أنر عتمتك

دار النشر فلك

العنوان

أُنر عتمتك

تأليف

متعدد الكُتاب

إخراج

منصة فلك

تصميم

عفراء عماد

المقدمة

في هذا الكتاب حروف دافئة، كلمات تُربت على كتفك،
كُتبت؛ لتُنر عتمتك.
فإن كانت تُهمك دروس الحياة فهذا الكتاب يخصك.
إنك لا تستطيع فهم الحياة بكاملها، لا أحد يستطيع، لكن
يمكنك تعلم أشياء تُقربك إلى فهمها.

إيثار بليلو

بلساني وبإسم الأخوة نُرسل لك أحرفًا من فلكٍ؛ لتُنيرَ عتمتك، هيا أشعل سِراجًا من الأمل إقرأ النصيحة قبل الكلمات، عانق كتابك ففيه ما يضيئ ظلماتٍ ربما أنت فيها، أزل غبار همومك من على رفوف الأيام، تنقل بين صفحاتٍ تحوي رسائلها أريج الإلتماس والتآخي، خُذ جولة داخل أفلاكنا، أنِر داخلك بومضة من كل فلك.

ربا عبدالعاطي

توازن

الأطفال منبع لِلسعادة والبهجة، يسود الحب واللُطف أينما كانوا.

طفلك هو رزق ونعمة محروم منها الكثير، يجب التعامل معه بِلُطف كالوردة الناعمة، طريقة التعامل معه الآن ستتحكم في شخصيته و إسلوبه، يُخطئ الطفل كثيرًا و لكن أنت من عليك إرشاده لا داعي أن تصرخ على طفل؛ لِتعليمه الصواب، ويصل البعض للضرب، هنا لن تُفلح في هذا أبدًا بل رُبما يستمر في الخطأ أكثر، الطفل يحتاج الحب والإهتمام لا القسوة والعنف، بعضهم لا يفهم لِما تمت معاقبته.

أتعلم؟ الضرب والصُراخ على طفلك قد يساهم في فشله ويسبب له إضطرابات نفسية، يقتل شجاعته ويزيد في إنطوائيته رُبما أكثر... أحب طفلك، لاعِبه، وتفقد إذا كان هُناك مايزعجه، كُن صديقه قبل كل شيء.

على نبضات الختام

زِد في الإهتمام بطفلك يزيد حبه لك.

لا تنطفئ

ما أتى الفرج إلا بعد الابتلاء، واليسر بعد عسر، ولن تعرف طعمًا للفرح إن لم تذوق الحزن.

رُبما مررت بِلحظات ومواقف مؤلمة جدًا، فقدان عزيز، تخلى عنك صاحب وترتبت عليك الكروب واحدة تِلو الأخرى، عندها ستحزن ولكن لاتنطفئ مهما أظلمت لك الحياة وأغرقت أفراحك في قاع المستحيل، يجب أن تُبقي باب السماء مُشرَعًا للأبد، هناك ربٌ لا تغلِبه حاجاتك... لُطف الله يسع انكسارَك، خوفك، وجعك، حُزنك وضعفك ، لا ترى الحياة من زاويةٍ يائسة ادعِ الله، ناجيه كن كثير الإلحاح عليه بالدعاء بِما في قلبك ثم إصبر، كـقول شيخ الشعراوي: "حذاري أن تملّ من الصبر فلو شاء لحقَّق لك مرادك في طرفة عين" ، أليس هو القائل{إنِّي جزيتهم اليوم بما صبروا} .

على نبضات الختام

لا أحد بلا إبتلاءات، فكن قويًا لأن الله معك، منشرح الصّدر لأن الله وليُّك، فلا تهتم ولا تحزن.

رفيق الدرب

ليس كل من تعرفت عليه يُدعى صاحبًا أو صديقًا، فالصاحب يصحبك في السراء والضراء، والصديق الصدوق لا يكذب عليك ولو أنت المُخطئ.

لا تتعجل في إختيار أصدقائك وإحذر! فصاحبٌ واحد أخطر من ألف عدو، ولا تعُد أصحابك عند الأفراح؛ فلا أحد يُحب المصائب، وستعرفهم عند الشدائد.

قال نبينا عليه أفضل الصلاة والسلام:

"المَرءُ عَلى دِينِ خَليلِه، فليَنظُر أحَدكُم مَن يُخالل" فلا تُصاحب الفاشل أو البائس، عليك بِمن ينظر لِلمستقبل، من لديه أهداف وطموحات، لا من يعتمد على غيره، صاحب من تُهِمّه الآخرة قبل الأولى، هدفه الجنة لا الدنيا، فالإختلاط بالصالحين يُصلح.

وعلى نبضات الختام

صاحب من تراه سيوقفك عندما تُخطئ، ويأخذ بِيدك إلى الصواب.

كيف أتعلم الثقة بالنفس

1_ التفكير بإيجابية: ينبغي على الشخص التفكير بإيجابية و تجنب المقارنات، زيادة ثقته بنفسه، تزكير نفسه دائماً بأنها الأفضل على الإطلاق و أن يعمل على تحدي الأفكار السلبية مثل خسارته في بعض الأمور أو عدم قيامه بعمل ما بشكل جيد.

2_بناء الثقة:

ينبغي تجنب الأمور المسببة للإحساس بمشاعر سيئة، الإبتعاد عن الأشخاص الذين يعاملونه بسوء و العمل على زيادة الثقة بالنفس مثل ممارسة الرياضة (ثلاث مرات أسبوعياً) ،مما يجعل على زيادة النشاط و إرتداء الملابس النظيفة مما يعزز الثقة بالنفس و الشعور بالرضا.

3_ التجربة:

يجب العمل على تجارب جديدة و تجربة ماهو غير مألوف من السهل التعامل مع ماهو مألوف فا بتالي العمل على ماهو غير مألوف يعمل على تطوير الذات و تساعد في التغلب على المخاوف.

كيفية إتخاذ القرار الصحيح

اولًا:

على الشخص توضيح المشكلة قبل البدء بإتخاذ القرار، هنالك أمور يجب أن يعرفها الشخص لفهم المشكلة.

أولها: النتيجة المتوقعه، الأولويات الرئيسية مثل المال، الوقت وإذكان الحل سريعًا هل سيجدي نفعًا أم لا؟

وهل سيستغرق وقتًا أم لا؟

اولاً: يحتاج ألشخص قبل إتخاذ القرار جمع البيانات وتلخيصها، وتحليل جميع العوامل المهمة.

