

" لحظات عابرة "

" راما عبد الحكيم القطاونه "

المقدمة

مجرد افكار عابرة وليدة اللحظة مع مرور الوقت
تصبح الشيء المجسد لنا و حياتنا التي نعيشها تلك هي لحظات
عابرة....

إهداء إلى...

كل قارئ تلامس روحه كلماتي وحروفي العابرة ويشعر وكأنه
جزء من الحكاية...

" نجاح... "

لن يصل الإنسان إلى ساحات النجاح دون أن يمر بطرقات
الصعاب....

وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف في هذه الطرقات
و النجاح لا ينال الا على جسر من التعب و المشقة ومن لم
يتحمل ذل النجاح لم يصل..

وان طموحات الإنسان و أحلامه هي أكبر من قدراته و معظم
الأحيان يكون الطموح أقوى من صاحبه....

وان أردت تنجح في الحياة فاجعل تعبك هو صديقك الحميم
لا أحد يبدأ من القمة عليك أن تشق طريقك إليها...
انظر إلى أولوياتك و أهدافك بشكل مستمر ونظم وقتك...
وضع الأشياء التي يجب عليك أن تنجزها على لائحة بيضاء....
قيم عملك وكافئ نفسك...

وجلس مع نفسك واستمتع وفكر فقط بطموحك و عملك و
نشاطك و انجازاتك....

" أهداف... "

اختر المكان المناسب و الأشخاص المناسبين لك في العمل لي
تبدع و تزرع الإيجابية و الراحة النفسية لك..

لا تستسلم وكن دائماً مبدع في مشاريعك ضع هدفاً و خطة و
انطلق في مسيرة النجاح...

اسأل نفسك باستمرار ما الأشياء الإيجابية التي أحبها و كررها
و افعلها لكي تستطيع أن تنجح في حياتك و ما سبب نجاحي في
الحياة؟

قوي مواهبك (ولا تستسلم).....

الضوء يتفوق فيه سرعة وصوله و انتشاره و كذلك الأهداف....

وعندما يتضح لك انه لا يمكن تحقيق أهدافك.. فلا تقم بتعديل
تلك الأهداف عدل خطواتك التي تأخذها للوصول إليها...

الكائن الذي يبحث عن الاهداف يصبح لحياته معنى فقط حين
يجاهد...

إذا أردت ب إصابة هدف عليك أن تصوب لما هو أعلى منه...

اصرخ بأعلى صوت سأنجح يوماً ما و سأحقق أهدافي و لن
استسلم....

اعزم وكذ فإن مضيت فلا تقف و اصبر و ثابر فالنجاح
محقق..

لا تأتي الأمور على قيد حلمك بل على سعيك إلى طريقها..

لا تقل أبدا إنني سأفشل فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل
هزلي بل يسرع فوراً بتحقيقه.

القوة النفسية هي الأرض التي تنبت عليها أشجار النجاح...
آمن بقدراتك ولا تيأس

من الطبيعي أن تلقى العثرات في طريقك ولكن ليس طبيعي أن
تقف عند أول عثره ولا تحرك ساكن، آمن بما سوف تفعله
وافعله امام مرأى الجميع ولا تخجل، قف امامهم واطهر لهم كل
قدراتك، سيفقون لك وسيسفقون على عبورك مرحلة من مراحل

حياتك، اكتب قصتك لتروى من بعدك، لا تكن من اولئك الذين يشاهدون العرض بل اصنع أنت العرض، أنت بطل قصتك ف اكتبها بقوة ولا تيأس.

" لا تأجل... "

لقد قضيت حياتي في تأجيل الأشياء حتى أجد الوقت المناسب،
لكن

الأبواب المفتوحة لن تبقى مفتوحة للأبد"، " الكثير من
الأشخاص بطريقة

لا شعورية يعتقد أن الوقت غير مناسب للبدء لكن الوقت كان
دائمًا مناسب،

أنت فقط تحتاج للإرادة لاتخاذ قرار حازم .

تذكر أن الوقت دائمًا مناسب ولم

يُفتك شيئاً بعد..!!

" لك.... "

نعم أنت!

فكر وأصنع شخصية تليق بك ، تلك شخصية العظيمة التي
لطالما وجدت جزء منها يخصك ، أرفق قلبك بأجنحة تجعلك
تُحلق وتخرج من لحظات الحزن والانكسار التي انتابتك ،
اعتصر رحيقاً عَطِرَ وأجعل من روحك فواحة في الأفق أملاء
هذا الكون من جمال فكرك وعطره بإنجازاتك ، أنظر لإخفاقاتك
على أنها دروس تروضك لتخوض معاركك وتكون الراح
الوحيد اسعى دوماً لتكون شخص ناجح وسعيد

رتب نفسك

حفز نفسك

أسقط واستمر

فكر وأفعل الأشياء التي تحبها انت

لا تنتظر شخص يفعل لك شيء انت أفعل لأجلك كل شيء عاثر
في طريقك حتى لو كان شيء متعب لكن في النهاية ستصل.

لا تجعل في قلبك أي أمنية وتقول صعب إنها تتحقق .. اجمع كل ماتتمناه وانثره على شكل دعوات .. وتأكد انك طالما أرسلت دعواتك للسماء لن تعود إليك إلا بالخير وأكثر مما تتمنى .. فلك رب كريم يعطي أكثر مما تتوقع .. الحمد لله دائماً وأبداً..

كُن واثق بأنك أفضل من الجميع ، واثق بأنك ستصل لحلمك ، واثق بأن كل شيء سيء سيمر وكأنه لم يكن ، تذكر دائماً أنك بعد كل مرحلة ستبدأ بمرحلة أصعب ، إياك وأن تيأس ، لا تستسلم ، فهذه الحياة لا تحب الراحة لك ، وانت ستواجهها وستصل للقامة تأكد...

أخطاء تحصل في العشرينات:

١-لاتقارن نفسك بأي أحد أبداً.

٢-إستثمر وقتك وصحتك وتفكيرك بالشيء المفيد لك.

٣-حب نفسك بكل ما فيها وأعط نفسك استحقاق عالي.

٤-وسع علاقاتك .. لاتقلل من قيمة اي احد.

٥-إستثمر في العلم،احضر دورات،إقرأ كتب، لاتبخل على نفسك أبداً..

لتكون ناجحاً....

" شعور العطاء... "

العطاء هو أن يعطي الانسان من قلبه دون مقابل او دون أن يسأله احد العطاء يأتي من القلب للقلب يأتي على أشكال عديد ليس فقط مقتصر على المال ف المحبة عطاء المساعدة دون سؤال عطاء الكلمة الطيب وجبر الخواطر المكسورة اكبر عطاء واكبر دواء للقلب...

رغم كل التفاضل ومحاولات النجاح الا ان هناك بعض محطات التعب لكن ليس من المفترض أن نسقط بسببها هي مجرد محطات لنقف فيها للحظات كي نستجمع أنفسنا وافكارنا وبعدها ننطلق بشغف....

" هذا انا... "

انا شخص يجيد الشكر ويبالغ به .. لكن شكري يتجسد على هيئة حب عظيم إن كان الامر يتعلق بأشياء حدثت اثناء انكساري !! اعني انني قد اقع بحب بجميع اطفال الحي فقط لأن احدهم ابتسم لي حين عودتي من عملي منهكاً وحزين .. قد اغرم بمغني لأن احدى اغانيه منحنتي املاً في لحظات انهيارى وبؤسى .. قد اتذكر لسنوات حياتي المتبقية وجه عابر قام بمواساتي ببضع كلمات لأنه قرأ حزناً على عينيّ دون ان انطق حرفاً !! .. سأجاهد طوال حياتي لأرد الجميل لصديق وقف يوماً امامي اثناء بكائي ليحجب انظار الناس عني ولم يصفعني بحجة الخوف عليّ حينها ... لا تتوقع يوماً ان انكر جميلاً قدمه احد لي ذات مرة ، كل الخير الذي حدث لي مهما كان بسيطاً سأحاول ان اعيدته لهذا العالم على هيئة حُب...

" التردد... "

يملك شيء عظيم ليقوله، لكنه يتردد. تلمع في عقله فكرة غير عادية، لكنه في اللحظة التي يبوح، يتردد. كيف يسكن التردد؟ هل أبصرت التراكمات التي أشعرتك يوماً أنك أقل مما تستحق، ورضيت بأن تظل مدفونةً داخلك على أن لا تتصالح معها؟ التراكمات، تلك مسكن التردد، وموطنه الذي يخرج منه كلما لمع في بالك شيء عظيم! انتصر وبادر.

لا يوجد شخص ينسى التجارب السيئة في حياته ، ولا الكلام المحبط ولا التقليل من إنجاز ولا الشماتة في فشل ولا النفوس الغير سوية ولا العلاقات المؤذية ولا كل المرات التي كان فيها لوحده يحارب فيها ، ورغم إن كل شيء يترك أثر بنا يدوم لفترة طويلة، إلا إن من رحمة ربنا فينا إن بمرور الوقت

سيذهب كل شيء ، وحتى لو ما زلنا نتذكرها ، لو الأحداث
تكررت مرة ثانية ، لن تبقى قادرة على التأثير مثل المرة الأولى
، ساعتها نشعر أن مدينون للصدمة الأولى في كل موقف سيئ
شعرت به في حياتك، ولكل الأحداث التي امتحنت بها شعور
الحزن والألم في البداية، وصنعت منك إنسان قوي لا ينكسر
بسهولة، ولديه ثبات ولا مبالاة تجاه كل الخيبات الجديدة.

انعزالي عن العالم وميولي للهدوء في تزايد، ابتسامة مزيفة على
عيون باهته مليئة بالحزن، فارغة من تلك الأشياء العادية،
ممتلئة بالغرابة، أنا شخص يُرتب عتمة قلبه بالعزلة، اجلس
وحيد، بجانب النافذة، أتأمل هذا العالم، أبحث عن شيء يُشبهني،
شارع كئيب، مليء بالمباني السوداء، أصبحت أربي الليل
تحت أجفاني، ألا تكفي هذه الهالات كعلامة كِفاح؟

"مرّت بي أياماً قاسية وددت لو أن يُلاح فيها شيء جميل حتّى
أستطيع أن أعبرها دون مللٍ أو كلل ، هذا الشيء الوحيد الذي
يستطيع بدفئه أن ينتشلي من سواد أيامي."

أخشى أن تمر حياتي وأنا أتجاوز فترات مختلفة من الضغط
والتعب والتفكير، أخشى أن يمر ربيع شبابي دون أن أقول
لنفسي، أخيراً لقد انتهى كل شيء .

جسد خاوي

روح متكهنة

كلمات مبعثرة

حياة متعفنة

نبضات ضعيفة

انفاس متسارعة

هل هو كَ رثاء لحالتي بعد رحيلك ؟

ام هي تعويذة كلامك الكاذب ؟

فقد اصبحت كأوراق الخريف تستمر بالتساقط ولا تنبت من
جديد

ماذا عن افكاري ؟

فهي الاخرى لديها شرائط متسلسلة لطرائق الانتحار بدلاً من
الكلام !

و الان مقبرة للذكريات البالية والوعود الكاذبة واللحظات
المتصنعة !!

بعد ان كنت ترياق لأوجاعي و ربيع لفصولي

اصبحت لعنة لحياتي وشحيح مائي ..

" فتاة متقلبة... "

هي تحمل جميع التناقضات في شخصية واحدة..
قوية وضعيفة، شريرة وطيبة، جريئة وخجولة، ثرثارة وكتومة،
تحب بشدة وتكره بقوة، متسامحة وقاسية، عقلانية ومتهورة،
غاضبة وهادئة، منعزلة واجتماعية..
كانت تريد أن تعيش وتحقق أحلامها وفي نفس الوقت تريد
مغادرة الحياة والموت في أن واحد..

كان الذي تخفيه في داخلها أكثر من الذي تظهره حتى لأقرب
الناس لها..

فهي متناقضة بالشكل الذي عجزت عن وصفه..

صراعاتي مع ذاتي

" ليست مزحة ولم تكن أبدًا يومًا كذلك، أنا بالفعل أخوض
صراعًا كل يوم من أجل أن لا تتحطم أحلامي، من أجل أن أبقى
شخصًا لطيفًا مع الجميع، أحاول تجنب حقيقة أن الواقع في غاية
التعاسة، أصارع مخاوفي من المستقبل، من المجهول، أنهض
كل يوم دون رغبة في مغادرة الفراش، أقاوم كل الأفكار التي
تقودني للاختفاء عن الناس، أقاوم اضطرابات نفسية، ذكريات لم
أنساها، تفاصيل ما زالت عالقة في ذاكرتي وما زالت تؤلم قلبي،
أنا أقاوم في حياتي الاجتماعية، العملية، أحلامي، ونفسي!

أنا أقاوم رغبتني في ترك والرحيل عن كل شيء.. "

أودُّ أن أنهي كُـلَّ الأحاديث الداخلية بيني وبين نفسي، لا أريدُ
التفكير ولا النقاش معها، أريدُ الهربَ منها والصمتَ فقط..

أتمنى أن اجد نهاية استحقها بعد كل ما مررتُ به.

" لا مبالاتي.... "

- أعرف أنني على الطريق الخطأ، وأعرف أن الحالة التي وصلت إليها لا تناسب ربيع شبابي، أدرك مدى خطورة استمراري في هذه اللامبالاة، وأعرف أن لا أحد غيري سيتحمل توابع الطريق الخطأ، أحفظ قصص الأمل عن ظهر قلب وبإمكاني أن أخبرك سوداوية المستقبل الذي ينتظرني لمجرد أنني أتكاسل عن اتخاذ خطوة واحدة في الحاضر، إنني

أعاني يا صديقي، لكن معاناتي ليست في الاكتئاب، وإنما في فقدان الشغف، فجأة أبكي لأنني أملك كل الحيل التي تجعلني شخصاً أفضل لكنني لا أستطيع القيام بها، بلا سبب بلا رغبة، فقد لا أستطيع القيام بها لأنني لا أريد. فجأة أبكي لأن حالي لا يعجبني، لا يروق لأفكاري، ولأنني أرى التعاسة واليأس من بعيد ومع ذلك لا أخطو خطوة واحدة من أجل تجاوزها أو خلق حياة أفضل، لدي الكثير من الأحلام والأمنيات والأفكار التي حتمًا ستجعل حياتي رائعة أو على الأقل ليست بهذا السوء الذي ينتظرني، ومع ذلك أعجز عن فعل أي شيء؛ لست بانسًا يا صديقي، إنني أعاني كرجل يجلس على قضيب القطر لا يهتم لصوت القطار الذي يقترب منه، لا يقدر من الأساس على النهوض والابتعاد عنه، يعرف أن الموت قادم نحوه ومع ذلك لا يكثرث لأمره، لا رغبة لدي في القيام بأي شيء، لا رغبة لدي في التغيير رغم أنني أرفض وألعن وأتمنى الخلاص من هذه الحالة، لكنني أعجز عن فعل أي شيء، لست مكتئبًا، لست كسولًا، لا أحتاج لمن يحدثني عن الأمل والكفاح والنجاح، أحفظ كل هذا وأعرف خطورة ما أنا عليه الآن، أنا أعاني ما هو أسوأ من التعاسة ومن اليأس والاكتئاب، ليس أكثر من أنني فاقد للشغف اتجاه كل شيء...

" رغم تبعثري الا اني اتعلم.... "

نعم سأقع ساقف سأنجح واحزن افرح اصرخ وكل حالات
سأكون فأنا أنثى مبعثرة لكن هذه الحالات تبقى لمدة وجيزة من
الوقت وسرعان ما أعود لصواب لأتعلم الكثير والكثير أعلم ليس
فقط أتعلم ...

" لا تلاحق الماضي.... "

لا تلاحق من استغنى عنك ، فأنت عنه أغنى ولا تعاتب من
أهملك فحياتك بفراقه أجمل ، فمن أرادك لن يتخلى عنك مهما
كانت الظروف ولا تقل يوماً من الأيام أنك لا تستطيع العيش من

دونه فستعلمك الحياة ، أنها لا تقف على أحد وستجد نفسك
تستطيع العيش بالجميع و ببعضهم وبدونهم حتى...

ما تبقى من حياتك يبدأ الآن ، ويمكن أن يكون أجمل من أي
وقت مضى، لذا افتح صفحة جديدة مع نفسك ولا تكن أكبر
شخص يقف في طريقك ، عاهد نفسك أن لا تنظر للماضي إلا
لتتعلم ، وأن لاتعيش ناقدا لنفسك ، ولا تتشغل برأي الآخرين بك
، وأن تفرح بأبسط النعم ، وأن تسعد وتُسعد من حولك ، وأن لا
تسمح للمخاوف أن ترهقك... إذا أردت أن تحيا حياة هادئة بعيداً
عن أي إحباط ، لا تضع لنفسك منزلة عالية في قلوب الآخرين
ولا تتوقع منهم تضحية لأجلك حتى لا يؤلمك الواقع ، احرص
على أن تخفض سقف توقعاتك كي لا تصدم في أحد .!

- عليك أن تتعلم ثقافة 'التخلص' ، التخلص من كل شيء لا
معنى له ، زوائد تثقل كاهلك ، أصدقاء سيئين ، مشاعر مؤذية ،
أشخاص لا يشكلون فرقاً بوجودهم ، ستجد بعدها مساحة كبيرة
بحياتك وأشخاصاً رائعين يشبهونك وإيجابية عالية ، ستجد
الكثير بمجرد حصولك على هذه المساحة ، وسيتكفل الله بترتيب
كل شيء.

لي صديقة عندما تغضب تصبّ كامل غضبها على رأسي!
لكن لا بأس، يُمكنني أن أحتمل كُلّ الوخزات التي تنقلها إليّ!

عاهدتُ نفسي دائماً أن أفتح لها قلبي لِتُلقي فيه ما تُريد، عاهدتها
أيضاً أن أطبّب على جرحها ريثما يُشفى و إن لم أنجح، لا
أتردد في تحمّله عنها لحظةً واحدة ..

.. عندما تنكسر ينقلب حالها من سعادة عارمة إلى تعاسةٍ لا
تُوصف، تلجأ إلى الانعزال و البكاء رُغم أنّها لا تقول هذا
لاعتقادها أنّ البكاء أمام أيّ أحد يُعتبر حالة من الضّعف لا يُمكن
تقبّلها ..

كثيراً ما تُوهمني أنّها بخير و أنّها في حالة تُحسد عليها و أنّها
تضحك لدرجة البكاء أحياناً .. لكنّها لا تعلم أنّي أرتاب يومٍ تُبالغ
في إظهار سعادتها ولا تعلم أبداً أنّي أحفظ تصرّفاتنا عن ظهر
قلب ..

أعلم جيّداً أنّ وجهها عندما ينال منه الحُزن يذبلُ تماماً و أعلم أنّ
الاحمرار يطفو على وجنتيها عندما يُزعجها أمر ما فتُحاول
جاهدةً التّخلص منه .. رُغم أنّ فتاةً مثلها ينبغي عليها أن تحمّر
من الخجل فقط ..

ألمها لا يأخذ شكلاً واضحاً، من لا يعرفها سيواجه صعوبة فائقة
في كشف تعاستها، و لأنّها تُشبهني كثيراً في هذا الأمر يُمكنني
أن أفهمها ..

حاولت معها مرّة أن تخرج من حالة "الانعزال" فقالت : (أُحِبُّ
أن يكون لي مساحتي الخاصّة) فوافقتها و لم أحزن إلا على
حُزنها الذي دفعها لِقول هذا ..

"إنّها شديدة الطّيبة لِدرجة أن تَشفق على غريمها أحياناً...

" لست غامض.... "

لستُ غامضٌ او غريب، هُنالكُ أشياء لا تعرفها انت، الشخص الغامض قد يكون تعرض للخُذلان والخيبة، ولقد مرَ في جميع العلاقات وخسرَ بها، لذلكَ عندما تتكلم معه يتهرب منك ويكون كلامه سطحي جداً، بارد، مُمل، سيئ، وكثيراً يكون غير مُهتم للأشياء المستهلكة التي يقوم بها الناس، وهُنالكُ الكثير من الأشياء اللانهائية، قلة الكلام واختصار الجمل، نحنُ اكثر الناس الذين يعرفون العالم "كل الذي أعلمه عني أنني أتجاوز، حتى ذلك الأمر الذي يأخذ حيزاً كبيراً مني ويتلف راحتي وتتعدد به جميع حالاتي، أخطاه على أية حالٍ وينقضي".

-منقسمة تماماً ، جزء يقاوم وجزء ينهار ، وجزء يحن وجزء يصد ، وجزء ينتظر وجزء لا يبالي...

لم أنسَ خذلاني من أحد أصدقائي، لم أنسَ كلمات الشماتة التي سمعتها ولم أستطع الرد عليها، لم أنسَ احتياجي لشخص ما ظننت إنه سند وعون لي وحين أتت المواقف الصعبة لم أجد بجوارِي، لم أنسى أثر الكلمات السامة في قلبي، لم أنسَ أبداً تلك اللحظة وأنا أشعر إن العالم يقف في حلقي، تلك الكلمات التي كانت تستدرجني للبكاء ولم أبكي، لم أنسى رحيل شخص ظننت إنه سيبقى للأبد لم أنسَ أبداً الليلة الأولى بعد الفراق وأنا أبكي وأتألم دون أن يسمع أحد بي..

قلبي أبسط مما يظن إنني أملك قلب سوداوي وقاسي..

قد أتجاوز..

أتجاوز وأواصل حياتي بشكل طبيعي أمام الناس..
لكنني لا أنسى..

لا أنسَ الكلمات السامة التي أفسدت قلبي..
لا أنسَ لحظات الإهانة والإساءة لكرامتي وكبريائي..
لا أنسَ المواقف التي خُذل وتحطم قلبي..
قد أتجاوز.. لكنني لا أنسى أبدًا .

المثالية

هي لص.. لص يسرق منك فرحتك، وثقتك وقدرتك على الإنجاز، يسرق منك شغفك، يسرق منك السلام الداخلي والتصالح مع الذات وقبولك لنفسك يجعلك تحمل ثقل العالم على كتفيك، لتصبح في النهاية ضعيف غير قادر على فعل أي شيء.. باختصار إن لم تتخلص من عقلية الكل أو لا شيء، فكل ما ستحصل عليه هو لا شيء يا صديقي، اسمح لنفسك أن تفعل الأشياء بشكل غير كامل، وبشكل ناقص، وغير دقيق، والتركيز على تحقيق الكمال في كل خطوة من الطريق، سيصيبك بالجنون حرفياً ولن تستمر في طريقك طويلاً، اسمح لنفسك بالتجربة وال فشل، لأن هذا هو الطريق....

"اقتباسات....."

كنت دائماً الطرف الذي يُحاول أن لا يخذش ويكسر كنت ذلك
الذي يتمسك ويُبادر دون كلل كنت الذي يتجاهل ويُحاول كثيراً ،
وفي نهاية هذا الأمر كنت أنا الطرف الذي يشعر بأن فؤاده تفتت
بين يديه من شدة تراكم الخيبات .

.....

يمر وقت طويل على فقدك لشيء ، حتى يظن الجميع أنك قد
تجاوزت ذلك ، لا أحد يعرف أنك مازلت عالق في ذلك اليوم
وتلك الساعة تحديداً ، الساعة التي شعرت حينها أن كل شيء
حلم لا يصدّق .

.....

السكوت ليس من علامات الرضى ابداء، السكوت من علامات
الاكتفاء، الاكتفاء من الألم وبرود المشاعر الناتج من تراكم تلك
الخيبيات، عدم الاهتمام لما يحصل حولنا معناه إننا لم نعد نريد
شيء من هذه الحياة ولا نطلب شيء سوى أن يمر يومنا دون
احتكاك دون كلام ودون مضايقات، لقد رأينا ما لم نتوقع أن نراه،
طابت أنفسنا من كل شيء، من يرحل يرحل ومن يبقى فأهلا
ولكن لا تنتظروا منا شيء، ليس بوسعنا أن نقدم شيء لأننا لم نعد
نملك طاقة لنقدم شيء، والسلام.

.....

لو كان شيئاً في الروح لعرفت كيف أتعامل معه أنا الذي بددت
عمرى كله مذهباً لولا. ولكنه الجسد. يوجعني كما لو أنه يريد أن
يتطاير في كل مكان وأنا أربطه. الحبل يوجعني كما لو أنني
أحاول فكّه.

.....

-منقسم تماماً ، جزء يقاوم وجزء ينهار ، وجزء يحن وجزء
يصد ، وجزء ينتظر وجزء لا يبالي..

.....

وبين ذاك وذاك لا نعود كما كُنَّا .
إما صالحين جداً، أو سيئين جداً
وبعد كل خيبة تُولد من جديد

.....

"سيظل الخوف موجوداً على الدوام، يوسع الانسان أن يهدم كل شيء في نفسه؛ الحب، الكراهية، وحتى الشك، لكنه مهما امتدت به الحياة، فلن يستطيع أن يهدم الخوف."

.....

كيف لك بأن تدعي النسيان و أنت غارقٌ بالتذكر..

.....

غدوت عاجزاً عن وصف ما يدور في ذهني..!

.....

-و لا زلنا نبحثُ عن الحياة... بالرغم أننا فيها..

.....

تبدأ حياتك محاولاً فهم كل شيء، وتنتهيها محاولاً النجاة من كل ما فهمت...

.....

بالرغم من الحب الكثيف الذي أحمله في روعي تجاه الأشياء، إلا أنني في النهاية لا أهاب خسارة أي شيء، لأنني أفهم جيداً أنني لا أفلت شيئاً من يدي قبل أن أهدر في سبيله قلقي وكامل شعوري وحشد غزير من محاولات الحفاظ، لذا فإن كل ما يتسرب مني، لا يملك مهارة العودة أو استرجاع شغفي الأول به!

.....

بين اليأس والأمل، بين اليقين والقلق، بين العودة واللاعودة، وبين اللامبالاة والشعور، هل تفهم فزع أن تُبقيك الأشياء عالماً في دوامة المنتصف دون أن يكون بمقدورك فعل شيء؟

.....

لا تظهر كاملاً ، يجب أن تُخفي شيئاً منك ، إن المتعة الحقيقية التي يجب أن يتمتع بها الإنسان ، هي الغموض!! الغموض الذي يحرّض الآخرين للبحث فيك ، لاستكشافك ، للحديث عنك ومعك ، ولجعلك الفكرة المُبهمة.

.....

"كان حذاء أبي مزلاج البيت، يكفي أن ننظر إليه حتى نشعر بالأمان. الفردتان ملتصقتان دائماً وبزاوية مستقيمة بينما تتناثر أحذيتنا في الجانب الآخر. لا نخاف الليل ولا الكوابيس ولا حتى اللصوص طالما بقي في مكانه. حين يغادر يتسلل إلينا الفرع، ما كانت كل الأفعال تهبنا الطمأنينة."

.....

إن موطني الحقيقي هو ذاك القلب الذي يعرفني أكثر من أي شخص، ويقبلني رغم كل شيء، ويحميني كما يجب، ويعود إليّ وأعود إليه مهما حدث نعم إنها الأم.

.....

"لا أستطيع أن أتبع عاطفةً بلا منطق، لا يمكن أن أمشي في دربٍ ينتهي بالهاوية ويصبُّ في العدم، لا أستطيع أن أستنزف مشاعري كل مشاعري وعمري وتفكيري في بناء وهم آيلٍ للسقوط، لا يمكنني أن أهدم في رأسي فكرة النهاية، ما بين التيه أو الوصول تفنى أو تدوم الحكاية."

.....

أمضى زمنٌ طويلٌ وأنا أمضي بعشوائية،
سقطت مني أحلامي وأمنياتي وقوّتي ولم أقف لألتقط أيّ شيء،
أمضي وفي صدري مخاوف،
أخاف أن أقف فأسقط،
أخاف أن أسقط فلا يلتقطني أحد،
أخاف أن أمضي فيمضي الزّمان معي،
ولا أصل!..

أحمل قلبي الثقيل معي
لا أعرف أين أضعه

.....

يمينا أم يسارًا في صدري
إنه ينبض في كل مكان
كيف أتخلص منه؟
لا أريد قلبًا
إخلق لي يا ربّ طيرًا
أضعه في صدري
كلما شعرت بثقله
أطلق سراحه ...

.....

“أتعرف، إننا أرواحٌ بالنهاية والأرواح مصابيحٌ تتقد وتنطفئ،
في أيامٍ ستراني أكُدُّ مثل آلة، وأرقص كأن لا أحد يرى، ستصلك
فرحتي، شعوري، ضحكتي، وستشعر بالشمس تشرق من شيءٍ
في داخلي دون أسباب، ودون أسبابٍ أيضًا ستراني في لحظاتٍ
أنطفئ، وكأني قطعةُ قماشٍ باليةٍ ملقاةً على سريرٍ أو مقعدٍ لا
أكثر.”

.....

لم يؤلمني الحزن نفسه وأسبابه، على قدر ما أوجعني أنني لا
أعرف شخصًا آخر غيري أذهب إليه لأخبره أنني حزين.

.....

ليس ضروريًا أن يكون المصاب بالاكتئاب دائم الشعور بالحزن كما هو شائع، الكثير من المصابين بالاكتئاب لا يشعرون بشيء على الاطلاق، أو ما يعرف بالخدر العاطفي، أى استجابتهم العاطفية تصبح فارغة، وما كان يشعرهم بالسعادة الغامرة أصبح تأثيره ضعيفًا، والمشاعر السلبية تصاب بخلل هي الأخرى.

.....

ها أنا الآن ينتابني الندمُ الهائلُ بأني أسرفتُ، بالغت، تماديت كثيرًا في رفعِ أشياءٍ لا تستحق الصعود، وفي الإنتباه لأيامٍ لا تستحقُ سوى النسيان.

.....

لا تقم حواراً مع شخص يشعر ك دائماً كما لو أنه على عجله من أمره ، وأن

وقته أثمن من كلامك حتى لو كان هذا الحوار البسيط كل ما
تتمنى ..!!

.....

اتركوهم دون ندم، يوجد الأفضل والألطف على قلوبكم والأكثر
حباً وحنية والأشجع والأرصن، لا ترضوا بالقليل، تستحقون
شخص يختاركم ويختار ألا يضعكم موضع حيرة ويضع النقاط
على الحروف دائماً ويكون السند والبيت الآمن لا السبب في
ضياعكم وألمكم. ما أن تشعروا بالأذى، ارحلوا، المكان خاطئ.

.....

عليك أن تدرك أن ليس كل تراجع وانسحاب هزيمة.. بل قد يكون هو الانتصار بعينه؛ عندما تبتعد عن أرض لا تناسب بذور روحك، عندما تُغيّر وجهة الطريق الذي لا يوصلك نحو هدفك، عندما تتوقف عن بذل نفسك لمن لا يستحقك، عندما تحفظ وقتك عن الأشياء التي تستنزفك.

.....

إنني وبطريقة ما، أشعر بأنني أود التعبير عن شيءٍ لا يُعبر،
لا يمكنني أن أعامله على هيئة حديث، يبدو وكأنه وُجد ليكون
شعوراً فقط، تشعر به، يمر من خلالك، ولا يمكنك أن تراه أو
تكتبه أو حتى تشاركه كنوع من التخفيف.

.....

" اتكأ على أفكاري كل يوم مدركة تماماً إن لا شيء على مايرام
كل التساؤلات التي في خاطري تأبى الرضوخ لكنني تعبئة ألقنها
التجاهل لا شيء يسترني لأصنع منه ثوب الصبر غير دموعي
الحيرى وأنا يهدني البكاء ! "

.....

أكتب دوماً عن تجربة مررتُ بها من خلال أفكاري، لم أستطع
تدوين تلك المشاعر الجميلة رُبما لعدم حصولها باستمرار، لقد

إتضح لي أنني شخص كئيب بصورة سعيدة وهذا مؤسف
بطريقة حزينة للغاية.

.....

سأترك نهايتي مفتوحة كي تبدأ أنت بداية جديدة منها اترك القلم
لك فاكتب ما يعزفه قلمك....

.....

النهاية

