



اسم الكتاب: بقايا أفكار.

اسم الكاتب: منار الجزائر.

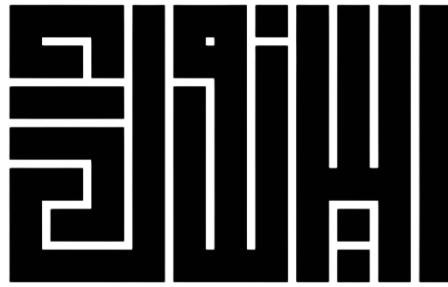
النوع: خواطر.

تصميم الغلاف: مؤسسة برديس.

تنسيق داخلي: مروان الصياد.

الدار: دار اليانور للنشر الإلكتروني.

رقم تواصل الدار: ٠١١٥١٢٩٣١٦٨



دار اليانور للنشر الإلكتروني

جميع حقوق النشر محفوظة ©

يمنع مانعًا باتًا الاقتباس أو إعادة النشر سواء بالطباعة، أو النشر الإلكتروني، أو التصوير الضوئي للمحتوى، أو أي جزء منه إلا بأذن كتابي من الناشر والمؤلف.

ومن يخالف ذلك يعرض نفسه المساءلة القانونية طبقًا لحقوق الملكية الفكرية المنصوص عليها في القانون.



"رضيت بما قسمته لي وتحملت كل ما مررت به وصبرت على جميع  
اختباراتك.."

أحمدك دائماً على عطائك ما ظننته قليل قبل الكثير ويشهد علي لساني أنني  
دائماً أحمدك وأقر بفضلك..

فاللهم إني أسألك أن تذهب تعب الليالي وترزقني راحة البال وأن تروي قلبي  
بنعيم قربك ونجني من مصير لا يعلمه سواك يارب."

أصبحت عقلانية بطريقة مخيفة تقلل عدد أصدقائها وتواجه حزنها بكل برود  
تتجاهل كأنها لا ترى ....  
قويه لم تعد تبكي كثيرا ترى الأشياء بوضوح لكنها تفضل الصمت  
والإبتعاد.....

زاد ضجيج هذا العالم مُنذُ السابعِ من أكتوبر الماضي ...  
لكن انا هنا وحدي أسمع صوتك ولا زال يردد الأشياء ذاتها  
" ادعيلي انا جوا، انا جوا مشتبك مع اليهود، سامحيني بما طيب "

أنت حقًا لا ترحل، أنت تأتي كلما مشيت خطوة نحو الغياب ... واختفى  
صوتك... صبر الله قلب أمك وقلب كل أم تكلى... وأخذ الله قصاصك... اللهم غزاة

أقسى أنواع التجمد ... هو تجمد مشاعرنا في الأعماق.. فلا نحب... ولانكره!!...  
لسنا من السعداء ولا من التعساء... وقوف في المنتصف...  
فلا ضحكنا لها رونقها... ولا بكاؤنا له غصة ....  
فقط اختناق...  
حينما تتجمد تلك المشاعر.. حينها فقط نصبح..  
بقايا مزقتها مرارة الفشل ومرارة الخذلان...  
وشتتها وبعثرتها خيبات الآمال...  
هذا ما يسمى وجع الروح...

"منتهى الراحة النفسية أن تكِل أمرك إلى الله تعالى.. أن تخرج من حولك وقوتك إلى حوله و قوته، أن يوقن قلبك بأنك مستسلم تمام الإستسلام له، مُسَلِّم ناصيتك له ليمضي فيك حُكمه وأنت كامل الإطمينان به.. تجد في قلبك قمة الحب له مع الخوف منه، إذا مرَّ بك ما يقلقك تلجأ إليه وأنت موقن أنه سيتولاك.. ظنك الدائم به أنه أرحم بك من نفسك."



في مستوى متقدّم من الوعي تتغير عندك معاني الكلمات ، ويصبح لها بعداً  
اخر..

فمثلاً ستصبح السعادة تعني الرضى ..

والغنى يعني العطاء ..

والتعاسة تعني الوهم ..

والذكاء يعني النقاء ..

والجهل يعني الكسل ..

والشيطان يعني جهاد النفس ..

والحبّ يعني حبّك للآخر ..

