مجموعة مؤلفين
لك أيها المراهق
تحت إشراف:
دلال بن سلامة

كتاب

" لك أيها المراهق"

كتاب جامع الكتروني

كتاب: لك أيها المراهق

تحت إشراف: دلال بن سلامة

تأليف: مجموعة من المؤلفين

تصميم الغلاف: زهراء واقني

الإهداء:

إلى كل قارئ....

إلى من خط حروفه في هذا الكتاب

إلى كل من يدعم المواهب الصاعدة

إليك أنت أيها المراهق

نبراس أمتك، رجل الغد والمستقبل

لعل هذه الرسالة تكون نورا لدربك

وسراجا منيرا لعقلك

مقدمة:

فترة المراهقة مرحلة حساسة، تتغير فيها نفسية وطبائع الطفل ليصبح أكثر حاجة للاحتواء، العطف والرعاية، والاهتمام.

يجعل الكثير من الأولياء هذه المرحلة ومدى تأثيرها على الطفل فإما ينمو نموت سليمة بشخصية سوية وإما تتدهور حالته ويشق طريقة خاطئة ليصبح شخصا لا سويا.

من خلال هذا الكتاب حاولنا تقديم مجموعة من النصائح والتوجيهات للمراهق خاصة وللأسرة عامة.

أرجو أن ينال الكتاب إعجابكم حتى لو أننا قصرنا بعض الشيء لكن تبقى المحاولة هي الأهم.

فهرس الكتاب:

لقد عاد.....ص5

رسائل.....ص7

اكتئاب.....ص8

رسالة من قلب محب.....ص10

محطة حياة :"المراهقة".....ص11

لك يا برعم الحياة.....ص12

كن إيجابيا.......ص13

مأساة مراهق.....ص14

*رسائل إليك أيها المراهق *.....ص15

تنبيه لك.....ص17

ولنا في الأرض أحبة.....ص18

أناديك من الورى.....ص19

معاناة مراهق.....ص21

فترة المراهقة.....ص22

كن صالحا.....ص23

لا تفقد الأمل.....ص25

مراهقة مزهرة.....ص26

نافخة الكير.....ص28

يا من ذهبوا وخانوا.....ص31

جُرعَة تفاؤل.....ص36

مراهقين في وسط العتمة.....ص38

لقد عاد

بزغت الشمس ونشرت نورها على أرجاء المكان وبالأخص العمارة الرابعة الشقة الثالثة ، دقت على زجاج الغرفة تستأذن الدخول ، نهضت "ريحانة" على صوت شقشقة العصافير و نداء أمها من أمام الباب ، وضعت وسادتها على رأسها كي تسد كل تلك الأجواء ، بعد عناد شديد منها واكبر من أمها لإيقاظها رفعت غطاء السرير ووقفت من عليه ثم فتحت الباب وأخيرا دخلت الغرفة وجدتها غير نظيفة كل الملابس النظيفة والمتسخة مرمية هناك وهناك وفي كل ركن ، وأخيرا فتحت الستائر والنوافذ كي تمر تلك النسمات الباردة والأشعة الذهبية ، عبرت عن استيائها قائلة: "لماذا يا أمي ؟ أريد النوم واليوم عطلة".ردت بابتسامة تدخل السرور: "اليوم عطلة دراسية فقط لا عطلة من الحياة أو البيت"، "أتمنى ذلك ولو لساعة" قالتها ريحانة هذه الكلمات بخفوت ثم انصرفت إلى الحمام ، بعد عودتها وجدت غرفتها نظيفة والضوء في كل مكان ،قالت الأم :" ألم ترتدي هذا القميص الأسود من يومين ولم أغسله لك بعد؟" ،" نعم وماذا في ذلك ؟"،" هيا رتبي شعرك ثم انزلي كي تنظفي معي المنزل".

نزلت الأم تاركة ابنتها تجهز نفسها ، لم تعد تعرف ما تفعل معها فمنذ وفاة والدها لم ترجع كما كانت بل أصبحت أكثر انعزالية وغضبا من ذي قبل وخصوصا وهي في مرحلة حرجة من حياتها وهي المراهقة، فهي تظن تصرفاتها ليست مبررة ، بعد مدة خرجت ترتدي قميصها الأسود الفضفاض وسروالا من نفس اللون وحذاء رياضيا أبيض، تربط شعرها المجعد الأحمر برباط صغير،وتحمل هاتفها الذكي وتراسل شخصا ما ثم قالت : "نعم يا أمي كيف أساعدك؟"، تعجبت الأم من تلك الثياب قالت بدهشة "ما هذا يا ابنتي ؟ أنت ستساعدنني في البيت أم ستذهبين إلى الخارج !" ردت ريحانة بابتسامة ساخرة: "لا يا أمي، لكن هذه هي الموضة اليوم "، لم تعرف الأم ما تجيب أو ترد فاستسلمت للواقع ثم طلبت منها القيام ببعض المهام. دقت الساعة الخامسة مر اليوم سريعا لم يدرك أحد ذلك، حينها دق جرس الباب لقد كان الساعي يحمل بين يديه صندوقا كبيرا فتحت ريحانة الباب واستقبلت الصندوق وأخذته إلى غرفتها بسرعة، فتحته برفق شديد حينها رأت ما لم يكن منتظرا ،لقد كانت ثياب والدها ،ثياب ذلك الجندي الذي مات على الحدود وقبعته، حين تحسست ملابسه كادت الدموع تسقط من عينيها، بسرعة شديد نزعت قميصها وارتدت قميص الجندي وقفت أمام المرأة بدأت الدموع تفر من عينها لم تعد تتملكها نفسها لقد أحست أنها في حضن والدها، عندما سمعت أمها صوت البكاء العالي ركضت إلى غرفتها دقت الباب مرات عديدة إلى أن فتحت لها وقالت وهي تمسح دموعها بأطراف القميص :"أنظري يا أمي لقد عاد ، لقد عاد أبي" ، ها قد انفجرت الأم هي

الأخرى بالدموع حاضنة ابنتها وقائلة :"رحمت الله عليه يا ابنتي غدا ذكرى وفاته الأولى لذا بعثت لنا ملابسه" ،عادت ريحانة إلى المرآة قائلة وهي تضع شعرها وراء أذنيها: "قد أكون في اغلب الأحيان منزعجة وغاضبة من لاشيء ولكن هذا لشعوري بالاستياء لأنني أمر بمرحلة لن يفهمها غيري في كل صباح توقظينني أريد أن أحضنك ولكنني أكتم شعوري هذا ،حين انهض من فراشي أريد أن أحدثك وأكلمك ولكنني أخاف وألف فكرة وفكرة في رأسي ولكن كل هذا وأكثر لأنني أريد أحسس نفسي وأحسسك أنني بخير وأنني قد تجاوزت موته لم أعد أشتاق إليه ، لكنني فشلت لم أستطع فكلفني هذا الكثير، أنا أتغير وبت اكبر يوما بعد يوم أكثر صارت أفكاري مشوشة ولم اعرف ما الصواب وما الخطأ " اتكأت الأم على حافة السرير وانسحبت ريحانة إلى حضن أمها في صمت .

خروبي راضية/الجزائر

رسائل...

اكتمي نفسك حينما تضيق، ولا تبوح إلا لخالقك....

أسندي نفسك بنفسك ولا تسنديه على شبه رجل لا يرى بك سوى ساجدة....

أخرجي من ذاتك، أهربي من ثوراتك...

دعي كلماتك تتكفل بذلك أطلقي العنان لخيالك...

لا تسمحي للإهانة، فإن سامحت مرة ستسمحين له ألف مرة..

لأنه سيسقطك في كل مرة تقفين...

لا تغتسلي بالاهانة الغير مشروعة...

فضلة سمية../الجزائر - الاغواط-

***اكتئاب ***

كثيرا ما يكون عند كل مراهق ومراهقة قول "أنا مكتئب آو أريد الانتحار" أو شيء من هذا القبيل لكن من يعرف سبب هذا؟ أكيد لا أحد.

يكمن السبب في ابتعادك عن ربك واستمرارك في المعاصي....

يكمن السبب في الاستماع للموسيقى وتجاهل القرآن....

