اعداد و إشراف :آمنة محمد

المؤلف:عدة مؤلفين

الاهداء

إلى تلك الأرواح التي تشكو همومها لنفسها و لا تجد من يسمعها

المقدمة

الكتابةُ كعصفورٍ يزقزقُ على أغصانِ القلب، كفراشةٍ مخضبةٍ بعبيرِ الحُبّ تُرفرفُ في جَنانِ النفس، كمرهمٍ يُداوي ندباتِ الرُّوح، كشمعةٍ تشعُّ ضياءً على مشارفِ الفؤاد، كقنديلٍ يومضُ بالأمانِ وسطَ دُجنَّةِ التأوُّهِ والسقم، كطبيبةٍ تُسعفُ وتُرممُ

أضلعنا المهشّمة، كغيمةٍ منجيةٍ وسطَ صحراءٍ جرداءَ قاحلة. هيَ الجنةُ في وسطِ الجحيم، صدى أنينِ صمتنا، عبقُ الأملِ والبهجة. تتغلغلُ بينَ ترائبِ صدورنا؛ لتحتضنَ ذراتِ اللظَى.

يرتجفُ كيانُنا لهفةً وشوقًا كلما تركت أناملنا القلم؛ فالحروفُ كخنجرٍ برّاقٍ مغروسٍ في أعماقنا، يؤلمنا ثم تطيبُ منهُ نفوسنا، لكن تبقى تلكَ الخدوشُ وذاك الخدر، فيؤلمنا هجراننا لها، فنعودُ لَها ونستلذُ بالألمِ الذي سببتهُ لنا، ونكررُ ذاكَ مرارًا وتكرارًا. مولعونَ بها، وإن كانت مجردَ ترهاتٍ بالية.

فريال كمال بني سلمان.

العنوان: التارجح النفسي /صراع نفسي

الاسم: شيماء لقديم/الجزائر

من انا ياترى،

انا الفاشلة في كل دروبها،

لا لا بل انا الناجحة بفشلي،

هل انا الجبانة الفارة من المواجهة،

تبا لكي انا لست كما تقولين انا الانسانة القوية المواجهة للمشاكل،

ام انني القانطة من رحمة ربي!؟،

يامعتوهاااا بل انا المصدقة الجازمة بقدر الله،

اااا وجدتها اذن انا السائرة بلا هدف،

مابالكي!!!! انا من لا اخطو خطوة بلا رصد هدف،

او انني المنافقة في صلاتي،

ياااربي صبرك اني عبدتك المطيعة الخاشعة في كل سجدة،

اذن انا خالية من العيوب!!!

هل هناك بشر خال من العيوب!!

اذن لماذا انا حزينة!!!

هانا اصلي اعبد الله،

امارس نشطاتي!،

انا حزينة لفقداني رب بيتي!

انا ياسة لانه وعدني ان يكون سندي،

هههههههه انظرو الى ماتقول،

هي التي كانت تقول. وانها الطامحة المصدقة بقدر الله وو..،

اه يا عزيزتي انا في صراع معكي وانت ذاتي انت العقل وانا روح، هل يعقل ان ننفصل!! هل جننتي كيف لجسد ان يعيش بلا روح او بلاعقل!!

دام حواري مع نفسي لبضع دقائق ثم استغفرت وطلبت الرضا من الرب وسالته حسن الخاتمة وان يقيني فتنة الدجال.

رغد شحود /سورية

الذكريات اللعينة

مثلك أنا أيتها البلهاء ؟

أيتها اللعينة ألم تتخلصي من ماضيك بعد؟

إلى متى ستبقي هكذا ولكن كيف أتخلص منه ويحتويني شيئا ثقيلا من الماضي الملطخ بالذكرى فكيف لي أن أنساه

مثلك أنا

أخشى ان أأثر صوتي أن يقذفني إلى هم الخلود بعد موتي ،تؤذيني نظرة دوينه وعطف مبتذل ومصافحة بنصف يد،وأنت مثلي يجذبك الكمال

كلانا نبحث عن الود لكننا نعجز عن الصفح ،نغرق في بحر نفاق العاطفية فتفرقنا جغرافيا الحب اللعينة أحن إلى تربة لطالما زرعت بها تفاصيلك مرارا،وأعود بعد ذالك لأحصد هجرك بوحدة مزدحمة أصبح اسمك تذكرة الخيبة فكيف لي ان أتخلص من فائض ملامحك في داخلي ساعدني كي أهرب من كل هذا الشتات

ندبة ليست كبيرة ،حضنك أوسع منها،ألتمست عيونك بوعي عميق وتظاهرت بالغباء،فقط لأنني كنت أحبك وربما ما زلت !...

العنوان : اللعنة

الإسم : شيماء

تقوست على سريري المتمايل ذو الخشب البني الباهت ، حضنت والسادة المخططة بين الأسود والأحمر و رميت اللحاف على الأرض ، هددت نفسي بالجنون ورحت أداريها لتنام ، تمردت وتحدتني أخذت تدق رأسي وتكرر أفكاري إلا أن وجدتها في دوامة لا تنتهي سوداء قاتمة ، لعنة إنها اللعنة ياجماعة الوجوه تدور حولي صور الأحلام والذكريات قطع الحلوى و مقاعد الدراسة ،كتبي وهاتفي، أهلي ،أصدقاءي ، الكثير من الصور ،أصوات أكثر ، كل هذا رمي علي بثقل الحجارة كيف لي أن أفكر هكذا حقا لا أصدق ، هه مريم ولما هي حقا لا أدري كيف تكون أول أفكاري؟! أمقتك عزيزتي أنا فقط لا أخبرك، وماهذا ؟! هه مضحك جدا رواية أأسمي هذه الرواية ، الإعادة الإعادة هذا ماعلي فعله محيها تماما والبدأ من جديد . تتواصل الأصوات تتعالى تارة وتنخفض في أخرى ، صوت غريب يطغى وفجأة تعتم وتسود كل شيء أصبح سوادا ، تسكت جميع الأصوات ولا شيء سوى فكرة الزواج ، أراهم أجل أراهم جميعا ينصحوني بالتعلم والتأدب فالطبخ وا وا وا ... الخ الجميع بلا استثناء ، هاهي صورة الصوت تتسع أكثر وفجأة وكما أتت ذهبت مخلفة وراءها الكثير من ضحكات الإستهزاء . لازالت الأفكار تدور حولي، زوابع وأعاصير، دوامات فدومات كلها وأنا في أعماقها أصوات إخوتي المزعجة التي لا أتحمل الاستيقاض عليها ولعنات أمي التي ليس بيدي أن أبرها . إن الصوت يعود من جديد ، بدأت الدواءر تهدأ ،ملامح غرفتي تعود نافذتي ، سريري ، الأثاث وأثاثه ، أه آخذ أنفاسا متواصلة عميقة وأغمض عيني وأنام أخيرا .

الاسم

آيَتِهَا الرُّوح : مَنْ أَفْسَدَ بهجتك ؟

لَقَد اشْتَقْت لضحكاتك وشقاوتك .

لَا أَنْظُرُ إلَيْك إلَّا وَوَجَدْت جعجعةً لِأَيَّام بؤسك ، تطحن قَمْح أمانيك ، برحى العلقم

اعْلَمْ أَنَّك تحملتِ الْكَثِيرِ مِنْ أَجَلِّهِمْ ، الْتَمَسْت أَلْفَ أَلْفِ عذرٍ لَهُم ، تغاضيتِ عَنْ تَكْرارِ أخطائهم ، لَم تجسري عَلَى مواجهتم لِأَجْلِ إبْقَاءِ وِدِهم ،

وَمَا تِلْكَ القعقعة فِي ثناياك إلَّا مِنْ صخبِ نُكرانهم ،

ولهيب العَبرات إلَّا كصيص مشاعرٍ زُهِقت

وهجيع مواقفٍ بُتِرت . . .

وأجيج حكايا قُتلت . .

وَاعْلَمْ أَنَّ لَوْعَة الِانْتِظَار ؛ أَنْ تَكُونَ مَحَطَّة عُبُور فِي حَيَاتِهِمْ ، خيارٍ ثانٍ فِي مَسارهم .

فلتفيقي ياروحي ، وتُبددي سَحابِهم ، وشقشقي إشراقك ، وجلجلي بنسيانهم ، انتِ أَقْوَى مِنْ طوفانهم ، وزمهرير طُغْيَانِهِم ، فلتعصِفنّ رِيح خِذْلَانِهِم ، ولتنثرنّ رمادهم ، فغطرسة أَفْعَالِهِم بَشرَت بإنتهائهم

فلتنهضي يَا رُوحَ مَنْ رُكام . .

أَنْت أَقْوَى مِنْ أَيِّ كَلَامُ . .

وأرفُلي اليأسَ وَالِاسْتِسْلَام . .

واقرأي عَلَى أَرْوَاحِهِمْ السَّلَام

فَلَكِ مِنِّي أَجْمَل سَلَام . .

الاسم: هناء بوفرة

البلد: الجزائر

العنوان : الجزائر غرب

تُرى مَن أنَا ..

سألَتُ نفسِي تُرى من أنَا ..

تُرى مَا حل بِي .. أ هو إعصار غَيرني هكذا .. أم جفاف جفّف روحي ..

أشعرُ بنَسيم شَوقٍ لنَفسي القديمة ..

لَستُ أدري أهي أوهَام أم حَقيقة ..

أنَا التي كُنت بالفرحة و السّرور أشّع .. فكَيف صِرتُ مصدر حُزن و بالوِحدة ألّح ..

أنا التي كُنت ذات الطّباع طفولية .. فكيف صرتُ هكذا انطوائِية ..

أنا التي كُنت زهرَة في البُستان .. فكيف غَطاني تُراب الزّمان ..

أنا التي كُنت جنّة خضراء .. فكيف اِحترقتُ لاصبح رَماد ..

ما زلتُ أذكر أيام كانت تَعلو ضَحكاتي .. و الآن لم أعد اسمع إلا صوت صرخاتي ..

كُنتُ بريئة إلا أنْ طعنَتني الأحباب .. كنتُ صادقةً إلا أن افتَرسَتني الأنياب ..

سألتُ نفسي تُرى من أنا ..

أنَا التي سكّن الألم روحي .. و اِتخذت من العزلة دربي ..

أنا التي جفّ قلبها من مَطر السعادة .. و من بَعدها أنا غارقةٌ في الكآبَة ..

كان يا مكان بسمة مَرسومة على جَبيني .. و اليَوم أستبدلت بأنيني ..

بات الأرق معشوق جُفوني .. وعينَاي اِشتاقت للنوم عَساه يهديها جَولة في الأحلام ..

أخبريني يا روحي الحزينة ماذا حلّ بك .. أضنّها طعنات خناجِر قتلتكِ

أخبريني يا عينَاي المذبلتان ماذا حلّ بك .. اضنّه تراكم اليأس سوّدَكِ ..

أخبرني يا قلبي المكسور ماذا حلّ بك .. أضنه الظلام سَكنك ..

تحاوطني أشباح الحزن من كل مكان .. على ضوء القمر تسهرني وتطرط النوم ..تتمتع بغرز رِماح الذكريات بقلبي ..

و ما زال السؤال يطرح نفسَه تُرى من أنا ..

اللقب : بطان

الاسم : حبيبة

العنوان : انعكاسي

مرآتي يا مرآتي من أجمل الجميلاتي ...!

حكاية ممزوجة بخيال امام قضبان الواقع كلنا كنا نعشق الفتاة البريئة بتلك البساطةوو الهدوء نظن ان الحياة سترسل اشارات متتابعة و تحذرنا و تعطينا فرصة للحياة مرة أخرى لكن الواقع كان هو زوجة الاب كان وراء تلك الامرأة الف

رسالة و الف حقيقة لكن ماذا الان فلقد تعلمنا القواعد من الشخص الخطأ ماذا الان عندما مر الزمن انظري اين انتي و اين اوصلتك طيبتك المبالغ فيها و ثقتك العمياء لمن لا يستحقها كيف تشعرين الان هل ارتحتي بعد ما دمرتي القطعة ايسر صدرك بعد ما قطعتي شرااين ذاك القلب البرى بعد ما جعلتي ذاك العقل الذكي حبيس التفكير في الاخطاء التي فعلتيها انتي تحملي نتائج اعمالك الان و بعد ما جعلتي كل شيء ممل كيف تريديني ان امسكك كي لا تسقطي في بئر الهموم بئر الالم بئر الندم .... الم اقل لكي ان الندم اثقل من رمل ألم اقل انه احر من الجمر الندم هو صفة سيئة و كأنك تسيري فوق سكين حاااد ان تقدمتي مؤلم و ان عدتي الي الخلف اشد الم و ان توقفتي مؤلم .... هل انتي سعيدة الان بعد ما دمرتي كل شيء.. بعد ما افقدتيني ابتسامتي البريئة بتسرعك... بعد ما جعلتني كالجثة الهامدة لا تعلم ماذا تفعل سوا العيش ب روتين البؤس اواا اسفاااه يا مريماااه حذرتك لكن لم تسمعي اشكرك لما فعلته بنا لم تُضيعي الطريق وحدك بل اخذتنا معك انا... و انت.... و جوارحك... و مشاعرك ... الان اصابنا شلل في حياة لا ترحم في حتى الحي ... لم افعل كل هذا صدقيني لقد غصبتني الظروف... و هذا من غباءك ان تستسلمي لها ... ماهذاا ؟! يا الاهي ؟! اهذه دمووع ... جعلتني ابكي مرة اخرى... اصبحتي تسيطرين على كل شيء ما هذه الشخصية الغامضة الحزينة التي اراها امامي ....لقد دمرتنا

.

بولقان كتيبة /الجزائر

مرآة الروح

إني وحيد في هذا الكون العجيب، مالي رفيق إلا أنت ياقلبي، أنت الوحيد الذي يتواجد في عالمي، أنت الذي يبكيني وأنت الذي يشفيني، بك أحيا وإذا مِتَّ أموت معك، إني كلما وثقت بأحدٍ، يسلب مني أحشائي ويغادرني، يختلس سروري ويهجرني، يتركني ضائعة بين الحزن والألم، بين الذكريات والندم، أعتذر منك يا قلبي... أعتذر لأنني خلقت في أغوارك ضبابا يتصبب محبة لأولئك الذين خدعوك، ظلموك، خذلوك، طعنوك، لم يؤنبهم ضميرهم ولو بمقدار حبة من الرمل لا تُر إلا بالمجهرِ، إذا أردت أن تخسر شخصا، فقم بعمل صالح معه حقا... لماذا يا قلبي؟ هل لك أن تجيبني؟ لماذا نعيش حزنا وأنت مفعم بعطر من الطيبة؟ لماذا نبتسم وأنت تحتضن آلاف من المآلم؟ لماذا عندما نمتلك سعادة تأتي الرياح فتخلق عداوة؟ لماذا لازلنا على قيد الحيا بالرغم من أنك تموت لآلاف من المرات؟ لماذا؟ ولماذا؟ ولماذا؟ أجبني!! ألا تمتلك جوابا؟ طبعا، لأن الجواب ماله نهاية، إعترِفْ أنني ظلمتك كما فعل غيري، لماذا لا تعترف؟ أتشفق عليْ؟ أتشفق على من كان سببا في أوجاعك؟ من كان سببا في تلك الطعنات التي تتلقاها دوما؟ لا... لا تفعلْ، إعترف ياقلبي، أرحني، قيِّد أحاسيسي، فإن لم تفعل فأنا حتما سأقيدك داخل قفص وأمنعك من التحليق الى أعالي الهوى ولن أعطي المفتاح إلا لمن يستحقه.

الإسم :مريم

البلد:موريتانيا

عن ماذا احدثك ياروحي...؟!

