

بمنعطف درانقار

کتابخانه
جامعه
شرعی
مطهر



مجموعه مؤلفین
تحت إشراف: بوغزال إسرائ الهدی

منحرف إرتقاء

كتاب جامع

مجموعة خواطر

مجموعة مؤلفين تحت إشراف وتنسيق وتصميم:

بوغزال إسماء الهدى

تدقيق: نور الجنان

حقوق النشر محفوظة

إهداء

إلى الأرواح الجميلة التي تسكننا دون أن
نعرفها....
إلى الأصوات الهامسة التي تلمس قلوبنا
دون أن نسمعها....
إلى الأفكار النيرة التي تنير دروبنا دون أن
نعلمها....
هذا الكتاب مخصص لكم
لأنكم تحملون قوة التأثير والتغيير
بداخلكم.....
شكرًا لكم على الإلهام والتحفيز الذي
تقدمونه دون أن تطلبوا أي شيء في
المقابل....
فلتستمروا في إرتقاءكم وتجاوز الحدود...
ولتكن قصصكم الخفية مصدر إلهام
للعالم....
إلى أرواحكم الجميلة وأفكاركم الرائعة،
هذا الكتاب مخصص لكم....

بقلم: بوغزال إسراء الهدى



منعطف

إرتقاء

المقدمة

قال تعال

{إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}.
متى أصلح الإنسان نفسه و قلبه سيصلح الله أحواله
وستتغير أوضاعه.

لذا يجب على الشعوب أن تغير من فكرها ووعيتها، وتصحح
مسار أفكار أبنائها، وتوجه سلوكهم .
غيروا من أنفسكم واجعلوها أكثر جدية واسعوا إلى الإرتقاء
بفكركم وجددوا ثققتكم بأنفسكم ، وذلك من خلال الالتزام
بتعاليم دينكم و مبادئه.

نظرا لأهمية التغيير في حياتنا ومن أجل ترك أثر طيب في
نفسنا ومن حولنا ،تناولنا موضوع التغيير في هذا الكتاب،
ذلك لأننا دائما بأمس الحاجة إلى التغيير ، فكل واحد منا
يجب أن يسعى إليه ،وقد اخترنا هذا الموضوع كي يكون
حافزا لنا قبل لغيرنا.

نحن نعلم أن أفكارنا مثل البذور النقية إن طوّرتها لما هو
أفضل لنا ولمن حولنا كانت الثمار غنيمة للجميع .
فندرجو من الله أن يعيننا ويهدينا كي نصلح أحوالنا و نجدد
نوايانا الصافية كي يكون التغيير للأفضل دائما....

منعطف
إرتقاء

رحلة إرتقاء

في لحظات الصمت والتأمل العميق، أجد نفسي أتساءل
عن قوة التغيير
فهل يكمن سرها في قدرتنا على تغيير أنفسنا؟
أم هل هي قوة خفية تتراكم في أفعالنا الصغيرة وتنمو
ببطء؟

قد نبحر في بحر التغيير دون أن نشعر بموجاته
فنكتشف أنفسنا بوتيرة أقوى وأكثر إشراقاً مما كنا عليه
قبل الرحلة

الرحلة التي تشكل الفارق في صنعنا
فيها يتلاشى الظلال وترتوي الأرواح إلى أعالي السماء
حيث تحلق الأفكار في أجنحة الخيال، وترجم الأحلام
إلى لغة الحقيقة المجهولة...

تنبض القلوب بالشغف والأمل وتتشابك الألوان في
لوحة سرية

فيها تنسلل الأسرار وتنهمر الأسوار من سرج الغموض
لتخوض النفس طريقها نحو الارتقاء...

يتحول الضوء إلى شعاع
وتتجلى الروح من القيود لتتحدى الصعاب وتستكشف
حدود الوجود...

لنرفع رؤوسنا عنان السماء

و نسعى للأفضل لترك بصمتنا لصنع عالما ينبض

بالحب والتسامح والتعاون

فلنكن مصدر إلهام لآخرين ونساهم في تحقيق التحول
لنرتقي معا ونجعل الحياة تزدهو بالألوان

الكاتبة: بوغزال إسرائ الهدي
الجزائر



نقطة تحول

اخلعي عنك معطف الذبول، وأزهري لا شيء في هذه الحياة
يستحق الانكماش والتقوقع، كل انهيار يحتاج وقتًا لتعود
الأمر كما هي، لا مانع من تجميد الفرح في بزاد التفاؤل بأن
الغد سيحمل لنا في طياته الكثير من الخير.
حطمي معول الظروف، وكل المعوقات التي تحاول دفنك
حياة في جبانة الواقع، وانطلق.

الطلاق ليس نهاية الحكاية؛ إنما هو نقطة تحول في حياتك
إن أمسكت جيدًا بخيطها غزلت أروع الإنجازات، أما إن
استسلمت وتكورت على ذاتك، ومنعت ضياء التفاؤل أن
يتسرب إلى قلبك حتما ستصبحين كسفينة في عرض البحر
خانتها أمواج الوصول لينتهي بها المطاف أن يستولي عليها
قرصان آخر.

