

كلمات تامل  
٢٠١٤م

٢٠١٤م  
١٤٣٦هـ

كلمات

للروح



للكاتبة /

روح الأدهم

(روان حسن النعني)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لِلرَّحْمَةِ الرَّحِيمِ

2025

رَبِّهِمْ وَرَبِّكَ

(مروان حسن الدميني)

## كلمات للروح

---

# كلمات للروح

جميع الحقوق محفوظة لدى الناشر

عنوان الكتاب : كلمات للروح

تأليف : روح الأدهم

الناشر : الكاتبة

الطبعة الاولى ( 2025 )

رقم الابداع ( ) للعام (2025م)

تم تجهيز هذا الكتاب من خلال الكاتبة

تدقيق لغوي وأشراف : الدكتور / رشاد فيروز .

تنسيق داخلي وتصميم الكتاب : روح الأدهم .

يسمح بنشر هذا الكتاب بأي شكل من أشكال النشر إلكتروني فقط مع

تضمن اسم الكاتبة و # كلمات للروح .

ولا يجوز اقتصاص اي جزء من الكتاب بهدف اهدار حقوق الملكية  
الفكرية

او اعادة إنتاجه بشكل مادي او معنوي الا بموافقة الناشر .

أهل القرآن  
عاشقوا

اهدي الكتاب لكل القراء وعشاق الكتب

...

لكم يا من تجدون في كل كتاب حياة اخرى

تعيشونها وتكونوا اتم ابطالها واساسها

...

اتمنى للجميع الاستمتاع

...

(الفهرس)

لا يوجد فهرس لهذا الكتاب ...!

وذلك لان هذا الكتاب, عبارة عن مشاعر

, مختلفة ,

والمشاعر لا احد يستطيع ترتيبها في حياته

...

مع تمنياتي للجميع بالاستمتاع واخذ الفائدة من الكتاب

رواج (الأوفى)

## كلمات للروح

---

## كلمات للروح

عندما كنا أطفالاً، حلمنا بمستقبلنا... وماذا نود أن نكون؟ وماذا سنصبح عندما نكبر؟ وكيف سنعيش؟ ومع من؟ كانت هذه الأسئلة التي تطرقت إلى أذهاننا، ولكننا لم نضع احتمالاً للفشل أو تغير أفكارنا أو الواقع الذي سنعيش فيه أو الظروف.

لم نكن نتوقع أن نصل إلى مرحلة تكون فيها الصدمة من مواجهة الواقع السيء والمؤلم أو الحوادث التي تحدث دون سابق إنذار. ولكن يجب علينا مواجهة الظروف، والتخلي عن بعض أحلام الطفولة؛ لأن الحياة تجعلنا نكبر قبل وقتنا.

في هذه الرحلة، نتعلم أن نتقبل الواقع، وأن ننظر إلى المستقبل بروح واقعية. نحن نتعلم أن نكون أقوياء، وأن نستمر في السير إلى الأمام، حتى في وجه الصعوبات.

روح الأدهم

عندما نصل إلى أعرق لحظة من اليأس،  
ونظن أننا لوحدنا، ولا أحد يستطيع أن  
يساعدنا، يأتي شخص غير متوقع بطريقة  
غير متوقعة، فيساعدنا ويساندنا ويحفزنا  
ويكرر لنا أننا لسنا وحيدين.

في تلك اللحظة، ندرك أن هذا الشخص له  
مكانًا عميقًا في قلوبنا، وأنا لن ننساه أبدًا.  
كما ندرك أننا لدينا مكانًا عميقًا في قلبه،  
وأنا سنبقى متصلين به للأبد.

هذا هو السحر الحقيقي للحياة، حيث يأتي  
الأشخاص غير المتوقعين ويجلبون معهم  
الأمل والتفاؤل...

روح الأدهم

"لا أريد شيئاً سوى القليل من الهدوء،  
هدوء يسمح لي بالاسترخاء،  
وبالتخلص من همومي وقلقي. لا أريد  
سوى لحظة من السكينة، لحظة  
أستطيع فيها أن أسمع صوتي الداخلي،  
وأن لا أجد نفسي في وسط كل هذه  
الضوضاء والاضطراب".

روح الأدهم

عندما نفقد من نحب، يمر علينا شريط سريع  
ومؤلم من الذكريات لذلك الشخص...  
يظهر في ذهننا كل لحظة وموضوع وحدث، من  
أيام وشهور وسنوات، ويتم استدعاؤها في  
لحظات قليلة، مما يجعلنا نشعر بالصدمة  
والضيق...  
فنحن نفقد الشخص، ولكن كل تلك الذكريات  
وأبسط تفاصيلها تظل محفورة في عقولنا، وتظل  
تعذبنا بذكريات السعادة والفرح التي عشناها  
معهم، ويظل هذا الشخص وذكرياته محفور  
بقلوبنا"...

روح الأدهم

"لقد تعلمت دفن مشاكلي في أعماقي بدلاً من طلب المساعدة لحلها، حتى أصبح داخلي مقبرة مظلمة ومهجورة ... ولا أعلم متى ستخرج للعالم تلك المشاكل المدفونة، وماذا سيحصل إن خرج كل ما هو مدفون.

هل سأستطيع الاستمرار في حياتي أم سأغادر؟  
هل سأستطيع تحمل الوزن الثقيل لتلك المشاكل أم سأنهار تحت ضغطها؟ لا أعلم الإجابة على هذه الأسئلة، ولكنني أعلم أنني لا أستطيع الاستمرار في دفن مشاكلي إلى الأبد. يجب أن أجد طريقة لحلها، أو على الأقل لتحملها".

روح الأدهم

"شعور عدم الانتماء يؤلم أكثر من شعور  
الوحدة"...

روح الأدهم

"لا يشعر بألم طعنة السيف سوى  
الجرحي،

أما الذي جرح فسوف يخرج منتصراً"

روح الأدهم

"نحن أقوىاء لأننا وجدنا وخلقنا في  
عالم قاسي، حيث القوي يدوس على  
الضعيف.  
لكن الأسوأ، هو أن الضعفاء ينتظرون  
أول لحظة ضعف فقط  
ليدوسوا علينا..."

روح الأدهم

"مع مرور الوقت وتغير السنوات وتقدمنا  
بالعمر، نتمنى شخصًا يستمع لما نريد، شخصًا  
يفهمنا، شخصًا لا يحاسبنا بالأخطاء التي  
نعتبرها أشياء صحيحة..."

نتمنى شخصًا يدرك ما نريد، شخصًا يفهم  
أحلامنا كما نريدها، شخصًا يشعر بالألم الذي  
يصيبنا ولا نظهره أمام أحد. شخصًا لا يعتبر  
الألم والدموع التي تخرج منا أمامه ضعفًا  
وانكسارًا، بل حاجة لوجوده بجوارنا ووقفته  
معنا..."

نتمنى شخصًا يفهمنا من نظرات عيوننا، شخصًا  
يقرأ أفكارنا ويعرف ما نريد قبل أن نقوله.  
أتمنى أن أجد هذا الشخص، فما عدت أستطيع  
تحمل الأشياء التي مررت بها بعد الآن. أتمنى  
أن أجد شخصًا يفهمني، شخصًا يأخذ بيدي  
ويسير معي في هذا الطريق الصعب، شخصًا  
يمنحني الشعور بالراحة والأمان..."

