" أسرار خلف كل خطوة"
شيفرة الحياة
مجموعة مؤلفين.
تحت إشراف: زماموش نورالهدى.

شيخوخة الحياة

مجموعة مؤلفين

تصنيف العمل:خواطر

المؤلف \ ة:مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف:سمر خالد

الاخراج الفني:منى وجيه

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

المقدمة

في أعماق كل حياة، تتشكل نواميس غير مرئية، تلك القوانين الباطنية التي لا تُسطر في كتب ولا تُعلن على الملأ، بل تُستخلص بحذرٍ من بين شظايا التجارب المرهقة والأوجاع التي تتسلل عبر ثنايا الزمن. خلف ستار الألم، وبين طيات الفشل وخيبات الأمل، تتكون الحكمة في لحظات غير متوقعة، حيث تتجمع خيوط الحياة المشتتة وتنسج عبر اختبارات الزمن الطويلة والمُربكة. هناك، في تلك المسافات الضيقة التي تفصل بين القرارات المصيرية، تظهر نواميس خفية تتسلل ببطء، كالظل الذي لا يتبعه أحد.

عالمنا يموج بالاختلافات والصراعات التي لا تُرى، حيث تدور الحروب في دواخلنا قبل أن تنعكس في الخارج. نواميس الحياة ليست سطراً نقرأه في كتاب، بل هي شعور غريب

يتشكل عندما ينكسر كل شيء حولنا، وتصبح الفوضى هي القاعدة، والقلب هو المرشد الوحيد وسط هذا الدمار. في هذه اللحظات، يظهر الطريق، وتبدأ تلك النواميس الغامضة بالتجسد أمام أعيننا المتعبة.

هنا، في هذا المكان الضبابي حيث تتلاقى أقدار البشر، ستُختبر قلوبهم وأفكارهم، وستتشابك أرواحهم في شبكة معقدة من المواقف والتجارب. خلف تلك المتاهة، تتخفى تلك النواميس التي تبحث عنها كل روح، تلك التي لا تظهر إلا لمن كان على شفا الانهيار، لكنها في النهاية تُضيء الطريق، وتكشف عن نفسها كمرشد أخير يقود من صمد وسط العواصف.

زماموش نورالهدى/ الجزائر

القاعدة الأولى:

"العظمة لاتكمن في الكمال وإنما في الشجاعة لإستكمال المسير والإرادة بالنهوض بعد التعثر و السقوط"

في زمنٍ ليس بعيداً، حيث العقول تقتفي أثر العباقرة، وقف ألبرت أينشتاين في قلب قاعةٍ تضج بالحماس، وجسده النحيل يحمل على عاتقه أسرار الكون وتفاصيل الزمن المنحني. كان الحضور، وقد امتلأت أعينهم بتوقعات عظيمة، يتابعون حركة يده وهي تخط على السبورة البيضاء معادلات تبدو وكأنها رموز من لغة قديمة، يفهمها هو وحده. كل حرف كان ينبض بالحكمة، وكل رقم كان يختبئ خلفه سرٌ من أسرار الطبيعة.ولكن، وكأن للقدر رأياً آخر في هذه اللحظة، انحرفت أنامل العبقري عن مسارها في لحظةٍ عابرة، لتخطئ في معادلة بدت بسيطة أمام عظمة فكره. ارتفعت ضحكات

الجمهور كصوت الريح العابثة بين أروقة الصمت، فكان الأمر بالنسبة لهم أشبه بسقوط نجم من سماء لا تعرف الخفوت. كيف يمكن للعقل الذي رسم الكون على الورق أن يتعثر في خطوة؟ أكان ذلك خطأً بشرياً أم إشارة إلى أننا جميعاً، حتى من يقفون على قمم العبقرية، معرضون للسقوط؟أينشتاين، بنظرته العميقة التي تلمح بين طياتها اتساع الكون وهدوء النجم المحتضر، توقف للحظة. رفع عينيه نحو الحاضرين، وبدت ابتسامة صغيرة ترتسم على شفتيه، كما لو أنه رأى ما وراء تلك الضحكات: الطبيعة البشرية التي تسارع في رصد الأخطاء قبل أن ترى الجهود العظيمة. قال لهم بهدوءٍ يليق بفيلسوف اكتشف معنى الحياة: "أنتم تضحكون على خطأي الوحيد، لكنكم نسيتم كل ما كان صحيحاً."في تلك اللحظة، توقفت الضحكات، وسكنت القلوب، وكأن كلماته كانت

مـــرآة تعكـــس حقيقـــة الإنســـان. لقـــد كشـــف لهـــم أينشـــتاين عـــن قاعـــدةٍ حياتيـــة عميقـــة، قاعـــدة تنيـــر الطريـــق لكـــل مـــن يســـعى فـــي مســـارات المعرفـــة: "الخطـــأ لـــيس نهايـــة الرحلـــة، بـــل هـــو جـــزء منهـــا، ولا يجـــب أن ننســـى الإنجـــازات الكبـــرى بســـبب زلـــة عابرة."وهكـــذا، علـــم الحاضـــرون أن الحيـــاة ليســـت حكايـــة مـــن النجاحـــات المســـتمرة، بـــل هـــي مـــزيج مـــن الانتصـــارات الصـــغيرة والتعثـــرات التـــي تعلمنـــا كيـــف نـــنهض مـــن جديـــد. ومـــن هنـــا، خرجـــوا بفهـــمٍ أعمـــق: أن العظمـــة لا تكمـــن فـــي الكمـــال، بـــل فـــي الشجاعة لاستكمال المسير، حتى بعد السقوط.

