

أنا والليل وأفكاري

تنشيط العقل لتوضيح الرؤية



إعداد:

أحمد النجار

أنا
والليل وأفكاري
تنشيط العقل لتوضيح الرؤية

لكي تفهم ما في الداخل جيداً
اقراء العنوان جيداً

↑↑↑

**مهمتك في الحياة
ليست تغيير العالم،
بل تغيير نفسك**

"لا يوجد هناك حلول خارجية،
بل يوجد حلول داخلية فقط".

المقدمة

أنا تائه في كثرة التفكير، أصبحتُ لا أستطيع التمييز في أن أجعل القلب يفكر ويختار أم العقل؟ الإثنان أصابهم التلف مؤسف ما حدث لي كان يجب علي القدر أن يبتسم لي ولو لمره بعد كل ما تعرضت له أخبروني متي سينتهي كل هذا وأشعر أنا بالراحة للأبد؟ متي؟
"عندما تعني بنفسك وتتخطي جميع الأشياء التي تجعل منك شخصاً حزيناً وضعيفاً ويخلو قلبك من الحزن والههم فيدخل الأمل والتفاؤل قلبك فتنهض من جديد..".

عزيزي القارئ: ستجد هنا كل ما يدور في ذهنك، لذلك فلتعلم أن كل كلمة من هذه الكلمات تمر علي عقلك و من ثم علي قلبك..

فلتقرأ بعناية

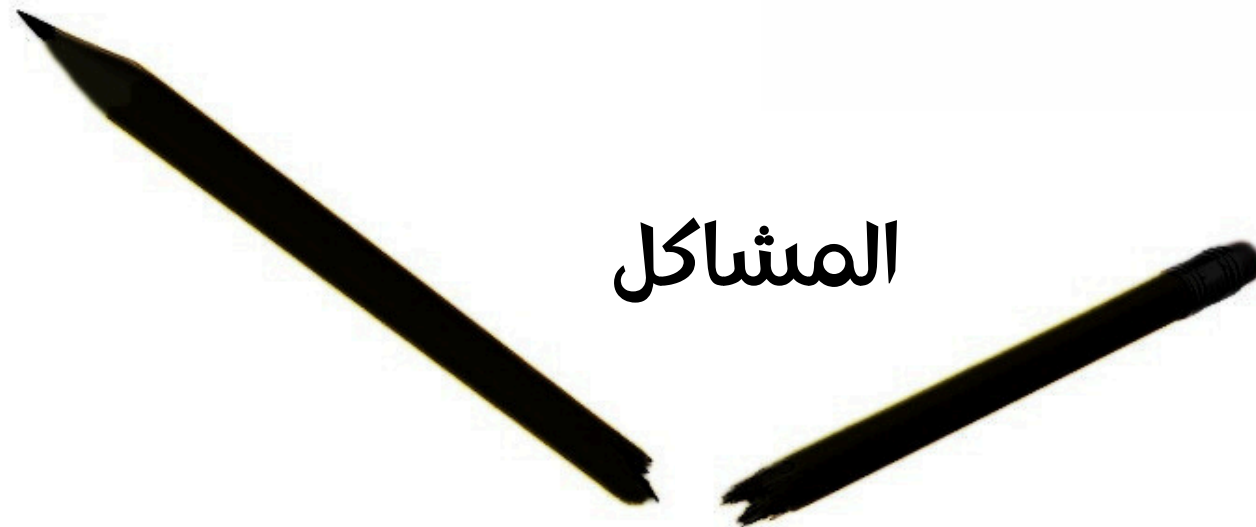
أحمد النجار

أولا يجب أن أخبرك عزيزي القارئ:

الحياة لا تستقيم دائما



قد تحدث مشاكل تكسرک



ليست النهاية



فإنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

أين نفسي

أين نفسي؟ لقد تاهت نفسي بين الأحزان، ولقد بحثتُ عنها في كل مكان ولم أجدها، وبحثتُ أيضاً في غرفتي المظلمة ولم أجدها، وتذكرت فيما بعد أن نفسي أصابها الذبول، فنظرت من حولي يميناً ويساراً.. لكنني لم أري أي إنسان.. فسألت نفسي: لماذا لا أتصالح معك يا نفسي؟ ومن هنا أدركت حقيقة الحياة، فالحياة تستمر رغم كل الظروف، وأدركت أن ظروف الحياة تتغير من حين لآخر، تمر علينا بدايات ونهايات.. لقاءات ووداعات.. صعوبات وأزمات، فإما أن نتجاوز كل ذلك بعزيمة وإصرار ومن ثم النجاح، وإما نتوجع ونشكو ثم نفشل..

نصیحتي لك

اعتني بنفسك جيداً يا صديقي

حياة مثالية

لا أحد يمتلك حياة مثالية، ولا أحد قلبه خال من التعب والهم، نصف البشر غارق في الشقاء والتعب، وهناك من وضعت المشاكل والضغوطات فوق عمره جبلاً يكتم أنفاسه، وهناك من أنهك المرض جسده، وهناك من أتعبه الفقر وقلة الحيلة، وهناك من دمر الحب قلبه، وهناك من لا ينام الليل بسبب كثرة التفكير، لست وحدك من يعاني، ابتسم لجميع أشياءك وتفاصيلك الصغيرة وتفاصيل وانهض من جديد، فهذه الحياة مؤقتة

نصيحتي لك

إبتسم يا صديقي، وقل الحمد لله علي
ما أنت به والحمد لله دائماً وأبداً

المبالغة

نصيحة مني لك: إذا كنت تُحب شخصاً لا تُبالغ أبداً في الحب لأن كل مبالغة سيأتي من ورائها خذلان، ولأن ليس فينا من يُحب أن يكون وحيداً وليس فينا من يُحب أن يعطي البشر أكبر من حجمهم، فهناك أشخاص لا يستحقون أن يُبادر من أجلهم أو نبالغ في حبهم، وإذا كنت مقبلاً علي حب وهو من قلبك وبصدق فاعلم أن حبك هذا اليوم هو جرحك غداً فحافظ علي نفسك وعلي قلبك من التحطم ..، لأن العالم أصبح ملوثاً جداً وهذا هو مآراه، لأن انتهى زمن أصحاب القلوب الأنقياء، والحقارة أصبحت اسلوباً والندالة أصبحت عنواناً..!

نصيحتي لك

لا تبالغ، وحافظ علي نفسك جيداً

لا فائدة من البقاء

أُتْلَاحِظُ عِنْدَمَا يُؤَلْمُكَ سِنٌ مِنْ أَسْنَانِكَ..! وَمِنْ شِدَّةِ الأَلْمِ يَصْبِحُ هَمُّكَ الْوَحِيدُ هُوَ خَلْعُهُ، وَعِنْدَمَا يَتِمُّ خَلْعُهُ يَصْبِحُ لِسَانُكَ طَوَالَ الْوَقْتِ يَتَّجِهُ إِلَى هَذَا الْفَرَاغِ الَّذِي تَرَكَهُ السِّنُّ، بِمَعْنَى "أَنَّهُ تَرَكَ فَرَاغًا وَأَصْبَحْتَ تَفْتَقِدُهُ" وَغَالِبًا يَأْخُذُ وَقْتًا طَوِيلًا لِتَعُودَ عَلَيَّ هَذَا الْفَرَاغِ، وَلَكِنَّكَ سَتَعُودُ..! فَتَسْأَلُ نَفْسَكَ: هَلْ كَانَ يَجِبُ عَلَيَّ خَلْعُهُ أَمْ لَا فَتَجِابُوبُ: نَعَمْ، كَانَ يَجِبُ ذَلِكَ، لِأَنَّهُ كَانَ يُسَبِّبُ لِي وَجَعًا وَأَلْمًا لَا أَسْتَطِيعُ تَحْمِلَهُ، فَهَكَذَا هُمْ بَعْضُ الْأَشْخَاصِ فِي حَيَاتِنَا، فَبَعْضُ الْمَوَاقِفِ وَالظَّرُوفِ تُجْبِرُكَ عَلَيَّ أَنْ تُخْرِجَهُمْ مِنْ حَيَاتِكَ وَتَكْمَلُ بِدُونِهِمْ، رَغْمَ أَنَّهُمْ كَانُوا مَصْدَرِ سَعَادَتِكَ يَوْمًا مَا، فَمِنْ الْمُمْكِنِ أَنَّهُمْ يَتْرَكُونَ فَرَاغًا فِي حَيَاتِكَ لِفَتْرَةٍ مَا، وَلَكِنْ يَكْفِي أَنَّهُ لَمْ يَعْذُ هُنَاكَ أَلْمٌ وَوَجَعٌ، فَأَحْيَانًا يَجِبُ أَنْ نَرْحَلَ لَيْسَ حُبًّا بِالرَّحِيلِ، وَلَكِنْ لِفَائِدَةٍ مِنْ الْبَقَاءِ

نصيحتي لك

اعتني بنفسك جيداً يا صديقي

بعض البشر

بعض البشر بطبيعتهم وشخصيتهم يحبون ويسعون لجعل أنفسهم الشخص الذي لا يُخطئ، مهما كانوا مخطئين فإنهم لن يعترفوا بخطأهم، وللأسف لن يتركوك أنت وشأنك حتي تشعر أنك أنت المخطئ وأنت أنت الذي يجب عليه الاعتذار، حتي إن كنت أنت أكبر طرف متضرر، فالذي يقول حاضر ونعم ويرضي بالسكوت ويتنازل لا أحد سوف يتذكر له ذلك، ولا سوف يُقال لك كلمة شكراً ولن تُعوض عن ذلك أبداً، وستظل طوال عمرك الذي تفعله واجب عليك ويوم تطالب بحقك الطبيعي سوف يكون عيباً منك وكأنك تُطالب بشيء كبير حتي لو الشيء هذا صغير بالنسبة لك وأبسط من أشياء كثيرة

نصيحتي لك

لا تأتي علي نفسك أبداً، لأن لا أحد يشكر
ولا أحد يتذكر..!

الظلم بعينه

أصبحت الحياة مخيفة جداً، رغم الوعي والتقدم الذي وصلنا إليه في 2024، أصبح الناس يظلمون بعضهم بشكل قاس ومخيف جداً، والأكبر من ذلك: أنهم يعيشون دور المظلوم رغم علمهم بذلك وعلم من حولهم أنهم هم الظالمون، لا أعرف كيف ينامون وهم ظالمون شخصٍ ما، وهناك من سخر ليله وقيامه للدعاء عليه فقط..

" من أشد أنواع الظلم، أن يلعب الظالم دور الضحية ويتهم المظلوم بأنه ظالم ".

" جبران خليل جبران "

نصيحتي لك

لا تخاف ممن يأخذ حقه بيده، لكن خاف ممن يفوض أمره الي الله..

بدون عنوان

نعم هذا صحيح لم أستطع تحديد عنوان؛ لأنني حتماً لم أستطع تحديد ما كان يدور من حولي أهو حب وأمان، أم كره وخداع، أصبح الجميع يمتلك العديد من الوجوه، عندما كان لي صديقاً في الصغر كان أكثر من اخ لي، جاء يوم وساء الظن بي فتركني لفته، أصبح يدور في عقلي كل شيء عنه، وتذكرت أحلامي التي كان يتواجد بها كأن كل شيء يمر امامي، وثم بدأ قلبي في التفكير به وفي أيامنا كما كنا صغار، ولكن ليس لي الحق أن ابكي علي ما حدث بيننا، ولكن من هنا تعلمت كيف أتصالح وأتعامل مع جميع البشر كسواسية، وأصبحت أركز علي ما هو جيد لي فقط، وأصبحت أنظر لنفسي فقط

" أسوأ من الوجد من يسئ الظن بك وهو لا يعلم مالذي فعلته من أجله "

" نزار قباني "

نصحتني لك

إقطع حبل الود بمن ساء الظن بك،
ولا تراعي حتي وإن كان عزيزاً عليك

المقيفة

أحياناً تكون الحقيقة مُره لكن يجب أن تتقبل الحقيقة مهما كانت مراراتها
مثال القهوة مُره لكن رغم ذلك نتقبلها ونشربها لأن هذه هي حقيقتها، ولكي
لا تصدمك الحقيقة و لا تصدمك خيبة العشم..! لا تتوقع أن لك مكانة كبيرة
في قلب أحد، لذلك لا تتفاجأ عندما تكتشف أن كل من حولك منافقين،
لذا يجب عليك أن تتجاهل هؤلاء المنافقين لمصلحتك أنت، لأن
بعض التجاهل يرجع كل شخص الي أصله وحجمه الطبيعي،
واشكر المواقف اللي كشفت ليك حقيقة البشر
وحقيقة من حولك..

