

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

كِتَاب

مشاعر راقية



للكاتبة: مي سليمان ♡



الثاني والعشرون من ديسمبر

2021

مَرحباً للحياة

"يتعافى المرء في الجنة"

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا
وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ}

هو سليمان

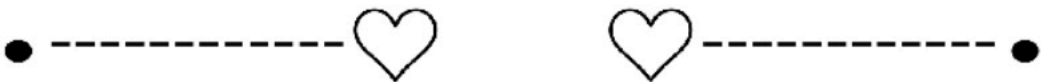
الحمد لله





لكل فتاة ♥

سواءً كنتي سمرء ام كنتي بيضاء لم تخلقي
ليعجبوا بلونك او لوزنك او لحجمك، انتي
جميلة بكل ما تملكين جميلة بقناعتك
وثقتك جميلة بمجهودك وعملك لست مخلوقة
للعنصرية عاشري من اردتي وابتعدي عن
المُثبطين فهم لم يصلو لشغف ما انت عليه
تباهي يا جميلة انت منبع للثقة والاحترام.





السلام عليك يا مَنْ تواسي الجميع في
مأساتهم وأحزانهم ، و تعجز عن
مواساة نفسك ... يا من تحدث
أصدقاءك عن الامل ، و أنت غارق
في عمق البؤس ... يا من تُطمئن
الجميع و قلبك يرتجف ، يا من تنثر
الحب كالورد و أنت تعانق الوحدة ،
السلام عليك وعلى قلبك..

إلى ندى ♥





- القوة الوحيدة التي أمتلكها هي أنني
أستطيع التوقف فجاءة عن فعل أمر
أحبه بشدة , مهما كانت أهميته وأمضي
نحو الأكتفاء بذات.





- يمكنني أن أتخيل جميع الأحلام
التي أحرقت قبل أن تتحقق, تلك
الطموحات قتلتها الخيبات .





من المؤسف أنّ كل الذين التقوا للمرة
الأخيرة؛ لم يكونوا على علم أنها المرة
الأخيرة.

كل من غادر؛ غادر بابتسامة عريضة،
وتحايا وداعية مؤقتة، وأعينٍ لم تشبع من
النظر، وإجابات لأسئلة لم توضح، وأيادٍ لم
تشبع من دفء السلام.. غادروا احتساباً
أن لهم مرةً أخرى من اللقاء، وكانت المرة
الأخيرة..

محمود الكيلاني .





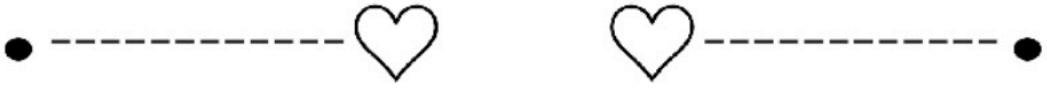
- حين فقدت عفويتي بالحديث معه عرفت
أنه لم يعد صديقي لا تعتقد أن الإتكاء
موضع أمان.





- وماذا عن الذين يختاروننا حتى وإن كانت
القضية خاسرة ، للمتمسكين بأحلامهم
رغم صعوبتها أقول لكم ، أنتم الأفضل
دائمًا .





- أجمل ما في الأمر أنه يجعلك تستصغر
أموراً كثيرة كانت تستهلك طاقتك
ومشاعرك يوماً ما، فالنضوج يجعلك تعيد
ترتيب الأشياء حولك !! .





- لقد وصلت لمرحلة تعبت فيها من التبرير
ومن شدة يأسى سأستريح في خبيئة ليست

لي

- تؤلمني التصرفات ولكن أبتسم حباً
لأصحابها "





- يتغير الإنسان بحالتين فقط إذا زاد وعيه ،
أو كسر قلبه توقعوا الخيبة بأي وقت، أن
نتستلطف كل الناس فهذا معناه أننا لا
نبالي بأي أحد.





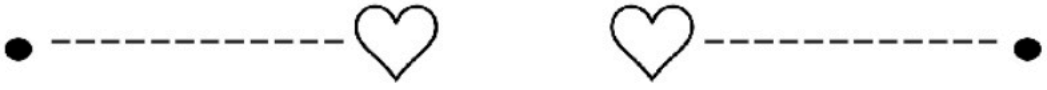
- يمكنني أن أتخيل جميع الأحلام التي
أحترقت قبل أن تتحقق, تلك الطموحات
قتلتها الخيبات .





