

الجزء الثاني

كتاب جامع الكتروني

كوني أنتى قوية

BE A STRONG WOMAN

تحت إشراف
سارة باكلي

عنوان الكتاب: كوني أنثى قوية

الجزء الثاني

تحت إشراف: باكلي صارة .

بإدارة مجلة إيزم الثقافية .

تأليف: مجموعة من المشاركات من مختلف
الدول .

نوع الكتاب: خواطر ونصوص ادبية .

تصميم الغلاف: باكلي صارة .

بدعم من دار بسمة للنشر الإلكتروني

إهداء

إلى تاء التأنيث ..

كوني قوية واستثنائية ..

كوني الحب ...

كوني الامل ...

كوني دافئةً ...

إلى كل من ظن أننا سنبقى في القاع بلا
صعود ...

نحن هنا، قويات، ناجحات، صامدات،
فخورات جدا بما صنعنا وبما
سنصنعه ...

إلى كل من شاركت في هذا الكتاب
بجزئيه الاول والثاني كل الحب
والاحترام لك عزيزتي

إلى مجلة إيزم الثقافية كل التوفيق لكم
إلى نساء " غزة " أنتنَّ رمز القوة
والصمود، نهدي هذا الكتاب اليكن وإلى
كل أنثى في هذا العالم
الحمد لله قبل وبعد كل شيء.

مقدمة

في هذا الكتاب جمعنا لكم أجمل ماخطته أنامل وردية على شكلٍ مزهرية تحويها أزهار بمختلف العطور منها المعطرة بعطر التفاؤل ومنها الفواحة بالحب والمودة وبعض من اوراق النجاح، هكذا أردنا لكل قارئة أن تكون دائماً في جو الحب والكثير من الهدوء والسلام والنجاح فجعلنا للكتاب الجزء الثاني لتمتصي الطاقة الإيجابية عند قرائتك له وتطردى الأفكار السلبية نهائياً في مخيلتك فنحن دائماً وأبدا نقول لك كوني أنثى قوية فقط.

بقلم: باكلي صارة .

كوني قوية

بَعْدَ بِاسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ
عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ حَبِيبِنَا وَنَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ
أَفْضَلُ الصَّلَوَاتِ وَالسَّلَامِ.

أَمَّا بَعْدُ.

تَحِيَّةٌ طَيِّبَةٌ لِكُلِّ أَنْثَى، لِكُلِّ امْرَأَةٍ، لِكُلِّ أُمٍّ، لِكُلِّ
أُخْتٍ...

إِلَى كُلِّ مَنْ وَصَفَهَا اللَّهُ بِالشَّمْسِ فِي سُورَةِ يُوسُفَ..

إِلَى كُلِّ مَنْ وَصَفَهَا الْحَبِيبُ الْمُصْطَفَى بِالْمُؤْنِسَةِ
الْغَالِيَةِ فِي حَدِيثِهِ..

إِلَى كُلِّ أَنْثَى خَذَلَتْهَا الْحَيَاةُ وَأَجْبَرَتْهَا الضَّرُوفُ
عَلَى أَنْ تُكْمَلَ الْمَسِيرَ بِقَلْبٍ مُنْكَسِرٍ مُهْتَمٍّ..

إِلَى كُلِّ أَنْثَى خَذَلَتْهَا الْحَيَاةُ وَخَذَلَهَا الْبَشَرُ
وَخَاصَرَتْهَا الْمَآسِي وَالْأَلَامُ وَضَاقَتْ عَلَيْهَا
الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ، وَبَاتَتْ تُصَارِعُ النَّكَبَاتِ بِصَبْرٍ
وَنَبَاتٍ وَلَا يَدٌ تَمْتَدُّ لِتَنْتَشِلَهَا مِنْ بَحْرِ الْوَيْلَاتِ..

كُونِي قَوِيَّةً فَالْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ..

حَارِبِي ضَعْفَكَ لَيْشْتَدَّ عَوْدَكَ بَعْدَ كَسْرِكَ..

إِنْتِشَلِي قُوَّتَكَ مِنْ رَجَمِ ضَعْفِكَ..

إِنْتِشَلِي عَزِيمَتَكَ مِنْ بُرْكَانِكَ النَّائِرِ بِدَاخِلِكَ..

انْطَلِقِي بِوَجْهِ الْحَيَاةِ قُوْدِي مَعَارِكَ شَامِخَةً بِوَجْهِ
الصِّعَابِ..

لَا يُخِيفُكَ الْقَسْلُ وَلَا تُخْشِي الْعَنَرَاتِ..

ارْتُقِي بِنَفْسِكَ وَكُونِي قِيَادِيَّةً، رِيَادِيَّةً، سِيَادِيَّةً..

أَمِّي بِذَاتِكَ، أَحْبِبِّهَا، طَبِّطِي عَلَى آلَمِهَا، دَاوِي
جِرَاحَهَا وَأَكْمَلِي الْمَسِيرَ بِقَلْبٍ مِنْ حَدِيدٍ..

أَبْحِرِي فِي الدُّنْيَا بِلَا خَوْفٍ وَلَا مُنَازَعٍ..

تَعْلَمِي، تَتَّقِي، فَكْرِي، اخْتَرِعِي وَابْدِعِي، كُونِي
قُوَّةً كَامِنَةً وَلَا تَفْقِدِي الْأَمَلَ بِاللَّهِ الْوَاحِدِ الْأَحَدِ..

إِيَاكِ أَنْ تَيَاسِيَ فَأَنْتَ لَمْ تَخْلُقِي لِتَيَاسِيَ..

إِيَاكِ أَنْ تَجْعَلِي الْيَأْسَ يُخَالِجُ هَشَاشَةَ قَلْبِكَ فَيَرِدِكَ
فَاشِلَةً بِأَيْسَةٍ..

تَعْلَمِي ثِقَافَةَ النَّجَاوِزِ، التَّجَاهُلِ وَالتَّنَاسِي وَأَنْفِيهَا
فَلَا مَكَانَ لِلضُّعْفَاءِ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ..

لَيْسَ كُلُّ مَوْقِفٍ يَكْسِرُكَ وَلَيْسَ كُلُّ عَابِرٍ يَسْتَحِقُّ
دُمُوعَكَ فَالطَّعَنَاتُ الَّتِي لَا تَقْنُتُكَ تَقْوِيكَ..

لَمْ يَرْضَى لَكَ اللهُ الْحُزْنَ فَلَا تَرْضِيهِ لِنَفْسِكَ
عَزِيزَتِي..

كُونِي قَوِيَّةً بِذَاتِكَ، بِقِيَمَتِكَ، بِاحْتِرَامِكَ لِذَاتِكَ، بِثِقَتِكَ
بِنَفْسِكَ..

كُونِي قَوِيَّةً وَلَا تُؤْذِي أَحَدًا، لَا تَرْدِي السُّوءَ بِالسُّوءِ
وَلَا الشَّرَّ بِالشَّرِّ..

فَالقُوَّةُ الْحَقِيقِيَّةُ تَكْمُنُ فِي تَرْفُعِكَ بِأَخْلَاقِكَ عَمَّنْ
تُدْنَسُ بِأَخْلَاقِهِ، وَأَنْ تُدِيرِي ظَهْرَكَ لِمَنْ حَاوَلَ أَنْ
يُنْعَسَ بِسَانَسَةِ وَجْهِكَ..

كُونِي قَوِيَّةً بِالتَّخَلِّيِ عَنِ كُلِّ مَا يُزْعِجُكَ وَ يَقْلِلُ مِنْ
قِيَمَتِكَ وَيَزْعُجُ ثِقَتَكَ بِنَفْسِكَ..

وَكُلِّ مَنْ أَبْعَدَهُمُ اللهُ عَنْكَ لَا تُحَاوِلِي إِعَادَتَهُمُ إِلَيْكَ..

كُونِي عَزِيزَةً نَفْسِكَ، ثَابِتَةً وَلَا تَنْحَي..

عَيْشِي مَلِكِهِ..

حَقَقِي ذَاتَكَ بِالتَّقَرُّبِ مِنَ اللهِ..

اسْتَلْهِمِي قُوَّتَكَ مِنَ اللهِ بِطَاعَتِهِ وَبِرِّ وَالدِّيكِ..

زَاحِمِي ذَنْبَكَ بِالطَّاعَةِ وَالزَّمِي الإِسْتِغْفَارَ دَوْمًا..

وَأَتَكُنْ صَلَاتِكَ سِلَاحَكَ، وَرِمَاحَكَ التَّضَرُّعِ فِي
جَوْفِ اللَّيْلِ، وَأَتَكُنْ التَّوْبَةَ حِصْنَكَ، وَلَا تَجْعَلِي
غَيْرَ اللَّهِ سَنَدَكَ،

وَاجْعَلِي مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ مَشْكَاتِكَ، وَمِنْ الْفَجْرِ
وَالْقُرْآنِ مَنَارَتُكَ، وَلْيَكُنْ الذِّكْرُ الْكَثِيرُ سَمَّتِكَ..

