

كتاب أرنبي جامع بعنوان:

تَرِيمَاتُ رُوحٍ

تحت إشراف الكاتبة:

إلياء بن سالم



الفهرس

- 05 من باطن التغير
- 06 أنت الأقوى
- 07 نسانم من الإيجابية
- 08 ستضح ... بما يناسبك فقط !
- 09 لذة النجاح
- 10 ذات الحلم الجميل
- 11 المكافحة
- 12..... ستجح بالتأكيد
- 13..... ستضح بما يناسبك فقط !
- 14 الحلم و الهدف
- 15 القضاء على الإكتئاب
- 16 الثقة بالنفس
- 17..... لا أدري ما السبب؟
- 18..... إلى فراشتى
- 19..... كيف تتميز دراسيا
- 20..... أهازيح التفاؤل والأمل

- 21.....بطلة قصتى
- 22.....الحياة
- 23.....ما تحتاجه الروح
- 24.....إلى السعادة
- 25.....هيجان قلم
- 26.....أصبر
- 27.....لا تستنكر يومك
- 28.....ثق بنفسك
- 29.....التفاؤل
- 30.....اليقين
- 31.....لم يفتح الاوان بعد
- 32.....ستنجح بالتأكيد
- 33.....فى نفسك فأبصر
- 34.....نبض ايجابى
- 35.....حقققتها
- 36.....الحلال و الحرام
- 37.....ففسحة الأمل
- 38.....تقربى من الله
- 39.....كن انت
- 40.....حبر ابدى

- 41..... كن ايجابيا
- 42..... ثق بالله
- 43..... بالإرادة النجاح
- 45..... طقوس من الكلمات
- 46..... أنت تستطيع فقط حاول وكن واثق
- 47..... كن سندا نفسك
- 48..... كن انت الامل لنفسك
- 49..... أنت لا تصلح للفشل
- 50..... تريد تستطيع
- 53..... كن سعيدا
- 56..... الأمل و الطموح
- 57..... انت الاقوى
- 58..... الحياة تستمر
- 60..... نعم استطيع
- 61..... صلاتك سلاحك
- 63..... معا إلى قمة
- 65..... حلمي
- 66..... أنا أستطيع
- 68..... المستحيل ليس في معجمي

من باطن التغير

الماضي كنت مكتئبة و شديدة الحزن ؛ و كثيرة الاهمال حتى أصبحت اهمل نفسي جسدياً وصحياً، غير ذلك كان هذا كابوس بشع جدا ؛ وصلت لدرجة الجنون و الادمان على ما يضرني و ما يملئ محيطي بالسلبية ولكن سرعان ما رزقني الله تعالى بسرعة التغير الجذري من الصفر الى مالا نهاية، ها قد اصبحت محفزة ايجابية و مشاركة في عدة كتب؛ و إكتشفت مواهبي المتعددة التي لا تحصى و لم أكن أعرف أنني أتقن الرسم إذا انني أصبحت الاولى في قسمي وفضل إرشاداتي نجحوا الكثير الطلاب في رسم طريقهم، انا الينا بن سالم الطفلة التي خلقت لتحارب العالم لا؛ لتجلس في غرفتها تبكي و تبكي معها جدران غرفتها، فقد علمتني أمي كيف احارب لا كيف أنهزم غيرت حياتي و مازلت أغير فيها، حتى أصبح أشهر امرأة في الكون و أملك اكبر فنادق و شركات العالم..... فلديا إيمان في الله تعالى و في نفسي أن ذات يوم سأصل إلى القمة و أحقق أهدافي الكثيرة، التي لا تعد و لا تحصى و لن أسمع لكلام أي شخص يريد الايقاع بي في فخ الحياة، فأنا عندما أضع فكرة في رأسي لن أخذ عندها سوى الإيجابيات فالسلبيات لا محل لهاعندما وضعت حلمي أمام عيني أقسمت بالوصول لا بالرجوع إلى الخلف.....شكرا لكل من ظن انني لن أتغير و لن أصبح كما أنا الآن و أقدم الشكر لكل من خذلني و طعنني خلف ظهريتعلمت من كل الاخطاء، لن أترك هذه المرة أي فرصة تضيع مني فتعرفت على أهمية الفرص و لا أنسى أيضا الوقت فبمرور ثانية أعتبرها بمقام ساعة فالوقت أغلى من الروح و ليس من الذهب ؛ فالألماس أغلى من الذهب و لا يوجد أغلى من الروحو لن أنسى مرافقة والدي لي من خلال نقطة البداية إلى غاية نقطة الوصول و نصائحها من عسل حر فهم كل شيء أملكه في حياتيسيكون الأمر في البداية صعب جدا من أجل اتخاذ قرار الدخول في عالم الايجابية و سوف يحاولون الكثير من الفاشلين إحباط همتك، و إستوطانك في عالم الفشل و الغباء، ولكن عندما تضع نقطة بدايتك أو نجاحك أمام عينيك، و تقرر قرارا جازما بالوصول و بعدم الاستسلام، تذكر انك خطوات الخطوة الصحيحة، في طريق الصواب فلا تخف من أي مشكلة مهما كان حجمها إلا أنك بإستخدام عقلك و قدراتك سوف تستطيع الخروج منها و تنتج أشياء لم تتوقها أن تصبح لديك يوما ما .

إلينا بن سالم _ الجزائر(بجاية)

أنت الاقوى

من أنت ... أنت الشخص الذي يستطيع فعل أي شيء أنت الفارس الذي يصنع سيفه بنفسه ويهزم كل الهموم أنت الشخص الذي يصنع نفسه بنفسه ، فمهما طال الليل، فإن شمس النهار ستشرق هكذا هي تلك الهموم فمهما طالت فسيأتي اليوم وتختفي كأنها لم تكن ، مجرد تعثر لا يعني أنك فشلت، فاعلم أن كل نجاح كبير يتطلب نوعاً من التعثر في الخطى لبلوغه وتحقيقه ، أنت مثل طالب العلم فطالب العلم الحقيقي لا يمل ولا يكل، طالب العلم ينتهل من جميع بحور المعرفة ليبلغ مبتغاه هكذا أنت حارب كافح ولا تأبه بأي شيء لأن لاشيء اسمه المستحيل مادام رب الكون لم يخلق شيء اسمه المستحيل بل الشخص الضعيف الذي اذا لم يقوى على بلوغ هدف يقول هذا شيء مستحيل ... فهل تقبل ان تكون من الاشخاص الضعفاء ، لا فهذا شيء بديهي فأبي شخص يريد ويطمح أن يكون هو الاقوى لذا تجاهل الناس الذين يرددون مستحيل، وكذلك لا يوجد شيء سهل إلا بالعمل والجد وبعد كل تعب يوجد نجاح وبعد كل هم يوجد فرج ، فإذا لم تفشل فل تعمل بجد ، كل يوم وكل دقيقة تذكر انك الاقوى وان هناك أناس ينتظرون نجاحك فأجتهد ان لم يكن لأجلك فمن أجل ابتسامك هؤلاء الناس .

أكديف إكرام_الجزائر

نساء من الايجابية

انت نجمة انت فخر وضياء انت عظمة و علو وارتفاع انت بصيص امل من خلف كتلة
ديجور ودجن وعممة وظلام انت ياقوت انت عقل فذ من الماس انت سحابة من الايجابية
والصلاح انت غيمة حلت بعد قحت سنوات ... فبربك العظيم لما السلبية والتخيب
والاحباط والاستسلام ؟ كيف هذا ولك رب كريم يتوعد بعظمته ان بعد العسر يسر وظفر
وفلاح وفتح وانتصار لا تنصت أبدا للفاشلين والخائين والضعفاء واصل المسير ولو
حافيا في سواد الظلام احمل مشعل الايجابية وتقدم تقدم الابطال ، . قد تنزعك بعض
الاشواك وتؤلمك العثرات وتعكر صفو طريقك العراقيل والحوازر والصعوبات انزعها
بصمود وجبروت ... انت من فولاذ ، اجعل صلاتك القوة والصلابة ونشيدك الثقة
والصرامة وتسبيحك التصديق بنفسك والايمن ، اعقد العزم على النجاح ولو كلفك دفع
ابهض التضحيات ، اسعى للقامة والعلو والعلواء وادعس الحمقى وترفع عن الاغبياء ... انت
قادر على استملاك البدر فلما ترضى بالقاع والقعر والانحدار ، تغنى بالامل وصمم على
الشموخ والارتقاء ، انا ارى انك بذرة نتاجها ذهب وزمرد والماس ... من يدري فقد تكون لنا
شمعة تنهض بالشعوب والامم والقارات وترفع علم الايجابية عاليا وتصفق بحرارة للسمو
والنهضة والسناء ... تميز عاكس خالف المؤلف واجعل اناملك شعلة من ايجابية وابداع
... انت قادر انت موهوب ماهر وبارع انت بسمه تعب بعد توفيق واعتلاء ... تأنق وارتدي
تاجا من الايجابية مرصع باللؤلؤ والياقوت واكليل النجاح .

نعيجة إكرام_ الجزائر

ستتضح ... بما يناسبك فقط !

أليس غريبا هذا الوضع الذي نحن به ؟

كم مرة سقطت فيها أرضا و أنا أتمتم بأنها النهاية ؟ كم مرة قلت فيها " سأموت ! لم يعد بإمكانني التحمل ! لن أتحمّل أكثر .. لا أستطيع ذلك ! " وأقف بعدها على قدمي مجددا ولم أمت ومازلت أتحمّل كل شيء كنت أنكر قدرتي على تحمله سابقا !

وبعد كل حرب مع نفسي أدرك كم أنني قوية و أن قدرة التحمل لدي أكثر مما ظننته في أول سقوط لي ..

والآن لم أعد أحتاج للبكاء أو التآلم كما كنت .. يكفي أن آخذ دقائق معدودة لجمع نفسي من جديد لأواجه أيّا كان وأكمل طريقي ..

لا أعرف ماذا تسمى هاته المرحلة التي أنا بها ، لكنني أشعر فقط أنني نضجت بطريقة مناسبة لحياتي .. وأنت أيضا ستمر بالكثير وتتآلم وتسقط وتقف حتى تصل لتلك الدرجة من القوة .. فقط لتتجو وتكمل مسيرتك في هاته الدنيا ..

عندما تدرك أنك لست مضطرا للاهتمام كثيرا .. ليس عليك حقا تقديم اجابة لكل سؤال أو مبرر لكل شيء تفعله مادمت مقتنعا به .. توقف فقط عن اعطاء الاشياء قيمة أكبر مما تستحق .. كي تتضح بطريقة مناسبة لحياتك .. وستكون جميلة حين تدرك أن مذاقها مزيج من الحلو الحامض .. من السعادة والحزن لأنها فقط دنيا فانية وليست الجنة .

مريم جاب الخير/الجزائر

لذة النجاح

بالنجاح تزدهر الأمم و بالأخلاق نرتقي ...

الإنسان عبارة عن كومة من العلوم و المعرفة في باطن ذهنه قمة في الذكاء ، لكن للأسف الإشكالية هنا هي عدم إدراكه و تقديره لذاته و كيفية إستغلال قدراته ،فعدو الانسان هو الإنسان لكن الآن أصبح واقعنا الحالي ملوثاً بظاهرة الإستسلام و العجز هكرت و أفشلت كل الطموح و الأمانى ، لكن علينا التغلب عليها بالجد و التسلح جيداً للقضاء عليها وونفيها من تفكير السلبي لعقولنا و من كسل أجسادنا تذكر أن الله ميزك عن كامل مخلوقات الأرض بالعقل ، فستغل هذه الميزة، لا تجعل الفشل حليفك فسوف يسيطر عليك و يحشرك أسيراً لظلامه الداكن ، ثق بالله و بنفسك ،فمن أراد العلى سهر الليالي ، ياعزيزي أكتب مصيرك بقلمك وإمشي على خطى أحلامك فأحلام نعمة و الطموح جنة ،تأهب جيداً و ثابر على مبدأ "الجدُّ اليوم و الراحة غداً "

أولاً الثقة بالنفس هيا أساس الهدف ..

إبني حلمك قطعة بقطعة فطعم النجاح حلوٌ لكن ليس سهلاً ..

أرسم أمانيك و مسارك اليوم لتملئ غدا عيناك وترسم البسمة على شفاك فرحا بنجاح إنجازك فباب المعرفة واسع

إستغل الفرصة لأنها لن تتعوض أبداً.

زقريري أنيسة_الجزائر

ذات الحلم الجميل

أنظري إنها قادمة.....
من؟
أحقا لم تتعرفي عليها!.....
نعم لم أعرفها ، من تكون؟
تلك هي صابرين ذات الحلم الجميل
لا أنت تمزحين!
أقسم أنني لا امزح
كيف؟ ومتى؟ وصلت إلى هنا.

هاته الفتاة التي ترينها أمامك يا هذه ! حاربت العالم لتصل إلى ماهي عليه الآن حاربت كل من وقف في وجه حلمها ، كافحت و ناضلت حتى إبيض شعرها لتحقيق هدفها ، لكنها في النهاية نالت رغم كل أوجاعها و قلة ما لديها لكنها لم تتوقف ابدا ، فقط هي لم تتنازل عن حلم بنته يوما ، رغم أن مصائب العالم إنزلت فوق رأسها لكنها لم تشكي لأحد . أتعرفين ماتملك هذه الفتاة يا عزيزتي ؟
لا.... لا أعرف !ماذا تملك؟

حسنا سأقول لك ، هذه الفتاة الحاملة تملك أكبر جمعية خيرية في العالم
ماذا!

