

كن إسكافيا

مجموعة من الكتاب المبدعين



إيناس نفكي

التدقيق اللغوي، تنسيق الكتاب، تصميم الغلاف، إشراف: إيناس نفكي

كتابة : مجموعة من الكتاب المبدعين

إهداء

يا من تتصفح هذا الكتاب ، أعلم جيدا أنك تعرضت لخيبات عديدة ، ومن منا سلم منها !
فكلنا تجرع طعم الخذلان والخيبات بل ومن أقرب الناس ، لكن هل سنجعل هذه الخيبات
آخر محطة نبلغها ولا نكمل الطريق ؟ طريق الحياة مليء بالعقبات ومن بينها الخيبات تأكد
! لكن علينا تجاوزها بل وعلينا أن نكون كالإسكافي الذي يجدد الحذاء ليصبح صالحا
للإرتداء ثانية ، هذا ما علينا فعله ، وهو إعطاء لحياتنا حياة أخرى جديدة مليئة بالأمل ،
فلن نستطيع فعل هذا غيرك ، فكن إسكافيا ...

إيناس نفكي

ما بين المواجهة والمقاومة

إلى هذه الحياة ، أنا أقرؤك السلام ، أما بعد ... صادفت تجارب في طريقي و أنا في سن مبكر عن ذلك ، خذلونا أشخاص تباھينا بمعرفتهم ، انكشفت حقائق أخفت عن أبصارنا و تخطينا الكثير لفترة وجيزة ، أفرعني الشخص الذي صنعوه مني ، ما عدت ثابتة كما اعتدت ، أن أتعرف على أشخاص من جديد بات هذا كابوس بالنسبة لي ، و الآن لم يعد هاجس التجارب يخيفني ، فالمرء يعتاد الأشياء عند تكرارها ، فأنا اليوم مستمرة في ملاطمة أمواج الدنيا بكل ما أوتيت من صلابة ، عند كل نكبة أنهض بنفسي من جديد ، فالقوة ليست في المواجهة فقط ، القوة تكمن في تقبل الأمور و توقع أي شيء من أي شخص ، لا وجود للمثالية خارج إطار أفكارك ، لكي تستمر معك الحياة في ظل محاطاتك بالخداع ، يجب أن تكون محاربا ، قبل أن تدخل في المناقشة ، أنظر للعقل الذي ستتناقش معه ، فلا جدال مع الحمقى ، يولفون الأكاذيب و يصدقونها ، أدرك يقينا أن الحياة صنعت مني أنثى هائلة ، و رغم بشاعة القلوب تجدني لا ألفت ظهري عن من يحتاج مساعدتي ، عن أعوج دربه أقمته ، و أن تمزقت أكتافه حملته على ذراعي ... لذا لن أشعر بالندم و لو لوهلة لأنني أقدم الكثير كي لا ينقطع حبل الوصال بيننا ، فلا حسرة عن من أفلت حبله عن امرأة مثلي .

شراح كوتر / الجزائر

إنني وحيدة بالفعل أين الملاجئ ، أين الأحضان ، أين الأمان ... لماذا دائما أجد نفسي مع دموعي ، فقط هي التي أحدثها ، فقط هي التي تشعر بي فقط ... لم لم يُكتب لي حياة كباقي الأطفال ، لماذا أجلس وحيدة ، أين ما تحدثت به الأشعار والكلمات والكتب ، أين سأقول هذه هي طفولتي ... كنت أجلس دوما في زاوية غرفتي ، على الضوء الخافت أتألم بصمت ، جروحي كبيرة ، مدائن حزينة ، مخيفة ومحترقة تتعشش في داخلي ، بعد تحليق مؤلم مليء بجرعات الخيانات والخييات في السماء ، فقدت السيطرة على نفسي ، أجنحتي تهرب مني ، إنني أسقط ، كم هذا مؤلم ، هل سأصرخ ! بالطبع لا ، لأنني تحملت كثيرا وأنا أخلق ، لكن السقوط والجلوس مكتوفة الأيدي مؤلمان أكثر ، حاولت الإرتكاز على من ظننته صديق وقريب ، فلم يكن سوى شوكة مؤلمة اليوم ، سأجعلك تضحك على نفسك يا من ظننتك أخ أشد به أزري ، وصديق في همي وضعفي ، وقريب لتداوي جروحي ، وضعتك في كل نقاط ضعفي لتكون سندي ، لكن للأسف كنت أنا النقطة العمياء ، لكن اليوم سأرتكز على نفسي ، سأكون طبيبة لجروحي ، صديقة لنفسي في ضعفي وهمي ، قريبة لنفسي في فرحي وحزني ، اليوم سأرى ألوان الحياة ، سأرسم السماء الزرقاء بريشة ملونة ، سأنتزع من وضعته عمودي الفقري ، سأغني وأرقص لنفسي ، في نجاحي اليوم أيقنت أن حياتنا جميلة دون أحد ، مميزة دون حزن وبكاء ، أن الأشياء الجميلة لم تنتهي وأن أحلامي لا زالت تلمع في الفضاء ، وإن لحن مسيرتي هو إبتسامتي ، وأن شغفي هو معلمي ، وأن أضحك حتى أنلفظ ، آخر نفس لأكون مالم تعرفه الحياة ، وبالتالي علمت أن حياتي لا ينقصها سوى نفسي ، بأسلوبتي الحقيقي المتألق ، وأن اليوم التحدث هو حقي عن مسيرة مليئة بالأكاذيب مع الشخص الخطأ ، وأنني عدت كسابق عهدي .

جبر إنكسار

لأول مرة أشعر بخيبة أمل ، من أعز الناس لي ، لكن لم أقف عند ذلك الموقف ،
تعلمت الدرس وأن أكون صديقة لنفسي و عكازها ، تعلمت أن أجبر خاطري
بنفسي ، وأضمد جراحي ...

هناك شيئاً اسمه الأمل ، كلمة عمقها كعمق البحر ، يدخل إلى قلوب البشر ، يرى
العالم جنة بها كل النعم ، عالماً ضاحكاً مبتسماً ليس به أي حزن ، الأمل يطرد
الهموم ويداوي الجروح ومن به علة ، لذا فالكل من عاش فترة حزن ، عليه أن
يتغلب عليها ، و لا يترك نفسه بين آلام وأحزان الدنيا تتقاذفه ، بل يجب التصدي
لها ، وأن يكون كالعمود الثابت والامتزن .

بلخضر نعيمة / الجزائر

الحياة تخبُّطُ وصمود ، عسرٌ بعده يسر ... قد تشعرين أحيانا بأنك أميرة في تاج
محلها تنعم في قصرها ... وغالبا كأنما جثة تتنفس هواء قبرها ، نالت منها
عواصف الخيبات ، النصيب الأكبر حدَّ كسرها ، فلا كانت تقوى على الوقوف لنجدة
نفسها ، و لا كانت تقوى على الأئين لحالها ، بعثرتها الخيبات في زمن كانت أشد
الحاجة لإحتواء ذاتها . إنما الحياة كالشعلة إما نطفوها ونعيش في الظلام ، أو أن
نتوخى الحذر حتى لا نحترق بناها ... لا عليكِ غاليتي فكل مخلوقٍ مصابٍ في
عسرتة ، لاحال دام على حاله مادام الرحمن ساهرٌ على خلقه ، فلا يأس مع الحياة
. أنفضي الغبار عنك ، وتجندي بروح المحاربة لتصمدي ، فلا تهزمك خيبةٌ بقسوة
، ولا ينال منك يأسٌ بغفلة ... إن الأمل الأكبر في الحياة نكتسبه بعد الهزيمة
والفشل ... واحرصي ألا تنظري لنفسك في المرأة نظرة المُشفقة على حالها ،
تغزلي بنفسك وأحبي تفاصيلك ، كوني راضية بقسمة ربك ، فالدنيا ماهي إلا متاع
الغرور ، إنَّ المتفائل كلما اتسعت مساحة التفاؤل في عينه ، رأى نعيما لا يبصره
إلا من أحسن الظن بربه ، نعم عليك أن تسمحي لتلك الدمعة بالنزول أحيانا ، لكن
لا تجعلها بوابةً للإستسلام أبدا ، فما دمتِ تحملين التعبَ في قلبك فأنتِ على قيد
الحياة ، لأن الراحة في الدنيا ماهي إلا أمنيات
ستعيشين أحلامك يوما ما لا تتعجلي .

