

كتاب جامع

اهتم بالجزء المملوء

من الكأس



إشراف:

ليثا بولعراس

تدقيق لغوي:

ليثاء صبور

Yabuya

المقدمة

نصف مشاكل ابن آدم حول ما لا يملك ما لم يصل له أي مشكلته مع نصف الكأس الفارغ ، في النصف المملوء بالأمانى و الطموحات ، قد يخال انه نصف فارغ ولكنه في الحقيقة مشحون حتى فاض وطفى على النصف المملوء ، مشحون بالأحلام التي نستيقظ من اجلها كل صباح ، في الصيف وبرد الشتاء ، تلك التي نفضلها دوما على النوم والارتياح ، اغمض عينيك و فكر أنك وصلت لمبتغاك ، شعور رائع اليس كذلك، اذن لابد للتضحية لكي يكون لنا في النهاية نفس الشعور ، وتأكد أن الماء الذي نحيا به يتكون من ذرة هواء وذرتي هيدروجين ، انت تملك الهواء و الفراغ بالأحرى الاحلام ، اصف لها الهيدروجين عزيزي القليل من الالتزام والتضحية وستستمتع

بلذة الوصول حقيقة لا حلم بين عيونك ، الناجح ابدًا ما كانت
احلامه خلف عيونه يراها كلما يغمضهما ويعيد تخزينها ، و ذرة
هواء ابدًا ما كونت ماء ، وابطال هذا الكتاب لم يكونوا من الذين
يضعون احلامهم خلف اعينهم بل دونوها وخلدوها في كتابنا
هذا. "اهتم بالجزء المملوء من الكاس"

تحت اشراف : بولعراس لينة

والمنسقة : أسيل محمود سعيد عسكر

انا اصنعني بنفسي ...

اجمع كل قطعة ضاعت مني معيدة اياها داخلي .. اتشبت
بخالقي وادفن الماضي في بئرہ ..

من يحتاجني يتسنى له دعمي .. ارى نفسي مستقبلا بأفضل
نسخة مني او عني او مرعي ..

بين النجوم سأنقش اسمي .. لست كاملة فالكمال لربي ربي الكون
اجمع ..

احيانا سأبكي .. لكن ان استسلم اطلب ربي استحالتها وفي قائمة
الناجين ارفع اسمي ..

انت اعلم بكل قطعة تحطمت مني بسببك لكن لم يفت الاوان
بعد صاحب واكبر من حبي لك ..

لكني صاحب نفسي لا غيرها ..

يا صديقي .. انا جربت وتدمرت .. لكن نصيحة لوجه الله قاوم
.. حارب .. تحمل ..

حتى وان كان الجميع يظن المستحيل .. برهن له ضع حدودا
لفكره ..

كن انت ما تريد ان تكون نفسك عليه .. لا مجتمعك ولا غيره
فلكل منا فرصته ..

امنح نفسك بداية فرصة .. لتمنحك الحياة بداية جديدة ..

الكاتبة : بندي حسان منال

ستنتصرين يا جزائر

وأرفع قلبي بالثمانية والعشرون حرفا... لأكتب لك يا جزائر أرض
المليون ونصف المليون شهيدا... أسمى عبارات الحب قد
فاضت لك عشقا... لتخاطب قوما عن صمودك أرادوا لك بذلك
اندثارا... شريط مر بحياتنا ككابوس مخيف نهضت منه
مفزوعا... سنة البؤس عشرون وواحد وعشرون سنة
شؤم... استقبلناها وكلنا في حالة تأهب بعيون مترصدة تترقب
..عصفت بنا عواصف كورونا كالموج تلطمننا أرضا.. لتتصاعد
الموجات كالبحر اذا ما هاج حظر التنقل والتجول... هذا يصرخ
يتألم وذاك ينادي أرجوكم أكسجين أتنفس.. مدارس اغلقت ويا
حسرة على مساجد اردفت أبوابها في وجه مصبل سمع الاذان
أقبل مهرول... جنائز بآلاف الارواح قد أزهرت فليس بقاموسها
شفقة على شيخ ولا رحمة لبراءة قد ولدت... تلتها هبوب حرائق
الغابات من شمالها الى جنوبها لتزحف شرقا وغربا.. رجال شرطة
وحماية وأطبة تأهبوا لنجدة مواطن لتسعه... ما كنا بالأمس
نتغنى بجماله ها هو اليوم كالجحيم الاحمر.. بدماء شهداء قد
غادروا رثتهم الجزائر بكاء.. محنة وقف فيها المسؤول والجيش
الاخضر والابيض بجانب شعبه... عازمين حاملين آمالا لبناء
جزائر جديدة تستحق.. لنقف كلحمة واحدة في وجه العدو لا
تتدخل فنحن بشؤوننا أدري ونعلم.. وبفضل من خلق السماء

ورفعها عز جلاله...استجاب لدعاءٍ من تحت أسقف علت
أمنيته... فالمرض بات يستأصل بلقاح قد وجد.. وحرائق
انطفأت نيرانها ..لتعلن عن بداية جديدة ملؤها اصرار
وعزيمة... لتشرق شمس يوم جديد مع الكثير من الآمال.. ولتعود
الجزائر تستحضر شهدائها شهداء الحرب والازمات في كل محفل
مفتخرة... لتكون ما عاشته قصة يضرب بها المثل... فالمدارس
فتحت أبوابها وزغاريد بالبيت قد علت ...وسرور قلب بمسمع
الاذان قد نبض ..وفي الاخير اجتمع شملنا كلنا لنعلن أن الجزائر
قد انتصرت ...فيا قارئ رسالتي استبشر خيرا بما هو قادم فمادام
بيد رب واحد أحد فهناك أمل فابتسم.

