هل شعرت يوماً أنه لديك هوس كيوبيد حاد بالنباتات؟
أن تكون شَخْصًا مغرماً في نبتة فأنا مغرمة بهم حقاً وتحديداً بالأزهار لدي شغف بهم.
ذات يوم شعرت بالحزن الشديد وقد قررت الخروج للمشي هكذا كنت أفرغ حزني وقد انساقت قدمي بمفردهما إلى المشتل حيث إنه أكثر مكان يسعدني وينتشلني من حزني أشعر بأنه عالم آخر منفصل عن عالمنا...
لفتت نظري زهرة الأقحوان ذات اللون الأبيض وقررت أن أخذها معي إلى منزلي...
وهنا بدأت الحكاية...
حين أصبحت تلك الزهرة تحمل معها أسراري وجميع أحزاني...
كنت أخبرها عن كل شيء يحصل معي في يومي...
أصبحت صديقتي المقربة يوماً بعد يوم وهنا بدأت الحكايات...

هل شعرت بشعور الوحدة؟
أن تشعر نفسك أنك وحيد رغم الكثير من حولك؟
أنك وحيد حتى مع نفسك...
منذ فترة وجيزة وأنا أشعر بذلك الشعور المميت، يأخذ بأيديك نحو الهاوية وأنت لا تبادر بأي ردة فعل كانت...
شعرت بالوحدة القاتلة، وسط زحام الأصدقاء من حولي كنت وحيدة أيضاً
كلما شعرت أن لا أحد يفهمني كلما زاد شعوري بالوحدة أكثر من قبل
شعرت أنني لست مرغوبا بي بين المجتمع، بين أصدقائها، بين المحيط المحاطة به...
شعرت أنني ثقيلة على الجميع، بل حتى على نفسي
لم أشعر يوماً أنني شخصاً مفضل لأحدهم، بل كانوا يقضون وقتهم كله دوني ودون أن يتذكروني في كلمة ما...
كنت أعاني من الوحدة الشديدة...
رغم زحام أفكاري إلا أنني وحيدة مع نفسي أيضاً، لم أعد أفهم على نفسي ولم أعد أعلم ما أريده...
كان كل شيء يحزنني، كانت الأيام ثقيلة علي...

مررت بأيام لم أرغب بتواجدي بها، كنت أبحث عن مخبئ صغير لأختبئ به...
ارغب بالعزلة، والبكاء فقط...
لا تبق منعزلاً عن الآخرين فتحيط بك الأفكار السوداوية ويحاصرك الاكتئاب ولا تترك وقت فراغ حاول دائما ملء كل أوقاتك بتحقيق إنجازات جديدة

عندما كنت صغيرة كنت أعاني من الخوف الشديد، خوفا من أن أبقى لوحدي أو يأتي اليوم وأبقى بمفردي لا يوجد سواي...
أن لا أجد عائلتي ولا أصدقائي حولي وأن أكون وحيدة جداً...
حاولت مراراً التغلب على ذلك الشعور المميت ولكن كل ما أكثرت المحاولة كلما زاد خوفي أكثر من قبل...
هنا أصبحت أشعر بأنني يجب علي أن أتملك أصدقائي لأحافظ عليهم من شدة خوفي أن يأتي ذلك اليوم الذي لا أراهم فيه خوفي من أن يبتعدوا ويغادروا...
بدأت بالتنازل عن كل شيء أرغب به في العلاقة التي أعيشها على سبيل أن أولئك الأشخاص لا تتركني أبداً...
وأنا في قناعة تامة أنه كلما تنازلت أكثر كلما ذلك الشخص سيبقى معي أكثر ويتمسك بي،
ولكن الذي كان يحدث هو عكس ما توقعت.
كان الشخص الذي أتنازل لأجله يختفي في اليوم الذي يليه، ومع تكرار الأشخاص، شعرت بعدم الثقة في ذاتي دخلت في فجوة الاكتئاب الحاد.

لم أعد ارغب بالاقتراب من الأشخاص من جديد لأنني واثقة بأنه سيبتعد مثلما فعل الآخرين بسبب خوفي وتعلقي بهم...

يجب علينا أن لا نبالغ بشيء لأنه عندما نبالغ بحبنا للأشخاص ستكون النتيجة هي الخسارة لا محال...

التوازن يولد الاستمرار، وكثرة الإفراط بالحب يجعلنا ننهزم لا تعطي أحد أكثر مما يستحق...

منذُ أن كنت صغيرة كنت أعاني من اضطرابات نفسية بسبب عائلتي...
المعروف أن الصغير يكون لديه عائلة محيطة به، تحبه وتحميه من أي مكروه، لكن أنا كنت ضائعة عن عائلتي، فأنا في واد وهم في وادٍ آخر بعيد عني، لا أراهم إلا في أوقات الطعام، كنت أحتاج بعض الاهتمام منهن أو ثمة حب يملأ قلبي بعض الفرح...
بدأت أصبح عدوانية جداً، ولم أعد أرغب بعائلتي أيضاً، وبدأت أكره ذاتي ...
بدأت أشعر بالغيرة من أصدقائي فهم لديهم عائلة تحبهم وتدعم مواهبهم
أما أنا فلا أحد يشعر بي من قبل عائلتي، كنت على الهامش...
بدأت حالتي النفسية في التدهور وبدأت أكره الجميع ورغبة في إيذاء نفسي والشعور بالوحدة...
بدأت أكره أصدقائي بسبب غيرتي المفرطة منهم وأكره عائلتي لأني كنت أشعر بأنني ليس مرغوبا بي في وسطهم ومن هنا بدأت رحلة الحزن تكبر معي كلما كبرت...

دعوا أطفالكم يشعرون بمحبتكم وادعموا مواهبهم لكي تزيد ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين.

