نصوص و خواطر

جُرعَة رِباعِيَّة

ماريَة هاني

أطفالنا للنشر والتوزيع

إمتداد للنشر والتوزيع

جُرعَة رِبَاعِيَّة

عنوان الكتاب: جرعة رباعية
اسم المؤلف: مارية هاني
تصميم الغلاف: Luxx Abde
اخراج وتنسيق: سمير محرز

رقم الإيداع: 2019/ السداسي الثاني
الترقيم الدولي (I.S.B.N)
978-9931-751-07-6
الناشر :
دار إمتداد للنشر والتوزيع
دار أطفالنا للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى 1441 هـ - 2019 م
جميع حقوق النشر الورقي والإلكتروني والمرئي والمسموع
محفوظة للناشر وغير مسموح بتداول هذا الكتاب
بالقص أو النسخ أو التعديل إلا بإذن من الناشر

العائلة أولاً، ثم الأقربون قلباً ودماً

صديقاتي

إلى صديقتي ماسة ووالدها

نريمان . . كنزة . . سعاد . . زهر قاليوم

سارة قودرية . . صارة عقون . . سعدوش . .

إلى أجنحتي، من لقبتهم بأولادي

إسلام يونس سلمان سكندر . .

إلى من كانوا بمثابة بناتي . .

كاميليا . . نورهان . . إسراء . . أماني

لكل تلاميذي عامة وإلى تلميذتي خيرة خاصة

لكل قريب من قلبي بعيد عن ناظري

لكل أصدقاء العمر الذين لا أعرف عنهم الآن شيئا

أنتم لازلتم في ذاكرتي واشتقت لكم كثيرا

قد تصلكم حروفي بدل عني لتدلكم عن مكاني . .

صديقات الجامعة . .

ولكل إنسان هناك شخص يكرهه

هي طبيعة بشرية ولا يوجد من يحبه الجميع . .

لذا أهدي من يكرهني كتابي هذا، لأني أكرم منكم . .

قبلاتي الحارة لكم جميعا

ولكل من يعرفني ولم أذكره

أحبكم جداً . .

الإهداء

أهدي جرعتي الرباعية
لجنتي فوق الأرض، أمي غاليتي "نوارة"
وإلى أول حب لي، أبي الغالي "الحاج"
إلى من به أكبر وعليه أعتمد
توأم روحي أخي "تقي الدين"
لمن كانت بلسم جراحي "خالتي وريده"
لخالي "عبد المجيد"
إلى من كانت أكثر من زوجة خال
ناصحة . . محبة . . مساندة . . "طاطا صليحة"
إلى أخوتي وفرحة حياتي
باسيمة، عبد القادر، شيراز، ياسين
إلى أولاد خالي وبمثابة أخوتي
أصالة، جمال، شيماء، محمد، أسماء
صديقتي أمينة التي هي روحي

لمصمم الكتاب المبدع صاحب الخيال الواسع
"سمير محرز"

هنا سريري وهذه خزانتي وتلك دميتي التي خانتني، كبرتُ أنا وهي لم تكبر لأنها تعلم أن الكبر في السن هو كبر في كل شيء وأولها الألم.

مرحبا من جديد

أعود إليكم.. مازلت لم أزف بعد إلى أي مكان.. كعروس إلى السماء أو عروس لفارس أحلامي.. أغير ثيابي وأرمي نفسي على فراشي مع تنهيدة تخرج من أعماق قلبي بحرارة الألم..

مرحباً يا فراشي.. أنت أيضاً "غاليتي" معتنية بك كما هي معتنية بي، لأعود أنا فألخبطك كما أنا ملخبطة

مرحباً جدار غرفتي.. لا أحد يخاطبك غيري أعلم.. كيف حالك أيها الرفيق أنا اشتاق لك لأن من بعد الله أنت العالم بحالي لأننا ننام جنباً لجنب كل ليلة.. وأحكي لك كل شيء، أنت حزين جداً ما بك؟ أتريد أن أحكي لك ما حل بي اليوم؟ لتشعر أنك لست حائط فقط بل فيك أحسيس رماها البشر فوق التربة وبنيت بها البيوت لتصبح جدار بروح البشر..

إذا أسمعني..