والحرّيّة ستعني احترام الآخر ..

رحلتك الحقيقيه هي رحلتك من نفسك الخارجية إلى عمق ذاتك ..

وكل تمزق داخلي أثناء هذه الرحلة لن يعود سقوط من الأعلى ، بل هو تسلق  
نحو الأعماق..

### ضغوط الحياة حولتنا إلى أشخاص آخرين

تغضبنا أبسط المواقف .. وتستفزنا أطفه الكلمات .. وحين نختلف نفسد كل قضايا الود .. لقد تغيرنا... ما عدنا نشبه حتى أنفسنا.. فلا تسألوا أحداً عن سبب التغيير ، فكل واحد منا له واقع مؤلم يعيش فيه...

"ولكنني واصلت

وأنا مُتعبة

واصلت

وأنا خائفة

واصلت

وأنا وحيدة

واصلت

ولم يكن لدي من الرجاءات الكثير

سوى أن لا أتعث يوماً

في تعبٍ آخر، وخوفٍ آخر، ووحدةٍ أخرى".

بصوتٍ متحشرج... وعيونٍ دامعة... قال أبوي راح وين بدي أروح أنا؟؟...  
صبرك الله يا عمر... لا حول ولا قوة إلا بالله... أعانكم الله اهل غزة... هم  
يموتون حرباً... و نحن نموت قهراً... هم تنزف دماؤهم... و نحن تنزف  
قلوبنا... هم الشهداء و نحن المصابون.. البأس هناك... و الألم هنا يعصرُ  
اكبادنا.....

يا عُصاة القلب يا فلسطين...

حسبنا الله ونعم الوكيل.....

"في النهاية، ستُدرِك جيدًا بعد أن فقدت قُدرتك على المقاومة والإحتمال، أن الله هو الأمان الوحيد في فوضى هذه الأرض"

لَمْ لم تعاتبهم هذه المره كعادتك .....  
أعاتبهم لأنني كنت أريد أن أبقى ..  
أما الآن فقد اكتفيت .. ..  
وأريد أن أغادر وأنا حين أغادر ..  
أقفل الباب خلفي بهدوء وأمضي ..  
يصبح المرء بارداً لشدة ما احترق ..  
العتاب هو تطهير للجرح ..  
فلا يصح أن تخطط جرحك دون أن تنظفه ..  
ولكن الأمر مختلف هذه المرة ....  
ليست كل الجروح قابلة للشفاء.....

### الجمال الحقيقي ...

هو جمالنا الروحي ؛ وَ ارتقاء أنفسنا من الغرور .. وَ عدم التقليل من شأن  
البشر ..

- جمالنا الحقيقي ..

هو ألا نجرح مشاعر أحد من أجل إرضاء أنفسنا حتى وإن كنا على حق ..

- جمالنا الحقيقي ..

هو أن نعطي بِ سخاء ؛ وَ سعادة وَلاَ ننتظر المقابل

- جمالنا الحقيقي ..

هو أن نشعر بِ وِجع الأخ ؛ وَ الصديق ؛ وَ القريب

دون أن يتكلم دون أن يصرخ دون أن يبكي ..

- جمالنا الحقيقي ..

هو الجمال الأبدي الذي لا يزول وَلاَ يمل وَلاَ يتغير على مدى السنين هو جمال  
الروح وَ الأخلاق ..

إذا جرحتُ.....وإذا جرحتُ  
في الحالتين أتألم.....  
أنا لا أجيدُ أن أكونَ خصمًا أبدًا...  
هادئون جدا وراضون بما كتبه الله لنا ...  
حتى لو كان وجعاً يقتلنا ..  
فالحمد لله دائما وابدأ..



كيف نخبرهم بأننا نخوض صراعًا بيننا وبين أنفسنا كل يوم  
مع ألف هم وألف قلق ومئة ضعف.. لنخرج أمامهم بكل هذا الثبات...؟

أنا من أولئك الذين لا يفصحون عما بهم وإن اعتصرت قلوبهم حزناً.. لا ألجأ  
لأمي باحثة عن حنانها، ولا أسارع إلى أبي ليحتضنني حينها.. أنا لا أنحني  
بأكية أمام أحد أو أتعمد فعل شيء ليلاحظني أحد.. اعتدت أن أتجاوز كل أموري  
وحدي، وأن أستقيم وحدي.. فأنا خلقت وحيدة وسأموت وحيدة أيضاً.. أنا اليد  
التي تطبطب علي.. وأنا الحضن الذي يحتضنني.. أنا نفسي وكل نفسي أنا...

