كتاب جامع إلكتروني

أنت لست وحدك

تحت اشراف:
سرور بالطيب
مريم أشريمط

انت لست "وحدك"

تحت اشراف:

سرور بالطيب

مريم أشريمط

إهداء:

إهداء لروح ملت الإنتظار ، لطيف كل العناء و مرارة الوحدة نهديك هذا الكتاب لنخبرك أنك لست وحدك تواجه دهاليز الحياة نحن معك اليوم و غدا حتى تصمد و تستجمع قواك

سرور بالطيب

المقدمة

:

هذا الكتاب من أجل أولئك الذين يعانون في صمت، الذين يتخبطون بين أفكارهم، تخبط الشيطان من المس، لايجدون لأنفسهم ملاذا، ولا يهتدون سبيلا...

الذين وقفوا على حافة الانهيار، وعلى شفا جرف من الانتحار، إلى مرضى الاكتئاب، الذين يشعرون بالوحدة، والخوف، والوهن، نحن هنا بجانبكم تأكيدا وجزما !

مريم اشريمط 🦋

"بصيص الضوء في داخلك"

عزيزي القارئ...

أعلم أنك تائه اليوم، وأن روحك أرهقها الطريق.

أعلم أنك خذلت، وجرحت، وتألمت، وبكيت حتى خيل لك أن دموعك جفت !

أعلم كم تعبت، وكم راودك اليأس عن المضي قدما؛ أعلم هذا لأنني مررت بما مررت به... أجل، صدقني لست وحدك من يعاني، لكنني أعلم أيضا أنك قوي، وأن في داخلك بصيص ضوء لم ينطفىء بعد،

ابحث عنه وأشعله من جديد.

ماخلقت لتيأس، بل خلقت لتحارب، وتنهض في كل مرة أقوى مما كنت، حارب لتسعد.

~الكاتبة الصاعدة: تيماء طلال/ اليمن.

"المستقبل أجمل"

أعرف أنك تمر بأيام

صعبة، وتحمل هموما كبيرة، ولكن رغم كل الصعاب، وثقل الألم تنهض كل يوم، فهذا انتصار !

فكل نفس تتنفسه يدل على قوتك، ولكن سأقول لك لست وحدك كلنا نمر بأوقات صعبة، وأنت قوي مهما كان حجم المشكل.

أعرف أنك تخوض حربا صامتة لا يراها الكثيرون، ولكن تذكر دائما حزنك ليسي ضعف، ودموعك ليست عيبا، وما تشعر به لا يقلل من قيمتك.

لست وحدك هناك من يحبك، وهناك من ينتظر ابتسامتك لكي يشعر بالسعادة، فهناك دائما فرصا للحياة.

عليك أن تتذكر أن الأوقات الصعبة لن تدوم، والفرح آت بإذن الله !

نحن هنا نزرع الأمل لحياة جديدة مليئة بالسعادة...

كلنا حرف جميل لسطر الحياة؛ لأن القلم سيرحل، وتبقى الأسطر خالدة.

كن جميلا مع الجميع سنرحل، ويبقى الأثر.

الخطوة الاولى دائما أصعب؛لذا عليكم بالثقة بالنفس، وممارسة الرياضة تعطي انتعاشا للروح، وتخلق الشعور بالسعادة !

ابتسم فالتبسم نافذة الأمل التي تدخل الى القلوب، كذالك كان الرسول صلى الله عليه وسلم لا يرى العا متبسما.

دع الأمل ينبت كالأزهار في حديقة الحياة، وتذكر أن الله معنا، يجبر قلبك ويصلحه.

~الكاتبة الصاعدة: سناء بن شراب/الجزائر.

"لست وحدك"

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أعرف اللحظات التي تشعر فيها بأن العالم كله ضدك، وأن الوحدة تحيط بك من كل جانب، هي أصعب ما تمر به الروح.

أريدك أن تعرف شيئًا مهمًا، لست وحدك أبدًا، حتى حين يغلق عليك العالم أبوابه، فهناك من يسمع صمتك، من يشعر بوجعك، ومن يعرف الألم الذي تحمله داخلك، وقد قال الله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾. [الشرح: 6]، ليذكرك أن لكل ظلمة فجر، ولكل ضيق مخرج، ولكل ألم نهاية تحمل معها بداية جديدة.

لا تخف من شعورك بالحزن، ولا تتجاهل صعوبة اللحظة؛ فالحزن ليس عيبًا، ولا ضعفًا، بل هو شعور إنساني طبيعي يذكّرنا بأننا ما زلنا على قيد الحياة، وأن قلوبنا ما زالت قادرة على الحب والأمل.

كل دمعة تذرفها، وكل صرخة تصدرها بصمت، هي طريقة لتهدئة روحك، وتخفيف ثقل الألم.

إذا شعرت يومًا أن الأمل غائب، فتذكّر أن الله معك دائمًا، حتى لو بدا الغياب.

في كل نفس تتنفسه، وفي كل خطوة صغيرة تخطوها، هناك حياة تنتظرك لتعيشها، وهناك أشخاص ربما لم تعرفهم بعد، يترقبون وجودك ليشاركوك الفرح، قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾. [البقرة: 216]، ليطمئن قلبك بأن كل ما تمر به له سبب، وأن ما قد يبدو لك ألمًا عميقًا قد يحمل في طياته خيرًا لم تتخيله.

اعلم أن طلب المساعدة ليس ضعفًا، وأن مشاركة الألم ليست عبئًا، بل هي خطوة نحو الشفاء. حاول أن تتحدث مع من تثق بهم، حاول أن تدون أفكارك ومشاعرك، حاول أن ترسم أو تكتب أو تغني، أو أي طريقة تجد فيها متنفسًا لروحك؛ فالتعبير عن النفس هو أحد وسائل الشفاء التي لا يقدرها إلا من جرب الوحدة، والصمت الطويل.

أنا أكتب لك هذه الرسالة لأذكّرك بأنك مهم، وأن وجودك قيم لا يمكن أن يقاس، وأنك تستحق الحب، تستحق الأمل، وأنت قادر على تجاوز هذه اللحظة الصعبة. خطوة خطوة، يومًا بيوم، لحظة بلحظة، حتى لو بدت الطريق مظلمة، ستجد ضوءًا صغيرًا يبدأ في الظهور تدريجيًا، ويكبر شيئًا فشيئًا، حتى يتحوّل الظلام إلى أمل مشرق.

لست وحدك أبدًا، ولن تكون أبدًا !

في هذا العالم، هناك دائمًا من يقف بجانبك، هناك دائمًا من يمد لك يده، و هناك دائمًا أمل ينتظرك لتقبله.

تذكّر أن الحياة رغم ألمها، رغم صعوبتها، تحمل مع كل فجر وعدًا ببداية جديدة، وفرصة لتجربة الفرح، وللتواصل، وللاحتضان، وللسعادة التي تستحقها.

~الكاتبة الصاعدة: دعاء الجمل/تونس.

"طريق الشفاء"

كنت وحدك تكره وحدتك، لاتجد غير عزلتك تواسيك...

