

كتاب رحلة الحياة

تحت إشراف الأستاذتين:

- ولد الزين حورية.
- بن مسعود رقية .

2025-2024

مقدمة

بسم الله القادر المقتدر، وله الحمد عدد النجوم وأكثر. ثم الصلاة والسلام على خير خلق الله أحمد المتعبد ...

و شهادتنا أن لا إله إلا الله، و أن محمداً رسوله و مصطفىاه.

أما بعد...

إن الله تعالى عندما خلق الارض ومن عليها من انسان و جماد و حيوان، كان قبل ذلك قد خط لوحا محفوظا ، قدر فيها كل صغير و كبير في الحياة (فقر و غنى، مرض و صحة، حزن و فرح ...)، فكل شيء مقدر و مختار من عند الله الجبار، فلا تيأس يا صاح ولا تحتار، فالخيرة فيما أراد الله واختار... وكل ما حدث أو سيحدث هو من وراء حكمة لا يعلمها إلا هو سبحانه...

ومع هذا، فالإنسان ملزوم و مجبول على اتباع ما الله يحبه و يرتضيه، فالله تعالى يحب العابد الذاكر التائب الطاهر الذي تراه متوكلا حكيما في تصرفاته صابر، و التصرف هنا وفقا لحديث الحبيب صلى الله عليه وسلم: "اعمل لآخرتك كأنك تموت غدا، و اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً" ...

ولهذا فقد تم وضع هذا الكتاب لطرح بعض النصائح التي من المحتمل أن تحمل عقارا فعالا لعلاج بعض المشاكل الحياتية. اعتمادا على أفكار شبابية بعقول شابة يافعة بالحياة و التجارب.

الكاتبة: بن مسعود رقية - الجزائر

إهداء

إلى من هم في بداية الطريق أو ربما تاهت بهم السبل، من ينتظرون عودة السلام إلى واقعهم بعد أن غرقوا في غوائل الدنيا، إن الحياة عبارة عن محطات لا تدري في أي مرحلة سيتوقف عمرك لذا عليك أن تحرص جيداً على أن تستثمر وقتك وتستغله في ما ينفحك وتنقذ نفسك بنفسك فحياتك اليوم مجرد رحلة قصيرة فاحرص على الحفاظ عليها قبل فوات الأوان ومانحن إلا مسافرون فاترك فيها أثراً جميلاً وعملاً صالحاً قبل الرحيل.

الكاتبة : ولد الزين حورية.

لا تيأس

الحياة كالبحر، وأيامها كأمواجه ونحن فيها كالمسافرين، تبخر بنا الأيام.....

لاندرى أين تضعنا...!

فيوم عسير كأيام شديدة ...!

□ ويوم هادئ كأمواج هادئة ...!

□ أخبار مفرحة كنسيم ناعم يشرح الصدور، وأخرى هوجاء كالعاصفة ترمينا بعيداً عن شاطئ السفر،

فالبحر يبعدك عن أحبابك، وهكذا الأيام تبعدك عن من تحب، وتجمعك بمن لا تعرف ...!

□ نركب البحر خائفين من المجهول ...!؟

لنا في الحياة آمالاً قد لا ندركها ...

ومع ذلك نحب الحياة، فهي عبارة عن قطار يسير بنا ونحن من نختار محطات توقفنا، قاوم الصعوبات لتصل إلى هدفك، واعلم أن الجزء المحذوف من كلماتنا، النظرة التي نحفظ بها، والأحلام التي لا تُخبر عنها أحد، والذكريات التي نتظاهر بنسيانها، نحن في الحقيقة هي ذواتنا وكيونتنا، تمرُّ الحياة بين حلمٍ وأمنية، ولا يحدث إلا ما كتب الله لنا، عيونٌ تحلم ، وقلبٌ يتمنى ، وربُّ كريم.-إياك أن تحزنَ على فواتِ الأشياء، فبعضها كان ينبغي لها أن تزول إلى الأبد ، كمثل أشخاص لا بدّ لهم من الرحيل بلا عودة، أن يصبحوا غرباء، هناك مواقف مريرة كان لا بدّ أن تمرّ عليك لتتقوى على مواجهة غيرها فيما بعد ، و هناك فرصٌ كان لا بدّ لها أن تضيعَ لكي لا تضيع أنت، أيّامٌ لا بدّ أن تخلو عليك حتى تدرك قيمة الأيام التي ستحنو عليك ... لا تنتظر لكل ما كان مرّاً على حقيقته، لا يمكن أن تعاني فقداً دون أن تنال عوضاً بعده، قد

يؤخر الله عنك أشياء، إما لكي تصح من مسارك أكثر فتعود له ، أو لكي تنضج أكثر فتأتيك بوقت مناسب تسعد بها ولا تُرهبك، أنت أمام إله كريم وغني ويحب العطاء، ولا يُمسك عجزاً ، بل لحكمة ، ولو كشف لك حكمته لكان المنع قمة العطاء، لأن ماتريده قد لا يناسبك الآن ، ولكن قد يناسبك غداً لا تسمح لروحك بالإنطفاء، كُن لنفسك الشمعة و المصباح، إصعد على كتفي من كان سبباً في سقوطك يوماً، وانظر لهم من أعلى الدرج، مَنْ أراد رؤية دموع إنكسارك أراه إبتسامة إنتصارك، لا تنتظر أن تجد ضوءاً في آخر النفق، خذ بيدك الشعلة و أنر طريقك بنفسك، تمرُّ الحياةُ بين حلمٍ وأمنيةٍ ولا يحدث إلا ما كتبَ الله لنا، عيونٌ تحلم ، وقلوبٌ يتمنى، وربُّ كريم، تذكر "لن ينساك الله، ولو ظننت أنك بالكاد تتحمل الحياة، يأتيك باليسر والفرج في ذلك الوقت الذي تشعر فيه أنك على شفا حفرة من السقوط، فالله إذا أراد بك خيراً تعجبت من طريقته، يأتيك الخير من بين ألف طريقٍ ضيقٍ، حتى أنك لا تعلم متى وكيف حدث ذلك، بصبرك واجتهادك تستطيع أن تفعل المستحيل، فقط واصل للسعي نحو الأفضل. عندما تشعر أنك على وشك الإستسلام ، فكر في أولئك الذين يتمنون رؤيتك فاشلاً ، كُن قوي، إحم أحلامك ولا تدع أحداً على الإطلاق يحبطك، أو يقلل معنوياتك بإخبارك بأنه لا يمكنك فعل شيء ما، على العكس؛ إذا أردت شيئاً فانهض واحصل عليه.....في هذه الحياة ليس عليك إثبات أي شيء لأي شخص سوى نفسك، أقنع بقدراتك، إن لم تستطع أن تفعل ذلك الآن؛ فلن تتمكن من فعله لاحقاً....

أنظر إلى الحياة بتفاؤل، التذمر و الشكوى من المشاكل التي تعترض طريقنا يستهلك تفكيرنا و وقتنا دون طائل، ما أجمل الحياة عندما ننظر لها بجانب مشرق وما أجمل شعاع الشمس عندما تشرق إشعاعاتها الذهبية.

الكاتبة: ريم غزيرات

الصدقة

الصدقة ليست بكثرة السنين، بل بصدق المواقف، وعند المواقف تظهر، فهي كنز الاوفياء، و لا تحتاج إلى عهود وشروط وأسباب، بل إلى أشخاص رائعون، لهم مكانة خاصة في نفوسنا، نحب قربهم وبيعثرنا ويزعجنا بعدهم، الصحبة الصالحة الطيبة التي تمدنا بالخير دون رياء أو تكلف ، ليست حباً أو قرباً مشروطاً ليست مصالح عادا هذا لا تسمى صداقة، هي حب متبادل وفاء وصدق في القول والمشاعر مع الأصدقاء، الصداقة زهرة لا بد أن نرويها بماء الوفاء، ونحيطها بتراب الإخلاص حتى تضل دائماً.

لن تكوني صديقتي إن لم تبادليني مشاعر الفرح والحزن أن تكوني معي في كل مواقف حياتي، إن لم تصدقيني في غيابي، وفي حضوري إن لم تجمعنا ذكريات بطوها ومرها، لن تكون صديقتي إن غيرك الزمن ومشاغل الحياة عني، لن تكون صديقتي إن كنت تريدني فقط لمصلحتك لن تكون بالإسم أن أعرف مدى الإخلاص الموجود بيننا هكذا أود أن أرى حبك أرى إهتمامك ألت صديقتي أن تكوني بقدر هذه الكلمة هكذا تسمى الصداقة. "أنت الصديقُ المُختلفُ

الناسُ ناسٌ، إنما أنتَ الكَتِفُ."

فيارب لا تحرمنا من تلك الأرواح الطيب الصادقة الصدوقة.

الكاتبة: ريم غزيرات - الجزائر

مسرح الحياة

كيف حالك؟

شعرت بالوحدة بعض الشيء فقررت زيارتك لأحدثك قليلا قد أضحت أعمارنا عشرون هذه السنة أعلم أنك قلقة خائفة حائرة و متوترة، لكن صدقيني ما من شيء يدعو للخوف جئتك اليوم لأحدثك عن تجربتي في العشرين سنة الماضية، وأرجو ألا أثقل عليك فقد أثقل القلب بالمشاعر و لم أجد سبيلا سواك لأسرّ له ما بداخلي من كلام، أنا فتاة منذ صغري ربّيت بين أهلي، كبرت بينهم على الحب الطاعة و طيبة القلب، تمر السنوات شيئا فشيئا لألتقي بأول صديقة لي في هذه الحياة قد بلغت مقام الأخت بالنسبة لي، بل أصبحت جزءا من روحي أو هكذا ظننتها لكن الوقت سيف ذو حدين، فما لبثت سنتين حتى أصبحت صديقتي تلك مجرد ذكرى عن شخص غريب، بالرغم من هذا لم أندم لحظة على تلك الأوقات، فهي حتى و إن لم تكمل طريقها معي فقد أدت دورها في قصة حياتي، لم أقل أنني لم أحزن حين إفترقنا أو أنني لم أبكي لكنني لم أقع لوهم الحزن بقيت صامدة مهما عصفت بي رياح الهجر،

فبعدها بمدة صادقت فتاة أخرى مازالت صداقتنا مستمرة حتى هذا الوقت، كانت هذه نبذة من بعض حلقات قصتي . كل ما أردت قوله أنّ الحياة ماهي إلا قصة نسطر كلماتها و نعيش أحداثها و كل شخص يمرّ بنا يلعب دوره ثم يغادر،الحياة ليست سوى مسرح ضخم فأنت بطلة قصتك لكنك مجرد شخص مار في قصة شخص آخر، أنا عن نفسي لم أعد تلك الطفلة الساذجة التي لا تفقه من شرور هذا العالم شيئا، لقد علمتني الحياة الكثير من الدروس لن أنساها و ستبقى حية في الذاكرة . أشخاص التقيت بهم و صنعت معهم قصة و مع نهايتها ذهب كل منا في طريق، و أشخاص مازلت أكتب معهم القصة و آخرون التقيت بهم حديثا و مزال غير معلوم، إن كانوا سيتركون بصمة في حياتي صادقت الكثير

و تخليت عن الكثير أشخاص أحببتهم فخذلوني و آخرون آمنتمهم فخانوني

...

و تبقى كلها دروس نتعلمها كي نستطيع المضي قدما، اخترت طريقا منفصلا عنهم يقود إلى اتجاه مختلف بعيد أنتظر القدر و ما يخبئه الزمان، و أتطلع بشدة في سائر الأيام إلى مستقبل أتمناه في الأحلام، ما أردت قوله لك هو أنني أعلم أنك خذلتني من قبل الكثير و لا بد أنك بكيت كثيرا في غرفتك سرا كي لا يسمع أهلك صوت شهقاتك، شعور بعدم الأمان و هروبك بحثا عن مكان منعزل لتكوني وحيدة شيئا مررنا به جميعا، لكن ما لا تعرفينه أن ببقائك وحيدة ستجدين ذاتك الحقيقية ستصبحين أقوى، إن الحياة مسرح عظيم و كل ما نمرّ به في حياتنا اليومية حتى أبسط الأمور ماهي إلا تجارب نتعلم منها كي نغدو أقوى و أقوى، لنستطيع الوقوف على قمة هذا العالم، لا يزال بداخلي الكثير لكنني أخشى إثقالك بالماضي أو إزعاجك بالآتي، كل ما يمكنني قوله أنني قد سلّمت أمري لربي و آمنت بالقدر و أيقنت أن ما تخبئه الأيام لا بد و أن يكون أجمل. لا بد و أن يكون لنا لقاء ثان قريبا أروي لك ما مررت به في السنوات القليلة الماضية، و عن الطريق الجديد الذي سلكته و عن حالي و أمالي، و إلى أن ألقاك ا بقي قوية و واثقة من نفسك، فهذه الحياة لا يسكنها إلا الأقوياء، فنصيحتي لكي أن لا يأس مع الحياة تفائلي خيرا و ثقي أن الغد دائما أجمل و مهما عصفت بك الأحزان إياك أن تستسلمي و أ بقي قوية و ذات عزيمة لتتجاوزي المستحيل و تحققي بما تحلمين .

الكاتبة : أشواق العقربي - تونس

صمتي فكرة

عرفت معنى الصمت في حياتي فكل شيء لايفيدني، أن أصمت حين يريدني الغير أن أعاتبه أو حين يريدون إظهار نقطة ضعفي، أو أتكلم عن غيري بسوء، لايهمني ردة فعلهم بقدر اهتمامي بما يرضي ربي ومن ما علمتني تلك السنين أن احفظ أسرار الناس، حتى وان لم يوصوني بحفضها، لأن البشر في هذا الوقت وزمن الفتن يبحثون عن اختلاق المشاكل بكلمة، هذه فكرتي مع الصمت أفضل أن أبقى صامته تاركةً كلماتي سجيئة بداخلي طول حياتي، على أن أتكلم بكلمة تأذي غيري وتجعلني اسيرة الندم والحسرة، وسأمضي على حديث الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال صلى الله عليه وسلم: " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت "، يالها من حكمة بالغة وموعظة حسنة تعلم الأجيال معنى الأخلاق الحميدة.

الكاتبة فتيحة ع - الجزائر.

إكتشف نفسك

في كل بداية نجاح إكتشاف، و اول إكتشاف سيدفعك نحو النجاح هو إكتشاف ذاتك.

الإختلاء بالنفس هو افضل ما يمكنك فعله خلال يومك المرهق، إنتقادك لنفسك بما يمكنك ان تصلحه يحسنها، دائماً عليك تخصيص وقت لمراقبة تصرفاتك والأهم معاملتك لنفسك، إبدأ برسم مخطط نحو سعادتك، بهجتك، وكلما يروق لك..

حاول الآن قبل الغد، الأخطاء ماهي إلا فرص ثمينة لتعلم ما نحن بصدده، اما إنتقادات السافلين فما هي إلا بذور لا فائدة لها.

حياتك انت المسؤول عنها وعمرك الان هو الامثل في ذلك، لتكن لك علاقة وطيدة مع ذاتك، تصالح معها، احببها.

ليس من الممل ان تقضي يومك بطريقة تقليدية؟.

كقطة كل ما تتطلع اليه هو سد جوعها...

كن ذلك الكائن المميز النشيط، منتهزاً للفرص، عازماً على النصر، شخص غير اتكالي الا على نفسه...

إمسك رباطة جأشك وتغلب على مخاوفك..

قدر ذاتك وافهم ما يدور حولك..

تماسك وواجهه، لاتقف هكذا وحسب، كن دافورا في حل مسألة حياتك، إجعل مخاوفك بحراً وكن سباحاً ماهراً لتغوص فيه..

تصور نجاحك..

انت ناجح الآن..

حلمك الذي كان نصب عينك طيلة حياتك..

هو الآن لك...

أنت هنا أصبحت ما كنت تريد أن تكون...

أنظر إلى أعين الكارهين والحاقدين من حولك...

انت منتصر..

هل أحسست بمتعة ذلك؟

إذاً ركز على ما تفعله وليس على الجمهور، عالج نفسك وكن طبيبا لها

والان احضر ورقة وقلم لا اشعر انك بخير مطلقا..

كل ما راودك ذلك الاحساس اللعين تفقد صفحات هذا الكتاب وتعال الى

هنا لتحبيب نفسك..

