



- الإهداء.....6
- خطوة إلى الأمام، اريج الحمدي..... 7
- رفيق الروح، أمنية ياسر..... 12
- استعصمت بعصمتك، محمد
الملوكي..... 15
- جرعة أمل، زمعيش مريم.....18
- لا شيء مستحيل، منيرة جامعي.....22
- أنت لها، مريم زيغاب..... 24
- أنتِ الأقوى، رقيق بلعربي شيماء.....27
- رصاصه أمل، خلود عبد الصمد...30
- ارتواء، بشرى سالمى..... 32
- ثق بنفسك، ولد سليمان نسرین..... 34
- أحلامي ترياق الأمي، ماريا شلاط.....37

- نفوس عطرة، نسرین زحتانی..... 40
- بسمۃ أمل، إكرام "قوري" 43
- فلا تبتأس، مسكين خديجة..... 48
- النجاح، ایه بن عبود..... 51
- كونوا إيجابيين، بودرباله صابرینہ. 53
- جرعة ادريئالين، آية لياني..... 56
- دقات تفأول، بن عيشة نذير..... 59
- كن زهرة حبلى، آمنة سلامي..... 61
- أحلامي الجميلة، امال لعريبه..... 63
- عنوانها، فاطمة الزهراء رابحي... 66
- تسلق سلم النجاح، فاطمة عبد
- السلام..... 69

- 73 همسة أمل، خولة الزيتوني
- 76 لا داعي للحزن، معراجي وسام...
- 78... كل مر يسمر، رولا هاني فضل
- 80 ... كن إيجابيًا، رهام الشفيع محمد
- 83 كلمة الله، زمزم حامد العسلي
- حلق في عالم التفاؤل، صلاح
- 86..... قشطه
- 88 نظرة تفاؤل، ساجده المصراطي
- 91.... فسحة أمل، رؤى دولت الجداية
- 93 رحمة الله الواسعة، وردة خمار..
- 95..... لا تحزن، فرح اللبايدي
- 99..... حكمة حياة، إكرام جدو

إليك أنتِ فتاتي، عائشة رزان	
النعجة.....	101
الأمل المضيء، سمرة رجيل...	104
هكذا داريت ذاتي، بقدي خالدية..	106
روح، ريان بوتيوثة	109
ثق بالله، خولة زيوط.....	111
زمهرير أمل، فاطمة الزهراء	
الهوزالي.....	114
ما أجمل البدايات، إخلاص	
صلاح.....	117
النهاية.....	120

الإهداء...

إلى اليائسة أرواحهم
أولئك الذين لا يسمع نحيبهم إلا الليل
والوسائد...

هذه السطور تخصكم !

خطوةٌ إلى الأمام

التمستُ الحياةَ في غير الحياةِ
التمستُ السعادةَ في غير الوجودِ
كذلك التمسْتُ لذة الأحلامِ في غير
الواقعِ
ومن العدمِ التمسْتُ ذاتي ووجودي
تحسّست نفسي بعمق و غُصت في
باطنِها محققةً ارتخاءَ لا عهد لي بهِ

ومن الليل هدوءً كهدهء المقابر
واتخذتُ من الخيالِ ما يُلبي احتياجاتي
هي أحداثٌ من وقعِ نسجي جميلةً بل
جميلةً جداً كل شيءٍ يحدث بسلاسة
حتى ما كدت أشعرُ بوجودٍ غيري في
الوجود تذوقتُ أجمل الأيام بعيداً عن
تطفلاتِ البشر لكن سرعانَ ما حدث
التناقضُ ! لا أفهم فحواه .. حاولتُ
جاهدةً معرفة سبب تلذذي بالوحدة دون
سبب أو دافع ، وبطريقة أقل ما يقال
عنها مبالغٌ فيها رغم كل ما يُحيط بي
من جمال لم يسعني غير خداع نفسي
طيلة المدة بأنني أعيشُ أجمل حياة
بوحدي وعزلتي كنت أسهم في
احتضار نفسي رويداً رويداً ، وبطريقة
فضيحة قتلت كل شيء جميل لا اعرف
للاجتماعات العائلية طعمًا لطالما كان

رفضني للحضور جازماً جعلت من
القسوة هواية أمارسها مع الجميع
فغربة الأطوار أن يكون المرء مزاجياً
وحساساً في الآن ذاته أدى بي الحال
إلى فقدان أهمية وجودي ومكانتي في
صفوف العامة ، اكتفيت من اللامبالاة
والعزلة ، صرت أفقد صوت خليل
المهد ورفيق الدراسة وصديق الحي
وحيوية العائلة ، إلى أن قررت التوقف
عما أفعله بعناد ، بدون موجب عما
كان يسلبني الحياة ويمنحني الحزن
دون حدود فكرت ملياً في فكرة تعيد
أحاسيس ذكريات الماضي ولم أجد
أفضل من كتابة رسائل لجميع
أصدقائي وأفراد عائلتي ضممتها
كلمات صادقة نابغة من الفؤاد الجريح
، فتحتها باعتذار عميق وختمتها

بكلماتٍ شرفٍ وفخرٍ بتواصل الصداقة
بيني وبينهم .

حقيقةً سَيطرَ شعورُ الإحباطِ على
الحالة ، وكان ظني أنها خطوةً فاشلة
في غاية التفاهة ، ضللتُ جاثمة في
مكاني ولم أفكر البتة في تفاصيلٍ شتى
وذكرياتٍ قد اندثرت ..

كنت في وضعيةٍ مكابرة مع حالة
اكتئابي العميق الذي انتابني حينها بغية
عدم العودة إليه والسماح لهُ بتدمير
ثانية وسحبي إلى الأسفل ، أرسلت
الرسائلَ ولم أنتظر ردًّا لها بل نسيت
أمرها تمامًا ، كذلك لم أتوقع قبولهم
اعتذاري ولا قدومهم جميعًا لأجلي فقط
لرفع من معنوياتي وإحاطاتي
واحتوائي .. رأيتُ الإنسانية بأبعادها
الرائعة بعد أن فتحتُ لهم الباب ورأيت

نظراتهم المليئة حبا وكرما .. تأكدت
حينها أن الحياة في غاية الجمال رغم
ما تحمله من عسرٍ وأنه مهما اشتدَّ
الكربُ سيتحقق الفرج عاجلاً لا آجلاً ؛
فقط بالأمل .. بالتفاؤل وبالتثقة
الجازمة في رحمة الله وقدرته على
إنقاذك من جميع المواقف حتى تلك
التي تظن فيها أنه من المستحيل النجاة
وهو خيرة منها .. حقا الحياة جميلة
بالقدر الذي تستحق المعاناة لأجلها .

أريج الحمدي / تونس

رفيق الروح

"طُلب مِنِّي كتابة مقالٍ يعطى الناسَ
طاقة إيجابية وأمل، خاصة في ظل ما
يحدث من ظروف بائسة وأخرى
مجنونة، صراحةً لا أعلم عن أي شيءٍ
أكتب وهل ما سأكتبه سيخففُ عن
أرواحهم المثقلة شيء ؟

ورُغم هذا سأكتب ببصيصٍ من الأمل،
من نافذتي الخاصة للحياة..

جاء ببالي _ حين ذكرت الأمل _
شخصٌ ما في حياتي، أسميه " ركن
حياتي الهادئة "، شخصٌ يمكنني
الهرب إليه من تلك الحياة الصاخبة
أحيانًا ومن نفسي أحيانًا أخرى،
الضحك بحرية لا يحلو إلا معه، لا

أخجلُ وأنا أتعري أمامه من أحزاني
وضعفي، حين يفرحُ أشعرُ أن الدنيا لا
تتسع لسعادتي ، أريد أن أهدي أيّ
شخص أقابلهُ وردةً ،.. شخص كنت
أظنه في خيالي فقط إلى أن التقيتُ به
في الواقع، تشبثت به كأنه طوقُ
نجاتي، لا أذكر كم سجداتٍ شكر
سجدتها لربي أن رزقني به ..

أكتب عنه لأنني أعلم جيدًا ما الوحدة،
وما تتركه في النفس من انطفاء
والحياة كالميتِ ، لأنني أعلم إحصاءات
عدد المنتحرين من الوحدة، عدد الذين
يعانون من الاكتئاب بسبب الوحدة،
لأنني تحدثتُ إليهم من يتظاهرون
بالبرود و بداخلهم تشتعلُ نار الاشتياق
لمن يربطُ على قلوبهم ويقول لهم " أنا
بجانبك، لا تخف " .

لم يُخلَق آدمٌ وحيداً بل خَلَقَ اللهُ من
ضلعه حواءَ لتؤنس وحدته، ولم تكن
من طبيعتنا أبداً الوحدة، لذا نبحت عن
رفيق رَوح وملجأ لنا في الحياة .

أمنية ياسر / مصر

استعصمتُ بعصمتك.

وكنْتُ في كلِّ وهلةٍ أنزاحُ ويميلُ بي
الهوى. فقد كان شيطاني رجيماً
يزخرِف لي الرغبات بالكذب، ويزين
الشهوات بالخيال، وينثر في نفسي
عطور التمرد.

طال بي المَقامُ في رحابٍ لا ترضاه يا
الله. أنستُ بما لا تطيق النفس
المطمئنة. وسعدت بما لا تقبله الفطرة.
فطمست بصيرتي، وأغمق نور
قناديلي، حتى استفقت بشيء من نور
هدايتك وغشاني سطوع رحمتك.
وأيقظتني وخزة الندم وأفاقنتني.
وخشيت حينها أن يكون حلي بك قد
انقطع.

خشيت يا ربي أن تكون صلاتي بك قد
بترت.

خشيت غضبك عني .

فتمتت وكلي رجاء بأن ترفع مقتك
عني.

ذليلٌ ضعيفٌ أنا بين يديك وأمام
عظمتك وجبروتك. أقف على باب
رجائك، تسمعني وأنت تلقي السمع
شهيدٌ. لا تأخذك سنةٌ ولا غفلةٌ. لا
تهمل يدا رفعت نحوك ولا دمعة
سقطت من أجلك. ولا شهقة باحت
باسمك.

معترف أنا بأن لا ملجأ لي غيرك. ولا
ملاذ يعصمني غير ملاذك.

استعصمت بعصمتك، وشهدت
بربوبيتك ..

أنت الفاعل سبحانه، أقداري
ومجرياتي بأمرك وبقبضتك. هدايتي
بفضلك، وما مسني من توفيق فإنه
منك.

أنت المراد والمقصد والمطلب.
نفسى بين يديك. ولا أحد سواك
يبصرها. تعلم خائنة الأعين وما تخفي
الصدور.
طهرني ..

تب علي أنت التواب الرحيم.
و لا إله غيرك حقا واعترافا.

محمد الملوكي /المغرب

جرعة أملٍ

يومَ ذهبت إلى مستشفى الأمراض
السرطانية رأيتُ أولئك الأطفال يلعبونَ
في الحديقة الملونة والأورامُ تهد كيأنهم
أيقنت أن الحياة لا تستحقُ منا كل هذا
التشاؤم .