نعم عزيزتي ؛ إنها تساعد كل من إحتاج إليها ، تملك هذه الفتاة شجاعة الرجال و عزيمة الابطال و لطف الملائكة و الاطفال ، ساعدت الصغار و الكبار الفقراء و حتى الأغنياء صابرين تملك كل شئ نعم عزيزتي كل شئ تملك السعادة ، السعادة التي منحتها إياها بسمة الصغار و دعوة الكبار و فرحت للأيتام و غفوة شابة تشردت من عشرين سنة ، إستغنى عنها عشيقها بعد حملها منه ، فطردتها عائلتها لأنها جلبت لهم العار . نعم هذه هي صابرين و هذا جزء صغير مما حققته ، فلما لا نكون مثلها في صدقها و حبها للناس و نجاحها في الحياة

صابرين هذه انا و هذا حلمي و لن أتوقف ابدا حتى احقق هذا الحلم و اسمع هاته الكلمات من

إحداهن. الحسين اومالك

صابرين_الجزائر

المكافحة

ها أنا أحوم وأحزم وأرجع إلى غرفتي وأسأل عن أسباب النجاح و النفاؤل ، فنظرت الى نافذتي وتاملت الطبيعة وقلت التأمل للغد هو الاساس والثقة بالنفس هي مبدا النجاح ونظرت الى السماء وقبلت التفكير بتفائل و عرفت انه يؤدي الى الاجتهاد والتحليق بحرية في السماء وان فشلت فالفشل هزيمة مؤقتة تخلق لك روح المنافسة وفرص النجاح فالطموح مطلوب ان اردت ان نشفي جناحك المكسور فلا للاحباط طالما الحياة تسير فلا تستسلم حتى يتوقف بك الوقت وتنتهي الحياة وينتهي بك المطاف الى خيبة امل فوصولك الى احلامك ستسنيك آلامك وكل مجارحك وستتذكر مشقتك لوصولك الى هذه النقطة فتعب النجاح لن يدوم لانك سترتاح بعد كل ذلك التعب ولكن الندامة ستدوم معك طوال الحياة ، فاعمل خيرا تجد خيرا فالحياة مليئة بالحجارة فاجمع حجارتك وابني سلما يصعد بك الى الاعلى فلا يوجد شيء اسمه مستحيل فالحياة ليست كما تظنون تدرس تنجح بل هي تدرس ، تتعب ، تسقط ، تتالم ، تتعثر، تكافح ، تنجح و تغمرالمكافحة ، هذه هي حقيقة الحياة .

كرام بن سماعيل_ الجزائر

ستجج بالتأكيد

اعتني بهذه الروح
و انسى كل الجروح
قاتل من اجل الطموح
لا تقل هذا ممنوع او مسموح
دع عطر انجازاتك يفوح
فبالامل كل شيء ممنوح
كل الاحزان ستزوح
و سقف احلامك سيلوح
اعلم ان النجاح على السفوح
و الحزن و الخوف مثلوح
فطريق الهدف مفسوح
و اليأس حتما سيزوح
لا تعاتب هذه النفس
انسى ما حدث بالامس
انزع ذلك التشاؤم و اليأس
ثوب التفائل لبس
لا يلبق بالوجه الجميل العبس
هواء الاجتهاد تنفس
صارع من اجل النجاح
حتى لو كنت مكسور الجناح
امشي في درب الكفاح
و الصبر اطلى سلاح
للمستقبل مفتاح
ألا و هو النجاح

سمرة رجيل _ الجزائر

ستنضج بما يناسبك فقط !

أليس غريبا هذا الوضع الذي نحن به ؟

كم مرة سقطت فيها أرضا و أنا أتمتم بأنها النهاية ؟ كم مرة قلت فيها " سأموت ! لم يعد بإمكانني التحمل ! لن أتحمّل أكثر، لا أستطيع ذلك !" وأقف بعدها على قدمي مجددا ولم أمت ومازلت أتحمّل كل شيء كنت أنكر قدرتي على تحمله سابقا !

وبعد كل حرب مع نفسي أدرك كم أنني قوية و أن قدرة التحمل لدي أكثر مما ظننته في أول سقوط لي .

والآن لم أعد أحتاج للبكاء أو التآلم كما كنت ، يكفي أن آخذ دقائق معدودة لجمع نفسي من جديد لأواجه أيّا كان وأكمل طريقي .

لا أعرف ماذا تسمى هاته المرحلة التي أنا بها ، لكنني أشعر فقط أنني نضجت بطريقة مناسبة لحياتي ..وأنت أيضا ستمر بالكثير وتتآلم وتسقط وتقف حتى تصل لتلك الدرجة من القوة ، فقط لتنجو وتكمل مسيرتك في هاته الدنيا .

عندما تدرك أنك لست مضطرا للاهتمام كثيرا ليس عليك حقا تقديم اجابة لكل سؤال أو مبرر لكل شيء تفعله مادمت مقتنعا به توقف فقط عن اعطاء الاشياء قيمة أكبر مما تستحق كي تنضج بطريقة مناسبة لحياتك ، وستكون جميلة حين تدرك أن مذاقها مزيج من الحلو الحامض و من السعادة والحزن لأنها فقط الدنيا الفانية وليست الجنة .

جاء الخير مريم_الجزائر

الحلم و الهدف

الإيمان بالحلم من الأمور الضرورية للحصول على دافع تحقيق الحلم لأن الإنسان لا يستطيع خداع نفسه وإقناع ذاته بحلم لا يرغبه وهو يدرك في أعماقه عما اذا كان يؤمن بحلمه أو لا كما يعلم مدى أهمية المواصلة بهدف تحقيق الحلم وتحقيقه عملية ليست مستحيلة وهي ليست سهلة ايضا لهذا يجب عدم توقع طريق سهلة عند الخوض في هذه المرحلة بل توقع الصعاب و المتاعب حتى تكون الرحلة اكثر سهولة وبيتعد عن المفاجآت عند مواجهة العقبات أو الأخطاء ويشعر بعض الأشخاص بالخوف من مخاطر متابعة تحقيق الحلم لهذا يجب الإيمان بالله عز وجل وإدراك حقيقة أن الله يعطي جميع سبل القوة التي يحتاجها أي انسان والإعتماد عليه للحصول على المساعدة و الشجاعة بعض النظر عن الأفكار وإعتقادات الآخرين وينصح بطلب المشورة من الأشخاص الجديرين بالثقة والتقرب منهم وإهمال الأفكار الصغيرة السلبية والخوض في الحلم الكبير وتقييم الإمكانيات للوصول إلى الهدف والاجابة بصدق عن مدى واقعيته أو عدمها لأن واقعية الهدف وامكانية تطبيقه من الخطوات الممهلة الضرورية لتحقيقه ويستحسن الإعتماد على سلسلة من الأهداف قصيرة المدى حتى يتم تحقيق هدف طويل الأجل وتقسيم الهدف الكبير إلى أجزاء صغيرة ومكافأة النفس على طول الطريق حتى تزداد فرصة النجاح بغض النظر عن طبيعة وحجم الحلم لن يتم تحقيقه بين عشية وضحاها فتحقيق الأحلام يتطلب الكثير من العمل والجهد مع التأكد بأنه يتم تنفيذ الأعمال بالشكل الصحيح والمنظم فهذا كله يساعد على الوصول إلى الهدف نهائي مع العلم بأن العمل من أجل الوصول لن يكون أمرا سهلا ويجب توقع العديد من العثرات التي يمكن أن تكون مؤلمة ومؤذية أحيانا ويلزم من أجل مواجهة كل العوائق قوة الصبر والإلحاح في الدعاء واليقين بالله وطبعا عدم الإستسلام

بن كيحول رانيا زبيدة_الجزائر

القضاء على الإكتئاب

كلنا في هذه الحياة نمر بمرحلة اكتئاب ، هذه المرحلة ننعزل فيها عن الناس و حتى عن عائلتنا نصبح اشخاص سلبيين ننشر الطاقة السلبية من حولنا نكون اشخاص يملأنا الحزن الملل مكتئبين الى ما غير ولكن لا يجب ان نبقى هكذا يجب ان نغير في انفسنا لنصبح اشخاص ايجابيين ننشر الإيجاب من حولنا .

قبل كل شئ نتوكل على الله و نمشي بقاعدة واحدة الا وهي ليس كل السقوط سيئ ، فسقوط المطر اجمل بداية.

اعلمي ان من اخترع السقوط اخترع ايضا النهوض ، وايضا اعلمي انك عندما تريدان تفعلين نعم تستطيعين هذه هي قاعدتك الجديدة يا عزيزتي.

اولا : عليك التخطيط ليومك واجعلى اول مهامك هي صلاة الفجر في وقتها فهيا تعطيك التوفيق التام .

ثانيا : اكتبى في ورقة كل مايزعجك واحرقها صحيح ان هذه الخطوة بسيطة وعند البعض تافهة ولكن حقا هي راحة نفسيا.

ثالثا : حولي الإبتعاد عن مواقع التواصل الإجتماعي وتخلصي من كل ما يذكرك بالشئ الذي يزعجك .

رابعا : اعتني بنفسك استحمي ضعي خلطات قومي بتسريح شعرك .

خامسا : يا عزيزتي اصغي لي جيدا يا حبيبتي انت ملاك جميل ولا تدعي احد يحطمك فعدوك ينتظر لا تعطيه الفرصة ايا ما كانت جميلة مثلك تستحق الأفضل دائما.

كوني واثقة بنفسك وهذا لايعني ان تكوني جميلة في نظر الجميع بل نظرهم لا يهكم ايضا

وصال ناصف_ الجزائر

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي قدرتك لمعرفة ذاتك هي ليست بالغرور فهي مفتاح الجنة والوائق من نفسه يستطيع فعل اي شئ مهما كان مستحيل ، تستطيع ان تكون واثقا من نفسك مطورا لذاتك محققا التميز .

أنت الان تتساءل كيف تثق بنفسك و ماهي الطرق التي تعزز ثقتك بنفسك ، انظر الى نفسك بطريقة وايجابية أحب نفسك قدرها اعطها الاهتمام ، آمن بالله تعالى توكل عليه ثق بالله ثم بقدراتك ، لا تقارن نفسك بالآخرين ، اسعد نفسك و تحدث معها بإيجابية ، طور نفسك بقراءة الكتب حضور الدورات نمي مهاراتك ، ابحث عن نقطة ضعفك وحسنها اعترف لنفسك ولا تكذب عليها حاول تحسينها ، طورها ونمها اجعلها احسن مما كانت عليه ، خطأك ماضيك اجعله عبرة لك ، واصل التقدم لا تستسلم لو لم نخطأ لما خلقنا بشرا ، كن شجاعا في اتخاذ القرارات المصيرية . فالاخلاق و الاستقامة أمران مهمان لتكامل الشخصية والنجاح للخروج من العزلة و ملئ الفراغ بأشياء مفيدة كالرياضة و النشاطات الثقافية ... الخ
لا تسمح لأحد بالتلاعب بمشاعرك و أحط نفسك بأشخاص إيجابيين يشجعونك لتكون الافضل.

سارة قناز_الجزائر

لا أدري ما السبب؟

ها أنا اليوم أكتب ، لا أعلم لماذا أنا حزينة ؟ هل من الدروس التي تراكمت؟ أو من الجو المكهرب الذي في المنزل ؟ جو أثر على نفسيتي ،ماذا جرى ؟ لم أكن هكذا!أصبحت الحياة ذات رداء أسود في عيني،من أنا ؟ ألم تكن الحياة تبدو لي أجمل شيء ، ألم أكن أحلم أحلام كبيرة وأخطط لتحقيقها...آآه من هذه الفترة حتى صديقاتي لسن مهتمات ، عادة ما أقول لهن بضحكة مزيفة أظن أنني أدخل في إكتئاب ، ألم يخطر على بال أي واحدة منهم أن تأتي وتسالني بهدوء: هل أنت بخير؟

دائما ما كنت أنا القوية بينهم أواسيهم في كربهم وأسمع لمشاكلهم وأسعى جاهدة لحلها وإسعادهم ، ولكن ها أنا قد نسيت نفسي مجددا بين الحطام.هيا بنا يا نفسي سأبدأ في جمع ماتبقى مني. هل هناك أحد حزين ويصعب عليه البكاء هذا حالي الآن لا أدري ما السبب؟لكن ثقتي بالله كبيرة لأنه هو الذي يخرج عبده من الظلمات إلى النور .

مالذي دهاني الى شيء كهذا ؟أحس بأنني لا أستطيع التنفس على هذا الكوكب الكبير ،لو تقدم لي مجموعة من الحلول لأخترت الحل الذي يبعثني عن هذا العالم الغبي حيث أجد راحتي.لطالما أحببت الجلوس لوحدي والانعزال لكنني لا أستطيع لأنني معروفة بأني فتاة إجتماعية أحب الضحك واللعب والتعرف على اشخاص مختلفين .

يعتقد الكثير و انت ايضا من بينهم ، نعم تفكر نفس التفكير بأن أي شخص حزين يكون بسبب خلل في مشاعره اي خلاف ، خداع او عدم إهتمام....لكن الإنسان يحتاج دائما إلى فترة راحة بعيد عن الجميع هو وعقله فقط وانا أفضل أن آخذ كتابي المفضل لدي معي لانه مؤنسي في وحدتي .

عبان رحاب_ الجزائر

إلى فراشتي

كفراشة وقفت على زهرة كوني أنت بجمالك ، تبهر كل من شاهدك ، فما خلقتي إلا لتعملي وتتنقلي كمنحلة نشيطة ، تعين نفسها وتفيد غيرها ، اعلمي يافراشتي أن النجاح يحتاج ارادة ، ولكل ارادة لابد من رسن ولجام يقودها ، فقودي اراداتك لنجاح التي تريده ، ارسمي لخطط نجاحك مبانيها وسابقي دقائق الوقت واستغليها فلا تجعلي وقتك يمر هباء منثور ، فما خاب من قطع للوقت سيوفه وثابري حتى ترفعي للنجاح رايته .

