

مجموعة مؤلفين

Mona
Sabey

أمة الصادق

العرب النفسية



الحرب النفسية

مجموعة مؤلفين

أمانة الخاضع

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

تصنيف العمل: نصوص ادبيه

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: منى صبري

الاخراج الفني: جيهان سمير

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم
أحبة الضاد
سلمى جمال

اهداء

أهدي هذا الكتاب أنا و مجموعة مؤلفين إلى
من رعانا حتى قبل أن نخلق في أرحام
أمهاتنا

علمنا ألهمنا . وهدانا خلال حياتنا كلها
نهدي هذا الجهد المتواضع الى سبحانه
وتعالى

كما أهديه إلى والديه كرمين و أسرتنا غالية
وإلى كل من ساهم في هذا الكتاب .

مقدمة

في زمن تتقاطع فيه المشاعر مع الصراعات، يأتي كتاب "الحرب النفسية" ليكشف لنا أسرار القوة الذهنية التي تشكل مسارات النجاح كما قيل: إذا انتشى القلب بآمالٍ جديدة، تفتح الأبواب نحو غدٍ سعيد.

هذا الكتاب يستعرض كيف يمكن للفكر أن يكون سلاحًا، وكيف يمكن للتحفيز أن يتجاوز حدود المستحيل. من خلال استكشاف استراتيجيات التأثير والدوافع الإنسانية، يدعونا المؤلف إلى فهم عمق النفس البشرية وكيفية توجيهها نحو الإبداع والإنجاز. انطلق في رحلة من الفكر والعمل، حيث تتحول التحديات إلى فرص، وتصبح العقول ساحة معركة لتحقيق الطموحات.

الحرب النفسية (عن تجربة حقيقية)

قست عليّ الحياة كثيراً، ولم تترك لي حلاً
إلا الموت، ولكن لم أجد أنه الحل الأمثل
لأتخلص من آلامي وأوجاعي.

كل مرة تقول لي نفسي: «الموت أفضل لك
من عيش هذا العذاب»،

فأجبت: «عذاب الآخرة أشد من هذا العذاب،
أظن أنني أتحمل لأخفف عني عذاب الآخرة
الذي قد يكون ينتظرنني.»

تعود لتقول لي ثانية: كيف تستطيعين العيش
في مجتمع خاك وغدرك وظلمك وجعلوك
أنت الظالمة؟!!

قلت لها: سأعتاد على هذا والله ينصر
المظلوم.

قالت لي مرة أخرى: كيف ستعيشين حياة مليئة بالمتاعب والمصائب، وتحملين مشكلة بعد مشكلة وكيف ستحلينها؟ لو كنت مكانك لما أردت هذه الحياة، ليست حياة هذه، إنما عذاب لك. قلت لها: لا أعلم كيف سأحلها، ولكن مادام الله معي فسأتكلم عليه، والله بصير ومعين للعباد.

قالت لي: «الخراب والدمار عمّ كل مكان، ولا يوجد أمان بين الناس، فماذا ستفعلين حيال هذا؟»

قلت لها: حب الله وإيماني به هو الجوهر الوحيد الذي يمنحني الأمان والاستقرار، وحبّي لإلهي كبير، فلماذا سأخاف؟ والله مع المؤمنين.

قالت لي أيضاً: يبدو أنك تثقين بإلهك وإيمانك به شديد، فلماذا كل هذه الثقة رغم أنه جعل حياتك صاغرة؟

قلت لها: لأنه كل شيء بالنسبة لي، فهو خالقي وإلهي ومرشدي، وكلامه دوائي، فمهما شكرته وحمدته فهو قليل. أما بالنسبة لحياتي، فأنا أتقبلها كما هي، مع أنني لم أستطع تحملها، ولكن هو يعلم لماذا جعل حياتي مليئة بالفواقر، فكل شيء بيده، وهو قادر وعليم بكل شيء.

قالت لي مرة أخرى: ستستمر الحياة في تعذيبك، وتجعل كل شخص تثقين به يغدرك، وستحطم كل آمالك وأحلامك. وحبك لإلهك سينتهي، ولن يبقى لك أحد، فماذا ستفعلن؟ قلت لها: لا أعلم، لكن متأكدة من شيء

واحد، أن حبي لله لن ينتهي. أعلم بأن كل شيء له نهاية إلا حب الله سبحانه ليس له نهاية أو حدود، وسأبقى في الدرب المستقيم.

قالت لي باستهزاء: أي درب مستقيم تتحدثين عنه، أتعنين التزامك بالقواعد الشرعية الإسلامية؟ لقد ارتكبت ذنوباً وأخطاء لا تعد ولا تحصى وتقولين لي سأبقى في الدرب المستقيم، لقد انحرفت عنه فأكملي انحرافك.

قلت لها: نعم، ارتكبت أخطاء كثيرة، لكنني أدركتها قبل فوات الأوان، وسأصلحها مهما كلفني الأمر، وبإصلاحي لها سأرجع إلى الدرب الصحيح، وسأقوم بالمستحيل حتى لا

أنحرف عنه، فأرادتي قوية لن تجعلني
أضل.

قالت لي: ابقني على هذه الحالة، أنا سأنتظر
إلى أين ستصلين بهذا التفكير الذي لا ينفع.
قلت لها: انتظري إلى أين سأصل،
ستدهشين فأنا متأكدة من هذا.

قالت لي: لا تكوني واثقة إلى هذه الدرجة،
فسوف يأتي ذلك اليوم الذي ستصلين
فيه، وستتخطم إرادتك، وستحزنين كثيراً كما
هو حالك الآن، ويكون أمامك إما أن تنهي
حياتك أو تكوني قاسية، وأنا أعلم أنك لن
تقدي على الخيار الثاني، يعني أن الخيار
الأول أنسب لك.

قلت لها: لن يأتي ذلك اليوم، أعلم بأنك
تريدين أن أتبعك وأتبع شهوتك التي لا

تنتهي، وإذا اتبعتها ستهيني حقاً، وأنا لا
أريد هذا. أفضل الحرب معك على أن أتبعك
وأعيش حياة مليئة بالأحزان على أن أسعد
وأغضب الرحمن، وأن أصنع أحلامي
وأمالي كلما تحطمت على أن أياس.
والحرب التي أخوضها معك سأفوز
بها، فمادامت إرادتي قوية وإيماني بالله
قوي، سأنتصر ولن تقدرني على إضعافها.

"سارة حراث/الجزائر"

الباب الأول: "بوابات الإنسان"

أحبة الضاد

انا و نفسي

شيء ما داخلي يمنعني لا أعلم لماذا يقمعي
هكذا كلما تفاعلت أن الشمس ستشرق أراه
يسارع في امسالك أطرافني لمنعي من
المضي قدماً؛ وما يؤلمني أكثر أنني أخوض
حرباً هي في النهاية، حرب مع نفسي!

فما أسوء ذلك، وسحقاً لليوم الذي بدأ فيه
هذا؛ سئمتُ من السقوط في الهاوية بلا
هوادة، وكلما بلغتُ القاع أحفر عمقاً أكثر،
حتى إذ بلغتُ القاع من جديد حفرت ثانياً،
وهكذا دواليك حتى حتى أصبحت ضجراً من
كل شيء، لا أطمع في أي شيء ولا أنتظر
شيئاً، وليس لدي أحلام ولا أهداف أسعى
إليها، ولا أريد من حتى يحاول أن يعطف
عليّ، كل ما بت أريده أن أتغن في كآبتي

هاته فلقد أصبحت هي مصدر سعادتي الآن.
 فإن الإنسان عندما يتعود على شيء فإنه
 يبات عاشقاً له ولا يتحمل فراقه أبداً أبداً
 سأحبك يا كآبتي العزيزة أبداً

' أحتاج لهدننه اعقد فيها السلام مع
 نفسي، إنني أخوض حرباً ضد نفسي حرباً لا
 يعلم عنها احد أي شئ حرب أخوضوها
 بقواعد الحرب.

أما نفسي فهي دائماً ما تحيد عن تلك
 القواعد ، حرب شرط عليّ فيها ان أقف
 علي حدود نفسي منزوع السلاح أما نفسي
 فهي تقف علي حدودي بأسلحة ثقيله
 منتظره هفواتي حتي تضربني ، أقف امامها
 عاجزاً لا حول لي ولا قوة ؛ لا أريد مساعده
 من أحد !

أردتُ فقط ان يعلم النَّاس انني اخوضُ حرباً
مع نفسي، وأنَّ اصعبَ الحُروب هي التي
تخوضها ضد نفسك

أخوض حرب مع نفسي مع ذاكرتي مع
عقلي المبعثر مع أفكاري المشوشة مع
الماضي والمستقبل حرب لا يعرفها إلا أنا
حرب لن تكون لها نهاية ابدا !

كاتبة امانى بلعياشي /الجزائر

أحبة الضاد

ليلة قمرية

كان يومي صعبًا، لم أستطع النوم أو الأكل،
حتى النفس كان يكاد لا يصل إلى رئتي.
شعرت بدقات قلبي تتألم بشدة، لدرجة أنني
سقطت على الأرض. لم يكن مرضًا خطيرًا،
بل كان تراكمًا لآلام كثيرة في قلبي. لم أبال
بما عانيت، وجلست في كرسي الذي يقابل
نافذتي.

تلك الليلة، كان القمر مكملاً، ساطعًا،
يضيء كل أنحاء المدينة.

كان هناك صوت يخاطبني: "ألا زلت
تفكرين؟ ألم تأخذي درسك من الحياة؟
انظري إلى القمر، فليس كل يوم يطل بهذا
الجمال."

لم أستطع أن أبعد نظري، وظللت أراقب القمر وأفكاري تجول في عقلي. ثم نظقت بكلمات كنت قد قلتها لنفسي: "أنا تخطيتُ، أنا تخطيتُ." كررت هذه الكلمات حتى شعرت بشيء يظلل غرفتي.

التفتُ بسرعة، لكن لم يكن هناك أحد. شعرت أنني أتخيل فقط. عدت إلى فراشي، حاولت النوم، ولكن انتابني ضجيج في أرجاء المكان. استيقظت قائلة في نفسي: "ما هذا؟ هل تمطر؟" لكن الضجيج اشتد دون أن تكون هناك أمطار، عرفت حينها أنها أمطار في داخلي، ليست في عالمي. أدركت أنني لم أتخطَّ، وأن الظل الذي يزورني كل ليلة لم يختفِ بعد. ظلّ يشهد على مكانه في قلبي،

reminding me of everything I trie to
forget.

كاتبة شيماء بولعراس / الجزائر

أحبة الضاد

أَتَظَاهَرُ بِالْقُوَّةِ

أَنَا الَّتِي مَنَحْتُ الْأَشْيَاءَ أَكْبَرَ مِنْ قِيَمَتِهَا
 بِدُفْعَاتٍ مُنْفَصِلَةٍ، وَ دَفَعْتُ الثَّمَنَ كُلَّهُ دُفْعَةً
 وَاحِدَةً، أَنَا الَّتِي أَهْدَيْتُ كُلَّ عَابِرِ جُزْءٍ
 مُنْفَصِلٍ مِنْ شَتَاتِ قَلْبِي، وَ بَتُّ أَصَارِعَ أَيَّامِي
 بِقَلْبٍ مُهَمَّشٍ، أَنَا الَّتِي أَعْطَيْتُ سَوَادَ رُوحِي
 الْمُتَتَاثِرَةَ، لِأَشْبَاحٍ كَانَتْ تُجَمِّعُ أَشْلَائِي
 الْمُتَبَقِيَّةَ، ثُمَّ مَاذَا؟ اسْتَرَحْتُ بِحُمُقٍ، لَا رَغْبَةَ
 لِي بِإِكْمَالِ الْمَسِيرِ، وَلَا حَتَّى إِعْلَانِ
 الْهَزِيمَةِ، فَقَدْ خَمَدَ وَهْجِي دُونَ أَنْ يَعَاوِدَ
 الْإِحْتِدَامَ، وَأَصَرَ قَلْبِي عَلَى التَّمَاسِكِ، فَأَظْهَرَ
 الثَّبَاتَ دُونَ إِبَانَةِ الْهَوَانِ.

لِكِنَّهَا الْمَرَّةَ الْأُولَى الَّتِي

يَتَّبَعُنِي فِيهَا خَوْفُ الْمُحَاوَلَةِ

الْمَرَّةَ الْأُولَى الَّتِي امْتَلَى

بِذَاكَ الْمِقْدَارِ مِنَ التَّلَجُّجِ

أُرِيدُ أَنْ أَعِيشَ أَشْيَاءَ يَقِينِيَّةَ

أَشْيَاءَ مَلْمُوسَةٍ وَ صَادِقَةٍ

تَعَبْتُ مِنْ خَوْضِ التَّجَارِبِ الزَّائِفَةِ

ريان سامر ارشيد /الأردن

أحبة الضاد

الصراع الذهني قاتل خفي

من منا لم يعاني من لعنة التفكير ؟

من منا لم يود أستبدال رأسه ؟ نتيجة
شراسة الأفكار التي تفتك بجمجمة
الرأس، وتتخر به فيصبح هيكل معرض
للوحوش، فيعكس داخله تلك الصورة
المرعبة على واقعه، فشراسة الأفكار اشبه
بالوحوش التي تهاجمنا دون وعي، دون
توقف

في يوم ما عند الخامسة صباحًا

وسط سرير احـدق في سقف
غرفتي، فشعرت بشيء ينقر بجمجمتي

ما هذا ؟

ربما ألم اسناني كالعادة

اوو انها السوسة تتسابق لتتلف اعصابي

حسناً لأخذ للنوم

فجأة شعرت بطغنة وددت ان اهـرب او

اصرخ لشدة ألمها

فتحت عينيّ

رأيت وحوشاً

تحاوطني تبادت وأنصعقت في ذلك المنظر

المرعب، شعرت انني استسلمت وهذه

نهايتي، ثم غرست مخالبتها وشرعت عن

أنيابها فلم أرى سوى تطاير دمائي كقطرات

انتثرت بأرجاء وزوايا غرفتي !