الكاتبة : شباحي اكرام

"تستطيع"

اذا لم تكن أنت فمن ؟ اذا لم يكن
الآن فمتي ؟

لتبدأ دوماً يومك بهذا السؤال، ولتحاول ايجاد اجابة له..، لتلقي
بنفسك وسط الركام ولترتبه، لا تنتظر اللحظة المناسبة فهي لا
تأتي بل أنت من تخلقها، أتقول ان الأمر صعب ؟ أتدري من هو
ربك ؟ هو من يقول للشيء كن فيكون، لا تظن أبداً أن من خلق
المعجزات لن يكون قادراً على حل مشاكلك البسيطة، نعم
بسيطة.. ستكون كذلك اذا فكرت بهذه الطريقة، لو كنت مريضاً
فهناك من هو مريض أكثر منك ومرضك عنده هين.. لو كنت
فقيراً فهناك من هو أفقر منك وفقرك عنده غنى.. لو كنت في
بداية الطريق لتبني مستقبلاً مستقراً لك ولعائلتك سيصيبك
اليأس في البداية لكن تدارك الوضع، ولا تستمر بالفشل قل
للذين مشوا على الطريق النجاح كيف وصلوا ؟

الحياة تجارب يا عزيزي أتقبل أن تعيش حياة عادية م مثل باقي
الناس ؟ لما لا تضيف بعض التغييرات بها ؟ الكثير من
الاخفاقات والكثير الكثير من الحزن و الخطط الفاشلة التي
ستعود عليك بالتأكيد بفكرة ما صحيحة.. وبعض التضحيات
حتى لو كانت صغيرة. قد تنتظر أحداً ليده لك وينتشلك من
ذلك الفراغ الذي أنت ضائع فيه، لا.. لا يمد أحد يده، لن يلتفت

أحد، ولن يهتم أحد، فكلهم صاروا نفسي نفسي في الدنيا قبل
الآخرة. تعلم دوما أن تسند نفسك بنفسك، فأنت أقرب شخص
الى نفسك وأقوى شخص تعرفه لأنك وحدك تعرف ما مدى
قسوة ما تمر به، التفت للوراء لترى ما مدى طول الطريق التي
قطعتها حتى الآن، سيكون الأمر صعبا قليلا لكنك ستتجاوزه
فأنت قوي.

الكاتبة : بودلال سماح

كوني انت

نعم انت جميلة ..والكل يريدك .. والبعض يريد تحطيمك
اذن لا تنظري ورائك ولا حتى فيهم ..فهم لا يستحقون منك
ولا حتى حضورك ..انت الاقوى و الأدرى
تابعي طريقك وحققي احلامك وطموحاتك ولا تخافي
فوجد من وضع فخا وقع فيه.. ومن حفر حفرة سقط فيها
ومن اراد كسر جناحك.. فالله معك سيرى
اين ما شئت فالله لا يتركك .. بقلبك الطيب يوجد من يحبك
ويحميك
فالقلب الطيب حنون والحنانة منك جميلة يا جميلتي
اركضي ولا تتوقفي ..وعيشي كأمثالك
كوني عظيمة في المستقبل ..وبوضعك لا تخجلي
فهذه من عند الله وكتبت لك فافتخري بما لديك ولا تنتظري
احدا أن يقيمك..

الكاتبة: بن عامر حنيفة /الجزائر العاصمة

كن إيجابي

خلقنا في الحياة لنكون سعداء لنجعل لحياتنا معنى
نرسم البسمة في وجه غيرنا نكون متفائلين نكون عنوانا للعطاء
فلا شيء يدوم نترك إلا ما صنعنا
فاصنع خيرا تلقاه وانفع أمتك بالأحسن لأننا نرحل ويبقى الأثر
هي هكذا الدنيا تمتحننا ثم تعطينا دروس
لأن الأساس في الحياة هو الرضى
مهما كانت السقطات المهم أننا نتعلم من عثراتنا كي نحيا أقوىاء
صديقي

الكاتب : شمس الدين "البويرة"

الجمال المعنوي

لكل انسان بما يعبر عن صرخته او ألمه وما يختلج صدره من
قهر واحاسيس مرهقة

قد يجمع شتاته ويخرج ذلك الذي يختلجه بكتابة الاشعار او
يغني او يكتب قصصا لا نهاية لها

يعبر عن ألمه بقلمه او بصوته يؤدي ذلك الدور بكل احساس
لأن الألم لا يحدث الاصوات وإنما يخرج اجمل ما فيك

فتلك هي القوة، من يتألم تجد فيه الرحمة فهي أقوى من الحب
والتسامح والود كلنا قادرون ولكن القليل من يملك الرحمة في
قلبه هي اشياء بسيطة تشعرك بالسعادة والرضى

إن الجمال الخارجي الظاهري للإنسان ليس بجمال حقيقي لكن
ما في النفوس هي الحقيقة بحد ذاتها

إن الإنسان المتألم يقترب من الله اكثر من أي وقت ليكون
بذلك راض عن نفسه

ليته بيد المرء ان يعيد زمانه وأن يكون ابن عصره مع البقاء دون
ان يصبح نسخة عن غيره بماضيه وحاضره ومستقبله

يبقى مشتتا تارة وفاقدا الثقة تارة ويبقى معدنه الأصالة والطيبة
هي انفاس ووجود وهواء وحياة

الكاتبة : رابحي رتيبة/ولاية البويرة

"هرمون التفاؤل"

عندما اسمع النغمات الموسيقية لتلك الحروف المكتوبة من ماء الذهب.. تطرب لها اذني وتجبر بها كسوري وتضمد بها جروحي. فتكون كالمرهم تخفي وجعي. تعطيني طاقة إيجابية لا تقدر بأي ثمن. وراحة نفسية لا اجدها في علم النفس. فتزيل كل أوجاعي. وتعيد ابتسامتي التي اضعتها منذ دهر. وتعطيني امل جديد للعيش يوم ممزوج بالسعادة والطمأنينة. وترسم خطوات أضعت آثارها من كثرة القلق والتفكير فستعيد نفسي وحرיתי و توقعاتي بغد افضل. فتلك الكلمة أضفت معنى جديد لمستقبلي وحياتي. فأنا اشكر أيتها الكلمة التي أصبحت لفظا في قاموس حياتي...

