



# تراجميري

مجموعة مؤلفين

. . الإشراف امينة ميلودي . محمد تريكي . .

# تراجميريا

مجموعة مؤلفين

جمعية الخلاء

تصنيف العمل: مجموعة قصصية ونصائح

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: أميرة حبيب

الاخراج الفني: منى وجيه

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

سلمى جمال  
أحبة الضاد

سلمى جمال

## الإهداء

إلى تلك المشاعر المتناثرة بين ثنايا الوجود واللا  
موجود، وتلك الأحاسيس العميقة السابحة بين  
أعماق الأمل والذوات.

إلى تلك المعارك الشرسة التي نجابه به الآلام  
ونقاوم بها الأحزان ونمضي رفقتها عازفين  
ومضات ممزوجة من الألم والأمل.

إلى تلك الأقلام العربية المبدعة المشاركة بكتابنا  
هذا «تراجيديا» والتي أبت إلا أن تجسد آلامها  
ومعاناتها على خشبة مسرح حياتها فأحست  
وكتبت، تألقت وأبدعت، راسمة أجمل  
السيمفونيات الابداعيات في سماء كتابنا هذا

إلى كل البلدان العربية الحاضرة معنا هاهنا  
(الجزائر DZ. فلسطين PS. سوريا SY. المغرب

MA. السودان SD. مصر EG. ليبيا LY.)

شكرا لكم لجمالية حروفكم وفيض أقلامكم  
ورقي إبداعكم، راجين من الله عز وجل أن  
يكون كتابنا هذا فاتحة خير ونجاح للجميع.

فهنيئاً لأصحاب الأقلام المبدعة هذا الإنجاز  
العظيم

إلى ذلك النزيف الحاد من تحت أعماق الركاب  
بين الدموع والمستنقعات والأوجاع

إلى تلك المشاعر العميقة والأحاسيس الغريبة  
المختبئة بين ثنايا الكبت والتراكمات أسفل  
الحطام والانقاع .

إلى تلك الصراعات المريرة بين عقولنا وقلوبنا  
وذواتنا

إلى ذلك البصيص من الأمل الذي قاوم كل ذلك  
النزيف بشتى أنواعه وكان شعاره " الرغبة في  
البقاء والاستمرارية في الكفاح والعيش في  
إيجابية"

باسم معاني الحب والأخوة، الإبداع الراقى  
والبوح الجميل، نهدي هذا العمل الراقى القيم  
بكل ما يحتويه من سيمفونيات وآهات، مواقف  
وتجارب

نهديه إلى أهل العروبة عامة، وكل الدول  
العربية الحاضرة معنا هاهنا بصفة خاصة  
تحية شكر وتقدير لكل للأقلام العربية المشاركة  
في الكتاب

الجزائر DZ ، فلسطين PS ، سوريا SY ، تونس TN ،  
المغرب MA ، ليبيا LY ، السودان SD ، مصر EG ،  
اليمن YE ، لبنان LB ، الأردن JO ، العراق IQ

شكرا لكم من أعماق القلب، دام فيض أقلامكم  
ورقى إبداعكم، راجين في الأخير من الله عز  
وجل أن يكون كتابنا هذا فاتحة خير ونجاح

وهمزة وصل واتحاد وتأخي بين أقطار الوطن  
العربي الواحد

فهنيئاً لأصحاب الأقلام المبدعة هذا الإنجاز  
العظيم

محمد تريكي

تيسمىلت | الجزائر

Σε εκείνα τα συναισθήματα που είναι διάσπαρτα ανάμεσα στις πτυχές της ύπαρξης και της ανυπαρξίας, και εκείνα τα βαθιά συναισθήματα που κολυμπούν ανάμεσα στα βάθη του εσωτερικού και του εαυτού.

Σε εκείνες τις σκληρές μάχες με τις οποίες αντιμετωπίζουμε τον πόνο, αντιστεκόμαστε στις θλίψεις και πηγαίνουμε μαζί τους, απολαμβάνοντας ανάμεικτες αναλαμπές πόνου και ελπίδας.

Σε εκείνα τα δημιουργικά αραβικά στυλό που συμμετέχουν σε αυτό το βιβλίο μας, την «Τραγωδία», που αρνήθηκαν να ενσαρκώσουν τον πόνο και τον πόνο τους στη σκηνή της ζωής τους, έτσι ένιωσαν και



έγραψαν, άστραψαν και δημιουργησαν,  
ζωγραφίζοντας τις πιο όμορφες δημιουργικές  
συμφωνίες στο ουρανό αυτού του βιβλίου  
μας.

Σε όλες τις αραβικές χώρες που είναι  
παρόντες μαζί μας εδώ

Se ekeína ta synaisthímata που είναι diásparta  
anámesa stis ptychés tis ýparxis kai tis  
anyparxías, kai ekeína ta vathiá synaisthímata  
που kolympoún anámesa sta váthi tou  
esoterikou kai tou eafou.

Se ekeínes tis sklirés máches me tis opoíes  
antimetopízoume ton póno, antistekómaste  
stis thlípseis kai pigáinoume mazí tous,

apolamvántontas anámeiktes analampés  
pónou kai elpídas.

Se ekeína ta dimiourgiká araviká styló pou  
symmetéchoun se aftó to vivlío mas, tin  
«Tragodía», pou arníthikan na ensarkósoun  
ton póno kai ton póno tous sti skiní tis zoís  
tous, étsi éniosan kai égrapsan, ástrapsan kai  
dimioúrgisan, zografízontas tis pio ómorfes  
dimiourgikés symfonίες sto ouranó aftού tou  
vivlíou mas.

Se óles tis aravikés chóres pou eínai paróntes  
mazí mas edó

Σας ευχαριστούμε για την ομορφιά των  
γραμμάτων σας, την αφθονία των στυλό σας  
και την εκλέπτυνση της δημιουργικότητάς

σας Ελπίζουμε στον Παντοδύναμο Θεό αυτό το βιβλίο μας να είναι η αρχή της καλοσύνης και της επιτυχίας για όλους.

Συγχαρητήρια στους ιδιοκτήτες δημιουργικών στυλό για αυτό το σπουδαίο επίτευγμα

Εκτός από τη σοβαρή αιμορραγία κάτω από τα βάθη των ερειπίων, ανάμεσα στα δάκρυα, τους βάλτους και τον πόνο

Σε εκείνα τα βαθιά συναισθήματα και τις παράξενες αισθήσεις που κρύβονται ανάμεσα στις πτυχές της καταστολής και των συσσωρεύσεων κάτω από τα ερείπια και τους βάλτους.

Σε αυτές τις πικρές συγκρούσεις μεταξύ του μυαλού μας, της καρδιάς μας και του εαυτού μας

Σε εκείνη την αχτίδα ελπίδας που αντιστάθηκε σε όλη αυτή την πάσης φύσεως αιμορραγία και το σύνθημά της ήταν «η επιθυμία να επιβιώσει, να συνεχίσει τον αγώνα και να ζήσει με θετικότητα».

Στο όνομα των σημασιών της αγάπης και της αδελφοσύνης, της εξαιρετικής δημιουργικότητας και της όμορφης αποκάλυψης, αφιερώνουμε αυτό το υπέροχο και πολύτιμο έργο με όλες τις συμφωνίες και τους στεναγμούς που περιέχει.

Sas efcharistoúme gia tin omorfiá ton grammáton sas, tin afthonía ton styló sas kai tin ekléptynsi tis dimiourgikótitás sas  
Elpízoume ston Pantodýnamo Theó aftó to vivlío mas na eínai i archí tis kalosýnis kai tis epitychías gia ólous.

Syncharitíria stous idioktítes dimiourgikón styló gia aftó to spoudaío epítevgma

Ektós apó ti sovarí aimorragía káto apó ta váthi ton ereipíon, anámesa sta dákrya, tous váltous kai ton póno

Se ekeína ta vathía synaisthímata kai tis paráxenes aisthíseis pou krývontai anámesa stis ptychés tis katastolís kai ton syssoréfseon káto apó ta ereípia kai tous váltous.

Se aftés tis pikrés synkrouéseis metaxý tou myalou mas, tis kardiás mas kai tou eaftou mas

Se ekeíni tin achtída elpídas pou antistáthike se óli aftí tin pásis fýseos aimorragía kai to sýnthimá tis ítan «i epithymía na epiviósei, na synechísei ton agóna kai na zísei me thetikótita».

Sto ónoma ton simasión tis agápis kai tis adelfosýnis, tis exairetikís dimiourgikótitas kai tis ómorfis apokálypsis, afierónoume aftó to ypérocho kai polýtimo érgo me óles tis symfonίες kai tous stenagmoués pou períchei.

Το αφιερώνουμε στους ανθρώπους του αραβισμού γενικά, και σε όλες τις αραβικές

χώρες που είναι παρόντες εδώ μαζί μας  
ειδικότερα

Χαιρετισμός ευχαριστιών και εκτίμησης σε  
όλα τα αραβικά στυλό που συμμετέχουν στο  
βιβλίο

To afierónoume stous anthróπους tou  
aravismού genικά, kai se óles tis aravikés  
chóres που είναι παρόντες edó mazí mas  
eidikótera

Chairetismός efcharistión kai ektímisis se óla  
ta araviká styló που symmetéchoun sto  
vinióσas ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς  
μου, να είναι άφθονες οι πένες σας και η  
δημιουργικότητά σας να είναι άφθονη.

Ελπίζουμε στο τέλος από τον Παντοδύναμο

Θεό αυτό το βιβλίο μας να είναι ένας  
εισαγωγέας καλοσύνης και επιτυχίας και  
ένας σύνδεσμος, ένωση και αδελφοσύνη  
μεταξύ. Τις χώρες της μίας αραβικής  
πατρίδας.

Συγχαρητήρια στους ιδιοκτήτες  
δημιουργικών στυλό για αυτό το σπουδαίο  
επίτευγμα

Sas efcharistó από ta váthi tis kardiás mou, na  
είναι áfthones oi pénes sas kai i  
dimiourgikótité sas na είναι áfthoni.

Elpízoume sto télos από ton Pantodýnamo  
Theó aftó to vivlío mas na είναι ένας  
eisagogéas kalosýnis kai epitychías kai ένας



sýndesmos, énosi kai adelfosýni metaxý. Tis  
chóres tis mías aravikís patrídas.

Syncharitíria stous idioktítes dimiourgikón  
styló gia aftó to spoudaío epítevgma

ترجمة: أمينة أمون ميلودي.

## مقدمة

نشأ المسرح القديم في ظلال المعبد، وخرج منه إلى الساعة العامة، وكانت عبادات التجسيم عند المصريين القدماء و اليونان وغيرهم هي ينبوع ظاهرة "التشخيص" التي هي اتخاذ مجموعة من الناس لشخصيات، أو طبائع أو ملامح، تختلف عن شخصياتهم وطبائعهم و ملامحهم، فأسنا نعني بالتشخيص هنا تلك الصورة الناضجة من فن المسرحية، كما عرفه اليونان عند مبدعة مسرحهم الكبار، بل يتسع هذا اللفظ ليشمل المسرحيات البدائية كمسرحيات الصيد والحرب والتلبية الدينية، أو المسرحيات التعليمية التي تشخص الفضائل والردائل كالرحمة والقسوة والشهوة والصدق وغيرها كما في المسرح الأوروبي الديني في القرون الوسطى، وكما في بعض نماذج أدب أفريقيا البدائية.

بالتشخيص إذن ظاهرة أكثر شمولاً من فن المسرحية وأكثر تنوعاً كذلك، وإذا كان "فن المسرحية" الحالي ينتسب في أصوله إلى اليونان.

من كتاب "كتابة على وجه الريح"

Το αρχαίο θέατρο προέκυψε στις σκιές του ναού και αναδύθηκε από αυτόν στο δημόσιο το «έα. Υιοθέτηση προσωπικοτήτων, φύσεων ή χαρακτηριστικών που διαφέρουν από τις δικές τους προσωπικότητες, φύσεις και χαρακτηριστικά , αυτός ο όρος επεκτείνεται για να περιλαμβάνει πρωτόγονα έργα όπως κυνήγι, πόλεμο και θρησκευτικά έργα ή εκπαιδευτικά έργα που διαγιγνώσκουν αρετές και κακίες όπως έλεος, σκληρότητα, λαγνεία, τιμιότητα και άλλα, όπως στο μεσαιωνικό ευρωπαϊκό θρησκευτικό θέατρο.

To archaío théatro proékypse stis skiés tou naού kai anadýthike από aftón sto dimósio toméa. yiothétisi prosopikotítion, fýseon í charaktiristikón pou diaféroun από tis dikés

tous prosopikótites, fýseis kai charaktiristiká , aftós o óros epekteínetai gia na perilamvánei protógona érga ópos kynígi, pólemo kai thriskeftiká érga í ekpaideftiká érga pou diagignóskoun aretés kai kakίες ópos éleos, sklirótita, lagneía, timiótita kai álla, ópos sto mesaionikó evropaïkó thriskeftikó théatro.

Όπως σε μερικά παραδείγματα πρωτόγονης αφρικανικής λογοτεχνίας.

Η εξατομίκευση είναι επομένως ένα πιο ολοκληρωμένο φαινόμενο από την τέχνη του έργου και επίσης πιο ποικιλόμορφο, ακόμα κι αν η σημερινή «τέχνη του παιχνιδιού» έχει τις ρίζες της στην Ελλάδα.

Ópos se meriká paradeígmata protógonis  
afrikanikís logotechnías.

I exatomíkefsi eínai epoménos éna pio  
olokliroméno fainómeno apó tin téchni tou  
érgou kai epísis pio poikilómorfo, akóma ki an  
i simeriní «téchni tou paichnidioú» échei tis  
rízes tis stin Elláda

ترجمة : أمينة آمون ميلودي

## تراجيديا ظ

تخيل أنّك واقف على خشبة المسرح والكل  
جالس على تلك المقاعد ليسمعوا صوتك انت،  
صوتك الداخلي لا أحد يمنعك ولا أحد سيقفك ،  
لتعبر عن ما يختلج به صدرك و ما يجول في  
خلدك، فاتحمل القلم بدل من الميكرفون وتسمح  
بمشاعرك بالعبور والكل سيكون شاهداً، يستمع  
لنبضات حروفك.

انت الآن على صفحات تراجيديا....

أمينة أمون ميلودي

غليزان | الجزائر.

Φανταστείτε ότι στέκεστε σε μια σκηνή και όλοι κάθονται σε εκείνα τα καθίσματα για να ακούσουν τη φωνή σας, την εσωτερική σας φωνή δεν σας σταματά και κανείς δεν θα σας σταματήσει, ώστε να μπορείτε να εκφράσετε αυτό που χτυπάει στο στήθος σας και τι είναι. Στο μυαλό σας, λοιπόν, κουβαλήστε ένα στυλό αντί για μικρόφωνο και αφήστε τα συναισθήματά σας να εκφραστούν και όλοι θα είναι μάρτυρες για τον παλμό των γραμμάτων σας.

Βρίσκεστε τώρα στις σελίδες μιας τραγωδίας...

Fantasteíte óti stékeste se mia skiní kai óloi káthontai se ekeína ta kathísmata gia na



akoúsoun ti foní sas, tin esoterikí sas foní den sas stamatá kai kaneís den tha sas stamatísei, óste na boreíte na ekfrásete aftó pou chtypáei sto stíthos sas kai ti eínai. Sto myaló sas, loipón, kouvalíste éna styló antí gia mikrófono kai afíste ta synaisthímatá sas na ekfrastoún kai óloi tha eínai mártures gia ton palmó ton grammáton sas.

Vrískeste tóra stis selídes mias tragodías

ترجمة: امينة أمون ميلودي.

Ένα απόσπασμα από το ελληνικό έργο

Συγχορδίες.

Όταν μου είπε ότι τη λένε «Βινάρτη» και ότι είναι από την Αθήνα, τη ρώτησα:

Ξέρεις τον Σωκράτη;

Εκείνη απάντησε:

Σωκράτης.....ποιος.....;

Και είπα:

Η μητέρα του λεγόταν Φινάρτη και είναι από τη χώρα σας.

Είπε με σταθερό ύφος:

Δεν γνωρίζω αυτόν τον Σωκράτη... Ο γιος μου ονομάζεται Makhalī, και ζει τώρα στην Αυστραλία.

Έτσι, συνειδητοποίησα ότι η φήμη είναι σχετική και ότι οι φιλόσοφοι και οι σοφοί που μας τρελαίνουν μπορεί να μην σημαίνουν για όσους είναι πιο κοντά μας το όνομα που στερείται το όνομά του.

Ίσως ήθελα να κάνω ένα μορφωμένο αστείο, αλλά η Αθηναία κυρία με έκανε να φαίνομαι γελοίος, ή ίσως ήθελα να της δείξω τα στοιχεία μου, οπότε έχασα την ευκαιρία, καλή τη πίστη.

Ένα απόσπασμα από το ελληνικό έργο  
Synchordíes.

Όταν μου είπε ότι τι léne «Vinárti» και ότι είναι από tin Athína, ti rótisa:

Xéreis ton Sokráti?

Ekeíni apántise:

Sokrátis.....poios.....?

Kai eípa:

I mitéra tou legótan Finárti kai eínai apó ti chóra sas.

Eípe me statheró ýfos:

Den gnorízo aftón ton Sokráti... O gios mou onomázetai Makhali, kai zei tóra stin Afstralía.

Étsi, syneiditopoíisa óti i fími eínai schetikí kai óti oi filósofoi kai oi sofoí pou mas treláinoun boreí na min simaínoun gia ósous eínai pio kontá mas to ónoma pou stereítai to ónomá tou.

Ísos íthela na káno éna morfoméno asteío,  
allá i Athinaía kyría me ékane na faínomai  
geloíos, í ísos íthela na tis deíxo ta stoicheía  
mou, opóte échasa tin efkairía, kalí ti písti.

ترجمة : امينة آمون ميلودي

## مقطع من مسرحية حبال الإغريقية

حين قالت لي أن اسمها "فينارتي" وأنها من  
أثينا، سألتها:

-هل تعرفين سقراط؟

أجابت قائلة :

-سقراط..... من.....؟

وقلت:

-لقد كان اسم أمه فينارتي ، وهو من بلدك.

وقالت بلهجة حازمة :

-لا علم لي بسقراط هذا .... إن ابني اسمه

مخالي، وهو يعيش الآن في استراليا.

وهكذا أدركت أن الشهرة نسبية، وأن من نجن

بهم من الفلاسفة والحكماء جنونا قد لا يعنون

عند من هم أقرب إليهم منا الإسم الذي خلا من  
مسماه.

ولعلى كنت عندئذ أريد أن أمزح مزاح مثقفين،  
ولكن السيدة الأثينية جعلتني أبدو سخيفاً، أو لعلى  
كنت أريد أن أستعرض أمامها معلوماتي ففوفت  
الفرصة على ، بحسن نية.

## من كتاب مسرح شوقي الشعري

خطوة نحو غير المفهوم.

سألت نفسي وأنا منهمك بين ثنايا دموعي

الحبيسة أدراج الخوف والخديعة والنفاق

أكانت هدية منسية أم عقوبة لا مرئية،

همسة شجية أم صرخة جهنمية، لا أدري كيف

أسميها وسط تقلبات ذاك السماء

في حظرة تلك المشاعرة الشائكة المتداخلة بين

مد وجزر، صراع داخلي وألم نفس جسدي،

قساوة عالم ظالم لا يشفق ولا يرحم.

ابتسامة خجولة اختزلت ذلك الانتظار المرير

تروي الكثير ومخبأة الكثير فالكثير....

تبادلنا أطراف الحديث بلغة العيون

تحت وطأة سلطة الكبرياء الذي يأبى النسيان



وذرات الاشتياق تُخبأ عنوة مجبرة ذواتنا على  
الفرار

نعم هي الرغبة في الفرار من عالم المستحيل  
إلى عالم الغير الممكن.

نعم هو الفرار عبر تلك الزوايا البعيدة لمتاهة  
الذكرى

لكن لماذا وفي هذا الوقت بالذات.

بعد كل ذلك الماضي الأليم،

لماذا الحاضر ينبش دون رافة

والمستقبل ينادي ويصفع بقوة

تبا كم هي معادلة غير مفهومة

سأجري وراء الحاضر وأتناسى الماضي وأعيش  
اللحظة فقط.

لم يعد يهمني أي شيء، تبا سئمت من كل شيء،

دعيني أهيم خيالا في ترانيم عيونك وأعانق  
ابتسامتك...

دعيني أسمع ولو كلمة واحدة من شفقتك وبعدها  
سأبكي فراقا.

غير مقتنع بما أفعل، لكن سأتحدى الجميع  
وأمضي حيث تستريح أنايا

هيا بنا نجعل من لحظتنا هذه ولادة جديدة  
لحكايتنا القديمة بنكهة متجددة باعتبارها اللحظة  
الاخيرة

هيا بنا نكسر طابوهات قد آلمتنا لسنوات من  
الوجع وحرمتنا من نعيم السعادة والولع

هيا بنا نهيم بين رمال العشق ونحتضن أنغام  
هوى الدلال والدلع.

هيا بنا وهيا بنا قبل فوات الأوان

هيا بنا نسمتر بالحلم ونبتسم للخيال سعادة لا ألم.

لكن على حين غفلة تغير كل شيء وأبصرت كل  
ذلك الذي كان مخفيا على عيناى من قبل  
وأدركت حينها أن كل هذا الذي أعيشه خلق من  
أجلي أنا فقط فصبرا يا ذاتي فربما نهاية سعيدة  
في حلم أجمل من حقيقة عالم مر.

محمد تريكي

تيسمسيلت | الجزائر

## إمتحان الحياة

كثيرا من الأحيان عندما كنت صغيرا في العمر، كنت أنظر الى الحياة نظرة وردية ملؤها التفاؤل والأمل ، كثيرا ما اعتقدت انني سأعيش للأبد عيشة سعيدة لا ينغصها شيء ، وسأحقق كل ما أتمناه وكل ما يجول بخاطري من رغبات في مشوار حياتي الأتي . أنهيت دراستي الثانوية ونجحت بتفوق ، حصلت على شهادة بكالوريوس جامعية تخصص تربية ، ومن ثم دبلوم تربية خاصة ، عملت في التدريس لأكثر من عشرة أعوام ، تزوجت من فتاة أحببتها حبا قويا كذلك هي ، حيث كان عندي قناعة أن الزواج الناجح هو الزواج الذي يقوم على الحب والافلا ، رزقت ولدين وأربعة بنات ، عشت عيشة هائلة ميسورة مرفهة نسبيا كانت تعتبر حلما للكثير من الناس . وصل قطار عمري الى الخامسة

والثلاثين ، في هذه المحطة لم أكن أتوقع أن هادم الذات والنعمة كان يتربص بي وينتظرنني ، حيث رمى شباكه في طريقي وأوقعني في مصيده ، فجأة وجدت نفسي داخل مصيدة المرض الملعون .

بينما كنت أقود سيارتي عائدا الى بيتي بعد يوم لطيف نسبيا ، زرت فيه صديقا عزيزا على قلبي، وأثناء قيادتي للمركبة بدى يعتريني توتر كبير ، فكما كنت أشاهد مركبة قادمة نحوي من الاتجاه المعاكس أبدأ بالفرملة ، اعتقادا مني أن تلك المركبة ستصطدم بمركبتي ، تكرر هذا الأمر كثيرا ، ثم أدركت بعدها أن شيئا خطأ قد أصابني . بدأ عرقي يتصعب من جبیني وشعور من الغثيان اجتاحني . وصلت بيتي بصعوبة ، ركنت المركبة وتوجهت مباشرة الى سريري . أخذت السخونة تهز جسمي كله ، ألم كبير

داهمني في كل خلايا بدني ، والشمس أصبحت  
تبطئ في مغيبها . جاء الليل وفرد أجنحته  
الموجعة علي ، حاولت أخذ حبتي دواء مسكن ،  
لكن جسمي لم يتجاوب معها ، صار الليل يمر  
بطيئا وكأنه هو من يؤلمني ويوجعني ويعذبني ،  
ورفض السماح لي بالنوم أو الرقاد ، حاولت  
أنشد الهدوء والسكينة الا ان ذلك كان دربا من  
المستحيل.

لاح الصباح وأشرقت السماء بنور ربها ،  
توجهت مباشرة الى عيادة طبيب ، أجرى لي  
الكثير من الفحوصات ، ووصف لي عقار ما ،  
وطلب مراجعته بعد عشرة أيام . بدأت أخذ  
أدويته ، لكن هيهات ، فان المرض قد ازداد  
وأحسست بوجع شديد في منتصف ظهري ،  
وعندما وضعت أصابعي على مكان الألم ،  
وجدت انتفاخا بارزا في ثلاث فقرات تقع في

منتصف العمود الفقري ، طبعاً ترافق هذا مع  
الأم حادة في كلتا يدي ، من الابط حتى سنامات  
الأصابع ، كذلك الم حاد كان يضرب محيط  
صدري كوخز السكاكين ، بالمجمل فان ما  
تعرضت له من أوجاع في هذه الفترة ، لم أعهد  
له مثيل في كل حياتي السابقة . استمررت بأخذ  
الأدوية التي وصفها الطبيب لمدة عشرة أيام كما  
طلب مني ، بعد انتهائها ذهبت لمراجعتة ، غير  
لي الدواء لفترة أخرى تقارب العشرة أيام ، ولم  
يخف الوجع عني ، بل كان كل يوم يزداد أكثر  
وأكثر . ذهبت الى طبيب آخر ، وبدوره وصف  
لي عقاقير تختلف عن ما كنت أخذها من قبل ،  
طبعاً لم تعطي أية نتيجة ، وبالعكس فان المرض  
ضرب ثلاثة فقرات الى الأعلى وثلاث فقرات  
اخرى الى الأسفل ، وأصبح تسعة فقرات من  
العمود الفقري منتفخة وبارزة ، الأمر الذي  
ضاعف الأوجاع ، حيث بدأت يداي ورجلاي

يتوقفن عن الحركة ويزداد الألم فيها ، يترافق مع ذلك السخونة الداخلية والخارجية ، ووجع في كل عضلاتي يكاد يمزقها ، وأوجاع أخرى كطعنات السكاكين تضرب صدري.

غيرت الأطباء المختصين بأمراض العظام والعمود الفقري لأكثر من عشرة أطباء ، وكلما كان الوقت يمضي ، كان المرض ينهش بدني أكثر وأكثر . تيبست عضلاتي كلها حتى عضلات الفم ، فأصبحت أنألم وأتصعب من مضغ الطعام في فمي ، تقلصت حركة أطرافتي ورقبتي ، فان أقصى مدى لحركة رقبتني على اليمين أو على الشمال لم يتجاوز الثلاثة سنتمترات . واجهت صعوبة في احناء ظهري أو ثني أرجلي ، حتى وصلت الى مرحلة لم أقدر على ربط رباط حذائي.



