



# المقدمة

لا شيء يستحق الحزن او الاستسلام إذا تقدمت ذات مرة في امر  
ما إياك و الرجوع الى الوراء... لان هذا الانسحاب سيجعلك في  
ندم طيلة حياتك

حاول ... ثابر و إفعل المستحيل لكي تشعر بمتعة اللحظة لاحقا  
و لعل سعادتك على بعد خطوة ...

---

## إهداء

---

إلى خطواتنا السابقة، إلى الخطوة التي ستغير حياتنا، إلى المستقبل  
الزاهر في انتظارنا، إلى قارئ كلماتنا

## لا للإستسلام أو تراجع

الكثير من الأشخاص .. عندما يحاولون أكثر من مرة ولا ينالون ما يريدون يتراجعون ولا يحاولون من جديد .. وهذا ما سأتكلم عنه اليوم في قصة قصيرة :

أحدثكم عن فتاة عرفتُها كانت رغم كل إجتهادها ودراستها لا تنال العلامات الجيدة بل كانت أحيانا أسوء من الأشخاص الذي لا يبذلون جهداً في الدراسة !! .. سألتها مرة

قلتُ لها : إنكي دوما هكذا مهما بذلتي من جهد لا تتقدمي في المستوى ومازلتِ لا !! تنالي العلامات الجيدة .. ألم تتعبي !! أو تيأسي ؟

أجابتنني بإبتسامة عريضة قالت لي "لا" .. لديها ثقة كبير في الله بأنني إذا بذلتُ قصارى جُهدي لن أُعيد السنة الدراسية وسأنجح .. وأنا راضية بعلاماتي ولعلني في ذلك خيراً مخفي .. وقالت ايضاً:

" تعب مجتهد لن يضيع ولكل مجتهد نصيب " هذه العبارة هي شعاري .. فهي .. دوما تمنحني القوة على المواصلة وعدم الإستسلام أو التراجع

لهذا أقول لكل شخص إستسلم بعد محاولة واحدة أو إثنان أو ثلاثة ... أن لا يستسلموا أبداً ... فهذه الفتاة أمضت حياتها الدراسية والعديد من السنوات لم تعرف فيها الإستسلام أو التراجع ... وهي الآن ناجحة بفضل الله ومجهوداتها .. وذلك بسبب ثقتها في الله وفي نفسها .. وقوة إصرارها وعزيمتها

**بن حمزة صفية الجلفة**

## اجعل منها كمالاً

والآن مع ركن قواعد دنيوية، أتيتكم بنصيحة أخوية عساها تمطر قاحلكم غيثا نافعا وتنبتة نباتا طيبا حسنا .. عليكم يا كرام أن تحبوا نقصانكم كما تفعلون مع .. كمالكم إن صح التعبير

. وإن لم تعرفوا كيف تفعلوا ذلك، أنا هنا سأدلكم إلى خير السبل بإذن المنان

من أين سأبدا يا ترى ؟

!! من هنا، أم من هنا

السبل كثيرة وأنا الآن في حيرة ... لكن ما دام الله معي، لن أضيع ولن تضيع ودائعي .

.. سأعطيك مثالا بسيطا

السماء : صافية وكبيرة للحد الضخم، الكل يحبها ويستهوي تأملها، رغم علمهم . أنها تحتوي على جانب آخر حالك السواد وهو متواجد في مكان ما من العالم

لكن ما سر هذا الحب ؟

السر هنا يا أحبتي يكمن في أن السماء تحب نفسها وتعشق نقصانها وجعلت من سوادها كمالا مكنون فيه إلهاما وغيره من الأشياء اللطيفة، كالقمر والنجوم .. الخ  
كذلك أنتم أنظروا إلى أنفسكم وكأنكم بدورا، لتصبح نقائصكم في أعين الغير أهلة

شيماء بوشمال (سكيدة)

## الوجع دوائك

نعيش في دنيا ونحسب أنها متعة وعندما تأتينا خسارة لا نتقبل ونعيش في دوامة في بعض أحيان تضربنا ضربة مبرحة فنسقط ونتمنى الموت أن يأتينا بسرعة ولكن بفضل تجارب عديدة تعلمنا ... من خيبات صبرنا ومن سقوط مستمر ... بالقوة تمسكنا ... نعم حاربنا ولليوم صامدين ونرى النجاح بأيدينا .... في طريق الحياة أشواك لا تعد ولا تحصى منها من تسقطك أرضا فتصبح بنفسك من شدة الألم تنادي الموت نعم هناك ألم ومعانات هناك خيبات و صدمات هناك أوجاع كثيرة لكنها هي طبيعية هي دواء وهي معالجة هي من تنضجك و تقويك وتعلمك أخطائك وكيف في مرة قادمة تمسك سيفك ومتى تضرب ومتى تنتظر هي من تعلمك في الأخير لماذا توجعت لكل شوكة درس جديد وبداية جديدة ... تمهل ... فحربك مستمرة حتى موتك ستبقى وان كانت هي رفضت استسلام فما عليك سوى قبول التحدي وإثبات أنك من فئة أقوياء ستبقى