الكاتبة: فغلو مروة

تفاؤل و أمل

كنت تلك الفتاة التي تشتاق لتهويدة من أمها، ولمسة حنان منها، كنت تلك الفراشة التي حرمت من إبداء رأيها كنت تلك الزهرة الذابلة التي ترغب بقليل من الاهتمام والمواساة، كنت تلك اليائسة من الأمل في هذه الحياة كنت ذلك الغصن الذابل من شجرة مزهرة، كنت أواجه مصاعب الحياة وحدي لا سند لي،

دائما متسائلة : هل هذه حياة أم عذاب ؟

.... إنه سؤال لم أجد له جواب

يوم وشهر وعام جديد... حياة جميلة، تفاؤل وأمل، تقرب من الله، وصبر على الابتلاء.... لهم الدنيا ولنا الآخرة

إن الحياة علمتني أن بداية النهاية للإنسان، حين يفشل في تجاوز ماضيه والنظر إلى حاضره والتخطيط لمستقبله

الكاتبة : عبابسة أسماء

"إنهض"

نعم أنت إنهض. هل أنت راضٍ على ما أنت عليه الآن؟! نعم إني أعلم أن الحياة قد. أحبطتك وكثيرًا ما خذلتك ولكن هذا الخمول الذي أنت عليه؟! فمن منا لم يحدث معه ذلك؟ أيقن أن هذه هي سنة الحياة تعب وشقاء، كرب وهموم، ولكن بعد كل عسر هناك يسر، وبعد كل صبر هناك فرج، ولكل جانب مظلم في حياتك جانب مشرق ولا بد من أنك ستجده فقط إنهض. اجعل فترة ضعفك محدودة، لا تجعل يدها تطول إلى باقي فترات حياتك، فالعمر قصير والحياة واحدة، لا تتوقع أن تتخلص من همومك وأغلالك صدفة فربنا العزيز قال: "إسعى يا عبدي لأسعى معك". فخذ بالأسباب واحمل حطامك وإرميه بعيدا، فالبدائيات الجديدة تستحق، كافح قاوم لا تتعب ولا تمل، ففي ماذا يفرق عنك الناجحين والأملين؟! لأشياء صدقني لأشياء غير الإرادة والعزيمة. أنت تستطيع، أنت قوي. أسقط لتنهض أقوى وافشل لتنجح أكثر، إجعل النجاح والفلاح هدفك الأول والسامي.

فقط إنهض ...

الكاتبة : يعلاوي آية / ولاية سوق أهراس

"بداية النهوض"

كانت اياما عسيرة غيوم راعدة ،قد ادخلتني في عالم الكآبة والحزن والضمور، فقد كنت مراهقة تشعر نفسها عجوز تقف وترى كل أحلامها تزول دون أن تستطيع فعل شيء سوى الكسل والخمول....فكم كان صعبا أن اترك فراشي صباحا بسبب سهر كل تلك الليالي السوداء ،ففراشي ينسيني أنهارا من حزن يلغي الكثير ،....ورغم كل ذلك الالم والوجع الملعون وكل تلك المصائب والمتاهات فجأة ارى نورا من بعيد ،انه نور ساطع يناديني اليه ،فوقفت جابرة نفسي جارية نحوه بكل انشراح ،فقال لي انه الامل ،نعم فجأة عاد من جديد ليخبرني انه حان وقت النهوض ،حان وقت العمل ونسيان ما قد حصل في زمن لن يعود ،فمهما ضعنا في المتاهة فباب الخروج في النهاية موجود، فسمعت كلام قلبي المقهور ،فوقفت من جديد لبداية حياة جديدة، بداية ظهور انسانة قوية....نعم فعلتها وتحولت من فاشلة الى ناجحة ومن كاهلة الى متفائلة، فتركت طريق اليأس والاكتئاب وسلكت طريق النجاح انها بداية جديدة لعالم يملأه السرور والأمل ،اسسته الصلاة والتقرب لله ، والمثابرة للعمل والارادة في الحياة ،فمهما عانينا فسنصبح اقوى اذا ارادتنا قضت على انفسنا البائسة وقررنا الولادة من جديد فحقا

البداية الجديدة تستحق ،فغيروا س لبياتكم واجعلوها ايجابيات
في حياتكم

الكاتبة : زايدي يسمي

من عمق المعاناة ظهر الهدف

تحدث لك مواقف يظنّها البشر مدمّرة لك...الآن تلك اللّحظة
هي نقطة بدايتك...ذاك الحدث هو السّبب لمعرفة هدفك وإلى
أين يتّجه مسارك...ربّما...كنت متوقّفا عند مفترق طرق كثيرة
محتارا أيّ طريقٍ تسلك حتى يحدث لك ما لم يكن في الحسبان
....وهنا تعرفُ مسارك

كنت في سابق عهدي أدرس أجدّ ...كدّ...سهر... تعبٌ لكن
حال سؤالي المعلمة ماذا تريدان أن تصيري مستقبلا؟؟

أجاب وكل أعضاء وجهي التمت وشكلت علامة إستفهام:لا
أعلم؟ ...ربّما معلّمة...طبيبة...عالمة فيزياء أو كيمياء...والله أنا
.لا أعلم قط

