دار أثينا للنشر والتوزيع الإلكتروني

خواطر مجمعة

أشلاء كبرياء

تأليف الكاتبة: حبيبة محمود "بونا"

أغادير

حبيبه محمود "بوتاا"

اسم الكتاب: اغادير
الكاتبة: حبيبه محمود "بوتاا"
المصمم: إلهام محمود
المصحح: حبيبة عبدالمجيد
المنسق: اميرة صلاح
دار أثينا للنشر والتوزيع الإلكتروني
لينك بيدج الدار

https://www.facebook.com/profile.php?id=61559941650075&mibextid=JRoKG

المؤسسات:
حبيبة عبدالمجيد "ذات الخِمار"
إلهام محمود "وتر"

بسم الله الرحمن الرحيم

"المقدمة "

عندما يتلاشى ضوء النهار وتغمرنا ظلال المساء، نبدأ في التعمق في أنفسنا. في هذا الوقت الهادئ، تنكشف لنا أسرار وحقائق لم نكن لنعرفها في صخب الحياة اليومية. إنها لحظات تأمل تعطي فرصة لإعادة تقييم هويتنا، وفهم عمق رحلتنا وتفاصيلها الخفية.

لماذا أري نفسي عندما لا يكون لدي سند فيكون ظهري عاري؟ لماذا يبتعد الناس عني؟ لا احد يحبني. أري نفسي دائماً مكتئباً ووحيداً. وهذا هو السبب الذي يجعل العالم كله قاسياً جداً معي. لا أحد يقف بجانبي علي الإطلاق. أقرب الناس إلي هم السبب في الخذلاني وكانوا قاسسين معي. أصبحت حزينا جداً. حسرة قلبي من عائلتي و أصدقائي هي نوع فريد من نوعه. الألم هو الخيانة، وهي من أعمق أنواع الخيانة. عندما يؤذينا من نحبهم ونثق بهم، قد يكون من الصعب التعافي منه مع الشعور بالخسارة و الإرتباك، ولكن من المهم أن أتذكر أنني لست وحدي.. لقد عاني الكثير من الناس من الألم و الحسرة و الوحدة وفقدان الأقرب إلينا ومع الوقت يمكننا أن نشفي من الألم ونعيد بناء حياتنا.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

لماذا يبقى كل ما يحدث في حياتنا على وسائل التواصل الاجتماعي؟ لماذا نعلم الناس عن كل شيء مثل هذا؟ التعب والموت وأي سبب آخر. لقد أصبحنا جيل حياته كلها عبارة عن وسائل التواصل الاجتماعي. أجسادنا أصبحت معرضة للتيك توك والفيسبوك. لم يعد لدينا أي تواضع على الإطلاق. بدأت الفتاة المحجبة بخلع الحجاب وارتدائه. الملابس التي تكشف مفاتن جسدها لكي تبقى مشهورة. لماذا عشنا في زمن لم يكن فيه أحد صالحاً على الإطلاق إلا عدد قليل؟ ظل إيماننا بالله ضعيفًا عندما كانت هناك تجربة. بدل ما نقول الحمد لله فضلنا نقول ده حسد. حياتنا كلها تغيرت 180 درجة.

ك / حبيبه محمود « بوتا»

لما بنفارق شخص عزيز علينا أو لما بنخسر حاجة مهمة في حياتنا بتلاقي الناس بتقولك:"متشغلش بالك الدنيا مش هتقف على حد والحياة هتمشي"أنا متفهم جدًا إن الحياة هتمشي،بس هل هتمشي بشكلها الطبيعي؟ معتقدش،وقتها الحياة بتبقى تقيلة على قلوبنا، بتمشي عشان هي لازم تمشي مش عشان إحنا عايزنها تمشي

ك / حبيبه محمود « بوتا»

ليس هناك أسوأ من الوقوع في موقف لا وصف له سوى أنك "لا تعرفه". أنت لا تعرف كيف تنتظر أو تمشي. أنت لا تعرف إذا كنت بخير أم لا. أنت لا تعرف كيفية اتخاذ القرار. أنت لا تعرف كيف تفكر. أنت لا تعرف كيف تجيب على أي سؤال. أنت لا تعرف ماذا تريد. أنت لا تعرف ما أنت. أنا لا أعرف حتى لماذا! شعور مؤلم يجعلك لا ترغب في شيء أكثر من أن تختفي.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

وفي جملة تقول: "لن تنضج حتى يهدم كل ما آمنت به أمام عينيك". وفي الحقيقة لن تشعر أبداً أنك فهمت إلا إذا أخذت درساً يعلمك أنك لا تستطيع أن تحد من كل الحلاوة التي بداخلك. درس يجعلك تفهم أن الثقة والأمان لا يمكن أن يكونا لأي شخص لمجرد أنك أعجبت بطريقته في البداية. درس. يعلمك أن كل ما سمعته كان مجرد كلام بلا أفعال.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

عندما تتركني وحدي، لا يهمني. ولو فاكر إنك لما زعلتني وتركتني فترة هترجع تلاقيني نسيت وأعاملك كويس وعادي إنك تكون مخطئ. والله حتى لو غبت عني سنين، فإن عيني بمجرد أن تقع عليك سأتذكر كل شيء. أنا شخص يسهل الاتفاق معه في ذلك الوقت وسأظل أرد عليك. سوف نغلق صفحة الغضب هذه نهائيا ولكن إن فات الأوان فصدقني ستجد إنسانا بقلب أسود جدا لن يسامح أو يتلطف أو يمنحك فرصة لإلتماس الأعذار أو حتى استمع اليك.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

لم نشعر بالحزن لأننا نعاني من الألم والحزن والتعب، أو لأننا نمر بأوقات يصعب علينا احتمالها. نحن على يقين من أنه يتعين علينا تجربة جميع أنواع المشاعر. الحياة لا تناسب أحداً، وأيامها لا تناسب مزاج أحد. ما يؤلمنا هو صدمتنا ممن كان السبب فيما عشناه ونعيشه. من الصعب أن نتأذى من شخص اشتكينا له يومًا ما ما فعله الجميع بنا. ويصعب علينا أن نبكي بالعين التي حرصنا على ألا تذرف الدموع بسببنا. ما أصعب أن يخذلنا من أخبرنا عن خذلان الآخرين وأن نطعن باليد التي قبلناها في الصباح وفي المساء.. فبعد مرور الأيام و... الأزمنة، أشهر، والانشغال بالحياة، أدركت أن كلها لا تمحي الشعور، والألم خالد. أنت في ذاكرتي، في زحامي، في انشغالي، في وسط جلسات الأصدقاء، ولن تختفي ضحكة عائلتي من ذاكرتي أبدًا. أعلن انسحابي ولا أستطيع السير في الطريق الذي يسمونه التكيف !!

ك / حبيبه محمود « بوتا»

أخبر قلبك أنني أحببته!
ربما يصل صوت الحب إلى أذنيك
كن لطيفًا معي، فقلبي يؤلمني
شفاءه هو أن يراك ويسمعك
مهما كنت بعيد عن القلب فأنا...
مستوطن رغم البعد ضلوعك
إذا قررت الرحيل، هل تتذكر؟
لقد تركت الناس للبقاء معك.
ك / حبيبه محمود « بوتاا»

في كل مرة تشعر أنك تتجادل حول شيء ليس لك أو مع شخص يتقاتل لعدم وجوده معك، حاول أن تذكر نفسك أنك تضيع وقتك ومجهودك من أجل سراب... وأنك إذا أخذت واحدًا اقترب أكثر، سيبتعد اثنان آخران، وأنك إذا وصلت إليه يومًا ورجعت فلن تجد شيئًا لأنك بنيت حبك وعلقت فيه. قلبك على لا شيء!! وإذا وجدت شيئا بعد كل هذه المعاناة فلن تجد سوى معاناتك مع نفسك في فقدان شغفك وحزنك الكبير على نفسك، وهذا يعلمك أنه لا يجب أن تبحث عن شخص يهرب منك لأنه وفي كل الأحوال لن تجده، وأنت الذي ستضيع من كثرة الركض خلفه.
ك / حبيبه محمود « بوتاا»

يوما ما سوف نلتقي
ربما غدا أو بعد غد
ربما ذات مساء سنلتقي
على طريق عابر بلا نية
ثم سأنظر إليك وسينبض قلبي بشكل أسرع
ولكنني سأواصل طريقي وكأنني لم أرك. سيكون هذا هو اللقاء الذي كنت أنتظره، ولكن بحلول ذلك الوقت سيكون قد فات الأوان ولم تعد رغبتي فيك كما كانت من قبل.
ك / حبيبه محمود « بوتاا»

لن يستمر أحد معك حتى النهاية إذا لم تستطع، ومهما كان يحبك سيأتي وقت يمل فيه ويتركك ويبتعد دون مواجهته. سيكون آخرك وطريقك معه، وحرفياً لن تعرف كيف ترجع إليه، ولن يمنحك فرصة للتقرب منه مرة أخرى. هذا كل شيء. الإنسان واحد منا مهما كان راضيا ولا يريد شيئا. من شخص يحتاج دائمًا إلى شخص يقدره، شخص يعرف قيمته وقيمة كل ما يفعلونه من أجله، حتى من خلال أي كلمة حلوة. وإلا فلن يُجبر أحد على الاستمرار، ولن يستمر أحد مع من يريد أن يحصد الحب والدعم دون أن يزرع الاهتمام والتقدير.
ك / حبيبه محمود « بوتاا»

على أي حال
هذا ليس انا
ولم تكن تلك طبيعتي في ذلك اليوم

منذ وقت ليس ببعيد
كنت جميلاً، بلا ندوب، بلا أرق، بلا جرح، بلا خسائر في قلبي،
شخص مليئ بالعاطفة، وثقته في الناس لم تخدش،

لكن الآن
أنا غير قادر على الكلام أو التبرير أو التضحية أو الحب أو حتى البكاء،
استهلكت بالكامل،
لا أستطيع فعل أي شيء سوى تجاوز يومي وحزني وأحلامي وحتى حاجتي للحديث.
مشتاق
لطاقتي، ولإحساسي بالخفة
ك / حبيبه محمود « بوتا»

مرت أيام ومرت لحظات، ولا أزال متمسكًا بذلك اليوم وتلك اللحظة، عندما حلت الظلال محل الأجساد، وجاء الغياب دون لقاء، ودعنا دون إرادتنا، وافترقنا دون رغبتنا، وتصادمت دروبنا وتناثرت ظلالنا، كل الظل إلى طريق، وكل ذكرى إلى حضور. فشوهت الذكريات هدوء عقلي وخلقت الضجيج، وشوهت طمأنينة قلبي وخلقت الحنين، حتى لا يؤذي الضجيج العقول، وأشواق القلوب، وتجارب الألم.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

"لا أريد أن أحيطك بحضوري بعد الآن، ولن أستمر في إخبارك عن مشاعري تجاهك، ولم تعد يدي تريد أن تشعر بآثارك في أيامي. تركتك أياما تفعل ما تريد دون أن تلتفت ولو مرة واحدة حتى بالخطأ، لكي أطمئنك، أنت الذي لطالما أرهقك همي وخوفي عليك".

ك / حبيبه محمود «بوتاا»

تجد لنفسك سببًا للعيش عندما تشعر بقيمة ابتسامتك، عندما تشعر أنك الشخص الوحيد الذي يجب أن تتوقع منه احترام الذات.

لا تنتظر أن يأتيك الحب على شكل فراشة أو أن ينقر صديق على كتفك من اختارك وحدك من بين الأشخاص الذين جمعهم..

تشعر بإحساس الألفة عندما تعتاد على الجلوس وحيداً، عندما تشعر أنك تستحق أن تتذوق الحب الذي تقدمه لمن حولك.

تتنفس دون ألم، تنام دون أن تتصارع مع أفكارك، عندما تسعد بكوب شاي تتقاسمه مع نفسك، عندما تسعدك قهوتك الصباحية، عندما تنظر إلى كل التفاصيل الصغيرة على أنها أفضل رفيق لك، بعيداً عن ضجيج الكون في الخارج..

