كتاب مشترك

تأليف:
مجموعة مؤلفين

خلف ستائر الجسد

تحت إشراف:

نيلة بوكحيل

شريف سارة

خلف ستائر الجسد

كتاب جامع

خلف ستائر الجسد

مجموعة مؤلفين

تحت إشراف:

بوكحيل نبيلة & شريف سارة

الإهداء

إلي أولئك الذين يؤمنون بأحلامهم ويتمسكون بها رغم قسوة الواقع.

إلى كل من خط حرف في هذا الكتاب.

إلى كل من يقرأ عبارتنا بحب.

المقدمة

مرحبا...

تملك من الفصاحة ما يثير اهتمامي سألتك بدافع فضولي أيها القارئ إهمس لي في أذني ماذا دهاك؟ فأجبتني بقلمك في صفحات بيضاء لونها حبرك...أنا هكذا أتعافى في كل مرة سيمر ولو كان بوسعي أن أخبركم عن كل شيء لفعلت... فقط تمعن في أحرفي ستجذ الجواب الذي لطالما بحدث عنه أنا نفسي ولم أجد، فليس كل شيء ينطق فالعيون أحيانا تمطر كلاما لم يخطر في بال أحد يوما و القلوب تصاب بالمرض من شدة الكتمان هذا ما يسمى بخلف ستائر الجسد...

بقلم الكاتبة: شريف سارة

هذه أنا...

لا تخبرني ماذا قالوا الناس عني، وكيف يروننني، فرأيهم وجهة نظر أحترمها دون أن أحاول تغيرها، فمن يكرهني يراني مغرورة ومن يحبني يراني واثقة من نفسي... أحدهم يراني جيدة والأخر يراني سيئة... البعض يراني بسيطة وبالبعض يعتبرني معقدة... لكن أنا هي أنا، امرأة بكامل نضجها تتقن لغة الصمت، وتعشق فن التجاهل، لا تخشى الخسارة بل تعتبرها نقطة انطلاق، تعرف كيف تتخطى مخاوفها وتحول ضعفها إلى قوة، عنيدة، جريئة، متمردة، وتعشق كسر القوانين، لكن في جوفها طفلة عفوية مازالت تحلم بضفيرة شعر طويلة كضفيرة ربانزل، وتفرح كثيرا لرؤية قوس قزح، وتبكي بحرقة بسبب مشهد مؤثر في فلم كارتون، وتسعدها حبة حلوه...

أنا إنسانة واقعية لا تؤمن بالصدف ولا بقصص الحب، تعرف جيدا أن الحياة لا تتوقف لأي سبب، لا تحب التصنع ولا تروقها المجاملات ولا تتقن ارتداء الأقنعة...

أنا شخصية واضحة تحب بصدق، وتضحك بصدق، وتحزن بصدق...

أنا بحر بأعماقه درر منثورة... أنا الوفاء لمن وثق بي...

أنا نار أحرق كل من يظلمني دون شفقة، أفضل الشراسة على الضعف...

أنا خسارة لكل من تركني...

هذه أنا.

بقلم الكاتبة: بوكحيل نبيلة/ قالمة/ الجزائر.

ما يخفيه نصف كأسي

رسالة ثقيلة جدا ولكن الأتعس أنني أشعر بما أكتبه وأقوله، هذا ما خلف ستائر جسدي

شاهدت جثتك يا صديقي العزيز...

فكل أرض ألقيت عليها كانت كوجع يرش على قلبي.

مازلت لا أصدق أنك فعلت شيئا كهذا أنا لا يمكن أن أتقبل... كنت جيدة للغاية لا أعرف كيف سأعيش مع هذا الألم المتبقي، لكن أعدك أن أكون جيدة مع أشخاص مثلك.

ربما الذي أكتبه لا يهم أي شخص... لكن في اللحظة التي أدركت فيها أن قلبي لن يعود إلي أبدا... شعرت بالدمار على الرغم من مرور الأيام و الأشهر و السنين من موتك... لا يزال لدي جرح عميق بداخلي... لأنه لم يكن هناك عزاء أفضل من الجري والقفز علي بدلا من الأشخاص الأكثر ولاءا واستماعا وراحة... أعرف قيمة أحبائك... ففي يوم من الأيام سيبتعدون فجأة... وبعدها لن تنظر خلفهم إلا بعيون دامعة وأحاسيس الندم...

يبدو الأمر وكأنني أحاول جاهدة أن لا أبكي... أنا آسفة حقا أتمكن من توديعك في تلك الليلة لأنني أحبك لم أحصل على فرصة لأخبرك بما أشعر...

أنا أعلم أن كل هذا الحب لا يمكن أن يعيدك...

بقيت وحيدة عندما بدأت البكاء...

أقول لك في كل مرة مرحبا أنا أشعر بالحزن بمجرد سماعي لصوتك المسجل في هاتفي.

أنت تجعل هذا الشعور حقيقي...

أريد حقن صوتك داخل عروقي.

بقلم الكاتبة: شريف سارة/ تيارت/ الجزائر.

وراء جسدي

لا الشمس، ولا القمر... لا الليل، ولا النهار... لا اليوم، ولا الغد... لا الصيف، ولا الشتاء...

يستطيع إخفاء حزن غلفته بابتسامة باردة، لا شعور فيها ولا إحساس.

وكأنني مخلوق لا جنس له، لا يمكن حقا أن يكون إنسان.

أقف في قلب الصراع بقلم يفيض حبره بلا حدود...

أسأل نفسي في حيرة من أكون؟ هل أنا الغاية من كل شيء في هذا الوجود؟

أم مجرد راعي لقوم نال منه الفقر والجوع فأكل السوس عظامه، وتاه في بحر الشكوك.

جلست أمي بجانبي وقالت لي:

أنا أدرك حقا من تكون

أنت رفيق صدوق، ذو قلب دافئ ودود... يخفي أشجانه في أعماق البحار...

تسعده رائحة المطر وصدى ضحك الصغار...

تشبه رائحة زهرة اللوتس لست كباقي الأزهار.

يجري في جسدك نبض الثراء والعطاء.

متفرد في ذاتك وجمال صفاتك تخفي وراء جسد ضعيف البنية بيت مصنوع بضوء المساء.

لا وجود فيه لغيوم داكنة ولا سحب سوداء

تؤمن بأن الصديق الذي خان العهد من ألذ الأعداء.

في داخلك تراكمات سببها الإعياء وكثرة الأعباء.

لكن مع ذلك لديك من القوة ما يحطم الجبال.

مميز، لا مثيل له عبر الأجيال.