غربي سميرة (سيدي بلعباس)

## القرب من الله

حين يحدث لك صدمة من الأشخاص أو فقدان لشخص عزيز عليك أو تتعرض  
لخذلان وحزن أو ابتلاء شعرت بأذي في قلبك وروحك اذهب إلى الله سبحانه  
وتعالى هو الذي يستطيع منحك كل شيء البشر لا يستطيعون ذلك هم مثلك توكل  
عليه ادعي وأعرف الله أكثر اقترب منه هو يريدك أن تكون بالقرب منه هو  
يحبك ويرعاك يريد أن يسمع صوتك في صلاتك وأنت تدعو و كل ابتلاء فيه  
خير أعلم أن عز وجل له حكمة في كل شيء ليس دائما نعرف ما هي اشعر  
وجود الله في حياتك في كل خطوة وكل شيء في الفرح أيضا والنعم أشعر بها  
بالقرب من الله هو الونس لك و حب نفسك وأعطيتها حقها واجعل لك نور في  
الدنيا والآخرة كن العبد الذي الله يتباهي به أمام الملائكة الذي يري الله في كل  
فعل وقول

رحمة رضا أحمد سالم (مصر )

## رماد الحياة

لا تكلموني عن العذاب لا تكلموني عن المعاناة لا تخبروني يوماً عن براءة صغيرة خلقت داخل الظلام لا تخبروني أبداً عن طفلاً بريئاً نشأ كميث لا يعرف طعم الحياة طعم الطفولة طعم البراءة والكلام، لأن الفقر كان دوماً ضده كان دوماً واقفاً أمام نافذة الأحلام، كان دوماً غالقاً باب الحياة، أن تتسلق السلالم لكن وفجأة تجد نفسك قابع في غياهب الظلم، مبعثراً كوريات خريف يابسة تداولتها نسيمات الهواء تارة نحو اليمين وتارة نحو الشمال، تشد مخيلتك أفكار وهواجس حولت سكون أفكارك إلى ساحة تضج بالصراعات، تنغرز نحو قفصك الصدري، أشباح أشلاء مشاكل وظروف عصبية مريبة دمرت حياتك، وتداولت بين أيامك وضلت تلاحق خيالك، خطواتك، أفكارك أفعالك، وأعمالك، لكن لا، إن لم تكن أسداً ستلتهم أجسادك الضعيفة الذئاب، ستتراقص على جثمانك بلحن الفرح والسعادة وأنت قابع في لهب مريير، تجنب دوماً مسامير الألم لتذق ولو قليلاً من قطرات الأمل، كن كذئب مخادع تعيش، ولا تكن كلباً وفيها صادقاً ولكن لا أحد يلتفت إليك التفاتة الكريم، واسقي دروبك بالدماء والدموع تنبت لك وروداً لتصعد بها على أكتاف كل من تجبر وجعلك تحت نعليه عبداً رخيصاً، لن تستطيع أبداً أن تفتح قفصك الصدري، لن تجد من تخبر أن أنفاسك تحترق من قساوة الحياة، لن تجد مؤنساً ليمسح دموع البرد من عينيك، لذلك كن لنفسك خليلاً ونيساً، إصرخ ما بدا لك وما استطعت ولا تبالي وفي النهاية أنت المنتصر الحائز على وسام الجدارة باستحقاق وستصفق لك كل الأيدي وستراك دوماً بعدما كانت لا تراك يوماً ستلمع كنجم ثاقب ستنير الكون دفناً من جديد ستتنفس وتصرخ، أنا لم أستسلم إخرقت قفص الحزن والأسى ونظرت للعالم من جديد.

