

مجموعة مؤلفين

أنت المقصود

فروع غير
مألوف...

تحت إشراف

حياة سالمي نيلا

بينية عبر الحبير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"أنت المقصود"

مجموعة مؤلفين

تحت إشراف

بشينة عبد الحميد

حياة سالمى نيلاء

مشاركات كتاب "أنت

المقصود"

- 1/نويقس بشرى/بومرداس (انتر
لامانع لدي)
- 2/خضر مريم/تيازة (فيلوفوبيا)
- 3/زينب بربوشة /تلمسان(أيا أنت
تعال.)
- 4/لعموري سهام /ميلة(لاتكتئب)
- 5/فاطمة أمنزوي /المغرب(ألم يحن
الوقت؟)
- 6/دعاء لمقود /قسنطينة (كن قوياً)
- 7/مندوح فتوحة/ ولاية سيدي بلعباس
(رسائل أبت أن تنحرق)

8/رقية بادي (عصماء)/الوادي(ستفرج
من حيث لا تحتسب)

9/فاطمة بادي /الجزائر (الحنن
ومضة عابرة)

10/إكرام زجاج /ميلة (سيمر كل شئ
(

11/(هاجر فاسمي/الجزائر ولاية
بومرداس){مفاتيح لحل ابواب تنير
حياتك}

12/رشيدة حزاير /المغرب (سبيقي
رأسي مرفوعاً عالياً)

13/منور وصال /ميلة (بداية جديدة)

14/بوشامي أماني /أم البواقي (خراب
_اليكسيثيميا)

15/عمرّون حنان / وهران (على
حافة الإنتحار)

16/خذري تهاني / سوق أهراس
(النفسي قبل أن تكون لغيري)

17/مريم الفطواكي /المغرب (بعد
العسر يسرا)

18/مادي زاهية /وهران (ويبقى
الأمل)

19/بوجاني فاطمة الزهراء /تلمسان
(لا تيأس)

20/كيحل مريم /ورقلة (إبتسم ولا
تحزن)

21/موراد أمينة ملاك /الجزائر
(همسات عليها توقظك)

22/منال بخاخشة /باتنة (إلى النور)

23/صغيري صبرينة /ميلة (هناك
فرصة)

24/نور الهدى بو شنافة /المدية
(استفق)

25 /فرعيش قدس /ميلة (رسائل أمل
"ستفرج")

26/بالطيب ملاك/الجزائر(قيود قد
كباتني)

إهداء

لكل شمسٍ مختبئة وراء الغيوم .

لكل قمرٍ أخفى ضياءه النهار .

لكل بحرٍ احتضنت أعماقه الكنوز .

نعم أنت المقصود بهذا الكلام !

يامن تقرأ هذه السطور . يامن عشت

بين حروفها تائهاً ، عالقًا بين

صراعات الحياة بحوارات شائكة ،

فاتخذت الأمل رفيقًا في ذلك الدرب

الطويل ، لتخرج من تلك الحرب

منتصرًا ، رافعًا سيف الإرادة لتقطع

به كل العقبات والمعوقات .

لكَ يامن سافرتَ في بلدان الأوجاع ،
فجعلت من الأنين والآهات أغنية
تتراقص على نعماتها ، متناسي لتلك
الخناجر التي تقطع روحك .

لذلك القوي المتضاعف الذي أدرك
حقيقته فقلب خسارته إنتصار .

لمن عاش وسط الظلام يتحسس ألوان
الحياة .

لمن حطّم الحواجز بينه وبين السعادة
.

ليس لدي شك بأن لكل منا ظلمته
الخاصة ، لكنني على يقين بأن هناك
من صنع ثقبًا في ذلك الظلام سامحًا
للنور بالدخول منه .

نعم أنت المقصود !

بقلم سالمى نيلىة حياة

المقدمة

قلوب مشوهة ... نديبات ممزقة
... آهات تعصف بأرواحنا ... تكاد
الأرواح تنطق ... طلايمس مرمية
... كل هذا هنا وفي مكان واحد .

أراك الآن تلملم حطام روحك بعد أن
تعاليت إلى سماء ربها الخالق ... تلوج
بيدائك كطير مكسور الجناحين عازما
على الطيران ... كتلك السمكة التي
تحاول العيش خارج البحر ... أراك
تصعد هنا وتدرجيا لحافة النجاح
... ماذا حل بك؟! أحاول بتر أفكارٍ
مخزية تكاد تدفع بي إلى حافة
الإنهيار ...

إجلس قليلا خذ نفسا عميقا اقرأ هذا
الكتاب فأنا أظن أنك أنت المقصود بكل

تلك الحروف المبعثرة حاول ترتيبها
ستنجح أعدك بهذا .

الكاتبة: عبد الحميد بثينة/الجزائر

إنتحر.. لا مانع لدي

واقف على حافة مبنى إنكسارك تود
التخلص منه، يفصل بينك و بين
٩ راحتك حركة واحدة، قفزة ربما أو
طعنة أو جرعة، تفصل بين ترك
همومك و العيش فيها لحظات،
أنفاسك تتقطع شاردأ في مدى سلامة
تفكيرك، لا يمكنك تمييز الصواب.

توقف! تريد القفز؟ تريد أن ترحل؟
تتخلص من همومك صحيح و آلامك
و إنكساراتك و خذلانك و هفواتك
بالإنتحار.

هيا إنتحر! لماذا توقفت؟ خائف من
الموت صحيح، خائف من ألمه و
سكراته.

دعنا نتحدث، لا لا تخجل تفضل
إجلس ثم إقفز بعدها إن أردت أو إفعل
ما تريده

لما تريد الموت، توقف سأجيب
نفسي، ترهات ترهات يكرهونني
العالم ضدي ينتقدونني تعبت كسرت
تحطمت، صحيح؟

ستموت و سينسون أمرك، لن
يحطموا شخصا ميتا لكن قصتك
ستتناقلها الألسنة "قنط من رحمة ربه
فانتحر"

لماذا تنظر إلي هكذا بعيون واسعة و
كأنك لا تعلم أن ما تفعله حرام،
أشتتتتتتت.. لا أريد تبريرات، ربك من
دبر لك حياتك و عدلها و أنت تريد
الإنتحار هربا من قدر الله و كأنك

تعارضه.. أي كفر أكبر من هذا،
توقف عن البكاء و لنترك الله جانباً

"سيدتي إبنك أو إبنتك إنتحرت"
تليها الصرخات "فقدت فلذة كبدي
فقدتها لم أشبع منها" دموع بكاء و
صرخات أم إنتحر أحد أبنائها بسبب
همومه التافهة التي لا تبدو شيئاً أمام
ما ستمر به

أ تظن أنك الوحيد المهموم.. لو كان
الإنتقاد، الهموم، الخذلان، الإنكسار
سبباً للإنتحار؛ لإنتحر الأنبياء قبلك..
و هل يبدو ما تعيشه شيئاً أمامهم؟ لا
أظن هذا

آسف على تضييع وقتك

هيا إنتحر

أرى أن قدماك ترتجفان..

غيرت رأيك إذآ، حمدت لله
هيا بنا تعال أدعوك لفنجان قهوة

الكاتبة: نويقس بشرى / بومرداس

كن قوياً

استمر .. كافح ... قاتل ، يا صديقي
من أجل حلمك ولا تستسلم مهما كانت
الظروف .

الحياة فرصة لا تضيعها فهي عابرة ،
عشها بأبسط تفاصيلها ، الجميلة و
السيئة كن قوياً لا تدع للضعف مكاناً
في نفسك ، و لا تدع لليأس ملجأ في
قلبك، و لا تدع للحزن مأوى في
حياتك ، لا تستسلم مهما ظلمتك
الحياة و مهما إعتدت عليك مهما
قست و مهما أتعبتك، لا تستسلم
كن أسطورة كن متميزاً إسعى لتحقيق
أحلامك و طموحاتك و أهدافك فأنت
تستطيع نعم تستطيع و إن بدا لك

العكس ، أنت قادر على النجاح و
الوصول مهما كانت الظروف ضدك ،
و مهما كان كل الناس ضدك فاعلم
بأنك أنت الأقوى ، و أنك أنت الأسمى
،

فتلك التجارب القاسية التي نعيشها
في كل مرة هي التي تقوينا تمدنا
بأسلحة لم نكن نملكها لمواجهة هذه
الحياة هي التي تعطينا دروساً و
تعلمنا في كل مرة شيئاً جديداً ، هي
التي تبكيننا و تتعبنا فقط من أجل أن
تقوينا ، هي التي تفتح لنا أعيننا على
الحقيقة التي لم نكن ندركها ، هي
التي توصلنا إلى القمة بالرغم من
كثرة إصطدامنا بالعقبات و من كثرة
تلك الصدمات .

