

أطفالنا هم النعم الحقيقية التي يهبها الله لنا إذ إنهم يستحقون الكلمات الجميلة والعبارات الطيبة الحانية التي نهدبها لهم كل يوم لكي تزيد الحياة رونق وجمال، الأبناء وحدهم من يجعلوا الجروح تلتأم

الى صغيرتي الجميله حنان

لمن يسألوني عنك ماذا اجيب...!!

أقول لهم انها الروح الطيبة التي مارأيت اليها مثيل

ام اقول أنها الفرح الذي زارني مرة وماعاد رؤياي اليوم يريد

جريح ومالي عداها طبيب "يمي"

همسات حنين

بينما انا قابعة في اعماق الصمت و ترقص اشباح الذكريات ابحت عني في ضباب الحياة تتلاشى الامال بين انين الصمت وليل ليس له فجر ..، اذا بها صغيرتي تقف كالملاك لمحت

عينها الجميلة حزينة اقتربت منها اسائل عن سبب هذا الحزن هل انتي بخير اجابتنى بخير بخير..
اعدت عليها السؤال حبا لاتطفلا فاجابتنى " بخير يمي " كلمة سافرت بي عبر الروح كأنما يرن صداها في
كل نبضة من قلبي تسكت الالم المختبئ في قلبي بين انين الامل وندبات جروح لم تهدأ ،لادرى ماذا سرى
في اوصالي ومادا شعر قلبي حتى انتفض انتفاضت المغيب عن الوعي لاهتا مرتعشا كلمتها تلك ضيعت
في داخلي كل الكلام مادا فعلت هذه الكلمة في هذه الروح المنهكة ياصغيرتي اعادة لقلبي قوته التي ضننت
انه فقدها ،شعرت ان هذه الكلمة هي مكاني الوحيد وفرستي الاخيرة يالحي للبنات اعطاني الله ولدا انا
التي لطالما حلمت ببنت لأيماني بأن البنات اكثر حبا وحنانا ووفاء من الصبيان ،لله در قلبي طير الفؤاد
هذا تاسره كلمة من فتاة صغيره حتى انها بنت فيه ماهدمته السنين لطالما كنت في حاجة للاختفاء عن
هذا العالم يابنيتي ولكن اتبتي العكس انا كنت في حاجة لمن يجديني

لكم تمنيت ان اكون انسانة دات ذاكرة تنسى سريعا حتى لاتبتلغني التفاصيل الصغيرة وتقتلني الذكريات
الاليمة لقد تاهت مني ملامحي وكبرت منة عام يقولون امحو غلظه حتى تستمر العلاقة ولكن علاقتي بها
هدت منذ كنت صغيرة وواقع الحال يحكي ماجرى ،الوقت يمضي ولايعود كل يوم كل ساعة وكل دقيقة تأخذ
من عمري يمضي الصباح مثقلا وهكذا يمضي المساء وهكذا اقترب اكثر من ساعة الرحيل ،تسقط اوراق
الشجر كل ما تتغير الأجواءثم تنبت من جديد الا ايامي.، السواد الذي تحت عيني قلة راحة وكثرت تفكير
وزيادة حزن وشعور بقلّة الأمان في هذا العالم الموحش ملامحي القاسية ليست إلا إفراط في المقاومة
لكآبة قاتلة ويأس ارهق حصوني طاقتي نفدت

الوقت يمضي وستقف حروفي يوما ويجف حرفي ما عدت اعرف كيف ضاع الطريق مني من أثقل
الاحزان في عمري ظالمي اختارني من بين النجوم ليطفأني لقد كان اختيارا خاطئا على أي حال كان
مرحلة في حياتي توقفت هنا لأن هذا هو أقصى ما يمكنها أن تصل إليه فترة وجيزه وتمضي الحياة مزاجي
قد يكون صعب وبعض الاحيان قلبي لين الى حد السخف ولكن صدقيني ياصغيرتي انا لانا حدر لمستوى
رخيص ادعي به حب كادب او يحمل نوايا سيئة،لم اعد احتمل اكثر ارجوك الانصير اعداء ولا كالأصدقاء
لازلتي طفلتي التي احب تشعين بالريبه والاختلاف هذا الاختلاف للامور هو مايميزها يا حنيني انا امرأة
بسيطة بلامكر ولادهاء ولانفاق خارجي ،عفوا ياصغيرتي لقد نحدث كثيرا عن نفسي،وهذا ليس من عاداتي
ولعلني قصدت ذلك حتى تانس الي اني اعرف انك في موقف يجعلك ترتابين حتى في وسط هذا الزحام
ومعك كل الحق،صدقيني انني انست منك ثقة من الوهلة الاولى وكأنك ابنتي

في هذا الكتاب ياصغيرتي ستجدين امرأة حمقاء رغم كل شئى لم تتوقف عن المحاولة امرأة لاتتوقف
عندما تتعب ولكن تتوقف فقط عندما تنتهي ،انا لا اياس ولا اتوقف عن الحلم لأن الحالمون لايمكن
ترويضهم ابدا وانا لم اتوقف عن الاحلام يوما كانت لي كالمسكن كبرت ولم اعد ابحت عن السعاده
...ياصغيرتي بقدر ماابحت عن جرعة قليلة من الالم وفي الحلم الكثيرمن المسكنات للواقع المرير