الكاتبة : مريم بلقبايلي – الجزائر

أنثى دون قلب

كوني وحيدة، منفردة، لا تشبهين أحدا! ولا أحد... يشبهك طيبة وقاسية في نفسك الوقت: ولكن؟ إعرفي متى: تستخدمين طبيبتك، دون أن يتم استغلالها، ومتى تستخدمين قسوتك، دون أن تجرح قسوتك؛ احد أمحي الحب كوطن يضم الجميع: دون أن تنسي بأنك أنتيل أيضاً بحاجة الى الحب.. ل ترضي بالهزيمة وكوني عدو الفشل.. كمحارب، مقاتل يحارب من أجل وطنه وأنت أيضاً، حاربي من أجل نفسك، وأحلامي، ومن أجل عائلتك ومن تحبين، وأياك التراجع والإنكسار، والشعور.. بالضعف إنتبهي هناك الكثير من الذئاب الجائع؟. تنتظر فريسة لتلتهمها كوني، وأضحة وجريئة في الدفاع عن نفسك حافظي على كبريائك لا تكوني مغرورة ولكن لا تتنازلي عن كبريائك فكبرياء المرأة سلاحها، وأخيراً لا تنسي أن تكوني أنثى دون قلب في لحظات الخيانة لأن الرجل لا يرحم أنثى لها قلب طيب...

أنثى جميلة

كوني جميلة.. بروحك ورقة قلبك، عفوية كالطفل، وبريئة"؛ كالياسمين، وخجولة، كالنرجس كوني ذات كبرياء كالأوركيد ومتغيرة الفكر، كالزئبق ولكن لا تنسي أن تكوني قاسية كأشواك الصبار، عند الخطر.. لا تمنحي الثقة بسهولة حافظي على كبريائك! كوني امرأة أخلاقها عطرها، وعلمها تاجها، ولين حديثها عنوانها كوني "جميلة بنفسك دون أن يملك أحد كوني ذات نظرة واحدة، في أعين الجميع، لا تغيري؛ من نفسك من أجل من يريدونك على أذواقهم فأنت جميلة من غير معتقداتهم... والصورة الذين يرسمونها في مخيلتهم كوني؟ ميعع محاربة ومقاتلة معلمة وطبيبة ام وزوجة لرجل وجد فيكي جميع مكونات الحياة كوني أميرة نفسك دون تاج فأنت أميرة من غير تاجهم، وألقابهم وأخيراً تنسي أن تكوني فخورة بعائلتك ونفسك قبل أي شيء اخر" وكوني تلك

الأنثى التي انجبتها أم عظيمة ورباها أب, محارب كوني، المرأة لنفسك،
فأنتي جميلة في جميع اوقاتك سيدتي

الكاتبة : هيلين أسماعيل حسين /سوريا

تنمر كاذب

ما إن ودعت آخر صديقة لي وأغلقت باب المنزل، وأنا أتطلع نحو أوراق الزينة الملونة و الأطباق التي تلتخت ببقايا كعكة عيد الميلاد .

ألقيت جسدي بإرهاق وأنا أتطلع حول نفسي بإحساس عجيب وأنا أقابل أول ساعة اخترقت العقد الثاني من عمري.

أتممت العشرين عاما.

نظرت إلى ملامحي أقارنها بما ارتسم بمخيلتي منذ أعوام عديدة ما سأبدو عليه عند إتمام عامي العشرين.

لم تتغير... أو بدا لي هذا.

فتأقلمي مع ملامحي دوما لا يشعرني بالنضج كفتاة تحولت من طفولتها حتى سن المراهقة وها أنا على أعتاب نضج انوثتي التي أخفيها دوما بإستحياء.

معذرة ...

انا نهى....أتممت عامي العشرين بفرحة موجسة بالقلق.

أتممت دراستي وها أنا أنتظر تعييني كمعلمة بمدرسة ابتدائية..

احب الاطفال ولكن ما أخشاه أن اصطدم بمن عاشرت وجودهم بمرحلتني
الابتدائية..

ولكنني كبرت الآن وزال خوفي من تنمر كان يحيل حياتي جحيما..

أتذكر ضفيري القصيرة الملازمة لخصلات شعري الخشن. كان مصدر
سخرية دوما لزملاء دراستي، حتى ما زلت اتذكر ذلك الألم اثر جذبهم
العنيف ضفيري لأطلق صرخة ألم مصاحبة لضحكاتهم اللئيمة.

وكنت أنال دوما العقاب أثر إطلاق صرخاتي لأقاطع شرح الاستاذ عماد
في حصة الرياضيات فيخرجني بعد أن قطعت عليه تركيزي في شرحه
العميق.

اتذكر يوما ما عاقبتني الانسة عفاف لأقف امام زملائي باكية أثر ظلمهم
لي وضحكاتهم الخبيثة تطعن قلبي.

أصبحت الآن ذات سلطة ولن أسمح لهؤلاء المتنمرين، سأنصر الضعيف
دوما..لحسن حظي أنني سأستلم تكليفي عشية عيد ميلادي. دخلت القسم متوترة
توتر داخلي وإن بدا على ملامحي حزم وصرامة وتحدي ما....كأنني
سأواجه معركة حياة ستحسم وجودي بالحياة. نظرت إلى ملامح الأطفال بالقسم
الثالث ما زالوا أطفال. عانيت بالصف الثالث ..

وقف الاطفال باحترام كما وقفت صامته نتبادل النظرات، بحثت بالأعين كي
أصطاد المتتمرين، أعتقد ان تلك البراءة بعضها كاذب..

_ صباح الخير.

_ صباح الخير يا أنسة .

_ أنا الأنسة نهى.....سأدرس لكم اللغة العربية...

ساد الصمت دون رد حتى لمحت نظرات مشرف الدور ينظر عبر النافذة
متلصصا كي يقيم عملي بصفتي مازلت مستجدة، هملت وجوده بسعادة خفية
فكم كنت اشعر بالرعب يوما ما عندما كنت تلميذة من وجوده...

الآن... هو مجرد زميل برغم فارق العمر..

افتحوا الكتاب الصفحة الرابعة.. درس وطني العربي..

سرت و همهمة الاطفال مع اصوات الأوراق ، رائحة الكتب الجديدة التي تفتح
للمرة الاولى حتى أصاب ذاكرتي انتعاش بتلك الايام الممطرة التي صاحبت
سيرتي حتى مدرستي وقاطعت ذكرياتي وانا انظر نحو أحد التلاميذ...

اقرأ ..

وقف التلميذ يقرأ النص، وطني العربي ما احلاه وهو في قلبي ما اغلاه أشرت
ل بالجلوس فنظرت الى أحد التلاميذ اثارني بنظرته الخبيثة التي ذكرتني بما
عانيته...

أكمل..

أمسك الكتاب يقرأ بتلعثم، "وطني.. وإن .طا.. طاله. ال...ال.."

قاطعته بصرامة: "اخرج"،نظر إلي بنظرات جزع وخوف لأقول بصوت عال
لفرض سيطرتي: "قف في الخلف ..وارفع يداك عاليا ولا تنزلهم" ..

لا أدري سبب قسوتي إلا إن نظراته ذكرتني بنظرات متشفية كانت تؤرق دوما
منامي ليلا، خرج التلميذ مرتعدا يكاد يبكي فشعرت بفور إنتصاري.

أشرت لأحد التلاميذ عشوائيا فقلت: "قف جانبا".

ما إن وقف حتى تعالت بعض الضحكات التقطت عيناى سريعا احدهم لأصرخ
بوجهه: "لما تضحك؟"

سؤال لطالما حلمت دوما بتوجيهة كطلقة مدفع صارخة بوجه متنمر.

وقف التلميذ مرتعدا قائلا بإرتجاف: "أسف يا أنسة..".

نظرت نحوه بكراهية ، تلك الأيام التي لم تزال ترتع بصدري:"
اخرج...قف بجوار زميلك".

خرج التلميذ يبكي خوفا لينتشر بالقسم رائحة الخوف والبكاء بأول يوم
دراسة.

رفع أحد التلاميذ يده مستأذنا للحديث فأشرت له بالإيجاب فقام قائلا:"
بعد إذنك يا أنسة...ولكن اين شرحك للنص؟ تعاقيننا وكأنك قرأتني
وشرحتي وهذا لم يحدث".

نظرت إليه بتعجب ..بالفعل...حتى أنني لم اتذكر إنني راجعته فعيد
ميلادي استحوذ علي اسبوعا بأكمله..

هل اعترف بخطأي لأتعرض لتنمرهم ؟...لا...لا...قلت ببرود ومن
اعطى لك الحق ان تلقي علي واجبات عملي..

احمر وجهه بإحراج فقلت: " اجلس.."

جلس باختناق فقلت للتلميذ الذي أشرت إليه سابقا: " اكمل النص".

فأخذ يقرأ بسرعة خشية ان يتلعثم ويخطيء فأشرت له بالجلوس.....

جلست مرهقة بعض الشيء وانا أراجع نفسي بهدوء ظاهري عاصف
بكياني عما أفعله ...

نظرت أبحث عن الأعين المتتمرة... اللئيمة...

شعرت بوخزة في قلبي وانا ارى نظرات الخوف وعدم الأمان لوجودي.

أخذت أسترجع ذكرياتي مع التتمر الذي كان له الأثر الأليم داخلي.

في بداية عقدي الثاني استيقظت بداخلي مشاعر الامومة وانا ارى نظرات
الرعب بأعينهم.

نظرت الي الطفلين ... أمام المكتب ... تعرقت وجوههم وارتعدت
أيديهم اثر عقاب رفع الأيدي دون ذنب.

نطقت أعينهم بما عجزت ألسنتهم..

توجهت نحوهم لأنزل أيديهم بنفسي واحتضنهم بصمت باكي؟

ساد الصمت طويلاً وأنا اتطلع إلى الأطفال حتى لانت ملامحي بإبتسامة مطمئنة.

اطمأنت وجوههم وأعينهم.

سألت بهدوء: "نبدأ من جديد...؟"

تعالت اصواتهم بضحكات مرحة مطمئنة: "نعم يا أنسة..."

_ حسناً.....من يقرأ النص كاملاً صحيحاً حتى يتعلم من قراءته زملائه...؟

ارتفعت جميع الأيدي بحماسة فرحة مع هتافهم العالى: "انا يا أنسة، أنا يا أنسة..."

نظرت جانباً نحو مشرف الدور الذي علت وجهه إبتسامة أبوية وهو يسير نحو قسم آخر.

هنا فقط تعلمت من اطفالي...التنمر أحياناً نزرعه نحن بأطفالنا.

الكاتب عمرو محمود عبد الحي – مصر

تجاهلي قدر الإمكان

هي فريدة من نوعها بين البشر، ملهمة، طموحة تأبى الإستسلام... هي عشرينية تعلم أن عمرها هذا يناسب الرغبة الشديدة في العيش وتحقيق ما حلمت به في عمر السبع سنوات...

هي أولى كلمات معالج نفسي في حصة تلفزيونية ظن الجميع أنها ستكون حصة تحفيزية للعشرينيات ونصائح لهن لا غيار إلا أنه صدمهم بواقع نتائج ما تمليه السنة البشر السليطة...

وئام فتاة تبلغ من العمر إحدى وعشرين سنة، طالبة بكلية الحقوق بالجزائر العاصمة تيبازية الأصول، بدأت تتردد على عيادتي قبل عام وأربع أشهر تحديدا، بادئ ذي بدئ خلتها تعاني مشكلة بسيطة يسهل التعامل معها بعد سؤالها عن اسمها وما إلى ذلك، ليتبين لي أنها فتاة تعاني عقدة من شكلها إلى حد كبير و فاقت عقدة الشكل هذه حدها، إذ بي ألمح ندوبا على يديها تظهر للعامة بأنها آثار محاولات انتحار، مذ تلك اللحظة أيقنت أن مرض وئام ليس بالمرض الهين، حاولت المريضة تغييرها من المرضى الذين ترددوا على عيادتي قبلها بأن توهمني بأنها طبيعية ولا تعاني مشكلة بحكم أن والدها من أجبرها على زيارة طبيب نفسي، بعد إستجواب الفتاة وبعد محاولات عدة في عدة حصص علمت بأن مشكلتها حلت كالطامة على رأسها بأول يوم لها في الجامعة والسبب: همجيون لا يعون ما تلفظ ألسنتهم " يبدو أن الأسود يروق لك جدا حتى لونت وجهك به "، " أترشديننا على من رسم لك هاته الطلة السوداء البهية! " ، كلمات زملائها قد فنتت أضلعها ، ولطمت مسامعها فأحزنت فؤادها... "نعلم أن التنمر من شيم الأطفال في المدارس لكن لا نعلم أن طلاب الجامعات أكثر طفولية " ... هي فتاة متعلمة مثقفة لكن كلم ذئاب البشرية وتعليقاتهم السخيفة على شكلها قد برهنت لها أن أحاسيس القلب تطغى على وعي العقل...

فشلت في علاجها ..، بعد عام كامل من الحوص التي أقررتها عليها ولم تحضر إلا بضعا منها... حسبت الأمر هينا سهلا إذ به أصعب ما عالجت يوما ،معالجة الواعين أصعب بكثير من معالجة الغاديين، وصلني خبر انتحارها قبل شهرين ولا يزال عتاب والدها وجمله السامة تطرق باب مسامعي ...

إن أرادت شاباتنا العيش بسلام فلا تستمعن ،فقط تجاهلن كلم المغفلين ، ضعي قطنا بالي بأذنيك وامضي ،تنمروا... دعيمه فرب العرش محاسبهم، خلقك الرحمن مميزة كوني على ثقة بجمالك ، لا يملك بشري واحد جمال يوسف لكنك تمتلكين أمل يعقوب، جمالك رهن جمال روحك فقط

حتى وإن كانت النصيحة تبدو سخيفة إلا أن وقعها بنفوس من يعاني عظيم، أتوجه إليها للعشرينيات خصوصا... " جملي الروح لا المحيا يا فتاة العشرين "

• ختم المعالج الحصة بهته الجملة لتلقى صدا كبيرا بعد عرضها

الكاتبة: نويوة جنة الفردوس – الجزائر

الشباب والإيجابية

الإيجابية هي مفتاح ومخرج الى الحياة المثالية والسعيدة فعندما تكون نظرتنا إيجابية نستطيع بكل ثقة وثبات تجاوز المعثرات الحياتية. الإيجابية هي مصدر القوة وسر من أسرار التغلب على الصعاب وتحقيق الأهداف والطموحات التي نسعى لتحقيقها.

والشباب الإيجابي هم الشباب الذين يحملون في دواخلهم المشاعر الجميلة كالتفاؤل والأمل والحماس والإيمان بالقدرة على صناعة النجاح والتغيير إلى الأفضل. هؤلاء الشباب يسعون لتحقيق أحلامهم بإيجابية تامة وإصرار كبير ويقين تام ويأملون في بناء مجتمعاتهم أحسن بناء وتقديم الإسهامات الأفضل في شتى المجالات ويتميز الشباب الإيجابي بالعديد من الميزات والمواصفات الحسنة مثل التعاون والتفاؤل والقدرة على تحفيز الآخرين وإلهامهم وبعث الأمل والطمأنينة في نفوسهم

الكاتب : داودي عامر – الجزائر

من أجل أن نعيش

إن الحياة مدرسة لا تعطي الفرص بالمجان...

لذا يجب على كل إنسان العمل بجد وإتقان...

قبل فوات الساعات والدقائق والثوان...

وعليه بمصاحبة الإيجابيين والمهمن من الشبان...

والاستفادة من تجربة كل حكيم ولا بد أن يكون مستعدا للاستفادة منها،
فالحياة جد قصيرة، ولا يوجد وقت للتردد، وليكن شخصا يسعى دائما
لتحقيق أهدافه وتحقيق أحلامه، ويجب عليه أن يكون دائم الاستعداد
لمواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجهه في طريقه، وأن يتعلم من
كل خطأ ويستمر في النمو والتطور. ولا ينبغي له أن يستسلم لليأس
والملل أو الإحباط، بل يجب عليه أن يحافظ على روح الإصرار والتفائل
فالحياة تحتاج إلى القوة والشجاعة والإصرار والتفاني، ومن خلال العمل
الجدي والاستمرارية في تطوير النفس يمكن للإنسان أن يحقق ما يصبو
إليه ويحقق نجاحاته فلنكن دوما على استعداد للاستفادة من تجارب
الآخرين والارتقاء بأنفسنا نحو الأفضل...