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

لكن انا ....
أنا لا أشعر أنني بحالة جيدة
هناك شيء لا أستطيع قبوله إلا معك
هناك خطأ ما في غيابك
أتعلم ؟
لا، كل شيء خاطئ
كلمات ليس لها معنى إلا معك
ولا معنى لها إلا معك
أنا ونفسي وحواسي وحتى ذاكرتي
لن تجد الحب أو الذكريات إلا معك
أفتقدك
وصل الشوق بداخلي إلى السماء
مع حبك البعيد، لا شيء على ما يرام
ك / حبيبه محمود « بوتاا»

بالمناسبة، لم يأخذ أحد مكانك، لكنك لن تأخذه مرة أخرى.
في ناس بتتذكرك طول ما قررت تبعد عنهم.. ده لأنك لقيت بديل.. مع أن القصة بالنسبة لك طبعا مش كده خالص..
لكن تفكيرهم الخاطئ دائمًا ورأيهم السيئ فيك يعمي عيونهم تمامًا عن حقيقة أن تصرفاتهم وحدها هي سبب كافي لتتخذ موقفًا منهم وتبتعد وتترك العالم كله في طريقهم وتبتعد..
هذا ما رأيته وعاشته معهم هو الذي أغلقك من منظورهم ومن منظور أي مخلوق آخر... ومن فكرة أن يأخذ أحدهم مكانه يومًا ما...

ك / حبيبه محمود «بوتاا»

ليس كل الناس يستحقون أن يغفر لهم. هناك أشخاص مثل هؤلاء لا يمكنك أن تسامحهم. لا تسامح شخص جرح قلبك، أو جعلك تشك في نفسك ويكرهك لخيرك وضعفك. شخص استخدم اللون للوصول إليك وعندما رضيت كبرياءه رماك بعيداً. شخص خان ثقتك واحتل قلبك. الشخص الذي جعلك لا تعرفه حتى. ثق بأحد، لا تسامح أحداً الذي يجعلك تنام خائفاً ومنكسراً.

ك / حبيبه محمود « بوتاا»

الانتقام ليس أن تؤذي من آذاك. الانتقام الحقيقي هو أن تطرد الأشخاص الذين يؤذونك من حياتك وتحرمهم من وجود إنسان عادي صادق مثقف يحب الخير للآخرين. ستكون هذه أقسى عقوبة يمكنك معاقبتهم بها. أما الشتائم وتشويه صورة الآخرين ومحاولة رد الأذى بالأذى فهذه أفعال. الأشخاص الناقصون الذين يشبهونهم، لكن انتقامنا سيكون بحرمانهم من وجودنا، وهذه هي الخسارة الحقيقية لهم، والتي مع الوقت سيفهموننا ويندمون علينا بشدة.

ك / حبيبه محمود «بوتاا»

أكثر شيء ندمت عليه في حياتي هو أنه بعدي حصل الكثير من المواقف والأشياء التي ضايقتني. كان المفروض أقف وأحاسب اللي قدامي وأزعل وأعمل اللي أحبه. لم يعد لدي الحق، لكنني اعتدت أن أقول آسف وأواصل حياتي، على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص أنفسهم ارتكبوا خطأً بسيطًا في حقي. لا تذكروا بيربوني من البداية والجديد ويحاسبوني بمنتهى الكبرياء!

حقا، أشعر بالأسف على نفسي لأنني أهملت حقوقي لأن مثل هؤلاء الأشخاص يجب أن يعاقبوا.

ك / حبيبه محمود «بوتاا»

هناك نوع من الحزن أسميه (الحزن الخفي) وهو أنك حزين ولكنك تخفي حزنك بداخلك ولا تريد حتى أن تكون صادقًا مع نفسك، لأن حجم المسؤوليات الملقاة على عاتقك يمنعك من ذلك. تنهار، والمطلوب منك أيضًا أن تبقى شامخًا ومكتملًا، لأنه لن يسندك أحد ولن يأخذ منك أحد، فلا يوجد حل أمامك، إلا أن تعتمد على نفسك وتستمر و تعافى حتى يريحك الله منه.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

- صباح الخير

عندما جئت أسأل نفسي ما هي الحاجة التي تستحق أن نقاتل من أجلها؟ وكان الجواب "راحة البال". في الواقع، الراحة هي الحاجة الوحيدة التي يجب علينا جميعاً أن نكافح من أجل تحقيقها، لأنه بدون الشعور بالراحة من المستحيل أن تستمتع بأي شيء في حياتك، لا مال، لا وظيفة، لا نجاح، لا أي شيء طالما عقلك ليس كذلك. أثناء الراحة، فالراحة هي أكثر شيء تفتقده في حياتك، ووجودها. وسوف يحدث فرقا كبيرا جدا معك.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

هناك فرق بين من لا يريد أن يخسرك وبين من يريد أن يخسرك؛ الذي لا يريد خسارتك هو متمسك بك ويحاول بكل قوته أن يحميك، أما الذي يفقدك فلا يقدرك ولا يحبك ولا يريد رحيلك. لا يعرف كيف يحميك ولا يكتفي بتركك وحدك.. يريد أن يمنعك هكذا حتى تبقى مرتبطا ولا تذهب إلى غيرك. إنه حرفيًا أكثر إنسان أناني ومثير للاشمئزاز ستقابله في حياتك.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

اكتشفت أنه يمكنني تزييف الابتسامة وإظهار ما أقوم به. أنا بخير ولا شيء يزعجني. يتعبني أكثر مما أتعب ويضغط علي بشكل مزعج للغاية. ولهذا السبب لن أبذل أي جهد لإخفاء حزني مرة أخرى. أنا حزين وأحتاج أن أعيش حزني بطريقة ترضيني وتريحني قدر استطاعتي. أنا لا أؤذيك أو آتي إليك، لكن من حقي أن أتحملني وتتركني وشأني دون أن أمارس أي ضغط علي بأي شكل من الأشكال.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

النهايات هي واحدة من الأشياء التي لم أحبها أبدًا. لا أحب أن أعيش نهاية أي شيء أحبه أو اعتدت عليه، مهما كان، حتى لو كان مسلسلاً. أنا شخص لديه ولاء معين للأشياء التي يحبها، وأحب دائمًا أن أرى استمرارها في حياتي، ورغم أنني أؤمن بمقولة: "لكل شيء نهاية"، لكن ولا مرة كنت كذلك قادر على قبول نهاية الأشياء وخسارتها. يبقى دائمًا في النار بداخلي، مثلما يتوقف قلبي لثواني معدودة بعد صدمته ثم يبدأ في النبض من جديد.. ولا تعرف كم ثانية يتوقف القلب. ويبقى هذا الألم بداخلك لسنوات.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

هناك جملة جميلة تقول: "من يريد يستطيع". وبالنسبة لي أرى أنه لا يوجد أسهل من المودة لمن يريد.

ومن يريد القرب منك يمكنه أن يكون بجانبك؛ ومن يريد الرد عليك يرد عليك ويشاركك تفاصيل يومه حتى لو كان مشغولا. كل هذه الأمور لا تأخذ منا أكثر من لحظات معدودة؛ أو دقائق؛

أعني، لا تمنع أي شخص من القيام بما يحتاج إليه. ونفس الجملة تنطبق أيضاً على من يريد تقديم الأعذار والمبررات "من يريد يستطيع"؛ سواء كانت ودية أو بعيدة أو جافة

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

هل تعرف ماذا يعني أن تكون مميزاً لدى شخص ما؟
أن أراك كالنور الساطع بين نجوم السماء المنثورة
انتشر سحرك واحتل قلبي وتاهت فيك
لك جزء وكل مني والحق إذا أردت
أنت الشخص الذي أعتقد أنه يبرز بين جميع أهل الأرض
هل تعرف ماذا يعني هذا؟
أنت الذي أراك البدر بين نجوم السماء بدراً، وبين أهلي وقومي
ماذا تريد بعد ذلك؟ فقط قل!!
ثم لك حماسي، حتى لو كان وجودك في حياتي صعبا
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

نعم أنا أحبك
لكنني لا آخذ زمام المبادرة أو أقدم لك بعض التلميحات،
لأنك ربما تعرف كم أحبك.
نعم انني احبك جدا. أنت أثمن سر بداخلي.
أنا حقا لا أستطيع الانتظار للتحدث معك
أنا مشتاق لسماع صوتك
لكن لا تظن أنني سأتحدث معك
هناك شيء لا يسمح لي أن أفعل ذلك
أما أنت، فحتى لو كنت تفضل البعد على القرب مني، فلديك
في ذهني ما طلبته، وتمنيت، وانتظرته.
وتبا لك ولقلبي
وعن كل ذرة حب تحملها مشاعري تجاهك
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

"الشخص الحساس يتعاطف مع أشخاص لا يعرفهم حتى."
ماذا يعني ذالك؟!

يعني اللي قلبه مشتاق لدرجة أنه زعلان منك وبيتخانقوا مع بعض مش هيفكر ويخطط إزاي يضايقك.

لن يقلل من كرامتك، ولن يفكر في زيادتك، ولن يدوس على نقطة ضعفك. لن ينكر الأشياء الجيدة التي رآها منك، ولن يفكر في عيوبك فقط.

أيامك معه ستحفظ قلبك وحياتك..

ك/حبيبه محمود «بوتا»

واو، أود أن أفهم الكون
وروحي لا تستطيع أن تفهم نفسي
لقد استفدت فقط من حقائق الكون
والحقيقة أني في الوجود من مترددي الكباش
كل وقت يمر يجعل قلبي يؤلمني
أتمنى أن يكون شعري حيث كان الزمن المأساوي
في ظلام الكهوف هناك أشباح مشؤومة
وفي هذا الفضاء هناك أشباح الشعور
ومن خلال القصور آهات الحزن
وفي تلك الأكواخ أنقاض البؤس
القضاء الأصم يظلم الشعب
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

أريد أن أبكي وبكائي ينهمر بداخلي، أريد أن أصرخ وهناك صراعات مرعبة بداخلي!
أن أفهم ما بداخلي، لا أستطيع!
تحدث معي...
أين أجد نفسي؟
أين أبحث عنها؟
كيف يمكنني الحصول على إعادته!
أتخبط هنا وهناك لأستقر قليلاً، وأوعد نفسي بأن أكون قاسياً وأفشل!
إلى أين أنت قادم؟...
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وأحبك حباً لا تعرفه
لماذا قلبك لا يعرف حبي له؟
هل تعلم ذلك عندما أتحدث معك
قلبي يرفرف مفتوحة وبهيجة
ربي إني أحبه حباً كأنه
لم أحب أحدا أبدا بقدر ما أحببته
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

هناك تشابه كبير بين القلب الذي يضخ الدم في كل لحظة والعقل الذي يضخ الأفكار. لن تتمكن من إيقاف العقل عن إنتاج الأفكار، لكن يمكنك التشكيك في المحتوى. وبالمثل، كلما زادت تجاربك ووعيك وإدراكك، زادت قدرتك على التحكم في سرعة أفكارك.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في متاهات الحياة يتحرك الإنسان ككائن مثقل بأعباء الزمان والمكان، ويواجه تحديات تتراوح بين التناقضات الثقافية والضغوط الاجتماعية. في رحلته يمر الإنسان بين متعة اللحظات وألم التجارب. يرتكب الأخطاء ويتعلم منها. ويظل مقيدًا بالقيود التي يفرضها عليه الزمن والمجتمع، ويعجز أحيانًا عن فهم معنى وجوده والهدف من حياته. وكما يقول دوستويفسكي: "هذا الإنسان مثقل بالجمود الذي يتحرك في عالم مليء بالتناقضات وعدم القدرة على فهم معنى وجوده". يجسد هذا القول الصراع المستمر الذي يعيشه الإنسان.
ك/حبيبه محمود «بوتاا»

الصراع النفسي بين القلب والعقل موضوع شائك ويثير الكثير من النقاش والتأمل. يمثل القلب المشاعر والعواطف، بينما يمثل العقل العقلانية والتفكير العقلاني. وقد يظهر هذا الصراع في العديد من جوانب حياتنا، سواء في اتخاذ القرارات الشخصية أو المهنية، أو في علاقاتنا مع الآخرين. في بعض الأحيان، يدفعنا قلبنا إلى اتخاذ قرارات مبنية على المشاعر والعواطف دون تفكير عقلاني، وقد يؤدي ذلك إلى نتائج غير مرغوب فيها. ومن ناحية أخرى، قد يجعلنا عقلنا نتجاهل مشاعرنا وعواطفنا، مما يؤدي إلى مشاعر الإحباط

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

القلب يشعر بكل شيء..