ثانيًا: إيجاد حلول بديله للمشكلة، يجب كتابة قائمة بجميع دورات ألعمل، ويجب مراعاة محدودة ألقائمة بمعني" الَّاتكون محدوده، فعملية كتابتها دون تقييم يساعد على التفكير خارج الصندوق".

ثالثًا:

كتابة قائمة بأفضل ألخيارات، يجب أن تكون قصيرة ومفيدة في آن واحد لأن ألقائمة الطويلة تسبب الإرتباك .

رابعًا:

تحديد مزايا وعيوب كل من الخيارات الموجودة في القائمة، عن طريق التعرف علي التناقض.

خامسًا :

تنفيذ القرار وتقيم نجاحه، ووضع خطة طارئة.

كيف تزرع التفائل بحياتك

اولاً _التفكير الإيجابي:

يمكن زيادة نسبة التفاؤل في حياة الشخص من خلال التفكير الإيجابي، ويمكن زيادة التّفكير الإيجابي عن طريق:

التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين، البحث عن الخير في جميع المواقف، التأمل حول الغرض من الحياة، تعلم امور جديدة؛ من أجل زيادة التفكير.

ثانياً _إتباع سلوكيات صحية:

تشير العديد من الدارسات ، إلي إتباع سلوكيات الصحية تساعد علي زيادة الشعور بالتفاؤل، والسعادة .

ثالثاً_ الإبتعاد عن التشاؤم :

يمكن للفرد زيادة التفاؤل في حياته من خلال تطوير الأنماط القديمة، والتي تعتبر سببًا للتشاؤم.

رابعًا_ إحاطة النفس بأشخاص متفائلين :

ينصح إحاطة النفس بالاشخاص إيجابيين، وقضاء معظم الوقت معهم.

خامساً_ التركيز على الحاضر:

لزيادة التفاؤل، يفضل زيادة تركيز الفرد على الحاضر؛ لأن العواطف هى نتاج للحاضر، والتوقف عن التفكير بالماضى .

حافظ عليه

_تقول لي: لن أقدر على المنافسة في هذه الحياة.

_فأقول لك: و من قال أن عليك أن تنافس؟!

إذا كان القاع يتسع للجميع فكذلك القمة،

أمسك بأيدي من حولك و سيروا نحو حياة نظيفة، حياة لست مجبرًا فيها أن تكسر مجاديف الآخرين لكي تحافظ على سرعة قاربك.

نظف قلبك أولًا، إجله بكل صدقة تُقدمها بالخفاء، بكل خير تُبقهِ سرًا.

و أعلم أن خفض رؤس الآخرين لن يرفعك!

و تقليل شأنهم لن يزيدك!

و ظمأهم لن يرويك!

و جوعهم لن يُشبعك!

و فقرهم لن يُغنيك!

حافظ على قلبك من كل مرض و أبقى عليه سالمًا تكن أسعد.

تمهل

كُل شيء يجري لحكمة لا يعلمها إلا ربك، فلو أصابك خير فهو كذلك، وإن أصابك ما تراه شر فهو خير، ألا تعلم أن أمرك كله خير!

لو ثُقِبت سَفينة المساكين و أنت معهم لقلت: اما كفانا فقرنا! ولو إنتظرت قليل لرأيت المَلك الظالم يأخذ السفن، و حَمدت الله على الثقب.

لا تستبق الأحداث، و لا تَظُن بربك إلا خير، فهو الغني الذي يَعطيك، و القوي الذي يحميك.

فما عليك إلا السعي و إن كان بكَسر قَشة قال عز وجل لمريم العذراء : {وَهُزِّيٓ إِلَيكِ بِجذعِ ٱلنَّخلَةِ تُسٰقط عَلَيكِ رُطَبا جَنِيًّا}

جذع النخلة!

و هل يهتز جذع نخلة!

لتعلم فقط أن ما عليك إلا صنع السبب و إن كان السبب يستحيل به الوصول للهدف، أحسن ظنك به إجتهد وأما النيَل فإتركه عليه.

سيمضي حبًا

تذكر جملة الملوك دائمًا: هذا الوقت سيمضي!

سيمر كل ما مَر عليك من مُر، ليس المُر فقط بل كل شيء.

إذًا لماذا الحزن هذه الدنيا ليست نقطة الوصول، بل هي مجرد محطة تقف فيها برهة، ثم تصل إلى المكان الذي تختاره أنت!

إذًا ما رأيك أن تبتسم رغم كل شيء رغم المصاعب، رغم القسوة التي تمر بها أن تبتسم و تجري في خدك ألف دمعة حزن و ألم!

ما رأيك أن تقابل القسوة بكل لين!

و الحزن بكل سرور!

و الشدة بكل رخاء!

إبتسم لهذه الدنيا حتى تيأس من جميع محاولاتها

لتحطيمك، حتى تُيقن أنها لو كسرت جميع أضلعك فإنك لن تموت!

بل ستبقي صامدًا

صامدًا و إلى الأبد.

إستراحة قلب

في هذه الحياة يوجدُ نوعانِ من البشر، بعضهم إمتلأ قلبهُ بالخيرِ والحب، أمَّا البعضُ الآخرُ فقد تملَّك الحقدَ والحسدُ قلبه.

إنَّ الإنسانَ بطبيعتهِ لمحبٌ للخيرِ والإحسان، تتدفقُ كثيرٌ منَ المشاعرِ الجيدةِ إلى قلبه، إلى أن تأتي تلكَ اللحظةُ التِي يجدُ فيها الحقدُ والغرورُ منفذًا له، فلا يعودُ قادرًا على تمييزِ ما هو صحيحٌ وممَّا هو خاطيء.
تلكَ المشاعرُ السيئةُ ستؤدي به إلى منعطفٍ سيء حقًا، سيبتعدُ عن أحبائه، وستنقلب حياتهُ رأسًا على عقِب، حتى يجدَ ذلك الشخصَ الذي سيتشلهُ إلى برِّ الأمان.

ولكن لماذا علينا أن نصلَ إلى هذة المرحلة؟
ألَا يمكنُ أن نريحَ قلبنا من كلِّ تلك الهموم، والمشاعرِ المُتعبة؟

تذكَّر دائمًا صديقي أن راحةَ القلبِ في الإبتعادِ عمَّا يؤذيه، كالغيبةِ، النميمةِ، البغضِ، والحسدِ...
إملأ قلبكَ بالحبِّ، التعاطفِ، والتسامح... وتأكد بأنكَ ستعيشُ حياةً هادئةً وجميلةً من غيرِ منغصَات؛ فإذا سلمَ القلب سلمَ الجسدُ كله.

