

مذكرات الروح

عشق القهوة

في الصباحات الباكرة، عندما تبدأ الشمس بإلقاء خيوطها الذهبية على العالم، تتسلل رائحة القهوة لتملأ الأجواء بسحر خاص، تعلن بداية يوم جديد مليء بالأمل والتجدد. حب القهوة ليس مجرد عادة يومية، بل هو طقس مقدس، لحظة تأمل وانسجام مع الذات.

فنجان القهوة، هو رفيقي الدائم في رحلتي مع الأفكار، صديقي الصامت الذي يستمع لكل أحاديثي الداخلية دون أن ينطق بكلمة. مع كل رشفة، أجد نفسي أغوص في عوالم من الذكريات والأحلام، تتجدد طاقتي وتتلون أيامي بنكهة الكافيين العذبة.

حب القهوة، هو عشق للأوقات الهادئة، لحظات الاسترخاء التي أسمح فيها لنفسي بالابتعاد عن صخب الحياة، لأستمتع بنغمات القهوة الداكنة وهي تتراقص في فنجاني. هو ذلك الشعور بالدفء والراحة الذي يتسلل إلى القلب، ليجعل كل شيء يبدو أكثر جمالاً وبساطة.

في مساءات الشتاء الباردة، تتحول القهوة إلى ملاذ دافئ، تحتضنني بنكهتها الغنية وتدعوني للاستغراق في قراءة كتاب أو الاستماع إلى موسيقى هادئة. هي اللحظة التي يتوقف فيها الزمن، وتغمرنني السكينة والأمان.

القهوة ليست مجرد مشروب، بل هي قصة حب تتجدد مع كل صباح، لقاء مع الذات ومع العالم، تبدأ بفنجان صغير وتنتهي بذكرى دافئة. في كل مرة أرفع فيها الفنجان إلى شفتي، أستشعر عمق الحب لهذا المشروب الذي يلون حياتي بطعمه وسحره.

أحب القهوة لأنها تعلمني الصبر، أن أستمتع بكل لحظة وأعيشها بكامل تفاصيلها، أن أقدر الجمال في البساطة وأن أجد الفرح في أصغر الأشياء. فحب القهوة هو حب للحياة بكل تقلباتها، بنكهتها الحلوة والمرّة، هو عشق لألوان الصباح وبداية جديدة مع كل يوم.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

عثرات الحياة

العثرات في الحياة تشبه الأمواج العاتية التي تضرب سفينة تبحر في محيط واسع. في البداية، قد نشعر بالخوف والارتباك، ولكن مع مرور الوقت، نتعلم كيف نتعامل مع تلك الأمواج بحكمة وشجاعة. العثرات هي التي تمنحنا الفرصة لإعادة اكتشاف أنفسنا، لنكتشف كم نحن أقوياء وكم نملك من قدرة على التحمل والصمود.

عندما نتعثر، نتعلم أن الحياة ليست دائماً كما نخطط لها. الأزمات والمواقف الصعبة تفتح أمامنا آفاقاً جديدة، تعلمنا كيف نكون مرنين وكيف نتكيف مع التغييرات. إنها تحفزنا على البحث عن حلول إبداعية والتفكير خارج الصندوق. كل تجربة فشل هي خطوة نحو النجاح، كل سقوط هو فرصة للقيام بشكل أقوى.

العثرات تعلمنا أيضاً قيمة الصبر والمثابرة. في كل مرة نتعثر فيها، نحتاج إلى وقت للشفاء والتعافي. هذا الوقت ليس ضائعاً، بل هو وقت نمو داخلي، نكتسب فيه الحكمة ونتعلم كيف نكون أكثر رحمة وتفهماً مع أنفسنا ومع الآخرين. العثرات تذكرنا بأن الحياة ليست سباقاً، بل هي رحلة يجب أن نستمتع بكل لحظة فيها، سواء كانت مليئة بالفرح أو بالحزن.

وفي قلب كل عثرة، هناك درس نحتاج إلى تعلمه. ربما نحتاج إلى تعلم الصبر، أو الإصرار، أو كيفية الاستفادة من أخطائنا. ربما نحتاج إلى تعلم قيمة الشكر والامتنان لما نملك. العثرات تفتح أعيننا على الجمال في التفاصيل الصغيرة، على قوة العلاقات الإنسانية، وعلى القدرة على الابتسام حتى في أصعب الأوقات.

العثرات تجعلنا نقدر النجاحات بشكل أكبر. عندما نصل إلى أهدافنا بعد مشقة وتعب، نشعر بفرحة غامرة وفخر بما أنجزناه. تلك اللحظات تصبح محفورة في ذاكرتنا، تذكرنا بأن الجهد لم يذهب هباءً، وأن كل عثرة كانت خطوة نحو تحقيق حلمنا.

في النهاية، العثرات هي جزء لا يتجزأ من نسيج الحياة. إنها ما يجعل لحظات النجاح والتفوق أكثر إشراقاً ومعنى. لذا، فلنواجه عثرات الحياة بروح إيجابية، ولننعم منها، وندكر دائماً أن كل تحدٍ هو فرصة جديدة للنمو والتطور.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

وماذا لو كان الحب متبادلاً؟!

الحب عندما يكون من طرفين هو كالبحر العميق، لا ينتهي ولا يجف، بل يزداد عمقاً وسعة مع مرور الوقت. إنه تواصل روحي يتجاوز الكلمات واللغات، حيث يفهم كل طرف مشاعر الآخر من نظرة أو لمسة بسيطة. هذا الحب يبني جسوراً من الثقة والاحترام، تتجاوز كل عقبة وتقف في وجه كل تحدٍ.

في حب الطرفين، تجد نفسك تتعلم يومياً شيئاً جديداً عن شريك حياتك، كأنك تكتشف عالماً سحرياً مليئاً بالأسرار الجميلة. كل يوم هو فرصة جديدة للتقارب، لتعميق المشاعر، ولمشاركة الضحكات والدموع. في هذا الحب، تجد الدعم في الأوقات الصعبة، والفرح في الأوقات السعيدة. تشعر بأنك لست وحدك، وأن هناك دائماً شخص ما يهتم لأمرك ويقف بجانبك مهما حدث.

هذا الحب يمنحك القوة لتواجه العالم، ويجعلك تشعر بالأمان والراحة. معه، تتحقق الأحلام وتبنى الطموحات، لأنكما معاً تتحدان لتحقيق كل ما تتمنيان. إن حب الطرفين يتجاوز كل التحديات والصعاب، لأنه مبني على أساس قوي من الصدق والتفاهم.

وفي هذا الحب، تجد الجمال في أبسط الأشياء: في فنجان قهوة مشترك صباحاً، في نزهة تحت ضوء القمر، أو في حديث طويل في نهاية اليوم. هو حب يجعل الحياة أكثر إشراقاً، ويضفي على كل لحظة معنى وغاية. هو الحب الذي يجعل العالم مكاناً أفضل، لأنك تشاركه مع الشخص الذي تحبه بصدق، والذي يحبك بنفس القدر.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

صلة الرحم

صلة الرحم ليست مجرد واجب ديني أو أخلاقي، بل هي نسمة حبٍ ونور يضيء دروب الحياة. إنها رابطة تجمعنا بأقرب الناس إلى قلوبنا، حيث تتشابك الأيدي وتتلاقى الأرواح في لحظات من السكينة والود. في زمنٍ تزدهم فيه الأيام بالصعاب والمشاكل، تبقى صلة الرحم بمثابة ملاذٍ نلجأ إليه لنستمد منه القوة والدعم.

تلك الزيارات والاتصالات التي نقوم بها، وإن كانت قليلة، تحفر في ذاكرة الأحبة أوقاتاً لا تُنسى، وتزرع في القلوب بذور الألفة والمحبة. تواصلنا مع أهلنا وأقاربنا يعيد إلينا شعور الانتماء والأمان، ويعزز روابطنا الإنسانية التي قد تبهت تحت ضغط الحياة اليومية.

صلة الرحم تذكرنا بأننا جزء من نسيج أكبر، وأن هناك من يتشارك معنا في الأفراح والأتراح. إنها دعوة دائمة للعودة إلى الجذور، ولإحياء العلاقات التي تشكلت عبر الزمن والمواقف. في صلة الرحم، نجد السند، ونمد جسور المودة التي لا ينقطع حبلها، مهما بعدت المسافات أو اختلفت الظروف.

لنحرص على صلة الرحم، ولنجعل من تواصلنا مع أهلنا وأقاربنا عادة لا تتغير، لأن في ذلك بركة الحياة وسعادتها

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

التجاهل

التجاهل هو تلك المهارة التي تميز بين ما يستحق انتباهك وما يجب أن يُترك بعيدًا عن دائرة اهتمامك. في كثير من الأحيان، يكون التجاهل وسيلة لحماية نفسك من الطاقة السلبية والأشخاص الذين يحاولون استنزافك.

عندما تتقن فن التجاهل، فإنك تمنح نفسك الفرصة للتركيز على ما هو أهم وأكثر جدوى. تتعلم كيف تتجاوز الإحباطات الصغيرة والكلمات الجارحة التي قد تُلقى عليك عشوائيًا.

التجاهل لا يعني الهروب أو الضعف، بل هو قرار واعٍ بعدم الانجراف في متاهات لا طائل منها. إنه اختيار ذكي يجعلك أكثر قدرة على السيطرة على حياتك ومشاعرك، متمسكًا بما ينفعك ومتجنبًا ما يضرك.

في النهاية، يبقى التجاهل فعلًا من أفعال الحكمة، يتطلب قوة داخلية وصبرًا كبيرًا، ليكون درعًا يحميك من التأثير بكل ما يعكر صفو حياتك، في عالم يعج بالتحديات والأحداث المتسارعة، يصبح التجاهل أداة مهمة لإدارة الحياة بشكل أكثر فعالية. التجاهل يعني تصفية الضوضاء والتركيز على الجوهر. إنه اختيار للسلام الداخلي على الفوضى الخارجية، وللسلامة النفسية على النزاعات العبيثية.

عندما تتجاهل، فإنك تتجاوز الصغائر وتستطيع رؤية الصورة الأكبر بوضوح. تتعلم كيف تزن الأمور بميزان الحكمة، فتُفرق بين ما يستحق الرد وما ينبغي أن يمر دون اهتمام. التجاهل يمنحك القدرة على حماية نفسك من السلبيات ويعزز من قدرتك على مواجهة التحديات بثبات وثقة.

التجاهل هو نوع من التحكم الذاتي، إنه عملية مدروسة تهدف إلى الحفاظ على طاقتك ووقتك للأشياء والأشخاص الذين يضيفون قيمة إلى حياتك. في الكثير من الأحيان، يكون التجاهل هو الرد الأنسب على المواقف السلبية، لأنه يعبر عن قوة داخلية تفوق الحاجة إلى الرد أو الانفعال.