لَا تَفْقِدِي الْأَمَلَ انْهَضِي كُلَّ يَوْمٍ بِوَجْهِ مُشْرِقٍ وَتَعْرِ
مُبْتَسِمٍ وَاجْهِي الْحَيَاةَ وَتَحَدِّي الصَّعَابَ..

كُونِي قَوِيَّةً عَزِيزَتِي فَالضَّعْفُ لَا يَلِيقُ بِكَ..

اسْأَلِ اللَّهَ أَنْ يُثَبِّتَكَ عَلَى طَاعَتِهِ وَأَنْ يُبْعِدَكَ عَنْ
مَعْصِيَتِهِ وَأَنْ يُسْعِدَكَ فِي دُنْيَاكَ وَأَخْرَتِكَ.

بقلم: هبول فطيمة الزهرة

من الجزائر -باتنة-

عشق فمن احشاء القلب يكبر

يَاعِيُونَا مَلَكْتَ قَلْبِي وَيَا جَمَالاً أَشْعَلَ نِيرَانَ الْحُبِّ
بِخَافِقِي

كَيْفَ يُمَكِّنُ لَصَوْتِ غَرِيبٍ يَجْعَلُنِي أَهْمِيْمٌ بِهِ وَأَغْرُقُ
فِي الْبَحْرِ

كَيْفَ يُمْكِنُ لِإِنْسَانٍ أَنْ يَكُونَ مَسْكَنُهُ رُوحِي
وَرُوحِي تَسْكُنُ عِنْدَهُ!!

عَجِيبٌ كُلُّ الْعَجَبِ مِنْ تِلْكَ الْعُيُونِ وَدَقَاتِ قَلْبِي
وَنِيرَانَ خَافِقِي،

يَا غَرِيباً يَا مَنْ تُعَذِّبُنِي يَا مَنْ أَرَاكَ فِي مَنَامٍ وَوَجْهَكَ
سَاكِنًا فِي عَقْلِي يَا مَنْ أَكَلَمَكَ فِي خَيَالِي وَأَشْكُو لَكَ
حَالِي فِي الْبُعْدِ وَأَشْكُو لَكَ أَحْزَانِي وَأَمَّا زَحَاكَ
وَأَبْتَسِيْمُ وَيَعْلُو صَوْتِ الضَّحَكَاتِ فِي خَيَالِي

وَأَسْهَرَ اللَّيْلِ مَعَكَ وَتُنَادِيْبِي يَا قَمْرِي وَأُنَادِيْكَ يَا
مَلَاذٌ وَيَا رُوحًا تَسْكُنُ رُوحِي وَيَا نَجْمَةً فِي السَّمَاءِ
تُضِيئُ أَيَّامِي

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

وَيَاشْمَعَةٌ تُنِيرُ مَا تَبَقَى مِنْ سِنِينَ عُمُرِي وَيَا قَدْرِي
وَيَا أَوْهَامِي وَيَا حُلْمًا يَسْكُنُ أَحْشَائِي وَيَا جَمِيلًا
بِجَمَالِكَ تُعْرِقُنِي.....

فاطمة علي عبد الرضا / البصرة - العراق

بنت حواء

إلى كل فتاة شابة طموحة، إلى كل امرأة قوية متماسك
لم ترهقها عثرات الفشل ودرب الدهر مهما اشتد عليها،
إليك يابنت حواء، اطلقي العنان لتلك الروح لتثبت أنها
قدوة في هذا المجتمع، وتبين وتثبت لك أنها تستطيع
النجاح مهما اشتدت بها سبل الكفاح

وأغلاق أمام عينيها اللؤلؤتان عدة أبواب، لا تيأسي فلم
تخلقي للإستسلام ولا فئادك خلق للفشل ولإنكسار ولا
قلبك للحزن والألم قاومي كل ظروف ومعوقات من أجل
تحقيق هدفك وتعلمي أن تنزعي العقبات من طريقك ولا
تضعيها، إليك يا صاحبة القلب الطاهرة يامرأة بالف رجل
ياسيدة السيدات أنت، أعلم أنك قوية اعلم تمام أنك مكافحة
في درب النجاح وستصلين إلى متردين يوماً فقط عليك
بامرير التوكل على الله ونفسك وتجاهل كلمات المحبطة
و النقد السلبي ولا تنسي إذا أراد المرء يستطع، وكوني
واثقة تمام أن عيناك لم تخلق لتحزن وتتهامل منها دوع
الأحزان بل خلقت لتشهد وترى نجاحك، إلى كلاً اخت
ابنة زوجة ام خالة إلى كل امرأة تقرأ كلماتي هذه
ستتجحين في ماتريديه لكن بشرط ، إذا انجزتي وأنت
تبكين واستمريتي وانت متعبة وقومتي رغم كل شيء

يدعوك إلى الإنهيار، تعلمي الصبر فان الله مع الصابرين
ن فمن ميزة المرأة القوية انها تتقن الصبر، ابحتي عن
شغفك في هذه الحياة وضعي هدف وارسمي خطة
للوصول اليه وواصل المشوار حتى تبلغى مبتغاك،
وكان الله معك ومع أحلام حتى بلوغ ماترديه

بقلم: محروز إيناس الجزائر

حكمة الله في العباد

أنا من مات، ومن مات أنا، أنا من تصدعت روحي بكثرة
النائبات

أنا من تأذى وجُلد بسوط الحياة

أنا من تمزق جسدي و رُمي أشلاء أشلاء على حافة
الطرقات

أنا من تعرضت لكل ذلك الأذى وتوالت على قلبي كل
تلك الصدمات

أنا من سقيت نفسي بنفسي السم وتجرت كل تلك الأهات
ومنحني الرب الترياق لأعود له مكسورا منهزما، أجر
فتات روحي، و أسأله الصفح و الجبر و الحياة، ليشكلني
من الداخل و يملأ روحي بذلك الحب و الطهر و الصفاء

لم يتركني لحظة ، كان فقط يمتحنني ربي، ابتلاني لأنه
يحبني، لأعود بعد هجري، لأذوق حقا طعم الحياة ، مسح
على قلبي و أخفى كل تلك الندبات، فعلا لم يتركني لحظة

تلك حكمة الله في العباد

بقلم بوتركين عائشة -الجزائر

كوني استثنائية

كوني أنثى استثنائية...

الحياة صعبة لا تنجح فيها إلا امرأة قويّة
إمرأة تكافح وتقاوم حتى آخر لحظة
إمرأة لا تكسرهما التجارب الفاشلة وإنما تزويدها قوة
كوني إيجابيّة، كوني أنثى استثنائية
اعشقي، وانخذي ولكن إياك أن تنكسري
كوني مختلفة
تعلمي وانجحي وثقفي، فهكذا تنتقي
كوني واعية ناضجة بأفكارك
اطمحي واحلمي وارتقي بأحلامك
ركزي على أهدافك
لا ترضي بالهزيمة ولا بالبقاء في المكان الذي لا يناسبك

اطغي بكبرياءك وعزّة نفسك
كوني قويّة واستثنائيّة
ابتسمي وكأنّك لا تعرفين الألم
اضحكي وكأنّك لم تبك يوماً
كوني أنثى قويّة وتألقي وتألقي
كوني واثقة بنفسك كي تكسري كلّ عين تنتظر سقوطك
كوني مختلفة بطبيعتك ببساطتك
متجددة وحيويّة
أنتِ عمود المجتمع وهذا يكفيك لتزاداي قوة
كوني إيجابيّة فانتقصة الأمل التي تُجبر المكسورين
أنتِ كتاب التفاؤل وعنوان الوجود
أنتِ الحبّ والحنان ورمز العطاء
فكوني أنثى قويّة لا تتحني ولا تسقط وان تعثرت
كوني كأوراق الزيتون دائمة الأضرار.

حنان حزام/الجزائر

الناجحة

دار في خلدي...
أن خطوات نجاحك هي فقط
خيط انطلاق وتجليات لقوة
تدفعك للتفاؤل... للأمل
للاستمرار في إنجاز ما تحلمين به
ما تريدين بالفعل تحقيقه
مخامراً بجرعات حب محتدم
حاملة مسؤولية تدفقه إلى الوجود
هو ذاك النجاح...
يبصر في لحظة وعي وإدراك لكيانك
ولما يدور من حولك
فحرياً أن تعانقي الصبر
وأن تبدئي من الآن
في تعلم مهارات بسيطة

لا حاجة لوقت طويل... سوى القليل
توقدي فيه قدراتك المنسية
مع حزم وثبات والتزام
وتوكل على رب الأنام
سيكون أكيد...نهائيه نبأ سعيد
وفؤاد مملوؤ بالفرح
يحييك من جديد...
أيتها القادمة من بعيد
الملتزمة التعافي من كل شيء
هي فقط مجرد خطوات
فيها بعض اللمسات منك
وحينها فقط... ستحوزين لقب
الناجحة...الأبية... ذات الهمة العالية.

