

همسات أمل

كتاب جامع

تحت إشراف : سهام بوغزارة
من تأليف : مجموعة من الكتاب

همسات أمل

كتاب جامع

إشراف:

سهام بوغرارة

الكتاب: همسات أمل.

النوع: نصوص وخواطر.

تأليف: مجموعة مؤلفين.

إشراف: سهام بوغرارة.

التنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

www.kotobati.com

kotobati@gmail.com

إصدار 2021.

جميع الحقوق محفوظة.

الفهرس:

- 7الإهداء:
- 7سهام بوغرارة - الجزائر/ سطيف
- 8مقدمة:
- 8سهام بوغرارة - الجزائر/ سطيف
- 9نور الحياة.....
- 9سهام بوغرارة . الجزائر /سطيف
- 10 " بريق في سرداب الظلام"
- 11تاجر مهى - الجزائر / بومرداس
- 12 "أنامل تفاؤل"
- 13حيزية سليمانى - الجزائر /ادرار
- 14سابقى كما انا.....
- 15إيمان سلطان . الجزائر/باتنة
- 16كافح من أجل نفسك ولا تهتم للآخرين.....
- 16خلود بلعربى - الجزائر/المدية.....
- 17لا تحزن ان الله معانا.....
- 18فريال بوطاس - الجزائر /جيغل
- 19وحيدة شجاعة
- 19نتاش أسماء - الجزائر
- 20النجاة
- 21رانيا بطينة - الجزائر/ سوق اهراس
- 22جرعة أمان.....
- 22وسام سمشة - الجزائر /عين الدفلى.....
- 23عبث الدهر
- 24حواء حميود - الجزائر /سكيكدة.....
- 25املى فى الكون
- 26فرفاوط رميساء - الجزائر/ سكيكدة
- 27أمل بعد ألم.....
- 27صراط صقعى - الجزائر/عناية.....
- 28تعريدة بذوق التفاؤل.....

- 30 ضيف الله كوثر - الجزائر /سطيف
- 31 جرعة وردية
- 32 سارة مناعي - الجزائر /الطارف
- 33 ضربة حظ
- 33 صارة حنصالي . الجزائر /بومرداس
- 34 ضياء امل
- 34 الطيب منصورية . الجزائر /تبسة
- 35 القادم اجمل
- 36 بن علي سعادة عائشة - الجزائر/غليزان
- 37 انت نجمة مضيئة في سماء معتمة
- 37 ريم عليان محمد عكاشة . الاردن
- 38 التفاؤل حياة
- 38 ريم عليان محمد عكاشة . الاردن
- 39 جرعة تفاؤل وأمل وبينهما صبر.
- 39 ريم عليان محمد عكاشة . الاردن
- 40 مرآة الغد
- 41 آية مرزوقي - الجزائر /سطيف
- 42 لنبدأ من جديد
- 43 مصباحي إسرائ - الجزائر/الطارف
- 44 إبتسمي
- 45 شيماء لينة مراتي - الجزائر/سطيف
- 46 انت تستطيعين .
- 47 حرشاي حنان . الجزائر/سعيدة .
- 48 تقاءلوا خيرا تجدوه .
- 49 بونهار نور الهدى - الجزائر /مستغانم
- 50 بالامل نحيا
- 52 نورهان بن ثابت - الجزائر /مسيلة
- 53 أمل
- 54 بن سماعيلي نضيرة - الجزائر/ عين الدفلى
- 55 كوني مختلفة
- 55 سارة مومني - الجزائر/تبسة
- 56 فتيل المصباح

- 59 البيفي رميساء - الجزائر/عين الدفلى
- 60 اشرفت
- 60 خير مروة - الجزائر /عين الدفلى
- 61 كن أنت
- 62 زباني نوال - الجزائر/الطارف
- 63 احلام عشرينية
- 64 حراوي رزيقة - الجزائر/عين الدفلى
- 65 الحياة
- 68 برابح ليندة - الجزائر/تيارت
- 69 إليك عزيزتي :
- 69 إحسان بنيعيش - المغرب
- 70 خدي بيدي
- 71 خديجة بريشو - المغرب
- 72 التفائل
- 72 قريب وصال . الجزائر /الجلفة
- 73 بشر لم يخلق للهزيمة
- 74 محلول ميرة - الجزائر/باتنة
- 75 بصمة سلام
- 75 نصيرة قمري - الجزائر
- 76 شجرة الامنيات
- 77 عياشي شيماء - الجزائر /جيجل
- 78 ستزهريين
- 79 خير صفاء - الجزائر /عين الدفلى
- 80 نحو غد أفضل
- 81 فرفي عبير نورهان - الجزائر/قسنطينة
- 82 نسيمات أمل
- 83 زينب أوكومس - المغرب
- 84 اصطر
- 93 ياحي بشرى - الجزائر /المدية
- 94 لا تحزن
- 94 بن فكير أسماء - الجزائر العاصمة
- 95 قاوم ولا تستسلم:

- 96 صفاء الوريضى - المغرب
- 97 قرايين لي ..
- 98 بالطيب ملاك - الجزائر
- 99 رغم ذلك ... بقيت ابتسم
- 101..... قدور امال - الجزائر/مستغانم
- 102..... على أمل أن يتقبلوني
- 104..... لكو وصال - الجزائر/الشلف
- 105..... الخاتمة :
- 105..... سهام بوغرامة - سطيف /الجزائر

الإهداء:

لكن من ظن ان الحياة تتوقف عند اول سقوط ...

لكل من استسلم لهذه الدنيا ...

لكل روح تبحث عن داء يشفيها ...

لكل من انحنى وانهزم امام هموم الحياة ...

لك انت ... كن قوي او لا تكن

سهام بوغرامة - الجزائر/ سطيف

مقدمة :

بسم الله الرحمان الرحيم

نحن الان في ارض ملؤها السعادة ،صباحها مشرق ،وفي طريقها الى البلاد السامية العريقة ومتجهين نحو يوم جديد مليء بالتفاؤل وجرعات من الايجابية .

اقدم لكم كتاب "همسات امل" الذي كان كل الفضل للكتاب الذين جعلوا منه رسالة ايجابية لكم حزين .

الامل في الحياة هو بمثابة الضوء داخل العتمة ،وكل من يحاول ان يطفى ماسعيت لاجله تجده اقل منك حظا ،فربما غيرك يسعى ان يصل الى البصيص الذي انت فيه او يطفى نوره ليجد مثل احساسك وسعادتك التي تعيشها وسط ذلك البصيص القليل ولم يجدها هو داخل الانوار الذي يعيش فيها .

ادعكم الان مع كلمات هذا الكتاب التي ستغير نظرتكم للحياة من السلب الى الايجاب .

سهاه بوغرارة - الجزائر/ سطيف

نور الحياة

نحن نعيش لكي نرسم ابتسامة ،نمسح دمعة ونخفف الما .
الغد ينتظرنا والماضي قد رحل ،قد تواعدنا مع افاق الفجر
الجديد .

الامل هو :تلك النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها الا
انها تفتح افاقا واسعة في الحياة .

الناس معادن :تتصدأ بالملل،تتمدد بالامل وتقلص بالالم .
لاتيأس اذا تعثرت اقدامك وسقطت في حفرة واسعة
،ستخرج منها وانت اكثر تماسكا وقوة .

سنعمل معا لنشر السعادة ،هناك حيث لا مكان للخوف
،سنعمل معا لتشجيع التفاوض عندما يكون هناك صراع
،واعطاء الامل حيث يوجد اليأس .

مادام هناك امل فسنحقق الحلم ،سنمضي الى الامام ،ولن
تقف في دروبنا الصعاب ،لندخل في سباق الحياة ،ونحقق
الفوز بعزمنا .

"الاستسلام واليأس ليست من شيمننا "

سهام بوغرارة . الجزائر / سطيف

" بريق في سرداب الظلام "

بين طيات الألم والإبتلاء ، ووجع المعاناة والقهر ، تظهر
دائما نقطة بيضاء ...

في أعز أحزاننا نشعر دائما أننا وحيدون لا سند لنا ولا ملجأ ،
لكن الحقيقة عكس ذلك ففي قمة الألم ستشعر أن الله
معك دائما ...

يساندنا في كل محننا وأحزاننا ، وفي كل إبتلاء ومعاناة تعترض
حياتنا ...

خلق الإنسان في عجل لهذا دائما ما نتعجل في الفرج وقليلاً
مانصبر أمام همومنا وألامنا

دائما ما أشعر بضيق في كل مأساة وأشعر أن الفرج بعيد
والظروف كلها ضدي ، لكن الله ككل مرة يبين لي العكس ،
أنه معي في كل خطوة وفي كل إبتلاء ويبعث لي الفرج من
حيث لا أحتسب....

كم من أمنية كانت مستحيلة وتحققت ، وكم من هم قتل
روحي فجاء الفرج ، وكم من باب اغلق ففتح الله لي أبوابا
أخرى

مررت مرة بحزن شديد لاني اخترت خيارا خاطئا وكانت كل
السبل لتغييره مستحيلة حتى أن الكل طلب مني أن أفقد
الأمل لأنه من مستحيل أن تتحقق..

ولكن مادام الله موجودا فلا مستحيلا ، فتغير كل شيء في
لمح البصر وغيرت اختياري بكل بساطة من بين مئات
الطلبات تم قبولي أنا فقط فأحسنوا الظن بالله دائما
لا تيأس فالله سيجبرنا دائما من غيبات الجب إلى بريق
الحياة ...

تاجر مهى - الجزائر / بومرداس

"أنا أمل تفاؤل"

توهجت تلك النجمة
اضاءت السماء في الظلمة
وانت اسمع مني هذه الكلمة
نعيشها مهما كان
نعيشها بحس فنان
نعيشها رغم قساوة الازمان
فنحن اقوياء وشجعان
لانخاف مصيبة ولا مرض
فهو ابتلاء وفرض
تشجع وقاوم فأنت لها
ابتسم دائما في وجهها
فالحياة جميلة بعقباتها
ستشفى وتطيب
قبل العلاج أو زيارة طبيب
فقط إذا تفألت بالنصيب

رسالتي هذه للحبيب
الذي يعاني مرضا او كئيب
اصبر وتفائل بقلب منيب

حيزية سليمانى - الجزائر / ادراد

سابقى كما انا

سأعيد بناء فؤادي من جديد، سأستعيد نوره وحياته،
سأتخلص من أبشع شعور أكسبته إياه الحياة، لم تكن
القسوة ملاذي يوما ولم أحبها قط .

أن ترى إنسانا حزينا، محبطا و غارقا في دموعه ولا تتعاطف
معه، أن ترى شخصا محطما ولا تحاول أن تجمع حطامه
، أن ينهار شخص أمامك ولا يرف لك جفن، بالله عليكم
أليس أسوء ما في الحياة .

اشعر بالسوء لكوني كنت أول من يسرع لجبر خواطر الناس
، قسيت من الناس وبالناس وفي الناس، رأيت ومازلت أرى
أشخاصا يتفاخرون بالقسوة ويا لي سخافتهم يظنون
أنفسهم أنهم أقوياء وإني لم أرى أضعف منهم، إنهم بأرواح
ضعيفة والعجيب منهم ولغبائهم تراهم لربما يستهزؤون
من حطامك حزنك وعثرتك، ولا يعلمون أنهم هم الاستهزاء
نفسه، فوالله وتالله لم أرى أعظم ولا أرقى من أن تسعى
مهرولا لمعانقة آلام الناس والتخفيف منها، والسعي لجبر
خواطرهم وظمها، لربما بكيك ولازالت أبكي على ما آل به
حال قلبي ولكني أعاهد نفسي وكل محطم أني سأكون
ملاذكم وقت أحزانكم سأنتشل كل ألم بكم، سأظمكم ضم
الأم لولدها، وسأسعى دائما وأبدا لجبر خواطر الناس
، وسأنتهج سيرة حبيبنا محمد ﷺ والذي عزي طفل صغير
في عصفور، سأطوي صفحة تسمى القسوة من ربيع حياتي،
سأسعى لأنشر الأمان في قلب أحبائي وكل من طلب يد العون

سأعود لحساسيتي المفرطة ،سأعود لأفكاري الطفولية التي
ظننتها يوما ضعف مني ،لكنها تلك أنا وسأبقى أنا

إيمان سلطان . الجزائر/باتنة

كافح من أجل نفسك ولا تهتم للآخرين

أحب نفسك ، اعشق شخصيتك ، ابتسامتك ، ملامحك و صوتك .

لا تهتم لما يقال عنك فأنت جميل ، فاتن ، مميز و عظيم .
عزيزي أعلم أنك ستواجه مشاكل... هل تعلم لماذا؟ أكيد أنت لا تعلم ، لكنني أعرف جيداً السبب ، لأنك ذو قلب أبيض ، ذو قلب طيب ، أنت في كل مرة تنهار و تشعر بالحزن فقد لأنك غفرت لهم فقد لأنهم غدروك و سامحتهم ، الآن انسى الماضي و ابدأ من جديد لكن هذه المرة بدون قلب عزيزي ، لا تحن على أحد فكلهم يحتاجونك فقد لتلبي رغباتهم ، لذا ضع قاعدة في ذهنك " اعتمد على نفسك في كل شيء لا تطلب المساعدة من أحد " .

تجاهلهم عزيزي تجاهلهم لا بل اعبر و اتركهم خلفك ، لأن اليوم الذي تحتاجهم لن ينظرو إليك حتى ، عزيزي حتى و إن خسرت حاول مجدداً ولا تجعلهم يفرحون ، حقق حلمك و اتركهم ينكسرون لنجاحك .

خلود بلعربي - الجزائر/المديتة.

لا تحزن ان الله معانا

• لماذا تحزن يا ابن ادم ؟!

على ما كتب الله لك !، ربما أبكك ليري صبرك.. ربما أبكك ليجبر كسرك.. ربما أبكك ليداوي جرحك.. ربما أخذ منك غال ليعطيك الأعلى.. ضاقت بك اليوم لكن ستفرح غدا.. بكيه اليوم لكن ستبتسم.. اصنع لنفسك جوا من الفرح لا الكآبة.. فعبد الله صبور و قنوع لما قدر له.. فعبد الله متفائل للغد.. لأنه يعلم بأن حياته بيد الرب.. لا تفقد الأمل ابدا، ستأتي الاشياء الجميله قريبا .

ملامحك التي لا تعجبك هناك من ينتظر صورة لك ليتأملها، ووزنك الذي تكرهه هناك من يحارب ليصل له، شكلك الذي تراه ليس جميلا جميل بما يكفي بالنسبة لاحدهم، حالتك الاجتماعية التي لم ترق لك اليوم هي حلم الكثيرين ... لا تكره اي شيء بك أي شيء مهما كان احب نفسك كما هي ولا تشرح لأحد ولا تعتذر لأحد

ولا تبحث عن إرضاء احد.

فقط كُن كما أنت

فمن يريدك سوف يري أجمل ما فيك.

من لم يفعل لاتحاول

إقناعه.

