

: " انا لستُ أعلم كيف حال مزاجك "

الآن لستُ أعرف كيف يُمكنني أن أطمئنك ، إذا كُنْتَ بخير فهذا أمر جيد جداً ، وإن لم تكن بخير أريد أن أخبرك بشيء ومن بعدها . سأذهب ، لاشيء يجدر به أن يُعيق مزاجك الجيد ، لأتسمح لأي شيء كان أن يؤثر بك .

أعتقد أنك وصلتَ لمرحلة مُؤخراً أن تلتجئ لسريرك حين تضاق بك زوايا الحياة ، أنني أشعر بك حين تُحاول أن تحبس دموع عينك خوفاً من أن يراها أحدهم ، اعلم كم تشعر بأن بداخلك كلام قد فاض من كثرة ألمك الداخلي تجاهه ، لكن إقرأ ما كتبتَه لك بعمق لن يَنتشلك من كل هذا الكرب إلا الله لذلك التجئ له دائماً ثم سترى كيف ينزع منك ما يُضايق جوفك ، ويُطمئنك ويهدي من روعك حتى تنسى مامررت به أصلاً .

: " كُنْ انت "

لم نُخلق لنبهر ؛ ومن قال أن ذلك لابد منه؟!؛ أن تكون مثالي والخ... كُن راضى عن نفسك واصفح واعفو لنفسك عن كل تلك المخططات التي اجتاحت عقلك فلم تنفذ بالمثاليه التي رُسمت ف عقلك اتدرى ؟ خرج دورك لم يتبقى لك إلا أن تجرب وتخوض تلك الرحله ، ولا تسلك دروب اليأس ؛ وان لم يكن لك ما أردت سيؤتيك خيرا مما اخذ منك وان ضاعت البارحه معك اليوم ، وان لم يكن اليوم معك الغد ؛ فلا تبتئس ماهى الا توفيق من ربك فقط؛ شُد عزمك وأتى بما عليك ولا أرى داعى لتنافس الآخرين الحياه رحله .. وليست سباقا ؛ فاستمتع لا تجعلها معركه

.. اختصار للنهايه " :

كُنْتُمْ وَكُنْتُ"

وما أشدها من كلمتين أختصرت لكن احتفظت بالمعنى ؛

وكيف لى بالقادم والقادم قد بات ماضى .؛

كل ما يمكن فعله هو البقاء صامتا وتلك الطعنات تنتهك روحى اريد نزعها تؤلم لكن لايمكننى أن ادع نفسى لاشعر بها لانها ستقضى .. عليّ

.. لم يفهمني أحد تماماً

،البعض ظنوا أنني تكبرت

،وبعض ظنوا اني تغيرت

و آخرين اعتقدوا أنني لا أحبهم ؛

. . لم يستوعبني أحد بعد

فلا مجال لعوده علاقات قد نُهيئت ، ولا الاستمرار في اشياء ادركت تماماً أنها ضياع للوقت الشئى الوحيد الثابت فى الحياه : الإدراك

.. للإنسحاب مجرد أن تجد انك أرهقت

مشاعر مُهدره " :

تشغلنى المعرفه طويلا والبحث عن المشاعر التى لا
افهمها ؛

... مُحاوله ترجمه المشاعر صعبه يا عزيزى

لكن أين هيا المشاعر الآن ؟

بيتُ شخص خاوى لستُ قادر على أن احب من لى ولا أن اكره من حطمنى؛

. هارب من همومه

!وهل لو كنت تكلمت عن مشاعرى كان سيتغير شئ ؟

.. الأنفس مريضه والخواوى فيهم العقول .. كل ما يملكه الآخرين هوا الاستهزاء بمشاعر غيرهم

اليس هم السفهاء ؟ ولكن لا بأس مرضى القلوب هم دوماً المزيفون ؛

ولم يكن ما أريده فقط الحديث رُغم أن حقى التحدث ؛

..ولكن كنت اريد اماناً لتلك المشاعر المبعثره

لا شيء في حياتي يعرف بالوسطية ..؛

"التشتت " :

كُل شيء يكون أكثر مما يجب ،

أو أقل مما ينبغي ؛

لهذا تجدني في تناقض دائم ..؛

مرة أريد المزيد ، ومرة أحاول التخفف؛

لكن فقط كل ما أريده أن أقبل على القادم ، واتجنب الماضي ؛ .

كنت اخاف أن أركضَ طريقاً طويلاً مرةً أخرى.. لأكتشفَ في النهاية أنه ليسَ طريقي ؛ لكنى أو من

إن الله الذي اختار لى الطريق من أوله، لن يتركنى في منتصفه، و سيكون معى حتى نهايته... فأطمئن

كنت اتسأل "كيف يكون الإنسان مليئاً بالأحلام وفجأة يصبح قلبه مقبرة أين ذهبَ كُل شيء!."

أحياناً ينتابك شعورٌ بالرغبة العارمة بالتلاشي ...

ليسَ حزناً ، و لا يأساً ؛ ..

ولكنك تشتاقُ لأن يستريحَ كُلُّ شيءٍ فيك ،

جسدك ،

روحك ..

، و ضجيجُ الافكارِ في عقلك ..~

"رحلتك فريديه" :
الموضوع بأكملة ماهو إلا: كوب شاي ممتزج بالنعناع ؛ وتجلس بهدوء مع نفسك ومخيلتك وتفتنعا أن "رحلة الحياة ماهى الا رحلة فريديه" ..

لكن هذا لا يعنى الا تكوّن علاقات وتختلط بالعالم الخارجى، كون علاقات مع البشر الذين تشعر بالراحة فى وجودهم..؛ ومع ذلك _ غيابهم ليس له أهميه _ طالما كلا الشخصين لديه الاستطاعة ان يكمل بقيه يومه بدون الطرف الاخر..؛ فما هو المانع من أن تفعل ذلك؟.

"الوقت وصلاحية انتهائه " :
"كل شيء له تاريخ صلاحية حتى المشاعر" ؛
إعجابك بشخص لو لم يجد الإحتواء المناسب ، سيأتي يوم وينطفئ وصلاحيته تنتهي ...
غضبك وحنك لو لم يجد الإعتذار الذي يليق به في وقت معين ، فإن ذلك يجعل صلاحية تقبل الإعتذار عندك تنتهي ..؛
فقدان الشغف تجاه الأشياء من أكثر الأمور التي يجب أن نؤمن بها..؛
طالما أنك مصدر فعل ، ولا تتلقى رد فعل مناسب ..
كل مشاعر طيبة وصادقة مهما كانت قوية ستنتهي ؛ طالما أنها لم تجد من يرها ويسيقها إهتمام ..
كل مشاعر سلبية تم تركك فيها وحدك ستنتهي ..
لكنك ستخرج شخص آخر ؛ 'أكثر صلاحية'
الوقت عامل مهم _ أكبر مُبدل للأحوال _ ...

"ما بين كل شيء ونقيضه " : ما بين الحياة والموت ، ما بين الحقيقة والكذب ، السعادة والحزن ، الرخص والفتور ، الحلم والواقع ، ما بين مشاعرنا وكلماتنا وهلوساتنا ، تائهون نحنُ حيثُ لا ندري ، لا نثبت ولا نستقر ، نقتلنا الحيرة فنموت معها ، نأمل أن تتحسن الحياة ، وأن تعود إلينا الطمأنينة ويحفظنا السلام مجدداً ، وإن كان كل شيء مؤقتاً ؛ لكن الأمر ليس بأيدينا ، نكابِر في أشد انهيارتنا ، نتمنى ونحنُ فاقدين ، نرحل ثم نلتفت ، نصُد رغم كل الحنين ، (عالمين في نزال بين القلب والعقل)..

"تلك الايام" :
كم نخاف تلك الأيام الثقيلة والتي لا تمضي إلا
بعد أن تأخذ منا أشياء كثيرة ..، تلك الأيام التي نقضيها ونحن غارقين بأفكارنا ولحظات ضعفنا وقلة الحيلة ، ترعبنا رغم يقيننا أنها
ستمضي وإن طالت لكنها قاسية مخيفة ..، نعجز فيها عن إخفاء تعبنا وقلة نومنا الذي تفضحه ملامحنا ، تخيفنا فكرة الاستيقاظ دون شعف
ورفض تام للإتصال بالعالم المحيط بنا .؛ أن نعتزل الجميع رغم حاجتنا لعناق يشعرنا بالأمان ، لوجود أحدهم بجانبنا ، فلا نجد سوى
وسائدنا نعانقها وأسقف غرفتنا نبث لها أحزاننا ..؛ مخيفة فكرة أن تصبح فجأة خالٍ من المشاعر ، أن تغدو فارغ دون وجهة ، أن تصبح
الحياة بلا طعم ، أن تقوم بمهامك الحياتية وأنت تشعر بنفور تام ورغبة في الهروب من كل شيء كان يجذبك من قبل ..

قد تكون ماضى ولكنها هي العامل المؤثر على الحاضر..،

"الذكريات": .

وان كانت سيئه لعلها الحافز ، وان كانت الجميله فعسى القادم اجمل .؛

هناك ذكريات حُفرت ف الاعماق وحُفظت الصور ف اعيننا .؛

كأنها أصبحت اسيره ام انا من أصبحت لها اسيره ! لم اعد اعرف لكن أثرها بات واضح ؛ ذكرياتنا إما لهيب يشتعل بالنفس نتمنى

خموده أو إطفاءه ، وإما نور نستضيء به في القادم من أيامنا ، وإما زلزال يُحطم نفوسنا، ولا نستريح معه؛

وان كان ما مضى مضى اصنع القادم كما تحب ..، لأنها من بعدها ستكون ذكرى.؛ لكن هذا المره انت من صنعتها كما احببتها ، كما

تمنيتها ، لا تدع الماضى يحطم القادم .؛ وان كانت الذكرى طيبه احرص على أن تكون نسخه من ذلك ..

"شعور تائه":
هزائمك يأتي الوقت الذي تشعر فيه أن الطريق طويل ..؛ ربما لأنك تمشييه وحدك وربما لأن الفراغ تمكن من قلبك ..؛ لكن تيقن : أن كل شيء يأتي في توقيته الذي يراه الله مناسباً لنا وتجهله محدودية بصيرتنا ..؛ فكل شيء بميعاد، وكل شيء له وقت، وعندما يأتي الوقت المناسب ستجد كل شيء يحدث بأدنى حد من المجهود ..؛ ما فُدرَّ له الانتهاء سينتهي، وما فُدرَّ له البدء سيبدأ، وما فُدرَّ له النسيان ستنتساه، وكل شيء ..، كل شيء سيأخذ مساره الصحيح ، لا تحزن ع مافقدته ، أو ما تعثرت به ، او ما ظننت أن ليس لك الاستطاعه الكامله على الوصول إليه .؛ لا تكليف الا بالوسع ، والاستجابه احيانا بالمنع ..

"لم نَعُدْ ولن نَعُودَ" :
لم نَعُدْ نريدُ إصلاحَ ما كُسر ، لم نَعُدْ نريدُ بناءَ الأنقاض ، نحنُ الآن نريدُ تَحطيمَ و تَهشيمَ كل تلك الأشياءِ المُتصدّعةِ ، و المكسورة ،
نريدُ إزالةَ كل شيءٍ و البدء من جديد .؛
فقد تعلّمنا أن ذلك المكانَ المُسمّى بما "تحت الصفر" لا يكونُ شيئاً إلى هذا الحد ، بل إنه لا يكونُ شيئاً أبداً .؛ و دائماً ما تكونُ أئمنُ
الدروسِ مؤثّرةً تحت القاع .؛ لم نعرفَ ذلك إلا عندما نسقطُ ، عندما نتركُ أجسادنا و أرواحنا للسُّقوطِ ثم ننهضُ من جديدٍ بتمهّلٍ و
رؤيةٍ؛
لأبَدٍ من الرحيلِ إلى مكانٍ آخرٍ منا ، "لأبَدٍ من بدايةٍ جديدةٍ لأنفسينا" ..