كن متفانلاً و إيجابياً و كن واثقاً من
الله ثم بنفسك ،
بإذن الله ستنجح و ستصل و ستسعد
في الآخر

الكاتبة: دعاء لمقود/ قسنطينة

رسالة إلى منحر *

لا تستسلم لليأس ، فهذه الحياة كلها
بأس ، ما خلقنا فيها لنعيش في فرح
ومرح ، فلا بد أن يصيبنا الترح ، لا
تنسى عبوديتك لله تعالى ، فلا تتمرد
على أمره وتأباه ، ما زال في عمرك
الكثير ، فلا تدري لعله خبا لك الخير
الوفير ، فأنظر من حولك فلا شيء
يدوم ، ما كان بالأمس غير موجود
اليوم ، فإن كانت حياتك ليل فأبشر لا
بد من طلوع الفجر .

الكاتبة: دعاء لمقود قسنطينة

أيا أنت تعال

أجل أنت ... أبيض كنت أو أسمر
... طويلاً أو قصيراً ... جميلاً أو جميلاً
... أنت المقصود في هذه السطور التي
لربما تلامس غشاء قلبك فتدعني
أدخل إليه أعطيه كل ما أملك من
سعادة بكل ما في قلبي من رحابة ...
أثق تماماً أنك عشت ماضٍ .. أسوء
بكثير من أن يوصف .. لست أدري
ربما فقراً مررت به ، ربما إتهاماً
، ربما طعنة من قريب أو من بعيد
سواء .

لكن ...

ما أود إخبارك به أنه لو لم يحدث ذلك
لما كنت هنا ... لو لم يحدث ذلك لما

قرأت هذه السطور بعينيك الجميلتين

...

ما حدث لك كان حتماً خيراً لك فخالق
الخير لا يأتي إلا بخير ...

ما ساءك من الأمور كانت سراء لك
ولم تنتبه أنك تملك جنة الدنيا بين
يديك :الرضا....

ما أزعجك في حياتك من أناس أو من
اتهامات استغربت قساوتها ما كانت
إلا مطهراً لك لتمشي على الأرض
وليس عليك خطيئة ...

ألزمت نفسك شيئاً ليس يلزمها
وحطمت ما يستحق التحطيم لكن مع
ذلك أقول لك :لو لم يحدث ذلك لما
كنت هنا ...

أعتقد أنك الآن تمر بفترة عويصة
عزيزي القارئ ، أقول لك : هذا الوقت
سيمضي

كل مرّ سيمر ...

بين يديك جنة الدنيا : الرضا

عش جنة الدنيا فإنه لا ذاق لذة جنة

الآخرة من لم يعيش جنة الدنيا ...

أراح الله قلبك

الكاتبة: زينب بربوشة / تلمسان

ألم يحن الوقت؟!!

ما بك أراك حزينا طيلة الوقت ، دامع العين، كسير النفس، خائفا مستسلماً لصعاب الحياة، تهرب من الواقع غارقاً في وهم لا ينتهي ، ألم يحن الوقت كي تفيق من الغيبوبة التي وضعت نفسك فيها هرباً من الحياة؟! ألم يحن الوقت كي تبدأ من جديد كي تقا تل وتحارب عوضاً عن الهرب كي تعيش حياتك و تواجه مشاكلك؟! إكاذب يا صديقي من أخبرك أن الهروب هو الحل ، الهروب للجناء فقط فهل أنت جبان ؟

بالطبع أنت لست كذلك ، حاول فقط ولو لمرة واحدة والله لن يخيب ظنك أبداً،

إرجع إليه دائماً مهما أخطأت وأذنبت،
سيتقبل ثوبتك، وسينير حياتك، ويحل
مشاكلك، أو لم يحن الوقت يا
صديقي؟

الكاتبة: فاطمة أمنزوي المغرب

فيلوفوبيا

مشاعرنا المبالغ فيها، ثقتنا المفرطة
وعاطفتنا الزائدة هي من الأسباب
الرئيسية التي ميزت الفترة الصعبة
التي مررنا بها حتى الإيماء بالرأس
أصبح ثقيلًا!

-بالغنا في إعطاء قيمة لناس
عابرة... بالغنا في القسوة والحزن
على أرواحنا بالغنا في البكاء
لأشياء تافهة لا تستدعي ذلك.. بالغنا
في التفكير حتى أصبح مرضا مزمننا
ينتظر الليل ويبدأ ألمه ليحرمننا من
الهروب والنسيان بحجة النوم
...بالغنا في إختيار قرارات خاطئة
لإرضاء غيرنا، بالغنا في الإهتمام
ولم نجد في لحظات ضعفنا، غطى

علينا ضباب الملل والخذلان ونحن في
العشرينات أيعقل هذا!

ووصفنا بغريق أخرس يلوح ببيداه
لرجل أعمى، كنا مرغوبين ونحن
لطفاء ولم يقبل أحد ما الجزء السيئ
منا

• لماذا!

رحلتنا مختلفة، أهدافنا مختلفة
ومعادلة الحياة مختلفة، حتى منطق
التفكير مختلف نميل للاستقرار رغم
العقبات ومدركين أننا عظماء
لثبات القوة في أنفسنا رغم الإهتزاز
من حولنا

ننسى نحب ونحن بطريقة مختلفة
تتميز بالعطاء لكن سرعان ما
نستوعب الطيبة التي وهبناها كانت

زائدة عن اللزوم فلو كان بيدنا
لمحوناها وسذاجتنا وغبائنا بأن كل
الناس أنقياء وطيبون!

وربما ثوب الطيبة والحب والنقاء
ألبستنا إياه أمهاتنا منذ الصغر
وإحتفظنا به لذلك لا نستطيع
التخلي....!

وحتما كل ما بالغنا فيه كان بصدق ..
لذا سنواصل المسير مبالغين في
فرحتنا تارة من أيام خذلتنا إحساس
رهيب يدفعنا لنواصل فيه

• معظم الناس تبالغ في ردات فعلها
حبا و اهتماماً وعتاباً لطرف آخر
وينتهي بها المطاف منحنية في حضن
الوحدة .. لكن الوحدة أحياناً تقتل كل
ذرة أمل ، إستمرار ، تطور يحتاجه

الفرد في حياته إنها مريحة لكن
موجعة

يقال إذا ذرف الإنسان جهد فوق
طاقته يتضرر عضوياً، نفس الشيء
عندما ذرفنا فائض من الأحاسيس
والمشاعر والخوف والتفكير
والمواقف التي لم نجزي عليها هذا
كله يضر صحتنا النفسية... هي أهم
من كل شيء

إذاً ! لماذا لا نبالغ في التفكير
الإيجابي لمستقبل قريب و مجهول في
تحقيق طموحات بعيدة أو نجاح كان
مستحيل، هيا لنتجاوز كل مُرٍ عكر
سكر أيامنا، أو نجعل راحتنا الكبرى
هي سعادتنا عندما لا نربطها بأحد
أو الضحك من أعماق قلبنا،
ومجالسة رفقة لا تعوض أو نوقف

الزمن لنستمتع بلحظات مميزة كأنه لا
يوجد شيء اسمه الغد ولا نخبر
الآخرين بأسرارنا و نبادل أحاسيس
مع أشخاص مثلنا أقصد نادرون...
طيبون.. أنقياء و فقط!

