

# بلسام

تحت إشراف

صفية بن حمزة

فاطمة زعيم

# بلسم الروح

تحت اشراف

صفية بن حمزة\*\* فاطمة زعيم

الطبعة الأولى

2023



عنوان الكتاب: بلسم الروح

تحت اشراف: صفية بن حمزة وفاطمة زعيم

ردمك: 4-66-246-9931-978

تصميم وتنسيق: دار الموج الأخضر للنشر

إخراج: فريق دار الموج الأخضر للنشر

الناشر: دار الموج الأخضر للنشر

Green Wave Publishing House

إيميل: wavebooks@gmail.com

حي ابن باديس / شارع صور مصطفى / الرمثي

Tlemcen, Algeria

+213558399887

### جميع الحقوق محفوظة ©

لا يسمح بنسخ أو استعمال أو إعادة إصدار أي جزء من هذا الكتاب سواء ورقيا أو إلكترونيا أو أية وسائط أخرى، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من الناشر. تستثنى منه الاقتباسات القصيرة المستخدمة في عرض الكتاب.

## الإهداء

الى من كان بلسما للجراح ومن كان للروح دواء

الى من نشر طيب الكلام وقال:

مايجبر بخاطر انساناً،

اليك انت يا من تحليت بحسن الاخلاق تعلمت أن تزرع الامل بكلامك

اللطيف وتسلحت بحب الخير ومساعدة الغير.

اليك انت يا من سخّرت نفسك لمساعدة المحتاج وجبر خاطر مكسور

الجناح، اليك انت يا من كنت بلسما يداوي قلوب الناس.

## مقدمة

قد جُبِلَ الانسان على الطَّيِّبَةِ، و الخير، وحبِّ الجميل للغير، وهناك من فقد ممَّا فطر عليه، و الآخر اكتسبه من مجال الحياة اكتسابًا، ياطيِّبين وضمعنا بين أيدىكم كتابا بعنوان: بلسم الرُّوح لِتقرأه عُقول راقية وَ تستفيد، لِتطبِّق على واقعنا ممَّا تُجيد، و نُغيِّر بعض السُّوء الَّذي انبثق في وجدان بعض البشر إلى عطر تستنشقه، و تكن أحرفنا في ثنايا قلوبكم مسكنها.

ياطيِّب القلب أقبل فليسطع نُورك على العالم ولن يَغيب.

يا جابر الخاطر ضمَّ بأفعالك قلبا إلى صدرك وكن حبيب.

ها قد حان الوقت أن تزرع بذورَ الخير، ليطيِّب لك من ثمرها

أجرا.

ليس لك أن تجمعهما في سلَّاتٍ، فقط لأنَّ هناك ربَّ لا يُضَيِّع عملا.

بقلم: زعيم فاطمة

## فكّر في العواقب دوما

بين جبر الخواطر وكسرهما خيط رفيع من دخان قد ينقطع بنسمة هواء.. قد تكون تلك النسمة كلمة أو يكون فعل، وإذا كسر الخاطر ليس له جابر الا الله، فانكسارها كانكسار الزجاج وتناثره صعب اصلاحه وقد يكون من المستحيلات.. اياك ثم اياك كسر خاطر انسان. عليك دائما ان تكون ذا أثر جميل.

عامل بإحسان، تكلم بكلام طيب، زن كل كلمة قبل اخراجها وتذكر دوما أحب لأخيك ما تحب لنفسك. هذه القاعدة ستجعلك انسانا ذا اثر لطيف، اجل عليك دائما ان تسأل نفسك: هل اذا قلت هذه الكلمة سيتغير شيء؟ هل سأساعد في شيء؟ اذا لم يكن كذلك فلا نقل تذكر دوما ان لسانك مثل المسدس اذا أخرج رصاصة فلن تعود، قد تكون رصاصة تمزق القلب وتحطم كيان السامع..وقد تكون دواء وبلسماً للجراح، تذكر دوما انك مغادر.

اجل فرحلتك قريبة إما اليوم او غدا..إسأل نفسك اذا غادرت الحياة فجأة هل سأترك بصمة سيئة ورائي؟! هل أترك شخصا مجروحا محطما بسبب كلامي؟! والامر الالهم ماذا لو مات هو قبلك هل تراه

سيسامحك!! على ما قلته من كلام اذاه أو فعلٍ جرحه، اسأل نفسك  
دوما وتذكر الموت دائماً، ضع الموت بين عينيك قد تغادر انت الاول او  
الشخص الاخر، وقد لا يكون لكم لقاء آخر ابداً.. لهذا كن بلسما  
لجراح الآخرين، كن جابراً لخواطرهم كن انسانا عندما يتكلمون عنه  
يذكرونه بالعمل الحسن والطيب، كن انت ذاك الشخص الذي حين  
يتكلمون عنه يبتسمون بلطف لأنهم تذكروا انسانا كان ذا كلام جميل  
لطيف لا ضرر فيه ولا اذى، وجابراً لخواطر كل مكسور.. أجل هذا ما  
يجب ان تكون عليه ويجب ان نكون عليه جميعاً.

بقلم : صفية بن حمزة ولاية الجلفة

## هكذا بُنِيَ ما هُدِمَ

هكذا بُنِيَ ما هُدِمَ

خواطر المرء سلالم لا مرئية، فاحرص على أن تضع أقدامك في إحداهن  
و تنقلب الموازين، فجميل الكلم يبني و سيئه يُنهي.

أَلْقِيَ بعض من الكلم على مَسْمَعِي، فانغرز كالسيف و كان غمده  
قلبي، صَوْتُ صَاخِب يُرَدِّد قولاً ما بداخلي، أصوات الرُّوح تُعَلِّي، و أنين  
القلب يُكَبِّت.

أَذْكُرُ، أَطَلَقْتِ بِسَهْمِكِ لحظتها، فانتشر سُماً من الآهات في جسدي،  
أ يا خَفِيَّةَ الظِّلِّ لِمَ فعلتي هذا بِمَسْكِنِي؟

من كلماتك مزاجي مُعَكَّرٌ، و النِّظام داخلي أصبح ضوضاء مُبَعَثَرٌ، و  
ذاك قلبي على حافة الموت مُقَهَّرٌ، و أنين صوتي عَمَّ صدى  
عمقي، روجي، و هي تكتب مُتَكِنَّةً على عَكَازٍ مُقَعَّرٍ.

يا من تَتَلَفَّظُ بِأَرْدَا الكَلِمِ، ها قد قهرت موطن آدمي كان من الممكن أن  
يَكْبُرُ، أحرقت حديقة الورد التي غُرِسَتْ في جوفها فأصبحت رماداً بعد  
ما كانت تُزْهِرُ.

من لها الآن غير ربهها؟



فإن تلك الأرواح تُجَبَّر، سيرسل عِيَّات طَيِّبَة القلب تُرَمِّم ما كُسر من  
البنيان وهُدِّم..

أنت يا جابر الخاطر لك نسمة حُبِّ عَطِره أُوجِّهها كتحيّة لك، أنت  
بِسْمِ خُلُقٍ لِيُدَاوي جراح الأرواح، هنيئًا لك بما خَصَّكَ الرَّحْمَن، أيُّها  
العِطْر الفَوَّاح.

زعيمة فاطمة ولاية قسنطينة عاشقة الحبر والورق

## — ماذا قيل عن ترميم الروح؟ —

فلان عَبَّرَ و لا ضَرَّ ابْتَسَمَ و فَرَّ ذَاك من ترك أترا..  
 عدلٌ مزاج مَارٍ معكرا ،ساعد محتاج فحَقَّفَ وباح بكلام جميل فإندثر  
 الغمم، لا خير في كلام يكسر خاطرا، و لا اتزان في لسان لا يُجَمِّل القول.  
 أسكب في فنجانك جرعة من بلسم الروح عليك بالرشفة الأولى ثم إن لم يكن  
 حولك نصيب مما تَبَقَى؛ فلنتخيل معا آدَمِيَّ لا أمل له في العيش يصارع بُغِيَّة  
 البقاء هنا وهناك.. فتعينه على قضاء حاجة أو تهديه شيئا وان كان بسيطاً و  
 تشاركه همأ فتزيج غمًا . الأمر أشبه بأن تَسْقِي نبتةً انعدم عنها اليخضور  
 فتعيد بث الروح فيها ثم إن لك بهذا الأخير منزلة يرضى بها عنك بارتك ومن ثم  
 يفتخر بك رسولك.