"شغفى الضائع":
بضيق في التنفس وعدم القدرة على التركيز بكل شيء حتى أبسطها ، طغى هذا الإحساس على كل ذرة أمان بداخلي ، جعلني أستوحش مكاني ، وتملك مني شعور الوحشة والخوف ؛ حتى أنه قد سيطر على مشاعري وتفكيري ، قل لي كيف يعود المرء لنفسه ! كيف يعود له فكره وقلبه ؟ وبأي وسيلة يلملم شتاته ويسترجع ذاته ! ، بأي طريق أبحث عني وعن شيء لا أدري مسماه ؟ ولكنني أحتاجه وبشدة ، فلأخبرني كيف يُرتب المرء أفكاره بعد سنين من التيه ، وكيف يستعيد أنفاسه بعد مشقات الطرق التي لا تنتهي ، وهل لقلبي أن يعود لموطنه ويعود كما كان في السابق ؛ فإنه وبرغم غباء الزائد كان نقيًا بالكامل من أي خدوش ...

"صُحْبَتِي" .:

هم الأركان الأمانة ،

والزوايا الحرجة ، ومرافئ البُوح ، وشواطئ الأمان ..؛

ما أجمل الحياة إن كان فيها عزيز يتذكر ، وقلب يتأثر ، ومخلص لا يتغير وجميعنا بحاجة لشخص حنون في مُحيطنا ، ربما لا يُغَيِّر من الواقع الذي نعيشه ولكن وجوده يُخفف الحمل عَنَّا ، لا يُصلح الظروف لكنه يُخفف من تأثيرها علينا ..؛ قد لا نستطيع مساعدة من نحبهم ولكن إحاطتهم بالدفء والحب والرحمة كفيلاً لمداواة قلوبهم وانتشالهم من أحزانهم ..؛ الحنِّيَّة علاجها أفضل من جميع الأدوية مني عهد يا صديقي مهما طال الزمن أو قصر ، مهما جدد الوافي أو نكر ، مهما قل الحزن أو كثر ، مهما شعرت بالألم أو القهر ، ستظلّ يا صديقي للدنيا نور ، ستظلّ معي في قلبي مدى الدهر ..

" تشوش واضطراب الافكار " . :

نشعر أحياناً أنّ الحياة بكل ما فيها تجلس فوق صدورنا ، ينتابنا فجأة شعور بالوحدة ، لا نريد أحد أيضاً ، تقف الكلمات عاجزة عن وصف حالتنا ؛ نتمنى أن نجد من نجلس معه ونخبره عمّا في قلوبنا .. ؛ لكننا في نفس الوقت لا نريد أحداً ، شعور بالتشوش واضطراب أفكارنا بعضها ببعض ..؛

فلا يقيم أحدنا على ضفة شعور واحد بل طبعنا على الترحل بين فرح وحزن ، مؤمنين أن الأيام دول وأننا منتقلون بين الأحوال لا مقيمين وليس بثابت لنا سوى الأجر ، وأننا اضعنا انفسنا بالبحث عن اشياء ليست لنا ؛ اضعنا طُرقاتنا ، ومشينا في اماكن مُظلمه للحفاظ على من كُنّا لانعني لهم شيئاً ؛ لم أعد أجد حتى طريقة أستطيع أن أعبر بها عما أشعر به من : الآم وحشية وغريبة بداخل نفسي..

"ظننت انى ضائع فكدتُ ان اضيع ". :
لكن تيقن يا عزيزى ، و إن لم تكن ضائع ف تلك الأفكار كفيله أن تجعلك ضائع ، فاقد للشغف ؛ فقدان الشغف ذلك : الذي يجعلك لا تنتظر شئ ، ولا ترغب في فعل أي شئ ، تراقب حياتك وهي تنهار دون أي محاولة لأنقاذاها ؛ تشعر وكأن الحياه لا تعنيك في شئ .. واستعجب من امرى كيف اتغلب ع تلك الفكره؟، وأخذ العزم على أن ابدأ ؛ ثم ف لحظه يتهدم كل شئ..،
وتشعر وكأنك مقيد بالمتاهات .؛ تريد أن تبدأ رُغم انك منهك مُتعب وفي ثانيه تعود تائه من جديد اسأل باستغراب كيف لذلك؟!
لستُ قادر على أن اخطو للامام ، ولا البقاء ع الوضع الغير مرضى فقط .؛ أراجع للخلف لكن يغلبك لطف الله يغلبك رحمته بعباده ..؛
وتدرك انها توفيق وتهض مسرعا لصلاتك بسجده يتلاشى الهم
و"يرزقك ربك " ..

"أحاول فيضيع " :

أبكي كل يوم

لأن قدراتي ليست بحجم أحلامي

وكل محاولاتي في تحسيني

تفشل، لا أنام جيداً ليلاً ، ولا أرتاح بما يكفيني نهراً ، ولا أهتم بصحتي ، وأكتم كل شيء قلبي وأبتسم ، كم أنا سيء بحق نفسي، لم أعد أستيقظ بشغفٍ للأشياء كما في السابق، ولم أعد أحدد وقت استيقاظي لممارسة هواياتي، هكذا أصبحت أستيقظ فقط لأن نومي إنتهى، ولأنه لم يعد بإمكانني النوم أكثر، وحين أستيقظ أستلقي لساعاتٍ طويلة أتأمل السقف، مهدود الحيل، مُتعب، مُجهّد من النوم، كأنني كنت أخوض عراكاً طويلاً مع عقلي.

"لما الصمت؟!":

نصمت بعد التعب والخوف والقلق.. نصمت حين يعجز الكلام عن وصف شعورنا ، حين نعجز عن التعبير عن الفوضى التي تحدث بداخلنا ، حين نحاول أن نتجنب الكثير من الحوارات والدخول بها ، نختار الصمت حين تنفذ جميع الأسئلة والإجابات التي تدور برؤوسنا ، حين يكون الكلام بداخلنا كثير والرغبة معدومة ، حين نشعر أننا مستهلكون جداً .. نعم نحن نصمت عندما ندرك أن الكلام عاجز عن إيصال أفكارنا ، عندما نشعر أننا تحدثنا كثيراً وشرحنا كثيراً وبررنا كثيراً ، فلم نجد سوى السكوت حل لنا.. سكوتنا ليس علامة رضا.. هو علامة كلام كثيرر بداخلنا.. نسكت بعز حاجتنا للكلام.. نسكت ونحن نتألم.. ولا أحد يشعر او يفهم حتى.

"انها مجرد فترات وإن توالى " :
لا تحزن يا صديقي إن مرّت عليك فترة ثقيلة ، تطنّ من ثقلها أنها لن تمضي ، وتعجز عن فهم غايتها ، فكل ما نمُر به مُقدّر لنا ولغاية لو علمناها لما طلبنا سوى القدر الذي نعيش به ، فنحنُ جميعنا بحاجة لأقدار صعبة تُصيبنا ، هي لن تبقى ، ستمضي بعد أن نصبح الأشخاص الذين يحتاجهم لنصبل إلى ما نتمنى..الصفحة توجع لكنها تُعلّمنا كيف نتجنبها في المرة القادمة..أقدارنا مَحَنٌ في جوفها منْحٌ..لسنا لنعلمها ، فالله يُخفيها..

" يكفى ان تغلبك طبيعتك " :
لا تسمح لهم بأن يشكلوك ويغيروك كيفما أرادوا..
كن أنت كما تريد ولا تنتظر أن تستمد حياً أو ثقةً من الخارج فتحبط وتنكسر..
ليكن معيارك رضا الله وحده أما الناس فأرائهم لن تنتهي وكلما فعلت شيئاً طلبوا المزيد..
وإن واجهت شخصاً محبطاً فإياك أن تتأثر بما يقول، وليكن ردك عليه بابتسامه وحسب..
ابتسامه تعني أنني حقاً لا أهتم بما تقول، وكأنك لا تفهم ولا تعي تلك السموم..
ابتسامه كأنها تسأل.. عفواً هل قلت لي شيئاً؟!..! وعندما يرحل..
دع عنك ذلك كله، وأكمل في طريقك كما كنت بل وأبذل فيه المزيد..

"لا تخفي مشاعرك " :

فكم انتظر أحدهم كلماتك ولكنها لم تخرج..

بعض الكلام قد نراه مجرد كلام وقد يكون في ميزان الآخرين حياة..

ينتظرون أن يستشفوه ليكملوا باقي الحياة وبه يقدرّون على أن يعطوا المزيد..

فلا تكن بخيلاً في وصف ما بداخلك أو في تقدير من هم حولك..

وكن بلسماً أينما حل أضاء من حوله فأزهر وكأنه ولد من جديد..

اجعل لوجودك معنىً ولكلامك أثراً يبقى في نفوس الناس..

" انت فقط انسان " :

لست مضطراً لأن تكون إيجابياً طوال الوقت ، فلا بأس تماماً بأن تشعر أنك حزين ، أو غاضب ، أو منزعج ، أو محبط ، أو خائف ، أو قلق ، فد إمتلاكك للمشاعر لا يجعلك شخصاً سلبي ، بل يجعلك إنسان....وفي الحياة فترات إنتقالية لا يمكن إجتيازها دون أن يموت شيء ما بداخلنا ، ا أملك أدنى جهد لإثبات أنني شخص جيد، أو من بأن من يريد أن يرى الضوء سيراه حتماً في أعماق العتمة، ومن يبحث عن العتمة لن يستطيع إدراك الضوء.

" فاقد الشيء " :

" فاقد الشيء لا يعطيه " ، فى بدايه الامر دعونا نتفق على مدى صحه العبارة ، تعني أن من لا يملك شيء لا يستطيع أن يعطي غيره هذا الشيء ، وليس معنى العبارة أن من حُرْم شيء فإنه لا يعطي غيره هذا الشيء الذي حُرْم منه، كمثال من حرم لين القلب لا يعني أنه ليس لديه خاصية لين القلب(لأن اللين والعطف صفة من صفات الإنسان فهو يملك صفة اللين أساسا كصفة في البشر سواء منح اللين أم حُرْم منه). لكن لو فُرض أن شخص وُلد بدون صفة اللين(لا يملك هذه الخاصية من الأساس) عندها لا يستطيع أن يمنح غيره العطف واللين لأنه ليس صفة من صفاته بالأساس إذن معنى العبارة صحيح ففاقد الشيء (من لا يملك الشيء) لا يعطيه (لا يستطيع أن يمنحه غيره) (لأنه لا يملك هذا الشيء من الأساس) لكن: " لكل قاعدة شواذ "

فمن فقدوا الحنان والعاطفة هم أقدر الناس على منحها. ومن فقدوا الأمان هم من يتوقون لمنحه لكل من أحبوا في الحياة. ومن فقدوا التفاهم والدعم هم من يستطيعون أن يقدموه لغيرهم فاقد شيء يعطيه بالشكل الذي تمنى ان يحصل عليه.