زماموش نورالهدى/الجزائر

القاعدة الثانية:

" إكتشف قضية حياتك"

تختلف القضايا و الغايات من شخص إلى شخص ، حسب برمجته ، و ميوله ، و حتى المجتمع و طبيعة نشأته لها دور في تشكيل قضايا الحياة . انني أؤمن بحق بأن لو عرف الانسان قضيته في الحياة ، لما اضاع وقته في اللهو و اللعب ، لكان خطط و عمل ، حلم و صنع، و فكر و صمم،

عندما تجد قضيتك التي تكرس لها حياتك فستقضي وقتك كل يوم و انت تشعر بالشغف ، سيجافي النوم عينيك و مستعد لتحريك الجبال من اجل نشر فكرتك ، لن يهمك كلام الأشخاص المعارضون و لا حتى المنتقدون ، تعمل في صمت و تترك عملك يظهر النتائج ، إن اكبر عظماء البشرية حكايتهم تروى لنا كيف حلموا

و آمنوا بأنفسهم و فكرتهم التي تبدو للعالم انها مجنونة ،لكن ثقتهم و حكمتهم في التعامل مع العالم ، جعلت منهم أساطير ، يخدمون البشرية ، من منا لا يعرف "ماستر بين " تم رفضه من قبل العديد من البرامج التليفزيونية بسبب اضطراب الكلام و التعلثم ، لكنه لم يستسلم بدأ برنامجه الخاص و حقق نجاح عالمي ، كل ما فعلوه الناجحون هو انهم لم يستسلموا في اول عقبة حياتهم ، و نحن اليوم نفشل المرة الاولى نسقط و كأننا ضعفاء جبناء، حمقى .

عندما تجد قضيتك لن تسمح لنفسك أن تشاهد برامج تليفزيونية غبية ، أو الدردشة في عالم إفتراضي مع أشخاص متقاعسين ، لن تسمح لنفسك بعد الآن أن تضعف ، لا أقول أن الطريق سهلة ، ما يميز الاساطير انهم فعلو اشياء لا يستطيع فعلها الأشخاص العاديون ، لقد تألموا

لكـــنهم صـــمدوا ، ســـقطوا و نهظـــوا ، لكـــن الارادة و الإيمـــان بقضـــيتهم بـــأن يوصـــلو رســـالتهم إلـــى العـــالم هـــو تركيـــزهم الاول ، و بالفعـــل نجحـــوا، و تركـــوا بصـــتهم فـــي العـــالم ، و أمـــلا لأجيـــال المستقبل .

عنـــدما تجـــد قضـــيتك فـــي الحيـــاة ســـتبدأ بخطـــوة تغيـــر، تلـــتقط كتابـــا ، تجـــري مكالمـــات ، تبحـــث و تســـأل ، و الأهـــم أن تعمـــل ، إن لـــم تعـــرف قضـــيتك، إســـتمر فـــي البحـــث إســـتمر فـــي البحـــث عـــن ميولـــك و لا تتـــرك حتـــى التفاصـــيل الصـــغيرة قـــد تكـــون أحـــد اســـرار نجاحـــك ، احلـــم احلامـــا مســـتحيلة ، احلامـــا اســـتثنائية كمـــا فعلـــو أســـاطير البشـــرية ، ترجمـــو احلامهـــم الـــى رؤى حقيقيـــة واضـــحة ، لـــم يستســـلمو وقـــت الألـــم ، الوحـــدة ، و الخـــوف ، كـــل مـــا فعلـــوه انهـــم واجهـــو مخـــاوفهم ، ركـــزوا علـــى النتـــائج ، أجبـــرو أنفســـهم علـــى القيـــام بالعمـــل ، حتـــى عنـــدما كـــان يســـخر مـــنهم ، و يســـاء فهمهـــم ،

تمسكو بأمل ان الفكرة ستنجح و بالفعل لولا رئاهم و جرأتهم على جعلها حقيقة لما كان العالم اليوم ، بكل هذه النجاحات و التميز ، يجب أن يكون لك دافع ، حماس ، ارادة ، إن الأمر صعب لكنه. ليس شبيها بالمستحيل فقط قم بواجبك ، أدفع نفسك نحو العمل .

كل شخص منكم يجب أن يجد قضيته ، غايته ، و يؤمن بنفسه و يمتلك عقلية الممكن ، مهما يكلفني الامر لن أستسلم هذه الاحائات الايجابية اليومية تصبح اعتقادات يتقبلها عقلك الباطن كما هي و يبدأ العمل من اجل جعلها حقيقة ، أي أنها تصبح نبوءة محققة لذاتها

إن العضماء يشقون طريقهم نحو التميز و تحقيق التفرد ، انهم اشخاص استثنائيين، عملو على طرح أسئلة جريئة ، تصعب على الأشخاص العادين حتى تخيلها ، آمنو أنه لا

يوجد مستحيل و بالفعل لا يوجد مبررا للمستحيل ، فقط الخوف و عدم امتلاك الجرأة لتفكر في شيئ يبدو للعالم أنه جنون ، نعم الناس يقولون لك كن واقعيا لكن "العظمة تحقق لهؤلاء الذين لا يرضون بالواقع أبدا ، مهما بدا هذا الواقع جميلا ".

يسخرون منا من احلامنا و اهدافنا بسبب الواقع الذي يمثلهم هم ، إنه واقعهم ، لم ينجحو في حياتهم ، إذا انت كذلك كن واقعيا لن تنجح .

لكن دعوني اخبركم بسر صغير ، هو أن الواقع هم من إخترعوه كأداة لتبرير عجزهم ، و القول بأن الواقع يمنعهم من تحقيق كذا و كذا.