روح الأدهم

"وما أدراك أنني لا أتألم؟؟"

أنني لا أحنُّ؟؟

أنني لا أحزن؟؟

أنني لا اشتاق؟؟

أنني لا اندم؟؟

أنني لا أحب؟؟

أنني لا أحس؟؟

أنني لا أكره؟؟

"؟؟؟"

روح الأدهم

"ثم ماذا؟ نشتناق بعد أن نحاول النسيان،  
ونعيش حياة سعيدة، ولكن يصبح القلب  
ملهوفاً فقط لكي يراك مرة أخرى. نجد  
أنفسنا نركز على كل شيء، ولكن لا  
نستطيع أن نركز على النسيان.

نحاول أن نملأ الفراغ الذي تركته، ولكن  
لا شيء يملأه. نحاول أن نجد السعادة في  
الأشياء الأخرى، ولكن لا شيء يمنحنا  
السعادة مثل وجودك.

القرب منك هو الذي يجعلنا نشعر  
بالسعادة، والبعد عنك هو الذي يجعلنا  
نشعر بالحزن. لماذا نجد أنفسنا في هذه  
الحالة؟ لماذا نجد أنفسنا نشتناق إليك بعد أن  
نحاول النسيان؟"

روح الأدهم

"الأذواق ليست متساوية، فأحدهم يراك عاديًا،  
بينما يراك أحدهم الجمال بعينه".

روح الأدهم

"حدثني عن متعة الحياة... أحدثك عن متعة  
الوحدة" ...

روح الأدهم

"السعادة والحزن يكملان بعضهما،  
فالسعادة هي الضوء والحزن هو الظل.  
ولا يوجد الضوء بغير ظل، ولا الظل بغير  
ضوء. هذا هو قانون الحياة، حيث أن  
السعادة والحزن يأتيان معاً، ويكملان  
بعضهما".

روح الأدهم

"لا تركز على الجانب المظلم وتساءل لماذا  
لا أستطيع أن أصبح سعيدًا".

روح الأدهم

"كيف يمكنك أن تكون صلبًا رغم كل الظروف ولا تظهر ضعفك لأحد؟ هذا هو السؤال الذي يطرحه الكثيرون، ولكن الجواب هو أنني أخفي مشاعري وراء جدار الصمت، وحققتي وراء ستار الكذب، وألمي وراء ابتسامة زائفة".

روح الأدهم

"اصنعوا وقولوا ما شئتم، فلا شيء سيؤثر  
عليّ، لا شيء سيغير مشاعري...  
لقد أصبحت خاليًا من المشاعر، خاليًا من  
الحياة... "

روح الأدهم

"عندما أخبرك أنك خذلتني، اعلم أنك كنت  
تحتل مكاناً عميقاً لدي حتى وضعت فيك  
بعض الثقة. كنت أعتقد أنك شخص يمكنني  
الوثوق به، شخص يمكنني أن أشاركه  
أحلامي وأفكاري".

روح الأدهم

## كلمات للروح

"الحياة تمشي بشكل منحنيات من المشاعر والمواقف،  
ليس بشكل دائري. لا تأتي بترتيب، بل قد نكون في  
قمة السعادة ويأتي ما يجعلنا ننكسر ونصل إلى القاع،  
وقد نكون في أعرق مرحلة من الحزن ويأتي ما يجعلنا  
نخرج للحياة من جديد.

الحياة مليئة بالتناقضات، حيث أن السعادة والحزن،  
الفرح والدموع، الضوء والظلمة، كلها تتواجد معًا في  
لحظات مختلفة. وليس هناك ترتيب محدد لهذه  
اللحظات، بل هي تأتي بشكل مفاجئ، وتغير مسار  
حياتنا في لحظة.

لكل لحظة شعور مختلف، ويجب أن نعيش كل شعور  
بلحظته. يجب أن نستمتع بالسعادة عندما تأتي، ونستعيد  
القوة عندما يأتي الحزن. يجب أن نعرف كيف نتعامل  
مع كل لحظة، وكيف نستفيد منها، وكيف نتعلم منها.

هذا هو سر الحياة، سر التعامل مع التناقضات، سر  
الاستمتاع باللحظات، سر التعلم من التجارب. يجب أن  
نعيش الحياة بلحظاتها، ونستمتع بها، ونستفيد منها".

روح الأدهم

"عندما تصل إلى مرحلة البحث عن شعور تجاهك،  
اعلم أنني لا أملكه تجاهك. فلو كنت أملكه، ما  
أوصلتك إلى مرحلة الشك بشعوري.

أنت تعرفني جيداً، وتعرف كيف أتعامل مع  
مشاعري. لو كنت أملك شعوراً تجاهك، ما كنت  
سأتركه يظهر بشكل غير واضح. لما كنت سأتركك  
في حالة من الشك واللبس.

أنا شخص واضح في مشاعري، ولا أترك مجالاً  
للشك. إذا كنت أملك شعوراً تجاهك، لما كنت  
سأخفيه عنك. ما كنت سأتركك تبحث عنه في مكان  
آخر... "

روح الأدهم

" أحيانًا نستيقظ من النوم بفرع من الأفكار والضجيج الذي في رؤوسنا، ولا نستطيع التخلص منها، ولا نخبر بها أحد. نستيقظ ونشعر بالضغط والتوتر، ونحاول أن نجد طريقة للتخلص من هذه الأفكار، ولكنها تظل عالقة في رؤوسنا.

نحاول أن نلهو ونشغل أنفسنا، ولكن الأفكار تظل تطاردنا...

نحاول أن نكتبها أو نحدث بها أحد، ولكن لا نجد الكلمات المناسبة. نحاول أن ننساها، ولكنها تظل عالقة في ذاكرتنا.

هذه هي حقيقة الكثير منا، ولكن يجب أن نجد طريقة للتعامل معها، يجب أن نجد طريقة للتخلص منها، يجب أن نجد طريقة للاستمتاع بالحياة دون أن تؤثر هذه الأفكار علينا..."

روح الأدهم

" عندما تعلم أنك قد تأخرت، لا تأتي، فقدومك  
سيجرحنا فقط ... "

روح الأدهم

"جملة" من يزرع الورد لا يحصد الأشواك"  
(حقيقية)

ولكن نحن من نستعجل في طلب الحصاد قبل وقته،  
فنصل ولا يوجد سوى الأشواك. اصبر، فكل شيء  
يأتي في وقته فقط.

نحن نزرع بذور الأمل والتفاؤل، ولكننا نستعجل  
في طلب النتائج، وننسى أن كل شيء يحتاج إلى  
وقت للنمو والتحول.

نحن ننسى أن الورد لا ينمو في ليلة واحدة، وأن  
الأشواك هي جزء من عملية النمو. ننسى أن  
الصبر هو المفتاح للنجاح، وأن كل شيء يأتي في  
وقته فقط.