يأخذنا اليأس بعيدا عن الحياة ، فنفقد الأمل في كل شيء ، لنصبح كئيبين
وسوداويين ، لدرجة أن لا نرى أي لون سوى اللون الأسود القاتم ، لون الحزن ،
وتتراكم علينا الأحزان والهموم ، ونتوقف في منتصف الطريق بلا أمل ، و لا قدرة
لنا على الإستمرار وإكمال المشوار ، نسافر بعيدا بأحلامنا المنتظرة ، منتظرين
فرج الله وعطفه علينا ، حتى يزورنا الفرح والسعادة من حيث لا ندري ، ويبعث
الله لنا بصيص الأمل لينير دروبنا ، ويرمم لنا جراحنا بلطفه ورحمته التي وسعت
كل شيء ، ويقر أعيننا بفضله ، ويرسل لنا كل ماتمنيناه يوما حتى تدمع عيوننا
دموع الفرح ، وننسى كل ما عانيناه يوما ، ويبتسم لنا القدر ، ونعيش بهناء ،
سعادة ، فرحة و سرور ، و نسجد سجدة شكر لخالقنا الذي أعطانا كل ما أردناه ،
ونحمده على كل نعمه الظاهرة والباطنة علينا ، ونعيش الحياة بحلوها ومرها ،
وبدخلنا تلك القوة التي وهبنا الله إياها ، ننتحمل كل مشاق الحياة ، ولانجزع أبدا
ونرضى بقدرنا خيره وشره ، ونصبر ونصابر ونتحسب عند الله الأجر ، لعل الله
يرزقنا فردوسه الأعلى و بذلك نفوز الفوز العظيم ، فالدنيا ليست سوى دار فناء
وليست للبقاء ، وإنما هي إختبار لنا في الحزن والفرح ، في المرض والعافية ،
في الغنى والفقر ، و لكل منا طريقته في إجتياز هذا الإختبار ، فمننا من يصبر
ويثبت على الطاعات ، ومننا من تأخذه الدنيا وفتنها فيخسر دينه وآخرته بعرض
من الدنيا قليل ، فيارب لا تجعل الدنيا أكبر ولا مبلغ علمنا ، واجعلنا من ورثة جنة
النعيم ، أنا و والدي وكل المسلمين يارب العالمين .

أدهم في ساحة الأكدار _____

تعاقبت عليا أمواج الأكدار المتلاطم ~ كأنما كنت شاطئ لبحر الأكداد المسترسل

تخصني رياح بعنوي الأمواج المتعاقب ~ فأطفأت شعلة الروح الأمل الموقد

أحدثني في قبوي الخذلاني الموحشي ~ فأسلمتني إلى اليأس الموجعي

حتى إذا ما كان بيني وبين أمنيته ~ لاح في عنقي زجاجة بصيص الأمل

تفوهت روعي العليل بالدبيب ~ راجية في العلي بالصيب النافع

ساجدة عصمة الدين / الجزائر

— قطار الحياة

لا تياس ... من بين أصابعي الحياة إنزلقت ، ابتسامتي سرقت ، ركبت قطار
الأحزان و تعثرت في كثير من الأحيان ، تمنيت لو فقدت الذاكرة لأنسى كل من
جرح وخان ، أحلام تمنيت تحقيقها تبخرت في سماء ذلك الزمان ، إفتقدت الشعور
بالأمان ... لكن لم أياس ، وأصبح التفاؤل لي إدمان ، ركبت محطة أخرى وعزمت
نسيان كل مامضى وكان ، فالخيبات تعيش مع الإنسان ، كل شخص يعاني من
الحرمان ، النقطة السوداء إختفت منذ زمن بعيد ، ولدت من جديد ، غيرت الإتجاه
لأعيش كل يوم سعيد ، وأدركت أن بعض المنعطفات قاسية ومواصلة الطريق
إجباري ، وبعد صوت البكاء يفرج ذلك الهم والضيق ، ليست كل الطرق معدة
للمضي فيها ، ولا كل بقاء يعني حب ، ولا كل رحيل يعني تخلي ، والعوض يأتي
من الله في كل شيء ، يمنحك حياة لم ترها حتى بخيالك ، يعوضك حياة كاملة ،
راحة نفسية ، إطمئنان ... لا تياس إذا عانقتك الأحزان ، أهجرها و لا تطرق
الأبواب المغلقة ،
تفاعل و لا تبقى محتارا تتساءل ، فالخيرة فيما إختاره الله ، ثق بنفسك وقدرتك ،
فكل خيبة تقويك أكثر ، لا تياس من الحياة ، فأنا تعلمت كيف أقف وحيدة دون
مساعدة أحد ، كن أنت ثم أنت ثم أنت ... و لا تياس .

بودالي سورية / الجزائر

العودة بعد السقوط

تركْتُ دراستي ، غادرت كُليتي ، أخبروني بنهايتي ، دمرتُ حياتي ، حطمت
أحلامي ، أكملتُ في ظلامي ، أتعبتُ صحتي ، مرضتُ من محاولاتِي ، تغيرتُ
ملاحِجِي من شدة البكاءِ و إنهيار دموعي ، توقفَ نبض قلبي ، متتُ قبلُ أجلي ،
إنتهت حياتي ، لم يبقِ سوى انفصال الروحُ عن جسدي ... أعيش بين ماضٍ
يؤلمني و حاضر يزيدُ من حزني ... جاهلةٌ لمستقبلي هيهات ، هيهات ، كيف كنتُ
و أين أصبحتُ ؟ في جوف الليل سجدت لربي ، دعوت بما أشتهي ، و بكيت حتى
وجدتُ راحتي ، اقتربت من إلهي ، فزادني إطمئناني ... نهضتُ بعد سقوطي ،
وقفتُ على أرجلي ، شفيتُ من مرضي ... بنيتُ أهدافي و صنعتُ أحلامي ، حيثُ
من مماتي ، لكي أعلنَ عدم إستسلامي . و لم أجد حياتي إلا عند إقترابي من ربي
... توكلتُ على الله و حافظت على صلواتي ، لم أنسى أذكاري و مؤنسي قرآني ،
ركعتان في جوف الليل خير من أعوامي ... عشتُ خيبات الأمل ، تألمت ، سقطت ،
تعبت ، مرضت و فشلت ، لكن يبقى علاجي ” القُرب من خالقي “ . وها أنا أعودُ
والعود أحمد ، والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه .

رشيدة سعيداني / الجزائر

نافذة الحياة

أشعر بأنني مشتتة ، الكثير من الأسئلة لا أجد لها أجوبة ، كثير من الكلام لا أجد لمن أبوح به له ، إنني ضائعة بين المدائن الشرسة التي تقتلني ببطء ، إن الشراسة تحتويني بكل لطف ، لا أجد ذلك الشيء الذي كنت أحلم به عندما كنت طفلة ، أو أراه في الأفلام ، إنني محطمة الآن ... علمت أن ضوضاء وحدتي من بكاء وألم وصراخ داخلي لم يكن سوى هدوء نفسي ، كل ما أنا به كان بسببي ... وثقت بالإنسان الخطأ ، منحت حياتي لمن لا يستحق ... واليوم أريد أن أكون عظيمة ، سأبحث في نفسي عن ذاتي ، من أكون ؟ ماذا فعلت ؟ أين أنا ؟ إلى ماذا وصلت ؟ اليوم سأغلق أماكن التمثيل ، لأرى الحقائق تندثر بين الأقدام ، أريد صعود السلام ، لكن ستختلف هذه المرة ، لأنني سأصعدها وحدي ، لن يكون هناك من يحمي ظهري ، سأكتب حياة جميلة لنفسي ، سأضع كل يوم هدية لنفسي ، سأبتسم ، سأضحك ، سأفرح وسأعيش بكل ما أوتيت من قوة ، اليوم سأعزف معزوفتي ، سأغني أغنيتي وسأكتب قصتي ... لماذا نبكي ونحن نملك أنفسنا ، إنها السعادة الحقيقية ... اليوم سأنتهي آخر صفحة من كتاب مؤلم ، من كتاب عشت فيه كثيرا من التجارب ، تعلمت منه كثيرا من الدروس ، صرخت فيه كثيرا ، وذرفت دموعي فيه لتتبت نبتة جديدة بين طيات قلبي ، لتعيده للحياة ، لأعود إلى ما كنت عليه سابقا ، في وحدتي الجميلة التي سأرتبها لتكون أروع كتاب أهديه لنفسي ، إنني ممتنة جدا لنفسي إلى وصولي المبهر اليوم ، سأنسج كلماتي بين شروق وغروب ، وعلى حفيف أشجار السلام ، قرب نافذة الحياة وشمس الأمل .

سارة البريقي / الأردن

جرعات من الأمل

يالييت الحياة تخلو من المشقات
يالييتنا نحيا على ضيائها بدون أزمات
نعيش سعادة غير مبالغين بالصعوبات
كلها عبارات من الأمنيات
و لتحقيقها لابد من تجديد الحياة
فنأخذ من الأمل جرعات
و نحيا على رباه سعادة نتبادل الضحكات
فننير دروبنا بشموع من الأمل
نزينها بزهور الياسمين لنبعد عنا الفشل
و ما تجديد الحياة إلا تصويب الأخطاء الماضية ، و تغيير كل ما لم نصب به لتعم
الإيجابية
فنعيش كالشجرة التي لا تتوقف عن الثمران
أو كالأودية التي لا تتوقف عن الجريان
و نبدد الألم بلمسات من العزم
و نزيل غبار المحن لنستعد إلى غد يملؤه العمل
كن متأملا فالإرادة تصنع منك المستحيل
فاجعل الكون الشمعة و أنت الفتيل ، و منك لا مثيل

هلال منار نور اليقين / الجزائر

————— جدد حياتك ، كن إسكافيا

الإسكافي يقوم بترقيع الحذاء وإصلاحه ليعيد فيه الحياة والأمل لصاحبه لكي يرتديه ، بعد أن كان غير صالح للإستعمال ، وهكذا هو حالنا نحن البشر يلزمنا أن نكون كالإسكافي لنعيد الحياة لحياتنا ، لنصنع حياة لنا من جديد ، لكي ننهض من السقوط والفسل . فالإنسان أعظم فنان في الوجود والواقع ، فهو يستطيع أن يحيي ما بداخله ، الذي هو عبارة عن مادة خام يستطيع هذا الإنسان صناعتها والإبداع فيها فهو يبرع فيها بجدارة ، ليكون لهذا العالم إنسانا حقيقيا مليئا بالحياة والأمل ، فيبرع في تشكيل شخص قارئ ، متعلم و مثقف من ذاته ولذاته وبذاته ، فيخرج لهذا العالم الطبيب من بيت عامل النظافة ، ويخرج المهندس من بيت الخياط ، ويخرج الإمام من بيت النجار ... وهكذا يصبح لدينا ولدى العالم أناس حقيقيون ، أحييت فيهم الحياة بإيجابية ، صحيح أن الحذاء يهترئ ، ويصبح منظره بشع ولا يليق بصاحبه وقد يكره منه وأحيانا يرميه لكن ، الإسكافي بإبداعه وبراعته يستطيع إعادة الحياة فيه ، يصنع منه حذاء آخر جديد ، قد يضيف وينقص أشياء ... وهذا ما يمثل واقع الإنسان ، لا بد من التخلي عن أشياء واكتشاف أشياء جديدة ، ليصنع حياة جديدة مليئة بالأمل والحيوية ، فبعد خيبة صاحب الحذاء في حذاءه يراه بأجمل حلة فيسعد ، هكذا أيضا الإنسان يخيب ظنه في نفسه ، ولكن بالأمل يحيي نفسه وذاته بنفسه ، يتعلم النهوض من عثراته ويتغلب على مشاكله ، ويعرف كيف يخطئها بقليل من الصبر والعزيمة ، ويصنع سلم يصعد به نحو القمة ، يصنع شخصا لا يستسلم قوي في داخله ، قادر على إنقاذ نفسه بعد كل ألم ، حزن وخذلان ، يكون صاحب نفسه لا ينتظر قرار غيره ، يعيش بشغف ويقبل على الحياة كي تقبل عليه ، فكن كالإسكافي لتصنع المعجزات ، وتعيش في هذه الحياة بحياة جديدة ورائعة لنفسك وأجلك ، فبعد معركة من الخيبات توجد العديد من المسرات .

عندما تكسر _____

عندما تنكسر

ستتعلم كيف يكون صنع الجبيرة باليد الواحدة و كيف يتم طيها

ستتعلم كيف تكابد الألم ~ و نار الأسى في جوفك تتضرم

حينها سيكون الطعام غير مستساغ ~ و هوايتك المفضلة هي الفراغ

عندما تنكسر

سوف يخرج من جوفك مارء لا مبالى ~ يدوس على الشياطين والغوالي

لا يعرف للخلائق حدود ولا تحده منها قيود ~ جارح فاضح وقح مستهجن قبيح

عندما تنكسر

تود لو أنك تركب كل قطر الحياة ~ و ما اشتد الخطب تطير مع الكائنات

ولكن هيهات هيهات ~ وأنى لك المهرب والفلات

عندما تنكسر

ستجرب كل الملذات من لهو ومجون وأغنيات ~ كل هذا وأنت لست مدرك

فالعقل لازال في قبضة السجان يعترك

عندما تنكسر

ستصبح كالتائه في الأوطان ~ لا أنت في السماء مع الغربان

ولا أنت في معترك الزمان

عندما تكسر

ستصاحب الألم وتلثم خد الندم.
ستسامر النجوم وتستهوئك ألحان الهموم

عندما تنكسر

ستبرق وترعد و ترغي وتزبد ~ ستبكي ستنتحب ~ وسيمتلأ داخلك بالغضب
ولكن على حسب الكسر يكون الجبر وبقدر العلقم يكون الصبر .