اليوم أنا مقهورة جداً أريد أن أبكي.. أصرخ حتى يبحّ صوتي لأن بي وجع لا يحتمل، لو سألتك يا رفيقي لمَ الطيب لا حياة له في هذه الحياة؟

لمَ الناس تجردوا من صفاتهم الإنسانية و أصبحوا آلات تسير وفق نظام آلي خالٍ من الإحساس؟

لمَ الناس قاسيّة؟

يدّعون الصفاء

ولا توجد في قلوبهم نقطة بيضاء!

يلونون بدل الأحمر.. أسود.

كلمة الكاتبة

بعد مخاض دام سبع وعشرين عام
من يوم استنشقت الهواء خارج بطن أمي . .
ظلم، قهر، ألم، حيرة وكل شيء سيء . .
سخرية القدر وظلم الأهل . . تخرج حروفي . .
أنا لستُ أدبية ولا كاتبة متألقة
أنا مجرد فتاة انفجر شيء بداخلها ليظهر للناس كلمات تعبر عنها . .
أضع بين أيدي العالم كله مولودي
لأحارب معه كل شيء أبعده على حلاوة الحياة
مهلا . . مهلا . . سنعود سويا
مدوا لي أيديكم إذا ولنسابق الزمن ونمضي قدماً
خطوة . . خطوة . .
نحو كل شيء أفضل . .

ماريه هاني

مقدمة

تحبون الثقافة؟ بالطبع..

ليس لدي شك في هذا لذا جئتكم بمعلومات رائعة.. أكملوا القراءة للأخير، منكم من جرب أنواع كثيرة من المخدرات منها: الكوكايين.. لكراك.. النيكوتين.. الكاتينون.. الكافيين.. الاكستاسي.. الامفيتامينات.. وغيرهم.. وماذا بعد؟ أصبتم بالنّشوة، الاكتئاب، القلق واضطراب، انخفاض ملحوظ في الوزن، ارتفاع ضغط الدّم وزيادة في سُرعة دّقات القلب وحرارة الجسم.. أصابكم الانفصام، و نوبات قلبية كادت أن تقتلكم.. أليس كذالك؟ ولم تتوقفوا عنها.. ألا تريدون تجربة نوع جديد؟ لمَ لا؟ جربوا فقط مخدر من نوع خرافي وخذوا كلكم منه جرعة رباعية، أعدكم أنكم سوف تُذهلون من النتيجة حقا..

نوع آخر

أربعة في واحد..

لذا أنا اليوم هنا لتخديركم بطريقتي..

سنلتقي في آخر صفحة من الكتاب لتكون بداية جديدة لنا جميعا.

دمتم ..

جُرعَة رباعِيَّة

كل شعور لدينا ماهو إلا مواد كيميائية في
أجسامنا، لذا سأحقنكم بجرعة شاملة..
أربعة في واحد
تتحدى كل ما يوجد في الوسط
تحتوي على هرمونات مهمة نحتاجها كلنا
توصلنا لحياة مثالية لنعيش الواقع الذي
نستحقه..

"الميلأوكسيدوباسيرو"

ليست بتعويذة شيطانية، بل هي خلطة إنسانية.

أعود مثل كل مرة إلى البيت..
أجُّر نفسي وهي مثقلة عليّ كمن يجر جثة عزيز عليه في حرب استشهد فيها، لا هو يستطيع ترك الجثة ولا هو مقتنع بأنه قد مات وذهب لدار الحق، في حرب بينه هو وهو..
هو الأول نفسه، وهو الثاني الذي يحاربه نفسه أيضا لكنه في أجساد مختلفة.. جسد لأب، لجار، لصديق، لشريك العمر، الذي تركه في النصف غير المنصف.
كلام جارح، غدر، طعن، خيانة، كذب، نفاق، كل ما هو سيء في العلاقات..

كيف لشخص محاربة جسد آخر بمثابة نفسه؟
هو يعطي الحب فيجد الكره، يعطي الوفاء فيجد الغدر، يعطي نفسه وكل ما فيها من روح ومشاعر وتفكير..
فيجد النقيض تماماً!

