

حياة

واحدة

لا

تكفي

حياة واحدة لا تكفي.

قد مات قوم وما مات مكارمهم،
وعاش قوم وهم في الناس
أموات .

حنان محمود

حنان محمود الزمط

إعداد و تنسيق: -ميس عزام عالية

تصميم وتداقيق: رغد السومني

حياة واحدة لا تكفي



للكاتبة:-حنان محمود الزمط

إعداد و تنسيق :-ميس عزام عالية

هذا الكتاب خاص للمؤلف، لا يُسمح بنشره أو أخذ شيء منه دون إذن خطي من المؤلف...

الأهداء :-

أهدي هذا الكتاب، لعائلي التي كانت سبباً في قوتي
أهديه أيضاً لمعلمتي و مشجعتي "ديمة سعود"

وأهديه أخيراً إلى صديقاتي وأخواتي وكل من يحب ما
أكتب ...

النجاح السهل صعب

جميعا نريد الشأن وان نكون ذا شأن فهل من مفاتيح عشر أو عادات خمس او خطوات سبع كي اصل الى اهدافي واحقق كل ما اريد امل ان تعطيني خطوات محددة تجعلني شخصا ناجحًا.

إننا مهما كتبنا وقلنا عن النجاح والتفوق يظل ما نطرحه ليس ذا قيمة إذا لم ندرك السر الأكبر والألم وراء تحقيق كل ما نريد ونشتهي ،وهو أن تتحلى بالوعي الكامل بان تحقيق الامال والاماني لا يكون سوى ببذل المزيد والمزيد من الجهد والكفاح...

كثيرا منا يريد ان يصعد خشبة المسرح يستلم الجائزة ويعتلي منصة التتويج ليرفع الكأس دون ان يقدر حجم الجهد المبذول والعرق المدفوع والمعاناة التي اخذه من نفوس الأبطال والعظماء

"الفرص الجميله تمر علينا دون أن نتوقعها لانها تندس داخل ملابس باليه اسمها العمل الشاق."

معدتي خاوية

بدأ يدبّ النعاسُ في جسدي،
عقلي يحتفل بالأفكار اللا متناهية،
تارةً عن الانتقام وتارةً عن "الآ ابالي"،
تارةً أُخرى عن كيفية تغيير العالم ربما،
إن دخلت عقلي في هذا الوقت ستفزع حتماً،
لن تبقى ذرة حبٍ أو ودٍ منك تجاهي،
أما قلبي فقد فُقد منذُ فترةٍ لم أعد أعرفها،
ما أعرفه هو أنني فتاةٌ ولدت في مجتمعٍ كل ما يعرفه عن
المرأة إنها "ناقصة عقلٍ ودين" متجاهلين ما القصد وراء
ذلك القول ومتجاهلين القائل أيضاً، فتاة كل قوتها بكلماتٍ
منطقية قليلة تحاول تغيير أفكار شخصٍ واحد على الأقل
ليكون عارفاً بالذي يدور حوله ليقول بعدها أن المجتمع
والذي هو الناس أنفسهم قابلين للتغيير للأفضل.

هل سبق وأحسستَ بأن كل ما تحتاجه في هذه الحياة هو
الاختفاء!

الانغماس في اللا شيء؟
الآن تنام أو تأكل أو أي شيء يرد إلى ذهنك من ملذات الدنيا،
فقط تختفي هكذا وبدون مقدمات أو شروحات للأخرين
و"مبررات" لذلك الفعل؟

هل سبق وشعرتَ بأن عقلك قد أُستهلكَ بسبب التفكير المبالغ
به؟

بسبب وضع الأعذار للأخرين لأي فعل قد يصدر منهم في
الوقت الذي هم فيه غير مباليين؟..
في النهاية لا أحد سيشعر بما تشعر به، ربما والدتك فقط، وقد
تكون فاقداً لها بسبب "الموت" أو غيره،
وهذا الذي سيسحب حبل أفكارك السيء إليها،
ويزيد ما أنت به بلّةً..

كم حياة سنعيش ؟

حياة. واحدة نحياها ثم ينتهي المطاف..