وراء هذا الجسد إنسان بالجوع يقاتل، بالرفض يقاتل.

حكيم بفكره

في كل وقت يجدد معنى السعادة.

وراء هذا الجسد إنسان يؤكد أن الدين حق...

يؤمن بأن الإسلام شريعته، وكل هذه الأوطان بمثابة منزله...

وراء هذا الجسد طفل صغير يتخذ من قلمه وورقته حلم كبير لا يقبل العيش مقيد ولا ذليل والحرية التي حارب من أجلها أكبر ذليل.

يرنو لتحقيق ذاته فيغدو سعيد

بقلم الكاتبة خلفاوي سهيلة/ تونس.

جروح غائرة في الروح

هي حقا ليست بخير، وكأن هناك شخص غريب أستوطن كيانها، أخذ قوسه ورماها بسهم قاصل تل جرعة أمل كانت كسحابة مشرقة متلألئة تنير سماء أيامها، فأرغمها على ارتداء قناع تخفي وراءه حزن شديد وجرح غائر بلغ مبلغة.

قناع توهم به كل من يراها أنها بخير، إذا صادفتها يوما ما سترى تلك الابتسامة المليحة والمشرقة التي تنير وجهها؛ فالشخص الذي بداخلها يأبى أن تظهر ملامح الشفقة على وجوههم.

هي حقا ليست بخير...

بداخلها فتاة صغيرة تحب مساعدة الآخرين وجبر قلوب المكسورين والاستماع لهمومهم، طفلة بريئة جبلت على اللطف واللين في الأقوال والأفعال...وأحيانا تدوس على قلبها الثلجي الذي تسلط عليه الحزن من حيث لا تدري لتجبر خواطر الناس بالرغم من تلك الجروح العالقة في ثنايا روحها...

تفهم الجميع لكن لا أحد منهم يفهمها، تشعر بآلامهم ولا أحد منهم يشعر بآلامها، تجبر قلوب الناس ولا أحد منهم سألها عن الحرب التي اشتعلت بداخلها.

هي حقا ليست بخير...

أصبحت كطائر صغير سقط كليما تفجع على ما أصابه من جرح ووصب... عاشت بداخل دوامة حسبتها عقد من اللؤلؤ لا ينفرط عقده.

ومن فرط براءتها وطيبة فؤادها ترى قلوب الجميع كقلبها لكنها تتفاجئ بعد حين بقلوب قاسية تشبه الحجر كانت مخفية وراء أقنعة تتكروا بها أصحابها.

كان ترحها عظيما صعب عليها إكنانه، ترح عميق جدا يشبه عمق البحر؛ فالبحر يشبه تقلبات الدهر أحيانا تجده ساكنا لا حركة فيه وفي أحيان أخرى تجده ثائر، تكثر أمواجه وتضطرب.

بقلم الكاتبة: لشخم بشرى/ الفنيدق/ المغرب.

امرأة

عزيزتي، لا تكوني الحبر كوني القلم...

لا تكوني القلب كوني العقل...

لا تكوني دمية يلعب بها كوني أنت اللاعبة...

لا تسطري اسمك في قلب رجل سطريه في التاريخ حتى لا ينس...

من أنت؟

يقال...

المرأة هي نصف عقل، لكن لم يسأل أحد من أين اكتمل عقل الرجل.

لا تجعلي رجل يعيق تفكيرك إن كان يشوش أفكارك انزعيه كما تتحملين نزع طفل من أحشاءك، لا تحاولي الوصول وتيأسي بل كافحي لتصلي للقمة، لا تقولي حاولت وفشلت قولي كافحت تحملت وصبرت حتى وصلت، لا تقولي لا أستطيع قولي إن ذلك على الله يسير، أجعلي العالم يتعلم أنه عندما تتكلم حواء يسكت الجبروت ليتعلم كوني ناقدة أدبية

بقلم الكاتبة: بن براهمة مروى / قسنطينة/ الجزائر.

أنا

أنا يعني نفسي الذاتية، نفسي التي عكست للناس سعادتي.

نفسي التي عكست سروري، وأملي ...

عكست معاني الحب ومعاني السعادة.

الحقيقة التي تجسدت على نفسي...

لكن وآسفاه...

المظاهرة خادعة

والنفوس خائبة

والعيون كاذبة

تالله إنني ممثلة رائعة

ممثلة بارعة

حاولت مرر

مرارا وتكرارا أن أخدع نفسي كما خدعت غيري، ولكن نفسي خبيرة بي

فكيف لي أن أخدعها

إن نفسي متعبة محطمة...

في داخلي عاصفة هيجاء

في بادية مظلمة

لا يدرك تلك العاصفة إلا الليل وغرفتي وسريري، أغوص معهما في بحر حزني وألمي...

وأنا أخادع غيري

بقلم الكاتبة: نور الزهراء حيدر / سوريا.

الحقيقة الجميلة

أيقنت أن الروح التائهة التي لا علم لنا بمسارها، تلك التي تحاول اللجوء لاماكن، وطرقات باردة وصلبة، قاسية كالإنس...

لا تعلم أن اللجوء لخالقها هو الأكثر دفئا واطمئنانا.

فليس لروح الإنسان مقر ودفئ سوى بالقرب من خالقها

فلرب السموات والأرض الثبات وللبقية التلاشي.

مدائن الخيال

ثمة أمل طفيف داخل تلك الروح يزيد إيماني بطريقة مدهشة أني سأنال ما أريد

وسأكون يوما ما في المكان الذي لطالما حلمت أن أكون فيه...

ذلك المكان الذي أسحقه، ذلك الحلم الذي كنت أراه في كل مكان، في السماء، الغيوم، الطرقات الهادئة، حتى في أغنيتي الاستثنائية...

أثق دائما أني سأحصل عليه وإن كان سيكلفني ذلك شحن عميق.

انظر من زاوية أخرى

في ليلة من ليالي فبراير، حيث نسمات الهواء الباردة التي تقتحم جسدي بهدوء، إذ تأتي مكالمة هاتفية من صديقة عزيزة، صديقة لأيام طويلة اسمها جمان، كانت تستأذن لزيارتي لنتحدث في موضوع ما.

مشيت إلى المطبخ لأجهز لها الضيافة كوني لم أراها منذ مدة، وكنت متشوقة لها كثيرا، سمعت رنات الجرس، ابتسمت وعلمت أنها وصلت، وكنت مسرورة جدا إلا أنها لم تكن كذلك، كان وجهها تملئه الشجن، لقد أتت لتسرد لي مشكلة حدثت بينها وبين صديقتها المقربة وكانت السبب جد تافه افتعلت منه مشكلة كبيرة.