خذ بنصيحتي ، إن كان العضماء و الاساطير و أبناء البشرية استطاعوا الوصول إلى أعلى مستويات من العلم و المعرفة ، و الاختراع و الإبتكار فلا تقلل من قيمة نفسك و تستسلم لكلام

المحبطين حولك ، إنه ليس من المتستحيل ان تصبح من قادة البشرية ، و تطمح ، و تحلم احلاما كبيرة ، فقط اعرف قيمة نفسك ، اعلم انك لم تخلق إلا للغاية تليق بك ، كشخص يستحق التميز ، انك لست بعاجز و ليس أقل ذكاء و عبقرية من غيرك ، لا يهم كلام الناس ، البشر لا يعرفون حقيقة من تكون ، انهم فقط يظنون بك ، و انت بدورك لا تسمح لظنهم الغبي ان يصبح حقيقة و تقتنع انك بالفعل كذلك ، ثق بي كما فعلوما من قبل ليس ببعيد ان تعيدها ، أنت او ان تخلق شيئا فريدا ، أنت فقط من تعرف معاناتك ، و كيف استعطت الخروج من دوامة الفشل و أعذار الضحايا ، لا تأخذ كلامهم. على محمل جد ، صدق حدسك ، و الجزء الصغير الذي يوقضك و يقول لك نعم تستطيع ، أنت هو الشخص المناسب ، هذه فرصك ماذا تنتظر قم بالعمل ، هذا الجزء

الاجـــابي منـــك ، إن ســـمعت لـــه ســـأخذك الـــى آفـــاق العلى .

إن التميـــز هـــو تحقيـــق العديـــد مـــن النجاحـــات ، و النجـــاح هـــو ان تحقـــق هـــدفا و الهـــدف كـــان حلمـــا يومـــا ، و الحلـــم كـــان فكـــرة لحظـــة ، تبلـــورت الفكـــرة فـــي ذهنـــك ، حلمـــت بالوصـــول إليهـــا ، و ثقـــت انـــك تســـتطيع ، و اصـــبح الهـــدف حقيقـــة و بعـــدها تكبـــر الاهـــداف و تتحقـــق بالكـــد و العمـــل حتـــى وصـــلت المســـتوى التميـــز. ، إن المضـــي فـــي الحيـــاة و أنـــت مخلصـــا لقيمـــك و مبادئـــك و مخلصـــا لهـــدفك ، يتطلـــب منـــك براعـــة ، و فطنـــة لانتقـــال الـــى المســـتوى الثـــاني و الخـــروج مـــن دوامـــة الأشـــخاص العـــادين ، إن أفـــذاذ الإنســـانية كلهـــم واجهـــوا الخســـارة مـــرارا و تكـــرارا ، واجهـــو الانتقـــادات مـــن غالبيـــة النـــاس المحيطـــين بهـــم ، واجهـــوا الخـــوف ، الألـــم ، الملـــل، و حتـــى الوحـــدة ، كـــل مـــا فعلـــوه ، انهـــم تحـــرروا مـــن قضـــبان ســـجن

ماضـــيهم ، أطلقـــوا العنـــان لأنفســـهم ، لكـــنهم اتخـــذو وضـــعية جريئـــة قائمـــة علـــى العمـــل و الجـــد و الانضـــباط و الاســـتمرارية كمـــا يقـــال النجـــاح هـــو وجـــود نظـــام صـــارم يقضـــي علـــى الفوضـــى فـــي حياتك .

تـــذكر أن العـــالم يحتـــاج إلـــى المزيـــد مـــن الابطـــال ، الـــذين يطمحـــون لانقـــاذ البشـــرية و لـــيس مـــن المســـتحيل ان تكـــون واحـــدا مـــنهم ، عليـــك فقـــط ان تكتشـــف قوتـــك المخبـــأة داخلـــك و تتحـــدى نفسك و تظهر براعتك و روعتك للعالم .

خولة شهيناز قرومي / الجزائر

القاعدة الثالثة:

"في خضم العواصف والأزمات، ينبثق نور النصر من عمق الصبر والثبات "

في عصرٍ غابرٍ يكتنفه الغموض ويضيئه نور الرسالة، كان النبي محمد صلى الله عليه وسلم، تلك اللمحة المتألقة في فجر التاريخ، يواجه موجاتٍ هادرة من التحديات لا يمكن وصفها إلا بأنها اختبارٌ عظيمٌ لإرادته وصبره. كقائدٍ فذٍ وقلبٍ نابضٍ، انطلق في رحلةٍ مليئةٍ بالمعاناة والتضحية، ساعياً لنشر رسالة الله في عالمٍ يرفض التغيير.في مكة، تلك المدينة التي كانت قلب الجزيرة العربية، كانت معركة المواجهة الأولى. مثل نجمٍ ساطعٍ وسط عاصفة، كان النبي صلى الله عليه وسلم يواجه عاصفةً من الأذى والإهانات التي كانت تعصف بحياته وحياة أتباعه. لم يكن مجرد إيمانٍ قويٍّ هو ما

يدفعه، بل كان شعوراً عميقاً بالمسؤولية تجاه كل فردٍ في أمةٍ تواجه الانحراف والظلم.ثم جاء امتحان الهجرة، مغامرةٌ كانت أشبه بالعبور إلى عالمٍ غير مألوفٍ، مليءٍ بالمخاطر والصعوبات. ترك النبي صلى الله عليه وسلم وراءه وطنه، متجهاً إلى المدينة بأملٍ ورؤية، متجاوزاً الصعاب التي بدت وكأنها الجبال المنيعة التي تفصل بينه وبين تحقيق رسالته. كانت الهجرة، تلك اللحظة المفصلية، تجسيداً للإيمان المطلق والعزيمة التي لا تلين.وفي معركة بدر، على ضفاف نهر الصراع، صرخ النبي صلى الله عليه وسلم في وجه القدر، مجاهداً بكلماتٍ وقوةٍ أمام جيشٍ يفوقهم عدداً. كانت بدر بداية التحول، نقطةً يلتقي فيها النصر بالمعاناة، ويتجلى فيها التصميم الذي لا يعرف الهدوء. لكن حتى النصر لم يكن نهايةً، فقد تلتها معركة أحد، حيث اجتمع الحزن بالأمل في مسرحٍ من