فاطمة زهرة بونجار / الجزائر

صداقة ثلاث أميرات

قصة صداقة ثلاث أميرات كان يا مكان في زمن بعيد وجميل تعيش ثلاث أميرات الأولى الاميرة المحبوبة وهي حارسة لمدينة المحبة كل قاطنيتها متحابون والحب هو شعارهم، اما الاميرة الثانية فهي أميرة المتفائلة وهي حارسة لمدينة التفاؤل الذي يسودها التفاؤل والأمل في كل شيء، اما الاميرة الاخيرة كانت قوية جدا يهابها الجميع وهي حارسة لمدينة القوة وسكانها غلاط البنية وأجسامهم ضخمة ورياضية تتحكم في هذه المدينة إلى قانون البقاء للأقوى .

كانت هناك ملكة تدى الأنثى الحكيمة أعلنت عن مسابقة بين سكان بلدتها التي تجمع سبع مدن ومن بينها المدن الثلاثة مدينة المحبة، مدينة التفاؤل ومدينة القوة .

شروط المسابقة الحكمة قبل الإندفاع والتسرع من احكم عقله وقلبه يصل إلى السلطة وهي رتبة وزير للملكة، إجتمعت المدن السبع وبدأت المسابقة كل أميرات المدن السبع مستعدة ومتأهبة، جرت المرحلة الأولى وبدأت التصفيات، تأهلت المدن الثلاثة إلى المرحلة الثانية مدينة الحب ومدينة التفاؤل ومدينة القوة وهنا بدأت المرحلة الثالثة وهي صعبة لهن، فقد شرطت الملكة أن يتخلين

عن صفاتهم الثلاثة الحب والتفاؤل والقوة من أجل خوض غمار المحضور في مضمار الموت بدات الأميرات الثلاثة في الجري في مضمار الموت وهو طريق معبد بالشوك والجمر لكن هناك وقع المحضور سقطت اميرة التفاؤل فحن قلب اميرة المحبة وتوقفت عن الجري وساعدتها وهناك انتهكت شرط الملكة لقد استخدمت حبها وعطفها، واشتعل المضمار بهن من كل جانب هنا تتوقف اميرة القوة وتستدير وتعود لمساعدتهما متخيلة عن الفوز والمسابقة .

الكل خسر هنا شغلت إنذارات حمراء وخضراء وبدأت نجوم الفوز بالسقوط من السماء وكل الجماهير قامت بالتصفيق، والهتاف، اتحاد، اتحاد، اتحاد، وقفت الملكة وأعلنت النتيجة هو إتحاد المدن الثلاثة لفوزهن في المسابقة وسبب ذلك هو الفخ الذي وضعتة الملكة للأميرات لكن بحسن نيتهن فزن منذ البداية كان الشرط معكوس وهو عدم تخلي الأميرات عن مبادئهن في أداء المساعدة، وتنتهي المسابقة بإتحاد الأميرات والمدن الثلاثة مدينة الحب والتفاؤل والقوة لتصبح مدينة الإنسانية.

بشرى دلهوم /الجزائر

وميض امرأة

إمرأة بألف رجل
تشع بالأمل
حريصة على الجد
كادحة للعائلة والعمل
عازمة مصرة لا تكل
ترق حناناً
وتمطر جمالاً بلا ملل
بها المأمن والأمن
لها السلم ومنها السلام
مناضلة ومكافحة
تحكم الأطر
تتألق بزينة العقل
تتهادى لها الأمم
قائدة كفارس حرباً

يؤمن بالقدر

تشفي الغليل

تداوي الجراح

تهطل كوميض البرق

كنور مصباح مصنوع من الدُرّ

مسكها عطرا

وعبقها لا يتوارى

لا تستسلم تشبه القمر.

بقلم الكاتبة بلعسلي بثينة / الجزائر

إليك

أيا صاحبت البنديتين
دلني إليك دلني
فقلبي لم يعد يحتمل
و لا الوصل لم يعد يكفيني
و أنا بك متيم
قولي و بالله كفا
فقد كفك الدمع
و صار الودق علا
آه عليك و آه مني
كيف لي أن أجاريك
و دليني على بابك كي أطرقه
فنفسي لم تقوى احتمال
و أنا الذي لم أبكيك
فا نعبت نفسي بدالك

وصالي لكي فهل من مجيب

آه يا صغيرتي

يا حلوتي أنت يا سجيتي

دليني إليك دليني

بقلم: ريان جودي

البلد: الجزائر / قسنطينة

الحياة

الحياة عبارة عن مزيج بين السعادة والحزن وبين الضحك والدموع وسلام والإنهيار .. لكن لا معنى لهذه الحياة بدون تفاؤل وأمل وسلام وحبًا للحياة وما أجمل ذلك الخليط الذي يعطي لها معنى وذوق يجعلنا دائما نطمح لتساؤل ماذا يوجد بعد ؟

فاليأس عبارة عن شرابًا من السم يبدأ بتفكير ومقره العقل ثم يتغلغل إلى كافة اعضاء الجسم ليقتلها عرق تلوى الآخر، أما سلام فهو ثمرة التفاؤل والأمل بالله وبالحياة والوجود يبدأ إحساسه من القلب ينبضه على شكل دقات تشعر الإنسان بالطمأنينة.

فلا تيأس اذا تعثرت أقدامك، وسقطت في حفرة واسعة ظننت حينها أنك لن تنجوا ورأيت الظلام يسود من حولك كأنك بعيدا عند العالم وتبدا الافكار بمحاصرتك فورا ماتجدتك في مأزق لكن وبقدرة من الله يبدل الأقدار وترى ضوءا يشدك ويوقد في داخلك أمل العمل وطموح التحدي وسوف تخرج منها وأنت أكثر تماسكًا وقوة وإرادة، وإمضِ قُدماً ودع التشاؤم لتعساء، وأفرش سجادتك في ظلام الليل والناس نيام والهدوء يسكن الأرجاء وإلجاء إلى الله متفانلا كلكما أمالا بقدره عز وجل .

فتفاؤل لا يعني أنك لن تمرض ولن تحزن ولن تتعب ولن تبكي إنما يعني أنك تملك الرضا الكافي عن كل ما يحدث لك ! وفي داخلك شعاعٌ من الأمل يخبرك ... أن الوضع سيتحسن مهما كانت الظروف .

وإنما الأمل ليس مجرد إحساس أول كتاباتا على ورق ... إنما هي مجموعة من أفعال مكونة من مقاومة ومحاربة لمصاعب الحياة ولیمحبي التشاؤم والكتابة وأفعالاً نسد بيها بؤرة التعاسة الحياتية ونطمح لحياة أفضل أحسن أهدء طموحا ليوم ملئ بالسلام .

أخبروا قلوبكم أنها تستحق الفرح والسعادة وأملؤها والإبتسامة وإستودعوها الله وكونوا مطمئنين، فالسعادة ليست حلما ولا هما ولا بأمرأ محال، بل هي أملا وحسن ظن وصبر بغير إستعجال...

فالقليل من الأمل يصنع الكثير من السعادة

الإسم: صبرينة بعلوج

بلاد: الجزائر _ عنابة

حسنا.. عزيزتي..

لأخبرك هذا أنا فخورة بك كثيرًا جدًا، أنتِ مناضلة حقيقية فلا تستسلمي لكن، أيضًا لاتنسي من عاملك بالخير ومن عاملك بسوء لاتنسيه، أعلم أنك أحيانًا تمرين بظروف قاهرة، لا بأس إن بكيِت قليلًا، لاتخجلي وتأكدي قطرات دموعك ستكون إحياءً لأزهار روحك، حتى الاشجار تطرح أوراقها لتتجدد، فلا بأس إن تخلصت من الذابل منك لتستقبلي القادم فتكونين أجمل، فخورة بك وبما أصبحت عليه، فخورة بقوتك وعزيمتك، بصلابتك وإصرارك على القتال والكفاح، بالإرادة للوصول بأي ثمن للنجاح، للأحلام المنتظرة ومعانقة الأمنيات، قلبك النقي الطاهر بيدك فلا تدعي أحدًا يلوّثه، ابقِي على دربك فأنتِ في الطريق الصحيح، كوني كما تريدِين أنتِ أن تكوني ولاتستمعي لِقول اي كان، وإن أخطأتي لاتكثري من لوم وعتاب نفسك، كل البشر خطاؤون وخيرهم التوايين والذكي من يتعلم من أخطائه ولايكررها، ثم لك أن تتذكري أن المؤمن القوي احب إلى الله فلتتوكلي عليه، هو حسبك واحملي سلاحك وخوضي في المعركة ولاتخرجي منها إلا وأنتِ تحملين راية النصر،

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

عزيزتي أنتِ جميلة رائعة فلا تتصنعي، وحافظي على
طبيعتكِ الرقيقة، أنتِ المميّزة ولا أحد مثلك يقينًا بهذا،
دمتِ سالمة ودمتِ بخير ولتكوني القوية دائمًا.