لا مانع من خوض غمار تجربة أخرى إن أردت، لكن لا بد من
التريث طالما أنك وقعت خطأ على غصن ليس منك، ولا
يشبهك.

ومن وجهة نظري الأولى بك أن تحفري في ظهر المستقبل
وتزرعي بذور أحلامك، أزهري لنفسك وليس لغيرك، ابن
مستقبلك، وارثي بذاتك؛ فذاتك لن تخون.
وأنت عزيزتي الفتاة، أيا برعمًا تفتح

منعطف

إرتقاء

وحان أوانُ قطفه في اعتقادك، عزيزتي لا يُعقل أن تقضي حياتك بأكملها في انتظار فارس المستقبل؛ فالفارس قد لا يأتي مطلقًا، أليس من المجحف جدًّا أن تبني حياتك على وهم؟ فتضيع سنوات عمرك في ممرات الانتظار، ويمضي العمر بك لتدركي في النهاية أنك قد هدمت كيانًا كان يمكن أن يكون له شأنٌ عظيمٌ في المستقبل، هذا الكيان ببساطة هو أنتِ عزيزتي؛ لذا اخلقي لك حياة تخصُّك وحدك، ابني صرح أحلامك، اجعلي لك هدفًا، وضِّعيه نُصبَ عينيك لتكوني في القمة؛ فحياتنا أكبر من نوقفها لأجل أحد.

وأنتِ أيتها المُحبَّطة، هلا نهضتِ ونفضتِ عن قلبك غبار الضياع، الفشل ليس نهاية الحكاية، والنجاح أساسه الإصرار؛ فتماسكي عزيزتي عند تخوم الانهيار، واستجمعي جحافل الصمود والإصرار، وأكملي طريقك، الفشل ليس مبررًا للانسحاب؛ فلو نهج كل واحد هذا الطريق ما نجح أحد.

الحياة مستمرة، وإخفاقاتنا لن تنتهي، وقوعنا في بئر الأحزان سيتكرر، خذلاننا والصفعات التي نتلقاها من الغير ستعسكر في قلوبنا؛ لكن الأهم من ذلك هو أن نتعلم كيف نجد لنا عند كل خذلان أو سقوط، أو صفة منفضة ومخرجًا ننعطف من خلاله إلى مستوى يليق بقلوبنا وذواتنا التي تحمّلت الكثير.

الكاتبة: عبير علي حداد
اليمن

منعطف
ارتقاء

قصتي مع الواقع

بين ضجيج السيارات و فوضى الطرقات أمشي وحيدة متأملة
هذه الحياة، ألتفت شمالاً أجد أزقة مكتضة عن آخرها ، و كأنها
سراب ، و ألتفت جنوباً فأندهش من سرعة السيارات و كثرة
المحلات التي لا تستطيع أن ترى ما تعرضه من مبيعات بسبب
الفوضى و الازدحام.
أتسلل بين الناس كي أجد مخرجاً في نهاية الشارع ، و أهرب من
هذه الضوضاء .
فجأة أسمع صراخاً من هنا هناك و كأنه سوق ، فلا يظهر لي إلا
الازدحام.
بجانب محل الحلويات لمحت مكاناً يسعني كي ارتاح و آخذ
نفساً .
وإذا بصاحب المحل يعطيني كرسيًا و يطلب مني الجلوس ، لأنه
لاحظ أنني لست بخير. جلست بجانب المحل و أنا أتأمل وجوه
المازة و صخب هذه الحياة.
قلت في نفسي : أنا لا أشبه أحداً ، و لا أستطيع مقارنة نفسي
بأحد كيفما كان فأنا أنا.
شعرت أن الطريق كان طويلاً أنا وحيدة.
تعثرت كثيراً و لكن نجحت أكثر ، و فشلت مراراً ، لكنني لم أستسلم
يوماً .
كنت أعرف أن الكل يراقبني ، و ينتظر سقوطي و استسلامي، لذا
ابتعدت عنهم حتى لا يستفزونني..



منعطف
إرتقاء

لم أكن يوماً مهتمةً لنظرات إعجاب أحدهم أو مقتته ، لأنّ هدفي أنبل و طموحي أرقى من كل ذلك. أعلم أنه سيأتي يوم و يذهب تركيزهم إلى غيري ، و سيجدون من يلهيهم عني.

لهذا لم أقف عند أي محطة تجمعني بهم، بل واصلت طريقي بصحبة قلمي و كُرّاسي اللذان يرافقاني أينما ذهبت. أقسمت أنه لن يجفّ حبر قلمي و لن تنتهي أوراقهما كان الحال.

أصبحت لا أثق في أحد ، فكلهم على أوتار الكذب يعزفون و يؤلفون أجمل القصائد.

لذا تغيّرت في وقت كان لا بدّ لي أن أتغير فيه ؛ فمعنى الحياة بالنسبة لي أصبح يختلف عن قبل، أكيد واجهت الكثير من الصّعوبات و اصطدمت بعدة مواقف من أقرب الأشخاص ، جعلتني أستفيق من وهمي ، فحاولت إيجاد هدف يساعدني على الاستمرار و البقاء.