كن كالغيث أينما نزلت حللت، محملا بالتفاؤل، ممغنطا بالاجابية، مفعما  
 بالحيوية وكل ما ينبعث منه ولو بُصِيصَ من أمل.  
 لو كان هناك طريق لقلوب من أحب لكنت أول من وصل.  
 لا تتفانى في إعطاء شئ جميل يبقى ذكرى، بل ضع ساعدك على جرحٍ ودعه  
 يشفى ،كن ذا ودٍ لمن لا يعرف وداً وانشر خصال الخير.  
 روائع الكلام ما قيل وخيره ما دخل حياة إمريء إلا ألبس به حُلَّة جديدة تكسو  
 روحه تحوّل قلوبهم من راجفة تارة إلى واجفة تارة أخرى.

لا تستهين بمن لا روح له فأنت بإمكانك أن تزهر يومه وتجعل منه إنسانا متفائلا يعمل مثلك وأنداك عملك أصبح هواية تنير به سبل الإنسانية في العالم.

قل ماترضاه لنفسك ولك من أناملي حروف تفرض معانيها..  
لأسكن في قلبك فرحا .. ولأبعثن في روحك أملا.. تطيب به أنفاسك .. و تزول منك هموما كُثُرًا.

من إكرام هاك حبا .. فأعطي ما أعطته إياك قبلا.  
السلام لقلوبكم ويا مراحب بخواطر مجبرة.

بقلم : إكرام مسعودي ولاية المدية

## تريث في كلامك

عامل الغير بإحسان، وحدثهم بأطيب الكلام، لأنها تُجبر الكسر وتعيد اليهجة، لذا دائما في كلامك تريث، زنه وضعه بميزان عقلك قبل أن تخرجه ويسمعه غيرك، فكلامك يظهر معدنك، يصف شعورك ويعطي انطبعا عنك وأنت من تحدد جودة هذه الصورة من عدمها فلا تبالغ بردت فعلك. اعطي وقتا لنفسك لتستوعب وتفهم ما حدث ولا تتسرع ابدا في كلامك واحفظ لسانك كي لا تندم ولا تكسر بخاطر من يسمعك فالكلمات سهل نطقها صعب ردها كطلقة الرصاص اذا خرجت لا يمكن ان تعود لمكانها وكن كالمنزاع يزرع حقله ويترك الباقي على الله. كذلك أنت كن مثله... انثر الخير اينما كنت ستكون بلسما لأرواح تعاني في صمت. لتُجزَّ الخير وتتل جنتك. فجبر الخواطر جزاءه عند الله عظيم.

بقلم: بوجلال نادية ولاية قسنطينة

## رحمة الله

ربي إني ممتنة لك على كل ما عشته في هذه الحياة، ممتنة لك بالعسر الذي جاء بعده يسر، عن الابتلاء الذي رفع مقامي وعن كل حرمان كان نفسه عين العطاء، ربي إني أحمذك و أستعين بك و برحمتك و توفيقك في كل شيء فإنك وحدك من جبرت كسر خاطري و علمت ما هو الأحسن لي فقربتني منه و ما هو الأسوء فكفيتني عنه، يال عظمتك يا الله، تغفر الذنوب لمن تشاء وإن كانت مثل زبد البحر و تهدي من تشاء إلى صراطك المستقيم، يا رحيم إني أحبك و إن كنت أعصيك، فشهوات الحياة عديدة وكما قلت في كتابك الكريم على لسان ابليس اللعين: " لأزين لهم في الأرض ولأغوينهم أجمعين " فإن الشيطان يوسوس في أذهاننا أن قوموا بالفحشاء والمنكر، إلا أن ربنا قال " وعزتي وجلالي لأغفرن لهم " فيا الله إني أطلب منك أن تأتيني في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وتقيني عذاب النار، رضيت بعيشتي و أيام حياتي كلها لأنها تقدير من العزيز الجبار، إنه لا إيمان أطيب من الإيمان بالقضاء و القدر و لا قول أحسن من قولك حين قلت (ونحن اقرب اليك من حبل الوريد)، فما دام العبد في طاعة ربه كان الله في رعايته وحتى حين ذكرت (ولا تخافي ولا تحزني)، فما اجمل كلامك يا الله. وما أروع نعمك علي فأدمها علينا وتوفنا مع الابرار، ولاقتنا بنبينا صلى الله عليه و سلم.

بقلم: نورين اسمهان ولاية البويرة

## مَثْقَالُ ذَرَّةٍ

أكتب لكم هذه القصة على لسان شيماء لجبر الخواطر ودموع الحسرة التي تغيرت إلى فرح..

انا في المرحلة الجامعية متفوقة ومتميزة في دراستي وأخلاقي، خرجت ذات يوم من الجامعة، و إذا بفتاة جالسة وحدها أمام الجامعة و بعض البنات أمامها ينظرون إليها باستهزاء و يضحكون عليها لأنها فقيرة ولباسها متسخ، فلم أستطع رؤية ذلك المشهد، ذهبت مسرعة للبيت منهكة، ولم أنم تلك الليلة من خوفي عليها وتفكيري بها، وعن شعورها كيف كان في ذلك الموقف.

أتى الصباح ونهضت وذهبت للجامعة صادفتني في طريقي تلك البنت وهي تبكي، ذهبت إليها.

- أهلا كيف حالك؟ وبدأنا نتحدث، سألتها عن اسمها قالت:(اسمي ملاك)، وحقا هي كالملاك، و سألتها:كيف حالك؟ وما الشئ الذي جعلك تبكين؟ قصّتي لي حالتها و مشكلتها و إنها لا تسعى سوى لمنحة الجامعة، لا أم و لا أب و لا إخوة قلت لها:( حسنا هذا أمر بسيط سوف أساعدك على قدر ما أستطيع بإذن الله و لن أتركك سأزرع السعادة داخلك و أجعلك ملكة بمعنى الكلمة يا ملاكي)، لو رأيتم عيناها كيف تغيرت من دمة حسرة

إلى ابتسامة عريضة. والله لن تصدقوا.

ذهبنا لندرس المحاضرة، و خرجنا بعدها توجّهنا للمحلات ،اشتريت لها ملابس و أخذتها للبيت أكلت معي و درسنا سويا،وجدت فيها الصدق و طيبة القلب،صدقوني أجمل و أروع من صديقاتي السابقات نظرت لي و قالت بابتسامة(شيماء كم أنت حنونة للغاية من يوم قابلتك وجدت حلاً لمشكلتي)،عانقتني و بكت بشدّة قلت لها:(ملاك ليس وقت دموعك الآن اضحكي و أريني تلك الأسنان البيضاء).بدأت تضحك و أنا فرحة جدا لأنني جبرت خاطرها و وقفت معها حتى رأيت ابتسامتها بعد ما كنت أرى سوى دموعها ثم أصبحت صديقتي المقربة،و دائما مع بعضنا البعض،و ذهبنا للكثير من الأماكن،و قدمت لها الكثير من الهدايا،و وقفت معها إلى يومنا هذا و لا زالت صديقتي المفضلة.ها نحن مع بعض أصبحت تساعدني بعد ماكنت أنا اساعدها.

والله وجدتها ووجدتني في كل ثانية و الحمد لله.حفظك الله لي يا ملاكي.  
ايها القارئ خذ العبرة من قصتي أجبر خاطر غيرك و لو بالكلام،ساعد،قف مع من هو أقل منك معنويا أو ماديا،إيّاك وإيّاك بكسر خاطر أي أحد لأنه كالزجاج سهل الكسر.  
و أخيرا اللهم اجبر خاطر كل مكسور جبرا يتعجب له أهل السموات و الأرض.