الكاتب : ذاودي عامر – الجزائر.

نصائح عابرة

التفاؤل هو أعظم قوة يتصدى بها الإنسان في وجه الإحباط، مهما تضاربت بك الأمواج اعلم أن مرساك عند الضفة المقابلة ولو بعد حين فلا داعي لأن تفلت حبال النجاة ، عش ضعفك لكن ليس في حدود الخوف بل في حدود الطبيعة البشرية ثم انتصر على ضعفك بالتفاؤل لما هو باق فيك من قوة وشموخ، "ولأنَّ أحلامك لا تنام أيقظ إرادتك وانطلق نحو الأمام ، ولأن النجاح ظل لإمكانياتك وقدراتك استثمرها واعقد العزم دون استسلام، الفشل مجرد هزيمة مؤقتة فاهرب من زحمة الإنشغال في التفاهة واستثمر وقتك وجهدك في التطور والتغيير، ولأنك خلقت ضعيفا إذا مسك خير أصبحت منوعا وإذا مسك شر أصبحت جزوعا إصنع لنفسك هالة من القوة بمهاتفة الله في الصلوات، اركب سفينة الأوابين، وتنعم بلذة العابدين لتكفل مجهوداتك بعبق التوفيق والسداد في الدارين، ولأن كل شيء يرتبط بالقرآن يصبح عظيما اجعل لنفسك وردا منه كل يوم، استغل كل فرصة سانحة فالإنتظار و التسوية حتما بطالة.

الكاتبة : أسماء بوحيل – الجزائر

برود قاتل

يوم بعد يوم
فشل يليه فشل
و انكسار يليه انكسار ..
إلى أن نذبل قبل مجيء الخريف ..
سينطفئ الوميض الذي بداخلك، و ستكفّن آمالك برداء أسود ..
لا تبتئس، فقلمي لا يكتب إلا الحقيقة ..
ليكن في علمك فقط، أن الحياة لن تكون زهرة وردية ..
فأنا لست هنا لأحطم معنوياتك الرقيقة ..
بل لتتهيئ نفسك قبل دخول المعركة ..
فكم من شخص دخلها من غير سلاح ..
و ها هو الآن يلمم شتات قلبه المنساح ..
فكن جاهزاً لتلقي الطعنات ..
و تتابع الخيبات ..
و لتعزف بألمك أعذب الآهات ..
فابتسم يا صاحبي، ليس لأن حياتك ستكون أجمل ..
بل من نسختك القديمة ستكون أفضل ..
فالطرق الملتوية تجعل منك سائقاً ماهراً ..
و الطرق الشائكة تصنع منك شخصاً لا يقهر ..

الكاتبة: أمينة بولنوار _ الجزائر

ضع لحياتك عنوان

يقال في لغة الصحافة بان العنوان أول ما يقرأ و آخر ما يكتب, و لكن الحياة ليست على غرار الصحافة بل عليك أن تضع لها عنوان واضح لكي تمشي فيها واثق الخطى, فاتح ذراعيك لأي حدث كان و صدرك لأي مصيبة عابرة حتى و إن كانت من المقربين لك فستجعلها بذلك شيء عابر... و ما بين عنوان و آخر تختلف قصة حياتك و هذا لان جدية العنوان تشكل فارق فيها, فلو وضعت مثلا: "أشواك تعترض طريقي" حتما ستجد صعوبة في التعامل مع مجريات حياتك لأنك وضعت العنوان الخاطئ و مشيت عليه, و هذا لن يوصلك إلى بر الأمان و الاطمئنان في مسرى دنياك و إنما سيعقدها عليك و يجعل التشاؤم عنوان الفرعي لها, حتى و إن ادعيت انك في حالة جيدة و انك تملك طاقة ايجابية و لكن ما وضعته كأساس و بنيت عليه جدران تفكيرك سيبقى عالقا في صلب الإدراك, و يظهر انعكاسه في تفسير شخصيتك عن طريق الأشخاص لذلك حاول أن لا تقع في فخ العنوان, وان لا ترسم إعتباطيا مجرى حياتك فالجدية في التفكير في وضع العنوان المناسب تتطلب وقت مناسب و بدايات مناسبة للمضي قدما في حياتك بأريحية.

و يقال كذلك في عنوان الحياة بأنه: يفرض على الإنسان من قبل أشخاص أعلى منه حكمة و فطنة, فيحرصون على أن يضعوا له ما يسرهم من عناوين متحكمين بذلك في مسار حياته, فيغدوا ذلك الشخص في حيرة طويلة في المستقبل و يضمن بان حياته قد بنيت على صح و لكنه يتخبط في خطى يسمى(عدم بناء الشخصية أو عدم استوعاب ما يعني تطوير الذات) فكما قال الدكتور مصطفى محمود-فيلسوف و طبيب وكاتب مصري- "قيمة الإنسان هي ما يضيفه إلى الحياة بين ميلاده و موته", فان سألنا الشخص الذي سبق و تحدثنا عنه عن الإضافات التي أضفها على هته الحياة فلن يلقي جواب أو يجيب بعبارة "هذا ما ألفينا عليه آبائنا و هذا ما لا يرضاه الله و رسوله و المنطق الصحيح.

كما يقال في عنوان الحياة بأنه: مجموعة من الكلمات محدودة العدد, و إن زادت عن ذلك تصبح فكرة عامة أو مشروع حياة, فعلينا هنا أن نقف عند هذا الأمر لكي نضع للفوارق (المشروع و الفكرة و العنوان) معاني أو تعريفات موضحة درجة الاختلاف و التجانس بينهم في نفس الوقت...

فالمشروع بمفهومي الإجرائي له هو عبارة عن إنطلاقه من شيء صغير نطمح لتحويله لأمر كبير على أسس صحيحة و أهداف واضحة. و للتوضيح أكثر خصصت هذا التعريف للمشاريع الحياتية البعيدة كل البعد عن المشاريع الاقتصادية ذات القرض المصغر فخير مثال على مشاريعي هذه هو انتظار مولود لمدة تسعة أشهر و العناية به و مساعدته تدريجيا على بناء شخصيته و تطويرها و تمريره إلى الحياة كمشروع ناجح في أسسه و أهدافه...

أما عن الفكرة فهي قطرة من بحر فإذا اعتبرنا أن الحياة بحر, فالقطرة هي شخص يريد تأسيس حياته و إنشاء بحيرة في صحراء جرداء, هذه الإسقاطات نعني بها حياة زوجية التي تنشا من فكرة, أنت المساهم الأول فيها لأنك نظرت إلى القطرة و لم تنظر إلى الحياة على أنها مملوءة بمجموعة من القطرات المتناثرة هنا و هناك, فعليك إذن أن تعتني بما سعيت له كفكرة و أن لا تضجر من ذلك...

يأتي العنوان بعد ذلك في مقدمة أفكارك و مشاريعك الحياتية, فالتشبيه الذي وضعته على الفكرة و المشروع لم يكن تشبيه عشوائي و إنما الحياة فعلا مبنية على (الزواج و الأولاد) فلا مهرب منهم إلا إليهم, و إن أحسنت التخطيط الجيد لهذين العنصرين يكون عنوانك حتما من بين العناوين الجادة و التي ستحول حياتك و حياة المحتكين بك إلى عملية منطقية يستفاد منها و يعمل بها.

فان أتممت عزيزي القارئ هذه المقالة فصنع اليوم لحياتك عنوان و أريد منك معروف و هو الإجابة عن سؤال: لو كانت حياتك قصة فما عنوانها!

الكاتبة: قريبي خولة - الجزائر

ننسى كي نستمر

لا يوجد أصعب من تلك اللحظات التي تقضيها بمفردك. . . .
فتتذكر كل الكلمات القاسية التي قيلت لك، و العبارات الجارحة التي آلمتكم ،
تسترجع ذاكرتك لحظات غدر الأصدقاء و خيانة الأحياء. تعود الى تلك الليالي
القاسية المؤرقة التي ارتوت فيها وسادتك بدموعك، بأهاتك و انين جروحك ؛
بشهقاتك التي كنت تكبها كي لا يسمعك احد، ليس لخوفك منهم، بل لانك
تخلج من قول ما مرّ عليك و ما عانيته ، كي تبقى في اعينهم ذلك الصامد
القوي الذي لم تخذله الحياة يوماً. ذلك المرتاح في حياته و الواصل لما يريده
دوما .

نعم كلنا اصبحنا في هذا الزمن نعاني اما من غدر الاقرباء او خيانة الاحباب
او تجاهل الاعزاء و الأصدقاء . كل واحد منا بداخله جرح دفين و الم يعتصره
كل حين ؛ صحيح اننا نضحك في التجمعات و نلهو في المناسبات محاولين ان
ننسى مر ما ذقنا من هذه الحياة ؛ نعم يجب ان ننسى لنستمر يجب ان نتخطى
لنواصل و الى احلامنا نصل و ننتصر ؛ ان نرمي كل الاحزان خلفنا و نجعل
هدفنا نصب اعيننا ليس لشيء فقط لأننا نستحق هذا و لان قلوبنا ارهقت فحان
لها ان ترتاح من كل هذا ؛ و لان نجاحنا اكبر انتقام لكل من اذانا ، لكل من
احزننا او ابكنا و بحصرة قلوبنا و كسر خواطرننا ابتلانا ناسيا انا فوقنا رب
عليم رحيم . صحيح انه لن يشعر بك احد اذا بكيت لن يتألم معك احد اذا عانيت
لن يراف بحالك شخص اذا مرضت و قاسيت لكنهم سيموتنا حسرة اذا نجحت
و حققت ما رسمت و نويت ، سيتألمون لأنك تسقط لم تستسلم و تحبط بل
استطعت الوقوف بمفردك و بمعينة اله سمع دعاءك فجبرك جبرا يليق بطيبة
قلبك و برقة روحك .

نعم نحن في زمن لا احد يفرح لفرحتك سوى اهلك او يتألم لمرضك و جرحك
؛ صحيح انه شيء مؤلم لكنه دافع لتصبح اقوى و اعظم ، لتصبح انسان تعلم
من اخطائه و تجاوز عثراته ، و بنى من حطام قلبه طريق ليصل الى اهدافه ؛

نسى الماضي الشنيع ليحظى بمستقبل حلو بديع ؛ كلنا نستحق حياة افضل ولن نحظى بها الا اذا تجاوزنا هذا و ذاك لتصل الى هدفك و مبتغاك .

هي ثلاثة خطوات بسيطة انسى الماضي و كل ما يحبطك ؛ إعمل وادرس بشغف طيلة يومك، و خطط للمستقبل الذي سيتحقق فيه حلمك فترتاح و يفرح قلبك ، هيا لنحاول فنحن نستحق الأفضل .

الكاتبة: بن احمد قوادري اكرام. الجزائر .

القناعة

هناك أناس لديها كل شيء ولكنها لا تكتفي ليس لديها قناعة بما تملك تريد المزيد والمزيد والمزيد ..وهناك من لدية اشياء بسيطة جدا ولكن قناعته وسعادته بما يملك تشعره بأنه يملك الدنيا وما فيها.. وهذا هو الفرق بين الشخص القنوع، والشخص الذي لا يكتفي بما وهبه الله، فالقناعة شيء من اكتسبه، اكتسب الكنز الحقيقي في الدنيا والآخرة، فالقناعة تمثل المجتمع، وهي تاج الانسان الصالح، ومفتاح الفرج، والفرح، في نفس الوقت ..

الكاتبة: بديعة شعلال – الجزائر

بين النور والظلام

زهور وحلوى ودمى وهدايا ترى هل هي تجلب السعادة كلها تقدم بإسم الحب إلا أنها علاقة تكون بوسوسة الشيطان والتصديق المحتال كل ما يحدث يقولون إنه يجلب السعادة إلا أنها تنقلب الا تعاسة في كل نهاية، العلاقات المحرمة تبعد الأشخاص عن الدين والآخرة وتغويهم بملذات وشهوات إستيقظوا من الغيبوبة لأنها مجردة أكذوبة الحياة السعيدة تأتي بالعمل الصالح لا بالعمل الغير الفالح لنكن جميعاً أقرب لله. اقلامنا سلاح وأوراق سر لنزع الغموض وإنارة الدروب ضد كل تجاوز نصيحة هداانا الله والجميع وباعدنا عن كل عمل شنيع

الكاتبة: سمية عباشي من الجزائر ولاية باتنة

ثم لأخبرك سرًا

لا تستعجلي الحبَّ فالأمر كله بيد الله وما خبَّاه الله لك هو الخير، فكما أبقيت قلبك خاويًا وخاليًا من مآثم الحبِّ سيجعل الله لك نصيباً يقرُّ عينك ويسعد قلبك.

لا تستنزفي عواطفك في ضلالات الحب التي ليست سوى داء عضال يهوي بك إلى جرفٍ هارٍ، ثم يأتي نصيبك فيجدك مستهلكة مستنزفة بينما هو عفَّ قلبه وجوارحه لينالك، فيحبُّك بكل ما فيه وتحببته ببعضك لأن قلبك لايزال متخبَّطاً بوهم الحبِّ.

أنت ثمينة يا أختاه فلا ترخصي بنفسك لتتالي سعادة مؤلمة، تبهجك بضعة أيام وتسرق منك شغف الحب الحلال..

أغلقني أبواب قلبك واحفظيه جيِّداً، فالحب الحقيقي الطاهر سيأتي من حيث أحبُّ الله له أن يأتي!

الكاتبة: فضلة سمية – الجزائر

عوض الله تعالى

ربما لأنني فتاة ، ستكون هذه الرسالة خاصة ببني جنسي فقط ،
لك أيتها الفتاة

ربما أنا في مثل سنك الآن ، وربما أكثر أو أقل من يعلم ، لكن المهم هنا هو
نصيحة لك ، يا صد يفتي، إنها نصيحة عشرينية .

لعل أكثر فترة يتعلم فيها الإنسان بالنسبة لي ، بل ويتألم هي فترة العشرين نحزن
،نفرح ،نكتئب ، ونحاول من جديد .

نعم نحاول من جديد تركتها في الأخير عنوة_ .. نعم إنها المحاولة وعدم
اليأس أبدا مدام الله معنا .. إنها الأمل بالنسبة لي .. إنها الثقة الكاملة بالله
سبحانه و تعالى ، وبحثنا عن العوض من طرفه ..

يااا كم هو جميل الأمل والثقة بالله، والأجمل رأيك لهما وهما يتحققان .

ثق بالله حتى وإن لم تتحقق أمنيتك، لأن الله سيعوضها بطريقة أجمل أكيد

الكاتبة: جمعي كوثر - الجزائر.

الله جبار الخواطر

الحياة هي الأنثى الجميلة، بكل لغات العالم ومع ذلك كل إنسان قد تكسره الحياة كسر لا يشفى ولا يجبره إلا الله والمؤمن دائماً في إنتظار، الجبر من الله، وأما المنافق، هو الذي يعلم أن الله هو مسير الكون، برغم من ذلك كله هو لا يصبر، ولا ينتظر وكأنه لم يسمع، عن الجبر الإلهي، الحياة مواقف وبعض الناس، يعتقدون بأن ذلك الموقف لا ينسى أو أن ذلك الإنسان لا تستمر الحياة من دونه. كموت وفقدان، وهنا نتعجب من قدرتنا على المواصلة، ويتعجب الآخرين من قدرتنا على التحمل، ولكن في الحقيقة، لم نتحمل، والله حملنا ما نطبق حمله. وذلك كله كان جبر من الله، جبر داخلي غير ملموس لكنه منطوق

ولنا في قصة موسى والخضر عليهما السلام مواضع للجبر من الله، "قال "السفينة لمساكين يعملون:" وقال "الغلام أبواه مؤمنان وخشينا أن يرهقهما طغيانا وكفرا" "وقال "الجدار كان تحته كنز لهما"، سبحانه يعلم ويدبر الأمر.... من قال، أن السفينة، ورائها ملك يأخذ كل سفينة غصبا، ومن قال أن الولد قد يرهقهما طغياناً وكفراً، من قال أن الكنز تحت الجدران، أجمل مافي كون الله هو جبره الذي يأتي من بعد آلام و أحزان.