•{ولا تهنوا ولا تحزنوا}•

فريال بوطاس - الجزائر / جيجل

وحيدة شجاعة

نهضت ككل يوم واليأس يحتل ملامح وجهي و يغلق شريان قلبي ، فبعد كل ما مر في حياتي ، لم يعد هناك أمل ولا تفاؤل ، نذفت روحي كثيرا ، خرت قواي ، أريد سندا أستند عليه عند وقوعي، أريد سندا أجده دائما مثل العكاز في درب حياتي ، يسندني، يساعدني ، يشجعني ، و لا يتركني ، فقلبي لم يعد يقوى على الفراق و الوحدة أكثر ، فنور عيني أبي و أمي رحلوا في تلك الحادث اللعين من ذاك اليوم المشؤوم، الذي حرمت فيه من سعادتي و إلى الأبد ، أحببتهم مثل حب الورد للماء، أحببتهم مثل حب طفل لألعابه ، أحببتهم مثل حب العاشق لمحبوبته ، أحببتهم مثل حب سمك للبحر ، يا من تناديهم كل نبضة صدري و صدها يخترق كل ضلع من جسمي ، لكن ما الجدوى من تحسري و بكائي ، فكل هذا مضى و لن يعود و لو بكيت لقرون .

إذن سيكون هذا آخر يوم نزول دمعة من جفني بسبب الماضي يجب أن تطوى هذه صفحة من حياتي ، لذا علي إستجماع قواي فهذا وعدي يجب أن يفرحوا بي و هم في نومتهم الهنية يجب أن يرو ابنتهم قوية ، صامدة ، لا يآثر عليها شيء ، فتاة قوية ، ناجحة و متمكنة ، لا تهاب أحد حتى لو جاء فارس الأحزان بنفسه .

نتاش أسماء - الجزائر

النجاة

محاولتي الخروج من هذه الفترة كانت صعبة، كانت دائما تبوء بالفشل، هذه الفترة حطمتني لم تترك في نفسي أي شيء سوى الحزن و الفشل، عدم قدرتي على العمل حتى بسمة سعادة امضي بها ما تبقى من الوقت ابقى سوى الحزن ، حتى فراشي لم أكن أستطيع أن أنهض منه من أجل محاولة الخروج من هذا ظلام الذي كان عبارة عن حرب نفسية، كانت معظم محاولة المراهقين الخروج منها سوى الموت ، إنتحار ، أفعال لا ندري كيف تخطر ببال أحد، هذه ظاهرة نعاني منها نحن المراهقون و بعض الكبار قد تكون نسبة قليلة سببها كلام يجرح الإنسان، موت شخص، هجر حبيب ، يمكن أن نقول أن الشخص أصبح يعاني من انفصام لا يعرف متى تأتبه فترة ضحك هيستيريا او الحزن اللامتناهي الذي جعلني أريد التغلب للخروج من المتاهة ربما يطلقون عنها الإكتئاب او شيء كهذا، أصبح كثير من الأشخاص يحلمون بالدخول إليه تبدأ بالوحدة عدم وقوف العائلة مع هذا الطفل الذي يمر على هذه المحطة بسبب عدم وجود من يسانده، أصدقاء، عائلة او ربما موت الملاك الذي كان دائما يسانده، ربما موت أحد أفراد عائلته ، لعدم تصديقه لوفاة هذا الشخص لأنه كان عبارة عن عائلة بالنسبة له ، خاصة من تربى في حضن هذا الشخص الذي كان عبارة عن مأوى له عند الحزن و الفرح .

التجريح الذي يحدث سيترك بصمة تكون سبب في عدم العودة لهذا المرض او الطاعون كما أطلق عليه أنا الأكتئاب:

صراع بيني و بين نفسي لا يعلمه إلا الله، الخروج كان بداية
إيمان تركني أصبح ما أنا عليه الآن، كانت بدايته سورة
قرآنية التي أصبحت مهدئا لي في هذا الوقت، أحس براحة
عند سماعها و قراءتها الصلاة ؛ الشكر ؛ الاستغفار النزهاة ؛
تبديل المحيط ؛ الاصدقاء الذين كانوا حولك و الجلوس
مع عائلتك، فعل شيء يفرحك و يفرح غيرك لكي تحس
بالفرح الداخلي الذي كان سبب في تلاشي هذه الغيمة
الداخلية .

أتمنى أن يكون الأكتئاب فترة تمر على أي شخص مثلي و
خروجه منها سالما لا يفكر أبدا في الموت لأن هذه الحياة
تمر بعدة مراحل لم نكن نتوقعها لكن نمر عليها مرور الكرام
لأنه لا أحد يفهم معنى أن تغلي بداخلك و أنت في قمة
الثبات .

رانيا بطينتا - الجزائر/ سوق اهراس

جرعة أمان

افتح صفحة جديدة في حياتك ، عش الحاضر و خطط للمستقبل ، و امشي بخطوات ثابتة على تراب الماضي و دعه يمضي و يزول.

الماضي ذكرى، و الحاضر قدرة ، و المستقبل عبرة هذا هو مضمون الحياة . اذا كان في الماضي شمعة تضيئ وحدثك ، فالمستقبل مصابيح تضيئ دربك وهي نضج عقلك ، تأمل اخطاءك السابقة و تعلم منها وخذ العبرة أن الماضي جزء المستقبل . اذ كانت الحياة صندوق فالصبر مفتاحها ، ان كانت لغز فالامل حلها ، إن كانت تجربة فالإدراك خاصيتها ، انسى مافاتك و حضر لقادمك و ركز على هدفك، أن كنت تريد النجاح ستنجح ، ان كان العمل فستعمل فقط تذكر أن الصبر و الامل طريقا الفوز ، فلما لا تكسر قرص الذكريات و تمزق ألجوم الألم وضع الالهات و الجروح و السواد جانبا ، وركز على الآتي الفرح، السعادة، البهجة و السرور ، اشحن بطارية قلبك بالتجديد واقنع نفسك أن الماضي اجمل .

وسام سمشة - الجزائر / عين الدفلى.

عبث الدهر

تألمنا لكن تعلمنا ...

نحن الذين عبث الدهر بنا ..

لسنا سيئين لكي نأذى لكننا تأذينا ...

لم نكن على خطأ ولكن أجبرونا أن نخطأ ..

علمتنا أخطاؤنا ومنها العبرة أخذنا ...

أحلامنا، أمانينا نحن صنعنا ...

من الاشيء نحن كنا ...

نحن الذين ألقى بنا الحزن في بركة الأوهام ...

نحن الذين أبكتنا الأيام ...

لسنا كغيرنا فنحن مختلفون ...

نعم نحن مثاليون

نحن الذين لا ننتمي لأحد فقط ننتمي لأنفسنا..

لم نعش لأحد ولا أحد عاش لأجلنا...

أقوياء نحن .. ومبدعون ..

لم يعلمنا أحد بل علمنا أنفسنا ..

بأقلام وأوراق زينتها أحاسيسنا إرتقيننا ...

لم نكن لنفشل يوما ولن نفشل ...
في عالم يسوده الود والرونق ...
وبين أحلامنا كنا نحلق ...
لم نحزن على أنفسنا بل أسعدناها ...
نحن الأمل نحن الجمال والصدق فينا نامي ..
بأفلامنا حققنا الأحلام والأمانى ...
لنعش سعادة كأبطال الإنمي ...
عشنا على ايقاتنا
سراب نحن يمر ...
نحن الزهر والعطر ..
نحن كل شيء جميل ...
بل نحن من نستحق كل شيء جميل لاننا الأفضل ...
أنا أو نحن أو أولئك او هم ...
سنصير ماتمييناه يوما
لأن الأحلام خلقت للتحقق .

حواء حميود - الجزائر /سكيدة

املي في الكون

مهما وقف الجميع في طريقك لا تياس، حارب من اجل احلامك مهما كانت صعبة ،لاتجعل الخيبة تسيطر عليك مهما حدث ، كلنا لدينا احلام صعبة المنال.

لقد بكينا، تألمنا ،سقطنا ،نهضنا ،تعبنا وسهرنا الليالي من اجل الوصول الى ذاك الحلم .

مها حدث لن نتخلى عنه ،مهما حدث لم نترك المساحة لأي احد ليتحكم فينا.

اصبحنا لانبالي بشيء هدفنا الوحيد هو الوصول الى ذلك الحلم الذي ظن الجميع انه مستحيل لقد تعرضنا الى العديد من الانتقادات، كادت تحطم مسيرتنا، تحطم كل مابنيناه، وقف الجميع في طريقنا ، لكن رغم كل هذا لم نتوقف ،لم نياس ابداء، لاننا لم نهتم لما يقولون لانهم يهرولون جاهدين لتحطيم احلام وطموحات الاخرين ،لايهمهم اي شيء الا ازالة الابتسامة من وجوه بشوشة ، وتعويضها بالياس والحزن والشعور بالفشل .

مهما يحدث لاتستسلم، قاتل من اجل احلامك اشعر كأنك في معركة ضد الاشرار، عليك الخروج منها منتصر وانتصارك هو الوصول الى احلامك .

رسالتي لاختيرة :

اذا كان طريق حلمك صعب لاتستسلم تمسك به جيدا واعلم ان الله معك ويدعمك في كل خطوة تخطيها .

قرقاط رميساء - الجزائر/ سكيكدة

أمل بعد ألم

إلى ذلك الذي غدر من قريب، عزيز فإنطوى وإنعزل.

تذكر أن أصابع يدك ليست سوية و كذلك بشر العالم ليسوا
سوية .

إلى ذلك المظلوم الذي فقد الرغبة فالحياة تذكر أن هناك
رب عادل سيأخذ لك حقلك ولو بعد حين،

إلى ذلك الذي إستسلم للمرض و فقد الامل في معيشتته تذكر
أن الامل و الصبر و المقاومة بإمكانها أن تساعدك في الشفاء

.

إلى ذلك الذي فقد عزيزا و دفنه تحت التراب تذكر أن لكم
لقاء مابعد الحياة في جنة عرضها السماوات و الارض إن شاء
الله .

إلى ذلك الذي يتعرض لتنمرات و المضايقات بسبب شكله أو
طبعه فأراد تغيير نفسه تذكر أن الله خلقك لتعيش كما انت
لا لتغير نفسك من أجل إرضاء الناس.

صراط صقعي - الجزائر/عنايته.

تغريدة بذوق التفاؤل.

الحياة أمل و عطاء.

و الأمل تفاؤل و سخاء.

والتفاؤل ابتسامة خلافة .

والابتسامة زينة الروح.

زينة طردت شوارد الحزن .

الحزن الذي احتلهم .

احتل وجوه أغلبهم .

اغلب العابرين مكتئبين .

و أغلب معارفي عبوسين .

لم العبوس ؟ لم الإكتئاب ؟.

أليست حياة ؟! .

بلى !.

إنها الحياة جميلة للغاية .

لكنهم يرمونها بنظرة سوداء .

لكنهم يعيشونها بسلبية .

أين التفاؤل ؟ أين البهجة ؟.

أليست حياة؟! .

بلى! .

إنها حياة تأخذ وتعطي! .

فالحكيم حين تأخذ منه يستبشر لعلها خير و يجتهد
لتعويض المأخوذ بقوى معنوية قوى الابدتسامة والتفاؤل و
الرضى بخالقه ...

أما اللئيم حين تأخذ منه يستكفر بما قدر ربه و يبأس بما
فعل .

و يترك ماكان يفعل فتحبط قواه المعنوية و يدخل سجن
الخيبة دون اي جنحة مرتكبة سوى أنه ظلم نفسه ! أجل
إنه هو الظالم وإنه هو المظلوم اختار أن ينطوي بنفسه في
عالم أسود بأفكار قائمة تقتل روحه الوردية ..

كم هو حقير من يبخل نفسه من الاستمتاع برشقات
الحليب الصباحية على ألحان عصفير الحي ...

كم هو حقير من يحرم نفسه من التمتع بجلسة حديث مع
عائلته وأصدقائه ...

كم هو لئيم من يعتقد أن كل مشكلة مصيبة !

وكم هو أحمق من يعتقد أن كل مصيبة هلاك !

وكم هو أبله من يعتقد أن كل هلاك نهاية !

فلكل مشكلة حلول ! ولكل مصيبة حل!

والحل المشترك هو بعض حركات بآثار عميقة
وضوء ... إقامة ... ركوع ... سجود ... تحية ... ثم سلام .

إنها الصلاة ! الحل الأنسب و الأول لأي ضيق !
كم هو أحمق وأبله و متخلف من يظن أن الصلاة هدر
وقت.

ضيف الله كوثر - الجزائر / سطيف

جرعة وردية

لاتيأس ولاتفقد الأمل، ابعء عنك اليأس وابدأ العمل .
ربما الحل في الصفحة التالية، لاتغلق الكتاب، ولو جرحت
صفحاته أصابعك ،
فهذه بداية الرحلة، وهذه ليست بمشكلة، إحمل قوتك ، و
عملك ، وأترك فشلك ، وشغبك وابدأ. حطم معاجم اليأس
، وانسى ما حدث بالأمس،
فقط ارسم يوما جديدا .
أخطو نحو حلمك ، نحو مستقبل مستقر ، ولاتهتم بألمك
، فالجميع عدو لك، حاول أن تكون أعلاهم ،
ان تصبح مولاهم .
لاتسمح لهم أن يغرزوا سمهم داخلك قد
ترويك الحياة جرعة ثقة، وتفاؤل .
وقد تعطيك ضربة قوة لكي لا تتماطل ، كن الافضل أولا،
برهن للجميع انك قادر، لا تفشل ، أطرء أشباح الألم
، والحزن ، و اركب قارب العمل وجذف
بلا كسل ، لا تسمع كلام الناس،
فقد يخبرونك انك حديد وانت ألماس .
برهن انك قادر ولحلمك عابر. أنت فعلا تستطيع ، بلطفك
، بقدرتك، ولو كنت مع طموحك قاس.

سارة مناعي - الجزائر / الطارف

ضربة حظ

انبلج الصبح بنور من الشمس ، رائحته تفوح في كل أرجاء
الحياة ، تتوسطه ألوان من مطر ، منظره مريح كأنه
ملكوت من ذهب ، صوت عصافيره و تغريداتها جعلتني
أمشي خطوة إلى شيء اسمه المستقبل ، نعم إنه المستقبل
فيه الأمل و الفرح لا للماض القاسي ، لا للحزن، لا للجروح
سأسير إلى نور الضياء سأجعل كل من يراني يفكر ، ترى لماذا
!؟ لأنهم كسروني و نسوا أنني من الإنكسارات أحقق الأفضل
و الأجل ، فالحياة شيء رائع و جميل و هادئ و هذا بسبب
من ؟؟ بسبب إبتساماتي التي أتركها في كل مكان أعبر منه ،
إبتسامة مني ستنسي كل محبي همومهم ، إبتسامة مني
ستقتل كل أعدائي ، رغم مرضي رغم آلامي لكني إنتصرت ،
تعلمت الشجاعة و القوة و تعلمت الكثير و الكثير... من
هذه الحياة و لا أزال أتعلم ، لكن سأواجه كل عثرة بإبتسامة
عريضة على شفتاي ، سأغني و أرقص و أقرأ و أصلي لكي
أتجاوز حديث يتسبب في ضعف شخصيتي أو فشلي . سأبقى
دوما أستعمل طموحاتي ، تخيلاتي لزرع إبتساماتي.

صارة حنصالي . الجزائر / بومرداس.

ضياء أمل

بحور من حزن ، وديان من دم ، كل هذا بسبب الذكريات
بسبب الخذلان ، بسبب الأحزان ، و أساسهم التشاؤم .