الأشخاص الذين يجيدون التجاهل يعرفون كيف يحافظون على هدوئهم واتزانهم في مواجهة الانتقادات والاختلافات. يتعاملون مع الضغوط

بأسلوب ناضج، رافضين أن يسمحوا للآخرين بالتحكم في مشاعرهم أو قراراتهم.

في النهاية، التجاهل هو فن يستحق أن نتعلمه ونتقنه، لأنه يفتح أمامنا أبواب الراحة النفسية والعقلية، ويتيح لنا العيش بسلام في عالم مليء بالاضطرابات.

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

الرضا

الرضا هو حالة نفسية عميقة تمنح الإنسان سلامًا داخليًا، حيث يصبح قادرًا على رؤية الجوانب الإيجابية في كل ما يحيط به، مهما كانت التحديات التي يواجهها. هو فلسفة حياة تُمكن الشخص من التعايش مع ظروفه بمرونة وقوة، دون أن يكون مُثقلًا بالأعباء النفسية التي تأتي من السخط وعدم القناعة.

في كل صباح جديد، يأتي الرضا كصديق حميم ليهمس في أذننا بأن الحياة مليئة بالنعم الصغيرة التي نغفل عنها في زحمة الأيام. ابتسامة طفل، نسيمات هواء باردة في يوم حار، صوت العصافير في الصباح، أو حتى فنجان قهوة في هدوء الصباح، كلها تفاصيل تجعل الحياة أكثر جمالاً عندما نكون راضين وممتنين.

الرضا ليس فقط تجاه الأحداث الخارجية، بل هو أيضًا تجاه أنفسنا. هو أن نتصالح مع عيوبنا وأخطائنا، وأن نسعى لتحسين ذواتنا دون جلد أو قسوة. أن نقبل أنفسنا بكل ما فيها من نقص وضعف، ونعمل على تطويرها بحب واحترام.

الرضا يمنحنا القدرة على التركيز على الحاضر، على اللحظة التي نعيشها الآن، دون أن نغرق في أحزان الماضي أو مخاوف المستقبل. هو الاستمتاع بكل لحظة، والتقدير لكل تجربة نمر بها، سواء كانت سعيدة أم حزينة، لأنها جزء من رحلتنا الحياتية وتعطينا الدروس التي نحتاجها للنمو والنضج.

في النهاية، الرضا هو مفتاح السعادة. هو الشعور الذي يجعل الحياة أكثر هدوءًا وجمالاً، ويمنحنا القدرة على الاستمتاع بما لدينا بدلاً من التذمر على ما نفتقده. هو نور داخلي يضيء دروبنا، ويجعلنا نرى العالم بعين متفائلة وممتنة، قادرين على مواجهة كل ما يأتي به القدر برحابة صدر وإيمان عميق بأن ما كتبه الله لنا هو الخير دائماً.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

يوم عرفة

يوم عرفة، الذي يأتي في التاسع من ذي الحجة، يحمل في طياته من الروحانية والجلال ما يميزه عن باقي الأيام. هو يوم اختاره الله ليكون ذروة الحج وركنه الأعظم، حيث يجتمع فيه المسلمون على صعيد عرفات، في موقف يخالطه الدعاء والتضرع والبكاء. هنا، تتجلى عظمة الخالق في مشهد يجمع بين رهبة الموقف وجلال العبادة.

في يوم عرفة، تتجسد معاني التوبة والرجوع إلى الله. إنه يوم يفيض بركات ورحمة، يوم تتجدد فيه الأرواح وتصفو القلوب. يقف الحجاج في عرفات، في مشهد يذكرنا بيوم القيامة، حين يقف البشر بين يدي الله، ينتظرون رحمته وعفوه. في هذا اليوم العظيم، يتساوى الجميع؛ الغني والفقير، الكبير والصغير، كلهم يتضرعون إلى الله بقلوب خاشعة، وألسنة صادقة.

وعلى الرغم من أن يوم عرفة له خصوصية كبيرة للحجاج، إلا أن فضله يعم جميع المسلمين. فمن لم يستطع الوقوف في عرفات، فإن الصيام فيه يكفر سنتين من الذنوب، سنة ماضية وسنة مقبلة، كما جاء في الحديث الشريف. هذا اليوم يذكرنا بقدرة الله على محو الذنوب وقبول التوبة، ويفتح أبواب الأمل والرجاء أمام كل مؤمن.

وفي خضم الحياة السريعة والمشاكل المتعددة، يأتي يوم عرفة ليكون بمثابة وقفة تأملية، يسترجع فيها المسلم علاقته بربه، وينظر في حياته وأعماله. إنه يوم يشحن الروح بالطاقة الإيمانية، ويدفع الإنسان لمراجعة نفسه، والسعي نحو الأفضل.

يوم عرفة هو أكثر من مجرد يوم في التقويم الإسلامي، إنه دعوة مفتوحة للتغيير، والتوبة، والرجوع إلى الله. هو فرصة لمن أثقلته الذنوب، ولمن اشتاق إلى القرب من الله، ليجد في هذا اليوم ملاذاً للرحمة والغفران. ففي عرفات، تجتمع الدعوات، وتسمو الأرواح، وترتفع الآمال، ويزداد يقين المؤمنين برحمة الله وفضله.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الشخصية الحساسة

في أعماق النفس البشرية، تُزهر شخصية تنفرد برهافة حسها ورقة مشاعرها، تُدعى الشخصية الحساسة. هي تلك الروح التي تحمل في طياتها عالماً من الأحاسيس المتدفقة، قادرة على الإحساس بأدق التفاصيل المحيطة بها، وكأنها لوحة فنية تتجلى فيها الألوان بشكل أكثر وضوحاً وعمقاً.

الشخصية الحساسة، هي تلك التي تشعر بفرح العصافير في صباح مشمس، وتحزن لأنين الرياح في ليالي الشتاء الباردة. هي التي تبكي لدمعة طفل وترتجف لنبضات قلب عاشق. تعيش الحياة بكل تفاصيلها، لا تكتفي بالسطح بل تغوص في أعماق الأشياء، تبحث عن المعنى وراء كل لحظة وكل شعور.

تتصف هذه الشخصية بوعي استثنائي، فهي تدرك نبضات الطبيعة وتستشعر تقلبات الأحوال. حينما تضحك، يملأ الضحك أرجاء المكان وكأنه سيمفونية عذبة، وحينما تحزن، يعم الحزن كل شيء من حولها كأنه لحن حزين يخترق السكون.

الأشخاص الحساسون يتميزون بقدرة فائقة على التعاطف، إذ يشعرون بما يمر به الآخرون وكأنهم يعيشونه بأنفسهم. هذا التعاطف يجعلهم أصدقاء مخلصين، يقدمون الدعم والعون بلا حدود، ويكونون ملاذاً آمناً للأرواح التائهة.

إلا أن هذه الحساسية البالغة قد تكون سيفاً ذا حدين، فكما تفتح لهم أبواب الإبداع والتأمل، قد تكون سبباً في تعرضهم للضغوط والتوتر. الحياة بكل صخبها وضوضائها قد تكون عبئاً ثقيلاً على قلوبهم الرقيقة، لذا فهم يحتاجون إلى مساحات من الهدوء والسكينة، حيث يجدون فيها ملاذهم لاستعادة توازنهم.

في النهاية، تبقى الشخصية الحساسة كنزاً نادراً في هذا العالم، تنتثر الحب والجمال في كل مكان تمر به. تحتاج إلى الفهم والتقدير، وإلى بيئة تحتضن مشاعرها الرقيقة وتقدرها. هي تجسيد للجمال في أسمى صورته، وشعلة مضيئة في ظلام الحياة.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

وماذا عن كلمة شكرًا؟

كلمة "شكرًا" هي إحدى أكثر الكلمات بساطة، لكنها تحمل في طياتها معاني عميقة وقدرة هائلة على تغيير النفوس والأرواح. في عالم يسوده التسرع واللامبالاة، تصبح هذه الكلمة النادرة جوهرة تضيء على حياتنا قيمة وجمالاً لا يضاهيان. "شكرًا" ليست مجرد لفظ، بل هي رسالة تقدير واعتراف بالجميل، تفتح الأبواب أمام علاقات إنسانية أعمق وأكثر صدقًا.

في حياة مليئة بالتحديات والمشاكل، قد يكون لكلمة "شكرًا" أثر السحر. إنها تبعث في النفوس طاقة إيجابية وتبث روح الأمل والتفاؤل. عندما تقول لأحدهم "شكرًا"، فإنك تعترف بجهوده وتقدير مساهماته، مهما كانت صغيرة. وهذا التقدير يعزز الثقة بالنفس ويشجع على العطاء المستمر. فكلما سمع أحدهم هذه الكلمة، شعر بأن جهوده محل احترام وتقدير، مما يدفعه إلى الاستمرار في بذل المزيد من الجهد والتفاني.

مثال بسيط على ذلك هو عندما ينهي الطفل واجبه المدرسي بجد واجتهاد، وعند تقديمه لوالديه يقولون له: "شكرًا لك، لقد بذلت جهدًا رائعًا." هذه الكلمات البسيطة قد تكون الدافع الذي يعزز شعور الطفل بالإنجاز ويدفعه لمزيد من الاجتهاد والتفوق. كلمة "شكرًا" هنا تعمل كمحفز نفسي إيجابي يزرع الثقة في نفس الطفل ويجعله يشعر بأهمية عمله ومساهمته.

في مكان العمل، تكون كلمة "شكرًا" مفتاحًا لتعزيز الروح الجماعية وبناء فريق متماسك. عندما يعترف المدير أو الزملاء بجهود شخص ما ويشكرونه على عمله، يتولد شعور بالانتماء والاعتزاز. هذا الشعور ليس فقط مفيدًا للشخص المعني، بل ينعكس إيجابيًا على الأداء العام للفريق بأكمله. فالتقدير والاعتراف بالجهود بينان بيئة عمل إيجابية ومحفزة، حيث يشعر الجميع بأن مساهماتهم مقدرة ومهمة.

على الصعيد الشخصي، يمكن أن تكون كلمة "شكرًا" جسرًا لتوطيد العلاقات وتعميق الروابط بين الناس. في العلاقات العائلية، على سبيل المثال، تعبير بسيط عن الامتنان يمكن أن يعزز الحب والتفاهم. عندما تقول لوالديك أو شريك حياتك "شكرًا" على دعمهم ومساندتهم، فإنك تعبر

عن تقديرك لما يفعلونه من أجلك، مما يعزز الروابط ويزيد من قوة العلاقة.