كراعية سمية (ميلة)

## بين الحياة و الموت

بالأمس من جبالنا طلع صوت الأحرار ينادينا للإنتصار  
أما اليوم من الأفاق طلع صوت الأوهام ينادينا للإنتحار  
نحن من رزقنا الخيرات لكن غاب الأختيار فكانت الهجرة أخر أختيار  
ففتنا بفتنة تدعو يا شباب لا حل لحالكم سوى الفرار  
و من سئ لأسوء بلادكم أوشكت على الدمار  
فظننت أنني إشتريت تأشيرة الحياة من خارج الديار  
إلا أنني تاجرة تجارة خاسرة من أناس كانوا للموت تجار  
فباكرا قطعنا اليم و العود كانت أخر هم فأحلامنا غشت الأبصار  
و رفيقي كان صبي لم يفظم و شباب لم يفهم و أوشك اليوم على الإنفجار  
و كان معي جامعين و علماء و مهندسين و أطباء فليس كل المهاجرين بأشرار  
فغدا حالنا بين تلاطم الأمواج و الخوف يعترينا ليل نهار  
حينها كانت نظرة أمي نظير نظرة للمنية وجدتها بالبحر في الإنتظار  
إذ صار الندم يكسيني و جسمي على وشك الإنهيار  
لا تأدو بأنفسكم إلى التهلكة بهذا أوصانا الواحد القهار  
و بلادنا الجنة فليست الفردوس موجودة ما وراء البحار

**مقلاتي محمد نور الدين ( الجزائر )**

## أنت مميز

في هذه الحياة، ستجد من هو أفضل منك و من هو أسوء منك... لكن مثلك! لن تجد ركز معي عزيزي، سوف تصادف في حياتك من يحبك و من يكرهك في نفس الوقت، إعرف جيدا أن رضا الناس غاية لا تدرك، فحينما تقابل الطرف الثاني من الناس، اعرف أنك قبلهم لا بل انت في المقدمة .

لا تكن للعابرين كن لنفسك فقط تتلذذ بنعمة الإكتفاء بذاتك، و امنح نفسك الأولوية دائما...، فمهما حاولت إرضاء أحد يا عزيزي لن تفعل.. صدقني، ففشلك غايتهم . حسنا فالنتفق على شيء، الفشل في بعض الأحيان يعتبر نجاحا، خطوة للوراء من اجل خطوتين للأمام .. جميلة جدا " مثل السهم تماما"

السقوط لا يليق بك .... بعد فشلك ذا، سينتقدونك، يحتقرونك، يستصغرونك.. معادلة غير معتدلة صح؟ لا بأس، اسمع ... الإنتقاد نقطة قوة لتحاول تطوير ذاتك للأفضل، أحيانا الإنتقاد الصادق أفضل من الإعجاب الكاذب . اصبر ان اشتدت بك الصعاب و العقبات، تذكر الصواعق " لا تضرب إلا القمم"، و حبل الأمل لا ينفصل.

كن عظيما... " فالعظماء لا يهتمون إلا بالعظائم " ابقى استثنائي و تذكر...

" أنت مميز "

**تينهينان حمودي ( بومرداس )**

## السلام النفسي

مراحل السلام النفسي ان تكف عن (جلد ذاتك) تأمن انك لست الأفضل و لست الأسوء من في الأرض و أن وقوعك في الخطأ أمر وارد و طبيعي ، و أن إختياراتك السيئة لا تعني نهاية العالم أن الخطأ وارد كذلك في التعامل مع الناس معك و أن كل شخص طباعه و أفكاره المختلفة عنك ، لا تعاشر كثيرا و لن تضيع أمالا على أحد حتى لا تصاب بالخيبة ، لت تهلك نفسك في تصحيح وجهة نظر أحد عنك او محاولة التجمل من أجل إرضاء أحد، ستنضج و تعرف الفقد و الخذلان و الخيبات كلها تصبح اشياء عادية تحدث للجميع ، فقط انت الذي يقرر هل ستتجاوز و تواصل الحياة ام ستقف مكتوف الأيدي. إن قررت التجاوز فهذا يعني أنك قوى بما يكفي لتواصل الحياة و لن تتهم نفسك بالفشل إن تعثرت بل ستحاول إيجاد حلول أخرى لركض . ستتعامل مع الحياة بهدوء تام حد اللامبالاة ، لا يهم ما حدث و لن يهم ما سيحدث الأهم انك في سلام نفسي مع الحياة ، و مدرك تماما أنك لست الأسوء و لست الأفضل أيضا ، انت إنسان خلق ليخطأ و يتعلم و يخطأ و يتعلم و هكذا...