وأيقت أن سبيل السعادة الحقيقية والنجاح ليس سهلاً ، فهما يتطلبان تضحية و صبر و قوة.

أكيد لا يمكنني تغيير بعض الأمور، لكن استطعت تغيير أفكاري و طموحاتي . وأصبحت قادرة على تحمّل المسؤولية وأنا وحدي.



فكلما سألت نفسي لماذا أنا هنا؟! عرفت كيف أواجه كل شيء.

هذه أنا فريدة من نوعي ، لا أحد يشبهني هكذا قررت أن أكون ، فأنا سيّدة نفسي .
لا يهمني البقاء في قلوب الآخرين، فقلوبهم ليست جنة الخلد...

شعاري...
كن جميلاً معي أكن معك أجمل . أنا امرأة لا أنحني إلا في صلاتي و لا أركع إلا لخالقي .

لا أهتم بشخص لا يعرف قيمتي؛ لأن الأعمى إذا لمس جوهرة بالتأكيد لن يلمح بريقها

الكاتبة: نجاه بن منصور
تلمسان-الجزائر



التغير نحو الأفضل

من جمال الارتقاء والتغير الفعلي لتنسّف ما بداخلك من سلبيات في مرحلة الطفولة عندما كنت تحت مسؤولية آخرين.. تعلمت ما يتوافق مع منهج رب العالمين

"لا تعامل الناس بالمثل فتصبح مثيلاً لهم بل عاملهم بطيب أصلك و إن لم يستحقوا".
فالتغيير الايجابي يجب أن يبدأ من العادات اليومية و يمتد إلى الأفكار و المواقف.
تتطلب عملية التغيير الايجابي الألتزام و العمل الشاق .

التغيير الايجابي ينبعث من الداخل و يتطلب السيطرة على الأفكار و المشاعر و يمتد إلى جميع جوانب الحياة ، بما في ذلك العلاقات و الصحة و التعلم و النمو الشخصي.

الكاتبة: الغالية قاسمي
الجلفة - الجزائر



بوابة الحلم

أحسست بأن الدُجى يختفي، غاب الآلام تتحوّل أشواك
شجيراتها لأفانين تتخللها رائحة السعادة، أشعر بأن
الأرض الجرداء التي أقف عليها تتشقق لتخرج منها
نباتات اللافندر التي طفت البهجة على شغف المكان،
أذلك هو قلبي الذي بات يؤلمني؟!
كيف تحوّلت أرضه لبستان يزيّنه الورود!
ها أنا هنا أقف من جديد وقد تبدلت ألوان عيني بالأمل،
أفل الغطاء الأزرق الذي كان يحف عيناى كما يحف الثرى
الورد، الطّرق التي سلكتها بمفردي دون أن يُسمع صوت
تألّمي، ترهات حديث أولئك الذي أخبروني أنني لا أستحق
أن أصل للقمة، ضحكات الكثير عليّ واستهزاءهم بي،
تستوطن قلبي أحاديث أولئك الذي يحبونني ويدعموني
أتذكرها فتحتل قلبي مشاعر الحب والطمأنينة، مشاعر
أخرى تنمو وتتفتح كما تتفتح الأزهار في الربيع، أتذكر
الأيام التي تعبت بها، تلك الأوقات التي تنازلت فيها عن
اللعب كي أصل، أخذت أهرول للوصول للهدف لا أبالي
بالأصوات التي تُبعدني عن حلمي، أمضي وأنا أخفي
الدموع من وجنتي، تتكدس الأحداث في رأسي، تزدحم
أفكاري حول الوصول

منعطف
إرتقاء

أتذكر المكانة المرموقة التي لطالما أردتها، ها هو الأمل
يُرسَم على الجدران، أقف الآن أمام بوابة الحلم المكلفة
بالتفاؤل، وصلت للطريق الذي رافقت السعي لأجله، أضحك
بصوت باسق تذرف من عيني دموع الفرح المُمتزج بالتعب،
وكأنَّ السعادة تلتف حولي تهنئي، تساقط غيث السرور من
مزن البهجة، الآن أشعر أن قلبي ينبض ويرقص فرحًا
كفرحة الزرع حين يرتوي.

**الكاتبة: إيمان أحمد
مصر**



لا شيء مستحيل

إذا كنت تريد أن تغير حياتك للأحسن،
فابدأ بتغير نفسك، وداخلك أولاً.
لأن التغيير يبدأ من الداخل...
غير أفكارك... فهي طريقك الوحيد، لتغيير
شخصيتك للأحسن. و تغيير حياتك أيضاً ..
إصنع لنفسك إرادة ... فهي الشعور الذي
يدفعنا إلى الثبات في المواقف الصعبة.
حدد أهدافك بوعي..
إزرع التفاؤل في حياتك...
واجه مخاوفك...
نظف قلبك.. صفي نيتك..
تمنى الخير للغير...
آمن بقضاء الله وقدرته...
وهكذا تصبح حياتك جميلة..
خالية من الأفكار المتشائمة
والسلبية..
وتأكد أن تغيير نفسك للأحسن، هو الشيء
الوحيد الذي يستحق منك مجهوداً...