هل تعلم ما هو أجمل شعورا يعيشه الإنسان؟
شعور بالأمان
أن يكون هناك ثمة أشخاص تساندك في كل شيء، تفرح لفرحك وتحزن لحزنك...
إن يكن هناك أشخاص لا يتركوك بتاتاً ويفضلون العيش معك رغم جميع الظروف...
وإن كان هناك اختيارات كثيرة فيختارونك...
أنت تشعر معهم بالسعادة والأمان لمجرد أنك معهم...
والأجمل من ذلك أن يكون ذلك الشيء في شخص واحد فقط...
شخص يختار أن يمسح دموعك بدلاً من تنزيلها.
لا يحزنك، لا يغضبك، ولا يقارنك...
بل أنت عنده جوهرة ثمينة امتلكها
وحارب كثيرا لأجلك لذلك يختار الحفاظ عليك وليس إهمالك...
إن يختار الحديث معك رغم انشغالاته
إن يختارك أنتِ
عليك الصمود قليلا فهناك أشخاص تستاهل حقاً قلبك الثمين

عليك الهدوء للفوز برجل لا يتركك وان تركك الجميع

يوماً جديدا لنا أيتها الوردة وهناك ثمة أشياء سأخبرك عنها بعد...

فقدان الشغف أو فقدان المحفز الأساسي الذي يدعوك للنجاح، أن يتحول الشيء الذي تحب ممارسته إلى روتين ممل أو نمط حياة يومي سيء وعدم ممارساتك للنشاطات اليومية لأنها ثقيلة عليك...

عدم وجود هدف محدد يجعلك تركز عليه وتسعى للنجاح لأجله وتحقيقه

الشعور المفرط بالملل والإرهاق العاطفي وأنه لم يعد بإمكانك منح نفسك ومنح الآخرين أي شيء، وأن تشعر نفسك فاشل.

والشعور العارم في الحزن والرغبة في الوحدة...

ذلك الشعور هو أقبح شعور يشعر به أي إنسان...

أن تفقد حماسك، الشغف هو الذي يدفعك للتحدي وفقدانه يجعلك شخصا لا تريد سوى النجاة من يومك فقط...

أن يصيبك السكون في أعماق قلبك والعجز عن فعل أبسط الأشياء التي تسعدك.

عليك أن تتعرف على نفسك من جديد وأن تعمل على تجديد شغفك بصورة أكثر وضوحاً لأجل أن تتغلب على ذلك الشعور عليك أن تجدد نفسك.

هل سبق لك وأن عشت شعور الخذلان؟
ثمة أصدقاء قدمت لهم كل شيء ووهبتهم روحي على طبق من ذهب وهم قدموا لي الغدر والخيانة، من جعلتهم سنداً لي غدروا بي...
لا أنكر أن قلبي انكسر وضعف جسدي لأني لم أتوقع ذلك منهم كنت أثق بهم ثقة تفوق الطبيعة، شعرت بخيبة أمل تجاه أولئك الأشخاص المحيطين بي.
أصبحت في مكان مظلم جداً أردت مراراً أن أضع لهم أعذاراً كثيرة لأفعالهم لكنني لم أجد...
ثم بعد ذلك لم أعد أضع الأعذار بل أصبحت أتنازل على الفور...
ولم أعد أشعر بالحزن، بل أصبحت أشعر بالسعادة.
لأن الله لا يأخذ شيئاً منك إلا لأنه غير صالح لك...
ومن يريدك حقاً لا يخذلك حتى وإن كان أمامه مئات من الفرص لفعل ذلك...

لقد خلق الله تعالى هذا الكون بفترات متقلبة فلن تسير على وتيرة واحدة.

حين يكون الخير موجودا حتماً الشر سيكون معه وإذا وجد الصلاح وجد شيئاً ما يفسده وعندما يكون الفرح موجودا سيأتي بعده حزن ما...

لن تدوم الحياة بفترة واحد فقط هناك فترات ستضحك لك الحياة وفترات ستكشف لك عن أنيابها...

سمعت صديقتي مرة تتذمر من حال الدنيا والضيق الذي عليها، حيث إنها كانت تلجأ إلي لترمي جميع متاعبها فوق كتفي...

كانت تقول لي بأن الحياة ليست معها بل هي ضدها تماماً.

حيث أصبحت ترى نفسها على هامش الحياة...

ثم أتى فرج الله عليها، وهذا الضيق الذي مرت به أصبح بوابة لحياة أفضل.

لا أتذكر سوى وجهها عندما جاءت إلي وهي مليئة بالسعادة تشكر الله على كرمه...

(مهما ضاقت بك الحياة سيأتي فرج الله لا محال)

يوجد شيء ما في حياة الإنسان يدعى: تلاشي المشاعر
حيث إنه يفقد الإنسان مشاعره كلياً، وهذا الشيء طبيعي جداً، فإن للمشاعر انتهاء صلاحية أيضاً...
حسناً سأحاول أن أشرح لك ماذا حصل لكي تفهم ما أعنيه...
توجد فتاة وشاب في علاقة عاطفية، كانوا يحبون بعضهم البعض وصل حبهن لدرجة الهوس...
يخرجون ويتبادلون الهموم وبعض الكلمات الغزل تلك...
وبعد فترة وجيزة إختفى ذلك الشاب من حياة الفتاة كلياً.
الفتاة بكونها شخصا حساسا لم تتقبل فكرة أن من تحبه إبتعد عنها لسبب ما، ظلت تبكي الليل كله وتوقفت إنجازاتها في الحياة وفضلت أن تكون على هامشها من بعده وألقت اللوم على نفسها وأن كل شيء حصل بسببها، وأنها لم تكن كافيةً له...
ولكن لم تكن تعلم أن ذلك الشخص لا يحبها أساساً...
من الممكن أن ذلك الشاب في حقبة زمنية معينة كان معجباً
معجب بتلك الفتاة

معجب في حركاتها وعفويتها، ضحكتها، طريقة كلامها، حتى بطريقة تفكيرها...

وأنه مع مرور الوقت أكتشف إنها ليست الفتاة التي يحلم بتأسيس عائلة معها...

لا يوجد شيء في هذا الكون يسمى أحبك للأبد، هذا الشيء يعاكس المنطق...

الإنسان كلما تقدم في العمر أكثر كلما تغير منظوره عن واقعه أكثر، سوف يواجه تغيرات في قناعته وشخصيته وأفكاره كلما تقدم في العمر...