أطفالٌ رغمَ الآلام التي تهز أبدانَ
الأقوياء إلا أنهم يصارعونَ المرضَ
بكل ما تحمله الإيجابية من معنى .

محمدٌ عينة من بين آلاف الأطفال
الذين يواجهون تحديات الحياة القاسية،
طفلٌ متفائلٌ ، يبلغ من العمر عشر
سنواتٍ يُحب الرسم حيث يُحوّل
الأوراق البيضاء الخالية من الحياة مع
دفع الألوان الحارة والباردة إلى
لوحاتٍ مفعمة بالروح والإبداع فتعزف
سنفونيات موزارت وبيتهوفن .

ويجعل من العلب الفارغة الملقاة على
الأرض إبداعاً تعجز الكلمات عن
وصفه .

يعشق الكتب ، فمع كل كتاب يفتحه
يغوصُ في أعماق السّطور والكلمات
التي تأخذه إلى عالم الجمال البديع .

دنوت منه فسألته "ما هو حلمك ماذا
تريد ان تعمل في المستقبل؟ "

رد علي بكل براءة: "أريدُ ان أكون
محمّد الطيّبُ الجراح الذي يعالجُ العلل
وينقذُ الناس"

قالها وعيناهُ تشع بالنور متفانلاً بالحياة

في هذه اللحظة دَمَعَت عيناَي ، لم
أستطع الاستيعاب أنّ طفلاً مريضاً
يطمحُ لتحقيق أحلامه ، وصحيح
الجسم والنفس في الشوارع يسرق

الفواكه من الأسواق ويشاغب في
المدرسة ولا يحترم المعلم ..
والله لشعور صعب !

أقترب مني محمد ، فمدّ يده نحو
عيناى ومسح دمعتي ، قال لي بكل
أدبٍ ما بك يا أختي لماذا تبكين ؟
فقلتُ له : لا يا حبيبي هذه دموعُ الفرح
فأنا فخورة بك ، فخورة بتمسّكك
بالحياة ، سعيدة وأنا أحدثك .

أعطيته قصةً وطلبتُ منه أن يقرأها
ويدوّن المغزى المستوحى منها
ويعطيها لي في المرة القادمة التي
أزوره فيها ، فوافق على الفور .

ثم ودعته ودعوتُ الله أن يشفيه من
ضرر الأسقام وعاد إلى سريرهِ يقرأ

فعدت أدراجي أحملُ شعورًا لم أستطع
وصفه ، شعور مختلط من جهة قلبي
يتفطر على حالته الصحية ، ومن جهة
فخورةً بطموحه وتفائله وروحه
المرحة ، أمشي وذُموعي تنهمرُ أتمنى
له ولباقي أقرانه الشفاء والسعادة
والنجاح في الحياة .

ليست الأمراض من تَقْتُل بل التفكير
السّلبى والتشاؤم هو من يقتل الشّخص
وهو على قيد الحياة .

تحياتي..

زمعيش مريم / الجزائر .

لا شيء مستحيل !

فمُ وحقّق أهدافك فلا شيء في هذا
العالم مستحيل ..

اكتشف شغافك ولا تترك شيئاً منها
يموت بداخلك ..

ارفع من سقفك تقديرك لنفسك
وتوقعاتك ..

اصبر وقاوم وتحمل ، فالعثرة التي
تسقطك أحياناً تنعشك أزماناً ..

ابتسم ولا تكثرث لأمر أحد

املاً دنياك ورداً وأسلك طريق التفاؤل
والرضا ..

إِخْلُقْ لِنَفْسِكَ أَمَلًا وَلَا تَتْرِكْ أَيَّ وَجَعٍ
يَتَغَابِ عَلَيْكَ وَيَنْزِعُ الْفَرَحَةَ مِنْ
مَلَامَحِكَ الْجَمِيلَةِ ..

سِيزْهَرُ الطَّرِيقُ الَّذِي سَلَكَتَهُ يَوْمَا
وَسَيَتَلَاشَى عَنْكَ كُلَّ التَّعَبِ .. وَسَيَتَشْرِقُ
رُوحَكَ بَعْدَ ذُبُولِ ظَنَنْتِهِ لَنْ يَزُولَ
وَسَيَتَلَمَعُ عَيْنَاكَ بَعْدَ أَنْ خَفَ بِرِيقِهَا ..

منيرة جامعي / الجزائر

أنتَ لها !

كلنا نحمل مقدارًا من الألم وكلنا محاط
باليأس ، تخيم فوقنا الهزائم ، بما
تجاوزتنا أنت لتستسلم قبلنا جميعا ز

و هل ولدنا لننهزم ؟

عليك بغبارٍ تناثر فوق أحلامك فإنه لا
يعجزك ، كفاك قهرا على أطلال يوما
لم تنفعل ، أم أن عدة أحزانك لم تنتهي
امسح دمعك ، أزل ثوب البئس عنك !
قف من أجلك من أجل أيام من عمرك
فرطت ، اجعل من خطوتك الأولى
بداية نهوض موفقة ، حارب كل من
خذلوك بشرف الغلو ، أتركهم في القاع
ينحبون ، عليك بالنجاح من أجل فرحة

أم ولمعة في عين أب ضحياً من أجلك
،لما تدمي خيبات الغير ، التفت إلى
أشواطُ دراستك وكذا الألف ميل الذي
تخطيت !

أم أنك وعثراتك لا تستحق!
اكنم خوفك وليعلوا اليقين في صوتك ،
قف شامخ الرأس لا تنحني ، لتتواجه
النظرات ، قف ثابتاً ولو كدت من
الرجفة تسقط مغشياً عليك .

تقدّم جرب لتكن النتائج كما تريد ،
لتصل الأمور إلى الحدّ البعيد ، هل
يدوم الفشل ؟

إن للنجاح أبد ، شد الرحال واستعد ،
إن تعبت ، توقف خذ قسط الراحة ، لا
تنظر لما في الأيدي لا يفرح إلا من
فازَ بعد التعب .

فخرٌ أنت بكل الخطى ، لا تنتظر بلوغ
الهدف لتكون كذلك .

لا تترك حلمَ الطفولة ، مهما كانت
عليك الحمولة .

خذ أحلامك رغما عنها ، إن الجبان
من تخلى ..

تقدّم وسارع إن الوقت ثمينٌ ، لك في
الآفاق مكانٌ أكيد .

مريم زيغاب /الجزائر .

أنتِ الأقوى ..

ربما الحياة قاسيةً أليس كذلك ؟
لكن البقاء للأقوى دائماً عزيزتي
وإن ضعفت يوماً فاعلمي أن حتى
ضئلك سيختفي رويداً رويداً ، فعليك
مواجهة الحياة مهما تلقيت فيها من
صعاب

تلك القساوة جعلتك تأبهي العيش.. أعلم
وقد أطفئت شموعُ الأمل لكن مادام الله
معك إلا و ما زال هنالك أملٌ وحياةٌ
أجمل ، فقط عليك النهوضُ من جديدٍ و
أشعلي تلك الشموع المنطفئة و عليك
بحمايتها بفكركِ ..

تأكدي بأن العثرات التي أوقعتك في
عالم مظلم كانت رسالةً ودافع أقوى
للهوض مجدداً ،

أمثالك خلقوا أقوياء لمواجهة الأقوى
فلم يركعوا يوماً للضعف و الفشل ..

اليوم تستطيعين تحقيق ما تمنيته يوماً
بالإرادة و القوة و التحليق لبعيد
بأفكارك و إنجازاتك العظيمة كطائر
خلق ليجلب الطعام لصغاره الفراخ و
البحث عن مسكن ليسكن ويحمي
صغاره فأنت أيضاً خلقي لبعيد من
أجل بناء مستقبل أجمل

عزيزتي !

أنا.. أنتِ.. جميعنا خُلقنا وقد منحنا الله
القدرة على الوصول إلى الهدف تماماً
كما هو القلم حُقن في جوفه الحبر

وأراد منه صانعه بلوغ الهدف المنشود
لا غير ، فعليك أن تجمع شتاتك
وتخرجي للعالم وتقفي شامخة بكل
قواك حتى الرياح و العواصف لا
تستطيعُ هزكِ مجدداً ..

رقيق بلعربي شيماء / الجزائر

رصاصَةُ أمل.

هل فكرتَ يوماً بـسلاحٍ قادرٍ أن يصيبَ
الجميعَ بعدوى الأمل، والإيجابية؟
هذا السلاحُ إن تواجدَ في وقتنا، لعمتْ
السعادةُ التي بدأتْ ملامحها بالتلاشي
يوماً بعدَ يومٍ، ولتصارعتِ الدولُ على
تملكه، فهو عرضٌ لا يفوت، وعاصفةٌ
لا تصمت.

قد يكون غير متوافراً في الأسواق،
ولكن نحنُ يمكننا صنعه بأنفسنا إن
بدأنا بإصلاح أرواحنا التي امتلأت
بلون البؤس، والحزن، والأسى.

نستطيعُ فعلَ الكثير من الأمور التي
تتشرُّ عقبَ الأمل في الأرجاء، فتروي
بذلكَ أرواحَ الأشقاء، وتبعثرُ كل ما
فات، وتمحِ مخلفاتِ العناء، وأول هذه
الأمور:

الابتسامة.

ابتسم، حتى تصيبَ رصاصةً ابتسامتك
كل بائسٍ يفتقرُ إلى طعمِ الفرح، ابتسم،
وترنمَ بلحنِ الأمل الذي يُسمع منك؛
لأنك من دينِ ابتسامتهُ صدقة، ابتسم
حتى تكونَ بلسماً، ودواءً لكلِّ داءٍ .

يجبُ علينا أن نرتوي من الأمل،
والتفاؤل، ونرتشفُ جرعاتَ السعادة
بكلِّ ما أوتينا من قوة حتى نحاربَ
نوازل هذا الكون .

خلود عبد الصمد أحمد/ اليمن .

إرتواء

وعلى سبيل الإيجابية والتفاؤل
سأعطيك لمحة جميلة عن هذا ،
التفاؤل ليس بعدم إدراك الواقع
والإيجابية ليست بشيء خيالي هما
معرفة الواقع وتخيل الأفضل ، هو
نمطٌ على التعايش ومحاولة معرفة
نقاط الضعفِ وتقبلها ومحاولة معرفة
المساوئ ومحاولة التعايش معها ودائمًا
ستجعلك في مركز قوة ورؤية في كل
حصار أملٍ وفي كلّ ازدحامٍ قوة مما
يلهمك بمحاولاتٍ وتصرفاتٍ لا تخطر
على بال بعض الناس بسبب نمطهم
السلبى وروحهم البائسة ، ولذلك فنرى
في كل ضعف حكمةً وفي كل عائق
حل لأن الحياة لا تتوقف على حد واحد

بل هي مجموعة من الحدودِ تنطفئ
وتشتعل متى تشاء ومتى تريد ،
فالتفأول دائماً يخلق روحاً مُفعمةً
بالأمل وعدم الانكسار ، لأن الكثير من
موجات التفأول والإيجابية وبناء أحلام
بنظرة مزهرة تتبّعها موجة واحدة من
أفكار الظلام الواقعية لتشتت آمالك
النابضة ، فتغدو من جديدٍ وكأن
الهروبَ من الظلام يمضي بخطوة إلى
الأمام على اعتقاد مرئي بالنجاة لم
يخضع للمنطق المحتوم بعد ، دائماً
هكذا ستمضي ما دمت على مسار
واتجاه واحد دائماً دع لحياتك معنى
واسماً وكلمةً لتعطيك أملاً جديداً في
كل علم نسيته و أملاً افتقدته ..