نصيحتي لك

لا تُصدق الكلام الطويل والحلو، خُذ
الحقيقة من المواقف وانتهي الأمر..!

التفاضي عن التوقعات

هل تعلم ما الذي يُحزن بصدق؟ أنه عندما تجلس بينك وبين نفسك وتقول عن شخص أنه مستحيل أن يضرك أو يؤذيك ولو بكلمة دون قصد لأنك تثق به وبطبعه وبقلبه، ولكن فجأة ومن دون سبب تري أنك تعرضت للجرح والخذلان منه، ويُحزنك الأمان والثقة التي وضعتها به لدرجة أنها أعمتك عن فكرة إنك تضر منه، ثم بعد ذلك تتأكد أنه لا ضمانات أبداً لأي شخصٍ ما

نصيحتي لك

لا تثق في البشر، لأن هذا
سيصبح من أعظم أخطائك

أسوء شخص

أسوء شخص في هذه الحياة علي الإطلاق، أن من يُحذرك الناس منه مره
واثنان وثلاثة ولكنك لم تستمع إليهم..لماذا؟ لأنك كنت مخدوعاً،
ولأنك كنت تحبه وتدافع عنه، وكنت تخاف من أن يأخذ أحداً
مكانك، ولكن تكتشف أن لا مكان لك..!! وفي النهاية
تكتشف أن من راهنت عليه هو أسوء
شخص مر عليك وأنت
خسرت الرهان

نصيحتي لك

مأدمت لا تثق من أنك سوف
تكسب الرهان..فلا تُراهن

الافتناع

الي هذا اليوم وهذه اللحظة التي اكتب فيها لك هذا الموضوع، أنا لست مقتنع بفكرة العشرة والسنين والعيش والملح، أنا مقتنع فقط بفكرة أن هناك شخص أصيل وشخص قليل الأصل، لأن هناك شخص نعرفه من مدة قصيرة يثمر به المعروف، وشخص علي مدي سنين طويلة من التضحية لا يثمر به أي شيء، ومع الوقت إقتنعت أنه ليست بالعشرة والسنين وأن العيش والملح مكانهم ليس العلاقات وإنما مكاناً اخر..!

" الأمر لا يتعلق بالخبز والملح، الوغد يبقى
وغد حتي وإن أطعمته عجباً "

" دوستويفسكي "

نصيحتي لك

خذ بأصدقاء المواقف،
لا سنين المعرفة

فترة

كل شخص يُريدك فترة معينة في حياته، من يُريدك لأنه في ضيق ويحتاج مساندة لك له، ومن يُريدك لأنه يشعر بالملل، وعندما تنتهي جميع مشاكله ويأخذ ما يريد يتركك ويذهب، ونادراً ما تجد من يُريدك لأجلك أنت وهذا هو سبب كبير في مانعته ونُعانيه من الخذلان، وبسبب هؤلاء الأشخاص جعلنا أن لانعطي الثقة لأحدٍ مهما كان..

" معظم الأشخاص ليسو مخلصين لك، هم مخلصين لإحتياجهم لك، بمجرد أن تتغير إحتياجاتهم يتغير إخلاصهم لك "

" جبران فليل جبران "

نصيحتي لك

فد بقولة محمد المقدم:

" لا تأخذ جرعة كبيرة من الثقة، اترك مكاناً للخيبه.. ومكاناً لإستيعابها أيضاً "

أحياناً والسكوت

أحياناً يسكُت الإنسان لأنه لا يجد كلمة واحدة تُعبر عنه، يسكُت عند شعوره بأن لا أحد مُهتم به، وحتى إن حاول أحد معرفة ما يُحزنه يكون السبب الفضول لا أكثر، وبعدها سيقول كلمته المعتادة كلنا هكذا لهذا نختار الصمت لأنه أفضل من الكلام مع أشخاص لا يقدرّون المشاعر..

نصيحتي لك

لا أحد سوف يفهم ما بداخلك
حتى لو أفصحت عنه، لذلك اختر
الصمت دائماً

الشعور بالفراغ

في بعض الأحيان يشعر الإنسان بفراغ غريب داخل قلبه، وكأن كل شيء وكل المشاعر إختفت دُفعة واحدة، ويشعر أنه فارغ من الداخل فقط؛ ويرى أنه جسد بلا روح، ويعيش منتظراً مجيء موعد نهايته، لأنه يُصبح غير قادر علي الشعور بالفرح أو الحزن، وهذا لأنه يشعر انه فارغ من الداخل ..!

نصيحتي لك
اعتني بنفسك جيداً

الكتمان

أصبحت أكنم كل شيء بداخلي، حتي لا يراني أحدٌ ضعيف عندما أتحدث عن ما في داخلي، يصبح قلبي ضعيف عندما أجلس في الليل وحيداً في غرفتي المظلمة، وكل ذلك من كثرة الكتمان، بداخلي الكثير من الكلمات التي تتراكم يوماً بعد يوم، أصبحتُ لا أستطيع الكلام بما يدور في داخلي ربما لأنه لا يوجد من يسمعي، أو لأنني لا أملك الأشخاص الذين من الممكن أن أتحدث معهم بأريحية تامة، ولكن حين يأتي هذا اليوم الذي لن أستطيع أن أستمر فيه بالكتمان؛ في ذلك اليوم سوف ينفجر بركان من الكلام والمواقف التي حاولت أن أخفيها

" الكأس لا يمتلئ من نقطة، والإنسان لا يغضب من كلمة، كل القصة تراكمات".

" محمود درويش "

نصيحتي لك

الكتمان يُرهق النفس والقلب، ولا يوجد شيء يستحق كل هذا العناء، فاعني بنفسك جيداً

الإنطفاء

الإنطفاء ليس هيناً أو بسيطاً، أن تُطفىء شخصاً وتجعله حائراً بين التساؤلات، هل أنا سيء؟ أم أن الحياة خدلتني..! مما جعلني أعجز عن إيجاد نبذة شغف وسط هذا الإنطفاء الذي يحدث.. لقد وصلت لقدر من الإنطفاء جعلني أعتزل الحياة؛ أصبحت أشعر بالبرود تجاه كل شيء، حتي الأشياء التي كنت أحبها أصبحت لاتهمني الآن، وأصبح لايهمني شيء غير راحة بالي

نصيحتي لك

اعتني بنفسك جيداً

حتي يأتي منتصف الليل

ستبقيَ معتقداً أنك بخير حتي يأتي منتصف الليل ويزورك الحنين والشوق،
ستبكي على صديق رحل وعلي أحد أفراد العائلة الذي غادر وذهب بدون
وداع أو ربما علي حب كاذب ومزيف وعلي مشاعر وضعتها في
شخص لا يستحق، فتلوم نفسك وكل هذا وأنت تعتقد أنك
بخير حتي جاء منتصف الليل، ولكن ستستيقظ غداً
وتعتقد أنك بخير كذلك ومن ثم يأتي
منتصف الليل ويزول إعتقادك
المؤقت هذا

نصيحتي لك

الأعتقاد المؤقت هذا هو شيء يُشبه الغيبوبة المؤقتة،
فإذا لم تتعالج منه سيبقي مُلازمك مدي الحياة

الوحدة

ما أصعب أن يشعر الإنسان بالوحدة بين أهله وبين أصدقائه، ويشعر أنه وحيد في كل مكان وبين جميع البشر، يشعر الإنسان بها عندما لا يجد من يفهمه مهما تكلم، ومهما حاول إظهار مشاعره فاهم لن يفهموه، يكون الإنسان وحيداً حين يري أن كل من حوله لا يشعرون بكمية الألم لديه، ولا يلاحظون الإبتسامة المزيفة التي يتصنعها، لكنه يتمني لو أن شخصاً واحداً يري ما بداخله ويشعر به، فالوحدة لا تتعلق بعدد الناس حولك، ولكن تتعلق بمن يفهمك ويشعر بك

نصيحتي لك

كن متعافياً بوحدةك ولا تحتاج لأحد، فالوحدة ليست مرض نفسي كما يقولون بل راحة من ضجيج البشر

العزلة

العزلة مطلوبة: لراحة النفس والروح، مطلوبة ومفيدة لإعادة الحسابات والتفكير، وقت مثالي تستطيع التحدث به مع نفسك، وأن تعرف إحتياجتها وتطورها وتحسنها، لأعرف لماذا أصبحت أميل الي الصمت؛ ولكن فقط أريد الإعتزال عن ما يؤذيني لأنني سئمت من البشر وأفعالهم، وأصبحت أحب أن اجلس في مكان لا يوجد به بشر، حتماً الإعتزال عن الناس أفضل دواء للعقل، والأقتراب من الله أفضل دواء للقلب

" لا أدري لماذا.. لكن كل يوم تزيد قناعتي بأن الأبتعاد عن البشر راحة ".
" نجيب محفوظ "

نصيحتي لك

العزلة ليست مرض نفسي كما تسمع، إنما هي راحة للعقل من البشر، ولا يعرفها إلا من عاشها

كل يوم

كل يوم أستيقظ من نومي.. وأشرب قهوتي المرة التي بمرارتها تُنسيني مرارة حياتي المؤقتة، وأكلم الجميع وأنا مُتصنع الفرح والتفاؤل، مع أن تعابيري وطريقة كلامي تبدو مزيفة، وكل يوم تزيد رغبتني بالوحدة والعزلة بعيداً عن الجميع، وكل يوم أري وجهي الشاحب والسواد تحت عيناي يزيد يوماً بعد يوم بسبب السهر كثيراً وعدم إهتمامي بصحتي، وكل هذا بسبب أنني دائماً أفكر في أسرتي وأريد الإطمئنان عليهم لأنني أخاف عليهم من سوء الدنيا وكل يوم أفكر في مُستقبلي وما الذي ينتظرني، وفي النهاية لا أصل لشيء ولا يوجد جديد، وكل يوم علي هذا المنوال..

" كيفَ لي أن أشرح لك بأنني مُتعبٌ منَ الطريق؟ والناس والأحلام، وحذري وترددي، وقلة الحيلة، ومُتعبٌ أيضاً من الغد وهو لم يأت بعد، ومن أمس وهو مُنتهي، ومن الأيام والوعود والصبر وطولة البال، ومن التعقل والتأني والغضب من دون أن تشعرُ بأنني أبالغ؟

" أحمد خالد توفيق "

نصحتني لك

إن كنت مثلي..فاعتني بحياتك جيداً يا صديقي

كل شيء فُتَعِب

لا مكان يُريحني، لا الشوارع الكئيبة، ولا الأفراح تفرحني، لا يرضيني مكاني،
ولم يعد يستهويني الأشخاص، ولم يعد شيء يغير من مزاجي حتي
الموسيقى التي أحب أن أسمعها، أصبحت لا أعرف
ما يفرحني، لا أدري ماذا أريد من هذا العالم
وهذه الحياة، وكأن كل شيء أصبح
ألوانه باهتة وكئيبة..

" مرة واحدة يندفعُ فيها المرءُ بغزارة، من
بعدها يُصاب بالبرود نحو كل شيء وللأبد "

" محمود درويش "

نصحتني لك

برود الأشياء هذا مؤقت، ولكن إن
لم تعني بحياتك سيبقى مُلازمك للأبد !

منتصف الليل

بعد منتصف الليل في غرفتي المظلمة، سقف الغرفة يصبح مسرح للذكريات،
أصبح يومي روتينياً، ما فعلته أمس، أفعله اليوم، وسأفعله غداً، أتعاش مع يومي
ولا أشعر بشيء، لكن في نهاية كل يوم عندما أذهب الي سريري وأضع
رأسي علي وسادتي، تراودني الذكريات وكأنها شريط يمر أمام
عيني، يحكي تفاصيل عمري، ولكن تغيب عنا الأشخاص
والماضي والذكريات، ويأتي أشخاص جدد
وعلي هذا المنوال سنبقى

نصحتني لك

لا تدع الذكريات تنصب لك مسرحاً
في عقلك، لأنها ستظل ذكريات

الخطأ والعيب

ليس عيباً أن تُعالج العيب بالستر؛ لكن العيب أن تُعالج العيب بالعيب، بعض البشر حين يرون عيب لا يفكرون أن يستره ..، لماذا تريد أن تعرف أسرار البيوت والناس وتراقب عوراتهن ثم تخرجها للعلن، لماذا تهدم عشرة سنين بسبب فضيحة.. لماذا؟ ألا تعرف أن إذا سترت من في الأرض يسترك من في السماء، يجب أن تكون إنساناً مُسالماً وأترك الخلق للخالق.. وإذا رأيت عيباً استر واستتر ولا تتفاخر بالخطأ، وأود أن أذكرك فبعض الأشخاص عندما يختلفون يفشون أسرار بعضهم البعض علانية

نصيحتي لك

فُذ بمقولة فير الله غازي:

" عند الخلاف لا تنكر فضل، ولا تفشي سر، ولا تهتك ستر، لا تنسوا الفضل بينكم ".