الكاتبة: زينب صدي
بوسعادة-الجزائر



الإحساس المؤلم

في زمنٍ لن يعود كانت تعيش حياة شبه مستقرة ..
كانت تبخر في عالمٍ من العطاء، قاربها الأمل ومجدافها
الحب وأمواجه عالمٌ من التفائل بغد أجمل..
كانت فراشة معطاءة تمنح الحب والأمل لكل من حولها،
وفي لحظة هي الأشد قسوة في رحلة حياتها..فقدت
أحلامها، حينما هبت ريح عاصفة جعلت الأمواج
تتلاطم، حينها فقدت السيطرة على قاربها، وضاع
المجداف بين الأمواج، وتحطم القارب.
أوشكت على الغرق، راحت تنادي تطلب العون والنجدة،
لكن من يجيبها، وهي في هذا البحر المترامي الأطراف،
ولا أحد يسمع صداها سواها..
فلم يكن أمامها إلا أن تتشبث بلوح خشبي من بقايا
القارب، وتجدف بيدها الأخرى في ذاك البحر الواسع، وما
أن وصلت إلى الشاطئء حتى كاد الإرهاق يعصف بها،
سقطت على رمال الشاطئء لاتعرف كيف وصلت، ولكنها
تمنت لو أنها لم تصل..تمنت أنها سقطت بين الأمواج
حينما سقط مجدافها وتحطم قاربها..
يالها من شعور مؤلم..فما عاشت من أجله فقدته في
لحظة.

لن تعود.. فهي الآن تشعر أنها .



جسدٌ بلاروح، جسدٌ تسكنه الأحزان،..والغربة والألم..ليس لها رفيق سوى الصمت،،والذي كاد ينسيها حتى نفسها،،وعينان ليس بها إلا الدموع.

تبحث في المرافئ عن شيءٍ فقدته، وتسال البحارة والصيادين عليهم صادفوه أو وجدوه في رحلاتهم، تقف عند كل مرفأ أياماً وليال في انتظار ذلك القارب أو السفينة التي سوف تعود لها بما فقدت.

ولكن دون جدوى، ولما أعيها الانتظار بدأت تشعر أنها تبحث عن وهمٍ، فلم تحتمل ذاك الشعور، فراحت في عالم الذكريات تبحث عنه عليها تجد تلك السعادة التي فقدتها. في عالمٍ من الفقد فقدت كل شيء جميل، فقدت الإحساس بالحب، الشعور بالانتماء، فقدت ثقتها بنفسها، وبات الخوف من المجهول يخيم عليها ويمنعها من أن تبدأ حياة جديدة.. فهل سيأتي يومٌ تعود فيه روحها إليها التي هجرتها منذ سنين؟، هل ستعود تلك الابتسامة التي تُسعد بها كل من يحبها؟، هل سيعود البريق إلى عينيها التي بجمالها تأسر قلوب البشر.؟؟

إذا كانت لازالت تملك ولو وميض من الأمل فحتما ستعود.. لأقول مثلما كانت فما ذهب لن يعود، ولكن ربما تكون أفضل مما مضى، وحينها فقط ستتغلب على أحزانها، وستعود إليها روحها

الكاتبة: فتيحة عباس
اليمن



رحلة التعافي

بعد مجيئ خبر إستشهاد أبي رحمة الله تغشى روحه الطاهرة!.

كالصاعقة على قلبي..!

هز داخلي و كياني..!

حملني إلى أعالي الحزن و رماني..!

كارثة رجت وجداني و كسرتني..!

كان كل شئ مظلماً و تعيساً حينها!!

الدموع تنهمر بغزارة..!

القلب مفجوع..!

و الجرح غائر حتى النخاع..!

خيم الحزن على سمائي و الأوجاع أحكمت قبضتها حتى شعرت

أنها تمزق أضلعي!!!

تجرعت الحرمان بمرارة لا يعلمها إلا الله..

يا لهذا الموت اللئيم أخذ قطعة من قلبي..!!

كأن لم يبقى نوراً في هذا الكون و لا أمل و لا حياة..!

بعض الأقدار قاسية تطحن العظم، بعض الابتلاءات عظيم و عميق

لا يصدق المرء أنه مر به و إستطاع فعلاً التخطي..

"أجل"

لقد تخطيت حزني و صبرت رغم الشوق لرؤيته، عناقته عناقاً

طويلاً كيفيني لكل لحظة سأعيشها بعده، أجل تخطيت رغم بكاء

قلبي كلما سمع إسمه أو رأى صورته أو ذكرت سيرته!!