يؤلمك قلبك،تنام يوميا ولا تدري اذعا نهضت غذا، أو إذا استطعت النوم حتى !

لكن، ومع كل هذا تكذب، وتقول: إنك بخير.

لاتستغرب كيف عرفت صاحبة النص بكل هذا ؟!

فهي تكتب من أجلك، وهي الآن تعيش نفس ظروفك، تكتب ودموعها على خدها، تحاول تغطيتها لكي لاينظر إليها أحد، ويقلل من شأن أحزانها.

لا تستغرب فكلنا نعيش نفس الحالة، أو نحن لا نعيش، وربما أحياء فقط لا غير...

مع كل هذا لست وحدك، فكما تعلم أنا لا أعرفك عزيزي القارئ، لكنني استجمعت كل قواي لأستطيع الكتابة من أجلك دون وقوع، ودموع، و حسرة، والم. فسجادتك معك، ومصحفك معك، فلماذا تحزن وهي دنيا فانية ؟

لماذا تحزن، وهو اختبار لا غير ؟ أعلم فقد بدأت الكلام مثل كل الناس؛ بأن احزانك فترة لاتستحق، لكن صدقني كل من يقرأ الكتاب يعيش حالتك،

تنزل دموعه بغزارة، يحاول القراءة، وقد يرمي الجهاز ليرتاح، فكلنا نعاني لكن تذكر دائما أنك لاتستحق المعاناة، وإنما تستحق الراحة، والفرح، والسرور.

لاتجعل أحزانك موضوهغا عاما، عالجها، استشر، وحاول مع نفسك، قاوم ولا تدع التعب يسيرك.~

الكاتبة الصاعدة: نباتي شرقي فاطمة/الجزائر.

أُوارٍ الى انبثاق"

إلى من احتضنه الاكتئاب، وتاه وسط خيبات الأمل، إلى كل من خانه الصديق، وهجره القريب، إلى الذي يطوق نفسه في زاوية الغرفة، ويغدق عقله بافكار قاتمة، هذه الكلمات مني إليك لعلها تزيل غشاء المرارة، والانهيار الذي اكتنف قلبك...

اسأل نفسك عزيزي المستمع هل هذه الحياة تستحق؟!

أتستحق ان تبدد دموعك، وأمانة ربك من أجلها؟!

ساجيبك، وأقول بملىء اليقين لا تستأهل النزيف من أجلها،

انتفض من الرماد الذي غطى جُل أحلامك، وأوردك لنهب روحك، كل شأن شق طريقه بين دروبٍ مموهة بفخاخ الدنيا وتخطاها، اسأل نفسك كيف؟! هل حسم في قرارةنفسه تعجيل موته ياترى؟

أم أنه بدأ بالنحيب من أول محاولة فاشلة له؟

هنا يمكننا القول أن للصمود عنوان في مسيرة الإنسان، فالجبال لاتهتد بالريح أما القشة فتذروها نسمة، فلا تواشج نفسك بقشة تتزعزع بأهون ضربة بل كن كالجبل إذا هبت عاصفة انكسرت لصلابتك هوجاتها، كن كمن يهابه الزمان وتُجله الخطوب...

واسند نفسك بنفسك، ولا تنتظر سندا...

اصنع لنفسك ولا تنتظر صانعا... وأقم صلاتك، ولا تنتظر ناهيا...

وتذكر دوما أنك لست وحدك...

"من وصّافة الكلمات مع تحياتي لكل قارئ."

~الكاتبة الصاعدة: بوسليماني زينب/الجزائر.

"لست وحدك"

جميعنا هنا نتحمل ماهو أصعب،

ونصبر على ماهو قادم؛

لست وحدك فكلنا نعاني

في هذه الحياة، فهي دار الشقاء.

عليك أن تعلم ياعزيزي القارئ، أنك لست وحدك من انهار، وتأذى، ولكن أنت وحدك الذي تستطيع أن تغير تفكيرك اتجاه أمور دنيوية مفروغ منها، عليك أن تعلم أن لاذنبي، ولا ذنبك، ولاذنب أحد بنا بتقلبات القدر...

ولكن ذنبنا، وسنحاسب عليه أمام الخالق أن أهلكنا أنفسنا، وتمردنا على النصيب !

علينا أن نؤمن بالقدر خيره وشره، ففي الحياة يوجد الحلو والمر، وإن صار وأتاك المر أنت وحدك من يستطيع تجاوزه. فالسعادة خيار، والتعاسة أيضاً، لذا عليك أن تختار ماينا سبك، قبل أن تندم على مصير أنت رسمته.

الذي خلق الصعوبة، خلق فيك القوة لتواجهها، فلا تحزن أإن الله معنا، ارضى بما أتاك واصبر على ماليس لك به حيلة،

هون الحياة على نفسك ستجدها أسهل.

منذ بدايتنا الأولى في هذا العالم الكبير نأتي مجهشون بالبكاء لانعرف ماذا ينتظرنا؟

ولا نستطيع أن نعرف دون الخوض في رحلة طويلة من التعلم، والخطأ حتى نصل إلى الصواب....

وعلى أنفسنا البشرية أن تتحمل ماتمر به من ضغوطات، أو عناء، فمن منا لا يحمل درس قاسي تعلمه، أو موقف صعب تجاوزه، أو فقد لشخص عزيز، ويطول الشرح لكل منا قصة ليست أجمل شيء !

فما الحل ؟!

هل الحل أن نهلك أنفسنا ؟

هل يستحق الأمر أن نضعف إيماننا بالقضاء و القدر ؟!

كل ماتمر به هو نصيب، نصيب لك فعليك أن تأخذ من الأحزان خصلة إيجابية؛ فلولا الأحزان لما تعرفت على نقاط ضعفك، وبإمكانك أن تجعل نقاط ضعفك قوة.

لاتهلك روحآ ليست بأمرك

كن رجلا حديدي، وكوني أنثى قوية، كونوا كما أمركم الله، فإن الله قوي، يحب المؤمن القوي، لا الضعيف.

~الكاتبة الصاعدة: فداء إبراهيم/سوري

"نارك ذقتها أنا يوما ما"

لست وحدك من غادرت النجوم سمائك، وسكن الظلام قلبك قبل غرفتك، وبات الشروق حلما لك

رغم أن الشمس تشرق كل صباح؛ ولكن اعتزلت قلبك، فلا نور يبعث فيك الانشراح.

تتوق لنفسك التي كانت موطنا للحياة، وحديقتك التي لاتخلوا من الورود، أصبحت كلها شوك وحروب، داخلك وكأنه صحراء

لاطعام فيها ولا ماء...

كرهت حتى شعور أن أنفاسك تصعد وتنزل، تمنيت لو أنك لم توجد وظللت في الأزل...

كيف ستتحمل أن تعيش جسدا بلا روح ؟

والأدق كيف ستستمر في الوجود دون أن تشعر أنك موجود ؟!

كنت مثلك مجرد سراب، عشت سنين كمقبرة مهجورة،

كورقة خريف مرمية على الرصيف، كصندوق فارغ.