شيماء العربي جزائر(ولاية الجلفة)

## ◆ جِبْرُ الْخَوَاطِرِ تَرْيَاقٌ رَوْحِيٌّ ◆

ومن العبادات الخفية جبر الخواطر، وهذا المصطلح المأخوذ من أسماء الله الحسنى الجبار وإن من حولنا أرواح أزهقت وقلوب كسرت و أناس شردت و عقول فقدت خيط الأمل تنتظر على سكة شبيهة بسكة الموت لا أحدا يجبر خاطرها، لا أحدا يقف و يقول كل شيء سيكون بخير و يطيب خاطرهم بالكلام الحلو و يجعل قلوبهم مطمئنة و يواسي الناس في مصائبهم و الوقوف معهم في حاجاتهم و دعمهم في أمورهم كلها جبرا لخواطرهم.

إن الخاطر لا يطيب إلا بكلمة طيبة تلامس القلب، و تريحه، و معاملة حميدة تدل على أعماق جابر الخاطر و صفاء قلبه الحصيف، و إن هذه عبادة لا تختلف عن عبادات الصوم و الصلاة كون ديننا الحنيف أمرنا بها. فزينوا هذه العبادة بأريج كلماتكم و مواساتكم للناس فالأرواح رقيقة جدا اتجاه طيب الكلام و لا سيما إذا غرقت الروح و لم تجد منجدها. كن منجدا للغريق في أفكاره السلبية، كن مساندا لفلان أثقلت الديون كاهله، كن نصيرا لمظلوم أكل حقه باطلا، كن معينا للناس في قضاء



حوائجهم، كن عضدا و كن مجيرا يا صديقي و لا تكن خاذلاً ومعرضاً للناس.!

إنها عبادة تحيي الأرواح و من أحياء روحاً كأنما أحياء الناس جميعاً. جبر الخواطر عزاء لناس في ضياع أملهم و تطلعاتهم و رغباتهم التي ماتت و كسرت. اعلم أنك لو أخرجت روحاً بجبر خاطرها من ظلمات اليأس و الجهل و القنوط و الابتئاس و الخيبات والضجر إلى بريق الحياة و ضيائها، سيجعل الله لك يوم القيامة أجراً منيراً يشفع لك. و في هذا الزمان تشتد حوائج الناس و مشاكلهم، فما أجمل لو كنت المسخر لجبر خواطرهم و التئام جروحهم. إنها فرصتك فلا تتردد لإقامة هذه العبادة المنسية التي هي بلسم روح شاف لهم.

بقلم: مروة شياد ولاية جيجل

## جبر الخواطر صدقة

من سار بين الناس جابرا للخواطر أدركته عناية الله و لو كان في جوف المخاطر.

إن جبر الخواطر عبادة جميلة من أسمى و أجمل و أسهل العبادات التي يغفل عنها الكثير من الناس، فهي صدقة يأخذ صاحبها أجرا كبيرا عند الله سبحانه و تعالى، هي عبادة بسيطة قد تكون احتواء، حنية، سند، طبطبة على القلب، كلمة أو تصرف أو فعل بسيط لشخص ما تجعله يشعر بالسعادة.

فجبر خواطر المكسور بكلمة أنت لا تعلم أثرها الكبير عليه، فقد نسميها إماطة الأذى السيء عن شعور الناس و تأكدوا أنه من يجبر يُجبر، و لا يعرف طعم الاحسان و فضله إلا المحسنون.

راقبوا أنفسكم حينما تخدمون الناس، أو تُنفسّوا كربة عن إنسان، أو تيسّروا مشكلة عن انسان أو تخففوا هموما عن انسان، و لتعلموا أن الكلمة الطيبة صدقة، فكن في صمتك حكيما، و لا تكن في كلامك أليما.

أوصيكم بجبر الخواطر و مراعاة المشاعر، و انتقاء كلماتكم و تطفو  
بأفعالكم، و تذكرو العشرة و لا تؤلموا أحدا.  
قولوا للناس حسنا، و عيشوا أنقياء أصفياء فهذا نهج الأنبياء، و  
أخلاق النبلاء.  
اللهم جبر لا انكسار بعده.

بهلولي ريان ولاية برج بوعريريج

## — كُنْ ذَا أَثَرٍ جَمِيلٍ —

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ، شَفِيعِنَا  
يَوْمَ الدِّينِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

أَمَّا بَعْدُ:

مَنْ بَابِ الْإِنْسَانِيَّةِ وَنَشْرِ الْخَيْرِ وَتَحْتَ ظِلِّ الْأَخْلَاقِيَّاتِ الْإِسْلَامِيَّةِ وَسَنَةِ  
الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَزْفَ إِلَيْكُمْ بِأَهْمِيَّاتٍ أُسَاسِيَّةٍ تَصَبَّ فِي  
مَوْضِعِ الْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَجَبَرَ الْخَوَاطِرَ وَحَسَّنَ الْمَعَامِلَةَ وَمَنْ هَذَا الْمُنْبَرِ  
أَقُولُ:

### الكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ:

بِكَلِمَتِكَ الطَّيِّبَةِ تَكُونُ مَصْدَرًا لِأَلْهَامٍ لَعَدِيدِ النُّفُوسِ الْمُنْصَتَةِ لَكَ.  
بِكَلِمَتِكَ الطَّيِّبَةِ تَكُونُ مَرْحَزًا لِمَشَاعِرٍ دَاخِلِيَّةٍ، مَوْقِفًا لِمُضْمِرِ النَّدَمِ فِي  
بَاطِنِ ذَلِكَ الْإِنْسَانِ فَتَتَلَاشَى بِبَطْنِ فَيْغِدُوا مَبْتَعِدًا عَمَّا كَانَ فِيهِ.  
بِكَلِمَتِكَ الطَّيِّبَةِ تُكُونُ أَجْمَلُ وَأَبْلَغُ صُورَةً تَعَكِّسُ رُوحَ الْإِنْسَانِيَّةِ وَجَمَالَ  
أَخْلَاقِيَّاتِ دِينِنَا الْحَنِيفِ وَسَنَةِ الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.  
بِكَلِمَتِكَ الطَّيِّبَةِ تُكُونُ مَجْمَعًا لِلْحَسَنَاتِ وَالصَّدَقَاتِ وَمَاشِيًا عَلَى خَطِّ  
الْهُدَى.

### جبر الخواطر:

بجبرك لخاطر إنسان تصنع مرآتك العاكسة لجوهر الروح الجميلة فيك، و تكون بذلك مُنْبِتاً لذرة الصبر و قوة الإيمان والرضا بالقدر خيره وشره.

بجبرك لخاطر إنسان بسماعه و الشعور بالألم المحفوف بقلبه و منهكاته هو تزويد بجرعة الأمل والتفاؤل خيرا نحو الأفضل.  
بجبرك لخاطر إنسان بمساعدته والإحسان له ولو بالقليل. وأبسط شيء الدعاء، هو مرضاة للخالق عزّ و جل و زيادة للثواب وفلاحا في الدنيا والآخرة.

بجبرك لخاطر إنسان، هو مهيبة وأخلاق رفيعة و إرادة وإحسان.

### حسن المعاملة:

حسن معاملتك، دليل على فطرة الخير المتريعة على عرش قلبك، و إيمانك الجميل بنعم الله ورحمته.

حسن معاملتك، أمل كبير، و رضا بالقدر، و استحسان بقدم الفرج قريبا.

حسن معاملتك ، جواهر للنفس الجميلة المتألثة بباطنك العاكسة  
للخير الذي يحويك.

حسن معاملتك ، خير قادم إليك وثواب عظيم.

حسن معاملتك ، توارث إنساني جميل.

أفلا نكون ذوي أثر جميل؟

كلمة طيبة صغيرة، هي نظرة جديدة عند الكثيرين.

جبر خاطر انسان، هو زارع و منبت للأمل الجميل نحو الإكمال عند  
الكثيرين.

المعاملة الحسنة موقظة لمشاعر الحب و العطف عند الكثيرين.

