تمهيد

نعيش فترات من الحزن تذبل فيها أرواحنا ، تكسر خواطرنا ، تنهار نفسيتنا ونفقد ذاتنا في ظلام الليالي ، إلا أننا قادرين على تجاوز هذه المرحلة الصعبة بأنفسنا وبكل قوة كاسرين الحواجز ، وستزهر أرواحنا من جديد وستنبت على جدرانها ورود تنشر رائحتها في صدورنا ، لذا دوما أقول بأننا سنزهر بقرب الله ، فكن عكاز نفسك

إيناس تفكي

أنا لنفسي كل شيء

لاء بينما أفكر في أنقاض الحروب التي خضتها في هذا العالم وفي هذه الحياة الكاذبة د و بينما تعثرت ، سقطت و فشلت مراراً وتكرراً وانتظرت مساعدة أحد أصدقائي الذين ظننتهم مندي ، وبينما أنا في هذه الحفرة المظلمة اكتشفت نفسي و رأيت سقوط الأقنعة واكتشفت وجوههم الحقيقية ، أنا داخل حرب الكل يصعد فوقي ليصنعوا من فشلي سلماً وتركوني، وأدركت حينها أن الحياة حرب و أن في هذه الحياة سوى نفسي سأقف ، سأعود إلى المعركة ، سأحارب أنا و نفسي فقط و سانتصر ، نعم سأنتصر ، سأثبت للجميع أنني عكس ما يظنون ، لن أسمح لأحد أن يدوس على أمالي ، المعركة التي خلقت من أجل أن انتصر فيها ، أنا لن أتوسل لأحد ولن أخضع لأحد ولن أتأثر بغياب أحد ، أنا لنفسي صديقا وحبيبا ، أنا لنفسي أما و أبا ، أنا لنفسي سعادة و حزنا ، أنا نجمة تثير دربي ، أنا التي لا يكمله أحد، كن لنفسك كل شيء ، لا أحد يدوم كلهم راحلون . أنا لنفسي أولاً و ثانياً وأخيراً " إصنع من الفشل طريقا إلى النجاح " .

بخوش هديل / الجزائر

انا مكان نفسي

أنا حاضري ومستقبلي ، أنا الماضي الذي مضى ، أنا العهد الذي إنتهى ، أنا الأيام التي توالت ، أنا الأوقات المنتهية ، أنا الإصرار ، العناد و الأسرار اللامتناهية باللام الناهية، أنا من تعثرت ثم سقطت أنا التي بكيت من قسوة الأيام ومن كسر خاطري ، أنا من خصرت، فشلت و ارتويت حزنا ، هما و عما تعلمت أن بعد كل سقوط نهوض، فنهضت و تعلمت كيف أجبر خاطري كيف أرمم بقايا قلبي المكسور بيدي، التفت من ورائي ومن أمامي فلم أجد أحد من حولي ، لم أجد سندا يقف بجانبي وقت الضيق، لمحت مخرجا واحدا رغم ضيقه ، احتزت العواقب بكل حذر بكل عزيمة رغم الخطر والمخاطر التي باتت تهددني ، أنا العظمية بعين نفسي، أسيت وأصبحت السند الدائم .... دمت دائماً. وأبدا عكاز نفسي .

خوني زينب / الجزائر

مقاومة المرأة

مقاومة المرأة الشرقية تبدأ حينما يحدد جنسها في بطن أمها ، فهناك من يغتالها و هي قطعة لحم صغيرة في رحم أنتى مقاومة أخرى، تقاوم الموت و تأتي إلى الحياة لتبدأ مقاومتها بنوعية أخرى، حينما تكبر يوما بعد يوم لخفية أبويها عن المجتمع وعقليته وخوفا عليها من العبد بدلا من الرب ، هذا المقاومة لا تكتسب لدى المرأة بل تأتي بالفطرة لتحب الدراسة و المدرسة ليأتي اكتمال صباها بحرمانها من التعليم، لتقاوم الغناة من أجل التعلم ، هنا في منتصف الصعود و اجتياز مرحلة من تعليم ليأتي أحدهم و يهددها " إن لم تحصلي الدرجات المطلوبة فين ترسلك إلى المدرسة " و أخر " التعليم ليس للمرأة " ، " المرأة خلقت للزواج ، لكن المرأة تثابر تثابر لتجتاز عقبانها عقبة تلو الأخرى ، إبتداء من المنزل إنتهاء بالمجتمع العقيم، لتنال أعلى المراتب و هي تحت التهديد " فإذا وقعت أو رسبت لنرمي حجارنا عليك وتقيعك في المنزل مع الأواني و الصحون " ، تعلموا جيدا أن ليست الحياة التي لا ترحم بل جهل العقول هي التي لا ترحم ، تستطيع رؤية أقرائنا من النسوة الخاضعات لحكم الذكور المهمين نحن النسوة المقاومات نرى كيف دار الزمن على أقرائنا وترفض الخضوع وتعلن الحرب على كل من يقف أمام تنوير عقولنا ، و ستشجع أنفسنا بأننا نستطيع ، تستطيع الوصول فعلا ، ستصل المرأة و لكن هذا يفتخر ذوي العقول التقليدية و الذين كانوا سببا في انهيار كيانها ، والذين قالوا أن نجاحك من تشجيعنا لك، نحن الذين صنعناك، عذراً يا أعدائي فأنا صنعت مجدي بيدي .

سمر فرحان إبراهيم / سوريا

فصلي مع الخجل

منذ صغري وأنا أعاني من الخجل ، الخجل الشديد، حتى أنني لم أكن أجلس قرب أفراد عائلتي، ولم يكن لي رأي بينهم، وعندما دخلت المدرسة زاد الأمر تعقيدا حيث أنني في كل الحصص أستحي من النهوض للسبورة حتى وإن كنت على يقين بصحة جوابي . بدأت اعتاد هذا رغما عني ، فانتقلت للإعدادية وهذا بدأت أرى أشياء غريبة ، بدأت نظرتي تتغير اتجاه العالم الخارجي، ومن أهم الأشياء التي ساعدتني هي الكتب طبعا فكانت صديقتي في حين لم يكن لي صديق ، وفي يوم أثناء حصة صباحية مع أفضل أستاذ بالنسبة لي ، أنت لجنة من نادي المسرح والفنون الجميلة ، ليقترحوا علينا الإنضمام معهم لعمل مسرحي ، كنت سعيدة جدا فقد كان حلمي ، لكن سرعان ما اختفت إبتسامتي وبدأ لون وجهي شاحب، وبدأت أتعرق كثيرا ودقات قلبي تتصارع لم أستطع أن أرفع بدي حينها .. لكن أستاذي كان متفهم لهذا فأخد يهدأني قليلا ، وسجل إسمي مع المشاركين . فبدأت أذهب يوميا واستمع لدروس أناس كانوا يعانون مثلي بل أكثر ، بدأت استرجع نفسي ، وأضعها مع الجماعة وأبدي رأيي في أي شيء. شاركت في جميع العروض رغم أنني أعرف أن فور نهوضي للسبورة سارجف ، ستتجمد أطرافي ، ستأتلعثم في الكلام وستقف بعض الكلمات في حنجرتي ، رغم كل هذا سأنهض وساعمل جاهدة لأبدي رأيي . هكذا قاومت واليوم أنا عضوة في عدة جمعيات خيرية .