زكية تركمان / الجزائر

_____ لست المغيب

مر يوم آخر ولازلنا هنا ، كل خططنا وقعت وأوقعتنا ، تبقى الهزيمة واحدة أتعبتنا ،
ننال راحتنا ولا نرتاح خلف الماضي ، جروح وأفراح ، إن عرض علينا الدهر ،
نلنا منه أقراح ، تجرنا الجميل والكفاح ، أين نتجه دون أن نجد درب الإقتناع ،
بدا لي رمادي الأحزان ، إنه يسلب مني عطر الألوان ، بدا لي أن رماد المحاولات
أخذته الأيام ، سارقة كل جهودنا بلا مبالاة ، أضيع بين ما سيحصل وبين الآن ،
كلما تقدمت خطوة سبقتني حزني خطوات ، كيف أرفع نظري نحو الإبتسام وكني
رغبة في الإنتقام ، إنتقام من الحياة ، من نفسي ومن الأيام ، سبيل الراحة يختلف
عن سبيل الإطمئنان ، طريق النهايات لا تلخصه الكلمات ولا يقومه سحر الحكايات
لكن الأمل لحن عزف به دون توقف ، دع الصعاب تجعلك أقوى لا أضعف ، لما
كل هذا التردد ! ليكن فشلك محاولة لا أكثر ، تعلم ، جرب ، فكر و كن لنفسك ذلك
السند الذي أردته يوما ، لو حلمك محطتك التالية ، فلا رحيل إصنع المستحيل ،
البانس داخلك إدفنه ، الخوف اهجره ، تراجعك اعتزله ، لو أخذت الرياح صبرك
استعده ، لو أغرقت البحار عزمك أنقذه ، لو دفنت الرمال جهدك فلا تضعه ، هناك
طرق أمامك ، لما تراقب ما وراءك ! لو كان جميلا لتوقفت عنده ، لا تلقي بالك
للوقت ، إبقى أنت مهما طال الوقت خلف أنفاسك ، صوت جرب الإمتثال له ، لا
تتجرع اليأس والشمس ستشرق ، إن كان التراجع غرقا فلا تبجر ، أهوى السباق
أنا لا أتفاخر ، أهوى الصراع وأنا مسالم ، إن كانت القمة أمامي فلا أهتم بالطريق
منعرجا أو لا ، يليق بي ثمن السعادة صعاب تعيق ، صراع طويل وعزم أصيل ،
خلف كل مغيب شروق ، و في كل مغيب ليل تملؤه النجوم ، لو هدفك ثابت لا
تضيعك عنه الحياة ، لا تتخاذل ، لو كانت الدنيا بلا فشل لما فهمنا النجاح ، مادام
رمحك بيدك فلا تخسر ، قاتل .

صالحى آسيا / الجزائر

_____ لا تتوقف عن الحياة

تأتي رياح الحياة لتبعثر أشياء من حولك ، وتنتزع أشياء من حياتك ، لتضع مكانها أشياء أخرى ، فتشعر أنها خلطت لك الأمور ، ثم تظن لبرهة أن حياتك ضاعت ، فتشعر بالتيه ، ولكنك بعدها تتيقن أن كل ما حدث كان إعادة ترتيب للأفضل ... لا تتوقف أبداً عن أحلامك ، طموحك و عن أي شيء وضعت فيه جزء من ذاتك ومن ثقتك ، زرعه بماء صدق وإخلاصك ، لا تتوقف عن الحب و الإحساس بالآخرين ، لا تتوقف عن الصبر ، لا تتوقف عن الحياة مهما عرقلتك ، لأنك ستعود لها يوماً وستعود هي لتعانق قلبك بكل ما تحمل من طيبة ، حنان و محبة للخير لغيرك ، عندها ستشكر الله كثيراً لأنك لم تفقد شيء ، رغم كل المحاولات لإيقافك ، ستشكر نفسك على أنك لم تسمح للحزن والهم والضيق بأن يسرق حياتك ... ثق بالله ما دمت تحمل قلباً يحب الخير فأنت على خير .

عزيز مونة / الجزائر

تستطيع الوصل

ستكون أقوى بعد هذه الخيبات ، و أعلم أنك تستطيع التقدم والإستمرار ، فلا داعي للقلق والإكتئاب ، فقط قاوم ، دافع ، حارب و حاول فإنك تستطيع ، نعم تستطيع فواصل ، لا مجال للإنهيار والإستسلام ، أيقظ الأمل الذي بداخلك ، ستكون أقوى بعد هذه الخيبات ، فهي تصنع العظماء ، وكن على ثقة بالله دائما ، فالله قادر على أن ينبت مكان الجرح وردا ، ضع هدفك نصب عينيك وثابر ، وتأكد أنك ستنجح وستصل ، ستتخطى كل الصعوبات ، فأنت أقوى من أن تهزمك هذه الإنكسارات ، فهي ستجبر بنجاحك ، لا تتوقف عن المحاولات ... الآن ... انطلق نحو أحلامك وطموحاتك فهي أمامك ... الآن ... من هنا يبدأ النجاح .

كماد مروة / الجزائر

ليلة ديسمبر

في حضرة الليل و أجواء آخر ليلة من ليالي ديسمبر الباردة ، دخلت غرفتي و معي دفتري و قلمي و جلست أمام طاولة مكتبي ، و قمت بفتح دفتري على صفحة بيضاء ، و أخذت نفساً عميقاً قبل أن أكتب في العنوان ” رسالة إلى أنا “ ، فقد تعرضت إلى خيبات و خسارات كثيرة و مواقف مؤلمة و وحدة قاسية ، أدت بي لإعلان خسارتي للحياة ، و التخلي عن جميع أحلامي و حتى سعادتي لوقتٍ طويل ، و لكن في هذه اللحظة سيتغير كل شيء و سأستقبل يناير بإنسانة لا تشبه نفسها السابقة ، إنسانة ستتحدى الحياة و سوف تصنع من ألمها قوة عظيمة لها ، فكتبت ... مرحبا يا من تسكنين في أعماقي يا أنا ، كوني على يقين أنكِ تعريفين ما مررتِ به من ظروف صعبة ، و كم تألمتِ بصمتِ برغم من أنكِ كنتِ بحاجة لمن يسمعكِ و إلى من يساعدكِ على الوقوف من جديد ، و لم يسعفكِ أحد ، و لكن إلى

متى ستبقيين هشة و ضعيفة الكيان ؟ و إلى متى ستبقيين جامدة في مكانك و أنتِ تعرفين بالأحلام التي تنتظركِ عند قارعة الطريق لتحقيقها ؟ و إذا أردت الهرب من الإجابة بأسئلة أعرفها حق المعرفة سوف أسايرك ، أن كنتِ سوف تسأليني من سيكون الملجأ الآمن لكِ ، و من سيحبك كما أنتِ ، و من سيكون معكِ دائماً و يفهمكِ ، سأقول لكِ إنه ربي سبحانه و تعالى ، فيا أنا من كان يحب الله سبحانه و لا ينساه في أي لحظة من لحظاته سيدرك إنه لا يحتاج للبشر ، و لا يقف عند أول خسارة و لا عاشر خسارة ، لأنه يعرف أن جبر ربه جميل و لا يخطر على عقل البشر ، و سيكون له الرضى عن جميع أحواله ، و من احتاج للكلام و البوح عن حزن لم يستطع مقاومته ، سيجد باب السماء مفتوح له في أي وقت و لا يمل من سماع صوته ، و بعد ما سمعته مني ، أعلم أنكِ لن تستطيعين التكلم لأن كلامي يغلق أبواب اسئلتكِ و حججكِ ، لذا و في هذه اللحظة سأترككِ نائمة على الأوراق إلى لقائنا القادم بعد سنة من الآن ، حينها سأفتح هذا الدفتر و أكتب لكِ عن الأحلام و الإنتصارات التي حققتها ، و كم أصبحت قوية و شامخة ، و لكنني لن أنسى الدورس التي عشناها معاً ، أعدك ... وداعاً يا صديقتي القديمة . من ثم أغلقت الدفتر و ارتسمت على شفاهي ابتسامة هادئة و شعرت بأجراس الفرح و الأمل تعزف ألحانها في قلبي ، فالحياة أصغر من أن نعيشها مع الأحران ، و طالما الله سبحانه و تعالى معي لن أخاف أو أحزن ، فربي الأقرب و الأحن لي ، و العيش مع حبه و ذكره الدائم هو بمثابة الفوز العظيم في الدنيا و الآخرة .