هل احدثك عن الألم أو الخوف الشديد الذي ينتابني من الناس بعد كل ماحدث لي

ام احدثك عن الحرائق الدائمة التي تشتعل داخلي التحرق ماتبقى مني

هل احدثك عن صعوبة فقداني لكل من احببت الدرجة اني اصبحت احس اني لا أحس بشئ وأني فقط جسد بلا روح

هل احدثك عن الصعوبات والتحديات التي اوجهها في كل طريق اخطوه نحو تضميضي الجروحي

انا حقا لا أعلم عن ماذا احدثك عنه لكني اوئكد لك انني في يوم من الايام سأتغلب على كل شئ سأرجع الطبيعتي وقتها لن تحتاجي التحميل المزيد من الألم اعدك .

فأنا حقا اصبحت اكره نفسي بسبب ثقتي في الاشخاص الخطأ

واني لم اثق في احد الا وخذلني

ففي هذا الزمن لا تنفع القلوب الطيبة ولا النوايا الحسنة فمن يتعامل مع الناس في هذا الزمن بلطافت وبقلب ابيض يذوق هو العذاب

حقا مللت من كوني وحيدة لا أصدقاء ولا احبباب لا هدف و لا شئ

صحيح أن الوحدة صعبة لكنها افضل من حياة مليئة بالمنافقين الذين يكونون في البداية لطفاء وأكثر من رائعين

ولكن بمجرد أن يملو منك يحاولون التملص منك والقضاء عليك بكل ما يملكون طاقة

تعبت حقا من كوني دائما خيرا ثانيا او ثالثا للأشخاص الذين يكونونَ لي اغلى ما املك

فإذا كنت قد تعلمت شيئا مما مضئ في حياتي فهو..

ان لا أثق في احد

أن لا اعطي شخصا اكثر من قيمته

أن لا أحكي الاحد عن أحلامي او ما أطمح له

وأن لا استلم مهما واجهة من صعوبات ونكسات

وأن احب نفسي .

الاسم: صفاء الورضي

البلد: المغرب

لطالما كنت ملتهفة للقائك ياروحي لأبوح لك بكل ماأشعر به ولأخبرك عن العناء الذي كنت تسببيه لي في بعض الاحيان، أتعرفين أشعر ببركان داخلي لا أستطيع اخماده.....وبنفس الوقت أشعر بجرعة أمل داخلي تدفعني للمضي قدما احس انه في طفل صغيير يوجد بتلك الروح العبقة وعندما كنت اشعر بالإحباط وكنت على حافة اليأس كان دائما هذا الطفل الذي يوجد بداخلي يدفعني الى الامام ولايجعلني استسلم بتلك السهولة كأنه نور رقيق يبدد ظلام ايامي وهذا الطفل مهما كبرت من العمر سيظل ذلك الطفل الصغيير الذي يخرجني من ظلمة ايامي الى عالم السعادة والأمل عالم آخر عندما اكون فيه أشعر كأنني اطير دون جناحين أشعر بالحرية والأمان.....

بالفعل الحياة صعبة ولاتعطينا كل شيء اردناه وهي مليئة بالحجارة لكنني لن ادعها تجعل تلك الروح العبقة تيأس مرة أخرى سأجمع تلك الحجارة وابني بها سلما أتسلق به نحو النجاح، سأعمل جاهدة لأرجع تلك الروح البسيطة، والمرحة كنكتة تنبتق من حجر المأساة الى أصلها...سأجعلها غامضة كبساط الليل المليئ بالنجوم..... غريبة كأطياف الورى تسابق الأرواح المجنحة.... سأجعلها روح مميزة ومنفردة عن باقي الأرواح بغموضها وبمرحها وببساطتها.

الاسم : بدر البدور

اللقب: بازري

البلد : الجزائر

وقفت أمام المرآة و ياليتني لم أقف ، إذ بروحي تناديني : هاي أنت لماذا تفعلين بي هكذا ؟ لماذا تكسرينني دائما ؟ لماذا دموعك شلالات ؟ ماذا فعلت بك أنا ؟! تنهدت و أردفت عليها : آه يا روحي بل أنت التي جعلتي مني هكذا دائما مكسورة و حزينة ، حتى إبسامتي المشرقة كشروق الصباح أخذتها مني ، هل تعلمين ؟! لطالما كنت متلهفة للقائك يا روحي لأخبرك عن العناء الذي تسببينه لي حقا حطمتني [LRI] جعلتني في حيرة من أمري ، أخذت بدر البدور المتفائلة ذات الطاقة الايجابية التي تعشق الشروق و وقت الغروب و رائحة الرمل المبلل و الجو الممطر ..... و أعطيت فتاة لا تبالي بشئ ، مطبقة على الامور فن اللامبالاة ، تلك الامتسامة التي كانت تسعد الجميع سرقتها دون علمي ، جعلتي مني شبه تمثال عانيت كثيرا بسببك منها ماهو : آشتياق ، و منها ماهو حزن ، و معاناة بسبب حب من طرف واحد ، و لا أنكر أيضا أن هناك أوقات جعلتني فيها أسعد إنسانة في الدنيا لكن تلك الوقات كانت قليلة لدرجة أنني أستطيع عدها بأصابع يدي ، جعلتي حياتي كحياة البؤساء ،حتى أصبحت تقولين لي الاسود يليق بك ، صدمتني بأشياء لم أتوقعها أبدا ، وصلتي لدرجة أصبحت تضعينني فيها أمام الأمر الواقع مباشرة بدون أي سابق إنذار ، تكاد تطبقين علي حكم الإعدام ، لا و بل طبقته منذ الأزل فأصبحت بسببك أرى و لا أبالي كأنني عمياء ، أسمع ولا أرد كأنني بكماء ، و أحيانا أسمع و

أجعل من نفسي لا أسمع و كأنني صماء، لماذا كل هذا يا روحي لماذا أخذت بدر البدور المشرقة و وضعت مكانها هاته التى لا تكاد تعرف نفسها ، لماذا سرقتي مني نفسي فقد إشتقت إليها كثيرا أرجوك أعيديها لي ، و ياليت بدر البدور تعود يوما وترضى عنها روحها من جديد فتجعلها أسعد ما في الوجود

الإسم : إيناس بني عيسى

الدولة: الأردن

(أَمْنِيَّةُ الصَّمْتِ)

- *** * * * * * * * * * ***

هُنَاكَ أَنَا

بَيْنَ أَكْنَافِ الزُّهْرِ

وَقَطَرَاتُ الْمَطَرِ الْهَاطِلَةِ مِنْ تِلْكَ الْغُيُومِ

هَلْ تَعْرِفُونَ مِنْ أَنَا.....؟

وَمَنْ أَكُونُ...؟

أَنَا تِلْكَ السُّنْبُلَةُ الْبَائِسَةُ

عَلَى ضَرِيحٍ مَحْصُولِ قَمْحٍ بَائِسٍ

دَاسْ عَلَى عُنُقِ رَأْسِهَا الْحَاصِدُونَ

أَنَا اللَّيْلُ الْمُظْلِمُ بِدَيجُورْ الْحُزْنَ وَغَصَّاتِ الْأَنِينِ.

بُيُوتٌ مِنْ حِجَارَةٍ صَمَّاءَ، وَقَلْبٍ أَمْ يُعَارَكُ بِعَنَاءٍ، لَا دَاعِيَ لِلِاسْتِغْرَابِ عَنْ مَعْمُورَةِ قَلْبِي أَتَحَدَّثُ. بِكُلِّ مَرَّةٍ يَسْأَلُونِي مَنْ أَكُونُ، أَزْمَجِرُ كَرِيحٍ كَانُونَ الْأَوَّلِ وَأَسْكُنُ بُرْهَةً دُونَ ضَجِيجٍ، أَحَسَّ بِضَجِيجِ الْمَارَّةِ بِعَقْلِيٍّ يَجُوبُ كَمُفْرَدَاتٍ تَائِهَةٍ لَا تَوَدُّ أَنْ تُكْتَبَ.

بِكُلِّ مَرَّةٍ أَضَعُ نُقْطَةً لِضَوْضَاءٍ صَرِيخٍ كَلِمَاتِهِمْ الَّتِي تَشْحَذُ بِجَمَرَاتِ الِاسْتِهْزَاءِ يُجَدِّدُونَ الْبَعْثَرَةَ.

وَيَسْأَلُونِي مَنْ أَنَا....؟

هَلْ أُجِيبُ....؟

أَمْضَيْتُ عُمْرِي مِنْ مَشْرِقٍ لِمَغِيبٍ.

بَيْنَ مَقَلِّ الْحُزْنِ وَأَنِينِ النَّحِيبِ.

أَكْرَهُ أَنَا لِأَنَّهَا أَنَا.

أَتُرِيدُونَ الْمَزِيدَ؟

أَنَا الَّتِي سَلِبَ مِنْهَا الْمَوْتُ الْعَزِيزُ.

نُورُ قَلْبِي وَسَنَدٌ ظَهْرِي وَنَبْضُ الْأَنِينِ.

هَلْ عَرَفْتُمْ مِنْ أَنَا أَمْ تُرِيدُونَ الْمَزِيدَ؟

نهى علي الجبوري

من العراق

عتابُ مَعَ النَفس

كم وَددتُ اللقاءَ معكِ يانفسَ كم تمنيتُ الجلوسَ معاً كي نتَحدث في ما فات في تلك السَنوات العابِره لماذا انتِ تجهَلينَ ماكانَ واجباً عليك تعلمه؟

هل بروحكِ مُستخفةً ولاتُبالي لمشاعرك؟ هل هذا حالك متى تُصبحي قوية وصارمة في التَعامل والفعل؟ ماذا عن اقوالُكِ التي سُرعان ماتتراجعي فيها

يانفس خذي هذا التَحذير كوني قوية فأنتي في غابة وضِباعُها جائعة وستنهشُك بِلارحمة اوعطف في اقرب رخوه منكِ يانفس انصحك شّدي عضدك بربك الكَريم فهوَ خير وكيل وسميع

يانفس انطقي واعترفي من أين لك هذا التباطؤ والفتور هل ذلك هوان أم استِسلام للواقع الذي حولك هل هو اقوى منك .....

متى؟ متى تبدإين مرحلةً جديده تتعاهدي فيها مع الاصرار والعَزيمه

قِفي يانفسُ قِفي ولاتَخضعي لبؤرة الخِنوع وشرذمه الكلام والتَهجم وانتهاز الفرص والاستِغلال

انا واثقة بك ياعزيزتي انتِ قادرة على رد ماسُلب منك ولاتَتخذي من اخفاقاتك القديمة حُجج لضَعفك واعلمي بأن النازِلات تَدور فَسارعي الى نهضتُك من بين الرُكام دون الاعتماد على الاخرين فلااحد يَعطف عليك بل يستمتعونَ بمشاهدة اندثارُك فاازيحي عنك ذلك الغُبار وابهجيني بقوتكِ وعودتكِ واستعيني بربُك فهو حسبُك

مُنْتَهَى إبْرَاهِيم عطيات

الْأُرْدُن

آيَتِهَا الرُوح : مَنْ أَفْسَدَ بهجتك ؟

لَقَد اشْتَقْت لضحكاتك وشقاوتك .

لَا أَنْظُرُ إلَيْك إلَّا وَوَجَدْت جعجعةً لِأَيَّام بؤسك ، تطحن قَمْح أمانيك ، برحى العلقم

اعْلَمْ أَنَّك تحملتِ الْكَثِيرِ مِنْ أَجَلِّهِمْ ، الْتَمَسْت أَلْفَ أَلْفِ عذرٍ لَهُم ، تغاضيتِ عَنْ تَكْرارِ أخطائهم ، لَم تجسري عَلَى مواجهتم لِأَجْلِ إبْقَاءِ وِدِهم ،

وَمَا تِلْكَ القعقعة فِي ثناياك إلَّا مِنْ صخبِ نُكرانهم ،

ولهيب العَبرات إلَّا كصيص مشاعرٍ زُهِقت

وهجيع مواقفٍ بُتِرت . . .

وأجيج حكايا قُتلت . .

وَاعْلَمْ أَنَّ لَوْعَة الِانْتِظَار ؛ أَنْ تَكُونَ مَحَطَّة عُبُور فِي حَيَاتِهِمْ ، خيارٍ ثانٍ فِي مَسارهم .

فلتفيقي ياروحي ، وتُبددي سَحابِهم ، وشقشقي إشراقك ، وجلجلي بنسيانهم ، انتِ أَقْوَى مِنْ طوفانهم ، وزمهرير طُغْيَانِهِم ، فلتعصِفنّ رِيح خِذْلَانِهِم ، ولتنثرنّ رمادهم ، فغطرسة أَفْعَالِهِم بَشرَت بإنتهائهم

فلتنهضي يَا رُوحَ مَنْ رُكام . .

أَنْت أَقْوَى مِنْ أَيِّ كَلَامُ . .

وأرفُلي اليأسَ وَالِاسْتِسْلَام . .

واقرأي عَلَى أَرْوَاحِهِمْ السَّلَام

فَلَكَ مِنِّي أَجْمَل سَلَام . .

اسم الخاطرة : على سَجايانا

الاسم سعيدة

اللقب اسماعيل

البلد الجزائر

أغْضَفَتْ السماء وأظلم غيمها ، لَفَظتُ آخر عِتاباتي لك في رسالة نصيَّة أخيرة ، أنت أيضا أحسنت تفريغ كل ما بكُنَانَتِك من سهام بصدري ، هرعت خارج غرفتي فهي مثلي مجدورة بتفاصيلك ، هذا خريفنا لاريب أسمع طقطقة أوراقه تحت أقدامي ، جلست على مقعد خشبي أختلس ما بجُعبتي من ذكريات وخرافات ، أمسح ما علق بعيني من دموع تُشوّش رأيتي ... اذا بطفلة أجهشت بالبكاء وارتمت بحضني ، تردد اسمي كأننا التقينا قبلا ، لم تهدأ إلا وقد أخذتها بحضني ودون وعي مني أخذت أطلب منها أن تغفر لي ، أقسم أنّي ما كنت أقصد ،تهدأ حينها وتنظر نحوي بطهر يبرق من عينيها اللوزيتين وتمنحني قلما ومذكرة ، سألتها إن كانت ترغب في أن أكتب لها فأومأت والبسمة تركن في شفتيها أن نعم ...

أخذت القلم فانسابت ضوضاء الكلمات بعقلي وتسللت عبر أناملي ، فبكَيْتُك حبرا ، أطفأ نارك في تابوت صدري ، أحييتك في صدر البيت وقتلتك في عَجُزه ، وكما أخبرتني أنك تُمَجِّد النهايات ، تركت لك آخر سطر من خاطرتي فالتكتب فيه ما تشاء ، لكن قبل كل شيء

فالتكتب أن العهد لا يصونه الجبناء ، وأنَّ نقطة النهاية هذه تزامنت مع دقة قلبي الأخيرة لك .

أغلقت المذكرة لُأُعيدها للطفلة ، لكنها اختفت فجأة ، حسنا يا طفلتي أعلم أنك أنا ،أنك بداخلي ، شكرا قد أراحتني الكتابة جدًّا ، لن أؤذيك بضعفي مجددا ، فالنترك الآن كل هذا الخراب ولنلهو تحت شئابيب المطر وقطراته ، ولتصفو لنا الحياة كما هذه الرياح اللَّينة الريدانة ...

