كتاب جامع

إرحميني يا نفسي

إشراف
هاين أسامة
و
كهاش إيمان

إرحميني يا نفسي

مجموعة مؤلفين
تحت إشراف:

أسامة هاين إيمان دهاش

مقدمة الكتاب:

أنا لا أرحب بك، فكلانا نعلم أننا بشر مختلفون في العديد من الصفات و نتشارك في القليل منها، فإذا لم تعجبك طريقة ترحيبي بك فأعلم أنك تتفاعل على أتفه الأشياء، و إذا كنت مصاب بالتفكير الزائد فكر معي ماذا سيحصل لو جعلتك تقرأ هذا الكتاب كما جعلت الكثير و الكثير من الناس الذين يروقهم ما أكتبه، بالرغم من أنه لا يخُصهم.

تسلبنا الحياة أعزّ ما نملُك و ترمِي على عاتقنا حِملها الثقيل، تتاعقبُ عَلينا الفصُول الأربع و نحن لكل منا ما يؤذيه، دعونا لا نعطي الأمور مساحة أكبر، و لنترك الحياة تسلك مسارها الطبيعي، لا تفكروا كثيرا كي لا تصابوا بمرض التفكير.

اه نسيت أن أشكركم و قراءة ممتعة، لا تحزن إن وجدت نفسك بين هذه السطور، فنحن هنا نعبر عما لا تستطيع التعبير عنه، ربما لم تعجبك الكلمات لكن حتما ستجد ما يروقك.

الإهداء:

إلى كل من ترهقه نفسه و ينتظر منها أن ترحمه،

و إلى كل من أصيب بداء التفكير و بين سطورنا وجد نفسه،

إلى كل من كتب حرفا و جعل الكتاب متنفسه،

إلي أنا و إلى الكاتب الرائع أسامة هاين الفريد من نوعه.

لن تقرئي حروفي

أرسل لكِ في اليوم مئات الرسائل و أعيد حذفها، لن أعاتبكِ على رحيلك و لن أتصل بكِ ليخطر ببالكِ أنني مازلت مهتما لأمرك، فأنا تراودني أفكارٌ ملتهبة، و حروفٌ أقربُ للشعلة، و حينما تُربط النيران مع اللهيب ينتجُ حريق و دخان كثيف متصاعد، أراها في كل شيء حتى عندما أنظر لسماء، فما بال السماء على غير عادتها؟.

إنها تمطر حجرا فأتذكر أن طبع البركان هو الانفجار و طبعي هو الغضب، فإن كان ممازحًا هو نفسه فلن يرمينا باللهيب؟، ما بال البركان أصبح مُنطفئًا على غير عادته، هل للرماد حقٌ لكي يرفع صوته علينا بحجة الانطفاء الشنيع؟،

و هل يكون اللهيب من الرماد أم أنها ثأرٌ من شيطانٍ لعين؟،

من كثرة حرارته أراه باردًا، هو كالثلج الذي يقبع في البركان، أقصدك يا قلبي، فعادتك أن تكون متصنع اللين،

عندما يجن الليل يصبح قلبي كالأرض الساخنة متمثلة كبركان يتوعدني بأن يفور، و لكن مع كل فورة يقول لي إنني كالسماء متمثلٌ بغيمة، و انطفائي عاصفةٌ ثلجية على البلاد، من بعد ما

ارحميني يا نفسي_____

حذرتنا أرصادنا ببركانٍ كبير، هل تكون الأرصاد كاذبةً، أم يكون في قلبي شيء غريب؟.

هذا أنا و هذا قلبي، آتي لكي أنفجر على هيئة حروف، لأكون ما بعدها باردا، حروفي لا تسعفُ نيراني و أحترق أنا، و عندما تأتي أنتِ سأكون حينها رمادًا باردًا، يخبرونك أنه منطفئ و يخبروننني أين الحريق؟، يا ليتهم أبصروا جيدًا لربما حينها أحدهم من اندهاشه و خوفه يرميني بماء بارد لكي يزيل عني لهيبًا بقلبي قابع.

كلامي لا يستوعبه من كان سطحيًا بالمشاعر، سطحيًا بالتفكير، كلامي أيضا ما هو إلا حجرٌ إحترق في بركان، كلماتي لن يفهمها من كان يلعب بمشاعر الناس، يا ليتهم علموا أن الماء يشتعل حينما يمسكه من كان محترق الفؤاد و سلامٌ على قلوبٍ أبصرت، و سلامٌ على قلوبٍ أصرت أن تتسم بالكبرياء، الجميع سيقرأ حروفي إلا أنتِ يا من تظني نفسك فزت بالمعركة، فأنا نار هادئة أشتعل فيك في الشتاء.

الكاتب: أسامة هاين _ الجزائر العاصمة

صراعي و نفسي

تتراسم لي في هذه الليلة لوحة موحشة بشعة رغم واقعتها، سوداوية هي كسواد كحل العين، هي لوحة تصور الاتفاق الذي أبرم بين كل من اختلاف وجهات النظر و عدم التفهم ليحولا يومي هذا من سيء لأسوء، لكن ما دمت أتذكر دائما: أنه و لو تخلى عنا الأصحاب، الأقرباء، الخلان، الإخوان ...(إلى آخره مما يجاور معنى العائلة الصغيرة كانت أو الكبيرة) ... يبقى لنا حبل واحد نشد بأيدينا عليه هو الصبر.. " فصبرا جميلا والله المستعان ".

قبل لحظات و أنا أقلب في الهاتف في تطبيق التلغرام أقرأ ومن بين الصفحات سحبت اهتمامي صورة كتب عليها: *المكان وسط حريق و لكن الجميع يسكبون الوقود* حملتها نعم و جعلتها خلفية لهاتفي، أحسست أنها تعبر عن كل ما يخالجني من شعور اتجاه تفاهات الحياة اليومية، ابتسم سيدي...

حقا جميلة هي ابتسامتك، تشعر بالارتياح ألا توافقوني الرأي..؟؟

لقد هذيت وهذيت مطولا أعي ذلك و أصرح به، فهذا يريحني و يشعرني بالثقة عندما أعترف بالأخطاء التي أقترفها كما أنه يخلصني من تأنيب الضمير،

هذه أنا سيدي، ففي آخر المطاف أبتسم عندما أوقن بأني تعلمت شيئا من أخطائي...

يسرني أن أترك ملاحظة مما تعلمته اليوم:
سنخفق مرة، اثنان وثلاث، حتى نظن أننا لن ننجح أبدا، و لكن يهب الله لك صبرا تعود به إلى الواجهة، فلا تيأسوا قرائي الأعزاء و أيقنوا أن الله يمتحننا ليقربنا و يقربنا لأنه يحبنا فأحسنوا الظن بالله...

الكاتبة: روابح مروة

ارحمني يا عقل و ارحميني يا نفس

في بحر المتناقضات مجددا أخوض حربا لا أقبل الخروج منها إلا منتصرة، صراع ألم... صراخ قلم... قتال الروح... عسر البوح... عينان يغزوهما التعب... ويحتضنهما السواد... وجع في كل مكان، لا أعرف كيف أصف عنوانه، إنه وجع الروح، و أنا لا أعرف مكانها، إنها كلي... إنها أنا... أنا التي توجعني أصوات غريبة تجتاح ذاكرتي، أحاديث دافئة و أخرى قاسية لأصحاب النبرة ذاتها، تساؤلات و حوارات لا تنتهي، عقلي يوجه المدافع و الاتهامات و قلبي يرد بالأوجاع و التبريرات.

*أنت السبب و ما من ملام غيرك يا قلب...

_ليس هناك مذنب فينا سوى رفاق الدرب.

*أي رفاق تقصد من العرب...؟!

_أقصد أولئك الذين منحتهم الثقة فغدروا، والحب فخانوا، والمعروف فنكروا، أولئك المتصنعين أصحاب الأقنعة، متعددي الوجوه، الحائزين على جائزة التمثيل ببراعة.

*حذرتك مرارا منهم وقلت لا تأتمن لهم، عش بذاتك، وغرد بحياتك، وحقق أحلامك، لكنك لم تسمع.

_لا أنا منك سمعت، ولا من الحياة اتعظت، واليوم الثمن غال جدا دفعت. فقدت ذاتي، وحطمت

حياتي، وكفنت أحلامي. كل ما خشيت حدوثه حدث بطريقة أبشع من التي كنت أخشاها، و ها أنا اليوم أرى نفسي جاثية على ركبتيها و أنا الملام الوحيد فيها.