في نهاية المطاف، يمكننا أن نفهم أن كلمة "شكراً" هي أكثر من مجرد تعبير عن الامتنان. إنها تعبير عن الإنسانية والاحترام والتقدير. هي تلك اللمسة السحرية التي يمكن أن تحول اللحظات العادية إلى لحظات خاصة، والجهود المتواضعة إلى إنجازات كبيرة. "شكراً" تذكير دائم لنا بأهمية الاعتراف بالآخرين وتقدير جهودهم، وبأن العطاء المتبادل هو ما يجعل حياتنا أغنى وأجمل.

فلنحرص دائماً على أن تكون كلمة "شكراً" جزءاً من لغتنا اليومية، نستخدمها بصدق ومن أعماق قلوبنا. لأن هذه الكلمة الصغيرة تملك القدرة على نشر السعادة وإضفاء البهجة على حياة الآخرين، وتجعلنا أكثر إنسانية وتواضعاً. في عالم يحتاج إلى مزيد من اللطف والتقدير، يمكن لكلمة "شكراً" أن تكون بداية لتغيير كبير، يبدأ من داخلنا ويمتد ليشمل كل من حولنا.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

جبر الخواطر

جبر الخواطر هو جوهر الإنسانية، وهو ذلك الفعل النبيل الذي يعكس رقة المشاعر وعمق التعاطف. في عالمنا المعاصر، حيث تتزايد الضغوط والتحديات، يصبح جبر الخواطر أشبه بشعاع نور يخترق غيوم اليأس ويعيد الأمل إلى القلوب. إنه ليس مجرد فعل عابر، بل هو تجسيد لروح العطاء والمحبة، حيث نمد أيدينا لنمسح دموعاً أو نرسم ابتسامة، ونعيد إلى الأذهان أن هناك دائماً من يهتم ومن يحب.

لنأخذ مثلاً على جبر الخواطر من حياتنا اليومية: تخيل موظفاً في مكتب يعمل بجهد، لكنه يشعر بالإحباط بسبب ضغط العمل وكثرة المهام التي تتطلب إنجازها في وقت قصير. قد يكون قد قضى ليلة بلا نوم محاولاً إنجاز العمل المطلوب منه، ولكنه ما زال يشعر أن جهوده غير معترف بها. في هذه اللحظة، يأتي مديره ليقول له كلمات بسيطة مثل: "أعلم كم تعمل بجهد، وأقدر كل ما تقوم به. جهودك لا تذهب هباءً وأنت عضو لا غنى عنه في فريقنا." هذه الكلمات البسيطة، التي قد لا تستغرق أكثر من دقيقة، يمكن أن تكون كفيلة بتغيير يوم الموظف بالكامل، بل وربما تعيد له الثقة في نفسه وفي قدراته.

جبر الخواطر لا يقتصر على الكلمات فقط، بل يمكن أن يكون عبر الأفعال الصغيرة التي تحمل معاني كبيرة. على سبيل المثال، زيارة مريض في المستشفى، أو تقديم يد العون لجار مسنّ، أو حتى إرسال رسالة تقدير إلى شخص نعتقد أنه بحاجة إلى الدعم المعنوي. هذه الأفعال، على بساطتها، لها تأثير عميق في نفوس الآخرين، وتترك أثراً لا يُمحى.

في نهاية المطاف، جبر الخواطر هو فن يكتسبه الإنسان من خلال تجاربه وتفاعلاته مع الآخرين. إنه تعبير عن الحب الحقيقي، الذي يتجاوز الأنانية والمصالح الشخصية، ليصل إلى قلوب الآخرين ويزرع فيها بذور الأمل. عندما نمارس جبر الخواطر، نحن لا نسهم فقط في تحسين حياة الآخرين، بل نغني حياتنا أيضاً بتجارب ومشاعر تجعلنا أكثر إنسانية، وتذكرنا دائماً بأن الخير لا يزال حياً في قلوب البشر.

ومن هنا، ندرك أن جبر الخواطر هو طريق مزدوج ينير حياة كل من يمارسه وكل من يستقبله. فهو لا يقتصر على تقديم الدعم للآخرين فحسب، بل يفتح أمامنا أبوابًا جديدة للفهم والتقدير والمحبة المتبادلة. في النهاية، تبقى أفعال جبر الخواطر محفورة في الذاكرة كأضواء تضيء لنا الطريق وتذكرنا بجمال الإنسانية وروعة العطاء.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الاستغناء

قوة الاستغناء هي أعظم أشكال القوة النفسية، تلك التي تتجلى عندما ندرك أن الاستقرار والسعادة لا تأتي من الأشياء المادية أو العلاقات التي قد تكون مرهقة أو مؤذية، بل تنبع من داخلنا. الاستغناء ليس انقطاعاً عن الحياة أو الناس، بل هو إعادة توجيه لطاقة الحياة نحو ما هو أسمى وأجمل.

عندما نصل إلى مرحلة الاستغناء، نكتشف الحرية الحقيقية. حرية لا تتقيد بمكان أو شخص أو موقف. نحن نختار أن نتحرر من القيود النفسية والمادية التي كنا نظنها أساسية، لنعيش تجربة وجودية أعمق وأصدق. في هذه اللحظة، يصبح الاستغناء فعل حب للنفس، حيث نتعلم أن نمنحها ما تستحقه من راحة وسلام.

الاستغناء يعلمنا أن الحياة ليست فقط في الامتلاك، بل في التجربة، في المرور بلحظات النقاء والتأمل والهدوء. نتعلم أن الجمال الحقيقي يكمن في البساطة، وأن الرضا ينبع من القلب الممتلئ بالقناعة. وبهذا الفهم، نصبح أقوى، لأننا ندرك أننا كنا دائماً كاملين بذاتنا، وأن ما كنا نظنه ضرورة لم يكن إلا وهماً.

في لحظات التأمل الهادئة، ندرك أن كل ما نحتاجه حقاً موجود في داخلنا. الثقة، الحب، السلام. وعندما نتخلى عن التعلق بما هو زائل، نفتح أبواباً جديدة للفرص والنمو الشخصي. نصبح أكثر اتصالاً بذاتنا الحقيقية، وأكثر استعداداً لمواجهة الحياة بكل ما فيها من تحديات وفرص.

قوة الاستغناء تمنحنا القوة لنقول "لا" لما يؤذينا، و"نعم" لما يغذي روحاً وعقلاً. هي القوة التي تجعلنا نختار الأفضل لأنفسنا، بوعي وثقة وهدوء. وفي هذا المسار، نجد السلام الحقيقي، ذاك الذي ينبع من أعماق الروح ويضيء دروب حياتنا بكل حب ونور

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

فلسطين حرة

في قلب فلسطين ينبض تاريخ عريق، تاريخ من الصمود والعزة التي تروى بماء الإرادة والعزم، يقفون صامدين كالأشجار الراسخة، لا تقتلعهم العواصف ولا تززعهم الأزمات. في كل حجر يُرمى، وفي كل جدار يُهدم، هناك قصة نضال تكتب بمداد الدم والدموع.

يواجهون الحرب بقلوب جسورة وعزائم لا تلين، يحملون في أعماقهم إيماناً قوياً بحقهم وأرضهم. تراهم يزرعون الأمل في أجيالهم، يروون لهم حكايات البطولة والشجاعة، يعلمونهم أن الحياة موقف وأن الأرض هي الهوية والجذور.

في كل بيت فلسطيني تجد حكاية، وفي كل قلب تجد أملاً لا ينطفئ. هم يجسدون معاني القوة والصبر، يعلموننا أن الانتصار ليس بالضرورة في المعارك الكبرى، بل في صمودهم اليومي وإصرارهم على الحياة بكرامة.

أهل فلسطين، بقلوبهم الشجاعة وأرواحهم الحرة، يضيئون دروب النضال، يعلمون العالم أن الحرية تُنْتزَع ولا تُوهَب، وأن الحق لا يموت مادام وراءه مطالب. هم رمز للأمل، للقوة، وللثبات في وجه كل التحديات.

في كل صباح جديد، تنهض فلسطين بوجه الشمس، تتحدى الظلام بصمود أهلها وإصرارهم على الحياة بكرامة. هم أبناء الأرض المباركة، وكل زاوية تحكي قصة كفاح لهم. [?]

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

المتلاعب النفسي

في زوايا النفس البشرية، حيث تختبئ الأسرار والأفكار المظلمة، نجد أشخاصًا يجيدون فن التلاعب النفسي، أولئك الذين يتقنون التلاعب بعقول ومشاعر الآخرين لتحقيق مآربهم الخاصة. هؤلاء المتلاعبون النفسيون يتخفون خلف أقنعة براقعة، يظهرون في صورة الأصدقاء الحميمين أو الزملاء المتعاونين، لكنهم يحملون في قلوبهم نوايا خبيثة وأهداف مدمرة.

التلاعب النفسي هو لعبة ماهرة يلعبها هؤلاء الأشخاص، مستخدمين أساليب متقنة تجعل الضحية تشك في نفسها وفي قدراتها. يتقنون فنون الكلمات، فيجعلونك تشعر بالذنب دون سبب، ويزرعون في عقلك بذور الشكوك، ليبسطوا سيطرتهم عليك. يقتربون منك بحذر، يستدرجونك إلى متاهاتهم، ثم يغزلون حولك شبكة من الأكاذيب والخداع.

يكن خطر هؤلاء المتلاعبين في قدرتهم على قراءة مشاعرك وأفكارك بمهارة فائقة. يعرفون كيف يستغلون نقاط ضعفك، وكيف يمسون بخيوطك الخفية. يستخدمون التلاعب العاطفي لجعلك تشعر بالحاجة إليهم، ولتعتقد أن سعادتك تعتمد على رضاهم. يقبلون الحقائق، ويشوهون الواقع، ليخلقوا صورة مشوهة تجعلك تحت رحمتهم.

الهروب من براثن المتلاعب النفسي يتطلب وعيًا ويقظة. يجب أن تعرف متى تقول لا، ومتى تضع حدودًا لا يمكن تجاوزها. عليك أن تثق بنفسك، وبحدسك، وألا تسمح لأي شخص بأن يجعلك تشك في قيمتك. تعلم أن تقرأ بين السطور، وأن تميز الكلمات التي تُقال من تلك التي تهدف إلى خداعك.

الابتعاد عن الأشخاص المتلاعبين هو السبيل الوحيد للحفاظ على سلامك النفسي. اجعل لنفسك قاعدة ثابتة، وهي أن لا أحد يستحق أن يدفعك إلى فقدان احترامك لذاتك. كن قويًا أمام ضغوطهم، ولا تسمح لهم بأن يمسكوا زمام حياتك. ابحث عن الأشخاص الذين يدعمونك بصدق، ويقفون بجانبك بإخلاص، لأنهم هم من يستحقون مكانًا في حياتك.