الكاتبة: خيضر مريم /الجزائر /تبيازة

ستفرج من حيث لا تحسب

الحياة طريقين شئنا أم أبينا طريق
لشداد والصعاب ، وطريق للسعادة؛ كل
يوم سنحرف لطريق نحن نحب
طريق السعادة كثيراً ولا نود أن
نتخلى عنه هذه فطرة في كل شخص .
فمن يرضى الحزن لنفسه؟ لكن تشاء
الأقدار أن نجرف إلى ذلك الطريق
الصعب العسير، أن تمر بنا أيام مرة ،
لكن لن نتركها لن نسكب أحلامنا
أرضاً بسبب تلك الأيام ، لن نتخلى
عن الحياة بسبب أيام كهذه . أنت يا
من ابتعدت عن الله يامن ضعفت
لشيطان لو أنك تصلي ركعتين تذهب
قلبك خيراً من أن تكتئب وتبيع حياتك
لظلام تحبس نفسك بقبر لاداعي لذلك

فهناك ما يسمى بالموت لا محاله
سيأتي وتقبر، لماذا تقبر وأنت حي !
تراجع عش لنفسك لمن يحبك . تعبت!
قاوم ، تعثرت ! قاوم ، سقطت ! قف
من جديد إذا كان سقوطك بيدك فأنت
ستتغير وتعالج مرض قلبك وإن كان
بيد غيرك فأنت سترميه على طرف
الطريق ، وتواصل شد العزم اليوم
سننهي مصطلح الإنتحار سينسى،
سيحذف من عقلك اللعين الشقي الذي
لم ينضج بعد فلو نضج ولم يكن
بدائرة الغافلين لما فكر بهذا الإنتحار،
سينتهي العالم ستموت وتشيع جنازتك
ستحرق قلب أمك التي شقت في
تربيتك وأبيك الذي عانا الدنيا لأجلك،
لما ستركهما في ذاك العار؟! لما قتل
إبنكم نفسه ! لما قتلت إبنكما نفسها!
فيما قصرتما معها سيحرقان والعالم

لا يرحم، فأرحم والديك ، أنت شاب
يافع قوي ذا مهارات و مواهب، أنت
تحجز نفسك في غرفتك الضيقة بين
جدرانها الأربعة فكيف ستفتح لك
الأبواب لتخرج من ذاك الحزن. أنت
ستقاوم وتخرج وتقول: أنا أستطيع!
أستطيع أن أتجاوز كل الصعاب مهما
طالت أنا بطل أمي وأبي، الذي لا يمل
ولا يذله شيء، أنا عظيم لدرجة أنني
أصطاد السعادة والبسمة وأنا في رحم
الحزن .

إذا كان الفرح من نصيبي، أيضا
الحزن من نصيبي ، ومثلما أرحب
بالسعادة سأرحب بالحزن ولن أتركه
يطيل عندي فأنا مؤمن بأن الذي
يمنحني السعادة هو الإطمئنان

والإيمان بأن الله سيفرجها من حيث لا
نحتسب.

الكاتبة: رقية بادي (عصماء) /الوادي

رسائل أبت أن تتحرق

يامن عقد قرانه مع الحزن وأصبح
شريك حياته، ها أنا اليوم أهنتك
بعبارات أسي على ما جرى لك.
لأكتب لك قصائد شبه محذوفة لعلها
تصل إليك، كلام مكبوت بداخلي ،
ولييتها تزف لك حروفي لتحتويك في
عزلتك ، كيف أحولها من كلمات إلى
بلسم شفاء لجروحك ، عيونك قد
أصابها شلل اليأس ، لما تحرمتنا من
بريق نظرات تلك لعيون ! ألا يليق
بسيادتها أن تزورها السعادة يوما ما
..!

كل شخص في هذه الدنيا قد شرب من
نفس الكأس الذي تجرعت منه أنت ،

ولكن بمعانٍ مختلفة، وسطور
منحنية، ولكنهم كلهم تناولوا نفس
حبوب الدواء ، قد عززوا ثقتهم
بأنفسهم ، وأنهم لا يليق بمقامهم إلا
الأفضل ، وأنهم أشخاصا ذوي قلوب
راضية ترضى بقضاء الله وقدره. لقد
حرقوا زمن الحزن وصنعوا من رماده
فيتامينات وأنسولين خاص بفقد
الشعور بالسعادة؛ لعك أنت المقصود
! لما تحرم نفسك من الاستمتاع
بحلاوة الدنيا في حدود منطقي؟! لما
تسبب لنفسك الإنهيار ! ما ذنب تلك
العيون ! لما كتبت لها روايات
البؤس! أخبرني هل تلك الأشياء التي
سلبها منك الزمن تستحق من أجلها
أن تعيش في دوامة الحزن وفي
حلقة الكآبة الأبدية؟! كن متيقناً أن
الفرج سيطرق باب فؤادك ، ألا يجوز

لك أن تستقبل الفرح وأنت في أبهى
صفاتك؟ لعل هذه الكلمات كتبت لك
لتصفحك صفة التذكرة الأربعين
فتفتح بها كل عقد الكآبة ، وتعيش في
حوض الأعجوبة ، لعلك أنت المقصود
بكلامي ، سيأتيك نور مشرق معلناً
نهاية شهر ستين خريفاً من الحزن ،
لتشرق أنوار الشمس من مشرقها
خصيصاً لك لتشاركك سعادتك . كن
على يقين أن الهموم ستزول ،
ونصيحة لك عطر لسانك بذكر الله
لقوله تعالى "ألا بذكر الله تطمئن
القلوب"

الكاتبة: مندوح فتوحة/ ولاية سيدي
بلعباس

الحزن ومضة عابرة

حياتنا تتغير يوماً بعد يوم، من أفضل
إلى الأفضل ، فتارة حزن ، وتارة فرح
، لكل منا نصيبه فيها... لذلك علينا أن
نغير تعاستنا إلى سعادة ، فمهما
حدث علينا أن لا ندع التعاسة تغزوا
قلوبنا ، فبعض منا بسبب حزنه يدخل
في دوامة لا خروج منها، أو بالأحرى
دوامة الإكتئاب .

يقال أن الإبتعاد عن الله يسبب
الإكتئاب ، وأنا أقول: إبتسم ! إبتسم
ولا تنظر للجوانب المظلمة في حياتك
، بل تذكر دائماً جوانبها المشرقة ،
وهناك ستحل بقلبك السعادة، وهذا ما
نريد أن يعيشه كل منا ، عليك دائماً
أن تتذكر أن الله كريم ، وأن ترضى

بما كتبه الله لك رضاءً تاماً ، وتتقرب
منه عز وجل ليداوي جروح قلبك ،
ويخفف آلامه بتلاوة قرآنه العظيم .
عليك بممارسة الرياضة ، وأكثر شيء
الإبتعاد عن الأشخاص السلبيين ،
والتقرب من الأشخاص السعداء ذوي
الإبتسامة الدائمة ، فوجودهم في
حياتك أمر رائع.

وعليك أيضاً أن تنظم وقت نومك ،
فالإستيقاظ باكراً يفعمك بالطاقة
الإيجابية .

أما التفاؤل وعدم فقدان الأمل يجعل
منك إنساناً لطيفاً وسعيداً .

حاول دائماً أن تتوقف للحظة ،
واستعد ما إستنزف منك ، ولملم
شئتك ، وتوكل على المولى ،

وانسى ما مضى. وافتح صفحة جديدة
عنوانها "السرور" ، وامضي
فأنت في المسار الصحيح ، ولا تلتفت
وراءك ، فهاجس الاكتئاب دائماً يلاحق
كل فرد منا ، وهنا نتدارك أن الحزن
مجرد ومضة عابرة ، لن يتوقف فيها
العالم إجلالاً لحزننا.

لذا علينا أن نبحث أين تكمن فرحتنا
ونسعى لها ، أو بمعنى آخر علينا أن
نفجر الفرحة التي بداخلنا كي نعيش
سعداء ...