أكثر ما كان يريحني هو أن أبقى مستلقبا على ظهري فقط ، لكن المشكلة كانت تكمن في محاولة الوقوف ، فلم أعد استطع القيام من الفراش والوقوف كالسابق ، فبدأت زوجتي وأبنائي بمساعدتي على الوقوف والامساك بي عندما أمشي نحو الحمام او الى مائدة الطعام أو تغيير ملابسني ، وفي الليل والنهار أتألم وأبقى أنين بصوت متعب حزين.

بعد سنتين نصحني بعض الأصدقاء بالتوجه الى طبيب متخرج حديثا من احدى جامعات بريطانيا ، طلب مني عمل صور أشعة للعمود الفقري ، فذهبت الى طبيب أشعة ، أجرى لي حوالي خمسة صور ، ولما عاينها ، صار يهز في رأسه وينظر الي بحزن ، اتصل على الطبيب الذي طلب الصور وأخذ يتحدث معه باللغة الانجليزية اعتقادا منه انني أجهلها ، فأخبره ان هذا المرض

يُدعى انكلوزس سبونتيليتس وباللغة العربية يعني ضربة الثلج ، وهو نوع من الروماتزم الحاد ، حيث ناتج عن تلف الخلية المسؤولة في الدماغ عن الجهاز العظمي والعضلي ، فتحولت كريات الدم الحمراء الى مهاجمة الكريات البيضاء الأمر الذي يتسبب في ضرب الخلايا العظمية والعضلية ، وبالتالي نتج عن ذلك تكلس في كل العمود الفقري ، وهذا بدوره أثر على كل المفاصل والعضلات والأرجل واليدين والرقبة ، وأخبر طبيب الأشعة زميله طبيب العظام أن هذا المرض مزمن ولا علاج له ، وسيزداد يوماً بعد يوم ليسبب هشاشة في العظام وضمورا في العضلات ومنها عضلات الرئتين وعضلة القلب ، الأمر الذي يتطلب لجوئي الى الكرسي المتحرك ، وفي أفضل الحالات أستطيع العيش لثلاثة سنوات قادمة فقط وبعدها أموت . هذا ما

قاله طبيب الأشعة لزميله باللغة الانجليزية ، وأنا  
أسمعه وأفهمه.

اسودت الدنيا في نظري ، واحساس من اليأس  
غمرني ، غبشت عيني ، وتلقائيا صارت  
دموعي تسيل على خدي ،

عدت الى الطبيب المختص ، وصف لي دواء ،  
وأخبرني أن هذا الدواء مفعوله بطيئ ، وستبدأ  
النتائج بالظهور بعد ستة أشهر . رجعت الى  
بيتي تهزني همومي وتضربني ، استلقيت على  
سريري وانا متشائم ، وكل سواد الأفكار يلفني  
قلت : يا رب أستغفرك وأتوب اليك ، الكثير من  
الناس يمرضون ويتعالجون ويتشافون ، لماذا أنا  
أمرض بهذا المرض الملعون ؟ لماذا لا يوجد  
علاج لهذا المرض ؟ لماذا يكون نصيبي في هذ  
الحياة مرض وأوجاع وفي النهاية موت وما  
زلت روعي تشتهي العيش أكثر ؟

دخلت في مرحلة من التأمل والتفكير في الموت والحياة وفي خلق كل الكون والسموات والأرض ، كنت لا أصلي بدأت أصلي ، صرت أسبح الله كثيرا ، أقوم الليل ، وأكثر من الدعاء . اشتدت أعراض المرض علي ، وأوجاع تضرب في كل خلية من بدني ، فقدت القدرة على المشي ، حرارة لا يحتملها جسدي ، تناولت الكثير من المسكنات ، الكثير من التشوهات بدأت تظهر على أصابع يداي وأصابع أرجلي ، اذا حدث وان وقعت على المصطبة فان رجلي تنكسر أو يدي ، وأصبحت حياتي جحيم في جحيم ، لكني لم أئس ولم أفكر في الانتحار ، تواصل المرض معي لسبعة أعوام كاملة ، خلال هذه الفترة لم أقنط من رحمة الله ، أصلي كثيرا وأذكر الله كثيرا وأصوم وأقرأ القرآن الكريم كثيرا ، وأكثر أية كنت أذكرها هي

ما قاله نبي الله سيدنا أيوب عليه السلام وهي  
( رب اني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين )

في ليلة جمعة من ليالي كانون الثاني ، كانت ليلة باردة وممطرة بامتياز ، بينما كنت أنظر الى فناء بيتي الخارجي حيث الأمطار الغزيرة تنهمر بقوة ، رأيت طائرة صغيرة مكونة من زجاج وهي شبيهة بالطائرة المروحية ، يقودها رجلين متوسطي القامة ، وجوههم بشعة وأسنانهم خارجة من أفواههم ، قالوا : نحن ملائكة الموت وحضرنا لناخذك ، فجهز نفسك وتعالى معنا ، ودعت أهلي وارتديت ملابسى وصعدت معهم في الطائرة ووقفت بجانبهم.

انطلقت الطائرة وارتفعت عن الأرض بسرعة مذهلة لم أحس بها ، وعندما قطعت مسافة كبيرة ، قال لي أحدهم ، انظر يا عبد الله الى السماء فماذا ترى ؟ قلت : أرى نجوما كثيرة ، قال : --

-أشر بيدك الى أي نجمة ، فأشرت الى نجمة ما بعيدة ، قال أنظر اليها ، فستوجه الآن اليها .

بالفعل توجهت الطائرة اليها وفي رمشة عين وصلت الطائر الى تلك النجمة ، كانت مثل الكرة الأرضية بل أكبر ، تلفها الغيوم وهي مليئة بالأشجار والسهول والجبال .

قال : ما رأيك فيها يا عبد الله ؟

قلت : سبحان الله خالقنا وخالقها .

قال : أشر بيدك الى نجمة ثانية

ف فعلت ، ومرة ثانية توجهت الطائرة اليها ، ولما اقتربنا منها كانت شبيها خرافيا ، مثل أرضنا و اكبر ، استمرت الطائرة بالتحليق حولها وأنا اتفرج بدهشة كبيرة ، فيها حياة وفيها خلائق وانا أردد سبحان الله وبحمده ، وكرر الرجلين طلبهم مني بالإشارة الى أي نجمة ، ثم أوشر على أية واحدة، ثم يذهبون بي اليها بسرعة الضوء،

سألني أحدهم : ما رأيك يا عبد الله في هذه  
الجولة

قلت سبحان الله وبحمده اني كنت من الظالمين .

قال : لم تنتهي رحلتك بعد على الارض ،  
وسنعيدك اليها الآن ، واعلم أن هذا الكون لا  
يسير عبثا ، وما يعلمه البشر ما هو الا الشئ  
اليسير والذي لا يذكر عن قدرة الله وعن خلقه  
وعن أكوانه ، نرجوا ان يكون لك عبرة في  
هذا؟؟؟

عادت الطائرة بنا الى الكرة الأرضية ، وحطت  
في فناء بيتي ، نزلت منها واختفت الطائرة.

دخلت بيتي وعدت الى سريري ، فتحت عيني  
واذا بالموذن يقول : الصلاة خير من النوم

فأدركت أنني كنت أحلم حلما خرافيا ونادرا ،  
نهضت بصعوبة من فراشي ، استحممت بماء  
ساخن ، نويت الصلاة حيث أستطيع ، وبقيت

أصلي من مطلع الفجر حتى مغيب شمس ، طيلة ذلك النهار ، حيث صليت أكثر من ألف ركعة ، أصلي وأسبح وأصلي على نبينا محمد صل الله عليه وسلم . بعد أسبوع سافرت الى منتجع فيه بركة ماء تنبع مياه معدنية كبريتية ساخنة تصل حرارتها الى حوالي ستون درجة حرارة مئوية ، وبجانبها بركة ماء باردة عذبة ، فكنت أنزل الى البركة الساخنة ربع ساعة ، ثم مباشرة أنزل في البركة الباردة ، وهكذا دواليك طوال ساعات النهار . عدت الى بيتي وشعرت ان شيئاً ما اختلف داخل جسمي ، انتابتي حرارة وغثيان ، ونمت نوما مريحا ، لكن جسمي كان يصارع بعضه بعضا .

استيقظت على صلاة الفجر ، نويت للصلاة ، وفي السجدة الثانية ، وبينما انا ساجد وأنفي على السجادة ، أنفتح أنفي اليسار ، وصار يتدفق منه



سيل من السائل الكريه اعتقدت أنه صديد ،  
واستمر في السيلان ، أحضرت كيسا من  
المحارم ، وانشغلت بتنظيف السائل الذي لم  
يتوقف سيلانه وتدفقه لمدة تقارب الثمانية  
وأربعون ساعة متواصلة ، سائل أشبه بالصديد  
الكريه ، ولاحظت سيلان ماء من تحت أصابع  
أرجلي من فتحات صغيرة ، استمرت بالسيلان  
بين وقت وآخر ، وما ان توقف سيلان هذه  
السوائل من أنفي ومن تحت أصابع أرجلي ،  
حتى بدأت يداي ورجلاي ورقبتي في الحركة  
الليذة الممتعة ، اختفت الاوجاع نهائيا من كل  
بدني ، تفتح صدري وصرت اخذ كمية مضاعفة  
من الأكسجين والذي زاد من دوران الدورة  
الدموية في كل جسمي ، وبدأت أسمع خريير الدم  
في اوداجي يصعد الى دماغي ويهبط منها ،  
نملت أرجلي ووقفت ومشيت ، وانفتحت شهيتي  
للأكل ، وفي ظرف شهر واحد شعرت أن

صحتي عادت كما كنت قبل رحلة المرض

.....و

فوزي نجاهره

فلسطين

## زغاريد الموت

ارتجف المصدح في يدي، تواترت دقات هذا  
القلب المتشظي و تحجرت دموع الحرقرة في  
عيني، و بصوت مشروخ قلت: انطلقت زغاريد  
الفرح و ارتفعت معزوفة الترحيب بالعروس  
المختالة في لباسها اللبني المرصع بالعقيق  
الناصع حين أضيئت شاشة هاتفي الملقى على  
الطاولة أمامي.

الصخب الكبير يمنعني من سماع صوت شقيقتي  
التي تأخرت عن حضور حفل زواج ابن شقيقنا.

لم أعر الأمر أهمية فهي قادمة لا محالة.

رقص و معازف و حلويات توزع و وجوه  
باسمة سرعان ما بدأ بعضها يكفهـر  
شيء ما يحدث و الأجساد الراقصة بدت  
كعرائس بلا روح تحركها أياد و تدفعها دفعا إلى  
إتيان فعل ما.

كان الليل وحشا كشر عن أنيابه و أنا أهرب إليه  
و الدمع يفيض من عيني و من روعي التي  
مزقتها الحقيقة المروعة.

تعثرت ، تضورت وجعا، تلاشيت في ظلمة  
الليل و الألم .

لقد سعدت روح إيناس الى خالقها وهي بكامل  
زينتها تستعد لحضور حفل زواج ابن خالها.

باغتها الموت و هي في ميعة العمر و تالقت  
شقيقتي الصدمة حين ذهبت إليها تحثها على  
الحضور فوجدتها جثة هامة.

هناك تسجي إيناس و حولها صرخات أم تكلى و  
أب ملتاع، و في الجانب الآخر من الصورة  
أصوات موسيقى تنتحب حول خيالي الهارب في  
تحوم الليل الداجي.

أنا الروح الهائمة تتلمس طريقها نحو اللاشيء،  
و الطيف المثخن بالطعنات يركض بلا هدف ،  
أشرب دمع الفجيعة و أتخبط في دياجير الحزن  
و لا أجد لي مكانا بين موسيقى الزفة التي  
كالخراطيش تنهال على جسدي المنهك، و بين  
أصوات نواح بعيد يمزق نياط قلبي.

ماتت إيناس الشابة السمراء ذات الإبتسامة  
الخبولة، انهدم كيان و تبعثرت أحلام و جفت  
جداول و أنهار .

حدث جليل هز المدينة التي تبادل سكانها الخبر  
بكل أسف و حزن بيد أن المعازف لم تتوقف.

العرس مستمر و الأجساد تتلوى كالحيات، لا  
أحد كان جديرا بلحظة حياة متوهجة تلغي  
الصورة التي تثير الغثيان.

لا أحد كان جديرا بنيل رتبة السمو و الرقي  
حيث لم تخرس المأساة أصوات المزامير  
العاوية .

غناء و نواح....

رقص و دموع....

عروس بلباسها اللبني المضمخ بالعطور....

جسد مسجي و قد ترك الحياة إلى الأبد....

مضت أشهر قليلة و ما زلت لا أستوعب تراجيديا  
ليلة الوداع و الحزن و الزغاريد.

مضت إيناس إلى قبرها الرخامي تحرسه شجرة  
زيتون و بقي قلبي ينزف ملتهبا ينبض حسرة و  
أسفا ، و موسيقى جنازية تصدح حولي فأهرب  
إلى اللاشيء و اللاوجود....

سعيدة شبّاح

تونس

## لمسة نجاح

إنَّ الإنسانَ في بدايةِ مشواره العملي قد يرى طموحاته، كالحلم العابر، والسراب الخادع في منتصف النهار؛ ولكن بعد ترؤسِهِ، وثباتِهِ، وإصراره على مواصلة المشوار في ذات الطريق يسهل له العقبات، والمخاطر، فينظر إلى تحقيق حلمه بين يديه.

■ أولّ موقف حصل معي ولن أنساه ما دمتُ حيّاً، كنتُ مدرّساً في بداية حياتي العمليّة، ففي يومٍ من الأيام في طابور الصّباح تفاجأت، بأنّ تمّ إعداد فقرة خاصة بالمعلمين؛ لتقدّم كلمة فجأة تمّ تقديمي توترت، وارتبكت قليلاً حتى ظهر هذا التّوتر جليّاً، منذ ذلك الحين عزمْتُ أن أجّهز نفسي على أي خطاب طُلب منّي تقديمه، وبالفعل شرعتُ في تطوير ذاتي في الخطابة، بعد مرور ثلاث سنواتٍ على الأقل انتقلتُ للعمل في

مُؤَسَّسَةٌ تَعْلِيمِيَّةٌ جَدِيدَةٌ مُدْرِّسًا فِي الْمَرْحَلَةِ  
 الثَّانَوِيَّةِ، طَلَّبَ مِنِّي طُلَّابِي تَقْدِيمَ كَلِمَةٍ فِي  
 الطَّابُورِ الصَّبَاحِيِّ فَاسْتَجَبْتُ لَطَلَّابِهِمْ، وَحَضَرْتُ  
 الصَّبَّاحَ، فَتَمَّ اسْتِدْعَائِي ب(الآن كلمة مع الأستاذ  
 عيسى) دَخَلْتُ سَاحَةَ النِّشَاطِ، وَأَلْقَيْتُ كَلِمَتِي  
 بِثَبَاتٍ، وَبتركيزٍ عَالٍ، حَتَّى انبَهَرَ الطُّلَّابُ مِنْ  
 أَدَائِي، وَأَسْلُوبِي، وَكَذَلِكَ الزُّمَلَاءُ أُعْجِبُوا  
 بِالْقَائِي، بَعْدَ إِكْمَالِي صَفَّقَ الْحَاضِرُونَ كُلَّهُمْ،  
 وَمِنْذَ إِقَاءِ خُطَابِي هَذَا صِرْتُ، لَا أَخَافُ مِنْ  
 الْإِلْقَاءِ فِي أَيِّ مَكَانٍ، وَأَيِّ زَمَانٍ...

تَعَلَّمْتُ أَنَّ الْحَيَاةَ تَمُنِحُنَا فِرْصَ ذَهَبِيَّةٍ يُمَكِّنُنَا  
 الْإِسْتِفَادَةَ مِنْهَا فِي الْوَصُولِ إِلَى أَعْلَى الْقَمَمِ، بَيْنَمَا  
 مَنْ فَرَّطَ فِيهَا نَدَمَ طَوَالَ حَيَاتِهِ عَلَى تَفْرِيطِهِ،  
 وَقَالُوا: مَنْ طَلَّبَ الثَّرِيًّا لِنَالِهَا، إِذْ يَقُولُ رَبُّنَا فِي  
 مُحْكَمِ تَبْيَانِهِ، عَنِ السَّعْيِ الْجَادِ نَحْوَ أَهْدَانَا،  
 بَعَزِيمَةٌ



" وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ  
كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا "

سورة الإسراء الآية 19.

عيسى الأمين عيسى

السودان

## سأتواجد غلابا

لا تستهون سكوتي ولا تطمئن  
فالبركان الخامد قد يثور ذات يوم  
القلب راكد لكن العروق تنن  
والعيون تتكلم وبصمتها يُقرأ لوم  
لست حية بجهد أن أقاوم الأذى  
أنا جثة تحيا وتتنفس الآلام  
فلا تتوانى في تسميم الحياة والأحلام  
وأنا سأستمر في التواجد بصبر ورضى  
ستبكيك الايام القادمة من الندم  
وسيفرح انتقامي لظلمٍ قد طال  
ابتسم وتلذذ سويغات زوال  
فالغذ سينصفني ويذيقك الألم  
سألوك الصبر مهما طال احتراقي

وأضم الأرض بروحي ودفء عناقي

القضية ليست نخلة او شعب

فلسطين تاريخ أجيال الصمود

ارض الكرامة وعرين الأسود

قصيدة كتبت بالدم من القلب.

فلا تحزني يا زهرة المدائن

فالعبرة بالنهايات والخزي لكل خائن.

ومهما طال الزمان أو قصر

النصر سينهمر كزخات المطر.

اسماء خوجة

المغرب

## الموت و الحياة

من المدهش أن يبتيك الله عز وجل فتصبر، و  
تحتسب، و حتما ستنجلي هموم الفؤاد و تزهري،  
و تمطر رحمة رب العباد

صيف 2021 فيروس قاتل يهدد البشرية جمعاء،  
انتشر كالنار في الهشيم، أعجز الباحثين و  
العلماء، لم يجدوا له تلقيحا و لا دواء، و دخل  
العالم في دوامة هوجاء،

بدا الأمر في البداية بعيدا عن حدود الجزائر، لا  
أحد كان يتوقع أننا سنقع في قبضة هذا القاتل  
الصّامت الذي يتسلل إلى الجسد خفية و يفتك  
بالرئتين حتى آخر نفس.....

في هذه الأثناء أعانت حالة الطوارئ في  
البلاد، ودخل الجميع في حجر صحيّ، فمُنعت  
التّجمعات و انتشرت حملات التّوعية و

التحسيس بخطورة الوضع و ضرورة الإلتزام  
بقواعد السلامة....

في منزلي كان الأمر مختلفا، فقد كنت بانتظار  
اشراقة نور و آخر العنقود، و أتابع عن كثب  
آخر الأنباء على الفيروس و دون سابق انذار،  
وجدت نفسي في غرفة مظلمة تفوح منها رائحة  
الموت، أصوات الأجهزة كأنها سيف خضيم و  
وطيس الحرب ينذر باقتراب النهاية... ضيق  
في التنفس، و كأن شخصا يكتم أنفاسي،  
تسارعت دقات قلبي في تلاحق مخيف،  
أحسست برجفة مزقت وجداني، راودتني أفكار  
كثيرة، فقدت كل أمل في النجاة..

فجأة أحسست بحركتها و كأنها تهدأ من روعي،  
و تبشرني بفرج قريب ...

جلطة رئوية مزدوجة....

هذه كانت نتيجة الأشعة، حالة استنفار قصوى، الفريق الطبي يقرر عملية مستعجلة، دخلت غرفة العمليات و لم يبق لي الا التضرع والدعاء، و لم أستفق الا على صوت الطبيبة وهي تقول: مبروك... انها طفلة تشبه القمر .

لازلت أتذكر تلك الفترة الصعبة، ما زلت أذكر سورية، و أمينة، ورحمة و غيرهنّ

كثيرات فارقن الحياة، قصص كتب لها أن تنتهي، هذا أمر الله فكلّ أجل كتاب و لن يصيبنا إلا ما كتبه الله

و أكثر موقف أثار بي فقدان أمينة التي لم تتجاوز العقد الثاني من عمرها، كان ذلك المولود الذي رافقها في رحلة الفناء إلى دار البقاء سيكون أول فرحة للعائلة مازلت أتذكر نقوش الحناء في يديها، كانت تمسك بيد والدتها التي بدا اليأس على ملامحها و لم تجف دموعها منذرة بحدوث

الأسوء، ظلّت أمينة تشكو ألمها و تصرخ و كأنها رأت سكرات الموت تقترب و فجأة لم نسمع لها صوتا، حاول الأطباء انعاشها و لكنّ الموت هو المنتهى و إليه المصير...

غابت أمينة و أخريات و قلوب الأحبة تعتصر ألما، هي حكمة الله في خلقه لا اعتراض على قضائه...

أحسست باقتراب النهاية ولكن و لحكمة لا يعلمها إلا الله كتبت لحياتي بداية جديدة فحتّى ان ضعفت الأجسام، و عجز الأطباء، و قلّ الدواء فالله قادر على كل شيء و بفضله المستحيل يصبح ممكنا... ساجدة، هذا اسمها، هي الآن في سن الثالثة.. فالحمد لله عدد الحركات و السكون، و عدد ما كان وسيكون

حجاج أول عويشة

تلمسان

## وقيةة كلماء

الاءفاء الشمس بئياب بفضاء؛ ناءفة إاءفاءها  
 آلف السآب، و بدأاء السماء بآساقط اءعها  
 ببطاء، لآصنع أآواء آرففة آمفة، و آصافآ  
 سطح الأرض و الأوراق الآضراء و آبآ ففها  
 الآفة مرة أخرى .

آوقفاء سفارة سوااء بآانب قاعة آبففة ملفة  
 بالآضور، آرآلآ منها فآاة فف العقا الآانى من  
 العمر، آآركآ و سآ الآشوا آآآفهم عن  
 آرفقها بفءها و بالآخرى آآمل مظلة لآآمفها  
 من قآرات المآر الآف بدأاء بالآزفءاء، آلسآ  
 اءآل آرفة المسرآ مآأهبة لإلقاء كلماءها،  
 سمعا إسما و اسآعاا للآرور، صعاا إلى  
 آشبة المسرآ و أمسآ مآبر الصوت بفءها و  
 بدأاء بالآاءفآ بعء أن ألقآ الآفة على  
 الآضور .



أقف أمامكم بعد أن شارفت حياتي على الإنتهاء،  
انتشأت نفسي من الهاوية بعد محاولاتٍ عده  
باءت بالفشل، كاد اليأس يقتص مني، و يمزقني  
لأشلاء، لكن الإصرار كان سبيلي للنجاة.  
تحركت خطوات إلى الخلف وأخرجت زفرة  
تشئ بالكثير، منذ أن دلفت إلى المدرسة لم يمر  
يوم و لم أتعرض فيه إلى التتمر و التقليل من  
شأني، تتمر زملائي في لوني، شخصيتي  
الصامته، البعض يناديني بالمريضة، و السوداء  
"ابتسمت ابتسامة جانبية " حتى صديقتي المقربة  
لم تكف عن إلقاء الألقاب المؤذية لي، كانت  
تناديني بالمتوحدة وأحياناً حبة البن، لم يكن لوني  
بالأسود كنت سمراء، لكن الكلمات التي يلقونها  
علي وتشق قلبي جعلتني أكره نفسي و لوني و  
شخصيتي، قبل خمسة أعوام و بعد فشلي في  
التحمل اعتزلت الجميع و فضلت عدم الخروج  
مرت ثمانية أيام ولم أبرح غرفتي يوماً، في

اليوم التاسع دخل علي والدي واحتضنني و بدأت  
بالبكاء قال لي ثلاث كلمات " لا يستسلم إلا  
الضعفاء" وقدم لي الكثير من النصائح و قال  
طيب القلب لابد أن يعانني، خرج والدي  
وأصبحت الثلاث كلمات تدور في عقلي،  
"ختمت حديثي ب "حينها استعدت رباطة جأشي  
و تركت حجرتي و لم تعد تهمني الكلمات التي  
يلقبونني بها، و أبتسم حين يناديني أحدهم  
بالصامته وأتذكر كلمة أبي "الصمت حكمة" و  
أن الصامت عقله يضحج بالأفكار و سيكون لك  
شأن يومًا ما ، صفق لي الجميع و إمتلأت القاعة  
بأصوات الصافرات و التصفيق الحار من  
زملائي .

مي فارس

السودان

## رحلة إلى النور

كنت أتجول في غابة مظلمة، حيث كانت الأشجار تتشابك كالأفكار القاتمة فوق رأسي، تحجب عني ضوء الأمل. في كل خطوة، كان الضباب يلفني كستارة ثقيلة، يمتص كل شعور بالفرح، فتجول أفكاري كأشباح هائمة تبحث عن مخرج من هذا النفق اللانهائي .

اكتئابي كان درعاً من الصدا يغلفني، لا أستطيع نزعه مهما حاولت. كل يوم كان يبدو كمعركة خاسرة، وكلمات داخلية تطعنني كأشواك، تهمس بأنني لن أنجح، وأن كل مجهودي يتبخر كدخان .

كنت أرى الآخرين يتقدمون في حياتهم كأشعة شمس ترسم الفرح على الوجوه، بينما كنت غارقاً في نهر الظلام، أبحث عن بريق أمل. لكنه كان كنجوم بعيدة، شعاعها خفي خلف

سحابات الحزن، وكان الوصول إليها مجرد بقايا  
حلم طاف مع الرياح.

ثم جاء اليوم الذي قررت فيه الهروب من هذا  
السجن الخفي. بدأت أكتب كلمات على ورق،  
كأنني أحرر أرواحًا محتجزة في قفص الحزن.  
كل حرف كان يفتح نافذة على عالم أكثر  
وضوحًا، يساعدي على رؤية الأشجار كأصدقاء  
يتراقصون في النسيم. في تلك اللحظات، شعرت  
أنني أستعيد ذرات من ذاتي المفقودة في زحام  
الأفكار السلبية.

تنفست هواءً جديدًا حين سرت نحو ضوء  
الشروق، وأذهلني أن كل خطوة صغيرة نحو  
الشفاء كانت كزهور تتحدى الصخور، تعلن عن  
وجودها رغم قسوة الظروف. تحدثت مع  
أصدقائي، وشاركتهم تفاصيل حزني، فوجدت  
أنني لست وحدي. قصصهم كانت كأضواء

مشعة ترشدني في الظلام، تذكّرني بأنني محاط  
بالأحباء

مع مرور الوقت، بدأت الألوان تتسلسل إلى عالمي  
كأنها أشعة شمسٍ دافئةٍ. إبتسامةُ طفلٍ أو زهرةٍ  
تنبت في الحديقة كانت

ككفاح يتحدى العواصف، لملء قلبي بالدفء.  
أدركت أن الظلام لم يكن نهاية المطاف، بل كان  
جزءًا من لوحة الحياة المتنوعة. كل تجربة  
أضفت غنى على قصتي، وجعلتني أقدر النور  
أكثر. بدأت أمارس الرياضة، وأتأمل في  
الطبيعة، فكل لحظة سعادة كانت كبخار يتصاعد  
نحو السماء، يعيد لي الروح. تعلمت أنني أكثر  
قوة مما ظننت، وأن كل شعورٍ \_سواء كان حزنًا  
أو فرحًا\_ يُشكّل تفاصيل صورتي ويغذي  
روحي. أصبحت غابتي أقل ظلمة، وبذور الأمل  
التي زرعتها بدأت تُزهر. اليوم، يملأني الهدوء

بعد العاصفة، أحتفل بكل انتصار صغير، كأنه  
احتفال بعيد بهيج. السير في الغابة أصبح رحلة  
لتحرير النفس، وأنا أوصل استكشاف هذا العالم  
الجديد، مسلحًا بالشجاعة والإرادة.