اصبر، فالصبر هو الذي سيعطيك الورد الذي  
زرعته. اصبر، فالصبر هو الذي سيعطيك النجاح  
الذي تسعى إليه. اصبر، فكل شيء يأتي في وقته  
فقط ... "

روح الأدهم

"ماذا إن رحلت؟ هل سيكون هناك من يتألم؟ أو  
أن هناك من سوف يشعر أنه يفقد جزءاً من  
روحه؟ أو هناك من يحزن لفترة ثم ينسى؟ أو  
هناك من لن يهتم الأمر؟ أو هناك من سيفرح  
برحيلي؟

أتمنى أنني عندما أرحل، أن يكون لدي أثر طيب  
لدى الجميع. أتمنى أن أكون قد تركتهم بذكرى  
جميلة، بذكرى محبة وتقدير. أتمنى أن أكون قد  
ساهمت في تحسين حياتهم، وأن أكون قد تركتهم  
بقلوب مليئة بالحب والشكر... "

روح الأدهم

## كلمات للروح

"أنت لا تعرف معنى أن يكون الإنسان وحيداً رغم أنه محاط بالكثير من الأشخاص. فهو لا يستطيع أن يتكلم، ولا يستطيع سوى التظاهر بالقوة رغم كل الضعف الذي بداخله أمام نفسه.

لا يستطيع أن يبكي، أن يعبر عن ضعفه، لأنهم سوف يغيروا من تعاملهم معه ويحسسونه أنه مثير للشفقة، ويعاملونه على أنه ضعيف. وسوف يزيدون المة الم الإحساس بأنه مثير للشفقة، فيضل يكتم ويتظاهر بالقوة رغم كل ما يشعر به.

ف هو لم يجد نظيره الروحي، !! الذي يستطيع أن يتكلم معه ويظهر له ضعفه، ويشكو له المة، ويعبر له عن شعوره، فيساعده من باب الاهتمام وليس من باب الشفقة. يسانده ويهتم بأمره وتفاصيله، يلاحظ وجعه من عيونه، يحس به رغم بعد المسافة، يساعده على التعبير عن نفسه ومواجهة المخاوف التي لديه...

ولكن عندما يدرك انه لا يمتلك نظيره الروحي ، يتدمر كلياً من الداخل ، ويصبح عديم المشاعر... "

روح الأدهم

"وما أدراك بإحساس من تعرض للخذلان ؟  
من نفسه قبل أقرب الناس له"!!!

روح الأدهم

"الابتعاد والاستغناء ليس له علاقة  
بالضعف والغرور والتكبر، وإنما بالبحث  
عن الراحة..."

روح الأدهم

"عندما تريد الرحيل، ارحل بصمت ولا تخبرنا.  
فلو أردنا بقائك، ما أوصلناك إلى مرحلة تقرر  
فيها الرحيل. وإذا لم نقصد ذلك بتصرفاتنا،  
سوف نحاول استعادتك. ولكن إن لم نحاول،  
اعلم أنك لم تغير شيء بوجودك، لنلاحظ  
غيابك..."

روح الأدهم

"لا أريد حبًا أو اهتمامًا أو متعة، أريد فقط  
سلامًا داخليًا، وسأفعل المستحيل للوصول  
إليه"...

روح الأدهم

"سأظل أنظر للقمر، لأنه مهما تغير وظهر منه، يظل هو القمر ولا يتغير في عين أي أحد..."

هذه هي الحقيقة التي نتعلمها من القمر، أن التغيير هو جزء من الحياة، ولكن الحقيقة الأساسية لا تتغير..."

روح الأدهم

"لقد تعلمت أن أظهر عكس مشاعري، لكي  
لا يعتبرني الآخرون ضعيفاً أو مثيراً  
للشفقة..."

حتى أصبحوا يظنون أن حياتي مثاليه  
جداً..."

روح الأدهم

"عندما أحدثك، أني أريد قضاء الوقت  
معك، اعلم أنك الوحيد الذي تخرجني  
من قوقعة الوحدة التي أعيش فيها،  
رغم كل من حولي..."

روح الأدهم

"لا أعلم لماذا، ولكنني لا أستطيع أن آخذ  
شيءً ليس ملكي، وعيون الآخرين عليه.  
حتى إنني أصبحت أترك الأشياء التي  
أملكها عندما أعلم أن عيون الآخرين  
عليها..."

روح الأدهم

"علمتني الحياة أن البكاء للضعفاء، وأن كان البكاء ليس ضعفًا وانكسارًا، إذا اختار الشخص الذي تبكي أمامه هو الضعف بعينه. لا تبكي أمام أحد ولا تظهر كم أنت ضعيف وهش ورقيق من الداخل، ولكن كن صلبًا من الخارج قويًا وتمنح القوة لمن حولك..."

أسعد نفسك والآخرين بنفسك، ولكن لا تجعل سعادتك مرتبطة بوجود أحد مهما كان قريبًا منك. فالجميع سوف يتغيرون عليك مع مرور الوقت، ولكن أنت الوحيد الذي لن تتغير على نفسك مهما مضى من الوقت ومهما مررت بظروف...

كن سعيدًا من أجل نفسك، ومن أجل من تحب،  
ومن أجل من يحبك ويتمنى لك السعادة ...

"

روح الأدهم

"من المتعة أنك تضحك ولا يوجد أي ضجيج  
في مخك، حقاً لذيذة جداً. هذه هي المتعة  
الحقيقية، عندما نضحك من القلب، دون أي قلق  
أو توتر..."

روح الأدهم

نحن نتعلم أن نظهر عكس مشاعرنا، لكي لا  
نبدو ضعفاء أو مثيرين للشفقة. نتعلم أن نبتسم  
ونقول إن كل شيء على ما يرام، حتى عندما لا  
يكون كل شيء على ما يرام.

ونتيجة لذلك، يصبح الآخرون يظنون أن حياتنا  
مثاليه جداً، إن كل شيء يسير على ما يرام،  
وأنا لا نتعرض لأي مشاكل أو صعوبات.

لكن الحقيقة هي أننا نتعرض لمشاكل  
وصعوبات، أننا نتعرض لآلام وأحزان، ولكننا  
نخفيها خلف قناع من القوة والثقة. ونحن ننتظر  
شخصاً يمكننا أن نثق به، شخصاً يمكننا أن  
نشاركه مشاعرنا وأفكارنا، شخصاً يمكننا أن  
نجد فيه الراحة والهدوء..."

روح الأدهم

"متى تشعر بأنك عظيمٌ حقاً؟ عندما تصل  
بمرحلة من الصبر لم يصلها ويتحملها  
الكثير..."

روح الأدهم

"الصبر والتحمل يمكن أن يكونا مصدرًا  
للقوة والشعور بالعظمة. أن تكون قادرًا  
على تحمل الصعوبات والتحديات التي  
لايستطيعها الآخرون يمكن أن يمنحك  
شعورًا بالفخر والاعتزاز بنفسك..."

روح الأدهم

"أنا فقط لدي الرغبة في العثور على  
السلام الداخلي والاستقرار النفسي،  
والرغبة في التخلص من الضجيج والتوتر  
الذي تسببه الأفكار المتضاربة في  
ذهني ..."

روح الأدهم

"أحيانًا تمر علينا مواقف وأحداث لا نستطيع نسيانها، وذلك لأننا لم نجرب مواجهتها وتقبلها أو إيجاد حل لها أو حتى التفكير بها مرة أخرى. لأننا لم نمتلك الشجاعة لنصارع أنفسنا بأن ما حدث قد حدث في الماضي، بل لدينا خوف من أن يعود ويتكرر في المستقبل.

ولكن نجد شخصًا يفتح هذا الجرح ويجبرنا على المواجهة والتفكير وإيجاد الحل، نجد أن المواجهة سهلة ومؤلمة جدًا.

لكن انكسار حاجز الخوف والتردد يجعلنا نتجاوز هذه المواقف والأحداث بعدها، ولكن بآلم كبير جدًا؛ بسبب أننا تأخرنا على المواجهة والتفكير وإيجاد الحل..."