بأنامل الكاتبة العابدي خديجة ولاية عين دفلى

## الدين معاملة

كيف للعلوم أن تكون ذا قيمة و هي بلا تكملة؟  
كيف تكون العلاقات بلا وجود أثرا للكلمة الطيبة؟  
أحبي إن الكلمة الطيبة ، هي أساس بناء العلاقات وتماسكها، هي أسلوب  
يوصل بك إلى كسب أرواح لا تستطيع الاستغناء عنها.  
إخوتي وأخواتي ، الكلمة الطيبة هي من أواصر المحبة و المعاملة الحسنة ،  
هي جبر للخواطر وتفريج هموم الغير ، لأن جبر الخواطر من المعاملة  
الحسنة و المعاملة الحسنة من الكلمة الطيبة ، لذلك تحلّوا بحسن  
الألفاظ و تعطروا بعطر المودة والتعامل الحسن.  
تمسكوا باخوانكم، اجبروا خواطرهم لأنها تعمل على زيادة نشر الأخوة  
بينكم، و ترابطها.  
كيف تكون الطريق مستقيمة بلا جميل؟ وكيف للحديث أن يكون ذو  
شجون و أنفسكم حاملة لموازن ثقيلة من الغل والحقد؟ وكيف..؟ و  
كيف..؟  
أحبي اجعلوا ألفاظكم و معاملاتكم مثالا، يتحلى به كل من زار و  
قرأ، وتعلم.  
تعلموا دائما أنكم أنتم الأفضل، وإنكم تستطيعون تحقيق أمانيتكم  
وتفريج وإسعاد الكثير ممن ضاقت بهم أمور الدنيا.

شدو وأياديكُم، و تعاونوا على نشر و بث الأمل في جوف من به ضيق.  
تعلموا واعلموا أن جبر الخواطر والكلمة الطيبة من وصايا النبي الكريم و  
خالقه، هي من تعددت صفحات لهم وانبسبت جلسات عنهم، فجبر  
الخواطر ربما يكون سببا في إسعاد مريض طال به العلاج، أو يأسا كان قد  
فقد أمله في الحياة، أو..أو..

سلام على من زرع البسمة بكلامه الطيب في وجوه العابسين.  
تحية عطرة لمن تحلّى بحسن الألفاظ و بثّها في قلوب المتشائمين، و سلاما  
إلى من كانت حياته مرتبطة بالمعاملة الحسنة مع كل من جالس  
وتحدث..فسلاما لكم وسلاما عليكم يا من أنتم للغير قائمون، و  
طائعون، اجبروا الخواطر فإنها لابمال ولابنون وتعلموا الكلام الطيب،  
فانه يسعد و يدمع العيون، و بالمعاملة الحسنة تفقدوا كل امرئ و لا  
تُغمضوا جفون الجبر، و الطيبة والإحسان إلى يوم يبعثون.

بقلم: بوشنافة عائشة ولاية الجلفة



— أجرمتني وأسعدتني —

إلى الذي قال الكلام الصريح، وكنت أنا وأنت الجريح.  
- إلى الذي أغرقني بالمديح، وتخطى الكلام المشنوم والقبيح.  
عن جابر بخاطر، وكاسر بروحي.  
مللنا من الانتظار وغايتنا في الإصلاح كل من دبّ، وهبّ يلقي علينا  
الأشواك، ويسألك لم النحيب و البكاء؟ لِمَ لَمْ تمطر حتى الآن السماء  
أتحسب كلامك هين؟  
فلتعرف أن مايلقيه فاك يستقبله قلب إنسان.  
لست بالمجبر على دفع الأموال، فقط ابتسامتك و من وقتك وقليل من  
طيب الكلام، يعبّر عن الحسن والجمال.  
لاتخبرني أني مجمل بالكلام، فقط لا تعليق عن مأسديه من ستار و  
عناق عند الانهيار يخمد النيران، و ماعشته خلال يوم و نهار، فحتى  
النجوم يواسمها الهلال.  
طوال الليال، كن معي في تلك اللحظات وقت الصعاب، و لا تغلق في وجهي  
الباب أمسك بيدي و انتشلي من الظلام، لاتدعني أغرق في الديجور وتبقى  
أنت الملام.

أحكي لي عن جمال تواجد البشر من حولي، و عن طيبة قلبي و إني لا أستحق الانطفاء، اغرقوني بأحلى العبارات، و الكلمات فقلبي و قلبك ربما ذاق من الحياة هموم وماسي.

كن لي دواء وليس داء، كن صديقي وليس عدوي، و اروي لي عن جمال روحي، و رونقي و عن هياتي و عيشتي و مساعداتي لمن حولي وتأثيري و أهميتي، و إني لليوم لازلت شجاعا لأني واصلت المسير في حياتي.

اغرقني ببحر الأحضان و المواساة و إن رأيت أخاك على وشك الانهيار والانطفاء، كن له نور و نجمة في الظلام والشافى عند الآلام، كن أمله وشمسه في الحياة، قمره في بقية الأيام، عوضه عن الخسائر، و ماعاشه من غدر الأحاباب، فوجودك يعادل آلاف الأقرباء.

لا ترمي عليه الكلام كالسهام و يخترق نبضه، بل كن مدافعه و حاميه عند الأخطار.

لا تنسى إنَّ لله جابرا بالخاطر و لا ينسى عبدا كُسر له خاطر، و مثى به عبر الزمن حتى الحاضر، و بكلامك و أفعالك، و جابر خاطر امشي دون خوف حتى لو أنت وسط المخاطر.

لا تعرف كم تؤثر ابتسامتك، أفعالك، كلامك، إيجابياتك و كن قدوة للجابر و لا تكن نكرة و كاسر.

فمثلما كسرت ستكسر، و مثلما جبرت ستجبر، فالحياة أخذ، و عطاء، فاسعد و لاتجرم ونيابة عنهم، انا آسف.

لعراجي هديل ولاية شلف

## — الكلمة الطيبة تصنع المعجزات —

دائما مانجد أنفسنا غارقين في التفكير نسأل أنفسنا:  
هل اليوم صنعنا كلمة ترسم البسمة حول أحيائنا؟  
نجبر بها خاطر قلب مكسور، أو مجروح نعيد إليه الحياة.  
أنا من لأشخاص الذين كسروا بخاطري كثيرا، و تألمت كثيرا، مع أنني  
رأيت ذلك ، فقد وجدت من جبر خاطري، و مسكني من يداي وسحبي  
نحو طوق النجاة.  
أحيانا كلمة طيبة و جبر الخواطر و المعاملة الجيدة تكون بمثابة أمل  
الحياة.قول كلمة أنا معك و خلفك في وقت كل الأشخاص تركوك،  
لها قيمة و معنى كبيرين، ربما تكون سعادتك في تلك الكلمات و أنت  
لا تعرف، ربما هذه هي التي تؤدي بك إلى بناء حياة مشحنة بالثقة في  
النفس و الأشخاص.

أود أجبر خاطر كل من ألقاه، أكون بلسما و دواء له و علاجه، تذكروا  
إن جبر الخواطر كأنك اعتقت رقبة من الموت.  
لذلك لنتحد و لا نكسر بعضنا بعضا، جبر الخواطر ليست كلمة  
نقولها و ترسخ في عقولنا، فإنما هي الروح التي نحيا بها، و نستمد منها

قوانا وقت الضعف.

برأيي من أجمل جبر الخواطر، فلتمسك يديّ.

إذا وقعت أقع معك، وإذا نهضت أنهض معك، وإذا بكيت كنت أنا  
من يمسح دموعك، وإذا اكتأبت أكون أنا علاجك، فلنجبر بعضنا  
بعضاً بكلمات تكن سبب حياتنا، ونمسك أيادي بعضنا ولا نتركها.

بلقليل نعيمة /المسيلة

## ◆ جبر الخواطر! ◆

مراعاة لقلوب الآخرين وتسكين الهمم، وتطبيب الخواطر حرفة لا يتقنها الا أصحاب القلوب الطيبة اللطيفة، والأرواح النقية الطاهرة. اماطة الأذى والضرر عن مشاعر الناس وقلوبهم لا يقل درجة عن اماطة الأذى عن طريقهم. اجبروا خواطرهم، وراعوا مشاعرهم وتلطّفوا بأفعالكم، ولا تجرحوا أحدا بكلام قاس. وعند مغادرتكم يبقى أثركم الطيب في قلوبهم. افتتح متجرًا صغيرًا في قلبك ولسانك بعنوان، جابر الخواطر أو بلسم الروح تكن فيها أنت الملجأ الوحيد للأشخاص الذين لا ملجأ لهم، تبيع فيه صداقتك لمن لا صديق له، وحيًا لأصحاب القلوب والمشاعر المحطّمة. ورّع ابتسامتك للمكتئبين وبقايات الزهور وأضوية تنير دروبهم، فما أجمل أن تمّد يدا تطبّط على قلوب المخدولين والذين رأوا القساوة في حياتهم. أريد ان يكون هذا الكون جميلا ليوم واحد... نعم ليوم واحد. فقط كسر القلوب لا يصدر صوتا، لكنه يترك أثرا وصرخات من الألم و الوجع بداخلنا. وكل شعور تكتمه، يأخذ من راحتك . فأنين القلوب لا يشعر به سوى من يتألم به. احذر من كسر الخواطر، احذر من كسر قلوب الأبرياء، احذر من كسر عزة النفس و تخييب الأمل.