أدخلُ لغرفتي التي شاركتني أحزاني وآلمي، وحتى تحضير نفسي للأفراح والأعياد..
تأتيني "غاليتي" مسرعة ككل مرة: "بنيتي" تعالي وتناولي بعض الحب معي -الحب هنا أن أشرب "القهوة المسائية" معها وندردش سوياً على كيف كان يومي لتعطيني بعض النصائح أو تواسيني أكثر الأحيان- أرد عليها وأنا اليوم بغير عادتي: لا يا "غاليتي" أريد أن أنام فقط، أقصد.. أريد أن أموت، أن أعجل بها الآن.. أن أهرب لعالم أكثر إنسانية وصدق.

هموم لزمتني.. حقائق لبشر صدمتني..
كلام محبط..
وقهر من أغلبية الأقرباء..
قلوب متحجرة.. ظلم بدون سبب
أنانية، حتى الصفات الحيوانية تجردوا منها!

ودائما أعود وأحاسب نفسي، أيمكن أن طيبتي غباء؟... حُسن أخلاقي هو السبب كما تقول "غاليتي"
سألوا فرعون وقالوا:
"مين فرعنك؟ قال ملقتش حد يلمني"
لأجد أنهم يحاسبون على أخطاء صحيحة.. على شكلي أحاسب، على دراستي أحاسب، على عملي أحاسب، على دخولي وخروجي وذهابي أحاسب!
أحاسب ليس لأي سبب، لأني "أنا" وفقط.
إلى متى؟ أصابني ثقب في نفسي، كيف يرمم..؟
دموع تنهمر مني دون توقف..
لينطق الجدار ويتحدث!
انبهار ينسيني ألمي ودموعي وتأتت.. تـ.. تـ
نعم، أنا أتكلم يا "ملكتي".. كما أني أسمعك وأشعر بما تشعرين، ألم تسميني رفيقك؟
- نعم.. فعلت
اسمعني إذاً وقبل ذلك إمسحي دموعك لأن عيون المها لا يليق بها غير الفرح.
حسنا، حسنا.. أمسح دموعي وأنا في عجل لأُنصت لما سيقول..
-تكلم الآن، أنا أسمعك..
هو: سوف أبدا ببعض الأسئلة وأنت أجيبيني.
-تفضل، سأجيبك.. أنصت له كأن روحي تحدثني..

هو: من خلقك؟

أنا: ما هذا السؤال؟ بالطبع من غيره "الله تعالى"

هو: صبراً.. سأنبئك بما يكون راحة لروحك، أجيبي على أسئلتي..

من يملأ الكون من حولك؟

أنا: الأهل الأصدقاء.. الزملاء.. الحيوانات.. الأشجار كل كائنات الحية بالطبع.

هو: أحسنتِ.. قولي لي الآن، من أين يبدأ التغيير في رأيك؟

أنا: لا أدري؟.. أخبرني أنت

هو: أليس من نفسك؟ لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.. تتبعين ما جاء في كتاب الله وسنة نبيه الذي كان الرسول عليه الصلاة والسلام إذا رجع إلى بيته قسم وقته إلى ثلاث، ثلث لربه وثلث لغيره وثلث لنفسه.. إذاً لنرسم خطة وسيري وفقها وأخبريني بالنتائج في الأخير ستنالين الدارين بإذن الواحد الأحد..

أنا: كلامك بلسم لروحي حقا، أنت جدار بروح البشر سأخبر بها الجميع لينضموا إلي ونصلح ما فات من دمار في أرواحنا ونبني قاعدة لحاضر ومستقبل أجمل..

