

مركز محمد

أحبة الضاد

# غيبوم ضادكة

بسمة عليوش

# غیوم ضاحکہ

بِسْمَةِ عَلِيّوَش

حَبِیْبَةُ الْخَلْدِ

تصنيف العمل: **خواطر**

المؤلف | ة: **بسمة عليوش**

تصميم الغلاف: **نورا محمد**

الاخراج الفني: **جيهان سمير**

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

**هدير ابراهيم**

**سلمى جمال**

**ضاد**  
أحبة الضاد

## المقدمة

ماذا عن فتاة في عمر الزهور، عن شابة  
في عمر العشرين تحاول ارضاء نفسها  
وايجاد طريقها لإرضاء خالقها.

ستجد نفسك عندي بين سطور كلماتي  
وربما لا، ستلامس أحرف كلماتي تلك  
المشاعر في جوف قلبك وربما ستمر عليك  
مرور الكرام.

في كل الحالات سنتفق على شيء أن ما  
تبحث عنه عندي وعند غيري ويدفعك  
لتفتش بين السطور هنا وهناك لن تجده إلا  
عندك أنت.

هذا ليس حديث هزلي أطرحه بين يديك ولا  
مبالغات كتابية أريد منه تشويقك وإثارة

عقلك ليبحث ويدقق ولكنني بصدق ادرت أن  
تعرف نفسك وتقوي يقينك بالله تعالى

كن عادلاً ولو لمرة واحدة مع نفسك  
واعطها حقها اعطف عليها كن لها سند  
وكن طيباً معها، هنا وفي تلك السطور  
القادمة أطرح لك كلماتي فخذ منها ما تجده  
يناسبك وأطرح بقيتها بعيداً عنك، ستجد  
معظمها يُعبر عن رأي الشخصي ووجهة  
نظري فربما تناسب منطقي منطقتك، وقدمت  
لك ما ينفعك وربما لا وفي كلا الحالتين  
سعيدة بنقدك وتصفحك لكلماتي المتواضعة

## ويبقى ملجئ الوحيد الكتابة

يسألونني كثيرا قائلين .

-من اين لك كل هذا التفاؤل يا جميلة؟

أجبتهم في أول صفحات كتابي قائلة :

-هذه هي حياتي رغم عن كل شعور سيئ

وتجربة سيئة ويوم سيئ الى أنني ممتنة

لكل من جعلني ابتسم، اضحك، اشعر

بالسعادة، لكل شخص جميل وغير ماذي انا

ارى ان حياتي جميلة بكل ما فيها ما دمت

أعرف نفسي وراضية بقدرتي والله معي

## الفصل الأول

تلك التفاصيل الصغيرة جدًا ، هي من تحدث كل تلك الضجة بالداخلك، التفاصيل الغير واضحة، التي يتجاهلها الأغلب بينما نحن نستمر بالغرق بها تصوّر أنها تغيّر بنا ، ما لا يمكن للمواقف الكبيرة أن تفعل في لحظة ما، أعلم شعورك لذلك أدرك أن تكمل القراءة، ستجد شيئاً ما ، ربما كلمة بين النصوص ستكون الضماد وسيهدأ شيء ما بداخلك .

أكمل

أعتقد أول خطوة لتصالح مع الذات هو أن يبقى  
الشخص ممتن للأخطاء التي أوصله لمرحلة الوعي



## أن بعد العسر يسرا

ماذا يفعل المرء حين يمشي في الشارع وهو تائه تمامًا، لا يعرف أين وجهته ومتى سيصل إليها ، يتحرك العالم بسرعة جنونية بأحداث متتابعة ، ماذا يفعل حين يشعر أن أقدامه تسير ببطيء وكأنه يحمل على ظهره سنوات وسنوات من الشقاء والتعب ، ماذا يفعل حين ينتابه شعور أن الفشل سيلاحقه في كل خطوة، وأنه هزم في معركة لم يختارها بإرادته، هزم في معركة لم يبدأها من الأساس، ماذا يفعل المرء حين يعود كل يوم لغرفته ممتلئ بالأحاديث الداخلية لكنه لا يتحدث.

يعود بتفاصيل يوم وحياة أزعجته لكنه لا يعبر عن حزنه وغضبه، ماذا يفعل حين

يشعر بأنه ليس في المكان المناسب، أن يدرك مثلاً أن ما يحدث له ليست فترة سيئة كما يظن بل هي حياته، ماذا يفعل المرء حين يشعر أنه لا يناسب أحد وإن كل الأشخاص الذي أرادهم في حياته غادروا بلا عودة، أن تكون أمنياته بسيطة جداً لكنها لا تتحقق لأنه أرادها فقط، ماذا يفعل حين تجبره الظروف لمواصلة الركض والسعي بكل الطرق الممكنة حتى لو كانت المحصلة في النهاية صفر.

ماذا يفعل المرء حين يرى حياته تنهار رويدا رويدا ولا يستطيع إنقاذها، ماذا يفعل حين تجبره الحياة على دعم الآخرين، مواساتهم وزرع الطمأنينة في قلوبهم، بينما الخوف والحزن يأكلان قلبه، ماذا يفعل حين

يفقد القدرة على التعبير، القدرة على البكاء،  
القدرة على شرح أبسط الأشياء التي يعاني  
منها، ماذا يفعل المرء حين يشعر بخصام  
طويل جدا مع نفسه؟

انا اعلم بحالك واشعر بك أعلم أن التعب  
استنزف قواك، أعلم أن التفكير أرهق  
عقلك، أعلم أنك تعبت، سئمت، ضاقت بك  
الحيل والسبل، أعلم أنك تبغي ساعة صفاء،  
لو لحظة من زمن أعلم أنك استتكرت  
نفسك، تغيرت عليك أيامك أصبحت تدور  
حول محور واحد، وفي نطاق أضيق أعلم  
أنك تخليت عن كثير من متعك وخطتك في  
سبيل هذا العطاء، و مسحت من خاطرك  
فكرة الاسترخاء و لا عمل.

أعلم أنك تتمنى النهاية تترقب لحظة الختام،  
تريد أن ينتهي هذا كله، و تنتهي كل هذه  
المهام، الإنسان يضيع نفسه، يفقدها وسط  
فوضى الحياة ،

أعرف أنك في الساعة المتأخرة من الليل  
تفكر بالمستقبل ، تخشى على أحب أحبائك  
من هم الدنيا ، تريد أن تحصل على شيء  
يخفف من خوفك الشديد عليهم ولكنك لا  
تستطيع! تفكر في نفسك أحيانا وأحيانا  
تخشى العدو والمكروه على اطمئنان أسرتك  
الصغيرة ، كل ما تريده حياة آمنة  
هادئة،تظن أنك قادر على تحقيق هذا لوحده  
ثم تتذكر الظروف القاسية جدا التي جعلت  
منك ضائعا لا تعرف طريقك.

اعلم ان هذه الأيام تمر ثقلاً عليك اثقل حتى من كتفك على حملها اعلم كم احزنتك وكم اثقلتك ، انها سيئة لا خلاف ولا جدوى من أن نتجاهل هذا فكر كم مرة أتت هذه الأيام على غير ما نتوقع كم ابكتنا كم تمنينا أن لا نوجد.

ثم يأتي العوض من الذي يسمع بكاء قلبك، تذكر انه الله سبحانه وتعالى بكامل عظمته يقول لك : ( ما ودعك ربك وما قلى) لن ينساک يدبر الأمر برحمته ليفرحك قد لا يكون الآن لكن حتماً سيأتي كغيث ينسبك كل هذا قد لا يخفف كلامي ولا يؤثر في نخر قلبك لكن أرجوك آمن أنه بكامل جبروته معك (وإذا سألك عبادي عني فإني

قريب) كن بخير في هذه الأيام فأنا هنا  
بجوارك

إن ضاقت بك الدنيا ولم يتبق مكاناً واحداً  
يتسع لك سأكون في انتظارك، إن شعرت  
بثقل الكلمات في روحك سأكون أول من  
يفهم تعثر كلماتك، وإن كان البكاء هو الحل  
فأنا أحب مشاركتك لحظات بكائك  
وانهيارك، الصمت سلاحك ضد المأساة  
ولطالما أحببت أن أشاركك الصمت الطويل.

انت لست وحدك أختك معك عائلتك معك  
احبابك معك، اطمئن، أرجوك، ليس لك غير  
سعيك، والسعي سوف يرى، وما لك فإن  
أخذه أخذه، إن حاربك البشر، وإن تعثرت  
بالحجر، نصيبك سيصيبك.

جعلت فداء دمع عينك، تقلق على ما  
 قدر، والله يريد سماع صوتك، وعودتك  
 لرحب سمائه، وحسن التسليم كي تسلم،  
 ونقي الإيمان كي تأمن، بأنها مهما  
 استحكت ستفرج، رغما عنا وعن الشاعر،  
 وأني حزين، وإنك حزين، ولسنا في سباق،  
 وكل لدينا جرح معين، يفتح من أي شيء،  
 من مزحة ، كلام غير مقصود .

ستفرج، مالك غير صبرك، والتأمل في  
 السماء، بأن يدلك، ويلهمك، ويختار لك،  
 الليالي المضنات، والعيون الباقيات،  
 والكون الفسيح إذ ضاق في صدرك، لن  
 ينساها الله لك .

اصبر، لأن الكمال للآخرة، ولأن دار نقص  
 هي الدنيا، ولأن المؤمن مبتلى، حتى يلقى

الله وليس عليه ذنب، واستبشر بالمضائق  
من أمرك، فترفع درجاتك، وتكتب عنده ممن  
يحبهم، وهو يحب الصابرين. لا تقنط، وأر  
الله منك ما يرضيه عنك، بين ما تشاء أنت،  
وبين ما يشاء سبحانه، خيط وصال نقي،  
يسمى استخارة، من غير أن تشترط على  
الله، أو تقترح سيناريو الفرج، يدبر الأمر  
من السماء إلى الأرض، بما يعجزك، ويعجز  
غيرك .

أعلم انه قد يراك نائمًا قانطًا من رحمته  
حزينا على قدره ، ثم يوقظ عبدا صالحا من  
عباده في ثلث الليل يذكرك فيدعوا لك غيبا

قد يفعل الله لك شيئا تتعجب  
(لماذا حدث)، ولماذا (في هذا التوقيت  
بالتحديد) ، قد يحتار عقلك ، بل حتما



سيحتار عقلك في فهم كثير من الأحداث، إلى أن يؤذن لك بروية الله في أقداره، تعلم ان تكون من أولئك الذين يتركون كل شيء في يد الله سوف يرون في النهاية أيدي الله في كل شيء ستعيش في راحة وطمأنينة، تُشعر بالهدوء و الرضا والأمان، الأمان بالله والرضا بكل أقداره كما أننا ليس لنا من الأمر شيء فعلا، مهما خططنا وفكرنا، ما علينا إلا السعي، وما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، والأمور كل الأمور ستسير كما يريد الله لها أن تسير، فثق بالله، واركها له، وحتى لو كان اختيار الله لك عكس ما تريده، ستكتشف فيما بعد حكمة الله التي كانت تخفي عنك، فيهدأ قلبك

ويرضى فاطمئن بالله، وثق به، وسلم  
أمورك له."

كيف يمكن للإنسان الهرب من أشياء تركض في رأسه  
طوال الوقت؟

## دوامة الضياع

انها السادسة فجرا ولا اعلم لماذا لم انم بعد الصلاة، ولكن اعلم انها ليست المرة الاولى، انما ضائعة، قلبي يتألم على حالي، عيناى غارقتان كالمحيط، اتنفس بحرارة. هذا صعب جدا ومرهق اشعر بالعجز فقط جسد بلا روح، اذهب للجامعة كل يوم وارسم صورة في بالي امشي وامشي الى ما لانهاية

وليس لمكان محدد ، اتأمل المكان الناس الروائح الجو ، وينتهي بي المطاف بالمكان المحدد الذي كل يوم ، وحيدة في كرسي. انتظر

تسالني ماذا انتظر؟ لا اعلم فقط فراغ انتظر الساعات تمر ولكن بالنسبة لي الساعة

واقفة في الثامنة صباحا . احاول ان اتماسك  
لأني في بداية اليوم واحيانا استطيع واحيانا  
لا استطيع اذهب للمرأة اجدني باهتة وجهي  
بدون تعبير .