منعطف

إرتقاء

صبرت لإني على يقين أن في الجنة لا فراق بعده، و أن الله لا
يبتلي إلا من يحب من عباده..
كان هذا أكبر إنتصاراتي..
إنتشال نفسي من حزن كاد يؤدي بٍ إلى نسيان ما جعله الله حق
و واجب ألا و هو الرضاء بالقضاء و القدر خيرهم و شرهم، و
التشبث بحقيقة أن الموت حقيقة محتومة و نهاية كل ما خلق
الله و أحياه..
فسبحان من سهل الحزن في عز صعوبته..!!
و سبحان من بلطفه و رحمته يحمي قلوبنا من كل الشرور.

**الكاتبة: هترة المامي ابليلة
الصحراء الغربية**



للحلم بقية

عندما تجتمع كل الأحزان بقلبك ويدق اليأس بابك
فإياك وفتحه.

مهما تتعاضم الهموم بصدرك وتضيق أنفاسك تذكر
بأن هناك من يدبر الأمر، فالله على كل شيء قدير.
إن تخطمت آمالك وضاعت أحلامك فلا تقف تندب
حظك فالحياة تسير بلا توقف لن تعبأ بك وبآلامك.
عليك إكتشاف ذاتك.

يجب أن نؤمن بنفسك وبقدراتك حتى تصل إلى
مبتغاك.

كفأك حزنا وإكتئابا، ألم تدرك بعد بأن وقت التغيير قد
حان وبأن الأحلام تنتظر الأوان.
أنا دائما أو من بأن الأحلام لا تسقط بالتقادم.
يجب أن تنعطف وتحيد عن طريق البأس إلى طريق
النور والأحلام.

عليك تغيير طريق الآلام والآهات بطريق البهجة
والسرور.

يجب أن تبدأ بالبحث في ذاتك عن النقاط الإيجابية
بدل التشبث بكل ما هو سلبي.

كن أنت الشخص الذي يهدي لنفسه السعادة بعد
سنوات من الحزن. كن أنت من يرتقي بذاتك إلى
ما هو أفضل.

الكاتبة: مريم لقطي
تونس



فترة مضت

من زمان كنت امشي في طريقي إلى الحقل والدنيا خضراء بجمالها والمياه تدير خريرها والوديان بعذوبتها وصفائها فإذا بي التقي بصديق لي كنت صغيرا وحركة الطفولة تعابت ذاكرتي فجلست معه أطراف الحديث وكان موضوعه سماع القرآن الكريم وماهو القارئ الذي تحب سماعه وفي ذلك الوقت كان رمضان عمري لم يتجاوز ثمان سنوات وكان الوقت آنذاك ساعات قبل الإفطار وامامنا مسجد الذي نصلي فيه وبعدها بنصف ساعة أطلق الأمام تسجيل القرآن بصوت مقرئ عظيم كنت لا أعرف من ولكن تأثر قلبي لسماعه وتعلق ظميري لجمال صوته فأخذت أسأل صديق فكان لا يعرفه أيضا وكانت تلك لحظات تهمس في اذني بالمزيد وبعدها بدأت الصوم وتوجهت إلى الصلاة بعد المغرب حتى ومن حبي له أخذت اذهب إلى المسجد قبل المغرب وهكذا ظلت الأيام وبعد ما جاء العيد تبدلت الأجواء فأخذ الإمام يذيعه صباحا وكذلك لحظات مازالت حتى في وفاة بعض الأشخاص عندنا وفي نهاية عرفت من هو هذا القارئ انه عبد الباسط عبد الصمد رحمه الله هذا شيخ تعلقت به حتى في غير رمضان وفي هذا العام أعدت تلك اللحظات وحتى وان كانت متأخرة



واتفقت مع الإمام فوافق على اذاعه كل يوم في رمضان
والحمد لله تحولت هذه القصة إلى حقيقة وزرعت النور
أمام طريقي وجعلت القرآن ربيع قلبي وحتى شعوري انه
يزيد كلما سمعت لأشروطه في المسجد خاصة في هذا
الشهر الكريم فيالها من لحظات وفي نهاية رمضان من كل
عام أحزن واندم على هذه الأيام الماضية هو رحل ولكن
الصوت مزال يحلق في فؤادي .هذه تجربة علمتني
الرجوع إلى الماضي رغم أنه لا يعود وعلمتني المحبة
لأناس كأمثاله وزهد في الدنيا والآخرة.

**الكاتب: دفاف ياسين
الجزائر**



لنستقم كما أمرنا

"سَلَامٌ مِّن لَّكُمُ السَّلَامِ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ يُؤَهِّلُ السَّلَامُ سَلَامٌ مِّن رَّبِّ السَّلَامِ"