بختة رفاص

معسكرا الجزائر.

## علمتني الحياة ان لا انتظر احدا فكلهم راحلون

كانت واقفة مع افكارها المتناثرة هنا وهناك،  
تتلاشى ذكرياتها من حين لآخر، كم كانت في  
ذلك اليوم جميلة والرياح تداعب شعرها. تلك  
الفتاة التي رايتها يوما ما....تذكرتها... إنها نفس  
العيون التائهة، نفس الإبتسامة. واقفة هناك  
تودع صديقتها، كان يوما مشمسا و جميلا. كانت  
الشمس تداعب اوتار حياتها

لم اعلم ان الاقدار تلاحقنا ولا حتى عيون  
الاقوات تراقبنا...تلك الأضواء البعيدة ما هي؟

تجمع فتاتها وابتساماتها و ترحل...من يسمع  
لهذه الدقات السريعة ويرى اهات ايامها الحزينة.

وقفت على رموش ظنت انها لها وابتسمت ظنت  
انها باقية، كم مر على ذكراها...أنه ذلك الوداع  
لبداية جديدة، ارادت أن تبكي فابتسمت، و  
ارادت أن تبتسم فبكت...اختلفت عليها احساسيس

تلك اللحظات...تسير الحياة كما سافرت تلك  
الحافلة التي نقلها الى موقف في حياتها...

كان يوما جميلا من ايام الخريف...خريف  
ذكرياتها. يا دهر اشب عليا كيوم اللقاء، و يا  
صوتا تتاثر في كل الانحاء. ايها الخريف لماذا  
تلاحقني.....تتاثرت ليالينا مع الرياح، أين هي  
افراحي وابتساماتي، أين فرت ذكرياتي  
وكتاباتي...

هلا يا دهر تجيب على اسئلتني و ترفع عني الم  
ذكرياتي.

يا دهر ارحم حالي وارسم لي بهجة لأفراحي ام  
انك يا دهر لن تلقاني.

**طنخي كهينة**

**بجاية الجزائر**



## هادفة في ذهن

بدأت بقلم أخرج ألوانها  
إلى قلوب تطلع على عنوانها  
أنها كتاباتي في المجتمع بجمالها  
تجوب العالم مدوية في طياتها  
بكل أنواع الأدب والثقافة كانت في أيامها  
لكن من يسمع لها  
إلا قلب حي يسطر في ترجمتها  
حاولت المعالجة الصارمة بإرسالها  
لكل مسؤول لكنهم في غفلة من أخبارها  
تجربتي في ميدان يعزز قيمتها  
خير من بشر تنهشه الحياة بملذاتها  
أنها كتابة بموضوعها تلخص مرارة الحياة  
وأنواعها

## متعددة الأفكار واراهاها

وفي يوم تنادي أين الغافلين عن أبوابها

قلمي ميزان يعكس نظرتي عن أحوالها

وترك ما لا يعزز الشهرة وأمثالها

دفاف ياسين

برج بو عريرجا الجزائر

## أقسى خيبة

انا اليوم ارغب بالتحدث عن أقسى تجارب الحياة  
واشدها حزنا والمأهل تعرفون ماهي تلك  
التجربة

هي ان تحب انسانا بكل جوارحك وتبيع الغالي  
والنفيس

من اجله وتنسى الجميع معه وتكتفي به دوننا عن  
العالم بأسره فيخذلك ويتركك وحيدا وسط هاذنا  
العالم كانما

انت بالظلام لانك لم تعد ترى شخصا غيره  
وايضا لم تعد تهتم لبناء اي علاقات او صداقات  
قد تجعلك تموت مجددا وانت على قيد الحياة  
اكثر مايؤلمنا فعلا انهم ذهبو دون وداع او كلام  
دون اي اهتمام وتركوننا نكابد الحزن والالام  
لوحدهنا ونسال انفسنا كل يوم الف سؤال لما كل  
هاذا ولانجد اي جواب يذكر لامنهم ولا من

انفسنا في الحقيقة تلك هي اللحظات التي تجعل  
الانسان يخشى الاقتراب ويحب العزلة

خشية الفراق والغياب الذي ياتي مباغتاً دون  
اسباب وكانما ملو وصالنا ولم تكن تلك ظنوننا  
فيهم بل رايناهم ملائكة من الجنة لاننا احببناهم  
بدون اسباب تجاوزنا العيوب وفتحنا لهم القلب  
وكل الابواب ولكن حينما ارادو الرحيل رحلو  
ولم يكتبو لنا اي جواب ولم يعطو لنا اي سبب...  
عذر واحد منهم كان يكفيننا ان نغفر لهم ذلك  
ولكن فضلوا الصمت وكان ذلك الصمت لنا  
العقاب وكان اشد انواع العذاب

ما اقسى ان تزرع لنفسك مكانا داخل شخص  
وتنتزعه بعدها بالقوة فما اسهل زراعة البذور  
ولكن الصعب اقتلاع الاشجار من مكانها كل  
الكلمات والسطور لم تكفيني لي ابر عن مشاعر  
احرقها البعد والهجران والنكران لقد اصبحت

ولهذا اليوم انسانة خالية من المشاعر ارى كل  
الاشخاص عابرين وكل الكلمات مجرد احرف  
مسطرين ولا ارجو من احد شيئا بل لم يعد  
يهمني ذلك ابدا فبعد ان ماتت اصدق المشاعر  
التي كتبت عنها كثيرا شعرت ان كل الحروف  
والكلمات ماتت وتلك الاحاسيس التي كانت نورا  
لدربي اصبحت الان مجرد اطياف خيال تمر بنا  
فجاة فنحسبها مجرد حلم لاكثر ولانكاد نصدق  
انهم كانوا هنا يوما او اننا احببناهم للحظة

بذلك العمق من الشعور الذي جعلنا اليوم خالين  
من الشعور ومن كل شيء يذكر ونعيش الحياة  
فقط عابري سبيل

رانيا سمية

عناية الجزائر

## لن تتكرر مرتين

السابعة صباح, من يوم 29 من فيفري رن  
جرس الباب

بينما كنت احمل كأس حايب و يسقط من يدي  
ينكسر الكاس و يبدا قلبي بالخفقان , ذهبت  
مسرعة :

-من الطارق?

اذا بها أختي تبكي بصوت عال:

- أمي أمي أمي

تذهب مسرعة لغرفتها و ألحقها اذا بها تفرغ  
خزانة أمي و تقبل ثيابها وانا متعجبة ماذا حدث!

جلست برهة قلت: أين أمي؟ لماذا لم تأتي معك ؟

حتى دخل رجل غريب :

-أنا الذي اوصلت أختك للمنزل، فأماك عملت

حادث أمام المقبرة لقد صدمها قطار السكة.

-مااااااا اذا تقول انت تمزح ؟

تراكمت صور في ذهني فتذكرت أن أمي  
ذهبت لزيارة أبي في المقبرة.

ضحكت بصوت عال ، قلت مستحيل هذا كله  
هراء ، كل اهل المنزل في صدمة كبيرة.

ذهبت مسرعة للمستشفى جريا علي قدمي  
وصلت للمستشفى و يا ليتني لم أري ذلك المنظر

من أمام المستشفى دماء كل المستشفى دماء لم  
أسأل اين امي؟ اتبعت آثار الدم حتي وصلت  
الغرفة دخلت إذا بأمي تسيل دماء.

رأسها دما و الفاجعة أين يد أمي ؟

نزعوا يدا حبيبي ووضعوها في الثلجة.

ذهبت لاحتضانها لكن لا تتكلم صحت بكييت لكن  
ما من جدوي.

-تكلّموا قولوا مابها أمي

لكن ما من جدوي نقلوها علي جناح السرعة  
 لولاية أخري لعلا وعسي تشفي حبيبة قلبي  
 اخذوني للمنزل أري ضجيجا و بكاء و نواحا  
 وناس تدخل وناس تخرج، لالا لالا لالا لم يحصل  
 شئ لأمي جلسنا ننتظر ماذا سيحدث هل من  
 خبر

صليت دعيت الله ان يشفي حبيتي ،

وصلت 11:00 صباحا

رن الهاتف، أري اخي يضرب رأسه علي الحيط  
 و الكل حائر.

-ماذا حدث تكلم ؟

-ماتت أمي ماتت حبيبة قلبي أصبحت وحيدة لا  
 من يواسني لم أعد في وعي أصبحت مجنونة  
 مهووسة جننت حقا لم اتقبل أي عزاء



وهاللااااا دفنت حبييتي و أصبحت زائرة لقبرها  
كل يوم

الأم كالعمر لا تتكرر مرتين الأم هي الحياة  
الثابتة التي لا تتغير الكل من حولك يتغير الا  
امك الأم وجودها حياة و دعواتها نجاة إذا أردت  
الحب إختار أمك الأم هي الحبيب الذي لا يخون  
لذلك يا سيدي أعلم أن امك لن تتكرر مرتين  
إغتم الفرصة التي منها الله لك.

خليلي مفيدة

تبسة الجزائر

## كبت المواهب

أنا فتاة بسيطة كأي فتاة جزائرية لديها روتين يومي يتكرر 24 ساعة يوميا ، لاشي جديد كي يحسن من مزاجي أو يجعل يومي مميز ، هذا ما جعلني مرة أجلس لوحدي وأطرح أسئلة على نفسي منار أهذه الحياة التي خلقتي من أجلها؟ منار أليس هنالك أمر مريب وغريب ؟

منار الا تشعرين بأن الأمر بدء يزداد سوءا ؟

لالالا هناك خطأ ما ،فجأة تذكرة الآية بعد قوله بسم الله الرحمن الرحيم ( وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون )صدق الله العظيم

اذن هنالك أهداف خلقنا من أجلها الله ، الإنسان كائن يجب أن يعيش بأهداف ،غاية يسعى من أجلها ليلا ونهارا سواء كان هدف ديني أو عملي بعد أن بدأت اكتشف وأحلم وارى ما هي الأهداف التي يجب أن اشتغل عليها كي اخرج

من منطقة الراحة ، هذا الأمر جلب لي العديد من الوقائع المرة والسبب كان المجتمع الذي تقيده العادات والتقاليد ، مجتمع مربوط بعادات أسسها أناس عاشوا فترة من الحياة ورحلوا، لكن أسسهم سجدت المجتمع المعاصر من التحرر بل وقيده ، أصبحت حدقة عيوني تتسع أكثر فأكثر أصبحت أشعر بأن هنالك تحسن وتطور ملحوظ في حياتي ، أصبحت اركض وراء أهداف دينية ودنيوية ، لكن تلك الأهداف أصبحت مهارات مع مرور الوقت وهذا زاد للأمر خشونة وعائق كبير ، سببها أنني اعيش في مجتمع الميث فيه أكثر من الحي مجتمع لو شاركت فكرتك لأصمتوك خوفاً أن تؤذي معتقداتهم الموروثة التي لا اصلا لها مجتمع لو تكلمت فيه المرأة لأخبروها أن افضل مكان لها هو المطبخ ولو تكلم الرجل لأخبروه انه ليس برجل ، همهم الوحيد هو العيش بروتين يومي

متكرر توارثناه من الأجداد ، هذا الأمر حقا  
سيجعلك تفكر بالاستسلام لكن حالما تفكر مطولا  
ستراجع وتكمل ، لا امدح ولا افتخر بالغرب  
عندما اقول أنهم يشجعون الناس ذو المواهب  
المتعددة لأن هذا سيصبح لصالح الموهوب الذي  
سيكتشف ما يخفيه عقله من افكار اما المشجع  
فسيعمل به على تنمية ممتلكاته ومؤسسته  
ويجذب مواهب أخرى متعددة ، أما العربي حتى  
الأشياء التي تكون لصالحه لا يستغلها ، الغرب  
ينتج والعربي يستهلك كيف به أن يخرج من  
دوامة المستهلك بما انه هو مو يحطم آلة الإنتاج  
ويدفنها ، هذا ما يجعل الشاب العربي يكتم مواهبه  
، مجتمعنا العربي يمتلك اناس يعشقون الإبداع ،  
لديهم القابلية على تغير حياتهم وحياة الالاف من  
الناس لكن العائق صعب عندما يكون في عقر  
الدار ، المجتمع اذا ساهم ووفر للكاتب ، الرسام  
المخترع ، ..... متأكدة بأنه سيعمل كل ما

بوسعه لتقديم الافضل ،الادمغة لن تهاجر بلدها  
طمعا في إيجاد الدعم المادي والمعنوي والبيئة  
الغير صالحة حتى لعيش النبات بأن ينمو فما  
بالك انسان يسعى ويجد لن تكون له افضل  
فرصة من أن يهجر ،اكتشاف المواهب وتنميتها  
ركن قادر أن يصنع فرق كبير في الدولة فالفكرة  
تصبح فعل والفعل يصبح إنجاز.

بحار منار

عين الدفلى الجزائر

## شَغَفٌ

لقد مرّ جلُّ العمر وأنا في إنتظار الشغف..  
 ومن قال لي من الأساس أن الشغف شيء  
 ينتظر..؟! ولا أظن أنه شيء على العموم..  
 ذلك الإنتظار العقيم والتحجج السخيف الذي  
 ارتديته لأعوام ..  
 لابد أنه كان وضيعا جدا على أن يلفت انتباه  
 الشغف لي..  
 من الواضح جدا أن الشغف يهتم بأصحاب الذوق  
 المبهرج الذين يرتدون العزم والإيمان في ما  
 لديهم ولا يكفون عن طرز لمساتهم وأفكارهم ..  
 بينما أنا أنتظر الأفكار وأبقى ساكنة بحجة أخرى  
 تدعى المتطلبات المادية..  
 ولكنني أبصرت شيئا على مقعد الإنتظار  
 المهترئ..! ما قد يكون..؟

إنه جبل الإستمرارية.. جبل التمسك والإلهام .. إنه جميل حقا يبعث شعورا مثل التشويق والتجديد.. لكنه رفيع جدا .. بمجرد التكاثر والإنحطاط لليأس يتلاشى تماما بدل أن ينقطع...

فما يقطع يمكن ربطه من جديد.. لصقه أو حتى جعله يلتحم ..

بينما التلاشي هو رسالة واضحة من الإخفاق..

بدران منى سلسبيل

تيسمسيلت | الجزائر

## لما إتقبلنا بمخيمات اللاجئين

همه بس يومين عيشنا فيهم مبسوطين

هو ه /دكتور ه ممكن اخد من وقتك ثواني

معدودين

طبعا \_ مسموحين

عارف إنك مش من البنات إلا بينضحك عليهم

بكلمتين

وإني محسوب من المكسورين

بس هو عدك بسطرين

وعارف إن الوعد دين

حاسس إنتي الوطن والسكن إلا بدور عليه من

سنين

وإنه مستحيل

قلت عارف بعيوني الإجابة إلا بتحضن وشه

الحزين



ومن كثر الخجل مشيت ونسيت أسألوا يا حبيبي

إنته مين

أستينا الشامي

مصر

## حكاية لا يفهمها الا من عاشها

تصبحون على خير.

ولكن لا أنام

الكثير منا يضع رأسه على وسادته ويبيكي بصمت، يسترجع شريط ذكرياته!

يفكر في مستقبله!؟

لا شيء سوى الخذلان فالليل ببساطة حكاية لا يفهمها إلا من عاشها

والبعض لانعرف ماذا يفعلون ؟

سئمت من أحلامي التي تعثرت كثيرا للوصول إليها، لطالما عجزت عن رؤية بصيص أمل وأنا طريحة فراش لشهور عديدة، لطالما كنت بحاجة لكتف أتكئ عليه.. فلم أجد إلا عائلتي تغرقني في بئر عميق ينفذ منه الأكسجين دون منقذ. في حين، لا تنفع مواساة العالم كلها لو جمعت، أمام

من رأى أحلامه أمام عينيه تتهدم الواحد تلو الآخر ، إن كان الليل في القلب فبماذا ستتنفع الدنيا كلها؟

سنوات عديدة أمضيتها بالطموح والشغف، توقفت عن الحلم، بل وفقدت الحافز لفعل ذلك. فقدت الإرادة التي تسبق الطموح، غالباً ما كنت أنزوي في ركن بيتي وأحمل قلمي وأكتب سطوراً من اللوم. ألوام أحياناً القدر، كنت أراه لعبة غير عادلة، وأحياناً أخرى ألوام الحياة لم تحمنا عالياً ثم تلقينا من على الجبل لنتحطم وننكسر؟!

كسا اليأس قلبي فأطفأ التفاؤل في داخلي، ألمي تحطم في الصخور كلما تكاثرت العثرات في طريق أحلامي، بل وتمكن الألم من الالتفات حول ضوء الأمل الموجود بداخلي كانت أعذار واهية وضعتها بنفسني فأسير في

الطريق الخطأ وأتحول إلى شخص لا يشبهني ،  
 أنا هي التي تنازلت عن احلامي في هذا  
 المجتمع الظالم شعرت وكأنني أحمله كله على  
 رأسي!

لم يكن سوء حظ أو لعبة قدر.. بل كان ضعفا.  
 إنه لمن طبيعتنا، نحن البشر، أن نقلق عن الغد  
 المجهول ونود بلوغ أحلامنا مهما كلفنا ذلك،  
 لكي نجاهد في سبيل ما نريد إن كانت ثقتنا في  
 الله أكبر من كل العثرات التي تجابهنا وإما أن  
 يقطع سكين اليأس شرايين الأمل فينا إن لم نشق  
 بإرادة الله وحكمته في كل شيء. فإن انحرفت  
 بوصلة أحلامنا يوما -صحيح أن لكل منا أحلام-  
 لكن علينا أن ننسى أنها مجرد حاجات ضد  
 عادات وتقاليد الأسر المحافظة ما تدعى باسم  
 (المجتمع). فلم التوقف عند حلم ليس فيه خير لنا  
 عند رب العالمين؟

بسبب معتقداتي وعائلتي، قد وصلت أحلامي سن اليأس قبل النضوج، وحين قتلت الأمل قتلت نفسي أيضاً، لا أنكر أنني كنت في مرحلة ثقل الأيام كان التحدي لأجل البقاء أيام الهزال والمرض حيث لا يدا لامست جبيني غير يد أمي وأبي لتخفف عني بضع ذرات من الألم أيام وحدة لا أنيس فيها ولا جليس غير مذكرة لأشكو إليه بثي وحزني كم من لحظة تمنيت فيها بيع كل ما أملك مقابل نظرة إلى وجه والديّ فخورين مما حققته ككل الأبناء.

والآن، ها أنا ذي واقفة ، محطمة قد تمنيت يوماً أن أكون تلك الجريئة التي تفرض حضورها بكلماتها وآرائها أينما حلت، أقول اليوم إنني تلك الكاتبة التي وثقت مزيج الأحاسيس الذي ضرب بجزوره عمق القلب وأحدث فيه شيئاً لا أدري كأنه كلمات على مرأى ومسمع الحبر والقلم. الآن أشعر أن الحياة كلها تنبض بعروقي من جديد، المعاني والأحداث، الصدف والأشياء التي

طالما صنفتها كعابرة، أصبحت كلها تحمل معنى.

كل من انتظر الصبح بعد ظلام الليل الذي أذاق قلبه المر، كان الإيمان والأمل في قلبه بأنه مها طال الليل سيأتي الصباح، والذي أراد الخير له ولغيره في الحياة وأراد أن يصل بنفسه بعيدا، حتى يبلغ الحلم الذي تربي عليه. كان الأمل في قلبه، والذي دعا الله يقينا بالاستجابة منه وهو يعلم أن الله كريم رحيم، كان الأمل في قلبه حتى رأى نور الله بالدعاء. كل هذا كان الأمل يغير ويفعل بالإنسان حتى يدرك ما يريد. أما حياة الأمل لا تقبل أن تكون قصيرة ولا تقبل أن تكون دائمة الفرح بل لا بد من الحزن والدمع معها، فبعد كل حزن فرح، وبعد كل مصيبة فرج، بسبب آلامك ستقبل آمالك لكن لم ولن تمت فيك إلى الأبد.

مايا دموم | ام البواقي الجزائر

## تجربة الظلم ودرس الحياة

منذ صغري، كنت أواجه الظلم بشكل مستمر من عائلتي.

لم يكن الأمر سهلاً عليّ كفتاة صغيرة أن أشعر بأنني دائماً في موقف الدفاع، أو أن تُنتزع حقوقي مني دون سبب.

مررت بسنوات من الألم والإحباط، ولكن في نهاية المطاف، تعلمت أن الحياة ليست عادلة دائماً.

الدرس الذي خرجت به من هذه التجربة القاسية كان ألا أسمح لتلك الظلال الثقيلة أن تعيق طريقي. تعلمت أن أترك كل شيء خلفي سواء كان ذلك الظلم أو الأشخاص الذين تسببوا فيه، سواء كانوا عائلتي أو أصدقائي. وجدت نفسي أعيد بناء شخصيتي على أسس

جديدة؛ أسس لا تعتمد على ما يعتقد الآخرون، بل على ما أؤمن به أنا.

هذه التجربة غيرتني بعمق. أصبحت فتاة لا تستسلم بسهولة، وكلمما سقطت، كنت أقف من جديد. تعلمت أن الظروف مهما كانت قاسية، لا يجب أن توقفي، بل يجب أن تكون حافزي للاستمرار.

لا شيء يستحق أن يكسر إرادتي أو يربط عزيمتي.

حلايب خولة

عين الدفلى | الجزائر



## خيطة ربيع

حلم... شغف... طموح... رغبة... هدف...

كلها كلمات تشعرك بالحياة... صحيح! من لا يملك هاته المشاعر يعتبر انسان ميت بالتأكيد...

أنا واحدة من هاته الأموات

لا حلم... فاقدة للشغف... لا ارادة... لا رغبة... لا هدف

هل هذه النهاية؟ هل سأكمل حياتي بهاته الطريقة...

مملة... خائبة...

لا... أبدا...

لن أسمح لهذا أن يطول أكثر مما طال

سأجد طريقي نحو الحياة،

سأتحرر من قيود اللامبالاة

سأحلم و سأحلق

سأريد و سأحقق

بدأت معناتي هاته بعد نجاحي و دخول الجامعة،  
 نعم سأسـمـيها معاناة... لأن الحياة دون أحلام  
 كالداء دون دواء. و أيضا قد يقول البعض ماذا؟  
 الجامعة نجاح كيف يمكن فقدان الشغف بعد هذا  
 النجاح. سأقول صحيح الجامعة بوابة للعديد من  
 الآفاق، لكن لو كنت غير مقتنع بتخصصك  
 الجامعي و غير ممتن لما أعطاك الله ستغلق هذه  
 البوابة بيدك و ستغرق في بئر اللو و تفقد لذة  
 الحياة، و أنا كنت واحدة من ضحايا هاته البئر.  
 ظللت غارقة في الندم و أقول لو غيرت  
 تخصصي الجامعي... لو لم أسمح لأحد أن  
 يستعمر أفكاري... لو لم أسمح للناس أن تغير  
 آرائني... لو فعلت... لو لم أفعل... لو... لو...  
 لو... و هاقد غرقت في بئر اللو، ولم أحاول تقبل

الأمر و رؤية ايجابيات تخصصي الجامعي، كل ما كان يجول بذهني أنه ليس ما أرغب به .

لا يعجبني تخصصي... لا يوجد شيء أرغب و أحلم به... لا هدف لأحققه... لا شغف لأستمر... إنها النهاية...

ظللت تائهة لثلاثة سنوات. ستقولون ماذا فعلت في هاته السنين؟ سأقول نائمة، نعم نائمة بالمعنى الحرفي. ونعم لم أرسب في سنواتي الجامعية و هذا رائع لكن لو يسألني أحدا عن ماذا أدرس سيكون جوابي لا أدري... وهذه الحقيقة لأن كل ما كنت أفعله أنام و حين يحين وقت الامتحانات أدرس لأتحصل على النقاط، و هنالك فرق شاسع بين أن تدرس لتعلم و تدرس لتنجح و لا ترسب. أظلمت عيناياي ولم ترى أن تخصصي يفتح العديد من الأبواب، ولم ترى للبعيد فقط ضللت أقنع نفسي أنه تخصص صعب و نسيت

أن الدراسة كلها صعبة، أقنعت نفسي أن نهاية الدراسة عمل ممل ولم أرى جوانبه العديدة المليئة بالمغامرة و الإثارة .

إضافة إلى النوم كنت أشاهد حياة الناس عبر مواقع التواصل الاجتماعي و نسيت أن لي حياة تنتظر. كنت أشاهدهم وأقول في نفسي "يوما ما سأكون مثله و سأفعل مثله و سأعيش مثله..."  
ودائما كنت في انتظار حياتي الثانية الى حين قرأت ما أيقظني، قرأت اقتباس يقول « ستبدأ حياتك الثانية عندما تدرك أن لك حياة واحدة.»

لحظة إدراك... صحيح !

لما دائما افكر انني سأقوم بفعلٍ ما عندما أصبح مثل ذاك... سأحصل على ذلك عندما أصبح مثل كذا... و تعددت الكذا و بقيت في نفس المكان. لم أعطي لنفسي فرصة حتى أفكر في "نفسي"، أن

أكون نفسي، أن أفعل ما ترغب به نفسي، أن  
أعيش لأكون "أنا".

مع كل هذا الإدراك لم أستطع الانطلاق ...

أرغب بالانطلاق... أرغب بتغيير احوالي  
للافضل بشدة، لكنني أبقى الحراك، أشعر و  
كأنني مقيدة، مكثفة الايدي، انظر لكل شيء  
بصعوبة. انا التي لم اكن اخشى الصعاب،  
اصبحت انهزم امام الاشياء، اصبحت انسحب  
قبل أن ابدأ حتى...

مما اخاف ؟ !!!

كل شيء متوفر امامي و الحمد لله، دعم أمي،  
دعم ابي، كل شيء. أومن بقدراتي، أومن  
بنجاحي، لكنني لا ابرح مكاني... اضل عالقة  
في هواجسي ... و انا بنفسي لا أرى لها فائدة.

حقا لا يوجد مما اخاف !

فلما لا أستطيع النهوض و المضي قدما...

اخطط لفعل الكثير و ينتهي بي الامر بفعل لا شيء. تقول لي أمي ابدئي فقط... أجد نفسي ارتعب من البداية فقط !

نعم انا اخاف من البداية  
لا اعلم كيف سأخطاها...

نعم لكل شيء بداية... لكنني لا أستطيع الاقتراب منها. انا خائفة حد النخاع. خائفة من الفشل، او بالاحرى خائفة من الصعاب، لأنني تعودت على السهولة.