" فقدان الثقة " :

لن يُمكننا الجِدال، قطعًا نتألم عندما نخسر رهاننا على أحد أو على أنفسنا، رُبما التعرض للخذلان هو أحد الأشكال القاسية التي قد تُغيّر شخصية البعض منّا، وقد تترك في صدر البعض الآخر الذي قرر ألا يتغيّر ألمًا لا يُستهان به، لا يندمل ولا يُنسى، خيانة الآخرين لتوقعاتنا وتعرضنا لفقدان الثقة فيهم هو شيء ليس بأيدينا على أي حال، هو جزء من تجربتنا الإنسانية التي نتعرض للألم خلالها لننضج ونتطور عقليًا ونفسيًا وروحيًا، رُبما يجعلنا الألم نتجه إلى السماء راغبين في تلك اليد الحانية التي تلملم ما تبعثر من شتات نفوسنا، ورُبما يجعلنا نتعرف على أنفسنا بشكل أعمق، ورُبما يفجر قدراتنا وقوتنا الذاتية لكي نعوض ما خسرنا ونقف على أرجلنا من جديد.

رُبما أيضًا يجعلنا نصل لدرجة من الحكمة تُمكننا من الوقوف بثقة بين عدم الإفراط في التوقع وإعطاء الآخرين.

" انا لا استحق ان يستخف بي "

إن في وسع الناس أحياناً، أن يصبحوا وضيعين وقساءة، لدرجة أن يستخفوا بآلامك وتجاربك السيئة، بل وأن يحسدوك عليها أيضاً، خاصة إذا حوّلت تلك الآلام لشكل من أشكال الإبداع الذي يميّزك عنهم ويشعرون أمامه بالخزي والصغار. إذا لم تكن قادراً على إنقاذ شخص يعاني، فاحترم ألمه على الأقل، ودعه وحيداً! لا تقدّم له حتى النصائح! إن أحقر ما يمكن أن تفعله في حياتك -الشيء الذي يكفي أن تفعله مرّة واحدة لجعلك حقيراً إلى الأبد- هو أن تستخفّ بألم إنسان، مهما بدا لك ذلك الإنسان مفرط الرومانسية، ومهما بدت لك ألامه سخيّة.

" التأثير الذي تتركه في حياة الآخرين " :

هو أكثر الأشياء قيمة في الحياة

أنت لست مُميز بشكلك أنت مُميز بطريقة تفكيرك، مُميز بكلمات لا يقولها أحد غيرك، مُميز بضحكك وردّه فعلك، مُميز بطريقة تأثيرك،
انا فقط اريد ان يكون لى اثر حسن، احاول وحاول فقط من اجل ذلك الاثر عند غيابى اذكر بالحسن عند موتى اكون حاضراً ف قلوب
البعض، كل ما اوده ان اترك اثر وبعض الحسنات فليس ف العمر متسع "

" الملهمون هم القلة " :

الملهم هو الذي يعطي بلا حساب .. ويعمل دون أن ينظر للوقت .. هو الذي يغرس القيم والمبادئ في الآخرين .. وهو الذي يمهد الطرق الشائكة لهم .. هو الذي يضعونه مكانهم عند الأزمات فيستلهمون فكره وحكمته وعقله .. الملهمون هم القلة القليلة في العالم الذين يمتلكون التغيير والتأثير في البشر .. هم الذين لا يشبهون الآخرين ولا يتشبهون بهم .. هم الذين يصنعون فكرهم وآراءهم من واقع الحكمة والإبداع والتميز .. هم الذين يتميزون بأفعالهم وهم المميزون بأقوالهم .. هم المخترعون الذين يفاجؤونا بفعلهم وقولهم .. هم الذين لا يسمعوننا ما نريد بل يجعلوننا نغير قناعاتنا وأفكارنا إلى ما لانريد .. هم الذين يملكون مفاتيح القلوب وأسرارها .. ويقودون انقلابا إيجابيا داخل عقولنا ونفوسنا وتفكيرنا.

" خفايا اوقاتي " :
"لم يلاحظ أحد من عائلتي
أو أصدقائي أنني أمضي في
حياتي غائباً عن الوجود، نعم،
أنا أمضي في حياتي غائباً،
حيثُ لا توجد بداخلي أيُّ
مشاعر أكثر من المشاعر
الموجودة في جثة غارقة،
وأصبح تواجدي في هذا
العالم يبدو كما لو أنه مجرد
هلوسات وخيالات، " لا أعرف المعنى وراء كل ما يجري الآن ، أنا فقط أستيقظ وأنا متعب ، وأنا متعب أيضاً ، شيء ما أريده أن
ينتهي حتى أرتاح ، ولا أعرف ما هو .. "

" لما الأيام ذهبت والاثر متبقى " :

- كل ما أريده هو أن أتعافى مما تركته الأيام الصعبة في روحي ، أن تنتهي آثار تلك الجروح العميقة من داخلي، أن أنسى ما أبكاني و أتخطى كل هذا الانطفاء الذي حدث لي ، أن أضيء مجدداً بشغفٍ آخر وبقلبٍ سليم، إنني تائه على ما اعتقد وفارغ من الداخل بما يكفي إنني بحاجة إلى أن يتوقف كل شيء، غريب هذا الانسان لدرجة أنه يحن إلى الاشياء التي تدمره، المشاعر المكتومة لا تموت أبداً، إنها مدفونة وهي على قيد الحياة، وستظهر لاحقاً بطرق بشعة".

-الثانيه عشر ليلاً..!

ألملم أوجاعي المُتناثرة،
أبحث ماتبقى من أجزائي
تحت وسادتي، أنفضُ غُبار
أيامي المُتراكمه، أرتبُ خيبات
أيامي جيّداً،
أرصها في قلبي قِطعةً قِطعة،
فأغلق عليها باب قلبي ونافذة صدري
لكي لايعرف أحد عند طلوع الشمس
بأنني أملكُ كل هذا العناء.

" متى نتغير ؟ " :

بعد أن يصفعنا أحد الذين أعطيناهم مكانة خاصة ومساحة أمانة لا تتغير وحسب بل تكبر مئة عام، - قاسية جدًا تلك اللحظات التي لا تجد فيها أحد إلى جانبك، تلك الأيام السوداوية، شعور الحزن طغى على قلبي فلم أعد أرى مخرج للحياة منه، لم يُحبونا يوماً ،هُم كانوا بحاجة أشخاص بقربهم ليتجاوزا أيامهم الصعبة ، ونحن كُنّا نقوم بالمهمه " ، كُل شخص يستحق على الأقل جهة واحدة أمانة في حياته، جهة لا يُضام منها ولا يُضُرُّ عبرها، جهةٌ يستند عليها كلما أرهقته الأشياء

" لا يغرك تظاهري " :
كيف تجرؤ أن تقول لأحدهم، كُن قوياً و أنت تتهاوى من فرط وهنك،
تقول له ، لا تيأس و جذور الحياة بابسة في قلبك"، عندما لا تستطيع الاقتراب
ولا تستطيع الابتعاد
ولا تستطيع أن تنسى
ولا تستطيع أن تتجاوز
فأهلاً بك في المنتصف المميت
الذي لا حول لك فيه ولا قوة!
مُرهُق كمن ركض في طريق طويل هارباً من كل شيء ، حتى وصل مُنهكاً الى مكان يشبه تماماً ما كان يهرب منه..!

" أعاني من فرط التفكير " :

قبل قليل رأيت أمامي كوبًا من القهوة، فخطر بذهني كيف تم جمع حبوب البن من الشجرة، وكم شخصًا عملوا على طحنها ونتاجها، وكيف أتت إلى بائع الجملة وبعد ذلك اشتراها أبي ووضعها في الدولاب، ثم أخرجتها أمي في المساء وحضرت القليل منها وانتهى بها الأمر في هذا الكوب، لكن في النهاية دخل أخي إلى غرفتي وصرخ بوجهي قائلاً:
" ألم تسمع مناداتي؟ قم وحضر بعض القهوة لأبي بسرعة"

نظرت أمامي فلم أجد ذلك الكوب الذي تخيلته، هكذا اصطنع الأمور في مخيلتي وهذا هو فرط التفكير.

" التجاهل " :

مهارة ينبغي عليك أن تتدرب عليها وتتقنها جيداً

ليس من أجلهم بل لأجلك أنت ولصحتك وتفكيرك!

تعلم لا تعطي الأمور أكبر من حجمها فليس كل شيء يستحق الإهتمام ..!

لقد اعتدت على التخلي والتنازل باستمرار إلى أن شعرت أنني بلا يدين، الآن لم يعد بمقدوري التمسك بشيء، أتذكر دائماً أن الشخص الذي أحببته وتعلقت به لم يكن مختلفاً بل كان الشعور إستثنائياً ، الأشخاص الذين نحبهم قابلين للتكرار جميعهم دون إستثناء ، الشيء الوحيد الذي لا يقبل أن يتكرر بنفس الدهشة هو وقع الشعور ، شعورك بالحب ليس لأجل شخصياتهم أو ابتسامتهم التي قد تُرضيك غالباً ، لكن وحده شعورك هو ما يصنعهم داخلك ليبدو لك في وقتٍ ما أنهم محصنين ضد التكرار .

" الغايه " :
"يزداد إدراكي يوماً بعد يوم بأنّ التطلّع للوصول للهدف أمنية نبيلة لكنها ليست الغاية؛ الغاية هي المشي على الطريق، الغاية ألا نقف،
الغاية أن نموت على الطريق، لم تكن يوماً في الوصول أبداً،
"لا تتصرف وكأنك ستعيش عشرة آلاف سنة الموت يخيم عليك. بينما تعيش ، بينما تكون قادراً ، كن جيداً."
"لا شيء يستمر للأبد ، فكما تلاحظ ، حتى الأفكار والمشاعر بداخلك لا تبقى طويلاً . ولذلك يجب أن لا تُهدر وقتك في البحث عنهم
وتذكرهم من جديد . تعود عندما يرحل وينتهي أي شيء ، أن تكون هذه نهايته بالنسبة لك تماما .."

"متى شئت يُمكنك البدء من جديد" :

إن لم تعجبك قصتك الحالية يمكنك طي الورقة والشروع في قصة جديدة، لا يهم كم دفعت في القصة السابقة ولا كم يكلفك المُضي في الجديدة، المهم أن تأخذ اتجاهًا يشبهك، علاقاتك غير صحية، أصدقائك مُحِبِّين، أنت لم تعد تشبه نفسك، لا تتردد في تغيير الاتجاه لم يفتك شيء"

كُلِّ الذين وضعوا الأيدي على الخدِّ أمامك، كانوا يسندونَ عيونهم، "يهابك الناس بقدر حفظك لهيبتك، وما رأيت مهابة أكثر من احترام الإنسان لنفسه، فلا يتلون مع ظروف المرحلة والمصلحة، ولا يُخاتل نفسه، فمن حسنت طويته تمظهر صدقه."