*آه يا صديقي...! ترى ما فعلوه لك لأراك مهزوما لهذه الدرجة؟!

_بل قل ما لم يفعلوه، فهم ما تركوا لي شيء لأفعله أنا بنفسي، أخبرتهم عما يؤلمني فأصروا على قتلي به... من عبق الكلمات كم ناولتهم فألقوا على روحي قذائف الحروف القاتلة، كم لوحت لهم أني هنا وهم ظنوا أنه الوداع فرحلوا...

*وهل اعتذروا؟!

_أتحسب الناس بالأعذار تعود...؟!

أتحسب العذر ينفع بعد القتل...؟!

يتشبهون بأفعالهم لليهود...

و يعودون كالملاك بعد الفعل...

لكن بفضل الله تعلمت الصمود...

فقضاءه دوما أكبر و أعظم....

حمدا له على كل حال يسود...

لولاه لما وجدتني اليوم أتكلم...

ارحميني يا نفسي_____

لن يصيبني شر و لو تكاثفت الجهود...

وكلته أمري وهو لأمرهم أعلم...

* ألا تخشى الخذلان مرة أخرى؟

_ما عاد في الروح روح تخذل يا صديقي

* ألا تريد التغيير؟

_سأضل أنا القلب الصافي النقي ذو النوايا الطيبة ولو تعددت النوايا السيئة من حولي.

* ماذا تريد إذن؟

_أريد أن ترحمني يا عقل وترحميني يا نفس لأني ما عدت أطيق...!

الكاتبة: رقية رقيعي _ الجزائر

تخبطات الروح

عقلٌ منهك روحٌ صعبة التدبير، تخبطات و آهاتِ لا يسمع صداها أحد تنظر يمنى و يسرى لا أحد يستطيع فهمك و استيعاب ما تدور فيه تشعر نفسك جبل مليئ بالأصوات الغير مرغوب بها و تارة تشعر نفسك بمقبرة الأصوات التي يصل أنينها ليلاً إلى سابع سماء.

بين عقل شارد فيما يحدث له الآن و قلبٌ متعلق بمأساة المستقبل و جسد مُحترق من التفكير و التدبير لا تعلم إلى أي وِجهة أو إلى أي باب تذهب.

عزيزةٌ هي روح الإنسان عند سماع اختناقها من البكاء فتنظر و لا تسمع إلا صوت بكائك، دموعك، لهفاتك، أسفك وندمك على ما وصلت إليه

عقل الإنسان بات لا يستطيع التفريق بين تخبطاته و آهاته و بين فرحه

أصبح الحزن يخيم على جسدك، روحك و قلبك عيناك كالوردة التي تنقط دماً من حُب لم يعد له وجود تبقى عالق في ذكرياتك الكئيبة الحزينة المريرة

لا تعلم هل هذا كان خيراً لك أم أنه أوصلك إلى حافة الهاوية.

ارحميني يا نفسي_____

ضحينا بأنفسنا من أجل ذلك الحب لكن ما الذي حصل؟

تخبطت أرواحنا!

نعم تخبطت أرواحنا تلاشت أمانينا أيا ليتنا لم ندرك الحب يوماً ولم ندرك الحياة البائسة يوماً أيا ليتنا ذهبنا دماراً قبل مجيئنا آهات و انكِاسراتنا باتت تهدم بنا ونحنُ ننظر لها بكامل أرادتنا و إدراكنا.

ألا لعنت الله على حباً لم يدرك قيمتنا وأنهك أرواحنا و تخبطات أقست قلوبنا كالحجارة أو أشد منها بعض الشيء أيا أسفنا على صحتنا التي دمرتها علاقات باهته وأرواح لا تعلم مدى تعلقنا بها

وا أسفاه على جوفنا المشبع بالخوف من الألم والحزن

آهاتنا بأجسادنا بانت وبأرواحنا همت آهاتنا لم تنتهي بعد بل إنها ما زالت في المقدمة لا أكثر.

الكاتبة: ساجدة حسين علي _ الأردن

أشلاءُ روح

كفى يا نفس...

كفاكِ ما حل بكِ...

لما لا زلتِ متمسكة بأمورٍ ليست لنا!

لقد أُرهقت روحي بسببكِ!

ماذا أفعل؟ و ماذا حل بي؟

لقد ساءت حالتي و أضحيت في خضم اليأس أهلك.

لقد أرهقت من كل تلك الانكسارات، و كل ذلك الخذلان.

لقد تمسكت بأشخاصٍ ليسوا من نصيبي، تمسكت بأحلامٍ أكبر من مخيلتي.

بقيت على الأوهام قابضتا يداي و روحي أيضا.

كل ما يهمني الآن هو كيف أتخلص من بأسي؟ و كل يومٍ نفسي تؤنبُ روحي بكلمات ساقطة كأقواس سهام في الروح تخرق .

كيف أتخلص من قذارة أفكاري السامة؟

تعبت أنفاسي...

كل ما أتمناه الآن هو العثور على روحٍ تمسح بكفيها الدافئةٍ على روحي، و تأخذني تلك الروح تحت جناحيها...

لكن من ؟ من و كل من حولي يخذلونني؟ بل و لا يكتفون بخذلاني فحسب بل يمزقون روحي أشلاءً أشلاء.

ذهبت الثقة، ذهب الأمان، و ذهب كل شيء جميل أو بالأحرى سُرق.

حتى قلبي عجزت على العثور عليه بين كومات اليأس تلك.

سحقا لكل ذلك البؤس تارة، و سحقا تارةً أخرى على الحياة...

كفاكِ يا نفس تأنيباً لروحي فقد اكتفيت انكساراً و بأسا...

سلامُ عليكِ يا روحُ حتى تهنئي بالسلام ....

الكاتبة: الحسناء منعم _ مصر

حرب مع نفسي

لكل شخص حربه الخاصة...

فهذا يجاهد ليقوم الفجر...

و هذا يحارب للحصول على شهادة او عمل...

و هذا يصارع ليفوز بحب فتاة...

و هذا يجاهد ليدافع عن وطنه...

أما أنا فحربي ضروس...

فما أصعب حروب النفوس!...

نفسي تقف ضدي...

تحاربني بكل ما أوتيت من قوة...

و أنا اعد العدة و أجابهها...

فهل لي من نصر؟!!...

كل ما أريده من هذه الحرب...

هي الظفر بغنيمة النسيان...

بنعمة النسيان...

فمن لم يقل أن النسيان نعمة؟!...

أود نسيان زلات الماضي...

أخطاء الماضي...

ارحميني يا نفسي_____

أوجاع الماضي...

حروب الماضي...

أحباء الماضي...

بل الماضي كله جملة و تفصيلا...

لكن لم يجدث ذلك نفعا...

فها هي ذي نفسي تمسك كياني من عنقه...

و تهزه هزًا...

أن استفيق فالنسيان مستحيل...

و تصفعه بقوة على وجهه...

أن استفيق فالهروب مستحيل...

و تغرقه ببحر دموعي...

أن استفيق فالعفو جميل...

ماذا قلت يا نفسي...

العفو ؟!!!...

هذه الكلمة محذوفة من قاموسي...

أعجمية علي...

يا نفسي يا حمقاء...

تثور ثائرة نفسي و تقول لي...

ارحميني يا نفسي_____

بل أنت الأحمق أيها الكيان البشري الزائل يا كتلة الطين اللازب...

أربك يعفو و أنت لا تعفو؟!!!...

أيقظتني هذه الكلمات من غيبوبة...

سقطت علي كدلوِ ماء متجمد...

لقد جربت تسعمائة و تسعة و تسعون خطة حربية فاشلة...

فلما لا تكون الخطة الألف خطة سلم فربما تكون ناجحة؟!!...

لعلي أتفوق على نفسي هذه المرة...

تسامحت مع الماضي بأوجاعه بأحزانه بحروبه...

و عقدت معه معاهدة صلح مفتوحة...

فكفت نفسي عن مصارعتي و إزعاجي...

و عادت إلي و عدت إليها...

ضمتني و ضممتها...

قبلتني و قبلتها...

و قلت لها: ارحميني يا نفسي...

الكاتبة: غـــفـــران لوصيف

القاتل

كم ذلك أشبه بالمستنقع المظلم، خسرت فيه نفسي و حياتي، لقد انطفأت شمعتي لم أضيئ، في وقت أريد التقدم أو الرجوع للخلف لكن باقية في الوسط كم كان هذا الشعور مؤلم لقد اجتاح صدري و أنهك قلبي...