امشي مرة اخرى في رواق راسي للأسفل لا  
اعلم الى اين تقودني قدماي افكر للحظة  
انني لا اعرف اين التجأ فتفيض عيناى مرة  
اخرى ، ومرة اخرى يعاد السيناريو اذهب  
للصف استمع للشرح بدون صوت، انسى  
ما حصل بمجرد ان نبدأ ، ولكن بمجرد ان  
ينتهي يعود الكابوس مرة اخرى وامشي في  
فراغ مالا نهاية له، انتظر وانتظر ولكن هذه  
المرة انتظر القطار الذي اسميه قطار  
الضياء الذي يقودني الى بيتي الذي ضاعت  
فيه روحي وعقلي معه وهكذا تمر ايامي في

الجامعة كل يوم نفس السيناريو وتستمر العواصف ، وتبنى جبلا من الافكار ، والاوهام والتخيلات الغير المرئية، بعض منها يذهب مع ذهاب الاتربة ، وبعضها لا يبقى مهما حاولنا ولا نشعر به حتى يسكن على سطح الارض ، ولكنه يختفي في باطنها، يأتي بصورة مخفية، وبقبة زاهية، ليقتضي على عقولنا ليلا ، تمر الايام وتتجلى جميع الهوم التي ظننا بانها ستوقفنا عن السعي ، وتنام الاحلام العالقة، على جبل مشنقة لا نهيها، ولا تتحقق على اية حال .

انها تبقى هكذا العواصف تستمر بتقليبها الى ان تصبح عجيبة طرية، لنستطيع إخراجها من جبل المشنقة ،دون ان نحدث

ضررا ولو كان صغيرا لها ، وتستمر العواصف ، رغما عن تكرار الادعية والصلوات والامنيات الكثيرة لرؤية الطريق المشمس ، او الشعور بالمطر تتحقق بعض من احلامنا ، في كل مرة تنزف فيها السماء وفي كل مرة تأخذ نفسا عميقا.

تأخذ شيئا من الحزن الذي نحمله وتحمل معها بقايا افكارنا واوهامنا وتخيلاتنا التي لا تنتهي ابدا ولا تتركنا للنوم ليلا، ولا حتى لنعيش بعدها ، تلك التي رميناها نحو العواصف ، لتأخذها مع الاثرية ، تلك التي بقيت تستمد قوتها من ضعفنا تعود السماء لتأخذها بعيدا كل البعد عنا فانا لست ذلك الشخص الباحث عن الحزن رغم كل هذا بل انا ابحر ليلا ونهار في البحث عن الفرح

والامل ،لدي روح تحب البهجة لكن ما يحدث في العديد من الاحيان يجبرها عن الانطفاء ، لا اكشر ملامحي لاني اريد ذلك بل هذا يحدث رغم عني كلما مرت امامي ذكرى سيئة ، لا ادعي اضطرابات نومي او نوبات قلقي وهلعي فالقلق بالنسبة لي كثقب اسود فوهته تكفي لسحبي انا فقط داخله بينما احاول ان اتمسك بما هو ثقيل كي لا يتم ابتلاعي ،يلبسني الخرف اينما ذهبت.

لا بأس ان كتبت خرف بدل الخوف ففي الحالات انا اثق ان عقلي سيصاب بالخرف المبكر قريبا بسبب التفكير الزائد والقلق التي تتعرض لها خلايا رأسي ، شعور بالانفجار بداخلك يبدأ عقلك بطرق ابواب لا تعرف من اين فتحت ،النظر الحاد والرغبة



بتكسير اي شيء بجانبك الرغبة بالبكاء  
وبالابتعاد عن الجميع وكأنك اصبحت  
مشلولاً لا تستطيع فعل شيء وكل ما تشعر  
به هي نيران بداخلك كافية لتدمير اي شيء  
قد بنيتَه مفرك الوحيد هو الشكوى الى الله  
والنوم، حتى يصبح النوم حينها كالجحيم  
بسبب الكوابيس التي تأتيك بانك اصبحت  
مهمشاً وغير مقبول . لكن رغم كل هذا انا  
شخص بسيط تسعدني تلك التفاصيل  
الصغيرة التي تكون في الواقع ليست  
صغيرة، كوردة حمراء وضعت داخل كتاب  
احبه

ان اجلس على شاطئ بحر هوائه عليل دون  
ضوضاء ان اكون شخص مستثنى ان اكون  
محطة عودة وسكون لا ذهاب اريد ان اشعر

بالأمان والطمأنينة الصادقة النابعة عن قلبي  
 اريد ان اشعر بكل ما هو جميل فلقد نفذت  
 طاقتي على مقاومة هذه الاعاصير  
 والمشاعر، اتعرف ما معنى ان تكون  
 ضائعا؟

ان تكون فعليا وحرافيا ضال المسير لا  
 تعرف الى اين ستهدي ان اكملت الخطى او  
 ان كان عليك الرجيل اتعرف الكم الهائل من  
 الوجع والزفير ان تكون جسد وفي اعماقه  
 حرب واعاصير ان يكون العجز قد استنفذك  
 استنفذ طاقتك

ولكن ما زلت فيه تغرق وتزيد انت لا تعلم  
 اين انت وما كل هذا التعب الذي ينهكك  
 وينهشك . هل تمنيت يوما لو انك لم تتعرف  
 على اي انسان ولو انك لوحدك في مكان

مجهول لا يعرفه انيس ولا جان ،يمنع  
استضافة اي انسان انت تريد الهروب  
فقط،تحرم نفسك من الدمع العفيف على  
رغم من حاجتك لتعبير عن الكم الهائل من  
هذا النزيف ادري ما معنى ان تبكي روحك  
بصمت وان ينهيك الصمت بصمت فتكتفي  
بقمعه بجوفك حيث كان في الكيان منذ زمان  
ولكن اريد ان اقول لك شيء لقد نسيت ان  
تلتجأ الى الملجأ الوحيد ليهديك يعطيك  
ينسيك. ويقويك. ليكفيك ويحقق ما ظننته  
مستحيل سيهديك الصراط المستقيم وطريقك  
للمسير تفاعلا خيرا واحسن الظن بالرب  
الرحيم

اولا هل تعرف ما هو معنى حسن ظن بالله؟  
هو توقع الجميل الحسن من الله تعالى

،تحسن الظن وتثق بعطاه لك وهو قوة  
اليقين بما وعد الله تعالى عباده من سعة  
كرمه ورحمته لازم تعرف شيء ان الله  
سبحانه يعاملك حسب ظنك اذا انت ظنيت ان  
ربي يعطيك فهو يعطيك ما تتمنى ، اذا  
كنت تدعي وتوقعك ان يمكن ما يتحقق راح  
يعطيك ربي ما توقعت فدائما عليك بحسن  
الظن بالله والتوقع الجميل من الله وعندما  
تحزن لا تضيع وقتك بالتفكير في المشكلة  
بل اشغل نفسك بالاستغفار عند رغبتك  
بالتفكير فالاستغفار يغير طريقك المظلم  
ويأخذك الى النور والتفكير يجعلك تضيع في  
طريقك الاستغفار يفرج همك وحزنك  
وكربتك والتفكير يكسر ذاتك ويزيد من  
حزنك

## رسالة اليوم (استراحة)

عِنْدَمَا تُصْبِحُ قَرِيبًا مِنْ تَحْقِيقِ حُلْمِكَ  
 وَشَعَرْتَ بِأَنَّكَ خَائِفٌ مِنَ الْوُصُولِ لِسَبَبِ  
 تَجْهَلُهُ قُلُوبٌ لِنَفْسِكَ لَقَدْ وُلِدْتَ لِأَفْعَلِ ذَلِكَ ، لَا  
 تَسْمَحُ لِلْفَشْلِ أَنْ يَسْقُطَكَ أَرْضًا ، لَا تَسْمَحُ  
 لِلكَلِمَاتِ أَنْ تَدْمِرَ أَحْلَامَكَ ، أَحْيَانًا سَتُوجِهُ  
 ظُرُوفًا قَاسِيَةً لَكِنْ لَا تَتَوَقَّفْ ، إِذَا لَمْ تَسْتَطِعْ  
 أَنْ تَتْرَكَ أَثْرًا "جَمِيلًا" فِي الْقُلُوبِ ، فَلَا تَزْرَعْ  
 فِيهَا أَلْمًا لَا يُنْسَى كُونُوا مَلَاذًا لِلطِّفْلِ ،  
 لِلطَّمَأِينَةِ وَالثِّقَةِ ، وَالْمَوَدَّةِ وَالرَّحْمَةِ وَصَدَقَ  
 الْمَشَاعِرَ وَطَيَّبَ الْعَشْرَةَ فَالرُّوحُ تَعْتَشِقُ  
 الْأَنْقَى دَائِمًا ، لَا تَشْرَحْ لِأَحَدٍ ، وَلَا تَعْتَذِرْ  
 لِأَحَدٍ ، وَلَا تَبْحَثْ عَنِ إِرْضَاءِ أَحَدٍ فَكُنْ  
 أَنْتَ ، فَمَنْ يَرِيدُكَ سَوْفَ يَرَى أَجْمَلَ مَا فِيكَ  
 وَمَنْ لَمْ يَفْعَلْ لَا تَحَاوِلْ إِقْنَاعَهُ ، لَا تَحْكَمْ عَلَيَّ

الآخرين من أول نظرة، فلا يوجد فرق بين لون الملح و لون السكر، ولكن ستعرف الفرق بعد التجربة ، كذلك هم البشر ، إطفاء شمعة غيرك لن يزيد في إضاءة شمعتك الأرزاق مقسومة فلا تجعل عينك ضيقة، والعطايا مكتوبة فلا تتعب نفسك، في مجتمعنا هذا لم يم نفسك بنفسك لا أحد يهتم لأذى قلبك، أنت فقط من تستطيع النهوض بعد سقوطك .

المجتمع متفرج عليك لا أكثر، في اتخاذك لقراراتك الصحيحة ، لا تُبالي بقلبك ، لا تهتم بتلك الغصّة بروحك، تالم أياماً، شهراً، لكي لا تتدم دهرًا ، كل الإنجازات العظيمة في الحياة تحتاج إلى بعض من الوقت والجهد، لذا هب بعضاً من وقتك

لتحقيق حلمك ، عندما يشاءُ الله فلا قيمةَ  
لقوانين الحياة، ولا وزنَ ، لتدبيرِ البشر، ولا  
أهمّيةَ لحواجزِ المستحيلِ.

