

# فيلوشيا



من إشراف:

لبنى هامل

هيثم بلقضي

كتاب جامع بالنسخة

الإلكترونية

كتاب جامع

فيلوشيا

تحت اشراف

هيثم بلفتي

لبنى هامل

بشراكة مع مجموعة مؤلفين

جميع حقوق النشر محفوظة

## الاهداء

الى كل من زينت حروفه صفحات هذا الكتاب

الى كل مبدع ومبدعة

الى كل طموح رفع سقف احلامه

الى كل قارئ لهذا الكتاب

وبصفة خاصة وباسم جميع المشاركين

في هذا الكتاب

اهدي هذا الكتاب الى عائلاتنا واحبائنا واعزائنا

وكل من قام بدعمنا في طريق التأليف

شكرا لكم جميعا .

## المقدمة

بقلم الكاتب هيثم بلفتني

القلب هو منبع جميع المشاعر هو من ينشأها وهو من يحملها لكنه دائما يريد مشاركتها حتى لا يزداد الضغط عليه ويتعب وقد يجرح وينزف ويتألم بسبب هذا الكم من المشاعر وهنا كل شخص تختلف طريقته في التعبير والبوح بمشاعره فهناك من يشاركها مع اعز اصدقائه وهناك من يضرب ويبيكي وهناك من يخبئها وهناك من يتعاطى المهلوسات حتى يسهل عليه البوح بها او حتى ينساها وهذا اسوء شيء لكن اجمل وارقي الطرق هي بتحويل تلك المشاعر الى موهبة فهناك من يعكس احاسيسه الى رسوم وهناك من يعكسها الى اعمال يدوية الى الاجمل من هذا كله هو من يحولها كلمات تنسجها انامله فيبدع في سردها وهذا ما فعله المبدعون في هذا الكتاب لذا استمتعوا بهذه المشاعر الدفينة الرقيقة المرهفة من خلال الكلمات التي تزين صفحات كتابنا .....

## لقاءنا في الجنة .

ما زلت انتظر اليوم

التي نلتقي فيه

سيكون يوم مميز

اخر مرت تكلمت

معه قال لي

عندما نلتقي اود

باخبارك بشيء .

ليلة كلها بقيت

افكر ماذا يريد

أن يخبرني به .

الساعة تشير الى

التاسعة صباحا انه

وقت لقاءنا جالست

في المقهى جاء

عندي صديقه قال

لي هذه اليك

وقلب وجهه و ذهب  
لم يبقى حتى دقيقة  
وكانت ملامح الحزن  
على وجهه كان  
شيئا بداخلي يقول  
لي اننا لم نلتقي  
فتحت الرسالة وجدت  
فيها اريد ان  
اخبرك انني احبكي  
اعلم انني الان  
ذهبت ولن اعود  
قتلوني بلا رحمة  
ولا شفقة تتذكرني  
دائما انني كنت  
احبك الى اخر  
أنفاسي في الحياة  
هذه حقيقة يجب  
عالم كله معرفتها  
وصرخت في البكاء

وانا اقول كان  
بالنسبة لي جبلا  
يحميني و لكن هدموه  
والان سيصيدوني الوحوش كنا دائما  
نقول اذ مات احدنا  
الاخر ايضا سيموت  
بقيت منعزلت عن  
العالم جالست في  
غرفتي أبكي حتى  
يوم استكمل أربعون  
يوما قررت أن أذهب لازوره وعن وصولي  
الى محل لشراء  
الورد الذي كان  
يعجبنا تلقيت ضربة  
من سيارة سوداء  
مثل الضلام كأنها  
تعلم نهايتي وانا  
اقول وانا ايضا  
احبك .

وانتهت قصتنا التي دامت سنوات

للقاءنا في الجنة

ان شاء الله

بقلم 

سلمى ابطوي من المغرب

## كلك أنت

الحياة دروس ومحن ... تسقطنا وتقويننا... تحطمنا  
وتبنينا... ليست فاكهة حلوة المذاق تأكل.....تارة  
حلوة.....وتارة أخرى مرة..... تعلمت منها وأدركت  
أن لا أحد يستحق الحب غير نفسي.....تعلم أنت  
أيضا...إعشق نفسك...ذاتك...كن لنفسك كل  
شئ...أو لاتكن...ثق بنفسك وبربك فقط..... فلا  
أحد يشعر لما تشعر...ولا أحد يعيش ما  
تعيش.....عزز نفسك فقط...لتصل  
بنفسك.....تصفق لنفسك...تنير دربك  
لوحدهك.....لا تنتظر دعم أحد.....لكي لا يكون  
للناس فضلا عليك.....

بلعلياء وسام الجزائر

## بحجابك أنت ملكة

انا انثى متحجبة و حجابي يزيدني عفة و كمالا و  
يجعلني كالبدر المكتمل، انا التي تحملت حر الحجاب  
من اجل ستري لانه ليس احر من نار جهنم و انت من  
تحملته لشدة حيائي و لاصون عرضي و شرفي و  
شرف عائلتي، انا المرأة التي تسير به بكل فخر و  
اعتزاز فكيف لا و انا كالغزالة الجميلة وسط الذئاب  
الشرهة و حجابي هو السبب في نجاتي و سر قوتي و  
نقائي.

فالحجاب فرض و واجب على كل فتاة مسلمة و قد  
اوصانا الرسول صلى الله عليه و سلم على لبسه  
فالانوثة ليست باظهار المفاتن لاعين الرجال بل  
الانوثة في الحياء و الستر و العفة، فالحياء كنز لا  
يوجد إلا عند اغلى النساء و نذكر قصة سيدنا موسى  
عليه السلام مع فتاة مدين التي انفق عليها عشر سنين  
من عمره مهرا لها و هذا ليس لطولها و لا لجمالها او  
شكلها بل لحيائها فقد وصفها الله بحيائها في قوله  
تعالى: (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ) ، فاي  
امرأة غير محجبة فهي غير عفيفة و مخالفة لامر الله

و عاصية لامره فالمتبرجة عاصية لامر الله و ان لم  
تتب تكون من اهل النار و الدليل هو قول رسول الله  
ﷺ: [صنفان من أهل النار لم أرهما، قوم معهم سياط  
كأذناب البقر، يضربون بها الناس، ونساء كاسيات  
عاريات، مميلات مائلات، رؤوسهن كأسنمة البخت  
المائلة، لا يدخلن الجنة، ولا يجدن ريحها، وإن ريحها  
ليوجد من مسيرة كذا وكذا ] رواه مسلم، و معظم ما  
حرمه الله في الظنبا اباحه في الجنة كالخمر الا  
العري فان الله حرمه في الدنيا و في الاخرة فمن النعيم  
زيادة التستر، فلا يخدعوك بقولهم ان الدين بالقلب و  
ليس في بالمظهر فاذا صلح القلب صلح المظهر فلا  
تكوني مثلهن بل كوني مثل لهن، فالحرام يبقى حراما  
حتى لو فعله اكثر الناس و حتى لو كان جميلا في  
نظر الكثيرين، نرى ان في الشتاء تختفي مظاهر  
التعري خوفا من البرد فلماذا لا تختفي خوفا من الله،  
اللهم اجعلنا من أهل الهداية والرشاد والصلاح والسداد  
وتقبل منا واقبلنا يارب العالمين.

مماش حنان رجاء

أحبب نفسك بما يكفي..

حب الذات هو كرة منفوخة بالهواء، تخرج منها العواصف إذا ما ثقبناها، أحيانا يخدعنا ويعمي أبصارنا، يساعد الإنسان على الإبداع والتميز، فلا بد من أن تحب نفسك حتى يمكنك تبادل الحب مع الآخرين، حبك لذاتك يساعدك على تنمية شعورك بالثقة في النفس، و تقدير الإنسان لذاته يشعره بالطمأنينة تجاه المجتمع، كما يساعده على احترام عقليته وقدراته، فالمحب لنفسه يفيض عطاؤه، ويتحكم في نفسه وانفعالاته، يرى فضل الله عليه في كل نعمة، ويرى في كل محنة منحة، و يفكر في الآخرين، و يفعل ذلك في سبيل نيل الأجر الذي يعود على نفسه. المحب لنفسه عقله تبع لهواه، ويزن الأمور بميزان الشرع، فالسعادة تولد من حب الغير، فالشخص الذي يستطيع أن يحب نفسه تكثر لديه صفة العطاء، ويستطيع أن يتمسك في غضبه وانفعاله. لطالما كان الشخص المحب لنفسه، يقدم الكثير من أجل الآخرين بغرض الأجر والثواب، فالسعادة تولد بداخلنا بسبب ما نقدمه للآخرين والتعاون، أما الشقاء يأتي داخل

الأشخاص المغرورين، فالذي يحب ذاته يستطيع أن  
يقدم إبداع كثير، و حين تستطيع أن تحب  
ذاتك سوف تستطيع أن تحب الآخرين ويكون الشعور  
متبادل.

"أحب نفسك بما يكفي، وضع حدود لكل شيء، فوقتك  
وطاقتك ثمينان، و عليك أن تختار كيف تستخدمهم،  
فأنت من تعلم الناس كيف يتعاملوا معك من خلال  
تحديد ما تقبله وما ترفضه"

سماح غزال / الجزائر \_ بجاية

## ابتسامة زائفة

نخفي الكثير والكثير تحت ابتسامة اقل ما يقال عنها  
زائفة لاتكاد تصل الى عيناى، نتمنى لو نخفي او اننا  
لم نوجد بالاصل، نعيش داخل العديد من المشاعر  
المختلفة ونتخبط بين جدران الملايين من الكلمات التي  
تحبس داخل عقولنا، تلك الكلمات لا تصمت ولا تقل  
تزداد وتزداد ولا تتوقف ويرتفع ضجيج تلك الكلمات  
رويدا رويدا تتسرب الى قلوبنا ببطيء كالغيمة  
السوداء ليغلف ذلك القلب بالحزن والخذلان وكل ما هو  
سيء فداخل فوهة الوقت الافكار لا تتغير ولا الكلمات  
نحتاج دوما لمن يخفف ذلك الضجيج فهو موجود دائما  
وابدا، في كل نفس فينا حروب دائمة، في كل مرة  
تنتهي بوجع كبير داخل قلوبنا نحن من نتاذى ونتالم  
ونستمر بالابتسامة الزائفة، كل ذلك الالم لا يختفي بل  
يتضاعف ويكبر يشعرا بالعجز الذي نحن به في وقت  
ومكان يجعلنا بائسين حقا، ربما تمر عليك لحظات  
سعادة ولكنها لن تنسيك يوما ما شعرت به في لحظات  
الحزن، فاصدق ما قيل عن تلك المشاعر اننا ربما

ننسى الحدث والكلمات وكل تفاصيل..... لكن نتذكر  
ذلك الشعور بالوحدة والالام والخذلان والوحدة وغيرها

..... باختلاف تجاربنا ولكن مشاعرنا واحدة هي  
الغوص داخل ما لانهاية من الالام الضاحك، فنحن  
نمتلك قوة جبارة جعلنا نخفي ضعفنا باحترافية كبيرة،  
ذلك الضعف لقد سئمنا منه

ضعف الكلمات ليس لعجزنا بل لكي لا نحس بالشفقة  
من اي احد نحن نحارب الجميع وبداية من انفسنا فقط  
لنظهر بمظهر القوي الصبور

القادر على التحمل، الذي ينزف قلبه الما ربما على  
حلم قد ضاع، او فشل في عمل، او خذلان من شخص

..... تلك المشاعر الصادقة الخالية من اي تعابير  
على وجودها بحياتنا تقتل انفسنا ببطيء

مقري هديل الجزائر

## مناوشات مع القلم

انا :

أحييك بتحيةة الاقلام

وارفع لك التحية وارفع

الاعلام

القلم :

عبارات التحية انت تعرفها فلن

تفيد الثرثرة واطالة

الكلام

انا :