بشرى سالمى /الجزائر

ثِقْ بِنَفْسِكَ !

لَطالما كنت الفتى المجتهد المحبوب ،
إلا أن أتى ذلك اليوم المشؤوم ، يومها
أخذت الحياة مني سندي الغالي أبي و
بعد وفاته ، مرضت أُمي من شدة
حزنها عليه و لازمت الفراش ، وقتها
كان عمري تسع سنوات عندما
استيقظت لأجد نفسي مسؤولاً عن
المنزل و رعاية إخوتي الصغار ، في
الوقت الذي كان الأطفال يلعبون و
يُدرسون أنا كنت أعمل ، لم يقف أحد
إلى جانبي و انهارت قواي و تبخرت
أحلامي ، ما عُدتُ أُعطي أهمية
لدراستي ، و أصبحتُ أفضل الجلوس
لوحدي بسبب الأساتذة الذين كانوا
يلقبونني بالفاشل و ضحك التلاميذُ

عليّ بسبب ملابسي الممزقة ، كبرت
و انعدمت ثقّتي بنفسي و أيقنْتُ أن
كلام الأساتذة كان صحيحً ، أنا حقا
شخص فاشل !

حتى أتى ذلك اليوم الذي غيّر حياتي ..

في ذلك اليوم تعرفْتُ على أحسن
صديق في الكون ، الصديق الذي
أمسك بيدي و أخرجني من دوامة
حزني و نصحني و غيّر تفكيري
للأحسن و علّمني أن أثقَ في نفسي ..

يومها و لأول مرة تشجعتُ و
استجمعتُ جميع قواي و وقفت أمام
جميع الأساتذة و التلاميذ و صرخت
بأعلى صوتي قائلا :

"أنا لست فاشل ، سأنجح و سأحقق
أحلامي "

عندها رأيت علامات السخرية على
وجوههم لكن نظرتهم تلكَ يومها هي
من حفرتني و جعلتني أصر على
النجاح ..

عملت بجد و تعبت و درستُ و فعلتُ
كل ما بوسعي للنجاح و ها أنا اليوم
في المركز الذي حلمت به منذ صغري
أصبحت طبيباً و أنا حقا فخور بنفسي

الهدف من القصة : أحط نفسك
بأشخاصٍ إيجابيين و ابتعد عن
السلبيين ، تفاؤل بالخير ، إعلم أن
الفشل ليس النهاية بل هو بدايةً لنجاح
باهرٍ و مهما كان الوضعُ تمسكُ
بأحلامك و قاتل من أجلها .

ولد سليمان نسرين /الجزائر

أحلامي تريقُ آلامي ..

غربت شمسُ أحلامي انطفأ شمع
آمالي..

سكن اليأسُ وجداني وتبعثرَ كل
كياني..

حتى غرقت في الظلام وانقطع كل
كلامي..

فعم الصمتُ أرجائي وانهمرت دموع
أحزاني..

لم يؤنسني أحد سوى حروفي
وأقلامي..

فما بي هل كبلوا جناحي ؟ هل سُجِنْتُ
وراء القضبان؟؟

وبينما أنا على وشكِ الهلاك سمعت
همساً ينادي ..

ألم تملي من البكاء؟ ألم تكتفي من
التحطم والهوان؟؟

فهياً امضي إلى الأعالي كفاكِ تألماً..
كفاكِ تحسراً على ما مضى من الزمان
..

غردي كالطير ولا تبالي اركبي سفينة
الإقدام ..

وكان هذا الهمس لامس فؤادي وأحدث
ثورةً في أعماقي ..

فهملت واقفةً ولنفسي مخاطبةً
كفاني حزناً فإني لا أريد منه المزيد ..
مسحت الدمع أنكرتُ الوجع ..

انطلقت مسرعة فأنا الفوز أريدُ ..
وأدركتُ أخيرًا أن الفوز لا يتحقق إلا
للمقاتل الصنديد ..
أيقنت أن الأمل نور يجعلُ الحماس
بداخلي يزيد ..
أما الحزن فيزرع الألم بنبض قلبي ولا
يفيد ..
فشلت أجل ! وسأقاتل وأقاتل لأبدأ من
جديد ..
لن أستسلم لن أركع اليأس عني
سيحيذ ..
ماريا شلاط / الجزائر .

نفوسٌ عطرة

الأمْلُ والألم كلمتانِ من نفس الأحرف
لكن الأولى الحياة والأخرى ممات .

إن شعرتَ بالألم لا تيأس لا تقل
هذه النهاية ! قد تكون نقطة
فاصلة تتمحورُ حولها حياتك
حتى لو كان الليل أطول
حتمًا سيكون هنالك صباحٌ
مشرقٌ بالأمْل ، قد يكون هناك
وجع يُقطع قلوبنا ، لا نستطيع
البوحَ بهِ قد تموت الرغبة
بالحياةِ وخارجُنا يبتسمُ ..

عش كالنسر طليقًا ، لا تقيدك
المصائب وتُعجزك الهموم ، عش
خالي البال مرتاحًا ، استمع لصوتِ
العصافير وهي تغرد ، استمع لصوت
خرير المياه ، أنظر فلعلك ترى أحلامًا

لا تنتهي ، تفاؤلاً يبدأ ويحيي نفوساً
ميتة ، عش كما الطير محلقاً ..

أمل يشع براقاً ينشر العزم والعزيمة ،
كالطفل الذي ينسى أحزانه وهو نائم ،
لا تأبه لشكوك الآخرين ولا تصاحب
كل خائنٍ غير أمين ، أن تعيش براحةٍ
أبدية هذا يعني أن لا تحاول إرضاء
الآخرين ، طريقتك بالعيش تعكس
شخصيتك ، شخصية مرحة تنشر
التفاؤل من حولها .

نقطة الانطلاق في الحياة هو أن تعيش
حياةً هادئةً بسيطةً كما في الصغر ؛
نعيش الحياة بكل تفاصيلها ونحن
سعداء فتسعدني لعبة جديدة اشتراها
أبي في عيد مولدي وتُسعدني أكلة
أحبها تطبخها أمي من أجلي تسعدني

إذا لعبت الغموضة مع صديقتي وما
غير ذلك من الأمور الطفولية....

هكذا كانت رؤية الحياة لي حتى وإن
أحزنتني بعض الأشياء البسيطة لا
أبالي فنحن أطفال تارة نضحك وتارة
أخرى نبكي ، كل يوم يمر ، يتغير
مفهوم الحياة من شخص لآخر
لحظات عشناها تبقى في الذاكرة قبل
أن نرى الوجه الحقيقي للحياة ؛ الوجه
الصعب المتعب ..

سقوطنا وفشلنا ، هزيمتنا لاتعني
النهاية .

نسرين زحطاني – الجزائر.

بِسْمَةِ أَمَل

عن فتاةٍ همها النَّجاح لا تبالي بأحد،
أسيل طفلةٌ لديها حلمٌ تريدُ تحقيقه
كأيِّ فتاةٍ تملكُ حلمًا.

منذُ صغرها تحملُ ذلكَ الشَّغفَ
الذي يجعلها أسعدُ فتاةٍ عندَ تذكِّره،
كانت تبذلُ كلَّ الجهدِ من أجلِ أن
تصلَ إلى اليومِ الذي تحمل فيه
حلمها بينَ يديها.

اليومُ الذي تنتظره بفارغِ صبرها،
ومن أجلِ حلمِ والدتها الذي لم
تستطيع تحقيقه.

ربما كانَ هذا أكبرِ سببٍ يدفعها إلى
الركضِ وراء ذلكَ الحلم.

كانت تلميذةً متفوقةً في دراستها،
ومن بين الأوائل في الصف،
والله يشهدُ على دموع الفرح
الصادقة التي كانت تتسرب على
خديها مثل مياه الشلالات عند
استلامها شهادات التفوق؛ لأنها تعلّم
كم تعبت، وكم سهرت من أجل هذه
اللحظات.

كانت تمنحُ الأملَ لصديقاتها، يحدثنها
عن حزنهنَّ بسبب ريو بهنَّ، فتحدثنَّ
عن المقولة التي تمنحها الأمل
فتمنحهنَّ الأمل هنَّ الأخريات "إن
كُنْتَ تكره الظلامَ قم بإشعال
الشمع"

إذا حزنتَ، أو انقهرتَ، أو ضاق
صدرها يكون ملجأها هو الله.

تتذكر مقولة : عندما تحزن من لا شيء تأكد بأن إحدى النبضات تبكي شوقاً للقرآن ، فتذهب، وتضع كتاب الله بين يديها، وتكون هي في ذلك الحين في يد الله، فيتولى أمرها، ويشفي قلبها.

توكلها على الله، وثقتها به، وثقتها بنفسها، وقدراتها هي أسباب نجاحها.

وكان بعض الأشخاص يريدون رؤيتها فاشلة في حياتها، يسعون جاهدين لتحطيمها بدل أن يسعوا لأن يكونوا مثلها، تلقت منهم كل أنواع العبارات التي تحطم معنويات الإنسان، لكن هناك فرق بين إنسان متفائل، متوكل على الله في أموره، ايجابي في تفكيره، وبين إنسان سلبي همه الوحيد مراقبة حياة الناس،

فالإنسان الواعي عندما يرى
شخصًا يقلُّ منه، أو بقدراته، فإنَّه يرى
ذلك أكبر شيء يحفره، و يمنحه
القوة ليستمر بعكس ذلك الجاهل.

تلقت الصِّعَابَ، والعراقيلَ، لكن لم
تفكر في الاستسلام أبدًا، عندما تحدثُ
لها مشكلةٌ تتذكر: وكيف للنَّجاح طعمٌ
حلو، ونحن لا نواجه الصِّعَابَ .

كانتُ تواسي نفسها بنفسها لا تنتظر
أيَّ شيء من أيِّ أحدٍ؛ لأنَّها تعلَّم أن
فرحها، ونجاحها لا يهم أحدًا
غيرها.