في النهاية، التلاعب النفسي هو سلاح ضعيف يستخدمه من لا يملك القوة لمواجهة الحياة بصدق ونزاهة. لنكن دائمًا على حذر، ولنحصن أنفسنا بالوعي والثقة، حتى نبقى بعيدين عن متناول هؤلاء المتلاعبين، ونعيش حياة مملوءة بالصدق والأمان

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

وماذا عن الخذلان؟

في سماء الأحلام، يتراءى لنا الأمل كنجمة ساطعة تشق عتمة الليل،
تضفي على قلوبنا ضوءاً من التفاؤل والإصرار. نسير في دروب الحياة،
نحمل في صدورنا أمنيات تلامس عنان السماء، ونتوق إلى تحقيقها كمنارة
تقودنا نحو بر الأمان. نغزل من خيوط الأمل سجادة أحلامنا، ننسج فيها
تفاصيل النجاح والفرح، ولكن، ويا للأسف، أحياناً تهب رياح القدر
فتقصف بأجنحتنا، وتزلزل الأرض تحت أقدامنا.

الخذلان، ذلك الشعور المرير الذي يلتهم أرواحنا ويعصف بأحلامنا،
يطرق أبوابنا بلا استئذان، ويترك في قلوبنا ندوباً لا تندمل. هو كالغيم
الأسود الذي يحجب شمس الطموحات، ويغرقنا في بحر من اليأس
والخيبة. نحاول جاهدين أن نلملم شتات أنفسنا، أن نستعيد توازننا بعد
سقوط مدوٍ، ولكن الخذلان يكون قد ترك في نفوسنا أثراً لا يمحي، وسؤالاً
يتردد في أعماقنا: لماذا؟

تلك الأحلام التي كانت يوماً بوصلة مسارنا، تتحول بفعل الخذلان إلى
سراب يختفي عند الاقتراب منه. نحلم بأشياء كثيرة، نتخيل لحظات
تحقيقها، نعيش تفاصيلها في خيالنا، ولكن عندما نفشل في الوصول إليها،
نشعر وكأننا فقدنا جزءاً من أرواحنا. الأحلام المخدولة تترك في قلوبنا
جروحاً غائرة، تجعلنا نشكك في قدراتنا وفي معنى الأمل ذاته.

مع ذلك، ورغم مرارة الخذلان، تبقى الحياة مسرحاً للأمل. فكما تعصف
بنا رياح القدر، فإنها تحمل لنا أيضاً فرصاً جديدة، وأحلاماً أخرى تنتظر
من يلاحقها. الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو بداية جديدة لمن يؤمن
بقدرته على النهوض من جديد. الأحلام قد تخذلنا أحياناً، لكنها تبقى الدافع
الذي يجعلنا نستمر في الكفاح، ويمنحنا القوة لنعيد بناء أحلامنا على أسس
أقوى وأصلب.

لنكن كالشمس التي لا تياس من الشروق كل يوم، ولنتعلم من خيباتنا كيف
نبني من أحلامنا جسراً يعبر بنا إلى مستقبل أفضل. الخذلان ليس نهاية
المطاف، بل هو درس نتعلم منه كيف نكون أكثر حكمةً وصبراً، وكيف

نعيد تشكيل أحلامنا لتكون أكثر واقعية وإشراقاً. الحياة مليئة بالفرص، والأحلام لا تموت إلا إذا قررنا نحن أن ندفنها في مقابر اليأس.

فلتكن أحلامنا طيوراً حرة، تحلق في سماء الطموح، تتحدى العواصف والرياح، ولنتذكر دائماً أن الأمل هو شعلة الحياة التي لا تنطفئ مهما اشتدت بنا الأزمات. فالخذلان درس، والأحلام التي تخذلنا اليوم قد تكون هي نفسها التي تلهمنا غداً لنحقق ما كنا نظنه مستحيلاً

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

ADHD (اضطراب نقص الانتباه&وفرط النشاط)

كل يوم يبدأ بحماس، بحس إنني عاوز أعمل ألف حاجة في نفس الوقت. دماغي دايمًا شغال، مش بي فصل، كأني عندي سوپر باور بيخليني أفكر بسرعة وبعمق في حاجات كتير. بس برضه أوقات بحس إنني تايه، مش عارف أركز على حاجة واحدة.

لما بتيجي فكرة جديدة في بالي، بحس إنني لازم ألحقها فورًا. بس في النص ممكن أنسى أنا كنت بعمل إيه من شوية. صحابي وعيلتي دايمًا يقولولي "ركز شوية" بس هما مش فاهمين إن ده خارج عن إرادتي. الـ ADHD مش مجرد حاجة مؤقتة، ده جزء مني.

لما أكون في الشغل أو المذاكرة، ساعات ببقى زي الفراشة، بتنتقل من حاجة لحاجة من غير ما أكمل. بس لما ألاقى حاجة تهمني بجد، بتحول لشخص تاني، بقدر أركز وأبدع بشكل مش طبيعي.

أوقات كتير ببقى محبطة لما مش بعرف أخلص حاجة بدأت فيها. بس بتعلم إن ده مش نهاية العالم. كل خطوة قدام، حتى لو صغيرة، هي إنجاز بالنسبة ليا. بتعلم إزاي أكون صبورة مع نفسي، وإزاي أستغل طاقتي بطريقة إيجابية.

الـ ADHD بيخليني أشوف الدنيا بنظرة مختلفة، بيخليني أقدر التفاصيل الصغيرة اللي ممكن ناس تانية ما تلاحظهاش. بيخليني أفكر خارج الصندوق، وألاقى حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة، أنا عندي قدرة كبيرة في حل أي مشكلة بسهولة عكس الآخرين.

بشوف نفسي كواحدة مميزة، عندي قدرة على التكيف والإبداع مش موجودة عند الكل. الـ ADHD هو تحدي، بس برضه هو جزء من اللي بيخليني أنا. وده اللي بيفكرني دايمًا إننا مش لازم نكون زي بعض، بل بالعكس، تميزنا هو اللي بيخلينا أقوى وأجمل.

لازم نتعلم إزاي نتعامل مع مرضى الـ ADHD او مصاحبة للـ ADHD

أتمنى الخاطرة دي تعبر عن مشاعرك وتلمس قلبك، وتخليك تشوف جمال التحديات اللي بتواجهك ي ADHD.

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

دوافع النجاح

الأحلام والطموح، يا سلام يا صاحبي، حاجتين ما يقدرش الإنسان يعيش من غيرهم. من غير الأحلام، الدنيا تبقى باهتة ومملة، ومن غير الطموح، الواحد يبقى ماشي في الحياة من غير هدف. شوفت، الأحلام هي اللي بتدينا الأمل والطموح هو اللي بيدينا الدافع.

كل واحد فينا عنده حلم، حاجة كده بيشفها في باله ويتمنى يحققها. يمكن تكون الحلم ده حاجة بسيطة، زي إنك تتعلم لغة جديدة أو تسافر لبلد معين، أو يمكن تكون حاجة كبيرة زي إنك تبقى مدير لشركة كبيرة أو تحقق إنجاز علمي ضخم. الأحلام ما لهاش حدود، وهي دي اللي بتخلي الحياة حلوة.

زمان كنت فاكِر إن الأحلام دي مجرد خيالات، بس مع الوقت فهمت إن الأحلام هي أول خطوة في طريق النجاح. يعني إيه النجاح؟ النجاح مش مجرد فلوس ولا منصب، النجاح هو إنك تحقق اللي نفسك فيه، إنك تبقى راضي عن نفسك.

طموحي، زي طموحك وطموح أي حد، بيبدأ بحلم صغير. بس الفرق بين اللي بيحققوا أحلامهم واللي ما بيحققوش، هو الطموح. الطموح هو اللي بيخليك تتحرك، هو اللي بيخليك تصحى كل يوم الصبح وتشتغل بجد. عشان تحقق حلمك.

مفيش حاجة بتيجي بالساهل، لازم شوية تعب وكفاح. بس الصراحة، التعب ده كله بيهون لما توصل لهدفك. يعني لما تفتكر الأيام اللي سهرنا فيها نذاكر أو الشهور اللي اشتغلنا فيها بدون راحة، وكل ده عشان نحقق حلمنا، بتحس إنك عملت حاجة كبيرة.

في الآخر، الأحلام والطموح هما اللي بيخلوا حياتنا ليها معنى. مش مهم نحقق كل أحلامنا، المهم إننا نحلم ونحاول. لأن في المحاولة بنكتشف نفسنا، بنكتشف قدراتنا، وبنعيش حياتنا بأفضل شكل ممكن.

فخليك دائما حالم، وخلي طموحك هو دافعك. ما تسببش حد يقولك إن أحلامك مستحيلة، لأن المستحيل هو اللي بيحققوا الطموحين.

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

من هي أصعب امرأة؟!

إن أصعب امرأة هي تلك التي تحمل في شخصيتها كل المتناقضات، إنها بحر من الغموض والجمال، تمتزج فيها القوة والضعف، الحنان والشدة، الهدوء والعاصفة. هذه المرأة ليست كغيرها، فهي قادرة على أن تكون كل شيء في آن واحد، تقلب موازين الحياة بإشراقه عينيها وتترك أثراً لا يمحي في كل من حولها.

تجدها في لحظة مليئة بالحياة والضحك، تبعث الفرح في كل زاوية تلامسها، وتكون مصدر إلهام لمن حولها. لكنها في اللحظة التالية، تنسحب إلى عوالمها الخاصة، تتأمل بصمت وتفكر بعمق، كأنها تحمل هموم العالم في قلبها الصغير. قوتها تكمن في صبرها وثباتها، ورقتها تظهر في لمساتها الحنونة وكلماتها الدافئة.

هي المرأة التي يمكن أن تكون سندا في الأوقات الصعبة، وصديقة في لحظات الفرح، ومصدراً للإلهام عندما تظن أن الحياة قد أغلقت أبوابها. تستطيع أن تواجه التحديات بابتسامة، وتذرف دموعاً صامتة عندما تكون وحدها، لا تشتكي ولا تضعف أمام أحد. في داخلها عاصفة من المشاعر والأفكار، لكنها تعرف كيف توازن بينها، فلا تترك إحداها تطغى على الأخرى.

تجد فيها الطموح الذي لا يعرف حدوداً، والسعي المستمر لتحقيق الأفضل. تسعى وراء أحلامها بقوة لا تلين، لكنها في الوقت ذاته، تعرف كيف تستمتع بلحظات الحياة البسيطة، تقدر الأشياء الصغيرة التي تمنحها السعادة. هي تلك المرأة التي تجعلك تعيد التفكير في مفاهيمك عن القوة والضعف، عن الحب والاستقلالية، عن الحياة ذاتها.