لا يستطيع أن يجعل مشاعره تبقى كالسابق

وهذا ما أعنيه بأن للمشاعر إنتهاء صلاحية أيضاً...

أنا في ألم شديد، في ألم عميق، أحاول التحدث مع أحد بشأن الأمر ولكن لن يفهموا الأمر لذلك أكتفي بالصمت.
هذه الحياة كانت تأكلني حياً منذ اليوم الأول، لا أستطيع تحمل المزيد، أشعر وكأنها النهاية...
أبتسم كل يوم في وجه الأشخاص لكن لا أحد تمكن من رؤية ما وراء تلك الابتسامة المزيفة، حتى عائلتي وأصدقائي المقربين مني...
كان الأمر صعبا للغاية، كنت أعيش في جحيم
كل يوم أستيقظ فيه أشعر وكأنني ما زلت نائما، ليس لدي غاية ولا يوجد لدي شغف.
أنا فقط أقود الحياة، فقط أعيش يومي...
لكن هذه ليست النهاية، كنت كلما أكن في هذه الحالة أستمر بإخبار نفسي أن هذه ليست النهاية.
ما أشعر به الآن وما أنت تشعر به الآن هو مجرد عاصفة ستنتهي في النهاية...
تستطيع هذه الحياة رمي كل شيء اتجاهي، فهي لن تهزمني أبداً، فلن أستسلم حتى أصل إلى أحلامي وأهدافي.

إن لم يكن لديك حلم أو هدف فعليك أن تتأمل وتجرب أشياء جديدة.

هذا ليس سوى مجرد تحد وأنت تستطيع أن تكسب.

هذه ليست النهاية، لا يزال لديك الكثير من الوقت للتقدم.

الأمر لا يحتاج سوى بعض المحاولة فقط حتماً ستصل للنجاح
فقط عليك أن تنظم وقتك وتحدد هدفك للوصل إليه بطريقة ما...
عليك أن تتحلى بالصبر فقط
لا تيأس أن مضى الوقت أو تأخرت، فإن لم تكن في زيادة فأنت في خسران
فلا عليك سوى أن تبدأ الآن فأنت قادر على تحقيق كل شيء تريده...
أنت الوحيد القادر على صنع الحياة التي تحلم بها منذ زمن...
وأنت الوحيد القادر على صنع نجاحاتك...
إن فشلت فنهض وحاول مرة أخرى، فالأمر يحتاج بعض المقاومة...
وإن تعبت فاسترح لكن إياك الاستسلام...
ستشرق شمسك غداً، فلا عليك سوى المحاولة...
أنت تستطيع فالحياة ليست مجرد أحلام نقول يا ليت إن تكن ف تكن...

الحق بمواكب الناجحين ولا تهدر طاقتك عبثاً، ولا تنسى أنك تستطيع

كنت أعيش في جحيم لمرات عديدة في حياتي، كان ذلك الجحيم في الغالب أو ربما كان في ذهني فقط من صنع أفكاري الخاصة، لا علاقة له في حياتي السابقة، الأمر متعلق باستجابتي للظروف...

وليس له علاقة مما أنا عليه أيضاً فالأمر كله يتعلق بما أعتقد إنني عليه

لقد شعرت إنني أستحق كل شيء دون سبب مسبق، وشعرت أيضاً أن لا قيمة لي

لقد قضيت فترات طويلة أشعر برغبة لتحقيق شيئاً ما والشعور بالشغف أيضاً

ولقد مررت بفترات من المعاناة سوداء للغاية، لم أستطع رؤية أي شي جيد في حياتي... لقد شعرت بالاكتئاب والأفكار السوداوية لم تفارق تفكيري...

شعرت إنني أستطيع حمل عبء البشرية ولكن لم أستطع تحمل أصواتي الداخلية...

عشت الكثير من الأشياء بحياة واحدة

ولكن الآن أصبحت أعلم لما كنت أشعر بهذا التناقض وأعلم كيف أواجه حياتي وأي اتجاه أختار...

إن كنت تريد النجاح فعليك تحديد ما تريده وتحديد أي اتجاه سوف تذهب

في حياتي يوجد شياطين لا أعلم لما هم هنا ولكن يبدو أنهم موجودون منذ اليوم الأول.

أعلم أن الشياطين لن تفارقني أبداً وستبقى دائماً حولي... ولكن...

أعلم جيداً كيف أبقيهم على مسافة مني ومن ذهني، لا أريد أن يكون للشياطين تأثيراً على حياتي ولا أريدهم أن يتواجدوا حول حياتك أيضاً

"يُصارع المرء نفسه، شيطانه، حزنه، فشله، يهزمهم تارة ويهزمونه أخرى، فيستشعر لُطف الله في كل مرة، ويأمل ألا يمل من المحاولة."

الليلة الواحدة والعشرون مساءً
بعد منتصف الليل أكتب لك.
إن المكان مظلم للغاية وأنتظر قدوم النوم أشعر أن كل شيء في مكانه ماعدا رأسي، الأشياء باتت باهتة وتسحب ألوان قلبي...
وحيدة وسط الزحام مملوءة بالبكاء الذي تركته في داخلي...
ليتك تتوقف عن هجرانك وتأتي الآن...
وأكف أنا عن محاولة خذلان نفسي في كل مرة أقول بها إنك ستتصل في هذا الوقت ولكن لا تتصل...
وتعود ذكرياتنا سوياً إلى البداية...
ضحكاتنا، ومحاولتي في إزالة حزنك، واصطناعك للسخريات، وإيماني بك...
أعلم أنك لست حزينا ولكن كان من المفترض عليك أن تبدي قليلاً من الحزن على فراقنا، لأجل ذكرياتنا وما علينا من وعود، فأنا منذ تلك الليلة للآن لم يُباغتني النوم أبداً، أتقلب في فراشي كثيراً
بعد انفصالنا استمر صراعي لتجاوزك ثلاثة أعوام
ثلاثة أعوام أصارع لاستعادة نفسي مجدداً...