من تسبب بذلك؟.... الاكتئاب، لا لا لا بل هذه كلمة قليلة عند نظر إلى ما يخلفه في نفس الإنسان، إنه القاتل يبدأ الدخول في حياتك بالحزن على أشياء الصغيرة ثم يكبره حتى يجعل هذا الشعور يمتلكه و بعدها يبعدك عن واقعك و يقتل أحلامك و يحجز على حياتك و في الأخير يتركك في مستنقع مظلم وحيدا بين أفكارك و الخيبات التي وجهت نحوك... أنا وحيييييد أريد أن يمسك بي أحد و ينقذني أريد أن يعود مجد حياتي من جديد... لقد تألمت و تعبت و تهت بما يكفي أريد أن أنجو.

الكاتبة: بوشامة أية أمة الله _ الجزائر العاصمة

اعذريني يا نفس

عفوا لم أعد أطيقك يا نفس

تحرقين أنفاسي و تشعلين لهيب قلبي

و كأنني لعبة بين يديك

ما الذي فعلته لك

حتى يكون جزائي

هذا الفعل الشنيع منك

لم أعد أطيق، لم أعد أحتمل

خفِفي عني هذا الحمل الثقيل

لم أعد تلك الفتاة الجسورة

و لا القوية الشجاعة

ارحميني يا نفس

أصبحت جسدا دون روح

قلبا دون دقات

لم يبق لي حيل للمتابعة

زهقت بالله إرحميني.

الكاتبة: معاش خديجة بويرة

تناقضات حيوات

ضائعة بين متاهات بشر و أشباههم... أركض مذعورة مصطدمة بجدران ملامحهم، أحاول البحث بين تعابيرهم عن من يستمع لي... من يفهمني، ليس بالطلب الكبير فعلا لكنني مع هذا لم أجد أحدًا، لماذا أنا هنا أصلا؟!... لماذا أنا بين كل هؤلاء أبحث في خبايا تعابيرهم عن شخص لربما يهتم؟!... لماذا أحاول أساسا؟!، توقفت عن الركض لبرهة و انهرت من التعب.. بينما بدأت عيناي في الإمطار، رفعت مظلتي محاولة الاختباء من غزارة المطر لكن يبدو أنها مثقوبة لأن الأمطار لا زالت تبللني و وصلت لمركز جوارحي، فجأة انخفضت معنوياتي بسبب الجو الشتوي الكئيب، لقد سئمت بسرعة من هذا الوضع، أود أن أبدأ في صنع التغيير على وجه السرعة، أحاور عقلي الذي أعلن وضع الإرهاق محاولة إغرائه بتغيير طقسه، هذا الطقس الكئيب الحارق اللادغ الغير مفهوم...

متقلب بتقلبي الغير مستقر بتاتا، أحاول البدء بالتغيير من هنا.. من خربشات ملامحي المتبعثرة، أرسم بقلمي ابتسامة مدعية أن الحياة جميلة لكن عقلي يرفض تقبل هاته الكذبة، إنها عارية أكثر من اللازم حتى بالنسبة لعقل غبي مثله، لم تجدي تلك الطريقة فأبدأ بهذه و الأخرى و غيرها و لعل إحداها تنجح في تغيير جزئي من لا شيء، أبدأ بتوزيع

الأضواء الجميلة حولي لعلها تغير منظر محيطي الكئيب و تنشر بعض البهجة.. لعلها تهدئ هذا الاضطراب حولي.. و لعلها تطرد ضبابي الذي يغشاني، أحاول نشر الحب و أن أؤمن أنه موجود.. أحاول تقديم كل شيء أملكه دون ادخار شيء من لا شيء خاصتي لعلي أشعر بالرضا، لكنني في النهاية أسأم مجددا من واقعي، أنتظر فقط مشهد موتي و بعدها إنزال الستارة على مسرحيتي، لست راضية عن حياتي فلطالما كان هناك مثلا أعلى لحياة أود عيشها لا يوجد شيء غير طبيعي فيها... حياة ما وراء قصة الخير والشر، أين يحتضنني الوقت و يأخذني بعيدا بينما أتلألأ مثل وميض تحفة كريستالية، أريد أن أجعل حياتي تلمع مثل نجم متألق، أن أجعلها متفتحة كزهرة ندية بينما تفقد بتلاتها كل في وقتها المناسب، حياة أتكلم فيها أكثر مع عقلي و أوليه اهتماما بالغا، سأطلب عفوه عن كل مرة لم أتحدث معه فيها.. سأطلب عفوه عن كل مرة لم أنظر له فيها.. سأطلب عفوه عن كل الوقت الذي لم أعطه له، نعم أريد بشدة تلك الحياة التي يكون فيها كل غد بمثابة فرصة يجب استغلالها، أين سأعيش كل لحظاتي و أدع قلبي يحترق، سأشعر فعلا أنني موجودة، سأعاني، أبكي، أضحك، أركض و أرقص تحت المطر لا مزيد من الاختباء خوفا من غزارته، سأحب نفسي حتى الموت فوقتي يركض وأنا يجب أن أجاريه بكل رضا و سعادة...

الكاتبة: ندى ربعي الجزائر

لا ترهق نفسك

ارحميني يا نفسي_____

في بعض من المرات يدخل الإنسان في صراع داخلي بينه و بين نفسه، و في كل مرة يلوم نفسه على أشياء قد لا يعرفها أو لم يقم بها... و أشد أنواع الضغط النفسي هو أن يردد الشخص بينه و نفسه التفكير في شيء مخفي... أو ليكتشف الحقيقة، و كذلك لا يعرف ماذا يرد في كل لحظة يقول أحب و أكره. لالا، ماذا أحب و أكره؟ أي شعور عجب؟ أبكي و أضحك، ماذا يثير بكائي و ضحكي الغريب، ماذا؟ أريد، لالا أنفر، أفضل لالا، أبقى لالا، أي جنون حياتي هذا.. لماذا أغني و أنا حزين... لماذا أعيش لما أنا هنا في هذه الحياة لما وجودي بينهم من يجيب؟!؟

إن هذه الحالة ليست المعيشة و لا قلة مال... و لا ضيق ذات اليد... إنما هي ضيق النفس و الصدر و التعب من ضغوطات الحياة و المشاكل اليومية التي تحدث مع الإنسان. إنه القلق النفسي الذي يؤدي صاحبه للهلاك و يبيته على مثل الشوك،

لذا يا عزيزي الإنسان لا ترهق نفسك، و لا تتعب أعصابك من أجلي أنا و هي لا تهتم لك إلا إذا فقدتك حقا ستشعر أما الآن عش حياتك من أجل نفسك لأنها هي من تحتاج لتقديسها... استعن بالله و لا تعجز و استغفر و تب إلى بارئك ما دام باب التوبة مفتوح و هذا أقل شيء تفعله و قل دوما الحمد لله مهما كانت الأحوال.

هذه نصيحة لا تعوض حتى لا تدخل في صراعات داخلية و تصبح نفسك لا ترحمك و هذا يؤدي بك إلى جنون و خسارة حياتك، دمت في رعاية الله وحرصه.

الكاتبة: زياني حنين الجزائر

ماذا لو عاد منكسرا؟

سأنظر في عينيه بقسوة و لن أبكي، سأحارب نظراته المعتذرة المنكسرة و المتحسرة، سأذكرها بمدى خداعها و قسوتها، لا زلت أحبه و لكني فقدت إعجابي به بعدما أثبت جدارته بدور سينيمائي عظيم، سأحرص على مسافة أمان بيننا مسافة تحمينا من تأثير العواطف المتناثرة هنا و هناك لتتطاير حروف نظراتنا البائسة، سأعطيه ظهري و أذهب دون عودة أنا حتى لن أدعه يكمل كلمات اعتذاره، سأجعله يتذوق ما تذوقته من مر الفراق و الأرق ،أو ربما سأصرخ بشكل هستيري ليس لإيقاظ أي أحد و لا للفت انتباه أي أحد بل لإيقاظ نفسي و تحريرها من براثم حبه.

لكن، لمَ كل ذلك؟!

لم القسوة؟!

لم أعذب نفسي و أعذبه ؟!