انا أحتاج الى دفعة لبداية المشوار ...

لكن من سيدفعني... الكثيرون يشجعونني...  
الكثيرون أملين بي... الكثيرون يرون انني أستطيع ...

لكنني بحاجة لمن يدفعني الى الامر، لمن يضعني تحت المجهر، لمن يقول " افعلي " وليس من يقول " انت تستطيعين ". لأنني لست بإنسان شجاع للإقبال على هذه الخطوة.

نعم انها سهلة... و كل شيء متوفر لدي، الكتب، التشجيع، الدعم لكن...

أين هو الطموح !!!!!!!

انا لا اجد الطموح فاي شيء من هذا...

أرغب فقط في الوصول للنهاية السعيدة دون المرور بالبداية الصعبة المليئة بالاشواك...

لكني اعلم ان هذا مستحيل...

اعلم أنه يجدر بي المحاولة لكي أتخلص من هذا الهاجس... اجل سأحاول.

قال الله تعالى: « إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم »

نعم هذه إجابة كل شيء.

لن أنتظر من يدفعني سأكون سند نفسي.

وجدت من أين سأبدأ ...

على المسلم – قبل أن يقول لماذا لا أستطيع –  
أن يراجع نفسه مع الله... هل أنا سوية مع الله؟  
هل أنا طائعة لكل أوامر الله؟ هل أنا مؤمنة بقدر  
الله؟

عند الإجابة عن هذه الأسئلة وجدت نفسي مسلمة  
ولست مؤمنة. كيف أريد أن أشع ضياء و أنا  
بعيدة عن منبع الحياة. لذا أول ما قمت به هو  
التقرب من الله، ارتديت الحجاب الذي فرضه  
علينا خالق الكون، واطببت الصلاة و قراءة  
القرآن و هذا سمح لي بتدبر القرآن و فهمه أكثر.  
بدأ يتدفق الشغف بي رويدا رويدا. كل ما حصل  
بعدها كان متسلسلا، تسالت نحو قلبي رغبة في  
اكتساب مواهب جديدة و زاد حبي للمغامرة و



الاكتشاف. بدأت أطمح للنجاح و التغيير، أحببت تخصصي... رأيت ما لم أراه من قبل، رأيت أنه سبيلي في النجاح و وضعت هدفاً... أجل وجدت هدفاً أنقذني من الغرق. استعدت شغفي نحو ما كنت أحب و ربطته مع ما قد يعود علي بفائدة. أصبحت أفعل ما يشعرنني بالرضا و السعادة دون السماح للغير أن يحبطوا من آمالي لأن ليس كل ما يسعدك يسعد الآخرين و يرونه ذو أهمية، قد تسعدك البساطة و قد يرونها تفاهة، لذا لا تدع أحد يعرف سر سعادتك و أسعد نفسك بنفسك.

بين النهاية و البداية... خيط رفيع.

بوكر كور رجاء

باتنة | الجزائر

## صراعي مع التفكير المفرط

سلام الله عليكم أحبائي

كاننا لدينا قصة في حياتنا اليوم معكم هند طالبة جامعية سأروي لكم قصتي مع التفكير الزائد او المفرط الذي أثر بنفسني بشكل كبير في جوانب حياتي كلها ، في الآونة الأخيرة لاحظت بأنني افكر في كلش حتى في الأمور البسيطة افكر فيها وأعمل لها قصة وأخاف منها ولا أستطيع النوم من كثرة التفكير فيها هذا أدى بي إلى الخوف الشديد من كل الامور بحيث اصبحت حياتي كلها تفكير مستمر ليلاً نهاراً حياتي خوف، بكاء توقعات سلبية قلق توتر وغيرها من الأشياء التي أثرت على صحتي بشكل كبير جداً.

لعل من الأهم الأسباب التي تزيد في حدة التفكير هي ضعف الوازع الديني وضعف الإيمان ثم تليها الأسباب الاجتماعية من مجتمع وأصدقاء

كذلك لا ننسى الأسباب العائلية من أهل وأقارب كلها يكمن لها أن تكون من الأسباب التي تؤثر على فكر الإنسان وتزيد الطين بلةً.

تألمت كثيرا بسببه فهو ليس بشيء السهل والبسيط بأن لا ينام الإنسان في ليل هو يفكر ويفكر ويتوقع فالأمور بالسوء ولا يستطيع أن يضبط نفسه إستمريت على الحال تقريبا سنة كاملة إلى أن جاء اليوم الذي قررت فيه بأن أغير هذا الوضع ذلك لسبباته الكثيرة على نفسي وعلى صحتي بأخص وما سببه لي من قلق، توتر، تقليل في التركيز والإنتاجية، اضطراب في النوم ، إكتئاب حاد وغيرها

هذا التغيير كان بمساعدة ودعم شخص عزيز على نفسي كثيرا كان الداعم الأساسي لي زرع في قلبي حب التغيير من هذا الوضع وبأرادة

نفسى كذلك حيث تبعت عدة قواعد وإتزمت بها  
نذكر منها:

1- ذكرت فى السابق أن من أهم الأسباب التي  
تزيد فى التفكير ضعف الوازع الدينى لذلك يجب  
على الأنسان تقوية علاقته بربه والرضا ثم  
الرضا ثم الرضا بالذى ختاره الله لك لأن الله  
يعلم نحن لا نعلم الثبات على الصلاة والإكثار  
من الدعاء والقناعة هذه اشياء تخفف عليك  
كثيرا وتريحك فى عقلك عندما تسلم أمرك لله  
ولا تقلق على شىء تكون ثقك بربك كبيرة  
ستكون مرتاح البال كثيرا.

كذلك فى تلك الفترة بحث فى القرآن الكريم كيف  
نحمى أنفسنا من آثار الكلمة السيئة على القلب  
والتي تسبب جرح عميق ويمكن للأنسان أن  
يجلس يفكر فى تلك الكلمات ربما شهر فوجدت

أن القرآن يشير إلى ثلاث مواضع لحماية القلب من الكلام السيء:

1- في سورة الحجر عند قوله سبحانه و تعالى:  
"ولقد نعلمُ أنّك يضيقُ صدرك بما يقولون فسبح  
بحمدِ ربك وكن من الساجدين"

2- في سورة ق: "فأصبر على ما يقولون وسبح  
بحمدِ ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب"

3- في سورة طه: "فأصبر على ما يقولون وسبح  
بحمدِ ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ومن  
إنآء الليل فسبح وأطراف النهار لعلك ترضى"

اذن فالتسبيح يحمي القلب من أثر الكلام السيء  
ويورثك شعور الرضا ويستقر العقل والقلب.

من طرق كذلك نذكر الأمتنان وشكر الله تعالى  
على وجود النعم والرضا بها يؤثر على صحتنا  
النفسية كثيرا ، فالمنظور العلمية يعزز الأمتنان

إنتاج الدوبامين هرمون السعادة عندما يقام شعور الأمتنان يطلق الدماغ موجة من الدوبامين الذي بدوره يزداد التحفيز و التركيز والشعور بالإنجاز والرضا على نفسك وبالتالي الأمتنان يعدل مزاجك على الفور ويحعلنا نشعر بالسعادة من الداخل كذلك الأمتنان يحسن جودة النوم بحيث يجعلك تنام أسرع عندما يكون التفكير لديك إيجابي قبل النوم وليس سلبي.

فشكر الله تعالى والأمتنان له فوائد كثيرة على صحتنا و حياتنا.

3-من الحلول التي تقلل من حدة التفكير المفرط هو التأثير الإيجابي على المزاج والتوتر فهو يعمل على:

-تحسين المزاج

-تقليل التوتر والقلق

-تعزير التحكم في العواطف

-تحسين مرونة التفكير

من أهم التمارين التي أتبعها هي مايسمى كنس الأفكار:

تخيل أنك في حديقة والأوراق تتساقط وبينما تسقط أوراق الشجر وتسقط على الأرض تزيحها برفق بمكنسك وإذا إسمرت الأوراق بتساقط فعليك أن تواظب على الكنس كي تظل الحديقة نظيفة

كنسك ليس صراعا مع الأوراق بل هو عمل تنظيفي هنا أنت لا تتحكم في الأفكار او تنكرها بل في الحقيقة أنت تُقر بها لکنك تنفصل عنها وتكون مسترخي بوجودها ولا تدعها تتشبت في ذهنك.

هذه هي بعض الطرق و التمارين التي بفضل الله وقوته أستطعت من خلال إتبعها التقليل من حدة التفكير والعيش مرتاحة البال والنفس في الأخير يمكنني أن أقول بأن واحد من الأسباب التي تدفعني للنهوض إثر كل كبوة أنني أوقن تماما أن الحياة لا تعتني بأحد وأن الأيام وحتى الأشياء ولا وحتى الأشخاص لن يتوقف أحد منهم ليتساءل إذا ماكنتُ أشعر بالحزن أم لا إذا ما كانت قدامي تعرجان إثر الجرح أم لا لن تعتذر الشمس عن الشروق مثلا لأنني لست في مزاج جيد للنهوض صباحا ولن تتقاعس النجوم عن دورها ليلا لتواسيني في محنتي الحياة أوسع مني، وهذه الدنيا أكبر من أن تتوقف لأجل إنسان في العالم ملايين غيره، إذا ما قررتُ أن أقف فإنني سأتحمل عناء التخلف الركب وحدي، إذا ما أردنا أن نواكب سير هذه الحياة، فإن علينا



نحزن ونبكي ونستسلم لأنهياراتنا ونحن نمضي،  
لا وقت للتوقف عند أي شيء او عثرة.

هند جقريف

سكيكدة الجزائر

## مخلفات رماد الباكالوريا

مر شهر كامل وأنا لازلت في قوقعة البؤس  
أحارب صراعاتي التي لا تنتهي، لقد ضاع  
طريقي وهفت النور من الملامع إنخفاض  
أنفاسي، لا أعرف أين أنا وما الذي أنا عليه  
الآن، لم أعد أعرف شيئاً سوى أنني لست على  
مايرام، روعي تناثرت مع شهقاتي، ضميري لا  
يتوقف عن تأنيبي، أعانق وحدتي وأتقن فن  
صمتي، أفكاري ضائعة في مقبرة بلا عنوان،

لما يا الله؟؟ فعلت كلما بوسعي، فعلت  
المستحيل، يقولون من طلب العلاسهر الليالي  
وأنا حتى لم أنم الليالي، ابتعدت عن الجميع  
وحتى عائلتي، نسيت إهتماماتي وحتى نفسي،  
كرست كل وقتي للدراسة، اجتهدت بما يكفي  
وفوق ما يكفي، ارهقت نفسي عبثاً من أجل هذه

الشهادة العينة، تبالي ولحياتي. التي أصبحت  
هكذا

\_ لا انا آسفة ! أرجوك سامحني يا الله لقد  
غلبتني نفسي وغلبني جسعي، أنا أو من بك يا الله،  
أو من بالقضاء والقدر، كان مقدر لي أن أرسب  
هذا العام « عسى أن تكرر هو شيئاً وهو خير  
لكم » نعم عساها خير لي يا الله، حسنا هذا يكفي.  
لا حزن لا بكاء بعد الآن سأرتاح قليلاً .

\_ ألوو نعم صديقتي!! لا لن أخرج أنا مرهقة!  
حسنا اللقاء

أحمل كأس الماء لأنشد منه القليل فقد جف  
ريقي من الإرهاق الشديد، ينفلت الكأس من يدي  
لينكسر على الأرضية ويتناثر ذلك الزجاج على  
كل أرضية الغرفة، أجلس لأجمعه حتى أدخل  
في دوامة التفكير الامتناهية، خسرت عاماً من  
حياتي، حتماً صديقتي الآن يستمتعن بفرحة

البكالوريوس ويجهن أنفسهن للجامعة أما أنا  
الغبية رسبت، ماذا سأفعل الآن اه، أنا فاشلة  
اللجنة علي لا أصلح لشيء، وبينما أنا غارقة في  
قاع بحر الأفكار المبعثرة، تدخل أمي بعصبية «  
ماذا ألم تشرعي في التنظيف بعد، ما الفائدة  
منك أيتها التافهة لا أنت صالحة للدراسة ولا  
أنت صالحة لأعمال المنزل، أنظري إلى ابنة  
عمك ، وابنة خالتك، انظري الى فلانة،  
وفلان وابنة فلان

" أزحت نظراتي نحو الجدران المجاور لي  
وأجبتها برفق «ماذا أفعل يا أماه لقد درست  
اجتهدت تعبت ولم يكن من نصيبي النجاح،  
لعلها خير إن شاء الله"

ترمي المكنسة على ظهري بقوة "اللجنة على  
حظك يا هذه هل تعلمين شيئاً لا يشرفني أن  
تكون لي ابنة مثلك"

ثم خرجت ضاربة الباب بقوة خلفها، جثوت  
على ركبتيي بقوة وشرعت الدموع تتساقط  
بغزارة فوق ذلك الزجاج المنثور، أشعر وكأن  
روحي تخترق كياني لتشق ثانيا عظام صدري  
معلنة الحرية من هذا الضغط الشديد

يدخل أبي يقترب مني ويمد يده لي تعالي  
بنيتي، يمسح لي دموعي "لا تكثرني لأمرها لا  
بد وأنها منزعة من تساؤلات الجيران عنك،  
هي فقط غاضبة وسيزول غضبها بعد أيام"

أبلع ريقى بصعوبة ثم اقول

"أبي أنا أسفة لم يخطر ببالي يوما أنني سأرسل  
لقد أختلكم أمام الجميع"

يرفع يده ليضعها فوق شعري برفق ثم يرد

"لا لا! لا تكرري هذا الكلام مرة ثانية عزيزتي  
هذا ليس ذنبك إن القضاء والقدر لعلها خيرا إن  
شاء الله، في السنة المقبلة ستعيدين السنة

وستدرسين وتجتهدين وبإذن الله تعالى تنجحين  
أيضا"

هيا إذهبي واستريحي قليلا انا سأكمل التنظيف،  
أنظر إليه بشفافية والدموع تغزو كل مساحة  
وجهي، ها قد حل الليل بظلامه الداكن ونجومه  
المضيئة في نفس الوقت، يا لهذه الحياة  
المتناقضة، امسك هاتفك لأشاهد قليلا كي  
أتخلص من هذا الضيق الذي يغشو خاطري،  
فأرملق كل شئ يحوم حول موضوع  
البكالوريا والنتائج الممتازة للتلاميذ الأوائل،  
أرملق ذلك الهاتف اللعين جانبا وأغمص عينايا  
بقوة، وإذا بشرط ذكرياتي يمر حول مخيلتي  
ذكري تلوى الأخرى أتذكر تعبتي وكم عدد  
المواضيع التي انجزتها، عدد كؤوس القهوة  
البنية التي شربتها وعدد دقائق قلبي في ذبك  
اليوم اللعين الذي أعلن فيه رسوبي، لقد تراكم

كل شيئ في بعضه لم أعد أعلم ماذا أفعل فتأتي  
تلك الروح الخبيثة

"ويقولون فوضي أمرك لله ولن يخيب ظنك،  
هاقد فوضت أمرك له ماذا حصل، ناهيك عن  
كل شيئ هيا لنذهب إلى عالمنا الخاص"

ها أنا بدون دراية أو إحساس أسير ببطئ نحو  
سطح المنزل ، اقف على حافته والهواء يوجهني  
شمالا ويمينا مع هبوبه المرعب الظلام الدامس  
غشى كل عقلي لا أرى أي شيئ ولا أشعر  
بشيئ أيضا .

"هيا لنذهب الآن وستخلصين من كل شيئ  
ضغط، بكاء، حزن فشل، سوف تنعمين بالراحة  
الأبدية ، هيا ثقي بي تعالي، هيا إفقزي، هيا  
هيا"

أرفع رجلي ببطئ لأضعها في الهواء ودقات  
 قلبي تتسارع تكاد تخرق صدري، أكاد أشعر  
 بالسقوط الحقيقي ولأول مرة، وإذا بي أسمع  
 "الله أكبر ، الله أكبر"

افتح عيني بسرعة وأعيد رجلي إلى مكانها ماذا  
 أفعل يا الله أين أنا كيف جئت أستغفر الله كدت  
 أخسر حياتي وآخرتي أيضا

" ربي اغفر لي على قلة الإيمان بك يا الله، هذا  
 كله بسبب الإبتعاد عنك يا الله، يا الله ماذا كان  
 سيحدث لو فعلتها عائلتي ماذا مان سيحدث لها،  
 اغفر لي يا الله، جثوت على ركبتي وشعرت  
 أبكي بعنف بينما أتمعن صوت آذان الفجر،  
 "حي على الصلاة،" نعم شعرت أن هذه العبارة  
 شكات سيفاً نارياً حارقاً واخرقت كياني،  
 استغرقت مدة لأستوعب الأمر ثم رفعت يداي  
 للسماء وقلت



" لا إله إلا الله وحده لا شريك ولا حول ولا قوة إلا بالله والله أكبر، اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بذنبي وأبوء بنعمتي علي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت "

ثم نزلت ببطئ اتجهت صوب الحمام ، توظأت ثم توجهت إلى غرفتي، وشرعت في صلاة قمت الليل كله وأنا أصلي وكلمت اتسنت لي الفرصة وسجدت إلا وغرقت السجادة بدموعي

" ماذا أفعل أفضل أن أفوض أمري لله ولا أشغل به بالي وأنهك نفسي، أفضل أن أبكي ساجدة وأشكي همي لله، ولا الشكوى لصديقة واشية،"

مرت شهور الصيف بكاملها بمرها ومرارتها ايضا ، ثم قررت الشروع في الدراسة من جديد، كنت هذه المرة كغيرها من المرات فقد

تغيرت تماما، نضجت في عقلي، وكبرت  
60 سنة في تفكيري، فالعقل والحكمة تجربة  
وليس نمو، مرت ستة أشهر كلها تعب  
واجتهاد، لكن تغشوها الوحدة والهدوء ، ثم  
قمت باجتياز الامتحان من جديد، وها الان يوم  
كشف النتائج شرع قلبي في الخفقان بسرعة  
وكان الحياة تغيد نفسها، بدأ شريك ذكرياتي  
يحوم فوق رأسي كغراب النبا السيئ لكن هذا  
كله كان من وحي خيالي وخوفي الذي غشاني.  
فقد دهشت بنجاحي هذه المرة، ذرفت الدموع من  
عينيائي لكن هذه المرة كغيرها من المرات كانت  
دموع الفرح وصدقا من قال صبيرا جميلا وكل  
شيئ في وقته أجمل.

نريمان لحياني

تيسمسيلت | الجزائر

## درس من دروس الحياة

الحياة رحلة وفي كل محطة هناك قطار آخر سوف تركبه مع اشخاص جدد، وبيئة جديدة هناك قطارات ترتاح في جلوس فيها وهناك اخرى ضيقة لا ترتاح لها وتنتظر بفارغ الصبر وقت الوصول كي تبتعد عنها، هكذا هي حياة الانسان، كل شخص يعيش تجارب مؤلمة وقاسية واخرى سعيدة ومميزة فلا فرق بين غني وفقير ولا ذو بشرة البيضاء او السمراء فكلهم نفس الشيء لا يختلفون الا بأعمالهم كما قال يوسف القاسمي: كم من مشهور في الارض مجهول في السماء وكم من مجهول في الارض معروف في السماء فالمعيار عند الله التقوى وليس الاقوى، ومن هنا بدأت قصتي قبل ان كان هدفي ان اصبح شيء عظيم في مستقبل واملك اموال طائلة بعدها تحول حلمي الى ارضاء الله

عزوجل واقنع بما املك اليوم، ووصلت لمرحلة  
من الرضا والاطمئنان لم اكن اشعر به من قبل  
فقد كانت حياتي دائما عمل وجهد لا اجد وقت  
حتى لا نظر لنفسي واسألها ما الذي تحتاجه حقا،  
فكانت رؤيتي على دنيائي ونسيت آخرتي بعدها  
تغيرت حياتي منذ ان غيرت فكرتي و اعتقادي  
الخطأ

ايناس بن ناجي

الجلفة | الجزائر

## الطعنة النجلاء

قبل أن تهب رياح الخيانة كانت الأيام تسير بوتيرة هادئة بسلاسة كأنها سيمفونية تعزف بدقة، تشبه أمواج تعانق شاطئ أمننا كنت اشعر وكأنني بين ضفتي الاستقرار والطمأنينة حيث كنت أتمتع بعلاقات مليئة بالثقة والأمان فكانت تلك العلاقات التي تربطني بالآخرين كمنارات مضيئة كنت مطمئنة أن كل من حولي ثابت وامن وكان الحياة اهدتني ملاذا دون شوائب، فكل كلمة سأنطق بها ليست مجرد كلمات بل انعكاس داخلي عن درس تعلمته وانا أسير في دروب الحياة مطمئنة أن الثقة والحصون التي بنيتها على شخص غير قابلة لاختراق، في لحظة قاتمة انكشفت لي الحقيقة العارية حيث كنت اوج الحاجة إلى ركن استند إليه لكن هذا شخص بان له وجه الحقيقة الكالح لطالما

اعتبرته ركيزة حياتي تقاسمنا الأحلام والامال  
كان سندي وملاذي صديقي وقت الفرح والحزن  
تعرفت عليه منذ سنوات رفيق دربي في كل  
صغيرة وكبيرة أقرب الي من شرياني وضعت  
في قلبه ثقة عمياء، بيننا صرحاً من المودة لم  
أدرك انها ستتحول إلى خيانة في غمرة احتياجي  
له باع ثقتي بأبخس الأثمان لقد استغل اسراري  
لينسج منها خيوط نجاحه لم تكن مجرد خيانة  
عابرة بل كانت ضربة نجلاء استنزف منها قلبي  
وانهارت صروح الثقة كما تنهار الرمال من  
العواصف الهوجاء وبدأت اتسائل في نفسي  
كثيراً وأنا تحت وطأت الصدمة كيف له أن يغدر  
بي؟؟ كيف له أن يكون بهذه الأنانية العمياء؟

كيف لمن ربطت معه حبال ثقة حوّلها إلى قيود؟

إنه صديقي الحميم الذي عاش بين ثنايا روحي  
إختلس من ظهري مزق أوتار الثقة بيننا وقطع

شريان الأمان وتغتنن في جرحي وتركني أواجه  
 ظلال خيبيتي وحدي كانت خيانة قاسية مقترنة  
 بالغدر الماحق لم تكن ابدا في لحسبان بعد هذا  
 الانكشاف شعرت بفراغ داخلي، الخيانة لم  
 تؤلمني فقط لأنها غير متوقعة بل لأنها هدمت  
 شيء اساسيا في حياتي وهو الثقة فالخيانة هي  
 خنجر الصمت في قلب الثقة وهي نزيف الصدق  
 على مذبح الغدر فقد حولتني من شخص مملوء  
 بالأمل إلى شخص يحمل الندوب في قلبه تطفئ  
 فيك وجه البراءة وتزرع مكانه صقيع الخيبة  
 وأن الصداقة كانت مسرحية بائسة حيث حولت  
 لحظاتي سعيدة إلى شظايا متناثرة ولكن في  
 خصم الألم العاصف تذكرت قوله تعالى:

"فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ"

\_(سورة يوسف: 18)\_

وتعلمت أن الاعتماد على الله هو السبيل لتجاوز المحن فعلمت أن الخيانة ليست نهاية المطاف بل بداية لمرحلة جديدة وأنني قادرة على رسم معالم حياتي دون أن يثنييني غدر الأصدقاء أو ضيق الايام لقد علمتني هذه الطعنة الغادرة أن أكون حذرة في من امنحه مفاتيح حياتي وان لا اضعها الا في ايادي تعرف كيف تصونها وأن اكون أكثر جرأة في اغلاقها أمام من يعبت بها ، تعلمت أن الثقة ليس بضاعة تمنح لكل عابر بل هي تاج يزين رؤوس المخلصين فقط فهذه العاصفة العنيفة كشفت لي هشاشة القيم السطحية والأقنعة الزائفة وأن الألم الناتج عنها ليس سوى تنقية للروابط الحقيقية انها تجربة تعيد تشكيلك تصقل روحك وتضعك على طريق اوضح وأقوى، في وجه الخيانة تجد قوتك الحقيقية والمضي قدما نحو مستقبل لا يعترف بضعف حيث أنا اليوم قوية من اي وقت مضى محصنة



بالحكمة اكتسبتها من أعماق الألم أصبح لدي  
فهم عميق لذاتي وقدرتي على تجاوز العقبات  
من الطعنة النجلاء بنيت شخصية غير قابلة  
للتدمير.

عليش فتيحة

تيارت | الجزائر

## خلف المواقع

أحداث هذه القصة في الجامعة، بطلتها صديقتي فتيحة، كنت انا وصديقتي نحضر الملتقيات في الجامعة خاصة الثقافية، نظرا لانني كنت اشترك بما خطته اناملي اما صديقتي فتيحة فكانت تكره الملتقيات تعتبرها مضيعة للوقت، كانت تقول:

انها فقط تاتي معي في احد الأيام طلبت الاخت سهام

(سهام هي المشرفة على الملتقيات الثقافية)

ان نفتح مجموعة على الفضاء الأزرق ننشر قصائدنا وخواطرننا وقصصنا، العنصر الابرز في تلك المجموعة كان شابا يدعى غزال الجزائر تتحدث جل قصائده عن القضية الفلسطينية اثار اعجاب الكثير من الفتيات ومن بينهم صديقتي فتيحة، قالت لي انه مختلف عن

الجميع، نصحتها بأن تبتعد عنه لكنها راهنت مع بعض الفتيات وقبلت التحدي، وقررت التعرف عليه، تحدثت معه واصبحت تتحدث مع شخصية وهمية و باسم مستعار، لظلمها بالابتعاد لكنها ابنت ذلك، وتشاجرنا لسبب تافه، ووعدها بعدم التدخل في حياتها الخاصة، اعلنت فيما بعد سهام بأن هناك ملتقى حول القضية الفلسطينية وان غزال الجزائر يشارك فيه، كل الفتيات ذهبن للملتقى لرؤيته، في البداية كانت هناك مسرحية عن اطفال غزة، ثم جاءت اللحظة الحاسمة دخل غزال الجزائر، الذي كان شقيق فتية في الحقيقة، تفاجأت كثيرا، احسست انها تريد البكاء، لكنها تداركت الامر ووصفت لشقيقها عبدالله، وقالت لي: كنتي محقة حقا الفضاء الازرق عالم وهمي، الحمد لله انني اكتشفت هذا مبكرا، تخيلي فقط لو علم أخي انني أنا من كنت احده؟

قامت مباشرة بحذف حسابها، وقالت: انها لن  
ترتكب الأخطاء مجددا .