نظرت لها نظرة طويلة مليئة بالكلام الذي لا علم لي كيف أفسره لها وقلت: وكلي أمرك لله لربما هذا الأمر التافه كان من أجلك... لربما أراد الله أن يبعدها عنك لخير...أو لربما أراد أن يبتليك بصديقتك العزيزة أو التي تسمينها أختك في الدنيا لكي تعودي إلى بابه لأنك ابتعدت عن عبادته، صدقيني ليس هناك شيء يحدث لك إلا ويجعل الله فيه خير لك فأحسني الظن بالله وسوف تجدين أن لو تركك الله لاختياراتك لا هدمت ولا أصبحت حياتك عدم، وأن الله تعالى يختار لك الخير لكنك لن تدركي ذلك إلا بعد فترة لذلك كوني متيقنة أن الله لا يريد إلا الخير لنا.

رحلت جمان وبعد مدة جائتني لتخبرني بصدق ما قلت وأن حياتها أصبحت تسير بشكل أفضل تلك، هي الثقة بالله تغنينا عن كل البشر.

بقلم الكاتبة:رقية حسن محمود / ديالي العراق.

عمق الظلام

سرت بمفردي في أيام ممطرة، بكيت في الطرقات مهملة... نلت من الجميع ما لم ينله العدو من عدوه.

كنت أنا... لكن لم أعد كما أنا.

أصبحت أكره كل شيء... حتى نفسي وما تشتهيه... لما؟... سأخبرك...

صادفتني أمور جمة... منها البائسة... القاتلة... المدمرة...المدمية... القاطعة للأوردة...

كلها تجرعتها منذ سنوات إلى حد الآن... ولذا غيرت من أسلوبي...تفكيري... ذاتي...حتى أحلامي التي كان يكتسيها اللون الوردي... باتت أحلام سوداوية ملؤها الظلام... العمق... العتمة... الوحدة...

بسبب تلك الصدمات والخيبات التي جعلتني اجتازها رغما عني...

بسبب الكلمات التي صعب علي نطقها أو البوح بها...

بسبب تلك العبرات التي ضلت حبيسة حدقتاي...

بسبب ذلك الوجع الذي اختلج صدري ألف مرة ولم يحس بي أحد...

عندما وقعت وقعت بمفردي...

ووقت ما توجعت توجعت بمفردي...

وعندما مات القلب وماتت الروح كنت أعزي نفسي بمفردي...

وعندما انكسرت فقط أنا من جبرني...

و الآن تلومونني على ما أنا وما أصبحت عليه ولما أنا هكذا... وعلى هذا النحو...

ببساطة هذا بسبب أفعالكم...

بقلم الكاتبة: حواس رجاء / عنابة/ الجزائر.

لحظة غدر

إليك يا من حطمت فؤادي

إليك يا من أنزلت الدمع من مقلتي

إليك يا من أخذت البسمة الصادقة من شفتي

إليك يا من غمرتني بالخيبات

إليك يا من قهرتني

إليك يا من وثقت بك

إليك يا من كنت الأمان لي

إليك يا من لا زلت أشتاق لك

إليك يا من أفقدتني طعم الحياة

أقسم لك أنك استطعت أخذ جزء من ذاكرتي، وذكراك تؤلمني، وقد كانت سبب سعادتي، كنت هوائي النقي، كنت بطلي الذي يشعرني بالأمن والأمان، كنت أقرب لي من حبل الوريد، كنت حبيب روحي وعزيز قلبي.

لماذا عزفت على وتر الخيانة فجأة؟ لماذا لم تفي بوعدك لي؟ لماذا تركت يدي؟

بالرغم من الألم لا أزال أشتاق لأنفاسك، أشتاق لظلك.

بقلم الكاتبة: دحدوح رفيدة/ تبسة/ الجزائر.

ما السبب؟

يرونك تبتسم فيتعجبون من ابتسامتك، ويقولون لماذا يبتسم؟ هذا حال بعض الأشخاص، وإذا يرونك بائس فلا يقولون لماذا يحزن؟ ولكن يقولون شيء واحد وهو هذه هي الدنيا، ما عليك سوى الصبر...

نعم نحن نعرف ذلك نعرف أنه ابتلاء من الله، ويبقى الصبر أجمل حكاية، لكن أولا لن نأتي ونبأس وإنما البؤس أتي بسبب هؤلاء الأشخاص الذين لهم صفة واحدة نعبر بها عنهم وهي أنهم مرضى نفسيين، لا يحبون مشاهدة الابتسامة على وجوه الآخرين وذلك نتيجة مرضهم النفسي.

لذلك لا تكونوا وسبب في انهيار أشخاص آخرين، وكونوا أخوة مع بعضكم البعض، وتذكروا بأنها مجرد حياة وستنتهي يوما ما، كما انتهت حياة أشخاص من قبل، فأحسنوا لبعضكم البعض.

بقلم الكاتبة: كودار هيبة / المغرب

الصدفة الجميلة

ذات مرة ذهبت إلى المستشفى لأزور إحدى قريباتي، فالتقيت بفتاة هناك كانت جميلة ورائعة وتبدو عليها السعادة، وقعت منها أغراض كانت تحملها فساعدتها في حملها فشكرتني وسألت عن اسمي، قلت: سمارة. فقالت: مرحبا أنا ألمى.

وبدأنا نتبادل الحديث فحدثتني عن حبها للحياة والملابس والهدايا وللمغامرات وأخبرتني عن الأماكن التي سافرت لها، ثم سألتني إن كنت قد سافرت فقلت لها: لا، لم أسافر قط. فظهرت عليها ملامح الاستغراب وأكملت الحديث حتى نادتها والدتها، رفعت راسي لأراها لكن أشعة الشمس المنبعثة من زجاج النافذة حجبت عني ملامحها طلبت ألمي رقمي قبل أن تغادر، وبعد يوميا اتصلت بي فتحدثنا وضحكنا ثم عزمتني إلى بيتها لنتعرف على بعضنا أكثر وأعطتني عنوانها، فنهضت صباحا وجهزت لها كعكة. وكنت أفكر كم هي حياة ألمي رائعة وتبدو من عائلة ثرية من خلال ثيابها الجميلة ورحلتها الكثيرة.