عزيزة الفطواكي / المغرب

استيق ن أجل تعبك

إلى نفسي إلى لحظات ضعفي إلى نوعي إلى تلك الأيام التي كنت أنام ليلها ونهارها و إلى كل من كان م إنهياري... لمعلوا كلماتي. استيقظت من ذلك السبات ووقعت . لطالما كان لدي ذلك البصيص من الأمل لكن لم يكن لدي الدافع والقوة ، كنت أنتظر بصبر أن يقول لي أحدهم انت تستطيعين ، نعم فناني يمكنك فعلها، أنت قوية بلا شك . كفاكي نبولا. كنت أنتظر منهم سقايتي ودفعي للأمام، كانت تلك الكلمات التي كنت بانتظارها كفيلة لإحياتي من جديد، لكن مع الأسف لم يقم بذلك أي أحد، ولم يهتم أحد بي و كانت تلك الحالة في نظر طريقة لجذب الإنتباه والاهتمام لا غير ، لكن لا ، لقد كنت بالفعل أمر بأصعب مراحل حياتي وأكثر ما عقد الأمور هو تجاهلهم الكبير لي وطريقة تفكيرهم المقرفة . لكن لا بأس ، لقد وقعت من جديد ووضعت أهدافي وأحلامي صوب عيني ، وقررت وضع أولى خطواتي وكلي تفاؤل وفخر بنفسي ، أردت تعويض نفسي عن كل ما فاتها ، أردت أن أبر هن لنفسي أولا و للجميع ثانيا أنني أستطيع النجاح والوصول إلى مبتغاي، حتى لو كنت لوحدي في هذا الطريق سأواصل حتى النهاية، فلم يكن هناك دافع لي سوى أهدافي لأرى إسمي مكتوب في المكان الذي يجب أن يكتب عليه والذي استحقه. إليك أيها القارئ أو القارنة مهما كانت ظروفك ومهما كان عند محيطيك ، لا تستسلم خذ الأمر بجدية وأبدء ، لا تنتظر أرائهم ولا حتى اقتراحاتهم بتغير طموحاتك ، ادرس مرادك وضع خطتك وأبدء في مغامرتك ، كن تلك النسخة التي لم يتمنى أحد رؤيتك فيها صدقني سينبهرون ، حتى أنهم ميكتفون بجعلك مثالا بعدما كانوا يريدونك زميلا لهم في مقاعد المقاهي طوال اليوم.

لباد آية / الجزائر

فرصة النجاة

كان لابد لي أن أتعلم في طفولتي كيف أبكي أمام الحجارة والأشجار والناس و خارجا بالعلن أمام الجميع، كان لابد أيضا أن أتعلم التلويح باليد وإلقاء السلام بها بدلا أن أكتب بواسطتها المي و صراخي الداخلي ، بينما كان علي أن أتعلم الصراخ الخارجي سابقا قبل اللغة الآن . كل ما بي هالك يا صديقي حتى عيناي بانت لا ترى شيئا من شدة البكاء ، لكن لماذا يحول بذهني على أن الموت هو أشد مراحل الألم ؟ ، أو بالأحرى ما أدعوه أنا بالخوف المروع، عندما أشعر بالبرد الشديد أقول أنني سأموت من البرد ، عندما أمرض أقول أنني سأموت من المرض ، سأموت من الشوق، الغيرة و الفراق ... في حين أعلم أن نهاية كل ألم ليس الموت وإنما أنا من أتمنى الموت من شدة الألم، أتمنى أن ينتهي شعوري بالألم فقط ، لطالما اعتقدت أنه لا مجال للهرب من كل هذا العذاب وأنني سأصل إلى هذه المرحلة رغم أنني أمتلك القوة للتخلص من ذلك . لكنني أخذت نفس عميق و بدأت بتحرير تلك القيود للخروج من هذه المتاهة المظلمة ، لم أنتظر مساعدة أحد لأن لا أحد يكترث لأمري أصلا ، حاربت الليالي التي أخذت من نصف جسدي و جعلت روحي هشة ، صارعت ذلك الصراخ لأتخلص منه بشتي الطرق ، كنت في كل مرة ازداد قوة وأحاول نسيان ما مضى، أعترف أن تلك الصراعات قد أخذت مني الكثير و لم ترجعني إياه لكن رغم ذلك لم أستسلم أبدا . بدأت برسم طريقا جديدا بعيدا عن الألم ، في كل مرة أكون على استعداد تام المواجهة ما قد يحدث مجددا و أيا كان ، عرفت حقيقة ما حولي و منحت لنفسي فرصة ثانية، فرصة لأغير فيها نفسي و حياتي للأفضل ، فرصة لأشعر بالطمانينة بعد كل ما حل بي ، فرصة لأنجو من أفكاري الجارحة و كياني المذعور ، فرصة لأكون أنا، أنقل نفسي و كل عيوبها وما عاشته و حاربت لأجله .

هديل رباح / الجزائر

للأنني هكذا

ولأنني نادرة ومختلفة قررت أن أسلم الراية لنفسي، ولا أنتظر أحد ليأخذ بيدي في طريق البحث عن وجودي، ولأنني كنت أعيش أسوء أيام حياتي بمفردي فلا أحد يستحق أن أنحني ليقف هو ليمد يده لي، إمساك الأرض بقوة ودفعها لتوقفني هذا مافعلت، أنا بلسم أيامي سكر حياتي المرة ، لقد قاتلت في أكثر المواقف تحطيما لي ، وكانت النهاية دائما بمفردي، وسأبذل قصارى جهدي لتحقيق أحلامي ، فأنا عكاز نفسي في شبابي وفي كبري ، لقد ضحيت بالكثير من أجل لاشيء ، لقد قدم أي السم بدل الترياق للأنني أردت أن أعالج مريضا ، طلقتها النهاية لكن النهاية يخطها الإنسان بنفسه ، في كل مرة كانت تزف أذني تريد سماع دعم شخص ما سماع صوت ما ليواسيني ، نعم إنه صوت نفسي يناديني من داخلي أن لا تحزني، كن أنت البداية كن أول الناس لنفسك ، ولا تنتظر أحدا كن عكاز نفسك

شهرزاد جحا / الجزائر

أنا الأقوى

الحياة مزقتني وغدرتني ، قتلتني وطعنتني وبأبشع الطرق كسرتني ، وجعلتني سجينة لها وللضعف ، لكن أردت أن أتجاوز مرحلة سقوطي وأتغلب على ضعفي وانتقل من مرحلة الإنكسار للجبر والقوة ، ومن تلك اللحظة تغيرت ومن ذلك الحين كبرت ، والآن الضحكة عادت ، الفرحة جالت ، البسمة على شفاهي رسمت ، عيني لمعت ونفسي ارتاحت ولم أستسلم لضعفي ، لم أبكي لغدري ، لم أحزن عند كسري ، بل أصبحت قوية، رسمت بسمتي ، وجبرت نفسي بنفسي ، فانا الأقوى

