

دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الإلكتروني



كتاب / مذكرات الروح

الكاتبة / منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

محتوي الكتاب / خواطر و اقتباسات

تنسيق وديزين / مروة جمال

مراجعة / منصة مكتبه الكتب

دار / قهوة الأدباء للنشر الإلكتروني

حقوق النشر محفوظة © الكاتبة منه حسين "صاحبة

القلب الابيض"

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو ورقية إلا بموافقة الدار رسمياً، بما في ذلك التصوير أو التسجيل أو أي وسيلة أخرى، دون إذن كتابي مسبق من المؤلف.

يُسمح بالاقْتباس القصير لأغراض النقد

أو المراجعة مع الإشارة إلى المصدر والمؤلف

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



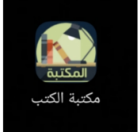
تعديل من خلال WPS Office



كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office



دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الالكتروني



## الإهداء:

إلى صديقتي العزيزة منة حسين صاحبة القلب الابيض ،  
إلى الساعية بين صفحات هذا الكتاب، لتنقش آثارها عليها...  
إلى كل طموح، وإلى صديق وفيّ لم يتخلّ عني يوماً...

لكم جميعًا، أهدي هذه الكلمات بقلبي قبل قلبي.

مع خالص الحب والتقدير،

[ روان عادل ]

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office

## الوحده

الوحده أنك تشعر أنك وحيد لا يوجد أحد بجانبك، أنك تشعر بالضعف، أنك غير قادر على تعبير عما يدور بداخلك اي عدم قدرتك على التعبير.

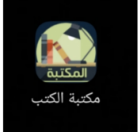
الوحده ليس معناها أن تكون شخص وحيد بمفرده لا يوجد لديه اصدقاء أو عائلة هذا ليس معناها،الوحده أن تكون وسط من تحب و لكنهم لا يشعرون بك إن كنت سعيدا ام حزينا أن تكون بجانبهم و لا يعرفون عنك شيئا هذا هو معناها.

أنا أشعر بها و لكني لا أظهر لهم ذلك أحاول التقرب منهم و لكنني لا أعرف كلما حاولت التقرب منهم أشعر كأنهم يريدون أن يبتعدوا عني،هذا هو شعوري،ولكنني أريد أن أخرج منها.

أريد ان اسعد كمن حولي، أريد ان يشعر ب عائلتي، اصدقائي أريدهم أن يكونوا بجانبني..

**منه حسين "صاحبة القلب الابيض"**

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



كنت قديما أشعر و كأني القمر في وسط الظلام الداكن بسبب ما  
اعيش به من ظروف و مواقف بسبب عدم وجود أحد بجانبني  
لكنني الآن و كأن الحياة تقدم لي كل ما اتمنى و اريد. أشعر  
بالفرحة و السعادة بسبب وجود صديقيّ معي و بجانبني فَ بهما  
أواجه الصعاب معهما ف هما اللذان لن اتخلى عنهما مهما كان ف  
هما أصبحا الطعم الحلو في حياتي.

## منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



عندما تشعر أن لا احد يستطيع أن يفهمك، عندما تشعر أنك عاجز عن التعبير عن ما في داخلك، تشعر أنك وحيد.

و لكن قد تشعر يوما ما أن هناك من يهتم بك و يكون بجانبك و أنت لا تشعر بذلك.

أنا كنت أشعر أن لا احد يفهم علي و أن لا احد يستطيع أن يفهم ماذا أشعر،ولكن كان هناك شخص يقترب مني و لكنني لم أشعر به و لم انتبه بوجوده بجانبني و كنت غافلة عن تقربه مني كان يحاول أن يفهمني.