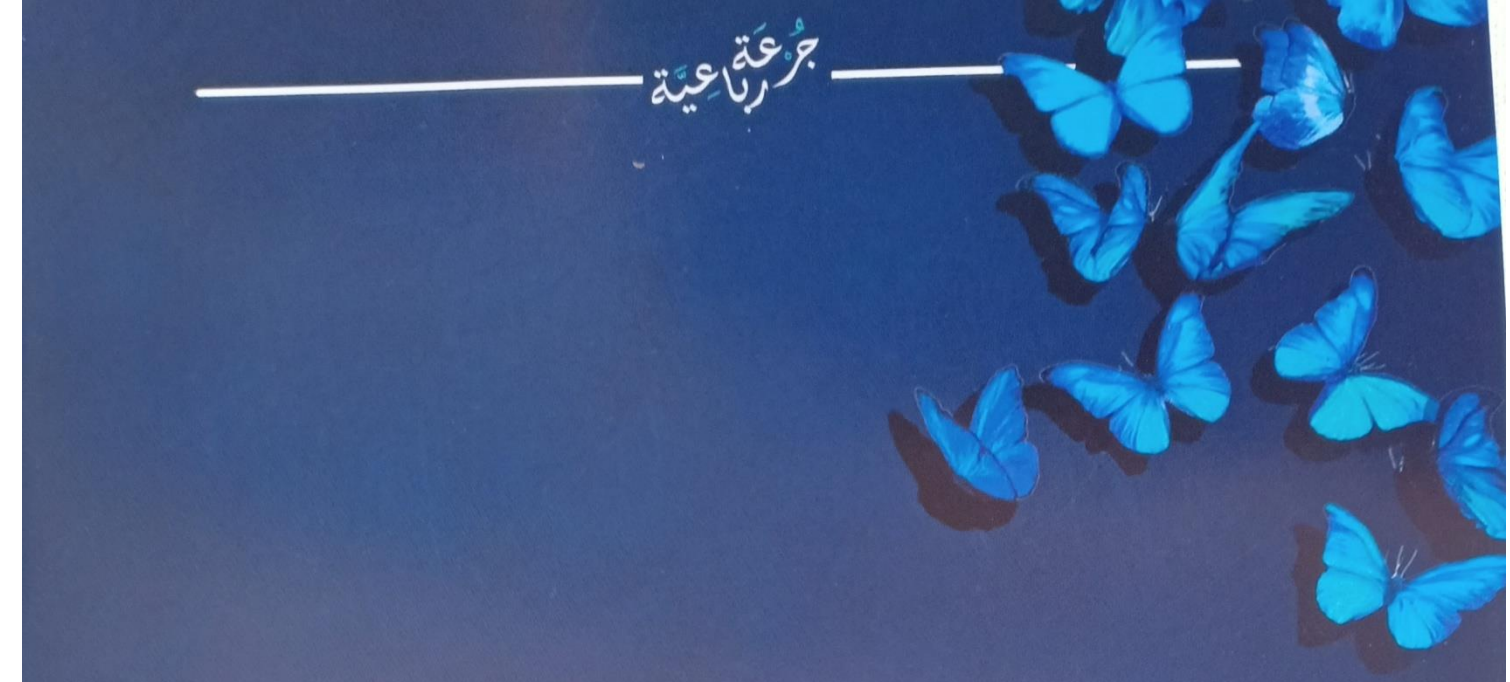
هو: روحك طيبة، فكرتِ في غيرك، هذه بشارة تدل على الفلاح.

أنصتوا إليّ جمعيا
ولنباشر صلاح النفوس..
خطتنا أن نسحب من الأجساد التعب.. الكره.. الفشل.. والحزن، ونحقنها بجرعة رباعية من هرمون الراحة.. هرمون الحب.. هرمون النجاح.. وأخرهم هرمون السعادة، ونسير على خطة نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم.. لربنا.. لغيرنا.. لنفسنا، وقبل هذا أن نضيف ما يزين خطتنا وأخذ العبرة ممن حولنا في هذا الكون ونضع في كل مرحلة شئ يضيف الأمل في أنفسنا
لنبدأ بنسمة بحرية تريح النفس وتصفي الذهن
مع صوت الأمواج الرائعة لنرفع
"هرمون ميلاتونين"

ونشعر بالاسترخاء.

لنبدأ إذاً..

جُرعة رباعية



الراحة

أعظم النعم في الحياة راحة البال إن
شعرت بها فأنت تملك كل شيء

The greatest blessings in life is peace of mind

البحر

صفاء ذهنك

صوته موسيقى تهدأ الأعصاب و تثلج القلب
ألا تتذكر رائحة نسيم البحر ؟
التي تتدفق داخلك
لتسحب كل تعب عقلي ونفسي بك
تمشي على الشاطئ وأنت محمل بهموم الدنيا
فلا تكاد تشرف على نهايته . .
حتى تجد نفسك نسيت كل ما كان بك
وتهت في لونه الأزرق الساحر
ليحوم عليك صفاء ذهني لا مثيل له !
أنت هنا ولست على الشاطئ ، فلتضع صوت أمواج البحر
ولتكمل قراءة هذا الجزء .