فكّر بحكمة

من بينِ كلِّ تلكَ الخياراتِ الخاطئة عليك إختيارُ القرارِ الصائب، ذلك القرارُ الذي لا مفرَّ منه.

دائمًا ما يحاولُ العقلُ البشريُّ إوهامكَ بأن أيَّ قرارٍ تتخذه هو قرارٌ صائب، ولكن إحذر! إيَّاك أن تُخدعَ بهذه السهولة.

إليكَ صديقي هذه النصائح لإختيار قرارٍ صائبٍ يؤولُ بكَ إلى الأفضل:

1_فكر جيدًا قبل أن تخطو أيَّ خطوة، هل تستطيع أن تتخذ هذا القرار وحدك أم أنك تحتاجُ إلى شخصٍ ذو خبرةٍ أكبر؟

2_ضع جميعَ القراراتِ أمامك.

3_فكِّر جيدًا في عواقبِ هذه القرارات أيًا كانت، هل اتخاذ هذا القرارِ سيكونُ جيدًا؟

وتذكر أن تضعَ جميع الإحتمالات في الحسبان.

4_أعدِ التفكيرَ في ذلك القرارِ الذي إتخذته.

وأخيرًا، بقلبٍ واثقٍ أَشِر إلى القرارِ المختار وأعلَم أنكَ أتخذتَ القرارَ الصائب.

ثِق بنفسكَ وبقدراتكَ، والأهم أن تثقَ في إختياراتكَ.

ثق في الخالق

مهما ضاقت بكَ الدنيا، تذكر أنك بين يدي كريمٍ عزيز، يمهل ولا يهمل.

تذكَّر صديقي، أنك عبدٌ من عبادِ الرحمن عزَّ وجل، إذ أنه -سبحانهُ وتعالى- خالقُ كل شيء قادرٌ على أن يجبركَ جبرًا عظيمًا، فقط عليك أن تثق في خالقكَ وأعلم أنه لن يضيعك أبدًا.

ألم تسمع الحديث القدسيَّ الشريف؟

حيث قال سبحانهُ وتعالى: {أنا عندَ حسنِ ظنِّ عبديَ بي...}، فهو من خلقَ لكَ لسانًا وشفتَين فمنَ المؤكدِ أنهُ لن يتركَ وحيدًا، أجل إنه الله يا صديقي، ما دمتَ واثقًا بربكَ؛ فسيجبركَ ويجيبُ دعائكَ.

ما دمتَ مؤمنًا وواثقًا؛ فتأكد أنه سبحانهُ وتعالى سيجبرك.

ترتكبُ ذنبًا فيعفو عنك، تنسَى فرضًا فيعفو عنك إنه اللهَّ ربُّ كل شيء ومليكهُ، غفرَ لك جميعَ ذنوبكَ، طهركَ من الكفرِ والشرك، أليس بقادرٍ على أن يجبرك؟

كلَّما ضاقت بكَ الحياة تذكر قوله تعالى: {قالَ كَلّا إِنَّ مَعِيَ رَبّي سَيَهدينِ}، ستجدُ نفسكَ منشرحَ الصدرِ آمنًا مطمئنًا بوجودِ اللهَّ معَك.

إطمئنان روح

حلمكِ يأتي في مقدمة أولوياتك، تنطقين إسمه سهوًا في حديثك، عندما تتحدثين عنه أو تفكرين فيه يبدأ قلبكِ بالخفقان بشدة، يتلعثم لسانك وتضيعُ حروفك، ولاتستطيعين ترجمة هذا الشعور؛ حاولتي جاهدة منع ذلك، لكن قلبك لا يسمع يخفق بقوة لمجرد ذكر أسمه، رفقا بقلبكِ لا تؤلميه وأضربي بيدك عليه وعاهدي نفسكِ أن تحفظيه حتى يؤذن لكِ بالحلال، رددي إسمه بين دعائك ناجي ربكِ سرًا، أو ليسَ رُبك قد تكفل م خَلق؟!

لكُل داع ما دعا والذين يتَدثرون بالدُّعاء لايُخذَلون؛ وهو الذى خلقكِ وزرع هذا الشعور بداخلكِ سيكآفئك به كالمطر بعد الجفاف، ولأنّه يعلم أن قلبكِ مُرتبطٌ به سيُرضيكِ ولو بعدَ حِين.

عند المفترق

سَيشرُق نهار قلبك، وتُنير عُتمة روحك، سترزقين فرحةً تعوض قلبك عنْ كُل ما مضى.

الإتزان

صغيرتي هذا العالم مُعتم لا يرحم، به تحديات، ليالي حالكة، فترات تلاشي، درجة ضعف حد الإفتقار، أكسري تلك الصعاب، رتبي إهتماماتك، تجاهلي كُل مايزعجكِ، ثقي في نفسكِ وبقدراتك، تعلمي، تثقفي، أكتشفي مهاراتك ونميها، تدللي أعشقي تفاصيلكِ، تطلعي إلى خارج الصندوق؛ تصالحي مع ذاتك وأنظري إلى زلاتكِ برضا، تغاضي عنْ سفاسف الكلمات؛ إعتذرى عمابدر منكِ منْ سوء، كوني يقظَة، ثابتة رغم مابكِ منْ عثرات، أمنحي دونْ مقابل، تفقدي الغائب، طمئني الخائف؛ لا تنكري معروفًا لا تفلتي يدًا، لديكِ القدرة على فعل أصعب الأشياء، إستقيمي عندما تعصف بكِ رياح الفتن تمسّكي بأستارها، إفزعي عند فوات الفريضة، وأحزني عند ضياع النوافِل.

عند المفترق

لا تُشبهين أحدًا، كونِي غيّمَةً وإن طَال الزَمَان ستحُط يومًا على كَتفِ القمَر.

