كتاب جامع

# رسائل منتحر

قصص وخواطر

إشراف :

زقالم كريمة

# رسائل منتحر

## كتاب جامع

إشراف:

زقـــــــــــــالم كريمة

**تدقيق:**

**شام سمير حشري**

*2023*

**الكتاب: رسائل منتحر**

**النوع: نصوص وخواطر**

**تأليف: مجموعة مؤلفين**

**إشراف: زقالم كريمة**

**تدقيق: شام سمير حشري**

# الفهرس


| الكاتب | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| زقالم كريمة: الجزائر | الإهداء | 6 |
| شام سمير حشري : سوريا | المقدمة | 7 |
| زقالم كريمة: الجزائر | أرجوحةَ ميّتٍ | 8 |
| | هالة الموت | 10 |
| عي خليدة:الجزائر | جَسدٌ بلا روحْ | 18 |
| بثينة خالد حسين : السودان | رسالة منتحر | 22 |
| شام سمير حشري : سوريا | ودَاعَـــــــاً | 24 |
| زروقي ملاك :الجزائر | مارلين | 30 |
| أ.رحيم عيادي:الجزائر | من مخلفات الديكتاتورية | 33 |
| أسماء فيصل الشلول "أسماء الفيصل ": الأردن | بعض الرّحيل مؤلم | 36 |
| بوعصيدة العارم :الجزائر | لآخرِ نفس | 38 |
| مونة عزيز:الجزائر | الإنتحار ولقاحُ الحياةِ الأخير | 41 |
| خولة خير :الجزائر | بداية النهاية | 42 |
| لينا بلعمري:الجزائر | إلى العالم العزيز | 45 |
| بودالي سورية:الجزائر | لماذا الإنتحار | 47 |
| اسراء بوشوكة: الجزائر | الأمل المتجدد | 50 |
| الآء محمد الأمين عبد الرحمن : السودان | رساله إنتحار | 52 |
| جنى محمد العمرات: الاردن | اليوم المشؤوم | 55 |
| وعد باسم القرالة: الاردن | شتات ذاتي | 57 |
| بلخضر نعيمة : الجزائر | غياب منتحر | 59 |
| زكية تركمان:الجزائر | إلى من نحر روحي | 61 |
| هدى الناجي: المغرب | أخر كلماتي | 63 |

| | | |
|---|---|---|
| ميس ناصر المخاترة:الاردن | لن أغفر | **65** |
| براهيم البويسفى:المغرب | هو المنتحر | **67** |
| بوليفة هبة الرحمان :الجزائر | الانتحار القاتل الصامت | **70** |
| أية العالي :الاردن | عائِدة إلى المجهول | **71** |
| تهاني لكحل : الجزائر | غلبني الحزن فانتصر عزا زيل | **73** |
| هوارية بن علي :الجزائر | ما الانتحار؟ | **75** |
| كوثر البويسفي: المغرب | ظننتها انتحرت | **79** |
| عديل صفية:الجزائر | سري | **81** |
| زقالم كريمة: الجزائر | الخاتمة | **83** |

# الإهداء:

إلى من كسرونا ولم يكترثوا

إلى من حطمونا بانتقادهم

إلى كل متنمر بت سم كلامه في قلوبنا

لم ننتحر أنتم دفعتمونا إلى ذلك

كريمة زقالم : الجزائر

# مقدمة

جميعنا نريد حياة جميلة

حياة حقيقة لا خيال

ولم نجد ..

جميعنا نحتاج شخص واحد على الأقل يحتوي آلامنا
ويطمئن مخاوفنا بصدر رحب

وأيضاً لم نجد ...

وليس كل من راودته فكرة الانتحار قصد بها الموت أو
الوقوع في الهاوية..

هناك من مات وهو باقٍ على قيد الحياة

**شام سمير حشري:سوريا**

# " أرجوحةُ ميّتٍ "

سمعتُ صوتَ أمِي يأتي من الغُرفة وهي تصرخ، كلَّ شيءٍ أصبحَ أسود، أيوجد نورٌ بعدك؟ شلّت قدماي وبترت يدايّ، كتفايّ أصابهُما الجُمود، كيف لك أن تحرُمني من عناقكَ وصوتُك العذِب.كيف لك أن ترحل وتترُكني وسط ذئابٍ لا بشر؟

أسرعتُ إليها ونبضاتُ قلبي تتسارع معي لاشكَ أن شيئاً ما قد حدث، ولكن ما الّذي سيحدث نحنُ لا يوجد شيءٍ في حياتنا يستحقُ البُكاء عليه، فنحن أفقر من الفُقر ذاته، تجرأتُ على الدخول إلى الغرفةِ وإذ بي آراهُ يتأرجح في الهواء ذهاباً وإياب.

لهذا تبكي أمي؟ نظرتُ إلى شقيقتي بقلبٍ مفجوع تحاول إخفاء بكاءَ أمي و شهقاتها الّتي كانت تعلو منها، انتبهت وأختي لدخولي وأغلقت لي عينّاي وأسرعت بي لطلب المساعدة حتّى أنها لم ترتدي حجابها ولم تكترث لأقدامي الحافية التي أحرقها لهيبُ حرّ الأرض وجرحتها الحجارة.

أمتلئ المنزل بالأشخاص وكثُر الضجيج منعوني من الدخول لكننّي أصريت على دخولي وليتني لم أرى، وجدتهم ينزلون جسدَ أخي من أرجوحتهِ، وألبسوه الأبيض. سخط الجميع وازدراؤ عليه، لم يكترث أحدٌ لدموع أمُي أو شهقات شقيقتي. كان الجميع ينتقد والدتي وتربيتها ويحتقرها وهناك من يسأل عما حدث؟

أصبحت أمي أسيرة سريرها المبعثر وغرفتها المظلمة ووسادتها التي أغرقتها بدموع فقدانه، لا رغبة لها برؤية أحد.

كنت أنظر في مرآتي كل ليلة ليقابلني شخصٌ يبدو مألوفاً لي! وكأنه هو! !!

لكنّه هزيل الجسم، ذابل العينين، شاحب اللون، هذا طيف أخي، لقد أتي ليخبرني عما حدث؟

كيف لذلك البُرعم المتعطش للحياة أن ينتحر؟ لقد أخبرني عن تنمر أستاذته على نعله المهترئ وكيف أوقفته أمام الجميع لتهين كرامته، لأنه صحح لها حل

معادلة، وكيف تعالّت ضحكات أصدقاء عمره وهم يشيرون له، وكيف وصلت حادثة ذلك اليوم لكل المدرسة وأصبح محل الإشارة أينما ذهب.

أيعقل أن يُهان المرء على ذكائه؟ أو يكون الفقر سبب وفاته؟

لم يكن ذنبه أنه ولدٌ فقير، وليس ذنبه أنه بالكاد يملك قوت يومه، لكنّها حطمتته وحطمت حلمه وأنهت حياته.

حزن الماضي لازال لم يختفي وذكرياته لا زالت تكتب وسط أوراق ألمي، غيمة ذلك اليوم السوداء لم تختفي من حياتي أعلم أني لم أنساك يوماً منذ أن احتضنتك الأرض في أعماقها، لازالت روحي تناجي طيفك ولا زالت شفتيك تبتسم لي كلما أغمضت عينّي، كبرت الآن وفهمت درس الحياة وهو أن الجميع لا يبالي، بدون استثناء كما تعلّمت أن الجميع يستغل، ويحطم مشاعر الآخرين ولا يهتم.

## زقالم كريمة : الجزائر

# "هالة الموت"

كان شرد في المحيط وروعته وهو يتذكر كل ما عاشه قبل أن يقدم عل هذا الأمر المجنون كان كل تفكيره كيف ستكون ردة فعل أمه وكيف ستكون بعد ما سيفعله حتى سمع صوت أحد من خلفه رامز، رامز ما الذي تفكر فيه يا أخي ؟

رامز: لاشيء يا صديقي ما رأيك هل سنصل على خير؟ أم نفنى لنرتاح ؟ زهير: ما هالة الموت التي تحيط بك والتشاؤم الذي يخيم عليك لم يسبق أن كان معي أحد في مثل حالتك ستفرج وسنصل على خير بإذن الله .

رامز إن شاء الله تم تحدث بصوت مرتفع: هل أجد عند أحد منكم ورقة وقلم ؟

كان هناك طفل في العاشرة من عمره يحمل حقيبة فتحها وأخرج منها ورقة وقلم ومررها بين الأشخاص إلى أن وصلت إليه نظر إليه وغمرت عيني الدموع وهو يتذكر ماضيه وما عاشه في مثل عمره ثم ابتسم له إبتسامة لطيفة وتحدث بغضب :

زهير ما الذي يفعله هذا الطفل معنا؟ كيف تسمح لنفسك بإحضار مثل هذا الملاك وتغامر بحياته هل أعماكَ الطمع إلى هذه الدرجة .

زهير: ما هذا الكلام الذي تقوله هل تفكر بي بهذه الطريقة .أولاً: ما شأني أن أحضره قريب له لا يوجد أحد ليبقى معه ولم أخذ منه أي نقود، ثانياً: إن كنت سأقنع أحد بعدم الذهاب لكنت أقنعتك

أنت، أخبرني لمن ستكتب هذه الرسالة هل هي لحبيبتك أم لصديقتك أم لخالتي؟

رامز: أي أصدقاء وهم يبيعونك في أول موقف تحتاجهم فيه، أم الحبيبة فهل يوجد حب حتى نكتب إلى الحبيبة لا يوجد من يستحق غير أمي سأكتب الرسالة لها إن وصلنا على خير سأرسلها لها أو أمزقها لم أقرر بعد، إن لم أصل وكم أتمنى هذا فهي أمانة عندك أرسلها أنت .زهير: أنت فعلاً أثفه شخص مر عليا هل هناك أحد يتمنى الموت وخصوصاً في الوضع الذي نحن عليه سنموت في أي لحظة وكل ما ينقسنا هو تشاؤمك أنت ودعوتك اكتب، اكتب ربما تموت قبل أن يتسنى لك إنهائها.

إليكِ يا جنتي :

سأسألك سؤال هل ستسامحيني يوماً على ما فعلته، هل ستبتسمين عندما تتذكريني؟ هل ستكرهينني ؟هل ستنسيني ؟ أعرف أن حبك لي سيفوق كرهك وستسامحينني وتدعي ربي ليغفر لي خطيئتي في حق ربي قبل نفسي .

لقد تخيلت العديد من السيناريوهات لموتي وفي كل واحدة كنت أتخيل منظرك وأنت تتلقين خبر وفاتي أو تجدين جثتي أتأرجح في الهواء، كيف ستستطيع يداكِ الضعيفتان إنزالي؟

أو ربما تجدني ملقى في غرفتي أتخبط في دماء شراييني كيف ستتحمل عيناك منظري؟

أو متصلب بجرعة مخدر زائدة ليتوقف قلبك من حالتي تخيلت مواقف كثيرة ولكن لم أتحمل تخيل منظرك وأنت ترين جثتي، لقد تعبت يا أماه وأنا أراكِ كل يوم تلحقين بي من زقاق لأخر تنتشلين وأنا أتمايل لا أدرى بحالي، لقد تعبت يا أماه وأنت أعلم بحالي، كيف كنت وكيف أصبح حالي؟

أصدقني القول ألم تتعبي مني ومن الحالِ التي أصبحت عليه؟

أنا تعبت من نفسي ومن كل شيء حتى الإيمان الذي كان في قلبي وجدت انه بدأ يتلاشي شيء فشيء من شدة الضربات التي تلقيتها ما الذي فعلته لأستحق هذا؟

هل هذا جزاء حبي وإخلاصي لحبٍ كان في نظرها مضيعة للوقت لأن لم أستطع تأمين الرفاهية التي تحلم بها؟

أولم أكد وأشقى لكن هذا ما استطعت تأمينه ما ذنبي أني لست ابن رجل غني أرث الرفاهية، وخلقت ابن رجل مكافح وكافحت لأجل من أحب حتى أخر رمق كما علمتماني .

ما ذنبي يا أماه إن كنت درست وتعبت لكني وجدت في مجتمع لا يكترث لعلمي ولا يعطني حقي طردت لأني لم أرضى بالظلم وحاربت من أجل ما هو منصف ويريح ضميري لكن لم أجد من ينصفني وأصبحت أنا ضحية مبادئي وإستقامتي .