لماذا لا أحاول تعويض هذا بالتفائل، بالعزيمة ، بأخذ
جرعة من الفرح فالدنيا كلها حلوة ، لها لذة و طعم لا يحس
بها إلا من كان شبه جنيز من الجوع ، بحيث إحتسيت
الحزن حتى ثملت ، لكن بمجرد إستنشاق الأوكسجين الذي
ينبعث من الحياة ، قررت النسيان ، فللحياة ألوان، أزهار ،
أنغام ، يستمتع بها إلا من احبها ، فهي بحيرة تبهيتها طيور
البعج ، و رحيق عسل منتج من اجمل النحل ، أردت أن
أطمس كل شيء بفضل الإرادة نعم استطعت ، لم التفت
إلى الوراء فخرجت من العالم المجهول ، إلى عالم الفراشات
إلى السلام و الامان إلى الحب و الدفاء و هذا كله بسبب
شموخي و صمودي للألم.

الطيب منصوريةتة . الجزائر /تبستة

القادم اجمل

كم هو جميل أن نعيش على أمل أن الغد يحمل لنا الأجل
، أن نبتسم رغم الجراح ونفهم أن الدنيا لا تقف على أحد
وان كل من نظنه الرفيق والسند حين تأتيه فرصة الرحيل
سيرحل دون أي سبب وسيخذلنا.

لنلجأ إلى الله فيجبر قلوبنا ويقربنا منه ويغير حالنا من حزن
إلى فرح ومن ضيق إلى فرج .

قد نتعثر مرات عدة وننهض لندرك في النهاية أن لولا سقوط
ما وصلنا للهدف ولما تشجعنا.

قد نفقد توازننا وقد نحزن أحيانا وننطفئ كما تنطفئ نيران
الحطب لكن ما يهم أننا لن نستسلم ونواصل السير في
طريق مليء بالزجاج كي لا يسخر أحد منا ومن قدراتنا ،
نواصل البحث خلف طريق مليء بالضباب مع قليل من
الأصحاب متوكلين على الله متخذين للأسباب وكلنا ثقة
وتفاؤل أن لكل دعواتنا جواب .

نبحث عن السعادة في أبسط الأشياء كاحتساء فنجان قهوة
أو تناول قطعة حلوى أو إستماع إلى مقطع موسيقى أو سورة
قصيرة تزرع آياتها بداخلنا الأمل.

نعرف ذواتنا وندرك قيمتنا ونعتزل كل من يتجاهلنا عمدا
ونتخلص من ذلك عديم الوفاء ونمسح المحادثة ونتحرر
من كل من يفسد بهجة أيامنا فنغادر. ..

نحقق أحلامنا في صمت حتى اذا وصلنا شكرنا الله وإذ لم
تتحقق لم يشمت بنا عدو .

حياتنا مزيج مختلط من المشاعر وطريق تملؤه العقبات
والخيبات.

نحن في انتظار تلك الأمنية وذاك الحلم الذي لم يتحقق
بعد .

تعبنا من الماضي ومن الغد وهو لم يأت بعد ومن قساوة
الأيام ومن الصبر وتقلب الحال بين الأفضل والأسوء .

لكننا لا زلنا نخبو بداخلنا ذاك الشعور بأن الحزن لن يطول
،وان الدعوات المنتظرة ستتحقق ،ربما ليس اليوم لكن يوما
ما قد نكون نسيناها لكن الله لم ينساها انه يخبأها لنا حتى
يحين موعدها المناسب.

لا لن ندع اليأس يقضي على أجمل طموحاتنا عوض الله آت
لا محالة وكل ما يحدث لنا ما هو إلا إختبار لدرجة صبرنا
سنسعد وسنفرح وسنعوض بكل ما هو جميل يوما ما أن
شاء الله.

رسالة تفاؤل ها هي : " وبشر الصابرين "

بن علي سعادة عائشة - الجزائر/ غيليزان

انت نجمة مضيئة في سماء معتمة

كلام إيجابي وتحفيز:

"أنتِ لا تعرفين مدى جمالك، تظنّين أن انعكاس المرآة
لوجهك هي حقيقتك، فاتك الكثير، يؤسفني أنكِ لا
تستطيعين أن ترين لمعة عينيك حين تضحكين، أو كيف
تهرب منكِ ابتسامة خجولة حين تتحدثين.

نظراتك الحادة، وتلك المليئة بالتعب، تفاصيلك الجميلة
كثيرة.

ريم عليان محمد عكاشة . الاردن

التفاؤل حياة .

الحياة لا تعطينا كل ما نحب ولكن من يحبوننا بصدق هم
من يعطوننا كل الحياة، والأيام القادمة جميلة بجمال
التفاؤل والأمل ورائعة بروعة الوفاء
ونقية بنقاء القلوب الطيبة.

ريم عليان محمد عكاشة . الاردن

جرعة تفاؤل وأمل وبينهما صبر.

ساخبرك عن جرعة تفاؤل وأمل ببيان.

أتدري ماهما الشيطان المترابطان في هذه الحياة؟! هما الأمل والتفاؤل وبينهما صبر، فهما شعوران إيجابيان ينبغي على كل إنسان إن لا يفقد أمله بالله عزوجل وأن يتحلى بالصبر...فهو: مفتاح الفرج.

عليك أولاً أن تحسن الظن بخالق السماوات والارض.

لا تنسى أن تتفائل بما قد يحدث وما سيحدث فإذا استعنت بالله على شيء عسير تيقن بإذنه سيصبح يسيراً..

علينا أن نبني جسراً على نهر من اليأس فكن مع الله يكن كل شيء معك .

ريم عليان محمد عكاشة . الاردن

مرآة الغد

في كل قلب شتاء ربيع يختلج، ووراء نقاب كل ليل فجر
يبتسم «جبران خليل جبران» .

في مرحلة من الحياة لا بد من خريف... يتساقط فيه
الهامشيون عن أغصان حياتنا.

إذا كان الأمس قد إنقضى فبحوزتك اليوم، وإذا كان اليوم
سوف يجمع أوراقه ويرحل، فلديك الغد .

لا تحزن على الأمس فهو لن يعود... ولا تأسف على اليوم
فهو راحل واحلم بشمس مضيئة في غد جميل .

إذا بكيت بسبب غروب الشمس، فتلك الدموع تجعلك لا
ترى النجوم.

الأمل نافذة صغيرة، وبالرغم من ذلك إلا أنها تفتح أبوابا
وآفاقا واسعة في الحياة.

تذكر يا صديقي إن الأمل شيء جيد والأشياء الجميلة لا
تموت...

الأمل ينير بشاعة وظلام القلب، عليك أن تحرق ورقة
التشاؤم وتكسر اليأس الذي يواجهك .

اصرخ بصوت عال حتى يسمع العالم بأنك سعيد ولا تدع
مكانا للحزن في حياتك .

اشعر ان الغد سيكون أفضل واسعى لتحقيق هدفك نحو
القمم ولا تقل بأنه مستحيل مهما كانت التحديات
والصعوبات.

عليك أن تشحن نفسك بجرعة أمل إيجابية حتى ترى طريق
النجاح، إذا رأيت ظلك فاعلم بوجود نور حولك.

لا تفقد صبرك مهما تأخر عليك الفرج، فما بين حلمك
وتحقيقه إلا صبرا جميلا.

"كل عسير إذا إستعنت بالله فهو يسير"

"لا تسافر إلى الصحراء بحثا عن الأشجار الجميلة... فلن
تجد فيها غير الوحشة... وانظر إلى مئات الأشجار التي
تحتويك بظلها... وتسعدك بثمارها... وتشجيك بأغانيها".

«إبتسم فكل شخص تقابله يحمل أشياء كثيرة... لا تفكر
بالمفقود حتى تفقد الموجود... هذه هي الحياة...»

آيتة مرزوقي - الجزائر / سطيف

لنبدأ من جديد

نحن نعيش، نتنفس، نبكي، نضحك، نتألم و نتعلم.

نحن أمل الغد و اليوم، إذا إستسلمنا من سينهض بالغد، هل سنتركه؟

هل سنغادر العالم اليوم؟

مهلا لازلت تتنفس إذن هناك شيء جميل مختبئ في هذا العالم ينتظر وصولك.

هل تفتحت الأزهار اليوم؟ هل غنت العصافير؟ هل سمعت هدير النهر؟ هل سمعت حفيف الأشجار؟ إذا لازال هناك أكسجين، إفرح لن ينقطع تنفسك الآن.

هل ترى الأسماك إنها تسبح في كل مكان؟ سترها اليوم في النهر ثم في البحر ثم في المحيط، أنت أيضا حر مثلها فقط أطلق العنان لمخيلتك و ستحقق ما لم يحققه هتلر.

تأمل يداك هل هما موجودتان، جميل تستطيع أن تخط إسمك الرائع بحروف من ذهب في التاريخ، هل تقرأ ما كتبت الآن، إذا هناك عينان جميلتان تتأملان كتابي، هل تعلم ما يعنيه هذا... أنك تستطيع رؤية آمالك و هي تحقق، هل لديك أرجل؟ رائع إذا تستطيع السير نحو حلمك، أنظر أمامك، نعم إنها أمك تتأمل تقاسيم وجهك بعينان دافئتان.

إبتسم عزيزي فقد ملكت العالم الآن، هل ترى حذاء أبيك أمام الباب، أظنك محظوظ فأنت تعيش في أمان.

ما الذي يجعلك تعيش في تعاسة إذا؟ تفائل يا صديقي فالدنيا
فانية، لدينا حياة واحدة دعنا نجعلها مليئة بالمرح و
السعادة، ولننسى الألم قليلا، دعنا نعطي الأمل فرصة
ليعيشش داخل قلوبنا، ولنطرد اليأس من عقولنا و لننظف
بقايا الحزن من جفوننا و نرسم تلك الإبتسامة على
أفواهنا، إذا مرضت فأحمد الله، فالله إذا أحب عبدا إبتلاه و
يرى إن صبر عن إبتلائه فيكافئه في النهاية.

إذا فقدت الثقة في نفسك ثانية أو دقيقة، فقط ضع يدك
على قلبك و ردد معي: "أنا أثق في نفسي و ثقتي لا يهزها إلا
خالقي"، أحسنت إنك جاهز لمواجهة العالم الآن يا صديقي
الرائع.

مصباحي إسراء - الجزائر/الطارف

إبتسمي

نعم يا غالية... أنت أجمل مما تتصورين، بإبتسامتك،
بجمالك الطبيعي، بحجابك الفضفاض الجميل، غوني فخر
لكل لسان نطق عنك.

أنت يا عزيزتي لم تخلقي للحزن... نعم الجميع يواجه
الصعوبات والمشاكل... لكن من يستسلم لها لن يستطيع
تخطيها مهما فعل، بقليل من الصبر والتفاؤل ستكون الحياة
أجمل بإذن الله، كوني تلگ الزهرة الجميلة التي رؤيتها تسر
الناظرين إليها، تبعث في النفس روح الطمأنينة، تكون
إنشراح لكل الصدور.

أنت فقط... يجب عليك عدم الانحياز عن هذا العالم
صحيح قد يكون سيئاً أحياناً، لكن لا تنسي أن كل من يترك
أمراً لله لا يخيب ظنه به...

ضعي هدفك نصب عينيك وحققِي أحلامك وإفعلي
المستحيل من أجلها فأنت تستطعين وقادرة على فعل
المعجزات.

لا تستسلمي للحزن واليأس بل إسحقيهما بإبتسامه على
وجهك البريء الجميل.

إن البسمة تكون دائما في أشياء نحبها، أحبي نفسك أولا
والحياة ثانيا وبهذا ستكونين أجمل وأروع وأعلى من كل ما
يتصوره الجميع .

شيماء لينت مراتي - الجزائر/سطيف

انت تستطيعين .

غفوت لأنام وإذا بي أرى منام ، رأيت حتى نفسي في الأحلام .
أسيقت مسرعة وقلت لنفسي كفاك إهتمام .

كفاك إهتمام يا أنا :

كفاك إهتمام، بأناس لا يعيرونك أي حب وحنان.

كفاك إهتمام بأناس لا يعرفون للحب طريق الأمان.

ألست بالأمل للتفوق تسعين ؟؟

هيا إذن، تألقي وبأهدافك تعلقني .

كوني أنت ولا أحد يستحق أن تتغيري لأجله ،

أنا ؟ ، نعم أنتِ تستحقين الإحترام .

لا عليك يا أنا ...

هيا إنهضي وكوني لنفسك ما يبعث فيها حسن اليقين بأن
الحلم الذي تحلمين ليس بالصعب ولا المستحيل ، هيا
غيري ما يجول بمخيلتك من سلمي إلى ما تطمحين ، ألا
تطمحين للفوز؟ الا تطمحين ان تصبحي من الأولين ؟ أم
أنك فقط تتكلمين ؟ وللفرح والسعادة تتمنين ؟

هيا إذن فأنت حقا تستطيعين ، لديك من القدرات ما يصنع
من المحال حقيقة ،ومن الرسوب نجاح ، ومن السقوط
نهوض . انت حقا تعلمين ، هيا فلتركبي سفينة النجاة إلى بر
الأمان، ولتحققي لنفسك حلم السنين .

تفائلي ، تفاخري ، بأنك حقاً للنجاح تستطعين .

حرشاوي حنان . الجزائر/سعيدة .

تفاءلوا خيرا تجدوه

التفاءل هو :وجود الامل دائما و ابداء يعني بقاؤه، و هو
الاعتقاد الدائم بحدوث اشياء جميلة مرضية و النظر في
الامور نظرة جيدة، فالشخص المتفاءل هو: شخص رائع
حقا... محافظا على صحته البدنية و العقلية و مُقللا
للإجهاد الذي يحدث نتيجة اعباء الحياة . بهذا يكون قد
حصل على عمر اطول من الانسان المتشائم...

لتكون انسان متفائلا ما عليك الا اتباع و الاخذ بنصائحي
الآتية...

اولا و اهم شيء هو المقارنة: اياك ثم اياك و مقارنة نفسك
بغيرك ، آمن بأن كل منا لديه ما يميزه عن غيره بطريقة
مختلفة عن الاخرين... و ما اجمل الاختلاف عن البقية .

ثانيا : التخلص من كل ما هو مزعج... و من هنا اقول لك
تجنب الاشخاص المتشائمون فهم مصدر السلبية في
حياتك يمتصون طاقة الايجابية و يشحنونك بالسلبية بدل
ذلك ، فاحذر منهم .

ثالثا: المواجهة: واجه التحديات الصعبة و مخاوفك مركزا
على نتائجها الايجابية التي يمكن ان تحدث بدل التركيز على
النتائج السلبية المدمرة .

رابعا و اخيرا السعادة: فهي اساس نجاحك في الحياة و
ابحث عنها في كل شئ حتى في الامور الصغيرة...

اركض وراءها و اصنع سعادتك بنفسك فالسعادة لا تخطو
خطوة اليك حتى تراك تخطو اكثر من خطوة نحوها .

اتعلمون بأن التفكير السلبي بحد ذاته مرض!! فهو يآثر علينا
نفسيا و صحيا فلا بد من التخلص منه عن طريق الضحك و
عيش اليوم بكامل تفاصيله... بتقوية ايماننا و تقربنا من الله
تعالى و عدم اعطاء الشئ اكثر من حجمه فإن زاد الشئ عن
حده انقلب الى ضده...