حياة واحدة نعيشها جميعا ،فليس من الفطنة اذن ان نحياها
ونحن نرتجف هلعا ورعبا ،وليس من الفطنة كذلك أن نحياها
دون أن نتعلم فيها ومنها...

وابدا ليس بذكي ذلك الذي يحياها وكأنه لم يحي فيها يتلمس
موضع قدمه قبل الخطو وينظر في وجوه من حوله قبل
النطق ويلتفت خلفه قبل أن يقرر شيئا ما حتى وان كان
بسيطا ...

كم حولنا ولدوا وعاشوا وماتوا ؟

فلم يشعر بموتهم أحد ،كما لم يشعر أيضا بحياتهم أحد .
صدق فيهم قول الشاعر :قد مات قوم وما ماتت مكارمهم
وعاش قوم وهم في الناس أموات .

والسؤال ...أي حياة من الحياتين ستعيش

حياة من ولد وعاش ومات ...؟

ام حياة من عاش لكن لم ولن يموت ؟

ولديك وحدك الاجابه .

"الحياة لا تقاس بعدد شهقاتنا او زفرائنا بل بالأوقات التي جعلتنا فيها نشق ونزفر

انها قشة صغيرة تافهة.....!!

نعم قشة، لكنها قاصمة، لأنها اتت فوق ظهر قد احنته كثرة المشكلات والهموم، أتقلته أيام، ربما سنوات من التحمل والصبر والمعاناة

يقولون: لكل شخص طاقة على التحمل.

لا يوجد خارقون في الحياة جميعنا بشر، ربما تتفاوت قدرتنا على التحمل لكن الثابت أن هناك لحظة ما ينتهي فيها كل شئ ولعل من اقرب من علاقة محطة سواء زوجيه او انسانيه بشكل عام، سيسمع عبارات من نوعية "لم اعد احتمل " ليس لدي ما اقدمه " لقد استنفدت معه كل السبل

نحن لسنا أناسٌ كاملين ولا يجب علينا ان نكون كذلك

عندما ندرك هذا الأمر للمرة الاولى شعرنا براحة حيث ان ادراك كهذا يسمح لنا بأن نكون اشخاص افضل ويمنحنا القوة لتقبل عيوبنا .

وبمجرد أن اكتشفنا انه لا بأس من ان نكون اناس غير كاملين ،نغير كل شئ نحو الأفضل ...
"لا تلم نفسك على ارتكاب الاخطاء..ولكن تأكد فقط من انك لا تكرر ها

الناس عليك .. لا معك

ستعيش سعيدا عندما تخفف من سقف توقعاتك من الناس
!.....

فلا عجب ان يكون يوم عيدك بالنسبة لبعضهم يوما عاديا
....وربما سيئا !

"اصدقاء المحنه عمرها طويل ،اما اصدقاء المواقب فعمرهم
كأعمار الزهور ،ينتهي بنهاية الموكب ...!

يوم أن كنت مغرور

في بحث شيق اجرته احدى الجامعات الامريكية اكدت فيه ان ما يخيف الناس حقا ليس الموت او الاماكن المرتفعة او

الصددمات العاطفية وإنما هو مواجهة الجمهور!واكد
البحث على أن معظم البشر يكاد يغرق في "شبر ماء "
إذا ما وجد نفسه فجأة في مواجهة بشر كثيرين ويرى ان
الأعين التي تنظر اليه هي اقرب للسهام وتكاد تخترق داخله
وتكشف كم هو مرتبك وخائف ومتوتر .
"قد يستغرق الامر عادة أكثر من ثلاث اسابيع لإعداد خطبة
مرتجلة

لقد خلقت بمجموعة كبيرة من العيوب نسجت معا بعناية
كبيرة

لكل منا عيوبه ولم نمتلك العيوب عن قصد منا ،ولكن هذه
هي طبيعة الحياة ... أن نرتكب الاخطاء نتعلم منها
الهدف :تقبل عيوبك وكن ممتنا لما تعلمته منها .

