

مجموعه: خواطر

كتاب خواطر

نفسية

الكاتبة:
بن عامر حفيظة

الاعداد والتصميم:
الاصممة بن عامر حفيظة

اهداء

اهلا ومرحبا بكم أعزائي القراء .

إلى كل من جاهد ووصل . . . ومن تعب ووجد ومن ساعد وصمت ومن ضحى ولم
ينتظر . . . إلى كل أديب وقارئ هدفه التعلم وزيادة مرصيده الثقافية .

اهديكم هذا الكتاب المملئ بالكلمات الحارة والتوافق بين الطرفين والاشتياق بذاته والحب
الصادق .

اهديكم اياه بكل سرور لقراءته واستمتاعكم به يسعدني وينير دني تألقا للسعي ومراء
الأفضل

لا تنسوا ان غايتنا امرضائكم

(همسات وتحفيز نفسية للتفاعل والايجابية والطاقة)

دمتم سالمين انامر الله طريقكم
غفر الله لها ولوالديها

"الكاتبه" بن عامر حنيفه تمنى لكم قراءة ممتعة"



أدبنا فأن الله

قد جعل من

أدبنا منك صدقة

#المحفزة ل.ح

جميل انت لو اتبعت أهدافك

وواصلت في طريقك

واهتممت لنفسك فاعلم انك

على حق ويقين وستقول يوم

انك تستطيع فقط

واصل

الاعداد والنصير الكاتب:

بن عامر حنيقة

حبك عذاب

عشقتك من بعيد.....وحبك سكن قلبي
خرق عروقي.... وامتلات رئتي بالهواء
اشتقت الايامكونظرات عيونك
تلقيت سهام على جسدي الضعيف.....
ووجدت نفسيفي حضنك الدافئ
فصارت حكايتنا في الكتب تكتب
وبالأيدي ترفع حتى بالعينين تقرأ ..وكذلك تسمع
اشتاق شعري لمسات يديك
واشتاق إليك كل رمز مررنا عليه
حدث ما حدث ووصلنا إلى هنا وانتقلت قصتنا
إلى الزمن الجميل واصبحت روميو وانا جوليات
من إبداع الكاتبة ل.ح

انا في حيرة

ماذا أفعل؟؟
سألت الجميع ولم يجب
حتى نسيت نفسي ان أحدثها.. نظرت للمرأة
شربت كأس الماء.. على ريق حارق مع صباح
واضح
حامت افكار على رأسي وارتبكت عضلاتي..
ماذا افعل؟؟
قرأت كتاب يتحدث عن الاكتئاب الذي يخلق
• التساؤلات ووجدت الحل..
التجأت إلى شاطئ مع رماله الذهبية
فكتبت رسالة ورميتها بحرا في زجاجة..
عدت والأمواج تنادي من بعدي...
عدي عدي فالنهار يخدعك

من إبداع الكاتبة ل.ح

لا تتوقفي

تنفسي .اركضي . فكري.....اصعد عاليا نحو القمة

كني شخصا لم يكن من قبل

قفي وواصلِي مهما تلقيت من صعب.....

تحدي المستحيل ... واصلع من الا شيء شيء

جديد

حتى تجدين نفسك..

تراقبين في احلامك وهي تتحقق

بعدها سيكون لك تمثالا يرمز للقوة و التفاؤل

من ابداع:الكاتبة ل.ح

من أنا؟

أنا؟؟

لن أفشل وأتراجع.....
ولا أقول لا أستطيع.. سأقاوم.
سأفعل ما لم أفعله من قبل ..
سأحاول. سأجرب..... لن أتوقف ...

أنا؟؟

أتنفس.... أركض.. أفكر.....
أصعد عاليا نحو قمة النجاح
#الكاتبة والمحفزة ل.ح



همسات في اذن محطم.