بونهاار نور الهدى - الجزائر / مستغانم

بالامل نحياء

قال : يا عمر إنما هي أيامٌ وتمضي... لا تحزن.

لا تحزن يا عمر... لا تحزن يا فلان... أيام وتمضي و تعود المياه لتصب في مجاريها، تمطر السماء فتزهر النباتات مجدداً، تحيا كل وردة ذبلت، تشرق الشمس لتخبرنا أنه قد بزغ يوم جديد، يوم مشرق مختلف، يوم تزول فيه كل الهموم، نسا فيه كل المتاعب ...

تمضي أيام لتأتي أيام أخرى، أيام الربيع، نرتاح فيها مما كان يرهقنا، مما جعلنا نتخبط ألماً... أيام نبتسم فيها ونظهر تلك القوة التي جابهنا بها الكثير، نبتسم فنظهر جمالنا، نبتسم وندع الحياة تستمر... لنظهر أنه بين ليلة وضحاها استطعنا الاستيقاظ على أمل أن الحياة ستكون جيدة، نبين أننا لازلنا نؤمن بالأمل، نؤمن أن هاته الحياة ليست أحزان، مشاق وبؤس فقط، بل لها جانب آخر يحتاج أن نكشف عليه بأنفسنا.... فمن خلقنا رحيم لم يخلقنا ليحزننا، بل جعل الدنيا زينة لحياتنا .

ومادامت هاته الدنيا فانية فهي لا تستحق كمية الحزن والدموع التي نذرفها في كل يوم

أحياناً نحن بحاجة لإخبار أنفسنا أن مانعيشه أمر بسيط " الأمر بسيط " لا يحتاج تضخيمه والمبالغة فيه، فلندع زمام الأمور للقدر يسيرها الربُّ الكريم .

كلُّ ما عليك فعله هو أن تبتسم للعالم .
ابتسم ودع الكل يظن أنه لا غمَّ ولا همَّ لك .
ابتسم وأخبر هاته الحياة أنها لن ولم تهزمك .

مادامت الحياة تسير والعمر يمضي فالأمل يعيش، فقط
إخلق له جوا داخلك ليشرق فيه ،دع الأمل يحيا لتحيا أنت
،فما أجمل وجهك الذي نقشته عليه تلك الإبتسامة البريئة
،ما أجمل ذاك القلب الذي أنعشه الأمل .

حاول يا فلان أن لاتعطي الحياة أكثر من حقها ،فإن أكرمتها
فسوف تتمرد، جرب أن تضحك في وجه كل مشكلة تصفحك
،جرب أن تعيش الحياة بحلوها في حلوها وبحلوها في مرها

...

أنت الآن تمشي على طريق ستنتهي قريبا وتتوقف عند مكان
ماء، فكن على أمل أن هاته الطريق ستنتهي بك في مكان
أجمل من الذي كنت فيه ، هكذا هو مانعيشه :الحياة هي
الطريق ونهايتها الجنة....

إصنع لنفسك أملا وبهجة يكونا وسيلة تنقلك على هاته
الطريق ...

قيل عن الأمل أنه أروع هندسة في العالم تبني على أرض
قاحلة... عن بهاء حياتك وانت متأمل أنك ستحيا غدا بعد
كربتك ربيعا وكأنك ما عشت مرقط... عن حسن نظرتك
للحياة وأنت متمسك بالأمل... الأمل يصنع حياة والحياة

تستوجب وجود أمل... فلا تتخلى عن القلم الذي يرسم لك
حياةً هنيئة .

نورهان بن ثابت - الجزائر / مسيلت

أمل

عشت مع هذا الإسم طوال عمري ولكني لم أشعر بمعناه،
عشت حياتي بلا هدف محدد، فكل هدف رسمته تقاطعت
طريقه مع طرقات المجتمع وحواجزه، حتى أنني أصبحت
أحمل تلك الحواجز في فكري وكبلت مخيلتي بها، كل فكرة
تحاول النهوض توند قبل أن تخرج للعالم، وما خرج من
أفكاري يحبطه الأقربون مني قبل البعيدين عني .

تلك هي الحياة في مجتمعنا وبهذا لا أقصد الحياة التي
تعارض مع الدين فهي ترضيني ومقتنعة بها بل أقصد
الحياة التي يرسمها لك غيرك، فيتدخلون في كلامك، في
مزاحك، لبسك وحتى شكل جسمك الذي خلقك الله به
طويلة أو قصيرة، تنحفين يسخرون منك عود ثقاب، ألا
تأكلين، الملابس لاتليق بك أنت تسبحين فيها وإذا كنت
سمينة قالو أنقصي من الأكل، كيف تجدين ثياب على
مقاسك.

" ألا يعلمون أن لنا مشاعر مثلهم " قد أكون غير راضية
بشكلي وأريد تغييره ولاكن لاتخبروني فأنا أعلم بذلك،
ولاتدخلو بطريقة كلامي سأتحادث بعفوية وبالطريقة التي
تناسبني مايهمكم هو أن تفهمو معنى كلامي لا كيف أقوله، إن
لم يعجبكم ذلك لا تكلموني سوف أرتاح كثيرا، لربما
تنقصون عني بعض الضغوط النفسية التي سببتموها وإن
حدثتكم عنها سوف تسخرون أيضا وتقولون مجنونة فهذا
تفسيركم لأي مشكلة نفسية، حتى مشيتي غيرتها ألف مرة

للتناسب مع ذوقكم ولكن لا أستطيع أن أرضيكم فإرضاء
الناس غاية لاتدرك .

قررت كسر تلك الحواجز ،سوف أبدا بتنظيف تفكيري أولا،
فلقد إكتسبت بعضا من الأحكام المسبقة والأفكار من بعض
الأشخاص السليبين .

سأجدد حياتي وأفكر بإيجابية لن يهمني أي رأي مادمت على
صواب ،حسنا سوف أسمع رأي غيري، أتقبله إن كان مفيد
وأرميه إن كان لغرض النقد لاغير، لن أحتفظ به في ذاكرتي
،ولن يؤلمني قلبي بعد الآن فقد تعلمت أن أكثر الناس سعادة
من لايشغل عقله ولاقلبه بغيره .ساسعى وراء تطوير نفسي
وتنظيم حياتي لأحقق بعض الإنجازات قبل أن أهرم وأنا
أخمن كيف ستكون نظرة المجتمع لي لو فعلت هذا أو ذاك
فنحن في مجتمع ينتقد الناجح حتى يفشل، والفاشل حتى
لاينهض مجددا ، عملا بالمقولة القائلة "إذا عمت خفت
"،وذلك الذي تركنا في مكاننا لم نمضي قدما ولن نفعل إذا
بقينا هكذا لذا فلينظر كل واحد منا لحياته ولاينشغل بغيره .

بن سماعيل نضيرة - الجزائر/ عين الدفلى

كوني مختلفة

متفائلة ، هادئة ، جميلة ، إنطوائية ، مزاجية ، مميزة و نادرة ، هكذا سوف أكون مثل: زهرة جبلية شقت الجبال فنمت ، أزهرت ، كبرت وفتحت ... او كقطرات المطر التي تساقطت على الحصى فرسمت لنفسها طريقها كوني كشلال يافع ، مندفع ، قوي ، كاسرٍ ، لكل معضلة ، فأنتي بمثابة جرعة دواء نادرة الوجود كثيرة الطلب لا يصل إليها إلا من سعى من أجلها ، او كتحفة أثرية ، جوهريّة لا يمتلكها إلا من يدرك قيمتها ، فعلا تستحقين كل هذا ، فأنتي ذلك الشهاب ، اللامع الذي لا يراه إلا من سهر ليالي لأجله ، لذا تأملي ، تفائلي ، إندفعي ، تشجعي ، وكوني ذلك الإختلاف المبهر.

سارة مومني - الجزائر/تبسة

فتيل المصباح

مرت بخاطري فكرة عبرت وظلت الذكرى، دروب قد
قطعناها بالحب، وبالامل تخطيناها، قد كنتم ولازلتم
كالزهور البيضاء، نبتتم في في قلبي وتفتحتم فيه، ولكنكم لم
تدبلو كباقي الازهار. فقد كانت رائحتكم تزداد كلما مضت
حقب الزمن... فأنتم لم تغيبوا مثل الشمس ولم تذبوا
كالثلج.. فقد أصبح شخصكم ختما في قلبي واسماؤكم امضاء
لايتغير في عقلي ...

لأعرف عن نفسي، انا انسان بسيط اسمي "صاد" ابلغ من
العمر خمسين سنة، كنت اعيش في قرية صغيرة اسمها
العربية، لكن لسوء الحظ كنت اعاني من اصابتي بفيروس
حكم على حياتي باعتقاد الموت

في يوم من ايام الشتاء البارد ساءت حالتي، فلم اجد ما أفعله
، فقد كنت فقيرا وليس بيدي حيلة، اتصلت ذلك اليوم بأحد
جيراني المدعو "دال" وأخبرته بما يحدث معي وما صاحبه
من ألم، ففاجأني بزيارته ليطمئن على حالتي، مرت دقائق
قليلة فزال عني الوجع... لكن سرعان ما اتصل الدال بابنه
"ألف" وهو طبيب في عيادة اسمها "قيم" وقبل أن يأتي
الشبل الشجاع شرعنا في تبادل أطراف الحديث... فصحيح
اننا كنا نسكن بجانب بعضنا لكن علاقتنا لم تكن كالمسافة
التي بيننا، فسألني عن حالتي ولما ساءت هكذا... بقيت
صامتا حتى لفظت آهات عميقة مصدرها وجع وألم
... فاقترب مني وامسك يداي قائلا : ربما انا الشمس التي

انتظرتها لتذيب جليد قلبك فانهمرت من عيوني... فقلت:
الوحدة زادت حزني والمرض قضى على لهفتي وشغفي
، فقال: الله المستعان ، لماذا تكتنم ألمك ؟ تكلم لأسمعك ...
فقلت ما بين البارح واليوم تتواجد الافراح وكذلك الهموم
، الحياة بحر يا أخي ، الناس فيها سفن ، والربان قدرٌ .

كنت اعيش مع عائلي في هذا المنزل ، لكن النار اكلت فلذات
كبدتي ، وسرقت روحي فانتهت حياتي . فزاد بذلك ألم الفراق
ففتك المرض بهذا الجسد الهزيل الذي أمامك ... ومنذ ذلك
الوقت بدأت معاناتي ، فأمسك يديه ووضعهما فوق وجنتاي
ورفعهما الى الاعلى وقال لي إبقيهما مرفوعتين هكذا فأنا
معك يا اخي ، فمسح على رأسي وهو مبتسم ... فسمعنا وقتها
طرقا على الباب فقلت بصوت خافتٍ تفضل ..

فُتِح الباب فأصدر صريفا بسبب القدم ... فإذا به ابنه "ألف"
يلبس أملا ايضا يشع نوره محضرا معه ممرضين الاول
اسمه "قاف" والثاني يدعى "تاء" . فجلسوا وشرعوا
بتشخيص حالتي ... فسألني الطبيب قائلا: ممّ تعاني يا عمي
؟ فأجبت قائلا : قلبي مزهرية كسرت أطرافها واعضائي
أغصان حطمت أوراقها ، اما عيناى فقد اغرقتها الدموع
فاغلقنا ... فماذا عندي لأشرحه ؟ اعلم بأنه لا دواء لحالتي
، فلا تجهد نفسك يا ولدي ، الحزن أصبح عنواني والموت
لأسف أصبح اروع احلامي

فنظر إلي وقال : انت مصاب بفيروس الوحدة لاتقلق فنحن
نملك الحل فنظرت إليه متعجبا . فقال سأحنقك بإبرة

تحمل داخلها دواء يدعى حب وهاهي الوصفة الطبية كالتالي
الدواء الاول صلاة والثاني دعاء أما الثالث فنحن نقدمه لك
مجانا ويدعى صبر وتفاؤل ، فأخذوني معهم إلى قيم . كانت
تلك العيادة مختلفة غرفها اخلاق حسنة واروقتها كلها أمن
وطمأنينة أحسست حينها بزوال تلك الصرخات التي محت
الوثام داخلي ، وكأنني وجدت الدليل لعودتي من تلك الرحلة
الطويلة

مرت الايام واستطعت التخلص من اكتئابي وعزلي وذهبت
للعيش مع عائلتي الجديدة أنا وصديقي الدال وابنه الالف
والممرضان قاف وتاء والاخيران لمتابعة حالي ... لكن
الجميل في ذلك أننا كنا نساند بعضنا بحب وتفاهم ومازاد
ذلك رونقا اجتماعنا في بيت واحد فقد كان الحنان أعمدته
والمودة زراي لأرضيته قرميد جدرانة ثقة ، اجتمعنا وكوْنَا*
"صداقة"

عشنا معا اجمل اللحظات ابتدأت القصة بانكساري
واكتملت باتحادنا مع بعضنا . أدركت يومها أنه مهما كانت
المعاونة سنستطيع التغلب عليها بتماسكنا

الصداقة اخوة وشمس مشرقة هي نور ساطع عنوانها الوفاء
والاخلاص.. لا تزول بل تبقى ثابتة مع مرور الزمن يزينها
التعاون والتضامن المرصع بجواهر الامل الفريدة من نوعها
صديقي وقت ضيقي حبيبي انت ورفيقي ..وجدتك في محنتي
لم تتخلى عني في وحدتي ...قلبي فداك وعقلي لن ينسأك انا
وانت خطوة بخطوة ندفع الماضي فيطوى ...عهدي لك

صدى يفوح كالورد والندى...همساتك احلى من صوت
الناي...كلماتك باتت نجواي...لن نستسلم لآلام وستبرهن
ذلك الايام..احببتك في الله صديقي الممزوج بنكهة اخي

لاتتخلو عن انفسكم بسبب مشكل وقع لكم بل تذكروا دائما
حين وقوعكم " النبي يونس " تمسكو بآمالكم ولا تتخلو عن
احبائكم الحياة قصيرة فلن نجد سوى بعضنا فلازالت الدنيا
بخير مادام هناك اصدقاء يحقنونك بآبرة التفاؤل...

القصة تسرد قيمة الصداقة لكن تحمل في طياتها الوقوف
بعد الانكسار وعن أهمية بعث الامل في النفوس وجبر
الخواطر وعن مدى تأثير التعامل الحسن والكلمة الطيبة.

البيضي رميساء - الجزائر/عين الدفلى .

اشرقت

في وسط ضجيج الحياة استمع لهمسات قلبك المليء
بالأمل، استمع الى دقاته ، الى الكلام الذي يقوله
نبضك، انظر للعالم والدنيا ببصيرتك وليس ببصرك .
قصتي انا اخذت منها الكثير من العبر واليوم احكي لك
صديقي لتعتبر انت ايضا.

أنا فتاة من عائلة فقيرة ، اعيش في حي شعبي قديم لا يرون
الفتاة الا زوجة وأم ، لا يرونها فتاة ناجحة ، انا اجتهدت
وتحديت ونجحت ، تحديت عاداتهم الغريبة ، وأفكارهم
الرجعية ، حاربت جهلهم ومنطقهم التقليدي ، وضعت
رجلي في درب الاحلام ، وسرت فيها بدون قيود . صحيح
رافقتني فيها دموعي ولكن تلك الدموع كانت بلسما لي
ولطموحاتي ... وقفت على رجلي ورفعت رأسي عاليا ونظرت
إلى الشمس ابتسمت وانا اشرقت مثلك في دنياي ولن اغيب
مهما دارت الدنيا حولي .