بعد وصولي مرحلة الثانوية صادفني مرض أمي كانت أعراض
الوسواس القهريّ والاكتئاب الحاد تظهر عليها وتتطوّر شيئاً
فشيئاً...ومن هنا انقلبت الموازين رأساً على عقب أصبح يقطن
داخلي شعور أنني طبيبتها النفسية كنت دائماً أبحث عن
مرضها...أسبابه...أعراضه...وأجد حلولاً له وكيف أتعامل معها

ولو هلة استوقفني موضع من شريط ذكرياتي ،تذكرت كم كنت متعلقة بالأشرطة التي تدرس فيها شخصيات البشر وكيفية التعامل معها كمية الفضول المخزن داخلي نحوها تذكرت أيضا كيفية معاملي لأقاربي وأصدقائي وحبّي إثلاج صدورهم ببسمات لا متناهية...كم كنت أحبّ التعامل مع إنسان حزين والبحث عن حلول لإخراجه من قوقعة الوحدة والاكتئاب وإتباع يومياته وبدقة وكأنني محمّلة بمسؤولية إسعاد البشر وكم أحب الأمور الإنسانية أيضا كلما ضاق نفسي أو كان سعيدا أمسك أقلامي وأحكي يحبرها قصصي لأوراقى...وهنا ظهر الهدف المختفي منذ سنوات فأصبح سؤال ما تودين أن تصيري مستقبلا يا رفيده؟؟ دائما جوابه: طيبة نفسيّة...متحدّثة تحفيزيّة...روائيّة يصل صدى صوتها إلى أعالي الآفاق ويجتاز الغلاف الجوي آمنت حقًا بمقولة "في كلّ قلب محنة منحة"،فربّنا يا أقوياء لن يظلم لا أهالي الأرض ولا السماء تأكد أن جميع ابتلاءاتك هاته انت قادر عليها وتستطيع اجتيازها والخروج من معركتك هاته منتصرا،انت قويّ...قادرا...انت تستطيع...ما عليك سوى النهوض من غيبوبة اكتئابك وتترك...توكل على ربّك فهو نعم المولى ونعم النصير...تأهب...وانطلق،فلا الحظُّ خذلكم،ولا أنتم ضعفاء أنتم قادرون على تحقيق المستحيل بالأمر الأكثر استحالة ولا شيء صعبٌ في هذه الدنيا أطلقوا سراح أناملكم من سجن الخوف...ولتتركوا

بصماتكم الجميلة في هاته الحياة ولا تكونوا عبئاً عليها ،فما
خلقتم إلا لنفع بعضكم بعضا وما خلقتم إلا لهدف

الكاتبة: رفايدة رحال

"كل ما هو ايجابي "

إلى كل من سيقراً هذه السطور صدقني ستتألم !!

غالباً ما تكون البداية من جديد هي اللحظة الأكثر قساوة..
لماذا؟

لأن البداية الجديدة تعني أمراً واحداً فقط، هو أنك منهار تماماً،
متعب جداً، مرهق حد الإرهاق، البداية الجديدة معناها أنك
تحاول النهوض بعدما وقعت، بعدما نذفت واحترقت في كل
نقطة من مشاعرك، معناها أنك خسرت كل شيء قبلها

ستبقى معلقاً بين حب مضي وحب آت.. مختنقاً بين عطر أنثى
رحلت وبين عطر أنثى أقبلت، ستبقى مشنوقاً بين ماض لا يريد
الانتهاء وقادم لا يريد من يزاحم مكانه

صدقني البداية الجديدة هي في أغلب الأوقات محاولة فاشلة..
الشيء الجميل فيها أنها تستحق منك المحاولة

وهذا ما أشعره به الآن تماماً

الكاتبة: ملاح صبرينة

"إليك يا صديقي"

أعلم جيدًا بأن الحياة باتت قاسية عليك، وأنتك تشعر بثقل الكون كله يتكئ على كاهلك، لكن لا بأس يا عزيزي، كم من ليالي ظلماء كنت فيها منكسر الخاطر والنحيب ينحسر وسط أحبالك الصوتية! كم قلت بأن هذه الليلة ستكون حتمًا الأخيرة ولن تنجو، وانطفئ الكون في مهجتك! ولكن ما أن يحل فجرٌ جديد ترتسم معه أشعة الشمس الدافئة حتى يزول كل ما أصابك بالأمس وترى أنه بقدر الله قد زال همك وتبدل الدمع إلى ابتسامة رضى، وها أنت قد تجاوزت كل شيء، أتستسلم الآن بعد أن خضت كل تلك الحروب وحدك! أتضعف لخدوش الأيام العابرة وهذه الدنيا الفانية وأنت الذي راهنت الكون على قوتك وصمودك، أنت الذي صبرت وتحملت العناء من أجل الوصول، أتهزم الآن؟ لا يا صديقي إنه ليس عدلًا، أعلم أنك مُتعب من المحاولة، ومن التعثر والإحباط، ولكن أنت أقوى من أن تخضع لليأس، قم وأبدأ من جديد، ضع يدك بيدك الأخرى وانهض فلسقوط لا يليق بك. ما زال في العمر متسع للمزيد من الأحلام والأهداف، انظر للأمام للمستقبل المشرق، ودعك من الماضي وظلماته، فالذي فات انتهى ولن يعود، وما هو آتٍ قرارك بأن تكون أفضل مما كنت عليه، اتبع قلبك نحو ما تهوى وترغب في البلوغ إليه، كم من عظيمٍ كان مجرد شخص لا يذكر وحين بدأ

وقرر النهوض وشد وثاق الأمل نحو آماله قد وصل، وأصبحت
قصته تدون في الكتب لتحكي عبر الزمن. لا شيء مستحيل ما
دمت تستطيع، انهض وأزل غبار اليأس عنك، دعك من القنوط
وأبدأ من جديد كن أنت قصة النجاح التالية