خرجت من المنزل بعد أن جهزت نفسي وحين وصلت إلى المكان اتصلت لأتأكد من العنوان فأرشدتني إليه فلم أرى سوى بيوت صغيرة من القصدير أعدت الاتصال و وصفت لها المكان فقالت: أين أنت بالضبط. قلت أمام بيت بابه أحمر وبجانبه شجرة برتقال. قالت: ابقي مكانك أنا قادمة إليك. استغربت وتساءلت في نفسي: هل هي تعيش هنا؟ وإن كانت حقا تعيش هنا كيف استطاعت السفر؟ وكيف تلبس من ماركات مميزة؟ وما هي إلا دقائق معدودة حتى رايتها تتقدم نحوي بابتسامة جميلة على وجهها وأخذتني إلى بيتها البسيط و المليء بالسعادة والنشاط، تخيلت من خلال حديث ألمى أنها تسكن في قصر لكن ما رأيته مختلف تماما.

رحبوا بي وفرحوا كثيرا بزيارتي، وقدموا لي الغداء كان طبق بسيط لكنه لذيذ جدا، وحين ذهبت ألمى لشراء الحلويات بقيت أنا ووالدتها لوحدنا وبدأت تحكي لي عن المعاناة التي مرت بها وهي تربي أطفالها لوحدها لأن أبو ألمى متوفي منذ وقت طويل، وأخبرتني أن ألمي تحب تقليد رفقتها في المدرسة وأنها أصبحت عاجزة عن تلبية طلباتها ولم تعد تستطيع توفير حاجيتها الكثيرة، ولا حتى استطاعت إقناعها أن تعيش حياتها حسب ظروفها.

لذلك اضطرت للعمل في قاعات الاحتفالات لتوفر لها المال لتستطيع السفر مع عمها وزوجنه وابنته. وقالت لي: أنا لا أريد أن أترك شيء في خاطرها فهي مريضة وفي أي وقت قد تتركني، كانت تحكي وعينيها ممتلأتان بالدموع وقالت: ألمى تملك كلية واحدة أما الأخرى فقد فقدتها وهي صغيرة بسبب تعرضها للبرودة القاسية، والمياه الغير صالحة، والآن كليتها تتقلص يوما بعد يوم، وضميري دائما يأنبني لأنني لم أستطيع شراء بيت أفضل من هذا، هذا البيت هو السبب في مرض ألمى غاليتي. في هذه الأثناء جاءت ألمي ومعها الكثير من الحلوى ودعتني لتناولها معها والفرحة تغمرها وأكلنا وضحكنا وقضينا وقت ممتع ثم عدت للبيت.

رويت لأمي قصة ألمي فحزنت لأجلها وقالت لي: يا ابنتي ليس كل ما ترينه حقيقة فلا تحكمي على الشخص من مظهره فالمظاهر خداعة. شكرت الله تعالى على نعمته وتعلمت من ألمى أن أكون سعيدة مهما كانت الظروف فكلنا راحلون في نهاية الأمر.

بقلم الكاتبة: كروش إكرام / البليدة/ الجزائر

أما عني...

أما عني...

أنا محملة بالخيبات، ومكبلة بقيود من الفولاذ الذي يستحيل التغلب عليه.

فتاة هوايتها تحمل سنا مكون من عدة أرقام لا تجدي نفعا، ولا تحل عقدة الأيام التي حفرت في أغوار الفؤاد ندوب جعلت أزهار تضمحل وتذبل، تركت أرضه بيداء مسهبة، فأنا قد دمي قلبي كثيرا أثر الغصات التي أبت المسير واتخذت حلقي موطنا لها...

وها هو قلبي يستئنف نزيفه الداخلي في صمت مروع... حتى أكاد أجزم أنه سيظل هكذا حتى المنية.

بقلم الكاتبة: عوض خديجة / مصر.

النجمة

أنا نجمة تتألق في السماء عاليا بريقها في النور الذي يشع منها مميزة وفريدة وفي داخلي حب كبير لا حدود له شامخة مثل الجبل... قوية ثابتة... قوتي في عدم الاستسلام والإصرار لما أريد الوصول إلي شيء ما لا أعرف كلمة مستحيل ولا توقفني الظروف، فأنا أومن بشدة أن من أراد شيء سوف يفعله...

أنا أحب وأقدر نفسي جيدا لا أسمح لأي شخص أن يجعلني ذلك فأنا أستحق الحب والتقدير... أستحق أن يبذل مجهود من أجلي...

أحب، أتعلم، أصبر، حتى مع ذاتي.

لدي قوة تحمل كبيرة، لا أعرف الملل أبدا. دائما عندي أمل وتفاؤل وحسن طن بالله بأني سوف أصل إلى ما أحلم به، لدي طاقة ايجابية مدهشة، نقطة ضعفي رقة مشاعري وتغلبها على عقلي لذلك أقع في الكثير من المشاكل.

عندما أفرح أكون مثل الطفلة، وأكون متحمسة كثيرا، وعندما أشعر بالحزن أصبح كطفلة بعيدة عن أمها التي لا تعرف طعم الحياة إلا بها.

أنا مميزة ورائعة وحيوية وفريدة في شخصيتها وجمالها الداخلي الذي كمثل نور يبهج حياة الآخرين وحياتي... أحاول دائما إسعاد نفسي دون أن أنتظر ذلك من الآخرين ومن يسعدني بشيء أظل ممتنة له، وأتقبل نفسي بكل ما أنا عليه ولا أندم على شيء أبدا.

بقلم الكاتبة: رحمة رضا أحمد سالم/ مصر.

خلف الجسد

أتدرون ماذا يوجد حلف تلك الايجابية...؟ خلف تلك البسمة... خلف ذلك الهدوء وتلك القوة ؟؟

لا أحد يعلم من تكون ذاتك وما بدخلك.

هل هو ضوء يشع وسط عتمة ليل، أم شبح مخيف؟

فمن أنا...

ربما تلك القوية التي لا تبالي لشيء...

لا زلت لا أعرف إجابة سؤالي.

فتارة تخرج طفلة كأنها خلقت لتكون سعيدة، قوية لا تبالي لأحد، وتارة يخرج ذلك الشبح الذي يلاحقني فتصبح القوة ضعف والبسمة دمع والزهرة شوك...

لا أعلم إجابة سؤالي لكن سأجدها... ربما غدا... أو بعد عام... أو ربما اليوم...

بقلم الكاتبة: زروالي إكرام / سوق أهراس/ الجزائر.

من أنا؟..