فراشتي ستقابلك مصاعب وعثرات تكسر في نفسك الكثير ، ستتعبني وتضعفي وتبكي الليالي ويصيبك الأرق للصعوبات التي ستواجهينها ستتعب مكابد السهر وقلة النوم سترهق عينيك ، لكن لذة الوصول ستنسيكي كل ما كابدت نفسك ، ومن العثرات التي ستقابلكي الفشل والحزن الذي سيولده عليكى بعقد النية والاستمرار في المحاولة واجعلي من الفشل حجر تصعدي به للقمة ، فراشتي لا تنسي أن تزيني لنجاحك لمسة من تواضع وخلق طيب يزينه تاج نجاحك فيبهر كل من عرفك ولا تجعلي للكبر سبيل لنفسك كوني كالفراشة طيبة النفس وناجحة في حياتك .

سلسيل امحمد عمر بن سعيد_ليبيا

كيف تتميز دراسيا

عليك بتقوى الله قبل كل شيء ، فإنها جماعة الامر كله . احترم قدراتك ، وثق بالله وادائك جدد اهدافك القريبة والبعيدة منذ بداية العام الدراسي ابذل الجهد الكافي و التصميم على النجاح و تحقيق الاهداف المنشودة. أهتم بتهيئة نفسك للاستذكار ، وحدد لنفسك وقتا خاصة تبدأ فيه المذاكرة وقد يكون البدئ بالمذاكرة صعبا فابدأ بأعمال روتينية كتنظيم المذكرات والكراس . راجع كل ماتأخذه من مواد بنفس اليوم وتجنب تأجيلها ، راجع الدرس الماضي قبل البدأ في الدرس الحاضر واستخدم الالوان المختلفة في الكتابة وحافظ على نظافة طاولتك الدراسية . انتظم في المراجعة والاستذكار وتعلمك متى تستخدم كلمة "لا" عندما يتعلق الأمر بتعطيل دراستك وتعلمك . تحكم في الظروف الخارجية المؤثرة على سلوكك الدراسي ، بدلا من جعلها هي المتحكمة فيك.

لا تطل الجلوس امام التلفاز و لا امام الحاسوب وحدد وقتا معيناً لوسائل التواصل الاجتماعي من الفيس بوك والواتس وغيرها. قم بأداء جميع الواجبات و التمارين وتسليمها في الموعد المحدد وإذا فرغت من حل الواجبات ، حضر الدرس الجديد بقرائنته فهناك اتفاق عام لدى الباحثين على ان الطلاب الذين "يحضرون" الدرس الجديد بالقراءة او غيرها يتعلمون اكثر ويحتفظون بما يتعلموه لمدة اطول. اطلب المساعدة من المعنيين (معلم ، موجه ، زميل) عند الضرورة وتجنب الاستعانة بالمدرس الخصوصي ،زد ثروتك المعرفية بالاستفادة من المواقع في الانترنت. احرص على حضور جميع الحصص من بداية العام الدراسي الى نهايته ولا تتغيب إلا عند الضرورة القصور و احسن علاقتك بمدرسيك فإن ذلك مدعاة الاهتمام بك اكثر وشارك في الأنشطة الدراسية او الجامعية . تأكد ان الاخلاق الحميدة في الصف او الجامعة هي من أهم عوامل النجاح والتفوق واحرص على الرفقة الصالحة التي تعينك على الطاعة والدراسة . و آخر و اهم شئ فكر بالتميز ثم التميز ثم التميز وثق بالله ثم بنفسك انك تستطيع ان تكون من المتميزين ، واسئل الله دوما التوفيق و النجاح.

شعيب سماح_الجزائر

أهازيج التفاؤل والأمل

يوما ما.. ستلامس الكلمات الروح وتناجي الموسيقى الجروح
يموما ما.. سنتراقص الظلال تحت الأشجار ويتطاير شذى الأزهار
يموما ما.. ستسمو الأحلام أدراج الرياح وسنجد للمشاكل مفتاح
يوما ما.. سنتار دروبنا بالشموع وتتخلص العيون من الدموع
يوما ما.. ستمتأ السماء بألوان وتدندن الحياة بالأحان
يوما ما.. سيتلاشى الظلام ويعم في داخلنا السلام
يوما ما.. ستفتح الأبواب وتسبب الأسباب
يوما ما.. ستخفي الغيوم وتلمع تلك النجوم
يوما ما.. سيتحرر القلب المشجون وترتاح الجفون
يوما ما.. سيزول ألم القلب وينار الدرب
يموما ما.. ستشرق الشمس من جديد وترنم بأنغام العيد
سيأتي ذلك اليوم أكيد أمينوا به وتمسكوا بالأمل فقط تجدون كل شيء تغير للأحسن فالبكاء
والوحدة والعزلة لا ينفعون فتفائلوا .

منى بن عميرة_الجزائر

بطلة قصتي

حين طرق الحلم بابي أدركت أنه ليس من السهل أن يعشق قلبي أي شيء هباء ، حينها قررت أن أضعه في قوالب أزين به غرفتي ، اضيئ به عمتي ، وأستلهم منه طاقتي ، لطالما أردت وبرغبة شديدة أن أتذكره بينما أكون في المكان الأقرب الى قلبي .

هذه المرة عالمي مليئ بالإيجابية، لم يعد للسوء مكان ، حين كنا نتكئ على الدنيا كانت هي تدفعنا لنواجه مأساتنا ، كانت تسحب خبايا جوارحنا تحررها منا تارة وتقضي عليها تارة أخرى ، كانت تلمم شتاتنا .

واليوم كبرت عن تلك الفتاة المراهقة كثيرة العتاب والشكوى ، تخلّيت عن الماضي بعدما ضمدت جراحي ، لا أبكي حين أشتاق للعائنين ، ولا أبالي حين يرحل أخلائي الغاليين ، إنني فقط أمشي فوق سجادة أحلامي و أتبختر كأنتي ملكة زماني ، إنني أتحسس صلابة حلمي بينما هو بين أحضاني وإنني أخلق فوانيس تضيئ عمتي بينما كانت تستثنيني والآن أصبحت قوية ظاهري أنثى ناعمة وباطني فولاذية ، أصبحت خيالية بحضوري بنبرة صوتي وبكياني ، و إخترت أن أكون بطلة قصتي.

سحر بو عناني الجزائر

الحياة

صفحة بيضاء صفحة سوداء رحلة قصيرة تفصلنا عن الموت سنعيشها
بطلوها ومرها غدر من القريب . طعنة بخنجر من صديقك فراق الاحبة ... حزن
وفرح ... خذلان مشاكل ... هموم ... انها الحياة ... سنعيشها بحزنها وفرحها
لانتوقف على احد ... حتى الزمن والوقت يبقى مستمرين ... لايتوقف ... كل شيء مستمر
.... كما يقال الضربة التي تؤلمك تقويك تجعلك اقوى مما كنت عليه ... احيانا تصفحك اجل
تتالم من الوجد لكنك ستتعلم من الالم ... كل ما يحدث كل ما يحدث لنا في هذه الحياة هي ما
الا دروس نتعلمها في الحياة لكي لانكرر الازياء في المستقبل كل شيء حدث لنا لم
يحدث عبثا بل له حكمة في ذلك لايعلمها الا الله عزوجل ... بكل الوانها وايامها لاتستحق
ان تحزن ... فالحياة ماهي الا مسرح والجميع ممثلون فيها وكل بلعب دور في سيره لذلك
لكل بصمة خاصة به يضعها لكي يفيد بها الاخرين لاشيء يستحق الحزن في هذه
الحياة ... يجب ان نتعود ونتاقلم بعيشها بكل الوانها يجب ان نتفائل ونفكر والنظر اليها
بإيجابية انا من خلال كل تجاربي وخبراتي في الحياة سالخصها في سطرين سنمر عبر
محطات حزن . الم . وجع . لكن الحياة مع ذلك انها تستمر لاحياة مع الياس ولاياس مع
الحياة .

كدومة إناس_ الجزائر

ما تحتاجه الروح

ما تحتاجه الروح هي التغذية التامة، لكن لا أقصد الطعام والشراب الذي نحتاجه يومياً، بل أقصد أن غذاء الروح هو الأمل ولا يأتي الأمل إلا بوجود التفاؤل، فالأمل والتفاؤل شيئان متلازمان، باتحادهما يتحقق النجاح والوصول السريع إلى الأهداف، وما أعنيه أن الأمل منهج رباني ونبوي، لأنه لا يوجد أمل إلا بوجود الإيمان بالله تعالى واليقين على أنه قادر على تحقيق ماتصبرو إليه عين الإنسان، وأنت يامن أصبت بحالة اكتئاب دع عنك العقاقير والأدوية لأن توقف علاجك عليها شيء من نسج الخيال ابتكرته ألامك التي رافقتك وارتدتك طريح المرض والتوهم، فانقضاء يومك بدون أمل كالذي يزرع شوكة في دروب الأغبياء فهم في أي لحظة سوف يمرون عليه لا يميزون بينه وبين الورد الجميل هؤلاء هم المرضى بمرض التشاؤم واليأس وكره الحياة فدع عنك الاختلاط بهم لأن أفكارهم سلبية مظلمة تكره الخروج من عتمتها، ودع عنك اليأس ولنفتح نافذة الأمل لكي يشع علينا نوراً نستفيد منه في ابصار طريقنا الذي لا بد من المضي فيه مادام فينا قلب ينبض بالحياة، أ ليس قدرة الله التي فاقت ذلك العلم الذي يدعيه أصحاب العلم والتكنولوجيا، لو شاء الله لدحر ذلك الفايروس القاتل ولكن له حكمة اخفاها عن عباده أ هي لمصلحة خاصة أو عامة لا ندري فذلك من شأنه هو، وهنا يكمن معنى الموضوع، من تغذت روحه باليأس والتشاؤم يلجأ إلى قدرة الإنسان في دحره ومن تغذت روحه بالأمل والتفاؤل يلجأ إلى قدرة الله في دحره والانتصار عليه، فلتكن صرختنا اليوم بصوت واحد لا ثم لا لجبروت عدو متطفل.

منال كاظم المالكي_العراق

إلى السعادة

يا أخي ..

دعك من ثياب اليأس هذه وقم واصنع بالرضا رداءً أنيقاً ،لملم زجاج قلبك وروحك المحطمة واتجه بأكياس الحزن التي على ظهرك الى الله .. اتجه بها الى باب الله الصمد ومد يديك راغباً في لطفه وجبره ،اشكو له بئك وحزنك ،واقرع بابه الف مرة ،لا تيأس . فمصاعبك ومصائبك ستتلاشى بالصبر كأنها لم تكن ،ايقن ان الله يرى تقلب وجهك في السماء ويعلم مناك للاستجابة ،ايقن بان الله سيعيد ترتيب فوضاك وترميم روحك وسيربط على قلبك ،،ايقن ان الله قريب مجيب ولا يخيل لك عندما تكثر من الدعاء ولا تجد اجابة ان الله لا يسمعك وان ذنوبك قد حجبت صوتك عن الله ،وانه وكلك نفسك وتركك ..ايقن ان الله قادر على ان يذف لك البشري ولعل لحظتك الان رغم عسرها الا انها مفتاح لليسر والفرج .

فطمئن كل مر سيمر ،والمتوكل على الله لايهزم ونور الفجر سيأتي وسيؤتيك الله قبلة ترضاها انه عليه هين , فاصبر وابصر ان الله يحبك .

آمنة دهنون_الجزائر

هيجان قلم

هجرت الروح وودعت المكان
زرعت الهدوء بذاك الشمال
طففت وطافت أرواحك على سواعد دموع الهيجان
ظلت نسائمه تغدوا بلا روح ولا أمان
شعرت الوجود وكأنه صار في خبر كان
زرعت الود والإحترام
وزالت شوائب الغدر والإنتقام
بدت الروح نقية وتفننت فيها بأنواع العذاب
غادر عيوبك ، هاجر
ظماً النسيان
بأرواح بريئة تتاجر
بدلت كل المواثيق ونقضت تلك العهود
حبست الكل رهينة
وماكفأك؟!
ألا ولي شهود
وماسلمت ولا سلمت يداك
بعد كل ذاك تطلب الشكر والإمتنان
فكبريائي لا ترحم
إرحل فروحي بدأت تزار
غادر ورجوعك لاتحاول
راودتني لعهد طويل واليوم سأرمي عني ظمأك وأحرر نفسي من سجنك
ألا فارحل ولا تحاول
قررت وقيودي غادرت
إكتفيت من شبحك ودموعي جفت أمام وعائظك
ألا فإن الحياة جميلة ومالي أنا بهم يقيد روحي البريئة
يكفيني حتى الآن ماجنيته منك
وما جنيت سوى الوجد والدموع
ألا فإنني سأرمي اليوم هذا الجوع وأروي عطشي
وسأشبع كل زوايا روحي
لقد سقط ذلك الجدار
وخلت أوردتي من سموم ذاك العار
ألا وإنك لعار
سأشحن قلبي بحبر التفاؤل
وأغادر تلك الدار

أصبر

أنا شجار حروف
حروف جمعت المستقبل
حروف نذفت للتغيير
لتحرك صمته وتداوي عذاباته
من أجل غدٍ أفضل
شغف وولع ولهفة
طموح ومضي ونخوة
حركت جوارح القلب
وسيطرت على ترياق العقل
ونبشت ضمير العمل
صبر وعزم ورغبة
وربّ رحيم وقوة
نار تدفعك للقامة
تكسر ذل الخيبة والهزيمة
وتبعث نحوك روح العزيمة
تللمم أغراضك وتسطع بأفكارك
فتحول الوهم رماد
وتجعلك سيد الأسياد
بعلم وفكر وحكمة
تبعثرك ألف نقمة
وتجمعك نعمة
يهبك الله إيّاها
تسلم بها من الدنيا
ومن جبروت طغيانها
اصبر..... اصبر
لترتفع وتنتفع
لتنال كنزا تُروى به حتى الثمالة

لا تستكر يومك

كان يوماً مرهقاً، أتعبتها مهامها أكثر من المعتاد بعد نومها لساعات قليلة تلك الليلة، كما و قد حدثت بعض من المواقف التي أحبطتها، و أمطرت روحها بلهيب غاضب!

