

# شعاع أمل

نوال حمودي

فواطر

شعاع أمل

# شعاع أمل

نوال حمودي

نوال حمودي

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : خواطر

المؤلف: نوال جمودي

غلاف الكتاب: سمر رشاد

مؤك اب الكتاب: عزة كمال

تنسيق داخلي: رويدا رمضان

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الادب للنشر الإلكتروني

## إهداء

إلى كل من آمن بي ودعمني في رحلتي، إلى  
عائلي وأصدقائي الذين كانوا دائماً مصدر  
الإلهام لي، وإلى كل من يسعى لتحقيق أحلامه  
رغم الصعوبات.

إلى مصدر الدعم والإلهام في حياتي، إلى  
أمي وأبي أنتم النور الذي يضيء دربي، لكم  
كل الحب.

هذا الكتاب هو ثمرة جهودنا المشتركة،  
وآمل أن يجد فيه كل قارئ ما يلهمه ويحفزه  
على المضي قدماً.

لأن ليس للإنسان إلا ما سعى، ها أنا يارب  
أحاول.

فبارك المسعى بالقبول، واختم لي بالوصول  
واجعلني من الشاكرين من قبل ومن بعد، ثم  
ألهمني بنعمتك لأحدث.

\*\*\*

في لحظات الصمت، عندما تتوقف الحياة  
حولك، تشعر بأن كل شيء ساكن، وكان  
الزمن قد تجمد. لكن في عمق هذا السكون،  
هناك غصة تتردد في قلبك، تذكرك بكل ما  
فقدته، بكل ما كان. تلك الغصة ليست مجرد  
شعور، بل هي صدى للألم، تظل تدوي في  
أعماقك، تذكرك بأن الحياة ليست دائماً كما  
نريدها.

-تأمل في تلك اللحظات، كيف يمكن أن يكون الفرح مزيجًا من الألم، وكيف يمكن أن تكون الذكريات سلاحًا ذو حدين. كل شيء يبدو هادئًا، ولكن في داخلك، هناك عواصف تعصف، وأفكار تتصارع. لماذا نشعر بهذا الثقل؟ لماذا تظل تلك الغصة تلاحقنا؟

ربما هي علامة على أننا لا زلنا أحياء، على أننا نشعر، على أننا نحب...

-تخيل نفسك كالنبتة التي تنمو من بين الشقوق، رغم الظروف القاسية. كل تجربة فاشلة تقربك خطوة نحو النجاح، وتعلمك كيف تقف أكثر قوة وثقة. لذا، لا تخف من السقوط، بل اعتبره جزءًا من مسيرتك نحو تحقيق أحلامك.

ننسى أحياناً أن نتوقف ونشكر الله على  
النعم التي تحيط بنا. كل لحظة نعيشها، وكل  
شخص نلتقي به، يحمل في طياته درساً أو  
نعمة تستحق التقدير.

عندما نتأمل في حياتنا، نجد أن هناك الكثير  
من الأسباب التي تجعلنا نشعر  
بالامتنان. كإبتسامة صديق مثلاً أو تحقيق  
أحد الأهداف...

كل هذه التجارب تشكل جزءاً من رحلتنا،  
وتساعدنا على ادراك الحياة..

الامتنان يجعلنا نرى الجمال الحقيقي للحياة،  
ويمنحنا القوة لمواجهة التحديات. إنه شعور  
يفتح لنا أبواب السعادة والرضا، ويعزز من  
علاقتنا مع الآخرين.

الامتنان يجعلنا نرى الحياة أفضل.

حاول ان تجد السعادة في كل لحظة من حياتك..

فهي رحلة نعيشها مرة واحدة فقط عندما نركز على اللحظات الجميلة نكتشف ان الحياة مليئة بالبهجة ،حتى في الاوقات الصعبة.

السعادة تأتي من الداخل، من القلب ومن قدرتنا على رؤية الجمال في كل التفاصيل حولنا.

تجاهل كل ما يزعجك فأيامك لاتعوض، الامس ذهب والغد قد لاياتي. نحن مجرد ضيوف في هذه الدنيا، إستمتع بكل تفاصيلها فكل يوم هو فرصة جديدة..

كل شيء سيأتي في الوقت المناسب...

\*\*\*

في بعض الأحيان نشعر أننا نريد أن نسرع  
الأمور، لكن كل شيء يحدث في وقته.  
الوقت هو المعلم الأفضل، يعلمنا الصبر  
ويظهر لنا أن كل شيء له موعده.

عندما ننتظر، نكتشف أشياء جديدة عن  
أنفسنا وعن الحياة.