**زينب بعيلش ( الجزائر )**

## عن الشخص المناسب

ربما مررت بمحطات في حياتك جمعتك بأشخاص ، منهم من كان عابرا و منهم من استوطنك و منهم من علمك درسا و كلفك قلبا ، ربما تظل متمسكا بالذي افلت يدك و تظن ان خسارته كلفتك نفسك و خسارتك لوقتك ..تظل معاندا نفسك على عدم مقدرتك على نسيانه ..تغرق في حزنك اياما و اسابيعا و ربما سنوات .. و تدريجيا ..تستعيد شغفك للحياة و تعلم ان خسارة كل ما يرهقك نفسيا هي مكسب عظيم في حق ذاتك و كل ثقتك و حبك للحياة ستستعيدها بمجرد ان تلتقي بالشخص المناسب ، بالشخص الذي يستحقك .. ستشعر أنك لم تخسر أبداً من قبل ، لم تبتك و لم تحزن ، ستشعر أنك وصلت إلى مكانك الحقيقي و الأمن الذي تستطيع أن تنام و أنت لست خائفاً من ان تخذل او تطعن ، ستجد كل المشاعر والأشياء التي كنت تُريدها دون جُهدٍ منك و دون طلب و الحاح منك فقط لأنك برفقة من يحبك حقاً و المُحب لا يحرم حبيبه من كلمة. ستجد قيمتك دائماً ولن تبحث عنها مُجدداً، ستأخذ نفساً عميقاً كالذي وجد نفسه اخيرا و عوّضه الله ، ستجد الإجابات الشافية لكل الأسئلة التي كانت تستحوذ على رأسك وتورقك ، ستنسى الماضي بكل دروسه وألمه وتنظر لمن معك فقط . فالיום ، ما حاجتك بالعالم و العالم أمامك .. حين تلتقي بالشخص المناسب ستأكد من أنك تستحق كل كلمة دون طلب منك ، تستحق غزلا بجمالك دون محاولات لظهاره ، حين تلتقى به ، ستدرك حقا انك كنت في دوامة سامة جعلتك تفقد ثقتك في نفسك و تدبل بسببها سعادتك ، سيظهر لك ان المواهب التي تمتلكها عظيمة ..فقط عندما يصفق لك عليها و يدعمك .. فقط هو من سيجعلك تحب عيوبك و مزاجيتك و عنادك و كلماتك التي تكتبها و تكتشف سر جمال عيناك التي ذبلت امام من لا يستحق .. فقط هو من سينير اصابعك التي احرقتها لاضاءة من أطفأك .. عندها ستأكد ان لا احد يستحق حبك و كلماتك مثل من يحبك حقا .. لا احد يستحق قلبك غير الذي أعاد له الحياة

**ابتسام خلاف (سطيف)**

## بلا مأوى

أنا اليتيم بلا مأوى، كيف ذلك والكل يفتح لي باب بيته. لكن أجدني ضائع، تائه في غربة الشضايا نائه من يحتوني أنا وحزني وسعادتي وعيوبي لا أحد، فالكل يفتح لي باب بيت لا باب القلب، هل ياترى الجميع يحبني أم أني أنا من أصدق ذلك؟ ذات يوم ساقط بي الأيام إتبعته هوايا وأصدقائي الآام دون ناوزع ولا حتى التزام، تدوقت شراب جعة رشفة تلوى الأخرى فذهب عنى الوعي وأحسست حينها بنشوة، سعادة، ألم، حزن، إختلطت المشاعر تكابلت الأحاسيس وفجأة تساقطت الأمطار وهبت عاصفة هوجاء الجميع إليهم أهلهم قدجاء، أما أنا فهرولت مسرعا من يأويني أجري في الأرجاء، هذه أختي تخبرني أنها لديها بنات وعن صمعتهم وسط الجران تسعى لتبقيهم في تبات، وهذا أخي يأنبني وبحزام سرواله بات يضربني ووسط الثلج طردني. فقلت لا أحد سيرحم بي كخالتي إتجهت إليها لكن ماذا وجدت خالتي كانت كلما رأنتي إحتضنتني وبحبها غمرتني وأكياس الهدايا سحبتني وبكرمها رحبت بي، هاهي اليوم من باب منزلها طردتني. فعدت مهرولا إلى بيت عمي ليصفعني ويمقتني بأشد عبارات السب يشتمني ... فجلست في الشارع أبكي وأنعو زهرة شبابي التي شردتني من أول خطأ الجميع تخلى عني وكأني فيروس قاتل الكل يهرب مني. أين أنتي يامن في جفن حضنك إحتضنتيني يامن رغم كل العيوب سترتيني؟ أين أنتي يامفتاح سعادتي يامصدر بسمتي؟ أين أنت يامن أحببتني وبين المجامع عرضتني وبنبرة فخر قدمتني هذا إبني هذا بطلي هذا النور بين أولادي هذا مسك الختام؟ أين أنتم يافلدة كبدي؟ لماذا هذا العالم قاسي؟ لما انا بين الجميع؟ و الكل بين أهله وديع كل الفصول تأتي وكأنها الربيع إلا أنا ملقى على الحافة صريع. جوعي وعطشي بين ثنايا عروقي يشيع لآكن اي جوع فياليت كان جوعي هو جوع البطن لآكنت أكلت حتى شبعت وشربت حتى إرتويت لكن وأسفاه فأنا جائع الحنان متعطش الحب والوفاء. نمت حينها على الرصيف والبرد يلسعني والحزن يخلجني إستقيضت بعد كم ساعة من شدة البرد إستندت على الحائط الذي كان خير سند حين الجميع عني إبتعد، جررت قدمي بين الثلوج، والافكار في رأسي تضج، والأسئلة في

