



# مخاض الذات

إشراف:  
عفاف عايب  
نور الهدى محاني

# مخاض الذات

كتاب جامع

إشراف:

عفاف عايب

نورالهدى محاني

الكتاب: مخاض الذات.

النوع: نصوص وخواطر.

تأليف: مجموعة مؤلفين.

إشراف: نورالهدى محاني – عفاف عايب.

تصميم الغلاف والتنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

[www.kotobati.com](http://www.kotobati.com)

[kotobati@gmail.com](mailto:kotobati@gmail.com)

إصدار 2021.

جميع الحقوق محفوظة.

## الفهرس:

- إهداء 1 ..... 5  
نور الهدى محاني..... 5  
اهداء ٢ ..... 6  
عفاف عايب ..... 6  
امرأة من طين آخر ..... 7  
سهام زرهوني من ولاية المدية..... 8  
قصة انثى ..... 9  
حاجي خلود ولاية تبسة..... 11  
مهد ذاك الوردي القوي..... 12  
عبلة بن معمر من تيبازة ..... 13  
مكعب حواء..... 14  
حسنا جبار - الجزائر..... 15  
خجلي ..... 16  
أمانة وابل ولاية الجزائر العاصمة ..... 17  
قبل عام من الآن..... 18  
بقلم مريم بن حليلة عين الدفلى ..... 19  
صرخة صمت ..... 20  
نسرین بن ذيب الجزائر ولاية تبسة ..... 24  
"لا تضعف، وأنت الذي اعتاد الجميع أن يراك قوياً" ..... 25  
بن شهرة حنان من ولاية تيارت ..... 29  
وخزة إبرة: ..... 30  
رانية رزفي أم البواقي الجزائر ..... 31  
إرادة الروح الهشة ..... 32  
درار هديل الجزائر ولاية المدية ..... 34  
صراع ذاتي : ..... 35  
شهيرة حميدي بومرداس ..... 36

- 37 ..... من جوف التغيير
- 38 ..... بقلم منى بن عميرة / ميللة، الجزائر
- 39 ..... ميلاد روح القوة :
- 40 ..... سلامة هناء / تبسة
- 41 ..... جفاء
- 42 ..... "أمينة علقمة ولاية سطيف"
- 43 ..... فاشل وافتخر
- 44 ..... هدى بليلي من الجزائر
- 45 ..... أفحوان
- 48 ..... غناني سندس ، قائمة
- 49 ..... المخالب الناعمة
- 50 ..... إلهام بن شرنين من سكيكدة
- 51 ..... نون القوة
- 52 ..... منى كارك - ولاية سوق أهراس
- 53 ..... أنها هي
- 53 ..... وسام شمسمة من الجزائر
- 54 ..... حرب امرأة
- 55 ..... بلعروسي مريم من الجزائر
- 56 ..... الأمل في الحياة
- 56 ..... مرادي ندى سوق اهراس
- 57 ..... مخاض روحي
- 60 ..... بلقاسمي فريال - الجزائر
- 61 ..... "كل خير آت... فقط ثق بالله"
- 62 ..... ندى ممدوح عبد الحسيب منصور إبراهيم من مصر ...
- 63 ..... أفكارني تخنقني :
- 65 ..... خيرة خضراوي النعامة

## إهداء 1

إلى كل امرأة قوية  
دمعها لا يرى  
آهاتها لا تسمع  
نقاط ضعفها تجهل  
إلى كل من تلملم نفسها بنفسها  
وتجعل منها عكازا تستند إليه لكي لا تسقط  
إلى كل حواء قوية  
سواء هي أم حنونة أو أخت لطيفة أو ابنة بارة  
إليكن جميعا

نور الهدى محاني

## اهداء

لكل شخص صادفه الحيف ،  
و سكن الديجور ترائبه ،  
أعسان الوسن في نفسه و حاصرته المواجد ،  
و ذاقت ذاته النصب

عفاف عايب

## امرأة من طين آخر

امرأة ترى تفوقها ونجاحها  
امرأة آمنت بذاتها  
فخطت رسائل رسمت فيها معالم شخصيتها  
ترى اليأس والجمود سجلا طوته طيا  
خطت طريقها رفعت الهمة أذابت جليد كبل  
أخريات  
لا ترى الحياة إلا في ضوء قرآنها  
اتخذت أحلاما تفسيرها الأعمال التي ترضي بها  
شريعة ربها  
جعلت لنفسها قواماً وشعاراً وذاتاً خارجة عن  
المألوف الركيك  
فنالت خُلُقاً ورفعة وتخلقا  
فكانت مزهرة زاهرة بما اتخذته شعاراً فاستحقت أن  
تخط لنفسها عنواناً أراًة من طين آخر  
إمرأة فضلت الآخرة على الدنيا وما فيها  
ولكنها لم تنس طموحها في الدنيا  
فعملت على تحقيقه  
كافحت، فأنارت كشمعة وسط ظلام الليل تشع  
ألا ليت الأيام تحن و تعود



وتحكي ذكريات آلام امرأة كافحت في سبيل  
طموحاتها  
في سبيل أن ترى نفسها فردا فاعلا وعضوا يؤثر في من  
حوله ويغير  
امرأة أنارت أفكار أظلمت من جهلها بفضل المرأة  
امرأة رأت كيف الإسلام أعدها و رفع رأيتها وأنار  
دربها  
فاتخذت من شريعة الله دستورا و ميثاقا لحياتها  
امرأة توكلت على ربها وسعت لتلتحق بركب  
الصالحات المؤمنات المؤثرات إيجابا لا سلبا  
حقا استحقت أن تكون امرأة من طين آخر

سهام زرهوني من ولاية المدية

## قصة انشى...

اتألم حقاً... اشعر كأن سكين اخترق جسدي...  
بطني... صدري... الام كثيرة مؤلمة... في هاته  
اللحظة سأتمنى الموت فقط... لكن الله مدني بقوة  
لاتحمل و أصبر... لهذا اقول دائما... أنا امرأة اسمع  
زئيري... الأم الحيض تقتلني... هي تأخذ من  
صحتي... لا أحد يعلم... ستتغير حالتي النفسية...  
سيتغير شكلي... سأصبح سريعة البكاء... شاحبة...  
سيفر من زوجي... سيخبرني بأن رائحتي لا تلائمه...  
أنا آسفة أنا لم أفعل عن قصد... أنا امرأة أملك  
رحم... لكن لن يفهم... لن ينضعر... سيعيد كل  
شهر تلك الكلمات القاسية الجارحة... سأتحمل ككل  
شهر... لن أستطيع فعل شيء... كلماتك يا عزيزي لا  
تزيدني الا ثقة بنفسي... لا تزيدني إلا قوة... فأنت  
أيضا اتيت من بطن كهذا... لا بأس... أنا حامل... و يا  
له من خبر مفرح... في رحمي طفل صغير بحجم  
اليد... إبني عزيزي... سأتحمل اكثر من أجلك...  
ستعيش و ستكون معي... اعدك... اظن انني كنت  
أشعر بأن الشتائم ستلاحقني للاخير... لقد اصبحتي  
سمينة و بشعة الا ترين... يا إلهي حتى فستانك هذا

اصبح ضيق... انظري الى هاته الدهون المكدسة في  
بطنك... ههههه تتعالى ضحكاته... حسنا سأذهب...  
أدخل الحمام أنظر الى نفسي تغيرت أكثر... عيناى  
تكاد تدخلان في رأسي... هالات سوداء  
تحتهما...حتى المساحيق اصبحت لا تزيلها... اصبح  
شكلي مخيف... لثتي تؤلمني... شعري يتساقط... قد  
علمت مؤخرا ان لدي فقر الدم... لكن رغم ذلك لن  
أتخلى عنك عزيزي... سقطت دمعة من عيني...  
العن اليوم الذي احببتك فيه وتزوجنا...كنت أظن  
انك ستكون سندي... لكنك احببت جسدي فقط...  
لهذا سارفع راسي و اقول اني اقوى و سأتحمل اكثر...  
لابأس انا قوية أعلم... ها قد إقترب موعد ولادتي...  
عزيزي بعد ذاك الانتظار سيلد شبلي... اه ولد لدي  
ولد... نعم المباركات و التهاني لوالده و الآلام لي...  
هل سيشعرون طبعاً لا... اتني المخاض انا في طريق  
الولادة... ستخرج بسلام يا عزيزي... حمد لله اتى  
طفلي بخير... اخبرتكم اني قوية و زئيري سيسمع...  
انا لبوة لا أخاف احدا...رغم كل الآلام و تلك  
الاهانات الا اني لم اتخلى عن ابني... نعم قد فكرت  
في الانتحار لكن حبي لنفسى اكثر... قد ولدت انثى  
قوية جميلة ذات كبرياء... خلقني الله لكي أصبر

واتحمل و اكون قوية... كي أكمل المجتمع... كي احمل  
في بطني إبنك يا عزيزي... اتركني اسند عليك و  
احترمني... و ان لم تشاء ذلك... فسأقف لوحدي و  
سأقاوم لن اعرف طعم الاستسلام ابدا...