طائر الفينيق

قف شامخًا وأثبت للعالم أنك قادر على صنع المعجزات، برهن لهم أنك أقوى من مايتخيلون، وأن بإمكانك تقود.العالم، وتغير مجرى التاريخ؛ فالإعاقة ليست في البدن؛ إنما في العقل، فطالما أنت ذكي، ومفكر عبقري فيمكنك صناعة المعجزات فكم شخص ظنه الناس عاجز ونظروا له بعين الرحمة، والشفقة أثبت لهم عكس ذلك؟

وأن إرادتك ليست معاقة؛ فقط أنظر لنفسك بمنظار القدرة، والعزيمة، والتحدي ليس منظار التشاؤم، والضعف، الذي يثبط من عزيمتك، أنظر للثريا فالأحلام تتحقق لمن يؤمن بها، ويثابر، فليكن دومًا حلمك القمة فالقاع مزدحم.

عند المفترق

الإعاقة ليست نهاية الحياة، إجعلها بداية قوتك ونجاحك؛ قوة إرادتك، همتك العالية ياجميل الروح، والملامح فالقمة تليق بك.

أظهر شخصيتك

آيات الله عبارة عن مفاتيح فرج وأدلة ترشدك من الضلال إلى الهدى.

القضاء والقدر يقعان دون ريب عليك، بالصبر والرجاء، عندما تفقد الحبل تَمَسك باليقين، وعندما تحترق لا تجتر النار ستحتاجها لتصنع ألذ الطعام، وتضيء العتمة، لا تقلق فالهم الذي على قلبك يزول بذكر الله، لا تدع السخط يؤثر عليك، فالوصول للمريخ تحقق بعد محاولات، والكتاب القيم صدر بعد مراجعة، الندبات التي على جسدك نتيجة إستخدام خاطئ، عليك بالعِظة وتصحيح المسار.

لا تيْأس فإن لكل داء دواء، ولكل مكرب مفرج، وبعد العسر يسر هذا ما أكده جل جلاله في سورة {الشرح} لا تقنط من رحمة الله.

كُن كثير الإلحَاح إلى الله وإن طال الأمد، مهما كان الحمل ثقيل فأنت له، لقد استمر طوفان نوح زمنًا لا نعرف مقداره، ولتعلم أن المؤمن بالله لا ييْأَس قال تعالى: {يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}.

كُن مؤمن بالله ولا تيأس فلا خسارة لمن يملُك الإيمان.

إستئصل السوء

أيها الإنسان أمازلت متربص بهمزات الشيطان؟

ما أعظمك ميزة، وقد خلقك الله في أحسن صورة!

أنت تعلم جيدًا أن هناك من يريد إِغوائك، وتحدى الله بك، ورغم ذلك تتبع الرجيم.

أنهض يا بن آدم، استنبط أحكامك العقلية، وإستئصل السوء، أما النفس فهي نقطة الدائرة، أحذر أن تقع في ملذاتها الفاسدة، فقد كانت العبرة في قصة "نبي الله يوسف" قال تعالى:{وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بَالسُّوءَ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ}.

أقضي على داء الغل والحقد والحسد، بدواء السكينة والمودة والرحمة، ثم ضمِد مسافة الخصام بشريط التسامح.

الإرشادات:

ـ أترك هذا المرض بعيدًا عن الأطفال.

ـ غسل عقلك وقلبك بالذكر.

ـ إستخدم العلاج يوميًا.

ـ أبتعد عن الأماكن الغير محصنة التي لا يذكر فيها اسم الله.

ـ استشير الحكيم عند الشعور بأي أعراض جانبية.

ملاحظة:

ما أكتبه لك، أنصح به نفسي لقوله تعالى:{أَتَامُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنتُمْ تَتْلُون الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُون}.

ماوراء الطبيعة

عشتُ سنينًا، وأنا غافلة عن الساعة، أو تعمدتُ رؤيتها أرضخ للنوم، ظننتُ أن اللهو ليس بالحجم الكبير، وإن سمعتُ المنبه أقول إن الله غفور رحيم، لأعود كالسابق، ولكن الموت قادم لا محال له، كما أنني لم أنل سوى شريط حلم فارغ، أو واقع مرير به حلقات رعب.

أخبرني الكتاب بأن هناك ساعة من سماتها: طريقها مستقيم، عجلاتها سريعة، لا يعرقلها حاجز، توقيتها لا يتغير، ولم يكُ بعيدا قال تعالى: {اقْتَرَبَتِ السَّاعَةُ وَانشَقَّ الْقَمَرُ}.

لها كشاف أدق من المجهر، الذي صدقها جعل وقته في طاعة الله.

أخبرني الكتاب أن الذي يصدق الحق يشرب الكأس ويحمد، أما الظانِ يشغله وسوسة الشيطان...لقد لفت إنتباهي فلم أجنبي"In time" حيث أن كل شخص وقته معدود، لذا لا تسرق، ولا تشتري وقت غيرك بشيء لا يفيدهم ولا يغنيك، بل أدفع وقتًا اليوم لتجده غدًا، نظم ما تبقى لك من زمن على النحو الآتي:

ـ الله اولًا

ـ ثم الواجبات

وغيض الساعة، وتكذيب الموت من المستحيلات، لذلك حسن مظهرك، وأضبط وقتك، وتهيّأ للفلاح.

مرامي الثُريا

ذلك الهدف الذي أطلق عليه البعض حُلمًا، حاول لتجعله واقعًا، فلا صعوبة في ذلك.

إطمح للعُلا وثِق بأنك نائلها، وعلى عتبات الأمل حاول أن تصعد، إمحي خُطى اليأس، هيا انهض، إياك أن تتوقف عند قراءة بعض السطور الحزينة، أو تتوقف لمجرد أن هناك جدار، إمضي نحو أهدافك، وضعها أمام عينيك، إجتهد لتصل لأسما النجوم، ثابر واصبر لتكون الثُريا في زمانك.

أنت حتمًا أهلٌ لذلك، فقط:

تَقَوّى بالله، واتّقيه، ثم بعد ذلك أغرس بداخلك بذور الثقة، واسقها بماء الأمل والجد، قوِّها وأعمِل عقلك وكلك؛ فهي تحتاج لتكريس وعمل، لا تقلق ستواجهك بعض العقبات في طريق نجاحك، ستفشل وتفشل لكن ما أجمل النجاح بعد الفشل! ستتعثر ولن تكون الإستقامة إلا بعد سقوط، بل ما فائدة النجاح إن كان سهلًا كل من يخطوه يصله!

كُن ذاك الذي يضع مرامًا يحاول ولا يبرح حتى يبلغه.

أنت ناجح ما دُمت تحاول، فإن لم تجاهد حتى الموت لا تستحق إلا الموت.