بالي تعج، أين سأذهب؟ ماذا سأفعل؟ بينما أنا أصارع أفكارى وأضربضب  
أحزاني، سمعت صوت الأذان، فقلت الله الواحد الغفور المستعان، توجهت إلى  
المسجد اغتسلت صليت وإعتكفت في زاوية أترجى رب الكون أن يبعدني عن  
الهاوية، مرت أيام وأنا على تلك الحال ولم يرن هاتفي ولا حتى اتصال، استعدت  
عافيتي وقوتي، وإلتقيت بعائلة ساندتني وساعدتني وإبنتهم زوجتي، وعوضت  
كل فائتي أصبحت دا إسم ومكانة بين الجميع أصبح لي أطفال يلعبون حولي  
كفراشات الربيع، فادركت أن الله جل جلاله خير وديع وماخاب من لجأ إليه حتى  
ولو خانه الجميع.

**فريال بوخالفة (ميلة)**

## خطوة

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة ... على سلم النجاح وطأت أولى خطواتي  
زرعت في قاموسي مصطلح القوة ... تخطيت الخوف و واجهت منتقداتي  
لي الشرف في أن أكون القدوة ... سأغير من الآن نمط حياتي  
سأكون في الذروة ... سأحقق ما دفنته لسنين في كتاباتي  
سأحلم وأحقق ... سأعبر عن شخصيتي و ذاتي  
إلهام في جوفي يتدفق ... سأجمع حروفي وكلماتي  
لن أعود إلى ذلك السجن المغلق ... لن أتخلى عن طموحاتي  
سأطلق العنان و أطلق ... سأثبت للجميع قدراتي  
ذات يوم سأصل ... سيعرف الجميع من أكون  
بالرغم من نفسي سأكمل ... سأخطى مرحلة الخوف والسكون  
على إثبات قدرتي سأعمل ... نجاح بالاجتهاد مرهون  
سأتعب و أتحمّل ... من أجل حلمي كل شيء يهون  
سأفي بالوعد الذي قطعته ... سأناضل من أجل حلمي  
لن أتخلى عن أمل بنيتة ... سأقف جاهدة من أجل قلبي  
من أجل فن أدمنته ... إن نفذ حبري سأكتب بدمي  
لأجل كل ضغط عانيته ... في قائمة النجاح سأخط إسمي  
لأجل أم ضحت براحتها ... لأجل أب تألم لألمي  
لأجل أخت استمدت مني شجاعته ... لأجل أخ يسير على خطى قدمي  
لأجل كل لحظة ضيعتها ... لأجل من ساندني في عدمي  
لأجل صديقة اليوم سأشكرها ... شكرا فبك كنت و لازلت أحتمي  
**شيماء نصر (سطيف) الجزائر**

