



# لا تنتنمر

مجموعة مؤلفين  
تحت إشراف:  
إسراء الناجي محمد الحسن



# لا لتنم

مجموعة مؤلفين

أحبة الضاد

تصنيف العمل: **خواطر**

المؤلف | ة: **مجموعة مؤلفين**

تصميم الغلاف: **إسراء ناصر**

الاخراج الفني: **منى وجيه**

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

**هدير إبراهيم**

**محرم**  
أحبة الضاد

**سلمى جمال**

## المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات بفضل  
الله اكتمل كتاب لا للتمر هذا الكتاب يتحدث  
عن ظاهرة التمر وتأثيرها وكيف نتعامل  
مع المتتمرين ونصدهم كي لا يتمادوا تحت  
اشرافي انا اسراء الناجي محمد الحسن.

كاتبة كاتبة

يا من تتتمر على خلق الله وتستهزئ  
بشكاهم او نقصهم انت لا تعيب الخلق بل  
تعيب الخالق فهو الذي ميز خلقه ولا يوجد  
فرق بينكم الا بالتقوي.

## متاهات القسوة

"في حديقة الحياة، حيث تتفتح الأزهار  
بألوانها الزاهية، وحيث تغرد العصافير  
بألحانها العذبة، يختبئ ظلام يهدد بابتلاع  
النور. ظلام يتجسد في قلوب بعض البشر،  
فيتحولون إلى وحوش تفتك بكل ما هو  
جميل وظاهر.

إنهم كالغربان السوداء التي تحوم فوق  
الجثث، تستمتع بآلام الآخرين، وتتغذى على  
دماء الأبرياء. يرمون سهام المسمومة من  
أقواس الحقد والكراهية، دون أن يكثرثوا  
بجراحات من حولهم.

ولكن، هل تساءل هؤلاء القساة يوماً عن  
المعنى الحقيقي للقوة؟ هل يعلمون أن القوة

الحقيقية تكمن في الرحمة والتسامح، وأن أقوى الأسلحة هي الكلمة الطيبة والابتسامة الصادقة؟

إنهم كالأطفال الصغار الذين لا يدركون عواقب أفعالهم، يظنون أن إيذاء الآخرين يجعلهم أقوى وأشجع، ولكن الحقيقة هي أنهم يعانون من ضعف داخلي عميق، يحاولون تعويضه بتحقيق الآخرين.

ولكن، مهما بلغت آلام الجرح، فإن الروح القوية تستطيع أن تلتئم، وأن تنهض من جديد. فالإنسان القوي هو من يواجه تحديات الحياة بصدر رحب، ومن يتجاوز آلام الماضي ليكتب مستقبلاً مشرقاً.

فلنجعل من عالمنا مكاناً أجمل، حيث يسود الحب والاحترام، وحيث يتعاون الجميع

لبناء مجتمع متماسك ومتسامح. ولنكن  
قدوة لأجيالنا القادمة، لنعلمهم أن القوة  
الحقيقية تكمن في الرحمة والتسامح، وأن  
إيذاء الآخرين هو أضعف أنواع القوة".

لينة يحياوي الريشة البيضاء/الجزائر \_بجاية

## خاطرة عن التمر

التمر هو إحق الأذى بالآخرين، و قد يكون هذا الأذى نفسيا، كالسخرية من لباس الناس أو أشكالهم أو استفزازهم و إهانتهم، أو جسديا كالتحرش بهم بالضرب أو الإعتداء الجنسي و غيره ، و يعتبر التمر من أكثر الظواهر شيوعا خاصة بين المراهقين أو من هم في سن الشباب، المتتمر غالبا ما يكون شخصا لديه عقد نفسية في باطنه يريد أن تظهر للعلن في المتتمر عليه ليحس بالراحة و الطمأنينة و يلبي رغبته المرضية . و هنا يجب أن ندق ناقوس الخطر لنقول لا لتمر لا لسخرية من الناس أو من لباسهم أو أشكالهم أو أعراقهم فالناس سواسية كأسنان المشط



# والأضرار التي يلحقها التمر بالإنسان أكثر من منفعه .

نهال سحنون الجزائر

في زوايا المدرسة، حيث التمر هو السائد،  
كان هناك صدى آخر. عيون تراقبني،  
وكلمات جارحة تتسلل إلى قلبي كخنجر.  
كنت أشعر وكأنني عاصفة في بحر من  
السكون، أبحث عن ملاذ، لكن كل ما وجدته  
كان المزيد من السخريّة.

أيام مظلمة أمضيتها وحدي، أسمع همسات  
خلفي، وأرى الوجوه التي كانت بالأمس  
أصدقاء، تتحول إلى ظلال تخفف من عبء  
أحزاني. لم يكن الجرح فقط في جسدي، بل  
في روحي، حيث أهدرت الطفولة في  
صراعات لا تنتهي .

لكن في أعماق الألم، تعلمت درسًا: القوة لا  
تكمُن في عدم التعرض للأذى، بل في القدرة  
على النهوض من جديد. قد يستمر النزيف،

لكن في القلب تبقى شجاعة لا يطفئها  
الظلام .

وبينما كانت الكلمات تمزقني، كنت أعلم أن  
قصتي، بكل ما فيها، هي جزء من مشهدٍ  
أكبر .

أنا لست وحيدًا، فهناك أمثال كثيرة تتألم في  
صمت. لكل فرد قصته، وشفاء كل جروح  
يحتاج إلى وقت. وبدلاً من الانكسار، قررت  
أن أحارب بالكلمات، أن أكتب عن آلامي  
وتجارب الآخرين، لأن التعبير هو قوة لا  
يملكها المتتمرون.

في كل لحظة انهيار، كنت أكتشف جزءًا من  
نفسي. بداخلي شعلة تتجدد، وأمل يعيد لي  
الثقة. تعلمت أن أرفع صوتي، لأكون مدافعة

عن الحق، وأن أحارب التتمر ليس فقط  
لنفسي، بل لأجل كل من يشعر بالضعف.

كل جرح عميق يخلق إنساناً أقوى. ربما لم  
أكن قادرًا على تغيير الماضي، لكنني  
أستطيع أن أساهم في بناء مستقبل أفضل،  
تُحترم فيه كرامة الجميع. لأن الحب والتقبل  
يمكن أن يكونا سلاحًا أقوى من أي تمر.

آية بودارا الجزائر

رغم التمر الذي تتعرض له غير أن شخصيتها القوية و إيمانها ومن خلالهم تعيش حياتها بشكل عادي و تتقبل نفسها من البداية بدون عقد.. قصة فتاة الهمت البشرية بعزيمتها وصبرها

ايمان خليف من بين المواضيع التي نالت جدال واسع في الشهور الماضية رغم اتهامها باشياء يخجل المرء بقولها استطاعت ان تكسر انوف من حاولو تشويه سمعتها...

لتمر والعنصرية اري أنها مجرد تخلف فكنا خلق الله ليس من حق اي شخص ان يتمر ويتخذ العنصرية مكان بيننا اري أنها فيها مجرد تخلف فكري

دعو الخلق الي خالق وتذكرو قوله تعالى :

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ  
عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ  
نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا  
أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ  
الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ  
الظَّالِمُونَ }

"سورة الحجرات: الآية ١١"

يامن تضحك على خلق الله وتتمر على  
خلقه تحت مسمى المزاح وأنت لا تعلم ،  
تعال أخبرك بقصة قصيرة لكنها معبرة  
ستغير طبع نفسك وربما تكون سببا في  
تغيير أحدهم للأفضل، سيدنا نوح عليه  
السلام لما شاهد كلب أكرمكم الله وضحك  
عليه وعندما شاهده أمامه قال : ما أقبح

هذا الكلب ، غضب الله عليه وقال له :  
إصنع مثله إن إستطعت!

إستغفر نوح ليلا بأكماله ويدعي والحسرة  
والندامة تاكل فيه ليغفر الله له ويسامحه  
ولا يغضب عليه

فما بالك أنت أو أنتي عندما تستهزئ  
بخلق ربي (العباد) خلق الرحمان وفي خلقه  
شؤون إحذرو التتمر فهو صفة مكروهة  
ومحرمة رفقا بقلوب البشر كل شخص  
غارق في عيوبه لولا غطاء من الله إسمه  
الستر والله يهدي الجميع لطريق المستقيم.