هل الطفل الذي بداخلك فخور بالشخص الذي أنت عليه  
الآن؟



## من ذاتي لك

أريد أن أكون دائما أنا، بضحكتي المعتادة  
بمزاجي الغريب، وبفوضويتي التي لا تطاق  
أحيانا. أريد أن أبقى كما الآن، طفلة بعقل  
الكبار، أنثى لا تغريها طباع الرجال، امرأة  
تريد فقط أن تنجح في بناء ذاتها أحب  
نفسي هكذا، بطباعي المتناقضة، بأحلامي  
الكبيرة، برغبات قلبي التي غالباً ما تخالف  
عقلي، لا أريد حياة مثالية، بقدر ما أريد  
أن أعيش حياة حقيقية، حياة لا تشبه تلك  
التي نراها على المواقع، أريدها واقعية  
جدا، أتحسس صلابتها بقلبي، وأعانق  
مساءتها بقلبي أيضا. أنا فعلا أريد أن أكون  
دائما أنا بوحدي التي تحميني من العلاقات  
المؤذية، بتمردني الذي يعفيني من العادات

البالية، وبكل طبييتي التي أتحسس بها العالم  
حولى لان أنا فعلا بنيتُ نفسي من بقايا  
الرماد الناتجة عن التجارب القاسية التي  
عشتها، في كل مرة وقعت فيها كنتُ أقف  
من جديد وأواصل السير بجروحي، في كل  
مرة كسروني فيها كنتُ أستجمع نفسي  
وأعثر على طريقة لترميم ما كسر  
بداخلي. أنا فعلا صرت قوية بعد كل المعاناة  
التي مرت على عمري، صرتُ أعرف كيف  
أتجاوز كل ما يؤذيني وكيف أبعد من حياتي  
من سيء إليّ، صرتُ بارعة في فن  
التجاهل، أتجاهل كل ما يعكر مزاجي، أتجاهل  
الحزن الذي يحاول أن يقضي عليّ وأتجاهل  
كل الأشياء التي تزعجني، أنا هنا لا أتهرب،  
بل لأنني واجهتُ ما يكفي من المشاكل حتى

صرتُ أتقن تجاهلها الآن، لا أتحمل أي شيء لا أريده في حياتي، ربما لأنني تعبت من إعطاء قيمة لكل ما حولي وفي المقابل أجازي بأقل ما أستحق دائماً، لم يعد بمقدوري بعد الآن أن أسمح لأحدٍ بأن يسرق مني طمأنينتي التي لطالما بحثت عنها، لم يعد بمقدوري أن أكون إنسانة تطالب بأقل حقوقها، أنا احترقت بما يكفي ولم يعد بإمكانني أن أتقاضى عن أصغر أذى قد يصيب روحي فأنا سعيدة بنفسي و ببساطتي في رؤية الأشياء

سعيدة بما أنا عليه الآن ، بسعادتي المفرطة بالتفاصيل الصغيرة، بابتسامتي التي لا تفارقتني أينما كنت، بحزني الخفي اللطيف البسيط الذي لا يؤذي أحدا أبداً، بحبي

الصادق العميق، الذي حين شاء القدر أن  
يؤذي، لم يؤذ سواي

سعيدة جدا بدموعي التي تعبر عن أكثر من  
شعور

عن الحزن والسعادة والتضامن والحب  
والوفاء والاشتياق ومئات آلاف المشاعر  
الأخرى . أحببت نفسي، أحب اللين في قلبي  
واختلافي عن غيري في كل شيء وكوني  
بسيطة ولا أميل لما يميل له الجميع أحب  
عزلاتي و حديثي وتفكيري وهندوتي  
وطريقتي في حب الأشياء وحب من حولي ،  
أحب انتقائي للأشخاص وتمسكي بمن  
يستحق وتجاوز من لا يستحق انا فخورة  
انني وصلتك لهذه المرحلة من حبي لذاتي  
ولدرجة النضج التي تجعل الانسان يبدأ

بمراقبة الحياة من خلال الأفكار، وليس  
الأشخاص أو الأحداث، سيعبر الكثيرون  
أيامك، دون أن يتمكنوا من إفساد مزاجك  
عندما تتضج، ستتضج أولوياتك معك، ستقع  
في حب نفسك من جديد، وستقع في حب  
الحياة، عندما تتضج سيقبل  
الأصدقاء، وسيكثر المعارف، سيقبل الباقون،  
ويكثر العابرون، ستحمي خصوصية حياتك  
كأعلى ما تمك لك لا يفسدها فضول  
الناس، عندما تتضج ستنتبه لألوان الأشياء  
أكثر من علامتها التجارية، ستفضل التأمل  
في الغيم أكثر من التأمل في وجوه  
الكثيرين، ستترك الجدل حتى لو كنت متأكدا  
من رأيك، بل إن الأغرب من ذلك أنك ستفقد  
يقينك بالكثير من المسلمات ومع ذلك لن

يزعجك ذلك، لأنك تريد بشدة أن ترعى  
الطفل في داخلك وتحافظ على دهشته  
وفضوله، سيسعدك هطول المطر أكثر من  
سعادتك بالسيارة الجديدة، وسيمتلك الحديث  
مع الغرباء بالقدر الذي كنت تخشاه سابقاً،  
عندما تتضج، ستضحك كلما انتقِدوك،  
ستبتعد إذا عاندوك، ستشفق عليهم بشدة  
إذا عادوك أو حقدوا عليك.

عندما تتضج، ستتقن فن الهرب من  
العلاقات المؤذية كما تهرب من العاصفة،  
ستعطي لأنك تريد أن تعطي، دون ابتزاز  
عاطفي من أحد، وستنتزع ما تريده من  
الحياة انتزاع الشجعان الذي يعرفون ما لهم  
وما عليهم، عندما تتضج، ستعامل مدينتك  
كسائح يزورها لأول مرة، ستكتشف جمال

الكتابات البذيئة على جذرانها المنسية،  
وستفرح بالشجر الذي يحركه الهواء،  
وستمشي طويلاً حتى تنسى من أين بدأت،  
عندما تتضج ستسامح أكثر من أجل نفسك ،  
ستسافر أكثر، ستضحك دون حذر، ستبكي  
بلا اعتبار لمن يراقبونك، حتى لو كان سبب  
بكائك مشهد مؤثر من فيلم أو مقطع من  
رواية، والاهم عندما تتضج ستقرأ أكثر، وقد  
تكتشف في ذاتك هوايات أو مواهب ظننت  
أنّ المشاغل سرقتها منك.

النضج منطقة جميلة وقد يصبح المرء في  
الخمسين من عمره دون الوصول إليها،  
لأنه كان يبحث عن نفسه في الأماكن الخطأ  
ويحيطها بالأشخاص الخطأ لذلك ابحت في  
نفسك عن نفسك واكتشف نفسك بنفسك

وتذكر أن كل ما حدث معك قادم إلى هذه اللحظة لا تغير شيئاً ، فقد سارت الأمور كما ينبغي لها تماماً وتوضحت الحكاية بكل أجزائها، وأصبح كل ما جرى مفهوماً لقد كان مقدرًا أن يتواجد كل أولئك الأشخاص، وكل النجاحات والفشل ولحظات انقطار القلب ، كانت تستحق العناء لا تندم.

حب وقدر ذاتك، اجعل ذاتك الأولى في كل شيء في الحب في التقدير ، ذاتك ليست مجبورة على شيء يؤذيها أو لا يسعدّها، عامل ذاتك كأنها شخص ، رضا ذاتك وراحتها فوق كل شيء، إذا شيء مضايقك اتركه، شيء ما يسعدك ما يلزم



ذاتك، سعادة ذاتك أهم شيء بالنسبة لك، من  
اهم الأسباب التي تخليك تحب ذاتك اكثر.

(المكافئة) كافي ذاتك على كل شيء، ليس  
شروط شراء شيء جديد ممكن مشاهدة فيلم  
او مسلسلك المفضل وكوب قهوة لا تجبر  
ذاتك على احد لأن كلهم عابرون وتذكر  
دائما انت البطل في قصتك

هل أنت سعيد الآن ؟ هل ستزهر يوماً ما؟

## سعادتك جميلة

ما يحتاج إليه الإنسان في هذه الدنيا أن يكون مُطمئنًا وأن تهدأ روحه وتسكن من وحشتها وتجد بين حطام الأيام المتراكم لها مستراحًا تلجأ إليه وتحتمي به، وإذا اطمأن الإنسان وجدت منه أجمل وأنقى ما فيه وأبرعه، وإذا اطمأن كان لك فوق ما تريد فإذا أحب أحدكم أحدًا فليطمئنه، بل فليكن غايةً مُرادَه أن يطمئنَه أن يدخل قلبه الطمأنينة وينزع منه كل ذرة شك تضر به ، لذلك انضحك أن تفعل كل الأشياء التي لطالما تمنيت فعلها مهما بلغ مقدار تفاهتها لدى من حولك. عليك ان تجري بالطريقة الطفولية التي كنت تحبها حين تريد ان تفعل، عليك أن تضحك حين تشعر بالضحك

حتى وان كانت النكتة قديمة جدًا وللم  
يضحك عليها أحد،

وان تكتب خاطرةً حين تشعر بأنك تستطيع  
الكتابة حتى وان كنت سيئًا في الخط،

أو اللغة أن تغني حتى لو قال الآخرون ان  
صوتك يصدر نشارًا مزعجًا

أن تطلق العنان لنفسك لدهشتك حين ترى  
طائرةً قريبة جدًا من سقف مبنى مدرستك  
او عملك ، حتى وأن ظن الآخرون انك  
كالطفل الذي يراها تحلق أول مرة في حياته  
عليك أن تعيش. وبالطريقة التي تريد أن  
تعيش أنت بها ما دمت لا تتدخل في حياة  
الآخرين أو تؤذيهم ومهتم بنفسك وحياتك ،  
عليك أن تفكر وتقرأ، اشرب القهوة اشبع  
نوما وضحك حد البكاء اعني بنفسك جيدا

تعطر تزين و البس ملابس ترتاحين فيها  
 عيش حياتك ابتسم للناس العب مع  
 الاطفال احبي نفسك احب الحياة ادرس  
 اشتغل املئ وقت فراغك اسهر دائما على  
 شيء يعجبك ويسايبك حاول ان تحقق  
 احلامك و ان تصل الى اهدافك استيقظ  
 لتصل الفجر و ادع بما تشتهييه نفسك،

الله لن يضيعك و لا تنتظر شيئا من احد من  
 احبك مرحبا به و من لا ايضا مرحبا به  
 عيش حياتك و استغل كل لحظة فالיום الذي  
 نودعه لن يرجع قوم بمغامرات مجنونة و  
 احب نفسك دائما و تأكد ان لم تسعد نفسك  
 لن يستطيع احدهم اسعادك

كن شخص ذي كبرياء لا تتنازل عن حقك  
 لأي كان كون قوي صلب لا تهزك كلمات

احد تمسك بحلمك ولا تستسلم الا بان  
يتحقق اعتاد ان تكلم تنصح نفسك بنفسك  
. اسمع ما تيسر من القرءان الكريم اصنع  
لنفسك عالما خاصا بك لا يشاركك فيه احد

امنح نفسك بعض الوقت فهي تستحق و  
تذكر دائما ان تحرص على عينيك جيدا فلا  
احد يستحق . اطلق العنان لنفسك تتخيل ما  
الضرر في أن تتخيل يومًا ماذا قد يحدث لو  
كنا بعد الموت نعود بهيئة اخرى ؟

أو أن تتخيل كيف قد يغدو العالم اذا فقد  
الجميع ذاكرته؟

ماذا سيقول الحوت الذي يعيش وحيدًا في  
أعماق الماء إذا استطاع أن يتحدث يومًا؟  
حتى لو بدت تخيلاتك وأسئلتك غير منطقية

بالنسبة لهم، فالآخرون يبقون آخرون، وانت  
تبقى أنت ،يكفي أنك لا تؤذي أحد لذلك

كُن لطيف

كُن نافعاً

كُن رقيقاً

عِش لنفسك بنفسك عِش يوماً  
سعيداً، متفائلاً، ابتسم ، كن عفويًا لا تقف  
على كل ما ترى أو تسمع بل تغاضى  
وسيكون يوماً جميلاً كجمال عينيك وأنت  
تقرأ

## استراحة

مرحباً

أتمني أن يكون قلبك مطمئن؛ طالما وصلت  
الي هذه المحطة من الرحلة (رحلة القراءة)  
استرح قليلاً

أحضر كوباً من مشروبك المفضل استنشق  
قليلاً من الهواء

استمع لسورة ( مريم ) بصوت إسلام  
صبحي واشكر الله علي

تلك النعم التي تفيض من حولك ، أيقن  
بداخلك أن الله لا يكلف

نفساً إلا وسعها واذكرني في دعائك فضلاً

سلام



## بداية جديدة

كان تحديا عظيما ان أنجو من هذا العام الكارثي ممتلئ بالجنون لقد بدأ هذا لعام بسعادة وفرح و ايجابية وحماس

لكن لم اتوقع ابدا ابدا انه سيكون اصعب عام امر به فقد انتهى بحسرة عظيمة لقد كنت شجاعة في بداية هذا العام