دفنت روحي بين الكتب التي كادت تفقدني نفسي أكثر منك

أعلم أنه لا يهمك أي شي أكتبه عنك...

ولكن لا عليك فالوقت يجعلني أنسى ما فعلته بي...

"عليك أن تنتبه على قلبك ولا تثق كثيراً فهذا سيجعلك تقضي أيامك بمحاولة النسيان فقط، ولا تخذل قلب من أحبّك ومن ربط أحلامه بك فإن كسرُ القلب لا يغفرُ له"

يوم جميل لتبادل أطراف الحديث أيتها الوردة أليس كذلك؟

ثمة أشياء سنتحدث بها وأنتِ الوحيدة المستمعة لي ولأفكاري...

عندما كنت في مرحلة المراهقة تعرفت على شاب كان يحبني جداً وكنت من أولوياته وأول شيء يفكر به.

لم يكن يخلق لي الفرصة بالتفكير لدقيقة واحدة بأنه اختيار سيئ وخاطئ، بل كان في كل مرة يؤكد لي بأنه من أكثر الاختيارات الصائبة التي اتخذتها في حياتي...

تعلقت به جداً وأصبح تفكيري محاط به وحده

جعلني أحب كل الصفات السيئة التي بي.

نتكلم يومياً ونبحث عن حلول للمشاكل التي نقع بها...

لم يشعرني يوماً بأنني ناقصة بل أتى لإكمالي...

ولكن شيء ما حدث، لم يعد يهتم بي كالسابق، وأصبح كلامه مختصراً.

في ليلة سوداوية هجرني...

أصبحت أرى نفسي ناقصة بدونه

لم أعد أحتمل فراقه

كنت أنسى بأننا لسنا سوياً

وفي كل مرة أقوم لإرسال رسالة له
تعود لي الذاكرة اللعينة بأنه قد هجرني.
كان مصدر سعادتي وسعادتي اختفت معه،
خذلني وأعادني لنقطة البداية للكآبة والحزن.
"لا تثق بالآخرين فهم مجرد أشخاص مؤقتة فقط وللأشخاص انتهاء صلاحية أيضاً، تذكر بأنه سيأتي يوم وتنتهي صلاحيتهم."
"لا تربط سعادتك بالآخرين كي لا يقع قلبك بالمتاعب"

لم أكن أعلم أنني سأدفع قلبي على سبيل حبك، ولا أعلم أن ذات يوم سيأتي رجلاً لا يكفيه قلبا واحدا من الحب، قد أتى كزرعٍ أشتاق من اَلْحُبّ مطراً، بل إنه أعظم من هذا التشبيه، لو بيدي لأخبر العالم عنهُ، لا أريهُ للعالم بل أخبرهم عنه في كلامي، ولكن البعض من حولي نظروا إليك بقلب عيّني، والبعض الآخر عرفوك من حروفي عنك، لم أسميك حباً بل إنك فَضَّتْ هذا المعنى الباهت أمامك قد جعلت كلمة الحب صغيرة عليك لا تفوق حجم الحب الذي بداخلي، لو تعلم كمْ أحبك وأحببتك وسأحبك ، لو تعلم كيف بقلبي معمرة لك بيتاً وبعقلي طريق، لو تعلم كم أن الكثير من الكلام والحب قليل عليك، بل يشهد ربي أنك نجمة سمائي، وضوء عُمري،

أتعلم كمْ أشتاق إليك وأنت بجانبي؟

عيناي تفوضُ شوقاً وأنت أمامها، هذا أعظم ما قرأتُ عن الحب، وفي قلبي لك الأعظم

ما أجملك في عيني، وما أجمل عينيك اللواتي خطفت قلبي بوهلةٍ أولى، أحببت الحب بحُبك، وأحببتك أكثر من الحب، يا الله لو تعلم الحب فقط لو تعلم كم عيناكَ هي طريقي ومشاتي، أو رمشاكَ يا الله ما أجملها متناسقة الطول والكثافة،

بكل مرة أرى عينيك تذهلني رمشاك المتقلبة، ذات يوم عددتهم لم أمّل من عددهم كنت أستمتع بكل مرة وكأنها المرة الأولى التي أراهن بها، لم أذكر يوما قط تعمقتُ بتفاصيل شخص بتعمقي لك، لم أكن أعلم معنى الحب إلا بجانبك، لم أكن أفهم لمسة اليد الباردة كيّف إلا معك، يديكَ الباردتين تمسكت بهم بكل حب وأمل، حتى ببرودتك تعلقت، ألا يكفيك كل هذا، خذ عيني دون تردد، لم يأت يوماً أن أفكر بردك بطلب عيني، بل هم لك لما أرفض؟

أنظر إلى عيني فسوف ترى نفسك جيداً

أو بعض الأوقات من الممكن أن ترى اسمك معرشا في عيني، أحببتك فوق الحُب حُباً، وَسَأُحِبُّك فوق الدهرِ دهراً

أغرمت بتفاصيل وجهك يا عزيزي، أغرمت بكل ما فيك من حب واهتمام،

"من أجمل هداية الله لك أن يمنحك حبا يتجسد على هيئة شخص لا يخذلك وأن خذلك الجميع"

ألم تشعر يوماً أنك كنت في علاقة عاطفية نوعاً جيدة وأصبحت بعد حين علاقة سيئة لسبب ما؟
نعم، أنا لقد كنت في علاقة عاطفية كنت أظنها أنها علاقة ناجحة وتسير نحو الأفضل...
لم أشعر يوماً أنني في علاقة سيئة لي ولقلبي، ولم أشعر أن ما اخترته هو خيار خاطئ...
كان يحبني فوق الحب حباً ولم يكن يتركني وحيدة بتاتاً بل كان معي في أسوأ أيام لي...
حين أتى ذلك اليوم وانقلبت الأدوار به...
أصبحت علاقتنا تسير عكس اتجاهها...
ثمة شيء ما حصل لا أعلم ما هو...
أصبح باردا، أنانيا، وغير مهتم، لم يعد يتكلم معي كثيراً...
ثمة تغير ما حصل به...
هل هو طرف آخر؟ أم أنه ملل لا أكثر؟ أم أنه لم يحبني أبداً
أم أنني لم أكن كافية له منذ البداية؟
أم أنه هو لم يكن جيداً وسقط قناعه؟