كانت تسير بشكل مستقيم بملامح ساكنة توحى برداءة مزاجها الثائر، وسط ذلك الطريق المزدهم .. لا تفكر بشيء سوى الوصول الى منزلها و أخذ قسط من النوم يزيح من تعبها القليل، لدرجة أنها لم تستطع رؤية ذلك الطفل الصغير الراكض نحوها، و الذي اصطدم بها ثم نظر اليها بوجه أبيض بريء، و نظرات عسلية نقية، ثم ابتسم ليُظهر طيف سنٍ ثلجي بدأ في البروز بشكل طفيف .. كان ذلك كفيل حقاً بأن يربث على كاهلها، و ينعش بدنها من جديد، كانت بسمة ذلك الطفل الذي لحقته امرأة ثلاثينية معذرة بعد أن أكملت طريقها رفقة، سبيلاً في التخلص من ظلمة فكرها!

و أليست هكذا لحظات أحد نعم المولى التي تبرهن لنا أن الحياة لا تستحق انزعاجنا الكبير ذلك؟ فإن المواقف و الأحداث الصغيرة ليست سوى مما هو عابر، قد نستطيع نسيان تأثيرها في لحظة .. اذن لما الانزعاج و كل تلك المبالاة فيما قد مر و لن يعود؟ لما نسمح بانقلاب مزاجنا في نهاية بعض تلك الأيام بسببها؟!

لذا هون عليك، لا تسمح لشيء كهذا بالعبث اكثر في يومك، افسح له مجال التلاشي بين سراديب الذاكرة، فان تفكيرك به لن يغير شيء، لا تصنع من غضبك او احراجك او تعبك العابر و الذي لا يحتاج سوى شيء من الراحة سبباً في افساد أحد أيامك، و لا تنسى أنك الوحيد الذي تستطيع أن تقرر ان كان هذا اليوم جيد او سيء ، فبدلاً من قولك " لقد كان يوماً سيء، مليء بالواجبات و الأعمال "

تستطيع ان تقول " لقد مر يوم جيد، استطعت فيه انجاز عملي بأتم وجه .. أنا فخور بنفسي! "

قدامي هيام_الجزائر

ثق بنفسك

" الثقة بالنفس ليست الاعتقاد بأن الجميع سيعجب بك ، وإنما هي اعتقادك بأن إعجاب الناس أو عدمه لن يؤثر على شخصيتك "

ثق بنفسك...

فهي الاي ستنتقدك في أصعب مواقف حياتك....

حاول أن تربط جسدك بروحك...

فالجسد بلا روح لا يساوي شيئاً...

عش حياتك...

و أنت تملك كاريزما...

عش و أنت مطمئن أن لا أحد يستطيع أن يجبرك على فعل ما لا تريد...

عش حياتك...

بما تريد أنت...

لا تتبع أقوال الآخرين...

و إلا...

لن تعيش مقتنعا بأفكارك و سلوكياتك...

هاجر الزهر الإدريسي_المغرب

التفاؤل

ابتسم فكم من ابتسامة مسحت همًا، وتفاءل فكم من تفاؤل أبعد
غمًا، واحسن الظن بالله وتوكل عليه فإن بعد كل عسر يُسرًا
تبتسم الحياة فرحاً لقلوب فهمت معنى التفاؤل
" سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ "

التفاؤل ليست خواطر عابرة إنها عقيدة راسخة ..

"سيؤتينا الله" (احفظها ورددتها)

التفاؤل يمنحك النجاح قبل أكماله و التشاؤم يذيقك مرارة
الفشل قبل حدوثه هي أمور نفسه أنت من يحسمها .
كشف العلماء أن التفاؤل يزيد من مقاومة الجسم للأمراض
ويمنح الإنسان السعادة في حياته.

وهذا سلوك حثنا عليه النبي صلى الله عليه وسلم

التفاؤل دواء يعمل على تحسين الحالة النفسية

لكن خيبة الأمل من أعراضه الجانبية

لا تكره أيامك

فالحلوة منها أعطتك سعادة والحزينة منها أعطتك خبرة

وأهمس لقلبك همساً خفيفاً ((إن الله معك فلا تخشى شيئاً))

نسرین بن ذیب_ الجزائر

اليقين

اليقين سأبتسم...

لماذا الحزن؟؟

...أقنط من قدر الله!!

سامحني ياالله حين أبكي على قضائك رغم إيماني بك فاعفر لي ضعفي أنت القادر على تسوية جميع شؤوني و بأجمل حال فالأمنية التي تتجول بين أروقة قلبي لم توضع عبثا أنه أحن من أن يرى قلبي متعلق بها و لا يعطيها لي حتما سيستجيب إنه لا ينسى من أبكاني ضلما و قهرني فوالله سترد الحقوق إلى اصحابها أودعتها ياالله بين يديك فبشرني بما أريد سأبتسم لأنني أملك ربا عظيما أستطيع اللجوء إليه في أي حين سيجبر خاطري حتى تفيض عيناى من الفرح دمعاً.

أجل علمتني سورة يوسف أن الغائب سيعود و أن الحزين سيفرح و أن الحلم سيتحقق. افقد كل شئ ولكن لاتفقد الأمل بالله ، فإذهب اليه و ان امتلأتك المعاصي و فاض صدرك بها سيقبلك سينجيك سيبشرك سيجبرك كما يفعل كل مرة.

فأبشري ٭

بهو هو فلة_الجزائر

لم يفت الأوان بعد

أنت بصدد قراءة هذه الأسطر، هذا يعني أنك حي ترزق ، لا بل أنك لست أميا ولست أعمى أيضا ...

أليست هذه النعم كافية بالنسبة لك ؟ كم من مرة سمعنا عن أناس بلغوا ما بلغوا من العمر لكنهم لم يتنازلوا عن أحلامهم ولم يتوقفوا عن المحاولة إلى أن وصلوا إلى مبتغياتهم .. فرغم عدم وجود أمثلة حية حققت ما يصبون إليه إلا أنهم جعلوا من أنفسهم تلك الأمثلة !

لم لا تحاول أنت كذلك عزيزي القارئ ؟

ذاك الحلم الذي شغل بالك طوال تلك السنين ، ذلك الهدف الذي تسعى لتحقيقه منذ مدة ،... لم يفت الأوان لتحقيقه بعد...

فالعمر ليس سوى حجة ذريعة متمثلة على شكل أرقام يقنع بها المرء نفسه لعدم الخروج من منطقة الراحة الخاصة به ...

أما الإمكانيات فهي ستكتسب مع الوقت فلا تقلق بشأن ذلك .. فتلك الورقة وذاك القلم اللذان تملكهما عزيزي القارئ قادران على رسم خطة حياتك المستقبلية التي تطمح للوصول إليها والتي لن تصل إليها إلا بتوفيق من المولى عزوجل أولا ، وبمبادرتك وإقبالك على التغيير ثانيا ..

فلتخصص عزيزي القارئ مدة قصيرة من الزمن واتعب فيها لتخرج مافي جوفك من أفكار قادرة على تغيير مجرى حياتك لترتاح بعدها سنينا عديدة ..

وتذكر أنه : "لم يفت الأوان بعد"

بن علي هبة الله _ الجزائر

ستجج بالتأكيد

اعتني بهذه الروح
و انسى كل الجروح
قاتل من اجل الطموح
لا تقل هذا ممنوع او مسموح
دع عطر انجازاتك يفوح
فبالامل كل شيء ممنوح
كل الاحزان ستزوح
و سقف احلامك سيلوح
اعلم ان النجاح على السفوح
و الحزن و الخوف مشلوح
فطريق الهدف مفسوح
و اليأس حتما سيزوح
لا تعاتب هذه النفس
انسى ما حدث بالامس
انزع ذلك التشاؤم و اليأس
ثوب التفائل إلبس
لا يليق بالوجه الجميل العيبس
هواء الاجتهاد تنفس
صارع من اجل النجاح
حتى لو كنت مكسور الجناح
امشي في درب الكفاح
و الصبر احلى سلاح
للمستقبل مفتاح
ألا و هو النجاح

سمرة رجيل_الجزائر

في نفسك فأبصر

من أجل أيامي اكتب لأعيش لأفرغ حملي على أوراق بريئة حنت لحياتي القاسية لكنها تصمد لذكرياتي التي أكتبها.. تصمد لقلم يوجع طبتها...

ذاك يوم من ايام الزمان أتذكره بتفاصيله حين اصطدمت بجدار الفشل الذريع في دراستي توقف العالم لبرهة عم الصمت في جسدي لم اعد اقوى على الحراك انا في صدمة... ضجيج عارم حولي تتبادر افكار سلبية في رأسي ابتسمت و ضننته حلم لكن سرعان ما عدت لرؤسدي وجدته واقعا مؤلم إستجمعت قواي من أجل احبتي و احتظنتهم.. بعدها جلست في ركني المفضل اقول سلام على قلبي الذي عاش ضغوطات و لازال صامدا منهك من جروح العدم صنعت من خلق بشر والان فشل الدراسة .. و في حديثي مع جزئي المكسور حديثاً ضحكتي تملئ وجهي لأنني علمت أنه قوي صحيح رغم كل الندبات استطاع الترميم .. و ذلك بسجدة ... بدعاء ... فالحمد لله أنا لنا رباً نلجأ إليه .. صحيح أننا لا نملك قرار كي نفارق الحياة لذا هو وانا مجبرين على مواجهة أكبر مخاوفنا و خوض معركة تحقيق الذات من جديد و ذلك ببداية جديدة و اتقان الدور في مسرحية الحياة و مهما أضافتي في الاحتياط سأتشجع ولا أقبل بهذا ...فالفشل ليس من شيمي سأبذل قصار جهدي لأكون "أنا" فإني أستحق التميز و الاختلاف بكوني جوهرة نادرة تسعى لتنقيب في روحها وذلك بنشر تميزها فربنا أوصانا بالنظر في أنفسنا أقوياء نحن حدا الوقع والنهوض الف مرة... فسأرضى بما كتبه الله لي .. وسأواجه العالم بإبتسامتي التي تفرق شحناتي السالبة في شفتاي فأنا أستحق .

هانية درايدي_الجزائر

نبض إيجابي

- . كل ما في هذه الدنيا سيمر و لا شئ سيبقى .
- . كلنا سوف نذهب و نترك الاشئ .
- . فقط ثق بربك و اعلم بأنه هو التواب الرحيم .
- . افعل الخير و ابتعد عن الشر .
- . احسن الى الناس و لا تؤذيهم .
- . فمثل ما فعلت سيفعل لك .
- . فكن رحيمًا ،متخلفًا ،كريمًا ،ذو أخلاق عالية و صبور وقت المحن .
- . لتنال مرضاة الله و حبه .
- . فإما أن تذهب و تترك أثرا جميلا .
- . و إما أن تعتبر من الأشخاص الذين يعتبر وجودهم أو عدمه نفس الشئ .
- . فكن قدوة للناس تزين لهم واقعهم .
- . و كن خير فاعل تريهم الصحيح من الخطأ .
- . و كن أحسن البشر تميز عند الخالق و تتألق .
- . و كن قويا بإنجازاتك الجبارة .
- . و كن رحيمًا بنفسك المنهارة .
- . و كن رؤوفا بأخلاقك المقدسة .

بن خرفية هديل_الجزائر

حققتها

عاد الشتاء من جديد....

الجميع في حالة جماد لكنني باحلامي دافئة بالامل محتمية....

حتى تمرد الامل عن صمته و سألني: كيف وصلتني بي إلى غايتك و اي طريق بي سلكت...!؟

اجبته انني...

سرت من سماء الاحلام ألمع نجمة كانت الاكثر بريقال..

ادخلتها حزن ايامي لنكبر في سريرها معا...

و لو سألني الزمن عما افعل فلا إجابة لدي تذكر....

فقط نورها بين عيني وميضها يلزمني...

قمت بخطاب لحواصي (مرحبا بما هو بئاء و السلام لمن اراد الهدم....)

اعتزلت الكلام فداء للكتابة كتبتك يا أمل و كتبت ما يندرج عنك تصدرت القمة اكيد فيك بدأت المسير....

كتبت من قال لا تستطيعين و محوت من قال ستصلين...

لانني على يقين بما فعلت اكيد...

تجردت من كل ما هو سلبي لأحيا إيجابية...

لبست قيود العزيمة لتلزمني... قاومت و تمسكت و ها انا اليوم احمل مولودتي بين يدي...

أخبركم اليوم بأنني أنجبت أميتي بعد فقط ايام من الجهاد فلا للمستحيل امام من يريد....

فقط احلم تمنى بالعزيمة سر قاوم و لا تنكسر.....

بلباهي رحاب_الجزائر

الحلال والحرام

يحكى ان هناك رجل مسيحي ،استقبل رجل مسلم في بيته ،فأحضر له العنب فأكله ،ثم أحضر له النبيذ (الخمر) . فقال المسلم ... هذا محرم علينا.