- لا أعتزف بالأنتقام ولا أأرد الوجل بالوجل
ولكن أعرف صغر هذه الدنيا وسرعة
دورانها ، فحذر .





- إلى الذين مازالوا يتظاهرون بالقوة رغم
الخيبات طبتم آمنين مطمئنين غير يأسين
متوكلين على الله صابرين بقضائه سبحانه.





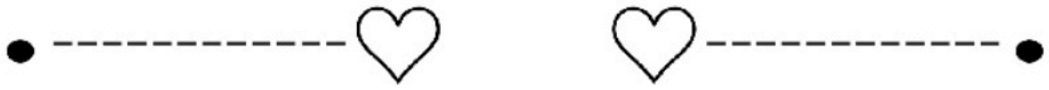
- هدوء إرهاب عيون ناعسة وروح لا
أدري ماذا تريد وقليل من الصداع وكثير
من التفكير.





- لسنا نحتاج في حياتنا لاكثر ان ننام ونحن
على يقين اننا لن نستيقظ على خبر فقدان
اشخاص نحبهم .. لسنا نخشى الانهيار لاننا
جربناه وعرفنا انه هناك من سيحاولون
وان رفضناهم ان يمدو لنا يد العون لنعود
ونواصل السعي والركض في هذه الحياة مهما
مررنا بانتكاسات نفسية واضطرابات
لاشعورية تلك الطمأنينة ربما يمنحنا اياها
اولئك الذين نكون لهم الخيار الاوحد
والوحيد حين يهاجمنا الجميع نجدهم
مدافعين عنا يتقبلوننا بمساوئنا قبل مميزاتنا
يحبون عيوبنا ولايسيئون الظن بنا او
يتصيدوا اخطاءنا لابتعدوا او يتهمونا بما
ليس فينا او حتى ليحطمونا، قد قضينا اياما
نهشنا الخوف فيها واكل نوع اخر من
الخوف ماتبقى ولم يبق لنا الا ان نجد ملجأ
لاننا نحتاج فقط الى الطمأنينة ..





- في كُلِّ يومٍ أَسْتندُ بِرَأْسِي عَلَى وَسَادَتِي،
تُطاردني ذكرياتي، أصارع مجهول في حرب
دائما لا تنتهي ، فقط يفتك بي وينهك
جسدي، لا أشعر سوى بألم شديد ، وَعقل
مرهق من كثرة التفكير ، كل يوم أتمنى أن
أنام دون ذلك الصراع، وَلَا أعلم طرق
السبيل إليه ..





- وماذا عن الذين يختاروننا حتى وإن كانت
القضية خاسرة ، للمتمسكين بأحلامهم
رغم صعوبتها أقول لكم ، أنتم الأفضل
دائمًا.





- أشعر ببكاء طفل مُحْتَبَس في داخلي, أودَّ البكاء
وأعجز عن فعله, أختنق ولا أجد من
ينقذني, أتحدث لا من مُستمع, أصرخ لا من
مجيب, فَمَا أَنَا إِلَّا شخص وحيد عجيب ..





كم هي جميلة مرحلة النضج التي تصلها
عندما لا يهملك الرد المتأخر ولا يهملك معرفة
أي شيء عن أي شخص ولا يأتيك الفضول
لكي تعرف شيئاً لا يخصك، تصل للإكتفاء
بنفسك وبعائلتك وأصدقائك المقربين،
علاقاتك محدودة مع الناس ولا تشعر
ب حاجتك للتبرير ولا تنتظر أعذار ولا أي
شيء آخر.





- في مرحلة ستلاحظ أن دائرة الّامبالاة
لديك قد اتّسعت وأن الأشياء لم تعد جديرة
بعض الرسائل اللطيفة قد تُعيد السّلام
لأرواحنا ..