يكمن السبب في هجرك الصلاة وفعلك الحرام....

يكمن السبب في جرح الأفراد وكسر الخاطر بحجة "الصراحة راحة".....

ليس هناك ما يدعى بالاكتئاب .....

فالإنسان مسئول عن نفسه.....

إن لم يفعل أحد شيئا محرما أو منحرفا عن الطريق لن يكتئب....

الاكتئاب الحقيقي لا يتمثل في محاولة انتحار بسبب هجران حبيب أو موت قريب أو رحيل من ظننا بهم نصيب، وكانوا قدر لنا لتعلم درس في حياتنا..

الاكتئاب يأتي بسبب أن تهجر ربك وصلاتك أن تترك مبادئ دينك راكضا خلف شهواتك ورغباتك <ولا تحمل نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت>

أي أن الله لن يحملك إلا ما تستطيع حلمه يكفيك تذمرا بأنك لا تستطيع ويكفيك أيضا فشلا ويأسا لأن الله يقدم لنفسك ما فعلت أنت فكما تدين تدان لو لم تخطأ لن يحدث لك شي مما يحدث الآن

والآن عزيزي لا تحمل نفسك أشياء عبثا ليس لها أهمية فلتدع الناس تذهب و لتدع من يحترق

ما دخلك بهم اهتم فقط بطريق الخير التي ترضي الله عنك وعن تربية والديك والآن

إلى متى؟

إلى متى ستبقى تكتئب؟

إلى متى ستحبس في قلبك ؟

فكرة الاكتئاب تساورني منذ زمن لماذا لم أطبقها؟

هل أنا خائفة .. نعم خائفة خاشية من ربي...

استحي أن أنكد نفسي وهو من رزقني إياها

كيف أضيعها آو أهملها وهو من سيعاقبني عليها

وأنا خائفة من ردة فعل المجتمع سيقولون هكذا انظر إلى هالاتها انظر ضعفها انظر هذا وانظر هذا فيها

لكن لماذا أهتم بالمجتمع بأنهم سيتنمرون عني ؟

يجب علي التغلب لكن عن ماذا بالتحديد يجب التغلب على خوفي ..

أنا قوية لأن الله معي ..

سأحارب من أجل رغبتي وعدم اكتئابي لقد انتظرت وسكت كثيرا لكن يكفي ..

لقد حان الوقت سأحقق حلمي سأخرج من قوقعتي غداً سأصحح غلطي ولن اهتم لأحد ..

آه متى سيصل الغد أنا متحمسة..

فالحمد لله الذي هداني لهذا وأعادني لطريق ربي..

خذري تهاني /الجزائر-سوق أهراس-

رسالة من قلب محب

رسائل كتبتها بأناملي لكنني نسجتها من أعماق قلبي بكل ود وحب في ذلك الزمن الذي غابت فيه مهنة ساعي البريد واحتلتها الهواتف والحواسيب.

عزيزي المراهق غايتي أن تصلك رسائلي لتلامس قلبك وتخاطب عقلك وتشد انتباهك، لعلها تكون سفينة تركبها لتنجو من الطوفان في وقت كثرت فيه المهالك.

أول خطوة ترفعك وتسعدك وتريحك وتثلج صدرك هي صلاتك باستقامتها تصلح وإذا مالت تفسد، وتمسكك بمبادئ دينك الحنيف، فمن دون الاستعانة بالله ومناجاته وقربه تصعب السبل وتتشتت الوسائل ومع الله تنفرج العقد وتحدث المعجزات ومن أصدق من الله حين وعد عبده بالتيسير فقال:{إن مع العسر يسرا}.

ثاني خطوة وبالوالدين إحسانا، هما سبيل التوفيق وسداد الخطى فرضاهما من رضا الله، لهما حق عليك ودين لا يسدد مهما كان ثمنه وهما شعلة حياتك فحافظ عليهما إن غابا تعيش حياتك في العتمة.

ثالث خطوة هجر رفقاء السوء، هم آفة هذا الزمان فاختر من يجرك نحو الطريق الصواب والعزيمة على العمل الصالح والخير حيثما تكون.

رابع خطوة السعي والعمل لتحقيق أهدافك بعد رسم غاياتك لأن السماء لا تمطر ذهبا.

خامس خطوة استعمالك المثالي لمواقع التواصل الاجتماعي فما أكثر الجرائم الالكترونية والاستغلال البشع وابتزاز المراهقين على هذه المواقع وكن حريصا على جعل منافعها أكثر من أضرارها.

المراهقة مرحلة حساسة وصعبة لكنها أجمل مرحلة يعيشها الإنسان وقد يحن إليها يوما ما إذا اشتعل الرأس شيبا فوجب السيطرة عليها بما يجعل حياتك ايجابية ومتفائلة لغد أفضل.

حابيرش سهام / الجزائر –تمنراست-

محطة حياة :"المراهقة"

الحياة عبارة عن محطات نتنقل بينها بوسيلة العمر لنعيش ثنايا كل محطة بالطريقة الأصح والأمثل، وفي غالب الأحيان نقع في الأخطاء لنتعلم الدروس، فهذه تأشيرة العبور إلى المحطات الأخرى، ولعل أصعب تأشيرة يمكن الحصول عليها هي في محطة المراهقة هذه الكلمة التي ينتمي أصلها إلى الإرهاق والتعب، مفهومها الإنحراف والطريق الشاق، سياقها إلى دلالة السوء فكثيرا ما صنفتها مجتمعات العالم في الحقل الدلالي للطيش والتمرد، لكن في الحقيقة هي شعلة أمل لبداية حياة المسؤولية وفرصة لترك بصمة في العالم.

فيا أيها المراهق أنت الجيل الصاعد، أنت الأمل الذي سيخرجنا من جاهلية التطور و السفينة التي ستقلنا إلى بر الأمان، فأنت ركيزة المجتمع الراقي، والراية البيضاء للمستقبل.

فدع ماضيك مرآة حاضرك، ومستقبلك في مرحلة النضج والارتقاء، في مرحلة اكتمال العقل للتدبر والتفكر وأول شيء تصل إليه ثمرة التقرب إلى الله نعم دينك، صلاتك قرآنك، هكذا ستكون بجوار الخالق، فصدقني ستنجو من محطة الحياة إلى محطة الآخرة وأنت بغنيمة لمقابلة ربك ثم والديك.

اِعلم أنك ستكرههم في هذه المرحلة وتنظر إليهم أنهم متخلفون ولا يفهمون كيف لعاقل أن يفكر بهذا فوالديك نفسهم مروا بهذه المحطة فهم مرشدوك لتخطي هذه المرحلة بكل سهولة فلا تكن مثل الحيوان المحمَّل بالفواكه والخيرات وهو يأكل العشب الشائك ، فخد بنصيحة والديك لأنها سترسو بك على ضفاف السلم والأمان بعد ذلك، هنا تبدأ ملامح شخصيتك تتضح فحسن انتقاء صفاتك لأنك أخلاقك هي حقيبة سفرك لذا احرص أن تكون مجهزا تماما واكتشف مهاراتك. طور ذاتك فأنت الان في مصنع المستقبل .

والآلة الوحيدة القادرة على هدم هذا المصنع هم الأصدقاء، اِكتشف أصدقاءك فقد يقطعون رحلتك في هذه المحطة كن مع الفاهمين لماذا جاؤوا لهذه الدنيا، لا مع العابثين فيها ثم علمك فهو سلاح نادر القوة فلا تضيعه من يديك وفي الأخير كن عاقلا يا رائد المستقبل.

أية بوجميلي/الجزائر -ولاية قسنطينة-

لَكَ يَا بِرعُمَ الحيَاة.

لن تكون إنساناً ما لم يكسرك أحد.

أو يخيب ظنك قدر.

أو يظلمك حظ..

أو تؤلمك تجربة.

أو تحرجك مواقف.

لن تكون إنسانا ما لم تجرب السقوط، والتعثر وينكسر بداخلك وطن، وتهرم فوق ملامحك أمنيات، وتنخفض وترتفع أوجاع ، وتنزف عمراً وتحل أحاجٍ .

لن تكون إنساناً ما لم تعجنك العثرات ، وتصنع من تجاربك قالب حلوى لكل المعجزات.