أحلام شعشوع

تيسمسيلت | الجزائر

## خيانة و خذلان

علمتني الحياة أن لا اثق بأحد فكل من وثقت به خذلني مثل ما فعلت صديقة طفولتي كانت لها مكانة كبيرة و اخبرتها بكل ما في قلبي فقدرت بي واخذت مني اغلي ما املك اخذت حبيبي بينما انا واهلي كنا منشغلين بتجهيزات العرس كانت تخطط لتأخذ مني خطيبي لم تعطي قيمة للصدقة التي بيننا كانت امي تحذرنى منها دائما ولكني لم اكن اصدق انه ستغدر بي يوماً كنت اقول هي اختي التي لم تلدها امي حتى اني فضلتها علي اخوتي فما كان جزائي الا الخيانة والخذلان منه ومن خطيبي واكثر ما اوجعني اني سعادته حتى توظف وانا من اخترت الشقة التي اتفقنا أن ننتقل اليها بعد الزواج وكل شيء كان فيها انا اشتريته ومعى خطيبي لم يكن معه المال الكافي ولكني ساعدته وكنتم ادخر كل فلس

اجنيه من عملي واحرم نفسي من كل شيء من  
أجلة لم يعطي قيمة لما فعلته هل استحق ما فعله  
بي؟ ما فعلوه بي كان قاسي جداً جعلني افقد  
ثقتي في كل شيء وتعلمت أن لا اثق ثقة عمية  
بأحد ومهما كان الشخص يجب أن تكون هناك  
مسافة كي لا اتالم كثير عندما يقدر بي او يقادر  
ولكني رغم ما حدث معي لم افقد الأمل  
وعوضني الله بشخص احسن منة فهو لم يكن  
يستحقني ولم يكن خيراً لي فبداني الله خيراً منة

إسراء الناجي

الجزيرة | السودان

## لا تبكي فلنا لقاء

أن تعيش حيث رائحة التراب المبلل بقطرات  
المطر ، وتستنشق هواء زهاب سدول الليل البارد  
فتشعر بعليته يلامس شعيراتك الجميلة فيحركها  
لتظهر ملامح احدهم عيون البن وشفاه مبتسمة  
يعلوها انف صغير يتوسط وجهه بشوش ، أحرك  
شعري بيدي اليمنى واحاول اخذ شهيق عميق ،  
وكانني اخبر الطبيعة بجمالها ، واستقبل فجرها  
بابتسامات عريضة...

حيث تفوح رائحة القهوة المعدة من جدتي فتعم  
المكان لتجذب كل من في المكان ، وكانها تزرع  
في قلوبهم لذتها قبل أن تلامس سخونتها السننتهم  
ليضع جدي مظلاته المعدة يدويا بالقش كنت قد  
تعلمت منذ فترة طريقة صنعها ، ويتناول فنجان  
القهوة وهو يسمعنا تلك الضحكات التي تزرع  
في جدتي السعادة والانشراح.

لا شيء غير الرضى و الهدوء ، سكينه الفجر  
ونسيمها يرافقه صوت القادم القادم من مزرعة  
جدي حيث يقوم بغرس البصل والفول الاخضر  
و الكثير من الثمار الاخرى، أتذكر آخر مرة  
جنينا تلك الثمار كان لها طعم آخر ، يتوقف تارة  
ليجفف العرق عنه بالمنشفة المعلقة في رقبته ثم  
يحسن من وضعية مظلاته الشمسية ليوصل  
الغرس والحفر ، أنه يقوم بدق القادم وغرسه  
في الارض ثم يسحبه والتراب معه يلقي بالثمار  
ثم يعيد التراب فوقها وكأنه يقوم بدسها فيخبرني  
بوظيفتي المحببة لقبلي وهي طرد الدجاج  
الخاص بالجيران لكي لا يقوم بسحب البذرة من  
التراب والتهامها جوعا ، كان الجو مليء  
بالسعادة والحيوية وكان جدي لن يفارقني أبدا.

كل يوم تستفزني ذكرياتي لأنبش ما تبقى منها  
لقد طال شرودي وانا أسترجع هذه الذكري



السعيدة ، ليت الأجداد لا يرحلون أبدا ، لقد جف  
 البئر الذي كان يسقي الكثير فيصيب الجفاف  
 الأرض صيفا ، وتكتسي بالعشب ربيعا وكانها  
 تلاعب الطبيعة وتسايرها دون تدخل من احدهم.

أتذكر ذلك وكأنه حدث اليوم عندما كنت وخالتي  
 الصغرى نتجه نحو سطح المنزل عندما يرخى  
 الليل سدوله ، لنشاهد معا نجوم الليل تسبح مع  
 مشاعرنا نحو ماضٍ قد مضى، لتذكر سوية  
 بعضاً من الألم وكثيراً من الضحك ، وعندما  
 نجد جدي قد سبقنا الى ذلك المكان المنشود تدمر  
 خالتي ببعض من كلمات قاسية وكأنها تتحدث  
 عن عدوها في معركتها الخاسرة، لتبذر كلمات  
 في ارجاء قلبي ، وتسحبني لداخل ذلك الشعور  
 فاتعود عليه ، كانت الايام تمضي بكل قسوتها و  
 حنيتها وأنا اسمع كلمات الذم والشتم في الأرجاء  
 كأى فتاة ترعرعت في بيت جدها كنت ابيت

الليل أشفاق ، استوحش المكان تارة واستوعب  
حنيته تارة اخرى ، استيقظ لاعانق خالتي فاقول  
أمي دون هيهات مني ، دون ان اعني انني بعيدة  
كل البعد عن الاهل و الاحباب.

كنت استغرب تصرفات وكره خالتي الشديد  
لوالديها ، تخبرني انها لم تشهد حنيتهم يوما  
وتخبرني انهم غير مناسبين لبعض ، لكن شاءت  
الايام ان تمضي لأشهد حنية جدي علي...

أن أقف بانتظار جدي كل يوم عند مدخل الباحة،  
لأهرول بمجرد رؤيته فيمنحني الكثير من الحب  
وبعض البسكويت الذي تعودت على تذوقه كل  
يوم . ليتني لم أكبر أبدا وليتني لم اسمع تلك  
القسوة مما أنجبت بطن جدتي العزيزة.

مرت السنون و والايام ولم انسى انها من عمري  
كبرت وترعرعت بحب كبير وسكينة ، الا ان

جاءت ايام عجاف ساعاتها، لم أشهد منها غير الهواجس.

أعدت خالتي كعك لذيذ رفض جدي تناول العشاء لأنه يشعر بارهاق شديد تناول بيده اليمنى كعكة صغيرة واخذها لغرفته ، لم يكملها من شدة عسره ، اخبرنا أنه بخير لكن ملامح وجهه اخبرت الجميع بألمه، رفض زيارة الطبيب لكن بعد ان قام الألم بهتكه ايد الفكرة وبعد اسبوع من الخضوع للإبر والتنويم داخل قاعة الانعاش غادر الحياة دون مقدمات او ايه تنبيهات بذلك ، لم تكن كالصدمة على قلبي لكنها كانت الموت لقلبي ولقلب الجميع ، رحل رجل طفولتي وضحكاتي معه.

لم يتجاوز احد ذلك الى يومنا هذا ، انقلبت ابتسامة الجميع الى سيل جارف من الدموع ، ان لله وان إليه راجعون.

أخيرا وليس آخرا الوالدين وصية الكبر ، وامان الصغر ، ما كان لعبد ان يكون قاس على آخر متعمدا الا وكان ذلك من طباعه ، تمنى الجميع عودته لكن شاءت الأقدار هذا ، أخبرتني خالتي انها اشتاقت الى سكناته ، والان قد استوحشت ذلك المكان المحبوب الذي كان .... وبالوالدين إحسانا.....

لا حياة بعيدا عن الأهل ....

بلعيدي لينة

الجزائر | البويرة

## توهم الخيال ، وفوضى الواقع

في آخر ليلة من ليالي ديسمبر الباردة ، بعثت مع الريح الغاضبة التي كانت تصرخ بصوت عالٍ جداً برقيات دعاء إلى ابواب السماء، وأماني عديدة عسى ان ألحق بمستقبلي وأسير به كما رأيته في خيالي ، كانت ليلة غارسة جداً برداً وخوفاً ومن المفترض أن تكون آخر المنحدرات الحياتية لشباب طموح في منتصف العشرينات من عمره ، وإزالة آلاف السنين من الفشل اللتي ما زالت عالقة في ذهنه ، كان يجب أن ينهي مع هذا العام مسيرة حاشدة في الضعف وعدم القدرة على تجاوز أدنى الاشياء، اراد أن يجرد نفسه من ثوب اللامنطقية والاستعانة بالرشد والوعي لتحقيق المراد، بادر في تلك الليلة في آخر مخطط للتخلص من كل هذا، واقتراح فكرة الهروب من أسوار الخيال والجهل ، لإعادة

محاولة دراسية تحت انظمة جديدة ومكان يحفز  
 لذلك ، والمضي نحو الحلم بهامة مشموقة و علم  
 وفير ، كي يدخل عام جديد بزي مغاير تماما عما  
 كان عليه ، لكنه فشل مرة أخرى ، كي يبقى اسير  
 الذنب ولوم الذات وضحية الفشل الكبرى

عندما نتوجه نحو الحلم وطريق مرصوف  
 بالنجاحات ، لا بد من العمل والمثابرة وان تكون  
 على اهب الاستعداد لعثرة تحرف مسارك نحو  
 الهاوية

اما ان تتفادي بسلام ، واما ان تكون ضحية  
 المنحدرات الحياتية

حينها كنت اتبع قاعدة ( لا تقلق )

نحن في عالم الخيال والتكنولوجيا الحديثة ،  
 حيث يمكنك اعادة الزمن الى الوراء عند العثرة  
 تماما

تهبط من طائفة الاحلام وتزيل كل العوائق  
امامك

لتكمل مسيرة حاشدة من النجاحات وانت بفراشك  
او خلف طاولة الغداء، لا تحتاج هواية او موهبة  
لترسم واقعك المرغوب ، فقط اغلق عيناك  
وستكون رسام ماهر

وهذا ما أوقعني في فخ الوهم وعالم التخيلات  
والتصنع، وتركت واقعي يتألم ويتمنى أن يصل  
يوماً ما

سلوم الابراهيم

سوريا

## جرح ينزف

تعلمنا الحياة دروس قاسية ندفع ثمنها غاليا قد يكون ذلك الثمن نفوس محطمة او قلوب مكسورة ثقة منهزة أو حتى شعور بالوحدة والعزلة

في سنة 2019 والتي كانت نقطة تحول ومنعرج فاصل في حياتي كان لي صديقات كانوا أغلى ما أملك كنت أخشى عليهم من نسمة الريح تلك السنة القاسية بالنسبة لي

وانقلبت موازرين حياتي رأس على عقب

صديقة التي كنت أضنها أختي خانتني مع أعز الناس نعم خانتني وألفت عني كلام كاد يدمر حياتي ومستقبلي

في تلك السنة بالذات عشت جميع أنواع الألم خذلان الاصدقاء حب من طرف واحد



تحطمت نفسيا ومعنويا لكنني صمدت وقاومت  
من اجل امي لكي لا ترى الحزن عليا وتحزن  
تجربة قاسية ودرس قاسي لقنته الحياة لي وكان  
ثمها قلب متعب انعدام الثقة واخاف كلما حاول  
شخص الدخول لحياتي بسبب ذلك الالم والجرح  
الذي لايزال ينزف ولم يلتأم بعد  
تعلمت أن ليس كل الاصدقاء احبة  
وليس كل شخص نحبه ونحترمه يقدر تلك  
التضحية .

دحماني خديجة

البليدة | الجزائر

## هوس الذكريات

حزين كورقة تسقط من أعلى الشجرة لأنها  
وحيدة، لم تعد كما كانت و قررت التخلي عن  
أمالها و أحلامها، هكذا أنا قد أنهكتني الحياة و  
أثقلت كاهلي، الذكريات لم تغادرني و بقيت  
أحملها في داخلي، الإكتئاب قد عاد ليحتاني و  
يخدر عقلي، يحطم خلاياي و يبتلعني، كعجوز  
لا يقوى على تحريك جسمه بدون أن يستند إلى  
عكازه فأين هي عكازتي فأنا لا أقوى على  
تحريك أرجلي؟ أشعر بالظلام من حولي، أشتم  
الفراغ و أشعل لهيب حطامي و أحمل في  
مخيلتي رماد قلبي، خسرت كل شيء و فقدت  
حلمي، في صنع مستقبلتي و الخروج من مدينتي،  
بيت جدي و صورته الموضوعة أعلى الحائط  
في غرفة أبي، نظرة تلخص الكثير و ما عدت  
أشعر بأناملي، توجهت لأكتب فما وجدت قلمي،

الكتب مبعثرة و الغبار إحتل مكتبي، وضعت  
رأسي على الجزء المرتب و نمت لدقائق معدودة  
من كثرت تعبي .....

ما الذي جاء بي إلا هنا، و لما جسدي لا  
يتحرك، أظنه أنا قد غادرتة، و الآن أحوم حول  
منزل جدي، غرفة أبي المظلة على المسجد لم  
تري النور منذ زمن، نظرات العائلة و هم  
ضاحكين يسرني جدًا، الصورة تتسارع و أسقط  
لأجد نفسي في منزلنا، هذا أخي مع زوجته و  
أولاده، تصطدم الكرة برأسي و لا أبدي ردة فعل  
إتجاه ذلك، هذه أختي مرت من أمامي و لا  
تكلمني، وحدها أمي جالسة فوق الكرسي تنتظر  
عودتي، كبرت بشكل لا يصدق و الشيب أصبح  
واضحا و ملامحها إختلفت، الجميع ينظر لي في  
وقت واحد و أنا أنظر في الصورة المعلقة أعلى  
الحائط، أود الخروج منها.....

أستفيق و العرق يتصبب، ما هذا الحلم الذي  
عشته منذ قليل، أتحسس كل شبر من مكتبي،  
أجد الصندوق تحته....

أخذني إلى أبعد نقطة من قاع قلبي، أزيح الرماد  
و الصداً الموجود حوله و دون أن أشعر لمست  
ذكرى الطفولة بيدي، هذا أنا و هذه ملامحي،  
التعب لا يبدو على وجهي، كم أبدو في قمة  
سعادتي، كيف؟

كيف صرت بهذا البؤس و تغير حالي؟

أقلب الصفحات على جملة قد كتبتها في  
صغري، أبحث و أبحث و لا أرى غير الدماء  
الملطخة في كل الورق البالي، وصلت إلى آخر  
ثلاث صفحات مكتوبة بخط رفيع بلون رمادي،  
أريد أن أرحل و أن ألتقي بي و أعود لي، أنا  
القديم رغم كبر سني، سأعود محملاً بخيبات

تثقل كاهلي و لا أعرف عني، و من سيهتم  
لبقائي أو رحيلي ....

أقلب بسرعة لأخر صفحة و أجدها فارغة  
كفراغ قلبي، أمسح بيدي لعل أجد مفتاح  
الوصول إلى ما هو مكتوب فيها، مللت من  
المحاولة و أغلقت الدفتر و أعدت فتحه و كتمت  
ما في قلبي إلى أن فاضت أدمعي و أنكشفت  
الأحرف، أعذريني يا أمي، عندما كذبت عليك  
فإن حزني ثقيل و لا أجد من يواسيني، و أحكي  
له عن ما يوجد بداخلي سوا سجائري، هي التي  
تعرف ما أمر به و دخانها يطفأ نار أفكارني، يا  
أمي لا تغلي الأعشاب هذه المرة، فالبحة في  
الروح و ليست بسبب السجائر....

أنا أدخن بيد مرتعشة و قلب مرتجف، أدخن كي  
أدفن هذا القلق و لكنه لا يغادرني، و منذ تلك  
الليلة لم أعد أنا.....

و أخيرا بعد ليلة عصبية من الفراق وجدتها،  
 وجدتها ممدودة على الأرض و أطرافها متجمدة،  
 كنت مصدوما من هذا المنظر، ركضت نحوها  
 و أخذتها في حضني و بين أضلعي لأدفعها،  
 رأيت وجهها الشاحب، دقات قلبها المنعدمة،  
 كيف ؟

و هي عندما تراني تزداد دقات قلبها، أنفاسها  
 اختفت، دمعة ساخنة تهبط من عينيها مع ابتسامة  
 خفيفة كأنها رأت النعيم، صرخت لأنني بث أعلم  
 أنها فارقت الحياة، و بدأت أهمس لها راجيا أن  
 لا تتركني، ضممتها بكل قوة و سحبتها الى  
 قلبي، حملتها بيدي و أنا اتخبط وحدي، لا يوجد  
 طعم للحياة بدونك يا أمي، صوت المنبه أيقظني  
 من هوس الذكريات و سيطرة الكوابيس...

لو عادت بي الأيام يا أمي ما فرطت في رؤيتك  
 و الحديث معك، فالحياة بدونك قاسية.

هاين أسامة

الجزائر | العاصمة

## المعجزة المنتظرة

أه.. لو تعلمي يا غزة أنكى أصبحتي كل همي لم  
أعد أبالي همومي أصبحت تافهة ولا تستحق  
الإنشغال فيها.. كأن روعي عقلت بين ركامك  
ولم يعد يسمع لها أي صوت إنها تتألم وتئن  
بصمت لو تعلمي أنكى أصبحتي موضوعي  
الأول والأخير أثناء صعودي خشبة المسرح  
أصرخ وأردد غزة يااا الله غزة.. يارب إنها آخر  
وأثمن أمنياتي وبعدها أستحي أن أطلب شيء  
غير هذا حررها يارب معجزة تفيض منها قلوبنا  
فرح.. هيهات يا عرب إن الله سيحاسبكم يوما  
إنها إبنة العرب وروح العرب وقلدة كبد العرب  
ولكنكم تخليتم أيعقل لأم أن تتخلى عن قلدة  
كبدها.. نعم مع الأسف تخلت إنها غزة الصامدة  
الشامخة رمز الصبر العزاء ليس لها بل العزاء

لنا نحن على الجبن والنكران والتخلي أقسم أنه  
ليس باليد حيلة لكي الله ياغزة لكي الله..

تمنيت لو أنني أملك عصاء سحرية حتى لو فيها  
فرصة واحدة لتحقيق حلم واحد كنتي ستكونين  
انت صاحبة هذه الفرصة حتما لأعيد ذلك الركاب  
إلى مكانه والأطفال إلى أمهاتهم والأمهات إلى  
أطفالهم لا كنت رفعت تلك العصاء ورددت  
بأعلى صوتي حرري غزة أيتها العصاء الجميلة  
وشع نورك وتفتحت أزهارك وكنتي عروس  
العرب أقسم لكي ياغزة أن الله رحيم ولا يرضى  
الظلم أبدا سيحرركي يوما أقسم لكي أنها حكمة  
الله.. اللهم لا إعتراض سـيـتحقق الحلم المنتظر  
يوما

وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ.

سارة زايز

تبسة | الجزائر



## الدرس الطويل

تم استدعائي في إحدى المسابقات لأطرح بعض القصص التي تضمنت الكثير من الدروس والعبر

سرت بضع خطوات متناقلة على خشبة المسرح وأنا أبتلع ريقى بشكل بطيء، كانت ملامحي توحى بالخوف والتوتر الذي ينتابني تلك اللحظة، إلا اني استجمعت قواي ورفعت رأسي فبدوت اكثر ثقة، توجهت الى الميكروفون لأبد بسرد قصتي .

في ليالي ديسمبر الباردة. بينما كان الجميع نائما وفي حدود الساعة 3 فجرا. كنت لا أزال أحدث صديقتي المفضلة. هذه الفتاة تبلغ من العمر 18 سنة. تعرفت عليها منذ دخولي المدرسة. كانت اشبه بتوأم روحى، كنت اراها الاخت التي لم تتجبهها امي. ظننت ان هذه الفتاة قطعة من

قلبي والكثير من الظن ونسيت ان بعض الظن  
اثم. عند وصولنا للمرحلة النهائية اجتزنا  
الامتحانات مع بعض لا تفارقني حتى لثواني.  
توالت الايام والشهور وتم الاعلان عن النتائج.  
شاءت الاقدار حينها ان ترمي بنا الى اماكن قد  
لا نعتادها يوما. تفوقت حينها وتم ذكرى بقائمة  
الناجحين ام صديقتي فقد رسبت وللأسف. ما  
كان عليا الا الذهاب الى بيتها لمواساتها وهنا  
كان المنعطف. تلك الصديقة التي كنت اظن بها  
الكثير اختفت وتلاشت في ذلك اليوم. حتى  
نظراتها اصبحت تشبه المجرم الذي يريد ان  
ينقض على فريسته. جلست على الارىكة لبضع  
دقائق ثم حملت حقيبتى وانصرفت وتركت  
ورائى ذكريات 12 سنة. حطام قلبي. ورماد  
ذكرياتي. وألم الخذلان. منذ ذلك اليوم كان بداية  
لفراقنا رغم صداقتنا

علمت حينها ان الصداقة جذورها في القلب. ولا يقوى احد على الفراق ان كان يحب صديقه من صميم قلبه

الصداقة اسمى الاحاسيس واروع الاماني لدى الانسان ولكن البشر كالذئاب. كانت هذه الحادثة وان بدت لكم قصة بديهية ومعتاد سماعها الا انها علمتني كيف تكون الصداقة وبمن عليا ان اصاحب. تعلمت ان لا انجرف وراء مشاعري وان لا اعطي كل اهتمامي لربما الوقت كافي ليسقط القناع من على اوجه البشر .

ساد الصمت لبرهة، ثم اسدل الستار وانتهت المسرحية وتوالى قرعات كعبي العالي على المسرح. لاسمع تصفيق الجمهور المليئ بعبارات الشكر والامتنان والحزن .

بولزازن صبرينة

خنشلة | الجزائر

## عنوان النص

"يا للعجب!؟"

احياناً تتوهم أن جميع يحمل في باطنه لك حباً  
 وشغفٍ ووداً، يذكرك بأسعد أوقاته، ثمّة تتسابق  
 الأيام من حولك لتكشف أن كل ذلك وهمّاً  
 وزيف، اهتمام خاطئ، فتصدم وتصعق، وكان  
 الجميع أتفق ان يخذلك وتغلق كل الأبواب من  
 امامك، عيناك تذرّف، داخلك يحترق ، روحك  
 تتألم ، عقلك مشتت لم يحتمل ولن يأبى تصديق،  
 قلبك ممزق وطعنة تلو الأخرى، لتصبح رماداً  
 ولا احداً يواسيك وكان كل شي يتسرب من  
 مسامات روحك والغيم الاسود يجتمع تحت  
 عيناك ...

لذلك ارجو من حضرتك عزيزي القارئ ان  
 تستيقظ وتبصر بتمعن اساليب من حولك،  
 كلماتهم ، طريقة قهقهتهم المصطنعة ، ونمنمه

المفرطة ، وكل ما تحملها مواقفهم من ادلة  
وبراهين ...

هالة محمد دغامين

فلسطين

## الصدّاقّة المزيّفة

في زوايا الحياة المظلمة، نعيش قصصاً تحمل في طياتها عبراً عميقة، تجعلنا نتخبط فيها بين الأمل واليأس وتدفعنا للتعلّم منها ، برغم صغر سني إلا أن الحياة لم تهدأ لتعلمني بعضاً من تجاربها ، اليوم سأشارككم واحدة من هذه التجارب لعل وعسى تعلم أحدكم.

قصتي بدأت في مرحلة الثانوية حينها كانت لي صديقة تدعى "سيلين" وقتها كنت من الاوائل عكسها ، أحببتها أكثر من نفسي كانت هي كل أهلي

انا كنت آنذاك يتيمة الأبوين وحيدة أصارع مشاق الحياة.

عشت معها وكانت اغلى ما املك، كل ما تطلبه مني انفذه اذا اشتكت من الم أسهر معها طول الليل.

بعد نجاحي وتفوقي بدأت "سيلين" تتغير بسبب غيرتها وحقدتها، لم أعر اهتمامي كثيرا بتغيرها

أتى اليوم المشؤوم الذي حاولت فيه احراجي وطردي من المدرسة بسبب حقدتها الذي اعمى عيونها، في يوم كان نهاية الدوام نشرت إشاعة بين كل التلاميذ عبر هاتفها تدعي فيها أنني أنجح بفضل الغش وأني يتيمة الأبوين واهلها اشفقوا عليّ.

كل التلاميذ يتمرون ويسئو بكلامهم معي، سمعتها والدتها بالقصة وصدمت من فعلت ابنتها، بعدها قررت المجيء إلى المدرسة وتكذيب أقوال ابنتها لكي لا يتم طردي مبررة فعل ابنتها بأنها صغيرة السن.

من يومها لم اعد أسكن معهم حتى صداقتنا التي كنت اعتقد أنها أبدية انتهت بسبب غيرتها.

نور نازي

بوسعادة | الجزائر

## رسالة جزائسية

سألوني أتعشقها قلت بجنون ،قالوا جميلة هي  
قلت أكثر مما تتصورون، قالوا أين هي قلت في  
القلب وبين الجفون،1 قالوا ما أسماها قلت أمي  
فلسطين ومن سواها تستحق أن تكون أكاد أجزم  
أن الذي ينبض بين أضلعي قد تشكل على هيئة  
خارطتها، البوصلة لن تخطئ الطريق، ستضل  
تشير إليها، أما بعد حضورنا الكرام أهلا وسهلا  
بكم بين جمعنا المبارك وقبل الشروع في  
موضوعنا الحمد لله نعمده ونستعينه ونستهديه  
ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن  
سيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتدي، ومن  
يضل فلا هادي له، وإن أصدق الحديث كلام  
الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ، وإن شر  
الأمور محدثاتها، وإن كل محدثة بدعة، وكل  
بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.



ما هان الحق وما هان علينا الحلم، الهدف لن يُترك والغاية ستُترك، ففي غضون كان يخطط أعداء الإسلام لتصفية القضية الفلسطينية نهائياً، وفرض صفقة تطمس وجودها أتى طوفان الأقصى معيدا القضية إلى دائرة الضوء ليضع حدا فاصلا لهذا المخطط الخبيث، معانا أن القضية ما زالت في أرض المعركة، ولم تُحسم بعد، وأن هناك أرض لم يبيعها أهلها رغما عن الجميع، فهناك دماء لازالت تسري في العروق، ووتين القلب لم ينقطع، لازال القلب ينبض حبا لها ويكن الإمتنان، مهبط الأنبياء ومسرى الرسول ﷺ تستحق أن يُباد العالم بأكمله لأجلها، هي قضية دينية قبل أن تكون عربية أو إنسانية، فبالرغم من أن فلسطين قد تم تقديمها للغرب على طبق من ذهب من قبل العرب وتم تشييع جنازتها، إلا أنها لازالت صامدة شامخة كالجبال رافعة رأسها، لا تعرف معنى الإستسلام، قوية

ولها سند أقوى ألا وهو رافع السماء بلا عمد  
وممهد الأرض للعبد، وسندا لمن ليس له سند،  
من هذا المنبر أود إعلامكم أن كل ساكت عن  
فلسطين خائن، ولا داعي أن تُراهن، فهذه  
الحقيقة يا سادة، ماتت القلوب إعتدت المشاهد و  
سكت عنها وأنت تشاهد، تذكروا أختكم في  
دعوة، فقصتها صارت بين قصص الأساطير  
تروى، وقريبا بإذن الله سيُقال زالت البلوى  
وفلسطين تنعم بالسلوى.