روح الأدهم

"لأننا لا ندرك ما لذي حصل حتى وصلنا إلى هذه المرحلة، مرحلة البحث عن شخص محدد، مرحلة الخوف عليه، مرحلة القلق إن أصابه مكروه، مرحلة الخوف من جرحه أو فقدانه، فهو عزيز علينا جداً ولا نستطيع أن ننساه بسهولة..."

روح الأدهم

"أعلم إن الصمت أكبر خطأ، ولكنني  
أعتبره الحل الأنسب للحصول على القليل  
من الهدوء وعدم الضجيج..."

روح الأدهم

"لماذا توقفنا يا أنا؟! لأننا لم نعد نملك سببًا للاستمرار... ومن أخبرك ذلك؟! لم أعد أملك سببًا للاستمرار... وماذا سيحصل إذا؟! سوف أبحث عن سبب للاستمرار... وهل سبب واحد يكفي؟! لا... لا يكفي بالطبع... ولكن أريد سببًا واحدًا للاستمرار، سببًا واحدًا يجعلني أريد الاستمرار. وأريد أن أبحث عن هذا السبب، أن أبحث عن هذا الدافع والهدف الجديد..."

روح الأدهم

"لأنني لا اعرف لماذا ؟ ولكن أحيانًا أفقد  
الإحساس بالشغف والرغبة تجاه حياتي  
وتجاه كل شيء يخصني، تجاه نفسي  
وأحلامي وطموحاتي، تجاه عائلتي، تجاه  
أصدقائي، تجاه من أحبهم جميعًا...  
أفقد الرغبة بالتواصل معهم أو عمل أي  
شيء من أجل أي أحد، حتى من أجل  
نفسي. ولكن هذا أمر مؤلم جدًا..."

روح الأدهم

"مع مرور الوقت وتغير السنوات وتقدمنا  
بالعمر، نتمنى شخصًا يستمع لما نريد،  
شخصًا يفهمنا، شخصًا لا يحاسبنا  
بالأخطاء التي نعتبرها أشياء صحيحة،  
شخصًا يدرك ما نريد، شخصًا يفهم  
أحلامنا كما نريدها، شخصًا يشعر بالألم  
الذي يصيبنا ولا نظهره أمام أحد، شخصًا  
لا يعتبر الألم والدموع التي تخرج منا  
أمامه ضعفًا وانكسارًا، بل حاجة لنا  
بوجوده بجوارنا وقوفه معنا، شخصًا  
يفهمنا من نظرات عيوننا.  
أتمنى أن أجد هذا الشخص... فما عدت  
احتمل اي شيء..."

روح الأدهم

"سؤال : هل الرغبة في العثور على  
السلام الداخلي والاستقرار النفسي،  
والرغبة في التخلص من الضجيج  
والتوتر الذي تسببه الأفكار المتضاربة  
في ذهنك ... ذنبًا ...؟؟"

روح الأدهم

"الجزء الملهوف في داخلي هو حقًا مشتاق  
لوجود من يحس به"...

روح الأدهم

"سؤال : هل الرغبة العميقة في وجود  
شخص يفهمك ويحس بمشاعرك  
ذنباً ...؟؟"

روح الأدهم

"لا يدرك الألم إلا من عاشه، ولكن  
من يقول: أنا أحس بك دون التجربة،  
ومن باب جبر الخواطر أو حبه لك،  
فهذا يريح القلب ..."

روح الأدهم

"ثم ماذا يا أنا؟"

ثم ندرك أننا لوحدنا كما العادة، ولكن  
الآن نفتقد بعض الأشخاص، الذين  
يبحثون عن الكلام معنا، ويبحثون عن  
أبسط الأسباب للكلام معنا، يبحثون  
عن شعورنا، يبحثون عنا، ولكن لا  
نستطيع... فنذكر معنى الشعور  
الحقيقي بالوحدة..."

روح الأدهم

"أحياناً تجتاحنا مشاعر بالضيق في وقت  
غير متوقع وبلا سبب، ونظل نبحث عن  
دواء وسبب هذا الضيق، ولكن أحياناً ندرك  
أو نعلم بأن أقرب الناس لنا يواجهون  
أوقات عصيبة ويحتاجوننا بجوارهم، ولكن  
لا يستطيعون قول ذلك، فهم يتعبون مما  
يواجهون ونحن نتعب من احساسنا بهم..."

روح الأدهم

"ثم ماذا؟"

حين نسمع خبرًا عن من نحب، يعود  
النبض إلينا ونحس بكل دقة في قلوبنا تدق  
بسهولة ... "

روح الأدهم

"ماذا سيحصل يا أنا؟"

سوف ندرك أن كل شيء اختيار، وأن كان ليس اختياراً، فالبقاء فيه اختيار. مثلاً، لن نستطيع أن نختار الحزن، ولكن الاستمرار فيه اختيار... نحن لا نستطيع اختيار شعور السعادة الذي يأتي فجأة، ولكن يمكننا اختيار أن نظل سعداء مهما حدث. يمكننا اختيار أن ننسى سبب السعادة أو تحويله إلى سبب للحزن...

الاستمرار في أي شيء مهما كانت الأسباب اختيار. يمكننا اختيار أن نستمر في الحزن، أو يمكننا اختيار أن نتجاوزه ونجد السعادة. يمكننا اختيار أن نستمر في العلاقات التي تؤذيها، أو يمكننا اختيار أن نتجاوزها ونجد العلاقات التي تسعدنا... كن حكيمًا في اختياراتك، فأنت الآن سبب ونتيجة لاختياراتك. اختر الذي يسعدك والذي يحول حزنك إلى سعادة من أبسط الأمور. اختر الذي يجعل حياتك أفضل، اختر الذي يجعل قلبك يرتاح ..."

روح الأدهم

"إحساس جميل أن ترى من تحب  
بخير بدونك ، ولا يحتاج أحد  
ليسعه ..."

روح الأدهم

"ونتسأل لماذا تمادى الأشخاص

من حولنا هكذا؟

أهو بسبب ضعفنا؟

أو بسبب مسامحتنا الدائمة؟

أم بسبب خبثهم؟

...

روح الأدهم

"عندما أخبرك أنني أعرف شعورك وأحس  
بما تمر به، فهذا يعني أنني مررت به سابقاً  
وقد دفعت الثمن في كل تجربة، لأن  
الإنسان يترك جزءاً منه ثمناً في كل  
تجربة..."

روح الأدهم

"أصعب شعور عندما تكون منهارةً من الداخل،  
ولكن لا تستطيع أن تظهر ذلك، أو مجبراً على  
التماسك وعدم إظهار الضعف أمام نفسك  
والآخرين..."

روح الأدهم

"عندما نبدأ التحرك نحو تحقيق حلم أو نسعى لعمل شيء، نمر بالكثير من التجارب والتحديات..."

تجارب تعطينا القوة للانطلاق بسرعة، وتجارب تمنحنا الخبرة وتعطينا الحافز للإكمال ما بدأنا، وتجارب تعرفنا على أشخاص مختلفين، وتجارب تكسبنا الكثير والكثير من المهارات والعلوم والمعارف، وتجارب تجعلنا نستطيع التفكير بحلول سريعة...