خولة عياد/ الجزائر_ تبسة

الأنثى

من بحر الأمل هي قوة
من كبر السماء هي شجاعة
هي الأم الحنون
هي رمز العطاء الذي لا يخون
هي الزوجة والطفلة التي منها الحب لا يهون
تلك هي الانثى
أسطورة غنى كل الشعراء لها
قصة كتب كل الكتاب عنها
رسمة استوح كل الرسامين منها
فكانت مختصرة في
الحب، السلام، الصدق، وكان الامان عنوان لها
بقلم: خلود من الجزائر

المرأة الطاهرة

ضحكت فقالوا ألا تحتشم
سكت فقالوا ألا تتكلم
قلت عن ماذا أفصح ياكرام
قالوا أأنت أنت صاحبة الأحكام
فسردت لهم عن صانعة السلام
عبير نبع من الجزائر أرض الأحلام
ينثر نسيم الحب بين ماجدات الاسلام
أما خديجة عنوان النوام
وردة قطفت من بستان الأعلام
مشرقة دروب الرحمة على الدوام
هي الحياة السعادة عربون الابتسام
أنت فلك جمعتي الأحباب و الأرحام
جعلتي من صفحتنا البيضاء مقام
رسمت لنا مسارنا بقطعة الأعلام

فلك مني الحب والعرفان يا مرام
فلك مني الدعاء المستدام
سأصلك وإن منعني الأيام
فلن يمحوك الزمن من ذاكرتي يا أنغام
فسلام عليك حبيبتني بمحض اهتمام
رونقت كلامي صدقا وليس ككذب غلام

بقلم: مريم البتول طول طول / الجزائر _ ولاية
تقرت _ بلدية تماسين

إرادة قوية

أن تكوني امرأة فعليك أن تتصفي ببعض الصفات
و من أهمها:

أن تكوني ذات إرادة فولائية، صابرة و مثابرة إلى
أبعد الحدود، طموحة إلى ما لا نهاية، جميلة و
أنيقة رغم كل التقلبات، صافية القلب رغم كل
الشوائب، تقية دو غاية أسمى و هي رضا الله
تعالى، ثابتة الخطى رغم الزلازل .

بقلم: دلال بالحبيب / الجزائر

نبض حبراء:

أردت أن أدون مشاعري فبحثت في الكون عن من
يملاء بالحبر قلمي فوجدتك أيتها المرأة سلطانة القلم،
سأمنح الحروف إجازة و ألتزم الصمت، و أترك العيون
وحدها تتلو ترانيم الحنين و العشق، فكل الكلمات تنحني
إجلالا

في حضرة الشوق.

إني لأذكرهم و الدمع في سباق إلى جفني ...

يا أيتها المرأة الصامدة المكافحة كوني متأققة لا تجعلي
الحياة تهزمك، فلا شيء يستحق تساقط تلك الدموع،
كوني قوية دائما تؤلمك الظروف و المواقف و تظلين يا
أميرتي شامخة لا تركعي إلا لله سبحانه .

سألوني: من أنت ؟ ... قلت ببساطة أنا امرأة احترم من
يحترمني و أهتم بالأناقة الفكرية، أنا طفلة مع الأطفال و
كبيرة مع الكبار، و لن أقبل أن أكون في نهاية السطر، أنا
السطر و كل الكلمات.

بقلم: سحبة طول طول /الجزائر_ ولاية تقرت_ بلدية
تماسين

ذاتك لا تنكسر

شراسة، ومحاربة، مغرورة ومكابرة، في نفس وقت ذات كبرياء لا ينكسر مقاومة ومقاتلة وطبيبة، ومعلمة في نفس الوقت، عقلك خريطة عربية لغتك منطقية وكلامك رقيق كرقعة قلبك عفوية ولكن لا تسامحين عندك الحياة لعبة بين، يديك أحلامي، مجرد كرة بين يديك، الحياة، لعبة بالنسبة لك، تصونين العهد وتوقيف بالوعد وأنت، لا تنهزمين بسهولة ..

هيلين أسماعيل حسين/هيلين

سوريا

مواجهة وتحدي

يمر الإنسان بعدة لحظات ومراحل في حياته منها اللحظات السعيدة التي تولد له القوة والقدرة والقدرة في الإستمرار في الحياة وحب ذاته وقد يمر كل شخص بخيبة أمل أو صدمة نفسية فيغير سلوكه ومزاجه ويتشائم من كل شيء وإستمراره على هذه الحالة قد يؤدي به إلى الإكتئاب فيجب أن ندرب أنفسنا لمواجهة الإكتئاب ونحفزها بالأفكار الإيجابية والتفاؤل.

فالإكتئاب يعتبر مرض خطير على نفسية الفرد كفيروس إنقض على جسد به العلل والقلق والتشاؤم وفقدان الرغبة في المواصلة مما يؤدي إلى التوتر العصبي وإنهيارات ونوبات عصبية والكوابيس المزعجة والإبتعاد عن المجتمع فعلىنا معالجة الإكتئاب بذكر الله لقوله تعالى ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا صدق الله العظيم والقرآن الكريم شفاء لكل داء ليأتي كسهم يخترق نوبات الإكتئاب فمهما كان العلاج مستحيل سيعالجه إذ كنت تريد النجاة من هذه الدوامة التي تحاصرك.

كن ذاكر لله وتحصين نفسك بالأذكار وقراءة القرآن وعبادة الله والدليل قول أحد الأطباء النفسانيين زارني كل فئات المجتمع إلى حفظة القرآن عندما يتقرب الإنسان من ربه بالعبادة يمتلأ قلبه بالإيمان ويؤمن بقضاء الله وقدره ويتغلب على المشاكل بالصبر عليهم وتسليم أمره لله تعالى فعلى قدر تحمله وصبره يجزى لقلوه رسول الله صلى الله عليه وسلم مامن مصيبة تصيب المسلم إلى كفر الله بها عنه حتى الشوكة يشاكها فلا بد بالتقاؤل برحمة الله تعالى فالتقاؤل هو زرع في نفوسنا بذور الأمل والطمأنينة والسلام الداخلي والراحة النفسية.

فالأمل هو ملح الحياة الذي يعطي للحياة طعم ونكهة السعادة وبقيننا بأن الغد والمستقبل بيد الله وحده لا شريك له وأنه مايقدره الله خير أحسن لنا وهو خالفنا لا يضيعنا حيث نلح بالدعاء لقلوه تعالى وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعاني فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون صدق الله العظيم.

وعلينا بتحفيز أنفسنا والتحرك والرغبة لتحقيق الأهداف والعمل والإجتهاد لتحقيق وبناء المستقبل وعدم ترك النفس في الفراغ وملئ الفراغ بالعمل في شيء نحبه ونطمح لتحقيقه فإن بعد كل عسر يأتي يسر فوحده من ذاق مرارة الألم وسقم الأمراض وسم الجراح وخيبة وكسر خاطر وحده من يتلذذ بترياق الشفاء وبلسم العافية وجبر خاطر فبقدر الصبر يأتي الجبر فالإستسلام ليس

من شيمنا تفاؤلو خيرا تجدوه وأعلم أن الأمة لو إجتمعت
أن ينفعوك لن ينفعوك إلى لشيء كتبه الله لك ولو إجتمعو
أن يضروك لن يضروك إلى بشيء كتبه الله لك رفعت
الأقلام وجفت الصحف فيا عباد الله لأنقظو من رحمة الله

بقلم الكاتبة: فاسي سلمى بجاية _ الجزائر

هنا...

تعجبي الأنثى القوية..

تعجبي الأنثى التي صنعت من الفشل طريقا للنجاح..

تعجبي الأنثى التي لم تتحني للهزيمة وجعلتها درسا في الحياة..

تعجبي الأنثى التي لا يوجد في قاموسها مصطلح الإنكسار و الإستسلام..

تعجبي الأنثى المناضلة التي ما زالت تسير رغم كل الصعوبات..

