



سنتعاقب



Des: Menna mohammed

تحت إشراف:

رونق بوشلاغم بن ثامر وئام

استعارات

مجموعة مؤلفين

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

من إصدارات دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني كتاب:

سنتعافى

تأليف:

مجموعة مؤلفين

نبذة عن الكتاب :

في صمت الليل تتناثر أوراق الخريف على رصيف الذكريات، امرأة تقف وحيدة تحمل في عينيها قصة ألف عام من الصمود، ترنو إلى الأفق البعيد حيث تلتقي الأرض بالسماء في عناق أبد، تمد يدها تلمس وجهها المبلل بدموع صامتة، كل قطرة تحكي حكاية، كل شهقة تروي قصة كفاح، تغمض عينيها تستحضر كل لحظات الألم التي مرت بها وكأنها تودعها للمرة الأخيرة، فجأة تهب نسمة عليلة تحمل معها عبق الياسمين، تفتح عينيها ترى العالم بنظرة جديدة، تبتسم رغم الوجع وتهمس لنفسها: هذه ليست النهاية بل بداية جديدة.

عزيزي القارئ بين دفتي هذا الكتاب ستجد نفسك في رحلة عبر دهاليز الروح الإنسانية، ستمر بلحظات من الألم الذي يعتصر القلب وستشهد انتصارات صغيرة للإرادة على اليأس، هنا نحكي قصص أولئك الذين وقفوا على حافة الهاوية ورفضوا السقوط، نروي حكايات من عاشوا الظلمة لكنهم لم يفقدوا الأمل في بزوغ الفجر، في كل صفحة ستجد نفسك، ستتعرف على جروحك القديمة وستتعلم كيف تضمدها، ستبكي مع كل قصة، وستبتسم مع كل انتصار، وفي النهاية ستدرك أن التعافي ليس مجرد وجهة بل هو رحلة مستمرة، مرحباً بك في عالم من الصدق والشفافية، هنا نواجه الآمنا بشجاعة ونعانق أحزاننا بحب، ومعاً نتعلم

كيف نحول جروحنا إلى حكمة وكيف نصنع من دموعنا نهراً يروي
أرواحنا العطشى للحياة، تذكر دائماً: في قلب كل ألم تكمن بذرة الأمل،
ومع كل صفحة تقلبها أنت تقترب خطوة من ذاتك الحقيقية، القوية،
المتعافية، فلنبداً الرحلة معاً ولنكتشف قوة التعافي الكامنة في داخل كل
واحد منا.

الكاتبة: ملاك بلقاسمي

تنسيق داخلي:

سها منصور

تصميم الغلاف وموك اب:

منة محمد

مديرة الدار:

أستاذة/ مرح إبراهيم سلوم

مع دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

حلمك يصبح على أرض الواقع

دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

كطائر العنقاء

لا أعرف كم سأعيش وإن كنت سأفعل
حتى الغد لكني أعلم أنني ما زلت على قيد
الحياة وهذا كافي، لا فكرة لدي عن ما
سيمر لكني أدرك جيدًا ما مرت به، ولن
أسمح أن يمر عمر آخر من حياتي
مرورا مؤلم يترك ندوبًا داخلي، لقد كان
الطريق صعبًا لدرجة أنه استنزف منا كل
شيء من دموعنا حتى قدرتنا على
الحزن، أدرك أننا جعلنا أقلامنا تسيل
دموعًا بدل الحبر لكن الأمر انتهى ولم
تبقى غير الذكريات شاهدة على ما
مضى، وأكثر ما أعرفه في هذه الحياة
أننا سنتعافى، سنتجدد من الألم، من
اللوعة، من التعب ومن الحزن، لن تبقى

أرواحنا حبيسة مخاوفنا سنتركها تحلق
تكتشف الفضاء تعانق زرقاة السماء،
تلامس ذلك الضياء، تداعبها نسمات
الهواء حينها سنكون أشخاص أحرار
يستطيعون العيش لأنهم تخلصوا من
الماضي ولن تكون تلك الاحزان ذات
معنى، لن تنهمر دموعنا لتعبر عن
حزننا لأننا حينها سنكون تعافينا، ولن
تكون ندوب الماضي مهمة ولا حتى
أوهامه لأنه يجب علينا الاستمرار
سنستمر، لأنه يجب المقاومة سنقاوم،
غير مهم كيف سنصبح غير مهم لأننا
سنختار طريقًا صعب، يا صديقي سنبكي
سنحزن، سننهار، لن تكفي دموعنا،
ستعذب أرواحنا، سنسهر الليالي ونتعب

والكثير من هذا لكن كل هذا سيكون غير مهم لأنه في سبيل أن نزهر في سبيل أن ننضج، أن نكبر، أن نتعلم ونشفى من أرواحنا، من آلامنا ومن احزاننا، إلى متى؟ إلى متى سنترك السواد يغلف روحنا؟ كم من الوقت سنقضيه في دوامة وعاصفة وضعتنا بها الحياة سأخبر نفسي كل صباح أنني بخير حتى لو لم أكن كذلك حتى تصبح بخير، لن أتوقف عن النهوض لأني سأشفى أضعاف مرات مرضي، لن يكون الحزن ولا الوحدة عتلي لن يكون الخذلان مهما عندي، مازال امتحان ما ينتظر أن أفوز به، أن أكون نقية أمام من خلقتني أن أكون نقية وظاهرة من الذنوب وأن

أكون مميزة في دنياي، لن أترك ثغرة
واحدة في داخلي تجعلني أتراجع، من
الأم سأشفى من الحزن سأتعافى، من
السقوط سأنهض، من الفشل سأنجح
ومن الضعف سوف أصبح أقوى، المهم
لدي أنني سأكون بخير رغم كل الذكريات
ورغم كل المصاعب، لن يهمني إلا أن
أكون العنقاء بعد الرماد، النور بعد
الرجى، سأواسي نفسي سأذكرها بأن الله
من يدبر أمرها، طالما أنا هنا يعني أنني
قادرة على فعل الكثير، يداي طليقة
ليست مكبلة وروحي تطلق وليست
مستعبدة، أنا شخصاً من الحطام يبني
عمران وبنيان، لن تقتلني الآهات
والاحزان، لن ينال مني الهوان، لن

ينتصر عني الزمان لأنني أنا انتصار
نفسي، ابتسمت من بين دموعي، وفي
لحظة ضعف في وحدتي عشت وفي
الماضي التهمت لكن لا بأس طالما
سأعالج هذه النفس، لست طائرًا تسجنه
الحياة ولست عبدًا لها تقهره الليالي
والسنين، سأزهر كما تزهر الأزهار
الميتة، سأنهض كما تنهض الأرواح
المقتولة، كطائر العنقاء من الرماد كانت
حياته ومن السواد كان نوره.

أنوار حجاجي / الجزائر



رسالة لنفسي التي أهملتها ولم

أستمع لها

هي نفسي ولها حق علي أرجو أن
تسامحني بعد هذا الخذلان كله، هي لا
تستحق هذه القسوة، كل شخص منّا
أصابه ألم وحزن لم يتحمله وأمسى
وحيّداً منعزلاً عن كل شيء إلى أن ظهر
بحياته موقف جعله يقف لوهلة ويفكر
قليلاً ويتساءل هل أنا فعلاً أنا؟ هل هذه
الحياة التي لطالما تمنيتها؟ فيدق بابه
الموصد نفسه التي تركها وحيدة تواجه
المخاطر ها أنت ذا يا نفسي لقد رأيت
ظلك هناك عبر مرآة الزمان، كيف كنت
وكيف أضحيت، نهشتك الآلام وهشمت
القطعة التي على يسارك، أتذكرين

جمالك؟ والبسمة التي لا تفارق محياك؟
هل نسيت حبنا أم أنك تدعين ذلك، آه كم
عصفت بنا الرياح أصبحنا نهرول لأي
اتجاه بلا هدف وبلا سبب، أنهكتنا
التساؤلات وصرنا نتحاشى النظر لبعضنا
ونتجنب الحديث، دائما ما تزورني
ذكرياتنا بالرغم من فقدانها للمعان إلا
أنها من أجمل ما رأيت، كانت ذات ألوان
باهية وسرور لم أعرف أنها نهاية لكل
شيء جميل، الآن أصبح جوفي فارغ
بدونك لقد فقدتك وياله من خسران، لو
كنت حريصة عليك لما تلاشيت من بين
يدي كالسراب، مرت ثلاث سنوات من
الألم هيا لنعد لسابق عهدنا، هيا
سأساعدك لا تستسلمي أرجوك، لا تدعي

الحزن يعمي بصيرتك لا تجعلي الماضي
كل همك لا تحبسي داخل هذه القوقعة
هي مجرد وهم لتبقيك في تلك المتاهة
اللامتناهية، هيا يا طفلاتي نهر حياتك
جار أمامك أقدمي على خطواتك الأولى
سيكون المسير صعباً لكن لا شيء
مستحيل لنكسر هذه المرآة ونتواجه،
فلنتحد ونتحرر ونزهر مثل السابق يا
سكرتي، أعدك أنني لن أفقدك مجدداً
لأنني درعك الحامي، سنكسر كل
السلاسل ونزيح كل معيق في دربنا بإذن
الله، فقط أمسكيني ولا تتخلي عني
سنتعافى.