أما انا الان فانا شجاعة بطريقة مختلفة لقد اضعت طريق، شعرت بالوحشة وتعثرت وتكسرت بالكامل لقد تغير كل شيء تعلمت الكثير من الدروس التي كان سببها الم وضغط كبير جدا فانت مهما عرفتني لن تفهمني فأنت لا تعرف شيئا عن مخاوفي، لا تعرف شيئا عن انكساراتي، لا تعرف الخوف الذي يجتاحني في اعماق نقطة

بداخلي ، فأحاول تخلص منه عن طريق  
الرحيل المفاجئ، لم يكن سهلا علي ان ابتعد  
عن اشخاص احمل لهم مشاعر الاحترام  
والاخلاص والمحبة لكنني يئست في جعل  
الامور تسير على ما يرام ونفذت طاقتي في  
المحاولة والتمسك لقد حاولت بما يكفي  
لأنني اعرف بان محاولاتي ماهي الى هدر  
للطاقة، وهدر الايام ، وهدر المشاعر، انا  
الان اكتفيت بنفسي ولا املك اثنان من نفسي  
ففي نهاية هذا العام انا لا اريد شيء سوى  
سعادتي اذهب حيث يرتاح قلبي حيث اشعر  
بالأمان والطمأنينة فقد وجعت نفسي بعيدة  
عن الناس انا استحق حياة مريحة لا توتر  
ولا ضغوطات ولا وجع قلب مع ناس جميلة  
المعشر، حسنة النوايا لا اضطر للتبرير لهم

ولا افسر لهم افعالي فالمحبة لا تساوي  
شيئا بجانب الراحة، يكفي الصدق وطيب  
الخاطر وتلك المحبة التي تغذيك بالطاقة  
الاجابية ، يذكرونك وقت النسيان ويجبرون  
بخاطرك وينصحونك وقت الغفلة انا الان  
اهتم بنفسى وبالقليل من بشر وعلاقتي معا  
الله فانا على يقين بان هذه الدنيا مجرد  
امتحانات عليا نجاح فيها وللنجاح فيها يجب  
علينا الصبر لان الصبر عبادة تقوم بها  
وانت تتزف الما ووجعا ولكننا مسلمون  
سرعان ما نخيط جراحنا بخيوط اليقين وان  
الله لا يضيع الصابرين عندما يعيش  
اليقين في قلبك الذي لا ريب فيه بان الله  
ارحم بك من نفسك ووالديك، يقينا تضمد به  
جروحك عندما تنهشك انياب الحياة، وتمزقك

أظفار البلاء يقينا بان في الجنة ستتنسى  
اخر تهيدة اه خرجت منك فكن على يقين  
بان عوض الله عزيزا اذا حل غمرك بالسرور  
والرضى، ان الله يهملك ولا ينساك ، ثم  
يرضيك الله ويرضيك كأنك لم تحزن يوما

لن نعرف قيمة اللحظات إلى عندما تصبح ذكريات  
لطيفة

## الأخوة الصادقة

أحيانا نعاشر أشخاص لم نجلس معهم  
مطلقا ، ولم نلمس  
أيديهم، ولم نشاهد وجوههم وهي  
تنظر مباشرة لنا أو تبسم أثناء رؤيتنا

بل كنا نحدثهم ونلعب معهم إلكترونياً فقط،  
والغريب أنه وبالرغم من كل هذا الفاصل  
الذريع الذي يقف بيننا، كنا نشعر معهم  
بالالتزام التام، والقدرة على مواجهة الحياة  
بخفة وهذا ما حدث لي معاً من اعتبرهم  
الآن أخوتي الطيبين فهم طيبين في تصرفهم  
معي

لا يقسون علي بالكلام الجارح ، لم  
اخاصمهم ولن نتخاصم بإذن الله ، لا يملون  
من أحاديثي اليومية المُكررة التي لا

تنتهي، أحب شعور ان أدخل في محادثتهم  
كل مرة دون أن أهتم للتوقيت ، أحب عندما  
أتحدث كما أريد دون أن أرتب كلامي، وأحب  
كثيراً عندما أتلفظ بما أشاء دون أن أقلق  
من سوء فهمي .

جميل أن تتعثر بأشخاص كلماتهم لطيفة ،  
يخبرونك بالكلمات الجميلة بين الكلمات  
العادية ، يفرقون بين ضحكك الكاذبة  
والمزيفة ، يدعمونك - بإنجازاتك مهما كانت  
بسيطة ، يشجعونك وأنت تركضين نحو  
أحلامك هناك من يفهمك حين تتعب من  
قسوة الحزن ، يطمئنك في أشد قلقك ، هناك  
من يدافع عنك دائماً أمام الجميع بدون أن  
يفكر لثانية ، هناك من يسأل عن حالك  
ويطمأن عنك وعن احوالك ، هناك من

يضحكك ويغير من نفسك بدون ان  
تشعري، احترامهم لكي وتقديرهم يجعلك  
تشعرين وكأنك أميرة بينهم ، فأنا  
أعتبر نفسي الأميرة بينهم (بعيد عن  
مناداتهم لي بزيتونة والمغربلة وجعلو عة  
واسردونة )

ربما تجدون هذه الالقاب غريبة ومضحكة  
ولكنني اعلم أنها مميزة جدا مثلهم تماما  
،إنهم أخوتي على هيئه جبر خاطر ،  
اشخاص غير عن الباقي، مهما تقول لهم  
كلام يزعل ومهما تغيب عنهم ومهما يتغير  
مزاجك أمامهم تجدهم أمامك ، لأنهم فعلاً  
أخوتي، دامت أيامنا ودامت ضحكاتنا  
وجمعاتنا .



فاللهم إني استودعتك اياهم اللهم إني  
استودعتك راحة بالهم وسعادتهم وضحتهم  
بحجم سمائك السابعة اللهم أرزق قلبهم  
الراحة والطمأنينة والفرح والأمان اللهم  
اجعل لهم بكل خطوة يخطونها

لما انتبه لشخص يعيش شعور البدايات بكل اندفاع  
ويسرف في مشاعره بدون سيطرة ، أتساءل وأقول  
المحب هذا لو انكسر وش يجبره؟

## علاقة عابرة

كنت أعتقد أنك تحبني مثل الطريقة التي  
أشعر بها تجاهك، اعتدت أن أقول لنفسي أنك  
لن تحاول أبدًا إيذائي لأنك تعرف بالضبط  
كيف تأذيت من قبل. لكن فجأة مزقت قلبي  
إلى قطع وجعلتني أشعر بأنني لا أستحق  
الحب.

لقد أخبرتني أنني لم أكن كافية. حتى أنك  
بذلت جهدًا فقط لتجعلني أشعر بأنني عديمة  
القيمة. وهكذا قتلت كل ثقتي بنفسي وما  
تبقى من حبي لنفسي. لم أكن أعتقد أبدًا  
أنك ستؤذيني أكثر مما تعرضت للأذى من  
قبل شخص آخر، لقد وثقت بك.  
لقد سكبت عليك الكثير من الحب وجعلتك

تشعر بتقدير كبير، لكنني لا أعتقد أنه كان  
كافيًا بالنسبة لك أن ترى قيمتي.

أنا بصراحة لا أعرف ما إذا كنت سأشعر  
بالألم أو الحزن الآن، لكنني متأكدة من مدى  
خيبة الأمل التي أشعر بها عندما أحب  
شخصًا مثلك. لم أتوقع أبدًا أن يكون  
الشخص الذي أحببته كثيرًا شخصًا قاسيًا  
وغير حساس.

لم أتوقع أبدًا أنني سأحب شخصًا مثلك.  
أتمنى لو أظهرت لي نيتك الحقيقية منذ أول  
مرة التقينا فيها، لكن في بعض الأحيان،  
أتمنى لو لم أقابلك على الإطلاق. بعد كل ما  
ضحيت به من أجل أن تحبني بنفس  
القدر، مازلت لم تتردد في كسر قلبي إلى  
أجزاء.

وبعد كل ما حدث لنا، أعتقد أن الجزء الأكثر  
حزناً في هذا هو السماح لك بالرحيل بينما  
لا أزال في حالة حب معك فأنا حقاً لا أعتقد  
أن أحداً سيفهم ما أشعر به الآن. لا أحد  
يعرف كم مرة بكيت وحدي في غرفتي لأنني  
كنت أتألم كثيراً. لا أحد يعرف كم مرة أشعر  
بالحزن عند الاستيقاظ في الصباح وكم  
كرهت نفسي لفترة طويلة جداً. أنا أتألم،  
وأنا حزينة جداً لدرجة أنني لم أعد أرغب  
في رؤية نفسي أتحمل كل هذه المشاعر.  
أنا مريضة جداً من كل شيء. أعلم أن  
معظم الناس سيخبرونني أنه يجب علي  
الانتظار والانتظار حتى تأتي الأيام الأفضل،  
لكنني بصراحة سئمت من سماع ذلك.

سيخبرونني أن كل شيء سيكون على ما يرام يوماً ما، لكنني لا أعرف حقاً متى سيأتي ذلك اليوم. إلى متى سأتحمل كل هذه المعاناة؟ سيطلبون مني أن أثق بالعملية فحسب، لكنني أكره حقاً التفكير في أنني يجب أن أتحمّل كل هذه الأشياء المؤلمة. هل أستحق هذا؟ أتمنى حقاً أن يقصد الجميع ذلك عندما قالوا إن كل شيء سيكون على ما يرام يوماً ما، لأنه إذا لم يكن الأمر كذلك، فأنا لا أعرف حقاً ما الذي يمكنني فعله إذا عشت طوال حياتي أعاني من ألم هذا الحب نعم هكذا كانت خبرني صديقتي عندما تخلى عنها المسمى بحبيبها بعد أن دخل حياتها وأشبعها بالأوهام

والوعد الوردية وبعدهما وثقت به كان أول  
من يطعها ومن هذا المنبر أنا أقول لك:

كونك مع ذاك الشاب سيبعدك عن الله  
وسينسيك ذكره وطاعته . ومن منا تريد  
الابتعاد عن الله ونسيانه؟

وهو الذي قال: {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ  
فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ}

تمعني جيدا يا حبيبي في كلامي فحكم  
العلاقات الغير شرعية : هي حرام أم حلال؟

طبعاً حرام لقوله تعالى : {وَلَا تُتَّخَذَنَّ  
أَخْدَانُ} .

متخذات أخدان : مصاحبة الرجال

ستحاسبين على كل لمسة ، على كل  
كلمة، عن كل ايامك ولياليك وأحلامك

الوردية التي بنيتها معه على معصية  
الله، ستحاسبين على كل كبيرة وصغيرة في  
كتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا احصاها  
تعالى لأخبرك حرمها الله تعالى لأنها علاقات  
تكسر القلوب لو كان هناك خير فيها لما  
اوصانا بالابتعاد عنها وهذا صحيح فكم من  
شخص انتحر بسببها وكم من شخص مات  
قلبه واصبح بلا مشاعر بسببها وكم من  
شخص جن جنونه بسببها والكثير من  
الحالات الناتجة بسبب علاقات لم تنتهي من  
بالزواج والحلال.

لذلك من الأفضل نواصل عيش حياتنا  
بمفردنا حتى يأتي الذي يطرق باب الحلال  
وسنقبل بكل رضى لأننا نعلم أنها ستنتهي  
بخير .



اعلمي، أن الحُب نعمةٌ عظيمةٌ، ومن حقّ  
 النعمةِ أن تُشكّر، وشكرُها يكون بشكرِ  
 المُنعمِ، وشكرُ المنعم يكون بأن تضع نعمته  
 في طاعته لا في معصيته، وفي ما يُرضيه  
 لا في ما يُسخطه.

فلا تغرّك تلك العلاقات المحرّمة التي ترينها  
 حولك، صدقيني ستعود هم على  
 أصحابها، وهي لا تمتّ للحبّ الشريف  
 بصلة، هي مشاعر بذلت في غير  
 آوانها، وقطفت قبل نضوجها وقد تفشل  
 حياتهم الزوجية (إن تزوجوا) ويقلب الحب  
 كرها بمعاصيهم واستهتارهم واستهانتهم  
 بالحرام قبل الزواج فالمعاصي تزيل  
 النعم، والحب نعمة.