**حاجي خلود ولايت تبستا**

## مهد ذاك الوردى القوي

تبكي كل ليلة..تحاصر نحيبها بمعانقة عنيفة مع  
الوسادة لتكتم انكسارها لاسيما حين كان قلبها  
يحترق و كان دخانه يخنقها ، حين كانت تسهر الليالي  
مضيا لتشرب نبیذا معصورا من اجود خيبتهم مجرد  
التركيز في سواد هالة جفناه المتعبان يدهشك من  
عمق شق الانكسار فمتى سيزهر الشق تلك الانثى  
قوية ترمم نفسها بيدها و هي تبكي تلمم البرودة  
اجزائها و تحضنها حضنا يسق كل قطعة باخرى  
صبيحة واحدة منها تهدمك مهما كنت شامخا ولدت  
من رحم الجحيم ارضعتها مرارة الحياة ام تربي و  
زوجة تطبخ و اخت تربت تمضي ليلة عصبية  
تحارب اصوات حزنها القابع من ذاك الانكسار ثم اذ  
بها تستيقظ صباحا لتعد لك قهوتك اللعينة بكل  
هدوء بينما امضيت ليلة مريحة و مصبحا تصرخ في  
وجهها تحملك و تحمل همك صخرية حديدية لا  
شيء يزعزعتها

ورب العزة ! المرأة كائن عظيم نعمة ربانية و جبر  
خليل على الجراح و عند الممات احرقها و خزنها في  
زجاجة كلما انبك ضميرك افتحها و استنشق عميقا و

خذها الى صدرك كان ذلك رحيق زهرة ميتة منذ  
عقود يا عزيزي

عبلة بن معمر من تيارة

## مكعب حواء

أُنثى ... عَرَفني هذا الكون اللعين بالجنس اللطيف  
،فعلا...أنا لطيفة!!!  
هل علموا أنني واجهت مالم يواجهوا هم أقصد  
الرجال ...  
أنا واجهت ألما يقارن الحرق حيا و مع الرغم من هذا  
أحببت من سبب لي الألم ...  
أنا التي واجهت المجتمع الجاهل الذي حرمني من  
حقي كإمرأة وحققت حلمي بكل جدارة دون الإكتراث  
ببشر ...  
أنا التي تحملت كلام البشر القاسي وتحررت من قيود  
ذكر أراد بي ذُلا اخترت حريتي ولم أبالي بتفاهات  
الجهلاء...  
أنا التي دافعت عن نفسي وبلدي أنا الأنثى الضعيفة  
أنسيتم " لالة فاطمة انسومر " أبرزت أني قوية  
بالفطرة فمن ذا الذي تجرأ على أذيتي ...  
أنا التي لبست الأبيض ليس فستان لالا إنه لباس  
الجودو و برهنت لهذا الكون أني لست ضعيفة بل أنا  
القوة في كل تفاصيلي في قبضاتي نظراتي و عزيمتي ...

أنا الأنثى كالمكعب لي عدة شخصيات صحيح أن هذا  
العالم كتب لي اني الجنس اللطيف : لدموعي و  
هرموناتي و غضبي البريء لكن كما قلت أعلاه أنا  
كالمكعب والمكعب له ستة أوجه وهم نظروا للوجه  
الجميل فقط وتركوا الوجه الثاني الذي سيهديهم  
قبضة بعد قبلة حميمة من الوجه الأول يا لهم من  
سخفاء!!!

حسنا جبار - الجزائر



## خجلى

لم أكن أستطيع التكلم أمام جمهور حقا لم أكن  
أستطيع حتى التكلم مع أفراد أسرتي كنت أشعر  
خجل كبير في قلبي في كل يوم كان يزداد كنت اعرف  
الإجابة لكن كنت أخجل رفع إصبعي وإجابة عن  
سؤال معلمتي كنت خائفة من نظرة الناس لي كنت  
أعرض للظلم لكن اصمت كل ذلك كان خجلا  
جعلني أتحاشى الجميع وانفرد وحدي  
طوال هذه الفترة لم اتخيل يوما أن أتغلب على كل  
هذا حاولت التغيير الأمر نعم أصبحت اجلس في  
صفوف الاولى في مدرسي ارفع إصبعي بالإستمرار  
وصلت للقمة أصبحت أجيب على كل الأسئلة  
أصبحت الاولى في قسمي أصبحت مجتهدة كونت  
علاقات كثيرة أصبحت إنسانة إجتماعية أبدعت في  
الكتابة وسرت أبداع كل اليوم تحسنت علاقتي  
بالجميع وأصبحت ألقى تحفيز أصبح قوة الكثيرين  
وكسبت حب الجميع تركت صورة جميلة للجميع  
تغير كل ذلك للأحسن نعم تغير من فتاة خجولة جدا  
إلى فتاة واثقة طموحة ناجحة وكاتبة رائعة نعم كل  
ذلك بفضل الله وبعد الإرادة

أقول لكل فتاة الخجل عنوان المرأة لكن أحجلي في  
الشيء الذي عليك الخجل فيه ، لا تخجلي في دراسة  
ولا تخجلي في تحقيق طموحاتك لأن لا أحد  
سيمسك يدك سوى أنت إمسك يدك الأخرى  
وإنطلقى فغدا هو يوم تحقيق كل أحلامك

أمينة وابل ولاية الجزائر العاصمة

## قبل عام من الآن

قبل عام من الان .. أصبت بمرض خبيث في الروح  
جاء تعرضي لطعنات متكررة في جدران قلبي و اخر  
طعنة أسقطتني بصمت الموتى و وحشة المقابر ..  
جاثية على ركبتي و روجي تسحب و دمعي يهطل و  
قلبي ينزف .. و لا قدرة لى على إنتشال قلبي من  
قاع حزنه و لملمت شتات الطاقة في أركان جسدي  
... كصوف مبلول .. هشة كنت .. ضعيفة و هشة  
... تركت الجميع .. اعتزلتهم و إنزويت بنفسي بعيدا  
عنهم ... كنت لوحدي ... كفكت دموعي بنفسي ...  
حملتني و تحملتني .. ساندتني .. اويتني احتويتني ..  
واسيتني ... كنت أما و أبأ لي انا .. كنت كتف لروحي و  
روحي باتت من العتاب ترحمني ... تعلمت كيف  
أسند نفسي كعجوز أعمى يعتمد على عصاه الخشبية  
القديمة ... كنت أنا العجوز و انا العصا ... و ااه كم  
ميزتموني بالاسود .. كسواد قلوبكم الذي فاق سواد  
الغابات و الهالات تحت عيوني .. بنسا لكم قولوا عني  
ما شئتم ... مغرورة ... حقا لست كذلك .. تلك  
جروحي و اقراحي و احزان روجي عمرها زاد عن ألف  
ليلة و محيد الدموع لا ينتهي لا تحتقروني وانتم من

أحقر .. ولا تعلموني القوة فاني من ذاتي و صلبي  
أنجبتها بنتا ... و ابتسمت و اجهضت آخر بذرة  
نبتت في قلوبكم فرحا بانكساري فرحا بسقوطي من  
أعلى الهاوية ... ابتسمت مرة أخرى و قد ابتل قلبي  
بفيض دمع عيونه على الأقل انا من ذاتي تنبع قوة و  
لن امنحكم لذة السعادة بانتصاركم علي

بقلم مريم بن حلیمة عين الدفلى

## صرخة صمت

كضوء تلك النوافذ...  
التي تسكن خلفها....!  
تساهر ليلىك.....  
وبشوقي غير مكترث...!!  
عيناى تنتظران ....  
كطفل يللمم أطرافه...  
خلف ثقوب مدفئة...  
ماعاد فيها  
إلا الخفوت البارد....  
مازلت انتظرك....  
ولهفتى يرتديها ...  
ارتجاف خوف....  
ان تطول سهرتك...  
أيها القاسى...!  
يالؤم الشوق ....  
الذى يسكننى...!  
وفى شرايينك برود ...  
يفتح عينك ....  
دون خجل ...