الكاتبة : حبيبة العيدي

جرعات أمل وصبر

تجاوزيها نعم تجاوزيها

واجهيها بكل ما أتيتي من قوة

جروحك عزيزتي لطالما كافحتها أنت !!..داويتها بضمادات الصبر والتفاؤل
لكن رغم ذلك لازالت ندوبها لم تنمحي ولم تشفى تراودك ذكرياتها في كل مرة
تحاولين فيها النسيان وتدعين اللامبالاة فقط لتتجاوزي ذكريات مضت لكنها
لازالت تلاحقك أينما ذهبت وتوجهت.. أفكار متمرده تجبرك على
التخلي..التراجع ..لماذا ؟

إستعرت سلاح الهروب لتتناسي، فلا بأس تجارينها تحاربينها بمشاعر
وأحاسيس مزيفة صلبة تستعيرين قناع الوجه البشوش تدعين الضحك الدائم
كذلك المهم أن تحاربي مشاعر الاستسلام تلك صحيح أن مابداخلك لايمكن
وصفه أو بالأحرى تخيله حتى تراكمت الآلام جروح كسرة خاطر خيبات أمل.
أحاديث وحتى إساءات أبكتك لم تتوقعيها حتى ! دمار وانهيارات لأنظمتك
النفسية واحدة تلوى الأخرى...

لكن بالرغم من ذلك كل انهيار يحصل لك .. تبنيه بمشاعر صلبة ..كيف لك
أن لاتخترعي أسلحة!! ..أفئعة مزيفة لتتجاوزي كل هذا.. !

صحيح أنها تستنزف طاقتك في كل مرة...لكن رغم ذلك ..عليك بجرعات أمل
تقتاتين منها دائما كلما استنزفت طاقتك..حاولي استرجاعها ببريق الصبر...
عزيزتي قدر مأمكنك ذلك وكيف لكي أن تصمدي في كل مرة وهل ستجدين
لهته الأسلحة بديل؟...

أو لعلكي تستعيرينها من عالم بناء النفس ..باستعارة المشاعر ربما!..المهم أن
لا تستسلمي غاليتي حاولي..

لقلبك المتحمل رغم مايكبته من مآسي وآلام .. عليه أن يتشبث دائما بذروع
"الأمل والعزم والتفاؤل" وأن لا يفلت يديه عنها.. واسيه أنت بمفردك ..خففي
عنه وحدكٍ نعم ولما لا !..

لقلبك الصامد كل ماتريدنه منه أن لا يخذلك ويستسلم لمآسي الحياة... إجعل
"الصبر" درعه الذي يقي به كل انكسار...

عزيزتي أعلم أنك حملت وتحملت فوق طاقتك كل شيء أكثر من اللازم ومع
ذلك لا تزالين تتحملين وستحملين .. أعلم ذلك ولي كل الثقة بك.. تتحملين كل
كسر.. جرح.. ألم.. لأنك ترين نفسك قادرة على ذلك.. بمعينة ربك طبعاً.. فحمدا
لله على رحمته، لذاتك لروحك الصبورة الصامدة إحرصى على أن لا تستسلمي
يوماً ما وأن تكوني على يقين دائماً بأن بقايا الآمال تصنع معجزات

لطالما صبرت وأحسنت الظن برب رحيم.. رؤوف.. جبار سيجبرك يوماً ..
استبشري خيراً دائماً.. عزيزتي..

لم أكن أعلم أنك بهذه الصلابة لتتجاوزي كل هذا...حقاً لأنك امرأة قوية بذاتك
الصلبة...!!

لذلك كوني أنت وكفى... تلك التي تحسن الظن بربها.. تستعين به في كل أمورها
وفي سبيل فناعاتك أنت ..'بمعينة ربك لتحقيق رضاه' فلا شيء سيقف في طريق
سعادتك أيّ كان.. كونه الطريق الأوحده لبلوغ السعادة الحقيقية مادمتِ عن نفسك
راضية فهذا يكفي.

الكاتبة: منال حاج براهيم – الجزائر

إلى كل فتاة

ليست كل البنات صديقة لك ، ليس كل من جاورتها في السكن أو زاملتها في الدراسة أو كل قريباتك يصلحن أن تضعي فيهن جامّ ثقتك . رغم حق القرابة وحق الجوار فأصدقائك ثلاث مصحفك و والداك و من صلح من أخواتك بنات أبيك و أمك .

لا تهدري ثقتك و تهديها للبنات ، واحدة تخرج أسرارك و الأخرى تسرق صورك و واحدة ربما تسحرك و الأخرى تسوقك للغلط ، قد تقولين لي الصالحات كثيرات و هن صديقاتك ، أقول لك الصالحات قلّة لا تجدينهنّ إلا في دور القرآن ، فإذا ظفرت بصحبتهمّ فنعم الصحبة ، صحبة يجمعك بها القرآن و بيت الله و التواصي على الخير ، فتلك صحبة آمنة الزمي جوارها .

الكاتبة : ربيعة محمد الإبراهيمي – المغرب

ايها المولود الجديد

إن العمر مجرد أيام وارقام، والحياة ليست إلا مواقف منها ما يضحكنا ومنها ما يبكيننا، حزمة هموم ومشاكل تزينها ضحكات وابتسامات، فان تكلمنا عن ما نعايشه نجده فرح وحزن، أنتم ايها القادمون الجدد، إني اكلمكم وبالأخص أنت أيها المولود الجديد، عش حياتك متبعاً لشرع ربك وما يرضيه، فجر طاقتك في حفظ عقلك ومالك وصن عرضك، اجعل لنفسك مكانة راقية، فلا تجعل منها مهزلة، اهتدي بطريق العلم، فالعلم نور للبقاء في ساحة الحياة، قل لا للأشياء التي لا تريدها – تعلم الرفض، هكذا تزيد تركيزك، برفضك المشتتات وكلام الناس، ارتقي وارقي بما اعطاك خالقك، ارضى بما لديك تكسب ضعفه، انك في سن القوة، اجعل نفسك مميزاً، لا تخف من كونك وحيداً، إعشق التجديد جرب وامنح قلبك فرص الحياة ان أحببت إضحك على الغيرة واستهزئ بها ليس أمراً جلاً، ابقى وحدك لفترات، لا تخف من كونك وحيداً، فالوقت الذي تمضيه وحيداً ليس أمراً يجب أن تهرب منه بل هو أمر يجب تقديره، لأنك تكتشف نفسك وخفاياها، اقرأ تمتع واستمتع، إصنع لنفسك احلاماً وسر معها، فأحلامك هي منهج حياتك، ايها المولود الجديد عش حياتك وكأنه اخر يوم لك وابني احلاماً وكأنك تعيش 100 سنة، اصبر وتريث في قراراتك فخير قرار يكون بعد تفكير عميق و صبر جميل . كن في حياتك ذا منطق صحيح وعقل ناضج، كن داعماً لنفسك، اعني بنفسك، كن انت لا تحاول تغيير شخصيتك لكي تندمج مع المحيط افرض شخصك ووجودك، لأنك ان اكتسبت مكانة بتصنع شخصية ستخسرهما بسهولة، كن على سجيتك ستكون سعيد، دع التغيير يحدث، التغيير سيحدث كثيراً في حياتك، فالحياة عبارة عن تجارب تأخذك من جانب الى جانب ومن حالة الى حالة وأخيراً أدرك أن الحياة قصيرة، عشها كريم الأخلاق سيد الموقف.

الكاتبة : منجية صادقي – الجزائر

ربيع الحياة

ظروف... و حكايات... مواقف نرويها وأخرى نخفيها... أعمار نعيشها.. و حياة
نقضيها ... طريق نسير فيها بحلوها ومرها... مرت الحياة بمراحل ابهاها
واحلاها سن ال20، ربيع الحياة، سن الزهور والازدهار... ان قلنا طيبة العيش
نقول سن الطيش، ريعان الاحلام وسباق الآمال، سن
الحب...النضج...الاستمرار...الرغبة... عمر الطموح...الانفعال..
المشاكل...والعقبات...

إلى كل عشريني سمع مني ..تلقى واهتدي، انك في عمر الشباب عمر أوصانا
رسولنا ان نستغله ونحافظ عليه إستغلوا عقولكم و أجسادكم ...فهي في قمة
بهائها ونقائها ..إسقوا ارواحكم خمورا من الايام...ثمارها
نجاح...تقوى...هداية...اجعلوا عقولكم ملكة في أيديكم تقودونها بحكمة...كونوا
حكام حياتكم..اقتلوا اشواك الهدم التذمر...ادفنوا الكسل واجعلوا القمة نصب
اعينكم...ازرعوا بذوركم لعلها تزهر ربيعا...ربيع ينير حياتكم...يزينها يزيدكم
تألقا ...انكم فعلا في سن رائع لذا غوصوا وخوذوا غمار التجارب ...ان لم
تنجحوا ..فتعلموا..وخير شئى التعلم ...ادركوا اموركم واحسنو معاملتها فربيع
الشباب ان ذهب لن يعود يوما...فوقتها لاتنفع الندامة ولا التحسر.

الكاتبة : منجية صادقي – الجزائر

قمة ألم

ما دامت نفسك تأمرك بالاستمرار فاستمر، لا تتوقف لأي سبب من الأسباب، تحمل الألم والآهات فسيأتي يوم وتقول فيه إلى هنا وصلت؛ حيث القمة مكاناً لا مستحيل فيه، كل من وصلوا الى هذا المكان عانوا كل المعاناة؛ لم تكن إختباراتهم سهلة بل كانوا هم أقوى؛ أقوى من أن يوقفهم شئ لا ألم ولا حزن ولا أي شئ ..

كن لنفسك معين واستعن بمن هم أهلٌ للاستعانة؛ لا أهل السخرية و الإحباط فهؤلاء هم أعداء النجاح ابتعد عنهم قدر المستطاع ولا تشغل بالك بهم.

ستلقى من يقلل من شأنك ويستخف بقدراتك؛ لا تعطه اهتماماً واسعاً لنجاحك، لا تجعل كلماتهم تؤثر عليك أو ترجعك للوراء لظالما أرادوا ذلك، ولظالما أرادوا احباطك لأنهم يعرفون تمام المعرفة بأنك تقدر، فأصعد القمة ولوح لهم من بعيد وامض قدماً.

الكاتبة : رباب موسى / السودان

صفي القلب

قد يظن بك البعض ظن السوء وقد يظنك آخرون أنك اظهر من ماء الغمام ، انتبه أخي كثيرا فلا تظن أن التقرب إلى الله مخصص لفئة معينة دون أخرى! حتى وإن كنت ممتلئاً بالذنوب والخطايا إقترب إلى اليه بما فُتح عليك، ومهما تناقلت الأعمال والطاعات فلا تترك الخلوة مع الله، ربما دمعة تخرج من عينيك خشيةً لله ترفعك في عليين، وأعلم أن الموازين في الخلوات مختلفة، إما خافضة أو رافعة... وأن حقيقتك عند الله لا عند البشر ، ومقامك حيث أقامك الله...

الكاتب: أسمر زين - الجزائر

بالمناسبة أنتي جميلة جدا

كوني جميلة .. بروحك ورقة قلبك، عفوية كالطفل، وبريئة!؛ كالياسمين ، وخجولة ، كالنرجس كوني ذات كبرياء كالاوركيد ومتغيرة الفكر، كالزئبق: ولكن لا تنسي أن تكوني قاسية كأشواك الصبار، عند الخطر.. لا تمنحي الثقة بسهولة حافظي على كبريائك! كوني امرأة أخلاقها عطرها ، وعلمها تاجها ، ولين حديثها عنوانها كوني "جميلة بنفسك دون أن يجملك أحد كوني ذات نظرة واحدة، في أعين الجميع ، لا تغيري؛ من نفسك من أجل من يريدونك على أدواف أنتي فانت جميلة من غير معتقداتهم... والصورة الذين يرسمونها في مخيلتهم كوني؟ جميع محاربة ومقاتلة معلمة وطبيبة ام وزوجة لرجل وجد فيكي جميع مكونات الحياة كوني أميرة نفسك دون تاج فأنت أميرة من غير تاجهم، وألقابهم وأخيرا تنسي أن تكوني فخورة بعائلتك ونفسك قبل أي شيء آخر " وكوني تلك الأنثى التي انجبتها أم عظيمة ورباها أب، محارب كوني، المرأة لنفسك، فأنت جميلة في جميع اوقاتك سيدتي ..

الكاتبة: هيلين أسماعيل حسين – سوريا

توجهوا نحو الله

إن هذه الحياة فيها من الصعوبات والعوائق ما لا يعد ولا يحصى، ولكن هناك شيء واحد نتفق عليه هو أن لكل مشكلة حل، ولا يوجد شيء مستحيل في هذه الدنيا، مادام هناك الله سبحانه وتعالى وهو وحده لأشريك له قادر على كل شيء في كل وقت و حين ،لقوله تعالى: "و الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإن إليه راجعون". البقرة 156.

ومن هذه الآية الكريمة نستخلص بأن علينا في كل الأحوال أن نتوجه لله سبحانه وتعالى وهو الذي يقول للشّيء كن فيكون، وهو عزوجل الذي يخرج الحي من الميت والميت من الحي، لهذا يجب على كل مؤمن أن يحسن علاقته مع الله وما يثمن ويعزز هذه العلاقة هو الصلاة: "إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا". النساء 102.

وللصلاة أهمية عظيمة في الدين الإسلامي ومكانة سامية لا ترقى لها أي عبادة فهي نور في القلب، وضياء في البصيرة، وهي من أفضل القربات إلى الله عزوجل، لأن الصلاة وحدها من تجعل العبد قريبا من ربه يدعوه ويناجيه بخشوع وخضوع وتأمل، ويقين وحسن ظن برب رحيم، وأداءها على أكمل وجه يبيت في نفس راحة وطمأنينة نفسية تامة كيف ولا، وهي التي تمنع عن فعل الفحشاء والمنكر، لقوله تعالى "إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر". العنكبوت 145.

ومن أقامها قد أقام الدين وهي زاد لكل مسلم في رحلته إلى الآخرة، وبها ينال العبد رضا الله ويكسب محبة الناس ويكون من الناجين يوم القيامة، ولعظيم شرف هذه العبادة فهي فرضت في السماء ليلة الاسراء والمعراج وساءر العبادات فرضت في الأرض، وتبقى الصلاة عمود الدين وروحه وسره، يقول النبي صلى الله عليه وسلم "رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة ودروره سنامه الجهاد في سبيل الله".

و أخيرا صلوا جيدا ، واسجدوا طويلا ، و ادعوا الله سبحانه وتعالى أن يجعلنا من مقيمي الصلاة والمحافظين عليها ، و العبد إذا صلى صلاة تم دعا الله سبحانه في أي شيء مع حسن الظن و اليقين الكامل بأن الله سبحانه وتعالى سيتجيب حتما .

وأي إنسان يريد أن ينجح عليه بالصلاة فهي مفتاح النجاح وأساس الرضا .

الكاتبة : صحراوي رشيدة – وهران

نصائح لحياة جميلة

كيف نتغلب على الصعاب ونعيش بسعادة

في بحثنا عن حياة جميلة خالية من الأحزان والصعاب، نجد أن الشخص يمكنه تحقيق ذلك من خلال عدة نصائح وهي :

- التقبل والشكر

التقبل لا يعني الرضا بالوضع الحالي دون السعي للتحسين، بل يكمن في فهم الأمور كما هي حال تقدير ما لدينا وممارسة الامتنان. إن التقبل يمكن أن يخفف من حدة الصعوبات التي نواجهها ويمهد الطريق للسعادة.

- الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية

الاهتمام بالنواحي الصحية يلعب دوراً حاسماً في خلق حياة جميلة. يتضمن ذلك ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية المفيدة بانتظام، وأيضاً الحرص على التغذية المتوازنة. بالإضافة إلى ذلك، يجب الاهتمام بالصحة النفسية من خلال الاسترخاء والتأمل والتفكير الإيجابي.

- الابتعاد عن السلبية: حاول دائماً أن تبتعد عن السلبية والتفكير في الأمور بشكل إيجابي. قد تكون الصعاب جزءاً من حياتنا، إلا أن الطريقة التي نتعامل بها مع تلك الصعوبات هي التي تحدد كيف سنعيش حياتنا. بدلاً من الانغماس في الشكوى والتشاؤم، حاول البحث عن الجوانب الإيجابية في كل موقف وتذكر أن الصعاب قد تكون فرصاً للنمو والتطور.

