام عليه ان يتمسك بالامال. كم  
من مشاهير اليوم في عالمنا هذا فشلوا فشلا ذريعا في بداية  
حياتهم هل تعلم ان تم طرد اوبرا من وظيفتها كمراسلة من  
التلفاز الامريكي لقلّة المواهب التي لديها كما قيل لها ، لم تستسلم  
بل استمرت في السعي نحو تحقيق اهدافها واصبحت اشهر  
مقدمة حوار لمدة 20 عاما حاصله على الكثير من الجوائز  
والالقاب واكثر امراه الهاماً في العالم حين تشعر بالاحباط تحدث  
مع من تحب ومن يحب لك الخير ومن يدفعك للامام تذكر انه قد  
يشاركك الاخرون فرحتك بنجاحك وقد لايهتمون بذلك فان  
شاركوك فأسعد بذلك وان حاربوك فتجاوز الوضع وكان شيباً لم  
يكن حتى لاتعود لدوامه الاحباط  
سر النجاح هو الثبات

زهرة تشرين /فلسطين

٤١- "فتاة ورماد"

النجدة .. النجدة هل من مجيب ..

لماذا لاحد ينقذني اخرجوني من هذا الرماد انه يغرقني ..

ياأيها الغريب انقذني ارجوك.

من انا؟ ؟؟

نعم انت انت يا هذا !

اوليس هذا الرماد هوا بقاية حطام فتاة قد تركتها في معترك  
الحياة ؟

وهاهي تحاول ان تتشبث بمابقي من شتات روحها ..

ولكن هيهات من محاولات يائسة ..

تجمع ماذا وماذا؟

رماد قلب قد جعلت منه موقد يضيء لك حياتك .

أم فتاة روحاً كانت حرة طليقة واليوم أصبحت سجينة لماضي  
ازلي لا يتركها.

كل ماتحاول ان تلمم مابقي من هذه الحطام لاترى في يدها سوى  
بقيا رماد

تشيع جنازتها بين كلامتك ومراسيم دفنها بين سطورها

كلما تريد ان تمضي تخونها ذاكرتها وتعود بها اليك.

لانت تتركها ولا القلب يرحمها جمرة هي أم دمة

دموع تنهمر ... وقلب ينتظر

لملمي جمرات أحزاني وأجعلني منها دموع وأذرفيها

أصنعي من لهيب اشتياقي حبيبات لؤلؤ وأرتديها

من بحر الامي عباءة أتخذها

وأجعلني منها حزمة حطب وأحرقها

ثم خذي رمادها مع الهواء انثريها

قلب ينتظر ....

في محطات الحياة يمضي العمر

بين هذا وتلك تتجمهر الاحزان في القلب المنكسر

وروح تتشوق لرؤى الحبيب المنتظر

بعيون غادرها النعاس وأمست رفيقة للسهر

باتت تذرف دموعها بالخفاء لابلجهر

غارقة في بحر اوجاع في القلب قد أستقر  
لاتبت شكواها الا لرب عليم بأحوال البشر  
نداء حسن / العراق

## ٤٢- ((عاشقة للحياة البسيطة))

تدور الدنيا كدولاب تحركه ريح تسلت من عاصفة شتاء، أيام تمر  
كسرعة البرق وأيام أبطئ من خطوات سلحفاة تمر الدنيا بحلوها  
ومرها تاركةً خلفها آثار وجراح وغصات رسمت كصور علقت  
في جدران القلب، صمت يحيط بي بالرغم من أني أعيش في  
دوامة ضجيجها يزعج الأموات فكيف بحالي أنا حزينة صامتة  
منكسرة يا لجبروت هذا الكون! يتحمل ضجيج فاق حد الاستيعاب  
الا أنه متماسك!!!

الساعة الآن الواحدة ظهراً أجلس كعادتي قرب نافذتي المطللة  
على شارع المدينة متألمة المارة ضجيج صاحب يملأ رأسي من  
ضجة المكان وكأني في سيرك يقرع فيه الطبول أصمت وتتسلل  
فكرة شقية إلى عقلي وتسحبني أمامي أبدء بحزم أمتعتي  
كالطيور المهاجرة تبحث عن دفناً في غابات يغشاها الصمت  
فيها ضجيج، يطربني زقزقة عصافير حتى نعيق اليوم يروق لي  
أبني كوخاً خشبياً على شجرة بلوط أخترت عزلة أنيقة، أصحو  
فيها على نغمات تعزفها الطبيعة أعيش هنا حياة برية رغيدة،  
أشعل ناراً وأعد قهوة تتعاقق رائحتها مع رائحة الطبيعة، تغلي  
على مهل وأنا ممسكة بكوبي أنتظر غليانها بلهفة، أدرك بعدها أن  
الحياة بسيطة، حالي الآن يشبه حال طائر سجن في قفص وأعتاد