احذر أن يشكيك أحد لله ، فمهما كانت ردة فعلك ، إحذر أن تكسر قلبا لأنه حينها لن يعود كما كان ، لأن القلوب ليست بعظام تجبر ، بل هي أرواح تقهر ، يحسبونه هينا وهو عند الله عظيم.

### المجاملات والكلام الطيب وخفة الدم

ان الانسان كائن حساس ، كلمة واحدة قادرة على صنع المعجزات وقادرة على رفعه عاليا ، وكلمة مؤذية ، قاسية ، جارحة ، قادرة على اسقاطه وطرحه في أرضه.

عطر لسانك بالكلام الحلو قبل التفوه به.

الكلمة الطيبة في زمن الجفاف ، أعذب من الماء البارد .

فكن بلسما للجراح دائما ، ولا تكن علقما لكي تزيد عليه.

الكلمة الطيبة ليست مجرد كلام أو حبرا على الورق ، وانما هي تعبر عن القلب الطاهر النقي ، لا يحمل الا المشاعر الصادقة.

كلمتك اللطيفة لها أثرا في قلوبهم ،

تبرير أخطائك له معنى معبر ،

اعتذارك له قيمة بالنسبة لهم ،

تفهمك لغير أدب يعتبر تواضعا و رقة وحنية.

هناك كلاما طيبا للقلب ، يجبر الخاطر ، كلاما معبرا يرفع المعنويات ، يدعو

للتفاؤل . فالكلمة الطيبة لها جذورا عميقة.

نعم .. عميقة جدا.

شيماء بن فطوم ولاية بومرداس

## — جبر الخواطر شيء جميل —

كلمة طيبة تشفي قلبا، تزيل عدة أكوام من على حملهما.  
 إياكم و كسر الخواطر لأنها تؤذي غيرنا، و صعب جبرها.  
 إن لم تكن كلمة، فهناك بسمه شارقة عابرة من قلب نقي.  
 جبر خواطر، تجعل الانسان يتعافى حتى لو طال الزمن.  
 لان كسر الخاطر ليس له أي علاج.

ما أعظم الجبر حين يأتي من الله " و اصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا" إن لم تكن كلمة فهناك لمسة على رأس ساحرة تهدينا شعورا جميلا، إحساسا ليس له مثيلا. إن الطيور لا تنسى النوافذ التي نثرت لها قمحا، كذلك القلوب لا تنسى الكلمات التي أزهرتها ربيعا.  
 ابتسامة صادقة نابعة من قلب، و تعامل حسن، و نفس مرحة، و كلمة طيبة، تشفي جروحا مكسورة من أعماقها.  
 محل هدية صغيرة وفي دفع أحضانها، شوق، حنين نبع صاف يزداد جمالها من كلماتها، تجبر خواطرنا من أساسها، كونوا كالورد..  
 نحن عابرين، و لسنا من المعمّرين فلا تجعلوا هذه الحياة القصيرة حزينه، بل اجعلوها رغم قساوتها جميلة.  
 تزهّر فيها قلوبكم، فنحن كالورد على قدر الاهتمام تُزهر القلوب.  
 قال الله تعالى "والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملو بهتاناً وإثماً مبيناً."

س الأحزاب الآية: 58

طحشي زينب ولاية الجلفة

## ◆ قلوبٌ سليمةٌ ◆

الدنيا، هي قصة تُروى كل عمرٍ قبل الموت، لا يعرف مغزاها إلا من يحرصون على النوم بقلبٍ سليم، قلبٍ أبيضٍ بريء، لا يعرف للشر سبيل.

قلوب متشربة بأسس المعاملة الحسنة تسعى دائماً لنشر الخير و الأمل بين النفوس، قلوب تزرع الكلمات الطيبة أينما حلت لتحصد الحب، و الأمن في ربوع الأرواح فتفوح رائحة الود و الانسجام الإنساني، قلوب تعلمت كيف تجبر الخواطر قبل أن تتعلم نطق اسمها، تسعى لجعل العالم مكاناً زهرياً فيه ورود ملونة تغطي الأراضي، و العصفير تداعب الفراشات برقمتها، تسعى لجعل الجميع راضين عن أنفسهم، عن ما قدموه من عمل و لو بقليل، عن ما يطمحون له، و عن ما يشعرون به.

تسعى لرسم الابتسامات على الوجوه المرهقة، و العيون الذابلة، تسعى لإعطاء أمل العيش لأناس أثقلت كاهلهم متاعب الحياة.



قلوب صافية بصفاء الماء العذب تسعى لعكس زرقة السماء، وجعل كل من ينظر لصورتها يرتاح قلبًا وقالبًا؛ هذه القلوب السليمة وحدها من عرفت معنى الدنيا، عرفت أنّها أياما معدودة، أنّها مسرحية متعبة، أنّ كل من فيها لن يلبثوا أمدًا، فهمت أن المعاملة الحسنة هي بلسم الأرواح المهشمة، وشفاء الخواطر المبتورة.  
أثاب الله كل امرئ يحمل قلبًا سليمًا بين تجمع أضلاعه.

ندى ربي ولاية تبسة

## حَلْمِنَا

إصغ عزيزي القارئ:

ندرك نحن الصادقين أن صميمنا عميق، و غائر لعمق ما يحتويه من أوتار فؤادية، و عواطف سرمدية، تتغلغل رويداً بين اللحظات لتنبثق على سيمياء لفظية لتنتطح على أرواح مرهقة لا شفافية، عانت بصمت حتى لامستها تلك النسائم الودية.

فيا ترى كيف ستحي بعدها مستنيرة منعمة؟

هذه الهبة الجميلة التي خلقها الله فينا لكسب الثواب، و راحة النفس و التي يبلغ صداها مبلغاً قويا، فهي من مكارم الأخلاق في ديننا الحنيف، و التي كانت كالسيف في يد حبيبنا المصطفى الكريم لنشر الإسلام و الدعوة للخير، وهي صدقة تزيد في مثقال الحسنات و تملأ الوجدان بالسعادة.

و الأثر الذي تركه الكلمة الطيبة لا يُشترى بالمال ولا بالنفيس، فكلما أحسنت لغيرك رفعت أجرا، و كلما تركت أثرا جميلا خلفك، كلما كان لوجودك قيمة أكبر للسعي في هذا السرح العظيم، هو مكسب أخلاقي وإنساني ضروري يعيش داخلنا و يزهر خارجنا.

و لو كان الإنسان منعزلاً عن الناس منفرداً لما كانت لروحه فائدة.

نعم، هي لحظات، من منا لا يرغب فيها؟ و يتوق إليها بأعين وردية؟ هي كل ما يحتاجه كل منا ، ليس بالمطالبة إنما بعفوية تلقائية، فقد علمت و رأيت أن هذه الصفات الحميدة نراها في حياتنا و لكن بصورة بعيدة عنا، نجدها في الطبيعة خاصة، و لعلني أمثل هذا بالتواصل و التناغم الذي يملأها، فعندما تختفي ملامح الخصوبة و النقاء في الأرض و تتحول بهذا المنظر، يخلو من الراحة، و الحيوية فتاتي السماء والأمطار والرعد بإذن ربّها لإغاثة الحياة فيها، و تعصف، و تشرق بقوة لتنسجم الألوان الجوية مع بعضها، لتعطينا الصفاء والنماء حولنا و تبعث الأمل في الأجواء ، و تعود الأرض لرشدها، و تنمو من جديد.

هكذا يجب أن نكون نحن البشر، فلنتخذ من الجماد معلماً لنسموا بعدها مبهتهجين مطمئنين، هذا أثر الكلام الطيب.