《يا ذاتي》 أهلا، آخ أشتقت لك يا ذاتي، انظري إلى نفسك! كم أنتي جميلة، انظري إلى شعرك، إلى أعينك! لقد أصبحت رائعه! أصبحت مليئة بالإيمان، بالإنسانية، ذو طموح رفيعة! لقد جعلتني أقع في حبك يا ذاتي، يا ذو الجمال الأفريقي، يا ذو الأعين السوداء و البشرة السمراء... أحببتك عندما رأيت أحلامك، عندما رأيت قوتك... يا ملكه مملكة، انظري إلى قلبك الأبيض... أحببتك يا ذاتي، أحببتك عندما رأيت بساطة ملابسك، عندما رأيت أسلوبك، فقط جعلتني أسحر في جمالك الطبيعي، و اسحر في مخيلتي، التي أندهشت من جمالك... هل تعرفين يا ذاتي.. سررت بمعرفتك! حقاً سررت برؤيتك عندما خطوت اول خطواتك نحو النجاح يا ذاتي... أحبك يا ذاتي مي الفاتح/ السودان

الإسم: بولدياب أسيا

البلد:الجزائر(ميلة)

"نفسي صديقة روحي"

نفسي ...حبيبتي...رفيقة دربي...صديقة عمري ...نور عيناي...كاتمة أسراري...أنيستي... عندما أبكي تبكين معي...عندما أتألّم تتألمين معي...عندما أحزن تحزنين قبلي...لم تتركينني وحدي...كنت دائما بجانبي...وبرفقتي...أغلبهم تخلو عنّي...لمّا كنت بأشد الحاجة إليهم...في مرضي...معاناتي... وعجزي... لكن أنت عكسهم تماما...لم تفعلي مثلهم أبدا...بل فاجأتني...فأنت وقفت معي وقفة الرجال...وصمدت صمود الجندي الشجاع...تحمّلت معي العذاب والمعاناة...لم تحبطي...لم تملّي...ولم تكرهي...بقيتي تزودينني بالطاقة والأمل...وتحقينني بجرع المودّة والفرح...لم تيأسي منّي...ولم تتركيني أيأس...كنت فعلا شجاعة جدًا أبهرتيني...وجدتك في الوقت الذي كنت بأمس الحاجة فيه إليك...لم تتركي يدي ...رغم أنّني إستسلمت...وأردت تركك...لكن أنت ماذا فعلتي... تمسكتي بي بقوة وأنقذتيني من نهر السقوط... سحبتيني بحبل الإصرار...ودفئتيني بستار الحنان...عانقتني بكلماتك الحلوة...وطبعك الرائع...لولاك...لما كنت أعرف ما كان سيحدث لي...صحيح ولا أنكر... أنّه في بعض الأحيان...تأخذينني لحافة الطريق... بسبب إنجرافك... وراء طلباتك ورغباتك...وبعض الأمور الغير مرغوب فيها...الناتجة عن هفوات الدنيا وملذّاتها...لكن أعترف أنّه لا زال عندك...ضمير صاحي...واعي...

صامد...صلب...صعب يُهزم...لأنّه سرعان ما يجعلك تستفيقين من غفلتك...وتتراجعين عن ما كنت تفكرين وتنوين فعله...فأحمد الرب على يقظتك قبل الفوات... ولكن رغم رغابتك...وشهواتك...حافظت عليّ...قَبعت غريزتك...لكي تبقينني بخير...كم أنت رائعة ...فأنت الصديقة التي لم أجدها بعد...ولن أجدها...ولن أسعى لإيجادها...لأنّك وببساطة...قمت بأكثر ما يمكن أن يتصوره عقلي...ولا توجد كلمات معبّرة لك...سوى أنّك جزء لا يتجزّأ منّي...

مها عادل محمد من العراق

كل مر سيمر

أيقنتِ الآن يانفسي أن بعد العسر يسر،

أيقنتِ الآن ما هو وراء الصبر،

تأكدتِ الآن ان الله لا ينسى عبده مهما طال البلاء، أتذكرين يا نفسي كيف كنتِ لسنواتٍ مرت....فيها بُعثرت افكاركِ ،توقفت طموحاتكِ رغما عنكِ ودُفنتِ حيه في الحياة ما بين

مرضُ ،داءُ ،دواءُ، كابةً ،حسره ،قلق ،بكاء ،نواح .

أتذكرين كيف كنتِ جسداً بلا روح!!

وكم مره تمنيتَ الموت وسعيتِ له،

مرت احلى أيام شبابكِ

وانتِ

واقفة في مكانكِ

عاجزةً

صامتةً

يائسه

ولكن .....

فجأه حُدث حدث وتغيرت على شاكلتهِ كل الأحداث؛

فجأه أزهرتِ بعد ذبولكِ وقفزتِ قفزات عاليه مدهشه بعد أن تمنيتي خطوه للإمام

يا نفسي.....

كنتِ تتمنين نجمه من الله

اعطاك الله سماء بنجومها وشمسها وقمرها وكواكبها.

أيقنتِ الآن ان الله ابتلاك لأنك قويه و تتحملين الصعاب والبلاء وعوضكِ الله باجمل العطايا اشياء لم كنت تحلمين بها يوماً، أمنيات كانت مركونه في احد زوايا احلامك

حياه و نجاح و ازدهارا و و و و

شكرا يا نفسي لأن صبرتِ وبكيتِ يوما وطلبتِ الأغاثه من الله وأظهرتِ ضعفكِ أمامه. وكانت الاستجابه والعوض منه أمدك بقوه أدهش الناس وادهشكِ وازاح غيمه الحزن والغم وازال الستار عنك لتعيشي حياه جديدة جميله رائعه توفرت بها كل احلامكِ وتحققت فيها كل أمنياتكِ

شكرا لكَ يا الله شكرا لكِ يا نفسي

مريم بوخاتم /الجزائر

{الأقحوانة البيضاء}

أود شكرك يا نفسي على كل شيء ، على تحملك اختبارت الحياة التي لا علاقة لها بالدروس ، أشكرك على كونك تؤمي وبئر اسراري وصديقتي الابدية ، وعلى دعمك لي في حزني وفرحي ونجاحي ورسوبي ...

_لا شكر على واجب أنا خلقت لأدعمك وادفعك نحو مخاوفك التي هي مخاوفنا نحن نتشارك المشاعر والافكار والقلب والروح انا ادعمك الى ان ينبت الرّبيع على دِمنتنا .

ربما أسقط وأذبل ويشحب لوني لكن نفسي دائما تدفعني نحو التغيير والبحث عن السعادة بين ثنايا الكتب ، مهما كانت عواصفي عاتية سأهزمها وسأسأل قلبي عن العمل وعقلي عن الطريق لن يوهمني السراب ، ستزهر حدائقي من جديد لأن الاعتياد على الفصول مناعة ،

شكرا يانفسي الف مرة وشكرا لأنك بقيتِ ضاحكة مرحة وأساريك ملونة بلون الربيع وثغرك ورد.

شكرا حتى الرمق الأخير .....

وهم ، خيال يجسده عقلي لا غير ، صوت اسمعه انا فقط لا أحد يشاركني نفسي وصوتها العذب ، لولا نفسي لهلكت منذ زمن هي مرشدي و نور دربي .....

إليك يا أنا

أيمكنك إحتضاني!?

إني أشعر بالوحدة حقا ولا أريد الذهاب لأي مكان أريد فقط أن أبكي ربما!!

أو أحكي لكي بما أنت أعلم به عزيزتي

ألم تملي يا ترى من جلوسك هنا مسندة ضهرك على الحائط وتضمين رجليك لصدرك وتتنهدين كل ربع ساعة على الأقل

ربما لا نملك سوى بعضنا أو ربما أننا عانينا طيلة سنواتنا لكن الأهم أننا معا

دائما وأبدا وللأبد

سنكمل طريقنا وإن لم نجد السند فنحن لبعض وإن تعرضنا لنقد سلبي فسنرميه دائما

أحلامنا طموحاتنا أهدافنا وإبتسامتناخط أحمر ولن ندع لمخلوق بأذيتنا أبدا

سنبني أحلاما حجر بحجر وسنصل لأعلى القمة التي تمنيناها يوما

فقط تشبثي بيدي ودعينا نرحب بغد جميل سيسعدنا يوما!!

بوعناني نور الهدى /الجزائر

علياء وهاب/العراق

(أنت قبيحة)

جملة وجهتها لنفسي كثيرا لأني لم أحب نفسي

دائما عندما انظر لنفسي للمرآة وأتنمر وأقول أنت قبيحة حتى أني لا أطيل النظر في المرآة..

كرهت نفسي بسببهم لتكرار كلامهم السلبي عني..

وذلك لأنهم لا يعطوني حرية التعبير عن رأي أو إتخاذ القرار بنفسي

كرهت نفسي لأني مهما قدمت لهم لا أجد الطيب منهم..

سألت نفسي يوما كيف يحب الناس أنفسهم، وهل يعتبر هذا غرور؟

أنا أعلم بأن الحب أنواع

(حب الأهل ، وحب الحبيب ، وحب العمل، وحب الصديق)

لم أقدم لنفسي لا حبا و لا ثقة لاني لم أعلم أن الروح هي شئ مهم ويجب أن نعتني بها مثل أي شخص نحبه حتى أني كنت أسمع سابقا من يتكلم مع نفسه فهو مجنون

استمر هذا الحال لعدة أعوام

بعدها بدأت انظر لنفسي في المرآة اتأمل قليلاً وأقول لنفسي أنا لست قبيحة لماذا أقول عن نفسي قبيحة الحمدلله على إتمام خلقه

شكلي جميل وكامل فهناك من يعاني من مشاكل في وجهه ويتمنى أن يتخلص منها

صرت كل يوم انظر لنفسي واتكلم معها

وغيرت أسلوب التعامل مع ذاتي

فأقول: أنت جميلة أنت قوية أنت شجاعة

أنا أستطيع فعل المستحيل لأنه لا يوجد مستحيل أمامنا

أنا كنت اتغزل في نفسي

والآن أصبحت اعشق نفسي

اعشق كل تفاصيلها بعدما كنت أكره إسمي

أصبحت اعشق كل حروفه واحب من يناديني بأسمي

بعدما كنت لا أثق في نفسي

أيقنت أن الثقة لا تليق إلا لنفسي وجمال الروح أهم بكثير من الجمال الخارجي

فكم جميل الشكل و في داخله قبيح الروح والأخلاق

حبي لنفسي أعطاني الكثير من الثقة حتى أكون حرة التعبير وحرة اتخاذ القرارات

لذا.. لا تستهين في نفسك فهي جوهرة ثمينة مدفونة في اعماقك أن كشفت عنها واحببتها ستقدم لك الكثير

لا تهتم لمن تكلم عنك في سوء واهتم لكلامك أنت لأن كلامهم لن يقدم ولن يأخر

عندما تثق بنفسك سيلاحظ ذلك جميع من حولك كيف تغيرت شخصيتك للأفضل وكيف تتقدم للنجاح خطوة بعد خطوة

أنظر للمرآة كل يوم وتكلم مع نفسك شجعها تغزل فيها

كلامك مع نفسك لا يعني الجنون في الحقيقة إنما هو تحفيز للذات

أداء :جابر خولة من الجزائر .

عنوان خاطرتي:حياتي أنا

سأفرح ...سأعيش كما أنا أريد ..

خلقت لأعيش ..لا للحزن ..لا لليأس .

سوف أكون سعيدة ...بهذه الحياة ..

لن أتألم أبدا ..وإن سقطت ...لا يعني أنني فشلت ...

بل أواصل ...إلى ما بنيته ...وخططت لأجله ..

منذ الصغر...

طموحي تحقيق أحلامي ..

وكسر جدار الأعداء ...

وأكون عبرة لكل نداء ...

قال عني كلاما...يعجز اللسان ...التعبير عنه..

أنا أستطيع ...فإعلق فمك ...وكف عن التخريب..

لأن ثقتي تزيد...وتريد الوصول إلى أعلى القمم..

لأحقق الحلم..

شعاري الوحيد..

ان الشعر موهبتي ...

وان الرسم من صنع يدي...

أعانقهما بشدة...ولن أتخلى عنهما...

حريتي في التعبير...

أنني أشعر بالأمل ...

يسكن روحي ...

يداوي جروحي ...

يدعمني ...

ويذكرني بالواحد القهار...

الله القادر على توفيقي لهذا الإنجاز ...

أعقلها ثم أتوكل ...

ثم أتركها للخالق...

فكف عن الجدال ...

وعن القيل ...والقال ...

وكن مثلي ...تتمتع بالإستقرار...

(أرواح محطمة) تكلمت مع نفسي مرار وتكرار ولكنه لايجدي نفعا لان الذين ظلموني لم يبقو لي شي فقد حطمو كل شي بداخلي حتئ الذكريات الجيدة لم أعد اتذكرها تبلدت مشاعري لم أعد تلك الفتاة التي ترى كل شي جميل تلك الفتاة التي تتكلم بعفوية تلك الفتاة التي لطالما نثرت عبق الرياحين على من حولها لاادري ما الحل كم من المرات لملمت جراحي و تعافيت وكم نهضت بنفسي و تشافيت الارمح الخذلان من قريب لم اشفئ منه ولازلت اراجع نفسي واقول أيتها النفس المحطمة كفي عن وصالهم وذكراهم فقد استبدولك ببديل ولايكتفي بالبدائل الا الحقير..... نعم لأننا لم ولن نكون مثلهم تألمنا ووبكينا وأصبحت مشاعرنا هشة محطمة لاتبالي بألم وخذلان بعد اليوم... (هدى سبتي /العراق)

الاسم :لغزال مليكة

البلد : المغرب

آنين الحياة

آه ، أتتذكرين كم بحثنا سويا عن الحب

فوجدناه

فرأيت عيناك تدمع و ابتسامتك تشرق ووجنتاك تحمر

عندها أحسست بشيء جميل بداخلي

ألازلت تحتفظين بكل تلك الذكريات لنا سويا

في تلك اللحظة فقط أحسست بالحياة

فعندها تواعدنا تحت نسمات الهوى و أمطار العشق

أن نعيش سعداء لأنفسنا كروح واحدة في جسد

فبعد كل نكبة حياة و تراكم الهموم على الفؤاد

أعود إلى ذاكرتي من جديد فأرى بساتين الحب تزهر و نجوم الروح تلألأ

فاللقاء بك يعيد للحياة اخضرارها و للمياه زرقتها

فظلي أسيرة حياتي

اسماء بركان

من الجزائر

يانفسي كم اود تغيرك للافضل وتعويضك عن كل معانات والم وخطأ عشته صحيح أنا ظروف الحياة صعبة ولم اوافيك حقك الكامل لاكن اعدك أنني سأبذل كل جهدي لتكوني مرتاحة احسن من قبل وسأسعى لإرضاء الله وإرضائك أكثر من قبل سأمضي قدما نحو السعادة والطمأنينة وازيدك فخرا وحب الحياة خاصتا في هذا الزمان سأبذل كل جهدي لتكوني مرتاحة لتصحيح الماضى وبناء مستقبل أفضل ومشرق كله سعادة وامل وسأحبك اكثر من قبل حتى تستمري في العطاء بلا حدود وأثبت نفسي للعالم واغير حياتي نحو الأفضل كي لايشمت بي أعدائي أسأل الله أن يمنحني القوة والصبر

والسداد انتِ يانفسي عزيزة وستبقين عزيزة وقوية وطيبة كعادتك لايهمكي شيء إلا رضى الرحمن لن اسمح لأحد أن يقهرك أو يؤلمك لأنني أحب أن اراكي شامخة عزيزة بين الناس سأحقق النجاح من اجلكي ولن افشل اذا خسرت مرة هذا لا يعني النهاية بل بداية النجاح لهذا أسأل الله العون والتوفيق وان تكون الخاتمة دائما الفوز والنجاح احبكي يانفسي

الاسم: دنيا يوسفي

البلد: الجزائر

العمر 18ربيعا

يا انا

ككل صباح وفي كل الحالات والاحوال اسعى لان اكون جميلة الطلة حسناء مبتسمةوامام مرآة اتباهى بغمازاتي...

انا : كم انت جميلة هذا الصباح يا دنيا .....

نفسي: لكن داخلي مخرم، اتعلمين كم مرة حبست فيها دموعي امام هذه المرآة امامك انت بالتحديد يا دنيا ، لم اكن قوية بالقدر الذي أظهره، ولا صامدة بالقدر الذي اريد، لا ادري.. ماهو شعوري الان لكنني اخاف.... اخاف كثيرا من النهايات التي اشتاق فيها لصوت احدهم ، لمعة عينيه، ضحكته، كلماته نفس النهاية دائما. أترك وحيدا في منتصف الطريق متهجدا. لكن بخيبة جديدة. بالم اكثر. وهم اثقل على قلبي

واهنة ضعيفة جدا، أريد الرحيل.... الرحيل فقط وصلت لمرحلة اشعر فيها انني ذابل.. واهن... سائم..