ما بالك يا مؤنس قلبي

ويا رفيق يدي تغيرت هذه

الايام

القلم :

لا شأن لك في حالي يا هذا

اذهب واطلق العنان

للاقدام

انا :

الآن هون عليك يا رفيق

لفراقك يا صديقي لا

اطيق

أتركني وحدي أرثيك

فمن أين لي بقلم مثلك أنيق

القلم :

أتظن بمجاملتي أنك

أفحمت و أصبحت غريق

انا :

أولاً ضغ لغضبك حدًا

أنا من إشتراك من المكتبة

عبدًا

ألا تتذكر عبوديتك تلك

والآن تأتي وتضع نفسك

ندًا

القلم :

حقًا لم يكن للإهانة بُدًّا

أَلِهَذَا الْحَدِّ تَرِيدُ مِنِّي

رَدًّا

صحيحًا أَنِي اعطيتك قسَمًا

كُونِي أَدَاةً كُونِي قَلَمًا

ذهب عمري نَفَذَ زَادِي

بِكِتَابَتِكَ زِدْتَنِي أَلَمًا

انا :

أَحَقًّا لِهَذِهِ الدَّرَجَةِ اَنَا ظَالِمٌ

صَارِحُنِي حَقًا لَمْ أَكُ

أَعْلَمُ

أَهْدِيكَ إِعْتَذَارِي مَنْبَسَطًا

قَلْبِي فِدَائِكَ لَمْ أَكُ

أَفْهَمُ

سَامِحُنِي رَفِيقِي أَرْجُوكَ

وَالصَّلْحَ صَدِيقِي

أَدْعُوكَ

القلم :

أتراني حصانا تُرَوِّضُهُ

لا بل لله انا سأشكوك

أنا:

أسفي عليك يا هذا. غِبِّي

أنت أيُّها النحيف

المملوط

القلم :

أتهين كرامتي يا ناكث

عهدك يا وجه

البلوط

انا :

كنت أمزح معك عزيزي

أحبك حقا لا تتركني

أعشق رقصك عند كتابتك

أرجوك يا قلبي لا

تفارقني

القلم :

أقنعتني فعلا يا هذا

لطالما كنت مغرور

أنا من دونك قلما بئس

طلقه الحب السرور

بقلم زكرياء بوسرية

## حب حلالا

المدينة التي تبعد عنا بحوالي بحر وبضعة كيلومترات  
من اليابسة

شرق منتصف البلاد

الى اليمين

الشارع رقم 3

العمارة رقم 2

لا بجانبها

إنها مدرسة الثانوية

الطابق رقم 3

الصف الاول على اليسار

إنه صفي

الطاولة الأخيرة بجانب النافذة

إنها طاولتي وكرسي

ذلك الصف الذي بجانبنا هو صفه

طاولته بجانب نافذة الرواق كذلك  
كثيرا ماكان يترقبني من هناك دون أن أعرف  
كنا ندرس نفس تخصص في نفس العام  
العام الأخير من مرحلتنا الدراسية في ثانوية  
كنت احيانا أزور المكتبة أخذ كتباً أو خرائط أو  
مستندات  
او أجلس هناك لدراسة .

تمحورت حياتي كليا حول الكتب والأوراق  
كنت أحبذ أن أقرأ كتباً تحت ظل شجرة حديقته التي  
بجانب الملعب تبحث عني رفيقتي من أجل تجوال  
لكني امون منغمسة في كتبي ولا أبه لأحد  
لكن أحس بمن ينظر لي لي حدس بأن هناك شخص  
يناديني في أعماقه ربما يستنجد أو يريدني  
أخرج ورقة وقلم ابدا بالكتابة  
أكتب عما أشعر به

يامن تترقبني ويامن تناديني بدون صوت يامن تفكر  
بي

وتبعث روحك بجانبني

وتمد يدك ولا تلمسني

هل لي أن اعرفك

عرفني بنفسك

تركت الورقة تحت الشجرة ونهضت

بعدما رن جرس لدخول الى الصفوف وجدت ورقة  
على طاولتي

لم أكن أعلم أنك لست فاتنة وحسنة وحميدة الاخلاق  
فقط وحتى انك صديقة الأرواح تستشعرين بها

تتمكنتي من شرح ما لم يره الآخرون وما لم تريه  
بعينيك

أنتي ساحرة أم ماذا

كثبت عليها وتركتها هناك في اخر حصة

شكرا على مديحك وثناءك

لست ساحرة وإنما طيبة ارواح متلاشية

واحس بكل من يناديني حتى ولو كان بقلبه

في اليوم الذي يليه

فالمرة الاولى أغرمت بك لطيبتك و عفويتك وجنونك

والان أغرمت للمرة الثانية بصفاك وطاهرة روحك  
وسماعك لمن حولك دون أن يتحدثوا  
فهل لك أن ترأفي بقلبي الذي مات في هواك .  
لقد كنت اعرف من هوا لكني لم أقل ذلك  
كنت أراه ينظر إلي وكلما تلفتت يزيح نظره عني  
لم أكن أود أن اكسر قلبه ولم أكن أود أن اعصي خالقا  
فلم اتحدث لشابا في حياتي  
لم يكرهني لرفض طلبه لانه كان يظن اني لا اعرفه  
وهذا جيد  
كان دائما ينظر لي بنظراته العشاقية من نافذة يلتهى  
على دروسه من اجلي  
كانت تخصمني إحدا الفتيات فيسرق حسابها ويدافع  
عني دون أن تعرفه  
فعل أشياء كثيرة فثانوية من اجلي عندما كنت امراض  
وأغيب يسئل عني أقربائي ويرسل لي دروس إلى  
بيتي كان يتركها بجانب نافذة غرفتي ليلا  
احبني بشدة اخر عام الامتحانات النهائية

وضغوطات وبكالوريا وأستاذة يكثرون حصص  
وأخرون يكثرون فروض لم تصبح نرى بعض كثيرا  
وقد إعتزلنا الهواتف ومواقع تواصل حيث كنا نترقب  
بعض دون أن يدري أحدنا الآخر

لقد نجح كلانا كعادته عبقرى متفوق كان أول طالب  
فالمدينة يتحصل على مركز الاول بعلامة كاملة لقد تم  
منحه منحة دراسية للخارج وقبل أن يرحل طلب من  
والداه أن يتحدثوا مع والدي دون أن يخبروني بأنه يريد  
أن أكون له فقط بعد أن ينهي دراسته في أربع سنوات  
فالجامعة ويتحصل على شهادات دكتوراه في مجال  
الاستثمار

فعلا لم أكن أعرف ما فعل والديا وافقا دون أن  
يسئلاني

وانا بقيت في المدينة أقوم بدراسة هناك واذهب  
للخارج من أجل حضور الامتحانات

أصبحت طبيبة نفسية في غضون 3 سنوات طبعت  
ثاني كتيبي الورقية أخذت اربع شهادات تقدير بامتياز  
في شع، ونثر كان لدي العديد من الأصدقاء ولكني  
كنت أفقده واحن لنظراته قبل إنهاء عامه الأخير

حضرت سيارة إلى منزلنا سوداء لا اعرف مالذي  
شدني إليها لأول مرة أحس بشيء كنت احس به من  
قبل قبل ثلاث سنوات

تقريبا

يبدو وانا أُمي كانت تعرف بمجياهم فقد حضرت كل  
شيء

بعد برهة وانا جالسة في غرفتي أنت أُمي وطلبت مني  
أن ألبس لباسي لأن احدا قد أتى ليخطبني ويود رايتي  
قلت إنني لا اريد الزواج

لكنها ألحت فعلت ماطلبت ثم نظرت عبر نافذة دق.دق  
الباب تفضل

فالبادئ لم يتكلم لكني أخبرته أنني لا أود أن أتزوج به  
واني احب احدا اخر دون أن أنظر لوجهه واذا به  
يقول أحبيبك طول 4سنوات والان تقولين لاتودين  
الزواج بي كنتي تودين حلالا وهذا ما زاد حبي لك  
إنه صوته يا ألهي لقد. تلفتت انت كيف

نعم أنا

لقد غمرتني فرحة لم اعرف لها مثيل

لقد كان خجولا جدا

بوجودنا لوحدنا في الغرفة لم يقدر على. تكلم حتى  
عندما رأى وجهي

ازددت جمالا وحسن

وانا لازال قلبي ينبض بسرعة

وانا أيضا أحببتك

كنت اعرف ذلك كنت أرى من يدخل لحسابي ومن  
يتحول فيه

لقد كنتي تدخلين مائة مرة في اليوم وترين صوري

يا إلهي ،

عشنا قصة حب وكل منا لم يكن يعرف مايفعله الآخر

تنفس بعمق ثم قال مافعله قبل أن يذهب للخارج

لهذا أبي لم يوافق على أي احد من الذين أتوا قبلك

نعم والان لقد جنئت بحسن نية ودخلت من باب بيتكم

وامام الله وعباده افا ترافين بقلبي هذه المرة وتكونين

زوجتي وحببتي وام اولادي امام الله وأمام الناس

لقد خرجت كلمة الموافقة دون شعور

اذا خذي هذا خاتمك لقد اعجبك قبل سنوات وازددت

شراءه لكن سبقتك إحداهن

كيف جلبته

لقد تبعتها وطلبت منها أن أشتريه منها لاجل حبيبتي  
التي أعجبها

شعور لا يوصف حقا

ماحلمت به تحقق

أنتهى العام عقدنا خطبتنا

أخذ مدير شركة إستثمارية

تزوجنا بعدها بسرعة

سافرنا إلى الخارج واستقررنا هناك أنجبت توأمين  
وهانحن ذا نعيش

في رحمت خالقنا

رحمت نعمت حب نقي

بقلم مخفي سورية

تيقنت مؤخرا أن أجمل شيء في الحياة حماس طفل  
صغير ينتظر حفلة بكل حماس  
رواية طفل فرح بملابسه واغراضه الجديدة  
اكتشفت ان الحياة الحقيقية تكمن في بساطة الأطفال  
وعفويتهم

ليتنا نتعلم منهم مفاهيم السعادة بحذافيرها  
أن الماضي ينسى ،والخلاف لا يبقى  
وأن الفرحة يكون بالرضا والقناعة بأبسط ما نملك  
ليتنا نتعلم لو ننظر لما نملك ولا نضع أعيننا على  
ممتلكات غيرنا، أن نركز بحياتنا لا بحياة غيرنا لأن  
ذلك سينسينا أنفسنا ويجعلنا في آخر الصف...