همسة حنان

اصحو صباحا امسح على وجهي برفق وكثيرا من الحب اعانق نفسي تحت الغطاء واقول مرحبا ياانا
اكون قد ادبت صلاتي وقرأت ادكاري تم ابدا في اعداد كوب قهوة لديدا اتبادل الشعور،سعادتي بكثير من
الحب والقتاعه انني استحق الاجمل والافضل

اقتل كل فكرة بئسه قاتمته تولد في لحظة ضعف او غضب اوضيق مفاجئ،اقتل اي فكرة تعود بي للماضي
فتعكر مزاجي وتأخذ مساحة من وقتي واحلامي اقاوم ضعفي وانكساري وان كان داخلي حرب طاحنه
....انتصر فيها لنفسي على نفسي اليائسه

كان كل شئى هادئ حولي ولكن مافائدة الهدوء ان لم يشمل قلبي وعقلي صوت داخلي يقول لي كوني
قوية في النهاية الحياة انتصار ام هزيمة تغلب او تغلب خطوة واحدة تجني ثمارها اما حلوا او مرا ،خطوة
واحدة مدروسة او غير مدروسة يستوي الامر احيانا وقد تقضي بقية عمرك في سنين عجاف
من جديد نحلق معا انا وانت فقط بعيدا بعيدا جدا عن تلك العيون التي تحملق بنا تستهجن هذه الرابطة
المقدسه المباركة

حسنا لاتهتم نحن معا هنا هناك في اي مكان لن نسمح لان اترك يدك على الاقل بارادتي ولطالما في
جسدي روح ونفس

على الرحب والسعه لاتقلق ولاتكترت لما يقولون فانا لا اعيرهم اهتمام ،يقولون لمصلحتي ومادا عنك
وهل مصلحتي تقتضي ان اتركك تصارع الحياة وتجاربها حدك ،هل تبني سعادة ام على حساب طفلها انا لا
ارى لوجودي معنى ولاقيمه طالما انت لست سعيدا ،هم يعتقدون ان السعادة زواج ورجل وحائط منزل
فقط

يجب ان تتزوجي هذا فرض ومن قال هل هو وحي انزل على نبي من الانبياء

"الزواج سترة وهل العزباء مفضوحه لاسترلها ،اتركي هذا الولد "لوحيه لباته " غدوة يكبر ويلوحك

ومادا يحل بهذا القلب لمجرد التفكير ينتابني شعور بالم شديد وصداع ورغبة في الغثيان

ماهدا المجتمع الذي تارة يشجع على الايتار والوفاء والعطاء وبرالوالدين ويزكي تضحية الام ويحث عليهاوتارة العكس، الامومه ليست مشروع تجاري ولامسالة حسابيه فيها ربح وخسارة

نعم التضحية صعبه والسعي متعب واحيانا مؤلم مؤلم لانه يأخذ منا فكر ووقت وعمروتجارب وبالاخر ممكن أن نصل ووممكن لا،أخدة القرار وانا لاعرف اذا كان صحيح ام لا ولكن هذا مايمليه علي ضميري ، بنهاية المطاف والامنية الابدية انه مهما كانت النتيجة يكون كل شئى مررت به وتأديت به وتألمت منه مأجورة عليه ولاانتضر رد الجميل منك ياصغيري لست مجبرا على رد التضحية بأخرى

ادا ما اصبت اهدافي اكون سعيده وادا ما اخطأت يوضع كل شئى بخزانة التجارب التي يجب ان نتعلم منها ويتعلم منها غيرنا، وما وجود هذا الكتاب الا قريحة تجارب لعل يستفيد منها غيري فتكون خطاهم اكثر

استقامة من خطاي

همسات عاشق

ها أنا ذا المتعبة المسلوخة عن جسدي

وعن آمالي وعن طموحاتي وعن يومي وغدي

اصارع احوال وافكار بشرية لاتبقي ولاتدري

آتية لعينيك التي تنادينني ضميني خدي بيدي

عينك الاتي علمنني ان اكون الغيم في اليبسي

والصخرة الصماء امام العدمي

عينك الاتي جعلنني انا الاقوى ولو زحفت ع يدي

ادك الارض بكل صلابة وجلدي

رغم الطعنات والاوجاج والغدري

رغم اليوم والامس كالسرطان يسري في اضلعي

سحقا لكل السدود عينك تقول لي لن تهزمي

سيخسر المحبطون وترحل اثار انيابهم عن جسدي

تبقى انت اعظم انتصاراتي وسفينتي واشرعتي

سألقي لأجلك ع ارض المجهول أقدامي

سأحمل غربتي بين اهلي في مقلتي

واغسل بحبك عن قلبي الآمي

يهون لأجلك جرحي الدامي

سأواصل السير وانت زادي ومرتحلي

امشي لعينيك فوق الشوك والأبري

اسقيك من بقايا النبض من عمري

امسك بيدك رغم التعب والسهدي

ويحا لمن يؤدبك اسل له السيف من غمدي

اسقيه سما ارويه من الامي ومن وجعي

ليعلمو اني لهم الكابوس والندري

ادا مدو اليك يدا سيعلقون بقبضتي

وستبقى انت هنا في بؤبؤ العين

في قلبي وفي حجري

عمري وعمر الفرخ لون قصيدتي

يابقعة الضوء التي لن تنطفي

همسات حنان

أحياناً أود لو اتقيأ قلبي.. كل صباح ومساء أقف هذه الوقفة أمام حياتي أمقت أني بكل تلك
الحنية المفرطه اكره كل تلك الحساسية التي تستوطن قلبي ومشاعري..،من الذي تسبب
بكل هذه الفوضى التي بداخلي مُتعبة
وكان زلزالاً ضرب أعماقي..؟

عندما نكتب نكون فقط نُحمل افكارنا بعضاً منما لانطبق كُتمانهُ ..سواء كان محزناً او غير ذلك ربما بعض المشاعر قد نسيناها ولاندري على أي هيئة كانت منذ سنين ربما قد اعتاد القلب على غيابها وماعدت لها مساحة فينا...