العيش مع امرأة تحمل كل هذه المتناقضات هو مغامرة لا تنتهي، تثير فضولك كل يوم، تجعل حياتك مليئة بالتحديات والاكتشافات. إنها تختبر حدودك، تدفعك لتكون أفضل نسخة من نفسك، وتعلمك أن الحب الحقيقي هو قبول كل تلك المتناقضات والاحتفاء بها.

إنها تلك المرأة التي تدرك أن الكمال ليس في خلوها من العيوب، بل في قدرتها على تقبل ذاتها بكل ما فيها، والعمل على تحسين نفسها باستمرار. في حضورها، تشعر أنك محاط بطاقة لا تُضاهى، وفي غيابها، يترك فراغها أثراً لا يمكن ملؤه. هي تلك التي تستحق أن تُحب بعمق، وأن تُفهم بحب، لأنها ببساطة فريدة من نوعها، متناقضة بشكل ساحر، وقوية بشكل لا يُضاهى.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

بعنوان الإرادة

إن أقوى تحالف يمكن أن تتخذه في حياتك هو تحالفك مع الكتاب ضد أي غزو للفكر أو العقل أو الذات أو الروح. سيبنى لك ردماً من زبر الحديد يمنع عنك مستهلكي الطاقة، وسارقي الوقت، وعديمي الأخلاق، وجهلة العلم.

وفوق ذلك ستكون مكتفياً بذاتك عن الناس، لا يهملك هجرُ صديقٍ أو حبيب.

"إن ظروفك الحالية لا تحدد لك الوجهة التي يمكنك أن تذهب إليها، لكنها ببساطة تحدد لك من أين تبدأ"

لا تخف من بعد المسافة بين هدفك (أو هدف شركتك) وبين وضعك الحالي، لكن كن أميناً مع نفسك في وضع خطة الوصول، وكن ذكياً ودقيقاً في وضع الأهداف التدريجية الأصغر للتحرك والإنجاز.

وتأكد أن الإنجازات الأولى هي الأصعب، وكلما تحركت تسهلت الأمور معك بإذن الله.

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

شجاعة أنثى

منذ اللحظة التي خرجت فيها للحياة بهيئة أنثى في هذه البقعة من العالم....

أدركت مع مرور الوقت أن أكون محاربة لا ينحني ظهرها أمام أحد....

أدركت أن أحلامي ثمينة غير قابلة للمساومة، ثقيلة لا يتحملها رف الإنتظار، عنيدة لا تنكسر ولا تخضع تحت سلطة أحد، أمنت أنه من السخف أن أرضى بحياة الأميرات اللاتي لا يبدأن بالعيش إلا بعد قبلة من فارس نبيل، لا يوجد هذا إلا في صفحات الكتب.

لم يعد مغرباً دور سندريلا التي فضلت الإنحناء والتشبث بالمكنسة بدلا عن المحاربة والمقاومة، مهما كان السواد طاغ، دائما هناك اختيار آخر أفضل، تصنعينه أنت.

لا شئ ألد من أن تگونيے بطله نفسگ أن تهزمي انكسار روحك وعجزك الذي أطعموك اياه، أن تملثي نقصك الذي أصبح جزء من عقيدة معطوبة، أن تمضي في هذه الحياة فتاة شجاعة...

تعرف ماذا تريد وتعرف تماما كيف تحصل عليه [?].

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

"استعادة فطرتي"

إلى كل أنثى اختارت أو اضطرت لأن تكون مسترجلة في هذه الحياة،
أكتب لك هذه الكلمات بقلب مليء بالحب والاحترام. أعلم أن الحياة قد
تضعك أحياناً في مواقف تتطلب منك القوة والشجاعة بطريقة قد تبدو كأنها
تتعارض مع أنوثتك. لكنني أود أن أذكرك بأنك لست مضطرة للتخلي عن
جوهرك الحقيقي لتواجهين التحديات.

أنوثتك ليست ضعفاً، بل هي مصدر قوة فريدة. هي توازن بين اللطف
والقوة، بين الحنان والحزم. عندما تسمحين لنفسك بأن تكوني أنثى بكل ما
تحمله هذه الكلمة من معانٍ، فإنك تفتحين الباب أمام طاقة هائلة من الإبداع
والعطاء والسعادة.

إعادة اكتشاف أنوثتك يبدأ من الداخل. امنحي نفسك الوقت لتقدير جمالك
الداخلي والخارجي. اعتني بنفسك، ليس فقط من أجل المظهر، بل من أجل
الروح. اجعلي من الرعاية الذاتية عادة يومية، سواء كان ذلك من خلال
ممارسة التأمل، أو الاستمتاع بلحظات هادئة مع فنجان من الشاي، أو
القيام بنشاط تحبينه.

تذكري أن الأنوثة هي أيضاً عن القبول. قبول نفسك كما أنت، بعيوبك
ومزاياك، بأيامك الجيدة والسيئة. لا تحاولي أن تكوني مثالية، بل كوني
حقيقية. هذا القبول يمنحك القوة لتكوني نفسك في كل لحظة، دون خوف

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

قلبي في القاع

أرجو ألا تتوقع مني أن أكون جيدة و طيبة و محببة على الدوام، هنالك أوقات سأكون فيها باردة و يجتاحني الفراغ و من الصعب أن تفهمني فسلاماً على الذين يظنون بانهم ساقوها علينا ومايدرون بأننا نعرف البير و غطاه

الشخص المناسب سيجعلك تقع في حبّ نفسك أيضاً.

ولذا لا أجد المنافسة، ستجدني دائماً في الطرق الخالية أتسابق مع نفسي التي كنتُ عليها بالأمس، عيني لا تلمح غيري أنا عظيمة الشأن وسيدة التكبر والغرور وإذا حدّقت طويلاً فيما بداخل هاوية، فستحدق الهاوية فيما بداخلك...

فلا تتألم بصديقي حين تراهم يتمنون لك الخير بس يزعلون لو جاك وسأذكرك ي عزيزي أن نجاح الكارير والانجاز الشخصى امتع مليون مرة من اى انتصار زائف زى انتصار العلاقات.

وعشان ترتاح نفسياً حاول ما تفهم كل شي..

... أعتقد أن الحياة راح تتحسن إذا تعلّمنا فكرة رفض كل مالا يروق لنا، عادي أرفض وجود شخص في قائمة علاقتي لأنه يززع استقرارى عادي اقول " لا " للفكرة اللي ما تناسبني حق من حقوقي رفض أي شيء قد يزعجني ضاعت حياتنا و حنا جالسين نجامل على حساب أنفسنا ما تحسّون أنه كفاية مُجاملات ؟....

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

في حب الام

في عمق القلب، تنبض حباً لا يُضاهى، حب الأم، هذا العطاء الذي لا حدود له ولا تردد فيه. إنها بداية كل شعور جميل، بداية كل مغامرة وكل حكاية عن الحب الأصيل.

أمي، بساطة اسم يحمل عالمًا من المعاني والمشاعر، رمز العناية والحنان، قلبي ينبض بحبها كل لحظة، كل نبضة تشعرني بأمني في أمان. في حضنها الدافئ، تختبئ كل الأحلام وتتطلق كل الطموحات، فهي رمز القوة التي تدعمني في كل لحظة.

تذكريني دائماً بأن الحياة جميلة وبأن الأمل لا يفتر، تعلمني كيف أكون قوياً وصامداً في وجه التحديات، كلماتها الحكيمة ترافقني في كل خطوة، وضحكتها الدافئة تمحو كل حزن.

أمي، تتألق بضياء الشمس وتغمرنني بدفء النسيمات، صوتها كلمة طيبة تروي عطش الروح، تعلمني كيف أكون مثلها، كيف أبذل العطاء دون حدود، كيف أحب دون شروط.

على كتفها تحمل الأمان والأحلام، تصنع السعادة بمجرد ابتسامتها، في عينيها تتلألأ حكايات الحب الخالد، حكايات عن الحنان الذي لا يعرف الانتهاء.

أمي، أنت النجمة الساطعة في سمائي الداكنة، البستان الزاهي في حديقة حياتي، أحبك لا حدود لهذا الحب، فأنت قلبي وروحي وكل ما أملك.

دعونا نحتفل بحب الأم، بهذه الروح التي تنير دروبنا وتملأ حياتنا بالبهجة والسعادة، فأمي ليست مجرد شخص، بل هي كل شيء في عالمي، كل الحب والأمان.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

نعمة النسيان

النسيان، تلك الظاهرة الغامضة التي تأخذنا بعيداً عن ذكرياتنا، هو ربما نعمة ونقمة في آن واحد. ينسج النسيان خيوطه حول تفاصيل أيامنا، يأخذ من بين أيدينا لحظات عشناها، وتفصيل خالجت وجداننا. إنه كالريح التي تهب برفق فتزيل الغبار عن نوافذ أرواحنا، أحياناً يكون نسيماً لطيفاً يخفف من ثقل الذكريات المؤلمة، وأحياناً أخرى يكون عاصفة تجرف معها ما نتمسك به من فرح وحنين.

في النسيان، نختبئ من أحزاننا، نجده ملاذاً من أوجاع الأمس، ولكنه في الوقت ذاته يسلب منا الحنين إلى لحظات السعادة والأوقات التي رسمت الابتسامة على وجوهنا. هو ثوب مزدوج الوجوه، بوجهه الأول يحمل لنا راحة من ثقل الماضي، وبوجهه الآخر يبعد عنا ذكريات كانت زاداً لأرواحنا في أوقات الوحدة.

لعل في النسيان حكمة لا ندركها، فهو يعطينا فرصة لنبدأ من جديد، لنستقبل يوماً آخر بروح متجددة غير مثقلة بأعباء الماضي. هو فرصة لنعيد اكتشاف أنفسنا، لنعيش اللحظة الحالية بكامل تفاصيلها دون أن نتقلنا ظلال ما مضى.

ومع كل ذلك، يبقى النسيان سرّاً من أسرار الحياة، نتقبله رغم غموضه، ونحتضنه رغم ما يسلبه منا، فنحن نعلم أن في كل نسيان هناك بداية جديدة، وفي كل بداية هناك فرصة للفرح والأمل

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

صديق وفي

الأصدقاء، أولئك الذين يمشون معنا في دروب الحياة، هم النور الذي يضيء عتمة أيامنا، واليد الحانية التي تمسك بنا حين تشتد علينا العواصف. الأصدقاء هم العائلة التي نختارها بقلوبنا، والرفاق الذين نتقاسم معهم الأفراح والأتراح، الضحكات والدموع، النجاحات والإخفاقات.

