

# الكتاب الجامع

## أمل من العمق

وكم من الام مضت في حياتنا وكم من احزان دفنت في قلوبنا

وكم عايشنا ضللمات كادت تودي بنا

لكن لا الزمن كان قاتلا ولا صعوبة الأحداث

نعم، لم تزدي الا قوة وأملا

تحت اشراف

بن عبد الرحمن أميرة

# المقدمة

... ضلّمة قابعة .في قلوبنا من اليأس لا منجد لنا

لا أحد يدري بما يحدث معنا غير أنفسنا وما تعانیه

...

... تعبنا من البكاء النواح على الكثير

لنا وقت لنهدره على الندم على أخطاء أو فقدان الأشخاص

...

.. حان وقت كسر كل الحواجز

نعم هناك خيط امل في نهاية الضلّمة

..بداية جديدة

رغم كل مامر لا استسلام بعد الان

# اهداء

نهديه لفاقد الأمل .من لم يجد مساندا له ....من يفكر أنه وحيد ..من يعيش  
.. في يأس دائم .فاقد الوان الحياة  
، لكل من له معزة في قلوبنا  
لكل من ساهم فيه بحروفه الذهبية وآماله  
أتمنى أن يصلكم مرادنا من هذه الخواطر والرسائل  
.. ونكون سببا في بداية جديدة  
... لحياة كلها أمل وجمال بألوانها وموسيقاها

## الأمل

هاأنا أفتح عيني تارة وأغلقها تارة أخرى ومن يؤس الظلام الحالك هاأنا أرفع  
التحدي على الجميع وبداية من نفسي ، سأتحرق سأعيش سأفرح ، هاأنا وطئت  
بكل قوتي ضد الحياة ساكون أنثى عبرية نسيها يصدم كل الأنوف، هاأنا أرفع  
التحدي لأعيش حرة طليقة شمعة ضاوية تشع بنورها ، هاأنا أتحدى نفسي قبل  
الجميع أني أستطيع فعل كل ما أريد ،هاأنا اليوم اقوم ببداية جديدة تخطيت  
عتبة في حياتي وماهي الا درس تعلمته ، استفيقي أيتها الجميلة أنتي ما جئتي لكي  
تحزني ابعثي روح الفرح والسرور وانشري الأمل ، تحفزي وكوني قوية متمردة  
أنثى مؤثرة ، تحفزي وعيشي بأمل بأنكي ستخطين جميع الصعاب وستبدأ الأيام  
الحلوة بالظهور ، هاأنا أرفع التحدي لكي أقوم لكي أجتهد لكي أتخف وأعيش دنيا  
بجلوها ومرها ، تحفزي وتأملي وتزيني وتعطري وافرحي وارقصي مع نغمات  
الحياة ، فأنتي جميلة في كل الحالات والأحوال

ميدة مروة الوادي / الجزائر

غدا اجمل

يافاقد الأمل يا منكسر الخاطر قف ورفع رأسك عاليا لترى العالم أجمل

فلكل ضيق فرح ولكل حزن فرح ولكل كسر جبر ولكل نهاية بداية

،فهاته الدنيا لا تحتاج منا كل هذا الحزن ولا تكسار

فرغم ضلمة الليل هناك نور يضيئ المكان، هكذا هي حياتنا رغم هاته الأحزان هناك

فرح يلوح في الافق ،فلا حزن يدوم ولا شقاء يدوم

سنقف بكل ثقة وایمان بأن الغد سيكون اجمل بل افضل مما كنا ننتظر

فلنا خالق لن یخذلنا بل سيجبرنا ،فصبرا فصبرا يا امة محمد سيرزقنا الله كل ما تمنته

قلوبنا

سنرزق ،سنرزق ولو مئة بعد عام ليس علما للغيب بل ثقة في الله

"الكاتبة رحالي فضيلة ولاية باتنة"

رسالة من مجهول :