انعزل عن العالم.. انطوائية بشكل مخيف ... اختصر الكلام كله... ولا اعرف السبب. واهنة جدا وأحتاج الف نجاح... الف اهتمام.... الف حب حقيقي... الف فرح... كي اتراجع عن الانتحار....

إيمان بن سليمان

بلد الجزائر

شعرت انني شخص مختلف يصعب فهمها... اشعر بالأرق الجميع خدلاني حتي دموعي خدلتني ...انا هنا اعاني بصمت ...ولكن لا احد يهتم انا علي حافة الإنهيار ...ولكني لم اجد أي شخص بجنبي... لقدنعتوني بالخائنة ... لم يعلمو انهم آلموني لقد وثقة بهم لأكنهم خدلو تيقتي بيهما...تلمومني يا نفسي لان البشر حمقي لقد آلموكي ولم يهتمو... قالو آسف هل كلمة آسف سوف ترمرم آلمي هل سوف تعيد لي أحلامي... وطموحاتي... هل ستعيد لي شغفي في عيش الحياة ... تمنيت ان اجد شخص يخبرنى انه يسوف يحبني دائمآ...مهما حدث ان يقول لي ان كل يوم يمر علي بدونكي صعب جدا ان يقول لي ستكونينَ قوية دائماً ... أشتقت لشخصٌ يوصينيّ بأن انتبهَ لنفسيّ... ولكن هيهات لا مناص من حياة فتاة بائسةكنت اتمنى ان كل الذي حدث مجرد حلم... ولكني الواقع صفعني بكل قوة وبدون ايتي شفقةهناك فارغ

كبير في داخلي ...لم أَعُد بحاجةٍ الى احد...انا بحاجةٍ الى نفسي القديمة...تلك الوحدة التي أشعر بها الان لم تكن سيو نتيجة خدلانيهم لي... هل الأيام ستشفي آلم... هل مزال هناك أمل ام مزيد من آلم ...كتمت الم وحزني ...دفنت مشاعري اتجاه الجميع ...اصبحت بسبب هما أعشق العتمةوالعزلة ...احب البقاء لوحدي... و الهدوء...اعلم انه قدر لي العيش حزينة..

اشعر ان نهايتي وصلت لقد خرت قوي و لم تعد لدي القدرة علي تحمل المزيد من الم ...اصبحت انا والحزن اصدقاء... اشعر انني احارب في معركة لا تعرف من هو عدوها ...ولكني عدت من تلك المعركة مرة اخري اجر حقائب خيباتي معي ... اهملت نفسي وحياتي من اجلهم لأكنهم دهبو وتركوني... أشعر بأننفسي تبكي ... انا حقا اشعر بالأسف حيال نفسي.

عتاب روح

مَكَانٌ مُكْفَهِرّ، يَوْمٌ سَوْدَاوِيٌّ جَدِيدٌ، تَمْلَؤُهُ أَحْزَانٌ اتُّخِذَتْ مِنْ قَلْبِي وَطَنًا لَهَا، أَطْفَأَتْ كُلِّيًّا وَاسْتَسْلَمَتْ لِحَيَاةٍ تَرَكَتْنِي مَهْزُومَةً غَيْرَ آبِهَةٍ لِي، أَنْظُرْ لِلْمِرْآةِ، فَأُلَاحِظُ مَلَامِحِي الشَّاحِبَةِ، وَعُيُونِي الْحَمْرَاءِ مِنْ فَرْطِ الْبُكَاءِ...

أُنْظُرِي إِلَى أَنَا انْعِكَاسَكَ، فَهَلْ أَعْجَبْتُكِ حَالَتَكِ، غَزَا السَّوَادَ أَسْفَلَ عَيْنَاكَ فَاتَّخِذْهُ مُلْجِئًا، ذَبِلْتْ مَلَامِحُكَ، فَخَسِرْتُ بِذَلِكَ رَوْنَقَكَ وَجَمَالَكَ، سَمَحْتْ لَهُمْ بِتَحْطِيمِكَ بِبِضْعَةِ كَلِمَاتٍ فَاسْتَسْلَمَتِي، يَا لِضَعْفِكَ أَيَّتَهَا الْحَمْقَاءُ.

الْأَمْرُ لَيْسَ سَهْلًا أَبَدًا، أَحْبَبْتُهُمْ أَكْثَرَ مِمَّا يَنْبَغِي، فَمَا كَانَ مِنْهُمْ إِلَّا جَعْلُ قَلْبِي رَمَادًا، بُنْيَتُ عَالَمِي بِكَلِمَاتِهِمْ، فَسَقَطَ عِنْدَ رَحِيلِهِمْ، فَاضْيحَتْ وَحِيدَةٌ دُونَ رَفِيقٍ أَوْ وَنِيسٍ.

يَا لَغْبَائِكَ، تَرَكَكَ الْجَمِيعُ عِنْدَمَا وَجَدُوا الْبَدِيلَ، عَاشُوا بِسَعَادَةٍ مِنْ بَعْدِكَ، فَمَسَحْتَ مِنْ حَيَاتِهِمْ أَأُخْبِرُكَ الْمَزِيدُ؟

هَذَا مَا يُؤْلِمُنِي، فَقَدْ كَسَرَنِي أَعَزُّ النَّاسِ إِلَى قَلْبِي، وَرَمُو بِي إِلَى حَافَّةِ الطَّرِيقِ، لَمْ أَجِدْهُمْ عِنْدَمَا احْتَجْتُهُمْ، لَمْ يُؤْمِنُوا بِي فَكَيْفَ يُمْكِنُنِي الْمَسِيرُ...

آمَنِّي بِنَفْسِكَ أَنْتَ وَثِقِي بِهَا وَبِهَذَا يُمْكِنُكَ الْبَدْءُ مِنْ جَدِيدٍ، اصْنَعِي طَرِيقَ الْمَجْدِ بِمُفْرَدِكِ وَسِيرِي عَلَيْهِ، حَلِّقِي فِي سَمَاءِ الْأَمَلِ، وَتَفَاؤُلِي فَبِنَاجَاحَاتِكَ يُمْكِنُكَ رَدُّ اعْتِبَارِكَ، وَتَحْقِيقُ انْتِقَامِكَ ،مِنْ الَّذِينَ اسْتَهْزَؤُوا بِكَ، لَا تُحَقِّقِي غَايَتَهُمْ، وَلَا تُظْهِرِي حُزْنَكِ أَمَامَهُمْ أَنْتِ أَقْوَى مِنْ بِنَاءِ حَيَاتِكَ عَلَى بِضْعَةِ حَمْقَى لَا تَهُمُّهُمْ الَى مَصَالِحِهِمْ فَقَفِي شَامِخَةٍ مِنْ جَدِيدٍ .

قَرَّرَتْ حِينَهَا مَسْحَ دُمُوعِي، وَ السَّعْيَ وَرَاءَ تَحْقِيقِ احْلَامِي، فَفِي الْاخِيرِ سَأَبْقَى مَعَ نَفْسِي، الَى انْ يَنْقَضِي النَّفْسُ الْاَخِيرُ .

بقلم حصحاص فاطمة الزهراء

الاسم : مريم

اللقب : ثنون

البلد : الجزائر DZ

عنوان النص : حنين المرايا

كان الجو جميلا و مغريا للخروج في نزهة، و بعد مد و جزر و تراكم في الأفكار اتخذت قراري سأخرج في نزهة رفقة أمنياتي و أحلامي التي ركنتها بعض الوقت في أدراج الغياب .

و مثل بنات جنسي بدأت أجهز نفسي و ما إن وقعت عيناي على انعكاس صورتي في المرآة حتى بدأت أتحسس هذه الفتاة الكئيبة التي أخذ الحزن منها مأخذا و ألقت بها أمواج الحياة في شط الأحزان و اللامبالاة .

إنها تشبهني تمتمت بين شفاهي، أجل إنها تشبهني ذات الشفاه و ذات لون الشعر نختلف في شيء واحد فقط عيناها تملأهما الدموع

و ما هي إلا لحظات حتى قطعت حبل أفكاري و قالت كيف لك أن تنسي حالتك و كيف تغير حالك و أصبحت الابتسامة لا تفارق ثغرك .

استيقظت على كلامها لأجدني أرد على سؤالها بسؤال آخر

_ و من تكونين أنت حتى تحكمي على حياتي بالحزن ؟ و من خول لك أن تصبحي القاضي و تحكمي علي بأقسى العقوبات ؟

أجل أنا أنت و لكن مذ قررت أن لا أصيرك أصبحت أنا جديدة قد تخليت عنك عندما وجدت أن لا جدوى من العيش في عباءة الحزن، أتعليمن أنني أكملت دراستي الجامعية و بعد التخرج امتهنت هوايتي التي عشقتها منذ أن كانت الشرائط الحمراء تزين ظفيرتي، أصبحت ما حلمت أنت به و لكن أكل الفشل منك و أرداك جثة دون حراك، أنا الآن أنعم بالحب و الأمان و أغذي روحي بالثقة و الصمود و الكبرياء، أتعلمين شيئا لن أقول أنني لم أتألم و لم أفكر في الانسحاب من معركة التحدي و لكن تذكرت أن كل سقوط لي هو فوز لكل من يتمنى انكساري .

أنا يا أناي مررت بتجربة لا يمكن للكثيرين ممن يتلذذون بنشر تجاربهم على تحمل ما مررت به انكسرت و رأيت في أعين الحاقدين ابتسامة عريضة مختبئة خلف سؤال خبيث، و حوربت و قست الحياة علي و لكنها وجدتني في هذه المرة امرأة أخرى متسلحة بالإيمان و الثقة .

غاليتي يا أناي حين حكمت علينا بالخضوع زادت أوجاعنا و انصهرت أرواحنا في قوالب العابرين.

الان أنا أفضل أعمل أحب و أعشق و أستمتع بالحياة و أحتضن أهدافي و أبني لبنات أحلامي، آه لم أخبرك أصبحت كاتبة أجل و صحفية ممتازة و أصبح أسمي يدوي في أرجاء العشيرة و أضحى والدي فخورا بي و أمي تعتز بالانتماء و تعلن في المدى هي ابنتي أنجبها رحمي و احتضنتها سنيني .

غامرت و كلي يقين بالوصول و الآن اسمحي لي أنا على موعد غرامي و لا يمكنني التأخر علي الذهاب .

_ مهلا يا .... عفوا من أنت ؟ فقد أضعت الهوية.

_ أنا أنت يا أنا و لولاك ماكنت لأكون أنا، لا تقسي علينا و تزدادي حزنا و ضياعا .

علي الذهاب فحبيبي في انتظاري سنسجل عملا نحكي فيه عن بطولاتنا و تضحياتنا في سبيل أن يحيا الحلم و يكبر و نزرع بذوره في أرضنا المعطاءة .

و قبل أن يرفع الستار سمعت صوتا يهمس لي

_ أنا ... يا أنا هلا أخذتني معك الى موعدك لا أريد أن أبقى هنا حبيسة الجدران و مهددة بالنسيان ، هلا ساعدتني على التخلص من آهاتي و انكساراتي ؟

_ لا تقلقي فبمجرد أن أخرج ستخرجين برفقتي و سترين أن الحياة جميلة جدا في الخارج و أنني عانيت و تعلمت من كل تجاربي ألا أتسامح مع من يريد هدم أحلامي و إلغاء وجودي تمسكي بي جيدا و دعينا نمضي في رحلة النجاح و التميز، تمسكي بي و أغمضي عينيك بل تلاشي في الحلم و لا تبالي .

و بينما أنا أمسك بيدها سمعت صوتا يهمس لي

_ صدق من قال أنكن معشر النساء تبالغن كثيرا في التأخير

_ لا يا عزيزي أنت فقط لا تستوعب كيف يتم التجمل لأحلامك فلطالما كنت أنت الحلم و الحقيقة.