## خائنتي صديقتي:

علمتني الحياة أنه عليك المحاربة لوحدك ولا تنتظر من شخص أن يقدم لك المساعدة، علمتني الحياة أن أحب نفسي لا غيري و أيضا لا يوجد شخص يحبك أو يحب لك الخير؛ الحياة معارك و إختبارات فعليك إجتيازهم لوحدك دون أنتظار أحد. تجربتي من الحياة أنه قدمت ثقتي لفتاة أحببتها أكثر من أختي، كانت هي كل شئ لا أخفي عنها سري دوما أكون معاها و أذهب إليها يعني أي حدث يحدث معي إلا و أخبرها عنه. ولكن في أخير فعلت معي شي لم يكن في حسابي و لم أتخيل يوم ويصدر منها هكذا جعلتني في صدمة، سأخبركم ماذا فعلت بي بعثت بعض من صورها لخواها و صورتي أنا و هي و إبنت عمي لكي يخرجها لها فأن لم يكن في علمي؛ مرت أيام و بعدها جاءت فتاة و أخبرتني أن أحد أولاد بعث لها صورتي فقلت مع نفسي كيف؟ أن لا أفعل هذه الأشياء و عندما أرنتني صورته هنا كانت صدمة..... أعلم أنتم تقولون كيف عرفت أنها صديقتي هي من بعثتها!!! لأن تلك الصورة أخذتها في هاتفها و لقد كانت عندها هي فقط، فعندما سئلتها قالت لي أنها بعثتها لأخوها فأخبرتها لماذا فعلت هذا؟ هي لم تكن تعلم أن أخوها بعثها لصديقه..... وهنا أصبحت في حيرة لم أكن أعرف كيف أجد حل، إبتعدت عنها وفقدت ثقتي فيها و هنا قلت مع نفسي؛ أصدقاء مزيفين فلا تثق في أي شخص كان سيأتي يوم و سوف تنصدم في محبة المزيفة و أصدقاء خائنين؛ لن يحبني أحد مثل والديا لا يشعر بي أحد مثل والديا و لن أثق في أحد من غير والديا و بالاخص أمي فأنصحكم يا أخوتي لا تثق في أي شخص يضحك معك أو يقولك أحبك فإنما وراء كل إبتسامه جميلة وجه مزيف. لا تعتمد كثير على أحد في هذه الدنيا فحتى ظلك يتخلى عنك في الظلام،

العبادي صفية

## مرحلة من الزمن

"جاء متناقل المشية، عيناه تعبر عن الحزن الذي يجوب داخله

\* ما بك عزيزي

\* لاشيء أمي، أريد فقط أن أرتاح

\* بني لا تكذب، إن وجهك يعبر عن كل شيء، فقط أخبرني

\* أمي صدقيني، أنا فقط متعب قليلا و أريد النوم

\* حسنا كما تريد "...

هذا حدث في سنة 2018 حينها كنت في عمر الزهور، مرت عليّ مرحلة نوعا ما تجردك من الحياة و

الذي يسميها علم النفس بالإكتئاب

أنا رضا، أدرس في الثانوية الأدب العربي كنت في صغري شغوفة بالدراسة و بالأدب، أحب المطالعة

و أهوى الكتابة، و بعد تخرجي من الجامعة

بدأت رحلتي في البحث عن عمل، إجتزت جميع الإختبارات و لم أترك و لا اي مركز تكوين، حاورت

جميع المدراء و لكن.... بلا جدوى لم يقبل أحدهم قبولي، و هنا بدأت مرحلة الظلام الأبدي... أصبحت

أشكك في قدراتي، أصبحت لا أتكلم كثيراً و لا حتى أخرج من غرفتي و إبتعدت عن الصلاة و هجرت

القرآن، مررت بأسوء المراحل و لكن هذه ليست كسابقاتها فهذه مرحلة تقتلك كل يوم و كل دقيقة و كل

ثانية حتى تنهيك.. رضا أصبح غير راضي عن حياته مرت ايام و شهور و انا على تلك الحالة و أمي

قلقة بشأني حتى أصبحت تفكر في أخذي الى طبيب نفسي في يوم من الأيام، قررت الذهاب إليه لعل و

عسى أن أخرج من هذه الحالة المهم ذهبت إليه و في أول لقاء لنا شعرت بالإرتياح قليلا لأنني و أخيرا

وجدت من أفضفض له بدون أن يسمع الآخرون. مر شهر و انا اداوم الذهاب إليه و في كل جلسة أشعر

بتحسن أكثر من التي سابقتها حتى شفيت تماما

انا الآن لدي عمل و راضي بقضاء الله و قدره و رجعت لشغفي "الكتابة" و أصبحت أحب حياتي أكثر

من السابق و أرجعت الإبتسامة لأمي بعد أن خاب أملها بأن أرجع الى سابق عهدي هدفي من روايتي

لقصتي هي أن تتقوا بقدراتكم مهما يحدث. مرحلة الإكتئاب جزء من الماضي لا يمحي و لكن علمتني

انه اذا صدقت انك فاشل فلن يصدق اي شخص انك ناجح و ان الرضا هو أساس استمرار البشرية بخير

و سلام

♡~ و في الأخير سنرحل و يبقى الأثر...

**بتيح رحمة (سكيدة)**

## بعد الخذلان تعلمت!!

يالعنّتي على حالي وعلى قلبي وعلى نيتي!