إليك أيها الفارس

مالي أرى غصن حلمك يابس

..والمح وجهك عابس

...وقلبك يائس

!أين عزمك والطموح الذي كنت له تؤسس؟

!أين الإبتسامة وتفاؤلك الذي لا يقاس؟

..ماعدت أجد في روحك جمبييل الهوس

أو تتمكنك من الوسواس؟

وغلبك النعاس؟

وأحبط عزيمتك من تجالس؟

فتحججت بتلك الهواجس

أما اشتقت لنجاحك الذي كنت تشهده بالأمس؟

أما تشعر بطيف الأمل يلامس؟

! ألم تحنوا الى العادات الإيجابية التي كنت تمارس

وحرارة تصميمك على النجاح المشابهة لجو أغسطس

قم أيها القوي المؤنس

وجمع شتات روحك ولا تستسلم للتعس

وانهض شامخا فما زال ينتظر ك المنافس  
واستعد بريق تآلقك والثقة بالنفس  
ولا تسمح لسقف الأحلام أن يداس  
ولا علم نجاحك ينكس

نور الهناء\_ مستغانم\_ الجزائر

## حديث مع المراهقة #

بسيطة هي كنجمة توسطت السماء في نهاية الشهر، أوغلت تفاصيلها ندبة على جدران قلبي، أشفقت عليها أو ربّما خفتُ على نفسي منها، عيناها الجاحظتين، ملامحها الباهتة، نبرات صوتها و هي ترتعش خوفاً من العدم، تلاحقها أشباح لا وجود لها قالت لي عند ولادتها لم تكن تحمل هذا الإسم وأن إسمها يتغير في كلّ فترة زمنية، هي الآن تحملُ إسمَ "المراهقة" و ما هي إلا برهةً من الزمن و سوف تغدو شباباً رِق قلبي لدموعها التي إنخذت من وجنتيها وادياً كاد أن يُحدث جُرُفاً على ملامحها البريئة.

أطرقْتُ قائلة إن هذا الإسم المشؤوم يحملُ لي الكثير من المتاعبِ، و قالت لي بتوجّس أيضاً أنها و النصيحة في خصام إياك و أن تقترني بها مئّي لم يكنْ بالإمكان إلا أن أكون معاتبَةً لها بادِي الأمر همتُ قائلة: كيف لك أن تفني إسمك في أوهام نسجتها في أوقاتك الشاغرة ؟  
ألهذا خُلِقنا ؟

أحلام يقظة، أهداف بالية، أفعال واهية، إحساس دائم بالضيم

!! يكفي

عودي إلى زُشدك و إستشعري النعم، كوني إلى الله أقرب؛ ليقترِب منك كل جميل

، سنغدو رفائلاً و يبقى الأثر؛ فأحسني الأثر عزيزتي

! قاطعتني بجزن أي لن أنضج شباباً

يُؤسِّفُنِي أَن أجيِبَكَ بِذَلِكَ و لكن رِبِّا، لا تتخذي إِسْمِكَ و ما تَبِعَهُ مِنَ المَعاناة حُجَّةً  
لِإِنْحِرَافِكَ.

أمل جمعة\_

## إليك أنتِ

، جميلة أنت يا صديقتي بأدق تفاصيلك ، أنت ملاك بشري فلا أحد يستحق حزنك  
فالحزن لا يليق بعينيك اللتان تسحر كل من أطال نظر إليها، و إبتسامتك التي تزيئها  
. حفرة لم تخلق للعبوس ، بريئة أنت كالأطفال كأنك قطعة من الجنة

تستحقين كل ما هو جميل في هذه الحياة ، اركضي وراء أحلامك و لا تستمعي لمن  
يحاولون سخرية من أحلامك و تحطيمك، كوني قوية من أجل ذاتك...فأنت لم تخلقي  
لتنكسري بل خلقتي لتكوني شجاعة طموحة تمضي قدما نحو سعادتك و أهدافك