يشعر أنه لا يوجد شيء خاطئ معه، أن هناك شيئا ليس على ما يرام! يشعر أن الشخص الذي أمامه، رغم كلامه الحلو، إلا أنه بداخله ظلام العالم تجاهك. فالقلب يشعر بكل ما هو مخفي وراء الوجوه بطريقة غير طبيعية. في بعض الأحيان ليس لديك أي سبب لتبرير ذلك. شعورك هو أنك تشعر فقط! تمر الأيام وتثبت أن شعورك الذي لم يكن له أي دليل، تبين أنه حقيقي!

صدقوا مشاعركم غير المعقولة أمام عقولكم. ثق بالصوت الذي بداخلك! صدقوا قلوبكم حين قبضت.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

«لا شك أن العزلة التي يلجأ إليها الأفراد بمحض اختيارهم هي الطريقة الأكثر أمانًا لتجنب الألم الذي قد ينجم عن الاتصال بالآخرين. ولا شك أن السعادة التي يجدها من يفضل طريق العزلة هي سعادة راحة البال.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

"لقد ابتعدت لأنك أجبرتني على القيام بذلك. لقد جعلتني أفعل ما لم أتخيل أنني سأفعله يومًا ما. لقد جعلتني أرحل بينما كنت أحبك. لقد رحلت أريد البقاء. تظاهرت بأنني تركتك بمحض إرادتي بينما كنت أبحث عن سبب واحد للاستمرار. لقد فعلت كل ما في وسعي من أجل البقاء".

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»
كل يوم يحمل معه صراعًا نفسيًا، نفس الفراغ، نفس الرغبة، في النسيان وعدم النسيان؛ الصراعات هي غريزة الإنسان. في نفوس الفلاسفة نشأت ملايين الصراعات، وفي نفوس كل إنسان صراعات
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الصراع النفسي الداخلي

يعاني كل منا في بعض فترات حياته من صراع نفسي، وهو عبارة عن صراع عواطف يشعر فيه الإنسان أن عدة قوى تنجذب إليه في نفس الوقت، مما يجعل الإنسان عرضة للعديد من الضغوط النفسية، والصراعات الداخلية، والصراع بين المشاعر المختلفة. وقد يفشل بعض الأشخاص في التعامل مع هذه الصراعات، وفي بعض الأحيان لا يتمكنون من الوصول إلى الخيار الأفضل من بين الخيارات المتاحة لهم، وكأن المعادلة أصبحت أكثر صعوبة على الشخص. كلما زادت الخيارات المتاحة للإنسان، كلما تصادمت معه الصراعات النفسية والانفعالات الداخلية.

يحدث هذا النوع من الصراع النفسي نتيجة وجود هدفين مرغوبين يجب الاختيار بينهما، واختيار أحدهما يؤدي إلى ضياع الهدف الآخر. وكلما كانت الأهداف متساوية كلما زاد الصراع النفسي الداخلي والعواطف المتضاربة لدى الشخص.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

نحن أقوياء، بغض النظر عن كلام المحبطين. نستيقظ كل يوم لنعيش نفس الحياة في نفس المكان مع نفس الأشخاص. وهذا في حد ذاته صراع. الأمل هو أن تحرق ورقة التشاؤم، حيث يوجد أمل في الحياة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

قطرة المطر تحفر في الصخر، ليس بالعنف، بل بالتكرار. الحياة تتحرك بسرعة كبيرة. ينقلنا من الجنة إلى الجحيم في ثواني.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

أقوى نقاط ضعفنا هي يأسنا من المحاولة مرة أخرى، وأضمن طريقة للنجاح هي المحاولة مرارًا وتكرارًا! لا تؤجل استمتاعك بالحياة حتى ينتهي العمل، فالعمل لا ينتهي أبدًا؛ لا تؤجل العمل والإنجاز حتى تحقق كل متعتك، فالمتع أيضاً لا تنتهي، ويجب عليك التوازن.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

من لا يرى في يومه شيئاً يستحق الابتسامة، فليغمض عينيه لمدة عشر دقائق ليعلم أن رؤية النور وحدها تستحق الابتسامة، فالعمر أصغر من أن نضيعه في حزن طويل لا ينتهي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

"هذه الليلة جعلتني أشعر بالحنين
لقد مزق ما تبقى من استقراري
تظهر الذكريات في كل طريق
لأهرب من شتاتي إلى الشتات
ليس لدي سوى شوق لا يمكن علاجه
بعض الشوق مثل الموت
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الكتابة هي نافذتنا لرؤية العالم من برج عالٍ جداً. ربما هي التنهيدة التي تفصلنا عن الاختناق. مساحة الحياة الهادئة؛ ولهذا أكتب؛ أكتب لأتنفس؛ أن أشعر أنني أستطيع إكمال يومي... هذه الكلمات التي تزين دفتري وأوراقي ليست سوى دموع قلبي وعيني؛ هو وجع قلبي وجراحي المختفية عن أعين المارة. هنا يختبئ قلبي خلف ستار من الكلمات والدموع المخفية... هنا قصة العمر.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

على وجهك عندما لمح القبول
وحبك لا يمكن أن تدركه العقول
وعطرك أقرب شيء لي
أراه بعمق إحساسي يتجول
وشبهك كالهدية إذا أعطيتها
بالنسبة لي ولا أعرف ماذا أقول
إذا شعرت الشعر مني
أنا مندهش وأذهلت منك
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»
هكذا نحن...كأحرف الكلمات...
عليها أن تحتضنه أو تفتحه أو تكسره حتى يصبح أكثر وضوحًا
وكذلك مشاعرنا
أنت بحاجة إلى الصدق والإخلاص والنوايا الطيبة... لتصبح أنقى.
وعلى قدر طهارة قلبك ترزق... فلا تهتم.
ورغم كل ما نقوله ونكتبه
هناك أشياء تبقى في القلب أكثر مما يمكن أن تقال
وفي قلب كل منا غرفة مغلقة، نخاف أن نطرق بابها

ليس الجميع هادئين وخاليين من الهم

وليس كل من صمت... لا يبالي
لا تزال هناك ألف قصة في الصمت والصمت
أكبر وأعمق مما يمكن أن تصفه كل الكلمات
لأن لدينا حياة في داخلنا
إنها مختلفة تمامًا عن الحياة التي يرانا الآخرون فيها.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

كل جيل ينمو على هذه الأرض
يريد إنهاء كل شيء في نهاية فترة ولايته
يريد أن يهلك هذا العالم بإبادته
يصدر تصريحات تخمينية مبنية على الغيب
للترهيب والترهيب لأنه غير قادر
علي أن أواجه الحياة، فسأل السعيد عن الحياة
كيف حالك سعيد؟ اسأل الشخص التعيس عن سبب عدم سعادتك
وهنا تجد الفرق بين المشاغب والسعيد عندما يعطيك
وجهة نظره في الحياة، هذه الحياة هي تجربة أيضًا
قد تكون تجربة ناجحة، لكنها قد لا تكون فاشلة
أنت ترهق الناس بتجاربك الفاشلة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

عندما يجد الإنسان نفسه محاطاً بأشخاص لا يفهمون أفكاره أو مشاعره، فإنه يشعر بالعزلة والوحدة، حتى لو كان وسط حشد كبير. ويصبح الحديث معهم بمثابة حوار من طرف واحد، حيث تكون كل محاولاته للتواصل مرهقة وغير مثمرة. يختنق الإنسان بسبب عدم الفهم، ويشعر وكأنه يعيش في عالم مغلق، غير قادر على التعبير عن نفسه بحرية أو الحصول على الدعم الذي يحتاجه. وفي هذه الحالة تكون العزلة النفسية أشد من الوحدة الجسدية.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الحياة مثل رحلة عبر بحر عاصف، حيث تتقاذفنا الأمواج بين لحظات الفرح والألم. في هذا البحر نتعلم كيف نبني قواربنا من الأحلام والأماني، ونتحدى الرياح والعواصف بإرادتنا وصمودنا. وفي كل موجة نتعلم دروسًا جديدة، ونكتشف نقاط القوة والضعف لدينا، وننمو مع كل تجربة نعيشها.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

يقف الإنسان صانع لحظاته، وكل لحظة تمر ترسم صورة في سجل ذكرياته. كم من ذكرى جميلة تشرق كالشمس في أيامنا، وكم من لحظة مؤلمة تترك فينا بصمة كالجرح. لكن الحياة ليست مجرد مجموعة من الذكريات، بل هي ملحمة نكتبها بأيدينا، بكل خيار نتخذه، وكل قرار نتخذه.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في هذا الكون الفسيح، نسعى جميعًا للعثور على المعنى الحقيقي لوجودنا. نبحث عن السعادة في رحلة متواصلة بين الفرح والألم، ونكتشف أن السعادة ليست هدفا نهائيا، بل هي رحلة نتعلم منها وننمو. إن تحقيق الأهداف، والاستمتاع باللحظات البسيطة، وتقييم العلاقات الحقيقية، كلها أجزاء من أحجية الحياة العظيمة.

ك/حبيبه محمود «بوتاا»

في بعض الأحيان تتطلب الحياة أن ننظر داخل أنفسنا، ونفهم أحلامنا ومخاوفنا، ونتعلم كيفية التغلب على التحديات التي تواجهنا. إن معرفة أنفسنا وتطوير قدراتنا هي المفاتيح التي تفتح لنا أبواباً جديدة، تجعلنا نستكشف حدود قدراتنا ونحقق أحلامنا بشجاعة وثقة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في لحظة واحدة قد يحدث تغيير كبير في مجرى حياتنا. قرار واحد قد يرسم مسارًا جديدًا تمامًا. نحن قادرون على اتخاذ القرارات، لكنها تأتي مع مسؤولية كبيرة. ولذلك، يجب علينا أن نتعلم الاستماع إلى قلوبنا وعقولنا، والحفاظ على التوازن بين العقل والعاطفة في كل خطوة نخطوها.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

لم أكتب لك منذ أيام
وهذا ما يجعلني أقبح،
أكثر وقاحة، وأكثر أنانية،
لأنني كنت أبحث عن نفسي فيك..
اليوم الذي لا
أنا أكتب لك عن ذلك
يصبح
رجل عجوز على وشك الموت
بائس،
فيصبح فيلماً مملاً
لا أريد أن أخطفك من جيوبي
من حلقات زماني
ولن أخفي الأمر عنك
أنا أستمع إلى
سيدتك أم كلثوم
الشخص الذي أحببت صوته بسببك
وجميع الأغاني...أيضا
مثيرة لذوقك،
انا اتبعك
ومع كل تلك التفاصيل..
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

أنت مميز
وقلبك وابتسامتك وعينيك
أنت لا تشبه أحدا
لا أحد يستطيع تقليدك
مثل حلم اليقظة
تعالوا بسرعة لنشر الفرحة
هذا هو حالك
أنت مثل الفراشات والضحك
الزهور والطيور تزقزق في الصباح
قوة الشباب وبراءة الأطفال
أنت تشبه كل شيء
رائعة وبريئة وهادئة وآمنة
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الخيانة تجربة إنسانية عميقة تحمل في طياتها مشاعر وأحاسيس متناقضة. يبدأ الخذلان عندما نضع ثقتنا الكاملة في شخص ما، ونمنحه جزءًا من روحنا، ونشاركه أحلامنا وآمالنا. نحن نؤمن بأن هذا الشخص سيكون دائمًا دعمنا ورفيقنا في السراء والضراء. لكن تأتي اللحظة التي نصطدم فيها بواقع مختلف، عندما نجد أنفسنا وحيدين في لحظة كنا بحاجة فيها إلى الدعم والتعاطف.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الخذلان تترك آثاراً لا يمكن محوها بسهولة. ربما هو شعور بالألم والانكسار، أو ربما شعور بالخيانة والخسارة. عندما يخذلنا شخص ما، يبدأ الشك بالتسلل إلى نفوسنا، ونبدأ بالتساؤل: هل كنا مخطئين في ثقتنا؟ هل كنا نرى في هذا الشخص شيئًا لم يكن موجودًا بالفعل؟ تتضاعف الأسئلة ويعمق الجرح.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