في بعض الأحيان يتطلب الأمرُ
بعض الأنانية من أجلِ نفسك،

وبعدَ كلِّ هذا وقفت فوق المنصة
حاملة شهادة تخرجها، نعم حققت

حلمها، وحلم والدتها وأصبحت
طبيبةً، عظيم أن يصبح اسمها الطيبة
أسيل، وها هي من أكبر الأطباء
النّاجحين.

إن كنتَ تريدُ رأيتَ نفسك ناجحًا، فلا
تنتظر معروفًا من أحدٍ، أو مساعدة
من أيِّ شخصٍ، حارب لوحذك،
واجه الصّعاب لوحذك؛ لأنّك في
الآخر ستفرحُ بنجاحك لوحذك.

الاسم: إكرام

اللقب: قوري

البلد: الجزائر- ولاية البويرة.

فلا تبتأس

إِنَّهُ اللَّهُ سَمِيعٌ لِمَنْ دَعَاهُ فَبِإِذْنِهِ سَيَعُوضُ
تَوْتِرَ كُلِّ الْأَحَاسِيْسِ، اضْطِرَابُ نُورِ
الْأَمَلِ، وَالتَّخَوُّفُ مِمَّا سَيَحْدُثُ مُسْتَقْبَلًا
بِكُلِّ مَا هُوَ جَمِيلٌ إِذَنْ سَيَمْضِي الْقَلْقُ،
وَسَتَأْتِي الرَّاحَةُ بَعْدَ كُلِّ عَنَاءٍ.

سَوْفَ تَتَجَاوَزُ كُلَّ مَا حَلَّ بِكَ حَتَّى وَ
إِنْ بَلَغْتَ أَحْوَالَكَ حَدُّهَا الْأَقْصَى مِنْ
السُّوَى، وَإِيَّاكَ أَنْ تَعْتَقِدَ أَنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ،
ثُمَّ إِيَّاكَ أَنْ يَمْتَلِكَكَ شَعُورُ السَّيْطَرَةِ
يَوْمًا مَا.

لَا تَنْتَظِرِ النُّجْدَةَ، وَكُنْ عَمُودَ نَفْسِكَ، ثُمَّ
لَا تَقُلْ أَبَدًا مِنْ قِيَمَةِ عَمَلِكَ، مَا فَعَلْتَهُ،
وَ مَا سَوْفَ تَفْعَلُهُ، رُبَّمَا بَغَرَضِ الْحِفَافِ

على شيء من أصله مكون من لا
شيء، وعندما تتغير الحياة، وتزداد
صعوبةً عليك أن تكون أقوى فقط
أقوى بتفاؤلك؛ لأنك وحدك من يفسح
طريق سعادتك بخطوةٍ أو أخرى.

كُن إيجابيًا، و تذكر أنك إذا ناديت ربك
في ضيقك ستجيبُ نفسك * هانت *
تسأل خالقها جبرًا كي لا يتوه فؤادها،
و قربًا منه ألا تضل طريقها بعدَ عناءِ
المشقاتِ.

اصنع من أملك صفحةً جديدةً، و اترك
بها أثرًا طيبًا في نفسك، و من حولك.

So come smile...
And everthing will be better
Don't not stop smiling no
matter what
Outsmart sadness.....smile
for a beautiful world.

مسكين خديجة /الجزائر .

النجاح...

لا يأتي النجاح صدفةً
لا يأتي إلا بجهدٍ، وتعب
لا يأتي إلا بتخطيطٍ.
نعم سنتعب، لكن سنجد
تفائل ...

لا تقلق عندما تنهضُ من فراش نومك
الساخن؛ لأنَّك حتمًا ستجدُ ما تزرع.
لا يأتي النجاح إلا بحبٍ، وإخلاصٍ .
يا صديقي

ثابر، اقرأ، اتعب، انهض، لكن كل هذا
سينتهي بمجرد أن تسمع أنَّك نجحت.

لكن إذا ما حصدت، فلا تجدُ نفسك
وحيداً، هائماً تتخبطُ بينَ همسات الواقع
الأليم هناك ستري معنى الخسارة.
تفائل...

تفائل يا صديقي، فإن الله معك.

آية بن عبود الجزائر.

"كونوا إيجابيين"

كونوا أقوياء، متفائلين لا تهزمكم
الصّعابُ.

كونوا شُجعانًا، صامدين ضدّ ما
يشعركم بالألم، والانقياد.

كونوا كهمساتٍ مرهفةٍ، عابرةٍ لا
تؤذي ولا تضر.

ثابروا، وحاولوا أن تكونوا في
الصدارة من أجل تحقيق أحلامكم،
وطموحاتكم.

تفائلوا، وابنوا من الأمل جسراً فوق
بحر اليأس؛ لتعلوا، وتصلوا إلى القمم.

أطلقوا مشاعركم لجمال الحياة،
وتمتعوا بما فيها من أحاسيس تبهر
القلب، وتبهجه.

أطفئوا نار الكره المشتعلة في قلوبكم،
واجعلوا قلوبكم تزهّر بجمال حبكم.

أمسكوا بيد بعضكم، وامشوا إلى
طريق السعادة، واتركوا البصمة،
والأثر...

سيروا على نهج العلم، وتفاؤلوا، ولا
تجعلوا اليأس يحطمكم، ويحطم ما في
قلوبكم من أمل، وحماس من أجل
تحقيق غايتكم، وحلمكم.

فالحياة ماهي إلا رحلة قصيرة،
وستنتهي يوماً ما، فلا بد أن نعيش
متفائلين، صامدين ضدّ الصّعاب،
والعوائق.

لذلك شدّوا هممكم، وأمسكوا بحقائبكم،
وهيا لنعلو، ونتقدم، ونزدهر.

بودربالة صابرينة / الجزائر .

جرعة أدرينالين

قبورٌ حُفرت؛ لتروي لنا أساطيرَ
الناجحين الذين اتخذوا الإرادةَ رمزًا
لهم، وسعوا إلى تجسيد نجاحاتهم،
ذهبوا منذُ قرون، لكن تركوا بصمتهم
في كل مكان، من منا لا يستطيع
الوصول؟

كلنا سواسية الفرقُ هو أن هناك من
يسعى، وهناك من يقف يتأمله، عليكِ
استغلال كل دقائقك، وثوانيكِ؛ لتصنع
نفسك، وتصلَ إلى ما تريد، اصعدِ إلى
الأعلى، ولا تقف خائفًا من صعوبةِ
الصعود... إذا سقطت مرة، اثنين،
ثلاثة لا يهم الذي يهم هو ما أنت عليه
الآن، أو ما ستكونُ عليه، لا تفشل فقط
قُم، وحاول مرةً أخرى ما دمت تتنفس،

فلا تيأس، اخلق في روحك الأمل؛ لأنه
شيء لا يمكن تقديره، اسعد من وهبوا
لك ثقةً عمياء، ولا تجعل أعدائك
يرقصون فرحًا على قبر أحزانك،
النجاح هو حلم يطوق كل واحد منا
بلوغه، فحارب بكل حالاتك فرحًا،
حزينًا، متفائلًا، يائسًا لا تتوقف حين
تتعب، بل توقف حين تنتهي، الحياةُ
بحر تجارب، ومعارك نخوضها منا
من يقاوم، ومنا من يسقط؛ لأن ببساطة
النجاح لا يستحقه الجميع إلا من أصبح
يتناثر منه الألم، والبؤس، وسعى
جاهدًا للوصول إلى القمة، إلا من أوقد
شعلة الأمل رغم الألم، هناك من
رسموا أحلامهم بحر التفاؤل، والجدية،
لا تكن مثل الأشخاص الذين حياتهم
كصحراء قاحلة ليس عليها جديد،

سيزهرُ ربيعك، وتشرق شمسك،
وتختفي لياليك المرهقة، المظلمة التي
بتّ تحارب فيها وحدك، حارب حتى
لو كنتَ على عتبة الموت، لا تتوقف
حتى وإن أدركتَ مرادك، بل اجعل
السماءَ حدودًا لأحلامك، وواصل
التألق؛ لتجهض اليأس من نسيجِ
أفكارك.

آية لياني / الجزائر .

دقاتُ تفاؤل

بوابةً نراها بعينِ المُخرج، دقاتُ من
قلبٍ أرادها، وتشاؤمٍ لغيابها.
مدينةً أرادتُ لمحبيها البقاء، هي روحٌ
من أجلِ البقاء.
دقاتُ تفاؤل تهتفُ بحبِ الحياةِ تقضي،
ولا يُقضى عليها تلمسك، ولا تلمسها
دغدغةٌ تجعلُ منكُ تُلقبُ ببابِ
الابتساماتِ.

يا أنا!

يا أنت!

شمخنا بالتفاؤل، وعزّمتنا بضحكتِهِ
اختلافِ إشارةٍ تجعلُ مني، ومنكُ
إيجابياً دونَ قربانٍ أحدهم.

صنّع لا تصنيّع، وجهٌ لا قناع، عملٌ لا
تقاعس !

هذا هو مكانُ ملكِ التفاؤل

ربما نزحف، ربما ننكسر، ربما نفشل
هذا لا يعني أن نرمي حطامنا، بل
نبني به مجدداً "ونصنع من بكائنا ماءً
نسقي به عروقنا".

أملنا وحتى حياتنا؛ لتكونَ أفضل.
جرعةٌ تحفيزٍ، ودقاتٍ تروي حكايا
الأمل.

بن عيشة نذير /الجزائر.

كن زهرةً جبليّة

كُن كزهرةِ الجبلّة تزهّرُ في أشدِّ
الظروف،

وأقصاها لا تستسلم، قاتلْ مثلها لا تكن
ضعيفًا، فتتكسر، وتهربُ من أولِ
نكسة .

كُن صامدًا مثلها، واثقًا بنفسك، كُن
محاربًا، وأجعل الأملَ سلاحك،
ودرعك الإيمان.

هي صمدتْ، وهي أضعفُ منك. لا تكن
بخيلًا بمحاولةٍ

إثباتك لذاتك أنّك موجودٌ، ولستَ هامشاً
في الدنيا.

ثقْ بأنَّك سوفَ تنتصرُ فقط

ثقْ، واجتهدْ

وقاتل.

أمنة سلامي /موريتانيا .

-أحلامي الجميلة

تعلمتُ القسوةَ

عندما خُذلتُ، وانكسرتُ

تعلمتُ الصمتَ

عندما كانَ صوتُ قلبي ينادي عاليًا.

تعلمتُ القوةَ، والصمودَ

عندما كنتُ منهارَةً، وفي قلبي آلافُ
من الجروح.

تعلمتُ القناعةَ عندما كانَ عقلي يجعلُ
قلبي يقوِّدُ.

تعلمتُ الشجاعةَ عندما كنتُ أحلمُ،
وأحاربُ من أجلِ أحلامي.

واجهتُ كلَّ التحدياتِ من أجلِ
أحلامي، وطموحاتي.