الفوضى والصراعات، مقدماً دروساً عميقةً في الصبر والصمود.ثم جاءت رحلة الطائف، حيث أرسل النبي صلى الله عليه وسلم نور دعوته إلى أرضٍ قاحلةٍ من حيث الصدود والرفض، لتتجلى أروع قصص الثبات أمام الإهانات والألم. كان الطائف، تلك المدينة القاسية، اختباراً لمدى تحمله وإصراره، لكنه لم يتوانَ عن الاستمرار، بل ارتقى فوق الصعاب، مستشرفاً الأفق الرحب للإيمان والرحمة. وما قصصته الآن إلا حبة رمل في صحراء شاسعة المدى من صبر، إيمان و إصرار خاتم الأنبياء وغيرهم... عليه الصلاة والسلاممن هذه الرحلة الملحمية، نجد أن "في خضم العواصف والأزمات، ينبثق نور النصر من عمق الصبر والثبات." هذه القاعدة تحثنا على أن الاستمرار في الإيمان والعمل، حتى في ظل أقسى المحن، هو الطريق الذي يؤدي إلى النجاح والتحقق

ولو بعد حين. كل معركةٍ، كل تحدٍ، كل لحظة صبر، تكوّن لبنةً في بناء الإصرار الذي يدفعنا إلى الأمام، ليؤكد لنا أن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على المثابرة، رغم كل العقبات.

شوشي أفنان / الجزائر

القاعدة الرابعة:

التعامل مع الناس هو فن يتطلب فهماً عميقاً لاختلافاتهم الفردية في الأفكار والمعتقدات، وهذا التنوع قد يكون مصدراً للنزاعات بين الأفراد حتى داخل الأسرة الواحدة. نظراً لهذه الفروق، يصبح من الضروري اتباع قاعدة أساسية للتعامل مع الناس بشكل يضمن التفاهم والانسجام.

العلاقات الإنسانية بشكل عام يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع:

١. **العلاقات المعيشية**:

هي العلاقات التي تنشأ داخل الأسرة أو مع الأشخاص الذين نعيش معهم بشكل يومي. هذه العلاقات تعتمد على **المشاعر والاحترام المتبادل**، ويجب أن تتضمن:

- **التعبير عن المشاعر**: من الضروري أن يتم التعبير بصدق عن الحب، الغضب، أو الحزن.

- **الإفصاح عن الضيق**: الشعور بالضيق يجب أن يكون موضوعاً للنقاش، بحيث لا تتراكم المشاعر السلبية.

- **الاحترام المتبادل**: على الرغم من الاختلافات، يجب أن يكون الاحترام دائماً حاضراً.

٢. **علاقات الزمالة**:

هي العلاقات التي تنشأ في بيئة العمل أو الدراسة، حيث تكون غالبية التفاعلات مهنية أو عملية. الخصائص الأساسية لهذه العلاقات:

- **التركيز على العمل**: الأساس في هذه العلاقات هو الصراحة والوضوح في ما يخص الأمور المتعلقة بالعمل.

- **الحدود المهنية**: هذه العلاقات غالباً ما تكون محددة بإطار العمل، حيث لا يتجاوز النقاش المواضيع المتعلقة بالعمل.

- **التعاون**: تبنى على الاحترام المهني وتقدير جهود الآخرين في بيئة العمل.

٣. **العلاقات العامة (العابرة)**:

هي العلاقات السطحية أو العابرة التي تحدث مع أشخاص نلتقي بهم لفترة قصيرة، مثل الأشخاص الذين نتعامل معهم في المواصلات أو في المحلات التجارية. هذه العلاقات تتميز بـ:

- **جمع المعلومات والحقائق**: تكون مبنية على معرفة محدودة بالشخص الآخر ولا تتطلب الغوص في التفاصيل الشخصية.

- **الاحترام المتبادل**: على الرغم من كونها سطحية، يجب أن يكون الاحترام موجوداً في هذه العلاقات العابرة.

•قاعدة التعامل مع الناس:

للتعامل مع جميع أنواع العلاقات، يمكن اتباع القواعد التالية:

- **الاستماع الجيد**: إعطاء الفرصة للآخرين للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.

- **التفهم**: محاولة فهم وجهة نظر الآخرين، حتى لو كانت مختلفة عن وجهة نظرك.

- **الصراحة**: الصراحة في القول دون جرح مشاعر الآخرين.

- **المرونة**: التعامل بمرونة مع الاختلافات ومحاولة إيجاد حلول وسط.

- **إظهار الاحترام**: في كل علاقة، سواء كانت معيشية أو زمالة أو عامة، يجب أن يكون الاحترام هو الأساس.

التـــوازن بـــين هـــذه الأنـــواع مـــن العلاقـــات يعتمـــد علـــى فهـــم نـــوع العلاقـــة وكيفيـــة التعامـــل وفقـــاً لـــذلك، مما يسهم في بناء علاقات صحية ومستدامة.