" اسبح لروحك ان تصبح هي القائد " :
اذا كنت ترغب ان ترى عظمة الروح التي تحملها في داخلك، ف قرر ان تسمح لها ب الاتساع التام، وشاهدها الى اين ستصل سترى
مرحلة لم يدركها عقلك للآن، ببساطة لأن العقل مرتبط بكثير من الاحكام التي تصطدم باتساع الروح.
اسبح لروحك ان تُصبح هي القائد، لانتوقف عن رؤية الجمال في هذه الحياة ، اصنع لنفسك أداة ترسم بها لوحة حياتك ، بشكل يُرضي
ذوقك، الطرقات مُضاعة بشكل جيد، لكن الجميع تائه "

" انا هنا " :

أعرف أنني شخص عادي، بحياة عادية وربما أقل، قد لا أضيف لك شيء وستجدني في غالب الوقت منطفي لكن هذا لا يعني أنها لا تبهجني بهجتك أو أنها لا تدهشني حكاياتك أو أنني قد أحببك مرة أقل، قد أكون شخص عادي لكني صديق رائع، لأنني وفي وأحفظ تفاصيلك جميعها، لكن.. أنا هنا ، عندما تكون لديك أحلام سيئة ، و عندما تشعر أنك لا تستطيع الحديث ، و عندما تشعر أن روحك ثقيلة ، بغض النظر عن ما نمر به ، أنا هنا

" مره واحده " :

مرة واحدة بالعمر يمر بك الشخص النادر الذي كلما تأخرت في ترتيب الكلام قال: لا تكمل أفهم ما تريد قوله، مرة واحدة بالعمر .. يمر بك الشخص الفريد الذي كلما اخطأت قال: لا تعتذر أتفهم ما حدث، مرة واحدة بالعمر يمر بك الشخص الذي يعرفك أكثر من نفسك، - العوض الذي يأتي من الله "مهما تأخر" يأتي مُذهلاً .. مُباركاً .. جابراً ...
" في زحمة هذه التغيرات العجيبة: شكراً لأولئك الاستثنائيين ، أصحاب الوجه الواحد والموقف الواحد، والقلب الواحد"

"من أجل ما نريد"

قلوبنا متعبة ..ممزقة،وتؤلما
ياترى ما هذه الأيام الثقيلة،ومتى ستنتهي هذه الآلام والأوجاع؟
فكرنا مشنتت..ضائع كمتاهة كل شيء بها متشابك ومبعثر،وسبيل
الخلاص مجهول..لا هوية له
هل سننجوا يا ترى؟
هل سنعيش حياة تليق بنا
بطموحاتنا، بأفكارنا، بأحلامنا؟
لو هله نشعر أننا انتهينا..وصلنا لطريق مسدود
نجد أنفسنا على حافة الهاوية
لا شيء يمنعنا من السقوط وبالأحرى لا شيء بيننا وبين السقوط
نستيقظ من كابوس لعين مزعج،
سلبنا راحتنا وشعورنا بالأمان،
وكل ما نحتاجه في هذه البرهة
طوق نجاة ينتشلنا من الغرق
معيداً الحياة والروح لجسدنا
والنبيض لفؤادنا
فلا بد من أيام مشرقة تدخل لقلوبنا البهجة وتنير دروبنا
فنحن نستحق بداية جديدة،أملأ جميلاً،أحلاماً أجمل
من أجل ما نريد

" الذين قالوا أنهم تجاوزوا كذبوا " :

لا أحد يُشفي من خذلانٍ أصاب قلبه مهما ادّعى، نعم يستطيع من حينٍ لآخر أن يتظاهر بالقوة والثبات، لكن بينه وبين نفسه يعلم أنه ضعيفٌ هشٌّ مقتولٌ بسهامٍ هوانٍ وغدر، فتبقى الندبة عالقة في روحه تُعاد مع كل موقفٍ مشابهٍ يمرُّ به، فيحيا بين خوفٍ وقلقٍ ينتابه الشك، لا ينسى من أفقدوه ثقته في نفسه، ولا يغفر أبداً لمن هانَ عليهم وخذلوه، لاشيء يُعوّضنا عن إحساسٍ فقدناه ولا شيء يُعادل كسرة الخاطر والقلب.. جميع العناقات لا تُرمم جرحاً اعتدنا على ألمه، وكل السعي من أجلنا لن يُحرّك مثقال ذرة منّا، جميع المواساة بعد هلاكنا كاذبة، حتى الأعداء هي كالأمطار التي تهطل على أراضٍ قاحلة مليئة بالأشواك.. حتى الأكتاف التي تمتد إلينا لن تغيّر من هشاشتنا شيء أبداً..

"إنها مشاعر غريبة " :

كمن يمشي في طريق ظناً منه أنها طريقه، وفجأة، تحتفي تلك الطريق من تحت قدميه، ويجد نفسه مجبراً على التقدم في فراغ ليس فيه شيء، و لا يعرف اتجاه السير، و من دون أي مساعدة، ما الذي حدث بداخلي، لماذا أصبحت باردة المشاعر فجأة وكأن كل المشاعر هجرتني فلم أعد أشعر بالغضب عندما ينتقدني أحدهم إنتقاداً مبالغاً ولم أعد أشعر بالفرح في المناسبات السعيدة وفي الأعياد ولم أعد أشعر بالحزن ولا الألم عند مفارقة الأشخاص لي ولكن الأسوأ من كل ذلك أنني لم أعد أشعر بالخوف جراء أنني لم أعد أشعر!

" غريبٌ هو ذلك الليل " :
تأتي أواصر الأحزان بجميع قبائلها كَلِمِ شملِ عائلي ، ذكرياتٌ مؤلمة ، أفكارٌ مؤذية وهواجس ضارية.
إنهم كالضيوفِ يجتمعونَ علي ضوءِ عيني البارقةُ فلحاً ، ويتناغمون علي صوتِ دقاتِ قلبي المرتعشُ وجلاً .. وفي الصباح الباكر أفيقُ
ولا أجدهم وكأنهم يخبروني شكراً علي كرمِ ضيافتك !!

" تحاول جاهدا الهرب " :

لكن بلا جدوى فإن انت هربت إلى النوم طاردك هذا الشعور السخيف فى احلامك وأحال ليك جحيما ..فتظن أنك وجدت حلا لربما إن تسلفت هذا الجبل الجاثم على صدرك بحبال التجاهل وتجاوزته إلى ما يليه من سهول الراحة سيجدى الأمر..فتستجمع قواك وتخطو خطوات متناقلة ..تحفزك بعض الكلمات المفعمة بالأمل فتزيد من همتك وتصير خطواتك الثقيلة مشيا سلسا ثم تجد نفسك تعدو نحو الهروب نحو الأمل نحو الحياة وفجأة دون سابق إنذار تجد حفرة لم تحسب لها حسابا تعرقل قدمك ومن فرط سرعتك تهوى إلى سفح الجبل مرة أخرى وترتطم بالقاع بشدة ، سقطتة تعيدك إلى تلك الدائرة المغلقة من ذلك الشعور السخيف الذى هو مزيج من اليأس والوحدة والندم على ما فعلت وما لم تفعل ورعبك من قادم الأيام...وهكذا تدور فى دائرة مغلقة تحاول الخروج منها فتستلقى على الأرض مستسلما محققا إلى تلك القمة البعيدة منتظرا نهايتك فى سلام.

" الواقع المعتاد " :

ماذا بك؟ كيف حالك؟ كلمات ما أسهل النطق بها وكذلك الاجابة عليها ؛ اعني بالتأكيد الإجابة المعتادة والتي بدون تفكير وبديهياً نسارع في كتابتها ، نقولها لنختصر الكثير ولكي لا نحملهم أعبائنا، نقولها عن قناعة لحظية بأننا بخير ولكن عندما نقرر أن نكسر صمتنا، وأن نبوح بكل ما يؤرقنا ويكدر صفو حياتنا لا نستطيع ليس لعدم قدرتنا على النطق بها، بل لأننا نحاول جاهدين أن نعرف ما هو ولا نتوصل لشيء . . حينها يختلط علينا الامر، فهل نحن بخير حقا ولا يوجد ما يدعو القلق أم ان ذلك الشيء أكبر من أن يُدرك؟! هل نختلف كل آلامنا أم أننا بالفعل نعيشها؟! أكثر ما يضللك هنا هو أنك فقط من يعلم عن كل تلك الآلام ولا أحد آخر؛ وهو ما يدفعك كثيرا للتفكير بأن ليس لها وجود إلا في خيالك، كم أتمنى ان تكون كذلك، كم أتمنى أن أكون على ما يرام، وان يكون كل ذلك من نسيج خيالي، ولكن عدم القدرة على التمييز بينهما تؤكد أننا لسنا بخير

" قد نتخلى عن الكثير من اجل شئ " :

نضعه في اولوياتنا ونترك كل ما يشغلنا .. ولكن ما يحدث يفقدنا الرغبة في التمسك به ايضا ..
الكل هنا لا يبالي بشيء .. وما أعظم خيبات أملنا الآن .. يعتذرون بكل بساطة على اخطاء أقترفوها بكل استهتار .. ولكنها حطمت جزء
فينا
يعطون المزيد من الوعود والأمال الكاذبة ... مثلنا تماما! في كل مرة نعد انفسنا ألا نبالي بهم أكثر .. وان نعتزل كل ما يؤذينا .. ولكن
كالعادة نعود أكثر حماساً ..
وما هي إلا لحظات .. لا نجد من توقعاتنا شيء .. وتتفاقم خيبات املنا مرة أخرى ...
و من أكثر ما يحزننا حقا هو أننا مضطرون ان نستمع لسخافات أحدهم .. فقط لأنه يرى أنه الدائن وان الحق معه، فيشرع بصب عسارة
خبراته الوضيعة في كؤوسنا .. فلا عرفان لأحد هنا .. الكل يمثل دوره بأحتراف .. يبحثون عن الدراما والاكشن باستمرار !!

" ليست كل انواع خيبات الامل تستطيع أن تحكي عنها " :

هناك خيبات تجعل لسانك يتصمغ وقلبك يرهق وعقلك يعتريه الخمول، تستنقل الشكوي والحكي والوصف، تتيقن ان ليس هناك من سيشعر بالثقل الكامن في صدرك والياس المتربص بك، هناك خيبات تسكن قلبك وتالفه ويالفها وتصبح جزء لا يتجزأ من حياتك لا تستطيع الهروب منها ولا هي تحاول أن تبرحك، تدرك معها أن الكلمات والعبارات التي درستها طيلة عمرك لن تسعفك ولن تترجم الألم الذي يملكك.

"سئمت " :

سئمت التكرار...سئمت ردود الأفعال المحفوظة..النكات المستهلكة..والمخاوف التي لا تبرح مكانها منذ زمن و لا تترحزح...سئمت الأحلام البعيده التي لا تقترب ولا طريق للوصول إليها... سئمت العبارات ذاتها التي نرد بها علي بعضنا ونحن نتمني لو فتحنا مسارا مختلفا من الكلام مسارا يضيء القلب ويشد العين ..أحاديث تصل الي القلب حقا ولا تموت علي أعتاب الشفاه الجافه ..

" المعرفة " :

من جميل المعرفة والإدراك انها تختصر عليك سبل كثيره كنت تسلكها في التحليل و التفكير والقلق ووضع الإقتراضات، تجعلك المعرفة تجلس مرتاحا بينما على الصعيد الآخر هناك مشهد كامل من العبث و الأحداث السخيفة، التي تجعل الآخرين الساذجين محتارين في فهم تلك الأحداث وتعلو رؤسهم علامات إستفهام وتعجب كثيرة، من جميل المعرفة أيضا انها تجعلك لا تبلغ من الحزن مبلغه ولا تصدق الفرح العميق فكلاهما مؤقت وكاذب، تجعلك تري وتبتسم و تستمتع بمشاهدة ما كان يزعجك بالأمس، فالأحداث اصبحت مسلسلّة و النهاية باتت مفهومة فلاداعي لكل هذا الإنزعاج الساذج الذي كان يأكل من أعصابك وقلبك بالأمس البعيد، شكرا للمعرفة وشكرا للإدراك نعم قبل بلوغهم كان هناك مشقة ومعاناه ولكن بعد بلوغهم هناك راحة غريبة لم أتذوقها من قبل، فلنتابع مشاهد العبث في صمت واستمتاع إلى أن يأذن الله بالنهاية ..