حاولت أن أنسى لعل الله يفرج همي ويعيد لي ما فقدت لكني وجدت نفسي قد ضاعت واختلفت طريقي حاولت المقاومة لكني انجرفت وكنت أنتِ الوحيدة التي بقية معي لكني أتعبتك ورأيتك

تتعبين معي في كل ليلة لذلك سأقدم على الرحيل لأريح نفسي وأريحك أعلم أن الله لن يغفر لي لأني سآخذ شيء ليس من حقي سأتركك وأذهب بعيداً لقد وجدت طريقة ربما لن تكون مؤلمة عليك فلن تصلك جثتي سيصلك خبر وفاتي ربما سيكون الموقف أسهل لك ستبكي وتحزني لكن لن تضطري لرؤية منظر مروع يرافقك كلما أغلقت عينيك، ستنسيني مع مرور الوقت عديني بذلك يا قرة عيني أنا سأذهب لكن حبي لك وكل أيامي الجميلة التي كنت فيها سعيداً سترافقك، تذكرك بابتسامتي المشرقة التي كانت تعلو وجهي وبكل أحلامي التي كنت ترسمينها لي وأنا كنت أحققها دعي ذكرياتي تكون في أجمل أيامي فقط أحبك يا دنياي وعيشي ما تبقي من عمرك بسمينا، لقد بدأ الجوى يتغير يا أمي ربما هو أيضاً يريدني أن أذهب هذا ما كنت أريده فعلاً هي إلى اللقاء مع حبي

"ابنك رامز"

أخدها ووضع في قارورة ماء كانت بيده وأحكم إغلاقها وأمسكها جيداً بيده كان الجميع في حالة رعب وخوف كل منهم يحاول الإمساك بشيء ليوازنه، وزهير يحاول رمي بعض الأغراض ليخفف وزن القارب وهو ينظر إلى الرعب الذي علا وجههم وهو يبتسم كان وجه خالي من المشاعر و ملامح تابت نظر إليه زهير بغرابة كان يخبره أن لا يخاف الموت ويريد أن يموت بسرعة لكن حتى هو الذي اعتاد على الهجرة والذهاب في البحار يصيبه الذعر في هذه المواقف تحدث وهو يصرخ:

رامز ساعد بشيء ولا تبقى كالصنم.

ابتسم له حسناً، حسناً لا تصرخ نظر إلى الجميع كل منهم منشغل بحاله لا أحد يسأل عن أقربائه أو أبنائه الذين كانوا معهم إلتفت فوجد الطفل الذي أعطاه الورقة في نهاية القارب لا يستطيع إمساك نفسه وهو في حالة ذعر ويبكي اقترب منه وأمسك يده وحاول تثبيته على القارب ربطه بإحدى الحبال التي كانت ملتصقة بالقارب حتى لا يسقط منه إبتسم له و هو ينظر إلى برآته هو صغير والأحلام التي كان يريد تحقيقه .

رامز: لا تخف لن تموت وأنت لم تحقق أحلامك بعد لذلك ابقي متمسك بالحبل ولا تترك أحد يأخذ هذا المكان حتى تهدئ العاصفة وتصل على خير، أخبرني ما اسمك حتى أتذكره إبتسم له الطفل وأخبره اسمي "غيث . "

رامز: اسمك جميل أحببته تمسك جيداً اتجه إلى ناحية زهير ورمى له قارورة الرسالة خد يا صديقي احتفظ بها جيداً وأرسلها لأمي عندما تصل.

زهير: أمسكها ووضعها بداخل معطفه، لن تموت أخبرتك سابقاً أن الناس الجيد لن يحصل لهم شيء وأنا معتاد على هذه العواصف ستهدئ بعد (ونظر إلى ساعته)20 دقيقة لا تخف سنصل وسترسل أنت الرسالة إلى خالتي .

ابتسم له رامز وقال: ومن قال لك أني خائف من الموت ألم تقل أن هالة الموت تحيط بي؟أنا كنت أخطط للذهاب إليه بنفسي حتى وإن لم يأتي هو ولن أجد فرصة أنسب من هذه اعتني بنفسك يا صديقي وأوصل غيث والبقية سالمين .

وبدأ يتراجع إلى حافة القارب ورمى بنفسه إلى البحر تعالت صرخات زهير والبقية وهم يطلبون منه الإمساك بالقارب إلى أنه لم يكترث لهم أرأيتي يا أمي لقد وجدت فرصتي للرحيل وكأن البحر كان يناديني والسماء تعلن سيمفونية رحيلي لقد اتحدت الغيوم والبرق والرعد حتى المطر أتوا لتوديعي لن يكون هناك رامز بعد الآن ستكون ذكراه في قلبك فقط، سأذهب إلى عالم أجمل لن أحزن فيه، لن يكون فيه أي شيء سيء لن يظلم أحد لكن لا أعلم إن كان ربي سيغفر لي هذا الذنب الذي أقدم عليه لكن هو أرحم من البشر وسيغفر لي هذا يقيني به سنلتقي في مكان جميل يا جنتي فقط لا تبخلي علي بمسامحتك ودعائك، الماء يسحبني إلى الأسفل وخفقات نبضي تتباطأ سأغلق عيناي الآن لأفتحهما في مكان أفضل وأغلق عينه لينزل إلى القاع .

أهذا ما علمته لك أهذا هو قدر إيمانك وثقتك بخالقك ألم تعتد قول قوله تعالي: "ولا تقنطوا من رحمة الله"{ الزمر:٥٣ } ألم تدرك إن أغلقت عليك كل الأبواب سيفتح لك الله باب من حيت لا تحتسب فقط أكثر الدعاء ألم يقل تعالى: "ادعوني استجب لكم" { .غافر: ٦٠} .

أتذهب يا كبدي ولم تترك لي جسد أبكي عليه أو حفنة من تراب أشتم عطرك بها كلما اشتقت إليك هل تترك هذا القلب وقد أصبه الهرم هل فراقي عليك هيّن ؟

إن تخيلت فراقك عني بهذه الطريقة سيريحني فلتذهب لن يجديا معك الكلام.

بدأ يصرخ استغفر الله، استغفر الله ودموعه تنزل من عينيه كالشلال استيقظ كل من في البيت بسبب صراخه أسرعت أمه إليه وضعت يدها على جبينه وبدأت بقراءة بعض الآيات عليه لتريح قلبه .

رامز: هل أنا شخص عاص، هل أنا مقصر اتجاه ربي يا أمي ؟

هل أنتِ غاضبة مني هل أنا ابن عاق؟

الأم : لقد كان مجرد كابوس يا ابني قوم وصلي الفجر كنت سآتي لإيقاظك لأنك تأخرت على موعده.

**كريمة زقالم: الجزائر**

# "جَسدٌ بلا روحْ "

منذُ رحيلُك عنّي، و منذُ دخولك السّجن أصبَحت تراودُني الكثير من أفكار الإنتحار وخاصة عندما أشتاق لك و أحتاجك ولا أجدك بجانبي. أجلس أخمّن في زنزانتك و جدرانها هل هي خليلة مؤنسة لوحدتك أمّ هي سبب تعاستك و ضيق روحك؟

تجيبني روحي التَّعيسة كيف لزنزانةٍ باردةٍ وراء سبعةِ أبواب من حديد أنّ تؤنس وحدته.

لا بل هي بمثابةِ قبرٍ له، و تبقى تلك الأفكار المُثيرة لرغبتي بالإنتحار و الإنتهاء من هذه التخَمينات السّيئة الّتي تراودني في اليّقظة و تطاردني حتىّ في الأحلام و في الأخر تغري نفسي لتدفعها للإنتحار .

تخبرني إذ أنّي إذا قدمتُ الإنتحار سينتهي بذلك شوقي له و تتلاشى كل هذه الأفكار، و تسكن كلَّ تلك الآلام. أحقاً ً إذ قدمتُ الإنتحار لن أشعر بشيء؟

ولن تعود هذه الأفكار، وسأذهب إلى عالمٍ لا وجود لك فيه و فلا ربما سأنسى أنك يوماً كنت تسكن قلبي و روحي.

ولكن إذا انتحرت ومُت؟ و مرَّ أمامي شريط حياتي و مرّت كلَّ ذكرياتي معك كيف لي حينها أن أنساك، بل

العكس تماماً سأتمنى أن يتوقف ذلك الشّريط عند كلِّ ذكرى جميلة أو حزينة جمعتني بك.

إذاً ما هو الحل فالحل الوحيد المتعلق بالإنتحار لم يعد يفي بالغرض.

بعد ذلك قررت زيارة طبيبي النَّفسي و عند حديثي معه أخبرته أن رغبتي في الإنتحار تزيد كلما اقترب موعد سماع الحِكم النهائي أخبرته أنني أريد الإنتحار قبل سماع الحِكم. وما كان على طبيبي إلاّ أن يقول لي افعلي ما ترينه مريحاً لقلبك و روحك البريئة.

لأنه أحس بمدى وجعي و آلامي، وبعد خروجي من عيادته النفسية توجهت الى شجرةٍ ، كنت يوماً ما قد

اسندت عليها أرجوحة طفولتي. عدتُ لأجد تلك الأرجوحة أصبحت بحبلٍ واحد لا

حبلين و كأنها تقول لي لقد كبُرتي الآن وحان وقت الحبل الواحد لا الحبلين.

تسلقت الشّجرة وربطت عنقي بذلك الحبل الوحيد الباقي منذ طفولتي و قبل قفزي من أعلى الشّجرة تذكرت طفولتي تذكرتك عندما كنت تدفعني بالأرجوحة و أطلب منك أن تدفعني بقوة و أنت كنت تخاف أن أسقط أو أن يحصل أي مكروه لي واليوم ها أنا سأقفز، لكن ليس هنالك من يمنعني من القفز. بعدئذٍ وقفت و قفزت

من أعلى تلك الشجرة و بدأ شريط حياتي يمُر عليّ بلحظاته الحزينة و السّعيدة و في كل لحظة كنت أرى وجهُك البريء ينظر إلي بحزن وكأنه ليس راضٍ على فعلتي بروحي ولكن ما عسايا أفعل؟

لأنه لم يعد بمقدوري العيش دونك و لو ليوم آخر رحلت وأخذت معك كل شيء جميل و تركت لي التّعاسة و جراح في القلب لا يشفى لذلك قررت الإنتحار لأخفف أوجاع روحي، فربما بعد صعود روحي الى السّماء ستسكن كل الآلام.

عذراً ذهبت روحي بلا وداع، أنني آسفة حقاً لم يكن بمقدوري حتى توديعك لأنني أعلم أنك ستفعل كل مقدورك لتمنعني من فعل هذا.

لكن بعد الآن لا يمكنني توديعك و تقبيلك فقد فات الأوان.

وداعاً أيها الطّير المسجون وراء القضبان، وداعاً يا من ملك قلبي وروحي التي رحلت الى عنان السّماء و لكن أعدك بأنني سأعيد لك روحي و قلبي عند أول خطوة تخطوها خلف تلك الجدران.

**عي خليدة:الجزائر**

# " رسالة منتحر"

حينما تبدأ بقراءة هذه الرسالة

قد تكون فقدت شيئاً عزيزاً على قلبك حينها ولن يجديْ الندم نفعاً،

فبقربك جسد بارد أحتاج إلى الحب،ولكنك لم تُعطه ولو القليل

جسداً لفتاة احتاجت للقليل من الحنان، لكنّك لم تدعها تنال ما تتمنى، بقربك جسداً يقطر الدماء كأنّه نافورة تنثر الماء من حولها لتصنع بركةَ حولها،

أعلم أني اليوم كسرت، شيئاً بداخلك ،

لكنّي محطمة إلى أجزاء منذ زمنٍ طويل،

قد تكون الآن جسداً بلا روح كما تقول، لكنّي فقدت كليهما، في وقتٍ سابق.

فقدت روحي في مكانَ لا أدري أين وفقدت جسدي في مكانٍ آخر ولا سبيل لراحتي إلا بمغادرة هذه الحياة البائسة فحينما كنت أنت تفرح و تمرح، كنت أنا أتعذب بصمتٍ وأغرق في الألم بصمت، ولم تعلم بذلك أو لم تشعر في ذلك الوقت أن قلبي الصغير قد تحطم، ألم تشعر بإنكساري ولو للحظة.

الآن لا داعي للدموع التي ستذرفها

حزناً علي فلقد احتجت إليك بجانبي

ولم أجدك فلا حاجة لوجودك يوم جنازتي .

**بثينة خالد حسين:السودان**

# " ودَاعَـــــــــاً "

02 :40 :15

24_كانون الثاني_2022

قَد مرَّ وقتاً طويلاً ياضّي، ها قَد مرّت سنةٌ كاملة، إثنا عشر شهراً، ثلاثمئة وخمسٌ وستون يوماً، أربع فصول وأنتَ معهم. لنُعيد شريطَ الّذاكرة سنةً إلى الخلف، حين تلقيتُ الخبَر وبكيتُ وصرخت، حيَنما احتضنتِني جدَّتي وكررت سؤالها ما بكِ يا طفلتي، بُسماالله على قلبكِ من الألم حتى يهدأ، إلى مشوار علاجي المُتعب، إرهاق روحي، نحيبُ عينّي

أنينُ قلبي، وفقدان جدتي أيضاً ياضّي، لقد فقدتها ومازالت لم تدري سبب تحول حفيدتها إلى كتلةٍ من الحُزن، كل ما مرّ يشهد الله لم يكن وضيع، كان صريرُ مُهجتي مسموعٌ ومحسوس، افتقدتُ الكثير يا ضيّ واللهِ وفقدتُ الكثير.

كيف أصف لك لا أدري لكن أبكيكَ من فرطِ خَوفِي

وأسألُ نفسي: أكانَ وهماً ؟!

تعرِفُ حجمَ الحِيرة التي يُرمَى المَرءُ فيها حينَما يُخذل؟

إنَّنِي غارقةٌ بها

أيقَظَنِي الشَّوق، وهجَرَني النُعاس طيلة هذه الفترة فقرَّرت أن أحَادِثَكَ بكلماتٍ لن تقرأها..

أتذكُرني!