ليعلن صمتاً  
عناداً... بعداً...  
يحارب مني ...  
لوعة انتظار مبسمك...  
لن يضيع الدرب...  
مرسوم خارطة  
بين القلب والهدب..  
بين الكف وأنامل اليد...  
بين اليد ....  
وتتمتات الشفة..  
حين يصعب الجواب...  
والعين على  
السؤال ترد.....  
أيها البعيد القريب- في رحيلك والغياب ، تساقطت  
أوراق أيامي، واحترق العود الأخير في يد أحلامي - في  
وحدتي اختفى الدفء والحنان- تلسعني أشواك البين  
والهجران ؛ أقلب صفحة ذكرياتي وانا أحتسي  
الأحزان؛ وأحلامي قابعة على شاطئ العمر وقد أنهكها  
الشوق -

تتقاذفني امواج الحنين لأغرق في وجعي ألحق الألم-  
لينزف حلمي الضائع في الضباب والمسجى خلف  
سراب -

ارجوك أيها الحنين؛ غادرتني-لقد جفّ  
قلمي وانا اغفو على صدر الورق -  
قل لي: بربك هل سترسو سفنك على  
انهار اللقاء؟

ولتعلم ان روحك تتخلل مساماتي -  
وطيفك موشوم في شرايبيني ،ويجري في نسغي -لقد  
غرقت في امواج لهفتي ومرارة البعد  
أنهكت مني الروح وزُلزلت أركاني-  
في عودتك-تهدأ الروح ويتجدد النبض -  
في القلوب حكايات لن تصل إليها الأقلام.....  
وستظل طي الكتمان.....

نسترجعها و نتناول تفاصيلها عن طرق الحنين.....  
تتسلل لخواطرنا بين تنهيدة و غصة....أو بين دمعة و  
بسمة.....

بين ذكرى جميلة أو خاطرة مرة.....أو قصة مبتورة  
الفصول.....

ثم نمضي وتمضي بنا الحياة....  
إليك أكتب.. حتى لو لم تقرأ

فقد باتت.. الكتابه هي سلوتي ..  
في وحدتي وعوضا لي عن غيابك .  
الليل ..الشوق.. الحنين ..يزحف  
بصمت. لايقنعه ..كذب. ..سباتي .  
وأخشى .. ..أن يوقظني ..الواقع .  
قبل أن ..أستكمل ..معك ..بأقي ..  
حلم حياتي.....  
حينما اراك بقلبي .....وكأنها اخر لحظة اعيشها  
لاشك بأنني حينما عشقتك \_ قد عشقت قلبك  
وروحك فقط  
للحب سلطانه شديده على القلوب تهيمن على  
الروح  
وتلذذها بجنون مشاعر الحب القاتلة  
حينما تصبح الحياة وكأنها للتو بدأتزهر وتشع  
بألوانها الجميلة الخاطفة للنضر  
قد هلوست بعقلي الى حد الجنون الحتمي  
للحد الذي لايتسنى لي أن افكر بك جيدا  
بكل تصرف يقودني لك الى الجنون القاضي  
الذي قد هيمن على قلبي وفكري  
انت من خطف قلبي وتسلمت قلبي لك  
وكانني أسيرة في حرب قد انتهت



واعلنت استسلامها برفع رايتها للسلام  
قلبي قد جن بك الى حد الهلاك!  
احببتك بكل صدق \_ أحببتك رغم اني اخاف الحب  
رغم غيرتي رغم انانيتي بك أحببتك من كل قلبي  
احببتك بطهر قلبك وبجمال عيناك  
احببتك بأمان صوتك احببت حديثك الذي  
يحتضني كل ليلة الذي يشعرني بالقرب منك!  
أنت ملجئي والحياة .....انت لي كل الفرح انت لي  
اجمل شعور  
بعودتك ستزهر براعم شراييني  
و تتفتح براعم أنفاسي  
وكم أنتظر أنت يتحول شتائي إلى صيفي  
و تنبض جنة قلبي بإحتوائك لي  
لكنني لن أستسلم لضعفي و هو اجسي و بأسي  
فإن كان غيابك ضعفي فأملني بعودتك هو قوتي  
فأنا أثق أن عودتك إقتربت يا مهجة فرحي

نسرین بن ذیب الجزائر ولایة تبسة

## "لا تضعف، وأنت الذي اعتاد الجميع أن يراك قويا"

يخبروننا أننا ما نحلم به هراء ، و إنما في مجتمع يقيد  
عتاقنا و احلامنا و أهدافنا و يسخروننا منها قائلين  
:أهذا ما تحلم به ! انك تمزح ؟

في العمر الخامس عشر من عمري، في فترة ما كنت  
كثيرة الكتابة و كانت كل كتاباتي عبارة عن احلام  
سأحققها يوما ما ، و كانت سرا بيني و بين نفسي في  
إحدى الايام ، شاهد شخص ما ذلك الكراس و قرأ ما  
بداخله و نطق ساخرا : أهذا ما تحلمين به ، انك  
تمزحين اكيد تعلمين انك لا و لن تصلي و تحققي  
شيئا منها

كانت عبارته بالدارجة : (حلمي حسابك)  
صعقت بما سمعت ؛ لطفلة في ذلك العمر و تهورت  
و قمت بتمزيق ذلك الكراس و حرقت ما بداخله و  
تراجعت ...

لكن تلك الأحلام كانت داخل عقلي وليس داخل  
الكراس، هل يستطيع أحدا نزع ما بداخلك دون إذن  
منك !؟

اكيد لا....

لأننا نحن أسياد أفكارنا؛ ورغم ذلك حاولت تناسي ذلك .

كان هناك صراع داخلي ؛ يقول لي سيأتي يوم ما و احققها !ثم يكون جواب لساني تعلمين لو يسمع أحدا ما تفكرين به سيجعلك مسخرة !

ذهبت ايام و جاءت ايام ، ها انا في عمر السابعة عشرة لقد مرت سنتان مع هذا الصراع الغير متناهي أشعر وكأنني إنسانة ضائعة في عالم لا أنتمي إليه لا أشخاص ايجابيين و طموحين يحفزونك ؛ كنت أعيش داخل عالمي و أفكاري لان كلهم همهم المظهر أما الباطن لا احد يأبه له و عدت إلى الكتابة مجددا ؛ لكن هذه المرة كانت كتاباتي عن المجتمع الذي يعيق الاحلام و الأهداف فقط ....