" ماذا لو " :

ماذا لو اني تركت كل هذا، ماذا لو تركت كل تلك الضوضاء والخلاقات والصراعات والالوان، ماذا لو اني نعمت بنومه طويله ، ماذا لو استغيبت وتركت؟! اعتقد انه هناك سوف اجد الراحة الحقيقه في بقعه بعيده عن كل هذا العبث الأزلي...اشعر ان العالم يتحدث لغه لا أفهمها وان تلك الأضواء لا تغريني ولا ارغب منها شيء، العبارات تتكرر والأفعال تتكرر حتي النكات المبتذله انهكت من كثرة الإعادة، الابتسامات أكثرها كاذبه، اشعر اني قطعه بازل في غير مكانها، محشوره بين صوره تجعل المشاهد مشوه....

" انا اول المتأخرين دوما " :

انا التي تترك الكلمات حبيسه داخلها ولا تستطيع أن تخرجها في الوقت المناسب، انا التي تأتي بعد رحيل الاحبه متاخره، وتجلس مع الندم جلسه مريره، انا التي تتخفي داخلها كثير من المحبه و الرغبه في التواصل ولكن دوما يمنعها ذلك الخجل القاسي، انا التي تتعذب بالصور والرسائل والكلمات التي بقت عالقه بعد أن يقطف الموت او الغياب من تحب، انا التي أظن دوما ان هناك الكثير من الوقت وفي كل مره بضحك مني القدر ويهمس في أذني الوقت قصير وانا اسرع منك، انا التي ما أردت ابدا التقصير او الغياب عن من احب ولكن أخذتني أمواج الحياه السريعه معها وانا ما تعلمت يوما السباحه ...

" في لحظات الخلوه " :

حيث الوضوح مع النفس والظلام الدامس يخرج الضمير من خلف الستار ويواجهك بالحقيقه التي تحاول ان تخفيها طوال النهار، حقيقه انك تعلق فشلك وتسويئك علي شماعه الظروف، بينما الحقيقه ان نفسك هي السبب في تراجعك، وان اعتي الأعداء يقبع داخلك يمص من طاقتك ويستنزفها، نفسك العجوز المتكاسله التي تستمتع بقول ان الظروف حولها غير مناسبه، بينما هي التي لا تريد أن تبرح فراش الاكتئاب و يعجبها صوره الضحيه، لا تتوقع أن يقول لك احد تلك الكلمات ولكن ضميرك في المساء سيخبرك بكل شيء ولا مهرب منه مهما حاولت ...

" ما بين هناك وهناك " :

هناك فراغ لا يمتلئ، هناك هدف غير معلوم من هذه الدوامه، هناك احساس بالخواء، اشعر اني فقدت القدره عن التعبير الصادق عن نفسي، قد تعيش لتعاصر نفسك غريبا لا تفهم دوافعك أو ميولك، تتغير الأشياء التي تحبها، تزهد ف الكثير وتخشي علي الاهم، الكلمات لا تسعني ولكن الاكيد ان هناك شيء كبير في العمق احتاج الي معاجم العالم لكي تعبر عنه بشكل دقيق..

" هؤلاء " :

يا عزيزى هؤلاء عائدون من حروبهم مع الخوف ... هؤلاء في مرحلة نقاهة ..لا تعتب عليهم كثيرا .. لازالت جروحهم لم تضمدم بعد ، نهش القلق من اعصابهم سنوات طويلة ... كانت تحاصرهم الخيبات وظنوا انهم هالكين ... وحتى عندما نجوا على بر آخر اكثر دفئا واحتضانا ... لازالت تحاصرهم اشباح الخوف ... فمهلا لا تحكم ولا تعتب إنك لا تعلم من حاربوا وكم دفعوا من اثمان باهظة حتى يعودوا من جديد ...إنها رحلة منهكة يا عزيزى ولولا عناية الله ما عادوا ... فأشرس المعارك (معركة العقل والروح) وأعتى الأعداء (الخوف والقلق) .

"المنتصف" :

يقتلني منتصف الأشياء دائماً، المكان الذي لا أعرف فيه إلى أين أنتمي، وهل عليّ التقدم قليلاً أم التراجع للأبد، اللحظة التي أظل أتخبط فيها و أدور في نفس الدائرة دون أن أفهم مالي وما عليّ ، لا أعرف المعنى وراء كل ما يجري الآن ، أنا فقط أستيقظ وأنا متعب ، وأنام وأنا متعب أيضاً ، شيء ما أريده أن ينتهي حتى أرتاح ، ولا أعرف ما هو ...
"ما فائدة الحياة، إذا لم يكن لدينا الشجاعة لتجربة كل شيء."

" الانسحاب " :

أفضل انتصارات الحياة هي الانسحاب من كل شيء مُؤذي، الانسحاب من كل شخص غير جدير بالعطاء والثقة، الرّحيل بكل أدب وهدوء وتركهم للذكريات، فهي لوحدها كافية أن تجعلهم يعلمون ماذا خسروا مع معاشر الناس، هم سيجدون من يشبههم وأنت ستجد نفسك ومن يُشبهك كذلك بطريقة رائعة جداً ، وذلك أفضل ما قد تحصل عليه في يومٍ من الأيام ! .

"بداخلي" :

كلمات لا تكتب ولا تترجم فقط تُغير ملامح وجهي وتجعلني هادئة في الخارج، جعلتُ حروفي واقفةً في بداية السطور، في كل مره أنوي الكتابة عن تلك البحار التي جعلتني أغرق دون أن أستطيع السباحة والخروج منها وفي بركان الوجد الذي يغلي في داخلي دون إنفجار، قليله الكتابة عن الحزن ليس لأنه قليل الوجود في داخلي لا ! بل أكره نظرة الشفقة من الآخرين والتعاطف، قليلة الكتابة عنه لأن بعض الأحران تستقر في داخلنا ولا أحد يستطيع معرفتها بيوانا، للحزن أنواع منه أن أسعدَ غيري وأحبُّ وأضحِّي وأسهر الليالي لأجلِ غيري وهم لا يشعرون بي أو لا يشعرون بكل ما فعلته لأجلهم ولا أريد أن أرى الحزن على وجوههم أفعل كل ما بوسعي لأجلهم أو أكتب دائماً عن السعادة لكي أرسم الابتسامه على شفاههم.

" أسائل " :

دوماً كيف يشعر المرء حين يصل أخيراً لوجهته الآمنة؟
كيف تكون أول نبضة لقلبه مع أول خطوة يخطوها في مكانه المناسب؟
كيف يكون وقع هذه الطمأنينة على قلبه الذي اعتاد القلق دوماً؟
كيف سيُشعر حين يدرك أخيراً أنه قد وصل لإجابة كل سؤال حار به عقله طوال الليالي؟
أعتقد أن أكثر مطلب دنيوي للإنسان منا أن يأمن قلبه من بعد خوفٍ طال عهده معه، وأن تنساب الطمأنينة من كل أيامه القليلة أخيراً."

"توانه" :
"المشكلة ليست في حزنك ، المشكلة تكمن في المجهود الذى تقوم به لإخفاء ذلك الحزن ، أن تخرج بعد البكاء لهم مبتسماً وكأنك أسعد خلق الله ، أن تكتم كل المشاعر السلبية التى بداخلك ، أن تُخفى عليهم أنك مآذى وأنك تريد من يقول لك "أنا هنا بجوارك لن أفلتك".
أنت تخاف أن تبوح بوجعك فيسخر من حزنك أحدهم أو يستهتر بوجعك من تحكى له ، أنت تُريد أن تبقى فى مأمن من السخرية والإستهتار والشفقة والنفاق وعدم الفهم وسوء التقدير.

" في هذه الحياة القصيره " :

دعني اقول لك ما ننسى دائماً، ما نحن الا أبطال لقصصنا، نحن من نكتب ونخرج رواياتنا، نحن من يرسمها بأفضل شكل، نحن من نخلق لأنفسنا بصمه لن ينساها ما يأتي بعدنا، نحن من نحن عليه اليوم وليس في ما مضى، نحن من نجعل من الجبال انفاقاً ومن البحار طرقات، يكفيننا ما نواجهه من حروب البشر، فلماذا نحارب أنفسنا في مالا ترضاه سطور رواياتنا، كن دائماً لنفسك عوناً، ولا تكن عليها، كن أنت فقط.

" في البدايه اتركني اتمنى لك " :

أتمنى أن تجد في حياتك شخص لين ، لا يقسو في العتاب ، لا يطبق الخصام لا يُسيء الظن بك ، لا يستبدلك سريعًا أو يمل من أحاديثك اليومية المكررة ، أتمنى أن تتعثر بـ شخص لطيف الكلمات ، يداعبك بالكلمات الجميلة بين كلماته العادية ، يهتم بأدق تفاصيلك ، يعرف الفرق بين ضحكك الكاذبة والمزيفة ، يتباهى بإنجازاته مهما كانت بسيطة ، يدعمك وأنت تركض نحو أحلامك ، يشد بيدك قبل أن تغرق في الوحل ، وحين تشعر بالحزن يفعل المستحيل لإسعادك ، شخص يفهمك حين تتلثم من قسوة الحزن ، يسمح لك بالأنهيار والبكاء أمامه دون خجل أو حرج ، يطمئنك ويحتويك في أشد لحظات وحدتك وحزنك ، أتمنى أن تتعثر بـ شخص يدافع عنك دائمًا أمام الجميع ، يحارب لأجلك لا يستسلم بسهولة لا يتنازل عنك لا يقبل أن تقضي مأساتك وحدك ، أتمنى أن تجد في حياتك شخص واحد يكتفي بك عن العالم..

أتمنى أن تتعثر بـ شخص يحبك كما تستحق

سلاماً عليك ي صاحبتى

" خدعوك فقالوا أن الضربات التي لا تقتلك تجعلك أقوى " :

دعوني أحدثكم عن الناجين من الضربات القاتلة:

الناجون من الضربات القاتلة يمكنهم أن يحدثوكم عن هذا الخوف الذي يلازمهم بقية حياتهم، الخوف من الأيام، الخوف من ضربة جديدة، يمكنهم أن يحدثوكم عن كيف فقدوا الشعور بالأمان والثقة في الآخرين، وربما الثقة في أنفسهم.

الناجون من الضربات القاتلة بصابون بنوع من تبرد المشاعر، يصبحون لا مبالين، لا شيء يسعدهم، لا شيء يحزنهم، أصبحوا يعرفون جيدا حقيقة أن لا شيء يدوم.

الناجون من الضربات القاتلة يعيشون وحيدين، مهما كان الزحام حولهم هم يعلمون جيدا أن الجميع سيهرب من حولهم حال تلقيهم ضربة جديدة.

الضربات القاتلة يا صديقي تعلم الأناية والقسوة. الضربات القاتلة تجعلك قويا، لا يعرف أحد شيئا عن الأناية التي يحملها بداخله •

وكأن الليل يسخر مني قائلاً :

- مرحباً!؟ طاب مساؤك يا وحيد، ثم أكمل قائلاً أيها التعيس
ما بالك هكذا من أحزن القلب الرهيف وأوجعك؟

فكرت قليلاً

وتوالت في بالي ألف إجابة، هل أخبره بخريف الأشخاص
الأصدقاء في حياتي وقسوة الناس من حولي
أحدثه

عن بشاعة

الواقع وجهل المستقبل وتخلف المجتمع المحيط وعن دمار
التفكير في رأسي وعن تلك الخيبات المتتالية وتلك الأحزان
المتراكمة وتلك الأحلام المقتولة بكل وحشية وتلك الآمال
المنهوبة وتلك المحاولات الفاشلة أو أقول له بأنني أعاني من
فقدان حاد للشغف وأن اليأس انتصر مسيطراً على معظمي و
و... لم أستطيع أن أجد إجابة مقنعة لسؤاله... تنهدت قليلاً ثم

و

أجبت قائلاً :

لا شيء أيها الليل، لطفا اتركني وحدي .