أذكُرُ أنكَ كُنتَ تعرِفُني جيدًا، تعرِفُني كباطنِ يدِكَ

تعرفُ أنَّنِي مذ أن وجدتك أحببتُ تفاصِيل هذا الكون.

أحببتُ الشّتاء و نَفسِي جدّا ولكنَّنِي ولسببٍ أجهَلهُ

بتُّ أرى كُلَّ الأمُور عاديَّة

تــخــيَّــل!

أنا التي ودَدتُّ ذاتَ يومٍ أن أحلّق وصُولاً للسَّماء أقصُّ أجنِحَتي وأختَبِئُ مِن صَقِيعِ الذِّكرَيات.

صارتِ الدُّموع تُرَاودني فِي كُلِّ مكان، تلك التي رفضَتِ الضَّعف دومًا صارت تركُض في الشَّوارع لِتواري وجهَها البَاكي عنِ الأنظار، أتراني قد تأقلمت؟

مازلت صابرة، لكنّ لم أتأقلم أبداً تعبت ياضيّ ولم أستسلم حتى روحي أنهكت، أشعر وكأني محاطة بضباب ٍلا يريد أن ينفك عني، وكأن لا مفر منه يحاوطني في كل مكان، حتىّ أحلامي الصغيرة حولها إلى كوابيس مفزعة، لا أستطيع الهروب منها، أحاولُ كلَّ يوم أن أنشرهُ في الأرجاء أبعده عن ضجيج عقلي ولكني غالباً ما أفشل في هزيمته، ليس لقوته ولكن لضعفي في مواجهته، وإنى أَلفتُ الحُزنَ حَتّى إنَّني

لو غابَ عنّي ساعَني التَأخيرُ، سلبتَ فؤادي كيف لكَ أن تأخذ شيئ لم يكن لك، كلّما هممتُ على التخطي أتخبط بشبيه لك، رغم أن التّسعُ و ثلاثونَ شبيهاً غابوا، حينما تغيبَت ياصاحبُ الرّقم الأخير ..

ثمَّ أراهم في الطرقِ، هوامشِ الكتب، أكواب القهْوةِ .

زجاج النّوافذ و الأحلامِ ..!

هل تظن الأمرُ سهلاً ؟؟

فكر قليلاً..

ماذا لو كنت قريباً.. وبعيداً في الوقت ِذاته؟

أراكَ أمام ناظري، لا تفصلني عنك سوى بضع مسافات تتقاطع خطواتي معك في كل طريق دون أن يلتفت أحد إلى الآخر.. أراك وأودُّ لو أقترب، لكن لا أستطيع!

أرأيت .. الأمرُ معقد .. ومرهق للروح

اتسائَلُ جدِياً: كيفَ تُشرِقُ الشَّمسُ بعدَ أن نُهجر، وكيفَ يطلِع الصُبح بشكلٍ طَبيعي جِدًا ونحن مُمتَلِئِينَ بَعدُ باللَّيل.

بَعدَك صارَت كُلُّ الأوقاتِ سَواء

بُعدُكَ صيّرني نجمًا دونَ تَوهج

لكن يا عزيزي لم يعد هناك شيئ يقدم، فنيتَ روحي وتناثرت ابتساماتي، وسُرق قلبي، ولم أعد أملك شيء أعدك به

أن يتمسك بك ولا يستسلم..

لقد تعبت ..تعبت كثيراً كمن مشي أميالاً وأميالاً زحفاً على روحه وفي نهاية المطاف كان مخطأ في الطريق، تمنيتُ كثيراً ياضيّ بأن يتبعثر الحزن من أيامي وتمضي الليالي وأجد السبيل إلى لقائك، لكنّك لم تمنحني فرصة تجعلني أراك بها وانت تلوحُ لي من بعيد متمسكاً بي، لم تمنحني فرصة بأن أسمعك لمرةٍ واحدةٍ فقط وأن تقول بها لا ترحلي ابقي هُنا انتهت الأيام ياضيّ

وانتهت شامُك بها، وحان الوقت لأقول وداعاً وتذكر أن الّذي صدق عزمه في الرحيل لا يقول "وداعاً"

ومن قالها أراد أن يبقى، معاذ الله أنا لم أكنْ أريدُ أن أقول لك وداعـــــــــــاً

لأن ذلك يعني أن كل شيء قد بات منتهياً وإن لم يكن شيئاً مهماً بين يديك لكنه كان قلبي ..قلبي ياضىّ والآن قد اندفن

سأبتعد ويبقى بداخلي خوفاً من ألا تجد من يفعل كما أفعل في كل مرة أفكر بك فيها.

أن لا تجد من لا يخاف عليك من صباح لا يبدأه بالدعاء لك. من شروق شمس لا تمر عليك فيوصيها فيك، من يوم لا يساوي أربعاً وعشرين ساعةً من سؤاله على تفاصيلك .

أخاف عليك من عمرٍ تعيشه دوني فتشبه أيامه بعضها كتوائم مشبوهة.

أخاف من أن يأتي من لا يعرف كيف يضبط «وش» قهوتك ولا يمكنه التنبؤ بمزاجك من حمرة أذنيك ودرجة انعقاد جبينك.

أخاف عليك من فقدي، أخاف عليك من نفسي ومن جرحي أخاف عليك ياضّي وان لم يكن لي الحق في أن أخاف.

لا شيءَ يشبِهُ فَقْدَ الرّوحِ للجَسدِ

إلا افتقادُكَ مَن تهوى إلى الأبَدِ..!!

يا ليتَ مَن عزموا شدَّ الرحالِ غداً

ظَلّوا لبَعدِ غدٍ ، أو بعدِ بعدِ غَدِ...

يا ليتَهمْ صبروا حتى أودّعَهم

فسَلَّموا بِيَدٍ ، أو لَوَّحوا بيَدِ..!

لكنّهم أخذُوا قلبي وما تركُوا

إلا بقيةَ أنقاضٍ ، من الجَلَدِ..!

والفقدُ أصعَبُ ، إن أمسيت في بلدٍ رهْنَ البعاد ، ومَن تهواه في بلدِ..!!!

مات الفؤاد -وإنْ حيٌّ أعيشُ به- والعينُ قد أَرمَدَتْ من شدة السَّهَدِ...

وكيف آسى على عينٍ إذا رمدَتْ؟ وكيف أسلو ، إذا ما مُتُّ في كمَدِ..؟!

فميّتُ القلبِ ، لا شوقٌ يؤرّقُه وفاقدُ العين ، لا يخشى من الرّمدِ..!!!

24_كانون الثاني_2023

**شام سمير حشري:سوريا**

# " مارلين "

كنت أحبُّ أن أكون مثلها تماماً، شكلها الملفِت للنظر، إنفرادها وكلَّ الأشياء التي تعبر عنها. "مارلين" هي فتاة معروفة في قريتنا بنجاحها في الدّراسة وجمالها وعائلتها الثَّرية المعروفة، وكنت دائماً ما أريد أن أتقرب إليها لكنَّها كانت تحبُّ أن تبقي وحدها و ليس لديها أصدقاء فالكل يصفونها بأنها متكبرة، كانت تأتي كل يوم أثناء غروب الشّمس إلى البحيرة المقابلة لمنزلنا وخاصة النافذة المقابلة لغرفتي، كان يعجبني ذلك لأني أفرح كثيراً عند رؤية وجهها البريء، فتجلس أمام تلك البحيرة وفي يدها ذلك الكتاب، تحملهُ دائماً كأنه صديقها الوحيد، فتارةً كانت تكتب فيه وتارةً أخرى تنظر إلى الغروب وإنعكاسه على البحيرة، مع أن المنظر جميل إلاّ أن في وجهها ذلك الحزن العميق.

تتوالا الأيام وهي تأتي إلى ذات المقعد وذات الوقت عند غروب الشّمس وتحمل تعابير الوجة ذاتها أيضاً فلا شيء يتغير فيها، إذْ قررتُ أن أذهب إليها وأحدثّها قليلاً، فذهبت إليها وما إن لمحتني حتى نهضت مسرعةً وغادرت المكان، لكن هذه المرة كانت الدّموع تنصب من عينيها بغزارة فحزنت كثيراً عليها، فكنت بإنتظارها دائماً، لكن منذ ذلك اليوم لم تأتي.

مرّت أيام كثيرة ولم تأتي، في يوم كنت أراقب هطول الأمطار من غرفتي حتى لمحت شخص بجانب البحيرة تلك ويقوم بتمزيق كتاب، خرجت مسرعة لكنّي لم أجدها اختفت

كالسراب، كان فوق لمقعد علبة صغيرة حينما فتحت العلبة لفت انتباهي شيء يطفوا فوق الماء، إنها هي، هي أنا أعرفها، سقطت فاقدة للوعي ولم أنهض إلى بعد يوم وقد قصّت لي أمي ما حدث كاملاً وعن إنتحار "مارلين".. كنت أخاف أن أخرج من غرفتي وأسمع كلام النّاس القاسي عليها وأن الشخص الذي إعتبرته قدوتي قد انتحر، كنت أخاف أن أنظر من تلك النافذة فأرى خيالها، فتمالكت نفسي ونظرت حتى تذكرت تلك العلبة فذهبت مسرعة إلى والدتي، فقالت لي: كانت بيدك يوم الحادث وأعطتها لي، فذهبت إلى غرفتي وفتحتها فوجدت ورقة خطت عليها بعض الكلمات القاسية.

من" مارلين"

ذاكرة فيها:

أبي أمي دائماً ما جعلتموني مجرد شخص على هامش ولم تعتبروني يوماً أنني إبنتكم، كنتم تقدمون لي كل شيء لم يكن عند غيري لكنني لم أكن أريد ذلك فقط كنت أنتظر منكم الحب الّذي قدمتوه لغيري كنت أنتظر منكم الحضن الدافيء، لكن كلامكم القاسي الذي جعلني أنفرد عن الجميع وأبقى وحيدة دائماً، إبتعادكم عني أشعرني أنني طفلة يتيمة، لم تسألوني يوماً ماذا أريد أو ما هي أحلامي، لقد تخليتم عني و وجودي لن يغير شيء ولهذا قررت الرحيل والندم حينها لن يتغير شيء أيضاً

إبنتكم "مارلين".

حينها أدركت أن الثّراء لا يعني أنك تملك كل شيء" فمارلين" من عائلة ثرية لكن كانت تفتقر للحب والحنان.

**زروقي ملاك :الجزائر**

## "من مخلفات الديكتاتورية"

عبد الله طالب ثانوي في السابعة عشر من عمره، استيقظ باكرا يوم الثامن سبتمبر 1983 م على الساعة الرابعة والنصف ينتظر صديقه للذهاب إلى المركز التجاري الواقع بمدينة تبعد عن مدينتهم بحوالي 57 كلم من أجل شراء الأدوات المدرسية تحضيرا للدخول المدرسي. بعد أن توظأ وصلى فريضة الفجر وتناول فطور الصباح، خرج مع أمه إلى صحن الدار متجها نحو المرآة يريد تسريح شعره، فوقعت قدماه على شيء أحرش، نظر أسفل منه فإذا به يرى بُقعَ قطراتٍ من الدّم مغطاةٍ برملٍ مبعثرٍ في شكل متصل، فتتبّعا الأثر الذي قادهما إلى الجهة الخلفية للمنزل، فكانت الفاجعة !! الأب مستلق على بطنه وجرحه يَثْعَبُ دما وهو يلفظ أنفاسه الأخيرة.

أسرع عبد الله إلى إخوته الستة فأيقظهم، واتصلوا في الحين بجارهم ونقلوا الأب المصاب إلى المستشفى أين فاضت روحه بعد الوصول إلى قسم الاستعجالات.بلغ الخبرُ باقي أفراد العائلة، وتمَّ إبلاغ الشرطة التي بدأت في حينها بالإجراءات اللازمة حيث عاينوا مكان الحادث، وفتحوا تحقيقا في ذات الشأن.