ربحاوي آمال / الجزائر



شغاف الروح

أن يدثرك أحدهم من غياهب العالم،
ينتشاك من القاع، يُضمد جراحك بعد
مجابتهك للعالم، يقف خلفك كحصنٍ
منيع، يقودك للتعافي، يرمم تصدعاتك
الداخلية.

_حبيبتني حبيبة، ألم ينتهي الصمت
العقابي الذي تذبحيني به؟ أخبريني
بخطأي وأعدك سأصلحه.

..._

_أصاب الخرس أذناي لعدم سماع
صوتك من البارحة، تمزق قلبي لأشلاء،
فارق النوم مقلتاي، ألقيتني في اللا
مكان، أصبحت أشبه بسفينة بلا شراع،
مسافر فقد وجهته، صغير ضل الطريق،

ألم يحن القلب لأسيره؟

_بلى!

_أخبريني يا شغاف الروح ماذا جنيت؟

_ألن تهزأ بي؟

_لا يا صغيرتي.

_رأيتك في منامي جالس بجانب أخرى تمسك

بيدها ولا تأبه بوجودي، تحبها أكثر مني.

احتضنها: لتقطع يدي إن لمست غيرك،

امتلت الخانة الأولى بالحاء، والثانية

بالباء، والثالثة بالياء، والرابعة بالتاء،

أنتِ الأم والزوجة والابنة، سيدة قلبي

وشغافه، أميرة عرشي، كياني

وكينونتي، أمني وأماني، خريطتي

ووجهتي، قلبي وقبيلتي.

_أيا رجلاً به قلبي امتلاً

ونجمٌ في سمائي علا

وحبه في دمي سرى.

في غيابك كنت كسجين ابتلعتَه زنازين
اليأس، ألقى به الزمن في اللامكان حتى
أتى طيفك واحتضنتني كفرخٍ صغير، كان
الضوء في آخر النفق، القمر في صفحة
السماء، خيط على جرح، قطرات مطرٍ
على أرض بات موتها قريبًا، الانتصار
بعد معركة دامية، قيلولة بعد يومٍ شاق
ملئ بالعمل، مواجهة العالم وشخصك
الأحن إليك من نفسك بجانبك يعمل على
حمايتك كدرعٍ لا يبالي بما يصيب.

مي فارس / السودان



ما لم تمتلكه أنت

غادر في نهاية ديسمبر وبداية يناير
يُنظر إليها على أنها ساعات قلائل لكن
بالنسبة لي عامًا كامل، أميزه من بين
مئات رجال الأرض إن لم يكن برائحة
عطره فبظله حتى وإن كنت مغمضة
العينين لكن لا يميزني وإن كنت على
بضع خطوات منه، كم كنت أحفظ
تعابيرك كإسمي من عقد حاجبيك عند
المفاجأة وابتسامتك الجانبية عند
الاستتكار ومط شففتيك عند الصدمة وتلك
الشامة السوداء أسفل حاجبيك الهلاليين
وأنت كثيرًا ما تعتقد أن توأمي أنا،
أتدري تلك الليلة أصبت بشرخ في
داخلي لكن ذهبت خلف قلبي وغفرت لك

ذاك الذنب رغم الألم الذي أحدثه بقلبي
لكن ما لن أغفره لك محادثة الليلة
الماضية تشارطنا أنا وأختي على من
سيميز الصوت وتبادلنا الهواتف رغم
أنّي مدركة تمام أنّك لن تميز نبيرة
صوتي لكن شيء بداخلي يدفعني لفعالها
أتدري قلت ثلاثة أحرف وكشف أمري
لكن هي تحدثت معك وأغلقت الهاتف
وأنت لم تعلم، تلك الليلة قضت أختي
ليلتها وهي سعيدة تبتسم وهي نائمة،
وأنا قضيتها وقلبي يتأوه الماء، ندمت
على تلك التجربة التي خضتها لكن كانت
بمثابة درس عظيم لن أنساه ما دمت
حية وكانت خطوة لتغيير مسار حياتي
بالكامل كنت أظن أنّي لن أرى النور

بعدها وكانت الحياة سوداوية في عيناى
لكن وبلمح البصر تلونت تلك الحياة
بألوان اخترتها أنا ورأيت أنوارًا بدلًا عن
نور وتلك الصفحة التي تلقيتها في
الماضي وظننت أنّها لن تمحى ثانية
وستظل عالقة في ذكري اليوم أبحث
عنها لأضحك بها صديقتي، نفضت
دهاليز ذاكرتي من ذاك الغبار ولم يكلفني
الكثير كما كنت أعتقد، تخلصت منه
ببقايا مكنسة ولم يعد له أثر، كنت أظن
أنني أحتاج لجميع مكائس ومنظفات
الأرض لكن وجدته لا يحتاج كل هذا من
التعب لم يستغرق مني سوى نانو ثانية
أو أقل، اليوم تبادلنا الملابس أنا
وشقيقتي وأردنا تكرار تلك الكذبة

السابقة التي انطلت عليك لكن هذه المرة
قلبي وعقلي وكلني يدفعني لفعالها ولم
يخب ظني لقد ميزني من بعد مسافة
كنت أظنها بعيدة لكن أتدري ما قال لي؟
أراك بقلبي وبصيرتي لا ببصري حينها
أدركت أنني استنزفت طاقتي ومشاعري
قديمًا على من لا يستحقها، أتذكر سابقًا
أنني قلت لك لن أغفر لك هذا الذنب لكن
الآن أغفر لك كل ذنب وكل جرم فعلته
بي، أتدري لماذا؟ لأنك لم تعد تهمني، لا
أحمل لك في قلبي لا حبًا ولا كرهًا لأنني
سأكون أعطيتك مكان في قلبي وهذا
القلب لم يعد ملكك لك وقمت بتعقيمه لمن
يستحق وقام هو الآخر بترميم ما
اعتقدت أنه لن يصلح ثانيةً لم يرممه

بمرهم أو شيء من هذا القبيل بل رماه
بشيء لا تملكه أنت ولم تعرفه يوماً ولن
تعرفه إلا وهو الحب.

مي فارس / السودان



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

قربان اليأس

جالسة في غرفتي متوقعة على نفسي،
أحب الجلوس بمفردي وهذا ناتج عن
كوني صامته ولا أجيد التعبير والحديث
مع الآخرين، يرهقتي كتمان الأشياء
بداخلي فكثيرًا ما حاولت لكن لم يقوى
لساني على الحديث، دربت نفسي مرارًا
وتكرارًا وبت حبيسة في حجرتي أبث
الروح في نفسي وأشجعها على الحديث
مع الآخرين، أخلق حوارات مع نفسي،
أصنع مواقف وأحاول التعامل معها
والتغلب على مخاوفي لكن كل محاولاتي
باعت بالفشل وعدت إلى القاع بعد
المجهود الذي بذلته في انتشال نفسي،
اليوم وأنا أتوسد فراشي والضيق ينهش

داخلي برقت في رأسي فكرة التفريغ
عمّا بداخلي عن طريق تدوينه طالما
أعشق الكتابة وأتمتع بخيالٍ واسع،
أمسكت قلمي وشرعت في تدوين كل
شيء، صفحة تتلوها صفحة والقلم ينفث
حبره ويدي تتقلب بين السطور
والصفحات، بدأت أشعر بالراحة وكان
صخرة انزاحت من صدري وأصبحت
بخفة ريشة حينها علمت أن الكتابة
ترياق الألام فقد انتشلتني من القاع
ورمت بي على الحافة فما كان علي إلا
أن أسير بخطى ثابتة وأسلك الطريق
الصحيح، فالعقبة الكبرى تخطيتها
والمخاطر زالت وبقي القليل على
الوصول لكن هيهات لقد فك أسر قلبي

فمن يحل قيد لساني حينها تراجع
خطوات إلى الخلف وأصبح اليأس سيد
الموقف، أردت خوض المعركة لكن كيف
أخوضها وصمتي أعزل واليأس فارس
مدجج، أخوض معركة وأنا أعلم
خسارتي وشناعتها؟ استسلمت ورضيت
بقلبي الحر وقدمت لساني قرباناً لليأس
لكي يكتفي به ويترك لي قلبي حرًا إلى
الأبد.