الكاتبة: خلود عماد حماده

كل ما هو ايجابي

لا أودّ أن أشعر بالإرهاق بعد الآن. تعبت من القلق والتوتر. وفي كثيرٍ من الأحيان يُستهلك ذهني مع الأفكار السلبيّة وينشغلُ جسمي بالتوتُّر البدني. الأمر مؤلم ولا ضير، لكني لا أريد أن أشعر بذلك. لا أريد أن أشعر بأنني أعيش في دوّامة من الإرهاق والإرهاك على مدار 24 ساعة. لا أودّ أن أكون مجرد إنسان يُعاني ..يوماً بعد يوم

كانت هذه السطور من حديث جرى مع أحد القراء منذ فترة طويلة، وتمت مُشاركتها معكم (بعد استئذانه)؛ والسبب أنني سمعتها بنفس المعنى الحرفي لها من عملاءنا، ومتدربينا، وقراءنا، عشرات المرات، وإن تغيّرت بعض الكلمات ومرادفاتها وكُلّما تواصلت مع أحدٍ يحمل تلك المشاعر، حينها أعمل على تحويل تركيزه مما "لا يريده" إلى "ما يريده". لأنني على يقين بأن ما نركّز عليه دوّمًا هو الذي ينمو بداخلنا أكثر من أي شيء آخر في حياتنا. ودوّمًا أذكّرهم بأن قصة حياتهم هي تعبير عمّا كانوا يعتقدوه ويؤمنون به من أفكارٍ وكلمات اختاروها في حياتهم للتعبير عن أنفسهم؛ ليعمل ذلك بدوره على تشكيل هويتهم وجوهرهم تدريجيًا دون أن يشعروا بذلك

بعد استيعابكم لما ذكرته سالفًا، دعوني أطرح عليكم هذه
التساؤلات :

كيف هو حال قصة حياتكم الآن؟ هل وضعتم أفكارًا وكلمات
تضعكم في حيز "التفكير الإيجابي"؟ وإذا أنصت إلى حديث
النفس الدائر بداخلكم، أو مُحادثاتكم "الخاصة" مع الآخرين،
هل سأستمع لتلك العبارات التي توجد السعادة، أم أنها
تصريحات تدحضا وتكسرهما في داخلك؟

قدرتك على كتابة قصة حياتك بطريقةٍ إيجابية تتوقّف على
لغتك. ولا أتحدّث هنا عن لغة لسانك كالعربية أو غيرها، وإنما
عن لغة تعبيرك الداخلية والخارجية اللفظية التي تجعل
سعادتك مُمكنة، وتبُثُّ في حياتك الأهداف النبيلة والمعنى
الحقيقي لها، والنشاط والحيوية لبلوغ مُرادك ومأمولك واليوم
أطالبكم باستبدال الأفكار والكلمات السلبية مع بدائل إيجابية.
وبالقائكم نظرة على المقولات القادمة التي اخترناها بعناية - ولا
يهمّني 'ولا يهمكم' من قالها - من شتّى أرجاء الشبكة
العنكبوتية. اختر مقولة - أو أكثر - تتعلّق بمشاكلك الحالية التي
تُعاني منها، واستخدمها بمثابة عبارة تكررهما بينك وبين نفسك
في كل مرة تشعر بأن السلبية تزحف إلى داخلك

الراحة ليست دائمًا في تحقيق ما تُريد؛ بل في مدى إدراكك
بالبركة فيما لديك

أحيانًا، عليك أن تلقِ نظرة على ماضيك، وتبتسم برضا على ما .
(وصلت إليه. (من أسرار التفكير الإيجابي

إذا علمت أن ما أنت فيه لن يدوم طويلًا، فلا يعني ذلك أن الأمر
لا يستحقَّ الجهد والعناء والعمل للوصول إلى ما تريد

مع كل شيءٍ تفقده تكتسب شيئًا آخر. لذلك تذوق قيمة ما
لديك اليوم؛ فالحياة ليس من الضروري أن تبدو مثالية في
عينيك حتى تستشعر قيمة وروعة ما لديك

مجرد تعثرِّك لا يعني أنك فشلت. فاعلم أن كل نجاح كبير
يتطلب نوعًا من التعثرِّ في الخُطى لبلوغه وتحقيقه

لا يُمكنك نيل النصر أثناء تخطيطك للإحباطِ والهزيمة .

على الرغم من عدم قدرتك على التحكُّم في كل ما يجري، إلا أن
باستطاعتك التحكُّم في مواقفك تجاه ما يجري وبذلك، ستروِّض
التغيير بدلًا من أن يُروِّضك هو

توقّف عن لوم نفسك على الكبيرة والصغيرة. فطالما أنك ما زلت على قيد الحياة؛ فهذا يعني أنك تخطئ من فترة إلى أخرى، وليس في كلّ مرة

ربما كانت خطوتك الجديدة المقبلة صعبة إلى حدّ ما، لكنها ليست أكثر صعوبة من بقاءك في وضعك الحالي الذي لم يعد يصلح لك، أو لم يعد موجوًا من الأساس

حياتك عبارة عن قصة من عدّة فصول. فإذا كان فيها فصلًا سيئًا فلا يعني ذلك نهايتها. لذلك، توقّف عن إعادة قراءة هذا الفصل، وافتح صفحة جديدة

لا تمكث طويلًا بجانب فكرتك. ابدأ هيا ونفّذها على أرض الواقع! في أول الأمر، قد لا تذهب في الاتجاه الذي تحلم به، لكن طالما أنك بدأت؛ فذاك وحده سببًا كافيًا للحصول على المزيد من فرص النجاح

أحضر ورقة وقلم، واکتب ما تتميز به نفسك وقدراتك. وبعدها، استخدم هذه الورقة الرابعة في أي لحظة شعرت أنك بدأت تشكّ في ذاتك

توقف عمّا يلي: القلق، التساؤلات، التشكيك. وثق بأن الأمر ستمضي على ما يُرام، ربما ليس كما خططت لها، لكنها ستمضي بك إلى حيث أردت

في هذه الحياة، مهما طال الأمر، فإنك تحصل عادة على ما تريد،
لكنها نادرًا ما تأتيك على الهيئة التي ظننت أنه من المفترض أن
تأتي بها

الكاتبة : ايه علي

لحظة !