ولأجل المساندة ولأجل السعادة الأبدية لم لا نسير كلنا في سبيل الخير  
لنشر البهجة و اللطافة إذن لأصبحنا أرضاً حصادها زرع  
الإنسانية، فلنعش بقرب بعضنا بإحسان اللفظ، و طيب الكلام لنجد  
في أنفسنا قلبا مجبوراً، و روحاً مستأنسة، إنها وحدتنا التي تميزنا، إنها  
صورتنا للكون.

بقلم سديرة بسمه; ولاية تبسة.

## —◇ السعادة إسعاد ◇—

نحن بلسم أرواح الآخرين، بتعاملنا الحسن، إذا أردت أن تشعر بالسعادة عليك بالإحسان للآخرين و لو بكلمة طيبة، فللكلمة لها أثر كبير كما قال الله تعالى: "إليه يصعد الكلام الطيب و العمل الصالح يرفعه درجات".

الكلمة الطيبة هي جسر رقيق يصل بين قلوب الناس فوق بحر الأنانية بالمحب و الإحسان.

نرى المعنى الحقيقي للحياة، أنت يا من أوتيت مالا ، تصدق، و يا من أوتيت قرارا أصلح، يا من أكرمت بقوة ساعد، و أنت يا من مُنحت قلما أكتب، و أنت يا من مُنحت ذكاء خطط وحلل، وأنتج، إدعم فضيلا، إغرس فسيلا، أرشد تائها، أنشرخيرا، ساعد محتاجا، ساند ضعيفا، صمم عبارة، أكتب مقالا إمسح، رأس يتيم، زر مريضا تبسم في وجه غريب أحسن قبل أن ينسى إسمك و يبلو جسمك.

الإحسان بسيط، نظف حديقة، عطرّ مسجداً، أسعد قلباً، علمّ جاهلاً، اهدي عاملاً، حفّز محبباً، كن لروحاً طيباً، اجبر خاطراً مكسوراً قبل أن يسألك الجبروت، اصنع من كلماتك طريقاً من زهور كلنا نحياً، بالابتسام، والطريق لمن صدق ليس لمن سبق.

فلنظهر منا الخير ليصل للغير، فلنكن نحن بلسماً لأرواح قتلتها الوحدة و الانتظار ولايجمعنا سوى الروح، عندما تجمعنا الروح نريح و نستريح ، فمفتاح إدخال السعادة لبيوتنا وبيوت غيرنا ، نحن نتمسك به لكن لانرى إتجاه الباب، لذلك احرصوا على أن تدخلوا بيوت الناس خرساً، و اخرجوا منها عمياً تكونوا ممن يزرع الإحسان ويحصد الثقة.

بقلم حبيبة العيدي من ولاية النعامة.

## بداية ونهاية

الانسان يمر يوميا بالأحزان كأنه في حرب، لكن المستعمر في حياته كان الحزن.

الانسان يعبر الحياة مرة واحدة لذا إذا كان هنا أي خير يستطيع فعله، أو أي إحسان يمكنه تقديمه لأي مخلوق فليفعله الآن.

لأنك لن تمر بهذه الطريق مرة أخرى، هنا نلخص حياة الانسان الطيب الذي يرسم البهجة، و البسمة على وجه أخيه، و يجبر خاطره. نمر مرات عديدة بمواقف أليمة لأشخاص مقربون لقلوبنا، عندما تنفذ طاقتهم الإيجابية تكن أنت القائد والدرع لهذا الشخص.

أتذكر آخر كلام قيل لي في جبر خاطري:

(تحدث معي يا صديقي فأنا أسمعك بالرغم من المسافات إلا أن خواطرننا تجمعننا، أنا اليوم درعك في الحياة، هون عليك فلا شيء يستحق حزنك، ارفع سقف استحقاقك دوما، لأنك دائما تستحق الأفضل، وأنت الأنسب في كل شيء ولك الأنسب).

الحياة أثمر من أن يستعمرها الحزن في بدايتها، وأغلى من أن تهدرها على العلاقات المزيفة، والأحلام الميِّتة، و الصدقات جمعها حبل هش، و الكتب تحكي قصصا رديئة، أماكن لا تنتهي إليها. لست ملزما بأن تستنزف طاقتك، ابحث عن ماتجد نفسك فيه. اصنع نهاية مليئة بالشغف، و الحب، و الجمال لبداية كان مستعمرها الحزن. هي بداية، و نهاية..

بقلم: بومكحلة أسماء ولاية عين الدفلى



—◆ الجبر الإلهي ◆—

كم من مرة، أو الكثير من المرات قد نمت بعد طول صراع مع الأحزان  
والهموم؟

غفت جفونك رغم ذلك..لم تغفل دموعك عن شقّ طريقها كالوديان على  
خدودك.

أعلم أنك صرت كدمية يحرك خيوطها الناس كيفما شاءوا، تجاهلت  
الظلم و إخترت الصمم لكي لا تسمع سكاكين الكلام تنغرز في ظهرك أو  
قلبك، حتى الصمت إتخذته درعا عند الخدلان.

تقولين: أنا مريضة، أنا فقيرة، أنا لم يتحقق حلمي، أنا فقدت شخصا عزيزا  
على قلبي .

نعم! أعلم أخي، أعلمي أختي، قلبك وحتى روحك تستشعر الفراغ، التعب و  
تقول في نفسك:(الموت أهون عليّ من هذه الحياة القاسية التي خذلتني من  
كل الجهات.

لكن أقول لك:(أبشر، إن الله معنا) فلا تحزن. الكلمة الطيبة التي قالها لي  
شخص يوما ما من القرآن:

"لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا"

منا الفقير الذي لا يملك قوت يومه، و يسعى راضيا بقضائه، يفيض وجهه  
بنور إيمانه، أن الرزق على الله فرزقه الله، و كان الله على كل شيء قدير، و

المريض الذي أهلكته الأدوية، و العمليات و الأامها، يقول: (لماذا اختارني أنا؟ لماذا أتألم؟ هل أذنبت؟)، لكن يتذكر أن الله إذا أحب عبدا ابتلاه، فترتاح النفس، و تطمئن أن هذا البلاء ما هو إلا إختبارا دنيويا لحكمة ربانية لا يعلمها إلا الله، و سأعلمها عاجلا، أو آجلا، و الصبر على المرض حتى شفي بفضل الله، و رزقه الله رزقا مضاعفا جزاء صبره، و كان لنا أيوب آخر، و الكثير من الحالات التي لا يكمن تخيلها، فلا تيأسوا من روح الله، و استبشروا خيرا.

بعد الحروب الأهلية التي عصفت بداخلنا أخيرا أشرفت شمس الجبر، و أحييت قلبا أماتته هذه الحياة، و كيف، و قد أحيا الله أرضا قاحلة، و أعمرها جبرا لهاجر، و ابنها اسماعيل عليه السلام. فمهما تراصت الابتلاءات كبنيان حطّمها أنت بكلمة يا الله..

من جبر الخواطر ذلك الأمل الذي يشعه جند الله على الأرض بالكلام الطيب، ليكون فعلا بلسما لروحنا، و مرهما لجروحنا، و ترياقا لسموم الحياة، و شهواتها.

إنها الكلمة الطيبة التي تطيب خاطر مكسور، و تشفي جرح جريح و تداوي قلب مخذول، يسخر الله من خلقه ليرسل لك رسالة مفادها أنّ كل شيء يهون إلا دموعك عندي يا عبدي، لا تهون.