هرعت ابحت عن زوايا لكن كيف لها أن

تحميني؟؟

بالتأكيد سأحشر بها لا مهرب، وان ناديت

امي هل تصدقني؟؟

كلا فهي وحوش غير مرئية هذا ما ولدته

أفكاري

لا بد من طريقة أخرى، قطعت أشواطاً في

غرفتي

ذهاباً وأياباً، أستعدت بالله ووضع يدي

على قلبي

لا شيء فهي مجرد اضطرابات نفسية

يحصل ذلك

لكني للأسف عشت ذلك عدة ليالي

افيق على طعنات ووخزات في أكتافي

وهجوم الأشباح نحوي كأنهم رأوا فريسة

أستيقظ وانا منهكة

انها الأفكار، كانت مزحة وحكاية عما تنتجه
الأفكار أن لم نتحكم بها

هذيان سوداوي

لا يوجد ذلك بل هي مجرد حكايات

فنحن نصنع الوحوش عن طريق ما ننسجه
في خيالنا جراء ظروف وأزمات

نعم وعن طريق انحرافنا عن طريق الله

فأنا ذهبت في كل فجر قبل أستيقاظ أفكاري

قبل أن تعاود الهجوم ثانية، أذهب كل فجر

اتسلح بإيماني، ادعوا الله بنافذة أستطيع

منها الخروج، وتوجهت إليه في كل يوم

فأهداني ملائكة تحرسني يوميًا وتوقف

هذياني .

فهمت أن عدم التحكم بالأفكار وردعها تتج لنا الوحوش

زينب مصطفى نجم / العراق

أنا مضطهدة؟

سألتها وكيف عرفت !!!

أجابت :

لأنني مقيدة.

مقيدة؟ كيف وأين الاضطهاد !

أجابت

حين تدفن مشاعرك وتعيش بمشاعر مزيفة

لأرضاء من حولك

هذا اضطهاد لذاتك

وعندما تختبئ بين ركام الماضي

وبداخلك فوضى وتمحو شخصيتك تكون قد

أضطهدت

أجبثها

ولما كل هذا ؟

قالت :

لأني وبكل بساطة؛ ضعيفة الإرادة .

أذن أنهضي وواجهي وحطمي وتمردي

بكت وتتهدت وصمتت كثيرا ورحلت .

حينها عرفت بأنها لاتستطيع التخلي عن

شيء ما

وأختارت أن تبقى مضطهدة؟

انسجام قاسم محمد / العراق

ضجيج العقول

صمتا ايها العقل صمتا

فضجيجك أضحي موتا

تشوشت أفكارى بين الجنة و النار

و اضحيت لا أقوى على الاختيار

أهرب منك و من ظنونك طوال الليل و

ساعات النهار

اتطلع ليوم خال من التفكير فأنا لا أجيد

الانتظار

قرارى قطعي نعم فأنا صاحب القرار

سأثور أتمرد و أدور حد الإعصار

أسحق من حولي و أهز شموخ الاشجار

أعصف أبرق أرعد سأغير مجرى الأنهار

و حينها يا عقل لن أقبل حتى الأعذار
رجوتك هدنة و توسلتك فتح المسار
فكنت الجدار و كنت كالوادي الغدار
كفى يا عقل كفى لوما و ملامة
حذرتك و تمنيت منك كتم الأسرار، و الآن
انت ضعيف ترجوا مني الصفح والسلامة؟
تتمنى تغيير الأدوار، و تطلب المولى تغيير
الأقدار
صَعِبَتْ علي و لأنني للعشرة وفيه
لك مني هدنة، و هدوء الثوار
ما دام إستسلامك صادق
سألتمس لك الأعذار.

كاتبة سولاف سباعي/الجزائر

ليست النهاية

ها أنا أبدأ أولى كتاباتي أعلم أنها لن تكون
الاقضل لكني مؤمنة أنني يوماً ما
سأنجح، فهنا سأكتب كل ما يجول بخاطري
سأشكي آلامي لبعض الورق فلا يلومني
أحد على سذاجتي أو خوفاي الغير مبرر
أخاف من أتفه الأسباب سأجد نفسي على
أمور لا يذكرها أحد غيري إنها عادة نمت
معي منذ نعومة أظفاري . لم أكن سوى
طفلةً تهوى اللعب لكن للحياة آراء أخرى
لم أولد في عائلة غنية ولا مثالية حيث الأب
والأم يحبان بعضهما البعض ولا بين أعمام
وأخوال محبيين ، كبرت وترعرت داخل
منزل متوسط الحال منغمس بالمشاكل ، كم
أكره يوم الجمعة بقدر ما به من راحة

وظمانينة بقدر ما إمتلأ بالمشاكل حيث يبدأ نهاري بنداءات والى اللى المتواصلة للاستيقاظ فلا وقت لدينا فى الانتظار شتى أنواع الأعمال المنزلية وحين موعد صلاة جمعة يحين وقت شجار والداى فأبى يرفض أن يأخذ أخى معه للصلاة فىأخذ جدى وحده بالسيارة ويخبر شقيقى إذا أردت الصلاة إذهب مع أولاد عمك للمسجد ، والدى لىس بالأب الذى يهتم لأطفاله أو حتى يعرف عنهم شىء أذكر دائما حين كنت طفلة لم تتجاوز الخمس سنوات حيث كانت والدى تعود من عملها بعد أذان العشاء فهى تعمل بمحافظة أخرى تبعد عن منزلنا ساعتين فى كل حين تعود للمنزل تجهش بالبكاء على حالنا تجدنا أنا وشقيقتي الكبرى بملابس

الروضة لم نتناول وجبة الغذاء حتى
ووالدي في الخارج يلهو مع الأصدقاء ، كل
مساء كانت والدي تنام وهي تبكي دام
الحال حتى أصبحنا مراهقين لم يتغير شيء
لا يزال والدي لا يهتم وأصبح لي شقيق
صغير ، ووالدي تدمرت نفسيا وأصبحت
تتناول أدوية الإكتئاب ، في كل مرة كنت
أجد أمي تبكي كنت ألوم نفسي على عجزني
كم تمنيت لو لم أولد ، أو لم تجبر جدتي
والدي على الزواج من والدي ، لو كان
لدي أب كباقي الفتيات يخاف علي من
نسمة الهواء ، كيف سيكون الحال ، ورغم
كل هذه الأزمات وليالي لا تعد ولا تحصى
من البكاء أصبحت أقوى لا تهزني الكلمات
، كم أشعر بالسعادة حين أرى نظرة الفخر

في عيون أمي في كل مرة تتباهي بي أمام
الناس أشعر وكأني أخلق في أعالي السماء
كم أشكر الله على كل الإزمات التي مررت
بها لما كنت هنا اليوم ، في الواقع سأكذب
لو قلت أنني في أفضل حالاتي فأنا أعيش
الآن في أكبر المقابر الجماعية في العالم
وكيف لا تعرفها إنها (غزة) أعيش في
خيمة أصارع حرب النزوح مع ذلك لا أزال
أملك الأمل في كل مرة أسمع قصة شخص
ما أحمد الله آلاف المرات ، أعلم يا عزيزي
القارئ أن بعد كل ما طالت فترة البلاء زاد
الأجر عند الله ، ثققي بالله لم تخب يوماً
كل مرة كنت أخسر بها شيئاً وأبكي عليه
كان يأتيني عوض الله ، في كل مرة تشعر

أن الدنيا ضاقت بك تذكر أن الله لا ينسى
أحد قال تعالى :

(إن مع العسر يسرا)، طمأن نفسك بأيات
الله قال تعالى :

(قال لا تخافا إنني معكما أسمع وأرى)
أحسن ظنك بالله يعوضك أضعاف ما طلبت
أو من أن الله سبعوضني أضعاف ما أتمنى .

كاتبة ليال/ غزة

وساوس جهنمية

اوووه يمكنك ذلك نعم تستطعين، آرين لايزال
 قلبك ينبض اذا لزال الامل وليد اللحظة ،
 شعلة وميض لاتكاد تظهر قد تكون طرف
 الخيط . أمسكت راسها بقوة من جديد ضمت
 قدميها الى صدرها في عجلة خفت نفسها
 الى الركن الاخير من السرير خلت اصابعها
 بين خصلات شعرها في تذر وذعر ، يكفي
 ذلك القدر لم تعد تتحمل كتم صرخاتها
 وبكائها يؤلم بشدة ، الغصة المحجورة باخر
 حنجرتها جحيم عذاب .

"استغفر الله " قالتها بعد ان اغمضت
 جفنيها ، حاولت من جديد استحضار روحها
 الايمانية قلبها الساجد ، جوارحها الفطنة
 ،رتلت ايات قليلة تحفظها رددت اذكارها في

تشوش ، هامت من جديد روحها لم تستطع
فهم ما تتطرق به، كل ما تعرفه انها لم تعد
تتحمل هذه الوسواس القهرية بداخلها لقد
شنت حربا نفسية قائمة بذاتها كيان عظيم
يهدد جوفها من الداخل ، ايعقل ان تكون
أرين نفسها المتطلعة ، مشرقة الفكر ذات
النظرة الواسعة المدى ؟ ايعقل انت تكون هي
نفسها التي تجابه نوبتها بكل ما أوتيت من
قوة لتبرهن لنفسها الشريرة انها لا زالت
تحت سقف رحمة الجبار سبحانه .سرعان
ما خرت قواها اصبحت لا تطيق ما هي عليه
من جديد تقاوم غصتها تتسارع ضربات
قلبها خوفا من ان تلقى حتفها جلاء هذه
النوبة الجهنمية ، الطاقات الدفينة بداخلها
تغلغت بعمق إلى ان اضمحلت طاقتها لدفع

هذه الوسوس القهرية ، أكثر ما يتردد الى
 مسمعا امسكيه يا فتاة أنه في درج
 المكتب، امسكيه يا آرين مقصك الحاد هناك
 في الدرج ، انه بجانبك اسرعى، بسرعة
 خاطفة وبدون تردد اخذته وبدون وعي
 جلاء الضغط المطبق على ذاتها قطعت
 وريدها الايسر ، في لحظة إدراك قالت بحنو
 وبحنجرة مبحوحة : لم يكن علي فعل هذا
 تشكلت طبقة زجاجية من الدموع على
 عينيها حاجبة عنها الرؤية ثم اردفت لم
 تغرغر روي بعد استغفر الله واتوب اليه
 نطق الشهادة بتقطع واستسلمت لروحها
 النافذة مغادرة جسدها يشق ثغرها ابتسامة
 رضى .

كاتبة غرماوي ياسمينه / الجزائر

سجين الظلام

في أعماق نفسي سجنٌ مظلم،
 أسير فيه الخوف، حزينٌ كالمقتم.
 أفكارٌ سوداء كالغيوم،
 تغطي قلبي كالسحبِ الدُّيوم.
 أخشى من الغد، ومن المستقبل المجهول،
 أخشى الفشل، والخسارة المؤلمة.
 أخشى الوحدة، والبعد عن الأحبة،
 أخشى المرض، والموت القريب.
 أنزعُ هذا الوحش في داخلي،
 أحاول أن أهدئ من روعي.
 أبحث عن نورٍ يضيء لي طريقي،
 أبحث عن أملٍ يبعث في الحياة.

أعلم أن الخوف عدو للإنسان،

يشلُّ إرادته، ويفقده الأمان.

ولكن كيف أستطيع أن أتغلب عليه؟

كيف أجعل قلبي مطمئناً؟

أدعو الله أن يُعيني على هذا البلاء،

وأن يزرع في قلبي الإيمان واليقين.

أدعوه أن يحفظني من شرور نفسي،

وأن يجعلني من الصابرين.

كاتبة لينة يحياوي الريشة البيضاء/الجزائر

عندما يدخل الانسان دائرة الوسط الاجتماعي فانه يسعى دائما لتكوين روابط اجتماعية داخل بيئته لكي يضمن تكيفه داخل بؤرة المجتمع؛ فبقاء الانسان منعزلا أمر مستحيل فوجوده مرهون بوجود الغير وذلك استنادا لمقولة ابن خلدون مؤسس العمران البشري "الانسان ابن بيئته" وخلال مسيرته الاجتماعية يكتسب الانسان اصدقاء كما أنه يكتسب اعداءا كثر ولعل السبب الأرجح لذلك هو تضارب المصالح الخاصة ومن منا ليس له اعداء؟ اوه اجل انه المنافق عزيزي القارىء وبالرغم من ذلك فان الانسان لديه القدرة على التعافي من المخلفات الناجمة عن العلاقات السامة ومحوها عن بكرة ابيها

لكن ماذا لو كان عدو الانسان ليس بشرا
 في حد ذاته؟ اقصد انه ماذا لو كان عدو
 الانسان ليس بشرا في حد ذاته؟ اقصد انه
 ماذا لو كان الانسان عدو نفسه؟ سؤال
 منطقي اليس كذلك؟ اجل انني اتكلم على
 نفسي . هاه؟ اظن انك تحمل الآن علامة
 تعجب واستفهام ايها القارئ اليس كذلك؟ لا
 تجزع فما ستقرأه الان ليس من ابداع
 فحسب؛ هناك ايضا من يشاركني في الكتابة
 على هاته الاوراق الساكنة اجل انه انعكاسي
 السيكولوجي .

- انها تكذب لا تصدق ، كيف ؟
 - انسييت حقا ، ام انك تتناسين قصدا؟
 - عزيزتي انت من استدعيتني ؛ ايها القارئ
 نحن نأتي وانتم من تستدعوننا حينما

تكونون على حافة نـظـهـر نـحـن
-اجل تذكرت !تذكرت حينما همست في اذني
قائلا:نامي الآن ظلك سيتولى زمام الامور
يقول فرويد "اللاوعي هو مسرح
الصراعات الداخلية التي تشكل هويتنا
"بمعنى ان جميع الجوانب المظلمة التي
يواجهها الانسان ثم يعود الى طبيعته لا
يعني فعلا انها اختفت بل انها تخزن في
دائرة اللاشعور حيث تتحول هاته الاخيرة
الى صراعات داخلية ورغبات غير محققة
تحاول الخروج باي طريقة وعند ظهور اول
فرصة تظهر في شكل عدو الانسان وهي
اخطر تقمص يمكن ان يتخذه الظل لكوني
ضحية له فانتني اشد على ان السبب
المباشر هو استسلام الذات لنفسها .

انت مخطئة نحن لا نظهر هكذا بل نتغذى
من التراكمات النفسية التي يخبأها المرء
تجاهلا وهروبا منها ؛ انتم حقا بشر ضعفاء
حقا !ماذا اذن اذنت لي بالاستيلاء عليك؟
من الصعب ان يكون الانسان عدو نفسه
لكن كيف؟ ببساطة عزيزي القارئ لان
الانسان حينما يصل الى مرحلة نفسية
معقدة حيث يقوم بدفن هويته وماهيته
استحقارا لنفسه ولجوهره ؛ تكون حينئذ
نقطة الانقلاب السيكولوجي بين النفس
وظلها ربما تتسائل عزيزي القارئ هل
يكتفي الظل بالظهور المجرد فحسب
؟سأجيبك في الحقيقة

- هل تمزحين؟

ماذا

بالطبع لا! ظهوري هو اول خطوة اقوم بها نحو غاية
اسمى هل اخبرك ماهي هههههه. حسنا ايها البشري
انه ببساطة تلاشيكم

*يمثل هذا الاخير مجموعة القرارات والصفات
والميولات غير المقبولة التي ينكرها الانسان لذا فان
الميدان الاول هو الصراعات الداخلية ؛وهنا تحاول
ظلالنا السيطرة الكلية عن طريق تهديد ثلاث معايير
اساسية تتسم بيها النفس الانسانية

-يكفي !دعيني اكمل الباقي انه جزئي المفضل حقا!.