قطعة منك تذهب في المواجهات، وقطعة تسد بها الثغرات.

وقطعة باقية تضع عليها شمعة وتنتظر فصل المعجزات.

لن تكون إنساناً ما لم يُغتال الفقد شيئاً منك ، ويستولى الفراق على شيء أخر منك، ويبتر الحزن جزء من ذاكرتك، ويُبقي على جزء آخر أكثر شهوة للنسيان.

وستعرف بعد كل صراع يشعرك بالإنتهاء أنك قد بدأت، وأن الأمور التي أصابتك بالقلق، والتذمر، والتوتر، والندم، والحزن ، و الإكتئاب قد وضبت لك مساحة من الحرية لتكتب عليها من أنت كإنسان.

صادقي بثينة/ الجزائر –تيبازة-

كن إيجابيا..

المنافسة الحقيقية دائما ما تكون بين ما تقوم بعمله، وما أنت قادر على عمله، إنك تقيس نفسك مع نفسك وليس مع أي شخص آخر. إذا كنت ستهتم لكل ما يقوله الآخرون فسوف تصبح أسيرا لديهم، لا تستمد تقديرك لذاتك من شخص آخر وكن مستقلا بذاتك فالحياة مستمرة سواء ضحكت كإنسان، فلا تحمل نفسك هموماً لن تستفيد منها وإبتسم، و الشخص الحكيم هو الذي يصنع فرصا أكثر من تلك التي ضاعت منه أو فشل فيها فالأفكار الإيجابية تعطي أفكارا إيجابية، والأفكار السلبية تعطي أفكارا سلبية، فلا تمش أبدا على الطريق المرسوم لأنه يقودك حيث ذهب الآخرون.

سماح غزال/ الجزائر -بجاية-

مأساة مراهق

حدثتني جدتي قائلة : لا يوجد حب للمراهقين إنما إعجاب في فترة، وحين أنتِ في مرحلة من عمركِ، لا تدرين حتى ما تشعرين به

أجبتها قائلة : إذْ كان إعجاب فقط و داخلي كل تلك الأحاسيس، فلو تحول حباً سأقتل نفسي عليه.

لا يا جدتي ليس كل مراهق نبض قلبه بالحب واليقين قد اِرتكب خطيئة إنما يتعلق كحب خديجة لمحمد في عصر الجاهلين .

لم تلمسني عين أو سحر، إنما عشق و هوس.

تتآكل نفسي يوما بعد يوم .

هذا الإعجاب الذي كنتِ عنه تتحدثين!

ضحك المجتمع و قال : إنهم المراهقون لا تبالوا بهم لا زالوا طائشين.

أجبت بعمق : إنها فتاة مراهقة مسكينة عانت من جفاف المشاعر فأداها إلى تلك الطريق.

-ألا تدرون أننا نملك قلبا كالآخرين .

نعم، نحن مراهقون نمر بأصعب لحظات حياتنا.

عمّ الإكتئاب ولا زلتم تسخرون بنا.

_هيا اِستقيموا وكونوا عونا للمراهق .

مرحلة من عمرنا هرمونات غير منتظمة

وأفكار مشوشة.

أظن أننا نحتاج الدعم المعنوي.

أشخاص يقودونا إلى طريق المستقيم

ببساطة أصبحت كلمة "المراهقة"

جواز سفر ليفعل كل شخص ما يريد .

بويفر بسمة/الجزائر -بومرداس-

***رسائل إليك أيها المراهق ***

•• كُل يوم هو درس

كل يوم هو درس وكل تجربة هو حياة جديدة عجلة الزمن لا تتوقف عندما تفشل ولا عندما تنجح في أمر ما هي تمضي بك حيث الكل ماضون وتبقى الفرق بينك وبين الآخرين الأهداف الأحلام الأمنيات لكل منا عالمه الخاص لا تدع عمرك يذهب دون أن تترك اثر، دون أن تترك ما يجعلك تفتخر بنفسك عندما تروي للآخرين قصة حياتك كافح اجتهد واصل حتى عندما تتعثر اجعل أحلامك أمامك وستكون حقيقية يوما ما

•• لم يخلق الله إنسانا عبثا

لم يخلق الله إنسانا عبثا إياك أن تظن انك خلقت عبثا سيأتي اليوم الذي تحاسب به على كل صغيرة وكبيرة دع عنك ما يقولون وما يفعلون لكل منا هناك رقيب عتيد ستسأل عن شبابك عن أيامك عن لحظاتك كن قدوة ولا تكن عبِرة أو مثالا سيئا يُضرب بك إلى الناس

•• غَذي عقلك

حاوط نفسك ب القراءة إقراء تفكر ابحث إملاء يومك بكل ما هو مفيد لك لا تدع الفراغ يعتليك ،الفراغ هو الذي يؤدي بك إلى الهاوية اجعل من هواياتك واقعا لا تتمنى بل نفذ الأمنية ابني لها صرحا غذي عقلك وجمل نفسك وروحك لترتقي و تصل إلى ما تريد

•• والديك جنتك

والديك كنزٌ لن تدرك قيمتهم حتى تفقدهم

تخيل أن تستيقظ في الصباح و لا تجد فطورك المفضل جاهزا ,تعود إلى المنزل ولا تسمع صوتا ولا همسا يعتلي أرجاء البيت يؤنسك

تقع في مشكلة والكل اتفق أن يخذلك ولا تجد من يكون سندك وتحتم به

تفقد الاهتمام و الحنان و الحب الصادق

حياتك ستكون لا معنى لها بدون والديك اسمع منهم و لا ترد لهم طلبا اخفض صوتك عند الحديث معهم قَبِلهُم أُغمُر قلبهم بحبك كما يحبوك لن تجد من يحبك كما

يحبك والديك لن تجد من يضحي لك بدون مقابل غيرهم ابتسم في وجههم دائما ف حتى ابسط أفعالك الجميلة هي بمثابة هدية عظيمة بنسبة لهم والديك جنتك

••كُن أنت ولا تكن غيرك

افعل ما تراهُ مناسبا لك لا لغيرك لا احد أنت ولا أنت احد ثاني أنت، أنت لا تكن نسخة من الآخرين قُل ما تؤمن به أنت لا ما يؤمن به غيرك ارسم لنفسك طريقا مختلفا جميلا نادرا فكل ما هو مختلف هو مُلفت و تميزك هو الملفت

••أَنت حقلُ تجرُبة

ستفشل ،ستتعثر ،ستسقط ،ستنهار ،ستبكي كثيرا ،ستندم كثيرا

سيتوقف الحياة في عينيك لبرهة من الزمن

ستقول ما لا تفعل

وتفعل عكس ما قلت لكن إياك أن تقف في المنتصف أنت تبقى حقل تجربة في هذه الحياة ستكبر و تضحك على هذه الأيام سترى النور الذي طالما بحث عنه لا احد منا كَبُر قبل أن يُخطأ .

•• حافظ على قلبك

لا تعطي مشاعرا واهتماما خارج حدود عقيدتك

ولتعلم أن كل شيء قابل للانهيار في أي لحظة لا شيء ثابت

لا ثق كثيرا بالوعود ولا بالكلام المعسول

حافظ على قلبك و اتزانك و على مشاعرك

من الصدمات و الخيبات و الوجع الذي يُفتت الروح وتأكد آن لا بد لها آن تزول بأي شكل من الأشكال و تحت مسمى الظروف و الكثير من الكذب والخداع .

ماردين باجلان/ العراق

تنبيه لك

رعى الله رفيق الروح، الذي يُراهن على نجاتي، ويُذكرني بمدى قوتي واِستطاعتي، ذلك الذي لا يُحبطني ويؤمن بشجاعتي مهما ضَعفت واِرتخيت، واقفًا خلفي مثل ظلي مهما كثرت حيرتي وزاد يأسي، رفيق لا يُغادرني وإن غادرت نفسي، نعم هو أبي .