زهرة بن الشايب/ الجزائر

## نور الكلمات : في ظلام التمر

التمر كجرح خفي ، قد لا يترك أثراً على الجلد، لكنه يحفر حفرة عميقة في الروح، هو صوت ضعيف يبحث عن القوة في كسر الآخرين، و الألم يتردد في قلب من يتلقاه، كم من الأرواح النقية أطفئت شعلة أحلامها، وكم من الجروح خبئت وراء ابتسامات متعبة، لأن الكلمات الجارحة كانت أقسى من كل الظروف ، وسكينا يجرح بلا رحمة ، وسهام تخترق الأعماق، تاركة ندوباً لا يراها أحد، لنكن صوت العدل ولنضيء هذا الطريق باللطف والإحترام، لعنا ننسى أن من نؤذيه قد يكون متعباً ، ويبحث عن نقطة ضوء وسط عتمة أيامه، فلنكن نحن تلك النقطة، ولنزرع بذور



المحبة بدلاً من الأشواك، فالعالم يحتاج إلى  
نفوس تداوي لا تؤذي، وأصوات ترفع لا  
تحطم، وقلوب تسامح لا تكره، دعونا نتذكر  
أن كل كلمة نلقيها سواء كانت جميلة  
أوجارحة لها تأثير عميق، فالكلمات الطيبة  
تشبه المطر و تروي القلوب، بينما الكلمات  
الجارحة تترك جفافاً في الروح لا يمحوه  
الزمن بسهولة، ولنؤمن بأننا قادرون على  
أن نصبح ملاذا لمن يعاني، دعونا نقول  
لالتتمير لأننا نؤمن بأن لكل إنسان حقه في  
أن يكون كما هو، أن يخطيء ويتعلم،  
الرحمة في الكلمات تخلق جسوراً، بينما  
القسوة تهدم قلوباً لم تكن لتكسر لولا  
الصمت والتهاون، فليكن صوتنا عالياً:  
نحن أقوى باللطف لا بالتتمير، نرفع بها

من حولنا ونعزز بها قيمنا ، لأننا بشر  
نعيش معا ، وما نتركه في قلوب الآخرين  
هو إرثنا الحقيقي في هذه الحياة ، فلا شيء  
أعظم من أن نكون نورا في حياة الآخرين  
ونساعدهم على النهوض بعد السقوط ،  
ونمد يدنا لمن يحتاجها ، أن نختار الكلمات  
بعناية هو أن نختار أن نكون جزءاً من  
الحل ، لامن المشكلة ، ونترك أثرا طيبا في  
كل قلب نلمسه ، أن نرقى لنكون نموذجا  
حقيقيا للإنسانية

رميصاء بن علي / الجزائر

هي ظاهرة مُنتشرة في هذه الفترات على نطاقٍ واسعٍ، هي إيذاء نفسي قاتل لمن يتلقاها، وهي تُعتبر سلاحُ الضعيف ومن يشعُر بأنه ناقص ولديه نواقص وفجوات عاطفية، أو ربّما تكون وسيلةً للدفاع عن النفس، وما هي تلك الظاهرة؟ هي التمر.

لا أعلم ماذا أقول، كيف للمرء أن يطاوع قلبه ويقلل من غيره؟ يؤذي غيره بلسانه السام كالثعابين والعقارب، ماذا يجول في مخيلتهم؟ لـل يوجد قلبٌ ومشاعر؟ هل نحن بشر أم شياطين على هيئة بشر؟

هذا أسوأ ما يمكن للمرء أن يتعرض له، ومن يفعل ذلك هو ناقص العقل وفارغ القلب، كما أن قلبه قد يكون لا ذرة رحمة فيه، ربّما يأتي التمر على هيئة تغريدات

بشكلٍ مباشرٍ ليشعرَ المُتممّر بأنه قوي أو  
من الممكن يريدُ أن يبينَ نفسه أفضل من  
حوله ومن حوله أقل منه، لكن الحقيقة أن  
المُتممّر هو أضعفُ مخلوق ، وأيضًا يمكن  
أن يأتي التتمّر على شكلٍ آخر وهي المُزاح،  
لا يوجد مُزاح وسخرية في الشكل والوزن  
والطول ، وبحقِ الربّ ما هذا؟ تلكَ  
الأوصاف هي من يدُ الله ، الله من خلقها من  
أنت لتتعدى حدودك؟ هل أنت خالقهم؟ أم  
رسمتهم ونسقت شكلهم؟ لا يمكن المُزاح  
بذلك حتى لو كان بين الأصدقاء المقربين،  
التتمّر خنجر يخرق القلب ويبقى آثاره  
تنزفُ إلى الخلد، كفى تنمرًا.

ليمان ابو زيد | الأردن

## أثر التمر

لظالما كنت إبنا محببا عند أمي ومقربا منها  
جداً لأنني كنت إبنها الوحيد، وبالرغم من  
أنني قد كنت حملاً ثقيلاً عليها إلا أنها لم  
تمل مني يوماً، لقد كانت أما حنونة وقوية  
بمعنى الكلمة، كان كل همها أن أدرس  
وأطور من نفسي فأجعل منها شيئاً يُفتخر  
به، في عمر الخامسة تخلى والدي عنا ومنذ  
ذلك الوقت لم يُسمع له صوت، دخلت  
المدرسة وكل الأعين متوجهة نحوي  
بغرابة، لأنني وبطبيعة الحال لست كباقي  
الأولاد، فأنا من أطفال القمر، كنت أرتدي  
خوذة تغطي وجهي بالكامل حماية له من  
الشمس الحارقة بالنسبة لي، فأشعتها  
الداثلة الحنونة التي يراها ويشعر بها

هؤلاء الأولاد فأننا أراها أشعة خطرة تهتك  
بجلدي .

توالت الأسابيع والشهور وأنا وحيد دون  
زميل ودون صديقٍ أتبادل معه أطراف  
الحديث وأمازحه ولم تكن الوحدة فقط من  
أعاني، فقد كنت معرضا دوما للتمر، حتى  
كان الكل ينعثني بالغريب، لدرجة أنهم  
إعتادوا على تسميتي هكذا بدل اسمي  
الحقيقي!، إضافة إلى تلك الشتائم والسهام  
التي كانوا يطلقونها من أسننتهم بغرض  
التمر مستهدفة إياي، لقد أخذت صورة  
سيئة عن البشر، كل تلك النظرات والكلمات  
كانت تعود للحياة مرة أخرى كلما حل الظلام  
وأويت إلى الفراش، لقد فقدت ثقتي بنفسي  
بالكامل وشكل لي هذا عقدة نفسية كبيرة

فكان على امي اخذي الى الطبيب النفسي  
لعله يفيدني قليلا، وبدأت نقاطي بالانخفاض  
وكان هذا سيئا بالنسبة لأمي والتي حاولت  
ولعدة مرات التحدث مع المدير ووضع حد  
لهذا التمر والاساءة واستطاعت التوصل  
الى قرار واحد وهو تحويلي من تلك  
المدرسة لانتقل الى مدرسة اخرى عسى  
أجد فيها راحتي، أول يوما كان مؤلوما  
بالنسبة لي فكالعادة أنا غريب، مر يومين أو  
ثلاثة وأنا بتلك الحالة، إلى أن جاء يوم كنت  
في القسم ليגיע أحد الزملاء في المدرسة  
الجديدة، تبادلنا اطراف الحديث واخبرني أن  
اخاه الاصغر بنفس حالتي وبعد أيام من  
مرافقه شعرت بالانتماء وبأنني لست مكروها  
أو غريبا حتى ولو عند انسان واحد بعد

أمي، درسنا مع بعضنا لسنوات طويلة  
وهانحن اليوم بصدد التخرج في كلية الطب،  
إنه شخص نادر الوجود فهو لم يعاملني  
حسب شكلي وإنما حسب روعي، فياليت  
الجميع هكذا !.