١/تهديم ثقة النفس :وذلك عن طريق جعلك تتوهمين
انك لست جديرة باي شيء تستحقينه وبأنك نكرة وعلة
على الغير .

-اجل اتذكر فعلا حدوث ذلك حينها انهرت بالبكاء
وجعلتني اقتنع بان الحزن صديق ولادتي

-اوه كيف،انه مقطعي الاروع على الاطلاق ههه

٢/فقدان الرغبة والآمال :وذلك عن طريق جعلك
تخشين اي شيء يظهر أمامك خصوصا تلك الفرص
الضائعة

٣/الاعتراف بالاستسلام التام :وهو الغاية القصوى
حينها ترخي النفس ذاتها ويحين وقتها ظهوري انا
وتعلن ولادتي من جديد ولادتي الاولى والابدية نحو
عالم مظلم يكون فيه الانسان سجين نفسه
-لكنني منعك!

-وياليتك لم تفعلي لقد اضعفني ذلك الشيء

-و ما هو ؟

-انه اصرارك ظننت للوهلة الاولى انني فائر لا محالة
لكن خلال المرحلة الاخيرة لم استطع التغلب عليك لانك
حملتي ذلك الامل عاليا وهو نقطة ضعفي الوحيدة
للأسف ؛

*قد يكون الانسان على شفا حفرة على ان يفقد نفسه
في هذه الحياة لكن قد يأتي أمل صغير الى طريقك
ليغير مسارك لسكة جديدة حيث يصبح الامل
واقع؛ والحلم حقيقة؛ والخوف سلاح والتعاسة تجربة
والحزن فرح

الحياة مؤلمة لكن في نقطة ما تجد نفسك قد فارقت
ماضيك وودعته ويأتي حاضرک ليعت الاصرار من
جديد في نفس انهكتها الحرب النفسية

-حسنا اعترف حقاً انه راق لي كلامها وساد الصلح
بيننا وارجو ان يروقك ايضاً ويكون ذلك صديقك وليس
عدوك .

للكتابة قوادرية نور الاسراء De

الباب الثاني:

«صراع الذات مع الأحاسيس»

احبة الضاد

غياهب الحياة

في أناء الليل، تتأجل داخل كل روح نار
حارقة تتلف شريانها و وريدها، تعذب
فؤادها بلهيبٍ وهَجٍ. حتى يصير الواحد منا
رماداً متفحماً

تلك حفلة شواء، تجعل الإنسان تائها في
مناهاج الدجى، حائرا في غياهب شتى
ضائعا في نوائب الدهى

لا ترحمك تلك آلام و شقوق التي تحمل في
طياتها ألوفا مؤلفة من بقايا الذاكرة اللعينة
تتخبط النفس و كأنها في سكرات الموت
تتعذب الروح و كأنها في مذبحه الحوت
تتألم القلوب و كأنها في معصرة التوت

حروب دموية نفسية عنيفة تخاض مع

سكون الهادئ لليل

بمختلف الأسلحة الفتاكة المحظورة عالميا

هناك من يسهر متذكرا لعزيرِ فارقه

هناك من يسهر متوجعا لرفيقِ خانه

هناك من يسهر متؤلما لمرضِ أصابه

و تختلف الدوافع من هذا إلى ذلك، و نتيجة

واحدة!!

إحياء الليل في خضم معركةٍ شرسةٍ مع

سيدة القسوة الحياة

نقشت هاته الحروف بدمٍ جارفٍ من سيول

قلبي الذي يبكيه واقعه المرير

الذي يبكيه حاضره المشؤوم

الذي يبكيه الزمن المهدور

و بعد هذه الحروب النفسية اليومية، خرجت
بخسائر وخيمة و عويصة الحل

بترّتي مني يا حياة الكثير

قددتي من لحمي الكثير

شربت من دمي الكثير

فهنيئاً لكِ بنصركِ، فزتِ أنتِ، و خسرتُ أنا

كاتبة حدو ريحان / الجزائر

لن أهزم

تباً لتلك المشاعر

نعم تباً لها كانت مشاعر فردية

إنها مشاعر من إتجاهي فقط

كنا نتبادل النظرات في كل مكان نلتقي فيه

إنها نظرات تجسد الحب لكن لم يكن هناك

حب أبداً

كان إعجاباً لا أكثر

غره المنظر فنظر

وانا ظننته حباً فأحببت

مرة الأيام والأشهر والأعوام ونحن نتبادل

النظرات بدون ردة فعل

غرقت في تلك لعيون غصت فيها

أبحث عن إجابة

بقيت حائرة إن كانت تلك عيون تجسّدُ حباً
أو أغرمت بالمنظر فقط

أضعفت نفسي رغم أنك تعلم بأنها ضعيفة

أدخلتني في حرب مع نفسي لم أرد ان
أخوضها

كانت حرب نفسية شرسة جداً

هالكت فيها

عند معرفتك بهلاكي وإدمان عليك

إنسحبت وزاد هلاكي

وكنت وكنا وانتهي كل شيء

كاتبة بن عطية فريحة/ جزائر

صراع

بين القلب و العقل بقينا رهائن

قتال أزلي ونحن كنا الضحايا

النفس صارت أكبر عدوة، في سجنها تذوقنا
العذاب و شاهدنا المجزرة.

ضعنا بين قلب يهوى اللامعقول و رفض
العقل المعقول

بين ضجيج أفكارنا وهدوء ملامحنا

بين الحنين و الكبرياء، وبين الرغبة في
البقاء ولزوم الرحيل.

في كيان كل إنسان ذكريات، أمنيات، مواقف

قصص لم تروى و ندوب لا تتوي الإختفاء
و الشفاء متحديتا الزمن.

توسلنا من أجل هدنة وحل وسيط لكن من

دون جدوى

نعم بقينا في مفترق طرق، بقينا في

الهاوية.

الكاتبة شوان سارة-الجزائر

لأجلك فقط يهون كل شيء

وماذا بعد !.

لا شيء جديد، الحياة تجري والأيام ذاتها
تتكرر .

فقط لست بحاجة سوى لوجودك لكي أخبرك
أنه أمضت عليّ أيام متعبة، أيام مرهقة، أيام
من شدّ مرارتها لم أجد طعم الراحة فيها
لأرمني تعبني داخل حضنك الدافئ وأنسى
مرارة أيامي أنت من يعيد البهجة لي رغم
كل ما يحصل، درعي المتين في موافقي
الصعبة التي مررت بها عيناك وحدها من
تعيد لي البسمة، جاهدت كثيرا أعلم أنك
تحاول حتى لا تجعلني أفقد شغفي من هذه
الحياة اللعينة .

فقط بحاجة لحروفك التي تعيد ترتيب كياني
ولكن ماذا بعد كل الطرق مغلقة ونحن مازلنا
نحاول فكلمما صدفت عيناه تمنيت لو كُـلَّ
الخلائق تجمدتُ أعانقه حدَّ الجنون حتى
تتوحدُ الروحانِ عشقاً تسجدُ تنتشر
رائحة الحبقُ المعتقُ في دمي

يُحيي ربيعي وياسمينة روعي جنتي تتوردُ
أقول لك أنك حبيب فوادي بك هام القلب
وأزهر ربيع أحلامي، فصلُ الغرامِ بخاطري
يتجددُ

ياجامعاً حُسنَ الوقارِ مع الصِّبا
قُلْ إِنَّمَا لِلْبُعْدِ لَسْتُ بِقاصِدٍ

لِفراشةٍ ممّا بها تنتهدُ

يانهرُ إنَّ القحطَ أظمى مُهجتي

فأنا التي بشحيح وصلك تسعدُ "شوقي لك"

شوقي لك يقودني لكتابة المزيد عنك

حتى أن تعبت يديّ سيكمل عنها قلبي كتابة

أنني عاجزة تماماً عن وصف شعوري لك

لظالما أنني خصصتُ لك أبجدية خاصة حُبي

ومشاعرُ الشوقِ تفوقُ الأبجدية التي اعتدنا

أن نكتبها

أشعرُ برغبةِ الجلوس معك لأشرحُ لك عن

ما يحصلُ بيّ في كُل مرةٍ أشتاقك بها

أن حروفي باتت حائره عاجزة عن وصفك

لكن أين أنت؟

أعلمُ أنك تعبت مني وأنّ أمري ارهقك لكنني

ملتتُ من التحدّثِ بشأنِ هذا الأمر

لتعلم دائماً أنك حُبي ودقة قلبي الأولى
والذي لامسَ رُوحِي واستوطنَ بها

أكتبُ عنكَ دوماً وأقصدك في كل مُفرداتي
خصصت لك حروف رصعتها بالألماس
لتليق بذهب مثلك كم من المستحيل إنهاء
قصةٍ بطلها أنت

وإيضاً من المستحيل أن أكف عن حبك
وشوقي لعيناك لكن أعلم أن الأمر بات
مرهقاً والطرق صعبة ولكن لن نتخلى عن
ذاك الحلم أنت وأنا وبيتنا والفراشات
نخوض سوية العديد من المعارك تارة بيننا
وتارة بين حظنا وأخرى بين مجتمعنا ولكن
في كل مره نزداد حبا ياعزيز الروح بين كل
شخصين رابط رُوحِي ورباني كالخيوط تماماً
فالعشاق الحقيقيون كلما اختلفوا ازداد تشابك

قليهما وارتباط ارواحهم وأصبح خيظهم
أكثر صلابة ومتانه بينما أحبة غير كلما
اختلفوا قطع خيظهم مهما تعددت الانتقادات
لي وقلت أحبتي من أجلك سأحارب الجميع
بك ولأجلك وأراهن الجميع على انتصاري
بك لن أبتعد يوما عنك فلا أريد عنك بديل
سأختار عيناك طريقي الدائم وحضنك بيتي
وملاذي لا تقلق يا سيد القلب أني وروحي
وكل تفاصيلي عاشقون لك والعاشق لا يخون
أحببتك بكل ما فيني ببراءة وطفولة واتزان
وعنفوان وغيره أحببتك كما أنت

جعلتك إلهامي الوحيد، لأستمد من تفاصيل
وجهك حروف كلماتي وأخط من عروق
يديك، ونظرات عينيـك أجمل
الأشعار، والقصائد، جعلتك جانبي المشرق

لغناوين حكايتي في زمن لا يعرف معنى
الحب

عندما أحبتك ؟

كتبت لك وحدك وزينت عالمي بعبارات
أقصدك بها

اتخذت من نبرات صوتك لحننا نسجت شمس
روايتي بها جمعت حروفي وكلماتي بكتاب
أسميته حكايتي معه وشوقي لرؤية عيناه

تفيض بداخلي كالماء لتروي أبجديتي وتخلد
روايتي معك

عندما أحبتك !

انقلبت حياتي تماما انتعشت روحي ولدت
من جديد أستمد من حبك قوتي و لحن

كلماتي أيقظت عالمي النائم وبدأت بالكتابة
عني لأروي من حكايتنا أروع الألحان

وأغدو كالغزال أتقل في بستان روايتي معك
حيث يفوح عبير البنفسج والياسمين من
حبر قلبي وحروف كلماتي

فقد اتخذت من صفاتك و تعابيرك أبجديته
رصعتها بالذهب والألماس لتليق بك وتكتب
معاني نابعه من القلب يخطها قلم من
روحي فقد بدت الحياة أروع عندما أحببتك
نظرت للحياة من منظور آخر مليء بالحب
والتفاؤل الجمال رغم أنه في مجتمعنا
يرفضون الحب تماماً لكنه شيء مقدس
ترتيب إلهي وشعور ربياني لا أحد يستطيع
التحكم به لكن لأجلك سأعيش منك وإليك لا
مفر لي سوى أنت

سأكتب لعيناك وأغدو بحبك مثل فراشه لن
أهتم للعواقب لكنني سأحبك رغم كل شيء
وسأبقى على يقين بالله أنني سأجتمع بك
ونحقق معا انتصارنا رغم كل الجروح
والندبات التي خدشت أجسادنا وأرواحنا
سنحقق حلمنا معا يا حلمي وملاذي وبيت
أسراري

كاتبة الزهراء علي الابراهيم

صراع داخلي

لا تعتقد يا عزيزي أننا كنا هادئون
ومسالمون

انا الان أكتب والانتفجار في داخلي

حرب نفسية اخوضها ، لا اعلم سببها لكنني
متأكدة أن هاته الحرب تنتهي بوضع حد
لأحد الطرفين ، لا أدري لربما تنتهي بنهايتي
أنا .

تناقضات عديدة ، انفصامات وافكار مشتتة

هاته الحرب بين الواقع والخيال ، الحب
والخيانة ، المشاعر والكذب ، العقل الأكثر
واقعية والقلب النابض الراضخ للحب
والمشاعر .

العقل: اريد ان أنام فهل تتوقف عن التفكير ؟

القلب: ما بيدي حيلة فشوقي لهم كالسهم في
قلبي يكاد يقتلني

العقل: يوماً ما ستقودني للهلاك ألا تعرف
كيف تسيطر على ما يسمى مشاعر
واحاسيس

القلب: لا أعرف طعم النوم وأحيتي هجروني
واحدا تلوى الاخر فالخذلان يشبه الموت
العقل : دائما نفس الكلام ونفس المشاعر
هذا القلب سيفقدني صوابي

القلب : خذلان الأجابة صعب لكن خذلان
الحبيب
كإعدام شخصاً بريئاً.

العقل: مهلا ! امازلت على خطى الماضي!!

القلب: وما به الماضي؟؟ فسعادتنا معه

العقل: عن اي سعادة تتكلم! الذكريات
السوداء؟ ام الاوجاع التي كانت تفتك قلبك
لتقتله! أسمى هذه سعادة!