وأحدة من علامات صبرك الجميل ، أن يراك الناس فيظنون أنك لا تُمرّ بأي مشاكل في حياتك ... أن يستوي حالك في النعمة والنعمة ، فلا تحاول أن تثبت لمن حولك أنك تُمرّ بالكثير من المشاكل ، لكنك ترضى وتحمل ... لا تحاول إثبات أي شيء لأي شخص ، يكفيك علم الله بك.

" ليست مزحة ولم تكن ابداً يوماً كذلك " :

- انا بالفعل اخوض صراع كل يوم من اجل ان لا تتحطم احلامي،
- من اجل ان ابقى شخصاً لطيفاً مع الجميع
- احاول تجنب حقيقة ان الواقع في غاية التعاسة،
- اصارع مخاوفي من المستقبل المجهول انهض كل يوم دون رغبة في مغادرة الفراش
- اقاوم كل الافكار التي تقودني للاختفاء عن الناس اقاوم اضطرابات نفسية
- ذكريات لم انساها تفاصيل ما زالت عالقة في ذاكرتي وما زالت

"كلنا كالكتب " :

نحمل بدواخلنا حكايات وأحاسيس مبعثرة ، وأفكار ، وتجارب حياة ... ويأتي أحدهم ، ليحكّم عليك من غلافك دون أن يكلف نفسه عناء قراءة صفحاتك ، ولو أنّه بدأ فقط قراءة سطر واحد منها : لرُبّما شدّته نفحاتك وتاه بين حروفك ، وأسرتّه كلماتك ، لكنه اختار أن يحكّم عليك من عنوانك و يمضي ، دون أن يعرف حقيقتك ، وعمق حكاياتك ..

"حسناً يا صديقي، دعني أعترف لك ..

قد يكون الإنهيار أحياناً أفضل من التشبث بهدفٍ لا أملَ لتحقيقه، وقد يكون التراجع أفضل بكثيرٍ من السعي وراء الأشياء التي من الواضح أنها ليست لك، الإنهيار قد يكون حلاً في كثيرٍ من الأحيان، خاصة في تلك اللحظة التي تكون فيها أمام خيارين لا ثالث لهما، أن تمسك بأحلامك ثم تفقدها وتفقد نفسك، أو أن تفلت أحلامك وتبكي لفترة .. ثم تتجوا!

"كنت ضائعاً لا أعلم أين الطريق كقطرة مطراً لا تعلم أين ستقع؟

ليست كل الأوجاع المترامية في القلوب تحكى ، بعضها تُبكى وبعضها تُكتب ، كثيرا ما لا نفلح في التعبير عما يخالج أرواحنا فلجأ الى النوم رغبة في التوقف عن التفكير ، وحيانا نجد في البكاء ظالتنا فنسمح لأنفسنا بأن نضعف قليلا ، وكثيرا مايحدث إن نختر الكتابة على الكلام ، ربما لأن الصفحة البيضاء تحبىء السر بعناية ولا تشفق علينا عكس بعض البشر ، أو ربما لأنها لا تستخف بأحزاننا কিفما كنت اتعمد السير ليلاً وحيد ، احاول الهروب من العالم وعن غرفتي ، عن بيتنا ، عن الحي الذي اسكن فيه ، احاول ان اسير بعيداً بعيد ثم أجلس على كرسي في آخر الطريق اسند رأسي لعلها تذهب او تسقط مني هناك كشعره او كتتهيده ازفرها بقوه ، وحين اعود للمنزل أتوه ولاعرف طريق العوده

" أبعقل ان نتملك حق الإعاده " :

لبيتنا نمأك في حياتنا حق الإعاده ، إعاده لحظة ، إعاده شعور ، ضحكة ، لو كانَ بإمكاننا إعاده الحياة بأكملها ..لَفَعَلنا..وجعلنا الزمن يتوقف عندَ ما نريده ..لا نريد أن نكبر ، لا نريد أن نتعلم و ننضج ..نريد أن نبقى بذاك النقاء ، بتلك البراءة.. نريد استعادة سعادتنا من جيوب الحياة القاسية....

" أَنَا هُنَا أَغْرَقَ " :
غَارِقٌ فِي تَفْكِيرِي ، غَارِقٌ فِي شُعُورِي ، لَا أَحَدَ يَعْلَمُ أَنَّنَا كَيْفَ أَشْعُرُ أَوْ كَيْفَ أَعِيشُ ، الْجَمِيعُ يَعْلَمُ أَنَّي بِخَيْرٍ ، بِالرَّغْمِ مِنْ إِنِّي غَارِقٌ فِي
بَحْرِ الْمَشَاعِرِ ، غَارِقٌ فِي دَوَامِهِ الْأَحْزَانِ الَّتِي تُلَازِمُنِي أَيُّنَ مَا ذَهَبْتُ .

"حتى لو " :
بدوتُ بالنسبةِ لك كأننا جامداً لا يأبهُ لشيء

حاولني..!

" حتى لو "
أصبحتُ شاهداً على تحولاتي وتقلباتي المزاجية على مدار الدقيقة في اليوم
تردي وإرتياكي قبلَ المضي بأي طريق أو فكرة تجولُ في رأسي
افهمني..

"حتى لو "
ظننتُ أنني صرتُ بلا قلب
أو أن قلبي تحوّلَ إلى ركامٍ مُبعثر
قاسٍ
لم تعد كلماتك المعتادة
تحدثُ فرقاً فيه
سأيرني..

"كُن بجانبني"

يمكنكُ إعتبارها الجملة الأخيرة التي قد تسمعها مني بعد الآن
لأنني وبكل مافي من حنينٍ وأنين
سئمتُ من كلِّ شيء
من الوعود والكلام المعسول
من البدايات المُشرقة
والنهايات شديدة الظلمة
حتى أظنُّ أنني قد سئمت من نفسي ومحاولاتي الفاشلة في بناء حياةٍ مثالية بعيدة عن الأوجاع والجروح

باتَ حُلُمي الوحيد
أن أقضي بقيةَ عمري مطمئناً معافىً من كلِّ الندوب ..

"منتهى" :
لا شيء يستمر للأبد ، فكما نلاحظ ، حتى الأفكار والمشاعر بداخلك لا تبقى طويلاً . ولذلك يجب أن لا تُهَيّر وقتك في البحث عنهم وتذكرهم من جديد . تعود عندما يرحل وينتهي أي شيء ، أن تكون هذه نهايته بالنسبة لك تماما .

" تُهمه الفشل! " :
أصبحت حبيسه لأفكارى ليست افكار او تسألالات بل واقع مؤلم،
هناك نوعان من البشر
_ ينعنك بالفاشل لغيره او حقد
_ ينعنك بالفاشل لأنه هو الفاشل
ف كلا الحالتين هي مشكله بذاتهم الغير سويه،
هم سبب فى ان ينتابك شعور اليأس، وانك مهما حققت او انتصرت انت لم تصنع شئ وان تم صنعه بالفعل،
أيعقل ..!
ان يكونو بتلك الصراحه "وقاحه" عذراً ..
ان يحدثوك مهما فعلت انت قله ...صعلوك ...غبى ...
وانك لست افضل عنهم بشئ،
ستحدثنى ان اثبت لهم اني غير فاشل وبلا بلا ...!!!
لكل مهلاً هما على درايه بذلك لكن انفسهم غير سويه،
-فلا اهلاً ولا مرحباً بكم
أتدرى بشعور ان يقلل منك وسط زحام متعمدين ذلك!
وأنك تافه ... وساذج ... وان احلامك جميعاً حلمنا بها وأنك لن تصل فلا تُتعب نفسك ...!!!
مَنْ أنتم ومن اين لكم بذلك الحق!!!
أنتم القله والفاشلون وكل هدفكم ان نصيح نسخه من نموذج الفشل الخاص ببيكم ...

" أرهقني الثبات الكاذب يا الله " :

أرهقني تجاوز أشياء أكبر من قدرتي على التجاوز وتحمل أياماً صعبة أكبر من قدرتي على التحمل ، أرهقني الصمت الظاهري وضجيج رأسي ، تعبتُ من الكذب وقول أنني على ما يرام بينما الخراب في قلبي ، وتعبت من مساندة من حولي بينما أنا أتمايل وأغرق كل يوم في مأساتي ، أرهقني الصدمات وأشعر بأني على وشك الإنهيار ، وأنت تعلم أنني لا أملك هذه الرفاهية ، وتعلم أن الحياة تدفعني لمواصلة الثبات رُغمًا عني ، أرهقني الطرق الطويلة التي لا تنتهي ، والسعي يا الله ، أنا أسعى وأركض طوال الوقت وأخشى ألا أصل في نهاية الأمر إلى ما أريد أو أكتشف أنني اخترت الطريق الخطأ ، أرهقني الوحدة يا الله ، لا أقصد أنني بلا أصدقاء ، لكني لا أجد التعبير عما يحدث بداخلي ، ولا أريد أن أحمل أحداً ثقل ما أشعر به ، أرهقني التعثرات والتحديات ، صحيح أنك دائماً بجواري لكنني تعبت من التحديات حتى لو كنت منتصراً ، أريد أن أستريح قليلاً يا الله ، أنا مُتعبٌ يا الله فأعني على تجاوز أيامي الصعبة

"صديقي غريب"

أرأيت يا صديقي، إنهم نجحوا في التفريق بيننا، قلت لك إنني احبك، وأنتك أفضل ما أملك، وأقرب من يكون لي، أخبرتك أمنياتي الصغيرة التي أريد أن أشاركها مع شخصي المفضل، ويومها انهيت كلامي بانك انت شخصي المفضل، لم انسي ردك الذي خرج بطلاقة في ذلك اليوم وإنتي ي صديقتي اغلي ما املك، يومها شعرتُ كاني استطيع التحليق ف السماء، أنظر إلي حالنا الان نقف امام بعضنا لا يبعد بيننا سوى بضع السنتي مترات وظلام الليل، ولكن أشعر أننا بعاد كبعد المشرق والمغرب، هنيئاً لهم يا صديقي، وأسفاً علي قلبي الذي كان يراك خليلاً، وأصبح يراك غريباً

" عجباً لك " :

تظنين أنك غير جميلة ، وفيك اجتمعت أوصاف الجمال ؟

انت فقط معتادة على ملامحك يا عزيزتي ، ولكنك لا تعلمين كم لبراءة وجهك من سحر يخطف العقول ، وضحكك المختلطة بحمرة

الخجل كم تأسر القلوب !

وأما عن عفويتك ف هنا يكمن نصف الجمال ، فما كنت يوماً مُتصنعة كبعضهن ، تملكين قلباً كبراءة الأطفال ، يحزن سريعاً ويصفو
أسرع ، لا يعرف حقدًا ولا مكرًا ، قلب يفيض حُباً وخيراً .. فما كان الجمال يوماً بالمظهر بل هو بالجوهر ، فلتفخري يوماً بكونك أنت
!"