السراب الليل /الجزائر

القاعدة الخامسة:

"البساطة في الحياة هي أن تكون شخصًا عفويًا وغير متكلّف"

تتقبل ما يحدث من حولك دون انتظار الظروف المثالية، بل تسعى لصنع ظروف إيجابية بنفسك. إن التخلص من الاكتئاب واليأس لا يأتي بالانتظار، بل من الفرح بالحياة، فالحياة قصيرة ولا تستحق أن نعيشها في حزن دائم. من المهم أن:- **تبتسم وتضحك**: فالابتسامة تُخفف من وطأة الصعوبات. لا حرج في أن تسترجع لحظات طفولتك، حتى لو كنت كبيرًا في السن. العودة لتلك اللحظات تمنحك طاقة جديدة.- **تحقق إنجازات**: الحياة ليست فقط راحة واسترخاء، ولكن من المهم أن تمنح نفسك فترات استراحة لتعيد شحن طاقتك.- **تواجه المشاكل**: مهما كانت الضغوط التي

تواجهك، حاول أن تكون شخصًا قويًا، تواجه هذه المشكلات بدلاً من الهروب منها. كن محاربًا ولا تستسلم للضغوط بسهولة.نصيحة: - أحيانًا من الجميل أن تستمتع بمشاهدة الرسوم المتحركة القديمة مثل "سكوبي دو" و"ميكي ماوس". هذه الأنشطة البسيطة تذكرك ببراءة الطفولة وتجدد روحك.- إعداد فنجان من القهوة وتناول الحلويات بينما تقرأ كتابك المفضل أو تجلس في مكان هادئ لتستمع إلى القرآن الكريم وتتفكر في آياته هو طريقة رائعة لتصفية ذهنك وتهدئة نفسك. القرآن علاج للروح وللنفس، ويعيد التوازن للحياة.البساطة في هذه الأمور تجعل الحياة أكثر سهولة وتعيد لك الشجاعة لمواجهة كل يوم بروح متجددة

السراب الليل /الجزائر

القاعدة السادسة:

" الأمل والوقت المناسب"

أ) أ/ الأمل

صحيح أن الأمل من أهم الأسباب التي تجعلنا على قيد الحياة، فهو يولد التفاؤل والرغبة في الاستمرار، في العيش، في التحقيق، وغيرها من الأمور. يمكن للمرء أن يتحمل العيش بدون غذاء أو مأوى، لكنه لن يعيش أبدًا بدون أمل. بناءً على تجربتي الشخصية، الأمل نوعان: الأمل الزائف والحقيقي.

١. الأمل الزائف:

ينتج عنه الانتظار بلا وعي منا، مثل انتظار الأمور أن تتحسن من تلقاء نفسها، أو التغيير من الخارج، أو انتظار رأي الآخرين الصائب ١٠٠٪، أو الحب والتقدير والإيمان الخارجي، وغيرها.

علينا أن نحرر أنفسنا من الأمل بأن البحر يومًا ما سيهدأ، ونتعلم الإبحار وسط الرياح العاتية.

أرسطو

الأمل في الوقت المناسب أو الفرصة المناسبة هو وهم يدفعنا إلى الرغبة في الانتظار.

٢. الأمل الحقيقي:

على العكس، الأمل الحقيقي نابع من الثقة بالنفس والإيمان بأننا نستحق وضعًا أفضل. سُمّي بالحقيقي لأنه مصحوب بالقرار، بالإقدام، بالفعل، بالسعي، وباتخاذ الخطوات اللازمة والعمل عليها بجد.

الأمور لا تتحسن من تلقاء نفسها، بل عندما نقرر نحن ذلك. عندما نتحرك ونعطي الفرصة لأنفسنا ونحاول مساعدتها أولًا.

أمل التغيير يتحقق عندما يبدأ من الداخل: معتقداتنا، أفكارنا، قناعاتنا، نظرتنا، وحتى ما

نؤمن به ومخاوفنا أيضًا. هذا هو التغيير الحقيقي.

ما نعرفه عن أنفسنا هو اليقين، وما يقوله الآخرون عنا مجرد رأي. لذلك، لا يجب تقديم رأي الآخرين على يقيننا الذاتي، ولا يجب أن نأخذ آرائهم بصورة شخصية؛ فهي تعبر عنهم أولًا. فقط علينا زيادة معرفتنا بالذات والتحلي بالثقة.

هناك أمور إذا قدمناها لأنفسنا من الداخل، تنعكس وتنجذب إلينا من الخارج، وتفتح لنا آفاقًا جديدة. ببساطة، أقصد الحب والإيمان والتقدير.

ب/ الوقت المناسب

من الأخطاء الشائعة التي قد نقع فيها هو انتظار الوقت المناسب. لا أذكر أنني كنت جاهزة بشكل كامل لفعل الأشياء أو لاتخاذ

القـــرارات أو لخـــوض التجـــارب. دائمًـــا كـــان هنـــاك شـــيء مـــا ينقصـــني: عقبـــات، تحـــديات، خـــوف، شك، عدم يقين بالنتيجة.

كمـــا يقـــول مـــارك مانســـون فـــي كتـــاب "فـــن اللامبـــالاة"، تعلمـــت أن الشـــجاعة ليســـت فـــي انعـــدام الخـــوف، بـــل فـــي التصـــرف رغـــم وجـــوده والتغلب عليه.

لـــم يكـــن هنـــاك وقـــت كـــافٍ أو فرصـــة مناســـبة، لأن الحقيقـــة هـــي أن الفـــرص لا تـــأتي حســـب مقاســـنا. رغم كل ذلك، أقدمت!

لمـــاذا؟ لإدراكـــي أن انتظـــار الوقـــت المناســـب هـــو إضاعة المزيد من الوقت!

علينـــا فقـــط أن نلقـــي نظـــرة علـــى الجـــزء الممتلـــئ مـــن الكـــأس، ونركـــز عليـــه. حينهـــا، بالتأكيـــد ستكون النتائج جيدة.

لا ننسى ما قاله أرسطو: "علينا أن نحرر أنفسنا من الأمل بأن البحر يومًا ما سيهدأ، ونتعلم الإبحار وسط الرياح العاتية".

