أعراض إنسحاب ✋
بقلم /
لوليتا

إهداء ....

لكل شخص حين خذلُنا أعطانا درساً لن ننساه .....

المقدمة :

هناك تجارب نعيشها بأحاسيس مشتركة وتخلق دائرة جميعنا ندور فيها ، فمن منا لم يشعُر بالفرح والحزن والإعتياد والإشتياق وغيرها من المشاعر التي يمكن أن نختلف في تسميتها ، ولكن بالنهاية شعورها بداخلنا واحد حتي وإن أختلفت أسباب ذاك الشعور !!

فجميعنا عايشنا إحساسنا بالفَقد ولكن بأشكال متعددة ، فمنا من فقد عزيز ومنا من فقد حبيب ومنا من فقد شيئاً كان يُشعِرُه بالأمان ، فالغُربة فَقْد والموت فَقد والإبتعاد فَقد والإنشغال أيضاً فَقد ، وفي النهاية هو إحساس صعب لن يشعر بصعوبته إلا من تذوقه !!

فدائماً ما تؤثر علينا تلك الأحاسيس وبرغم تعدد طرق التعبير عنها ، إلا أنك كلما سمعت أحد يحكي شعور مرَ به قلبك يوماً ما، أحسست وكأنك تعيشه مرة آخري حتي وإن مر عليه سنوات ؛ فتلك المشاعر التي مَر بها قلوبنا تجتمع معاً داخل دائرة تتأرجح بين النسيان والتناسي ....

لقد تناولت إحساسنا بالفَقْد ولكن في صورة خواطر فلكل منا قصته ولكل منا طريقته في السرد ، ولكن بالنهاية مضمون قصصنا واحد ؛ فالفَقد هو جُرح إلتئم مع الوقت ولكن مازال يؤلمنا عند الضغط عليه !!

- بداية كاذبة !!!!!

- جميعنا كنا نظن أن البدايات هي الفُرصة الثانية لإسترجاع ماظننا أنه فُقد منا ، أو هي فرصتنا لرسم حياة جديدة نكتب تفاصيلها بأيدينا ، أو إصلاح شيئاً أفسده الماضي ، حقاً وإن كانت كذلك فهي لاتُعني أنها دائماً الفرصة الأفضل !!

- تتلخص لذة البدايات بأنها كانت هي الإحساس الأول من كل شيء ، أول شعورلك نابعاً من أعماق قلبك ؛ فحتماً سيكون من الصعب عليك نسيان تلك اللحظات التي شاهدت فيها ميلاد أحاسيس جديدة بداخلك ، تذوقتها للمرة الأولي ، ولكن لن تكون تلك فرصتك الأخيرة لمعرفة إن كان هناك أحاسيساً ألذ وأصدق منها !!

- مقياس البدايات مدي صلاحيتها للبقاء ، فهل من العقل أن تُغذي قلبك الوليد بمشاعر ذات صلاحية مُنتهية !!

- في البداية حكْمنا عليهم بصدق مشاعرنا فكنا حين نُحب نُفصِح ونُعبِر ، وحين نشتاق نطلب رؤياهم ، وحين نحزن نبكي من أفعالهم فنقدم شكوانا منهم إليهم ، فقد كنا نريد قلوباً تُشبهنا ، صافية بوجه واحد لم تعتاد إلا الحب الصافي دون أن يشوبه النفاق!!

- فتحنا لهم كل مداخل السعادة فأغلقوها بوجوهنا ، وفتحوا لنا بدلاً منها مداخل التعاسة ، كانوا يعلمون أن فرحتنا لن تُكلِفهم شيئاً بل كانت ستُحسب لهم صدقة ؛ فنحن لم نطلب منهم سوي الكلمة الطيبة !!

- لا تلومن إلا نفسك حين تحكم عليهم من الإنطباع الأول ؛ فدائماً يقدمون أفضل مالديهم في البدايات ، يتصنعون الود ويقتربون من تفاصيلك ، يسعون لأن يكونوا كل شيء بالنسبة لك فإن أحسوا أنهم أصبحوا كالماء ، كان أول همهم شعورك بالعطش !!

- لكل منا قصته الخاصة ، يختبأ منها ويتناساها ولكن تظل تقاصيلها تراوده ؛ فمن الصعب نسيان إهتمامهم بنا أوأننا كنا نُمثِل لهم شيئاً عظيماً ، وحتماً لن ننسي أن شعورنا الأول بالأمان كان جانبهم ، وأن شعورنا بالخوف كان خوفاً من فُقدانِهم ، ولن ننسي سعادتنا التي أرتبطت بهم وشعورنا بالوحدة حين ينشغلون عنا ، ومع أننا كنا نعلم أن كل ذلك يمكن أن يُغيره الوقت والظروف وأنه شئُ نسبي لا قانون له ، لم نضع بالحسبان رحيلهم !!