تحولتُ من فتاةٍ بريئةٍ إلى جريئةٍ،
وقويةٍ، وزرعتُ روحَ الأملِ في قلبي،
فكلّما ظننتُ أنّ حبرَ قلّمي قد جفَّ إذا
بأمطارٍ من الأفكارِ تنهمرُ على عقلي،
فتسقي قلبي؛ لتزهرَ خواطرُ تنوعتُ
في معانيها، وتجملتُ لقارئها.

لا أخشى مواصلةَ هذا الدربِ، فأنا
أعلمُ أنّني على الطريقِ الصحيحِ،
وسأواصلُ الركضَ، ولن أتركُ
أحلامي تتحطّمُ ...

أحلامي التي هي قريبةٌ من قلبي،
وبعيدةٌ عن واقعي، لكن لن تكونَ
مجردَ كلامٍ على ورقٍ، ورسمٍ على

رملِ البحر ، بل سأنثرها فوق حقولِ
الأمَل، وستنبثُ زهورًا ملونةً أجمل
الألوان، سأجعلها حقيقةً لكلِّ من لم
يؤمنُ بها، سأجعلها تاريخًا يُروى على
مدى الأجيال.

فمنْ يفقدُ الأملَ في تحقيقِ أحلامه يفقدُ
الأملَ في الحياة.

أمال لعريبة/ الجزائر.

عنوانها....

كُنْ صَدِيقًا لِلْحَيَاةِ

كُنْ صَدِيقًا لِلْحَيَاةِ، فَإِنَّهَا سَطُورُ حِكَايَةِ،

وامضِ سَعِيدًا، وَفَرَحًا، فَالْدُّنْيَا لَهَا
نَهَايَةٌ،

وابتسم للدهرِ دَوْمًا، واجعلِ إِيْمَانَكَ
رَايَةً.

هزِ أَوْتَارَ قَلْبِكَ، وَابْنِي أَمَلًا فِي سَّاحَةِ
الْهَدَايَةِ.

فُجِّمِ لِلْفَرَحِ، وَاسْعُ دَوْمًا؛ لِتَحْقِيقِ كُلِّ
غَايَةٍ،

وَعَشْ حَيَاتَكَ فِي سَلَامٍ، وَاَنْظُرِ إِلَيْهَا
بَاهْتِمَامٍ...

فَحِين يَسْقُطُ الظَّلَامُ، يَبْزُغُ الْقَمَرُ بنوره
في سلامٍ،

وَيَأْتِي اللَّيْلُ، وَتَجُولُ فِي خَوَاطِرُكَ
أَوْهَامٌ، وَأَحْلَامٌ ...

فكسر حَاجِزَ الْأَوْهَامِ، وابني جسرًا؛
لتَحْقِيقِ الْمَنَالِ.

ونم في سَلَامٍ، وَوَنَامَ، فَإِنَّهُ إِحْسَاسٌ
يَنْتَابُ كُلَّ إِنْسَانٍ.

فإنَّه إِحْسَاسٌ غَالٍ، وَثَمَنُهُ مِثْلَ ثَمَنِ
الْأَلْمَاسِ .

فهو الْأَسَاسُ، وَقُمَ، وَحَقَّقَهُ فِي حِمَاسٍ.

حِينَ تَشْرُقُ الشَّمْسُ كُلَّ نَهَارٍ،
فَتَنْعَكِسُ عَلَى الْأَنْهَارِ ،

وَتَرَانِي أَمْشِي عَلَى مَسَارٍ،
أَبْحَثُ فِيهِ عَنِ الْمَنَارِ،

وَأَنَا فِي تَفْكِيرٍ مُحْتَارٍ لِيَتَنِي أَجْدُ
الْخِيَارَ،
وَتَكُونُ نَهَآيَةَ الْمَشَوَارِ .

فَاطِمَةُ الزَّهْرَاءُ رَابِحِي / الْجَزَائِرِ .

تسلَّق سُلَّم النَّجَاحِ، وَلَا تَنْسَى أَوْرَاقَ
الْأَمَلِ.

مهما عصفت بك الحياة، ومهما جعلتك
الاختبارات في الحياة محطماً، ومهما
مرت عليك هموم لا تستطيع تحملها،
ومهما سدت بوجهك أبواب، ومهما
اكتبرت بفقدان أحب الأشخاص لقلبك،
جدد إيمانك، وتفاؤلِكَ بالله، وأمضي
مطمئناً، وجاهد نفسك على تحقيق
حلمك، الناجحين لم يصلوا لأحلامهم
إلا بعد عبورهم محطات الفشل التي
مروا بها، الفشل يعيد لك الطاقة،
والتَّقدُّم من جديد، فكم من شخص من
المبدعين بسبب الفشل الذي مرَّ به ذلك
جعله يتقدَّم إلى الأمام،

اركب سفينة الأمنيات، وأختر ساعات
التفوق، وأجعل ثواني الأيام مملوءة
بنسائم تحقيق الأحلام، وأجعل
الإصرار شعارك، والأمل بالله في
فكرك، وأنتزع اليأس من قلبك كما
تنزع الأشواك من الورود العطرة،
وسر بكل تفاؤل، وأمضي بهدوء،
وتفكير مبدع، جدد الإيمان بالله بما
تريد صنعه، أجعل من نفسك رقمًا
يصعب الوصول إليه، كن رمزًا
للتفاؤل، ولا تجعل اليأس يسيطر على
حياتك، فإله خلقنا، وجعل التفاؤل من
جمال النفس البشرية، ونحسن الظن
بالله، ونتفاءل بأقدار الله، ولا نياس،
ولا نحزن على كل أمر كُتِبَ لنا، بل
نجعله يجعلنا نتقدم إلى الأمام، ففي
قصة النبي يوسف، ووالده النبي
يعقوب (عليهما السلام)، النبي يعقوب

لم يقطع الأمل بالله عندما فقد ابنه النبي
يوسف لم ييأس، وذكر القرآن هذا
الموقف (يَبْنِيْ اَدْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ
يُوسُفَ وَ اَخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ
اِنَّهٗ لَا يَآيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْكٰفِرُوْنَ).

بالتفاؤل، وعدم اليأس من رحمة الله
سنتجاوز كل حزن، وخلف كل حزن
هناك فرح ينسيك ما مر بك من ألم،
والتفاؤل هو أساس الشجاعة، ولكن
احذر أن يجعلك الحزن، واليأس،
والفشل تنهار، وتفقد همتك، وعزمك،
قم، وأكمل رسالتك التي أمرك الله بها
لكي ترحل، وكلك تفاؤل بما أنجزت
على أحسن وجه، استيقظ باكراً، وألق
باليأس على بحر النسيان، وأجعل
شرفة الأمنيات تطل على أحلام تودُّ

تحقيقها، وورودِ عطرةٍ تجددُ الإيمانَ
لقلبك، وسرٍّ وكلِّكَ أملٌ بأنَّ غدًا أجمل
مادامَ اللهُ معكَ.

فاطمة عبد السلام /العراق.

- همسة تفاؤل

عندما يبدأ الصباحُ و يسمعنا صرخاته
الأولى على قواربِ التفاؤل يجب أن
نصت لمولودٍ جديد ، حتمًا سيكون
أفضل من السابقين ، سنبحر نحو عالم
جديد

لا يعترية التشاؤم .

عندما يذهب القارب إلى الضفة
الغربية ستصطحبك سفينة إلى الضفة
الشرقية ، فالأولى موتك و الثانية
حياتك الوردية التي طالما حلمت بها .
التفاؤل و الإيجابية جميلان لكن يجب
ألا يخضعا إلى ذل الوهم ، فأحيانا
نعلق أحبالَ آمالنا في رقاب الخيال و
نقع أفئدتنا بشيء محال، نغلق عينانا و

نسرَح في أحلام اليقظة و نصبحُ
ضحايَا أمام وقتنا الضائع و الوهم
للمتعة صانع ، نستلذ بالخيال تهربا من
الواقعِ المعاش و نبني على متن
البحور أعشاش .

الإيجابية و التفاؤل يبدأ من تناغم
روحك وسط الأحزان و حفاظك على
صبرك رغم اشتداد حر الإهانة ،
التفاؤل يعقُم الجروح و يؤنس القلب
"حتما سيقع" ، تأكد أن لا شيء سهل
في الدنيا لكن كل شيء ممكن ، إذن
حلمك إيمان و دعاء و عمل لا يمكنك
أن تبلغ ما تصبو إليه و في داخلك
صوت يقول :

"لا تستطيع"

تنفس بعمق فبعد التعب راحة و بعد
عمل شاق نوم عميق ، و بعد سهر

الليالي نجاح مذهب، و بعدَ الليل شمس
تعلن بزوغها من جديد . التفاؤل جميل
لكن لا تبالغ حتى تسقط في فخ أحلام
اليقظة.

خولة الزيتوني /المغرب .

لا داعي للحزن

لا داعي للبكاء، فكلّ الأوجاع أوشكت
على الانتهاء، امسحي دموعك، و
أطلقى العنان لجنونك.

احلمي، و ادرسي، وحققي، وتألقي...

هموم الدنيا، و كلام الناس بك لا
تعلقي، لا داعي للتفكير، فكلّ ما أرادهُ
الله يصير، لا تيأسي يا زهرة، و
انثري في أرضك رائحةً عطرة ...
انهضي، وحاولي، إذا خذلك الحبُّ عن
أحلامك لا تتراجعى، فرحمة، و ألف
رحمة بذلك القلب، فلقد حان الوقت في
الحياة أن نجرب، لا تجعلى من الكلام
محطةً للانهازام، امسحي دموعك، و
تقدّمي للأمام... هيا يا زهرة ارسمي
في وجهك بسمة، فلتكونى حرّة، و
زيني المجرة.

و الله لم تخلقي للأحزان، فابتسمي و
ابدئي بعزفِ الألحان، نعم تستطيعين،
فليس بهذه البساطة تستسلمين.

هيا انهضي، و لا داعي للتردد...
انهضي، و ابدئي بالتجديد... اصنعي
من نفسك ملكة، و لا ترضي أبدًا
بالمذلة، لا تنهاري بسرعة، كوني
قوية، صلبة، فأنا أحبك نيابةً عن كلِّ
من خذلك، أنا أعتذرُ محلّ كلِّ من خان
ثقتك، هيا انهضي كفاكِ عنادًا، ابدئي
حياتكِ بقوة، و اضغطي على الزناد،
أنتِ لستِ حجرًا، أنتِ واحدةٌ من
البشر، هيا تحركي، فلتتركي لنفسكِ
أثرًا.

معراجي وسام/ الجزائر .

كل مرّ سيمرّ

ربُّما أنتِ حزينَةٌ قليلاً، وهُنَاكَ ما
يؤلمكِ، وأعلمُ أنكِ تشعِرينَ بفِراغٍ، ولا
ترِيدِينَ أن تخبري أحداً، يَمَكُنُ أنكِ
أعلمتني بالقليل، بسببِ قلةِ معرفتكِ
لي، لكن أريدُ أن أخبركِ بشيءٍ، العالمُ
لن يتوقّفَ لحزنكِ أبداً.