مليكة/ الجزائر

القاعدة السابعة :

" حرية الذات "

كنت أعيش في عالمي الخاص ، أراقب كل شيء من بعيد ، كان الهدوء ملاذي والفكر رفيقي،ظن البعض أنني وحيدة ، وآخرون ظنوا أنني معقدة نفسيا ، وكأن العزلة كانت ذنبي ، لم يكن لدي أصدقاء مقربون ، لا لأنني لم أرغب بهم ، بل كنت أبحث عن معنى أعمق عن علاقات تكون أكثر فهماً وليس مجرد وجود ، حينها شعرت أن الصمت هو القوة ، لكنهم رآوني غريبة ، وربما حتى باردة ، في عالم يمجد الصوت والضجيج . ثم جاء اليوم الذي قررت فيه أن أفتح نافذتي على الحياة ، أنتقل من الهدوء إلى غمار الحياة الإجتماعيةرأيت الحياة من جوانب جديدة ، لم أعرفها من قبل ، وجميع من حولي ، بدأوا يقتربون مني ،

وكـــأنهم يكتشـــفون شخصـــية جديـــدة تمامـــا ، ضـــجيج المحادثـــات ، والإبتســـامات العـــابرة ، والكلمـــات الخفيفـــة ، أصـــبحت جـــزءًا مـــن يـــومي ، لكننـــي ســـرعان مـــا أدركـــت أن العـــالم الخـــارجي لايقبـــل التغيـــر بســـهولة ، عنـــدما كنـــت هادئـــة لـــم يفهمـــوني ، وعنـــدما أصـــبحت إجتماعيـــة ، أصـــبحوا يتســـاءلون ، هـــل هـــذه حقـــا أنـــا ؟إنقلبـــت المـــوازين ، أصـــبح مـــن كـــان يبتعـــد فـــي صـــمتي ، يقتـــرب عنـــد ســـماع صـــوتي ، بقيـــت فـــي داخلـــي تلـــك الفتـــاة الهادئـــة التـــي تـــزن كـــل خطـــوة وكـــل كلمـــة. أحيانـــا نعـــيش بـــين طـــرفين ، الوحـــدة والتفاعـــل ، وعنـــد كـــل نقطـــة هنـــاك مـــن يفهمنـــا وهنـــاك مـــن يســـيء الفهـــم ، لكـــن فـــي كلتـــا الحـــالتين: نحـــن نبقـــى نحـــن .ومـــع مـــرور الوقـــت ، فهمـــت أن الحيـــاة ليســـت مجـــرد إختيـــار بـــين الصـــمت والتفاعـــل ،إنمـــا هـــي رحلـــة متواصـــلة بـــين الإثنـــين ، وأن العزلـــة ليســـت دائمـــا هروبـــا، وأحيانـــا أخـــرى نحتـــاج

إلـــى لحظـــات مـــن الوحـــدة لنعيـــد ترتيـــب أفكارنـــا ، لـــنفهم أنفســـنا بعمـــق ، بعيـــد عـــن الضوضـــاء وأن نكـــون جـــزءًا مـــن المجتمـــع ، لنـــتعلم مـــن التجـــارب المشـــتركة ونتعـــرف علـــى إنعكســـاتنا فـــي عيـــون الآخـــرين ، لكـــن مـــع كـــل تحـــول فـــي حيـــاتي ، يبقـــى الســـؤال المطـــروح، هـــل يفهمنـــا النـــاس حقـــا ؟حـــين كنـــت صـــامتة ظنـــوا أننـــي غريبـــة وحـــين تحـــدثت ظنـــوا أننـــي تغيـــرت ولكـــن فـــي الحقيقـــة كنـــت نفـــس الشـــخص ، فقـــط أردت إظهـــار جوانـــب مختلفـــة مـــن حيـــاتي . النـــاس قـــد يحكمـــون علـــى مـــا يظهـــر لهـــم مـــن الخـــارج ، ولايعلمـــون بـــأن هنـــاك عـــوالم تعـــيش داخـــل كـــل منـــا ، عـــوالم الأفكـــار و الأحاســـيس . بـــين العقلانيـــة والإجتماعيـــة ، بـــين الهـــدوء والضـــجيج ، نحـــن نكـــون حينهـــا أيقنـــت أننـــي لســـت مضـــطرة إلـــى إختيـــار أحـــد الطـــرفين بشـــكل نهـــائي ، ولـــيس بالضـــرورة الثبـــات علـــى نمـــط واحـــد ، وعنـــدما توقفـــت عـــن محاولـــة إرضـــاء الجميـــع ، وجـــدت

الحريـــة التـــي لـــم أكـــن أعلـــم أننـــي بحاجـــة إليهـــا لأنني إخترت أن أكون أنا الكاتبة

رميصاء بن علي / الجزائر

القاعدة الثامنة:

"العبثيّة"

لكل منا حلم في هذه الحياة يريد أن يحققه، ويسعى جاهدًا إلى أن يرى ثمار جهده تُقطَف في آخر المسار، وتُكلَّل أتعابه بنتائج تنسيه ما فاته من أيامه. ولكن ليس كل الناس لديهم القدرة على تحقيق أحلامهم، وهذا يعود إلى عدة عوامل قد تكون ذاتية تتعلق بقدراتهم الشخصية أو بيئية تتعلق بمحيطهم الذي يعيشون فيه.

وهذا ما جعلني، يا عزيزي القارئ، أكتب هذه السطور من أجل أن أوضح لك بعض الأمور التي لا بد أن تأخذها بعين الاعتبار. ولعل ما سأخبرك به سيساعدك ولو قليلًا في تحقيق ما تريده، وصدقني سأكون سعيدًا إن حصلت على مرادك ومبتغاك.

ما سأخبرك به الآن ناتج عن خبرتي في الحياة. فلقد تعلمت، يا عزيزي القارئ، أن النجاح ليس من قبيل الصدفة وليس عبثيًا. إنه عمل شاق ومثابرة، وتعلُّم ودراسة وتضحية... والأهم من ذلك كله حب ما تفعله. صدِّق أنك تستطيع، وأنت في منتصف الطريق، كن فقط إيجابيًا، وإياك ثم إياك أن تعيد النظر إلى الماضي؛ فهو قد مضى، ولهذا سُمِّي ماضيًا. وهنا يقول "تشارلز فرانكلين كترنج"، العالم المخترع والفيلسوف: "لا يمكن أن يكون الغد أفضل وتفكيرك مشغول بالماضي طوال الوقت".