نرى كيف تتشكل الأمور من حولنا، وكيف  
أن الأحداث تأتي مع بعضها البعض بطريقة  
مثالية، أحيانا نحتاج فقط إلى الاسترخاء  
والثقة بأن كل ما نريده سيأتي، مثلما تأتي  
الفصول، تأتي الفرص، وكل شيء يتغير مع  
الوقت.

الحياة مليئة بالمفاجآت، وأجمل اللحظات  
تأتي عندما لا نتوقعها.

كل شيء سيأتي في الوقت المناسب، فقط علينا أن نؤمن بذلك، لذا لا داعي للتسرع.

\*\*\*

التفاؤل هو شعور جميل ينبع من الأمل والإيمان بأن الأمور ستتحسن. إنه قوة داخلية تدفعنا للاستمرار في مواجهة التحديات والصعوبات. عندما نتبنى التفاؤل، نرى العالم من منظور إيجابي، مما يساعدنا على التغلب على العقبات وتحقيق أهدافنا.

التفاؤل ليس مجرد شعور عابر، بل هو نمط حياة. إنه يعني أن نؤمن بأن الغد سيكون أفضل، وأن كل تجربة، سواء كانت جيدة أو سيئة، تحمل درسًا قيمًا. في أوقات الشدائد، يمكن أن يكون التفاؤل هو النور الذي يقودنا للخروج من الظلام.

الأشخاص المتفائلون يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة وصحة، حيث أن تفكيرهم الإيجابي يؤثر على حالتهم النفسية والجسدية، كما أن التفاؤل يساهم في بناء علاقات جيدة مع الآخرين، لأنه يجذب الناس إلى الطاقة الإيجابية.

\*\*\*

"الرحلة طويلة، والحياة شاقة لأشياء سهل أحياناً نتعب لكي نصل لكن لذة الوصول تنسينا التعب."

كل خطوة نخطوها، نتعلم شيئاً جديداً.

أحياناً، يبدو الطريق وعراً، مليئاً بالعقبات والتحديات التي تجعلنا نشعر بالتعب والإرهاق. لكن، في خضم هذا الكفاح، هناك لحظات من السعادة تضيء دروبنا.

عندما نتجاوز الصعوبات، نكتشف أن كل تعب واجتهاد كان يستحق ذلك. لذة الوصول إلى الهدف تُسبب لنا كل المعاناة التي مررنا بها، إن الفرح الذي نشعر به عند تحقيق أحلامنا، هو مكافأة لكل الجهود التي بذلناها.

الحياة ليست دائماً سهلة، لكنها مليئة بالفرص التي تجعلنا نكبر ونتطور. لنستمر في السير، ولنحتفظ بالأمل في قلوبنا، لأن كل خطوة تقربنا من تحقيق ما نريده. في النهاية، الرحلة بحد ذاتها هي ما يجعل الحياة تستحق العيش.

وتذكر دائماً

التعب مهما طال سيزول ، ولن يبقى سوى الإنجاز.

أيام الهدوء والسلام تحمل في طياتها جمالاً  
خاصاً.

في هذه اللحظات، نستطيع أن نتأمل  
ونستعيد طاقتنا بعيداً عن ضغوط الحياة.  
الهدوء يمنحنا فرصة للتواصل مع أنفسنا،  
ويذكرنا بأهمية البساطة في حياتنا. أحياناً،  
تكون اللحظات الهادئة هي ما نحتاجه لنشعر  
بالراحة والسكينة.

تركيزك على نفسك هو المفتاح لحياة مليئة  
بالمعنى والنجاح. عندما تعطي الأولوية  
لنفسك، تبدأ في فهم احتياجاتك ورغباتك  
الحقيقية. هذا الانتباه الذاتي يساعدك على  
تحديد أهدافك بوضوح، مما يجعلك تسير في  
الطريق الصحيح نحو تحقيقها.

في خضم الحياة اليومية، يمكن أن ننسى أهمية العناية بالنفس. لكن عندما نخصص وقتًا لنفسنا، نتعلم كيف نحب أنفسنا ونقبلها كما هي، هذا الحب الذاتي يعزز ثقتنا ويجعلنا أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

في الأخير، الحياة التي تليق بك هي تلك التي تبنيتها من خلال الاهتمام بنفسك. لذا، خصص وقتًا لنفسك، استمتع لاحتياجاتك، وابدأ في بناء حياة تعكس قيمك وأهدافك.

التركيز على الذات ليس أنانية، بل هو خطوة نحو حياة أكثر توازنًا وسعادة.

ان تفهم نفسك، اهم بكثير من كل شيء في الحياة، حين تعرف نفسك، سهل عليك الوصول لما تريد.