الأكتئاب

في صِغري كُنت أسمع عن الأكتئاب والأحباط والأنعزال عن البشر، فكُنت أتفاجئ من الأشخاص الذين يُعانون منه لأنني كنت أري الحياة سهلة ورائعة، لكن إكتشفت الآن أنها لم تكن كذلك، و الآن فهمت مُعاناتهم، وإكتشفت أنهم لم يكذبو أو يتصنعو عندما يعزلون أنفسهم وأنهم ليسوا يحبون الأمر كما كنت أعتقد

اتفق مع أحمد خالد توفيق عندما قال:

" المُكتئب ليس شخصاً مريضاً في نظري..بل هو إنسان رأي الدنيا وأهلها علي حقيقتهم، وعجز عن التعامل مع كل هذا القُبْح".

هل أنا أيضاً تتفق..؟

نصيحتي لك

ليس في ذهني جواب كافي لتساؤلاتك: ولكن قد يُحاصرك الأكتئاب لا مفر، فإن حاصرك..حاصره، وكن أنت المسيطر علي حياتك، ولا تترك الأكتئاب هو من يسيطر عليك

نفسِي الصُّغْرِي

في صِغْرِي كُنْتُ أَحْلَمُ دَائِماً أَنْ أَكْبُرَ وَأَصِلَ لِهَذَا السَّنِ، وَدَائِماً كُنْتُ أَتَسَاءَلُ
كَيْفَ يَعْشَى الْكِبَارُ، وَالْآنَ أَنَا فِي أَوْلِي مَرَاحِلِ الْكِبَارِ كَمَا تَمَنَيْتُ وَلَكِنْ الْآنَ
أَتَمْنِي أَلَّا كُنْتُ أَصِلُ إِلَى هَذَا السَّنِ، وَلَكِنْ إِنْ التَّقَيْتُ بِالطِّفْلِ الَّذِي كُنْتُ
عَلَيْهِ وَأَنَا صَغِيرٌ لَا أَعْرِفُ مَاذَا سَأُخْبِرُهُ؛ أَوْ كَيْفَ سَأُخَيِّبُ أَمْلَهُ وَأَحْطِمُ
أَحْلَامَهُ الَّتِي كَانَ يَحْلُمُ بِهَا الَّتِي نَسَجْتَهَا مَخِيلَةً طِفُولْتَهُ، يَوْسُفْنِي
أَنْ تَخِيلَاتِهِ عَنِ الْكِبَارِ وَحَيَاةِ الْكِبَارِ لَمْ تَكُنْ سَوِيَّ "وَهُمْ"
لِصُنْعِ الْأَمْلِ، وَيُحْزِنُنِي الْقَوْلُ أَنَّنَا لَمْ نَصِلْ
لَمَا تَمَنِينَا وَلَمْ نَعُدْ كَمَا
كُنَّا..!

نصِيحَتِي لَكَ

الْوَاقِعُ يُمَحِّي الْأَحْلَامَ بِكُلِّ قَسْوَةٍ،
فَلَا تُبَالِغْ فِي أَحْلَامِكَ

تجنب المنون عندما يقسو قلبه

دائماً كانت تُردد علي مسامعي هذه الجملة " تجنب الحنون عندما يقسو قلبه "، وهذه الجملة أنا أتفق معها جداً لأن في حين أنك تصادفت بشخص لين وصبور شخص يحاول دائماً بمختلف الطرق أن يتغاضي عن زلاتك حتي لا يُصدقها وأن يتجاوز كل أفعالك كأنها لم تكن؛ فهذا لا يعني أنك تُقابله بالإهمال بحجة أنه سيحبك بكل حال، لا من الممكن أن يتغافل عنك مره أو مرتين أو ثلاثة، لكن صدقني لن تجده في المره الرابعه، وسوف تبحث عنه لكنك لن تجده ولن تجد سوي مكان فارغ في حياتك، فكونك واثق بمحبتك في قلب شخص ما فهذا لا يمنحك أن تُقابله بالإهمال صحيح قد يُسامحك كثيراً ويتغاضي عن بعض أفعالك في سبيل الحفاظ علي الود بينكما، ولكن هذا لا يعني أنه سيستمر في التنازل والتغاضي دائماً، فإذا رحل لن يعود حتي مهما حاولت أن تُراضيه مدي الحياة فلن يعود..

نصيحتي لك

لن يشعرو بوجودك حتي تغيب، ولن يشعرو بإهتمامك حتي تتغير، ولن يفهموا معني حُبك لهم حتي تتجاهلهم

قلبي كبير لكنه قسِي

قلبي طيب وكبير جداً، ومن يعرفني حق المعرفة يعرف أنني أسامح وأتغاضي كثيراً، وكثير ممن يدركون طيبة قلبي ولا يدركون أنني لاشئت علي ما كنت عليه، ووقتها إن كنت تنظر لي بمنظور سيء فلا يهم، كان قلبي حنون وطيباً جداً ولا يوجد حد لحنيتي، ولكن بقدر حنيتي أصبحت قاسياً جداً مثل " تربة لا تنبت فيها زرعة "

" أصعب معركة في حياتك: " هي عندما يدفعك الناس الي أن تكون شخصاً آخر ".
" وليم شكسبير "

نصحتي لك

إذا كان في حياتك شخصاً حنوناً لا تُفرط فيه وحافظ عليه جيداً لأن هذا الشخص يكون نعمة من الله لك

الندم

أكثر ما أندم عليه الآن، أنني لم ألجأ لأحد عند تعبي وأنني حكمت علي نفسي بالأوجاع كلها، وحكمت علي قلبي وعلي روحي بالإنطفاء، وأنني تجاهلت عقلي بالرغم من نصائحه لي لمحاولة منعي من كل هذا ولكنني لم أستمع له وإستمعت لقلبي، وحتى أنني لم أستند لأهلي ليخففوا عني، أخطأت بحق نفسي عندما حملتها وحدي، وهذا هو الشيء الوحيد الذي أندم عليه الآن

نصيحتي لك

الندم أحياناً يجعلك تتعلم من أخطائك، ولكن إن سلمته نفسك فقد يدمرها

القلب والعقل

دائماً كانت قراراتي خاطئة لأنها ناتجة عن قلبي وبسبب طيبة قلبي، وهذا لأنني لم أفكر بعقلي أولاً؛ ولكن كفي فالنضع لذلك حداً وليحكم العقل أولاً، وتباً لهذا القلب الذي لا يجب لي سوا الألام والجروح، أخطأت بحقك يا عقلي وأخطأت بحق نفسي حتى خسرتها؛ ومن بعدها سألت عقلي !!
هل تعلم يا عقلي ما معني أن يخسر الإنسان نفسه وهي كل ما يملك؟ وهو أن لا يبقى لديه ما يخاف أن يخسره بعد الآن

" رغم أننا نؤمن أن اختيار العقل أكثر صواباً، إلا أنه يصعب التخلي عن أشياء إختارتها قلوبنا ".
" محمود درويش "

نصيحتي لك

ستنجو إن هزم عقلك قلبك..!

أعرف كل شئ

أعرف أنني علي الطريق الخاطيء، وأعرف أن الحالة التي وصلت لها لا تناسب
شبابي، وأعرف مدي خطورة إستمراري في هذا الطريق، وأعرف أن لا أحد
غيري سيتحمل عواقب هذا الطريق؛ فأنا أحفظ قصص الأمل عن ظهر
قلب، وبإمكاني أن أخبرك عن سوداوية مستقبلي المجهول الذي
ينتظرني لمجرد أنني أتكاسل عن إتخاذ خطوة في الحاضر،
إنني أعاني... لكن مُعاناتي ليست في الإكتئاب ولا
الوحدة ولا اليأس، وإنما في
فُقدان الشغف..!

نصيحتي لك

اعتني بنفسك جيداً

السكوت

دائماً كانت تُردد عليّ مسامعي هذه الجملة " السكوت علامة الرضا"،
وهذه الجملة لا أُصدقها، لأن ليس دائماً السكوت يكون علامة الرضا
وإنما أحياناً يكون علامة الخيبة والخذلان؛ السكوت يكون
علامة اليأس وإنهاء مخزون الأمل، السكوت يكون علامة
الصدمة التي قتلت الإنسان من الداخل، صدقني
لو رأيت ما بداخل هذا الإنسان الذي أتلفه
السكوت ستجد أنه..شئ
لا يُحكي ولا يُفهم

نصحتني لك

إن الصمت بعضه رضى، ولكن أغلبه
قهر، فإن صعوبة شرح ما مررنا به
أحياناً هو الذى يُجبرنا علي السكوت

لماذا تيأس

أعرف أنك في الساعة المتأخرة من الليل تُفكر بمستقبلك وما الذي ينتظرك وأيضاً تُفكر في أسرتك وتخاف عليهم من سوء الدنيا، وتريد أن تحصل علي شيء ما يُخفف من خوفك الشديد عليهم ولكنك لاتستطيع؛ وتُفكر في نفسك حيناً ولكن أحياناً تُفكر في أسرتك أيضاً وتريد الإطمئنان عليهم، فتظن أنك قادر علي تحقيق هذا وحدك ثم تستسلم بسبب الظروف القاسية؛ فتقول ماذا كان يوجد بيدي ولم أفعله فينفذ صبرك وتكف عن المحاولة وتظن أن الله ينساك، ولكن هناك من يناديك بأعلي صوته كل ليلة ويقول لك لماذا تيأس؟ هناك الله...

نصيحتي لك

فُذ بمقولة نجيب محفوظ:

" إياك أن تيأس.. فكل الصابرين جبرو."

ضاقت

ضاقت.. أنا أشعرُ بِكَ، وأعلم أن جميع الأبواب أُغلقت في وجهك، أنا أيضاً
الأبواب أُغلقت في وجهي؛ ولكن إن الله خلقنا في أحسن تقويم فنحنُ
لدينا عقل لنُفكر به ونجد الحلول لكل مشكلة، ونجد المفتاح لكل
باب مُغلق، ولكن أيضاً أنا أثق بربي وعلي يقين أنه سيفتح
كُل الأبواب المُغلقة وأن فرجه قريب، فاجعل ثقتك
بربك عالية وأحسن الظن به وهو سوف
يُنجيك من كل الهموم
التي تمرُّ بها

نصيحتي لك

أعلم أنها ضاقت وإستحكمت حلقاتها،
لكن ربك كريم.. وكلما ضاقت سيفرجها

لا تَقْلِقْ

لماذا تَقْلِقْ من الغد؟ هل قصر الله معك في شيء أمس حتي تَقْلِقْ، أنتَ حزين علي الذي مضى، أم أنك حزين علي شيء مضى وكان عشمك به كبير، الذي لك نصيب به سوف تراه حتي إن حاولت الهرب منه بجميع الطرق، والذي ليس من نصيبك لن تراه ولن تصل له، أنتَ لا تعلم تدابير الله لك يمكن أن يأخذ منك نجمةً حتي يُكافئك بالقمر، ولكن كل ما عليك أن تُصدق أن كل ما يأتي من الله خير لأن رب الخير لا يأتي إلا بالخير، وكلما زاد صبرك كلما زاد عوضك من عند الله

" القلق لا يغير شيء، لكن الثقة بالله تُغير كل شيء.. "

" نجيب محفوظ "

نصيحتي لك

ما فاتك لم يُخلق لك، وما خُلق لك لن يفوتك

لا تسألني عن حالي

لا تسألني عن حالي : لأنني دائماً بخير مهما اختلف الشعور، ومهما كانت الظروف، فأنا أعرف كيف أتجاوز كل شيء وحدي دون الحاجة الي البشر، لأنني أري أن الحاجة الي البشر ضعف، وأنا أكره أن أكون ضعيفاً في نظر نفسي حتي لو لشواني معدودة..