- كانت غلطتنا حين لم نضع في الحُسبان إلا بقائِهم ، فليس دائماً الإبتعاد قرارهم ؛ أحياناً يكون قانون إلهي أو أمراً لامفر منه ، فكان خطأنا الوحيد أننا لم نتعلم آداب إستقبال الأقدار!!

- كانت بداية واضحة النهاية ، قادنا الأمل فيها أكثر من الواقع ، فكيف للشئ ونقيضهُ أن يجتمعا في طريق ، إن أراد أحدهم الوصول لنهايته أراد الآخر الرجوع ؟!

- نسينا أن أرواحنا تميل دائماً للتغيير ، للهروب ، لترك مافُرض عليها ، تميل للتجديد مُبتعدة عن كل ماأعتادت عليه ، فعليك فهم ذلك جيداً ؛ وأحذر أن يملوا منك ويسعون نحوالتجديد !!

- قلوب مُنصِتة ....

- كانوا يريدون قلوب مُنصتة تستمع لهم فقط ، تظل وراءهم حتي وإن كان الطريق مُظلم ، رافضين الإنصات إليها ، فإن وصلو لنهاية الطريق خيراً وإن كان هناك عقبات أتخذوها حلولاً !!

- كنا نُغمض أعيننا ونري ونسمع بقلوبنا فالقلوب تميل للقول اللين ورقة المشاعر ، تميل لمن يهتم ، من يُشعِرك بقيمتك ووجودك ؛ ولكن إستمع لقلبك حين يُخبرك بعدم الأمان ، وأعلم جيداً بأن هناك منهم من يُجيد التمثيل !!!

- لم يكن إنصاتنا لهم ضعفاً ؛ بل كان ثقة وضعناها بغير محلِها ، جعلناهم لوحة الإرشاد ولكن كان همهم أن نُضِل الطريق !!

- تعلمنا أن القلوب المُنصِتة بلا عقل يقودها ؛ قلوب عمياء عن الحقيقة والواقع لا خير فيها إن إتخذناها قدوة ، ولا فائدة منها إن إتبعنا خُطاها !!

- لم يكن إتباع خطواتهم هو خيارنا الوحيد ولكن إعتدنا أن نبحث عن مايُريحهم فكانت النتيجة أننا كنا نعلم أننا سنضل الطريق ومع ذلك أتبعناهم ...

- صنعوا من عقولنا آلة فاقدة للإدراك والتفكير والتقدير ، فقط إعتادت الإنصات وإستقبال الأوامر ...

- من المُحتمل أنهم لم يقصدوا إيذاءنا .. فقط لم يُدركوا بعد أننا وصلنا لمرحلة من النضج تُعطينا الحق لقول آراءنا والأخذ بها ، سنلتمس لهم ذاك العُذرمكافأة لهم علي ما تعلمناه منهم أثناء رحلتنا معهم ...

- تعلمنا منهم أن الطريق المُظلم حتي تصل لنهايته بسلام ؛ ماعليك إلا التشبث بأيادٍ مُضيئة....

- إن لم يكن شريك دربك سلاحك ، ومصباحك ، وعصاك ؛ فمن الأفضل أن تسلك الدرب وحدك ...

- لم يكن لدينا فن الإختيار حين إلتقينا بهم ، فلم نمتلك حينها من الخبرات والدروس والمواقف مايكفي عقولنا لأن تُدرك أن أمثالهم يتواجدوا حولنا !!

- لم يضعون في لوائح قوانينهم أنه بالرغم من أن اللون الأسود يُحزنهم ، إلا أنني أعتبره لوني المفضل ومُلهمي ، وجهة نظر ياسيدي ماكان عليكم إلا تقبُلها !!!

- أحياناً نشتاق لأرواحنا القديمة قبل أن يُغيرها كثرة تعرُضها للخذلان ، فكانت أرواحاً طيبة متسامحة لاتعرف سوي أن فطرة القلوب هي النقاء ..

- أفكار تحتاج الإقتلاع !!

- لا تكن صورة منهم يُعطُونك الحياة أينما وُجُدوا فإن غابوا ؛ تركوك بلا روح !!

- لا تترك مفاتيح سعادتك بيد أحد ؛ فأنت لاتعلم من سيأتي لسرقتها .

- خُلقنا لنختار ؛ فجميعنا لدينا عقول لذا لا تكتب قرارك بيد أحد .

- لا تُقدم لهم كل مالديك فحين تُهلَك لن يشغلهم إلا تقصيرُك .