والآن عليك أن تمضي في ما تريده، فالماضي لا يمكن تغييره، أما الحاضر والمستقبل فهما في يديك الآن. عليك أن تعلم أن النجاح لا يأتي بين عشية وضحاها، لكنه يتحقق مع التحسن كل يوم قليلاً عن اليوم السابق.

صحيح أن كل شيء في بدايته تشعر أنه صعب، أكبر منك، ومعقد، ولكن بمجرد أن تبدأ وتجرب وتمارس وتحاول، تجد نفسك تطورت وتحسنت. أهم نصيحة أوجهها لك هي ألا تعلن خبرًا قبل اكتماله. هذه حكمة ثمينة فقهتها متأخرًا، والعمل بها سيكون فارقًا في مسار الحياة. وهذا استنادًا إلى ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال: "اقضوا حوائجكم بالكتمان".

في الختام، يا عزيزي القارئ، أستودع الله أحلامك وأمنياتك، وأدعو الله ألا يشمت بك أحد من خلقه.

والسلام على قلبك.

هاجر بورنان / الجزائر

القاعدة التاسعة:

"حلم وتحقق – اصبر على حلمك ولا تتوقف"

كانت هذه التجربة أجمل ما حدث لي في الفترة الأخيرة، بعدما تفتت أحلامي. المشكلة أنني عاجزة عن تذكر ما حدث بالضبط، وهو أمر لم أعهد حدوثه في الأحداث التي تعلق في ذاكرتي، مهما بلغت بساطتها في نظر الآخرين. طوال تلك السنوات التي مضت، أُرغمت أحلامي على الخضوع لقوانين وقيود وهمية.إن حلمي ككاتبة كان في بدايته كشعار أحارب به تعقيدات الحياة. يمر الزمن وأنا حاملة لذلك الحلم كرمشة عين، أحارب من أجله انتقادات وخيبات. وتارة تأتي عواصف أشعر من خلالها أنني أكذب على نفسي، وأنا التي وعدتها بأنني سأحقق ذلك. لكنني لا أوسع ذلك الأمل، كون نتائج الكذب على النفس تكون عواقبها عليها أسوأ من

عواقب مصارحتها.في عالم مملوء بالنفاق والشفقة، أحارب من أجل حلم يظنه الناس مجرد حبر على ورق. في تلك الفترة التي أتمنى أن يتوقف فيها الزمن، أو ربما أوقفه أنا إلى حين مروري به، أوهم نفسي بأن الوقت يمر. ثم تحدث معجزة القرن ويسطع نور الأمل من بعيد، ليتحقق بداية مشواري ككاتبة، وتصبح الكلمات كصديقة تؤنسني في وحدتي.ولكن، مع كل هذا، تعلمت شيئًا أكبر من مجرد كتابة الأحلام. تعلمت أن الأحلام ليست مجرد أهداف نرسمها في عقولنا أو شعارات نحارب من أجلها، بل هي امتحانات لصبرنا وثقتنا في أنفسنا. قد يبدو الطريق شاقًا، وقد تظن أن كل شيء ضاع، لكن في اللحظة التي تقرر فيها أن تصبر ولا تتوقف، تلك هي اللحظة التي يتحقق فيها حلمك.من خلال هذه التجربة توصلت إلى : اصبر على حلمك، ولا تتوقف

مهمـــا بـــدت الظـــروف مظلمـــة. فالضـــوء لا يســـطع إلا بعـــد أشـــد اللحظـــات ظلمـــة، ومـــا تحقـــق حلـــم إلا بالصبر والعزيمة

فاطمة بورنان / الجزائر

القاعدة العاشرة:

" أنثى قوية – قوة الإرادة تصنع المعجزات"

في ١١ أكتوبر من عام ١٩٩٩، وُلدت مولودة في بيت الفرح وأُخذت تسميتها من الجدة، ألا وهي عائشة. نشأت هذه الفتاة بين حيطان بيت بسيط، وكانت تربيتها على يد عائلة فقيرة. ترعرعت بين أحضان مجتمع محافظ على ديانته الإسلامية ولغته العربية، وعادات الهمة والاحتشام.

مرت سنوات على نشأتها، علمتها الحياة الكثير. عاشت تجارب عديدة، أخطأت وأصابت، حتى مرحلة النضوج. تعرضت عائشة للعديد من الانتقادات والحواجز طوال مسيرتها، لكنها في كل مرة كانت تتجاوزها لأنها كانت على يقين بأنه إن لم تتمكن من الوصول إلى القمر، فستصل إلى النجوم.

مـــرت بمحطـــات التعـــب، واليـــأس، وحتـــى الفشـــل أحيانـــاً. كـــان أملهـــا كبيـــرًا وعزيمتهـــا أكبـــر، يحلـــق خيالهـــا الشاســـع فـــي فضـــاء عقلهـــا. قطعـــت عهـــداً علـــى نفســـها بـــأن هـــذا الشـــغف لـــن يـــذهب هبـــاءً. كانـــت تملـــك طموحًـــا شـــامخًا جعلهـــا تكســـر كـــل الحـــواجز، وتبنـــي طريقًـــا تشـــق بـــه الأفـــق. كـــل خطواتهـــا كانـــت ثابتـــة، لا تعـــرف معنـــى للتراجـــع أو الهزيمة.