نصيحتي لك

كن لنفسك كل شيء

الجانب المظلم

هناك جزء في داخلي لا يعلم أحداً عنه شيء؛ حتي لا أري نظرات الشفقة والتعاطف من أحد، دائماً أظهر إبتسامتي للجميع ولكن يوجد داخلي شعور يكاد أن يقتلني، وهو أن تشعر بأنك تعيش حياتك، ولكنك في الحقيقة من داخلك ميت وتشعر بأن قلبك ينبض ببطء،
حتماً هذا الكلام لن يجعلك تشعر بما مررتُ به،
ولكن أود أن أخبرك أنني الآن أصبحتُ
بلا روح وبلا حياة..

نصيحتي لك

أعلم أنه يوجد بعض الكلمات وبعض الأشياء
يجب أن يبقوا بداخلنا، ولكن الحزن إن نال
منك، فسوف يُحطّمك !

المياة لاتستحق

الدنيا لا تستحق أي حروب نفسية، الدنيا غدارة يا صديقي، في لحظة قد تخونك صحتك وأحبابك قد يتركونك، لا يوجد ضمان لأي شيء ولو دقيقة واحدة، فجميع الأحوال تتبدل في ثوان، فالاداعي للصراعات، فاللحظات التي تمر عليك وأنت سليم ومعافى ومع أحبائك فهذا بعمر كامل..

نصحتي لك

كل شيء سيكون علي مايرام، وإن لم يصبح علي مايرام.. صدقني سيصبح غير مهم

يجب أن تكبر عقلك

يجب عليك أن تكبر عقلك، لأن ليس لمجرد أنك تحس أن شخص ما قد تغير عليك تُقم له محمكةً وتُعاتبه علي أفعاله، فأنت لن تموت من دونه، فلا تُفكر أبداً في أن تُعطي فرصة لشخص أن يُعيد نفس الخطأ مرة أُخري معك.. وإياك أن تُبرر تصرفاتك لأحد، وأن تحاول أن تُثبت له نيتك، اتركهم يعيشون كما يريدون، وجرب أن تُعطي لنفسك أنت الفرصة لترتاح وتُعدل من مزاجك والأيام وحدها كفيلة
لثُبت لهم مدي حجم
خُسارتهم لك

نصيحتي لك

كبر عقلك، ولا تشغل نفسك بالأخرين وإياك أن تُعاتب وتُبرر لأن مهما فعلت سيُنسي

التفاصيل

إن ركزت بتفاصيل حياتك ستري نعماً كثيرة لا تراها، إن ركزت قليلاً ستري أن هناك من يهتم لأمرك ويهتم لحزنك وفرحك، ويفرح عند قربك منك، ويتفائل بك، وإن ركزت ستري أيضاً أن الأشياء البسيطة هي التي تُسعدك كالحصول على شيء من أحد ما، أو إبتسامة غريب لك، أو عندما تُشاهد السماء في هدوء الليل؛ ولكن الأمر كله يكمن في التفاصيل..

نصيحتي لك

ركز بتفاصيلك وأشياءك الصغيرة،
وصدقني ستري ما لا تراها

الليل الهادي

في الليل الهادي هناك من يُصارع أفكاره، وهناك من يتعذب بسبب الذكريات،
وهناك من يحاول النسيان، وهناك من يحاول الهرب من الواقع، وهناك
أشخاص لا ينامون بسبب كلمة جارحه قيلت لهم، ولكن عندما
كُنَّا أطفالاً.. كُنَّا نحاول السهر كثيراً ولكن يغلبنا النوم،
أما اليوم أصبحنا نتمني أن نغفل لحظة
دون التفكير في أي شيء
طوال الليل

نصيحتي لك

لا تجعل الذكريات تُطارِدك في الليل، ولا تجعلها
تُسيطر عليك وعلى عقلك، لأنها في النهاية مجرد
ذكريات، والذكريات لن تعود فهي تبقى ذكريات فقط

الهروب

أحياناً يشعر الإنسان بحاجة للهروب من نفسه ومن أفكاره التي تقوده
للإنهيار كل يوم، حتي أنه يريد التوقف مكانه لأخذ راحة من
كل هذا، ولكن يكون السجن الحقيقي للإنسان
هو عقله، الذي يُبقيه مُقبلاً بالماضي،
وللحصول علي الحرية منه
يتطلب الهدوء..

نصيحتي لك

لا يوجد هروب من الماضي..إلا بالنسيان،
وأن تعني بنفسك وبحياتك

الراحة

أين يجد الإنسان الراحة : يجد الإنسان الراحة في البُعد عن كل ما يؤذيه،
يجد الإنسان الراحة في البُعد عن المُناققين في حياته، يجد الإنسان
الراحة عندما يتخطى جميع ذكرياته المؤلمة، يجد الإنسان
الراحة في أماكنه المفضلة ومع أشخاصه المفضلين،
ولكن أحياناً يجد الإنسان الراحة بالوحدة
والعزلة والهدوء بعيداً
عن الجميع..

نصحتني لك

في هذا المجتمع أصبح السبيل الوحيد
للراحة، هي الوحدة والعزلة عن الناس

كن لنفسك كل شئ

كن لنفسك كل شئ لأن لن يُعطيك أحد سنة واحدة من عمره، ولن يدفع أحد عمرك الذي يتسرب منك بسبب التنازلات التي لا تعرف سوى أن تُقدمها، أدرك نفسك وحياتك قبل أن يتراكم كل شئ عليك، لأن لن يدفع أحد ثمن فترة تعبك النفسي، ولن يدفع أحد ثمن فترة مُعاناتك مع نفسك للخروج منها، فكن لنفسك كل شئ فلا أحد يُهمه أمرك إلا أنت..

نصیحتي لك

اعتني بنفسك جيداً

احذر طبيبتك تؤذيك

دائماً كانت تُردد علي مسامعي هذه الجملة " احذر طبيبتك تؤذيك " لم أكن أتوقع بأن طبيبتي سوف تؤذيني يوماً ما، كيف لك يا إنسان أن تؤذي شخص كان طيب اللسان والتعامل معك، بموقف واحد فقط أختل اتزانني وإنقلبت موازيني، وتسربت طبيبتي وأتت بأضعافها قسوة، وفي هذا الزمان صار يُصير إلا ماتتوقعه، وفي هذا الزمان إحذر من كل شيء من أصدقائك وأحبائك وأقرب الناس إليك..احذر..!

نصيحتي لك

الطيبة في هذا المجتمع..أصبحت غير سارية

الكلمة

انتبه لما تقوله من كلام، فأحياناً يُمكن أن تُلقي بكلمة تُسبب في كسر أشياء كثيرة لا تستطيع إصلاحها أبداً، لذا قبل أن تُعطي شخصاً ما كلمة احسب حسابها ألف مرة، لأن هُناك كلام قد يُخسرك بعض الأشخاص في حياتك، وإذا خسرت شخص ما لن تستطيع تعويضه، فإذا أحبك شخص وحاول بجميع الطرق أن يبقىَ معك ويُسعدك، لا تُضيعه من يدك بسبب كلمة، لأنه من النادر أن تجد مثل هذا الشخص، ولن تجد شبيهاً له..

نصيحتي لك

الكلمة التي تنبعث منك لا تُنسى، بل تظل ف العقول وتأكد من أنها سوف تعود لك في الوقت المناسب

اللسان

اللسان سلاح ذو حدين، ستُغادر الدنيا ولكن سيُبقى ما نطقه لسانك، فاللسان قد يؤدي بصاحبه الي الجنة أو النار، فيجب أن أُخبرك بألا تنطق بالكذب، والغيبة والنميمة، والقول الزور، والأقوال البذيئة، فحافظ علي لسانك جيداً؛ وأود أن أُحذرك أيضاً من الفتنة: فأن ليس كل الأقوال التي وصلتك قد قيلت حقاً، وليس كل الأفعال التي بلغتك قد حدثت فعلاً، فالبشر يكذبون أحياناً، ولكن يُحرفون الأقوال كثيراً، فيجب أن تحمي أذنك جيداً..

نصيحتي لك

اللسان قوي جداً بما يكفي، لذا إنتهبه لكلماتك

كلامكم التافه

لماذا نجرح شخصاً ما بكلامنا التافه، أتعلم مدي تأثير هذا الكلام علي هذا الشخص...، أحياناً يلقي الإنسان كلاماً ثقيلاً جداً، لكن علي لسانه هو أخف من أى شئ...، يجب علينا أن نكف عن إزعاج الناس بكلامنا، لأن بعض الأشخاص الكلمة عندهم كالسهم الذي يغرز في قلوبهم سواء بالخير أو الشر، فيجب أن نكون أسهم خير وليس شر

نصيحتي لك

إن كلامك ميزان عقلك، فأدب كلامك دليل علي نُضج عقلك..!

المصلحة

يوجد أشخاص بيننا لا يستحقون أن نفعل معهم معروفًا، ولا يستحقون أن ننظر في وجوههم، لأنهم سوف ينكرو هذا المعروف، ومهما فعلت معهم لن يملأ أعينهم شيء.. وصاحب المصلحة أكثر شخص يظهر عليه، فيجب أن نهجر هؤلاء الأشخاص من حياتنا، وأن لا نعطيهم أكثر من حجمهم وأكثر مما يستحقون..

نصيحتي لك

إشترى من يشترىك، ومن يُعطي ولا ينتظر مُقابل

التغاضي

تغاضيت عن الشيء ليس أنني نسيتَه، فأنا لا أحب أن أبالغ في العتاب، لأن كثرة العتاب يأتي بعدها كراهية، وهذا ليس معناه أنني لا أدرك ما تفعله وما فعلته، ولكن كل ما في الأمر أنني أحاول الحفاظ علي ما تبقي بيننا...، ولأن قليلون من يقدرون قيمة الصداقة، لأن في هذا الزمن أصبحت العقول فارغة، والصداقة أصبحت وسيلة لتحقيق الأهداف..!

نصيحتي لك

إن التغاضي كثيراً، يوهمهم أن كل شيء يصبح عادياً، فلا تتغاضي كثيراً.. اترك وانتهي الأمر

الاحظ جيداً

أنا ألاحظ جيداً، وألاحظ عمق النظرة الداكنة، وألاحظ الكلمة وأعطيتها ألف معني، وأفهم النبذة والعيون وحركة اليد، وأفهم الكلام المقصود من الغير مقصود، وألاحظ الكلام الذي يكتب بعشوائية، كأنني أنظر الي داخل الشخص وليس شكله، وأنا مستحيل أن أنطق حرفاً لا أعنيه
فلذلك لا يمكن لإنسان ذو نظرة سطحية فهمي..!
وأيضاً لا أبرر تصرفاتي ونظراتي وأفعالي
لأحد، لأنها أعمق من نظرتهم
بكثير..!!

"لسنا جاهلين بما يدور من حولنا،
لكن الأمر لا يستحق منا الألتفات".
"وليم شكسبير"

هل أنت تشبهني؟ ...

نصحتي لك

يجب أن تدرك وتلاحظ كل شيء حولك جيداً

ليه

دائماً أسأل نفسي : ليه كل شئ صعب، وليه معظم الأشخاص غير صافية، وليه كل خطوة تحتاج الي مجهود كبير، وليه كل شئ نحلم به صعب إنه يتحقق، وليه الشخص اللي نُریده في حياتنا لم يفهم ذلك ويحافظ علينا، وليه الإنسان بيندم بعد فوات الأوان، وليه جميع العلاقات لا تكمل ولكي تكمل تحتاج الي تخطيط، وليه كل شئ صعب، وليه كل شئ نحلم به يصبح مستحيل، وليه مهما مشينا مبنوصلش، هو أحنا ليه، والحياة دي ليه..؟

نصیحتي لك

لا تسأل نفسك هذه الأسئلة لأنك لن تصل الي شئ، فاعتني بنفسك جيداً

القسوة

كل شخص يعيش في ظل أسرته وتحرمه من أبسط حقوقه، فأول شيء سوف يفكر به هو اللجوء الي بلد أخري لا سلطة لها، وهذا الشخص قد يُصنّفه البعض بأنه شخص سيء ولا يحترم أسرته، ولكن في الواقع هو كان يعيش في حياة قهر وخضوع، وحياة أسوء من المحكوم عليه بالسجن، ولكن هناك فرق فالسجن الواقعي قد يكون مؤقت، ولكن هذا السجن قد يكون للأبد، فحين تجد تلك الشخص الذي كان تحت ظلك وينتظر منك أن تحميه من الحياة وقسوتها، لكنك قد تركته لضربات الحياة، فحينها سيفقد هذا الشخص مخزون الأمان في هذه الأسرة..، فالقسوة هي شيء يُشبه طرف الورقة الحادة، يبدو لك أنه ناعم وغير مؤذ، ولكن إن أمسكته بطريقة خاطئة سيترك لك جرحاً مؤلماً جداً..