الفرق أني أتألم بصمت،

ذهب كل شيء وبقي الشعور بالألم.

لن أغرقك في بحر

الإيجابية، وأهدي لك رائحة تزول في ثواني معدودة،

انت هنا تتنفس بأعجوبة من بين آلاف النطف !

عندما تستقبل ماخبئ لك من فرح، ستقفز من المرح، ستنسى أنك ذقت الأسى يوما

خلقت إنسانا لأنك تنسى،

ستنسيك آخر الأسطر السعيدة من حكايتك، أنك كنت تعيسا يوما !

~الكاتبة الصاعدة: تهاني سارة/

الجزائر.

"قطرة أمل"

مهلا !

ماكل هذا ؟

بكاء، وحدة، دموع، ألم، خصام النفس، اكتئاب ؟!

عزيزتي، عزيزي، كل امرء في هذه الحياة يعانى...

السعادة، والفرح، والسرور أمر مؤقت؛ كما أن الألم، شيء يمضي مع الوقت.

جميعنا تقف بنا الحياة في محطات من الهم واليأس، نصرخ، نبكي، نلوم...

لكن نقف، نعود من جديد، لنحاول، ونعود بقوة !

انهض الحياة لاتقف على أحد، ولا عن حدث، الذكي منا من لا يسمح للصعوبات أن تكسره.

صحيح أننا مهما كنا أقوياء، تأتي عقبات صعبة تتغلب علينا،

أنا أفهمك، لكن كم مر عن ذلك الحدث الذي أدى بك إلى كل هذا ؟!

أسبوع ؟

يوم؟

أشهر ؟ أو ربما سنة ؟

كيف لك أن تسمح لحدث كان مدته ساعة أو اكثر، أن يأخذ منك عمرك، طاقتك، عزيمتك...!

لاتدع الاكتئاب يسيطر عليك، حاول حتى وإن سبق لك ان حاولت، أعد المحاولة.

~الكاتبة الصاعدة: رشيدة أورقى/المغرب.

"سيرضيك الله"

أعلم أنك متعب، وكل شيء حولك ضدك...

أعلم أنك تحب العزلة؛ لأنهم أوجعوك، وكسروا شيئًا بداخلك !

أعلم أن حزنك لم يكن سهلاً،

وأن الأمر لم يكن هينًا عليك، وأنك خسرت شيئًا تحبه،

ولكن اجعل الأمل بالله هو سلاحك الوحيد لتتخطى ما يؤلمك.

ألم تتذكر قول الله:

"ولسوف يعطيك ربك فترضى" ؟

سيُرضيك، ويعوضك عن الحزن،

ثق به، فإنه لا يعجزه شيء.

~الكاتبة الصاعدة: رحمة محمد/مصر.

البلد/ مصر

كلمات إلى قلب مرهق"

أكتب إليكِ اليوم لأذكّركِ بأنّكِ مهمّة، وأنّ المشاعر التي تمرين بها الآن ما هي إلّا حالة نفسية أثّرت فيكِ بشكل كبير، وتركتكِ تشعرين بالوحدة، وأنّه لا يوجد أحد معكِ.

عزيزتي القارئة، أنتِ لا تحتاجين أحدًا لتكوني بخير—فأحيانًا الوحدة أفضل من مائة صديق مخادع.

أريد أن أقول لكِ: لا تجعلي تلك الأحاسيس تُنسيكِ نفسك، ولا تُنسيكِ ما تريدينه.

عزيزتي، احترمي تلك المشاعر؛ ابكي إن كنتِ بحاجةٍ للبكاء، اصرخي إن احتجتِ للصراخ، افعلي نشاطاتٍ تحبينها، حاولي أن تنقذي نفسكِ بنفسكِ دون الحاجة إلى الآخرين.

إلى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب: أعلم أنّه صعب، وقد يبدوا علاجه شبه مستحيل أحيانًا، لكن هناك مهدئات طبية عندما يصفها المختصّون، وهناك نشاطات وروتينيات تقلّل من حدة الاكتئاب.

لا تفقدي الأمل حتى لو بدا الطريق بعيدًا، ويجب أن تنظري للحياة من الجانب المضيء، الجانب الذي يجعلكِ تشعرين بطعم الحياة.

لا نُكذب على أنفسنا؛ لا أحد منا وجد الحياة كما تمنّى، ولا يوجد شخصٌ مكتمل فالكمال لله. لذلك، لكل من أرهقتها الحياة، تذكّري دائمًا أنّ هناك أشياء أخذها الله منكِ لِحكمة، وتذكّري أنّه إذا كنتِ الآن تعانين من الاكتئاب، هناك من يعانون من الفصام والهوس والعديد من الحالات الأخرى.

لذا ابدئي بالتغيير ولو بأبسط الأشياء، ابدئي بتجنّب البقاء وحدكِ في غرفةٍ مظلمة، تجنّبي التفكير المفرط الذي هو السبب الأول في تدهور الحالة...

وحاولي قدر المستطاع أن تمنحي نفسكِ فرصًا صغيرة للراحة والسكينة، ابتسامة عابرة، أو نَفَسٌ عميق، أو كلمة طيبة منكِ لنفسكِ قادرة أن تصنع فرقًا، وتذكّري دائمًا أنّكِ تستحقين حياةً أجمل، وأنّ بداية التغيير تبدأ بخطوةٍ واحدة مهما بدت بسيطة.

مع كل هذا الضغط، أنتِ بحاجةٌ للشعور بالسلام الداخلي؛ تحتاجين إلى شخصٍ تثقين به بلا حواجز، تخلّصي من المشاعر التي تدفعكِ للابتعاد عن الناس والبقاء وحدكِ، تحدّي نفسكِ وتحدّي مرضكِ لا تتركيه يتحكّم بكِ، بل تحكّمي أنتِ بالاكتئاب. وإذا وجدتِ أن تفكيركِ صار خطرًا، الجئي فورًا إلى طبيبٍ نفسي ليقيّم حالتكِ ويصف لكِ دواء يساعد على إعادة نكهة الحياة إليكِ، لكن لا تعتمدي عليه وحده؛ ساعدي نفسكِ أيضًا بخطواتٍ يومية صغيرة.

أنتِ أقوى مما تظنين، وكل يوم تختارين فيه العناية بنفسكِ هو نصرٌ صغيرٌ يستحق الفرح.

~الكاتبة الصاعدة: هديل بوشاشي/الجزائر.

"أنتَ الأفضَل"

هناك في زاويَّة القدر لك عند الله سبحانهُ حكاية تخُصك وحدك مثلُها مثلُ بصمتك، كجذع ثابت قد غُرس في عُمر الأرض ليصنع فرقًا، من أوراق كالأيَّام تعرفُ متى تَثبتُ، ومتَّى تسقط، ومتَّى تمضي، و كثمار من التجارب قد صُنعت،

وصَنعت نُضجَ فكر علمًا، و تحدد هوايَّة اِمرءٍ جديد وفريد قد أو جده الله ليكُون رقما عدلاً، وروحًا واعدة.