ذات فترة من الزمن كنت أشعر كأني شخص بائس كنت أشعر كأن لا احد يوجد بجانبني،كنت أشعر بالحزن كنت ابكي كثيرا و لكن كان يوجد لي شخص كان هذا الشخص يقترب مني و يواسيني كان يهتم بي حتى أنه اخرجني من الحالة التي كنت بها و لهذا علمت

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الالكتروني



أن هناك أشخاص كنا نعتقد أنهم لم يشعروا بنا و لكنهم كانوا بجانبنا و نحن لا نشعر على عكس من كانوا يتظاهرون أنهم بجانبنا ، وهذا الشخص أصبح يفهمني إذا كنت سعيدا ام حزينا و لذلك علينا ألا نكون غافلين عن من يهتم بنا و أن نبادلهم نفس اهتمامهم حتى و لو كانوا هم عائلتك.

و لكن هناك الكثيرون من يدعون أنهم يهتمون بك و لكن هم في الأصل يريدونك لمنافعهم أي أنها تكون للمنفعة فقط لذا الأشخاص الذين يهتمون لشأنك و يحبونك هم من يكونوا بجانبك في الأوقات الصعبة أي وقت الضيق..

## منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office

## المقارنة

عندما أحد يقارنك بشخص من هو أفضل منك، هذا أكثر شعور يؤلمني لأنني قورنت بأشخاص آخري و كنت أشعر بالالم أكثر حينما كان أكثر الأشخاص مني من هم يقارنونني بمن حولي من هم أفضل مني.

هذا شعور صعب أنك تشعر أنك تقارن بشخص آخر ، ولكنك لا تجعل أحدا يقارنك بأحد حتى أنت لا تقارن نفسك بأحد؛ لأنك مهما فعلت لترضيهم لن يكفو عن مقارنتك سيحاولون أن يخلقوا لك ألف شخص لكي يقارنوك بهم ف لا تدعهم يقارنوك بأحد لا تسمح لهم أن يؤثروا عليك و أنت أيضا لا تقارن نفسك بأحد و كن لديك ثقة بنفسك ب انك الأفضل وأحسن ممن يقارنوك بهم.

## منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض





## الغيرة

الغيره شعور سئ أن تشعر به، الغيره ليس بأنك تغار على حبيب لك فقط، بل هو انك تشعر بأن شئ بداخلك يؤلمك على معاملة شخص في نفس مستواك على أنه أفضل منك.

شعور يجعلك تشعر بالأسى حتى أنه يجعلك تظن أنك أقل من هذا الشخص.

و لكن الخطأ ليس بالشخص الذي تغار منه بل بالشخص الذي يجعلك تغار.

## للغيره نوعان:

إما أن تكون غيره حميمة و إما أن تكون مؤذية لصاحبها، أن تكون غيره حميمة في أنك تتمنى أن يكون لديك مثل ما يكون لدى من تغار منه و لا تتمنى زوال نعمته أو أن تتمنى أن تكون شخص ناجح كمثل من تراه أفضل منك.

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض





أما عن غيره التي تكون مؤذية لصاحبها فهي أن تتمني زوال نعمة من تغار منه و أن تحقد عليه و ألا تحب رؤيته هذا لا يضر به بل بالعكس سوف يضر بك حيث أنها تجعلك تحترق بداخلك و تجعلك تهتم بعيوب الذي تغار منه حتى أنها تجعلك منشغل عن مزاياك فتفقدك إياها.

فعندما تنظر لمن هم أفضل منك و تغار منهم

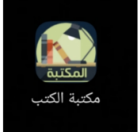
لماذا لا تحسن من نفسك ؟

لماذا لا ترى نقاط ضعفك و تحسنها ؟ هذا سيجعلك أفضل.

فعليك ألا تغار ف أنت تستطيع أن تكون الأفضل دون أن تغار من أحد .

**منه حسين "صاحبة القلب الابيض"**





أحاول أن أبتسم رغم كل ما يؤلمني.

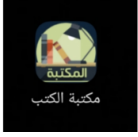
أشعر كأن نيران تحرقني من الداخل و لكنني أبتسم كي لا يشعر بي أحد.

ابكي و اشكي حزني إلي الله فهو من يستمع لعباده و قريب منهم.  
أحاول أن التظاهر بالقوة و لكنني أشعر بالضعف.