نصيحتي لك

حافظ علي كل شخص في أسرتك، ولا تجعله يشعر بالسوء وإنعدام القيمة

ماذا لو..

دائماً أسأل نفسي : ماذا لو كان كل ما نحلم به سيتحقق، وماذا لو كان كل ما نعيشه خيال أو مجرد حلم سينتهي قريباً، هل سنفرح بذلك؟ أم سنحزن لأن الواقع ربما أسوء، ولربما نحن نعيش أفضل نسخة من حياتنا، ومن الممكن أن كل ما نعيشه هذا حلم وسيزول قريباً، ويتحقق كل ما نحلم به..

نصيحتي لك

إن الواقع ربما أسوء مما تتخيل، فعند وصولك الي اليقين بأن كل شيء ممكن أن يحدث.. لا تتفاجأ عندما يحدث

الأوقات الصعبة

الأوقات الصعبة هي رسالة تُخبرك بأن حياتك تحتاج الي إعادة النظر فيها وأنها بحاجة الي ترتيب أفضل، وكثير من البشر إنتقلوا بعد حدث ووقت صعب طراً في حياتهم الي وضع أحسن وأفضل مما كانوا عليه، وهذا لأنهم قرأو حياتهم بشكل أفضل..

نصيحتي لك

إقرأ حياتك بشكل صحيح،
وكن علي قدر الأستعداد

تغيرت

تغيرت؟ نعم تغيرت لم تترك الظروف أحداً إلا وغيرته، كلنا تغيرنا، أولوياتنا تغيرت، ومفاهيمنا وأساليبنا تغيرت، حتي منازل الناس في أعيننا تغيرت، هذه السنوات التي مرت كالبرق غيرت كل شيء في حياتنا، ولكن أنا تغيرت بسبب المواقف والظروف والأزمات والدروس القاسية الذي تعلمت منها الكثير

نصيحتي لك

الدنيا لم تتغير كما سمعت، وإنما المبادئ والنفوس والقلوب والأخلاق هي التي تغيرت

لا تعتذر

لا تعتذر أبداً علي أي شيء تغير بك، لا تعتذر أبداً علي التغيير الذي طرأ علي شخصيتك، كان يجب عليك أن تُعيد وتشكل حياتك من جديد بالطريقة التي تُناسبك أنت فقط، وأيضاً كان يجب تغيير أماكن الناس في حياتك بعد أن علمت الحياة دروساً ومواقف كثيرة، كان يجب أن تنقذ نفسك ودون أن تبرر لأحد سبب تغيرك..!

نصحتي لك

إن التبرير و الاعتذار علي تغيير أي شيء في حياتك ضعفاً، عكس الاعتذار عن الخطأ

ليس لأحد الحق

إذا وجدت أسلوبِي معكَ تغير أو أنني تغيرت معكَ بعض الشيء، أو أن أسلوبِي معكَ علي غير عادته، هذا ليس معناه أنني كرهتك.. لا أنا بكل بساطة لم أعد أتقبلك..! لذا ليس لأحد الحق بأن يسأل عن سبب تحييري أو يلومني علي تصرفاتي أو معاملتي معه، ليس لأحد الحق إطلاقاً، لأحد يعلم ما عشت من تجارب ومواقف جعلتني الشخص الذي أنا عليه اليوم..

نصيحتي لك

لا تُبرر لأحد سبب تحريك معي، فبعض القرارات التي تأخذها بعد تعلمك من جميع المواقف والتجارب أحياناً تكون صحيحة

كسر الفواطر

أحياناً يوجد ردود تجبر خاطر وتراضي الأنفس، ولكن يوجد أيضاً ردود تكسر
الخاطر وتُسبب حزن وكسرة في النفس، وبالتحديد عندما تكون من أقرب
الأشخاص لقلبك ولهم قيمة كبيرة عندك، ولكن بمقدار حُبك ليهم
هو نفس مقدار زعلك منهم، أقل كلمة منهم كفيلة تجرح مشاعرك،
لأنك لم تكن منتظر منهم هما بالتحديد إنهم يجرحوك بسبب
حُبك ليهم، لذلك تأخذ الكلام منهم وتصمت، وتصمت
حتى دون أن تُعاتبهم أو تجعلهم يشعرون أنك
حزين، وتصمت لكي لا تدخل معهم
في جدال وتريد أن تشير الدنيا
في هدوء فقط

نصيحتي لك

لا تكسر قلب من يحبك بسبب كلمة، اجبر بخاطره،
وتأكد من أن هذا الشخص الذي ستجبر خاطره
اليوم، هو نفس الشخص الذي سيجبر خاطرك غداً

السخرية

لماذا نسخر من بعضنا البعض يا لهذا الزمن العجيب؟ فكلنا من الطين والتراب، الناس أصبحت لا تستطيع الصمت عن الأذية بالكلام، إذا لم نسخر من البشر و ننتمر عليهم لانستطيع العيش، لماذا نسخر من الفقير وكأنه شخص مؤذي فهو لاء الفقراء يمكن أن يكونو خيراً منك عند الله، يكفيهم أن الله يعرف قلوبهم، فهم الذين يُضرون ولا يضرون، فيجب علينا أن لانسخر من بعضنا البعض، وأن لانحبطهم بكلامنا فهم يحتاجون الأمل فلا تحبطهم،
إما أن تُساعدهم
أو تصمت...!

نصيحتي لك

إن السخرية علي الناس، سِمة من سمات
المُنافقين، وحيلة العاجزين والضعفاء

الحسد

يحسدونك علي كل شيء وكأنك تملك كل شيء، وأنت كل ماتملكة قلب طيب
يُحب الخير للجميع، الحسد يسرق السعادة، ويشوه الجسد، الحسد يفرق بين
الأحباب، الحسد هو الذي بنظرة عين يُجن عاقل ويُشل سليم، فالحسد
يؤذي الأرواح، ليست نوايا الجميع صافية، ربما يُظهر أحدهم الحب
والسعادة في وجهك، لكن بداخله حسد وحقده..نحن الآن
أصبحنا نعيش في مجتمع إذا فشلت فيه
تموت من التمر..وإذا نجحت
تموت من الحسد..!

نصيحتي لك

لا تتحدث أمام الجميع عن كل ما أعطاه الله لك،
فبعض الأعين مسمومة، وبعض النفوس مريضة،
فالحاسد لا يرضيه شيء إلا زوال النعمة.. فالو أنت
تريد أن تسلم من الحسد، حصن نفسك بالحمد
والكتمان.. وخذ بنصيحة الأمام بن الجوزي:
" إكتم عن الناس ذهبك وذهابك ومذهبك "

كن غامضاً

تعلم أن تكون غامضاً في شؤونك الخاصة، فليس ضرورياً أن كل هدية يُقدمها أحدٌ لك تعرضها علي المواقف، وليس ضرورياً كل عمل خير تفعله تُفصح عنه، وليس ضرورياً كل خطوة تخطوها في حياتك تكشف وتُفصح عنها، يجب يا صديقي أن تحتفظ ببعض الأشياء لنفسك فقط..

نصيحتي لك

وما خفيَ شيءٌ عنه كان أعظم

لا أحد يعرف شيئاً

لا أحد يعرف شيئاً عن جهادك مع نفسك في مواجهة الحزن ومعاناتك مع الأرق الدائم وقساوة الأيام، فالجميع يرونك الشخص المسالم الهادئ ولكنهم يجهلون الروح المنهكة والقلب الذي قسى من قساوة الأيام، ولكنهم لا يعرفون شيئاً عما مرت به وما تمرُّ به

نصحتني لك

من الصعب جداً أن تشرح لأحد عن شيءٍ مرت به أنت ولم يمر هو به، فاعتني بنفسك جيداً

تألم.. تتعلم

أحياناً يكون الألم هو راحة للأبد، وأحياناً يبقى الوجد داخلك تحاول نسيانه،
البؤس واليأس أصبح في داخلي مُدخراً، وهذا الكلام هو واقعي من صنّع
تجاربي القديمة، ولقد تعلمنا من الدروس والأحداث والصعوبات
التي مرت علينا، ولقد تألمنا وخُذلنا وهزمتنا بما يكفي،
فيجب علينا أن نواجه هذا المجتمع وهذه
البشر بكل حذر..!

" الحياة لا تُعطي دروساً مجانية لأحد،
فحين أقول أن الحياة علمتني تأكد
أنني دفعت الثمن ".
" نجيب محفوظ "

نصيحتي لك

تألم ثم تتعلم ثم تتخطى كل شيء

الظوف

إن الظوف يقتل أحلام أكثر بكثير من الفشل، الظوف لا يمنع من الموت.. لكنه يمنع من الحياة، الظوف من أن أقرب شخص إليك يتركك فجأة، الظوف من أن أكثر شخص تُحبه يبعد عنك، الظوف من تكرار الماضي السئ، الظوف من أحلام تحلم بها وتخاف من انها لن تتحقق، فالظوف يستطيع تدمير أي شئ جميل في حياتك، لذلك يجب أن تتجنبه..

نصيحتي لك

تجنب الظوف وواجه هذه الحياة
بقسوتها لكي تنجو وتنهض

من اللحظة

بداية من هذه اللحظة التي أكتب فيها لك، أنا لن أحاول مع شخص في شيء أكثر من مره لأن كثرة المحاولات لم تعد تُفهم بمعناها الصحيح وبدلاً من أن تُري أنها حياً وتمسك بالشخص، أصبحت الناس تراها أنها نقطة ضعف لنا وأنا لن نقدر العيش بدونهم فأصبحو يقسون علينا، ومن أجل ذلك أنا لم أعد أسعي للحفاظ علي علاقتي بشخصاً هو في الأساس ليس باقي علي شيء بيننا، والذي سأقترب منه بخطوة يجب عليه أن يقترب مني عشر خطوات، والذي سوف أهتم به قيراطاً يجب عليه أن يهتم بي أربعة وعشرون قيراطاً، ومن الآن فكرة أن أقسو علي نفسي من أجل الأشخاص إنتهت وأصبحت فكرة مرفوضة نهائياً..

نصيحتي لك

لا يتمادي عليك إلا من منحته أكثر من حجمة،
فلا تُصغر نفسك من أجل أحد

جهاد النفس

و حين يخبروك عن جهاد النفس الحقيقي أخبرهم أن أصدق جهاد هو
قدرتك علي أن تبقي هذا القلب صافي للحياة بعد كل تلك الصعوبات
والأنكسارات والهزائم التي مررتَ بها، وكأنك ما زلت في بداية
السطر الأول من مشوار عمرك، فإن سألوك أخبرهم أن
جهادك مع قلبك كي يبقي أبيضاً رغم
كل تلك المعارك هو
أعظم جهاد..

نصيحتي لك

قد يكون من أصعب المعارك التي ستخوضها في حياتك:
هي جهاد نفسك مع قلبك في أن يظل نقياً وإجتهدك في
إصلاح قلبك وجوارحه، فقد تكون الأصعب ولكنها تكون
الأفضل لك ولقلبك؛ والأفضل لك يجب أن تنتصر فيه

لم أعد أتوقع شيئاً

تعلمت أن لا أتوقع من أحد البقاء معي، وتعلمت عدم الانتظار وعدم إنتظار المشاعر، لم أعد أنتظر إعتذارات ولا حب، كان لدي طاقات لم أقدر حتي الآن علي إخراجها، وكان لدي مشاعر جميلة وكان لدي شخصية لم أستطع أن أريها لأي شخص.. لأنني قد أخذتُ ما يكفي من الخيبات حتي اليوم..

نصيحتي لك

إن المُستنقع الذي بداخلك يخفي كل ما هو جميل، فلا تُظهره في هذا العالم الملوث، كي لا ينتهي بك الأمر في النهاية بالكثير من الخيبات، فلا تضع نفسك في هذا المأزق، فأنت تستحق الأفضل من ذلك بكل تأكيد

عندما أسامحك

عندما أسامحك مره وأتغاضي عن أخطائك وأعطيك فرصة مره، هذا ليس
معناه أنني دائماً أعطيك فرص أخرى، تأكد أن لصبري حدود،
وسياتي يوم وأتركك فيه دون رجعه.. فإذا مللت مني
أو وجدتني شخص مُزعج جداً في حياتك
أو وجدت شخصاً يعوضك عني
إتركني ولا تُزعجني
وتُزعج نفسك..!