هناك في بحيرة الأحلام تجد أيَّامك تمضي إلى حكايا لم تحلم بها قطُّ، وتلتقي بأناس لم تسمع عنهم أبدُ، فلما هذا الاكتئاب ياعزيزي، وهذا الصَّمت المقلق، أخبرني ألم تمل هذا الحال وأنت تعلم أن قلوبنا بيد الله المتعال، فاعده، فهو مقلبُّ الأحوال الذي يُزيل الضّلمة من خيمة البال، ويشحذ الهمة في روحك مهما ذبلت شرايين الفرح و بساتين الدَّلال، المالك القدوس الذي إذا قال للشيء: كُن سيكُن، فلا تبرح بابه، ولا تستصعب جواره، ولا تقنط غفرانه، ولا تسعى للناس أبدًا، فمهما اشتكيت وبكيت، وتعريت، ونصحوك، وأضحكوك، وحاولوا بشتى الطُّرق أن يواسوك، ستبقى رحمة الله هي الأسمى، ورجاؤه هو الأبقى، ورضاه هو المسعى، ونداؤه هو المأوى، والعودة إليه هي الحياة الأجمل، والسَّعادة الأكمل، والشُّعور الأبقى والأطول، والبداية لعمر مُزهر أشمل.

~الكاتبة: هوَّاريَّة بُن عليّ/الجزائر.

إرشاد في سبيل الرشاد "

لن أستطيع !

لقد فترت !

تعبت !

هذا صعب !

لا أحد يفهمني !

تعودنا أن نقول لأنفسنا مثل هذه الكلمات لأننا نشعر أحياناً أننا لسنا بخير، نحاول أن نكذب على من حولنا بالتظاهر بالابتسام، ولكن مابداخلنا يشتعل ناراً قد ضُرِمت وأحرقت كل شيء جميل، انعزلنا عن العالم، ومكثنا في غرفة واحدة ضيقة بعيدة عن أشعة الشمس، سئمنا وجود البشر حولنا لكثرة صفعات الخيبة التي قدموها لنا فبات وصالهم صعب، والبقاء في محيطهم أصعب.

نعاني الكثير من المشاكل النفسية، والمالية

خانك زوجك...

طردوك من عملك...

فشلت في الدراسة...

لم يتحقق حلمك...

تعرضت للإساءة من شخص مقرب...

توفي شخص قريب لقلبك، وعزيز عليك...

ظللنا نفكر في دوامة الأفكار السلبية التي حدثت لنا، ولكن هل فكّرنا يوماً أن نبحث في الأسباب، ونحل مشاكلنا فمعظم المشاكل حلولها بداخلها فلو نظرنا للخيانة الزوجية فأسبابها

ثلاثة: يا إما تقصير من جانب أحد الزوجين، أو انجرافه مع سيل المعاصي، أو كان الزواج بالقوة، وليس برضاهما.

فنجد مثالا لزوجة طيبة وحنونه، زوجها لايعتني بها، ويهملها وأيضاً نرى الزوج الطيب الحنون، ولكن زوجته تهمله، نرى الزوج الذي يسهر مع أصدقائه، وصديقاته وهاتفه ممتلئ بالنساء، وأيضاً نرى الزوجة التي تتحدث مع الرجال وتدردش معهم لوقت متأخر ورب البيت جالس !

نرى الزوجين الذين أرغمهما أهلهماللزواج فيقول لها:

أنا لن أحبك مهما حدث لقد أجبروني عليك، أو تقول هي نفس الشيء. .

الحل؛ اعتني بزوجك أو زوجتك ولاتفرّط فيها، وأيضاً احترم الرباط الوثيق الذي جمعكما والذي سمّاه الله ميثاقاً غليظاً، وستسعدان انظر للإيجابيات التي في زوجتك ودع عنك السلبيات فكلنا بشر مجبولون على النقص والعيوب، وأنتِ قدّري تعب زوجك في سبيل راحتك وتجاهلي عيوبه.

مثالنا الآخر لقد ذهبت للعمل بكل حب، وابتسامة وتفاجئت بورقة على مكتبك مكتوب فيها:

" لقد استغنينا عنك ووجدنا الأفضل للشركة نتمنى لك حظ أوفر وأفضل في مكان آخر ".

فتنصدم وتمتلئ عيناك بالدموع، وتحمل هم بناتك، وأولادك، وزوجتك، ورسوم جامعاتهم.

الحل؛ لاتحزن واذهب بشهاداتك ستجد عملاً أفضل، لاتقلق ما أخذ الله من عبده شيء إلاو عوضه بأفضل منه فثق بالله.

لقد درست، وتعبت وامتحنت لكن ظهرت النتيجة، ولم تنجح أو لم تحرز نسبة كبيرة فبكيت، واكتئبت ولكن هل نظرت لذلك عن كثب عن ما أهملته في دراستك عن قسمتك التي كتبها لك الله ولم تكن لتتجاوزها فقل الحمدلله.

الحل؛ اليقين والإيمان الكامل بأن لكل أمر يحدث خير يعلمه الله، وأنت له جاهل فثق بالله فلن تندم.

كان لك حلم معين لطالما أردت، وعزمت على تحقيقه ولكن لم تستطع لظروف حدثت لك، فحزنت ونظرت لأقرانك قد تفوقوا وحصلوا على ما أرادوا فانهرت باكياً وابتعدت عن كل شيء.

الحل؛ تابع تحقيق حلمك، ولو أخذ منك عمراً كاملاً وضع عدة أهداف فلو فقدت واحداً وجدت غيره.

تعرضت للإساءة من شخص كنت تعزَّه، وتضع له مكانه كبيرة في قلبك ففقدت الثقة في كل الناس لأن ذا القريب فعل هذا فمابال الغرباء ؟

تركت الصواحب فلا تريد أن تنخذل مرة أخرى.

الحل؛ هل عرفت سبب إسائته إليك من الممكن أنك أخطأت في حقه فراجع الأمور والأحداث، وربما كان يمر بفترة عصبية فحاول إعطاءه فرصة لاتستعجل وتنهي عشرة سنين بموقف واحد، وأيضاً كلنا نخطئ وكلنا مليئين عيوباً فلو كُنَّا نحن من أسئنا لرأينا أن ذلك لابأس به فلنعامل الناس كأنفُسنا لمرَّة ونكُف هذه الأنانية المفرطة !

توفي أحد المقربين لك فحزنت جداً ودمعت عيناك ... إحزن لابأس وابكي لأن الله عظّم يوم الفراق، ولكن لاتجدد الحزن كل يوم فأنت تعذب الميّت بذلك.

الحل؛ عندما يوضع الميت في قبره لن ينفعه شيء سوى الصدقة، والاستغفار عنه والدعاء له فافعل هذه الأمور، وتذكره بطيبهِ وابتسم عندما تتذكره لاتبكي، واعلم أنّه يعيش معك في كل لحظه بذكرياته الطيبة ابتعد جسداً ولكن لازالت ابتسامته موجودة في قلبك وعقلك.