القلب: الاوجاع والذكريات كانت جزءا منا
لولاها لما نحن الان هنا

العقل: تبنا للذكريات ان كان حالنا يتوقف
عندها فلانريد اوجعا اخرى، تعبنا من
ماضيها وهاهو اليوم يطاردنا شبح الماضي

لماذا؟ ألسنا أحق بحياة هادئة! الا نستحق
الطمأنينة والراحة! لما علينا دائما التذكر
والالم.

تم قتل القلب بنجاح

كاتبة نور ناز/الجزائر

الباب الثالث : «صراع نفس و المجتمع»

أحبة الضاد

المتردة

انعقد السحاب وتكاثف كليل هابط ثم تساقط
الرزاذ ، ظلام دامس، قهقهات ساخرة
تتعالى، ذئاب ضارية ترقص على قعقات
الكؤوس صرخات تأوه على مسمع من
الروح عجوز شمطاء ضاحكة تصارع
العقل مع صحوه ، أسيرة باكية ويلاه ! أين
انا ؟ أهذا وهم خائق ؟ أم هي حقيقة فذة ؟
ما خطب هؤلاء الحثالي يحاصرونني بل
انهم يطاردنني وما ذنبي ؟ اردت ان اساند
خطاهم فأمسيت ضحية للكآبة والسكون ،
ازدادت شراستي ، بت لا اعرف من اكون
فهل انا ظالمة ام مظلومة ؟ ام انني تلك
البائسة الحمقاء

-صمتا ، من يغرق في بحر الهواجس ينتهي
 به كجثة هامدة ، الكل هنا يناور ويناقض
 وبين الفنة والآخرى قد يشعلون فتيل الفتن
 ليسابقوك في منعرج الطريق عجباً ! رونق
 زينتهم قد شرع في تعطير جوفك يا أسفي
 عليك ايتها المتمردة

- مهلا ، لكنهم صادقون ، وشوشاتهم
 تتغرس في اعماقي ، تجتاحني كسراب
 منهمر ، ادوق الذمافي الكون لمجرد
 خيال وحسب ، فلماذا قد اصغي اليك دعيني
 اكمل وحسب لا حاجة لإقافي.

-سحقالك ولهم ولمحيطهم الفاسد تجرعوا
 النفاق حتى الثمالة ، سعداء بجرائهم من
 أجل دنيا فانية ، وقد نسوا جنة بوقوف
 دانية ، كلما ساد الصمت تسيد الضجة

وظالما تواجد الضوء يتواجد الظل هذه
 ماهية العالم اللامتناهية ، ودوالو يرونك
 منبطحة في الوحل تصرخين
 مزمجرة، تتلاشين كالوهم سقوطك سيكون
 نجاحهم

- اه هناك ، انها الشمطاء الضاحكة
 تدعوني لأقف في صفها واحتضنها بلباقة
 وعدتني انها ستأخذ بي إلى عالم السعادة
 الحقيقية ، عالم في خفاياه ألوان متلألة
 تجذبني لأطفو في سماء الحرية بلا حدود ،
 اجول واجول حتى اخترق حواجز الارق
 والهموم هذه ، يكفيني ما عانيت في هذا
 الواقع المرير ، تمزق ثوب روحي
 المكبلة، أن أن اكتسي رداء جديد يليق
 بحضرتي.

- ههه جميل تتقنين فن التجاهل، صدق من لقبك بالمتمردة ، لابأس القطار لقد توقف لحسن الحظ ، سؤالك سيرتدي لباس الجواب لا داعي للقلق انت الاخيرة ، افتحي عيونك للحقيقة المرة ، أدركت انك تتبادلين عطفك معهم بأجيج نيرانك العاصفة ، كفاك عجرفة ، قارعي طبول ثنايا عقلك وسابقيها في قلب الموازين العابرة ، قفي عند حدك،اياك أن تصغي لتلك العجوز الغابرة انها تهطل شرا غليظا خلف قناعها ذاك،عروس متبرجة من الخارج ، ووجه جهنمي من الداخل مخادعة،ماكرة شرسة،ياللهول ما وجدت وصفا أصف به طباعها.

- لكن ، إنها

- من دون لكن ، إنتهى وقت حديثك ، هاهي
 ذي أسارير الحقيقة تتفجر إربا إربا وهاهي
 ذي الأفتعة المزيفة تسقط واحدة تلو
 الاخرى، آن لك معرفة وصولهم لحال
 مكسرة. محطمة ، آن لك التخلي عن
 الوجوه المكفهرة ، آن الانقضاض على فك
 الشـمطاء الضاحكة ، قد آن الأوان أن
 تخرجي من كلية الذئاب الضارية ، آن
 صمتك عن التأوه، آن ان تقصف القهقهات
 المتعالية ، آن استيقاظك من الغفلة ، آن
 تدمير السذاجة الملتهبة ، آن التحرر من
 قيود الفسق والنفاق، قيود الكذب والشقاق ،
 آن لك العمل المثمر والمزهر ، ألا أيتها
 "الـنفس المتمردة" قد أنت لك التوبة

النصوح وأن أن توضع النقطة المتممة

لتمرّدك

شريدي الهام/الجزائر

عند خروج الطفل من عالمه الآمن نحو الحياة الانسانية؛ ينقطع حبل الحريرة والإتكال ويدخل الإنسان دائرة المسؤولية؛ والتي يصل اليها الانسان بعد خوضه حروبا كثيرة ظن فيها انه هالك لا محالة؛ لكن يشاء الله وتشاء الأقدار أن يتجاوز كل الصعوبات التي أعاقت طريقه وفي الحقيقة فإن هاتاه الأخيرة (الحروب) تنقسم وتتنوع بين التغيرات الحياتية ومواجهة التحديات الواقعية؛ لكن هناك نوع آخر ينجو فيه الإنسان بالفعل حيث يكون المصارع الحقيقي هو النفس والروح هي الخصم وما بينهما ضمير المجتمع ليخسر فيهما أحد الطرفين فتدمر العلاقة الجامعة بينهما ويدخل الإنسان متأهة بدايتها نكران

ونهايتها إما فوز أو خسران؛ تلك هي الحرب النفسية نعم هكذا بدأت حربي أنا .

إن الارتباط الحقيقي بين النفس والروح يكمن في تفاعل الجوانب النفسية مع الجوانب الروحية ومدى تحقيقها للتوازن حيث تمثل النفس كل من المشاعر والافكار الباطنية اما الروح فانها ترتبط بالقيم والمعتقدات وهو المنفذ الوحيد الذي يؤثر عليه المجتمع فيختل الانسجام الحاصل بينهما وتبدأ الحرب النفسية مع الانسان وهذا ما حصل فعلا .

-ليس ذنبي ابدا ان اكون مكروهة بين الناس لمجرد انني لا اصل الى معايير ينشدونها هم؛ يقال "مأمناك الحقيقي هو عائلتك" فبعد مواجهة الانسان للحياة بكل

قوته يعود منهكا لمنطقة راحته وهي لبنة الاسرة ؛ لكن ماذا لو كانت هذه المنطقة بالذات منعدمة؟ بل والاكثر من ذلك ماذا لو انها بداية الخرم النفسي في هاته الحرب؟

- الاجابة تكمن فعليا في مدى تعلقنا باسرتنا لانها المظهر الاول الذي يعبر عن وجود حياة اجتماعية حيث يلقي الانسان فيها الضروريات الاولى كالحب والحنان والعاطفة والسكينة ؛ لكنها عند البعض جل هذه الاحاسيس والمشاعر تنقطع كليا في لحظة حاسمة وبلا عودة؛ طفلة ذو عمر لا يتجاوز الست سنوات تشهد والدها وهو على وشك الموت امامها كفيل بان يغير نظرتها للحياة او رؤيتها لحادث مميت كان اخوها طرفا فيه ومعانيتها بانها اخت قاتل

طوال سنوات دراستها ايضا كفيلا بتحطيم برائتها والابشع من ذلك هو العنف والضرب الذي تتعرض اليه هاته الطفلة من طرف اساتذها بسبب انها تفوقت على قريبته كفيلا ايضا بان تدرك معنى الحق في سن مبكرة هذا لا ننسى ايضا مدى التمر الذي واجهته وهي في سن مبكرة كفيلا ايضا بان تعلم بانها في عالم وحوش وليس عالم بشر للاسف؛ تحاول تلك الطفلة النجاة لكن ممن؟ من محيطها الذي نشأت فيه؟ ام من عائلتها التي انفصلت عنهم؟

*الطفولة هي اكثر المراحل التي يشعر فيها الانسان بانه انسان فعلا وذلك تحت جناح والديه لكن ماذا عن طفلة لم ترى عائلتها لمدة اربع سنوات متوالية تحت مسمى

الظروف؟ نعم لقد عشت طفولتي تحت جناح نفسي لكن بعد ماذا؟ بعد ان تيقنت انني طفلة مشؤومة فعلا وان كل ما حدث معي هو بسبب ولادتي لهذا العالم وهنا بدون ان اشعر ومن دون وعي مني أعلنت تلقائيا بداية حرب نفسية لا تنتهي. يقول اقلطون "اتيت الى هذه الحياة مضطرا وعشت فيها متحيرا وها انا اخرج منها كارها" ان الحرب التي اعلنتها عن نفسي استتدت فيها على اربع مراحل اساسية كان فيها المجتمع الفاعل وكنت انا المنفعل

١- النكران الذاتي :كثير منا يميل الى إستحقار نفسه وإقناع نفسه بأنه لا يستحق شيئا لان الناس لا تحبه فعليا وبعد اقتناع العقل بهذه الفكرة تبرمج الروح على انها

مجرد آلة لا يحق لها التعبير عن اي شيء
يجول في نفسها وهنا تخلق الشخصية
الهشة فعلا

٢- اللوم والعتاب العكسي: تسعى النفس
لمجابهة الروح وتبيان فرص كثيرة
لاستعادة التوازن حيث تحاول النفس في
بعض الاحيان الدفاع عن الروح فيغضب
الضمير الاجتماعي فتجد الروح نفسها
ضمن دائرة الاضطهاد فتبدأ بلوم نفسها
وتوجيه العتاب الي النفس وهنا تستسلم
النفس بشكل كلي وخاضع فيتوقف المزيج
السيكولوجي عن المقاومة وهنا تخلق
إرضاء الآخرين

٣- الكتمان اللاشعوري: تواجه النفس خلال
مسيرتها العديد من الصدمات لكنها لا تهتم

ظاهريا بها بل تكتفي بالشعور بها داخليا
فتخلص منها في بؤرة اللاشعور للهروب
من التساؤلات التي تطرحها الروح محاولة
منها المقاومة وهنا يصل الانسان الي آخر
نقطة في حربه النفسية وهي الانهيار
العصبي الناجمة عن ارضاء الغير ونكران
الذات ؛يقال ارضاء الناس غاية لا تدرك بل
إنني اقول ارضاء الناس ليست غاية من
الاساس بل انها فرض وهمي أنشأه
المجتمع تسلطا بنا ولضعف شخصيتنا فكلما
عملقنا الآخرين أصبحنا أمامهم مجرد أقزام
وحسب

يقول جل جلاله(ولقد نعلم انك يضيق صدرك
بما يقولون)الله يعرف حق المعرفة أن
الانفعال او الاقوال الموجهة لنا فيها مايشد

قلب الانسان ويعتصر خالجه وفعلا هذا ما
حصل لي طوال فترة حياتي حكمت على
نفسي بضرورة إرضاء الآخرين والا فلن
يكون لي وجود

إنه لمن الصعب حقا أن يشعر الانسان انه
يموت فليتفت لكي يرى من القاتل ليجد يده
تلف عنقه شيئا فشيئا كلما تعمق في تلك
المتاهة؛ الدخول اليها كان سهلا وذلك بكسر
الحاجز القائم بين النفس والروح لكن
الاصلاح يكون صعبا بصعوبة اعادة هاتاه
العلاقة والوصول الى الوسط الذهبي وهو
ما يكمن في التوازن.

إن النقطة الفاصلة بين الفوز والخسارة هي
نظرتك لهاته الحرب وهو ما حلتته نفسيا
عبر إشكال طرحته على كل من نفسي

وذاتي مفاده مايلي: ما هو ذنبي؟ وهل
 سأموت وأنا على هذا الحال فعلا؟ وهل
 يستدعي كل ما حدث ان اكمل حياتي على
 نفس الوتيرة؟ الاجابة كانت عبارة عن فراغ
 نفسي؛ توتر؛ حيرة؛ تعجب وهنا قررت ان
 اثبت نفسي ليس للغير بل لأول مرة اردت
 ان اثبت نفسي لنفسي وبأني فعلا لست كما
 اظن؛ لأول مرة اضعف حلما وجاهدت
 وثابرت وكان خروجي من هذه الحرب
 يستند ايضا على مراحل أهمها:

1 / اكتساب المهارة: وذلك عن طريق تعلم
 الحرف والدراسة وهو ما برعت فيه حقا
 يقول ارسطو "التعليم زينة في الرخاء وملاذ
 في الشدة" وفعلا اجتهدت وثابرت ونلت
 المراتب الاولى في جميع المستويات

2/ تقلص دائرة منطقة الراحة وتوسيع دائرة العادات وذلك باكتساب عادات حسنة تساعدنا في الانشغال عن الاشياء الاخرى يقال "العادة طبيعة ثانية"

3/ التخلص من العادات السيئة وتقوية جانب الارادة عند اكتساب الانسان عادات حسنة فانه باستطاعته التخلص من السيئة منها وذلك بتقوية ارادته وهنا العلاقة القوية بين العادة والارادة هي بان الارادة تجعلنا نتخلص من العادات السيئة كما ان العادة تعزز من قوة واصرار الارادة ومن يصل الى التوفيق هذا فانه سيخلق بذلك الشخصية السوية اخيرا وتبدأ الروح حينها في استعادة التوازن النفسي؛وبالفعل درست وحققت حلما كان فكرة مجردة والآن انا

طالبة في مدرسة عليا ومشروع استاذة عن قريب بإذن الله ولو لم اخرج من هاته الحرب لما وصلت على ما أنا عليه الآن.

في الواقع هاته الحرب تعلمت منها العديد من العبر والدروس وأهمها هو ان الانسان هو من يقرر ما سيصبح عليه من خلال سعيه المبذول فإما ان يستسلم لذاته او ان يخوض حربا دون كلل للوصول الى مبتغاه دون اعتبار الجانب السلبي الذي يقيمه الغير يقول كنانط "في هذا الشأن "الانسان هو الغاية في ذاته وليس مجرد وسيلة "

وهناك دائما أية اكررها (لا ابرح حتى ابلغ) وفي خضام الصعوبات التي واجهها تذكر قوله جل جلاله (ولسوف يعطيك ربك فترضى)

وأخر عبارة قلتها لنفسي في لحظة
تفصلني عن حلمي بأيام معدودة "إسمعي
يا فتاة لا تنصتي لما يقوله الآخرون ولا
تناقشهم إن كنت تريدين الإنتقام إفعلي
ما يخشونه أجل انه نجاحك" وكذلك انت أيها
القارئ إسع خلف حلمك للنهاية وفز على
حربك النفسية مهما طالت ففي الأخير
ستصل الى جوهرك الحقيقي حينها سيأتي
الأمل عائدا اليك من جديد.