لم أتوقع يوماً أن ذلك الشخص الذي يحبني سوف يهجر قلبي ولن يعود

(عليك أن تتأكد من اختياراتك الذي تختارها جيداً كي لا يأتي يوم وتندم على اختيار خاطئ اخترته أنت لوحدك)

ذات مرة سمعت قصة فتاة تقول:
عندما دخلت المرحلة الابتدائية كان لدي عيب خلقي يدعونها "وحمة" بالقرب من عيني مباشرة ممزوجة في وجهي بشكل واضح وكبير...
كان أصدقائي في المدرسة يخافون مني بسبب ذلك الشيء الموجود في وجهي...
لا يقتربون ولا يلعبون معي حيث إنهم كانوا يدعونني (بفتاة الوحش)
أصبحت أكره المدرسة وأكره أصدقائي، وأكره ذلك الشيء الموجود في وجهي...
أبكي عندما أعود إلى المنزل في كل يوم...
أسأل أمي لما أنا هكذا؟
كانت تقول: الله شاء مجيئك هكذا
وكانت تكرر إجابتها في كل مرة أقول لها بأنني لا أحب نفسي.
كانت تقول لي إنني إستثنائية وجميلة بذلك الشيء وإنها تميزني عن الجميع...

أصبحت أتقبل ذاتي تدريجياً كلما كبرت أكثر وأحب نفسي أكثر مع مرور الوقت أصبح لدي الكثير من الأصدقاء يحبونني وينظرون إلي نظرة إستثنائية ومميزة...

تقبلوا أنفسكم كما أنتم فهي الخطوة الأولى لجعل الأشخاص المحيطة بكم تتقبلكم كما أنتم.

تقبل عيوبك كما هي فهي ليست من صنع يدك بل هي من صنع خالقك...

تقبل عيوبك ليتقبلها الجميع.

شيء ما ينقصك، فقط شيء واحد.
سنعود معاً لنقطة البداية، حينما كنت مع شاب يكبرني بعام واحد فقط...
كانت علاقتنا مليئة بالسعادة والحب والاحترام المتبادل بيننا، كان حزني عنده بمثابة انتهاء العالم، وغضبه عندي مثل كتلة ثقيلة سقطت على قلبي...
لا هو يحزنني ولا أنا أغضبه، كان يحبني جداً وأحبه جداً...
ولكن كتب القدر قصته...
حين تدخلت عائلاتنا بعلاقتنا قررنا سوياً الانسحاب
رغم أن حبنا كان قوياً ولكن القدر كان أقوى من حبنا...
وإلى الآن وإلى ذلك الحين ما زلت أحبه ومازلت أشتاق إليه...
وأعلم جيداً أنه ما زال يحبني وأنه يشتاق إلي أيضاً
مازلت أبحثُ عن ذات الحب الذي كان يحبني به في جميع الأشخاص ولا أجده، شيئا واحدا ينقصني ولا أجده، وهو الحب ذاته...
لو عاد الزمن للوراء لما تركته وأعلم أيضا أنه لن يتركني...

لا تتعلق كثيراً بالأشياء دع بينك وبين اي شيء مسافة ما لكي لا ينكسر قلبك لو ذهب...

"هل جلست يوماً على الرصيف لأن أقدامك لم تعد تحتمل عبء أثقالك؟

جلست وأنت محطم بالخذلان، الخيبات والهزائم وشعور إنك لم تحقق شيئا.

نعم أنا فعلت...

لقد مررت في لحظات شعرت فيها أن مخزوني من التحمّل قد نفذ وإني لن أَحتمل أكثر من ذلك، خسرت كل شيء، شعرت كثيراً أنها نقطة النهاية، وأن نهايتي اقتربت، لكن لا شيء من هذا حدث...

لم أَمت... وها أنا أحتمل أكثر...

لقد مررت في فترة عصيبة جداً، جعلتني لا أفهم على نفسي، الأشياء غير مرتبة من حولي، أصوات كثيرة في رأسي...

أفكار رمادية غير مرتبة وتعب لا يتوقف...

منذ ذلك الحين إلى الآن وأنا أحاول للنهوض وأفشل وأقع أكثر من قبل.

وبدأت أشعر بالتعب من كثرة المحاولات الفاشلة...

فما عدت أرغب بالمحاولة أكثر...

لا يوجد شيء يدفعني للاستمرار...

ولكن...
أدركت مؤخراً أن الفشل ليس نهاية الطريق بل أنه بداية لطريق آخر...
أدركت أيضاً أن مهما فشلت في المحاولة من جعل نفسك سعيد لا تيأس
فالوقت كفيل لكل شيء...
مهما تعبت في المحاولة، أسترح قليلاً وحاول مجدداً
ثمة أحلام تنتظرك...
في نهاية الطريق المظلم نورٌ يحمل معه بعض الأمل...
عليك أن تتخطى صعوبات الحياة لتصل إلى نهاية ذلك الطريق...

بعد علاقة دامت ست سنوات أعلن القدر عن خبر انفصالنا...

ست سنوات كانت مليئة بالحب والتفاهم المتبادل، ولكن للأسف منذ أن تدخل الأقرباء في علاقتنا جعلوها كالرماد...

الفترة الأولى كانت صعبة جِدًّا لقلبي، مثل شيء أدمنته جِدًّا وذهب منك في يوم واحد، لكن الله لم يدعني وحيداً، كان العوض بأشخاص ينزعون حزني من قلبي ولهم الفضل...

فنصيحتي لك:

ابحث عن أشخاص تثق بهم، تخبرهم ما في قلبك ويعالجون كسر قلبك ويحتملون خيبتك ويقفون معك في وحدتك ودع كل من لم يقف معك يخرجون من حياتك

لا تجلس وحيداً تجنباً للأفكار السوداوية المحاطة بك...

اجعل لنفسك عالمك الخاص مع أشخاص تثق بهم فقط...