شهور ، أيام او حتى سويعات ... لنعتبرها مجموعة لحظات
كانت كفيلة لإدخال النور إلى روح أسيرة في جوف الظلمات
لنتحرر من قوقعة الوجل وتعايش التحديات
وتحدد الأهداف وتلتزم بالعبادات
وتبدأ العمل وتركب موجة الانتصارات
تراقب الأفكار وتتبع الخطوات
وتطرد السلبية وتتخلص من جلد الذات
وتقدر ذاتها وتنمي ما تملك من قدرات
بالاستقامة والتقرب من رب المجرات
فتتوج في الدنيا بالنجاحات
وتحتفي بالإنجازات
وتسلم من جهنم وتسير في طريق النجاة
فنقطة البداية هي مراجعة جدول العبادات
وتفقد ورد القرآن والذكر والحرص على وقت الصلاة
ثم التخطيط والمطالعة في المكتبات

طريق النجاح مكلل بالصعوبات، والإخفاقات
ومفتاح النجاح التقرب من الله وترك الشبهات

الكاتبة: نور الهناء / ولاية مستغانم

كُنْ أَنْتَ

كَانَتْ الْبِدَايَةُ صَعْبَةً جِدًّا بِنِسْبَةِ لِي بِضَبْطٍ حِينَمَا سَمِعْتُ كَثِيرًا
مِنَ الْإِنْتِقَادَاتِ وَالْأُمُورِ الَّتِي تُؤْلَمُ وَأَنَا مِنَ الْبِدَايَةِ مَكْسُورُ الْخَاطِرِ،
فَمَا بِأَلْكَ بِكَلَامِ النَّاسِ الَّذِي كَانَ كَالسَّمِّ يُقْتَلُ دُونَ رَحْمَةٍ شَعَرْتُ
بِرَغْبَةٍ مِنَ الْعُزْلَةِ وَهَذَا مَا فَعَلْتُهُ، حَاوَلْتُ قَدْرَ الْأَمَاكِنِ أَنْ أَجْلِسَ
لِوَحْدِي وَأَفَكِّرُ كَيْفَ سَأَنْهَضُ كَيْفَ سَأَعَوِّضُ نَفْسِي عَنْ كُلِّ
شَيْءٍ، كَانَتْ الْأُمُورُ وَكَانَتْهَا تَتَشَاوَرُ بِرَأْسِي وَالْأَفْكَارُ تَتَخَبَّطُ بِقُوَّةٍ،
وَعَقْلِي يُحْكَمُ بِشَيْءٍ، وَالْقَلْبُ مُنْكَسِرٌ وَكَانَ حُكْمُهُ شَيْءٌ، وَمَا زَالَ
الْقَلْبُ بِحَيْنِيهِ يَتَدَفَّقُ بِرَحْمَةٍ تُجَاهَ مَنْ أَسَاءَ لِي، وَلَكِنَّ تِلْكَ الْفِتْرَةَ
مِنَ الْعُزْلَةِ كَانَتْ لَيْسَتْ سِوَى الْبِدَايَةِ، وَهَذَا نَهَضْتُ بِكَامِلِ قُوَايِ
وَأَصْبَحْتُ أَقْوَى مِنْ قَبْلُ، وَوَضَعْتُ مَقُولَةَ {يَلْ نَبْدَأُ عُمْرٌ جَدِيدٌ
{وَنَنْسَى كُلَّ أَلِي رَاحٍ، رُحٌ نَتَغَيَّرُ أَكِيدُ بِسُنِّ أَحْيَا رُحٌ نَزْتَاخُ

فَصَدَقَ مَنْ قَالَ إِنَّ لِكُلِّ نِهَائَةٍ بَدَايَةً، وَأَنْ نَحْنُ مَنْ نَصْنَعُ
الْبَدَايَاتِ وَنَضْعُ خُطُوطًا بِلَوْنِ الْأَحْمَرِ لِكُلِّ نِهَائَةٍ، فَنَحْنُ مَنْ
نَصْنَعُ أَنْفُسَنَا نَحْنُ مَنْ لَدَيْنَا الْقَرَارُ وَنَحْنُ بِأَيْدِينَا الْقَرَارُ أَمَّا أَنْ
نَسْقُطَ أَوْ نَقِفَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بِأَنِّي لَمْ أَجْعَلْ كَلَامَ الْآخِرِينَ
يُخْبِطُنِي وَأَنَّ اللَّهَ أَمَدَنِي بِقُوَّةٍ

كِي أَبْدَأُ مِنْ جَدِيدٍ وَبِطَاقَةٍ جَدِيدَةٍ وَرُوحًا مَرِحَةً تَرْقُصُ وَتُغْنِي
وَتَغْرُدُ كَالْعَصَافِيرِ

نَصِيحَتِي لِكُلِّ مَنْ سَيَقْرَأُ هَذَا الْكَلَامَ أَنَّ اللَّهَ دَائِمًا مَعَنَا فَعَلَيْنَا
بِتَقَرُّبٍ مِنْهُ أَكْثَرَ وَلُجُوءٍ إِلَيْهِ بِكُلِّ أَمْرٍ حَائِرِينَ بَعْدَ قُدْرَتِنَا عَلَى
مُوَاجَهَتِهِ