مي فارس / السودان



عزيمتي

أتيتك بسرعة كسرعة رياح لكي أخبرك
عما فعل بي شياطين الأرض، فقبل أن
أبوح بما أتيت من أجله تلقيت منك أكبر
خذلان فحياتي حينها أيقنت أن العالم كله
ضدي، دخلت في صدمة لا مثيل لها
مرت أشهر وأشهر بكيت تعثرت، في
يوم عاهدت نفسي أنني أميرة ولا يليق
بالأميرات البكاء حينها غيرت تفكيري
أنه من يخون ثقتك لا يستطيع ان يعيش
معك حياتك كلها، وتنفست وقلت وأخيرا
انتهت الحرب بين قلبي وعقلي اه على
تلك الراحة، حين انغلقت الأبواب امام
وجهي، صبرت فنلت، تعافيت وشافيت
نفسي بنفسني لأنني انا من ذقت طعم

المرارة والألم، بعد سنتين من أزمتي
وبعد ان تخطيت مصاعبي وأوجاعي
اتضححت الحياة أمامي واصبحت أرى
ألوان الحياة الجميلة، اغلقت دفاتر
الماضي وبدأت قصة جديدة اسمها ثق
بنفسك فأنت تستطيع تحقيق حلمك
ومواصلة حياتك وأن من تركك سيندم
لاحقا ويتأسف لأنه خدعك، اما كلام
الناس عنك فدعه جانبا أستمر في حياتك
ودعهم يتكلمون ما يشاؤون.

بوعلام منال جهاد / الجزائر



الحياة غريبة إذا كنت في نظر ناس
سعيدًا فاعلم أن قلبي غارق في حزنه،
مهما كانت الحياة قاسية عليك فعلم فهي
تعطيك فرصا لكي لتكون سعيد، إنها
الحياة يوم لك ويوما عليك، قد تعاني
منها ولكن في نهاية تحصد ما زرعت،
إذا كان الياسمين جميل فإنه سيؤذيك
بأشواكه وهكذا هي الحياة، إذا أردت ان
تكون سعيدًا فيجب أن تعاني من وخزات
أشواكها لكي تصل إلى جمالها، صحيح
هي تريك جمال زهورها ولكن إذا مشيت
عليها ستؤلمك أشواكها وتتزف من
حدتها، وفي الأخير ستصل إلى قمة
مبتغاك وتشرب من كأس نصر، صحيح
الحياة جميلة في كل يوم جديد بداية

جديدة ولكل ظلمة ليل نور الصبح يخفيه
ومع كل حزن وهم سيأتي فرح ويلغيه،
لا تيأس لأن الحياة مثل الكأس يشرب
منه الجميع، والدنيا تدور وستقلب
الأدوار من كان في الأسفل سيصعد
للقمة ومن كان في القمة ربما يبقى
هناك أو ينزل إلى الاعماق، كن واثقاً من
نفسك وتوكل على الله ولا تستسلم من
أول تعثر لك ولا تجعل اليأس يرغمك
على الاستسلام امشي في طريق مستقيم
وبخطوات ثابتة ستصل إلى هدفك
وستتعافى من كل حزنك، كن صبور ففي
آخر طريق نور النجاح وستصل إليه

أسماء مريخي / الجزائر



بنفسي أكتفي حتى التعافي

عاشرتكم حبًا وودًا وأردت لقلوبكم
مبادلتني وردًا، أردت ابتسامة منكم ترد
روحي المتهاكلة فلم أنعم لا بالأولى ولا
بالثانية، طُغت غدرًا بعد الذي قدمته
وما قدمت إلا ما أنا أفقده عسى الأيام
تتصفني ويرد إلي مسكًا، ليت لكتفي
نسخة تحمل رأسي المتعب ليت عقلي
كان مرتبًا يستمع إلي، إلي أنيني
الصامت فلا مهتم بي سوى أنا، أريد
ابتسامة أو حتى كلمة طيبة جميلة تلمم
ولو قليلاً بعضًا من فتاتي المتهاك، أريد
روحًا تعانقني وتصرخ بأعلى صوت
لست وحدك أنا معك، ليت هذا يحدث
لكنها تبدووا كحلم فقير بامتلاك سيارة

لكن وبالرغم من مرارة ما أنا عليه، من
قساوة الحمل وثقله، سأتعافى ولو بلغ
منّي الأنين مبلغه، سأتعافى وسأعود
أقوى ممّا كنت عليه من قبل، ستعود
ضحكتي وبسمتي، وحيويتي بين كل
أحبتي، ستعود روعي المرححة وعفويتي،
هي مجرد أيام مجرد لحظات، صحيح
تألّمت لكن كابدت حتى تعلمت فلا أنا
لثوب اليأس لبست ولا الحزن بقلبي
مستقر، سأكون لنفسي السند الذي لا
يميل مهما مالت بي الأيام، سأكون
الكتف الذي تميل عليه روعي بحثًا عن
السلام، فمهما تعسرت تيسرت سأتعافى
وإن الأيام بي طالت، سأتعافى، سأتعافى.

بنون رحمة / الجزائر



"ليس كل شيء في القلب يقال لذلك
خلق الله التهيدة، الدموع، النوم
الطويل، الابتسامة الباردة ورجفة
اليدين" (نزار قباني)، لن يزول ألمي
أبدا، قطعة من روحي، أنس في وحدتي
وسلام في حربي، كنت خير انيس وخير
معين، بعين دامعة وفؤاد مشتاق تناثرت
الكلمات وتسابقت الأحرف لتشيد ألمي
فهناك مشاعر لا تدركها الأحرف
واللسان لكن القلب مدركها، ستة أشهر
جعلت القلب يدمي ونافذة الروح تكسر
ووديانها تجف لم ولن أرفع شعار الحزن
وأرتدي الأسود ولكن ندوب قلبي لن
تزول ودموع عيني ستتهمر كلما سمعت
اسمك، فمال للفؤاد الأسير، سجين

الروح وعيها لا يقوى على الرفض
والتصدي، طال شوقي فهل من عودة،
جباب عقلي القلوب ولم يجداك فزار
العقول ولم يلاحظك، فزرت القبور
فوجدت اسمك أذاك حقيقة أم خيال
أفراشك الأرض والسماء غطاءك أغير
دموعي شيئاً، تمزقت جوارحي حزناً
وابيضت عيني على فراقك كم الحياة
ناصبة تنسيك الحبيب ورفيق الدروب
وتمنحك النعيم أو الجحيم فتلهيك عن
أحبك وأهل بيتك، سنتعافى ولكن أذاكرة
القلب تنسى؟ أندوب الروح تزول؟ كم
يؤلمني الرحيل دون وداع، تركتك
مستلقية في سريرك ساكنة تحركين
عيني فسالتك عن حالك نظرت في بؤبؤ

عيني وقلت الحمد لله موقف لم ولن
أنساه مادامت روحي تعانق جسدي
دموعي تنقش في الحجر اسمك حزن
فاق حدود الأحزان همس صوتك في
أذني يتردد دائما وصورتك لا تفارقتني
أبدًا، سُمِّية دمتي سَمِّية يا قطعة من
الروح، رحمك الله وجعل مثواك الجنة،
لقارئ كلماتي أسألك أن تدعوا بالرحمة
لفقيديتي.