لبنى بن صوشة / الجزائر

صعود من القاع

أنا تلك الحمامة التي كبرت جناحها ، أنا تلك الفتاة التي غزى جسدها الظلام والبرود وقد سيطر على قلبها عاصفة حطمت الأرجاء ، وتركت حطام القلب وشظاياه ، أنا التي أطفات شعلة الأمل وتركت الباس يتحكم بي ، أنا هي من تركت دموعها تعبر عما بداخلها والتي سكنتها الأحزان ، لكن استطعت تصلع الإبتسامة ومجابهة المستحيل، تمكنت من التغلب على الظلام والصحيح الذي بداخلي ، ولكن لن أقول أنني تغلبت على الحزن لأن بقاياه نقيع بداخلي، أحمد أنتي أصبحت شخصا آخر، أصبحت لا أثق في أي شخص ولا أعلق قلبي بأحد غير الله والأهم أن أحب نفسي وربي ووالدي وإخوتي لاغير، أحببت نفسي ومن أحب الله رزقه حبه ورضاه وحب من ، أنا التي ورغم الكسور والأحزان استطعت أن أتعلم عدة دروس وأصير شخصا مفعما بالتفاول ، لكن بقيت بعض الأحزان التي أدرك أن الله سينسينيها ويعوضني ويجبر بخاطري. فأنا كو بخالقي

يحياوي فاطمة / الجزائر

جوهريتي

وحدي سقطت ونهضت وتعثرت ونهضت مرة أخرى ، ثم سرت في ممرات مجهولة و شائكة منحدرة و رطبة زلقة و عميقة مظلمة ، ممرات عاصفة ، ماطرة ، مغبرة و لا نهاية لها ، خرائطها تجهل الإعتراف، إشاراتها مكسورة ، علاماتها مزيفة وعرة و ضيقة ، مؤلمة ومرعبة لحد انقطاع الأنفاس .... لكن تجاوزتها و خرجت ، لا شكرا لكم ، فلم يساعدني أحد ولم يقودني للدرب المنير ، لم أجد يد تمسكني أو كتفا يسندني ، أو إشراقة وجه تنير منارتي ، أو عين تدمع مكاني ، لقد كنت كلقيط ، وسرت وحدي كضال وركضت وحدي كمجرم ، وعشت معكم كمتهم ... واليوم أنا ما أنا ، لكوني لم أتوقف عند التعثر . أنا من عائدت أقدارها ورفضت ، وأمام حنجرة الظروف وقفت أبت الإستسلام أنا تلك التي سقطت مئات المرات ونهضت وعند سقوطها غضبت وانتفضت ، أنا تلك التي (معاذ الله أن تراها استسلمت) ، وتلك التي كلما اعتقدت أنها توقفت ، بادرت وصنعت من العدم أملا ، أنا تلك التي بكت ، والتي وصلت لحافة الإنهيار فقفزت ، وعندما كانت الليالي من حولها رمادية توقعت ورسمت لياليها بنفسها وأحلامها لونت ، وعندما حاربها الجميع انتهت . ثم أصبحت لنفسها كل ما تريد ومن جديد بدأت .

بوقرين سليمة / الجزائر

قولي في الكساراتي

أنا الصامدة في وجه كل الصعاب، أنا عكاز نفسي الذي مهما إلحتى لا ينكسر ابدا ، أنا التي في عز انكساراتي أقمت نفسي و نهضت من جديد فبعد الضيق أتاني الفرج ، وبسبب ضعفي صرت اقوى، فأصبحت مرساة نفسي ، وتحديث الصعاب وواجهت كل العراقيل ، فبإيماني وقوتي وصبري تحديث العوائق ونهضت من جديد، فانكساري سبب قوني وثقتي بنفسي و رمز شجاعتي ، فرغبتي في الارتقاء زادتني قوة وصمودا في وجه التحديات ، وأدارت شعلة في قلبي لن تنطقاً مهما حبيت ، فالقوة تنشأ من رحم الإنكسارات ، وبالعزم نتحدى كل الصعاب.

مسعودية عبير / الجزائر

جعلت من الشعلة لهيب

إنطفا كياني وقتها ، لا استطيع أن أقول عليه عام لأنه كان سنة من السنوات العجاج التي مررت بها ، تحطمت روحي ، خاب ظني و كلهم دمروني حتى تلك التي ظننت أنها رفيقة عمري والأخت التي لم تنجبها أمي ، فصعق رعد الإكتئاب نحوي ، سحبتني إليه العاصفة ، فبقيت التف معه بصدد تلك الرياح القوية دون أي عمل أو إنجاز ، أصبحت لا أتفوه بكلمة ولا أحدث أحد فقد اكتفيت بالعزلة وصاحبتها ، وكل روايات الحزن عشانها ، إنتابتني فوبيا الأماكن العامة، وأصبحت لا أحدث أحدا من العائلة، سوى بإجابة على أسئلتهم التي معظمها كان جوابها نعم أو لا ، كان النشيج أحد الصفات الجميلة التي اكتسبتها ، لأنني في بداية الأمر كنت لا أبكي بل فقط أحتفظ بغصة قاتلة تخلق حلقي وتشق أنفاسي ، إلى أن جاء يومها ، وبدأت استفيق أن الحزن مجرد مضيعة للوقت أستطيع إقتناء سويعات إستفادة منه ، فبدأت بالكتابة تارة والرسم تارة أخرى ، وبينما كنت أتجول في مواقع التواصل الاجتماعي صادقت فتاة جورية ساعدتني في الإلتحاق بمشروع " غيث العقول " وأنا كنت من عشاق الكتب ، فتخطيت تلك الهانة التي كنت أعيشها وبدأت أنظم لعدة دورات جميلة والكتابة والقراءة وتعلم اللغات . أما الآن فأنا تلك القوية التي مرت عليها عاصفة هدمت قريتها فبنت مدينة يصعب هدمها.

بكير سماح الجزائر

لا ذنب لي

دخلت في حالة هستيرية ودمار شامل، أصاب بنوبات حزن مفاجئة لأنني تذوقت الفراق من كل صنف والعذاب بكل طعم أكثر من مرة ، حاولت الوقوف بعد سقوط عظيم أعادني إلى الصفر ، غادرت صديقا أو غادرني ، سرق الموت عزيزاً أو راقبت أحدهم وهو يدير لي ظهره ويغادر حتى يختفي تماما ... كلها. أوقات صعبة مرت بذاكرتي فتركت جوفا فيها وقلبي متسع من الأوجاع ، همدت فيه كل الأحاسيس لتهمد روحي بنار الشوق والعذاب، فيترتم الحزن بي وأتعائق في بقية أيامي لوعة وحزنا وتترنم الأيام بي تلاعبا من الحنين طرباً ، أنا وللأسف أعيش حال الحرب في صدري وقلبي حتى بعد إنتهائها بقي الاشتياق و الوجع يتعاتقان في قلبي إلى عقلي ، وخطوة بخطوة تسللت من ركون الحياة المظلمة إلى شعاع شمسها وكنت سنداً ومستدا لنفسي أنجبتها من المهالك و أوصلتها لبر الأمان ، بفضلكم صرت خبرا وسط الورقة ، أنا وحدي أكمل شخصيني أنا ونفسي وليفنى الجميع ، أنا ود نفسي ومفتاح أفكاري وعالمي البسيط، حين همدت نفسي في ذلك المكان لم يلاحظ أحد نثورها ، نفسي نموت بينما الحياة مستمرة ، لا تكترث وهي تحتضر مددت أنا يدي لنفس ونفضت غبار الماسي والكتابة ووقفت على رجلاي بخطوات متبعثرة ، أشاهد غروب الشمس بطريقة حزينة وأنا أنظر للخلف والجزء الذي تركته والذي منه وبنفس الوقت استمدت قوني لألملم شتاني بعد صباعه ، أنا الملهمة لنفسي وأنا عكازها عند الضعف وقوتها عند الإنهيار ، وعالمها في الوحدة، من بقايا الذكريات وحطامي في الماضي كونت شخصيتي وعن غياب الجميع قلت إن البقاء للأقوى ، ولكنهم لم يكونوا بذلك القوة ، فيمدوا واليوم الذي بهم جمعني ، فكنت أنا الأقوى لم يهزمني رحيل أحد ، فمن اشتاق أنى ومن أرادني لم يرحل ، لست نقطة عند نهاية السطر ولن أتوقف على غياب أحد من كان فيه خيرا لبقى ، فلذلك أنا البياض في بداية السطر ومزال أمامي احلام وطموحات ساحقهها ولن أتمهل، ولن أتحطم كالسابق كان درس ومنه أخذت العبرة