لَا يَحِلُّو الْكَلَامِ إِلَّا بِذِكْرِ خَيْرِ الْأَنَامِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ أَفْضَلُ الصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ أَنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقَ ضَعِيفًا يَتَعَثَّرُ هُنَا هُنَا وَتَمْضِي بِنَا الْأَيَّامِ حَقِيقَةً لِّكُلِّ مَنَا مَرَضٍ سَلْبِي فِي الْحَيَاةِ يَأْكُلُ الْإِنْسَانَ مَصْدَرَهُ وَسُوسَةَ الشَّيْطَانِ وَالْبَعْدُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَانِ مَا هِيَ إِلَّا أَفْكَارٌ تُسَيِّرُ فِي عَقْلِكَ وَتَقْوَدُكَ الْإِنْحِرَافِ مِنْهَا الْأَغَانِي .. الْمَسْلُسَلَاتِ .. أَفْلَامِ .. سَهْرَاتِ .. وَ .. وَ .. وَ .. عُنْوَانَهَا " حُبُّ الشَّهَوَاتِ " لُبْدَا مِنْ جَدِيَّةِ تَارِكِينَ كُلِّ شَيْءٍ فِي الْخَلْفِ وَلَا نَسْتَدِيرُ إِبْدَأُ بِفِكْرِكَ ثُمَّ قَلْبِكَ يَتَغَيَّرُ أَسْلُوبَكَ لَا تَقُولُ لِأَسْتَطِيعُ سَتَتَعَثَّرُ .. وَتَتَعَثَّرُ لَكِنْ لَا لِالاسْتِسْلَامِ لِكَيْدِ الشَّيْطَانِ " ؟ وَإِمَّا يَنْزَعْنِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ سَتَتَغَلَّبُ عَلَيْهِ مُمَهَّمَا كَانَ وَإِنْ طَالَ بِكَ الْأَيَّامُ حَتَّى سَتَتَنَصَّرُ عَلَى شَهَوَاتِكَ مَدَامَ عَوْنِكَ مِنْ خَالِقِ الْأَكْوَانِ سَيَتَغَيَّرُ حَالُكَ لِأَفْضَلِ حَالٍ لَكَ مِنْ هَذَا الدُّعَاءِ " اللَّهُمَّ يَا مُحَوِّلَ الْحَوْلِ وَالْأَحْوَالِ ؛ حَوِّلْ حَالَنَا إِلَى أَحْسَنِ حَالٍ " . [1] " اللَّهُمَّ يَا مَقْلَبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ ، ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ ، وَلَا تَزُغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا ، وَلَا تَفْتِنَّا فِي دِينِنَا ، وَاجْعَلْ يَوْمَنَا خَيْرًا مِنْ أَمْسِنَا ، وَاجْعَلْ غَدْنَا خَيْرًا مِنْ يَوْمِنَا ،

منعطف
إرتقاء

واجعل خَيْرَ أَعْمَارِنَا أَوْآخِرَهَا ، وَخَيْرَ أَعْمَالِنَا خَوَاتِيمَهَا ،
وَخَيْرَ أَيَامِنَا يَوْمَ نَلْقَاكَ وَأَنْتَ رَاضٍ عَنَّا " يَلْمِسُ قَلْبُكَ
وَيُرِيحُ فِكْرَكَ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلِيَكُنْ يَوْمَكَ مَلِيءٌ بِالْيَقِينِ وَحُسْنِ
التَّوَكُّلِ عَلَى اللَّهِ إِسْتَبْدَلَ وَقْتُ فَرَاغِكَ بُدْطَرَ وَالتَّقَرُّبُ إِلَيْهِ
هَكَذَا لَا يَبْقَى فِكْرَكَ مُتَّاحٌ لِلشَّهَوَاتِ وَإِبْدَاءُ رِحْلَتِكَ مِنْ
جَدِيدٍ بِمَا يُرْضِي اللَّهَ - تَعَالَى - وَتَذَكَّرُ (وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا
إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ) تَتَمَتَّعُ بِشَهَوَاتِكَ مُؤَقَّتًا ثُمَّ تَزُولُ وَلَا
تَدُومُ ، وَإِنَّ الدُّنْيَا فِئَاءٌ أَخْرَثَهَا تَحْتَ الشَّرَابِ ثُمَّ حِسَابٌ أَمَّا
جَنَّةٌ أَوْ نَارٌ لِيَكُونَ شَوْقُكَ لِرُؤْيَا ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
اللَّهُمَّ أَعِنَّا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ أَمِينَ
أَجْمَعِينَ
الْحَمْدُ لِلَّهِ

الكاتبة: قادي رشا
تسميـلت-الجزائر



كيف يجب ان اكون

ذلك الشيء الذي بداخلنا و الذي دوما ما يقودنا لايجاد
الاجابة التي نبحت عنها.

فلا يوجد احد منا ينام قبل ان يروي في نفسه ما
بقي عالق من احلامه في ذلك اليوم .و خاصة المواقف
التي نظل اسرى لها طوال الوقت، و نتمنى فقط اننا
نقود شرع سفينتنا الى بر الامان و ان نتعلم كيف
نحلق في سماء.. حاملين معنا امانى طفل بداخلنا
نحاول حماية تلك الامنيات، و نحن بالكاد نقف على
حافة النهاية. ليوم انتهى هو الاخر بفشل المئة .