الكاتبة قوادرية نور الاسراء

ماذا قيل عن التمر؟

كنت أنظر لسخريتهم وأشعر بتلك الخيبة
 بداخلي لا أحد يسمع صوت أنين الذي
 بداخلي ، كانت تلك الخيبة واضحة في
 عيني وشعور الإنكسار قد ظهر عليا، شعر
 وكأنه غير موجودٍ على هذا الكون وبأن
 ليس له قيمة ابداً كان يتمنى ان يأتي يوماً
 يكون خالياً من كل شيء عدا نفسه فقد
 أشتاق لناس كانت سعادته كانت حياته كانت
 كل شئ

كان الشعور بداخله أشبه بأنسانٍ أخرس
 يغرق يطلب النجدة من أعمى يا لقساوة
 التمر هل يفعل كل هذا؟ ماذا فعلت انا
 وغيري لكي يصبح حالنا هكذا؟ انا جميعنا
 اشخاص وبشر لماذا لا يشعرون بما اشعر

به الآن؟ حقا لا أدري فقد فقدت الشغف بكل شيء من حولي، حتى أنني في مرحلة فقدان ثقتي بنفسي كل هذا بسبب أشخاص عديمين الشعور يتمرون على حالي وهم ليس لهم بما أنا عليه الآن بسبب تمرهم علي وهذا شعور ليس بالجميل

المدارس على وشك البدء، وأريد أن أطلب منكم جميعاً معروفاً يرجى الجلوس مع طفلك لمدة 5 دقائق

واشرح له أن وصف الطويل أو القصير أو السمين أو النحيف أو الأسود أو الأبيض ليس مزحة.

ان من يرتدي جهاز تقوية السمع او نظارة او جهاز يساعده على الوقوف والمشي هم اصداقء وأشخاص عاديين والتعامل معهم

ببساطة، أخبرهم أنه لا حرج في ارتداء نفس الأحذية كل يوم. اشرح لهم أن حقيبة الظهر المستعملة تحمل نفس أحلام حقيبة ظهر جديدة

يرجى تعليمهم عدم استبعاد أي شخص بسبب كونه مختلفاً، اشرح لهم أن الإغظة تؤلمهم، وأنهم يذهبون إلى المدرسة للتعلم والاستمتاع وتجربة أشياء جديدة واكتشاف أنفسهم يومياً وتكوين صداقات لا اكتساب عداوات

لا للتمر

التعليم يبدأ في المنزل قبل الذهاب للمدرسة، وما عدتُ أجمع شتاتي عند كل انهيار وما تجاوزت صعوبات الحياة وبؤس الحظ وغدر البشر. وأنكسر مهما اشتدت

قسوة الأيام، اكرهني أكثر أنا أهتم لذا
اكرهني، أسمعني أبشع الكلام اخبرني بكل
شيء سيئ في بالغ، أخبرني بأني السوء
بذاته ، أرني عيوبي ساعدني لأكره نفسي
أكثر ، ذلك السخط الذي ينتابني تجاه نفسي
هو ما سيجعني أحقق المستحيل ، اجعني
أدمر نفسي و أحترق لأذهل العالم ببريق
أشلائي المتبخرة لذا تتمر علي كثيرا فذلك
يكسرني أكثر.

الكاتبة بإذن الله " بتول محمد "

الباب الرابع: « الذات بين القرب والبعد »

أحبة الضاد

رحلة الروح بين القرب والبعد: جهاد النفس

والسعى إلى رضا الله

لستُ من أولئك الذين يُحسَبون على الصالحين تمامًا، ولا من الذين يلتزمون في كل حين بكل أمر، بل أنا إنسانة تعيش بين حالتين: القرب من الله حيث أجد السكينة والأنس، والبعد عنه حيث أختبر الوحشة والضيق. تلك التقلبات في حالي ليست غريبة عليّ؛ فقد صارت جزءًا من تجربتي الإنسانية.

لكن وسط هذا التأرجح بين القرب والبعد، هناك شيء يبقى راسخًا في داخلي: نفسٌ لوّامة، لا تحتمل أن تعيش في معصية أو أن تبتعد عن الله دون أن تشعر بالندم العميق. إن نفسي لا تترك لي راحة حينما أخطئ؛

أشعر وكان العالم يضيق من حولي،
والضيق يعصف بقلبي وروحي. وعندما
أعود إلى الله، بالتوبة والرجوع، أجد أن
السكينة تتسلل إلي مرة أخرى، وكان أبواب
الرحمة تُفتح أمامي من جديد.

إنني أدرك تمامًا أن جهاد النفس هو أعظم
الجهادات، وأن هذه المعركة الداخلية لن
تتوقف مادمتُ على قيد الحياة. لن أسمح
لنفسي بأن تتجرف في تيار الغفلة أو أن
تستسلم للضعف. سأظل أقف كل مرة بعد
السقوط، أستغفر الله وأطلب منه القوة
للاستمرار. أعلم أن هذه الحياة مليئة
بالاختبارات، وأن النجاح فيها يكمن في عدم
اليأس، في عدم التخلي عن الجهاد، وفي

مواصلة السعي نحو الإصلاح والارتقاء
بالنفس.

سأظل أعمل على إصلاح ذاتي، مهما
تكررت الأخطاء ومهما تكرر السقوط. لن
أمل يوماً من تحسين علاقتي بالله، ولن
أتوقف عن السعي نحو طاعته. لأنني أعرف
أن غاية الحياة ليست في الراحة الدنيوية بل
في رضا الله وسعي الإنسان المستمر نحو
الكمال الروحي.

وفي أعماق قلبي، هناك دعاء يتكرر: أن
يتوفاني الله على حالٍ يرضيه، وأن يأخذني
إليه وأنا في حالة من الطاعة والرضا.
أرجو من الله أن يكون هذا الجهاد الذي
أخوضه في حياتي هو ما يقربني إليه، وأن
يجعل خاتمتي خاتمة سعيدة، على حالٍ يحبه

وَيُرْضِيهِ. فَهَذَا هُوَ الْأَمَلُ الْأَكْبَرُ الَّذِي يَمَلَأُ
قَلْبِي، وَهَذِهِ هِيَ الْغَايَةُ الَّتِي أَعِيشُ مِنْ
أَجْلِهَا.

كاتبة سراب الليل / الجزائر

العودة إلى الله

صراع بداخلي وحرب نفسية تغتريني أحس
أني مقيدة بسلاسلٍ من حديدٍ، كلما
حاولت أن أتقرب إلى الله واشكوا له همي
وجدت الشيطان يبعثني وبخطوات مترجعة
إلى الخلفٍ يسحبني.

لاكني لم أسأم من المحاولة وضللت أحاول
في كل المرات حتى وصلت إلى مرادي
وأصبحت أتلهف لصلاة لكثرة حبي لمقابلة
ربي.

أحس براحة في كل ركوع وعندما أرفع يديا
لله داعيتا، أم القرآن فقد أصبح مؤنسي في
وحدتي وحياتي أرى فيه راحتي وإرتياحي،
أتمعن وأتذبر في كل الآيات لأطبقتها في
واقع حياتي.

قرأت كتب دينية قيمة وكتب مفيدة جيدة
إكتسبت منها الخبرة وتعلمت منها الدروس
أصبحت أكثر حكمة وأقل تسرع أصبحت لا
أدخل فيما لا يعنيني وإنشغلت بعبادتي
وحياتي إكتفيت بسجاداتي وكتبي وكل ما
يخص راحتي وأماني .

لو أنني وقتها لم أحارب نفسي لكنت اليوم
عالقة في هموم الحياة محاطة بالمصائب
والخيبات، لكنت اليوم في مرحلة إكتئاب
وعجزوا الأطباء في تشخيص حالتي،
لضعت في عتمة وظلمة حياتي قبل أن
يهديني الله وينير دربي الحمد لله ألف مرة
وشكرا لله ألف مرة أنني فزت في هذه
الحرب النفسية وتخلصت من الأوهام وملاذ

الحياة التي لن تجدي بي نفعاً وعدت إلى
الله ربي لتعود لوجهي البسمة.

الكاتبة قند لينة منال/الجزائر

أثر الانتكاسة

ما أصعب تلك الانتكاسة التي تلم بك بعد التزام طويل ذكر وصلاة واستقامة ، لذة لا تضاهيها لذة ، ثم وبعد مدة تجد نفسك مكبلا بأصفاة الانتكاس والتولي للطالما حز في نفسي سؤال: ترى لم يحدث هذا معي؟ هل أكون شخصا سيئا؟ أم أن الله حبذ بعدي عن طاعته؟

ظللت أبحث إلى أن وجدت جوابا شافيا في النهاية هي كذلك سنة الحياة وطبيعة البشر يتمكن منهم اليأس أحيانا والكسل أحيانا أخرى فتلهيهم انشغالات الحياة اللامتناهية متناسين الهدف الأسمى "بلوغ الجنة" فيسعون لإرضاء النفس الأماراة بدل إرضاء رب تلك النفس ولكن يظل ضمير المؤمن

يقف كالمنبه ينغص عليه لذة المعصية
ليبدها طاعة وواجتهادا في سبيل نيل رضا
الله

كاتبة صباغ نور الهدى / الجزائر

الصراع النفسي بين الشهوات والدين: قصة

واقعية عن التوبة والهداية

إن أعظم الحروب النفسية التي يخوضها الإنسان هي تلك التي يواجه فيها شهواته وملذاته، ساعياً إلى مرضاة الله سبحانه وتعالى.

هنا يكمن الصراع بين أمرين: الغرائز والشهوات من جهة، والدين والمعتقدات من جهة أخرى. أن تقترب من الله، وتتمسك بحبله المتين، وأن تتاجي ربك في الصلاة باكياً، راعياً، ساجداً، داعياً للصلاح والفلاح، والطاعة والعفة والتقوى. أن تبحث وتسعى لمعرفة مبادئ وأصول دينك، وأن تتحلى بمكارم الأخلاق والقيم والآداب. وبين أن تسير ضائعاً، بلا وجهة، تتخبط في

الهواء، من دون أن تلجأ إلى الغفور
الرحيم، الرحمن الرحيم، ذي الجلال
والإكرام، بديع السماوات والأرض. دعني
أخبرك وأحكي لك قصة من وحي الواقع:

في إحدى المدن البعيدة، كان هناك شاب
نشأ في بيئة تحيطه بالملذات والشهوات.
كانت حياته مليئة بكل ما يغري النفس
ويجذبها بعيداً عن طريق الله. لكنه، في يوم
من الأيام، شعر بخواء داخلي لا تسده تلك
الملذات. بدأ يبحث عن معنى لحياته، وقرر
أن يقترب من الله، ويتعلم دينه. بدأ بالصلاة،
وكان يبكي في سجوده، طالباً من الله
الهداية والصلاح. بمرور الوقت، تغيرت
حياته بالكامل. أصبح أكثر هدوءاً وسكينة،

ووجد السعادة الحقيقية في القرب من الله
والتمسك بدينه.

هذه القصة تذكرنا بأن الصراع بين
الشهوات والدين هو جزء من الحياة، لكن
النصر الحقيقي يكمن في التمسك بحبل الله،
والابتعاد عن كل ما يبعدنا عنه. وفي نهاية
المطاف، سيجد الإنسان السلام والراحة في
طاعة الله، والتمسك بمبادئه وأخلاقه.

كاتبة سراب الليل / الجزائر

صرخة أواب

كم مرّة عاهدتك فيها ألا أعود إلا المعاصي
ثم عدت؟

كم من ليلة وقفت بين يديك وبكيت ثم عدت

كم من مرّة غفرت لي وستررتني يارب؟

دائما ما كنت أتوب والله أقسم ألا أعود .

أقول هذا ذنبي الأخير

من اليوم سأصحح الخطيئة أليست يانفسي

على ارتكاب الذنب كئيباً؟ قلبي لايهوى

المعاصي ، فيا ترى أنا لما ساع، قلبي

يُناجي، هذا ليس من صفاتي! إلا أريد من

الدنيا شيئاً يغريني ، نور الله يكسيني ، حبي

لربي يكفيني ، ونعم الله ترصيني .

فيا رب من نارك نجني وفي جنتك آوني .

خذي يا إلهي بيدي ، ألهمني الثبات على
توبتي ، أنت مولاي فأنصرني على ضلّمتي
عليك أتوكل فلا تكُنّي ، أنر لي طريقي
هون عليّ تزكية نفسي لأبلغ بها أعلى
درجات التقوى وأنال رضاك عني
رباه انك تعلم القلب النقي ، وتسمع الصوت
الخفي
فيا رب لب لي النداء وأكتب لي أجرا في
الخفاء وتب عليّ انك أنت التواب

عبد الله محجّابي أروى/الجزائر

حسبت دون الحساب انه تحت ظلال الحياة
تکمن راحتي ، فرُحْتُ أُهرول في السباق مع
عقارب الزمن لأصل إلى ما غوا شهوتي،
وتبعت الظلال العابرة، ظننا مني أنها لن
تزل ، وتبعت هوايا ، لأجد نفسي في
الهاوية أحوم، حيث لا بُردًا للعيش سوى
الفحم و الجحيم ، لم أدرك ان الدنيا مجرد
حطام زائل ، ودخل الغرور فأدي ، وما
وجدت نفسي إلا وقد قيدتني من كل
النواحي، و تهت في فراغ الوقت كعادتي ، و
أصبحت أقضي الوقت بين الصفحات، وأحدث
الغير عن اتفه الامنيات ، وبدأت أبدي
إستسلامي لهواي ، و إستسلمت للشيطان،
فقيد قلبي ، وربط عليه ، عدت لا أتفلس إلا

المعاصي ولا أصنع إلا الذنوب. ولا اترك
خلفي سوى العيوب .

عَرَّتِي ابْتِسَامَةَ الْحَيَاةِ ، وَقَوْلَهَا
الْمُضْحَكِ، وَنَتِيجَةَ الْإِسْتِخْفَافِ هَلَاكِ، فَلَطَأَ مَا
كَانَ الْقَوْلُ مَضْحَكًا وَالْفِعْلُ مَبْكِي .