وكل شيءٍ سيمضي كما كتبهُ الله
تعالى، ولن يشعُرَ بكِ أحداً، لا تظلمي
مَلامحَك اللطيفةَ، والجميلةَ بالغضبِ،
لا أحدٌ يستحقُ حزنكِ أبداً، فكلّ مرّةٍ
سيمر، وكل بقعةٍ جافةٍ في وجهكِ،
وقلبكِ سيزهرُ اللهُ مكانها زهراً يليقُ
بكِ، وبجمالكِ، فأنتِ زهرةٌ جميلةٌ لا
تستحقُ الذبولَ، وأريدُ أن أقولَ لكِ،
كلّما شعرتِ أنكِ ذبلتِ، أسقي نفسكِ

بنفسك، لا تنتظري أحداً لكي يسقيك،
لكي تزهرى من جديد، أنتِ جميلة
جداً، وابتسامتك تسرق قلوب الجميع،
فلا تحرمي أحداً من رقة ضحكك،
فضحكك أجمل من أي شيء، وسوف
تصبحي أجمل ورثة مسقية بالصبر.

رولا هاني فضل / الاردن .

كن إيجابيًا....

كُن مُتفائلًا، كُن إيجابيًا، املًا حياتك
ببهجةٍ وسرور.

دعك من كلِّ تلكِ الهموم، ودواماتِ
الأحزان، وسحاباتِ الأسى، وبواباتِ
الظلام العميق.

فلمَ لا نجعل يومنا كضحكةِ طفلٍ يتيم؟،
كبسمةِ جنديٍّ في لحظاتِ الموتِ نابعةً
عن طعمِ انتصارٍ، ورضاءِ الضمير،
كلقاءِ أحبةٍ بعدَ عشراتِ السنين.

ألا يأتي الصباحُ معتمدًا عما فعله
الظلام؟

ألا يأتي الشروقُ بعدَ المغيب؟

ألا يهيجُ البحرُ، وتزمرُ الأمواجُ عندَ
تلك الصخور، ثمَّ يتعدلُ الحال، وكأن
لا شيء كان؟

فأبدا حياتك بتفاؤلٍ أيُّها العزيز، ففي
كلِّ مرحلة، وإن كانت تضيقُ بها
الدنيا، وتنغلقُ عليها الأبوابُ فرحٌ
أكيد، ومفتاحٌ جديد، وإن طالَ الزمان،
فلا محال إنَّه قريب.

فماذا لو جعلنا أوهامنا، ومخاوفنا
منطلقًا لندري ما المخيف؟
ماذا لو جعلنا انتكاساتنا تجربةً لتصليح
الطريق؟

ألا يستقيم الأمرُ، وتتسهلُ الأمور؟
فالإيجابية نظرةٌ تمهِّدُ لنا الممرَ؛ للسير
في المزيد.

هي تلك التي تضيء لنا أعيننا؛ لنرى
بالشكل الصحيح.

فكفى يا هذا هذا الأنين، لنترك العنان
لأنفسنا لنطمح في ما نريد.

ونسعى لتحقيق الكثير، لنملأ حياتنا
بهجةً، وعيدًا، لنجعل الابتسامة لا
تفارق وجوهنا، والضحكة ملازمة
يومنا؛ لنحي، ونعيش متناسيين كل ما
هو ليس بجميل.

رهام الشفييع محمد / السودان .

كَلِمَةُ اللَّهِ ..

جَلَسْتُ أَمَامَ النَافِذَةِ، وَأَنَا أَنْظُرُ إِلَى
النِجُومِ مَلِيًّا...

أَتَسْأَلُ ؟

تَرا هَلْ تَتَأَثَّرُ النِجُومُ بِبِكَاءِ التَّائِهِيْنَ
لَيْلًا؟

مَاذَا لَوْ أَنَّهَا تُنْصِتُ إِلَى أَحَادِيثِنَا
الْمُرْتَبِكَةِ، وَتُطَبِّطُ عَلَى أَكْتَافِنَا
مُسَانِدَةً، وَمُؤْنَسَةً لَنَا...

كَانَ مِنَ الْمُفْتَرَضِ أَنْ تَكُونَ هَذِهِ اللَّيْلَةُ
اعْتِيَادِيَّةً، وَلَكِنِّي وَبَشَكْلٍ مُفَاجِئٍ شَعَرْتُ
بَحَرَقَةٍ فِي قَلْبِي،

وَرَحْتُ أَتَجَوَّلُ فِي غُرْفَتِي ذَهَابًا، وَإِيَابًا
مُتَوَاصِلَةً أَنْ يَهْدَأَ قَلْبِي،

وَرَحْتُ أَرَدُّ بِدَاخِلِي: " يارب " .

رَقِدْتُ أَنَا جِي اللَّهُ عَلَى يَقِينٍ بِأَنْ تَهْدَأَ
رُوحِي، وَأَنَا أَتَحَسُّ دُمُوعِي الَّتِي
تَنْهَدُرُ عَلَى وَجْنَتِي.

لَتَأْتِي حُنْفَةٌ هَوَاءٍ تُطِيرُ خِصْلَةً مِنْ
شَعْرِي، وَبشْكَلٍ مُفَاجِئٍ شَعْرَتُ
بَطْمَانِينَةٍ تَطْفِئُ حَرَقَةَ قَلْبِي.

وَضَعْتُ يَدَيَّ عَلَى قَلْبِي، وَأَغْمَضْتُ
عَيْنَايَ.

أَدْرَكْتُ أَنَّهَا لَنْ تَخْذِلَنِي.

إِنَّهَا كَلِمَةُ اللَّهِ يُمَكِّنُنِي أَنْ أَسْتَعِينَ بِهَا فِي
كُلِّ وَقْتٍ، وَحِينَ.

يَعْتَرِي دَاخِلِي طْمَانِينَةٌ لَا تَنْتَهِي فِي كُلِّ
مَرَّةٍ أَتَذَكَّرُ بِهَا لُطْفُ اللَّهِ.

يَنْبَتُ نَوْراً قَلْبِي فِي الْعِتْمَةِ، وَلَا يَخِيبُ
ظَنِّي بِاللَّهِ.

زَمْزَم حَامِد الْعَسْلِي / الْجَزَائِر.

حَلِّقْ فِي عَالَمِ التَّفَاوُلِ

إِيَّاكَ أَنْ تَحْبَسَ رَوْحَكَ فِي إِطَارِ
جَسَدِكَ.

حَلِّقْ فِي عَالَمِ التَّفَاوُلِ، وَالْأَمَلِ، وَثِقْ
بِاللَّهِ فِي كُلِّ خُطْوَةٍ تَخْطُوهَا، سَاعِدْ
الْجَمِيعَ، وَامْنَحِ الْحُبَّ، وَازْرَعْ الْخَيْرَ
فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَكُنْ طَاقَةً إِيْجَابِيَّةً دَائِمًا،
لَا تَنْظُرْ إِلَى مَا مَضَى مِنْ عَمْرِكَ،
وَحَيَاتِكَ، وَتَتَحَسَّرْ عَلَى مَا فَاتَ، وَلَكِنْ
مَا تَبَقِيَ مِنْ حَيَاتِكَ يَبْدَأْ مِنَ الْآنَ،
وَيُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ أَجْمَلَ مِنْ أَيِّ وَقْتٍ
مَضَى، فَاسْعَى إِلَى فَتْحِ صَفْحَةٍ جَدِيدَةٍ
مَعَ نَفْسِكَ بِكُلِّ تَفَاوُلٍ، وَأَمَلٍ، وَلَا تَكُنْ
أَنْتَ مَنْ يَقِفُ فِي طَرِيقِ نَفْسِهِ.

عاهدْ نَفْسَكَ أَلَّا تَنْظُرَ لِلْمَاضِي إِلَّا
لِتَتَعَلَّمَ، وَأَلَّا تَعِيشَ نَاقِدًا لِنَفْسِكَ، وَلَا
تَتَشْغَلَ بِرَأْيِ الْآخَرِينَ فِيكَ، وَأَنْ تَفْرَحَ
بِأَبْسَطِ النِّعَمِ، وَأَنْ تَسْعَدَ، وَتُسْعِدَ مِنْ
حَوْلِكَ، وَأَلَّا تَسْمَحَ لِلْمَخَافِ أَنْ
تَرْهَقَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا يَسْرِقُ سَعَادَتَنَا إِلَّا
نَحْنُ حِينَ نَعْلِقُهَا بِأَيْدِي الْبَشَرِ، وَنَاسِيْنَ
رَبِّ الْبَشَرِ.

صلاح قشطة – الجزائر .

نَظْرَةُ تَفَاوُلٍ

أخي العزيز، أختي العزيزة في هذه
الحياةِ يجبُ علينا أن نتفاءلَ، وأن
نكونَ دائماً إيجابيين حتَّى ولو كانتْ
لدينا هموم الدُّنيا بأكملها، يجبُ علينا
أن نفكرَ بإيجابيةٍ، ربما

يوجدُ بحياتنا أناسٌ سلبيونَ، ودائماً
متشائمونَ، فعلىنا أن نوعي هؤلاءِ
الأشخاصِ بأن يتفاءلوا، وأن تكونَ
حياتهم إيجابيةً، والمجتمع المحاطُ بهم
لابد أن يفكرَ بإيجابية؛ لكي يحظى
بحياةٍ جميلةٍ، وتفكيرٍ إيجابي، ودائماً
عليهم أن ينظروا للمستقبل بنظرةٍ
تفاؤلٍ بأن الغدَ سيكونُ أجملَ بإذن الله
سبحانه و تعالى، وهناك قصةٌ حدثتْ
معي عن الإيجابية، والتفاؤل؛ كنتُ

ذات مرّةٍ وحيدة، ولم أكن أعمل، فدائمًا
أكون موجودةً في المنزل، فليس لديّ
أيّ هدفٍ، أو حلمٍ أسعى لكي أحققه،
والمجتمعُ المحاطُ بي لم يساعدني،
وكذلك الأجواءُ المحاطةُ بي، وكنتُ
أُقلبُ التِّلْفازَ كالعادةِ إلى أن رأيتُ
برنامجًا يتكلم على الإيجابية،
والتفاؤل، وكنتُ منسجمةً بكلامه،
وتأثرتُ به بشكلٍ لا يوصف، قلتُ
لنفسي: سأبدأ من الغد؛ لكي أغيرَ
حياتي، وأعملُ بجدٍ، أولًا توكلتُ على
الله، ومن ثمّ بدأتُ أفكر أن أطرِدَ
الأفكارَ السَّلبيةَ، وأفكر بكلِّ شيءٍ
إيجابي، وأهم شيء هو أن أتفَاعَلَ بأن
الغدَ سيكونُ أجمل، و الحمد لله هاهو
اليوم بدأتُ أحققَ جزءًا من أحلامي
الآن.