تتوهمين، فلن تستطيعي البقاء إلى جانبي مدّة
يومين.. أنا رخو، أزحف على الأرض. أنا صامتٌ
طول الوقت، انطوائي، كئيب، متدمر، أناي
وسوداوي. هل ستتحملين حياة الرهينة، كما
أحياها؟ أقضي معظم الوقت محتجزاً في غرفتي أو
أطوي الأزقة وحدي. هل ستصبرين على أن تعيشي
معي بعيدة كلياً عن والديك وأصدقائك بل وعن كل
علاقة أخرى، ما دام لا يمكنني مطلقاً تصور الحياة
الجماعية بطريقة مغايرة؟ لا أريدُ تعاستك يا
"ميلينا".. أخرجي من هذه الحلقة الملعونة التي
سجنتك فيها، عندما أعماني الحب!
فردت عليه "ميلينا": "وإن كنت مجرد جثة في
العالم.. فأنا أحبّك كافكا"

- رسائل كافكا الى ميلينا.





كان قلبي يحترق.. بطريقة روتينية، ضمن
حلقة يومية، يحترق ثم يحترق مجدداً، لكن
الفيزياء هذه المرة لم تنفذ قوانينها، ظهرت
القاعدة الشاذة، فالحرارة إما تصهر المادة، أو
تحوّلها لبخار، أو تشكل رماداً تحمله الرياح،
أما أنا فمن فرط الحرارة تحول قلبي لكتلة
جليد.





أسوأ الفترات هي التي يَكُون فيها حزنك
بينك

وبين روحك ، لا أحد يعلم ما في داخلك لأنك
لم

تبح ، ويحسب أنك في نعيم من أمرك ويلقى
عليك شيء لا تطيقه ...





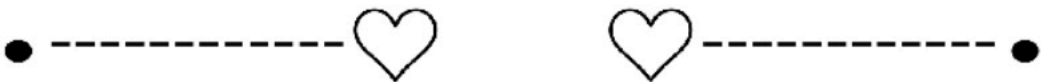
كيف لي ان اعود بعد كل هذا الحطام؟، كيف لي ان ابدى لك رده فعل؟ بينما انا منطفيء، كيف تريد مني ان اكون كما تريد انت؟ او ان اكون ذلك الشخص الذي تطمح له؟ كيف لي وانا لي كل هذا؟ أرق وتعب، انطفاء وفقدان شغف، ناهيك عن الاكتئاب، شخصٌ مثلي ملل، يتجاهل، شخصٌ يجب ان يعبر عن حبه عن بعد، لا! يريد الالتصاق، لا أسأل ولا أُسأل، لما انت كيف انا؟، كلهما سؤالان الاول مبادره منك والاخر جوابٌ مني، فنحن انقطع وصلنا بعد ان مات الكثير مما كنا نطمح له.





" كانت أمي تقول لنا دائما: إضحكوا في وجه أبيكم عندما
يعود إلى البيت فالعالم في الخارج موحش يحطم الأباء. "

- دوستويفسكي .





تنسدل الستائر، يبداء يوم جديد، الناس يتهافتون ، لاشيء
يتغير، الامس يشبه اليوم، الغد لا ادري هل سأعيش ام
سأموت، حزني يزيد كل يوماً، اكاد انظف، فيأتي بصيص
املاً يقول لي انت اقوى، مابها القوه تتبعني اينما ذهبت،
هل بسبب اني لم استسلم؟ ام ماذا؟ نظري لمن حولي كأني
انظر لجداران المنازل، اشكالم تتختلف ولكن جوفهم
واحد، ماهذا العذاب؟ حقاً البشر سواسيه

-احلام سوداء-





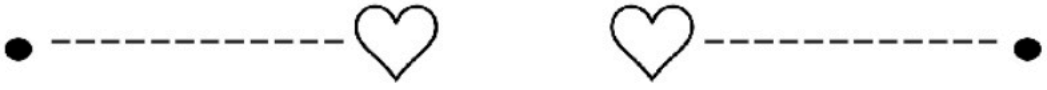
- حسناً لقد كان الأمر بهذه البساطة ، أنت رحلت وأنا
نسيتك ولم تعد من أولوياتي، بل لم تعد لك الأهمية، فمن
ذهب عن العين سيذهب عن القلب.