إِنْتَابَتِي الْخَوْفُ وَالرَّعْبُ، وَانْتَشَرَ الظُّلَامُ
حَوْلِي ، نَسِيتُ الْجَانِبَ الْمَشْرِقَ ، وَخَتَفَتْ
شُعْلَةُ الْأَمَلِ ، أَعْلَنْتُ إِسْتِسْلَامِي دُونَ وَعْيِي
مَنِي ، وَرَحْتُ أَصْدَقَ سُوءِ قَلْبِي .

يَانَفْسُ ضَعْفِكَ أَهْلَكَنِي وَ إِلَى سُوءِ الطَّرِيقِ
قَدْ تَتَكَيَّفُ سَوْفَ نَقَابِلِ خَالِقِنَا يَوْمَ
الْحِسَابِ؟؟ ، كَيْفَ سَوْفَ يَغْفِرُ لَنَا مَا صَنَعْتِي
بِي ، لِمَاذَا إِسْتَغْلَبْتِي قَلْبِي حَيْلَتِي ، لِمَاذَا
أَوْدَيْتِي بِي .

ومن بين الغيوم السوداء ظهر شق من بعيد
لم أكد ألمح وجوده، حتى سقط على
مسمعي همس حملته رياح الأمل الصغيرة
لتوقد شعلتي.فقلت

إنه الغفور و الغفور من أسمائه ، ومن
غيره يغفر الذنوب ، جميعها إلا لمن إتخذ
لمن يغفر ذنوبا شريكاً .

فهمست و دون سين . فهمت

يامن تسكني جوفي و بداخلي هل اخترت ان
تكون مع الشيطان عدوتي . ياتراه هل
ضعت عن طريق العودة، ياترى إن دعوت
هل سوف تستجاب دعوتي .

ودخلت في الحرب مع ثانيتي يا نفس
عودي إلى الوراء ، ونظري العمل الصالح
الذي مناقد ظهر ، انظر إلى حسن القول و

جودت العمل ، تمسكت بموقفها وزاد
 إصرارها و بالحياة تمسكت. قلت لا ولن
 اكون لك تابعا فانا لوحدى جيش وانا قائده
 إستهزئت ضحكت واختارت طريق
 عداوتى.

مالك ايها الضعيف من جيش به تحارب
 ما زلت وحدك وحيذ المكتئب تعالى معى لننم
 النهار بكاه ، ونستيقظ مع غروب
 شمسه، انسا مكانا وهيا للهو ولعب لا كفى
 قلت لك لست عبدا ولست تابعا يا حزين
 تعالى اضمك و لا تحزن خذ هذا وذاك و
 لنبتسم اترك سلاحك ولى فلتستسلم. هل
 استسلم. هل ضعت مجددا لالا. قلت لك انا
 المتبوع ولست تابع ، انا الجيش وانا القائد

فتخذت لي من القرآن صحبةً، ومن الصلاة
 ذرعاً صلبةً، و بالدعاء قوةً، وحسّمت
 أمري، وكنت مع نفسي مجاهداً، ونهيت
 نفسي عن الهوى، ورسمت لطريق هدفاً
 فالجنة هي المأوى .

و تحلّل الخوف داخلي. ما عادت أشعر
 بالأسى وبتسم الربيع مزهراً، فربيع عمري
 بدموع الخشوع قد إرتوى، و اكتسب قلبي
 الضعيف القوة بالصبر، والحكمة فيه قد
 توسدت، وطمئننتُ فبعد الغياب عادت
 البصيرة، فالحمد لله على البلاء و النعمة،
 تلك الحرب التوبة، مع نفسي اقودها فأنا في
 الحرب جيشٌ و أنا القائد، تلك الحرب حربي

كاتبة كريمة شريقي/الجزائر

الباب الخامس: « صراع بين الذات والحياة »

أحبة الضاد

هلوسات عتيقة

في خضم الحياة اليومية، يواجه الإنسان تحدياً مستمراً في التعامل مع مشاعر الحزن والهموم، والتي قد تكون في بعض الأحيان أكثر وضوحاً من أي وقت مضى، يرتدي بؤس الأيام كجوارب ممزقة، يلتصق الشؤم بنا بغض النظر عن محاولاتنا لإخفائه.

يبدو أن هذا البؤس يتجسد في كل جزء من حياتنا، كحالة من العبء الثقيل الذي لا يمكن التخلص منه بسهولة.

في محاولة للتعامل مع هذا الحمل، يتخفى الإنسان خلف ابتسامة عابرة، وهي ابتسامة قد تبدو وكأنها هدية تقدم للآخرين، هذه الابتسامة، التي قد تكون مليئة بالحنو والتعاطف، ليست مجرد تعبير عن السعادة،

بل هي وسيلة لإخفاء التجاعيد التي نحتتها الأيام على قلوبنا، بعبارة أخرى درع يحمينا من الكشف عن الحقيقة المؤلمة التي تكمن وراء تلك الابتسامة.

الابتسامة التي نقدمها للعالم هي محاولة لإبراز السعادة وإظهار القوة، حتى عندما يكون الداخل يئن تحت وطأة الألم، إنها جزء من آلية الدفاع التي يتبناها الكثيرون لمواجهة التحديات اليومية، قد تكون هذه الابتسامة وسيلة للتهئية النفسية ولحماية الذات من مشاعر الضعف والإحباط، وهي تعكس الجهد المبذول لتقديم صورة أكثر إشراقاً من الواقع الذي نعيشه. التناقض بين المظاهر الحقيقية والظاهرية يعكس رحلة داخلية مليئة بالتحديات والاختبارات، فمن

جهة، نرى الابتسامة والظهور بمظهر القوة والهدوء ومن جهة أخرى، نعيش تجربة عميقة من الألم والمعاناة، هذا التباين يمكن أن يكون مؤلماً في حد ذاته، حيث يضاف إليه عبء الحفاظ على مظهر قوي بينما يتعامل الفرد مع مشاعره الداخلية وحده.

هذا التناقض يتجسد في كل لحظة من لحظات الحياة، من خلال تقلبات المشاعر، إنه يعكس الصراع بين رغبة الإنسان في الحفاظ على مظهره الاجتماعي وبين حقيقة معاناته، ربما تكون هذه اللحظات جزء من رحلة البحث عن التوازن بين القوة والضعف، وبين الحقيقة والخيال.

في النهاية، قد تكون هذه التجربة دليلاً على قدرة الإنسان على التكيف والمرونة، لكنها

أيضاً تعكس حقيقة أعمق حول التحديات التي نمر بها ننظر إلى حياتنا السابقة ونستغرب كيف نجونا منها وهي أشبه بمجزرة؟.

نحن في كل يوم ضمن خضم زحمة الحياة اليومية، نجد أنفسنا أحيانا غارقين في فراغ هائل يملأ مساحات قلوبنا بعد أن كنا غارقين في الطمأنينة خلال أيام خلت، هذا الفراغ ليس مجرد غياب للأشياء، بل هو فراغ يمتلئ بالوحشة التي فرضت على قلوبنا، تتركنا في مواجهة مباشرة مع الألم الذي أصبح جزء منا، كجذور تنمو في أعماقنا وتطوي كل لحظة سعادة إلى ذكرى بعيدة.

سئمت، من كل شيء، من ملامحي الكئيبة
التي تذكرني باستمرار بوجودي الباهت،
ومن التثنت الذي خلفته السنوات في
أفكاري، ومن ذلك المرض اللعين الذي
نهش أعصاب دماغي، وترك أثر لايمحى ك
وصمة عار على الفهم البشري داخل
رأسي، هذا السأم ليس مجرد تعبير عن
الشعور بالملل، بل هو انعكاس لحالة من
التآكل الداخلي الذي يحطم كل محاولة
للعثور على الفرحة أو الأمل.

لست بخير، رغم أنني أبذل جهدا عظيما
لإظهار العكس، عيوني التي ذبلت تعكس
ألمي، وقلبي الذي يعاني يعبر عن التناقض
العميق بين ما أظهره للعالم وبين ما أشعر
به داخليا، هذا التناقض بين الظاهر والباطن

يقتلني ببطء، فكلما سألتني أحدهم عن حالي،
أجبر علي إخفاء الحقيقة واستخدام عذري
الدائم "الحمد لله كل شي تمام"، ما أمر به
من حوادث متوالية تلتهم ما تبقى من بهجة
في قلبي، هذه التجارب المؤلمة تفوق
طاقتي على التحمل، ولولا لطف الله وعنايته
ووجودك أنت، لما استطعت الصمود، في
هذه اللحظات.

أواجه أصواتا تأتي من اللامكان، أصوات
تتحول من مجرد همسات إلى صرخات هلع
وكأنها صوت الموت ذاته، هذه الأصوات
تتعالى في صمت الأشياء، مما يزيد من حدة
الألم الداخلي لدي.

رغم أنني لا أملك رغبة حقيقية في البكاء،
فقد باتت عيوني منكسرة، وهي تعترف في

لحظات ضعف أن روعي قد وصلت إلى
حافة البكاء والانكسار، لكنها لم تفعل، سوى
وأنا أتحدث معك. كنت أوّمن بالمحاولة،
راهنّت على نواياي وجهدي، وسعيت إلى
تغيير واقعي بمد يد الأمل، لكن الآن، أقول
لقلبي من بعيد "عد أدرجك، فلا شيء
يستحقك هناك" ضمن هذا العالم المهترئ
وهولاء البشر المزيفون.

نحن من اغتصبنا الأحرف نكتب حياتنا على
صفحات الأيام، وكل دمة تكبت تشكل جزء
من الكتابة التي تتحدث عن معاناتنا،
وعندما ينتهي دمع الكتابة، نتجمع في
الزوايا نحن و ذواتنا ضمن اللاشي فقط
لنتشبث ببعضنا البعض، محاولين أن نبقى
في ظل الريح التي تنفخ على الحبر لتجف

الكتابة، تاركة أثرها في الذاكرة، هذا الأثر هو ما يعيد لنا جزء من قوتنا ويذكرنا بأننا لم نكن وحدنا في مواجهة هذا الألم. "كنت أنت دائماً".

أعرف اللحظات التي لا تتكرر من توهجها، وأعرف الآثار التي تتركها الأحلام عندما تسقط فجأة، تلك اللحظات التي تتسم بنقاء التجربة، يمكن أن تتحول إلى ذكريات مؤلمة عندما تتحطم الأحلام فجأة.

أميز جيداً لحظات الرحيل التي تتجسد من فرط الغربة، تلك اللحظات التي تشير إلى الفراق العميق والرحيل الذي يعكس معاناة الروح.

اللحظات التي لا تتكرر تحمل توهجاً خاصاً، وتلك اللحظات تكون عميقة في تأثيرها، تلك

اللحظات الفريدة تتعلق بنقاء التجربة والعمق الإنساني الذي لا يمكن إعادة تجربته، من جهة أخرى، تسقط الأحلام فجأة، تاركة آثارا في النفس قد تكون مؤلمة ومعقدة. هذه الأحلام التي كانت في يوم من الأيام أملاً (أسرة، بيت، أطفال، زوج) قد تتحول إلى ذكريات مؤلمة، تعيد تأكيد واقع الألم.

رغم ذلك وبعد كل ما عايشناه، بكل ثقة نحن نميز جيدا متى يرحل المرء بسبب غربته، فهي لحظة من لحظات الوداع المؤلمة التي تؤكد مدى قوة تجربة، الاغتراب التي يعيشها الشخص عن وطنه الذي هو بيته وعائلته، هو أصعب بكثير من غربة الوطن، إنه رحيل عن الذات.

نعيش معا نحن وانفسنا فقط مرغمين على
كثير من الاشياء التي لا تشبهنا، على حافة
الأمل واليأس، وعلينا أن نتشبث بكل لحظة
أمل مهما كانت ضئيلة. في النهاية، قد تكون
اللحظات الصعبة اختبارا لعمق الروح
الإنسانية وقدرتها على الصمود فينا.

الأوقات العصيبة التي نمر بها، يظهر دائماً
أمامنا وجه الفراغ الكئيب، الذي يملأ
مساحات قلوبنا بعد أن كانت مملأى
بالطمأنينة والأمل، في زمن بعيد عندما كنا
نسترق النظر إلى الشمس هل سطعت؟
وننتظر هطول المطر للمرة الأولى من كل
عام حتى نتراقص تحته فرحاً بحلول
الشتاء، هذا الفراغ ليس مجرد غياب
للملء، بل هو حالة وجودية تجعل اللحظات

السعيدة تبدو كذكريات بعيدة، تطوى بعيدا
في الزمان والمكان.

الألم الذي نعيشه لا يقتصر على لحظات
عابرة، بل يمتد ليصبح جزء لا يتجزأ من
أنفسنا، جذوره تتغلغل في أعماقنا، مما
يجعل كل لحظة من السعادة تصبح ذكرى
ضبابية، ناقصة هذا الإحساس العميق
بالفراغ يخلق تباينا صارخا بين ما كان وما
هو عليه الآن، مما يجعل الألم أكثر إيلا
وأشد تأثيرا.

نحن لا نندم على ما فاتنا، ولا حتى على
فراق فلذات أكبادنا بقدر ندمنا على أنفسنا،
لقد أوجعتنا تلك السنون، بقدر صدقنا
والرحمة التي بدواخلنا، لا ذنب لنا بماضٍ لم
نكن فيه، لماذا حاسبونا عليه مجبرين

سرقو إيام طويلة من أعمارنا، كما سرقو
الطمأنينة من قوبنا، أصبحنا نخاف جداً من
كل شيء.

الصعوبات المتلاحقة والحوادث التي
نتعرض لها تقضم ما تبقى لدينا من بهجة،
إن كان هناك ما يبعث عليها أصلاً، تلك
الأحداث لا يمكن لأي شخص، بما في ذلك
أنفسنا، تحملها دون مساعدة.

في مرحلة من مراحل حياتنا، كنا نؤمن
بقوة المحاولة والجهد، وكنا نراهن على
نوايانا الطيبة والأمل في التغيير، ولكن مع
مرور الزمن، وصلنا إلى قناعة مفادها أنه
في بعض الأحيان، لا شيء يستحق الجهد
المبذول، تتغير نظرتنا للحياة، وتصبح

المواقف التي كنا نعتبرها هامة مجرد محطات على طريق نعيشه.

في عالمنا المتغير، تبنى القصص حول التغيرات التي تطرأ علينا، وكيف تتشكل أفكارنا ومشاعرنا على مر الزمن، كنا يوماً ما زهرة، نتمتع ببراعة الطفولة وجمال الطموح، كنا نؤمن بكل ما هو جميل ونرى في كل تجربة فرصة، وكان لدينا إيمان راسخ بأن المحاولة والجهد سيصنعان المعجزات.