كن مثل القمر أخرج من خلف الغيوم وانر العالم .
نمر جميعا بأيام عصبية ولكن عادة ما يبرز النور من الظلمه
لذا فانك تمتلك القدرة على ان تتطلق من اية ظلمه أو
مصاعب قد تستهلك

"استخدم نورك الداخلي لتشرق وتير العالم من حولك "

إذا غيرت أفكارك ستتغير حياتك
-لاوتسو-

حول افكارك السلبيه التي تجعلك تكره نفسك الى افكار
ايجابية معززة للذات
" تنبه للوتيرة التي تسير عليها افكارك "

لا تنسى أن تتنفس
نولد جميعا ونحن نعرف كيف نتنفس ولكن السبب ما يكون
هو الأمر الأول الذي ننساه خاصة عندما نشعر بالضغط
والانشغال....
ركز على التنفس في مكان هادئ فإنه قادر على إحداث
فارق كبير في انارة طريقك وتغير مزاجك .

"عندما تكون راق في حوارك فأنت تخبر العالم انك تلقيت
تربية عظيمة"

"جميل ان تشعر ان هناك في زاوية ما من هذه الكرة
الأرضية من يفكر فيك ويتألم لك ويهتز لآلامك وأشياءك
الصغيرة "

لا يوجد وهم يبدو كأنه حقيقة مثل الحب ... ولا حقيقة
نتعامل معها وكأنها الوهم مثل الموت .

الحياة لم تتغير

هذه من اصعب الحقائق حتى الآن ..

لم يتغير بموتي اي شئ ، الشمس ساطعة ، الطيور تمارس
هوايتها في الوقوف على شباك غرفتي ، الناس تسير إلى
أعمالها ، السيارات تزعمها بأبواقها المستفزة ، لم تتوقف
الحياة لموتي ، بل ما تلاحظ اصلا انني لم اعد موجودا!
آه من ذلك الغرور الذي يمتلك الواحد فيظن أنه محور الحياة
، وان الحياة من دونه ستواجه المشكلة ، وسترتبك حركة
دورانها

عندما نظهر حبنا للعالم ،يفتح العالم ذراعيه من أجلنا ،
يمتلك الحب إمكانية مذهلة لتهدئة أي موقف حتى وان
تصرف الآخرين بطرق ضارة أو مؤذية عندما تقابلها بالحب
والتعاطف سيكون ردا قويا عليها ...

عندما يكون قلبك جزء من حلمك فلن يكون هناك شيء صعب
التحقيق....

في حقيقة الامر كلما سمعت لنفسك بأن تحلم احلاما أكبر
زادت حياتك سعادته

اسمح لنفسك بأن تحلم اكبر الاحلام اليوم واعثر على السلام
الداخلي من خلال ادراك انه من خلال حلمك بتلك الاحلام
ستشعر بخطوة اخرى من تحقيقها

إن العظیم عظیمحتى في احزانه والامه .

لقد عدت مجددا ، لا ادري لماذا الآن ، لكنني لم اعد كئيبا
كالسابق ولم اعد سعيدا ولا شئ بين ذلك ، انا فقط حائر
وخاوي ووحيد .

"امشي ثقيلًا ثقيلًا وكانني على موعد مع احدى
الخسارات "

جبران خليل جبران

مال للعروبة تبدو مثل ارملة اليس في كتب التاريخ
افراح ؟

قباني

نصف حياتي عذاب ، ونصفها الآخر امل
ان الحصول على الدعم المناسب أمر مهم للجميع .مررت
بأوقات واجهت فيه صعوبات كبيرة ولكن ما ساعدني على

الشعور بالسعادة مرة اخرى هو ايمان معجبي بي والامل
الذي امدوني به ،

لا تحاول اسعادي ،كن شيئاً لا يؤذيني فقط "


في بعض الأوقات نحن لا نحتاج لنصيحةنحن نحتاج
لشخص يستمع

الأفعال.....

هي التي تؤكد صدق المحبة ،أما الكلام فالجميع فلاسفة

تلك المرات التي تغيرت فيها نبرة صوتك إثر تدافع الدموع
فتوقفت عن الكلام...