تعجبي الأنثى الوثقة التي قالت ولا زالت تقول سأصل ذات يوم..

بقلم أمينة مخلوفي الجزائر

قوية أنا

قوية رغم
الإنكسارات
والخيبات
قوية لن يهزمني
خذلان..
سأبقى تلك المرأة
التي لا تخاف
فراق رجل
ولا غدره
ولا تخشى
عواصف المحن
قوية..
لن تهزني
رياح الفتن..

سأنتصر في كل الحروب

وفي كل زمن..

سأدافع بكل

شراصة عن

حريتي ..

سأتمرد ..

على كل قوانين

البشر ..

لن أرفع راية

ومن يريد سقوطي

فلن يأمن حروفي..

بقلم مليكة سعدي، فرندة تيارت الجزائر

لا يؤلمني الغياب

ان ذهبت هذا لا يعني أنني اموت وجعا، لا فأنا
حياتي مليئة لدرجة أنني كنت أنسى وجودك وانت
معي، وإن ذهبت وحسبت أنني لا أنسى،

أحب أن أذكرك أن لا تنسى أنني لا أنسى،

وقلبي هذا ملك لي وليس لك، أنا امرأة قلبها من
فولاذ، لا يتركها أحد ظنا منه أنني أتألم.

لا انا لا اتألم ممن مرو على قلبي، وإن كانوا اغلى
الحيابب.....إن كانوا حبايب مثلما قالوا لكانوا
الأقربون للقلوب،

وإن خانوا سيكونون مثل الغريب،

أنا علمته أن يشفي نفسه بنفسه، ولا يحزن لفقدان
شيء،

قلبي فلاذي لايتحطم

أحب أن أعترف أن لا يوجد في قلبي غيري
...فحبي لنفسي يكفيني...وكل من أتى ورحل في
حياتي لا يدمر قلبي...

قلبي أغلى من أن يدمر...

تعلمت في هذه الحياة كل شيء ..بمقابل ولكن
قلبي لا يمكن أن يكون له مقابل ولا يعوض ..هذا
ما يبقيني علي قيد الحياة، لا يحق لأي أحد أن
يزعزع استقراره ولو كان ...بكلمة أحبك ..فلا
يوجد حب صادق في هذه الأيام كل من يقول
أحبك لا يفعل بها يقولها لتعطيه قلبك فيأخذه
ويضعه تحت أقدامه ولا يبالي عن ما بكى، وكم
الوجع والحزن الذي تشعرين به، لهذا قررت أن
قلبي يبقي لي وليس لكل من يدخل حياتي وإن مر
في حياتي أحد فيمر

بقلم هاجر أبو العينين

البلد: مصر

عيناك قضيتني

سنتينُ العمرِ كانتِ حروباً كنتُ أنا قائدها وأنا
المنتصرُ، والأيامُ كانتِ ترمي سهامُها ولكني
الفرسُ الذي لا تستطيعُ السهامَ رميه ولا حربُ
تُهمُّه ولكني أمامَ تلكَ العيونِ أنهزمُ،
ونظرةٌ تجعلُني أقعُ وأنا واقفٌ!!

وقلبي يرتجفُ وعيناي تلمعُ فهذا العشقُ وما فعلَ
بقلبي المتيمُّ جمالِ تلكَ العيونِ أسحرنِي وأنا
الساحرُ

بقلم فاطمة علي عبد الرضا / العراق – البصرة

التحدث مع الذات

لا اعلم لماذا لا أحد يفهمني لا أحد يحبني لا أحد يهتم لي امري لا أحد يسألني ماذا اريد ماذا أحب ماذا أكره لا اعلم لماذا الجميع لا يحبني وعندما اججع نفسي واقول لا بأس لست بحاجة إلى حبهم لي لست بحاجة إلى اعتنائهم بي سوف احقق احلامي بنفسني واصبح شخصا مهما ،

لكن سرعان ما اسمع كلا يحطم ثقتي بنفسني اسمع أنه اني فتاة والفتيات اللواتي مثلي ليس لديهم احلام

ماعليهم فعله هو البقاء في المنزل والاعتناء به لماذا على الفتاة تحمل كل هذه المعانات وتحمل كلام الناس

ولكن سرعان ماقوي نفسي وشخصيتي واقول لن اتنازل عن أحلامي سوف احققها جميعا سوف أواجه العالم ولكي احقق احلامي على تجنب كلام الناس وتفحاتهم اتجاهي

بقلم الكاتبة بن هنة سهيلة/الجزائر

طموح فتاة

يقال إن الشباب إذا سمي بطموحه جعل النجوم مواطني الأقدام نعم لما لا والمجتمع كله فتي بهي هم أشاوس الأفكار المتعة التي تجعل العالم مندهشا مبتهجا.

إن الإرادة شيء عجاب خاصة إذا عزمنا وتوكلنا وأخذنا بالأسباب، سيعجب بنا الإخلاء والأحباب فقط عزيمة عظيمة. للمضي قدما دون رجوع أو خضوع لكل منا طاقته الكامنة التي يفجرها في موضع ما لذلك لا بد من اكتشافها والعمل عليها وصقلها جيدا حقا خلقنا لنعبد الله- عز وجل- وحده لا شريك له.

لكن السعي أيضا لا بد منه لنكون خيرا خلف لخير سلف وخير سلف لخير خلف لذلك لا بد من شحذ الهمم لتقوم بنا الأمم- إن شاء الله- نعم لما لا فالإرادة تصنع المعجزات ونحن هم أعظم المعجزات فهيا بنا للتجربة للمغامرة للانطلاق برغبة بطل وروح محارب عازم لا يأبه بالانكسار ويتزود بالعزيمة والإصرار حتى يحقق الانتصار مهما حدث وصار ومهما طال الانتظار ومهما

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

تباطئ النهار بالظهور فسنتظره وبكل ود
وسرور وندعو الله أن يبعد عنا كل الشرور فقم
وابتسم ولا تكابر فيومك عابر عش بالابتسامة
ودع عنك الملامة.

بقلم إيناس هر باجي

الجزائر

لك عزيزتي

إذا أردتي يا عزيزتي تيسيرا في سبيل تحقيق
طموحاتك و أهدافك بمعجزات متكررة تدركين
بها رحمة الله الواسعة عليك بالتوكل عليه كرريها
دوما بيقين تام و إيمان عميق ستندهبين بسبل
الفرج التي سيسخرها لك في أعسر الايام التي
ظننتي انها لن تمر سيمدك التوكل على الله بقوة و
إصرار عظيمين يدفعان بقدراتك و مهاراتك إلى
أعلى مستوى لأنك على يقين بأن عملك في سبيل
تحقيق اهداف ما هو إلى أخذ بأسباب لا غير فأنت
تعلمين أن ما ستحققينه فضل من الله لا بمدى
جهدك لأنك من المتوكلين سيبهرك الله بنتائج
أضعاف جهدك كوني من المتوكلين

إيمان جعوت الجزائر العاصمة

عزيزتي: كوني قوية

تلك الحياة تضعنا في مواقف أقف!!

أتأمل نفسي هل يجوز أن نواسي شخص في جرحه الجديد وانا لم أستطع الشفاء من جروح قديمة هل انا أقنعه أم أكذب عليه إلى أين تأخذ بي الحياة وكم من الإختبارات أتى إعتزلنا أشياء وإبتعدنا عن بعضها فقط لان لنشفي الجراح .. عزيزتي كوني قوية للصبر لك منال و للقصيد انت عنوان ..

ازرعني بذور الامل في قلبك تنبت الخير لما حولك ،كوني قاهراتا لعواصف الحياة مكباتنا الفشل .. عزيزتي تقبلي انك خلقتي لتأدي ما عليك في الحياة .. خلقتي لهدف ما لا عبث، إصنعي من نفسك شخصية لاتتكسر تتصدى لكل معارك الحياة دون أن تؤذي الآخرين .. فقد للخير ناضلي ولأمالك كوني محققة فلا تنتظري يد لتنهضي أنت أسندي نفسك وأسندي خيرك كوني سخية العطاء ولا تنتظري العطاء .

بقلم بوجلال فاطمة الزهراء من ولاية باتنة

إلى كل فتاة

إلى كل انثى....
صفحاتي البيضاء تزينها كلمات...
كلمات لكي حروفها من ذهب....
كوني شعلة لا تسمحي لاحد باخمدك،،
اجعلي الرقي هدفك..
دعي الامل ينير حياتك..
دلي نفسك و كوني حكيمة في مواقفك...
فانت تستحقي النجاح ...
انت القوة

كوني مميزة....
كوني ذاتك و لا تتصني ..
كوني العطاء الحب العفو
اصنعي الايجابية..

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

واخيرا...