على عالم صغير حلمه أن يطير ويجوب أرجاء الكون الواسع  
وجاء اليوم الذي فتح له باب القفص وأطلق هارباً مغرداً إلى  
السماء يطرب الكون بتغريده ويبني عشه على أي شجرة تروق  
له، ها هي الشمس تعلن رحيلها، منذ زمن لم التفت لغروبها كم  
جميل منظرها كلوحة فنية رسمت، أتأملها وأترقبها سارحة في  
الكون، لم أعهد هذا الغروب في سماء المدينة، بنايات تطاولت  
وحجبت عني غروب الشمس، الليل يخيم ويرمي ستائره المخمليه  
حتى الليل هنا مختلف سماء يضيئها القمر جمال ساحر بريق  
القمر وتوجهه طاغي على كل إنارة اخترعها أديسون باقية هنا  
لن أعود لضجيج المصانع والمدن سأبقى أستنشق الهواء النقي  
الخالي من أنفاس البشر، هواء نقي، وألوان زاهية خضراء لا  
ملل ولا ضجر في أحضان الطبيعة، لا أود الرجوع إلى المدينة  
الرمادية رغم كل ما تمتلك من مغريات حديثة الا انني اخترت أن  
أبقى رفيقة للطبيعة، جميل هو البعد الذي نختاره بأرادتنا.....

هبة محمد الدرايسة /الأردن

٤٣- اقتباس من حالتي

الأشخاص يتغيرون والحياة تتغير والمستقبل متغير فلماذا نفسياتي  
لا تتغير، لماذا يلوموني ع تصرفاتي وعلى تقلباتي المزاجية، انت  
شخص منحط ووحيد هذا ما أسمعته! لكن لا يعلمون بماذا أمر  
وماذاً أمضي بحياتي فقط يجرحون المشاعر ويذهبون، أريد  
شخصاً يفهمني رجاءً كفو عن هذه التفاهات.

في يوم كُنْتُ ذاهب إلى مدرستي وفي منتصف الطريق تعرضت لعدة شباب ،يقولون أنظرو يمشي لوحده لا أحد معه، لا أحد يريد التكلم معه ، أنا بكل قوة قلت لهم: "أنا وحيد ولكن أنا الأفضل".

لم يستطيعوا حينها نكر أنني الأفضل .

أكملت طريقي للمدرسة وكالعادة أمضيت يومي بسوء.

ذهبت إلى البيت درست،ومن ثم ذهبتُ إلى عُرفتي وأقفلت الباب على نفسي وبقيت أفكر بطرق تعامل الآخرين معي لدرجة سقطت دموعي لكن لا أحد معي ،في هذا الوقت نظرت الى نفسي بالمرآة وقلت لن أبقى ضعيف في اليوم التالي قررت الانتقال من مدرستي الثانويه الى مدرسه أخرى ،وعندما انتقلتُ تعاملتُ مع اشخاص جدد وأدركتُ أنني أستطيع التغير وكان أحسن قرار في حياتي ..في النهاية عندما تتعرض لمواقف تجبرك على التفكير مع نفسك مراراً وتكراراً ثق بأن هذه المواقف صحيحة والأصح تنفيذها

شهد خالد العسود/الاردن

٤٤- "نورٌ ما بعد ظلام "

لن تستمر هذه الايام طويلاً ولايدوم بلاء على أمة محمد كلمات جدتي اليومية طال المطال علينا ودفعنا الوباء لعيش الايام وكان الاحلام نفسها أجلت والحياة توقفت وكل شي صار خبير كان تقول جدتي لا يطول بلاء على أمة محمد وأقول أننا سنغدو نحول الامل بكل ألم لنعيش من جديد لن تكون الحياة الا كما نتمناها

خُلِقنا لآزمات ولكل أزمه حلٌ جذري أيامنا العشرينية لن تُهدر  
هباء سنودع الوباء ذات يوم ونستقبل شمس الامل سنحيا بعد  
كربتنا وهمنا فرحا وسنودع أيام كانت عصية لن تستمر الحياة  
هكذا خلقتنا لنحيا والله لا يرسل إلينا شيء عبثاً الا وفيه عبر ودرر  
حكمٌ ومواعظ سنقول ذات يوم كنا خبر كان وكان الله رحيم بنا

ورود محمد أبوعضلة/ ليبيا

٤٥- شمس التغيير

الحياة صعبة جداً ولا تخلو من العراقيل والمطبات نشعر أحياناً أن  
كُل شيء فيها خراب ولا يوجد شيء يدعونا الى التفاؤل نشعر  
بأنعدام الراحة بسبب كثرة الضغوطات التي نتعرض لها قد تكون  
ضغوطات في العمل او الاسرة او هدفاً نسعى للحصول عليه لكن  
نرى ذلك مستحيل أنا من الناس التي تعرضت للضغوطات كثيرة  
وكثيراً ماكنت أتذمر من حياتي وأشعر أن هدفي الذي أسعى نحوه  
لا يتحقق لكن فيما بعد فكرت بيني وبين نفسي وأخذت برهه من  
الزمن أفكر وقلت لما انا هكذا يائسة يجب أن أكون قوية وأكون  
كا الجبل ليس بمقدور أحد هدمي وفعلاً هذا الذي حصل وحققتُ  
ما كان بالأمس حلماً واجتزتُ كل الصعوبات والظروف التي  
واجهتني حققت هدفي ومبتغاي الحمد لله.....