ليت الجميع ينظر للجانب المشرق من حياته فلا أحد  
يملك حياة مكتملة فالكمال لله وإنما نحن نكمل بعض  
بتقبلنا لأنفسنا ولبعضنا لا بجلد ذواتنا  
تعلم أن لا تتمنى حياة غيرك بمجرد أنك رأيت الجانب  
المشرق من حياته فلا تغرنك المظاهر... فلكل قصة  
مريرة لا يعلم بها الا الله  
أسماء عمري

## أنافثة لا اقارن بغيري

جميلة أنا

هرمون السعادة يسري في جسدي

اثق بنفسي بقراراتي ولا اغيرها من أجل اي احد كان  
ويقيني بذاتي قوي فلاداعي تغييره

احب نفسي

روحي لاتهون علي

دائما ما اهدي لحياتي حياة أخرى

من يبتعد عني ابتعد عنه

لم أدع الفراق أو الاشتياق يؤثر فيي

أعزز قلبي

أنا كافية وحيدة كما أعتقد رايك لايهمني فيي

وزني جمالي أفكاري أخلاقي طبيعتي أصلي سيجتي

ملابسي اسلوبي ضحكتي لي لاداعي أن ألبس

شخصية آخر

انتقادك لايهمني

نعم خسرت ولماذا هل المرء ينجح من المحاولة  
الأولى

ندامة ،حسرة؟! حياتي قصيرة كما شعرة فلماذا أنكدها  
واعيشها مغلقة

اتعرف واتواصل واتبادل الأفكار مع البشر فهل من  
مشكل في ذلك

انا الافضل فغيري اذا كان وصل للافضل قبلي فقد  
لحقتهم بطريقتي

أبدع أكتب ارسم أخرج مالدي من موهبة ومن  
مكنونات ولا أسكن في قلبي الخوف ولا الحزن ولا  
الغيرة ولا الكره لذاتي

فانا أنا خلقت من ذاتي لذاتي

مخفي صورية شلف

## مابعد حزن

ذلك اليوم الذي تقرر فيه ذلك الموعد  
موعد تاريخه نفس تاريخ ميلادها  
لم تتذكر أنه يوم ميلادها  
لكنها انزعجت عندما تم تأخير الموعد إلى ذلك اليوم  
لاحظت قبل الموعد في دفتر مذكراتها أنه يوم  
ميلادها  
اشترت قالب حلوى وشموع وشكولاته اشترت الزينة  
وعادت إلى البيت  
في اليوم المنشود  
نهضت ، صلت ، لبست فستانها الأبيض  
حضرت ماشتريته فوق طاولة الطعام  
احتفلت لوحدها وقطعت قالب الحلوى لوحدها  
وكانها يتيمة وليس لها أحد يتذكر يوم مولدها  
حاولت أن تجعل ذلك الحزن مختفيا طوال اليوم

رسمت على وجهها ابتسامة مزيفة  
حضرت ذلك الموعد وعادت إلى البيت  
وصلتها رسالة  
لا أنها تهنئة من حساب الفاييس بوك  
اعتبرت ذاك اليوم مشؤوم ككل عام  
تشتمنز من ذلك التاريخ  
وتتمنى انها لو لم تكن  
في اليوم الذي يليه لبست فستانها الرمادي وذهبت إلى  
ذلك المكان الذي لن تحبذه إطلاقاً  
لقد رأت من أحبته في قلبها ووضعت له مكانة مع  
أخرى  
لقد خذلها دون أن يعرف مسكت الدموع في عينيها  
وعادت إلى البيت دخلت أغلقت باب غرفتها وسقطت  
على فراشها وضعت وسادة على وجهها وانهاالت  
بالنواح  
في تلك الليلة لم ترغب لا بالأكل ولا بالشرب لم  
ترغب بشيء فقط البكاء

تلك الليلة كاد النفس يقتلها لم تستطع النوم وشهقة  
شهقاتها قبل الموت

في صباح يوم الذي تلاه عادة مدمرة وأنهالت عليها  
المشاكل والاتهامات الكاذبة والخيانات والغدر وتلقت  
أبشع أنواع الخدع واحدة تلو الأخرى ظلت على تلك  
الحال حوالي أربعة أشهر تصلح مشكل ويصنع واحد  
اخر ليس من السهل أن تتداوى جروحها وان يقف  
نزيفها لم تكن تلك الأشهر الأربعة سهلة بتاتا

أربعة أشهر من الندم والنواح والخذلان والحداد  
والاحساس بعدم الانتماء والعودة لأعتزال البشر  
ونزع ثقة منهم

في ليلة من ليالي فبراير قامت من فراشها  
بعدها سمعت صوت مطر  
خرجت وتبللت وبكت

تلك الليلة جعلتها كآخر ليلة لأخر دمة  
لآخر شهقة

ودعة ماضيها الذي إتزم بها  
ودعت كل الصفحات السوداء الماضية

دخلت إلى غرفتها ونامت لأول مرة بعد صراع طويل  
إستقيظت

صبيحة اليوم الموالي بصداع في رأس

دخلت الحمام استحمت

أكلت فطورها صباحي وخرجت من المنزل وعرفت  
أن لاشيء يستحق

لا البشر ولا الحياة

فتحت صفحة بيضاء جديدة ورسمت إبتسامة حقيقة  
هذه المرة على شفاهها

لقد أصبحت تلبس الالوان في حياتها وفي ملابسها  
وفي مشاعري

تضفي بهجة لنفسها وتهم بحالتها بصحتها وابتعدت  
عن كل مايؤذيها جعلت من نفسها ملكة بعدما كانت  
ذليلة

فالحياة تعاش مرة نبحر فالحقيقة المرة على أن نبحر  
في الخيال الذي سيوقظنا على أسوء الأمور

مخفي سورية /شلف

## بقناعة روح

لطالما كثرت على مسامع أذناي منذ أن خلقت هذا القول: "حب الذات أنانية وnergسية" ، تتبادر في ذهني التساؤولات حول صحة هذه المقولة أيعقل ذلك؟

إذ أحب الإنسان ذاته ومنحها القيمة المستحقة وقدرها وعرف منهج السير على خطى الصالحين وأراد أن ينهض بها إلى المراتب الأعلى كل هذا يعد أمرا مرفوض في مجتمعنا؟ بفكرة تملأها الطاقة السلبية الفتاكة في روح وقلب تلك الشابة اليافعة بالنشاط وذلك الشاب المفعم بروح الإبداع والتفاني

أيعقل أن تندفن المواهب والهوايات والتحليق فوق سماء التميز والتعظيم في قبر موسوم بكلمتين الأنانية والnergسية.

لا والله أنني أقسم بخالق الكون ومافيه، حبك لنفسك والاكتفاء بها يغنيك عن كل الناس مهما كانت مكانتهم ربما تحتاج إلى يد العون لكن لا أرى سندا تتكأ عليه مثل ذاتك مهما مرت بك الظروف واستصعبت عليك الأمور وانغلقت الأبواب في وجهك ستنهض من جديد

بحلة ساطعة براقه كالقمر المنير في ليالٍ كادحة  
الظلام

فأنا التي وجدت في قلوب عزت على روعي وفؤادي  
إلا الكره والنكران ، أكان جزائي من إحساني هو  
الحسرة والعيش في عذابٍ ليس لي ذنبٌ فيه سوى أنني  
كنت حقيقية ؟

كلما خلوت بنفسي يمر عليًا شريط حياتي كلمح  
البصر ، كان من المفترض أن تنفجر تلك التراكمات  
النفسية منذ زمن بعيد، لكن حاجز الأصل الطيب صدّ  
سيرها وإستصعب بروزها .

المن والرياء ليسوا من صفاتي والله شاهد عن كلامي  
لدرجة خوفي من التحدث عن ماقدمته للآخرين في حدّ  
ذاتي

إلا أنني جزيت بجزاء يبكي الحجر من شدة الألم .  
أيعقل في زمننا هذا أصبح الإنسان الطيب ينعتونه  
بالدرويش ؟

مهمشا مستصغراً في أعين الوحوش البشرية الجبناء .

لهذا أقول وأعيد تكرارها مجددًا ، لا تستمع لأراء  
الناس فيك لم يمت أحد من نميمة أحدهم فيه، ولا تكن  
كالبالون المملوء بالهواء ما إن حدث ثقب أخرج كل  
مايمتلكه من أسرار وخفايا،ولا تكن إمعة الريح التي  
تأتيك تذهب معها بل العكس من ذلك أن تكون صاحب  
قرار ووقار،فحب الذات يبقى من أرقى وأصدق الود  
في الحياة عشا بكل ما تقدمه لك برحابة الصدر  
الشيء المهم والوحيد الذي تصب اهتمامك عليه  
والعمل على تقديره والعلو به هو أنت وحدك وليس  
بعدك أحد كلما قدست نفسك وقدرتها يكون لك نصيب  
من العظمة في قائمة الأساطير تسمو لدرجة ...بل  
لدرجات عالية... أنت من تقرر ماتكون وكيف  
ستكون لا أحد سواك كن بمحضة كينونتك المشعة ولا  
تكن بامعتك المنطفئة.

الإسم: جيهان

اللقب: صابر شويرف

البلد: الجزائر ولاية وهران

## حب الذات :

أظن أن أعظم حب يمكن للإنسان الحصول عليه هو  
حب الذات

أنا لا أتكلم عن الأنانية الفضيعة والمفرطة بل أتكلم  
عن الأنانية الحكيمة أي حب النفس

إن لم تحب نفسك وتقدرها وتحترمها فلا تنتظر من  
الآخرين أن يحبوك أو يحترموك والسبب واضح

أحب نفسك على ما هي عليه الآن وغدا وأمس  
وإحرص على حبها بكل الطرق

أحب أخطائك فأنت قد تعلمت منها الدروس , لا تندم  
على شيءٍ إقترفته

بل كن فخورا بطريقة تفكيرك وكن فخورا بجسمك  
؛طريقة حديثك وحتى سلبياتك

إعتر بنفسك إعتز بحالك فإرضاء الناس غاية لا  
تدرك يا صديقي صحيح أن فكرة إرضاء الآخرين  
حلوة وجميلة لكن لكل شيء حدود وإن زاد الشيء عن  
حده إنقلب إلى ضده

لا ترضي الآخرين قبل أن ترضي نفسك وتخدم نار  
النقص نحو حالك

لا تخجل من نفسك أو نسبك فإن بدأت حقا بحب ذاتك  
فستعرف كيف تسير الحرب ستعرف كم أن الحياة  
قصيرة كلها تدور حولك وماهيتها تسير بين يداك  
لا تنتظر أن تحب ولا تنتظر أن يقول لك أحدكم "إني  
فخور بك"

أحب نفسك إفتخر بنفسك إعتز بنفسك  
وستجد ملاذك الأخير في روحك من الأعماق  
ورسالتني إلى كل قارئ:  
أحب ذاتك بكل فخر أنت لنفسك ونفسك لك

الكاتبة بولسانان ياسمين/الجزائر

أماكن محجوزة، إضاءة جد خافتة  
صوت الأحاديث العابرة  
طقطقة الأقدام، صوت كتابة الأقلام  
مدرجات فسيحة ، البني هنا و البني  
مقاعد فيها، ينتظر الجلوس عليها  
كسر معالم، غياب حاضر، حضور غائب  
نزوح من العالم الماضي ثم اجتياح  
للحاضر بكل ثقل  
ثم فرض للنفس بالقوة و بالقوة الناعمة  
بكل شيء و بكل ما أتيح من إمكانيات  
تعال فلنرفع سارية العلم ليرفرف الأخير في الساحة  
و نغني في خضم ذلك نشيد الوطن  
ثم نذهب و نتناسى كل شيء بعيدا في الأرجاء  
نكتب على ورق الحجر المفقود ما به نحلم  
أينسى كل شيء؟ فلنختصر جهدا و وقتنا  
فلنكتب على الماء المنهمر من ذلك الشلال

أو على الماء الجاري من تلك الجداول  
دعوه يجرد الشرف من معانيه السامية  
و يرمي بها في ذاك الوادي  
دعوه يصير العيش دون المعنى  
أفإن فقد الشرف بقي للمعنى من القيمة قطرة؟  
أقول: فقد الشرف و فقدنا المعنى  
و نحن نذهب لنغني عن الكرامة بكل افتخار  
تجمعنا لإقامة الولائم في البيت الكبير  
لنصر على إقامتها دون الأحباب  
نحكي عن أطلالهم، عن أرواحهم الحاضرة  
عن مسارات حياتهم عن ضحكاتهم عن آلامهم السابقة  
أصررنا على إقامة الولائم دون الأعراء و الخلان  
أخبرك: الورق بليد جاف حاف لا حيوية له  
روح الجماد غير الفعلية أفقدتنا الرغبة في الكتابة في  
الكآبة في الثأر من الخسارة  
خذلنا الورق حين نمتلئ صراخا

حينها صرخ في العالم الخفي لأبدية خالها مستمرة  
متدفقة

انتهى كل شيء بقنبلة واحدة

لذا أنا اليوم وحيد أشكو الأطلال و أشكو و أهذي  
للأماكن السابقة للقاءات

امتلى خسارة و بلغت الروح حلقومه دون مغادرة  
مترقب هو للقنبلة القادمة

يخرج عشية يتنفس الرماد، يراقب السماء، فيبكي  
يبكي على الأحباب

ها هو بيته فارغ ، ان انظروا ، إنه ضخم فارغ  
حيث لا روح فيه تسكنه

باستثناء الروح التي فيه، التي تنام ، التي تأكل فتات  
الخبز

سارقة إياه من الحمام الحائم هنا،

رائحة الموتى دون قبورها تفوح تعطر الأجواء

أراها تشد إياه إليهم، جاذبة، مصممة على التذكير على  
التأنيب على الكتابة من أجلهم