كل هذه الأشياء والأحداث هي ابتلاءات، وامتحانات يمحص الله بها المؤمنين، ويعذب بها الكافرين ويعلي بها الدرجات ويصلح بها الزلات...

وقد بيّن الله في كتابه الكريم أن بلإبتلاءات قد تدخل الجنة في قوله تعالى:

{أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَّثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُم ۖ مَّسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ} (البقرة: 214).

هذه الآية تُذكّر الناس بأن الدخول إلى الجنة ليس بالأمر السهل، وأن على المؤمنين أن يتحملوا الإبتلاءات والمحن كما تحملها الذين قبلهم من المؤمنين.

وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تحث على الصبر على البلاء منها: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ} (البقرة: 153).

هذه الآية تُشجع المؤمنين على الاستعانة بالصبر، والصلاة في مواجهة التحديات والصعاب، وتُذكّرهم بأن الله مع الصابرين ومعيّة الله لاتهزمها شيء فإن كان الله معك فمن عليك.

{وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ}(البقرة: 155).

{إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ} (الزمر: 10).

هذه الآيات تُشدد على أهمية الصبر في حياة المؤمنين فعليهم أن يتقبّلوا كل بلاء مهما كان صعباً، لأنه أتى من الله وتُبشر

الصابرين بالأجر العظيم واعلموا أن لكل عمل صالح حساب وجزاء معين...

صلاة، صدقة، صيام، حج،

ولكن إلا الصبر يوفَّاه صاحبه بلا حساب فيعطى عطاءً مدهش يعجب له أهل السموات والأرض فكونوا من الصابرين.

وأختم كلامي بمقولة الشيخ الإمام الشافعي رحمه الله:

"دَع الأيامُ تفعلُ مَاتشاءُ وطِب نفساً إذا حَكم القضاءُ".

~الكاتبة الصاعدة: رؤى رحمة الله عبدالقادر محمد/السودان.

"لستِ وحدك"

على الرغم من حجم الأنين المعتمل داخل صدرك، الوحدة التي تغزو قلبك، عدم شعورك بالانتماء لأي وطن يحتويكِ، ما بال الآخرون يتركونك؟!

ما بال أحدهم لا يُلاحظكِ كأنه ليس لكِ وجود؟

تتألمين في صمت، وفي المرات التي لجأتِ فيها إلى البوح لعلك تستعيدين شجاعتكِ، فقدت بعضًا منكِ بل تفتت فؤادك إلى شذرات على الملأ، وعبقت الأرجاء بدماء غدركِ، ويا لسوء الحال !

مَن الذي أوهمكِ بأنكِ ستكونين ناقصة دون نصف آخر يُكملك؟ ما بالها العثرات تُحد طريقكِ حتى تاهت بكِ السبل، فلم يستطع الوصول إليكِ أو لعله وجد أخرى لا تُشبهكِ، فلا تستاءين إن انفردت رحلتك، الله دومًا معكِ خير معين وسند، لا تحزني قط أو تستنجدي ما ليس حاضرًا بداخلك، كوني على يقين بأن ما اختاره الله لكِ هو الأفضل - وإن أضناكِ ذلك بنظرتك الضيقة - محدودن نحن في فكرنا، ونقارن بالغير حالنا، إلا أننا لو تأملنا قليلًا ما يحدث حولنا، لسجدنا شكرًا لله، فكل أقداره دومًا بها رحمةً بنا.

الحب إحساس رائع، يخطف الأنفاس، يجعلك تطير دون جناحين، ولكن لسنا جميعًا محظوظون بإيجاده، فلا نتوقف عن الأنين في غيابه، وإن فاق الأمر كل تصوراتنا، تكون الرحمة كل الرحمة في المنع، إلا أننا نلهث خلف أي زيف

نراه أمامنا ظنًا منا بأنه الحب، وإن كان منعدمًا، لطالما سمعت الكثير عن ذلك الشعور المهيب الذي يتحكم بك ويحرك دواخلك، إلا أنني ما أبصرته قط، وحين ظننت بأنه هو، اكتشفت في النهاية بأنني ركضت خلف السراب.

وها أنا ذا هنا، لم يقف الأمر عند تلك المحطة، مضى القطار في سبيله كعادته دومًا، يسير دون تردد نحو وجهته، وهذا أولى بنا نحن البشر، ألا نستسلم للحزن، لا نسمح للآلام أن تُعطلنا عن السعي، فنحن مأجورون على كل شوكة وآنة، ويكمن خلف كل نجاح ثمنًا ندفعه، فامضي في سبيلك، ولا تلتفتِ قط نحو قلبٍ قط لم يقبلك.

~الكاتبة الصاعدة: سارة عبد المنعم/مصر.

"نداء مرقم"

أيها السابحُ في بحرِ الأسى والظُلمِ...

قد شقّ الحزنُ فيكَ القلبَ كالسهمِ...

تنامُ على جراحٍ لا تبوحُ بها، وتصحو في جليدِ الصمتِ والهمِّ...

كأنك في الحياةِ تعيشُ منفىً،

وتحملُ في دُجى الأيامِ طينَ الذمِّ !

ولكنّ الذي يحيا على أملٍ،

يُبعثُ من رمادِ اليأسِ كالنجمِ...

هو الحزنُ الذي في القلبِ قد غارَ...

كأنّ الليلَ فيك اشتعل نارَ !

تنامُ على جراحٍ لا تداويها،

وتصحو والهمومُ تشدُّ أوتارَ...

فأنت السجين في منفى نفسك،

تحمل في دُجى الأيامِ أوزارَ...

تُكابرُ في الأسى والدمعُ شاهدُك،

وتضحكُ كي تُخفي القلبَ الذي انهارَ...

فابعثُ إلى قلبك نسيمًا من الحب...

يُحيي من رمادِ اليأسِ أنوارَ...

شفاؤك يبدأُ الآنَ بلا تعقيدِ،

فلا تنتظرْ من غيرِك التجديدِ...

قرارُك أن تعودَ هو البدايةُ،

وأن تُنهي التردّدَ وتبدأبالتجديدِ...

فهل تعرفُ العدَّ البسيطَ؟

إنهُ لمن ضلّوا طريقَ النفسِ تأييدِ...

فعدّك للأرقامِ اليوم ليس عبثًا،

بل الدربُ الذي ستنهي به التبديدِ...

فهيّا ابدأُ الآنَ بلا خوفٍ

فكلُّ بدايةٍ تحتاجُ تسديدِ...

-10: تنفّسْ، لا تكنْ عبدًا لِضيقِ الصدر،

ففي الشهيقِ حياةٌ تُنقذُ الفكر.

-9: افتحْ نوافذَ روحِك المنطفئة،

ودعْ ضياءَ الصبحِ يوقظُ الزهر.

-8: اكتبْ وجعَك، لا تخفْ من نزفهِ

فالحرفُ يُشفي القلبَ من القهر.

-7: لا تقارنْ ذاتَك بالناسِ، بل

كنْ فريدًا، لا تُشابهْ أحدًا في السيرِ.