مرآة تربوية

إبنك هو أنت، وأنت ضوء يعكسه على خُطى الأيام ولوحات الحياة.

لتُنشئ فتًى ذا خلق حسِّن أخلاقك، زين حروفك و جمِّل كلامك، ستراه يأخذ منك ويردد نفس الأنغام، ألِن نبرتك عند حديثك، سيفهم أن الحدة ليس لها علاقة بالقوة؛ وإنما اللِّين ودٌ واحترام، صلِّ في المسجد وخذه معك كل أوقاتك، تلقاهُ غدًا للصلاة منتظم وللمصلين إمام، حبِب إليه الصادقين علمه أن ليس للكاذب بين للمسلمين مقام، أصدق أمامه قولًا وأخلص في عملك، ربِه على الوفاء والإتقان، يأمنه الناس ويكون صِدّيقًا لأي زمان، رتل واقرأ له ليحفظ على يديك آي القرآن.

وإياك أن تكذب فيواصل على نهجك، أو تصرخ فلكل سيدوي صوته، إحذر أن تتركه ينشأ وحده، و بحجة أنه صغير تنسى توعيته وأن تنير دربه، إذا يخطئ ليس دائمًا الحل بضربه، للطريق الصحيح انصحه، حتى يصل إمسك بيده.

هَذِّب نفسك أولًا، أبناءك مجرد إنعكاسات لك على مرآة المجتمع.

ضِياء المُرء

لتكُن شخصًا ذا حضورًا وضياء، أضئ دواخلك وأشعل منارات الجمال.

بادِر بحَسُنِ الكلام، وأهدي أجملَ الأفعال، هذِّب إسلوبك مع الجميع، كُن خفيف الظِّل، كل من هم حولك يحبونك، أصِدق قولك، سترى كُل الآذان تصغي وتعجب بحديثك، إحترم من يستحق ومن يحتقرك؛ سيرتفع قدرك، إصعد جبل التواضع وصُّد رياح الغرور، ترفق في خطوك وأشعِر المارة بالأمان، لا تنسَ إفشاء السلام؛ فبِه معالم الود والأخلاق، أكرِم الجار والضيف وكل من طرق بابك، أشرِب الظمآن من بحرك؛ فأنت ابن الكِرام، إحذر مجالس السوء وأبغِض لنفسك ما ليس فيه رِضى الله، دُلَّ غيرك للرشد إن رأيت فيه ضلال، تجنب اللهو والهوى، نظِّم وقتك وعِش بإتزان، إبنِ سُلَّم مجدك وارتقِ بطِيب العمل، تذكَّر اللحد وأعِد لأبدٍ بعده.

أنِر عتمتك يا أخي! وبعذبِ الصفات تَحَلّى، لِتحلو لك الحياة.

لنشعر الرضاء

كلمة "رِضى" عميقة.. عميقةٌ جدًا، أعمق من أنها كلمة ذات ثلاثةِ أحرف فقط.
مبدوءةٌ بالكسر، لكن ما زال هناك باقٍ منها.. إذًا لا يزال هنالك أمل ليلتئم الكسر (ربما سيوجد و ربما موجود).

عتمة الدجى تُحف بالضوء فجرًا، فإذًا ضوء عتمتك آت، تغرب الشمس فيأتي القمر مضيئًا لسماءٍ يَعُمها الغلس، فحتمًا سيأتي قمرك الداخلي الذي سيضيء عتمة سوداويةٌ ما بداخِلك، تذبُل الأشجار صيفًا وتخْضَرُ خريفًا، فإذًا فصل جبرك آتٍ لا مُحال.

ما منّا من أحد إلا وقد أُعطي أشياءً وحُرمَ من أخرى؛ فلماذا تحزن على ماضٍ مضى، وتعيش في همِ لمستقبلٍ آتٍ بلا حولٍ ولا قُوةٍ منك، وبين هاذين يلتف حول حاضِرك الغم ليملأه سوادًا.

هيا، فلترضى بما أنت عليه، فلتحرر قلبك الواني، فلتعش اللحظة التي تسري، اجعلها تفيض بهاءً و ألبسها ثوب العظمة، فلتنهض من جوف السواد، و تقاوم كأنها أول محاولة، استشعر أنفاس الصَّبَا، و أرضِ بما ستجني حتى لو سيبدو سيء، واترك الهموم و الأحزان وراؤك، أو لا.. ادفنها واتركها تموت كما جعلتك تموت مرارًا و أنت على قيد حياتك، لكن لا مهلاً ...

لا تتركهم وراؤك ربما ستصيبك عدواهم لاحقًا، وتصبح جامحة ولكي لا تفقد ما جنيته من مناضلة وحُلو طماح... إجعلها صديقك بل أكثر، تصالح معها، وأعرف أسبابها و اجعل منها قانونًا لا تُمضي عليه، و قُل لها إني لست بطغام لأهتم لأمرك يا خرقاء، و بعد ذلك ستجعلها تفر فرور الفريسة من أبو الأشبال، ستبحث عن مكانٍ آخر يحتويها.

أنت، هو أنت ذلك المميز العظيم جدًا، المتصالح مع ذاته أولًا ثم الأشياء من حوله، تستحق القمة لا غير.

حصاد البرزخ

وفي وسط النهار إسودت الأرجاء حوله كحلكة الليل!..وقلبه يرتعد كأن هنالك عاصفة تموج بداخله؛ فصارت أقْدامه بثقُلِ الكون، وأُلبست أرجاؤه المُسودة ثوب مهيب بالتفاف ملك الموت وملائكة الرحمن حوله!

وضعفت قوته، وأصيب فاه بالبكم، وثقل قلبه، سكرات الموت اتخذت جسده وبعد ذلك آن استرخاء القدمين، وتمدُّد جلدة الوجه، وانخساف الودغين، وانفصال الكتفين، وشخ البصر، وأخيرًا ارتفاع روحه للسماء وجسده تحت التراب!.

لِكُلِ منّا يوم مهيب، وضمة قبر أقسى؛ فإزرع طيبك ووتده، فلن يبقى إياه بعدك، هيّ دُنيا فانيّة، دعك منها فأينَ زادُك للرَّحِيل وأين ما ستتركه من جميل الأثر؟

ابدأ الآن لاحق الحسنات، واجعلها كضوء الشمس إن نظرت إليه إختفى ما دونه، توبتك الآن بداية لحياة جديدة كُليًا فقط تُب وابدأ وكل شيء سيترتب.