رحمي وصال الجزائر



تتمر او العنصريه هو اسلوب جاهلي يعمله  
السفهاء والمتكبرين ولكنه عند الله عظيم

﴿ اِذْ تَلَقَّوْنَهُۥُ بِاَلْسِنَتِكُمْ وَتَقُولُونَ بِاَفْوَاهِكُمْ مَّا  
لَيْسَ لَكُمْ بِهِۦ عِلْمٌ وَتَحْسَبُوْنَهُۥ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ  
اَللّٰهِ عَظِيْمٌ ﴾ [النور - ١٥]

إذ يرويه بعضكم عن بعض، وتتناقلونه  
بأفواهكم مع بطلانه؛ فما لكم به علم،  
وتظنون أن ذلك سهل هين، وهو عند الله  
عظيم؛ لما فيه من الكذب ورمي بريء .

واني والله لا ضدا التتمر فما بالك بما سببه  
لاطفالنا صغارا كانوا او كبارا فتمر بحث  
ذاته اسلوب لتدمير النفس واخلال ف ثقة  
الافراد .

ومن امثلة ما تراه اليوم ف مدارس بين  
طلاب من تمر ك تلك الطالبة المتفوقة التي

تعاني بسبب اصداقائها بسبب وصفها  
بمصطلح «الخباشة» او تلك التي تعاني  
من اعاقه فاحدى اماكن من جسدها

ولا ننسى ذلك الطفل صغير الذي عانى من  
الوحدة القاتلة بسبب عائلته واستغله  
زملائهم واصبح يتمرون عليه من  
مجتمع ويا لها من مأساة يعاني منها  
المجتمع فاوالله وتالله انا التمر ما هو الى  
وسيلة لتدمير النفس والقضاء على  
الطفولة.

-ولا تحسبن البعد على القلوب هيناً

إن الفراق لبعض القلوب ممات!.

واني ارى ف بعض الاحيان ان التمر  
اصبح يسبب كثيرا من الانتحارات بسبب

الضغوطات على الاطفال ومايسببه من  
فقدان الثقة في النفس .

وشعارنا لا للتتمر لا للتتمر لا للتتمر.

مرورة قلوازا الجزائر DZ

## فكر أولاً

أصبحنا اليوم نعيش، في مجتمع صعب جداً،  
 وصعب تأقلم فيه، فقد أصبح الإنسان يتمنى  
 الموت، و أن لا يخطي خطوة خارج بيته،  
 حتى لا يسمع ذلك الكلام الجارح، من قبل  
 الناس، أصبح التتمر والتعليق على  
 آخرين، هو أيتهم اليوم، فكثير ما أمر في  
 شوارع المدينة، وأراهم يلقون ذلك الكلام  
 الجارح والقاسي، ونسوا أنهم يتمرون على  
 خلق الله، يظنون أنه بالسهل، ونسوا أن  
 لهم موعد مع الله، فكيف ستقابلونه؟ تخيل  
 يا أخي، أنت تتتمر على كل شخص يأتي  
 أمامك، وهو في جوف الليل يذكرك في  
 دعائه..! أمر مخيف أليس كذلك؟ لذلك  
 فكر، قبل اخراج أي كلمة من فمك، لأنها إن

**خرجت لن تنعود، وستبقى محفورة في  
ذاكرة سامعها .**

**إكرام بن بية/الجزائر**

## فاطمة: قوة الإرادة في مواجهة التمر

كانت فاطمة طالبة متفوقة في المدرسة، تحمل أحلامًا كبيرة بأن تصبح طبيبة. لكن الطريق لم يكن سهلًا، فقد تعرضت للتممر من زملائها بسبب بساطة أوضاعها المادية. كانوا يسخرون منها ويجعلونها تشعر بالعزلة. لكن فاطمة لم تدع هذه السخرية تؤثر على طموحاتها. بل، كانت كلماتهم بمثابة دافع لها، فقررت مواجهة التمر وعدم الاستسلام.

كانت تركز على دراستها، وتبذل جهدًا كبيرًا في كل مادة. وفي كل مرة كانت تشعر بالإحباط، كانت تتذكر حلمها في أن تصبح طبيبة. ومع مرور الوقت، أثبتت فاطمة أنها

ليست فقط طالبة متفوقة، بل أيضاً شخصية قوية قادرة على التغلب على الصعوبات.

اليوم، فاطمة طالبة في كلية الطب، حيث تواصل سعيها لتحقيق حلمها. تعرفت على العديد من القصص والتجارب التي مر بها زملاؤها، وبدأت تشعر بقوة بأن التمر ليس مجرد تجربة شخصية، بل هو قضية اجتماعية تتطلب الوعي والمواجهة.

قررت فاطمة أن تستخدم صوتها لتكون جزءاً من الحل. بدأت تكتب مقالات تتناول فيها تجربتها مع التمر، وكيف يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية. كانت تهدف إلى نشر الوعي حول أهمية قبول الآخر ودعم الأفراد الذين يواجهون التمر.

فاطمة تسعى من خلال كتاباتها إلى بناء مجتمع خالٍ من التمر، حيث يشعر الجميع بالأمان والقبول. تؤمن بأن كل شخص لديه القدرة على التغيير، وأن التوعية هي الخطوة الأولى نحو عالم أفضل.

قصتها ليست مجرد قصة شخصية، بل هي رسالة ملهمة لكل من يعاني من التمر: لا تدعوا الكلمات السلبية توقفكم عن تحقيق أحلامكم. كل تحدٍ يمكن أن يتحول إلى فرصة، وكل ألم يمكن أن يقود إلى نجاح. فاطمة اليوم ليست فقط طالبة طب، بل هي أيضاً صوت للتغيير وملهمة للآخرين.

**فاطمة فتحي محمد عبد السلام/اليبيا**



## الكلمة القاتلة

التمر ظاهرة مؤلمة تخفي وراءها آلامًا مظلمة. كلمات جارحة ونظرات قاسية تدمر حياة الإنسان وتؤثر سلبيًا على نفسيته وثقته بنفسه. تشعر الضحية بالوحدة والعزلة، رغم وجودها بين الآخرين .

لنتذكر أن الكلمة يمكن أن تكون سلاحًا فتاكًا أو طوق نجاة. لذا، فلننتبه إلى ما نقوله، ولنكن حماة لبعضنا البعض. لنعمل معًا على زرع الحب والاحترام في قلوبنا، ولنحارب التمر بكل ما أوتينا من قوة.

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ}

زينب سايحي الجزائر بوسعادة

لا تسمحوا بتتمّر الأطفال على الاطفال ولا  
بأي شكل من الأشكال

لماذا الأطفال بشكل خاص؟

لأننا في أغلب الوقت لا نستطيع الردّ او  
ضربهم لانهم أطفال! ولكن لا تسمحوا لهم  
بالتتمّر على أشكالهم او نوعيّة شعرهم او  
لونهم او طبيعة أجسادهم ولا حتّى من أي  
باب "طفل صغير وغداً ينسى"؛ لأنّ الطفل  
لا ينسى!

المشاعر والاحاسيس المكتومة لا تموت  
أبدًا، إنّها مدفونة وهي على قيد الحياة،  
وستظهر لاحقًا بطرق بشعة

لذلك لا تسمحوا لهم بتشويه طفولة وبراعة  
ومرح أطفال وخلق ذكريّ سيئة لهم كلّما  
استرجعوا طفولتهم تذكروها.. هذا الشيء

يزعزع ثقتهم في أنفسهم ويصنع لهم عقداً  
ومشاكل نفسية تؤذيهم مستقبلاً

نعم، قد يزعج منك قريبك "فلان" يوم  
أسبوع شهر أو سنة، لكن هذا لا شيء أمام  
محافظةك على أمان الأطفال النفسي، لا  
يوجد طفل في الكون يستحق أن يشعر نفسه  
أقل أو يكره أي جزء في جسده أو شخصيته  
أطفالكم أمانة...