وَعَلَيْنَا دَائِمًا بِتَفَاوُلٍ نَحْوِ الْأَفْضَلِ لِأَنَّ التَّشَاوُومَ وَالْقَلْقَ لَا يَجْلِبُ
سِوَى الْحُزْنِ لِصَاحِبِهِ

دَعَاكَ مِنْ كَلَامِ الْآخِرِينَ فَالْجَمِيعُ سَيَتَحَدَّثُ عَنْكَ حَتَّى لَوْ كُنْتَ
شَرِيفًا طَاهِرًا

وَأَفْضَلُ قَرَارٍ تَتَّخِذُهُ الْيَوْمَ لِأَجْلِكَ الْبِدَايَةَ مِنْ جَدِيدٍ لِأَجْلِكَ نَعَمْ
لِأَجْلِكَ

اقْرَأْ، تَثَقَّفْ، أَفْرَحْ، أَنْهَضْ، أَبْدَأْ، أَسْعَى، أَعْمَلُ، تَطْوَعُ، أَدْرُسُ،
أَجْتَهِدُ لَا تَتَوَقَّفُ حَتَّى تَصِلَ لِمَرْحَلَةٍ تَكُونُ بِهَا فُخُورًا مِنْ نَفْسِكَ
وَأَحْذَرُ فِي طَرِيقِكَ مِنْ كَلَامِ الْحَاقِدِينَ وَسَلْبِينَ وَلَا تَجْعَلْ كَلَامَهُمْ
عَائِقُ أَمَامَكَ كُنْ أَنْتَ وَلَا تَكْتَرِثْ لِلْآخِرِينَ

ثِقْ بِنَفْسِكَ وَكُنْ عَلَى ثِقَةٍ بِأَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى تَجَاوُزِ جَمِيعِ الْمَشَاكِلِ
فَأَنْتَ إِنْسَانٌ لَدَيْكَ عَقْلٌ وَلَسْتَ غَيْبِي فِكْرٌ وَأَسْتَغْفِلُ أَفْكَارَكَ
لِنَجَاحِكَ وَلَيْسَ لِإِحْرَاقِ نَفْسِكَ

صَدَقَنِي سَتَصِلُ إِلَى مَا تُرِيدُ فَقَطْ خُطِّطْ وَضِعْ أَهْدَافَكَ وَابْدَأْ مِنْ
الْيَوْمِ لَا تُؤَجِّلْ عَمَلَ الْيَوْمِ إِلَى الْغَدِ

الكاتبة: اسيل محمود عسكر

أنت الأفضل

الحياة، مجموعة عثرات ترجمها يبني جبلا هشا لا تستطيع
تسلقه و ضخما يساعد في عرقلة سيرك، أما اذا حاولت ترصيفها
و نحتها ستبني سلما تناطح به القمم

ثمة لحظة تعبرك تجبرك على مواكبتها لا بل مسايرتها تشعرك
أنك مقيد مشلول عن الحركة تمام، ستضطرب و هذا الفعل
المتوقع أيضا هذا العرض المتوفر حاليا، الآن اهدأ و ارضى
بالقيد على الأقل لفترة حتى تتدارك الوضع و تستجمع قواك
ستجد نفسك محاصر و مجبر أن تختار إما أن تقبل الوضع و
تترث و إيجاد الحل المناسب أو المراوغة و التعصب و زيادة
الوضع سوءا و عوض الإكتحال نصدم بالعيمان

تلك اللحظة لست أنت المتسبب فيها و لا دخل لك فيها هي
ظروف متحكمة و صاحبة قرار تشعرك فيها أنك مرغم على
مجاتها هنا يصبح النسيان و التغاضي عن الموضوع أطباء
فاشلون لأنهم يعطوننا الأدوية الخطأ كنوع من المخدرات، مع
الوقت تظهر علينا آثاره الجانبية لتبدوا أشد وضوحا من آثار
المرض ذاته سواء حصلنا على جرعة مضبوطة أم زائدة فالأمر
ذاته في كل الأحوال ما من تحسن، فبدأ بملء محاجرنا و مناجمنا
بعربات الحزن المدقع و النواح و ندب الأطلال و نجعل من
نفوسنا مكبا لعتابتنا فنخوض غمار تانا في ركام زلاتنا علنا نجد

عذرا مقنعا نسكت به هذيان تراقص مع نغم الصداع متمائلة في
دروب الضياع فنحن من ملأ جعب أرواحنا بكبوة تغرق في
مستنقع الماضي فنعيش أبد الدهر نفوسنا مهزوزة، مهزومة بعد
فشل آمالنا في الطفو و العبور إلى الضفة

أما آن الوقت لنقف الوقفة الصارمة و نرفع راية التحدي و
التوقف عن لعن الحظ العاثر، وقفة صارمة في وجه ماض لم
يكن في يده البقاء و لا الرحيل، هل فكرت بأن هذه الدنيا
حقيرة؟ لا تستحق كل هذه الحروب النفسية، لا تجعل من
نفسك طابة تتقاذفها الأحزان، قف! انهض، أثبت لنفسك
سعادتك مهما كانت أسباب الحزن جلية طاغية و لها جبروت
لفرض ذاتها بطريقة الخدع البصرية تسيطر على العقل فلا داعي
لتصنيف نفسك من الفئة الحزينة

هل أنت فاقد صحتك؟ فاقد مداركك العقلية؟ فاقد إحدى
حواسك؟ فاقد ضميرك؟ ان تملك إحداهن فطوبى لك فأنت من
المحظوظين و السعادة من نصيب المحظوظين، حاول الآن
تحريك وجنتيك بشدهما جانبا و رفعهما دون الحاجة
لدغدغتهما بأناملك، و الآن دقق جيدا في ملامحك بمساعدة
مرآتك ألم تدرك جمالك و أنت باسم الثغر؟ حافظ عليها لأنك
أفضل و أنت معها و بها شئت شمل الأحزان أنت تستحق بداية
جديدة