الكاتبة : خديجة فضول -المغرب

جبر الرحمن

أيقنت و بشدة أن الله لن يأتيك إلا بالخير

ظروف صعبة

فقر جهل وتسرب

آفات منتشرة

جرائم رهيبة

قتل جرح ومشاجرات

مهلوسات بمختلف أنواعها

...

إلى أين بكل هذا؟

كيف آلت المجتمعات لهذا؟

كيف قست القلوب؟

كيف هُمشت الأسر؟

كيف اخترقت القوانين والشعائر؟

كيف و كيف و كيف؟

...

كل هاته تُفسر تحت غطاء الظروف

عن أي ظروف تتحدثون؟

أليست ذات الظروف أنتجت علماء ونوابغ

اطارات ودكاترة

الظروف ليست بتاتا مبررا للفساد

بل العكس

الصحيح والحقيقة والأجر

في مواجهتها

من الضعف اصنع قوة

من الصعاب اصنع طريقا

من الضيق جد مخرجا

...

الطريق الأهم والأفضل والأول

طريق الرحمن

حيث التقى والتدين والصلاح

حيث الأمان والطمأنينة والسكينة

حيث الكرم والرحمة والعفو

...

سر في طريق الرحمن ولا تبال

مهما عصفت بك صعاب الحياة

توكل على الرحمن

فدروب الأمل لا تندثر

تفائل خيرا

اسعى جاهدا وراء ما يستحق

ما فيه صلاح وخير لك ولمجتمعك

ولا شك أن الله لن ينساك
سترزق من حيث لا تحتسب
وأفضل مما تمنيت
ففي قرب الرحمن حياة سرمدية
الحمد لله أنها بيد الله لا البشر
لنا في الله ظن لا يخيب دائما وأبدا.

الكاتبة : سعدي خديجة -الجزائر

شيطان العشرينات

حرب كلام و تضارب في المشاعر، قهقهة، تكبر وإستعلاء، مراهقة متأخرة، أزمة منتصف العمر مبكرة، إنكسار، كآبة، شجن بدون سبب ولا تبرير؛ جلها تصرفات عشرينية صبيانية لا واجب لها ولا حتى أهمية ومع هذا كله من يعيشها يجعلها خيط الروح الأساسي لنبض القلب وسريان الشرايين.

عزيزي العشريني الحياة مجرد غيمة فائتة فلا تغرك بمظاهرها الخادعة وأصدقائها الزائفين، لا تنجر وراء أوهام لا تدوم . كن على ثقة ويقين أن الطيش الذي تمر به ليس سوى إندفاع في الأدرينالين مؤقت يغويك ويغريك لتندفع وراء مشاعرك الجياشة وأفكارك الشيطانية تحت عنوان المغامرة والحرية ما إن تنتهي حقبة العشرينيات تنتهي معها الطاقة الفارطة التي تحتويك وقت العشرين.

عزيزتي العشرينية، حبيبتي الجمال الذي تعشقينه ليس سوى مرآة عاكسة للشيوخوخة التي ستعيشينها بحذافيرها.

التكبر والتبختر بالمستوى الدراسي يفقدك التوازن الأخلاقي ويبعدك عن مجتمع التواضع.

الماكياج والمناكير والموضة والملابس القصيرة والتعطر مجرد صبا أو بالأحرى خطوات تدريجية نحو مصيدة إبليس.

الإستهزاء بالدين الإسلامي والإبتعاد عن الصلاة والنهي عن الفتوى وصم الأذان عن القرآن بحجة أنا صغيرة في السن ولم يفت الأوان بعد وهل أنا عجوز لأقتدي بهذا الأمر، ليس سوى تبرير للنفس الأمارة بالسوء يا غاليتي أنت إنه ضعف في الشخصية وتملك الذات بالعصيان والتمرد.

كم من فتاة عشرينية فقدت كبريائها من أجل علاقة غير شرعية وإن أرادت أختها نصيحتها تقول بأنها معقدة نفسية ولا صلة لها بالأنوثة متجاهلة أن المرأة يسترها حيائها لا إسترجالها.

وكم من فتى عشريني وافته المنية لإتباعه أصحاب الإدمان والمخدرات تحت ذريعة الشباب والنشوة ، منومين مغناطيسيا لامبالاة ولا حس بالمسؤولية والجدية.

عزيزي وعزيزتي، أيها العشريني ويا أيها العشرينية التقرب من الله ليس عقدة نفسية بل راحة وإطمئنان لا ينعم بهما سوى المؤمن.

لا تأمن للدنيا لأنها والله لا ترحم الرفقة لن تبقى ولن ترافقك للقبر ؛ سيتخلى عنك الجميع بدون إستثناء الحبيب، الصديق، الأم، الأب، الأخ، الأخت كلهم سينادون نفسي نفسي لن يرف لهم جفن قط.

غير من روتينك إجعله صحيا لا تقدر فقط جرب ليوم واحد واستمتع بالنتيجة، إستبدل هاتفك بالمصحف الكريم وكتاب تثقيفي غير تفكيرك لتستفيق من الغيوبة والسبات الذي أنت فيه، قدس سجادة الصلاة وحب قلبك بالصلاة، تعلم قول لا .
درب فاهك على الرفض القاطع للسلبيات والعادات السوداء و الغير مجدية و الغير نافعة.

نصيحة عشرينية لحياة إيجابية، فسن العشرين يفتح لك نجدين إما إيجابا أو سلبا، إما خيرا أو شرا، إما جنة أو نارا.

يا عشرينية ويا عشريني لا تستسلم لذاتك ولا لولعك ولا لشيطانك أنا أثق بك أعلم بأنك ستنجح فقط حاول فوالله لن تفشل. الله لا يفطر بقلب أحبه ولا يرد تائبا طلب المغفرة.

إعرف أين تكمن حقيقتك، أيقض ضميرك، إرفع صوتك في وجه سن العشرين الظالم.

الكاتبة: عبداللاوي هوارية/ الجزائر.

التمسك بالأخلاق و المبادئ الإسلامية

أن يتمسك جيل اليوم وخاصة الفئة العمرية من البنات والشباب الذين هم في أعمار الزهور بالمبادئ والأخلاق الإسلامية، التي نلاحظ انها اندثرت في وقتنا الحالي إلا من رحم المستوحاة من الدين الإسلامي قال عليه الصلاة والسلام: "يأتي زمان على أمتي الصابر على دينه كالقابض على الجمر". ولهذا يجب التمسك والاعتصام بحبل الله لأننا في وقت صعب وكثرت فيه المفسدات ولهذا وجب التمسك بدين الله لكي نبتعد عن هذه العلل، فإن الله تعالى شرع دين الإسلام نظامًا لحياة الناس؛ يصلهم بربهم عز وجل، وينضم صلتهم بخلقه، وينظم علاقة المرء مع نفسه وغيره، وقد جعله سبحانه سبيلًا إلى طيب الحياة في الدنيا وسعادة الآخرة، فهو صراط الله المستقيم الموصل إلى رضوانه وجناته جنات النعيم ولهذا ضمن سبحانه سعادة الدنيا والآخرة لمن تمسك به، واستقام عليه مبتغيًا بذلك وجهه.

الكاتب: ميلودي سليمان - الجزائر

الصمت لغة العظماء

علمتني الحياة :

أن لا أبيع هيبة الصمت بالرخيص من الكلام .
فالكلام كالدواء .

أن أكثرت منه أوجع .

وأن أقللت منه نفع .

قد يكون وراء الصمت حيرة ..

وقد يكون أنين .. وقد يكون حنين .. وقد يكون ألم .

علمتني الحياة

أن الصمت أفضل جواب عن الأسئلة الموجهة .

أن الابتسامة الصادقة أفضل من الكلام الجميل .

قد يرى البعض أن تسامحي انكسار .

وأن الصمت هزيمة لكنهم لا يعرفون ..

أن التسامح يحتاج إلى قوة أكبر من الانتقام .

وأن الصمت أقوى من أي كلام .

يكفيني الرد عليهم (بصمتي) فهو أبلغ من الكلام .

فالصمت لغة العظماء

الكاتب : محمد السالك علي

العفو و التسامح

كل يوم هو بمثابة يوم جديد، وهناك شيء جديد نتعلمه يومياً، في كل يوم ، نمر ببعض المراحل التي يخوضها كل انسان خلال حياته ، مخاطباً نفسه : "لماذا انا؟!!" واظن انك حتماً قد سألت نفسك هذا السؤال. لكنك ستجد خلال رحلتك في الحياة ، أن كل شيء يحدث لسبب ما، وفي نهاية المطاف ستكتشف هذه الأسباب عاجلاً ام آجلاً. انت لست بحاجة للعجلة لمعرفة كل شئ في الحال. اذ لطالما كانت الحياة سلسلة من الاكتشاف. والأمر ذاته يحدث لكل إنسان بطريقه مختلفة. يدور عالمي حول الشفاء،التسامح،الإرتقاء، التغيير، النمو، الحب، و المساعدة. إنه معني بالصدقة، بالعلاقات، وبالروابط. انه عنك، عن قلبك، عقلك، وروحك. انه عن الدنيا والآخرة. إنه عن القوة والضعف. عن السعادة و الحزن. إنه عن الامل والايمان، إنه عن الاحتواء وأكثر من ذلك بكثير .

في الأصل، انه عن الظلام الذي سيطر علينا....والظلام الذي استهلكناه. علّمتني الحياة أن أجعل قلبي مدينةً بيوتها المحبة، وطرقها التسامح والعفو، وأن أعطي ولا أنتظر الرد على العطاء، وأن أصدق مع نفسي قبل أن أطلب من أحد أن يفهمني، وعلّمتني أن لا أندم على شيء، وأن أجعل الأمل مصباحاً يرافقتي في كل مكان.

الكاتب : محمد السالك علي_ موريتانيا

لكِ انتِ

تأكدي أن كل أولئك الذين خرجوا من حياتك لا يستحقون، فارضي عن نفسك
ولا تنزعجي منها وتأكدي دائما أنك على يقين
من يريد الرحيل فافتحي له الباب وودعيه بلباقة كما عهدك
ولا تطلبي البقاء من أحد، فمن يحبك سيبقى دون طلب منك
لا تستنزف طاقتك في العلاقات السامة ولا تذرفي دموعك على أشخاص
عابرين ولم يحاولوا ولو لمرة أن يمسحوا دموعك
صدقيني من يريدك سيتمسك بك ويشعر بك وسيفهم كلامك بل وحتى صمتك
أحيانا
من يريدك سيتقبلك كما أنت، سيحبك كما انت، ستجدي معه راحتك دون أن
تضطري لأن تتغيري لإرضائه
كوني كما أنت، لا ترض بأن تكوني في المكان الذي لا يناسبك، ولا إن تعيشي
مجبرة على أشياء تمقتينها، كوني حذرة في اختياراتك واجعلني نفسك دائما
في المقدمة، ولا ترضي لنفسك الهزيمة والتنازل دائما، فأحيانا يجب أن تطغي
لعزة نفسك.

الكاتبة: حنان حزام – الجزائر

خذها مني نصيحة

عش كما أنت
كريما لا لنيما
حرا لا عبدا
لا فريسة فأنت لست مقيد
بسلاسل وأغلال بعد عنك المنفذ
عش حرا طليقا أعزف على أوتار الحنين
وقدرك مكتوب على الجبين لاتراه العين
يهمس في أذنك كل حين كفاك أنين
وامض حتى تراك العين
واسأل سائلا ماذا فعل بك الزمان
أيها المسكين
خذلك وتركك في رمشة عين
ليست نهاية
العالم أيها الحزين

الكاتبة: عائشة عزوار - الجزائر

قصة صراعات نفسية لفتاة عشرينية

استيقظت سهى من النوم متأخرة ، على صوت رنة الهاتف ، تفقدت الساعة : يا إلهي لقد تأخر الوقت و نهضت من فراشها بسرعة و أخذت تجري في كل الاتجاهات قائلة : أمي ، أمي لما لم توقظيني لقد تأخر الوقت على الجامعة لقد تأخرت عن الحصة الصباحية ماذا أفعل الآن ؟

تجيب الأم (ببرودة) تلك هي عادتك دائما ما تسهرين طوال الليل مع صفحات الفاسبوك وغيرها ، ثم

تستيقظين متأخرة ، و عندما أنصحك تحولين الامور إلى حرب بيننا في البيت وتظلين تتغنين بالحرية وانك كبرت في العشرين لا تحتاجين إلي لنري ماذا ستفعلين بحريتك هذه المزعومة الذي يسمع وكأنك عصفورة وضعناك في قفص ، مع كل ما قدمناه لك لم تعترفي يوما كل جهودنا ضاعت سدا .

سهى مقاطعة لها : بدأت يا أمي في انتقاداتك اللذعة كل ما أفعله وأقوله لا يعجبك لا أعلم ما الذي يعجبك ؟ هل أقتل نفسي لكي ترتاح سأجن ، سأجن ، ضعوني في مشفى المجانين وارتاحوا مني ، الانتقادات ألا تملين من الانتقادات؟، الكل يكرهني ويريد تخلص مني ، سأنتحر واخلصكم مني إلى الأبد .

سمعها الأب تصرخ فجاء إليها متسائلا ما الذي يحدث؟

شعرت سهى بالخوف فصمتت

وقالت: الأم لا شيء نحن نتناقش كام وابنتها .

الأب: ماذا تقولين ؟ أصواتكما وصلت إلى الشارع وأنت تقولين مجرد نقاش بين أمي وابنتها .

قالت سهى :ليتها كما تقول أمي تناقش ابنتها كبقية الأمهات .

الأم: (مندهشة) ماذا ؟ ماذا تقولين ؟ أنا لست أم مثل الامهات ما الذي تقولينه؟ هل أنت في كامل قواك العقلية ؟ ما الذي فعلته ؟

الاب :تبا لكما ، خلافاتكما لا تنتهى لقد سئمت من هذا الصراع الذي بينكما أصبحت لا ارتاح في البيت أنا خارج وإياكما عندما أعود أجد خلافكما قد إنتهى وإلا تركت البيت لكما ولخلافاتكما .