عوقبنا على لين قلوبنا.  
نحنُ الذين عجزنا عن رد الأذى بالأذى.....  
وتجاوزنا عن أخطاء كثيرة بحقنا .....  
نحنُ الذين قتلونا بخناجر كلماتهم واكتفينا بالإبتسامة والتهيدة .....  
نحنُ الذين كنا الحزن الدافء لأحبتنا ، كنا الشجرة التي يستظل بها كل من  
يعرفنا.....  
وعندَ انتهاء مصالحتهم ، أشعلوا النيران فيها.....

### حكمة تسليط الناس عليك

من الأمور المزعجة لأي إنسان أن يتسلط عليه شخص  
يؤذيه بالفعل أو القول أو المنع من بعض الأشياء  
ولكن يجب أن تفهم أن هذا الشخص يؤذيك

ظاهراً من تلقاء نفسه

وباطناً من الإذن الإلهي

بمعنى أن نفسه شرعت في أذيتك

لكن الأمر موقوف على إرادة الله هنا وإذنه  
فلولا أن الله تعالى أذن ، ما استطاع أن يؤذيك ولو كان  
أكبر ملك من ملوك الدنيا، لأن هذا الكون له رب يُدير أمره  
فلا يتحرك مُتحرك ، ولا يسكن ساكن إلا بإذن الله.  
■ فإن كنت من العامة : ستري العبد هو الذي يؤذيك  
ولن ترى من الذي سمح له بذلك.

■ وإن كنت من الخاصة :

ستعرف أنك واقع تحت تجلى إسم الله " الضار "  
لأن دائرة الأسماء الإلهية لا بد أن تدور حول فلكك الروحي  
ما دمت مُتوجهاً نحو ساحات الحضرة القدسية.

❁ - كلامنا هنا للعوام :

وهو أن الشخص الذي يؤذيك ويظلمك على الحقيقة هو انعكاس لما بطن في نفسك ، فالغرض نفسك ، لا أنت أى تهذيبها من الرعونات والآفات التي جعلتك في غفلة بمعنى أن هذا الظالم هو في الحقيقة جندي يردك إلى الله إن ركنت لغير الله ، أو غفلت عن طاعته أو غرتك الحياة الدنيا ، أو رأيت لنفسك منزلة وقدرًا وهذا من علامات محبة الله لك .  
فلو فهمت هذا المعنى استرحت من حمل الضغينة والكراهية تجاهه والدعاء عليه وتمنى الشر له في أقرب وقت، وإذا ما حدث له أى شئ تقول : أحسن .. لأنه عمل معي كذا وكذا .  
فلو ثبت إلى الله من معصيتك أو زكيت نفسك ربما تركك الشخص المؤذى في أقرب فرصة .

✿ أما الخاصة من الخلق :

فالأمر عندهم مختلف ، فالظالم لهم إنما لوقوعهم في

التحقق والتخلق بأسماء الله وصفاته، ولرفعهم

رايات لا إله إلا الله ولأن أرواحهم تشرب من

كاسات قوله تعالى وأذوا في سبيلي

بعد أن قلبوا في صفحات الدعوة إليه، وفهموا معاني

قوله تعالى وكذلك جعلنا لكل نبي عدواً من المجرمين

فلقد سَلَطَ اللهُ إبليس ؛ على أبو البشر سيدنا آدم عليه السلام

وسَلَطَ النمرود ؛ على الخليل سيدنا إبراهيم عليه السلام

وسَلَطَ فرعون ؛ على الكليم سيدنا موسى عليه السلام

وسَلَطَ صناديد قريش ؛ على الحبيب سيدنا محمد ﷺ

وكذلك الحال بالنسبة لمن يرثهم من الأولياء والعارفين

فالعامة : يدعون على من ظلمهم

والخاصة : يدعون لمن ظلمهم

العامة : مشغولون بمن آذاهم.