بعد التحقيق والبحث والتحري، تبيّن بأنّ الحادثة عملية انتحار لأب كان يعاني من أزمات نفسية سابقة نتيجة ما تعرَّض له في حياته من ظلم وإجحاف لنظام ديكتاتوري متسلط، حيث أنّه كان يسكن بالجزائر العاصمة ويعمل موظفا يعيش حياة رغدة.ذات يوم اصطحب زوجته وأولاده وجدّتهم وذهب إلى مركّب به حمامٌ معدنيٌّ للاستجمام، ويشاء القدر أن يعتدي عليه ثلاثة من

رجال الدرك، ردّ عليهم فأرادوا اقتياده إلى المركز، فرفض ودفعهم بقوّة وفرّ هاربا ليقطع مسافة تزيد عن 35 كلم في الوديان والشعاب، الأمر الذي دمّر حياته بالكامل، وانقلبت رأسا على عقب.اختبأ لمدة سبع سنوات، يعيش مع أبنائه الفقر المُدقِع.
في حادثة أخرى وبعد أن تعافى الأب وبدأ يخرج ليسعى على أولاده، اشترك مع صديقه و اشترى ثورا، ولسوء الحظ تبيّن فيما بعد أنّ الثور مسروق، وقد تم تبليغ الشرطة بالأمر دون علم الأب وصديقه، وذات صباح وهو متجه إلى منزل أخيه فإذا بسيارة الدرك تقف أمامه ويسأله الدركي:هل أنت فلان؟ فأجابه الأب:نعم.طلب منه الدركيان الركوب في السيارة، حينها تذكر الأب الحادثة السابقة وظن أن الأمر يتعلق بها، فدفع الدركيين وأرداهما طرحين على الأرض وفرّ هاربا، ليختفي عن الأنظار لمدة سنوات.أمّا صديقه فقد تمّ إلقاء القبض عليه وتعذيبه إلى درجة أن اقتلعوا أضراسه ضرسا ضرسا ليعترف قهرا بأنّهما اشتريا الثور وهما على علم بأنه مسروق.
في صائفة 1983 للميلاد رجع جارٌ له كان مغتربا في فرنسا وأحضر معه صورة فوتوغرافية لفريق كرة القدم مختلط بين معمرين فرنسيين وجزائريين لأبناء تلك المدينة يعود تاريخها إلى سنة 1951م، كان من بينهم هذا الأب.ذات يوم وهو في سوق بلدته فإذا به يرى الصورة في واجهة دكان تصوير، تفاجأ وتملكّه الخوف، وعاد مسرعا إلى منزله ليدخل في اعتكاف ويعتزل مخالطة الناس.كان في تلك الفترة مرتبكا وقلقا وخائفا إلى درجة أنّه لا ينام إلا غفوة، وهو في جاهزية تامة لأي

اعتداء مُتوَقَّع ظنا منه أنّه سوف يتهمونه بالعمالة للاستعمار الفرنسي لمجرد أنه كان لاعب كرة قدم في صفوف هذا النادي.
كانت هذه الحادثة الأخيرة في حياته، إذ بها تجددت عليه المواجع والمخاوف، وأحْيَت أزماتِه النفسية الدفينة وعقده المتراكمة من جراء الظلم والحقرة.في تلك الليلة المشؤومة، فجأة انقطع التيار الكهربائي، خرج الأب يترقب مذعورا، يمسك إناء بنزين في يد والولاعة في يده الأخرى، وأخذ ينادي بصوت مرتفع بن ميرة يريد أن يقتلني... بن ميرة يريد أن يقتلني... استيقظ أفراد أسرته، واجتمع بعض أفراد عائلته من جيرانه بعد أن رجع التيار الكهربائي وجلسوا إليه حول المائدة يهدئون من روعه، ويرتشفون الشاي.بدت علامات الهدوء على الأب، وطلب من ابنه عبد الله أن يخلد إلى النوم لأنه مسافر غدا في الصباح الباكر، وصرف الآخرين في هدوء تام، ونام الجميع ليستيقظوا على الفاجعة التي آلمتهم وتركتهم في حيرة وتساؤل دائم:لماذا وضع الأب حدّا لحياته؟؟

**أ.رحيم عيادي:الجزائر**

# " بعض الرّحيل مؤلم "

واقعٌ، عقائدٌ، طبائعٌ، عاداتٌ، تقاليدٌ، دياناتٌ، فرضياتٌ وإلتزامات،جميعها في آخر المطاف تركض بنا في المسارات المظلمة؛ لترمينا في حفرٍ ونتاجات الضلال، ولكن ما هو مؤكد وغير مجادلٌ به أن الرّوح التي وهبنا الله إيَّاها هي أمانة ولا يحمل الأمانة إلا القوي الجبار، وما يتوجب علينا جميعاً إعادة هذه الأمانة إلى الله والرضا برجوعها إليه سبحانه وتعالى، فبعضنا يخشى من عودة روحه إلى الله ولا يعلم أن الموت لبعضنا يصبح راحة وبعضنا الآخر مدرك أن بالموت نحصل على الراحة فيركض حينها مسرعاً في التخلص من روحه و دمار ما أؤتمن عليه، فهو الآن يتثمل بالله الواحد الأحد، وعندما يتخلص هو بنفسه من نفسه سيدرك أن هذا الموت لا يوجد بعده راحة ولكن هنا يكون قد انتهى ميعاد التوبة والإدراك.

فلو طرحنا سؤالاً ممعناً حقاً :متى يصبح الموت راحة؟

وهنا ستتداخل العديد من الأجوبة منها الصواب ومنها من لا صحة لها، ولو تمعنا زيادة لوجدنا أن الموت يصبح راحة عندما نعمل في الدنيا وهمنا الآخرة ولقاء الله عزَّ وجل ، عندما نلتزم بصلاتنا ونراعي عباداتنا بكل إيمان، عندما نستلم أجمل الأمانات وأصعبها من الله الرحمن الرحيم فنحافظ عليها ونعيدها إلى الله وهي خالية من أي وزر ومحافظين عليها من كل ذنب فبهذا كلَّه يصبح موتنا موتاً مريحاً، ولكن مؤلم جداً حال من كان معتقد أن الموت بجميع حالاته راحة فأن نموت بيد الله

أفضل بكثير من أن نقتل راحة ما بعد الموت بجهل دام طيلة هذه الحياة ونهايته مؤلمة لدرجة الرجم في نار الآخرة.

فعندما يقرروا أن يرحلوا ويثقوا أن هذا الرحيل مقرون بقرارهم فيبدأوا يكتبوا الرسائل وينتمون لعالمٍ آخر عالم الاكتئاب والظلام ويثقون أن بقرارهم هذا سيحصلوا على السلام والأمان وهم لا يعلموا أن هذا إختبار من الله، إما أن ننجح في إيصال هذه الأمانة إليه بيسر دون أي خدش أو أن نفشل بأن نوصلها إلى الله والأوزار تقطر منها كالندى في اليوم الأغبر.

جميلٌ بأن نضع رسائل لنا قبل الرحيل رسائلٌ نشرح بها حب قد علق في الروح ولم يخرجه في أثناء الحياة لسبب بسيط جداً فإما أن تكون العادات هي الحاكمة أم البائع أم الفرضيات أو حتى الديانات، فإن أحببنا ان نكتب رسائلٌ قبل رحيلنا فلنعمل ولكن مع عدم معرفتنا بميعاد الرحيل نكتب رسائل إلى حين أن تؤخذ روحنا يد الله وليست يدنا، ثقوا جميعاً أن الروح هي أجمل عطايا الرحمن.

## أسماء فيصل الشلول "أسماء الفيصل": الأردن

# "لآخرِ نفس"

يصادفُ اليوم الخامس عشر من شهر ماي لعام 2019، يومٌ سيخلده التاريخ وتضج به الجرائد عمّا حدث فيه، لا أعلم كيف مرت السنين لأنني لا أزال سجين تابع لسنة 2013 منذ أن تركتني أجمل زهرة دخلت حياتي، لقد تخلت عني ووافتها المنية، لقد وعدتني أنها لن تتخلى عني مهما حدث، لكنني بعدها لم أعد أنا لم أتمكن من مقاومة الحياة، هناك الكثير من الأطباء اتفقوا على تشخيص حالتي على أني مضطربٌ نفسي أعاني من " « BTSDأيّ كرب ما بعد صدمة، بيد ان ترتعش ها أنا أكتب آخر رسالة لي، تحمل في طياتها كلماتي الأخيرة، وهاهي الآن تدق عقارب السّاعة 12 معلنةً دخول منتصف الليل، ليلة ملؤها الظلام حسناً بل هي سوداء كسواد الفحم كحياتي ذاتها، أتدرون إنها الليلة المناسبة لأتخلص من هذا الألم الّذي يكاد يمزق قلبي، هذا الألم ذاته الّذي اخترقه ومكث فيه لسنين، سئمت الصمود أظن أنه حان وقت اختفائي من هذا العالم لطالما لم يحتويني يوماً، ولم تمنحني هذه الحياة شيئاً يسعدني أو يرسم إبتسامتي، أعرف الكل سيبكي في غيابي أو ليتهم يفتقدون وجودي، حضوري، كلماتي، أنفاسي، رائحتي، أياليتهم.

ها أنا أودع هذا العالم بتلك الإبتسامة الباردة وتلك الدمعة التي أعتبرها دمعة اختلطت فيها الأحاسيس كلها مابين ندم وقهر، ستبرد جثتي وأتمنى أن تجد راحتها في القبر، أريد اللقاء بملك الموت أريد أن يتوقف قلبي عن ضخ الدم عن نقل الأكسجين،

لأصبح جثة باردة ببرودة الثلج وينتهي عمري في سن مبكر جداً ويُعلن خبر وفاتي كالتالي " أقدم شاب في عز شبابه على وضع حدٍ لحياته والسّبب يبقى قيد البحث من طرف عناصر الشّرطة الجنائية عن أسباب الجريمة"

أدرك جيداً أن الروح أمانة من الله لكنّني أخفقت في الحفاظ عليها، كنت أتمنى أن أرى تلك الصدمة على وجوه أحبابي ولو أنني لا أملك أحباب، بل أعداء فقط حياتي كلها محاطة بأشخاص غرباء حلمهم هو موتي سيحقق فالحياة لكم لتعيشو أحلامي بدلاً مني .

سأذهب الى زهرتي فالإشتياق نال مني، سنلتقي في عالم الأرواح سأجدها وهي تنتظرني صغيرتي قد تكون حزينة لأنني لم أسرع لزيارتها

لكن ستدفن جثتي بالقرب منها سأكون قريباً منها وأخيراً .

أحس بالبرودة الشّديدة ولا أقوى على تحريك أطراف جسدي أعجز عن القيام بأي حركة، حان وقتي لتبدأ رحلتي إلى عالم آخر عالم الأرواح ربما أجد نفسي التائهة هناك مأأجمل هذا الشّعور أني رغم غرقي في بحر دمائي أكتب آخر كلماتي، ألفظُ آخر أنفاسي، تتباطئ نبضات قلبي أشعر أنها النهاية ولن أنجو هذه المرة متأكداً أني لن أفشل، ليست ككل محاولة بائت بالفشل، هذه المرة لن يكتب اسمي على دفاتر المستشفى بصفتي مضطرب نفسي حاول الإنتحار، بل سيأخذني الموت ليكتب اسمي على قبري "####"

**بوعصيدة العارم :الجزائر**

## "الإنتحار ولقاحُ الحياةِ الأخير "

واقفٌ على حافّة الهاوية، قدمٌ على الأرضِ وأخُرى في الهَواء، عيّناهُ تُحدق في اللاشيء القابعُ في الأسفلِ، لكنّ هذهِ المرةُ لا دُموع فيهما، لم يخفِق قلبه خوفاً للمرةِ الأولى في حياته، بدأت مراسمُ حفلِ الخِتام، وبدأ بالبحثِ مُطولاً في حياتِه السّابقة عن شيءٍ ما، لم يكُن يعرِفُ حقيقة عمّا يبحث، هُناك شيءٌ ما ينّقصه وحسب.

وللأسف بعدَ بحثِه المُطوّل لم يجد ما يُشِدّهُ ليتراجع عن الحافّةِ.

يقولون عند الموت يُسترجع شريط الحياة كاملاً في ثوانٍ، ثم تتجهُ إلى النُّور في نهايةِ النَّفق، حتىّ ذلك النُّور كان مُعتماً عندهُ، التردد صديقه مُنذ الصغر، تردد حين أختار مُحيطه، تخصُصَه، أصدقاؤه، مساره الخَاص، عملهُ الذي لا يُحب، زواجهُ التقلّيدي، وقتله تردده حين رفض أن يزور طبيباً نفسياً حين شعر بحاجتهٍ إليه، لم يتردد للمرةِ الأولى والأخيرة حين اختار نهايةِ المشهد، كان القرارُ حاسماً، أخذ نفسّاً عميقاً وقفز إلى الهاوية. صباحُ اليومِ التالي تحققت أحلامهُ جميعها، أصبح مشهوراً في الصُحف والمواقع الإلكترونية، ومحبوباً من الجميع يتعاطفون معه، وهو الّذي ماتَ بينهم دون أن يُدرك أحدهم ذلك، وأصبح الجميع مُهتماً به، وتحديداً بمقعده في الجنة أو النار.

**مونة عزيز:الجزائر**

# "بداية النهاية "

كيف يمكنني العيش الآن، بدون أمل أو حتى هدف؟!

لقد فقدت كل طموحي في الحياة وأشعر أنني دون أهمية في هذا العالم، ولا أحد يحبني أو يهتم بي، لا أريد مغادرة المنزل ورؤية ذلك العالم البشع الذي يجعلني أكره نفسي أكثر، الفوضى في كل مكان وأكثرها في داخلي أنا حقاً لا أعلم ماذا أفعل، ولماذا أعيش، أريد أن أضع نقطة نهاية لحياتي، سوادٌ كبير تحت عينايّ، الكآبة تنهشني حقاً، وشعري يتساقط كما يتساقط كل الأشخاص الأغبياء في حياتي، ولم يبقى شيئ بحوزتي، أنا أعيش داخل حلقة مفرغة وكل يوم يُعاد كأنه شريط قديم لفيلم رديء، أنا لم أفعل شيء واحد جيد في حياتي، لطالما كنت عبئ على الجميع والأكثر على نفسي، لقد قررت أن أجد الراحة فلا أستطيع التحمل حقا، وأريد أن أترك هذا العالم، الحياة لا تستحق كل هذا العناء، وأخيراً سوف أرى السعادة عندما أموت، فالدنيا أصبحت جحيماً لا يطاق، لو كان فقط هناك شخص يحبني ويهتم لأمري فلم أكن لأقدم على هذا الأمر، لكن أنا وحيدة كأرجوحة مهجورة تركها الجميع منذ زمن، نظرت لنفسي في المرآة نظرة أخيرة فدهشت واحتقرت نفسي هذه ليست أنا أبداً، لم أكن يوماً بهذه الهشاشة والضعف، حتى ملامحي تغيرت وأصبحت باهتة.