عمقك الذاتي

هل بحثتَ عن ذاتكِ الحقيقة سابقًا؟

هل حاولت مسبقًا أن تزيل كل تشوّه إلتصق بنفسك، أو تنظيف كل شائِب عكَّرَ صفوها.. أو هل تود أن تعرف من أنت وكما يراك الغير؟

هيا نحن في رحلة ستوصلك لعُمقك الذاتي وتغير حياتك...

كافح بنفسك لمرة أن تعتزل المشتات، والإجتماعيات، وكل شيءٍ حولك.. واختلي بنفسك لمدة ٤٨ ساعة أو نصفها، إنها تجربة مثبتة من قِبل كثيرٍ من علماء النفس، نفسك أيضًا تستحق أن تهاتفها وأن تكلمها.

فقط أجلس مع نفسك ولا تفكر في أي شيء، سيكسح الملل نفسك في الدقائق الأولى لكن هذه هي الطاقات السلبية تخرج، وبعد ذلك سيُعاد شحن طاقتك، وتُغمر بالسَكينة والراحة، ستعزز الإبداع.. فالانفراد بالنفس هو العنصر الحاسم لإستثارة طاقتك الإبداعية، والأهم ستعرف أشياء عن نفسك لم تكن تعرفها وكما قيل "إعتِزَل حتَّى تعْتدَل!".

وصايا عجوز

في أحد أيام شهر يناير وجدني رجل عجوز، على طرف المبنى كنت أُدخن، سيجارة.

قال لي: يا بني، إن التدخين قاتل.

قُلَتُّ له: أعرف،ولكن كيف سأنساها من دون التدخين.

فقال: لي العجوز، كُنِت أنا والصحة، نبحث عن المال، أما اليوم، أنا والمال نبحث عن الصحة.

أخي العزيز، أرجوا منك ألا تتلوث، بهذه الأشياء الضارة.

في زمننا، هذا أصبح، أغلب الشباب في ضياع يتناولون الكحول بكل أنواعها.

قال ﷺ: « أوصيكم بالشباب خيرًا، فإنهم أرق أفئدة، إن الله بعثني بشيرًا ونذيرًا، فحالفني الشباب،وخالفني الشيوخ».

فيا أخي، مهما خانتك الحياة أو حرومت من شيء، فقط إرفع يديك إلى السماء.

وفكر في عذاب، الآخرة، قبل عذاب الدنيا.

قتل الأحلام

في كُلَ أمرًا من أُمور الحياة يوجد شيئان.

إما سالب أو موجب.

أما كمال، أو نقصان.

شّـرَ، وخِيَر.

نِآجّح، فُآشلَ.

ونحن جميعًا كبشر نريد أن نعيش، هذه الحياة القصيرة في متعة وهدوء وبساطة.

لنعيش الحياة بطريقه ممتعة، علينا أخذ كل أمر، بالموجب أي بالطريقه الصحيحة.

وأن نتفاعل دائمًا وأخذ كُلَ أمر بتمعن وثقه بالله.

فُكَلَ وأحد منا لديه قصة أو حلَم يَريَد، تحقيقه.

وتحقيق، الأحلام، لا يأتي بالتحدث، وكثرة الكلام فقط.

عليك بالعمل والجهد والكد، والصبر؛ لتصل إلى مبتغاك.

وأنت كأنسان واجب عليك الكد، في هذه الحياة؛ لتحقيق أحلامك وتطوير زاتك.

كما جاء في قوله تعالي:(ولقد خلقنا الانسان في كبد).

طُرق مبعثرة

الصعود إلى الفضاء حِلمٌ يُشعل

الرأس شيبًا ، قُصاصات الورق المبعثر تجتمعُ مع بعضها؛ لتبني لك طريق ملئ بالتفائُل والأمل، انظر إلى الأعلى؛ لترى نور نُجيمات لامعة تجمعت! لتكون مجره يزداد بريقها وهجًا ثم تفرقت في السماء مجددًا بذات الوهج، في مُنعطف الأيام، تَدور الطرقات ونظلُ نحنُ ثابتونْ، رُبما للجاذبية أثر في ذلك، أو أننا مُحملونُ بما يكفي لكي يُثقلنا، على مائده الفكر تجتمع الأفكار وتترتب؛ لتصبح كتاباً دسم، ما بين السطور أنت.

نسيم مُشرف

الحياة مَزيجٌ من الألم والأمل، وتسلسُل من المِحن والمنح، في هذه الحياة:

يَكمُن الخَير والشر، الحياة مَليئة بالتَناقُضات قَد نَضحك أعوامًا ونَبكي أيامًا والعكس، لا شيء فِيها يَدوم.

ثَمانية لابُدَّ مِنها في هذه الدّنيا:

(سُرور وهَم، يُسر وعُسر، إجتماع وفُرقة، سُقم وعَافية).

الحَياة حَافلة بالمُفاجأت، خَيرها إمتِحان وشرّها إختِبار {وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً} قَد يُنسيك الفَرح مَا يُحيطك مِن محَن، واليأس عِند المِحَن قَد يفقِدك إستِشعار الأمل ولِذَّة الصَّبر، لدَيك إختبارين في الحَياة، إختِبار اليُسر والمَنح، وإختِبار العُسر والمِحن، والذكي هو مَن يستثمِر كِلا الأمرَين في تَحقيق أهدافه، {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} مَع كُل عُسر يُسر، وفي أزِقة المِحن مَنحًا.

لا تَستسلم لتِلك العَقبات، لا تَتراجع واستَعن بالله، مَا دُمت في الطّريق الصّحيح لا تَعجز، فالنجَاح لا يأتي دُفعة وَاحدة، بَل نَتيجة للجُهود التي بَذلتها؛ فَلا تَستعجل ولا تَيأس مِن طُول الطّريق، تَتعثر فتَقوى عَزيمتك وحَتمًا ستَصَل، {فَلا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ} تَجنب الإحبَاط ولا تَجعل اليّأس يُضعف عَزيمتك {إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}، تَخطى الألم ولا تَستسلم، سَتجِد أمَامك قَامات تَتهاوى، سَتجد قُدوات تَتساقط؛ فلا تَندهِش ولا تَتوقف، إرتَقِ بالأمَل وتَألق، استَعن بالله ولا تَيأس.