لابد أمينة رجاء / الجزائر



ضماذ قلب يتعافى على مر سنين

بمجرد أنك تتكلم عن جرح سيقشعر
بدنك لأنها جروح معناها الحقيقي ألم،
الجرح يبقى جرح مهما كان صغيرا او
كبيرا لا بد انه سيتعافى ذات يوم مهما
طالت مدته لكن سيبقى اثره لكي عندما
نريد أن نخطئ سننتذكر الاثر الذي مر
علينا ربما كنت منشغلة بأيام الطفولة
والمراهقة لن يصيبني ألم او جرح
صغير لكن كلما كبرت ايقنت أن الجرح
يزداد معي وعليه في كل مره ان اشفى
جرحي بيدي لا استند على يد احد فكل
جرح لا يطيب الا بدواء يعرف انه
ستعافى منه أما قلبي فحاول اياما
وتكرار ان يعالج قلبه الذي كلما قام

بنسيان جرحه انفتح الجرح أكثر لكن
قلبي كان أقوى من ذلك بكل قوه وصلابه
امسكت جرحي بيدي وانا اتمزق من الم
والوجع الشديد بدأت بكل جراه بدون
خوف أن اخيط تلك الجروح شعور
غريب دموع تتساقط، وشفاه تصرخ وأنا
لم استسلم كلما اذكر كلامهم وكيف
اصاب قلبي بسهم دمر في قلبي
ومستقبلي كنت أشد أكثر على جرحي
واخيطة اكثر الى ان وصلت مرحله بعد
عدة محاولات وسنوات عالجت نفسي
بيدي ولم اقل احد عن ضعفي داخلي
كنت بكل شجاعة احارب بدون صوت
بدون سند كنت احارب في الليل بكاء
وانهيارات واشتياق وذكريات وكلام

السموم كلها كنت احاربها في الليل اما
في صباح كأن لم ابكي ولن اكن أنا من
مررت بتلك المراحل استيقظ على
ابتسامه شفافة لكي لا اترك اثر على
وجهي ليراه احد ضعفي هكذا انا فعلت
وحاربت وانكسرت وانجرحت وتألمت
وعافيت نفسي ولن يعرف احد بذلك
داووا جروحكم بأيديكم وبعدها سيصبح
كل جرح وكل صدمة وكل حزن سهل لكم
لأنكم قدتم أنفسكم بأنفسكم.

سجى أركان علي / العراق



ستشرق شمس أحلامنا

لا بد للإنسان أن يواجه المصاعب،
وتعرقل سيره المصائب، ويُرهق من
كثرة المتاعب ولكن بالرغم من كل هذا
عليه النهوض بنفسه وأن يغير الزاوية
ليرى النور وتشرق شمس الأمل بقلبه
لتضيء عتمة حياته فتتضح له الدروب،
وتنته نزاعاته مع اليأس وكل تلك
الحروب، الخوف عائق كبير فالبعض
يخشى الصعود للقمة والسير نحو الأمام
خوفا من أن تزل أقدامهم فيعودوا للقاع
مرة أخرى ليعيشوا في حلكة أظلم من
الأولى، بلوغ الغاية صعب ويحتاج إلى
صبر وجهد وأمل وعمل، على الإنسان
أن ينتشل نفسه من رحم المعاناة

ويسحب نفسه من قاع مغيهب، ويأخذ
بنفسه نحو طريق تشرق في نهايته
شمس تداعب أشعتها الذهبية أعالي
نجاحاتك، لا بأس أن تتألم فبعد الألم
شفاء، وبعد التعب راحة، وبعد العسر
يسر، سنتعافى يوما ما، سنتعافى.

مسعودي سلسبيل / الجزائر



سنتعافى

بينما يعيش الجميع بروتينهم اليومي
أجد نفسي غارقاً في ظلام ليالي تنتظرني
يأتي الليل الذي من المفترض أن يكون
هادئاً ومريحاً ولكنه يجلب ذكريات
مؤلمة تجدد جروحي، أشعر وكأنني
أحمل كتلة من الألم في صدري ثقيلة
كالصخور تتضاغط مع كل نفس، كل
ذكرى مؤلمة تعيدني إلى لحظات
كسررتي، الألم يرافقتي كظل يتغلغل في
تفاصيل حياتي اليومية، وأي محاولة
للنسيان تُقابل بموجة جديدة من الحزن،
أرى زملائي وأصدقائي يضحكون
فينتابني شعور بالوحدة والعزلة،
الضحك حولي يذكرني بما فقدته وقلبي

ينزف في صمت، وفي ساعات السكون
أرفع يدي بالدعاء أسأل الله أن يهديني
من ضيقي إلى سعة رحمته، أن تتعافى
جروحي وتزول همومي لأشعر بسعادة
حقيقية مرة أخرى، التعافي طريق طويل
لكنه يبدأ بأمل، كل ليلة تحمل فرصة
جديدة ومع كل دمعة قد تكون بداية
للشفاء.

شيماء بولعراس / الجزائر



همسة

لقد مررنا بمواقف غرزت في قلوبنا
كالخناجر السامة التي لم نظن يوماً أن
نزيفها سيتوقف وننجو لكن برحمة من
الله ستتحقق المعجزات ويظهر بصيص
الأمل وسط ذلك الطريق المظلم، بمشيئة
الله سيتحول كل ذلك العسر ليسر
والضيق لفرج بلطف الله سنتجاوز تلك
العاصفة ونصل لبر الأمان، سيمح لنا
العوض الجميل الذي سينسينا الألم الذي
عشناه يوماً ونتيقن أن ما مررنا به لم
يكن سوى تجارب ودروس نتعلم منها
وليست حياة، سنضحك من جديد،
سنحب من جديد، سنجد وظيفة من
جديد،

ببساطة سنتعافى ونعيش من جديد.

شوان سارة / الجزائر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

الشفاء من عمق الألم

حينما تغمرنا الهموم والأوجاع وتبدو الأيام وكأنها تتقاطع مع كل أمل في قلبنا يتردد في أعماقنا سؤال عميق: هل هناك من قوة داخلية يمكنها أن تحول الآلما إلى أمل؟ في عالم مليء بالجرح والتحديات، قد نتساءل أحياناً عن مصدر قوتنا وقدرتنا على النهوض مجدداً بعد كل سقوط، كل ألم نحمله هو شهادة على مرونتنا وقوتنا الداخلية فهي ليست مجرد جروح عابرة بل علامات على صمودنا أمام أعاصير الحياة ولكن هل فكرنا في أن كل جرح نتحملة، وكل دمة نسكرها، هي في الحقيقة دروس تعلمنا كيف نكون أكثر حكمة وقوة؟ تخيل ولو

لحظة كم من الأحلام التي فقدناها في
زحمة الحزن كانت مخبأة في قلوبنا؟ كم
من الآمال التي دفناها تحت ركام الألم
يمكن أن تبض بالحياة مرة أخرى؟ إننا
نمر عبر نفق مظلم لكن في كل خطوة
نخطوها نحو الأمام نقترّب أكثر من
نهاية النفق ونبدأ في رؤية الضوء،
ربما يحتاج الشفاء إلى وقت ولكن هل
تعتقد أن الوقت وحده يكفي؟ ربما ما
نحتاجه هو إيمان عميق بأن كل جرح
هو فرصة جديدة لنكتشف قوتنا
الحقيقية، فكلما تغلبنا على الألم نعيد
بناء أنفسنا بشكل أقوى وأكثر إشراقاً،
في النهاية قد نجد أن الأمناء كانت
الطريق الذي قادنا إلى قوة لم نكن نعلم

بوجودها فينا، فلنمنح أنفسنا فرصة
للتعافي ولنتأمل في سؤال عميق: كيف
يمكن لآامنا أن تكون الجسر الذي يعبر
بنا إلى آفاق جديدة من الأمل والتجدد؟
في قلب هذا السؤال ربما نجد السر في
قوتنا وإرادتنا على النهوض مجددًا
والعيش بحياة مليئة بالأمل والإنسانية.

صفاء محمد خليفة / ليبيا



رحلة التعافي من جراح الروح

في عمق الجراح التي تسكننا حيث تُشعل كل كلمة وموقف نار الألم نبدأ في استكشاف سر التعافي، هنا في مكان الألم الأعماق يكمن جمال البدايات الجديدة، تختلط مشاعرنا بالأهات لكننا نتعلم أن الألم ليس سوى سُرج مضيئة تَهدينا إلى طرق الشفاء كل جرح يترك أثرًا لكن الأثر ليس سوى علامة على قوتنا الداخلية وقدرتنا على الصمود، الألم يمزجنا مع الحياة ويجعلنا ندرك أن الشفاء ليس مجرد رحلة من نقطة إلى أخرى بل هو تحوّل يتطلب منا مواجهة مزيج من الحزن والرجاء، إنه تحوّل من كتلة يأس إلى قلب ينبض بالأمل، من

ظلام يعمق الخوف إلى نور يكشف لنا
جمال القوة التي نمتلكها، في قلب كل
جرح نُولد من جديد، نكتسب القدرة على
رؤية الحياة بطريقة أعمق ونبدأ في بناء
عالمنا الجديد على أساس من التجارب
التي جعلتنا أكثر حساسية وأكثر
استعدادًا لحياة مليئة بالقوة والحب،
عندما تنبض قلوبنا من جديد، نجد
أنفسنا نمتلك القدرة على تجاوز الأزمات
والتغلب على التحديات لأن التعافي ليس
مجرد هدف بل هو رحلة نحتفل فيها بكل
خطوة نخطوها نحو النور.