نصيحتي لك

أختر نفسك دائماً.. ثم اختر من يختارك

أما الآن.. سأرحل بلا عودة

أما الآن.. فلا سلام ولا كلام بيننا، لن أعود كما عهدتني، وسوف أتنازل عن الكلام معك، إكتفيت من الاعيبك المتواصلة بين كل فترة والأخري، لا يوجد ما يجعلني أفكر بالرجوع إليك، فأفعالك الأخيرة جعلتني أتاكد بأن كل ما عيشتني به كان مجرد وهم، والآن لا أستطيع التفكير بذكري جميلة بيننا بدون أن يأتي في تفكيري كم مره خذلتني عند حاجتي لك بحجة الأنشغال، حاولت كثيراً لحفظ مكانك في قلبي لكنك فعلت ما بوسعك لتجعلني أبتعد وأرحل عنك للأبد..

نصيحتي لك

بمجرد أن تشعر بأن شخصاً ما يتجنبك،
إتركه ولا تزعجه مرة أخري، ولكن عندما
يعود تذكر كيف رحل !

تركتك

نعم تركتك لأنك تؤذيني، وذهبت بعيداً عن أقنعتك المزيفة، دائماً كنت أعطيك فرص لإصلاح ما أنت عليه ولكني لا أري أي فائدة من ذلك، فغادرتك بسلام دون الرجوع مرة أخرى لك، كنت أتجاهل الصوت الذي بداخلي دائماً ويحذرنني ويقول لي هو لا يشبهك إبتعد عنه، ولكن هذه المره صدقت هذا الصوت، وحاربت نفسي لأتجاوزك وبالفعل كسبت المعركة وتجاوزتك..

نصحتي لك

إن كنت ستُحارب.. فحارب فقط
من أجل نفسك..!

كن قادراً علي الرحيل

ليس ضرورياً أن يكون أحد الطرفين سيئاً، ولكنها نهاية الطريق.. فخرج بعض الناس من حياتك لا يعني نهايتها وإنما الجزء المتعلق منهم فيها، فالعلاقات لها تاريخ صلاحية مثل الأغذية المعلبة بعد إنتهاء الصلاحية تكون سامة ومؤذية، فلا تؤجل فراقاً حان أوانه، لا يوجد إنسان ليس له بديل ولا يوجد فرصة تكون هي خاتمة الفرص، ومادامت الروح في الجسد فلا يوجد شيء أسمه النهاية، فكل نهاية هي بداية لشيء جديد

نصيحتي لك

الناس يؤذون من يضمنون بقائهم،
فكن دائماً قادراً علي الرحيل

أنت من أجبرتني

لم أكن أريد الرحيل لحظة، لكنك أظهرت عدم الرغبة ببقائي معك، تمنيت
أن نبقي سوياً ولا نفرق، ولكن أنت جعلتني في حيرة، مره تُريدني
ومره لا تتقبلني، أصبحتُ لا أستطيع فهمك، لكنك أنت
من أجبرتني علي الرحيل، وأنا أعرف نفسي جيداً
فكبريائي وعزة نفسي لا يسمحو
لي بذلك نهائياً

نصيحتي لك

اعتني بنفسك، ومن لا يُقدر قيمتك
إرحل وإبتعد عنه

الذي يُحبك بصدق

سألني أحدهم ذات يوم: من يستحق حُبنا؟ فقلت له: هو من يُقدر قيمتنا الداخلية قبل الخارجية، وهو من يتقبل عيوبنا قبل مُميزاتنا، والذي يستحق حُبنا هو الذي يثبت ذلك بالعطاء دون الأخذ، وهو الذي لن يطلب منا التغيير إطلاقاً في أي شيء...، وفي النهاية لا يبقى معك سوي من يُحبك بصدق ومن يتقبل عيوبك قبل مُميزاتك، فالذي يُحبك بصدق لا يبعد عنك لسبب تافه أو مشكلة بينكما، والذي يُحبك بصدق سيسعى للبقاء معك ويحارب كل الظروف لأجل أن يبقى معك، والذي يُحبك بصدق يتجاهل كل العوائق وكل الأسباب التي تمنعه عنك..

نصيحتي لك

الأفعال فقط هي من تستطيع أن تُخبرك من يُحبك بصدق، ومن يُظهر أنه يُحبك

لا تندم أبداً

لا تندم أبداً علي شخص غادر حياتك برغبته، اتركه يذهب ولا تُرهق عقلك بالتفكير به فلو كان يُريدك لما إبتعد عنك، وإياك أن تُبرر وتقول أنه حدث خلافات بيننا، لأن الخلافات لا تُبعد الشخص الصادق مهما حدث بينهم، لأن في أوقات الخلاف نعرف من يصبر ويتحمل ومن يُقدرنا ونعرف أيضاً من يكذب ومن يصدق؛ لذلك لا تندم بسبب مشاعرك التي إستنزفت علي هؤلاء الأشخاص الذين لا يستحقون..!

نصيحتي لك

أنا لا أمانع أن الندم أحياناً يجعلنا أكثر إستغلالاً للفرص، ولكن لا تجعله يسيطر علي حياتك فقد يدمرها..!

إياك وأن تضايق نفسك

إياك وأن تضايق نفسك لأجل أشخاص إبتعدو عنك، ولكن خذ هذا درساً
يُعلمك ويجعلك تعرف من يُحبك بصدق ومن يستغلك.. وإياك
أن تحزن علي هؤلاء الأشخاص ولا تسمح لأحد أن
يكسرك، عِش حياتك يا صديقي وتأكد أن
الله لن ينساك وسيأتيك بعوضٍ
لم تتوقعه أبداً..

نصيحتي لك

اعتني بنفسك جيداً، فلا شيء يستحق كل هذا
العناء، فيرحل من يرحل ويبقي من يبقي

ابتعد.. لا أريدك

من المستحيل أن أعود لشخص كان في يوم من الأيام قريباً مني ثم هجرني
وإبتعد برغبته دون أي أسباب، ولكن قد نلتقي أنا وهذا الشخص في يوم
من الأيام ونتحدث ولكن لن نعود كما كنا أبداً.. ولن يعود الي مكانته..
لذلك لا تعود تبحث عن تلك المكانة التي كنت عليها لأنها قد
تلاشت.. ومن تجنبني وإبتعد برغبته لا يأتي وقت حاجته
يبحث عن مكانة له.. ويجب أن تعلم..!
من الآن: أنت تغيرت؟ وأنا تغيرت
أنت إبتعدت؟ وأنا إبتعدت
أنت أخطأت؟ وأنا تعلمت

" المُسامحة سهلة: الصعوبة

في إستعادة المكانة "

" فلف الأسلمي "

نصيحتي لك

من يبتعد عنك برغبته إتركه ولا تسأله
لماذا إبتعدت.. ولكن لا تعد له أبداً

تغافلت عن إرضاء نفسي

هل تعرف معني أن يفعل الإنسان كل ما بوسعه؟ ثم لا يجدي الأمر نفعاً..!!
هل تعرف معني أن يحاول الإنسان مره وعدة مرات حتي التعب واليأس؟
الأمر مؤلم جداً للحد الذي يجعلني أختنق كون كل محاولاتي كانت
هباءً، حاولت مراراً وتكراراً معك ولكن لم يجدي الأمر نفعاً، كنت أخذ
البعض مني وأهديه إليك مبتسماً، ثم لا يجدي الأمر نفعاً، فأخذ
البعض الآخر مني وأهديه إليك مبتسماً، في حين أنني وجدت
نفسي منحتك كل ما أملك.. وفجأة ذات يوم.. وقفت أمام
المرآه.. فلم أجدني، أهديته كل شيء.. حتي نفسي، وهو
لم يهدي لي سوى الجروح والخذلان، أعتقد
أن الأمر مؤلم جداً، أن تحاول إرضاء
كل من تُحب وتنسي وتتغافل
عن إرضاء نفسك..!

نصيحتي لك

أختر نفسك دائماً.. ولا تختار أحد! لأن لا نفسك
سوف تُخذلك ولا أنت سوف تُخذل نفسك

وقت الإنسحاب

إن الشجاعة ليست في الأستمرار في الأشياء، بل في تركها عندما تشعر بأنك تُعطيها أكثر مما تستحق.. وهي تُعطيك أقل مما تستحق، فتندم ويتحول الحماس الذي كان بداخلك الي هم تحمله علي قلبك، فلا أنت تشعرُ بالسعادة، ولا تمتلك القوة التي تجعلك تنسحب من كل شيء تحبه، ولكن كيف تعرف أنه حان وقت الانسحاب؟ ومتي اللحظة المناسبة؟ فتسائل كثيراً وتنتظر شخص ما يُشجعك علي هذه الخطوة، ولكن هناك بعض الإشارات وبعض المواقف يُلمحون لك أنه حان الوقت المناسب للإنسحاب

نصيحتي لك

صدقني ستكون إنسان قوي، لو عرفت تأخذ قرارات عكس رغبتك لمجرد إنها الصبح حتي لو لم تُريحك

أخبرتكَ بكل شيء

أخبرتكَ بأنني شخصٌ يجيد التخلي جيداً، وأخبرتكَ أنني شخصٌ يعرف كيف ينسحب في هدوء تام ويجعلك كالغرباء بعدما كنت أقرب المقربين، أخبرتكَ وقلت لك لا تُراهن علي قوة تحملي لك، فقد يقسو قلبي فجأة ولا يستطيع الإنصات لك مرة أخرى، أخبرتكَ أن لا تستهين بصمتي أو تظن بأنني أضعف من إتخاذ قرارٍ ضد رغبة قلبي، أخبرتكَ مراراً وتكراراً بأن الوحدة مزعجة ولكنها أهون علي من البقاء مع أشخاص لا يُشبهونني ولا يُقدرون وجودي، أخبرتكَ بكل شيء...، ولكنك لم تفهم ولا تُصدق، والآن حدث كل ما أخبرتكَ به، وأصبحت لا تعني شيء بالنسبة لي..

نصيحتي لك

أحياناً يوجد قرارات تكون ضد رغبة القلب، ولكنها تكون أفضل لك

هل مازلت تظن أنه يُحبك ؟

هل مازلت تظن أنه يُحبك؟ ألا تري كيف مضى أيام وشهور دون أن يطمئن عليك، حتي دون أن يُفاجئك في يوم برسالة منه، ألا زلت تُفكر أنه يحبك! وأنه مازال لا يستطيع أن يُحب أحد بعدك، ألم تكفيك أفعاله معك لتبتعد دون العودة إليه مرة أُخري، ألا تشعر أنك لم تكن كافياً له، هو لو كان يُحبك حقاً لبقى معك، يجب أن تري الحقيقة وأفق لنفسك قليلاً واستوعب وأقنع نفسك بأنه رحل ولم يعد

نصيحتي لك

إن إقناع النفس بما يريد القلب شيء صعب جداً، ولكن يجب أن تُقنعها لراحتك أنت

هل إنتهت قصتنا ؟

ألم يحن الوقت؟ هل مازال يجب علي الإنتظار أكثر؟ ماذا لو أخبرتك أنني أريدك الآن؟ أألن تأتي؟ يؤسفني أنني لن أستطيع اختراع حجة جديدة للحديث معك، يؤسفني أنني لم أعد أستطيع إخبارك بكل ما حدث معي، يؤسفني أنني لم أستطع النوم بسبب التفكير بك، ولكن أنت تنام وتُكمل حياتك بشكل طبيعي، بينما أنا لازال لدي أمل لعودتك، أريد الحديث معك ورؤيتك، ولكن ليس بيدي حيلة، وفي كل ليلة أسأل نفسي:
هل إنتهت قصتنا..؟

نصیحتي لك

لا تُعلق نفسك بأشخاص لا يُريدونك، لأن من يُريدك سيُخلق أي حجة للحديث معك ولن يتركك في هذه المتاهة

شخصاً لا يُشبهني

هل عاد؟ نعم لقد عاد في الوقت الذي لم أنتظره ولم يُفاجئني رجوعه، ولكنني لا أعلم هل هو نفس الشخص أم لا، ولكنني كنت تخطيت هذا الحب لأنني لم أشعر بفرحة ولا شغف برجوعه، كان قلبي مُطفئ جداً ومشاعري باردة كثيراً، ولكنني أدركت أنه قد عاد كي يتأكد هل أنني نسيتَه أم أنتظره، كان يسألني هل أتى أحدٌ بعده أم لا؟ وحين تأكد أنه لم يأتي أحدٌ بعده.. رحل! لكنني لم أحزن ولم أتأثر، لكنني ضحكتُ فقط علي أنني أحببتُ شخصاً لا يُشبهني..