فقال المسيحي:عجبا لكم أيها المسلمون ،تحلون هذا وتحرمون هذا،مع أن هذا من هذا!!!!

فقال المسلم :ألك زوجة؟

قال المسيحي:نعم

فقال المسلم : آتيني بها، فأحضرها

ثم قال :ألك إبنة؟؟

قال المسيحي :نعم

قال المسلم: آتني بها , فأحضرها ،ثم قال :أما ترى أن الله أحل لك هذه وحرم عليك هذه ، مع أن هذه من هذه !!!

فقال المسيحي : اشهد ان لا اله الا الله محمد رسول الله ،سبحان من أحل (الحلال) وحرم (الحرام) فهنا تذكرت قول أبي لي يوما وأنا صغيرة .

"هل تستطيعين يا بنيتي أن تقولي كلمة (حلال) وتظل شفتيك مفتوحة ؟ "

فحاولت ونجحت أن اقولها بدون أن اطبق شفتي ،فصفق لي أبي وقبلني ،ثم قال لي:

" تستطيعين قول كلمة(حرام) وتظل شفتيك مفتوحة؟؟ "

فحاولت مرارا ولم استطع،فقلت وانا حزينة : "لا استطيع ياأبي مهما حاولت في نهاية تنغلق شفتي رغما عني ..."

ضحك أبي وقال : "هذا هو الفرق بين (الحلال) و(الحرام) ،يابنيتي (الحرام)

اغلاق وشفاء و(حلال) فتح وسعادة ، فاختراري ما شئت.....! "

عندما يكون لديك صوت في داخلك ،يقول لك " هذا(حلال) وهذا (حرام) "

فاحمد ربك على حياة قلبك !!

شيماء بلهوشات _ الجزائر

فسحة الأمل

هو ذلك النور الذي ينبعث من عمق العتمة

ليضيء الظلمات

هو حبة مطر هادئة بعد العاصفة

شعور ينبعث من عمق القلب ليهج الحياة بألوان زاهية

زهرة ربيعية مسقية بعناية لتمد ازكى عقب

هو ذلك الشعور الذي يحيي القلب بعد الممات

انه الأمل ... الأمل

تحدي الألم تجاوز الحزن

فسحة تنبت في باطن القلب لنكمل الدرب ونزيح الشوك ونصل الى الهدف نحقق الحلم

لا مستحيل ... لا مستحيل أمام قلب متأمل وعلى الله متوكل وبالحلم متمسك

بالأمل والإرادة والعزيمة نصنع قوة عظيمة

نهزم خيبات الحزن ونقف مجدداً على قمة الحلم

نشد الهمم بالأمل نصل إلى القمم

نسرين بن ذيب_ الجزائر

تقربى من الله

تقربى من الله باسبب الافعال التي تؤجرىن عليها

1. اشترى مصحف و اتركه في مسجد تؤجرىن كلما قرا احد فيه
2. اقطعى زجاجة مياہ اسفل منتصفها و احتفظى بالجزء السفلى و املئيه بالماء و ضعيه في النافذة حتى يشرب منها العصافير في الحر فكرة غير مكلفة و تثابىن عليها
3. اكتبى استغفار او حوقلة في اوراق صغيرة ووزعها على المارة او علقها في اماكن عامة
4. قاطعى صديقاتك وسط الحديث و قولى لهم صلوا على النبى الحبيب ثم يكملو حديثهم
5. علمى طفلا صغيرا الفاتحة فهو يصلى بها بقية حياته
6. ازرعى نبتة او شجرة و اعتنى بها لتكبر يوما ما و يستظل بها الناس
7. ارفعى يديك ادعى للموتى بالرحمة و للاحياء و لنفسك بالهداية
8. اذا مررتى بمسجد ل تدخليه قط صلي به ركعتين لله.

شعيب سماح_الجزائر

كن أنت

هل تبكي على من خانك؟!
هل تبكي على من ترك وهجر؟!
هل تبكي على صديق خذلك!
هل تبكي على....؟!
توقف!

إنها أشياء لا تستحق حزنك!
اشياء لا تستحق أن تذرف دموعك من أجلها!
أشياء عابرة...

تريد إصلاح مابداخلك!
تريد إصلاح نفسك!
تريد النجاح في حياتك وتحقيق الانجازات؟؟
تريد تحقيق أحلامك!!!
إذن انهض وأزح الرماد عن قلبك ...
تفائل!

توكل على الله تعالى
ثق في نفسك وسر خلف حلمك
لا تبالي للصعاب فالأشياء العظيمة لا تأتي بسرعة بل تأتي بعد تعب
تخطى حزنك وتحدى خمورك وعجزك
تظاهر بالقوة حتى ولو كنت من أشد المكسورين
توقف عن البكاء!
اعتن بنفسك...
ثقف نفسك...

كن صديق نفسك وسندها
ليكن الله ملجأك الوحيد ولا تلجئ لغيره
اعتزل ما يؤذيك فالحياة
لا تتوقف عند أحدهم.

كن قوياً! شجاعاً!
طموحاً مثقفاً ناجحاً

إكن أنت ولا تقبل أن يجعلو منك شخصاً آخر، مفتاح سعادتك بين يديك، اخطو خطوة
للأمام....! لا تخف ... نعم هيا واصل لا تتوقف أبداً، طارد أحلامك ولا تجعلها تفلت منك.

حبر ابدى

قيل لي يوما أنني أعيش في رواية
فابتسمت.... لأن عالم الرويات أجمل بكثير من الواقع
قيل لي أنني متفائلة أكثر من اللزوم فانشرح صدري واستأنست .. لأن ثقتي بالله عمياء
،وأنتي اعتدت مسك وردة الأمل الشائكة وتحمل قلب الميم واللام
قيل لي يوما أنني لست و فقط امرأة بل فيا صفات الرجال أحيانا فافتخرت ...لأنني لأنحني
ولا أدعس متناسين قول أخت هارون الرشيد "نحن نساء مع رجالنا ورجال مع غيرهم "
كل هذه التعليقات كانت لذمي وهدمي لا العكس
لمادا أخبركم بهذا ياترى ؟
اخباركم لتعرفو أنه حتي في جوانبنا الجميلة المشرقة هناك من يجد منفدا للإنتفاض منا
وذنما لأن قلوبهم وببساطة مريضة وأعينهم لاترى سوى البشاعة
لاتغضبوا أبدا لتفاهة آراء الناس فيكم
الغضب سلاح دو حدين

علمتني الحياة أن لا أحد يستحق أن توليه اهتمامك سوى وجه انعكاسك في مرآتك وشخص
واحد أحبك بكل تفاصيلك حتى التي يراها غيره عيوباً
شخص يسندك حتى وأنت منطفىء ...
بينما الكل يبحث عنك فقطوأنت منير متوهج يحتويك حتى وإن خارت قواك

وحده يستحق الحب ولأن الكتابة سبيلي الوحيد للخلاص من ثقل الحياة ...سأكتب
لأنها الفعل الوحيد الذي لم يحصل أن ندمت عليه
وحده الحائط الذي أسندي حين كنت على وشك الإنهيار
وحده ذلك الحبل المتين الذي تشبثت به حين كنت على حافة الهاوية ...
لأن سنييني التي فلتت مني لن تعوض ...
سأكتب
لأن كل تذل اختيار وكل اختيار تخلي ...سأكتب
حتى الرصاص يمحي والحبر يبقى ...سأكتب
لأن الكتابة قارب نجاتي الوحيد وسط أهوال بحر حياتي ...سأكتب
لأنها الدواء الوحيد الذي استطاع تسكين آلام روحي
وحده محرك قلبي حين فقد قوته دون أن أدرك ذلك
وحده الأكسجين أتجرعه ليبقيني على قيد الحياة.....
حين كان كل ما بداخلي يصرخ، كفى
لأن الله أهداني ما هو أقوى من المستحيل ومنحني القلم
لن ينفذ حبري الأبدى يوماسأكتب

كن ايجابيا

هل تريد تحسين مجرى حياتك وان تعيش بقية عمرك بسعادة ، يمكنك ببساطة ان تفعلها

كيف؟؟

حسنا سأخبرك كيف

استيقظ صباحا توضأ وابسط سجادتك استقبل القبلة واركع الى ربك ادعو واستغفر ستشعر بعدها براحة عظيمة .

اقرأ وردا من القرآن الكريم حاول ان تساعد غير دون مقابل او ان تقدم خدمة للغير دون ان يطلبو ذلك .

إبتسم في وجه الصغير والكبير حاول ان تكون لطيفا مع غيرك كن عطوفا ودودا اصفح عن اذاك وسامح من اخطأ في حقك دون تردد كن ايجابيا

وفي الخير ...

(لا تبحث عن الايجابية بينما انت تنشر طاقة سلبية سوداء فكل ما تنشره يعود عليك)

نجد عكروود _ الجزائر

ثق بالله

لا تتحدث عن مشاكلك و تقول انا اتعس الناس و احزنها ، لا تعاتب الله على ما ابتلاك به ، قم بشيء صغير اصعد الى حافلة للنقل ، و انظر الى وجوه الناس المبتسمة رغم الهموم فوق اكتفهم مثل الجبل ، انظر الى وجه ذاك الأب العائد من العمل بعدما كلتته قوته بسبب نهار طويل من العمل ، و انظر الى وجه ذلك الشاب اليأس من الحياة وشحب وجهه بكثرة المشاكل و هو في سن الزهور ، انظر الى وجه تلك العجوز التي هلكها الدهر و اخذ من قوتها ، انظر يا عزيزي انظر الى وجه تلك الأرملة المسكينة التي تركت ابنها و فلذات كبذا و خرجت تكافح لتعود الى بيتها و بين يديها حلويات لاسعاد ابنائها ، انظر الى وجه تلك الفتاة الصغيرة ، تسأل امها الى اين وصلنا يا امي؟ و المسكينة لا تعلم انها ذاهبة لإجراء عملية جراحية على عيناها هل رأيت كل هذه الوجوه التي هلكها الدهر كثيرا و لازالت تؤمن بأن الله معها ، الا تؤمن انت بأن الله كبير و يحب عباده الصالحين ، لا تلم الله على ما اصابك فالحياة مجرد امتحان من الخالق .

إيمان بركاش_المغرب

بالإرادة النجاح

إذا أردت النجاح ... فعليك بالأرادة
وعند الفشل لا تستسلم
فبعد كل فشل ... نجاح عظيم ..
أليس أكبر و أعظم علمائنا فشلوا في بداياتهم
البرت أنشتاين
إسحاق نيوتن ...
هنري فورد
جيمس دايسون
توماس ايديسيون ...
وغيرهم
فشلوا .. لكن
أخذوا الإستسلام عدواا
والإرادة سلاحااا
حتى قدست أسمائهم التاريخ
فهناك فرق
بين من يسبح للوصول إلى السفينة
وبين من ينتظر وصولها
وهنا تكمن الإرادة
من يعيش فقط هو من يتحدى ...
سأل الممكن المستحيل
هل يترى أين تستوطن
قال ... في قلوب العاجزين
كل منا يمر بمحطات
الفشل
الخبية
الأسى
الصعوبة
لكن
في النهاية سيصل إلى قطار النجاح ...
ومن يملك الإرادة القوية وحده من لا يطيل الوقوف في تلك المحطات
فاياكم والإستسلام ...
وأكبر مثال توماس ايديسيون
ففي بدايته في إختراع المصباح .. فشل الأف المرات

لكن ...
لم يستسلم ...
حاول ... جاهد ... ثابر ...
والأقوى هي إرادته
وفي النهاية إستوطن قطار النجاح ...
وخلد إسمه التاريخ
ارادة النجاح مهمة نعم ...
لكن
إرادة التحضير للنجاح أهم
الوصول إلى الغاية أفضل و أعظم ...

اية لجلط_ الجزائر

طقوس من الكلمات

أتعلمين أيتها الروح القوية...

هذا المرض إخترق جسدي فبنى بيتا يوقد نار جعلت مني حطاما، قد فتك ما بداخلي، وحطم قلعة طموحاتي.

أتعلمين أيتها الروح العظيمة

نحن نرفع يدا فيرتد أربعون ظلا في قلب المقدسات وأماني بالشفاء.

أيتها الروح النبيلة

عندما تحضر شياطين الأوجاع التي تنتهي بالإستسلام، لن أقبل بأن أفقد الحق في اللحم بالغد.

أتعلمين...

لن أشعر بالخجل أمام الأصحاء ولن أهزم في تحدي الحياة، الحياة لا تتسع إلا للأقوياء أمثالي.

أيتها الروح الحرة

سأجعل تلك القطعة الصغيرة التي على يسار صدري تدق بالأمل، لنتسع بالشفاء، وقد خلقت راضيا بقضاء الله.

بعد هذا البلاء العظيم.

ماذا سيتغير....؟!؟

ستشرق الشمس غدا

مامور فطيمة_الجزائر

أنت تستطيع فقط حاول وكن واثق

الحياة عبارة عن كهف مظلم وبه ثلاث طرق وأنت تختار أي طريق تريد إما أن تجلس فيه وتتحسر على حالك؛ أو تأخذ حياتك ندم لأنك دخلته؛ أو تحاول وتحاول وتحاول حتى تخرج من ذلك الظلام نحو النور هكذا هي الحياة فالندم عن الماضي لا يغير شيء بل تعلم منه الدروس كي لا تكررهما ولا تتشغل في المستقبل الذي لم يأتي بعد فقط عش حاضرك وتصرف بإحكام وعقل حتى تخرج إلى نور مستقبلك. صحيح أن لا أحد يقدر تعبك إلا أنت فكن أنتت هو أنت. كن لنفسك سند لها أسعدها طورها في جميع المجالات وكن لنفسك كل شيء. إنهض دعك من الأسباب لا شيء مستحيل في هذا الكون لو لم تكن قادر على تحقيق أحلامك لما جعله الله حلما وهدفا في عقلك فقط كن واثق بقضاء الله أولا و من نفسك ثانيا وسترى كيف أحلامك تتحقق واحدة تلو الأخرى.