العايب يسرى / الجزائر

من الإنهيار إلى إكتشاف الذات

لن أنسى ذلك اليوم أبدا ... لن أنسى إنهياري وبكائي منذ شهرين ، يوم أن جعلني شخص أشعر أنني لا أصلح لشيء ، بكيت كثيرا لكن لم يشعر بي أحد، بحثت في هاتفي عن شخص أخبره بحزني فلم أجد ، كتبت لشخص واحد رسالة طويلة أخبره أنني لا أستطيع أن أنقذ نفسي بنفسي لكنّه لم يرد ... الآن أنا بخير عندما تركت مالا يليق بي وراجعت نفسي ، " لقد خلقك الله ، شريفة ، عزيزة ، كريمة أنت ستظلين جوهرة دائما حافظي على نفسك دائما ، اعرفي ذاتك " كنت أردد دوما هذه الكلمات بذهني لأرسخها لأحفز عقلي الباطن كي يعمل بها ، وبالفعل أنا الآن ناضجة بما فيه الكفاية للقلق بشأن من يحبني ومن لا من يهتم لأمري ومن لا توجد أشياء أكثر أهمية يهتم ، ثرثرة الناس من حولي صدقني هي آخر همي ، في هذه الحياة فبدل أن أهدر وقتي على التفاهات أريد أن أصفي ذهني ، ، أقوم بعباداتي و أهتم بإعمال عقلي ... ففي الأخير الدنيا متاع إلى حين . كسرت أغلال الكابة وفردت جناحي وسط جلباب السماء ، شحنت الهمم وحاربت من أجل حلمي ، من أجل بصمتي بالحياة كانت أمي تقول دائما أننا لم نخلق لنياس ، ريمي أيضا تقول أنه لا يأس مع الحياة ولا حياة مع الياس تعلمت عدم الشكوى ، كانت الكتب رفيقتي في وحدتي، نميت عقلي وسقيت روحي وردا ، تعلمت أن أنمي نفسي وأحسنها وأحبها ولا أظلمها فهي صديقي الوحيد وأقسى أنواع الظلم " ظلم النفس

طاهر شاوش أميرة / الجزائر

قائدة أنا

علي أترون هذه الحياة ! قبل وقت قصير لم تكن تعني لي الكثير ، كانت مجرد أيام تمضي لا أكاد أفرق بين ليلها ونهارها ، كابة ، مثل ومشاعر غريبة تنتابني من حين لآخر ، حتى السعادة عندي هي شعور مؤقت سرعان ما يتلاشى في الحين لأعود وأغرق في عالمي السلبي المظلم، وأحيانا أخاطب نفسي فأقول يا ترى ايعيش كل الناس على هذا الحال ؟ أم أنني الوحيدة في هذا العالم ؟ وأنا أبحث عن الجواب لاحظتهم فرأيت معيشتهم تختلف تماما ، فأغلبهم يستمتعون بكل ثانية تمر من حياتهم، فالواحد منهم لا يترك لحظة إلا وعاشها كما ينبغي ، مستمتعا بحلوها ومرها، منعمين بما رزقهم الله ولو كان زهيدا قليلا كان أو كثيرا ولا تكاد ترى في محياهم ذرة حزن ، كيف لي أن أنتقل من عالمي هذا إلى عالم أجد فيه نفسي ؟ سأبدأ اليوم بإصلاح نفسي قررت أن أبحث عنيا فوجدتني من أكون وهذا ما سهل علي المهمة ، فاستدركت أخطائي و بحثت عن النقائص في شخصيتي ، سلكت الدرب في تطوير ذاتي وحسنت منها الكثير نجحت في تغيير عاداتي السلبية ، غيرت من نظرتي للحياة فلم تصبح مجرد أيام وإنما هي الوقت الثمين الذي ساعيشه بكل تفاصيله الجميلة وبكل إيجابية . كنت النفسي كل شيء ، رممت نفسي بنفسي ، وما احتجت لأحد ، لوحدي إستطعت تغيير الكثير ...
أخرجت أنا من عالم موحش وادخلتها في عالم الطمانينة والسكينة ، تستحقين لقب قائدة أنت يا أنا. أنا من أكون ؟

أحلام مواسي / الجزائر

عنيدة في وجه الصعاب

هي فتاة بسيطة بريئة ذات قلب أبيض ، لكن الزمن عكس مواصفاتها كذئب متوحش ، غرس مخالبه في قلبها وكسره بلا رحمة، نزفت كثيرا وتعبت وتألمت وصرخت داخليا ، تلك الفتاة أنا ، لكنني بفضل الله تجاوزت لأنني لست هشة للحد الذي يجعلني عاجزة عن تجاوز مصاعب الحياة ، لم أكن ساذجة على حساب طيبتي ولم أكن تافهة كوني ثرثارة ، ولست بسيطة على حساب ضعفي كنت دوما القوية والسند الثابت لنفسي ، لأنني أستحق الحب والطمأنينة استحق أن أعيش حياة مختلفة ببساطة مصدرها قوة وثقة في النفس ، ولأنني أرى الحياة فرصة للعيش سأقف في عز انكساري لأواصل السير في طريقي ، ليس بالأمر السهل لكنني فعلتها وتخطيت انكساري ، كنت حينها كطفلة تتعلم المشي للمرة الأولى ، تعلمت منذ السقوط الأول في حياتي أنه في اللحظات التي نبقى فيها على أرضية الخذلان ونعيش دور الضحية لا نستفيد شيئا سوى الفوز بنظرة الشفقة وفقدان جزء من وقتنا كان واجب علينا أن نسعى فيه لنسعد أنفسنا .