خير مروة - الجزائر / عين الدفلى

كن أنت

الإختلاف هو ما يميّزنا عن غيرنا، أنا لست أنت وأنت لست أنا، لكل منا شيء جميل يميّزه عن غيره، والفوز دائماً يكون من نصيب من جعل ميزته أخلاقه، فتلك هي البداية التي ستشرف على النهاية فتمسك بها جيّدا ولا تتخلى، كوننا نحتاج في الحياة نصفاً آخر لا يعني أننا ضعفاء نحن نستطيع أن نصل لما يجعلنا نكتمل...

نعم إنها أحلامنا، تلك التي تجعلنا نسعى جاهدين رافضين الالتفات الى الوراء، انا لست تلك التي تحمل في دنياها الا قلماً أسود، ولا تلك التي تقبل الهزيمة بمجرد أنها فشلت مرة أو مرتان... انا تلك التي تكسر الحائط اذا اغلقوا لها الابواب، انا من أبعدت كلمة المحال من طريقها، حتى وإن انطفأت كل الشموع تبقى شمعة الامل وحدها مضيئة تنتظر قدوم الشغف ليحرك لك كيائك فيرسم للتفاؤل سبيلا يوصلك إليها.

واصل المسير ولا تجعل سبيلك هو التقليد، اصنع ذاتك بالجديد، فالثياب التي يرتديها الكل تصبح مملة وعادية، احب نفسك وافعل ما يرضيها، ولا تحدثهم عن افراحك كثيرا والا ايقضت الحسد في قلوب الحاسدين، فيكون في كلامهم اول الحاضرين، واذا قالو لا تسعى إليها فلعلك تظلّ هاذا السبيل... قل انا من بدأتها وانا من يحق له ان أنهيتها

زياني نوال - الجزائر/الطارف

احلام عشرينية

استوى الليل بعتمته ، و انتفضت الاحلام وتسللت الى
غرفتها ، محدثة ضوءا خافتا ليتسنى لها تجربة اعمق ،
غاصت في عالم النيام و اكتفت بكثير من التمنيات ، عسى
ان تستيقظ لتجد الامان ، مع كل تنهيدة تخرج بضع رنات
تحدث صدى في ارجاء غرفتها ، ليس شخيرا ، انما انغام
موسيقى عذبة تفتح الافاق لباقي الاحلام لترقص على الحانها
، تراقصت هنا وهناك تحت ضوء القمر رفقة بريق نجوم
اغسطس ، غد جميل و مستقبل باهر ، هذا ما كان يشع في
مخيلتها الصغيرة ، انتابها الفضول حول ما ستجده وراء
حقول بلاد المرو و الخرسانة ، و قادها املها ان تجد كرما
بدل البخل الذي حدثها عنه الجاحظ في كتابه ، كما تساءلت
عن بلاد فلسطين و غاصت في كثير من تفاصيلها ، تدنو من
صغارها و تكتب معهم حروف الحرية و تمسح الدماء عن
قمصان ثوارها ، غادرتها وهي متفائلة بغد يحمل في طياته
ريح النعيم و انهاء الالم والمعاناة و دمار الاستعمار ، تركت
كل هذا و انطلقت لتدنوا من سراب ملاك صغير اعتادت ان
تلمح بسمته رغم ما يحمله داخله من حسرة ، اقتربت
خطوة خطوة ، الى ان تشابكت عيونهم و انتفضت قلوبهم ،
امسكت وجه الطفل بيديها و رسمت ابتسامة على محياه ،
و بصمت قبلته في جبينه ، قبله حب و اهتمام ، لخصت
جل ما حملته من مواسة داخلها ، و قسمت ان تكون سندا
للطفل ذاك و ان تجعله يتخلص من الالم ، سم فتك
بجسمه الصغير . ، امسكت بيديه و اخرجت حروفها بنبرة

شجاعة ، " اياك عمر ان تستسلم ،قاوم مرضك و اطح
بخصمك فالارض ارضك و هو من استعمرها " لترتسم
ملامح القوة على عمر و اخرى مزيج بين الحب و التشرکات
، ودعت صغیرها و خیوط الصباح تتسلل الى غرفتها من
جديد ، معلنة عن بداية جديدة ، بداية يوم تضع لمساتها
فيه ، اسايقت من احلامها و الشعور بالحماس لم يفارق
کیانها ، سعادتها التي غمرتها و تفاؤلها بغد يحقق كل ما كان
امسا حلما جميلا .

حراوي رزيقت - الجزائر/عين الدفلى

الحياة

وفي لحظة قد تدرك أن الحياة أصغر من أن نضيعها في الحزن، ولكن الحياة نفسها أكبر من كل ما فيها من ألم وسرور، تعلمت أن الحياة كالبيانو هناك أصابع سوداء وهي الحزن وهناك أصابع بيضاء وهي السعادة ولكن تأكد أنك ستعزف بالإثنين لتعطي الحياة لحنًا.

انظر للحياة بجانب مشرق وسعيد، أقنع نفسك وردد أنك سعيد وأنت تمتلك أسباب للسعادة، لا تستسلم للحياة كن قويا، عندما تعطيك مئة سبب لتنهض وتحزن أعطها ألف سبب لتقاوم وتنهض من جديد .

دائما نعتقد أن حياة الناس أفضل من حياتنا ولآخرين يعتقدون أن حياتنا أفضل، كل ذلك لأننا نفتقد للقناعة، إذا أرهقتك الجروح والآلام وشعرت أن الفشل والإرهاق يطرق بابك ويحاول أن يسرق من قلبك التفاؤل ويعشش السواد وينزع تلك الإبتسامة الجميلة، خاطبه وقل له: عفوا أيها السواد قف عندك وابتعد قليلا وعد إلى الورا لأن الفشل والإستسلام ليس من شيمي كأنسان يصعب أن تهزه الرياح مهما صعب الأمر، حتى ولو سقطت فإن لم تتعلم من الضربة الأولى فأنت تستحق الثانية والثالثة والرابعة لأنك عصي على تعلم دروس الحياة وشئت أم أبيت لن تكبر دون أن تتألم هذه هي الحياة لا تعطي الدروس مجانا .

أقوى نقطة ضعف لدينا هي اليأس من إعادة المحاولة والطريقة الأكيدة للنجاح هي المحاولة مرة تلو الأخرى ومن لا يرى في يومه ما يستحق الإبتسامة فليغلق عينه عشر دقائق ليعلم ان رؤية النور وحدها تستحق الإبتسامة وتأكد أن قصرك يشيد لان في قلب أحدهم فلا ترضى بالاكواخ وأصبر، تفاؤل يكفي أنك تستيقظ كل صباح وأنت بالصحة والعافية حتى ولو خذلت وتحطمت وتلاشى الأمل بداخلك فاعلم أن الله يحبك. إبتسم، كن فخورا بما قدمت وأنجزت وأقدت فهناك الكثير يحتاج إلى شمعة تضيء له الطريق وأعلم أن النجاح لا يطرق الباب أبدا، الفشل وحده يقرع الأبواب فلا عذر لك إن لم تنجح وإبذل المزيد وحاول وستجد قصر النجاح في النهاية ولن يجراً الفشل على قرع باب النجاح .

ليكن هدفك القمة وإن أصريت على النجاح فإنك حتما ستنجح لا محال قط، ثق بنفسك ولا تستسلم وحينها سيكون الفشل ضعيفا امامك .

ما أجمل الحياة حين ننظر إليها بجانب مشرق وما أجمل شعاع الشمس حينما ينشر أشعته الذهبية بالتفاؤل .

علمتني الحياة أن ليس معي إلا الله وحده إذا مرضت يشفيني، وإذا فتقرت أعناني، وإذا أذنت غفر لي .

لا تسألني لماذا أنا متفاؤل دائما فحتما سأجيب أستحي أن أحزن وأمري بيد الله .

أصبحت أرى أن التفاؤل علم يجب أن يدرسه الجميع .

تعلمت أن الحياة رواية جميلة فقط عليك قرائتها ولا تتوقف عند السطر الحزين لأن النهاية ستكون جميلة .

وصلت لمرحلة تأكدت فيها ان الإرادة شريان الحياة .معظم الناس يضيع تركيزهم ووقتهم وطاقاتهم في النظر إلى الباب الذي أغلق بدلا من باب الأمل الذي إنفتح أمامهم .مخطئ من يظن أن الماضي قد يمحي من ذاكرتنا فصواب هو أننا نعيش الحاضر ونستمتع به ولكن لا ننسى الأخطاء التي وقعنا فيها فنحن نأخذ العبرة كي لا نتعر بنفس الحجر مرتين .

تعلمت ألا أحزن إذا تقدمت خطوة للوراء فالذي يريد أن يرمي سهمه يحتاج إلا خطوة للوراء ليصيب الهدف .

لا تحزن على الأمس فهو لن يعود ولا تتأسف على اليوم لأنه سيرحل وأحلم بشمس مضيئة في غد جميل .

تعلمت أن النجاح ليس كل شيء ولكن الرغبة في النجاح هي كل شيء ...لا تحزن على إفتقاد الجميل فأحيانا يجب أن يرحل ليأتي الأجل أيقنت أن القناعة ورضا هي أجمل قيم الحياة .

كان هذا ختام موضوع حول خاطرة الحياة التي فاضت من خلالها الكلمات لتحكي عما تكنه من أسرار الحياة وفي الختام :لا تقل ليس في يدي شيء بإمكانك الكثير أنت لست في بطن الحوت أنت في فضاء الدنيا الواسعة قم غير حياتك فالحياة ليست للضعفاء .

برابح ليندة - الجزائر/تيارت

إليك عزيزتي :

الحياة ليست وردية، لذلك عزيزتي، إياك أن تسول لك نفسك أن تقتربي من سور اليأس العظيم، ذلك السور الذي لا يسكن بجواره الا أصحاب العقول الفارغة، والأهداف الواهية، والقلوب الهشة الخالية من لذة الإيمان بالله والأنس به والتوكل عليه...

اسعي، واجتهدي، وقاتلي من أجل أحلامك، واصبري عليها وصابري، معلقة قلبك بالله لا بالأسباب، فإيمانك بالله أولاً، وعلمك ثانياً أن الأشياء تأتي في مواعيدها المحددة دون تأخير أو تبرير أو حساب...

وكفى بالحياة تجملاً، ما دمت أنت وردها !

إحسان بنيعيش - المغرب

خدي بيدي

أطياف من حولي تتحرك كخلية نحل، لا أعرف ماذا يحدث؟، استغرب لماذا لا أستطيع الاستيقاظ؟، اشعر بما يدرو في هذه الغرفة البيضاء، المليئة باسلاك محاطة بجسدي الرهيف.

ياالله أين أنا؟، لماذا أطرافي باردة؟، لماذا أنا مسطحة هكذا؟، لماذا كل شيء أبيض يا ترى هل انا في الجنة؟ هل أنا من الاموات حقا؟ ولكن هل الاموات يتحدثون داخل أنفسهم؟ ماذا أقول أنا؟ هل جننت؟ كيف هذا؟ وقف عقلي صارخا في نفسي، كفى، كفى توقف عن التفكير رأسي سينفجر.

ولكن مع كل هذا الصراع، إلا أن صوتا مريحا يتسلل إلي مسامعي في الصباح، أعرف من ولكن لا أستطيع مجاراتها في الحديث، لأنني جثة بين الحياة والموت.

دائما تقول : أختي غاليتي استيقظ لقد اشتقت لك، مرت سنة كاملة وأنت بعيدة الروح وقريبة الجسد، عودي من أجلنا، أمي، أبي، أنا وأنت، كلنا نموت بالبطء.

افتحي عينيك وستجدي أن الحياة جميلة، فقط جربي العودة.

عزيزتي واجهي ذاك اليأس، واستبدليه بالأمل، وتخلي عن التشاؤم والسلبية، وعانقي التفاؤل والإيجابية .

جميلتي حاربي هذه الغيبوبة فهي اضعف من أن تكون عائقا
بينك وبين أحلامك وطموحاتك، قاتلي من أجل استيقاظ
ذاك الوعي واللاوعي ومن اجلي أنا، فأنت توأم روحي، ونصفي
الأخر بدونه أضيع.

أعلم واجزم ذلك أنك تسمعي ما أقول، لدى كفى نوم ، وانا
أنتظرك احمر من الجمر، إلى اللقاء غاليتي.

ذهبت אחتي وكلماتها تتردد حولي في مكان غير الغرفة التي
كنت فيها، هنا عرفت أنني على بوابة الموت، كنت على
وشك المغادرة ولكن همسات אחتي بعثت في روحي قوة
العزم والإصرار على العودة، والمواجهة، والمثابرة وعدم
الإستسلام حتى الحصول على المراد.

ها أنا على سريري الأبيض بين والداي وأختي سر سعادتي،
نتمسك ببعضنا لنكمل مسارنا في هذه الحياة.

لا تجعلوا الظروف السيئة تطفى شمعة تفاؤلكم و أملككم،
لأن لا حياة بدون أمل، فقط قاتلوا من أجل تحقيق
اهدافكم، أحلامكم، طموحاتكم

واحسنوا الظن بالله العلي العظيم، و توكلوا عليه في كل
شيء.

خديجة بريشو - المغرب

التفائل

ماهو التفائل ؟

هل هو أنك تضحك في الحياة فقط ؟!

أم أنك تتجاهل الحزن فقط ؟!

لا والف لا.

التفاؤل هو: أنك تعيش بسعادة ،و حيوية ،وتنسى كلمة الحزن ،اليأس والبأس .

تفائل خيرا تجده أمامك ،لأن ما ينفكك في حياتك هو تفاؤلك يبقيك بخير أنت ونفسيك ،لأن لا حاجة للحزن ،البأس واليأس هؤلاء لا ينفعون بشيء لأنك تعتبر قانط من الله ورحمته الواسعة.ولو كان الحزن يفيد بشيء لنا لما قال تعالى:

{ لا تيأسوا ولا تحزنوا }

تخيل لو أنك حزنت أو قنطت من الله لا يغير من قدر الله شيئا .

لذلك التفائل أهم قاعدة في حياتك لتغيرها وتصبح حياتك إيجابية .

قريب وصال . الجزائر /الجلصة

بشر لم يخلق للهزيمة

أنت، نعم أنت، المقصود قف على قدمك لا تنتظر يد العون
،بل العون بيدك، ارفعهما الى السماء سيسمعك رب
الكون، اشكي له همك وعش ضعفك معه هو فقط ، وكن
جاهزا، وواجه الحياة قد تتعثر ،تسقط ،تتألم وتخذل لكن
ستتعلم في كل مرة ،سيزيد رصيد معلوماتك قف الآن
لا تنتظر، ماذا تنتظر بعد ؟ ضع هدفك في المقدمة والحق به
فإن وجدتهم قد اعترضوا طريقك اعكس الطريق وكن أنت
قائدهم.