على البكاء من أجلهم على الدعاء

نفدت كلماته دونما يفرغ ما بحوزته من تعابير وجه  
مما يحس ، من شعور في ماضي الزمن، في حاضر  
الزمن،

ليقرر طلب اللجوء الإنساني للذكريات  
اليوم قرر النوم مبكرا، شغله التفكير العميق عنه  
حتى في الليل الغاسق الغامق  
حيث لا أثرا للحواس الخمس  
بقي قلبه بالألم المتكون يتدفق، مركز على نقطة القلب  
يحن لما سبق لمن سبق فكل شيء موحش  
يدفعه للتساؤل يقول: هل هذا أنا؟

هذا ليس أنا، أنا رحل من الأحباب، أشيعه كل يوم  
معهم، لم يعتقد أنا يوما أنه سينهار لدرجته هذه  
تغير فاقد معالمه، فاقد تفاصيله لصالح الفراغ، لصالح  
الضياع

كيف الحل؟ يتساءل  
أجيب عليه متأسفا: لا أدري لا أدري لا أدري .  
احمد ديلمي المسيلة

## أهرب إليك

للكاتبة: تولميت سندس

أهرب منك إليك... كي أختصر عناء البحث.... إليك  
لاجدك بجانبى... لتحتويني ببعضي وكلي... لاجد فيك  
الملجأ

وجودك فرحتي وغيابك قنطتي... فرحت أبحث عن  
بعض مني فيك

فوجدت كلي فيك فلا تكن أحد الاشياء التي أهرب منها  
أهرب وأرحل داخلك واهمس إشتياقي لك  
ارحل بكل مكان مع انفاسك اصبح وامسي مع طيف  
خيالك.

دعني أراقب سحر عينيك واعانق جمال روحك  
إليك وحدك تهرب روحي حتى اعتليت قلبك  
إن كنت أهرب منك إليك فقل لي أين المفر!  
لقد إستوليت على قلبي فهنيئاً لك....



للكاتبة: تولميت سندس

## الرضى

لم تسمح لي الفرصة أن أقف فوق منصة عالية و أقول هذا أمام الملاء، و أن أصرخ ملاً صوتي و أقول أنني قد وصلت ، لذا ألبأ إلى الكتابة وأنا على دراية أن نصي سيصل للجميع، ما أردت قوله هو و أخيرا و لتشهد مذكرتي، أنني قد وصلت إلى مرحلة من الرضى لم أتوقع أن أصل لها ، بعد صراع طويل مع حياتي التي لم ترق لي يوما، قد أدركت كم أنني كنت مغفلة، لأنني أعيش حياة جميلة و مثالية دون أن أدرك الأمر، لقد كنت غافلة عن كل ما يحدث في حياتي و ركزت على الناس و على المحيطين بي، و لم أفرح يوما بما أملك بل كنت دائما ما أقارن بالأشخاص الآخرين و هذا يزيد احباطي أكثر و يجعلني أفقد الاحساس بجمال الأشياء و رونقها، حتى غدت حياتي مثل لوحة فنية قد اختفت منها الألوان و غدت مجرد قماش ذا لون أسود باهت.

فاطمة أمنزوي/ المغرب

## حوار مع الذات .

"مدينة أنا لنفسي بإعتذار عن كل ألم سببته لي ، عن كل ثقة زرعتها في الغير وقابلوها بخذلان كسر ضلعي ودمر فؤادي ، عن كل حب قوبيل بالجفاء وعن كل إهتمام قوبيل بإهمال ولا مبالاة ، عن محاولاتي المتكررة لإصلاح علاقتي بهم لكنهم لم يكونوا أهلا لهاته المحاولات ، عن كل وجع أرهق كاهلي ، وكل الحروب التي خضتها وفي الاخير خرجت منها جثة لاقيمة لها ، الان إنتهت التنازلات وانتهت معها الحروب من أجل أشياء تافهة فقد نزلت روعي بما فيه الكفاية، الآن أحاول جاهدة التشافي من أمور كثيرة تركت في نفسي الاثر العميق ولم يدرك أحد عمق أذاها في روعي إلا الله .

لنفسي أقول خُلقتي لتسعدي أيًا كان الذي مررتي به لابدا لك أن تزهري من جديد وتخلي سعادة سرمدية و تكتبي لط قصة بداية كفاح ونهايتها انتصار للذات انتصار لكل ما واجهته في محراب الدنيا من سخفات الحياة ومشاقها الامتناهية .

لم تخلقي للتعب والعتب وفي كلتا يديك راحة للمتعبين .

قفي على بوابة الحياة وارقصي حبا وفرحا وسعادة فلا  
يليق بك إلا ذلك .

حمايدي أحلام البويرة

## العطاء..

يقول الإمام علي رضي الله عنه: "لَا تَسْتَحِ مِنْ إِعْطَاءِ الْقَلِيلِ، فَإِنَّ الْحِرْمَانَ أَقْلُ مِنْهُ!"

فإن العطاء يزيد من قدرك عند الله، وعند عبد الله.

العطاء يضيء الروح بعتمتها، ويفرح المتلقي، ويجعل لك قيمة في عين نفسك عندما ترى ابتسامة من الذي قدمته حتى لو كان شيء بسيط ولكنه يعطيك الشعور بالفخر بما قدمته وتشعر بأنك أسعد من في الأرض. فلا تتوقف عن العطاء ولو كان شيء بسيط فقد يكون للبعض شيء كبير لعدم امتلاكهم له.

سواء كان العطاء المبادرة بالكلام الجميل لمن تحب لتعطيهم الثقة بنفسهم ورغم أنه بسيط ولكنه يعطيهم الكثير من السعادة فقد بادر بما لديك فإن الكلمة الطيبة رزق.

\_ رولا بهيج الشيخ. سوريا

## لعل نفسيّتي تعود..

هل ترى أن تفني نفسك لإرضاء الناس جميل أم أنك تنهك روحك فقد لمتهم بأمروناك بفعله على أنك تحتاج إلى هذا وذاك هل أنت سعيد بما تفعله؟

بالطبع لا لأنك تبدو كدمية يتحكمون بك على هواهم، ويريدون فقط أن يستلها أنفسهم ببعض الكلام الفارغ الذي يؤثر عليك لتبدأ أنت بفعل كل ما ينتقدونك به حقًا، وترى بأن هذا يقودك للهلاك حقًا.

فأرجوك أيها القارئ أستمع إلى نفسك فقد، وأقضي رغباتك أنت فقط لا رغبات الناس، أمنح نفسك الحرية، وجد طريقك بنفسك، وأصنع حياتك، وسعادتك بنفسك لاتجعل من هم حولك يصنعونها لك فإنها حياتك وليست حياتهم.

في بعض الأحيان ترى انتقادات الناس قد تغيرك للأفضل وهي عندما تكون عن أشياء سلبية في حياتك فعندها أستمع لهم وغير أطباعك السلبية، ولكن لاتأخذ بكلامهم عند الأشياء التافهة التي يلقون بها لك،

وبكلماتهم الحادة التي تكون بحدّة السهم تطلق على  
القلب فتصيبه بالجروح.

ولكن أنت قادر على تخطي كل تلك الكلمات فإنها  
ليست سوى بعض السخافات فقط.

وآمل أن تتخطى كل شيء لتعود لنفسك أنت وليس  
لمى صنعه الناس منك.

\_ رولا بهيج الشيخ. سوريا

## الفقدان

قالوا أنّها فترة و تنقضي..... قالوا أنّها شدّة و تزول...  
قالوا أنّها مرحلة و تمضي... قالوا و قالوا ولكن هل  
حقا أحسّوا بي و بكمية الألم الذي عشّشَ في أحشاء  
قلبي؟؟؟.. هل حقاً إستوعبوا ما أحسّ به.. ههه لا  
أظنّ. في مقالة قالوا لي أنّ الوقت يداوي الجراح،  
وأنّني بمرور الوقت سأتمكّن من شفي جراحي...  
أمنت بهذه المقولة و صدقتها، لكنّها لم تصدق معي ،  
هل لأن وقتي غير كاف لتحمّل هذا الألم، أم أن  
وقتي لم ولن يقدر على مجاراة هذا الكمّ الهائل من  
الألم؟؟؟ أحقا لن يزول؟؟؟ أم أن وقتي لا يريد مني أن  
أشفى من هذا الجرح الدائم نزيفه؟، أم لأن سبب الجرح  
فارق الحياة و تركني أغوص في بحر ذكرياته؟؟؟  
ذكرياته التي لا تفارقني حتى في أحلامي، حتى  
صرت كالمجنون أشواق لوسادتي، كي ألتقي بفقيدي  
في عالم آخر، فأحس أنني و لدت من جديد، و أن  
بملاقاه يزول كل شيء من دون أن يزعجنا أحد أو حتى  
أن يتجرأ على تعكير تلك اللحظات الرائعة، إلى أن  
يحين موعد الأستيقاظ ، لأجد أنّها ليست سوى مجرد

توهّمات ، أو بمعنى أصح أحلام وردية، هي كذبتى  
الجميلة التى تراودنى فى كل ليلة. كل ليلة أتوق  
لمراها و هى تمسح عنى حزنى ليختفى بلمح  
البصر، وأنسى كل تعبى بضحكة سحرية تضمد بها  
جراحى . لبت هناك وجود لأحلام اليقظة كى لا  
تفارقنى حتى فى يقضتى لتزين لى أيامى، و لا أفجع  
من الحقيقة بطلوع شمس النهار التى تحمل معها  
الأمر الواقع و المتطلب أن أستسلم له. لبت الراحل  
يعود و لبت الشوق يزول، لم أعد أحسّ أن لحياتى  
طعما بعد فراقك أحقا سأعتاد على هذا الشوق الذى  
إستولى على؟؟ أم أننى سأكمل حياتى حاملا معى هذه  
المأساة الجميلة حتى لو كانت مؤلّمة لكن لولاها لما  
إستطعت الإحتفاظ بكذبتى الجميلة؟؟؟

بن بعزیز و سام/ بجایة

تختلف الآراء كثيراً حول مفهوم "حب الذات" ففي  
زمننا الحاضر ينظر إلى حب الذات على أنه أنانية و  
نرجسية، لكنها فكرة خاطئة تماماً لإننا كمسلمين  
مرتبطين بتعاليم ديننا إرتباطاً وثيقاً لا نُقدم على مثل  
هذه الأفعال (الأنانية، النرجسية) إمتثالاً لأوامر ديننا  
الحنيف.

فحب النفس في إسلامنا هو الحفاظ عليها من كل ما هو  
محرم أفعالاً كانت أم أقوال و صونها من التعذيب و  
الفتك بها، و ترويضها على الصلاح و الاستقامة و  
الإلتزام بشرائع ديننا و سنة نبينا محمد صلى الله عليه  
وسلم و تحقيق الطاعات أجمع على أكمل وجه و بدون  
أي تقصير.

و من وجهة نظري أجد أن كل إنسان ملزم بحب نفسه  
و تقديرها و منحها كل ما هو جميل من عطاء و رفق  
و تصالح فهي تستحق.

اصنع من نفسك شيئاً قيماً، نقياً، و صادق ليعود عليك  
بالخير فالمرء يزرع ما يحصد فإن زرع الخير حصده  
و إن زرع الشر حصده شر حصاد.

إخلق التوافق بينك و بين نفسك ف والله إن لم يقوم  
المرء على تحقيق التوافق بيه و بين نفسه ف سيظل  
ضعيفا و خائفا نتيجة النقص بداخله.