في يوم عيد ميلادي الحادي عشر جلس بجانبي و نظر إلي مربتا على كتفي ماسحا لمجدولتي، تنهد و أطلق العنان لحنجرته الرجولية، قائلا :"أنظري يا اِبنتي اليوم وقد اِزداد عمرك سنة أخرى و لا يزال يزداد بعد إن شاء الله، ولكن عليك أن تعلمي أنك اِنتهيت من مرحلة اللعب و اللهو، الفرح و المرح على الرغم من أنه ما يزال الكثير منه أمامك، إنما هناك بالفعل و للأسف العديد من العقبات و الاِختبارات التي ستجتازينها في المستقبل إما أن تكوني فائزة أو فائزة". فنظرت إليه، و بِاِستغراب قلت :"أليس هناك في خسارة و فوز كيف سأكون الفائزة و أنا راسبة بالفعل يا أبي"، أكمل حديثه قائلا :"لن تفهمي ذلك حتى موعد تلك اللحظة مع الأيام ستدركين ما قلته الآن، فالحياة مدرسة أستاذها الزمان و دروسها التجارب."

مع مرور الأيام بدأت أرى الحياة من زاوية أخرى، أخذت الأمور تتعقد و تلطم خداي مرة الشمال و تارة الأيمن و عندما أشتكي يقولون أنه "سن المراهقة" ولست أفقه مغزاه..، صرت أجد أن ما كنت أفعله ببساطة أصبح يتطلب حسبانا و إحصاءات، وعاد من حولي يتغيرون بشكل مفاجئ، أحيانا غير مرغوب فيه، أصبح للآخرين القلة الذين أعرفهم خاصة أندادي تفكيرا و وجهات نظر مختلفة كليا عما كانوا عليه، و أصبح من هنا و هناك يغرس أفكارا و فرضيات و استنتاجات و كل ما يثير الجدل و الحيرة سعيا للحصول على حوصلة ما تناقشوه و إزالة الغموض أيضا، لكن ما جعلني مبهمة هو اِشتداد صعوبة العقبات مرحلة بمرحلة لكن و على الرغم من ذلك مهما كنت منتصرة أو مهزومة أتعلم دائما درسا يبقى محفوظا و راسخا في جزء من الذاكرة غير القابلة للمحو و كلما كان ذلك تذكرت كلام والدي «الحياة مدرسة أستاذها الزمان دروسها التجارب.«

ليليان إموساين/ الجزائر -تيبازة-

ولنا في الأرض أحبة

ما إن لامس قلمي صغير الورقة، فإذا بالكلمات تتهاطل وتتسابق أيهما ستنال الحظ وتكتب، فتعجبت من الأمر وما زاد الطين بلة أن التساؤل يزداد تجولا في ذهني كل برهة، فأيقنت حقا أن هنالك حلقة مفقودة وموضوع يثير الجدل يستحق أن نسلط عليه الضوء خاصة في الآونة الأخيرة وهي ما أصاب المراهق من عثرات ومتاهات وحلقات مفرغة، كيف ولا فقد أثقل كاهله وعقله من تفكير بلا جدوى. أقبل أيها مراهق فلك مني نسيج من النصائح .

تالله لو تبعتها حسنت حياتك، لكن أسألك بالله فجاوبني لعل جوابك تفد به غيرك كيف هي حياتك وأنت عاص لربك؟

أكيد ستنال من هجاء وشتم قسط، لكن اِبدأ الآن أولا عليك بالصلاة فإن العهد الذي بيننا وبين الله الصلاة، داوم على الإستغفار.

ما خاب عبد دعا بعد أن استغفر واقرأ من ذكر الحكيم ولو بالقليل لقوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"، إياك ثم إياك من رفقاء السوء فلعل صحبة صالحة تقودك نحو الجنة، اترك كل العلاقات غير الشرعية سواء مع بنات لأن حرام يبقى حرام حتى لو كان بنية زواج لقوله تعالى " فأتو البيوت من أبوابها"، فتأكد أن كل ساق سيسقى بما سقى، نهيك عن زنا العيون وما تراه العين من فواحش فأبدلها بما يرضي الله، يبدو الأمر صعب نوعا ما لكن غيروا من أفعالكم حتى تتغير قلوبكم للأفضل، والله ثم والله أن الموت تأتي دون إعلان فإياك أن تكون من غافلين الذين نسو الله فنسيهم وأشغلهم بملذات الدنيا حتى ماتوا لدرجة أن الأرض فرحت لفقدانهم ختاما، فلحل بين يدك إما أن تستقيم وإما الهلاك، فمهما عظمت الدنيا فهي حقيرة ومهما طالت فهي قصيرة، ومهما طال الليل لابد من طلوع الفجر ومهما طالت دنيا لابد بدخول القبر ففهمها كما شئت.

شريطي أمينة/الجزائر –المدية-

أناديك بين الورى

أناديك بين الورى يا حالما

بالغد اليسير و بالثرى آملا

أنادي فيك الروح فتهابني

فتصم الآذان ومالك فاعلا

أولستُ منك وفيك حاجتي

نصحي لك لستَ له متحملا

فيا صاح إني قد أتيتك بضاعة

إني أراك ضائع الحال مترهلا

فأطع الله وحده لا شريك له

يأتيك الخير كله مرة محملا

فلو ضاقت الدنيا بغير بمشيئة

ارجع له سبحانه لا يرد سائلا

ووالداك برّ بهما خير برٍّ ولا تكن

كعاص جهور و لا بالأف قائلا

فما دام عمر الأولين ولا هما

أسفاه قد كنت عنهما غافلا

وتلك نفسك فلا تقدم بأذية

فتزيد كسرك تكملها متثاقلا

واعدل ولا تخن الأمانة إنه

لا يخسر إلاَّ من كان متحايلا

واجعل طيّب القلب لك قدوة

و كن في نقاء يساره مماثلا

واعمل بجد لا تكل كن صادقا

وازرع بدل شوك الهم سنابلا

تلك رسائلي لك كانت جلية

فذكر غيرك لا ترد بها سائلا

زهراء واقني/ الجزائر -الجزائر العاصمة-

معاناة مراهق

كل شخص منا يعيش مراحل من حياته في صغره وشبابه وحتى شيخوخته لكن المرء يعيش أفضل أيام حياته في سن شبابه أعرف أنها أصعب المراحل التي يمر بها المرء لأنه يبدأ بتكوين ذاته ورسم مستقبله لذا أنصح كل شخص مر بهذه المرحلة أن يعتمد على ذاته، وأن يأخذ الحكمة والعبر من هذه الحياة، وأن يحترف فلسفة الحياة ويتخرج من مدرستها أولا، ولأنه يمر في هذه المرحلة بصراع بينه وبين ذاته إن لم يكن ذو حكمة سيخسر كل شيء في سن مبكر، ولأنه هناك من يستغل شبابنا في هذا السن بكثرة لأنه لم ينضج بعد ولا يعرف التفريق بين الصحيح والخطأ، لم يبلغ سن الرشد بعد. شبابنا هم صناع المستقبل وبهم نبني حياة أفضل ومستقبل زاهر بالعلوم والأدب والفنون، فكل منا له موهبة مخبأة ويجب دعمها للاستفادة منها.

لهذا يجب بناء شباب واعٍ لضمان حياة راقية والاهتمام به خصوصا في مرحلة تكوينه، لأنه يحتاج الدعم والتعلم لصنع مستقبل للأمة.

وفي الأخير ندعو شبابنا الحرص على أنفسهم وتنمية الوعي، لأنها من أصعب المراحل إذ تعتبر نافذة يطل بها المرء على مستقبله ونجاحاته وإخفاقاته في هذه الحياة.

والزمن الذي وصلنا له أصبحنا حتى لا نفرق بين الرجل والمرأة وهذا كله نابع من مجتمع مُهمِل وأسرة لا تبالي، تترك أطفالها للشارع ولا تسأل عنهم إذ يجب على الأسرة تربية أبنائها على التفرقة بين الصحيح والخطأ، لا أن يتركوا الشباب على أهوائهم لأنهم بهذا يساهمون بتنمية شخص سيكون عالة على نفسه و أسرته ومجتمعه لهذا أنصح القائمين على تنمية شباب يكون فخرا وشعلة نور لأمته.

خديجة بن حمادي/الجزائر -غرداية-

فترة المراهقة

تعتبر فترة المراهقة من أصعب الفترات العمرية على الآباء و الأبناء، فهي الفترة التي يبدأ بها الطفل بتكوين شخصيته المستقلة بعيدة كل البعد عن عائلته .