- كنت بمفردي طوال الوقت أهزم وأتعثر وأتألم دون أن
ينتبه أحدًا ما لكل ما أمر به ، لقد كانت هذه الوحدة حتى
رغم مرارتها وظلامها إلا أنها مصدر كل هذه القوة





الصمت يسود المكان، هدوء عارم ، ظلمه مخيفه ، بروده
شديده ،مالذي يجري؟ مالذي حصل؟ الجو حار ، لماذا اشعر
بالبرد؟ ماهذا التناقض؟ لماذا اتجنب البشر الى هذا الحد؟
مالذي جعلني هكذا؟ لماذا لا اشعر بضميري؟ امات حقاً؟
ماهذه القسوه؟الم اكن طيباً يوماً ما؟ ماهذا الشتات الذي
يجري؟ مخيلتي مملؤه بالبؤس والتشائم، اندرثت
السعاده، اختفت البسمه من على وجهي ، اضحك ولكن
ليس من قلبي الامر اشبهه بهزيمة قتل فيها قلبي،
لكي يعيش عقلي بسلام





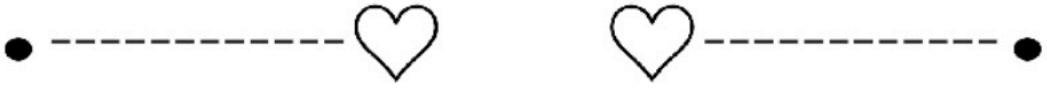
- لم يكن يحاول بكل ما أوتي بأن يهرب من نفسه
فحسب، بل كان مستعداً لأن يبذل كل شيء في سبيل أن
يتلاشى تماماً، في سبيل أن يصبح رماداً.





- لا أحد يستطيع أن يعرف أين الحقيقة والخيال في حياتي، أو
في أية حياة أخرى، ولا أحد يعرف أين الذي صنعه انا وأين
الذي صنعه الظروف، وأين الذي بقلمي وأين الذي بألمي
والأم الآخرين.





- كونوا حريصين على إنتقاء من يليق بقلوبكم من البداية
لا تستهلكوا مشاعركم للأشخاص الخطأ ، فـ والله أن هُنَاك
خيبات تَمُرُ على القلب فتُهْلِكُه.





- ما أصعب أن تبكي بلا دموع وما أصعب أن تذهب بلا
رجوع وما اصعب أن تشعر.. بالضيق.. وكأن المكان من
حولك.. يضيق.. ما أصعب أن تتكلم بلا صوت.. أن تحيي كي
تنتظر الموت.. ما أصعب أن تشعر بالسأم فترى كل من حولك
عدم ويسودك إحساس الندم على إثم لا تعرفه.. وذنوب لم
تقترفه.





- الحروف كلها في اضطراب تام كل حرف يطمح أن يكون في المقدمة كل نقطة كل سطر كل نسمة هواء كل شيء سيء، أسفل النهاية حتى لو. كان الأخيرة أما بالنسبة لنا بدأت حتى حروفي في معظم أوقاتي لا أظنها لك كل ما ظننته بأنه يجب أن تشتاقي لي دون ذرة شوق أن أراك دون نظر أن تفكري بي دون عقل أن نُقبل بعض دون شفاه، إكتمالاً ويتشتت التركيز في لحظة هدوء .





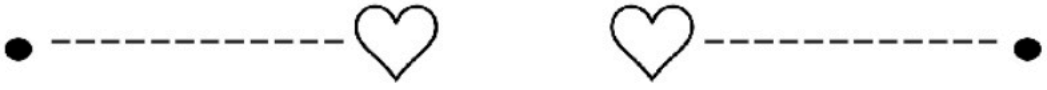
لأول مره لا ادري ماذا اكتب ..
حائراً كان كلماتي نفذت ، وحبيري جف ، كأن كل شيء
انتهى ، مرحله جديده من فقدان الشغف عمت ارجائي ، لا
أدري احقاً مللت ، ام فاض الحزن في قلبي ، ام انني تائه ، ام
حقاً فقدت شغفي ، كل ما اراه هي الساعه الثانيه عشر
منتصف الليل ، كل شيء هادىء ، ساكنٌ في مكانه ، الا
قلبي يعم بالضجيج ، وعقلي الذي لم يقف من كثره التفكير .