والخاصة : مشغولين بمن أرسل المؤدى وهو الله ليحصل التهذيب والتربيه  
والاصلاح

وهيهات بين المنزلتين..

فافهم تلك المعانى تطيب نفسك وتسترح

الإنسان مُبتلى في مشاعره وقلبه..  
تولمني كُل نظرة قاسية، وكُل صوت يرتفع عليّ و كل أسلوب أشعر فيه غلظة  
و شدة ...  
وكُل كلمة تخرج من فم أحدهم لا يُلقي لها بالاً... فتكون خنجراً في قلبي...  
ألا ليتني لم أخلق بهذا اللين، ألا ليت قلبي أشدّ صلابة..  
ما كنتُ تألمتُ مثلما أتألم ولا عانيتُ مثلما أعاني....



أعوذ بالله من أن أرمي كلمة على أحد أستشفي فيه لنفسي  
أو أُقتل من قيمته أو أظهر عيوبه أو أسخر منه ، أعوذ بالله أن ياخذني الكبر  
والغرور للحدّ الذي لا أراعي قلب أو شعور أحد ، أو أن أنهزم لضغينة أو حقد ،  
وأسال الله صفاء القلبِ  
وسلامة السريرة وجبر الخواطر..

اللهم إني أشكو إليك ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهواني على الناس..  
أنت ربُّ المستضعفين وأنت ربي، إلى من تكلني؟ إلى بعيد يتجهمني... أم إلى  
عدوِّ ملكته أمري...

إن لم يكن بك عليّ غضبٌ فلا أبالي، لكن عافيتك هي أوسع لي، أعوذ بنور  
وجهك الذي أشرق له الظلمات وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة من أن تنزل بي  
غضبك، أو يحلّ عليّ سخطك..

لك العتبي حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك....

اعذروا

أرواحنا حين تنطفئ

ربما تكون قد تاهت في عتمة حزن لا يمكن البوح به ....

وقد اعتلتها حالة من الصمت الرهيب ولا تريد ان تخرج منها

فياليت القلوب كالعيون ..

نستطيع إغلاقها حين تؤلمنا....

من حق أرواحنا أن تستريح، ومن حقها أن تعيش براحة ما قدر الله لها أن تعيش، ولشيء في نفسي وراحة لبالى منذ فترة ليست بالبسيطة بدأت أعمل بقاعدة طنش تعش تنتعش، وقاعدة "مشيها تمشي تمشي الحياة" وقول عمر بن الخطاب رضي الله: "عاملوا الناس بما يظهرونه لكم والله يتولى مافي صدورهم" ..

لذا أصبحت لا أدقق في قولٍ عابر، ولا أبحث في فعل أي شخص مادام ليس فيه ضرر، ولا أخوض في النقاشات العقيمة والاختلافات البسيطة، ولا انبش في دهاليز الأمور..

هل تعلمون كم ارتاحت نفسي لهذا القرار وخلف فرقاً كبيراً وواضحاً في حياتي...

" نعمة التخطي عظيمة ، تخطي الاخطاء والمشاعر والظنون ، تخطي الناس وكل ما يسرق منك الحياة والشغف ، انتصار عظيم لنفسك على نفسك وضعفها ، التخطي يخليك تشوف النور بعد الظلام وكأن جبلاً سقط من ظهرك ، تخطيا يزيح سطوة تأثير الاشياء فيك حتى تمر بما كان يحزنك ولا تحزن، الحياة كلها في التخطي . "

ما زلت أصاب بنوبات حزن مفاجئة لأنني تذوقت الفراق أكثر من مرة، غادرت صديقاً أو غادرني، هجرت حبيباً أو تركني، سرق الموت عزيزاً على غفلة أو راقبته يغادر حتى رحل.

كل الفقد مُر..

كل ألفاظ الوداع مُرة..

الموت مُر..

الشوق مُر..

الفقد مُر..

وكل شيء يسرق الإنسان من الإنسان مُر..

كل الفقد في قلبي لا يمر؛ أنا وللأسف تعيش العلاقات في صدري وقلبي حتى بعد انتهائها..

كل شخص رحل من حياتي أخذ برفقته جزءاً من روحي لا يعود مهما حاولت أو بكيت..

ف الصبر يا الله ...