دهش الجميع وعادت سهى إلى غرفتها وتبعتها أمها قائلة: انتظر لم توضحي لي عن أي أمهات تتكلمين ألم اجتهد لتوفير لك كل شيء؟ وكل ما تحتاجينه ، طلبت الحرية وعدم التدخل في شؤونك الخاصة وأعطيتك الحرية لم أعد انتقدك كالسابق، ألم تلاحظ هذا لك الحرية افعل ما شئت ، وكيف شئت قلبي يحترق عليك نعم لكن لك ما تريدين مادمت أنت من طلب ذلك أنت من قلتي أنني عائق في طريقك ، لقد تنحيت الآن لنري ما لديك ، إلى أين وصلت

قاطعتها سهى وهي تبكي: كفي كفي نعم قلت ذلك نعم طلبت منك الحرية لكني لم أطلب منك أن تتنحي كليا، لبيتك لم تتركني وحدي ، لو أنك تسألين عني من حين لآخر من غير أن تخنقيني بنصائحك لما وقعت في مصيبة كهذه لبيتك كنت بجانبى يا أمي ؟

الأم (مندهشة) : ماذا أي مصيبة ؟ وماذا حدث لك ؟

سهى: الآن تسألين أين كنت عندما كنت أغرق ؟ أين كنت ؟ تمنيت لو استمعت لي ولو قليلا ولو تفهمتي مرة على الأقل بدلا تكرر نصائحك الجافة لقد غرقت في الوحل لقد غرقت في مستنقع لا أستطيع الخروج منه

الأم في اندهش وخوف وقلق ، تغلق باب الغرفة وتذهب إليها ، حسنا يا إبنتي لنضع خلافاتنا وما قلته أنا وما قلته أنت سابقا وكل إتهامتنا جانب ليس وقت العراك الآن أعترف أنني تركت لك الحبل على الغارب أردت أن تخوض تجربتك ولكن لم أعتقد أن الامور ستصل إلى هذا الحد أنا أسف لنفتح صفحة جديدة هات ما عندك وسأكون أمينة على أسرارك وسأساعدك لم يفك الآون بعد هيا يا بنتي ولا تخجل من أي شيء ما حصل قد حصل لنري كيف تعالج الأمر

سهى : لا أُمي يبدو أنني غارقة في الوحل ، أنا أسفة يا أُمي يبدو أنني أسأت فهمك و فهم معني الحرية ظننت أنني في العشرين من عمري علي أن أعيش حياتي بكل حرية وأن أعيش كل لحظة سعيدة للغاية ، دون أن أدرك معني الحرية فكرت أنك عائق في طريقي ، و صديقات هن الافضل علي أن أعيش مثلهن في الترف والبذخ والخرجات في الشوارع ونزهات علي شاطئ البحر وتركت الدراسة الجامعية وتراكت علي الدروس ، وأقصيت هذا الفصل لكثرة ديوني في الجامعة ، تعرفت علي شاب منحني الحب والاهتمام إلى أن غرقت في حبه ، ثم تركني وذهب ليتسلى ببنات أخريات لماذا يا أُمي ؟ لماذا حدث معي كل هذا ؟ لماذا ؟ كل ما أردته هو أن أكبر وأعيش حياتي وأستمتع بها ، لكنني لم أجنبي غير الفشل في الدراسة ، والفشل في الحب ، وفشل في علاقاتي مع عائلتي لماذا يحدث كل هذا معي أنا بالذات؟ ،.... وأخذت تبكي وتجذب شعرها . أوقفتها الأم قائلة

الأم : يكفي بكاء ولا تجذب شعرك لا ذنب له ، و اسمعيني جيدا أتفهم أنك كبرت ومن حقك أن تعيشي كما أدرت ، ولكن في ميدان العلاقات هناك طرف آخر ، لا يمكن بناء علاقة مع أي كان ، وفي أي وقت كان ، قديما كانت أمهاتنا يتزوجن وهن صغيرات في السن أما في عصرنا تقدمت العلوم وأصبح الانسان يهتم بتطوير نفسه ويؤخر الرغبات الجنسية لوقت لاحق ريثما تتمكن من الدراسة وتأسيس نفسه ، ثم تأخذ البيت أو الشاب قرار الزواج مع الشخص المناسب ، بحضور العائلة التي تهنئك وتفرح لك ، هناك متسع من الوقت لفعل أي شيء ترغبين به لكن في الوقت المناسب وفي الظروف المناسبة ، الحرية لا تعني أن نعمل أي شيء في أي وقت ومع من كان ، الحرية تعني أن نحترم أنفسنا والآخرين وأن نخرج إمكانياتنا في شيء مفيد ينفعي في حدود المعقول ، الخروج في نزهة شيء جيد ولكن عندما تكون وقت الدراسة هنا تكون مضرة لك ، من الجيد أن تكون لك علاقات مع رفاق ولكن ليس أي رفاق فرفاق سوء يقودونك إلى أفعال سيئة

من الجميل أن تقع في الحب فالحب أجمل شيء ولكن ليس مع أي كان ، لكل مرحلة ميزاتها ومتطلباتها والانتظار والصبر في كل مرحلة مهما جدا حتي تتوضح لك الرؤية ما تريدن تحقيقه وما هي أهدافك أحلامك وطموحاتك

إمكانياتك وغيرها ، كل شيء في الآونة يكون أفضل . هل فهمت ما اقصده

...

لنبدأ صفحة جديد في علاقتنا من الآن وصاعدا أي مشكلة واجهتك سأستمع إليك ولا ترددي في إخباري .

سهى: أنا أسف يا أمي يبدو أنني أسأت استخدام مفاهيم الحرية ولم أوضفها في مكانها ووقتها ، أعتذر إليك على سوء فهمي وطيشي ، حديثي معك ازال على كاهلي جبال من الهموم شكرا لك لأنك إستمتعت لي أعدك أنني لن اعود إلى مثل هذه التصرفات أبد وسأدرس بجد

لأجل مستقبل أفضل ارجوك يا أمي لا تتركني وحدى مرة ثانية أحب أن تتفقديني بين الحين والآخر .

الأم: أنا أم وأبقى أمك أحب لك الخير دائما وأحرص عليه قد لا تفهمين هذا الشعور ولكن عندما تصبحين أم ستدركين معني الامومة اتمني أن تصبح أم ناجحة في الوقت المناسب مع من تحبين .

سهى : اتمني ذلك يا أمي ولكن بمعيتك سأصير أما ناجحة مثلك لكن دعيني أركز على دراستي أولا وسأعمل على أن أكون أولى على دفعتي ونؤجل ما يتأجل إلى وقت لاحق ، أنا مسرورة الآن لأنك بجانبى شكرا لك يا أمي لأنك علمتني دروس كثيرة جدا كنت ضائعة أسهر الليالي بحثا عن نفسي وعن الحلول.

الأم : الحياة دروس وعبر نتحمس لكل شيء ولكن عندما نصل إليه ندرك أنه بحاجة إلى بعض الوقت ، وأن كل شيء في وقته جميل ومفيد ، هيا لنحضر طعام العشاء قبل أن يأتي والدك ويغضب أكثر سهى: هيا بنا إذن لقد تعب من خلافاتنا سيفرح بتفاهمنا .

الأم : أجل سيفرح.

الكاتبة: ملوك العلجة – الجزائر

مرحلة العشرينيات مرحلة النمو

كلنا في فترة العشرينيات مرت علينا تجارب عديدة منها الفشل في الدراسة .
حتى عرفنا ان مرحلة العشرينيات هي مرحلة تحمل المسؤولية ومرحلة
الاعتماد على النفس وليست مرحلة الخوف .

قبل بداية اي إنجاز من الممكن أن نواجه صعوبات عديدة أكثر من مرة .
لكن علينا ان نتعلم كيف تقبل نفسك ، فعندما تقبلين نفسك كما هي سوف
تتجاوزين الخوف من الفشل...نعم... كثير من الناس يسألون كيف نتجاوز
الخوف؟؟

حُب نفسك سوف يساعدك على تجاوز كل مخاوفك عليك تقدير نفسك عليك ان
تحبي عيوبك و تحبي نفسك ولا تسمحى لأحد ان يؤذيك...
بالتقرب الى الله سوف تتجاوزين كل أمر صعب فلاشيء يصعب امام قدرة الله
تعالى...و الصلاة هي بداية الطريق نحو النجاح و الفلاح.
يا عزيزتي، إن ما عشت سابقاً يعلمك كيف تتصرفين.

كلنا مررنا في حياتنا بتجارب منها السيئة و منها الحسنة ، لكن علينا ان لا
نحزن على الماضي و نقف عليه ، بل علينا ان نتعلم من تجاربنا ، فمنها نتعلم
كيف تميز الصحيح عن الخطأ

يا عزيزتي أخلقى لنفسك حياة ايجابية و اهتمي بها، اصنعي ذكريات جميلة في
حياتك.

في كل صباح عندما تستيقظين ارسمي ابتسامة على وجهك عليك أن لا تقبلي
أن يمر يومك بدون إنجاز ولو كان بسيطاً .

كل الانسان لديه موهبة بداخله ، يجب ان تكتشفي موهبتك لان الله تعالى خلقنا
و بداخل كل منا شيئاً مميزاً وجوهراً جميلاً عن الآخر، وكل ما عليك هو البحث

عن هذه الجوهرة الرائعة لأن المواهب كالهدايا لنا من رب العالمين اصنعي
لنفسك حياة سعيدة وايجابية وذكريات جميلة وإنجازات عظيمة لان حياة
قصيرة يا عزيزتي فلا تجعلي أوقاتك تمر هكذا حتى لا تندمين على خسارة
فترة العشرينيات....

الكانبة : ايمن فلاح - العراق

°كوني أنثى لا تتكرر

لكِ وحدك يا أنثى هته الكلمات..

أخبريني على ماذا أطلعكِ؟ أعن انكسارات و خيبات؟ لا بل دعيني أحدثك عن الغد الجميل الآت... عن حب و عشق عن تقدير ذات، عن الإنجازات.. طموحات و تطلعات، أمل و شغف بالحياة، صمود في وجه المعاناة، حمد على نعم و ملذات، كلمات مفادها قوية أنت حبيبتى فانفردي بذاتك و تألقي بصفاتك، ثابري، اطمح و ارسمي أحلامك، استيقظ بنشاط كل صباح و اسعي لتحقيقها، أسسي حياتك الخاصة و خططي لتلوين أيامها...

فيا أنثى، يا أنثى زانتها لطافتها و لباقة حديثها، جمال جلستها و بُدُو حياؤها، إرتدي عباءة الجود و الكرم يا كريمة، زيني وجنتيك بمسحوق الرأفة و ضعي من عطر الكبرياء يا رزينة، إعتني بجمال روحك يا أنيقة...

. يقولون ترفعي و اجعلي من ابتسامتك عزيزة و أقول ، لا و الله يا حبيبة ، وزعي ابتسامات جميلة و أشعري غيرك بلطافتك فستغدين محبوبة لا بل و سعيدة ، الابتسامة صدقة ، و التسامح خصلة شريفة ، و المبادرة بالخير صفة حميدة و جبر الخواطر رُفعة عند الخالق جليلة.

- يا حبيبتى الرحلة رحلة طويلة و الصبر فيها واجب ، و الحب و العطاء و الاخلاص لعملك مطلب فكوني سيدة أعمال راقية، في العمل معها صفقات مربحة و تجارة كاسبة ، أما عن عائلتك فهي فوق كل شيء لأمك إحترام و حب و حنان و ذاك سندك أباك له كل الإمتنان، و إخوتك بك يشدون عضدهم فإياك و الإمتناع أو الميلان.

و تمر الحياة مرورا يفجعنا أحيانا، يطمئن أفئدتنا أحيانا أخرى و الموت حق و السعي واجب، لا تدرين بأي أرض ستموتين فاجعلي شعارك أن إذا هلكت فصيحتك، كوني أنثى لا تتكرر.

الكاتبة : فرجاني عبلة. الجزائر

ثق بذاتك

قد تلتقي بأشخاص يثبّطوا من عزيمتك ويحاولوا منعك من تحقيق حلمك بشتّى الوسائل ويحاولوا اقناعك بحجة خذها نصيحة ولكن عليك أن تثقي بأحد حكّمي عقلك في كل شيء واستشيرني الأكبر منك والأصغر منك وبعدها اختاري القرار المناسب ليست كل نصيحة تقدم بغرض النصح فالبعض يقدم النصيحة بهدف إحباطك ليس إلا كوني واثقة من ذاتك وقدراتك ولا تأبهي لما يقولوا واستشهد بالحكمة التي تقول "لا تكن صلباً فتكسر ولا ليناً فتعصر" كوني واثق من ذاتك ومن قدراتك واعمل جاهدة على تحقيق هدفك حتى لو بدا للبعض أشبه بمعجزة فالأحلام خلقت لتتحقق.

الكاتبة : نور الباسي- سوريا

طريق الهداية

لحظات من المتعة والسعادة
المؤقتة تحت عنوان عش حياتك
بين شباب وبنات هذا الجيل لأنك
في مقتبل العمر ..
تذهب الصحة وتذهب الاخلاق
بين فساد وفجور ولهو و شهوات
ثم الى أين ..؟
أين المخرج..؟
هو طريق واحد لا محالة
نفر اليه في كل الازمات
في كل زمان وكل وقت وحين
طريق تجد فيه الراحة والسكينة
الطمأنينة والسلام الداخلي
بعيدا عن الظلام
طريق الرحمن
ذلك الامان والسند والملجأ
يكرمك بلطفه وحسن كرمه
إذا أخطأت غفر
وإذا اذنبت فباب التوبة

في انتظارك
مأكرمك يا رحمن
طريقك سلام وامن
دروب حياتنا في ظل رحمتك
اسهل وارحم بنا
برحمتك نستغيث وبعطائك نقوى
لنا فيك يا رحمن ظن لا يخيب
بك نستعين و عليك نتوكل
دائما وابدأ
فالحمد لك حتى يبلغ الحمد منتهاه

الكاتبة: سعدي حنان- الجزائر

و.

لنكن قراء

أجمل ما يمتلكه الفرد حس القراءة، فهي من أروع الأعمال التي علينا أن ندركها و نحسن اتقانها.

فالقراءة حدس فكري و شغف يسري في عروق القراء يجعلهم مهوسين بحب المعرفة وشغف الاكتشاف والاطلاع.

إنّ القارئ يسافر العالم كله ويجوبه من خلال كتاب واحد.

لأن حب الكتب والروايات والأشعار والخواطر والقصص حتى الاقتباسات والعبارات الصغيرة يجعلك تعيش نشوة دائمة، تنظر للعالم بنظرة ثاقبة، تمتلك أساليب مختلفة، وتفكر بمنظور مغاير لكل الأمور. تصبح شخصا راشدا متفهما لما حولك، تتميز بالمرونة والمراعة.

القراءة تجعل من الكتب أبواب خير تطرقها في كل مرة وتدقق عليها كلما فتحت صفحاتها.

اذ لا بد لك من تغيير نفسك والنهوض بروح متجددة تهوى القراءة والمطالعة وطلب العلم وتغيير نظرة كل واحد منا، ليصبح ذو كلام سلس مرن تأنس له الأذان والقلوب.

لنصبح قراء أفضل من أن نكون أمة اقرأ التي لا تقرأ.

بالكاتبه : بلعسلي بثينة - الجزائر

. خطوات الحياة

انا وقعت في جحر من الاخطاء وتمنيت لو احدا غيري نصحني فقررت اليوم ان اكتب بقلمى دروس علمتني اياه الحياه بعد صراع طويل معهم فاردت فاردت ان انقلها اليوم لجميع الشبان والشابات فأولا يجب تقويه صلتنا بالله عز وجل وتشكيل رابطه قويه بالتقرب اكثر فاكثر ثانيا علاقتنا بي اوليائنا وحبنا لهم وطريقه معاملته يجب ان تكون كلها احترام واحسان اما ثالثا فاعرف نفسك واشتغل عليها وطورها اكثر فاكثر واتركها همك الوحيد الاول والاخير ادرس ثم ادرس تطور ثم تطور فالعلم يعوم هو قريب للنجاه اما رابع فلا تثق ولا تثق فالثقة شيء لا يعطى لأي احد بل فقط لمن هو رهن له كن صندوقا مغلقا لا كتابه مفتوح احتفظ بأسرارك لك وحدك واخيرا صاحب اصدقاء صالحين فكما قيل الصاحب صاحب فصاحب من تنتفع بهم ويجرونك للخير لا للشر كن ايجابيا دائما وتمتع بالأمل ولا تياس كن قويا من اجل نفسك وصارع هذه الحياه بكل ما تملك من قوى لتخرج منها اخيرا بدلا منتصرا في قصه حياتك

الكاتبة : زهرة علاد _ الجزائر

شجرة الحياة

تعتبر الحياة كشجرة كبيرة الحجم طويلة الجذور لا ندري أين تفرع كل جذر أو أين وصل، فهي منغرسه في أعماق الأرض بانية لنفسها حصنا شديد الصلابة من الخارج اذا لمستته أو حاولت ضربه و لين من الداخل اذا جرحته أو خدشته فسترى دمعته . و الإنسان هو أوراق هذه الشجرة تمر حياته بعدة عقبات لكنه يحاول التمسك بغصنها كتمسك الورقة في غصن شجرتها حتى لا تسقط أرضا. إن الحياة مجموعة من الرحلات الخريفية التي تهزنا بريحها و بردها الذي يغوص بداخلنا فيسقطنا ذابلين مصفرين قريبين من الاحمرار إلا أننا نبقى مبتسمين . أما رحلتنا الشتوية فهي من تخرج السلبية من أنفسنا و كل من كان جارحا لنا بأمطارها الغزيرة التي تتدفق من أعيننا من خذلان أصابنا و تعب و خمول لازمنا و تغرس جزءا اخر يكون سندا لنا لنذهب معه في رحلة ربيعية تملأها السعادة و الحيوية و كذا النشاط مستعدين لأن نزهر و نعمر بستانا من الناس الجميلة و الطيبة بريحها العطر الذي يداوي الجروح و يغذي النفوس لنصل إلى رحلة صيفية تكون نتاجا لكل الرحلات التي عبرناها نأخذ منها العبرة و الثمار و نحد بها جذورنا و نقطع اغصانا لا تنفع و نتمسك بأخرى تكون سندا لنا حتى تعود دورة الحياة لبداية رحلات جديدة .