تعرف على أنها المرحلة الفاصلة بين الطفولة و الرشد المبكر، و تظهر غالبا بعد حدوث البلوغ للذكر أو الأنثى، و تبدأ عادة في سن الثانية عشر وقد تمتد الى الحادي و العشرين .

مرحلة المراهقة..

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو المتسارع مقارنة مع المرحلة السابقة لها و المرحلة التي تليها ، فيظهر النمو والنضج و الرشد في كافة الجوانب و الأبعاد الشخصية ، كذلك يسير الفرد نحو التقدم الإنمائي ومستويات مرتفعة من النضج الانفعالي والاجتماعي ، وارتفاع القدرة على تحمل المسؤولية وتقييم الذات من خلال إدراك القدرات والاستعدادات والإمكانات الذاتية التي تصقلها الخبرات وتجارب النجاح والفشل المختلفة ، وتطوير مهارات التفكير والتخطيط للمستقبل ، واتخاذ القرارات بما يتعلق بالقضايا المصيرية التي تمس حياة الفرد الخاصة ، بالإضافة إلى تقدم النمو بشكل متسارع في الجوانب الجسمية والجنسية .

نور طنطاوي/مصر

كن صالحا

إن قصدتموني لشيء أجيبكم أينما كنتم، أنا ورفيق الدرب قلمي الذي تتهاطل الكلمات معه.

سأسلط الأضواء على فئة هامة ستصبح قدوة لأولادنا. لك يا مراهق، اسمعني لاشيء مستحيل تقدم دائما لفعل الصواب، لا تتجول في الوسط الملطخ بالأوهام، كن أنت لا غيرك، اسع جاهدا لتغيير نفسك للأحسن لتنال البر من والديك.

أنا هنا لإيصال رسالتي لك لتمض قدما نحو النجاح.

أوجه كلماتي البسيطة لك قبل الندم لعلي ألقاك نبراس العالم في العلا.

أوصيك يا مراهق إذا أرت الفلاح عليك بالصلاة هذا ما أخبرنا به ربنا الكريم في كلامه الجليل حي على الصلاة حي على الفلاح، فلا فلاح بلا صلاة ولأنها الوعد الذي بيننا وبين الله جل جلاله .

اِعمل صالحا وكن القدوة الحسنة لا السيئة، نحن أمة محمد خير الخلق نفتخر بذلك، لهذا اِعمل لآخرتك لا للدنيا الفانية.

أترك ملذات الدنيا فهي لا تدوم فملتقانا في نعيم الجنة، فالفسق والتبرج لا يحمد عقباهما لا في الدنيا ولا في الآخرة.

وكن على علم أن ربك خلقك في مكان ما في هذا العالم الواسع لتبلّغ رسالة ما، لتترك بصمة يتذكرونك بها عندما تذهب من ذلك المكان فتعبكم سيزول وإنجازاتكم سيخلد في تاريخ الأمة.

اِنقضت فترة الطفولة، وها أنت شاب يافع فكن لنفسك ومجتمعك نافع ،لا تتبع ما يلهيك بل اختر ما ينفعك و يرضيك.

دع غايتك في الحياة هي رضا ربك؛ فرحلة الحياة مليئة بالعقبات، وكل فعل يرضي ربك هو وسيلة النجاة.

لا تمش مع هوى نفسك وتتبع درب رفاق السوء، لا تصاحب صديقا يزين لك طريق التدخين والمخدرات ومسار المحرمات، فليس للخمور والمسكرات نفع لك، إنها مجلبة للأذى والضرر

لا تكن مُنقادا تجرك مواقع التواصل وتوجهك، لا تضيع وقتك في ما يلهيك واستغله فيما يفيدك.

كن أنت قبطان سفينتك وقائد رحلتك في حياتك، واتبع خريطة الحكمة والدين.

دع الدراسة هي هدفك، والعلم سلاحك ودليلك، فطريق الجهل آخره مسدود، ودرب العلم فيه نور وآفاق .

كن في هذه الحياة شخصا نافعا ترك جميل مروره فآخر الفرد هو الفناء ويبقى جميل صنعه في الحياة.

نجاة بوفارس/الجزائر - المدية-

لا تفقد الأمل..

ما دمت تتفائل خيرًا سوف تصبح فخورًا بنفسك وبإنجازاتك وطموحاتك وتذكر جيدًا أن الصواب الذي لم يصب القمر سوف يصيب إحدى النجوم لذلك أبقى صامدًا مهما تعثرت ومهما سقطت.

أنظر إلى الأمام وتجنب العوائق أنت تستطيع وجميعنا نستطيع أنظر إلى الأشخاص الأكثر إنجازًا في حياتهم، لكن لا تمشي على نفس المسار ولا تكن نسخة من الآخرين، بل اِعمل جاهدًا بأن تكون أقوى ومتميز عن العالم أجمع، الأمل موجود ما دمت تثق بنفسك، بقلبك، وعقلك لا تدع شيء يقف أمام طموحاتك وأحلامك ولا تيأس أبدا ما دام أمرك بيد الله فهو المدبر والميسر لكل عسير لقوله تعالى: "إن مع العسر يسرا"

وما بعد الضيق إلا الفرج القريب .

لا تيأس هيا، اِنهض ولملم شتات عقلك وقلبك وتناثر في أفكارك وأبتعد عن كل ما هو سلبي، فالحياة لا تقبل الشخص الضعيف بل تحتاج إلى شخصًا قويًا شخصًا صلب لِكي يواجه تلك الصعوبات بكل صمودٍ و ثبات.

صافي فتحية/الجزائر -المدية-

مراهقة مزهرة

مرحلة المراهقة تكون فترة مثيرة للتّحدي وهذا أمر رائع، ولكن يوجد بها الكثير من الاختبارات والعقبات وهذا ليس أمر مقلق لأنها هذه هي الحياة المختلف في هذه المرحلة فقط هو أنه تبدأ في معرفة حقيقة الحياة أنها شريط يمر بحلوه ومره مليء بالامتحانات لأنه في مرحلة الطفولة لا يكون الإنسان يكترث لكثير من الأمور لكن في بداية نضجه يصبح ينتبه لأمور شتّى ففي المراهقة يبدأ بتعلّم تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس كما يعلم أنّه لم يبقى ذلك الطّفل الصّغير المشاغب بل أصبح بالغا وراشدا يتحمل مسؤولية كل الأمور التي في حياته، ونحن نعيش مرة واحدة ولا بد من تبادل الخبرات والحكمة في الدّنيا من الذين اخذوا التجارب وعرفوا العبر لكي نستفيد منهم ولا نهدر وقتنا في تعلّم أمور سالفة العبور على غيرنا فقط نكتفي بأخذ الدروس منهم، فأول أمر لا تستمع لكلام الناس واترك ثقتك بالله قوية وستثق بنفسك فإرضاء الناس غاية لا تدرك وإرضاء الله غاية لا تترك فأدرك ما لا يترك واترك ما لا يدرك فلقول الإمام الشافعي:

لم يبق في النّاس إلا المكر والملق شوك إذا لمسوا، زهر إذا لمقوا

فإن دعتكم ضرورات لعشرتهم كن جحيما لعلّ الشّوك يحترق

ستفقد الأمل أحيانا وربما كثيرا لكن إيّاك أن تستسلم لذلك الشعور لأنه سيؤدي بك إلى الهاوية، لا بأس ببعض الحزن في بعض المرّات لأنه هناك أشياء تؤلم، ولكن لا تجعل الحزن هو حياتك لأنّ الحياة فانية وإن طالت، ستمر بأيام ترهقك تتعبك وتحس أنّها النّهاية وأنّك لا تريد العيش أكثر، ولكنها سوف تمر بإذن الله ولا تنسى أنّ الصّبر مفتاح الفرج فقط اكتفي بالفضفضة لله عز وجل وسترى الفرق، فعبادة الانكسار لله بأنّك عاجز والله وحده القادر وهذه الحقيقة ستجعل العوض الجميل يأتي إليك مهرولا، لا تسمح للفراغ باستيطان أيّامك لأنّ الفراغ مفسدة والشغل مجهدة، اهتم بهواياتك وطوّر ذاتك وتقرب من الله عز وجل ففي القرب منه تنال كل التّوفيق في حياتك، إذا حصل لك موقف سيء وتعرضت لخيبة من أصدقائك، احتقار من أقاربك أو أناس قريبون منك، ظلم من أي إنسان أو ربما كلمة جارحة من أهلك كل ما عليك هو الشّكوى لله عز وجل لا تشكو لأحد سواه لأنّ الله هو الأقرب إلينا من حبل الوريد والعليم البصير بما في القلوب والله يمهل ولا يهمل، فضفض لخالقك الغفور الرحيم ولكن إياك والتفكير في الانتقام لأنه لا يجدي نفعا ولا يكسبك سوى الحقد والبغض، وأنت قادر على هذا ولكن اعف عن كل من جرحك فالله عفو يحب العفو فكن رحيما تحصّل الأجر والثواب عند الله وتجبر خير الجبر ولو بعد حين، وكما لا تفكر في الانتقام لا تفكر في الموقف وكيف خذلوك وكيف

حصل هكذا إلى آخره من الأفكار السلبية لأنك بذلك تجر نفسك للعزلة والانطواء والكره لكل شيء في حياتك، فنصيحة لا تجلس في قلب المشكلة بل فكّر في الحل فما مضى فات وما ذهب مات فلا تفكر فيما مضى فقد ذهب وانقضى، فكّر في المستقبل الزّاهر والعوض الجميل، احرص على صفاء نيتك مهما لقيت من شر لأنّ النّوايا الحسنة عند الله محفوظة فقابل السيئة بالحسنة فهذه حكمة، قابل البخل بالعطاء وهذا كرم، قابل القضاء بالرضاء لأن ذلك قدر الله، قابل الجدال بالتفاهم لا بالصّراخ لأنّ هذه سدادة رأي وحكمة تفكير، حافظ على دراستك وركّز على تحقيق أحلامك لأنه لا شيء ينفعك بغير علمك وعملك الصّالح، تواضع دائما لأنه إذا زاد الغرور نقص السرور فتواضع في علمك وعملك وحياتك وفي كل أمر، ستتعرض للنّقد كثيرا لكن شتّان ما بين النّقد البنّاء والنقد الهادم فالأول ينفع ويطور والثاني يحبط ويكسر، فخذ الأوّل بعين الاعتبار واترك الثّاني لأنه غيرة وحسد، اختر أصدقائك على معيار أخلاقهم لأنّ الصّاحب ساحب فاجعل صحبتك صالحة، كن ذا حياء فالحياء للرجل فضيلة وللمرأة زينة، فالحياء هو رأس مكارم الأخلاق وهو ليس خفض الرأس واحمرار الوجه بل هو أن لا يجدك الله حيث نهاك، لا تتعلق بالأشخاص لكي لا تكسر قلبك وتدمر نفسك بعد رحيلهم لأنّ التّعلق يجعلك ترفع سقف توقعاتك منهم وهذا ما يعود عليك بالضّرر مرة أخرى فعلّق قلبك بالله وحده ولن تخذل بإذن الله، إياك والكذب عوّد نفسك على الصّراحة والشّفافية والصّدق والنّزاهة حتّى لو لم يكسبك هذا الأمر الكثير من النّاس ولكن كن متأكدا أنّه سيكسبك أفضلهم، عش الحياة كما ينبغي بإرضاء الله محترما حدوده مبتعدا عن ما حرّم ومخلصا لما حلّل.

"الحياة أخذ وعطاء، خذلان ووفاء، قدر وقضاء ... ارضي بكل ما في حياتك لأنّ الفرح لحظة والرّضا حياة فتعلّم كيف ترضى لتفرح"

أريام ذويبي/الجزائر –سطيف-

نافخة الكير

رن جرس المؤسسة، خرجت هناء وأمل من القسم وهما تتحدثان على نقاط أساسية بالدرس، حتى وقفت عليهما فتاة ذات مظهر غريب، لباس مراهقين وكلام رخيص وجريء، قالت وهي تلعب بشعرها المموج:

- أهلًا يا بنات، أنا سعادة أريد أن أكون صديقتكما.

أعجبت هناء بشخصيتها ولباسها وجرأتها بينما أمل تجاهلتها، قالت هناء بلهفة:

- لمَّ لا نكون أصدقاء؟ أكيد أوافق.

شدتها أمل من يدها ثم قالت لها بنبرة محذرة:

- سعادة فتاة غير جيدة وسمعتها سيئة، احترسي.

قالت سعادة بسخرية:

- سمعت ما قلته يا أمل، دعي هناء تقرر بنفسها أم أنكِ ولية أمرها؟

ردت هناء بتسرع:

- ليست ولية أمري.

ثم نظرت إلى أمل وأكملت:

- ولن تتحكم في حياتي أكيد، أنا اخترتك صديقتي.

ابتسمت سعادة بخبث ثم أمسكت بيد هناء وذهبت، بينما ظلت أمل واقفة متسمرة في مكانها.

توالت الأيام وهناء لم تعد تجالس أمل إلا نادرًا، بل أصبحت تقضي جل وقتها مع سعادة، أصبحت ترتدي مثلها وتتحدث مثلها وتتصرف مثلها، وأصبحت تتغيب عن الثانوية كثيرًا وتعطي مبررات تافهة، طلبت منها الإدارة إحضار والدتها فلم تعود تدخل الثانوية من الأساس، استدعى المدير والدة هناء وأخبرها بكل شيء، تغير هناء وتدني درجاتها وتغيبها الدائم.

كانت حليمة جالسة تنتظر دخول هناء إلى البيت، فور أن دخلت خاطبتها قائلة:

- أين كنتِ؟

ردت هناء بتلعثم:

- أنا.. أنا كنت ب.. بالثانوية.

ابتسمت الأم قائلة:

- الثانوية! حقًا؟ الثانوية التي تغيبتِ عنها لمدة أسبوع كامل!

- أمي أنا.

- أمك؟! لو كنت حقًا أمك كنتِ راعيت لي على الأقل، تلك الفتاة التي ترافقينها غير جيدة، قلبي لم يرتح لها أبدًا.

أغمضت هناء عينيها وأمسكت رأسها ثم فتحت عينيها وظهرت على وجهها ابتسامة غريبة ثم بدأت تثرثر بكلام مبهم وتقهقه بصوت عال، ثم سقطت على الأرض فاقدة وعيها.

وسط غرفة بيضاء تجلس هناء على الأرض جانب السرير الطبي الأزرق، وضعت يدها فوق رأسها ثم شدت شعرها بقوة جنونية وصرخت وهي تجره، نظرت إلى كومة الشعر الأسود الذي تحمله في يدها ثم رمتها على الأرض وبدأت بصفع وجهها، أُغلق عليها داخل هذه الغرفة بالمشفى منذ ثلاثة أسابيع، لا ترى لا ضوء ولا شمس باستثناء طبيبها المتخصص وطبيبها النفسي والممرضة التي تقدم لها الطعام ثم تنصرف، حاولت مرة الهروب عندما أتت لها الممرضة بالطعام، وفي غفلة منها خرجت من الباب هاربة، لكن قبل أن تخرج من باب المشفى وجدت قبضة يد طبيبها المتخصص تمسك بيدها وتم إرجاعها إلى الغرفة وهي تصرخ وتقاوم قبضات الممرضون حتى وجدت نفسها داخل الغرفة مرة أخرى، فقدت أملها في الهروب ثانية.