ادا اعتدنا غيابكم لاتسألونا اهتماماً ولاشوقاً ..،ف القلب على مااعتاد اهتماماً ...من اختار بُعدنا نسيناه كما تناست العرب صرخات الغزاويات في شهر رمضان المعظم وهن تحت زخات صواريخ اليهود ..وان ناديتمونا لن نسمعكم ف القلب لايلتفت الا اذا ألف صوتاً مانفك يناديه بحبٍ ..نحن ننتصر على الألام بمن لا يتغيرون علينا ولاتلهيهم دنياهم عنا..،رغم صمتي وعزلي المفرطه وانطوائي عن الناس

منذ عدة شهور كنتِ أنتِ وجهتي الوحيدة في الوقت الذيكنت أصد فيه العالم..رغم كثرث صمتي إلا أنني أحب ان تشاركني الحديث ولو بكلمه ،فأنا متعبة من صمتي الطويل وثرثرة الحروف في قلبي وضجيجها الذي بعتر هدوني واقلق طمنينة الكلام وشتته ،دعيني اخرج من دهاليز صمتي الى يقين قلبك النقي..هل من الممكن أن أسرق منك بعض الوقت ما يكفي لتشاركني الحديث..عاطفتي ثمينه جدا فأنا لاكتب الا لأشخاص اراهم يستحقون حروفي الثمينه هكذا هي حروفي كأه أحب كحبها واخاف كخوفها ..،عاطفتي غزيره واهتمامي شديد لايتوقف وحناني شاسع وفضفاض فلا اكتب عنك حرفاً إلا لأنك تتربعين في سويداء القلب.

همسة حنان

صحت باكرا على عادتي فانا لا احب النوم كثيرا يسبب لي الصداع ،كان ينتابني شعور غريب بالغربه ثمة شئ في قلبي اكبر مني يمزق طمأنينتي يشتتني الغضب يملني حتى اكاد احطم كل شئ حولي ولكن لارده فعل افعلها سوى النحيب في صمت اصرخ ولايخرج لي

صوت لايشعر من حولي حتى بحمم البراكين وهي تتقادف في وجهي ، احمل بين ضلوعي
قلب مكسور ضعيف يمقته كل عضوا في جسدي لايستطيع الوقوف في وجه احد اوقعنا في
مناهات على حين غفلة مني تحطم وحطما معه ،كلما عاودني في غياب الوعي مني عاد لي
بجروح لاتكف عن النزيف ،

لا احد بوسعه وصف غربتي يا صغيرتي اشعر ان العالم يرفضني ترفضني امي وعقلي
وغرفتي وكتاباتي حتى انا ارفضني متعبه من اكتضاد المشاعر اختنق
اعتذر لأنني اكتب الهراء نفسه بكافة الصيغ. ، يا صغيرتي أنا لست صعبة الفهم
ولكن نادرون الذين اشعر معهم بالراحة

ربما لم أستطع أن أشرح لك كم أحبك أو ربما أنت لم تفهمي كيف ولماذا .،ربما يصعب عليك
فهم داك الشعور، سأخبرك أمرا كلما أوجعتك الحياة كنت أحبك بالحجم الذي أتمنى لو
تصيبني الأوجاع وأن تصيبني الآلام ولا أن يصيبك ضيق شعور. ، الشخص دائما هو ما
يجعلنا نكمل الحديث معه أو نتجنبه تماما، واحدة من القرارات التي إتخذتها ألا أعاد الكلام
أبدا معك ولكن الأمر غير مجد على الإطلاق، انا صاحبة قلب مليئ بالصبر ،في الوقت الذي
اقرر فيه تعليق مشاعري يتجدد تغلغلك في قلبي ويتجذر اكثر الأمر ليس بسيطا كما اعتقدت،
اعلم ان مشاعري تشعرك بالقلق والتوتر والريبه كثيرا ولكن صدقيني انا ايضا لا اعلم ماذا
يحدث معي لماذا كل هذا الحب لكي انتي دوناً عن غيرك، لم اجد جوابا سوى كلمة اعلمها
تشعرك بالطمأنينه نحوي أنا اراك بنيتي التي لم احضى بها ،عنيده شقيه وبرينه حنونة
وقاسية ،صلبة الأرادة حادة الطباع ،هذا الشعور ينبع من قلب كبير يعطي بلا حدود للآخرين
،يتمنى لويهب كل الناس السعادة ،يتمنى ان يحمل مع الآخرين همومهم وآلامهم ،هذا
الشعور ليس خروج عن نسق الطبيعة ولاقصص من الخيال ،العالم ليس بتلك القذارة
يا صغيرتي لقد مزق حبي لكي جدار العزلة مع الآخرين ورفعني الستار عن اعماقي ياملهمتي
كل ما كان كامنابعثه في من جديد.