سدره يحيى الفارس / سوريا

_____ فرصة ترميم حياتك

هل تعرف كيف تصنع فرصة ؟ طبعاً ليست أي فرصة ، هنا هي فرصة لأجلك فقط و بعدها سيأتي كل شيء كما يليق بك ، و ستأخذ حياتك مجرى آخر إزاء هذه الفرصة ، فقد إنو أن تصنع هذه الفرصة لا إنتظارها . و هل تعرف كيف تصنع فرصة لكي ترمم حياتك ؟ قبل ثلاثة شهور تقريبا أو أربعة ، مرت علي ظروف نفسية صعبة نوعا ما ، و أقول هنا نوعا ما ، لأنني و لأول مرة في حياتي أعرف معنى المصاعب ، و لم أخف بل كنت شجاعة كفاية و بقوة جعلتني لا أقوم بمقاومتها فقط ، بل قمت بالسماح لها بالوجود أولا ثم الرضا لكونها موجودة ثانيا ، و مرورها من خلالي أخيرا ، وهو ما ساعدني بدرجة أولى على تجاوزها ، و قلب المسألة من ظروف صعبة إلى تجربة أو درس في الحياة ، و ذلك نتيجة لتغيير السيناريو و القصة لصالحه فقط ، و هنا ما أقصده في هذه العبارة أنني أكن إسكافيا في تدوير أوضاع حياتي ، و ذلك بإعادة إمتلاك الشغف من جديد ، و إشعال النور المنطقي ، فكيف ذلك ؟ كيف أكن إسكافيا ؟ غالبا ما تجد أغلب الناس حياتها منطفئة أو مبعثرة أو فاقدي الشغف ... و يكون الحل الأول في خضم ذلك كله عدم الشعور ، فمالذي يقصد به بعدم الشعور ؟ هو عدمية الإحساس ، التمثيل الزائف باللامبالاة ، لعبة إخفاء الضجيج الداخلي ، عدمية الإحساس بالخوف أو القلق أو حتى الأخذ بزمام الأمور ، بمعنى قبوع أحاسيسنا داخل منطقة راحة اتجاه حياتنا ، أي تفضيل عدم تقبل الشعور بالرفض ، الحزن ، الغضب ... على حساب وهم إستقرارية حياتنا و جميع الأشياء التي من حولنا ، و هو ما ينتج عنه تراكمات نفسية تعكر صفوة عيشنا و تأخذنا لمجرى عدمية و عدم الحرية ، و كانت مقيدة تشاهد سيل التيار الجارف أو كدمية معلقة تحركها النسيمات يمينا و يسارا ، و في هذه الحالة نحن خاوين من المشاعر نهائيا التي أهدرت في مقاومة الشعور ، و هذا أشبه بفنجان مكسور كلما سكبت فيه شيء تفسى خارجه ، هكذا تماما أهدرت طاقتي ، لدرجة أنني وصلت للصفرة ” عدمية الشعور “ و الحياة تسوقني إلى حيث هي تشاء و أنا جالسة أجهز لنفسي الأعذار ، بعد هذه المرحلة

التمهيدية مررت لفترة أخرى أسميتها ” عاصفة ما قبل الحرب “ و هي عدم الرضا على كل شيء فيا و في حياتي ، و قد حولت هذه المرحلة بكل وعي و ثقة إلى أن أصلح ذاتي ، لأنني إذا بدأت من الداخل وصل الوعي إلى الخارج ، شعوري بعدم الرضا كان نتاج لتركيزي المفرط على الضغط و الأشخاص الغلط ، و تحملي مسؤولية سوء داخل العالم و الجري المجهد للعثور على السلام ، غير أنه موجود بداخلي و أنا أشبه بأعمى عنه ، فعلا هنا في هذه المرحلة غيرت كل المفاهيم ، القناعات ، الأحكام الزائفة و طوعتها لنفسي ، فالحياة فرص و أنا اليوم أخذت فرصة لنفسي لأكن إسكافيا لحياتي ، ومن هنا بدأت بالترميم بعد هذه المرحلة فجأة و دون سابق إنذار ، تقلب الطاولة لتسوغ كل شيء لصالحني ، و الآن أعلنت الحرب و هدم كل صرح لا يخدم رسالتي في الحياة ، لم أعد ألتمس الأعذار للآخرين لإيذائي ، و عفوت عنهم لكي لا أحمل عبئهم ، خرجت من وظيفتي التي أفقدتني الشغف و لأول مرة أعيش الخوف ، القلق ، المجهول ... لقد فضلت كل هذه المشاعر عن عدمية الشعور ، أعطيت مساحة لنفسي أن أعيش إنسانيتها بمنأى عن النمطية المدقعة ، ونتاجا لذلك وجدت صد من الجميع ، لماذا تغيرت ؟ لما صرت هكذا ؟ و أسأل أنا نفسي لماذا أنت خائفة ؟ تحديد نفسي و فازت روحي ، و من هنا بدأت أعيش حياتي و أنا في طريقي إليها ، هنا الإسكافي الذي بداخلي لمع كل الغبار عن ذاتي ، شاهد عيوبي و من ثم أصلحها ، عاين كل الأجزاء التالفة و استبدالها بأخرى أكثر فعالية . فكن إسكافيا في حياتك .

آلاء صالح الجهيمي / تونس

_____ في داهاليز الحياة

أحيانا تصبح الحياة مليئة بالخيبات المتوالية ، بعد معارك طويلة مع هذه الحياة ،
فربما أنت تسعى جاهدا في تلك الحروب ، فبعد خيبة الأمل تشعر أنك مستنزف
القوى ، فتبقى مكان توقفك مكتوف الأيدي ، فتبدأ بالبحث عن حلول تستعيد بها
حياتك وشغفها . فهذه هي الحياة عليك أن تكون كالإسكافي لتعود بعد الخيبات ،
فأول شيء عليك فعله هو التخلص من ذلك الألم بعد الخيبات ، أعلم أنك لن
تتخلص منه نهائيا لكن حاول على الأقل التقليل من لكماته ، وذلك بالفضفة لأي
أحد الأم ، الأصدقاء ، الكتابة ... والتواصل مع الآخرين والمقربين وتبادل المحبة
والألقة ، استبدال الطاقة السلبية وممارسة الرياضة والسعي وراء الهوايات ،
إجعل حديثك مع نفسك إيجابيا ، فذلك هو الأساس ، فكلما آمنت بنفسك وكررت ذلك
للعقل صدقه ودائما جدد إرادتك ، لا تعطي الأشياء أكبر من حجمها هناك عالم
وتعني : أنه إذا كان الموقف لن “ five by five نفساني وضع قاعدة تدعى ”
يؤثر على حياتك خلال الخمس سنوات القادمة ، فهو لا يستحقك إلا خمسة دقائق
للحزن عليه ، إعمل على ترتيب أولوياتك وأهدافك والسعي ورائها ، و الشيء
الأول و الأخير دائما و المهم الذي بصلاحه تصلح حياتك هو علاقتك بربك و
التوكل عليه ، فهو مدبر الأمور و عليم بذات الصدور ، وذلك بالصلاة ، الأذكار ،
الصدقات ، قراءة القرآن وكل ما يقربك من الله ، فهو أساس كل شيء وعالمه
ومدبره ، ومن فسدت علاقته بربه فسدت حياته ، فربما الخيبات التي التي تحدث
لك هي فقط إختبارات لصبرك تؤجر عليها ، وأحداث تجعلك ترجع لربك ، فيجب
عليك دائما وضع يقينك به فكل بلاء يبعد عنك الأكبر منه ، فتوكل على الله وإسع
في حياتك .