"الحب هو تلك الرغبة في إيجاد النصف الآخر المفقود من أنفسنا"

محظوظة هي المرأة التي تثق بمتانة حبها في قلب رجل ما.

المطمئنة أنها وحدها من تتوسط قلبه وتملأ عينيه وسط زحام النساء... محظوظة أنا بك

ونادر هو الرجل المكتفي بامرأة واحدة.

ندرك كلنا أن فتنة الرجل على الأرض هي النساء، كأنما في أيسره بدل القلب غربال يعجب بهدى ويحب فاتن يحلم براما ويطارد دعاء ويرغب بالزواج من ليا، ثم يخونها مع عشرات... باستثناء فئة لا بأس بها دعونا لا نظلم كل الرجال...

تحليل طبيعة الرجل صعبة ومحاولة فهمها أمر أصعب.

أما أنا فعلى يقين تام أنك لم تخني حتى بنظرة عابرة طيلة خمس سنوات، يخبرني قلبي بذلك وقلبي صادق القول لا يكذب

أعلم أني الأنثى الوحيدة في عينيك، أعلمها من لهفتك في المضي نحوي، من كلماتك من صوتك من اهتمامك من حضورك القوي إلى جانبي رغم فاصل المسافات بيننا، أعلم أني وحيدة قلبك من حرصك على أن لا أنام دونك طوال خمس سنوات تحت كل الظروف

أنا لم أغفوا ليلة دون أن أختم يومي بصوتك تاركة خط الهاتف مفتوحاً تتسرب إلي منه أنفاسك وأشعر من خلاله بكل تقلباتك في نومك...

أعلم أني وحيدة قلبك...

من تشبثك بي في كل مرة نصل فيها إلى الحافة...

ككل إثنين واقعين بالحب كثيراً ما يحدث بيننا شجار يشتعل من لا شيء فمثلاً كثيراً ما كنت أفتعل المشاكل فقط لأني أشتاق لك.

أحياناً ما أعبر عن حاجتي لوجودك وغالباً بدل قول اشتقت لك، أفتعل شجاراً، شجاراً كالنارِ التي تأكل نفسها لتشتعل أكثر. كذلك هو من لا شيء من نفسه فحسب يشتعل ويشتعل حتى أظن أنني بالغت ووصلت معك إلى الحافة فتسحبنا أنت من على تلك الحافة فجأة وتخبرني أنك لن تستطيع المضي دوني، وأنك حتى في ثورتي متيم بي.

لو تعلم كمْ أحبك...

قوية هي المرأة التي تعلم أن هناك من يحارب لأجل الفوز بها...

ستشعر للحظة أنها فريدة كامرأة خلقت من ياسمين بدل الطين...

من أصعب المشاعر التي يشعر بها الإنسان هو الشوق فهو يسبب ألما عميقا في القلب وهو مؤشر للموت...
عاجز على نسيان الأشخاص ومهما حاولت فإن حبك لهم يعيدك لنقطة البداية، فيزداد حبك للشخص عندما ترى الشوق في عينيه...
لو تعلم كمْ أشتاق إليك...
أجد نفسي بدونك في عداد المفقودين، فأنا غير قادرة على إخفاء شوقي إليك، أفتقد للوقت الذي قضيناه سوياً وأفتقد الطريقة التي دخلت أصابعك داخل شعري، ورنين ضحكتك...
الشوق الصغير في قلبي لم يعد قادراً على التحمل أكثر ...
كلما أرى شخصاً يمسك بذراع محبوبته أتخيلك أنت...
وكلما أتذكر تفاصيلك يشتعل داخلي ثورة تتوق لاستنشاق أنفاسك
عندما أشتاق لطيفك فأنا لا أبحث عنك عبر المسافات بل أكتفي في سماع دقات قلبي فقط...
الساعة تشير على تمام الشوق حسب توقيت الحنين وما بين أشواقي وأشواقك مسافة وطن

حين تشتاق فعليك التمني أن تنقلب وجوه الأشخاص كلها وجهاً واحداً

في ليلة ما بمثل هذه الأيام كانت من أسوء الأيام التي مررت بها، عانيت من اضطرابات نفسية وعاطفية معاً، فشلت في جامعتي، حتى فشلت في التواصل مع العالم المحيط بي، وما دون الكآبة الموسمية المرهقة عند بداية فصل الشتاء.

كنت بحاجة لأي حدث أو موقف ما يحدث في حياتي لينتشلني من الحزن الذي كنت فيه...

ولكن تيقنت في أواخر تلك الفترة المميتة نوعاً ما...

إننا نحن مسؤولون عن حياتنا والشيء الذي نحن به، وأي حدث ما يكوّن فجوة في حياته...

الإنسان كلما يكبر تكبر معه ذاكرته ونشاطه وأحلامه ويخطط للمستقبل طريقة حياته وطريقة استقلاله بها...

فأنا لدي نصيحة لك أيها القارئ:

تلك الفترة التي أنت بها، هي أهم مرحلة ستكون في حياتك...

مرحلة النضج وتكوين الوعي الذاتي وحتى الفكري، وحكم القرار الذاتي
وتحمل مسؤولية شخصيتك...
عليك أن تعير اهتمامك لتلك الفترة، لأنها مرحلة صعبة، ستواجه تقلبات وفجوات عديدة وعند أي فجوة وتقلب سيلحق بك الضرر النفسي لا محال، سأخبرك ماذا سيحصل...
تلك الفترة ستجعلك أن تبدأ البحث عن أشياء تنقصك والشيء الذي ينقصك لا تعلم ما هو، وهنا يبدأ كيانك بالضياع وتسأل نفسك مراراً وتكراراً أنا ماذا أريد؟
ذات مرة قال لي أحدهم نصيحة لي وتلك النصيحة تقول: رافق الذي تريد أن تصبح مثله وأن يكون أكبر منك...
اهتم بتلك الفترة جيداً واجعل قدراتك تزداد أكثر ولا تقارن نفسك بأحد، فإن قارنت نفسك بأحد فأنت تهين نفسك...
لا أحد أفضل منك، كل شخص لديه شخصيته الخاصة به مثل بصمته...