إيناس حمايدية ولاية تبسة



## الحياة أمل

قد تبدو لك كلماتي تافهة ولكنني لا أراها بمنظورك الخاص يا صديقي ت- بل أفضل من ذلك

أن تعيش حياة مملوثة بالأمل خير من أن تعيش حياة مملوثة بالألم... حسنا كما قلت في السابق أن السعادة أنت من تصنعها بنفسك كذلك الأمل، فهو ضوء ضعيف موجود في قلب كل منا لكن انت بنفسك وقدرتك القادر على إيقاده وإحيائه وجعله شعاعا تعمي الأعين من قوته فنحن نعيش لرسم إبتسامة... ونمسح دمعة... ونخفف ألما... لأن الغد ينتظرنا... والماضي قد رحل وقد تواعدنا مع أفق الفجر الجديد ليلقي في نفوسنا فيضا من الأمل

وفي الأخير لأقدم لكم نصيحة بأن الحياة بلا أمل كجسد بلا روح... عش واصنع أملا لتعيش فلولا الأمل في الغد لما عاش المظلوم يوما

زينب عبد الجليل/ميلة

## الفصن المكسور

وأدري أن بداخلك كتلة ضخمة من الحزن والأسى صغيرتي...جوف من الرماد...خدوش وندوب في روحك البريئة....من ماذا ياترى ؟

ربما من قسوة هذا العالم...هذا المحيط السيئ فلطالما كانت فيه الأنثى المتأذي الوحيد بعد كل معركة....ولكن عزيزتي بالرغم من كل مايعتري قلبك الرقيق من ألم...بالرغم من الكسر الهائل في ذاتك...في خاطرك...تأكدي مليون مرة أنه ما من شيء خلق ليكون مثاليا وما من شيئاً في هذا العالم اللعين يستحق أن تنفري من نفسك كارهة لها.... فما ذنبها بحقك

صدقا ما من شيء يستحق أن تنعزلي او بالأحرى أن تقطعي شرايينك بدون رحمة أيتها البائسة...ليس التخلص منك بالحل الجيد...ايقني أن عذابك في الآخرة يفوق عذابك في الدنيا اضعاف مضاعفة..فقط لا تفعلي...حلوتي توقفي عن القاء اللوم على نفسك في كل مرة بسبب حماقات البشر...تمسكي بكبرياتك بقوة لأخر نفس في حياتك....تقبلي شكلك كيفما خلقتي...فالروح هي المعدن الوحيد الذي لا يتغير الذي يعكس جمالك الحقيقي...قدمي لنفسك ذلك الحب العظيم...عائتي روحك بقوة وعفوية...أبصري ذلك الجانب الطيب المشرق من شخصيتك....كوني مغرورة بإنجازاتك بعيدة عن التكبر بتواضعك...اشبكي يداك بالحياة...لن تدري ربما ستعتردر شمس النهار عما فعله ظلام الليل بك...سكرتي حين تجبرين على الاختيار بين الكرامة والحب اختاري الاولى دون نقاش...دعي العالم يرى أن حواء التي بداخلك لم تخلق لتكون مكسورة مشتتة ضعيفة...بل خلقت لتصنع مكانها بنفسها....ابتعدي عن الحماقات فلا تليق بك الأمور السفهية....تحرري من قيود الاكتئاب والحزن اللعين سيكون الوقت هو الطبيب الذي سيجعل جروحك تلتأم وتشفى....ستروك.... الحياة مهما وصلت درجة كرهك لها

وفي النهاية استوعبي أن للحياة ذلك الطعم الحلو...أنا صاحبك دون صاد

هديل قدار من ولاية عين الدفلى

## إستند بالأمل

في كل يوم  
مع نسائم الفجر  
روحي تعلقو في سماء الأمل  
يقول ربي  
أنا عند ظن عبدي بي  
ولي بالله ظن الخير  
أحلامي علقها بجبل السجود  
كلما سجدت ذكرتها  
ما يمر يوم ولا شهر ولا سنة  
إلا وحققتها  
فظن العبد بالله لا يخيب  
أعيشُ على عتبة باب الأمل  
باب لا يغلق أبدا  
فالأمل يشفي به المريض  
يقوى به الضعيف  
و ينصر به المظلوم  
الأمل أن نكون على يقين

