

خوابطر

سمااء داخلية

عن المؤلف

محمود بلتاجي، كاتب وروح تبحث
عن السلام.

يؤمن أن الكلمات لها قدرة على
الترميم، وأن لكل نفس سماء داخلية
تستحق أن تُكتشف.

بدأ رحلته مع الكتابة من شعوره
العميق بأن التغيير يبدأ من الداخل،
وأن البوح بالحروف قد ينقذ أرواحًا
كانت على وشك الانطفاء.

"سماء داخلية" هو أول أعماله، كتبه
بقلمه لا بقلمه، ليكون مرآة لكل من
يبحث عن ذاته وسط ضجيج الحياة.

نبذة عن الكتاب
"سماء داخلية" هو رحلة هادئة
داخل النفس...
رحلة بتمرّ على محطات الألم،
والحيرة، والضعف، ثم توصل
لمحطات الحب، والقبول،
والسلام.
الكتاب ده مش بس كلمات، ده
صوت جواك كان محتاج
يتسمع...
صوت بيضطرب، ويفكر إنك
تستحق.
في كل خاطرة، هتلاقي نفسك.
في كل صفحة، هتلاقي لمحة
من نورك اللي كنت ناسيه.
مش مهم تكون فين دلوقتي...
المهم إنك بدأت تبص للداخل،
لأن السماء عمرها ما كانت
فوق...
السماء دايمًا كانت جواك.

فهرس الكتاب

1. في يوم كنت تايه
2. كل ما كنت بفتكره نقص، طلع علامة
3. مش دايمًا اللي اتكسر ضاع
4. في نور
5. مش لوحدي
6. الألم مش دايم
7. ربنا دايمًا أقرب
8. اللي بيمشي بيتعلم
9. مفيش حاجة اسمها متأخر
10. صدق إحساسك
11. أنا أستاهل
12. السقوط مش نهاية
13. اللي راح، كان لازم يروح
14. قلبي لسه بينبض
15. جوايا طاقة لسه متحررتش
16. أنا مش ضعيف
17. نفسي مش عدوي
18. كل دمعة ليها معنى
19. كان لازم أعدي
20. أنا نقطة نور
21. الهدوء جوا القلب
22. الاستسلام مش دايمًا هزيمة
23. كل وجع علمني
24. أنا في رحلة
25. بيعدي
26. مش عيب أبدأ من جديد
27. ربنا بيحضرني لحاجة أكبر
28. أنا أكبر من خوفي
29. نفسي تستاهل
30. الحياة جواي
31. النور جواك
32. الصمت أوقات بيحكي
33. أنا ليا قيمة
34. الألم بيعلمني
35. التغيير مش خطر
36. الوقت مش عدو
37. كل يوم بداية
38. الطيبة مش ضعف
39. استحق الراحة

40. الحياة بداخلي
60. دايماً فيه نور
41. لسة في أمل
61. قوتك في طيبتك
42. كل شيء بيعدي
62. كل يوم فرصة جديدة
43. خُلقنا لننجو
63. نفسك تستحق تسمعك
44. السلام اختيار
64. متقارنش وجعك
45. محتاج تسمع نفسك
65. الحزن مش عيب
46. النجاح مش شكل
66. في روح مقاتلة
47. في لحظات بتخلقنا
67. العتمة مش نهاية
48. الجرح بينضجنا
68. كل حاجة بتحصل لسبب
49. انتظار الفرج عبادة
69. اختار نفسك كل مرة
50. الماضي ما يستاهلش تضحيتك
70. الضعف مش عيب
51. في طفل بيحاول
71. انت مش متأخر
52. الطريق الصعب بيخلقك
72. اتكلم مع ربنا
53. وجودك مش عبء
73. فيه جوايا سلام مش شايفه
54. استحق الحياة
74. أنا أكثر من اللي حصلي
55. سكون ما قبل التحول
75. مش كل تعب ليه صوت
56. الطف بنفسي
76. الحياة علمتني أحبني
57. الهروب مش حل
77. ربنا شايفك
58. التعب مش علامة فشل
78. متكسفش من البداية
59. يومك مش لازم يكون كامل عشان يكون حلو
79. مفيش غلط في الراحة