الكاتبة: فاطمة بادي/الجزائر

هناك فرصة

لربما الآن أنت وحيد مشتت وتائه ،
ضائع لحد كبير ، لا تعرف ما يحصل
حولك خائف من مجهول ، أفكار
سوداء تدور داخل رأسك وتحتل
مساحة كبرى ...أعلم أنك تطرح
تساؤلات كثيرة على نفسك ولا تجد
إجابتها ، تشعر وكأن الكون كله تأمر
عليك ، تشعر أنك دون فائدة ، فرغم
كل محاولاتك ومجهوداتك إلا أنه لا
يتحسن أي شيء ، بل ينتقل من سيء
لأسوء .لماذا ولمن أعيش؟تطرح
هذا السؤال على نفسك مراراً وتكراراً
دون أن تجد الجواب ، فكرة أنك دون
جدوى ولا فائدة منك مهما عملت
وإجتهدت إكتسحت رأسك ، الأسوء

من هذا كله أنك تفكر في أمور كارثية
، كترك كل شيء خلفك والذهاب
(الموت)، تفكر وتزرع فكرة أنه إن لم
تكن موجود في هذه الحياة سيكون
كل شيء بخير ، فوجودك وعدمه
نفس الشيء بالنسبة لك مهلاً ! ما
رأيت لو نضع كل هذا الكلام السابق
جانباً ، إسمح لي بأن أخبرك بشيء
مهم ، مهم جداً ، الإنسان أي أنا وأنت
، خلق لحكمة ، خلق لهدف ، فأنا
وأنت وأي شخص على هذا الكوكب
معجزة ، نحن أعجوبة لقوله تعالى
: {وكان الإنسان أكثر شيء عجبا} ،
ميزنا الله سبحانه وتعالى عن الكثير
من خلقه ، نحن هنا على هذه الأرض
خلقنا لسبب وجيه ، وبما أن رب
الوجود أوجدنا فهذا يعني فرصة لكل
واحد منا ، أن يكون ما يريد ، فذلك

الصباح المشرق الذي بات روتينياً
بالنسبة لك وأصبح لا جديد في حياتك
هو فرصة، فرصة لتجرب تحضير
قهوة الصباح بطريقة مختلفة عن
العادة ، هذا الصباح المشرق المبهج
هو هبة من الله عزوجل ، هناك
أشخاص كثيرون في العالم ينامون
منتظرين الغد لمشاريع جديدة ،
وأمال جديدة ، لكن لا يستيقظون
صباحاً ، هناك من يترك خلفه
مشروع حياته الذي بدأ فيه لتوه
، وهناك من كان ينتظر اتصالاً كفيلاً
ليزرع أملاً كبيراً داخله ، في الجهة
الأخرى هناك أنت ! الله يحبك يعطيك
فرصة جديدة كل صباح لتجربة
أشياء جديدة . يمكنك فعل كل شيء
تريده ، فقط تحلّى بالصبر والعزيمة
لمواجهة تلك الصعوبات والعقبات

،واسمح لي لأذكرك بشيء آخر : هذه
الروح داخل جسدك التي تفكر
بإزهاقها عند أول مشكلة لك ، وهذه
الدماء المتدفقة في شرايينك ، إنها
هبة ! لاحظ نفسك جيداً أنت تتنفس
بشكل تلقائي كل ثانية ، في حين هناك
بعض الأشخاص يجب أن يوصلوا
بآلات وأسلاك لأخذ ذلك القسط من
الهواء الذي تستطيع أنت أخذه متى
أردت . هل ما زلت ترى أن هذه الروح
، هذه الأمانة ، هذه الهبة ، أنه من
حقك إزهاقها متى طاب لك ذلك؟
يمكنك هذا ، يمكنك أن تكون ما تريد
، تحتاج فقط لوضع هدف نصب
عينيك ، ولا تدع الفراغ يقتلك ببطء ،
ويزرع فيك أفكاراً لا جدوى منها ،
وتذكر أن هناك فرصة ، أنت هنا
الآن إذن لك فرصة ولك حرية العيش

، تذكر أنه مادام رب الوجود أوجدك
هذا يعني أن لك فرصة لتكون ما
تريد ، فقط إطلع على كيائك ،
وتعرف على نفسك ، لتعرف جوهرك
لتعرف من انت ... اطلع ... إبحث عنك
! عن نفسك ! وتفاعل لا تيأس

الكاتبة: إكرام زجاج/ميلة

مفاتيح لحل أبواب تنير حياتك

يمر الناس في هذه الحياة بمراحل عاطفية كثيرة ، هناك ما يسهل تجاوزها ، وهناك ما هي صعبة ، حيث يصل المرء هنا ! إلى مرحلة التعلق بالطرف الآخر مما يجعله يفكر في الانتحار ، أو فقدان الثقة بالنفس ، فهي مرحلة صعبة جداً ، حيث يشعر فيها المرء بأنه مرهق ، ومتعب جداً ، وغير قادر على الإستمرار و إكمال طريقه ، وهذا بسبب الحالة العاطفية التي مرَّ بها ولم تنجح ، فهذا الإحساس يمر مرة واحدة على الأقل في حياته ، فإما أن يكون شخصاً حكيماً ويتخطى هذه المرحلة بدون أضرار تلحق به ، أو يفقد ثقته عندما

يفكر في الانتحار ظاناً أنه الحل
الأمثل حتى ينسى ويبتعد عن كل هذه
الصعوبات، فيا ترى ماهي أسباب هذا
التفكير الخاطئ؟!!

عند الحديث عن مرحلة تفكير
الشخص في الإبتعاد عن الناس ، أو
الإنتحار فلا بد أن تكون هناك أسباب
متراكمة تتجمع في وقت واحد ، تجعل
الشخص غير مهتم بكل ما يحيط به ،
ولا يوجد له أي دافع للإستمرار ،
فعلى المرء أن يعلم سواء كان بنتاً
أو ولد أن العلاقة بينهم لن تكون
قويةً و مترابطة في وقت واحد ، بل
هي تحتاج لوقت طويل ، ولعلاج هذه
الحالة يجب علينا أن أقدم لكم أيها
القراء هذه النصائح :

أولاً : يجب علينا البحث عن أشخاص
إيجابيين ، فعلينا أن نكون مع
أشخاص لديهم تفكير إيجابي حتى
نتحصل على التحفيز وعدم
الاستسلام .

ثانياً : التصالح مع النفس ، إن
ارتكابك للأخطاء لا يعني أنك فاشل
أبداً ، فتوقف عن لوم نفسك وتصالح
معها .

ثالثاً : هذه المرحلة لا يلجأ لها الكثير
رغم أنها مرحلة مهمة جداً وهي
"الاستشارة الطبية" ، إذا شعرت أنك
ترغب في العزلة والانتحار وإنهاء
حياتك أنصحك بالاستشارة الطبية
لعلاج هذه الأعراض قبل أن تتفاقم .

وخاتمة لكلامي : كونوا أشخاصاً
إيجابيين ، وحاولوا أن تثقوا بأنفسكم

ولا تفكروا في الإنتحار ، لأنه ليس
مفتاح النجاة بل هو مفتاح هلاكك
وهلاك أسرتك .

الكاتبة: هاجر قاسمي /الجزائر
ولاية بومرداس

سببى راسى مرفوعاً عالياً

الجميع يريدك أن تسقط ، والجميع
ينتظر فشلك ، وهناك من ينتظر زعرة
توازن حياتك ، ولا يريدونك أن تستقر
وتبتسم ، تراهم يضحكون لك في
وجهك ويقولون لك إننا معك في
السراء والضراء ، لتكتشف بعد ذلك
أنهم معك من أجل مصلحتهم فقط ،
وفي السراء فقط ، آه ! ومفقودين في
الضراء ، في حزنك وألمك يديرون لك
ظهرهم كأنهم لم يعرفوك قط ، لتتعب
وتبكي ، وتصل إلى حد الصراخ ،
وتنهار تماماً ، وتتعب لدرجة لا تريد
بعدها الإستمرار ، وفي ذلك الوقت
تقول لنفسك أنه لا أحد بجانبك وأنه
لا أحد يعيرك أي إهتمام ، وأنه ليس

لك قيمة بالأصل ، وأنت تمشي
بالطريق تتحني ولا ترفع رأسك البتة
، ومرات تأتيك فكرة أن تتخلص من
كل هذا و تنتحر لترتاح ، رغم أنك
تعرف أنه ليس بالحل الصائب ، لماذا
؟ الإنتحار يا عزيزي و يا عزيزتي لن
يخلصك من المشاكل ولن تترتاح ، بل
ستتعذب أكثر وأكثر !! وتذكر أن الله
يبتليك بالحزن ، فالحزن إبتلاء !!
تذكر دائماً أنك لست وحدك كما
يوسوس لك الشيطان ، بل أنت ملك
وأنت ملكة ، ارفعوا رؤوسكم للأعلى
، ولا تتحنوا إلا لربكم ، فالله معك
لذلك إطمئن مادام الله يحبك فأنت بخير
، ولن يصيبك أي مكروه .