محمد عبدالمولي SD

دائمًا نحن في معترك الحياة المتعرجة..  
 حيث تتبثق الآمال من رگام الأحزان.. يظل  
 الإنسان في سعي دائم لبناء جسر من  
 التواصل والاندماج مع من حوله.. غير أن  
 هناك ظاهرة خبيثة تستشري في  
 المجتمعات كالداء العضال.. تكاد تهدم هذا  
 الجسر وتقطع أوصاله.. ألا وهي التمرر..  
 ذلك الوحش الذي يتغذى على ضعف  
 النفوس.. ويزدهر في بيئة الفوضى  
 والاستهانة بكرامة الإنسان.. التمرر ليس  
 مجرد كلمات تُلقى على عواهنها.. أو  
 تصرفات عابرة يقصد بها المزاح. إنه آفة  
 تهدد النسيج الإنساني من أساسه.. فهو  
 يخلق فجوات من الألم والانطواء في أرواح  
 ضحاياه.. ويترك جروحًا قد لا تُرى بالعين

المجردة.. لگنها تظل تتزف في الصمت..  
حتى تختنق الأصوات داخل الذات.. للتمر  
وجوه متعددة.. منها ما يظهر جليًا في  
الألفاظ الجارحة.. ومنها ما يتخفى في  
نظرات الاستخفاف أو الإقصاء المتعمد.. قد  
يگون فعلاً صريحاً أو همساً مؤلماً يتسرب  
إلى الروح.. لگنه في جميع صوره يحمل  
بذور الشگ والانگسار.. فما أبشع أن  
تتحول الكلمات.. التي أريد لها أن تگون  
وسيلة للتعبير.. إلى خناجر تُدمي قلوب  
الأبرياء.. المتتمرون هم أشخاص يبحثون  
عن شعور زائف بالتفوق والسيطرة..  
يعتقدون أن في إنقاص الآخرين يزيدون من  
قيمتهم.. غير مدرگين أنهم إنما يعگسون  
هشاشة نفوسهم وضعف قلوبهم.. فالقوة

الحقيقية لا تكمن في إسقاط الآخرين.. بل في رفعهم وبناء جسور التفاهم والاحترام..

لكن السؤال الذي يتردد في أذهاننا.. لماذا يسكت الكثير عن التمرر؟.. لماذا يتحول المجتمع إلى متفرج صامت.. يراقب الآلام دون أن يحرك ساكناً؟.. ربما لأن البعض يخشى أن يكون هو الضحية التالية.. أو لأنه لا يريد أن يتورط في صراع قد لا يجد فيه مصلحة مباشرة.. لكن أليس الصمت في وجه الظلم جريمة بحق الإنسانية؟.. أليس التغاضي عن الألم الذي يتعرض له الآخرون مشاركة غير مباشرة في الجريمة؟.. حياتهم بصرهم فقط.. في مواجهة التمرر.. علينا أن نكون صوتاً قوياً يدافع عن الحق.. أن نرفع رايات الوعي

وننشر ثقافة الاحترام والتسامح.. فالحياة لا  
تُبنى على الكراهية.. ولا تنمو في ظل  
التحقير.. بل تزدهر بالحب والتفاهم.. علينا  
أن نتذكر دومًا أن كل إنسان له كرامته..  
وأنه مهما كان الاختلاف في الشكل أو  
الفكر أو الطباع.. فإننا جميعًا نتشارك في  
إنسانيتنا.. فلنكن مصدرًا للإلهام.. لا للألم..  
ولنحارب التمر بگل ما أوتينا من قوة  
الکلمة والفعال.. وليكن شعارنا في هذه  
الحياة.. لا للتمر.. نعم للتسامح.. فإننا لن  
نبني مجتمعات قوية إلا عندما نكسر قيود  
الحقد ونتحرك من أسوار التحيز.. فلنرفع  
أصواتنا ضد التمر.. وليكن گل منا شعله  
تثير درب الآخر.. لأن الحياة قصيرة بما  
يکفي.. ولا تستحق أن نثقلها بأعباء

الغراهية والتميز.. وغم هو جميل أن  
نعيش في عالم يسوده الحب.. عالم نرى  
فيه الآخر بعين التقدير.. لا بعين الازدراء..  
هذا هو المجتمع الحالي ..

بارش



## التنمر

هو سلاح يقتل الروح أشتاتًا أشتاتًا

هو كلماتٌ تقذفُ أو أفعالٌ تهان

هو نقص بدرٍ من الغير ليُلقي على الأبرياء

هو سوادٌ للقلوب ومخوى براءة الوجوه

هو سخريةٌ وإعتداءٌ وإنتهاكٌ بالألفاظ

هو كاسم يجرى في الشريان وفي العروق

هو مرض أفتك جل الشعوب

هو تخلفٌ ونقصٌ من العقول

هو طمسٌ وسلبٌ نفسية الآخرين

هو جريمةٌ في حق النفوس

سنجاق الدين شيماء الجزائر

## لا للتتمر

الاعتداء لا يقتصر على الاذى الجسدي فقط، بل تجلى أيضاً في التتمر والسخرية من الآخرين .

هذه الظاهرة منتشرة بشكل واسع، وتؤثر سلباً على الأفراد والمجتمعات، ويحدث التتمر عادة عندما تستخدم مجموعة قوتها بالسخرية والازدراء لإذاء شخص آخر مما يؤثر على هذا الشخص سلباً، قال تعالى: "ولاتعدوا إنّ الله لا يحبّ المعتدين"

فجميع متتمر هو شخص يعاني من النقص وإيذائه لغيره اكبر دليل لذلك، ووجب علينا ان نبني جسورا من الحب والاحترام في من حولنا بدلا من ان نبني جدراننا من الكراهية

والامراض النفسية الناتجة عن التمر، فكل كلمة قاسية تخدش روحا وكل نظرة استهزاء تحمل في طياتها جرحا عميقا، لنستمع لأصوات من حولنا، ونعمل معا لنشر المحبة والتعاطف .

يجب أن تكون عبارة "لالتتمر" شعارا لنا جميعا، لنزرع الامل في قلوب المحتاجين، ونجعل من عالمنا مكانا آمنا للجميع .

إن القوة الحقيقية تكمن في الرفق ونشر المحبة هو السبيل الوحيد لإحياء الانسانية.

ذكرى بركات /الجزائر

## لم أستطع التخطي

ويحسبونه هينا وهو عند الله عظيم...

التمر شيء سيء يدمر الشخص ، ويجعله  
كالجثة بدون روح...

ربما تظنه مزاح أن تضايق الواحد ، ولكن  
ذلك المزاح قد يجعلك في دوامة تأنيب  
الضمير مدى الحياة...

سأحكي قصة على لسان أحدهم ، قصة لم  
أستطع تخطيها ، قصة تمر ودمار ، قصة  
قوية وحزينة جدا...

يقول صاحب القصة:

بعد البكالوريا ذهبت للجامعة وكان ذلك  
عامي الأول ، عام جديد وأنا جديد هناك ،  
إسمي أكرم وأنا شاب هادئ ، يحب دراسته

جدا ، ربما ضعيف الشخصية نوعا ما ،  
لكنني لا أحب أن أؤذي أحدا ، دخلت بنية  
العمل والاجتهاد وأن أجعل أهلي يفرحون  
بي ويفتخرون بي ، لكن ما حصل لم يكن  
في الحساب...

كانوا هناك شباب قداماء بالكلية ، دائما ما  
يضايقون أكرم ، ويحاولون إيذائه ، تمادوا  
في المزاح كثيرا ، جردوا هويته ، قاموا  
بتعريته أمام الجميع ، حلقو شعره ،  
وتتمروا عليه...

انقطعت أخبار أكرم بعدها ، كل من الطلاب  
المتتمرين أكمل حياته ، ولكن لم يكونوا  
يعلموا بحال المسكين أكرم...

بعد أن علم أب أكرم بهذا حاول أن ينتقم منهم ويبرز لهم خطأهم وأن مزاحهم الذي تجاوز حده ، دمر حياة ابنه...

أصبح أكرم مجنون ، طار عقله ، لم يتحمل الصدمة والذي حصل معه ، جردوه من شخصيته أذوه كثيرا ، ولكن الله لا ينسى ، الله يمهل ولا يهمل....

انتقم الله له منهم ، إضافة أن عقوبتهم أنهم سيعيشون بعذاب تأنيب الضمير حتى الموت قلو خيرا أو اصمتوا ، اتركوا أثرا جميلا أو لا تتركوا شيئا...