حنان ايت و عزيز / المغرب

الصبر

أصبحت أغلب طرق الحياة قد تكون صعبة، وأكثر تجارب العمر قد تولد قاسية ، ومعظم الأقدار قد تأتي بما لا تشتهيه أنفسنا ، ببساطة لأن الحياة عبارة عن إمتحان فليست سهلة دوما ولن تتغير لارضائنا لذا هنا يكمن دور الإنسان لإستقامة نفسه بالتوجه للنجاح ، من بين إختبارات الحياة إختبار الصبر في فقدان الأب هذا الشعور يعادل الفشل، فقدان أبي هذا لا يعني أنني أصبحت يتيمة فقط بل معناه أنني خسرت الجدار الذي نستند عليه ، معناه أنني فقدت السماء التي تجود بالحب والحنان ، معناه أنني فقدت المظلة التي تحميني من الشرور ، معناه أنني وحيدة لمواجهة هذا العالم ولكن ... لم ولن تتوقف الحياة أبدا ، أنهار أحيانا وأعانق وسادتي ودموعي تنهمر ، ولكن ليس عاديا أن نخرج للعالم بجراحي المكشوفة وقلبي المنكسر ، عادي جدا أن تسجنني الحياة في مكان لا أريده، أن تسرق أحلامي ولا تعتذر ، لكن ليس عاديا أن أبقى في مكاني مكتوفة اليدين ، أتخيل الحُلم وانتظر تحقيقه، عادي جدا أن أخطا كثيرا في حق نفسي ، وأتألم من كسر روحي التي لا تجبر ، لكن ليس عاديا أن أعيش أسيرة لجراح الماضي ، عادي جدا أن نتألم ، تخذل ، نضعف ، تخطئ وتنفجر ، لكن ليس عاديا أن نستسلم للضعف و الخذلان ، ونترك الحياة تعلن إنهزامي وتنتصر ، عادي جدا أن ننكسر ، لكن ليس عاديا أن نترك شظايانا مبعثرة ، ونحرم أنفسنا من جملة قد نقولها يوما ما : " هزمت ضعفي ، تجاوزت محني وحدي ، لملمت حطامي " ، إذا لأكون بنت صالحة تجاوزت كل هذا صحيح ليس سهلا ولكن كل الصعاب تهون ، قاومت من أجل النجاح قاومت من أجل ترميم إنكسار والدتي وهذا بنجاحي فقط، من أجل حصد ما زرعته ، من أجل أن أكون أنا من أجل أن يقال له لك ابنة صالحة تدعو لك ، لا أنكر يوما أني قد كرهت الحياة ولا أذكر ضعفي من بعض المواقف غير أن بداخلي روحاً تلون لي الحياة وقلب يمنحني القوة كلما تذكرت أن الله إذا أحب عبداً ابتلاه.

. الفشل هو نقطة انطلاقك لتحقيق النجاح ، فكونوا دوما أقوياء ، وواجهوا العقبات بكل ثقة لأنكم تستطيعون النجاح.

سعدي حنان / الجزائر

لكنها لم تفعل

بعدما ذبلت أوراقي ولم أعد أزهر و في حين ظننتها النهاية ولا مفر ، في حين كسرت العاصفة أغصاني وهبت الرياح بما لا يشتهي القلب ... ألم يأتي بعده ألم خيبة تلو أخرى وموت على قيد الحياة، أصبحت الفصول كلها خريفا وأنا لازلت في 16 ربيعا من عمري، ماذا عن تلك الأيام التي لم تغمض أجفاني ؟ بانت تجول بي بين الواقع المر والحلم المستحيل ، كان الأمر أشبه بمستحيل ، أردت أن أصل إلى ذاك الحلم البعيد.

أن أصل متأخرة خير من أن لا أصل ، تألمت ! كنت إذا اقتربت مني رأيت دموعا محتبسة كل منها تسرد حكاية ، أصبحت أركز على أدق التفاصيل في الحياة ، أصبحت أرى أفاق جديدة ، ومن هنا زاد التفكير " ذاك محروم من ابن ، وتلك تبكي على ابنها الذي مات غرقا ، وذاك يبكي على زوجته المتوفية وهي تضع مولودها ... " ، وهي الحياة إلى هنا وكفى قررت أن أضع حد لما يحدث فبعد كل ما حدث اعتذرت إلى نفسي التي طالما قصرت في حقها كثيرا ، بنيت الأفاق على طريقتي ، فأنا الآن أتنفس على أساس القادم أجمل ، مؤمنة قطعا أنه سيقترب الحلم البعيد وسأكون ما أريد مسحت دموعي ونفضت عن نفسي غبار الحزن ورجعت إلى واقعي، وأدركت أنني كنت أنظر من النافذة الخطأ ، و أيقنت أنه لا مستحيل فقط أن تؤمن يقينا

مهما أخطأ الناس في حقنا و لن يكون مؤلما بشدة أن نؤلم أنفسنا ، لايهم ما مضى لكن يهم ما بقى ، ضاع الماضي حمل حقائبه ولن يعود ، لكن لابد لي من تجهيز حقائب الغد من جديد ، أمسكت بيدي واتكات على كتفي ونظرت إلى نفسي وقلت " كانت الأيام أثقل من أن أسايرها فلا هي سارت ولا أنا سررت بمرورها ". كانت كذلك لكن الآن ستكون أجمل ما اسايره احلامي كلها فيها ... مضيت من نفق مظلم لم أكن أعلم أين يعبر إلى أن وصلت لنهاية النفق فقد كان الطريق الصواب رغم ظلمته ، واكتشفت أن تلك الأحزان والآلام هي من اخذت رؤية نور الحياة . بيدي إلى

إليك غاليتي :

" شمس امنحي أنت والشمس لا تنطفىء ، ابتسمي هكذا نعم فأنت تستحقين الحياة ، السلام لروحك الجميلة ، يوم جديد أكيد نعم يحمل فرصا جديدة ، اخرجي نفسك من النفق فأنت حقا قوية وتستحقين ".

وفي كل مرة ظننتها النهاية ، في كل مرة أوشكت نفسي على الاستسلام " لكنها لم تفعل " ، فأنا عكاز نفسي أستقيم وأقيم .

هديل الخديم / الجزائر

صمود بعد الإنكسار

تبددت لطالما مثل الوالدين ذلك الكنز الثمين، والمنبع المفعم بالحنان والسند على مرور الزمن ، لكن بمجرد وفاة أحدهما أو كلاهما فإنك تفقد ذلك الكنز و سيراودك شعور غريب يعلن عن توقف الحياة عن الاستمرار ، وهو الشيء نفسه الذي عانته أمل التي كانت تعيش حياة هنية وسعيدة مع والديها ، إلى أن أتى ذلك اليوم المشؤوم الذي تحبس الأنفاس بمجرد تذكره إذ فارقا أبوي أمل دار الغناء إلى دار البقاء إثر تعرضهم لحادث سير خطير جدا، فها هي أمل جالسة في ركن من أركان المنزل الذي خلى من صوت أبيها الذي يناديها في كل مرة يعود فيها من العمل، ومن ابتسامة أمها التي تضفي على محياها إشراقة وبهجة وتثلج صدر أمل ، ليتحول هذا المنزل إلى مجرد ركن بارد وفارغ بعد أن كان مكانا يشهد على كل الحب والحنان الذي كان يكنه أفراد هذه العائلة لبعضهم البعض. لقد روح أمل مع وفاة والديها التي لم تظن يوما أنها ستصبح يتيمة الأبوين وهي في سن صغيرة ، وازدادت معاناتها إثر حضور عمها متحجر القلب الذي لم تمر سوى ساعات على وفاة أخيه وزوجته وهاهو يعلن عن رغبته في الإستيلاء على كل ما تركه أخاه ، دون أن يعير أي إهتمام لتلك الصغيرة المسكينة التي تعاني مضض الحياة وتصارع الألالم . وبعد مرور أسبوع على وفاة والدي أمل قرر العم اصطحابها معه لبيته ، لم تشعر أمل بالرغبة في التواجد بمنزل عمها ، فقد فقدت جزء من روحها لكنها مضطرة لتنحية رغبتها جانبا هذه الأيام فتغالب نفسها . ارتقت أمل الدرج واختفت عن ناضري عمها واتخذت من مكان قرب النافذة مجلسا لها وبدأت تترقب المارة ، مرت دقائق وهي عاجزة عن اتخاذ خطوة واحدة ، حالت أمام عينها صورة والديها وسمعت صوتهما يتردد ودموعها تنهمر دون توقف، وبعد هنيهة أتت الجدة لتتفقد هذه الصغيرة وتهون عليها ، لتسألها أمل : " هل رحل والدي للأبد ؟ " ، فقد نزلت على الجدة هذه الكلمات كالصاعقة أصابت عقلها وقلبها يصرخ يستحدث الكلمات ، لتتابع بعد لحضات حديثها قائلة : " هم في ضيافة الرحمان يا صغيرتي " ، ابتلعت غصة قوية تكاد تزهق أنفاسها وصمتت للحظات كأنها تسترجع شتات روحها أو تغالب قلبها لتتابع في جو كان الحزن والأسى عنوانه ، نكست رأسها بنفس الطريقة التي كانت جدتها تراها تجلس بقرب والديها منذ نعومة أظافرها ، لكنها عجزت على تحمل هذا المشهد وضمتها إليها وهي منهمكة في سرد طفولة ابنها لحفيدتها التي حرمت حنان