وهذا حقيقي مشاهد وما أكثره

تذكرني دائماً حبُّ الحلال رزقٌ جميل يُساق  
إليكِ فلا تُجهدي نفسك في البحث عنه والله  
إن قلبك أغلى من أن تسلميه لمن لا يربطك  
بميثاق غليظ تذكرني إسم الله [الرقيب]

و اتركي ما تشتهين من أجل من تخافين و  
لا تغرنك الكلمات المعسولة...

فحبُّ الحرام كالماء المالح لا يروي بل يزيد  
في حدة العطش

أما حبُّ الحلال كالماء العذب يرويك و  
يُنعشك بالمودّة و الرحمة

•ومن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه •

ثقي في الله و احفظي قلبك و مشاعرك لمن  
يستحقك لمن اختارك زوجة في الحلال لمن  
كتبه الله زوجاً لك في الوقت المناسب لك

و اجعلي شعارك : (وَلَا تُتَّخَذَاتِ اُخْدَانِ)

اتركيه لله فالحب لمن أتى البيوت من ابوابها

لو نضربنا من البداية إلى أفعالهم ولم نتعلق بهم هل كنا  
سنصاب بخيبة أمل كبيرة ؟

## هروبي الى ذاتي

وبعد اياما عاد الي ذلك الشعور المخيف  
الذي يجعلني اخاف من كل شيء اشعر  
بالنيران في قلبي ، الالم يرهقتي ، اريد أن  
اهرب لا اريد ان اشعر بشيء لا اريد هذا  
الشعور ، أشعر نفسي وحيدة رغم كثرة  
الاشخاص من حولي انا لوحدي اواجه  
الخوف والالم والارتباك والحزن . في كل  
تلك الاشتاء التي تنحر الروح انا لوحدي  
اسير ولا أعلم اين امضي ، اود البكاء مثل  
ما كنت ابكي سابقا، اود البكاء بشدة ولكن  
لا املك القوة لذلك حتى، اريد ان استرجع  
شعور الطمأنينة والسعادة والروح المرحة  
ولكن ماذا حدث لي ؟

روحي مرهقة بشدة فقدت الأمل في كل شيء انطفأت روحي بشكل تام لست قادرة على تحمل الصراع الداخلي ، لقد ارهقتني الثبات الكاذب انا مرهقة على تجاوز أشياء أكبر من قدرتي ، أن أتحمل أياما صعبة أكبر من حجمي، أرهقتني الصمت الظاهري والألم الداخلي ، تعبت من الكذب وقول أنني على ما يرام بينما الخراب في قلبي ، وتعبت من مساندة من حولي بينما أنا أتمايل وأغرق كل يوم في اوجاعي التي لا أعرف حتى سببها أرهقتني الصدمات وأشعر بأنني على حافة الانهيار ، الحياة تدفني لمواصلة الثبات رغما عني ، أرهقتني الطرق الطويلة التي لا نهاية لها ، والسعي يا الله ، أنا أسعى وأركض طوال الوقت وأخشى ألا

أصل في نهاية الأمر إلى ما أريد أو أكتشف  
أني اخترت الطريق الخطأ ، أرهقتني الوحدة  
يا الله ، لا اقصد بأنني وحيدة لا مجتمع من  
حولي ، لكنني لا أجيد التعبير عما يحدث  
بداخلي ، ولا أريد أن يحمل أحد منهم ثقل ما  
أشعر به ، لقد اعددتُ ان اكون لهم سند لا  
يميل ، لكن كنت أنا قوتهم أنا الحافز الذي  
يجعلهم يواصلون الطريق ، لا أستطيع أن  
اواجههم وأقول لهم أنني لست بخير أنا  
قوتهم كيف لي أن افقد قوتي امامهم ،  
شعور الخوف يهلكني يأكل داخلي ويمزقه  
أشعر أنني مغروق في محيط الخوف ، خوف  
من كل شيء فقدت شعور الاطمئنان الذي  
كان داخل روحي اريد الهروب من السجن  
الذي بداخلي فقد استهلكت وقتاً طويلاً، دون

ان اشعر مرت الثواني والدقائق والساعات  
وانا غارقة في خوفي لان الحفرة بدأت  
تُدفن، والأوهام تتضاعف يوماً بعد يوم، لا  
استطيع اخبارك عدد المرات التي فقدت فيها  
نفسي، لم اعد اشعر خوفاً من فقدان الأمل،  
لقد استهلكت طاقتي كلها، لم يبقى شيء انا  
هنا في غرفتي وحيدة اراقب العناكب التي  
تتعلق على الزوايا، وكأنها الأمل الوحيد  
للعيش أشعر به يتسرب نحو روعي، مرة  
أخرى، ربما المرة العاشرة او المئة لقد  
فقدت الشعور، لا استطيع رؤية الجانب  
المشرق، أشعر بكل ما لم أشعر به منذ زمن  
لم يبقى شيء هنا، أرسم على هذا الجدار  
الفارغ فراغات أخرى، متاهات أخرى، و  
قبورٍ يحلم بها أصدقائي هنا، اللون الأبيض



يفقدني بصري، يخلع ايماني، أصوات  
الهواء، تشعني بالمنزل أكثر من هذا  
المكان.

أكثر من هذه الغرفة أكثر من هذه  
المدينة، لقد استهلكت وقتًا طويلاً، أحاول  
وكلما وصلت الحافة، أراجع، وأحاول أكثر

أصبحت الحياة محاولة بالنسبة لي،  
بالنسبة لي حياتي تسير وأنا أحاول فقط،  
تبخرت الحلول من دماغي بقي فارغاً، بقي  
فارغاً مثل حياتي تماماً أشعر ان نفسي  
مهتدة، وعلي ان أخاف وأتوخي الحذر  
لأحمي نفسي من كل شيء من أحداث  
وأشخاص

هم مصدر خوفي وشكوكي، وهذا ما يجعلني  
أفتقد السكينة والطمأنينة، والجوع

للهرب، فكل من حولي يثير الرعب  
بداخلي، كل توقعاتي مليئة بالخوف الكبير  
وهذا ما يجعل مشاعر خوفي اكبر مني، اريد  
ان اهرب من الجميع لا اريد ان اتلق بأحد  
لأنني أعلم جيداً أن لا أحد يبقى لأحد كلهم  
راحلون حتى أحبائي سيذهبون يوماً ما  
ومن اذنهم صديقاتي سيشقون طريقهم  
ويذهبون لا أحد سيبقى معي سوا نفسي  
ولذلك دائماً اواسي نفسي أن الله ما أحدث  
لي أمراً إلا لأنه فيه خير لي ، وما أشقاني  
إلا ليرضيني وما أبكاني إلا لأشعر بطعم  
الفرح الشديد، وما منعني إلا ليعوضني وما  
أخذ مني إلا ليعطيني وما جعلني أقطع طريقاً  
طويلاً ومظلماً إلا ليعلمني أن الشمس تغيب

وأنه من الضروري أن أحمل نورًا في قلبي  
ليكون نورًا لي ولغيري

ما الذي كان سبب في تغيرك؟

## لقد كان سبباً في تغييري

إنه لأمر محزن أن الألم يمكن أن يغير شخص ما ببطء، يمكن أن يحول الشخص اجتماعي ومحب إلى شخص كئيب وانطوائي.

إنه لأمر محزن عندما تُجبر الروح اللطيفة على الاهتمام بشكل أقل أو ينتهي بها الأمر بعدم إظهار أي حب أو لطف لأنه قد تعرض للأذى كثيراً.

في بعض الأحيان، عندما أشعر بالألم ما بألم شديد في صدري، يدفعني ذلك إلى تغيير سلوكي مع كل الأشخاص .

إنه يدفعني إلى حماية قلبي بشكل أفضل، ويعطيني سبباً لأكون شخصاً مختلفاً،

ويجبرني على عدم الثقة بأي شخص مرة أخرى.

فبعد كل الأشخاص المؤذنين الذين تعرفت عليهم ، تغير الطريقة التي أرى بها الحياة.

انا اعلم ان هذا الألم مؤقت، ولكن بمجرد أنني تذوقه، فإن الخوف من التعرض للأذى أكثر أو الخوف من تجربته مرارًا وتكرارًا سيكون ثابتًا دائمًا في روعي .

فهناك أوقات أشعر فيها أنني لن أكون بخير بعد الآن . فبعد كل يوم وشهر فأنا هنا ما زلت أتألم. كل يوم أتألم وكأنني لن أشفى أبدًا. لقد تعبت من هذا الألم الذي يقهرني .  
أتمنى لو كان بإمكانني قضاء يوم واحد فقط دون أن أشعر بالألم في صدري. أتمنى أن

أعيش كشخص عادي، وليس كشخص  
بأس.

في بعض الأحيان أتمنى أن أختفي ، أريد أن  
أكون بعيدًا عن الأشخاص الذين يذكرونني  
بكل وجع قلبي الذي أتحملة. أريد أن أنسى  
أولئك الذين جرحوني.

لكن للأسف، أتذكر كل شيء بوضوح. قلبي  
يبكي كلما تذكرت. يبدو الأمر وكأن روحي  
تموت مرارًا وتكرارًا حتى أشعر أنني ميتة  
جدًا في الداخل. فأنا كل يوم أتساءل لماذا  
أشعر بالحزن الشديد على الأشخاص الذين  
من الواضح أنهم لا يهتمون بي. أستمر في  
الاهتمام بهم والتفكير فيهم، على الرغم من  
أنني أعلم أنهم لا يحتاجون إلي ، أريد أن  
أكذب على نفسي وأقول إنني لا أحتاجهم في

حياتي أيضًا، لكن الحقيقة هي أنني أردت  
دائمًا أن أكون مع بعض الأشخاص  
المحددin في حياتي.

هناك بعض الأشخاص الذين أرغب في  
الحصول على القليل من الحب والرعاية لي.

هناك الأشخاص الذين أرغب في الاهتمام  
بي أكثر قليلاً

هناك بعض الأشخاص الذين أرغب في  
الاحتفاظ بهم إلى الأبد. هناك أيضًا بعض  
الأشخاص الذين يرغبون بشدة في أن  
يحبوني.

لكن ما يحزنني هو أنني لا أستطيع أن  
أجعلهم يشعرون بنفس الطريقة، أشعر  
بالحزن وأبكي على الناس لأنني أعلم في  
أعماق قلبي أن الأشخاص الذين يعنون لي



الكثير هم أيضاً الأشخاص القادرون على  
إيذائي، أنا لا ألوم أي شخص على حزني،  
لأنني أعلم أيضاً أنه لا ينبغي لي أن أتوقع  
أي شيء من هؤلاء الأشخاص الذين  
أقدرهم. ربما هناك فقط جزء كبير مني  
يريد أن يرى ويشعر بالتقدير.

ربما، ربما فقط، كنت أتوق كثيراً للأشخاص  
الذين سيكونون مميزين جداً بالنسبة لي  
دون أن ينتهي بهم الأمر إلى فقدانهم.

أتساءل لماذا من السهل الاهتمام كثيراً،  
ولكن من الصعب جداً التوقف عن الاهتمام.  
لا يظهر الأشخاص دائماً كما تتوقع.  
يمكنهم أن يجعلوك تشعر بأنك مميز ومن ثم  
يخيبون ظنك يوماً ما. فأنا بعد كل الألم  
الذي قهرني تغيرت اصبحت حقاً هذا النوع

من الأشخاص الذين لا يسهل حبهم. أنا لا أثق بأي بأحد وأعتقد أن الناس يدخلون حياتي فقط ليتركوني في المستقبل القريب. أنا لا أومن بالوعد ولكني أقدر الجهود بدلاً من ذلك. أنا لا أومن برغبات أو تمنيات الشهاب، ولكن ربما يكون من الساحق أن أكون صلاة شخص ما أيضاً. سيقول الكثيرون أنهم يحبون بصدق ولكني أفضل أولئك الذين يظهرون ذلك بصبر.