ثنون مريم الجزائر DZ

~~~~~اللِّقاء المُنتظر~~~~~

وجدتُكِ يا روحي معي في المُنْسَلك..

سأروي لكِ ما جرى لي ولك..

فتاةٌ صبرت وعانت ،تَذرِف دَمعًا واللّيل قدْ حَلَكْ..

سامِحيني يا روحي لِمَا حلَّ بِكْ..

فَلَم يستطِع أحدٌ من تغيير حالِك..

أنا لم أعتني ولم أهتمّ بِكْ..

فقط أرهقتُكِ والكُلُّ تآمر ضِدّك..

وَدَدْتُ يا نفسي عن الخيبات حولي أن أُصارحك..

وأن أشفي غلَّ لوعتي وأطفئ نارك..

أرهقتك يا قلبي ..

أتعبتك يا كياني ..

حبستكِ يا أنفاسي..

فلم تسقُط قطرة من عَبَراتِي..

ثَقُل الكلام على لسانِي..

وصوتي لم يعد عذبًا يُلقي الألحانِ..

فقد كُسِرَ خاطري من كثرة الخِذلانِ..

وتراكمت عليّ شتَّى الأحزانِ..

بقينا واحدنا أنا وأنتِ وسط أربعة جُدران..

لولاكي لشعرت أنني خلف القضبان..

فتاة منسيّة تعاني الحرمان..

إشتاقت للحنان وبعض من الاحضان..

لا بأس فإنّه غدر الزمان..

لكن دعائي وصلاتي كانا الأمان والإطمئنان..

اللّذان منحني إيّاهما ربّ السماء الرحمان..

إلهي ما أعدلك ..

أخجلتني بِكرمِك..

يامَالِك كلّ من مَلَك..

لبَّيْت نداءك إنّ الحمد لك..

والمُلك فلا شريك لك..

لا أصدِّقُ أننا لُتَقَيْنَا أخيرًا ...!

لدي الكثير لأتحدث معكِ عنه لا أدري من أين أبدأ !!

أَنَتذكر المواقف السعيدة ونضحك؟ .. أم الأوقات الصعبة التى مررنا بها واجتزناها معًا ...

أتعلمين ..! سأختصر على الأهم !!

نعم..

تلك الأوقات التى تكونين فيها ضديَ تمامًا ... هذا الأهم بالنسبة لي ...

أود أن أعرف سبب كل هذا !؟

لدي الكثير لأسئلكِ عنه ، هناك كَمٌّ هائل من التساؤلات في رأسي يسبب لي الحَيْرَة من ورائكِ....!!!!!!

لماذا فعلتِ هذا ؟؟... ولماذا أهملتِ ذاك ؟.. ومَيْلُكِ نحو تلك ....

أحياننا تشعرينني أنكِ لستِ في صفي ! بل إلى جانب عدوي ..؟!!!!

هذا إن لم تكوني أنتِ عدوتي ؟؟!!!!

لن أسمح بمغادرتكِ حتى تفسري سبب تصرفاتك كلها ..

هل لكِ علم أو خطر ببالكِ ؟ المعانات التى أتجرعها من خلفك..؟!!

أو الخسائر الفادحة التى سببها لي التباعك ؟؟؟!!

أراهن أنكِ على الطلاع وعلم بكل شيء ..! وأن هذا لم يكن إلا جزءا من خططكِ لإيقاعي...

ويأسفني أنكِ نجحتِ في الوصول لهدفك ...

أستطيع سماع ضحكاتكِ الساخرة مني..

كما وأستطيع ترجمتها بوضوح أيضًا..

وكأنكِ تقولين مخاطبة إياي من خلالها :

_ أنتِ لا تزالين على عاداتكِ القديمة وسذاجتكِ..

مع أنكِ تعرفين كل هذا .. وتعلمين أني لست إلا أمارة بالسوء !.. وظيفتي هي دحضكِ وهدمك.. لا يزال لديكِ أمل في التصالح معي وتسوية الأمور بيننا...

لكن هيهات .. هيهات ..!!!!

اسمعي مني.. :

ما دمتِ تفكرين بهذه الطريقة البريئة المغفلة ، فستظلين مكانكِ...

وستزداد حيرتكِ وتسائلاتكِ .. ولن تصلي لنتيجة مرضية ... ولربما في مرحلة ما ينفجر رأسك !!!

_ لكن لما؟ أريد تفسيرا لما يجري من حولي ...

لماذا الأشخاص الذين من المفترض أن يكونوا إلى جانبي هم أكثر الناس بعدا عني ...؟؟!

ولما نفسي أنا ..!

هي عدوتي الأولى ...؟؟؟؟

_ مممم بعض الأسئلة بلا إجابات !

وصدقيني من الأفضل لكِ أن لا تعرفي إجاباتها.. لأنها لن تروي حيرتك..! بل ستفتح آفاقا جديدة لتسائلاتٍ أخرى في عقلكِ أكثر غموضًا وتعقيدًا من سابقاتها..

_ وما الحل ؟ إني أكاد أجن !!!

_ قلت لك :

مشكلتكِ أنكِ تثقين بمن حولكِ بسهولة .. لا تأخذنين احتياطاتكِ من أحد ، لديكِ أمل دائما بأن عدوكِ يمكن أن يكون صديقك..!!

وهذا ما يتيح له فرصة خداعكِ كل مرة ، والنيل منك..

إن كنت غير مستعدة للهجوم وخوض الحرب بجد ، فتحملي إذا الضربات واستعدي للموت وأنتِ على قيد الحياة كل يوم ..

_ آهٍ منك ليتني لم ألتق بكِ ، ولم أحدثك

لم تفدني رؤيتكِ بشيء ، لقد ازددت حيرة عن السابق !!

جئت لأخبركِ عن ما غرستِ في قلبي من شوك ...

فألقيتِ اللوم علي .. وقلتِ بأني من زرع الشوك ..

فلم أعد أعي ... أ أنا التى تلوم نفسي ..؟!

أم نفسي من تعاتب وتلومني أنا ..؟؟؟!!!

خديجة الهاشمي

موريتانيا .

"أعسان الإستفاقة"

تربّعَ الدَيْجُور وبدأتُ والنُّجوم محاجاتي

وعُرِضَ عليّ شريط ذكرياتي

وتعالى بداخلي رزيز وحشتي

وحدي أرتطم ولا شيء سوى الحُزن عليّ حصيف

بِتُّ وحدي نيف

آهٍ أفل بريقي

غادرت بسمتي المُحيَّا وجفَّ ريقي

آويتُ إلى مضجعي علّني أُجافي النّصب

فإذا بالمواجد عليّ مطرٌ يُصب

واختلج لولهة القلب

هل أنا حقا من كنتُ يوما أطرُب ؟

أجهشت عُيوني وأنيني سمق

يا أنا من بحالك يرفق؟

أنا من حلمتُ يوما بالقشيب

توارت الأيام وها أنا اليوم وسطهم وأنا غريب

لا يُجدي ولا يُبْلِغُ إحساسي لا العويل ولا النحيب

أنا من ظننتُ أنّ جراحي بهم تطيب

عذرا فوحدي لنفسي طبيب !

بمُفردي أستطيع حفظ وتحقيق الآثال

ما دُمتُ أملك أصلا أرتال

فسأبلغ منايا فلا محال

لا تُعلقي يا أنا عليهم الآمال

أنتِ جيشي وبك ميزاني في ثقال

ثقي بي فما دمنا مع بعض لا وجود للمُحال

هيّا إنهضي ياأنا وأترُكيهم للقيل والقال

وهاهي ذي تعالت بداخلي هينمة

بالكاد يا أنا أنتِ لأمورك عالمة

هيا فنحن لنا التحقيق

ونترُكهم و فقط للتحديق

بأحلامنا ومكنوناتنا سنتمكن حقا من التحليق

أنا يامن كنت يوما في سواحل إفترائهم غريق

الحمد لله بتُّ من ذلك مستفيق

لا مكان من اليوم لِلَمْزِهِم

سأُثبت وجودي بتحقيقاتي وأتركهم

تعالي يا أنا لِأُكامِعك

فأنا أقوى وفي أمان معك

ليتني من زمان أعرفك !.

سمية تونسي الجزائر (بوسعادة)

الإسم : مريم محمد الأمين

البلد : موريتانيا

سجنجل الروح :

قد تمر بنا المشاعر فلا نبوح بها خوف الفهم الخاطئ ، وتصادفنا الأحداث فلا نصفها خشية الإستهزاء الجارح ، وتواجهنا المواقف فلا نحكي عنها اتقاء النظرات المتفاجئة ، وقد قال حكيم يوما : "إننا نكذب أحيانا لنقنع الآخرين بأننا صادقون " ...

لازلت أذكر تلك الفتاة الصغيرة ذات العشر سنين، التي حملت هما أكبر من عمرها، تلك الفتاة التي تبكي في حضن أمها كل ليلة و كأن البكاء أضحى عادة في جدولها اليومي، كانت تكرر بصوت يملأه الألم و البراءة و خيبة الأمل : ماذنبي يا أمي!!؟ لماذا أنا !؟

لتطبطب الأم على كتفها بعيون تحاول إخفاء ماتحمله من ألم ، بابتسامة هادئة قائلة : لا بأس بنيتي ، سيكون كل شيء على ما يرام..

آه عليكي يانفسي ، لازلت عالقة في نفس المكان ، أما آن لك أن تنسي تلك الأيام أم أنك مصرة على جعلي أتألم مدى الحياة ..

أتدرين يانفسي إني والله أخاف منك ! نعم أخاف، أخاف من غموضك و تلونك الذي يجعلني حائرة في أمرك ! . لأنك لاتثبتين على حقيقة واحدة و لاهيئة واحدة فالتغيير هو إحدى صفاتك الثابتة ، لا أكاد أظن أنكي أصلحتك حتى أتفاجئ بأن ذاك ماكان إلا أحد ألوانك الذي تغيرينه نعم تلك حقيقتك إنك أشبه بحرباء ، مع كل هاذا سأظل أحاول تزكيتك و إصلاحك لأنكي ببساطة أنا و أنا يجب أن أكون كما أريد أنا..

بوصوار خولة/الجزائر🇩🇿♡

تجملي برداء الكبرياء

كانت ليلة هادئة..

تجلسين في غرفتك وحيدة..

ضوء القمر يتسلل من شباك النافذة..

تمددتي على سريرك، واغمضت عينيك اللوزية..

ونطقت شفتيك المشققة،«لماذا كل هذا الألم؟»

سؤالك المتكرر في كل ليلة..

لتسقط دمعة مهرولة، وكأنها كانت تنتظر ذلك السؤال المبهم!

لتسرح ذاكرتك في عالم اللاشعور الخاص بك..

البعيد عن أعين الجميع، وحتى عن تخيلاتهم..

عالم مختلط.. مصالحة ومشاجرة، غياب وحضور، دموع وبسمات، صديق مرة وغريب مرة، محبة ونفور، لحضات ومسافات...

عالمك الخاص، تحبين لقائه كل ما سمحت الفرصة تعيشين فيه لوحدك بمفردك..

مع تخيلاتك العميقة، عميقة مثل أنت..

مثل ذلك الشعور المختلط..

مزاجية أيضا، مزاجية جدا، تفوحين في دقيقة بألف أسلوب مميز!

لاشعورك هذا ملتصق بك منذ عامين تقريبا..

حاولتي الخروج منه لكنك لم تفلحي..

لا تقولي لم أستطيع..انت لم تجربي حتى!

تمردي ولو مرة أطيعي عقلك ولو مرة..

تخلصي من تفاهة قلبك وتجردي من طيبتك..

لأنها هي سبب وحدتك ودمعتك وسبب كل ذلك الشعور المتعجرف..

الآن أريدك بحلة مميزة، ازرعي فيك شعور العظمة،

تجملي برداء الكبرياء، وامضي إلى ما يسمى بالاستثناء..

اختلفي أكثر، تمردي،تميزي،لكن ابقي انت،

اتقني فن اللامبالاة،

افتخري بنجاحاتك وما وصلتي إليه لحد الآن،

ومازال الدرب أمامك،تنتظرك نجاحات أعلى..

كوني سيدة نفسك ياعزيزتي،

"حافظي على تفاصيلك الهادئة جدا،التي تجعل كل من يراك يفكر أنكلم تعاني اطلاقا!"

.....علمتني الحياة..... بينما كنت أُحدّق بالمرأة، بدأُت بالتحدث مع نفسي بصمت، في عقلي، كنت أُطمئنُ نفسي و أُوجهُ إليها كلمات.... أنتِ قوية، أنتِ شجاعة، سوف تفعلينها وبكل تأكيد، ولا تهتمي لأحد ولا بأقوالهم. دائمًا كوني متواصلةً مع ذاتك، وعبري عن ما بداخلك، ليس بالضروري لأشخاص..... ما دام الله معكِ، ومن تحبين معكِ، فأنتِ بخير. كوني مطمئنة، وسعي في تحقيق أهدافك، ولا تشغلي نفسكِ بالتفكير، تحدي كُلَّ مخاوفك، يجب عليكِ ان تغامري، فمن لا يغامر سوف يبقى في القاع...لذلك كونِ أنتِ كما تريدين. أريج البرغوثي/الأردن

"بين آهات الندم"

ها أنا أسير على حافة الذكريات... اقلب في صفحات الماضي الحزين وأسترجع شريط حياتي... فلم يكن بالشيء اليسير... فقد خيّم الحزن عليّ ولم أرى لي سنداً أم معين...

وقفت قبالة البحر موجهة أصبع الإتهام إلى نفسي... أَأُعاتبها أم أعاتب قلبي ودقاته وعقلي وأفكاره... أكان العيب فيّا أنا أم الدنيا التي فيها عيبُ...أنا في ورطة جراء تخابطات الحياة التي رمتني في دهاليزها ولم أعثر على فجوة للنجاة...

آه يا نفسي لقد عذَّبتك وحكمت عليك بالسجن المؤبَّد مذ كانت عيناكِ تشع براءة الطفولة... وتنسج أحلاماً وردية وكل ما ترغب به أن لا يتعدّى أحد على ألعابها ولا يكسر أحد أطراف دميتها... وكنت أنا أول المعتدين كسرتكِ حتى صرتي كشظايا البلور، وأطفأتُ بريقك حتى ذبلت عيناكِ وتورمت وجنتاك... أنا أول المذنبين حين زاغت بيا الدنيا ومتاعها وركضت ورائها ظناً مني أن الشمس قد فتحت شبابيك الإشراق... لكن هيهات ففي طريقي أعلنت الإفلاس... أنا أول المتَّهمين وهذه التهمة تستوجب عليكِ إلباسي الثوب الأحمر وعليه أَعلني موعد تطبيق حُكم الإعدام... فقد تناسيت لوهلة أن لي رباً لايغفل ولا ينام... وكنت أصاحب هذا وأتسامر مع ذاك... وأغتب هذه و أنمنم في تلك... ومأأقبحني لما أسخر على البنت العفيفة المستورة المتدينة التي أشرق وجهها بنور الإيمان فما زادها جمالاً حجابها وإخلاصها وتتبع ماجاء به القرآن، والسير على ما أوصى به النبي العدنان فقد أحبَّها الرَّحمان وحبّب فيها كل عباده... فوجدتُ نفسي قد طردت من رحمته ونُبِذتُ في العراء... فمرّت عليّ أيام عجاف و إسودّت الليالي في وحدتي الكئيبة الخرساء... وخفت أن تكون نهايتي كثمود وفرعون ذي الأوتاد... فيا نفسي ما العمل؟ فأنا أطلب الصفح وأودُّ أن أُصالح الزمن فالعقل أَرْهقتُهُ والقلب قد أضناه الملل... فثارت نفسي أن ألقي عنك الغبار و سابقي ساعات الحياة... وارسمي طريقك وأطوي ملفات الماضي وألقيه في سلة المهملات وأحرقيه وانثري رماد ذنوبك في بحر الإستغفار فأمواجه هوجاء... فقد قبل توبتك العزيز الجبار... ولا تقسي عليَّ فأنا سندك كل ماملتِ أقمتكِ فلا العقل ولا القلب سيوقف مهمته في الحياة فنحن سنسير سويا على دروب الخير ونكون من جليسات فاطمة الزهراء...

بلجنة أسمـــاء/ الجزائر

الاسم:اسراء

البلد:الجزائر

مرآتي هي النسخة الوحيدة اللتي تشبهني.