نأتي و نسأل حالنا ما الذي تغير فينا اليوم ما الذي
قدمناه لانفسنا، اظن هذا افضل ما نفعله هو ان نسأل.
ما الذي قمت به هل كان اليوم حافلا بالمتاعب.. و هل
كنت في كل تلك المواقف متفوقة هل كنت قنوعة..!!
أسأل نفسي هل قمت بشيء اليوم غيرت فيه او
تغيرت..هل استطيع النوم و انا قريرة العين، هل
احسنت القول مع احدهم.. هل كنت سببا في فرحة
احدهم، و حتى و ان كنت بعيدة عن كل هذا.. ما الذي
قدمته لبلوغ هدفي مثلا ان اصبح قراءة متفوقة اليوم
او كاتبة تكتب حروف غامضة يتجاوزها الكثير، انا حقا
بالفعل اليوم رحنت انسج احلامي من لا شيء.



فقط عليك الايمان بأنك تستطيع.
فمثلا اذا اردت التغيير عليك انتظار الفشل.. الحزن..
زوال كل ما اردته يوم و لم تحصل عليه و بات هدفك
شبه مستحيل، انطلق من لام المستحيل لالف الامل انظر
الى ابسط ما قدمته لنفسك قارن بين يومك هذا و
امسك هل صنعت فرقا هل قرأت وردك من القرآن!!
هل صليت نافلة اضافية !! أ حاولت التغيير حتى
بالنصيحة.؟!

حقا هناك الكثير من المواقف البسيطة السهلة.. القريبة
التي تجعلك تنام قرير العين فتغيرك للافضل انك بدأت
و اخيرا تستوعب حقيقة ما تريد، ان تكن ناجحا في كل
يوم، هذا مختلف جدا على ان تعيش بلا هدف كل
ايامك متشابهة تسابق مع الايام لتصنع من نفسك
شخص ناجح، لا يفوت يومه بلا تجديد الاحلام.
حاول التغيير و ابدأ بيومك اجعله خالصا لوجه الله و لا
تستصغر عملا مهما كان صغير و اظن هذا ما يجب ان
نسعى اليه ان ندرك غاية وجودنا ثم نسهر على التغيير
في انفسنا بأن نكون بذرة خير اينما حللنا و نبعث في كل
فؤاد روح البحث عن الذات و ايصلها الى بر الامان.

الكاتبة: بن سماعيل نور الهدى
الجزائر



نشب اجدلني

أنقذت من ؟

انقذ جسد بالي وروح ميتته

وعاد حيوية الحياة والطموح داخلي حتى صحتي تدهورت
في حزني وعدت احمل لحما بعدها

لاشيء يدهشني سوا انني امنحني الله الرحمة وولدت في
العراق في بلد الأنبياء والخيرات ولكن هنالك هزيمة هب

المرء لايقوده بلده والمنطقه ولكن من يقوده ارادتك القوية
نحو هدفك وان تحقيق هدفك لتنال أحلامك وتلغي

المستحيل بالممكن يجب ان تخوض

وانا جالس على السرير لا أحد معي سوا أفكارني التي

تحتاج إلى شخص آخر ينفذها كوني اطمح واخطط خطه

يستطيع تنفيذها الملك لير لو كان في هذا الزمان

لابأس عدت نمت وصحيت بفؤاد خال من الرغبة في

الفانية(الحياة) لكن يجب علي ان اماشيها كانت رشفة

الشاي خالية من السعادة وان السكر حنظل هذا ما مهدته

لي مخيلتي في الأمر الحقيقي انه شاي اعتيادي لكن

مزاجي يعطه نكهته حتى في الشاي

خرجت من المنزل ونظرت إلى الشمس لون فقط والبرد في

ديسمبر يرتجف فيه الفقراء ليس قلبي الشوارع حزينه كل

شيء باهت قررت العودة إلى سريري



منعطف
إرتقاء

لكن مر أمامي احد الحمقى وقال هل مازلت على قيد
الحياة وضحكه باستهزاء وثغره اذن انه مثلت برمودا
قلت له كلا اني متوفي هذا روعي لتخيف مثلت برمودا
كي يكف عن الطعام وان الجسم من هنا قريب
في الحقيقة انا لا املك أسلوب جيد لانه كان كذلك
قبل الدخول إلى المنزل رائيت اعلان لمدقق كتب
اتصلت على الرقم وكان يظهر لي انه مشغول
ياللهول انها مكسب ثمين اذا كانوا يودون
بعدها رن هاتفي تركت كوب الشاي مسرعا وجعلته يسقط
من يداي وهرولت نحو الجهاز الو هل انت نعم انا ووووو
ذهبت وتركت غرفتي مبعثرة وقلبي وكل شيء كان رث
والحياة مدمرة والموت معلن في جميع أنحاء الجدران
حين يعلن الموت تموت الحياة بعين صاحبها
الروح تقاوم خشيه من إرهاب الجسد
ذهبت وكان المدير لطيف جدا والاختبار جيد
وقولي مسهل جدا حتى عدت براتب مقدما
بدأت انظف غرفتي واعطر ملابسي وامسح الغبار
واضع ام كلثوم والياسمين في المنزل انثره