الأبوين . وتمر السنوات الواحدة تلو الأخرى ، وهاهي أمل قد أصبحت شابة ذات شخصية صامدة وقوية بعد أن استطاعت إثبات ذاتها ، واشتغلت كمهندسة برمجيات كما كان يأمل والديها دائما ، وذكراهما لا تفارق أمل وذكرياتها معهم مطبوعة بذاكرتها كالشمع الطري.

فاطمة الزهراء هباز / المغرب

سرطاني

يا سرطان دمي لقد رسخت في ذهني بأنك لعنة تصيب كل من يذكر إسمك ، لذلك كنت أخشى سماع إسمك ، كنت خائفة من أن تصيبني لعنتك التي لا شفاء منها ، حتى أنني بنيت لك في عقلي مكاننا محظوراً و أوصدت الأبواب عليك ، ولم أطرق أبوابك أبدا خوفا من العدوى، لأنني رسمت في ذهني بأن السرطان مرض لا نجاة منه وأنه إذا دخل جسم لن يغادره وإن غادر سيعود لزيارته من جديد، لأن السرطان مرض يحب زيارة مرضاه كثير و لأن مرضى السرطان يكرمون زائرهم ويضعون له كل الأصناف الوجع ، الألم ، الحزن ... كنت أراك وحش مسيطر على كافة أنحاء جسمي ، أراك قاربا متقوبا في وسط البحر الذي لا نجاة منه ، حتى أتيت لزيارتي من غير موعد حيث كان من واجبي بأن أكرم ضيفي الأتي من حيث لا أدري ، ومن حينها أدركت بأنك زائر يجب أن أعتاد عليه .... وأن الأفكار التي كنت أخشاها أصبحت جزء من حياتي بل أصبحت تتلاشى مع الزمن، بل كنت يا زائري دافعا جديدا كي أغير نظرتم اتجاهك وسعدت بذلك الإستنتاج ، لأنه هو الوحيد الذي يمدنا جميعاً بالقوة اللازمة لتجنب السقوط في مستنقع الياس فتكون قوتنا سبيل نجاتنا ، وتخفف الألم عن أجسادنا الهزيلة ، لذلك يا زائري منحت نفسي الكثير من القوة والأمل لكي أستطيع إكرامك دون كلل لأنه يجب علي عدم الإستسلام للمرض وتركه دون تحدي أو أمل في النجاة منه . . سيأتي يوم وترحل عن داري ليس لأنني لا أكرم ضيوفي بل لأن إكرام الضيف ثلاثة أيام ومن بعدها نأذن لهم بالرحيل ، لذلك يا مرضي أنا لن أستسلم ولا يوجد في حياتي هذا القانون، ومن لم يقرر التحدي هو من ضعفت روحه قبل أن يهرم جسده، هو من لم يزرع زهور الأمل في روحه ، وإن زرعها لحظة لم يعتن بها لتزهر وتبقى ، لذلك سيكون في حياتي قانونان الأول التحدي والثاني الأمل في هذه الحياة ، لذلك سأتحدى كل أوجاعي و الامي و سأكون على أمل برحيلك عن جسدي . نعم أعلم أن أوجاعك كبيرة لكن الأمل أكبر بكثير من أوجاعك . ها أنا أتقدم كثير في مراحل الشفاء منك ، نعم وضعت الاف الأمال برحيلك ووضعت آلاف التحديات لأجلك ، نعم أصبحت صديقي الآن لأنني رغبت في مصادقتك ، لأنني رايت جانبا جميلا منك ، لأنك تعطينا التحدي والأمل الذي كنا نفتقده في حياتنا ، رغبة التحدي والمواجهة كنت أفتقد الكثير من الأشياء الجميلة كجمال التحدي ، ذلك التحدي الذي ندخله رغماً عن ومهما رفضنا لا هروب من

المواجهة ، المواجهة العظيمة ، التي أظهر جمال أرواحنا ، تظهرُ زهور أرواحنا ... لذلك يا صديقي الزائر مللت من صداقتي ومن إكرامي لك بكل أوجاعي والأمي وترغب في الرحيل عن جسدي . ولكن قبل مغادرتك أود أن أقول لك شيئا : " شكرا لك على أوجاعي ، أشكرك على كل لحظة أمل، على جمال التحدي ، أشكرك من كل قلبي .

شيريفان حيدر / سوريا

بالله غدوت وبنفسي تألفت "رسالة موجهة إلى طلبة الباكلوريا

من صميم القلب والوريد اكتب ، أكتب هذه الرسالة إلى كل طالب مقبل على شهادة الباكلوريا ، أنظر يا عزيزي واسمعني جيدا ، كل إنسان في هذا العالم يقيده داخليا العديد من المخاوف والهواجس التي تعيقه عن أحلامه وطموحاته وأنا كنت من بينهم، لطالما كنت تلك الفتاة التائهة في دروب الفشل ، كم عانيت وانقهرت، تملكني الشعور بالذئب لدرجة البكاء ، والعديد العديد من المشاعر السلبية المنحطة القاتلة للنفس البشرية الداخلية ، كنت تلك الطالبة الكسولة الخمولة المليئة بجل ما هو سلبي ومحبط لأبعد مدى، أقبلت على سنة الباكلوريا بكل تبول وبأس، لإعتقادي أنه من غير الممكن الحصول على الشهادة في عامي الأول كما هو المثل لدى إخوتي التي اجتازوها قبل سنوات ، تملكتني مشاعر الإحباط والحزن ، الخوف والقلق من لا شيء ، الإضطراب المنهك والإكتئاب المرير ، وما زاد حالتي درجات من السوء هو رسوبي في عامي الأول لاجتياز شهادة البكالوريا ، فماتت فتلة من شعاع الأمل ، و إنطفأ يقيني وكل إيماني في النجاح وبلوغ الحلم ، وتهاطلت علي الأحزان والهموم ، و مرض الأعصاب المسقوم، وقفت أبكي دون أنين و ضجيج ، فقط الروح تبكي من كثرة ما يعصرها من أوجاع وأحزان ... وإذ بي في إحدى الليالي جالسة على كرسي بجانب الطاولة ، وقفت متوجهة للمرأة ، وأنا أنظر لنفسي بكل شفقة و ذل والبكاء يسقط من مقلتاي بغزارة، قائلة لنفسي : " إلى متى ستظلين بهاته الحال ؟ إلى منى ؟ ثم نظرت إلى وجهي بصرامة وجدية، فجأة خطر على بالي إسم الله ، رب الجوار والأنهار ، رب السماوات والأرض ، رُحت أناجيه بكل إسم سمى به نفسه، همس يدور في أذناي ، كيف تنسين من هو أدرى وأدبر لشؤونك ؟ . كيف تتركين يد الرحمان المنان ؟ ، وكيف تقطين من رحمة جلاله وسعة فضله وعطائه و هو الله العظيم القادر على تغيير الأحوال في لمح البصر ٢ ، هو الذي عندما يشاء يقول له كن فيكون ، رب الدارين والعالمين ، إمتلات عيناي دمعا و تأنيب الضمير يفزع ويا رمن في كياني وفؤادي، قلبي يهترا ويصدأ غيضا وألما ، كالسيف ينغرس في أحشائي و نبضاني هممت بجسدي واعماقي و يُدمي ضلوعي ويخطف خفقات قلبي المرتعش وهرولت إلى الوضوء ، ثم حملت نفسي وتضرعت في الصلاة والدعاء ، خضعت خشوعا لم يسبق له مثيل ، رفعت يداي بكل نجاة و يقين ، إلى ذلك الذي لا إله إلا هو ، الغفور الرحيم ، أناجيه وأدعو بكل ضعف وأمل أن يخرجني