الكاتبة: رشيدة حزاير/ المغرب

بداية جديدة

ما بين الماضي والحاضر. ذكريات
وأمر سينة حدثت لنا ، أوقات صعبة
وعسيرة مرت علينا ، لم نكن نعلم
بأننا سنبقى على قيد الحياة... وها
نحن اليوم نحتمل أكثر فأكثر... تأتي
علينا فترة أثقل من الجبال ، ليس
لنبتعد ! بل لنقترب فسيديرها الله.. ف
عندما يتركك من حولك. سبحانه لن
يتركك أبداً . تخطى الآلام ، فلا شيء
يدوم ، إعتنى بصحتك جيداً فعندما
ينهك الحزن جسمك ، لن يبقى معك أ
حد أنت فقط من تقرر كيف سيكون
يومك ! ابدأ صباحك بالصلاة على
الرسول صلى الله عليه وسلم ، شرب
فنجان قهوة مع والدتك ، والقيام

بالأعمال ... فمهما قست عليك
الظروف لا تفقد شعورك بالإيمان
والأمل . اليوم بداية جديدة ، توقف
عن إخبار نفسك بتلك الكذبة التي
تكررها يومياً . اغتتم هذه الفترة
بالصلاة والذكر ، وابتعد عن كل
ما يحبطك ، وأدرك أنه خلال هذا اليوم
الجميل لديك فرص لا تنتهي لتحويل
حياتك للإتجاه الصحيح .

الكاتبة: منور وصال. /ميله

(خراب).. اليكسيثيميا

أشعر أن روحي ستخرج من
جسدي...إلهي رائحة الحريق من
أين؟؟!سمعت صوت إنفجار ما
هذا؟!الحظة فقط من المتكلم
أجيبوني؟!من الذي يخاطبني؟! اللعنة
أخرج من رأسي رياه أبعده عني فهذه
الروح لا تحتل اثنين ..صوت تحطم
هل سمعتموه؟!لا أظن فهو في داخلي
ففؤادي هو من تحطم ، هاهو صوت
إزعاج آخر هذه المرة صوت شيء
ينقطع أو يتقطع ، لا أدري ما هذا
بحق الجحيم...أوه أظن أن هذا الآخر
صوت أوردتي قد حان وقتها هي
الأخرى لتتعذب...
"لا أرى أيّة فائدة"

"من ماذا؟!!"

"آه من كل شيء ، أو بالأحرى من
منظور أوسع لا نستطيع أن نعرف
ماهي...لماذا نعيش؟ لما أنت حي بالله
عليك؟! هل توجد فائدة؟"

أعلم أنني أخفقت ولكن رفقا
بي...إذن أود إخبارك يا صديقي أنني
أنا من كنت أتكلم هكذا ، نعم هذه أنا لا
تستغرب فكاتبة هذه الخاطرة أو
القصة والله سمّها ما شئت ، قد عانت
مرض الإكتئاب الحاد لمدة ثلاث
سنوات وهي الآن بعمر 17 سنة، ولك
أن تتخيل بشاعة ما مررت به
وبشاعة ما تمر به أنت أيضاً أنا أعلم
، دعنا نتفق على شيء أيها الجميل
أن الإكتئاب مرض وليس شعور حسناً
..! قد يقلب حياتك 360 درجة ، أو

يمكن أن يجعلك تفكر
بالإنتحار... الإنتحار ربما؟! أمر مرعب
أو للصراحة مؤلم ، لكن إذا كنت
مكتئب أو تعاني من قلق أنك ضعيف
أو مجنون ! لا من قال هذا؟؟ أنت
لست آلة تعطلت أحد أجزائها ، بل أنت
إنسان لم تلبى إحتياجاته، إكتئابك
ليس فشلاً بل هو إشارة تود تنبيهك
إلى شيء ما... ليس الإنتحار! توقف
عن هذا ليست هذه هي الإشارة أيها
المغفل ، إرجع بفكرك إلى هنا،
العائلة...كلام الأهل... غياب الأصدقاء
و الوحدة... وهجر الحبيب أهذه هي
الأسباب؟ من أين أتت ألا تؤمن
بوجود الخالق الأعلى للكون العادل
الله سبحانه وتعالى يقول: "ولا يكلف
الله نفساً إلا وسعها" كذلك قال:
"ونحن أقرب إليه من حبل الوريد"

"تري الله بعظمته قريب منك... أروحك
هينة عليك لدرجة قتلها؟؟ أخبرني ألا
تحب نفسك؟؟ إذا متت أنت من
سينجح ومن سيحقق أهدافه ومن
سيفرح ومن سيحب و يحب
هااا!! أخبرني من؟؟ أنت جميل
وأقوى من هذا كله أنت تستطيع ، إن
مع العسر يسراً ، يا عزيزي لما
اليأس؟ أنت تستحق أن تعيش ، وأن
تفرح ، وأن تحصل على مرادك ، أنا
أسفة لكل ما حصل لك ولكن عوض
الله آتٍ ، وستستبشر قريباً ليس جل
جلاله من خلقك لينسأك..حاشا فهذا
مقام الله وما يليه من مقام، إصرف
عنك هذه التراهاات و امض ، توضاً ،
وأسجد ، وانسى همومك ، يا صديقي
لا تفكر بإنهاء حياتك فنحن نحبك
ونحتاجك بيننا ، أنت خلقت لحكمة

ستعلمها عندما تعرف قيمة
نفسك .. فقط إبتسم

الكاتبة: بوشامي أماني / أم البواقي

لا تكتب

يامن ضاقت بك الدنيا وغمرك
الإكتئاب...

عش سعيداً بقلب سليم وأطل البال...
فلا تجعل مسامعك تتأثر بالقليل
والقال...

وأري عجزك الصمود وأبهره
بالقتال...

وإنتظر عوض الكريم ذا الجلال...
لا تحزن ولا تبتئس حتى لو كانت
الهموم جبال...

عش متفائلاً ولو كثرت الأهوال...
فاليوم صدمة ، وغداً فرحة تنسيك
غدر الزمان...

وإن توارت عليك الأحداث إبقى ثابتاً
لاتهان ...

كن صبوراً ، راضياً بأقدار الرحمن...
فالخلود ليس على الأرض بل في
الجنان ...

إمتطي فرس العزم واجعل عالمك
فتان ...

وابحث عن سبل النجاح فما الحياة
الدنيا سوى إمتحان ...

إجعل إرادتك نوراً وسط العتمات ...
قوي أنت لا تصفحك اللكمات ...

كلك فخراً فلا تأبه لتلك السقطات ...

مشوارك عظيم أنثر فيه الزهور
،وتجنب العثرات ...

الكاتبة: لعموري سهام /ميلة

على حافة الإنتحار

فقدت نفسي وقررت الإنتحار
وبت أصارع الألم والحرقة والإحتضار
ماهمني نوم ، ولا عمل ، ولا طلوع
النهار .

أوجعتني الحياة بما يكفي لما عليا
الإنتظار؟!!

هي طريق سرت عليها مستقيمة
كسكة القطار .

لا هدف، لانشاط...، روتين ممل أقضي
به ماتبقى لي من أعمار .

إنتحرنا في سن مبكر وشابت سيقان
الأزهار . عذراً صغيرتي، هو موت
بطيئ لا مجال للإنتصار .

هو لحن ألم نسمعه دائماً يُعزف على
وجع الأوتار .

قضينا الليالي بالتمني نرفع الأيادي
كلما سقطت الأمطار .

لعل دموع السماء تُنجينا من سوء
الأقدار .

الأمل موجود دائماً، مُخبأ وقت
الضعف والإنهيار .

أيادي تساعدنا كلما هبت وقست رياح
البحار .

إنها أشبه بغابة كبيرة مليئة
بالوحوش والأخطار .

حيواناتها بشر ، وما أكثر فيها الغدر
والأشرار .

سلبو ماهيتي، رموني من فوق
الإنحدار .

غدرٌ، خداعٌ، مكرٌ

لا عليك بُنيّتي إنّي أترصد لفعّلتني
الأعدار .

غوصي في أعماق أفئدة الناس ،
وتأملي الأقمار .

إن الله عالم بالنفوس وبالخبايا
والأسرار .

وفقك المولى على حُسن الإختيار
والإدبار .

هذا مقاله لي «عجوز في العشرين ،
في محطة القطار ، وعلى حافة
الانتحار

الى وتيني.....♡

الكاتبة: عمرون حنان/وهران

"لنفسى قبل أن تكون لغيرى"

يمكن أن تعتبر هذه خاطرة أو غير ذلك ، لكنى أعتبرها رسالة تحفيزية بجزء بسيط ، لأنه فى هذا الوقت أنا نفسى متعبة ، فكيف لنفس متعبة أن تثبت التفاؤل والأمل فى نفس غيرها ، سأوجهها لنفسى قبل أن تكون لغيرى

حقم نحو شمس الصبح لا غيم
الشتاء <

كثيرًا ما أرددها ، التعب والإرهاق
والإكتئاب ينهشنى ، حتى أصبحت لا
أتكلم بعدما كان صوتى يزعج جيرانى
ههه كم هذا مضحك !