في كل مرحلة من مراحل حياتنا، نجد أن الأصدقاء يلعبون دورًا جوهريًا في تشكيل هويتنا وتوجيه مسارنا. هم المرأة التي نرى فيها أنفسنا بوضوح، يقدمون لنا النصيحة بصدق، وينتقدوننا بحب، يشاركوننا الحلم والطموح، ويقفون بجانبنا في وجه التحديات والصعاب. الصديق الحقيقي هو من يمشي بجانبك عندما يبتعد عنك العالم، هو من يفهم صمتك قبل حديثك، ويقرأ ما بين السطور في عباراتك.

أحيانًا، تكون الصداقة كبذرة صغيرة، تحتاج إلى رعاية واهتمام لتنمو وتزهر. ترويهما المواقف المشتركة، وتغذيها المحبة والاحترام المتبادل. وتمر أوقات تشعر فيها أن تلك البذرة قد تذبل، لكن الأصدقاء الحقيقيين يعودون دومًا ليعيدوا لها الحياة، ليعيدوا بناء ما تهدم من جسور التواصل.

وللصداقة ألوان متعددة، منها ما هو قديم كجذور شجرة عتيقة، تتعمق في الأرض ولا تهزها رياح الزمن، ومنها ما هو جديد، ينبثق كزهرة في ربيع العمر، مشرقة وملينة بالحيوية. قد تختلف أشكال الصداقة، ولكن جوهرها يبقى واحدًا، إنه ذلك الرابط الروحي الذي لا تنفصم عراه، مهما باعدت بين الأصدقاء المسافات.

أجمل ما في الصداقة أنها بلا شروط، لا تطالب بشيء سوى الصدق والإخلاص. هي مساحة آمنة نكون فيها على طبيعتنا، بلا أقنعة أو تزييف. الأصدقاء يتقبلوننا كما نحن، بعيوبنا ومميزاتنا، بأحلامنا وواقعا. ومعهم، نجد القوة لنكون أفضل، لنحقق ما كنا نظنه مستحيلًا.

وفي لحظات الفراق، يبقى الأصدقاء جزءًا لا يتجزأ من ذاكرتنا. تظل ذكرياتهم محفورة في قلوبنا، نسترجعها بابتسامة ودمعة. يعلمنا الفراق أن

الصداقة الحقيقية لا تتلاشى بمرور الوقت، بل تزداد عمقًا ورسوخًا في أعماق الروح.

لعلنا لا نستطيع أن نرد للأصدقاء جميلهم بالكامل، لكننا ندرك أن وجودهم في حياتنا هو أثنى هدية يمكن أن نحصل عليها. لذا، نحرض على أن نكون لهم كما هم لنا، ملاذًا في الأزمات، ورفيقًا في الدرب، وصيديقًا وقيًا إلى الأبد.

للكتابة / أسماء أبو اليزيد

الشخص الاجتماعي

الشخصية الاجتماعية، تلك الجوهرة التي تلمع في أروقة المجتمعات، هي نسيج من الألفة والود، وهي الحضور الذي يضيء الأماكن. هذه الشخصية تتميز بقدرتها الفريدة على التواصل مع الآخرين، بنشر السعادة والإيجابية في كل مكان تحل فيه. هي القلب النابض بالحياة، الذي ينبض بالحب والتعاطف، الذي يعرف كيف يبني الجسور بين القلوب ويجمع بين الأرواح.

الشخص الاجتماعي هو الذي يجد متعته في مشاركة الأفراح والأتراح، هو الذي يملك موهبة الإنصات بصدق، يقدم الدعم والمساندة دون أن يطلب شيئاً في المقابل. في حضوره تشعر بالراحة والطمأنينة، فهو يعرف كيف يخلق جواً من الألفة والتواصل الحقيقي. لديه القدرة على تحويل الغرباء إلى أصدقاء، والمواقف العادية إلى لحظات لا تنسى.

لا تعني الشخصية الاجتماعية مجرد التواجد في التجمعات أو الكلام الكثير، بل هي القدرة على فهم الآخرين، قراءة ما بين السطور، والشعور بما يخالج نفوسهم. هو الشخص الذي يستطيع أن يلتقط إشارات الحزن خلف الابتسامة، ويمنح الكلمة الطيبة التي ترفع المعنويات. هو الشخص الذي يشارك الآخرين بصدق، ويترك بصمة إيجابية في كل مكان يمر به.

الشخصية الاجتماعية تمتلك كاريزما فريدة، جاذبية تجعل الناس يرغبون في الاقتراب منها والبقاء بجانبها. هي تلك الشخصية التي تعرف كيف تصنع من الصعوبات فرصاً، ومن التحديات دافعاً لتحقيق الأفضل. بفضل قدرتها على التفاعل والتكيف، تساهم في بناء مجتمع متماسك، حيث يشعر كل فرد بأنه جزء مهم ومقدر.

وفي عالم مليء بالتكنولوجيا والعزلة الافتراضية، تظل الشخصية الاجتماعية هي النور الذي يقودنا إلى التفاعل الحقيقي، إلى الدفاء الإنساني الذي لا يمكن أن تعوضه الشاشات. هي التي تذكرنا بأهمية الحوار، وأهمية أن نكون حاضرين ليس فقط بأجسادنا، ولكن بقلوبنا وأرواحنا.

وفي النهاية، تكمن قوة الشخصية الاجتماعية في قدرتها على الحب بلا حدود، وعلى العطاء دون انتظار مقابل. هي تذكرنا بأن الإنسان لا يمكن أن يعيش بمفرده، وأنها في حاجة دائمة إلى بعضنا البعض، إلى كلمة طيبة، إلى ابتسامة صادقة، وإلى دعم متبادل يجعل حياتنا أكثر جمالاً وأملًا.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الوحدة

في لحظات الوحدة، تتراءى لنا أبعاد الكون بكل عمقها وتعقيداتها، تصبح الروح كالمحيط الهادئ الذي يعكس سماءً تغرق فيها النجوم. هي لحظات الصمت التي تترنم فيها أنغام الذات، ترقباً للأفق الذي قد يبدو بعيداً، لكنه يعكس بواعث الأمل والتجدد.

الوحدة، ليست مجرد انعزال عن الآخرين، بل هي لحظات تأمل وتفكير عميق في أعماق الذات والحياة. في هذه الفضاءات الخالية، تتجلى الأفكار بوضوح، وتتأرجح المشاعر بين السكون والاضطراب، كلها تجارب تمنحني الفرصة لاستكشاف أعماقي بدون قيود أو حواجز.

أتأمل في السماء وأرى نجومًا تتلألأ كأنها تحكي لي قصص الأزمان، تذكرني بأبني جزء من هذا الكون العظيم، متشابكًا بخيوط الحياة مع كل مخلوقاته. وفي الوقت نفسه، أشعر بالوحدة التي تحيط بي كالغيوم الداكنة، تتربع على كل ركن من ركني، تدفعني للتأمل في مساري وأحلامي.

في هذه اللحظات، أجد القوة في تجربة الوحدة، بأن أكتشف قدراتي وأفريقي الجديدة، أن أعيش بلا تأثيرات خارجية، وأن أتعلم كيف أصنع السلام الداخلي والرضا بالذات. إنها فرصة للتفكير والتأمل، لتنمية الروح وتحقيق التوازن في حياتي.

في الوحدة، أتعلم كيف أكون صديقًا لذاتي، كيف أنظر إلى الماضي بنظرة تعلم ولا تأسف، وكيف أنظر إلى المستقبل بثقة وأمل. إنها لحظات التأمل والإعداد للمستقبل، بما أنني أتقبل تحديات الحياة بكل شجاعة وثبات.

في النهاية، الوحدة ليست نهاية الطريق، بل هي بداية لرحلة النمو والتطور، رحلة أتعلم فيها كيف أحب ذاتي بصدق، وأكون مصدر إلهام لنفسي ولمن حولي.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الشخصية المزاجية

في غمرة الأفكار والمشاعر، تتلاطم أمواج الشخصية المزاجية كالبحر المتقلب، تنتقل بين الهدوء الساحر والعواصف العاتية بلا سابق إنذار. إنها كالوردة التي تنمو في حقول الإحساس، تتأثر بأشعة الشمس ورياح الحياة التي لا تهدأ.

الشخصية المزاجية، هي مزيج من الألوان المتناقضة، تتناوب بين لحظات الفرح الصافي والحزن العميق، بين الهدوء الساحر والغضب المفاجئ. هي عاصفة صامتة في أحيان كثيرة، تجعلني أسبح في أعماق الذات بحثاً عن الاستقرار والتوازن.

أحياناً، أجد نفسي غارقاً في أمواج الفرح الهادئة، أتمتع بكل لحظة بكل ما تحمله من جمال وسلام. وفي لحظة تالية، يتغير كل شيء، تطلق العواطف أسرها وتبدأ العواصف بالتجمع في أعماقي، تجعلني أعيش في عالم من الظلمات والتشويش.

الشخصية المزاجية، ليست بمشكلة تحتاج إلى حلول فورية، بل هي مجرد جزء من تجربتي الإنسانية، جزء من كياني الذي يتأثر بكل ما يجري حولي. إنها تذكير بأنني إنسان، بأن لدي حقاً في التعبير عن مشاعري بكل صدق وصراحة، بغض النظر عن ما يمكن أن يفكر به الآخرون.

في لحظات الاضطراب، أتعلم أن أقف وأتأمل، أن أعطي نفسي الوقت اللازم لاستعادة التوازن والسيطرة على العواطف. أتعلم أن التغييرات الداخلية جزء من عملية النضوج والتطور، وأنها تجعلني أكثر قوة وحكمة في التعامل مع الحياة.

في نهاية المطاف، الشخصية المزاجية ليست عيباً، بل هي تجربة تعلم ونمو، تمنحني الفرصة لفهم أعماق لذاتي وللعالم من حولي. إنها تذكير بأن الحياة ليست دائماً ثابتة، وأن القوة تكمن في القدرة على التأقلم والتكيف مع التغييرات بكل شجاعة وصبر.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

احترام المشاعر ثقافة

في عالم مليء بالتنوع والتفاوت، تتعاضم أهمية ثقافة احترام المشاعر، فهي اللغة التي تجسد الاحترام الحقيقي بين البشر، تلك القدرة الرقيقة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل صحيح وموضوعي.

احترام المشاعر، هو أن تكون قلبًا مفتوحًا لتجاوبات الآخرين، وأن تدرك أن كل إنسان يعيش حالات ومشاعر فريدة، لا يمكن تجاهلها أو إغفالها. إنها قدرة على التعاطف والتفاعل بشكل يعكس الاحترام العميق لكل فرد دون التعرض له أو إهانته.

في هذه الثقافة، يسود الاحترام المتبادل بين الناس، حيث يتعلم كل فرد كيف يعبر عن آرائه ومشاعره بطريقة تحترم مشاعر الآخرين، دون إثارة الجدل أو التجاوز على حقوق الآخرين في التعبير عن أنفسهم.