كيف يمكن للحزن أن يقتل كل جميل فيا؟

كيف انتهى بي المطاف هكذا ؟

فقدت كل شيء جميل داخل عالمي واستسلمت لخوفي، وعندها كسرت تلك المرآة إلى ألف قطعة، وحملت قطعة زجاج من ذلك المهشم أمامي، وقررت أن أرتاح فقطعت شرياني بخفة، وأغمضت عيني مستسلمة لنهايتي، وبدأت أرى ضبابة سوداء وتلاشت رؤيتي أمامي، إلا أنني سمعت كلمات غير مفهومة وصرخات، وهنالك رأيت نفسي وكأنني في حلم جميل لكن المكان موحش ومخيف، كنت أسير وحدي في طريق غابة مظلمة وأنا خائفة، طال الطريق ولم أجد النور، وبقيت أسرع في خطواتي هرباً من كائنات مخيفة كانت تريد أخذي، لكن لم أريد الذهاب معها وهربت وبقيت أجري في ذلك الطريق المظلم، والدموع تنهمر من عيوني وفي تلك اللحظة أدركت حجم الكارثة التي فعلتها، كيف استطعت الإنتحار لطالما كرهت الموت وكنت أهابه، والآن ندمت أشد الندم، وبقيت أبحث عن قبس من نور، وأخيراً رأيت نور خافت وكلما إقتربت زاد أكثر فأكثر، ولما وصلت إليه وأمعنت النظر وجدت أن ذلك ما هو إلا وجه أمي ودعائها لي، أن يحفظني الله وكلماتها الحنونة علي وهي تقول لا تستسلمي بنيتي قال الطبيب أن حالتك حرجة ولا ينفعك إلا الدعاء، أرجوك يا ابنتي لا تتركي أمك التي تحبك، عودي وقاومي من أجلي، وهناك في تلك اللحظة قررت العودة للحياة، وبدأ بداية جديدة فأمسكت بيدي أمي واستيقظت من حلمي، فاستيقظت فرأيت أنني في المستشفى وحولي أمي وكل احبابي وأصدقائي، فنهضت مباشرة وإحتضنت أمي واعتذرت منها لجعلها تقلق بسببي، وعدت إلى منزلي بحياةجديدة وروح

أقوى وأكثر أمل وكانت تلك بداية النهاية لي ودرس لن انساه أبداً.

**خولة خير :الجزائر**

# " إلى العالم العزيز "

إنه يوم السّبت

الخامس و العشرون من فبراير.

لا أزال أجد صعوبة في وصفه بالصباح، لأنني لم أشهد الصباح منذ خمسة سنوات و لا أعلم لماذا، ربما الصباح قد رحل مع وظيفتي الّتي خسرتها قبل عامين، وربما قد رحل مع أموالي، الّتي أنفقتها جميعها على مشروع فاشل قبل أربع سنوات، أو ربما أدعوه بالفاشل لأني لا أتقبل فكرة أنه تمت سرقة أرباحه من قبل شريكي، والّذي لسخرية القدر هو شقيقي بشحمه ولحمه.

لا أعلم، إنني أجد صعوبة في ذكر الأشياء بالإسم الذي أطلق عليها، ربما لأنه قاسي أحياناً، أؤمن أن منظر تلك الكتلة الملتهبة سيكون أجمل على السقيفة، قرب عمود لتعليق الملابس،التي كانت أمي تعلق ملابسي عليه كل مساء وتركض كالعدائة كلما بدأت السماء في البكاء فتنتشله من بين يدي الحبال و تحميه بيديها الصغيرتين من المطر، على ذكرها ربما الصباح قد رحل معها هي أيضاً، على هذه الشّرفة لقد راقبتهما يغربان معاً يوم السبت بأيدي متشابكة و إبتسامة متبادلة نظرت إلى كليهما من غرفة منزلي و أصوات تضارب الصحون و النشيج القوي لأمي من الليلة الماضية يحوم حول رأسي كأطياف الموت و يطلق صرخات مفاجئة بين الحين و الآخر، إنتهت هذه الدعابات المزعجة بصوت باب المنزل يوصد بقوة، وجسد أمي ينزل مع وقع الباب إلى الأسفل، فالأول حفرت عيناي ذكراه بشهادتهما و الثاني حفرته أذناي، لقد تساقط جسدها كورقة الخريف الصغيرة التي تهوي قبل أن تكمل يومها

الثاني بين أغصان الشجرة و تسقط في منتصف الطريق على رأس أحدهم أو راحة كفه، فتسلم من برود الأرض و دوس الأقدام.

هكذا سلمت أمي أيضاً من قسوة الأرض وتوقفت في الطريق بين الأرض و السماء بسحبة من خيط الحبال الذي كانت ترمي الملابس على وجهه، وتمسك برقبتها بقوة دون أن يدعها في رحمة الأرض وإنتشلها كما تنتشل هي الثياب من على وجهه في ليلة ماطرة، ها هما قادمان،لقد أتى الصباح و أتت معه أمي ليصطحباني، ما قدما إلا ليصطحباني في جولة حول أرض السعادة التي يحلقان فيها، نعم إن السعادة صباح الحياة و الحزن ليلها، وإن لم تمنحني الحياة هذه السعادة فلا خير لي فيها، نعم لا خير لي في مكان لا يقبل علي إلا بليله، إنني أريد الصباح والصباح مع أمي، والطريق إلى أمي هاهنا فالحبل سينتشلني من قسوة الأرض و يرميني في حضن والدتي أنعم بحنانها، ها أنا أيها الصباح وها أنا أيها الحبل أسلم رقبتي إليك ولا أم تخلصها منك كما تخلص الثياب من المطر،فإن هي لم تخلص نفسها منك فكذلك لن أفعل أنا، وسلام عليك يا ليل الحياة و أهلا يا صباحها

لينا بلعمري:الجزائر

# " لماذا الإنتحار "

لماذا اتخذت هذا القرار ؟

وفكرت بكل سهولة في الإنتحار جريمة بسبق ترصد وإصرار

رخيصة عمرك لهذه الدرجة ولم تستطع حتى معها الحوار .

جبان أنت أردت من دنيا الفرار .

من منا ليس لديه مشاكل

من منا لم يشعر بالإنهيار .

أدرك شعورك

كشمعة تآكلت بالإنصهار .

ضعيف أنت لهذه الدرجة

لاتريدالإستمرار .

صدقني لا شئ يستحق

فكنّ قوياً دون أعذار .

حتى لو عانيت في الحياة

من آهاتٍ ومرار

اعلم أن حياتك كإسطوانة تعيد نفسها كل يوم في تكرار .

تركتك بين أمواج الدنيا كشخصٍ ضعيفٍ مُحتار

ولن يكون الحل أبدا هو الإنتحار

أنت وحدك من تستطيع أن تختار

أتريد جمال الجنة أم النار ؟

لا تيأس فإن الحياة

ليست فيلماً أو شريطُ أخبار

ولا حرباً بين المسلمين والكفار

ولا ذلك الحفل الموجود في الجوار

ولا نجماً ننتظر أنّ نراهُ بالمنظار

الحياة معادلة غريبة تخفي

في طياتها الكثير من الأسرار .

عليك أن ترضى بكل ماكتب لك وبكل الأقدار .

فلابد أن يضيئ عوضاً عن ذاك السواد أنوار

لماذا تريد أن تعرض حياتك وأهلك لدمار ؟

هناك في الدنيا أحداث في الحياة تبكينا، وعبئاً ثقيلاً تحملنا

نتسمم بمرارتها ونتعرض للأخطار

نتقاسم أوجاعها، تسحرنا بألاعيبها تنومنا بردائها الأسود و وبجراحها تقيّدنا ولكن الله يحب عبده الصبّار .

هل تعتبر الحل هو الإنتحار ؟

أنت مخطئ، تحمل فلابد أن ينمو بدل الشوك الأزهار .

دع الأمل والتفاؤل في حياتك مشوار

أترك قلبك يكون بعرض السّماء وعمق البحار .

لا تترك في عقلك فكرة الإنتحار .

تعلّم أن تتغلب على كل المواقف بإستمرار .

واجعل رايتك دائماً الإنتصار

فالجبان وحده من يجعل حلّه الإنتحار .

**بودالي سورية:الجزائر**

## " الأمل المتجدد "

صقيعٌ في الروحِ يتجدد

وأنا في دوامةِ اللاشعوريّ، أتذكر

إن الحزن من كلِّ شيءٍ ينجلّي فأتحسر .

الإنتحار طوق نجاة لأُسْلَمْ من تقلباتِ الحياة فأفرح

سَيُنْهيني و سينتهي معي كلَّ شيء !

فهل أنا مستعد لمغادرةِ روحي؟

بتلك السهولة أصبحت روحي مهزوزة و ذليلة ؟

أحبت الاستسلام لكل شيء و ترك العالم لهم ؟

هل سيكون هينًا عليك أيّها القاتل، قتلُ نفسك ؟

كُلنا نريد السّعادة إن لم نجدها هنا ندفع أرواحنا ثمناً لذلك ؟

الحزن من عليه أن ينتحر لا أنت، أنت أقوى من أن تفُتك بنفسك.

السّعادة أسلوب تتبّعه في حياتك

وإذ أنت قررت الرحيل فاعلم بأن ذكراك سيكون مدة و تطوى في أرشيف الذكريات وماذا سيقولون مات منتحراً؟

بدل أن يقولو مات مجاهداً، منتصراً، بطلاً ؟

كل إنسان له ضغوطات حياتية سيئة لكنّه لا يستسلم، يجد ألاف الحلول إلاّ الإنتحار لأنه ليس حلاً، لا في دينك ولا دنياك .

سينتهي كل شيءٍ ويتوقف عندك العمر ؟

بماذا ستقابل من وهبك روحاً هل ستكون سعيداً حينها ؟

**اسراء بوشوكة: الجزائر**

# "رساله إنتحار"

السّاعة الثامنة مساءً بتوقيت الفراق، اليوم أكتبُ رسالتي وأنا ألمحك الآن، وهذة المرة ستكون الأخيرة.

كنتُ دوماً أكتبُ لنفسي عسى ولعل الكتابة تُريحني.

لأنني حقاً وحيدة وأصابني الإكتئاب في وقتٍ كان علىّ أن أعيش فيه أفضل أيام حياتي ولكن؛ يا للأسف! فقد ضاع شبابي سُديً.

تخرجتُ من الجامعة ولم أجد وظيفة تشغلني عن بؤسي، حتى عائلتي تشغلهم الحياة عني كثيراً، لا أحد يهتم بي، و شريك عُمري للأسف أبقاني وحيدة وفي وقت لا أكاد أجد فيه نفسي، أين أجدني رغم كل هذا التيه ؟

أنا أفتقد نفسي القديمة حقاً، كنتُ نسخة أفضل من هذه، ولكن الحياة تُغيرنا كثيراً لدرجة لا نعرف أنفسنا بها.

ونتسائل :تُرى هل نحن من كُنا سابقاً؟أو ربما هو القدر الّذي أبدلنا!

وكيف له أن يتركني؟

بعد أن بنيتُ له مكاناً بين أضلعي فكسره، كان يجدني قبل أن يحتاجني، من كان يظن بأنني أجلس كل يوم على حافة السرير أضمُّ حزني، أحدقُ للألم ودمعي المرّ يهطل كالمطر، كان ألماً يفوق طاقتي بأضعاف، أصبح الأرق صديقي الدائم، إنتهت

أحلامي وكل تلك الخطط التي كنتُ أضعها، وحتى ذلك المستقبل الذي كنت أحلم بة كان مجرد زيف لا أكثر.

لقد أهلكنـالإكتئاب كثيراً، لم تعُد لي رغبة في ممارسة هوايتي المفضلة أو فعل أي شئ، ولكنّ وددتُ كثيراً لو كان معي شخصاً يسمعني وينصتُ إليّ حتى وإن كان أبكماً، فقط يسمعني ويشاركني الحديث ولا بأس، أن لم يجد لي حلولاً.

وأخيراً بعد عناء وجدتُ الحل، اليوم عيد مولدي وسأحتفل به على طريقتي الخاصة، دون مشاركة أي شخص.

من كان يدري! بأن يوم تخرجي من الجامعة، يليه يوم تخرجي من الحياة نعم سأحتفل بعيد ميلادي ومغادرتي للحياة في آنٍ واحد.

وعلى حافة الأنهيار.

سأنهى قصتي وأنا على حافة الإنتحار، سأنهي حياتي بسُمٍ لعين وضعتهُ في الطعام وسأتناوله بكل شراهة لأنهي حياتي البائسة، لن يكون طعمهُ مراً، فقد تعودت على كل ما هو مُر وجربتهُ، لا تلوموني بعد قراءة رسالتي، ولا تنعتوني بالكافرة لأن حياة كهذة ليست حياة وعموماً كان الإكتئاب يقتلني ببطء وكنتُ أعلم جيداً أنني سأفنى والموت آتٍ لا مُحالة عسى ولعل أنعمُ بالسّلام تحت التراب.