أنت رائعة وملكة بصفاتك...

بقلم /يوسف فلوح نور الهدى

جرعة تحفيز

أتى الإسلام ليعظم مكانة هذا الكائن الرقيق المفعم بالحب و العاطفة، فأعلى من شأن المرأة و جعلها نصف المجتمع فهي الزوجة الصالحة و الأم الرؤوم و الأخت الطيبة و البنت البارة.

لم يمنع الإسلام المرأة مطلقا من التعلم، بل و حثها على التفقه في شؤون دينها و الإستقاء من مختلف العلوم النافعة. لهذا يا أختي في الله ثقي في نفسك و اياك و استصغار طموحاتك النبيلة، احتسبي في كل خطوة تخطينها تجاه أحلامك الجميلة، و ضعي نصب عينيك أهدافا مشرفة تساهم في رفع الأمة، احفظي القرآن و تدبري في معانيه كي لا تدبل روحك، فممازحم القرآن شيئا إلا و زاده بركة، اقرئي الكتب النافعة كي تغذي عقلك، و التحقي بمختلف الدورات التي تقوي من مهاراتك. تخيري صديقاتك من نوات الهمة العالية فالمرء على دين خليله، كوني ايجابية و تفانلي خيرا تجديه بإذن الله.

أحبي نفسك دائما و املئي أوقات فراغك بأحب هواية إلى قلبك، لا تنسي أن الشغف و قود الحياة!

تصالحي مع ذاتك و اعلمي أن لنفسك عليك حق،
وكوني على طبيعتك فأنت هكذا أجمل.

تحلي بالإيمان ففي الإيمان قوة، و إنه بالصبر و
العزيمة و التصميم و اليقين بالوصول نحقق
أهدافنا بإذن الله.

و أخيرا ... لا تستسلمي و لا تدعي اليأس يتسلل
إلى قلبك، فلا حياة مع اليأس و لا يأس مع الحياة،
اثبتي و لا تنحني و ا بقي قوية.

بقلم شيماء يونس

من الجزائر

ثقة عمياء

خلال صغري، دائمًا كانت هناك فكرة تجول في ذهني، تخترق حاجز أفكارني، تداعب تفكيري طوال الليل وأثناء النهار، متى سأكبر؟؟

كنت أنتظر أن أكبر، أريد أن أتغير، أريد أن أكون تلك الفتاة المثالية التي رسمتها مخيلتي، فتاة مختلفة تجمع بين أفلام الكرتون وبراءة الطفولة.

ربما كانت تلك الصورة تشبه إحدى الأميرات، أو تجمع بين عدة شخصيات، ربما كنت أريد أن أكبر حتى أجرب بعض المغامرات؟ أو ألعب بدون حواجز ولا قيود، ولا مخلفات.

كنت أظن أنني عندما أكبر لا توجد مسؤولية، سأعيش الحياة بمرح ولهو وضحك، لم أكن أدرك معنى الجدية، أو حتى معنى الحياة بمسؤولية، فقط كنت أنتظر بفارغ الصبر موعد الكبر.

بعدها بعدة سنوات، وجدت نفسي أواجه الحياة، كبرت دون سابق إنذار، دون أن أحس متى اشرفت الشمس ومتى ذبل النهار.

كبرت ولكن لم أكبر؟!!

ربما لم أكن مثلما تمنيت؟ لا أعلم!!

تغيرت وتغيرت صورة تلك الفتاة المثالية، من مجرد شخصية كارتون إلى فتاة تريد أن تلتزم، تتغير، تصبح أفضل، تريد أن تكون كاملة في حياة لا كمال فيها إلا لله!

لم تقتنع روعي بهذه الشخصية، أقصد شخصيتي الكبيرة، أو التي كنت أظن أنها كبيرة، كانت نفسي متعطشة للكمال، راغبة في التغير، أما الكل أو لا شيء.

لم أدرك حينها أي شيء، فكل شيء كان مختلف، المجتمع، المكان، المعاملات، العلاقات، حتى نفسي ذاتها كانت مختلفة، لم تكن مثلما تمنيت، اختفت الثقة وحل الغموض.... أين أنا من هذا الكون؟

أين أنا من هذا الكون؟

مجرد فتاة لا تعلم ما تريد، أصبح الغموض سائداً ولا شيء ظاهر. مجتمع غريب، حتى التغير لم يكن سائداً، أما أن تعيش مثل الجميع بدون هدف ولا عنوان، أو تعيش منفردة في هذا الزمان.

وفتاة وسط هذا، عن الكمال تبحث! تريد التغيير ولم تكن لها في نفسها لثقة عنوان ولا حتى مجرد أوهام، آه عليك أيها الزمان، لقد تحطمت الثقة واختقت الأحلام. لقد انتهت الطفولة، وبدأت متاهة لا تنتهي من التفكير، وعاصفة كبيرة من الأهداف والأحلام الجديدة، التي لا طريق لها، فقد اختقت أحلام اللعب ومشاهدة الكارتون، وجاءت أحلام الجدية وتغيير الكون، لكن متى، كيف، ولماذا لم أكن أعلم؟

كنت أنتظر أن أنام واستيقظ من هذا الكابوس، وأصبح تلك الفتاة التي بها كنت أحلم، كان المجتمع ينظر لي نظرة استهزاء تجعلني أريد تغيير نفسي، شكلي، روحي، عقلي، حتى كلامي، أريد تغيير أبسط تفاصيلي حتى ترضي المجتمع، ربما أصبح هذا هدفي، الكمال في كل تفاصيلي.

لكن ماذا أفعل؟

أريد النجاح وتحقيق الأحلام، ولم أكن أعلم كيف أبدأ؟ سعيت للكمال في كل مجال دون فهم ولا تخطيط، ودون تقدير ولا حب للذات.

كنت دائمًا أفضل، وفي كل مرة أحاول كنت أسقط، كنت أريد تغيير كل شيء، شكلي، جسمي، طريقة عيشي، كل شيء في الحياة كنت أراه لا شيء

ويجب تغييره، لكن في كل مرة كان هذا يجعلني أحزن، وأصاب بالإكتئاب، أرى النقص في نفسي، في روعي، أظن أن الجميع أفضل مني، أصبحت أقل من قيمتي الذاتية وأستهين بمهاراتي، فقدت الأمل وبدأت أظن أنني لا أستحق السعادة، ولا أستحق الحياة، ولا يجب أن أكافح ولا يجب أن أحاول، لكن قررت أن أعيد تجربة الحياة المثالية، ولكن لآخر مرة، والشيء المختلف في هذه المرة ان لم اسعى للكمال ولا تغيير نفسي ولا حتى حياتي، كان الهدف هو وضع الخطة والأساس لمحاولة التغيير ورسم طريق جديد للحياة، وبسبب عشقي للكتب، اخترت أن تكون أساسات هذه الرحلة هي كتاب، لعله يساعدني في تغيير الأوهام ووضع خطة جديدة تليق بي وترضي نفسي.

جمعت كتبًا مختلفة في مجالات عدة، ولكن كان أولها بعض السير والحكايات عن بعض الناجحين في الحياة، منهم الباحثون، الأطباء، وحتى المغامرون، والسفراء، والمهاجرون.

قرأت قصص بعض الناجحين وكيف كانوا في طريقهم مترددين، يخطون أول خطوات النجاح ويمارسون جهاد النفس والكفاح، كنت أرى خطواتهم الأولى يستهان بها، لكن هدفهم كان

واضحًا كنقطة في طريقهم بارزة، لم يكن الأمر سهلاً في البداية، ولم يكن الكمال هدفهم في النهاية، بل أهدافهم كانت بسيطة تجمع بين شغف وحب، وروح تريد أن تجرب، كانوا ينظرون للحياة نظرة استمرار، لا نظرة كمال، كان هدفهم تحقيق الخطة وحب النفس كأول خطوة، وهنا عرفت الخطأ أين كان.

كانت أول أخطائي البحث عن الكمال دون تحديد هدف واحد واضح في الزمان، والخطأ الأكبر كان البحث عن التقدير من الآخرين والاهتمام دون أن أحب نفسي وشكلي كيفما كان.

أدركت حينها أن الثقة العمياء كان يجب أن تكون في روعي لا في أي إنسان، ثقة أنني يمكن أن أغير الكون إذا حققت هدفي في الزمان، أدركت أن الثقة يجب أن تكون في شكلي وجسمي وعقلي وإبداعي ومهاراتي وكل شيء يخصني لا في غيري، وهذا ما سوف يحقق حلمي، يجب أن أحب نفسي وهذا سوف يجعل كل شيء يحبني.

إذا أحببت نفسي، سوف تتغير وجهة نظري للحياة. وكانت هذه أول خطوة لي في النجاح، أن أثق في نفسي، تلك الثقة العمياء وأخطو خطوات بسيطة نحو حلمي، ونعم، أستطيع النجاح.