ولكن على الرغم من كل هذا، فإن خيبة الأمل تحمل دروسا قيمة. إنه يعلمنا الحذر في منح ثقتنا، ويجعلنا نقدر قيمة العلاقات الحقيقية المبنية على الصدق والاحترام. قد يكون الخذلان فرصة لإعادة تقييم الأشخاص في حياتنا، والبحث عن الأشخاص الذين يستحقون حقًا أن يكونوا معهم.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الخذلان ليس نهاية العالم، بل هو جزء من رحلة الحياة. يمكننا أن نتعلم من تجاربنا ونصبح أقوى، ونعيد بناء أنفسنا على أسس جديدة أكثر صلابة. في النهاية، الشيء الأكثر أهمية هو أن نبقى صادقين مع أنفسنا ونثق في أن الحياة تحمل دائمًا فرصًا جديدة لعلاقات جديرة بالاهتمام.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

قد يكون خذلانك بداية جديدة، وفرصة للنمو والتطور، والتعلم من الأخطاء والبحث عن النور في ظلمة التجربة. عندما نواجه خيبة الأمل بقلب قوي وعقل منفتح، نكتشف أن قوة الشفاء تكمن فينا، وأننا قادرون على تحويل الألم إلى قوة، والخسارة إلى فرصة للنمو والتجديد.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الخسارة تجربة إنسانية عميقة تترك أثراً عميقاً في نفوسنا. إنه ليس مجرد حدث نختبره، بل هو جزء من حياتنا يشكل كياننا ومشاعرنا. عندما نفقد أحد أحبائنا، سواء بالموت أو الفراق، نشعر بألم عميق وكأن جزءًا منا قد اختفى معه. قد يبدو هذا الألم في البداية غير محتمل، وكأن العالم كله انقلب رأسًا على عقب.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

يعلمنا الفقد قيمة اللحظات التي نقضيها مع من نحب، ويجعلنا ندرك مدى هشاشة الحياة وقصرهاا. نتذكر الذكريات الجميلة التي جمعناها مع من فقدناهم، ونعيد سرد القصص والمواقف التي شاركناها معهم، في محاولة لإبقاء حضورهم حياً في قلوبنا. وتصبح هذه الذكريات جسراً يربطنا بها، ويخفف عنا وطأة الغياب.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في كثير من الأحيان يجد الإنسان نفسه يتساءل عن معنى الحياة والموت، ويبحث عن إجابات لأسئلة فلسفية ووجودية عميقة. الفقدان يجبرنا على مواجهة هذه الأسئلة، وقبول حقيقة أن الحياة مليئة بالتحولات والتغيرات الحتمية. نحن كبشر نسعى جاهدين لفهم معنى الألم والمعاناة، ونبحث عن طرق للتعامل مع مشاعر الحزن والخسارة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي وسط هذا الحزن نجد أن الخسارة يمكن أن تكون فرصة للنمو والتغيير. نتعلم أن نكون أكثر تفهمًا ومرونة، ونتعلم كيفية التعامل مع مشاعرنا بطرق بناءة. نكتشف أننا أقوى مما كنا نعتقد، وأنناا قادرون على التحمل و التكيف مع الصعوبات.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

تعلمنا الخسارة ايضاً قيمة الدعم والتواصل مع الآخرين. عندما نختبر الخسارة ندرك أهمية أن نكون محاطين بأشخاص يحبوننا ويدعموننا. يصبح الأصدقاء و العائلة جزءاً أساسياً من عملية الشفاء، حيث يزودوننا بالدعم العاطفي الذي نحتاجه ويساعدوننا علي تجاوز الأوقات الصعبة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في نهاية، الفقدان هو جزء لا يتجزأ من تجربة حياة الإنسان. إنه درس يعلمنا كيف نقدر ما لدينا، وكيف نعيش كل لحظة بالحب والامتنان. يمكن أن يكون الفقدان مؤلماً، ولكنها تمنحنا أيضًا الفرصة للنمو والتطور، والبحث عن معنى أعمق لحياتنا وعلاقاتنا مع الآخرين.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

أتمنى أن يغادر الجميع حتى نلتقي
على ضفاف الحلم نقتل واقعي
نكتب القصائد من لعاب النجوم
مع سقوط الضوء حتى تتسابق دموعي
هل أضر هذا الكون بنبض لقاءنا؟
أم أن هذا الحزن أدمن أضلعي؟
أخبر المسافة بيننا
أطلب من الله أن يكون متواضعا
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

هناك شيء عالق في حلقي
لا أستطيع أن أشرح ذلك
لا أعرف كيف أعبر عنه؟
أشعر بالغربة بينكم
وهذا ليس مكاني
لا يوجد مكان - هنا - يجعلني أشعر
بالانتماء، كالظل أعيش بلا هوية.
أخاف أن أتكلم؛ لذلك أنا أبالغ
وأعود مهزوما؛ محملة بخيبة الأمل
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وأختفي.. ولكني أمد حبالي
خائفة عليك وتريد الانضمام لي
لقد انتهينا منذ أن وضعنا نقطة
بعض النقاط للانتهاء
زرني عندما يكون شوقك شديدا.
أو دع خيالك يزور مخيلتي.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

ليالي الصيف بيني وبينك
ولحناً أهديته إليك في الخفاء
ومجموعة من رسائل الغزال
شاي المساء،
بيني وبينك شوارع لا نهاية لها
والطرق مليئة بالغرباء،
ليس بيني وبينك شيء وكل شيء في داخلي
نفس الوقت

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

ربما كشفت رسائلي لك ذلك
عما يحمله قلبي تجاهك
عن مشاعري الكامنة في صدري
عن كلماتي التي تتكلم
بخصوص ما لا أستطيع أن أخبرك به...
أنا أقوى فقط من الكتابة
رسائل دس,
قذف بعض الكلمات
مما قد يجعلك تعرف عن شوقك
لكن ما يؤلمني هو أن الجميع يعلم
وأنت لا تعرف.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

سنتقابل !
يوما ما ولكن أود منك أن تعرف
هذا ما بيني وبينك
أعظم مما أقول، وأجمل مما أكتب
بيني وبينك حب لم أشهده من قبل
ليس هناك قصة حب بيني وبينك
مقيد بالعادات والتقاليد
لم نضعها
والعشائر لا تهمهم شيئا
إلا عاداتهم وتقاليدهم
وهو ما قد يشكل عائقاً أمامنا
أنا فرحة القلب
لا أستطيع كسر العادات
لا أستطيع حرق التقاليد
وأخاف أن يضيع هذا الحب
بين العادات والتقاليد
وفي صدري حبٌ لك لم أشعر به من قبل
تقديمه لشخص غيرك
لكن يبقى السؤال:
فهل سنلتقي في ظل هذه العادات والتقاليد؟
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الانتحار صرخة مكتومة في عالم يصم أذنه عن الألم. إنها لحظة قصيرة من الظلام الدامس حيث تخيم على الروح، وتبدو فيها كل محاولة للبقاء عديمة الجدوى. لكن الحقيقة المؤلمة هي أن كل حياة، مهما كانت مثقلة بالمعاناة، تحمل في داخلها إمكانية النور. تستحق كل روح فرصة للعثور على هذا النور، والشعور بالسلام، وإدراك أن الألم ليس النهاية، بل جزء من رحلة يمكن أن تتغير وجهتها. حتى في أعمق لحظات اليأس، هناك أمل ينتظر أولئك الذين يجرؤون على البقاء.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الصراع النفسي معركة غير مرئية تخوضها النفس في أعماق الذات. إنه صراع بين الأفكار والمشاعر، بين الأمل واليأس، بين الراحة والقلق. وفي قلب هذا الصراع توجد رغبة ملحة في إيجاد السلام الداخلي، لكن الطريق إليه يبدو مشوشا ومليئا بالعقبات. بينما تتصارع النفوس مع ظلالها الداخلية، تكمن القوة الحقيقية في القدرة على مواصلة البحث عن النور، والتصالح مع الذات، وإيجاد التوازن بين الفوضى والهدوء. في نهاية المطاف، الصراع النفسي هو جزء من الرحلة نحو فهم أعمق للذات والوصول إلى حالة من السلام الداخلي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في سكون الليل، عندما ينسج القمر أشعته الفضية على نافذتي، أجد نفسي أفكر فيك. في عينيك العميقتين أرى عالماً من المشاعر والأحلام. في ابتسامتك أجد دفء الشمس في يوم شتاء بارد. حبنا ليس مجرد كلمات يهمس بها بعضنا البعض، بل هو نبضات قلوبنا المتناغمة، ونظرات أعيننا المتقابلة، وكل لحظة نعيشها معًا، مهما كانت بسيطة، تصبح ذكرى لا تُنسى. حبنا هو الحلم الذي لا أريد أن أستيقظ منه، هو الأمل الذي ينير طريقي، وهو الحقيقة الوحيدة التي أؤمن بها في هذا العالم المليء بالتغيرات.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في زوايا القلب المنسية، حيث تسكن الذكريات المؤلمة، يكمن الحزن. إنه الضيف الثقيل الذي يأتي بلا دعوة، فيحل مكانه بصمت، ويملأ النفس حزناً. في ليالي الوحدة يزورني ويهمس في أذني ألم الفراق وأحزان الأيام الماضية. الحزن ليس مجرد شعور عابر، بل هو رفيق يرافقنا في أوقات الضعف، ويعلمنا قيمة الفرح عندما يعود، ويجعلنا نقدر اللحظات الجميلة التي تنير حياتنا وسط الظلام. إنه جزء من الحياة، ربما يكون قاسيًا، لكنه يعلمنا المرونة ويمنحنا القوة لمواصلة طريقنا.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في صباح يوم جديد، استيقظت على أصوات زقزقة العصافير خارج نافذتي، وكأنها تدعوني لبدء يوم مليئ بالأمل والتفاؤل. أحسست بالنسيم البارد يداعب وجهي، وابتسامة لا إرادية تنتشر على شفتي. في تلك اللحظة، أدركت أن الحياة تمنحنا كل يوم فرصة جديدة للحب والتسامح والسعي لتحقيق أحلامنا. قررت أن أترك خلفي كل ما يثقل قلبي، وأتقدم للأمام بروح مليئة بالحب والعطاء. الحياة جميلة كما نراها، وكل يوم عبارة عن لوحة بيضاء نلونها بأفعالنا وأفكارنا. لذلك، سأعيش كل لحظة بالامتنان والسعادة، وأتقبل كل تحدٍ باعتباره تجربة تغنيني وتجعلني أكثر حكمة.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الصبر هو تلك اللحظة التي تقترب فيها روحك من الهدوء والسكينة، رغم عواصف الحياة واضطراباتها. إنه السلاح الذي نحمله في مواجهة الأوقات الصعبة، والتذكير بأن لكل شيء نهاية، سواء كان فرحاً أو حزناً. بالصبر نتعلم رؤية النور حتى في أحلك الأوقات، ونكتشف القوة المخفية بداخلنا، والتي تمكننا من التغلب على كل عقبة وتحدي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

الحب هو ذلك الشعور الذي يجعل الحياة تنبض بالألوان، وينير الدروب المظلمة بأمل لا ينضب. إنه العطاء دون توقع أي شيء في المقابل، والشعور بالأمان في حضور من نحب. في الحب نجد القوة للتغلب على الصعوبات، ونشعر بالكمال مع شخص آخر. إنه الوعد الصامت بأننا لسنا وحدنا، وأن هناك قلباً ينبض بالحب لنا مهما تباعدنا أو تغيرت الظروف.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي أعماق الحياة نجد الحب الذي يشعل فينا نور الأمل، والصبر الذي يمسك بيدنا ليقودنا نحو غد أفضل. الحب هو تلك القوة الخفية التي تجعلنا نرى الجمال في كل شيء، والصبر هو تلك الحكمة التي تعلمنا الانتظار بسلام وثقة. وعندما يجتمعون نستطيع أن نتجاوز كل محنة، ونجد في قلوبنا شجاعة لم نكن نعلم بوجودها. وهكذا يمضي الإنسان في رحلة الحياة، متسلحاً بحب لا ينضب وصبر لا ينقطع، عازماً على تحويل كل لحظة إلى ذكرى تستحق أن تروى.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

أفتقدك

الشوق الذي يكاد يقتلع روحي
ما بك إذا كان الأمر كذلك؟
ماذا يأتي بيننا؟
من أجل لا شيء؟
شوقي اليك
ينثر رماد النار حول روحي
الشهوة والصبا
أوه، أنا مشتاق لمقابلته
أيامي ليست أيام أستمتع بها
ولا صمتي
ويزيل سترتي عما حدث
لو يعلمون أن الشوق حي
لا شيء سوى الهواء
صوتي مشتاق لصوتك
ولا يوجد حتى صدى بينهما
ما دمت بيد الرحمة الرحمن الرحيم
ينعش قلبي
وأشفي جروح روحي
من كل مكروه أو أذى

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الروح تتراقص الألوان،
تمتزج الأفكار وتتشابك الأوهام،
وكأن العقل المتمرد يبحث عن السلام،
القلب المكسور يطلب المساعدة في الأحلام.