لا أريد أن أظلم أحدا و إذا صح القول لا أريد ظلم قلبي ربما أستطيع إعادة إعجابي به فالحب موجود، ربما أستطيع أن أسمعه و أسامحه لأني أحبه حقا، و من يدري ربما أنسى كل شيء و أباغته فأضمه إلى قلبي بقوة لأنسى كل ثانية من دقيقة في ساعة قضيتها دونه، ربما ضممته إلي لأصلح انكساري في غيابه و انكساره، والأهم أن أضمه

لأصلح ما كسر بيننا، أعلم أن حياتي معه مظلمة كالضباب إنه ظلام ناصع البياض فربما أستطيع أن أنسى كل ما جرى سابقا، فأنا لا أريد أن أكون من شهداء الحب الذين يفترشون الأرض في هذه الأيام.

كل هذا مجرد كلام، المهم أن تعود فقط.

الكاتبة: نور بوكحيلي _ تونس

ما بداخلي

حياتي،عالمي، يومي، عزلتي، حديثي، صراعاتي..

ماذا يحدث معي؟ أخبريني يا نفسي لماذا أصبحت في هذا التشتت أتلاشى و كأنه لم يحدث شي، لم أعد أرغب في شيء، ارحميني يا نفسي فعالمي لم يعد عالمي تغير كل شي حولي، أنا من يتغير أم من حولي هم الذين تغيروا صراعاتي باتت تحاوطني في كل الاتجاهات لم أعد أرغب في أي شي، يومي لم يتجدد فيه سواء التاريخ الذي يمضي، عزلتي هي التي تنقذني تبعدني عن العالم المزيف تسعدني و تأخذني بعيدًا عن تلك الصراعات، عزلتي هي الذي أنقذتني، أنقذتني و ما زالت أريد أن أتابع الطريق وحدي رغم أنها عزلة؛ و لكن تنقذني لأنها تستطيع أن تأخذني من عالم مزيف إلى عالم الراحة. كم عانيت في تلك الأيام كان كل شي يحاوطني من آلام و حزن و كادت أن تبعدني عنه لأن كل من حولي هم من جعلوا من تسببوا في هذه الصراعات و كي ترحمني من نفسي أخذتني إلى طريق العزلة، إن في العزلة راحة، استقرار و أمان اعتزلوا كل ما يؤذيكم ارحموا أنفسكم فلن يأتي أحد ليرحمكم.

الكاتبة: نسيبة مأمون شقيرات

آسفة يا نفسي

ارحميني يا نفسي لقد جنيتِ عليَّ الكثير.. فسامحيني،

آسفة لنفسي؛ لأني كنت أؤثر عليها كل شي.

آسفة لنفسي؛ لأني جنيت عليها الكثير و الكثير من الأمور المزعجة.

آسفة لنفسي؛ لأني أهدرت مشاعرها و طاقتها في علاقات مع شبه أُناس.

آسفة لنفسي؛ لأنني قدمت عليها كل بشرى لا يستحق أن أؤثره علي.

آسفة لنفسي؛ لحد لا منتهي من الأسف.

لكنني تعلمت يا نفسي من كل شيء أذاكِ، من كل شيء أهلككِ، من كل شيء كسر فؤادك..

و أعدك بأن لا أكرره.

و نصيحتي لكِ يا نفسي: أنتِ أولًا، ثم الجميع ثانيًا.

و مهما حزنتِ فالله جابرك.. فقط اذهبي له، و لا تلجئي للبشر بل لرب البشر.

مهما ضاقت في وجهك الدنيا بما رَحُبت، و ظننتِ بأنها لا تفرج...

تذكري كل مرة أنقذنا بها الله و أنجانا من شرور دعواتنا لو تحققت لَكانت سَبب هلاكنا... بل موتنا.

الكاتبة: مَجْد بَاسِم.

صراع داخلي

اسودت الرؤية و أصيبت العينين بالعمى و أصبح الجسد باردًا كالثلج، و كل هذا حدث لوهلة من موجة التفكير المستمر اتجاه ما مررت به من تجارب الحياة المؤذية بطريقة قاسية غير رحيمة، و على حين غرة تذكرت كسري لكأس أمي المفضل و إذ بها دموعي تنهمر اتجاه هذا الفعل القديم، و تسترسل معها باقي الذكريات من شجاري مع صديقتي المفضلة إلى كوب القهوة الساخن الذي حرق لساني أثناء شربي لها، و ينفعل ضميري و يبدأ بلومي مرارا و تكرارا عن كل شيء حدث معي سلبي كان أو عادي، و يفسر عقلي كل الأحداث بسوداوية بالغة مما يمنع عني النوم حتى في ظل القشعريرة و التخبط الذي أمر به، فيا نفسي ارحميني يكفي ما فعله العالم الخارجي بي، لم أعيد أطيق أن أشعر بضيق كل يوم اتجاه أمور لا ذنب لي بها، و يبقى الطفل الصغير يرجو لو أنه بقي في بطن أمه، أو أنه لم يوجد حتى لكي لا يعيش كل هذه المعاناة، و تخبره أمه أن أكبر عدو يقابله في حياته هو نفسه، فما أصعب أن تحارب ضدك أنت لنيل بعض الراحة و السلام المسلوبة منك بسببك...

الكاتبة: منال حضري

بعثرة كيان

ريح شمالية تهب من نافذة غرفتي المظلمة...

انعكاس لضوء القمر على عيني الدامعة...

هدوء اللاّهدوء لصخب أفكاري المتعالية...

قلبي المهشم و فكري المبعثر...

روحي المنكسرة و جسمي المنهك...

عشرينية في حال ستينية...

ذبول و انطفاء لبسمتي...

غيوم عاتمة تحجب نور فرحتي...

ظلام و جو كئيب بداخلي...

ألم يعتصر فؤادي....

كأن خنجرا مغروسا فيه...

خوف شديد يسيطر علي....

كأم فقدت طفلها...

قناع خيبة يغطي وجهي...

كجندي خسر أعظم معاركه...

من فرط شعوري بت لا أشعر بشيء...

لا كلام، لا ملام...

ارحميني يا نفسي_____

لا دموع، لا ضحكات...

أصبحت كتلة صمت...

أصبحت أشد من الصخر...

شعور مطمئن و مرعب في الوقت ذاته...

حقا لم أعد أنا، لقد تغيرت...

كأن زوبعة حلت بذاتي...

قلبتني رأسا على عقب...

و محت كل مقومات شخصي...

لم أعد أعرفني...

خارجي مرتب و داخلي خراب...

لا أعرف وجهتي...

فطريقي كله ضباب...

كلما طمحت للسعادة...

وجدتها سراب...

يا نفسي ما كل هذا العذاب؟؟!

أرجوكِ ارحميني..!!

أيتها النفس أنقذيني..!!

إنني أكلمكِ خاطبيني....

ارحميني يا نفسي_____

أنام المرآة واجهيني...

ما بك!!؟

لما كرهتي الحياة؟؟!

و فضلتي الممات؟؟!

لما دخلت المتاهات؟؟

أ هو ذنب الناس أم النكبات؟؟

ما بالك في الماضي تعيشين؟؟!

الحاضر تكرهين!!؟

و المستقبل ترفضين؟؟!

و البحار تقطعين؟؟!

ممن تهربين؟؟

من بلد خذلك؟! أم ذكريات السنين؟؟!!

فبربك إنكِ في اليابسة تغرقين..!

الكاتبة: مروة عزالدين

فقدان ذات

شمس متربعة على عرش السماء تبعث أنوارًا ذهبية تضيف بريقا للون رمال البحر، تجلس هناك ذاتي تتأمل عوالم الحياة، فكان الحب يعلم أطفال المحبة السباحة، و الفقر يجري وراء الغنى و لكنه لا يستطيع إمساكه، و الصداقة تمرح مع الوفاء و كل العواطف النبيلة كانت مجتمعة على مائدة الطعام.

و في تلك اللحظات نادى الحب ذاتي قائلا: " تعالي لماذا أنت وحيدة؟ هيا انضمي إلينا."

فأجابت ذاتي أنا أخاف البحر و لكن خوفي منك أكبر، أخاف أن أغوص في بحر الحب و أغرق و لذلك لا أريد المجازفة، فضحك الحب قائلا: "هل هناك من يخاف من الحب أنه السعادة الأبدية، تعالي إلى حضني أيتها الذات و أعدك أني لن أترك يدكِ أبدا، سأكون بجانبك إلى آخر نفس سأحميك من البحر و أمواجه و أريك معنى الحياة."