80. أنا نسخة نادرة

90. أنا ليا حلم

81. أنا مش محتاج أكون كامل

91. الألم خلاني أسمع
صوتي

82. الحياة مش دايمًا وردي

92. اختار اللي يشبه
نورك

83. اتحررت لما سامحت

93. أنا بتطور

84. أنا مش عابر في الدنيا

94. أنا مش دوري أكون
كل حاجة لحد

85. أنا أقرب لي من أي حد

95. الصمت أوقات
حكمة

86. كفاية جلد ذات

96. نفسي أولى بالحب

87. التعب مش علامة نهاية

97. حتى لو بطيء، أنا
ماشي

88. القبول بيحرر

98. أنا حر

89. أبسط حاجة ممكن تبقى أعمق
حاجة

99. أنا وصلت

90. أنا ليا حلم

100. سماعي الداخلية

1. السماء التي بداخلي

أحيانًا أنظر للسماء فأراها تشبهني،
متغيرة، هادئة حيناً، وعاصفة أحياناً
أخرى. لكن دائماً، في أعماقها، نور لا
ينطفئ.

2. سكون العاصفة

ليس كل صمت ضعف، بعض
الصمت قرار. قرار أن أترك العاصفة
تمر دون أن أقاتلها... لأنني أعلم أنني
أنا العاصفة.

3. غيوم الذكريات

تمر بي الذكريات كالسحاب، بعضها
يظلّ قلبي، وبعضها يمطرني
حينًا لا يُحتمل.

4. شرفة الروح

فتحت نافذتي على داخلي،
فوجدتني واقفًا هناك منذ زمن،
ألوح لنفسي التي رحلت دون
وداع.

5. غربة القلب

ليس البُعد ما يؤلم، بل أن
تكون محاطًا بالناس وتشعر أن
قلبك يسير في شارعٍ مظلمٍ
وحده.

6. مطر اليقين

حين تعبت من كل شيء،
نظرت للسماء. وبدلاً من الدعاء،
همست: "أنا أثق بك". فهطل
المطر.

7. رباح التغيير

الرياح لا تسألنا إن كنا مستعدّين،
لكنها تحملنا إلى أماكن كنّا نخاف
الذهاب إليها، ثم نشكرها لاحقًا.

8. قمر الحنين

في كل ليلة أراك في وجه
القمر... ليس لأنك هناك، بل لأنك
بداخلي، تنير عتمتي دون أن
تدري.

9. نوافذ الأمل

حتى الجدران الصلبة، إن
وضعت فيها نافذة، سيدخل
الضوء. كذلك قلبي، احتاج فقط
إلى نافذة واحدة منك.

10. غسق الصبر

ينتهي اليوم دائمًا، ويأتي الليل،
لكنني تعلمت أن أنتظر الفجر...
لأن الصبر، هو الذي يصنع النور.

11. مرآتي أنا

كنت أبحث عن الجمال في
عيون الآخرين، حتى نظرت
لنفسي طويلاً... واكتشفت أنني
كنت كنزاً أهملته.

12. أنا كفاية

مش دايماً لازم أكون الأفضل...
يكفيني إني أنا، بنقسي، بتقلباتي،
بحناني، بضعفي، بقوتي. وأنا
كده... كفاية.

13. ندوب فاخرة

الألم سايب أثر آه... بس مش
كل أثر قبيح. في ندوب على
قلبي بعتبرها وشاح شجاعة،
دليل إني عدّيت ووقفت من
تاني.

14. لستُ ناقصًا

كل حد حاول يقنعني إني
مش كامل، نسي إن السماء
نفسها مليانة ثقوب... وبرضه
منورة.

15. من جوًا قوي

الناس بتشوف ابتسامتي
وتفتكرها سذاجة... مش عارفين
إنها ناتجة من معارك جوًا قلبي،
وكسبتها كلها بابتسامة.