سماح زيوان ولاية سكيكدة

## جبر الخواطر في التعامل .. الإنساني النبيل اللين

كثير من الناس تُكسِر بخاطر أناس أخرى، و لا تعرف أنّها بذلك تؤلمهم، و تجعل قلوبهم تنزف بصمت، وتبكي أحدهم دموع حارة، وقد يتناسى بعضهم إن مكسور الخاطر يشعر بمرارة الألم و الحزن. و من أنواع كسر الخواطر الظلم، الكلمة السيئة ، السخرية، التهمك، الاستبداد، وسلب الحقوق، وانتهاكها، وأبشعها على الإطلاق الظلم، فهو شعور أمر من الحنظل وإذا أردنا جبر خاطر أحد ما بالمعاملة الحسنة و الكلمة الطيبة، و قد تتمثل في الأسلوب اللين، الطيب و الصدق في حبّ الخير للآخرين و معاملتهم معاملة كريمة تترك أثرا طيبا حسنا، و أحسن مثال أنه جاء في ديننا الإسلامي، الحث على الكلمة الطيبة، و السلوك المهذب، و الابتسامة في وجه أخيك صدقة، بالاضافة إلى أن المعاملة، و السلوك النبيل يدعونا إلى التأخي، و التعايش أيضا، الرفق، و اللين، و التواضع من الشيم، و الخصال الحسنة النبيلة التي توطن العلاقة بين الآخرين و تزرع بينهم الحب و الخير و التعاطف، و التضامن في السراء و

الضَّرَاءِ وَأَعْظَمَ خَيْرٍ يَفْعَلُهُ الْإِنْسَانُ مَعَ أَخِيهِ الْإِنْسَانِ هُوَ جَبْرِ  
الْخَوَاطِرِ، وَتَرَكَ أَثْرًا طَيِّبًا يَبْقَى مَحْفُورًا فِي نَفُوسِهِمْ لِتَقْوِيَةِ الرُّوَاطِ

الْإِنْسَانِيَةِ وَ تَرَكَ ذِكْرِي طَيِّبَةً جَمِيلَةً رَاسِخَةً فِي عُقُولِ وَقُلُوبِ  
الْبَعْضِ، وَ مِنْ نَامِ جَابِرٍ لَخَاطِرِ أَحَدِهِمْ يَجِدُ نَفْسَهُ سَعِيدًا، وَ مِنْ نَامِ  
كَاسِرٍ لَخَاطِرِ أَحَدِهِمْ يَجِدُ نَفْسَهُ حَزِينًا بَغِيضًا وَ لَوْ اِمْتَلَكَ أَغْلَى  
الْأَشْيَاءِ، وَ مَوَاسَاةَ غَيْرِنَا فِي لِحْظَاتِ الْإِنكِسَارِ وَ مَوَاقِفِ الضَّعْفِ، وَ  
رَبْتِكَ عَلَى كَتْفِ أَحَدِهِمْ، دَعْمٌ مَعْنَوِي لَا يُمْكِنُ نَسْيَانَهُ عَلَى مَرِّ  
السَّنِينِ.

بقلم سعدي شريفة ولاية تبسة

## كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ مِنْكَ دَوَاءٌ لِغَيْرِكَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: «وقولوا للناس حسنا وأقيموا الصلاة»

مَاذَا تَقُولُ لِلنَّاسِ؟ وَكَيْفَ تَقُولُ؟ وَمَتَى تَقُولُ؟

قُلْ لِغَيْرِكَ كَلِمَةً، أَرَأْفَ بِأَخِيكَ، كُنْ لَهُ سَدَنًا وَعَوْنًا فِي مَحْنَتِهِ.

الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ عِلَاجٌ لِقُلُوبٍ فُطِرَتْ، وَأَجْسَامًا أَرَهَقَتْ، وَأَرْوَاحًا أُزْهَقَتْ.

بِكَلِمَةٍ طَيِّبَةٍ تَجْفَفُ دَمْعَ عَيْنٍ، وَتُرِيحُ قَلْبًا، وَتُدَاوِي جِرْحًا فَلَوْ لَمْ يَكُنْ لَهَا تَأْثِيرًا عَلَى النُّفُوسِ مَا كَانَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَعْطَاهَا مَكَانَةً عَظِيمَةً، فَسُبْحَانَ اللَّهِ أَنَّهُ يَعْلَمُ أَنَّ فِيهَا مَا يُحْيِي الْبَدْرَةَ بِدَاخِلِنَا.

فَانْتَقِي كَلِمَاتِكَ قَبْلَ أَنْ تَخْرِجَهَا، عَطْرِهَا وَلَطْفُهَا، فَإِنْ أَحْسَنْتَ إِخْتِيَارَهَا فَإِنَّكَ تَجْبِرُ النَّفْسَ، وَتَرْسُخُ فِي الذِّكْرِيَّاتِ، وَإِذَا أَخْرَجْتَهَا فِي غَيْرِ مَحَلِّهَا فَقَدْ تَكْسَرُ نَفْسًا، وَالنَّفْسُ إِذَا كَسَرَتْ لَا تَجْبِرُ بَلْ تُفْهَرُ وَتَكُنُ سَبَبًا فِي تَحْطِيمِ حَيَاةِ شَخْصٍ مَا، كَمْ مِنْ شَخْصٍ تَحَطَّمَتْ حَيَاتُهُ مِنْ خِلَالِ كَلِمَةٍ سَيِّئَةٍ، وَهَذَا مِثْلُ عَلَى فَتَاةٍ فِي سِنِّ الْعِشْرِينَ، مُصَابَةَ

بمرض التوحّد، تحاول أن تندمج مع المُجتمَع، تَأْمَلُ أَنْ تَصِيرَ فَرْدًا مِنْ أَفْرَادِهِ، فَمَاذَا تَجِدُ؟

تَجِدُ أَشْخَاصَ جَاهِلِينَ لَا يَعْلَمُونَ حَتَّى بِمَا يَتَفَوَّهُونَ، فَحَاوَلْتِ أَنْ تَتَعَاطَلَ، لَكِنَّ الخَارِجَ زَادَهَا مَرَضًا عَلَى مَرَضٍ.

وهذا مِثْلَ آخَرَ عَلَى كَسْرِ الخَوَاطِرِ، طِفْلٌ فِي العَاشِرَةِ مِنْ عُمُرِهِ، مِنْ أَطْفَالِ القَمَرِ لَا يَخْرُجُ لِلشَّمْسِ أَبَدًا، يَخْرُجُ فِي سَوَادِ اللَّيْلِ مَتَأْمِلًا أَنْ يَجِدَ مَنْ يَلْعَبُ مَعَهُ وَيَنُرِ دَاخِلَهُ،

فَمَاذَا يَجِدُ؟

يَجِدُ أَطْفَالَ يَنْعَتُونَهُ بِالمُنْتَشُوهِ، وَآخَرُونَ يَنْظُرُونَ لَهُ نَظْرَةَ اشْمِئزَازٍ، فَفَضَّلَ أَنْ يَكُنَ صَدِيقًا لِلْعُزْلَةِ وَالوَحْدَةِ.

وماذا كان حدث لو حاولوا أن يرحبوا بالفتاة وجعلها صديقة لهم واسعادها؟

مَاذَا كَانَ حَدَثٌ لَوْ حَدَّثْنَا صِغَارَنَا أَنَّ أَطْفَالَ القَمَرِ لَا يَخْرُجُونَ نَهَارًا، وَنَبَّيْنَا لَهُمْ بِأَنَّهُ لَا خَوْفَ مِنْهُمْ بَلْ نَكُنْ لَهُمْ أَصْدِقَاءَ لِنَسْعِدَهُمْ، فَإِذَا خَرَجَتْ كَلِمَةٌ مِنْ شِفَاهِكَ طَيِّبَةً يَطِيبُ قَلْبَ سَامِعِهَا وَإِذَا خَرَجَتْ مِنْ شِفَاهِكَ كَلِمَةٌ سَيِّئَةٌ فَإِنَّهَا تَدْخُلُ فِي القَلْبِ وَتَدْمِرُ

شَرِيَانَهُ، فَيَمُوتُ قَلْبُ الشَّخْصِ وَلَا يَعُدُّ مَهْتَمًا بِدُنْيَاهُ فَيَعِيشُ بِلَا هَدَفٍ.