هنا ترددت الذات قليلا ثم أقنعها الحب و هو يرسم لها أحلامًا وردية فتقدمت إليه و قالت لقد وعدتني أنك لن تترك يدي إني أثق بك؛

قال تعالي إذن لنشرب معا كأس خمر احتفالا باجتماعنا ثم أغوص بك البحر و أجعلك تركبين أمواجه؛وافقت ذاتي على ذلك و أصبحت صديقة الحب أينما كان تكون برفقته فقد عثرت على الأمان

بجواره، عثرت على الاهتمام، عثرت على السند الحقيقي لها فقد أراها أشياء جميلة لم ترها من قبل و كان دائما ممسكًا بيدها و يغوصان البحر معا، قد حقق لها بعض من تلك الأحلام الوردية، و ذات يوم و هما معا بين أمواج البحر و إذا بالحب يرى أن الغيرة تغرق فترك يد ذاتي و ركض الحب مسرعا إلى الغيرة و أنقدها ثم لاح ببصره إلى ذاتي فوجدها قد غرقت.

نعم هنا فقدنا ذاتي لقد تركها الحب بعد أن وثقت به لقد كانت ذاتي تخاف الحب و لكنه أصر على أن تكون برفقته، هي كانت تعلم أنه ما من حب أبدي، ذاتي تخاف الحب لأنها تخاف الوداع، الفراق و الوحدة إنها تكره الألم الذي سيستوطنها دائما بعد القليل من السعادة

هي تكره الحزن الذي سيدفن دائما في قلبها

هل تعلمون متى يفقد الإنسان ذاته؟ يفقد الإنسان ذاته عندما يفقد من يحب، عندما يغتصب من نحب تفكيرنا، عندما نجعله سر سعادتنا، عندما يكون الحب نقطة ضعفنا، هل تعلمون من هو الحبيب إنه الشخص الذي سيجعلك تعيش حياتك بكل تعاسة، إنه الشخص الذي سيطفئ لهيب قلبك، إنه من سيعلمك معنى الألم و هو من سيجعل الحزن يرتسم دائما على وجهك. كلمة حب صغيرة على وصف إحساس عميق، أفكار مبعثرة و مشاعر

فوضوية، على جنون دائم و هوس سرمدي، على حزن يعتصر روحنا، على ألم يفترس ما تبقى منا، على كآبة أصبحت جليستي و ألوان حيادية كست ذاتي بعدما تركها الحب ظلت ذاتي على تلك الحالة طويلا و هي تبحث عن شخص يقدم لها العون و ينسيها مرارة ما عاشته. في تلك اللحظات أحست ذاتي بيد توضع على كتفها فتوجهت بناظرها إلى الخلف لترى من ذلك فوجدت الصداقة مبتسمة ثم قالت لها: ما بك أيتها الذات تقيمين الحداد على نفسك و أنت في عز الشباب؟

فأجابت ذاتي لقد هرمت أنا عاجزة عن السير إلى الأمام و لا أستطيع أن أحمل أعباء الحياة، لقد أنهكتني الحياة ألا ترين تلك التجاعيد المرسومة على وجهي إن خلف كل خط قصة و ألف طعنة.

فقالت الصداقة: دعك من الماضي أيتها الذات هيا أزيلي الغبار على هدا الجسد العجوز و استقبلي نسمات الحياة بتفاؤل، هنا أمسكت ذاتي يد الصداقة و أصبحت الصداقة أنيسة ذاتي و معلمتها فقد كان تقص عليها قصصها لتريها دروب الحياة و تقاسمها أفراحها و أحزانها كانت الأذن الصاغية لها دائما كانت النور الذي ينبثق من بين أضلعي و لكن هل هناك شيء مجاني؟ لا و لا حتى في العلاقات فلطالما كانت تستنزف ذاتي و تمحي شخصيتها و تستغلها تحت مسمى الصداقة لقد كانت الصداقة

دائما تركض وراء المصلحة إلى أن ماتت، لقد رحلت الصداقة أيضا بعد أن جردتني مما تبقى لي بعد الحب، أدركت ذاتي أنها دائما ما كانت تلتقي بالأنصاف نعم نصف حب، نصف صداقة، كانت حياتي دائما غير مكتملة كنت دائما ما أمر بنصف الطريق و لكن لم أكمله يوما، لقد عرفت أن النصف يعني التوقف في نقطة بين ما حلمنا به و ما نعيشه، النصف هو لحظة عجز التي لطالما عشت بين جدرانها و أدركت أن الفضائل ما هي إلى أقنعة لرذائل و كانت الأيام كفيلة بأن تزيلها، و بعد الكثير من الإدراك شاخت ذاتي و ظلت جالسة أمام ذلك البحر فوق كرسي متحرك فقد أصيبت بالشلل في إحدى حوادث الحياة التي لم أذكرها.

الكاتبة: مطمط هديل

لطفا بي يا نفس

ماذا دهاك يا نفسي؟

ماذا أصابك منذ الأمس؟

ما بك خذلتني في ضعفي و يأسي؟

لطفا بي و بقلبي أحسي.

أنسيت أنك رفيقتي و أنسي؟

أغابت عن ذهنك أنك أنت التي كنت تسمعين حديثي و كل همسي؟

هل أراضيك الآن أم أحكي لك عن الدنيا التي أشبعتني ضربا دون لمسي؟

بالله عليك لا تستهيني بمشاعري و علي لا تقس

بالله عليك لحالتي هذه أدرسي

و لتقلبات الدهر و الأشخاص أحرسي

واقفة كنت أم جالسة على كرسي

لكن إياك أن تعزفي سمفونية حزن و تمرد و إياك أن تعصي

أو أن تقيمي من ألمي هذا عرسي و على أوتار قلبي لا ترقصي

ارحميني يا نفسي!

ارحميني يا نفسي_____

ارحمي قلة حيلتي و بأسي

و لصداقتنا و لصمود علاقتنا لا تنسي

يا نفس قد أصبح ينطبق علي بيت القصيد هذا:

أنا متعب ودفاتري تعبت معي

و هل للدفاتر يا ترى أعصاب

إن القصيدة ليس ما كتبت يدي

لكنها ما تكتب الأهداب

يا نفس لا تكوني قاسية

و لا تطيلي العبوس و الاكتئاب

يا نفس رحمة بي

لا تكثري اللوم والعتاب

لا تحدثيني عن أقرب الناس

و عن الأحباب و الأصحاب

لا تذكريني بأولئك الذين كانوا

أعز ما نملك و اليوم صاروا سراب

لا تناقشيني فيهم

فقد كانوا وحوشا لا بل ذئاب

لا تضايقيني بأفعالهم

ارحميني يا نفسي_____

فقد كانوا يكثرون الذهاب والإياب

فلقد طويت صفحتهم

كما يطوى الكتاب

لذا دعيني أنسى خدوش الماضي معهم

و أعيش ريعان الشباب

يا نفس ساندیني ولا تعانديني

كوني معي لا ضدي

كوني بجانبي، بقربي و بحدي

فقد كانت غلطة ارتكبناها

و رسمة مهترئة محيناها

و ذكرى سيئة نسيناها

و فترة مرة عشناها

و الكذبة كبرى أسميناها

بالمضي قدما توجناها

الكاتبة: غبرور رحمة _ الجزائر خنشلة

متاهات

•من أنا!..

أنا مجرد شخصية، اعتادت على الأسى و تحملت المر، و أصرفت حين أعطت مشاعرها للذين خيبوا ظنها، لست مثالية لكن نفسي تعبت من كثرة الأذى و الأقاويل التي تقال عني، لا تحسبني ضعيفة، لكن نفسي عزيزة أمتلك من الكرامة ما لا تتملكه أنت من الرجولة...

•حياتي...

أي حياة نبحث عنها، فأنا لم أعش بعض حلو طمعها، بل كان مذاقها أكثر مرا من السابق، عشت الكثير من الصعاب التي لا تقدر الجبال أن تحملها، سعادتي لا أبنيها على أحد،...

•سؤالي لما ناس هكذا تعتبر الحب جريمة، التعاون معدوم، الخير مفقود، هل وصلنا لآخر العصر، هل ماتت القلوب و قست إلى هذا الحد؟... أصبح الواقع مجرد مواقع، بزر أرسله و انتهى...