مسعودي سلسبيل

المدينة | الجزائر

## هي الحياة الدنيا

لو سألوني ... ماذا تعلمت من العمر الذي  
مضى؟؟

سأجيب:

تعلمت أن الدنيا سلف ودين..

تعلمت ان المظلوم لا بد له من انتصار ولو بعد  
حين..

تعلمت أن الحياة يمكن أن تنتهي بأي لحظة و  
نحن على غفلة..

تعلمت أن الكلمة الحلوة والوجه البشوش والكرم  
رأس مال الأخلاق..

تعلمت أن أغنى إنسان في العالم هو الذي يملك  
الصحة والأمان..

تعلمت أن معاشرة الناس هي التي تكشف لك  
معادن الناس..

تعلمت من الحياة ولا زلت أتعلم ماظل في العمر  
بقية

تعلمت الكثير وما زال الكثير المثير.

تعلمت كيف أتكلم ولكن تعلمت أيضا أن الصمت  
أحيانا أرفع شأننا ، تعلمت أن أسامح حتى لا  
يعرف الحقد طريقه إلى قلبي.

تعلمت أن الجراح أحيانا هي من دروس الحياة  
وعلينا أن نتقبلها ونتعلم منها ونتعظ وإلا سنصبح  
كجثث هائمة على سطح الأرض بلا إحساس .  
..تعلمت من مرارة قهوتي

أن المر أحيانا يأتي

على هيئة لذة

وإن كل مر سوف يمر

وإن كل شئ في الحياة عابر

لا شئ يبقى حتى إن العمر

يمر كرشفة القهوة... تعلمت وما زلت أتعلم.

اماني بلعياشي | الجزائر | تلمسان

## كابوس وانتهى

في سابع عشر من شهر جويلية ها أنا أتفحص هاتفي من أجل الإطلاع على نتائج البكالوريا، دقت الساعة الرابعة مساءً والقلب يرتجف من الخوف ويتلهف بشدة لرؤية كلمة ناجح، أتذكر أنني درستُ جيداً خلال تلك السنة لكن المفاجأة أنني كنت راسبة بمعدل 9,97، في تلك اللحظة لم أستطع الإنهيار ولاحتى البكاء ..وقفتُ كجثة هامدة تتأملُ تلاشي أحلامها أمامها، فقد كان نجاحي في البكالوريا هو المنعطف الذي سيغيرُ حياتي، طعم الخسارة مُر لكن الأمر هو أن ترى خيبة والداك، قد كان الرسوب تجربة مؤلمة في حياتي، في تلك الأوقات كنتُ شديدة الحزن، أميلُ دوماً إلى العزلة، كنتُ أعيشُ وسط دوامة أفكرُ كيف يمكنني أن أتجاوز، وهل سأستطيعُ الوقوف مجدداً بنفس القوة؟! ..مع مرور الوقت

أدركت أنّ الألم جزءٌ من السعادة .. وأنّ رسوبي لم يكن فشل ولا خسارة بل كان تجربة غير ناجحة ، تيقنتُ بأنه لا تليقُ بي الهزيمة ، فوفقتُ من جديد وكلي ثقة بأنني أستطيعُ تجاوز هذا أيضاً ، أعدتُ ترتيب كل شيء في حياتي .. وهاته المرة كانت الثقة بنفسي هي أول شيء ، فتلك التجربة جعلتني امرأة واثقة بنفسها مؤمنة بذاتها شجاعة ، قوية.

عام مرّ ، وها أنا أكتبُ عن نجاحي بعدما كنتُ بالأمس أتأمل خساراتي ، هاته المرة لم أنلُ النجمة التي كنت أريدها بل حصلت على القمر بأكمله ، يالفرحة .. فقد استطعتُ تجاوز كل الألم ها أنا اليوم أقفُ أمام المرأة فأرى بريق يملأ عيني .. ها أنا اليوم أمسكُ شهادتي .. هاهي الابتسامة في وجه والداي .. ها أنا اليوم أستيقظُ من ذلك الكابوس ، فالزهرة حتماً ستزهر مادمت

تسقيها بالأمل ، قد كان الرسوب أقسى تجاربي  
لكنه لم يكن نهاية محاولاتي بل كان جزء من  
نجاحي اليوم .. فهناك مثلٌ يقول "مالا يقتلك  
يُقويك" وهكذا التجارب الصعبة تبنيك من جديد.

بن ثامر وئام

بوسعادة | الجزائر

## لأجل فلسطين

فلسطين

أيتها الارض القدس

و جنة العالمين

يا ارض الازهار

في حقول الرياحين

و يا ارض الدعوات

في محراب العابدين

يا ارض الديانات

و ميلاد النبيين

و يا ارض المعجزات

و تاريخ العابرين

فلسطين التي فيها

الكنائس بالترانيم



والمساجد بالمآذن

الاطفال بالحجارة

والرجال بالشهادة

اما النساء باطواق الياسمين

ها هنا فلسطين

حيث صلب المسيح المسكين

حيث الحب بحد السيف و السكين

حيث الاشجار و الازهار و حقول جنين

حيث نابلس و يافا

عكا و زرعين

حيث يوجد الاقصى

و كنيسة قسطنطين

المسجد الاقصى

يا طهارة الدنيا و مفتاح الخالدين

يا قدسية المصلى و يا ثاني القبلتين

و يا اسراء محمد رسولنا الامين

يا رحلة بين السماء و الارض

منذ ملايين السنين

يا رائحة عبير الشهادة يا فلسطين

يا طهارة الارض والايام و الراحلين

فلسطين هي ارض قلبي

لكنه اليوم يبدو حزين

حزين على كل من ماتوا

الاولين منهم و الاخرين

دوري يا دورة الارض

في ارجاء فلسطين

دوري يا دورة الايام

في صفحات السنين

دوري لكي تري

ماذا جرى بفلسطين

إن دارت الارض فيها

لن تجري السنين

إن قامت الاوطان فيها

لن نملك الميادين

الارض قدس وقامت فيها فلسطين

الارض لهم وهم فيها لاجئين

الحق لهم وهم له قائمين

فالحق قول يقال ليس يسان

والحق زمجرة ليس لها عنوان

والحق قول لا للعدوان

قول الحق فرض على الكل اجمعين

سوف لن يرضوا الظلم ولو بعد حين

لا ابكي عليهم اليوم الميامين  
ولا تحسبوهم امواتا بل منصورين  
لا ابكي عليك اليوم فلسطين  
فأنتم الشهداء الحيين  
انتم الشهداء في عليين  
انتم الشرفاء في القابرين  
لكن ابكي غدر العروبة اللعين  
ابكي تخاذل الرجال القادرين  
ابكي سم العروبة منذ السنين  
تبت ايدي الحكام الفاشلين  
لكن اين الشعوب اين المقاتلين اين المسلمين  
اين المسالمين والمستشهادين اين الملايين  
اين بذل القادرين  
اين الاثني وعشرين دولة من العربيين

بل اين السبعة وخمسون دولة من المسلمين  
اين هم من مصر الى جزر القمر البعيدين  
ام انهم هم الآخرين بين ويالات الحروب  
ضائعين

ام انهم بين القهر والجوع والظلم والفقير دائرين  
ام ابكيك اليوم امة المسلمين

اين قضاة الدنيا ومحامين العالمين

الكل ينشدون الاله فكيف اذا بالمظلومين

الا تعلمون ان الطيبات لله والحياة ذكرى الطيبين

أستم على تخاذلكم نادمين

أستم على تطبيعكم خجلين بل انتم الخائنين

انهم اليهود الذين حرفوا الدين و كانوا معتدين

الذين يغتصبون النساء ويقتلون الاطفال

والمساجين

الذين انتهجوا القتل والسلب وتعذيب الآخرين

الذين قتلوا الطفولة في فلسطين امام اعين  
الناظرين

الذين اغتصبوا الارض عنوة واعدو للابطال  
الزنازين

لنا في فلسطين اخوة فنحن إخوان المسلمين

فيا بني الانسانية اجمعين انظروا معي لفلسطين

انظروا كيف امسى قلب الطفل فيها حزين

انظروا كيف امسى الغرب يخدعنا في كل حين

يخدعنا بانسانية زائفة و لين

انظروا كيف يملؤون الشاشات قائلين

ان الظلم مؤسف لفلسطين

بل انظروا كيف امسى الامريكيين هم الآخرين

يرسلون للظلم مبعوثين وعن اليهود مدافعين

يدافعون عن موت الاطفال والابرياء المساكين  
بل انظروا كيف قامت الدنيا للاوكرانيين  
انظروا كيف امسى الفرق مجزرة للمظلومين  
انظروا كيف يمدون الاوكرانيين  
يمدوهم بالاسلحة والعتاد مجاهرين  
لكن طوبى للفلسطينيين الرجال الباسلين  
على سطح الجدار انبتقت ثغرة الابطال  
الصامدين  
حماس و القسام عليكم مني السلام من الآن الى  
يوم الدين  
يا شعبي لتكن قصيدي هذه في كل مكان  
في فلسطين من الشوارع الى الجدران  
لنرددها معا في اربعة بيوت الجيران  
فلنردد تحيا فلسطين في انشودة الانسان

لكي اكن حاضرة في فلسطين و سلاما آمين  
سأكون حاضرة كما تمنى قلبي الحنين  
سأكون حاضرة في هواك فلسطين  
سأكون حاضرة بقلبي فيك يا فلسطين  
سأكون حاضرة كالشمس في الحقول والبساتين  
سأكون حاضرة بضميري حينما يناديني الدين  
لتصل قصيدي هذه لكل العالم المتخاذلين  
واقول لهم لا خوف بعد الان لا خوف بعد  
الطوفان  
وفي الختام اقول تبت ايدي الظالمين  
واللهم اياماً سلاماً عليكم آميين فيها مطمئنين .

ربا طارق أحمد

سودانية مقيمة بالقاهرة



## خرافة واقعي

قبل سنوات، كنت أرى الحب كخرافة، خيال يتلاشى عند أول امتحان صعب. كنت أعتقد أنه وهم، قصص حب تُروى في الأفلام وتختفي في واقعنا. تجنبت الحديث عنه، وعشت مع قناعة أن النجاح يأتي بعيداً عن هذه المشاعر.

ثم جاء اليوم الذي قلب كل مفاهيمي. التقيت بشخص لا يختلف كثيراً عن الآخرين من حيث الظاهر، لكنه حمل شيئاً مختلفاً بداخله. لم يكن هناك سحر خارق، بل كانت مشاعره صادقة وأفعاله حقيقية. في فترة زمنية قصيرة، اتخذ هذا الشخص من وتين قلبي مسكنه، ليصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتي. لم يكن هناك سحر مفاجئ، بل كان هناك علاقة تتعمق وتثبت جذورها تدريجياً.

تعلمت أن الحب ليس قيوداً، بل هو قوة. ليس شيئاً نراه في الآخرين، بل هو شعور نختبره عندما نفتح قلوبنا. الحب يمنحنا الثقة، يشعل فينا الأمل، ويجعل الحياة أكثر إشراقاً. هو هدية نمنحها لأنفسنا، ويأخذنا في رحلة من النمو والاكتشاف. كلما مرّ الوقت، اكتشفت أن الحب هو أكثر من مجرد مشاعر عابرة. هو تجسيد للالتزام والصدق، هو القدرة على الاستماع والدعم دون انتظار مقابل.

الحب يظهر في تفاصيل دقيقة: في تلك اللحظات الصامتة التي نتشاركها، وفي الاستعداد للتضحية من أجل من نحب. هو القدرة على فهم الآخر بدون كلمات، والرغبة في بناء علاقة تتجاوز حدود الفهم السطحي. هو يقظة دائمة لتفاصيل الحياة اليومية، وتقدير لكل لحظة نعيشها معاً. مع مرور الوقت، أصبح هذا الشخص جزءاً من

كل تجربة أعيشها، وعامل تأثير في كل قرار أفعله. أصبحت أعلم أن الحب ليس مجرد شعور عابر، بل هو رحلة مستمرة من النمو والتفهم. هو اختبار لقدرتنا على العطاء الحقيقي، وعلى التعايش مع الاختلافات والتحديات.

إذا كنت على عتبة اكتشاف الحب، فافتح قلبك واستعد لتجربة شيء قد يغير حياتك بطرق غير متوقعة. الحب هو دعوة للانفتاح على الحياة بكل ما فيها من تحديات وفرص. هو رحلة لا تنتهي من التعلم والنمو، وفي كل خطوة، ستجد نفسك أكثر اتصالاً بالعالم من حولك، وأكثر فهماً لعمق الروح الإنسانية. في النهاية، الحب ليس مجرد تجربة عابرة، بل هو العمود الفقري لوجود مليء بالأمل والتجدد.

**أحلام فاطمي**

**المدية | الجزائر**

## نتوات الألم

من مساء كل ليلة أعزم إلى مطعم حياتي  
الرمادي المظلم، الدعوة مجهولة ومدفوعة  
الأجر، لأجد نفسي على كرسي وطاولة عزباء،  
فوقها تقرير معاهدة، أحلافها أرواحي الخفية،  
بنودها كالتالي والتوقيع إجباري .

عليهم الصراخ والعبث في هذا الجسد الليلية  
مقابل الصمت والتظاهر بالقوة، وعند التوقيع  
تبدأ الحفلة ليرقص الأحلاف على نوتات الألم  
والصراخ مثنى، على ضوء خافت فوق خشبة  
قلبي بعدها تنتهي المعاهد وتختتم الحفلة و تغلق  
أقفاص صدري المطعم بعدها و لأستلم تذكرة  
العودة ، علي التوقيع على بند المعاهدة الاخير  
الذي يقول:

هذا الوجه عليه أن يجابه كل أزمة ومحنة لن  
يتعب، لن يستسلم، بل سيبقى يعبر عن البهجة،

وعلى الذاكرة نسيان هذه الحفلة حتى تمنح  
تأشيرة العودة .

قورميط سوهيلة

تيزي وزو | الجزائر

Ε ν ό τ η τ α Συμβουλών

Enótita Symvoulón

القسم الثاني:

النصائح

## الفشل نقطة انطلاق نحو النجاح

أعزائي الحضور،

كل شخص في الحياة واجه صعوبات وتحديات.  
فشل ثم سقوط ثم العودة، فإن لم تسقط وتتعلم من  
سقوطك، لن تصل إلى الهدف .

خضت تجربة وأود مشاركتها؛ تجربتي عبارة  
عن عصارة من الدروس التي علمتني إياها  
الحياة. ذلك اليوم المشؤوم واجهت تحدياً كبيراً  
فانق طاقتي. خسرت نفسي، وشغفي، وحبتي  
للعمل، فرصة عمل كنت أنتظرها بعد سنوات  
من الجهد والتعب النفسي. لم يكن الحظ معي،  
وخسرت آخر فرصة. شعرت بالصدمة والحزن  
عمّ قلبي.

لكن مع مرور الوقت، أدركت أن هذه التجربة  
علمتني درساً قاسياً، ألا وهي المرونة. تعلمت

أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل بدايتها، وهو فرصة لإعادة تقييم أولوياتي وإعادة بناء نفسي.

كما اكتشفت شغفي أكثر. آمنت بنفسي، فأنا أستطيع. اكتشفت اهتماماتي ومهاراتي. هذا قادني إلى مسارات جديدة لم أكن لأكتشفها لو لم أفشل.

نصيحتي لكم هي: لا تخافوا من الفشل، فهو جزء من الحياة. استخدموه كبداية للانطلاق نحو نجاح أكبر وهدف أسمى. افتخروا بأنفسكم ولتكن لكم ثقة بشغفكم، فالشغف يقودكم نحو النجاح. الحياة دائماً تقدم لنا فرصاً جديدة إذا أمعنا النظر.

زينب سايحي

بوسعادة \ الجزائر



## فضفاض الحياء

في زمن التحرر والفجور!

في زمن لم يعد فيه أي معنى للسرور

في زمن تخلت البعض عن الحياء، وجربن سائر  
العتور

في زمن تفككت فيه العائلات، وصاروا  
لا يجتمعون إلا حول مائدة الفطور

في زمن الكذب والشرور!

ضاعت العفة وهاجر الحياء

مات تأنيب الضمير في زمن الرخاء

وإن سألتهن لما أنتن هكذا أجبن قدرٌ وقضاء

أي قدر وأي قضاء؟

أنتن من لحم ودم حواء

أنتن بنات العرب وزهور الأصالة والسناء

انعدمت الأنوثة في زمن التقليد

تلك متبرجة، والأخرى تفعل ماتهوى وتريد

تلك ترتدي أغلى تنورة والأخرى تجرب ماتراه

على شاشة التلفاز ومايفعله العديد

وتلك لم يعجبها شكلها فقامت بعملية تجميل

وتجديد

وتلك لم ترتدي الحجاب لأنها تخشى من أن يفسد

أناقته ويجعلها تشبه العبيد

أنتن في حد ذاتكن عبيد في حب مايفعله بنات

الغرب

أنتن لن تكن مثلهن، فهن الكفار ونحن المسلمين

يا أختاه استري نفسك بالحجاب

ولا تستمعي إلى كلام الصّحاب

الدنيا دار فانية وتبقى الجنة نعم المصير،

فجهزي نفسك ليوم الحساب!

هلال منار نور اليقين

أم البواقي | الجزائر

## لا للعنصرية

أقف على خشبة هذا المسرح ومشاعري تتأرجح  
بين شطرين، جزء مني سعيد لوجودي هنا  
وجزاء آخر يتقطر حزنا عن وجود ظاهرة  
خطيرة لم تندثر إلى حد اللحظة، ولو كان بيدي  
عصى سحرية كنت سأغيرها.

العنصرية هو ذلك التحيز ضد شخص أو  
أشخاص بناء على لون بشرتهم أو أصلهم، قد  
يتجلى بعدة أشكال من أشهرها التمييز في  
الفرص.

هي بمثابة السم القاتل الذي يآثر على حياة  
البشرية وينشر الموت.

سر خلق الإنقسات، العنف، العداوة، الظلم و  
تعيق التقدم.

أريد من صميم قلبي أن أنصحكم ب:

-التحسيس والتوعية بمخاطرها.

-التبليغ عند مشاهدة هذا التحيز.

وأخيرا مراجعة أفكارنا فكلنا مسؤولين عن تصرفاتنا والشخصية التي سنرسمها لأولادنا في المستقبل فلا أحد منا مخير عند ولادته عن لونه أو نسبه .

وأختم كلامي بقول رسول الرحمة محمد صلى الله عليه و سلم : لا فرق بين عربى و أعجمي ولا أبيض ولا أسود إلا بتقوى.

شوان سارة

البويرة | الجزائر

## كن في زيادة

قد يكون ورد إلينا من طرق لا يساورها الشك كلمات لها معانٍ ، ربما نمر علي قراءتها بلا وعي كافٍ ولا تركيز عال ، والحريُّ بنا أن نتأمل ما نقرأ ونفهم ما ننظر إليه ، ونستفيد منه أقصى استفادة ، والمقصود هو تحويل المعاني إلي مشاريع قابلة للتطبيق.. من لم يكن في زيادة فهو في نقصان.

في العبادة:

- راجع نفسك أولاً في اصول الدين الفرائض، وانظر كيف تصليها ومتى وأين تصليها؟
- راجع السنن، وما الأصل فيها، ووضعك الحالي وهل تزيد دائماً من عددها أم ضيعتها؟
- راجع ختام الصلوات ، وهل تواظب عليها وهل تعلم فضلها؟ واجتهد في تنفيذها.

-راجع أذكار الصباح والمساء وهل تحافظ عليها وتتأثر بها؟ وحاول أن تداوم عليها.

-راجع أحوالك مع كتاب الله تلاوة وحفظا وفهما وعملا وهل أنت ممن تلين جلودهم؟

-راجع السنن مثل الضحى والاستخارة والاستسقاء والحاجة، وهل تستشعر دوما فضلها؟

-راجع عملك لنصرة الدين، ماذا قدمت وماذا أنت فاعل تجاه قضايا أمتك التي اتسعت؟

في العمل:

-راجع رزقك الذي تكسب هل هو من حلال أم مخلوط بحرام أو شبهة؟ وانتبه دائما.

-راجع علاقاتك مع رؤسائك ومرءوسيك وهل هي خالصة لوجه الله أم تنتظر شيئا؟

-راجع موارد عملك المادية، وهل أنت أهل للأمانة؟ إذا لماذا تأخذ لبيتك من عملك؟

-راجع مهاراتك اللازمة لأداء عملك مثل إدارة الوقت والتخطيط الشخصي، ومهارات الحاسب واللغة الإنجليزية، كذا مهارات التعامل مع الآخرين ومهارات العرض.

-راجع تفكيرك الإبداعي لعملك، وياترى متى آخر مرة تقدمت بفكرة مدروسة جديدة؟

-راجع علاقاتك بزميلات العمل، وهل تراعى الضوابط الشرعية أم أنك لا تبالي؟

في بيتك:

-راجع علاقتك بزوجتك وأولادك، وهل أنت تخصص لهم وقتاً؟ إذا متى ستهتم؟

-راجع حديثك إليهم وجلوسك معهم ، هل الحديث مركز ومفهوم أم على الهامش؟

-راجع استماعك وإنصاتك إليهم، وهل تنصت

لهم جيدا أم يضيق صدرك بهم؟

-راجع خوفك عليهم وحفاظك علي عرضهم، إذا

لماذا لا تتابعهم وتهتم بهم؟ انتبه!

-راجع تربيتهك لأبنائك، وخططك المستقبلية لهم،

هل ناقشتهم في مستقبلهم؟ متى؟

-راجع حاجتهم لك، وهل الأمر طعام وشراب

ولباس فقط؟ أم استيعاب كامل لهم؟

-راجع حاجتك لهم، وهل فعلا تحتاج لدعائهم

ودعمهم لك وحنوهم عليك أم لا؟

مع المجتمع:

-راجع اتصالك بالناس، خاصة الجيران والأهل

والأصحاب ، ماذا قدمت لهم؟

-راجع اعتقادك فيما ينبغي عمله مع المجتمع ،

وهل قمت بواجبك نحوهم أم لا؟



-راجع همتك مع المجتمع عطاء وأخذاً، وهل  
انت تركت فيهم أثراً؟

-راجع خطواتك نحو المجتمع، فهم بك وبغيرك  
أما أنت فبهم لا محالة.

-راجع العادات والتقاليد السائرة فيه، ومايصادم  
مع الشرع أطرحه جانباً.  
مع النفس:

-راجع تصرفاتك مع نفسك، هل تقبل عليها  
تحاسبها وتعاتبها وتعاهدها؟

-راجع أفعالك وأقوالك الطيبة، حاول أن تستزيد  
منها ، واقراً كلاماً طيباً.

-راجع أفعالك وأقوالك السيئة لماذا صدر منك  
ذلك، تعلم من المواقف؟

-راجع معلوماتك عن نفسك، هل أنت تعلمها  
وتستطيع قيادتها أم تفودك هي؟

-راجع المواقف التي توجعك فتربيك وتصنع  
منك رجلا وأكثر منها.

-راجع أوقات فراغك وشغاك وصحتك وسقمك  
و غناك و فقرك وكن في زيادة.

-راجع زيادتك على الدنيا، علما علمته ، أو  
صدقه تركتها، أو ولدا صالحا خلفته، أو عدوا  
للإسلام كسرته، أو راية للإسلام رفعتها ، وإلا  
فاعلم أنك عليها زيادة.

أحببتنا.. هذه الكلمات لكم أنتم كتبت، وهذه  
الشكوى لكم تبث، لا لنكون لكم معلما ، أو  
نصير لكم إماما، والله ما أردت بها إلا التذكير  
بما هو عظيم وخطير ، حتي يترك الجميع ما هو  
حقير وصغير ، لنعيش أيام التطهير، لهذه  
النفوس التي وهبها الله لنا ، وسيقبضها منا ولا  
نملك منها شيئا ، ولا تستطيع إعادتها، وما دام  
أن الأمر كذلك فيجب الخوف والطمع ، خوفا من

غضبه وعذابه، وطمعا في رضاه وجنته ، ولن  
يكون ذلك إلا بمحاولة الزيادة.

إسلام يوسف

السودان

## ستكون يوماً ماتريد

في هذه الدنيا لن تحصل على كل شيء تريده بسهولة عليك أن تتعب وتحاول مرارا وتكرار عليك أن لاتستسلم وتكون أكثر قوة

خدها مني نصيحة فربما لم تسمعها قبل من غيري ، الدافع الأساسي لنجاح هي العزيمة فهي الخطوة الأولى التي تدفعك على طريق الكفاح على نجاح فلن يفوز على الدنيا بشر لم تكن بداخل قلبه عزيمة يقولون أن الفشل يعني الهزيمة خطأ، فإن الهزيمة الكبرى أن تتوقف عن المحاولة

لابأس إن فشلت مرة أو أخرى المهم أن لاتستسلم فالإستسلام مذلة بحق نفسك ثابر لأجل أهدافك وحاول من أجل أحلامك كل الذين صنعوا لأنفسهم وجدو مكانةً كبرى كانوا

بالأمس أمثالك. كل الذين أخبروك بعجزك في  
يوم من الأيام فشلوا في تحقيق غايتهم

حاول فليس منا شخص عالم بل كل منا يسعى  
خلف غاياته. أنت تستطيع أن تتحقق ما حلمت به  
يوماً، تستطيع أن تكون ما أردت إياك  
والإستسلام مهما تعبت أرح نفسك ثم استمر  
ستحقق ذات يوم أحلامك وتقول كان صعباً  
لكني قد وصلت

قند لينة منال

سكيكدة | الجزائر

## لأنك غالية

لأنك غالية لا تخوني عهد الله وثقة والديك.

لأنك غالية حافظي على قلبك لزوجك ولا تقدميه قربانا للذئاب البشرية.

لأنك غالية اجعلي هذه العبارة محفورة على قلبك وزينها باليقين في ربك.

"علمت أن زوجي اسمه مكتوب عند ربي ولن يذهب لغيري فاطمئن قلبي وابتعدت عن كل حب حرام "

نعم، هذه العبارة اجعلي قلبك يحفظها ، لأنك غالية

ولأنك غالية اتركه لله.

فهو والله إن كان من نصيبك سيجمعك الله به حتماً ، وإن كان لا فسوف يعوضك الله خيراً منه وينسبك إياه ذلك ؛ لأنك غالية عند الرحمن.

اعلمي أن العبد يحرم الرزق بذنب يصيبه ؛ أي ارتكابك لذنب معين قد يكون سبب حرمانك من رزق ما.

ولأنك غالية اتركيه لله واسعي لإرضاء خالقك ليرضى قلبك ويجازيك الله بما تهوى نفسك.

لأنك الغالية اعلمي ؛ لو أحبك حقاً لما حملك ذنباً لا طاقة لك بها.

لو أحبك لهمس باسمك في سجوده و ليس في هاتفه.

لو أحبك لما جعل الدمعة تسيل من عينيك ، إلا إذا كانت دموع الفرحة يوم يأخذك من منزل أبيك كاللؤلؤة.