لَيْسَ الْمُسْلِمُ مُسْلِمًا بِالْكَلامِ الْفَاحِشِ وَالسَّيِّئِ إِنَّمَا «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ»

فَأَنْصَتُ وَنَصِتُ، وَ لَا تَشْمَتُ فِي أَخِيكَ، فَالْيَوْمَ يَوْمِهِ، وَ قَدْ يَكُونُ الْقَادِمُ يَوْمِكَ، فَإِنَّ هَذِهِ الْأَيَّامَ غَدَارَةٌ تَضْحَكُ لَنَا تَارَةً وَتَبْكِينَا تَارَةً، فَلْنَفْعَلْ كُلَّ مَا بُوَسْعِنَا لِنُضْحِكَ وَجَهًا وَنَجْبِرَ نَفْسًا، فَلْنَفْعَلْ كَمَا فَعَلْنَا قُدُوتَنَا وَرَسُولَنَا مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَيْثُ قَالَ حَبِيبُنَا مُحَمَّدٌ: «الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صِدْقَةٌ» يَالَهَا مِنْ أَجْمَلِ الصَّدَقَاتِ وَمِنْ أَعْظَمِ الْعِبَادَاتِ، وَ الْأَرْزَاقِ، فَإِذَا رَزَقَكَ اللَّهُ بِشَخْصٍ يَطِيبُ خَاطِرَكَ، وَ يَسْتَنِيكَ مِنْ بَيْنِ الْأَلْفِ النَّاسِ، وَ يَأْتِيكَ، وَلَقَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: «وَ قُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ»

فَمَنْ سَارَ بَيْنَ النَّاسِ جَابِرًا لِلْخَوَاطِرِ، أَدْرَكَهُ اللَّهُ فِي جَوْفِ الْمَخَاطِرِ، فَاللَّهُ يُكَافِئُ صَاحِبَ الْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ فِي الدُّنْيَا وَيُجَازِيهِ فِي الْآخِرَةِ، وَ إِنَّ الْعَبْدَ لِيَتَكَلَّمَ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ لَا يُلْقِي لَهَا بِالًا يَرْفَعُهُ اللَّهُ دَرَجَاتٍ، وَ إِنَّ الْعَبْدَ لِيَتَكَلَّمَ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ لَا يُلْقِي لَهَا بِالًا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ.

وَكُلَّ شَيْءٍ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا فَانِي، إِلَّا الْفِعْلَ النَّبِيلِ، وَ الْأَثَرَ الْجَمِيلِ، وَ  
لِقَوْلِ الْإِمَامِ الشَّافِعِيِّ رَحِمَهُ اللهُ: «إِنَّ الْأَفْئِدَةَ مَزَارِعُ الْأَلْسِنَةِ، فَيَأْرَعُ  
الْكَلِمَةَ الطَّيِّبَةَ، فَيُنْبِتُ كُلَّهَا تَنْبِتُ بَعْضَهَا.

يَا قَارِيَّ كَلِمَاتِي، فَالْحُكْمُ حُكْمُكَ، وَ اللِّسَانُ لِسَانُكَ فَلتَجْعَلْ لِسَانَكَ  
دَوَاءً نَافِعًا، لَا سَيْفًا جَارِحًا.

الْكَاتِبَةُ شَبَاحِي فَتِيحَةَ وَلايَةِ الشُّلْفِ



## كسر الخواطر

ها أنا أرفع قلبي بعد انقطاعي عن الكتابة دام لعامين تقريبا، لأتحدث عن شيء مررت به بعد هذه الفترة الوجيزة.

لماذا بكسر الخاطر؟

ألم تقرأ عن جبر الله سبحانه وتعالى لعباده؟ ألم تقرأ لنبينا محمد كيف كان يجبر بخاطر الناس؟

لماذا لا نقتدي بسرائع الله؟ لماذا الكسر والقهر؟

أ تحسبونه هينا كسر خاطر أحدا، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء. هناك ألف طريقة وألف كلمة لجبر الخاطر.

انتقوا كلماتكم حتى وإن كانت الحقيقة مرة، فالكلمة الطيبة تجبر، و تغير فإن من أقرب العبادات إلى الله هي جبر الخواطر عند التحدث

لأحد سواء كان صغيرا، أو كبيرا خمّنوا في الكلام قبل قوله فهناك كلمة تعيد الروح لنشاطها، وحيويتها، وهناك كلام يطفئها، و تتلاشى.

راقبو أفواهكم بما تنطق، فالكل مسؤول عن كلامه و حديثه، عن كسر أو جبر، فدعونا نكون من من إذا مر تذكر طيهم وليس من من

مر تعوذ منا.

بِسْمَةِ بوزرق ولاية تبسة

## الخاتمة

بأناملنا وحرير أقلامنا كتبنا عن رحمة ديننا عبّرنا ، عن ما أوصانا به  
نبينا وعن ما أمرنا الله به عن جبر الخواطر والمعاملة الحسنة والكلمة  
الطيّبة، اذا كنت قد وصلت لنهاية الكتاب أتمنى أن تكون قد تعلّمت  
وتغيّرت أتمنى أن تكون كلماتنا جعلتك تصبح أفضل ، تصبح إنساناً  
كالسحاب الأبيض، خفيف الظلّ ولطيف الأثر وأن تصبح شخصاً  
يترك أثراً طيّباً أين ما ذهب وأين ما وصل ..  
وفي الأخير عامل بإحسان وعامل كما تحب أن تُعامل.

بقلم: صفية بن حمزة

—◆ قائمة المُشَارَكَات —◆

- 1- صفية بن حمزة ولاية الجلفة
- 2- زعيم فاطمة ولاية قسنطينة
- 3- اكرام مسعودي ولاية مدية
- 4- بوجلال نادية ولاية قسنطينة
- 5- نورين اسمهان ولاية البويرة
- 6- شيماء العربي ولاية الجلفة
- 7- مروة شياد ولاية جيجل
- 8- بهلولي ريان ولاية برج بوعريج
- 9- العابدي خديجة ولاية عين دقل
- 10- عائشة بوشنافة ولاية الجلفة
- 12- بلقليل نعيمة ولاية المسيلة
- 13-- شيماء بن فطوم ولاية بومرداس

14- طحشي زنب وولاية الجلفة

15- ندى ربي وولاية تبسة

16- سديرة بسم وولاية تبسة

17- حبيبة العيدي وولاية النعام

18- سعدي شريفة وولاية تبسة

19- بومكحلة أسماء وولاية عين الدفلى

20- سماح زيوان وولاية سكيكدة

21- شباحي فتيحة وولاية الشلف

22- بسم بورزق وولاية تبسة

الفهرس

- 3 الإهداء
- 1 مقدمة
- 2 فكّر في العواقب دوماً
- 4 هكذا بُني ما هُيِّم
- 6 ماذا قيل عن ترميم الروح؟
- 8 تراث في كلامك
- 9 رحمة الله
- 10 مثقال ذرة
- 12 جبر الخواطر تراثاً روحياً
- 14 جبر الخواطر صدقة
- 16 كن ذا أثر جميل
- 19 الدين معاملة
- 21 أجزمتني وأسعدتني
- 23 الكلمة الطيبة تصنع المعجزات
- 25 جبر الخواطر!
- 27 جبر الخواطر شئ جميل
- 28 قلوبٌ سليمة
- 30 حلمنا
- 33 السعادة إسعاد
- 35 بداية ونهاية
- 39 جبر الخواطر في التعامل.. الإنساني النبيل اللين
- 41 كلمة طيبة منك دواءٌ لغيرك
- 45 كسر الخواطر
- 46 الخاتمة



فواطر  
بلسم الروح



المشاركون في الكتاب

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| بلقيل نعيمة (ولاية المسيلة)      | صفية بن حمزة (ولاية الجلفة)      |
| شيماء بن فطوم (ولاية بومرداس)    | زعيم فاطمة (ولاية قسنطينة)       |
| طحشي زينب (ولاية الجلفة)         | اكرام مسعودي (ولاية المدية)      |
| ندى ربعي (ولاية تبسة)            | بوجلال نادية (ولاية قسنطينة)     |
| سديرة بسمة (ولاية تبسة)          | ورين اسمهان (ولاية البويرة)      |
| حبيبة العيدي (ولاية النعامة)     | شيماء العربي (ولاية الجلفة)      |
| سعدى شريفة (ولاية تبسة)          | مروة شياد (ولاية جيجل)           |
| بومكحلة أسماء (ولاية عين الدفلى) | بهلولي ريان (ولاية برج بوعريريج) |
| سماح زيوان (ولاية سكيكدة)        | عائشة بوشنافة (ولاية الجلفة)     |
| شباحي فتيحة (ولاية الشلف)        | العابدي خديجة (ولاية عين الدفلى) |
| بسمة بورزق (ولاية تبسة)          | لعراجي هديل (ولاية الشلف)        |



@ Green Wave edition  
wavegbook@gmail.com



ISBN : 978-9931-246-66-4



9 789931 246664