الشيء الذي أود. أيساله للجميع لا تتعاس لا تتذمر أسعى خلف  
حلمك وهدفك الذي تحلم به أشرق من جديد دع الماضي في  
الماضي وأنظر نظره تفائلية الى المستقبل فأنت قوي ومثابر

ولديك طاقات عالية تقدم وأفعل المستحيل أسعى نحو حلمك لا  
تطفئ الشمعة التي بداخلك أخرج من العتمة التي أنت فيها أشغل  
عقلك الباطن بكل شيء إيجابي سترى الحياة بكل ما فيها تخلص  
من كل العوائق التي تعيقك عن الوصول الى ما تطمح له ومن  
الممكن ان تتحدث مع ذاتك وتوجهها الى التفكير السليم مما  
يحول حياتك الى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة اعتمد على نفسك  
في كل شيء وكن واثق بقدراتك

ديانا حسن الموسوي / العراق

٤٦-رماد ممحاة

سال حبر قلبي..معبراً عن مدى ألمي و حزني  
عن مدى كرهني من نفسي!! عن مدى إشمئزاي و كرهني لذاتي  
، غابت البسمة عن وجهي..وجاءت بدلها دمعة حرقت خدي..ولم  
يكفيها ذلك آثرت حتى على قلبي الذي وضعت فيه غصة..و ما  
أدراك ماتلك الغصة..فهي تشبه الجمرة..  
لم أعد أريد رأيت نفسي في المرآة،مقتعة نفسي بالفشل..  
مرت الأيام ولم يتغير الحال..حتى ذلك اليوم..وما أجمله من يوم..  
نهضت في وقت باكر..وهذا ليس من المعتاد..كأنها إشارة من  
الخالق مغير الأحوال..نهضت و كأن الهموم كلها فوق  
رأسي..ذهبت مباشرة إلى المرآة نظرت في نفسي جيداً..

قائلة: "من أنا؟" وما هو هدفي في هذه الحياة؟؟" لم أجد الأجابة المنطقية لأسئلتني التي كانت تدور في عقلي فلما يعيش الانسان في نفس الدومة لما لا يغير من نفسه ؟ لما لا يطور من ذاته؟ لم لا يحرك ساكناً؟

و في تلك اللحظة قررت أن أبدأ بداية جديدة .. علمتُ لحظتها أنني فاقدة الثقة في نفسي.. فأنا قادرة على تغيير ذاتي..

من خلال ولوجي للرحمان..

فسبحانه جعل للنحلة رزقها في الورد، تنتج من خلاله العسل.. ومنه يستفيد به البشر.. فأنا ذا هنا.. خلقتني ربي العالي المتعالي.. لأضحك لأنني أميرة ..

و لأعيش لأنني ملكة.. فأنا ذا هنا هل تروني؟؟.. نعم، أنا قوية.. لا يهمني كلام الناس.. و لا يهمني غدر الأصحاب..

ولا يهمني فراق الغوالي..

يهمني سوى رضا الرحمان..

سأعيش، و سأحلم..

و سأحقق أحلامي و أهدافي..

و سأطور ذاتي..

ليس من أجلي أحد..

و لكن من أجلي أنا ليلي حرمالي..

ليلى حرمالي\_الجزائر



قد أبدأُ بشعور واحد وأنتهي بألف شعور قد أبدء بالحزن وأنتهي بالسعادة ولا أعلمُ أي الطرق قد أسلكُ و أي نهاية ستكون حليفتي و سأصل اليها فليكن الله في عون قلوبنا فهي تتألم كثيراً ، رباه ومن لي سواك؟! رباه أصبح كل شيء مظلماً أمامي وبات هاجس الموت منسوخ نسخاً تاماً في مخيلتي ، أخاف حقاً أن أنام ولا أصحو .. في كل ليلة أعاني معاناة لا يعلمها الا الله دائماً كنت أتخيل بأن ملك الموت يأتيني يريد قبض روعي وصرته أودع أسرتي، بيني وبين نفسي أنا اتهشم ولا احد يشعر بي .. " أتخيل اني سأغيبُ للأبد مع كل هذه الاحساس والمخاوف التي تلاحقني والامور التي أخوضها على الرغم من صغر سني مقارنة بالذي أعيشه انا انسان يخاف الله لكن أيماني قليل بسبب الحالة التي أنا عليها وعدم الطمئينة التي أعيشها منذ مدة فعلاً انها حاله مفرعة .. "" كان أي شيء يصيبني أقول إنه من سكرات الموت".