احترام المشاعر، يعني أيضًا أن تكون حذرًا في استخدام الكلمات والأفعال، لأنها قد تؤثر بشكل كبير على الآخرين. إنها قدرة على التعبير بشكل يحافظ على الحوار المثمر والعلاقات الإيجابية، دون اللجوء إلى الإساءة أو التجاوزات.

في هذه الثقافة الراقية، يُحترم الفرد في مشاعره وآرائه، حتى لو كانت مختلفة تمامًا عن آراءنا، لأننا ندرك أن التنوع هو جزء أساسي من الحياة والتقدم الإنساني. إنها ثقافة تعكس النضج والوعي، وتساهم في بناء جسور التفاهم والتعاون بين الأفراد والمجتمعات.

فلنكن أبطالًا في نشر ثقافة احترام المشاعر، حيث يسود الاحترام والتفاهم بين الجميع، ويزهر العالم بالسلام والتعاون، بناءً على الاحترام العميق لكل إنسان ومشاعره.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

قيمة الذات هي الكنز الثمين

في لحظات الهدوء والتأمل، أجد نفسي أتأمل في قيمة الذات، هذه الكنز الثمين الذي يتسلل إلى كل جزء من وجودي. إنها ليست مجرد كلمات تنطلق من الشفاه، بل هي إيمان عميق يغمر كياني ويمتد إلى أعماق روحي.

قيمة الذات، هي الاعتراف بأنني لست مجرد مجموعة من الصفات والقدرات، بل أنني كائن فريد بقدراتي الخاصة وقدراتي المميزة. هي الثقة اللاشعورية بقدرتي على تحقيق النجاح وتحمل التحديات، بغض النظر عن ما يمر به حياتي.

في عالم مليء بالمقاييس والتسلسلات، تعلمت أن قيمتي لا تكمن في مقارنتي بالآخرين، بل في الطريقة التي أعيش بها قيمتي ومبادئ، وكيف أثري حياة الناس من حولي بما أملك من خبرات ومعرفة.

قيمة الذات، هي القدرة على التفكير بإيجابية والاستفادة من الأخطاء كفرص للتعلم والنمو. هي القوة التي تمنحني الشجاعة للوقوف بثبات في وجه العواصف والتحديات، والثقة في أنني قادر على تحقيق ما أصبو إليه.

عندما أنظر إلى المرأة، لا أرى مجرد مظهر خارجي، بل أرى قصة حياة مليئة بالمغامرات والتجارب، أرى قيمة الإنسانية التي تتجلى في كيفية تعاملها مع الآخرين وكيف أساهم في جعل العالم مكاناً أفضل.

قيمة الذات، هي أن أعرف قيمتي وأدرك مدى أهميتي، دون أن أتكبر أو أن أستصغر. هي الرحلة الداخلية التي أسعى فيها لتحقيق التوازن بين العطاء والاحتفاظ بحدودي الشخصية، والاعتناء بنفسني وبمن حولي بنفس القدر.

في النهاية، قيمة الذات تعني أنني أستحق الحب والاحترام، من نفسي ومن الآخرين، وأني أستحق أن أعيش حياة مليئة بالسعادة.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الوسواس القهري

في غرفة صغيرة بين أروقة العقل، يجتاحني وسواسٌ قهريٌّ كالعاصفة، يلتف حول كل فكرة كسحابة داكنة تمطر الشكوك والخوف. أنا لست وحدي، فقد يتلاقى معي من حولي بأشكال مختلفة، تلك الأصوات الداخلية التي لا تتوقف عن الهمس والتساؤل، تسرق السلام والهدوء وتخلق الفوضى في كل مكان.

هل تغسلت يدي بما فيه الكفاية؟ هل أطفأت الضوء بالشكل المناسب قبل الخروج؟ هل أوقفت الفرن بشكل صحيح؟ هذه ليست مجرد تساؤلات، بل هي نقاط عقدة تتشابك وتتعدد في دواخلي، تجعلني أتأرجح بين الشك واليقين، بين الضرورة والخوف.

الوسواس القهري، كالظل الذي لا يفارقني، يتسلل إلى كل زاوية من حياتي، يجعلني أعيش في حالة دائمة من الاستنفار والتوتر. أحاول أن أقاومه، أن أقنع نفسي بأنه مجرد خيال يجب أن أتحكم فيه، ولكنه يستمر في العودة كالمد الهادر، يجرف كل ما في طريقه.

المفر من الوسواس القهري يبدأ من داخلي، بالاستشعار بأنني لست وحدي في هذه المعركة، بأن هناك أشخاصاً يفهمون ويدعمون، وبأن الشفاء يأتي بالصبر والعلاج النفسي المناسب. أسعى لتهدئة الروح وترتيب الأفكار، لأنهما المفتاحان للخروج من هذا الدوامة الداكنة.

في لحظات الوسواس، أتمنى لو أنني أستطيع كسر القيود والطيران بحرية مثل الطائر، لكنني أدرك أن القوة الحقيقية تكمن في تجاوز الخوف ومواجهة التحديات بشجاعة وثقة بالنفس. إنها رحلة طويلة وصعبة، لكنني مصمم على أن أنتصر وأعيش بلا قيود، بلا وسواس يحجب نور الحياة عني

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الطييون في النهاية هم الفائزون

في بستان الحياة، تتفتح أزهار الطييون برائحة تملأ الأفق، وتمنح العالم لمحات من الجمال والنقاء. إنهم كالنجوم التي تتلألأ في سماء الظلام، تنير دروب الآخرين بسطوعها وتنتثر الدفء في كل مكان.

الطييون، هم أصحاب القلوب النقية، الذين يفتحون أبوابهم للآخرين بلا تردد ولا شروط. يعملون بصمت وتواضع، لا يسعون للمجد أو الإشادة، بل ليكونوا سبباً في سعادة وراحة النفوس من حولهم.

في عالم تسيطر عليه الانانية والتنافس، يقف الطييون كأعمدة من الضوء، يملؤون الفراغات بالعطف واللفظ. إنهم يبذلون الجهد لتخفيف أعباء الآخرين، ولترميم الجروح بكلماتهم الدافئة وأفعالهم الصادقة.

الطييون، ليسوا فقط من يقدمون الهدايا والنعم، بل هم من يقدمون الوقت والاهتمام، والدعم اللازم في أوقات الشدة والضيق. يعرفون كيف يكونون جزءاً من حل الألغاز ومساعدة الآخرين في إيجاد الحلول.

في وجودهم، تبدو الحياة أكثر إشراقاً وأملأ، فهم يعلمون أن السعادة الحقيقية تكمن في إدخال الفرحة إلى قلوب الآخرين. إنهم يبنون جسور الثقة والصدقة التي تتجاوز حدود الزمان والمكان.

الطييون، ليسوا ملائكة بلا أخطاء، بل هم بشر يخطئون ويتعلمون، لكنهم يفضلون أن يعيشوا بكلمة طيبة وفعل صالح على مدى الحياة. فقط بوجودهم، يمكن للعالم أن يكون مكاناً أفضل، حيث تنبت الأمل وتتفتح الورود في كل زاوية، بأيديهم الطيبة وقلوبهم النقية.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

النضج نتيجة الصدمات

في رحلة الحياة، تكون الأيام كفصول تتلاحم فيها الأحداث والتجارب لتشكل قصة حياة كل فرد. وفي هذه الرحلة، يتعلم الإنسان مع الزمن فنّ النضج، وهو ذلك الصفاء الروحي والعقلي الذي يمكن أن يصل إليه.

النضج، هو النمو الذي لا يقاس بالعمر، بل بالخبرات والتجارب التي تعبر بها الحياة. إنها عملية داخلية تتطلب وعياً عميقاً وقبولاً للحقائق والواقع. هو القدرة على التفكير النقدي واتخاذ القرارات بحكمة، والتصرف برزانة في مواجهة التحديات.

النضج، ليس مجرد حصاد للمعرفة والمهارات، بل هو أيضاً تحقيق للتوازن الداخلي والسلام النفسي. إنه القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وفهم احتياجاتهم ومشاعرهم. إنه أن تكون قادراً على التحكم في الانفعالات والتعبير عن العواطف بطريقة صحيحة وبناءة.

في نضجي، أجد نفسي أكثر استقراراً وثقة بذاتي، أعيش اللحظة بلا قلق على المستقبل، وأقدر قيمة الحياة وكل ما تقدمه لي من تجارب. أستشعر الجمال في البساطة، وأقبل التغييرات كجزء لا يتجزأ من رحلة النمو والتطور.

النضج، هو أن أكون صاحب قراراتي وأتحمل مسؤولياتي، وأعمل على تحقيق أحلامي بإصرار وثبات. إنه الفهم العميق لمبادئ الحياة والقيم الأخلاقية، والعمل على تحقيق النجاح بطرق شريفة ومبتكرة.

في النهاية، النضج هو رحلة لا تنتهي، تتطلب الصبر والتفاني، وتعزيز العلاقة مع الذات ومع من حولنا. إنها رحلة تجعلنا نكبر في الفكر والروح، ونجد فيه

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

بوابة الروح (وجه بشوش)

في عالم يعج بالمظاهر والمرآة التي تعكس صورنا، يأتي قبول الوجه كنعمة نادرة. فالوجه، ليس مجرد مجسم يتغير مع الزمن، بل هو بوابة تعبير عن الروح والإحساسات الداخلية.

قبول وجهي، هو رحلة إلى داخلي، لاستكشاف الجمال الحقيقي الذي لا يتغير مع الزمن أو الظروف. هو تقبل للخطوط والتفاصيل التي تروي قصة حياتي، بكل أحلامها وتحدياتها.

في عيوني، أجد الحكايات المتراكمة من خبراتي ومشاعري، وفي شفتي، أجد لغة الصمت والكلام الذي لا ينطق بالحروف. وعلى جبيني، أشراقة الأمل تعكس عزيمتي على التغلب على كل عقبة.

إنه وجهي، يحمل بصمات الزمن وآثار الحياة، ولكنه يشع بالجمال الداخلي الذي لا يمكن أن تفهمه المرآة فقط. إنه جزء لا يتجزأ من هويتي، ومهما تغيرت ملامحه، فإن روحي وقلبي تبقى ثابتة كما هي.

فقبول وجهي، هو أن أعلن السلام مع نفسي، وأقف أمام المرآة بثقة واطمئنان، عالم الخداع

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

في حب الله

حب الله، ذلك الشعور العميق الذي يتغلغل في الروح ويسكن في القلب، هو أسمى أنواع الحب وأصدقها. حب الله هو النور الذي يضيء دروب حياتنا، ويمنحنا السلام والطمأنينة في أحلك الأوقات. هو القوة التي تدفعنا لنكون أفضل، واليقين الذي يملأ أرواحنا بالأمل والسكينة.