وفي كل زاوية ينتظر صدى،
وفي كل صوت يرتفع الألم،
عيون تراقب وتحكي الألم
الضمير يغرق في بحر الأسرار.

في صمت الليل تطلب السكون،
والصفحات مليئة بالألم والغضب،
تبحث عن ملجأ يحتضن الروح،
وتبني جسور الأمل والحب.

هذه مشاكل نفسية تجتاح الأفق.
ملء الفضاء بأسرار القلب الغيب،
ولكن لا بد من البحث في كل زمان ومكان،
عن ضوء الشمس ونبض الحياة الذي يشفي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

كيف تعرف أنني لا أشتاق؟
وأجن من حرارة شوقي؟
وأنا لا أزعجني حنيني
وشبحك في مخيلتي لا يعني شيئاً
تمنيت أن نلتقي وكانت تلك أمنيتي
تلك الحياة تجلب ما أعتقده
خانتني الحياة وضللت طريقي
وظل القلب الذي في صدري يئن..
ك/ حبيبه محمود «بوتاا

في لحظات الضعف والانكسار، عندما تبدو المشاكل النفسية وكأنها أمواج قوية تهدد بإغراقنا، نجد أنفسنا في مواجهة أعماقنا. هذه الأزمات النفسية ليست مجرد أمزجة عابرة، بل هي صرخات داخلية تبحث عن الخلاص والاستقرار. في قلب كل تحد نفسي يكمن درس، رسالة مفادها أننا بحاجة إلى الرعاية والرعاية الذاتية. قد تكون العزلة مغرية، لكن التواصل هو الجسر الذي ينقلنا من الظلام إلى النور. يكفي في بعض الأحيان أن نتحدث مع شخص نفهمه ويفهمنا، أو أن نتوجه إلى متخصص يساعدنا في ترتيب أفكارنا ومشاعرنا. كل خطوة نحو التعافي هي شهادة على قوتنا الداخلية، وقدرتنا على تحويل الألم إلى قوة، والضعف إلى شجاعة. وفي النهاية، ورغم كل العواصف، يمكننا أن نبحر بثقة نحو شواطئ الأمل والسلام.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

المشاكل النفسية كالغيوم السوداء في سماء الحياة قد تحجب نور السعادة وتغرق النفس في الظلام. وهي ليست مجرد صعوبات عابرة، بل هي أعباء ثقيلة تستنزف الطاقة وتغرق الأمل. قد تبدو الأمور مستحيلة والتحديات لا يمكن التغلب عليها، ولكن في أعماق الظلام، هناك دائمًا بصيص من الضوء. الشيء المهم الذي يجب أن تتذكره هو أن طلب المساعدة والتحدث عن ألمك هو الخطوة الأولى نحو الشفاء. ليس هناك عيب في الشعور بالضعف. القوة الحقيقية تكمن في قدرتنا على الاعتراف بالمشكلة والسعي لحلها. كل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة، وفي بعض الأحيان يكفي أن نتمسك ونؤمن بأن الأمور سوف تتحسن.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق النفس البشرية صراعات لا ترى بالعين المجردة، صراعات تترك ندوبا عميقة في القلب والعقل. المشاكل النفسية مثل الريح القوية التي تهب فجأة، فتزعزع استقرار النفس وتحدث الفوضى في داخلها. ومع ذلك، في تلك اللحظات الصعبة، يظهر الجوهر الحقيقي للإنسان وقوته. إن التغلب على هذه المشاكل يتطلب شجاعة استثنائية وإيمانا بأن هناك دائما ضوءا في نهاية النفق. يجب أن نتذكر أن الدعم والمساندة من أحبائنا، بالإضافة إلى طلب العلاج والمساعدة المهنية، يمكن أن يكون بمثابة شريان الحياة الذي يعيدنا إلى بر الأمان. في النهاية قد تكون الرحلة صعبة، لكن الأمل هو النجم الذي يهدينا في ظلمة الليالي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي أعماق النفس تنشأ مشاكل نفسية كالعواصف الخفية، تزرع الاضطراب، وتترك القلوب مثقلة بالهموم. هذه الصراعات الداخلية ليست مجرد تجارب شخصية، بل هي رحلات في متاهة الذات، حيث يبحث كل شعور وكل فكر عن توازنه. التحدي الأكبر هو أن ندرك أن الألم النفسي لا يقل أهمية عن الألم الجسدي، وأن التعافي منه يتطلب نفس القدر من الرعاية والاهتمام. ومن خلال التواصل مع الآخرين وطلب الدعم، نبدأ في بناء جسور الأمل والتصميم. وعلى الرغم من صعوبة الرحلة، فإن الإيمان بقدرتنا على الصمود في وجه هذه العواصف يمنحنا القوة للمضي قدمًا. كل يوم نختار فيه النضال هو خطوة نحو الشفاء، وكل لحظة نسمح فيها للضوء بالدخول هي انتصار على الظلام. وفي النهاية، نتعلم أن القوة الحقيقية تأتي من احتضان ضعفنا والإيمان بأن الغد يحمل دائمًا وعدًا جديدًا.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في زحمة الحياة قد نجد أنفسنا محاطين بمشاكل نفسية تخنق الفرح وتزيد من ثقل الأيام. وهذه المشاكل ليست مجرد ظلال عابرة، بل هي جروح عميقة تحتاج إلى علاج والعناية. وفي مواجهة هذه التحديات، نجد أنفسنا نبحث عن معنى وطريقة للخروج من هذا الظلام الداخلي. ولعل أصعب اللحظات هي تلك التي نشعر فيها بالعزلة، وكأن لا أحد يفهم ما نمر به. ولكن الحقيقة هي أننا لسنا وحدنا. هناك دائمًا شخص يهتم وشخص يرغب في المساعدة. من خلال الاستماع إلى قلوبنا والتحدث عن آلامنا، نجد طريقنا إلى الشفاء. نتعلم أن القوة ليست في إخفاء مشاكلنا، بل في الشجاعة للبحث عن الحلول. مع كل خطوة نحو التعافي، نقترب أكثر من السلام الداخلي والنور الذي ينتظرنا في نهاية النفق.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في خضم الحياة المتسارعة والتغيرات المستمرة، نجد أنفسنا أحيانًا نهمل أبسط الأشياء التي تمنحنا السعادة الحقيقية. في أوقات الانشغال والتوتر، قد ننسى تقدير اللحظات الصغيرة التي تجعل الحياة جميلة. قد نغفل عن قيمة ابتسامة عابرة، أو لحظة هادئة مع فنجان من القهوة، أو حتى نزهة قصيرة في الطبيعة.

هذه اللحظات البسيطة، رغم أنها تبدو غير ذات أهمية، هي التي تعطي للحياة طعمًا ومعنى. في النهاية، هذا ما يجعلنا نتوقف ونشعر بالرضا. الحياة لا تقتصر على تحقيق الأهداف الكبيرة فحسب، بل تتعلق أيضًا بالاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة.

فلنخصص وقتًا لنعيش اللحظات البسيطة ونحتفل بها، ولنتذكر دائمًا أن السعادة تكمن في قدرتنا على تقدير جمال اللحظة التي نعيشها، مهما كانت صغيرة أو عادية.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الليل، عندما يظلم كل شيء ويمتزج الصمت بالهمسات، يخرج من بين الظلال ضوء خافت، يلوح في الأفق بوضوح لا حدود له. لا يمكن تحديد مصدره، لكنك تشعر بوجوده وكأنه يراقبك من بعيد. الأبواب التي كانت مغلقة بإحكام تنفتح ببطء، كما لو كانت تدفعها قوة غير مرئية، وتبدأ الأرض تحت قدميك تهتز بخفة، وكأنها تخفي شيئًا لم ينكشف بعد.

ثم تسمع بين الحين والآخر همساً غير مفهوم يقترب منك، وكأنه يناديك من أعماق الهاوية. تنحني لتستمع، وتدرك أن الصوت ليس إنسانيًا، بل مزيج من أصداء العدم ونغمات الرعب. في تلك اللحظة ترى ظلاً غامضاً يمر أمامك بسرعة البرق، ويدرك عقلك أن هناك شيئاً لا يمكن تفسيره يتحرك في الظلام.

تنتظر، متجمدًا في مكانه، تتساءل عما إذا كان هناك من يشاركك هذه اللحظة، أم أنك وحيد في هذا المكان الذي لا تعرف حقيقته. وفي اللحظة التي تحاول فيها الهروب تجد نفسك في دائرة لا نهاية لها، حيث يتكرر الظلام والهمسات، وتبقى عالقا في لغز لا يمكن حله.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في نهاية يوم غائم، عندما تنحسر أشعة الشمس ويغطي الظلام كل شيء، تسير في طريق منعزل يبدو وكأنه ينزلق إلى عالم آخر. تتوقف فجأة عند شجرة قديمة ذات أغصان ملتوية وكأنها تصرخ في صمتها، وتلاحظ علامة صغيرة متهالكة تقرأ بوضوح جزئيًا فقط: "لا تتبع الضوء".

تشعر بشيء غير مألوف يزحف في أعماقك، وكأن الأرض تتغير تحت قدميك، وترتفع همسات غامضة من الغابة المحيطة وكأنهم يتحدثون لغة قديمة لا تفهمها. ومع تقدمك، يزداد الضوء الخافت في المسافة، ليظهر مثل شمعة صغيرة تومض في الظلام الدامس.

تتبع هذا الضوء بخطوات حذرة، بينما تعلو الهمسات، كما لو أنها تنبهك إلى حدوث شيء غير طبيعي. تقترب أكثر، ويبدأ الضوء في التلاشي، ليكشف عن مرآة قديمة مغطاة بالتراب. تنظر إلى المرآة، ولحظة ملامسة إطارها ترى في انعكاسها صورة مكان آخر غير الذي تقف فيه، مكان تتشابك فيه الظلال وتظهر كائنات غريبة وكأنها تدعوك لدخول عالم لا عودة منه تسمع صرخات خافتة تهمس في أذنك، وتدرك في تلك اللحظة أن هناك شيئاً آخر خلف المرآة يراقبك، يسحبك إلى المجهول.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الغابة، حيث تتحول الظلال إلى أشكال غريبة في ضوء القمر الخافت، تجد نفسك أمام منزل قديم مغطى بالطحالب وتحيط به الأشجار الملتوية. وكأنه خلق ليكون غير مرئي، وكأنه اختفى من الذاكرة.

تدفع الباب الذي يصدر صريراً غريباً ويدخلك إلى الداخل، حيث الهواء ثقيل ومليء بالرائحة القديمة، وكأن الزمن قد تجمد هنا. في الداخل، الأثاث الوحيد الذي تجده هو بقايا زمن آخر؛ أريكة مهترئة وسجادة مهترئة تملأ المكان بصمت عميق.