مبارك على الجميع لم أعد أتحدث .

مبارك على الجميع أصبحت في
الإجابات أتمتم .

مبارك على الجميع أصبحت لا
أستطيع السير في دربي ،

مبارك عليكم كلكم من كنتم تنتظرون
سقوطي ،

لكن لحظة على ماذا مبارك؟

ألم تفهمو؟

أقصد مبارك على خسارتكم لأنني لن
أستسلم ،

لن أفقد الثقة ،

سأطرد الإكتئاب ، وإن لم يرحل هو
سأغادر أنا وأترك المكان .

مبارك عليكم يا من تريدون سقوطي
فأنا لن أسقط ، وإن سقطت فلن أظهر
لكم. ولدت شامخة أرفع رأسي عاليًا ،
لا أهتم بنباح الكلاب* ، أو هراء
الغرباء .

سأرفع رأسي دون حياء ، فأنا لم
أسرق ، أو أقتل شخص فهذا غباء ،
سأصبر وأسير في طريقي ودرج
حلمي فبعد الشقاء هناء ، لن أستحي
من طلب حقي فهذا ملكي ، أنا
سأعيش حرة مستقلة دون خوف من
أحد .

سأدوس على قلبي وأتجاوز كل
الدناء ، وأصل إلى القمم دون إعياء .

الكاتبة: خذري تهاني / سوق أهراس

بعد العسر يسرا

أصبحنا نعيش في عالم لا نسمع فيه
إلا عن الألم والوجع ، والحزن ، لا
نرى إلا وجوه عابسة ، حزينة
وكئيبة ، الجميع يبكي ، يشكي ، إلا
من رحم ربي . لا أعلم أيها القارئ
إن كنت من هؤلاء اليائسين ، أم
حالفك الحظ واستطعت مواجهة هذه
الحياة بصبر ، وتفاؤل ، وأمل ، فإن
كنت من الفئة الثانية فهنيئًا لك ، أما
إن كنت من الفئة الأولى فأنت
المقصود من رسالتي . أنا أعلم بأنك
مررت بأزمات ومشاكل كثيرة
أوصلتك لهذا الحد ، وأعلم جيدًا كم
عانيت ، وتألمت ، وتبعت وبكيت
، صدقني أنا أشعربك ، أتعلم لماذا ؟

ببساطة لأنني مررت سابقًا بما تمر به
الآن أو أكثر ، وأيضًا لأنني إنسان
والإنسان من فطرته دائمًا معرض
للمشاكل حتى قبل ولادته ، فهناك
أطفال يعانون داخل أحشاء أمهاتهم ،
وأطفال عاشوا ح طول حياتهم يتاما
، وآباء يفقدون فلذات كبدهم بين
أيديهم بسبب الحروب ، والله لو
مكّنك الله من معرفة معاناة جميع
الناس لحمدت ربك ليلاً ونهارًا ،
وتيقنت أن ما تعيشه الآن لا يساوي
حتى دمعة نزلت من عيون هؤلاء
الناس . والغريب في الأمر هو أنك
تجدهم راضين بقدر الله خيره وشره
، متفائلين وينتظرون الفرج من عند
الله ، وهذا ما أنصحك به ، تقرب من
خالقك ، أدعوه وحسن علاقتك معه
، وسترى أن حياتك ستتغير بتغير

علاقتك مع الله ، فكلما تقربت منه
تغيرت نظرتك للحياة ، وأكتشفت أن
كل ما تواجهه هو فقط إبتلاء من عند
الله ليختبر صبرك ، وقناعتك ،
وإيمانك . الحياة فانية لا تستحق أن
نعيشها بآلم وحزن ، فما وراءها هو
الغاية وهو الجنة ، فعش حياتك
واستمتع كما تشاء مع مراعات حدود
الله ، وإعلم أن الجزاء من جنس
العمل ، لذلك إسعى دائماً لفعل الخير
، توكل على الله وواجه مشاكلك
برزانة ، وشغل عقلك قبل مشاعرك ،
ولا تيأس من رحمة الله فقط أدعوه
بصدق فهو قادر على تغيير الكون
كله من أجلك ، وأخيراً تذكر أن الحياة
فانية ، وأن بعد كل عسر يسر .

الكاتبة: مريم الفطواكي (المغرب)

ويبقى الأمل ♥

لن ينسانا الله.... ردها دائمًا في
عقلك ، فطالما أن القادم بيد الله
فتصوره جميلًا ، فالله لن ينسى خيرًا
قدمته ، ولا همًا فرّجته ، ولا عينًا
كادت أن تبكي فأسعدتها ، عش حياتك
على مبدأ ، كن محسنًا حتى وإن لم
تلقى الإحسان ، أنت لست ضعيفًا أبدًا
لأنك مهزوم ، بل قوي لأنك تواجهه ،
فلا تقل كلمة مستحيل.... إحذفها من
قاموسك ، وإستبدلها بكلمة تحدي ،
بذلك تواجه مشاكلك بكل سهولة.

إبتسم للحياة تبتسم لك ، قرب يوم
هو رب الغد ، كل ما يأتي من عند الله
جميل ، فقل الحمد لله ، فكر بالفرح

تفرح ، فقليلًا من الأمل وكثيرًا من
الدعاء وتستمر الحياة .

هناك يوم يمر على الإنسان وكأنه
سنة ، والآخر يمر عليه يوم وكأنه
ساعة ، كلاهما يوم ولكن المشاعر
تختلف ، فالتفاؤل وقت الفشل ذكاء ،
والثقة بالنفس وقت اليأس قوة ،
والإصرار رغم المعوقات نجاح بحد
ذاته ، ففوض أمرك لمن لا ينسى من
ذكره ، ولا يخيب من رجاه ، ولا يرد
من سألته ، فمن وثق بالله أغناه ،
ومن توكل عليه كفاه ، التوكل على
الله هي الخطوة الأولى نحو النجاح ،
فالحزن والله لا يدوم ، فصبرًا صبرًا يا
بنى آدم ، كن لربك قنوعًا حامدًا
وشاكرًا ليرويك من رزقه وخيره ،
يجعلك جل جلاله تسجد له باكيًا على

ما أنعمه عليك ، فالقادم أجمل تلك هي
ثقتي بالله .

الكاتبة: مادي زاهية / وهران ♥

لا تيأس

تمر علينا أيام تكون فيها جميع
الأبواب مغلقة ، تفكر كثيرًا في البحث
عن الحلول لكن لا تجد ، تحس بأن
الظلام يعم هذه الدنيا ، لا يوجد أي
ضوء لكي نخرج من هذه المشاكل ،
كالحزن ، أو أفكار التشاؤم ، أو
الإكتئاب ، قد يكون ذلك بسبب فقد
عزيز وافته المنية ، أو كثرة الديون
ولا نستطيع سدادها ، أو مشاكل في
العلاقات الإجتماعية وعدم الوصول
للحل ، أو الفقر لأقصى حد ، أو
ممارسة أحد الآفات الاجتماعية ، أو
عدم الحصول على وظيفة ، و
أصعبهم ما يرتكبه الإنسان من ذنوب
، وكثرة المعاصي ، أو مرض خطير

يصيب الشخص ، فنصبح في أسوء
حال ، نكتئب ، نحزن نبكي ، نصرخ
... أو نكتم فيملاً الضجيج قلوبنا .

كم هي صعبة الحياة ! والأصعب
عندما نحاول الهروب من مشاكلنا ولا
نجد الحلول فيكون المهرب هو
الإنتحار .

تنفس جيداً و إسمعني ! الإنسان
جوهره ، وعقله حكمة ، وقلبه
مشاعر من ذهب ، على الانسان أن
يقدر قيمة نفسه لأنها أمانة عنده ،
ويحفظها من أي أذى لأنه سوف
يحاسب عليها عند الله كما قال الله عز
وجل :- "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان
بكم رحيمًا " .

فمابالك بإنسان يؤذي نفسه بالقتل
والإنتحار !!!!!

مهما كان حجم المشكلة كبير ، ومهما
كنت في حالة يأس و حزن ... فإن الله
كان بنا رحيماً ، ما أعظمك يا رب !
رحيم بعبادك .