هذا الصراع مؤلم جدا جزء مني يرفض الاستسلام وجزء ميتت وجزء يحارب فكرة
الرحيل، والخاسر الوحيد فؤاد الطير هذا

همسة حنان

لن أكون مغالية اذا قلت أنك الوحيدة التي اسعد بالحديث معها ويطمئن قلبي ويهدأ ،هأنذا تختنق مشاعري

...ك قطعة خبز محشورة في بلعومي

انا اختنق يا صغيرتي اختنق بتلك المشاعر إنه لأمر سيئ ومؤلم لا بل مؤلم جداً وأكثر بكثير منما توقعت
هل لهذا حد يا الهي رحماك بقلبي هذا الضعيف أماه يأمني يا غطاني من قسوة البشر وعوامل الزمن لقد
عهدتك أن لا اطرق بابك ان لا احزن قلبك ثانية وهأنا احاول رغم مرارة المحاولة وكتمان الشعور الذي
يشبه حشجة الروح عند الموت ،أماه يافتاتي الصغيره يا هدية الرحمن التي لم استطع الا اديتها دوماً أنا
اختنق بك انا اموت كل ثانية افكر فيها انك تباعدين اكثر ومع هذا انا من يبتعد كي لا احزنك واوديك اكثر
لأني احبك بنيتي حبيبة الروح ،لأنه أمر عجيب لأدري كيف حدثت ويحدث كل هذا ولكنني اشعر أنني اموت
بالبطيء..، طيبة كرزاذ المطر نقية عفوية ك طفله لا ابالغ ان قلت عنها أنها الدواء لروحي المنكسرة، هي
ابرك صدفى وغيمة قلبي الممطرة بكل الحنان والحب، تزيل عني ثقل الأيام ومرها ترممني بحب

..هي حكايتي الجميله التي اتمنى أن لاتنتهي حتى بقية عمري

المؤنسات الغاليات

من منكن تستطيع ان تصف لي كيف كان شعورها وقد اصبحت ام لبنت

ماهو طعم الأمومة مع البنات.....؟

شعور يشبه البقية أم مختلف؟؟

..ربما نعم وربما لا

هل يشبه نور الصباح من بعد الضلمه

ام دفء بعد شتاء قارص وعناء

لقد شعرت بشيئ ما مع صغيرتي شعور جميل ولطيف

وكان يدا تسكن وجعي بعد عذاب

يدا تحنو على دمعي بعد خراب

شعور يتسرب في روعي كالحلم الخلاب

كالوهج الجميل خلف السحاب

صغيرتي؟؟

.. نعم

لاشيئ آخر قالت

ولكن يالللنعم من فمها

له وقع المطر بعد اليباس

روح متعطشة للحياة

ملقلب كل محطاته سراب

ياحصاد الامل والثواب

... همسة حنان

ياه كم كانت لطيفه وانيسه لروح خاصة انها كانت بريئة غير متوقعه كان الحديث معي تاني اجمل شعور
في العالم، كنت اقاوم شعوري بالسعادة لسماعي هذه الكلمة التي وقعت وقع الماء على جمرة في

الفؤاد،بينما كان كل شئى يدفعني للاحباط كان صغيري فقط يسحبني للنور بطريقة او بأخرى ،بينما عقلي يقاوم هذا الشعور الدخيل كان قلبي يقول لي اتركي كل شئى في مكانه اتقلني هذا الشعور حتى سقطت ساجدة باكية اتوسل الله أن يرفعه عني بهذه السرعة تملكني شعرت بالمسؤولية تجاه هذه الصغيرة كأنها قطعة من روجي عجا لقلب بحجم قبضة اليد ويحمل شعورا كالجبال

لست الوحيدة ممن ارهقتهم الحياة وعانت من اديت البشر وخدلانهم ،فهنالك الكثير مثلي ولكنهم تعلمو من الدرس الأول ولم يعيدو الكرة ،نعم ليس من الغباء فهم درس او معلومة او مادة وانما الغباء يكون في منح ثقة لمن لا يستحق لاشخاص توهمنا انهم صادقين نبلاء وتبين لنا العكس وعدنا ومنحناهم الثقة من جديد فعادو وداسو على هذه الثقة وكان شئى لم يكن،تقول صغيرتي اعطي كل شئى على قدر حجمه فعلى قدر العطايا تنال راحة البال

همسة سامه

كل شخص في هذه الدنيا فاقد شيئاً يحبه في حياته، حتى لو ضحك كثيراً ورأيته سعيداً، يبقى شيئاً بداخله
كل ما تذكره تألم وضعف. كانت عدابي حزني ضعفي هزيمتي والمي ووجعي في كل وقت ،
فقد انتهى وقت جرحي منك ومضى زمنه الذي عشته بكل مافيه ولم اتجرأ أن احكيه لأحد،
لأنه ليس بشيء الذي يحكى ليس بالأمر الهين ، لم احاول ان اجعله يستمر لأنه ولد ميت

انتي الطفل الذي لم يولد بعد

والوردة التي لن تتفتح

والأيام التي لم اعيشها

والحب الذي لم يلهبني بعد

والكتاب الذي لم اقرئه

والباب الذي لم يفتح في وجهي يوماً

انا لم اهدم شيئاً لقد حاولت ان ابني ولكنك هدمتي كياني، لقد تفجرت زوابعي وانطلقت

شهي كل الأشياء تتداعى وانتي لايهمك شيء، يستوي عندك الليل بالنهار تستوي عندك

حشرة محتضر وصرخة وليد، يقينك شك، وهمسك صراخ، حبك لعنة، شهدك علقما ،

من أين يأتي الصبر يا صغيرتي

الوردة ذبلت والقلب أحترق وهي لازالت هي، من أين يأتي الصبر

همسات حنان

دائماً اغرد خارج السرب لا أحد يعرفني جيداً لا أحد يدعي فهمي، لأحد يعلم ما يدور في