- الحروف كلها في اضطراب تام كل حرف يطمح أن يكون في المقدمة كل نقطة كل سطر كل نسمة هواء كل شيء سيء، أسفل النهاية حتى لو. كان الأخيرة أما بالنسبة لنا بدأت حتى حروفي في معظم أوقاتي لا أظنها لك كل ما ظننته بأنه يجب أن تشتاقي لي دون ذرة شوق أن أراك دون نظر أن تفكري بي دون عقل أن نُقبل بعض دون شفاه، إكتمالاً ويتشتت التركيز في لحظة هدوء .





عَوَاصِفِ الدَّمَارِ تُعْمِ الْمَكَانَ ، المَدَنِ انْدَثَرَتْ ، القِلَاعِ هُدِمَتْ ،
الْقُلُوبِ تَحَطَّمَتْ ، اليَأْسُ يَبْسُطُ نَفْوَهِ ، الخِرَابِ فِي كُلِّ مَكَانٍ ،
الْفَسَادُ اصْبَحَ سَائِدًا ، انْطَلَقَتْ غَمَامَةُ البُؤْسِ ، لَمْ يَعْذُ هُنَاكَ
نَافِذَةٌ لِلْأَمَلِ ، اليَقِينُ انْقَطَعَ ، السَّبِيلُ إِلَى الحُرِّيَةِ سُلِبَ ، لَا
شَيْءَ هُنَا ، لَا شَيْءَ سِوَى السَّوَادِ .





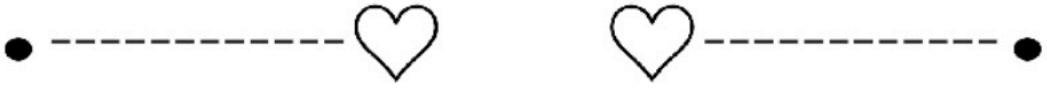
ماذا لو تغيرت؟ هل أصبح مزاجي حاد؟ أم أنك لا تستطيع
أن تتعامل مع هذا الاكتئاب القابع في صدري؟ الست
صديقي؟ و تمنعني بأني تغيرت؟ الم تقسم أننا أن تألما
سنتألم معاً؟ ها أنت أول من رحل، لا يهمني رحيلك، هل
تدري لماذا؟ لإنك يا صديقي تضحك وحدك وانا أتألم
لوحدي، لذلك دعني وشأني، فل تغرب عن وجهي فقربك أو
بعدك لا يشكل لي فرقاً..





دعني اتكى عليك ايه الحائط ، فأنت خيراً لي من ان
اتكى لبشراً مائلون ، انت ايضاً يا سقف غرفتي دعني
اتأمل خيباتي فيك ، لكن اياك ان تبتسم لي كما
صنعت في الأمس .





يومه انتهىء، انتهت مقاومته للحزن ، الساعة تشير للساعة
الثانية عشر منتصف الليل ، عاد لغرفته. لم يستطع أن
يكبح دموعه ، كفاه مقاومة لحزنه ، عاد لأربعه حيطان ،
اتكئ على الحائط ، دموعه انهمرت حزنه كشف ، لم يعد
يستطيع المقاومة استسلم لحزنه احتضنه الالم، همس الألم
في أذنه قائلاً أرئيت مهما قاومتني ستأتي هذه الدقيقة من
الساعة الثانية عشر و تجعلك تستلم لي ، ألا ترى جوارك
حائط تستند إليه كأنك الوحيد الذي يعيش في هذا الكوكب
النتن





كيف أصف ما بداخلي أن عَجِزَت جميع حروفي عن البوح
بما اشعر، أتتني رغبة البكاء. لم أعد أستطيع التحمل ،
تأتيني أفكاراً سوداوية جعلت من تحت عيناى حدائق
سوداء ، حزنٌ لا يفارقني ، اكتئاب دائم ، خيبات لا مفر
منها ، حياه قاسية و الأقسى منها إنك تريد أحداً يفهمك ،
شخصٌ واحد من سبعة مليار إنسان تعجز أن تجده ، كل ما
يسعدك هي موسيقى لشخصٍ حزينٍ كحزني او اقتباسٌ يصف
شعوري ..