-6: اعتنِ بكل دواخلك، وامنحْهُا

دفءَ القلبِ لا يُطفئهُ الغير.

-5: غيّرْ مكانَك، ولو خطوةً

ففي التحريكِ شفاءٌ للقلب ولو تحَجر.

-4: تحدّثْ، لا تكنْ صامتًا

فالصوتُ يُنقذُ من بحرِ الغمر.

-3: تذكّرْ لحظةً كنتَ فيها بخيرٍ

ففي الذكرى شفاءٌ من الكدر.

-2: لا تصدّقْ أفكارَك في الليلِ

فالظلمةُ داخلك كسحب تُخفي وجهَ البدرِ.

-1: ما زلتَ حيًا، وهذهِ نعمةٌ

ففي الحياةِ رجاءٌ لا يُقهر.

فيا من قد غرقتم في دُجى الجراحِ...

تذكّروا بأنّ الصبرَ مفتاحُ النجاحِ...

وأنّ الليلَ مهما طالَت ظلمتُهُ...

فالصبحُ يأتي بعدهُ بارتياحِ...

فلا تيأسْ، فإنّ اللهَ يعلمُنا

بأنّ بعدَ العُسرِ يأتي بالانشراحِ...

وأنّ القلبَ إن ضاقَتْ مسالكُهُ،

فالدعاءُ يُنبتُ فيهِ الانفتاحِ...

فامضِ، وإنْ ثقلتْ خطاكَ، فإنّها

ستصلُ، ما دامَ فيكَ روحُ الكفاحِ...

فهذه رسالتي إليكم يا من أغلقتم قلوبكم في سجن الحزن ورميتم المفتاح...

انفضوا من أرواحكم غبار حزن الأمس، واسعوا يربط الله على قلوبكم وتجدوا الفلاح...

~الكاتبة الصاعدة: مرافئ الملك/السودان

ملجئي الأوحد"

خلقني ربي، هو حسبي ووكيلي، لا ملجأ لي إلا سواه، غايتي رضاه، عندما ضعفت قواني، وعندما مرضت شفاني، وعندما افتقرت أغناني، وعندما تعبت نفسيا وجسديا أعانني، وعندما دعيت استجاب دعائي، هنا أيقنت أن الله جابر لخاطري، ولست وحدي، الله دائما معي، يسر لي أمري عندما كلفني، خفف عني عندما كل من حولي أرهقني...

كل مرة أتأكد أن فعلا يمهل ولا يهمل، لا يضيع أجر المحسنين، دائما يرد بي خيرا، ويفقهني في الدين، ويبعد عني الخباثة و المنافقين، ووعود الكاذبين.

لست وحدي معي رب الخير لا يأتي إلا بالخير، لا حاجة لي عند الغير، مسهل لي كل عسير، عندما أتمنى نجمة يأتيني بالقمر، عالم بنيتي من الداخل، لا اخاف أبدا من يقول عني أنه لله موكل، أعلم أن كل ساق يسقى بما سقى، ربي حسبي وخالقي جاعل دربي أينما حل مشرقا، فتح لي كل باب كان في وجهي مغلقا، عالم بما يحتويه قلبي من نية وإخلاص، وأنني دائما لفعل الخير سابقة، لست وحدي الله دائما موسع لي الطريق الضيقة.

صارف عني البلاء، رازق لي ما يعلم بأنني أستطيع عليه، مانع علي الشقاء، أراني عجائب قدرته في الأعداء، رزقني العلم والسمعة الطيبة، لن أتلقى منه يوما خيبة، حتى وإن

ابتلاني أصبر وأعلم بأنه مجرد اختبار، وسأجزى عليه إن صبرت، استجاب لي عندما دعيت، خفف عني عندما يئست، فطنني لما غفلت، كشف لي حقيقة من حولي ومن أراد بي الشر، سبحان الخالق الذي دفع عني الضر، وجعل أحلامي تزهر بفضله وكرمه وليس بفضل البشر.

أحيانا تدهشني أمور أحبها حدثت دون تخطيط مني، بمجرد أن أفكر في شيء ما يأتيني به في وقت مبكر، لم أتخيله حتى في أحلام الليل والعصر، لكن ليس بسهولة كما يعتقد البعض، الله عندما يعطي يرى حجم السعي وإرهاق النفس وسهرها الليالي، عندما يحاولون تحطيمها أو تخييب أملها لا تبالي.

لست وحدي الله دائما معي هو سندي، وملجئي ومأمني، يريني عجائب قدرته في من أداني وظلمني، بمجرد دعوة مني، لم يخيبني يوما، ولم يردني يوما، معي طولا وظهرا، ليلا ونهارا، مسخر لي محبة من حولي، كبارا وصغارا، خاصة الأطفال الأبرياء، والنفوس الحسناء، رزقني محبة الغير بحجم السماء، ومنحني ثقة الآخرين بعدد حبات رمل الصحراء، جعلني نبراسا يضيء الدروب المظلمة ورمز للقوة والعطاء، رزقني بقلم مبدع حبره يكاد أن يجف من كثرة براعة الجمل والعبارات التي لا يمحيها ماء ولا شتاء.

~الكاتبة الصاعدة: سولاف قبي/ الجزائر.

"ابكـي، و لكن انهض"

لن أخبرك يا صغيري أن تكف عن البكاء أو التذمر؛ لأن ذلك من شيم النساء، ولن أقول لك أنك يجب أن تكون قويًّا شجاعًا كالفارس في ساحة حرب،

ولن أحثك على الثبات كالجبل،

أبدًا، لا كلام من هذا النوع ولا ملهيات من الشعر والمواساة.

بل أقول لك: ابكِ بأعلى صوت حتى يسمع بكاؤك من في القبور، اسمح لنفسك أن تنهار، وترتطم على الأرض حتى تتألم عظامك كما هي روحك،

اكسر، اصرخ، عاتب...

ولكن ليس لأكثر مما يستحقه ذلك الموقف مهما كان نوعه، ومهما كانت شدة الصدمة أو قوة الضربة.

لأنك إن تأخرت كثيرًا فلن تقدر على شحن همتك، ولن تكتسب مناعة حتى تواجه ما هو آتٍ.

نعم، ليس ذلك هو الآخر لأنك بشري، والبشري في هذه الحياة خُلق للامتحان، وامتحانك أنت هو اختبار صبرك

عندما تتوالى الابتلاءات، وتنعدم الحلول في وجهك، ويقينك بربك هو ما يحدد درجة إيمانك.

اطمئن، لست وحدك، فالكل مر عليه قطار الخذلان، وأمطرت عليه سماء الخيبة، وسقط في بئر الغدر، وليس هناك من لم يُبَع في سوق الأعداء ممن حسبه من الأوفياء، حتى الرسل والأنبياء.

مهما ضاقت بك، عد إلى قصص أسلافك، وأهل دينك فإنك ستجد ما هو أصعب من همك وأكبر من خسارتك، ومع ذلك لم يضعوا سلاحهم؛ لأنهم تعلموا أن كل خذلان وخيبة وحيلة كان مقدرًا لهم أن يعيشوه قبل أن يلوموا من سببوا تلك الندوب.