فكنتُ أقضي الليل ذهاباً وأياباً أنظر الى أشيائي وأقول في نفسي ماذا سيفعلون بها بعد موتي ..؟ هل سينسوني بالفعل ..!!

تحول الامر بعد فترة الى نوبات من الهلع دام شعوري بقرب أجلي لمدة ثلاث سنوات !!! ثلاث سنوات أصبحت حياتي فيها عبارة ان حطام ما هذا يا الهي اني أستلقي على وسادتي لا أشعرُ الا بال منظر المفزع .. لا حركة .. لا صوت .. كل شيء كان ساكن .. " أحرقُ بالنجوم من خلال نافذتي هل فقدت الامل أم تلك نهايتي الى من الجئ وأشكو هلاكي وحزني ...؟! توجهتُ الى طبيب نفسي للعلاج فأخبرني اني أعاني من ظاهرة تسمى "رهاب الموت" ، وأعطاني عقاقير كنوع من المهدء ، ولكن للأسف لا

كُنت لأستجيب للعلاج فشهيتي مفقودة، ولا أستطيع النوم ليلاً  
لأنني أعتقد بأن النوم سيكون موتاً لي"

"كلما نمتُ أتتني صور لأشخاص ميتين أعرفهم واحداً تلو  
الآخر، بالإضافة إلى رؤيتي لأحداثٍ قديمة تُذكرني بالأشخاص  
الذين توفوا، وكذلك أرى صور مقابر كلما أغمضت عيني" أبتعد  
الجميع عني وكأنني لاشيء ، منبوذة لدى الجميع كأنني نكرة....  
عندها فقط قررتُ ان أزعم وأثبت للجميع عكس تفكيرهم  
وأتشافى أن أبدء حياة جديدة كُنت أردد دائماً أن "دوام الحال من  
المحال" ولم يبقى حالي هكذا ساعودُ أحسن من ذي قبل وفعلاً  
هذا هو ما حدث فقد تحسنت حياتي جداً "" في النهاية دوماً  
الحياة تحاول أيقاعك بالمتاهات لكن المهم هنا أن تعرف كيف  
تتفادى كُل هذه العقبات وتعرف أيضاً كيف تحول آلامك وضعفك  
لمصدر قوة لك في المستقبل أن تتقبل نقاط الضعف لديك ولا تسمح  
لأحد بأستخدامها ضدك""...

اسماء يوسف الهبيبي/ العراق

٤٨- ""عالمي الحقيقي""

دائماً هناك وجود لمختلف أحداثٍ تاخذ مجراها في مخيلتنا .....  
جزء منها نستطيع رسم ما نريد فيه ....  
وجزاء خالي مخصص لمواقف نبتكرها نحن...

لنمتزج مع عالم نريد أستنشاق هوائه وشرب مائه عالم تريد  
أقدامنا المشي فيه وصوتنا التحليق به عالم مختص بنا فقط نحن  
أبتكرناه ليتعامل معنا فقط...

فيه شخصيات نريدها و شخصيات تتطابق مع هذا العالم  
شخصيات نحبها وشخصيات مختلفة عنا شخصيات نستطيع  
التكامل معها فكريباً.....

أرى في مخيلتي غرفة واسعة شاسعة بين لونين الرمادي والبني  
غرفة خشبية دافئة في مكان عالي لا ادري أين ...  
فيها شيء يلبي كل شيء أريد لا اعرف ماهو و ليس بمقدوري  
رؤيته .....

أرى نافذة هنا تطل على حي يتهاطل فيه المطر يومياً نظيف وفيه  
الكثير من المنازل أرى رصيف لا وجود لضجة فيه والطقس بارداً  
في الخارج أستطيع رسم وجه مبتسماً في زجاج نافذتي .....

عذراً يا أنت أريد أن يكون سريري هنا بجانب هذه النافذة لا  
أريده كبيراً فقط سرير على حتمي لا أريده مطاطي وكثير الحركة  
فقط سرير عادي فراشه يكون أملس..... هل هذه رائحة قهوة  
معم تبدو دافئة أريد فنجان أما تلك الزاوية أريدها للمطالعة ضع  
على الارض حصيرة و وسادتين كبيرتين لأجلس على أحدهما  
عند القراءة .... لا أريد مدفئة أريد أن يكون المكان دافئاً  
اتوماتيكياً وأستطيع السير على قدمي دون أن تزعجني برودة  
الارض .....