قال قائل من أنا ؟

من أنا ؟ اللعنة أمضيت الكثير والكثير من الوقت وأنا أفكر في إجابة غير اسمي فلم أجد... أهذا يعني أنني مجرد نكرة؟ أأنا مجرد شخص عابر في هذه الحياة؟ أعيش فقط لأعيش؟ لا والله ما أنا هكذا وإنما أنا غلام ذو قلب رحيم فرضت عليه الحياة بناء سور دون منافذ حوله، وأنا من أملك من المواهب ما تكفي شباب جيل بحاله، ولكن من فرضت عليا بناء سور أرغمتني على دفن مواهبي بيدي، فأنا رياضي بامتياز أحب أن أمارس فن التلاعب بالحروف، أنا من لا يجالس أقرانه إنما يجالس الأكابر وليس العيب فيا وإنما العيب في أقراني، حمقى يصعب عليهم استيعاب أفكاري...

اجتماعي، نشيط، سريع التحليل، مدقق في التفاصيل وكثير الكلام هذا أنا... وأنا أيضا البليد، الكسول، المنعزل متقلب المزاج كاره للحياة أحيانا، كلهم أنا، أنا من عجزت عن فهم نفسي وفهمت الآخرين وحينما فهمت نفسي عجزت عن فهم الآخرين، أنا من الغير فهمي وما أنا لنفسي بفاهم.

بقلم الكاتبة: نوي ريان/ الجزائر.

لأنني بالغت

كان قلبي يعج بالسعادة عن رسالة واحدة منه، وابتسامة لا تغادر شفاهي بمجرد سماع صوته، ولكن بعدها توقف كل شيء... وكل ما ظننته أبديا كان مجرد شعور بداية مؤقت غادر عالمي من دون أي سبب أو تبرير فداخل كل شخص نعرفه شخص لا نعرفه، لقد اتضح في النهاية أنه يملك من الأنانية ما يفوق التوقعات، أنه يحب اللعب بمشاعر الآخرين، وليس لديه أي ثقة بنفسه، كنت و لا زلت شخصا بائسا يعطي أعذار للجميع ولكن مع ما علمتني إياه من القسوة أصبحت أبرد من الثلج، وصوت في داخلي يقول: يا فتاة لا تعودي إلى الوراء، واجعلي كل من أذاك يوما لا يجد طريقا للعودة، وكنت أنت من ظننته ملاكا كسرة لي ولروحي وتحولت لوحش قاتل في طرفة عين... ولا يزال للقصة بقية ولا سبيل لتجاوز سوى النهوض من جديد واعتبارك ميت مهما بلغ سوء الشعور فهو ما تستحقه لا شيء سوى إرجاعك إلي مزبلة التاريخ، يا نقطة سوداء في حياة فتاة بريئة.

بقلم الكاتبة: حضري منال / تقرت/ الجزائر.

عسل بنكهة السم

يراني غريبا أضحك وأتضاحك يظن داخلي سعيد...

هيهات من ضحكاتي التي تخفي وراءها حزنا عظيما والله شهيد...

لا تستهويني نسمات الصيف الباردة ولا هي تبهج روحي ورود الياسمين ولا عطرها ولا أتلذذ لشيء ولا أريد...

ما تبغيه روحي ليس ما يسعدها بل ما يبكي الحجر وأقسى.

فتاة في عز شبابها، وربيعها حل تود الرحيل أليس هذا غريب؟؟...

أيتقبل عقل البشر أن البراعم بعدما تتفتح تنطوي على نفسها ولا تود المزيد؟؟

أليس جورا أن يعيش المرء بين ضيق وضيق وفي الوسط حرج ومن العذاب العديد...

وما ظننت أنه سيأتي يوما أعتزل فيه القهوة، وما ظننت الحبيب عني يرحل ولم أفكر لحظة بالحزن الذي أقاسيه...

توارثنا الملل والكلل والأسى قاسيا ولازلنا نقاسي تألمنا وما بيدنا حيل...

يأتي جيل وأخر يغيب... والأسى لا يزول باق إلى الحين... ماذا عسانا فاعلين إن لم نصل إلى مبتغانا والسبب مجهول والقريب أصبح غريب... والرفيق أضحى عدوا... احترقت واحترقت روحي دعوني أنوح أتذمر خلوتي أجمل من كل شيء وداعا للصداقة...

بقلم الكاتبة: الساسي سارة / البويرة/ الجزائر.

أحب كوني أنا...

أحب كوني أنا

الواثقة الخائفة، المنطلقة الخجولة، المستهترة المسؤولة، القوية اللينة، الحالمة العاقلة، الساذجة الذكية، المحنكة العفوية، الهادئة الشقية، المعاصرة الكلاسيكية، المفكرة العامية، العادية الاستثنائية، الرقيقة الحمولة، الخفيفة الموقرة، الثرثارة الكتومة، الطفلة البالغة، الورعة المتحررة، المستقلة الخاضعة، العنيدة الطيعة، البسيطة المعقدة، البكاءة من مشهد في فلم أو رواية؛ الداعمة لكل أحد...

القارئة في أي مجال وحكاية؛ اللاهية الصغيرة للأبد...

بقلب عاطفي وعقل منطقي، وحيرة ما بين الأمرين...

ولأنني بسيطة بمشاعري وميولاتي أشعر بانتمائي إلى أوليك الهائمين بعشق الغيوم والنجوم، مدمني هدوء الليل، وبداية الفجر، السماء وقت الغروب، البحر والمطر، العزلة، السلام، الذين اختاروا التوقف في زمن الرسائل المكتوبة بخط اليد، الحروف اليدوية والرسم، والأشياء غير المألوفة، أنتمي إلى الغارقين بوحدتهم المسالمة، أولئك الذين لا يأبهون بهذا العالم.

أحب كوني مبتسمة قوية واثقة من نفسي.

كوني الأنثى المتمردة.

كوني المرأة القيادية.

المرأة الناجحة.

المرأة المثابرة الشغوفة.

أدلل نفسي وأفتخر بها.

لست الفتاة الأجمل، ولكن روحي الأنقى، لست الفتاة الأكمل، لكن قلبي الأطهر، كالطفل ابتسم إذا رضيت، كالسماء تقطر دمعا إذا حزنت، لا أشبه أحدا في عفتي، لا أقارن بأحد في خفتي، لي قسط وافر من طيبة الأمهات، ورقة الفراشات، لدي قدرة هائلة في إنارة البقع المظلمة في الروح كأنها نور، من سامرني ولو مرة وهو قلق مضطرب ، لهدا وطمأن، فالجميع في رحابي آمنون.

بقلم الكاتبة: ناصري آية الرحمان مروى/ عين الدفلى/ الجزائر.

مهد قلم

سلام لتلك القلوب التي ستقرأ أسطرا مبعثرة من خبايا الروح...