~الكاتبة الصاعدة: تومي فادية/ الجزائر

اسمعها بقلبك"

من منا لم تهاجمه الأفكار السوداوية، ولم نشعر بالوحدة والضياع.

وكم مرة رأينا أنفسنا لوحدنا نقف بوجه جيوش اليأس رغم كثرة من حولنا؛ لكن أحدهم لم يمد يده لينتشلك من هذا القاع المظلم.

وكم ضاقت بنا الدنيا كأننا في كهف مظلم لا باب له، وكأنها النهاية الحتمية لقصتنا .

وكم مرة سيطرت علينا أفكارنا وقررنا إنهاء حياتنا ولكننا نتراجع.

هل تسائلت لماذا نتراجع ؟

رغم ضيق الحياة لكننا لا نفعلها هل تعلم لماذا ؟

لأن هناك من هو بجوارك إنه رب كريم يرى آلامك وجراحك، ويعلم أنه ثقلت عليك الحياة لكنه يعلم أن هناك حياة جميلة تنتظرك في نهاية الطريق.

مثل نفقٍ مظلم لكن في نهايته مروجٌ خضراء تستحق أن نقاوم ونحارب.

عندما تجتاحك جيوش اليأس، اهزمها بقوتك، وإيمانك، ويقينك أن العوض قادم.

افرش سجادتك، واشكو همك لمن هو أكبر، وأعظم من الهموم.

ابكِ كثيراً حتى يهدأ قلبك، ثم انهض بقوة، واقهر الظروف وابتسم للحياة.

اسمح لنفسك أن تبقى بجوارك، وتكون سندك وتعانقك، اسمح لذلك الطفل البريء الذي لازال داخلك أن يخرج للحياة، ويمسح على قلبك، ويخفف من ألمك بلمساته الحنونة، اسمح لأصابعه اللطيفة أن تمسح دموعك بكل لطف.

تذكر أنك تستحق العيش وأن النهاية حتماً ستكون مرضية لك، ولا تيأس إن لم تجد أحداً بجوارك فأنت قوي بنفسك.

~الكاتبة الصاعدة: إيمان حازم/ العراق.

"رسالة أمل"

ارتفعت جفن أمل بثقلٍ ينمّ عن

نومٍ طويل، ثم عادت الجفون لتسقط بقوةٍ محاولةً العودة إلى حيث كانت...ربما داخل ظلمة عينيها حيث رسمت عالمها منذ طفولتها !

تكوّرت بجسدها، وشدّت الغطاء بقهر بعد محاولاتٍ عديدة للغفو مجدداً، فجأة انفتحت مقلتاها على مصراعيهما كأنها تذكّرت أمراً، حطّت بأنظارها على كل شيء: السقف، المكتب، تلك النافذة التي لطالما عانقت حوافها نسمةً تروي رئتيها بعبير الهواء، تنهدت؛ فلفحت أنفاسها راحتي يدها.

استدارت يميناً ثم يساراً إلى أن قررت النهوض من الفراش، أزاحت الغطاء بعنفٍ، كان كل مطلبها غفوةً أخرى، لكنه لم يمدّها بها.

وقعت قدماها على أرضية الغرفة، وما إن خطت خطوةً حتى وجدت دفتراً رُكن بجانبها كان دفترها، واسمها يكتسح وسط الغلاف"أمل".

اقتربت منه برعشةٍ امتدت في أصابعها حتى صار أمام وجهها. تلفظت الإسم مراراً: أمل... أمل... أمل... فأجأها بكاءٌ لم يشبهه بكاءٌ آخر؛ شهقاتٌ لا يسمع صداها إلا هي، مع كل شهقةٍ يشتد الصوت داخلها فتسقط دمعةٌ صامتة حارة تلسع وجنتيها، تترك حمرةً كأنها جرح قديم، تمسحها بعنف ثم تعاند الدموع فتبلل كفيها، وها هي تبلل اسم أمل.

من هي أمل؟

تردّد السؤال في دفاتر روحها ألف مرة، كيف تكون أمل وهي ترى البياض سواداً؟

ينبض قلبها، ولكن حين تلمس صدرها تجده صامتاً ميتاً، وفراغاً يسكنه اللاشيء فيزيدها كسراً.

ألفت الليل وسكونه، فأصبح مطلع الصباح صراعها الدائم، مرّ شهر ولم تغادر هذه الجدران الأربعة.

هي تكرهها، لكنها بقيت فيها لأنها وجدت ما تريد"العزلة"، سقط الهاتف تحت الخزانة فلم تبالِ باستعادته، سكن الغبار المرآة الطويلة، ولم تشأ إزالته، تستلقي لتحدّق في العدم أو تبحث عن فكرة لكتابة نهايةٍ لهذه المأساة؛ نهايةٌ لكومة المشاعر التي تعتصر كيانها فلا هي خرجت ولا انجلت؛ نهايةٌ للغصة التي تقبع في حلقها، نهايةٌ لذلك المطر،مطر عينيها

الذي لا يهنأ من الهطول، يذكّرها أن ترحم نفسها بعنادٍ يطلب الشفقة.

ما إن تجد شيئاً حاداً حتى تلمع مقلتاها، وكأنها ودّعت الفراغ بابتسامةٍ مصطنعة؛ لم تبتسم منذ زمنٍ طويل، إنه مجرد تمدد لعضلة فمها، تظنّ أنها وجدت حلاً لصراخاتها، أذيةٌ لجسد أمل على أمل أن يفكَّ سجن الروح، ويطلقها من الاكتئاب...

كلنا كنّا أملًا في وقتٍ ما، كل ما مرّت به، أو سيمر به، أحدنا، ليس العيب في الحزن على الفراق، أو الخيانة، أو الفقد، أو الخسارة، بل في مقدار تأثيره علينا، وكم طاولنا من الزمن حتى تجاوزناه.

أذيةٌ لحقيقةٍ لا ذنب لها، فلوّثت دماؤها بما ليست سبباً في تدفقه، ثارت ثم انطفأت، رحل بريقها فاحتُجزت رهينةً للاكتئاب.

لكني لا أؤمن باللكمات اليائسة، لو سقطت تلك الدموع على السجادة بدل الأرض، ولو انكسرت لله وليس للخلق، لما صارت كلمة "الاكتئاب"، حجةً للانهزام.

حين تشرق الشمس بعد ليلٍ طويل، تصبح الحياة دعوةً للمرور من الظلال إلى النور، دع الضوء يخترق ظلامك، ما ذهب لن يعود، وكل منعٍ هو منحةٌ من الله.

الحزن يستحق أن يُشعَر به، لكنه لا يستحق أن يبقينا بعيدين عن ربنا.

لا تظنّي أن سكونكِ ضعف؛ إنه فصلٌ في روايةٍ أطول.

ليس المطلوب أن يختفي الحزن، بل أن تسمحي للنور بدخول الغرفة الصغيرة التي بنيتِها حولكِ.