مرت الايام، و انا هكذا و اجتزت امتحان البكالوريا و انا منتظرة النتيجة و لي يقين اني سأنجح و هنا كانت الصاعقة ! لي و لكل عائلتي لقد رسبت !!! لا استطيع ، أن اصف لك شعوري في تلك اللحظة و مرارة الالم و اللوم و الانهيار ؛ بقيت في مرحلة اكتئاب ؛ لمدة 7 أشهر كاملة دون أن يعلم أحد لأن الضحكة لا تفارق وجهي ، و كلهم يعلمون اني قوية

و تجاوزت ذلك لكن ما كان بداخلي شيءٍ اخر  
لسماعي الدائم لكلمات الجارحة من طرف الاقارب و  
خيانة الاصدقاء في شهر جانفي من سنة 2019 كانت  
أولى خطواتي في التغيير هي سجدة لله في غسق الليل  
و دعاء الاستغاثة بدموع و غصة لا يعلمها إلا هو  
لأن يقيني بالله رحيم بعباده حشاه يرى خاطر عبده  
مكسور ولا يجبره تائه و لا يرشده الى الطريق  
و كانت في صباح التالي، حقا و ليس مجاملة أو  
تضليل نسخة أخرى مني عدت إلى كتابة أهدافي و  
أحلامي و التخطيط و لا انام الا و انا احلم بأن يقترن  
اسمي بلقب "كوتش" يعني مدربة في مجال التنمية  
البشرية الذي اعتبره شغفي و عاهدت نفسي اني لن  
أبرح حتى ابلغ ولن يتمكّن الإخفاق مني إذا كان  
إصراري على تحقيق النّجاح قويا بما يكفي. واجعل  
من سخر من حلمي يأتيني مصفقا مستغربا و كذلك  
أن أجعل من المستحيل حقيقة لكن كانت هذه  
المرّة سر بين و بين اوراقتي لم أخبر أحد و بدأت اغير  
محيطي شيئا فشيئا اختلط ناس إيجابين طموحين  
ذوي اهداف و نتناقش حول الأهداف و الاحلام  
فيقال النقاش مع شخص واعي إن لم يغير رأيك  
يفتح لك آفاق جديدة

بعد سنة كاملة من التخطيط و التغيير حققت حلمي  
و أصبحت مدربة تنمية ذاتية و متحدثة تحفيزية و  
مدربة مدربين الTOT لا استطيع ان اصف مدى  
شعوري في لحظة دخولي تلك الدورة و كنت أصغر  
المتدربين و اناقشهم و أعطيتهم رأيي و كل يقول انك  
مبدعة ستحلقي في الآفاق في هذا المجال فقط  
كوني قوية و لا تستسلمي و كذلك لحظة استلامي  
الشهادات كانت لحظة الانتصار و الخبر المفرح  
نفس الشخص الذي سخر من هذا حلم بارك لي بهذا  
الإجازة قائلاً : من كان يظن حلم طفلة ذات  
الخامسة عشرة يصبح بعد 4 سنوات حقيقة !؟  
قلت له بفضل كلماتك يوماً ما ! شكراً لك  
فكلما قالوا إنتهت ؛ فاجأتهم أنني إبتدأت و لست  
محل المطاعم فالمطامح اكبر  
و لطالما أحببت هذه القوّة بي، مهما بدّدت صلابتي  
الأيّامُ أو التّجارب الخاطئة، أحبُّ أنّي أستطيع  
سحق كلّ ما قد يحزني والعبور من فوقه.  
فكلما نقول انها النهاية نكتشف أنها البداية فقط ، و  
أن الأبواب المغلقة هي المدخل الحقيقي ...  
فاوصيك يا من لك حلم في هذه الحياة انك تستطيع  
مهما قالوا و فعلوا فقم و اعلم أن التغيير يبدأ بسجدة

إلى الله من ثم منك انت من داخلك فلا تتشائم  
بسبب الظروف، بل اجعلها تحفّزك، ولا تحبط  
بسبب الفشل بل اجعله يقوّيك، ولا تخجل من  
التعلم من دروس الحياة، بل اجعلها تطوّرك و تأكّد  
انك مسؤول عن السعي لا عن النتيجة و " \*إن الله لا  
يضيع اجر من احسن عملا\* "

بن شهرة حنان من ولاية تيارت

## وخزة إبرة:

يومك قد لا يتكرر مرة أخرى فلا تلعه  
حظك قد يتغير بين لحظة وأخرى فلا تعيبه  
تعترك قد يتحرر بين الفينة والأخرى فلا تعيره  
صدقني

المر لن يبقى مرا مريرا  
والثقل لن يبقى حملا ثقيلًا  
أكيد ستتأذى لكنك ستتعافى  
،ستتألم لكنك ستتعلم .

والأمر مشابه تماما كأن تصاب بوخزة إبرة ،ستشعر  
حتمًا بالألم ،وبرغبة في البكاء ،وقد يصاحب جرحك  
قطرات من الدم ،ولكنك لا تلبث طويلا حتى تسارع  
نحو العلاج ،ستعقمه من خلال الدواء وتنظفه  
بقطن حريري مناسب ثم تغطيه بضمادة تلفه  
،والجرح الطفيف سيغدو ملتئما بعد أيام.  
وهكذا الحياة تعترك فيها الصعاب ،وتواجهك  
الأتعاب ،لكنك تواجه الألم ،وتجابه المشاكل ،منتقيا  
أنجح الوسائل وأنجع الطرق ،تعتمد تخطيطا  
مناسبا ،وخططا تتغير حسب الظروف ،وترتبط  
نسبة نجاحك بمدى قدرتك على التحمل ،ومن ثم

تختار الطريقة الأنسب للعلاج وبالتالي تقدمك  
وتفوقك على جميع الأصعدة لا محالة .  
صدقوني ستهون الصعاب يا أولي الألباب  
ستهون حين تضع قلبك في موضعه المناسب  
،وعقلك في مكانه المناسب ،وتمزج بينهما متى رأيت  
أن المشكلة عويصة ،والأمر الأهم من كل هذا يبدأ  
منك ومعك حين تؤمن بنفسك وبقدرتك على التغيير  
والتغيير ،على التأثر والتأثير .  
والله ولي التوفيق .

رانية رزقي أم البواقي الجزائر



## إرادة الروح الهشة

من انا؟ سؤال سأبدأ به قصتي و أجيب عنه حسنا أنا تلك الفتاة التي ولدت بين سبعة ذكور ، انا هي تلك الصيغرة التي لم يفرح أباهها بمولدها وبكت أمها عندما رأتها انا تلك الصغيرة التي كانت ترى التفرقة بأم أعينها؛ يشترون للصبيان ، يلعبون مع الصبيان ، يُخرجون الصبيان ، وما الذي اقوم به انا ؟ انا هي تلك الخادمة لكن بدون أجر أنا من يجب أن تخدم إخوانها بصمت ورضا وتقوم بتلبية حاجياتهم ، لما كل هذا يا ترى ؟ لأنني ببساطة فتاة ، لكن ليست ميسم من ترضى بهذا الوضع المعيشي ولست أنا من ترضخ للضغوط النفسية ، إذن هنا تبدأ معركتي ضد الحياة والمجتمع ، طوق نجاتي هو دراستي فقد كانت منفذي الوحيد حلمي هو أن أكون محامية و أتربع على كرسي المحكمة لاقوم بعدها بالدفاع بكل ضراوة على كل شخص مظلوم ، رغم أن عائلتي الكريمة أرادت وبشدة إبعادي عن دراستي لكن تشبثت بحلمي بكل ما أملك من قوى صحيح اني تعرضت للظلم في طريقي نحو حلمي لكن كل ما يهمني هو أنني ها أنا ذا في لك منصب الذي لطالما تخيلت نفسي به