كنت جميلة بروحي هادئة بمشاعري، لكن خراب مدوي أصابني فمنعني من الحراك، سبب حالي و مآلي الثقة، خابت ظنوني فالكثير و أصبحت جثة هامدة بدون روح...

ارحميني يا نفسي_____

نفسي زهقت، و قلبي انكسر، و مزال لكن لن افقد مرة أخرى و لن احرم ذاتي من شيء...

- يسألونني في حسابي من أنتِ فأجيب بكل وضوح...
- أنا إنسان يزعجه كُل شيء، أريد عدم الإزعاج، عدم الاهتمام بي.

"أُجْهَد كي أجعل الآخرين لا يعيرونني أي انتباه".

منذ أن صار الاهتمام في زماننا إلكترونياً... أصبحت جميع الحكايات تنتهي بِحذف، و حظر، و إخفاء ظهور

يسألونني كيف حالك فأجيب الحمد لله فيظنون أنني بقمة سعادتي نسوا أننا نحمد الله على السراء و الضراء.

مع مرور الوقت ستدرك أن البعض لا يستحق كل ذلك الاهتمام الذي توليه لهم، ثم ستدرك أن الأشخاص الذين يستحقون كل الاهتمام قد هجرتهم منذ البداية، و لا تحاول أبداً تصفي حسابات أو تثأر من إنسان أعطيته قلبك لأن تصفية الحسابات عملة رخيصة في سوق المعاملات العاطفية، و الثأر ليس من أخلاق العشاق و من الخطأ أن تعرض مشاعرك في الأسواق و أن تكون فارساً بلا أخلاق.

يخجلني اهتمام شخص لم أصنع له يوماً معروف و يؤلمني نكران شخص أشعلت له أصابع يدي شموعاً.

الكاتبة: لزرق آية _ الجزائر العاصمة

الأمان الغائب

كان سندي وقت ضعفي و فرحتي حين حزني، فخري و اعتزازي كان ذو وقار شامخا كالجبال و أول محقق لأحلامي، لم تخفى عنه لا صغيرة و لا كبيرة عني يأتي كل عام حاملا هدية يوم مولدي وككل عام أتفاجأ من اختياره الأمثل للهدايا التي لطالما تركت وجنتاي محمرتان، فرحةً أتعرف يا أبي تذكرت يوم رأيت تلك الدمية التي لطالما أعجبتني خلف شاشة التلفاز و أردتها و كالعادة فاجأني بها بعد أن كانت لعبتي المفضلة، والتي لطالما شاركتها لحظات سعادتي و يا فرحتي عندما يدير وجهه ضاحكا لي، أنا في حبه متيمة أحببت فيه رنة مفاتيحه معلنة وصوله حنانه و صوت خطواته، أحببت فيه انعكاس نفسي كانت حياتي معه عبارة عن حفلة في كل يوم و لكن في يوم مشئوم وبتاريخ 09.03.2012 توفي والدي صُدِمت لسماعي خبر وفاته لم يخطر ببالي أبدا أن يمر عليّ يوم بدون ضحكة أبي لم أقدر على الحراك و لا تصديق الحدث؛ أ تركني!! لا لم يفعل لم أسقط و لا دمعة عليه و لي أمل في رجوعه، كيف لطفلة في التاسع من عمرها أن تتقبل موت حبيبها؟ كان أسوء أيام حياتي، كنت ضمن مجموعة من النساء كلهن تبكي من بينهن أمي ذهبت إليها ماسحة الدموع من على وجهها لا تبكي فيحزن لن يترك ملاكه الصغيرة

لوحدها، لم تنطق و لا بكلمة بعد وقت وجيز و بخلو البيت من الحاضرين هرعت إلى غرفتي جلست أفكر و أسترجع شريط ذكرياتي مع أبي أ ذهب! ألن أراه ثانية! لم استطع النوم أبدا و لم يُغمض لي جفن قضيت الليل بطوله أبكي و معالم الاستغراب من موته بادية على وجهي بعد أيام أدركت الفراغ الذي خلفه بعد موته، و الذي أكد لي أن لا رجعة له بعد الآن انقلبت حياتي كلها لا نفس لي على الأكل في حين فقدت الشعور بالأمان و الاستحقاق كما فارقت السعادة طريقي لم أكن مدركة لكل هذه المشاعر لصغر سني و ها أنا الآن بعمر سبعة عشر سنة أكتب كل ما أحسست به في ذلك اليوم، و كلي إحساس بتلك المشاعر، بقيت تلك الذكرى كندبة بصدري كلما رأيتها دمعت عيناي على فراقك يا غالي اشتقت لبسمتك و أنت توصيني عن أهل الفواحش اشتقت لصوتك المرتفع و أنت تحاول حمايتي يا غائبا عني أرسد حضنك يا أبي فالمجتمع لم يرحمني، أريد ظهرك للاختباء خلفه فليس لي قوة بعدك يا من تركني وحيدة بعصر صعب العيش فيه بدونك أ تذكُر تلك الدمية التي أهديتني إياها؟ أصبحت أشاركها كل آلامي، تعاستي، حزني و شوقي إليك بعد رحيلك، يا الله لو تستطيع الرد عليّ أ تعلم يا راحلا للقبور؛ أصبحت مثلك تماما فقط جثة هامدة معاناتي بعد رحيلك لا تنتهي أدعو الله أن يجمعني بك في جنة الفردوس، إن شاء الله

سأفرحك بتاج الوقار فقط لنلتقي كنت أول الأشياء الجميلة التي رحت عني ما زلت أتذكر ملامح وجهك الباسم و أسمع ضحكتك و نبرة صوتك المطمئنة، ستظل الأمان الذي رحل والضحكة التي غابت من أجمل ما قيل عني:

تشبه أباها كثيرًا

الكاتبة: بليلي منار ــ الجزائر قسنطينة

روح في الأرض و أخرى في السماء

كان موتك بالنسبة لي بمثابة طعنة في قلبي لم أتداوى منها أبدًا، لم أستطع التصديق في نفس الوقت و لا بعد حين، كنت أضمك إلى قلبي وأبكي بحرقه عليك كأن روحي قد وقعت في نفس أرضك التي مِتَّ بها، كان الجميع ينظر إليّ على أني مجنونة و البعض يرأف بحالي و البعض لم يستطع فعل شيء فيقف حائرًا حَزِين لا يعلم ما يفعل.

ألم نتعاهد أننا لا نفترق و حتى لو كان فراقنا الموت سنكون معًا، ألم نكن معًا في كل اللحظات تسند يدي على يدك فلماذا الآن أرخيت يدك و تركتني وحدي، كيف أعيش من دونك و أين أجد من أستند عليه، الآن أبكيك بصمت لا أستطيع أن أستوعب، أتذكر ضحكاتنا و بسمتك حتى آهاتك و أوجاعك، أتذكر عصبيتك، حنانك، حضنك و شعرك و كل شيء لا أنسى أبدًا كل تفاصيلي معك، و حتى و لو فارقتني فلم و لن تفارق عقلي و قلبي أبدًا، أنت الآن لست معي و لكن في داخلي، أطمئن ستكون للأبد معي و لكنّي أفتقدك من الآن.

الكاتبة: هاجر غويلة

سجن الأفكار

مسجون بداخل عقل من حديد صلب ضاع مفتاح قفله؛ فصرت أسير الأفكار الحبيسة، عقلا بائسا لا يعرف للحياة لونا يعيش في تعاسة شديدة، بسبب المحاولة في مقاومة تلك الأفكار اللعينة التي تنتابه دائما، يحاول أن يهرب من كل هذا الخراب الذى يحثه على إنهاء تلك الأفكار المتضاربة و ذلك الألم الكامن بداخله، يعمل جاهدا أن يتحرر من كل هذا الدمار بداخله و محاولته المميتة في تجميع ما تبقى من أشلاء عقله و الفرار من تلك الأفكار الخبيثة، يحاول بكل قواه أن ينتفض من ذلك الشخص المستسلم، يحاول أن ينجو بأخر أشلائه حتى يعاود ترميم نفسه من جديد.

يحاول و يحاول و مع الفشل الكثير و الأمل القليل قد نال ما يريد و فاز بحريته؛ ليخرج من هذا السجن بسرعة البرق؛ و كأنه طير قد حبس لمئات السنين و قد آن أوان حريته لينطلق بسرعة الريح حتى يرى الحياة بعين شخص قد خرج للنور بعد أن اعتاد على الظلام...