التفاؤل يمنحك النَّجَاحَ، كن صادقًا مع
نفسك، ورافق أناسًا تؤثرُ عليهم، و لا
يؤثرونَ عليكَ بكلامهم، حدثهم عن
التفاؤل، والإيجابية، ودائمًا ابتسم حتَّى
لو لم يعجبهم ذلك، وحتَّى ولو كانوا
يضحكون عليك، وعلى كلامك، لا
تتأثر بالعكس، أنصحهم حتَّى يصبحوا
يومًا ما إيجابيين، ومتفائلين، وأدفع
نفسك للأمام، و ردد دائمًا كلماتٍ
محفزة، وإيجابية لكي تحظى بيومٍ
جميل، وسعيدٍ مليءٍ بالتفاؤل،
والإيجابية، وستؤثرُ على حياتك
خاصةً، وعلى النَّاسِ بشكلٍ عام.

ساجدة المصراتي / ليبيا .

فُسْحَةُ أَمَلٍ...

قل للذي ضجَّ فكرُهُ وملاً التشاؤمُ فؤادُهُ
ومضَى بظَن أن كل الآفاق من حوله
قد ضاقت ، أتظن أن من على ثقب
الإبرة بالخيط ناسيك !

لا و ربّ الحياة الذي أنعم على
السمةِ بالماء أنه لم ينسأك ، ولكنه
ابتلاك ليظهر بدنك من ذنوبٍ قد
دنّستك ، وقل للذي كسر ونسي من
يجبر الكسر ، أنه هُناك فلا تحزن
فلكل كسر عندك له جبر عنده ، كن
عُكاز نفسك إذ تعثرت في يوم من
الأيام ، واحذر أن تطلب العون من
أحد ، لا تنتظر المساندة من أحد ،
ساند نفسك بنفسك ! لأننا نعيش الآن
في قرن الواحد والعشرين حيثُ عالم

المصالح ، يقدمون لك العون
وينتظرون أول فرصة ليأخذوا منك
مقابلها بأثمان باهظة ، لذا كن لنفسك
كل شيء وأخبر نفسك كل صباح "
أنني الآن أقوى وإني قد تغيرت أنا
سأستطيع سأنجز وأعيش الحلم ، ولن
أنظر لهراتهم واستهزاءهم! " أثبت
لنفسك قبل أن تثبت للناس أنك تستطيع
أنك أقوى من أن تهدمك بعض
المصاعب ، واسأل نفسك دائما لما
وضعت الحواجز ، وسترى صوتاً
بداخلك يجيبك بكل إصرارٍ وهدوءٍ أنها
وُضعت لتتجاوزها ، اجعل التفاؤل
من أساسيات حياتك واتخذهُ كهواية ،
فالتفاؤل فنٌّ لمن يتقنه ..

رؤى دولت الجداية /الأردن .

رحمةُ اللهِ الواسعةُ

دائمًا ما يراودنا ذلك الشعور السيء
حول كرهنا للحياة والملل من نفس
المعيشة أو من المصائب التي قد
تصيبنا في الحياة ..

أحياناً قد نتمنى الموت ونتمنى أن تمر
تلك الفترة بسرعة هائلة أو لو أننا لم
نعشها أصلاً ، لكنّ الله يختبرنا ليرى
مدى صبرنا ، فالإنسان عليه بالصبر
والتقرب من الله دائماً لأنها ستفرج
مهما ضاقت بنا .. ستفرج بإذن الله
وسنرى الخير أخيراً ، فالخيرُ فيما
اختاره الله لنا لذا علينا العيش
والاطمئنان والرضا بما قدره الله لنا

لأنها ليست بدار الآخرة ونحن سنعيش
مرة واحدة فقط ،

فمهما واجهتنا الصعابُ والمحن
سنتجاوزها لأن رحمة الله واسعةٌ تفوق
كل شيءٍ .

وردة خمار / الجزائر.

لا تحزن

لو كنتَ تقرأ ما أكتبه في الصباح
فهنيئاً لك ، وإن كان المساء فدعني
أقول لك صباح الخير .

أنظر إلى نفسك بعين الحب ، إلى
السماء الرحبة التي تتسع كل القلوب
الحزينة ، إلى الغيوم اللطيفة التي
تُسعدنا بغيثها ، إلى زهرة نمت على
حافة الطريق وحيدة وجميلة رغم
قساوة ظروفها.

أليست تفاصيل تبعث سكينة النفس
والراحة !

هل تقرأ ما كتبناه بأم عينيك ؟ إن كان
الجواب نعم ، فأنت في نعمة وإن لا

فالحكمة ، أتمسك الهاتفَ بيديك؟ إن
كان الجواب نعم فأنت بنعمةٍ وإن لا
فلحكمة ، هل تستطيع المشي على
قدميك؟ إن كان الجوابُ نعم فأنت في
كبيرِ النعم وإن كان لا فأنت تخوضُ
تجربةً من نوعٍ خاصٍ وتلكَ التجربة لا
تعني أن تياسَ من قدرِ الله، لِمَ لا
تستمتع وتثبت لمن هُم في مثل وضعك
أن الحياة تعتمدُ على قلوبنا وأن
الكرسي المتحرك لن يعيق سوى
مشيك ، أ تنامُ وتستيقظ مضطربٌ ؟

هذه نعمة ! هناك من ناموا ولم يتاح
لهم فرصة أن يستيقظوا شاكرين الله
على النعم ، ولم يتاح لهم ما أنت به
من نعمةِ الوقت ، لا تضيع هذه النعمة
بالمكوث ولعن الحظ ، تحرك للأمام !

أنا أعد لك بعضاً من النعم التي لا تُعد
ولا تُحصى .. أشكر الله على هذه النعم
وعدّد لنفسك غيرها وأبسطها .

إجلس تحت أشعة الشمس اللطيفة في
الصباح الباكر ، إستمتع بفنجان قهوتك
بعيداً عن ذوي النفوس المتشائمة .
تفائل وابتعد عما يثير قلقك ، الإمتحان
سيكون سهلاً ، ستحصل على الوظيفة
التي رآها الله مناسبةً لك وتستحقها ،
ستعثرُ على الشريك المناسب الذي
يستحقُّ أن يمنح المحبة والثقة ويجعل
الله فيه خيراً كثيراً، ثِقْ أَنَّ الله قدّر لك
كلَّ ما يناسبُ قلبك .

هل شعرتَ بالسوءِ لكلمةٍ قُلْتَها لأحدهم
وحزن؟

أتشعر بأن قلبك يتآكل لمجرد رؤية
شخصاً ما يبكي؟

والأهمُّ أتشعُرُ بتأنيبِ الضميرِ
لتقصيرِكَ وبعْدِكَ عن الله؟
هذه نعمةٌ تعني أنك ما زلت حيًّا .

قُلْ لي أ يستحقُّ الذي خلَقَكَ أن يراك
حزيناً وهو الذي قالَ
{ لَا تَحْزَنْ }

فرح اللبابيدي / سوريا.

حكمةُ حياة

هناك حكمةٌ في كلّ الأمور في هذه
الحياة، فقدومك لها وحيدٌ، ورحيلك
منها وحيدٌ فيه حكمة.

الحكمة: أن تعتمدَ على الله أولاً، ثمَّ
على نفسك، وأن تستندَ على نفسك،
وكأنّك أكثرَ الأشياءِ ثباتاً في العالم .
نعم لا حياةً بدونِ بشر، و بدونِ أحبة،
نعم لا حياةً بدونِ حبٍّ، بدونِ حنينٍ،
وشوقٍ، واحتواءٍ، و صدقٍ، لكن يجبُ
أن تُعوّدَ نفسك على قبولِ فكرةِ رحيلٍ،
وتغيرِ النَّاسِ، و تقلبهم، واختفاءهم.

لا تجعل حياتك، أو سعادتك تقف عند
فكرة رحيل، أو بقاء أحدهم
تذكر أن لا شيء يدوم إلى الأبد. ••

اكرام جدو / الجزائر.

إليكِ أنتِ فتاتي...

كوني أنتِ القوّة، وليسِ الأقوى، كوني
التفأولَ، وليسِ المتفائلة، كوني
المصدرَ، كوني أنتِ الإيجابية،

لا تتركي آثارًا سلبيةً تؤثرُ على حياةِ
الحماسِ، والرّفاهية؛ تعيشين الضّحكَ،
والحزنَ، والحلو، والمرّ، والفرحَ،
والسّعادة، والتّعاسة،

لكن إن كنتِ الأفضلَ، فستتغلبُ
الإيجابيةً دائمًا، وتصبحين السّعادةَ بحدِّ
ذاتها.

اتركي ابتسامتكِ ترفرفُ في الفضاءِ
عاليًا، اتركي لنفسكِ المجالَ؛ ليشعَّ
وجهكِ بشاشةً كما يشعُّ القمرُ، أو لم لا

تكوني أنتِ الشَّمْسَ، ومصدرُ نورِ
القمرِ أنتِ؟.

فتاتي أثري، ولا تتأثري، فالسَّلبيةُ
تحطُّمُ، بل تدمرُ الإنسانَ نفسيًّا، ثمَّ
جسديًّا، أمَّا التفاؤلُ، فلا وصفَ له، أو
بالأحرى أقولُ أنَّكَ تخطينَ خطوةً
الأفضلِ باختيارِكَ الصَّحيحِ،
لكي ما قلتِ، ونصحتُ، ولي
بالمشاهدة، فحياتكِ ستتغيَّرُ من البؤسِ،
والاكتئابِ إلى حياةٍ الرِّفاهيةِ.

ليسَ المالُ فقط من يجلبُ الحظَّ،
والسعادةَ، فهكذا يقولُ بعضُ الجهلاءِ،
بل الإيجابية، والتَّفكيرُ الجيدُ هو من
يجذبهم، أمَّا إن حدثتكم عن الاكتئابِ،

فلكلّ فتاة مرحلةٍ ترحبُ بها، لكنّ الفتاة
الأروغ هي من تتخطاها بسهولة،
كوني أنتِ فتاتي، كوني ككوكبٍ زحل
يعطي للفلكي ابتسامةً خلابةً، ويتركُ
في نفسه أثراً مبدعاً.

عائشة رزان النعجة / الجزائر .

الأمْلُ المُضِيءُ

مَادَامَ لِلأَمْلِ شُمُوعٌ
فَلَنْ يُطْفِئَهُ حَزَنٌ وَ لَا دُمُوعٌ
بِالتَفَاوُلِ زَيْنَ كُلِّ الرَّبُوعِ
وَ دَرَبِ الأَمْلِ سِيَوَاصِلُ السُّطُوعِ
أُطْلِقَ العَنَانَ وَ لَا تَتَأَثَّرُ بِالكَلَامِ
المُسْمُوعِ
فَالْإِرَادَةُ وَ العَزِيمَةُ هِيَ لِلنَّجَاحِ مَجْمُوعٌ
وَ الكَسَلُ وَ الاستِلامُ مَمْنُوعٌ
وَ القَلْبُ مِنَ الصَّبْرِ وَ الاجْتِهَادِ
مَصْنُوعٌ
لأَحْلَامِكَ يَجِبُ الخُضُوعُ
أَجْعَلْ مِنْ إِرَادَتِكَ يَنْبُوعُ

اترك سقف طموحاتك مرفوع
فالإرادة هي التي تستوجب الدفع

سمرة رجيل /الجزائر .