فقط لا تفشل ذد من حماسك ،دع ارادتك تقوى نحو
التفوق ، كافح ،غامر ،اكتشف،وأكثرهم اعمل ثم اعمل ثم
جاهد في العمل ولا تياس واجعل الصبر دواءك فلن تخذل
لأن الله يرشدك على الطريق .

"واجه الحياة."

الحياة لا تقبل الضعفاء انها تدهسم وتحطمهم لذلك كن
قويا حتى إن لم تستطع فتظاهر بذلك وابتمس حتى تتقنها .
أنت تستطيع وتستطيع أكثر فقط اسمع نفسك واطع ربك
وابحث عن جوهرك ستصل وما خلق الوصول الا لك.

مهما بلغت الشدائد من قوتها لكن كن على يقين أنها
ستنتهي وتذكر قصة يوسف عليه السلام كم طال حاله على
فراق والده وغدر اخوته لكن بعد كل هذا العناء كان الجبر
كبير من العزيز القدير ،وحكم مصر بعدما دخل اليها عبيد !.

تحمل فقط وحاول كل مرة ولا تفشل.

لا تتوقف الحياة بسبب بعض خيبات الأمل، فالوقت لا يتوقف عندما تتعطل الساعة ولا ينتظرك لتشتري ساعة جديدة رغم أن أسعارها تختلف وتزيد رفاة لكن الوقت مجانا وليس الكل يأخذ به. "قوي التوكل لا يهزم، ومُلح الدعاء لا يُخدَل." سيستجيب ألا إن نصر الله قريب

محلول ميرة - الجزائر/باتنة

بصمة سلام

نحن الآن قطعة متبقية من رفات تتلاعب به رياح الخريف بلطف.

نحن الآن يا قلبي بخير، نعم لأننا خرجنا أخيرا من القاع!
بعيدا عن الواقع المؤلم عشت أنا وقلبي خيالا كان أرحم من عالمنا الذي بث في روحي نساثما من بروود ، بث في داخلي الاشعور، بث في قلبي الامبالاة!

لابأس يا قلبي كله أصبح ذكريات ، أحرقت الكل واعدت الولادة من جديدة ، أنا وأنت صفحة بيضاء مادامت هناك فرصة للحياة بشكل لائق بنا، بشكل يوحي بأننا لسنا هباءا منثورا.. نحن هنا في عالم لا يبكيننا لايؤلمنا بقدر أنه يمنحنا القوة، الكسور التي فينا فلنعيدها إلى حيث تنتمي، إلى ماض لم يعد بيننا ، عش كنجم من فوهة الخيبات وإن تتوالى، وانسج خيوط الأمل من سراديب الألم وإن تتهاوى، فلا بأس يا قلبي الصفعة التي تميت فيك شيئا تحييكَ بتفاصيل أخرى ويحق لك الانسحاب حين تتزاحم الأنظار في بعض الاماكن خاصتك وحين يكثر الضجيج في أحلامك!

أثبت يا قلب فلا ملاذ إلا إلى الله ولا رحيم إلا الله ولا رجوع إلا إلى الله أثبت يا قلب.

نصيرة قمري - الجزائر

شجرة الامنيات

فاتنة انت يا عروسة السماء ، يانجمة تهلهل صباحا مساء ،
نجمه شماليه فريده الوجود ، تترنج حالمه بكل الحشود ،
جميل جمالا يعبق القلوب ، سراجا وهاجا ينير الدروب .

في مثل هذا اليوم من كل عام ، يوم يسدل فيه غشاء القوة
والصلابه ، لأسمح لنسختي الضعيفه بالتواري ، داخل
جدراني هي انيستي ، شاهدتي الوحيدة على هذا اليوم اللئيم
، وعلى مر العصور الفارطة مسكت قلبي متجهه نحو رزمة
اوراقي ، رحت ألملم دمار الاشهر الماضيه ، تاركة اياها بيضاء
مخملية ، تتراقص على طياتها شلالات دمع ترسم نفسها
لتزهو بعد آلاف السنين ، تحاملت نفسي ورحت اهوي
لفراشي ، اغمظت جفنتاي لتحملاني لعالمي الخاص ، عالم
هو فريستي وانا جلادته ، وكسابقاتها من المرات رميت
اطراف نظري هنا وهناك لأرى شعاع أمل متجدد بمدينه
مقفرة ، تهت داخل مغاراتها ، طريق معبد تزينه زهور
اقحوان تتغنج بها ازهار مسوده ، أشجار بنفسجيه تتمايل
وفق معايير فنيه ، سماؤها الزرقاء محمره تلمع بها نجوم
ملتهبه ، اسراب شهب عابرة ثائرة غاضبه ، شلالات لماعه
يخيل لرائيها لآآلؤ مصفوفه على يد عروس ملعونه صائمه
على الزواج منذ تسع واربعين سنة ، جسور ومراجيح معلقه
، اما شمسها فهي حكاية لألف سنة وسنة ، ومع التفاتي
سقط بين اناملي نيزك مستعر ، حملته تأملته ، يشبهني ،
قوي ظاهريا لين باطنيا ، خباته ودلته سقيته حبا
، عطفاه، اهتاماه لينضج ويصبح شجرة لأمنياتي ، شرابا

لخلودي ، ارتشفته في كل مرة اغدو بها ضحية لبعض
الوحوش البشرية ، اوراقها تحمل حلما جاهزا لتحقيقه ،
طموحا غال وصوله ، ومع قطعة ورق يصبح الأمر حقيقة
لاخيار له .

امسى البذرة الوحيدة النامية وسط بحيرتي ، لتعطي ثمارا
قطوفها المسك والعمبر ، هبة ربانية لكل السنوات الشاقة
.نعمة منحني اياها ربي لتشفي غليل روحي ، بسمة شقت
محيائي لاستفيع من حلم اصبح دواء لجروحي ، طيب
رائحة فراولة عمت ارجاء غرفتي لأنهض وانا قادرة على
مواجهة كل العالم .

عياشي شيماء - الجزائر / جيجل

ستزهرين

تشعرين دائما بأن تلك النوافذ قد سدت في وجهك ! ، دائما
ماتتقاسمين تعاستك مع رسائلك التي لم تصل أبدا !، هل
دموعك أصبحت لا تنهمر، و دموع القلب معادت تتوقف؟

تذكري دائما أنه لا طعم للسعادة إن لم تحزني، لا طعم
للضحك ان لم تبكي ، ذلك القلب سوف يفتح حبيبتى ، فما
عمره الشتاء دام مطولا سيأتيك ذلك الربيع، " ستزهرين
وكأنك لم تعرفي الذبول أبدا " .

أنا من أولئك اللواتي يخفن من القدر حد الهوس، لكني
تحصلت على مثال جعلني أتيقن أنني قادرة على التحكم
بأحاسيسي هذه، أتيت يوما بكعكة فسقطت وفسد
مظهرها خفت كثيرا من كلام الضيف وأمي تخيلت كل
سيناريوهات الصراخ الذي سألقاه لكن للحظة استنكرت
تفكيرى، لماذا أستبق الأمور؟ ما هذا الهراء؟ فكرت فخطر
في بالى شئى ، حيث قمت بتغيير شكلها الخارجي كما أحب أنا
بالأشياء التي أملك. هكذا حياتنا قد تفسد عشرات المرات
لكن نحن نستطيع تحسينها، وبنائها كما نريد لأن الأصل
لزال موجود ،لاداعي لليأس فما دمت تتنفس لا تفقد الأمل
، كل شئى سيمر فمن أخرج يونس من بطن الحوت لن
يصعب عليه إخراجك من همومك، ومن جعل نار ابراهيم
بردا وسلاما لن ينسى نار قلبك، ومن جعل عيسى في رحم

مريم سيجعل لك مخرجا. فقط اسعي أنت والباقي له
سبحانه عز وجل.

خير صفاء - الجزائر / عين الدفلى

نحو غد أفضل

النجاح، النجاح، كلمة تحفيزية عند فئة من الناس لتحقيق حلم يطمحون بالوصول إليه لسنوات ، لكن عند البعض الآخر شيء صعب المنال ، لماذا؟ صحيح أن النجاح صعب لكن ليس مستحيل ، لماذا كل هذا التشاؤم ؟.

من أراد بلوغ القمة يجب عليه رسم خطة أولا وأن يكون ضمن تلك الخطة ، أن يكون صبورا ، طموحا ، ذو عزيمة و إصرار ، إنهض ، كافح من أجل مستقبلك وأحلامك ، من أجل ابتسامتك وسعادة من حولك ، كن كالاسد في السرعة ، و سابق الزمن ، كن كالسهم الذي يخرج من القوس لا يرجع للوراء بل للامام دائما ، أركض لاتنظر للوراء أبدا ، فرغم التعثرات، اقفز قفزة للامام ، لاتستسلم للفشل فهو يريد تدميرك ، اصبر فان الانتصار وبلوغ القمة لن يتحقق في يوم أو اثنين ، أنظر للشجرة ، صحيح أن غرسها لايتطلب نصف ساعة لكن سنحتاج سنوات لاستفاد منها ، ولا نجاح من دون تعب ، إعمل وجاهد و أنت في سن الشباب ، واحصد ما جنيت في كبرك أحسن ما تتعب و ترهق نفسك و أنت في سن الكبر ، حتما ستأكل أصابعك ندما ، وتحسنا ، تتمنى الرجوع بالزمن للوراء ولو ثانية لتغيير فكرك ، لتصليح ما خربتة ، ضع نقطة في حياتك وامضي اتجاهها دون توقف او ممانلة لا تنكئ على أي أحد فالكل نفسي نفسي، يريدون تحطيمك ، لا تتلقى منهم سوا جرعات الخذلان و الخيبات ، " كن إيجابي " شجع نفسك بنفسك بكلمات كلها أمل ، فحتما ستبلغ مرادك ومن شدة الفرحة تنسي وجع السنوات

التي مضت ، هيا فالوقت ليس بيدك انهض من هذا
الكابوس البشع لاتدع الفشل يسيطر عليك .

شرفي عبيير نورهان - الجزائر/قسنطينة

نسمات أمل

أنت من تبحثن عن الأمل في متاهاتك، هل تساءلت يوماً أنه ربما ذاك الأمل يكمن فيكي؟! . نعم أنت الأمل، ما دمت تستنشقين الهواء برئتيك فلا زال هناك الكثير من الأمل، فالخالق لم يخلقنا عبثاً.

كوني متأكدة أن ذاك الأمل يدور حولك فقط، بمقربة منك، حاولي أن تعطيه تلك الفرصة ليتسلل إليك، أتركه يغمرك وانزعي أفكارك السلبية واجعلي تلك الروح الرقيقة تنعم بالإيجابية والتفاؤل ولا تستائي من محاولاتك جاهدة في إيجاد أملك، فقط لا تستسلمي حاولي مرارا وتكرارا، أعطي الوقت الكافي لنفسك لإيجاده، تأملي حالك، حللي مشاعرك، وإفهمي أفكارك، ولتكوني ذات يقين بالله لو أردت أن أختصر لك الأمل، لقلت لك هو: تلك الثقة في الله أنه لن يخيبك أبداً لكن الحصاة الأكبر من الأمل يمنحها إلها، خالقنا إن منحناه الثقة واليقين، فيونس نبي الله عليه السلام عندما كان في بطن الحوت كان ذا ثقة ويقين وأمل بالله ولم يخيبه عز وجل .

تذكرني حبيبي أن تكون على مقربة من الذي خلقك وأختم كلماتي أنني يا عزيزتي أرى فيك شمعة أمل مضيئة نورها يشع روحك فأرجوك لا تتركي للعالم أن يشهد فرصة لإنطفائها .

زينب أوكومس - المغرب

اصطبر

كانت الحياة تسير إلى غد مجهول ،ظننته شيء عاديا كما في السابق، والآن غدت الشوارع ساكنة لا يظهر فيها إلا الهدوء ولحظات تمر بها يملأها الصمت ! ،ياله من شيء عجيب ذلك اليوم أخذت حماما يبرد الأعصاب ونمت كعادتي متأخرا، أمسك بكلتا يدي الهاتف الغبي الذي لطالما صاحبني في معظم الاوقات متأملا فيه متأففا، أنتظر خبرا جديدا منه وبعد ساعات طويلة شعرت بخيبة نوعا ما ولكنني لم أفقد الأمل .قمت أتجول بين الصفحات أقرأ منشورات هذه وأترك تلك، وهذه طالعتها من قبل ولم تعجبني وبين هذه اللحظات المملة شملت شيء غريبا يدور في أنفي، إنها رائحة سبق وشممتها دخلت أفكار في رأسي جعلتني أحس بدوار وبعض الحمى ولكي أتخلص منها شغلت فيلم الذكريات وأنا عائد بسيناريو اليوم صادفتني اللحظة التي وضعت فيها الشاي على النار بعد أن شعرت بالسعال ،فلم أستطع التحكم برجلي وذهبت وذهبت بخطوات طويلة متجها نحو المطبخ الذي يملؤه الغبار وكأن أحدا لم يدخل البيت منذ آلاف السنين مع العلم أنني ماقضيت سوى شهرين خارج البلاد وأنا الآن عائد إلى أرض أجدادي

أوووه أووووه وأخيرا وصلت أطفأت الفرن ولكنني لم أصل في الوقت المناسب لقد ذابت يد الإبريق ياالذاكرتي الضعيفة التي بسببها طردت من عملي الجديد بعد تعب وشقاء ،كأنني أبحث عن كنز لا وظيفة بسيطة وحتى أنني لم أحصل على أجرة الشهر يالحظي التعيس ،آآي ،آي رأسي سينفجر ،

فعدت إلى غرفتي خالي الوفاض لا أحمل سوى آلام في رأسي،
والى أن وصلت رميت بجسدي على الفراش كجثة هامدة
لم يبق سوى آن تدفن تحت التراب، وتغط في نوم عميق
نوم عميق، وضعت رأسي وأنا أشعر أنه سيثقب السرير
لثقله أما حرارتي فتكاد تفجر بركانا خامدا، حركته يمينا يسارا
ولكن لم أستطع النوم فأشغلت ضوء الغرفة باحثا عن
الهاتف بين أغراض الغرفة لأرى هذا الأخير نفذ شحنه
فأدركت أنه يوم بؤس، بل حياتي كلها هكذا فوضعت في
الشاحن وأنا ألوح نظراتي المشتتة في الغرفة رأيت كتيباً فوق
مكتبي الصغيرة فتقربت إليه فاذا بي أتذكر أنه الكتاب الذي
أهدتني إياه والدي رحمه الله بعنوان " اصطربر " .

آه كم مضت شهور وأعوام على فراقكم بعد أن قتلكم إرهاب
الطرقات، آه لو أمسكته لعذبتة وأحرقته كما فعل بكم ولكن
للأسف ليس بشرا إن الحياة بدون والدين تتحول إلى جحيم
وكانك افتقدت سندا كبيرا أو أحد أعضائك المهمة بل
جسمك كاملا ، تفقد الإحساس بوجوده وأنت ظمآن لمبيع
حنان الأم و ودفي الأب، تصبح كورقة خريف سقطت من
غصن شجرة وأصبحت لا شيء بمجرد مفارقتها أمها
لتتلاعب بها الرياح كما تشاء . قلبي يتألم وتقطع بمجرد أن
أذكركم بل في الأصل هل استطعت نسيانكم لا لم أستطع
في كل يوم تشرق فيه الشمس وتتسلل أشعة الشمس
الذهبية لتوقظني أتذكر أمي أتذكر صوتها العذب وهي
تناديني لآخر مرة ... وكانك تستمع إلى مقطع موسيقى
ملحن شجي تقول بكلماتها : انهض بني لتصلي صلاة الفجر

هيا قم فالله ينادي عباده لأن يدعوه هيا قم تالله لايوجد
أحن وأبر من الرحمن

فتحت الكتاب لأشم ريح منبع الحنان ،وأنا أقرأه أحسست
أنه يتحدث عني وكأن أمي تقول انهض فعساه خيرا قم ،توضأ
وصل لربك وادعوه ليكون معك .