لم يكن بالامر السهل فقد وصلت إلى هنا بعد سهر ليال دام سنوات عديدة بعد كدٍ وجد بعد مواجهة صعوبة الدراسة لانني لم املك المال الكافي من اجل حضور دروس الدعم وخاصة انني كنت ضعيفة في بعض المواد لكن كنت في كل مرة اذكر نفسي بأن الله لا يضيع اجر المحسنين وأن الله يرى كل عباده الظالم منهم والمظلوم وأنه سيأخذ يثأري انا في هذا المكان بعد تذلل وتضرع لله عز وجل ففي حين كان الجميع يحظى بنوم هادئ كنت ابكي وأتوسل إلى الله أن يحقق لي أمنياتي وفي حين كان الجميع يخرج للتنزه والتمتع بمراهقته أنا كنت أضعاف جهودي في الدراسة من أجل تعويض ما فاتني وصلت إلى هنا بعد ضرب وتعب بسبب أنني كنت أغفل عن بعض الأعمال بسبب مذاكرتي لكن هذا الوجد هو من خلق تلك الروح المثابرة تلك الروح التي تمزق كل شخص تجراً على التشكيك بقدرتها على الوصول إلى آمالها ففي بعض الأحيان انظر إلى تلك الظروف التي ممرت بها وأريد شكرها لأنها هي من قامت بدفعي إلى ما أنا عليه اليوم ، لم ألم يوماً عائلتي على ما فعلته بي لأنني اعلم انه لا يمكنني تغيير طريقة تفكيرهم الجاهلية نحو الفتيات و لأنني أؤمن بأنه سيتم

الإعتراف بي كفرد في العائلة بعد وصولي لمبتغاي وها  
هي معتقداتي تجسدت على أرض الواقع فأبي الذي  
كان لا يحتمل رؤيتي أصبح يفتخر بي وسط أفراد  
العائلة والمجتمع، كل ما أريد قوله أنه لا تسلموا في  
أحلامكم ايا ما كانت ولا تستسلموا لإحباط العائلة  
والظروف فان أردتم حقا أن تحققوا حلم الطفولة  
فبإمكانكم ذلك .

دار هديل الجزائر ولاية المدية

## صراع ذاتي :

قلبي هو جسدٌ داخل الجسدِ يكفيه أنه كان مسكننا  
لوجوه ماكان الغدر يبدو عليها، يكفيه أنه الآن هو  
أيضاً قد انتصر على نفسه بأحرفه التي قد تصنع له  
غطاءً يدفئه باحساسي، رسمت نفسي بكل ما في من  
مبالغة في حزني او فرحي اني ارى أن البكاء اصيل  
تماماً! كوجود العقل والقلب وسائر الاعضاء ...  
الان لنتكلم بجديّة .. قلبي كان حائراً حين لم يُجامل  
أحداً فحسبوه لايشعر ولا يحس ، حسبوه لا يحب  
أو يهوى لكنه هو يعلم بحاله هو من حالي أنا ..  
ليجهل الآخرون أنني قد كنت يوماً مختلفة وتغيرت  
مامن حادثهٍ مرت في حياتي إلا وجعلتني اقف  
مواجهة مع ذاتي ...!

اتحداها ، ابلغها بأنني أنا وهي شخص واحد شخص لا  
يختبئ أو يخفي نفسه كي يرتب أفكارهم عنه ، نفسي  
التي كنت أناجيتها في وقتٍ لم أتخلّ فيه عنها بل كنت  
احارب الألم احاربه لأزيله كنت ادافع عن روعي فهي  
لم تصف أحدا ولم تتهور ، فهي الشاهدة الوحيدة  
على طبيعتي ..

ثباتي يعاود الرجوع رويدا..! رويدا..! أكاد أشعر بثقل  
جثمانني رغم أنني قد اعتدتُ الغطس في برك مشاعري

أود أن أعترف أنني تغلبت على صفاتي التي ظهرت  
أول مرة، بعلمي اليوم تغلبت على رغبة إقحام كل  
تراهات يومي وأحاسيسي عدت كما أنا ارتمي على  
ذاتي وألوم كل قطعة بجسدي وأحاسبها على كل  
الاحاسيس..

نعم نجوت! نجوت من مقبرة التَّوهان دون حوجةٍ  
للرجوع لأحد سواي واظن اني نجحت

شهيرة حميدي بومرداس

## من جوف التغيير

بعد كل هذه الأشجان المتركمة في صميم قلبي  
والآلام المتكدسة في أعماقي والنار الملتهبة في دمي  
بعد المعاناة التي دامت لأسابيع التي أحسست أنها  
دهور اليوم يمر علي وكأنه سنة أذوق فيه كل أصناف  
العذاب ،بعد هذا اليأس الذي مزق ضلوعي ودموع  
التي تمطر بغزارة من سماء جفوني بعد كل تلك  
الأحاسيس القاتلة بأني وحيدة وليس لي شخص ألبأ  
إليه ،بعد الميل للعزلة والوحدة المدمرتين والإنطواء  
على ذاتي وسجن نفسي بين أربعة جدران والعيش في  
الظلام الموحيش... هو اجسي تنهشني والكآبة تقيدني  
بأصفاذ الهموم شعرت أن القدر لطمني بالأشجان  
ضاع حلمي فقدتك أيها الغالي ضعت بين قسوة أب  
وبين كلام الناس ،بعد أن شعرت أنني فقدت كل شيء  
،بعد كل المحاولات الإنتحار الفاشلة ،بعد السير  
نحو المجهول أدركت أنني خسرت نعم خسرت فما  
معنى هذه الخسارة ربما ليس لها معنى ..فقررت  
نهوض من جديد قررت أن أقف على قدمي

والإستمرار أن أخدم تلك النار التي تحرقني أن أحرر  
نفسي من أصفاد الشجن أن أمنح لحياتي فرصة  
جديدة لا أن أستسلم لكل تلك الآلام لا أن أخضع  
للهوموم أن أصنع من ذلك الضعف الذي أفتك بي قوة  
للنهوض بذاتي نحو الأفضل لن أبكي بعد اليوم  
ستشرق سماء جفوني ولن تمطر من جديد سأشعل  
شموع حرיתי وأنطلق إلى حياة سأواجه تلك المشاكل  
والآهات سأدفن كل تلك الأحزان في قلبي ستموت  
الآلام ويولد فرحي... صحيح حلمي قد ضاع لكن  
سأعيده للحياة من جديد سأشعل فتيله سأحارب  
العالم من أجل العيش ذلك الحلم سأجعل منه  
حقيقة ولن أستسلم للظلم سأصرخ: "لا.. لا سأتمر  
لن أسقط مجددا سأواجهك أيتها الدنيا" سأمسح  
غبار الفشل لن أبالي بكلام الناس بعد اليوم سيحن  
قلب أبي علي يوما ما ويحقق لي حلمي الوحيد وحينها  
سأفرد جناحي وأطير في سماء السعادة للأبد....

بقلم منى بن عميرة /ميلتة، الجزائر

## ميلاد روح القوة :

في ليلة شتوية باردة وقاسية ،بعد ثرثرتها الدائمة  
دخلت غرفتها أغلقت النافذة أطفئت النور  
،وبدأت بعيشها في قفص مظلم تزينه أحلام خيال  
وكوبا من قهوة تأخذ منه رشفة ومع كل رشفة وديان  
تسيل من عيناها الصغيرتان الى وجناتها لتتذوق  
مراراتها ..وتأخذها بعيدا الى ماضٍ أليم تُذكرها دائماً  
انها بدون أخٍ وحيدة ،خانها أعزُّ أصدقائها بعد 6  
سنوات تقريبا اه يا صغيرة يا لها من طعنات موجعة  
وآلام خارقة كل ذكرياتها إنثالت على كتفيها  
وانهمرت بالبكاء والصراخ دون ان تكثر لمن في  
البيت حتى هدأت فجأة كأنها سمعت شيء ما تحرك  
داخلها إنه صوت أيقظها من غفلتها بدأ ينبهها لما  
تظلمي نفسك كفاكي يا رويم وجعا أزهري إبتسمي  
تمردتي تحرري أحصلي على ما ترغيبين عليه صمتت  
وراحت شاردة صامتة إبتسمت إبتسامة مشرقة  
بدأ النشاط يبدو على وجهها وصرخت بصوت هز  
أركان غرفتها سأتمرد سأتححرر سأنساك يا خائن  
سأغير حياتي لا ألم لا حزن لا تعاسة لا بكاء أهتزت  
مشاعرها غيرتها فقدت روحا حزينة تتألم من ماضيها