ذهني ، لا أتعلم أبداً إلا نادراً جداً

ويكأن لي حياة اخرى وعالم آخر أعيش فيه وحدي وكأنما لي أرض أخرى وقضية اعيش لها فقط لا تعني احد سواي ولأحب لأحد أن يتعمق معي فيها أنا منطقة محضورة،سمائي ضبابيه ملبده بالغيوم والعواصف لن يستطيع تحمل تقلباتي المزاجية أحد وحيدة اقف في ساحة اعلنت فيها هزيمتي بكى، مرهقة جدا جعلتني اعيش وأنا احمل حجرا ثقيلاً على قلبي حتى اصبت بالتعب ولم اعد احتمل اكثر، كل مامر كان مجرد ندبات ولكنك كنتي الطعنة القاتله،كنتي فراغا ولكن كان ثقيلاً جدا ومولم جعلتني أرفض مشاعري وكأنني أريد أن أكون بلا قلب، لقد كانت كلماتك مثل الطوفان ياصغيرتي، بعثرت الكثير، دعيني اصارحك نعم ليست كل العواصف تأتي لعرقلة الحياة بعضها يأتي لتنظيف الطريق..

همسة حنان

أعتذر لأنكم تريدون القليل من الحن وأنا حمم من المشاعر الطيبة العطوف،
أسفه لأنني أحببتكم أكثر مما ينبغي، فأنتم تريدون القليل من العطاء وأنا بذل بلا حدود، أنا
أسفه لأنكم تريدون القليل من الحب وأنا قلب محب لا يعرف حدود للحب ، أنا أسفه لأنكم
تريدون بيت وأنا وطن ليس له نهاية، أسفه لأنكم تريدون كتفا عند الشده وأنا كلي سند حتى
قلبي، أنا أسفه لأنكم لاشيئ وأنا كنت لكم كل شيئ، أنا أسفه لأنني كنت على استعداد لأصغر
فتكبرون ، لأن أفضل وتنجحون، لأن أخبو وتلمعون، أنام وأنا مطمئنة لأنني بذلت لأجلكم
مابوسعي، وتنامون كل ليلة وانتم تدركون انكم لم تفعلوا بعضا مما استحق.

لقد اضحيت وباتت حروفي تخاف أن تقابلك بأذرع مفتوحة فتصلب على اعتاب قلبك
أصبحت يا صغيرتي اطوق لأنهاء الشيء بدلا من قوله حتى كلماتي اصبحت يتيمة تنزف
وجعا على الأوراق نزفا لا يتوقف إلا بموتنا

سؤال يتكرر من هي صغيرتك التي تهمسين لها وترسلين لها الرسائل
هي من تراني ربما العدم ويراودها شعور نحوي كله ريبه
تجد سؤالي عنها أمرا غريب بل عندما قلت لها لاتزعلي أنا لأحتمل زعلك قالت لاتهتمي لأنه
احدا لن يهتم لزعلك

ولكن فؤاد الطير هذا "قلبي" يهتم لوجعها وكأنه يصدر من اعماق الروح ، رغم أنها تذكرني
دائما وبطريقة ما أنه علي الرحيل ، نعم الرحيل أحيانا أقل ضررا من البقاء،
لا أعلم لمادا تتصنعين البرود ، آه نعم قد يصبح المرء بارداً لشدة ما أحترق
ادا علينا الرحيل يافؤاد الطير هذا

النظر لتلوحة الراحلين موجه وانتظار الغائبين شظايا من نار ، حتى من كانت تزهر الروح..
لابأس لابأس

أن تفقد أحدهم يوما ، أن يتخلى عنك بطريقة او بأخرى من كان له جزء كبير في الفؤاد،
وأنت لازلت تشعر وتشعر ، لم ينقطع عنك ذلك الشعور ولم يمت فيك فقط تحاول ان لا يخرج
له صوت ، تفسر بنفسك وتخاف أن تفصح بما تشعر تتكتم على حنينك لروح وحروف كانت
كالمسكن لكل وجع تشعر به ، وفي النهاية شعورك هو الصحيح بل هو الأسمى، كل هذا لم

يعد يهم أبدا ، فقط متى يهدأ هذا الألم وهذه الجمره التي تحرقني بشده ، عدوبه التجربه تأتي
من خصوبه الوجدان وطهاره القلب، استوصوا بقلوبنا أمانا وطمأنينه.

يمي...