لو أحبك لخجل من الرحمن.

كيف له أن يدفعك لتحدي المولى ، وخيانة والديك لأجله.

لو أحبك لن يلمسك ويتمتع بجسدك حراما ؛ و لو  
وُضعت أخته في نفس الموقف لقطع رأسها.

اتقوا الله بعيوني التي رأت العجائب.

الذي يريدك بالحلال يتعفف من الذنوب و يطلبك  
في سجوده كأنك أمنية .

لأنك غالية لا ترضي بالقليل لا يليقُ بك سوى  
الحلال.

سلمى الجندر

وزان | المغرب



## صمتي

كيف يمتص النرجسيون الحياة دون أن تدرك ذلك؟

يطلبون إهتمامًا مستمرًا.

يصرفونك عن العالم الحقيقي بقصف من الحب. يفصلونك ببطء عن أصدقائك وعائلتك وأي أنظمة دعم لديك

يحرمونك من النوم لإعطائهم المؤن. قلة النوم طريقة رائعة لكسر الضحية.

يروون قصص شفقتهم لكسب تعاطفك

يأخذون كل صفاتك الجيدة ويستخدمونها ضدك سيعطونك الوهم بأنهم يقدمون كل شيء ، بينما في الواقع يأخذون منك كل شيء ، يريدونك أن تلبّي جميع احتياجاتهم ، لكن عندما تحتاج إلى شيء ، لا يهم ؛ لا يهم .

إنهم سادة الأوهام. أساتذة التلاعب والسيطرة دون أن يلاحظ الضحية، تدريجياً يكسرون كل حدود الضحية بوضع حدود جديدة يجب على الضحية اتباعها حرفياً. – وإذا تجاوز الضحية الحدود المفروضة سيكون هناك.

يلعبون لعبة لا يفوز بها أحد غيرهم. أنت لا تعرف القواعد ولا حتى اللعبة ، فأنت مجرد دمية. لهذا السبب من الضروري تجنب النرجسي وإنشاء الحد الأدنى من الاتصال. سيمضي كل شيء مع الوقت

إلا شيء واحد لن يمضي

ولن يمضي أبداً..

إنه الشيء العالق في القلب ..

ربما يكون حزنا و ربما شخصا

وربما حديثا لا تستطيع البوح به . " علمتني  
الحياة الكثير ...

علمتني الحياة ! ....

أن أشكو همي فقد لربي... وأقتنع بما قسمه الله  
لي...

علمتني الحياة ! ....

أن لا يرى أحد حزني سوى الله... وأصبر على  
أوجاعي ...

علمتني الحياة ! ...

الذي يقف بجانبك وقت الشدائد.. هو أئمن إنسان  
يجب أن لا

تخسره ابدا ...

علمتني الحياة ! ...

أن الوحدة والعزلة أجمل شيء... وأن الصحة  
هي أثن شيء...

علمتني الحياة ! ...

أن لا أثق بالناس كثيرا ... والطيبة الزائدة تُعلم  
الإستغلال...

علمتني الحياة أخيرا ! .... "

أن الحب والموت متشابهان فأنت لا تعلم  
متى تموت ... ومتى تحب " علمتني الحياة  
أنا لا أبيع هيبة الصمت بالرخيص من الكلام  
فالكلام كالدواء.

إن أكثر منه قتل.

وإن أقلت منه نفع

قد يكون وراء الصمت حيرة

وقد يكون أنين... وقد يكون حنين.

وقد يكون ألم....

علمتني الحياة....

أن الصمت أفضل جواب عن الأسئلة الموجهة.

أن الإبتسامة الصادقة أفضل من الكلام الجميل.

قد يري البعض أن تسامحي انكسار....

وأن الصمت هزيمة، لكنهم لا يعرفون.....

أن التسامح يحتاج قوة أكبر من الإنتقام، وأن

الصمت أقوى من أي كلام، يكفيني الرد عليهم

(بصمتي) فهو أبلغ من الكلام.

فالصمت لغة العظماء

أولادي خط أحمر نقطة إنتهى

نجومي المضيئة أجمل أمنياتي و أهدافي أمانتي

ومسؤوليتي ، رحمك الله جوهرتي الغالية مباركة

مريم سلام | الجزائر العاصمة | الجزائر

## خذها بجدية لعلها تنفعك

كل عمل عندما تريد القيام بيه فكر إن كان  
يرضي الله أو لا يرضيه

جرب أن تقوم بكل ما هو استثنائي وكل ما يقول  
عليه الآخرين أنه صعب ولا يستطيع أحد القيام  
به كن مختلف وتعلم التغيير فالاختلاف نعمة

أدرس وتعلم وطالع وبحث حتى وإن لم تكن في  
مجال دراسة اقصد حتى وإن لم تكمل دراستك  
حاول أن تقوم بما ذكرتهم أنفا لأجلك ولأجل  
حياتك الشخصية ومن أجل بناء أسرة مثقفة  
ومحترمة ومتفهمة

وجعل أسرتك مشروعك فلحياة وعمل على  
إنجابه وامننى أن أي شخص يشعر بحاجة خير  
يقوم بها لانها ترجع عليه بنفع أكثر من الشخص  
المقابل سواء كانت ابتسامة أو كلمة طيبة أو  
صدقة ولو بحبة حلوة أو دينار صغير أو عناق

طفل صغير أو مسحة على رأسه المهم أن  
تحاول ان لا ينقضي نهارك إلا وقد قمت بشيء  
جميل ونافع لنفسك وللآخرين

وعلم أن ليس للإنسان إلا ما سعى وأن سعيه  
سوف يُرى أيّ انسان يسعى لشيء فيه خير  
ويرضى الله ورسوله سوف يصل وإن طال  
مساره

وتعلم التقبل عن كل شيء قدره الله لك فحين  
يشاء الله يلزمنا أن نشاء كذلك ، وتذكر أن كل  
مُرٍ سَيُمر ، وأن الله ما زرع فيك لذة الوصول  
لأمر معين إلا لأنه يعلم انك ستصل ، ولا يكلف  
الله نفساً إلاّ وسعها .

حمزاوي نصيرة

بني عباس | الجزائر

## أثبت يا صديقي

لدينا الكثير من العراقيين نواجهها في هذه الحياة ..

نواجه مصاعب في الدراسة وفي العمل و في العلاقات وفي كل شيء...ومن المستحيل أن يقول لي أحدا هنا أنه يعيش عيشة هنيئة سوية.. مستحيل ...

ف نجد الناس نوعين... الانسان الذي رضا وتعايش وأكمل ..

والإنسان الذي ضجر و تعب و توقف عن المحاولة ..

فأما عن حالي... فقد واجهت الكثير والكثير من المصاعب ..

أعترف أنني مازلت صغيرة... لكنني خضت التجارب و أسميتها المعارك ..



كنت أخرج في كل معركة تارة كالعريق الذي صارع الحياة ثم نجا وتارة كالمحارب الذي لم يستسلم حتى لآخر رمق ..

وهذه هي سنة الله في خلقه... حتى النبيين والصحابة رضوان الله عنهم كانوا مبتلين ولم يسلموا من المصاعب والتحديات

فحتى أبانا آدم عليه السلام أخطأ وهو في نعيم الجنة... ارتكب معصية وكان عقابه النزول إلى الأرض... وعندما نزل ابتلي بفراق محبوبته أمنا حواء.. وعندما اجتمعا وأنجبا قابيل وهابيل ابتليا بالكره الذي كان يحمله قابيل لهابيل مما انتهى بأول جريمة على وجه الأرض..

و من أول نبي وهو نوح عليه السلام إلى سيد الخلق وأشرف المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم... كلهم ذاقوا البلاء من قومهم.. شهدوا

الكره والرفض... كانوا أشد ابتلاء مما نحن فيه  
في دنيانا هاته ...

لكنهم لم ييأسوا أبدا... واصلوا في تبليغ الرسالة  
إلى آخر رمق في حياتهم ..

فلماذا لا نجعل من الأنبياء والرسل قدوة لنا؟ !

هل ستسلم بكل هاته البسطة؟ !

اثبت يا صديقي فلعلّ في ثباتك ثبات الكثرين  
يتعزون بك

ولا تنسى أن الله لا يعطي لأصحاب المعركة إلا  
لأقوى جنوده

هل رأيت يوما جنديا استسلم وهو يخوض  
معركة حاسمة؟ !

حتى الشجرة تتقبل تغير الفصول عليها... تتقبل  
كونها تغير من مظهرها... تزهر في الربيع

وتبتهج ، يقسوا عليها الشتاء فتتصاب وتبتئس..

تفقد أوراقها في فصل الخريف

تتعب في الصيف من شدة الحر فتظماً ..

فلنكن مثل الشجرة يا صديقي مهما عشنا من

تقلبات ومهما صفعتنا الحياة لا نستسلم... فقط

نتعاش ونستمر

اجتزت البكالوريا في ذلك العام البائس.. عام

الكورونا

فُرض علينا الحجر الصحي و جاء قرار وزارتي

ينص على توقف الدراسة في كل ربوع الوطن

لكل المستويات.. مما جعلني أزاول دراستي

لوحدي في المنزل

خفت على أمي كثيرا بحكم أنها مريضة

بالأمراض المزمنة وهي السكري والضغط مما

جعل مناعتها ضعيفة.. خفت أن تمرض و أتألم ..

وقدر الله أنني ابتليت بهذا المرض فحجرت نفسي في غرفة في الطابق العلوي خوفا على أمي... كنت مريضة وأتالم وأدرس

لم أعرف الإستسلام.. شعرت بالضعف و انقطاع الشهية.. وكنت لا أشعر بحاسة الذوق والشم... ومع كل هذا واصلت ولم أستسلم... ها أنا أشرب في شراب القرنفل مع الليمون وأدرس مادة العلوم الطبيعية وأحاول رسم المخططات وحل الإمتحانات ثم انتقل إلى مادة أخرى..

وبعد فترة بدأت أشعر بتحسن.. أحمد الله وأشكره على شفاؤه لي وكرمه ورحمته بي..

وعندما جاء وقت البكالوريا كان فصل الصيف وكانت أياما حارة ومع كل هذا اجتزت الامتحانات بوضع الكمامة التي فرضتها علينا الدولة من أجل مصلحتنا ومن أجل تفادي العدوة

وأنا التي تعاني من نقص في التنفس... فقط تخيل  
الموقف

اجتزت الامتحانات كما كان الحال... وبفض الله  
فقد وفقني بأن أنجح في البكالوريا وأخذت علامة  
بمستوى جيد .

بعدها استخرت على التخصص وقد أعطوني  
تخصص رياضيات وإعلام آلي... بحكم أن هذا  
التخصص لم يكن لدي أدنى فكرة عنه ...

درست التخصص كطالبة تجتاز عامها الأول  
الجامعي ، لكن مع الأسف كنت أدرس وأدرس  
وأبذل مجهود بالمقابل لا أجد نتيجة ترضيني ..

كنت أحضر المحاضرات والأعمال الموجهة  
وحصل التطبيق وعندما أرجع إلى البيت  
أراجع دروسي وأضع المخططات والملخصات  
على أمل أنني سأتلقي النجاح ..

لكن مع الأسف كانت جامعة ظالمة تحوي أساتذة ظالمين ، وبالرغم من كل هذا حاربت حتى آخر العام الدراسي لأجد نفسي قد خسرت هذا العام.. حقيقة مؤلمة لم أتقبلها آنذاك

لأدخل في حالة مزرية واكتئاب حاد ..

قررت أنني لن أرجع لتلك الجامعة المظلمة والظالمة لن أرجع لها أبدا... إنما أغير تخصصي إلى تخصص أجد فيه نفسي غيرت تخصصي إلى الإقتصاد وكنت متخوفة قليلا بحكم أنني كنت أدرس في الثانوي تخصص العلوم الطبيعية ..

ومع كل هذا توكلت على الله ووطأت قدمي في تلك الجامعة ، كانت جامعة كبيرة تحتضن العديد من التخصصات ولكل تخصص كُلية..

سويت أموري حتى أكون طالبة بشكل رسمي  
في كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم  
التسيير ودخلت بكل ما أوتيت من قوة وعزم ..

أعجبتني الدراسة وأعجبنى أسلوب الأساتذة مما  
يعطونك فرصة لتناقش وتعبّر عن رأيك.. بحكم  
أنني شخص يحب النقاش والولوج في المضامين  
والتعمق فيها ..

وأنا أدرس وجدت بعض المقاييس التي درستها  
في تخصص الرياضيات والإعلام الآلي مما  
ساعدني كثيرا حتى أتلق وأتميز

ومن هنا عرفت حكمة الله حينما جعلني أخسر  
عاما... ولا أسمىه خسران إنما تجربة... سبحان  
الله وعرفت جيدا معنى الآية التي قال فيها الله  
عز وجل: " وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير  
لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم"

الحمد لله تألقت في دراستي لأجد نفسي في آخر  
 العام الأولى على قسمي مما جعلني أفرح كثيرا  
 وأحمد الله على هاته النعمة وأقول دائما عساه  
 خير.. عساه خير مهما كانت الخسارة ثقيل

أكملت هذا التخصص بتوفيق من الله وحاليا  
 أدرس أولى ماستر تخصص إدارة أعمال..

ومن خلال هاته الرحلة تعلمت الكثير وواجهت  
 الكثير، لكن لم أستسلم... كلما تصفني الحياة  
 وتسقطني أرضا أنهض لأواجهها بشكل  
 مختلف..

هكذا يا صديقي... حتى و إن لم تبلغ تموت  
 وأنت تحاول، لكن إياك والتوقف عند أول فشل  
 لك.

إكرام موازبي

تيارت | الجزائر



## الإرداة تصنع المستحيل

صحيح بأنها كلمة بسيطة ذات خمسة أحرف فقط ولكن اعلم أن كانت البداية بدونها سوف تكون النهاية لا شيء، لذلك سر خلف حلمك وكن متأكد أن الله سبحانه وتعالى معاك سوف تجزى على كل ما تعبت من أجلها لا تستسلم أبداً ولا تترك أحلامك وراء ظهرك ولا تياس من كلام الناس فالغاية من هذا الكلام تحطم أحلامك ومعنوياتك، لهذا كن أنت البطل كن واثق بنفسك كن أنت كل شيء لنفسك، ولا تقول مستحيل لا هذا الشيء الصعب لا أستطيع أنا ضعيف، بل كن فقط واثق بقدرتك ولو كانت ضعيف أسعى وتوكل على الله سبحانه وتعالى وسوف يأتي يوماً وتكون من الناجحين وتصرخ بصوت هتافاً نعم نعم ها قد نجحت اعلم إنك معي يا الله الحمد لله لك يا رب العالمين على هذا النجاح

سر خلف حلمك، وتوكل على الله، وحطم من  
يتمنى لك السقوط، وسوف يأتي يوم تنجح بإذن  
الله تعالى.

بن حيزية زينب

ام البواقي / الجزائر

نصيحة اليوم يا صديقي، وربما لن تعجبك بداية، لكن مع وقت، ستدرك كلامي وتشكرني عليها مستقبلا، وهي عدم الثقة زائدة في ناس، فليس كل شخص، يظهر حبه لك، فهو صدقا يحبك من قلبه، و تهمة مصالحك فقد أصبنا في زمن المصالح، فخذ احتياطاتك، لا أقول لا تثق، و تنعزل عن الناس، فقط ضع حدودا بينك وبينهم، حتى لا يحترق قلبك، بنار حقد والألم.

إكرام بن بية

شلف

## التنشئة الواعية للأطفال

نرى الكثير من المقبلين على الزّواج من الشباب والفتيات غير مدركين لحجم المسؤولية المنتظرة منهم ، و بالأخص التنشئة الواعية للأطفال فالأغلبية لا يملكون أدنى فكرة عن الطريقة الصحيحة السّوية لتربية الأطفال فالفكرة الخاملة المحجوزة في عقولهم هي أنّ:

التربية : تتمثل في ما يخص الطّعام والشراب والنّظافة والمرض..

دون وعي منهم أنّ مسؤولية تربية الأطفال ليست سهلة، فالأخص و أهم نقطة يجب أن يركز عنها الوالدين ألا و هي :

"التنشئة العاطفية النّفسية السّوية"

وهذه التنشئة تحتاج إلى العديد من التجارب والوعي العميق ، فليس من السهل أبدا فتيات و

شباب في وقتنا الراهن ، بعدما أصبح الزواج في أعمار صغيرة ، و كأننا لازاننا في عصر الجاهلية ، التي كان يتزوج فيه الفتيات في الرابعة عشر و السادسة عشر وغيرها.

أيعقل لفتاة لا تزال تهتم بنفسها وتعتني بأمرها أن تكون ناجحة في المؤسسة الزوجية وأن تربي أطفالا بكل نضج و إحكام ؟ يستحيل هذا.

وهل يعقل لشاب غير عقلاني لم يفهم معنى الزواج إلا من جانب معين ، فرغبته في الزواج هي نشوة مؤقتة -كما نعرف جميعا- ، وربما عناد فقط من الأصدقاء ، و كلما أحب إثنين بعضيهما رغبا في الزواج فورا ، أتظنون الزواج لعبة لكل من رغب بها ؟ لا أبدا.

و مع الأسف نجد حتى رجال بأعمار الزواج و هدفهم الوحيد هو انجاب الأطفال وأولاد يحملوا

إسمه ليستمر نسله، أو الذي يتزوج لشهوة مؤقتة  
و رغبة جنسية....

كيف من الممكن لهؤلاء الذين لم يفهموا الأصل  
في المؤسسة الزوجية أن يديروا المنزل و  
العمل و يهتم بكل الأمور و بالأخص الجانب  
النّفسي و العاطفي ؟

أنا - دون تعميم - لا ألوم كل من الفتيات  
والشباب ، لأن الأصل في الأمر يعود إلى الأباء  
و الأمهات ، فلو كانت عقولهم واعية للحد  
المطلوب ، ما سمحوا لفتيات بعقول أطفال و  
شباب ذكور لم يفهموا الحياة أن يتزوجوا.

(فإذا صلح الرّاعي تصلح الرّعية )

أمراض نفسية و اضطرابات يصاب بها الأطفال  
و خصوصاً المراهقين منهم ، هي فترة  
المراهقة صعبة و يجب التعامل فيها بحذر ، مع  
المراهقين و المراهقات عامة ، حيث هنا

خصيصاً تكون حالاتهم متغيرة على العادة بحيث تأثر فيهم الهرمونات مما يغير من طباعهم ، وهنا يكمل دور الأباء و الأمهات ففي هذه الحالة نجد الأغلب لا يراعيهم ولا يهتم بهم و تتكاثر الشّجارات بين الأهل والأبناء وتتزايد الشححات في ما بينهم دون إدراك منهم، ولا ننسى حجم إهمال أغلب الأهالي بالمسيرة الدراسية للأولادهم وبناتهم ، لا يسألون عنهم ولا يهتمون لأمرهم نهائياً.

و من هنا يكمل مصدر أغلب المشاكل و الآفات الاجتماعية المنتشرة في عصرنا الحالي ، فحين لا يجد الطفل والمراهق الاهتمام و الوّد و التفهم والرعاية النفسية من العائلة ، ينحني خارجاً إلى موطن وهم يكمل له نواقصه و ما يحتاج إليه ، و تبدأ رحلة التّمار معهم دون إدراك و لا وعي من أهلهم ، فلو نقوم ببحث واستجواب

للمتزوجين والمقبلين على الزواج ، فيما يخص التنشئة الصحيحة للطفل لما تزوج الأغلب منهم ، لقلّة وعيهم ولجهلهم هذا الجانب الذي يخص قرارهم.

وختاماً قرار الزواج و تربية الأطفال بوعي نفسي عاطفي صحيح ليس بالقرار السهل ، فهو يحتاج إلى تجارب و وعي كبير ، و يجب فيه التفكير و التخطيط و التعلم ، ثم التوكل على الله ليسر الأمر بإذنه ، فلا تجعلوا من قرار اتكم الخاطئة سببا في دمار و هلاك أطفالنا و شبابنا اليوم، فلو كان بيدي حيلة ، لوضعت قانون و اختبار لتنشئة الأطفال للمقبلين على الزواج، و لن يتم هذا الزواج حتى يتم اجتيازه بنجاح.

فالزواج و انجاب الأطفال اختبار ، لن تنجح فيه دون تجارب و دروس عميقة.

أوعشرين مليسة

البليدة | الجزائر



## هل انتهت المسرحية

سؤال راودني منذ السنوات الماضية، قبعات وهمية وأضواء مزيرة، ممثلين بوجوه مقنعة وموضحة بالية، ثياب ممزقة جلية هل التمثيل أصبح شهرة عالمية، والرسومات على الأجساد أحلام مخفية، هل المباريات أفضل من العبادات الدينية !

والمسلسلات التركيبة تبدو بهذه الأهمية، ألم تكن المرأة بلباسها الفضفاض خفية، ألم يكن لحيائها قيمة عالية؟

أصبحت الحياة عبارة عن دوامة عدوانية، والنساء تمشي في الشوارع نصف عارية تبيح نهدية لمن رغب بأسعار ليست بالغالية، وخيوط ملتصقة بالهواتف تصدر أصواتاً عالية.

أهي رحلة تخلف أم العودة إلى الجاهلية؟ لم يكن الكعب العالي يوماً ذا أهمية ولا تسريحات الشعر

الغير العادية، هذه الدرجة طابوهات الحياة  
ترهقنا بمعانات قاضية.

والله إن تصرفاتكم أصبحت ميداليات نحاسية،  
تملكون قصور من رخام ذهبية وأفئدتكم باتت  
حديدية دستم رؤوس الأغلبية بلا عطف أو  
حنية، وانحطت قيم بعض الرجال بالتصرفات  
غير أخلاقية، تشويه لسمعة ومحادثات إجرامية  
وجرائم جنائية ألا تكفي كل هذه الأنانية، شاب  
يختلس النظر بطرق إحترافية هذا ما يسمى  
بعديم التربية، فلو أظهرت بناتهم وأخواتهم ما  
تبيحه الأنثى الحالية لكانت العواقب وخيمة  
للغاية، حنوكم أصبحت مجمدة لكن إلى متى هل  
هي لمدة ثانية؟ أم أن رحلة التخلف هذه أبدية!

تتعاملون مع الناس بعدوانية ألا تعلمون أن هذه  
الدنيا فانية، أين الروح التي كانت تفيض بالطهر  
و النقاء وماذا عن جمال الأرواح الملائكية.

هل هناك من يتذكر الإنسانية هل كل البشر  
تزينت اليوم بضمائر وحشية، هكذا هي الدنيا  
اليوم تستمتعون بالمنظر الدموية وغدا ستندمون  
على كلمة لك الحرية.

منصوري جيهان

تلمسان | الجزائر

## للدراسة وبين

"لا تنتظر الإعانة يا صاحبي كن لنفسك المعين"

لا ينبغي على المرء الخوف من التجارب فالحياة كلها عبارة عن تجارب، كيف يتسنى لي التعلم إن لم أجرب؟ وكيف لي أن أكتوبر خبرة في شيء ما، ما لم أخض فيه غمار تجربة ولو مرة في حياتي .

لذلك لا ينبغي علينا الخوف من النتائج ففي النهاية حتما هناك درسا وسيؤثر فينا، أنا متأكدة أنك ستتعلم في النهاية بغض النظر عما إذا كانت النتائج سلبية ام إيجابية .

والتجارب الحياتية هاته كثيرة ومتنوعة لا تقتصر على الأعمال فقط بل حتى معرفة الناس تجربة، لذلك يقول الإقتباس لا تندم على معرفة أي شخص في حياتك فالناس الجيدون يعطونك السعادة والناس السيئون يعطونك التجربة أما

أسوأ الناس يعطونك درسا. يذكرني هذا بموقف حدث لي .

اتذكر انها كانت لي صديقة جمعتني بها أيام المتوسط والثانوية خضت معها مغامرات الحياة الدراسية لا تكاد تخلو ذكرياتي من تلك الفتاة ولا أستطيع ان أقص على أحدهم قصتي من دون ان أذكر اسمها فقد كانت أقرب الصديقات واحبهم لقلبي طيل سنواتي الدراسية وصولا إلى المرحلة النهائية (شهادة البكالوريا) التي كانت في عام 2020.

حيث اهتز العالم على اثر انتشار وباء الكورونا معلنا حالة طوارئ وكارثة بشرية وبذلك انتهت اخر السنوات الدراسية مبكرا هذا العام دون معرفة ما سيحدث لاحقا .

مرت الأيام والجميع مذعورا وباء فتاك يدخل البيوت ويلتهم سكانها فيقضي على ثلاثة أو

أربعة أشخاص من نفس العائلة رعب عاشته  
البشرية هناك من فقد كل عائلته في لمح البصر

كنت أنا وصديقتي هاته ندرس عبر الهاتف او  
في مجموعات على وسائل التواصل الإجتماعي  
كنا نتشارك المعلومات ونساعد بعضنا بعض لا  
اخفي انني مررت بوقت عصيب حينها فقد  
أصبت في حاسة سمعي ما جعلني أفقدها ليس  
كلياً ولكن أصبحت لا استطيع السمع وكذلك لا  
يصعب عليا الفهم .

وبعد أشهر حدد موعد الامتحانات واجتاز كل  
من امتحانه بالرغم من أنني عانيت الكثير إلا  
انني استطعت النجاح في شهادة البكالوريا  
وبمعدل مقبول لكن صديقتي لم تستطع ذلك فقد  
أعادت السنة، كنت اربت عليها وأساعدها في  
تخطي هذه الصدمة بينما انا كنت اعاني لوحدي  
فقد بدأ السمع لديا ينخفض تدريجياً ويذهب بتأني

مما تعسر عليا الدراسة في الجامعة فقامت بتجميد العام الدراسي وبقيت في المنزل بينما تلك الصديقة استطاعت العودة للدراسة. وبين الحين والآخر كانت تحدثني فتقول لي أنها اشتاقت الي وما شابه وأحيانا تخبرني انها مستاءة مني لأنني لا أذهب لرؤيتها وفي الحقيقة انني كنت منشغلة في همي بيد أنني لا حيلة لي فقد فقدت سمعي ودراستي كنت أرى ان كل شيء ذهب أدراج الرياح وكنت اعاني الألم و الإنكسارات. وشيء فشيئا تغيرت هاته الصديقة. كما انها استطاعت النجاح والالتحاق بالجامعة لكنها ابدا لم تفكر في مرافقتي لم تفكر ان تأتي لمساعدتي ابدا فكل ما كان يشغلها هو نفسها بينما لو كنت مكانها لهرعت لمساعدتها وحدث ان طلبت منها المساعدة فأخبرتها أنني فقدت السمع ولن استطيع الرجوع الي الجامعة ما لاجد من يساعدي كنت أرى فيها عسما لا يخيب فقلت لها

ما رأيك ان تأتي لتدرسي معي فأخبرتني أنها لا تستطيع وانني لو أردت منها مساعدتي عليا ان أغير من تخصصي وأذهب إلى تخصص هي تريده .