ظلت تضرب في الباب والجدار، تشعر أنها في حاجة ملحة إلى تغذية ذاتها، نعم جرعة من المخدرات ستشعرها بنشوة كبيرة وستوصلها إلى قمة الانتصار، أدمنت عليها وفات الأوان، هي لا تريد أن تعالج.. هي تريد فقط الوصول إلى ما تريده أو أكيد ستفقد عقلها، ذلك ما تعتقده، شعرها الأسود أصبح كموج بحر غاضب في ليل حالك، وعيونها الرمادية كصورة سماء ملبدة في يوم ممطر، انهارت على الأرض وهي تبكي بهستيرية مطلقة حتى انتبهت إلى النافذة الكبيرة الموجودة بالغرفة، هدأت وظهر على وجهها ابتسامة ماكرة، اقتربت إلى النافذة بما تبقى في وجهها من دموع، جرت الخزانة الصغيرة التي كانت جنب السرير الذي ترقد فيه إلى تحت النافذة، ثم وقفت عليها وفتحت قفل النافذة وبعدها النافذة، ضحكت ضحكة انتصار ثم

قفزت إلى الخارج وبدأت بالركض بما أوتيت من قوة وقلبها يدق بسرعة جنونية، كيف لا تفرح وقد وجدت المصباح وسط الظلام؟!

وجهتها واضحة، ستذهب إلى سعادة، الفتاة التي تمنحها المخدرات، ظلت تجري وسط الشارع المكتظ بالناس وكأنها هاربة من سفاح خطير، ظلت الأحداث تلح على دماغها واحدة تلو الأخرى.

تذكرت صديقتها أمل التي كانت دائمًا ما تنصحها وتحاول أن تبعدها عن سعادة: "هناء، ابتعدي عن سعادة، هي فتاة غير جيدة وسمعتها سيئة، وأنتِ فتاة محترمة ولا أريد أن تنحرفي و تصبحي مثلها"

فكانت هناء ترد عليها: "لماذا أنتِ تعقدين الأمور؟ لا تفهمين فيما هو دارج، أنا أتمتع بحياتي هنا، أكيد لن أدفن نفسي في البيت وبين الكراسات الدراسية، الحياة نعيشها مرة واحدة فدعينا نستمتع"

فتظل أمل تنظر لها باستسلام وتذهب.

الآن فقط تشعر بقيمة ما قالته لها صديقتها وأمها، حيث كانت تقول أنهما متخلفتان ومعقدتان وأفكارهما قديمة، الآن تشعر بألم في قلبها، لم تسمع لأحد ووقعت في فخ سعادة.

جلست وسط الشارع وهي تبكي بحرقة كبيرة، لقد دمرت نفسها بتصرفاتها، أخطأت من قبل لمرافقتها سعادة وتعاطيها للمخدرات والكحول، والآن تخطئ مرة أخرى وهي تعود تحت قدميها لكي تمنحها المزيد، مسحت دموعها بسرعة وهي عازمة على الابتعاد والبدء من جديد، لن تخطئ ثانية، أكيد لا.. لن تضرب جهود أمها لمعالجتها عرض الحائط.

وقفت وقفة محارب عازم على الانتصار في الحرب والتغلب على العدو، والعدو واضح جدًا، فجأة نزل ضباب على عينيها وشعرت بألم في رأسها ثم سقطت على الأرض فاقدة وعيها.

فتحت هناء عيونها وهي تمسك برأسها الذي كان يؤلمها، وجدت والدتها المسكينة تجلس جانبها وهي تبكي واضعة يدها فوق رأسها ويبدو على ملامحها التعب، انتبهت الأم إلى استيقاظ ابنتها، ابتسمت ثم جرت عندها وعانقتها بشدة، شعرت هناء بحنان والدتها الدافئ وحبها لها، دخلت في حضنها وأطلقت العنان لدموعها ومشاعرها المتضاربة وهي تذرف دموع الندم، كيف لها أن تنسى والدتها التي تحبها؟ كيف لها أن تنسى أحلامها؟ تجاوزت تلك الأسئلة المتحسرة، كيف ستبدأ

حياتها الجديدة الخالية من أي شيء محرم يدمر حياتها؟ أكيد جواب هذا السؤال عندها.

بعد شهر استطاع الأطباء علاج إدمان هناء للمخدرات برفقة عزمها على ذلك ووقوف أمها وصديقتها أمل إلى جنبها، خرجت من المشفى بصحة وعافية، والتزمت بزيارة طبيبها النفسي كل أسبوع من أجل استقرار نفسيتها.

تغيرت هناء ورجعت إلى طبيعتها وأكثر، أصبحت تشعر بالاكتفاء والامتنان والسلام، صفت ذهنها وتأملت نفسها وتصالحت مع ذاتها واقتربت من ربها، أصبحت تستيقظ كل يوم لصلاة الفجر تدعو الله أن يسامحها ويعفو عنها وتحمده على نعمه الكثيرة عليها.

سجلت في الثانوية مع حلول السنة الدراسية الجديدة، تعرضت للإساءة والتسلط والتنمر من الناس، لكن ذلك لم يجعلها تقف بالعكس استمرت وظلت تحاول جاهدة استدراك ما فعلته، كان برفقتها أمل صديقتها، أمل التي لم تتركها قط حتى في أصعب مراحل حياتها.

فاطمة الزهراء بن الشلح/ المغرب

يا من ذهبوا و خانوا.

. على مراهق الكف أتاني بكلمات

هواء ذلك الشعور أشفق بي المكان من زمان

اذهب، اذهب و هب لي الراحة و الأمان

على زمان عصوري نضجت

على رؤوس أقلامي فضحت

على عالي الثقافة نار غيرتي

أراهم كانوا سعداء

وأنا ماذا ؟ ولمن أنتمي ؟

إلى متى ستغرق علي التراكمات و المشاكل ،أنا لم أنتهي منها بعد

على ماذا... أسند ...؟

على ماذا أبكي؟

على ماذا أوافق و من يوافقني الرأي صار كمان

كفى بي الزمان الغدار

لقد أهانني وأنا فرحان

رأيت أشخاصا ولم أصير على الدرب حفيان

نار تشتعل تحت أمري

أه بي الحزين قد غاب

و بي الضحك قد فارقه الحظ و كان أمامه على بضعة مسافات

من الجهل لم يفهموا

معنى المراهقة و معنى الحنان و الأمان

هيا إلى صدري فقد غابته الضحكات و الرسمات

أرفع يدي و أسبح وأصبر نفسي

فالصبر قد طال للانفجار

ظلموني، قهروني، لم يعطوني الحرية

ولا أي شي من وقتهم

به اكتملت نفسي و زادت في ثقة النفسي

قد نقصت بالمشاكل و الخذلان

وانا لم أستطيع تحمل الزمان

فقد أرهق الثقل ظهري

وهو صامد كالجبل لا يفنى

إن قلت لي كيف حالك، أنفجر من البكاء

فما تبقى مني مجرد دمار

هيا كونوا معهم ولا تستهزئوا بهم فهم الجيل القادم و الأمل و التقدم

كيف أنا لا أنطق المنطوق إلا الحق

ولا أقول إلا الصح والحقيقة ،فهم كذبوا علي

وعلى حساب رب العالمين سيحاسبون و يذهبون إلى النار خالدين

وقت، مضى بيا الزمان

قد شاب رأسي ووجدت الكنز و الأمان

سأجمع حياتي و أنهض بكل ما تبقى مني

فأنا زجاج مكسور على وشك الانهيار كمظلوم

سأرسل لك رسالة وداع

كن مطمئن البال ولا تنتظر أحدا

مراهقتك على وشك أن يرسل لك رسائل السعادة

كن مؤمنا بنفسك

و كن مؤمنا بطموحاتك و حقق المزيد

ما دام النهار يطلع فأنت تشرق من جديد

استقل عن الآخرين نفسيا. حاول أن تحلل وتفهم نفسك قبل أن يفهمك الآخرين.

اختر رفيقك وصديقك قبل الانطلاق

إياك ورفقاء السوء.

إياك ومقارنة وضعك بوضع الآخرين.

إياك أن تطالب بحقك قبل القيام بواجبك.

هذا واجبك أيها المراهق فأنت ما زلت تتعلم و تنضج منك التجارب

مرين فتيحة سهام /الجزائر –النعامة-

جُرعَة تفاؤل

1- مهما ضاقت بك السبل، وسلكت بك الحياة طريقا ضيقا أشواكه ضارة، تذكر أن لك رب، تذكر أن الحلال هو مفتاح السعادة، وأن الحياة الحقيقية هي في القرب من الله.