وعندما خرجت رأيت ذلك الشاب اللطيف قلت له ما زلت
حي انا وانت وتبادلنا ضحكه المحبة ولت انزعج من
اسلوبه وانا من بدأ بالسلام معه
قبل مدة كنت اضنه تدخلنا وكنت أود أن لا يتحدث معي
أحدا حتى الهواء كان يجرح رثتي
بعد أن قابلت حلمي وهدفي وملك ما لا ومنصبا
أصبحت اشم الهواء البارد بنسمات تختطني وارتمي على
السريير سعيد ولا أعلم كيف الرمادي اصبح زهري الانسان
يتغير حينما يجد انه فعال وان شأنه يقدر ومكانته
الواقعية وفعليه ينجز وان جهده يخرج منه إفادة ومنفعه
هنا الأموال سأجعل منها سفرات نحو العالم وشيء
للفقراء وامتع ذاتي ان العمل يمدني بطاقة يجعل ارواحنا
تزهو حدث غير موازين ذاتي وحياتي أو من ان الله ينبت
من الزهرة التي جفت جذورها ثمر جميل .

الكاتبة: ظلال حسن
العراق



نقطة تغير

في لحظة من الحياة، ندرك أن التغيير هو جزء لا يتجزأ من رحلتنا. قد يكون التغيير مخيفًا في البداية، لكنه يحمل في طياته الفرص والنمو. إنها فرصة لتعلم ومنتطور ونصبح أفضل نسخة من أنفسنا. فعندما نتغير للأفضل، نفتح أبوابًا جديدة للسعادة والتحقيق. لذا، دعنا نرحب بالتغيير ونتأقلم معه بقلب مفتوح وعقل إيجابي. ففي نهاية المطاف، التغيير يعطينا القوة للتحويل والنمو والتألق في هذه الحياة الجميلة. الغتير هو عملية تحدث في حياتنا وتؤثر على كل جانب من جوانبها. يمكن أن يكون التغيير إيجابيًا عندما يساعدنا على النمو والتطور وتحقيق أحلامنا. يمكن أن يأتي التغيير من خلال تغيير الظروف المحيطة بنا أو من خلال اتخاذ قرارات جريئة لتحسين حياتنا. قد يكون التغيير مخيفًا في البداية، ولكنه يمنحنا الفرصة لاكتشاف قدراتنا وتحقيق إمكانياتنا. لذا، دعنا نرحب بالتغيير ونتعلم كيف نتأقلم معه ونستفيد منه في رحلتنا نحو النجاح والسعادة.

الكاتبة: نور الجنان



إرتقاء

في محراب الروح أجد الارتقاء
أناشد السماء بالتحليق والتلاشي
أزرع بذور الأمل في أعماقي
أنثر فرح الحياة وأشعل الشموع

أنا نفسٌ تسعى للتطوير والتحسن
أكتشف قواي وأتحدى ضعفي الخفي
أبني جسراً من الثقة بالنفس
أسابق الزمن وأحقق الأماني المنتظرة

أتجاوز حدودي وأتعلم المهارات
أفتح قلبي للتجارب والتحديات
أحقق الأهداف وأصعد إلى القمم
أشعر بالرضا والتحقيق الذاتي المقدر

أفكاري ترقص على أوتار الإيجابية
أرسم لوحات الحياة بألوان مشرقة
أنثر السعادة في كل زاوية وزهية
أعيش اللحظات بكل تفاصيلها الصغيرة

في رحاب العلاقات الإيجابية ألتقي
أجد الدعم والتشجيع والإلهام الحقيقي
أنا نفسٌ تسعى للارتقاء والنمو
أنا نفسٌ تسعى للسعادة والتجدد والحبوب

الكاتبة: نور اليقين
الجزائر



كن بلسما

عندما تمر الحياة بنا، نترك أثراً طيباً في
قلوب الآخرين
كلمة لطيفة تُنير وجوههم، وعمل صادق
يشعرهم بالدفء
بقلب صادق وأفعال جميلة، نرسم للحياة
ألواناً جديدة
نمضي في الدروب ونترك أثراً يتلأأ مثل
النجوم في السماء
فلنكن أشعةً تنير طريق الآخرين، وأملًا
يسطع في قلوبهم الحزينة
فالأثر الطيب هو ما يبقى، يتراكم في الذاكرة
كالآلئ الثمينة
لنترك بصمةً جميلةً في هذا العالم، ولنكن
أبطالاً في قصة الخير الأبدية..

الكاتبة: زهرة نوري
الحزائر



الفهرس

- 2الإهداء
- 3المقدمة
- 4.....رحلة إرتقاء
- 5نقطة تحول
- 7.....قصتي مع الواقع
- 10التغير، نحو الأفضل
- 11.....بوابة حلم
- 13لاشيئ مستحيل
- 14الإحساس المالم
- 16.....رحلة التعافي
- 18.....للحلم بقية
- 19فترة مضت
- 21لنستقيم كما أمرنا
- 23كيف يجب أن أكون
- 25نشب أجدلني
- 28نقطة تغير
- 29إرتقاء
- 30كن بلسما
- 31الفهرس