الكاتبة : عدیل صفيّة - الجزائر-تبيازة

التخطيط الجيد

من اكثر الاشياء غموضا وتعقيدا في حياة الإنسان، بداية العشرينيات، حيث يكون الأندرنالين مرتفع جدا، الكل يريد ضمان افضل مستقبل وافضل حياة قبل نهاية هذه الفترة من حياته. بالإضافة الى رغبة في حصول على الاستقرار المالي ونفسي والأسري. وفي سبيل تحقيق ذلك يتعرض العشريني للكثير من الضغوطات، والكثير من خيارات الخاطئة والخيبات، خصوصا ان كان الشخص متهورا لا يكن اي اعتبارا لتخطيط ويعتمد على تسرع وعدم رسم خط نهاية متوقع لذلك اود ان اسدي بنصيحتي الكل يعلم ان هذه فترة ذروة الشباب وتحقيق طموحات وتطلعات فإن قام الشخص بتفكير العميق ووضع هدف يريد وصول اليه ورأية هدف على امد بعيد ورسالة لما يطمخ ايه وعلى ضوء هؤلاء يقوم بتخطيط الجيد لكل ماهو قادم ومتوقع، حتى يصل الى هدفه المنشود، ووضع خطط جيدة وخطط بديلة لتحقيقه وان استحال تحقيقه وضع خطط اخرى حسب ميول الشخص، وادراجها بالترتيب فإن لم تفلح خطة الأساسية تطبق اهداف اخرى حسب ترتيبها واولويتها، وذلك من اجل تجنب حدوث احباط والانهيارات، لعدم قدرة على تحقيق حلم الذي تميل له ذات اكثر. فالشخص كلما كان تفكيره اوسع وغير متسرع، كلما زادت فرصته في الوصول الى مايريد.

الكاتبة: مجبوة حميدة – لجزائر

خيبة أمل

كانت تبكي بحرقه لم تكن تهتم لكلام الناس حولها وهي في طريق العودة إلى البيت، بكت وبكت وصرخت سالي رب العرش العظيم، كيف لفتاة بعمر الزهور ان تهان وتتحطم مت طرف شخص اعتبرته سندا لها، وكأنها المسكينة اتكأت على حائط وخانها ذلك الحائط وسقط

في اليوم التالي توجهت الى الثانوية على أمل يوم جديد، كان يقينها في الله عظيما لم تكن تخاف من شيء فهي على يقين أن رحمة الله واسعة، ااه من تلك التنهيدة التي حطمت قيودها، دخلت الحصة حمدا لله مرت على سلام... لم يكن يفهم احد ما سبب ذلك الصمت الذي عمها، ايفلين الوردة العطرة والنجمة الساطعة التي كانت ترشد الشخص اذا ظل وتسعف السائل اذا تاه، لم يكن يفهمها احد كان يظنها من يراها في البداية مختلة عقليا أو مريضة نفسيا، إلا أنها لا كانت فتاة بكامل قواها العقلية... شجاعة... عظيمة... مثالية، لكنها الان لم تعد كذلك بسبب من يا ترى بسبب أبله تافه... مر يوم الأربعاء على خير وهي عائدة للبيت على أمل أن يتجدد لقاءها بالشخص الذي هدمها ورحل لتقول لها: "اجل هذه انا ايفلين التي رميتها الى حطام الحياة... التي دفعتها من قارب النجاة، اليوم هي امامك لكي تهدمك وتهدم كل جزء فيك لتعلمك كيف تخون فتاة وتكسرها"... إلا أن الحظ لم يحالفها هذه المرة فسيارة هدمت كل أحلامها في هدم ذاك البطل الذي تحول إلى وحش في عينيها

_ ايفلين، تاريخ الوفاة: الاربعاء 30/03/2022، السبب: حادث مرور _

ملاحظة: يذكر أن اخر كلمة قالتها الفتاة هي اسمه الذي لم يذكر في القصة ولحد الان ظل مجهولا...

الكاتبة : بلهيري ابتسام – الجزائر

لعقد الثاني

تمر الأعوام على خط سير واحد ولا تتحرف، لكن العقود يا سيدي تختلف، فكل عقد سيمر عليك في الحياة سيسلكك طريقًا غير سابقه، وكأنه يقطع عهدًا بالإختلاف، يسعى لإذاقتك حلو الحياة العذب والعذاب، فإما أن تحاربها لتنتصر وجائزتك بعد المعركة أن يُكتب لقلبك البقاء عدة أعوام أخرى، وإما أن يُكتب نصرها بجعلك نسخة غير التي كانت، صدق أو لا تصدق إن العقود تقتنص منك الجمال وبالجمود بالتدريج تزودك، فلو كنت تري في نفسك الثقة والقوة فقبل السعي للزيادة، إسعى للثبات، فلا الزهور على الذبول تنتصر ولا الأشجار بأوراقها تحتفظ، لكن النسور وحدها على الموت تنتصر .

الكاتبة : ندا خالد صغير - مصر

الخوف من المجهول

نخاف من المجهول... نخشى المستقبل البعيد... يضمننا التفكير فيما سيحدث... وننسى في لحظة أن حياتنا بنجاحاتها وعثراتها... بتقلباتها واعتدالها... كلها بلا استثناء هي أقدار كُتبت وقدرت لنا لأول وهلة لوجودنا... الجدير بالذكر... ذلك الذي لا يمكن نكرانه... هو خوفنا وقلقنا هذا فطرة ربانية لا نُجيد التحكُّم فيها ولا السيطرة عليها... لكن هذا لا يعني أن نتجاوز القضاء والقدر... لأن كل ما سيحدث محبوبا كان أو منبوذا سيتولاه خالقنا بمعجزاته... وسنصبر على ما يُصيبنا وننسى... نتأقلم ونتجاوز... نرضى بأقداره سبحانه مُرضينا...

أيضا نخاف أن نظل الطريق الذي رسمناه... أن تتبخر أحلامنا... أن تضيع آمنياتنا... أن لا نحصد ثمار أتعابنا... أن لا تشرق شمسنا بعد سهر ليلنا الطويل... أن تصبح طرق انتصاراتنا غير مُعبدة... أن تصبح مخططاتنا سيناريو منسي من أفلام أرشيفية... وأن تُمسي نجاحاتنا حلما ومضى... أن يفارقونا من استوطنوا الأرواح يوما من عائلة وأصدقاء وأحبة...

هذا الموجز القصير من المخاوف التي تراودنا....

ليتحد القلب و الإيمان معا ويشكلان ثنائية فاعلة...

ويشيدان حاجزا منيعا نحو المجهول...

لتنعم الحياة هدوءً وراحة ...

وتزهر القلوب طمأنينة وعفة...

ليجعل الله الخير فيما نتمناه وليرضينا بقدره

{الخوف من المجهول يقيدنا بقيود تجعلنا نُهدر الكثير من طاقتنا في التركيز على أشياء لاندري إن كنا حاضرين في مجالسها يوما أم لا ؟ ورغم كل شيء تبقى هذه هي اللحظة التي يجب أن نسعى لأجلها دينا ودنيا .

الكتابة : عرقي ايمان -

في عمر الشباب

ليس كأبي شاب ذلك التقي النقي ، التائب النائب الى ربه جل و علا ، الذي يعلم ان الدنيا دار فناء لاتثبت بحال، والآجال محدودة لا يعلمها إلا الله سبحانه

لذا وجب على كل البشر المبادرة بالتوبة قبل أن يحل الأجل، لأنه إذا حل الأجل لم تنفع التوبة، قال الله - تعالى - : ﴿وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ﴾ [النساء:18]، هذا ليس له توبة -

، وما أعظم الندم في تلك اللحظة، ما من ميت يموت إلا ندم، إن كان مسيئاً ندم ألا يكون استغفر، وإن كان محسناً ندم ألا يكون ازداد، كل ميت يندم : ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ﴾ (99) لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحاً فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ (100)﴾ [المؤمنون

❁ وليبشر التائب أنه إذا تاب، محا الله عنه ما سبق من آثام

مهما كانت عظام.

قال الله - تعالى - : ﴿وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ﴾ [الفرقان:68]، وهذه أمهات المعاصي، والعظائم : الشرك، وقتل النفس المحرمة بغير الحق، والزنا.

﴿وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَاماً﴾ (68) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخُذْ فِيهِ مَهَاناً (69) إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (70)﴾ [الفرقان].

❁ فالحاصل : أني أنصح نفسي أولاً : وأتوب إلى الله مما صنعت، ثم أنصح إخواني،

❁ فمن نعمه عز وجل أن أنعم على فئة الشباب أن أنعم عليهم بقوة شبابية (فكرية أو جسمية)، فأنصحهم أن يستغلوا هذه القوة وهذا الشباب فيما يرضي

الله - عزوجل - وهم إذا عودوا أنفسهم على الطاعة سهلت عليهم، بل شق عليهم تركها، والكرة يمكن أن يلعبوها في وقت آخر، نحن لا نحرم عليهم الكرة إذا كانوا يلعبون : من غير ترك الواجب، ومن غير الكلام المحرم، ومن غير كشف العورة، لما فيها من الراحة بعض الشيء، وتقوية للبدن، والإنسان لا يمكن أن يكون دائماً في جد، فالنفس تمل، وقد قال النبي ﷺ : (إن لربك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك حقاً).

ليست كأي فتاة

ليست كأي فتاة تلك العفيفة المحتشمة، المميّزة بكلماتها الطرية ، خلوقة طيبة حنونة ، وفي مواجهة مواقفها

شجاعة قوية ، تكون رجلاً عند اللزوم. ، و أنثى عند الحثوم.

لكنها ليست كأي أنثى، لا تؤذي غيرها سواء بالكلم أو بالنظر، يغطيها لباس فضفاض مستتر، حجاب عفة وستر، يسترها عن كل أجنبيّ فهو حد لها، ومن تعداه فقد ظلم نفسه، فهي عند الضرورة وحش كاسر شعارها في هذه الحياة قوله صلى الله عليه وسلّم: "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك."، قد تنقذ شاباً من الضياع، وتهدى فتاة إلى الصواب، وبهذا تكون مفتاح صلاح لمن يريد النجاح ...

هي نجمة على وجه الأرض أو هي أكبر، بل هي شمس الإسلام، ومفتاح السلام، وفرج للأنام .

الكاتبة : رقية بن مسعود - الجزائر

. العلم

إن العلم نور وهداية كما يقول رسولنا الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم): "العلم نور والجهل ظلام" فيحثنا على طلب العلم ،ويقول أيضاً (صلى الله عليه وسلم): " طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة" فيؤكد بهذا على أهمية العلم.

فبالعلم ترتقي الأمم وتتطور لذلك ومن هذا كله يتبين لنا مرتبة العلم ليس في وقتنا هذا بل حتى في العصور التاريخية السابقة ومثلما يبين لنا قدوتنا الرسول الأعظم (صلى الله عليه وسلم) الذي في البداية كان رجل أُمي ولكن نور الله شرح صدره بنور العلم والهداية الذي أثار الدرب الذي نسير عليه فبعد ١٤٠٠ سنة يتبين لنا ومن خلال القرآن الكريم هناك معجزات كثيرة ومنها قوله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَجَعَلَ بَيْنَهُمَا بَرْزَخًا وَحِجْرًا مَّحْجُورًا ﴾

حيث أن علماء العصر الحديث ولا سيما الغير مسلمين باعتبارهم أنهم اكتشفوا شيء جديد ولما علموا أن هذا الشيء ذكر في القرآن قبل ١٤٠٠ سنة فدخلوا الإسلام لما علموا بهذه المعجزة الربانية التي ذكرت في القرآن الكريم.

ومن هذا كله أهيبُ بمعشر الشباب ولاسيما هم جيل المستقبل أن يهتموا بالعلم وأن يجتهدوا كثيراً لكي يصبحوا طلاب علم جيدين وأن يصلوا إلى المراتب العليا..

الكاتبة : بثينة الزبيدي - العراق

عَمَائِمُ الْقَدْرِ

و تَحْمَلُ الْأَرْضُ أَحْمَالَهَا، حَبَا
وَلَيْسَ حُبُّ الْأَرْضِ، كَالْبَشْرِ
فِيضُ مِنَ الْأَحْلَامِ تَنْتَشِرُ
هِنَا وَ بَعْضُهَا، يَبْقَى حَبِيسَ النَّفْسِ وَ الْجَسَدِ
تَغَالِبُ طَعْمَ الْحَيَاةِ، لَكِنَّكَ
إِنْ غَلَبْتَ، تُبْقَى الْوَدَّ مُسْتَنْتَرِ
وَلَوْ كَانَتْ شَمْسُ اللَّيْلِ بَارِزَةً
مَا نَامَتْ عَيُونَ النَّاسِ وَ الْبَشْرِ
تُهْدِي الْحَيَاةَ لَنَا، مَا لَسْنَا نَعْرِفُهُ
وَ تَدَاوِي فِيْنَا الْهَمَّ وَ الْأَلَمَ
وَ بَعْضَ الْحِكْمِ فِي الْقَلْبِ صَامِتَةً
وَ غَيْرَهَا يَجُولُ بَيْنَ أَلْسِنِ الْبَشْرِ
وَ ذَرَفَتْ كُلُّ الْعَيُونِ عَيُوبًا كَانَتْ خَافِيَةً
عَنَّا، وَ لَسْنَا نَدْرِي، مَا الْخَطْبُ
وَ تَسِيرُ فِي الطَّرِيقَاتِ، أَنْتَ آمَالُهَا
وَ كُلُّ آمَالِ الْعِبَادِ، تَضِيْعُ فِي كَفِي
قَدْ تَعْلَمُ الْأَرْضُ أَنَّكَ تَسْكُنُهَا

وكل الناس لا تدري، من هو أنت

و تغالب طوق النجاة راجيه
و تُعلق الأمر بين الروح و الجسد

أبعد العمر ينقضي الصعب
أم، صعب الحياة هنالك ينتشر

ولو خاب لقاء الهلال و القمر
لقلنا، كل قد لقا بعضه عوضا

و تهين مصاعب الحياة، بجملة
و تمضي، مثل أسلافك، قد مروا

جفون الليل ساهرة، و أنا أعتذرُ
ربَّ إعتذار كان أول القسم

الكاتبة : رندة نجيب حمية – الجزائر

على حافة الانهيار

لا يمكن مشاركة حزنك مع أحد, ولا جروح قلبك, لأن بذلك انت تؤذي نفسك أكثر, خطوة منفردة مع ذاتك, تتألم في حوزتك, تحيط نفسك به تحتضن الهدوء, اجعل من عزلتك مكان تؤنس به نفسك, تخفف فيه عبئ مشاعرك, تشكي شدة وحدة حزنك مع الله, عندما تضيق عليك روحك, تذكرك جيد, أنك تستطيع النهوض بكل ضعفك, لصعود إلى قوتك التي مدك الله بها, وجب عليك أن تعرف قوتك وقدرتك على التشافي تكمن في نفسك, وفي بصيرتك, وفي كتمك لنزيف ألمك, إن مفهوم الحياة ليس كما تعتقد احيانا, يتغير مفهومها لك بتغير الزمن عليك, و بخوض التجارب فيها, محملة من مشاعرك, ومن محطات حياتك الواقعية, تستنتج بهذا, أن كل إنسان وله زاويته ومنظوره الخاص به, الحياة يا صديقي حكاية طويلة, وبه متاهات عديدة متشعبة, يكمن سرها فيك انت, وفي معرفة ماهي غاية الوجود الإنساني, في نفسك.. لا احد غيرك سيأتي اليك ويكون نصفك, في هذه الحياة سواك, أنصت بعقلك, حقيقة كينونتها ويستشعر قلبك بمخباتها, إجعل شعورك مسالم ورحيم

الكاتبة : شعيب باشا بثينة فاطنة- الجزائر.

دليل الشباب القوي

نصائح لتطوير الثقة بالنفس وتحقيق الأهداف"

اولا :

_بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

انا تلميذة في ربيعي 14، قد اكون صغيرة وتجاربي في الحياة قليلة ،لكن لا يجب علينا الحكم على الكتاب من غلافه .

_اخي الكريم ، اختي الكريمة ، حاولت تقديم بعض النصائح لك ولعلها تفيدك، وهي كالتالي :

* النصيحة :1/الصلاة ، هي عماد الدين ، واعظم شعائر الله عز وجل ، اما القرآن فهو كتاب الله وحببه المتين ، فعلى الفرد ان يجعلها نشاطا من انشطته اليومية ، واولوية من اولوياته.