احذف من ذاكرتك كل شيء يعيق طريقك، واجعل علاقتك مع الله أكثر صلابة وأسعى تجاه هدفك وحلمك...

سترى نفسك أنك تخطيت جميع مصاعب الحياة.

وليس للإنسان إلا ما سعى وإن سعيه سوف يرى.

لطالما شعرت بأن الموت يفصلني عنه شعرة، أقرب إلي من نفسي، كنت أخاف من المشي وحيداً لأنني أخاف من أن لا أعود إلى المنزل في سلام كنت خائفًا على نفسي للحد الذي جعلني لا أريد الخروج من المنزل أبداً

وأودع أصدقائي في كل يوم كأنه أول يوم أراهم فيه وأن لا أراهم مجدداً، كلما أحسست بأنه قريب أكثر كلما زاد خوفي أكثر، لم أعد أهتم بشيءٍ يخصني بل أصبحت أهتم بإرضاء الأشخاص فقط خوفا من أن يأتي ذلك اليوم ويكون شخص ما غير راض عني...

حاولت زرع الحب في الآخرين لترك بصمة جيدة في حياتهم كي يتذكروني بها عندما أموت...

ولم أرد شخصاً طلب مني المساعدة وعاد خائباً بل يذهب مشكوراً لي...

حاولت بأن أجعل الأشخاص عندما أذهب يدعون لي وليس علي...

عليك أن تكون جاهزاً دائماً للقاء الله، عليك أن تزرع ثمرة في قلوب الأشخاص لتحصدها بعد حين، عليك أن تزرع الابتسامة والحب لتحصد الدعاء لك.

يوم آخر ونفس آخر ولا شيء يتغير، كل شيء رمادي ومشوش
كنت أعتقد بأن الحزن سيزول في يوم ما، ولكن ليس صحيحاً بل كان يزداد مع مرور الأيام...
أتصرف بشكل طبيعي أمام الأشخاص وأصبحت أميل للمكوث بمفردي أكثر.
أنا لا أكره الأشخاص، بل لا أحب التواجد معهم...
حيث إنني أبقى بغرفتي مع كوب الماء والصور القديمة...
أبقى مع الأشياء التي فقط تجعلني أستمر في العيش...
هل سبق أن جربت ذلك الشعور؟
شعور العجز؟
الألم؟
الفقدان لكل شيء يدفعك للاستمرار؟
لا تستطع النوم وعدد ساعات نومك تصبح قليلة
ترى الحياة بلا هدف ولكن ما زلت متمسكاً بحلمك وليس لديك القدرة على تحقيق شيء منه...
الأفكار السوداوية أكبر منك وتعرج على المقاومة...

وسادتك مبللة، تقول للأشخاص إنك بخير لأنهم بالتأكيد لن يفهموا ما تشعر به
فلا أحد جرب الشعور الذي تشعر به، لذلك تميل للوحدة أكثر...
تجاهل ذلك الشعور فالاكتئاب سم يقتل صاحبه ببطئ شديد

عندما تستيقظ كل صباح تسأل نفسك مراراً وتكراراً لماذا أنت هنا؟

ولا يوجد لديك القدرة على النهوض من فراشك

إن كنت تريد أن تعيش حياة مليئة بالنجاح والسعادة والإنجاز ف عليك إيجاد هدفك...

وإن كنت لا تعلم ما هو هدفك وإذا كنت لا تعلم ما الذي سيدفعك أو ما الذي سيلهمك للمضي قدماً...

ف عليك إيجاد سبب لتحسين حياتك...

أتساءل؟ كيف يمكنك تحسين حياتك إذا لم يكن هناك سبب للقيام بذلك؟

وأتساءل أيضاً!

لماذا تفعل في نفسك ذلك؟

ما هو السبب؟

لماذا أنت موجود؟

هل تعلم ما الذي يتطلبه الأمر لتصبح شخصاً عظيماً؟

هل أنت على استعداد للمشي ميلاً إضافياً؟

حسناً... سوف تشعر بالتعب والقلق والإرهاق

ولكن إذا كان لديك هدف ما سيمنحك القوة الإضافية للوصول لهدفك.

أنت لا تحتاج سوى الشجاعة فقط...
واصل الطريق نحو هدفك فأنت قادر على تحقيق ما تريد.
لا تستسلم فأنت لست بشخص ضعيف، فقط ابدأ.

ذات مرة كان لدي صديقة منذ طفولتي، منذ أن فتحت عيني على الضوء وهي بجانبي، تشاركنا مئات الأسرار سوياً والقصص المضحكة وتقاسمنا الحزن أيضاً

جعلنا لأنفسنا كوكبنا الخاص ونرفض دخول أشخاص آخرين لكوكبنا...

كانت بمثابة أختي وأكثر...

كانت بالنسبة لي شيئاً يصعب تكراره، كنت أشعر معها بأنني أملك كل شيء وأنني أستطيع تجاوز كل محن الحياة سوياً

كنت أعتقد أن لا شيء سيفرقنا لأننا أقوياء مع بعضنا البعض هكذا كنت أشعر.

حين أتى ذلك اليوم الأسود المشؤوم ودخل شخصاً على حياتها

ظهر بعض التغيير في شخصيتها وتصرفاتها ولكن لم أبال ولم أظهر غضبي

بدأت علاقتنا تتجه نحو الهاوية، كثرت المشاجرات بيننا، الشخص الذي هي معه لم يرغب بي وقرر أن يبعدها عني وهي لأنها تحبه وتحترم لرغباته فقررت الانسحاب من حياتي والخروج من كوكبنا...

شعرت حينها أن كل الأبواب مقفلة في وجهي، أثمن شيء أملكه ذهب مني، شعرت أن حزني لم يكفيني كان أكثر من الحزن بكثير...

جعلتني أعيش أشياء لم أود أن أعيشها أبداً...

حاولت مراراً التكلم معها لعل شيئاً ما يحصل، أن تراجع نفسها وترى نفسها مذنبة في حقي، ولكن جميع محاولاتي باتت بالفشل، لم تكن ترى سواه، لا ألومها فالحب يجعل الإنسان أعمى...