تعب اليوم تنسيك فيه فرحة الغد .

بوطابة دعاء_ الجزائر

كن سند نفسك

رسالتي إليك يا قارئ أبجديتي من عشرة حروف

كن سندر

في جميع الأوقات وفي أي مكان وأثناء أي حوار كيفما كان ومع أي كان

مهملأ آآلى عنك الناس لا آفلأ يءك أءءا

مهملأ آءلك الناس إياك أن آآءل نفسك

مهملأ إسنصعرك الناس إرفع من قءرك

مهملأ اسنهنزوا وءموا إءءك

مهملأ آانوا العهوء آق بك

مهملأ كءبوك صءقك

مهملأ كانت الظروف المآطة بك.. آمسك ءوما بنفسك

لا أقول لك كن أنانيا ولكن أطلب منك ألا آظلم نفسك

آق بي: آين يآآلى عنك الكل لن آءء سندا بآانبك آيرك!

آعرف على ءانك و سآكآشف كم أنها سآغنيك عن ألف صاآب

مهملأ كآر رفاقك إذا لم آكن رفيق نفسك لن يغنوك عنها

سامآ نفسك ءوما ولا آآلءها أءءا

كن رفيق ءربك فإنك آير أنيس لك

رقية عملـ المغرب

كن أنت الأمل لنفسك

نعيش في عالم مجهول لا نستطيع أن نعرف من يألمنا ومن يكسر قلبنا ومن يجعلنا أسعد الناس في العالم نترك أنفسنا للحياة ونتعلم بالعيش... أحيانا سنضعف وسنتعب وربما سنحزن إنها الحياة أساسا هي تعلم الإنسان الصبر هي الشئ الذي يبدأ عندما تقولين أنه إنتهى كل شئ هي الضحك بعد البكاء وتمر الحياة... ولكن؟! الحياة ليس عبارة عن نوم و أحلام... ليس للحياة معنى إن لم تجد ما تحارب من أجله كأن تعطي إتجاهها لحياتك بأن تتمسك بأهدافك وأحلامك كأن تصبح طبيب او جندي أو رائد فضاء أو معلم... كافح لأنك مجبر ربما ستياس وستشعر بأنك لا تستطيع التحمل لكن قاوم ضمد جراحك وأمضي في الطريق حاول مرة مرتين.. بل آلاف المرات... لا تهتم بما يقولون عنك إلتفت لداخلك فكل الحكايات العظيمة تبدأ من الداخل ثق بنفسك ردد دائما أنك رائع أنك تستطيع أنك مميز أنك سأحقق كل شئ... والأهم الذي لا يجب الإغفال عنه أبدا؟! إنه الوقت الشئ السحري الذي يدهشنا بسرعته وهو الخطير الذي إذا أهمله الإنسان في أشياء تافهة فقد معه نصف عمره فقد حاول بقدر ما تستطيع أن تستغل وقتك بفعل الأشياء الجميلة كتعلم الطبخ أو ممارسة رياضة... كن إيجابيا دائما ولا تستسلم فالطرق الصعبة نهايتها جميلة كن أفضل نسخة منك ولا تنسى أنا لديك رب عظيم اذا شعرت بأن كل الأبواب أغلقت عليك تذكر ربك المجيد فقط إرفع يداك لسماء وإدع ربك سيحقق لك ما كنت تريد ذلك وعد ربي وادع بما تريد.... في الأخير مهما صعبت عليك الحياة أتمنى أن تتمسكوا بخالق العباد وأتمنى أن تغمر السعادة قلوبكم عنان السماء.

صبرين بعداش_الجزائر

أنت لا تصلح للفشل

توقف عن التشاؤم فأنت لا تستحق كل هذا الحزن، إنها مجرد فكرة سيئة راودتك عن نفسك، فلا تتخذ قرارًا دائمًا متسرع لأجل لحظة مؤقتة عابرة، لا يعجبك شعورك الآن؟ ولا يرضيك! إذن توقف عن البكاء، فقط كل ما عليك فعله هو الفوز في هذه المعركة و ان تبقى على المسار الصحيح.

هل ترى نفسك فاشلاً حقاً؟ أنت فقط زارعٌ لهاته الفكرة حاصداً لها، تريد أن تنثر أحلامك لرياح الخوف؟ و تصبحَ حطاماً للعابرين! ما الذي ستصبح عليه؟، انت الوحيد الذي يمكنه منع نفسه من التقدم، انت أقوى ، أنت رائع، أنت قادرٌ على تحقيق أحلامك لديك العزيمة لتنفذ الغبار عن عقلك و روحك و أمالك، لديك كل ما تحتاجه للنجاح، انت لست فاشل انت فقط خائف، كن واثقاً بنفسك، لقد خلقت لتحقيق الأشياء الرائعة و الأهداف السامية، أنت مغنطيس لجذب الرضا لحياتك ، لا شيء أفضل منك، انت من عليه أن يبذل قصارى جهده لتكونَ حلمك ، أنت إنسان مبدع و مفكر للوصول إلى أهدافك، انت ممتلئ إيجابية لديك إمكانيات هائلة للفوز، انت إيجابي، كل شيء سلبي اجعله حطاماً، أجعل من مخاوفك جسراً تعبره إلى غد مشرق، إجعل إيجابياتك درس مستقبلك، تجاوز و تخلى عن كل ما يعيق تقدمك فانت ببساطة لا تصلح للفشل..

قاوم لأجلك فالحياة لا تعترف بالفاشلين.."

صغير نور الهدى_الجزائر

ترید تستطيع

لا أحد منا ولد في فمه ملعقة من ذهب

لا أحد منا إختار أما ولا أب

لا أحد إختار الحياة التي سيعيشها

إعلم جيدا !

أنه في يوم ما سينال منك التعب

لكن لا تفترض الحصول على غد جيد إن كنت تفكر دائما بالأمس !

إنه حلمك ...

إذا أردت الحصول عليه

إنهض وإجعله يتحقق

إنهض واعمل بجهد

لا يزال لديك عمل للقيام به

بالطبع :

ستتكسر ، ستهمش ، ستصرخ ، ستألم ستتعلم ، ستتحسن ، ستسعى ، ستنسى ، ستنضج

ستبتسم ، ستجتهد ، ستقدم ، ستنهض ، ستصل ، ستسعد

أعلم أن الأمر معقد كشجرة تفكر في الإستلقاء

لكم من يريد ... يستطيع

لا يغيره تقلب المزاج

ولا شدة الظروف

قيل في الإستغناء

استغنى من ترك ملك

لكن لكل قاعدة إستثناء

فإذا تعلق الأمر بأهدافك
هنا من ترك هلك
تذكر تلك الإحباطات التي توحى بفشلك
تذكر تلك القسوة
تذكر كل الأوقات التي عملت فيها أثناء هطول المطر
لا يجدر لك أن تفقد الحيوية
وإن فقدت كل شيء إحذر أن تفقد الأمل
ما بين المستحيل والممكن هناك إرادة تحذوها إرادة وحزم يتبعه عزم وفجر يتبعه نصر
سترحل حتما لأنك تعبت
ثم تعود لأنك تريد
ستضيع حتما في قرارات نفسك
لكن المشكلة ليست في الضياع ، الجميع يفقدون طريقهم من وقت لآخر المشكلة في عدم
إيجادك لذاتك
الخطوة هي مجرد خطوة واحدة يمكنها تغيير الكثير
يحاول الجميع إخبارك أنك لا تستطيع
لا أحد يؤمن بك
تخيل فقط ماسيحدث
إذا قلت نعم لنفسك
يمكن للمرء أن يعيش الحياة التي يريد
لكن فقط إذا أراد هو ذلك
إذا تحرك من مكانه ، إذا تقدم ، إذا تجاوز العثرات
خذ قفزة للأمام
يمكنك النهوض

ستصل إلى مستوى أبعد
والآن ليس هناك من يباريك
لا أحد يستطيع مضايقتك
أنت تستطيع النجاح
لأن المعايير التي تضعها تصبح النتائج التي تراها
لأن حياتك صنع أفكارك
قاتل لتقف يوما على منصات التنوير
وتقول (لقد وصلت) ،
يمكنك التجاوز ، يمكنك أن تصبح أفضل
والنصر حاكم يعزل ولا يعزل ...
الفشل سيصيبنا جميعا
المشاكل ، لا أحد لم يمر بها ،
لكن هذا جزء طبيعي من حياتك كإنسان ...
والفشل أول خطوة للنجاح
الأعذار وقوعها جميل
للشخص الذي يختلقها .
توقف عن الشعور بالأسف على نفسك
تذكر دائما ماخلق لك لن يفوتك
قل للحياة هل هذا كل ما لديك ؟!
أنظر للمشكلة كتحدي
كفرصة لإظهار من تكون
مهما حدث
لا تنسى أبدا من يريد يستطيع .

كن سعيدا

- تفائل ولا تتشائم.....
إبتسم ولا تحزن.....
إضحك ولا تبكي.....
آخرتها موت.....
صدقني لن تنفعلك أي من تلك المشاعر المزيفة.....
فمصيرك محدد من البداية.....
كن قويا حتى لا تنهزم عند العاصفة.....
إبتسم...إفرح.....و ترعرع في السماء.....
لا تهتم بنفاهات الناس.....
فكلهم يحبون إحباطك و تغيرك إلى أسوء حالة.....
لن يتركوك بحالك هذا مؤكد.....
ينبغي عليك الصمود و المجازفة.....
لبناء مستقبل أفضل.....
ولعيش حياة أجمل.....
كن نفسك ولا تكن كالأخرين.....
فأنت جميل ولك ميزة تختلف عن الآخرين.....
إرفع معنوياتك لوحدك.....
لا تعتمد على الناس في حياتك.....
وإن ضاقت بك الحياة يوما ما.....
إلجأ إلى حضن أمك أو خذ شكولاتة وإستمتع بمذاقها.....
المهم أن تكون راضي عن نفسك.....

وتسعدھا بحجم السماء.....
فنفسك أمانة و هدية من عند الله سبحانه و تعالى.....
كن دائما سعيدا دائما و أبدا
إجعل حياتك كقوس قزح.....
ملينا بالألوان و الإثارة
لأنه يبھجك و يسعدك فقط عند النظر إليه.....

مساھل شيماء_الجزائر

الأمل و الطموح

من التساؤلات الكثيرة التي كانت تتساؤلها الطفلة نور كيف يكون الأمل متجددا؟ من الذي يصنع الطموح و الأمل فكانت الطفلة نور المميزة في حالة إكتئاب و حزن بعد وفاة أمها بعد عشرة سنين إلا أنها لم تعد تتكلم مع الناس وظهرت تعيش في عالم السلبيات و الحزن والأسى؛ بينما عائلتها لا تعلم بوضعها أنها كلما تضع رأسها على وسادتها تتفكر الأيام القاسية لها لكن بعد مدة لفتت إليها صديقتها التي تملك كل الأمل و الطموح . كانت بجانبها دائما كما أنها كانت تقول لها يبدأ الأمل صغيراً و ينمو و يكبر حتى إذا تحقق رغب في أمل أكبر بعزيمة أشد . و إن الآمال المتتابعة هي التي تصنع الطموح و الطمع . ما دام في قلوبنا أمل سنحقق الحلم سنمضي إلى الأمام ولن نقف في دروبنا الصعاب لندخل في سباق الحياة ونحقق الفوز بعزمنا؛ فاليأس و الإستسلام ليست من شيمنا.

إذا أغلقت الشتاء أبواب بيتك .. وحاصرتك تلال الجليد من كل مكان .. فأنتظر قدوم الربيع وافتح نوافذ لنسمات الهواء النقي ! وأنظر بعيداً فسوف ترى أسراب الطيور قد عادت تغني .. وسوف ترى الشمس وهي تلقي خيوطها الذهبية فوق أغصان الشجر .. لتصنع لك عمراً جديداً و حلماً جديداً .. و قلباً جديداً.

يُمكن للإنسان أن يعيش بلا بصر ولكنه لا يمكن أن يعيش بلا أمل.

الأمل هي تلك النافذة الصغيرة، التي مهما صغر حجمها، إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة فعلمت أن الطفلة بما كانت تقول (الأمل في الغد لما عاش المظلوم حتى اليوم.

أجمل وأروع هندسة في العالم أن تبني جسراً من الأمل على نهر من اليأس.

هناك أشخاص هم الأمل بذاته. قد يتحول كل شيء ضدك ويبقى الله معك، فكن مع الله يكن كل شيء معك.)

بعدما تعلمت الكثير من صديقتها نور تغيرت كثيراً و هذا الهدف التي كانت قد تصله لصديقتها أي اختها فأصبحت تلك الفتاة بداخلها الأمل و الطموح و كل هذا بفضل صديقتها و بعد مدة كانت تذهب إلى قبر أمها تروي لها يوميات التي تقومها من التفاؤل و أنها تعيش في عالم الإيجابية بينما كانت تفكر أن تحقق أمنية أمها التي كانت تتحدث عنها أمها لإبنتها الطموحة و هي أن تكون يوماً طبيبة للمستقبل . و هكذا اليوم أصبحت طبيبة للمستقبل كما أنها حققت الأمنية الي كانت تتمناها الأم الحنونة لإبنتها بينما ذهبت الفتاة إلى قبرها و هي فرحة و تبكي من الفرح. أنها حققت حلمها و أمنيتها . تبدأ الشجرة ذات الفروع المتشابكة و الثمار الناضجة ببذرة صغيرة لا يتجاوز حجمها عدة جرامات، كذلك هي أحلامي كلما

بالأمل رأيت ثمار طموحي أمام عيني فمتلأت عيون صديقتها بالدموع فرحت مما فعلته
صديقاتها بفضلها . قالت كم أحب أختي و هي مليئة بالأمل و الطموح و هكذا تستمر الحياة
بين الصديقتين اللتان كانتا سندا للحياة من الأمل و الطموح.