ما عذب هذه الكلمه في فمك وما روعها في نفسي وما احبها الى قلبي، كلمه ما أن ناجيتني
بها حتى زال غضبي وانزوى حزني وسكن المي وما هممتني نواب الزمان وتقلبات الدهر

.لا اتمنى ان تقرأي كلماتي هذه عدرا ،ولكنني على كل حال ها أنذا اكتب من جديد حروف
مبعثرة الملم شتاتها بحبات من وجعي الدفين، اركن لأوراقى واتهجي طلاس اشجاني وتلك
الكلمة تتردد في اعماقي بل اخالك تنصتين لي الآن وبين الفينة والأخرى تنادينني بها "
اغيب ولاتشعرين بهذا الغياب ولايؤثر بك البته...،الحزن يعتصر قلبي انضر كم تهتمين
بجميع من حولك بجميع تفاصيل حياتهم وتراعين مشاعرهم وتدققين عليهم ،فأشعر أنني
كشحات على باب بخيل ... ،اهجو قلبي وانهره ولكنه اضحى يحب من تقسو عليه مثلك
مثلا كانت تفضل الجميع علي ،كنت ارى ذلك في تصرفاتها في اهتمامها في كلامها في
مشاعرها نحوهم ،لقد قلت لكي دائما لاتعامليني مثلا لاتتجاهليني مثلا لاتعديبيني مثلا
عديبتي ولكن لالوم عليك ولاعتب بل اعتدر لكي لقد اقحمتك في امر ليس لكي يد فيه ..سوى
قلب احبك اكثر منما ينبغي..

في فرق ياعزيزتي بين انه تغيرت عليك و فرق بين انت من غيرتني عليك ،لازلت احبك
ولازلت اتعذب عندما لاتحدث معك الأمر شاق ومرهق لي ولقلبي ولكن لاجدوى لامكان لي
في حياتك. ، اشعر بالغربه أحيانا
أيته العريزة ليضحك وجهك دائما فالحياة قصيره.

همسات محب

قد يصاب الإنسان بأنسان آخر
كانت شيئاً جميلاً وسط خراب الدنيا

كانت تأكل حزني كله بضحكتها وحدثها
كانت السعة والمتسع والرحابة واليسر
باردة على القلب كأنها نسمة عابره
وإن شحت مسرات الدنيا وإن ادلهمت وتعسرت مغاليقها كانت فكرت وجودها آمنة كانت و
كانت

لا شئ سوى أني أقاوم جميع ما بداخلي كي لا أهزم...❤️

جالسان على سفح الجبل

لم أعد أريد أن أحارب أريد العيش بسلام أريد أن لا اتعذب أكثر

- لا تفقد الأمل

-بل فقدت الإراده، أنا فقدت نفسي، فقدت قلبي الذي رحل معها

-إنها الحياة والنصيب يا صديقي

-هل يجب على الحياة أن تضيقني أسوء ما عندها كل من تألفهم روي يرحلون

-بعض ما فيك منك، بعض الأوجاع ضريبة لمشاعرك التي تفرط فيها كثيرا حد الغرق

واهتمامك المبالغ فيه

اترك عنك كل شيء، كل المحاولات، وانضيدون أن تلتفت خلفك -لقد تركتني الأشياء وتركتها

لأنني تعبت، تعبت العيش دون اكتمال، تعبت من البقاء في المناطق الناقصة طوال ما مضى

من عمري

-لا تدع الضوضاء التي تحدثها آراء الآخرين تعلو فوق صوتك الداخلي

-مقامك حيث اقامت نفسك لا حيث اقامك الناس، لا تزرع نفسك في غير أرضك فتذبل

-يوما ما سنقول كانت حربا مؤلمه ولكننا انتصرنا سويا ،ليس كدالك يارفيقي

-نعم طبعا أنا هنا متى ماشعرت بحاجتي

-لن تقتلني اي خسارة مادمت معي دائما

همسة حنان

ان أعد واشرب فنجان قهوة عند الساعة 2 ليلا هذا يعني ان هناك افكار مزدحمة تتلاطم في رأسي كأموج السيل الهادر ..

اللهم اعطيني قلب من فراغ لا يملأ من الحب ومن المشاعر يحمل ما ليس له حد فلا يقع في طريقه من لا يستحقه ياالله لاتجعل احدهم في غاية البعد وهو اقرب الناس ل قلبي فأتعذب، وكلي أمل بأنه خير لأنه منك، ياالله انت تعلم حجم رهافة هذا القلب اعنتي به انه رقيق جدا تخدشه الكلمة ويهدأ ويثور بكلمه، ادا احب تعلق وصدق وبذل واضحى بلاهوية، فاللهم اللهم الكتف الثابت الذي لا يهون عليه قلبي ،اللهم لاتجعلني ثقيلة على قلب احد ولاتخدعني عاطفة احد ولاارمي جل ثقتي في من يخذلني اللهم أنت تعلم أن هذا القلب رحم الجميع ولم يرحمه أحد، البشر يتبدلون كأن لا عين نظرت ولا اذن سمعت ،اللهم هون عليه اللهم ارح قلبا لا يعلم بحاله إلا أنت.

بعض الناس ياصغيرتي حضورهم كغناء السيل وبعض الأشخاص صبيا نافعا للقلب لهذا لا اعطي ظهري للأشياء الثمينة وهذا يعني ان جميع من تركتهم وجدت نفسي ائمن منهم .. ،مؤخرا أدرت ظهري لبعض الأشخاص ولازال صوت ارتطام الأبواب بعد رحيلهم يدوي في قلبي، دون أيا ندم صنعت حاجزا سمعت صوت إصطدامهم به وهم يحاولون العودة من جديد ولكنني لا أشعر بأي ندم وربما اكررها مع آخرين ادا اساءو استخدام مشاعري وجيرة قلبي ،أنا امرأة عزيزة النفس رغم حنية قلبي المفرطه والتي يراها البعض ضعفا وهي الدافع لكل قرارا بالطرد بلارحمه، اغضب ولاابوح ،اخذل ولكن لااكسر، أنا امرأة خلقت لأحارب وحدي..