هممم على ذلك الحائط أريد تلفاز كبيراً يتسع على كامل مساحة  
الجدار لا أريد أن تكون اضاءته مزعجة تزعج عيناى من  
الافضل ان يكون في وضع مظلم وان تكون فيه افلام رومانسية  
فكاهية او افلام خيال العلمي او برامج مناظر هادئة في مختلف  
انحاء العالم الافضل ان تكون هذه المناظر تعرض مع موسيقى

هادئة وتكون قد التقط لها فيديو افضل من الصور وتكون قد  
صُورت في الليل او في وقت الفجر ليظهر لي مدى روعة المنظر  
او لا بأس اذا كان هذا المنظر في وقت المغرب سيكون جميلاً مع  
غروب الشمس وأريد دفتراً شكله خريفي أصفر مندمج مع بني  
موضوع على طاولة هنااك أمام ذلك الجدار الزجاجي الذي يطل  
على المدينة ما أجمل هذا المنظر ليلٌ تكون فيه كل الانوار  
مضاءة في الظلام .... اريدُ أن يكون أمام التلفاز ست مقاعد  
كبيرة مصفوفة مثل مقاعد السينما ..... وأيضاً وسط هذه الغرفة  
شاغر ليس فيه شيء من الممكن أن أحب فعل شيء في مكان  
واسع ... لا أظن انني احتاج مطبخاً فانت تلبي كل شيء أريده  
..... لا اريد ان يدخل احداً غرفتي لا عند وجودي ولا حتى عند  
غيابي سأذهب لقطف أنواع معينة من الزهور لاصنع عطراً  
خاص بي و أحضر أوراقاً كبيرة الحجم لأرسم رسومات فيه  
خواطر خاصة بي وأعلقها في الواح بهذه الغرفة أريدُ كل  
صباح ان تفتح النوافذ وكل ليل أن تغلق .....

في الصباح أحبذُ سماع سورة مع صوت العصفير ونسيمٍ يداعبُ  
وجهي لأستيقظ على سماع موسيقى كلاسيكية دون كلمات هادئة  
تشتغل لمدة ساعتان فقط لا اريد الدخول في حالة اكتئاب أحب  
السير و عمل كل شيء بمفردي التنظيف والطبخ و القراءة وكل  
شيء ..... تذكرت لا أحتاجُ مطبخ مادمت تحضر لي كل ما اشتهي  
لكن اريد مطبخاً في تلك الزاوية يكون مفتوحاً على هذه الغرفة  
فيه نافذة تطلُّ على الجانب الاخر من الحي لا بأس أن زرتُ  
أحداهن ولا بأس أيضاً أن دعوتُ أحداهن للعشاء خارجاً طبعاً  
.... لدي صديقات بأمكاني دعوتهن للمبيت وأرتشاف فنجان  
قهوة مع شوكولا سوداء في غرفة المطالعة وتبادل الحوار على  
أشخاص قد سكنو قلوبنا أشعرُ بشيء على وجهي ما هذا لماذا لم  
تعد الغرفة واضحة ؟

هناك اضاءة قوية على عيناى!!!

لماذا عيناى مغمضتان...يصعب عليّ فتحهما.....أشعر بنعاس  
كأننى استيقظ من سبات عميق أهذا بيتنا؟

أين أنا؟

(يرد أحدهم بصوت خشن فيه بحة و صارم قليلاً... انتِ في  
المستشفى حالياً.....

لا استطيع الرؤية بوضوح

أين أنا (نفس الصوت)أخرجو جميعاً من هنا لتهدء المريضة،،  
أنتِ في المستشفى وكنتى في غيبوبة لاسبوع.....أتفهمين ما  
أقول.....

هيا مرحباً.....(ماذا يقصد هل كان كل ذلك خيالاً ذلك هو عالمى  
ما الذى أحضرنى الى هنا من هذا أين انا لا اذكر سوى ذلك  
العالم).....

تكلمى رجاءٍ لاستطيع معرفة حالتك حالياً.....أ

عطاها حقنة اخرى لا بد أنها لا تذكر شيء لقد فقدت الوعي  
ستسترجع بعد مدة لا بأس.....ب عد مدة في المستشفى يُسمع  
صوت (طوووط طووووط طووووط)من جهاز قياس نبضات  
القلب.....

يسمع صوت الطبيب ذو البحة (لقد أستطعنا أنقاذ مريضتنا  
بسهولة لكنها ستغط في غيبوبة للأبد.....)

لقد رسمت حياتى حسب أراذتى وسأعيش فيها حسب أراذتى  
أعرفُ أننى فى غيبوبة وهذا كله خيال سينتهى حال أستيقاضى  
لكننى بتُ الان فى غيبوبة دائمة وسأعيش فى خيال أنا أبتكرتهُ لا  
بأس المهم أنه منى وأنى منه.....