كن شجاعاً، كن جريئاً أحب نفسك و ثمنها، غص في  
في الأعماق و أحصل على سلامك الداخلي.

كن أنت بدون تصنع أو تلبس بشخصيات أخرى، كن  
ذاتك لا تكن الآخرين.

تقبل ذاتك كما هي، أعطي الأولوية لسعادتك و رفاهيتك  
فأنت بهذه الخطوة قد وصلت إلى أعظم إنتصار في  
الوجود.

أحب نفسك دون شروط أو قيود.

فالمحب لنفسه عقله تبع لهواه و يزن الأمور بميزان  
الشرع، دائم التفكير في الآخرين و ذلك في سبيل نيل  
الأجر الذي يعود على نفسه بالراحة و الطمأنينة و  
الهدوء و السكينة.

و المحب لنفسه إنسان مزهر من الداخل و ينشر  
زهوره في المحيط من حوله ليعم السلام في نفوس  
الآخرين.

إقتباس: العطاء للنفس أولاً و إختيار للنفس أولوية.

إقتباس: أنت لن تمنح إلا إذا منحت نفسك أولاً.

الإسم: هترة المامي ابليلة/الصحراء الغربية

## #الوحدة

آلاف الأصوات تزورني  
وجيوش هنا تحوط بي  
أعينهم لازالت تلاحقني  
ومسّة المصافح تهزني  
قريبًا كان أم غريبًا..!  
يتطفّل عليّ ليتفقدني  
حتّى خصلات شعري  
تقبّلها أصابع عابرة  
أمّا عن لون ثيابي  
فاقعّ تسرّ الناظر  
وجفوني لا فيها تعب  
فنومي مقدّسٌ دائمًا  
دغدغةٌ تتسرّب نحوي  
نشوتها حنيئةٌ ناعمة

لحنٌ دافئٌ يقول لي  
نم يا عزيزي ملكًا  
صباحًا يلتفت بي صغارٌ  
يهدوني براءتهم علكًا  
أتمدد ببخيرة الاهتمام  
فتحلّ بي لعنة الانتقام  
من نومي أنا أتشاءب..  
عيوني تُفتَح على عقارب  
تتحوّل الأصوات صداد  
ولطف المصافحة وداع  
وأما ثيابي فقد رثت  
داكن لونها وما جفت  
هيهات أين تلك الدغدغة!  
تتسرّب لي لدغة بعد لدغة  
فالنّوم قد أعلن عني حداد  
وصباحي بدايةً للجهاد..  
صورتني مرعبةً للأطفال

فالجروح نابت عن الجمال  
لا تفرع وابتعد عنّي..  
فالوحدة صارت جزءًا منّي!

#فؤاد\_يحياوي\_الجزائر

## فقط كُنْ أنتِ .

كن رُحماً بنفسك فليس على الأيام أن تكون مثالية دائماً، و ليس على قراراتك أن تكون صائبة في كل مرة فلا بأس في أن تُخطئ وتُفشل مرة ومرتين وثلاث حتى تتعلم، كما لا يتوجب عليك أن تكون مثالياً؛ فأنت لست لوحة ولا منحوتة ولا شيئاً سيُعرض للتعديل، والنقد يكفي أن تكون أنت بكل وضوح، محبا لنفسك بكل بصدق، ومتصالح معها بدون قيود ، فأنت إنسان له كيان عنوانه أنثى غير قابلة للنسيان فهي :

لم تكن أنثى

كانت موسيقى بسحر النجم

سينفونية جمعت خلايا من نغم

تمشي ع الأرض وكأنما ترنيمه تُتلا على النسم

جمعت في خلاياها مزيجا من الشجن

والعزف المنفرد لم تكن تتنفس من عمق اللحن

كانت تزفر ك ناي ينتحب كانت حنين

لم تكن تبكي كانت تمطر لتمحوا الوهن  
كانت كشمس شروقها نغمة وغروبها يزين المكن  
تذوب فينتشر رحيقها كشمعه امتزجت بالعطر لتفوح  
بالوطن  
ثم تعود لتجمع انصهارها فيك فتحتوي ما تبقي ولا  
تغادر ك مهمما كان فهي الأمان والمأمن.

بقلم: هوارية بن علي- الجزائر

## " أنا لذاتي "

لست ادري ان كنت أتنفسُ ام أنني في العدم !

أستلقي وأسرخُ بمخيلتي كي أنسى الألم

يا حسرةً على روعي ويا حسرةً على الندم

قليلٌ من صمتٍ مُميتٍ وقليلٌ من نبرةِ الكلم

هل نفذت كلماتي ام جف حبر القلم !

كيف أنفي شركي بالوفاء بترديد القسم !

كيف أجمع شحيح قلبي وأنجو من ذلك السقم !

كيف أصرخُ باكيةً لأهرب من هذا الحُلم !

أي ليلٌ يفيض فؤادي وتفيض روعي

أي حرف همزة الوداع إكتب فُروحي

أي تنهيداتٍ مُتعبة قد حملتها طموجي

أي جبل الأحزان و مُلتقى جروحي

أي رعداً صاخباً بداخلي يمزق وضوجي

أي بعثرةٍ كُلّي بما توجي !

أي قلباً عارياً ينتظر بوجي

أَي تَوْبَةً تَدْعِي نَصُوحِي  
أَنَا لَسْتُ كَبَاقِي الْبَشَرِ  
أَنْظِرْ لِنَفْسِي كُونِي شَدِيدَةً كَالْحَجَرِ  
أَنَا أُحِبُّنِي وَ أَسْرَحُ فِيهِ بِالنَّظَرِ  
أَنَا حَرَّةٌ أَطِيرُ كَالسَّقْرِ  
أَنَا دَافِنَةٌ كَقَطْرَاتِ الْمَطَرِ  
أَنَا صَامِدَةٌ كَأُورَاقِ الشَّجَرِ  
أَنَا أَمْضِي فِي طَرِيقِي وَ لَا أَتْرُكُ أَثَرَ  
أَنَا أَكْفَحُ كَوَخَزِ الْإِبْرِ  
ذَاتِي لِأَنَا وَ هِيَ لِي  
عَقْلِي وَ افكَارِي هِيَ دَلِيلِي  
قَلْبِي وَ احَاسِيسِي هِيَ مَنْزَلِي  
أَقْفُ مَجْدَدًا وَ أَنْسَى فِشْلِي  
أَغَامِرُ مِنْ أَجْلِي بِكُلِّي  
أَعِيشْ لِنَفْسِي كُونِي فِي عَالَمِي السَّفْلِي  
مُضِيئَةً دَوْمًا كَأَنِّي أَرْدَتِي الْحُلِي  
أَشْكُرُنِي مِنْ آخِرِي حَتَّى أُولِي

رباح هديل / الجزائر

## عملة العلاقات

أكيد كل ذهنك منشغل بالعنوان من الأساس، ااه ماذا  
عملة العلاقات؟ كيف هذا لم أفهم؟ عزيز القارئ  
تابعني وسأخبرك من المقصود بها.....

كل من سمع عن تلك الأرض التي وحدثها وحدة  
الذكاء وكل شيء تريده يلزمك وحدة او وحدتين من  
الذكاء واذا قل ذكائك أصبحت جثتك في حفلة يتارقص  
فيها الشبان والأنغام من حولهم، صحيح يتبادر في  
ذهنك ومادخل كل هذا في العنوان ألا وهو (عملة  
العلاقات) سأجيب عن ذلك...

العلاقات تتطور شيئاً فشيئاً وذلك بسبب الجهد الذي  
يبدله كل طرف في الخصام، فلو لا الخصام لما  
تطورت من الأساس ففي الخصام يعرف من أشدهم  
حبا للآخر، فعملة كل علاقة في هذه الحياة سواءا أخوة  
أو صداقة أو حب.....، ألا وهيا عملتها الفرص، كيف  
ذلك؟ نعم كل علاقة دامت وإستمرت بفرص  
المعطاءة، هناك أناس مبذرين في إعطاء الفرص  
وأولهم أنا أغريك بفرص لي حد تقول تلك الغبية في  
كل مرة تعفو عن الخطأ، أنا معك في ذلك صحيح نعم  
صحيح، لكن لم تعرف متى ستكون تلك آخر فرصة

لك، ستكرر خطأك مرارا وتكرارا ولن أبالي في ذلك  
لكن آخر فرصة معي ستجلبك والله ولا عودة بعدها  
ستكون نهايتها خطأ وعبرتها فرص لم تستغل، ليس  
غباءا مني أن أعفو لأحب أن أظلم أي شخص لذا  
أمرر كل الأخطا لكن اذا جاء دوري لن أرحم أحد،  
لهذا كل علاقة مبنية بفرص وإن قلت الفرص ولم  
تستغل إنتهت العلاقة بكل برود، فكل منا واجه أنواع  
من البشر التي لم تنتبه يوما إلا تصرفاتها وما تفعله  
من سوء، ففي كل مرة كنا نفوت الأمر وكأنه لم يكن،  
لكن اليوم أقولها بكل قوة موجودة، لاتعطي فرصك لي  
شخص لايهتم أصلا في تعديل سلوكه، ففي كل مرة  
هو المظلوم وأنت النادم على عفوك، الفرص  
ياعزيزي لمن يستحقها فعلا ويقدرها لشخص يسعى  
لتسوية سلوكه المزعج لأجلك وأن لا يكرر خطاه مرة  
أخرى هذه الأشخاص خصوصا أشخاص تحبك  
وتريدك، فلا فرص لمن إستحب تشويه أخلاقه  
وعلاقته معك، فسلاما عليه وعلى سلوكياته والعنة  
على فرصي التي بذرتها من أجل حثالة لا يستحقون  
نظرة مني،لذا تجد العلاقة محدودة جدا بسبب فرصة  
أحدهم وغباء الشخص الآخر....

هامل لبني المدية

## مواساة الحزن

أعظم شيء قد يشاركه إنسان مع إنسان آخر هو الشعور.

يصبح الأمر خطيراً جداً حين يكون هذا الشعور هو شعور بالحزن يمرّ فيه أحدهم, فيأتي إليك ليخبرك أو قد يظهر عليه هذا الحزن من كلماته, وأحياناً كثيرة من نظراته وملامحه, حين يستبيح الحزن جوارحه فيدرك كلّ من حوله أن حزناً وهمّاً قد أصاب هذا الإنسان.

حينها, إيّاك ثمّ إيّاك أن تكسر قلبه بكلمات على شاكلة "عادي", "مو مهم".

غالباً الحزين لا ينتظر أيّ مساعدة من أحد, ويعلم أنّ لا علاج لحزنه عند البشر, لكن لا طاقة عنده ليتحمّل كل هذا الحزن, ولأنّ رحمة الله في كلّ شيء, يخرج هذا الحزن على أشكال متنوّعة, دموع, عزلة, صوم عن الكلام قبل الطعام, لكنّه بكل تأكيد لن يبقى حبيس الروح فيقتلها.

آخر ما قد يريده الحزين أن يرى الذي أمامه ويسمع  
شكواه لا يعطي اهتماماً لهذه المشاعر التي يمر بها,  
حتى وإن كان دواء قلبه عندك, سيهرب منك, لأنه لم  
يجد منك تقديراً لأعظم ما يملك, شعوره.

قد لا نعرف كيف نتعامل مع الشخص الحزين, أو ماذا  
نقول لنواسيه, لكن على الأقل إن لم نكن نعلم ماذا  
نقول, نصمت, فمواساة الصمت أفضل بكثير من  
كسرات التنظير التي قد تسببها لأحدهم دون أن تعلم  
ماذا جرى له, وما الذي قد مرّ به.