من ضيفي و مأساتي ، وأن يرحم قلبي ويبصره النور والضياء، ويملاء الطمانينة والسكينة، ويسكنني تفاؤلا وإيمانا ، يقينا وإصرارا ، كان قلبي بدأ ينبض من جديد، ملأنه مشاعر الراحة والرضا. الأمان والطمأنينة، كالطير المسجون الذي وبعد صبر وقهر دال السلام زارني الأمل من بعد وعبد عنيد. وزرعت في داخلي كل مشاعر الجمال والايجابية . الهدوء والصفاء ، نهضت حلق كالتستر في العلو والسماء ، بكل قوة ونماء والأحلام تتقاطر في صوبي و جوارحي، صوبت بسهمي نحو هدفي المنتظر باخر من الجمر ، تمسكت به بعد عناء المحاولات، الجهاد والصبر ، وما زاد كفاحي وإصراري إليه هو تقني بالله الواحد الأحد وقربي منه ، فهو يرى ويسمع ولن يضيع تعبي وإجتهادي. ومع كل وقت وحين ومع تهاطل الأيام ازداد إخلاصي وقربي للرب العليم البصير الذي أوفاني بتحقيق حلمي ومنالي ، وأنه الوفي والمخلص الذي يبشر ويجبر عباده جميعا، أدركت أن كل ابتلاء من الله العبده محملا بالأجر والثواب ، وأنه يختبر و يمتحن عباده ليعوضهم بكل ما هو خير وازكى لهم في الدنيا والآخر اللطيف الخبير عدوت تلك الغناة التي يقال عنها إمرأة بألف المرأة التي لا توقفها ظروف الحياة وصعابها ، مشاكلها ولا تعثراتها فقط بالله ويقيني. فقط ما عليك فعله عزيزي الطالب ، أن تسلك. الله عزوجل ، وسترى أنه الملجا والماوى الوحيد إليك كل طلباتك، سيبك سينير عتملك وإنطفاءك وبك: سك تبلغ حل ما تطمح إليه واحلامك .

رجم هيبة / الجزائر

انت من تصنعين نفسك

في ولك ، ومن أكتب لكل بعض الكتابة تريح ما بداخلي، أكتب ليت القليل يقرأها ، أكتب لعل بعضا منك تحتويه هذه العبارات، أكتب وأيتكم تقرأون ، أكتب لعلي أمنح بصيص أمل لأي منكم ، الكتابة تعبر عن أحاسيسنا، ليت البعض يستفيد من كل من منا من لم تخذله الحياة هذها من منا من لم يكسر قلبه ! من منا من لم يؤدى من أقرب الناس إليها كلنا أحسسنا بذلك الفراع، ألم ، ضياع ، صراع نفسي ، تقلبات المزاج ولم تجد من يقف معناة حالات انكسارنا ، ذاتك هي الوحيدة التي قاتلت من أجلك ووقفت معك من بعد الله سبحانه وتعالى ، وتحملت الحلو والمرة معك ، ثم تخذلك يوما ، ما الفائدة من البؤس وتذكر الألم والماضي والتحسر عليه ؟ لماذا لا تحاولين تغيير حياتك بنفسك ؟ فأنت من تصنعين نفسك ، توكلي على الله ، وأثبت للجميع أنك أقوى مما يتخيلون ، لا تهتمي لما يقال عنك كلمات مثبطة ، أنت من عشت كل هذا التعب ، من هم ليتكلموا عنك لم يحسوا بك أصلا ، فلا يحق لهم لومك ، لكل منا ظروف ومشقات عاشها هو بنفسه ، عليه الصبر فقط « يلي صبر نال » . لن تدوم هذه الآلام والصراعات النفسية والضغوطات ، لقد وعدنا الله تعالى في كتابه بحياة أحسن من هذه لكل صابرا قائلا سبحانه : { وبشر الصابرين) ، لا يجب علينا أن نبقى طوال حياتنا هكذا ، لابد لنا أن نستمر ، ستقولين : " كيف لي أن أنسى ذلك الشعور وتلك الأيام ؟ اين نفسك التي عهدت أن تكون قوية ؟ أو في بوعدك ، فارجوك لا تتصنعي القوة ، فالقوة ليست للتظاهر فقط ، القوة أن تتصالحي مع نفسك ، القوة تنبع أولا بإيمانك برب الكون، وأن تكوني مؤمنة بالقضاء والقدر خيره وشره ، عليك أن تتحملي كل هذا العبء فأنت تستطيعين ذلك ، فيا رب أنت تعلم ضعفي ظروفي ونوايا قلبي ، يارب انكساري ، طمانينتي، سري ، علانيتي أحلامي ، جنتك يقلب منكسر ، مخذول ، ضعيف لا يتحمل ، ضع في قلبي الصبر ، الهدوء يارب خفف عنا واجعلنا من اهل جنتك ، وغير حالي إلى حال أفضل. اليوم بعد كل تلك الصراعات استطعت أن أخطو أول الخطوات . كل هذه الحياة لن تدوم لنا مهما استنزفنا حدث لي لابد لي أن أبتسم مهما حدث . كل طاقتنا هذه، لابد لهذه الحياة أن تكسرك في جانب من الجوانب لذا عليك أن تستجمعي كل قواك وأن تكوني أحسن من هذه التي أراها . هي الثقة ، لعله خير كل ما