- نحن من نصنع منهم الأنانية حين نُشعِرهم بأنهم مِحور الكون وطوق النجاة وأننا بدونهم لاشئ ...

- لا تشرح لهم أسباب تعبك من أفعالهم ، فإن لم يشعروا بك وحدهم، فهم من البداية كانوا لايستحقوا التعب من أجلهم .

- لا تبرر لهم أسباب غيابك فإن كانوا إعتادوا عدم تواجدك ؛ فأعتاد أنت الغياب !!

- إن شعرت أنهم يتجاهلوك بقصدٍ ونيتهم هي الرحيل ، فأستمع لقلبك وسارع أنت بالتخلي ؛ فلن يكون هناك صوتاً أصدق من صوت القلوب .

- سُحقاً لمن قال أن الحب لا يجتمع بالكرامة ، فكيف يقبل أحدهم أن يعيش عبداً ويموت قهراً؟!

- لن تجد أسوأ من حُب مُتقلِب المزاج ، فهو لا يستطيع أن يحب نفسه أولاً حتي يُحب الآخرين. .

- كنا نري الدنيا بأعينهم ، ونسينا ماذا سنفعل إن أصابهم العمي ؟!

- كانوا يظنون أننا من بعدهم سنكون بلا حياة ، بلا هدف ، ولكن لم يُدرِكوا بعد أنهم لم يكونوا لنا وريداً ولا شرياناً ، فغيابهم وارد وحياتنا مستمرة وإن كان هناك هدف مرتبط بهم ، فهو نسيانهم !!

- لن يكون هناك أقبح من قلب يعرف أن الوهم يسري بين طياته ، ولكن يخاف إن غاب عنه ذاك الوهم ؛ توقف !!

- نفاق الذات هو أسوأ أنواع النفاق ؛ فكيف يكون داخلك ممزق من الالم وخارجك ضحكات لاحصر لها ، كأن مشاعرك إعتادت الكذب حتي لايسألونك لما أنت حزين ؛ ولكن إن لم تعتاد الإفصاح عن هوية مشاعرك المخبأة ؛ حتماً ستأتي اللحظة التي تنفذ فيه طاقة تلك المشاعر لتجدها تفقد مظاهر الحياة !!

- إنسحاب بلا مقدمات..

- حين ينسحبون من حياتك بلا أسباب ، فأعلم أن وجودهم من البداية خطأ حان الوقت لإصلاحه !

- لم تمنعهم الظروف من مواصلة الطريق معنا ، إنها أعذار فاقت ذنوبهم صنيعاً ؛ فإن كانوا لا يعرفون للوفاء طريق كيف لهم أن يسلكوه معك .

- لن تتوقف الحياة علي رحيلهم أو حتي بقاءهم ، تتوقف فقط حين يتوقف قلبك أنت عن الحياة!!

- دخلوا حياتنا بكامل إرادتُنا ، عرفنا أنهم لن يتغيروا ولكن حاولنا ، لن نحزن حين تركونا ولن نشعر بخيبة الأمل ، بل سترتاح ضمائرُنا لنَيل شرف المحاولة ؛ فكم من القلوب الضعيفة التي تخسر المُباراة من الجولة الأولي ...

- حياتنا بجانبهم امتلأت بكل معاني الغُربة ، لم تكن غُربتنا معهم قلة اللقاء أوبُعد المسافات ، ولكن كانت قلة تلاقي أرواحنا بهم ونُدرة تآلف قلوبنا معهم !!

- الغُربة ليست دائماً ترك الأماكن والأشخاص والذكريات ،ولكن يمكن أن تكون ترك أرواحنا مُعلقة بهم أينما كانوا !!

- الغُربة هي أن تكون أنت ولكن فاقداً هويتك ؛ فلا تعرف سبباً لأحزانك ولا مدي لها ، ولا لأي الطرق ستأخذك !!

- لقد مَهدوا كثيراً لخروجِهم من حياتُنا ؛ فكم مرة كُنا في إحتياجهم ولكن لم نجدهم ، خَلقنا لهم ألف مُبرر ولكن لم نُفكر بأنها مُجرد مُقدمات لإنسحابهم !!

- أحياناً تكون علاقتنا معهم تعلُقاً مرضياً أكثر منه حُباً ، نجد أننا بإبتعادهم نُعاني أعراض الإنسحاب ، فتكون مُقدمات إنسحابهم هي نُقطة الخير الوحيدة التي تُحسَب لهم في حياتنا ...

- حياة بلا نبض ..