"اقتحموا من تُحبون، لا تنتظروا
رسائلهم بل راسلوهم، اتخذوا من
المناسبات حُجَّةً للحديث، اجبروهم
على الثرثرة معكم، لا تتركوهم
يُعانون الغرق وبأيديكم النجاة،
لعلكم وقعتم في حب أناسٍ
يملكون الكثير من الخجل، الكثير
من الحساسية المفرطة والخوف."





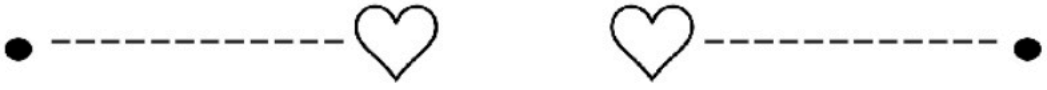
”العودة إلى البيت، رغم أنها أكثر
الأفعال اعتياديةً، تبقى أجمل ما
يُمكن أن يفعله المرء على الإطلاق.





- هذه الروح التي تتأرجح بين ذنب
وأستقامة ، ليست مثالية ، مُحاولاً
النَّجاة مِنْ كُلِّ ما فهِمت .





- نبكي بـ مُفردنا، ثُمَّ نخرجُ لـ نساندَ
كل الباكيين .





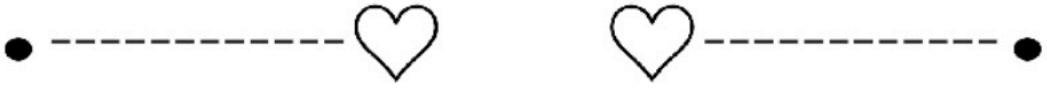
كشخصٍ يمتلك شخصيتين
احدهما عاطفيه الى حد البكاء
واخرى عقلانيه لدرجه ان يسخر من
حزنه ، كشخصٍ يمتلك من الهدؤ
ليتصف بالرزانه واخرى عصبيه لحد
الجنون ، شخصٌ ينسى حزنه
ليبتسم ، فيذكر خيبته ويحزن ،
يحاربني الف تناقض اعيشه في
اليوم .





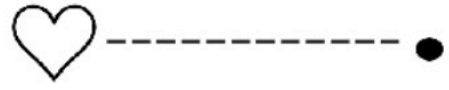
؛ احبَّ أحدهم فتاة كانت تباع عود
السَّواك، والمعروف أنَّ السَّواك يُصنع
من شجر الأراك، فذهب إليها وقال :
أراك؟ وهو يقصد أنه يريد رؤيتها.
فذهلت الفتاة عن مقصوده الحقيقي ،
وظنَّت أنه يريد ؛ سواكاً فأخرجت له
واحدًا ، فقال لها :؛ لا أريد سِواك ؛



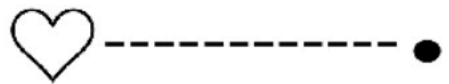
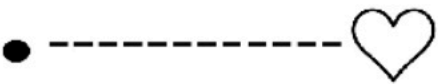


اصبحتُ اتلاشى تدريجيًا، انام
لساعات قليلة جداً لم أعد اهتم لأي
شيء كالسابق، اصبحتُ الكثير من
الظلام حولي والكثير من التساؤلات
تدور في راسي وعادةً لا يوجد لها اي
جواب، انا الذي ظننتُ بكل مره ان
حزني سيبدل لفرح ولكن كل مره
اجدني اغرقُ بالحُزن مجدداً.





أحتاج
إلى
من
يخبرني
بأنني
لستُ
سيئاً،
لست
وحيد
وأنه
يجبني
كما
أنا.





- أقف على شرفتنا أتأملها كيف

تغيرت وكيف

فقدت وزنها ، لونها، ورائحتها،

وحضورها كيف استحلا الحزن كل

شيء منها وحوّلها إلى صمت عميق

وسكينة.