كسر الخواطر وتدمير الآخر ليس بالأمر الصعب ، ولكن ماذا بعد ذلك؟؟

تأكد أنك بعدها لن ترى السعادة ولا الراحة  
بحياتك...

فكيف ذلك وأنت لم تراعي لمشاعر الآخر  
ولم تتقي الله وتخشاه في تلك الأمور...

رشيدة حزاير

إتقي الله فلا تتتمر ولا تستهزئ بخلق الله ،  
قال الله سبحانه و تعالى : " لقد خلقنا  
الإنسان في أحسن تقويم " فإن الله خلقه  
فأحسن خلقه ، لا تتتمر حتى يابتسامة لأن  
الإنسان ممكن أن يبتسم و في قلبه ألف  
دمعة فأنت أيها المتتمر لا تعلم حركة  
ستحزنه ، فأنت كمتتمر ركز على حياتك و  
طموحاتك و اعلم أن مراعات مشاعر الناس  
عبادة.

و كما نعلم أن الكلام يآثر في الإنسان و قال  
الله تعالى : " نعم نعلم أنه يضيق صدرك بما  
يقولون "

لذا حتى و إن تأثرت تأثر لمدة لأننا لا  
نستطيع أن نغلق أفواه الناس عن الكلام  
مهما بلغت من الصلاح.



شكى موسى عليه السلام إلى ربه فقال يا  
الله كف ألسنة الناس عني ، فقال يا موسى  
ذاك الشئ لم أكتبه لنفسى ، أفأجعله لك.

فأنت شخص كن مستعداً لكل شيء.

قال تعالى : " فلا يحزنك قولهم إنا نعلم ما  
يسرون و ما يعلنون. "

وسام.بو

أخرجت ريم قنينة الماء من محفظتها ..  
امسكتها بيمنها ثم ازالته السداة بفمها ..  
كانت بمقعد حافلة المقابل لها فتاة أخرى  
تراقبها .. كان الأمر مثيرا للسخرية، وهذا  
ما جعلها تغرز أصبعها بهدوء في فخذ  
صديقتها، طالبة منها أن تنظر يسارها دون  
ان تثير انتباه أحد، لكن دون الاخذ  
بنصيحتها انفجرت ضاحكة، وهذا ما جعل  
ريم ترمقهم بحزن، لأنها ادركت أنهما  
يسخران منها. وضعت القنينة بين ركبتيها  
ثم أغلقتها، وبعدها اخرجت يدها اليسرى  
المبتورة من الرسغ. كأنها تريد إخبارهم أن  
هذا هو السبب في التصرف الذي  
اضحكهما، لكن لم يشفع هذا الموقف بتوقف  
الفتاتين عن التمر عليها، فبدل الاعتذار

لجهلها بأمر يدها فقد رفعا درجة تتمرهما  
 وشرعا في القاء النكات بصوت عالي. وإنه  
 لموجع أن يحاول أحد النيل منك مستغلا  
 أمرا تقاوم ذاتك لتقبله والتعايش معه.

لحسن حظها وصلت الحافلة للمركز حيث  
 ستتظم مسابقة الرسم .. نزل الجميع وذهبت  
 ريم بعيدا تحاول التغلب على ألم الإحتقار  
 الذي شعرته، وكذلك عدم استنكار الباقين  
 لتصرفات الفتاتين

- بقي فقط ربع ساعة لبداية المسابقة

رفعت ريم رأسها ووجدت شابا لم يكن رفيقا  
 لهم بالرحلة

- أتبكين؟

أخذ منديلا ورقيا من جيبه ومنحه اياها،  
دون أن تهمس بكلمة

- أسبب تتمر الفتاتين منك؟

- تعودت على ذلك، لكن غاضني صمت  
الجميع

- لا تقلقي، ربما الجميع يعاني من تشوهات  
واجزاء مبتورة لكن لا يرونها

- تريد مواساتي .. لا عليك

تنظر ليدها المبتورة وتعود بالزمن للوراء،  
لحظة أن ارادت تجريب اداة قطع الخشب،  
ولولا لطف الله ثم وجود والدها لمزقتها  
لأشلاء

- اين سرحت؟

- فقط تذكرت شيئا

## صاح أحد المنظمين

بعد خمس دقائق ستبدأ المسابقة، ارجو من

الجميع الإلتحاق بالقاعة الكبيرة

ابتسم علي وقال لها محاولا الرفع من

معنوياتها

- وإنه لمن الجيد فوزك بمسابقة اليوم، ربما

يعلمون أن قوة الشخص هي داخله، افكاره،

مشاعره، قدرة تحمله، وطريقة انتقامه

بإبداعاته

شعرت براحة من كلام علي الذي رافقها

للقاعة، ولعل تواجد علي معها جعل الفتاتين

تحاولان النيل منها مجددا، فقالت مازحة

لصديقتها

- تستطيعين الرسم بيد واحدة؟

نظر علي لريم وابتسم، وكأنه طلب منها  
شيئا ثم ردت على كلامها

- لا أستطيع بصراحة إن طلبوا منا الرسم  
بريشتين، لكن بعد قليل سأثبت لك انني  
استطيع

شعرت الفتاتان بالضيق، حتى ان واحدة  
منهما بدأت في تهديدها، لكن لم تعرفهما  
اهتماما واخذت مكانها أمام لوحة الرسم  
ومشاعر القوة التي ولدها هذا الموقف.

مجددا نادى أحد المنظمين

-موضوع الرسم هو اختياري .. ارسموا ما  
شئتم

نظر علي لها ورفع يده متمنيا لها التوفيق

محمد سايسي حسني | المغرب MA

## زقاق التمر

إن من أسوأ الأمور في الحياة أن تكوني هدفًا للتمر، خاصة عندما يأتي هذا التمر من أقرب الأشخاص إليك. فالتمر ليس مجرد كلمة عابرة، بل هو سلوك مؤلم يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الخوف والعزلة، قد يعتقد البعض أنهم يعبرون عن آرائهم، لكن في الواقع، هم يسهمون في تفاقم شعور الوحدة لدى الأشخاص المتأثرين.

أنا فتاة تحمل في قلبها أحلامًا وآمالًا كبيرة، لكنني أشعر بالخوف من التعبير عنها وأخفيها عنكم تجنبًا لانتقاداتكم السلبية. لم أتمكن من تكوين صداقات حقيقية لأن العديد منكم يمارسون التمر. وأعود إليكم مجددًا

بقلب ينزف جراء كلماتكم المؤلمة وسلوكم  
الجرح .

اعيش في وحدتي، أجدني أبكي وأشكو إلى  
ربي، لماذا يتمر الجميع عليّ ويستمرون  
في الاستهزاء بي بدون توقف؟ عيوني  
تحمل قصة الألم الناتجة عن التمر، وقد  
امتلات بالحزن والأسى، في غمرتي من  
الضيق، لا أجد صديقًا يُعزيني، بل يبدو أن  
الأعداء من حولي ينظرون إلي بعين  
الاستهزاء، يتهمني الجميع وكأنني مذنب،  
بينما هم يتصفون بالجمال، يد توجه اتهامًا،  
وعيون تتأمل بأفكار ساخرة، وألسنة تتحدث  
بلا توقف، مملوءة بالثرثرة والسخرية .

قد أختار الانسحاب بعيدًا في ظلمة عزلتي،  
ولكن هؤلاء لن يتركوني في حالي، يكفي



من التمر، أليس أنا إنساناً مثلكم؟ كيف يمكن أن تستهينوا بإنسانيتنا جميعاً؟ نحن لسنا مكتملين، فلماذا تركزون على عيوبي وتتسبون عيوبكم؟ لا ترون ما أراه، ولا تشعرون بما أشعر به، أنتم لستم أنا، ولا أنا أنتم، يبدو أن كل عيوبكم تنعكس فيّ وكأنكم ماسات تتلألاً بمظهر جميل، بينما ما يصدر منكم هو الحسد والكراهية التي تحملونها تجاهني، لذلك، عيوبكم وسلبياتكم تتغرس فيّ، أنا لست مجرد طفل في بداية الطريق، بل أملك عقلاً ناضجاً وفهماً عميقاً، أما أنتم، فسوف تبقون في جهلٍ بلا فهم، أيها المتتمرون.