16. المسافة بيني وبينك

أوقات بعد عن نفسي، بضيق
وسط صوت الناس، بس كل
مرة يرجعلي، بحبني أكثر.

17. قوتي في ضعفي

أنا مش دايماً قوي، بس عمري ما
استسلمت. ضعفي نفسه كان
طريق لصبري، وده هو سر قوتي
الحقيقية.

18. لحظة انهيار... ثم نهوض

في لحظة بكيت، اتحسست
قلبي، حسّيته لسه بينبض. قلت
لنفسي: طول ما في نبض، في
أمل.

19. اختياراتي مش ندم

حتى الحاجات اللي ندمت إني
عملتها، علمتني. مش ندم...
كانت دروس، وأنا طالب
مجتهد في مدرسة الحياة.

20. أنا نجم

مش لازم حد يشوف نوري
عشان أكون منور... أنا نجم،
ولو حتى بعيد، بنور لوحدي.

21. داخلي وطن

قلبي مش مجرد عضلة... ده وطن
صغير، بيحضن اللي بيحبوني،
وبيحميني من اللي بيأذوني.

22. موجة وعدت

كنت فاكراً الألم هيغرفني، لكن طلع
مجرد موجة... شدتني، بس ما
غرفتنيش. والنهارده، واقف على
الشط، أقوى.

23. عادي إنك تقع

مش كل سقوط نهاية. أوقات
الوقعة دي بتلمس الأرض اللي
نسينا نقف عليها بثبات، وتفكرنا
بجذورنا.

24. أنا مش مقارنة

مش لازم أكون زيهم... أنا مش
نسخة، ولا ظلّ لحد. أنا أنا،
ومين زيي؟

25. البكاء مش ضعف

مش لازم أكون زيهم... أنا مش
نسخة، ولا ظلّ لحد. أنا أنا،
ومين زيي؟

26. معركة يومية

مش لازم أكون زيهم... أنا مش
نسخة، ولا ظلّ لحد. أنا أنا،
ومين زيي؟

27. الحب اللي مستنّياه

أنا هستنى اللي يحبني زي ما
أنا، مش اللي يخليني أغير
نفسي عشان يعجب بيّا.

A man with curly hair, wearing a grey sweater, sits on a bed of white, fluffy clouds. He has a thoughtful expression, with his hand near his chin. Two angels with long, flowing white robes and large, feathered wings are positioned on either side of him. The angel on the left is looking down, while the one on the right is looking towards the man. The background is a soft, golden glow with scattered light particles, creating a heavenly atmosphere.

28. من حقي أختار

من حقي أقول لا، من حقي
أرفض التعب، من حقي
أختار راحتي... مش أنانية،
دي نجاة.

29. الصبر جميل

الصبر مش وجع، الصبر هو
الفنّ اللي بيحوّل الانتظار
لفرصة، والضياء لاكتشاف.

30. الحياة مش سباق

كل حد ماشي بسرعته. أنا يمكن
أبطأ، بس طريقي فيه ورود
أكثر... وأنا بستمع وأنا ماشي.

31. النور جّواك

أوعى تستنى حد ينورك
الطريق... فيك شعله، لو
صدّقتها، هتضيّع أي عتمة.

32. الصمت أوقات بيحكي

ساعات الكلام بيخدع، لكن
الصمت بيقول الحقيقة...
خصوصًا لما يكون من القلب.

33. أنا ليا قيمة

وجودي مش صدفة... أنا ليا
معنى، ليا تأثير، حتى لو
الدنيا نسيتني، أنا مش
منسي عند ربّي.

34. الألم بيعلّمني

مش كل وجع بيكسرني...
في وجع بيعلّمني أعيش
أعمق، أحب أنضج، وأعرف
نفسي أكثر.

35. التغيير مش خطر

الخوف من التغيير طبيعي،
بس مش لازم يمنعني...
لأنني مش شجرة، أنا أقدر
أتحرك، أتغير، أبدأ من
جديد.

36. الوقت مش عدو

الوقت مش بيضيعني،
الوقت بيشكّلني. كل لحظة
فيه بتنحت في شخصية
أقوى، أصفى، وأوعى.

37. كل يوم بداية

مفيش حاجة اسمها "فات
الأوان"... كل صباح هو
دعوة جديدة أكون أفضل
من امبارح.

38. الطيبة مش ضعف

قلبي طيب؟ أيوه، وده مش
عيب. الطيبة شجاعة، إنها
تفضل تنبض بالحب رغم
القساوة حوالينا.

39. استحق الراحة

أنا مش آلة... من حقي
أرتاح، أتنفس، وأقول
"كفاية النهاردة"، من غير
ما أحس بالذنب.

40. الحياة بداخلي

مش بس بتنفس... أنا
عايش، وبكل لحظة فيها
نبض، فيها فرصة، فيها
حياة بتتخلق جوايا.

41. لسة في أمل

حتى لو الكل مشي... أنا
لسة في أمل. لأن ربنا لسة
بيصحيني كل يوم، ولسة
النفس في.

42. كل شيء بيعدّي

الموج مهما علا، بينزل.
الوجع مهما وجع، يبرق. وأنا
مهما اتكسرت، برجع أقوم.

43. خُلقنا لننجو

ربنا ما خلقناش عشان
نستسلم، خلقنا عشان ننجو،
ونقوم، ونتعلم، ونكمل.

44. السلام اختيار

ممکن أَعِيش وسط الفوضى،
بس أختار جَوَّايَا يكون في
سلام... مش دايماً لازم الدنيا
تهدي، يكفي قلبي يهدي.

45. محتاج تسمع نفسك

مش دايماً المشكلة في
الناس... أوقات بتكون في
إننا ما بنديش نفسنا فرصة
نسمعها، نطبطب عليها،
نصدقها.

46. النجاح مش شكل

النجاح مش لبس أو
فلوس أو شهرة... النجاح
هو إنك تلاقي نفسك
وتحبها وتعيش بيها.

47. في لحظات بتخلقنا

في لحظة واحدة، ممكن
يتغير كل شيء... مش
صدفة، دي لحظة ربنا
بيمدلك بيها طريق جديد.

48. الجرح بينضجنا

كل جرح مَرَّ بيا، زادني
نضج. بقيت أعرف أنا
مين، وإيه اللي أستحقه،
وإيه اللي أرفضه.

49. انتظار الفرج عبادة

مش كل حاجة تيجي
بسرعة. في حاجات
محتاجة صبر... والصبر ده
في حد ذاته قوة وعبادة.

50. الماضي ما يستاهلش تضحيتك

خسرت وقت، خسرت ناس...
بس نفسي؟ لأ. عمري ما
هخسر نفسي ثاني عشان
ماضي ما يستاهلش.

51. فيّ طفل بيحاول

جوايا طفل صغير بيحاول
كل يوم يقوم، يتعلم، يفرح.
مش لازم أكبره بالعافية،
خليه يعيش برحته.

52. الطريق الصعب بيخلقك

الطرق السهلة بتعدي، بس
الطريق اللي وجّعك؟ هو
اللي خلق النسخة اللي انت
فخور بيها النهارده.

53. وجودك مش عبء

لو حسيت إنك زيادة...
افتكر إن وجودك رزق لحد،
وضوء لحد، وأمل لحد
تاني.

54. أستحق الحياة

أنا ما جيتش الدنيا غلطة...
أنا موجود، وربنا خلقتني،
يبقى أستحق أعيش،
أفرح، وأكمل.

55. سكون ما قبل التحوّل

أوقات بتحس إنك واقف
مكانك، بس الحقيقة إنك
بتتحدّر، وده الهدوء اللي
بييجي قبل التغيير الكبير.

56. الطف بنفسي

ليه دايمًا بلوم نفسي؟ ليه
ما أتعلمش أطبب عليها
بدل ما أقطعها؟ نفسي
مش عدوي... دي أنا.

57. الهروب مش حل

كل مرة هربت من
مشاعري، رجعت أضعف.
وكل مرة واجهتها، طلعت
أقوى.

58. التعب مش علامة فشل

لما تتعب، مش معناها
إنك ضعيف... التعب
معناه إنك بتحاول، وإنك
إنسان.