أنا مكسور أكثر مما يمكن أن يراه الناس، أنا أكثر حزناً من أمواج البحر وأنا متعب جداً من الحب الذي لا يعد بالثبات.

لقد مررت بالكثير في الحياة وأحتاج إلى الشفاء الذاتي أكثر من حاجتي لشخص ما، أحتاج الصمت أكثر من حاجتي إلى بعض

الكلمات الرقيقة من الأشخاص الذين  
يتظاهرون بالاهتمام بي. لقد سئمت من  
الناس وأحتاج إلى مزيد من الوقت لنفسي.

والآن انا اقول لكم أنني فهمت سر الحياة  
فأنا الآن لن أندم على اللطف الذي أظهرته  
لأي شخص، حتى لأولئك الذين لا يستحقون  
ذلك، لن أندم على إخبار الناس بمدى حبي  
لهم أو مدى اهتمامي بهم، حتى لو فشل  
بعضهم في تقدير ذلك. عندما أدار الجميع  
ظهورهم لي، وتركوني وحيدة ومريضة،  
أدركت أن الحياة أقصر من أن أكرهها.

الحياة أقصر من أن نحزن على الناس. في  
بعض الأحيان، علينا فقط أن نعيش مثل  
شخص يحتضر، أن نعيش يوماً وكأنه آخر  
يوم لنا.

أدركت أنه عندما أغانر هذا العالم أخيراً  
يومًا ما، سياتذكر الناس الطريقة التي  
أعاملهم بها.

الحياة قصيرة، لن نعرف أبدًا متى سيكون  
أنفاسنا الأخيرة، لذلك اخترت نفسي  
واخترت أن ابتعد عن الناس وعن أديتهم  
لي .

صدقني لا تتدم أبدًا على الابتعاد عن علاقات  
سامة. قد يكون الأمر مؤلمًا كثيرًا في الوقت  
الحالي، لكنه أفضل من أن نتألم مدى  
الحياة. أعلم أنه من الصعب التخلي، ولكن  
من الصعب التمسك بشيء يمنعك من أن  
تصبح شخصًا أفضل.

ربما يكون من السهل إخبارك أنه لا ينبغي  
عليك القبول بشيء لا تستحقه، من السهل

قول ذلك، لكنني أعلم أنه ليس من السهل عليك فعل ذلك أبدًا، لذا بدلاً من أن أقول لك ألا تقبل بما لا تستحقه، أود أن أقول لك أن تفكر كثيرًا وتكتشف ما تستحقه حقًا

أتمنى أن تفهم أنك تستحق سعادة حقيقية، كل الليالي الطوال التي قضيتها في التشكيك في قيمتك، كل اللحظات التي بكيت فيها حتى تنام لأنك لم تستطع احتواء ألمك، أتمنى أن تعلم أنك لا تستحق ذلك، أتمنى أن تتعب يومًا ما من مشاهدة نفسك تنهار من أجل هذه الحياة القصيرة و أن ترى قيمتك رغم سوء معاملتك.

فيومًا ما، ستشفى من الصدمات التي مررت بها من علاقاتك السابقة و ستتعلم أنه ليس من الأنانية أن تضع نفسك أولاً، لا بأس أن

تبقى نفسك بعيدًا عن الأشياء التي  
تستنزفك. مشاعرك مهمة، ولا بأس أن  
تعطي قدرًا كافيًا من الاحترام واللطف  
لنفسك، لأنه لا يمكن لأي شخص أن يمنحها  
لك. لا يستطيع الجميع أن يفهموا أنك  
بحاجة إلى وقت لإصلاح نفسك، وأي شيء  
يفعلونه بك يمكن أن يؤثر عليك بشدة.  
تذكر أنه يمكنك دائمًا اختيار نفسك بدلاً من  
الأشخاص الذين لا يفرضون عليك سوى  
عبئًا آخر لتحمله؛ لذلك لا تخف أبدًا من  
الابتعاد عنهم عندما تفهم أخيرًا أنه في  
بعض الأحيان، من الأفضل أن تكون وحيدًا  
بدلاً من أن تكون محاطًا بأشخاص سامين.

فالنسبة لي لقد استغرق الأمر وقتًا طويلاً  
مني قبل أن أدرك أنني لا أستطيع أبدًا

إجبار نفسي على أن أكون بخير، لقد جربت العديد من الطرق لإجبار نفسي على نسيان الألم الذي كنت أشعر به في داخلي، لكنني أدركت أنه ليست هناك حاجة لإجبار نفسي على الأشياء، فطريق التعافي من الألم والحزن والصدمات طويل جدا ولكنه من احلى الطرق .

بصراحة عندما بدأت بالبحث في نفسي وإعطاء نفسي حقها في كل شعور بدأت أعرف ماذا أفعل لأكون بخير. بدأت أدرك أنني هنا لأتعافى حقًا. بدأت أدرك إنه من المهم دائمًا أن تختار الأشخاص المناسبين في حياتنا.

اختر أولئك الذين يعرفون كيفية تقدير مشاعرك. اختر أولئك الذين يبذلون جهدًا

لإسعادك. اختر أولئك الذين يخافون أن  
يؤذيوك. واختر أولئك الذين لن يتخلوا  
عنك. اقض بعض الوقت مع الأشخاص  
الذين يجعلونك تشعر بالحب، الامان،  
السعادة ، الطمأنينة

ستدرك وقتها مدى أهميتك عندما تكون  
محاطًا بأشخاص يمكنهم رؤية قيمتك.  
أمثالهم سيساعدونك على الشفاء من  
معارك الصامته. سوف يساعدونك على  
النمو كشخص، وسيعلمونك كيف تحب  
نفسك أكثر

اقض وقتك مع الأشخاص الذين يدعمون  
شفائك بصدق. إنهم نوع الأشخاص الذين  
سيعطونك أسبابًا للعيش. إنهم من  
سيمنحونك القوة عندما تكون على وشك



الاستسلام. صدقتي، كلما قضيت وقتًا أطول مع الأشخاص المناسبين، كلما أدركت أنك تستحق أفضل الأشياء في العالم. سيعلمك الأشخاص مثلهم ألا تقبل بأقل من ذلك لأنهم سيوضحون لك كيفية التعامل معك بشكل صحيح.

ففي رحلتي في التشافي معظم الأحيان، أختار عدم التحدث عما أمر به في الحياة لأنني أشعر أنه لن يتغير شيء أبدًا بما أشعر به. لا أحاول التواصل مع أي شخص، حتى في الأيام التي أشعر فيها أنني على وشك التخلي عن نفسي. أعلم أن هناك بعض الأشخاص الذين يريدون مساعدتي، لكنني لا أريد حقًا أن أكون عبئًا على أي شخص. أنا فقط أختفي عندما لا

أكون بخير وأعزل نفسي حتى أشعر  
بالتحسن. أميل إلى البكاء بصمت ، ولا  
أريد التحدث مع أحد عندما أشعر بالحزن.  
أنا أشفي نفسي وحدي. أنا أريح نفسي في  
الظلام، وأتعامل مع نفسي في أسوأ حالاتي.  
أنا لا أتعلم على أي شخص في شفائي،  
لكني لا أزال أقدر أولئك الذين يذكرونني  
دائمًا بأنهم سيكونون هناك دائمًا عندما  
أحتاج إليهم.

أستمر في الاختفاء، حتى في الأيام التي  
أعلم فيها أن بعض الأشخاص يحتاجون إلي  
أيضًا. لا أحضر معظم الوقت، ويرجع ذلك  
جزئيًا إلى وجود بعض اللحظات التي أشعر  
فيها بأنني متعب جدًا من كل شيء ولا  
أستطيع الوقوف لمواجهة العالم

ولهذا السبب أقدر أولئك الذين ما زالوا يحاولون فهمي واحترامي عندما أغلق نوافذي وأبوابي في وجه الجميع. أنا أقدر أولئك الذين يفهمون أنني أحتاج فقط إلى بعض الوقت بمفردي لأشعر بالتحسن قريبًا، لكنهم ما زالوا خارج منزلي ينتظرون ظهوري عندما أكون مستعدًا للقتال مرة أخرى.

بعض المشاعر يصعب التعبير عنها. بعض الأشياء من الأفضل ألا تقال، لا أعتقد حقًا أن أحدًا سيتفهم تمامًا مدى معاناتي أحيانًا، لأن هناك نوعًا من الألم لا يمكن للكلمات أن تصفه، لذلك اخترت التراجع خطوة إلى الوراء، وإغلاق باب غرفتي، والتعامل مع كل الأشياء الفظيعة التي تدور في ذهني

لأنني أشعر أن هذا هو المكان الأكثر أماناً  
الذي يمكنني الاختباء فيه عندما لا أكون  
بخير

فإننا الآن أدرك أنه يمكن للألم فقط أن  
يحول الأشخاص إلى نسخة أقوى من  
أنفسهم، لكن هذا لا يحدث في لحظة، كما  
أنه لا يحدث للجميع. هناك هذا النوع من  
الألم الذي يمكن أن يدمر حياة شخص ما  
حرفياً. صحيح أن الألم سيلقن الإنسان  
درساً، إلا أن هناك أيضاً نوعاً من الألم يفقد  
الإنسان عقله وأمله في الحياة. لا أحد يريد  
أن يتألم؛ ومع ذلك، فإنه أمر لا مفر منه.

ربما من المحزن لك أن يتغير عليك شخصك  
المفضل ولكن تذكر أنه ربما بسبب الألم  
الذي يشعر به ، لا يمكنك أن تلومه حقاً،

خاصة عندما لا تكون لديك أي فكرة عن كل ما يعانیه ويتحمله بمفرده لذلك كونو لطفاء،  
رحماء معا أحبائكم

وأنت أيها القارئ يا جميل العينين في بعض الأحيان، كل ما عليك فعله هو أن تؤمن أنه في يوم من الأيام، سيختفي كل الحزن الذي كان في قلبك ، أريدك أن تعلم أنه لا بأس ألا تكون مقاتلاً في بعض الأحيان ، ليس عليك أن تكون قوياً طوال الوقت ، عندما يبدو أن لا شيء يعطيك أسباباً لتكون إيجابياً في الحياة، عليك فقط أن تسير مع التيار وتبقى على قيد الحياة. لا أعرف من أين أتيت، ولا أعرف ما الذي مررت به في الحياة، لكنني أعلم أنك واحدة من تلك النفوس  
النقية القوية

لا بأس، ليس عليك دائماً أن تضغط على نفسك لتكون بخير.

أريدك أن تعلم أنه لا بأس أن تكون حزيناً.  
لا بأس أن تكون متعباً. لا بأس أن تشعر باليأس في بعض الأحيان. ولكن من فضلك لا تتخلي عن نفسك خاصة عندما لا يكون هناك أحد لإنقاذك. عاهد نفسك أنه مهما كان الأمر صعباً، فسوف تختار دائماً أن تعيش. ربما يكون من الصعب أن تكون بخير الآن، ولكن أتمنى أن تجد السعادة والسلام يوماً ما على الرغم من كل ما مررت به. كل الحزن والألم الذي تشعر به الآن سيختفي يوماً ما. ليس لأن هذا هو ما يقوله معظم الناس، ولكن لأنك شخص جيد ولا تستحق ذلك والله معك دائماً

تعجبي الصحبة اللطيفة التي ما فيها حواجز أو  
زعل، كمية لطافه متبادلة.