\*\*\*

قرأت مرة: "تأتيك الأشياء على قدر سعيك،  
لا على قدر رغبتك".

السعي هو ما يميز بين من يحقق أحلامه  
ومن يبقى في مكانه..

لأشياء يأتي بالجلوس والانتظار..

الكثير من الناس يطمحون إلى تحقيق  
أحلامهم لكن ليس الجميع يصل لما يريد

\*\*\*

"لم يفتأ شيء كل الفرص ، متاحة لآخر  
العمر "

مهما كان العمر يبقى الأمل موجود...

الفرص لا تنتهي فكل يوم هو فرصة لنبدأ من  
جديد للسير نحو الأفضل  
لنسعى وراء ما نرغب.

لا تستسلم وواصل...

النجاح لا يتطلب عمرا معينا..

بل يتطلب الرغبة ، الارادة والعزيمة.

لا تترك الفرص تفوتك، اغتم كل لحظة

\*\*\*

احيانا نختار الطريق السهل، لكن لا تدري

اين سنصل

لا الوجهة التي نريدها ولا الهدف الذي

نطمح اليه

فقط نختار ما هو سهل، ربما هذا يقودنا

نحو محطة لا نريدها لكن نكمل وفي النهاية

ندرك اننا مخطئين. ونعود الى البداية، لكن

لا نعود كما كنا من قبل ربما نعود محطمين،

منكسرين ومتعبون...

أحيانا إختيار واحد خاطيء يكلف الانسان  
غاليا

انعدام الرغبة...

كظل ثقيل يسكن الروح..

تظل عالقا في دوامة من السكون كأن  
الحياة فقدت بريقها كل شيء يصبح بعيدا.

تتساءل: ما سبب هذا الفراغ؟ او ربما ما هذا  
الصراع الداخلي الذي لا ينتهي؟

يصبح كل شيء متشابها، ولا شيء جميل  
تصبح عاجزا لاتستطيع حتى اتخاذ خطوة  
واحدة نحو الامام كل شيء بلامعنى  
لاوجود للرغبة..

لكن يبقى الامل هو المخرج الوحيد

\*\*\*

لا تقسو على نفسك، بل كن رفيقا لها

كن صديقا عزيزا لنفسك ، ولا تخف من  
إرتكاب الأخطاء بل تعلم منها.

الاطّاء تجعلك أكثر حكمة، فهي جزء من  
الطريق نحو النجاح

المهم هو عدم تكرار نفس الأخطاء مجددا،  
وأن تكون السابقة درسا.

\*\*\*

«السعادة لاتجدها بسهولة يا صديقي، بل  
أنت من تصنعها لنفسك»

من المؤلم أن تضطر إلى إغلاق باب حكاية  
تمنيت أن تستمر طوال العمر.

لكن قرار الابتعاد والنسيان قد يكون صعباً،  
لكنه في الحقيقة أفضل خطوة للمضي قدماً  
في حياتك.

أفضل من أن تبقى نادماً.

\*\*\*

لا يتعافى المرء بصُحبةٍ، ولا بوجود حب،  
ولا بوجود مال، بل يتعافى بقدر رضاه،  
وبقدر صلته بالله، وبقدر كونه حقيقياً،  
بكونه جميلاً داخلياً لا ظاهرياً فقط!

يتعافى المرء بقدر صراحته وصدقته، ولينه  
ووده، وحنانه على نفسه قبل غيره، وهوان  
أخطاء الناس على روحه..

يتعافى المرء بقدر قربه من روحه .. بكونه  
مُسالمًا، راضيًا، يُدرك صِغر الدنيا فيهنون  
عليه كل أذى..

\*\*\*

"في بعض الأحيان يجب أن تمر بالأسوأ ..  
لتحصل على الأفضل .."

نعتقد أن حياة الغير أفضل من حياتنا،  
والآخرون يعتقدون أن حياتنا أفضل..!

كل ذلك لأننا نفتقد "القناعة"، "الرضا بما  
نملك"

أتدري لأحد أفضل من أحد كل شخص  
يعيش ما هو مقدر له، وكل شخص حياته  
مميزة

كل شخص يواجه تحدياته الخاصة، وكل حياة تحمل في طياتها صراعات وآلام لانراها. كل شخص يعيش في عالمه، فلا داعي للمقارنات، لا تحسد، وارضى بما تمك.

\*\*\*

”كل متوقع آتٍ، فتوقع ما تتمنى وتحب“

فأقداركم تأخذ من أفواهكم.

الأقدار تستجيب لتوقعاتنا، فالكلمات بطبعها تحمل طاقة قادرة على تشكيل واقعك.