افتحي دفترَكِ، صفحاته تحمل اسمكِ، واكتبي سطراً واحداً كل صباح، ولو كلمةً واحدة.

دعي الكلمات سلماً، ودعي الدعاء جسراً يقودكِ نحو منارات صغيرةٍ من الفرح، وما ضاع من زمنٍ أو نورٍ فليس خسارةً دائمة؛ هو امتحان، ومن بعده رحمة. لستِ وحدكِ، كلنا أمل، وكل أملٍ له طريقه إلى الفجر.

~الكاتبة الصاعدة: أنفال محمد العربي/الجزائر.

جاهد لتكون بخير"

نحن كائنات اجتماعية، خلقنا الله تعالى، ومنحنا فرصا ربما تكون مختلفة، تختلف باختلاف الظروف من شخص لآخر...

وكل إنسان في هذه البسيطة، إلاّ ولديه من الأفكار، والهواجس، والمشاكل مايكفيه، مما يعني أنّك لست الوحيد الذي يعيش هذا الألم، أو الأسى، أو ما شابه من مشاعر وأحاسيس ومواقف.

فلا تنسى أن هناك سبعة آلاف مليون إنسان على هذه الأرض، وربما عشرات الملايين منهم يشعرون بما تشعر به، ويتألمون كما تتألم، أو ربما يتهيأ لهم ماأنت تعاني منه...

لذلك عليك أن تستغل كل فرصة أُتيحت لك، أو اصنعهالتُبرز دورك، وشخصك في الحياة، لكن اعلم أنك لست وحدك من يحاول، ويجاهد نفسه، وهواه، ولست وحدك من يرغب في الجنان.

فلا تبتئس، لا تكترث، لاتحزن، لاتستسلم...

جاهد، قاوم، ابتسم.

~الكاتبة الصاعدة: بن مسعود رقية/الجزائر

"تستحق الأفضل"

هناك فترة يمر بها الإنسان، صعبة عليه، يتمنى فيها زوال كل شيء من حوله، وينعزل عن الحياة نهائيا، ويتمنى لو يختفي منها، وأحيانا يحاول الانتحار !

أجل إنه الاكتئاب الذي هدم، ودمر الشخصية البشرية، يدخل في دوامة من التفكير، والعإنهيار إلى حد الجنون،

وفي هذه المرحلة يريد الشخص بناء عالمه الخاص الخيالي الذي يشعره بالراحه والاطمئنان.

عزيزي القارئ أنا أكتب لك هذه العبارات لأهون عليك محنتك هذه، فأي شخص يصاب به مر بالكثير من المصاعب، والعراقيل التي قد هلكت مشاعره...

إن هذا الأمر الذي تعيشه هو صعب وقليل فقط من يستطيع التغلب عليه. أريدياصديقي، أن أنبهك بأن عليك أن تحارب، فهو امتحان مثل الامتحانات التي مررت بها، أريدك أن تبقى صامدا، وتخرج من هذه الحرب فائزا لا خاسرا.

ويا صديقي أريد أن أنبهك لشيء ما، أننا خلقنا لنعبد الله، فلا تفكر إلا في صلاتك، تذكر أننا قبل أن نخلق لهذه الحياة أن الله عزو وجل سطر لنا مسيرتنا، حياتنا، وأرزاقنا، فلا تفكر كثيرا في الموضوع، هذا مايزيد حالتك طين بلة.

هذه الفترة ستمضي بإذن الله، وحين تمرستتذكر هذه الأيام الصعبة، وستضحك على نفسك لأنك أكثرت في التفكير الذي لا يسمن ولا يغني من جوع.

هون عليك ياصديقي، أنصحك بأن تكتب ما مررت به، هذا سيساعدك، وفكر بما يفيدك، ويحسن حياتك لأنك تستحق الأفضل !

~الكاتبة الصاعدة: بن ميلة بثينة/الجزائر.

"لست وحيدا"

وأنت تغرق في بحر اليأس، تذكر أن هناك من يحاول أن ينقذك بكلماته، بابتساماته المتكررة لك أثناء حزنك، أو عدم ثباتك.

وأنت تظن أن الحياة كلها تقف ضد طموحاتك، تذكر أن هناك من يرى أن نجاحك من نجاحه، وسعادتك من سعادته، في هذه الحياة أحبتي لا كل الناس سواسية؛ فهناك محب, داعم، سند كالجبل وقتما، وأينما هزتك عواصف الدنيا تراه

إلى جانبك، وهناك من هو كالحبل وقتما تعثرت، وسقطت وجدته يحاول بكل قوته أن يراك واقفا شامخا، تذكر ولا تنسى أبدا أن أمك بحضنها فقط ستشعر أنك مولود جديد، وأن أباك فقط بابتسامة منه ستظن أنك تمتلك العالم...

إياك أن تظن أنك وحيدا، أو تسمح لعقلك بنسج أوهام الحزن، وإقامة طقوس الاكتئاب، مادامت هناك حياة فهناك أمل هناك نجاح وهناك سعادة !

~الكاتبة الصاعدة: مازغو ملاك/ الجزائر.

كان الإكتئاب بحرا داكنا أمواجه تبتلع الأفكار و تغرق الروح في صمت ثقيل. كنت أعيش في كهف بلا ضوء حيث الجدران تبكي بصمت و الهواء يثقل على الصدر. كل لحضة كانت كحجر يسقط على قلبي و كل نفس كأنه يلتهمني أكثر فأكثر حتى ظننت أن الليل سيستقر إلى الأبد و اني سأظل غارقة في صمت لا يطاق. لكن رغم الظلام لم يغب شعاع الأمل . خطوة بخطوة بدأت أفتح نوافذ روحي و أستنشق نسيم الحياة الذي يخترق جدران اليأس . كل دمعة كانت بذرة و كل أمل ربيع خفي يولد في قلبي زهرة الصبر كنت أستمع إلى

صدى قلبي فأجد فيه صمتا خافتا يعلمني أن الليل مهما طال لا بد أن ينجلي و ان الشمس تشرق دائما حتى على من فقدوا طريقهم في العتمة . اليوم صرت أشعر بالحرية كما لو اني خرجت من سوداب الليل الي فجر مضيئ أتنفس الحياة بكل جوارحي و احمل في قلبي درسا ثمينا : حتى أقسى العواصف تتكسر و الليل مهما طال لا يمنع شروق الشمس .

وهكذا صارت روحي كالشمس خلف السحاب لا يرى ضوئها الا بعد ان تتبدد الظلال . كل دمعة

تحولت إلى نجم . و كل جرح صار مفتاحا يفتح أبواب الفجر و تعلمت أن القلب الذي تعلمه ان يسير في العتمة صار قادرا على إشعال العالم من وهج صمته

فجر الروح بين ظلال الليل

نور الهدى الصغيري

الخاتمة

في هذا الكتاب ستجدون أقلاما نقشت من حروفها
آهات مضمدة بقوة الإيمان و جأش الصبر

نتمنى أن نكون سببا لأمل جديد.

سرور بالطيب