عقدت مع نفسي صفقة....

لا معارك بلا جدوى.... لا خصوم لا يستحقون....

لا صداقات مرهقة.... ولا شيء غير السلام وأقل الكلام

والنتيجة مستحقة...

سعة في الروح والحب والحياة....

وبسطة في القلب والوقت والأيام....

حاستك السادسة...

شعورك بوجوب الإبتعاد...

رغبتك في الصمت والتراجع عن الكلام...

هذه الأشياء لم توجد عبثاً...



ومن حينٍ لآخر ... ألتفّ على بعضي وأبكي  
كأنني أمي ... كأنني صديقتي ... وكأنني الشيء الوحيد  
المتبقي لي.. إنك تزعل على حالك  
هذا اصعب من إن حدا يزعلك والله

الحمد لله إني أحاول أن لا أؤذي نملة، وأختار الإحسان والصمت وكف الأذى  
عن الناس قدر ما استطعت، حتى لو لي زلات أندم.....

الحمد لله أنه لا يزال بداخلي صوت يقول لي هذا حلال وهذا حرام....صوت  
يعذر الآخرين دائماً ويقول لي حصل خير لا يقصدون.....

يا رب.. لا أريد سوى أن أمر خفيفةً، لا لي ولا عليّ، دون أن أؤذي أو أؤذى.

ألا يبقى أثرًا لجرح كلمة، مني تجاه الآخرين أو داخلي من الآخرين

أنا أنتمي لتلك الفئة من الناس ..  
التي تسير بحال سبيلها،  
منغمسة بحياتها وأفكارها وعالمها ووقتها الضيق ..  
الذي بالكاد يكفي لأن تعيش أحلامها،  
الفئة التي لاتهتم بالناس كثيراً ..  
وإن لم يطالك خيرها، أعدك أن لا يطالك شرّها أبداً ..  
لذلك أتعجب بشدةٍ ممن ينشغل بي  
وبتفسير حياتي على هواه التي لا تخصه ولا تمسه....

اللهم اختر لي ولا تُخَيِّرني..  
واغني بتدبيرك عن تدبيرى...  
وأبر بصيرتى بعلمك...  
وأنس أيامى بالخير، وارضى عني..  
وتولني، واجبر خاطري، واعف عني...  
وارحمي، واجعل لي في كل أمر خير..  
اللهم إني أشهدك بأني قد رضيتُ بكل ما أردته  
من، عطاء وحرمان....  
ومن جبر، ومن كسر...  
ومن فرح، ومن ألم...  
ومن نجاح ومن فشل...  
فأرضني بفرح وجبر من حيث لا احتسب يا الله...

القوة.. ليست دائماً فيما نقول ونفعل..

أحياناً تكون فيما نصمت عنه ..

فيما نتركة بإرادتنا وفيما نتجاهله.. كنت وحدي في أيام لا يتجاوزها المرء إلا  
جماعة..

" القلوب شواهد " نحن نعرف من يحبنا ومن يكرهنا .. نعرف مزحة القلب  
النظيف من مزحة الحاسد.. نعرف ما يخرج من كره وشماتة وما يخرج من  
محبة ومواساة... لا نحب بحث الخفايا ولا التعمق ولا وقت لدينا لنستقصي  
الظلام... ففي النهاية أصحاب القلوب السوداء ستحترق من سوادها ...والنار  
تأكل بعضها إن لم تجد ماتأكله.....نتعامل مع الآخرين بما يظهرونه لنا والله  
يتولى الباطن ..

الإنسان تُحركه نفسيته.. فإن ضاقت عجز عن عمل الدنيا والآخرة...

اللهمّ إنا نعوذ بك من الهمّ والحزن

اللهمّ إنا نعوذ بك من العجز والكسل

كن رحيماً بنفسك..! أنت ستفشل أحياناً! وترسب أحياناً! وأحياناً أخرى تفلس..!  
وتحزن..! وتبتلى وتقلق وتتعب، فلا تزد حملاً على نفسك وتحملها كل شيء رفقا  
بنفسك هذه طبيعة الحياة..