سلاما تجلى تحمله رسائل المودة... تنثره الحمامات على أسقف البيوت... فأنها لا تفرق بين بيت الغني وبيت الفقير...

سلاما، سلاما لقلبي الجريح، لقلبي الفداء والجهاد المليح.

إن أطال اله في العمر لن أستسلم ولو كنت على عكاز طريح... إن القلب قسم جهد... وعد لن يموت... رغم أن الجسد لا يقوى للحمل... لكن الحلم بالقلب صرخ نزيف...

لا تنطفئ شموع الراسخين في ورق الذاكرة... فأسمائهم مجد يلوح...

أن رسمت لكم ما يخلد بعقلي... أنه بحر عميق، تائه أنت في صحرائه في ربع خالي من خريطته... مؤمن أنت أن الفشل بديهة لا خيار...

فاحمل قلبك وسجل...

بلوغ القمم جاء بعد سقوط عندما كنت تتعلم المشي في الكبر لا الصغر...

طائر أنت في عالم العلماء بعد المحاولة المئة إن لم نقل للألف وبالصدفة كنت تبحث عن دواء لمرض فاكتشفت دواءا لغيره...

إن لم تكن أنت... كان غيرك

سأغرس الشجرة الأولى ... ليأتي ورائي من يغرس الثانية... هكذا هي الحياة.

العطاء يدفن في الأعماق ودهاليز الأخلاق والقيم... فالإنسان عطاء بعد كد وكسب...

الكثير من الأحلام تستيقظ معي كل صباح... والكثير تولد معي من تجارب وخيبات الطريق...

وددت يوما أن أسير... والناس يهتفون باسمي... تلك الطيبة... جاءت الحكيمة... شئنا... وإرادة الله فوق إرادتنا...

اليوم أخطو... أسمعهم يهمسون إنها الأستاذة...

ما زال في جعبتي الكثير ليحقق... والكثير لأسعى إليه مجاهدة...

فلكل طموح أسعى ثم أسعى... ولا تعد خطواتك أو تنتظر شكرا أو مدح... ولا تتذمر من السقوط... فالسقوط نجاح... والنجاح يحتاج سقوط.

بقلم الكاتبة: سماعين فايزة بن / باتنة/ الجزائر.

غفلة العقل لباطن القلب

يا هذا تزحزح دعنا نعيش ما بالك لا تتحرك وكأنك جامد... وكأنه أصابك شلل...

يا هذا الحياة تمر ونحن منذ حوالي ثلاث سنوات ونصف متعثرين لقد أصابنا الصدأ من السكون هذا ألم يحن الوقت لنرحل؟ ألم تفهم بعد أنه انتهى إكمال...

يا هذا لقد أضعتنا تحرك دعنا نمضي. ما هذا؟ ما كل هذا الإزعاج ألا تعلم أني نائم احترم تعبي...

ألم تكتفي؟ منذ حوالي أربع سنوات وأنت نائم. أصبحت جثة.

وما شأنك أنت؟ دعني أعيش أحزاني بمفردي لم أطلب مساعدتك، دعني وشأني.

يا هذا لقد دمرتنا أريد أن أرتاح لست وحدك من يعاني حسبا الألم.

ألم عن أي ألم تتحدث لقد مر الكثير منه كزلزال وتركني كجزيرة مهجورة.

صامد هو هذا الجسد وكأن لا ريح مرت عليه، داخله مبعثر يا عقل داخله مبعثر فمن أنت لتلومني؟ أنا القلب أنا من يشعر ويحك يا عقل تقارن نفسك بي ها أنت تعمل لا عيب عليك لكنني من دمر من تلك الليالي المشئومة، أنا من حرق وشيعت جنازته، فكيف تأتي لتلومني؟ وتقول أني جثة أعلم أني جثة لكن ما ذنب هذه الروح بلا روح خيال يطوف هنا وهناك فقط.

قاتلت لأعيش كما تتحدث لكن و الله لم يكن ذنبي سوى أني أشعر فوق اللازم أهلكت هذه النفس معي لم أحمل همي حملت كل هم مرمى على الأرض ونسيت نفسي حتى كسرت وها أنا اليوم لا أحن على نفسي، لم أجد حتى كلمة لأهون عليها

إستنزفت نفسي إستنزفتني وها هي تلك الغصة باقية، وكأنها تقول معا للممات حتى أخر نفس، لم يحزني ذلك بتاتا أتعلم لماذا يا صديقي لأني وأخيرا وجدت سند لآخر نفس وأنا على يقين أنه لن يرحل كما فعل الجميع لن يتركني في المنتصف تلك الغصة لقد تحملتني كل تلك السنوات دون شكوى ولا تذمر، تحملتني أنا وكل سلبياتي و إيجابياتي لم تشتكي مرة لم تتحدث، لماذا أنت تلومني؟ لقد عشت أصعب لحظات حياتي دون كتف، لقد بكيت حتى تورمت عيناي، لم يألمني ذلك بقدر ما ألمني بكائي في سر، لم أصرخ في تلك اللحظة، لم أنهار ذلك الذي ما زال يؤلم، فلو فعلتها لكنت ارتحت اليوم

فاقد للشغف هامد أمامك أتنفس فقط وأنتظر يومي ينتهي ليأتي الذي يليه، لا أقاتل من أجل شيء اكتفيت بالمشاهدة، مشاهدة المغادرين و القادمين تائه لا أحد يدرك ذلك، نعم تائه لا أريد العودة أريد شعور غصتي حتى الممات، أريد أن يفنيني...

وها أنا اليوم أقول جسد كالوتد صنعته بمفردي تجاوزتها بمفردي، بكل فكر لقد كنت أنا، اليوم أضع ختم نهاية قصتي وأعزم أن أستمر، أن أكفي طريقي لأكون أنا ماضي وحاضري ومستقبلي.

بقلم الكاتبة: بن عثمان آية / الجزائر.