الكاتبة: هاجر غويلة

قلب بين الوجع و الهيام

أعتذر لمن حُرِم من الحب ممن أحب، أعتذر لك عن جشاعة البشر، و أعتذر عن احتياجك للحب، الذي لم تأخذه قط في كل مرة رأيت القريب قبل الغريب يحقد عليك و يكرهك، أعتذر أنك لم تجد من يجعلك بخير و يفرحك، أتمنى أن تكون بخير و أن لا تهتم بذلك لأنه حتمًا ستأخذ نصيبك من الحب، سيكون لديك ذلك الشخص الذي يفعل لأجلك المستحيل، و لكن عدني أن لا تكون شخصًا سيئًا معقدًا مؤذٍ للآخرين، فبعض الناس إذا لم يأخذوا الحب أصبحوا أشرّهم، حتى في كرتون الأطفال لا تكن هكذا يا صديقي.

الكاتبة: هاجر غويلة

صراع الأنفس

في داخلي عالم آخر..

كل شيء يؤلمني حتى أنفاسي،

ما هو ذنبي أ أنني ولدت بلا ألوان هكذا أنا، نفسي آمرة بالشر تستهزئ بي و أحيانا تجبرني على إيذاء نفسي... مكبلة بالقيود لا شيء يجعلني سعيدة حتى أنفاسي لا أستحقها، خيوط الظلام تعيقني لا مفر من هذا لأنني ولدت عديمة الألوان وسط الظلام أحيك أحزاني... أسمع لتلك الهواجس و جدران أنفاسي تتهامس أصبحت رذيلة بلا آمال و فقيرة بلا أحلام و يتيمة بلا إحساس.. صراع داخلي قهرني أصبحت طفلة بلا عنوان... أين أنا وسط هذا الركام، في داخلي عالم يظلم نفسه يستسلم للحرب و يرفع راية الاستسلام لا يدافع عن نفسه لا يعرف سوى الاعتذار... يعتذر للأحزان و الكلمات القاسية... في داخلي بيت للألم بابه من أحزان و نوافذه صرخات داخلية، لم يعد بيدي حيلة أما الحياة بشرف أو خسارة حرب هذه الحرب بالموت و التخلص من هذه النفس المسمومة.

الكاتبة: زروقي ملاك _ الجزائر

تناقضات الذوات البشرية من سعد

مرحبا بكم أعزائي القراء أو الكُتاب أو معشر المتقنين أو المفكرين أو الهواة في القراءة أو

الكتابة لا يهم اليوم إن شاء الله أود أن أتحدث معكم حول موضوع يسكن معظم الذوات

والأنفس البشرية، ألا و هو تناقض النفس أو تناقض الذات أو تناقضات الذات و أنا ككاتب أو

كشخص أرى أنها ليست تناقضات الذات بل تناقضات الذوات لأن بكل إنسان تحمل بداخله

الكثير من الذوات والعوالم التي لا حصر لها ذوات يعلم بها المرء، و أخرى لا يعلم بها و يوجد

ذوات أن يعلم بها إطلاقا و ذوات سيعرفها مع الوقت و أخرى سيعرفها لكن تدريجيا و مع

الوقت وأخرى وهي الأخيرة التي سيعلم بها في عوالم تتجاوز الحواس والواقع الذي تعيش

فيه والمعاش.

مسألة الذات والنفس أمر محير صدقا و هي حمل صعب حمله و سهل حمله في نفس الوقت،

هي كائن يرقد داخلنا منذ أن التحمت الروح والنفس والجسد معا بطريقة و بأسلوب وبعملية لا يعرف بها ولا يعلمها إلا الله عز وجل والخالق و فقط في تكوين

الإنسان خاصة توجد عوالم وأسس كما قلت جد معقدة ومركبة حتى العلم لم يتوصل لها و أخرى توصل لها لكن لم ينرها و يخبرنا بها مخافة هلع و فزع العالم و البشرية

من المعرفة والمعلومات و الحقائق المتوصل لها.

و تعتبر مسالة تناقضات الذات من المسائل التي تطرح في المنصات و المواقع و الصفحات الالكترونية و تحمل الكثير من الجدل و الانتباه للرأي العام وتحمل خواص و تم التركيز عليها

بغية التوصل لإجابات محصورة وثابتة عنها و أيضا محط تغييرات وانسيابية شاسعة واسعة

في الأوساط العلمية، الأدبية، الفلسفية، الفكرية والثقافية عموما.

في الوسط العلمي أقيمت دراسات و أبحاث واجتهادات و نظريات حول تناقضات الذات أو

النفس أهم تلك العلوم كان في علم النسر أحد العلوم المتفرعة من العلوم الاجتماعية المتفرعة

بدورها من الفلسفة كان أحد الذين تحدثوا عن النفس و تركيباتها عالم النفس النمساوي

سيغموند فرويد صاحب أشهر نظرية في علم النفس التي كانت بعنوان التحليل النفسي و مما

جاء عبر الكتب و المراجع الأجنبية بني أن فرويد اكتشف النفس و العقل الباطن والوعي

و الإدراك عن طريق عمله و اشتغاله في مختبره و في معمله لعدة فترات زمنية طويلة

و اشتغاله في أعمال لم تنشر بعد خطورتها و تأثيرها الخطير على من يتعلمها أو ينبني تلك

العلوم، سيغموند فرويد هو صاحب نظرية التحليل النفسي وأبو علم النفس الكلاسيكي و الحديث طرح، عدة نظريات، أفكار و كتب حملت معها الكثير من الأسرار و الكشف للذات البشرية بما تحمله من كبت، عواطف، مشاعر و أحاسيس وفرويد كان شديد العلم والقراءة و التأمل في كل لحظة من حياته و في أبحاثه لم يكن بيني فكرة إلا فكر في خباياها و في براثنها و ما تحمله في

باطنها المخفي و أيضا في الأوساط الأدبية ذكرها و تحدث عنها الشعراء خاصة و شعراء

الجاهلية و شعراء الإسلام و شعراء البلاط و في في الأوساط الثقافية والأوساط الفلسفية لها

محمل و جانب منظر آخر تماما فتناقضات النفس في الفلسفة تحمل معايير القيمية والمعيارية و الجمالية، فالنفس تحب أشياء و تكره أشياء على حسب كلمة على حسب أو عبارة تحمل بين طياتها

الكثير تعلم عندما تراها أو تسمعها أن الإنسان كائن نسبي ما يعجبني لا

يعجبك و ما يعجبك لا يعجبني كما يقولون في العامية الشعبية الجزائرية الله خلق و فرق يعني

كل شخص و ذوفه و لا تسل الأذواق و المعايير والجمال لما ذلك الشخص اخترته و اعتبرته

جميلا والآخر لا إطلاقا هذه ليست نظريات أو علم مادي بحث هذه نفس ما تحبه و ما تشتهيه

يبقى بين المرء و ذاته لا غير و نقطة الفلسفة تناقضات النفس تحمل كما قلت معايير الجمال و الذوق الحمل طابع التعبير و النسبية عوامل إنسانية و ذاتية و ليست موضوعية أو مقاسية معايير عندما تراها تعرف أن من وضعها إنسان و ليس آلة و أيضا تناقشات النفس تكون بناء على الشك و كثرة الريبة و عدم اليقين قد يرجع إلى ظروف نفسية معاملات قاسية أو ضرب أو تعنيف في مرحلة الطفولة تعرض لها و تلك الأزمات نفسية والأمراض وقد ترجع لعوامل وراثية ورثها عن عائلته و أسرته عبر الأجيال أو قد تكون عوامل اجتماعية اكتسبها عن طريق احتكاكه بالواقع و أيضا كما يرى عمنا العجوز فرويد في كتابه علق في الحضارة يرى أن القلق قد غزى و انتشر عبر العالم و انه احد أوبئة و أمراض البشرية و الحضارة الغربية أو الحضارة الحديثة عموما و قد يكون

لانعدام و تشتت القرارات في عصرنا الحالي للعصرية و سرعة التغيرات في الأحداث و التكنولوجية و تقلبات العصر المتكررة تجعل المرء لا يعي و غير متأكد مما يريده أصلا.

و أخيرا تحمل محمل سلوكي و القرار و الفعل المكتسب من عوامل أخرى كالمزاجية.