مع مرور الوقت، تغيرت ملامح هذه الزهرة إلى شوكية سوداء، محملة بوجع عتيق، كما لو كان نهر من الألم ينساب عبر حياتنا، في مراحل مختلفة من حياتنا، كنا نراهن على نوايانا الطيبة وأملنا في التغيير، ولكن

الزمن وبعض الأشخاص لهم طريقتهم في أن يظهرو لنا أن بعض الأمور ليست كما تبدو، وأن الجهود المبذولة أحياناً قد تكون دون جدوى.

عندها فقط نبدأ في إدراك أن الحياة ليست كما كنا نتصورها في بداية رحلتنا معهم، تلك المواقف التي كنا نعتبرها ذات أهمية قصوى، تتحول تدريجياً إلى مجرد محطات عابرة، لاقيمة لها حينها فقط نعلم ماهي السعادة الحقيقية، جسد دون إمرض، وراحة بالٍ تعادل الدنيا وما فيها.

مريم الإبراهيم/سوريا-إدلب

حاء الحياة

حاء الحياة مُتعبّة، نغدو كالطُّلقاء، نُؤازر
نُحاول نُحارب نُجاور نتشبت ونُرمم عُكاز
الحياة حتى لو بات الكسر عامل مُشترك
بيننا، لا نحن ولا هي لنا جانب، يومٌ هي من
تُضعفنا ويومٌ نحن من نُضعفها، لقواسم
مرجوة.

تُبعثرنا التجارب من جهاتٍ أمنيّة مُلزّمة
بِذاك، يُلازمنا الغرق على الرغم من نفاذ
البحر، رُبّما المكبر والمصغر لم يليق بنا،
هُنالكَ عاتق كبير يُجاور صدرنا، رُبّما ألم
ورُبّما أمل، رُبّما عسر ورُبّما يُسر، ربّما
الخوف من الكون والتكون هنا على هذه
الأرض، نخشى السعادة لإدراكنا التام أنها
تُوينيّات راحلة، لدينا رهبة العيش الديموميّ،

المُجاورة المُسعدة لنا ولغيرنا، نحن أجسادُ
مُلوننا المرغوب والممنوع، الحياة كلمة
خُماسيَّة تفتقر لقلّة معانيها، مُفعمة بكلّ
الحيل المُفرحة والمُتعة في آن واحد.

كاتبة ماريا كمال هديب/ الأردن

الباب السادس: «رحلة التحرر»

أحبة الضاد

أنا والذات

في صمت الليل، تدور المعارك الداخلية بين اليأس والأمل، بين ضعف النفس وقوتها. الحرب النفسية أشرس من أي سلاح؛ إنها تزرع الشكوك، تنمي المخاوف، وتوقعنا في شباك القلق. إنها معركة لا تُرى، تُخاض في عقولنا، وتترك آثاراً عميقة في قلوبنا.

لكن، وفي خضم هذه المعركة، يكمن سر القوة. أن نعرف بأحزاننا، وأن نواجه مخاوفنا دون تردد. أن نمنح أنفسنا الإذن للقتال، وللصمود. فكلما زادت شدة العاصفة، زادت فرصنا لتحقيق الانتصار.

ولنتذكر، في أوقات الشدة، أن الشجاعة ليست غياب الخوف، بل هي القدرة على مواجهته. نحن أقوى مما نظن، وكل جرح

يؤمننا اليوم هو خطوة نحو غدٍ مُشرق.
فلنؤمن بأن هذه الحرب النفسية ليست إلا
جزءاً من رحلتنا نحو النضوج والنجاح.
انهض، وكن بطل قصتك.

كاتبة بقدي هدى / الجزائر

لن أستسلم أبدا

يوجد هناك من هو سيئ في هذه الحياة،
مملوء بالطاقة السلبية غير عادل أبداً،
يوجد هناك من هو لئيم لا يشعر بالرحمة
أبداً، يطلق عليك سهام الكراهية وهدم
طموحاتك، ولكن لن أستسلم أبداً.

حينما تعلم أنه لن يفيدك سوى نجاحاتك لن
تستسلم أبداً.

حينما تعلم أنك أنت القادر على إحياء هذا
الكوكب لن تستسلم أبداً.

حينما تعلم أنك قوي صادق أمين لن تستسلم
أبداً.

حينما تعلم مدى الفخر والاعتزاز عندما
تصبح ناجحاً لن تستسلم أبداً.

حينما تعلم أنك في قمة السعادة لن تستسلم
 أبداً، النجاح يجلب السعادة والطاقة
 والإيجابية والهناء والسرور وحب ذات
 والقوة والعزيمة والإصرار والثقة بالنفس
 والتضحية والجمال وكل شيء جيد، يوجد
 ميزة جداً رائعة وهي إذا علمت أن الموهبة
 نجاح فلن تستسلم أبداً.

حب العمل جميل جداً، عندما تعلم كيف تنجز
 عملك وتنجح دائماً، يزداد مقدار الحب
 دائماً، عندما تحب ما تعمل لن تستسلم أبداً.

إذا أدركت أنك ذو قيمة رفيعة بنظر نفسك
 فلن تستسلم أبداً، إياك أن تستسلم أبداً
 فالحياة تحتاج إلى حرب، حارب أيها القارئ
 فالساحة لك والأرض ملكك، الحياة ملكك،
 والعمل لك، والنجاح لك، والإنجاز لك،

والطموح لك، والقوة لك، والطاقة لك،
والإيجابية لك، والسعادة لك، والثقة بالنفس
لك، والجمال لك، والتضحية لك، والعزيمة
لك، والإصرار أنت، والطموح أنت، والحب
أنت، ردد دائما لن أستسلم أبداً.

الكاتبة رهن يوسف / الاردن

جميعنا نعيش صراعات في عدة نواحي في هذه الحياة ولكن اصعب صراع والذي يوجد له حل هو هذا الصراع الذي يحدث بين عقلك وقلبك ذلك الصراع الذي يجعل روحك محصورة وعالقة في المنتصف جانب منك يريد شيئا والجانب الاخر يريد شيئا اخر. تبقى في حيرة من امرك تريد الهرب لكن لا يمكنك ان تهرب من نفسك تريد قرارا ولكن اذا اخترت يمنعك الطرف الاخر اذا اخترت قرارا عقلك يقول قلبك ماذا عني اخترت قرارا قلبك عقلك توقف اين تذهب وتبقا في هذا الصراع الذي لا يراه او يشعر به احد تريد ان تتخلص منه لكن لا تستطيع فكلاهما على حق وكل واحد اقوى من الاخر في شيء ما لا يمكنك ان تختار

قرارا دون موافقة الاخر لانهما جزء منك
وتبقى في حيرة روحك متعبة من هذا تبقى
عالقة في ذلك الصراع تتهار وتنهض وانت
لم تختبر بعد تعيش احداث سيئة وجيدة
ولكنك لم تختبر بعد ما الحل لهذا الصراع
كيف نتخلص منها في البداية قلت صعب
تخلص منه وليس مستحيل لتخلص منه
اجلس مع نفسك واسئها من انا ماذا اريد
بالضبط ماهو القرار الذي سيجعني سعيدا
حقا حتى وان كان كلا القرارين يسببان لك
السعادة ولكن قد لا تكون السعادة الذي
تريدها. لهذا اسئل روحك اسئل ذاتك مع
نفسك ماذا يسعدني ماهو الشيء الذي اظن
انه سيسعدني حل قرارات كل من قلبك
وعقلك و اختر الاجدر حتى وان اذى من

حولك قليلا حتى وان كان ذلك القرار سيئلك اختره اذا كان هوا الصحيح والذي هوا مايعبر عنك فذلك انت اختره لا باس ان تتالم قليلا بسبب ذلك القرار، لا يمكننا الهروب من الالم، ان تتالم قليلا افضل من ان تبقي روحك مسجونة لايهم قرارا من الصحيح، لا تخجل ان اخترت قرار قلبك بدل عقلك فاحيانا قرارات القلب تكون اصدق والاقرب الى الروح، وتكون صحيحة لست مضطرا ان تكون عقلائي او عاطفي يمكنك ان توازن فقط بين قلبك وعقلك اجعلهما متفقين فقط الامر صعب اعلم لكن هناك أشياء يتفق عليها القلب والعقل معا الا الحب هوا الشئ الوحيد الذي من المستحيل ان يتفقا عليه، فتجنب ان تدخلهما في

صراع الحب فقط كن نفسك ولا تهرب منها
او تخجل بها بسبب من حولك فاغلبنا نقع
في هذا الصراع بسبب هروبنا من أنفسنا،
من ذواتنا خوفا من المجتمع وبسبب
القوانين التي يفرضها علينا و التي هيا بما
معنى ايضا

كاتبة لملوم شيماء / الجزائر

إلى نفسي

صحيح أنك كنت تتلاعبين بي عشر سنوات
ولكن انتهت تلك الأيام ، الأشهر
والسنوات، لن ادعك تحطمينني بعد
الآن، ليتك كنت معي في أصعب اوقاتي ولم
تغيري طريقيك وتصبحين ضدي ، لا أعلم
رغم كونك أقرب الناس لي طعننتي بلا
رحمة وقتلتني ، إلا أنني أشكر صديقا قد
جعلني أستيقظ من سباتي فكم عدت قادرا
على جعلك تخضعين لأوامري وإنهاء العذاب
الذي ذقته منك ، ستظلين حية ولكن
ستكونين في خدمتي .

أتذكرين حينما جعلتني أنسى من أكون
وغيرت طريقي لأجل مبادئ لا تشبهني فقط
لأنني كرهت طبيعتي ونقاء قلبي ، أنسيت كم

ساندتني ولم تذكريني بأن هذا العالم لا يشبهني ، قلت ذات مرة أنك تحبيني ولكن أفعالك السيئة تثبت مشاعرك المزيفة اتجاهي ، أذكر ذات مرة حينما وقعت في فخاخ غضبي نفخت علي حتى صرت وحشا بسبب تعليماتك .

صديقتي التي اعتمدت عليها كي لا أسقط أبدا ، قد قتلتني كان تلازمي دائما نشرب ونلهو مع بعضنا البعض ولكنها تخفي في اعماقها حقدا كبيرا يجعلها تسعى لتحطيمي أكثر .

كلكم تمررتم علي حتى انت الذي بك أعيش جعلتني غيبة في نظر غيري ماذنبى أخبرني والى متى تواصل تدميري؟

ولكن هنا وتنتهي

فإلى نفسي وإلى قلبي وإلى عقلي وروحي:
عليكما بالتوحد لأجلي سنتعاون

لنعيش بسعادة

فالحياة جميلة تستحق أن نحيا فيها
مبتهجين

لا داع لتذكر الماض

فكل انسان له ذكريات بشعة وقاسية ، لسنا
وحدنا من عانينا ، كل امرء قد شقى ولكن
علينا ان نتقدم ونواجه مخاوفنا والأمننا بكل
شجاعة لنحيا فخورين بانفسنا

علينا المحاربة والكفاح من أجل التقدم

نحن نستحق الافضل دائما

نحن نجوم نستحق التألق

أنا أحبك وأسامحك

ياداتي على كل الأخطاء التي ارتكبتها بك
وسامحيني لأنني أهملتك طيلة تلك السنوات

سنتشجع ، سنعيش لأجل النجاح والتفوق

سيكون لنا نصيب من الحب والهناء

سنفتخر بانجازاتنا ، لالوم بعد الآن

إلى قلبي: ستسمعي هذه المرة سأجعل من

عقلي يحكمك بلطف وليس بقسوة كي لا

تتزف وتفقد مشاعرك ، فالحب قوة وليس

ضعفا

إلى عقلي: سأسيطر عليك المنطق سيجعلنا

قساة ستؤمن بقدرات الفؤاد وذكائه العاطفي

لتتوازن وتبقى الإنسانية داخلنا

كي لا اصبح قاسيا ومتوحشا

إلى روعي: لن تموتي وانت على قيد الحياة
ستزهرين ، ستفرفين من السعادة

ستوهجين

سأبتسم دائما وأعيش بقوة وبكل حب ،
سألمم جراحي سنفتح صفحة جديدة معا

فإلى كل الذين عانوا

اجلسوا مع انفسكم وتحدثوا معها برفق
وسامحوها فلا تقسون عليها وثقوا بانفسكم
لأنكم تستحقون العيش بسعادة

أحبوا ذواتكم ولا تكرهوها

لا تسامحوا لمنتقديكم أن يعيشوكم لحظات
الحزن والحداد والألم والإكتئاب

اخرجوا إلى العالم بإبتسامة وقوة

إتجئوا إلى الله

لن تضعفوا أبدا

وتذكروا أن لا يأس مع الحياة ولا حياة مع
اليأس

هكذا اتحدث مع ذاتي واحفزها

حفزوا انتم ايضا انفسكم بمحبة وسامحوها
فلا تظغطوا عليها وسترون انكم
ستتعالجون، ستكون حياتكم سهلة
وتتخطون فتجاوزون ، بالأمل وحب الحياة

هكذا وعدت ذاتي

وتحدثت مع عقلي

وظمأنت قلبي وروحي

كما أن الله معنا ولن يتركنا ، لن يخيب
ظنوننا وسيستجيب لدعائنا ويجعلنا نساك

الطريق الصحيح دائما

علينا بالتفائل حتى نحيا ونتقدم

لا بد من النسيان كي نعيش حاضرننا بأمان.

لا داع للقلق فخالقنا يسير الأمور ، حتى

الإبتلائات ورائها سعادة

وبعد الصبر فرج

وبعد الحزن فرح

وبعد الشقاء سعادة

وبعد الجهد نجاح

حتى الفشل يجعلنا نصمم ونصمم حتى نبليغ

غايتنا ونصل إلى قمة الفلاح

فلما التوتر ياذاتي كوني مطمئنة وأبشري

الحياة السعيدة في انتظارنا .