صفاء محمد خليفة / ليبيا



سر الصمود الأزلي

في أعماق الوجود يتجلى الثبات الحقيقي
ذلك الذي لا يعرف الخوف من فاجعة،
كمن يقف شامخاً كالجبل، واجهه ما لا
يقدر عليه البشر، فقد غمرت صلابته كل
ما يمكن أن يؤثر فيه، إنه كمن ذاق
مرارة كل الخيبات والأوجاع فابتلغته
حتى صارت لا تُقارن بما تحمله نفسه
من صمود، تساوى في عينيه كل الآلام
حتى اختلطت بالهدوء العميق، وصارت
اللحظات الثقيلة جزءاً من كيانه، في هذا
التماسك الرهيب يتناغم الصبر مع القوة
ليبقى ثابتاً في وجهه أي عاصفة قد
تطرق بابه، كمن يعلم أنه لا شيء يمكن

أن يهدده لأن كل ما كان يخشاه قد صار
جزءاً من واقعه.

ميهوبي أمينة / الجزائر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

محارب يقاتل بضراوة في المعركة وهو يكابد الألم والإعياء وجسمه مغروس بسهام الحرب ومع ذلك مازال مستمرا في الكفاح حتى النهاية، كلما وقع أرضا يعود ويضمد جراحه ويكمل القتال، ما ذكرته الآن هو ذاك الموقف الشجاع الذي يُضرب به المثل دوما لكن دعني أخبرك أن هذا ليس كل الحقيقة، كيف لهذا المحارب الذي يريد التعافي والسلام أن يستمر في القتال؟ ألا ترون مدى معاناته من الألم وهو واقف هناك؟ والأدهى من ذلك أن المعركة ليست معركة أصلا فالفوز والخسارة فيها سواء، في الحقيقة هو لا يقاتل سوى البيئة التي جعلته مليئا بالجروح التي قد

تصل به إلى إصابات لا شفاء منها، ما
أشير عليه هو ذاك الإنسان الذي يريد
التعافي في نفس البيئة التي حرمتها من
السلام، سينتهي به الأمر يحلم بالفوز
متعلقا بأمل كاذب وهذا على عكس
الواقع تماما، فلتعرف أن ذاك المقاتل
الذي تحدثتُ عنه في السطور الأولى
يريد أن يرتاح من هذا الغناء ظنا منه أن
السبيل الوحيد هو إنهاء المعركة بالفوز
متجاهلا أنه يستطيع الانسحاب والخروج
من أرض الحرب إلى أرض السلام، أظن
أن رسالتي وصلت إليك يا من تتمنى
التعافي لا تبقى في مكان ليس مكانك،
لا تبحث عن الشفاء في نفس البيئة التي
جعلتك مريضا، لست مضطرا لتقاتل

الأشياء التي تؤذيك، أفلت من يدك ما
يجرحك ولا تترك بما يؤلمك، أطبق
أسنانك وامض قُدماً، سيحدث انسحابك
أعظم فارق، سيكون تغييراً لاتجاه
البوصلة من الألم نحو التعافي والنصر
وسيمثل أولى خطواتك نحو الراحة
والسلام الأبدي.

سيف رابح الله / الجزائر



شعلة أمل

لماذا أنا؟ هل أستحق كل ما يحدث معي؟
أنا تعيسة جدا، حظي سيء، أريد الموت؟!
هذا كلام متشائم أو بالأحرى شخص
غير راضي بقضاء الله وقدره، كلام
نسمع به كثيرا وحتى إن لم تكن سمعت
بهذا قبلا فستكون أنت القائل، في لحظة
حزن أو غضب نطرح هذه الأسئلة
التعيسة التي ليست تزيدنا إلا حزنا
وضيقا فوق ضيق، نظل نبحث على
الإجابات والإجابات أماننا مطروحة،
الإجابة لأن الله اختارك، فالله إذا أحب
عبدا ابتلاه، الله يحب كل حزين كل من
يعاني، كل من يحس أنه ليس بخير،
تأكدوا أنها فترة وستمر فالحزن لا يدوم،

والضيق لا يطول، ستمر ذات يوم من
نفس الطريق وستقول من كان يدري
أنها ستمر، الله أعلم بكل ما يجري وما
سيجري، فترة صعبة مضت، القادم
أجمل، العودة إلى الماضي لا يزيدك إلا
آلاما فوق آلام، امضي قدما وسر نحو
السعادة، الحياة دنيئة لا تساوي شيء،
لا تحزن على شيء لا يستحق حزن،
كثيرين يضيعون حياتهم، صحتهم، جمال
أرواحهم من أجل أشياء لا تستحق، من
أجل لحظات حزن وكآبة، لا تترك أي
أحد يرسم مجددا خط اليأس على قلبك
النظيف، تجاهل كل ما يقلقك وستعيش
رغما عن قلقك، الحياة كتاب اقلب
الصفحة وابدأ صفحة جديدة،

حياة جديدة عنوانها الأمل والتفاؤل.

رشيدة حزاير / الجزائر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daral-fضاء.com

كانت أسوأ نهاية لم أتوقع حدوثها، كانت
نهاية شهقت فيها من فرط كتمان الوجه
والغصة، كانت نهاية أصابني فيها أرق
التفكير، كانت نهاية حدثت دون سابق
إنذار، ظننت أنني لن أنجو بعد خراب تلك
الليلة، ظننت أنني سأعجز عن الاستمرار
كان صعبا جدا على فتاة قوية مثلي أن
تتقبل ما وضعت الحياة أمامها من
خيارات ضيقة المدى ومستحيلة القبول،
كنت أعلم أن أمرنا سينتهي حتما يوما
ما لكن كيف يمكن للإنسان أن يتخطى
بسهولة؟ ظلمت أجاهد الحزن والوجع،
قاومت ذلك اليأس والانتكسار، تمزقت
بين قلبي وعقلي، حاولت الاعتياذ على
الوحدة، تصنعت اللامبالاة لإخفاء

ضعفي، استبدلت بكائي بابتسامة كاذبة
رسمتها على شفتي، بعد كل صراع كنت
أخرج بوجه مزيف، واجهت صعوبات
كثيرة في النسيان، جربت ألف طريقة
لأشفي منك، استغرقت وقتا طويلا
للتعافي، لم يكن بالهين ترتيب فوضى
حياتي من بعدك، استغرقت وقتا أطول
كي ألمم شتات ما تبقى مني وأمضي
بسلام لكن الآن وبعد كل هذا، المعطف
الوحيد الذي أرتديه هو الاطمئنان،
أتصرف وكأني لم أخسر شيئا، تجاوزت،
اعتدت، تعافيت، شفيت، نجوت وجبرت
ولم أفشل في نسيانك بل أصبحت ممتة
على نهايتنا.