فاطمة الزهراء مديون_الجزائر

أنت الاقوى

من أنت أنت الشخص الذي يستطيع فعل أي شيء أنت الفارس الذي يصنع سيفه بنفسه ويهزم كل الهموم أنت الشخص الذي يصنع نفسه بنفسه ، فمهما طال الليل، فإن شمس النهار ستشرق هكذا هي تلك الهموم فمهما طالت فسيأتي اليوم وتخفي كأنها لم تكن، مجرد تعثر لا يعني أنك فشلت، فاعلم أن كل نجاح كبير يتطلب نوعاً من التعثر في الخطى لبلوغه وتحقيقه ، أنت مثل طالب العلم فطالب العلم الحقيقي لا يمل ولا يكل، طالب العلم ينتهل من جميع بحور المعرفة ليبلغ مبتغاه هكذا أنت حارب كافح ولا تأبه بأي شيء لأن لاشيء اسمه المستحيل مادام رب الكون لم يخلق شيء اسمه المستحيل بل الشخص الضعيف الذي اذا لم يقوى على بلوغ هدف يقول هذا شيء مستحيل ...فهل تقبل ان تكون من الاشخاص الضعفاء ، لا فهذا شيء بديهي لأي شخص يريد ويطمح أن يكون هو الاقوى لذا تجاهل الناس الذين يرددون مستحيل، وكذلك لا يوجد شيء سهل إلا بالعمل والجد وبعد كل تعب يوجد نجاح وبعد كل هم يوجد فرج ، فإذا لم تفشل فل تعمل بجد ، كل يوم وكل دقيقة تذكر انك الاقوى وان هناك أناس ينتظرون نجاحك فأجتهد ان لم يكن لأجلك فمن أجل ابتسامك هؤلاء الناس .

أكديف إكرام _ الجزائر

الحياة تستمر LIFE GOES ON

للحياة ألوان جميلة لكن بعض البشر يظنون أنها ستمحى جميعها ذكريات ممزقة وأحلام صعبة ، هذا أثار رغبة بعض البشر في تحويل تلك الألوان الجميلة إلى كوابيس مخيفة ، لكن بالمقابل براءة الأطفال ستعيد لأحدث الكوابيس اطيافها الملونة .
والحياة ليست إلا لحظات عشنا وحاول أن تسرق منها اللحظات السعيدة .

ذات مرة قال أحدهم: "ذهبت إلى طبيب نفسي و أخبرته بأنني لا أجد أي شيء الطبيب فرد علي قائلا: البقاء على قيد الحياة موهبة في حد ذاتها ، صحيح أننا لا نستطيع تغيير ماضى لأنه بالفعل قد مضى ولكننا نستطيع أن نمنع ما هو آت ولأن قوة الحياة أقوى من أية قوة و بالتالي لا يمكن لأي شخص أن يسلبها منك بإكراه وتذكر أنك إذا فقدت الأمل في الآخرين فإياك أن تفقده في نفسك وحتى في أشد اوقات حزنك كن قويا سعيدا مبتسما ."
فعلا بإذن الله لن يكون هناك إكتئاب . سنعيش في هذه الحياة كما هي ، سنضحك وسنبكي ، سنفرح وسنحزن ولكن بالمقابل هي ستقدم لنا فرصا وإختيارات عديدة , لذا عليك أن تختار ما تريده أنت فقط .

وخلاصة القول : نحن سنعيش هذه الحياة بلوها و مرها ،بأيامها وشهورها من يناير إلى ديسمبر إلى أن تتحقق كل الأحلام ، وكل ما عليك فعله هو أن تضحك لقدرك وستضحك لك الحياة .

كن سعيدا .

حنين بعداش_الجزائر

نعم أستطيع

النهار هو نهاية لليل .

الصيف هو نهاية للشتاء .

والتحدي هو بداية للنجاح ونهاية للفشل .

التفاؤل والعزيمة هو بداية للثقة بالنفس والذات .

التفاؤل هو نور ، ضياء ، أمل .

مع بداية إشراقة كل صباح، أبحث عن عطر الأمل ، أفتش في ذكرياتي عن رسائل حب وتفاؤل ، عن عناوين للفرح ، فلكل صباح مفتاحه ، ولكل كلمة حروفها ، ولكل نغمة إيقاع ... ولكل كوب قهوة شفاه ترتشفها .

التفاؤل هو يقين بأن جمال الأيام في طريقها إلينا .

إفتح أبواب قلبك للحياة تجد الجمال .

إصنع من نفسك ومن قلبك أداة تلون بها حياتك .

فما أجمل التفاؤل وما أروع المتفائل.

هاقد بدأت أكتشف نفسي من جديد، وإقتربت منها أكثر ، وبدأت أشعر أنني أصبحت إنسانة ثانية ، قلبي مليء بالنشاط وحيوية ، صارت إبتسامتي جميلة ، وعيوني عاد لمعانها من جديد ، أصبح كل إهتمامي تنظيم حياتي ، وهذا هو أكثر شيء ركزت عليه .

أحيانا أشعر أنني خسرت شيئا . ولكن الغريب في هذا ، أنني أكتشف بعد فترة أنني كسبت أشياء كثيرة .

الأهم أن نفكر دائما أن الله يخبئ لنا أشياء أحلى بكثير من الأشياء التي فقدناه و لكل شيء جميل موعد محدد .

كما قال ريتشارد برانسون : (الفرص مثل محطة الحافلات دائما هناك محطة قادمة)

أنا مؤمنة بأن الأمور السيئة التي حدثت في حياتي قدمت لتحميني من أمور هي أسوء منها ، كما أو من بأن الله لم يأخذ مني شيئا إلا ليمنحني الأفضل والأروع .

وما عطل لي أمرا كنت أريده ودعيته في أدعيتي ، إلا وسيمنحني إياه في الوقت المناسب .

فالحمد لله الذي بنعمتك ، أتممت عليا وروقتني أمنية كانت في قلبي محشورة .
شكرا لكل من كان لي عوناً وسنداً ، من بعيد أو قريب ، صديق ، أخ ، أب ، أم ، أخت ،
زوج بالقول أو بالفعل

شكرا لكل من منعني من السقوط والإستسلام للحظات الفشل .
شكرا لكل من منحني كلمة طيبة وأعاد لي ثقتي بنفسي .. وشجعني (نعم أنت قوية ... نعم
يمكنك ... نعم تستطيعي ... نعم إبدئي من جديد)
شكرا لكل من باركني وفرح معي ، شكرا لكل من رفع يده إلى السماء متضرعاً وتذكرني
في دعائه ، شكرا وألف شكر

فراش إيمان_الجزائر

صلاتك سلاحك

رسالتى لى صديقى ،انت التى قرأى خاطرتى بينما انت غارقة فى بحر ملىء بالمعاصى وحمل ثقيل من الذنوب وسيرتك على كل لسان وتركك لصلاتك فهناك من تعبد ربها لىلا ونهارا فقط لنيل رضاه عز وجل رغم انها مطبقة لشريعته، وشريعة رسوله صلى الله عليه وسلم بإرتدائها... الحجاب وهذا ما يعصمها من المعاصى فهى كل يوم تبكى خشيت اذا أخطأت يوما فى حقه تبكى فى سجودها ودموعها كالحمم تستغفر بالغداة والعشية وترتل قرأه ترتيلا فماذا فعلتى انت؟؟؟ لماذا لا تصلى؟؟؟ هل فكرتى يوما ما سيحل بك فى قبرك؟؟ أكيد لا فأنت غرتك الدنيا وملذاتها فلا طعم للحياة بدون الله ، انت تتزينين بكل انواع التجميل وتتعطري بكل انواع العطور الفاخرة التى أشمها على بعد أمتار وترتدي لباس غير محتشم وشبه عارى وتتباهى بشعرك الطويل المسند على ظهرك لعل أحد يعجب بك!! وكل الرجال ينظرون إليك ولو كان هذا الرجل الذى يتطلع عليك زوجته او اخته بهذا الزي لقتلها والله لقتلها ، تذهبي الى الملاهى فى اوقات متأخرة وتشربي كل انواع الخمر وترقصين على كل الانغام والمال يسقط من فوقك هل فكرتى؟؟ هل فكرتى بربك رب السموات والعرش العظيم الذى تعيشى فوق ارضه وتنعمين بنعمته وهو يراك من فوق سبع سمواته والله ياأختى انت فى غفلة عن أمرك الدنيا فانية فلا شىء يبقى الا أفعالك تتكلم عنك ، أكيد ومن الواضح انك تتسائلين كل يوم ماذا بي؟؟ انا لماذا لست مثل تلك البنت لماذا؟؟ لباسها مستحي ووجهها منور ك نور الشمس واخلاقها عالية ولاأحد ينظر اليها؟؟ سوف اقول لك ماذا تفعل هي ؟ تلك البنت لم تخذع بهذه الدنيا ولم تشرب من كأسها المر لم تقلد أمثالكم فهى معصمة بحبل الله فهى تعي ما تفعله لأن لاشىء يههما الا صلاتها وربها فهى تصلى وتقوم الليل لانها تعرف انا دنيا وتفاهتها وآخرها موت ، هل تعلمي ان المولى تبارك و تعالى يتبرأ من تارك الصلاة ؟ قال الرسول صلى الله عليه وسلم) ث لا تترك الصلاة متعمدا فإنه من ترك الصلاة متعمدا فقد برئت منه ذمت الله ورسوله (اي ليس له عهد ولا أمان.

أكيد تريدان التوبة والهداية انت دائما تقولين الهداية من عند الله نعم وافقك لكن كما تغيرتى الى الاسوء يمكنك ان تتغيرى الى الاحسن نصيحتى لك أختى الصلاة عماد الدين تنهى عن المنكر وتمنع الفحشاء تقربك الى الله نور الوجه يكمن فى الصلاة تقيك من عذاب القبر فأول شىء تسألين عليه هو صلاتك فلولا الصلاة لكنا كلنا بدون أخلاق لكان هذا يقتل هذا فهناك من لا يعرف عقابه مثل الزانى والزانية فزاني يجلد ثمانون جلدة حتى الموت ، نصيحتى لك اختى قبل فوات الاوان إقتربي الى ربك وصلى وتوبى الى بارأك إن الله لغفور رحيم الا وهو الله الذى قلبه احن من قلب الام تمسكى بحبله عز وجل فلا يفيد شىء يوم الندم يوم الفناء يوم

لا يعرف المرء لا أمه ولا أخيه ولا زوجته ولا بنيه، كلنا نقول نفسي نفسي فلا ينفع احد
سوى الرحمان الرحيم وأفعالنا، فكلنا راحلون لذلك اقول لك صلاتك قدوتك وحجابك
أخلاقك والله لاينفع شيئ...

لبنى هامل_الجزائر

معا إلى قمة

في مثل هذا حارت الأفكار و كب الخيال و تاهت الأشعار ، و حلقت الأوراق إلى عنان السماء قائلة لي أنني لن أصل.....

أحقا؟! حتى ذاك القلم قد جف حبره و عادت الأفكار مخذولة مني

هل إنتهت أحلامي؟! ألن أصل حقا كما أخبروني

أليس هذا ما تخبرون به أنفسكم؟! أليس يوما بعد يوم تعاتبون أنفسكم بكلام جارح يائس ...

في هذا اليوم الذي أشرقت فيه الشمس من جديد ، و داعب نسيم الهواء وجهك الجميل ، في

صباح مشرق أحياك الله لتكتب أجمل السطور ، و تتركش تلك اللوحة البيضاء الذي كاد

أن يكون البياض عنوانها كمن تاه في الصحراء ، كل الألوان لا تتشابه لكن إذا تحفت على

صحن واحد قد تدهش كل عابر ، هكذا أنت قد لا تكون متصالحا مع نفسك ، كما أنك قد

تملك كثيرا من السلبيات إلا أنك إنسان عظيم ، ملحق في السماء لا تشبه أحد ، إنسان رائع

، تتحلى بالقوة و العزيمة قد تتعثر أحيانا لكنك لا تقف محنطا من دون تقدم أنت أقوى من

كل تلك الحواجز قادر على تحطيم مخاوفك تملك عقلا إجابيا متقف ، ترى كثيرا من الناس

يحاولون إحباطك و كسر أهدافك غير أنهم لا يعلمون أن الإستسلام كلمة لا يحتويها

قاموسك ، عليهم لا يعرفون أنك تضعهم في هامش مكتوم لا يرى و لا يسمع ، إبدأ اليوم

فالعقد غير مضمون ، الآن و حالا لا تضيع تلك الثانية التي قد تصنع فيها مستقبلا مزهر

كل يوم قد تفتح ذلك الكتاب رغما عنك ، فقط لتدرس تلك الحروف التي تبني لك طريق

الوصول إلى ذلك الحلم الذي تجاهد و تكافح لأجله، حتى أنك في صراع مع نفسك فقط

للوصول إلى ذاك الشئ الذي قلت عنه "الحلم المنتظر" و هو على بضع خطوات مليئة

بالأمل ، القوة ، الشغف، الإصرار، و العزيمة

إلى السعادة التي تنتظرك ، و الحلم الذي كتب لك ، إنه لازال ينادي بإسمك لأنه يعلم أن

حبك له و تشببتك به أقوى من كل الظروف

أتتذكر ذاك الخط المائل الذي كان أول محاولة لك ، قد تحسن و أصبح اليوم خط راقى و

أنيق يوما بعد يوم تتحسن و تتطور للأفضل فقط لا تتوقف عند سطر حزين أو كلمة

أرجعت ذكريات مؤلة ، فقد تكون الصفحة الموالية الخطوة الأكبر إتجاه طموحك ذلك الذي

ينبض إنه يكافح لحياتك و يطبب في كل ثانية ليشجعك و يمنحك أملا جديدا تنقذ به نفسك

من الغرق . قاوم و كافح ما خلقت لتهزم و كثير من الكائنات الصغيرة تحارب لحياتك

لا شئ يستحيل و رب المعجزات على كل شئ قدير ، ستصل كن واثقا من ذلك ، ستصل
بكل

تأكيد وقتها ستشكر نفسك على كل دقيقة لم تستسلم فيها ، سلاما لذلك الطموح الذي يفوح
بالفرح و الإصرار كأنه رسم بريشة فنان ، خط مشرق و أنيق و إهتمام بالأحلام دقيق

.....