حين عزمتها لشرب الشاي ولكن اتت بعد اصراري، جلست وعيناها على الارض وكوب الشاي بيدها لم تشربه، هنا طلبت منها ان تشرب الشاي فلم تردني، ونحن ندردش عرفت ان طموحاتها كبيرة ومتواصلة بِقُوّلَهَآ: لن افشل لتعثري 3مرات او 4ساجرب رقما آخرا، فالارقام لا تنتهي، وان لم تنجح الخطة (أ) و(ب) انتقل لحرف جديد ففي الابجدية ٢٨حرفا، لاحضت احمرار وجنتيها وبريق عينيها فلاحقدفي نظراتها ولا كراهية، ورائحة ورد من فمها!ادركت عشقها للدراسة والكتابة والمطالعة بينما ارتني كتاب 📖«فاتتني صلاة» واخبرتني انها قرائه 25مرة وكادت تحفظه، اعجبني استعمالها لاحاديث وآيات قرآنية واشعار في اغلب المواضيع واعطاء كل حرف حقه،هدفها الاسمى طلب العلم ونيل رضا آلله، طلب العلم هو غذاؤ عقلها وروحها، هي شعلة تضيء ان اظلم العالم، فذاتها قوية كشجرة زيتون على ارض فلسطين PS، حياتها جذورها الكرامة ان مسستها صفعتك اوراقها، وان قدرتها اظلتك بضلها... ان سالتموني من هي؟ باختصار اقول: اسراء بنت مراهقة في عمر13سنة تحمل كل الخير في قلبها 💎

 # برانسي _ ماريا (الجزائر) سأعود قوية ليل يطوي ليل ونهار يسحب نهار ولازلت على حالي ... لازلت مستنزفة الروح ، دامعة العينين ، مجروحة القلب ، ومكسورة الخاطر ... لم يفلح صديق في إسعادي ، ولا حبيب في انجلاء حزني ولا قريب في محو ألمي . _ مابكِ ؟! _ هاه . لا أعلم ؟! _ كيف لاتعلمين وأنت نفسك ؟! _ قلت لك لا أعلم ؟! _ أتظلين هكذا ؟! _ أظن ذلك ؟! _ لكنك تتعبين نفسك ، لم تصيري حية بقلب حي ، أنت الآن حية بجسد لايريد الحياة ، كل همك البقاء ، مابك ؟! تكلمي لعلك تفضفضي عما يدور في بالك ؟ _ هذا هو المشكل الذي يعرقلني يانفسي ، لا أعلم ، لا أدري من أكون ، ماهو هدفي ؟! لماذا أنا ؟! وماذا يحدث ؟! لا أعلم ماذا يجري لي ؟! لاأدري . _ حزينة أنت كل هذا الحزن ، لاتعلمين ماذا تقولين أو لمن تقولين ، غارقة أنت في عَرْبَدَة الطيش والبثّ ، وتسحبينني معك لأكون أنا ضحية لا تعلم ما الحل ، تعبتُ يانفسي تعبتُ من التفكير والبحث عن حلول ترضيك ، لا الحياة أرضتك ولا الكلام يعجبك ولا التحفيز يفيدك ، تعبتِ وتعبتُ معك ، ألن يحين وقت الراحة والاسترخاء ؟! _ لا أظن ذلك ، لن أعود إلى الرفاهية التي تدّعينها ، لامجال لها في حياتي سأبقى هكذا ، لا أحد يستطيع انقاذي من عالمي ، لن تؤثر النكتة ولن تضحكني ، ولن تفي الفضف...

حوار مع نفسي

نظرت إليها من وراء زجاج النافذة ، تحت ضوء المصباح تجلس وحيدة منحنية للأمام مكسورةً كعصفور كسر أَحَدُ جناحيه فلم يستطع الطيران ، كان يعم المكان هدوء قاتل وكأنه ينبؤ ببركان على وشك الانفجار...

إقتربت منها ببطئ ، قطرات الدماء تلوث ملابسها ، نظرت الى يديها فرأيت خدوشا وآثار جروح تبث الحزن الى القلب .

رفعت رأسها ببطئ فكانت المفاجأة ... ماهذا ؟ أيعقل أن ما أراه حقيقة ؟ أم أنني أتخيل ؟ ترى هل هو واقع أم خيال ؟ نظرت إليها نظرات دهشة وإستغراب .

وهنا أطلقتْ ضحكة إستهزاء قطعت بها صمت المكان ، لكن هول المنظر الذي رأيته أخذني إلى عالم آخر ، وجه هزيل ، عينان ذابلتان يحيطهما سواد أخفى جمالهما ...

***مالذي تنظرين إليه هكا ؟ (كانت تلك كلماتها والتي أيقضتني من سهوي) ، أظن أن منظري قد أفزعك !؟ أليس كذلك ؟ تكلمي لما أنت صامتة؟! لماذا لا تجيبين ؟!**

وهنا تحركت شفتي ببعض الكلمات :

•ما ..ماا...ماكل هذ..ا ؟ ماكل هذه الآثار التي عليك ؟! لما أنت نحيفة هكذا ؟! لما لون وجهك قد تغير ؟ أين لمعت عينيك ! أين إشراقت وجهك ؟ أين غابت ضحكتك ؟

حدقت بي لوهلت من الزمن ثم صفعتني صفعة كدت أغيب عن وعيي من شدة قوتها ،ثم قالت :

***أنت السبب ، أنت السبب في كل هذا ، أنت السبب في كل ما حصل .**

وهنا انهمرت دموعي كالودق وحضنتها بكل قوتي

•آسفة أرجو أن تسامحيني أعلم أن الوقت متأخر ولا يمكنني تغيير شيء لكن أرجوكِ سامحيني أعدك أني سأعتني بكِ جيدا ، لن أهملك وسأجعلك أولى إهتماماتي سأنسيك ماعشته وسأجعل جروحك تندمل ، سأرسم إبتسامة لن تغيب عن وجهك ، سيصبح وجهك مشرقا من جديد وستختفي آثار الإرهاق التي عليه ، سيختفي شبح الحزن عنك بإذن الله ، أرجوك سامحيني ولنبدأ من جديد .

وهنا حركت رأسها مُسَلمة نفسها لله ثم لي ، مسحت دموعها وأخدتها معي ، الى داخلي حيث مكانها ، وحيث تنتمي .

أمير ربيبة صيفور/ الجزائر

الاسم: بدرة مشقف

البلد: الجزائر

صمت... هدوء يعقبه ضجيج حينا ثم يستكين...

يراودني شعور أسأل نفسي مرات ومرات، أتيه في غيابات هذا الشعور المؤلم تارة والمستقر تارة أخرى...

أضيع بين السطور وطيات الصحف بين الحروف.

وبين هذا الحلم وذاك تشتتت أفكاري أصبحت حائرة ما العمل؟

وفجأة فإذا بهمس في داخلي يهز كياني...

نفسي التي تعبت الشتات والآهات تحاكيني...

إلى متى ستظلين لا حراك؟ إلى متى؟...

فقلت في نفسي نعم إلى متى لا حراك؟ لقد حان الوقت للنهوض وللصمود سأرفع راية التحدي وأعلن التحرر بالبند العريض وأصرخ نعم للتفوق والنجاح

العنوان:أرهقتني نفسي

قد أرهقتني نفسي كثيرا فما عاد الهروب يجدي نفعا فقد حان وقت المواجهة أخبريني لما كل هذا العتاب واللوم فمعاناتي تزيد يوما بعد يوم لما كل هذه القسوة ارحميني ولو لوهلة ..عينايا تذرف الدموع كل ليلة على ماض حزين وذكريات أليمة ضمير حي مسيقظ يوبخني في الدقيقة آلاف المرات اطلقي صراحي من كل هته الآهات فأنا أريد أن أحيا باالبسمات سئمت هذا التكبيل من اليدين والتفكير كفاني حزنا ماهذا بحق السماء يانفس كوني معي لاضدي ولو للحظات فما عدت أقوى استكمال الطريق

برودي رباب / الجزائر

-مَرحبًا بكِ عزيزتي...!

سعيدة جدًا لأنّي إلتَقيتكِ...

جيدٌ أن سنحتْ لي الفرصة لِذلك..

فأنتِ لا تعلمين كم كنت أتوقُ كثيرا للحديث معكِ...!

للحديث مع نفسي التي كثيرًا ما أشعر أنني في خلافٍ دائمٍ معها..

لكن ،حسنا لِنصلح الأمور الآن..!

عزيزتي..!!

أعلم جيدًا أنَّ روحكِ متعبةٌ كثيرًا، وتملأ نواحيها الجروح التي حتَّي وإن التئمَ بعضها فالكثير منها مازال حيًا ينزف...

كما أعلم أن كل شئ حولكِ أصبحَ مرهقٌ للغاية...

ليس مرهقًا فحسب بل معتمٌ أيضًا..

وأعلمُ أيضًا أنكِ سئمتِ من كثرة محاولاتِك التي تبوءُ نهاياتها بالفشل، ومن كلِّ الطرق التي بدتْ أمامكِ مسْدودة...

لكن أود منكِ أنْ لا تقلقِي..

سنحاول أن نصلح الأمور معًا ،وسأحاول أن أُعيدَ إليكِ روح الطفلة الجميلة التي كنتِ تَمتلكيها...

أَعدُكِ بذلك..

مريم العربي

الاسم /آية

اللقب /بعبوش

البلد /الجزائر

معاناة ذات

أياروحي اسمعيني ...افهميني .أدركيني .

إنني أوشكت على السقوط .

لقد أصاب نفسي القنوط .

أفكر في غياهب المستقبل .

لقد أصاب ذاتي التململ .

لا أدري مابي ماالذي جرى لي !؟

بين شظايا الحياة أتبعثر .

أصبحت لا أقوى على التذكر .

خارت عزيمتي ...ضعفت إرادتي .

هل هكذا كنت أنا ؟هل هكذا سيرورة الأنا ؟

أتمنى أن ينقشع الضباب .

وينزاح من مقلتيّ هذا السراب .

اللهم أنّر هذا الطريق .

اللهم ارح هذه الروح لنستفيق.

لن تموت نفس تطلعت إلى السماء .

وتنتظر شوق قطر الماء .

لتحيا روحاً خالدة .

وبدعاء ربها آملةً مخاطَبة بذاتها .

"لنعش بالأمل وتتفاعل غدًا سيكون حتمًا أجمل ".

الاسم : بشرى بايح

البلد : الجزائر

مخاوفي أنا

صوت الرعد يهز الأرض ، والبرق يضيئ الظلام من حولي ، أجلس وسط غرفة في ليلة شتوية باردة ، أنتظر عاصفة تهب بعد حين ، أحدق ساكنا للأمطار وهي تنزل خيطا خيطا لتبلل الارض ، ربما يكون غيثا نافعا يطهر قلوب البشر التي اكتست بالسواد و الظلام ، اااه من عالم بات الإنسان لا يجيد معرفة نفسه ... اممم شرع المطر في الهطول إني أستنشق رائحة التراب المبلل بالغيث ...مهلا لحظة فقط!

إني أسمع وقع أقدام يقترب ، أنا وحيدة هنا فمن القادم !!

هاي من أنت ! أجيب على سؤالي ...

لا تخافي أنا أنت ... من أنا !! كيف ذلك !!

تعالي سأبرحك ضربا ... لا لا سأعانقك .

مما تخافين من صوت الرعد و البرق ، أو من الظلام !!

لا أخاف من هذا ولا ذاك فلا ضر يأتيني من الطبيعة ...

لكن ، أنا أخاف من الوحدة ، حتى وقع هذه الحروف على مسمعي يشعرني بالقشعريرة ... أشعر أن كياني اهتز و صرت ضعيفة لا أقوى على شيء...

مجنونة ماذا تقولين !!

دعيني أكمل ... أخشى أن أبقى وحيدة لا أحد يسأل ... أخاف من فقدان أحبتي الوحدتلو الآخر ، أنا لا أحتمل هذا العالم ، فهو مرعب ، مخيف و ذو عتمة قاتمة ، ليس كظلام الليل أو صوت عاصفة الشتاء ، إنه أكبر من ذلك ، المرء يشعر بالخوف من حوله ، و أنا أهاب أن أموت وحيدة في غرفة كئيبة ... أود أن أعيش في جو العائلة ، أن أكون محبوبة و أكسب ثقتهم و قلوبهم ، أنا لا أشعر بالطمأنينة سوى بجوارهم ، اصدقائي ، عائلتي ، و والداي ، أشعر كأنهم جدار يسد مهب الريح عني ، هم قوتي و شجاعتي ، أنا بدونهم لا شيء بتاتا ، ليس هذا و فقط بل أخشى الخسارة ، أخاف أن أكون إنسانة فاشلة لا تنفع لشيء ، إن إحساسي دائما ما يهمس لي بأني ولدت من أجل مهمة طاهرة عفيفة ، ولا ينبغي علي مغادرة هذه الحياة إلا بعد أن أترك بصمتي بين العظماء ، سيبدو إسمي بأحرف من ذهب ، أيضا أنا لن أرحل قبل أن أكون قدوة للأجيال القادمة و فخر لأحفادي و أبنائي ، فالنجاح يستحق التقدير ، وانا أسعى لأكون قدوة لهم ، إني أرغب أن أرى أعمالي تنال الجوائز والشهادات التقديرية في المنصات الكبرى ...

خوفي من شيئين اثنين ذكرتهم ، لكني مع هذا قوية أنا سترين ذلك مع الايام عزيزتي ...

أنا لا أخاف عليك ، وداعا

وداعا يا أنا

فريدة من نوعها !، أنت !

فخورة بكِ !، كونك واجهتِ العراقيل !، صعاب الحياة !، فخورة بك !، لبقائك صامدة بعد هذه المعاناة !، ورغم صِغر سِنّك، أدركتِ الكثير..!

أعلم، والله !، أعلم عَبَراتِك الّتي ذرَفْتيها !، ليلا ونهار !، نتيجة غدْر الأصحاب !، أعلم، وجعكِ حين تقطّعتْ شرايين الفؤاد !، وأعلم، النّّاهيد الموجعة، الّتي أطلقتيها من الأعماق !، أعلم، ما أظهرتيه والمَكتُوم !، أعلم، بتضحياتكِ..

يا جميلتي، الّتي إذا رأت شخصا لا تعرفه يبكي، تبكي !!، والّتي والله إذا استطاعت، لأسعدتْ كلّ متألّم، يا رقيقة المشاعر، أنتِ !

فهي تُواسي، غير مُبالية بآلامها !، تساعد الآخر، حتّى ولو كانت مشغولة !

أنتِ نفيسة في هذا الكون الشّاسع، مُحِبّة للجميع !، لا تغدُر أبدا، لا تكذب، صديقة ليس لها مثيل..

ما أجملك !، وما أبهاك !، وما أعظمك مِن أنثى !، ِ أنتِ مُشجّعة نفسك، ومُساندة روحك، فتستحقّين الأفضل !، وبإذن الله تُحقّقين أحلامك.

أنتِ أجمل من كلّ الورود، والذّهب الخالص !، وإنّ ما قُلته، كُلّه حقيقة.

أمينة مقديش (تونسيّة من ولاية صفاقس)

يوم آخر متعب يمضي من حياتي ..

تخاصمت أمي و أبي، فناداها بقليلة الحياء ،ثرثرة كانت فوق رأسي لعدة ساعات، مشكلة فأخرى فقد تخاصمت أختي المتوسطة و صبي الدار ،في الجانب الاخر مستلقية هي امام التلفاز تريد مسلسلها السخيف التي لم تكتمل حلقاته من قرن إلى الآن ،و اخي يبكي لنهاية كرتونه التعيس .... و انا كنت فقط أريد نهاية لهذه الحياة المؤلمة حقا ،جالسة في زاويةالغرفة ، بملامح شاحبة و كأن هموم الجزائر على عاتقي، شاردة الذهن ، تطوف فوق رأسي جل أحلامي ... و إذا بي انام فوق فراش و كنت أتوسد يداي غارقة في تلك الأحلام ، اتحدث مع كياني ،قد سئمت من فوضى العالم لا أريد شيئ سوى راحة بالي،لم تتحقق أحلامي ،و لم أذق حلاوة الايام،اانهض ثم انام و هكذا تمر الاعوام،و لا شيئ يتغير،نفس الأحداث و نفس المصائب، أتجاوز و لكني اتعب و أملِ و مع ذلك كل فجر أتفائل، لكن لا جديد غير الأسى المعتاد، أريد شيئا أخر ليضيئ سواد حياتي، معجزة تخرجني من ضيق حياتي، سعادة أبدية كتلك التي طالما قرأت عنها في الروايات، حبيب مغرم بي ،وشهادات بيدي،و ورائي عائلتي حيث أنتمي و كلهم فخورين بي ، لقد طال حلول ربيعي فقد جاء الخريف لتذبل احلامي ثم تتساقط ،تتوارى الايام فقد قدم الصيف لتحرقتتي وحدتي و بعده جاء الشتاء حيث تجمدت فيه ايامي فأصبحت متشابهة كأنها لا تمضي ، فالحين و الشوق كانا يلاهماني، فأين الربيع لمذا لم يحل بعد !!

أرغب في شروق شمسي و ان تزهر أحلامي ..

ان تتحق تخيلاتي فأغدو ملكة قصري و بجانبي ملك ، يغازلني تارة و يداعب شعري المسدول تارة أخرى ، و انا مستلقية على سريري الفخم ذو الأغنية الحريرية المزخرفة مرتاحة البال ،سعيدة بحالي ، يأتي الليل لكي أنام و ليس لكي افكر كما كنت أفعل سابقا ، لكنه حلم ينافي واقعي