"مؤلم " :

ضجيج عقلك قبل ضجيج قلبك، فكل منهما له ضجيج، وكل منهما تائه في طريق، فضجيج العقل أقوى من ضجيج القلب، مليء بالأفكار والصراعات، تعبت من صراع عقلي مع كل ما يحدث، ونزفت من قلبي على خذلان الجميع ولا أعلم متى سوف يزول سفك الدماء داخلي، هو مريض لضجيج عقله ولنزيف قلبه، الألم أضعاف الأضعاف عليه، دائماً الأضواء مسلطه علي إبتسامة وجهي الباهته، علي انطافئ الخارجي، علي تعابير وجهي المهزوزه، ولكن لا احد يعلم بارتجافي دوماً من كثرة البكاء، لا أحد يعلم شيئاً عن قلبي المكسور من الحياه، لا أحد يعرف ما تعرض له من خذلان الجميع دائماً يظنوا أنني بخير.

" شعورك بالنتشنت الآن لا يعني أنك ستبقى هكذا طويلاً " :

بطريقة ما ستأخذ الامور مسارها الصحيح، فوضى الأفكار في رأسك سنترتب، القلق الذي يسكنك ستحل الطمأنينة مكانه، القرارات التي تتخبط فيما بينها سيختار الله لك اصلحها ما دمت قد استخرته ودعوته وصبرته، والغد الذي كان كابوساً غير واضح المعالم سيصبح واقعاً جميلاً.. فقط المزيد من الصبر والدعاء، والثقة الحق في رب الارض والسماء ، سيأتيك ما تريد وما تتمنى، هو ربما يتأخر قليلاً لكنه سيأتي، سيأتيك في أفضل حالاتك، في لحظات قوتك لا ضعفك، في أيام استقامتك لا انكسارك، في تمام ربيعك لا خريفك، سيأتي وسيكون بأفضل طريقة ممكنه، بطريقة لم يتخيلها عقلك ولم يرسمها تفكيرك، بطريقة إلهية تناسب تفكيرك وقدراتك.

" لا تغرنك المظاهر الخادعة " :

الجمال المُلفت والمتكلف ، لا يغرنك هيبه الشخص ومركزه ، ورَعه الظاهر وندنته في القرآن فالتدين الذي لا يظهر أثره في السلوك والأخلاق فهو تدين أجوف، تعرف الإنسان حقًا بحديثك معه في أمور شتى ، معاشرته معرفه خصالة ، عقليته وطريقة تفكيره ، نظرته للأمور من حوله، وسط هذه الفوضى والحرب التي يبذل كل واحد فيها جهدًا ليثبت أنه الأفضل ، الأجل ، والأذكى ، وسط هذا العالم الذي تعمه الفوضى والتكلف ، يلفت انتباهي الشخص الهادئ ، من يستطيع أن يحافظ على ثباته وسط الهرج والمرج من حوله ، من لا يهمله أن يخطف الأضواء ممن حوله ، لأنه مدرك تمام الإدراك أنه ملفت في عين من يحبه ، ولا يحتاج لأكثر من ذلك .

" في مرحلة من حياتك " :

ستصل فيها إلى شعور عظيم ، لا تعلم ما هو تحديداً فقط شعور بالسكينة والرضا ، تواجهه كل الأمور بصدر رحب وتهداً للحد الذي يجعلك تظن أن الحكمة قد أدركتك وأنت أصبحت من أهلها ، يكون سعيك وهمك أن تُرضي الخالق وان تسعد مع دائرتك القليلة التي اخترتها ، تشعر وكأنك تعيش في هذا الكون وحدك وأن الدنيا كلها قد سخرها الله لك ، لا تتشغل بأحد سوى نفسك ، لا تسعى لإثبات ذاتك أمام الناس بقدر سعيك لإثباتها أمام نفسك ، تحب نفسك أكثر وتشعر بالرضا حيالها ، تتصالح مع أخطاء الماضي وتؤمن أن لولا تلك الأخطاء لما أصبحت بهذا النضج الذي أنت عليه الآن ، تتوقف عن جلد ذاتك وتحملها فوق طاقتها ، تصبح راضياً عن نفسك للحد الذي يجعلك تخشى الغرور ، تحب الناس ولا تهرب منهم تسعد بتكوين صداقات ، تصبح قادراً على التحكم في أي شعور يبتابك وأي مشاعر تمس قلبك ، تعلم ما تحتاج ، تضع لنفسك قواعد ، تلك المرحلة ليس لها وقت معين فقط تأتي حين ترضى وتتصالح مع كل ما حولك ، مع لحظات الحزن والتحطم ، مع الأخطاء ، تأتي بالقرب من الله وترك أهواء النفس

" لم تفني الارض بعد من الناس اللطيفه " :

اللطيفه بحق روحاً وشكلاً، من يروون روحك برذاذ حماسهم و حنانهم، من لا يبخلون علي نفسك بصدقة ودهم، من تعود بعد مخالطتهم وقد ازدهرت شخصيتك ووددت لو تفعل الكثير في الحياه تخرج وقد خاصمت الاكتئاب وولدت من جديد، سبحان من يقلب القلوب ومن يجمع الشتات، هناك علي ضفه ما في الأرض يوجد اللطف تأكد من ذلك مهما انتشر القبح، يقبع الجمال في منطقة ما يتواري فيها عن المسخ المنتشر ويحتفظ بقدسيته للقليل فقط فإن قابلت في يومك احد منهم فاحمد الله علي جميل خلقه واحرص علي ان تصل هؤلاء فهم ندره.

"كُنت بمفردِي طوال الوقت " :
أهزم وأتعثر وأتألم دون أن ينتبه أحد لذلك،
وكانت هذه الوحدة حتى رغم وحشتها،

هي مصدر كل هذه القوة لم اعد تلك الفتاة الشغوفة المتأملة.. لقد مات الشغف داخلي و خذلتني طرقاتي اصبحت أشعر بأنه لا يوجد شيء
يستطيع إعادتي كما كنت، أحاول بشتى الوسائل ان اكمل طريقي المليء بالعثرات بكل طموح، لكنني ما إن افرح قليلاً أعود لأشعر بأن
حتى فرحي يخدعني.

" كيف لي أن أشرح بأنني مُتعب " :

من الطريق، والناس، والأحلام.. من حذري، وترددي، ومن قلة الحيلة، مُتعب من الغد وهو لم يأتِ بعد، ومن أمس وهو مُنتهي.. من الأيام، والوعود، والصبر، وطولة البال، من التعَلُّ، والتأني، والغضب، كيف أشرح كل ذلك دون أن تشعر بأنني أبلغ؟، كانت خطيبتك الكبرى هي بحثك عن المثالية ، وتناسيت بأنك تعامل البشر بأخطائهم وأنانيتهم وحبهم لذواتهم المريضة ، فجاء خذلانك المتكرر والقاتل تباعا ، يغير قلب ويحدد مصيرهم في حياتك ، فأصبحت أنت الملام ، أنت الخائن الذي ينسحب منهم دون سبب كشخص يمتلك شخصيتين ، احدهما عاطفية الى حد البكاء ، وأخرى عقلانية لدرجة ان يسخر من حزنه ، كشخص بارد المشاعر ، وأخرى عصبية لحد الجنون ، شخص ينسى حزنه ليبتسم ، فيذكر خيبته ويحزن ، يحاربني ألف تناقض اعيشه في اليوم ..ثم تكتشف أن أشرس معاركك لم تكن بينك وبين أحد وانما كانت بين عقلك وقلبك ، عقلك الذي كان يعرف الحقيقة ، وقلبك الذي كان يرفض أن يصدقها ...

"مُجرد" :

المتسببون في فتح ابواب الخوف علينا لا يتم مسامحتهم بسهولة حتى لو بلغوا أعلى درجات المحبة، اكتشفت أن مشاعر الخوف التي تزورني بفعل بعض الأشخاص مرارتها مضاعفة خصوصا عندما تأتيتك من من كانوا دوما ساحة أمان لك ولقلبك، اكتشفت اني بمرور الزمن افقد قدرتي على الغفران و العتاب ايضا، ألوذ بالصمت كرد فعل سريع للخوف والغضب الذي انتباني من هؤلاء، اكتشفت ان الصمت ملاذ أمن يجعلك تتجاوز مناقشات حامية قد لا تفضي لشيء سوى لزعة المزيد من الطمأنينة و فتح المزيد من أبواب الخوف، والخوف الذي اعنيه هنا هو خوف فقدان المحبة وخوف فقدان الطمأنينة وخوف قلب الحال الذي اعتدته .. لذلك اتسأل كيف لشعوب عاشت الخوف والدمار ان يكون لديها القدرة على التسامح ...! الخوف يجعلك كلوح الثلج خالي من اي مشاعر يموت بداخلك القدرة على الحب شيئا فشيئا .. يجعلك الخوف كالتمثال الباهت تري كل شيء في صمت رهيب ولا تستطيع ان تتفاعل لذلك اعوذ بالمحبين ان يكونوا يوما ما مصدر خوف لذويهم لان هذه بداية النهاية ..

" هناك حالة لا تتدهش إن وجدت نفسك عليها يوماً " :

وهي حالة دعنا نطلق عليها حالة الإنغلاق ، الإنكماش ، تشبه وضعية الزهرة و هي مغلقة قبيل تفتحها ، من اعراض هذه الحالة رغبتك في الإبتعاد قدر المستطاع عن الضجيج والبشر ، تكتفى بذاتك وكفى ، تحاول ان تستوعبها قدر الإمكان ، هذه الحالة ليست اكتئاب وليست حزن ، هي فقط محاولة لإعادة شحن ذاتك من جديد ، وتذكر دوماً أن من يشحنك ليس أحد سواك لان الآخرين مهما كانت درجة قربهم من قلبك لن يفيدوك ، لأنهم ببساطة لن يتفهموا تلك الحالة ، لن يتفهموا محاولة سفر عقلك وروحك في عوالم أخرى بعيدة كل البعد عن عوالمهم الدنيوية ، لن يتفهموا الشرود الذي ستبقى عليه لساعات في محاولة إبتلاع عصات التجارب الماضية و فهم المفيد منها و ترضية القلب والعقل ليعيدوا الكرة من جديد معك في تجارب جديدة ، في هذه الحالة اطلق لعقلك الحرية في ان يفكر فيما يشاء لا تقيد به بأي من الامور المنطقية ، دعه يجن فلقده لثقة عاقلاً لفترة طويلة وسط عالم يعج بالجنون واللامنطقية فاتركه في ساحته الداخلية يتحرك بحرية يحرك الاحداث و يقلبها و يغيرها و يتخيل ، الحرية في التفكير وحدها بها من اللذة ما بها ، وان اتهموك يوماً بانك انطوائى، فابتسم وواصل شرودك وأرسل لهم رسالة صغيرة تقول " انا افعل ذلك فقط لكي احتملكم في الفترات القادمة " انا افعل ذلك لمصلحتكم ومصلحتى.

" الساعة الواحدة بعد منتصف الليل. " :

مازال النوم لم يصل إلي جفون

تمر علينا لحظات أشبه بالموت، حتى تفيض أعيننا من الدمع حزنا، إلا أن أنفسنا تأبى الاستسلام وتكمل سيرها حتى وإن أصبحت وجهتنا وجهة مبهمه بقلب مشوش لا يعتليه سوى شعور لا يعلمه إلا الله حتى نحن يصعب علينا بثه علي الاوراق، شعور ثقيل كي تحمله الأقدام وحدها، تصبح هش لا تتحمل وخزة شوكة، ودائماً تحبس في عينيك دمعة جاهدت كثيراً ألا تنحدر، وفي الحلق غصة تجاهد كثيراً ألا تظهر ولكن هيهات، تري حينها أن حتي جدران غرفتك حزينة عليك تقف صامتةً حداداً علي شخصك المبهج ، و تنوح روحك ويسمع العالم أنينها ، وتفقّد من الأمل ما تفقّد .