قاضي رحمة / الجزائر

السلام الداخلي في وسط الخيبات

إن الحياة قصة تدارينا ~ فمن عاش للحياة ، ضاع مسكينا
فالنهار ضوء ساطع والليل سكونة ~ فتلمح الليل فيه أضواء المدينة
في ظلام حالك أخذ فيه شجينا ~ بين أسوار المنزل كأنني فيه سجيننا
لم أعد ذلك الإنسان القوي المتينا ~ فكل ضربة تبقي الأثر أياما بل سنينا
لكن العمر يمضي والوقت يقاضينا ~ هل يمضي المرء كل عمره حزنا دفيننا
أعرضت نفسي عن اللوم مهينا ~ فبداخلي ثمرة لم ترتوي يقينا
هيهات اللوم لن يمحي ماضينا ~ بل يجعل من أنفسنا تعادينا
فمهما أخذت دور المعلم تجد كميننا ~ فما علينا إلا أن نعطي سقف أمانينا
ولانلعب دور الضحية باكيننا ~ فالحياة لاتقبل جبهة الواقفين
فعلينا بكبح العقبات سامينا ~ لأحلامنا أوتاد تستحق العرين
ونغير نظرتنا بتغيير مافينا ~ وجعل أفاقنا تفوح ياسمينا
ورسم ملامح مستقبلنا بأيدينا ~ وجعل الماضي قافلة مرت بنا
ولا نأبه برأي الآخرين ~ فليس كل من هب ودب يتطفل علينا
وكسر أصفاد كم كبلت أيدينا ~ وفتح مغارات لمن تركتنا تائهيها
فلولا عزيمة بها عاجزين ~ وخرجنا منها هاهنا خائبينا
لما تعلمنا الكفاح كالسفاحين ~ وما قطعنا فيها أشواط وما انتصرنا ناجحينا .

هكذا نستطيع الحياة

حياتي مهزلة ، حياتي جحيم ، أنا بئسة ، أشعر بتمزق الأشلاء بداخلي ... لا أحد يفهمني . الحياة ليست بمهزلة ، الحياة ما هي إلا لحظات تقضيها بجانب أناس يختارهم الله لك ويضعهم في قدرك ، فيعود القرار لك ، إما أن تحتلّ عالمك وتسيطر على كل من يقطنون فيه وتكون السيد الذي لا يأبى الحصر ، وإما أن تهاب الذين يتظاهرون بأنهم السيد ، ولا تحظى بما تريده . والآن لنقل بأنك تصف حياتك بالجحيم ، أو اثق بأن الجحيم ليست بداخلك ؟ فلتخلص من الوهج الناري الذي يرقد بداخل قلبك ، وتستبدله ببستان تملؤه الحياة ، ربما الحياة ليست لنا ، ولكن لمن تراه أن يكون أحقّ بالحياة أكثر منا ؟ أما بالنسبة للبؤس ، فهناك فرق جلي بين البؤس و التباؤس ، فلا تظلم روحك التي وهبت لك وتزرع داخل تربتها الطاهرة بذرة التباؤس التي ستفسد تلك التربة ، و ما حولها من حسنات . أشعر بشيء يتمزق داخلك ؟ ولم تشعر بقلبك الذي يجثو على ركبتيه ويترجأك أن تتوقف عما تفعله به ؟ ألم تشعر بخلايا عقلك المجهدة والمتهاكة التي تُناجي بعضها بصوت غير مسموع خشيّة أن تسمعها ؟ لا تتوقع أن تحصل على الذهب دون أن تحفر في الأرض ، و لا تتوقع أن تنزل ساحة المعركة وأنت تخشى ركوب الرّسم ، أصلح ذاتك وعلّمها فأنت المسؤول عن سعادتها ، اعتمد على نفسك ، وامسك يدك الأخرى حين عجزك ، و اتكى على جدار قلبك ، وحاوّر أفكارك وعقلك ، وخذ بنصيحتك ، فلن يصلحك أحد سواك .

هبة سلامة / الأردن

بريق الأمل

و من منا في هذه الحياة لم يتعرض للفشل و الإحباط لمرات عدة ، و من منا من لم يذوق طعم الفشل و مرارته ... ليس المهل التركيز على كم مرة بل كيف تجاوزت فشلك من مرة ... فأنا أيها القارئ لم أسلم من طريق الفشل ، و غرقت فيه عدة مرات ، لكنني لازلت على قيد نفس الحياة التي جعلتني أغرق ... فشلت حتى وصلت لمرحلة أحاول فيها إقناعي نفسي بذلك ، لكنني على قيد الحياة الآن ، فما يحدث لنا مجرد عشرات نتعرض لها لتغير ذلك الطريق الذي كنا عليه ، أم يمكن أن نكون قد إبتعدنا عن خالقنا و يجب العودة ... فالحياة عبارة عن دروس أنت تلميذها و معلمها ، أنت من تتعلم و من تُعلم ، كن على يقين أن الحياة شبيهة بالكتاب ، كل أوجاعك و فشلك داخل الكتاب ، وحدك من تحدد إما أن تطوي صفحة ماضيك أو تكتب حياتك من جديد .

سناء دفار / الجزائر

———— لا تياس خريفك لن يدوم

في منتصف طريق العمر وقفت والتفت خلفي ، لأشاهد حياتي الضائعة والمليئة بأشواك الخيبات ، ورأيت أحلامي التي أسقطتها نسمات الخريف ، فأسقطتني أنا أيضا ، هنا أدركت بأني تحولت إلى شخص آخر ، وأن إبتسامتي تحولت إلى عاصفة محملة بالأحزان و الخيبات ، آمالي و أحلامي قبعت في ظلام حالك ، علمت وقتها أنني عشت بعدد خيبات كثيرة ، وفي تلك اللحظة هبت نسمات الذكريات إلى نفسي القديمة ، فتذكرت إبتسامتي التي كانت تزين أيامي ، وأحلامي التي كنت أناضل لأجل تحقيقها ، فقررت أن أعيد حياتي و أن أجمع أيامي وأزينها بربيع النجاح والسعادة ، بكل ثقة وقوة حتى لو تعثرت و أصابها الخريف مرة أخرى ، لن أدعه يضعفني بل سأجاهد وأعمل وأسعى بكل أمل ، فالأمل هو مفتاح الحياة الجميلة ... فبدأت برسم حياة أخرى وأقطف من ورق زهورها أحلام ، و أنسج من عروق الياسمين أمنيات ، وأرسلها إلى السماء بكل ثقة ، فالحياة تصبح جميلة عندما تكون خطواتك مدروسة ، فلا أحد يستحق أن تدمر حياتك من أجله .