صدوق بشرى الجزائرية

الاسم اميرة الخواطر

البلد الجزائر

الكل يتسائل يا ترى من هي اميرة ساجيبكن انا اميلرة اكنى باميرة الخواطر اكتب ما يجول في بالي انا فتاة تحطمت احلامها مرة ولكن نهضت مرتين فتاة حطمتني الافكار يوما وقتلتني المشاكل شهرا ودمرتني الهموم سنة فنهضت ونهضت ونهضت ولكن انتهت طاقتي فاصبحت في حالة ثبوت لا احلم ولا اتمنى ولا اطمح لتحقيق الاهداف كي لا افشل وكم صعب النهوض من جديد وبقيت علي هاته الحالة مدة عام ولكن اكتشفت انني هكذا فتاة بلا معنى ولا قيمة لوجودي كل ما في الامر انني اعيش لانني ساعيش ايام واموت فقلت ولكن انا ميتة قبل ان اموت فوجهت صفعة لوجهي وصعقت قلبي بقليل من الكهرباء حتى استيقظ من هذا الكهف واجري قبل ان يسجلني التاريخ من اصحاب الكهف قال كم لبثتم قالو بضع سنين وانا ما اقوله ربما بضع ايام وبعد حديث مع نفسي طال ساعات انتقلت بل قررت الانتقال انتهي وقت المهزلة وبدات بتغيير نفسي الي الافضل وماهو مفضل بعد ايام صرت ابحث عن كل دورة لتغيير النفس وكل كتاب يحكي عن ذلك وكل تلك الامور غيرت شيئا ما في نفسي ولكن الشي الجميل الذي جمع كل ما كنت ابحث عنه هو القران الكريم جمع بين السعادة وحب تغيير الذات ومحبة الاخرين وحب الله ورسوله ورؤية قصص الانبياء كيف عاشو كيف صادقو بل وكيف عانو ولكن تحملو انظر اليهم اين انت من بين ذلك فانت لا شي هنا وجدت نفسي وكم هو ايجاد النفس شيئ صعب ولكن جميل البحث عنه .....بعد عام ساخبركن كيف اصبحت يوما انتظرنني اميرة الخواطر الاثنين 4 جانفي 2021

أنتِ مجرد فتاة منبوذة لا أحد يحبك تضحكين من الخارج أما الداخل هناك تياران تلتهمك لا أحد يهتم لأمرك تعشقين الكتمان تعانين اضطرابات في راسك، انطفأت روحك كنجم حان موعد موته، لستِ قادرة على المزيد من الصراعات لا تفهمين ما الذي يحصل لكِ لكن تحاولين في كل مرة الخروج من ذلك، لم تكونِ يوما الصديقة المفضلة لأحد ولا هدف أحد، أنتِ دائما الخيار الثاني، أنتِ شخص عابر لا أكثر، تعيشين وسط زحمة أفكارك منطفاءة مع ذكريات يستحيل نسيانها لوحدك، أدرك تماما أن عزلتك تعني لك السلام والطمأنينة ومخرج للهروب من الواقع الأليم، اعترفي بعدم سعادتك ومرحك وشجاعتك، اعترفي ب تعبك من الاستمرار، المبالغة في غضبك وحزنك وقلة حيلتك. حتما هي ليست محبوبة عند الناس و لا تملك أصدقاء،ولكن تصالحت مع نفسها و داومت على طاعت الله و القرآن الكريم، تردد كلمة لا بأس لن يتركني الله وهو خالق قلبي عوضها بعد تعب وإرهاق و ضعف ب إبتسامة صادقة و قلب صافي تواجه به العالم، تسأل الله الهدوء وحياة مليئة ب الرضى.

ثم ينسيك الله بلطفه ما ظننته لن يمر يوما كما علمتنا سورة يوسف ان الغائب سيعود وان الحزين سيفرح وان الحلم سيتحقق

اللقب ايدناني

الاسم النانة

البلد الجزائر

سلاف تيهار /الجزائر

هذه أنا

أحدق في المرآة ، أهذه أنا؟ ... ما سبب هذا التغيير... ؟ أين احلامي التي وعدت نفسي بتحقيقها ؟ ... هل استسلمت بسهولة ؟ ... ولكن شغفي في الكتابة لم و لن ينتهي اعلم ذلك ... أحاسيس مختلطة ... شعور بالألم... دموع متحجرة ... اضحك بهستيريا على حالتي ... جنون و اوهام ... حياة ما بعد الموت ... نزيف داخلي ... جهنم و جحيم بداخلي ... صراخ المجانين على مسامعي ... أشعر بهدوء يبعث الرعب في النفوس ... كجسد لا ظل له ... و كظل لا جسد له ... لا مهلا هذه ليست انا ! ... ليست تلك الفتاة القوية المتفائلة الطموحة ... ماذا يحدث هنا ؟ من هذه الفتاة التي أراها على المرآة ؟ إنها وحيدة جدا كآخر طفل على الأرض في مدينة الموتى... أهذه أنا؟

الاسم:زينب

اللقب: بوكلوة

العنوان :تبرُّم روح

قيل لي أن اكتب عن وجعي وتبرمي عن احتضار الروح التي بداخلي وعن المي اليك يا نفسي يامن كنت ضحية الزمن قد جاهدتك وعاندتك لكن لم تفهمي سيخذلونك ويؤلمونك قلت لك بملئ فمي فحدث وحدث وتحطمت حبست دموعك والمك واغلقتي كل السبل نحوك اعتزلتي طمعا في النجاة لكن غرقتي في وحدتك..كلمة اخيرة اقولها لك..لاتفقدي الأمل ياروحي إن فقدته سأموت انا ولن يبقى من يحرسك..

|رسالةٌ إليكِ|

مرحباً أيّتها الرّوح..

كيفَ حالُكِ؟

عساكِ بخير، رُغم معرفتي أنّـكِ لستِ كذٰلك،فمنذُ فترةٍ طويلة لم يعد الخيرُ يطرقُ بابكِ.

أعلمُ أنَّ الحياةَ أتعبتكِ بل غرزت سهامها المسمومةَ داخلكِ حتّى مزّقتكِ إرباً،أعلمُ أيضاً أنَّ البشرَ جلدوكِ ورموا بكِ في جبِّ مُريعٍ من الصّعبِ الخروجِ منه.

أعلمُ أيضاً أنَّ جوفكِ حصّلَ أوجاعٌ جمّة لا يعلم بها أُنسيّ

وأنّـهُ من هولِ الأوجاعِ والآلامِ كادت ثناياكِ تحتضر.

ألمٌ شديد،أنينٌ أليم،جراحٌ دامية،صراخٌ لا يُسمع،موتٌ على قيدِ الحياة،أعرفُ حالتكِ تماماً، لطالما تمنّيتُ لقائكِ كي أحتضنكِ وأرمّمَ فتاتكِ، كي أُخبئكِ من كلِّ أتراحِ الحياة والبشر المؤذيين،كي أنتشلكِ من ظلماتِ الجبِّ القابعةِ به وأطبطبُ عليكِ لتهدأين،لٰكن ليسَ باليدِ حيلة.

باتَ وجعكِ يستنزفُ كلَّ طاقتي، دخلتُ في دوامةِ الأحزان اللّامُتناهية والّتي تكادُ أن تُنهيني وتأخُذني منّي.

أخبريني، هل سنبقى هٰكذا؟

هل سنبقى مسجونونَ هُنا لنصبحَ ضحايا أنفسنا؟

أرجوكِ عودي إلى قواكِ

أرجوكِ ألا يطولُ هذا الألم

أرجوكِ ألا يدومُ الوجعَ سنواتٍ

لطالما كانَ قانوننا "لا يليق بنا الاستسلام"

حسناً سأقولها لكِ آلاف المرّات "لا ولن يليق بنا الاستسلام"

استيقظي أيّتها الرّوح وانظري حولكِ،فالعالمُ تغيّر حقًا

لا أحد يهتم ولا أحد سيهتمُ لما يتأجّجُ بكِ.

فإن لم نكُن أقوياء سنُهلك،صدّقيني..

دمتِ بخيرٍ يا جميلة

راما خالد بكّور

سوريا

أنين أنثى

رحل وتركني مكبلة في جحيم الإشتياق ،فؤادي قد أعلن حالة طوارئ لإطفاء هذا الإحتراق ،تبرم اللب من ألم الفراق، أصبحت هادئة كجثة هامدة ،أطرافها الباردة تمثل روحي المنطفئة ،أصبحت جريحة طريحة في فراش الكمد ،كنت أظن أن الرجيف والنحيب ينسيني في ضحكتك التي باتت نغمة على مسامعي ،وملامحك التي رسمت على خلايا عقلي لدرجة أراك في وجه كل شخص مار ،لوهلة أشعر بفرحة تغمر داخلي أركض خلفه كالطفلة الصغيرة تنادي لوالديها ولكن عندما يستدير يكون شخص غيرك ،وكأنني كنت أركض خلف السراب عند ملامسة له يزول تختفي تلك البهجة ويحل محلها وجوم ،لا أدري كيف ومتى ولكن عشقته عشقا طاهرا خاليا من دنس الخداع والخيانة،عشقا سرمدي لابداية له ولا نهاية،ولكن شاء القدر وغادر عالمي.في كل ليلة من الليالي العاتمة أنتظر صديقي الذي أعتبره بلسم جروحي أن يأتي ولكن يخلف وعده كالعادة،وبعد أن تستنزف كل قواي أسقط كالقتيل المغدور في الحرب على أمل أن أراه في أحلامي ...

الكاتبة :حميتو صفاء من جزائر

إلى نفسي

إلى نفسي

روحي البريئة ، إنك بالفعل فاتنة ! لطالما كان هدفك في الحياة تقديم العون و رسم الفرحة على وجوه البشر ، رغم إحاطتك في وسط المنافقين رغم الصعاب لم يمسك الفشل ، ماذا حدث لك الآن ؟ عهدتك على القوة والصبر ، أما الآن مالي أرى الرجيف استوطنك بدل الوجيف ، ماذا حلى بك يا عزيزتي ؟ أيعقل أن تستسلمي ! لقد صارت ملامح وجهك شاحبة ، و استعمر السواد جفنتيك ، كفاك ! أنسيت أنك نجمة تستمد الضوء من نفسها ؟ إياك ثم إياك وأن تدعي الفشل يسكن داخلك ، فمن يعرفه لا يدق بابكِ ، دعي قلبك كمترع بالأمل والتفاؤل والإصرار ، حققي نجاحاتك واستمري المشي في درب التميز ، صلاتك وقرآنك مفتاح سعادة حياتك ، أبويك أغلى ما في الوجود ، كوني وفية لوعودك محبة للخير رفيقة صادقة .

قلاوش صارة / الجزائر

إرحميني يا أنا

الإسم:هند بوقطة

البلد:الجزائر

طالما أردت ملاقاتك ومحاورتك,ومناقشتك ومجادلتك,ولومك ونصحك ومواساتك,مابال هذا الجسم النحيف الموشوم بتلك العروق البارزة, وما تلك الهالات التي إكتست محياك واعتلته ,ثم ماهذا الذبول النفسي والتحطم البذني .تعالي إلي إرمي بثقل همومك على صدري فقلب واحد ماعاد يحتوى شرّ الدنيا وقساوتها .فضفضي وعبري فأنا أسمعك وأحس بك وكيف؟! وكيف لاأفعل وأنا أخاطب ذاتي وأحاور كياني وألتمس وجداني

أنا آسفة ,حقا آسفة منك او مني تستحقين أفضل من ذلك بكثير عانيت من التهميش والإنزواء والإنطواء فقد بدى الذبول يقتل ريعان شبابك ويخمد لهيب نيران أحلامك

دعينا نقف يا نفسي ولننفض غبار الدهر عن أرواحنا ونشق الخطى في درب جديد .درب مفعم بالحياة والتفاؤل والنجاح والمصالحة الذاتية والكف عن الحزن والغم والتساؤل.

نجاة س / الجزائر

جوسكا jouska

حوار بيني وبين الآخر بداخلي

*** مرحبا ، هل أنت متفرغ ؟**

-كلا ... فارغ !

*** أراقبك منذ أشهر , يتراءى لي أنك فعلا تحتاج إلى الدردشة !**

-لا ... بل إلى الهدوء .

*لا تقلق ..لن أسألك من أنت , أو من أين جئت , أم إلى أين وجهتك ... فأنا أعرف كل هذا , تعقبتك دائما وأنت غافل , أتبع خطاك كل يوم ، أحاول توجيهك ... لكن دون جدوى ! لطالما قدتني إلى نفس المكان , وذات الزمان , إلى مولد كل هذا ...

- هلا صمتت ! أرغب ببعض الهدوء ... رأسي يؤلمني

* حسننا , لأكون صريحا معك لن أمنحك هدوءا وإنما سأمنحك ما أنت بحاجة إليه أكثر من الهدوء , و إن كان مؤلما , لكنني لا أظنه أكثر ألما مما أنت فيه , سأسألك سؤالا ... أين هم ؟؟

- ... من ؟؟

* لا تتغابى تدرك جيدا عمن أتحدث ، غدوت وحيدا ! أين من وعدوك بالبقاء؟ من شيدو لقلبك قصر أحلام؟ أين من كنت سندا لهم أيام إنطفائهم ؟ أراك الآن وحيدا معذب الوجدان ...أراك إذا أقبل الليل مرتعش الأجفان ، تهدجت أنفاسك , وأبت ذاكرتك النسيان .. تحملك الذكرى على جناحها , تراقصك في الفراغ , تعود بك لزمن الزهو مع الأقران ... أين أنت ؟ وأين رفاقك من سالف الأزمان ؟

- تبا ! ألن ترأف لحالي ... كف عن هذا!

* كلا ... كان يجب أن ترأف لحالك من قبل بدل أن تتسول الرأفة الآن . ما الذي كان سيحدث لو قدست نفسك؟ لو أفعمتها حبا؟ لو وقيتها ذنبا؟ لو إهتممت به قلبا؟ ... ليتك فعلت , لكان كل شيء على ما يرام

- كانو سيرونني أنانيا ...

* وهل إهتم أحدهم لما تراه عليه الآن ؟ ... أخبرتك أنك أحمق .

- لست أحمقا ... فقط لأنني لست مثلهم , سأضطر لأن أموت مرتين , مرة في الحياة , ومرة عند الموت ... أقساهما الموتة الآولى , بداء الحب , بداء الطيبة , بداء الثقة , بداء – كل ماتعتقدونه جميل - .

* هه أظنك أكثر حماقة مما كنت اعتقد ! حسننا حدثني عنها أكنت تحبها ؟

- أحببتها و لازلت ... حبيبان كنا و صديقان نسير كفا بكف ولم نسأل القدر لأي وجهة يقودنا , جميلة كانت , عيناها - وجع قلبي- توجعني , تهلكني وتنهيني ... لكنها أعز علي من نفسي ! رائحتها ... ترافقني ، تؤنس وحشتي ، تتعمق وتضرب أغوار حواسي ، تسبقني فأركض خلفها , وأسبقها فتطاردني , صوتها ... يغني في أذني منذ فارقتها , يعزف سمفونية ألمي . جميلة كانت ولا تزال ...

* جميلة ؟ هه لكنها دفنتك ! ثم راقصته فوق قبرك على ألحان ألمك ... لقد جعلت منك حلبة رقص !!

- هه قبحها الله! ...

* أبتليت بداء الصمت ياصديقي , تفهم معظم الحوارات ولا أحد يفهم صمتك ... قدرك ان تسير على درهات السكينة تنافس صخب الجموع ... تنافسه بضجيج داخلي صاخب يكاد يقتلك !

- يقال الصمت لغة العقلاء ! ... قرأت لإرنست همنغواي مقولة يقول فيها : "يحتاج الإنسان الى سنتين ليتعلم الكلام ... وإلى خمسين سنة ليتعلم الصمت ." , أما أنا فقد عشت الخمسين سنة كاملة في سنة واحدة يا صاحبي .

* إلزم الصمت .. ثم تكلم فوق سجادتك , بين يدي خالقك ! ... فهو الوحيد الذي يفهم حالك قبل أن تتكلم وهو القادر على تغيير قدرك هذا .

- سبحانه جل جلاله .

□يا ذاتي□

أهلا، آخ أشتقت لك يا ذاتي، انظري إلى نفسك! كم أنتي جميلة، انظري إلى شعرك، إلى أعينك! لقد أصبحت رائعه! أصبحت مليئة بالإيمان، بالإنسانية، ذو طموح رفيعة!

لقد جعلتني أقع في حبك يا ذاتي، يا ذو الجمال الأفريقي، يا ذو الأعين السوداء و البشرة السمراء...

أحببتك عندما رأيت أحلامك، عندما رأيت قوتك...

يا ملكه مملكة، انظري إلى قلبك الأبيض...