أجل . .
تخيل معي فقط وتقمص هذا الشعور وأرح نفسك
ستشعر بطاقة تجتاح كيانك

ومن يستطع، فليقرأ كلماتي وهو هناك .

رفع "هرمون ميلاتونين"
للشعور بالاسترخاء

لنأخذ حمام دافئ مع الاستماع للموسيقى الهادئة
و تفادي التفكير في كل شيء سيء صادفك اليوم
أو صادفك سابقاً و يجهد عقلك في التفكير، ارتدي
ملابس مريحة وضع روائح عطرة في المكان وخذ
نفسا عميقا، تنفس ببطء شديد في مكان لوحدك
لشعور بهرمون "ميلاتونين" يسري في جسدك
وتشعر بالاسترخاء.
ضغوطات كثيرة..
وحياتنا مليئة بالحجارة نتعثر بها كل يوم
وفي كل شيء
لكن تذكر دائما أنك لست أنت فقط؟
مشكلات تتزايد ودعوات تأخرت استجابتها..
هموم.. تعب.. إرهاق.. اكتئاب.. تفكير في الانتحار..
كأنك في منفى لكنك أنت هنا ليس هناك!
كيف هي علاقتك مع الله؟
قصرت فابتليت، نقطة انتهى.
دعنا نكن منصفين
دعونا لا ننزع أشواكنا ونغرسها في غيرنا،
أتعلمون أنها أنانية؟
لا تفكروا في تخفيف الألم على أنفسكم فقط
لأن كل القلوب مليئة بما يكفيها
قبل أن تغرس سكين الغدر و الظلم ،لا تنسى
عظمة الله الذي حرم الظلم على نفسه، من أنت
لتظلم غيرك؟ ثم تتخذ قرار بدون شعور بالطرف
الآخر.. ضع نفسك مكانه

هل ستتحمل ذاك الألم ؟
الشوك الذي آلمك وأسال دمك
لن ينزف منه غيرك فرحاً..

العبرة، لا تقصروا مع الله و لا تسببوا التعاسة لغيركم، دعونا نكون أكثر إيمانا لأننا من أمة نبي الرحمة صلى الله عيه وسلم وأكثر إنسانية، ثم نحب أنفسنا في النهاية لا إرادياً..

قبل الإبحار في مشاكلنا ولأني لا أحب أن أحدثكم أنتَ وأنتِ على مشكلتكم.. أحب أن أساعد في الحل و نغوص معاً إلى أعمق نقطة في الروح، لنكن مثل رجال الإطفاء لا يكافحون النار بالنار..
نحن، نكافحها أولا بالراحة والاسترخاء.

ابقوا معي للأخير، لا مفر..
لأنكم وصلتم إلى هنا بإرادتكم ولن تخرجوا إلا بإرادتي.

على أجسادنا وعقولنا وأرواحنا أن تُغسل مما علق بها من ترسبات وهموم وذنوب لم تغفر، كي نستطيع أن نمضي قدما في طريقنا ونحقق آمالنا وأهدافنا ونحقق الراحة والاسترخاء، ننظف الصدأ في الجدار الداخلي للروح ثم نأخذ نفسا عميقا ونبدأ رحلة الاسترخاء..

راحتي أنت يا إلهي

من هذا الذي لا يرتجفُ
وبجوف الليل يعتكف
من الذي لا يخفي الدموع
وبين ضلوعه قلباً ينتحب

أنا يا ربي مكسور الجناح
فارقت دنياهم وإليك أرتجي
ودعت الأحباب و الأصحاب
ولبابك جئت داعيا

من غيرك بقدرته تغيير حالي
لو طرقت بابهم باكيا
فهل أجد عندهم دوائي
ظلمت نفسي بلجوء إليهم وتركتها
لوحل الوضاعة تنحني

أدنو إليك ندماً
وعيني بالدمع لا تكتفي
رحماك ربي خذ بيدي
لأن كل الأبواب ضاعت مفاتيحها
إلا بابك لم يضع مفتاحه
ونوره ساطع لم ينجلي