أن للزهور امكانية التفتح في القلوب  
أن نحلم و نعيش الاحلام خيالا و واقعا  
أن نلج في الدعاء  
و ما الامل إلا دعاء  
يستجاب من رب العباد  
وإن لم يستجاب  
دفع به الاذى  
رفعت به الحسنه درجات

آسيا تواتي

لك أنت

أما بعد ؛

صباح الخير لك أيضاً  
وأنا لازلتُ كما اعتدتُ عليّ  
أنتُ تخرج وأنا هنا عالقة خلف نافذتي

أفتش عنك لعلك تأتي عابراً على طريق ذكراه مؤلمه لعلك تطرُق باب منزلي طالباً  
الوصال

أتحدث عنك لكل من قابلتهم  
وأححو من ذاكرتي كل تاريخ لم يجمعني بك  
كنت أتعمد كل ذلك  
نعم أحبك وأحبّ البقاء غارقة في كل تفاصيلك  
ولكن صدقتي أخاف أن أبقى غارقة وحدي

أحاول التمسك بك دون إفراط فأجد نفسي أفضل يوماً تلو آخر  
فأركن في مكاني وأراقب الأحداث بخوف  
سأفتش عنك في كل مرة لا أجذك فيها  
سأفتش مراراً وتكراراً وم أخاف فقْدانك

في كل صباح كنت أستيقظُ فيه والشوقُ يبتُرُ أطرافي  
كنت أغفو وقد أرقني الألمُ بمرارة  
أحببتُ جداً فكرةَ بقائكُ بقربي  
ولم أستطعُ تقبُلَ فكرةَ غيابِكُ عني

فالنسيانُ الذي عجزتُ عنه لربما سأجيدُهُ وأنا في فراشي والألمُ يبتُرُ أطرافي  
فلا شيءُ يؤلمُ أكثرَ من فقدانِكُ

كم أحتاجُ ربيعاً يأتي بكُ إلي محملاً على نسائِهِ  
وأمطاراً تزيلُ آثارَ الألمِ من روحي  
وكم أحتاجُ أن أجدكُ بقربي  
أنتُ فقط لا سواكُ

أحتاجُكُ أكثرَ من أي وقتٍ مضى

مريم محمد سلمان-

سأبدؤها من دون مقدمات :لا يوجد من يستحق حزنك لا يوجد من يستحق \_  
دموعك واكتآبك ، نحن النساء خلقنا الله كي نخلق القوة بأيدينا ، كي تثبت وجودنا في عالم  
لم يقدر قيمتنا

انهضي معي \_ امسحي دموعك، و قفي استحمي واشربي الكثير من الماء، ولا تجعلي  
قلبك ينبض لغير نفسك

ادمني الشكولاطة وامسي ماضيك و ذكرياتك السيئة .ابدئي حياة جديدة، خالية كل الخلو  
ممن يصدع رأسك ؛ من يحاسبك عن الصغيرة والكبيرة .حرري نفسك واخرجي للخارج  
.ولا تقيدي سعادتك بشخص، أكثرني لأبسط الامور التي تسعدك

ابتسمي فإن الحياة قصيرة جددي طاقتك الحيوية .كوني شخصا مؤثرا في حياتك ، لا تهتمي  
لأمور صغيرة خدشت قلبك ، فأنت قادرة على اصلاح الخدش وتعقيم جروحك .كل ما  
هو عليك ان تبترسمي وتثقي في الله

ورجاني ماريا امينة/ تيسمسيلت

## "غمزة أمل"

أنظر يا صديقي لما أنت عابس الشفاه هكذا..؟ لاشئ يستحق دموعك ولا حزنك، ولا تفكيرك الزائد، لانه وبكل بساطة السعادة والهناء والفرح وكل شئ مقادير مقدرة من الرحمان، ربما تأخر مقدارك لم يصل بعد! لكن تفائل ربما ياتيك أضعاف مضاعفة مجازة على . "الصبر وأملك بريك، فمن المعروف في "في كل تأخير ألف خير ولتكن على يقين أن حزنك وان هان على أشخاص ظننت أنهم للقلب أقرب لن يهون على . "خالقك"

ابتسم دع الحياة لك بالخير ترسم، التفاؤل والصبر إن زرعوا في قلبك حصدت بهم الامل .