في حب الله نجد الملاذ الآمن، حيث لا خوف ولا قلق، فهو الحب الذي لا يخيب، والود الذي لا ينقطع. مهما ابتعدنا أو ضللنا الطريق، نجد في رحابه العودة الدائمة والمغفرة التي لا تنضب. حب الله هو الثبات في عالم متغير، هو اليقين الذي نستند إليه في مواجهة مصاعب الحياة.

نحن نشعر بحب الله في كل تفاصيل حياتنا، في شروق الشمس الذي يعلن بداية يوم جديد، في نسيمات الهواء التي تلطف حرارة الأيام، في الأصدقاء والأهل الذين يملؤون حياتنا بالمحبة والدفء. حب الله يحيط بنا من كل جانب، يذكرنا بوجوده في كل لحظة، في السراء والضراء.

عندما نحب الله بصدق، نجد أن قلوبنا تتسع لتشمل الجميع، نشعر بالتعاطف والرحمة تجاه الآخرين، ونصبح أكثر قدرة على العطاء والتسامح. حب الله يعلمنا أن نرى الجمال في كل شيء، أن نكون شاكرين لكل نعمة، وأن نجد الفرح في أبسط الأمور.

حب الله يمنحنا القوة في الأوقات الصعبة، يمدنا بالصبر حين تشتد المحن، ويغمرنا بالسلام عندما تتلاطم أمواج الحياة من حولنا. هو الذي يعلمنا أن نثق بأن لكل شيء حكمة، وأن وراء كل عثرة درساً، وفي كل تجربة رحمة.

نحن في حب الله نجد الراحة الحقيقية، فهو الحب الذي لا يُشترى ولا يُباع، هو الحب الذي يعطينا دون مقابل، الذي يغفر لنا زلاتنا ويقبل توبتنا. حب الله هو السند الذي لا ينكسر، والملجأ الذي لا يُغلق بابه أبداً

في نهاية كل يوم، حين نخلو إلى أنفسنا، نجد أن حب الله هو الذي يبقى معنا، هو الذي يملأ قلوبنا بالسكينة والأمل. نرفع أيدينا بالدعاء، نثق بأن الله يسمعنا ويستجيب لنا، نعلم أن هناك قوة أكبر منا ترعانا وتحفظنا.

حب الله هو النعمة الكبرى، هو الأمان الذي نبحت عنه في كل زاوية من حياتنا. ومع كل نبضة قلب، نشعر بوجوده، نشكر له عطاياه، ونسعى لنكون أقرب إليه، في حب يتجدد مع كل يوم، ويزداد عمقاً مع كل تجربة

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

وماذا عن ايذاء أقرب الناس لنا؟

ذلك الجرح العميق الذي لا تداويه الأيام بسهولة، هو الوجد الذي لا تبرأ منه الروح. عندما يأتي الأذى من أولئك الذين أحببناهم ووثقنا بهم، يكون الألم أشد وأصعب. إنه السهم الذي يخترق حصون الثقة والمودة، ويتركنا نتساءل عن معنى العلاقات والأمان.

الأذى من القريب يشبه الزلزال الذي يهز أركان حياتنا، يبعثر أفكارنا ويتركنا في حالة من الضياع. كيف يمكن لمن شاركنا أفراحنا وأتراحنا، لمن كان ملاذنا في الأوقات الصعبة، أن يتحول إلى مصدر للألم؟ إنها خيانة من نوع آخر، خيانة للمشاعر والذكريات والوعود.

نجد أنفسنا في مواجهة حقيقة مرة، وهي أن الأذى قد يأتي من حيث لا نتوقع. قد نتعلم ألا نثق بسهولة، وألا نفتح قلوبنا على مصراعيها. لكن رغم ذلك، لا يجب أن نفقد إنسانيتنا. يجب أن نتعلم كيف نحمي أنفسنا، دون أن نفقد قدرتنا على الحب والتسامح.

أذى القريب يجعلنا ننضج، يعطينا درساً في الحياة، ويعلمنا أن القوة لا تكمن في الانتقام، بل في القدرة على المضي قدماً. نتعلم أن نسامح ليس لأنهم يستحقون، بل لأننا نستحق السلام الداخلي. نتعلم أن نترك الماضي وراءنا، وأن نبدأ من جديد بقلب أكثر حكمة، وإن كان مثقلاً بالجروح.

في لحظات الألم، نجد أنفسنا نعيد تقييم حياتنا، نعيد ترتيب أولوياتنا، ونختار بعناية من نريد أن يكونوا جزءاً من مستقبلنا. قد يكون الأذى درساً قاسياً، لكنه يفتح أعيننا على حقيقة الناس من حولنا. يعلمنا أن نميز بين الصادق والمتصنع، بين من يحبنا بصدق ومن يتظاهر بذلك.

لكن، حتى مع كل هذا الألم، لا يجب أن نفقد الأمل. يجب أن نؤمن بأن هناك من يستحقون ثقتنا وحبنا، من يستحقون أن نفتح لهم قلوبنا دون خوف. لأن الحياة، رغم كل صعوباتها، تستحق أن نعيشها بكل مشاعرنا، بحلوها ومرها. ومع كل جرح، نجد فرصة جديدة للنمو والتعلم، فرصة لنصبح أقوى وأكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة.

الأذى من القريب ليس نهاية الطريق، بل هو بداية لرحلة جديدة نحو
النضج والسلام الداخلي. ومع كل تجربة مريرة، نكتشف في أنفسنا قدرات
جديدة، ونجد في قلوبنا مساحة أكبر للحب والتسامح. وفي نهاية المطاف،
نخرج من هذه التجارب أقوى وأكثر حكمة، مستعدين لمواجهة الحياة
بشجاعة وإيمان

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

الخيانة

تلك الكلمة التي تحمل في طياتها أشد أنواع الألم وأعمق جراح الروح، هي السكين التي تغرس في القلب من أقرب الناس إلينا، دون أن نكون مستعدين لها أو نتوقعها. الخيانة تأتي كالعاصفة المفاجئة، تهدم جدران الثقة والأمان التي بنيناها بجهد وصبر، تاركة خلفها أنقاضاً من الذكريات المحطمة والأحلام المجهضة.

عندما نتحدث عن الخيانة، لا نتحدث فقط عن خيانة الحبيب أو الزوج، بل تمتد لتشمل خيانة الصديق، الزميل، أو حتى الذات. هي تلك اللحظة التي ندرك فيها أن من وثقنا بهم قد أداروا لنا الظهر، واستبدلوا ولاءهم بالغدر. في تلك اللحظة، نشعر بأن الأرض تهتز تحت أقدامنا، وأن الهواء قد سُحب من حولنا، وأننا وحيدون في مواجهة عاصفة من المشاعر المتناقضة.

الخيانة تعلمنا الكثير، رغم مرارتها. تعلمنا أن الثقة ليست هبة تمنح بسهولة، بل هي كنز يجب أن نحافظ عليه بعناية. تعلمنا أن القلب يجب أن يكون حذرًا، وأن العيون يجب أن ترى ما وراء الكلمات الجميلة والوعود الزائفة. في الخيانة نجد درسًا قاسيًا في التمييز بين الحقيقي والمزيف، بين من يستحق الثقة ومن يجب أن نحذر منه.

لكن رغم كل الألم الذي تجلبه الخيانة، فإنها لا يجب أن تسلبنا قدرتنا على الحب والثقة بالآخرين. صحيح أن الجرح قد يكون عميقًا، لكن الزمن كفيل بالتئام الجروح، ومع كل جرح نكبر ونتعلم. نتعلم أن نكون أقوى، أن نكون أكثر حكمة، وأن نختار بعناية من يستحق أن يكون جزءًا من حياتنا.

في مواجهة الخيانة، نجد أنفسنا أمام خيارين: أن نسمح لها بأن تدمرنا، أو أن نجعل منها درسًا نبني عليه مستقبلًا أفضل. قد نشعر بالغضب، بالألم، وبالرغبة في الانتقام، لكن الأجمل هو أن نتسامى على هذه المشاعر، أن نرتقي بذواتنا، وأن نترك لمن خاننا عبء أفعاله.

الخيانة، رغم قسوتها، هي فصل من فصول الحياة، تعلمنا أن الحياة ليست دائماً عادلة، لكنها دائماً تمنحنا الفرصة للنمو والتطور. هي تذكرنا بأننا قادرون على تجاوز الأزمات، وأنها نستحق الأفضل. ومع كل خيانة نتعلم أن نكون أقوى، وأن نواصل المضي قدماً في طريقنا، برؤوس مرفوعة، وقلوب مليئة بالأمل والإصرار.

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

المقارنة هي الألم اللعين

عندما نبدأ في المقارنة بالآخرين، نجد أنفسنا نغرق في بحر من الشك والاضطراب، فكل شخص يحمل قصة فريدة ومسارًا مختلفًا في هذه الحياة. الحياة هي لوحة فنية تتكون من مئات الألوان والأشكال، وكل فنان يملك أسلوبه الخاص ورؤيته الفريدة.

عندما نقارن أنفسنا بالآخرين، قد ننسى أننا نحن فرادى بقدراتنا وإمكانياتنا الفريدة. قد نركز على نقاط ضعفنا ونتجاهل القوة التي تميزنا، وهذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالإحباط والقلق.

كل منا مختلف، وكل شخص يسير في مساره الخاص بوتيرة وإيقاع مختلف. لا يمكننا قياس نجاحنا أو فشلنا بمقاييس الآخرين، لأن كل شخص لديه رؤية مختلفة للنجاح والسعادة. ربما يبدو الآخرون ناجحين في مجال معين، ولكن قد يكونون يعانون في مجال آخر لا نعلم عنه شيئًا.

المقارنة بالآخرين تضعف قدرتنا على التقدير لمن نحن وما نستطيع تحقيقه. إنها تجعلنا نغفل عن التقدم الذي أحرزناه والتحديات التي تغلبنا عليها. بدلاً من ذلك، يجب أن نركز على تطوير أنفسنا وتحقيق أهدافنا الشخصية، بناءً على قوتنا وإيماننا بقدراتنا.

لنكن كالأشجار التي تنمو في غابة متنوعة، كل شجرة لها جمالها الخاص ومسارها الفريد في النمو. لنتعلم من الآخرين ونستفيد من تجاربهم، لكن دون أن نضعف من حقنا الطبيعي بأن نكون منفردين ومتميزين في طريقنا نحو التحقيق والتطوير.

فلنبن ثقتنا بأنفسنا ونعتمد على قدراتنا الفريدة، ولنتذكر أن النجاح الحقيقي يأتي عندما نعيش حياة تعبر عن قيمنا وأهدافنا الشخصية، دون الخضوع لمقاييس الآخرين

للكاتبة / أسماء أبو اليزيد

تم بحمد الله