*النصيحة 2/الدراسة هي اهم شيء في الحياة ، وهي الضمان الوحيد أعيش حياة سعيدة مع تحقيق الاحلام .او حتى ان لم نحقق ما اردناه ، فلن نتسلم، فالفشل و الهزيمة جزء من الحياة، إذا لم تُهزم أو تفشل فلن تتعلم، فمن لا يتألم لا يتعلم..

والحياة لاتعرف المستحيل ، وبفضل عزيمةتنا و إرادتنا يمكننا تحقيق الافضل ، والوصول لأحلامنا و طموحاتنا .

"فعندما تكافح من أجل حلمك ،ايقن ان لذة الوصول ستصبح كأطواق السلام.

*النصيحة 3/. استغل الوقت والفرص: جرب أشياء جديدة، قم بتعلم مهارات جديدة وتحدي نفسك للنمو والتطور.

*النصيحة 4/ احرص على التوازن بين العمل والحياة الشخصية: لا تنسى أهمية الاستراحة والاستمتاع بوقتك مع الأصدقاء والعائلة.

*النصيحة 5/ ابن شبكة علاقات قوية: قم بتوسيع دائرة صداقاتك وتعرف على أشخاص جدد، فالعلاقات القوية تساعدك في النجاح والتطور.

*النصيحة 6/ استثمر في نفسك: قم بتطوير مهاراتك وقدراتك عبر القراءة والدورات التعليمية والتجارب العملية.

*النصيحة 7/ ادخر للمستقبل: حاول وضع خطة للمال والادخار، وحرص على إدارة أمورك المالية بحكمة.

*النصيحة 8. اهتم بصحتك العقلية والجسدية: قم بممارسة الرياضة، وتناول طعام صحي، وخصص وقتاً للاسترخاء.

واخيرا : وكما يقال ختامها مسك :

أنصحك بالبر بالوالدين وطاعتهما "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"، ولا تنس علاقتك مع خالقك ، فالله عليم بذات الصدور.

وتذكر دائما قوله سبحانه وتعالى:

: "قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَلَا تَفْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمْ وَعَصَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ".

وكذا قوله تعالى:

"وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ"
(سورة النحل، الآية 127)

فالنصيحة، هي كنزٌ قيم يمكن أن يغير حياتنا إلى الأفضل.

فهي كلماتٌ تأتي من خبرات وتجارب الآخرين، تهدف إلى إرشادنا ومساعدتنا في اتخاذ القرارات الصائبة.

اضافة الى ان النصائح هي هبة قيمة يجب أن نقدرها ونستفيد منها. كما يجب أن نكون مستعدين للاستماع والتعلم، وأن نفتح قلوبنا وعقولنا لاستيعاب ما يقال لنا.

فالنصائح قد تكون الدافع الذي يحتاجه الإنسان لتحقيق التغيير والنجاح في حياته.

وختاماً :

أمل أن تعود نصائحي البسيطة بفائدة لقارئها .

فاذا كان لنا نصيب في شيء فسنراه وان لم يكن فالخير فيما قدره الله. فالحمد لله "أمن بما تعمل من قدوة ولا تستسلم.

الكاتبة : روميساء زيدان- المغرب.

تقول ابنة العشرين

أتذكر ذلك الصباح البارد..

خرجت باكرا .قطعت تذكرة للسفر..

أتعلمون الى أين بلد يطلقون عليه إسم النجاح...كنت مترددة من هذا السفر...لأنني لا اعرفه ، مجهول بالنسبة لي...ذهبت بإصرار من والديا ...

وصلت محطة القطار ..أنتظر ..فثبتت عينيا على منظر جميل رحبت أتأمله...منظر لعجوزين...جاءا من هذا البلد ... غاية في العلم ...والثقة ...اناقتهما تفسر كل شيء...أهذا البلد الذي حدثني عنه والديا ...غصت اكمل هذا المنظر الجميل ..وتعلقهما ببعض...أهذا كله حب! هل لايزال حبهما الاول في القلب الى الآن حقا عجيب رهيب .ياالله، ما إن افقت من دهشتي ..وجدت القطار رحل...فاتني ...وهبت بالجري والجري...لكن دون جدوى ...فقد فاتتني هذه المحطة ولا وجود لأخرى ... اضعت آخر فرصة لي ...لماذا ...

لا تنتظر شيئا يلهيك ...او زما يسرق منك عمرك هباءً أتعب مرة واحد ترتاح عمرا طويلا ...سارع في انتظار هذه المحطة إعمل لأجلها لان النجاح حقا رائع.

الكاتب : خضرة عبد الرحيم- غرداية.

لا تكوني عاطفية

في بداية العشرينات ستكونين بحاجة إلى تأسيس مستقبلك ، ويجب أن تكوني عقلانية في قراراتك وأن لا تنجري وراء العلاقات العاطفية أو ما تسمى (الحب) لأنه سيحطم مستقبلك..

أهتمي بنفسك وأعتني بها لأنها هي من تستحق الإهتمام..

أكتشفي موهبتك ونميتها ، وواصلتي حلمك ولا تقولي مستحيلاً؛ لأن الله على كل شيء قدير..

واستعيني بالله دائماً ، وكوني على يقين بأن الله يدبر لك أموراً كلها بطريقة تجعلك تبكين فرحاً

لأن الله يختار لك الخير دائماً..

وأهم شيء أريد أن أقوله لك: توكلي على الله عزّ وجل دائماً وابدأ ، أخبرني الله في سجودك ودعاءك عن كل شيء يجول في ذهنك استودعي الله أمانيك فإن الله لأن يخيب ظنك أبداً..

دائماً يحقق الأمنيات بالطريقة الأكثر استحالة

فقط قللي يارب

: الكاتبة بثينة الزبيدي - العراق.

من أجل غد أفضل

كوني أنت ولا تتغيري ، ولا تسمحى للأشواك الحياة وإنتقادات المحبطين بالتأثير عليك كوني دائما متفائلة بالخير ، وتمسكي بحبل الأمل واسعي لكسب رضى الله والوالدين ، و ناضلي من أجل تحقيق أحلامك ، وغاياتك لنيل مرادك واصبري فالصبر مفتاح الفرج ، ولا تنسي أن أجمل الأشياء هي التي تأتينا فجأة فلكل شيء وقته المناسب، ولا تسمحى للظروف والصعاب والمشاكل بأن تعيق دربك وواصلى سيرك وامشي في طريق الحياة بخطى ثابتة كوني مفعمة بالحيوية والنشاط ، وتعاملي مع الأمور بسلاسة وايجابية

لا تأبهي للإنتقادات وكلام الأشخاص السلبيين لأنهم بطبيعتهم أعداء النجاح ، وثقي بنفسك وأمني بقدراتك واسعي لتحقيق أهدافك واجعل أحلامك حقيقة على أرض الواقع

إصنع طريقك بنفسك واعتمدي على ذاتك ، ولا تعتمدي على غيرك وتسلمي بالإرادة والعزيمة لإنجاز وتحقيق ما هو مستحيل لغيرك

كوني إيجابية ، وتفائل دائما بالخير ولا تعطي لآراء الناس عنك أية قيمة ،وتوكل دائما على الله واحرص، على كسب رضى الوالدين ولا تهملى دراستك.

الكاتبة : الكاتبة بن أحمد إيمان – وهران.

نصائح جوهرية لحياة إيجابية

- 1- تمسك بحبل الله وأحسن الضن بخالقك ، ولا تؤجل واجباتك الدينية ، وبالأخص الصلاة والدعاء ، فهي مفتاح النجاح وسر من أسرار توفيق الله لك في حياتك ، فدوام على ذكره وشكره على نعمه التي أنعمك بها .
- 2- البر بالوالدين والإحسان إلى أهلك ومحبتهم واحترامهم ، أهم خطوة لكسب رضى الله ومحبته ، ونيل ثقة وفخر عائلتك بك .
- 3- إستمر في طلب العلم ، ولا تتوقف عن تعلم واستكشاف كل ما هو جديد ، ولا تهمل دراستك لأنها أول خطوة لك في بناء حاضرک .
- 4- أنضر للحياة من الجانب المشرق بنصرة كلها أمل ، تفاؤل وإيجابية ، وإبتسم ولا تسمح لقساوة الحياة وظروفها بتأثير عليك .
- 5- ثق بنفسك وبقدراتك ، ونمي مواهبك وطور من مهاراتك .
- 6- إستمتع بكل ما تقوم بإنجازه ، ولا تسمح للملل بأن يتسلل إليك .
- 7- إسعى لتحقيق أحلامك وأهدافك تسليح بالإرادة والعزيمة ، ولا تسمح للفشل بأن يعيق طريقك ، لأنه أول خطوة نحو طريق النجاح ، فاستمر بالمحاولة بدون ملل أو كلال من أجل حصاد المزيد من النتائج التي كلها ستكون لصالحك .
- 8- كن حكيما وذكيا في إختيار أصدقائك لأن الصحبة ساحبة ، فأحسن إختيار من يجالسك ، ومن يكون رفيقا صالحا لك .

الكاتبة : بن أحمد إيمان - وهران .

الإبتسامة

ابتسم يا أخي ،ابتسمي يا أختي إن كنت تريد أن تبتسم لك الحياة ،نسأل أحيانا لماذا الكل حزين ،لماذا الدنيا بنيسة لكننا لا نقول أيمن ان نكون نحن السبب ،هي مجرد ملامح وجه أتحدث عنها لكنني أريدها أن تكون من داخلك ،أن تكون أنت من يريد أن تبتسم ولست مجبر ولن تجبر لأن لا أحد يستطيع أن يخرج من داخلنا كنز لا بل سر ،سأقول له سحر أفضل ،ثق بي وإن أبيت فجرب ،استيقظ صباحا واجعل الإبتسامة تسيطر على يومك ابتسامة تحس بها نابعة من قلبك وسترى أن اليوم كله جميل ومن حولك جميل ستجد نفسك في عالم لم تعتد علي لأن بكل بساطة الإبتسامة الصادقة تولد الحب واعلم أن لا شيء اجمل فيك الا ابتسامتك والكل يريدها منك ،ابتسامة فقط لا مالك ولا ثرواتك أنهم يحتاجون منك ابتسامة ،ابتسامة يا أخي فابتسم لتبتسم لك الحياة و ازل عنك التذمر ،"ثق بنفسك وابتسم من أجل ان تحب وتحب"

الكاتبة: صالحة وعزيز- المغرب.

رسالة إلى الشباب

- عزيزتي هذه رسالة لكل من يمر بالمرحلة العشرينية...

- يجب عليكم التقرب إلى الله عز وجل؛ وأن تحافظوا على صلاتكم؛ وأن تهتموا إلى الأمور الدينية وتبتعدوا عن أي شيء يفسد أخلاقكم، فإن هذه المرحلة صعبة ويجب عليك الخروج منها، حتى لا تندم في المستقبل على شبابكم الذي ضاعت هباءً منثوراً، بل اجعله ماضي جميل متقرباً به إلى الله، لو كنت بعيداً عنه كل البعد فعلم أن الله سيهديك ويصلحك حتى تتوب وترجع إليه، كل ما في هذه الدنيا فأن، فتقرب من الله ذو الجلالة والإكرام، فمهما كثرت ذنوبكم، فعدوا إلى الله سيتقبل توبكم ويدخلكم جنات النعيم ...

قال تعالى:

{ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ }

الكاتبة: سجي محمد - ليبيا.

شمس ساطعة

شمس سطعت على عينتاي التي نحمل لون عسلي مشعشع مثل لون العسل الحر في وسط أجواء بحرية كان يوما مشمساً ومشرقاً يحمل كائنات ضوئية. إنه مكان مليئ بالسعادة والسرور وفرحة تغمر قلبي الطيب الجميل وبينما كنت أجلس وحيدة على ضفة النهر ذهبت لذلك المكان لكي اطمئن و أتلذذ ذاتي في الطبيعة الخلابة والهواء المنعش والنقي ولنكسب بعض الطاقة الإيجابية من الشمس أنظر إلى السماء الصافية الزرقاء التي تتوسطها غيوم بيضاء مشرقة تحمل أشكال خيالية في غاية الروعة والإندهاش. مما يجعلني أفكر في عظمة الخالق سبحانه. وأنظر إلى العشب الأخضر الذي يوجد في محيط النهر والرمال نتجرف نحوى المياه. ثم ذاك لون الماء الازرق الفاتح إنه ماء صافي خال من انواع التلوث. مذاقه عذب مليئ بالنعاشة ويحمل برودة شديدة. انزل وسطه فأصدر صوت رعشة، من شدة برودته. فأحس بالانتعاش والرونقة في الحياة.. حياة السعادة والطبيعة المزخرفة بأشياء تريح النفس والعقل فبحث على تلك الأحجار اللامعة التي أراها في مقططات كرتونية على التلفاز أحببتها. ولكن كنت أقول مع نفسي أنها مجرد خيال كرتوني ولكن عندما كنت أعب بموجات مائية. حتى سطع بريق من وسط حجيرات صغيرة وكبيرة رأيت شيئاً لمع كبرق الشهاب في السماء.. سماء الليل حين يسطع وسط إخوانه النجوم.

فذهبت لأرى ماذاك الشيء. وجدته إنه رائع أدهشني حقا ذلك اللؤلؤ الأزرق وجدته بين صخور النهر يلعب كأنه يناديني. أخذته ووضعته في الماء ذاك اللؤلؤ أو المرجان حقا لأعلم نوعه جيدا ،ولكنه في غاية الذهالة والحب. وضعته قنينة زجاجية مع بعض الحجيرات الصغيرة متوسطة الحجم بعدها أضفت قليلا من الرمال تحت القنينة أسفلها. فأدهشني المنظر الذي صنعته فرحت فرحة شديدة لأنني ركبت كل هم اتعبني وحزن ارهقني في ذاك المنظر المرعب الجميل. حقا كان يوما رائعا لعبت بالرمال المبللة بماء البحيرة ونغمات عصافير أسمعها في عنان السماء الصافية، اكملت المشي وأنا أتأمل في تلك الزجاجية المذهلة كانت ذكرى جميلة لاتنسى

الكاتبة : حياة وعزيز - المغرب

الحياة لا تدين لك بشيء

- أنت في منتهى الحزن، والانهيار العصبي....
- أنت لا تبادر بشيء للحياة....
- أنت لا تختار مكان تلجئ إليه....
- أنت لا تتوافق مع اختياراتك، واحتياجاتك....
- أنت لا تدين لسعادة بشيء ..
- أنت لا تقبع في داخلك, كما تقبع خارجك....
- أنت في تجويع تام لعقلك....
- أنت لا تختار قناعاتك وافكار, بسبب إدراكها لك, بل بسبب انها تفتقر لفحصك العقلي
- أنت تختار الواقع بدل افكارك ونظرتك البديهية, يجب عليك أن تستخدم لما جعلك الله عليك...
- أنت كائن معقد وتستحق ذلك..
- أنت يوم بعد يوم, تصبح الشخص الذي كونته الايام والتفكير، هو ما ستصبح عليه....
- لا تختار الحياة أخت نفسك، إن الحياة تتغير كل يوم وتتغير نظرتك له ،مع كل ما تراه وما تريه لك....
- أنت مدين لنفسك بالتعليم, شيء لا يمكن انهاءه
- عليك مواجهة الحياة ولا تكون جبان، لتتدرك ما بداخلك ...
- عظمتك تكمن في معرفة حدودك, وطريقة لاكتشاف تفاصيل بساطتك...
- لا يمكنك إنهاء متاهة عقلك, ولكن يمكنك تحديد الوجهة....

-لا تجعل غرورك يعلو عليك

-إجعل لطفك دائما متروك وراءك ...

- كُن الشخص الذي يبعد الحجر عن الطريق....

-أن تتفاعل مع حياة ضدك لا يكون بالسهل أنت في صراع دائما معها أنت متروك في مخالبتها وفي تكملت متاهتها واستقرار في عروشها بعد كل ذلك يسرني ان لا تنسى تقيم نفسك لما أنت عليه.

الكاتبة: شعيب باشا بئينة فاطمة – الجزائر

خاتمة

حافظ على حياتك من سفاسف الأمور واملئ قلبك بالخير واسعى جاهداً إلى كسب رضاه بالعبادة والطاعة، حافظ على شبابك في ما ينفعه في الدنيا والآخرة بالعمل الصالح، وانفض عليها غبار الهوى والرذائل فالعمر رحلة قد يتوقف لأي لحظة فلاتغرنك الحياة وماقيها.

الكاتبة : ولد الزين حورية.

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات