

نجاه الحوسني

# السماء



فريق  
متميزون



E-BOOK

الهدى  
للنشر والتوزيع

مكتبة فريق\_متميزون)  
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية  
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

[انضم الى القناة](#)

**بلسم الحياة**  
نجاه الحوسني

## عن الكتاب..

لصاحب الأفكار السلبية: كيف الحال؟

للمسوّفين في إنجاز مهامهم: هل أنتم بخير؟  
لمن يعيش على هامش الحياة: هل أنت مرتاح؟  
عنده حلم جميل دون تحقيق هل استيقظت؟

لمن....؟

لمن جعل حياته روتينية دون التجديد: ألم تمل بعد؟

لمن ينتظر مصباح علاء الدين ليحقق أمنيته: هل وجدته؟

للشخص المشغول بحياة غيره: كيف حال حياتك اليوم؟

للمدير «المتنرفز» دائماً على كلِّ مَنْ حوله هل أصبحت أكثر هدوءاً؟

للموظف الساخط بشكل يومي على وظيفته: هل ما تزال متذمراً؟

للأم التي بحلبة صراع مع أبنائها: هل وصلت لحل لهذا الصراع؟

للأب الذي يحمل هم عمله لبيته على حساب وقت أسرته: كيف حالك اليوم؟

للأبناء الطموحين جدا هل حققتم شيئاً نستطيع أن نهنتكم عليه؟

فتش عن نفسك، هل ما زلت تُمارس التفكير نفسه؟

الطقوس نفسها؟

الفعل نفسه؟ النظرة نفسها، والظنون تجاه نفسك والآخرين، أم تغيّرت  
للأحسن؟

ربما ستجد بعض الأسطر المحقّزة هنا، تحتضن جزءاً من هذه الأسئلة؛ لتعود  
بشحن طاقتك وهمتك من جديد في كل لحظة تشعر بأنك تحتاج لمن يساندك  
في رحلة سعادتك وتحقيق نجاحك، أنا هنا معك لنحيا حياتنا بكل حب وأمل  
ونجاح.



## الإهداء

لصوتي الداخلي الذي يحدثني في كل لحظة  
ضعف، أنتِ أقوى من كل ألم، أنتِ خلقتِ  
لتنثري الأمل، أنتِ بصمة فخر وحب، فكوني  
لذاتك وغيرك بلسم الحياة.

لوالديّ؛ مبسم قلبي، وعافية روعي بالحياة.  
لأختي؛ التي منحتني منذ الصَّغر لقب بلسم الحياة: سعاد الحَوْسَني  
لصديقتي؛ المحفزة لعطائي الدائم: جميلة الجابري  
لرفيقة الطفولة: أمينة الشافعي  
للكاتبة الرائعة الغالية: عزيزة سليمان  
ولك أنتِ .....

لذائقتك اللطيفة حينما اخترت كتابي ليكون  
لك إضافة مشرقة بالحياة.

لروحه النقيّة الطاهرة

هناك حيث الثرى، غرسْتُ بَدْرَةَ إنجازي؛ لتكون نسخة كتابي الأول، إليك أبي،  
فلقد كنت كثيرًا ما تحتل ثرثرتي كلما حدثتك عن كتابي بلسم الحياة، وبعد  
ما أنهيته أصبحت أتوق جدًّا لنشره؛ لأضع أول نسخة بين يديك؛  
لتفخر بإنجازي ولأنك تعشق القراءة، فكنت تقول لي: انتهِ منه، فنحن ننتظر!  
ها هو كتابي قد انتهى أبي وأصبح بين يَدَي الكثيرين ما عدا أنتِ!  
لن تشاركني فرحة هذا اليوم، فلقد غيَّبك الموت عنا، فأنا لم أحسب حسابًا  
لفراقك أبدًا،

ولكن قدر الله وما شاء فعل،

وسأظل أشعر بالفخر لأنني ابنتك، واسمي مقروُنُ بك، يكفيني فخراً بذلك،

شكرًا لك فقيدي ومعلمي وقدوتي في الحياة،

شكرًا لنقاء قلبك النادر الذي أحببته،  
لتواضعك الذي رفع من قدرك بين الكثيرين مَمَّنُّ أَحْبُوكَ، لطيبة روحك،  
فقد أخبرني الكثيرون أن لي قلبًا يشبهك، لصبرك الدائم ورضاك على كل ما  
يؤلمك،

شكرًا لك حبيبي أبي؛

لقد علمتني الكثير والكثير،  
ثم بهدوءٍ رَحَلْتُ رُوْحُكَ راضية مطمئنة إلى رب السماء،

فما عند الله تعالى خير وأبقى،

رحمك الله أبي،

وغفر لك ولجميع موتانا وموتى المسلمين،

وجمعني بك في جنات النعيم!

شكرًا

لأولئك المثبطين في حياتنا "شكرًا لكم"،

فلولاكم لما أصبحنا اليوم أقوى من السابق، لولا انتقادكم وتجريحكم لما  
أيقظتم مارِدَ التحدي والقوة الذي يقطن بداخلنا، لولا مزاجكم المتعكر لما  
أصبحنا اليوم نجيد فن التعامل مع أمثالكم بهدوءٍ واطمئنانٍ أكثر، لولا تتبعكم  
لعثراتنا لما أصبحنا اليوم أكثر إصرارًا على أن نكون متميزين في كافة  
مجالات حياتنا، لولا فرحكم بفشلنا لما صنعنا اليوم سلم الإرادة من جديد،  
لنصل إلى أعلى قمة النجاح مع مرتبة الشرف!

لولا حديثكم عنا بسوءٍ أمام الآخرين لما ارتفع اليوم شأن شخصنا ومقامنا بكل  
رُقيٍّ أمام باقي البشر، ولولا الدموع والوجع الذي تركتم له أثرًا في قلوبنا، لما  
صنعنا منديل الحب والتسامح والسلام لنمسح دموعنا، ودموع غيرنا من  
البشر، فبعض الانكسارات لها جمال لا تفندك وإنما تقويك وترممك، لتعاود  
النهوض من جديد

فالضربة التي لا تقصم ظهرك تقويك!

فشكرًا لمثل هؤلاء، بحجم السماء وأكثر!

أ. نِجَاةُ الْحَوْسِنِيِّ





## امتحان

ممنَّهٌ لخالقي -جلُّ شأنه- الذي لم يخلقني عبثًا،  
لم يجعل قلبي ينبض بالأمل وإلى يومي هذا عبثًا،  
لم يخلقني بشكلي المتفرد عن الآخرين عبثًا،  
لم يجعل حياتي مليئةً بالمتناقضات المبهجة،  
أو المحزنة عبثًا،  
لم يخلق دمعي عبثًا ولم يزبِن روعي بالابتسامة الدائمة عبثًا، لم يكتب لي  
الانكسار عبثًا،  
ولم يهيني القوة في بعض المواقف الصعبة عبثًا،  
لم يجعلني أتذوق مرارة الفشل والإخفاق عبثًا،  
ولم يسق لي النجاح والمبشِّرات وتحقيق بعض الأمنيات عبثًا، لم يجعلني  
أتذوق مرارة الخذلان عبثًا،  
ولم يسخر لي الأوفياء بحياتي عبثًا،  
ولم يجعلني أستفيق من ألم فراق من ودعتهم من هذه الحياة عبثًا،  
ولم يجعلني أقبل أنامل أطفال حديشي الولادة عبثًا،  
وأقبل جبين الأموات عندما ناموا ولم يستيقظوا عبثًا،  
ففي كل يوم أزداد فخراً بجمال تلك الهدايا والعطايا التي منحني إياها خالقي،  
فكلها صقلت من خبراتي وتجاربي وتفكيري،  
لأزداد يقيناً أكثر أنني لو لم أكن قادرة على هذا التحدي، وهذا القدر من الصبر  
لو لم أثبت بها،  
ولما شعرت باستحقاقي لنعم الله عليّ،  
تلك التي تستوجب الحمد والشكر له،  
فلك الحمد والشكر أوَّلاً وآخراً،  
لك الحمد و الشكر حتى ترضى،  
ولك الحمد والشكر إذا رضيت،

ولك الحمد والشكر بعد الرضا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## استفهام!

لصاحب الأفكار السلبية: كيف الحال؟  
للمسوّفين في إنجاز مهامهم: هل أنتم بخير؟  
لمن يعيش على هامش الحياة: هل أنت مرتاح؟  
لمن عنده حلم جميل دون تحقيق: هل استيقظت؟  
لمن جعل حياته روتينية دون التجديد: ألم تملّ بعد؟  
لمن ينتظر مصباح علاء الدين ليحقق أمنيته: هل وجدته؟  
للشخص المشغول بحياة غيره: كيف حال حياتك اليوم؟  
للمدير «المتنرفز» دائماً على كلِّ مَنْ حوله: هل أصبحت أكثر هدوءاً؟  
للموظف الساخط بشكل يومي على وظيفته: هل ما تزال متذمّراً؟  
للأم التي بحلبة صراع مع أبنائها: هل وصلت لحلٌّ لهذا الصراع؟  
للأب الذي يحمل همّ عمله لبيته على حساب وقت أسرته: كيف حالك اليوم؟  
للأبناء الطموحين جدّاً: هل حققتُم شيئاً نستطيع أن نهنئكم عليه؟  
فئس عن نفسك، هل ما زلت تُمارس التفكير نفسه؟  
الطقوس نفسها؟  
الفعل نفسه؟ النظرة نفسها، والظنون تجاه نفسك والآخرين، أم تغيّرت للأحسن؟  
ربما ستجد بعض الأسطر المحقّزة هنا، تحتضن جزءاً من هذه الأسئلة؛ لتعود بشحذ طاقتك وهمتك من جديد، في كل لحظة تشعر بأنك تحتاج

لمن يساندك في رحلة  
سعادتك وتحقيق نجاحك، أنا هنا معك لنحيا حياتنا بكل  
حب وأمل ونجاح.



## «قَدِّها وقَدود»

ضعْ بصمَّتكَ  
مرحبًا بك،  
ثم لأنك تقطن هنا على هذه الكرة الأرضية،  
إدَّا لا بُدُّ من أن تكون شخصية متميزة،  
روحًا مملوءة بالحماس،  
قوية الإحساس، معطاءة  
منجزة، متقنة في عملها،  
لا ترضى إلا أن تكون بالقمة، ولا  
تهتم بكثرة عملها بقدر تميزها، وترك أثر طيب من خلفها يقتفي به كلُّ من  
حولها،  
حتى يقولون عنك: مَرَّ وهذا الأثر!  
فليس مهمًّا أن نترك بصمات كثيرة على جدران الزمن، ولكن الأهم أن تكون  
تلك البصمات متميزة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## جرب شعور

بمجرد أن تستيقظ من النوم ابتسم،  
واحمد الله على أن منحك يومًا جديدًا وأنت بكامل صحتك..  
منحك ساعات ولحظات بإمكانك أن تنجز وتستمتع بها..  
منحك أمناً وأماناً وسكناً وعائلة ووظيفة،  
أتعلم أن الكثيرين يتمنون لو يملكون شيئاً واحداً ممّا تملك؟!  
فأنت أمنية الكثيرين بما تملك، فاحمد الله على سائر نعمه عليك التي لا تُعدّ،  
ولا تُحصى.

يقول (ديل كارنجي):

«إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، عدّد نعمك، وليس متاعبك!»  
رَمِّمْ حياتك  
لا شيء أجمل من أن تعيد ترميم تفاصيل حياتك من جديد،  
لتننشل روحك من وحل الأوجاع، إلى حيث سطح الواقع المملوء بأشياء  
جميلة،  
أولها أنت وكيف تستحق أن تستمتع بجمال الحياة  
لا شيء يمنعك أن تجعل نفسك أولوية أشغالك..  
تركز عليها..

تمنحها الاهتمام والحب والتقدير وفق ما تحتاج إليه إن أردت أن تعيش بحياة  
أفضل من السابق،  
وستلاحظ بعدها الفرق بين مَنْ يقدر ذاته،  
وبين مَنْ يهْمش استحقاقية عيشه برفاهية وهدوء وسلام.

تقول (أوبرا وينفري):

« كلما احتفلت بحياتك أكثر، منحتك الحياة أشياءً جديدةً تحتفل من أجلها»

مصباحُ علاء الدين  
أنت لا تملك مصباحَ علاء الدين لتحقيقِ كلِّ أمانيك ما بين عشيةٍ وضحاها،  
فكل الناجحين مثلك سابقًا مرّوا بطريقٍ وعرةٍ،  
وتعرضوا لإخفاقات عدةٍ،  
ولكنهم في كل مرة يتعلمون درسًا يجعلهم يحاولون  
أن يتجاوزوا كل ما عرقل مسيرهم،  
ليصلوا إلى خط النهاية ويحتفلوا بروعة نجاحهم الذي لولا مشقة الطريق لما  
شعروا بجماله،  
ولولا تعدد إخفاقاتهم،  
لما أصبح لديهم خبرة سابقة تجنبهم الوقوع بالخطأ نفسه  
ولولا إصرارهم وقوة إرادتهم،  
لما وجدناهم اليوم من رواد النجاح.

يقول (جيسي جاكسون):

“لقد أزلنا سقف أحلامنا، لا توجد أحلامٌ مستحيلة.”

هدفٌ واقعيُّ

ابنِ صرح أهدافك على أرض واقعية،

ووفق إمكاناتك المتاحة وقدراتك المهيّأة،

وكلما أنجزت هدفًا معينًا تسابق مع عجلة الحياة لتنجز هدفًا آخر..

لتكنْ صاحبَ همةٍ تُوّاقة متميزة،

وحتى إن توقفت قليلًا،

فلا بأس ولكن الأهم أن تعود لتستمر في إنجاز ما توّد تحقيقه.

يقول الخليفة (عمر بن عبد العزيز) رحمه الله: «إن لي نفسًا تُوّاقة، تاقت  
للإمارة فتوليتها، ثم تاقت إلى الخلافة، فتوليتها، وهي الآن تتوق للجنة.»

## الأجندة

سرُّ من أسرار النجاح هو وجود أجندة تسجل بها أهدافك، اكتب بها ما تود تحقيقه في يومك من أعمال عدة،  
وقبل أن تخلد للنوم حاسب نفسك بوضع إشارة صح أمام ما أنجزته،  
ستلاحظ مع مرور الأيام والأشهر كم أنت رائع ومنجز!  
أنت ستجد ملخص ما كنت تسعى لتحقيقه من أمور بسيطة ومستمر في إنجازها كل يوم،  
ثق في أن هذا سيشعرك بقيمة نفسك،  
وأهمية وقتك،  
وحرصك على أن يكون يومك حافلًا بالإنجازات الصغيرة، تلك التي ستؤهلك في يوم ما لتصل لأهدافك الكبيرة  
بإذن الله تعالى.

-----

يقول (جاك كانفيلد):

“المؤسف فعلاً ألا يتغيّر في أيامك إلا التاريخ.”  
إمّا أن أنجح، وإمّا أن أنجح  
لمن أخبرني ذات يوم أنني لست قادرًا على  
القيام بأمر ما، إنك تختبر عزيمتي فقط،  
ولن تحطمني أبدًا، بل أشكرك؛ لأنك حمّست  
شعور التحديّ بنفسي من أجل أن أصير على  
النجاح أكثر، فأكثر!

أَتَقِنُ حَزْتَ أَرْضِكَ لِتَجْنِي ثَمَرًا طَيِّبًا

من سعى بتطوير ذاته لا بد من أن يصبح مختلفًا عن الآخرين في مبادئه  
وطريقة تفكيره وسلوكياته،

فمن يحسن تربية ابنه غالبًا سيكون ابنه طفلًا رائعًا مطيعًا ومهذبًا..



المعلم الذي يعطي من قلبه لطلابه سيحبونه ويحترمونه، ويكون تحصيلهم الدراسي مرتفعًا..

الدكتور الذي يعتني جيّدًا بمرضاه سيجعل المرضى يتمسّكون به دون أن يبحثوا عن دكتور آخر..

المهندس المبدع في بناء المرافق والمسكن ستجد الناس تتهافت عليه، وكذلك الطباخ الماهر الناس لن تملّ من طعامه طالما أنه يطهو بشكل جيّد، ويجدّد من أطباقه،

كل شخص إن سعى واجتهد، ووضع نُصَبَ عينيه أن ينال أعلى مراتب التفوق والتميز فلا بُدّ من أن يحقق مبتغاه، فالله تعالى لا يضيع تعب كل من يجدّ ويكدح في الحياة.

-----  
(ابن القيم) رحمه الله يقول:

«إن الله لا يضيع عَمَلَ عَامِلٍ، ولا يخيّب أَمَلَ آمِلٍ»

لا تسوّف

أغلب الذين لا يحققون أهدافهم ولا ينجزون، هم الذين يكثرون التسويف،

ويكثرون الأمانى دون البذل والسعي لتحقيق مرادهم..

احذر من أعدائك: يا ليت، كنت أنوي ولكن، سوف أفعل فيما بعد،

أتمنى لو أفعل كذا،..

تيقن من أن ما يفصلك عن واقع تحقيق هدفك وحلمك

هو الانطلاقة الحقيقية بحسن الأخذ بالأسباب،

ثم التوكل على الله..

صدقني سوف تحقق مرادك، ولكن بدون التسويف، أنت تستطيع.

-----  
تقول (أوبرا وينفري):

مهما كان هدفك، يمكن تحقيقه إذا كنت على استعداد للعمل.

أنت متميّز

لا تقلل من شأنك وشخصك مهما كان وضعك ومستواك  
الاجتماعي- المادّي أو النفسي- لأنك صاحب عقل كبير قد ميّزك الله عن  
سائر مخلوقاته،  
ومنحك طاقات وصفات تجعلك المميّز في كل عمل تقوم به متى ما أردت  
أنت ذلك،  
حينما تؤمن بجمال ذاتك ستراها تستحق كل شيء رائع بالحياة،  
حينما تجد أن لك نفسًا قنوعة ستشعر بالرضا التام عن كل ما تمنحه لك  
الحياة وحينما تدرك أنك ستعيش لحظات مؤقتة على هذه الأرض،  
وأن الآخرة هي دار القرار، ستهون عليك مصاعب الدنيا،  
وستسعى جاهدًا أن تعوّض أيّ نقص بهذه الدنيا بالدعاء أن يعوضك الله عن  
كل ما تستحقه في الآخرة؛  
لأنك على يقين من أن عوض الله جميل إن أعطى أدهش وأبهر.

يقول (ديباك تشوبرا):

“وجودك بحدّ ذاته دليل إبداع في كل لحظة تصنع بأفكارك ونواياك وكلماتك  
وأفعالك واقِعك.”

لا تستسلم

واجه ظلام الأسي بأملك رغما عن جميع المثبطين بحياتك،

تحدّ بذوق تعاملك مع جميع التافهين الذين سببوا الأذى لك،

حقّق طموحك لتثبت شجاعتك، انجح أكثر لتخذلهم،

تميّز أكثر لتقهرهم،

واصل مشوار تحقيق هدفك دون أن تلتفت لهم،

أنت وُجِدت لتنجح وتحقق ما عجز الآخرون عن تحقيقه، ليكون لك دور حقيقي  
وفعّال في المجتمع،

لتكون قدوة صالحة يقتدي بك الآخرون حينما يعلمون عن صدق كفاحك  
وعطائك وحبك لكل شيء تقوم به من قلبك ليصل إلى قلوب الآخرين!

فلا تكثر بتجريحهم لك، وانتقادهم المثبّط، وتفاهات آرائهم ضدك يا صديقي.

يقول (ديباك تشوبرا):

اسأل نفسك: «من أنا؟ ما قصتي؟ ماذا أريد؟ ما دوري بالحياة؟ ماذا أمتنّ لوجوده؟»

اكتب ما يخطر بذهنك، وابدأ بعيش هذه القصة.

أناقة الفكر والروح

أناقتك تبدأ من الداخل، فالاهتمام

بتفاصيل تطوير ذاتك بشكلٍ مستمرّ،

سيجعل لك إطلالة متفردة من جمال

روحك وفكرك تأسر بها كل من حولك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## نحن نتألم لتتعلم

أنا وأنت نمثل في دائرة حياتنا مركز الدائرة،  
ونتوقع الصفعات تأتينا من كل اتجاه،  
فالعالم الذي نقطن به متغير جدًّا،  
كحال تغير شكله وتطوره سواء أكان بشكل سلبي،  
أو إيجابي، أنت لن تستمر بالضحك دائمًا،  
ولن تستمر بالبكاء دائمًا، أنت لن تفشل دائمًا،  
ولن تنجح دائمًا،  
أنت لن يخذلك الآخرون دائمًا،  
ولن يكون البعض معك أوفياء دائمًا،  
لذلك هيئْ نفسك أنه سيكون لك جانب مؤلم في حياتك بشكل متقطع  
ومختلف،  
والشجاع البطل الذي يأخذ الدروس والعبر مع كلِّ صفة  
ليثري خبراته في فن التعامل مع متناقضات الحياة في الأيام القادمة!

تقول (أوبرا وينفري):

“عليك بالتحليّ بالبصيرة أثناء رؤية العالم وأن تعرف أن هناك دائمًا أملًا  
وفُرصة حين لا يبدو أيهما موجودًا.”

ساهم في بناء من حولك

محاولتك في بناء ذاتك، وتطوير مهاراتك،

وقدراتك أمر رائع جدًّا،

سيسعرك بالسعادة والراحة والرضا،

ولكن تذكر أن هناك من ينتظر منك لتشدّ على ساعده وتحفّزه ليسلك هو  
كذلك الطريق نفسه الذي تمضي به، ولك أن تتخيل حجم السعادة التي  
ستغمرك حينما تجد الشخص الذي وقفت بجانبه أصبح له دور

بارز في المجتمع،

نتيجة تحفيزك له وتبصيره بأمور جعلت  
منه شخصًا مختلفًا.

---

من الجميل أن يساهم الإنسان في بناء نفسه، ولكن الأجل أن يساهم في  
بناء من حوله ومجتمعه.

فاقدُ الشَّيْءِ يعطيه

“لا تقلُ فاقد الشيء لا يعطيه”

بل على العكس سيعطيك خبرته الواقعية التي بدأ بها

سيعطيك درسًا رائعًا عن الفشل،

وكيف استطاع التغلب عليه الذي فقد حنان أمه وأبيه غدًا سيكبر،

ويعوِّض هذا الشعور بالذات في أبنائه،

والذي فقد جانبًا من صحته،

ستجده أكثر من يشعر بالمرضى الآخرين بناء على تجربته،

والذي فقد المال،

ستجده عطوفًا جدًّا على من هو أشد فقرًا منه،

والذي فقد نعمة البصر ستجده يحدثك عن نور البصيرة

التي يشعر بها،

فليس كلُّ فقدٍ امتناعًا،

فبعض الفقد كتاب يثري بأسطر الإحساس بالآخرين بكل صدق، ليمنحهم ما  
كانوا قد حُرِّموا منه.

---

يقول (ديفيد هاوكينز):

“إذا كانت لدينا القوة التي تجعل السلبية تتجلى في حياتنا، فلدى عقولنا القوة  
لتحقيق عكس ذلك.”

غدًا أجملُ بإذن الله

أتعلمون أين تكمن مشكلتنا غالبًا؟ عندما نضع رؤوسنا على الوسادة

نقدّم أوجاعنا وهمومنا وضغوطات حياتنا قبل أن نتفكر بنعيم وجمال يومنا  
الذي مضى،

مهما بلغت من الأسى ما بلغت..

سواء بتقصيرك بحق ربك،

أو أذيتك وإهمالك لذاتك،

أو جرح وأذيّة الآخرين لك لا تحمل أوجاع يومك معك لحظة نومك..

توضاً، أو تير، استغفر، سامح نفسك،

وسامح من أخطأ بحقك، وكن متيقناً ومتفائلاً من أن غدًا يوم جديد سيكون هو  
الأروع..

هو الأجل بإذن الله تعالى.

يقول (ساجورو):

“مهما حدث لك في الحياة، يعتبر ربّنا، تذكر أنك أتيت هنا بلا إنجازات.”

صَفِّ ذهنك

أؤمن جدًّا بأن السعادة غالبًا تكون قرارًا نابغًا من الذات

ما شعورك الآن؟!

دعونا نتفق على أن نكون سعداء،

ونواجه أي شيء يعكّر مزاجنا بقرار قوي نردده لأنفسنا

وهو: «لن يعكّر مزاجي اليوم أي أمر لا أرغب به،

بل سأنظر إليه بنظرة أكثر تفاؤلاً،

فأنا أستحق أن أقضي وقتي مرتاح البال، وسعيدًا، الساعات ستمر، واليوم

سينتهي؛ لذلك قررت أن أحيا به سعيدًا، ومستمتعًا بكلّ لحظة أتنفس بها في

الحياة فهذا قرار!

تقول (هكس):

«تتحقق لك السعادة الحقيقية عندما تكتشف أنه لا أحد سواك مسؤول عن الطريقة التي تشعر بها.»

أمنُ بذاتك

كم مرة سقطت! كم مرة فشلت! كم مرة أخفقت!

أنا مثلك صديقي..

إخفاقنا لا يعني أننا قصة مأساوية حُتِمَتْ بالفشل! فنحن نؤمن بالنهوض أكثر من السقوط

نؤمن بالنجاح أكثر من الفشل،

نؤمن بأننا قادرون على أن نحقق كل ما نودّ تحقيقه متى ما أردنا ذلك،

الله -جلّ شأنه-

يعطي العبد الذي يجتهد ويتعب من أجل الوصول لغاية،

أو هدف مفيد لنفسه،

أو لمن حوله ولمجتمعه.

-----

تقول (لويز هاي):

“أنا ممتنٌّ لكلِّ تجربةٍ مررت بها؛ لأنها جعلتني الشخص الذي عليه أنا اليوم، وهذا بالضبط ما يفترض أن أكون عليه في هذه اللحظة بالذات.”

لا تنكسرِ

ميزتك أنك في كل مرة تكسرني،

وميزتي في كل مرة أعاود النهوض

من جديد، فبعض الألم قوة ونجاة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الْحَقُّ بِنَيْتِكَ الْعَمَلِ

أنا نويت أن أكون شخصًا مجتهدًا، شخصًا ناجحًا  
في حياتي، هل النوايا وحدها تكفي يا صديقي؟!  
نية القيام بعمل ما يتشارك به الفاشل والناجح  
ولكن الحدَّ الفاصل بينهما هو أن يلحق بنيتته  
العمل، والاجتهاد، والسعي من أجل الحصول على  
ما تصبو له نفسه، وأنت كيف حال نواياك  
المُبَيَّتة؟ أيقظها، فالحياة فرص، وأنت فرصتك  
الآن! اغتنمها فلربما لن تهبَ لك الحياة  
هذه الفرصة نفسها مرتين!

تقول (هكس):

«إذا وجدت أنك لم تدفع للعمل، إذا وجدت أنك لا تتقدم، ولا تعرف ماذا تفعل،  
فأنت لم تشكّل بعد صورتك لما تريد؛ لأنه عندما تكون صورتك لما تريد  
واضحة، عندها العمل الذي سيعرّز ذلك يأتي دائمًا بسهولة شديدة.»

تستحقّ الأفضل

على الأقل اسمعها مني،

أنت رائع بكلّ ما تمتلكه الآن أنت مختلفٌ بشيء جميل بك، اتفق الآخرون  
على ذلك،

أنت مؤهّلٌ أن تكون ذا مكانة عالية،

فقدراتك تساعدك مع شغفك،

لك جمال متفرّد يقودك لتكون ناجحًا مع مرتبة الشرف! صوتك الداخلي الذي  
لا يصدق متى ستتخلص

منه،

وتثبت أنك حقًا كذلك،

وتستحقّ الأفضل، فالأفضل.



يقول (واين داير):

“لا تنسُ أبدًا أنك فريدٌ من نوعك، لا تنسُ أبدًا أنه لو لم توجد حاجة إليك على هذه الأرض، فما كنت لتوجد هنا أصلًا.”

ولنفسك عليك حقُّ

لا تنس أن لبدنك عليك حقًا،

لراحتك عليك حقًا لهدوئك وطمانينة فؤادك عليك حقًا، لكل شيء يجعلك

تشعر بتجديد طاقتك وحيويتك عليك حقًا،

أرجوك وأنت في طريق رحلة عطائك لمجتمعك والآخرين

لا تنس حقوقك الذاتية،

ترفها وتدللها كمكافأة إيجابية تتوّج جمال جهودها السابقة بكل حب.

يقول (أوشو):

“اترك العالم وأُنصِتْ قليلًا، أُنصِتْ لذاتك، لقد استمعت لكل أصوات العالم. لكنك نسيت صوتك.”

انهضْ

العالم مليءٌ بأمثالك، ولكن قليلون من يواجهون

تحديات الحياة بقوة إرادتك، ويقبلون على الحياة

بإيجابية أكثر كإشراقتك، ويعاودون النهوض من جديد

كلّما تعثروا كشجاعتك، ويتركون أثرًا إيجابيًا أينما حلّوا

كبصمتك، انهض رفيقي، وآمن بذاتك وقدراتك.

لكل مشكلة حل

لا تجعل مشاكلك بكل ما تحويه من مشاعر سلبية تعيش بك وتكبر معك،

حتى تصل لمرحلة أنك لا تستطيع التعامل مع

المشاكل الصغيرة التي ستواجهك! إن الترسبات السابقة ستجعلك

ضعيفًا جدًّا في قوة تحمّل الشدائد، وموازنة التفكير في إيجاد حلٍّ مناسبٍ  
لك،

تخلص منها،

فإن لم تستطع لوحدك استعن بمن لهم خبرة بذلك، فطالما أنك تعيش  
بالحياة ستواجهك تحديات جديدة كن مهيبًا  
لها، ومستعدًّا أن تواجهها بكل شجاعة،  
لتعيش حياتك بشكل أفضل.

يقول (نيل دونالد والش):

«لا يمكنك شفاء الجرح دون فحصه.. لا يمكنك حلّ مشكلة إذا كنت لا تستطيع  
التحدث عنها.»

احتفل بإنجازاتك الصغيرة

متى آخر مرة أنجزت عملًا بسيطًا جعلك راضيًا كل الرضا

عن نفسك، ثم توجت هذا النجاح بمكافأة جعلتك تشعر بالفخر والسعادة،

بل وحفزت شعورك أن تهتم بإنجاز أمور أخرى لأن هناك من يقدر روعة  
إنجازك هو (أنت) لا تبالغ جدًّا بمكافأتك، ولا تبالغ أيضًا بتجاهلك مكافأة نفسك،  
امنح نفسك زهورًا إن كنت تحب الزهور، أو عشاء فاخرًا بمكان طالما تمنيت  
أن تتذوق الطعام منه،

أو مشروبًا ساخنًا برفقة صاحب يعني لك الكثير في مكان مميز، أو يوم راحة  
من عملك لتجعل هذا اليوم ممتعًا برحلة قصيرة تجدد نشاطك، ولا تنس أن  
تثني على نفسك وفق كل إنجاز بكلمات إيجابية كهرمون محفز على  
الاستمرار بشكل جيد ومميز،

هذه التفاصيل الصغيرة جديرة بأن تجعلك تستمتع أكثر بحياتك.

يقول (روبن شارما):

«تؤدي الإنجازات اليومية الصغيرة بمرور الوقت إلى نتائج مذهلة.»

قبلة على جبين بعض المواقف!

التي صنعت منا أشخاصًا آخرين،

لم نعد نكثرث،  
أو نهتم،  
أو نبالغ بإعطائنا بعض الأمور فوق ما تستحق،  
فأرواحنا أمانة بين أيادينا  
إن لم نحافظ نحن على هدوئها وسلامها الداخلي وطمأنينتها،  
فلا نتوقع من الآخرين أن يمنحونا  
كل ذلك،  
وحدنا المسؤولون عنا!

---

تقول (أوبرا وينفري):  
«كل أموال الدنيا لا يمكن أن تساوي الشعور بالرضا الذي يأتي عندما تدرك  
أنك الشخص الذي أردت أن تكونه.»  
البساطة سحرٌ يأسر القلوب دومًا  
عندما تواجهك مشاكل الحياة  
لا تجهد تفكيرك كثيرًا فيها،  
فقد يكون أحيانًا التأمل بشيء بسيط وجميل  
يمنحك شعورًا بالارتياح، وهو جزء كبير من العلاج،  
تأمل البحر بكل تفاصيله الجميلة،  
تأمل منطقة خضراء مملوءة بالأعشاب والزهور والأشجار، تأمل شلال المياه،  
واستمع لصوت المياه التي به،  
تأمل صوت العصافير ليمنحك طاقة إيجابية،  
تأمل منظر الفراشة وألوانها الزاهية،  
ثمّة أشياء كثيرة نراها من حولنا.

ولبساطتها لا نتذوق الحسّ الجمالي الذي يقطن بجوهرها.. جرّب أن تتأملها،  
وتشعر بجمال تواجدها، وكيف سُحِّرت هذه الأشياء لك، لتمنحك الشعور  
بالسعادة، وحتى وأنت في قمة ضغوطاتك، أو شعورك بطاقة سلبية تكاد أن

تفسد عليك متعة يومك.

-----

يقول (هنري وادزورث):

«في الشخص، في الأدب، في الأسلوب، في كل شيء، التفوق الأسمى هو البساطة.»

أخلصْ تُوْجُرْ

صباح الأرواح اللطيفة،

صباح المستيقظين الذين يكملون دورة الحياة بجمال

تواجههم وهممة عطائهم،

وحلاوة إنجازهم..

أهنئك، فلقد أضفت اليوم بصمة حب وعطاء للحياة

ليبدو كل ما حولنا منسقا ومنزنا،

بجودة إتقان عملك وإخلاصك به لوجه الله.

-----

يقول الشيخ (محمد بن راشد آل مكتوم) \_حفظه الله\_: «العمل والإنتاج سمتان متميزتان للإنسان المبدع.»

تعرفْ على نفسك أكثر

أنت لن تبدو جميلاً مهما أخبرك الآخرون بذلك طالما

تقديرك لذاتك منخفض جداً، تعرفْ على نفسك أكثر..

تفحصْ جوانب قوتها لتطورها، وجوانب ضعفها لتقويتها

وأثني على نفسك وفق كل إنجاز تحققه، فزيادة وعيك

تجاه ذاتك سيجعلك تحرص على تطويرها، ونجاحها. وهذا

الأمر سيزيد من تقديرك لذاتك لتتيقن كم أنت رائع ومميز!



## استمر

تمرّ الأيام مسرعة جدًّا،  
قرّر أن يكون مرورها أكثر إيجابية،  
لا تهدر ساعاتك بأمور تضعفك..  
تعجزك.. تحبطك..  
أنا لا أطلب أن نكون مثاليين  
ولكنّ تذكّر أن لحظاتك ستمرّ،  
والقرار بيدك؛  
لذا قرّر أن تجعله يمر بشيء  
جميل يمنحك طاقة إيجابية كحماية لذاتك،  
ورصيدٍ محفّزٍ لزيادة صلاحية عطائك وإنجازك، فمثلك يستحق  
أن يتوّج بأوسمة التميز والنجاح.

يقول الشيخ (محمد بن راشد آل مكتوم) \_حفظه الله\_: «الهدف واضح والطريق ممهّد، والساعة تدقّ.. لا مجال للتردد، كثيرون يتكلمون ونحن ننجز.»

قرارك بيدك

اصنع جمال قراراتك بتفكيرك الآن، وثق جيّدًا..  
نحن غدونا بزمن نحتاج لقوة اتخاذ قراراتنا..  
ليس فقط في الأشياء الكبيرة،  
وإنما حتى في أصغر الأشياء،  
كأن أقرر أن أكون اليوم سعيدًا،  
أن أهمش كل ما يسبب لي التعاسة،  
أن أكون واثقًا بعطائي وإنجازي،  
أن أكون متحدّثًا لبقًا مع كل مَنْ أقابله اليوم،

أن أمنح نفسي اليوم فرصة أن تتعلم شيئًا جديدًا ممتعًا، مثل هذه القرارات  
البسيطة التي أبدأ بها يومي  
كرسائل أوجهها لذهني،  
وأمارسها كسلوك إيجابي يجعل يومي مختلفًا..  
قَرِّر الآن أن تقوم بشيء جميل يجدّد من جمال  
روحك وتفكيرك،  
ويزيد من وعيك تجاه قراراتك ببعض الأمور.

---

يقول (واين داير):  
«إذا كنت تؤمن بأن الأمر سينجح، فسترى أمامك فرصًا، وإذا كنت تؤمن أنه  
لن ينجح، فسترى أمامك عقبات.»  
الطفل الذي بداخلك  
مهما تقدم بك العمر، ستجد بداخلك طفلًا صغيرًا ما يزال  
يرغب بممارسة بعض الأمور الحياتية ببراعة مطلقة،  
متى ما شعرت بحاجتك للعب مع الأطفال العبّ،  
متى ما أردت مشاهدة أفلام كرتونية للأطفال فافعل،  
متى ما أردت أن ترسم وتلون افعل،  
متى ما رغبت بالقفز،  
واستخدام الدراجة فافعل،  
متى ما رغبت بنفخ البالون واللعب بها فافعل،  
متى ما أسرتك دمية أو لعبة رغبت باغتنامها لك فافعل، المهم ألا تتجاهل  
الطفل الذي بداخلك،  
جدّد روحك ونشاطك،  
فالعمر مجرد رقم،  
والبراعة غالبًا ما تقاس بجمال الروح.

---

تقول (لويز هاي):

“مهّما كان سنُّك هناك طفل داخلِك يحتاج إلى حبك وقبولك إيّاه تواصل معه وطمئنّه.. أغلق عينيك وتكلم معه، قد ترى الطفل في داخلِك وقد تشعر به، وقد تسمعه، ولاحظ كيف ستتغير حياتك.”

للذين يحاولون ويحاولون ويحاولون

أكثر الأشخاص الذين ينالون التكريم والتصفيق،

وسماع الإطراء هم فئة الفائزين،

الذين بذلوا ما بوسعهم حتى حققوا هذا النجاح

وماذا عن الأشخاص الذين يحاولون؟!

هم المهمّشون الذين لا حول لهم ولا قوة،

ربما كانوا يبذلون جهدًا ووقتًا أكثر من الذين وصلوا وحققوا مرادهم،

ربما كانت ظروفهم أصعب من أن يصلوا بسرعة كما وصل أقرانهم،

ربما كانت طاقتهم محدودة مختلفة عن أصدقائهم..

لديهم الشغف نفسه،

والهمة نفسها،

بيد أن الفارق هي قدراتهم وظروفهم،

كم من الإحباط الذي سيولد بداخلهم حينما يجدون أنفسهم مهمّشين في تكريمهم..

مهمّشين في تقديم الإطراء لهم..

مهمّشين في منحهم جائزة تتوّج بها جهودهم المضاعفة.. مهمّشين في سماع التصفيقات الحارة لهم،

هذه الفئة بالذات «فئة المحاولين» نحتاج

أن نقف وقفة حب وتقدير وتحفيز لثمين محاولاتهم المستمرة التي لم يوقفها شيء إلى الآن،

ولكن تيقن من أنك لم تجدهم مع فئة الناجحين أو المعاودين بالمحاولة؛

هذا لأنهم لم يجدوا شخصًا واحدًا على الأقل يخبرهم: «كم أنتم رائعون!»



«كم أنتم ناجحون وأقوياء!»  
شاركهم فرحة المحاولة إلى أن تصنع منهم أفرادًا ناجحين بالحياة.

---

يقول (جورج إدوارد):  
«الهزيمة ليست أسوأ من الفشل. عدم المحاولة هو الفشل الحقيقي.»  
على سبيلِ السَّعادة  
وجود قلب رحيم يساعد كلَّ مَنْ حَوْلَهُ  
ليبقوا دائمًا سعداء، ويعيشون بحبِّ وأمل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## شريك الحياة

هناك شريكٌ لحياتك يمنحك الشعور بالإيجابية لا

يشترط أن يكون شخصًا،

قد تكون أنت مع ذاتك..

أنت مع كتابك..

أنت مع فنجان قهوتك،

ربما نصف ساعة مع شريك حياتك هذا كفيلة أن تجدد طاقتك الإيجابية بشكل أفضل،

فتنش عن هذا الشريك الإيجابي؛

لأنك الوحيد الذي تعلم ما هي الأشياء القادرة على إسعادك وتغيير مزاجك للأفضل.

-----

يقول (ديباك تشويرا):

«ليس هناك أحد ينتظرك خارجًا ليس هناك سوى أنت والحب الذي توجّهه لنفسك.»

سَلِّم الحياة

إيمانك الدائم بأنك قادرٌ على أن تصنع من نفسك شيئًا مميّزًا،

هو بحدّ ذاته إنجاز

يجعلك تقبل على الحياة بتحدٍّ أكثر،

وشجاعة أكبر دون أن يثنيك عن طموحك.

أي شخص، أو كلمة،

أو موقف، فالناجحون المتميزون

لا يكثرثون بمن يحاولون أن يقتلوا طموحهم،

وأهدافهم أثناء صعودهم

خطوة بخطوة نحو سَلِّم النجاح.

يقول (ديفيد هاوكينز):  
أكثر (لا أستطيع) هي بالأساس (لا أريد)، وكثيرًا ما يكون هناك خوف خلف  
«لا أستطيع» و «لا أريد».

وبمجرد أن ترى حقيقة الشعور خلفه، فإننا سنسعى لتجاوزه.  
تجارب الحياة

بعض الأحداث لا تستحقُّ منّا أن نعطيها أكبر من حجمها،

لا تستحقُّ أن نرجع بذاكرتنا للخلف لتذكرها،

لا تستحقُّ أن نجعلها تخنق عِبْرَاتِنَا،

ونسقط من أجلها دموعنا،

لا تستحقُّ أن نخوض في

مرحلة الصراعات والندم على ما فاتنا،

لا تستحقُّ أن نعتزل العالم،

ونترك جماله الذي ينتظرنا.

يقول (واين داير):  
«اعلم أن كل ما مرَّ بك من تجارب الحياة كان ضروريًا حتى يتسنى لك  
الانتقال من مرحلة إلى التي تليها، وصولًا إلى هذه المرحلة من حياتك.»

لا تُخِنْ عهدَكَ بك

الوعد الذي قطعته على نفسك

أن تتحدَّى الصعاب

ولا تنهزم عند الشدائد لن تجد

أوفى من يصون هذا

العهد غيرك صديقي!

فلا تُخِنْ هذا العهد مهما كان ولتكنْ عند

حسنِ ظنِّك بالله،  
وحسنِ ظنِّك بنفسك التي ستكتشف طاقتها،  
وروعة إنجازها لحظة انشغالك  
للوصول إلى ما تريد.

---

تقول (هكس):

«حتى في الأحداث الصعبة، فإنها مع التركيز الصحيح من الممكن أن تحول  
الشخص إيجابياً تبهر من هو خارجها.»  
استمتع أثناء رحلة تحقيقك لأيِّ حلم  
كثيرون هم الذين يسرون في دروب الحياة ليحققوا شيئاً  
من أمنياتهم وأحلامهم..  
ربما يكون الدرب ممهداً دون مشاق،  
وأحيانا يكون وعراً مملوءاً بالعثرات، ولو علمت حقيقة الأمر  
أن في كلا الأمرين خيراً لك، لاستمتعت أثناء سيرك بكل حال من الأحوال،  
واستعذبت كل الصعوبات لتشعر بعدها بحلاوة  
التحدّي،  
ومتعة الوصول للهدف.

---

يقول (محمد التركي):

«وأنت في طريقك للبحث عن حياة، لا تنسَ أن تعيش.»  
حكايةٌ مُلهمةٌ  
أنت حكاية مؤثرة وملهمة بالحياة، تفاصيل  
جمال روحك الداخلية ستحلّق بكلّ أريجٍ  
إلى عالمك الخارجي المحيط بك، لتنشر روح  
الأمل والسلام في بقاع الأرض.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## كُنْ مَهِيًّا لَجَدْبِ الْأَفْضَلِ

لِلوَاقِفِينَ عَلَى عَتَبَةِ نَاصِيَةِ التَّحَدِّيِّ وَالْأَمَلِ

لِلَّذِينَ لَا يَخْشَوْنَ مِنَ الْفَشَلِ

لِلَّذِينَ يَتَعَلَّمُونَ مِنْ أَخْطَائِهِمْ؛

لِيَتَجَاوَزُوهَا وَيَدْرِكُوهَا

أَنْ لِكُلِّ مَجْتَهِدٍ نَصِيْبًا،

فَنَحْنُ غَدُونَا نَعِيشُ مَعَ لَا مَسْتَحِيلِ

فِي هَذَا الزَّمَنِ

وَحَدْنَا مِنْ يَجِيدِ الْعَزْفِ عَلَى أوتَارِ الْيَأْسِ

لِنَحْيِي أَنْغَامَهَا

بِالاجْتِهَادِ وَالْجِدِّ وَالْعَمَلِ.

-----

تَقُولُ (أوبرا وينفري):

«أَعْتَقِدُ أَنْ كُلَّ مَا يَحْدُثُ فِي حَيَاتِنَا لَهُ مَغْرَى،

وَأَنْ كُلَّ تَجْرِبَةٍ مَهْمَا كَانَتْ،

تَحْمَلُ رِسَالَةً إِذَا كُنَّا مُسْتَعِدِّينَ لِقَرَاءَتِهَا.»

لَا تَتَفَوَّقْ عَلَى نَفْسِكَ

أَنْ تَنْصِتَ لِذَاتِكَ فِي مَرِحَلَةٍ ضَعْفَهَا وَوَجْعَهَا

أَمْرٌ جَمِيلٌ، وَلَكِنْ الْأَجْمَلُ أَنْ تَبْحَثَ لَهَا عَنْ حُلُولِ

تَجْعَلُهَا تَجَدُّدًا مِنْ هِمَّتِهَا،

وَتَشْحِذُ مِنْ قُوَّتِهَا لِتَعُودَ إِلَى مَسْرَى الْحَيَاةِ مِنْ جَدِيدٍ، وَإِنْ عَجَزَتْ عَنْ إِحْدَاثِ  
أَيَّةِ

خَطْوَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ،

اشْكُ لِلَّهِ حَالَكَ وَضَعْفَكَ،

ثُمَّ ابْحَثْ لَكَ عَنْ شَخْصٍ تَتَّقَى بِهِ لِيَكُونَ الْبَلْسَمُ الشَّافِي

لجراحك، ويساعدك في أن تجتاز هذه المرحلة الصعبة  
بكل تحدٍّ، فقد يرى أمورًا وحلولًا يصعب عليك التفكير  
بها وأنت في قمة ضعفك وصراعاتك فلا تتوقع على نفسك،  
وإنما اسع، وستجد بتوفيق من الله من يعينك في اجتياز  
هذه المحنة التي تعترضك.

---

تقول (هكس):

«تركز على المشاكل والهموم، ثم تنتظر من الحلول أن تظهر.. «حسنًا» نحن  
نعلم أنها لن تظهر إلا إذا ركزت على الحلول.»

الشخص الصح

إذا شعرت للحظة أنك بحاجة للبكاء فافعل،

إن وجدت حزنًا تستند عليه يواسي ألمك فافعل، إن وجدت أذنا صاغية لك  
تخفف حدة أوجاعك فاذهب وتحدث له،

إن كان لديك من يومض بروعة حديثه جرحك فاذهب إليه،

إن كانت الكتابة تخفف حزنك فاكتب،

إن كان الرسم يمنحك الهدوء والسعادة فارسم،

إن كان خروجك إلى مكان ما سيجعلك أكثر اطمئنانًا وفرحًا فاذهب إليه  
وأسمى أنواع تخفيف الألم مناجاة الخالق وأنت بقمة وجعك وألمك المهم جد  
لنفسك متنفسا سريعا يحتويك، يقدرك بألمك، يحبك وأنت بقمة ضعفك،

يواسي مصابك،

يجعلك تبكي لتصل لمرحلة الوصول إلى منطقة الارتياح، بل ويجعلك مطمئنا  
أنك وصلت للشخص (الصح) فيزداد امتنانك لتواجهه بحياتك،

اجعل لحزنك وقتًا محددًا لا تسرف به

على نفسك كثيرا،

فلراحتك وسعادتك حق عليك أيضا.

---

تقول (أوبرا وينفري):

«إن معرفة أن الأشخاص يهتمون بحالك عندما لا تكون الحالة على ما يرام هذا هو معنى الحب، أشعر بأنني محظوظة لأعرف هذا على وجه اليقين.»

أنت المسؤول

كلّ الشعور الذي تشعر به الآن أنت المسؤول عنه

نتيجة تفكيرك،

وتفسيرك للأمور،

فإن كان إيجابيًا ف «برافو» وإن كان سلبيًا،

أعدّ برمجة تفكيرك في الحال فأفكارك تتحول لشعور، وشعورك يتحول لسلوك وسلوكك هذا هو الغالب الذي سيعبر عن شخصك حاول؛

لأنك قرأت كلامي كرسالة لطيفة لك من الله،

هو يحبك أن تبقى قويًا،

وسعيدًا من الداخل والخارج.

يقول (واين داين):

«كلما زاد قدر الرحمة التي تتعامل بها مع نفسك،

زادت قدرتك على استخدامها تلقائيًا في تعاملك مع الآخرين.»

الحرية الحقيقية

أتعلم ما الحرية الحقيقية رفيقي؟

أن تتحرر من كل ما يزعجك، ويجعلك تستسلم لجراحك

لتحلّق بحرية نحو السماء مردّدًا بقوة: أنا كُسيرْتُ لأكون

أقوى، فشلت لأنجح أكثر، سقطت لأنهض مرارًا، وما

الصفعات التي وجهت إليّ سوى دروس مجانية لأزداد

تفوُّقًا ونجاحًا في مدرسة الحياة.





## اقرا

من جمال متعة الحياة «القراءة»، فهي تذهب بك لعالم آخر  
بعيدًا عن كل ضجيج،  
بعيدًا عن كل المداخلات بعيدًا عن كل الضغوطات،  
بعيدًا عن كل المجاملات،  
بعيدًا عن كل تكلفٍ وكلِّ الرسميات،  
هو لقاء خاص بينك وبين كتابك المفضل الذي اخترته بعناية فائقة ليثري  
عقلك،  
فبعض الكتب تجعلك تعيش تفاصيل المحتوى إن كانت رواية..  
ربما تجد نفسك تشبه أحد أطراف الحكاية،  
وإن كنت تقرأ كتب التحفيز ستشعر لا إرادياً بارتفاع مستوى همّتك،  
وطاقة إيجابيتك،  
وحبك للحياة وإن كنت تقرأ كتبًا روحانية لا بد من أن تغذي روحك بتجديد حبك  
وطاعتك لله،  
وإن كنت تقرأ في كتب الحكم لا بد من أن تعانق مبادئك بعض الأشياء التي  
قد اقتنعت بها،  
وإن كنت تقرأ بكتب العناية والاهتمام،  
فلا بد من أن تجرب بعض الأشياء التي حضرت بين الأسطر،  
وكانت مهمّةً في إقناعك كيف تقوم بهذا الاهتمام،  
أي كتاب ستراه ممتعًا بالنسبة لك اقتنيه،  
ويا لجمال أن يجتمع كتاب مع كوب قهوة وشمعة!  
صدقني ستكون من  
الساعات الجميلة المتميزة بحياتك.

تقول (لودميلا أوليتسكايا):

«وكانت تغرق في القراءة كمن تصاب بغيوبة، فلا تستفيق منها إلا مع آخر صفحة من الكتاب.»

صَقُّوْ لِنَفْسِكْ بِكُلِّ حَرَارَةٍ

تعودنا أن نصفق للآخرين وفق كل نجاح يحالفهم..

نصفق للطفل إذا أبدع برسمه..

نصفق للطالب إذا أبدع بعلمه..

نصفق للفائز على جهده،

وأنت متى آخر مرة صفقت لنفسك إزاء أي نجاح قمت به؟

الآن اترك الكتاب الذي بين يديك،

وأغمض عينيك وتذكر آخر إنجاز قمت به وصَقُّوْ لِدَاتِكْ بِحَرَارَةٍ وَأَنْتِ تَرُدُّدِ  
بصوت مسموع: «فخور بك جدًّا يا نفسي،

بكل إنجاز قمت به، وأتوقع منك الأكثر، كم أنت

رائعة وتستحقين كل الحب والتقدير!»!

هذا الذي قمت به الآن.

لم يكلفك الكثير من الوقت، ولا المال، وإنما

عزّزت الشعور الإيجابي إزاء ما تستحقه نفسك منذ زمن!

تقول لوبز هاي:

«ينبغي علينا إعطاء قيمة لحياتنا وقدرتنا الذاتية، بقدر ما تعلمنا أن نعطي  
قيمة للآخرين.»

أصدقاء النجاح

احتفظ بالأصدقاء الذي يساندونك دومًا من أجل

أن تنجز.. من أجل أن تنجح..

من أجل أن تتحدّى،

ثم تجتاز.

فبعض الأصدقاء هم عنوان للنجاح مهما أصابك فتور لتكمل مسيرك إلا أنهم  
سيعيدونك

بتحفيزهم لك لتكمل المسير نفسه،

لن يتركوك حتى تحقق النجاح،

وتصل بإصرار وتحدُّ معهم،

ثم ستجدهم أول من يهنئونك ويحتفلون بفرحة إنجازك، الرفقة التي تتمنى لك  
الخير كما تتمنى

لنفسها تمسِّكُ بها جيِّدًا، فهم يستحقون مصاحبتهم!

يقول واين داير:

«إن الشخص المناسب سوف يظهر في حياتك تحديدًا في الوقت الذي تحتاج  
إليه فيه، وعندما تكون قادرًا على التوافق معه.»

كُلُّ مُرِّ سَيِّمُر

بيننا وبين أنفسنا حكاية متناقضة صعبة،

كما الحال الذي نشعر به ما بين ألم وأمل،

تحدُّ ويأس،

ضعف وقوة،

إخفاق ونجاح،

وكلاهما يصنع بداخلنا شعورًا فنتبئى منه أفكارًا تترجمها بعض أفعالنا وأقوالنا،

فلنكن أقوى مهما تعاظم علينا أمر لا نرغب به،

ف «كُلُّ مُرِّ سَيِّمُر»

ثقةً بالله.

يقول سادجورو:

«أينما كنت، وأيًا ما كان تتعرض له، استخلص الأفضل من

كل موقف، ولا تدعُ تجربة الحياة تذهب سُدىً.

محظوظون بك

كالإسفنجة أنت حينما تمتصّ انفعالات الآخرين  
السلبية لتعيد الهدوء لأرواحهم المتعبة، وتجعلهم  
أكثر إشراقاً وعطاءً في الحياة، ما أروع تفاصيل  
وجودك بحياتهم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الحياة صعبة

لمن لا يزال يندب حظه السيئ دومًا ويردد باستمرار: الحياة صعبة الحياة قاسية،

الحياة أليمة،

وغيرها من الكلمات السلبية التي تنتقل

مباشرة من إدراكه وقوله لتنعكس على مشاعره، وسلوكه، وانفعالاته!

إلى متى وأنت على الحال نفسها؟

متى ستدرك أن الحياة لا ذنب لها،

وإنما هي جمعت المتناقضات بقدر من الله،

متى ستدرك أن هناك من يمرون بظروفك السيئة نفسها،

بل وأشدّ منها- ورغم ذلك- ما يزالون مبتسمين

وراضين بقضاء الله وقدره،

بل ويواجهون عقباتهم بتحدٍّ أكثر وشجاعة أكبر،

وتفاؤل مستمر،

إدًا بقي أمر اختيارك لما وهبك الله من تلك المتناقضات، أنت المسؤول عن

طقوسك التي اخترت أن تنتهجها بالحياة،

اعلم أنني أنا وأنت نمر بمرحلة الضعف والألم،

هذا طبيعي جدًّا يا صديقي،

ولكن متى ما تعايشت بالوضع نفسه دون أن

تقاوم، وتتحدّى،

وتواجه هذه التحدّيات،

هنا قد حكمت على نفسك

أن تعيش حكاية مأساوية لا نهاية لها.

يقول سادجورو:

« هذه الحياة جِدًّا قصيرة، أن تقوم بما يهَمُّكَ حقًا هو السبيل الوحيد لجعل حياتك ذات قيمة.»

الذكريات الأليمة

الذكريات الأليمة التي ما تزال تحتفظ بها

بصندوق ذاكرتك حاول بشكل تدريجي

أن تتحرَّرَ منها،

إن لم تستطع بمفردك

ابحث عن مختصٍّ يساعذك بذلك؛

لأنها ستقيِّد انطلاقتك،

وستخفض معدل طاقة عطائك،

بل وستجعلك قيد الوصول لأهدافك الجديدة

وتحقيق أمانيك،

أوْدُ أن تعيش واقع حياتك بحرية فكر،

وطموح منجز بعيدًا عن تلك المعيقات يا رفيقي!

تقول لويز هاي:

«واقع حالنا اليوم هو حصيلة أفكارنا بالأمس، وأفكارنا الحالية تبني حياتنا في الغد.. حياتنا هي من ابتكار عقولنا.

صفعات الحياة

عندما تصفحك الحياة.

ابتسم. لا تتذمَّرْ، وحاول أن تقلل من حدة أوجاعك،

وتقبل هذا الأمر المزعج برحابة صدر ورضا،

احمدِ الله واشكُرْه،

فمع كل صفة ستصقل جراحك لتصبح أقوى،

بل وستضفي عليك تجربة جديدة ستفتخر بها أمام نفسك حينما تتخطى الموقف نفسه بناء على خبراتك السابقة، وقد يساق إليك شخصٌ قد مرَّ

بتجربتك الأليمة نفسها، ستجد نفسك قد أصبحت أكثر نضجًا في التخفيف عنه  
بناء على خبرتك السابقة،  
وفي حينها ستدرك حتمًا معنى أن تتعلم من كل صفة درسًا جديدًا في  
الحياة.

---

يقول ديفيد هاوكينز:

«ألا يمكننا أن نهتمَّ بجسدنا؛ لأننا نقدّر قيمته بدلًا من الخوف من المرض  
والوفاة؟ ألا يمكننا أن نخدم الآخرين في حياتنا بدافع الحب بدلًا من الخوف  
من خسارتهم، ألا يمكننا أن ننجز أكثر من باب التعاون بدلًا من المنافسة  
الخائفة؟»

بعض الدورات التحفيزية

تجعلك تشعر بشعور مختلف،

بعد نهاية الدورة التدريبية تخرج من الباب بشعور مختلف عن لحظة دخولك  
فبحجم ما كنت تشعر بالضغوطات،

أو التوتر يتبدّل حالك لتشعر بسعادة،

وانتعاش طاقتك الإيجابية،

فروحك تصبح خفيفة حلوة،

وعيناك تنظران للأشياء بشكل رائع ومميز،

ونفسك مملوءة بالبهجة والحمد والامتنان

على كلّ جميل منحك إياه الله،

فمن جمال أقدار الله لنا أن يهيئ لنا مثل هذه الأسباب ليمنحنا هذا الشعور،

وهذه الطاقة الإيجابية التي تساعدنا في إكمال مسيرتنا بالحياة ونحن أكثر  
جمالًا بتقبُّلنا لتحدياتها،

بل ونضاعف من حجم عطائنا وإنجازنا.

---

تقول أوبرا وينفري:



«عندما تتبلور معرفتك بنفسك، ستكون أكثر قدرة على معرفة ما هو الأفضل لك.»

تَقَاءَلُ حَتَّى يَلْحُظَةَ صَعْفِكَ

ليس كلُّ سقوط هو نهاية الحياة..

بعض السقوط يكشف لنا كم نحن

في شدتنا أقوياء! وبيصّرنا بأشياء

جميلة لم تظهر لنا إلا من بعد المعاناة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## التَّحَدِّي والقوَّة

أنا كذلك مثلك رفيقي لَدَيَّ من الهموم ما الله بها عليمُ.  
لَدَيَّ من الانكسارات التي جعلتني لا أثق بالآخرين.  
لَدَيَّ من الآلام التي جعلتني في لحظة اشتداد ووجع،  
أبكي وأرُدُّ:

«رَبِّ إِنِّي مَسَّنِي الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ»

لَدَيَّ من الفشل والإخفاق تجارب جعلتني لا أثق بما  
يقوله الناجحون، والمحفِّزون،

ولكنني في كلِّ مرة أنهض، أكافح، أناضل،

أتحدَّى كلَّ شيء يجعلني أياس،

وأستعيز بالله من ضعفي، ووهني، ووساوس

الشياطين، لأعاود النهوض من جديد،

وأسلك بأمل دروب الناجحين،

فعلى نياتكم وجهدكم وسعيكم ترزقون،

حتى رزقني الله هِمَّةً تَوَاقَةً،

تجدد عهد قوتها بحسن الظن به في كل حين.

تقول أوبرا وينفري:

«لا توجد قوة، حيث لا يوجد كفاح.»

أنتم نادرون

للأرواح المتعبة؛

رغم كلِّ ما تعانیه لا تستسلم!

تسقط لتزداد إيمانًا بجمال محاولة الوقوف!

تفشل لتستعيد ذاتها بتحدٍّ أكبر لتصل للنجاح!

وبحجم كل الآلام التي تشعر بها لا تضعف،  
وإنما تنثر الخير للآخرين،  
وترسم على أفئدتهم سعادة،  
لتشرق أكثر جمالاً بالحياة لمثلهم تخلع  
القبعات إكرامًا لشخصهم النادر بهذا الزمن.

---

يقول واين دير:

«أشرق من الداخل، كن قنديلًا على أرصفة الشوارع المهجورة، ومنازل  
الفقراء، وقلوب الأتقياء، فإن أشرقت هكذا، فلن يرى قلبك الظلام ما  
حييت.»

منعطفات الحياة

أحبت أن أخبرك أن الحياة لها منعطفات تعلمنا  
أن لا نعيش بمثالية مطلقة،  
والأرض لم تُخلق ممهّدة لنصل إلى ما نريد بيُسْر،  
فلا بد من أن نجتهد،  
ونحسن الأخذ بالأسباب،  
صحيح أنك  
ستتعب قليلًا،  
ولكنك ستصل الوجهة التي تريدها  
بإذن الله.

---

تقول هكس:

«عندما تقرّر ما تريده حقًا، عندما تستطيع تحديده بدقة بعيدًا عن التشوّش  
والاضطراب، عندها فقط يتحرّك الكون بكامله؛ كي يحقق لك رغبتك.»

عام جديد - أنا جديد

تنطوي صفحات عام، ليقبل إلينا عام جديد..

عامك الذي مضى كيف ودّعته؟ ماذا سطرت في صفحاته من عقبات، وتحديات، ونجاحات، وإنجازات؟

ما الأمور التي أنجزتها وحققتها من أجل أن تفرح بعظيم؟

ما حققته قبل أن تطوي صفحة آخر يوم من عامك هذا؟

البعض اعتاد أن يحتفل، ليستقبل عامه الجديد بكعكة جذابة المنظر وزهور خلافة،

وبالونات مبهجة، وهدايا، وغيرها من الأمور، ليجعل آخر يوم من السنة كذكرى مبهجة له ولمن يحب،

ولكن أصحاب العقول الراقية يحتفلون بروعة ما قدّموه، وأنجزوه، وحققوه من أهداف كانوا قد خططوا لها منذ مطلع هذا العام، لتكتمل فرحة عامهم هذا بجمال إنجازهم، وليهنأ العالم كله بك،

وكل عام وأنت مبدعٌ ومنجزٌ ومعتاضٌ متميزٌ.

يقول إبراهيم الفقي:

« الشخص الذي لا يخطط قد ينجح. لكن الصعوبات، والعقبات، والمشاكل، التي تواجهه تكون أكثر وأشد من التي تواجه الشخص الذي لديه خطة وهدف.»

الْحُبُّ الْحَقِيقِيُّ هُوَ حُبُّ الدَّاتِ

أن تعرف كيف تحتوي نفسك، تحتضنها

وتتقبلها، بلحظة قوتها وضعفها، عند نجاحها

وفشلها، تكون الداعم الأول والحقيقي لها، إن

أنجزت تكافئها، وإن أخفقت تجعلها تحاول دون

أن تستسلم، وتساهم في تطويرها بكافة مجالات

الحياة؛ إيمانًا منك أنها تستحق الأفضل، فالأفضل.



## اخرج مِنْ دَائِرَةِ (stop)

لمن يظن أن الحياة توقفت حينما ساءت معه للحظة!  
تذكّر، ستأتي ساعات ولحظات وأيام كثيرة تُسَرُّ بها أكثر،  
فإيمانك القوي أنك ستبدو أفضل عن ذي قبل،  
وأنت ستتطور للأحسن، وأن الله سيمنحك كل شيء جميل،  
وحتى إن كان بسيطاً أو قليلاً، فإن هذا المبدأ سيمنحك الشعور بالسعادة  
والرضا، فقناعتك الذاتية هي التي تحجّم الأمور والمواقف، وتعطي الأشياء  
أهميتها أو تهمشها؛  
ولذلك أودُّ منك أن تثق في أن الله سيمنحك كل ما تستحق، بل وأكثر. والآن،  
اخرج من دائرة (stop) فكل شيء من حولك يتغير ويتحرك، سواء أكان  
بشكل سلبي، أو إيجابي، سيمر هذا الأمر الذي تعاني منه مسرعاً جدًّا،  
فاختر لنفسك طريقاً يجعلك تتحرر من كل قناعة أثّرت على تفكيرك،  
ومشاعرك، وسلوكك  
بشكل سلبيٍّ، لتجعلها أكثر إيجابية، ولتحيا حياة حلوة مع نفسك أوّلاً، ثم مع  
كلِّ مَنْ حولك.

يقول سادجورو:

«هناك مسافة بين «ممکن»، و «واقع»، هل لديك الجرأة والالتزام لتقطع هذه  
المسافة؟»

أنت وحدك من يستطيع

الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يحبك ويقدرك ويسعدك هو أنت،

فإلى متى ستنتظر من الآخرين أن يمنحوك هذا الشعور؟

وحدك من يستطيع أن تقوّي ضعفك،

وحدك القادر على أن تحفز نفسك،

وحدك من يقرر كيف توّد أن تكون حياتك،

روحك مستعدة

أن تحتويك وتطوّر من حالك،

فهل أنت مستعد لذلك؟

تقول لويز هاي:

«لقد كنت تنتقد نفسك منذ سنوات ولم تنجح. حاول أن ترضى عن نفسك،  
وشاهد ما سيحدث.»

مَا رَالَ لَدَيْكَ مُتَّسِعٌ مِنَ الْأَمَلِ

ما لم تعرفه عن نفسك بعد، أن بداخلك ربيعًا مزهرا أنت من قيّدته بأفكارك  
السلبية، ومدى نظرتك الضيقة للأمور،

في اللحظة التي كنت منغلقة على نفسك كان هناك من يعيش حلمك، ويحققه  
بواقعية أكثر.. في الوقت الذي أضعت الفرص الكثيرة المساندة لك في  
تحقيق بعض ما كنت تتمناه، هناك من انتهز وجود هذه الفرصة في اللحظة  
نفسها، لتجده الآن يعيش فخورًا بنفسه، وما حققه!

للعلم لا أحد قيّد حلمك غيرك أنت، لا أحد جعلك تشعر بالخيبة غيرك أنت.. لا  
أحد جعلك تشعر بأن الحياة لا قيمة لها غيرك أنت، أنا لا أعاتبك وإنما أخطب  
روحك القوية الطموحة التي قيدها بلا ذنب، وحرمتها من جانب مهم بالحياة  
هو الشعور بروعة الإنجاز، وتحقيق الأهداف.

لست هنا لأعاتبك، وإنما لأحيي فيك شغفك من جديد،

وأخبرك بوجود متسع من الوقت.. إذا قررت الانطلاق الآن صديقي!

يقول ديفيد هاوكينز:

«يشعر الناس بالتعاسة غالبًا؛ لأنهم غير واعين، ويخشون مواجهة أنفسهم  
ومشاعرهم.»

فِي حُبِّ الدَّاتِ

لم يكن سهلًا عليك وصولك إلى ما أنت عليه اليوم،

أعلم جيدًا حجم التحديات التي واجهتك لتصل لوضعك الحالي، أعلم كم كانت  
تمر عليك أيام صعبة جعلتك حتى

في نومك لا تهأأ به، أعلم كم كنت في لحظة يأس تقول: لن أنجح.. لن أحقق  
هدفي ثم تبكي،

وتسأل الله تعالى بعدها أن يقويك لتكمل مسيرك،  
وحدك كلما كسرت جبرت كسرك بالنهوض من جديد،  
ولم يكن هذا الأمر سهلاً أبداً،  
وحدك كلما ضعفت سألت الله تعالى أن يثبتك أكثر لتصل، وحدك من اعتنيت  
بذاتك،

وأخذت بيدك متجاوزاً كل صراعاتك فقط لتصل،  
ثم إنك وصلت؛ لذلك لا تستهنِ بذاتك التي أنصفتك، ووقفت معك في جميع  
مراحلك السابقة؛ لتكون ما أنت عليه اليوم، إِنَّ ثَمَّةَ حَبًّا، واحترامًا، وتقديرًا  
هو لنفسك، فهي أَوْلَى بأن تمنحها كل ذلك.

يقول ديفيد هاوكينز:

«إن ارتحت لذاتك، سيرتاح لك الآخرون.»

عِشْ سَعِيدًا

ومنذ أن علمت أن السعادة  
لا يقيدُها سوى فكرٍ وشعورٍ  
ابتسمت، لتتحرر روحها  
بحبٍّ وأملٍ بلا قيود.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## مناويل الحب والرحمة

أَنْ تَجِدَ مَنْ يبادر في الإنصات لمشاكلك،  
ليخفف من وجعك،  
ويمسح برفق دمعتك،  
ولا يتركك حتى تتعدَّى أزمته،  
فأنت محظوظ جدًّا به،  
فهؤلاء كالمناويل الرحيمة،  
التي جعلها الله في حياتنا ليمسحوا دمع جراحنا،  
ويجعلونا أكثر صمودًا وسط تيارات الحياة،  
لنحيا حياة حلوة طيبة رغم كثرة  
المنغصّات!

يقول جبران خليل:

«لا تطلق مسمى الصداقة على كلِّ عابر يمرُّ بحياتك، حتى لا تقول يومًا:  
الأصدقاء يتغيرون.»

أنت قديرٌ

أنت قديرٌ على اجتياز محنتك،

قادرٌ على أن تصل لحلمك،

قادرٌ على أن تغيّر من نفسك،

قادرٌ على تطوير ذاتك،

قادرٌ على أن تُرضي ربك،

قادرٌ على أن تنجح في مجالك،

قادرٌ على أن تغيظ أعداءك بنجاحك،

قادرٌ على أن تتزّن بمشاعرك،

قادرٌ على أن تجد بديلًا عمّن تسبّب في خذلانك،

قَادِرٌ عَلَى أَنْ تَقْهَرَ الْبُؤْسَ بِجَمَالِ ابْتِسَامَتِكَ،  
قَادِرٌ عَلَى أَنْ تَعْفُو عَمَّنْ أَسَاءَ لَكَ،  
قَادِرٌ عَلَى أَنْ تَتْرِكَ أَثْرًا طَيِّبًا قَبْلَ فِرَاقِكَ،  
قَادِرٌ عَلَى أَنْ تَكُونَ أَقْوَى مِنَ الضَّعْفِ وَالْيَأْسِ،  
وَأَيُّ شَيْءٍ يَعْرِقِلُ صَفْوَةَ حَيَاتِكَ.

---

يقول أوشو:

« لا تنتظر أن تشرق الشمس من خلف تلك الجبال الرمادية.. ستشرق من  
داخلك وكأنها مخبأة في أعماقك منذ الأزل.»

سَتَكُونُ بِخَيْرٍ

طالما أنك قويٌّ لا تستسلم بسرعة،

ومنتبهٌ جدًّا لما يحيط بك وواعٍ في كيفية تسخير كلِّ ما هو لك لصالحك،

طالما أنك تنوي في كل يوم أن تتقدَّم خطوات نحو الأمام، طالما أن هناك  
رفيقَ دربٍ يساندك لتستمرَّ،

طالما هناك أكفُّ أمٍّ وأبٍ يدعوان لك،

طالما أنك تحدث الله بشكل مستمر عن طموحك وشوقك لتحقيق هدفك،

طالما أن شغفك الداخلي لا يهدأ حتى يوصلك لنجاحك،

طالما أن رسائل الكون كلها تمهِّد لك المسببات لتدفعك إلى النجاح وتحفزك،

إدَّا أنت بخير صديقي،

ولطفاً أكمل رحلتك حتى تصل بكل فخري وعزمٍ إلى تحقيق حلمك.

---

تقول لوبز هاي:

«قد تتحوَّل مصيبة في حياتنا إلى أفضلِ خير لنا، إذا واجهناها بطريقة تسمح  
لنا بالنمو.»

صفحةً وانطَوَّتْ

ما أكثر الصفحات التي نحتاج أن نطويها من كتاب حياتنا!

ولا نرجع لها إلا لأخذ الدروس والعِبَرِ،  
مسألة أن أعيد قراءة صفحات سببت لي الكثير من الشعور بالإحباط والألم..  
هو مجرد مضيعة للوقت،  
بل والأشدُّ أسفًا من ذلك هو استنزاف طاقة شعورك التي تصبها بين ذكريات  
الأمس الأليمة،  
لتقيدك من الاستمتاع بيومك الجديد،  
إن لم تَطوِ هذه الصفحات بكل قوة،  
وتبدأ في البحث عن حياة أفضل من اليوم،  
فمتى سوف تبدأ؟  
لا تضيّع على نفسك فرصة التحرر من الماضي لتعيش  
اليوم براحة وسعادة أكثر،  
لا تبق ضحية ماضٍ وانتهى،  
بل على العكس تعلم فنون كيف  
تستطيع بكل قوة أن تجعل يومك حافلًا بالأعمال والإنجازات المشرفة،  
فهي كفيhle بأن تجعلك تشعر  
بحالة اكتفاء وفخر لذاتك،  
ليزداد عندك شعور بالقوة أكثر أن ماضيك المؤلم كان مجرد صفحة وانطوت،  
وتركت بذاتك في تحدٍّ أن تكون اليوم أكثر إشراقًا وإنجازًا في الحياة.

يقول أوشو:

“ حياة التحرر قد تكون في غاية الانضباط، ولكن هذا الانضباط غير مفروض  
من الخارج، بل يأتي من ذاتك.”

أمان الله

أمان الله على تلك الأحلام الصغيرة التي مضت أعوام وأعوام دون أن نبذل  
الوسائل الصحيحة من أجل تحقيقها، أو أننا بذلنا وفشلنا بشكل متكرر دون أن  
نعالج سبب الإخفاق الذي حال بيننا وبين تحقيقها،

وبالتالي ولد في داخلنا شعور بالإحباط واليأس والفتور من أجل مواصلة تحقيقها..

أخبرك أمرًا يا صديقي،

ما تحتاج إليه هو أن تجتهد،

وترعى حلمك خطوة خطوة،

اقرأ عمّن خاض بنفس تجربتك ونجح بتحقيقها،

اقرع باب السماء بالدعاء أن يحقق الله حلمك،

اغتنم أوقات إجابة الدعاء،

تصدق بنية تسهيل أمرك،

وتحقيق حلمك، وتفريج همك، أكثر من الاستغفار، تخيل نفسك وأنت تستمتع بتفاصيل تحقيقك لحلمك،

جهز من الآن هدية تمنحها لك لحظة وصولك لحلمك، تحدث مع الإيجابيين الذين سيدعمونك بتحفيظهم لك،

كن صديق من يقول لك أنت قادر،

ستجتاز، ستنجح، ستصل بإذن الله، وأسقط من أذنيك أي صوت مشبط لهمتك،

أسقط صوت من يقول: أنت بكل مرة تحاول وتفشل لن تصل لحلمك!

أسقط صوت من يقول لك: أنت إرادتك ضعيفة ستخذلك.. صدقني أنا أشعر بصوت صراعاتك الداخلية الآن التي تملأ أنفاسك لتزيدك ألمًا وحرزًا على كل ما أصابك؛ لذلك كتبت كلامي هذا كرسالة لطيفة لقلبك الذي مرّ من هنا، وقرأ لتعاود شحذ همتك من جديد،

ولو لم تكن قادرًا على تحقيق حلمك ونجاحك لما مررت بقدر من الله تعالى هنا لتقرأ هذا الكلام،

وتجد نفسك بين كل سطر وحرف؛ وذلك لأنك حتمًا تستطيع.

لا تلتفت

يهزؤون بك، ليس لأنك ضعيف، أو فاشل، بل

لأنك اخترت مسارًا لا يشبههم،

اخترت أن يكون تفكيرك أرقى عنهم، اخترت أن تجعل

لك طموحاتٍ وأهدافًا لا تشبه مبادئهم وأفكارهم  
اخترت أن تنظم وقتك،  
لا تعيشُ بعشوائية كحياتهم، فلقد اخترت أن تسلك طريق المتميزين الناجحين،  
ولم ترضَ أن تكون كشخصهم،  
اخترت أن تترفع عن تفاهات الأمور التي  
يمارسونها كعادات- لأنها تعجبهم- هم يريدونك  
أن تكون نسخة منهم تشبههم،  
وأنت اخترت أن تكون متفردًا بشخصك،  
ومبادئك، وأهدافك. لذلك ما تحبه ويرضيك أنت،  
لن يتقبلوه ولن يرضيهم!

يقول واين داير:

«تكمن مفاتيح الأداء الناجح لكل ما نقوم به تقريبًا من أعمال في حياتنا في  
الاسترخاء، والتصالح مع النفس، والثقة بالنفس والاتزان العاطفي، والمرونة،  
وعدم الخضوع لسيطرة الآخرين.»

جِدُّ يَوْمَكَ بِابْتِسَامَةٍ

الصدقة لا تكون دائمًا بالمال..

ربما تكون كلمة إيجابية تسطرها

في مكان ما، فيمُرُّ شخص مهموم

يقرأها فيبتسم، ما أحوجنا لأسطر

مفعمة بالأمل لتعيد رسم ابتسامته

قلوبنا من جديد!



## «يا رفيقي»

لمن يهّمهُ الأمر  
إلى رفيقي الذي يؤكد لي أن الحياة مختلفة معي،  
جميلة رائعة بقربي، ولا أحد بعينه يشبهني،  
يشاركني أجمل تفاصيل حياتي الرائعة ليكون أول  
من يهنئني بها، وكذلك اللحظات السيئة ليكون أول من  
يواسيني ويقويني، ولا يتركني حتى يجعل السعادة  
من جديد تغمرني، شكرًا لك، لأنك دائمًا وأبدًا بحياتي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## خذ بيدي

يا رفيقي، ولئن وجدّني غارقًا بهمومي وأحزاني، لا تتركني  
وحيّدًا، خذ بيدي.. ذكّرني بأني لست الوحيد المبتلي، أخبرني بأني سأحيا،  
سأرزق، سأسعد، ثقةً بلطف الإله علي، أخبرني بأن الأسي والظلام في  
حياتي لن يدوم، وأن الشمس لا بد من أن تشرق لتبدل حال كل مهموم،  
أخبرني بأن أتأمّل جمال السماء الملبّدة  
بالغيوم، وكيف أن الخير حينما يهطل منها يروي كل شيء لينبته من جديد،  
ويزيح عنه الكدر والغموم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# تماسك من أجل من يحبك

قد يراك البعض منبع خير يسقي الآخرين..  
أملاً يعيد ترتيب تفاصيل حياتهم الصغيرة بشكل أكثر إيجابية،  
بينما تشعر أنت أن بداخلك بركاً من الصراعات التي قد تفقدك أشياء كثيرة  
أقلها ابتسامتك،

تماسك رفيقي، فنحن نحب قوتك وإن ضعفت،

نحب أملك وإن تألمت،

نحب صبرك وإن جزعت،

أرجوك اعتني بنفسك من أجلنا ومن أجلك أنت.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# الاشتياق

وأحيانًا نتصنّع مواقفَ  
وأحداثًا فقط لنلتقي بهم  
ونحدثهم!  
والعجيب بالأمر..  
لا يموت

الشوق فينا وإنما يزداد أكثر، فأكثر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الأوفياء

الصديق الذي أنجبتَه لك الأيام لتجدَه يهتم بأدق تفاصيل  
فرحك وألمك،  
ويهتم بما يسعدك ويحزنك،  
فيسعى أن يبادرك دون أن تطلب منه شيئاً، كفيل هو بأن تضمه في قائمة  
الأوفياء النادرين بالحياة،  
والذين يستحقون التضحية من أجل البقاء معهم،  
فالكثيرون الذين يدعون أنهم أصدقاؤك،  
ولكنَّ القليلين النادرين هم الذين يستحقون  
أن يقال لهم أصدقاء.  
وحدها الشدائد هي التي تعدُّ الحدَّ الفاصل  
بين الأصدقاء الحقيقيين،  
والأصدقاء المزيفين.  
فالحب شعور راقٍ يحتاج لمن يعرف الوفاء.  
وَأَعَاظُ عَلَيْكَ  
من كلِّ شيء يدنو منك، وينظر إليك..  
من نسمة هواء تداعب بصمتٍ وجنتيك..  
من قطرات المطر حينما تتساقط عليك..  
من روح طير يرفرف، فيحلُّق على يدك..  
من بسمة ثغرك، وكل ما تقع عليه عيناك..  
من أغاني العشق، وكل ما يطرب أذنيك..  
من أحرف حب وود تنطق به شففتاك..  
من تربة أرض، أو بياب تطأ عليها قدماك..  
خبأت نبض روحك بين أضلعي لأحتويك؛  
كي تهوى قلبي كما أهواك، وأغار عليك.

بَادِرْ مَنْ تَحَبَّ بِمَا يَحَبُّ  
أَتَعْلَمُ مَاذَا يَفْعَلُ اتِّصَالُكَ وَسُؤَالُكَ عَنْهُ؟  
أَتَعْلَمُ رِسَالَةَ لَطِيفَةِ مَنْكَ مَاذَا تَفْعَلُ بِهِ؟  
أَتَعْلَمُ دَعْوَةَ مَنْكَ كَيْفَ تَسُوقُ الْخَيْرَ لَهُ؟  
بَادِرْ مَنْ تَحَبَّ بِمَا يَحَبُّ؛ لَعَلَّكَ تَصْنَعُ لَهُ  
يَوْمَهُ، وَتَخَفُّفَ حَزَنِهِ، وَتَرْسِمَ السَّعَادَةَ  
مِنْ جَدِيدٍ عَلَى وَجْهِهِ، فَبِالْإِهْتِمَامِ سَتَنْمُو  
الرُّوحَ بِالْحُبِّ، وَتَنْبِتَ بِالْوَفَاءِ وَتَزْهَرُ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## رَفَقَاءُ الدَّرْبِ

اللهم رفقةً تشبهنا، تحبنا لذاتنا، تقدرنا بهفواتنا..  
تتغاضى عن زلاتنا، وتحسن الظن بنا، اللهم رفقة  
نستند على أكتافهم في لحظة أوجاعنا، نتحدث إليهم  
بشفافية مطلقة بجميع أحوالنا، لا نرتب أحاديثنا معهم  
لا نخشى أن يزل لساننا في حضورهم، رفقة بالحياة  
الدنيا نعم بقربهم، وبالجنة نرتقي بهم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# روح كقطرات المطر

وتحت قطرات المطر،  
حدثت الله بصدق عنك وعن أمانيك عن جمال روحك التي دوّمًا تسعدني،  
عن ابتسامتك رغم ألمك إلا وأنها دائميًا تأسرني،  
عن نقاء قلبك الذي دوّمًا يبهرني،  
عن حسن خلقك، ووفائك الذي يدهشني، عن سؤالك الدائم عني ووقفاتك  
معي،  
حتى أصبحت عن الآخرين تغيني، فأنا إن أحببتك بصدق  
لأن لك روحًا مختلفة عن باقي البشر، روح كقطرات المطر حينما تتساقط  
تسعدني وتنعشني.

oo oo oo oo oo



## شُدَّ عَضْدَكَ بِأَخِيكَ

الصديق الذي اختارك من آلاف البشر ليفضفض لك، أرجوك لا تتركه وحيدًا وهو في قمة ألم،

ووجعه؛ حتى يحدث له الله بعد ذلك أمرًا،

اقترب منه، اربت على كتفه، امسح بيديك دمعته،

اخفض صوتك له وأنت تحدثه، شُدَّ بكلِّ حبٍّ على يده،

دَثَّرَ رِعْشَةَ حزنه بكلمات طيبة تخفف ما أوجعه،

أخبره بأنه ليس المصاب الوحيد الذي يعاني بهذه الحياة، وإنما هناك من هو أشدَّ بلاءً منه،

أخبره بأن لحظات الألم لن تدوم،

وأن الضيق مهما اشتد سيزول،

وأن الفرج قريب مصحوب بخير كثير،

أخبره بأنه لن يكون وحيدًا، فالله معه ودعواتك بكل حب ستلازمه، وقبل أن ترحل عنه وتتركه،

أخبره بأنك ستبقى معه روحًا ودعاءً،

وستقف دومًا بجانبه، حتى يتجاوز محنته،

فمن يمنح الآخرين كل هذا الاهتمام،

فليثق في أن الله اختاره ليكون بلسماً لهم، واستعمله في خدمة عباده المستضعفين،

فرفقًا بهم حتى يفرِّجَ اللهُ هَمَّهُم، وتزول عنهم كُرْبَتَهُم.

التقاسم

التقاسم في الحياة حاجة بشرية،

يكفيك جَلْدُ ذاتك بوجع الكتمان،

وتحمِّلك جراحك لوحده،

تقاسم مع من تحب أفراحك وأتراحك،

همومك وأحزانك، فشلك ونجاحك تفاؤلك وإحباطك،

فمن يحبك بصدق سيقدر جميع ما تشعر به،  
ويكون معك في أجمل وأسوأ حالاتك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# إن كنت تحبّه!

## 1

أخيره.. إني أحبك، أحنّ إليك ولسماع صوتك،  
أفتقدك وفي كل زاوية أبحث عنك،  
إني أشتاق لروحك، وعذب همسك،  
إني مكتفٍ بك بلا حدٍّ، فلا أحد يصل بقلبي ليحلّ مكانك.

## 2

إن كنت تحبه، قل له:  
إني أحبك بكلّ حالاتك، ولن أتخلّى عنك مهما ضاق عليك حالك، بل ستبقى  
الأجمل بنظري، والأوفى  
بحبي سواء في لحظة قربك مني، أو ابتعادك!

## 3

إن كنت تحبّه، قدّر سؤاله الدائم عنك، تفهّم غيرته عليك، اهتمّ برسائله  
المرسلة إليك، راعِ دموع خوفه عليك،  
امنحه الثقة والأمان،  
إنه نعمة عظيمة حينما ساقه الله تعالى إليك.

## 4

إن كنت تحبه، احتويه بدلاً من أن تؤذيه،  
شجّعهُ بدلاً من أن تحبطه،  
أنصت إليه بدلاً من أن تهاجمه،  
قدّر ظروفه ولا تحمّله ما لا يطيقه.

## 5

إن كنت تحبه، لا تؤذِه بقسوة كلامك،

ولا تجرحه بسوء ألفاظك، ولا تزدُ وجعه بكثرة صراخك،  
لا تحمله فوق ألمه ألمًا بضجرك الدائم،  
والمبالغة بانفعالك، فليس الحب بالشدة والتملك والسيطرة، وإنما بالتفاهم  
والحوار،  
والاحترام، كلغة النقاء المتبادلة بين الأجيال والكرام.

## 6

إن كنت تحبه، تأملُ في نظراته كثيرًا، وابتسم له.  
امدحه إن قام بعمل أمر يستحق الثناء، صقُّ له  
حينما يحقق هدفه ومبتغاه،  
توجُّ جهوده بهدية؛ ليفخر بنفسه أكثر،  
ويشعر بطعم النجاح من بعد التعب والعناء.

## 7

إن كنت تحبه، حب الخير له كما تحبه لنفسك  
شارك اسمه معك بصدقاتك،  
اصحبه معك في تراتيل دعواتك، تحدّث عنه بكلّ خير أمام أقرانك اجعله  
شخصًا مهمًّا بحياتك، وأولوية من أولوياتك.  
أنا دومًا معك  
سأغمر روحك بالحب؛ كي لا تشقى، وأدنو منك أكثر،  
وأعانقك، سأرتل عليك آيات من القرآن،  
وأدعو الله بلطفه أن يحفظك،  
إن سقطت سأوقفك، إن بكيت، سأضحكك  
إن تألمت، فأنا حتمًا معك لن أتركك، لن أتركك،  
بل سأفرد أجنحة الود لك، كلما ضاقت عليك الحياة، وشعرت أن كل من  
حولك قد خذلك، أنا معك روحيًا ودعاءً،  
اطمئن لن أتركك، لن أتركك!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# لغة الأرواح

من تشعر به، يشعرك بك  
أيضًا، فلغة الأرواح لا تخطئ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# رفيق الروح

## 1

إذا وجدت نفسك في لحظة ضعف وألم تستند على كتف  
يمنحك القوة والأمان ولا يتركك حتى يعيد رسم ابتسامته  
روحك من جديد، فأنت مغمورٌ بنعمة وجود رفيق روح  
حقيقي نادر وجوده في مثل هذه الأيام،  
تمسكُ به صديقي كعملة نادرة لن تتكرر مرتين في الحياة.

## 2

أتيتني بمنزلة نقاط لثُمَّ نقص أحرفي،  
فتصبح قوية أكثر ولها معنَى أجمل،  
فكيف لا تشرق روحي بقربك،  
وأنت لي مصباح يعيد لي النور في حياتي؟

## 3

أتيت لتخبرني وأنا أبكي،  
فليهنأ المنديل الذي يمسح دموعك من العينين،  
وليهنأ الحزن حينما جعلك تبكي الآن،  
لا عليك هذا الشعور مؤقت،  
وغدًا ستعبر هذا الشعور بكل ثقة وأمان،  
وتكون ممتنًا للحياة حينما منحتك درسًا رائعًا بالمجان!

## 4

أتيت لتخبريني في لحظة ضعفي أحبك، وفي لحظة  
قوتي معجب بك،

وفي لحظة انفعالي متمسك أكثر بك وفي لحظة هدوئي أنتِ ملهمتي،  
ومصدر سعادتي، فكيف لا أحبك،  
وأنت من يعيد لي توازني، وفرحي في الحياة؟

## 5

أتيت لتخبريني عن مميزاتي التي لم أكتشفها بنفسي إلا  
حينما أخبرتني عنها أنت،  
عن روعة قلبي الذي لم أعرفه إلا منك،  
عن نقاء روعي التي لم ألاحظها إلا من ثنائك أنت،  
عن همتي التواقة التي لم أتمعن بتفاصيل وجودها فيَّ إلا حينما أثبتت عليها  
أنت،  
عن كل عمل متواضع أقدمه أراه كبيرًا عملاقًا ومتميزًا كما  
تراه أنت!

## 6

أتيت لتخبرني في لحظة فشلي: أنت أقوى من الفشل، وفي لحظة نجاحي:  
أنت أهل له، وفي لحظة إخفاقي: لا بأس هذه أول خطوة للنجاح،  
وفي لحظة إنجازي: لم يصنع التميز إلا لك، فكيف لا أواجه صراعاتي بقوة  
إرادتي،  
وأكون دومًا للتمييز عنوائًا!  
لحظة قربك  
كان يكفيني من عُسر الحياة قربك  
كأنه اليسران اللذان أترقيهما بكل لحظة!



## لَسْتَ وَحْدَكَ

أحدهم يتابعك عن بُعْد، ليطمئن عليك دون أن تعلم  
يصلِّي لأجلك، ويدعو بالخير لك دون أن تعلم..  
يتصدق عنك ليفرِّج الله هَمَّكَ دون أن تعلم..  
يبتسم حينما يراك وأنت بأحسن حال دون أن تعلم  
ويبكي بصمت حينما يراك بقمة وجعك دون أن تعلم  
صدقني أنت تعني له الكثير والكثير؛ وحتى إن لم يخبرك،  
لذلك كن بخير من أجلك، ومن أجل من يحبك دومًا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# أنت مُهمّ

صوتك مُهمُّ لأحدهم..

فهو يعيد ابتسامة فؤاده، رأيك مُهمُّ لأحدهم

يجعله واثقًا بقراراته، مشاركتك بفرح أحدهم مُهمّةٌ تزيد من سعادته وأفراحه،  
مواساتك لأحدهم مهمة تخفف عنه ألمه وأحزانه، أتدرك مدى حاجة الآخرين  
لك؟!

خذ حاجتك من العزلة رفيقي،

ولكن تذكر أنك مُهمُّ لأحد ما،

فلا تطل عليهم ببعذك وغيابك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## فاطمئن

الضحيج الذي يحدثه قربك،  
يحدث لي يقطة من نوع آخر..  
أنت لا تدرك حجم الهدوء الذي أتصنّعه لأخفي كل شوقي  
مكتفية بمشروب ساخن،  
ورفاهية أحرف تومض جرح  
ما أفسده بعدك عني ولو للحظة!  
والغريب في الأمر،  
وحتى وأنا ببعدي وهدوئي وصمتي وجميع محاولاتي أن أكون أقوى بمشاعري  
تجاهك  
أجدني لا أكتب إلا عنك، فاطمئن!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# قلبك وطن

رفيقي تمهّل!  
من جعلك وطنًا بقلبه  
لا تجعله يشعر معك بالغرابة  
يكفيه أنه منحك أجمل ما عنده  
صدقه، ووفاءه، وكل إحساسه، ونبضه!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# الحبّ لا يعرفُ المستحيلَ

من يحبُّك سيصنع المستحيل ليصل إليك  
سيتصنع الأعذار للقائك  
سيتكلف الصدف ليلمحك  
سيبحث عنك أينما كنت  
ومهما كانت ظروفك ليحظي  
بروعة قربك، فلن تقف المسافات  
عائقًا في دربه، سيختصر كل شيء  
لأجلك، فالحب كفيل بأن يجعلك  
تتحدى، وتجازف بجنون لتصل لمن تحب!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# التجاهل

وأشدُّ مَنْ وَجِعِ الحنينِ أَنْ تتصنَّعَ  
لا مبالاة في حضور مَنْ تحبُّ!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## فاعلم أني أتألم!

إذا وجدّني غائبًا كثيرًا، صامتًا كثيرًا، شاردًا بذهني كثيرًا  
فتيقن من أني ما زلت منك أتألم!  
إذا وجدّني أرفض قربك، وأمارس طقوس قسوتي ببعدك ولا أخبرك أني  
أحبك وأشتاق إليك،  
فاعلم أني بالواقع مختنق ببعدك، ومنك أتألم!  
إذا وجدّ فضول بحثي قلّ عنك، واتصالي خفّ كثيرًا عنك  
ورسائلي توقفت عنك، وسؤالي لم يعد كالسابق عنك،  
فلتعلم أني ما زلت منك أتألم!  
إذا وجدّني أصبحت قاسيًا عندما أحدثك، وبدأت أضع  
الخطوط الحمراء في تعاملتي معك افهم أنني عانيت الكثير، وما زلت منك  
أتألم!

وحتى إن أحببتك اليوم أكثر، فما زلت  
متيقنًا أن من يحبّ لا يكسر قلب مَنْ أحبه  
ولن يتركه للحظة منه يتألم!

دِفءُ الشُّعُورِ

أنا وأنت لسنا ككلّ العبورِ

أنا وأنت يجمعنا مطر، ودفء الشعورِ

أنا وأنت عالم آخر لا يشبه كل الحضورِ

أنا وأنت حكاية نادرة كقطرات مطر حلتّ

لتوقظ في القلب حبًّا يكبر على مدى العصورِ

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# أتعلم ماذا يعني؟!

## 1

أتعلم ماذا يعني  
أن أستيقظ على صوت حنيني لك؟  
أن أبحث بين رسائل اليتيمة بدونك؟  
وأفتش بين سجلّ مكالماتي الحديثة عنك؟  
وأراقب متى كان آخر تسجيل لدخولك؟  
ومتى آخر التقاطة نشرتها على إنستغرامك؟  
وآخر ما أضفته في أسطر تغريداتك؟

## 2

أتعلم ماذا يعني  
أن أنام وأنا أحتضن بقايا ذكرياتي معك؟  
وأحدّث قلبي أنني ما زلت أعيش بداخلك؟  
وأخطّ رسالة خرساء لأبعثها بصمت لك؟  
وأقلب على وسادتي التي أرهقتها بحديثي عنك؟

## 3

أتعلم ماذا يعني  
أن تكون أنت أول أمنية في تفاصيل حياتي؟  
وأول من يواسي أحزاني؟  
وأول من يتسابق ليمسح دمعاتي؟  
وأول من يهنئني لحظة نجاحي؟  
وأول من ينتشلني من وحل الفشل، ويدعم إنجازي؟  
وأول من يبارك لي بأعيادي؟

وأول من يفهم صمتي وهذيانني؟  
وأول من ينبهر بجمال روحي، وشكلي، وأحلامي؟  
وأول من يغار عليّ حتى من أنفاسي؟  
وأول من يكون هو خاتمة حبي وهيامي؟

## 4

أتعلم ماذا يعني  
أن أحبك ملابسي من خيوط إحساسك؟  
وأطبع عليها اسمك وألونها بلون وفائك؟  
وأعطرها بروائح فرنسية تأسر أنفاسك؟  
وأعلقها أمام عيني، فأسرح بكل ثانية مع أطيافك؟  
وكلما عانقني شوقي أرتديها لأعيش بتفاصيل قربك  
رغم بعدك وهجرانك!

## 5

أتعلم ماذا يعني  
أن أتنازل عن بعض كبريائي لأبقى بقربك؟  
أن أبادرك دومًا رغم غموضك وصمتك؟  
أن ألتمس لك أكثر من بضع وسبعين عذرًا في غيابك؟  
أن أفسر إهمالك لي بأنه طبع لا تلام عليه،  
فهو سيمّة من سيماتك؟  
أن أتجاهل حقوق ضميري؟  
أن لا أكثرث بك؟  
وأن أشبع جوع كبريائي بالابتعاد شيئًا فشيئًا عنك؟  
وأن أعزّ دمعي بعد ذلّ سقوطها لك؟  
وأن أجملّ شخصي اليوم أكثر بالرحيل والعفو عنك!



جسدُ بلا رُوح  
كلُّ شيءٍ كان على ما يرام،  
حتى سرق أحدهم مني نبضي  
وتركني جسدًا بلا روح بدونه!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لغة الانتظار

من علّمك حبيبتي لغة الانتظار  
وأخبرك بأن نار الشوق تطفئها  
روائح الأزهار؟!  
من ألهمك أن تقفي هنا بإصرار  
وتهبي ساعات الحنين الاختصار  
ليت لنا قلوبًا بريئة، تنبض كالصغار

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## عَدْنِي!

عَدْنِي يَا صَدِيقِي أَنْ لَا نَفْتَرِقَ  
مَهْمَا فَرَّقْتَنَا الدَّرُوبَ وَالطَّرِيقَ  
كُنْ لِقَلْبِي سَلَامًا وَنِقَاءً فَلنَتَّفِقَ  
أَنْ يَسْمُوَ الْحُبُّ فِيْنَا وَيَرْتَفِقَ  
وَبِرْكَبِ الْأَوْفِيَاءِ يَزْهُو فَيَلْتَحِقَ  
فَإِذَا مَا سَلُوتَ عَنِّي أَحْسَ شَيْئًا  
بِخَافِقِي يَخْتَنِقُ.  
شَيْئًا، كَفَرِحِ الْفُؤَادِ يَحْتَرِقُ!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# ليس خطأهم

## 1

ليس خطأهم حينما  
أسرقت بحبك لهم وتخيلت العالم قبيحًا بدونهم  
وعلقت سعادتك فقط بوجودهم  
واكتفيت بكل شيء بهم حتى نسيت من أنت بقلوبهم

## 2

ليس خطأهم  
حينما هجرت النوم لتفكر بهم  
وجعلت غفواتك متيمة بأصواتهم  
ورجوت أحلامك أن تكون لهم واستيقظت على نغمة  
رينهم وابتأست حينما لم يكن اتصالهم!

## 3

ليس خطأهم  
حينما أصبحت حروفك لا تنبض إلا بهم  
وبدت أسطرك يتيمة حين لا تكتبهم  
وجعلت قلمك وقفًا فيهم ولهم  
حتى هزل القصيد، وجفّ الحبر لأجلهم

## 4

ليس خطأهم  
أنك فرضت نفسك على أرواحهم  
ورغبت أن تكون الأول في قلوبهم  
ورفضت حكاية الاتزان بحبهم

وجعلت الغيرة تلفح وجوه كل من يقترب منهم  
حتى خنقت أنفاسك؛ كي لا تتنفس إلا بهم

## 5

ليس خطأهم  
عند غيابهم يصيبك الوهن  
فتعيش حكاية جسد بلا روح  
تستند على عكاز الحنين ليقودك إليهم  
فرسائلك القديمة قد أتلفت دون الوصول،  
والعطور المحببة لهم التي اقتنيتها لتهديمهم  
بدت بلا رائحة، ولا لون  
وقطعة القماش التي حاكت أحرفكما بخيوط ذهبية  
أصبحت مهترئة، أخفت ملامح الحرفين  
وزهور الفل أصبحت بألوان زائفة خادعة  
بعدما سقط منها إحساس ومشاعر  
جمعت بين قلبين!

## 6

ليس خطأهم  
حينما نقشت على الجدران حروف اسمهم  
وفتحت الشباك لتستنشق أكسجين غروبهم  
ونظرت للعالم أنه قبيح برحيلهم  
وحتى السماء، كلما أمطرت لتسقي الآخرين  
فرحًا، كنت تجترع قصة مأساتك تحت قطراتها  
لتشعر بكومة أحزان وذكريات موجعة، تسقط  
عليك بلا رحمة، فتغدو أكثر ألمًا بسببهم!

# 7

ليس خطأهم  
حينما جعلت عمرك يفنى في البكاء على أطلالهم،  
وجسدك بدا هزيباً جدًّا بعد غيابهم  
وعملك كله بخيره وشره محتكر فيهم  
ومالك مُسَخَّرٌ فقط لإرضائهم، وسعادتهم  
هكذا تسقط أوراق خريف العاشقين  
دون النهوض، وإدراك ما تبقى من العمر  
ليدركوا كيف أن هناك ربيعاً جميلاً ينتظرهم  
ليعيشوا بسعادة وقوة أكثر بدون من رحلوا عنهم!  
عافية الروح  
لم يكن به شيءٌ مختلفٌ،  
ولكنني حينما أحببته،  
كلما رأيتَه،  
تنهَّدتُ روعي بكلِّ شوق من جديد،  
وابتسمت!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## صديقتي

ألم تخبرك الأيام أنك نعمة جميلة في حياتي؟!  
أبتسم كلما مرّ طيفك بخاطري!  
كلما قرأت أسطر شوقك!  
كلما همست لي بصدق: كم أفتقدك!  
كلما تلوت لي أدعية:  
أن يحفظك الله دومًا ويسعدك  
أنت كنت بصمة حب ونقاء دائم  
على قلبي وما زلت حبيبتي كما كنت.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## رفقًا بقلوب من تحبون

وبعض الأشياء حينما تنكسر  
يصعب أن تعود كما كانت  
فرفقًا بقلوب من تحبون  
فالكسر موجه مؤلم قد لا  
يجبره اعتذار، ولا كلام  
كما تظنون!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## غادرهم

### 1

غادرهم!  
إذا رأيتهم لا يعبؤون بك،  
فوصولك عندهم لا يفرحهم، ورحيلك عنهم لا يحزنهم،  
وصمتك لا يثير فضولهم،  
وحديثك لا يجذب مسامعهم، وضحكاتك النقية لا تسعدهم، وحزنك الموجه لا  
بيكيهم،  
وحروفك المهترئة لا تعنيهم،  
وخرابشات لوحاتك لا تستجديهم،

### 2

غادرهم  
إذا رأيتهم يتلَوّنون ليعدوك بأعدارهم  
ويضعون الحواجز والرسميات للقائهم ولا يعاتبونك إن قصرت في تواصلهم  
ويصنعون العثرات لتتوه في دروبهم ويتلبّسون بالغموض معك في تعاملهم.

### 3

غادرهم!  
إذا رأيت رسائل الحب لا تثير شغفهم،  
وحروف اللقاء لا تطرب قلوبهم، ولوعة الحنين لا تحرّك صمتهم، وصدى  
الشوق لا يهزّ وجدانهم،  
ورسائلك القديمة مُسيحَتْ من ذاكرة هواتفهم،  
ومتابعتهم لك ألغيت من حياتهم!  
وتلميحات حبك لهم لم تقربهم!

### 4

غادرهم!

إذا رأيتهم يتعمّدون زيادة رصيد جراحك،  
ولا يقدرّون مشاعرك وإحساسك..  
يمدحونك أمامك، ويطعنونك بغيابك!  
يحسدونك على تقدمك ونجاحك،  
ويفرحون لزلاتك، وكثرة عثراتك!  
يترصّدونك فقط ليصيّدوا أخطاءك  
ولا يرون جمال تقدّمك وعطائك.

## 5

غادرهم!

إذا حطموا فيك علو أسقف توقعاتك بهم،  
وجعلوك كشخص عابر في محطة حياتهم،  
وبادلوا شعور انتظارك لهم بإهمالهم  
ولم يهتموا بتفاصيلك أقلّ اهتمامًا من غيرهم  
وتركوك على هامش الحياة وآخر اهتمامهم  
ولم يبدوا لك بيوم ماذا تعني لهم!

## 6

غادرهم!

إذا سقط قناع الوفاء من على وجوههم،  
وشحّنت عن الوصل والعطاء أياديهم،  
وتصنّعوا الغموض لتتوه أكثر بتفاصيلهم،  
وأصبح البرود أكثر طغيانًا في تعاملهم.

## 7

غادرهم!

إذا أصبحوا يجهلون لغة عينيك،  
ولا يميزونك برائحة طيبك وعطورك،  
ولا يعرفون بكل لهفة ووله يسمعونك،  
ولا يطرِبهم دفء صوتك.. هذوؤك أو جنونك.

## 8

غادرهم!

إذا أحسست أن المكان ليس مكانك، والزمان اليوم لم يعد زمانك، والعقول  
لا تستوعب أفكارك ومعتقداتك،  
فلم يعد وجودك معهم يثريهم، ولم يعد عقلك يستوعب سذاجاتهم، ولم يعد  
لنقاء قلبك متسع بوسط ملوثات ظنونهم، ولم يعد نقدك البتاء لهم يبنِيهم،  
ولم يعد لطيبتك مكان في واقعهم ولم تعد ملاحظاتك تهمهم، أو ترقِيهم، ولم  
تعد سجلات إنجازك تثيرهم  
ولا إبداعاتك تبهرهم وتعليهم.  
أرواحٌ لم تشِخ  
لم تشِخ أرواحهم، فلقد تهادوا الزهور  
حبًا، تكسو محياهم بهجة، تغمر قلوبهم  
بسمة، فوافق الود بينهم عميق..  
جمع بين الحب من أول نظره، فاستقر بالقلب  
لآخر عمره!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



“اشْحِنُ رُوحَكَ”

## التماسك

التماسك لا يعني أننا مثاليون في تحمُّل الأزمات، ولكنني أراه رحمة من الله  
-تعالى-

ودعوة من قلب أحبك بصدق، فدعا الله أن تكون قويًا بمحتنك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## عَلَهُ خَيْرٌ

كلما شعرت بالإحباط من أي أمر،  
ضع يدك على قلبك وردد: لا بأس عليك يا قلبي، فأنا متيقن من أن ما أصابك  
خير لك،

و"لَعَلَّ اللّٰهَ يَحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا»

ثمة لطف خفيّ سأبشرك به فيما بعد،

ثمة حكمة جميلة مقدره وإتقان من الله تعالى؛ ليصرف عني سوءًا أجهله،

ويسخر لي خيرًا كثيرًا لا أعلمه،

فكل ما يصيبني خير،

وقريبًا بإذن الله سأبشرك به.

قال من لا ينطق عن الهوى صلى الله عليه وسلم: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ  
أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا

لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ

صَرَّاءٌ صَبَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) رواه مسلم

شكرًا يا الله

على لحظاتٍ مريرةٍ أبكتني لتقودني إليك..

على الثقة التي تمنحني إياها كلما دعوتك..

رغم تقصيري تستجيب لي..

على الشعور بالرضا الذي تجبر به قلبي

كلما شعرت بوجع ما.

علي الهدوء الذي تغمرني به وأنا في

وسط ضجيج الحياة..

على كلمات يهبها الآخرون لي لتعيد

إشراقه روعي، وتزيح عنها الهمم والعناء..

على القوة التي تهني إياها وأنا

في قمة أوجاعي؛ لكي لا أياس من الحياة.  
أنا مغمور قلبي بحبك يا الله  
ونفسي تستند على جودك ولطفك يا الله،  
فأنا لي جسدُ قابِغُ هنا في الأرض،  
ولكن روحي معلّقة بالسمااء.  
الحياةُ أَلَمٌ وَأَمَلٌ  
وراء كل ألم أمل، وراء كل دمة بسمه،  
وراء كل ضغط راحة..  
وراء كل صراع رأي حازم، وراء كل عسر يسر،  
فالطرق مفتوحة وإنْ سُدَّ طريق واحد،  
ونعم الله عليك سارية،  
وإن حَلَّتْ عليك نقمة واحدة،  
الماء موجود ليطفئ الحريق،  
والنور موجود ليبيد الظلام والصبر دائماً هو مفتاح الفرج، وما كان الله ليعذبنا  
ونحن عباده وأحباؤه،  
وإنما أراد أن يمحصَ ذنوبنا،  
ويضاعف أجورنا ليكافئنا غداً بجنات النعيم  
(وَحَسِّنْ أَوْلِيكَ رَفِيقًا) كُلُّ شَيْءٍ يَتَغَيَّرُ  
ثم إني أخبرت ذاتي يوماً:  
لا تأمني في هذه الحياة  
من لحظات خضراء لن تذبل،  
ولا تياسي من حياة قاحلة جرداء،  
فعسى حالها غداً يتبدّل، سيسري  
البحر، وتمطر فرحاً السمااء،  
فيخضر العود، ينبت ويزهر.

صديقي، قف لحظة وتأمل،  
نحن نعيش في هذه الحياة وكل شيء بها يتغير،  
لتركن النفوس إلى حب الإله،  
فنعيمه خالد لا يتحول.  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ  
أعلم حجم ما تعاني من الذين أساءوا إليك،  
لدرجة أنك ترفض أن تقول لك:  
تجاوز عنهم أو سامحهم،  
وبالأخص إن كان جرحهم لك عميقاً جداً لا يبرأ،  
ولكن هل جرّبت شعور أن تحسن لمن اشتد أذاه لك..  
أن تبتسم بوجهه، تبادره بالسلام، تقف معه في وقت  
ضيقه وحاجته، تذكره بلطف بدعائك،  
بل ولا تتحدث أمام الآخرين إلا عن إيجابياته،  
أنا أعلم أنهم نادرون جداً من يحسنون لمن أساءوا إليهم، ولكن متى ما  
شعرت بجمال حب الله لك،  
وقربه منك صدقني ستجد نفسك قوياً جداً في قرار عفوك وإحسانك لهم،  
فالنفس الكبيرة لا ترضى إلا بشيء كبير جداً وعظيم جداً، وهل يوجد أجمل  
من عظمة حب الله لك؟!  
حوّل ألمك لمصدر قوة بقرار عفوك، وتيقن من أنك تستطيع، فالمولى - عز  
وجل - يقول في كتابه الكريم: {وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ  
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ}  
هنيئاً لك محبة الله تعالى لك.  
ستعبرك  
هذه الأيام وإن بدت لك ثقيلة موجعة  
تذكر أنها بلطف الله سوف تعبرك.





## اللَّهُ مُشْتَاقٌ لِسَمَاعِ صَوْتِكَ

على الأرجح وأنت بقمة حاجتك لشخص ما  
تودُّ أن تحدثه عمّا أوجعك الآن، ولكنك لم تجده!  
تبيِّنُ أَنَّ اللَّهَ مُشْتَاقٌ لِسَمَاعِ صَوْتِكَ، أَغْلَقُ عَلَيْكَ  
تواصلك مع البشر، لتلجأ إليه تشكوه، وتدعوه  
إنها أجمل لَدَّةٍ وأروع لحظة  
(الله -عَزَّ وَجَلَّ- مُشْتَاقٌ لِسَوْتِكَ).

ستشعر بعد مناجاتك له، وإخبارك له -جل شأنه- بكل ما يؤلمك بالاكتفاء،  
لدرجة أنك ستشعر بعدم حاجتك للحديث  
مع أيِّ كان لشعورك بالطمأنينة والراحة والانشراح.  
عن مَعِيَّةِ اللَّهِ وَحِبِّهِ لِعِبَادِهِ أَحَدْتِكُمْ!  
مِنْ لَطْفِ اللَّهِ بِكَ  
تأتيك لحظات تشعر أن كل من على الأرض جفاك  
لا قريبَ يواسي وجعك،  
ولا صديقَ يقف معك لحظة ضيقتك  
ولا ناصحَ لديه وقت ليسمعك،  
ولا شيءَ يلتقيك ليَجْبَرَ بِخَاطِرِكَ  
وحتى نفسك تتصارع معك وتناقضك،  
وكأنها رسالة حتمية تجعلك تستغني عن أهل الأرض  
لترتقي بروحك نحو السماء  
وتستلذُّ بقوله تعالى: (قَاتِي قَرِيبٌ) يا الله ما أطفك! يا الله ما أرحمك!  
أوراق الخريف  
وحتى إن سقطت أحلامك يوماً كأوراق الخريف  
وأصبحت أمانيك بعيدة جِدًّا بلا تحقيق،

وظننت في حينها أنك ستبقى تائهاً في الطريق،  
فتستوحش ذاتك لتبقى بسعة الكون كله وحيداً بلا رفيق، فلا تبتئس في حينها  
صديقي،

فربُّ الكون ما جعل في قلبك الضيق،  
إلا ليبشركَ بفرج قريب.  
الْفَقْدُ

ودائمًا يكون للفقْد وجع!  
ولكن يكون عزاؤنا أن ديانا لم يكتب بها الخلود لأحد، ثمة لقاء لا فراق بعده،  
وسعادة لا حزن بعدها،  
وراحة لا تعب بعدها!

ففي الجنة سوف ننسى كل شيء..  
سننسى أحزننا،

بل سنتمنى ولو اشتدَّ علينا البلاء أكثر،  
فأكثر لنحظى بجمال ونعيم الجنة أكثر، فأكثر!  
قال صلى الله عليه وسلم:

«مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةِ فِي نَفْسِهِ، وَوَلَدِهِ، وَمَالِهِ. حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ  
تَعَالَى وَمَا عَلَيْهِ حَاطِيَةٌ»

(صحيح الجامع: ٥٨١٥)

وقال صلى الله عليه وسلم: «يودُّ أهل العافية يوم القيامة حين يُعطى أهل  
البلاء الثواب لو أن جلودهم كانت قُرِصَتْ في الدنيا بالمقاريض»

(صحيح الجامع: ٨١٧٧)

اللهم أحسن خاتمتنا، وأقرِّ أعيننا بلقاء كلِّ مَنْ أحببناهم وفارقونا.

غَيَّرْ نَظْرَتَكَ لِلْأُمُورِ تَتَغَيَّرُ حَيَاتُكَ

أخبرك عن سِرِّ من أسرار الحياة ليس هناك شخص كامل،

قد أوتي من نعيم الحياة وأفراحها وأتراحها كما نعتقد عندما نتأمل جمال  
تفاصيل حياته،

وإنما هو نظرته للمواقف،  
تحديّاته في حياته،  
إصراره على أن يبقى متفائلاً،  
هنا المقياس الفاصل ما بين أغلب البشر،  
هو كيف ننظر للأمور،

وكيف نتعامل معها وما أروع الذين يشملهم حديث النبي -عليه الصلاة  
والسلام-: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ  
لِأَحَدٍ إِلَّا

لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ  
خَيْرًا لَهُ»

رواه مسلم.



# لا تُحزَنُ

أتحزن وأنت الضياء الذي يعكس  
بجماله الأرض لئسعيدَ كلِّ مَنْ حوله.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وعجبي!

وعجبي ممَّن يشكو الهموم، وضيق الحياة والضجر  
وعنده كتاب كريم فيه شفاءً من كلِّ كَدْرٍ  
أيضيق صدرك ومعك الله في كلِّ أمرٍ؟!  
ارفق بحال قلبك، واسقِه آياتٍ عذبةٍ كالنهر؛  
لتشرق روح قلبك من جديد.. تتفتح آمالها كالزهر  
فمع كتاب الله ستحلو الحياة أبد الدهر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## فَكَرَّ بِنِعْمِ اللَّهِ عَلَيْكَ

متى ما رأيت الأحداث تتوالى عليك لتجعلك تشعر بأنك الوحيد الذي تعاني في هذه الحياة،

أودّ منك أن تفكر بنعم الله عليك التي لا تعدّ ولا تُحصى، وتقارن نفسك بمن هو أسوأ منك حالاً

لتخفّف مصابك بمصاب غيرك، وتقلّل من جدّة ألمك الذي أصابك والأيام كفيلة بأن تداوي وجعك، كفيلة بأن تنسيك ما أهَمَّكَ، كفيلة بأن تجعلك أكثر وعياً في كيفية التصرف في مثل هذه الأمور، كفيلة بأن تعيدك إلى ربك، كفيلة بأن تجعلك أكثر دعاء وتضرعاً له أن يصرف عنك ابتلاءك، كفيلة بأن تجعلك تخفف عن الآخرين إذا مرّوا ببلاء مثلك..

كفيلة بأن تجعلك ترتقي بحسناتك، ترتقي بإيمانك، ترتقي بثمرة صبرك واجتيازك، لن يقف هذا الهَمُّ إلى الأبد يا رفيقي صدقني، متى ما أحسنت الأخذ بالأسباب، وركّزت على الأمور المساعدة على اجتيازك.

يدبر أمورك كلها

وفي كل يوم أزداد يقيناً من أن لكل حكاية نهاية..

مهما بلغ بك أي أمر مبلغه لا تستلم، فحياتنا مزيج من المتناقضات، أحسن استقبال كل ما هو مقدّر لك بلطف، احمد الله عليه، وفكّر به بإيجابية أكثر، فمن حرمك قادر على أن يعطيك، ومن أحزنك وحده القادر على إسعادك، ومن أمرضك هو وحده القادر على شفائك، ومن ضيقّ عليك رزقك قادر على أن يغنيك، فما كان الله ليعذبنا ولا ليشقينا، وإنما يختبر مدى إدراكنا أن هذه الحياة دنيا زائلة، فلو منحنا كل وسائل الراحة والنعيم لآزددنا تعلقاً بها، ولكنه يريد لي ولك الأفضل جنة عرضها السماوات والأرض أعدّها لنا؛ لذلك ابتسم أخي، فأنت بكنف الرحمن الرحيم في مَعِيَّتِهِ، وحسن تدبيره بأمورك كلها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الجمعة

يوم الجمعة، يعتبر شيئًا من السعادة الذاتية التي تجدد

روتين حياتنا المعتادة، فيه سلوكيات رائعة، كالتطيب ثم الخروج للمسجد مبكرًا، وسماع الخطبة، وقراءة سورة الكهف، وكثرة الصلاة على النبي -عليه الصلاة والسلام- وفيه ساعة مجابة، وكذلك يجتمع به الأهل والأحباء مع ذوي أرحامهم بعيدًا عن ضغوطات ومشاكل الحياة، لا تجعل هذا اليوم كباقي الأيام؛ لأنه حتمًا مختلف، لمن لزم تلك الأمور التي ذكرتها، اجعل جمعتك من اليوم جمعة رائعة مختلفة عن باقي الأيام، لو استشعرت حلاوة أجرها لتساققت بعمل كل ما يقربك لهذه الطاقة الإيجابية، منبعها هو يوم الجمعة، وما له من أثر روحاني، ونفسي واجتماعي كله سينعكس بشكل إيجابي على روحك.

أَرِحْنَا بِهَا يَا بِلَالُ

وإن شعرت في لحظة ما أنك أصبحت خارج نطاق الهدوء والاتزان، تذكر قول النبي عليه السلام: «أَرِحْنَا بِهَا يَا بِلَالُ»، فالصلاة بها طاقة إيجابية عجيبة جدًا..

قادرة على أن تمنحك الشعور بالهدوء والطمأنينة والراحة من كل جهد، فقط حينما تصلي اجعلها صلاة قلب وروح ليس مجرد صلاة جسد، لتحقيق الراحة التي ترجوها!

المريض

هو شخص مهما رأته يحاول أن يكون الأقوى أمام الجميع، لكنه يتخلل الضعف إليه لحظة اشتداد ألمه، كن معه، قوّه بكلماتك المحفزة، سُدّ على ساعده، اربت بثقة على كتفه، أخبره بأنك أنت وكل من حوله تدعون له، حدثه عن حب الله له، وعن جمال صبره وقوته، قدّم له شيئًا يحبه، تكلم معه عن موضوع يسعده، لا تفتّر عن زيارته ولا تثقل عليه بكثرة البقاء معه، كن خفيًا لطيفًا بوجودك معه، واستشعر الأجر الذي ستناله لزيارتك له

قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ رَأَى أَحًا لَهُ فِي اللَّهِ

تَادَاهُ مُنَادٍ أَنْ طِبْتَ وَطَابَ مَمْسَاكَ

وَتَبَّوَاتُ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا.»

رواه الترمذي وحسنه،



وابن ماجه،  
وحسنه الألباني.  
جبر الخواطر

والأمل الذي سقيته لأحد لحظة ذبول فرحه في يوم ما، ستجد في لحظة  
يأسك من يروي ظمأ ألمك لتبتهج وتعانق الحياة بأمل من جديد، فجبر  
الخواطر له مردود يخرج منك، ثم يُساق بلطفٍ الله إليك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لا بأسَ عليكَ طهُور إن شاء الله

نحتاج أن نكون الأقوى، أقوى من الألم والدموع أقوى من انكسار القلب، أقوى من كل ضعف وسقوط، أقوى من كل شِدَّةٍ وُعُسر، لو لم نكن قادرين على تحمُّل تلك الشدائد لما ابتلينا بها ولكنها رفعة وأجر ورحمة، ولا بأس عليك أيتها القلوب المتعبة، لا بأس طهور إن شاء الله أيتها القلوب المتعبة من كل الجراح، لا بأس من بعض المواقف التي تصفعا، فتعلمنا لنصبح أشدَّ وأقوى في مواجهة مَحَنِ الحياة!

يقول الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله:

كل تَحَدٍّ من تحدِّيات الحياة ليس إلا هدية من الله - سبحانه وتعالى-، لكي يقرَّبنا منه أكثر وأكثر ونعرف أن هناك حَلا روحياً لكل الذي يتعبنا.

أبلغوها السلام للحياة وإن قست علينا كثيرًا بالحدِّ الذي شعرنا في لحظة أسَى أن لا قيمة لوجودنا في الحياة، أبلغوها السلام بحجم ما تعلمنا من قسوتها الكثير، ثم شكرًا! لأنها جعلتنا نقف بالرغم عن أنوف المثبطين بإصرار أكثر، وتحدُّ وعزيمة أكبر، ودليلنا الذي يقودنا للنضج في التعامل مع شدائدنا/

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



هو

(إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ)

لطفٌ خَفِيٌّ

قد نتمسك بشيء يجعلنا نحارب كل شيء من أجله، ظنًا منا أنه المكمل لسعادتنا بالحياة، ثم يأتي القدر بما يحمله من لطائفه الخفية ليبعدنا عنه رغماً عن تفكيرنا ومشاعرنا وجميع الأسباب التي بذلناها للوصول إليه، فإن يُنتزع منك شيء تحبه ليس بالأمر السهل، ولكن إدراكنا بالخير الذي سيهرنا به الله بلطفه كفيل بأن يجعلنا نحسن ذواتنا بأمل:

« وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ »

سورة البقرة ٢١٦

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## يغلق الباب ليفتح آخر فلا تيأس

مالي ومال اليأس إذا انتحب  
أمام حسن ظني بالله انسحب  
والروح تجافي الليل وما وهب  
من حسن بدر تخفيه السحب  
ويظل قومي يهتفون مطر مطر  
وأنا أناجيه

«ربي مسني الضر»

هكذا حال دنيانا بين عسر ويسر  
يدثر يأس أمانيتها تراويل الصبر  
فما أغلق باب إلا ليفتح آخر  
وما كسر قلب امرئٍ إلا ليَجبر

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## سِرُّ الْحَيَاةِ

حينما تسعد شخصًا ستجد هناك من سُخِّرَ لیسعدك  
إن كنت مهمومًا ادعُ للمهمومين، وسيفرج همك،  
مريضًا ادعُ للمرضى، وستشفى ثقة بربك،  
ضعيفًا ادعُ للمستضعفين، وسيقوى شأنك،  
حزينًا ادعُ بالسعادة لغيرك، والله سيسعدك  
عن أبي الدرداء -رضي الله عنه-

قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (ما من عبد مسلم يدعو لأخيه  
بظهر الغيب إلا قال المَلَكُ: وَلَكَ بِمِثْلِ) رواه مسلم

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لا تبتئسْ

إِنْ جعلوا أيامك رمادًا وخطامًا،  
وسلبوا من روحك الودَّ والأمان  
وعاملوك بالأذى دون احترام  
وحوّلوا أملك المتبقي لآلامٍ  
وضيّقوا عليك عيشك في كل آن  
لا تبتئسْ منهم رفيقي، بل اتركهم  
وأكمل طريقك لوحدك بسلام.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لطفك بهم يا الله

أحببت أن أخبرك مهما بلغت من الألم والجراح  
ما بلغت، ألمك هذا لا يساوي ١٪ ممن يتنفسون على الأجهزة الطبية،  
وممن أصبحت أمنيتهم الوحيدة أن يقضوا ساعة واحدة بدون ألم،  
أو يوم واحد يخلو من روتين الأدوية والمسكنات  
أو لحظات قليلة يستطيعون بها أن يعودوا إلى بيوتهم،  
ويأنسوا مع أهلهم وأحبابهم،  
فهوُّنٌ عليك مصابك الذي تظنُّ أنه  
نهاية العالم بمصابهم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## سورة البقرة

لك أنت يا من ضاقت عليك الأرض بما رَحَّبَتْ،  
حتى ظننت أن لا قيمة لك بالحياة،  
لك أنت يا من ظننت من شِدَّة ألمك وحزنك أن لا أحد مثلك يعاني من كَدْرِ  
الحياة،  
لك أنت يا من اعتزلت العالم كله حتى لا يَرَوْا مدى انكسارك وحزنك،  
خذها مني رفيقي،

متى ما تعهدتَّ قراءة سورة البقرة ستجد من بركتها، ونورها، وتوفيقها لك  
في حياتك بإذن الله بشكل

ستنبهر به أنت شخصياً من تغيّر حال مزاجك من الأحسن إلى الأحسن، ستجد  
كيف تجدد شعورك بالقوة والصبر والرضا والطمأنينة إزاء كلِّ ما يعتريك من  
كَدْرِ الحياة، ستجد أن يومك لا ينقضي بشكل عشوائي،  
وساعاتك منظمة، وإنجازات يومك

مبهرة يقول الرسول -عليه الصلاة والسلام-: «اقرأوا سورة البقرة، فإن  
أخذها

بركة وتركها حسرة، ولا تستطيعها البُطلَّة» أي السَّحرة.

(صحيح مسلم)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## تَعَلَّمْ مِنَ النَّمْلَةِ!

يعطينا النمل درسًا مجانيًا في الحياة، لكنَّ العنَبَ علينا حينما ألفنا النظر إليهم، أصبح همُّنا هو التخلص منهم،

كم من الفرص اللطيفة التي مرَّت علينا حينما نشاهد أبناءنا يحملونها يلعبون بها وربما يقتلونها، دعونا نعلمهم درسًا منذ صغرهم عن خفايا الجمال الذي تحمله هذه النملة، أليست هي من أضحكت نبينا سليمان -عليه

السلام- وهو في طريقه للمعركة؟!

حينما قالت: «ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ»

سورة النمل آية ١٨

وحينما سمعها ضحك، وغيَّر طريقه، ثم شكر الله على

على ما منحه من نِعَم، وميَّزه عن الكثيرين. ما يزال هناك الكثير من سلاله هذه النملة موجودين وحتى يومنا هذا، فلنعلم أطفالنا كيف لا بد لنا من أن ننظر لها نظرة امتنان لما تعلمناه منها من أناقة حديثها، وريِّدَة فعلها، ورُقِيَّ أسلوبها، وهي لم تدرك أن سليمان -عليه السلام- يفقه ما

تقوله، أنعجز أن تكون لنا أناقة حديث كحديثها، وحسن

ظن بالآخرين كحسن ظنِّها، اجعلوهم يتأملون جمال سيرهم

بنظام تام، وتعاونهم بحمل طعامهم، جدِّهم واجتهادهم، خفَّتهم وجمال نظامهم، فعالم النمل بخدِّ ذاته مدرسة لمن -فقط- تأمل روعة وجودهم في حياتنا.

رَسَائِلُ قُرْآنِيَّةٌ

وبعض الرسائل تأتي وكأنها بلسم لجراح قلوبنا

هل جربتم ذلك؟!

تكون مهمومًا، وتأتيك رسالة تحكي

لك أن لا تحمل همَّك، فالله يتولَّى أمرك، تكون سعيدًا

تأتيك رسالة تتوجَّج فرحك..

أن تحمد الله دومًا وتشكره،

تعاني من وجع معيّن..  
تأتيك رسالة مسليّة..  
أيضيق صدرك ومعك الله؟  
كلنا تمر علينا مثل هذه الرسائل اللطيفة،  
فمن لطائف الله علينا أن يسخر لنا من عباده أن يكونوا بلسمًا لجراحنا،  
بإرسالهم رسائل مقدرة من الله لنا،  
رغم أنهم لا يعلمون عن خفايا قلوبنا شيئًا تجعلنا نقول: سبحان الله وصلت  
بوقتها المناسب كأنها جبر خاطر،  
وليست مجرد رسالة عابرة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الحمد لله

الحمد لله على كل نعمه التي لا تُعدُّ، ولا تُحصَى  
الحمد لله الذي جعل لنا يومًا جديدًا، نجددُ به كلَّ  
شيءٍ، مشاعرنا..

سلوكياتنا، حُسنَ ظنِّنا بالله  
لنرى كلَّ شيءٍ ضاق بالأمس تزيّن اليوم بالأمل  
واتسع، ضجّوا يومكم بالحمد،  
فهو بلسمٌ للقلب  
وسبب السعادة والانشراح.

سيعطيك ربك ويرضيك  
قل لهم إني تألمت، فبكيت، ثم إني  
بحالي لربي شكوت حتى بنفسي  
اكتفيت، وعن البشر استغنيت، فلقد  
كفاني الله تعالى شرَّ ما أهمني، وأعطاني  
أكثر ممَّا تمَّيت!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لا تكسِرُ قَلْبَ أَحَدٍ

لا توجع قلبَ أحدٍ، لا تحمّله فوق أليمه  
ألمًا، الله وحده عليم كم من مهموم يعاني  
بصمتٍ لم يستطع أن يضمّد جرحه أحدٌ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## أذكار الصباح والمساء

الراحة التي سألت الله تعالى أن يمنحك إياها  
صباحًا ومساءً لتستطيع أن تكمل يومك بهدوء  
وظمأنينة أكثر،

تکمن في حرصك على قراءة

أذكار الصباح والمساء،

فهي سرٌّ من أسرار

السعادة والانشراح، داوم على قولها،

وستجد كيف أن لها أثرًا إيجابيًا على روحك ويومك.

من أدعية تفريح الكُرب

عن ابن مسعود، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (ما أصاب أحدٌ قطَّ  
هَمٌّ ولا حَزَنٌ، فقال: «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، تَاصِيَتِي بِيَدِكَ،  
مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قِضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَهُ بِهِ  
بِفُسْكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَهُ بِهِ فِي عِلْمِ  
الْعَيْبِ عِنْدِكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَدَهَابَ  
هَمِّي» إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَته) حديث صحيح أخرجه الألباني في (السلسلة  
الصحيحة) ∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# لا ملجأ من الله إلا إليه

كلما شعرت أن الحياة قست عليك..

كلما وجدت جفوة في تعامل الآخرين معك..

كلما خذلك أقرب الناس إليك..

كلما لاحظت ابتعادهم دون مبرر عنك..

كلما ضاقت الحياة الدنيا عليك،

تذكّر أنه:

(لا ملجأ من الله إلا إليه).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



قِفْ!

أراد الله لي ولك الآن خيرًا وأجرًا  
رُدِّدْ معي الآن:

«سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم»  
هما كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان بالميزان،  
حبيبتان للرحمن

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## ( العدد

أنت من تحدد عدّاد حبّك بذكر ما يحبه الرحمن!  
لا تيأسن

ولكني يا الله لست يائسًا!  
طالما قُربك، ولطفك يغمرنني  
في كل لحظة، وبنور عفوك،  
وغفرانك تقبلني وتحتويني.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## (وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)

أخبر كلَّ مستحيل واجهك،  
وكلَّ صعب ثَبَّطَ من هَمَّتِكَ وكلَّ يأس بلحظة تمكَّنَ منك، وكلَّ كسر أوجعك،  
وكلَّ ظلم تعرَّضتَّ له، فألمك، وكلَّ فشل كدَّرك،  
وكلَّ دَيْنٍ أرهقك، وكلَّ مرض أضعفك،  
وكلَّ فَقْدٍ أحزنك، وكلَّ شيءٍ جميل بحياتك باعدك،  
(إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) وحده القادر على أن يقرب لك الخير ويرزقك،  
وحده القادر على أن يعطيك،  
يهديك، وللأحسن يغيرك ومن نعيم الحياة لا يحرمك، وحده القادر على أن  
يجبر كل ما في خاطرك ويحقق أمنيتك، استند عليه بثقة،  
فالله -جل شأنه-  
سيعطيك، وحاشاه -جل شأنه- أن يخذلك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# صَلُّوا عَلَيْهِ

كلهم سيقولون:

نفسي نفسي..

عدا هو سيقول:

أمتي أمتي،

بأبي وأمي أنت يا رسول الله.

اللهم صلّ على محمد، وعلى آله، وصحبه وسلّم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## (وللهِ خَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)

حَلَّقَ بِكُلِّ مَا أَوْتَيْتَ مِنْ حِلْمٍ وَأُمْنِيَّاتٍ،  
بِكُلِّ مَا لَدَيْكَ مِنْ طَمُوحٍ وَرَغْبَاتٍ..  
بِكُلِّ مَا وَاجِهَكَ مِنْ إِخْفَاقٍ وَخِيَبَاتٍ،  
حَلَّقَ فَثَمَّةً شَيْءٌ جَمِيلٌ يَنْتَظِرُكَ الْآنَ  
أَعَدَهُ اللَّهُ تَعَالَى لَكَ

لتصبح حياتك مليئة بالخير والمسرات، وأنت في رحلة صعودك إلى عالم  
الوفرة والخيرات التي ترجوها في الحياة،

تأمل قوله تعالى:

(وللهِ خَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ) حاجتك، أمنيتك، حلمك، هدفك موجود

ضمن خزائن الله -جل شأنه- التي

لا تعدّ ولا تحصى،

خذْ بالأسباب بالشكل الصحيح،

واسعَ بالجد والاجتهاد،

والدعاء وحُسن الظنِّ بالله، فلكلِّ مجتهدٍ نصيبٌ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## جَدُّ نَيْتِكَ

لا تجلسُ مكتوفَ اليدين  
الآن تستطيع أن تذكر الله  
تنجز بعملك، تقرأ، تكتب  
تأمل، تنشر الخير، تدبر  
شؤون بيتك، تزور أقاربك  
.. فقط استشعر  
جمال حلاوة الأجر بحضور  
النية؛ لتجعل كل أمر تقوم به  
لله تعالى، فتنال الأجر العظيم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# اغْمُرْهُم بِأَطْفِ دُعَائِكَ

ويرحلون ولكن يبقى صدى صوتهم مغروسًا  
بأعماقنا،

وتصبح ذكراهم مملوءة بتفاصيل حياتنا  
ولكنهم خارج نطاق الرد علينا،  
فهل الأموات ينطقون؟!  
تحت التراب أشخاص متعطشون لدعوتك  
اغمرهم بالسعادة الآن،  
وادعُ لهم من كل قلبك.

اللهم اغفر لموتانا وموتى المسلمين،  
اللهم اجعل قبورهم نورًا وضياء ورحمة،  
وتغمدهم برحمتك وأنت أرحم الراحمين،  
وأسكنهم فسيح جناتك  
يا رب العالمين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## التغاضي ليس غباءً، وإثماً نماءً وذكاءً

أن تغمض عينيك عن بعض الكلمات، أو المواقف الجارحة، هذا لا يعني أنك راضٍ عن الأذية التي ألحقت بك، ولكنّ نفسك اختارت أن تتسامى عن كل جرح، وتعفو بقلبٍ نقيٍّ سليمٍ لمن تسبّب في أذيتك.

صغيرة هي ديانا صديقي، فليكن هنا متسعٌ لقلوبنا بمنحها روعة العفو والصفح الجميل بحقّ كل من جرحنا يوماً سواء أكان متعمّداً، أم غير متعمّد؛ ليشملنا قوله تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ \* وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُو حَظٍّ عَظِيمٍ) سورة فصلت الآيتان ٣٤ - ٣٥

و فقط عندما تستشعر الحظ العظيم

الذي سيحالفك عند عفوك

ستسمو نفسك فوق كل الجراح وصدق من قال:

أتممّص دور الأعمى عندما أرى زلة شخص لا أود خسارته، وأؤمن أن الأخطاء لا تنقص الود لكنها تبني الحواجز

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# عِشْ عَلَى مَبْدَأِ

كُنْ مُحْسِنًا وَحَتَّى إِنْ لَمْ تَلَقَ إِحْسَانًا  
لَيْسَ لِأَجْلِهِمْ، بَلْ لِأَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وسأخبرك ذات يوم

كم كنت أتشوّق لرؤياك!  
كم كنت أبتسم لذكرك!  
وأحب من يحبك ولم يرك، كم كنت أواسي جروحي  
بصبرك على من آذاك،  
كم كنت أخبرهم أن ثمة بلسماً  
لجرحنا لمن يصلي عليك دون أن ينسأك،  
كم كنت أدعو الله بالسر والعلن أن يكرمني بجناته غدًا  
بلقياك، فأنت النبي المصطفى،  
اجتمعت بك حلو الصفات ومكارم الأخلاق  
اللهم صلِّ وسلم على نبينا محمد  
عليه أفضل الصلاة والسلام

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# الله أكبر

يتبدّد الظلام عند سماع الله أكبر  
الله أكبر من أوجاع دنيانا  
وأكبر من هموم وأحزان تغشنا  
وأكبر من خذلان اعترانا،  
وأكبر من أحلامنا وأمانينا،  
الله أكبر من كل شيء،  
فرحمته علينا وسعت كل شيء.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الدَّالُّ عَلَى الْخَيْرِ كَفَاعِلِهِ

قد تكون في أنفسنا أمان خيرة نودّ أن نحققها، ولكن ظروفنا لا تسمح دُلّ الآخرين عليه، فلعلّ الله قد سخّر لك لتكون سببًا في تحفيزهم، وهم يحققون شيئًا من أمنيّاتك الخيرة، أعجبتني الدكتورة الملهمة (أمل العتيبي) حينما قالت: كنت أودّ أن أشارك مع الشيخ

(عبد الرحمن السميّط) -رحمه الله- في مشاريعه

الخيرية في إحدى دول إفريقيا، ولكن ضغوطات حياتي منعتني، فأنا زوجة وأم، وموظفة، ومن شدة حبي لهذا العمل بدأت أحرص على تشجيع الآخرين بالالتحاق لمثل هذا المجال التطوعي، وأجمل شيء حينما بعثت لي إحداهن تقول: ممتنة لك دكتور، فأنا اليوم عضوة في المجال التطوعي الذي كنت تحثنا على الالتحاق به، أنت لا تعلم حجم السعادة التي غرسته بشخص حينما شجعته على القيام بهذا العمل الخير المتاح له، ولك أن تتخيّل مدى سعادة الأستاذة التي سافرت معهم روحًا وقلبًا وهي تقطن بيتها لظروفها، ولها بإذن الله الأجر نفسه!

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: «من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئًا»

رواه مسلم

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وحتى الألم الذي نشعر به رحمة

وتلك القوة التي تهبنا إياها ونحن  
بقمة ضعفنا وانكسارنا، كفيلة بأن  
تجعلنا نبتسم، ونرضى بجمال كل  
شيءٍ قدّرته لنا يا الله.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# امسحْ عَلَى قَلْبِي يَا اللَّهُ

## 1

حينما اشتاق لمن أحبهم ولا أجدهم، أنادي بصمتي  
وجنوني أسماءهم، وأنا أعلم أنني لن أسمع أبدًا أصواتهم  
أتفقد طيفهم بين ما تبقى من أشياءهم، وأسترجع أحاديثهم  
وضحكاتهم وبكاءهم، وأعانق في لحظة اشتياق دعائي  
لهم، فالأموات يرحلون، ولكنهم باقون معنا بأرواحهم.

## 2

امسح على قلبي يا الله  
حينما أسألك أن تغفو عني، وأنا أتألم من أحدهم، وأحدثك  
عن ظلمه لي وقسوته، وكيف أن قلبي لم يعد به مَنسُوعٌ لأَعْفُو أو أتجاوَزَ عنه؛  
لذا نَقِّنِي يَا رَبِّ، طَهِّرْنِي، أَلْهَمْنِي، أُرشِدْنِي لأَصِلَ بِكُلِّ شجاعة لمرحلة العفو،  
والصفح الجميل، والإحسان له.

## 3

امسح على قلبي يا الله  
حينما أجد محتاجًا، وأعجز عن مساعدته..  
وحينما أجد مهمومًا ولا أستطيع أن أفْرِجَ هَمَّهُ..  
حينما أجد مريضًا، وليس لَدَيَّ حيلة لإعانتته  
وحين أجد جائعًا، ولا أستطيع أن أصل إليه لأطعمه،  
أو أجد تائهًا،  
ولا أستطيع أن أرشده، أو أجد مسنًا يتألم،  
ولا أستطيع أن أخفف عنه،  
أو أجد من أحبه يبكي،  
ولا أستطيع أن أواسيه وأهدئه.

## 4

امسح على قلبي يا الله  
كلما شعرت أن قوتي بدأت تضعف، وزاد صبري  
بدأ يقلّ، ولم أعد أحتمل أكثر شدّة البلاء، ووجع الحياة.

## 5

امسح على قلبي يا الله  
حينما أرى مساجدَ يُذكّرُ بها اسمك قد هُدمت!  
والقرآن ملقى على الأرض، وصفحاته مُرّقت!  
وكبار وصغار وهم ساجدون عليهم النار أطلقت!  
وصوت إمام يرتل آيات من القرآن، وفجأة روحه غرغرت  
فلا حول ولا قوة لنا إلاّ بك، أنزل رحمتك ولطفك بنا وبهم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# أهلاً رمضان

وتمضي الأيام متسابقة.. رمضان على رسلك،  
فثمة أرواح أعدت لها نبض الحياة من جديد  
ثمة قلوب ترتوي بذكر الله في كل حين  
ثمة أيادٍ مرفوعة تدعو الله بأمل ويقين  
ثمة نفوس متسابقة بحب عمل الخير لم تفتر  
ولم تستهن، فعلى رسلك يا رمضان، فنحن  
نعيش معك اليوم براحة ونعيم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# وقبل رحيلك.. أريدك رمضان

## 1

لا رفيق شهر، ولا دهر. وإنما حياة لآخر العمر لتروي روعي العطشى بعذب لقائك، وتعانق قلبي بحلاوة روحانياتك، وتطمئن قلبي بكل خير أودعه الرحمن بين جنابك، فأعود وأمسح يأس ألمي من جديد بأمل قربك وخيراتك.

## 2

وقبل رحيلك أريدك رمضان بكتاب الله تقوّي روعي، وبصلاة التراويح تداوي جروحي وبالثلاث الأخير من الليل أغادر الحياة لأبقى متصلًا مع ربّ السّماء أناجيه إلهي! إني ظمآن شوق إليك ولقربك، إني مذنبٌ بئس حيرانٌ دون هدايتك، إني حزين، ضعيف عاجز لا حول لي ولا قوة إلا بك.

## 3

وقبل رحيلك، أريدك رمضان كلّما بكيت تذكّرني بأني أقوى بالله، كلما ضعفت تقويني بذكر الله، كلما شعرت بأن الحياة ضاقت عليّ بما رُحبت تغمّرني بآياتٍ تربط على قلبي؛ لأزداد إيمانًا وحبًّا أكثر لله.

## 4

وقبل رحيلك أريدك رمضان أملًا بعدما ذقت من الحياة آلامًا وآلامًا، أريدك طوق نجاة بعدما أغرقتني الدنيا بملذّاتها أعوامًا وأعوامًا، أريدك بلسمًا تضمد جرحًا أرقني منذ أزمان، أريدك

فانوسًا يضيء لي ظلمة أيامي، أريدك فجرًا  
باسمًا في دُجى الليل، كلما دنا ليزيد أوجاعي  
أريدك ربيعًا مزهّرًا ينبت من جديد، بعدما  
تساقطت مع صراعات الحياة أوراق آمالي.

## 5

أريدك رمضان رحلة خلود لا تنتهي إلا عند باب  
الرَّبَّانِ لِتَطْرَبَ فِي حِينِهَا أذْناي حِينِما تسمع  
(ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ ذَلِكَ يَوْمُ الْخُلُودِ)

## 6

وقبل رحيلك أريدك رمضان أن تسقي بصيرة  
قلبي أن غداً بإذن الله أجمل، وأن كل ما أصابنا  
من هم سيرحل وصيامنا بلطف الله سيقبل ودعواتنا  
ستستجاب، لا. لن تهمل وستعود إلينا أعوامًا عديدة  
وحالنا للأحسن قد تبدل، فإن الله بجوده وكرمه إن أعطى أدهش وأبهر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

أعلم أنه لم يكن الأمر سهلاً عليك عندما فارقت  
روحًا تعني لك الكثير،

وبالأخصّ في المدة الأخيرة مع جائحة كورونا،

فشاشات هواتفنا أصبحت مملوءة ما بين عظمّ الله أجركم، واللّهم شافهم،  
أعلم جيّدًا حجم الوجع والألم الذي أصابك، فلقد تشاركنا به جميعًا، أصبح  
يوحّدنا الدعاء لهم..

توحّدنا الصدقات التي كنا نتصدق بها ينيّة شفائهم، أصبحنا قريبين جيّدًا من  
أشخاص من بعد ما فارقونا.. ربما لم نلتق بهم، ولكننا أحببناهم وعزّ علينا  
فراقهم؛ لذلك جعلناهم بين صلواتنا ودعواتنا بالشفاء،

أو الرحمة والمغفرة لهم، أعلم جيّدًا حجم التفاصيل التي يعايشها أهل  
الأموات ما بين تصديقهم للواقع المر،

ومحاولة تقبل ما أصابهم، وما بين محاولة الصبر والتصبر على وجع من  
فقدوهم، ما بين محاولة رؤية الأشياء والحياة بألوان بعد ما أصبح السواد  
يغشى أعينهم،

ويملاً تفاصيل حياتهم، فذكرى الأموات موجعة بحجم التفاصيل التي تذكرنا  
بهم، ولكن هي حكاية سيعيشها الجميع، ومحطة ستعبرنا إن لم يكن اليوم  
فغدًا،

وإن لم يكن بالغد، ففي الأيام المقبلة (فَالْمَوْتُ حَقٌّ)،

وهذا الحق الذي كرهناه، ويصعب علينا أن نتقبله -وبالأخص- إن كنا قد فارقنا  
أشخاصًا قريبين منا جيّدًا جيّدًا، تذكر رفيقي أمرًا، أننا سنلحق بهم،

تذكر أنهم عندما فارقونا ذهبت أرواحهم لمن هو أحسن منا عليهم، وأحسن عليهم  
من أنفسهم،

تذكر أن الله -تعالى- كان يلفظ بهم وهم يعيشون معنا على الأرض، فكيف  
الآن بعد أن أصبحوا وحيدين تحت الأرض، تيقن من أن لطفه ورحمته ستزداد  
عليهم،

تذكر أنهم كانوا يصلون، يصومون، يتصدقون،

جميل الخلق، لن ينسى الله - تعالى - كل خير قدموه،

بل سيعطيهم أكثر ممّا كانوا يرجون ويتمنون،  
وربما الآن هم بنعيمهم عنا لاهون، ويتمنون  
أن نعلم ونرى حجم الرحمات،  
والمسرّات والنعم التي ينعمون بها،  
تذكر أنهم قبل أن يرحلوا تركوا أبناء يدعون لهم،  
وإخوة يتذكرونهم وأصدقاء أوفياء لن ينسوهم من دعائهم، تذكر أنك أنت واحد  
منهم فلا يضيق صدري وصدرك على كل من فقدناهم،  
فحقيقة أمرنا التي لا بد من أن نتأملها جيّدًا،  
ونستشعر معانيها لتربط على قلوبنا هي  
في ملخص رحلة حياتنا الفانية:  
(إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) ∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## قناديل الأمل

هناك أشخاص يشعرونك بأن الحياة سكرٌ وطمانينة وفرح، مهما اكتظت بنا  
الحياة بمرارتها وآلامها،

أحزانها وكدرها، يلوّنون حياتنا بألوان البهجة والحب والوداعة يوقدون قناديل  
الأمل في دروبنا،

لينتشلونا من وحل الأوجاع،

إلى عالم آخر حيث الزهور المتفتحة،

وروائح البستان النَّديّة، وقطرات الندى تداعب أرواحنا المتعبة وتهمس لها  
بحب، أنت بالله أقوى،

لا تحزن على دنيا فانية أعَدَّتْ للبلاء والكدر لتمحّص ذنوبنا وتضاعف أجورنا،  
فبكل دمعة ألم مع الصبر يُبْتَى لك شيءٌ جميلٌ بالجنة..

همّك سيفرج..

حزنك سيمضي، وجعك سيهدأ،

جرحك سيضمّد، عافيتك ستردّ،

دَيْنُكَ سَيُقْضَى فلماذا تحزن وتبتئس؟!

مريض.. في الجنة شفاء لا سقم بها،

موجوع بفقد أحدهم..

بالجنة لقاء لا فراق بينكما مهموم بدنياك..

بالجنة راحة لا همّ ولا كَدَرٍ بها.

محزون الآن، ودمعتك على حَدِّكَ..

أخبر قلبك الموحوع بوُدِّ وحبِّ: أضيّق صدرك ومعك الله:

(لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) انفض غبار الأسى من روحك المنهكة،

اجعلها تبتسم، تطمئن، أخبرها هي دنيا فانية،

دار أعَدَّتْ للبلاء، ولم يسلم منها حتى الأنبياء،

ردِّد: كوني قوية يا نفسي،

واستمتعي بحلاوة الأجر والقرب من الله حينما اصطفاك عن أغلب البشر،  
وابتلاك بما تحب، فغداً حينما ترتقي لأعالي الجنان، ستمتئى لو زاد بلاؤك أكثر  
وأكثر،

فغمسة بالجنة ستنسيك وجع  
وألم كل السنين.



“مِرَاجِيَاتُ صَبَاحِيَّةٌ”

## منظومة الصباح

الصباح منظومة جميلة لأولئك الذين  
يستنشقون أكسجينه بالحب والتفاؤل  
والعطاء، استمتع بتفاصيل صباحك..  
مارسْ هوايتك المفضلة.. تفنن في عملك  
انثر ابتسامتك، كن أنت النسيم الذي  
يعطر روحَ الجمال لمنْ حولك  
صباح الهمة والنشاط.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## صباح الخير

لا تجعلها مجرد كلمة عابرة خرجت منك والسلام، وإنما ردِّدْها كلطفٍ وحبٍّ ودعاء، أن يعمَّ الخير لكلَّ من تصبِّح عليهم، وتلتقي بهم، اجعل «صباح الخير» اليوم مختلفة بإدراكك لمعناها لفظاً وشعوراً، اجعلها مملوءة بالبهجة والفرح والإيجابية، اجعلها وقوداً محمّساً للآخرين ليستشعروا بالخير الذي سيحالفهم بيومهم هذا، اجعلها تغير من عبوس شخص وتحطم ملل روتين شخص، وتغير من انطباع شخص كان يظن أن يومه سيكون سيئاً، اجعلها تعانق الأشخاص، والأرواح، وكل شيء ينبض على سطح الكرة الأرضية، ليزداد عالمك الداخلي والخارجي، ويكون مملوءاً بالخير والفرح والمسرات.

صباح الأمل بالله

هناك صباح روتيني هو من يصنعك، وهناك صباح مشرق بالوان تنتقيها لتبهجك، وهناك صباح بلا رائحة وبلا لون، وأنت ما تزال غارقاً بالتفاصيل المملة نفسها تلك التي تقلقك وتحزنك، فأيّ صباح اخترته لك؟!

صباح الجمال

أخبر الصباح دومًا أنه جميل كجمال روحك، أنه نقي كنقاء قلبك، أنه عذب كعذوبة ابتسامتك، أنه أيقونة التفاؤل التي تولد بك الإحساس المفعم بالأمل المتجدد دومًا، صباحك أنت، كأجمل صباح.

صباح اليقين أن اليوم أجمل

اتركوها تخترق جدران أفئدتكم قد جعلها الله نورًا لنبصر بها أشياء تبدو مع أشعتها أجمل، كوقود رحلة حياتنا أحيانًا في جانبها المغمتم، بيدّها الضياء، وكأنه يخبرنا حكاية لطيفة، مهما أصابك من كدر الحياة، كن مشرقًا دومًا، ولا تحزن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## معك صباحي مختلف

أن تشاركني صباحي هذا يعني أن يومي  
أصبح مختلفًا، ثم إني سأشعر بالسعادة حينما  
نحتسي قهوتنا الساخنة معًا، لنعيش تفاصيل  
فرح ما وهبنا الله لنا من يوم جديد.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## رشفة قهوة بصحبة من نحب

وأحيانًا تكون السعادة مزيجًا من كوب القهوة  
بصحبة من نحب! للصباح الذي يعلن كل يوم عن حياة جديدة مشرقة لأصوات  
الجمادات التي تحوّل صمت الأماكن  
إلى سعادة ممتلئة.. للطف القريب الذي يمنحنا ابتسامة صباحية من القلب  
معبرة جدًّا للنادل الغريب الذي يشارك صباحنا بلطف تعامله، وجمال  
مشروباته الساخنة!

للجالسين حولنا وهم يتجادبون أحاديثٍ وضحكاتٍ فاتنة  
لكلِّ الأشياء الجميلة التي تصنع لنا عالمًا منسجمًا من  
الجمال والهدوء والفرح بلمسات حبِّ ساحرة، أيقنت أن كل ما تقدمه  
للآخرين من القلب وصدق الإحساس سيصل،  
ويستقر فورًا في القلب، ما أحوجنا لمثل هذه التفاصيل  
التي تمنح يومنا طعمًا آخر، فتجعلنا أكثر تفاعلاً  
وإشراقًا بالحياة.

المُرُّ الحُلُو  
هم يثنون على قهوتهم،  
ويعتبرونها صديقة مقربة  
لهم، تمنحهم الدفء والسعادة،  
وأما أنا فما وجدت لقهوتي مذاقًا إلا حينما تجمعني بك، لتمنحني صباحًا مختلفًا  
عنوانه أنت،

أسطرها مملوءة بتفاصيل الجمال والفرح الذي يعانقني لحظة قربك،  
كالقهوة أنت،

مُرٌّ بعيدك، حُلُوٌّ بقربك، تعدل مزاج كل من تلتقي به.

كوب قهوة

القهوة لم تصنع عبثًا،

لم يبدع الآخرون بالحديث عنها كل صباح ومساءً عبثًا، لنعترف أنها رفيقة رائعة تمدنا بطاقة إيجابية،

وغالبًا ما تعدل مزاجنا لنكمل يومنا بحيوية أكثر ونشاطٍ، قاوم شعورك الكئيب بكوب من القهوة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



«معاً نحيا بالحبِّ.. بالأمل»

## دواء الروح

والبعض يأتيك على هيئة دواءً  
يسقيك راحة من بعد العناء  
كأنهم مناديل نقية في الحياة  
يبعثهم الرحمن لنا رحمة وهناءً  
حينما يجمعون شتات ألمنا بذكر الله.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## علاقة مغلقة

لا تحتكز علاقاتك الاجتماعية مع شخصية واحدة فقط تبذل لها الباهظ  
والثمين،

تعطيها كل وقتك وطاقتك،

تمنحها كل مشاعرك،

وكل لحظاتك الجميلة،

أو الأليمة من عمرك،

فهذا بحدّ ذاته يعتبر انتحارًا بطيئًا للذات،

حينما جعلت عالمك كله بشخص،

تفكيرك كله بشخص،

مشاعرك كلها بشخص عطاءك كله لشخص!

وحرمت نفسك من متعة التعلم من الآخرين،

أو تعليمهم وإفادتهم بروائع ما منحتك الحياة.

اشكر من منحك شيئًا جميلًا بالحياة

إن الشكر والثناء لمن أسدى لك معروفًا ولو بسيطًا جدًّا، أمر لا بُدَّ منه،

فهو يكسب الطرف الآخر أهمية ما صنعه لك،

ويعدُّ حافزًا للطرف الآخر أن يبادر في أيِّ عمل جيد سواء أكان لك أم لغيرك،

لا تكن كالذين تمنحهم الكثير، ولكنهم لا يشكرون ولا يقدرّون، بل ينكرون،  
والبعض يجحدون.

فمثل هؤلاء ينطبق عليهم مثل:

«اعمل خيرًا وارمه بحرًا»

أي لا تنتظر منهم جزاءً ولا شكورًا،

وليتهم يدركون أنه بالشكر يزداد الاستمرار بالعطاء، بالشكر تكسب الشخص  
الآخر أهمية ما يقوم به،

بالشكر ستجعل الآخر ينسى تعب ما قام به من أجلك،

بالشكر يصبح كل شيء يقدمه الطرف الآخر له قيمة وجمال ومعنى، ولا تنسَ  
دومًا أن تشكر الله على كلِّ شيءٍ منحك إِيَّاه، فبالشكر تدوم النعم: «لِيُنْ  
شَكْرَتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ»

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## عَوْدُ أَذْنِكَ

مثلما تعوّدتُ أذناك أن تسمع من طيب الكلام والمدح والثناء، فلا بد من أن تعوّدها على أن تسمع الذم من انتقاد مبرح، أو تعليق فظ أو كلمة جارحة؛ لأننا لو تعوّدنا على سماع المدح لعشنا في عالم الروعة والمثالية، فإن جاء من ينتقدنا مرة سينتهي العالم بالنسبة لنا، وسيطغى القليل المذموم على الكثير المحمود لنصبح نعيش في

صراعات لا نهاية لها، ولربما تهلكنا وتجعلنا نتفوق على أنفسنا دون التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





# سعادتك بيدك

السعادة أنت من تصنعها،  
وليست هي من تصنعك،  
فالسعيد هو الذي يتبني هذا المبدأ في حياته حتى  
نراه ينعكس على جمال تفكيره وروحه المرحة سواء  
في أقواله أو أفعاله،  
والسعيد القَطِينُ لا يجعل أيضًا سعادته مطلقه في مال،  
ولا وظيفة، ولا شخص، ولا منصب معيّن،  
وإنما يجعلها مطلقة بالقرب من الله تعالى،  
والأنس بذكره وطاعته،  
فهي أساس سعادة كل شخص في كل زمان ومكان،  
ولكن القليل من يدرك هذا الجوهر الحقيقي للسعادة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وَجِّهْ بَرْقِيَّ وَذَوْقِي

الوضوح والتحدث بشكل مباشر للشخص المَعْنِي الذي أمامك لتنبهه بأخطائه سيختصر لك عقبات تكراره بالوقوع بالخطأ نفسه في الأيام المقبلة، ولكن كن أكثر رقيًا أثناء الحوار وتوجيهه، اختر الوقت المناسب والمكان المناسب إن كنت حتمًا تودُّ إرشاده، وليس تجريحه، فأنت على الأرجح ستعكس ثقافتك، وذوق تعاملك من خلال أسلوب تعاملك معه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# احذّر!

مساحة الأمان المبدئية التي تمنحها للآخرين منذ أول لقاء بينكم،  
انتبه، لا تمنحهم إياها حتى تعاشرهم وتعرفهم حق المعرفة،  
فأنت بالنسبة لهم شخصية نكرة،  
لا يعرفون شخصك ولا نواياك، وحتى لا تفتح لهم باب التأويل لحديثك  
وسلوكياتك كما يفكرون هم به؛  
لذا الزم الصمت،

وتحدث معهم بوضع حدود مبدئية كحصن نفسي  
لذاتك، حتى تتعرف على مبادئهم ومستوى تفكيرهم، وأنماط شخصياتهم،  
لتعرف أكثر كيف تتعامل معهم،  
وحتى لا يسيئوا فهمك ويفسروا  
أقوالك بناء على مستوى تفكيرهم،  
وظنهم الذي قد يزعجك فيما بعد.

oo oo oo oo oo



## قُرْبِكَ عَافِيَةٌ

قد لا يحتاجون إلى مسكّنات كي تسكّن أوجاعهم،  
ألَمْ يخبرك البعض بأنك أنت الدواء الشافي  
لبعض الأوجاع؟!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مكتب العمل

المكان الذي تعمل به، احرص أن يكون به من اللمسات الإيجابية المحفزة من أجل أن تعطي بشكل أفضل، الترتيب غالبًا يمنحنا الهدوء والاستقرار والقوة على التركيز، وحب العطاء والأيهدر طاقتك، ووقتك أثناء بحثك عن أوراق أو أي شيء تستخدمه لإنجاز مهامك بشكل يومي كذلك تلطيف الجو بالروائح المنعشة، يساعد أيضًا على شعورك بالراحة والاسترخاء؛ لأنه حتمًا سيمنحك طاقة إيجابية تقلل من شعورك بالتوتر نتيجة ضغوطات العمل.

العمل بروح الفريق الواحد بالجماعة تكسب بركة الوقت، وبالجماعة تتجدد أفكارك ومواهبك وبالجماعة تقل عليك تكلفة هذا العمل المشترك، بالجماعة ستثري خبرتك، وتفكر بشكلٍ مختلفٍ عن طريقة تفكيرك، بالجماعة ستولد روح المنافسة، والبذل والعطاء بشكل جيد متى ما تم تقسيم الأعمال بشكل جيد مع تحري طاقات ومواهب كل فرد ليتولى مهمة ما كلف به بكل حب وشغف، ولا تنسَ بعدها أن تدوّن الأخطاء التي حدثت أثناء العمل الجماعي لتتجنبها بالمرات القادمة من أجل التحسين الأدائي لك ولكل من كان معك.



# تَقَبَّلْ تَضَارِيسَ حَيَاتِكَ الْمُتَقَلِّبَةَ

وبصفتنا بشرًا متقلبين بمشاعرنا،  
متناقضين بإحساسنا، قليل من البكاء قد يكون متنفسًا في لحظة اشتد عليك  
حزنك..

وكثير من المرح والبهجة،  
سيغمرك بسعادة تجعل حياتك أكثر جمالاً،  
أودّ أن تدرك حقيقتك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## رفيقي، أنت إنسان..

أعطِ مشاعرك حقها في كلِّ ما تشعر به،  
فليس من العدل تُجاه ذاتك أن تطمس  
مشاعرك المختلفة بكل وقت،  
فصفة الكمال لم يمنحها المولى - عز وجل - لأيّ كان  
لذلك تذكّر أنك إنسان،  
فعيشْ بحبٍّ وتقبّل لجميع تضاريس حياتك المختلفة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## فايروس الإيجابية

أغلب الذين قابلتهم منحوني السعادة، إذ بادلوني  
ابتسامة بابتسامة،  
وحنَّاً بحب، واحتراما باحترام، وهدوءًا بهدوء؛  
حتى أدركت حقيقة كيف أننا نحن من نفرض  
على الآخرين كيف يكونون إيجابيين في التعامل  
معنا، وكيف نستطيع أن نعديهم بفايروس جميل جدًّا  
هو الإيجابية بالحياة.

يقول (ألبرت أينشتاين): «ابق بعيدًا عن الناس السلبية، فهم يمتلكون مشكلة  
لكلِّ حلٍّ.»!

البعض نعمة بوجودهم بحياتنا  
حينما تأملت بهاتفني،

وأنا أدخل لمواقع التواصل الاجتماعي ابتسمت شففتي،

فلقد أدركت من جمال نعم الله علينا وجود

إخوة وأخوات،

يملؤون تفاصيل حياتنا بالإيجابية بروعة

سؤالهم وردودهم ودعواتهم،

وتحفيزهم لنا،

فلك الحمد إلهي

على جمال وجودهم بحياتنا،

اللهم اغمِّرْ أَجْبَتِي بالسعادة

في الدنيا والآخرة،

وارزقهم من حيث لا يحتسبون.



## انسحب!

من تلك العلاقات التي تسبب لك الأذى والتوتر في حياتك،  
أنت لست مجبرًا على المكوث معهم،  
لست مجبرًا أن تجامل  
بصمت سوء تصرفاتهم،  
لست مجبرًا أن تتصنّع ابتسامتك  
لأجلهم، لست مجبرًا أن تتغير أكثر لإرضائهم،  
لست مجبرًا  
أن تتحمّل تناقض مزاجهم،  
لست مجبرًا أن تتوجّع من غلظة حديثهم،  
وجفوة قلوبهم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## استمع له

ما دمت قادرًا على أن تهبَّ الآخرين القليل من وقتك  
لتستمع إلى مشاكلهم فافعل،  
أحيانًا المتحدث إليك لا يحتاج إلى أحاديث  
ونصائح مطوّلة منك،  
وإنما هو في أمسِّ الحاجة لمن يستمع إليه ليفرغ بعض  
ألمه الذي يشعر به،  
وتأكّد من أنه عندما ينتهي من كلامه  
سيشكرك، ويقول لك:  
الحمد لله، أشعر بالراحة بعدما  
فضضت لك، ربّي يسعدك،  
ويوفقك مثلما أسعدتني!  
يكفيك سعادة أنك نلت جمال دعواته،  
وامتنانه لك.  
من تقف معه في شدّته،  
ثقّ تمامًا من أنه سيذكرك بالخير، ولن ينساك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# سُزهر

سُزهر حياؤك بالأمـل

ولو بعد حين

فلا تبتئسُ رفيقي!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## ترَفُّقُ بهم

رفقًا بكلماتنا التي نلقيها دون أن نحسب لها أيَّ حساب!  
رفقًا بنظراتنا الساخرة التي دمَّرتُ أرواحًا جميلة،  
وجعلتها خالية من الثقة بالذات!  
رفقًا بالظنون التي أصبح كلُّ شخص مجتهدًا بها،  
ويتحدث بها دون مراعاة شعور صاحب الشأن!  
رفقًا بقلوب بعضنا بعضًا،  
فلا تحمّلوها وجعًا فوق ما تحمله  
إن لم نكن بلسمًا للآخرين ننثر في خلجاتهم الهدوء والأمل  
فلا نكون لهم علقمًا نجعلهم يتجرعون مرارة ما نقوم به  
أو نتحدث به بلا وعي!  
فلنرتقِ في تفكيرنا وأحاديثنا،  
ونظراتنا وتعاملنا مع الآخرين،  
حتى نعم بحياة هادئة مطمئنة خالية من الحقد والحسد والضعينة.  
الصَّيْدُ فِي الْمَاءِ الْعَكْرِ  
ودائمًا الأشياء المحبَّبة عن أنظار الآخرين تشير  
فضول الأغلب ليعرفوا عنه الكثير، لا تكن كتابًا  
مفتوحًا أمام الآخرين، فتجعلهم يعرفون عن تفاصيل  
شخصك وحياتك كل شيء، نحن غدونا في زمن نحتاج  
لأن نكون أكثر حذرًا ووعيًا فيما نتفوّه به وما نفعله،  
وبالأخص إن كان لديك علاقات اجتماعية واسعة من  
عدة أماكن، وعدة دول ومجتمعات، فمن يحبك سيتمنى  
لك الخير ويدعو لك، ولكن في المقابل هناك من سينتظر  
منك الزلَّة حتى يسقطك، وخاصة إن كان لا يتمنى لك

الخير، أو كان يغار من شخصك ونجاحك، كن مهيباً في  
كيفية التعامل مع هذه الفئة، التي تصيد في الماء العكر  
وأدعو الله تعالى أن يكفيك شرهم، ويقرب لك الناس الذين  
يصفون على حياتك بهجة وسعادة وفرحاً.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## كُنْ عَوًّا لَهُمْ

إن استطعت أن تظلل أرواحهم بحبٍّ صادقٍ،  
ودعوة حلوة فافعل،  
فما أكثر الذين يبحثون عن الاحتواء ليقفوا من جديد  
ويواجهوا صراعات الحياة بكل قوة،  
ولكن ينقصهم شخصٌ يساندهم..  
شخص يخبرهم: كم أنتم رائعون..  
أنتم أبطال، وتستطيعون  
أن تتغلبوا على هذا الموقف السيئ،  
أنتم محظوظون؛ لأنكم لم تياسوا،  
بل ما زلتم تحاولون، فأحيانًا المواساة تكون بكلمة تلهم  
بها الآخرين، ليكون لها أثرٌ وقبولٌ إيجابيٌّ على النفس،  
فما يدريك؟  
لعلك تصنع منهم شامة علياء،  
ورمز فخر للمجتمع،  
كُنْ عَوًّا لَهُمْ لا عليهم،  
فما أكثر الذين عبروا حياتنا،  
ولكن القليلون مَنْ تركوا بأرواحنا أثرًا إيجابيًا من ذوق تعاملهم ولطف كلامهم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## ممتنون لك

لكلِّ مَنْ يتوجّه الآن إلى «عمله»..  
ما أروع المجهود  
الذي تبذله في سبيل إعمار الأرض،  
وتطوير المجتمع!  
ما أروع ما تصنعه من أجل خدمة «الإنسان»!  
أنا أخدمك بعلمي،  
وأنت تخدمني بعملك،  
تتعدد المِهَنُ، ولكن النتيجة واحدة،  
هي خدمة الفرد والمجتمع،  
ليصبح بلدنا أكثر تماسكًا وقوة متى ما  
استشعرنا لذة الأجر، وجمال الإتقان أثناء العمل.  
فكل عمل يكمل الآخر، كل الامتنان لروحك الصامدة  
المعطاءة بكل إخلاص وتفانٍ لمجتمعك.

تقول (لوبيز هاي):

«كنْ مستعدًّا لأن تعطي، فكلما كنت أكثر امتنًا يأتي الخير الكثير إليك، وكلما  
زاد عطاؤك، فكم

هي مليئة بالخير هذه الحياة! فكن أنت مثلها.»

وحتى في الوجود كنْ أنيقًا

أشد أنواع الاصطدام هو حينما تصطدم

برقي خلقك وذوق تعاملك مع من تجرّد

منهما في لحظة غضبه، فالدنيا مواقف، تعلمنا

معادن كل من حولنا وهم في قمة انفعالاتهم

لذلك كن سيد الموقف رفيقي، وحتى إن كنت

بقمة انفعالك وغضبك، ووجعك الذي سببه  
لك الطرف الآخر تعاملُ مع الموقف بذوق  
ورقيّ كما يليق بمقامك، وليس بمقامهم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## أحبك

قلها لمن يستحق هذا الحب والصدق والوفاء،  
قلها لوالديك بشكل مستمر، كما كانا يخبرانك  
باستمرار أنهما يحبانك، قلها لأختك التي تراك  
سندها بالحياة..

أخبري أخاك الذي يرى أنك أجمل شيء وهبته له الحياة، أخبر ابنك أنه قطعة  
القلب والروح النابض بالحياة،

أخبر زوجتك أنها توءم روحك الذي يجدد لك جمال

الحياة، قولي لزوجك الذي يراك شمعته التي تنير له دروب الحياة، قلها  
لصديقك المخلص الذي لم يتغير عليك رغم تغير ظروف الحياة قلها لمن قدم  
لك شيئاً لطيفاً وجميلاً جعلك تشعر بحقيقة جمال الحياة،

هي كلمة لن تكلفك شيئاً إن قلتها،

ولكن كم لها من الأثر على قلوب كل من يعنون لنا

الكثير بحياتنا!

يقول (ديفيد هاوكينز):

«الحب هو الطاقة التي تغيّر بصمت شكل كل موقف نحو الأجل.. الحب  
يجعلنا نحن ومَنْ حولنا نقوم بأمورٍ لم نكن قادرين على القيام بها.»

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مرحلة التّضج

ستدرك في وقت ما أن الآخرين ألطف ممّا كنت تظن،  
وأنهم ليسوا سيئين كما بدّوا لك في موقف ما! هم في  
الواقع لم يتغيّروا، ولكنك أنت من أصبحت أكثر نضجًا  
وفهمًا في التعامل مع مثل هذه المواقف، وهؤلاء الأشخاص،  
لترسم حدودًا بتعاملك معهم، وتعاملهم على حسب تقلّب  
مزاجهم بمهارتك التي اكتسبتها مع مرور الزمن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## أرشفة

بعض الأشياء تحتاج منا إلى إسقاطات،  
أو أرشفة من حياتنا كـبعض الأحرف، وبعض  
المشاعر، وبعض الأشخاص، وبعض المواقف  
فنحن لسنا مجبرين أن نـجامل على حساب  
ظروفنا، وطاقـة تحمّلنا، لسنا مجبرين أن نبقى  
بمكان لا نشعر بالانتماء به، أو نصادق أشخاصًا  
لا نستطيع الانسجام معهم، أو نشي على أشخاص  
لا يستحقون أن نـجاملهم، ربما كنا نـظن أننا سنخسر  
الكثير إذا تجاهلناهم، ولكنها تصبح كصفحة رابحة لم  
تظهر لنا إلا حينما ابتعدنا عن حياتهم.

الاختلاف لا يفسدُ للوُدّ قضيّة

قد نختلف شكلاً وفكراً،

ولكن هذا لا يعني أن نزرع الحواجز الذاتية بيننا،

فأنا لي مبدئي الخاص الذي أؤمن به،

وأنت كذلك صديقي، فتصادم أفكارنا أحياناً وآرائنا لا

يعني أننا نحقد على بعضنا بعضاً،

وإنما هو مجرد اختلاف لن ينقص من قدر الطرف الآخر ومحبته من قلوبنا  
شيء،

لندرك حقيقة احتياجنا لبعضنا- وإن كثرت متناقضاتنا- فبعض الاختلافات  
تنجذب لبعضها،

أو بالأحرى تكمل بعضها بعضاً لتمنحنا خبرة

جديدة بالحياة.



## واجه الطرف الآخر برقي

مرحلة «إني أتحدث عنك من خلفك»  
أصبحت لا تناسب هذا العصر..

صديقي، نحن غدونا في زمن مملوء بالكثير من  
القوة والطموح، ومواجهة العقبات والتحديات والأخطاء، وكذلك التقبّل بوعي  
أكثر وبرحابة صدر بشكل أكبر من السابق، طالما الجميع يحرص على  
المصلحة العامة للمكان الذي جمعنا به!

فلا تكن متخلفًا عن الركب تتحدث عن الآخرين من خلفهم، بذكر مساوئهم،  
دون مواجهتهم وإرشادهم برقي! وحتى لا ينعثوك بـ «ضعيف الشخصية»!  
هناك طرق راقية،

وأسلوب مهذب يجعلنا نستطيع مواجهة الطرف الآخر  
ليغيّر من سلوكه الذي لا نرغب به،  
واكبّ عصرك صديقي بهذا الرقي  
حتى تتقدم للأفضل!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مارسُ أيّة رياضةٍ تحبّها

إن كنت حتمًا تحرص على أن تعيش حياة أفضل من السابق،  
لا تهمل جانبًا مهمًّا في حياتك،  
وهو ممارسة الرياضة،  
ساعة واحدة باليوم هل ستسبّب خللاً في يومك،  
أو جدول أعمالك؟

بل على العكس، إن مارستها بحب ستغير حياتك بشكل إيجابي، فالرياضة  
تساعد على خفض ضغط الدم،  
وتُحدّ من التوتر والقلق،  
ولا سيّما نحن قد غدونا نعيش في زمن كثرت به الضغوطات مع متطلبات  
الحياة؛ لذلك نحتاج لشيء  
يخفف من التوتر والقلق الذي نشعر به،  
تأكد من أنك إن التزمت بها وأصبحت من روتين حياتك، ستجعلك أكثر ثقة  
بنفسك، وسيزداد تقديرك لذاتك..  
حقّق نفسك أكثر، واقرأ عن فوائد ممارسة الرياضة لتدرك مدى أهميتها،  
ويزداد شغفك في ممارستها،  
تشجع لأنك تستحق أن يكون لديك جسم صحي متناسق  
يليق بك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## بيتك

أن يكون لديك بيت يؤويك تسوده المحبة والمودة والرحمة،  
فهذا يَحَدُّ ذاته نعمة كبيرة  
فكيف لو مُلِيََ بوالدين، زوجة  
صالح/ة، أبناء معافين، خدم وحشم وكل سبل الرفاهية  
متوفرة، البعض لا يدرك حقيقة هذه النعم التي حُرِمَ منها  
الآخرون حتى أصبحوا يتمنُّون فقط سورًا يحيط بهم،  
أو حصيرة عليها يجلسون!  
يتمنُّون ليلة آمنة،

وطعامًا مشبعًا ولبسًا يدفئهم من شدة البرد!  
يتمنون أن يصبحوا وهم يرون  
أحبتهم معهم بصحة وعافية..

من اليوم أَعِدِ النَّظَرَ في سكنك ومحيط دفئك..

انظر له بنظرة إيجابية، وأنها من روائع عطايا  
الخالق لك، فغيرك يتمنى القليل الذي لا يروق لك،  
كن ممتنًا لمن منحك هذه النعم التي لا تقدر بثمن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# آلس في دنيا العجائب

ولم ندرك في يوم أن حياتنا ستغدو كحياة آلس في دنيا العجائب والغرائب،  
لنواجه تحديات ضمائنا ومبادئنا،  
وتحصين مشاعرنا أمام عالم منفتح جِدًّا بوقائع «السوشيال ميديا»، عالم  
متناقض جِدًّا،  
ويجمع ثقافاتٍ، ومبادئٍ..  
أشخاصًا ومجتمعات وبلداتًا مختلفة بالأديان، والعادات، والتقاليد، واللغات،  
والقيم،  
والشجاع فينا مَنْ جعل لشخصه وقاية من كلِّ ما يسمع  
ويراه في هذا العالم العجيب والغريب؛  
كي لا يتأثر نفسيًّا وسلوكيًّا بكلِّ ما يراه في السوشيال ميديا، أنت تمثل ذاتك  
وشخصك، وخلقك الذي نشأت عليه، اترك مقارنتك بهم،  
ولا تتأثر إلا بالشيء الإيجابي الذي يرقى من شخصك  
ويحافظ على قيَمك، وتطوير مجتمعتك،  
وليكن لك أثر إيجابي،  
إن كنت من رواد مواقع التواصل الاجتماعي  
لتنشر الحب والأمل والسلام،  
فتجعل كل من يعرفك يذكرك بالخير، ويدعو لك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## دَوُ الْهَمِّ

لم تكونوا أناسًا عاديين مثلنا؛ لأنكم تميّزتم بقوة إرادتكم وتحدياتكم لما تواجهون من عقبات الحياة، وهذا دليلٌ على أرواحكم القوية، التي علمتنا معنى الصبر، وقوة الإرادة والتحدّي، لنحقق أهدافنا ونصل إلى محطات النجاح بأمان، وثقة الناجحين الذين لم تهزمهم ظلمة دروب اليأس، طالما كانت بصائرهم وإرادتهم هي دليلهم المفعم بالأمل في الحياة، لمثل قوة إرادتكم التي علمتنا الكثير من الإرادة والأمل نقول لها: شكرًا، وبوركَّتْ هممكم وجهودكم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# اثر الخير ايتما كنت

عندما تكون سعيدًا لا تحتكر ما تشعر به لنفسك،  
بل انثره في دربك ولمن حولك، قد تسعد شخصًا، فيحمد الله على لقائه بك،  
وقد تسعد طيرًا حينما سقيته الماء بجو حار مشمس.. ستراه يحبك، فيقترب  
منك، وقد تساعد فقيرًا

من فرط سعادته سيرفع يده للسماء،  
ويدعو بالخير لك وقد تصنع جمالًا يجعل كل من ينظر إليك يشعر بأن الدنيا  
بخير، بوجودك أنت صنعت لحظة جميلة لهم لا تُنسى  
وسيكرمك الله بتفاصيل كل ما قدمته من خير،  
ليبهرك بحب الناس لك في الدنيا،  
وكذلك لك أجر خفي محفوظ بالآخرة  
فليله درك يا رفيقي!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## حَصِّنْ قَلْبَكَ

لا تطلب من الآخرين مراعاة مشاعرك بكل مرة  
بل اصنع لنفسك درعًا يحميك من ردود أفعالهم  
القاسية!

فحينما تدير ظهرك عنهم، فهذا أمرٌ جيّد،  
ولكن اسبقه بتجاهل قلبك لهم، ابحثْ عن الطرق  
السليمة التي تساعدك لتكون أقوى في مواجهة  
هذا الأمر، لتحصّنه من سرعة انفعالك، وتأثرك بما  
يقولون، فهنا ستكمن قوتك الحقيقية يا صديقي!  
تعاملْ مع الآخر ليس كأنتِ،  
وإنما كما هو!

وعن مثالية بعض الأشخاص الذين نتوقع منهم الكثير،  
اخفضوا أسقف توقعاتكم بهم، أو بالأحرى افهموهم كبشر،  
فأنت لن تجد ناجحًا ينجح بكل شيء،  
لن تجد عالمًا يعلم كل شيء،

لن تجد سعيدًا طول الوقت، ولا حزينًا بكل وقت؛  
لذا عامل الآخرين بجمال تميزهم،

وقدر انخفاض هَمَمِهِم وأثْنِ على القليل من محاولاتهم، فأنت تتعامل مع بشر،  
قد يمر هذا الشخص بظروف غامضة لا يستطيع أن يفصح عنها لك؛ لذا قدّر..  
احترم.. افهم..

تعامل بذوقية اختلاف القدرات والآراء  
والظروف، تعاملْ مع الطرف الآخر ليس كأنتِ،  
وإنما كما هو فكلما قابلان للتغيّر وفق الظروف..

إمّا بأمور محيطة بإرادتنا  
أو أمور خارجة عن نطاق تحكمننا بها؛

لأننا سنبقى بشرًا.  
رحم الله أرواحًا تشبهنا وتقدرنا  
هناك شعور يستوطن خلجات أرواحنا،  
فأحيانًا ندمن الصمت في اللحظات التي نحتاج بها  
للحديث،  
وتحدث في اللحظة التي يكون  
الصمت هو سيد موقفنا،  
وكلاهما يعد متنفسًا  
لانفعالاتنا المتناقضة،  
رحم الله أرواحًا تشبهنا  
وتقدرنا رغم ما نحمله من كل المتناقضات!

يقول (واين دير):  
«انظر إلى الجانب المشرق في الآخرين، وعاملهم وكأنه هو كل ما تراه  
فيهم.»

الغِذَاءُ الصَّحِّيُّ  
لا تأمروهم بتناول الغذاء الصحي كوسيلة توجيهٍ ونصح،  
بل شاركوهم؛ ليشعروا بروعة مشاركتكم لهم،  
ليقبلوا الأمر بكلِّ حب،  
فيصبح لطبقهم طعمٌ مميّز بنكهة الحبِّ والاهتمام،  
هكذا نستطيع كسبَ وُدِّ من نريد..  
أن نغيّر عادات غذائهم ونشجعهم بتناول كلِّ ما هو مفيدٌ وصحّيٌّ، فالاهتمام  
بالجانب الصحي والجسدي له دورٌ كبيرٌ يمنحنا الشعور  
بالسعادة والرضا.



## الخبيات تصنعنا من جديد

وبعض الخبيات كفيلاً بأن تجعلنا نستفيق من غيبوبة الأمان المؤقت لنصبح مختلفين تمامًا، نواجه العالم رغم تناقضاته.. قسوته..

وحشيته بشجاعة أكثر وبتحدٍّ أكبر ولله دُرُّ المواقف يا صديقي التي بحجم ما أوجعتنا.. أضعفتنا.. أبكتنا، إلا أنها صنعت فينا أرواحًا جديدة، جعلت من كلِّ سقوط صعودًا، ومن كلِّ فشل نجاحًا، ومن كل خذلان وفاءً، فأكثر الذين يحفظون تلك العهود هم أصحاب التجارب الأليمة، ليَجْبُرَ الله كل كسر، ويربط على كلِّ قلبٍ ذاق الكثير من وجع ومرارة الحياة.

تقول (هكس):

«اعقدِ السَّلامَ معَ وضعِكَ الحاليِّ.. اعقدِ السَّلامَ معَ أوضاعِ الجميعِ.. اعقدِ السَّلامَ معَ أحداثِ العالَمِ.»

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## أرواح بلون الزهر

إذا أخبرك أحدهم بأنك رائع، فصدِّقه  
إن أخبرك أحدهم بأنك إيجابيٌّ، فكن ممتنًّا له  
إن أثنى أحدهم على تميِّز عطائك، فاشكره..  
إن وجدتَ مَنْ يصفق لك بحرارةٍ تقديرًا لك،  
صافحُه وعانقه، إن وجدتَ مَنْ يشعر أن وجودك مُهمُّ بحياته، اجلس معه،  
وتحدَّث إليه

إن وجدتَ مَنْ يتسابق في السؤال عنك،  
والاطمئنان عليك، بكلِّ حبٍّ بادره  
إن وجدتَ مَنْ ينصحك برقيٍّ، ويخاف عليك، فتقبَّل منه، وأكرمه إن وجدتَ مَنْ  
يدعو لك،

ويتمنى لك الخير، تعاملْ معه بوفاء، ولا تحذله،  
فبعض الأرواح كالزهر بحياتنا،  
ينثرون شذى رقيهم بتعاملهم معنا،  
ويسقون كلامهم وأفعالهم بكلِّ نقاء،  
لتزهر حياتنا بكلِّ ودٍّ ووفاءٍ.

يقول (واين داير):

«يجب أن تدركَ أنك شخصٌ فريدٌ لا مثيلَ له في هذا العالم.»

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## احترمُ حزتكَ الذي تشعر به

أعرف جيّدًا ماذا يعني أن تشعر بالخيبة من بعض من حولك..  
أعرف جيّدًا ماذا يعني أن تقاوم شعورك الداخلي الذي يضعفك ويحزنك،  
ويجعلك أكثر توترًا ليعيق عليك خطوات تقدّمك ويجعلك تتعثّر بمطبات الحياة،  
أعرف جيّدًا صديقي كيف أنك ترفض نظرة الآخرين لك في لحظة ضعفك،  
وتتحدّى صراعاتك الداخلية؛ لتحافظ على جمال روحك، وابتسامتك التي  
يعرفك الكلُّ بها

ولكنني أريدك أن تعرف شيئًا مهمًّا أيضًا، أنّ للحظات ضعفك حقوقًا عليك..

احترمها، قدّرها، أعطها وقتها لتنقّس عمّا تشعر به،

إنك إذا تجاهلت كيفية التعامل معها،

صدقني لا بدّ أنه في يوم ما سيتضاعف عليك هذا الشعور السلبي، ويسبّب  
لك أمراضًا، وآلامًا أنت في غنى عنها،

تذكر كلامي جيّدًا، حينما أقول لك:

احترم حتى لحظات ضعفك، فأنا

أودُّ أن تعيش حياة خالية من أيّ عَرَضٍ يؤثر عليك مستقبلاً بشكلٍ سلبيّ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مسيرون بأقدارنا ولسنا مخيرين

نحن مسيرون بأقدارنا في بعض الأمور،  
ولسنا مخيرين، لم نختر ظروفنا ولا أشكالنا، ولا لونا ولا عائلتنا، ولا أغلب  
أرزاقنا ولا وطننا ومكانتنا،  
ولكن تحديات مشاعرنا وظروفنا،  
وإنجازنا نحن من نقرره،  
ولو كان الأمر بأيدينا لاخترنا الأفضل والأجمل كما يروقنا، ولكن قدر الله فوق  
كل الأماني،  
ولطفه الحفيّ يسيرُه لنا مهما اشتدّ الأمر فينا وأصبحنا نعاني، فرفقًا بمشاعر  
الآخرين..

لا تؤذوها، ولا تستهزئوا بها في الأمور التي تكون خارجة عن إرادتهم،  
ولربما أوتوا من نعمة الرضا والقناعة خير ممّن كان لديهم كل شيء،  
ولكن ينقصهم هذا المبدأ ليجعلهم يشعرون بالراحة والرضا، فالرفق  
ما كان بشيءٍ إلا زانه، والأيام دول،  
«وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ».

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## كعكة النجاح

كثيرة هي المناسبات التي نقوم بالاحتفال بها، ولكن المناسبة التي ما تزال عالقة بذهني

عند نهاية كل سنة دراسية، حيث كان أبؤنا وأمهاتنا يقومون بشراء الكعك لنا مع العصائر؛ كي نحتفل بالمنزل، بعد استلام شهادتنا الدراسية، لتعمّ أجواء الفرح بمنزلنا، بل ونشارك جيراننا بتوزيع الحلوى والعصائر، ليشاركونا فرحتنا كما يفعلون هم كذلك، ورغم بساطة هذه الأيام، وبساطة الكعك والحلويات، ولكنها فرحة ننتظرها مع نهاية كل سنة دراسية لنتوّج ثمرة جهودنا بهذا الحفل الذي كان يعني لنا الكثير، احتفلوا بأنفسكم إن نجحتم، واحتفلوا بنجاح أبنائكم وأزواجكم وأحبابكم، فالنجاح ليس رحلة كذكرى يوم ميلاد أو زواج، وإنما هو بذل.. كفاح.. صراع.. تحدٍّ، حتى نال الشخص بجهده وتعبه وسهره هذا النجاح، وصدقوني هو حافز لنا أن نحقق نجاحات وإنجازات أكثر وأكثر في الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## انتقدُ برقيُّ لتبنيّ وتنجَحَ

انتقدُ برقيُّ؛ لتبنيّ..

انتقدُ بإنسانية؛ لتسمو..

انتقدُ باحترام؛ لتقدر..

انتقدُ بهدوءٍ؛ لتسمع..

انتقدُ بحبٍّ؛ لتزهر..

انتقدُ بلطفٍ؛ لتكسب..

انتقدُ بأناقة؛ لتبهر

إن كنتَ حتمًا تريد أن

تبنيّ وتنجَحَ.. لا أن تهدمَ وتجرحَ.

شموعٌ لا تنطفئ

لا تكنُ كالشمعة التي تحرق نفسها لتنيرَ

دروب الآخرين فتنتهي، وإنما كنْ أنتَ ذلكَ

النور الدائم تنير ذاتك بالتفاؤل والخير، فينعكس

نورك على كلِّ مَنْ حولك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# تماسك

هل ضاقت عليك الآن،  
وطننت أنها لن تُفرج؟  
تبيِّنْ إِذَا بينك وبين الفرج  
خطوة!  
تماسك «الآن» أكثر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## ابذروا أرواحهم بكلماتكم الإيجابية

للكلمات أثرٌ على بناء شخصيات الأطفال،  
انتقوا كلماتكم الإيجابية التي تبثُّ شعور الثقة،  
وحب الذات للطفل،  
أطفالنا يعيشون في زمن مليءٍ بالصراعات والتحدّيات،  
الله الله بالأمانة،  
لا تقتلوا براءة أرواحهم بقسوة نظراتكم لهم،  
أو تكرار تعنيفكم لهم،  
سواء بالسب والشتيم، أو حتى بالضرب والتعنيف..  
جيل هذا اليوم يختلف عن جيلكم، تحاور معهم..  
ناقشهم بأخطائهم.. لا تتوقع أن تحقق مثالية زمنك في زمنهم وشخصهم،  
كن أكثر مرونة في التعامل معهم،  
لكل طفل مدخل تستطيع أن تكتشفه من خلال تثقيف نفسك في فنِّ التعامل  
معهم،  
وستجدهم كيف يحبُّونك ويقدرونك،  
ويستجيبون لك بشكل أفضل فالتربية فن، وذوق، واقتداء يحتاج منا إلى الصبر  
والدعاء،  
لن يكون بموقف واحد، وإنما التكرار في المدح والإطراء، فهم كالبذرة تمامًا  
تنمو بسُقيا الحب والاهتمام،  
ومعرفة حجم الأمانة التي بين أيدينا  
كيف يجب أن نحافظ عليها،  
يقينًا منا بأنهم هم من سيكملون مسيرة إعمار  
الأرض من بعدنا..  
هم جواهر ثمينة أصدقائي،  
فلنحافظُ عليها ولا نفرط بالأمانة

التي هي الآن بين أيادينا.





## مَنْ رَاقَبَ النَّاسَ مَا كَانَ هَمًّا

انتَهز وقت فراغك بما يفيد، ولا تظلم  
نفسك بإهدار وقتك بالانشغال بحياة غيرك  
أكثر من حياتك، تذكر دائمًا أن مراقبتك  
للآخرين لن تزيدك سوى ضعفًا تجاه ذاتك،  
وبالأخص حينما تبدأ بمقارنة نفسك بغيرك  
أو الترصد لهم، وتتبع رآيتهم.. مراقبتك لهم  
دليل على سطحية تفكيرك، وضعف شخصيتك  
إنك أرقى بكثير من ذلك، ثمة أمور مهمة تحتاج  
لأن تركز عليها، أولها: كيف تطور من حياتك،  
ثم تساهم بإيجابية في إصلاح من حولك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## انتَهزِ المناسباتِ لتحتفلَ بها مع الآخرين

تمرُّ علينا مناسباتٌ عديدةٌ كقيلة بأن تجدد من روتين حياتنا، كالمناسبات الدينية: الاحتفال بعيد الأضحى، وعيد الفطر..

المناسبات الوطنية، كالاحتفال باليوم الوطني، وغيرها من المناسبات التي يحددها كل مجتمع بما يتناسب مع عاداته وتقاليده، وديانته.

وكذلك المناسبات الاجتماعية، كالزواج والنجاح والترقيات واستقبال مولود جديد،

مثل هذه المناسبات لا تغفل عنها،

فهي أيقونة فرح يتشارك بها الجميع،

لتجدد من روتين يومنا الذي نحتاج لكسره ما بين حين وحين لنستطيع بعدها العودة إلى

ممارسة واجباتنا الحياتية بطاقة إيجابية متجددة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لا تكن طيبًا أكثر من اللازم

أقدّر الشخص اللطيف المحبوب الذي يسعى لإرضاء كل من حوله هو لم يتعلم أن يقول «لا» حتى للأشياء التي يستصعب القيام بها هو لم يتقن فنّ الاعتذار عن حضور دعوة قُدِّمَتْ له،

وحتى إن كان وقته ضيقًا، وظروفه لا تلائمه، هو لم يصل لمرحلة أن يجعل قراراته تتحدث عن رغباته،

هو خاضع تحت سقف مراعاة شعور الآخرين

وليته يدرك أنه لو زاد هذا الأمر عن حده سينقلب إلى ضده،

وبعدها لن يجد من يمدّ له يد العون إلا القليلين جدًّا إن وجدوا،

رغم أنه ضحّى من أجلهم ومنحهم الكثير من جهده ووقته!

صديقي إن كنت حتمًا كذلك..

فراجع حساباتك من جديد لتتعوّد على أن تقول لا في المواقف التي تستنزف طاقتك وجهدك،

ولا تجامل الآخرين على حساب وقتك؛

لأنهم لن يكونوا

مثلك، ولا مثل شخصك، ولطفك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## تأمل معي

جميلٌ أن يمنحني الآخرون شربة ماء وأنا في قَمَّة عطشي، والأجمل أن أصنع من هَدْرِ الماء مصدر سعادة وعطاء لكائن حيٍّ كالشجر.

جميل أن أجد من يساعدي في بعض احتياجاتي،

وأنا في ذروة شبابي، وباستطاعتي عمل كل شيء،

والأجمل حينما يدفعني دافع الرحمة بكل حب أن أبادر بمساعدة عجوز مسيئٍ بدون أن يطلب مني.

جميلٌ أن أتناول وجبتي مع من أحب،

والأجمل أن تصل درجة الرقي بحب الآخرين إلى مشاركة مخلوق ضعيف بعضًا من طعامي الخاص،

أن أتعلم كيف حال من يقدم المساعدة والحب والرحمة، ويرسم ابتسامة الأمل على وجه من هو محتاج..

لا يقتصر الأمر على بشر، وإنما كل كائن حي في الوجود، إنها قمة السعادة، الأمر لا يحتاج لوقت يا رفيقي،

ولا تكاليف باهظة الثمن،

وإنما يحتاج منا لأن ننظر لكلِّ مَنْ حولنا نظرة حب، وأن الله اختارني أنا أن أبادر بمثل هذا العمل الخيِّر؛

لأنني أستحق أن أضفي في سجل يومي بصمة خير وأجر سيعود خيرُهُ في يوم ما لذاتي التي تستحق الأجمل والأفضل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



# رَمِّمْ جِرَاحَكَ

وبعض انكسارات الخذلان لها جمال..  
لا تسقطك..

إِثْمًا ترمم جراحك وتصقلك، لتجعلك  
متيِّمًا بنفسك أكثر،  
فمرحبًا بوجه يؤلمنا ليعلِّمنا.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## مغتربون

لم يكن الأمر باختيارهم حينما تركوا أهلهم ورائهم.. أباءهم، أزواجهم، أو أبناءهم فقط ل يبحثوا عن لقمة عيشهم، أو ليحسنوا الجانب الاقتصادي في حياتهم،

لم يكن الأمر سهلاً عليهم عندما تغرّبوا عن أوطانهم، وتركوا كل شيء جميل خلفهم؛ لينطلقوا بشجاعة أكبر في رحلة كفاح وعطاء في وطن غير وطنهم..

مجتمع له عادات مختلفة عن عاداتهم، ثقافة الشعب مختلفة عن ثقافة شعبهم، وكذلك لهجتهم ولغتهم، ورغم كل هذه الصعوبات والتحديات يحاولون أن يحترموا وضعهم الجديد، والتأقلم مع كل التضاريس التي تمر

عليهم في لحظة اغترابهم، بالله عليكم رفقا بالمغتربين!

ليس لهم في غربتهم إلا الله وأنت، لا تؤذهم بنظراتك لهم، لا تقلل من شأنهم، إن قصروا أو أخطؤوا..

وجههم بكل رفق، وتعامل معهم برقي، فالمغترب وإن حاول أن يشعرك بصلابته وقوته يبقى بداخله جانب ضعف خفي، هو صوت الحنين لأهله وتراب وطنه،

هو صوت شوقه لتفاصيل ومناسبات تعبر عن عائلته ومجتمعه، لا تجردوهم من هذه المشاعر، بالتكبر

في التعامل معهم، أو ازدرائهم، بل كل الامتنان لأرواحهم التي تساهم بحب في بناء شيء إيجابي في وطن وثق بهم، وسمح بتواجدهم بينهم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وقفه فخر لشهدائنا البواسل

حينما يكون وجع ألم الفقد ممزوجةً بفرحة وفخر الوطن  
لأرواحهم الطاهرة شهداء الواجب، ولقلبها الصامد  
أهدي كلماتي هذه لأم الشهيد لتحيا بفرح وأمل: كفكفي الدمع أمّاه إن اليوم  
عيدٌ

ابنك فخر نعتز به يا أم الشهيد  
امسحي الدمع وعلّي الزغاريد  
وآه أمّاه لو تعلمين كم هو سعيداً!  
يتمنى العودة للحياة من جديد  
يجاهد ويقتل، فيملؤه دم وصديق  
ليتضاعف الأجر ونعيمه يزيد  
أمّاه لا تجزعي من موقف عتيذ  
ابنك اليوم صنع تاريخاً مجيداً  
نفديك بالأرواح يا وطن وبعيداً  
لحنه قولاً وفعلاً فارتقى شهيداً  
أمّاه هللي ذكرًا ودعاءً وتحميداً  
زرعك أثمر، وحان وقت الحصيد  
أمّاه لا تبكي هو بطل شديد  
رددي بفخر الله أكبر يا شهيداً

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## لا تغضبُ

### 1

لأنني أراك النور الذي يضيء صخب حياتي  
لأنني أوقد جمال روحك لتضفي جمالا لكل أشيائي  
لأنني أحب أن أستند على حكمة قراراتك لحظة انفعالي  
لأنني أخبرت حلمي سابقا أنك أنت من ستضمّد جراحي  
لأنني أراك كالملاك، والملاك لا يغضب، لا يغضب، لا يغضب!

### 2

لا تغضبُ

أتعلم أن ملامحك تبدو أجمل بهدوئك؟!  
أتعلم أن الأشياء ستبدو أكثر جاذبية بحضورك؟!  
أتعلم حينما تكون أكثر مرونة بقراراتك سيّسع  
العالم أكثر بعيونك؟!

### 3

لا تغضبُ

فأنا ما زلت أحدثُ الله عنك، وعن جمال أخلاقك  
وأسأله دوما أن يرزقك الطمأنينة وهدوء البال  
في كل لحظاتك

وأن يجعلك أكثر حكمة في جميع تعاملاتك  
ويرزقك الرضى عن كل حال من أحوالك  
فلا تغضب من أجلك ومن أجل كل أحبابك!

### 4

لا تغضب



فأنا تهمني سعادتك

تهمني ابتسامتك

يهمني هدوؤك

تهمني إجابيتك

تهمني صحتك

فأنت بهدوءك أرقى وأجمل

يقول عليه السلام: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا  
الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ تَفْسِهِ عِنْدَ الْغَضَبِ) متفق عليه

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## ابتسم

ولكنها الأيام يا رفيقي  
ستعلمك كيف تستطيع أن تقهر آلامك بابتسامة  
كيف تستطيع أن تتجاهل كل ما يؤذيك بابتسامة  
كيف تستطيع أن تقهر من تعمّد جرحك بابتسامة  
كيف يكون يومك مختلفًا.. رائعًا.. ومتميزًا بابتسامة  
كيف أن ملامحك بَدَتْ أحلى، وأجمل بابتسامة  
تصدّقْ عن روحك العابسة، ووجهك الشاحب بابتسامة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## كوفيد 19

إلى من أخبرني يومًا قائلًا: لا أستطيع أن أغير من حياتي، إرادتي ضعيفة، لا أتخيل أن ألتزم بالقيام بأمر ما حتى لمدة أسبوع، مستحيل أن أعيش حياتي بدون سفر، محال أن أقضي أغلب وقتي بالجلوس بالبيت، إن مهاراتي لا تساعدني أن أكون شخصًا إلكترونيًا أنجز مهماتي وراء شاشة الحاسوب، وكان جائحة كورونا التي حلت علينا في مطلع سنة ٢٠٢٠ كانت درسًا مجانيًا منحتنا إياه الحياة، مرت أحداث وتغيرات سريعة خلال هذه السنة بحجم ما جعلتنا نشعر بالتوتر والخوف والضغطات النفسية، وسرعان ما بدأنا نتأقلم مع الوضع الجديد ونكتشف أشياء إيجابية خلفتها لنا كورونا، جعلتنا نعرف معنى كيف نلتزم بعدة قواعد وقوانين لم نألفها من قبل، جعلتنا نركز على جانب صحتنا أكثر، جعلتنا نبتعد قليلًا عن أقرب الناس لنا كتباع جسدي من باب الاحترار، والخوف عليهم والحب.. أصبحنا مع أبنائنا أكثر عن قرب، تعرفنا على تفاصيلهم أكثر من الناحية الأكاديمية والاجتماعية، أصبح رب الأسرة يقيم بالمنزل ساعات أكثر، ربما لم يعتد أغلب الرجال على هذا الأمر كطبيعتهم المتعارف عليها، البيت أصبح أكثر نشاطًا وحيوية، أصبحنا نصنع أجواء منزلية نغير بها روتين تواجدنا بالحياة، كاللعب مع أطفالنا الشوي بحديقة البيت، مشاهدة مسلسلات مع إعداد الحلويات بالبيت، قيام صلاة الجماعة بالبيت، بل وأصبح أغلب من أعرفهم أكثر التزامًا بأذكارهم وأدعية الحفظ من أي مكروه.. أبنائنا باختلاف أعمارهم أصبحنا نحتويهم أكثر.. نتابعهم أثناء عملية التعليم عن البعد تحملنا مسؤولية تعليمهم، وتوجيههم، والمساعدة بحل واجباتهم، ولكن حقيقة اكتشفنا أمرًا مهمًا للغاية، أننا أقوياء وقادرون على التحدي، ونستطيع أن نتأقلم مع متغيرات الحياة، اكتشفنا عظم طاقة تحملنا لهذه الضغطات، وهذه الأعباء، كم نحن أقوياء! حينما صمدنا بالابتعاد عن الذهاب لأماكن كنا نستمتع بالتجول بها بشكل أسبوعي! لنجد بيتنا أصبح أكثر احتضانًا لنا، كما أنه يوحدنا الدعاء في كل يوم أن يحفظنا الله ومن نحب من كل مكروه، ويرفع عنا هذا البلاء، كم كنا أقوياء! حينما ودعنا الكثير من الذين نعرفهم سواء من الأقارب، أو المعارف، أو شخصيات أحببناهم من وراء شاشة التلفاز حينما قدموا لنا كل ما هو نافع ومفيد.

هي جائحة عالمية، تساوى الجميع بمرورهم بالأزمة نفسها، ولكن الفاصل الرسمي بين كل دولة ومجتمع وأسرة وفرد، نظرة كل شخص منا إزاء هذه الجائحة، وكيف يستطيع أن يحولها لطاقة إيجابية لصالحه.. وكذلك بروز دور قادة كل مجتمع وتوجيهاتهم، وسعيهم في رفع معنويات شعبهم، والتضامن معهم وفق ما يرونه مناسبًا لكل شخص يقطن على أرض وطنه.. هنا برز معنى الحب الحقيقي لكل قائد فعل المستحيل لينقذ أرواح أبناء شعبه، إدًا

كورونا لم تمر علينا مرور الكرام، ولكنها كانت درسًا تعلمنا منه الكثير صغار وكبار، لن ننسأه مدى الحياة، أتمنى أن يكون كذلك درسًا مهما جدا لكل الذين التقيتهم وكانوا يشككوني في قدراتهم، وطاقاتهم، أنهم لا يستطيعون التغيير للأفضل.. الآن فقط تستطيع أن تخذل صوتك السابق، وتخبره عن إنجازاتك الرائعة التي قمت بها في أزمة جائحة كوفيد ١٩، لتعرف كم أنت رائع، وقوي، وقادر على تحقيق المستحيل!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## وسام السعادة

ابحث عن شخص تحبه وتقدره

تراه يستحق أن يُمنَح وسام السعادة اليوم بهدية

بسيطة تقدمها أنت له مع كرت صغير تعبر له

عن شعورك تجاهه،

أو امتنانك لتواجهه بحياتك،

وحتى إن كانت قطعة شوكولاته،

قد تغير يومه بالكامل للأحسن،

لا تقف،

هيا افعليها الآن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## أنت لا تعلم!

أنت لا تعلم حجم الصراعات الداخلية التي يعانيتها هذا الشخص الذي أمامك، لا تعلم كم يقهر الصعاب من أجل أن يحافظ على اتزان نفسه! كم يتماسك ليبقى قويًا أمام الآخرين؛ كي لا يشعروا بضعفه! كم يبتسم ليخفي ثقل أوجاعه وكل ما أهّمه! كم يبدو بخير وبصحة جيدة حتى لا يثقل على كل من حوله! أنت لا تعلم عنه شيئًا، أرجوك إن لم تستطع أن تكون بلسمًا يخفف عنه ألمه، فلا تكن علقمًا تجرّعه ألمًا فوق ما لا يطيقه!

لمعلمي مع خالص التحية

معلمي ما كنت لأنساك يومًا،

وكيف أنسى فضلك عليّ معلمي؟

كنت كالشمعة تحرق نفسها لتضيء دروب علمنا

ففي كل يوم كنت تمنحني زهرة من زهور المعرفة

حتى أدركت قيمة العلم والثقافة في جميع مجالات حياتي

أبشرك معلمي؛ فأنا اليوم أصبح لي مركز مرموق بمجتمعي

والفضل لله أولًا ثم لك، وليتني ألتقيك اليوم لأقبّل رأسك

وأخبرك كم كنت أستشعر صدق دعواتك التي تظلني وتقودني للنجاح!

فأنا ما زلت أتذكر كلماتك الحنونة المحفزة لأجتهد أكثر

وأنجح بتميز أكثر،

حينما قلت لي: متفائل بك جدًّا بُنِّي، سيكون لك دور مهم

بمجتمعك، وها أنا اليوم أقف بكل حب وتقدير لك لأتوّج ثمرة جهودك معي

بنجاحي،

وتمسكي بمهنتي كمعلم لأقتدي بك، فأنت من غرس

حب التعلم والتعليم في قلبي،

ولأكون مثلك اليوم مع أبنائي الطلبة سيبقى شكري ودعواتي لك ما حييت،  
على كل شيء قدمته لنا،

شكرًا لك معلمي على هذا الحب وهذا الأثر.

«إلى أبطال النجاح مع التحية»

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## رسالتي من القلب

(لكل طالب وطالبة رحلوا وتركوا خلفهم بصمة وُدِّ واحترام لمعلميهم) أريدكم أن تكونوا دومًا فوق كل طموح وكل تَمَنٍّ، كما كنتم تعاهدوني وتهمسون لي بكل ثقة: سنعود إليك يومًا لنخبرك بأنه أصبح لنا دور مهمٌّ ومكانة في مجتمعنا،

ثقوا في أنني أترقب لحظات التحدي التي قاسمتموني إيّاها، وأنتظر بكل ثقة وعدكم لي بأن تكملوا مسيرة تعليمكم، وتكونوا مخلصين للقادة وللوطن الذين قدموا لنا

الكثير، ليصبح مجتمعنا أكثر قوة وتماسكًا، ولا نرضى إلا أن نكون بالمركز الأول «طلاب الفخر»

ستواجهون تحديات وصعوبات في طريقكم لتحقيق حلمكم، فكونوا أقوياء مثابرين ومجتهدين، لا تهزمكم الصعاب، اجعلوا من أية عثرة تعرقل مسيرة نجاحكم وقودًا

تجدّدون به طاقة مسيركم من جديد..

أعلم ربما تضعفون، ربما تفشلون، ربما تفترون

ولكن احذروا من أن تيأسوا، أو أن تحيدوا عن درب نجاحكم، ومواصلة مسيرة تحقيق حلمكم.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞





## فخر المستقبل

اصنعوا من عثراتكم سلماً يقودكم للنجاح،  
ومن ضعفكم وقوداً لتجديد قوة مواصلة الطموح  
ومن فتوركم نقطة انطلاقاً قوية أكثر من السابق،  
المهم ألا تقفوا بمنتصف مسيرة  
الوصول إلى هدفكم لتنعموا بجمال قطف ثمار النجاح من بعد الاجتهاد  
والتعب والسهر.  
ثقوا في أن أساس النجاح بكل عمل هو رضا الله وطاعته، ورضا الوالدين  
وولي الأمر،  
فكونوا عند حسن ظننا بكم دومًا،  
فرحتنا بكم هي فرحة وطن،  
ينتظر منكم الكثير لتقدّموه له،  
وكلنا ثقة بكم وبرقيّ طموحكم وأهدافكم،  
ومتشوقون جدًّا للحظة الوصول وسترافقكم  
صدق دعواتنا لكم بالتوفيق والنجاح في كل خطوة تخطون بها بدروب الحياة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## بعض المواقف

بعض المواقف ستثبت لك الجوهر الحقيقي لمن حولك!  
ستجد الغريب العابر بحياتك أول من يقف معك بمحتنك  
والقريب الذي كنت دائماً تفضله عن غيره لن يواسيك  
ولن يلتفت لك!  
ستجد الذي كنت تنتقده أول مَنْ يواسي جرحك، والذي  
كنت تواسيه وتشجعه لن يعبأ بك!  
ستجد الذي بكيت من أجله،  
وتضرَّعتَ إلى الله كي يفرِّج همهم  
حينما تقع بالمصاب نفسه سيتجاهلك،  
وأمرك لن يههمه!  
ستجد الذي توقعت منه الخير يتراقص على أثر أوجاعك  
ويطرب وأنت بقمة حزنك،  
والذي كنت تراه شخصاً لا يعبأ بالآخرين،  
أول من أتقن مواساتك،  
واحترم لحظات ضعفك!  
فالمواقف ستعلمك معادن الناس،  
والجوهر الحقيقي لكل شخص.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## حقيبة الأزمات

إن كنت تبحث عن رفاهية العيش،  
ورغد جودة الحياة جهّز حقيبتك،  
لتكن على استعداد تام في كيفية التعامل  
مع أية أزمة تمر عليك، فلنتفق على أمر..  
كلنا نحب أن نكون أشخاصًا متفائلين وسعداء،  
ولكن هذا لا يعني أننا لن نمر بأزمه مؤقتة ستقلب مشاعرنا رأسًا على عقب  
وخاصة إن لم نحسب لهذه الأزمة أي حساب، ماذا سيحدث من الآن لو قرأت  
كثيرًا عن  
كيف أستطيع التغلب على أية مشكله تواجهني،  
أو أحضر لها دورات تطويره تجعلني مهياً لتقبل الأمر  
ومهياً في كيفية التعامل مع هذه اللحظات،  
ماذا سيحدث لو أنني ثقفت نفسي أكثر بمعرفة بعض الأدعية والأذكار التي  
ستقويني،  
وأنا بقمة انهيارى وضعفى،  
لتجعلني أكثر قوة وثباتًا لمواجهة هذه الأزمات؟  
ماذا سيحدث لو أنني تعلمت ممارسة جلسة الاسترخاء من الآن، أو ممارسة  
بعض التمارين المحفزة والمشجعة في التقليل من التوتر والألم الذي ألحق  
بي لحظة وقوعي بهذه الأزمة؟  
هناك العديد من الأمور التي تحتاج منا لأن نتداركها ونتعلمها كحصن منيع لنا،  
يساهم في التقليل من حدة أية صدمة أو أزمة قد نتعرض لها في حياتنا- نحن  
معرضون لها- لذلك كن مستعدًا لمثل هذه اللحظة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## الاكتفاء

لا يعني أن أدير ظهري للعالم، وأعيش عُربة روح  
لا ترحم، وإنما هي لحظات مؤقتة نشعر برغبة شديدة  
أن نحتوي ذواتنا، ونستمع لتفاصيل أوجاعنا، ونمسح  
بودِّ دموع ضعفنا، ونسأل الله أن يجبر كسرنا، لنعود  
بعدها بشكل أقوى وأفضل ممّا كنا عليه.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



## اعتذارات الحياة

البعض يظن أن الاعتذار دليل على الضعف،  
أو أنه إذا اعتذر سيكسر جانبًا من قوة شخصه،  
وسينظر الناس إليه بنظرة شفقة،  
أو لوم، مثل هذا التفكير،  
وهذا المبدأ يحتاج من صاحبه أن يرى،  
ويقدر حجم الخسائر التي فقدها بسبب تكرار أخطائه دون الاعتذار،  
وليتذكر موقفًا واحدًا على الأقل كيف استطاع كسب وُدّ أحدهم واحترامه له  
بعد أن اعترف بخطئه واعتذر له، ديننا يحمل رسالة سامية وراقية تعلمنا كيف  
نكون أكثر  
تسامحًا مع أنفسنا ومن حولنا؛  
لأنه سبب رئيس يمنحنا طاقة إيجابية تحقق  
لنا التوازن والسلام الداخلي،  
ثم نرى هذا الجمال ينتقل بشكل تلقائي للخارج  
لينعكس في نظرتنا لكل الأشياء من حولنا،  
فتبدو حياتنا أروع وأجمل؛  
لذا أحببت أن أجعل خاتمة أسطري باعتذارات كنت قد كتبتها بعام ٢٠٠٣  
فوجدتها لاقت استحسان الكثيرين من خلال تداولها بمواقع التواصل  
الاجتماعي،  
فأدركت حقيقة جوهرية:  
أن الأغلب يحمل بداخله هذا الرقيَّ  
في حبه للمبادرة بالاعتذار،  
لولا وجود بعض الأسباب التي تمنعه،  
حينما تنتقل من مرحلة عمرية لأخرى،  
ستدرك ماذا يعني أن أعتذر لكل شيء أخطأت في

حقه، وكل شيء ائهمته بعكس ما يحمله من جمال خلّاب، نتيجة قصر نظرنا  
للأمور،

ففي كل مرحلة زمنية من حياتك ستزداد وعيًا ونضجًا في  
تعاملك مع الأشخاص والمواقف الحياتية التي ستمر بها؛  
ولذلك سطرت هنا اعتذاراتي للحياة بكلِّ حبٍّ وامتنانٍ.

## 1

أعتذر «لأحبائي»

لأنني بكيت في وقت فرحهم وضحكت في وقت آلامهم،  
وأطلقت صرخاتي في لحظة هدوئهم، وصمتُّ في لحظة  
مشاركاتهم، وبقيت في لحظة رحيلهم، ورحلت في لحظة  
اجتماعاتهم ولقاءاتهم، واعتذرت لهم في وقت حاجتهم،  
وبدون سبب تركتهم!

## 2

أعتذر «لقلبي»

لأنني أتعبته كثيرًا في لحظات حبي، وجرّعته ألمًا في  
لحظة حزني، ونزعته من قلبي وبدون تردّد لأهبه لغيري.

## 3

أعتذر «لأوراقِي»

لأنني كتبت بها وأحرقتها، ورسمت الطبيعة عليها  
وبدون ألوان تركتها، وفي لحظة همومي وأحزاني  
لجأت إليها، وفي لحظة فرحي وراحتي أهملتها  
وعندما عزمتم الاعتكاف عن الكتاب، مرّقتها  
وودّعْتُها إلى الأبد.

## 4

«أعتذر» للقلم  
لأنني في معاناتي أتعبته؛ ولأنني حمّلتُه الألم والأحزان وهو  
في بداية عهده، وعندما انتهى رميته،  
واستعنت بأحرّ مثله!

## 5

أعتذر «للحياة»  
حينما اتهمتها بالقسوة، وللطيور والبلابل حينما  
قلت عنها خرساء، وللدموع حينما جمّدتُها بالعين  
ولصندوق الذكريات الأليمة الذي أخرجته بعد دفنه.

## 6

أعتذر «للوّاقع»  
لأنني بكل قسوة رفضته وأغمضت عينيَّ عنه  
في كل لحظاتي المرة، وشكّلتُه بشبح أسود يتحداني  
بلا رحمة، ونسيت أنه هو مدرستي التي جعلتني  
كاتبًا حكيمًا في المواقف الصعبة.

## 7

أعتذر «للأحلام»  
لأنني أطرق على أبوابها في كل ساعة، وأجعلها تبحر  
بي في كل مكان أريده، فهي مَنْ حققت كل أمنياتي دون  
تردد، وهي من أتعبتها معي حينما كبرت وكبرت معي  
أحلامي، ورغم ذلك كله لا تتذمر، وإنما تقول: اطلب وأنا عليّ السمع  
والطاعة.

## 8

أعتذر «للأمل»

حينما رحلت عنه بغتة وبدون استئذان، ولازمت  
الصمت في مواقف الصعبة لأشعر الآخرين  
بأنني أسعد إنسان، فلم أكن في حينها أدرك أن  
احتواء مشاعرنا المتناقضة والبؤح بها أحيانًا  
سيجدد فينا الفرح من جديد، ويخفف عنا بعض  
الآلام، فعدزًا أيها الأمل!

## 9

أعتذر «للسعادة»

لأنني أبعدها كثيرًا عن دروبي، ولازمت الألم  
دون محاولتي أن أفك منه قيودي؛ ولأنني  
ظننتها مجرد وهمٍ، ولا وجود لها في حياتي.

## 10

أعتذر «للبحر»

لأنني عشقته بجنون، وطعنته في خواطري بالمليون  
وأضفت إليه الغدر في هدوئه، ووصفته أنه جميل  
وهو في قمة جنونه، فلم تكن تلك الطقوس سوى  
أحاسيس مختلفة تعبر عن شخصي بمراهقتي، وكان  
ضحيتها البحر؛ لأنني عشقته.

## 11

أعتذر «للقاء»

لأنني كتبت عن الرحيل والوداع، ولأنني جرّدته من



قاموسي الملتاع؛ ولأني أصبحت خاضعًا للقدر، فأمنت  
بالرحيل كثيرًا، وبكيت لأجله كثيرًا، وتناسيت كلمة  
اللقاء والاجتماع!

## 12

أعتذر «لأمي»  
لأنها تألمت عند ولادتي، وسهرت على نشأتي ورعايتي،  
فتبكي على بكائي، وتسعد عندما تسمع ضحكاتي، وتسقم  
لسقمي، وتتعافى بمعافاتي، وصبرت وتحملت طيشي  
وإزعاجي، وتجاوزت عن أخطائي، وتذكرت حسناتي.

## 13

أعتذر «لكلمة أعتذر»  
لأنني أدخلتها في بحور شتي من الاعتذار  
فشكرًا وعتذرًا.  
أغلق كل باب يؤلمك  
أما عن ذلك الباب القديم الذي حمل حكاية  
معاناتك السابقة، أغلقه بذوق رفيع يليق  
بجمال شخصك ورقيّ تعاملك، ليزهر أثرك  
حتى بعد رحلة ابتعادك، ثم لتبدأ بكل حب حكاية  
تطوير حياتك، لتبهرهم بمدى قوتك، وروعة إنجازك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ (تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)



# متميزون للكتب النصية



[Group Link](#) – [لينك الانضمام الى الجروب](#)

## Link – لينك القناة

# الفهرس..

عن الكتاب..

الإهداء

امتنان

استفهام!

«قدّها وقُدود»

جرب شعور

نحن نتألم لتتعلم

ألجؤ.. بنيتك العَمَل

استمر

شريك الحياة

كن مهياً لجذب الأفضل

اقرأ

الحياة صعبة

التحدّي والقوّة

اخرُج من دائرة (STOP)

مناديل الحب والرحمة

«يا رفيقي»

خذ بيدي

تماسك من أجل من يُجيك

الاشتياق

الأوفياء

رُفقاء الدّرب

روح كقطرات المطر

شدّ عَضدك ياخيك

إن كنت تجبه!

1

2

3

4

5

6

7

لغة الأرواح

رفيق الروح

1

2

3

4

5

6

لَسْتَ وَحْدَكَ

أَنْتَ مُهِمٌّ

فَاطْمَئِنِّ

قَلْبِكَ وَطَنَ

الْحَبِّ لَا يَعْرِفُ الْمَسْتَحِيلَ

التَّجَاهِلَ

فَاعْلَمْ أَنِّي أَتَأَلَّمُ!

أَتَعْلَمُ مَاذَا يَعْنِي؟!

1

2

3

4

5

لغة الانتظار

عَذْبِي!

لَيْسَ خَطَأَهُمْ

1

2

3

4

5

6

7

صديقتي

رفقًا بقلوب من تحيون

غادرهم

1

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8

“أشجِرْ رُوحَكَ”

التماسك

عَلَّهُ خَيْرٌ

اللَّهُ مُشْتَاقٌ لِسَمَاعِ صَوْتِكَ

لَا تَحْزَنْ

وعجبي!

فَكَرَّ بِنَعْمِ اللَّهِ عَلَيْكَ

الجمعة

لَا يَأْسَ عَلَيْكَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

هو

يغلق الباب ليفتح آخر فلا تيأس

ببِرِّ الْحَيَاةِ

لَا تَبْتَئِسْ

لطفك بهم يا الله

سورة البقرة

تَعْلَمُ مِنَ الثَّمَلَةِ!

الحمد لله

لَا تَكْسِرْ قَلْبَ أَحَدٍ

أذكار الصباح والمساء

لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ

قف!

() العدد

(وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)

صَلُّوا عَلَيْهِ

(وَلِلَّهِ خَزَائِنُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)

جَدِّدْ نَبَاتَكَ

أَعْمُرْهُمْ يُلْطَفِ دُعَائِكَ

التغاضي ليس غباءً، وإنما نماءً وذكاءً

عِشْ عَلَى مَبْدَأٍ

وسأخبرك ذات يوم  
الله أكبر  
الدَّالُّ عَلَى الْخَيْرِ كَفَاعِلِهِ  
وَحَتَّى الْأَلَمِ الَّذِي نَشَعُرُ بِهِ رَحْمَةً  
أَمْسَحْ عَلَى قَلْبِي يَا اللَّهُ

1

2

3

4

5

أهلاً رمضان  
وقيل رحيلك.. أريدك رمضان

1

2

3

4

5

6

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
قناديل الأمل  
"مَرَاجِيئَاتُ صَبَاحِيَّةٌ"  
منظومة الصباح  
صباح الخير  
معك صباحي مختلف  
رشفة قهوة بصحبة من نحب  
«معاً نحيا بالحب.. بالأمل»

دواء الروح

علاقة مغلقة

عَوْدُ أَزْنَيْكَ

سعادتك بيديك

وَجَّهْ بُرُقِيَّ وَدَوَّقِي

احذري!

فُزَيْكَ عَافِيَةً

مكتب العمل

تَقْبِلُ تَضَارِيسَ حَيَاتِكَ الْمُتَقَلِّبَةَ  
رفيقي، أنت إنسان..

فايرويس الإيجابية  
انسحب!  
استمع له  
سنزهر  
ترفق بهم  
كن عونًا لهم  
ممتنون لك  
أحبك  
مرحلة النضج  
أرشفة  
واجه الطرف الآخر برقي  
مارس أبة رياضة تحبها  
بيتك  
أليس في دنيا العجائب  
دو الهمم  
أثر الخير أينما كنت  
حصن قلبك  
الخبثات تصنعنا من جديد  
أرواح بلون الزهر  
احترم جزتك الذي تشعر به  
مسيرون بأقدارنا ولسنا مخيرين  
كعكة النجاح  
انتقد برقي لتبني وتنجح  
تماسك  
إذروا أرواحهم بكلماتكم الإيجابية  
من راقب الناس مات هماً  
انتهز المناسبات لتحتفل بها مع الآخرين  
لا تكن طيباً أكثر من اللازم  
تأمل معي  
رقم جراحك  
مغتربون  
وقفه فخر لشهدائنا اليواسل  
لا تغضب

1

2

3



4

إبتسم

كوفيد 19

وسام السعادة

أنت لا تعلم!

رسالتي من القلب

فخر المستقبل

بعض المواقف

حقيقة الأزمات

الاكتفاء

اعتذارات الحياة

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13