تكتشف على الحائط مرآة قديمة محاطة بإطار مذهّب، لكن سطحها ليس عاكسًا كالعادة؛ بل هو ضبابي، وكأن شيئا غير مرئي يتشكل خلفه. تلاحظ شيئًا يتحرك في هذا الضباب، ربما ظلًا أو صورة ضبابية لشخص ما. تلمس سطح المرآة، ويبدأ الضوء بالتألق بلون أزرق بارد، وتدرك أن الصورة في المرآة تتحرك وتقترب منك ببطء.

ثم فجأة يختفي النور، وتجد نفسك في ظلام دامس لا تستطيع فيه التمييز بين الواقع والخيال. تحاول العودة إلى الباب، لكن يبدو أنه اختفى، وترتفع حولك همسات غامضة، تناديك بلغة لا تفهمها، بينما تحيط بك الظلال، تتراقص في مكان لا يعرفه إلا أنت.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في إحدى الأمسيات الغائمة، عندما يكون كل مكان هادئًا بشكل مخيف، تجد نفسك على طريق بعيد يختفي تدريجياً وسط الضباب الكثيف. أثناء سيرك يزداد الضباب كثافة حتى يصبح كل شيء حولك ضبابياً، وكأنك في عالم آخر.
لاحظت مبنى قديمًا يلوح في الأفق وسط الضباب، يبدو وكأنه منزل مهجور، لكنك تشعر بسحب غريب يسحبك إلى الداخل. تقوم بدفع الباب الخشبي الثقيل لفتحه وتدخل غرفة مضاءة بوهج ضبابي، حيث يبدو كل شيء متجمدًا في الوقت المناسب. هناك طاولة مغطاة بمفرش أبيض، يعلوها كتاب قديم مفتوح على صفحة مليئة برسومات غريبة ونصوص غير مفهومة.

تقترب من الكتاب وتلاحظ أن النصوص بدأت تتحرك ببطء، وكأنها تعيد كتابة نفسها أمام عينيك. تتسارع الحركة، وتبدأ

الحروف بالتشكل على أشكال ملونة راقصة، وكأنها تحكي قصة لا تعترف بالمنطق أو الزمن. وبينما أنت ملتصق بالكتاب، يبدأ الضباب يتسرب من تحت الأبواب والنوافذ، وتتشكل حولك أشكال غير محددة تهمس بأصوات غير مفهومة.

ثم، في لحظة عابرة، ترى انعكاسًا في المرآة القديمة لم تلاحظه من قبل، يظهر فيه وجهك، لكن بتعابير غير مألوفة، وكأنه يتحدث إليك بصوت غير مسموع. تشعر بقشعريرة تسري في جسدك، وتدرك أنك محصور بين عالمين، وأن كل محاولة للهروب تزيد من قوة السحر الذي يحبسك هنا.

كلما حاولت الهرب، يزداد الضباب كثافة، ويبدأ كل شيء من حولك في التلاشي تدريجيًا، حتى تجد نفسك عالقًا في غرفة مظلمة، لا تستطيع فيها التمييز بين الحقيقة والخيال، وتترك وحدك مع همسات غير مرئية تعلن وجودك في مكان لا يمكنك الخروج منه.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في لحظات الانكسار، عندما يلتقي الألم بالضعف، وتتناثر أحلامنا كشظايا الزجاج المكسور، نشعر وكأننا نغرق في بحر عميق لا يرحم. في تلك الأوقات، يتسلل إلينا شعور عميق بالفشل، ويبدو أن كل الجهود التي بذلناها، وكل الأمنيات التي حلمنا بها، ذهبت أدراج الرياح.

ولكن في خضم هذا الدمار، وفي أعماق الألم، قد نجد جزءًا من القوة التي لم نكن ندرك وجودها. ربما تكون تلك اللحظات هي التي تعلمنا أن القوة ليست في عدم الانكسار، ولكن في قدرتنا على لم شمل أنفسنا مرة أخرى. هذه هي اللحظات التي نكتشف فيها كيفية إعادة بناء ما تم تدميره، وكيفية مواجهة الحياة بمرونة أكبر. ربما يكون الانكسار فرصة لإعادة التقييم، لفهم ما نحتاج إليه حقًا وكيف يمكننا النمو مرة أخرى.

وبينما نشعر بالضعف في تلك اللحظات، نكتشف أيضًا أن لدينا القدرة على التعافي، وأن كل كسر يحمل معه فرصة لإعادة البناء وكتابة فصل جديد من القوة والإصرار. قد تكون اللحظة الأكثر إيلاما هي تلك التي تولد قوة غير متوقعة، وتجعلنا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، وتعلمنا أنه حتى في أعماق الانكسار، يمكننا أن نجد نواة جديدة من الأمل.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أوقات الانكسار، عندما يتساقط كل شيء من حولنا، تتناثر أحلامنا مثل قطع الرماد التي تذروها الرياح. نرى أنفسنا منسحبين مكسورين أمام جراح لا تنتهي، وكأننا نحاول جمع ما تبقى من طموحاتنا المتناثرة.
لكن في هذا الصمت المليء بالألم، هناك فرصة لرؤية الأمور بوضوح مختلف. ولعل الانكسار هو الذي يعيد بصيرتنا، ويجعلنا ندرك أن كل انهيار هو بداية جديدة. في خضم الألم، قد نكتشف عمق قوتنا الحقيقية، التي لم نكن نعلم بوجودها حتى لحظة المواجهة.

كل شظية مكسورة تحمل درسًا، وكل لحظة ضعف تكشف عن سمة غير مرئية من العزيمة. عندما نرى أنفسنا محاطين بالظلام، نبدأ في تقدير الضوء البسيط الذي نراه، ونتعلم كيفية إعادة بناء أنفسنا خطوة بخطوة.

يمكن أن يكون الانكسار نقطة تحول، حيث يمكننا أن نبدأ من جديد بأسس أقوى وأكثر نضجًا. في أعماق الألم، يمكننا أن نجد الدافع للنمو وإعادة البناء، لأن القوة ليست في عدم الانكسار، ولكن في قدرتنا على النهوض بعد السقوط، وتعلم كيفية تحويل الجروح إلى دروس، والألم إلى قوة جديدة.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في لحظات الانكسار، يتسرب إلى أعماقنا شعور ثقيل، وكأن الأرض تنزلق تحت أقدامنا، وتتركنا في حالة من العدمية والفراغ. يبدو أن كل خطوة نخطوها تسحبنا إلى الأسفل، وكل محاولة لإصلاح ما تم كسره تتبدد في الهواء.

ثم يبدو أن كل شيء حولنا ينهار، وتختفي الأصوات التي كانت تمنحنا الأمل، حتى تصبح الهمسات السابقة مجرد أصداء بعيدة. في تلك اللحظات، نواجه الحقيقة الصعبة المتمثلة في أننا قد لا نملك السيطرة على كل شيء، وأن هناك أوقات نحتاج فيها إلى الاستسلام للإغراءات حتى نتمكن من إعادة تقييم مساراتنا.

ولكن بين ثنايا الانكسار هناك شيء ينبض بقوة خفية. كل تجربة مؤلمة تحمل معها فرصة غير مرئية للنمو، وكل جرح عميق يفتح أبوابًا جديدة لفهم الذات. في تلك اللحظات، قد نكتشف أن الانكسار هو الذي يفتح أعيننا على قوتنا الحقيقية، والقدرة على التكيف والتعافي وإعادة البناء.

حتى في أعمق الفجوات، يمكن للروح أن تجد طريقًا للنهوض من جديد، وقد تكون تلك اللحظات المظلمة هي التي تضيء لنا طريقًا جديدًا. في النهاية، يعلمنا الانكسار أن القوة لا تكمن في غياب التحديات، بل في كيفية تحويل كل سقوط إلى فرصة للنمو والبدء من جديد.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي وسط الانكسار، حيث تتناثر الأحلام وتتلاشى الطموحات، نجد أنفسنا محاطين بصمت ثقيل وثقل يضغط على قلوبنا. كل ما اعتقدنا أنه ثابت يبدأ في التلاشي، ويبدو أن الحياة تتآكل من حولنا.

لكن في عمق هذا الركام، يظهر ضوء خافت. قد تكون تلك اللحظات التي نعتقد فيها أننا فقدنا كل شيء هي التي تكشف عن قوة غير متوقعة. ومع تناثر قطع الأمل، يمكننا اكتشاف طرق جديدة لإعادة البناء والتعرف على جوانب جديدة من أنفسنا.

يعلمنا الانكسار أن القوة ليست مجرد الاستمرار في المشي، بل هي القدرة على النهوض بعد السقوط. كل لحظة ضعف تحمل فرصة لإعادة تقييم ما نريده حقًا وكيف نريد تحقيقه. في قلب الظلام، يمكن أن تصبح المرونة نورًا يرشدنا نحو إمكانيات لم نرها من قبل.

حتى في أقسى لحظات الفشل، يمكننا أن نرى بدايات جديدة، ونتعلم أن كل تجربة مؤلمة تساهم في تكوين قوة داخلية تسمح لنا بالتغلب على التحديات. وفي النهاية الانكسار درس يعيدنا إلى أنفسنا، يعلمنا أن القدرة على النهوض من جديد هي أعظم انتصار.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في منتصف الليل، عندما يحل الظلام على كل شيء، تجد نفسك في منزل قديم لم تزره من قبل. صرير الأبواب المتهالكة تحت كل خطوة، والصوت الهادر المنبعث من السقف يثير القشعريرة. تمر عبر ممر ضيق، حيث تلاحظ أضواء خافتة تتراقص خلف الأبواب المغلقة.

تفتح بابًا يؤدي إلى غرفة مظلمة، حيث تتناثر قطع الأثاث القديمة وكأنها ملقاة بشكل عشوائي. وفي الزاوية البعيدة ترى صندوقا قديما مغطى بالتراب، وكأنه لم يفتح منذ عقود. يدفعك الفضول إلى فتحه، وعندما ترفع الغطاء يخرج ضباب كثيف يملأ الغرفة ويبدأ في تشكيل أشكال داكنة غير واضحة.

وفجأة تشعر بشيء يلمس كتفك بلطف، وعندما تستدير ترى وجهًا شاحبًا وعينين فارغتين تراقبك عبر الضباب. تبدأ صرخات خافتة تملأ أذنيك، تتخللها همسات غامضة وكأنها تتحدث بلغة قديمة. تحاول الهرب، لكن كل باب تفتحه يؤدي إلى نفس الغرفة، وكل نافذة تفتح تكشف المزيد من الظلام.

ثم تجد نفسك أمام مرآة قديمة مغطاة بطبقة سميكة من الغبار. عندما تلمس سطحه، لا تنعكس صورتك في المرآة، بل صورة كائن مظلم يقترب منك، ويمد يديه نحوك. تشعر بشيء يقترب منك ببطء، وبينما تحاول الابتعاد تكتشف أن الظلام يلتف حولك، ويبدأ في امتصاص كل الضوء، حتى تجد نفسك محاصرًا في عالم مظلم لا نهاية له.

الصوت الوحيد الذي تسمعه هو همسات الكائنات التي تحيط بك، والمرآة التي تعكس صورة خوفك، بينما تنتشر الأصوات المزعجة من كل زاوية، فتغمر كل شيء في رعب لا يوصف.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

عندما يعود ضوء النهار من جديد، نكون قد اكتسبنا الحكمة والهدوء الذي يجعلنا أقوى وأكثر استعداداً لمواجهة التحديات. وفي النهاية تبقى تلك اللحظات الهادئة بمثابة نبضات تذكرنا بأهمية التأمل والتفكر، وأن الحياة مليئة بالتجارب التي تهذب نفوسنا وتجعلنا أكثر وعياً بجمالها وعمقها.أفتقدك

الشوق الذي يكاد يقتلع روحي

ما بك إذا كان الأمر كذلك؟

ماذا يأتي بيننا؟

من أجل لا شيء؟

شوقي اليك

ينثر رماد النار حول روحي

الشهوة والصبا

أوه، أنا مشتاق لمقابلته

أيامي ليست أيام أستمتع بها

ولا صمتي

ويزيل سترتي عما حدث

لو يعلمون أن الشوق حي

لا شيء سوى الهواء

صوتي مشتاق لصوتك

ولا يوجد حتى صدى بينهما

ما دمت بيد الرحمة الرحمن الرحيم
ينعش قلبي
وأشفي جروح روحي
من كل مكروه أو أذى
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الروح تتراقص الألوان،
تمتزج الأفكار وتتشابك الأوهام،
وكأن العقل المتمرد يبحث عن السلام،
القلب المكسور يطلب المساعدة في الأحلام.