غربية خولة / الجزائر

كن قويا

يكن بوسعي الكل يمر بمراحل تتعب لها العيون من شدة السهر و تسود لها الجفون من قوة القهر ، تبعث في النفس الشك والظنون وتطحن أحشاء العقل وتدفعه نحو الجنون ، هذا ما طرأ على فكري طوال عام ونصف إذ تغلغل الحزن أطرافي ولم فعل شيء سوى الإستسلام لما رسمه القدر لي من ماسي . كانت تلك الأحاسيس القوية تلفني من كل جانب وتستحوذ على عقلي و فؤادي ، غمستني في بحر من الوساوس كلما أردت أن أسبح نحو الأعلى جرفتني مجددا نحو القاع الداكن المرصع بأفكار شيطانية بائسة و تخيلات سلبية تزيد الحال سوء ، إذ كانت تجعلني أفكر في ما مضى و في ما يمضي وفيما سيمضي وتعطي المواقف الحزينة قدرا كبيرا من الإهتمام ما يزيد الطين بلة، فتدفعك نحو الإكتئاب و الإنطواء في زاوية مظلمة من المنزل منعزلا عن كل من حولك ، فيصبح ذلك الركن الصغير صديقك المفضل تعانقه وتبادله أطراف الحديث ، لم يجدي معي حديث الطبيب شيئا كاني كنت على دراية لما سيقوله إلا أن تطبيقها بدا صعبا رغم سهولته ، بل استمررت في الدوران في دروب دائرية كلما حاولت الإنطلاق عدت إلى نقطة الصفر ، إلى أن جاء يوم ما حاولت فيه أن أدفع نفسي نحو الأمام ، فقد مللت من حالي المرير و من حال معيشتي التي تتدهور كل ليلة دون . حلم دون سبب للمعيش ، وأول ما فعلته هو التقرب من الرب الرحيم الذي سقاني قطرات من الأمل و السكون التي تغلغلت إلى الأعماق و اكتسحت دم العروق و جرت مكانه فزادت قلبي نبضا ، لا يمكنني الإنكار أنني أخذت . عة من الدواء الذي وصفه لي الطبيب النفسي مرتين، خلسة عن والداي الذان منعاني عنه ، لكن لم يكن له أي نفع سوى أنه جعلني أنام كجثة هامدة بعد اشتياقي لجرعة هادئة من النوم بعد غزوة الأرق التي هاجمت ليالي . أتعرفون من كان أشد و أحن شخص علي في تلك الفترة ؟ لقد كانت نفسي و ذاتي ، لقد كانت أنا التي تهتف في كل ثانية بالرحمة فجعلتني أشفق عليها و اتحل ببعض الشجاعة لأقدر على مواجهة مشاعري وأفكاري السلبية ، فبدأت بالسباحة نحو محيط احلامي وأتمر بين كل شيء أحبه سواء الكتابة و الموسيقى أو أجبر نفسي على الأكل محاولة محاربة سدودها عن الطعام ، وأتمايل على كل الأنغام و أحاول الضحك والإبتسام بكل ما أوتيت من قوة حتى لو غمر مقلتاي شلال من الدموع. أما عن التجاهل فهو قصة

يجب أن تروى بكل تفاصيلها فالوساوس والأفكار البشعة جرأصعب مرض قهري يدمر أشلائك ويجعل منها فتاتا يتغذى عليه من ينتظرون سقوطك ، و تجاهلها يستوجب طاقة داخلية و ثقة عمياء بالنفس نصطادها بسهام الإيمان و أن كل مر سيمر و كل فترة ستنجلي وتطل الأحلام حاملة شعلة من النور تثير مسار طريقك ، فمهما كانت صعوبة المشاكل ستصبح موقفا سخيفا تضحك عليه بعد انتهائه وتصبح قصة تافهة تخبر بها غيرك بينما تحتسي كوبا من الشاي. لا يمكنني الكذب والقول أنك ستتخلص منه بسهولة بل استغرق مني عامين ولا زلت أعاني من نوبات هلع لا يعلمها سواي ، أين أحاول تهدئة نفسي بنفسي والتنفس بهدوء و إخبار ذاتي بان كل شيء سياوي نحو فراش السكون والهدوء مهما طالت شدة الألم ، فالوقت وقوة الشخصية كفيلان بتحطيم الحواجز التي تعيق جل الطرق .

. كن قويا ، ليس لأجل الغير بل من أجلك

صامت شيماء / الجزائر

شتاة 2021

المطاف بمفردي ، يوم بكل تفاصيلها صغيرها و كبيرها ، حلوها ومرها لم تنسى الذاكرة منها شيئا ، كان عامي الأول في الثانوية و من الصعب علي التنقل يوميا من المنزل إلى الدراسة والعودة في آخر المساء بمفردي فالمكان يبعد جدا عن الديار ، لم تكن لي صديقات لأنني في كل حادثة ثقة أخسر إحداهن حتى إنتهى بي لكنه لم يؤثر هذا على نفسيتي ولو قليلا ، فقد كنت أهتم جدا لدروسي ولإرضاء والدي لا غير ، وكنت أحصل المراتب الأولى في الدراسة ، فمع إنطلاق فترة الاختبارات بذلت كل مجهودي لأحضى بما أسعى لأجله ، وإنقضى أسبوع التحضير كما لو أنه دقائق معدودة وكلي سرور لتقييم ماتعبت لأجله ، حتى أفاجئ الجمعة 6 مارس بوفاته نعم لقد توفي رزاق وكيف لي أن أنسى تلك الفاجعة حادث سيارة خطير أود بحياة شاب في مقتبل العمر أن تنتهي ، لم يكن مجرد زميل منذ أيام المتوسط فحسب لقد كان الضماد لجروحي ، كان الأخ الذي يتحمل شقاوة أخته ويستمع لأحزانها دون التذمر ، شاءت الأقدار أن أخسر أخ لم تلده أمي ، أخ ولد من رحم المواقف، تألمت لفراقه بكل ما تحمله طيات الألم ، كانت تمر الليالي والأيام والساعات اذكر كيف كانت مدرسة الإنجليزية توبخني لأنه رمى بعلبة العصير على طاولتي ، وطلبت مني الخروج من الحصة إلا أنها في نهاية الأمر عفت عني ، وكيف كنت أسرق كل وجبة يحضرها وهو يسرق أقلامي كل مرة يكرر لي أنني أهدر جهد دون جدوى للنجاح بمعدل عالي في حين بإمكاني الفوز بنجاح بمعدلي عشرة لا غير ... كان لهذه الصدمة تأثير سلبي على نفسيتي فلم أستطع تخطي الأمر بسهولة ، و تراجع مستواي الدراسي كثيرا لإهمالي الدراسة وأهملت كل شيء جميل ، بقيت على تواصل مع أهله وأخر مرة زرت منزلهم طلبت مني أمه أن يكون له نصيب من دعائي بالرحمة والمغفرة ، وهذا ما فعلته وأدركت حينها أن الموت حق لا مفر منها ، وبقيت طيلة الأشهر الفارطة الملم شتائي لأبدأ مسيري من جديد بقوة أحدث هذا ماقمت أنقرب من الله عز وجل ، لا أترك فراغا لنفسي لأشعر بالحزن مجددا ، ما أدركت لأستفيق حتى اقترب العام الدراسي على الإنقضاء ، إلا أن طاقتي قد نفذت وحقا صرت أتمنى أن أنفر معدل صغير يجعلني أنجح ، وبفضل الله نجحت حينها طيلة العطلة الصيفية أقنعت نفسي أنني قوية جدا بإمكاني الفوز وتحقيق ماظللت أسعى لأجله سنين سعادتي وسعادة أمي ، وهاقد عدت أقوى ، في بفعله وبقيت وأشد صمود

وأيقنت أن الفراق ليس بالأمر الهين قد تفقد شغف الحياة بمجرد أن يختفي شخصك المفضل ولا ربما قريب أو أعز أصديقاتك ، اعتنوا بمن تحبون ومن جهة أخرى إن أردت شيئا وبقوة كن على يقين أنك تستطيع وستصل إلى مبتغاك ، لا تفقد الأمل وكن دائما صديق نفسك وقائدها للنجاح ، وتغلب على مصاعب الحياة بعزم وإصرار أكبر .

أمال وادفل / الجزائر