ولكن هناك أيضًا الجانب المظلم في الطريق الذي نعبه حتى نصل فيه، أيضًا تجارب وتحديات والكثير من الصعوبات...

تجارب تجعلنا نتوقف، وتجارب تجعلنا نرجع للخلف بسرعة، وتجارب تجعلنا نزحف على الطريق، وهناك التجارب التي تجعلنا نندم على اختيارنا وتجعلنا نسقط بقوة حتى نسمع صوت تكسر أقدامنا وتجعلنا ننزف من أعماقنا قبل أن ننزف من أطرافنا...

تجارب نفقد فيها كل ما هو غالي وعزيز، وتجارب تجبرنا عن التخلي عن أولوياتنا وقد تصل إلى التخلي عن أقرب الناس لنا...

## كلمات للروح

ولكن الجزء الأجل هو بعد كل تجربة سوف نصل إلى بعض الاستنتاجات...

مثلا أننا لوحدنا كما العادة ولن يظل أحد معنا طوال الطريق، سوف نستمر مهما حصل، التجارب ممتعة رغم كل أنواعها، وأيضًا يجب التوقف بعد كل تجربة والتفكير بالماضي والتخطيط للمستقبل قبل الانطلاق من جديد في طريق السعي...

ولكن يجب أن ندرك أن هذا يتطلب منا الكثير من الجهد والصبر والمثابرة. يجب أن نكون مستعدين لدفع الثمن، يجب أن نكون مستعدين لترك جزء من أنفسنا ثمنًا في كل تجربة...

ولكن يجب أن ندرك أيضًا أن هذا يمكن أن يكون مصدرًا للقوة والثبات في حياتنا. يمكن أن يكون مصدرًا للأمل والأمل في المستقبل. يمكن أن يكون مصدرًا للقوة والثبات في مواجهة التحديات والصعوبات في حياتنا..."

روح الأدهم

"وصلت لمرحلة فقدت فيها الإحساس بكل

مشاعري..."

روح الأدهم

"غريب جداً كم نستطيع اخفاء الكثير من  
المشاعر المؤلمة والهموم وراء ابتسامه في وجه  
من نحب لكي لا يشعر بالقلق علينا ..."

روح الأدهم

"أحتاج...  
ظلاً أستريح به،  
وقلباً أسكن فيه،  
وعقلاً أشكو له،  
ولساناً أستشير وانتصح به،  
وكتفاً أستند عليه،  
ويداً أمسك بها بقوة..."

روح الأدهم

"دائمًا تأتي المصائب دفعةً واحدة، فتكون أصعب  
مرحلة!! الخوف والتردد من محاولة حلها أو  
مواجهتها..."

روح الأدهم

"عندما يصل الحزن إلى أعمق نقطة فيك  
ويتعمق فيها، لا يؤثر فيك بعد ذلك شيء من  
هموم ومشاكل ..."

روح الأدهم

"ماذا اريد ...!؟  
أريد القليل من هدوء الليل،  
ونور القمر، وبرد الشتاء ،  
وجمال السماء الصافية من الغيوم ،  
وجمال النجوم في السماء  
كأنها سجادة مزخرفة أو لوحة فنية،  
... "فقط ليطمئن قلبي ..."

روح الأدهم

"عندما تسقط، لا تقف وتتطلق بنفس الوقت أو  
بسرعة، بل قف، أنظر للخلف، وانظر بماذا  
تعثرت، خذ فترة راحة نفسية وجسدية، خطط  
للخطوات القادمة، وانطلق بعدها..."

روح الأدهم

## كلمات للروح

نتعلم من الحياة، أن السقوط ليس نهاية كل شيء، بل هو بداية لشيء جديد. ولكن يجب أن ندرك أن السقوط يتطلب منا أن نكون صبورين، أن نكون لطيفين مع أنفسنا.

يجب أن نتعلم أن ننظر للخلف، أن نتعلم من أخطائنا، أن نتعلم كيفية تجنبها في المستقبل. يجب أن نتعلم أن نأخذ فترة راحة نفسية وجسدية، أن نتعلم كيفية الاسترخاء، أن نتعلم كيفية الشعور بالراحة.

يجب أن نتعلم أن نخطط للخطوات القادمة، أن نتعلم كيفية تحديد الأهداف، أن نتعلم كيفية تحقيقها. يجب أن نتعلم أن ننطلق بعدها، أن نتعلم كيفية الاستمرار، أن نتعلم كيفية النجاح.

هذه هي الطريقة التي نستطيع بها أن نتعلم من السقوط، أن نتعلم كيفية النجاح. يجب أن نكون صبورين، يجب أن نكون لطيفين مع أنفسنا، يجب أن نتعلم كيفية الاستمرار.

روح الأدهم

"لا تنتظر الأشياء الغالية من ناس رخيصة،

فكل واحد يعطي بقدر قيمته فقط ..."

روح الأدهم

"إن تكون ناجحًا لا يعني أن تكون الأذكى  
والأفضل، بل يجب عليك أن تكون الأقوى  
والأكثر صبرًا،

فطريق النجاح ليس للضعفاء،

وإن كانوا عباقرة الزمن ..."

روح الأدهم

"البعض يظن نفسه ملاكًا وهو في الأصل ليس  
إنسانًا حتى... إن تكون إنسانًا يكفي ولا يجب أن  
تكون ملاكًا..."

روح الأدهم

"لا يكفي أن تفهمني،  
يكفي أن تتحملني ،  
ولا تتركني أبداً ..."

روح الأدهم

"لقد أصبح كل شيء مختلفاً، حين وصلنا  
لمرحلة النضوج، ولكن أصبح كل شيء  
أجمل ..."

روح الأدهم

"سوف نحاول حتى نصل إلى مرحلة التعب،  
فنحن لم نخلق للراحة، بل لأجل أن نستمر  
ونحاول حتى نصل ..."

روح الأدهم

"لن نياس، فنحن لم نخلق لليأس ..."

روح الأدهم

"نحن لا ندّعي القوة، فنحن أقوىاء حقاً..."

روح الأدهم

"سوف أستمر بقوة، فالضعفاء لا يثيرون  
شيء سوى الشفقة..."

روح الأدهم

"وصلت لمرحلة لا أريد فيها النقاش أو  
الجدال، بأي مشكلة، سأكتفي بالصمت  
والتغاضي، وقد اتحمل المسؤولية والخطأ،  
فقط لأنني لم أعد أحتمل النقاش والجدال  
والمشاكل..."

فقط أخبروني إن الخطأ خطأي، وسوف  
أخبركم نعم..."

روح الأدهم

"ثم ماذا يا أنا؟"

لماذا يصبح كل شيء نتمناه بعكس ما نتمنى ونريد؟  
سؤال يأتي دائماً في كل تجربة لا تمشي كما نريد  
وتخالف أحلامنا وطموحاتنا وخططنا...

ولكن يجب أن ندرك أيضاً أن الله لا يدمر أحلامنا إلا  
حين يعلم أنها ستدمرنا. يجب أن ندرك أن الله يعلم ما  
هو أفضل لنا، يجب أن ندرك أن الله يعلم ما هو  
الأفضل لنا في كل خطوة في حياتنا.

يجب أن نتعلم أن نرضى ونشكر الله في كل خطوة في  
حياتنا. يجب أن نتعلم أن نكون شاكرين لما لدينا، يجب  
أن نتعلم أن نكون شاكرين لله... يجب أن نتعلم أن نكون  
صبورين، يجب أن نتعلم أن نكون لطيفين مع أنفسنا.