عبد البديع مصطفى العوض

دولة السودان

## لحظة إنطفاء.

لم أتخيل يوماً أنني سأكره نفسي ولا أطقها وحتى لا  
أتحمل نفسي، لا أدري ما الذي يحل بي في هذه الأيام  
ياترى هل الكتمان هو من فعل بي هكذا؟ لأدري ربما  
مجرد شعور واحساس فقط يراودني؟ عقلي يقول لي  
لا تستلمي لأيامك هذه التي هي مجرد فترة وستمر،  
وقلبي يتألم من كثرة لوم وعتاب عقلي له، ماذا أفعل  
بنفسي؟ فليس باليد حيلة، فيداي مقيدة بسلاسل قاسية  
جدا، سلاسل الفراق والغدر، ياترى هل يفيدني الحزن  
أو البكاء، فقلبي انطفئت فيه تلك الشمعة التي كانت تنير  
دائماً في وسط تلك العتمة المرعبة، أما عيناى تظل  
ممتلئة بالدموع الحارقة لها، لكن للأسف لا أظهرها  
ولا أعترف بها كونها نقطة ضعفي، وهذه أبشع كذبة  
كذبتها على نفسي وتركتها تؤمن أن الدموع فقط  
للضعفاء، فلقد أقسمت لها في ذات يوم على أن لا  
أترك دموعي تنزل من أجل أي أحد لا يستحقها  
ولا يقدر مكانتها بالنسبة لي.

نريمان بن طبيش ولاية بومرداس

## لعل نفسي تعود ..

هل ترى أن تفني نفسك لإرضاء الناس جميل أم أنك تنهك روحك فقد لمتهم بأمروناك بفعله على أنك تحتاج إلى هذا وذاك هل أنت سعيد بما تفعله؟

بالطبع لا لأنك تبدو كدمية يتحكمون بك على هواهم، ويريدون فقط أن يستلها أنفسهم ببعض الكلام الفارغ الذي يؤثر عليك لتبدأ أنت بفعل كل ما ينتقدونك به حقًا، وترى بأن هذا يقودك للهلاك حقًا.

فأرجوك أيها القارئ أستمع إلى نفسك فقد، وأقضي رغباتك أنت فقط لا رغبات الناس، أمنح نفسك الحرية، وجد طريقك بنفسك، وأصنع حياتك، وسعادتك بنفسك لاتجعل من هم حولك يصنعونها لك فإنها حياتك وليست حياتهم.

في بعض الأحيان ترى انتقادات الناس قد تغيرك للأفضل وهي عندما تكون عن أشياء سلبية في حياتك فعندها أستمع لهم وغير أطباعك السلبية، ولكن لاتأخذ بكلامهم عند الأشياء التافهة التي يلقون بها لك،

وبكلماتهم الحادة التي تكون بحدّة السهم تطلق على  
القلب فتصيبه بالجروح.

ولكن أنت قادر على تخطي كل تلك الكلمات فإنها  
ليست سوى بعض السخافات فقط.

وآمل أن تتخطى كل شيء لتعود لنفسك أنت وليس  
لمى صنعه الناس منك.

\_ رولا بهيج الشيخ. سوريا

## الشيف زمان

يشتهر الشاف زمان بأطباقه الشهية التي هو بحد ذاته يروج لها بطريقة لا يمكن القول عنها انها مميزة فتلتهمها غصبا عنك . او يمكن ان تقول انها هي من تلتهمك . الشيف زمان له مطعم كبير لا فروع له بل هو الرئيسي والفرع بأكمله فهو أشهر مطعم ( تتسائل كيف لا تعرفه ) انتظر هذا المطعم لا تزوره ولا تطلب منه طلبات ولا تختار فيه اطباقك بل يأتيك طبقك بحكمة من الله تعالى فمالك من اعتراض عليه . اما عن الشاف زمان فمسؤوليته هي تحمل آرائك وانتقاداتك . الاطباق اللذيذة عنده تصنف بين أطباق تحلية واطباق رئيسية . اما التحلية فيوجد طبق الصدمات وهو الطبق المشهور هنا هذا الطبق يعده الزمان بتبيلات متقنة تجعلك عند تناولها تفتح عينيك روعة وذهولا لها وتتوقف عن الحركة لمدة وجيزة على الاقل ، كما يوجد طبق المعاناة وهو طبق رئيسي لا بد منه فالشاف زمان لا يكف على تألقه والابداع فيه وتقديمه بأروع حلة ليناسب أوضاعك فيضع لمساته التي تزيدك ورعا بالحياة فلا تمل منها وان مللت اضاف لك طبق آخر يسمى طبق المشاكل هذا طبق لا

تتناوله بل تستمتع به هكذا يقول عنه الشيف. الشيف  
زمان يتقن فن التعامل فإنه يكافئك على حسب ماتكافئه  
من انتقادات .

صديقي الزمان ليس الا بضع ارقام وضعتها الله تعالى  
تنقص من اعمارنا لا بل تنبها اننا شارفنا على  
الانتهاء والهرم افلا نستيقظ من غفلتنا ؟ نعم هناك  
من يبول الزمان فعل بي هكذا وهكذا ابدا هذه حكمة  
من الله تعالى لا اعتراض عليه واز اعترضت تكون  
خرجت عن طاعة ربك وهذا مايجعله القليل وليس  
الكثير وان كان الكثير فهذا عمدا . اذا الزمان عامل  
يحاسب على أطباق لم يعدها .

زكرياء بوسرية العاصمة

## إني لا أزال هنا ....

أحمي بين أضلعي قلبي المنهك وأواري جراحي بيدين  
داميتين فقدت القدرة على البوح بمشاعري حتى أنني  
فقدت مهارتي بالكتابة، لم تعد الكلمات تنساب علي  
كبادئ الأمر ،حتى أن نصوصي التي كانت تعانق  
البؤساء لم تعد كذلك، لم يعد طعامي المفضل يسبب  
لي البهجة ولا موسيقي المفضلة، كتبي التي ملأت بها  
مكتبتي وأرجاء غرفتي أحرقتها ببرود وتأملت  
احمرارها جيدا حتى باتت رمادا كقلبي..!

شعري المفضل بات نواحا بائسا وخرائطي التي  
وضعتها لأجوب العالم بها تعيدني للبقعة القابعة فيها  
دائما، أفلاكي ونجومي قل عددهم كثيرا هذه الأيام ولم  
يعد لي صديق سوى الليل الذي يؤنس وحشتي، لم أعد  
أنا تلك الفتاة التي يعرفها الجميع، بت غريبة عن  
الجميع حتى عن نفسي..!

انظر أترى أجراس البؤس هناك إنها تتاديني ولعلها  
تعلن نهايتي ..!

لين بيطار سوريا

## مفتاح حياتك حبك لذاتك"

سمها غطرسة، وإن أردت نرجسية، ولو أحببت كذلك  
سمها بمرض حب الذات ، ولكن لاتنسى أن هذا  
مايحتاجه كل واحد منا...

فمن أساسيات التعايش مع المجتمع التركيز بشدة على  
قاعدة حب النفس، لأنني من وجهة نظري أعتقد أن  
غريزة حب الذات يجب ان تثبت أولاً منذ الصغر من  
العائلة وتتوسع مع المجتمع إلى أن يكبر حب المرء  
لذاته ويصبح ذو شخصية قوية متقبلاً ومحباً لنفسه. لذا  
فإن حب الذات يتمحور على أن نتقبل كل منحملة فينا  
سواء كان صغيراً أو كبيراً أو حتى كان سلبياً أو  
إيجابياً، ف بالمختصر هو يكمن في القبول وإدراك أننا  
جميعاً غير كاملين نمتلك المزايا والعيوب التي تميز  
كل واحد عن الآخر مما يجعلنا مطالبين بالتقبل حتى  
نزرع في أرواحنا الثقة العمياء لأنفسنا ولا نسمح  
مجالا للمنحطين بتشويهننا بانتقاداتهم الفاشلة التي  
تصل إلى إكراه المرء لذاته وكذا إدخاله في دوامة من  
العقد النفسية لتحطم حياته...

أحب نفسك ، الحياة نتذوقها مرة واحدة. إذا لم ننجح  
في حب أنفسنا فيها كما لو أننا لم نعشها أبداً ، فلا

داعي لانتظار البشرية حتى تحبنا بينما نكره الفطرة  
المغروسة بداخلنا، وهذه حقيقة مطلقة يجب أن تكون  
متأصلة في أذهاننا.

بقلم تونسي أميرة

الجزائر العاصمة

## سكون الروح

في سكون الروح: شقاوة يتكبتها المرء حين يكون  
وحيدا...

ما يرجى من الرجاء!

وما يحمل من الخيبة!

وما فراش الوعد بعد أن استدعي لبیت صغير وسط  
صراعات البالغين ليمضي عقدا في نهاية الموسم مع  
فؤاد الأطفال!

وإن لم يكن لهم الأحقية، إلا أنهم مبدعون في العبث  
بطفولة الغير...

لسنا هنا ولسنا هناك!

ألسنا نريد انتشار البقايا؟

من يبغي الغرق في الواد، فليرتمي لأحضان  
الفيضان!!

فالدع يرفض الركود،

والمياه تعرف دربها،

والواد لا ينس مجراه،

أنا للضحية أن تنس جلادها؟

وأنا للمتآلم أن ينس آهاته؟

حتى الجدران لا تنسى أنها يوما حضنت دمة

...

لسنا من نبغي الشقاء ولكن الأقدار فوق أمانينا، فلا  
أحد، لا أحد أقول يرضى بعناق اللهب بدل النعيم،  
ولأن الحقيقة لم تفتح من ديارها ركنا لنا... فضلنا  
التطفل على الخيال

فالكراء بالكرامة أنعم من الشراء بالذل

...

فيلوشيا: على لسان الإغريق هو حب الذات، أما ذاتي  
فلم تلق إلا اللعنات،  
بعثرت نفسي يا روح  
بعثرت روحي يا نفس ...

كلي على ورق والورق رافض  
نصفي على حبر والحبر ناطق

ثقلي على حرف والحرف حائر

... ما بين "لا عليك" و"العلي أنت" كبريائي ثائر

فالغرام لا يحسن الكبرياء والكبرياء للغرام مخاصم.

لست أعلم!

ربما كنت السبب في كل ما هو سيء بحق، ربما أن  
الحقيقة وما يسود حولها نابعة مني، لربما أني جحيم  
الأرض وخبث الحياة. في صمتي جرح لي وفي  
حديثي أيضا...

على كل: للأحزان حزن آخر لغيابك

ولحظة الذبول تطفو عيوب النبات، وتتآكل الورود من  
الداخل قبل ارتباك الوسط، تفشي العضيات الذاتية  
سبب في الموت...

والعضيات هنا بداخلي في تزايد ولا بيكتيريا مضادة

ولا أنيس غير الدموع

ولا حاضن غير المعطف

ولا دفئ غير الجوارب

ونحو رحلة البحث عن الرضا، خرق القارب بجهل  
مبعثر، والبعثرة الأولى لاقت رواجاً على ملامح  
وجهي والإشعار الأول بث من شفتاي، لتلتحق حرارة  
جسمي بمجموعة التمرد، انخفضت لعل المستدعي أت  
ولكن اليدان كانتا سبقتان للإحتضان بدل الترك على  
هامش رعاة المنبوذين ...

إلى هنا...

ما بين الكتم والبوح، عوالق تبقى في الذاكرة وأخرى  
تجعل القلب ركناً لها، والأكثر إثارة تفضل الأحبال  
الصوتية ومخارج الهواء لتسد نفسك وصوتك وأليات  
قلبك ومعاطف عقلك ومفاصل حركاتك...

-البحر يعني الهدوء

-وهل تظن حقاً أن البحر هادئ، وأن الليل ساكن، أن  
الأصم لا يسمع وأن الأعمى لا يرى، أن الأبكم لا يتكلم  
وأن ما أن في أنين الروح معدوم ..