محطات مزهرة

ركِّز على تنمية نقاط قُوَّتك، ومعرفة نِقاط ضُعفك وتَقبلها والعَمل على إصلاحها، لا تَخف بل واجِه التّحديات وتَخطَّ الحواجز، تَعلَّم مَهارات جديدة، حَوِّل الإنتقادات السلبية إلى نِقاط تَعلُّم، تذكر أنَّ الفشل جُزء مِن طريقك لا تَستسلم بل إجعله نُقطة إنطلاق لمُواصلة مَسيرتك.

إرسم خططك وحدِّد أهدافك، إعقِد لِنفسك خُطط لتنْجَح، تَوقع الأفضل وكَافِح لأجْلِه لا تَتردد، ثِق بقُدراتك ولا تتراجع، إصنع الفُرص وفكِّر بإيجابية، تَعلَّم كَيفية إتِّخاذ القرار الصائب، الذي يَقودك إلى أفضل النتائج، لا تعش حياة أبدًا دُون خُطَّة.

قَسِّم هدفك إلى أهداف صغيرة ولا تنتَظر الفُرص والتوقيت المِثالي، بَل إجعل بِدايتك مِثالية، كُن أنت التَّغيير، تَذكَّر أن مُبتغاك ليس بعيدًا، تقبَّل النَقد البنَّاء ولا تَرْمي بِنفسك في قَاعٍ عَميق فتَرْخي مَسيرتك، وَاصل سَعيك لتَخوض حياتك مُطمئن بالله، كِفاحك ومَجهودك لن يَضيع أبدًا، وستَنال الأجر بإذن الله، لقوله سبحانه وتعالى:

{وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (٣٩) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى (٤٠) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى (٤١)}، كُن صبورًا؛ فأمامك طَريق مَليء بالعقَبات، لقوله سبحانه وتعالى:

{إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}، نَظِّم أفكارك وإستمِر في المُحاولة، لا تَيأس مِن كَثرة المُحاولة، قوِّي إرادتك لتسْتشعِر لِذَّة الوصول.

درب كفاح

كُن قَويًا لا تتنَازل عَن أهدَافك وطُموحاتك أمَام ضَغط النَاس وتَعجيزهم؛ فهي حَياتك ومُستقبلك أنت، لابُدَّ أن تكون مَبنية على خُطط حَقيقة مُتأنية صَحيحة، إحرص على ما يَنفعك، وإن أصابك شيء لا تَقُل: لو أنِّي فعلتُ كذا لكان كذا.

ولكن قُل: قدَّر الله وما شاء فَعل، الحياة تَحتاج إلى الأقوياء ولا مقام فيها للضعفاء.

كُن قَويًا في مَبادئك ولا تستسلم، ولا تتذبذب، ولا تتراجع؛ فالقوة مَطلوبة في كُل شيء، قوِّي إرادتك وعزيمتك؛ فهي أساس كُل نَجاح، واستعن بالله ولا تعجز، فأمامك مَحطَّات مِن الألم، وخَنادِق مِن اليأس، وحلقات مُتسلسلة مِن المُحبطات، لا تَستسلم لأبسط هزّة، ولا تتألم مِن أبسط ضربة؛ فأمامك طُرق مُتعرجة ومَليئة بالتعثُرات، أمامك أسلاك شائكة مِن العوائق، والنجاح أمام كُل هذا لِمن قَوَّى عزيمته وإستعان بالله.

وأعلم أنه "لا يصل إلى الريادة مَن لازم الوِسادة".

كُن أنت الدَّاعِم لِنفسك، لا تَنتظر أن يَقِف الجّميع لِيُصفق لك، قِف بِقوة وأكمِل طَريقك ولا تَستسلم، حتمًا ستَصل ما دُمت تَسير على الطَّريق الصحيح، تَخطى الخيبات ولا تَيأس إن فَشلت، ليس هُناك نَجاح دُون فَشل حاوِل؛ فَلِذة الوصول ستُرمك، لا تَجعل تَقلُّبات الحياة تُحبطك، وأعلم أنَّ النَجاح يَكْمُن في العزيمة والإصرار، كُن قويًا حريصًا، ولا تَكُن ضعيفًا عاجزًا، كُن قويًا لأن الله مَعك، كُن قويًا لأجلك.

الأوطان أم

لنجتهد في أرضنا ونسى في تقدم بلدنا، نعم نُحنٌ أبناء هذه الأرض لَنِرفُعها؛ كي نتفاخر بها أمام بقية الدُول.

كما تفعل الأم مع أبنائها.

تنظفهم وتشتري لهّم أجمل الثياب وتدرسهم، في أعلى الجامعات؛ ليكونوا بين المجتمع حاضرين أي يكون لهّـم دور كبير في المجتمع.

كذلك نحنٌ في بلادنا نرويها بالحب نُنظفها، ونُحبها بِكَلَ ما فيها، وأن نتمسك، بها مها كانت سيئة، فجمال الدار، يكون من أصحابه وليس من أبوابه.

لنعطر أفواهنا بالكلام الطيب والود، واللين لكل غريبوبعيد لتُحكى قصصنا على صفحات التاريخ.

رسالة في منتصف الحنين

وفِي الوقَتِ الذِي تُقَضِيهِ معَ غيرِي، تَشغِلُ أَنتَ مَساحَاتَ عَقلِي، أَعرِفَ أَننَا مُنذَ مُدةَ لَمْ نَتحَدثَ، وإِنكَ معَ شخصٍ أَخَرَ تَشعرُ بالحِبِ واللَهفةَ، فَمَا أَفعلُ بقلَبٍ يشاغِبهُ الحنِينُ وأنتَ بعيدَ؟

عَاهدَتُ قلِبي أَلَا أعودَ، أَنْ أركَضَ بعِيدةً عارِيةٌ القدَمِينَ، كَلمْا رَأيتُ طِيفكَ فِي مكَانَ لقَائِنا، أَتَذَكَر أَيامَ كُنَا سُوياً، تِشِي عنِينِي بالدِمعِ إشتِياقٍ، أَتَذكرَ حُبكَ للِمطرَ، وأَغَلقَ نُوافِذِي كُلمَا هطَل المَطرَ، يكَسُونِي الحنِينَ إِلِيكَ.