" على قدر المستحق " :

عندما تعطي الناس اكثر مما يستحقون سترهق كثيرا. فهل سوف اتخلى عن العطاء؟ كلا الطبيعة البشرية يوجد فيها المتعاطف الذي لا يستطيع ان يتخلى عن العطاء ولكن الذكاء ان تعطي لمن يستحق وفي الوقت عينه يجب ان توازي ما اخذته منهم وماذا سوف تعطيهم؟ ان اعطاء المشاعر هو اكثر شيء ثمين في حياة الانسان ولكن اذا فرطت فيه تصبح كالذي يبحر في زجاجة لا يستطيع المفر منها ولا حتى العيش بداخلها

ماذا لو شاهدت نفسك في الطريق ، ما الذي سيصدر منك اتجاهها ؟؟

سأنظر إليها بحبٍ مجبولٍ على الوصلِ المدفونِ بالأعماقِ وأغمرُها به على الدوامِ بالرغمِ من أنها ستهجرنِي في رِيحِ الربيعِ يومَ تحملِ حباتِ الطلعِ سأراقبها أكثرَ كجمهورٍ من نقادِ يشاهدون مسرحيةً للممثلين أرادوا إثباتَ جدارَتِهِم سيضعونَ كلَّ ما بيوسعِهِم لكيلا يقعونَ بالأخطاءِ ، وأنظرُ لها أيضاً بعينِ الضميرِ الحيِّ المدركِ بالحقائقِ اللامتناهيةِ..

" لي رغبةٌ قاتلة في البكاء " :

لكنني لا أجد من أبكي عنده..

لي دمعة كسرت قيود جفونها وتحررت، لكنها لم تجد يدًا تتلقفها وتحنو، لي صرخةً عالية تنازعني لتخرج

لكنها لا تجد من يسمعها ويعذر، لي ألمٌ يكسر أضلعي، يود لو أفصح عنه

لكنني..

أنا المختنقة بالدموع والوجع، لم أجد من يضمن لي أن يتقبل حزني وألمي، دون لوم أو عتاب .. دون نصح أو تفلسف

دون لو .. دون كسر قلبي فوق الكسر مرتين .. دون لوم أو شماتة

دون تذكير وتعبير وخبث، لم أجد لعطفا وصمتا يتقبل ..

لم أجد قلبا يقول أنا هنا .. أفرغ وجعك فيّ .. إنك آمن ..

مأجمل ان يجد الإنسان من يشاركه شجونة ويشعره بأنه ليس شجرة وحيدة نبتت في صحراء كل من فيها مشغول بنفسه عن الآخرين..

"كل يقاس حسب تربيته ... " :

لم اخجل من خيباتي يوما...لطالما اضعفت لحياتي مزيدا من الدروس حين يقتل البقاء كل الاشياء الجميلة يصبح الوداع شيء ضروري لا بد منه فلكرامة كنز ثمين لا يجب ان يلوث دعني اخبرك عن الم الحب قليلا .. الذي قال سأحرق الدنيا لاجلك هل احرقها ام مازال يجمع الحطب لم يعد يهمني كيف تراني فاننا لم اعد اراك اساسا لا حاجة لنا في حب يملؤه النفاق الى كل منافق علي الارض ان لم تكن قادرا علي الوفاء فلا تتجرأ وتتنطق بكلمة وعد الناجحون هم اناس بحثو عن ظروف يريدونها وحين لم يجدوها صنعوها حين تبدأ في الشعور بالاستسلام فكر في كل تلك المراحل الصعبة

" انا شخص يصعب العيش معه " :
لا أقصد ان أكون كذلك ،ولكن يمكنني ان أكون ..انتقادياً
وأحيانا افكر ف انني لست جيدا مع الناس وحسب
كما انه ليس من الجيد لهم ان يكونوا بقربي أن أحبط منهم...يكونون ويصبحون حينها تعساء، تقسو كلماتي وتسبقها افعالي، لكن ... انا
لم اصبح هكذا من فراغ ...
مهما حاولت ان اكون لطيف يغلبني الطبع الذي اخذته ذكرياتي،

" انت فقط انسان " :

لست مضطراً لأن تكون إيجابياً طوال الوقت ، فلا بأس تماماً بأن تشعر أنك حزين ، أو غاضب ، أو منزعج ، أو محبط ، أو خائف ، أو قلق ، فإمتلاكك للمشاعر لا يجعلك شخصاً سلبي ، بل يجعلك إنسان....وفي الحياة فترات إنتقالية لا يمكن إجتيازها دون أن يموت شيء ما بداخلنا ، ا أملك أدنى جهد لإثبات أنني شخص جيد، أو من بأن من يريد أن يرى الضوء سيراه حتماً في أعماق العتمة، ومن يبحث عن العتمة لن يستطيع إدراك الضوء.

" الواقع المعتاد " :

ماذا بك؟ كيف حالك؟ كلمات ما أسهل النطق بها وكذلك الاجابة عليها ؛ اعني بالتأكيد الإجابة المعتادة والتي بدون تفكير وبديهياً نسارع في كتابتها ، نقولها لنختصر الكثير ولكي لا نحملهم أعبائنا، نقولها عن قناعة لحظية بأننا بخير ولكن عندما نقرر أن نكسر صمتنا، وأن نبوح بكل ما يؤرقنا ويكدر صفو حياتنا لا نستطيع ليس لعدم قدرتنا على النطق بها، بل لأننا نحاول جاهدين أن نعرف ما هو ولا نتوصل لشيء . . حينها يختلط علينا الامر، فهل نحن بخير حقا ولا يوجد ما يدعو القلق أم ان ذلك الشيء أكبر من أن يُدرك؟! هل نختلف كل آلامنا أم أننا بالفعل نعيشها؟! أكثر ما يضللك هنا هو أنك فقط من يعلم عن كل تلك الآلام ولا أحد آخر؛ وهو ما يدفعك كثيرا للتفكير بأن ليس لها وجود إلا في خيالك، كم أتمنى ان تكون كذلك، كم أتمنى أن أكون على ما يرام، وان يكون كل ذلك من نسيج خيالي، ولكن عدم القدرة على التمييز بينهما تؤكد أننا لسنا بخير

" بداخلي " :

كلمات لا تكتب ولا تترجم فقط تُغير ملامح وجهي وتجعلني هادئة في الخارج، جعلتُ حروفي واقفةً في بداية السطور، في كل مره أنوي الكتابة عن تلك البحار التي جعلتني أغرق دون أن أستطيع السباحة والخروج منها وفي بركان الوجد الذي يغلي في داخلي دون إنفجار، قليله الكتابة عن الحزن ليس لأنه قليل الوجود في داخلي لا ! بل أكره نظرة الشفقة من الآخرين والتعاطف، قليلة الكتابة عنه لأن بعض الأحران تستقر في داخلنا ولا أحد يستطيع معرفتها بيوانا، للحزن أنواع منه أن أسعدَ غيري وأحبُّ وأضحِّي وأسهر الليالي لأجلِ غيري وهم لا يشعرون بي أو لا يشعرون بكل ما فعلته لأجلهم ولا أريد أن أرى الحزن على وجوههم أفعل كل ما بوسعي لأجلهم أو أكتب دائماً عن السعادة لكي أرسم الابتسامه على شفاههم.

" أسائل " :

دوماً كيف يشعر المرء حين يصل أخيراً لوجهته الآمنة؟
كيف تكون أول نبضة لقلبه مع أول خطوة يخطوها في مكانه المناسب؟
كيف يكون وقع هذه الطمأنينة على قلبه الذي اعتاد القلق دوماً؟
كيف سيُشعر حين يُدرك أخيراً أنه قد وصل لإجابة كل سؤال حار به عقله طوال الليالي؟
أعتقد أن أكثر مطلب دنيوي للإنسان منا أن يأمن قلبه من بعد خوفٍ طال عهده معه، وأن تنساب الطمأنينة من كل أيامه القليلة أخيراً."

-سَلَامٌ عَلَيْكَ يَا صَاحِبِي "

إِعْلَمُ أَنَّ لِكُلِّ سَاعٍ مَا سَعَى ، وَإِن لِكُلِّ دَاعٍ مَا دَعَى ، وَإِن لِكُلِّ الْقَلُوبِ جَابِرًا ، وَإِنَّ الَّذِينَ يَتَدَثَّرُونَ بِالذُّعَاءِ ، لَا يُخَذَّلُونَ.

يَا صَاحِبِي سِمْرَ كُلِّ هَذَا ، وَسَيَشْرُقُ نَهَارُ قَلْبِكَ ، وَسَتُنَارُ عَتَمَةُ رُوحِكَ ، وَسَيَتَمَهَّدُ الطَّرِيقَ وَيَنْطَوِي تَعَبَ الْأَيَّامِ ، إِعْلَمُ أَنَّهُ فِي يَوْمٍ مَا سَيُعِيدُ اللَّهُ لَكَ الْعَوَظَ الَّذِي يُنْسِيكَ أَلْمَكَ ، وَمَا أَلَمَكَ ، وَمَا طَلَبَتْ مِنْهُ وَمَا لَمْ تَطْلُبْ ، سَيَنْتَهِي كُلُّ مَا حَدَّثَ مَعَكَ وَكَأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ ، اقْتَرَبَ مِنْ اللَّهِ لِتَقْتَرِبَ مِنْكَ رَحْمَتُهُ ، وَيَنْزِلَ عَلَيْكَ جِبْرَهُ.

وَالسَّلَامُ لِقَلْبِكَ

أنتقيتك صديقي كما ينتقي الطائرُ عُشَّةَ الأمان ، و كما يضعُ الطائرُ صغارَه في العشِ وضعتُ قلبي بينَ يديك ، فلا تسمُحْ لرياح الصِّراع
أن تهدمَ العشَّ .
لك يا صديقتي كنتِ جزء من كل شيءٍ حقا ودعمك وخالص الحب ..

مَا إِن بَدَأْتُ عَزَلَتِي، حَتَّى أَدْرَكْتُ مِنْ جَدِيدِ أَنْ مِنَ السَّهْلِ عَلَيَّ أَنْ أَعْتَادَ هَذِهِ الْحَالِ، وَأَنَّ الْحَيَاةَ الْأَقْلَ تَطْلُبُ الْجُهْدَ، فِي نَظَرِي، كَانَتْ فِي الْوَاقِعِ حَيَاةً لَمْ أَكُنْ مُضْطَرًّا فِيهَا إِلَى الْكَلَامِ مَعَ أَحَدٍ، وَأَيُّ مَوْقِفِي التَّكِيدِ مِنَ الْحَيَاةِ، كَانَ لِكُلِّ يَوْمٍ لَا أَفْعَلُ فِيهِ شَيْئًا سَحْرَهُ.

" وصدقني " :

أنت جميل بما فيك وبما أنت عليه،
وطالما أنك في طريق الله سائر، فلا يهملك قول قائل..
كن على ثقة بنفسك.. واعرف جيداً قدرك ولا تستصغر نفسك..
وأعلم أنك مهما سعيت وعملت وتغيرت فلن يرضى عنك الآخرون..
فتق بنفسك واسعى لحلمك ولا تتردد، وكلما ترددت أو تهت..
فلجا لربك واضبط اتجاهك ليكون طريقك دوماً نحو ربك..

"فى نهاية":

لا تنتظر من يدعمك، انت تستطيع بيهم او من غيرهم، لقلبك السلام ان وصلت لهننا ...

:"in the end"

Do not wait for someone to support you,
you can be with them or others, peace
be upon your heart if you reach
 ...here