﴿مَن عَمِلَ صَالِحاً مِن ذَكرٍ أَو أُنثَى وَهُوَ مُؤمِنٌ فلَنُحْيِيَنَّهُ حَياةَ طَيِّبَة وَلَنَجزِيَنَّهُم أَجرَهُم بِأَحسَنِ مَا كانوا يَعملَون﴾

2- تذكر دوماً أن "المرء على دين خليله"، فراجع حساباتك، من هم أصدِقائك؟!.

اختر دوما صحبة صالحة، صحبة تقولك إلى رضا الله وإلى الجنة، اختر صحبة لا تستحي أن تقوم بمعروف أمامهم، اختر صحبة إن رأوك تقوم بمنكر نصحوك.

فأولئك هم الذين ستلتقي بهم يوم القيامة وفي الجنة.

قال تعالى ﴿الْأَخِلَّاءُ يَومَئِذٍ بعضُهُم لِبعضٍ عَدُوٌّ إِلَّا المُتَّقُون﴾

3- قد تيأس بك الحياة، لتظن أنك قد هلكت، وأنه لا فائدة من حياتك، لكن تذكر دوما أن الله معك، وأن الله هو الباقي، وهو القادر، وهو الرزاق، وهو الفتاح، اطمئِن لأن لك رب، فما ضاقت إلا لتفرج، وما صَعبت إلا ليأتِي الله لك بفرح تدهش منه.

﴿سَيَأتِ بِهَا الله﴾

أسماء محمد/موريتانيا

مراهقين في وسط العتمة

صباح الخير من شرفة غرفتي الساعة السادسة صباحا، بعد عدة ترددات قررت أن أرسل رسالة مع ساعي البريد إلى فئة مهمة جدا في المجتمع، وهي فئة الشباب، أمل المستقبل القريب، نعم فهذه الفئة تعيش مرحلة من العمر تعرف بالمراهقة، وهم بحاجة ماسة إلى رسالة إرشادية أو نصيحة أو أي شيء يغرس الأمل في قلوبهم ويعلمهم معنى الحياة

تبدأ رسالتي بكلمات رقيقة اسطرها من أجلك أيها المراهق، أنت أمل المستقبل إن كنت صالحا وعار للمجتمع إن كنت فاسدا...

بسم الله الرحمان الرحيم، عزيزي المراهق سواء كنت ذكر أو أنثى أنت الآن تعيش في عتمة، أجل أعلم هذا وأنا الآن بدوري سأخبرك كيف تنير هذه العتمة التي تعيش فيها.

انك الآن في فترة جد حساسة وصعبة فيها تبدأ حياتك وتتعرف على أشياء اكبر من ان تعرفها وأنت في مرحلة الطفولة، ستتعرف على شيء يدعى الحب، والعلاقات العاطفية، إضافة إلى انك ستصل إلى عمر تصبح فيه مسئول عن نفسك من جميع النواحي، ستتعرف على أصدقاء جدد وأشخاص غرباء في حياتك اليومية، ستنضج بما يكفيك لتصبح شاب ناضج وتصبحين فتاة ناضجة، فأنت الآن في مرحلة ما بين الطفولة والرشد، كما عليا أن أخبرك أن هناك بعض التصرفات ستقوم بها في هذه الفترة مثلا الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفيها ستقع في كهف مظلم للغاية، وتتعثر كثيرا وسترى فيه عالمين أولهم عالم مفيد وثانيهم عالم الفساد، لذلك احذر يا عزيزي لا تذهب إلى العالم الفاسد، فتقع وتخسر وتندم.

كما إنك سوف تصبح تهتم بمظهرك الخارجي كثيرا رغبة في إظهار نفسك في أجمل صورة، إن كنت شاب ستتمرد وتصبح تتأخر في رجوعك إلى البيت وتقترب من أشياء سيئة كالتدخين وغيره، وهذا بالطبع عمل سيء لا تسمح لنفسك أن ترتكبه، وإضافة إلى ذلك ستكون شخص عاطفي وتبحث دائما عن الاهتمام من الوالدين وحتى الأصدقاء والأقرباء، ستقع في الكثير من الأخطاء ومنها سوف تتعلم، ستنخدعين يا أيتها الفتاة بشاب عشريني لكن أنت أغلى من انك تتخذين أخذان فصوني نفسك يا غالية..

وحتى في علاقتك مع الغير ستكون علاقات يسودها التوتر الدائم لأنك ستكون في حالة مختلفة، تغضب بسرعة، تفرض رأيك دائما، ستعاني من التنمر في المجتمع،

ستتعب كثيرا في هذه المرحلة، التي تنقلك من قطار الطفولة البريئة الى قطار المراهقة الصعبة، لكن هذه العتمة لها مصباح ينيرها، هل تريد هذا المصباح؟

حسنا هذا المصباح الذي يحتاجه المراهقون للخروج من قوقعة العتمة هو القرب من الله عز وجل.

كيف ذلك؟ سهل جدا سأخبرك بخطوات القرب منه.

حافظ على صلاتك في وقتها، اقرآ القرآن الحكيم، قم الليل ولو قليلا، توقف عن سماع الأغاني، أكثر من ذكر الله، خصص ورد يومي من القرآن وقم بحفظه، اجعل لك قدوة وهو خير الخلق محمد صلى الله عليه وسلم، إن كنت فتاة فارتدي تاج العفة وهو الحجاب الواسع والتبرج إياك تقتربي، علاقات الحب والعاطفة والعلاقات غير شرعية، وهي البئر العميق الذي يقع فيه كل المراهقون، لذلك أرجوكم سيطروا على رغباتكم، كل ما هو غير شرعي يغضب الله، إذا أحببت أو احبكي شخص فسيكون ختامه الزواج ليس مكالمات سرية ورسائل وقلوب حمراء، لا تستهلكي شبابك في أشياء غير نافعة. وأنت أيضا لا تفعل،

انتم مراهقون لا يخيفكم هذا اللقب انتم شباب أقوياء عليكم أن تعيشوا حياة جيدة يملؤها الحيوية والسعادة والقرب من الله،

لا تضيعوا شبابكم في اللاشيء، اطمحوا، حاولوا، اتعبوا، ادرسوا، قاتلوا المستحيل، أنيروا الطريق، كونوا قدوة لغيركم، كما سأخبركم أن الجميع عندما تصلون إلى هذه المرحلة سيخبرونكم أنكم ستصابون بالاكتئاب**!!!**

لا تصدقوهم، نحن مسلمين إن تعبنا وأصابنا الحزن والإرهاق والبكاء بدون سبب نعلم ما هو سبب كل هذا لا نقول أننا مصابين بالاكتئاب إنما نقول أننا ابتعدنا عن ذكر الله، يقول الله سبحانه في كتابه«ومن اعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا» الاكتئاب عند الغرب فقط.

البعد عن الله هو الذي يتعبك وليس الاكتئاب..

لا تسير في طريق منكسر، لا تسمع كلام الآخرين عش حياتك، لا تسمح لهم أن يستغلوا انك في مرحلة حساسة ليسحبوك إلى بئر المعاصي تحت عنوان عش حياتك..

أن تعيش حياتك هو أن تعمل لأخرتك. هذه هي الحياة الحقيقة، الدنيا ما هي إلا دار العمل والامتحان ليوم الحساب،

أنت قوي وحتما ستكون فخرا للمجتمع... وأحسن مراهق..

أنت مراهق نعم مرحلة حساسة وصعبة ستتغير حياتك وتتعلم أشياء أخرى وتصيبك دوامة من التغيرات ستبكي كثيرا وتخاف من القرارات التي ستتخذها، ستبدأ حياة مختلفة، سيتغير جسدك ويبرز مظهر نموك الجديد...

هذه هي العتمة التي تعيشها من تغيرات جديدة لكن أخبرتك سابقا وسأعيد هناك مصباح لينير هذه العتمة. اجعلوه سلاحكم في الحياة، وهي القرب من الله، فلا تتخلى عزيزي المراهق عن هذا المصباح أنت بحاجة إليه وإلا لن تنجو من هذه العتمة.

هذه هي رسالتي لك ستصلك عبر ساعي البريد.

بوقرن آية/الجزائر –سكيكدة-

تصميم:
و. زهراء
كتاب جامع لك أيها المراهق
إشراف دلال بن سلامة
سنة النشر 2022