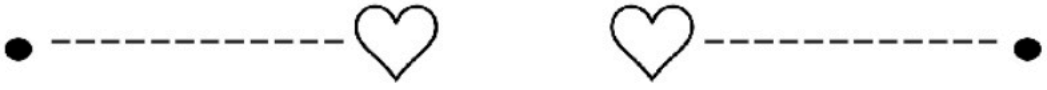
- أقف على شرفتنا القديمة أتأمل
الأماكن التي تغيرت وكيف أن
الأشياء فقدت لونها، ورائحتها،
وحضورها كيف استحال كل شيء
إلى صمت عميق وسكينة.





- أهدفك أصرارك قوة إيمانك بالله
ثقتك ، كلها أدوات لتُحقق ما تريد
الأمل بالله هو تلك النافذه الصغيرة
إلا أنها ستفتح بأذن الله ..





كما تُدين تُدان ، و كما تُعين تُعان ، و
كما تُرحم تُرحم ، و كما تُزرع
تُحصَد ... فافعل الخير يأتيك الخير





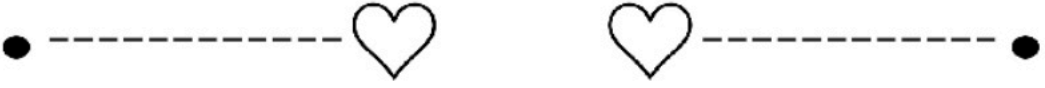
مثقلون نحن بالذكريات ، مثقلون
بهم عنان السماء ، مثقلون بنبض
كالأطفال يلهو فينا ... نلعبه بالصبر
مرة ، و يباغتنا ب الآه مرات...!!





لا تجلد ذاتك فشلك في الماضي أمر طبيعي لا تجعله يوقفك تعلم منه
واجعله انطلاق لنجاحك فهذه سمّة الناجحين دائماً.





أحياناً، يأتي كل شيء دفعة واحدة
القلق والخوف والأصوات التي تחדش ثقتك مثل سبورة
وفجأة، بطريقة ما، يتحول الأكسجين الموجود في الحجرة كله إلى ماء
وتبدأ في التساؤل

عما إذا كان لديك ما يلزم لتنمي خياشيم
تتساءل لو ستقدر على الاندماج مع الأسماك
تتساءل لو أنك سوف تتنفس من جديد
والإجابة هي: ليس كل مبنى يهتز سوف ينهار
الإجابة هي: ليس كل ما يتشظى سوف يتداعى
الإجابة هي: هذا مؤقت، وأجل سوف تتنفس من جديد

_أجل | رودى فرانسسيكو





لن تصبح الأفضل بين عشية وضحاها تحتاج إلى
وضع مجموعة من الأهداف القوية كل يوم، كل
شهر، كل عام، لتتجاوز قدرتك وتنتقل إلى المستوى
التالي





الحياة قصيرة ،، لذلك لا تقضيها في التركيز
على السلبيات استفد من الحياة لأقصى حد و
ذلك من خلال التركيز على الإستمتاع
والإبتهاج بها استمع إلى الموسيقى قم بالسير
لمسافات طويلة قم بالغناء مثل مجنون
تصرف مجنون كيف تصبح الحياة رائعة دون
القليل من الجنون؟





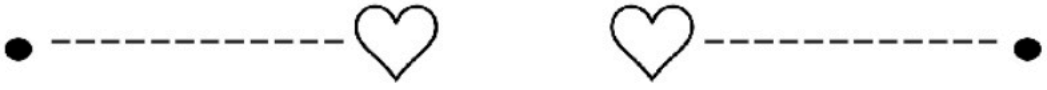
لكل شخص لطيف بسيط أودّ إخبارك
بأنه لا يمكن لروح مثل روحك
سوى أن تنشر الحب من مجرة لمجرة
وتسرق الدهشة من قلب إلى قلب.





الحياه شعله إما أن نحترق بنارها أو
نطفئها ونعيش في ظلام...





سيأتي دور أيامك الجميلة وأحلامك
الحلوة احتضن ظنونك الطيبة لن
تنتظر طويلاً عش متعة الترقب ربمًا
تبدأ اليوم وربمًا غدًا .