اسمع ..اسمع دع كل ما في يدك الان و أنصت لي بضع دقائق، تمنع في حروفي والله ذاك الشئ الذي تريد الحصول عليه و تجاهد في سبيل الوصول إليه تأكد يا صديقي إن كان فيه مجرد ذرة خير لك إن الرحمان لن يمنعه عنك، والعكس صحيح إن كان فيه ذرة شقاء لن تحصل عليه ليس أنانية وانما رحمة بك فأنت لا تعلم خبايا الأمور أبدا

إذن لماذا تصعب المسألة؟

ابتسم -فرح والأهم أن تتفائل خيرا وليكن الامل هو عنوان دربك، وأملك بريك ونفسك كبير وليس هل حدود .

لأن كل مرء..... سيمر

.والحياة بدون أمل لن تستمر.....والهناء والسعادة في الأيام القادمة بطبع بعض منه سنجر

نجوى قرقيط

الاغواط

### امل وتفاؤل

ياقوية ياابنة العشرين ماذا تنشرين وماذا تدرسين وماذا تفعلين في حياتك هل حياتك مجرد لهو ويلعب وضياح وقت او من اصحاب قال وقيل مما كانت شخصيتك مما كان عمرك لايمهم لانك على قيد الحياة ايقظي ارادتك وعزيمتك من اجل النجاح تفاؤلي ولا تحزني ولا تكسري قلب احد ولا يهملك امر غيرك انت جوهرة الحياة ووقتك ثمين اجعليه في مواضع الاستحقاق وكلما سقطتي وانكسرتي وفشلتني انهضي واهمسي للحياة واجعلي غيومك تبتسم كأنها كانت متراكمة بالفرح استعملي طاقاتك في صالحك الشهر الذي لاتؤجرين عليه لماذا تعدين له لاتهمي بامور الناس عزيزتي فالناس تحقق وتنجز وتبدع وتتطور وانت تنظرين وتحاسبين الناس على نجاحاتهم وهذا ليس من حقلك وتقولين انا لم أستطيع اه

يانفسي اه يافاشلة اه والف اه واسفاه عليك انتي المتشاؤمة انهضي بقوة غاليتي وغيري  
نظرتك للحياة وارسمي سماؤك نجومًا ضاحكة لك ورضا بحالك وتغيير افضل والسعي الى  
درب طويل عامر بالنجاحات والتطورات التي ترضيكي وترضي مولاي ياطيبة لاتنتظري  
المساعدة من احد ولا تهتمي باهمال الناس لك كوني قوية وانهضي لمحاربة الحياة  
كوني متفاؤلة لتغيري

الكاتبة معروف عرايبي خيرة

ولاية تيبازة

## بداية الطريق

..إلى كل من فقد أمله ، ثقته

.. إنها لك

.. مدركة لملك ، غضبك ، ضعفك ، احس بك

.. لكل دمعة نزلت ولازالت

. لا عليك ، لا يهم لديك انت ، نفسك

. نعم لا تتعجب أنت كاف

مهما حدث في حياتك أنت كاف

نعم مشاكلك كثيرة لكنك تستطيع تخطيها

.. قادر على صنع سعادتك عالمك الذي تريد

!كيف ذلك؟

.اتسألني !!لا تفكر كثيرا لأنك المفتاح السحري ..لابواب عالمك الخاص

.إنهض إمسح دموعك .قف أمام مرآتك وانظر لشخصك انت تستطيع

.. أنت بطل حكايتك ، انت الأهم في روايتك لا أحد له الحق الكتابة عنك

.. لا أحد له الحق في تحديد دورك

..نعم أنت من تقرر ذلك ، من ، وماذا وكيف سيكون عالمك الخاص فقط

.. أجل ..بالضبط هذا ما أريده ابتسامة الثقة الظاهرة الآن .إنها مايجب أن تراه للعالم