وفي كل زاوية ينتظر صدى،
وفي كل صوت يرتفع الألم،
عيون تراقب وتحكي الألم
الضمير يغرق في بحر الأسرار.

في صمت الليل تطلب السكون،
والصفحات مليئة بالألم والغضب،
تبحث عن ملجأ يحتضن الروح،
وتبني جسور الأمل والحب.

هذه مشاكل نفسية تجتاح الأفق.

ملء الفضاء بأسرار القلب الغيب،
ولكن لا بد من البحث في كل زمان ومكان،
عن ضوء الشمس ونبض الحياة الذي يشفي.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

كيف تعرف أنني لا أشتاق؟
وأجن من حرارة شوقي؟
وأنا لا أزعجني حنيني
وشبحك في مخيلتي لا يعني شيئاً
تمنيت أن نلتقي وكانت تلك أمنيتي
تلك الحياة تجلب ما أعتقده
خانتني الحياة وضللت طريقي
وظل القلب الذي في صدري يئن..
ك/ حبيبه محمود «بوتاا

في لحظات الضعف والانكسار، عندما تبدو المشاكل النفسية وكأنها أمواج قوية تهدد بإغراقنا، نجد أنفسنا في مواجهة أعماقنا. هذه الأزمات النفسية ليست مجرد أمزجة عابرة، بل هي صرخات داخلية تبحث عن الخلاص والاستقرار. في قلب كل تحد نفسي يكمن درس، رسالة مفادها أننا بحاجة إلى الرعاية والرعاية الذاتية. قد تكون العزلة مغرية، لكن التواصل هو الجسر الذي ينقلنا من الظلام إلى النور. يكفي في بعض الأحيان أن نتحدث مع شخص نفهمه ويفهمنا، أو أن نتوجه إلى متخصص يساعدنا في ترتيب أفكارنا ومشاعرنا. كل خطوة نحو التعافي هي شهادة على قوتنا الداخلية، وقدرتنا على تحويل الألم إلى قوة، والضعف إلى شجاعة. وفي النهاية، ورغم كل العواصف، يمكننا أن نبحر بثقة نحو شواطئ الأمل والسلام.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

المشاكل النفسية كالغيوم السوداء في سماء الحياة قد تحجب نور السعادة وتغرق النفس في الظلام. وهي ليست مجرد صعوبات عابرة، بل هي أعباء ثقيلة تستنزف الطاقة وتغرق الأمل. قد تبدو الأمور مستحيلة والتحديات لا يمكن التغلب عليها، ولكن في أعماق الظلام، هناك دائمًا بصيص من الضوء. الشيء المهم الذي يجب أن تتذكره هو أن طلب المساعدة والتحدث عن ألمك هو الخطوة الأولى نحو الشفاء. ليس هناك عيب في الشعور بالضعف. القوة الحقيقية تكمن في قدرتنا على الاعتراف بالمشكلة والسعي لحلها. كل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة، وفي بعض الأحيان يكفي أن نتمسك ونؤمن بأن الأمور سوف تتحسن.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق النفس البشرية صراعات لا ترى بالعين المجردة، صراعات تترك ندوبا عميقة في القلب والعقل. المشاكل النفسية مثل الريح القوية التي تهب فجأة، فتزعزع استقرار النفس وتحدث الفوضى في داخلها. ومع ذلك، في تلك اللحظات الصعبة، يظهر الجوهر الحقيقي للإنسان وقوته. إن التغلب على هذه المشاكل يتطلب شجاعة استثنائية وإيمانا بأن هناك دائما ضوءا في نهاية النفق. يجب أن نتذكر أن الدعم والمساندة من أحبائنا، بالإضافة إلى طلب العلاج والمساعدة المهنية، يمكن أن يكون بمثابة شريان الحياة الذي يعيدنا إلى بر الأمان. في النهاية قد تكون الرحلة صعبة، لكن الأمل هو النجم الذي يهدينا في ظلمة الليالي.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي أعماق النفس تنشأ مشاكل نفسية كالعواصف الخفية، تزرع الاضطراب، وتترك القلوب مثقلة بالهموم. هذه الصراعات الداخلية ليست مجرد تجارب شخصية، بل هي رحلات في متاهة الذات، حيث يبحث كل شعور وكل فكر عن توازنه. التحدي الأكبر هو أن ندرك أن الألم النفسي لا يقل أهمية عن الألم الجسدي، وأن التعافي منه يتطلب نفس القدر من الرعاية والاهتمام. ومن خلال التواصل مع الآخرين وطلب الدعم، نبدأ في بناء جسور الأمل والتصميم. وعلى الرغم من صعوبة الرحلة، فإن الإيمان بقدرتنا على الصمود في وجه هذه العواصف يمنحنا القوة للمضي قدمًا. كل يوم نختار فيه النضال هو خطوة نحو الشفاء، وكل لحظة نسمح فيها للضوء بالدخول هي انتصار على الظلام. وفي النهاية، نتعلم أن القوة الحقيقية تأتي من احتضان ضعفنا والإيمان بأن الغد يحمل دائمًا وعدًا جديدًا.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في زحمة الحياة قد نجد أنفسنا محاطين بمشاكل نفسية تخنق الفرح وتزيد من ثقل الأيام. وهذه المشاكل ليست مجرد ظلال عابرة، بل هي جروح عميقة تحتاج إلى علاج والعناية. وفي مواجهة هذه التحديات، نجد أنفسنا نبحث عن معنى وطريقة للخروج من هذا الظلام الداخلي. ولعل أصعب اللحظات هي تلك التي نشعر فيها بالعزلة، وكأن لا أحد يفهم ما نمر به. ولكن الحقيقة هي أننا لسنا وحدنا. هناك دائمًا شخص يهتم وشخص يرغب في المساعدة. من خلال الاستماع إلى قلوبنا والتحدث عن آلامنا، نجد طريقنا إلى الشفاء. نتعلم أن القوة ليست في إخفاء مشاكلنا، بل في الشجاعة للبحث عن الحلول. مع كل خطوة نحو التعافي، نقترب أكثر من السلام الداخلي والنور الذي ينتظرنا في نهاية النفق.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في خضم الحياة المتسارعة والتغيرات المستمرة، نجد أنفسنا أحيانًا نهمل أبسط الأشياء التي تمنحنا السعادة الحقيقية. في أوقات الانشغال والتوتر، قد ننسى تقدير اللحظات الصغيرة التي تجعل الحياة جميلة. قد نغفل عن قيمة ابتسامة عابرة، أو لحظة هادئة مع فنجان من القهوة، أو حتى نزهة قصيرة في الطبيعة.

هذه اللحظات البسيطة، رغم أنها تبدو غير ذات أهمية، هي التي تعطي للحياة طعمًا ومعنى. في النهاية، هذا ما يجعلنا نتوقف ونشعر بالرضا. الحياة لا تقتصر على تحقيق الأهداف الكبيرة فحسب، بل تتعلق أيضًا بالاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة.

فلنخصص وقتًا لنعيش اللحظات البسيطة ونحتفل بها، ولنتذكر دائمًا أن السعادة تكمن في قدرتنا على تقدير جمال اللحظة التي نعيشها، مهما كانت صغيرة أو عادية.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الليل، عندما يظلم كل شيء ويمتزج الصمت بالهمسات، يخرج من بين الظلال ضوء خافت، يلوح في الأفق بوضوح لا حدود له. لا يمكن تحديد مصدره، لكنك تشعر بوجوده وكأنه يراقبك من بعيد. الأبواب التي كانت مغلقة بإحكام تنفتح ببطء، كما لو كانت تدفعها قوة غير مرئية، وتبدأ الأرض تحت قدميك تهتز بخفة، وكأنها تخفي شيئًا لم ينكشف بعد.

ثم تسمع بين الحين والآخر همساً غير مفهوم يقترب منك، وكأنه يناديك من أعماق الهاوية. تنحني لتستمع، وتدرك أن الصوت ليس إنسانيًا، بل مزيج من أصداء العدم ونغمات الرعب. في تلك اللحظة ترى ظلاً غامضاً يمر أمامك بسرعة البرق، ويدرك عقلك أن هناك شيئاً لا يمكن تفسيره يتحرك في الظلام.
تنتظر، متجمدًا في مكانه، تتساءل عما إذا كان هناك من يشاركك هذه اللحظة، أم أنك وحيد في هذا المكان الذي لا تعرف حقيقته. وفي اللحظة التي تحاول فيها الهروب تجد نفسك في دائرة لا نهاية لها، حيث يتكرر الظلام والهمسات، وتبقى عالقا في لغز لا يمكن حله.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في نهاية يوم غائم، عندما تنحسر أشعة الشمس ويغطي الظلام كل شيء، تسير في طريق منعزل يبدو وكأنه ينزلق إلى عالم آخر. تتوقف فجأة عند شجرة قديمة ذات أغصان ملتوية وكأنها تصرخ في صمتها، وتلاحظ علامة صغيرة متهالكة تقرأ بوضوح جزئيًا فقط: "لا تتبع الضوء".

تشعر بشيء غير مألوف يزحف في أعماقك، وكأن الأرض تتغير تحت قدميك، وترتفع همسات غامضة من الغابة المحيطة وكأنهم يتحدثون لغة قديمة لا تفهمها. ومع تقدمك، يزداد الضوء الخافت في المسافة، ليظهر مثل شمعة صغيرة تومض في الظلام الدامس.

تتبع هذا الضوء بخطوات حذرة، بينما تعلو الهمسات، كما لو أنها تنبهك إلى حدوث شيء غير طبيعي. تقترب أكثر، ويبدأ الضوء في التلاشي، ليكشف عن مرآة قديمة مغطاة بالتراب. تنظر إلى المرآة، ولحظة ملامسة إطارها ترى في انعكاسها صورة مكان آخر غير الذي تقف فيه، مكان تتشابك فيه الظلال وتظهر كائنات غريبة وكأنها تدعوك لدخول عالم لا عودة منه.

تسمع صرخات خافتة تهمس في أذنك، وتدرك في تلك اللحظة أن هناك شيئاً آخر خلف المرآة يراقبك، يسحبك إلى المجهول.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أعماق الغابة، حيث تتحول الظلال إلى أشكال غريبة في ضوء القمر الخافت، تجد نفسك أمام منزل قديم مغطى بالطحالب وتحيط به الأشجار الملتوية. وكأنه خلق ليكون غير مرئي، وكأنه اختفى من الذاكرة.

تدفع الباب الذي يصدر صريراً غريباً ويدخلك إلى الداخل، حيث الهواء ثقيل ومليء بالرائحة القديمة، وكأن الزمن قد تجمد هنا. في الداخل، الأثاث الوحيد الذي تجده هو بقايا زمن آخر؛ أريكة مهترئة وسجادة مهترئة تملأ المكان بصمت عميق.

تكتشف على الحائط مرآة قديمة محاطة بإطار مذهّب، لكن سطحها ليس عاكسًا كالعادة؛ بل هو ضبابي، وكأن شيئا غير مرئي يتشكل خلفه. تلاحظ شيئًا يتحرك في هذا الضباب، ربما ظلًا أو صورة ضبابية لشخص ما. تلمس سطح المرآة، ويبدأ الضوء بالتألق بلون أزرق بارد، وتدرك أن الصورة في المرآة تتحرك وتقترب منك ببطء.