ياصغيرتي

لم تكن خسارات إنها مجرد أتربة نفضتها عن حدائي!

الكتمان

أتعرفين ما معنى أن يأكل قلبك التعب والتفكير ولا يريحك شيئٌ ولاحتى الدمعة تعب تعتقدين أنه يزول بالانشغال والتناسي بالتقبل والاعتیاد ولكنك تكتشفين انه تعب لا يعرف شيئاً سوى الاستمرارية وأن ينهش فؤادك كالسرطان على النحو البطيئ تعتقد انك تعناد وأنك قوي كفايه حتى تصل ويصل بك الى النقطة التي تقف مكسورا وقلبك يخفق على نحو مرعب وتكتشف أنك مهزوم،

هزمك الكتمان وقلة البوح تود الصراخ ولكنك تجد صعوبة وكان شفتاك ملتصقتان ببعض لقد اعتدت الصمت وقلبك ينفجر ألما دون أن يبث حرفا

هي كانت أكبر كذبة تحاولين تصديقها يوما تلو اليوم إنها تقتلك و لازلتى لا تستطيعين إبعادها عنك، بل أنت مستعدة لأن تدفعي كل عمرك لكي يبقى هذا الكتمان وعدم البوح ، يا للأسى يا صغیرتي لماذا تفعلين هذا، لا تحكم على نفسك من ماضيك.. لا تحمّل نفسك مسؤولية ما وقع لك وما آلت إليه الأمور، في كل مرحلة من حياتك كان عليك الإختيار بين عدة اختيارات وأنت كنت تختار بناء على ما يتوافر لديك وقتها من خبرة ووعي.. خبرتك ووعيك الآن يخبرانك أن كثيراً من خياراتك كانت خاطئة لكن عليك أن تدرك أنك وقتها لم تكن تمتلك ما تملكه الآن، وليس عليك أن تتمنى عودة الماضي لتعيد الاختيار، اختياراتك الماضية حتى ولو كانت كارثية فهي صنعت ما أنت عليه الآن.. لم يكن الأمر عبثاً ولا هدراً.. لقد كان ضرورياً لتنضج وتصبح أنت".

قد يحترق الإنسان وهو جالس إلى جوارك دون أن تلاحظ في الشارع أو على مقاعد الدراسة بين اصدقائه، في بيته وبين احبائه ولايلحظه أحد، ولا يترك ذرة رماد في مكانه حيث أحترق ،لايشعر به إلا من سبق واحترق بنفس الجحيم ،إنه الكتمان كم لجوف الأنسان قد يتسع للكثير الكثير من الألم والهموم وتراكمات السنين وأدية البشر ،

لحظة ادراك إن الرحلة إجبارية و فردية في نفس الوقت لاتستطيعي ان تشاركي همومك لأحد ولكنها الحياة نعم أنت قوية وصابره الحياة قد تكون مليئة بالتحديات والمحن، لكن القوة تكمن في الاستمرار والتحلي بالإرادة عندما تواجهي الصعاب،احتفظي بالأمل واستمري في المضي قدماً قد تكون النتائج غير مباشرة في البداية، لكن مع الوقت والإصرار،ستحققين التقدم والنجاح ،استمري في السير على طريقك، ولا تجزعي أنت تمتلكين القوة لتحقيق ما بدأته ²

أعتقد أنك تعبري عن إصرار قوي ورغبة في التغلب على الصعاب ،القدرة على النهوض بعد السقوط هي علامة على القوة الداخلية والإرادة، لقد مر الكثيرون بتجارب صعبة ونجحوا في التعافي والبناء من جديد

في النهاية، يجب أن تعلمي أن الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو فرصة للتعلم والنمو، انظري إلى الأمام بتفاؤل وثقة، واستمري في بذل قصارى جهدك، قد يكون الأب أو الأم السامة قد ألحقت بك الألم، لكنك قادرة على التغلب علي أوجاعك وبناء حياة أفضل ، إذا كنت بحاجة إلى دعم أو مساعدة، لا تترددي في البحث عن أشخاص يمكنهم مساعدتك أو التحدث مع أحد أصدقائك أو أفراد عائلتك،الدعم الاجتماعي يمكن أن يكون له تأثير كبير على الصحة النفسية.

أتمنى لك القوة والسعادة في رحلتك في هذه الحياة.

همسات حنين

حيث يكون خوفك تكون مهمت "البوح" و "مواجهة مخاوفك"

كل شيء ترفضيته اليوم ممكن تقبله في مرحلة ما لذلك لا تبالغي في الرفض ونالي شرف المحاولة على الأقل، فكل خيار هو فرصة لشيء أفضل، لا تنتظري حتى يذهب العمر ثم تقررين، لا يجب عليك أن تكوني في وضع مثالي أمام الناس لتشعري بالقوة فالجبناء هم أكثر الناس حديثاً عن الشجاعة. تؤجل انهياراتها دائماً تراكمها فوق بعضها البعض مثل الكتب تعتقد أنه لا ينبغي لها أن تبكي ابداً لا يجب أن تسقط، ثمّة الكثير من الأمور التي ستجبرها لاحقاً على ذلك وأسأل مجرب، حاولت أن أكون الفكرة الآمنة في رأسها الفلق

لحظة ادراك إن الرحلة إجبارية و فردية في نفس الوقت .