يالعنّتي ... تذوقت مرارة الخذلان ... ومن شدة الخذلان أمطرت عيناى بردا و  
ثلجا على براءة قتلت و روح أنهكت ... يالعنّتي على كلام يحرق اللسان قبل أن  
يغادر فمي ... و ياندمي عن من قلت عنهم يوما أصدقائي!

مشاعر باردة وكلام ليس كما المعتاد ومحادثات قصيرة ،لم أعد أبالي فل يرحل  
من أراد الرحيل فلن يعد يهمني مثل السابق... لقد تعلمت ... تعلمت أنه لا يوجد  
أصدقاء أوفياء في هذه الدنيا

وئام عزيزي (عنابة)

## معنى النجاح اليقين

رياح عاتية و عثرات قوية تواجهني عليها تحاول جعلني أنماشي مع أنغام الحياة ظناً منها أنني كأي شخص، متناسية تماماً أنني أسطع باختلافي للحد الذي أسميه النُدرة . الحياة لا تعطي نفس أرقام حجر النرد للجميع، لا يمكن أن نكون نسخة طبق الأصل عن بعضنا، وجدت أن سري يكمن في إيماني الكبير بنفسي، ثقتي بقدراتي، عزيمتي على تحقيق هدف مستحيل، استوعابي الشديد لما يحدث حولي وإصراري على كوني جوهرة نادرة يسعى الجميع للوصول إليها .

بدأ الاختلاف يُخرج عطره من قلبي لتصل الرائحة الى عقلي وبعدها سائر جسدي فتسيطر علي بشكل كامل، أصبحت بعدها عبداً يتحرك تحت حكمها كبيدق شطرنج . صرت أظن أن كل شيء يحدث معي كل شيء أملكه حتى طريقتي في التفكير و التكيف مع محيطي يجب أن يكون خاص بي وحدي، لا يملكه غيري، لا أريد شبيهاً لي، أصبحت أظن أنه علي أن أنجح في كل شيء كوني نادرة، علي أن أنجح مهما كلف الثمن ووقتي، جهدي، مالي، صحتي، حتى مشاعر من حولي، إثر ذلك كان الجميع يخرج من حياتي الواحد تلو الآخر بسبب وبلا سبب حتى أن أحدهم نصحني قبل خروجه بأن أعالج نفسيًا، بالنسبة لي النجاح خطوة والخطوة رضائي وإن رضيت أنا سحياً لكل الكرة الأرضية، كنت مستعدة أن أفعل أي شيء مقابل كلمة ناجح كانت تلك الكلمة كفيلاً أن أضحي بكل شيء تضحية الحب الأول بل وأشعر بنار تلتهمني أن رأيت شخص وصل إليها قبلي، لم أكن أهتم إن كنت قد تركت أثراً شيئاً في حياتي أحدهم أو لا، كل ما هنالك أنني مختلفة والاختلاف في مفهومي هو الأفضل، مناي القمة لا شيء غيرها وأسعى إليها أحاول الحصول عليها قبل الجميع فالقمة لا تتسع إلا لشخص واحد. لكن فجأة رأيت نفسي وحيدة، بنجاحي لم يعد أحد يهتف فرحاً باسمي، لا أعلم الى من سوف أقول ها أنا ذا في القمة، فجأة تغير كل شيء، وجدت تلك الرياح تحركني والعثرات توقعني في متاهتي وحيدة، أجد أن كل تلك الخطوات التي اتقدمها بلا فائدة، الآن وبعد كل ذلك الاجتهاد والعمل أرى نفسي في سلم الحياة الأخيرة، لماذا أرى نفسي أسبح في القيعان عندما ظننت أنني في القمة، لا استطيع أن أفهم شيء، وأوقفت حركة تقدمي و أخذت أبحث عن إجابة تشفييني. بقيت الأفكار تركلني ككرة بين جوانبها الى أن قابلت شيخ كهلاً اسميته جدي أشار إلي بالطبيعة في كل تفاصيلها قال إنها أكبر معلم أنظر من بعيد لكل شيء تعلمي من الدروس تخيلي الريف أمامك لاحظي أدق التفاصيل استوطني تلك العبر في ذاتك إنها طبيبك وعلاجك ودواؤك، يا بنيتي الاختلاف شيء طبيعي نحن نصنع منه التميز .كنت أظن أن ذاك العجوز يريد إعجازي بأقواله لكن عندما ألقيت أولى نظراتي على الطبيعة أحسست بالوحدة تنتشبت بي، احسست بفراغ كبير لا يمكن وصفه أدركت أن البحر قد يكون جميلاً ولكنه من غير الأسماك لا شيء .بقيت التفت في نظراتي هنا وهناك الى أن رأيت عصفوراً يحضر طعاماً لعصفوراً آخر شيء ولد الحب بينهما، وبنظرات أخرى رأيت شخص أطمع كلب فأصبح الكلب له وفيماً مساعد، عرفت كيف لحيوان أن يساعد الحيوان و كيف لإنسان أن يساعد الحيوان لكن كيف لإنسان أن يساعد الإنسان كيف لي أن أساعد شخص ربما يصبح أفضل مني ربما يصل الى النجاح قبلي .جاءتني الإجابة عندما دخلت إلى الريف في مخيلتي في أثناء النظر وجدت اني أسقي بذرة البذرة تتحول الى نبتة ،النبتة الى شجرة، والشجرة تعطي ثمرة، لو لم أساعد البذرة لما أعطتني ثمرة، إن لم أساعد الإنسان لن أحصل على القمة، أساعد من حولي من أجلي، من أجل أن أحصل على ما أريد وعندما تركت أثر جميلاً في حياة شخص ما رأيت نفسي أصعد بالرغم من أنني أوقفت خطواتي بدأت أرى نفسي ذا فائدة، بدأت أرى شيء جميلاً في ما أفعل، غريب، ألهذه الدرجة كنت عدمية إشعرت فعلاً وكأن الواقع انتشلني من أيدي الأوهام أدركت أنه مهما بلغت إنجازاتي فإنها لا تعني شيئاً إن بقيت لا أرى إلا نفسي، لم أفهم من البداية أن الفشل أساس النجاح وان أعمدة الخيبة تصنع جسداً محكم البناء، وأن لكل شيء في هذه الحياة سبب كما القمر مميز و جميل لكنه لولا الشمس لما أثار، الاختلاف ليس الأفضل الاختلاف تميز نحن فقط من يجعله جميلاً لا ينسى، وهذه الحياة تستحق أن تُخلد ذكرى المتميزين فيها