لوهلة شعرت بالراحة ولبيت طلبها والدموع تسير كالنهر من
عيني وكأن آلامي اختفت إلا الجسدية بعد أن فوضت أمري
لله اتصل بي صديقي الوفي من فرنسا الذي كان يعمل معي
كمترجم لبعض اللغات في أشهر الشركات في باريس وقال
بصوت يجعلك ترتعش .

أحمد : (سامر أنت بخير؟!)احترت لهذا السؤال لم طرحه
علي لعدة مرات مرارة متتالية .

أنا : (أنا بخير لكن لا أكذب عليك أنا مريض ومرهق وأحس
ببعض الآلام أحس بها يبدو أن السفر أثر علي) .

أحمد : ألم تسمع بالخبر إنه منتشر في كل مكان؟!!

فرددت عليه وعلامة الإستفهام تحيرني : ما الأمر؟!؟!!!!

أحمد : إن الفيروس الذي كان في الصين وأودى بحياة العديد
من الأشخاص قد انتشر في فرنسا ومدير الشركة الذي طردك
من العمل قد أصيب به بعد الإجتماع الذي قام به هناك
وإذا أردت التفاصيل ابحث عنها في الفيسبوك .

فتحت حسابي لأرى شريطا طويلا عريضا أحمر اللون " عاجل أعلنت وزارة الصحة الفرنسية إنتشار فيروس كورونا في البلاد "

شعرت أنذاك بيرودة تتصاعد من قدمي جعلتني أرتعش لا أدري إن كانت خوفا من المرض أو أنها أعراضه فهي متطابقة على ما أرى يارب يارب نجني ..تضايقت ولم أستطع التنفس لذا أردت أن أتأكد فأسرت بسيارتي إلى المستشفى القريب أينما يتم إجراء التحاليل للكشف عنه عندما وصلت بعد أن استغرقت حوالي نصف ساعة في الطريق اتجهت لغرفة الإستقبال لأرى بعض الأشخاص تبدو عليهم أعراض المرض مثلي و فجأة أسمع صوت سيارة الإسعاف قادمة وأشعة أضوائها تنعكس على الباب زجاجي وكأنني أعيش فيلم رعب فبدأت دقائق قلبي تنشره في أنحاء جسمي وكأنها جرائم تتكاثر بسرعة فائقة وفتح الباب فجأة ليدخل مجموعة من رجال الحماية المدنية مرتدين أقنعة وقائية يحملون سريرا يجلس عليه رجل في حوالي الخمسينات يستطيع بالكاد التنفس وهو يرفع عيناه للأعلى في حالة تدل على وصول أجله وتبدو عليه آثار الحمى يبدو أنه مريض بمرض مزمن هنا جلست على الكرسي وأنا أرتجف لدرجة لم أستطع التحكم بيدي لأرى أنهم قد قاموا بأدخاله إلى غرفة الإستعجالاتفنظرت إلى الأشخاص الذين كانوا جالسين أمامي لأرى علامات القلق والفرع والمرض كلها تجمعت على وجوههم وبعد دقائق تم توجيهي إلى قاعة العلاج

وهناك طرحت علي الطيبية بعض الأسئلة : أكنت في خارج
البلاد

_ أجبتها بفرع أجابة دون أن أعلم ما الذي سيقوله لدرجة
أني قلت لها : نعم في فرنسا ولكنني هنا منذ أيام قليلة بعدما
طردت من عملي بسبب ذاكرتي الضعيفة.

_ الطيبية : ماهي الأعراض التي تشعر بها ؟

_ أنا : حمى ، سعال ، وألم في الرأس ، والمفاصل ...

وفجأة أرى بعض الأطباء قادمين من ناحيتي بعد إتصال
الهاتف الذي قامت به وهم يرتدون ملابس الوقاية التي
تشبه ملابس الفضائيين وكل منهم يطرح علي سؤال

قال أحدهم : للأسف ولكن يجب عليك البقاء هنا ريثما
نقوم ببعض الفحوصات اللازمة فلا ندري إن كنت مصابا أم
لا ستنتظر إلى الغد حتى تعرض النتائج ،

ولكي أطمئن نفسي قلت لهم : لكن الفيروس انتشر اليوم في
فرنسا ؟!!!

ولكن أخذوني الأمل الأخير ورفضو سببي غير المقنع على
حسب رأيهم ...

النتائج ستعلن بعد ثماني ساعات ولا يزال ستة ساعات
ونصف وأنا في هذا السجن أخذت أتنفس ثلاث مرات بعمق
وفي نفس الوقت أردد اصطر ...

أخذت هاتفني نقال وبدأت أقرأ القرآن الكريم في تطبيق حملته في السابق وبدأت بالقراءة حتى سمعت أذان الفجر فتوضأت ثم صليت وعدت إلى الفراش فشعرت بتحسن نوعا ما فغفوت في النوم. الذي لم أذقه اليوم والحرارة لم تفارقني البتة إلى أن نهضت على دققة الباب وأنا خائف أقول بتردد "أعلنت النتائج؟!!"

_فأجاب : لالا يزال ساعة تقريبا جلبت لك فطور الصباح فالساعة الثامنة فأعطاني إياه من فتحة المساجين التي في الباب لأنني حجر صحي ولا بد أن لا يدخل أحد أو يتجاوز الخط الأحمر

حياتي ستنتهي بعد ساعة لم أكن أدرك الأمر فرششت الماء على وجهي مرار وتكرارا وأنا أعلم الآن بأن الحياة مملوءة بالأسرار أبهذه السرعة تنتهي حياة العبد لم تكن لي شهية في الأكل لكن لا بد من تقوية مناعتي هذا ما قالته الطبيبة لي لم أرد لإتصال بصديقتي ولا بعائلتي لكي لا أصعب الأمر فأنا متوتر جدا ولا أريد أن أخيفهم فأنا لا أستطيع معانقتهم ولا تقبيلهم ، الحمد لله أنني لم أذهب لزيارتهم ولم أقل لهم شيء عن عملي .

إنني أحس أن الدقيقة تمر ساعة تخيلوا معي ستون دقيقة أس ستون ساعة لو كنتم في مكاني ما كنتم فاعلين أمسكت القلم ومذكرتي الصغيرة وأردت أن أكتب رسالة الوداع التي كنت لا أراها إلا في الخيال أو في شاشة التلفاز والآن أنا أكتبها ياله من شيء غريب ، الكلمات إختبأت ولم أستطع إيجادها وأي امرئ يستطيع أن يودع عائلته لا أعلم ماذا سأقول

والقلب يريد أن يبوح بكل ما لديه من مشاعر وأحاسيس ،
تبا تبا لفراق العائلة وأنت تعرف ذلك ياليتني مت قبل ذلك
ياليتني مت مع أبي وأمي

أخي رسيم أختي ملاك أنا في موضع حرج أرجو أن تسامحوني
قد خنت الأمانة وعدتكم بشراء بيت كبير وجميل نكون فيه
سعداء لانسمح لأحد أن يأخذها منا لكنها مشيئة الله
ويجب أن نستقبلها برضا وقبول آآه لو كنت أملك أجنحة
لأتيت إليكم وخبأتكم تحتها لنذهب معا لكن لا أستطيع
..أريد أن تتماسكو ببعضكما البعض وتجتهدوا في دراستكما
،ملاك ستصبحين طبيبة وأخي سيصبح شرطيا مثل الأبطال
الخارقين يجب عليكم أن لاتتعبو خالتكم ولبو لها طلباتها
.....أمسكت بالورقة ومزقتها إربا إربا كنت أريد
تشجيعهم بيد أنني كنت ضعيف أكثر منهم أنا مثل طالب
جالس على طاولة الإمتحان لا يعرف كيف يجيب على
الأسئلة والوقت يداهمه لو خرج من القاعة سيفقد فرصة
العمر ولو بقي سيجن من شدة القلق والتوتر آآآه لو
أستطيع طعن نفسي بسكين احسن من أن أخوض هذه
الحياة وهذه اللحظات المؤلمة.

أنا الآن جالس أمام الباب أدور و أحوم أنتظر خبر إقلاع
الطائرة أرتعش من شدة الخوف والدموع تتساقط كأقطار
غزيرة أو سد تحطم وانهار أنا أمني تحطم وانطفأ كشمعة في
ظلام كانت تريد الإنتصار والآن فتح الباب فإذا بي أرى
الطبيبة نفسها التي استقبلتني تدخل الغرفة وعلامات

وجهها توجي أنها تريد مسح دموعي أو تنير الشمعة التي
انطفأت

_ فقلت لها بابتسامة وسط كومة من الهموم : أنت تشبهين
أختي ملاك في ملامحها هي تدرس بجد و شغف مع أنها
تفتقد إلى حنان والدينا وبالرغم من ذلك فهي متفوقة في
مستواها الدراسي وهذه السنة ستجتاز شهادة البكالوريا
تريد أن تصبح طبيبة مثلك تساعد الآخرين وتزرع البسمة
على وجوههم

_ فردت علي علي بصوت هادئ وجميل : وإن شاء الله أنت
الذي ستكون المعين لها وتسلمها شهادة الدكتوراه يوم
تخرجها من الجامعة .

_ فضحكت بسخرية وسألتها : وكيف ??? وأنا في هذه
الحالة !!!!

_ إذا احتفظت بصحتك هذه فصحتك جيدة والحمد لله
سقطت دمعة الدهشة من عيني وراحت تردد : أقسمي !!
الطبيبة : " والله إن النتائج سلبية فإذا أردت أن تتأكد ،
فانظر "

فمدت يدها وأمسكت بالتحاليل وعندما رأيتها سلبية
سقطت ساجدا في الأرض : " أحمدك و أشرك يا إلهي "
ثم رفعت رأسي سائلا إياها : هل أستطيع الذهاب إلى إخوتي
؟؟

الطبيبة : إذا أحببت المكوث هنا فاجلس مكانك وسنجلب
لك المهرج ليمسح دموعك فهي تملأ المكان

فضحك كلانا ثم مسحت الحزن والهم : قائلا لالا أريد أن
أبقى أريد أن أتحرر

قالت الطبيبة : أهذا جزاء الاعتناء بك أأصبح المستشفى
سجنا

أجبتها بالذكري الضعيفة قد نسيت أن أشكرك فردت علي
بصوت منخفض : " بل ذاكرتك هي التي أنجتكم "

_ تخيلوا اللقاء _

هاقد وصلت إلى بيت خالتي دقدقت الباب كالمجنون ففتح
الباب لي

_ أنا : " ملاك البنت المشاغبة !! " جثوت على ركبتي فإذا
بها تصرخ فرحا هي الأخرى : " أخي سامر " فعانقتها بحرارة
وسرعان ما سمعها أخي البطل ذو العشرة سنين أتى بلكمته
القوية يالتوأم الروح هذا الأخير عانقني حتى أحسست أنني
أختنق

وفي هذا المساء اجتمعنا على طاولة العشاء مع خالتي
وزوجها الكريم حفظهما الله فهما منذ أن رحل أبويننا من
الحياة لم يتركانا بل عاملونا مثل أبنائهم وأنا لا أعرف كيف

أرد لهما الجميل وأما إخوتي فمنذ أن أتيت لم يفارقني
وتعلمون ماذا يفعلان الآن ههههه إنهم يطعمونني وكأنني أنا
الصغير بينهم وحينها تذكرت الجملة الأخيرة التي قالتها
الطبيبة " ذاكرتك هي التي من أنجتك " يبدو أنها فهمت
قصتي فأنا لم أدرك حينها أنني قلت ذلك ولم أكن مستوعبا
لما كنت أقول

نعم بسبب عملي الذي طردت منه أنا متواجد هنا مجتمع
مع أسرتي لكي أكون أبا وأما وأصون الأمانة على. أكمل وجه ،
أصيب مديري ومن ومعه لكن الله قد فضل لي حياتي بدل
عملي لأتذكر قوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

(فإن مع العسر يسرا) الآية 6 من سورة الشرح

ياحي بشرى - الجزائر /المدية

لا تحزن

من الصعب أن لا تحزن في الدنيا لكن يبقى الأمل فيها دواء لكل داء ، لا تقطع الأمل حتى و أنت تبحث عن النار لتدفع جسمك المنتهك منتصف الجليد ، لا تيأس و أعلم أن ذلك صعب في الدنيا لكن كن لذاتك كل شيء ، كن قوي لا يقهرك الأمر الصعب ، كجندي مجهول ينقذ الشعب في آخر لحظة و هو يعلم جيدا أنه سيسقط قتيلًا بعدها لكنه مبتسم ، إبتسامة نصر في ساحة الإعدام ، أن تبقى متأملا في الصعاب و مبتسم وسط المشاكل و فرح وقت الصعاب بالرغم من كل شيء ذلك هو ما يعرف بالأمل الذي لا يمكن للمرء أن يتخلى عليه ليبقى على قيد الحياة ، إبتسم متأملا واثقا بالله فكل الذين وضعوا ثقتهم بالله عادوا مجبورين ، فلا تقطع الأمل لكي لا تنقطع حياتك .

بن فكير أسماء - الجزائر العاصمة

قاوم ولا تستسلم:

الماضي ذكريات مضت وزالت، اعلم انكم مررتم بأشياء صعبة وربما كان جرحكم أعمق مما تخيلته، نصيحتي لكم لاتشغل نفسك بماضيك فهو مر ولن يعود، بل انظر الى الأمام، انظر لمستقبلك وأحلامك، ولا تجعل الماضي يشغلك عن أحلامك لأن سحبه ستغطي عليك شمس الأمل، صحيح الطريق طويلة ومليئة بالمشقات والعقبات والأفاعي لكن في نهاية هذا الطريق ستجد النجاح، المال، ستجد جميع أحلامك، فكل أحد منا عنده ميزة عادلة وأخرى غير عادلة خاصة به ويجب عليه استغلالها.

الميزة العادلة هي: اي شيء يمكننا القيام به مثلا : الجد ،التعب ،المشقة، الدراسة... الخ

والميزة الغير العادلة هي: شيء يتوفر عليه شخص وانت لا تتوفر عليه ،مثلا :شخص عائلته غنية وأسرته قدمت له مساعدة من أجل تمويل مشروعه او شخص ما ازداد ببلد متطور وغني فهذه هي ميزته غير العادلة او ولد عبقرى ذكي، وكذلك يوجد الحظ، والدراسة والعمل مثلا: شخص ما درس بجامعة معروفة وهذه الجامعة ستكون مطلوبة في العديد من الأعمال وستكون له فرصة الشغل وهذه تعتبر هي ميزته الغير العادلة.