عرباوي ياسمين / الجزائر



سنتعافى رغم كل شيء

سنتعافى حتى ولو طالَّت هزائم أيامًا
تتوالى، سنتعافى في عمق الديجور الذي
يُحيط بنا، سيكون لتعافينا أبوابًا نحنُ
وافدوه، ولو سدُّ أماننا هُدْم بويان
أحزاننا سنبتسم حتى ولو ضاقت صواني
الدنيا على قلوبنا، سنسأك طرق تعافينا
حتى ولو كانت عكس التيار، ستضيق
بك الحياة صدقتي وستحاول الفرار ولن
تفر ستقبع وكأنك داخل غرفة من أربع
جدران تتضاءل مساحتها في كل ثانية
وتقبض على صدرك وتخنقك بقوة،
ستشعر بارتعاشه جسديك وبرودة أطرافك
وتجمد أعماقك، في كل مرة تخوض فيها
معركة من معارك حياتك وحيدًا سيضيق

صدرك وخاطرك وقلبك وكان الأرض
وبما رحبت لا تتسع لك تضيق عليك
حتى تخرقواك لكن كن على يقين من
أنك ستتخطى وتتعافى، في هذه الدوامه
التي تسمى بالحياة ستتعب كثيرا حتى
من نفسك ستتعب وتود أن تتخلى عنها
لكنك لا تقدر، سيتعبك كل شيء يقترب
منك وما لم يقترب حتى، أنفاسك
ورموشك ستستثقلها نطقك بالأحرف
وتحريك لبؤبؤ عينيك حتى ستتعب منه،
ستتمنى لو أنك جماد، ستثقل نفسك
عليك كثيرا وستتعبك العقبات التي كنت
في بداية طريقك تراها اسهل ما يكون،
ستعصف بك الحياة عصفاً لكن تمالك!
تماسك بما بقى منك تماسك بأحلامك

بحلو أيام قد مضت وأيام ستأتي لا تدري
منها شيء، تمالك لأجل أنك مستيقن
حتى بعد كل هذه الهزائم والخسائر التي
خسرتها من نفسك، ستتعافى، لا يكلف
الله نفساً إلا وسعها، تأكد من أن هذا
الحمل الذي على عاتقك هو بوسعك،
تأملها، ما أنت الآن تواجهه وما
ستواجهه هو بوسعك لأنك أقوى بكثير
مما يُخيل لك صدقتي، ستتعافى رغم
ندبات الماضي وصدفات الحاضر
وهمسات المستقبل، التعافي سيأتي لا
محالة فقط تمالك لتتاله مع أمالك التي
تسعى من أجلها الآن، ثق بربك وأحسن
الظن به سيبهرك في تدبير أمورك
الباطنة منها والظاهرة،

اصبر صبرًا جميلاً لعل ما تتمناه يكون قريبًا.

بشرى قويسم / الجزائر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

هناك صدمات في الحياة توعيك أكثر مما
تؤذيك، وبعض المواقف تعلمك قدرك
وقيمتك بنفسك أصحابها، فتخبر من
يستحق أن يظل معك في رحلة الحياة،
العقاب الوحيد الذي يستحقه أولئك الذين
لا يعرفون قيمة الأشياء والناس والنعمة
الثرينة في حياتهم أن تضيع منهم
وتذهب لمن يُقدّرُها بشكلٍ حقيقي ويشكر
الله عليها، فأنت لم تفصح يوماً لأحد عن
مشاعرك الحقيقية تجاه ما مررت به
رغم أنك حكيت كثيراً وكتبت أكثر ولكن
هناك ما يتخبط في داخلك ولم تتحدث
عنه ولم تستطع كتابته وأنت لا تعلم ما
السبب؟ لم يكن ذلك لحظك السيء بل
كان لاختيارات غيبة بنوايا صادقة،

فالكارثة كلها في الإفراط، الإفراط في
الأمل، في التنازل، في العطاء، في العفو
والصفح، في التوقعات، في الإنتظار
وفي كل شيء فالبعض لا يعرف ما معنى
أن تكون شخصاً يتجاوز كل شيء وهو
صامت، يتجاوز بكل هدوء حتى يعتقد
من يراه أنه شخص لا يحزن ولا يتعثر
ولا يشعر إلى أن يتوقف فجأة عن كل
ذلك ويبدو في نظرهم شخصاً سيئاً، حتى
فكرتهم عنك هذه عليك أن تتجاوزها
أيضاً يا صديقي، لا تحمل كثيراً من
الأشخاص معك في طريق حياتك،
فالبعض لا يصلح أن يكون أكثر من
درس ومحطة في الحياة لهذا اختر الذي
يتحمل مناخك السيء وحزنك وطقسك

المزعج، الذي يفهم أن عتابك حياً وليس
افتعالاً للمشاكل، ابحث عن الذي يختارك
في الزحام ويحافظ عليك للنهاية فهو من
يستحقك، وتشبّث بالذين عرفوك تائها
وبقوا معك حتى وجدت بوصلتك، الذين
عرفوك حزيناً ووهبوك أكتافهم لتميل
وتسند عليها، وعرفوك ضائقاً فكشفوا
إليك طريقاً تسلكه في قلوبهم ليروا
إبتسامتك وتكون بسلام، الذين أحبّوا
فيك شيئاً غائباً عنهم وآمنوا بك وحزنوا
لغيابك، اكتفي بهم فقط.

بن زاوي أماني / الجزائر



وبعد كل تلك المعاناة والغم والاكتئاب
توقفت للحظة عن التذكر، عن القلق،
عن الحزن، عن الركض، عن المحاولة
والياس، لحظة إدراك أستمتع فيها إلى
نفسي، سألتها: يا نفس هل هذا ما
تريدينه؟ أهذا ما خلقتي لأجله؟ ديننا دين
سعادة فمالي أراك حزينة؟ وهنا أيقنت يا
الله أن قلبي معك، أدركت فعلا أنني
سأتعافى بقرب الله عز وجل، فسبحانه
بيده قلوب عباده يقلبها كيف يشاء،
سأتعافى! نعم كشجرة قطعت أغصانها
اليابسة وانتزعت أوراقها الذابلة لتبت
من جديد بأغصان أكثر صلابة وأوراق
أشد خضرة، ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ﴾ "سورة الحجر"، فبسم الله على

قلبي حتى يهدأ ويطمئن ويتعافى،
ستخاط جروحك بقرب الله، بالصلاة،
بالنوافل، بذكر الله، بالقرآن، "لعله خير،
الحمد لله على كل حال، لا حول ولا قوة
إلا بالله" كلمات تخلق بداخلك اطمئنانا
وتتعافى بإذن الله، أما عن ختامها
ستتعافى عند سماع ﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ
فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ﴾ فاللهم الجنة وما فيها
يارب.

بالسيني بشرى / الجزائر



سيجبر الله خاطري

يومًا ما سيجبر الله خاطري وستشرق
شمس روعي ويزهر الله ربيعها، لدي
إيمان كبير إن الله ما أحزنني إلا
ليسعدني وما أفقدني شيء إلا
ليعوضني، لدي إيمان كبير إن الحياة
ستأتي محملة بالبهجة والسرور
وقناطر من السعادة مثلما أتتني
بالأحزان، ويوماً سيجازني الله عن طيبة
قلبي الزائدة والفائضة التي أسرفتها
على من لا يستحقون، سيجازني الرحمن
خذلان التي تعرضت له من إناس ظننتهم
محور الكون، سيعوضني عن حبيب
ذهب وغدر، عن بكاء ساعة الليل
والفجر، سيسقني ويروني كما روى

الأرض العطشى بالمطر، سيقدم لي
الأفضل وما هو أحن، سيبعث لي من
يراني بعين كبيرة يراني كله لا نصفه،
يراني حور العين يجعلني قرة عينه لا
يرى سواي، سيصب علي الخيرات صبا
ويبدل آلامي أملا، ويخيط جرحي
ويمسح دمعني ويرضيني حتى أعلم انه
ما أشقاني الا ليسعدني ويعلمني ان
ماهو مربوط بغير الله يفنى، وماهو
مربوط بالله يبقى، ليعلمني ان الدنيا
فانية وان الأخرة باقية، ليؤدبني
ويوحشني من الناس ويقربني اليه،
ويلعلمني ان شكوى للناس مذلة وان
شكوى اليه رحمة وفرج ومفتاح لكل
كرب، فسبحانه هو ارحم الراحمين،

حبيب المؤمنين القوي المتين ذو الفضل العظيم.

مريم مراح



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.daralsharq.com

الآلم الداخلي هو بمثابة قطف وردة من جذورها واهدائها لاحد ما ويبتسم لكن ماذا عن الزهرة ستذبل وماذا عن جذورها ستُكوّنُ زهرة اخرى بمكانها، الآلم الداخلي بالحقيقة ليس بالجذور بل بالزهرة هي ستموت مضحية لإسعاد شخصا لكنها لن تنسى انها اقتطفت من جذورها ضحت بجمالها وجاذبيتها، اما عن جذورها ستتبت مكانها وردة اخرى ستتألم من الاول قليلا لكنها ستتجاوز، الجذور تألمت من الاول لكنها تجاوزت أي تخطت الامر بزهرة اخرى وقلوبنا كذلك تتجاوز الآلام باستبدال الزهرة الذابلة السوداء بزهرة اخرى جديدة، لن يحس احد بالآلام الا مجربه كل شخص

منال له الام داخلية مختلفة لكن كلها لها
آثار واحدة.