## ملاكي

هي صديقتي ، حينَ ظنَّ الجميعَ أنني بلا  
أصدقاء

هي الحياة في قلبي ، هي التي أحيت في  
داخلي شيءَ عور الأمان ، وشعور  
المسؤولية، بسببها بددت لبي  
الحياة جميلة، أخشى عليها من وخز الإبرة ،  
وأتمنى لها

السعادة بكل حين ، إن الذي بيننا اجتاز  
الصداقة ، هي رُوحِي ، هي التي آمنت بي  
حين اعترى الآخرون الشكَّ تجاهي ، هي  
التي وقفت معي حينَ بكيتُ بخفية عن  
حولي ، هي من يعلم أنني مهما ارتكبتُ من  
الأخطاء ، لستُ بالشخص السيء ، تعلم  
كيف أشعر تجاه الأمور



و عندما أحتاج اليها تبقى بجانبى ، ثم اننى  
لا أستغنى عنها ، وأنى مهما غبت

عنها ، ستبقى بقلبى ، أنا أحبها ، لأنها تعلم  
من أنا

أحبها ، لأنها لا ترى أن الصداقة بالحديث  
الدائم بل

بالترباط الروحي الذي تربطنا به الحياة

أحببها كثيراً

فهي الطمانينة التي تلامس قلبي

ونوراً يشتعل دائماً

قلباً مليئاً بالحنان

وسنداً ثابتاً لا يميل

وزهراً وورداً امتلأت حياتى به

ورزقاً من الله جعلني سعيداً بها

ووعداً تمسكتُ به

عمرًا طويلاً نحياءً معاً

هي ليست أي شخص هي من يسمعي بكل  
وقت، هي مؤنستي ورفيقتي الأحب هي من  
أقضي معها جميع وقتي وسعادتي وحزني

هي من أطمئن عند الكلام معها

وهي الأمان لقلبي وهي من أتكى عليها  
وقت ضعفي وهي المميّزة الأولى عندي  
وهي تمتلك يدان دافئةً أحبها، وأيضاً تمتلك  
أحن الأحضان بالعالم، هي من سكنت هذا  
القلب وجعلته مليئاً بحبها قد حظيتُ بملاك  
عظيم

## الفصل الثاني

في رحلة التصالح النفسي ، يجب عليك أن تدلل نفسك وبنفس الوقت لا تقسو عليها بل ينبغي ان تواجهها بضعفها وتقصيرها ثم بعد ذلك تتقبلها يجب عليك ان تعرف نفسك وقيمتك من خلال تقربك الله تعالى ، لذلك هذا الفصل مخصص لك

أكمل .

وفي النهاية ادركت ان حياتنا ماهي الا اختبار للوصول  
للحياة الحقيقة

## وجهة نظر

عندما تتطلع على وجهة نظر الآخرين  
ستعيش الجنة على الأرض فتطلع على  
وجهة النظر سيغير المعنى

وبذلك تغيير المعتقدات مما يجعل منك  
إنسان سعيد محبوب ، هادئ ، مستقر ،  
مطمئن .

عندما تدرك أن لعب الأطفال وكثرة حركاتهم  
ومطالبهم هي احتياجات ورغبات هذه  
المرحلة فس تدرك وقتها ان تصرفاتهم  
وسلوكلهم طبيعية جدا ولن تزعل ولن تلوم  
وتعاب وتحاب وتصرخ .

عندما تدرك أن الاشياء التي تخاف منها ما  
هي إلا اوهام في عقلك انت فقط وخصوصا  
الخوف من المستقبل والخوف من المجهول

والخوف من الأشياء التي لم تحدث فستدرك وقتها أنك تهدر طاقتك على أشياء وهمية فعليك أن تعلم أن الامر كله بيد الله وان المستقبل بيد الله وكل شيء جميل ومتوقع هو آت وستجلب لنفسك الهدوء والسكينة والراحة والسعادة والأمان وعندما تدرك ان وراء كل سلوك نية ايجابية فلا يمكن ان تزعج من سلوكيات الاخرين لأنك دائما ما تلمس لهم الأعذار وتضع نفسك في أماكنهم فإنهم بشر يصيبوا ويخطئوا ومن هنا تعيش حياة السلام والمحبة مع كل البشر وعندما تدرك أن فشلك ما هو إلا سلم في مصعد نجاحك وأن كلما زادت مرات الفشل زادت احتمالات النجاح بحسب قانون

الاحتمالات الكوني فسوف تظمنن وتعيش  
السلام .

لذلك اجتهد في تغيير وجهة نظرك لكل  
المواقف والسلوك والاحداث اليومية لكي  
تعيش في سلام وأمان ونعيم لا ينقطع وحب  
وتتاعم وانسجام مع قوانين الكون تأكد ان  
تغيير وجهة نظرك سيؤدي الى تغيير معنى  
الاحداث وهذا سيقودك للعيش في نعيم  
وسلام دائم وسيجاب لك كل ما هو خير  
وجميل وايجابي

من المحتمل إلا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك  
تستطيع التحكم في أفكارك، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى  
الفعل الايجابي والنتائج الإيجابية



## سر التفكير الايجابي

من منا لا يريد تغيير نفسه للأفضل أن يرى نفسه ناجحاً، ذكي، قوي في كل مجالات الحياة ولكن لا يوجد شجرة لم تهزها الرياح والعواصف ، ولا يوجد إنسان لم يهزه الفشل والمصاعب .

هناك أشخاص صلبة قوية تضل شامخة متمسكة بجذورها في أعماق التراب ترفرف بأوراقها وتزهر كأشخاص أقوياء لهم القدرة على التحمل والتعلم من الفشل والمضي قدماً.

وهناك اشجار تنكسر اغصانها وتذبل اوراقها حتى تموت مثل الاشخاص التي تجعل حياتها سلسلة المتاعب والاحاسيس السلبية ، تستسلم للرياح وتبحر في أحزان

الماضي وتبقى أسيرة له تعيش الحاضر  
بأحاسيس سلبية وتخاف من المستقبل .

في الحقيقة جميعنا نمر ونعيش بأوقات  
صعبة طريق مظلم و شبه مسدود .

ولكن هناك البعض منا من ينعفس في  
التفكير السلبي وسلوك السلبي مما يؤدي به  
الى نتائج سلبية حتما ، وهنا يعيش معظم  
هؤلاء الاشخاص في تعاسة وصعوبات حتى  
إن مرو بمواقف السعادة لا ينعمون بها ،  
فهم كثير الشكوى والخوف من المستقبل .

ولكن في نفس الوقت هناك البعض منا لو  
كان الفشل حليفه يقف ويتعلم الدرس

ويقول:الفشل جسر عبور النجاح هو توقف  
موقت للنجاح

هذه الأشخاص هي فقط من تستمتع برحلة الحياة فهي تعتمد على تغيير المعنى تتغير الوضع وتتوكل على الله سبحانه وتعالى فيجد لهم المولى عز وجل المخرج دائما لأنهم محسنون بالظن به .

إذن اريد أن اسألك بعض الأسئلة :

لماذا يفكر الناس في أفكار سلبية تسرق منهم سعادتهم وتجعلهم أسير الماض ؟

لماذا يفكر الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الضياع؟

لماذا نجد بعض الناس تبخر في إيجاد السلبيات حتى في الأشياء الايجابية؟

هل أنت الان تفكر في الماضي وتشعر بأحاسيس سلبية؟

دعني أخبرك كل ما فكرت فيه بطريقة سلبية فأنت تؤثر على ذهنك وتجعله يركز على السلبيات وهنا تكمل وظيفة المخ هو فتح كل الملفات السلبية والغوص فيها وإلغاء اي معلومات اخرى ايجابية ، لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز الا على معلومة واحدة في وقت محدد وبالتالي يصبح كل أحاسيسه وتصرفاته وسلوكياته تحت تأثير تلك الملفات السلبية التي قام بفتحها .

وهذا ما يؤثر على التقدير الذاتي والحالة النفسية ، لذلك يصبح الشخص يعاني من التوتر والقلق وإحباط والاكتئاب والشعور بالوحدة والضياع وقد تواجهه بعض الاحيان أمراضاً جسدية .

اعلم انك كلما ركزت على الاشياء السلبية فسوف تحصل على النتائج السلبية، وايضا كلما ازدادت دوائر العلاقات المرهقة والسامة والسلبية يزداد تدفق طاقتهم في حياتك ويمتصون طاقتك لذلك حاول الابتعاد عن الافكار السلبية والاشخاص السلبيين لإنعاش مسارات الطاقة بحياتك .

الان دعني اسالك مرة اخرى :

هل الغوص في التفكير السلبي يساعدهك على تحسين حياتك للأفضل وتحقيق اهدافك في الحياة؟

هل التفكير السلبي يقربك الى الله وتذكر نعم الله عليك ؟

هل بقاؤك بالماضي والغوص في التفكير  
السلبى يساعدك على الوصول الى تحقيق  
السعادة وما تريد؟

يوجد إجابة واحدة وهي لا طبعاً

فالتفكير السلبى هو دمار شامل للاستمتاع  
بحياتك .

إذا اردت ان تعيش بسعادة عليك أن تبادر  
بثلاثة

عدم الحزن على ما فات

الماض رحل وانتهى

تعلم الدرس واخرج العبرة و لا تقلق على  
ما هو آت وتحلى بالرضى بما قسمه رب

السموات

هنا ستدرك فقط طعم الحياة ويذهب عنك  
حزنك وتسكن السعادة قلبك وروحك ويزيد  
يقينك بالله تعالى فينير الله دبرك .

لذلك قرر معي من الآن أن تسلك أول  
خطوات التغيير

اعلم ان الامر في البداية ليس سهلا ولكن  
تأكد عندما تغير افكارك السلبية إلى افكار  
ايجابية تدعمك فستخرج من الظلام إلى  
النور

لذلك فكر معي:

ماذا لو كان التغيير منك ومن خياراتك  
وليس من الخارج ؟

ماذا لو تخلصت من القيود والسجون  
والخضوع في الأفكار والبرمجيات التي  
نعيشها؟

هل انت مستعد لاستقبال تقنيات جديدة  
تصنع الفرق في حياتك؟

ما الادراك والوعي والتلقي الذي ستكون  
عليه للوصول الى واقع جديد؟

هل سوف تعطي لنفسك حق الاختيار؟

هل مستعد لاستقبال شيء جديد يحدث بهجة  
في مجالات حياتك؟

أسالة كثيرة أرددها مع نفسي وأنا احول  
الخروج من سجن الماض الى حياة أفضل .

اول شيء يجب ان تعرفه : السؤال هو  
مفتاح الطلب واداة التمكين

يقول الله عز وجل في كتابه الكريم " وَأَتَاكُمْ  
مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ "



هنا ندرك أن الانسان عندما يكون في حالة سؤال وتسليم تام بان الله يحب من يسأله ويوعده بالاسـتجابة سوف تدرك فنون السؤال وتأتيك كل المعلومات على شكل ارشادات او رسائل من الله تعالى .

هنا يأتي وعي الاستقبال فهل أنت حاضر لاستقبال المعلومات ام ما زلت في المنطق والتفكير المحدود الذي لا يجعلك تبصر الاجابة .

في علم الأكسس كونشيسنس ( Access Consciousness )

يعتبر السؤال من أهم الآليات لتحقيق اليسر والبهجة .

والهدف من تقنية السؤال هو الحصول على الواعي وليس البحث عن الجواب ، السؤال يمنحك التمكين أما الاجابة تسلبه منك .

تعلمت من خلال الأكسس بارز أعظم هدية تعطيه لنفسك أن تقضي 3 ايام في تساؤل مستمر :

لمن هذا؟

هل يمكنني تغييره ، لو كنت استطيع ، فكيف يمكنني ذلك؟

كيف يمكن ان يصبح الحال افضل من هذا؟

عن كل فكرة او عاطفة او شعور تمر به للتحرر من كل الافكار والمشاعر، هذه التقنية اذا طبقتها ستشاهد سحرها في تغيير

حياتك الى الافضل وارتفاع درجة الوعي  
وتقرب الى الله عز وجل

ثاني شيء لتغيير تفكيرك يجب عليك تطبيق  
بعض الخطوات :

1. اذا كنت تريد أن يكون تفكيرك ايجابي اذا  
عليك أن تحدد هذا وتركز عليه يمكنك البدء  
بشكل بسيط بالتركيز على احد الجوانب  
لتفكر فيها وتعامل معها بشكل ايجابي ،  
فكر بشكل ايجابي لتحكم في توترك ونفسك  
وتفكيرك

2. توقف عن تقييم نفسك بشكل متكرر  
خلال اليوم حتى اذا كانت اغلب افكارك  
سلبية خلال اليوم اجعل فيها لمسة ايجابية

3. خالط الاشخاص الايجابيين ليدعموك  
بالطاقة الايجابية بنظرتهم للحياة وتزويدك  
بنصائحهم والملاحظات المفيدة

4. أهم شيء تحدث مع نفسك بطريقة  
ايجابية كن رفيقا بنفسك وشجعها وكن  
لطيفا معها.