هكذا داريت ذاتي .

وضبت نفسي أن أستقبل يومًا جديدًا ،
كانت أشلائي تحدّثني من وسط الرحيم
تقول لي : حاربي، انهضي، قاومي،
ألا يمكنك مواجهة القدر !

ضيقة النفس تعصرني، وخزة قلبٍ
تنغز فؤادي، كيف رمت بي الدنيا على
مصارعي ؟

حزني و همي هما فقط مؤنسي ، لماذا
كُل هذا التنكيل؟ حتّى صرت أتنفسُ
الوحدة والاعتزال ، حتى الكآبة أنهبت
نيرانُ كياني و كلي ذبولٌ فقدت الأمل
، فكل ما يفعله قلبي الآن هو الإنصات
لآخر دقات السديم ، حتّى يتحراني بين
السطور ، لا أعيشُ وسط القصور ،

بل بيت من ترابٍ وسقفه قصبٌ و تتيح
لي راحة الضمير ، لا مزيد من
الانكسارات !

ناداني الشوق من مرفأ العشاق وقال :
سأصبح في نظرك مجددا ، ضحكت
ضحكة هستيرية و قلت : ما بك إني
فقدت الأمل و الأحلام هي الأخرى
هجرتني ، لكنّ الحب تغلب عن القدر
وقال : أنا خلقت لأكمل بسمه وجهك
الضاحك ، لا لكي أزيدك ألما , توقفت
العصافيرُ التي كانت تنشدُ للحزن و
الألم و طارت مغرّدة إلى بلادِ ذاك
الحبيب الذي تمناه قلبي الصّافي
البريء ، يشهدُ الله كم دعوته بكرةً و
أصيلا ..

كنت متيقنةً أنه لن يخيب كفي
الصغيرتين وحينها أدركتُ أنه لي ،

نعم مكتوبٌ لي فقط ، سأحيًا في قلبك و
عقلك ، سأشكرُ الكريم الذي جمَعني
بك في طيات الحلالِ .

يا الله كم أخلتني؟

نعم كان مكتوبٌ لي فقط !
و الآن على الحروفِ وضعت النقط ..
راحةٌ لنفسي ، سأخذُ الراحة قسطًا
قسطٍ ..

بقدي خالدية /الجزائر .

روح

بين الخط الفاصل ، بين ما هو
مستحيل وما هو ممكن ..

اليوم رحلة الألفِ نجاح بدأت بخطوة
الألفِ فشل ، لم نسعى أبداً وراء
أحلامنا من فراغ .. لم نكن نعرف أن
لنا طموح يوماً ما ..

لم نكن نعي أن لنا قدراتٍ نستطيع
توظيفها ، لم أكن أعي أنني سأكونُ
بمثل هذه القوة يوماً ما ، لم أستسلم !
صنعتُ من أحلامي زورقاً خيالياً
وأبحرتُ به في طريق آمياتي لأصل
لتلك الجهة ؛ تلك الضفة الغربية المليئة
بالطموح ، لم أستسلم يوماً ولم أبقى
مكبلة الأيدي أبداً بل سعيْتُ وراءه

ووصلتُ إلى ذلك الحلم الذي باتَ
مستحيلاً .

أصبحَ حقيقةً وتحقّقَ بفضلِ صبري
وطُمُوحِي وعَزمِتي .

كُنْ إيجابياً

كن طموحاً

تخطّى تلكَ العقباتِ وسَتَصِلْ .

ريان بوتيتوتة /الجزائر .

ثق بالله...

أتتذكر حين سقطت أرضاً ! ويوم
انجرح قلبك؟ وهل تتذكر يوم بكيت
طويلاً حتى احمرّت مقلاتاك ؟ أتتذكر
يوم جُرحت من أعز الناس ؟ وخُذعت
من أقربهم ؟ وصُفعت من أحنّهم؟
وحين غاب الأقرب لقلبك ؟ حين خائنك
المؤتمن، وخيَّب ظنك القريب، حين
يئست من الحياة وفقدت الأمل!
فخسرت وطُردت؟ حين جُرحت ،
كُسرت سقطت! و ظننت بأنّها
النهاية..

كُلّها لحظات مررت بها ، وظننت
يقيناً أنها لن تمر ، وبأنك ستقف عند
كل لحظة دُكرت

وَأَنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ التَّقَدُّمَ أَوْ النِّجَاةَ
وَالْوُقُوفَ مَرَّةً أُخْرَى، لَكِنْ سُبْحَانَ اللَّهِ
، فُرِّجَتْ عَنْكَ وَ مَرَّتْ مِثْلَ قَبْلِهَا كَمَا
تَعَوَّدُنَا ، حَتَّى إِنَّكَ بَعْدَ كُلِّ مَرَحَلَةٍ
تَنْسَى مَا سَبَقَ ، فَاللَّهُ كَمَا خَلَقَ لَنَا النِّعَمَ
خَلَقَ الصَّبْرَ مِنْ بَيْنِهِمْ.. ، كُنْتَ تَظُنُّ
دَائِمًا أَنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تَصْبِرَ أَمَامَهُمْ
لَكِنَّكَ صَبَرْتَ حَتَّى تَجَاوَزْتَ ، تَحَمَّلْتَ
وَ حَارَبْتَ، وَمَرَّ لِلْمُرِّ ، وَحَانَ الْمَوْعِدُ
الْأَجْمَلُ ..

فَاصْبِرْ أَمَامَ كُلِّ خِيْبَةٍ ، وَتَنَفَّسْ بَعْدَ كُلِّ
غَصَّةٍ ، وَقُمْ بَعْدَ كُلِّ سُقُوطٍ ، وَآمِنْ
دَائِمًا بِأَنَّكَ حَتْمًا سَتَسْتَطِيعُ ، وَبِأَنَّهَا
أَقْدَارُ مِنَ اللَّهِ ، مِنْهَا مَنْ هُوَ امْتِحَانٌ
لِصَّبْرِكَ ، وَمِنْهَا مَنْ هُوَ ابْتِلَاءٌ يُطَهِّرُكَ
وَمِنْهَا مَنْ هُوَ صَفْعَةٌ تُعِيدُ بِهَا حِسَابَاتَكَ
وَبِأَنَّ اللَّهَ حَتْمًا سَيَعُوضُكَ إِمَّا بِأَفْضَلٍ

منها ، و إما بحسنات تعلو بها درجاتك
أو مكانة في الجنّة أحسن وأنقى من
كل هذا وذاك ..

خولة زيطوط / الجزائر .

زَمهريرُ أَمَلٍ

أنت ..

أجل أنت !

مالي أرى تجاعيدَ البؤسِ خيَّمتْ على
مُحيَاك ؟

وآياتِ الحزنِ استعمَرتِ مقلَّتَاكَ ..

ما بالُ عيناكَ ذابلَتانِ توجي لانعدامِ
الحياةِ بهما ؟

أستسلمتِ لمعركةِ الحياةِ الصغيرةِ
هَاتِهِ !

رجاءٌ لا تُخبرني أَنَّ اليأسَ انتصرَ
على يقينَاكَ باللهِ وبعثرَ مُنَاكَ !

{ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }

تأمل معي هاتِهِ الآية الكريمة .. تراها
قصيرةً .. مفرداتها قليلةً .. إلا أن
حكمتها عظيمةً !

بتدبرها يزدادُ المرءُ يقينًا

ويغمرُ القلبُ سَكينةً

وتفيضُ عليه طمأنينةً

إن بعدَ العُسْرِ يسرٌ

وبعدَ الصبرِ بشرى

والفرجُ قريبٌ واللهُ للدَّعاءِ مجيبٌ .

ذلك لا محالة !

فكم من عِلَّةٍ أورتت رفعةً

وكم من أزمةٍ أحدثت منفعةً
وكم من يأسٍ استُبدلَ تفاؤلاً

كثيراً ما نجدُ المسرّات مخبّأةً وسطَ
ركامِ الآلامِ وأمواجِ الأسقامِ ..
فما لها إلا أن تُنسى على مرِّ الأيامِ
ويحلَّ محلّها أملاً يقودنا إلى دربِ
الأحلامِ .

فاطمة الزهراء الهوزالي /المغرب

ما أجمل البدايات !

البداياتُ ألطفُ ما في هذه الحياة،
اللطافة بداية أي شيء.

هي كذلك؛ لأنها بمثابة ورقة بيضاء،
فارغة ولو من نقطة واحدة خضراء!

البداياتُ كثيرةٌ في حياتنا منها ما
مررنا به كلُّنا، ومنها ما يمرُّ به
بعضنا، ومنها المتكرر بعد مدّة،
والدائم التكرار، والنادر.

من ألطف البدايات التي مررنا بها،
ولن تتكرر مرّة أخرى هي عند مجيئنا
لهذا العالم ونحن أطفال، أماننا عمرٌ
لنعيشه، وطفولة نمرح فيها، وشبابٌ
نغتنمه.

ومن أحلى البداياتِ التي نمرُّ بها كلَّ
يومٍ: الصَّبَّاحُ، وما أروع الصَّبَّاحِ!
بدايةٌ لكلِّ يومٍ، بدايةٌ جديدةٌ بعدَ أن
مضى الأمسُ، وتعلَّمنا من تجاربه،
فهل تغتنمه؟ لتخطَّطَ له كما تريد.

ومن أعظم البداياتِ التي رحمنا الله بها
هي العفو، أن يعفو عَنَّا الله طالِبِينَ مِنْهُ
ذلكَ قائلِينَ : "اللهم إِنَّكَ عفو تحبُّ
العفو، فاعفو عَنِّي"، وعفوكَ أنتَ عَمَّنْ
أخطأ بحقِّكَ بدايةٌ لعلاقةٍ جديدةٍ.

حتَّى بدايةِ السَّنَةِ ليست كأوسطها،
وآخرها، والشَّهْرُ كذلك، واليومُ،

والسَّاعة، والثَّانية، العمر كُلُّهُ
باختصار.

حتَّى بداية النِّهاياتِ جميلة، فنهاية العام
بدايةٌ لعامٍ جديد، ونهاية موسم الحصاد
بدايةٌ لمحصولٍ جديد، ونهايةُ العمرِ
عندَ الموتِ بدايةٌ لحياةٍ جديدةٍ لله.

في البداياتِ لن تضعَ النُّقاطَ على
الحروفِ، بل سترسمُ الحروفَ، وتضع
النُّقاطَ عليها.

إخلاص صلاح /ليبييا.

{ النهاية }