59. يومك مش لازم يكون
كامل عشان يكون حلو

فيه جمال حتى في الأيام
المتكسرة، كل لحظة ضحكت
فيها، حتى لو 10 دقائق،
كفاية تخلي اليوم يستاهل.

60. دَائِمًا فِيهِ نَور

حتى في أقدس اللحظات،
فيه ضوء صغير مستنير
توصله... أمشي له، حتى لو
بخطوة صغيرة.

61. قوتك في طيبتك

في ناس تفتكر الطيبة
ضعف... بس الحقيقة؟
الطيب هو اللي يفضل قلبه
سليم وسط عالم بيكسر
القلوب.

62. كل يوم فرصة جديدة

مش لازم تستنى بداية
سنة، أو أول شهر... كل
يوم بيبدأ هو بداية جديدة
لو قررت.

63. نفسك تستحق

تسمعك

بدال ما تلومها، اسمعها...
اسألها: "مالك؟" وصدقني،
هتلاقي جواك صوت
بيطلب حضنك.

64. متقارنش وجعك

وجعك حقيقي، حتى لو
غيرك موجود أكثر. مش لازم
تتألم بصمت عشان غيرك
بيعاني أكثر... وجعك ليه
احترامه.

65. الحزن مش عيب

لو حزنت، ما تخجلش. الحزن
مش ضعف، الحزن إنسانية...
ووراه شفاء بييجي في
وقته.

66. في روح مقاتلة

أنا مش دايماً قوي، بس دايماً
بحاول. جوايا روح عمرها ما
سلّمت، حتى لو خافت، حتى
لو وقعت.

67. العتمة مش نهاية

العتمة مش معناها نهاية، دي
بس بداية مرحلة... مرحلة
النور اللي بيطلع من جّواك.

68. كل حاجة بتحصل لسبب

يمكن مش فاهم دلوقتي،
بس كل حاجة بتحصل
دلوقتي بتبني فيك حاجة
لهدف لسه جاي

69. اختار نفسك كل مرة

اختار نفسك، حتى لو
اختاروك الناس آخر حد...
لأنك الوحيد اللي هيفضل
معاك للآخر.

70. الضعف مش عيب

كلنا بنضعف، وبننهار
أوقات... بس اللي بيقوم
تاني، هو اللي فعلاً قوي.

71. انت مش متأخر

يمكن شايف غيرك
سبقك... بس كل زهرة
بتتفتح في وقتها، وانت
كمان ليك ميعادك.

72. اتكلم مع ربنا

لما تحس إنك مش لاقى حد،
افتح قلبك لربنا. هو سامع،
وقريب، وبيحبك أكثر من
نفسك.

73. فيه جوايا
سلام مش شايفه

أوقات الدنيا تصرخ، وأنا من
جوايا ساكت... ساكت مش
استسلام، ساكت لأني لاقيت
سلام أعمق.

74. أنا أكثر من اللي حصلي

مش كل اللي مَرَّ بيا هو أنا...
أنا أكثر، أنا أعمق، أنا فيا
حاجات لسه ما ظهرتش.

75. مش كل تعب ليه
صوت

أوقات التعب بيكون في
الصمت، في النظرة، في
السرحان... بس برضو
محتاج حزن واهتمام.

76. الحياة علمتني أحبني

بعد كل خذلان، وكل
تَعَب... لقيت إني محتاج
أكون لنفسي اللي الناس
ماقدرتش تكونه.

77. ربنا شايفك

حتى لو حسيت إنك
وحيد، متشاف. حتى لو
حسيت إنك اتنسيت، ربنا
شايفك ويحضرك لأفضل.

78. متكسفش من البداية

ابدأ، حتى لو من نقطة
الصففر... العظمة دايماً
بتبدأ بخطوة صغيرة.

79. مفيش غلط في الراحة

خد وقتك، نام، ارتاح...
الحياة مش سباق، والراحة
مش ذنب.