وجع الروح

يأتي الظلام وتصمت جميع الكائنات، ويبدأ القلب بالإخفاق فتتحرك المشاعر وتنزل الدموع الحارقة من تلك العيون الساهرة والبريئة، فتغمر وسادتها لتصبح مبللة كليا وهي تخمن في الشعور بالواحدة بسبب سوء فهم الناس لأحوالها وأمورها، فهي طيبة القلب، تساعد الجميع، وتكون دائما سبب في ضحكة الآخرين، لكن عندما يكون الأمر يخص تلك الطيبة الحنونة تنقلب كل الأفعال عليها فتتحول إلى ملامة، الوحيدة في جميع الحالات مهما أصبحت هذه المسكينة مكتئبة بعيدة دائما عن الأنظار وحيدة حزينة ويائسة لهذا إنعزلت عن الجميع وفضلت الابتعاد عن كل شيء والله إنه شعور جد حزين، فأحيانا يضطر الإنسان لفعل شيء رغم عنه وهذا نتيجة ردود فعل سيئة يتلقاها من أشخاص عاملهم بطيبة وإنسانية وحب وقلب رحب مما جعله يحمن في الابتعاد لكي لا يتلقى مثل هذه الردود القاتلة، فنرى أن هذا الفعل يؤدي إلى أشياء سلبية وتعود على صاحب افعل الطيب والحسن أيضا بسلبية فتجعله يفضل أن يبتعد عن الناس ويشعر بالوحدة والاكتئاب، وترغمه أيضا على عدم تقديم يد المساعدة من جديد، وترك الأمور الجميلة رغم أنه يريد مد يد المساعدة ومنح النصائح وغيرها من الأفعال ذات النوايا الحسنة، ولكن بسبب بعض القلوب المريضة التي تسيء الفهم، يجد الكثير من الناس يبتعدون ويختارون الصمت.

والعبرة التي يمكن أخذها من هذا: يجب التحلي بالإنسانية وترك سوء الظن، وعند وجود صعوبة في الفهم في تصرفات أي إنسان نسأله ونصحح الخطأ، ويجب التحاور لكي يساعد ويبسط لنا سهولة الفهم بشكل صحيح.

بقلم الكاتبة: درويش نجوم / البليدة/ الجزائر.

ثوب أسود

ها قد حان الوقت المنتظر...

أتي الوقت الذي أمضيت سنوات طويلة بانتظاره...

لقد وصلت في هذا السن الصغير إلى خمسون بالمئة من أهدافي...

تجاوزت الكثير بمفردي...

سقطت مني الكثير من الأشياء والأشخاص...

لكن الحمد لله على كل حال...

في هذا المشوار تعرفت على الكثيرين، منهم من صار مقرب ومنهم من أصبح كأنه لم يكن...

تعلمت الكثير من الدروس منها ما أبكاني، ومنها ما أسعدني...

ها أنا اليوم أصبحت أرتدي ذلك المئزر الأبيض الناصع...

لقد نجحت في رسم الابتسامات على وجوه من حولي قريب أو بعيد، وبالفعل حدث ذلك وأصبحت صديقاتي يناديننني (مبتسمة رغم الإعاقة).

لقد واجهت هذا العالم بطول متر وإثنان وخمسون فقط...

لقد اقترب ما زال له أيام معدودات، سعادة عارمة يتخللها خوف ورجفة جسد...

كل شيء جاهز حضرت كل شيء حتى كلامي جهزته...

أتى ذلك اليوم

تجهزت وأسرعت للخروج، صعدت أنا وصديقتي على المسطبة، كأنني أول مرة أصعد عليها، بدا لي كل شيء على غير عادته...

حتى ابتسامة حارس الباب تغيرت...

قمنا بتقديم وشرح كل ما لدينا من معلومات.

وفي الأخير تم تقيمنا من طرف اللجنة، ما زال يفصلنا عن الحلم دقائق...

نعم مرت، لكن كانت كل دقيقة كعمر كله...

وكانت النتيجة ناجحتان وبامتياز.

سعادة عارمة، بهجة، دموع بذوق حلو وبريق عيون الأهل...

نظرة فخر في عيون والدي، ودموع متلألئة في عيون أمي...

نعم فعلنها وحلم الأمس أصبح واقع اليوم...

الحمد لله.

بقلم الكاتبة: عيايشية ريان / عنابة/ الجزائر.

غيمة سوداء ومرت

هذه الحياة بدقات قلبي تمر الثواني، تتقلب صفحات الكتاب، حقنة هنا ومصل هناك... بطيات نسيان تتطاير الأوراق... طبيب يجري وممرض يركض... لست أدري أهي حكاية أم خاطرة كل ما أدركه أني كتبت هذه الكلمات بعيون ساهرة وأصابع مرتجفة، هي حكاية غير الحكايات تخمل العبرة بين الخفايا... هي خاطرة عنوانها "غيمة سوداء ومرت"

دخلت ملجأ أفكاري... كعادته مظلم كظلمة عقلي، اختبأت في سرير أحزاني لم أستطيع النوم، أتقلب بين الذكريات تزورني كل ليلة وكأنها تخبرني أنها باقية لن تزول... عجبا أنها لا تفارقني... لجأت لنافذة بلورها ممزوج بدموع عيناي، أنظر لعمق السماء وإذا بالغيوم تنقشع ليتضح ما كان مخبأ بين الغيوم، ضوء ساطع هيج كياني حتى أجد نفسي أسيرة ذكرياتي... محصورة بين الأحاسيس... ضحك من جهة ومن جهة أخرى دموع، أمل من جهة وألم من جهة أخرى...قيدت ولا أدري متى يخلى سبيلي سارعت إلى ملجأ تشردي ومضمد جراحي وأسير أحزاني، ركن أفراحي وأقراحي...جلست فضممت كل الأحزان والمأسي بين أرجلي، مطأطأة رأسي كي أحبسها وأرتاح من غمي... لا أظن أن السؤال مهم بقدر أهمية أين ضاع أملي وقوتي؟؟ كيف لي أن أعرف من واقعي الأليم؟ أين أذهب وألجأ من هذا الجحيم؟ يا عالم أسمعني ولو لمرة واحدة أسمع أنيني الذي يترجم يأسي دون تقصير...

غادرتني نجواي

وهوت بي ليالي

خارت قواي

وتبعثرت مناي

كنت أود إعادة كل بداية... لقد جف حبر القلم، وخط قدري الألم...

الله أكبر الله أكبر تخلل مسامعي أنه أذان الفجر، صليت ثم احتضنت مصحفي ... والذي كان خلاصي من سجني.

عزيزي القارئ، الحياة ليست دائما حلوة، ففيها المر والأمر، ولا تنسي الانكسار والضعف ولحظات البرود ما تجعل القلب موجوع ويعاني، وفيه ألف علة، ستصارع وتكافح وفي الأخير تنتصر، فتختفي تلك الغيمة السوداء وتشرق حياتك أمل وتنير دربك بالأمل سلاحا و بالكفاح أداة توصلك إلى الدرب.

كل ما عليك هو التوكل على الله.

بقلم الكاتبة: مجاهد حليمة / تيارت/ الجزائر.