المرات التي صرت ترتجف فيها من فرط الغضب ولم
تستطيع ان تظفر بحقك فابتلعت الشتائم التي لو وددت لو
انطلقت بها ،هذه المرات التي كنت عاجزا جدا فيها
هي من صقلتك لتصبح قويا هكذا

".....لماذا لا نكتب بخانة الإنجازات كيف تركنا البيت القديم
،وكيف انتقلنا من مدرسه الى اخرى ،كيف اكتشفنا تلك
الخدعة ،وكيف خبأنا مشكلتنا عن قلوب امهاتنا وتحمل
المسؤوليه وحدنا بهدوء ،كيف تصرفنا باول يوم مدرسة
وكيف تصرفنا بشجاعة عندما اجبرتنا الظروف ان نسلك
طريق لا نحبهكيف احتوينا حزن صديق ...وكيف قلنا
اول كلمة (عزاء) واول كلمة (مبارك).....
لماذا لا نضع في خانة المهارات الصبر والسماح والثبات
والقوة رغم الألم واليأس
الشهادات والاوراق أقرب إلى الحائط من ذاتنا نضعها في
برواز أنيق ... "هذه المواقف وحدها التي صنعتنا . 

"أعاني من مزاجي المتقلب وقوة احتفاظ ذاكرتي بالاشياء
،وغضبي المستمر من الحياة واشمئزازي من المواضيع
الباردة،والتافهه والاغبياء ""

The fatigue of days will be as if were not

.....

سينطوي تعب الأيام وكأنه لم يكن

امي.....

امي لم تقل لي يوما :عندما تتزوجيني ستفعلين ما تشائين ،بل علمتني بأن هنالك أولويات كثيرة .

يجب ان اقوم بها بنفسي احلامي هي مسؤوليتي ولا يحق لاحد ان يأخذها مني او يساومني عليها .

امي لم تجبرني على الرقص في احدى المناسبات على امل ان تعجب بي سيدة لتأتي لي بالرجل الموعود

امي لم تصنع مني ابنه مثالية في حضرة جمع من النسوة وهي تخبرهن انني اجيد الطبخ والتنظيف جيدا ،

فهي تعلم بانني لا اريد الزواج برجل يحبني بالمطبخ فقط امي امرأة عظيمة قد صنعت مني فتاة قوية وطموحة امي جعلتني مختلفة

واجه نور الشمس دائما ،ولن ترى الظلام ابدا

حقيقة هذا الاقتباس من أقوال شخص ضرير أمر رائع فقد كانت (هيلين كيلر)قادرة على رؤية النور في داخلها وفي داخل كل منا فقط من خلال تغيير منظورها للأمور .

ان هذا التوجه مثير للإعجاب كما أنه أمر يمكننا جميعا أن نتعلم منه

لا يوجد شعور أفضل من شعور أنك لم تظلم ،لم تتخل ولم تترك احداً في منتصف الطريق ،تمام واثقا بانك كنت خير سند لمن لجأ .

سيمر هذا الامر ايضا

-مجهول -

عندما فكرت في بعض التجارب المؤلمه التي مررت بها ادركت مدى صعوبة التغلب على الحزن والالم .و ادركت أن الزمن لن يمكنه علاج الجروح تماما .
ولكنه يساعد على تحية الألم جانبا

لقد هزمتنا من الاصدقاء ،من الاحبه ،والاقرب إلى قلوبنا ،ومن كنا نظن بهم خيرا ،لم تأتي هزائمنا ابدأ من الاعداء .

ايأ كانت ممارساتك او شغفك ، عليك ان تكون منضبطا
لا يكفي أن تحب القيام بأمر ما إذا ما كنت ترغب في أن
تبرع فيه بل يجب ان تمارسه يوميا ، وقبل أن اصعد خشبة
المسرح لأقدم عروضي أو اذهب في جولة فنية .إذا ما
ظهرت على خشبة المسرح بدون استعداد فلن اتمكن من
تلبية التوقعات الكبيرة التي أضعتها لنفسي ...

"خذ الوقت الكافي لتمارس ما تحلم به .وقم بكل ما يتطلبه
الأمر لتقترب أكثر من اهدافك"

لا تستسلم

سمعنا جميعا هذه العبارات مرات لا تحصى خلال حياتنا
احيانا عندما تعترض الصعوبات احلامك وايمانك هذا لا
يعني ان الامل باكملة قد ضاع بل يعني انك خاضع للاختبار
،عندما تتغلب على التحديات وتظهر لله بصدق انك ترغب
في تحقيق احلامك رغم كل ما تواجهه سيستجيب الله
لصلواتك وستتمكن من تحقيق احلامك

"لا" جملة كافية .