وولدت مكانها امرأة لا تشبه الأولى بتاتا تصفع  
دموعها بضحكات هستيرية قوية متماسكة هذا  
نتاج مخاض أهداها حياة جديدة

سلامة هناء / تبسة

## جفاء

لما كلما إقتربت منك خطوة  
ابتعدت عني الف خطوة للوراء  
وكلما قابلتك بلهفة وشوق  
ما وجدت منك سوى جفاء  
لما كل ما حاولت التودد إليك  
جعلت الحدود بيني وبينك حد الأرض والسماء  
وكلما دعست على قلبي وقصدتك  
مارأيته منك سوى استعلاء  
اتخال في الحب كرامة  
او ماتسميه انت عزة نفس وكبرياء  
إفعل ماشئت  
انا في شؤون الحب ما اعتدت الإلتفات إلى الوراء  
لن أنتظرك بحب شوق  
وانتظر أن يتجدد اللقاء  
الدنيا ألالام وخيبات  
ولست أنا أول من تجرح من بين النساء  
لن أستسلم وأظلم عالمي  
بل سأحول ذلك السواد الذي تركته بداخلي  
إلى جزيرة بيضاء

لن أبكي على وسادتي جراء ما فعلته  
بل سأضحك ضحكة قوية  
يسمعها حتى من يطفو في الفضاء  
فأنا لست تلك المراهقة التي كل ما ابكيتها  
تسامحك بحجة أنها في هواها لك عمياء  
لا يعنيني إن زرعت في طريقي شوك وشقاء  
لأنك ستمشي عليه يوما ما في الحفاء  
أعلم أنك تغازل فتيات في الخفاء  
وان رسالتك صباحا ترد عليا في المساء  
فيا قاسي الرجال في الدنيا كثيرون  
وانا حلم أحدهم في الدعاء  
وحب الصيف عادة ما ينسينا حب الشتاء

"أمينة علقمة ولايتة سطيف"

## فاشل وافتخر

من منا لم يبكي ألما لفشله، يأسف لواقعه، يصرخ جريحا لذاته، من منا لم ترضخه الحياة كربا، تخضعه نكدا، إنها هي بحلوها ومرها، بتقلباتها ومزاجها، انثى استقرابية، لم ولن يسلم احد منها، هذا ما علمتني إياه، لقد ذقت أشد ما هو من الحنظل مرارة، تعالت فشلاتي واحدة تلو الأخرى، عشت أسوء ما يقال عنه بؤسا، من استصغار، احتقار، تنمر، ونعت بالغباء والعجز، لم يكن أحدا يثق في قدراتي، "ياحي هذيك متعرف والو تلعبها برك" فخدمت الشعلة التي بداخلي ولكنها لم تنطفئ، انعزلت عن العالم الخارجي، لم تعد تهمني كلمات الناس، تبا لهم سأحب نفسي كما هي واعمل عليها، نهضت من جديد وبدأت بالقتال، اخطأ تارة واقترب من الهدف إلى أن نلته، حينها أيقنت أن الله إذا أحب عبده ابتلاه، لقد ارسل لي كل شيء بسبب، هو يعلم قدرتي على التحمل، لقد أصبحت شخصيتي من فولاذ صعبة الانكسار، وها أنا الآن، لا اهتم للماضي لانه مضى

لقد كانت حلقة من الدروس والعبر، انتظر المستقبل  
بشغف وتفاؤل ، وامتلك الحاضر لذا سأعيش  
اللحظة كما هيا .

هدى بليلى من الجزائر

## أقحوان

كُل الأشياء الحقيقة في هذه الحياة تحدث لمرة  
واحدة فقط ... الموت..... الميلاد..... الحُب..... لا  
شيء يحدث مرتين غير الوهم  
صرخت بهذه العبارة ثم سقطت على الأرض تطلب  
من ربها النسيان  
تمنت في تلك اللحظة لو أنَّ قلبها يتوقف لتنسى كل  
أهاتها و تولد من جديد  
رغم علمها أنَّه لن يأتي لكنها مازلت تكتب له  
تذكرت وقت قالت له ستجدني هناك.. في الضفة  
المقابلة لخوفك  
ولماذا هذا العناء....  
فاض القلب دمارا يا من استأمنتك على قلبي يوما ما  
اياك أن تطلب العودة ثانية يا من اشعرتني  
باستغناءك عني طوال الوقت  
اياك أن تطلب المغفرة فحتي لو اِعتذرت الرِّيح  
سابقى الغصن مكسوراً  
مابالك أيها السراب تعذب فؤادي  
ألم تكتفي بحرقى فأنتيت تدوس على رمادي  
أفلا ترى أنني غادرت المعركة و رميت سيفي

أجئت طالبا صفحي  
أم يهملك أن ترى آثار ذبجي  
لن يجدي العفو و التنحي  
لا تحاول ان أردت نصحي  
لن أقول أنني خسرتك بل أقول أنك كنت ملاكا في  
عيني والان عدت إلى طباع البشر  
أرتجف الأهات و الذكريات لأكتب لك العتاب  
القاسي مئى إلى جلاّد دمر جل احساسى  
أصب لك قَانوئِيّ بسنفونية راقته لجمالى  
أولا لم أكن أملك رفاهية الاختيار بل كنت مجبرة  
على تجاوز كل شيء  
ثانيا لا تقف الحياة على فقدان أحد و لكنّها قد تمضي  
بشكل مختلف  
في ذلك الوقت الذي سخر فيه عقلي من قلبي قائلا:  
أرأيت....!  
و أصابني من اليأس ما جفف ينبوعي وتركني قاحل  
لا يزورني زائر لا يصلح عليّ زرع ولا ينبع مني ماء  
أهلكتني حرارة قلبي حتى غليت واشتد غلياني....  
تبخرت و انصهر هذياني  
وهنا علمت أنّ قلبي لا حول ولا قوة له  
من البداية أخبرتك أنّ الحب ليس دائما كافي

أخبرتكَ أنّي أسامح لكن لا أنسى  
فالذكريات لا تموت ..... هي فقط تزورنا في دمعة  
تشق ضحكتنا ..... تأتينا في ابتسامة مفاجئة ..... أو  
لحظة صمت كاسر هي لا تغادرنا ونحن لا ننسى  
فقط نتناسى حتى نعيش..  
وانا حاولت التناسي...

على اساس مبدأ " التمسك قرار و ليس نصيب "  
على أمل ذلك الحب ... بمعنى أن تجد من يحتويك  
في ضعفك و تعبك و ذبولك ... في غضبك و قلقك و  
تمردك ... في يأسك و انكسارك و انهزامك ... يد  
تربت على كتفك بعد يوم شاق ... شخص تثق  
بروحك معه ... تحس بأنك قادر على محاربة  
مخاوفك كافة ... شخص ما ان ترى بريق عينيه حتى  
يضيء النور قلبك

لكن هيهات ... و ككل مرة أمنية واحدة "فقدان  
الذاكرة"

وفي الاخير... في القلب حكايات لن تصلها الاقلام ،  
ستظل ظي الكتمان ، نسترجعها ، نتناول تفاصيلها  
على طرق الحنين ، تتسلل لخواطرنا بين تنهيدة  
وغصه ، بين ذكرى حلوة ، أو خاطرة مرّه ،  
ثم...نمضي وتمضي بنا الحياة للنهاية



وانا دائما اقول أن لكن نهاية بداية جديدة فالنهاية  
الوحيدة التي ليس لها بداية هي الموت  
في لغة الزهور ترمز " زهرة الأقحوان " إلى البراءة،  
النقاء، الأمومة والبدايات الجميلة.... ومن هنا تبدأ  
بداية جديدة

صحيح من قال انه يتكسد الضعف ليصبح قوة يوما  
ما

أعجب لحال من يقول "أنا أبحث عن نصفي الثاني"  
لماذا.... هل انت نصف يا هذا؟؟  
لا يا صديقي تعلم الاكتفاء بالذات و الاستقلال في  
المشاعر  
أما أنا....