أنك موجود وستحدد ما يجب أن يكون في مجرتك الخاصة بكل ما تحمله لك الأيام من

تعب او فرح أنت من تحدد ما سيكون لأنك

..تستطيع تخطي ومواجهة كل التحديات القادمة

.. لا تتغير أنت جميل بما تملكه

قم الآن لأمزيد من تضييع الوقت ..من اليوم غير نفسك ومن تحبهم لا أحد يستحق العناء

احسنت القول ..إنه عالمك وانت من ستكتبه بتفاصيله الحلوة والمررة

انت فقط من سيجعله يستحق

كن انت ولنفسك

بن عبد الرحمن أميرة/باتنة

## ما جال في كياني

يوم اوشك على التشطيب! في مستشفى احد الغرف المبعثرة او في رواق كانت امرأة تتأوه في شهرها السادس! لم يعيروها اي إهتمام او ربما لم يكون يعلم بوجودها فهي من النساء التي سترمي شئ اقل من كف اليد قدفي القمامة ليس مهم!..و عندما ارادت الذهاب لقضاء حاجتها وجدت عاملة نظافة مستنجدة إياها قائلة "ساعديني ارجوكي و هي تعض على شفيتها و و تستغفر بين حين و الآخر إلى ان دلفت قريتها فذرعت لما رأتها مضجعة هكذا فثارت حاقتة تصرخ و قلبت المشفى رأسا على عقب معاتبه على اهمالهم!!.. فولدت الشئ الصغير بمشيئة من الله فلم

تصرخ!.. فأودعوها في زجاجة لتستنشق الحياة!.. فكبرت و اصبحت طفلة جميلة فمرت بكل المراحل لكن توقف عمرها سنة الثانية تهض و تمسك في جدار و تسقط مرة محاولة جرح في الركبة و ألم في المنكبين أحلامها لم تكبر تشد توازنها و تقف لدقيقة واحدة دون ان تقع او تترنخ عزمت يوم على قد طبيب لعلها تجب حل عثرتها عندما اقبلت على الجلوس و أخذت الأم تسأله بعد ان نظر إلى الفتاة و فحص بعينة بدون ان ينهض من كرسيه حتى!.. لا يوجد إمل بتة لم تفهم صغيرة راحت تنمو و تمارس حياتها فحملت كنية المسكينة!.. من الغرباء و الكثير من الإهتمام من الأقرباء كمن يكرمون ضيفا مما كأنك غريبا الإهتمام يؤدي احيانا معاملة رسمية لم تفهم!.. نعم انها كالرئيس و اصحاب الكراسي لكن انا اقصد ان الأشياء العادية لا تنتبه لها مقدسة لأنك تحصل عليها مرة في الشهر او أكثر بتنظيم مسبق بقصد ترفيك انت مؤلم او تكريمك بمعدل بتقدير جيد نعم لكن هذا كله سيغير جلده عندما تكبر بؤبؤ عينيك و تضيقهما!.. و تكون سعيدا بإختلافك في مجتمع يعشق التقليد و علمونا في الإعادة إفادة و ان تعيش حياتك مثلهم لكن بنمط مختلف سيعجبون كيف و ماذا و ينشدون ورائك ذات العزيمة و ارادة لكنني كنت مقرفة امام حلاوة ملذات الدنيا التي لم نتذوقها فقط أتسلق لأراها لأنه ربما يكون العسل و انا لا احبه كلما سأمت تذكرت المنتخب الوطني ليس لأننا فزنا لكن تعامل مع مخك أنه المدرب

الذي سيشكل الفريق اي التكتيك و كذلك المدافع ليقف أمام طرف آخر!..و يضل  
يلاحقه حتى يشتت عليه و يأخذها لصالحه حتى لكن مع ذلك في الآن ذاته يرسلها إلى  
الذي في وسط الميدان لي يسدد الاهداف

بقلم درصاف

# الخاتمة

لا تفقد الامل في الحياة  
فكل ما تحتاجه أن تعيد التفكير في أنك أنت  
من تحدد المسار  
فقط عليك بالإيمان بنفسك

بقلمي بن عبد الرحمن /أ