ختاماً عش عالمك الخاص الذي تنتمي له وينتمي لك والذي تكون فيه على طبيعتك عش العالم الذي تفرضه انت لاالذي يفرض عليك يا صديقي

اشراق تامة/الجزائر\_ولاية ورقلة (تقرت) ١٨ سنة

٤٩ - " انتقام "

بعد باسم الله الرحمن الرحيم

أما بعد :

أتعلمون شيئاً ؟ ... أتعلمون أن الى هذا اليوم لم يشفى غليلي.. لم أنتقم كما أردت فعلاً، لكن أثق بمقولة

" كما تدين تدان " ها أنا ذا ! جلستُ على كرسيي وأعطيتُ لقلبي الحرية للتعبير عن الخراب الذي بداخلي محدثاً عن تلك الليلة!... تلك الليلة التي قلبت حياتي رأساً على عقب، تلك الليلة التي ظننت أنها النهاية! بالنسبة لي حسناً سأبدأ الآن بسرد ما حدث:

\_\_\_\_\_ كنتُ فتاة عادية بسيطة وجميلة، بيضاء البشرة ذات عيون واسعة بنية كحبات القهوة الرائعة ، اللتان أضافتا رونقاً وجمالاً على وجهي ...!

أعلمُ أن معظم صديقاتي يحسدنني على ماأنا عليه لكن لم أتوقع أن حتى الأقارب هم كذلك أيضاً...

أتذكر جيداً تلك المرة التي دعنتي أبنة عمي لحضور يوم ميلادها ،  
فرحت كثيراً ، فقبلت دعوتها وتمنيتُ لها العمر المديد .....

ما إن إنتهينا من إطفاء الشموع وتقطيع قالب الكيك ، حتى  
أصبحنا نرقص ونغني على أنغام الأيقاع فرحين مسرورين بلمة  
العائلة والأصدقاء الذين لم نراهم منذ مدة ، ثم أنتهت هذه  
المرحلة سريعاً وانتقلنا الى الأجلل الأوهي لحظة إشعال الألعاب  
النارية ... يا له من وقت !! .... قد أنتظرتُ هذه اللحظة بفارغ  
الصبر لأنني مولعة بها أشد الولع ،،

تقدمت أبنة عمي أعطتي واحدة وأخبرتني بإشعالها ،، قبلتُ  
على الفور ، فهذه ليلتها ولها كل ما تتمنى ،  
ها أنا ذا عزمْتُ على فعل طلبها .. ما إن أشعلتها حتى أحسستُ  
بوجهي يحترق ، يا للهول ! .. ما هذا كله ، يا إلهي!!! وجهي !!!  
وجهي يا خالقي ، إنه يؤلمني كثيراً ...

بدأ رأسي بالدوران ونظري يتلاشى ببطئ بعد أن رأيتُ أبنة عمي  
الغالية قد تبين عليها علامات الفرحة و السرور ، فأدركتُ حينها  
أن كل هذا كان من تخطيطها ،، تجمعت الناس حولي ؛ ولم أعد  
قادرة على التحمل ، فقد وقعتُ مغشية على الأرض... مرت  
ساعات وساعات ،،، إستيقظت ووجدت نفسي داخل غرفة بيضاء  
، فعلمتُ أنني في المستشفى ، أخبرتني الممرضة أن حروقي  
من الدرجة الثانية ولو وصلت للثالثة للاقيتُ حتفي بكل تأكيد !!

كانت الصدمة الكبرى حين رأيتُ وجهي المنتفخ الذي يغطيه  
الضماد الأبيض في المرآة بعد إصرار كبير مني لأمي ، لفعل ذلك

...

أمسيت جامدة في مكاني دون حركة أسترجع تلك الأحداث التي  
حلت بي دون ذرف اي دمعة مني أتعلمون لماذا ؟ لأنني قوية ...

قوية لدرجة أن مثل هذا الموقف لم يقف عائق في وجه طموحاتي  
ورغباتي.... .

صمدت من أجل أبي ، أمي ، أخواتي ولأكون صريحة صمدت أكثر  
من أجل نفسي... نعم ، من أجل إسترجاعها وترميم ما تبقى منها

مع مرور أشهر أعلن خطيبي عن إلغاء خطبتي ...

هههه، أكيد ، هذا كان شيئاً متوقعاً ، لم أنصدم أبداً بل تقبلت  
الموضوع برحابة صدر وتفهمته ، ، أجل ، تفهمته لأن ما من  
أحد يرضى بذلك الوجه المشوه ؟

لا أنكر أن كل هذه الصدمات هي من جعلت من نفسي قوية ،  
لا تنكسر بسهولة ولا تنهزم أبداً !