80. أنا نسخة نادرة

مهـما الناس حاولوا يغيروني،
أنا عارف إنني نسخة مش
هتتكرر... وأنا فخور بده.

81. أنا مش محتاج
أكون كامل

كماري مش في المثالية...
كماري في إن قلبي لسه
بيحب، ولسه بيحاول، ولسه
بيغلط ويتعلم.

82. الحياة مش دايمًا وردي

بس حتى بين الشوك، في
وردة بتفتح... وأنا بدور
على الوردة دي كل يوم.

83. اتحررت لما سامحت

مش عشان اللي ظلمني
يستاهل، لكن عشان قلبي
يستاهل يعيش خفيف.

84. أنا مش عابر في الدنيا

أنا ليّا بصمة، حتى لو
صغيرة... بس ليّا أثر، وأنا
مش "مجرد".

85. أنا أقرب لي من أي حد

اللي يعرفني بجد... هو
أنا. واللي يطبب عليّ
الأول... لازم يكون أنا.

86. كفاية جلد ذات

كلنا بنغلط، بس مش
كلنا بنسامح نفسنا... وأنا
قررت أبداً أسامحني.

87. التعب مش علامة نهاية

ده علامة إنك بتحاول،
وإنك إنسان لسه عايش،
ولسه بتدور على معنى.

88. القبول بيحرر

لما قبلت نفسي، خفت
المقارنة، خف الحقد، زاد
السلام... القبول نعمة.

89. أبسط حاجة ممكن تبقى أعمق حاجة

كلمة حلوة، لمسة صادقة، شمس
دافية... الحاجات البسيطة دي
هي اللي بترجع الروح.

90. أنا لیا حلم

حتى لو صغير... حلمي ده
وقودي. وأنا مش هسيبه،
هافضل أجزيه لحد ما يوصلني.

91. الألم خلاني أسمع صوتي

كنت دائماً بسمع الناس... بس
لما اتوجعت، سمعت صوتي
لأول مرة، وكان محتاج حزن.

92. اختار اللي يشبه نورك

مش كل الناس تستحق مكان
في حياتك... اختار اللي لما
يقرب، ينورك مش يطفئك.

93. أنا بتطور

أنا مش الشخص اللي كنت
عليه من سنة... كل لحظة
بتغيرني، وبتقربني من
النسخة الأفضل مني.

94. أنا مش دوري أكون
كل حاجة لحد

أنا مش مُلزم أَرْضِي الكل...
دوري أكون صادق مع
نفسي، بس.

95. الصمت أوقات حكمة

مش كل سؤال محتاج رد،
ومش كل وجع محتاج
كلام... الصمت ساعات
أصدق من ألف كلمة.

96. نفسي أولى بالحب

قبل ما أدي غيري، لازم
أدي نفسي... لأن الحب
اللي جوّاي هو الأصل.

97. حتى لو بطيء، أنا
ماشي

الخطوة البطيئة مش
ضعف... دي عزيمة
هادية، وصبر جميل.

98. أنا حر

حر من خوف الناس، من
مقارنات الزمن، من توقعات
المجتمع... حر أكون أنا.

99. أنا وصلت

مكنتش فاهم أنا ماشي ليه... بس دلوقتي،
عارف.

كنت بفتش على حزن، طلع حضي.

كنت بدور على نور، طلع جوايا.

مكنتش تايه... أنا كنت في الطريق لنفسي.

وها أنا وصلت.

مش كاملة، بس صادقة.

مش مثالية، بس حقيقية.

وأجمل حاجة حصلت لي... إني أخيرًا شُفتني.

100. سماء داخلية

جوا كل واحد فينا سماء...

مش بنشوفها بعينينا، لكن بنحسها كل ما نغمض ونسمع قلبنا.

السماء دي مش دايمًا صافية، بس دايمًا فيها شمس، حتى لو ورا السحاب.

السماء دي أنا، بكل وجعي وفرحتي، بكل ضعفي وقوتي.

وكل مرة بصيت للداخل بدل الخارج...

كنت بقرب منها أكثر.

ودلوقتي؟

أنا مش بس شايف السماء...

أنا بقيت هي.