و لكن أعلم أن الله سيجعلني أشعر بالسعادة يوما ما و لذلك سأرضى بما كتبه الله لي ليحين الوقت الذي سأنال فيه السعادة.

## منه حسين "صاحبة القلب الابيض"





أبكي بصمت لكي لا أحد يسمعي أتألم و لا أظهر ذلك أبكي بسبب  
ما امر به، اريد ان اصرخ اريد ان ابكي اريد ان يشعر بي من حولي،  
أنا حزينه جدا

لا أعلم لماذا لا احد يشعر بي ؟

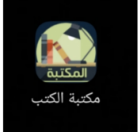
لماذا الجميع يروني شخص سئ ؟ لماذا أنا هكذا ؟ لماذا لا أشعر

بالسعادة و اتحمل كل هذا ؟

أنا أشعر بالتعب من كل ما امر به يروني أنني شخص غير مسؤول  
ولا يوجد لديه مشاعر و يتحدثون معي بكلام قاسي يظنون أنهم لا  
أتأثر بهذاو لكنني أعلم أنني لست هكذا و لن ادعهم يؤثرون بي  
مره اخرى..

**منه حسين "صاحبة القلب الابيض"**





دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الالكتروني



أشعر كأني اشبه القمر فهو له جانبان, جانب يرى كأنه جسم مضئ  
منير ليلا ولكنه في الأصل جسم معتم يخفى ظلامه وراء انعكاس  
ضوء الشمس عليه.

ها هي أنا و نحن.

جميعونا لدينا جانبين:

جانب مشرق و هو ما يراه الناس و آخر مظلم و هو أنت الذي تراه  
و تخفيه عن الناس..

**منه حسين "صاحبة القلب الابيض"**

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office



دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الالكتروني



إلي متي سنظل نشتكي بكل ما يؤلمنا ؟

إلي متي سنظل نتجاهل الشئ الذي يسعدنا و دائما نوجه أنظارنا

إلي الذي يجعلنا نشعر بالألم إلي متي ؟

كنت دائما أنظر إلى الذي يحزنني و كنت أبكي و أضع في خاطري كل ما أمر به من مواقف تجعلني احزن نعم كنت أفعل ذلك و لكنني كنت مخطأه لأنني لم انظر إلى الأشياء التي تسعدني و الأشخاص الذين بجانبني الذين يجعلونني أشعر و كأني أمتلك العالم و هم بجانبني .

لماذا لا ننظر إلى الجانب الجيد من كل شيء يحدث معنا و يجعلنا نتألم لماذا ؟

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office



دار قهوة الأدباء للنشر والتوزيع الالكتروني



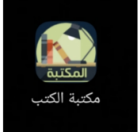
نحن لو نفعل ذلك من قبل لكننا ندمنا على كل شيء بسببه شعرنا بالحزن نحن يجب علينا أن ننظر إلى الجانب الجيد الذي يجعلنا نشعر بالحزن، وأن نفعل الأشياء التي تجعلنا نشعر بالسعادة ونقترب من الأشخاص الذين عندما يكونوا بجانبنا يجعلوننا نسعد و نحن بجانبهم..

منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض



تعديل من خلال WPS Office



لما لا نستمتع بكل لحظة نعيشها ؟

لما لا ندون كل لحظة نعيشها و نجعل منها ذكريات لا تنسى ؟

ذكريات تجعلنا نسعد كلما تذكرناها، الحياة ليست جميلة ولكننا نحن من نجعلها أجمل و أروع، الحياة مليئة بالصعوبات و المواقف منها المواقف الحزينة و المحرجة والسعيدة أريد منك فقط أن تتذكر المواقف التي شعرت بالفرح فيها و الابتسامة والضحكة التي ارتسمت على ثغرك أثناء تذكرك لتلك المواقف، فقط هذه المواقف دونها في ذاكرتك..

## منه حسين "صاحبة القلب الابيض"

كتاب مذكرات الروح بقلم الكاتبة منه حسين صاحبة القلب الابيض