لا بأس من ان تقول "لا" فلا يعلم اي شخص في العالم
حدودك سواك اذا ما شعرت بان هناك امرا خطأ فعليك ان
تستمع لصوتك الداخلي ...
"لا تخشى ان تقول لا ،فانت لست مجبرا على ان تجيب باية
اجابة لا ترغبها .

باختصار الكلام

خوفي من اني اخسر كل مرحلة طفثها

في هذه الحياة ليس عليك اثبات اي شئ لاي شخص سوى
نفسك ، اقنع نفسك بقدرتك ، ان لم تستطيع ان تفعل ذلك الان
فلن تتمكن من فعله لاحقا

اسوأ ما يواجه الانسان في حياته كثرة التفكير "لذلك
ردد: اللهم اني اسالك بالا مطمئنا وشاكرا لما قسمتة لي .

لا يمكننا تغيير العالم ، الا اذا غيرنا من انفسنا .
بيجي سمولز -
عندما نغير من انفسنا ونطور من حياتنا فاننا نجعل العالم من
حولنا مكانا افضل
الهدف :ساهم في قضيه انسانيه ،قم بدورك في العالم .

يمكن للأباء ان يوجهوا النصح لابنائهم فقط او ان يضعوهم
على الطريق الصحيح،ولكن التفرد الموجود في شخصية
شخص ما يعود اليه وحده

"تمكنت من الوصول الى هذا القدر من رحلة حياتي بفضل توجيهات والديّ، وهباتهما وخطئهما، ولكنني اكتشفت بعد شفائي انه يمكنني من والديّ، ويعود الامر الي فيما يتعلق بان اجعل حياتي على الصورة التي ارغبها .

لم يعيش الكثير منا احلامهم، لانهم يحيون طبقا لمخاوفهم

.....

ليس براون -

يمنعك الخوف من رؤية جميع الامور المحتمله، لذا لا تدع الخوف يعترض طريق اي شئ تأمله، خاصه احلامك .
الهدف : استبدل بالخوف املا او حلما لتحققه في حياتك
واختر التركيز عليه بدلا من الخوف .

يمر الالم ،ويبقى الجمال

عندما نمر بأوقات مرهقه او عصيبه من الصعب ان نتخيل
اي شئ عدا المعاناة التي نشعر بها ،ولكن دائما ما توجد
بارقة امل في النهاية ،لقد تلمت ان الالم عادة ما يمر ،ولكن
الجمال الذي يأتي من تغيرك هو ما يبقى للابد .
تذكر انه في اخذ الايام ستذكر تلك الاوقات العصيبه وستقدر
التطورات التي ساعدتك على اكتاسبها .

..... the sun will rise and we will try again

ستشرق الشمس وسنحاول مرة اخرى . □

If you have the a ability to love ,then love
. yourself first

اذا كنت تمتلك القدرة على الحب ،احب نفسك اولاً .

I want to relax;for a year ,two,three....I
always feel a great deal of anxiety and I
. just want to relax

اريد ان اهدأ لعام ،اثنان ،ثلاثة ،....
□ لقد شعرت دائماً بالقلق ،اريد ان اهدأ فحسب

إذا اراد الله اتجاه سفينتك لليمين فتأذيت وتألمت ،
فأعلم ان اليسار ،كان موتك المحتم

حكيمه انجليزيه مشهوره :

. if you don't belong ,don't belong

"اذا كنت لا تنتمي لا تطل بقائك "

بمعنى اوضح "من لا يهتم بك وبحضورك ويأخذ من وقتك
وصحتك ونفسيك ،لا تستمر في البقاء معه ،انت حر وتمتلك
خيار الذهاب والمغادرة متى ما وددت ،
فغادر ولا تجعل ذكرياتك في المستقبل تؤثر عليك ...

الامر ليس بكثرتهم حولك ،انما بمن ياتيك دون ان تتاديه
،ومن يربت على كتفك دون ان تخبره بأنك مثقل

الشك الم وحيد لدرجة انه لا يعلم ان الايمان توأمه

-خليل جبران -

امنح قلبك لمن يستوعبك ،يومن بك ،يومن باحلامك
معتقداتك ،قدراتك ،والكثير من افكارك !