رغم كل الأشياء الذي حصلت ما زلت أتذكرها، مازلت أرى ذكرياتنا سوياً

علمتني أن لا أثق بأحد مجدداً، فقد خسرت مكانتها بنفسها، وأن عادت فقلبي لم يعد مرحباً بها...

الحياة دون وجود الأصدقاء تبدو أكثر صعوبة، دون وجودهم تبدو الحياة كئيبة وليس فيها ما يحرك مشاعر القلب...

لا يستطيع الإنسان البوح بمشاعره لأنه لا يأمن نوائب القدر، ومن الصعب جدا أن تحظى بصديق صدوق يستمر معك بكل أشكالك، أن تكون عقلا واحدا في جسدين، أن يفهمك بمجرد النظر للمعى عيناك يرى حزنك أو ما بداخلك ثم يحاول أن يسعدك بكلمات لطيفة ويشعرك بأن ما زال هنالك أصدقاء حقيقيون في هذا الزمن، لا تقاس الصداقات بطول السنين، إنما تكون على عهد، يكفي أن تكون الصداقة حقيقية وليست زائفة...

لقد منحتني الحياة صديقة كانت هي الكمال لكل شيء ينقصني، وسعادتي في أشيائي الكاملة، ضماد لنزيف آلامي، تسعدني في حزني...

كلماتها كانت كفيلة برسم السعادة في قلبي، لديها سحر يجعلني أشعر بالسعادة بالغة بعد حزن عميق...

تحصل مشاجرات بيننا ولكن لا تدق ساعة اليوم التالي إلا ونحن نقدم الاعتذار لبعضنا البعض...

فهي هداية اللّه لي، تساعدني في التخلص من أفكاري السيئة وتمدني بالطاقة

"تكبر في عيني الأشياء التي تقدم اللطف حتى وإن كان صديقا"

أعتقد أن الأمر يتعلق بمدى رغبتك بتحقيق هدفك، لأنك إذا كنت ترغب به لدرجة كافية فستجد طريقة ما أو بأخرى لتحقيقه، هذا ما في الأمر

إذا قمت بالعمل الصحيح فسوف تحصل على مكافأتك، كل ما في الأمر أن بعض الأحيان الأمر يتطلب المزيد من العمل والتضحيات للوصول للنجاح

يتطلب تضحيات كثيرة أكثر مما يرغب أي إنسان عاقل بالقيام به، إذا كنت تريد النجاح فعليك أن تكون واقعيا، عليك أن تفعل ما لا ترغب الأشخاص الآخرون بالقيام به

سيكون الأمر صعباً جداً، أي شيء ستحصل عليه سيكون في غاية الصعوبة، يجب عليك أن تقطع مسافة نفق مظلم لترى بقعة ضوء مليئة بالنجاحات...

عليك أن تكون مستعداً للتضحية بوقتك مع أصدقائك لبعض الوقت

أخبرني ما هو الأكثر أهمية؟

بعض الليالي مع الأصدقاء الآن أم مستقبلا مشرقا لنفسك تتكئ عليه بعد حين؟

ضع في عقلك أنك لن تقبل أن تكون شخصاً عادياً بعد الآن

أنت في وضعك السيئ الآن بسبب قراراتك الخاطئة التي اتخذتها في الماضي...

تعلم أن الأشخاص الناجحة لا يوجد مكان للأعذار في حياتهم

إن كنت تقضي وقتك مع تسعة أشخاص سيئين فستكون أنت العاشر قريباً

ابذل قصارى جهدك لتحقيق آمالك، أبتعد عن أصدقائك لبناء مستقبل لك

كوّن نفسك ولا تكون نسخة عن الآخرين...

إلى هنا ونكتفي...

من المحاولة، من التذكر، من الانتباه، من القلق، من الانتظار، من الركض، من الأمل واليأس، من كل شيء. يكفي هذا القدر من اللاجدوى.

لم أعد أحتمل الشعور بالعمر وهو يتسرب من بين يدي دون أن أفعل شيئا، دون أن أقول كفى.

آن للقلب أن يهدأ، آن للحياة أن تبدأ، آن للذكرى أن تزول، وآن لشمس الغد أن تشرق

لا ندم على ما فعلته ولا ندم على ما لم أفعله، لم أعد أتمنى عودة شيء، ولم أعد أنتظر قدوم شيء، ليس لدي وقت للتوقع والالتفات، أحاول فقط أن لا أفسد ما بين يدي.

حتى وإن كان الذي بين يدي قليلاً، هذا القليل يكفيني، يكفي أنه حقيقي لا زيف فيه ولا خوف يخالطه.

يكفيني القليل من الأصدقاء والأحبة، القليل من المعارف، القليل من الأمل، القليل من المعرفة، القليل من الأحلام.

تكفيني حياة صغيرة أحياها، بدلاً من حياة كبيرة أحلم بها.ما زلت أحلم وأريد، وأرغب، لكن ليس على حساب طمأنينة قلبي.

مازلت أحلم لأن في الحلم أمل يبقينا على قيد الحياة، ولكنني اكتفيت لأن في الاكتفاء طمأنينة تجعلنا نحيا.

اكتفينا من خيبات الأصدقاء، اكتفينا من خذلان الأحبة، اكتفينا من قسوة الأقرباء، اكتفينا من الركض وراء أمل لا نعرف مدى حقيقته، اكتفينا من الموت ببطء بسبب يأس لا نفهم سببه. اكتفينا من القلق على كل شيء، والانتباه من كل شيء.

لا بأس باللامبالاة إن كان الأمر يتعلق براحة البال. لا بأس بالانهيار إن كان الوقوف لا يغير في الأمر شيء. لا بأس بالوحدة إن كان لا بد من الخيبات. لا بأس بالمغادرة إن كان البقاء مرهقاً. لا بأس بالابتعاد إن كان القرب مؤذياً.

لا بأس سنتعافى ولكن إلى هنا ونكتفي، وليت أن كل شيء يتوقف عندما نقول كفى.