ستقول في نفسك الآن لكن انا ليس لدي اي ميزة من هذه المزايا لا انت ايضا لديك، ولديك أعظم من هذا وهو الوقت ومستحيل تقول لي ليس لدي وقت فلا يوجد احد منا ليس

لديه وقت في يومهم ولو ساعة واحدة في اليوم أقسم بالله ان استغللتها ستكون سببا في نجاحك، فحاول إستغلال وقتك بما يفيدك ولا تضيعه في مواقع التواصل الإجتماعي بمشاهدة روتين الآخرين وبعدها تقوول كم تمنيت ان تكون حياتي مثلهم، كيف ستكون حياتك كذلك وانت لا تعمل اي مجهود؟ انتتظر مصباح صلاح الدين ليأتي ليحقق أحلامك؟، استيقظ من أحلام اليقظة وانهض من أجل تحقيق أحلامك ورغباتك، الأشخاص الناجحون يحلون وضعيتهم ويرسمون خطة الخروج منها بنجاح هذا هو سر المعادلة لا يوجد أي شيء خارق للعادة يستعمله الأشخاص الناجحون ولا يشربون مشروبا مميذا ليجعل منهم ناجحين ولا هم قد وجدو عصا سحرية جعلت منهم أشخاصا ناجحين بين ليلة وضحاها كل هذا يتطلب مجهودا وأبحاثا معمقة وطويلة عن الميزة التي من الممكن أن تعمل عليها، يعني انت أيضا تستطيع فعل ذلك، وتستطيع إيجاد ميزتك التي ستخولك من إيجاد حل لهذه المعادلة لذلك يجب على الشخص أن يعمل بطريقة ذكية وأن يعمل بطريقة تساعده على تطوير ذاته، فماذا تنتظر هيا انهض وابدأ بالعمل على نفسك.

دمتم بأمان الله

صفاء الورضي - المغرب

قرايين لي..

يا أنا، أعلم أنك الآن وفي هاته اللحظات مكبلة في غياهب
اليأس، شبح الإكتئاب يطاردك من كل صوب، إنها الواحدة
صباحا وثلاثة وخمسون دقيقة حيث النوم قد هجر مقلتك
ورحل النعاس عن جفنيك كعادته كل ليلة، السكون خيم
على المكان والهدوء يسوده، تخمينين أحيانا كيف سيمضي
هذا الوقت، ليال حالكة ودروب مسالكها ملتبسة لاتدري أين
ستقودك الظروف وعلى أي محطة سينزل بك
القدر، تتشبهين بتذكرة الأمل وفي داخلك خراب، صوت
داخلي يصرخ بإياك والكذب على نفسك، سنوات الزهور قد
مضت، سن الشباب بدأ يشد حزامه ويتجهز للإقلاع تاركا
لسن الكهولة فرصة المجيء، نعم مضى سن الشباب وخرجنا
منه صفر اليدين، لوهلة ينشأ بعقلي سيناريو آخر أسميه
أحيانا وميض الأمل حيث ينبئني بأحداث مبهجة تبعث
الغبطة في روحي، يخبرني بأن الله معي وسيكون سندا لي
وملاذي وهذه أكبر نعمة قد حضيت بها، يخبرني بأنني
سأحقق ما أريد، يخبرني بأنني أقوى وأصلب من ظروف
الحياة، يخبرني بأنني سأجاهد وسأصبر وسأقاوم بكل ما
أوتيت بقوة، يخبرني بأنني سأصبح ما أريد يوما ما، يخبرني بأن
أعدائي ليسوا الأشخاص وإنما أعدائي هم مماطلتي، تأجيلي،
تسويفي، مخاوفي، أهوائي، شيطاني، قلة ثقتي بذاتي وقدراتي
أحيانا، يخبرني بأنني سأتغلب عليهم، يخبرني بأن أحب ذاتي
وأدللها، يخبرني بأن أكون لنفسي كل شيء، بأن الشخص الذي
أتمناه لي، بأن ضلعي الثابت الذي لايميل، يخبرني بأن لا

أنتظر أي شيء من أي أحد، يخبرني بأن أعيش حياتي بمدى
وجزرها، بأن أزرع الثقة بداخلي وأسقيها بالحب والإنجازات،
يخبرني بأن أكون كفؤاً، والأهم من هذا كله يخبرني بأن أكون
نفسي بأن أكون ملك وملك لاتهم.

بالطيب ملاك - الجزائر

رغم ذلك... بقيت ابنتهم

سراج هو استاذ ، واحب الاساتذة الى تلاميذه واقربهم اليهم، لم يكن سراج استاذا عاديا لقد كان دائم الابتسامة ، وبعض طلابه اعتبروه قدوة لهم ، كان استاذ بسيط من عائلة تستند عليه ، فهو املمهم وشفواؤهم .

كان سراج لديه اعاقه برجله تمنعه من المشي بشكل عادي ومريح ، وحتى ان يأكل مايشتهي لانه ان زاد وزنه يؤثر على صحته وقد ينتهي به الامر مقعدا ، كان نشيطا اكثر من اي شخص معاق ، يحب عمله فتراه يدخل المؤسسة اول ماتفتح ابوابها والظريف في الامر كان يحب ان يرفع الراية الوطنية ، فيحيي البواب بابتسامة تنسي من يراه مر الدنيا ، ويدخل ليرتدي مئزره دلالة على غرامه بعمله وحبه لميدانه . وما ان يجتمع الطلبة واعضاء المدرسة والاساتذة فيتقدم سراج بابتسامة نحو العلم كانه يحيي من مات في سبيله ، لم تكن ابتسامة عادية ابدا ، فقد حملت الف معنى ومعنى وكأنه يقول لمن يقربه ويعرفه : لا تستسلم ، كن اقوى ، كافح ، انت بنقائضك تضيف للعالم نورا ، ان خانتك صحتك فعلى الاقل انت لا تخن نفسك فهي تستحق منك نجاحا ولا تخن من يحبونك فهم ينتظرون منك الاستمرار... لينتقل بذلك الى قسمه ويبدأ يومه ويقدم كل مالمديه وقبل ذلك يكون محضرا لدروسه ومطلعا على كل جديد بمادته ودائم البحث وذلك ليقدم رسالته باتقان كبير . مالا يعرفه الكثير ان الاستاذ سراج كان يريد ان يصبح طيارا بعد ان اخذ شهادة البكالوريا باستحقاق جيد ، لكن رفض بسبب اعاقته ، اظن ان

الله قد رسم له طريقا اجمل فكان استاذنا ورسالة امل و
نفحة ايمان

لمن حوله .الى جانب ذلك كانت للاستاذ عائلة يتكفل بها
من كل جانب بعد ان تركه اياه وهو لا يزال يدرس ، كانت من
اشد ما مر به سراج ، فقد ذراعا تحميه وسندا يقويه لكن الله
ما اعطى ولله ما اخذ . كان سراج يحب والدته ويسعى
لارضائها وتعويضها كل تعبها وانقاض معاناتها مع المرض
،والجميل كانت له اخت صغيرة تراه والدها واخاها وكل
املها .

لم يكن سراج يقسر من اي ناحية،يواسيها ويشجعها
ويحرس على سعادتها . كان هذا الاستاذ البشوش محبا
للخير يسعى لتقديم العون ودائما في اول صفوف المبادرين
لا يتردد ولا يبالي وينشط مع الجمعيات ويشجع كل من
قال: هيا لنفرج على مسلم كربة . اقرب الاشخاص لقلبه
الاطفال يقال: اذا احبك الاطفال فان السر في جوهرك
وصدق نيتك . يحب الاطفال ويجالسهم وينسى همه وهو
يداعبهم ولا يرد طلبهم قط فوجدوا فيه الانيس والرفيق
بهم . الاستاذ سراج قصة ومثال حي وحقيقي وعن الصبر
والتضحية فقلما يشكي شكواه لخالفه .

لمرضانا ولكل من خذلته صحته لا تستسلم لسريك ولا
لكرسيك فمن احبه الله ابتلاه . فالاعاقة امتحان لصبرك
وحبه لله هي دافع لك وان كنت تعتبرها حاجزا ... لا تسمح
لها ان توقف حياتك ولا ان تستنزف طاقتك ، يقال لكل منا

اعاقة نفسية ،جسدية او اي كان يعيقنا نحن بشر ولم يكن
للبشر صفة الكمال .

فانا ارى المعاق معجزة ،اراه الله تميزا وتفردا ،اراه رسالة
الخالق للخلق ،فتجده معاق ويصلي ،يعبد ويرتقي في
تجويد القرآن ،تجده مقعدا ويصمم ويكتب سطورا تشفي
العقول ،تجده برجل واحد ومن ضمن ابطال الرياضة ،تجده
متوجدا ويبدع الرسم

فالاعاقه اعاقه الارادة لا الجسم ،فالاعاقه عنوانها ان الله
خلق وفرق ونوع في خلقه وذلك جمال كونه وروع خلقه
حتى نحن تعيقنا الظروف ،التحديات وكل الصعاب التي
تواجهنا بها الحياة لكن الجميل في الامر ان تتحكم في
الامر،ان تتجاوزه ،ان تنزف ،لكن جرحك ان تجتاز كل ذلك
كأنه لم يحدث فانت خلقت لتمتحن وكل مامر بك اة سيمر
فهو يستخرج منك اقوى نسخة منك ويزيد قوتك وينمي
روح التحدي ويكون للامل دائما نصيب في ايامك فتنجو
وتسعد وتنسى المك وسرخاتك واوجاعك وحتى اعاقتك .

اليس الامر الجميل الا تستحق الصبر من اجله ... كله
مجسد .

"فرحة الانتصار وبسمة الامل .

قد ورا مال - الجزائر/مستغانم

على أمل أن يتقبلونني

أتممت عامي الثامن عشر، أُعتبر بالغاً الآن أمام القانون، و لكن من دون جدوى، لم أدرس مثل البقية ولا حتى يحق لي العمل كغيرهم ، أعلم أنكم مستغربون لذلك، أي لعدم التمتع بحقوق، وتقولون أهو ليس بشر ليحرم من التمدرس؟ أو حتى من العمل؟ لكنني أجيبكم، أنا بشر مثلي مثلكم و لكن وجدوي إختلاف يميزني عنكم و هو مرض التوحد.

لذلك لم يتقبلني الناس بينهم و لا حتى أطفالهم، عندما التحقت بالمدرسة وأنا صغير، كنت كالزومبي بينهم لا يتحدثون إليّ مطلقاً، ولا حتى بالغلط ، كان يعزليني أساتذتي في خلف القاعة في ركن بعيد عنهم و ليس لي الحق في السؤال إذا لم أفهم، كانت تمر الأيام هكذا إلى أن أتى طفل جديد طائش لا يخاف شيئاً لقسمنا، كان دائماً يتمرد عليّ و يسخر مني، لكنني تعودت على ذلك من البقية، ماكان يزعجني أنه كان يحاول لمسي و أنا لا أريد، و ذلك أمر طبيعيّ للمتوحدين مثلي لا يحبون أن يلمسهم أحد أو أن يلمس أغراضهم، كما يحافظون على نظافة جسمهم و تعقيمه، و أيضاً هم صريحين و لا يكذبون أبداً، و أكثر ما يميزهم الذكاء الخارق لو لا التمييز لكن نصف الأطباء الناجحين يعانون التوحد، أتابع بينما كنت منشغلاً ذات يوم في كتي، جاء و قام بلمسي بيديه المتسختين فكانت ردت فعلي عدوانية عندما دفعته و تأذى من رجله، فكان ذلك يوم فصلي، لطالما رأيت زملائي في القسم يتقاتلون فيما بينهم و يتأذون

فياخذونهم عند المدير من أجل التوبيخ، لكن أنا ليست لي فرصة ثانية، وكيف يمنحوني إياها وهم على أحر من الجمر ليتخلصو مني.

رُفضت في كل المدارس بعدها، كرهت العالم بأسره عندما كنت أرى الحسرة والحزن وكذلك الوجد الذي كانت تكنه لي أُمِّي في نظرتها إليّ دون أن تظهر ذلك لكن لطالما رأيتها و هي تبكي بسببي لاغير، نعم بسببي أنا الطفل المعاق. سبب تعاسة أُمِّي و فشل حياته قبل بدئها حتى، مررت بكآبة كبيرة كنت أكنم صرخاتي و أوجاعي كلها لأدّونها في دفتر يومياتي مما تعلمته من تكوين جمل قبل أن أُطرد من المدرسة ، إلى أن مرضت أُمِّي و لم تعد تستطع العمل، فكان الحل الوحيد هو أن أجد عملا و هو الشئ المستحيل، ظللت أجوب الشوارع ليل نهار بدون تعب، لأجد مالاّ حلالاً أظمن به مؤونة أُمِّي، إلى أن شئت الأقدار أن ألتقي بها، معلمتي و مؤنستي، إنها كاتبة كانت تعيش في بيت كبير وحدها، إلتقيت بها في مقهى بينما كنت أبحث عن عمل، عندما خرجت يائسا كالعادة، توجهت إلى منزلي عابسا لأتفقد أُمِّي وما إن وصلت لدقائق حتى دقّ الباب، عندما فتحت و جدت سيدة جميلة سمراء البشرة يزيدها إشراقة و جمالا حجابها المتدلي على جسمها الذي يخفي مفاتها البتّة، قالت لي: مرحبا ،رديت: أهلا ،كيف يمكنني مساعدتك سيدتي ؟قالت و بكل هدوء: هل يمكنني الدخول ،إندهشت من ذلك و ماوجدت نفسي إلى مبتعدا ومفسحا لها المجال للعبور، بعدما جلست و أحضرت لها الماء، قالت: رأيته اليوم في المقهى تبحث عن عمل، ولكن إندهشت من ذلك

كونه يجب أن تكون تدرس لذلك حضرت إلى بيتك
لأستفسر ، روت لها أي كل شيء، بينما تغيرت ملامح
الآنسة و ظهر على وجهها حزن كبير، و يال فرحتي عندما
أردفت لكلامها أنها ستجعلني أعمل لديها و ستعلمني أيضا.

من ذلك اليوم صرت أعمل عند خالتي ميساء الكاتبة، التي
إهتمت بتعليمي في بيتها و ساهمت في تطوير موهبتي في
الكتابة وكانت تقول لي دائما إن العالم يتطور و سينتج
الناس ذات يوم، و يتقبلونك بينهم، لذلك عليك بالكتابة و
تطوير ذاتك لتكون جاهزا لمواجهة الكون بأسره، لا أكذب
بأنها زرعت نبتت امل بداخلي جعلتني اقرء الكتب و أكتب
دون ملل فقط على أمل أن

يتقبلونني ذات يوم و لو بسبب موهبتي.

لكلو وصال - الجزائر/الشلف.

الخاتمة :

تم وبحمده انهاء كتاب "همسات أمل "

يا صديقي ...

ابتسم دائما .

فالابتسامة: تطيل العمر وتفتح الابواب المغلقة وتصنع لك
القبول قبل ان تطرح افكارك وتجعل ملامحك اجمل
واطيب.

ابتسم ولا تبالي للحزن .

كافح ولا تستسلم .

يا صديقي ما نحن الا ضيوف في هذه الدنيا وسنرحل عاجلا
ام اجلا لذا لا تهتم .

عش حياتك بتفاؤل .

سهام بوغراة - سطيف / الجزائر

تم بحمد الله