فكر معي..
لمَ لا يزور الأطباء النفسيين والرقاة من كان قريبا لله ؟
لمَ تداوى العلل النفسية بالهدوء والفضفضة وسماع القران؟ لتعلم إذاً..
أنهُ إذا كثرت الذنوب ذهبت الراحة من حياتك
كل ما ابتعدت عنه اقتربت من ضياع نفسك
نضيّع وقتنا، تملئنا العلل في نفوسنا
نعصي الإله ونظهر حبه..
لو كان حبنا صادق لأطعناه
إن المحب لمن يحب مطيعُ

أيام معدودات، كل يوم يمر هو يوم ناقص من أعمارنا، ماذا فعلنا فيه؟
الله خلقنا لنعبده لذا استغفر لذنوب الذي تحول بينك وبين راحتك

لنستغفر سوياً
"أستغفر الله وأتوب إليه..
أستغفر الله وأتوب إليه..
أستغفر الله وأتوب إليه"
ثم.. قم بواجباتك نحو خالقك وستشعر براحة رهيبة!
عد إلى الله، ستشعر أنك أخف من الريشة!
ستكون نسمة صباحية في فصل الربيع لا يُمل منها أبدا
لمَ خلقت لو لم تفعل هذا؟ خذ نفس عميقا وأكمل القراءة..

"التعب والإرهاق شعلة إما أن نحترق بنارها
أو نخمدها ونعيش في راحة"

أسألك، عندما تكثر همومك.. لمن تشكو؟
لأمك؟ زوجتك؟ زوجك؟ أخ؟ صديق؟
الشخص الذي جاء في مخيلتك الآن، نعم هذا هو!
أتعلم أنه قبل أن يأتيك الهم قبل أن يحترق قلبك
وتنزل الدموع من يعرفها؟
هو الله وحده من يعلم بحالك قبل وبعد وفي
كل وقت، يبتليك لذنبك لتستغفر.. يبتليك ليمتحنك
ليرى صبرك. لولا التعب ما عرفنا قيمة الراحة، إذا
لم يوجع قلبك ويرهقك كيف يريك عجائب
قدرته لتغيير ما أنت عليه للأحسن؟ القلب
الموجوع المحروق يسمع أنينه قبل كل البشر،
كن مع الله يكون الله معك..
وتخيل إذا كان معك الله!
وجهوا قلوبكم لله لنلجأ إليه لأن الله يحب أن
يسمع صوتك، أسمعه صوتك بالتقوى والدعاء
والصلاة، لن يكون الله مشتاق إليك ويبتليك
لتكلمه.. أليس هو حبيبنا وربنا من يجب أن نكلمه
أكثر من أعز عزيز؟
الله غيور على عباده
كلما رآك مبتعدا عنه
وتعلق قلبك بغيره
سيمتحنك به

فكن معه يكون الكون كله معك.

راحتي أنت . . بل تعبي

عقل شارد في اللامكان . .
جسمي هنا وقلبي مصابٌ بالهذيان
يعد الراحلين، يشكو الغياب
كم مضى على الفراق ؟
كم مضى ولم نحتسي معا عمرنا ؟
هذا الوداع المركان قاتلا
كيف قطعنا تذكرة الغياب الأخيرة ؟
كيف ركضنا عكس السير نبحث عن ظلنا ؟
كم وعدتني أن نبقى معا . .
كم وكم أوهمتني
أن عجائب الدنيا السبع ثامنها أنا . .
كم كنت ساحرا لون الكون بغدر

وأنا اليوم أرميك من أعلى القمم
سأشرب هذا المساء نوعا جديداً من الحب
لا يموت ولا يخون
يخدرني . . يغزو عروقي . . يمتزج بدمي
ويعلن جنوني . .

في سيمفونية صاخبة . .
تمحيك من ذاكرتي للأبد

إرهاق.. تعب..
لا يوجد على ظهرها مستريح، ولكن كل هذا يؤدي بك لأمرين: إما الهرب أو الاندفاع والهجوم على الغير. لأننا ملأنا أجسادنا "بالأندرليين" التأمل والإسترخاء مفتاح كل هذا نطرد "الاندرليين" ونبدله "الميلاتونين" أنت تدرس الآن؟ تعمل؟ جالس في البيت؟ لا تشعر بالراحة؟
سئلت نفسك يوما لماذا لا تشعر بالراحة؟
تخيل الإنسان الذي تحبه معك في القسم.. معك في العمل.. معك في البيت. تخيلت كيف تكون دراستك أو عملك أو منزلك؟
والله لكنت الذاهب الأول للقسم متأنق كالعريس في ليلة العمر متجه للعمل كالطفل الرضيع في حضن أمه في منزلك أتدري ما سبب الراحة؟ ليس المكان لكن الناس الذي معنا هم راحتنا.