معلومه مرعبة عن الزعل هل تعلم إن زعلكم وكتمانكم له وماتمر به، وعدم  
التفريع عما داخلكم، يصبح يوصل الألم بأعضائك سواء معدتك أو قلبك  
او كدمات بجسمك وتدلي وجهك وذبوله، تتخيل يصير مو بس يأكل روحكم  
وذهنكم بل أيضا ياكل صحتكم معهم وتنهار كلك ببطئ في مكانك بلا أي حيله او  
يتحول إلى قنابل موقوتة تهدد صحتك العقلية...، وتظل تسأل نفسك هل يستاهل  
الموضوع صحتي

فرغ كتابيا فرع عن طريق الفضفضة رياضة... وغيره لاتكتم داخلك

"تدرك أنك كبرت حين تستبدل الشكوى بالصمت،  
وتجيب كلَّ سؤالٍ عن حالك بأنك في أفضل حالٍ ممكن،  
وتصطنع الضحكات بدلاً من الدموع .. !!  
حين تستقبل العاصفة بذراعين مفتوحين على آخرهما؛  
لأنك لن تخسرَ أكثر مما خسرت بالفعل،  
وحين يتساوى في نظرك كل شيءٍ، وكلُّ شخصٍ ،  
ويخفتُ شغفك تجاه الجميع....  
وقتها فقط تتأكد أنك لم تعد ذاتَ الطفل الذي استثمر حبه بثقةٍ في الناس،  
وآمنَ أنه قادرٌ على تفادي أي حزن..."

عليك أن تؤمن أن الفرص وفيرة، والأبواب كثيرة، والأرزاق غزيرة، والآفاق عديدة، والعطايا مديدة، وخيرات الله منهمرة، وكرمه واسع لا ينفد، عليك أن تدرك أن هذه الحياة رحبة أكثر مما تظن، وفسيحة أكبر مما تتصوّر، لا تضيق على نفسك واسعًا، ولا تحصر ذاتك في إطار محدود "

نخوض معارك يومية مع الحياة لا يعلم عنها أحد شيئاً.. الحياة مُتعبة في الفترة الأخيرة، والجروح النفسية التي أصابت خاطرنا نالت منا.. أسأل الله أن يمسح على قلوبنا قلباً قلباً، وأن يسكب في أرواحنا طمأنينة مُستمدة من رحمته بنا.. وأن يُرمم كل جروحنا، وأن نعود لأنفسنا...

الحمد لله أننا مأجورون...

على كل لحظة قاسية، وكل دمة، وكل ألم، وكل جهد ومعاناة، وكل صبر.. شعور الإنسان في أضيّق لحظة عليه أن الله يمنُّ عليه، ويصاحبه في دنياه وأخرته، ويرحمه من آلامه التي تنهشه كل ليلة، وتآكل من طاقته وتُنقص من راحته، طمأنينة غريبة والله...

الحمد لله الذي جعل في الإسلام أن كل آه نئنُّ بها لنا بها أجراً

الحمد لله أن لنا ربّ كريمّ لطيفّ، فضله عظيم ورحمته واسعة.....

الكتابة.. هي الصوت الحقيقي لكل ما لانستطيع التفوه به..... هي أصوات  
ننطقها قبل أيدينا... ولكن من أعماق قلوبنا....

أتدري ما معنى "الأنس بالله"؟

أن تأنسَ بالله في كل موقف، فيفيض عليك بالطمأنينة والأمن، أن يصبح كل شيء متروك لله بلا قلق، ولا خوف من المستقبل، أن تتوكل على الله في كل قرار، وتأنس به في كل خطوة، وكأنك متكأ في مكان آمن لا يمسه خوف أو قلق، فاللهم أرزقنا الأنس بك.

لا شيء يبهرني كلطف الله بي في المواقف التي أراها أكبر منّي ومن طاقتي  
وأني لن أستطيع تخطيها.....

في كل مرّة يحدث لي موقف وأشعر أنه لن يمرّ بسلام..... يبهرني الله بلطفه  
ورحمته.... يبهرني بقربه منّي وكرمه عليّ حتى لو لم أكن أستحق...

حتى لو كثرت ذنوبي وكنت أول المقصرين....

لقد كان الله معي دائماً، فالحمد لله، الحمد لله أنه الله....