"مشكلتك انك لا تعرف ما تريد ،او ربما كنت تعرف ما
تريد حقا ،الا انك لا تستطيع تمثيله في عقلك ... لا تستطيع
رؤيته بوضوح

Stars of the sky ;its the reflection of my
.heart's whiskers

نجوم السماء، انها انعكاس خفقات قلبي

قد يكون في اعماق المرء ملا يمكن نبشه بالثرثرة ،فإياك ان
تعتقد انك تفهمني بمجرد انني تحدثت اليك .
-دستويفسكي -
كنت اعلم انك تكذب
ومع ذلك اطرقت السمع إليك !
لا لشيء سوى انني احببتك على طريقة امرأة لا تاتي في
حياتك مرتين .

It may be simple things but it gives life to
.... life

"قد تكون اشياء بسيطه لكنها تعطي للحياة حياة "

"انقطعت عن وسائل التواصل الاجتماعي اثني عشر يوماً
قرات فيها اكثر من خمسة عشر كتاباً ،ومشيت على الاقدام
حوالي الف و ثمانية و عشرين كم ،وتعلمت كيفية تحضير
القهوة العربية وزرت الكثير من الاقارب والاصدقاء واجبت
اربعة دعوات لمناسبات اجتماعية ،زرت عيادة الاسنان ٣
مرات ،وانجزت اعمالا متراكمه بالجملة
ذهبت في نزهة برية مع أسرتي مرة ،ومع اصدقائي مرة
،اصبحت انام واستيقظ بشكل جميل
ابتسم كثيرا ،واقابل الناس بشوشه وسعيدة ،والاهم من هذا
.....

"انني استعدة ارادتي تجاه مغريات العالم الافتراضي "

"نعم

(بكيت بمفردي).....

ووضعت كفي على فمي كي لا يسمعي أحد

'كانت من أكثر الليالي التي احسست بضعفي حينها '

قد انحصرت بالزاوية تماماً

"لن تجد إنسان قوي دون ماضي مؤلم

باختصار لا أحد يصل لمرحلة العقلانية دون ان يدمر شيء

مافي داخله..."

يوم جديد من الانتظار.....

يوم جديد اموت فيه من الرعب ان يمر دون وجودك معي

.....

يوم آخر اكتب لك متمنيا ان تعود .

لم امتلك لك صورة اضعتها في محفظتي واسارع لتأملها حين
اصاب بالعمى كأنك ريح يوسف ،لم أقم بتسجيل مكالمة
هاتفية لصوتك ، لا امتلك وردة جافة في دفتري ولا اي
رساله ورقيه غراميه ...

لم نكتب اسماء كلانا على احد الشجرات او الكراسي في
الحدائق العامه ولم نكن مجانين حتى نستخدم الحائط....حتى
اننا لم نكتبه بانفاس كلانا على نافذة سيارة نجهل صاحبها
كان كل ذنبه انه وضع سيارته في احدى الطرقات ،
لا اعلم ماهي رائحة عطرك حتى انني حينما تمطر اظنك قد
مررت وحينما ينضج الياسمين احسبك مررت وحين اشتم
زهرة اظنك مررت ،من اين احسبك طمأنينه.....
فكل ما انهيت صلاتي ووجهت وجهي لطرفي الأيمن وقلت
السلام عليكم ورحمة الله احسبك مررت ،أي تعويذة انت ؟؟
واي سلام لم التقى به بعد .

الساعة الرابعة صباحاً
بكاء ،مرض ،صراع داخلي ،ألم نفسي
لمَ كل شئ يهجم دفعة واحدة !؟
ولم التفاؤل بالحيوية يتحول الى يأس
لمجرد قراءتي قليلا لقصة لم اكملها بعد فقط لأنني وجدت
نفسي قليلا بين اسطرها ...؟؟

اتعلم ؟؟
كانت تلك الامسية جميلة ،رقصت قلوبنا على اضواء
الشموع الوهميه حتى بزغ الفجر ،تبادلنا أطراف الحديث
الذي كان كله دفىء حتى النسيم خيل لي ضمان صدرك
الحنون ،واماكن ابتسامتك فشعرتها مباركات لذكرى بهيجة
من الكون ،لاستيقظ من حلمي واكتشف انك رحلت دون
عودة تاركا اظلال في قلب مهجور ،اصبح عجوز فر منه
حتى العنكبوت