**الآء محمد الأمين عبد الرحمن:السودان**

## "اليوم المشؤوم"

قد يتحطم أحدنا بسبب كلمة من ذاك العابر، او بسبب جرح سببه أحدهم، أو بسبب خدش قلوبنا بوابل الكلمات والضربات والطعنات القاسية .

لم تكن فكرة الإنتحار واردة من قبل إلا أن اتى أحدهم وسبب لي ما هو سيء، كان عُمري يتسابق مع الزمن وكنت أخاف كثيراً إلى أن جاء اليوم الذي حطمني وأوجعني وكسر قلبي، اليوم الذي سمعت به كلمات كثيرة قاسية، كنت أشعر وكأنه عام في يوم، لقد تألمت به كثيراً، هل أجد من يتخيل أن يسمع كلمات ما أنزل الله بها من سلطان والمصيبة أن هذه الكلمات خرجت من أفواه أشخاص لا أعتقد أنني أذيتهم يومًا، دعوني ألقي عليكم بعض تلك الكلمات القاسية:

_كأن يأتي عليكم شخص فيقول لك أنك سيء الخلق والطباع وأنت عكس هذا تمامًا .

_أو يقول لك أنه يكرهك ويبغضك وأنت لم تتحدث معه في يوم من الأيام.

_أو يأتي عليك أحدهم ومن دون سبب مباشر ليشكك في أصلك وجنسك .

لن أفصح أكثر فقد عجز قلمي عن الكتابة من هول الكلمات السيئة التي سمعتها في ذاك اليوم المشؤوم .

اليوم الذي جعل فكرة الإنتحار تراود عقلي بل جعلها تحتله كاملاً لن أقول أنني لم أتأذى من قبل ولن أقول أنني لم أكسر، نعم لقد تحطم قلبي كثيراً وتأذيت مراراً ولقد تعبت من جمع ثنايا

قلبي المحطمة، لطن هيهات بعد أن أعدت إنعاش فؤادي جاء اليوم الذي يتوفاه دون أي رأفة أو شفقة على حاله .

قرر ذلك القاضي أن يحكم على ذاك اليوم المشؤوم بالإنتحار النفسي، وقررت الرحيل مدة من الزمن لعلّي أحظى ببعض الحظ بعيداً عن البشر الذي أعرفهم ولم أكن أخشى على شيء إلا على أمي وأبي وقبل رحيلي تركت لهم رسالة تنص:

" أمي الغالية وأبي العزيز اغفروا ذلتي وفعلتي هذه فأنا والله لم أعد أحتمل خيبات أملي وإنكسار قلبي. أمي وأبي أنتما قوتي ومصدر طاقتي، ولم أخشى على شيء بعد رحيلي إلا عليكما فلكم مني كل الإعتذار وأرجو منكم السماح وأعدكم أن أعود بعد أن يتحسن حالي

..^إبنتكما المحبة لكما "..^وكتبت هذه الرسالة وكتبت بالخلف كلمتين "رسائل منتحر "

كانت هذه رسالة ليدركوا حجم الكارثة التي ستحصل، وضعتها على الطاولة وخرجت على أمل لقياهم بعد الإنعزال الإنتحاري مع أنني لا أظن لكن سأتفائل بالرغم أني لم أرى شيء يستدعي التفاؤل ولو لمرة بحياتي البائسة بعد ذلك اليوم المشؤوم

**جنى محمد العمرات:الأردن**

# "شتاتُ ذاتي"

أنا هُنا، أنا هُنا..لا أحدَ يُلاحظُ وجودي كالعادة لا أحدَ يسمعُ أنيني، لا يوجدُ شيءٌ ما يهدءُ من روعي، تركتُ صلاتي عندما أصبحتُ بالثلاثين، عشتُ أيامي في عائلة لا أراها إلا عند المائدة، كنتُ مشوهًا لا أشبهُ أحد ولم أكن المفضل لأحد عاديًا لأقصى الدرجات، لم أحترم والدي وكنتُ أنازعُ روحي دائمًا، الليل للسكون؛ لكنهُ بالنسبة لي بدايةُ حربٍ لا تنتهِ، رأيتُ الأناسَ من عمري يبنونَ حياتهم، كنتُ أحلمُ بطفلٍ يهتفُ باسمي لهفةً للقائي، حتى جائتني فتاة، لم أحب لقائها حتى أنني طلقتُ والدتها منذُ مخاضها وابتعدتُ عنهم إلى أن رأيتُ ابنتي تنادي رجلًا آخرَ بأبي، لم أستطع امساكَ نفسي فانهلتُ عليها بالضرب المبرح وأنا أردد: أنا أباكِ أيتها المغلفة؛ لكنهُ أنقذها من قبضةِ يداي وذهبتُ مهرولًا كعادتي أبحثُ عن الظلام والوحدة والبكاء، نمتُ نومًا عميقًا، مما كانت تسميهِ أمي نومَ أهلِ الكهف، استيقظتُ هذه المرة وكأنني أستيقظُ من غفلتي، أينَ أنا؟ أينَ أمي؟ ألم أكنْ طفلًا؟ أينَ طفولتي؟ أردتُ أن أصبحَ معلماً حكيمًا، أينَ تلاميذي وأينَ طفلتي؟ صرختُ صرخةً انبثقت من أعماقي، كل شيءٍ تلاشى وبقيتُ جثةً هامدةً لا نفعَ لها، يجبُ أن أصلحَ كلَ شيءٍ الآن وبأي طريقة، أنا الآن أقفُ أمامَ بيتِ طليقتي وأراقبُ طفلتي اشتريتُ لها بعضَ الألعاب ولم أنسى الروايات التي تُحبها، سأذهبْ وسأعيد لهفتها على الأقل لم أستطع، "سامحيني "تلكَ رسالةُ وجدناها على باطنِ يدي المُنتحر، أظنُ أنهُ كانَ يحبكِ يا ابنتي؛ لكن خوفه قد غلبه .

كانَ ذلكَ آخر ماقالهُ الجندي عن أبي، سأكملُ رسالتكَ .

أنا لم أكن أنتظرُ منكَ سوى أن تحضنني وتطمئنني وتقضي معي أيامَ عمري، ها أنا حققتُ حلمكَ وأصبحتُ مدرسة، لم أجد

رسالتك إلا بعدَ سنتين من وفاتك، أحبكَ يا أبي وأظنَ أنكَ لم تكن ضعيفًا كما قالوا عنك فكانت أمي تُخبرني كم حاربتَ من أجلها وكنتُ أراكَ القوي الشّجاع وإلى الأن أنتَ هكذا .

**وعد باسم القرالة/الأردن.**

# "غياب مُنتحر"

استيقظت في صباح اليوم على أصوات الضجيج والصراخ الآتي من خارج المنزل، كان ذلك صادراً من الحي الذي أقطن فيه، كان جارنا مراد البالغ من العمر 25سنة يقتني المنزل المقابل لمنزلنا، يعيش هناك لوحده بعدما طرده والداه بسبب سوء تصرفاته ومعاملته لهم، وكان ذو سمعة سيئة فلا أحد من أهل الحي يتكلم معه أو يجالسه حتى مجرد النظر إليه يخيف الناس ذلك، لذا تهاب الجيران قربه .

عاش مراد فترة طويلة بمفرده في ذلك المنزل ودائماً ماكان يطفئ الأنوار والصمت يعم الأرجاء وكأن ذلك المنزل خالياً من أي روح بشر وبمرور الزمن إعتادوا الجيران عليه وعلى طباعه الغريبة، كان دائماً يخرج في الليل يجلس في القهوة الموجودة في آخر الممر للحي فكان كثيراً ما يود الجلوس مع من هم مقاربة في عمره من الشبان، وأن يكون له أصحاب يتبادل أطراف الحديث ويتسامر معهم فقد حاول في إحدى المرات أن يفعل ذلك في أحد الليالي دخل إلى القهوة ثم توجه إلى طاولة يلتف حولها أربع شبان، نظر إليهم مبتسماً ثم ألقى عليهم التحية وجلس معهم، تبادلوا الشباب النظرات بين بعضهم البعض ثم نهضوا جميعهم وتركوه وحيداً، حينها شعر مراد بسيف إخترق قلبه وشيئاً ما يخنقه فالتفت برأسه يميناً ويساراً ثم طأطأ رأسه والدموع تملئ عيناه، أدرك حينها أنه أصبح وحيداً في هذا العالم ولا أحد يريد وجوده في هذا الوجود بقي جالساً في مكانه إلى وقت متأخراً حتى سمع صوت صاحب القهوة ينادي عليه بأنه يريد إغلاقها.

حمل نفسه وبالكاد يجر جسده المحمل بالأشجان إلى أن وصل لمنزله، وحينما دخل وجده كالعادة بارداً ومظلماً والسّكون

مخيماً في أرجاء المنزل، فقد قرف وكره العيش والحياه كلها أراد أن يهرب إلى مكان آخر أن يبتعد عن هؤلاء البشر المتوحشين، ثم جلس على الطاولة وأمسك بيده القلم واضعاً بين يديه ورقة بدأ يكتب رسالته :

إلى أمي وأبي وإلى كل أحد في هذا الكون، لقد كان في نفسي حباً للتوبة والعودة إلى ما كنت عليه سابقاً فتى صادقاً ومحبوب لدى الجميع، ولكن الآن الجميع تخلى عني لا أحد يحبني الكل رفضني، لقد دفعت ثمن غلطتي غالياً.

لقد فقدت كل شئ لم يبق لي شيئاً هنا سوى الأسى والألم لذا أطلب أن تسامحوني كل من أخطأت في حقه أو ظلمته أنا راحل إلى مكان آخر إلى مكان لا عودة منه

"مراد "

ثم طوى الرسالة، قام وأحضر حبل ثم ربطه في سقف الغرفة وقام بشنق نفسه. مرت ثلاثة أيام ولم يظهر من المنزل أحد من غير المعتاد وقد انبعثت رائحة عفنة من هناك، لذلك قرر سكان الحي تحطيم الباب لإكتشاف ما جرى لذلك الشاب وللأسف وقعت الكارثة شاب في مقتبل العمر وجدوه منتحراً وكانت هذه الحادثة من أكبر الحوادث التي هزت البلاد .

**بلخضر نعيمة : الجزائر**

# "الى من نحر روحي"

إليك أنت ..

يامن كنت نبضاً في يساري

وفرحة تسري في دهري

إليك أنت يامن كنت شمساً في نهاري

ونجمة أسامرها في سهري

إليك أنت يا من كنت نغماً في أشعاري

ولحناً يهز أوتاري

إليك يامن تحمل رسالتي الآن

إليك أنت وحدك

عندما تصلك رسالتي اعلم أنه لم يعد لي وجود في حياتكم فها أنا ألبي نداء رغبتك بالرحيل وآخذ بنصيحتك، نعم إنه ذلك الأمر الذي تبادر في ذهنك

"إنه الإنتحار "

ما بالك؟

اعتصر فؤادك ذاك الوخز البغيض، وكست وجهك غمامة الألم

ما بالك ؟ استهجنت الفكرة أليست كلمة الإنتحار مشتقة من كلمة النحر ؟

نعم إنها كذلك فأنت نحرت روحي في ذلك اليوم الذي أعلنت فيه انشقاق القمر و تركتني تتقاذفني أمواج الهموم وتنهشني ذئاب الجوع

ألم تكن تعلم أن إفلات يديك وغياب صوتك و إختفاء عيناك كانوا انتحاري قبل انتحاري .شكراً لك لقد طالت كلماتي وأخذت من وقتك الكثير، عد إلى حبيبتك

فلا فائدة ترجوها من قراءة كلماتي، ولا سبيل لرجوعي ولا شيء هناك ترتجيه سوى بعض الذكريات اهتم بها، رتبها كل ليلة في ذاكرتك، اسهر معها وتحدث لها عما كان، وعن نديمك كيف للعهد خان .

**زكية تركمان: الجزائر**

# "آخر كلماتي"

في مساء يوم الثلاثاء الممطر، وفي طريقي للمنزل بعد خروجي من الجامعة، كنت أمشى بين أزقة الحي الهادئ على غير عادته، وأنا أستمع الى سورة البقرة بصوت القارئ إسلام صبحي، حتى استوقفني كتاب مرمي على الارض، وأنا من شدة حبي للكتب إنحنيت وأخذته و لحسن الحظ لم يكن مبللا وضعته في حقيبتي و اتجهت إلى المنزل، ما ان وصلت صليت فرضي و تناولت طعامي ثم جلست على سريري، وأخذت الكتاب أتصفحه حيث وجدت عشرين ورقة عبارة عن رسمات جميلة والظاهر أن من رسمها مبدع، وفي الورقة الواحد و العشرين وجدت نص مكتوب بخط يد جميل و بدأت بقرائته ومع كل كلمة تزداد صدمتي حيث كان مكتوب" : قبل سنة كنت أعيش في فرح وسعادة، كان لدي أصدقاء أحبهم و خطيب يعشقني و شقيقة حنونة، كل شيء جميل في حياتي إلا معاملة أمي وأبي لي، كانوا دائماً يفضلون شقيقتي عني، رغم هذا كنت أحبها جداً و لم أحقد عليها حتى ثانية لأنها كانت دائماً أمي قبل ان تكون شقيقتي ، إحساسي بكرههم لي كان يُمحيه حب خطيبي لي و حنان شقيقتي، كانوا سندي و مصدر الأمل لي، دائما يخبرونني أنه سيأتي يوم و سيسامحونني على خطأ لم أرتكبه، كان كرهم لي وحقدهم بسبب موت توأمي قبل أن يرى النور، صبرت على إهانتهم لي و ضربهم لكن الأن انتهى صبري .