لأ أريد أن أصبح مجرد اسم يُذكر بعد رحيلي، أن أصبح صورة مُعلقة على  
الجدار أولادي، يمرون بي ولا يلتفتون لصورتي المنسيّة، أن تنسوا صوتي  
وأن أصبح مجرد رقم يوماً ما...

أن أموت مثلاً فلا يقرأن صديقاتي نصوصي وأن يتوقفن عن انتظاري ، أن  
لايأتي أحد إلى قبوري ذات يوم ويطرق بابي....

كلما كففتُ عن التفكير بالموت ، خيلَ إليّ إني أغش، أني أخدع أحداً فيّ ، أنا  
إن مُتُّ يا صديقتي لا أرجو دموعاً .. بل دُعاء. ♡

أخشى الموت ولكنني أحب لقاء الله ، يامرحباً بلقاء الله ♡

منار جزار



لا أحد يعلم سبب تلك الهالات السوداء حول عينيك

ولا أحد يستطيع تقدير حجم التعب الذي تنفته تنهيداتك المحترقة، لا أحد يعلم كمية الكلمات التي اختنقت في صدرك، ولا أحد يعلم عدد الليالي التي سهرتها تبحث عن نفسك وعن الذين خذلوك، لا أحد على هذا الكوكب يعلم كم مرة ركلت الدنيا، وكم مرة سقطت مغشياً على حلمك .. لا أحد يعلم كمية اليأس والبؤس المدفون بداخلك ..

لا أحد يعلم سواه، لا أحد يشعر بك سوى الله....

• شعورك ب انك غير محبوب وغير

مرغوب ومنبوذ ومتعب نفسيا من اسرتك وعائلتك او محيطك، سوف يؤثر على جهازك المناعي، جسمك يترجم مشاعرك، بالبداية لما تحس

بشعور معين، بيتخزن الشعور بمنطقة من دماغك

بيأثر على توازنها الطاقى، واستجابة لذلك بتأثر هرموناتك وتتأثر الغدد الموجودة ب جسمك... بكل بساطة مشاعرك أداة سحرية للصحة والعافية بجسدك، كل ما قدرت تنقذ منك مايمكن إنقاذه و اشتغلت على نفسك إستعدادا لتغيير المكان،لبداية حياة جديدة ونسخة جديدة، من اجل توازن مشاعرك وتشافيها والعيش الكريم.

اسال نفسك دائما سؤاليين:

- هل صحتي النفسيه مهمه اكثر من هؤلاء الاشخاص الذين يسببون لي الضرر؟

-هل اذا تعبت نفسيا وربما عقليا او جسديا (طريح الفراش) متأكد من أن هؤلاء الأشخاص سيهتمون ويسندونني لما تبقى من حياتي؟

(حفظكم الله من اي مكروه) لكن هذه الاجوبه سوف توظف الكثير من الأمور داخلك وانت بحاجة لأجوبتها لتعيد ترتيب الأوراق هل صحتك النفسية..

تألّمنا بما يكفي لنذكر أن الأشياء الجميلة مؤقتة ، و أن البدايات لا تمثل حقيقة  
الأشخاص ، و أن النهايات هي الأصدق دائما ... تعلمنا أن لا نخبر أحدا عن  
أوجاعنا ، كي لا يضاعفها علينا ... أدركنا أن من نسامحه كثيراً سيبالغ في  
أذيتنا أكثر ... تعلمنا أن لا نعطي ثقتنا لأحد و لا نستثني أحد ... فهمنا أن من  
يتركنا مرة سيتركنا مرات ... و لآخر العمر ، و الذي ينكسر فينا لا يعود مجدداً  
، و على قدر الحب الذي نعطيه للآخرين سيكون مقدار أوجاعنا منهم ... تعلمنا  
، و تغيرنا ، و لكن أيقنا أن الحياة لا زالت تخبئ لنا في جعبتها المزيد ، و أنها  
ربما قد تحمل لنا مع الأيام الجبر الجميل ...

يكاد قلب المرء ينخلع من هول ما يرى، ولولا الإيمان لهلك. وأتخيل، هذا حالنا ونحن البعيدون الآمنون، نحن الذين نحظى برفاهية "الاحتراق النفسي" من خلف الشاشات، فما حال من يتلظى بالقصف ويشوى بالفسفور ويتكمد بالخدلان