الأمان جميل جداً، أظنه الشعور الوحيد الذي يستحق عناء البحث، أن تأمن وأنت تتحدث وتنفع وتعب عن مشاعرك، أن تأمن أن عفويتك محبوبة ومقبولة، أنك لا تحتاج إلى التصنع كي تبقى مرغوباً، أن يكون لك صديق يللم شتاتك بكلمات حانية ويحضنك بعمق ويسمعك وكأنه لا يوجد سواك ع وجه الأرض. صديق يفهم حزنك والاكئاب المتوحش الذي ينهش ما بين ضلوعك تكاد تخفيه عن جميع من حولك بكل براعة إلا هو

لا تسامح ولا تعفو ولا تنازل عندما تجد روحك مستباحه، التسامح هو ان يكون قلبك خالي من أي شعور يضايقك، حقيقةً هذه العلاقات مرهقة للنفس جداً، وستشعر في مرحلة ما بأنها امتصت طاقة كبيرة منك بل استنزفت قواك، انشغلت تبحث عن الأسباب والمسببات وتفكر في جدار الثقة الذي انهار والذكريات، اقطع وامضي واتركهم امسح كل شيء يربطك بهم ولا تلتفت خلفك ابداً وكأنهم لم يكونوا يوماً بحياتك امضي قدماً.

صحيح، الإيمان بقدرة الإنسان على تحقيق الأهداف هو جزء مهم من تحقيقها. عندما يقول الشخص "لا أستطيع"، قد يكون هذا نتيجة للخوف أو الشك أو العوائق الذاتية، من الجيد أن نتذكر أننا قادرون على تجاوز هذه العوائق وتحقيق ما نريد. أي شيء تقولينه لنفسك تصدقه نفسك وتؤمن به لاتحدثي نفسك بما يحبط من عزيمتك ويقلل تقتك بنفسك³ لأن الأفكار التي نقولها لأنفسنا تؤثر بشكل كبير على مشاعرنا وتصرفاتنا. إذا قلنا لأنفسنا أشياء إيجابية ودعمية، سنشعر بالقوة والتفاؤل. وعلى العكس، إذا قلنا لأنفسنا أشياء سلبية ومحبطة، سنشعر بالضعف والاكئاب

لذا دعونا نكون لأنفسنا أصدقاءً حميمين ونقول لأنفسنا كلمات تحفزنا وتدعمنا لنؤمن بقدرتنا على تحقيق الأهداف ونتجاوز الصعاب

ولنا في رسول الله قدوة حسنة كان مناضل ومثابر رغم الصعاب والمحن والمشقات الجمه التي تعرض لها حاولو قتله وعدبو اصحابه وآدوه في اهل بيته ولكنه صبر وعمل واجتهد ليصل الى هدفه كلنا رسل نحمل على عاتقنا مهمة يجب ان تكتمل بالفعل النبي محمد صلى الله عليه وسلم كان قدوة رائعة للصبر والمثابرة عاش حياة مليئة بالتحديات والمخاطر، ومع ذلك استمر في العمل من أجل هدفه، صبر على الصعاب، وعمل بجد، واجتهد لنشر الخير والعدل كلنا نحمل مسؤولية تحقيق أهدافنا ومهماتنا في هذه الحياة لنستمر في السعي نحو الخير والتقدم، مثلما فعل النبي محمد صلى الله عليه وسلم أنت قويه وصابره، الفشل ليس نهاية الطريق، بل هو فرصة للتعلم والنمو. عندما تواجهين صعوبات، تذكرى أن النجاح يأتي بالمثابرة والإصرار استمري في العمل على مشاريعك ولا تفقدي الأمل، قد تكون النتائج غير مباشرة في البداية، لكن مع الوقت والجهد، سرين التقدم أنتي قادره على تحقيق أهدافك

معدل المدرسة لا يدل على غياب شخص أو ذكاء لان الذكاء انواع و المدرسة لا تحدد جميع انواع الذكاء

كل انسان يختلف عن الاخرين بميزة معينة فتجد بعضهم يتميز في الادب و الاخر في الرياضيات والثالث في الرسم الخ

لذلك لا تقارني نفسك بالآخرين لأنك هنا تحصرين قدراتك داخل قدرتهم ، قد تكون قدراتك العقلية في مجال آخر ، لذلك حاولي أن تكوني فريدة من حيث التفكير و الاسلوب فهذا قد يساعدك على ايجاد شغفك وحلمك الجديد كوني على حقيقتك وليس كما يريد الاخرين .

تحدثني أحد الطالبات عن سوء معاملة عائلتها لها بسبب تأخر تحصيلها العلمي بنيتي كل شيء في الحياة رزق والتفوق نصيب وادا كان تحصيلك العلمي سيئ و ليس من نصيبك النجاح المهم أنك حاولتي وسعيتي بكل قدرتك وامكانياتك وان كانت محدودة ان تصل متأخرا خير من ان لاتصل ستنجحين يوما وانت بصحة وسلامة افخري انت بنفسك انت تدرسين لنفسك ولمستقبلك هوني على نفسك أكمل السعي مهما كانت الظروف ... لا تحملي على قلبك منهم ودعكي من المحبطين ممن حولك الأمر ليس سهل فهم عائلتك ولكن ما الحل سوى تجاهلهم والمضي في الطريق لحياتك انت العلامات ليس مقدار للفخر أبدا بل اخلاقك صفاتك تربيتك وحبك للخير وسعيك المستمر هو الفخر وهو النجاح