يا للعجب انا لا الومها على جوابها بل لها الحق ولديها كل الحق في هذا أنا ألوم نفسي لأنني طلبت منها المساعدة .

هذا ما جعلني أعود للدراسة في الجامعة تحديا لكل شيء أصابني لكنني فشلت ولم استطع التخرج واعدت السنة الثانية لي حينها اراد مني والدي التوقف عن الدراسة وتوقفت ولم أخرج .

وهذه هي قصتي استندت على ظلعي المنكسر لكنه خانني فما بالك بالصديق يا صاحبي لا تنتظر الإعانة من الاشخاص كن لنفسك المعين.

**أحفيظ فطيمة**

**بسكرة | الجزائر**



## تألم لتتعلم!!!

بعد أن حققت أحد أكبر أحلامي ، نظمت مدينتي أكبر حفل على شرفي ، حيث سيتم تكريمي وكذا تقديم الهدايا لي...

وأنا على خشبة المسرح أحمل الميكرفون لألقي بعض الكلمات وأرد على أسئلة الحاضرين ، ومنها أشجعهم وأحفزهم ليواصلوا المسير وأن لا يستسلموا مهما حدث ، وأن أضيء دربهم ببصيص من الأمل ، أتاني سؤال من أحد الحاضرين يقول فيه : أنسة رشيدة حدثينا عن أحد تجاربك المؤلمة ، التي خلفت الكثير واستفدت منها الكثير ... ؟؟

للصراحة كان سؤال صاعقة ، لم أكن أتوقع أبدا أن يطرح مثل هكذا سؤال ... ولكن لم يكن هناك أي مهرب إلا أن أرد على السؤال بطريقة أو

بأخرى ، وعسى أن يستفيد أحدهم أو احداهن من تجربتي...

لم تكن تجربة واحدة فقط ، بل كان هناك بحياتي تجارب كثيرة ، أحداث ، مواقف ، تحديات ومطالبات...

أخذت بعضا من الوقت لأفكر في واحدة من أصل الآلاف ، لأنتقي أحسن الكلمات ، وأعبر من الأعماق عنها...

كان الأمر صعب ، لأنني كتومة ولا أحب أن أحدث أي أحد عن ما يجري معي ، ولا عن حزني ، ولا عن ألمي ، ولكن ربما حان الوقت لأطلق العنان وأبوح بما في صدري لعلمي أرتاح قليلا...

الجميل في الأمر أن الجميع بدأ مهتما لما سأقول ، عم الصمت الأرجاء ، الأنفاس ودقات القلب تتسارع ، وأنا الجالسة بكل ثقة في النفس

وبكل قوة ، لا أخشى أحدا ولا أنتظر أن يوجهني  
أحدا ، غرقت في التفكير ربما ، لكن أحدا من  
الحضور لم يقطع ذاك التفكير أو يحاول أن  
يوقظني...

لأرفع رأسي وأبدأ بالحديث ، وبريق عيوني كان  
يحمل الكثير من المعاني...

الحياة قاسية ، نتعلم دروس وندفع الثمن ، لا  
شيء بدون مقابل...

قاسينا كثيرا ، تألمنا كثيرا ، والثمرة أننا تعلمنا  
كثيرا...

كل تجربة تخلف لنا دروس وعبر...

الطيبة شيء جميل ولكن إن زادت عن حدها  
كانت غباء ، سيس تغلوناك وسيضغطوا عن نقاط  
ضعفك...

كان لي درسا وموعظة أن لا أثق بأحد ، وأن لا أكون طيبة زيادة عن اللزوم ، مهما فعلت من أجل الآخرين لن يشكروك أو يقولو فيك كلمة جميلة ، سيردون لك جميالك بالقبح والغدر ، يجب أن تتعلم من الخطأ ، وان لم تتعلم منه فتستحق أكثر مما حدث في المرة الأولى.

رشيدة حزاير

المغرب

## عبر الزمان والمحن: دروس الحياة القاسية في

### صقل الشخصية والنضوج

في زحمة الحياة اليومية، تقف الدروس القاسية كأستاذٍ صعبٍ لا يرحم، لكنه يعلمنا دروسًا تظل معنا إلى الأبد. الحياة، بتقلباتها وتعقيداتها، ليست دائمًا كما نتمنى أو نتصور. كثيرًا ما نجد أنفسنا في مواجهة لحظات مؤلمة تتجاوز قدرتنا على التحمل، لكن من خلال هذه اللحظات نتعلم عن أنفسنا وعن العالم من حولنا بطرق لم نكن لنتخيلها.

في أحد الأيام، كان هناك شخص يعيش في سعادة ظاهرة، يعتقد أن الأمور تسير كما يريد. كان محاطًا بالرفاهية والنجاح، لكن فجأة، تغير كل شيء. فقد صديقه المقرب، الذي كان له السند والداعم في كل الأوقات. فقدته كان بمثابة زلزال هزّ أرضية حياته، وأجبره على مواجهة

الحقائق التي كان يتجاهلها. تعلّم من هذه التجربة أن الحياة ليست دائمًا عادلة، وأن كل شيء يمكن أن يتغير في لحظة.

كان الدرس قاسيًا، لكن في عمق الحزن والألم، اكتشف الشخص شيئًا مهمًا: أن التقدير للوقت واللحظات الصغيرة هو مفتاح الحياة الطيبة. تعلم أن السعادة ليست في المظاهر أو في النجاح المادي، بل في العلاقات الإنسانية الحقيقية والأوقات التي نقضيها مع من نحب.

لم تكن الخسارة فقط هي التي علمته هذا الدرس، بل أيضًا مواجهة حقيقة أن كل تجربة صعبة هي فرصة للنمو والتغيير. رغم الألم، تعلم أن تحمل المسؤولية عن حياته ومشاعره هو الطريق نحو التعافي والنضج. الحياة ليست دائمة، والأشياء التي نعتبرها بديهية قد تنفد فجأة، مما يدفعنا للتأمل في قيمتنا الحقيقية والامتنان لما نملكه.

وهكذا، عندما تهب الرياح العاتية وتجعلنا نشعر  
وكأننا نغرق في عمق المحيط، يكون من  
الضروري أن نتذكر أن تلك الأمواج ليست  
سوى جزء من رحلتنا. وأنه من خلال التمسك  
بالأمل والإيمان بقدرتنا على التغيير والنمو،  
يمكننا أن نخرج أقوى وأكثر حكمة من كل  
تجربة صعبة.

الدروس القاسية، رغم كونها مؤلمة، هي ما  
يشكل أساس قوتنا وشخصيتنا. وبالرغم من كل  
الألم، فهي ما يجعلنا ندرك قيمة الحياة وجمالها  
في أوجهها البسيطة.

خولة محمد

ليبيا

## لمن ظلمني

الظلم كلمة يكتنفها السواد، الظلام، الظلمات،  
الشرور...

كل ما هو موحش في عالم الأخيار.

هو الحمل الثقيل على عاتق المظلوم.

الظلم بكل أشكاله وصوره من أقبح الكبائر التي  
حذرت منها النصوص الدينية (القرآن الكريم  
والسنة).

وهذا الأخير لا ينم إلا عن شخصية غير سوية  
يعتريها النقص في حياتها، فتلجأ إلى تحطيم  
الأخر في شكل حسد، بغض، حقد.

تقابل الخير بالشر، المحبة بالكره، الصدق  
بالكذب، السلم بالأذى.

فإلى متى أيها الظالم تبقى حبيس الشحنات  
السامة التي تستنزفها نفسك الأمارة بالسوء؟ ألم



يحن زوالها واندثارها بعد؟ متى تعيد حساباتك  
وتصفية نفسك المصابة بدائها المزمين وأناك  
المغالية في طغيانها؟ ألا تعلم أيها الظالم أنك  
تكبل ذاتك بأغلال لا يحمّد عقباها في دنياك  
وأخرتك لقول سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام:  
"اتقوا الظلم، فإن الظلم ظلمات يوم القيامة"

فالعدالة الإلهية حتما ستأخذ مجراها، فلا تدع  
أحدا يقف بينك وبين الله، اقبل على العفو  
والصفح الجميل ونظف قلبك من الضغائن  
والمكائد، لينبض بالخير والحب والصفاء  
والمودة.

فاطمة بلقاسم

مستغانم | الجزائر

## الانتكاسة

أسميها الضلالة بعد الهدى، والخور بعد الكور،  
إنها الانتكاسة والسقوط عن حبل الله، ظاهرة  
تبعث على القلق وتدعو المسلم الجاد أن لا يقف  
موقف الحياد تجاهها.

لنا يقين كامل أن الله يغفر الذنوب ويتوب على  
من يتوب فتب يا عبد الله، الانتكاس طريق شائك  
يسلكه الإنسان بنفسه وإرادته .. نفسه التي زاغت  
عن الله

"فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ  
الْفَاسِقِينَ"

فإنصراف الإنسان عن الهدى سبب في صرف  
قلبه عن الله، والله لا يظلم أحدا، فقد هدانا  
النجدين، وألهم نفوسنا فجورها وتقواها كيف  
يظلمنا بعد هذا .. الانتكاس طريق عاتم يتبعه  
الإنسان حينما يضعف إيمانه، فالإيمان حصن

عن كل شهوة وشبهة.. وحين نتأمل في واقعنا نجد صوراً كثيرة تعكس وجود هذا الداء في أنفسنا منها قسوة القلب والبعد عن الطاعات والجرأة على المعاصي والتكاسل عن العبادات وغيرها يقول تعالى "وَتَحْسِبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عَلَى اللَّهِ عَظِيمٌ"

فأنصح نفسي أولاً ثم أنتم إياك ومحقرات الذنوب فإنها تجتمع على الإنسان حتى تهلكه.. فالهداية والتوفيق والسير في ركاب الصالحين والتجافي عن طريق الظالمين ليس بجهد من أحد بل هداية ربي العالمين.

كان هذا ما علمتني إياه الأيام ومارسخته في صفحات ذهني أيام ثقال تمر عليك وأنت تتخبط بين أغلاطك متناسيا سبب وجودك.. فاعبد ربك ولا يغرنك لهو الدنيا...

حنان عفان

تيسمسيلت | الجزائر

## رحلة الحياة

كانت ولا زالت الهجرة آفة إجتماعية تجرد البلدان من عنصر الشبيبة . إذ يهاجر العلماء والمفكرين نحو البلدان المتقدمة ليحضوا بفرص أخرى، وهو ما يسمى بهجرة الأدمغة .

ولكي أؤكد ذلك فهذه قصة عندما سمعتها من محدثها وقعت من نفسي موقعا كبيرا لما عرفت فيه عن معاناة الشباب والشابات، واكتشفت فيه طموح الشبيبة الجزائرية للإفصاح عن المواهب بعد التخلي عن الجنسية.

"أذكر ذلك النور الذي إقتبسه خيالي، والذي قلب حياتي رأساً على عقب، لا تزال المعاناة والتشرد اللذان عانيتهما قبل سنوات مخزنة في ذاكرتي، وكيف أنسى ذلك التعذيب الذي ذقته جراء الفقر والجوع بعد أن كنت غارقا في

الرفاهية؟... ذلك النور الكاذب الذي علمته  
غيرني وغير مجرى حياتي بالكامل....."

كان أحد معارفي يروي هذه القصة بعد أن عانى  
الويلات والمصاعب خلال هجرته. لم يكن من  
ذلك النوع الذي يسهل اقناعه ولكن الكلام الذي  
سمعه من أصدقائه هو ما أثر على حياته فجعل  
حلمه الذهاب إلى الخارج.

سألته: " ولكن لم اتخذت قرار الهجرة غير  
الشرعية بدلا من الهجرة المعتادة للشباب  
الطموحين؟"

فأجابني وعلى وجهه شبح إبتسامة بائسة:

"كان لي أصدقاء لا أقول عنهم أصدقاء بعد الذي  
عشته في سنوات الهجرة بسببهم ، لطالما حاولوا  
إقناعي بالهجرة ، لم تكن تروق لي الفكرة ولكن  
الضغط الذي مارسوه عليّ لم يكن قليلا،  
وإستغلوا حاجتي للمال بعد أن خسرت وظيفتي

بسبب حادث بسيط ، لم أكن أملك المال لرحلة على الطائرة، فاستغلني هؤلاء الذين يدعون الصداقة ، وسجلوني معهم على قارب الموت، لم يكن لي من سبيل سوى الخضوع لهم ، وافقتهم بغباء ، أبحرت معهم لأسبوع رأيت فيه الموت يخلق أمام عيني ، كنت مع ما يزيد على مائتي راكب وثلاثة من هؤلاء الأصدقاء الذين كانوا سببا في معاناتي."

سأله أحد أبنائه: "أبي لا زلت لا أفهم إلى الآن لم اخترت الهجرة على الحياة هنا في بلادك؟"

أجابته: " لست الوحيد الذي لا يفهم ذلك يا بني، فأنا عن نفسي لا أعرف لم طرأت مثل هذه الفكرة ببالي."

سألته: "ألا تظن أن خسارتك لوظيفتك كان هو السبب؟؟"

"أجل، أظن ذلك، دمرتُ شبابي ولم أعشه بكامل تفاصيله بعدما ظننت أن كل الآمال والآفاق إنسدت أمامي بعدما خسرت عملي و أهملت هوايتي بدلا من ترميتها، وكذلك لا أنكر أن إنبهاري بالدنيا الاخرى كانت سببا مباشرا في ذلك ، إضافة إلى الفقر والتهميش الذي عانيته خلال سنوات دراستي من أساتذتي وزملائي بعدما كانوا يسخرون من كل ما كنت أرسمه وأخطه، وهو ما أدى بي إلى ترك هوايتي وعدم الالتفات إليها ثانية."

سألته: "وماذا فعلت بعد وصولك إلى بلاد الغرب؟"

قال: "لم أصدق أنني كنت لا أزال على قيد الحياة عندما رأيت اليايسة أمامي، ظننت أن المعاناة ستنتهي ما إن تنتهي رحلة البحر، فما إن وطئت قدماي الأرض حتى خررت ساجدا

شاكر الله على سلامتي، لكن كان هناك عائق آخر في طريقي، لم أكن أملك من المال شيئاً لأسد به رمقي وأروي به عطشي، سألت أصدقائي فأخبروني أنهم لا يملكون أيضاً وأنهم سيلجئون للسرقة حتى تتفتح أمامهم الأبواب، لم أصدق ما سمعته فصرخت فيهم أنني لن أشارك معهم في شيء أندم عليه أكثر، ظلت لأربعة أيام دون مأوى ودون طعام، أبيت ليالي في الأزقة القديمة. لم أكن أرضى لأن أمدّ يدي سائلاً، بل عاهدت نفسي على تحمل مسؤولية كل شيء، حتى تفاجئت في يوم بنفسي أرسم على جدران إحدى البنايات، وبالصدفة كان ذلك المكان من أكثر الأحياء الشعبية على الإطلاق، ومر إذ ذاك أحد الرسامين المشاهير، فأثنى علي لوحتي الفنية كما سماها وعرض علي العمل على لوحات أخرى مقابل مبلغ زهيد، فقبلت بذلك بعد أن كاد الجوع يفتك بي. ومع توالي الأيام



والشهور أصبحت معروفا في تلك المنطقة،  
 وقررت أن أعول نفسي بنفسي. وكان لي ما  
 أردت، بل أكثر مما أردت قبل مجيئي، ولكن  
 بعدما ظننت أن المعاناة إنتهت بإنتهاء فقري...  
 حتى إكتشفت المؤامرة المنسوجة ضدي، فقد  
 إتهمت باختلاس الأموال بعد أن تحولت من فقير  
 معدم إلى غني، وحلّت الساعة الكبرى عندما  
 إكتشفت أن أصدقائي الذين ساقوني إلى هذا  
 المكان هم من إفتعلوا هذه المشكلة غيرة مني  
 على ما أصبحت عليه بعدما كانوا يفوقوني في  
 كل المجالات....."

العبرة:

ربما لم يُعزك أحد اهتماماً في يوم ما لكن ثق  
 بأن قدرتك وعزيمتك أقوى من أن تحتاج إلى  
 الصديق الذي يأتيك في يسرك، فهو لن يكون  
 حاضرا في عسرك ولو كان من أقربائك....

عشيشي ملاك | عنابة | الجزائر

## بذور التغيير

التحرش جريمة لا تغتفر سواء الجسدي او الالكتروني، وهو يشكل انتهاكاً صارخاً لكرامة الإنسان. لنقف جميعاً صفاً واحداً لمواجهة، ولنجعل من عالمنا مكاناً أكثر أماناً وسلاماً للجميع. و إليكم أنسج بخط ذهبي بعض النصائح :

تثقيف النور: لنبدأ رحلة التغيير بتثقيف أنفسنا ومحيطنا. فلنجعل المعرفة سلاحنا الأول، وننشر الوعي بأشكال التحرش المختلفة، وخطورته على الفرد والمجتمع. لنجعل من كل محادثة فرصة لتسليط الضوء على هذه الظاهرة، ونبين أن التحرش ليس سوى انحراف عن القيم الإنسانية السامية.

بناء حصن الثقة: لنبن في نفوسنا حصناً من الثقة بالنفس والقوة. فلنؤمن بأننا لسنا وحدنا،

وَأَنْ هُنَاكَ مَنْ يَدْعُمُنَا وَيُؤَيِّدُنَا. لِنَعْلَمَ أَنَّ التَّعْبِيرَ  
عَنْ مَشَاعِرِنَا لَيْسَ ضَعْفًا، بَلْ شَجَاعَةٌ، وَأَنْ طَلِبَ  
الْمُسَاعَدَةِ هُوَ خَطْوَةٌ نَحْوَ الشِّفَاءِ.

\_ زَرَعَ بَذُورَ الْاحْتِرَامِ: لِنَزْرِعَ فِي قُلُوبِ أَطْفَالِنَا  
بَذُورَ الْاحْتِرَامِ الْمَتَبَادِلِ، وَنَعْلَمَهُمْ مِنْذُ الصَّغَرِ  
قِيَمَةَ كُلِّ فَرْدٍ، وَأَنْ لِكُلِّ شَخْصٍ حُدُودًا خَاصَّةً  
يَجِبُ احْتِرَامُهَا. لِنَجْعَلَ مِنَ الْمَنْزِلِ الْمَدْرَسَةَ  
الْأُولَى لِتَعْلِيمِ الْقِيَمِ النَّبِيلَةِ.

\_ تَكَاتَفَ الْأَيْدِي: لِنَعْمَلْ جَمِيعًا كَيْدَ وَاحِدَةٍ،  
مَجْتَمَعًا مَدَنِيًّا وَحُكُومَةً، لِلْقَضَاءِ عَلَى هَذِهِ الْآفَةِ.  
لِنُؤَسِّسْ خَطُوطًا سَاخِئَةً لِلدَّعْمِ النَّفْسِيِّ، وَنُوفِرْ  
مَلَاذًا أَمْنًا لِلضَّحَايَا. لِنَشْجِعْهُمْ عَلَى التَّحَدُّثِ،  
وَنُؤْمِنْ لَهُمُ الْعَدَالَةَ الَّتِي يَسْتَحِقُّونَهَا.

\_ تَغْيِيرُ النَّظَرَةِ: لِنَغْيِرْ نَظَرَتَنَا لِلْمَرْأَةِ وَالرَّجُلِ،  
وَلِنَنْظُرْ إِلَيْهِمْ كَأَفْرَادٍ مَتَسَاوِينَ فِي الْحَقُوقِ  
وَالْوَاجِبَاتِ. لِنَكْسِرِ الْحَوَاجِزَ الْاجْتِمَاعِيَّةَ الَّتِي

تحصر المرأة في دور معين، ولنمنحها الحرية الكاملة في التعبير عن نفسها.

\_مكافحة الفكر السائد: لنواجه الأفكار الخاطئة والمجتمعية التي تبرر التحرش، ولننشر ثقافة المساواة والعدالة. لنجعل من وسائل الإعلام شريكاً فاعلاً في هذه المعركة، ونشجعها على تقديم محتوى إيجابي يساهم في تغيير السلوكيات.

\_الوعي الرقمي: لنعلم أنفسنا وأطفالنا كيفية استخدام الإنترنت بشكل آمن، وكيفية حماية خصوصياتنا. لننشر ثقافة الوعي بالمخاطر التي قد تواجهنا في العالم الافتراضي.

\_التبليغ الفوري: لنشجع الضحايا على التبليغ عن أي حالة تحرش إلكتروني، ولنوفر لهم القنوات الآمنة للقيام بذلك.

حماية البيانات: نحافظ على خصوصية بياناتنا، ونختار كلمات سر قوية، ولننتبه إلى المواقع التي نزورها.

لو كان بيدي عصا سحرية، لجعلتهم جميعاً يشعرون بالمسؤولية، ولزرعت في قلوبهم بذور الرحمة والإنسانية. لكننا لسنا بحاجة إلى سحر، فلدينا العقل والقلب والإرادة لتغيير العالم. لنبدأ من أنفسنا، ولنكون قدوة حسنة لأجيال المستقبل".

لينة يحيايوي الريشة البيضاء

بجاية | الجزائر

## غفلة سائل

إلى كل من لا يؤمن بالحياة الأخرى وأن الدنيا هي دار القرار أنتم نسيج أفكاركم فاختراروا أفكاركم بعناية لتصنعوا نسيجكم لأن خيط واحد من الهشاشة يدمر نسيجكم كله.

سأعظكم اليوم مما عانيت بقسوة الحياة وجرأتها وها أنا ضائعة بين الأمس واليوم والغد كم ضلمتني الحيات بشأمها وتملقها علي بأنواع الشر لكل أفل وأتوارى ، هي الحياة عجوز عفنة للقدارة تنتمي وترائي عليّ دموعها فلا تغرنكم الحياة الدنيا

-وعزموا على قطف ثمرات الذكر قبل أن تناموا  
نوماً أبدياً .

-وكونوا للناس عوناً فإن أحسنكم عوناً أقربكم إلى الله تعالى.

ونهضوا بالأمة علما ولا تبذوا تذرما وعملوا  
خييرا ونشروا علما وأعبدوا الله كثيرا فإن هذا  
ليس مقامكم.

وختاما الحياة ليست مبلغ القرار ولا تأتمنوا  
شرها وكونوا على يقين وإستعداد للذهاب في  
رحلة أبدية فهناك حساب لا عمل.

مريم بن الزادي سطيف

الجزائر

## خاتمة

في نهاية هذه المسرحية الملهمة التي تعبر عن  
مباهات الحياة، جسدنا على خشبة المسرح دور  
"المونولوج" وعلى صفحات تراجيديا كل  
المشاعر والتجارب سواء الألم أو الأمل ، الحزن  
أو السعادة ، التي تمثل جزء لا يتجزأ من حياتنا،  
وعلى هذا النحو نستمر في دربنا بقوة وثقة.

انتهت صفحات تراجيديا، حيث تلاقت أقلامنا  
وانبتقت ، تحمل معنا قصصاً لا تنسى،  
وذكريات تعلمنا منها أن الحياة ليست مجرد  
لحظات بل دروس و تعلمنا منها أن الألم قد  
يكون بداية لتجربة شافية كالمرهم ، والفقد ربما  
سيكون بداية لشخص يحمل معنى الوفاء

شكرا لكل من ساهم في هذا الكتاب وشكرا لمن  
شارك قصته معنا فوق الخشبة وعلى صفحات  
تراجيديا....



إنها ليست النهاية... بل البداية... حيث  
الحكايات لا تنتهي ابدا.

\*\*\*

Σ τ ο τέλος αυτής της εμπνευσμένης παράστασης που εκφράζει τους λαβύρινθους της ζωής, ενσαρκώσαμε στη σκηνή τον ρόλο του «μονόλογου» και στις σελίδες της τραγωδίας όλα τα συναισθήματα και τις εμπειρίες, είτε πόνος είτε ελπίδα, θλίψη είτε ευτυχία, που αντιπροσώπεύουν μια αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και με αυτόν τον τρόπο συνεχίζουμε την πορεία μας με δύναμη και αυτοπεποίθηση.

Ο ι σελίδες μιας τραγωδίας τελείωσαν, όπου οι πένες μας συναντήθηκαν και αναδύθηκαν, κουβαλώντας μαζί μας αξέχαστες ιστορίες και αναμνήσεις από τις οποίες μάθαμε ότι η ζωή δεν είναι απλώς

στιγμές αλλά μαθήματα και από τις οποίες μάθαμε ότι ο πόνος μπορεί να είναι η αρχή μιας θεραπευτικής εμπειρίας όπως μια αλοιφή, και η απώλεια μπορεί να είναι η αρχή ενός ατόμου που φέρει την έννοια της πίστης.

Ευχαριστούμε όλους όσους συνέβαλαν σε αυτό το βιβλίο και ευχαριστώ όσους μοιράστηκαν την ιστορία τους μαζί μας στη σκηνή και στις σελίδες της τραγωδίας....

Δεν είναι το τέλος...αλλά η αρχή...όπου οι ιστορίες δεν τελειώνουν ποτέ.

Sto télos aftís tis empnefsménis parástasis  
rou ekfrázei tous lavýrinthous tis zoís,

ensarkósame sti skiní ton rólo tou  
«monólogo» kai stis selídes tis tragodías óla  
ta synaisthímata kai tis empeirías, είτε πόνος  
είτε ελπίδα, thlípsi είτε eftychia, pou  
antiprosopévoun mia anapóspasto kommáti  
tis zoís mas kai me aftón ton trópo  
synechízoume tin poreía mas me dýnami kai  
aftopepoíthisi.

Oi selídes mias tragodías teleíosan, όπου οι  
pénes mas synantíthikan kai anadýthikan,  
kouvalóntas mazí mas axéchastes istorías kai  
anamnίseis από tis opoίes máthame óti i zoί  
den eínai aplós stigmés allá mathímata kai  
apó tis opoίes máthame óti o πόνος boreí na  
eínai i archí mias therapeftikís empeirías ópos

mia aloifí, kai i apóleia boreí na eínai i archí  
enós atómou pou férei tin énnoia tis pístis.

Efcharistoúme ólous ósous synévalan se aftó  
to vivlío kai efcharistó ósous moirástikan tin  
istoría tous mazí mas sti skiní kai stis selídes  
tis tragodías....

Den eínai to télos...allá i archí...ópu oi  
istoríes den teleiónoun poté.

ترجمة: امينة آمون ميلودي

# تراجيديا

جسدنا على خشبة المسرح دور "المونولوج"  
وعلى صفحات تراجيديا كل المشاعر والتجارب  
سواء الألم أو الأمل ، الحزن أو السعادة  
التي تمثل جزء لا يتجزأ من حياتنا  
وعلى هذا النحو نستمر في دربنا بقوة وثقة .  
صفحات تراجيديا ، حيث تلاقت أقلامنا وانبثقت تحمل  
معنا قصصاً لا تنسى ، وذكريات تعلمنا منها أن الحياة  
ليست مجرد لحظات بل دروس و تعلمنا منها أن الألم  
قد يكون بداية لتجربة شافية كالمرهم  
والفقد ربما سيكون بداية لشخص يحمل معنى الوفاء



قصص أميرة حبيب