تذكر ما أنت إلا نتيجة أفكارك، أفكارك اليوم  
هي ما ستصبح عليه غدا

جيمس آلن

من عاد إلى الله عادت إليه نفسه

## تعرف على ذاتك

معرفة النفس وتحديد الهدف هي بداية تحقيق الذات ، من لم يعرف نفسه يعيش في حيرة وظلام ، فالحياة بلا هدف هي حلة بلا دافع، حياة بلا معنى .

فالبداية الصحيحة لتغيير الذات هي تغيير الافكار ، لأنك الان حيث أوصاتك أفكارك وأنت غدا حيث تأخذك أفكارك

هل تساءلت يوما ؟

من انا؟

هل أنا؟

أم انا لست انا؟

لم نعود أنفسنا على البحث بداخلنا  
هل مستعد أن تجيب الان بكل صدق نابع من  
القلب؟

هل فعلا تدرك كل نقاط القوة لديك؟  
هل متصالح مع كل نقاط الضعف وسلبياتك؟  
هل بحثت يوماً عن نمط شخصيتك ومدى  
تأثيرها على حياتك؟  
هل تساءلت عن يوماً عن مصدر أفكارك  
وكيف وجدت في عقلك؟  
ابحث الآن عن نفسك من خلال الاستماع  
لصوتك الداخلي ابحث الآن عن نفسك  
بنفسك عما يتلاءم معك ومع قدراتك  
كن لنفسك أنت وليس ما يريده العالم أن  
تكون، كن أنت مميزاً أول خطوات البحث  
يجب ان تتمركز بهدوء حول روحك وتركز

على نواياك ، ثم تتذكر أن سلوكك هو  
نتائج أفكارك

توقف للحظات وتعلم كيف تبتعد عن صوت  
العقل ، هو صوت البرمجيات والعادات  
والتوقعات في عقلك اللاوعي منذ  
الطفولة، هو صوت الضجيج الذي في  
رؤوسنا ، صوت الخوف ، صوت الفشل ،  
صوت الماضي، صوت كل الموروث " غير  
قادر ، صعب ، مستحيل، لا تستطيع "  
لا بد بان تكون دائما على استعداد للتخلي  
عن ضجيج العقل ، عن بعض المعتقدات  
والافكار المتجذرة.

توقف للحظات وتعلم كيف تنصت لروحك  
فهي أصدق صوت يمكن أن تثق به  
يقول على بن أبي طالب : "دواؤك فيك وما



تبصر وداؤك فيك ولا تشعر وتزعم أنك جرم  
صغير وفيك انطوى العالم الاكبر".  
إياك والانفصال عن نداء الروح ، اياك ان  
تخمد ذلك الصوت الداخلي النابع من  
أعماقك

قربك من نداء الروح يسمح لك بالتعافي من  
نسختك القديمة وتبدأ بالنظر إلى حياة  
بمنظور جديد ومختلف .  
قد تشعر أنك منعزل في بداية سماعك لنداء  
روح، تتعزل لتفكر بمفردك ثم تعالج  
المشاعر السلبية وازالة العوائق التي تمنعك  
من التقدم .

قربك من نداء الروح يمتعك بالقدرة على  
مغفرة نفسك ومسامحة الآخرين ، ويمكنك  
من التخلص من شعور الحقد والغضب ولن

تشعر بالعار من مشاعرك الحقيقية وسوف  
تعبّر عنها بوضوح واحترام  
قربك من نداء الروح يضمن لك السعي  
وراء النمو الشخصي والروحي وتحسين  
الوعي الذاتي وعلاقتك بالله وعالمك  
الروحي ، هنا سوف تكتشف المعنى  
الحقيقي للحياة وتبدأ بالبحث عن هدفك  
الحقيقي للوجود، وتدرّك رسالتك وتغيّر  
فلسفتك لتحقيق السعادة الحقيقية

التطبيق :

- اكتشف نقاط القوة لديك، فكل إنسان لديه

ايجابيات ونقاط قوة

- اكتشف نقاط التمييز التي لديك والتي

تميزك عن غيرك

- اكتشف سلبياتك ونقاط ضعفك ، وذلك للعمل على علاجها والتخلص منها حتى لا تؤثر عليك سلبا

- اكتشف مهاراتك

- ابحث عن معنى اسمك واعط لكل حرف من اسمك معنى للتألق به وتتميز به " لكل امرئ من اسم نصيب".

- آمن بنفسك وبقدراتك اذفع بنفسك الى الامام ولا تنسى الاستعانة و التوكل على الله تعالى في كل شيء

بعد بسم الله الرحمان الرحيم: "فاذا عزممت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين " ينبغي أن نبدأ دائما بالاستعانة بالله والتوكل عليه سبحانه في جميع أمور حياتنا ، حتى يمدنا الله بالقدرة والقوة ويسهل لنا الطريق

بكل سهولة ويسر.  
 اتصالك بالله يجعلك تسلم أمرك له وتتخلى  
 عن كل المقاومة التي تتعبك وتستنزف  
 طاقتك وهنا ستدرك ان في العطاء حكمة  
 وفي المنع حكمة وفي الاخذ حكمة  
 إذن دعني أسألك :

أين تعيش في ظلماتك أم في نور الله؟  
 الآن هل أنت مستعد أن تعيش بنور الله؟  
 ردد معي :

- " أنوي الاتصال بمصدري وخالقي في كل  
 زمان ومكان وبأعلى طاقة".  
 أنوي باسم الله الفتاح أن يفتح عقلي وقلبي  
 وبصيرتي لاستقبال نورمه بكل سهوله  
 وبأفضل الاحتمالات

أنوي أن تكون علاقتي بالله مركز كل  
أعمالي وأقوالي وحياتي .

بعد اطلاق النية سلم أمرك كله بيد الله ووكن  
اليقين أن المولى عز وجل سيسخر لك هذا  
الكون الشاسع لتحقيق طلبك بأعلى وافضل  
الاحتمالات.

و من يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ  
أمره.

أول الخطوات لتحقيق النجاح في التوكل  
على الله وتكون نيتك واضحة بقلبك وروحك  
وعقلك وجسمك خالصة لله عز وجل  
تمعن جيدا في كل الاعمال التي تقوم بها في  
الجانب الروحي ترتبط أولا بالنية مثلا  
الوضوء ، الصلاة ، الصوم ، الزكاة كثير  
من الأعمال النية هي أصل الأعمال وهي

أعمق بكثير، هي ليست مجرد أقوال فهي  
أعمق من ذلك

في الحديث القدسي: "إنما الأعمال بالنيات  
وإنما لكل امرئ ما نوى".  
اطلق نيتك وتوكل على الله واتبع  
السريان وتذكر ان الله خالق الكون بكل هذه  
الدقة لن يتركك تعيش هامش الحياة دون  
تدبيره .

أكثر من الاستغفار ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ  
إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا \* يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ  
مِذْرَارًا \* وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ  
جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾  
الاستغفار قطرات من ماء طاهر تزرع  
الجمال في حدائق النفس

ما أحوج العبد الى ان يكثر من الاستغفار  
الاستغفار يبعدك عن سيئ احوالك، فيحول  
الحزن الى سرور والهم الى فرح ، الخطيئة  
الى توبة، الضعف الى قوة ، والفقر الى  
غنى بالاستغفار تسقى جفاف الاحزان  
وتزرع الافراح وتزهر أغصان الحياة الذابلة  
كما اوصانا رسول الله صل الله عليه وسلم:

- " تفائلو خيرا تجدوه".

وفي الحديث القدسي: "انا عن ظن عبي بي  
إن ظن خيرا فله وإن ظن شرا فله".  
اذن عليك بحسن الظن بالله تعالى ولتكن من  
المتفائلين ترى كل عقبة فرصة وطريق أمل  
ينور الدروب

والان دعني أسالك :

- ما هي رسالتك في هذه الحياة ؟  
 هل لديك شيء ترغب بإنجازه وستصبح  
 فخورا بتحقيقه قبل أن تموت؟  
 هل تعرف الى أين أنت ذاهب ؟  
 ما هو العمل الذي تعشق القيام به حتى إن  
 كنت لا تتقاضى أجرا عليه؟  
 ما هي المهارة التي تجيدها ويمكن أن تفيد  
 بها الآخرين؟

أعظم فرصة في الحياة أن تدرك من أنت؟  
 وماذا تريد؟

وما هو هدفك وطموحك ؟

حدد الاهداف او الأشياء التي تريد تغييرها  
 في نفسك ، وما هو السلوك الذي ترغب في  
 التخلص منه؟



ان تحديد رؤية واضحة لمسار حياتك  
وتحديد الأهداف تساعدك على تحقيقها  
وكسب الوقت والجهد ، وعدم السير في  
مسارات مختلفة وتركيز على محطات  
اهدافك فقط

إن كل ما تمعن التفكير فيه ينمو ويتسع في  
حياتك ويزداد في عالمك، لذلك عليك ان  
تركز على الاشياء التي تريدها بالفعل في  
حياتك؟

دعني اسألك : كيف هي علاقتك بالله؟

كيف هي صحتك النفسية؟

هل لديك عادات صحية خاطئة؟

هل أنت مهتم بعائلتك جيدا؟

كم تقضي من الوقت مع عائلتك؟

## كيف علاقتك بأسرتك؟

هل لديك علاقات داعمة لك؟

هل أنت سعيد؟

هل وضعك المادي يكفيك كي تستمتع بحياة  
طيبة؟

هل هناك خطوات يمكنك من خلالها زيادة  
المال في حياتك؟

هل أنا في تعلم مستمر حتى اطور من نفسي  
وقدراتي

حان الوقت الان لأن تتخذ قرارا واعيا وان  
تعلن لنفسك أنك سوف تسعى لتحقيق  
اهدافك ثم أحب نفسك وكن لطيف التعامل  
معها وتعرفها عليها، آمن بنفسك برغبة  
قوية صادقة نابغة من داخلك لتدافع عنها

بوضع تخطيط جيداً، تحلى بالطموح  
والرغبة والشغف ، وكن في تعلم مستمر  
لتطوير نفسك وتبقى مركزاً على أهدافك  
مدرك أهمية الوقت متحلي بالصبر وعدم  
الاستسلام للفشل.

**في الاخير أريد أن أقول لك :**

**أهم يومين في حياتك : هو اليوم الذي ولدت فيه ، و اليوم الذي ستكتشف فيه السبب**

**يمكنك الوثوق بي انا جنية جيدة**

# نعيوم ضادكة

هكذا نحن

كل شخص منا فقد أشياءً يحبها، هناك من يرسم ابتسامة زائفة كقوة، ولكن هناك دائماً أشياء تجعلنا نشعر بالألم كلما غرقنا في التفكير بالإدراك، فنحن نحتاج إلى من يعانقنا بطيب الكلام، حين تضيق أنفسنا من الدنيا، حين وحين... وبين الحين والحين أن تدلك أوجعنا؛ لكي نشفى ونسترجع قوتنا، لكي ننهض من نزوة حرمان.

" فاللهم لا تجعلني أنطفأ؛ فهناك من هو بأمس الحاجة إليّ، اللهم اختر لي طريقاً يسعد قلبي حتى تقف السعادة معترضة؛ لأكون راضية بأوجاعي، اللهم لا ابتلاءً ولا مرضاً ولا خذلاً ولا اكتئاباً ولا قهراً ولا بعداً ولا فقداً، اللهم احفظ من تطيب أنفسهم بوجودي واجعلني سنداً لهم لا يميل".

بسمته عليوش

أحبة الضاد

تصميم: نورا محمد