أنا لست نصفا لانتظر من يكملني  
أنا مكتفية بذاتي  
وان أتى شخص فما هو الأ نجم يزين سمائي  
وان رح فما أجمل السماء وهي صافية  
نقطة آخر السطر....انتهى.

غنائي سندس ، قائمتا

## المخالب الناعمة

الأثني كالزهور مختلفة من حيث النوع واللون لكن نقطة الاشتراك بينها تكمن في الرقة والرونق، فرغم العادات وقيود المجتمع تجد متنفس لطموحاتها وتعمل جاهدة على ذلك، فإذا كان التاريخ يصنع العظماء فهي من تعد تلك العظمة، كفييلة هي بإنشاء جيل إلى جانب تحديها لميثافيزقية الحياة، فمثلا إذا كانت فتاة شابة تكثر حولها الخناق وكل تحرك بالحسبان. تجتهد وتحلق عاليا بشهادة مشرفة، تبحث عن عمل ولكن كل شيء بحدود، مهنة ترضي الأهل قبلا. وإذا تزوجت فهي في صراع بين إرضاء الزوج، رعاية الأطفال والعمل خارجا، في هذه الحالة تصبح كالجندي المحنك بخطوات سريعة ومتوازنة هدفها الإحاطة بكل رغبات المنزل والعمل، حتى في مرضها يجب عليها المقاومة من أجل أطفالها، حياتها كلها ضغط وقوة، لذلك فالأثني مجتمع بذاتها بكل مقاماتها أخت حنون، بنت عطوفة، زوجة مطيعة، أم قدوة وعاملة مكافحة. كما أقول دائما المرأة باستخدام كيائها وكبريائها تصارع مطبات الحياة بكل حزم وقوة.

باختصار مثلي نفسك كوني أنتي فقط تحدي  
وثابري، كوني جوهرة في زمن التقليد، إجعلي بريقك  
يطغى على الجميع، قفي فوق جروحك وضمديها  
بيديك كوني لنفسك الداء والدواء.

**إلهام بن شرنين من سكيكدة**

## نون القوة

أنا التي وهبت شغفها لأجلك  
أنا من ضحت بروحها قربان لحبك  
من أنا في هذا كله؟  
تائهة منكسرة متناثرة في لاوجود  
أسرتني طعناتهم صريعة الغدر  
تلملمو حول حزني إحتفالا صباحيا  
دموعي أشعلت نيران الأمل في طرقهم  
لا وألف لا لن أرضى بتهاوي أحلامي  
سأقف مرة أخرى لأثبت ذاتي  
سأواجه عتمت الأقدار لكي أكون أنا  
الدروب متفرقة و القمة لن تكتب لغيري  
أنا المتميزة بذاتي المتفردة بطموحي  
فسلاما عن من أراد سقوطني  
ها أنا شامخة شموخ الأوراس أبد الدهر ها هنا  
قومي لذاتك لأحلامك لأمالك  
فأنت سيدة نفسك حرة قراراتك

إنزعي ثوت الإستعباد وبرهني لدنيا أنك أنت نون  
القوة و القمة عنوانك

منى كارك - ولاية سوق أهراس

## أنها هي

اتكلم عنها ، تلك التي تحدث النجوم للصعود إلى القمر ، وزادت للعمر عمراً ، تمسكت بنفسها لتعبر الألم ، و ادهشت العالم ، يعجز اللسان عن وصفها ووصف عظمتها ، تلك التي الحنان عنوانها ، و الصبر إيمانها ، و القوى خاصيتها ، تتخطى الصعاب وهي في أزمات عالية ، تتقبل الخسارة وهي رافعة رأسها ، فالمرأة القوية هي تلك التي تحارب بالصمت

اتحدث عن التي تعكس المرأة شجاعته و عفوها ، سقطت مرارا و تكرار و تعلمت من أخطائها دروس الوفاء ، ف حتى إذا تألمت بقي هذا سر بينها و بين قلبها لا تخرجه لان كرامتها تفوق جميع المحن ، دهست على تراب الماضي عندما تم استحقاقها كونها فقيرة السند ، براءة وجهها جمالها ، ف أنا حقا آسفة الآن لساني عجز عن وصفها ، رغم أنها نجمة متألقة في زمن الظلام .

وسام شمس من الجزائر

## حرب امرأة

لقد وقفت المرأة فقوموا  
إجلالا لها وتقديرا لشجاعتها  
جاءت من بطن امرأة حنونة  
زادتها قوة و تبيانا  
يا عين أبشري بقلب رحم  
جاء فأثار الكون ورفع الشعار  
ألا تسقطوا ذات المرأة وشجعوا  
كل من كان على طريق الشجاعة تسيروا  
أسعدوا الفؤاد و أفخروا  
بقلم رفع قلمه ليكتب عنها  
فحيها ورفعها فقامت للفرح تنشر  
عبقا من الانوار سحرا من الآمال تبشر  
يا عين إذا ما أماه واخت انت  
إذا مر اسمك عابرا يطير قلبي فرحا من طلتك يزيد  
قلبي جمالا من عيونك  
ينادي عطرك أيا زهر أفيقي أنشري فرحا ازهري  
الأرض عطرا أيقظي الامل ولا تفقدي فأنت امرأة  
أقوي منك لا أجد  
أحي الحياة ولا تسقطي في المحن

كوني مؤنسة الدرب راسمة الفرح  
وجودك أمان وفرح وعشقك أمل وسعادة  
تألمي الحياة وانطلقى لا ترسمي الأحزان وترحلي و  
تصمتي  
أنا سعادة الذات ذاتك عظيمة كعظمتك  
لا أجد كلامك يمدحك لكنى تركت قلبي معلق  
بوجودك  
أحبك يا جميلة فأسنديني بك وأعيديني إليك

بلعروسي مريم من الجزائر



## الأمل في الحياة

في لحظة هدوء تمردت كلماتي وفي غضب تفجرت  
السيول من حولي مرت علينا عواصف الحزن  
والخذلان وصفعتنا الحياة لنذرف دموع الانكسار  
علمتنا الحياة بما يكفي لنعلم جيل بأكمله. غيرتنا  
واصبحنا نعي كل شيء أدركنا. اليوم أن لا شيء يدوم  
حتى نفسك ستخذلك وتخونك يوما فالיום اقول  
لمن زرعتم سيوف الخذلان في جوفي وحركتم  
ضمايري لانهض واقول لن اقبل صمتي وعجزي فعار  
عليا أن ابقى مسجون في خلجات الماضي فمازال  
لساني مصلوب بحروفي واقول سافك قيدي بافكاري  
لاحقق اهدافي واحلق أو بصحيح العبارة سانقذ  
نفسي وأطلق. سراجي ولن ابقى اتخبط في زمن  
الماضي الأليم. فكلماتي تمردت وتعالق لاحقق  
مرادي فحروفي انهالت كقطرات المطر المتراكم ليحي  
زرعاً مات وكذا انا سيحي نفسي من جديد من خلال  
كلماتي التي كانت مهرباً لي في وقت الشدة

مرادي ندى سوق اهراس

## مخاض روحي

•• يا ترى ماذا علي أن أختار؟ أي أغنية ستناسبني أكثر؟

لقد كنت في هذه اللحظات أختار أغنية جديدة لأحملها على هاتفي لأدمن عليها إدمانا قاطعا لا محالة.

لم أمسك مصحفي الشريف منذ مدة، حتى غطاه الغبار، رباه لقد هجرت ما أوصانا به الله سبحانه و تعالى، غرقت وسط العالم المكفهر دون أن أشعر، تهت في متاهة الأخطاء

صراخ، صراخ، صراخ، أصوات غريبة، أرى أشياء لا أعلم ما هي، رباه أهذا هو المدعة بالجحيم؟ أهذه هي النهاية، أو بالأحرى نهايتي؟

فجأة رأيت من بعيد، أو ربما من قريب فذهني كان مشوشًا، أظن أنه كانوا أربع أشخاص أو اثنان..