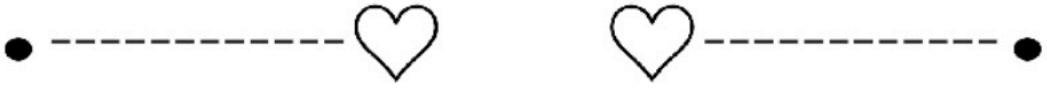
سُشرق رُوحك بعد ذبول ظننته لن
يزول، ستلمع عيناك بعد أن جف
بريقها.





اللفظ مش محاولة للتودّد والتقرب ،
الإنسان اللطيف "بطبعه" لطيف لأنه
متربي أحسن تربية وبعرف تأثير
الكلمة الطيبة وما بستخسرّها على
حدا .





عندما تنتهي الحرب سننزوج، وتنبت
الأرض زهوراً تشبهك، ورحمك
سيحمل أجمل فتاة في الكون،
ستشبهك وتُحِبني.

-رسالة وجدت في جيب أحد القتلى





إجعل خُطواتك في الحَيَاة كَمَنْ
يَمْشِي عَلَى الرَّمْلِ
لا يُسْمَع صَوْتَهُ وَلَكِنْ أَثَرَهُ وَاضِحٌ





ليست الثقافة أن تقول شيئاً جميلاً ،
وتعني غيرك بنورك الذي تملكه ،
انما أن تكون أنت النور الذي يجعل
غيرك يهتدي بخير ما تملكه





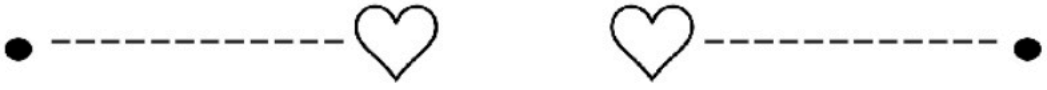
إن أردت أن تُعطي مِثلاً حسناً عن
دينك ، فعامل الناس برحمة وإنسانية
وْحُب، فَ مائة محاضرة دينية لا تؤثر
في شخص ، كما يؤثر تعاملك معه
بأخلاق حسنة





لَا أَحَدٌ يَمْتَلِكُ حَيَاةَ كَامِلَةً ، وَلَا قَلْبًا
خَالِيًا ، وَلَا رَأْسًا خَفِيفًا مِنَ الْأَعْبَاءِ
وَلَكُنْ هُنَاكَ مِنْ يَدْعُو اللَّهَ ثُمَّ
يَتَوَكَّلُ وَيَبْتَسِمُ





إذا نصحك شخص بقسوه لا تقاطعه
واستفد من ملاحظته ف وراء قسوته
حب عميق لا تكن كالذي كسر
ساعة منبه لم يكن لها ذنب إلا أنها
أيقظته





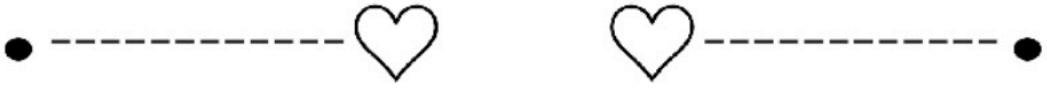
نحن البشر ملائكة أو شياطين ,
فأحذر من شيطانك من أن يسيطر
عليك في لحظة غضب , فتندم ما ان
تعود لذاك الملاك اشد الندم





افتح عينيك على ذاتك وعلى ما
حولك، ستجد أبواباً مفتوحة، وفرصاً
واعدة، وأحلاماً جميلة، لا تقع أسير
لحظة يائسة، أو موقف صعب، ولا
تُطيل الوقوف عند الأبواب المغلقة،
والطرق المسدودة.





هي مجازفة كبرى، أن تُطَلِّقَ مِنْ قَلْبِكَ
غزلاً في غابة كهذا العالم.. حيث
الرُّماة أكثر من الورد.





وفي الختام يكفي القول:

لا بأس في أن يكون يومك سيئاً ،
تسمح لنفسك
بالبكاء ، ترتكب الأخطاء وتتعلم ،
تطلب المساعدة ، تمر بلحظات
ضعف ، تنعزل مع نفسك فترة من
الزمان ، نحن مجموعة من المشاعر
لسنا آلات ، عش أيامك وجميع
مشاعرك ، لا تقم بكبت أي شيء
بداخلك .

تم بحمد الله