الكاتبة : حمزاوي زكري أمال -الجزائر-

## ملهمة بذاتي

أحب نفسي وما يأسرني فيها درجة بشرتي ولون شعري وشكل شفاهي، رسمة عيني، ووزني وطولي، تدرج درجات لون جسدي، تباين حجم اسناني نبرة صوتي وكيف ابتسم، أحب عيوبي فمازادتني الا رونقا وجمالا، فخورة بشخصيتي التي لا تحقد على أحد، فخورة بها لأنها لا تظهر جانب الضعف منها، جميلة أنتي لستي ككل النفوس أحب كونك لا تحبين البروز سوى للحب وللكتب اولقاء غير مصطنع، فخورة بك لأنك ودودة ولدويك غموضا يربك اي رجل، لك سحرا لا يقاوم، عفوية غير مرتبة وسذاجة بشكل طفولي، أعشق ملامحي، احب اناقة وجهي، حضوري طاغي، ولا ألحث في طريق الموضة رغما انني أعرفها جيدا، اهوى خجل ابتسامتي ولوني الحنطي ولا أنسى طولي شكل عيني لوزي وغمازات خدي التي تسجن من يراها، وشماتي العشوائية وتلك الهالات المتوزعة تحت عينيا كم أنت جميلة يا نفسي، حاضرة في اذهان الجميع، واثقة من نفسي ومقتنعة بأفعالي، وواثقة دائما بكلماتي لا أندم عليها أبدا، انا

فتاة راضية بشكلي بل ومعجبة أيضا، قوية هيا أنا،  
وقوتي إحترامي ومبادئ وقناعاتي في حياة، انا هيا انا  
وكل شخص يمثل نفسه وذاته، كل شخص يشبه ذاته  
وحسب، وعليه انا يكون فخورا بذلك. احب نفسي  
بطريقة و كأنه لم يخلق أحد غيري.

بقلم الكاتبة سدار آسيا الجزائر

□ بعدما طلعت روعي ولم يصدق أحد أمر مرضي  
... رغم تلك الأعراض إلا أنهم جعلوا مني سخرية ...

حسنًا ! إنه اليوم الأول من جنازتي لا أزال أحوم  
فالببيت أظن أن أمنيته تحققت في مغادرة ذلك العالم  
المشؤوم لكني ... أحن إلا صوت جدتي ...

ها قد أدخلوا جثتي للمنزل هاهم صديقاتي مجتمعات  
ينظرن إلي لما لا أتقدم وأنصت إليهن عليهن يجعلن  
مني مجلسا للسخرية حتى بعد موتي

أنا أتقدم إنهن يحدقن بي تنفجر إحداهن باكية ترى من  
هي !! ااا هي تلك التي آمنت بأمر مرضي تبكي  
الأخريات في صمت

□ نطقت تلك وقالت أنتن أنتن السبب في موتها  
هن: رددن وعلامات الحيرة والبؤس تملأ وجوههن في  
ماذا سببنا !

□ لم تعوروا لها إهتماما أيا مرضها

هن: لم نخبرنا بذلك

□ بل أخبرتكن .... عندما كانت تتحجج بالعودة لبيتها  
كانت تقفل غرفتها لتتهمر باكية عندما كنتن تسخرن

منها تقوفت عن الخوض في نقاشاتكن وتصفع كلامكن  
عنها بكلمة:أجل أنا إنسان سيئ أخبرتكم عندما إرتدت  
ملابسها السوداء مرارا وتكرارا عندما كانت تجلس  
لوحدها أخبرتكم لوجهها الشاحب والهلات السوداء  
تحت عينيها أخبرتكم عندما إبتسمت وقالت أنا بخير  
وآلاف الأصوات تضج بداخلها  
هن:توقفت عن مخالطتنا ...

□ لماذا فعلت ذلك !!أتذكرن يوم سقطت من التعب  
والإرهاق رددتن أمام مسامعها أن ذلك دلال حتى  
أمها ذكرت ذلك والله لم يكن المرض يوما دلالا  
....حتى أمها منعتها عن كتابة خواطرها فتكدست  
بداخلها موجات الغضب ولا أحد لاحظ تلك  
الفوضى.....

هن(وهن باكيات): الآن رحلت اه لو عدت لنعرف ما  
بك .....

□ الآن يأتيكن الندم!!!

هن:كانت تبدو سعيدة

□ لا بل كانت تائهة

هن:ولماذا فعلت كل هذا في صمت !!

□ لكي لا تجعل من نفسها فريسة سهلة المنال

هن: لقد كن صديقاتها

□ الصداقة !!! ااا صداقة ذلك اليوم الذي أرادت الكتابة

عنكن فتمنيتن لو أنكن ما صادفتن بأئسة مثلها

هن: أهي روت لك كل هذا ولماذا لم تروي لنا نحن

علنا فهمناها

□ كانت تروي لي والدمع يملأ محجريها كانت تقول

:أريد أن أصرخ وبشدة لكنها لم تستطع ....

هن: حقا ذاك كان خطئنا لو أننا رحمنها ما رحلت

عنا

□ ماتت ولم تترك وراءها شيئا سوى إثمكن

□ أنا متت بل إنتهيت لم أفعل شيئا لأندم عليه يوم آخرتي

فكروا قبل أن تجرحوا أشخاصا بكلامكم فلتعرفوا قيمة

الأشياء التي عندكم ضعوا لكل شيء حدود هذا مريض

أيقن أنه كذلك أعطه جرعات إجابية من حسنك له ثم

إياك ثم إياك أن تكذبه

بشرى لونيبي

البلد الجزائر (بجاية)

## أنا آسفة يا نفسي

في وسط ظلام دامس لا أرى شيئاً سوى نفسي ، لا  
قمر لا نجوم لتضيء ليلتنت هذه، هل هذا ليس ليلاً  
حقاً؟ ما هذا؟ هل أنا أتخيل أم هذه حقيقة؟ إنها  
تشبهني حقاً، هل تلك التي تقابلني هي حقاً نفسي؟  
نظراتها نظرات حزن و نحيب ، جسمها مليء  
بالجروح و الدماء . هل كنتي في حرب يا نفسي أم  
ماذا؟ أعلم مررنا بالكثير و حاربنا الكثير من  
الأشخاص لكن لم أتوقع أن تكون الجروح بهذه الجدية  
، نظرت إلي و الشرار يتطاير من عينيها و أشارت  
بأصبعها نحوي.

ماذا تقصد هذه؟ هل أنا من آذيتك؟ أنت نفسي و  
روحي كيف لي أن أؤذيك؟ أنا أحبك أكثر من أي  
شيء . تحدثت و بعد عناء كبير ، تحدثت بصوت  
خافت متعب : أنت لم تحبيني يوماً .

تصنمت مكاني ، هذه الكلمات نزلت كالصاعقة علي ،  
إن كلمتها تجرح حقاً ، هل هذا حقاً صحيح؟ هل أنا  
حقاً لم أحب نفسي يوماً؟

للأسف نعم لقد فعلت ، أنا لم أكن أحب أي جانب مني،  
لم أكن أَرْضَى بما أنا عليه ، لم أكن أعلم أن هذا غياب  
مني ، و أنه جرح لِنَفْسِي. أنا آسفة لكل ألم سببته ، و  
لكل جرح نَزَف بسببي ، أنا آسفة يا نفسي ، أنا آسفة  
شديد الأسف .

رهام ميلة سطيف الجزائر

لقد أخبرتك أنني كنت مريضا

لكنك ظننت أنها أحد نكاتي المستمرة

وأعدت إخبارك ذلك لكنك هزأت بي وقلت أنه مجرد  
دلل حقا !! المرض هو دلل فلتذهب أنت والدلل إلي  
الجحيم

أعدت إخبارك فقط لتصدق لكنك وافيت بإخباري أنك  
لا تهتم .....

بدأت الأعراض تظهر علي

بدأت حالتي تسوء لكنك وكعادتك لم تصدق بالعكس  
أخبرت الجميع أنها مجرد لعبة مني

إذا صار المرض تمثيلا

هنا تعلمت أن أعيش المرض بمفردي صرت أتألم  
لوحدي وأحيا ليالي وصوت كلماتك تقول "لا يهمني  
أمرك " يداعب مسامعي صارت الدمعة أقرب شيء  
لنفسي

أمنت بمقولة الشكوى لغير الله مذلة لجأت إلى الله  
أشكو له همي لكن الأوان كان قد فات على ذلك  
وتأكلت كل أعضائي فيما بينها بل إنتهت وذرفت دما

لكني لم أعد أهتم لنفسي لأنني كنت أدري أن آونتي قد  
حانت

أتت تلك الليلة التي إشتد فيها إصفراري وفي آخر  
ساعات الليل أحسست بالبرد حاولت تغطية نفسي لكن  
ماذا !! لم أستطع النهوض ما الذي يدور حولي !!  
صرت أتخيل أرى نفسي وأنى أصغر لم أتذكر ذلك  
في حياتي كلها ماذا فلم حياتي يتكرر أمام عيني ما  
الذي يحدث !! أرى نورا نورا يندفق من أعلى رأسي  
نظرت إليه حينها أدركت أنها ساعتني إبتسمت ونطقت  
بالشهادتين وسقطت آخر دمعاتي ظلت جافة إلى يوم  
يبعثون

لقد أخبرتك لكنك لم تصدق ....

بشرى لونييسي

البلد الجزائر (بجاية)

## خربشات فتاة نرجسية

ثقتي بنفسي حددت شخصيتي  
ثقتي هي الإبداع في كتاباتي  
هي من أبعثتني عن همومي وعن أحزاني  
وأخرجتني من سجن تعاستي  
غيرت تفكيري واهتماماتي  
من أنثى ضعيفة ذات تفكير سلبي قاسي  
إلى مريم ذات الصلابة والطموح والنشاط الإيجابي  
أنا فتاة عادية طورت أفكارني  
وسلكت طرقا مليئة بالصعاب  
لأحقق كل أهدافني وأكون ناجحة في حياتني  
لم أصاحب أحدا غير دفاتري وأقلامي  
الذين سانداني في أقسى الليالي  
الشكر لله أولا الذي أرشدني الى طريق الصواب  
ثم إلى غالياتي أمي وحب حياتني  
التي دعمتني بأحلى الدعوات

لها دور رائع في نجاحاتي  
لقد ساهمت في تنمية مواهبي ومهاراتي  
أبعد الله عنك مُر الأيام  
شكرا لكل شخص سخر مني ومن كتاباتي  
فقد علمني أن النجاح يبدأ من الإنتقاد  
ومن كان له حب لنا فاليدعوا لنا في قيام الليالي  
كثيرة جدا هي أحلامي  
هلموا لأحكي لكنّ البعض من إهتماماتي  
أستاذة إجتماعيات في الطور الثانوي  
متحدثة تحفيزية معتمدة في وطني  
رئيسة النوادي الثقافية في ولايتي  
صاحبة رواية تحكي قصصي  
صاحبة مشاريع دينية في مسجدي  
وللكلام بقية عزيزاتي  
إنتهت قصيدتي بأحبابي  
فسلام لمن قرأت أفكارني  
واستمتعت ببعض طموحاتي

لكنّ مني كلمات شكري ، حبي وامتناني

بقلم زمعيش مريم / وهران

.....