نصحتني لك

لا تُعطِ فرصةً أُخري لهؤلاء الأشخاص، ولا تقبل أن تكون حلاً أخيراً أو خياراً، فأنت الأولوية أو العدم..!

لقد عاد

هل عاد مرة أخرى؟ نعم لقد عاد.. وماذا حدث؟ لم يحدث شيء لأنني لم أمنح له فرصة أخرى، لأنني أعلم أنني سأعيش نفس القصة ونفس الأحداث مرة أخرى، وسأعود الي لهفة الحديث، وستحيا المشاعر من جديد، وسأعود الي تعلقني به، ثم يعود هو الي طبيعته ويقدم لي نصف الحب والأهتمام وأنا لست بالشخص الذي يقبل بنصف الأشياء، فلم أعطه فرصة أخرى لأنني لست بالشخص الذي يتقبل ذلك نهائياً ولست بالشخص الذي يُكرر الأخطاء..

نصیحتي لك

فُذ بمقولة جبران خليل جبران:

"العقرب الذي لدغك في يوم من الأيام،
لن يغيره القدر ويصبح حمامة سلام".

عتابي لك

يوماً ما استدرك أن عتابي لك كان خوفاً علي ما بيننا، ولكن لن أعاتبك بعد اليوم، ولن أجادلك، وستمني لو عدت لأعاتبك من جديد، أعلم أنك تستعجب من صمتي الأخير، ولكني لست بشخصية لا تُبالي، ولكن كل ما في الأمر أنني قد فهمت أنك لن تكون أحن علي من نفسي، فالغمة الصمت لا يفهمها إلا من خابت جميع توقعاته، فلا تخاف من الفراق، ولكن خاف من هوان العشرة، لأن الفراق قدر، وهوان العشرة اختيار!

نصحتني لك

من هُنت عليه.. ومن هانت عليه
العشرة، صدقني لم يكن يُحبك

قبل أن أغلق مكاييتك للأبد

والآن خطر ببالي أن أكتبُ عنك لأخر مره، وأن أسجنك بين بضعة أحرف سأحكي فيها عن حقيقتك وكم أنك مزيف وخدعتني وسرعان ما كُشف لي وجهك الحقيقي، ولكن هل تعلم كم حلمت أن تكون معي في المستقبل وبجانبي؟ ولكن اختفت تلك الأحلام وتبخر المستقبل، ولا أحكي هذا كنوع من الضعف أو الحنين، ولكن كنوع من السخرية علي أحلامي الأقل من البسيطة، وما يُحزنني هو أنه في حين أنني صدقتك أنت خُنْتيني! أتعرف لماذا أحكي عنك الآن؟ لأتخلص منك للمرة الأخيرة، وأود أن أخبرك كم أنني سعيد لأنني إستطعت رؤيتك بوضوح، قبل أن أمشي معك الطريق الذي تخيلته في أحلامي..

نصيحتي لك

إن وثقت.. ستُخذل!

شكراً لك

وفي منتصف الليل أكتبُ لك هذه الرسالة مع فنجان قهوتي كالعادة؛ وأود أن أخبرك أنني قد تمكنتُ من إصلاح ما كسرتَه، وإستطعت جبر خاطري بنفسِي، ليس هذا هو المهم إنما الأهم هو أن تعلم أن الخطأ خطئُ أنا لأنني أنا من أعطيتُ مشاعري لشخص لا يستحق، لو كنت بخلت عليك لما وقعتَ في هذه المتاهة، أنا من أحببتك دون إذن وأنا من حاولت لأجل أن تُبادلني نفس المشاعر وأنا من أوهمت نفسي أنك تُحبنى وبالتالي كل ما حدث لي كان بسبب توهماتي فقط، وأرغب في أن أقدم لك عبارة شكر لأن بفضلك أصبحت أقوى وأفضل مما كنت عليه!

نصيحتي لك

لا توهم نفسك بالمشاعر الكاذبة، وأعطي كل شيء بحجم ما يتم إعطائه لك .. وانتهي الأمر!

أخر رسالة

وفي نهاية الليل كالعادة أود أن أكتب لك آخر رسالة مني لك..آخر رسالة قد تصل أو لا تصل لا أعرف، ولكن أتمني أن تكون بخير أينما كنت ومع أي كان..وما أريد الختام به هو كالتالي: أود أن أخبرك أنني كنت صادق معك من البداية حتي النهاية، وأنني كنت صادق في مشاعري وإنفعالي وعتابي ومخاوفي، وأود أن أخبرك أيضاً أنني تحدثت عنك هذه الفترة كثيراً، فاتخذت الجميع مجالاً للفضفضة، ولكنني لست أشواق ولا أتألم، ولكن أتذكر فقط، أتذكر الماضي الذي أتمني بأن لا يعود..لا بأس، ولكن تبقى للقدر كلمته الأخيرة..، دُمت بكل خير أتمني لك حياة سعيدة..ولا تشك في ذلك !

نصيحتي لك

إن كل شيء يمضي والحياة تستمر رغم كل الأحوال، فوجود الأشخاص أو عدمهم لا يهم، ولكن يكفيهم منك عقاباً أنك لن تراهم كما كنت تراهم

التعافي

بعد جميع العلاقات الذي كان مسيرها الفشل..، أستطيع الآن بعد شفاء نفسي تماماً، أن أخبرك بأن ليس كل العلاقات تنتهي بالفشل وأن ليس كل التجارب تنتهي بالفشل، وأود أن أخبرك أيضاً بأن الفشل لا يعني الهزيمة، وأن النهاية لا تعني الإنتهاء، بل بداية لطريقٍ جديد، وأن التوقيت المناسب للإنسحاب من جميع العلاقات مرهون بالحدس، والحدس غالباً يكون حقيقة إختارت التأخر لبعض الوقت، وأن المشاعر تستطيع أن تموت في قلب لتتحيا في قلب آخر، وأن الأحساس بالوجع يستوجب الرحيل، وأن ليس كل العلاقات تنتهي بالنهاية السعيدة..

نصیحتي لك

صدقني ستجد العوض لأن كل شيء قابل للعوض
إلا نفسك! فأحب نفسك، وحتماً هناك من
سيتعلم الحب من طريقة حُبك لنفسك

نهاية الشيء أفضل

لازم ولا بد أن تهجر جميع العلاقات المؤذية التي تُرهقك، لأنها
تسرق منك البهجة التي في داخلك، فالعلاقات تُضاعف لك
أحزانك في الوقت الذي أنت بحاجة الي شخصٍ
ما يُهون عليك، فراحتك أهم
من أي شيء

نصيحتي لك

تجنب العلاقات المؤذية، لأنها حتماً
ستؤذيك، فهذا النوع من العلاقات لن
يُفيدك بشيء، سوى مضيعة لوقتك

كانت هتفرق

صدقني كانت هتفرق لو كنا في وقتها نعلم أن هذا آخر لقاء بيننا، كانت هتفرق جداً في الوداع، لو كنا نعلم جميعاً أن هذه آخر مره سوف نلتقي بها أو آخر مره سوف نذهب فيها الي الأماكن والشوارع أو آخر مره سوف نلتقي فيها بالأحباب، صدقني كنا سنعيش كل لحظة وكأنها الأخيرة، وكانت ستكون لحظة نشعرُ بها ونعيشها بصدق وبدون حدود أو حواجز تمنعنا عن كل ما هو صادق بداخلنا، فأنا من الأشخاص اللي تُعطي كل شيء في حياتها وكأنها الأخيرة، كل شيء يجب أن يُفعل بصدق وأي شعور يجب أن يُقال في وقته حتي لا أندم بعد فوات الأوان، دائماً أقول يمكن لا يوجد بُكرة، أو يمكن لا يوجد وقت أن أخبر الذين حولي أنني أحبهم، أو أخبرهم أنني حزين من تصرف ما فعلوه معي وأريد معاتبهم عليه، فإدائماً كل شعور أو فعل يصدر مني واضح وصريح، عكس وقتنا هذا بكثير، فحالياً الأشياء أصبحت أقل، وصفنا الطمع والبخل انتشرو حتي في الكلام والمشاعر، وأصبح يجوز أن نُكابِر ونزيف الحقائق، فالموضوع أصبح سيء جداً، وأصبح كل شخص يبحث عن من آخر شخص يجرح أو يأذي الطرف الأخر، أصبحنا نتصارع علي لقب أسوأ أثر قبل الرحيل..

نصيحتي لك

كل لحظة وكل فعل في حياتك محسوب عليك، فلا تُضيع وقتك في أذية الناس، واترك أسراً جميلاً لك بينهم

مع مرور الوقت

مع مرور الوقت ستري أن الشخص الصحيح لا يبعد عنك ولا يجرحك أبداً، ولا يقسو قلبه تجاهك، ستجده دائماً بجانبك في لحظات ضعفك وحزنك قبل لحظات فرحك، مع الوقت ستستطيع التمييز بين من قال أُحبك وفعل بها ومن قالها فقط، ومع الوقت ستعرف من بقيَ معك ومن رحل.. ومن وفى.. ومن أخلف.. ومن صان ومن خان، مع الوقت سوف تكتشف كل شيء إنها مسألة وقت لا أكثر

نصيحتي لك

يجب أن تعرف الفرق بين الأختيار الصحيح، والأختيار الذي كنت تتمني أن يكون صحيحاً

الماضي والحاضر والمستقبل

مرت سنين عمري أمام عيني وهي تحكي تفاصيل حكاية الماضي، أه من ذكريات الماضي، تمر جميع الذكريات كل يوم أمام عيني كأنها شريط يحكي جميع تفاصيل حكاية عمري؛ ويحكي إنهزامات وصراعات وعواقب وأخطاء حدثت في الماضي، أما الآن في الحاضر لم يعد يهمني الماضي إطلاقاً، ولكن فقط أتعلم من جميع الأحداث التي مرت في الماضي، أما في المستقبل فأنا لدي أحلام كثيرة لأحققها، وأسعي الآن لتحقيقها وسأثبت لنفسي أولاً أنني أستطيع ثم سأثبت للجميع وسوف أصل الي ما أريد وسأبني أحلامي بنفسي، مهما واجهت من صعوبات، ولكن فقط أريد العون منك ياالله

نصیحتي لك

الماضي لن يُغير شيء إطلاقاً فهو يُعرقلنا فقط، أما الحاضر فهو الذي يُغير كل شيء في المستقبل

سنعود يوماً ما

سنعود يوماً ما للفرح والسرور والسعادة، لن نستسلم أبداً بعد وصولنا لهذا
وتخطينا لكل تلك المشاكل والظروف، عندما ينظر كل واحد منا لما
خاض سيعرف أن القوة تأتي من التجارب، ولا يوجد قوة بدون
هزائم، ولا نجاح إلا بعد الفشل، لذا سنحاول ونجرب
وسنحارب في هذه الحياة، وسنربح لأننا
نستحق ذلك..

" لكن ليعلمو جيداً بأننا نحن من أزلنا كل العقبات من
أمامنا..! ودمرنا المكائد، وتخطينا كل الصعوبات وجئنا
الي هنا..ومن بعد الآن لن نترك هذا الطريق، حتي لو قُتلنا
أو تكالبت علينا كل الأمم".
"أرطغرل"

نصيحتي لك

إستمد قوتك من التجارب الصعبة،
فإن القوة تأتي منها فقط

التطوير

أتعلم يا صديقي؟ أنا قبل ثلاث سنوات كنت لا أملك القوة والقدرة علي إتخاذ القرار، ولم أكن أثق بنفسي، كانت حياتي غير مستقرة ولم يكن تتطور، وكانت علاقتي مع الله غير مستقرة أيضاً، ولكن بعد ثلاث سنوات من النُضج، بدأ عقلي يتطور وبدأت أُطور من نفسي، وحياتي أصبحت مستقرة، وبدأت أتخذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، وتحسنت علاقتي بربي، ومن هنا تحسنت حياتي بشكل كبير، لذا يجب عليك أن تنظر لتطوير نفسك أنت أيضاً وتسعي وتجتهد، والأهم من كل ذلك أن تُحسن علاقتك بربك..