ماذا يرتدون؟ كأنهم يرتدون النيران، رداءً أحمرًا قاتمًا وهم يغطون وجوههم يتجهون باتجاهي بأحر من الجمر، حاولت النهوض و الركض و الهرب بعيدا، أو أنادي بأعلى صوتي طالبة النجدة لكن لا أدري كيف

حتى أراهم أمامي يحيطون بي و أمسكوا بي وبقيت  
أصرخ:

•• من أنتم؟ ماذا تريدون؟ ماذا فعلت؟ آه أتركوني  
ماذا ستفعلون بي؟

و بدأت الدموع تنهمر على خدي الذي اختفى لونهما  
الوردي من شدة الخوف، لم أشعر على أنها عبرات  
بل أحسست أنها وليدة بركان هائج لتوه.

لم أذكر ما حدث بعدها فقدت الوعي و حين

استيقظت وجدت نفسي مكبلة اليدين معصوبة  
العينين، لم أشعر و لم أحس بأي صوت أو حركة.

خمس دقائق بالضبط عدتها بالثانية، ربما قد

أخطأت في عدّ بعد الثواني لكن فجأة نُزعت عصاة

عيناي و قد كنت في حافة جرف عالٍ، بدأت أصرخ

بأعلى صوتي لعل أحداً ما ينقذني لكن دون جدوى

كأنني أحرص يطلب النجدة من أبكم و أصم.

بعد وهلة ظهر أمامي شخص من أولئك الذين رأيتهم

و كأنهم ليسوا بشراً، و من يدري لربما هم ليسوا

بشراً.

بقيت أفكر، فما هذا المكان، أهي نهايتي؟

فجأة اقترب مني و قال:

•• استمتعتي؟ سمعت أغنيتك تلك!

●● ماذا، أي أغنية، اتركني أرجوك، دعني أذهب أنا لم  
أفعل شيئاً، أقسم أنني لن أكرر أفعالي.  
●● كلنا نخطأ، وأنت أقسمت ألف مرة أن لا تعيدي  
كرتك هذه لكن لقد كررتي فعلك هذا.  
فكرت بما قاله فحقاً لو أعدُّكم مرة أقسمت فيها على  
أن لا أكرر فعلتي لكنني كررتها، أحقاً أنا سيئة!  
●● رباه ساعدني أرجوك، لن أكرر هذا هذه المرة  
أقسم لك أقسم  
●● كم تكررت هذه الجملة على مسامعنا، لقد  
استمعت، سمعت أغنيتك، و تبجرت و تزينت و  
خرجت و رقصت و فعلت كل ما تريدين، الآن حان  
وقت العقاب  
اختلطت علي كل الأمور و مر علي شريط حياتي  
القاسي، المليء بالأخطاء و خنقتني عبارات ندم، و  
الخوف قتلني قبل أن أسقط، أهذه النهاية؟ نهايتي  
المؤلمة، رباه أسألك بكل أخطائي و أفعالي المشينة  
هذه؟  
لم أنهي تأنيب ضميري حتى دفع الكرسي التي كنت  
مكبلة فيه، ها أنا أسقط في هوةٍ و أنا جاهلةٌ لمدى  
عمقها، و بينما أنا أنتظر سقوطي و نهايتي  
استيقظت!

لقد استيقظت حقا!  
كان هذا مجرد حلم!  
نمت و أنا أستمع للموسيقى؟ ماذا لو فارقت الحياة  
حقا؟ أسألقي الله هكذا!؟  
نهضت بسرعة من مكاني و أمسكت بهاتفني و  
مسحت كل الأغاني التي به، أمسكت مصحفي الذي  
هجرته منذ مدة، بكيت كثيرا، و ندمت حقا عن كل  
ما ارتكبته من أخطاء  
مرت أشهر، و ها أنا الآن على طريق الاستقامة و  
أصعد للوصول لمبتغاي متمسكة بالله سبحانه و  
تعالى، أتزين لأخاطب الله في صلاة الفجر، و أنام على  
صوت القرآن و أستيقظ على صوت الآذان.  
لقد علمت أن تلك الحافة هي حافة الحياة و الهوة  
هي هوة الشهوات التي كنت أسقط فيها بسرعة  
فائقة، و ذلك الشخص كان الندم!  
ولدت روح جديدة الآن.

بلقاسمي فريال - الجزائر

## "كل خير آت....فقط ثق بالله"

ضاقت وعندك المتسع يا الله،، ضاقت ولا نشكى  
لأحد سواك ،،، ضاقت والنفس ضاقت من أوهام  
الحياة،، ضاقت وملجأنا الوحيد إياك ،، ضاقت  
وانت المعين ،، ضاقت وأضللنا الطريق ،، ضاقت  
وبك نحتمي في كل وقت وحين،، ضاقت وصعب  
الطريق وأصبحت لا أجد التفكير،، ضاقت وكرهنا  
العالم الغير محقق لما نريد،، ضاقت واهتدينا لغير  
ما أردنا ،، ضاقت وعندك المتسع يا أرحم الراحمين،،  
ضاقت والكذب يملأ الأفواه،، ضاقت والكل يشكى  
من هم الحياة ،، ضاقت وبالرغم من ذلك انا في  
اطمئنان،، لعلمي أن ربي سميع مجيب،، ضاقت  
علينا فقط لاختيارنا الخاطئ لكنها ضاقت لحكمه  
من رب العالمين،، طلبت في سجودي كثيرا أن يرفع  
الله عني وعنكم الأقدار المفجعه التي تعوقنا من  
إكمال المسير فتذكرت بأن ربي قريب مجيب،،  
سبحانك ربما أودعت لنا في أقدارنا ما أرهقنا وأحزننا  
لكننا نؤمن أنك سبحانك ما أبعدت عنا شئ الا وكان  
شر لنا وما قربت منا شئ الا وكان خيرا لنا عاجلا  
أو آجلا فنحن نؤمن بقولك الحق " وعسى ان تكرهوا

شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر  
لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون "

ندى ممدوح عبد الحسيب منصور إبراهيم من مصر

## أفكاري تخنقني :

بعدها نام الجميع  
أنا أنظر فقط  
لم أستطع لا النوم ولا الراحة..  
فبقيت أقلب زوايا ذاكرتي وأفتش  
أقلب عن المواقف  
أقلب عن ماجرى لي والغصة في حلقي  
أطرح السؤال وراء السؤال  
لم أجد الإجابة  
لماذا  
لماذا طعنت  
لماذا كسر خاطري ولم يجبر  
لماذا تشوش تفكيري  
لماذا تعرضت لهذه الخيبة والخيبة  
لما أنا دائما الشخص الأول الذي يتخلى عنه  
لما أما أسامح ولا أسامح  
لما؟؟  
الذكريات خنقني  
الآلام لم تنتهي ولن تنتهي  
لما حتى النوم جافاني



أما عن الإبتسامة غادرتني ولم أعرف لها طريقا  
فقط

ذكرياتي تؤلمني تبعثني  
أما عن الصوت الذي بداخلي  
يهمس ويهمس فقط  
في حين غرة قررت ان أسمعه  
فقال

مهلا توقي

ابكي وارتاحي

أو أصرخي

المهم لا تكتمي

ولكن بعدها...

ابحثي عن النور الذي بداخلك

ابحثي عن روحك القديمة

ابحثي عن قلبك الأبيض وعقلك الصافي..

فتشي في داخلك

وتذكري أن الخيبة لن تسقطك ولا تضعفك

بل ستزيدك قوة وصرامة

أملأ لا ألما

تذكري أن لك روحا قيمة

أياما قليلة وساعات معدودة

انفضي الغبار  
واخرجني من قوقعتك عزلتك وحزنك  
كطير حبس في قفص ثم عاد محلقا  
حلقي فقط  
لأن العالم بحاجة إلى رفرقة جناحيك..

**خيرة خضراوي النعامت**

تم بحمد الله وحفظه..