فالحمد لله على كل رزق وخير، وعلى كل حال. يجب  
أن نتعلم أن نكون شاكرين لله..."

روح الأدهم

"ثم ماذا يا أنا؟"

مع مرور الوقت وتغير السنوات، عرفت أن أفضل طريقة لإثبات أنني الأفضل والأجمل هي أن أكون على طبيعتي، لأن الجميع قد بدأ بالتصنع والتقليد!! وأصبحوا يشبهون بعضهم!! ولكن المميز هو الذي يظل على طبيعته ولا يشبه إلا نفسه.

فكوني أنتِ؟ لأنك أجمل ما يكون، فانكِ تعلمين أن الله قد خلقك في أجمل صورة...

ويكفيك أن تقفي عند المرأة، وتقول: سبحانه الله لما خلق من هذا الجمال، وأبدع في خلقه، كأنها قطعة فنية ..."

روح الأدهم

"أن تكون رجلاً عظيماً؟ هو أن تكون أخاً عظيماً،  
أباً عظيماً، ابناً عظيماً، زوجاً عظيماً...  
أن تكون عظيماً هو أن تكون عظيماً بعين أنثى،  
إن تراك هي وأنت أعظم رجل... أنت أول ملجأ لها  
في الحياة، أنت سندها، والمعنى الحقيقي لوجودها،  
أنت من تحميها وتساندها...  
في ذلك الوقت اعلم أنك أعظم رجل ..."

روح الأدهم

"عدم التفهم والاحترام يمكن أن يؤدي إلى  
تدهور العلاقات وتفككها، خاصة عندما يتحكم  
الكبرياء وعدم التقدير في تصرفاتنا..."

روح الأدهم

"التفهم والاحترام هما أساس بناء علاقات قوية  
ومستدامة..."

عندما نتعامل مع الآخرين بتفهم واحترام، نبني  
جسوراً من الثقة والتعاون،  
ونحقق توافقاً وتناغماً في العلاقات..."

روح الأدهم

"نحن لا نبحت عن متميز، نحن نبحت عن من  
يشبهنا بأفكارنا، بتصرفاتنا، باهتماماتنا...  
ولذلك ، محاطون بالقليل فقط، لأننا مميزون في  
نظر أنفسنا..."

روح الأدهم

"نحن لا نبحث عن شخصيات استثنائية، بل عن  
أشخاص يشتركون معنا في الأفكار والقيم  
والاهتمامات. ولذلك، نجد أنفسنا محاطين بقليل  
من الأشخاص الذين يفهمونا ويشاركوننا  
رؤيتنا..."

روح الأدهم

"لقد أصبحت مهمًا عندي لدرجة أن مشاعرك  
وأحوالك أصبحت تؤثر على مشاعري  
وأحوالي، حتى وإن لم تتكلم أو تظهر ذلك..."

روح الأدهم

"أعمق لحظة شعور بالفرحة... هي التي تشعر  
بها عندما ترى الشخص الذي تحبه سعيدًا  
ومستقلًا، دون الحاجة إلى وجودك لتحقيق  
سعادته..."

روح الأدهم

"الفرحة الحقيقية لا تأتي من وجود الشخص الذي تحبه بجانبك فقط، بل عندما ترى سعادته وراحته

...

دون أن تكون سبباً فيها ..."

روح الأدهم

"لا تخبر أحدًا عاش نفس تجربتك أنه لم يعاني  
كما تعاني أنت... لأن التجارب الحياتية تأتي  
بثمن، وأن الإنسان يتعلم من خلال تجاربه  
ويدفع ثمنًا مقابل هذه التجارب..."

روح الأدهم

يجب أن نتعلم أن نكون مستعدين لتقديم الدعم  
والتشجيع للآخرين، يجب أن نتعلم أن نكون  
مستعدين لتقديم المساعدة والرعاية للآخرين ..."

روح الأدهم

"لا تحكم على تجارب الآخرين بناءً على تجربتك الخاصة. كل شخص لديه قصة فريدة، وكل تجربة تأتي بثمن. الإنسان يتعلم من خلال تجاربه ويدفع ثمناً مقابل هذه التجارب..."

روح الأدهم

"المصائب والمشاكل يمكن أن تأتي في وقت واحد،  
مما يجعلها صعبة في التعامل معها... الشعور  
بالخوف والتردد في مواجهتها يمكن أن يزيد من  
صعوبة الأمر..."

لكن يجب أن نتعلم من هذه التجارب ونستفيد منها  
لنصبح أقوى وأكثر صبرًا وصلابة..."

روح الأدهم

"عن الجوهر الإنساني أتحدث ...

عن أهمية أن تكون إنساناً مع تقبلك للنواقص  
والعيوب، بدلاً من محاولة أن تكون كملك خالي  
من العيوب ..."

روح الأدهم

"أصعب شعور هو... الشعور بالتعب  
والاستهلاك النفسي بسبب النقاشات  
والجدالات المستمرة..."

روح الأدهم

"الدعم والتحمل في العلاقات مهم جداً، لأن الفهم  
وحده لا يكفي، بل يجب أن يكون مصحوباً  
بالالتزام والولاء ..."

روح الأدهم

"رغبتك في العثور على السلام والهدوء في  
الجمال الطبيعي للعالم، ومن الأشياء البسيطة...  
يمكن أن تجلب السكينة والطمأنينة لقلبك...  
ولكن القرار قرارك أنت..."

روح الأدهم

"عندما نظهر عكس ما نشعر به امامك ،  
فاعلم أنك غير جدير بالثقة فقط..."

روح الأدهم

"لا أعلم كيف يمكن أن يصبح قلب الإنسان قاسيًا  
إلى هذه الدرجة حتى على نفسه... إلى درجة  
تدميره في كل مرة يقسو فيها على من يحب..."

روح الأدهم

"بطبيعتنا نحن البشر ننحاز ونذهب الى المكان  
الذي يكون فيه الهدوء والحنان بأعلى مستوى...  
ونفر من المكان الذي يكون الضجيج والمشاكل  
غالبًا جزء منه ...

وبسبب هذه الطبيعة قد يخفي البعض مشاكله  
وهمومه ولا يظهرها لكي لا يفر منه احد  
... فيكون ألمه مضاعف ...

بسبب ان لا احد يريد ان يتحمل مشاكله  
وهمومه...

ف يظل يكتم حتى يدخل في مرحلة الخوف والقلق  
والتردد من الشعور نفسه اذا اصابه كيف  
سيتصرف وكيف سيخفي ذلك"...

## كلمات للروح

### روح الأدهم

" لكل شخص طريقته في التعبير عن مشاعره ومهما كانت هذه المشاعر معقدة أو بسيطة... ولكن الفنانين هم من يمتلكون أفضل الطرق للتعبير عما في داخلهم... حيث يجدون وسائل فنية متنوعة تعبر عن أفكارهم ومشاعرهم.

فالرسام يرسم لوحة فنية تشرح ما يشعر به، والنحات ينحت الأشياء ليخرج منها قطعة فنية تعبر عما في داخله. العازف يعزف مقطوعة موسيقية تعبر عن مشاعره، والملحن يصنع لحناً ليعبر عن شعوره.

ولكل شخص وفنان طريقته في التعبير عما في داخله. ولكن هناك من يعبر عما في داخله بكلمات يصل بها إلى القلب وتلامس الروح، سواء كان شعراً أم نثراً.