مر الوقت بسرعة ومع مروره أخذ معه ضعفي وإنكساري ، ، ،  
وأقبلت على الإستعداد لإنتقامي ... لم أكن يوماً أشكي لأحد عن  
مدى معاناتي ، عن مدى ذاك الشعور حين ترى الناس حولك  
يسخرون منك عن ذاك الإحساس الذي تجرعتة حين تركتني  
صديقاتي وبقيت واحدة .... عن ذاك الإحساس عندما ترى  
الأطفال الصغار يخافون من وجهك وينعتونك بالغول !

...نعم أصبحت غولة بنظرهم ، فأنا لا ألومهم بل ألوم أمهاتهم  
اللواتي يخفن أطفالهن بي ، في حالة عدم نومهم !

كل هذا وما زال ، كان مازال أمامي الكثير ، ، لكن لم أستسلم  
ولو للحظة ...

عملت على نفسي ، أكملت دراستي .. تخرجت ... وجدت عمل لا  
بأس به ...جمعت المال وغادرت

أجل سافرت الى مكان لا يعلم به أحد سوى أهلي ، ، تلقيت  
جلسات علاج هناك



لقد كان ذاك الطبيب يعالجني بكامل ما أعطي من قوة ، وكذلك  
كان يدعمني كثيراً بالنصائح والأرشادات ...

بعد مدة ليست بقصيرة من العلاج ، شفيت !

شفيت تماماً من أثر الندوب على وجهي ، فقررتُ حينها العودة  
إلى موطني وبالفعل عدتُ ! .... ما إن دخلت بيتنا حتى رأيت  
الصدمة على وجوههم كلهم الا أُمي التي رمقتها وهي باد عليها  
علامات الفخر بابنتها

ولما لا؟؟ الصدمة أنني عدت اقوى واجمل مما في السابق  
ليس ذلك فحسب بل خطيبي أيضاً بجانبني !

ذاك الطبيب الذي وجدت فيه الداعم الأساسي والأمل الوحيد  
(بعد مرور ٥ أشهر)

..لبست أجمل ما عندي ، وضعت حجابي بطريقة عصرية ،  
رششتُ من عطري الفاخر ... نزلتُ الدرج بعد أن قررت كامل  
أسرتي الكبيرة على العشاء في هذه الليلة ... أنتهت السهرة و أخذ  
كل واحد منهم تجهيز نفسه للذهاب الى بيته ، لكن في وقت غير  
متوقع ، سمعوا صراخاً في الخارج ،!

خرجوا مسرعين الى مصدر الصوت ، فوجدوا تلك الفتاة ويدها  
اليمنى محروقة بالكامل ... نعم ، أنها ابنة عمي ، وأنا من فعل لها  
ذلك ...

هذه كانت هديتك يا حبيبتي في هذه الليلة التي تصادف بالذات يوم  
ميلادكي الخامس والثلاثون دون زواج !

أعلم أنك لن تحتفلي به لأن أسرتنا لم تحتفل بأي ميلاد آخر جراء  
ما حدث لي ... لا عليكِ ها انا ذا قدمتُ لكِ أحلى هدية على  
الإطلاق ...

لكن في يدك هذه المرة ، لم أستطع النزول الى مستواك الوضيع  
أردت فقط أن تتذوقي مرارة ما تخطيته في نفس الكأس الذي  
شربت أنا منه ، وأن تعيشي ولو لمرة واحدة معاناة المشوهين  
! فتقبلي فكرة أنكي مشوهة ! طابت ليلتك يا حلوتي.

أريد أن تعلموا أن الحياة لم ولن تتوقف ، لا دقيقة ، لا لحظة  
ولا ثانية من أجل موقف حدث لكم و ظننتم أنها النهاية !  
بل شدوا وثاقكم وأتكلوا على ربكم، وأجعلوا كل ألم أمل  
أستجمعوا أنفسهم ورمموا ما تبقى من ذاتكم وأستقبلوا أي  
صدمة بصدر رحب  
وتذكروا دائماً أن كل ليلٍ حالك يعقبه فجر جديد !.

Mélissa\_\_\_\_\_Hrn#

مليسة هاروني /الجزائر

## ٥٠- إيمانك سر قوتك

للأسف نعيشُ اليوم في عالم مليء بالتناقضات مليء بالإحباطات من جانب، ننجح أو نفشل...ومن جانب آخر نسقط ثم نهض، أحياناً نكون في عز قوتنا

وأحياناً أخرى نفشل... يغمرنا إحساس أن كل الأبواب قد أُغلقت في وجوهنا حينها نتأثر... نضيع نتمنى أحياناً الرحيل أجل نغوص في أحلام اليقظة، دوماً ما نهرب من هذا العالم بالنوم بالإنعزال، بالوحدة، بالتفكير اللا متناهي.. بالإكتئاب، بالصمت والعجز عن حل مشاكلنا يقودنا الى العجز عن التفكير السليم... تُشل حركتنا... ياالله كم هو شعور صعب لأعتقد أنه يوجد أحد منا لم يشعر به في حياته مستحيل أن يسلم أي إنسان من هذا الشعور المخيف الرهيب الذي لا نجد له وصف؟!!