مها عيسى عبد الله/ سوريا

أقحوانة الأمل

” إهداء “

لا أدري إن كانت ستصلكم رسالتي ، لكن تذكروا أنني أيضا كنت شخصا منكم
بمعنى مررت بمرحلة ” فقدان الأمل “ ... في هذه الحياة سقطت عدة مرات ، وفي
كل مرة أحاول النهوض فيها أسقط وأقع مرة أخرى ، حاولت جاهدة لكن لا فائدة
... حتى بات الإنكسار يتملكني ، يتملك جسدي ، عقلي ... كنت دائما أخشى
المحاولة لدرجة فكرت أن الأحلام مجرد أحلام عابرة ... ثم ماذا ؟ هه ... نعم
صرت صاحبة جسد بلا روح بمعنى ” ميتة “ ... ذات يوم إستيقظت في حالة فزع
من حلم ما ، قمت و وقفت أمام مرآة غرفتي ، وبدأت في صراع مع ذاتي قائلة : ”
ماهذه الحالة ؟ لا يعقل أن تكون حالي قد ساءت لهته الدرجة ! بت صاحبة و ذابلة
وكأنني عجوز شمطاء ... ثم تسلط ضوء أبيض وأغمي علي ... بعد ثواني ...
وجدت نفسي في حلبة مصارعة ، و المفاجأة كانت مع ذاتي ، والحكم كان الوقت ،
و المدرب كان الأمل ، لم أستوعب نفسي ، ظننت أنني في كابوس ما كالعادة ، لكن
هذه المرة مختلف نوعا ما ، ففي الماضي كانت تأتيني على شكل إنتقادات كالتالي
” أنت فاشلة ، منسية ، كسولة ، لن تصلي لهدفك ، ضعيفة ... وكانت كل تلك
الإنتقادات تزيد من ضعفي وخوفي من المستقبل الخفي ...

مدربي الأمل : أهلا بك في عالمي .

أنا : ما الذي جاء بي إلى هنا ؟

مدربي الأمل : ذاتك هي التي جاءت بك إلى هنا

أنا : هه ... كيف لها وأنا التي أتحكم بها ؟

مدربي الأمل : ما بك ؟ ما كل علامات الشحوب ، والكدمات والنحف ذاك ؟

أنا : صمت

مدربي الأمل : سمعت أنك كنت حاملة ، لكنك الآن بت فاقدة لي .

أنا : صمت ... مجددا

مدربي الأمل : إسمعيني ... الحياة رحلة طويلة ونحن لا ندرى مدتها ، فقط نعلم أنه يجب علينا المحاربة مهما كان الأمر شاق ، صحيح أننا بمجرد تذكر حدث مؤلم يزيد إنخفاض حماسنا الحياة و الأمل ... لكن ماذا لو حاولت مجددا ؟

أنا : لا أستطيع

مدربي الأمل : ما سبب أنك لا تستطيعين !

أنا : بسبب الإنعكاسات والمعاناة في حياتي التي خلفها سقوطي ...

مدربي الأمل : حسنا ... لكن ماذا لو حاولتي مجددا ؟ ماذا لو حاولتي تغيير تلك

الإنكسارات والمعاناة إلى قوة تتحدى بها سقوطك ؟

أنا : قلبي لم يشيد بعد ليكون ملائما لكسب لحضات تعيسة أخرى ...

مدربي الأمل : ومن قال ذلك ؟ من قال أنك ستحضين بلحظات تعيسة أخرى ؟

أنا : ذاتي من تقول هذا

مدربي الأمل : ماذا لو تحاولين سماع ذلك الصوت الذي بداخلك ؟ برأيك كيف

ستكون هذه المرة ؟ أمم ... شعوري يقول ستكون أجمل محاولة ، والتي بسببها

ستحققين إنتصارك في الحياة ... فقط إنس أوجاع وخيبات الماضي ، فجميعنا لدينا

أوجاع وخيبات لكننا نعلم أن الفرج آتٍ شئنا أم أبينا ... بعدها حدث صراع طويل

بيني وبين ذاتي ، ففي كل مرة أحاول النهوض ، تحاول ذاتي السينة إسقاطي ،

لكنني دائما ما أقر بالمحاولة حتى لو لم تكن هناك جدوى ... ويجب أن لا أستسلم

رغم الآلام التي سيخلفها سقوطي مجددا ، بعدها أغمضت عيني و قمت بتذكر

مقاله لي مدربي الأمل ، وقمت بسماع الصوت الذي ينبع من داخلي ، سمعت

وكان شخص ما يخبرني بالمحاولة مرة أخرى ، لأنه يجب علي الوصول إلى هدفي

، فأنا أستطيع فعلها ، يمكنني مقاومة سقوطي ، يمكنني فعلها ، أنا قوية ... بعدها فتحت عيناى وصرخت قائلة : ” أجل أستطيع فعلها ، وسوف تكون هذه هي المرة الأخيرة لسقوطي ، وسوف أقف من جديد وأسرع لكي أصل لهدفي ، بعدها قمت والتعب كان يملكني ، أكملت طريقي نحو هدفي ، لقد كان مساري إلى هناك جد طويل ، لكن مع عزمي و إصراري أخيراً وصلت إلى هدفي ” وأكتشفت أن الأحلام ليست بخرافة بعيدة الأجل ، لأن كل حلم رسمناه سيكون ذات يوم كلمة أخيرة “ ” لاتفقد أملك مهما كان دربك طويلا أو مستحيلا ، ففي النهاية سيكون النجاح بانتظارك ... “ .

سبيلة سندس / الجزائر

_____ خذلان ارتشفته كالفهوه

جالسةً بقرب موقد النار ، وأسكبُ القهوة في فنجاني ، كان الجو بالخارج ممطرا
كأننا في أحد ليالي ديسمبر الشتوية ، و كانت أنفاسي تتسارع كأنني في سباقٍ مع
الزمن ، كنت ارتشف قهوتي التي جعلت من رائحتها طريقا للتسلل إلى دماغي ،
فجعلت كل خلاياه الخاملة تصحوا على أنغامها مع رائحة المطر ، التي أيقضت كل
ذكرياتي من سباتها ... عدت للوراء بذاكرتي إلى ذلك اليوم الذي اعتقدت فيه أنني
لن أعود إلى الحياة ، وهذه هي آخر أنفاسي في هذا العالم قبل أن أتلقى الكدمات
... بات الأمر مستحيلا حينها أن أعود كما كنت ، لقد مررت بفترة تعرضت لها
لخيبة أملٍ ، أسقطتني قتيلاً في زمن الخيبات ، حين اعتقدت أنني امتلكت العالم
بأكمله بوجود زوجي وسندي ، حينها ما كنت إلا كاذبة تلعثت في فمها الكلمات
... ذلك اللعين خدعني بسحر الحب والشوق ، و رسم لي طريق الملكات ... لقد
سقطت من بعده ألف مرة وجُرحت بوجوده آلاف المرات ، حتى بات كل جسدي
مثقوبا بالرصاص ، اعتقد الغير أنني فقدت عقلي وجن جنوني ، لكنهم لم يتذوقوا
طعم الخيبات من أقرب وتين لك في الجسد و القلب ... بتت حينها كالجثمان ،
صارعت الموت والهديان ، وما تقبلت زوبعة الخذلان ، مرت علي الأيام كالشهور
والشهور كالسنوات ، إتخذت من سجن الوحدة مهربا ، وهجرت العالم بأكمله ...
لكن مع كل تلك الآهات شعرت يوما أنني الوحيدة من تقتل نفسها تحت شعار
الحب و الهيام ... هاهو هو يتمتع بحياته كأنه ساحرٌ فنان ، أما أنا فلقد كنت
مقصلة الإعدام ... ها أنا قمتُ ونفضت عني غبار السنين ، و شحنت داخلي و
أعماقي من جديد ، كان علي أن أعيد نظامي الذي أفسدته ، و أن أرتب داخلي من
جديد ، أن أطرد كل تلك الزوابع الرملية من أغوار الجفون ، ما عدت تلك الفتاة
قديمة الطراز ، لقد اهتمت من جديد بذاتي ، غيرت كل تلك الألوان التي كانت
تذكرني بأني لوحة بدون فنان ... لقد اعدت الروح لروحي مرة ثانية ، و منحت
لها تلك الفرصة المنتظرة ، لقد أعدت الحياة لعمرى بعدما تركت روحي جريحة
على أرض المعركة ... فمهما تعرض الإنسان من خيبة من صديق أو قريب أو