وأنت أيضاً، أميرتي الجميلة، التي تقرئين مقتطفًا
من حياتي الطويلة، أحب نفسك، فأنت قوية وأنت
جميلة، ولا تهتمي بنظرة المجتمع الرذيلة.

لا يهم كيف تكوني، سمينة أو نحيلة، أنت حتمًا
جميلة.

لا يهم إذا كان شعرك طويلًا أو قصيرًا، فهو نعمة
ثمينة.

لا يجب أن تتحدثي سبع لغات حتى تبهرى العالم
بالكلمات.

ولا يجب أن يكون لديك سيارة وأموال حتى
تكوني مركز الاهتمام.

لا يهم طولك أو وزنك ولا حتى عمرك، اسعي
نحو هدفك.

لا تهتمي للتنمر وكلام الناس، ولا تسعي لتغيير
شكلك أو جسمك أو قيمك أو أخلاقك لإرضاء
غيرك، إذا أردت التغيير، فتغيري من أجلك أنت
فقط.

ثقي، ثقة عمياء، في نفسك، ليس انانية بل حب
الذات، وليس تكبر بل أنت تستحقين الأفضل.

ثقي في نفسك، ثقة عمياء، أنت مميزة بكل شيء
فيك، بكل شيء يخصك، بكل تفاصيلك وكل

أهدافك، أنت تستطيع تحقيقها، لا يوجد شيء
مستحيل في الحياة، فقط ضعِي تلك الثقة العمياء
في نفسك، لا في غيرك، فأنت امرأة قوية تستحق
الأفضل وتستطيع الكفاح.

بقلم سقراج إيناس/ الجزائر

عاشقة الطبيعة

كنت معروفة في قريتي بالفتاة اللطيفة السعيدة، دائماً أحببت أن أحدثهم عن السرور، لطالما وددت أن أكون فرحة.. كنت أحدثهم عن مغامراتي، عن ابتسامتي التي ترسم البهجة في جميع أنحاء قريتي، أردت أن أزرع بهم بسمة أمل.. عاشقة الطبيعة المعروفة بقلبها الطيب النقي، اعتدت أن أصف الطبيعة لهم، كنت أصف الأشجار وحدثهم عن جمال البحر والنجوم التي تضيء في السماء، عن القمر وعن الفراشات عن العصافير التي تزقزق فرحة بجمال المكان، الأمر الذي جعلهم يطلقون علي اسم

"عاشقة الطبيعة" ..

أتذكر أنهم أطلقوا علي ألقاب عدة ك " الفتاة السعيدة " و "صديقة الطبيعة " وألقاب أخرى كثيرة ..

كنت فخورة بحياتي البسيطة الجميلة التي تجعلني أبث الأمل في جميع أنحاء قريتي ..

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

أردت أن أجعلهم سعداء يقدرّون قيمة السرور
والعمل، فكان جزاء باث العطور أن يبقى له
نصيب من العطر.

الاسم: إيمان أحمد/ مصر

هنا...

تعجبي الأنثى القوية..

تعجبي الأنثى التي صنعت من الفشل طريقا
للنجاح..

تعجبي الأنثى التي لم تتحني للهزيمة وجعلتها
درسا في الحياة..

تعجبي الأنثى التي لا يوجد في قاموسها مصطلح
الإنكسار و الإستسلام..

تعجبي الأنثى المناضلة التي ما زالت تسير رغم
كل الصعوبات..

تعجبي الأنثى الوثقة التي قالت ولا زالت تقول
سأصل ذات يوم..

الكاتبة أمينة مخلوفي /الجزائر

الإرادة

الإرادة هي كلمة سهلة النطق والكتابة عندما نتلفظها تستدعي في عقولنا ومخيلتنا الكثير من الكلمات الاخرى كالقدرة والعزيمة والنجاح والاصرار ... فتفهم في هذا السياق انها صفة ايجابية في حياتنا، فهل يمكن ان تكون ممارستها في حياتنا بتلك السهولة، فهي صفة او ملكة وهبها الله سبحانه في كل البشر لكن الاختلاف يكمن في استغلالها، حيث نجد صنف له ارادة قوية تكون كحافز تسهل عليه مسار حياته و تعمل على تحقيق اهدافه للوصول إلى قمة النجاح، اما الصنف الآخر ارادته متوسطة له عثرات متواصلة مرة تقوى قليلا ومرة اخرى تنقص حسب الموقف، حيث تكون متأثرة باسباب وعوامل كثيرة قد تكون نفسية، شخصية او اجتماعية، فان عمل باصرار زادت ونجح وان عجز نقصت وفشل، اما عن الصنف الاخير هو عديم الارادة لا نعني بذلك ان لا ارادة له، وانما لا يستعملها ولا يستغلها ولا يعمل على ايقاظ هذه الصفة الجوهرية السحرية التي تكمن بداخله لانه ليس لديه اصرار على اتخاذها مبدأ في حياته

لتحقيق غاياته ،في الحقيقة ان هذا الصنف ليس لديه اية غاية حتى ارادته تكون في سبات عميق... فعدم الارادة هو انسان متكاسل متواكل يعتمد على الآخرين في شتى الامور لاكمال نواقصه وتغطية عجزه ،حتى تسير حياته العرجاء الغير متوازنة ،فهي قدرة يلجأ اليها صفة جوهرية توصل صاحبها إلى اعلى المراتب ،فمن يتسم بها باستمرار واصرار فحتما سيحقق اهدافه بتميز ،فهي بمثابة مكون سحري من اتصف بها وكانت مبدأ له وعمل بها ،افلح وربح ونجح ،ومن لم يتصف بها عجز وتكاسل فقد خاب وخسر وفشل ،تشير الساعة الان لل 05:30 صباحا ،واذ بصوت خافت يجتاح مسامعي " الصلاة خير من النوم " هنا بدأت الصراع مع نفسي تارة اقول "بانني سانهض حالا للوضوء ومن ثم الصلاة " ،وتارة اخرى اردد بداخلي :لا يزال متسع من الوقت لا بأس بعض دقائق اخرى من النوم " ،صراع يستمر لبرهة من الوقت لكن شعورا يجتاحني يدفعني للنهوض الصلاة فورا . سنتسائل ايها القارئ عن العلاقة التي قد تجمع هذا الموقف البسيط مع ما يسمى بالارادة ،لكنني اردت ان اوضح ان الارادة لا ترتبط دائما بالامور المعقدة كوجود ارادة للخوض في مشروع جديد او الارادة للمذاكرة واعادة سنة دراسية قد رسبت فيها

،الارادة تنطلق من هنا من الامور البسيطة فكل شعور ينبع داخلنا للقيام بامر معين بسيطا كان او معقدا هو ارادة، لذا لا تستخف به لان ارادتك هي الدليل الاصدق بانك على قيد الحياة ،فنحن لم نخلق ابدا لنكون ضعفاء وننهار امام افاقاتنا فكل نهاية لامر عظيم ما هي الا بداية لشيء اعظم .

سعدي شريفة/ تبسة

عن حواء أتحدث

أخيتي الغالية حفظ الاسلام مكانتك
وأوصى الرسول بقيمتك
كالورد أنت بحضورك يحل السرور
وبغيابك تشتاق لك النفوس
كل الأشياء السعيدة تتلخص بك
وكل الأمواج الهادئة تعبر عنك
بابتسامتك تزيد الحياة حياةً
وبحنيتك تزيد العمر عمراً
مخلوقة أنت للسلام للهدوء للطيبة للفرح وللحنان..
كوني أنثى قوية بشخصيتك وذاتك لأجلك ومن
أجلك فأنت تستحقين الحياة
كوني كل الأشياء السعيدة التي لا يمكن أن يعتربها
الحزن يوماً
كوني فراشة لاتحط الا على الزهور فتزيدها
رونقاً وجمالاً

...

قوية أنت احلمي خططي وحققي
اصنعي من ضعفك قوة، ومن حزنك فرح
ومن ضيقك مخرجا
تعلمي أن تسبح روحك في آفاق عالية
سيرري في طريق الرحمن وافتخري

...

وهو الطريق الأهم الأفضل والأول
طريق الرحمن
حيث التقى والتدين والصلاح
حيث الأمان والطمأنينة والسكينة
حيث الكرم والرحمة والعفو

...

في مملكة سطرها لك الإسلام
تزيني وتألقي في سماء النقاء
والطهر في أبهى صوره
كوني عفيفة بلباسك

بلسانك بقلبك

مميزة باختلافك ياقوتة مكنونة

ودرة مصونة بتدينك محفوظة شريفة

أحبي نفسك وأعتري بها

...