اشتقت ... لا يهمني حتى.
صبرت... لا يعني انني الاولى.
أوقفت دموعي... فهذه عين دامعة.
اختبئت عن الجميع... ليس حزنا او كره.
قللت من الاشتياق... ليس لسبب معين فقد اشتقت كثيرا
غنيت للامل بلحن الحزن... للعيش في الخيال.
لم أقل يوما توقف... قمت دائما و اوقفت كل شيء.
تعلمت من الا شيء... صنع الكثير باليد المكسورة منها.
سلبو مني كل شيء... الا الايجابية التي تخرق قلبي.
ذهبت وتركت عمدا... الفراغ الذي يملئ أماكن صدري.
كن مثلي واترك... كل اثر للجروح الماضية.
ولا تحكي يوما... همومك لاحد.
قف تحت الشجرة... التي غرستها بيدك
ولا تقف جنب من... لم تجد منه يد عونك.
وصف الحياة كحافلة مارة... والناس ركاب.
اذن انت الاقوى... ولا مثال لك

الكاتبة و المحفزة

بن عامر حنيفة

الحياة

لم يكن هناك امل ازداد المرض وغاب الصبر

وطال الحال على حاله

خفقان قلب صغير في حيرة من الآلام او

المتابعة

تقلب بين أعضاء حائطة به

ظل يخمن ويخمن حتى تاه بين اشجار

الغابة

لم يشكي الأحد وظل يقاوم ويقاوم

حتى التقى بمخرج ما من دونه نجاة

هذه هيا الحياة ماهيا إلى متاهات ومقاومة

وصبر

#الكاتبة ل.ح

#القلوب البريئة

لكل نفس أسرار لا تنتهي مخفية..مخفية وراء جسد
لكن...لا تستطيع مواجهة الواقع
امام مرأة تعكس حالها...فللقوة معنى لا يفهمها
إلا الضعيف
ورغم قساوة الحول إلا أنها تستمر
نعم أنها حياة وايام مارة علي رصيف الطريق
لا تنتظر الوقوف من شخص ضعيف
حتى لو حاول مئات المرات
هل تعلم يا أيها الإنسان اماذا؟
لا تعرف فالأرض مصنوعة من حجر حجر لا يقصر عليه
شيء

فيتسائل عن مدى قضاياها ولا يوجد جواب
ستبقى في تساؤل على حال الدنيا وصعبها
لكن ايامنا قليلة والوقت ضيق
اذا سر في الطريق وواجه الحقيقة واصبر ولا تضيع
الفرص واجعل من بين يديك انا واصنع به سلاح
يحميك عند حدوث عدوك ولا تنسى أن تخفى أسرارك
فليس كل من ابتسم لك فهو يحبك
خذا من عند عقول راقية

#الكاتبة ل.ح

#رسمت طريقي

خرجت من بين الأشجار راکضة .. هاربة .. باحثة عن
الراحة والطمأنينة سقطت ووقفت تخبطت بين جدران
الحياة لكن لم اقل يوما تعبت حتى اليوم انا افتخر بما
فعلت لست أنا فقط بل حتى من قال لا تستطيع فعلت
مالم تستطيع بنت العملاق فعله ولم ارفع الراية البيضاء
الانني ابنت الشعب لم اولد في قطنة ولم يخزني شيء
بل بالعكس جرحت وشفيت مرضت وطبت ولازلت
واقفة على عكاز الأمل فرفعت قلما ورسمت رسماً لوحة
باهية يتوسطها طريق طويل وشيق في بدايته حجار
وجمر ونهايته ورود وازهار نعم تلك هي طريقي

#الكاتبة ل.ح

لون الحلم

* ما ان غربت الشمس الا وانت اشرفت. أنرت
وانرت

* على ضوءك يتمشى. السعيد وانت تتأمل

* وجدتك وحيدا..... فاحببت فكرة الرفاق

* تركنا كل الصعاب واعطيناها ظهرا

* سبقنا الزمن.... بخطوات نحو الوفاق

* مسكنا بأيدينا.. حبل النجاة للوفاء حتى المماتة

* ساتمنى اليوم والغد.. ولن امل من الدعاء

* حتى ادخل عالمك الجميل... واكون جزءك

* من دون الكلام او بوجوده... فأصبح الجميع
غياب

الكاتبة بن. حنيفة

عندما يحدث شيء ما
فإنه حدثٌ لشيءٍ مصدر

الأعداد والنصمير

الكاتبة والمحفزة ل.ح