وإسمع قوله أيضاً لما قال : "ولا
تياأسوا من روح الله إنه لا يياأس من
روح الله إلا القوم الكافرون "
وقال أيضاً : "ولا تقنطوا من رحمة
الله "

لا تياأس فاليأس والقنوط لا ينفعك
شيئاً .

حاول أن تجلس وحدك وتسال نفسك
ما الذي جعلك في هذه الحالة ولا

تستطيع الخروج منها ، حدها فسوف
تجد الحل بدون أن تشعر بإذن الله .
حاول أن لا تجلس وحدك دائمًا ،
حاول أن تفرغ عقلك من هذه الأفكار
السلبية و عوضها بأفكار إيجابية .

كن مع الله وتعلق به ، وابتعد عن
إرتكاب المعاصي ، وإلزم الذكر ،
واقراً القرآن ، وإستغفر دائماً ،
وداوم على الحوقلة ، ولا تترك
صلاتك أبداً ... إلى غير ذلك من
العبادات ، هناك مقولة تقول : من
أراد السعادة الأبدية بلغ عتبة
العبودية ، تذكر دائماً هذا القول ولا
نسى قوله تعالى : " ألا بذكر الله
تطمئن القلوب "

تستطيع أن تغير حياتك من الظلمات
إلى النور ، أرجوك لا تيأس ، فقط
تسلح بالإرادة في التغير للأحسن ،
لا تيأس ! تذكر جيدًا .

الكاتبة: بوجاني فاطمة
الزهراء/الجزائر تلمسان

إبتسم ولا تحزن

لماذا كل هذا الحزن في عينيك؟!
لماذا وجهك شاحب وكأنه وردة ذابلة
نُزعت منها روحها؟! لماذا أنت
تعيس؟ أتحزن على أشياء لا معنى
لها! أتحزن على ما هو غير دائم!
كلها أشياء فانية لا قيمة لها، لا
تحتاج منك كل هذا الحزن، فلا تحزن
على شيء فقدته أوضاع منك، ربما
لو إمتلكته لكنت في وجع وحزن أكبر
، لا تحزن إن ضاقت بك الحياة، لا
تحزن على كل ما يصيبك، أنت أتيت
كي تواجه الحياة بمرها وحلوها،
ستعبرها كلها بوردها، وشوكها،
بجميلها، أوقبيحها... لا تحزن لا
يليق بك الحزن، عش فرحًا مسرورًا

ضاحكًا ، إستبشر خيرًا تجده ، أنظر
لمن هم حولك وأقل منك ! لا تدع
الدنيا تحزنك بل قل لها أن الحزن لا
يليق بي ، كن دائمًا وابدًا سعيد ،
أنسى الحزن ، يا أنت ! أرجوك
فأرجوك ! دع الحزن وشأنه وإبتسم
، إجعل لإبتسامتك عنوان .

الكاتبة: مريم كيحل / ورقلة

همسات عليها توقظك

إجعل وقتًا بينك وبين نفسك في مكان
هادئ لا ضجة فيه، فإن لم يكن في
منزلك فشدّ الرحال إلى حديقة أو غابة
وانطوي بنفسك...

أفرغ مايشغلك، واجعل عقلك صافيًا
خاليًا مما يعكر صفوه...

خذ نفسًا عميقًا ثم أخرجته...

إجعل نسيمات الهواء تداعبك...

إبتسم وكأنك في كون مزيف لا ترهقك
فيه الأيام ، ولا الناس...

تدبر في خلق الله...

تدبر في قدرته في الكون...

تدبر في إبداعه جل وعلا...

تمعن خلقه ...

تأمل الأرض كيف بسطها، والسماء
كيف رفعها كسقف بلا عمد...

تأمل الجبال ، الشمس ، القمر،
النجوم ... وحتى في خلقك أنت يا
إنسان.

خلقك من طين ، وجعل لك السمع
والأبصار والأفئدة، ووقر لك جميع
سبل العيش ...

ثم ماذا؟! ...

ثم تيأس ، وتكتئب ،
وتفكر في قتل تلك الروح...

من أجل ماذا؟!!

من أجل هذا وذاك ...

من أجل مخلوق لا يغنيك !

من أجل مرض إقبحك حتى أقبلت
على الهلاك !

من أجل عمل يحسن مستواك !

من أجل لقمة تسد رمقك !..

وما كل هذه إلا إمتحانات ،

إمتحانات يختبر بها الرحمن جلدك ..

ويقينك ...

وإيمانك به ...

وبصيرة قلبك ...

أمن أجل تفاهات تياس ؟! وقبل هذا

تعصي ربك ، وتقنط من رحمته وهو

الذي يقول كن فيكون ...

لما؟!!

لما لا تستيقظ يا إنسان؟!!

وتسلك طرقا لأهداف صعبة المنال...

لِما لا تجعل أمنياتك حقيقة؟!!

لِما لا تتقدم نحو الأمام؟!!

لِما لا تبني قمم الآمال؟!!

أهين عليك أن تدعس مسامير الفشل

والياس من أجل ذاك؟!!

تفاعل ولا تستسلم .

تخطى كل حاجز يمنعك عن تحقيق

أهدافك .

إصبر...

فما بعد كل صبر فرج.

وما بعد كل تعب نجاح.

وما بعد كل ألم أمل ينسيك فيه...

الكاتبة: مورا أمينة ملاك / الجزائر

إلى النور

أصبحت ترى الظلام فقط ، كل الأبواب
مغلقة ، ها أنت لازلت في هذه العتمة
تبحث على ماذا؟.. عن ذلك الثقب الذي
يشع منه النور؟! نعم أنت تبحث عنه

لحظة انظر هناك !

هناك شيئ ما هناك !

يا إلهي !

ياخجلتنا من رحمتك يا الله ،

لقد أغلقت كل الأبواب إلا بابك ، بالله
إنه مفتوح في كل وقت وحين !

نعم إنه الباب الذي سيفتح كل

الأبواب !

لا تبقى جالسًا كأنك جماد ! اذهب

وسارع نحو ذلك الباب .

تقدم هيا !

صلي ، وابكي ، وإستغفر. وإقرأ
القرآن ... وستحول دنياك إلى جنة
وهذا وعد مني .

فقط ثق بالله وسيكون كل شيء
على مايرام ، إعلم أنك تعرضت لعدة
خيبات ، ومن طرف أقرب الناس اليك

لكن هو الله !

هو الذي إذا أحب عبداً ابتلاه ، وهذا
درس لك فقط من أجل أن تكمل حياتك
، وتعود إلى طريقه لأنه يحبك .

نعم !

إنه يحبك !

الكاتبة: منال بخاخشة/باتنة

هناك فرصة

_أتعلم يا صديقي ما هو الفراق؟؟

_أتذوقت طعم الإشتياق؟؟

_أنمت على وسادة قد تبللت بدموع
الفراق؟؟

_أسهرت طوال الليل تنتظر ذلك
النداء؟؟

الألم في البداية يكسر ك ثم يصنعك...

أحياناً ينجرح القلب من أقرب و أحب
الناس له ، أهلكتك أوجاع الحياة؟!

نعم هذه هي الحياة !

يجب علينا التحلي بالصبر ، و إيجاد
العديد من الطرق للإبتعاد عن الإنتحار
الذي هو عمل لا يرضي العبد ولا الله

، شعور قاتل أنّ الجميع ضدك ، لكن
هناك أمل كبير وهو تذكر أنّ الله معك،
فلا تترك للإنتحار بابًا في حياتك ، لو
كان الأمر بيدي لأخفيت إنهمار
دموعك ، و وجعك يا صديقي .
لا أريد شيئًا من هذه الحياة غير
سلامة قلبك يا صديقي .

فإن كانت الزهور قد جفت وضاع
عبيرها ، ولم يبقى منها غير الأشواك
، فلا تنسى أنها منحتك عطرًا جميلًا ،
رغم قساوة الحياة التي تعيشها ،
ومع ذلك يجب عليك التحلي بالصبر و
السلوان من أجل المقاومة للبقاء في
هذه الحياة .

لست مطالبًا بتقبل آراء الآخرين !

يمكنك ببساطة غلق أذنك بينما
يتكلمون ، الحزن له فرح ، والإكتئاب
له راحة ، والضيق له سعادة ، وكل
شيء له حل ..

ثق بالله فقط يا صديقي!

هذه هي الحياة يجب علينا تحمل كل
المشاكل و الصعاب ، والعمل من أجل
التقرب إلى الله ، ولا نفعل مالا
يرضيه ...