**فرح خالد "سيليا" اليمن.**

## قصة صمود

هيا يا أحيّة

لا تكوني غيبة

و ترتدي ثوب الضحية

لا تتطوي في الزاوية

و الدموع في عينيك نديّة

هيا انهضي كوني قويّة

واجهي أصواتا همجيّة

أرادوا أن يبقوك منسية

دون كيان أو هويّة

يعشقون الغطرسة والأذية

يحطّمون أحلاما وردية

اجعلي من التّهكم و السّخرية

سَلِّمًا لِتَحْقِيقِ الْأَمَانِي السَّنَدِسِيَّةِ  
وَاعْزَفِي لِحْنِ الْحَيَاةِ بِأَنْغَامِهِ الشَّجِيَّةِ  
كَفَاكَ مَا عَانَيْتِ مِنْ عَقُولِ نَرَجِسِيَّةِ  
تَمَلِكُهَا حُبُّ النَّفْسِ وَ الْأُنَانِيَّةِ  
حَارِبِي بِكُلِّ عِزْمٍ وَ ارْبِحِي الْقَضِيَّةِ  
حَتَّى إِذَا تَرَبَّصَ بِكَ الْعَدُوُّ كَحِيَّةِ  
حَطَّمِي قِيُودَ الْقَهْرِ وَ الْأَسِيَّةِ  
انْثُرِي عَطْرَ وَرُودِ مَخْمَلِيَّةِ  
وَ انْسِي مَا يَبْكِي الْقُلُوبَ فَالْنَسِيَانِ هَدِيَّةِ  
وَ اجْعَلِي اسْمَكَ بِحُرُوفِ ذَهَبِيَّةِ  
قُولِي لِلْعَوَازِلِ لَكُمْ أَلْفَ تَحِيَّةِ  
تَلْقَى صَدَاهَا فِي قُلُوبِهِمْ كَطَلْقَةِ الْبِنْدَقِيَّةِ

# امضي في طريق النجاح و الدروب المخملية

حجاج أول عويشة الجزائر DZ

## لا التتمر

تعد ظاهرة التتمر من الظواهر السلبية التي انتشرت بصورة كبيرة وعلى نطاق أوسع، بل قد وصل الحال إلى أن لا يمر يوم دون تتمر، فنجد التتمر ابتداءً من الاخوة في ما بينهم، ومن ثم الأصدقاء والاحباب، بين الطلاب، بين المعلمين، حتى الجيران منهم من يتتمر على غيره ومن يُتتمر عليه، إنتهاءً بالغريب الذي لأصله لنا به لم يسلم أيضاً من التتمر سوى في شكله أو كلامه أو تصرفاته

والتتمر هو أحد أنواع الإيذاء جسدي كان أو لفظي، أو تعريضاً

وهذه الظاهرة تعد مرضاً لدى الأطباء النفسانيين ويطلق عليه مصطلح (التأذّب بتعزيب الآخرين) معنوياً أو جسدياً أو ما يعرف بالسيادية.

وبما انه يعد مرض يلزم الاستشفاء منه والحد من أسبابه قدر المستطاع، ويعود كل الأمر إلى أساس التربية السليمة والمتابعة المستمرة من الوالدين والمعلمين، لأن التربية قد تكون سليمة ولكن يكتسب الأبناء بعض الصفات من الخارج دون علم والديهم ومراقبتهم، وما لا يجب غض النظر عنه، أن ينشأ الأبناء على حب الغير، وعدم إظهار الشماتة للغير، وحسن التعامل، وتهذيب النفس، وقمع أخطائها، وعدم مجارة القطيع والتخبط في كل شي كالذباب، وأن

لا يتباهون بما فتحه الله عليهم، وعدم مد  
الأعين إلى ما متع الله به غيرهم، بل يجب  
تحليتهم بالقناعة والرضا بالمقسوم كيفما  
كان، حتى يُحد من تفشي هذه الظاهرة  
السالبة، حيث أنها لاتعود بالنعف البتة ، لا  
على التمر ولا على المُتتمر عليه، بل إن  
لها آثار بليغة في نفس المُتتمر عليه، ابتداءً  
من اهتزاز ثقته بنفسه وقد تتعدم مروراً  
بردادات فعله الغير متوقعة إنتهاءً بإصابته  
بنفس الداء، فيصبح متتمر أيضاً ليدافع عن  
نفسه وليعزز ثقته التي فقدتها بإظهار قوته  
على الضعفاء، فبالتالي يصبح جباناً، لا  
يمتلك الشجاعة للمواجهة، وإن امتلكها  
يظهرها على من هم أضعف منه، فيكون قد

وقع في شر أعماله، أصبح متمراً وفقد شجاعته، وكسب كراهية الجميع.

وكذلك من الاسباب التي تحد من تفشي هذه الظاهرة، تربية الأبناء على تعزيز ثقتهم بأنفسهم حتى لا تتزعزع وتتغلل ، كما يجب الثناء عليهم وتحفيزهم ودعوتهم لتقبل أشكالهم، وألوانهم، و أوضاعهم، وتفاوت درجاتهم الاجتماعية، فبالتالي لن يجدي التمر معهم نفعاً بل قد يؤثر عليهم، لأنهم على ثقة كاملة بأنفسهم، وبالتالي تنصب الخيبة على المتمر، لأنه كان يتوقع ردة فعل قوية وانفعال مشتعل، لكنه وجد تجاهل وعدم إكتراث، فيترك تلك العادة شيئاً فشيئاً، لأن ما كان يرجوا حصوله لم يحدث بل فوجئاه بالعكس.



كما أن المتمر في الأصل ضعيف الشخصية، ناقص الثقة بنفسه، مصاب بالرجسية، ومتهم بالسيادية، حيث أنه يبرز قوتة في الضعيف، و يستشعر مكانة من خلال إحاق الأذى بهم معنوياً كان أو جسدياً، ليشفى غليلاً بنفسه ويكمل ذاك النقص الذي يحسه تجاه نفسه، واتباعاً لقوله صلى الله عليه وسلم (لا تُظهر الشماتة لأخيك فيرحمه الله ويبتليك) فهذا نهى قاطع لاشك به، مع بيان عقوبة من اقترفه، بأن الله يعافي ذلك المبتلي ويبتلي هذا الشامت، ولدينا الكثير من الأمثلة من القرآن والسنة والقصص والاحاجيج واقول

الحكماء

كقصة أصحاب الجنتين من القران الكريم، و  
كتتمر المشركين على ضعفاء المؤمنين في  
شكل وسائل التعذيب، وكما جاء في نص  
الحكمة من حفر حفرة لأخية وقع فيه .

شيماء محمد (Ninja) | السودان | الخرطوم

## قصتي مع التمر

لم أكن السبب فلما دفعت الثمن، ولدت في عائلة فقيرة و كان هذا قدرتي فكيف يهرب المرء من قدره، ذلك غير ممكن، تعايشت مع واقعي، لكن الواقع لم يرضى بالتعايش معي، كنت دائما منبوذة، كنت كمرض معدي وسط مجتمعي، لا أحد يقترب مني، يرمون كلامهم الجارح من بعيد كالسهام تخترق قلبي كل يوم، كانت ملابسي بالية و كذلك حذائي، لكن قلبي لم يكن كذلك، أنا مثل الجميع أعرف كيف أحب و كيف أضحى من أجل من أحب، لدي أحلام ككل الفتيات، الفرق الوحيد هو أنني لا أملك المال الذي أصبح في نظر الجميع معيارا لكل شيء، معيارا للجمال و الذكاء و الأخلاق، أنا لا

أملك المال لكنني ذكية و جميلة و أخلاقي  
عالية، رغم حاجتي للمال إلا أنني لا أراه  
معيار لتلك الأشياء، أنا لست غبية كما كانوا  
ينعتونني، الأغبياء هم من يحددون قيمة  
الناس من مظهرهم الخارجي، الأغبياء هم  
من دفعوني في الوحل لأنني لم أكن أملك  
حذاءً شتوي، الأغبياء حقا هم من ضحكوا  
على مظهري و ملابسني الممزقة،