فاطمة محمد الشرباتي ( الاردن )

## للاهتمام عنوان

سأكتب خاطرة بطريقة غريبة وعليها لائحة منا الأسماء الطويلة ربما كانت سند وربما كانت دافع لي من أجل التقدم ..

أن تضعي يا صديقتي بين طموحك ورغبتك في النجاح قائمة أشخاص يؤمنون بموهبتك ويثقون بك فهذا دافع الأول لبداية النجاح.، وأنا أدخلت بعض الأشخاص إلى عالمي فكانو حاضري وطريق لمستقبلي وفي مقدمتهم صديقة العمر "شين مروة" وصديقة القلب بسمة بن ساعد وصديقة الدرب سارة بوعلام وعيادتي النفسية صبرينة هراك وقدوتي عباس إيمان ويوب سقاي أماني وصية من الله لتذكرتي بنعمتي وأميمة العابد جزء لا يتجزأ مني بخواطر قلبي سجلت أروع قصص لهم وبدعمهم سجلت أجمل مستقبل وأفضل حاضر...

وأنت عزيزتي..

لكي لا يعبر الفشل من أمامك ضعي جنود الإجتهد معك فكل الحروب أنت وكل الحياة هم وإعطي لنفسك صديق يحل لك مسألت الضيق وبدلا من التجاهل كوني أكبر إهتمام...

كي ترفعي من نفسك وترتقي وتسعدي عاشرني لوحدة مرة ورفقة صحيحة مرة ولا تنتظري الدعم فأفعالك يقابلها أعمالهم وإبتسامتك يقابلها وجودهم ولا تياس مادام ماضيك جميل وحاضرك رفقة طيبة ومستقبلك بأيدي أمنة...

من تجاربي في الحياة أستطيع أن أخبرك بأن جبر الخواطر بداية جميلة...

إهتمي بمن يهتم بك وضعي التجاهل سلاح لك لأن الإهتمام باب عميق لا ينتهي...

**عباسي فاطمة الزهراء (بسكرة)**

## النهاية:

و مع نهاية ابداعنا نتمنى ان يكون كتابنا قد نال اعجابكم .

## اسماء المشاركين:

فريال بوخالفة

شيماء بوشمال

تينهينان حمودي

رحمة رضا احمد سالم

ونام عزيزي

مقلاتي محمد نور الدين

زينب بعيلش

فاطمة محمد الشرباتي

عربي سميرة

بن حمزة صفية

العبادي صفية

ابنسام خلاف

كرايعية سميرة

شيماء نصر

بتيح رحمة

عباسي فاطمة الزهراء