.....للذين جعلوك تشعر بأنك لست كافيا ومهما كما تعتقد ...
ذا قلب سهل كسره وتجميعه بكلمتين ،للذين لم ياخذو
هشاشتك على محمل الجد ،ولم يقدرُوا خوفك من الأذيه
بالصورة التي ترغب بها
الذين يشعرونك بألم في صدرك ،معدتك ،روحك ،وحتى
اسفل رأسك
للذين يخلعون قلبك بسهولة من دون أن يلاحظوا حتى ذلك
،وربما عمدا ...
لكل الذين احببتهم اكثر واحبوك اقل مما تستحق
لأجل هذا كله
تخلّ ،تخلّ انت لست ملزما بتحمل كل هذا الألم

"لن تكتمل حياتنا من دون أن نمر بأولئك الذين لم يكونوا معنا طوال الوقت ، أو أنهم لم يتمكنوا من البقاء ، فقد ظل غيابهم حاضرا فينا مثل ألم مبرح يوخز المشاعر من دون أن يكون له سبب عضوي "

الحقيقة المرة والتي اصبحت اشعر بها :
أنك لم تعد تعني لي شيئا، أنا حقا لا احبك "

"لماذا علي ان اعتذر عن كوني الوحش الذي أصبحت عليه؟

في حين انه لم يعتذر احد عن جعلي كذلك.

قيل :
عندما تتخطى مرحلة صعبة في حياتك ، اكمل الحياة كناجٍ وليس كضحية....

أتفهم؟؟

ومن اكبر اخطائي أنني كنت امر على لحظات الفرح مروراً
عابراً
وأعيش الحزن بكامل مشاعري

كلما ذهب المرء داخل نفسه كلما زاد نضجه وعندما يصل
الى مركز وجوده بالتحديد
سيصبح ناضجاً تماماً ولكن "في تلك اللحظة سيختفي
الشخص ويبقى وجوده

"كانت تشبه لحظات الامان الأولى

بعد عام طويل من القلق

لقد شاب العالم ،، وكثرة تجاعيده .
لله اجر شبابنا الذي لم نعشه ..

انا من الذين يخططون الهروب كل يوم ...
ولكن ليس هناك وجهة أذهب إليها

أصبحت الآن محاربة وأصبحت اكثر جرأة وأقوى من ذي
قبل ، ان درعي مصنوعه من الحديد الصلب ،
"اصبحت محاربه ولن يمكنك ايدائي مرة اخرى "
تصيبنا الجراح جراء المعارك ولكن الطريقه الوحيده لحماية
نفسك هي ان تجعل الاخرين يرون قوتك من خلال حماية
نفسك وتقديرها

كتب محمود درويش

"عندما كنت في السجن زارتي امي وهي تحمل معها
الفواكه والقهوة ، ولم انسى عندما صادر السجنان إبريق
القهوة وسكبه امامها على الارض ...ولا انسى دموعها ..
لذلك كتبت لها اعترافا شخصيا في زنرانتى ..على علبة
السجائر ..اقول فيها :

"احن إلى خبز امي ..وقهوة امي ...ولمسة امي ..وتكبر فيّ
الطفولة يوما على صدر يومي .. واعشق عمري ..لأنني إذا
متّ ..اخجل من دمع أمي"

وكنت اظن ان هذا اعتذار شخصي من طفل إلى امه ولم
اكن أعرف حينها أن هذا الكلام سيتحول إلى اغنية يغنيها
ملايين الأطفال حول العالم."

كلما اقبلت باباً خلفي ،اجده امامي
هل أنا ورائي ؟!

-جلال الاحمدي -

النهاية :-

**وبقي أن أقول :أننا مهما فعلنا ثم حُرمتنا عناية الله ،فلن نكون
!**

**ادعُ الله دائما ان يلهمك الصواب ،وان يقويك ويوفقك وتوكل
عليه وكفاك به ناصرا ومعينا .**

للكاتبة المتألقة دوماً :-حنان محمود الزمط