- لن ننسي تلك اللحظات التي شعرنا فيها بأننا جسد بلاروح ، قلوب بلا نبض ، عقول شاردة وأفكار ضائعة ، فدائماً عندما تترك ذِمام الأمور لمن لاخير فيهم تَكُن تلك النتيجة !!

- فهناك لحظات لن ننساها ، تلك التي فقدت فيها قلوبنا شغفها نحو الحياة ، وكأنما أخذوا كل مُزهِر وتركوا كل ماهو ذابل بلا حياة .

- قابلنا رحيلهم بصمت يحكي مُعاناة لم تكن في الحُسبان ، فكنا نريدهم حتي آخر الرحلة ولكنهم إكتفوا بحلو البداية وتركوا لنا مرارة النهاية .

- كلٌ منا ينقصه شيء يبحث عنه فإن وجده ظن الكمال ، ولكن نسينا أن لا شيء في هذه الحياة يصل لحد الكمال !!

- أطفأوا داخلنا نور قلوبنا الذي كنا نهتدي به لتكملة الطريق ؛ فلم نعد نستطع حتي الحكم علي من نقابلهم ، بات الخوف أول أحاسيسُنا ولم نعد نشعُر بالأمان !!

- يمتلكنا أحياناً شعوراً ممزقاً بين ضرورة نسيانهم وراحتنا في تذكُرهم، وتلك الإبتسامة التي تملأ وجوهنا العَبوسة حين نتذكر صوت ضحكاتنا معهم ، لم نكن نعلم بأن تلك الأصوات فقط ستكون خَفقة في قلوبنا حين نُغمِض أعيننا ونتذكرهُم ، وأننا سوف نجد أرواحنا تائهة بين إبتسامة فرح ودمعة فراق دون عودة ، فالفَقد قانون لايمكن التصدي له ، فقط يحتاج صبراً وإستيعاباً ورضا نابع من داخلنا يُشعِرنا بتقبُل الأمر ..

- نحن من نفتعل المواقف التي تجمعنا بهم ، فبداخلنا لايقبل غيابهم ، وخارجنا يرفض وجودهم ، ونحن بين الشعورين مُمزَقين !!

- تمسَكنا بهم ظناً منا بأنهم فرحة بعد العَناء ، ولكن مع كل مرة كسروا فيها خواطرنا وأطفأوا فرحتنا ، أيقنا أن تمسُكنا بهم لم يجلب لنا سوي الشقاء !!

- هناك ضعفاً أصاب قلوبنا حين تمسكنا بهم رغم ماسببوه لنا من الألم ، تاركين نقاء قلوبنا يشوبه الحُزن !!

• مرآة بلا صورة ....

- أحياناً يكون إنعكاس صورتنا في المرآة ماهو إلا إنعكاساً لحالتنا التي نعيشها معهم ، لذلك إن رأيت وجهاً سعيداً فهنيئاً لك بعلاقة ناجحة ؛ ولكن إن رأيت وجهاً عبوساً فأهرب من تلك العلاقة ؛ فقد إقترب الوقت لتدميرُك !!

- كنت أقف أمام صورتك أتفحص تلك الملامح التي كانت لي مرآتي ، فعيناك كانت نافذتي لرؤية العالم بوضوح ، فكانت تُخبرني دائماً بالبقاء وأخفت أنها ستكون سبباً للشقاء...

- كانوا دائماً يخبرونا بأنهم مرآتنا ، ولكن لم تكن إلا مرآة مكسورة مشوهة نخاف النظر إليها ؛ فتخبرنا بمدي تمزُق أرواحنا وتدهور حالنا معهم !!

- لقد نجحوا بِكسر ثقتنا في أنفسنا حين نظرنا إليها في المرآة فوجدنا وجوهاً باهتة ، منطفأة ، لا فرح فيها ، وعيوناً ذابلة مُنكسِرة أرهقها البكاء ...

- إذا إمتلكت قوة مواجهة نفسك أمام تلك المرآة لتُخبِرها سرسعادتك المصطنعة وقائمة أسرارك المخبأة عن الجميع ؛ فقد حان الوقت لأن تعلم أنك في دائرة نهايتها الألم !!

- لابد أن تعرف حقيقتك جيداً ، وإحترس أن تقع فريسة الحيرة حين تقف أمام مرآتك لتسألها هل نحن كما أخبرونا أم نحن حقيقة ذاك الإنعكاس ؟!

- واحة الذكريات ...

- الذكريات هي الشئ الوحيد الذي لا نعرف كيف نُحاكمه ؛ فإن كان القاضي قلوبنا أعطاه حق الحرية ، وإن كان القاضي عقولنا حكم عليها بالإعدام ...

- تقاسَمنا الذكريات معهم ، لم تكن قلوبنا مُهيأة لذلك اليوم الذي نجد فيه أنفسنا مضطرون لإخراجهم من صندوق ذكرياتنا والإلقاء بهم في أقرب صندوق للنسيان والتجاهل !!

- نمتلك صوراً لهم تُشعرنا بأنها مازالت تنبُض بالحياة ، فإن كانوا يضحكون فيها شعرت قلوبنا بالفرحة وكأن مفعولها علينا كالسحر، و كأنما هي آلة الزمن تتنقل بين لحظات الماضي وتفاصيله معهم ، تُشعِرك وكأنهم مازالوا هُناك وأنت من تركتهم !!

- أحياناً تظل أصواتهم عالقة في الأذهان كأنها لم تنقطع ، نشتاق لسماعها وثرثرة ألسنتهم بتفاصيل يومهم ، ولكن تستيقظ عقولنا علي أننا لم يعد لنا الحق حتي في تمني سماعها !!

- كان خطأنا حينما لم نلتقط صوراً لنا دونهم ، لقد صنعنا كل ذكرياتنا بجانبهم وكنا دائماً ننتظر وجودهم ، فصنعنا من ذاكرتنا واحة زُرع فيها تفاصيل أجمل أيامنا بوجودهم ، ولكن حان الوقت لزرع ذكريات جديدة بدونهم ، وبات أقتلاع ذكرياتهم أمراً واجباً !!

- كنا نظن أن حياتنا كتاب بغير تفاصيل ولا عنوان ، عندما قابلناهم أردنا كتابة تفاصيله بجانبهم وأن يكون عنوانه قصة حُب للأبد ، ولكن ليس كُل كتابٍ يُعجِبَك عُنوانه تجد تفاصيله مُلائمة لك ...

- إعتياد تذكُرهم هو بابنا لنسيانهم ؛ فتلك الأماكن التي شهدت ماكان بيننا من وعود هي نفسها الأماكن التي شهدت صدق مشاعرنا ونقاءنا ، صورنا التي تجمعنا بهم هي نفسها دليلنا فيما بعد لكي نتعلم كيفية إختيار من يشاركنا تلك الذكريات ....

- دائماً مايُقال بأن الماضي ذكرياته لاتُعوَض ، ولكن إن كانت حقاً كذلك فلابد أن تصنع تلك الذكريات السعادة ، فإن لم تجد في تذكُرها غير الألم ، فاصنع لحاضِرك ذكريات تجد فيها فرحة المُستقبل ....

- كتبنا من ذكرياتهم لافتات من الألم والمُعاناة والخذلان وعدم التقدير ، سنجعلها إشارات لنا تُبعدنا عن كل ماهو خطر !!

- أحلام تقودنا للظلام

- كل ليلة كنا نَبيتُ داخل قلوبهم إيمانًا بأن لا أمان إلا بهم ولا مفراً إلا إليهم .

- إعتادنا كل ليلة مقابلة أحلامنا بقلوب شاكية وعيون باكية ، تاركين لعقلنا الباطن قصة لايفكر إلا بها وأمنية يأتينا بها كل يوم حتي تهدأ قلوبنا ...

- لم تكن تلك الأحلام إلا رسائل لم نستطتع إخبارهم بها ، فكلما كانت الظروف حاجزاً بيننا وبينهم زادت رسائلنا المليئة بالأسئلة المُنتَظر إجابتها ؟!!

- رأيناهم في تلك الأحلام كما تمنت قلوبنا أن تراهم فكلما ازداد الحديث عن متي نلقاهم زاد في الحُلم اللقاء ...

- تخاطرنا معهم بقلوب صادقة ، أرسلنا إليهم شوقنا فكانت الإجابة حُلم زادنا شوقاً ثم رَحل!!

- حين تُغمَض العيون تُنصِت القلوب للأماني المُعلقة بصدفة رؤياهم أو رغبة الإطمئنان عليهم...

- تعلقت أحلامنا بهم فشاهدنا فيها أفعالهم ومشاعرهم وكلامهم كما تمنيت قلوبنا ، ولكن سيظل أفعالهم في الواقع هي وبكل أسف حقيقتهم المُسلَم بها ...

- لم نجد علاقة أسوأ من علاقتنا معهم ، نَهاراً ألماً نعيشه بإهمالهم وكثرة سؤالنا عن أسباب غموض أفعالهم ، ولَيلاً تاركين عقولنا لعتمة التفكير !!

- لم يعُد كابوس رجوعِهم يُطاردنا ؛ فالآن ننام مُنشغلين بأنفسنا وكيف سنأخذ بها خارج دائرة الحُزن والألم التي أدخلونا فيها ، تاركين لعقولنا الباطِنة تلك الحياة الرائعة التي باتت تنتظرنا...

- أين فطرتنا ؟!!

- أحياناً بُعدهم عنك ما هي إلا دعوة لله بأن يصرف عنك شر ماقضي !!

- خُلقنا علي فطرة أن تُعلَق قلوبنا بالله ،وأن حب الله عبادة وإرضاءه غاية هدفها راحة القلوب ،ولكن تغيرت فطرتنا فحق علينا العقاب فزوال الحُب الزائف يقظة ؛ تُعيد لقلوبنا فطرتها .

- إيمانك بأن كل شيء مُقدر أولي خطواتك للنجاح في إختبارات الحياة .

- إن دخل الحُزن قلوبنا ؛ أصابها قلة الإيمان .

- إن أصبح الحُب مرضاً ، وكنت لاتستطيع علاجه ، فوجب عليك إستئصاله !!

- تتآلف القلوب حين تجد من يشبهها ، فقانون الطيبون للطيبات يجعل قلوبنا تنفر ممن يختلفون عنها .

- خُلقنا لنتهادي الحُب، فصارت قلوبنا تتفادي الوقوع فيه ؛ خوفاً من أن تتفاجئ بقلوب قاسية لم يمسسها الإيمان قط ، تُخذِلها دون رحمة لتُغير أصدق مافيها!!

- أحياناً نأتيهم نحن كفرصة لإعطاءهم الحياة ، ولكن يمكن أن تكون تلك القلوب لاتستحق الحُب ولا تصلُح لآدمية الحياة ....

- أحياناً يَنقُصنا فن تقبل القضاء ؛ فأغلبنا يستقبل فقده لشئ عزيز عليه وكأنه عقاب ، لم يتعلم أنه هناك من الأقدار مايأتينا رحمة ، وهناك مايأتينا إختبار ، وهناك مايكون حُباً من الله ، فإن أحب الله عبداً إبتلاه ، ولن يكون هناك أقسي من الفَقد إبتلاءً.

- أحياناً تصبح قلوبنا مشوهة ، فقط تريد أن تُذيقهم مما تذوقناه ، إنتبه!!!

  لقد قُلت قلوباً مُشوهه ؛ من فضلك أعِد تجميلها كما كانت !!

- للحب ألف معني ..

- الحب هو إعطاءك فرصة للنجاة !

- الحب هو السعي ليجعلك الأفضل ، وليس السعي وراء تجريدك من كل ماهو أفضل لديك .

- لن يكون هناك تعريفاً للحب أجمل من أنه ترميم كل شيء داخلك وتجميل خارجك لتكون إنعكاساً لروح جميلة وزادها الحُب جمالاً ....

- الحُب هو عهد بين إثنين يُدركون جيداً صعوبة الحياة عند غياب أحدهم ..

- الحُب هو يقين إصلاح كل شيء فقدت فيه الأمل ..

- الحب هو إحساس اليقين بأنهم خُلقوا من أجلك دون قيود فإن إقتربوا أحببتهم وإن إبتعدوا زاد حُبك لهم بالإشتياق ...

- الحب هو الإنصاف ، العدل في تبادل المشاعر ، هو أن تتسم فيهم العوض وتجده ..

- الحب هو تلك القوة النابعة من داخلك لأجلهم ، تقوي إيمانك بهم ، وتقوي رغبتك فيهم ، تخلق هالةً داخلك من الإطمئنان تتحد فيها الروح بالذات ..

- الحب هو أن ينفضح أمرك حين تراهم وكأن الحاضرين غابوا ، وصاروا هُم كُل الحضور!!!

- الحب هو أن تجد روحاً تسكُنك دون إستئذان ، تتخذ كيانك بيتاً لها ، تكن لك الأمان وتكن لها الحياة ...

- المُحب هو من يأخذ بيدك للطمأنينة فلا ماضٍ يُزعجك ، ولا حاضر يُشغِلك ، ولا مستقبل تخاف منه ...

- المُحب من يراك سعيداً فيبتسم ، من جِئته مُنكسِراً جبر خاطرك ، ومن جِئته مُتألماً ضمد جراحك ..

- المُحب هو طوقك للنجاة ، فإن أحسست الغرق أيقنت قدومه ، حتي وإن لم يأتيك يكفيك شعور الأمل وأن إنتظاره يقوي رغبتك في الحياة ....

- ميزان العلاقات ..

- من إعتاد علي الأخذ ..لن يكون لديه ميزة العطاء .

- نعتاد الإكتفاء حين لانجد عطاء ممن أخذوا منا كل شيء .

- حينما يكون همك نسيان شيئا سبب لك الألم تجد أنه كلما إنشغلت بنسيانه زاد تذكُره والحنين إليه ، وحينما تهرب من أشخاصاً سببوا لك المتاعب تجدهم في طريقك ،كذلك كلما إعتصرت عقلك لتذكرموقفاً لك معهم زاد الشوق لرؤياهم ؛ فدائما من تنطبع ذكراهم بعقولنا ، هم من أحبناهم بصدق وعشقناهم حق العشق ؟!!

- هناك علاقات إستمرارها يجعلنا نخوض حرباً ذاتية لادفاع لها ولا سلاح ، فقط برغم من أننا أصحاب حق فنحن الضعفاء !!

- نحن من نختار أبطال روايتنا ؛ فإن لم نُحسِن الإختيار لن يكون لها نصيب النجاح .

- خُلقنا بشر لكل منا حياته وظروفه وطاقته ، إن كنت تريد أن يبرر لك الآخرون إنشغالك وإبتعادك ، فعليك أيضاً أن تلتمس لهم عُذراً حين يبتعدون .

- عليك تعلم سياسة الإستبدال ، بأن يكون دائماً لديك البدائل ؛ فإن غاب المُهم إستبدلته بالأهم..

- هناك خلل يحدث بين العطاء والآخذ اسمه اختلال ميزان العطاء ، فتتأرجح الكفة ليس للعَطْاء شيئاً يُعطيه ، والآخذ لن يصل لما يرضيه ..

- حتماً سنعتاد كسرهم لخواطرنا ولكن كيف لنا كسر خواطرهم حين يعودون بعد رحلتهم مع من يشبهوهم فقانون الحياة أن يُذيقهم القدر مما أذاقونا ....

- جلسة الشفاء ..

- وقوفك الآن علي قدميك مرة آخري دليلك بأن من حقك فرصة آخري ، قد تكون تلك الفرصة هي مفتاحك لفك قيودهم والهروب منهم !!

- فاقد الشئ يبحث عنه ، فإن وجده وجد معه الحياة التي بات يتمناها.

- إبحث عن قلوب تُشبهك ، فما الحُب إلا رِباط لقلوب أراد القدر أن تتحد .

- يكمُن إستمرار كل قصة بدأناها بأن لكل منا دوره ، ليس هناك من هو الأفضل ، لكن هناك من هو الأوفي .

- لن يكون هناك أصعب من إحساسك بأنك لاتملك القوة لمواجهة نفسك ، فالبرغم من معرفتك طريق الحقيقة لازلت تخاف ممايُنتظرك في نهايته !!

- يوماً ما سنتذكر تلك الأحاديث التي تحدثناها بداخلنا وتأرجح مشاعرنا بين ماهو الصحيح وماهو الأصح ..وسنتذكر أحاسيسنا المبعثرة بين قلوب تستحق وقلوب لاتستحق..وسنتذكر لهفة عقولنا لمعرفة ماهو وراء أقنعتهم البريئة ..لن ننسي تلك الحياة التي وضعونا فيها وتلك المُعاناة ، وحتماً سيكون قرارنا هو الأفضل .....

- حين تستمر ألسنتنا الحديث عن الرضا حتماً سيأتي اللحظة التي ستشعر قلوبنا به وتتذوقه كأنه احدي اسرار السعادة ؛ فإحساسُك بالرضا دائماً مايُلازمه إحساس آخر إسمه راحة البال ، تلك النعمة التي بدونها تجد حياتك بلا هدف ولا معني ، فقط أيام لاطعم لها ولاقيمة...

- أحياناً يكون انتظارك لحدوث شيئاً ما أشبه بأنتظارك خروج أحدهم من قبره ، فبالرغم من أنك تعلم انه لن يأتي ، إلا أنك مازلت تنتظره !!

- احياناً حين نري الامطار نتذكر تلك الدموع الصامتة ؛ فهي كانت لنا الماً واملاً ؛فكانت ألماً حين شهدت علي كسر قلوبنا ، وكانت لنا املاً حين دعونا الله بأن يربُط علي قلوبنا وأن نتقبل الامر كما هو ...

- نحن فقط نحتاج بعض القوة لمواجهة هذا المصير ..فأن ادركنا الحقيقة سنعلم بكل اليقين انهم لن يعودوا ، فقط بعضاً من الصبر والكرامة وسنتخطي ذلك الألم بكل تأكيد ...

- أحاسيسُنا المُبعثَرة بين الحُزن والفرح هي دليل بقاء قلوبنا علي قيد الحياة ...

- وقوفنا امامهم بدون حول لنا ولاقوة كان يخبرنا دائماً بانهم سبب تعاستنا فاحب دائماً هو القوة

- ما أجمل حياتنا بعد خروجهم منها ، نري جمالها بأعيننا دون أيديهم التي أطفأت نورها !!

- باتت الحياة أجمل ، ألطف ، أفضل ؛ لم يكن إختيار بقائهم هو الأفضل ولم يكن وجودهم هو الحل لمواصلة حياتنا ، بل كانوا أسوأ إختياراتنا لم نأخذ منه إلا ضياع أوقاتنا وآمالنا التي تعلقت بهم !!

- نحو التغيير...

- لم نعُد نشتاق لهم ، ففي كل مرة تعرضنا للخذلان منهم أطفأوا داخلنا ناراً كانت تشتعِل بغيابهم وأستبدلوها بناراً آخري تشتعِل عند كسر قلوبنا وتجاهل مشاعرنا ودهس كرامتنا .

- لم نعد نُطيق قُربَهم ؛ فهم يذكرونا بضعفنا وقلة حيلتنا أمامهم ، كأن زِمام الأمور بأيديهم ونحن فقط ننساق وراءهم !!!

- لم نعد نريد الضعف نحتاج الآن للمواجهة ، للخروج من هالة الخضوع لهم ، نريد أشخاصاً ينقذونا من هذا الفَناء الكاذب الذي باتت ارواحنا فيه مُقطعة بين البقاء والرحيل ...

- لم نعد نثق بهم فكم تمسكنا بأيديهم لانريد منهم سوي البقاء ، ولكن كانت سياستهم الأولي هي التخلي ...

- لم نعد كما نحن ، فمن يُعيد لأرواحنا المُمزقة شملها ، ومن يُعيد لنا الفرحة الصادقة من قلوبنا ...

- لم نعد نملك لهم اعذاراً ، تلك النفوس المريضة التي دخلت قلوبنا شوهت فيها كل جميل ، فقد أدخلناهم قلوبنا قصورا تركوها وراءهم قبورا !!!

- لم نعد كما نحن ، ولكن لن نكره الحياة لوجودكم فيها ، بل سنحبها أكثر لوجودنا نحن فيها ؛ فقد خُلقَت الحياة لنا أما أنتم يكفيكم نفوسكم المريضة تُدخِلكم الحياة التي تستحقوها ..

- يكفينا جلداً لذاتنا ، يكفينا عقاباً لقلوبنا فقط لانها احبت بصدق ، يكفينا عتاباً لمشاعرنا بأنها إنساقت لهم دون أن تضع حداً ، يكفينا لوماً لعقولنا بأنها لم تدرك أنهم راحلون يوماً وتاركين قلوبا ممزقة ومشاعر متخبطة وعقولا شاردة !!

- حين تبني أملاً لابد أن يكون قلبك واثقاً شاعراً بالأمان ، فإن لم يخبرك الطمأنينة فعليك التخلي عن ذاك الأمل ، فالآمال كثيرة ولكن شعورك بالطمأنينة لن يأتيك كل يوم ..

- نهاية صادقة !!!

- حتماً سنقابل وجوهاً تُشبهنا ، تأخذنا من عتمة أفعال الآخرين لإضاءة قلوبنا بأفعالهم ..

- علاقتنا من البداية لم تكن مُتزنة فكان هناك طرف فاقد لكل شيء حتي الامل ف استمرارية تلك العلاقة ، وطرف آخر آخذ لكل شيء حتي الحق في إنهاء تلك العلاقة متي يحلو له ، فتلك العلاقة التي كان أساسها الأنانية ، حتماً ستكون نهايتها غير عادلة ..

- سنُذكِر قلوبنا بأنهم تجاوزوا تلك المرحلة التي توقفنا نحن فيها ،فإن كانوا لم يعشقونا قدر عشقنا ، فلن يستحقوا أن نعيش ذلك الألم من أجلهم ...

- لن نخلق لهم أعذاراً بعد اليوم ، فهم رحلوا بقرارهم ، وقرارنا أنهم لن يعودوا ...

- إقتلعنا ذِكراهم من داخلنا كأنها لم تُزرع فيها ؛ فإننا لم نجنِ منها إلا سوء الحصاد ...

- إن إلتقينا بهم في طريقنا لن نسلُك طريقاً آخر ، بل سنُلقي إليهم التحية ...

- كنا نظن ان الحياة توقفت ولن يكون هناك شيئا في حياتنا أصدق منهم ولكن مع زوال آلامنا ووضوح الرؤية وجدنا أن لاشئ أصدق من قلوبنا وأحاسيسُنا التي تبعثرت خلفهم ..

- سنعتاد كل صباح أن نشكُر الله ، لسنا راغبين أمراً ولا عبداً ؛ بل راغبين كل ماهو خير لقلوبنا ....