يقُولَ قَلبِي :

لاَ نِهايةَ لكَ فِي فُؤادِي

حين نزول المطر

تدمّع عَيْنُهُ، ويخللُني أحيانًا فرحًا عظميًا

كُلما لاح لعقلي أننا وبذلكْ المسقط نسقُط،

وكأننا وُجِدنا هُنا لنقصُ سوء الأيام على بعضنا

ونحنُ نضحك، نهزءَ بما يمليهِ الظرفُ اللعينَ

علينا، ونبكي معًا كأن لا علقم يسُدُ حلق كلينا، وكأننا يا عزيزي، حينما نبكي نبصقُ ما بداخلنا، ونزرفهُ دموعًا هُنا حيثُ المكان يعجُ بي وبكَ، وبقصصنَا وذلكَ الشيءُ المُحملُ بأحلامِ العرجاءِ هُنا، حيثُ أنا وهُو وخيطُ أملٍ رفيعٍ جدًا يُبقينا مُمسكين بما يدعى "الحُب" يؤلمُني يا حبِي؛ فما زلنا في أعين العالم محضَ لعب، وإن فُقدت جذورِ الشعورِ بداخلنا وإن أُصيبَ الأنين داخلنا بداء الفراقِ، وبلا حزنٍ ننيرُ سواد العالم في أعيننَا فعلينا عيشهُ.

برغم أننا شخصان يفصلُ بيننا بعدَ الفراقَ، إلا أنني يا حبِي أشعرُ بقُربِكَ هنَا، أنثُر عليكَ فيض ما أشعر، وكمن يداوي هول الحزنِ بالحقِ ويُزيل المرضَ، ويخبرني بأننا هُنا أسفلَ أقدام العالم، والعالمُ في حقهِ أعمى ولا مجال؛ لأن يُحطئنا العالمُ كُل يوم، وهكذا بوصفٍ خاوٍ من الفرحِ؛ لأن المنَى في حقهِ يُلفظ لشيءٍ جارحَ، فلنقُل أني أريدُ أن نوجدَ هُناك عند عروسِ الرمال، أو هنا بين زقاقِ المكانِ المُدججِ بالحنين، عندها يا حبيبِي، سنخذلُ كُل ألأمنا ونلُفها وشاحًا لنُعلقهُ على عُنقِ هذا العالم؛ حينها سيبنَى الفرح وسنبدو كأننَا فرحينَ بذلكَ اللقاءِ عندَ هطُول المطَر.

قطعة من قلب أمي

يَا وردَةٌ، أحَببتَها مُنذَ الصغَرَ عِشنَا معًا؛ لِنوزعَ الضحَكاتِ فِي عمِر الطُفوّلةَ، لاَ نَملُ مِنْ الحِياةِ-الدنِيا-وَلَا نخَافُ القَدرَ، عِشنَا لِنرقَبَ حَلمِنَا المُجنُونَ، عِشنَا لِنزرعَ أَلفَ بُستانٍ عَلَى ضُوءِ القَمَر، ولكِنَ!

تتَأمرَ الأَشياءُ عَلى الأَفراحِ، لَمْ يكنْ الرَابطَ بينكُمَا قُوياً يمَا يكفِي لِيواجَه بحَرًا منْ سُهادٍ، ولَمْ يعرِفَ كِيفَ تقَطعَ طَرِيقًا، دونَ أنَ يكونَ هناكَ منْ ينتظَرهُ فِي طرفِهَ الأخرَ، و حِينَ نُحاولَ السُكوتَ، لَا زِلتُ أَتذكَر، عِندَما كُنتَ أُحاولُ وحَدِي الوُقُوفَ عَلى قَدمِي أَسيرَ، فَالصُراخَ أَضنَانِي وأَرهقَنِي المَسِيرَ، فَلقدَ أَضاعَتنِي الحِياةُ وَرأَيتَ مِنكُما كُلَ أَنواعِ الشتَاتِ، فَبدَأتُ أَبحَثُ عَن طِرِيقَ، عَنْ بَقايِا أُمِنياتَ، وَأُلَملمُ الذِكرَى الجَميلةَ.

وفِي الأخِير:

"ولا هذِه ولا تِلك، ولا الدُنيا بِما فيها، تساوي مُلتقى العناقَ، وهُو أمِي.

الفهرس

توازن	3
لاتنطفئ	4
رفيق الدرب	5
كيف أتعلم الثقة بالنفس	6
كيف أتخذ القرار الصحيح	7
كيف توزع التفائل بحياتك	8
حافظ عليه	9

تمهل	10
سيمضي حُبًا	11
إستراحة قلب	12
فكر بحكمة	13
ثق في الخالق	14
إطمئنات روح	15
الإتزان	16

الفهرس

طائر الفينيق	17
أظهر شخصيتك	18
إستئصل السوء	19
ماوراء الطبيعة	20
مرامي الثريا	21
مرآة تربوية	22
ضياء المرء	23
نستشعر الرضا	24
حصاد للبرزخ	25
عمقك الذاتي	26
وصايا عجوز	27
قتلت الأحلام	28
طرق مبعثرة	29
نسيم مشرق	30

الفهرس

محطة مزهرة	31
درب كفاح	32
الأوطان أم	33
رسالة في منتصف الحنين	34
حين نزول المطر	35

إليك نحُف الدُّجى بضوءٍ هَادئ، نُلبس الحياة ثوبًا يفيضُ بهاءًا، ننثُر الأمل نابعًا بكل لُطف، نَسعى لنيلِ الأهداف، نعزف لك ترانيم الأحلام، نزرع بساتين الكِفاح؛ لتُلامس بريق الرِّيادة، نخطو معًا في الآفاق سُموًا، نُقدم لك عبق الكلمات يزهو إلهامًا، هُنا رونقُ الإبداع يَفوح بلسمًا؛ لتَعلو في الآفاق مِسكًا، هُنا لوحةٌ يَخُطّها قلمٌ، عِنوانها بلسم الإلهام، ننقُش أحرفٌ بعبير الورد تشِّعُ ضياءًا، فلتُبحرَ بين السطور؛ لترى نسائم الزهور، تَشبث بِعناقيد الفرح والتمس وميض الهدف.

تم بحمد الله

مآب أنور

الكُتاب المشاركين

١/ إسراء عبدالكريم
٢/ سلمى صلاح أحمد"سكرة"
٣/ شهد معتز
٤/ إيثار بليلو علي
٥/ دعاء اسحاق
٦/ مآب أنور
٧/ رُبا عبدالعاطي بشير
٨/ مَرام علي
٩/ نازك محمد يونس
10/ رؤى مهند
11/ حسن سليمان
12/ علي إسماعيل