تأمل في خيرات الدنيا ! ولا تنتحر
فهذا لا يليق بمقامك ، أدرك الآن مدى
نعمة هذه الحياة ...

تأمل !

الكاتبة: صغيري صبرينة (ميلة)

استفق

غربت شمسك الساطعة ، ها أنت الآن
تتوغل خلال عاصفة الحياة و ما
أصعبها من عاصفة ، أحلام تجوب
ذهنك ، و طموحات يعلوا سقفها شيئاً
فشيئاً... تتلاشى رؤياك الطفولية عن
سهولة تحقيق أمنياتك ، و المستقبل
الواعد لك .

ماذا ستفعل !؟

أستقف ساكناً مشاهداً إضمحلال كل
شيء أمامك .

ألن تفعل شيء !؟

إياك أن تقف مكتوف الأيدي فقد خلقت
في الأرض لإعمارها ، تذكر دوماً أن
في روحك نفحة دفينية مقدسة ،

أيقظها ! و غير نفسك ، ناضل من
أجل طموحاتك الجميلة حتى و لو
كانت صغيرة .

لا تتنازل عن أحلامك مهما كانت
غريبة ، إعمل عليها دون كلل أو ملل
، نجاح بعده إخفاق ، و من ثمة فشل
، و بالتالي فوز لا محالة ، لا تهتم كل
المشاعر و الأحاسيس التي سترأود
عقلك و قلبك ، المهم فعلاً أن هذا
العمل الذي عملت بجد لأجله مولود
من رحم جبينك .

فقط استنفق .. !!

الكاتبة: نور الهدى بوشنافة/ المدية.

رسائل أمل (سُفْرَج)

لكل شخص منا قصة، قصة حاكتها له
الحياة وفصلتها الأقدار كما شاءت ،
وكان هو الخيط الذي ربط بين
الأحداث ...

لقد خضنا الكثير من التجارب المؤلمة
، إما نتيجة خلاف بسيط ، أو معقد معا
أناس قريبين أم غرباء ، أهل أو
أصدقاء ، كما كان يصعب علينا
الإفصاح والبوح ، طول الوقت كنا
نحتاج إلى كتف ، كتف يسندنا
ونشعر بالأمان معه ، لكن لم نجد !!
طالما كان العالم مخيفًا وموحشًا في
الخارج ، فكان الرجوع إلى الأقربين

يلزمننا ، لكن هل كانوا قريبين كما
يلزم؟

لا فبالرغم من قربهم كانوا غرباء
عنا...

هناك فتاة إحتاجت للإحتواء ، كانت
تحتاج حظن أبيها ، وكتف أخيها فلم
تجد !!

هناك ولد إحتاج الحب ، وعطف الأم
ودلالها ، وكتف الأب ليعلمه أصول
الحياة ومناكبها وعثراتها ، فلم يجد
!!

الفتاة إلتجأت لحضن ذئب بشري
منحها كل ما تمنى ، لقاء أعلى ما
تملك ، وكانت النتيجة دمار المسكينة ،
وخسارتها لكل شيء !!

الولد وجد مجموعة من الظالمين
منحوه بعضاً من الإهتمام ، والإحتواء
المزيفين ، فتبعهم وكانت النتيجة
ضياع نفس ، ومالٍ ودينٍ ، وأحلامٍ ،
وحياة..

والكثير الكثير من القصص التي
ماثلت هذه ، كانت ضحاياها أناس كثر
، أناس تحطمت أحلامهم طموحاتهم ،
آمالهم ، عائلاتهم ... وعم الخراب في
نفوسهم فلجأوا إلى الإنتحار .

الإنتحار؟!!

ماهو؟ قتل نفس التي حرم الله؟
جريمة؟ عصيان المولى؟ كل هذا
معناه وهل هو حل؟؟

بالتأكيد ليس حل إنه جريمة ، عذاب
، خزي ومهانته ، عذاب فالآخرة ..

رسالتي اليوم لكم يامن إستسلمتوا
لهذه الكلمة، رسالتي لكم يامن هان
عليكم محاولة عصيان الخالق أو حتى
التفكير في هذا .

هل تستحق حقا تلك المشكلة التي
حدثت هذا الفعل الشنيع؟!!

أل هذه الدرجة يئستم من الحياة؟!!

أ نسيتم وعد الله ! ﷻ ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
يُسْرًا﴾، سيأتي اليسر ولو بعد حين ،
سيأتي بالتأكيد فهذا وعد الرحمن ،
سيأتي وستقولون كان وعد ربي حقا
، إنها مسألة وقت وسيأتي الفرج
مهما تعقدت الأمور ، وتاهت الطرق
، وخربت الإحتمالات والموازين ،
سيأتي الفرج فأمره بين الكاف والنون
، هو من يقول كن فيكون ﴿هُوَ عَلَيَّ
هَيِّنٌ﴾ ، إنه الله والإعتصام به نجاة ،

والإبتعاد عن طريقه هلاك ، إصبروا
واحتمسوا فلم يبتليك إلا ليقربك ، ولم
يؤلمك إلى ليظهرك من ذنوبك ، إنه
يحبك ويحميك ، وهو من يفرح
بتوبتك وعودتك إليه ، إنه اللطيف !

إعتصموا بحبل الله ولا تياسوا ،
فالأمل لا ينتهي إلا عندما تعود الروح
إلى بارئها ، لا تياسوا لا ندري ماذا
تخبئ الأيام لنا ، بالرغم من قسوتها
إلا أنها ستحن ، وسيبتسم القدر ،
وستضحك الحياة في وجوهنا ، فما
علينا إلا الإيمان ، والثقة بالمولى
والسعي الجاد لتغيير حياتنا وستتغير
. ستستقيم ، سنضحك ، سنفرح ...
سُفْرَج .

الكاتبة: قرعيش قدس /ميلة

قيود قد كبلتني

تنهمر دموعي من مقلتاي كل ليلة ،
ولا أجد عدا وسادتي من تستقبلهن .
أتألم لوحدي ، ولا أحد يدري بما أمر
به غير خالقي ، أبكي أصرخ أضحك
أحيانًا ، أحاول أن أسرق وهلات من
البهجة وأجعلها تسكن فؤادي ، أتظاهر
أمام الملأ بأني قوية ، صلدة و
لا أكسر ، لكن حينما أعود لمضجعي
أرمي كل حملي الوهن عليه ،
والضوضاء تسكن رأسي ، أنظر لما
حولي بسواد معتم وكأنما الأرض بما
رحبت ، قد أصبحت كحبة سمس
أمسح الدموع عن مقلتاي ، أداعب
وجهي بالماء البارد العذب

أتمالك نفسي ، أخبرها بأنها قوية
تستطيع الصمود والجلد ...

أربط على قلبي بعبارة "أن الله إذا
أحب عبدًا ابتلاه"

وأن الله يعطي أصعب المعارك لأقوى
الجنود .

أؤمن بأنني سأصل يومًا ما ! ربما
تطول المدة لكنني متيقنة بأنني
سأصل ، وسأحارب من أجل نفسي ،
سأكسر قيود اليأس ، وأتمرد على
جبروت الإكتئاب .

هي فقط أيام وستنقضي ، لكنها
ستجعلني شخصًا أقوى ، قادر على
مجاهاة عواصف الحياة .

الكاتبة: بالطيب ملاك/الجزائر

الخاتمة

وفي الأخير كلنا نمارس طقوسنا
المعتادة بنفس المشاعر والأحاسيس،
ونسير في دائرة مغلقة ، كأن سقف
العيش محدود ببضعة أمتار ، لا بل
سنتيمترات

من هاته اللحظة أيها القارئ ، بمجرد
وقوع هذا الكتاب بين يديك ، ينبغي
أن تتخاطر وذلك الأسير بين قضبان
قفصك الصدري .

أيها القلب ! قد حان الوقت لتسئم من
هذا الحال ، روتين مستمر من بكاء
ونحيب وأحزان ...

حان الآن موعد إنتقالك إلى مكان
الأمان .

مكان يعج ببسمة ثغريك دون أشجان

.

أركض للسعادة حضنها سينسيك كل
المحان .

إرتشف إكسیر الفرح وأوقف في قمته
الزمان .

هيا أيها القارئ إبدأ من حروفنا
المتناثرة حياة جديدة ، ودع كل ما
يرعبك خلف ظهرك ، قم من جديد
وأترك كل ما يؤذيك .

هيا قم ...!

الكاتبة: سالمي نيّلة حياة