إذا كنت مؤمنا بقوة توقعاتك لذا إجعل توقعاتك مليئة بالحب، الأمل، التفاؤل..

كن إيجابيا

\*\*\*

تجد نفسك غارقاً في دوامة من المشاعر والأفكار، وكأنك في بحر عميق لا تستطيع السباحة فيه. هذا الشعور لا يوصف، فهو مزيج من القلق، الحزن، والضياع. تتلاطم الأفكار في ذهنك، وتجد صعوبة في التركيز على ما هو مهم.

\*\*\*

تتساءل عن السبب وراء هذا الشعور، هل هو نتيجة للضغوط اليومية، أم هو ناتج عن أحداث معينة مرت بها؟ في تلك اللحظات، يبدو أن العالم من حولك يتلاشى، وتصبح وحدك في مواجهة تلك الأمواج.

لكن، رغم كل هذا الغرق، هناك أمل.

مع مرور الوقت، ستدرك أن الغرق ليس نهاية، بل بداية جديدة. ستبدأ في السباحة

نحو السطح، وستجد الضوء الذي كان  
مختبئاً خلف الظلام.

\*\*\*

علينا أن نفهم أن الحب، مثل الحياة.  
ليس طريقاً خطياً خالياً من العقبات. إنما هو  
صعود، سقوط، ثم النهوض مرة أخرى  
ومرة أخرى.

إنه رؤية أن كل سقوط، حتى لو بدا صعباً،  
غالبًا ما يكون مقدمة لبداية جديدة، أجمل  
وأقوى.

\*\*\*

نتعثر في دروب الألم والخيبة، ونشعر بأن  
السعادة بعيدة، كنجمة تتلألأ في سماء  
مظلمة.

لكن، هل فكرنا يوماً في أن السعادة ليست  
هدفاً بعيد المنال، بل هي حالة من الوعي  
والتقبل؟

عندما نواجه صعوبات الحياة، قد نغرق في  
مشاعر اليأس، لكن في أعماق كل تجربة  
مؤلمة، تكمن دروس قيمة. كل لحظة  
نعيشها، سواء كانت فرحاً أو حزنًا، فذلك  
يشكل جزءاً من رحلتنا. إن قبول حياتنا كما  
هي، بكل ما فيها من عثرات، يعطينا القوة  
لنستمر.

\*\*\*

قد يكون من الصعب رؤية الجمال في الألم،  
لكن إذا نظرنا بعمق، سنجد أن كل جرح  
يحمل في طياته أملاً جديداً. السعادة ليست

في غياب المشاكل، بل في قدرتنا على  
التعامل معها.

الحياة ليست دائماً كما نريد، لكنها جميلة في  
كل الاحوال

\*\*\*

نعيش في عالم، لاشيء فيه دائم. مثلاً في  
عالم العلاقات، نعيش تحت وهم الثبات نعتقد  
أن ما بنينه من مشاعر وروابط سيظل كما  
هو ولن يتغير، لكن في الحقيقة، جميع  
العلاقات كالشمعة سيأتي يوم وتذوب،  
ستنتهي، وستختفي من حياتنا.

ستظل ذكرى عابرة في حياتنا سواء كانت  
جميلة او سيئة، نعلم منها أن نتترك  
الأشياء. ولا نتعلق باحتمالات بعيدة في وقت  
ما ستدرك أنه من الأفضل ألا تبقى في

حكاية لست أنت بطلها، وفي مكان لست  
مناسبا فيه، لاتطلب الاهتمام ممن لايعطيك،  
لاتجعل قلبك يقودك نحو العدم، لاتبحث عن  
التقدير من الشخص الخطأ.

كن أنت سندا لنفسك ولا تبحث عن شخص  
يسندك .

\*\*\*

لاتفعل شيئا لأحد.. بل إفعل لنفسك فقط .

نحترق من أجل الغير، من أجل أن يكونوا  
هم بخير، لكن ماذا عنا! من يسأل عن  
حالنا؟

لاتضحى من أجل من لايفعل شيئا لك،  
لاتضيء طريق أحد على حسابك، دع كل  
شخص يواجهه ظلامه، لاداعي ان تفقد

نفسك، ساعد الآخرين لكن ليس على حسابك أنت..

\*\*\*

لا تلمسك بما يكسر كرامتك وكبريائك..

الكرامة ليست شيئاً يمكن التفاوض عليه...

بل هي حق مكتسب

الأشخاص الحقيقيون في حياتك سيقدرونك  
كما أنت

اختر ان تحيط نفسك بالأشخاص الذين  
يعززون من قيمتك وليس تحطيمها

لا تختر من تهون عليهم،

اختر ما يليق بك.

فاحترام الذات هو الاساس .