نصيحتي لك

فُذ بمقولة الوائلي:

" لا بأس بقليلٍ من الحزن في مقابل أن تتخذ قراراً صحيحاً، فأحياناً تكون القرارات القاسية هي السبيل الوحيد لواقع أفضل، فا الوقت يعالج كل شيء أو يهدم كل شيء".

عقلي مُشّت

منذُ أن بدأت في التفكير في أحلامي ومستقبلي وبدأت أعمل بِجدٍ حتي وصلت لنصف الطريق وفجأة تركت وتخلّيت عن كل ما أحلم به، بسبب ما واجهت من صعوبات وعقبات، ومنذُ وقتها وأنا دائماً عقلي مُشّت، كأنني أسير في طريق لا أعرف له بداية من نهاية، وأسأل نفسي: إلي متي سأبقي هكذا؟ وهل هناك نهاية لطريقي هذا؟...

نصيحتي لك

عند إقترابك من بداية النجاح، تأكد من أنه سوف يُقابلك عقبات كثيرة، فإن استسلمت لتلك العقبات، فلن تتقدم في حياتك أبداً

أحياناً والتقدم

أحياناً تشعر بشيء للأقتراب ولكنك تخاف، فتظل تمشي نصف الطريق ولكن تتوقف، فتري الهدف قريب وتراه بعيد بنفس الوقت، وتراه أمام عينك وأنت واقف مكانك، لكن لا تقدر علي الرجوع، عندها عليك الأختيار إما الوقوف للأبد، أو تتجاوز خوفك وتتقدم

نصيحتي لك

إن القوة تأتي من الصمود، فعافر حتي تصل الي مُبتغاك ولا تقف مكتوف الأيدي

صعوبات النجاح

أولاً كل بداية يوجد بها صعوبات وفشل، وفي النهاية يوجد نجاح، ولكن لا بد من السعي والأستمرار والعزيمة في الشيء الذي تريد الوصول إليه، فالنجاح لا يحتاج الي الأقدام وإنما يحتاج الي الإقدام، فإذا كنت تريد النجاح يجب أن تستمر وأن تتعلم من فشلك في الماضي، فالنجاح هو أن تمر بفشل وراء فشل دون أن تفقد عزيمتك، ولا تقل كلمة مستحيل ولا تيأس أبداً وواصل في التقدم، ولكي تنجح وتقتنع بنجاحك يجب أن تصنع طريق نجاحك بنفسك ولنفسك..

نصيحتي لك

إبتسامة النجاح سوف تُنسيك كل ما مررتُ به

حياتك.. أهدافك

من الجيد أن الجميع يظن أن حياتك تسير في المسار الخاطيء، لذا يجب عليك أن تقرر وتفكر في مستقبلك الخاص وحياتك الخاصة، الآخرون هم الآخرون.. وأنت هو أنت، أنت هو الشخص الوحيد الذي تعيش وتقضي معه أربعة وعشرون ساعة في اليوم، لذا حاول أن تُلبى إحتياجاتك أنت، وكل هذا يعتمد عليك.. فقدر إحتياجتك وحدد أهدافك.. وإبدأ، ويمكن للناس أن يسألو ويتحدثو ويلمحو، ولكن لينظرو قليلاً..

نصيحتي لك

نجاحك هو مسؤوليتك أنت فقط، وأنت هو أنت
**قالها أبي لي: أنت المسؤول عن كل شيء في حياتك، وأنت
المسؤول عن نجاحك فقط، ولن ينفعك أحد،
فنجاحك لك أنت وهو مسؤوليتك أنت فقط."**

إياك والفضل

أعلم أنكم تحملتم أشياء كثيرة، لأنني تحملت مثلكم، تحملت هم دراستي وضغوط الحياة والأزمات، وحتى تحملت كل شعور أدفنه في قلبي، ولكن يجب أن نُهون علي قلوبنا وعلي أنفسنا ولا نحزن أبداً، ولا نستسلم لأي إحباط يوقفنا عن طريقنا الذي نسعي إليه، ويجب أن نقف بصمود وثبات وأن نصبر ونجتهد ونسعي فقط، ويجب أن لا نقلل من قدراتنا ولا نسمح لأحد بذلك، وأحياناً يحدث أشياء تُعلمك دروساً في الفشل وهذه الدروس لن تتعلمها في النجاح!

نصيحتي لك

فُذْ بِمَقُولَةِ د. جاسم المطوع:

" هذه الحياة لن تقف لتراعي حزنك، إما أن تقف أنت، أو تكملها رغم إنكسارك أو أنك ستبقى طريح للأبد".

لا تتنازل

لا تتنازل عن أحلامك وأهدافك مهما كانت بعيدة، لا تتنازل عن جهودك
وتعبك من أجل أشياء مؤقتة، لا تتنازل حتي لو فشلت مره واثنين
وثلاثة، لا تتنازل حتي لو فشلت في البداية
فإبتسامة النهاية دائماً
هي الأبقى!

نصيحتي لك

تألم وتفشل.. تتعلم وتنجح

ما زال بداخلك أنت

كل ما هو مُقدر لك لا يزال في انتظارك، حتي لو كنت قد فشلت في الماضي
ومررت بعواقب وأزمات كثيرة، وحتى لو كنت تشعر بأنك عالق في المنتصف
وما بيدك شيء، وحتى لو أفسدت كل الفرص التي كانت بيدك، ولا يمكنك
أن تتخيل الأستمرار يوماً آخر، ولكن إذا لم تكن تثق بنفسك، وإذا
كنت خائفاً، وإذا لم تكن متأكداً من كيفية سير أمورك، فأنت
ما زال بداخلك أنت وما زال هناك إمكانات كلما
أردت أن تكون أنت.. فلا
تفقد الأمل !

نصيحتي لك

كلما أردت أنت، صدقني سوف تفعل الكثير

لا تفقد الأمل

لا تفقد الأمل الذي بداخلك أبداً، حتي لو باتت محاولتك بالفشل كثيراً، مهما كان هدفك كبير وبعيداً جداً.. إيسعي إليه واجتهد وصدقني سوف تصل إليه، لا تقل كلمة مستحيل أبداً، كن طموحاً إذا كان هذا الطموح سيرفعك في نظر نفسك أولاً ثم في نظر الناس، فإذا كان الموضوع يتعلق بمستقبلك وحياتك لا تتوقف أبداً، وثق بربك أولاً ثم ثق بنفسك، واسعي وكن علي يقين بأن الله لا يخذلك أبداً

نصيحتي لك

ثق بربك وإسعي واجتهد وتوكل علي الله
" من توكل علي الله فهو حسبه "

التفاؤل والأمل

التفاؤل والأمل هما أساس الحياة، فمن دونهما لماذا نعيش؟ فلو فقدنا الأمل
لأستطيع أن نعيش في هذه الحياة، فالإنسان الناجح دائماً لديه أمل ويقين
باللَّه إنه سيصل لجميع ما يتمناه مهما كانت العقبات التي في طريقه،
فا الأمل والتفاؤل هما طاقة متحركة يحيا بها الإنسان للوصول
الي ما يريد، فالإنسان الناجح هو من يواجه جميع الصعوبات
ولكنه لا يفقد الأمل الذي بداخله، وهو من يري
كل عقبة في طريقة فرصة لإثبات
قدراته وإثبات نفسه

نصيحتي لك

إن الحياة تستمر بالأمل.. وتنمو وتزدهر بالتفاؤل

ثق بنفسك

ثق بنفسك وبإمكانياتك وقدراتك، ولا تجعل الألم الذي بداخلك ينمو
ويكبر ويسيطر عليك ويفقدك الأمل، ولا تيأس أبداً مهما كان
كل شيء ضدك، إحتوي نفسك بقوة وثق بها دائماً،
وشكل نفسك بنفسك، واجعلها مصدر
فخر لك ولكل من حولك..

نصيحتي لك

ثق بنفسك، واحتفظ بقدراتك لنفسك،
واجعلها مصدر قوة لك

نمن جيل التطوير

يا صديقي الذي تقول أنك من جيل العظماء، وتقول عن جيلنا جيل فاسد
وجيل الضعفاء والأغبياء، أود أن أخبرك أن جيلنا ولد من جيلكم، فأنتم من
صنع هذا الجيل، نحن حصادكم أنتم، وإن كان جيلنا فاسداً كما تقولون،
فهذا من صنع أيديكم أنتم، ولكن رغم كل شيء؛ ما زال الخير فينا،
ومازلنا نحاول العمل، ومازلنا نصنع التفاؤل والأمل،
فنحن نطور ما بدأتوه أنتم، فإن كنتم
جيل العظماء.. فنحن
جيل التطوير

رسالتِي لك..!

كل خيبة تُعلم درس، كل وقوع يُعلم النهوض أقوى،
لا تحلو الحياة الا بعد الحزن، بعد تخطيك لكل تلك
المشاكل والظروف والخيبات، ستفرح وستنجح،
وسيعوضك الله حتي أنك ستحمده علي
كل تلك الخيبات والظروف التي
جعلتك أفضل

الفهرس

رقم الصفحة

العنوان

4	المقدمة
6	أين نفسي
7	حياة مثالية
8	المبالغة
9	لا فائدة من البقاء
10	بعض البشر
11	الظلم بعينه
12	بدون عنوان
13	الحقيقة
14	التغاضي عن التوقعات
15	أسوء شخص
16	الإقتناع
17	فترة
18	أحياناً والسكوت
19	الشعور بالفراغ
20	الكتان
21	الأنطفاء
22	حتى يأتي منتصف الليل
23	الوحدة
24	العزلة
25	كل يوم



26	كل شئ مُتعب
27	منتصف الليل
28	الخطأ والعيب
29	الأكتئاب
30	نفسى الصُغرى
31	تجنب الحنون عندما يقسو قلبه
32	قلبى كبرى لكنه قسى
33	الندم
34	القلب والعقل
35	أعرف كل شئ
36	السكوت
37	لماذا تىأس
38	ضاقت
39	لا تقلق
40	لا تسألنى عن حالى
41	الجانب المظلم
42	الحياة لا تستحق
43	يجب أن تكبر عقلك
44	التفاصيل
45	اللبل الهادئ
46	الهروب
47	الراحة
48	كن لنفسك كل شئ
49	احذر طبلتك تؤذيك
50	الكلمة
51	اللسان
52	كلامكم التافه
53	المصلحة
54	التغاضى
55	الاحظ جيداً

56	لية
57	القسوة
58	ماذا لو
59	الأوقات الصعبة
60	تغيرت
61	لا تعتذر
62	ليس لأحد الحق
63	كسر الخواطر
64	السخرية
65	الحسد
66	كن غامضاً
67	لا أحد يعرف شيء
68	تألم... تتعلم
69	الخوف
70	من اللحظة
71	جهاد النفس
72	لم أعد أتوقع شيء
73	عندما أسامحك
74	أما الآن... سأرحل بلا عودة
75	تركك
76	كن قادراً علي الرحيل
77	أنت من أجبرتني
78	الذي يحبك بصدق
79	لا تندم أبداً
80	إياك وأن تضايق نفسك
81	إبتعد لا أريدك
82	تغافلت عن إرضاء نفسي
83	وقت الإنسحاب
84	أخبرتكم بكل شيء
85	هل ما زلت تظن أنه يُحبك؟

86	هل إنتهت قصتنا؟
87	شخصاً لا يُشبهني
88	لقد عاد
89	عتابي لك
90	قبل أن أغلق حكايتك للأبد
91	شكراً لك
92	آخر رسالة
93	التعافي
94	نهاية الشئ أفضل
95	كانت هتفرق
96	مع مرور الوقت
97	الماضي والحاضر والمستقبل
98	سنعود يوماً ما
99	التطوير
100	عقلي مشنت
101	أحياناً والتقدم
102	صعوبات النجاح
103	حياتك..أهدافك
104	إياك وال فشل
105	لا تتنازل
106	مازال بداخلك أنت
107	لا تفقد الأمل
108	التفاؤل والأمل
109	ثق بنفسك
110	نحن جيل التطوير
111	رسالتي لك



إهداء
إليك،
يا من وقعت في الحزن،
لست وحدك،
ولكن بإصرارك وعزيمتك ستصل

 [el_najjar](#)
 [el_najjar](#)