كنت سعيدة في أول يوم لي في المدرسة،  
لكنهم قتلوا تلك السعادة منذ أول يوم، ظننت  
أنني سأصبح صديقة الجميع، لكن الجميع  
أصبحوا أعداءً لي، فقط لأن أبي يعمل عامل  
نظافة في الحي، كان الأطفال يرمون بقايا  
طعامهم علي و يتبادلون السخرية مني،  
أصبحت المدرسة جحيما بالنسبة لي، كل ما

أتمناه كل يوم أن ينتهي الدوام لأعود  
لمنزلي و أختبأ هناك، كنت أنتظر بفارغ  
الصبر عطلة الأسبوع كي لا أرى أحدا  
منهم، لم تكن لي أي ذكرى جميلة من  
طفولتي و كل ذلك كان بسبب التمر، لكن  
ذاك التمر دفعني أكثر نحو الرغبة بالنجاح  
و ذلك فقط لأكسر تلك العيون التي طالما  
نظرت إلي نظرة استحقار، و ها أنا اليوم  
مديرة أحد أكبر المستشفيات في بلدي،  
فجأة أصبح الجميع يحترمني و كأني لست  
ابنة عامل النظافة التي طالما احتقرها  
الجميع، بعد أن أصبحت أرتدي أجمل  
الملابس و الأحذية أصبحت في نظرهم  
معيارا للذكاء و الجمال و القوة.

**زروالي مفيدة ولاية خنشلة**

## بقلم : حجاج أول عويشة

### كسر الخواطر

لكل قلب خفايا

تروي قصصا و حكايا

جعلت منه شظايا

مثل اجزاء البلور و المرايا

جنناهم بحسن النوايا

كافؤونا بالخطايا

قتلوا فينا السجايا

ان في الدنيا ثنايا

خير عطاء و هدايا

قد تكونين من الحظايا

لكن للدهر بلايا

ظلما طغيانا و بغايا

أناس يحبون الرمايا

يقذفونك في الركايا

و في أحضان المنايا

لن ينالوا إلا خزيا

خذي هذه الوصايا

لا تبكي في الزوايا

اقهرهم بالمزايا

اجعلي الكوخ سرايا

شطبي كل القضايا

و ارمي في البحر الشكايا

و ما قد يبقيك مثل السبايا

و ابعدى عن الدّنيا  
و اصبري عن الرّزايا  
تعيشين راضية هنيئا

\*\*\*



## كلنا ضد التمر

كل روح تخفي مزايا و أسرار

في داخلك فيض الأنهار

لا تأبه بتتمّر أو نظرة استصغار

لا تجعل جراحهم عميقة الآثار

هم يريدون لأحلامك الإندثار

انهض، هيا انفض الغبار

اهدم بمعول الصبر الجدار

لا ترض الذلّ أو الإحتقار

بيدك تغيير المسار

و اسعى للعلا ليل نهار

اجعل كلام الناس كالأحجار

تسلّقها و ابلغ الأقمار

لا تكثر بكلام و أخبار

فالموج لا يربك البحار

لا تجعل الهزيمة اختيار

و واصل طريق النجاح بإصرار

من اليوم اتخذ القرار

كن من الصالحين و الأخيار

و أتلو القرآن و الأذكار

ضع هدفك نصب الأبصار

و اجعل من أهانك منك يغار

توكل على الواحد القهار

فمهما قست الأقدار

ستحين ساعة الإنتصار

و ينهمر الغيث و الأمطار

**حجاج أول عويشة الجزائر DZ**

# التمر: جرح في أرواح الأطفال

## والشباب

التمر هو ظاهرة مؤلمة تتجلى في المجتمعات، وتأخذ أشكالاً متعددة، بدءاً من الكلمات الجارحة وصولاً إلى الأفعال العنيفة. يعاني العديد من الأطفال والشباب من هذه الظاهرة، مما يترك جروحاً عميقة في نفوسهم ويؤثر على حياتهم بشكل كبير.

تبدأ قصة التمر غالباً في المدارس، حيث يكون الأطفال في مرحلة بناء شخصياتهم واكتشاف هويتهم. يمكن أن يؤدي الفرق في المظهر، أو القدرات الأكاديمية، أو حتى الاهتمامات الشخصية إلى استهداف البعض من قبل الآخرين. يتجلى التمر في العديد

من الأشكال: الإقصاء الاجتماعي، السخرية، أو حتى الاعتداء النفسي والجسدي. وفي كل مرة يحدث فيها هذا السلوك، يزداد هوة الخوف والعزلة لدى الضحية.

آثار التمر لا تتوقف عند الجروح الجسدية، بل تمتد إلى تأثيرات نفسية عميقة. يعاني الضحايا من مشاعر الاكتئاب والقلق، وقد تظهر عليهم علامات انخفاض الثقة بالنفس. بعضهم حتى يفكر في العزلة عن الآخرين، أو في أسوأ الأحوال، قد تصل الأمور إلى التفكير في اتخاذ قرارات تؤذيهم.

من الضروري أن نتحدث عن التمر ونرفع الوعي حول آثاره. يجب أن تكون هناك جهود مشتركة من المدارس، الأسر،

والمجتمعات لخلق بيئة آمنة داعمة. التعليم يلعب دورًا حاسمًا، إذ يجب تعليم الأطفال والشباب قيم التسامح، الاحترام، والتعاطف منذ صغرهم.

كما أن التواصل الفعال بين الأهل والأبناء له دور كبير في التصدي لهذه الظاهرة. يجب على الأهل أن يكونوا مستمعين جيدين، وأن يوفروا الدعم لأطفالهم، ويشجعوهم على التحدث عن تجاربهم ومشاعرهم. وفي حال تعرض الطفل للتممر، يجب أن يعرف أنه ليس وحده وأن هناك من سيقف إلى جانبه.

ختامًا، للتصدي للتممر، يجب أن نتكاتف جميعًا كأفراد ومجتمعات لخلق بيئات آمنة وشاملة للجميع. فكل شخص يستحق أن

يُعامل بكرامة واحترام، وكلنا مسؤولون عن  
نشر رسالة من التعاطف والتفاهم. لنكن  
صوتًا للرحمة ولنساند بعضنا البعض في  
مواجهة هذا الجرح الذي يؤثر على  
مجتمعاتنا.

عبير مصطفى/العراق

## صوتُ الصمود

لا للتمرُّ، لا، فما التمرُّ إلا

ظلمٌ خفيٌّ في القلوبِ يُستترُّ

\*\*

يسري كما السمِّ في الأرواحِ صامتًا

يُضعفُ الأحرارَ حتى تتكسرُ

\*\*

ما قيمةُ الإنسانِ في محضِ شكلِهِ؟

هل نحنُ في قيدِ الجمالِ نُوسرُ؟

\*\*

الروحُ أعمقُ من قناعِ هزيلِ

والحلمُ أبهى من قوامِ يُختبرُ

يَا مَنْ تَسْتَخْفُ بِغَيْرِكَ عَنْ ضَلَالٍ

أَلَمْ تَرَ يَوْمًا كَيْفَ يُهْزَمُ مِنْ كَبَرٍ؟

\*\*

تَلْكَ الْعُقُولُ الَّتِي حَمَلَتْ الْعُمَرَ ثِقَلًا

سَتَنْدُبُ حِينَ تَكْتَشِفُ مَا قَدْ غَدَرُ

\*\*

سَتَكْتَشِفُ الْأَيَّامُ زَيْفَ الظَّالِمِينَ

وَكُلُّ مَا فِي الْعُمُقِ مِنْ سِرٍّ سَيَظْهَرُ

\*\*

أَيُّحَقُّ أَنْ تَتَسَّى بِأَنَّكَ مِثْلُهُمْ

فِي دَاخِلِكَ خَوْفٌ خَفِيٌّ يَسْتَعِرُّ؟

\*\*



كُلُّ كِيَانٍ يَحْمِلُ دَاخِلَهُ ضَعْفًا

حَتَّى وَلَوْ ظَنَّ الْأَنَامُ أَنَّهُ غَدَرُ

\*\*

فَارْحَمْ، فَإِنَّ الرَّحْمَةَ كَنْزُ خَالِدٍ

وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ أَنْفَعُ مَنْ نَصَرَ

\*\*

إِنْ كُنْتَ تَشْقَى فِي عُلُوكَ مُؤَذِيًا

فَالنَّارُ تُدْفَنُ فِي صَنِيعِ مَنْ كَفَرَ

\*\*

لَا لِلتَّمَرِ، لَا، فَالْبَغْضُ يَحْنِي

صُلْبَ النُّفُوسِ وَإِنْ بَدَا فِيهَا الظَّفَرُ

\*\*

إرفع لواءَ الخيرِ في وجهِ الظلامِ  
وازرعْ مكانَ الهدمِ ما يعطي الأثرُ

\*\*

الأرضُ للضعفاءِ حصنٌ إن سَعَوْا  
والقلبُ للفقراءِ ملجأٌ لا يفتُرُ

\*\*

مَنْ جَهَلَ الْإِنْسَانِيَةَ ظَلَّ عَدْوَهَا  
وسقطَ في ظلماتِ نَفْسِهِ وانْتَحَرُ