غرســـت أعمـــدة قواعـــدها، كـــادت تخـــرق الأرض مـــن الجهـــة الأخـــرى، عاليـــة تنـــافس ناطحـــات الســـحاب. حققـــت حلمهـــا ورفعـــت أعـــلام النصـــر، لتثبـــت بأنهـــا قويـــة، وتؤكـــد أن مـــن جـــد وجـــد، ومـــن ســـار علـــى الـــدرب وصـــل، وأن لكـــل بدايـــة نهايـــة، وأن النجاح لن يُستمد بل يؤخذ.

ولكـــن الأهـــم مـــن كـــل هـــذا، هـــو أن عائشـــة تعلمـــت أن النجـــاح لا يعتمـــد علـــى الظـــروف الخارجيـــة

فقط، بل على قوة الإرادة والقدرة على المثابرة. فمهما بدت الظروف صعبة، يبقى الأمل قائماً، والأهم هو أن تستمر في السعي نحو هدفك دون تراجع. اليوم، أصبحت عائشة قدوة للناس، لتثبت لهم أن القوة الحقيقية تكمن في الإرادة، وأن المثابرة هي مفتاح تجاوز كل العقبات.

وهنا نستنتج أن "قوة الإرادة تصنع المعجزات." فمهما بدت الحياة قاسية، فإن الإصرار والعزيمة هما السلاحان اللذان سيجعلانك تنتصر في النهاية.

زهرة بن الشايب / الجزائر

القاعدة الحادي عشر:

"الحياة بعد التجربة الصعبة: دروس وحقائق"

بعد خوضك لتجربتك الأولى التي خيبت أملك، ستبدو لك كل الأشياء عادية، خالية من المعاني، وكأن جزءًا منك قد فُقد في تلك التجربة عن طريق الخطأ. لقد اندفعت نحو أحدهم بكامل قواك العقلية، بل قدمت أكثر مما تملك في سبيله، حتى وصلت إلى الإرهاق الشديد. حينها، يبدأ الشغف في التلاشي تدريجيًا، لتجد نفسك أمام شلل نفسي، لا يصل إلى الجنون، لكنه يجمدك في مكانك.

ومع مرور الوقت، وبعد عدة سنوات، ستلتقي بشخص آخر. سيحبك كثيرًا، وستحبه أيضًا، لكن هذه المرة بسلام وراحة. ستندفع نحوه باعتدال، ستقدم المبادرة وهو سيقدم لك العون. ستبتسم كلما سمعت صوته، وتشعر بالأمان

والاستقرار. عندها ستدرك أن الحب الحقيقي هو الذي يمنحك المساحة الكافية لتأخذ قراراتك بتأنٍ، وأنه الحب الذي يجعلك تحب نفسك أولاً قبل أن تحب أي شيء آخر.

ستعشق هدوءه وستفهم أن الحب الحقيقي يأتيك في هيئة ملاك سليم، يربت على كتفك ويخبرك "لا عليك". هذا الحب سيمدك بالوقود الكافي لتواجه الحياة بما تبقى منك. ستستند عليه عندما تميل، وستشاركه دموعك تحت الغيوم. ستبادله الحب بهدوء وتعقل، دون أن يحولك إلى شخص متهور أو ضائع في طريق الجنون.

في نهاية المطاف، ستدرك أن ما ضاع منك في السابق كان شيئًا هينًا، لكنك بالغت في تقدير قيمته. الدرس الذي تعلمته هو: الحب الحقيقي

هـــو الـــذي يمـــدك بـــالقوة والســـلام دون أن يجعلـــك تفقد نفسك.

ديمة خبازة / سوريا

الخاتمة

في نهاية هذه الرحلة، حيث تناثرت القواعد الحياتية كأحجار كريمة في بحر التجارب، نستطيع أن نرى الحياة وكأنها لوحة زيتية معقدة، مليئة بالألوان والظلال، تتغير تفاصيلها مع كل ضربة فرشاة من أقدارنا. كل قاعدة عشناها هي نجمة تضيء سماء وجودنا، تسافر بين ظلمات الفشل وأفق النجاح، لتُظهر لنا أن ما نمر به ليس مجرد لحظات عابرة، بل خيوط حريرية تنسج مستقبلنا بيد الحلم والإصرار.

تمامًا كما أن الفصول تتعاقب دون أن يفقد الربيع أمله في الإزهار، كذلك نحن نمر عبر العواصف لنصل إلى حيث تزهر أشجار النجاح. وتلك القواعد ليست سوى جذورنا الممتدة في أعماق الأرض، تمدنا بالقوة لتجاوز أقسى الرياح. لقد علمتنا أن كل سقوط هو استراحة

للمضي قدمًا، وكل فشل هو قوس قزح يعدنا بشمس تشرق من جديد.

في هذا العالم الخيالي، نُشبه الحالمين الذين يحفرون في جبال العوائق، يضيئون طرقهم بشمعة الإرادة، رغم أن الرياح تهبُّ عليهم من كل صوب. وفي خضم تلك العواصف، تكون القواعد الحياتية كأنها أجنحة ملائكية تحميهم، وتجعلهم يحلّقون فوق غيوم التحديات.

ختامًا، تبقى الحياة كالبحر العميق، هادئة أحيانًا، مضطربة أحيانًا أخرى. ولكننا، مثل البحّار الشجاعنتعلم أن السفن لم تُخلق لتبقى في الموانئ. لذا، فلننطلق بشجاعة، مسترشدين بهذه القواعد كأنها منارات في ليلٍ طويل، نحو آفاق لا تنتهي، ونحو مستقبل لا يُقهر.

زماموش نور الهدى/ الجزائر

شيفرة الحياة

" أسرار خلف كل خطوة"

أفنان شوشي — فاطيمة بورنان

خولة شهيناز فرومي — رميصاء بن علي

مليكة — زهرة بن الشايب

السراب الليل — هاجر بورنان

ديمه خبازة

تحت إشراف: زماموش نورالهدى.

أحبة الضاد

تصميم الغلاف: سمر خالد