امرأة من فولاذ

حين أعود بذاكرتي للوراء لأعيد تصفح أرشيف حياتي، أنت الآن صرتي نسخة جديدة، تغيرتي كثيرا لدرجة أنك أصبحت لا تشبهين نفسك القديمة. تلك الفتاة الصغيرة الساذجة جدا لدرجة أن كل شيء تسمعه أذناك تصدقه وكأنك لم تدنسي بعالم البشر.

أنت حقا شفافة وصادقة لهذا كل حيلهم تنطلي عليك رغم أن أمك وصديقة طفولتك تخبرك مرارا وتكرارا أن كل ما تسمعه أذناك ليس بالصواب لكن هيهات.

أيعقل أن تكوني هكذا في عالم يحيطه الذئاب محاولين في كل مرة أن يغسلوا عقلك بأفكارهم البالية ومعتقداتهم الخاطئة.

حقا غيرتك التجارب يا نفسي لدرجة أنك صرت صلبة بعد أن كنت بالغة الهشاشة.

نحن لا نتغير بالأيام بل بالخذلان الذي يأتي من الذين ظنناهم أصدقاء، وبكسرة القلب فعندما تحتضر أرواحنا لتفيض الروح فعندما نغدو أكثر نضجا وأكثر حكمة، حقا أنني فخورة بك فبعدما كنت في صراع دائم بين قلب فائض الحنان وعقل شديد النضج، فقلبك الطيب يجعلك كفتاة تخطو أولى خطواتها، تثق كثيرا وتعلي سقف توقعاتها لترتطم كل مرة بخذلان وإخفاق، وبين عقل لا يعترف سوى بلغة المنطق محاولا في كل مرة أن يكون المسيطر، لكن عواطفك الجياشة دوما تسبقه، فذنبك أنك طيبة في زمن أصبحت فيه الطيبة وصمه عار على صاحبها.

أيعقل هذا... تذكرين كيف كنت تذرفين الدموع في كل معضلة تصادفك، وتنهارين عند كل مشكلة، لكن صرتي ملجأ كل من يريد النصح الآن، أتذكرين تلك الليالي

التي كنت تقضينها على سجادتك ولسانك يناجي الله أن يحقق أحلامك التي تبدو لك صعبة الوصول هاهي الآن صارت حقيقة، تغيرتي كثيرا حتى أنك غدوتي تقابلين العواصف والأعاصير بابتسامة عريضة لأنك مدركة حقا أنها مجرد رياح عابرة كلها مرت لتصنع منك جدارا فذا لا يخدشه شيء .

أراك فرحة بنسختك التى لطالما حلمت بها، امرأة ناضجة ذات شغف وطموح كبيرين امرأة لا تكسرها كلامات المثبطين وأصحاب الهمم الضعيفة، ولا تثنيها دسائس المحبطين من أصحاب القلوب الخبيثة، التي تتمنى الخير لنفسها فحسب، وتضمر الشر دوما لغيرها.

صرت الآن تعتزين بكل تلك الحروب التي صنعت منك أنثى بقلب ألف رجل، وها أنت الآن في المقدمة، كنت تخافين من أن تكوني ربان المركب خشية أن ينقلب بك في بحر الحياة فتغرقين وأنت لا تجدين السباحة، وها أنت قد إحترفتي القيادة فصارت تليق بك.

حقا إن التجارب صقلتك وغذت روحك فجعلت منك نسخة فريدة أكثر قدرة على الغوص في الحياة ومجابهة أيامها.

بقلم الكاتبة: شعلال مريم/ قالمة / الجزائر.

الخاتمة

في الختام عليك أن تعلم أن الحياة حفلة تنكرية.

فكم من ابتسامة من وراءها ألف دمعة...

وكم من حقد دفين تحت عبارات حب كاذبة...

وكم تخفي مساحيق التجميل من تعب وإرهاق، وهالات سوداء، وعلامات حزن وبكاء...

وكم من قصة حزينة عنوانها أنا بخير...

وكم من مكر برداء البراءة متنكر...

وكم... وكم...

لذلك إن كنت ترغب في معرفة حقيقة شخص ما لا تثق بحواسك، فالمظاهر و الأفعال و الأقوال ستائر حسية تخفي وراءها الكثير.

بوكحيل نبيلة.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الإهداء	4
المقدمة	5
هذه أنا	6
ما يخفيه نصف كأسي	7
وراء جسدي	9
جروح غائرة في الروح	11
امرأة	13
أنا	14
الحقيقة الجميلة	16
عمق الظلام	18
لحظة غدر	20

الموضوع الصفحة

ما السبب؟.....21
الصدفة الجميلة.....22
أما عني.....24
النجمة.....25
خلف الجسد.....26
من أنا؟.....27
لأنني بالغت.....28
عسل بنكهة سم.....29
أحب كوني أنا.....30
مهد قلم.....32
غفلة العقل لباطن القلب.....34
وجع الروح.....36
ثوب أسود.....37

الموضوع الصفحة

غيمة سوداء ومرت.....39

امرأة من فولاذ.....41

الخاتمة.....43

قائمة المشتركات

- خلفاوي سهيلة.
-لشخم بشرى.
- بن براهمة مروى.
-حيدر نور الزهراء.
- حسين محمود رقية
- حواس رجاء.
- دحدوح رفيدة.
- كودار هيبة.
- كروش إكرام.
- عوض خديجة.
-رحمة رضا أحمد سالم
- زروالي إكرام.
- نوي ريان.
- حضري منال.
- ساسي سارة.
- ناصري آية الرحمان مروى
- سماعين فايزة.
- بن عثمان آية.
- درويش نجوم.
- عيايشية ريان.
- مجاهد حليمة.
- شعلال مريم.

تحت إشراف:

بوكحيل نبيلة

شريف سارة

خلف ستائر الجسد

مجموعة مؤلفين

تحت إشراف: نبيلة بوكحيل & شريف سارة

لست وحدك نصف كأسك فارغ فجزء منه يغطيه ضوء الشمس...

فقط حاول أن تندفع إلى الخارج بما هو داخلك

وقبل أن تبدأ في إكتشاف ما حولك إكتشف نفسك وتعرف عنها جيدا... عليك أن تبحث عن نقاط ضعفك لتعالجها، ونقاط قوتك لتستفيد منها وعن امكانياتك لتستغلها، عليك معرفة ما يخيفك لتواجهه وعليك أن تعرف هدفك لتسير نحوه... فمن لا يعرف نفسه لا يمكن أن يعرف شيء ولا يمكن أن يصل لشيء. إكتشف ما يوجد خلف ستائر جسدك بدقة ثم انطلق في رحلة اكتشاف ما حولك.

شريف سارة & بوكحيل نبيلة