\*\*

فأرقى سبيلِ العقلِ أن تفهمَ بأنَّ  
الروحَ أعمقُ من ترابٍ أو حجرُ

\*\*

يا أيها المُتَمَرِّضُ اصْحُ مِنْ غَفْلَتِكَ

فَالصَّمْتُ قَاتِلُكَ، وَإِنْ طَالَ الْمَفْرُ

\*\*

سَيَاتِي يَوْمٌ يَنْهَضُ الْمَظْلُومُ عَالِيًا  
وَيَبْقَى مَنْ بَغَى فِي الْوَهْمِ يَحْتَضِرُ.

ميهوبي أمينة / الجزائر

## حين مزقت الرياح أوراقى

عندما كنت في سن الثالثة عشرة، اكتشفت شغفى بالكتابة. كنت أكتب القصائد وأسرده القصص، وكلما شعرت بالإلهام، كنت أسرع إلى قلمي وأوراقى، أدون ما في قلبي. لكن ذات يوم، وقع ما لم أتوقعه. تعرضت للسخرية والاستهزاء من قبل أقرانى. أخذوا أوراقى التي كنت أعتبرها كنزى، ومزقوها أمام عيني، ضاحكين على ما كتبت.

في تلك اللحظة، شعرت بأن كل شيء انتهى. خجلت من نفسي، وصدقت كلماتهم التي وصفت كتاباتى بأنها تافهة. تخلصت من كل ما كتبت، وقررت أن أتوقف عن الكتابة، ظناً منى أن ما فعلوه كان صواباً، وأنى لم أكن أجيد ما أحب.

ومع مرور السنوات ونضوجي، بدأت أسترجع ما حدث لي. تأملت فيما جرى، وأدركت أن التمر الذي تعرضت له كان انعكاسًا لضعفهم وليس لضعفي، على الرغم من أنني لم أستطع التحرر من الخوف تمامًا. عدت إلى الكتابة، لكن هذه المرة احتفظت بكل ما كتبت في ذاكرتي، كنت أولف القصائد وأحكي القصص لنفسني بصمت، خوفًا من أن تُقتل كلماتي مرة أخرى.

ثم جاء ذلك اليوم الذي غير حياتي نحو الأفضل. رأيت منشورًا لأحد الكتاب يدعى أحمد إنديشة على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي، يدعو فيه كل من يملك موهبة الكتابة إلى المشاركة في كتاب جماعي. كان

لهذا المنشور أثر كبيرٌ على نفسي. شعرت بأن الفرصة قد حانت لأعود وأظهر تلك الموهبة التي كادت أن تدفن بسبب التمر. بفضل الله، جمعت شجاعتي، وبدأت من جديد. كتبت كل ما كنت أحتفظ به في داخلي طوال تلك السنوات، وها أنا اليوم أقف أمامكم، مشاركةً في هذا الكتاب، بعد أن نجحت في تجاوز ما تعرضت له.

لقد كان التمر قوة تحاول إخماد شعلتني، لكن بفضل الله، وبفضل الدعم من أناس آمنوا بموهبتي، استطعت أن أستعيد شغفي وأحول ألمي إلى نجاح. اليوم، أقول لكل شخص مر بتجربة مشابهة: "لا تدعوا كلمات الآخرين تطفئ نوركم، فأنتم وحدكم من تملكون قرار النجاح".

**فاطمة فتحي محمد عبد السلام /اليبيا**

## كيفية التعامل مع ظاهرة التتمر

التتمر ظاهرة اجتماعية خطيرة على الفرد والمجتمع تعكس سلبا عليهم وتؤثر على القيم الاجتماعية في أي مؤسسة اجتماعية سواء في المدرسة أو الأسرة أو العمل اسبابها :

- عدم رفع قيم المباديء لدى الفرد
- والتميز العنصري
- وعدم تقبل بعض الأفراد الاختلاف لدى بعض الأشخاص
- عدم الوعي لدى الأفراد للتفريق بين روح التنافس

والانسيابية بين الأفراد يعكس سلبا على  
مشاعر الفرد وبالتالي هذا يؤدي أيضا إلى  
تفكك روابط الإلفة والمحبة بين الأفراد

ويكون التمر بإطلاق الفاظ سيئة لدى  
الشخص من قبل أقرانه واحباطه معنويا  
وعدم تقبل اختلافه في المجتمعات والتقليل  
من قيمة إنجازاته

على سبيل المثال هذا كلامه وتصرفاته غير  
طبيعية تبريرا لتمرهم واستخفافا بقدراتهم  
المذهلة وايضا حسب البيئة ينطلق التمر  
وحسب الأشخاص

فإذا كان الشخص المسؤول عن الجماعة ذو  
شخصية حادة وذو طبع حاد ومسؤولية  
كبيرة فإنه يستطيع أن يضبط بذلك من حوله  
بتأثير شخصيته عليهم وإعطاء كل ذي حق



حقه وعدم التحيز لاي شخص حتى ولو كان  
متميزا فكل أسلوبه وتفانيه في العمل  
انطلاقا من مهاراته النشطة

فهذا يؤكد على عدم الانحياز وبالتالي العدل  
والمساواة

ولكن يبقى لكل شخص بصمته وأسلوبه في  
حياته العملية كيف نستطيع أن نعالج هذه  
الظاهرة من خلال الباحث الاجتماعي الذي  
يقيم القوانين ويضع حدا لكل شخص متمر  
بأسلوبه الخاص

وذلك بالاعتناء بالجميع ومكافأتهم ووضع  
حدود المتممرين كي لا يؤثروا سلبا على  
الأشخاص

ثانيا : إضفاء روح المحبة الجميلة بينهم  
وعدم خلق الاستثنائات

واخيرا : العمل على تجديد أسلوب العمل  
بين الحين والآخر حتى لا يشعر اي احد  
منهم بالنقص

ديمة عبد الرحمن قوجة

# لا للتنمر

## قائمة الكُتاب المشتركين:

- 1- محمد سايسي حسني / المغرب
- 2- ديمة عبد الرحمن قوجة
3. وسام بو
- 4- فرح خالد "سيليا" / اليمن
- 5- حجاج أول عويشة / الجزائر (ثلاثة اعمال)
- 6- لينة يحيوي الريشة البيضاء / الجزائر
- 7- رشيدة حزاير / المغرب
- 8- ذكرى بركات / الجزائر
- 9- شيماء محمد / السودان
- 10- عبير مصطفى / العراق
- 11- نهال سحنون / الجزائر
- 12- ميهوبي أمينة / الجزائر
- 13- زروالي مفيد / الجزائر
- 14- سنجاق الدين شيماء / الجزائر
- 15- عبدالنور بارش
- 16- محمد عبدالمولي / السودان
- 17- فاطمة فتحي محمد عبد السلام / ليبيا
- 18- رميصاء بن علي / الجزائر
- 19- زينب سايحي / الجزائر
- 20- مروة قلواز / الجزائر
- 21- ليمان ابو زيد / الاردن
- 22- رحمي وصال / الجزائر
- 23- إكرام بن بية / الجزائر
- 24- آية بودار / الجزائر
25. زهرة بن الشايب / الجزائر
- 26- ديمة عبد الرحمن قوجة