و أخيرا تناقضات النفس مسألة خطيرة لا يجب أن تتجاهلها أوان تكون أشخاص غير

مباليين بها بل يجب أن نقف ضدها و نحاربها إذا تكررت المسالة و الأزمة كثيرا فلربما تتكون

الأمراض نتيجة لتلك المسالة و الموقف و إذا تكررت تأكدت يعني تتشبث بصاحبها و من يحمل تلك الأزمة و يصعب الخروج من تلك الدوامة والدائرة المغلقة السلبية نتطرق الآن لمجموعة اقتراحات التعامل أو حلول المسالة والأزمة المتعرض لها صاحب المرض، أول نقطة يجب الرجوع للمختصين و الأطباء و المعالجين النفسانيين ما السبب الذي تمر به و أعراضه و أيضا بعد معرفة ذلك يجب أن تعود للعلاج العلمي و الطبي و الأدوية و العلاج الإسلامي و قراءة القرآن و الرجوع إلى الله فذلك ما سببه وداؤه إلا الابتعاد أو الانحراف عن مسار و درب الله عز وجل، ابتليت بهذا المرض التخفيف عنك أيا المريض بالسفر و القيام بالرحلات و عمليات

التأمل و زيارة أماكن جديدة و استنشاق هواء و نسمات الطبيعة و البحر العليل و شكرا..

الكاتب: بن نعمة عبد القادر سعد

رسالة إلى كل غائب

فراغ، ظلام، حتى ضوء هاتفي يكاد لا يرى، ينفذ الوقت، و ينفذ معهُ كل شيءٍ أحببته، لم يتبقى لي مِن هذا الوقت سوى حطام مشاعري، و أفكاري، بِكل زمنٍ صراع، و صراع هذا الزمن من يتحملك و يستطيع البقاء بجانبك لفترةٍ أطول.

ينتهي كل شيء و تبدأ الذكريات بنهش عقلي، تربطُني، بل تأسرني بل تجبرني، بل تحطمني، هي أوهامٌ على هيئة أساطير تتداولها قلوب البشر، الأمان و الراحة و السعادة و عدم الخوف و الحب و الشغف و غيرها من ألفاظ، اكتفيتُ بتنهيدة ناتجةٍ عن ضحكةٍ مزيفة رداً عليها.

سأكتفي بكتابة رسالة إلكترونية ربما أقوم بمسحها بعد إرسالها لكن كفانا ترويجًا، كفانا هدمًا فنحن نفتقر لعلاج حالات خطيرة لضحايا ناتجة عن تجاربنا، فدعوكم رجاءا من تأسيس وزارات السعادة، و فرق الأمان المنتشرة في كل مكان، و سلامٌ على فرق طوارئنا، عندما أشتكي إليها عن حريقٍ في قلبي، فتقطع الخط في وجهي، هل قلبي رخيص لكي لا يرش بالماء المنقذ له؟.

كفاني استيرادًا للرماد، سألجأ إلى التصدير فرماد حريق فؤادي قد بلغ الطن بل الأطنان، ألا ترون؟، لمَ العيون لا تبصر؟، لمَ القلوب لا ترى؟، لمَ العقول لا تفكر؟،

لمَ كل شيء أريده يصبح خارج التغطية حينما أكون بحاجة إليه، نحن نفتقر في عالمنا من الإحساس و الاهتمام، كم أتمنى أن توجد دولة في هذا العالم تحكم بسلام، لربما حينها لا نتأذى، لربما حينها لا تزداد الحرائق في عالمي، لربما حينها لا نرى ضحكات و ابتسامات مزيفة، عالمنا يفتقر إلى الحقيقة، كما يفتقر الأمان في بيت لا توجد فيه أم، نريد عدالة، نريد وزارة تبحث في الأعماق، كفانا تمثيل أننا بخير، أنا أعلم بأنه لا أحد يشعر بك، واجه و قل لهم

كونوا صادقين، حتما حينها ننسى الحب و السعادة، فقط نريد الصدق، الصدق حقيقة و ما غيره وهم من الأوهام، لا نريد شيء سوى بدايات صحيحة، بدايات صادقة لكي لا نجبرُ أنفسنا على الأكاذيب المصطنعة التي تؤدي بنا إلى القاع في نهايةِ كل مطاف.

قد قلتها مرة، و ها أنا سأقولها من جديد، ليهون كل شيء و لا يهون سلام قلوبكم، فالقلب هو الصدق و هو الأمان، لا وطن دون قلب، لا حياة بلا قلب، عندما

ينكسر القلب، نعيش بألف وهم، فحافظوا على سلامته.

الكاتب: أسامة هاين _ الجزائر العاصمة

نفس متمردة

نفوسنا غالبا ما ترهقنا و تتعبنا هل عساها ترحمنا يوما إنها تعاملنا كمعاملة الجلاد للسجين ننزف دما، تنطفئ روحنا رويدا رويدا، نصير مجرد بقايا بمرور الزمن، إن كل شخص فينا يترجى نفسه قائلا " ارحميني يا نفسي"، أشبه بشعور شخص دفن حيا، فجأة وجد نفسه محاطا و الظلمة تغزو المكان، أشبه بعذابه و هو يحاول النجاة، يصرخ و يصرخ فلا مستمع، يحاول الحركة و كأنه مقيد، محصور يموت كل ثانية ألف مرة، يفقد الأمل في كل ثانية تمر عليه و ما باليد حيلة، فجأة يبدأ الأوكسجين بالنفاذ و تزيد صعوبة التنفس، نعم إنها اللحظات الأخيرة صحيح أنه دفن حيا لكنه سيموت في قبره مدفونا...

الكاتبة: إيمان دهاش _ الجزائر المدية

قائمة المشاركين:

1- لن تقرئي حروفي بقلم أسامة هاين

2- صراعي و نفسي مروة روابح

3- ارحمني يا عقل و ارحميني يا نفس بقلم رقية رقيعي

4- تخبطات الروح بقلم ساجدة حسين علي

5- أشلاء روح بقلم الحسناء منعم

6- حربي مع نفسي بقلم غفران لوصيف

7- القاتل بقلم بوشامة أية أمة الله

8- اعذريني يا نفسي بقلم معاش خديجة البويرة

9- تناقضات حيوات بقلم ندى ربعي

10- لا ترهق نفسك زياني حنين

11-ماذا لو عاد منكسرا؟ بقلم نور بوكحيلي

12- ما بداخلي نسيبة مأمون شقيرات

13- آسفة يا نفسي بقلم مجد باسم

14- صراع داخلي بقلم منال حضري

15- بعثرة كيان بقلم مروة عز الدين

16- فقدان ذات بقلم مطمط هديل

17-لطفا بي يا نفس بقلم رحمة غبرور

18- متاهات بقلم لزرق آية

19- الأمان الغائب بقلم بليلي منار

20- روح في الأرض و أخرى في السماء بقلم هاجر غويلة

21- سجن الأفكار بقلم هاجر غويلة

22- قلب بين الوجع و الهيام بقلم هاجر غويلة

23- صراع الأنفس بقلم زروقي ملاك

24-تناقضات الذوات البشرية من سعد بقلم بن نعمة عبد القادر سعد

23- رسالة إلى كل غائب بقلم أسامة هاين

24- نفس متمردة بقلم إيمان دهاش

الخاتمة:

أعلم أنك أعجبت بكتابنا و تود قراءة المزيد، لكن للأسف وصلنا إلى النهاية، لكن لا تقلق حتما سنلتقي في كتب أخرى، ربما ستكون مواضيعًا مختلفة لكن ليس لدي أدنى شك بأنها ستروق لك و ستجد نفسك مذهولا بين الأسطر و الصفحات، و أنا على يقين أنّ كل من خط حرفا في هذا الكتاب سيخط مستقبلا اسمه بحروف من ذهب، حتى أنت أيها القارئ ربما سنعيد بوصلتك الأدبية نحونا لأننا الوجهة الأفضل، فقط ابحث في أعماقك و ستجد موهبتك المدفونة، أتمنى للجميع التوفيق و السداد.

شكرا

ألا بذكر الله تطمئن القلوب

انتهى

عزيزي القارئ ، كل ما كتب هنا في هذا الكتاب

"إرحميني يا نفسي" عبارة عن تناقضات داخلية

تصيب الإنسان ، ربما لن تفهم بما أقصده في

جملتي هذه "لن تكره من هو قابع في داخلك أليس

كذلك؟ ، أكرهك ، أكره نفسي ، أكره الجميع" .

لذا هنا في كتابنا جد نوع صراعك الداخلي وعلاجه.

تصميم هايل أسامة

إرحميني يا نفسي