ثم فجأة يختفي النور، وتجد نفسك في ظلام دامس لا تستطيع فيه التمييز بين الواقع والخيال. تحاول العودة إلى الباب، لكن يبدو أنه اختفى، وترتفع حولك همسات غامضة، تناديك بلغة لا تفهمها، بينما تحيط بك الظلال، تتراقص في مكان لا يعرفه إلا أنت.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في إحدى الأمسيات الغائمة، عندما يكون كل مكان هادئًا بشكل مخيف، تجد نفسك على طريق بعيد يختفي تدريجياً وسط الضباب الكثيف. أثناء سيرك يزداد الضباب كثافة حتى يصبح كل شيء حولك ضبابياً، وكأنك في عالم آخر.

لاحظت مبنى قديمًا يلوح في الأفق وسط الضباب، يبدو وكأنه منزل مهجور، لكنك تشعر بسحب غريب يسحبك إلى الداخل. تقوم بدفع الباب الخشبي الثقيل لفتحه وتدخل غرفة مضاءة بوهج ضبابي، حيث يبدو كل شيء متجمدًا في الوقت المناسب. هناك طاولة مغطاة بمفرش أبيض، يعلوها كتاب قديم مفتوح على صفحة مليئة برسومات غريبة ونصوص غير مفهومة.

تقترب من الكتاب وتلاحظ أن النصوص بدأت تتحرك ببطء، وكأنها تعيد كتابة نفسها أمام عينيك. تتسارع الحركة، وتبدأ الحروف بالتشكل على أشكال ملونة راقصة، وكأنها تحكي قصة لا تعترف بالمنطق أو الزمن. وبينما أنت ملتصق بالكتاب، يبدأ الضباب يتسرب من تحت الأبواب والنوافذ، وتتشكل حولك أشكال غير محددة تهمس بأصوات غير مفهومة.

ثم، في لحظة عابرة، ترى انعكاسًا في المرآة القديمة لم تلاحظه من قبل، يظهر فيه وجهك، لكن بتعابير غير مألوفة، وكأنه يتحدث إليك بصوت غير مسموع. تشعر بقشعريرة تسري في جسدك، وتدرك أنك محصور بين عالمين، وأن كل محاولة للهروب تزيد من قوة السحر الذي يحبسك هنا.

كلما حاولت الهرب، يزداد الضباب كثافة، ويبدأ كل شيء من حولك في التلاشي تدريجيًا، حتى تجد نفسك عالقًا في غرفة مظلمة، لا تستطيع فيها التمييز بين الحقيقة والخيال، وتترك وحدك مع همسات غير مرئية تعلن وجودك في مكان لا يمكنك الخروج منه.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في لحظات الانكسار، عندما يلتقي الألم بالضعف، وتتناثر أحلامنا كشظايا الزجاج المكسور، نشعر وكأننا نغرق في بحر عميق لا يرحم. في تلك الأوقات، يتسلل إلينا شعور عميق بالفشل، ويبدو أن كل الجهود التي بذلناها، وكل الأمنيات التي حلمنا بها، ذهبت أدراج الرياح.

ولكن في خضم هذا الدمار، وفي أعماق الألم، قد نجد جزءًا من القوة التي لم نكن ندرك وجودها. ربما تكون تلك اللحظات هي التي تعلمنا أن القوة ليست في عدم الانكسار، ولكن في قدرتنا على لم شمل أنفسنا مرة أخرى. هذه هي اللحظات التي نكتشف فيها كيفية إعادة بناء ما تم تدميره، وكيفية مواجهة الحياة بمرونة أكبر. ربما يكون الانكسار فرصة لإعادة التقييم، لفهم ما نحتاج إليه حقًا وكيف يمكننا النمو مرة أخرى.

وبينما نشعر بالضعف في تلك اللحظات، نكتشف أيضًا أن لدينا القدرة على التعافي، وأن كل كسر يحمل معه فرصة لإعادة البناء وكتابة فصل جديد من القوة والإصرار. قد تكون اللحظة الأكثر إيلاما هي تلك التي تولد قوة غير متوقعة، وتجعلنا أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة، وتعلمنا أنه حتى في أعماق الانكسار، يمكننا أن نجد نواة جديدة من الأمل.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في أوقات الانكسار، عندما يتساقط كل شيء من حولنا، تتناثر أحلامنا مثل قطع الرماد التي تذروها الرياح. نرى أنفسنا منسحبين مكسورين أمام جراح لا تنتهي، وكأننا نحاول جمع ما تبقى من طموحاتنا المتناثرة.

لكن في هذا الصمت المليء بالألم، هناك فرصة لرؤية الأمور بوضوح مختلف. ولعل الانكسار هو الذي يعيد بصيرتنا، ويجعلنا ندرك أن كل انهيار هو بداية جديدة. في خضم الألم، قد نكتشف عمق قوتنا الحقيقية، التي لم نكن نعلم بوجودها حتى لحظة المواجهة.

كل شظية مكسورة تحمل درسًا، وكل لحظة ضعف تكشف عن سمة غير مرئية من العزيمة. عندما نرى أنفسنا محاطين بالظلام، نبدأ في تقدير الضوء البسيط الذي نراه، ونتعلم كيفية إعادة بناء أنفسنا خطوة بخطوة.
يمكن أن يكون الانكسار نقطة تحول، حيث يمكننا أن نبدأ من جديد بأسس أقوى وأكثر نضجًا. في أعماق الألم، يمكننا أن نجد الدافع للنمو وإعادة البناء، لأن القوة ليست في عدم الانكسار، ولكن في قدرتنا على النهوض بعد السقوط، وتعلم كيفية تحويل الجروح إلى دروس، والألم إلى قوة جديدة.
ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في لحظات الانكسار، يتسرب إلى أعماقنا شعور ثقيل، وكأن الأرض تنزلق تحت أقدامنا، وتتركنا في حالة من العدمية والفراغ. يبدو أن كل خطوة نخطوها تسحبنا إلى الأسفل، وكل محاولة لإصلاح ما تم كسره تتبدد في الهواء.

ثم يبدو أن كل شيء حولنا ينهار، وتختفي الأصوات التي كانت تمنحنا الأمل، حتى تصبح الهمسات السابقة مجرد أصداء بعيدة. في تلك اللحظات، نواجه الحقيقة الصعبة المتمثلة في أننا قد لا نملك السيطرة على كل شيء، وأن هناك أوقات نحتاج فيها إلى الاستسلام للإغراءات حتى نتمكن من إعادة تقييم مساراتنا.

ولكن بين ثنايا الانكسار هناك شيء ينبض بقوة خفية. كل تجربة مؤلمة تحمل معها فرصة غير مرئية للنمو، وكل جرح عميق يفتح أبوابًا جديدة لفهم الذات. في تلك اللحظات، قد نكتشف أن الانكسار هو الذي يفتح أعيننا على قوتنا الحقيقية، والقدرة على التكيف والتعافي وإعادة البناء.

حتى في أعمق الفجوات، يمكن للروح أن تجد طريقًا للنهوض من جديد، وقد تكون تلك اللحظات المظلمة هي التي تضيء لنا طريقًا جديدًا. في النهاية، يعلمنا الانكسار أن القوة لا تكمن في غياب التحديات، بل في كيفية تحويل كل سقوط إلى فرصة للنمو والبدء من جديد

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

وفي وسط الانكسار، حيث تتناثر الأحلام وتتلاشى الطموحات، نجد أنفسنا محاطين بصمت ثقيل وثقل يضغط على قلوبنا. كل ما اعتقدنا أنه ثابت يبدأ في التلاشي، ويبدو أن الحياة تتآكل من حولنا.

لكن في عمق هذا الركام، يظهر ضوء خافت. قد تكون تلك اللحظات التي نعتقد فيها أننا فقدنا كل شيء هي التي تكشف عن قوة غير متوقعة. ومع تناثر قطع الأمل، يمكننا اكتشاف طرق جديدة لإعادة البناء والتعرف على جوانب جديدة من أنفسنا.

يعلمنا الانكسار أن القوة ليست مجرد الاستمرار في المشي، بل هي القدرة على النهوض بعد السقوط. كل لحظة ضعف تحمل فرصة لإعادة تقييم ما نريده حقًا وكيف نريد تحقيقه. في قلب الظلام، يمكن أن تصبح المرونة نورًا يرشدنا نحو إمكانيات لم نرها من قبل.

حتى في أقسى لحظات الفشل، يمكننا أن نرى بدايات جديدة، ونتعلم أن كل تجربة مؤلمة تساهم في تكوين قوة داخلية تسمح لنا بالتغلب على التحديات. وفي النهاية الانكسار درس يعيدنا إلى أنفسنا، يعلمنا أن القدرة على النهوض من جديد هي أعظم انتصار.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

في منتصف الليل، عندما يحل الظلام على كل شيء، تجد نفسك في منزل قديم لم تزره من قبل. صرير الأبواب المتهالكة تحت كل خطوة، والصوت الهادر المنبعث من السقف يثير القشعريرة. تمر عبر ممر ضيق، حيث تلاحظ أضواء خافتة تتراقص خلف الأبواب المغلقة.

تفتح بابًا يؤدي إلى غرفة مظلمة، حيث تتناثر قطع الأثاث القديمة وكأنها ملقاة بشكل عشوائي. وفي الزاوية البعيدة ترى صندوقا قديما مغطى بالتراب، وكأنه لم يفتح منذ عقود. يدفعك الفضول إلى فتحه، وعندما ترفع الغطاء يخرج ضباب كثيف يملأ الغرفة ويبدأ في تشكيل أشكال داكنة غير واضحة.

وفجأة تشعر بشيء يلمس كتفك بلطف، وعندما تستدير ترى وجهًا شاحبًا وعينين فارغتين تراقبك عبر الضباب. تبدأ صرخات خافتة تملأ أذنيك، تتخللها همسات غامضة وكأنها تتحدث بلغة قديمة. تحاول الهرب، لكن كل باب تفتحه يؤدي إلى نفس الغرفة، وكل نافذة تفتح تكشف المزيد من الظلام.

ثم تجد نفسك أمام مرآة قديمة مغطاة بطبقة سميكة من الغبار. عندما تلمس سطحه، لا تنعكس صورتك في المرآة، بل صورة كائن مظلم يقترب منك، ويمد يديه نحوك. تشعر بشيء يقترب منك ببطء، وبينما تحاول الابتعاد تكتشف أن الظلام يلتف حولك، ويبدأ في امتصاص كل الضوء، حتى تجد نفسك محاصرًا في عالم مظلم لا نهاية له.

الصوت الوحيد الذي تسمعه هو همسات الكائنات التي تحيط بك، والمرآة التي تعكس صورة خوفك، بينما تنتشر الأصوات المزعجة من كل زاوية، فتغمر كل شيء في رعب لا يوصف.

ك/ حبيبه محمود «بوتاا»

"الخاتمة "

عندما يعود ضوء النهار من جديد، نكون قد اكتسبنا الحكمة والهدوء الذي يجعلنا أقوى وأكثر استعداداً لمواجهة التحديات. وفي النهاية تبقى تلك اللحظات الهادئة بمثابة نبضات تذكرنا بأهمية التأمل والتفكر، وأن الحياة مليئة بالتجارب التي تهذب نفوسنا وتجعلنا أكثر وعياً بجمالها وعمقها.

لقد تم الانتهاء من هذا الكتاب كتب بواسطة أنامل المبدعة:
حبيبية محمود الملقبة: "بوتاا"اتمني لكم قراءة ممتعة أيها الابطال تم نشره بواسطة دار أثينا للنشر والتوزيع الإلكتروني

https://www.facebook.com/profile.php?id=61559941650075&mibextid=JRoKG

مؤسسات الدار:
حبيبة عبدالمجيد "ذات الخِمار"
إلهام محمود "وتر"

قطر الحياه بيمر بينا ونحن في بدايه الحياه .
لم نري ولا نعلم اين بدايته ولا علمنا اين نهايته . نواصل و نجتهد لكي نراه و نعلم ما يحدث به ولكن لم نعلم لاننا لا يمكننا أن نعلم ما في الغيب وهنا اتحدث عن المستقبل .

ك / حبيبه محمود « بوتا»

الكاتبة: حبيبه محمود "بوتا"
17سنة
محافظة القاهرة

تصميم الغلاف/إلهام محمود "وتر"

دار أثينا للنشر والتوزيع الإلكتروني