قالت لنا ذات مرة معلمة ما كانت
تدرسني بكلمتها تلك التي لفتت انتباهي
ولازالت عالقة على ذهني منذ ذلك
الحين حين تلميذة ما قست على زميلة
لي بكلماتها تلك قالت لنا حينها المعلمة
بعد مشاهدتها هذا الامر:

حتى لو انكسرت كل عظامنا لن نشعر
بألم كالم الكلمات وآلام القلب اي الام
الذي يغص قلوبنا.

هذه الكلمة التي لازلت اتذكرها رغم انه
مضت على هذه الكلمة اربع سنوات في
ما كنت افكر بهذا الامر حينها فكرت فيه
ووجدت أن هذا الامر وهذه الكلمة

صحيحة لكن صحيح انها الام لن ينجو
منها احد لكن يوما ما سننساها، ستهون
اعماق آهاتنا وجرحنا وستحل محلها تلك
النبتة التي هي كالفراشة عند الاحساس
بها والنور اذا تقربنا لها الألم هو مجرد
بذور لتلك النبتة التي يوما بعد يوما
ستتفتح وتصبح وردة، صحيح أن ذلك
الجرح له معاناة عميقة لكن مهما كان
عميق ستكون تلك الوردة اعمق منه،
صحيح أن الجرح لن يُنسى لكن على
الاقبل سيهون ونتخطاه في احد الايام، ان
قلوبنا تحمل مشاعر لكن تلك المشاعر
كالزجاج تتكسر بأي كلمة ولو حتى
بكلمة كانت عبارة عن مزاح وبمرور
الزمن سنجد أن الزجاج المكسور قد

تشكل بشكل اخر، ان الم الكلمات
والمواقف كالسلاح بالذات حين يُطلق
النار منه دون رجوع نحو الهدف
لتصبيه لكن من جانب اخر هذا الالم اي
الرصاصية ستتزع اي أن الرصاصية
يمكن اقتلاعها كذلك آامنا يمكننا
التخلص منها ومن جهة اخرى كذلك
يمكن ايضا الشخص الذي اطلق على
الهدف لكن الهدف حينها سيتحرك لكي
لا تصيبه، هنا تجاوز الهدف الالم
سيكون هذا الشخص بخير كذلك نحن
يمكننا تجاوز الالم حتى لو أُطلق عليها
حتى لو كانت في الثانية الاخيرة لتصيب
قلوبنا لكن التخطي هو ما سيجعلنا لن
نصاب

لان التجاوز والتخطي والنسيان هم ما
يجعلوننا بخير كل يوم.

بكوش رانيا / الجزائر



دار فضاء المعرفة للنشر الإلكتروني

www.dar-fضاء-mعرفة.com

طريق تحقيق الأحلام

عانقتُ حلمي ما كنتُ أدري أنه عناقُ
الوداع، رَحِمَنِي اللهُ وأمدني بالصَّبرِ على
فراقك، حلمٌ حملتُه في رحمِ قلبي تسعةَ
أشهرٍ وعشرا، عاشَ في كَنفي أسبوعًا
واحداً وملاً حياتي بالبهجة ثم رحل
وتركني وحدي أرثيه وأُعزِّي نفسي على
ما فقدت، تركني بين أنياب الحياةِ
لتنهشَ من صحتي أكثر فأكثر، لأجد
نفسي وحيدةً في عمتي يأكلني الظلام
وأنا الذي كان نوري يغطِّي كل مكانٍ
أذهبُ إليه يبتلعه القدر في غمضة عين،
وبعد مرور سنةٍ وشهرين على فقدته
أراني قد تجاوزت، قد تعافيتُ تمامًا من
أكبرِ جراحي وأكثرها ألمًا، صحيحٌ بأنه

كان أجملُ أحلامي لكُنِّي بنيتُ بعده
 أحلامًا جديدةً أعظمُ من الأحلام السابقة،
 بنيتُ أحلامًا وحققتها ومازلتُ أُحقق،
 مهما حدث أنا لن أتوقفَ يومًا وسأبقى
 أُحاول حتى أصلَ إلى جميعِ أحلامي،
 وبعد الوصول سأحلم من جديد وأسعى
 وأُحقق، فاللهم بارك المسعى بالقبول،
 وفي النهاية إنَّ الحياةَ لا تتوقفُ على
 شيءٍ ولا أشخاصٍ رحلوا، ولا على آمالٍ
 تلاشت، كل الأشياء التي كنتَ تظن بأنَّ
 الحياةَ سوف تتوقف عندها بمجرد
 فقدانها كانت هي بالفعل أشياء مؤقتة لا
 لِدَّةَ في بقائها حتى تتعافى وتنهض عقبَ
 الوقوعِ تعلّم كيف السبيلُ إلى النسيانِ
 والتجاوز، سبيلي الوحيد كان في التسليم

والرّضا بقضاءِ الله وعادت لي عافيتي
بعد الرّضا بل وأصبحتُ شخصًا يقوى
بربّ الناس لا بالناس، شخصًا دربه
الوحد في تحقيق أحلامه هو الدّعاء.

عُلا القاضي / سوريا



سنتعافى

سأخرج من المتاهة التي تحيط قلبي
وسأصح أخطائي التي ارتكبتها بحق نفسي،
سأتجاوز كل غدر وخيانة وسأداوي كل جرح
تسببتم فيه، سأنزلكم الى المكان الذي كنتم
فيه فالارتفاع لا يليق بكم، سأتعافى وسأنجح
وسأحقق أحلامي بمفردي لن التفت لكم ابداً
انتم مجرد عابرون ابتليت بحبكم، تعلقى بكم
كاد يدمرني لولا لطف الله، قلتم عني عديمة
المسؤولية لا اصلح لشيء سوى الكسل وبكل
وقاحة اطلقتم عني اسم الفاشلة، سأريكم ما
تستطيع فعله تلك الفاشلة الكسولة، سأتعافى
وسأدهشكم بنجاحي وانجازاتي.

كريمة لسعد / الجزائر



وعلى هامش يومياتنا التي تُهكنا تارةً
وتتعشنا تارةً أخرى يقبع القلب بنبضه
المثقل على قارعة طريق الانتظار،
يحمل في جعبته خبايا وخفايا حياة مُرة
يراهها بيضاء تسر ومرة يراها سوداء
تضر، يتجرع مرارة الفشل، يبكي معلناً
عجزه عن التحمل، يرفض فكرة التقبل،
تقبل أن الحياة مزيج حلاوة ومرارة
تفرحنا مرات وتجرحنا مرات، ونحن
على هذا الدرب الدنيوي لا بد أن ندرك
أنه لا نجاة لنا من فخ مآسينا إن لم
نتمسك بحبل الصبر والتقبل والتحمل،
سيمضي كل مُر اعتقدنا أنه لن يمر،
سنتعافى من وجعنا حتمًا وستزور أشعة
الفرج زوايا فؤادنا الذي اعتاد على

العمّة، صبر جميل يا قلب فالله هو
المستعان، ستزهر حديقة عمرك،
ستسطع نجمة فرحك وستتبدد غيمة
حزنك وتتقطع دموع تعبك.

زوليش بلقيس / الجزائر



في غياهب الليل المظلم حيث تتراقص
الظلال على جدران روعي المتعبّة، أجد
نفسي غارقة في بحر من الكآبة لا فرار
منه، كل نبضة من قلبي المثقل تحمل
معها أنين الألم، وكل نفس أسحبه
يذكرني بثقل الحياة التي أحملها على
كتفي، الأيام تمر وكأنها متاهة من
التحديات والعراقيل، كل واحد منها يبدو
أكثر صعوبة من سابقه، أتعثر في دروب
الحياة وكأن قدامي قد نسيتا كيف
تسيران بثبات، الضعف يتسلل إلى
عظامي يجعلني أشعر وكأنني ورقة في
مهب الريح عاجزة عن مقاومة تيارات
الحياة العاتية، في صباحات كثيرة
أسْتَيْقِظ وثقل الحزن يجثم على صدري