مزق ما مضى وما صب كله في بحر الأحزان فكل مؤمن مبتلى فلا
تضجر و لا تفقد إيمانك فالله إذا أحب عبداً ابتلاه و لا تيأس
فرسولنا كان يكثر من كلمة أبشروا فأبشروا تستبشروا، لم تعد لك
طاقة و تسلل الفشل إليك تذكر أن الله لا يكلف نفساً إلا
وسعها، أنت وحيد الله أكبر، أنت كئيب لا تقنطوا من رحمة
الله، أذنبت الله يحب التوابين، أخطأت استغفر، الحياة بسيطة
و تافهة نحن فقط من نعظمها مما جعلها تتناول علينا و
تتمادى محاولة جاهدة لمحاصرتنا في زاوية و تقيدنا بمصائبها،
أنت لست ضعيف فقط مرهق بعض الشيء أنت لست وحيد
فأنت مكتف بذاتك و هذه هي القوة، قم ضم يدك اليمنى
لليسرى و انفض غبار الماضي عنك و امض قدما فأنت تستحق
الأفضل.

في الأخير هذا هو الوقت المناسب لم يفتك شيء حلق نحو الغد
الأفضل و الحق أحلامك أركض خلف أهدافك و ما تسمو إليه
نفسك، عش الحياة بكل تفاصيلها لونها بقوس الرحمان أي
تخلص من السواد في ربوعها قاوم لتسمو حارب لتصل لا تفشل
فقد حاربت وحدك و أنت نطفة و حاربت وحدك و أنت مضغة
و حاربت وحدك و أنت جنين و حاربت وحدك و أنت بين سبع
ظلمات و حاربت وحدك لحظة المخاض و حاربت وحدك
لحظة خروجك للدنيا و حاربت وحدك و أنت رضيع هذه

حروبك الخاصة و أنت في أشد ضعفك فكيف تفشل الآن و
أنت في عز قوتك؟ بعد الله كنت أنت لنفسك السند و الرفيق و
الحبيب... إلخ

و الآن كيف تسلم زمام راحلتك لقبضة المجهول؟ كيف
تستسلم بهذه البساطة؟ مزق ما يؤرقك و يعكر صفو حياتك
إمرح ، أكتب، غني، أرقص، اقرأ، سافر، و بين هذه لا تنسى أن
الله له الفضل الأكبر أتلوا، سبحوا، استغفروا، صلوا، ودائما
عودوا إلى الله فالبداية الجديدة تستحق...

الكاتبة: أمينة طوايبية

"ايتها الساحرة"

ايتها الجميلة

جمالك من جمال الخالق

لألوان الزهر انت عيد

لألوان الحياة انت ربيع

ايتها الطبيعة

لو تأمل فيك حزين لفرح ونسي حزنه

لو تأمل فيك يائسا لانشرح صدره وأشرق متفائلا

لو كان الانسان وحقا يعرف الجمال لقدر جمالك

لو كان الانسان يعلم سحرك لتوجه اليك

لتشفي غليله

لتطمئني قلبه

لتحاكي شعوره

أنك مصدر الهامي

منبع شعوري

ومفتاح سعادة قلبي

إني في حزني ألجأ اليك
وفي حسرتي وألمي أسمع صوتك يناديني بالأمل
وفي سروري وفرحي أرى ابتسامتك
أنا أفضل ان احاكيك
أنا أفضل اللجوء اليك
أنا أفضل ان افرغ قلبي عليك
ببساطة لأنك تفهميني

الكاتبة: كيجول رحمة

كيف تصبح سعيدا

ان كنت تبحث عن السعادة
دائما

فانت في المكان المناسب , جل العالم يريد ان يبتسم ..لكن اين
تكن ان كنت انت لا تؤمن بها ..وان الجزن دائم في حياتك ..
يا صديقي , هل تعلم انك عندما تستيقظ صباحا احمد الله ,
فلم ياخذ روحك على غفلة وربما كنت قد ارتكبت ذنبا اول
البارحة ..هنا تكن السعادة

ان كنت في الطريق واسقطت عجوزا شيئا شيئا ما وانت
انخفضت الى درجة ملامسة حاجتها الخاصة فأخذته ثم اعطيته
لها فدعتك بدعوة تشرح قلبك وتسر وجهك بابتسامة ...هنا
تكن السعادة

عندما تذهب كل يوم الى عملك الذي لا تحبه , فانت تواظب
فيه من اجل حاجتك للراتب , و اتى شخصا وقمت بخدمته ,
فشرك و اراد مجازاتك فردها اليك ..هنا تكن السعادة فالله
يسخر لنا احيانا اشخاصا في حياتنا كهيئة سعادة ويرزقنا في
ونحن في غفلة من امرنا

فالسعادة لا تكمن دائما بالأشياء التي نريدها كما نحن نعتقد ..
لا فجل الاشياء البسيطة التي نقوم بها يوميا هي ما جعلنا
سعداء دون ان ندرك ذلك ...

الكاتبة : خرموش عبير

المشاركين بالكتاب :

أية علي

نور الهناء

بندى حسان منال

اسيل محمود عسكر

شباحي اكرام

امينة طوايبيبة

بودلال سماح

بن عامر حنيفة

صديقي شمس الدين

رابحي رتيبة

فغلو مروة

عباسة اسماء

يعلاوي أية

زايدي ياسمين

رفيدة رحال

ملاح صبرينة

خلود عماد حماده

كيحول رحمة

المنسقة : أسيل محمود سعيد عسكر