أحببتك يا ذاتي، أحببتك عندما رأيت بساطة ملابسك، عندما رأيت أسلوبك، فقط جعلتني أسحر في جمالك الطبيعي، و اسحر في مخيلتي، التي أندهشت من جمالك... هل تعرفين يا ذاتي.. سررت بمعرفتك!

حقاً سررت برؤيتك عندما خطوت اول خطواتك نحو النجاح يا ذاتي...

أحبك يا ذاتي

مي الفاتح/ السودان

بن طالب ندى .

البلد : الجزائر.

مرآة الروح...

ليتها تعود تلك الأيام التي كنت بها بخير، سعيدة، مرحة وهادئة ،مع كل رجفة من كأس القهوة أشعر بإحساس لا مثيل له، مع كل حرف أقرأه من كتابي المفضل، مع كل همس لكِ وكل إبتسامة عفوية منكِ أشعر بالأمان... والآن صار كل شيء ممل وحزين للغاية ،قلبي يؤلمني كثيرا ولكنني إخترت الصمت لأنني مهما تفوهت وحكيت مابداخلي لن يتغير شيء، فقط سيزيد وجعي وغصتي كلهم يقولون ويرددون " هي لا تشعر بكِ ولقد نستكِ وعاشت حياتها من دونكِ وأنتِ تركضين لتحقيق أحلامها "، ولكن وحتى وإن كان كلامهم صحيح لن أبالي لهم. سأظل أحبك وأنتظركِ لأخر يوم بحياتي، تمنيت أشياء كثيرة ولكن مادمت رفعت أحلامي لربي فأنا على يقين بأنها ستتحقق فهي بيدي الله وحده من يقول " كن فيكون " حتى وان دمعت عيني فقلبي دوما سيبتسم فالحمد لله دائما وأبدا.

نجاعي هدى الجزائر

مرحبا عزيزتي

مرحبا بك كيف حالك؟لقد شاءت الأقدار بعد المسافات جدارا يمنعني من رؤيتك حبيبتي لقد اشتقت اليك كثيرا

انا ايضا اشتقت اليك طالما لقاؤك أصبح امنيتي لأقول لك أنني لست بخير

مابك حبيبتي؟

قبل كل شيء كم عمرك؟

آه عليك كيف لا تعلمين كم عمري أليس عمري هو عمرك؟ألم تزهر بنا الحياة في يوم واحد؟نحن الآن نناهز من العمر 16 عاما

نعم صحيح تذكرت اول يوم لنا قبل الفراق عندما كنا انا وانت صغيرتين بين الاحضان لم نبكي كثيرا أليس كذلك؟ أتذكر أيضا أن كل منا ذهب بين الأيادي ملفوفتين بقماش صغير ..أتذكر انك عشت الحياة التي تعيشها كل انثى بعمرنا الحياة التي طالما حلمت ان أعيشها لذا أقول لك حبيبتي انك انت فقط ومجرد بضع أوراق تقول ان عمري 16سنة ولكن انا وجسدي لا نضن ذلك عمري أكثر بكثير

آه!كيف ذلك؟

اسمعيني جيدا شاء القدر أن يجمعني بك اليوم ان تكوني آخر من يسمعني لأنني تعبت حقا من الكلام

حسنا قولي مابك؟

انا أتألم كثيرا كل يوم..روحي تحترق..فؤادي ينزف..عيوني تذرف دموعا كثيرا لا أستطيع إيقافها.. انظري الي كيف انا

انت تخوفينني حقا ماذا يحدث لك؟

اسمعيني لقد أصبحت مجنونة .لا أحد يصدق أنني جننت حقا..لا أحد يصدقني ركزي معي جيدا هم لا يعلمون ماذا يحدث لي لأنهم لا يصدقون

حسنا ولكن لماذا لا يصدقونك؟

لأنني بمجرد أن أتقدم لأبوح تتخلل كلمات تلك الابتسامة أسميها ضحكة الجنون أضحك فلا يصدقونني يقولون أنني امزح

آه يا حبيبتي حالتك لا تبشر بالخير

نعم اعرف ذلك هل لديك الجديد؟ انتظري سأقول لك

نعم أكملي

لقد مرضت كثيرا احس أنني ضعيفة حقا ابكي كثيرا عندما لا استطيع إقناعهم ان بكائي أصبح ضحكا .. قبل أيام كنت اتمنى ان اعيش مثلكم مثل أي فتاة كنت اتمنى ان ارتاح ولكن الآن اريد فقط أن أقول أنني أتألم لطفا بي اريد ان اقول أنني تعبت كثيرا انا انتظر الموت كل يوم واخاف كثيرا اريد ان تقولون لي ماذا يحدث اريد فقط أن تفهموني

حسنا حبيبتي قولي لي ماذا يحدث انا اسمعك

تبا لك نفسي ولم تفهميني كيف سيفهمني البشر؟

ما هذا كأنكِ أنا والله ؟!

لكنكِ شفافة و لباسك ناصع مثل بياض الثلج !!!

لكن هل مت..... !! آه ياإلهي هل مت و هذه روحي...!!!!!!

قالت و بعد ضحكة ملئة وصلت عنان السماء و قد تركت صدى في المكان لا أنا نفسك و أنت في حلم هه لا أكثر

أنا: نفسي!!! لكن كيف؟؟ و هل يعقل هذا؟! و هل هذا حلم فعلا ؟!

نفسي : لا تكثري السؤال .....هيا تكلمي أزيحي الهموم و الآلام عن روحك و حرريها من الهم و الغم والبث التي هي فيه أنا هنا للإصغاء فقط..... بوحي

أنا : هل تعلمين ماذا؟ لا أحد يفهمني أو يسمعتي أو يعيرني انتباها حتى!!! ..... في الوقت الذي أمحنهم فيه جهدي و كل شيئ.

كل الذين أحببتهم خذلوني نهاية المطاف ..... هه كل هذا لأني أحببتهم..؟!

نظرت إلي نفسي نظرة ملئها العطف مع قليل من العتاب .....لأنك تثقين و تحبين و تتعلقين أكثر من ما يجب خير الأمور أوسطها..... الآية انقلبت بعد أنا التي أنظر إليها في المرآه أصبحت هي التي تنظر و بدون مرآه أيضا..... غريب حقا غريب...

أنا: حتى أهلي لا يفهمون أني لا أريد العلوم أريد آداب !!! آداب يا ناس

لا يفهمون أن دماغي عاجر عن حل أبسط عملية رياضية يقولون حاولي فهمها.... كيف لي فهمها و أنا عاجزة عن حبها أساسا.....!؟ لو كانوا قد تركوني للسنتين الماضيتن في الآداب لصرت مخضرمة و لزادت معلوماتي اللغوية.... و ذالك سيساعدني في تنمية موهبتي في الكتابة و لنتقلت لمستوى أعلى....

نفسي : ادرسي ماتحبي وما تريدي لكي تستمتعي بفعله و تتفوقي فيه ..... ناقشي أهلك في الموضوع.....هيا أرني قدرتك على الإقناع....

في النهاية أقول لك كوني كما أن لا تتأثري بكلام الناس مادمتي على طريق الحق

أنا : حسنا ..... ارتحت بالحديث معك ..... هل سنلتقي مجددا؟!

نفسي : لا أعلم ممكن

ثم ابتعدت ببطئ بعد ضمة عميقة أحسست بالطمأنينة

بنتا يرو تيمبو / موريتانيا

الإسم واللّقب:أميمة رجراج

البلد:الجزائرDZ

العمر: 19 سنة

_____إلى ذاتي_____

في صباح إحدى الأيام، نفضت عن وجهي غبار النّوم والأحلام، ورششت على عينيّ سيل المياه كي أطرد الكسل والأوهام

قادتني رجلاي إلى الأمام حيث تقبع المرآة نظرت إلى نفسي باهتمام، حمدت الله الذي حماني من المرض والأسقام

وجّهت ناظري وهيّأت جلّ خاطري والتمست نبضات خافقي وأنا ناظرة إلى تلك العينين السّاحرة فجالت بعقلي خاطرة!

خاطرة أكتبها ببريق عينيّ، تخطّها أناملي وتضمّها يداي... إلى نفسي، إلى ذاتي وملاذي بيت أسراري وقبّة فؤادي

انتظرت فرصة التّكلّم معك وتبادل أطراف الحديث منك وإليك

هل تتذكّرين طفولتي وأيّام ضاعت فيها لعبتي، وقت قضيت اليوم كاملا أبكي على دميتي وحين خرجت مهرولة كي أرى العالم وراء أخي فانقلبت برمّتي، تذكرين أوّل يوم قاست فيه أمّي حرارتي، سهرت على راحتي ولم تغادرني حتّى تأكّدت من سلامتي! متأكّدة تذكرين فرحتي وقت كسرت حصّالتي وأول يوم حملت فيه سيّالتي، وليلة لم أنم بها حين نلت كلاما طيّبا من معلّمتي،يوم شعرت بالحبّ حين فتحت هديّتي... كنت يا نفسي خير أنيس لي في هاته الأحداث، شجّعتني وقت الفرح وربتّ على كتفي أيّام القرح

أنا لم أستشعر ذلك بالمعني الملموس لكنّني تحسّنت بكلماتك بالقصد المحسوس

أنتِ كنتِ ذاك الشّعور الجيّد بعد كلّ تنهيدة، الإبتسامة الحلوة فور جلّ تحميدة

كنتِ شعور الأمل والتّفاؤل جرّاء كلّ عمل يفرحني، شعور بالغبطة عند رؤية شخص إلى الصّلاة يسبقني وإحساس بالمودّة عند استحظار سيل كلماتك يحضنني

أنت يا روحي سكني يوم غلّق الجميع الأبواب، رفيقتي حين تفرّق الأهل والأحباب، مشجّعتي على حفظ الورد والكتاب

قلّبت عيناي، غمّضت جفناي، أرخيت على قلبي ستار يداي، أطلقت العنان لسيل الكلمات فتنطق شفتاي.... في مرّة من المرّات انهال سيل العبرات وشيّد جبل الأمنيات، أنتِ يا أنا رحيق تستخلص منه سمات الحبّ والأمن... أنتِ أنا وأنا أنتِ

آية سرية/ من فلسطين مقيمة في لبنان

كيف لا أحزن يا روحي وقلبي منكسر؟

قلبي تحطم إلى أشلاء وقطع يصعب ترميمها، حتى أنا نفسي لا أستطيع أن أعيد البسمة لوجهي من جديد، لا أستطيع أن أكون تلك الفتاة المفعمة بالأمل، والعاشقة المتيّمة بالحياة.

يا روحي إنَّ الهموم أثقلت كاهلي. لا أستطيع أن أكون كالسابق وكأنَّ شيئًا لم يحدث. أحاول دائمًا التماسك ولكن إلى متى؟ فما أكثر زفرات الأسى الموجودة داخلي، والدموع المتجمدة كنهر جفَّ ينابيعه. كأنك اعتدْتِ على الحزن والفراق والبكاء. فكيف أكون لك يا روحي بلسم لقلبك المجروح؟ خفقات الألم ما زالت تلاحقني ، والظلام سيطر على حياتي من

جديد، وجدار الألم اخترق جدار سعادتي. أشعر بضعف شديد ، وألم قاتل يجعلني أفشل في جمع بقايا نفسي. كيف أتمسك من جديد بقارب أوشك على الغرق؟ أقلب الصفحات في وجداني بحثًا عن أي كلمة تصف شعوري في هذه اللحظة، ولكنني لا أدري إن عجزت الكلمات أمام كمية الألم الذي يحملها قلبي أم أخاف أن أجرحك وأمدك بالمزيد من الآلام.

ليت قلبي يستطيع أن يخبرك بكم الوجع والشوق الموجود داخلي. قلبي إشتاق إلى النوم، إشتاق أن يحتضن السعادة والأمان. سعادتي هاجرت إلى بلد الخيال، ذهبت إلى البعيد بعد أن سئمت من إنتظاري ، بعد أن شعرت بالملل جانبي. كيف أخبرك بذكرياتها التي تتردد كل ليلة في مخيلتي؟ وكيف يجتاحني الشعور بالحزن والأسى لبعدها عني؟ حتى نغماتها وهمساتها الناعمة لم تغيبا عن وجداني. وكيف لقلبي أن ينساها وهي أنشودة حياتي؟ فهي كانت كالقيثار الذي يزيد من جمال الأغنية، كاللمسات السحرية التي تزيد من لذة الطعام، كالمجوهرات التي تزيد من أناقة الثوب. فهي باختصار كل شيء جميل ومميز في حياتي. كاللؤلؤة الموجودة في أعماق البحار، كالرمال الذهبية التي تلمع بلمعان أشعة الشمس، كالقمر في منتصف الليل، كنور الأمل الذي يخرج الحزين من بيت أحزانه. حتى كلماتي كانت تقف أمام بحر عينيها كالصخر الأصم. كيف أنساها يا روحي وأنا أشعر بثقل في قدمي يجعلني عاجزة عن المضي أو إقدام أي خطوة بدونها. آه! وماذا أحدثك عن ثقل صدري كأن جبال راسخة وضعت على صدري فأصبحت كالخشبة التي تعترض مجرى تنفسي. سُحبُ السعادة غادرت حياتي، وأصبحت نجوم الشوق طامسة في سماء ذكرياتنا. كيف أنساها وأنا حين أغمض عيني لا أرى غيرها، كأنها الصورة الوحيدة المحفورة في ذاكرتي. ما زال قلبي رهينة لها ولحبها. كيف أجمع بقايا قطعي المتناثرة وأرممها داخل قلبي من جديد ؟ كيف أجد إبتسامتي الضائعة؟ أتعلمي ما هو الشعور الأكثر ألمًا أن يأتي الصباح وعيناك لم تنم بعد بسبب أحلام الليل التي لا تغادر ذاكرتك. حتى المطر انساب في كل مكان بعد مغادرتها. شوقي كبير وألمي أكبر.

حتى الإعتذار لن يكفيك يا روحي المثقلة بالهموم لتعودي كالسابق.

وصال بوطبزة الجزائر

مرت سنوات وانا اعاني مامن مخرج لطالما كنت متلهفة للقائك ياروحي لاخبرك عن العناء الدي تسببينه لي هناك مواضيع اريد مناقشتها معك فأولها الثقة فقد جعلتني مثل المستشفى من يأتي تستقبلينه لكن في كل مرة هناك مريض يكسرني ويجرحني بدون اهتمام وثانيها الطيبة ففي مجتمع تسوده الوحوش لن نستطيع اثبات ان الطيبة حسن تربية وليس غباء فدائما يضنونك ضعيفا ويستغلونك يأخدون غايتهم وملاذهم وسلاما كانك لم تكن في حياتهم يوما فابلرغم من كل المآسي اكيد لن انسى اللحظات السعيدة التي مرت خاصة التي كنتي فيها الدافع والمؤيد الوحيد لي كالدراسة والنجاح فكلما ايأس يأتي صوت من داخلي يحفزني للنهوض والاستمرار دمتي لي حصنا متينا من كل الصعاب وخاصة الوحوش التي لا ترحم في مجتمعنا ممن يبحث عن مصلحته او ذو افكار سلبية او غيرهم الف شكر لك

الاسم: صارة زواقي

البلد: الجزائر

العنوان: فقدان الأمل

جلست بين دفاتيري وأقلامي، وبدأت أكتب عن ألمي وما في بالي، فسألني قلمي: هل مزلت تكتبين عن الأحزان أم شفى قلبك من كل هذه الألامي؟؟ قلت : هل تخذلني يا أنيسي بعد كل هذا الخذلان فقلبي مات ولم يعد يعرف للسعادة عنوان، إن دنيا قست عليا أبكتني ومزقت فؤادي وأخذت كل أحبابي، لقد بقيت وحيدة كئيبة جريحة القلب والوجدان، حتى من أحبتته تركني بعد أن قلت: أن الحياة قد إبتمست لي وأعطتني أمل لأحيا من جديد،ولكن في الأخير رحل وزادً من جرعات الألم والحنين، فكيف يا قلمي تريدني أن أحيا ولا شئ يدعوا لأن أبدأ من جديد، آه يا قلبي جرى دمع وأرق فؤادي، وذبلت روح وإرتخي نياط مرادي، وجفت الحناجر وهلكت وصال الأيادي، وإزدادت الخيبات وهطلت دموع العذابِ، لقد تدهورت كل أحوال ودخل بياضي في سوادي، وبقيت أنت صديقي وملاذي، فأعلم أن كسر القلوب والنفوس لا يرمم فأحذوا من كسر الخواطر لان عند كسر أحد ليس له مفر من عذاب والألم فرقا بإخوانكم يا بشر...