فالكلمات لها تأثير عميق على النفس البشرية، حيث تلامس القلب والعقل والروح... وتعبر الكلمات عن الأفكار والمشاعر بطريقة فريدة ومؤثرة... "

## كلمات للروح

---

روح الأدهم

" احدثك عن شخص اصاب الألم والتعب  
روحه قبل جسده ... "

روح الأدهم

" لا تفتح لأحد جرح وانت لا تستطيع

إغلاقه وشفاءه ... "

روح الأدهم

لقد تعبت حقاً من كل شيء. لقد استهلكت نفسي في العمل والدراسة، وتعب وارهاق من أي شيء من كل شيء يخصني. لا أعلم لماذا ولكنني أحس بانني لا أستطيع الاستمرار أو عمل شيء.

أشعر بتعب شديد وارهاق دائم. أشعر بأنفاسي تتقطع في بعض الأوقات من شدة التعب والارهاق...

هل تعلم لماذا؟! بالطبع لا أعلم!!

لو كنت أعلم ل حاولت أن أجد دواء لأتخلص من هذا التعب...

أنت الذي اخترت طريقك في الحياة، وأنت تعلم أنها ليست سهلة من البداية. أنت تعرف قدراتك جيداً...، ولكنك تشك بنفسك وبقدراتك. أنت تظل تعيش في الماضي...، تجعل كل شيء حدث في الماضي عقبة أمامك...

أنت لا تقبل النهوض بعد السقوط...؛ بل لا تقبل بأن السقوط أحد النتائج. رغم أن كل شيء يسير كما هو والسقوط أحد طرق النجاح. السقوط يجعلنا أقوى لكي نستطيع الاستمرار في الطرق. فالطريق تصبح صعبة مع مرور الوقت وتحتاج إلى قوة وتحمل.

## كلمات للروح

ولكنك لا تحسب حساب نفسك وروحك وجسدك  
وراحتك. أنت توهم نفسك بالفشل... أنك فاشل ولم  
تنجز أي شيء إلى الآن. رغم أن لديك الكثير من  
الإنجازات الصغيرة... ولكنك تريد إنجازات كبيرة...  
وتنسى أن تعطي للإنجازات الصغيرة حقها بالفرح  
والفخر.

أنت لديك عقدة بالنقص تريد ارضاء الجميع تريد جعل  
الجميع يحبك... ولكنك عندما تحاول كسب أو اخذ  
رضا أو حب الجميع فانك تهمل الذي لديك لأجل الذي  
ليس لديك. فتخسر الذي لديك وقد لا تكسب الذي ليس  
لديك... فتكون خسرت كل شيء.

ولكن يجب عليك المحافظة على ما لديك والاكتفاء بما  
لديك. فلو كان هناك أشخاص أو أشياء أو إنجازات  
تناسبك فسوف تأتي إليك... فكل شيء يذهب إلى ما  
يناسبه فقط..."

روح الأدهم

## كلمات للروح

"ونسأل دائماً: لماذا لا أحد يصدقنا حين نظهر  
تعبننا، أو حين نظهر ضعفنا ؛ يفر الجميع منا،  
ونظل نسال ونتساءل. ونظن أنهم لا يتقبلوننا كما  
نحن، أو أنهم لا يحبوننا، أو لا يستطيعون تحملنا..."

لكننا لم ننظر لأنفسنا... فنحن دائماً نكتم ونظهر  
عكس ما نمر به، لدرجة يظنون أننا بلا شعور، أو  
أن حياتنا تجري بكل سهولة، وأنا لا نحزن ولا  
نتألم. وعندما نظهر ذلك، فهم ينصدمون منه، ولهم  
كل الحق بأن ينسحبوا، فنحن من لم نتصرف  
كالناس الطبيعيين...

على الرغم من أنه يجب علينا أن نعيش كل لحظة  
بشعورها، أو لا نظهر كل ما نحس فيه ونمر به،  
ولكن يجب علينا عدم إظهار العكس..."

روح الأدهم

"عندما يحصل خلاف، قد يتجنب أحد الطرفين الحديث، ليس لأنه لا يريد حل المشكلة، وإنما لأنه يحتاج إلى وقت للتهدئة والسيطرة على أفكاره... قد يكون قد وصل إلى حد غير معقول من العصبية، ويتطلب منه ذلك الوقت لمراجعة أفعاله وإيجاد حل للمشكلة..."

بعد ذلك، قد يحاول أن يصلح العلاقة، ولكن الطرف الآخر قد يظن بأنه يتجاهله، وقد يأخذ الأمور إلى مكان آخر ولا يقبل أن يصلح الأمور... وبهذا، يخسرون بعضهم بسبب الكبرياء وعدم التقدير والاحترام لمشاعر الآخر.

في مثل هذه الحالات، من المهم أن نتفهم وجهة نظر الطرف الآخر، ونراعي طريقته للحفاظ على مشاعر الآخر، لكي لا نجرحه... يجب أن نتعلم أن نتقبل الأخطاء، وأن نعمل على حل المشاكل بدلاً من تركها تتفاقم..."

روح الأدهم

## كلمات للروح

"أكثر من سؤال يأتي في لحظة يأس، تجعلنا نفكر  
بالإجابة على كل سؤال..."

سبب استمرارنا إلى هذا الوقت، وبعد ماذا  
سيحصل؟ كيف مضى الوقت هكذا بسرعة؟ كم  
مرت من سنوات؟ والكثير من الذكريات فيها؟

مررنا بالكثير من المواقف والمشاعر، كبرنا  
بسرعة ولم ندرك الوقت الذي مضى. كيف عشنا  
كأنه بالأمس بداية الطريق؟

مررنا بالكثير من التجارب، تجارب سعيدة  
وتجارب حزينة، تجارب ساعدتنا على التقدم  
وتجارب أعادتنا خطوة للخلف، فقط لكي نتعلم كيف  
نواصل الطريق الذي كلما مررنا به كان أكثر  
وعورة وصعوبة...

طريق تجعلنا نتعثر وطريق نسقط فيها ونتألم،  
وطريق تجعلنا نقف وننظر للخلف جيدًا و نتذكر  
الدروس التي تعلمناها من الحياة...

ونظل نسأل لماذا كبرنا؟ ولماذا أصبحت الحياة  
قاسية علينا؟ لماذا توجب علينا في بعض مراحل  
الحياة أن نكبر قبل وقتنا؟

وهل سنحقق أحلامنا؟ وماذا سيحصل إن لم نحققها؟

## كلمات للروح

وماذا إن تغيرت أحلامنا؟ وهل نستطيع أن نكمل الطريق؟ وهل هناك إيجابيات لاستمرارنا رغم كل الصعوبات؟ ولماذا نحن من بين الجميع من عليهم المرور بكل هذه الصعاب؟ لماذا لم تكن الطريق سهلة؟ هل هناك ما يستحق كل هذا العناء والتعب؟

ولكن الإجابة هي لأن أماننا مستقبل يحتاج إلى عظماء يعرفون كيفية التعامل مع الحياة القاسية أكثر من غيرهم، وأحلامنا لا يجب عليها أن تظل أحلام حتى وإن تغيرت مع الوقت أو كبرت، ولكن يجب أن نتحقق، فنحن نعيش لأجل أن نحقق أحلامنا لنشعر بالفخر بأنفسنا.