لقد فكرت كثيراً في الإنتحار وقد حاولت ذات مرة لكن الله أعطاني فرصة ثانية، و هاهي المحاولة الثانية ستكون بعد غد ٤ فبراير ٢٠٢٣، في الجسر وسط المدينة الذي كانت فيه بداية حياتي ونهاية حياة أخي سيشهد نهايتي، أعرف أن هذه ليست

الطريقة الصحيحة ولكن لم يبقى باليد الحيلة، لم يعد هناك دافع لأعيش

. لمن سأعيش ؟

لأمي وأبي؟

يكرهونني

شقيقتي وخطيبي؟

لقد قامو بخيانتي

أصدقائي ؟

غدروني ولم يكن حبهم حقيقي . حياتي كلها مزيفة لاشيء فيها حقيقي، و لا أظن أنني سأتعافى هذه المرة ولست قادرة على المقاومة .

كتبت هذه الرسالة و سأرميها ومن يجد كتابي إجعل قصتي تصل إلى الناس، أريد أن أقول للآباء كفاكم تعنيفاً لأولادكم و لومهم على ما لم يكن لهم يد فيه، و للإخوة أنتم الجدار الذي نستند عليه أثناء عجزنا فأرجوكم لا تحطموه ، أنا الآن سأموت بسببهم، لم يتركوا خياراً آخر لي، وستكون هذه أخر كلماتي .

**هدى الناجي: المغرب**

# "لن أغفر"

بعدَ منتصفِ الليلِ، في جُعبتي الغارقة بالظلامِ أجمعُ شتاتي وخيبة آمالي وأحلامي، لم أجدُ مايزيلُ حُزني سوى أدمُعي ووسادتي التي أبكِ عليها، وظلامُ الليالي، لاأعلمُ إلى أين أنا ذاهبٌ، لقد طردني مديري في العمل دون سماع عُذري، صديقي المفضل تركني ولم يمدَ يدهُ لِمساعدتي، عشيقتي قد حصلَ عليها بسهولة من لم يحلمُ بها يومًا، وجنتي ها هي قد أخذها الموتُ كما سيأخذني في وقتٍ ما، لا أعلم كم سألبث، لكنني لستُ منتظراً كثيراً، فلم يتبقى ما سأحزنُ عليه، كنتُ أتمنى أن يُسمعُ عذري، حُزني، وعشقي، أن أتحدث و ينصتَ إلي أحدهم، لكنني أضعفُ من أن أفصحُ عما مابداخلي، لقد تُركتُ أواجهُ صراعاتي بمفردي دون كتفٍ أستندُ عليهِ عندما أميلُ ويدٍ تمسحُ عبراتي، كم أتمنى أن أعيشَ في مخيتلي البائسةِ إلى الأبد، فمثل هٰؤلاء الأوغاد لأعيشَ معهم ولاتضحيةً لهم، ياليتني وجدتُ شخصاً واحداً يهتمَ لأمري ويخبرني أن الدُنيا مازالَت بخيرٍ ولو كانَت طريقتهُ إبتسامةً عابرةً، لكن لم أجد، لا بأسَ إنها الحياةُ وهكذا نحن جميعنا سنمضي في نهايةِ المطاف .

إنني أكذبْ لن أحتملُ أكثر من هذا سأجمعُ حزنيِ وفرحي وحطامي، سأجمعني وأرحل، إنني أحبكَ كثيراً يا خالقي، لكن لم يتبقى لي حلٌ سِوى هذا، أرجوكَ أن تغفرَ ذنبي، فأن أبقى بهذه الحياةِ هو أعظمُ تأبيدٍ لذاتي وحلمي، هذه الدنيا لاتتحملُ شخصًا فاشلًا كحالي، إنني أُحبها رغمَ آلامي، لكنها ترفضني، لهذا اخترتُ عزةَ نفسي وسأمضي، إنني ذاهبةٌ فأتمنى أن أكونَ أتيتُ إليكَ وأنتَ راضٍ عني حتى وإن لم أستحق .

أيها البشر عدموا الإنسانية: كنتُ أتمنى أن يُلبيني أحدكم، سأخبر الرحيمَ بكل شيءٍ سيسألني حينها عن كلِ انقباضة ولن أغفر

**.ميس ناصر المخاترة: الأردن.**

## "هو المنتحر "

كثر عليه الهم وأصبحت حياته ظلاماً

فكل ما أتت به الدنيا عسير

هو المنتحر وبعد أن ضاق به الحال

ما رأى سوى الإنتحار حلاً، فقد رآه يسيرُ

رأى ان حرّ الموت ومرراته

لن يكون مثل عيشه المرير

أمطرت الدنيا بقلبه حزناً، فمن على حزنه أشفق

أو على قلبه ومطرهِ الغزيرِ

نادى الأنام راجياً أعيروني شعلة تنير ظلمتي وتخط مصيري أنا سجن ومسجوني الحزن فمن لديه مفتاح فليَفُكَ أسيري تجاهلاً أتقنوه ورموهُ به غير مبالين بحمله الثقيلِ

هذا حال أحدنا ويا أسفاه على ما آل إليه حاله وحيدٌ أو يظن أنه كذلك .هموم الدنيا وآهاتها جعلته لا يرى حل يطفئ به سخط وذل مايعيشه يرى نفسه أمام الجميع بلا مبالاة ولا يد مساعدة مدت إليه يرى نفسه ضحية عالم قاسٍ وأليم .

في غرفته وسط الظلام والوحدة لا يرى سوى حبل مشنقة يلفظ أخر كلماته وهو معانقٌ إياه "ربما الإختناق الذي يقطع التواصل

بالحياة أرحم من الاختناق الذي يبقيك فيها "ولكن ماذا عن لحظة يسألك فيها عظيم الشأن جل وعلا :لما لم تقبل بما كتبت، لما لم ترضى بشر قدرك ومايحمله، لما لم تحمد الله على نعمه ويالله‍ول جزائك آنذاك بما ترد؟ أترفت حياتك باطلاً ولم تحمد الله حمداً يرفعك به إلى أسمى الدرجات ويخفف من هول حالك ومشقة حياتك .

أخبروا من أراد الإنتحار أو فكر بذلك

لا تفعل وإلا كيف ستلتقي بربك

إجعل همك يزول بذكره واستغفر

فوالله لا يخيب من بقربه

أنت وحيد ووحدتك ٱبتلاء من ربك

فقل ربي إني ٱستعذتك من شر خلقك

ولا تبالي بالدنيا ولا تحفل بها

واذكر الله ينجيك من شرها

جئت للدنيا لحكمة من ربنا

فلا تهدر هذا الوجود وخلد أثره

أنت عظيم ان أردت ذلك

**ابراهيم البويسفي: المغرب**

## "الإنتحار القاتل الصامت "

بين خطايا روحي المتكالبة، بين صراعات الحياة الدفينة، أجلس بروحي المتناثرة بين شظايا الألم والحسرة بين دموع العين و الحزن التي إجتاحت كياني، كأنني جثة متفحمة غطا السّواد جسدها بالكامل، ماهي إلا أنا تلك التي تآكلت من شدة الحُزن، ذلك البركان الخامد الذي يصرخ في صمت بين أضلع جسمي، كأنما روحي تتلاشى كأنها غبار من شظايا مخلفات احترقت بالنار ، لهذه الدرجة أشعر بكومة الألم، لهذه الدرجة أصبح الجسد بلا روح، كأن روحي فقدتها منذ الأمد، آه ثم آه من أسى حياتي، جبروت قلبي لم يحتمل، لم يبقى إلا جسدي الهزيل الذّي يكاد ينعدم من شدة القهر، العزاء لي ما عدت أحتمل، كرهت نفسي وذاتي ذلك ضجيج الذي بداخلي يحثني عن الإنتحار لأرتاح وأقضي على نفسي من تلك الآلام، لم أستطع ترميم نفسي من جديد كأنما شيء يحاصر كياني، الأفكار التي تراودني بأن أنتحر لأنتهي من هذه الحياة المتعبة، لا أريد أن يبكيَّ علي أحد، كتب علي أن أتخلص من العناء بهذه الطريقة، سامحوني إن وجدتموني يوماً فارقت الحياة، لأنني تحملت البركان في قلبي حتى فاض.

أمي لا تنسيني من الدعاء لأنني خنت عهدك أعلم كمية الوجع التي سأتركها في قلبك إن رحلت، أسفة لكل من يحبوني لن أنساكم لحظة

**بوليفة هبة الرحمان: الجزائر**

# "عَائِدَة إلى المَجْهُولِ "

وضبتُ سريري المُبعثر، سرحتُ شعري، أكملت قرأة ذلك الكتاب الممزق، إنني في آخر صفحاته ارتديت ثوبي الأسود، والآن أتوجه حامله الورد في يداي إلى المقابر سوف أزور عائلتي، أخبرت أبي أني لم أكن فاشلة كما قال وحققت كل ما أطمح إليه، ويا أمي إنني أجيد الطبخ لم أعيش طيل حياتي على الوجبات السريعة كما كنتِ تقولي، وأخي أنني اشتريت سيارة أحلامك . وضعت الورد على تلك القبور لم أبكِ منذُ مدة أو ربما لا أجيد البكاء منذُ فقدانكم ربما فقدتُ نفسي وجهي شاحب، والهالات السوداء تحت عيوني، لم أعد زهرة والداي لقد ذُبلت قبل خمس سنوات وتساقطت جميع أوراقي و لوني شاحب، الأرق لا يتركني ولا أحد يتفقدني بعد رحيلكم .تذكرت كل تلك الذكريات تذكرت كيف كنت وكيف أصبحت، وحانَ الوقت للذهاب إلى المنزل، إلى مكاني المفضل وبينما كنت أحتسي القهوة، تذكرت حينها اليوم ذكرى خداعي وتغيري للأسوء مضى خمس سنوات و ثلاث شهور و سبع أيام و ثلاثة و عشرون ساعة على إبتعادك، تركتني حينما كنت بأشد الحاجة إليك أيها الأناني أحببت تلك الفتاة التي أنا من جمعتك بها كانت شقيقتي التي لم تلدها أمي، كم الحياة قاسية .اليوم ذكرى زواجك أسميت ابنتك ذلك الاسم الذي أنا اخترته كم كنت مخادع كيف أحببتك ؟ ولماذا أحببتك ؟

كل الذكريات مترسخة في جمجمة رأسي، ضجيج، ضجيج، ضجيج المطر يهطل، الكأس وقع من يدي تكسر الزجاج

جرحت يدي إنني أرتجف، أتفقد نفسي في المرآة إنني أبهت، شخصيتي تتقلب، رغبتي تنعدم، قسوتي تزداد، وكأنني رجلاً مدعو إلى سباق لكنّه على كرسي مُتحرك، كطفل مدعو إلى مسابقه رسم لكنه عنده شلل في يداه، كمراهقة مدعوة إلى السينما لكنها كفيفة، وكشاب مدعو على حفلة للموسيقى لكنه أصم . گ كبير في السّن مصاب ب الزهايمر ورأى أعز أصدقائه .هكذا أصبحتُ بلا هدف، رغبتي معدومة و منهكة من التفكير وكأنني كأس من الفخار كُسر من خمس سنوات ويصعب إعادته و استحاله أن يعود كالسابق .ينتابني شعوراً غريب أشعر ب إنعدام العالمُ من العالِم

هذا ما كان مكتوب على مكتب الكتابة التركية بيوجلين عندما وجودها مشنوقة في غرفة مكتبها بعد إكمال كتابها بعنوان " رسالة الى المجهول "

**آيه العلي: الأردن**

## "غلبني الحزن فإنتصر عزا زيل "

أقف على حافة السطح، ما عدت أستطيع القدرة على أن أستمع لمناداة الناس لي . كنتُ مستعداً للذهاب إلى مكان آخر بكل شوق له وكأنه الجنة، لم يعد يهمني أي شيء لأنني افتقدت الرغبة في كل شيء، و أصبحت لا أرى بعيناي سوى الظلام الدامس الذي حمله هذا العالم بين طياته، في تلك اللحظة شعرت بها بإنقطاع في أنفاسي و حرارة شديدة بداخل أعضائي، وأنا أنظر إلى السماء التي بدت لي لحظتها، إنها اتخذت لوناً أشبه ب لون الدم القاتم، ابتسمت دون إرادة وكأن السّماء تستعد لإستقبالي وتخبر الناس بفعلتي، ما أردتُ أن أحيد على فكرة الإنتحار لقد كانت الحل الوحيد لي بعد أن تجاوزت آلاف المشاعر المخزنة، بعد أن قمتُ بعقد إتفاق مع شيطاني الداخلي، لقد أعانني على ان أوقع عقداً معه لإنهاء حياتي، كنت أظنُ حينها أن الحياة ستنصفني وسترجعني إلى رشدي، آه منها آه . لقد خدعتني بكل جرأة، ما أعطتني سوى الحزن والبؤس الذي مرّ علي كقطار الحياة، إنه قدري الذي كتب لي، حتى الأرض التي أقف الآن عليها بقدميي تكرهني، فما بال الكونِ ضدي، هاهو هاتفي يرن للمليون مرة بعد صَمت طال لسنين، هل هذا هو وقت تذكري و جعلي مميزا عندكم، يالكم من أوغاد، لقد تركتُ لكم هذه الرسالة بعد سقوطي وإنتهاء كبسولة الحياة عندي، لعلكم تعلمون ما أنا عليه الآن، كنت قد سجلت صوتي في هاتفي الخلوي، فبعدما يحملون جثتي سيستمعون له حتماً .مرت السّاعات والدقائق وكان رجال الشرطة يحملون جثته كان قد تعرض لعدة ضربات

على الرأس والعظام مما أدى مباشرةً إلى وفاته .وجدو هاتفه وأخذته الشرطة، أما هو فقد حمل إلى مصحة حفظ الجثث وانتهت قصته .هاهي عائلته تبحث عنه وأين هو الآن؟

إنه يرقد في سرير المشفى في مكان حفظ الجثث وكان في ملامحه وحي أنه عانى بما يكفي وأنه غادر دون إستثناء . استمعت أمه لما تركه في هاتفه من رسالة وقلبها على فلذة كبدها الذي كان شاباً يافعاً يتمزق عليه .فلِما قتُل نفسه؟ لما أوهم الناس أنه بخير، كيف لم تستطع معرفة ما حل به؟ كيف؟

وهذا ما أثقل كاهلها، كانت تستمع إلى صوت ابنها وهو يقول : لم يحبني العالم، ولم أحبّه، فإفترقنا .