جوهرة ثمينة محصنة عن عيون الذئاب

كالصلاة كوني لا يقترب منك الا الطاهرون

وكالشهادة لا ينالك إلا ذو حظ عظيم

كنز لوالديك وذخر لاختوك زوجك وأبناءك

كوني مريم كوني عائشة

كوني خديجة كوني فاطمة

كوني في قرب الرحمن

وتزودي فإن خير الزاد التقوى

حفظك الرحمن يا حواء وجعلك نجمة ساطعا في

سما الكون.

سعدي خديجة_الجزائر

إشراقة أمل

محطات الحياة كثيرة منها ما تضيق به النفوس
ومنها ما يثلج القلب مسرة
وما أجمل هذه اللحظات
في قلبي أنثى لا تهب المخاطر
أنثى صنعت من الضعف قوة
صنعت جسرا من الأمل ..
إمراة من طين الأرض خلقت
مولودة من براكين التعب
في يومها إشراقة تضيء
عالمها بتفائل وعزم وقوة
نجاحك أيتها الملكة مرهون
بذاتك كوني قوية لأجلك
فقصتك سوف تكتب بحبر جاف
كوني هادئة فالضجيج مؤلم...

كوني عالية فالقاع ممتلئ..
كوني مشرقة فالظلام مهلك..
اطلقي العنان لرسم أحلامك..
إجعلني من الوهم والخيال حقيقة..
ومن اليأس والكسر جبرا وقوة
كوني قوية كالحرث.. ناعمة كالسلام
أزهري توردي إجعلني عطرك سابقك
كوني بعيدة كالحم الضائع..
إجعلني إبتسامة ثغرك سلاحا
لا تجعلني أحدا يبعثر حروف إسمك
لا تسمحني لهم بإطفاء نور شروقك
إجعلني أكبر أمل لك في الحياة
أملك بالله فيه ترسم السعادة على قلوبنا
فالثقة بالله أركى أمل.. والتوكل عليه أوفى عمل
في كنفه أنت في رعاية الله وحفظه

النساء القويات

استحضرنى هذا القول :

"النساء القويات لا يلعبن دور الضحية، لا يجعلن أنفسهن مثيرات للشفقة و لا يلقين اللوم على أحدهم، هن يقفن فقط و يتعاملن مع الحياة بطريقتهن الخاصة"

أنا حواء يا عزيزي

أبتسم و أنا أتكلّم عن كلّ أحراني ،

أتمايلُ و أتراقصُ على أكبر خسائري،

أستطيعُ أن أبني لك و طناً و أنا مُحطمة

تزدادُ ملامحُ وجهي فتنةً و جمالاً بعدَ كلّ شيءٍ
يرهقني و كأنّ ملامحي تنتقم ،

لستُ من الضّعيفاتِ و بعدَ كلّ موقفٍ مؤلمٍ أتعنّزُ
بهِ أزدادُ قوّةً و ثباتاً ،

كيدي عظيم لا يقاوم،

كتاب دولي ° كوني أنثى قوية ° الجزء الثاني

حادّة كثيراً وجرحي قد يكلفك قلبك،
حواء لا تبحثُ عن قوّةٍ لأنّها القوّة ذاتها

شهد منان محفوظ

سوريا

إلى نفسي:

تحياتي وامتناني لك يا جميلتي

أراك بخير !! أراك تتعافين !!

شهل قاومت ؟ هلق تخليت عن كل مايشعرك
بالنقص ؟ هلق أيقنت أن مابعد الضيق إلا الفرج ؟

هل تعلمين لم أعجب بأحد من قبل كل هذا
الاعجاب، أعلم إنك لم تجدي تشجيعا من أحد
ولكنك وصلت إلى ماتريدين، وصلتني إلى
المرحلة التي تكونين فيها راضية عن نفسك
...وفي النهاية دعائي لك يا عزيزتي دمت طيبة
القلب، عزيزة النفس، نقية الروح، محاربة لاتهزم

.....

سهير احمد موسى / سوريا

كوني: حرة

القوة الحقيقية تكمن في الإرادة والعزيمة والاصرار، عليك بتجاوز المحبطين، مهما كانوا وتقبل السلبية التي بداخلك وعدم نكرانها فهي جزء منك، ساعدي غيرك كي يساعدك الله ولا تنسي أنك عندما تضعين هدفاً جديداً كل يوم، فأنت تعطين معني أعمق وأوسع لحياتك، تتيحن لنفسكي أن تبدعي أكثر وأن تنتجي أفضل وأسرع، ولو كانت حياتك غير منظمة فافعلي ما بوسعك لتوازني بين المشاغل الطارئة والواردة التي تتناوب في وقتك الخاص، فلا أحد من حقه سلبك ذلك، فوقتك وكل دقيقة تمر هي جزء حياتك وعمرك الذي قد ينتهي يوماً، عيشي كما تشاءين وأين ما تأخذك رياح الاحلام فاركني له، فهي تأتي لكل من له أهداف وأماني يروم تحقيقها، ولا تنسي أيضاً أن لك في الدار الآخرة أيضاً مكان فالحلم الأكبر لكل إنسان مؤمن مسلم أن يدخل الجنة ومن لا يريد ذلك!

نبأ حسن إبراهيم

السودان

أسماء المشاركات في الكتاب

- صبرينة بعلوج / عنابة - الجزائر
- بشرى دهوم / الجزائر
- فاطمة زهرة بونجار / الجزائر
- بلعسلي بثينة / الجزائر
- حنان حزام / الجزائر
- ريان جودي / قسنطينة - الجزائر
- أمينة مخلوفي / الجزائر
- مليكة سعدي / فرندة - تيارت - الجزائر
- بوتركين عائشة / الجزائر
- محروز إيناس / الجزائر
- سهير أحمد موسى / سوريا
- مريم البتول طول طول / تقرت - تماسين -
الجزائر

- سجية طول طول / تقرت - تماسين - الجزائر
- دلال بالحبيب / الجزائر
- خلود / الجزائر
- هبول فطيمة الزهرة / باتنة - الجزائر
- هاجر أبو العينين / مصر
- فاطمة علي عبد الرضا / البصرة - العراق
- بن هنة سهيلة / الجزائر
- نبأ حسن إبراهيم / السودان
- سقراج إيناس / الجزائر
- سعدي شريفة / تبسة - الجزائر
- شيماء يونس / الجزائر
- فاسي سلمى / بجاية - الجزائر
- خولة عياد / تبسة - الجزائر
- إيمان جعوت / الجزائر العاصمة
- بوجلال فاطمة الزهراء / باتنة - الجزائر
- هيلين اسماعيل حسين / هيلين / سوريا

- أمينة مخلوفي / الجزائر
- سعدي حنان / الجزائر
- سعدي خديجة / الجزائر
- إيمان أحمد / مصر
- شهد منان محفوض / سوريا
- يوسف فلوح نور الهدى / الجزائر
- إيناس هرباجي / الجزائر
- باكلي صارة / الجزائر .

تم نشر الكتاب بفضل الله
الحمد لله والشكر لله
شكرا لكل المشاركات في هذا الكتاب
شكرا للمشرفة على هذا الكتاب
شكرا لمجلة إيزم الثقافية لدعمها للكتاب
وشكرا لكل من سيقراً وينشر حرفاً من
حروفنا.

وقفنا الله للخير.

دمتم بخير

تذكرونا بدعوة خير .

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد عليه
أفضل الصلاة والسلام

01/01/2024

المحتويات

إهداء.....	3
مقدمة.....	5
كوني قوية.....	6
عشق في احشاء القلب يكبر.....	10
بنت حواء.....	12
حكمة الله في العباد.....	14
كوني استثنائية.....	15
الناجحة.....	17
صداقة ثلاث أميرات.....	19
وَمِيْضُ امْرَأَةٍ.....	21
إليك.....	23
الحياة.....	25
حسنًا.. عزيزتي..	27
الأنثى.....	29
المرأة الطاهرة.....	30

- 32إرادة قوية
- 33نبض حبري
- 34ذاتك لا تنكسر
- 35مواجهة وتحدي
- 38هي
- 39قوية أنا
- 41لا يؤلمني الغياب
- 43عيناك قضيتي
- 44التحدث مع الذات
- 45طموح فتاة
- 47لك عزيزتي
- 48عزيزتي كوني قوية
- 49إلى كل فتاة
- 51جرعة تحفيز
- 53ثقة عمياء
- 60عاشقة الطبيعة
- 62هي
- 63الإرادة

- 66..... عن حواء أتحدث
- 69..... إشرافة أمل
- 71..... النساء القويات
- 73..... إلى نفسي
- 74..... كوني حرة
- 75..... أسماء المشاركات في الكتاب