يَكَادُ يَمْنَعُنِي مِنَ النُّهُوضِ، أَحَاوِلُ أَنْ
أَتَذَكَّرَ مَعْنَى الْإِبْتِسَامَةِ لَكِنِ الدَّمْعُ
تَسْبِقُنِي تَتَسَابَعُنِي عَلَى وَجْنَتِي كَأَنَّهَا
صَغِيرَةٌ تَرْوِي أَرْضَ رُوحِي الْجَافَةِ، كُلَّ
خَطْوَةٍ أَخْطُوهَا تَبْدُو وَكَأَنَّهَا مَعْرَكَةٌ، كُلَّ
لِحْظَةٍ صَمُودٍ تُشْعِرُنِي وَكَأَنَّني أَحْمِلُ
الْجِبَالَ عَلَى كَتْفِي لَكِنِ فِي قَلْبِ هَذَا
الظُّلَامِ الدَّامِسِ، فِي أَعْمَقِ نَقْطَةٍ مِنْ
وَادِي الْحَزَنِ يَوْمُضُ بِصَيِّصِ ضَائِلٍ مِنْ
الْأَمَلِ إِنَّهُ خَافَتْ فِي الْبَدَايَةِ يَكَادُ لَا يُرَى
لَكِنَّهُ مَوْجُودٌ أَتَمْسِكُ بِهِ بِكُلِّ مَا أُوتِيتُ مِنْ
قُوَّةٍ كَمَا يَتَمَسَّكُ الْغَرِيقُ بِقَشَّةٍ فِي مَحِيطِ
هَائِجٍ، هَذَا الْأَمَلُ رَغْمَ ضَعْفِهِ يَذَكِّرُنِي أَنَّ
اللَّيْلَ مَهْمَا طَالَ لَا بُدَّ أَنْ يَنْجَلِيَ وَأَنَّ الْفَجْرَ
آتٍ لَا مَحَالَةَ، مَعَ مَرُورِ الْوَقْتِ أَبْدَأُ فِي

إدراك أن الألم رغم قسوته هو معلمي
الأول، كل دمعة أذرفها تغسل جزءاً من
روحي تنقيها وتعدّها لنمو جديد، كل
جرح يُترك في قلبي يصبح مع الوقت
ندبة شاهدة على قوتي وقدرتي على
الصمود، أتعلم أن أنظر إلى ضعفي ليس
كعيب بل كفرصة لاكتشاف قوة لم أكن
أعلم بوجودها في داخلي، في لحظات
الصراع الأشد عندما يبدو أن الظلام
سيبتلغي أكتشف ينبوع من القوة تتفجر
من أعماقي، أدرك أن الشفاء ليس
وجهة نصل إليها بل هو رحلة نخوضها
كل يوم، كل خطوة أخطوها مهما كانت
صغيرة أو متعثرة هي انتصار، كل لحظة
أختار فيها الاستمرار رغم الألم والخوف

هي شهادة على قوة الروح البشرية، مع كل تحدٍ أواجهه أشعر بأنني أنمو، الحزن يعلمني العمق، الألم يعلمني التعاطف، والضعف يعلمني التواضع، أبدأ في رؤية جمال في الأشياء الصغيرة التي كنت أمر عليها دون انتباه، شروق الشمس يصبح معجزة، ابتسامة غريب في الشارع تصبح هدية، ولحظة سلام داخلي قصيرة تصبح كنزاً، وفي غمرة هذه الرحلة أدرك أن التغيير يحدث ببطء ولكن بثبات، كالشجرة التي تنمو في صمت، أجد نفسي أتحول، الجروح التي كانت تتزف ألماً تبدأ في الالتئام تاركة وراءها حكمة وقوة، الظلام الذي كان يخيفني يصبح مكاناً أجد فيه هدوءاً وتأملاً، في

النهاية أدرك أن رحلتي عبر الألم لم تكن فقط عن البقاء على قيد الحياة بل كانت عن اكتشاف معنى أعمق للحياة، كل تحدٍ واجهته، كل دموع ذرفتها، كل لحظة يأس تغلبت عليها، كلها ساهمت في تشكيل من أنا اليوم، أصبحت أقوى أعمق وأكثر تعاطفًا، وهكذا أقف اليوم ليس كشخص هزم الألم بل كشخص تعلم كيف يعيش معه، كيف ينمو من خلاله، وكيف يجد الجمال حتى في أحلك اللحظات، أدرك أن رحلتي لم تنتهِ بعد وأن هناك تحديات جديدة في الأفق لكنني الآن أواجهها بقلب مفتوح وروح قوية، عالمة أن كل خطوة مهما كانت صعبة هي خطوة نحو نسخة أفضل من نفسي،

في هذه اللحظة أشعر بالامتنان، امتنان
للألم الذي علمني، للضعف الذي قواني،
وللحزن الذي عمق فهمي للفرح، وأنظر
إلى المستقبل ليس بخوف بل بفضول
وأمل متحمسة لاكتشاف الفصول القادمة
من قصتي، عالمة أنني مهما واجهت
سأجد القوة للاستمرار، للنمو
وللازدهار.

ملاك بلقاسمي / الجزائر



همسات

يومًا ما سنتعافى، سنتعافى من كل أذى،
من كل ألم، من كل تعلق، من كل أمل
زائف، سنتعافى من الحزن، من الفراق
الذي بدون موعد، من الأسى، من
الخيبيات، سنتعافى برحمه الله وبغفوه
ولطفه، سنتعافى يقينًا وظنًا وحبًا،
سنتعافى حتمًا سنتعافى، غداً تشرق
شمسنا وتثير سماننا، وفي النهاية
سنتعافى مهما بلغ حجم ما عايناه كبير،
سنتعافى مع كل ما مررنا فيه ونعتاد
على أوجاعنا، سنصاحب أوجاعنا
ونتخذها صديق، سنبتسم لكل ما نخفيه
بداخلنا ونضحك بوجه كل ما تحملهُ
الأيام لنا، سنختار الصمت والكتمان

ونتأقلم مع ألم جوفنا الفارغ من كل
المشاعر، سننتغير كثيراً وسنرضى
بنصيبنا في الحياة ونمضي في دروب
الدنيا مُثقلين بالكثير.

اماني بلعياشي / الجزائر



ليالي الشتاء الطويلة وأمطارها تتساقط
قطرات مائها مداعبتًا أطراف نافذتي
وصوت الرعد المدوي الذي طالما
أحببته، أخذتني ذاكرا تي الى محطة من
محطات حياتي، ذكرى ألم وانكسار
ووجع وحرقة في القلب، ذرفت مقلتي
دون توقف كأنها تتشبه بزخات المطر
على نافذتي شعرتُ بِوخزة في قلبي
وكان سكين نارياً اخترقه، تذكرتُ يوم
تحطم أحلامي وغيابُ لأمل الذي طالما
رافقتني غاب في ذلك اليوم وكأنه
يخبرني بأنه صمد وتحمل أكثر مما
ينبغي كأنه يُخطبني، يكفي، يكفي! فكرتُ
بأعمق نقطة بداخلي لتخبرني كيف لي
أن أكون من الخاسرين، بكيثُ، بكيثُ

حتى أخذني سباتًا عميق حتى إذا بي
أسمع صوتًا من نافذتي يتردد في
أعماقي نهضت ووقفتُ أمامها بانكسار
وعيونٍ منتفخة فتحثُّها ونسمات الهواء
الباردة داعبت وجهي بلطفٍ كأنها تربتُ
على وجنتاي بلطفٍ يليغ يتردد صوت
يُنادي وكأنه من النافذة لكنه بأعماقٍ!
نعم يُنادي! يقول أنا الفرج أنا الفرح
سيري على درب التفاؤل لا تيأسي أنتِ
اقوى بكثيرٍ تحملي وتقدمي كفاكِ بكاءً لا
تتركي لليأس مجالاً بداخلكِ!، فتحت
عيني وجلست على فراشي كان حلمًا
وكانها رسالة تجبر خاطري سمعتُ
صوت إذا به هو صوت لأذان أنها صلاة
الفجر! ابتسمَ ثغري وأحسستُ أن رب

العالمين معي، إنه الإله يُنادي أقبلي إلى
الصلاة وأنا أعطي ما تحتاجين، ما
يجبرك، ما يفرحك، يطمئن قلبك فقط
ادعيني أستجب، نهضت وكُلي أمل
نظرتُ إلى مراتي رأيتُ نفسي وكُلي
تفاؤل قلتُ بصوت جمهوري تلووه نبيرة
لا تشبه أبدًا التي نمتُ عليها قبل
سويغات كيف لي أن اياس وأنا لي رب
يقول لأمري كن فيكون، قلتُ لنفسي
سأتعافى، كُلُّ مَرٍّ سيمرُّ كُلُّ ألم سيشفى،
نعم إنه بصيصُ الأمل من جديد من ربٍ
رحيم.

خديجة بوهالي