صوت لا زال صدئه في الأذن ينبع و أنت تخبر امرأة جميلة أنك سترسم الإبتسامة على
وجهها و تجعل الفخر مشعا من ساحة عيونها البراقة ، كيف تخلف و أنت قد وعدت قلبها
الصغير بالوصول حتما؟! كيف تخلف و أنت رويت لها قصة ذاك الحلم الذي سعدت
بسماعها ، فلا تيأس و دعها تشاهد فيلم القصة التي سيكون بطلها شخص وفي بالوعد حقا ،
فسلاما على قلوبكم و على أحلامك و نوما هنيئا لجميل أرقامكم و نهاية جميلة لحكاية
أحلامكم.

بن لبيض شيماء_الجزائر

حلمي

يبدو أن الصورة بدأت تتضح ،صورة حلمي أوشكت على دق بابي ،لقد رأيتُه بعيداً عني وليس مستحيلاً ،لكنني الآن أشعر بأنه قريب جداً مني ، إنه على مشارف حاضري ورأيت نفسي وأنا أستقبله برحابة صدرٍ وبكل فخر.

لما وصلت إليه ،كنت قد سعيت من أجله كثيراً ،وكان للألم فضلٌ فيه فلولاه لما وصلت لحلمي ، حاولت الهروب من ألمي بالحلم فهو بمثابة طوق نجاة وكباب الطوارئ بالنسبة لي ، حولتُ ألمي لأمل وانكساري لإصرار ، نهضت ووقفت على ساقي بعد السقوط ،وفردت جناحي فرداً يليق بمقامي ،وها أنا الآن سأخلق في السماء التي لطالما وددتُ الوصول إليها .

لن أوهم نفسي بأن الأحلام مستحيلة ،لأن المستحيل لم يذكر في القرآن ،ولهذا لن أومن بأنه هنالك ما هو مستحيل .

فمادام الشيء واقعٌ في الفؤاد ،فأنا أعلم بأنني أستطيع تحقيقه،سواءً أكان بعيداً أم قريباً المهم أنه ليس مستحيلاً .

فقط عليّ أن أنفض عنه الغبار وأتحسس موضعه،يجب أن أخوض حرباً بداخلي ،لأتحري عن الصوت الخافت الذي هناك .

إنه حلمٌ يحتاج للكثير من الإرادة والعمل .

حسنا بن سليمان_الجزائر

أنا أستطيع

السماء صافية زرقاء اللون والشمس بارزة في الأفق، يوجد العديد من الكتب الموضوعية على الرفوف، مختلفة الألوان و كذا الأحجام و اللغات، و الكثير من المقاعد المرتبة الفارغة، وما لفت الإنتباهي هو فراغ القاعة إلا من بعض الأثاثات، لكن ما إن دقت الساعة 09 صباحًا فتحت الأبواب و بدأت عامة الناس بالتوافد على قاعة المعرض .

غريب!! كلهم يحملون نفس الكتاب "How did I get here"? و ضمن هذا الحشد الغفير من الناس بعض الصحفيين و المصورين، لم يكن في الغرفة صوت أعلى من صوت الكاميرات، و ماهي إلى لحظات حتى تسلل مسمعي و الحضور صوتًا آخرًا إنه صوت حذاء سيدة، سيدة غاية في الجمال و الأناقة، شعرها أسود قصير و عيناها زرقوتان براقه تنافس البحر صفاء و جاذبية، مرتديتا فستان أسود اللون عليه من الأسفل وروء حمراء مما زادها رونقًا و كثير من الغموض، صعدت المنصة و بدأت كلامها بتحية لجمع الحضور أقل ما يقال عنها رائعة من سيدة أكثر روعة، ثم قامت تلقي خطابًا عن النجاح و التحفيز بعد أن فرغت منه هل الصحفيون على التوالي بطرح الأسئلة، أجابت هي على كل من قام بسؤالها و لكن أحد الصحفيين قد أثار جدلاً واسعاً وسط الجمع و على السيدة بسؤاله حين قال "إن كتابك جميل جدًا و لأهم محتواه يتحدث عن كيفية النجاح و التفوق في كافة المجالات الحياتية، و سؤالي لك هو كيف وصلت أنت هنا؟" أو ليس هذا عنوانك!!" ضحكت السيدة بإستهزاء و ردت " وصلت بالسيارة" ضحك كل من بالقاعة، رفعت رأسها بشموخ و أردفت " لقد وصلت الى هنا بإصراري و صبري فأنا عشت طفولتي و شبابي في حي فقير، سكنت بيتًا مهترئ بسقف شبه موجود، أرغمت أمي ترك دراستها بضغط من أهلها كما أنها أجبرت على العمل كخادمة في البيوت بعد وفاة والدي لأجل إعالتنا، نمنا دون طعام مدة أسبوعاً او اكثر فقد كان قوتنا حسب ما تكسبه أمي، كانت ثيابي و اخوتي ممزقة و رثة، و في فترة من حياتنا مرضت أمي فكان محتم على احدنا العمل عوض عنها، فقررت يومها البحث عن عمل بدل أن أسمح للظروف بهزمي حاولت بإصراري و عزيمة مجارة الوضع، كنت أذهب إلى المدرسة نهارا و اعمل ليلا، بقيت على هذا الحال فترة طويلة ، تعبت كثيرا و لكن بعد إتمامي لدراستي تغيرت حياتي 180 درجة، فقد اصبحت اكل ما تشتهي نفسي و البس ما يحلو لي دون التفكير في المصاريف، بت أسكن أفخم الفلات و أرقاها و أقود أعلى السيارات و احلاها، خلاصة الكلام لا يوجد مستحيل للأحلام ولا يوجد فشل، إن الإخفاق يأتي فقد بنعدام المحاولة و الأصرار، على كل شخص ان يقف و يتشجع و يقول يردد في داخله قبل غيره " انا أستطيع" أنهت ردها بإبتسامة تتسللها بعض من دموع، التي حاولت إخفائها لكني لمحتها، نهض الجميع من مقاعدهم و بدأو بالتصفيق لها بكل فخر و إعتراز، خرجت من

القاعة مسرعة نوعا ما حتى لا تفضحها دموعها كانت توجد فتاة بانتظارها عند البوابة،
إنها أختها التي حدثتنا عنها قبل قليل، ذهبنا معًا و أكملنا الطريق و أيضًا سبلَ الحياة

خروبي راضية_الجزائر

المستحيل ليس في معجمي

انا لست خريجة ولا خريجة سجون وجامعات بل انا خريجة المدرسة العليا وهي الحياة، رغم انني واجهت العديد من المتاعب والمصاعب والحوادث الا انني تخطيتها والسؤال الالهالذي يطرح نفسه هو بفضل ماذا؟؟؟

فالعديد من الأشخاص يعلنون الحرب على الحياة لكنهم فالحقيقة يعلنون الحرب عن انفسهم لا غير ولذلك فهم يخسرون المعركة اي اختبار الحياة ،والخياة ليست لهو ولعب فقط بل هي جد وتعب، فعليك أن تضع هدفا نصب عينيك فحققت نجاحا باهرا وحققت طموحاتي واحلامي ،ومنذ بداية مشوراي كان سلاحي العمل واما السلاح السري كان الامل فكلمة المستحيل ليست فمعجمي ،فالعظماء لا يورون عظماء بل هم من يصنعون العظمة وذلك بسبب حذفهم لكلمة المستحيل ، وبراي أن الضعفاء الذين لا يستطيعون المواجهة والقتال يقولون أن الامر مستحيل اما الامل والارادة والعزيمة. هي مجرد كلمات لا غير. لكن وبرأي انها من تعطي الطاقة الايجابية وهي من جعلتني اقوى فاضحيت اهزم خصمي بكل سهوله ويسر ،وان اردت ان تتغير حياتك فما عليك الا بالثقة بالله ثم بنفسك وان تملأ فؤادك بالامل وتبدا حياتك بالعمل فحلمك لن تشيده ابدا بالكسل فإن كان جسر حلمك يحتاج ترميم رممه واذا كان يحتاج تشيد جديد. شيده ، اما اذا تحطمت وتلاشت بعض قطع حطبه فصلحه فالترميم بالارادة اما تشيد يحتاج امل وصبر اما التصليح فيحتاج الا امل وعمل وبذل جهد ،ونصيحة مني لاتجعل الطاقة السلبية تؤثر عليك وليس كل من قال عصيبا صدق فاحيانا القوى الباطنية لك اكثر مما تخيل وبكثير فقط استغلالها فالوقت المماسب فجرها عندما تحتاجها، وكل نهاية هي مجرد بدايه ،اطلق العنان لنفسك واحذف كلمة المستحيل من معجمك لتغدو افضل

الكاتبة الصغيرة _الجزائر

التفاؤل عنواني

هي فتاة في العشرينيات من عمرها ، جلست امام باب الثانوية وهي تبتسم وتذكر ماضيها المؤلم تقطن رهف في قرية في انحاء الجزائر يتيمة الاب قد توفي قبل ولادتها وامها كيفية لا يعينهم سوى جارهم واستاذها وزوجته الطيبة ، قلبها ينزف دم فجروحها العميقة لا يمكن مداويتها الا الزمن حتى أقرب صديقاتها قد فشت باسرارها ولم يكن لها الامل في تحقيق احلامها وطموحها فسفينتها قد رست على شاطئ الخذلان وبعد سنة توفيت امها منبع العطف والحنان رغم انها كيفية الا انها من تشجعها على طلب العلم و المعرفه فتنحصر رهف على اعلى النتائج واي فاجعة هذه قد جف بئر الرحمة والمودة ليس لها من يكفلها حتى جارهم قد استنجر بيتا في مدينة بعيدة عنهم لا تعرف اقاربها فأخعت الى ميثم وبعد شهور مضت تبنتها احدى العائلات الغنية كانوا طبيبين معاها ويوفرون لها السعادة كانت امرأة عاقرة لا تنجب ولذلك فهي تعلم نعمة الاولاد ، وهذا هو عام اجتياز امتحان شهادة التعليم الابتدائي اليوم هو يوم استلام النتائج قد تحصلت على معدل ممتاز وهو تسعة فاصل سبعون (9.70) ولكن للاسف لم تدم فرحتها فقد توفي السيد علي والسيدة سليمة في حادث سير مروع حط الخذلان والاكنتاب رحاله في قلب هذه الانثى لكنها لم تستسلم للحياة ابداهل تحزن الاشجار والغصون على تساقط اوراقها في لخريف؟ لا بل تقاوم وتنتظر الربيع لتورق من جديد ، ارادت أن تحقق حلمها وحلم كل من يحلها ورحل عنها وهو أن تصبح طبيبة ماهرة وان تغدو كاتبة تحكي رواياتها مع الاجيال اجتازت امتحان التعلم المتوسط وقد نجحت بمعدل 18.55 ولكنها لم تتكبر ولم تبطر على احد بل التواضع هو سمتها المميزة ستفاقت من سرحانها على صوت رنين جرس الثانوية فابتسمت ، بدأ الدرس وكان عن الصبر والقيم والمحاربة من اجل الهدف وحن دورها لتعطي رايها في هاذو الموضوع فقالت :أن الحياة مدرسة تعلم ،ولكن المشكلة انها تعطي الامتحان قبل الدرس ولهذا يجب أن يكون للتفاؤل عنوني وعنوانكم فانا رغم احزانني الا اني ابتسم واواجه كالاشاوس والصناديد ،الثروة لا تهمني ولا الجاه وانما السعي لكسب رضا الله هو الاله .

الكاتبة الصغيرة _ الجزائر

نهدني ثمرة جهودنا لكل من ساندنا من قريب أو
بعيد ، بكلمة أو بموقف .
أردنا إعادة الإنشاء. و التصميم
و حاولنا وضع كل المواضيع للتدقيق
و التعلم منها من أجل نمو وعي عقلٍ صغير
وتجنب أخطأ. سن المراقبين ،
ونأمل أن تستفيدوا منه فإن الحبر والقلم عَجْرًا
عن ماضي القلوب . فما تطابق شيء. إلى شيء.
أفضل من إطلاص إلى تقوى ، و من حلم إلى
علم ، و من صدق إلى عمل ، فهي زينة
الإطلاق و منبت الفضائل
فاجتنبوا رذائل الدنيا واعتنقوا فضائل دياركم
الحسنى .

إبنا بن سالم