الكاتبة أسماء برحاييل/الجزائر

أفكار لا تهدأ

لا بأس

لا بأس وإن كان حزنُ العالم بأكمله بك، لا
 بأس وإن تغلّغت بك آهات الدنيا بأهلها، لا
 بأس وإن سُدَّت الطُّرُق جميعها بوجهك، لا
 بأس وإن حاصرك الفشل من كلِّ الزوايا، لا
 بأس وإن هطلت المصائب عليك زخّاً، لا
 بأس وإن ضحك أعداؤك استهزاءً على
 خسارتك وسقوطك، لا بأس وإن أخفيت
 ألمك بداخلك خوفاً من أن تبوح به لهم
 وتمهد لهم الطريق كي يهينوك ويذلّوك، لا
 بأس وإن كنت جثة هامدة فارقت الحياة
 وهي على قيد الموت، لا بأس وإن تأكل
 حطامك من لوعة ما أخذها حتى موتك
 حيّاً، لا بأس لا بأس كلُّ هذا سيمرّ ويعبر

بطريقة أو بأخرى، كلّ هذا سينتهي لا
 محال، عليك كالمعتاد أن تلمس النور في
 أوج الظلام، عليك أن تذفر أملاً وتتنبس
 تفأولاً، ابحث بين ثقوب انطفائك عن بقعة
 ضوء تغير حالك إلى حال، اللمس في
 مصيبتك عذراً للحياة عمّا أرتك إياه وتقبل
 اعتذارها ولا تنسى أن تنتظر هديتها، قو
 إيمانك بالله الذي يصنع المعجزات لأجلك
 بطريقة تليق بعزته وجلاله، دع عنك كلام
 الناس والقييل والقال وأنصت لصوتك أنت
 فقط، كن مع نفسك ولا تكن ضدها، توقف
 عن جلدك لذاتك وتقليلاً من شأنك وتحقيراً
 لنفسك، تذكر أنّك فعلت ما بوسعك كي لا
 تسقط ولا تفشل، تذكر كم تعبت وأنت تحاول
 الوصول والله لا يضيع عنده ذرة من هذا

التعب سدى، هو يعلم كل شيء، يعلم ما لا يعلمه أحد سواه، هو يسمع أنينك ويرى دموعك ويشعر بحرقتك، هو يعلم كم انكسرت وحدك بمفردك كفتات تهشمت من روعة الوجع، هو يرى كم تبذل جهداً كي تعيش ضعفك وخسارتك وحدك وتدعهم كلهم لا يعلمون شيئاً ولا يرون شيئاً، هو يعلم كم تحافظ على صورتك بأعين تلك الناس الذين لا يعرفون لطريقك خسارة أو فشل، الله وحده سي داوي كل هذا بطريقة تتسبك مرارة كل ما مضى فو الله ما من شعورٍ أعذب من لذة العوض والجبر، الجبر الإلهي عندما يصلك يطير بك إلى ملائكة الرحمة فتستعذب جمال الشعور حينها، قادم هذا الشعور لا محالة كما ما تعيشه سيمضي

لا محال. وآخر ما سأقوله لك تذكر أنّ
الرحلة فردية، فأنت لك طريقك الخاص بك،
لك وقتك المكتوب لك، لك ولك ولكوكل هذا
مُسجّل على خريطة قدرك سيأتيك في الوقت
الذي رآه الله هو الأنسب والألطف والأحسن
انهض من زنزانة الحياة، بالصبر والعزيمة
نصنع المستحيل

في هذا العالم الذي تسوده الأنانيه
والمصلحه في عالم طغاه الظلم وانتصر
على الحق شخص ظلمه مجتمعه وقتل
رغبته بالحياة والإكمال بها شيء ما حطموه
بداخله مما جعله يجلس في غرفته بين
جدرانها الاربعه كالسجين المقيّد لا يقوى
على فعل شيء عاجزا تماما من كثر
الاتهامات يجالس نفسه يحدث خياله لا يجراً

ع الخروج معركة تقام بداخله أفكار يرتبها
عقله لكن مامن داعم يدعمه لإثبات نفسه
كانت جدران غرفته شاهدة على ما مر به
حيث رسم معاناته على جدران غرفته لكن
لأفائده لانها لا تكلم فقط تراه يتألم مقيد
عاجز مثل رجل مشلول لا يقوى على الحركة
مامن معين له حاول مرارا وتكرارا للخروج
من زنزانتة المخيفه المعتمه خسر العديد
حتى استسلم تماما لكن ما من ظلام إلا
وأشرقت شمس دافئه بعده حتى جاء ذاك
البصيص بصيص الأمل الذي سينقله من
عالمه فراشة نور تنشر الدفاء والأمان
لروحه تهيأ له أملا يناديه بالأفق حاول
التمسك به وعدم الافلات للخروج من
زنزاته وترميم بقايا روحه وتجميع أحلامه

وظموحاته لتمطر غيمة سماءه فرحا وتغرد
 طيور أماله في سماء دنياه وواصل سيره
 حتى بلغ بستان أحلامه وجنة أماله بعد
 العديد من المحاوله والتعب والإرهاق
 النفسي والعصبي استطاع الخروج من
 زنزانتة المظلمه والمرعبه ونسج من خيوط
 الشمس أحلامه وزهر الربيع أحلامه ورمم
 ندوب مأساته بإصراره و تغلب على حربه
 مع مجتمعه بعزيمته وصبره ولملم هيكله
 المفتت ورممه بمرهم الصبر والعزيمه
 ويلون سماء حياته ويتوج أحلامه
 بالانتصار

يسألونني من أنت ؟

أنا؟

من أنا؟

أنا تلك الفتاة الجريئه البريئه تلك الروح
 الهادئه الهائجه الصغيره الكبيره السمراء
 البيضاء الطويله القصيره الواثقه
 الخائفه، المهمله والمسؤوله، القويه
 اللينه، الطموحه العاقله، العفويه، الهادئه
 الشقيه، كثيره الفكر، العاديه الاستثنائية
 بكل حالاتها، الرقيقه رقة الزهور، الثرثارة
 الكتومه، الطفلة البالغه، المسـتقله
 الخاضعه، الغيـدة الطيعه، البسيطة
 المعقدة،

ضعيفه القلب تبكي من مشهد في فيلم أو
 رواية أو مسلسل القويه الداعمة لكل أحد،

القارئه في أي مجال صاحبه الضحكه
 الجميله ذات العينان الواسعتان أنا ابنة ذاك
 الرجل الصامد وتلك المرأه المحاربه ابن

الدلال والفقير الكبرياء والعز أنا من تستمد
من نور الشمس وتغزل من خيوطها أمالها
وأحلامها سيدة الطموح أنا.

الكاتبة الزهراء علي الابراهيم/سوريا

من الظلام إلى النور: كيف صنعت التحديات ثقتي

بنفسي؟

مرت حياتي بمراحل كثيرة، بعضها كان مليئاً بالتحديات والمطبات الصعبة التي جعلتني أشعر في لحظات بالضعف. أشعر وكأني عشت في مسلسل لا ينتهي، كل يوم يحمل تجربة جديدة وصراعاً مختلفاً. ولكن مع كل مطب تجاوزه، كنت أكتشف شيئاً جديداً بداخلي: قوة لم أكن أعلم بوجودها، وثقة بنفسي تزداد يوماً بعد يوم.

الثقة بالنفس ليست حالة ثابتة، بل هي رحلة مستمرة تتطلب منا التعلم من كل تجربة نمر بها. قد نعيش أحياناً لحظات من الشك والخوف، نشعر فيها بأننا ضعفاء أو غير قادرين على المواجهة. لكن، من خلال

تلك اللحظات بالذات، نكتشف مدى قوتنا.
فالضعف ليس سوى جزء من التجربة، وهو
ما يساعدنا في النهاية على بناء أنفسنا
بطريقة أقوى وأكثر صلابة.

اليوم، وبعد كل تلك المطبات، أجد نفسي
أثق أكثر في قدرتي على تجاوز الصعاب.
هذه الثقة ليست مبنية فقط على النجاحات
التي حققتها، بل أيضاً على الدروس التي
تعلمتها من الفشل. الفشل ليس نهاية
الطريق، بل هو فرصة للتعلم والنمو. عندما
نخطئ، نفتح باباً جديداً نحو التقدم.

ما يساعدني أيضاً في بناء ثقتي بنفسي هو
استمراري في التعلم وتطوير مهاراتي.
أؤمن بأن الحياة ليست مجرد سلسلة من
الأحداث، بل هي مدرسة كبيرة نتعلم منها

يوميًا. من خلال القراءة، البحث، والتعلم من تجارب الآخرين، أتمكن من زيادة ثقتي بنفسي واكتشاف طرق جديدة لتحسين حياتي.

الثقة بالنفس تمنحني القوة. إنها الشعلة التي تضيء طريقي في أوقات الظلام وتمنحني الشجاعة للاستمرار عندما تبدو الأمور صعبة. إن كنت تعيش لحظات من الضعف أو الشك، تذكر دائمًا أن تلك اللحظات هي جزء من الرحلة، وأنها ستحملك نحو مستقبل أفضل وأقوى.

في النهاية، قد تكون الحياة مليئة بالتحديات، ولكنها أيضًا مليئة بالفرص لتطوير أنفسنا. كل يوم هو فرصة جديدة لزيادة ثقتنا بأنفسنا. وأنا، برغم كل ما

مررت به، أو من أنني في طريق دائم نحو
التحسن، وأشعر بالامتنان لكل تجربة صعبة
جعلتني أقوى.

الكاتبة نصيرة مداح / الجزائر

كيان هش

لِنَفْسِي، أودعُ نقاطَ ضعفي بيني وبين رُوحِي
 مُجَدِّدًا، فَالحياةَ مطَّباتٍ تَخْدشُ قِوَامِنَا،
 وتُهددُ رِكيزَتِنَا، نُحَارِبُ لِلِوَصَالِ، نُجَازِفُ
 لِلْبَقَاءِ لِلثَّناءِ لِلْفَنَاءِ، وَيُنْتَهِي بِنَا المَصِيرُ
 بِالإِهْتِزَازِ، إِثْرُ جَرِيمَةٍ ثِقَةٍ مُتَسْرِعَةٍ، إِثْرُ
 هَشَاشَةِ قَلْبٍ رَخَوٍ إِلَى حَدِّ مَا،
 وَيُنْتَابِنَا الإِنْتِكَاسُ لِعَلَامَاتٍ ضَعْفٍ مُصْرَحَةٍ
 مَرئِيَّةٍ لَا مُبْهَمَةٍ.

أَيِّ نَصَلُ إِلَى نَقْطَةٍ مُعِينَةٍ تُبْرهنُ لَنَا حَقِيقَةَ
 مَا نَحْنُ عَلَيْهِ، لَذَلِكَ نُودِعُ ضَعْفَنَا وَقَلَّةَ ثِقَاتِنَا
 بَمَنْ حَوْلَنَا فِي خِزْنَةِ البُؤْسِ، الَّتِي تُزْعِزِعُ
 كِيَانَنَا وَمَا نَحْنُ عَلَيْهِ الآنَ وَغَدًا، كُلُّ مَا
 يَجْرِي هُنَا كَانَ بِإِرَادَةِ قَلْبٍ يُرِيدُ القُرْبَ لَيْسَ

إلا، كان بسبب إندفاع تعارفي للخوض
مُجدداً بتجارب ثقة عديمة التلاشي.
ثقة عديمة الوجود، ثقة بعيدة المدى.

كاتبة ماريا كمال هديب/ الأردن

أحبة الضاد

الخاتمة

عزيزي القارئ بعد وصولك لهذا الحد من قراءة هذا الكتاب والتعمق بين خباياه المختلفة؛ فإنه لا شك بانك تريد الحصول على اجابة معينة حول اشكال راودك عند انتهاء آخر صفحة من هذه التحفة السيكولوجية وهو "ماهو السبب المباشر الذي جعلنا ننتصر في هذه الحرب رغم وصولنا لحافة الانهيار؟ حسنا ساجيبك ان السبب الحقيقي الذي تدرع به جميع محاربي هاته الحرب هو ببساطة الايمان الذي يتجلى في الوعي الذاتي اضافة الى التوكل على الله عزوجل فالحرب النفسية التي يخوضها الانسان مع نفسه هي صراع دائم بين الخير والشر؛ تتجلى فيها مختلف

التحديات الداخلية والرغبات المتضاربة
بالاضافة الى انها تجربة عميقة ومعقدة
يتصارع فيها الانسان مع مخاوفه وشكوكه
الداخلية يقول جل جلاله في سورة الصافات
الاية 112 (وجاءته البشري ثم قد جعله
ربي حقا)

حيث تعكس هذه الآية رحمة الله بعباده كما
انها تبرز ثباته في الوفاء بوعوده فكلما
استشعرنا وجود الله تعالى مع ما فاتنا
سننتيقن دائما ان الانسان لن يصيبه الا
ماكتبه الله له بالاضافة الى انه مهما ابتلي
الانسان في حياته من مشاكل وامراض
وصعاب في حياته يجب عليه الايمان دوما
بان ما بعد الحزن الفرح فالله قد خلق الحزن
الا وبعدها يأتي الفرح وخلق الهم الا وبعده

الفرج وهكذا فان الحياة عبارة عن صراع
المتناقضات حيث يقول عزوجل "الله لطيف
بعباده)فمهما ضاق بك الحال تأكد ان الله
يخبأ لك العوض الجميل وعوض الله ليس
لمثله بديل ونختم قولنا هذا بآية كريمة يقول
فيها سبحانه جل علاه(فلا يحزنك قولهم)لا
شيء يضاهي مواساة الله لعباده فكل
الوعود خافضة الا وعد الله كان دوما مفعولا
واخيرا نختم حديثنا هذا بمقولة اوجهها لك
عزيزي القارئ يقول فيها كارل يونغ "لن
تعيش حياتك بالكامل ما لم تواجه ظلالك"

أسماء الكتاب مشاركين

بتول محمد / موريتانيا
شريدي الهام / الجزائر
-عبد الله محجوبي أروى / الجزائر
بقدي هدى / الجزائر
-رهف يوسف / الأردن
-مريم الابراهيم / سوريا
-لموم شيماء / الجزائر
ماريا كمال هديب / الأردن
نو ناز / الجزائر
-ليال / غزة
انسجام قاسم محمد / العراق
زينب مصطفى نجم / العراق
أمانى بلعياشي / الجزائر
صباغ نور الهدى / الجزائر
تحت إشراف* سارة حراث

سارة حراث / الجزائر
بن عطية فريحة / الجزائر
أوعشرين مليسة / الجزائر
4-سراب الليلك / الجزائر.
قوادرية نور الاسراء-الجزائر
حدو ريجان / الجزائر
ريان سامر ارشيد / الأردن
لينة يحيى اوي الريشة البيضاء الجزائر
شوان سارة / الجزائر
نصيرة مداح7 الجزائر
أسماء برحايلك الجزائر
شيماء بولعراس / الجزائر.
-سولاف سباعي / الجزائر
كريمة شريفى / الجزائر
_الزهراء علي الابراهيم / سوريا