أَنَا لَا أَمِيلُ إِلَى الْقُلُوبِ بِأَسْرِهَا

لَكِنْ لِقَلْبِكَ فِي الْوُجُودِ أَمِيلُ

يَنْتَابِنِي بَوْحُ

وَأَكْتُمُ سِرَّهُ

وَلَقَدْ تَفَلَّتْ مِنْ فُؤَادِي قَلِيلُ

فَتَعَالَ أَخْبِرُكَ الْحَقِيقَةَ أَنَّهُ

يَجْتَاخُنِي عِشْقُ وَبَوْحِي جَمِيلُ

وَتَجَمَّلَ صَبْرًا لِسَمْعِ رِوَايَتِي

فِيهَا يَطُولُ

السَّرْدُ وَالتَّفْصِيلُ

فَلْتَسْمَعْ نَبْضِي بِقَلْبِ كِتَابَتِي

مَنْ بَعْدَهُ دَمْعِي هَمِّي وَيَسِيلُ

تَعَالِ فَمَا بَيْنِي وَبَيْنَكَ ثَالِثُ

وَدَعِ النِّقَاشَ فَأَمْرُنَا سَيَطُولُ

مَا غَيْرُكَ سَكَنَ الْفُؤَادَ وَزَادَهُ

نَبْضٌ تَسَارَعُ فِي الْهَوَايِ وَدَلِيلُ

حُرُوفِي تُذَكِّرُنِي بِكَ وَقَصَائِدِي

كُتِبَتْ إِذَا هَبَّ النَّسِيمُ عَلِيلُ

إِنِّي اعْتَرَفْتُ بِأَنَّ اتِّحَادَكَ هَزَّنِي

فِي رُوحِي يُطْرِبُنِي وَأَذُنِي هَدَيْتُ

وَكَتَمْتُ سِرَّ الْعِشْقِ بَيْنَ فَعَالِيَاتِكَ

لَا زِلْتُ أَدْعُوكِ لِفَاكِ طَلَّاسِمِي

فَالْحَرْفُ سِرِّي

وَهُوَ عِنْدِي جَلِيلٌ

فَلْتَنْظِمِ مَا شِئْتِ إِنِّي أُحِبُّهُ

إِن السَّنْهَوْرِي

يَشْفِي فُؤَاداً فِي الْغِرَامِ عَلِيلٌ.

بقلم ايمن صحراوي من ولاية بومرداس

عندما تقدر وحدتك  
وترسم ذاتك  
تعلقها بالهدوء والعزلة  
لن تغريك بعدها الاشياء التي يسعى اليها الكثير  
لن يجذبك كل ما يستهوي عقول البشر  
ستكتفي بذاتك  
تصبح شخصا متيما بالصمت  
مختصر للكلام  
محب للوحدة  
لا تحب الزحام  
تبتعد عن المجاملات المزيفة  
لا يستهويك نفاق البشر  
تمسك كتابا مغرما بثقافة العقول  
إنها حقا صحوة احدثت في نفسي الفارق والتغييرا  
لم اعد أضيع وقتي في الثرثرة والتنكيدا  
أكون ذاتي والتهم التفسير  
في خلوة وهدوء وتدبير

بقلم زيتون يمينة عين الدفلى

عاد متناسيا كل الامها قائلا يامن بالأمس كنت قرينة  
الروح بديلة النفس اهان عليك فراقني اولم يأخذك  
الحنين وتتصلي اولم يأخذك الحنين وتتأكدي اني على  
قيدها حياة لاتحمل معنى كلمة الحياة من دونك آلااه كم  
تحرقتني فكرة اني هنت اخترتي كبريائك علي مؤلمة  
فكرة اني لم اعد قريب عدت مثلي مثل اي غريب  
ايستحق هذا الغلام كل هذا الكره، اخذتني أقدامي بسير  
لم أكن أعرف الوجهة مشيت مطنطئ الرأس حتى إذ  
بي ارفعه فأجدني واقفا امام بابك وكلي لهفة اهي  
بانتظاري كما تفعل عادة؟..

شيء مني يقول لن تفعل تناستك يا هذا خذ بعضك  
وكلك وغادر

وشيء آخر يقول ماذا لو حن قلبها فما من قلب لمحبه  
قسى وجفى ولم يحن بعدها

لم يؤلمني قلبي بفراقك قدر ما ألمني بشرود ذهني  
بين ذاك وذاك انا من بالأمس كنت فصيح اللسان  
صريح الشعور برفقتك انا اليوم تائه بين ذاك يقول  
وذاك يقول

لم أراك ولكن شعوري عبر بما قل ودل يامن برفقتها  
لم اكن اجد صعوبة حتى في سير البر على قدمي انا  
اليوم اجد بوجودها صعوبة حتى التفكير زال كل  
شيء غادرتني واخذتني معها موجودة هي لكن ليست  
برفقتي آآآاه منه ندم أتى بعد أن عبرتني وكأني طيف  
شفاف وكأنه لم يأتي يوم لامست فيه قلبها

آية بن عثمان الجزائر

## نور المجتمع المرأة

الجمال مخلوق من المرأة ، لأنه هائم في شخصيتها ، متوقد لصنفها ، منبهر لصفاتها ، لقد وجد هذا الجمال ضالته في المرأة ، وكأنها في يده كقطعة من الشهد ، مثل زلال بارد من معين صافي ، فيقلبها تقلب الدرة في اليد ، والفكرة في القلب ، لأنها خاطرة رائعة قد سكنت وتربعت على عرش الجمال ، فقد تأملها هذا الجمال ، فوجدها ساحرة زمانه ، وفاتنة لوحاته ، وأسرة لريشته ، فقد سافر الجمال مع المرأة ، فاكتشف في رفقتها أنها مبدعة في عالمه ، ممتعة في بحوره ، تبحث عنه ولا تنساه ، وإذا غاب عنها سألت عنه ، فاندesh هذا الجمال لوفائها ، ليقولها كلمة تدل على هزيمته ، وشهادة تستحق صراحته ، وتسحق هندامه ، حينما قال : المرأة .. أجمل من الجمال نفسه ، لأنه علم وعرف أن المرأة محلقة في سماء الإمتاع ، تنشد الإبداع في كل مجال ، ليقوم الجمال ويعطي المرأة قيادته ، فتأخذ لجام خيله ، لتسبق الزمن ، باحثة عن الأجل .

نعم هكذا سحرتني المرأة في طبيعتها ، وسلبتني في أنوثتها ، وألهبت أشواقني في تتبع غرامها ، لأنها

إمرأة فوق الحروف ، وأغلى من الكلمات ، فهي  
ناصرعة البيان ، عالمة بفنون الإنسان ، تعرف طباع  
الحرمان ، وتتذوق عسل العنفوان

: نور المجتمع المرأة

كاتبة: سلسبيل أونيسي

● نفسي علي غاليةٌ عزيزةٌ  
وهي الكتف الذي آواني  
● و في وحدتي الملائدُ الوحيد  
و في ضعفي من غيرها يرعاني  
● نفسي و إن ظلمت نفسي، نجمة  
في أفق الغياهبِ ثابتةُ المكانِ  
● لا وقت يُعجزُها ، لا جرح يقتلها  
قويّةُ الصبرِ شامخةُ الأمانِ  
● نفسي إذا بتُّ في حرِّ الخيابِ  
أخيظُ الجراحَ و الآهَ تراني  
● كانت بقربي نورها حسبي  
أضاءتني و من غيري ليلقاني  
● نفسي إذا كسرني الغيابُ و ما  
كانَ لي من يذكرني لينساني  
● و إذا ما خذلني أملٌ قديمٌ  
و مالَ بي صبري و لا قمرَ هداني

- كانت شمالي ، و يميني و أمامي  
و جنوبي و غدي إذا ضاق بي زماني  
● و كانت دوائي، و طبطبة الشفاء ،  
و حُضناً كبيراً يصدح بالحنان  
● يداً رؤوفاً ، و قلباً عطوفاً  
و غبطةً صوتها تُلحنه الأغاني  
● نفسي علي غاليةٌ عزيزة  
و ليس يهونُ علي نفسي هواني  
● فهي ذاتي ، و كل ما أمك  
و لستُ أنظرُ وُجداناً ليهواني

رايس هزار من الجزائر

5"حب الذات وتقديرها" عبارة استبدلت وربطت في مجتمعاتنا اليوم بالامراض النفسية الشائعة كالنرجسية على سبيل المثال وانتشار هذه المفاهيم الخاطئة دليل على قلة وعي وادراك الناس بما يقولون فلا يصح ان تكتب الانانية وحب الذات في نفس السطر! لان لكل منهما حدوده فحب الذات مبني أساسا على علاقة الانسان السوية والصحيحة مع نفسه وهذا الامر وان كان صحيحا فسولد حبا ورضا في الاخير اما عن الانانية فكره للناس ومحاولة لتقليل قيمتهم امام انفسنا فشتان بين هذه وتلك.

وفي ضفة أخرى علاقاتنا ماهي الا انعكاس لعلاقتنا مع أنفسنا فهذا يظهر في تعاملاتنا وطبيعتها والناس التي نتعامل معها وكيفية تقييم الناس واعطاء قدر وحد لهم.

فان صححنا تلك المفاهيم الخاطئة يصبح حب الذات الباني لنا لا العائق في طريقنا

بقار مريم الجزائر

لربما هناك تواصل خفي بين القلبين، لا اعلم كيف  
ولكن الهيام الذي حال بين هذين الروحين جعل بينهما  
ارتباطا وطيدا حيث اذا انهكت الروح تشعر بها  
نظيرتها، هكذا العشق، هو اتصال بين فؤادين أُصيبا  
بلعنة الحب، هوى بعضهما الآخر، وعلأ حد الغيوم  
فرحا من الوعود المتبادلة، فينسجم هذين الأخيرين  
ليشكلا روحا واحدة، قد يكون هناك اختلاف بطريقة  
التفكير، الحب، البوح بالمشاعر، لكنهما اجتمعا على  
حب صادق، وحدث بينهما ترابط روحي، فبغض  
النظر عن بُعد المسافات وفوارق عدة، إلا ان الغرام  
الذي جمعهما لغى كل مستحيل بينهما، قلبين ترابطا  
وتحابا، وتعاهدا على الاخلاص... لن يفرق بينهما اي  
كائن كان.... هكذا العشق... كالوتين الذي اذا انقطع  
عن القلب انقطع شريان الحياة... فإذا ابتعدت الروح  
عن توأمها هلكت وماتت ببطئ..!

بقلم: أم وتين وجود

## الخاتمة

بقلم الكاتب هيثم بلفتني

هذا ما نسجت انامل الاصدقاء من ابداع

كل خاطرة وكل نص وكل شعر

في هذه الصفحات ستجه يناسب فئة ما

ستجده يعكس ربما شخصية شخصا ما

او احساس شخصا ما

انا على يقين بان كل كلمة في هذا الكتاب قد مست قلب

قارئ ما في ماكن ما من هذا العالم

هذا الكتاب جمعنا ببعض الاخوة من بلدان

شقيقة فشكلنا اسرة هنا

وكان هو عائلتنا ومجمعنا

وما اجمل ان تجمعنا الحروف الراقية

النهاية

دمتم في امان الله وحفظه

اسماء من زينو كتابنا بكلماتهم

1\_ سلمى أبطوي المغرب

2\_ مماش حنان الجزائر

3\_ سماح غزال الجزائر

4\_ مقري هديل الجزائر

5\_ مخفي سورية

6\_ أسماء عمري

7\_ زكرياء بوسرية الجزائر

8\_ جيهان صابر شويرف

9\_ ياسمين بولسنان

10\_ أحمد ديلمي

11\_ تولميت سندس

12\_ فاطمة امنزوي المغرب

13\_ حمايدي أحلام

14\_ رولا بهيج الشيخ سوريا

- 15\_ بن بعزیز وسام الجزائر
- 16\_ هترة المامي ابليلة الصحراء الغربية
- 17\_ فؤاد يحياوي الجزائر
- 18\_ هوارية بن علي الجزائر
- 19\_ رباح هديل الجزائر
- 20\_ هامل لبنى الجزائر
- 21\_ عبد البديع مصطفى العوض السودان
- 22\_ نريمان بن طيبش ولاية بومرداس
- 23\_ لين بيطار سوريا
- 24\_ تونسي أميرة الجزائر
- 25\_ حمزاوي ذكرى امال
- 26\_ سدار آسيا الجزائر
- 27\_ بشرى لونيبي بجاية
- 28\_ ريهام ميلة الجزائر سطيف
- 29\_ إيمان صحراوي الجزائر
- 30\_ زيتون يمينة الجزائر

31\_ اونيسي سلسبيل

32\_ آية بن عثمان الجزائر

33\_ زمعيش مريم

34\_ رايس هزارالجزائر

35\_ بقارمريم الجزائر

36\_ هامل حياةالجزائر (المدية)

37 ام وتين وجود