والأدهى من ذلك أن هناك من يعجز عن الخروج من هذه الحالة الصعبة وقد يصل الأمر إلى الجنون عافانا الله من ذلك ضغوطات نفسية رهيبة نعجز عن تخطيها لذلك يجب أن نكون أقوياء، مستعدون دوماً لمواجهة تقلبات الحياة بالتفكير الإيجابي بأن لا نحمل أنفسنا فوق طاقتنا نتحدث، نغضب، نثور، نفس عما بداخلنا، نتكلم مع أشخاص نثق بهم يستطيعون مساعدتنا معنوياً من خلال تزويدنا بالطاقة الأمل والتفاؤل لأنه وببساطة ليس نهاية العالم فما فشلنا فيه سنجرب معه الكرة مرة ومرتين حتى ننجح فلا شيء يستحقُ يستحق أن ندمر أنفسنا من أجله لذا لنوفر طاقتنا في الوصول إلى الهدف المنشود، نرجع إلى ربنا بصلواتنا ودعائنا وتضرعنا لا نترك الحياة وضغوطاتها أن تتحكم فينا، رباه ما أحلى ضعفنا أمامك بسجديتين وسط ظلام الليل وسكونه والناس نيام تنزاح كل أثقال صدورنا

شعور الضعف أمام الله شعور جميل لا يشعر به إلا مريض أو منكوب أو محتاج أو ضعيف....

شعور لا بد من الإحساس به فلا حياة لضعيف منهزم فالمؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، سلاحك هو إيمانك ، قوتك تستمدّها من قرآنك... عجزك وضعفك ستتخطاه عندما تتذوق حلاوة الإيمان كل هدف ستصيبه بإذن الله تعالى فضع ثقتك بخالقك وسعادتك بإيمانك وأعلم أن ما أصابك ما كان ليخطأك وما أخطأك ما كان ليصيبك ...

شعور رشيدة /ولاية قسنطينة /الجزائر

## ((فهرس الحياة الجديدة))

٢	.....المقدمة	1.
٣	.....الاهداء	2.
٤	.....للحياة فصلين	3.
٦	.....جرعة من الامل	4.
٨	.....طوق النجاة	5.
٩	.....كفاك بأساً	6.
١٠	.....مختلفة خلقت بعظمة وجمال	7.
١٢	.....استطعت تجاوزهم	8.
١٤	.....غيرتني	9.
١٥	.....اعادة تدوير	10.
١٦	.....نضال رُوح	11.
١٦	.....من رحم المعناة	12.
١٧	.....تمكنت منك بدل المرة الفأ	13.
٢٠	.....كل نهاية ولها بداية	14.
٢٢	.....ازهر طريقك بيدك	15.
٢٣	.....مابعد الانتصار	16.
٢٥	.....بنفسي اكتفيت	17.
٢٧	.....لم انكسر	18.
٢٨	.....لحظة أنتظار	19.
٣٠	.....مابعد العتمة	20.
٣٢	.....تغيرنا بفضل الله	21.
٣٥	.....رحله ضائع	22.
٣٦	.....كن ايجابياً	23.
٣٧	.....أمل عند السقوط	24.
٣٩	.....شغف الحياة	25.
٤٠	.....ضلع أميل عليه ولا أمل	26.
٤٢	.....ليلي الاسود	27.
٤٤	.....خبايا الروح	28.
٤٦	.....خاطرة نصف حياة	29.

٤٧	نحن ابناء الحياة	.30
٤٨	تحدي الكل	.31
٤٩	ما خلفته التجارب	.32
٥٠	امل في الجوار	.33
٥٢	مواجهة الحياة	.34
٥٣	فاطمة الزهراء بن جميعة	.35
٥٥	الارادة تصنع	.36
٥٦	رحيل	.37
٥٧	هواجس	.38
٦١	السلبية وقوة الايجابية	.39
٦١	ستزهر ارواحنا يوماً ما	.40
٦٢	كلمة نجاحي	.41
٦٤	انامل قلب	.42
٦٥	فتاة ورماد	.43
٦٧	عاشقة للحياة البسيطة	.44
٦٨	اقتباس من حالتي	.45
٦٩	نور ما بعد ظلام	.46
٧٠	شمس التغيير	.47
٧١	رماد ممحاة	.48
٧٣	لا تقتل نفسك مرتين	.49
٧٤	عالمي الحقيقي	.50
٧٨	انتقام	.51
٨٣	أيمانك سر قوتك	.52
٨٥	فهرس الكتاب	.53