وسوف نكون فخورين بما مررنا به من صعاب ومواقف وذكريات، وعندما نصل إلى مرحلة يكون الاستسلام أحد الخيارات، سوف نفكر بسبب وجودنا وسبب بدئنا والسبب الذي جعلنا نصمد إلى هذا الحد والوقت؟ وسوف نستمر في الطريق بكل سرور وسعادة، فنحن نعلم أننا نستطيع فعل ما لا يستطيع الآخرون فعله، لأن لدينا أحلام عظيمة تناسب

عظمتنا ... "

روح الأدهم

"ابتسم، فربما هناك مَنْ يُسَعِدُ إِذَا رَأَكَ مَبْتَسِمًا..."

روح الأدهم

"أحياناً نسأل كيف تصل الأمور إلى هذا المكان... كيف بدأت بمزحة أو سؤال وانتهت بمشكلة أو تجاهل البعض منا للآخر؟ ولكن يظل الجميع يفكر دون أن يرى الجانب الآخر من القصة، ودون أن نضع أنفسنا مكانهم، ودون مراجعة كلامنا وأفعالنا... ولا نقدر رأيهم بالقصة وشعورهم.

نحن نجهل أننا نجعلهم يتألمون لكي نحافظ على كبريائنا، ونحن نعرف أن المشكلة لا تحتاج سوى أن يتكلم الطرفان ويسمعون وجهة نظرهم من كل جانب، ومحاولة وضع أنفسنا مكانهم... على الرغم من معرفتنا أن الأمور لا تستحق أن نتجاهل بعضنا، ونحن سوف نحل الأمر بالكلام فقط...

ولكننا نخسر أشخاصاً بسبب خلاف حصل بيننا وغرور وإحساس بعدم التفهم من الطرف الآخر لمشاعرنا... يجب أن نتعلم كيف نتواصل بشكل أفضل، وكيف نضع أنفسنا مكان الآخرين، لكي نتفادى هذه المواقف الصعبة..."  
روح الأدهم

لماذا دائماً يتخلى الجميع عني ويذهبون، رغم  
أنني لا أجرحهم أو أؤذيهم؟  
بل أحتويهم وأفهم مشاعرهم وأهتم بهم. أين  
الخطأ؟ هل هو فيّ أم فيهم؟

أنا لا أفهم لماذا يفعلون ذلك...!! هل لأنني أظهر  
لهم مشاعري الحقيقية؟ هل لأنني أفتح قلبي لهم؟  
هل لأنني أحبهم بصدق؟

أنا لا أطلب الكثير. أنا فقط أطلب أن يفهموني،  
أن يسمعوني، أن يروا العالم من منظوري.  
لكنهم يذهبون، ويتركونني وحدي مع أسئلتني  
والمى.

أنا لا أعرف ما إذا كان هذا هو مصيري، أن  
أكون دائماً وحيداً. لكنني أعرف أنني سأستمر  
في الحب، في العطاء، وفي الأمل... لأنه حتى  
لو كان الجميع يتركونني، فإن قلبي سيظل مفتوحاً،  
وروحى ستظل حية..."

روح الأدهم

"أحياناً يأتي وقت نشعر فيه بالخوف من مواجهة أبسط الأمور، لأننا لم نتعلم كيفية التعامل معها، فنفضل الهروب على المواجهة باستمرار... ولكن عندما نصل إلى مكان لا هروب منه ويجب علينا المواجهة، نتمنى أن نجد شخصاً يستمع لنا، ويعلمنا كيفية المواجهة، ولا يسخر من ضعفنا، يعلمنا خطوات المواجهة واحدة تلو الأخرى، يبسط هذه الأمور لنا، ويبسط لنا مواجهة هذه الأمور..."

قد يبدأ بالمواجهة قبلنا ليرينا بساطة الأمور، يشجعنا، يحفزنا، يذكرنا كم نحن أقوياء، يساندنا، يراعيها، وقد يواجه ويتألم ويتعب، بكامل الرضا عما يفعله، لكي يقف معنا، ولا يستهزئ بمشاعرنا وتجاربنا في الحياة...

يفتخر بنا، ويرى فينا أشخاصاً عظاماً من أبسط الأمور، ويرى أخطاءنا أشياء طبيعية، وتصرفاتنا عفوية، يحترم التغيير فينا والذي نمتاز به عن بقية الناس، يشاركننا اهتمامنا، وخططنا، يسامحنا رغم كل أخطائنا، ولا يذكرنا بفشلنا بكل خطوة، ولا يجرحنا رغم العناد ومشاكلنا...

يتحمل تقلبات مزاجنا، ويراعي تصرفاتنا، يهتم بتفاصيلنا، ويقاد حركاتنا وكلامنا، لديه حس التملك تجاهنا، ويحاول أن يسعدنا بأبسط التفاصيل، يحب الوقت الذي يقضيه معنا، يحب الكلام معنا عن أبسط الأسباب، فقط ليقضي الوقت معنا.

يفرّغ وقته من أجلنا حتى وإن كان في ذروة الانشغال، فقط ليطمئن علينا...  
يعتبرنا ملجأ له في ضيقه وتعبه، ملجأ يحتتمي به، ملجأ يشكو له، سند يستند عليه كما نستند نحن عليه، يعتبرنا مصدر سعادته، مكان راحته، ويعبر لنا عن تعب أكثر من راحته، فهو يعتبرنا راحته كما نعتبره نحن الحياة ..."

روح الأدهم

## كلمات للروح

"عندما تريد التغيير، قف مع نفسك وانظر إلى أعمق نقطة فيك، هل تستطيع تغييرها؟ هناك ستجد الإجابة الحقيقية، وهي هل تمتلك الشجاعة لتغييرها، أو هل تمتلك القوة لتحمل التغيير، أو أنك جبان تخاف من تغييرها لأنك قد تظن إنك إن غيرتها سوف تخسر شخصيتك، أو أنك ضعيف لا تمتلك القدرة على تحمل الظروف.

هذه هي الحقيقة التي نتعلمها من الحياة، أن التغيير لا يمكن أن يأتي من الخارج، بل يجب أن يأتي من الداخل. يجب أن نبدأ بالتغيير من أنفسنا قبل أن نطلب من الآخرين أن يتغيروا.

ولكن يجب أن ندرك أن هذا التغيير ليس دائمًا سهلًا، ليس دائمًا سهلًا أن نغير من أنفسنا. يجب أن نكون مستعدين لدفع الثمن، يجب أن نكون مستعدين لترك جزء من أنفسنا ثمنًا في كل تغيير.

ولكن يجب أن ندرك أيضًا أن هذا التغيير يمكن أن يكون مصدرًا للقوة والثبات في حياتنا. يمكن أن يكون مصدرًا للقوة وللأمل والأمل في المستقبل. يمكن أن يكون مصدرًا للقوة والثبات في مواجهة التحديات والصعوبات في حياتنا.

فكر ثم قرر، هل تريد حقًا؟ هل تستطيع أن تغير من حولك وأنت لا تستطيع تغيير نفسك؟  
هذه هي الأسئلة التي يجب أن نطرحها على أنفسنا قبل أن نبدأ بالتغيير..."

روح الأدهم



كلمات للروح

" لاننا نعجز عن التعبير عن مشاعرنا  
بالكلام فنستخدم الفن كوسيله  
للتعبير عما في داخلنا..."

روح الأدهم

روح الأدهم