**تهاني لكحل:الجزائر**

## "ما الإنتحار؟."

إنّ لفكرة الإنتحار إنتصار وهمي لصاحبها تجعله يهرب من نفسه إلى اللاشيء، فما أصعب أن يشعر المرء أنّه عالة على نفسه، وعلى الآخرين. فقط بسبب صورة إعتقادية مشوهة مُعتنقَة بإقناع عن نفسه أنّها لا تستحق، تلك النَّفس التي أفزعته يومًا وواجهته إمَّا بخُبثها أو إشفاقها عليها، أو تكبرها، أو ضعفها، فلم يستطع سوى الهُروب منها غير مُصدّق لما آلة له نفسه، ففزع منها، وتركها لوحدها في مواجهتها، غير مُدرك لحقيقة تامَّة الإدراك أنَّه يهرب منهُ .

فما هو الإنتحار؟

وكيف يمكن مواجهته؟.

حقيقةً: أعرف الكثير من المنتحرين، فلا تستغرب قولي هذا، وتعتبره كلام بطلان و بهتان، فوالله لأنَّها حقيقة أراها كلّ يوم، و أفزع لحال أصحابها، فكلّ واحدٍ منهم حِملٌ، يصعبُ معرفته بإعتبار أنّ أعراض هذا المرض النَّفسي غير واضحة بل محسّوسة وسط عالم أصبح ماديّاً لا يقوى على الإحساس أو الشعور بالآخر، لتجد نفسك تحمل معهم هذا الَّهم خاصةً عندما تُدرك أن هناك من إنتحر، و هو لا يزال يتنفس، وعلى قيد الحياة كأن تجد طفلة فقدت أمّها و أبوها بين ليلة وضحاها بسبب أنّ الأب قتل الأمَّ أمام هذه الطفلة، فجعلوا المسكينة تتشرب من فكرة الإنتحار بطريقة جنونية .فكيف لمثل عقلها أن يستوعب بشاعة المشهد؟ وكيف يمكنه أن يحمل فضاعت هذه المشاعر؟

فهل تعَتبرها حيَّة، و قد لُوثت أفكار طفولتها سريعاً بفكرة الجحود التي يمتلكها الكبار، التي حتى هُم لا يستطيعون تَحمُلها، فكيف لهذه الصغيرة و غيرها من القصص الكثيرة البشعة التي تهزّ المشاعر، وترمي بها إلى الهاوية لا بل إلى القاع حتى دون الأخذ برأيك و سؤلك أو البحث عن حالك، ومنه هل فكرة الإنتحار عند هذه الطفلة واردة؟

و منه للإجابة عن هذا السؤال وجب الإجابة عن هذا السؤال... فما هو

الإنتحار هو: نزيف للمشاعر وهو الأشدّ خطراً على الإنسان من نفسه، فالدَّم حين ينزف قد يُعوّض من متبرع تتوافق فصيلته مع فصيلة الجريح أو ربّما لا تنجح عملية نقل الدّم، و يموت الجسد و في الحالتين زال الخطر، و انتهى أما نزيف المشاعر إذا لم يُتدارك مُبكراً، فلا يُعوَّض بمُتبرع، فلا يُوجد بنْك للمشاعر قد يمنح الجريح كيساً يتوافق مع فصيلة مشاعره، فيظل القلب ينزف وينزف حتى تنضبَّ ينابيع المشاعر الدَّاخلية سواء المشاعر الإيجابية أو السّلبية على حدّ سواء ويستمر النَّزيف حتى يجفَّ القلب تماماً، و يصبح خاوياً متهاوياً، ورغم إسترسال خفقاته، فنزيف الدّم يظلُّ شديد الخطورة إلى أن يُشفى الجسد النازف أو يموت فينتهي .ولكن هنالك نزيف المشاعر إذا استمرَّ فهو الجحيم الأبديُّ لصاحبه الذي لا يدري إذا كان على قيد الحياة أم أنَّه أصبح في عداد الأموات، فالنَّزيف يتواصل ويكبر غوره بالصَّدمات و الخيبات، و بتعاقب الطَّعنات و بتوالي الخذلان، و النُّكران، فيمضي صاحب النَّزيف في دروب الحياة

يجتاز العقبات و بقدر المستطاع يحاول تفادى العثرات، فيلوذ بالحب معتقداً أنَّه سيصنع من خلاله المعجزات، ويمحوا من خلاله كلّ المآسي حتى يأتي وقت الحقيقة حين تنزل به النازلات، و تعصف به الأزمات، فيركض نحو حصون أحبته طالباً الحماية مناشداً الدَّعم ثم لا يلقي إلاَّ الفتات حينها يستشعر هول الأزمات، فتهون المصائب أمام عينه مرة بعد مرة ليتعود عليها فيواجهها مهما كان ثقلها، ولكن هناك ممن تهشمت نفوسهم و تبعثرت مشاعرهم و تبخرت حرارة و دفء عاطفتهم وهم من لا يستوعبوا هذه الحقيقة فتطحنهم الحياة لتأتي فكرة الإنتحار أحياناً في تلك الرجفة التي هزَّت قاعَ قلوبهم وذلك حين خابت ظنونهم اتجاه من أحبوهم بصدق . وفي الأخير أقول لك: حتى تبني ذاتك و تحقق وجودك لابد أن تتعلم كيف تُقدس نفسك، فأنت لست فرصة لأحدٍ و لست بديلاً لأحد و لا علاجًا مؤقت لأيّ مخلوق، بل أنت أروع مخلوق يجب عليك أن لا يكون وجودك افتراضيّاً لمشاعر كاذبة، فأنت العظيم عظم من خلقك في أحسن جمال فهو ربُّ الكمال الذي منه البداية وإليه الزَّوال، وعليه تذكر أن في جوف كلّ إنسان منّا قوة كبيرة قادرة إن عرف كيف يسخرها لخدمته على التخطي و التجاوز في المقاومة، و في الصَّبر و في السَّعي وراء الطمأنينة، و في تضميد جراحك النفسية بنفسك دون الحاجة للآخر، فأنت الأحق بك وعليه استغلَّ قوتك الدفينة ولا تتجاهلها فمتى استوعبت قوتك الداخلية المتمسكة بحبل الله المتين الذي به ترتقي و لا يهان شخصك مهما كان الذي أمامك فالله صاحب التمكين ومنه تيقن أنّ لا شيء مضمون في هذه الحياة، فكلّ شيء قابل للزوال

و كلّ شيء حرفيّاً بيد الله تعالى، فهو الذي يقول للشيء كن فيكون فلا تحاول السَّيطرة على حياتك، فهذه الفكرة هي قمَّة الوهم فلا أحد يعلم ما الذي سيحدث له بعد دقيقة من الآن، ومنه تذكَّر لعلّ الإبتلاء الذي لا تحبه يقودك إلى قدر جميل لم تحلم به، فالله يأخذ بقدر ما يعطي و يعوض قدر ما يحرم و ييسر بقدر ما يعسر، فتوقف عن إنتظار أحد من الخارج ليصنع لك لحظات جميلة، و ابدأ بصنع لحظاتك الدافئة بنفسك، فلعلك موجود بداخلك، وتذكر أن الله خلقك لغاية فلك غاية عليك أن تدركها، فلا تغادر قبل أن تصلها، و لا تبرح حتى تبلغ
ولنصرك الله نصراً عزيزاً، فقد يكون الواقع خشناً لكن لا طريقة لمصافحة سوى بإرتداء قفازات من الحُبَّ، فإياك أن تذبل أو تسمح لروحك أن تنطفئ أو تختفي شغفك فلا شيء يستحق أن تجف يا جميل، فإعتن بنفسك .

**هوارية بن علي: الجزائر**

## "ظننتها انتحرت"

لم أخف مثل تلك الليلة، لا زلت أذكر معظم التفاصيل، لا بل بكل تفاصيلها .لازالت صورتها في ذهني، وهي مستلقية على الأرض، ظننتها ميتة،لكن كانت تلتقط أنفاسها الأخيرة،ما بي حتى رأيت قارورة بجانبها حينها علمت أنها انتحرت .

فعلت كل ما بوسعي كي تستعيد وعيها، والحمد لله فَعَلَتْ . فتحت عينيها مبتسمة، وقالت بكلمات متقاطعة :

أنت، أنا، ميتة لما أنقذتيني تطلعت نحوها بعينين دامعتين وقلت

:مابكِ يا عزيزتي؟

قالت بنبرة حزينة :

هذه هي المشكلة،لا أحد يسألني عن حالي، ولا من يشعر لأحزاني، الكل يقول أنني مذنبة .فبما ستفرق إن كنت حية أم ميتة ؟

قلت: نعم،بالطبع أنتِ مخطئة .مخطئة بحق نفسك، مخطئة لأنك لن تقدري نفسك، ووضعتِ حمل سعادتك على أكتاف غير متزنة .

لا، والأبشع من هذا نسيتي ربك ؟أظننتي أنكِ لن تحاسبي على فعلك هذا ؟

فهذه جريمة بحق نفسك .أما فكرتي أنك ستلاقي ربك؟

اسمعي ياعزيزتي إن أردتي السعادة فوالله لن تجديها إلاّ بجوار ربك . وان أردتي الدلال دللي نفسك.

أما عن الفضفضة .فلن تجدي سميعاً عليماً غيره جل علاه . يكفي أن تجلسي على سجادتك، فلن يردك خائبة، فلاأحد يستحق دموعك، ولا أن تنهي حياتك فداه، هذا خطأ .أسعدي نفسك بنفسك .

ضمتني بقوة وقالت :

شكراً، شكراً لأنك أنقذتيني، ومن جميل حكيك سمعتيني، فأنا اليوم ولدت للمرة الثانية .

**كوثر البويسفي: المغرب**

## "سِرّي"

فجأة أحببت العزلة وسط الاكتظاظ

الوحدة وسط الجماعة

الظلام وسط النور

الهدوء وسط الضجيج

لا أدري

أيّ نوع هذا من الشعور

أيّ نوع هذا من الاكتئاب

أيّ نوع هذا من الاختناق

أشعر

بالألم رغم صحة جسدي

بالحزن رغم سعادة يومي

بالامبالات رغم اهتماماتي

بالضيق رغم ابتسامتي

سارحة

في دوامة أفكار مشوشة

في فضاء من السواد العتم

في غربة عن نفسي دون شعور

أقول لي نفسي

استيقظي من نومك و انهضي عن فراشك

افتحي نافذة غرفتك و استقبلي أشعة شمسك

لتجيبني قائلة :

لا أستطيع

إني في اللحظات الأخيرة من حياتي

آخذ أخر أنفاسي، فقد سال الدم من شرياني

ولا أحد انتبه لغيابي ...

ولن أكون حاضرة إذا انتبهوا...

فقد استودعتهم...

**عديل صفية :الجزائر**

# خاتمة

مهما كانت حياتك سيئة

هناك شيءٍ واحدٍ يجب ألا تنساه أبداً.

إن إيمانك بالله أولاً وبنفسك دائماً

سيكون أمل لأن تزهر حياتك من جديد.

زقالم كريمة: الجزائر

لم أفكر سابقاً في شيء يسمى
الإنتحار، لكن مغامرة أن هناك عالم
أجمل، عالم لايسوده الألم، يراود
شغفي بكل صدر رحب بالذهاب
إليه وأنا أبتسم