حبيب فهذا لا يعني إنتهاء اللعبة ... كن رحيمًا بذاتك ، غيرها دوما ولا تجعل العالم هو من يغيرها ، أعد الحياة لروحك فهي تستحق فرصة ثانية ، تستحق أن تعيدها صالحة مرة أخرى ، و لا تجعلها تنكسر مهما عصفت بك رياحُ الشتاء ... اجعل حياتك بنكهة القهوة ، و مهما تعرضت للخذلان لا تنسى أنك قد رسمت طريقك مرة أخرى بفضلهم ، فلقد علموك درسا أنهم ليسوا من يستحقون تلك المكانة التي في قلبك .

تهاني لكحل / الجزائر

مرحبا بنيتي ... أتدري أن هذه الحياة ليست بتلك اللطافة كما تظنين ، فهي مزيج متكامل بين الفرح والقرح ، فأحسني فيها المسير ... أراك تتسائلين كيف ذلك ؟ سأقول لك : ” سيصيبك في يوم من الأيام حزن شديد يتلف أفكارك ، ويجعلك تائهة في هذا العالم الكبير ، تبحثين عن أي سبيل للتخلص منه ، فتتخذين الموسيقى خليلتك ، وترافقك الوحدة في مشوارك ، و تتبعدين رويدا رويدا عن كل شيء ، حينها يكون الإكتئاب قد حط رحاله في قلبك ونشر سواده في جسدك كله ، فتتراحم أفكارك للذود بحل ما ينجيك من هذا الدمار ، النور الذي سيضيء عتمتك ويخترق قلبك ليبت فيه الحياة ، ويجعل روحك تصفق طربا وفؤادك يهتز فرحا ... يا بنيتي ... لملمي شتاتك بوضوء يطهر فكريك ، وصلاة كاملة تنسيك آلامك ، إستغلي وقتك بل كل وقتك بعلم نافع ترتاح له النفس ويحيى به قلبك ، واجعلي الهمة عنوان قصتك ، و إياك أن تنهزمي بقول أحدهم ، بل اصنعي عالمك الخاص بكل تركيز وإتقان ، ولا تقارني شخصيتك بأخرى ، فأنت إستثنائية كما خلقك الرحمن ، إتخذي القرآن الكريم مؤنسك و محبوبك ، لأنه سراجك في دنياك وآخرتك ، إعملي صالحا ولا تسعي وراء تلك الأهواء الفانية ، فهي إرهاصات الإكتئاب اللعين ، أنا أعلم أنك قادرة على النجاح في كل إبتلاء ستمرين به ، فقط أحسني ظنك بالله ولا تبالغي في حزنك حفظك الله ورعاك بنيتي “ .

ربحاوي أمال / الجزائر

إلى صديقي التائه ، أين الطريق ؟

نبضاتك التي كانت تتسارع كلما فكرت بها ، الشغف الذي كان يملئ عينك كلما سعت لتحقيق الحلم الذي طال انتظاره ، وذاك الصديق الذي كان يتكأ عليك كثيراً ويشاركك سهر الليالي بخلوها ومرها ، السعادة وإحساسك بها من أبسط الأمور إلى أعمقها ... تلاشت جميعاً كلها ... فجأة ربما أو بتواكب الأمور تم استنزافك رغماً عنك ... تلك الخيبات المتكررة التي اعتقدت أن وطأها خفيف عليك ، لم تكن كذلك بالمرة ... فالأيام سرقتك من ذاتك ، وانتزعت منك كل ما كان يمثلك يوماً ما خفية عنك ، توالت انكساراتك وتعددت ، حتى لم يعد يهم المزيد منها ، ألوانك الخاصة إمتلأها الأسود ، وغميت عينك عن مقدرتها على رأيا أي لون آخر .

إحساسك المعدوم بالوقت وبثقله ، وتناسيك لكل شيء من حولك ، لم يكن عن عبث ، كلها إشارات اخترت تخطيها ، وكان ذلك خيارك الخاطئ الذي كلفك ذاتك .

عجزك عن الإحساس لم يكن يوماً من فقدان إحساسك فعلا ، بل من فرطه ، من فرط ما أحسست به من قبل ، من فرط ما تحملت وحملت نفسك ، ومن فرط ما مررت به ، وصلت لتلك النقطة التي لا يوجد بداخلك شعور تعطيه بعد ، شعور تستطيع أن تحس به بعد ، شعور بإمكانك أن تتطلع عليه حتى . حالتك هي ما اقترفت به يداك بك ، لم تكن الإجابة قط أن تلوم ذاتك ، ولا أن تضحي من أجلهم ، وتستثمر بعلاقتك بهم أكثر من اللازم ، لأنهم كانوا سيتركونك أيضا مهما اعتقدت عكس ذلك ، فلا خلود لك ولا لهم ، فكل نفس بشرية مآلها الفناء ، و لم تكن أيضا إستسلامك ، ومحاولاتك البلهاء لقتل شعلتك الخاصة ، فإنما الحياة تجارب وصراع ، والكلمات المنمقة الحلوة التي تططب على جراحك النفسية ، لا تعالجها بل تزيدها كبتا بداخلك ، ولم تكن حلا لما أصابك أيضا ، فما بك من خطب لم يكن يوماً سببا مباشراً واحداً لتعالجه بدواء واحد فقط ، فقد تعددت أسبابك و تشابكت . لكن فهمك لكم عانيت وتحملت بداية جيدة ، إقرارك الداخلي للكم الهائل من المشاعر التي تجاهلتها بداخلك ، وإعطاء نفسك كامل الصلاحية لإحساسها بهذه الطريقة ،

لهو أولى الأمور عليك ، فأحيانا العلاج يبدأ بالتقبل وليس التغير مباشرة ،

خصوصا و أنت لا تملك لا الطاقة ولا النفس ولا الروح لمباشرة التغيير ، فالتغيير يستهلك منك مالا تملك ، وهو أسهل قولاً من الفعل لكي ترى نتائجه ، والتي تحتاج منك الكثير والكثير من الوقت والمثابرة ، و بعد التقبل يأتي السعي والتوكل ، و التعبير و الكثير من التعبير عما بداخلك ، و محاولتك بالتمسك بأدنى شعور بإمكانك أن تشعر به ، وابتعادك كل البعد – إن استطعت – عما لا يزال يأخذ منك مثقال ذرة إحساسا ، فأنت بحالك هذه تحتاج ما يعطيك وليس ما يأخذ منك ، و تذكر دوماً رفقا بذاتك ، الفرج آتٍ لا محالة ، وما حطمك الأمس ، أصبح العماد الذي سيجعلك أقوى بالغد ، إن تعلمت منه الدرس المستفاد بحدافيره ، وأحسن تطبيقه ، والذي أولد بك الأحاسيس وخلقها أو قتلها ، سيأتي أمر غيره يعيدها لك ، وأن كل شيء يحدث لسبب ما و إن كرهته ، لعل السلام يحل على روحك أيضاً ، وينير طريقك .

نسرین علیان / الجزائر