قيل
"الجار قبل الدار"

وقيل أيضا
"تمشي الرجل وين حب الخاطر"

هذه أقوال وغيرها أقوال حقيقية، كن متصالح مع نفسك واشعر بالراحة وأرح من معك وسيمضي الوقت بالمتعة والإبداع في كل شيء تؤديه، مد الراحة والأمان ستأتيك الراحة أضعاف لأن التعب ليس تعب عضلي بل هو تعب نفسي ما يسبب لك الفشل والكسل والمرارة في الحياة.

طريقة الراحة عن نفسك

كُن قوس قزح

لا تحمل لوناً واحداً
كُن منفصماً منفصلاً
كُن متعدداً، لكل وضع مستعداً
لا يبكيك غياب من أراد الذهاب
ولا تكسر نفسك من أجل أحد
كن لنفسك كل شئ
تأقلم . . . تقدم
ولا تجعل يومك يتكرر غداً
احمل في داخلك عدة أشخاص
لون كل منها بلون
خذ الأحمر لليوم
واشحن نفسك بالنشاط والمتعة
بعدها كن الأصفر وأسعد نفسك
ولا تنتظر من أحد إسعادك
وكن أنت ونفسك كل شئ
بعدها لتكن الأزرق . . وخذ قسطاً من الراحة
ثم كن بركاناً وشعاعك البرتقالي ينطلق منك
لا تحرق أحداً بل اشعل نورك في كل الأرجاء
وأنر لون الأرض الخضراء
واستحضر روحك الآن وقدم لها البنفسجي
كعنوان لا تنسى النيلي . . وسر خلف قلبك ليوم
ولا تفكر في كل يوم
كن بألوان الطيف مختلفاً بجمالك
وأبهر كل من رآك

لا تأبه لأحد وكن لنفسك كل أحد، تقمص الأدوار والشخصيات ولا تلجأ إليهم، لأن هناك قلوب مريضة بداء الحسد والغيرة، داء أن تثور من أي رخاء يعيشه الغير، أي نعيم رزقه الله لهم، هناك من يظن أن غيره أتته الأشياء بسهولة أو بمعجزة إلهية ولم يتعب عليها ليجازيه الله بها في الأخير.

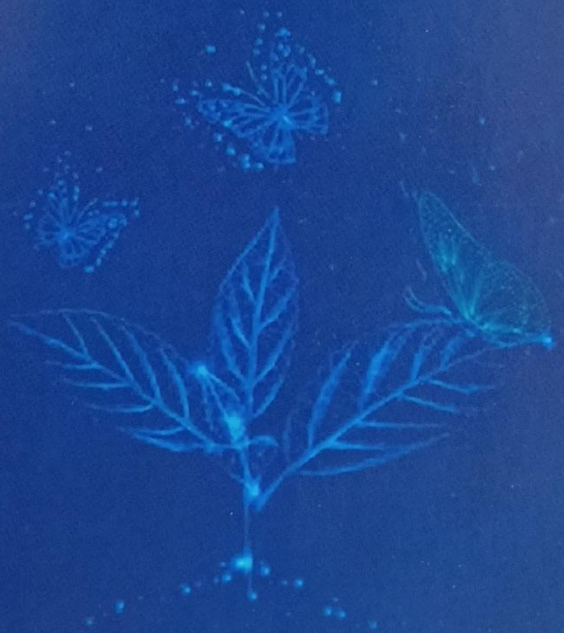
نفوس مريضة وعقول متحجرة لا تتحرك إلا عند شهقة الأحمرة الذي تصيبهم عند رؤية غيرهم في النعيم أو يخيل لهم أنه نعيم ولكن ليس دائما نحب ما نفعل أحيانا نرغم على فعل شيء كان هو المنفذ أو المتاح أمامنا.

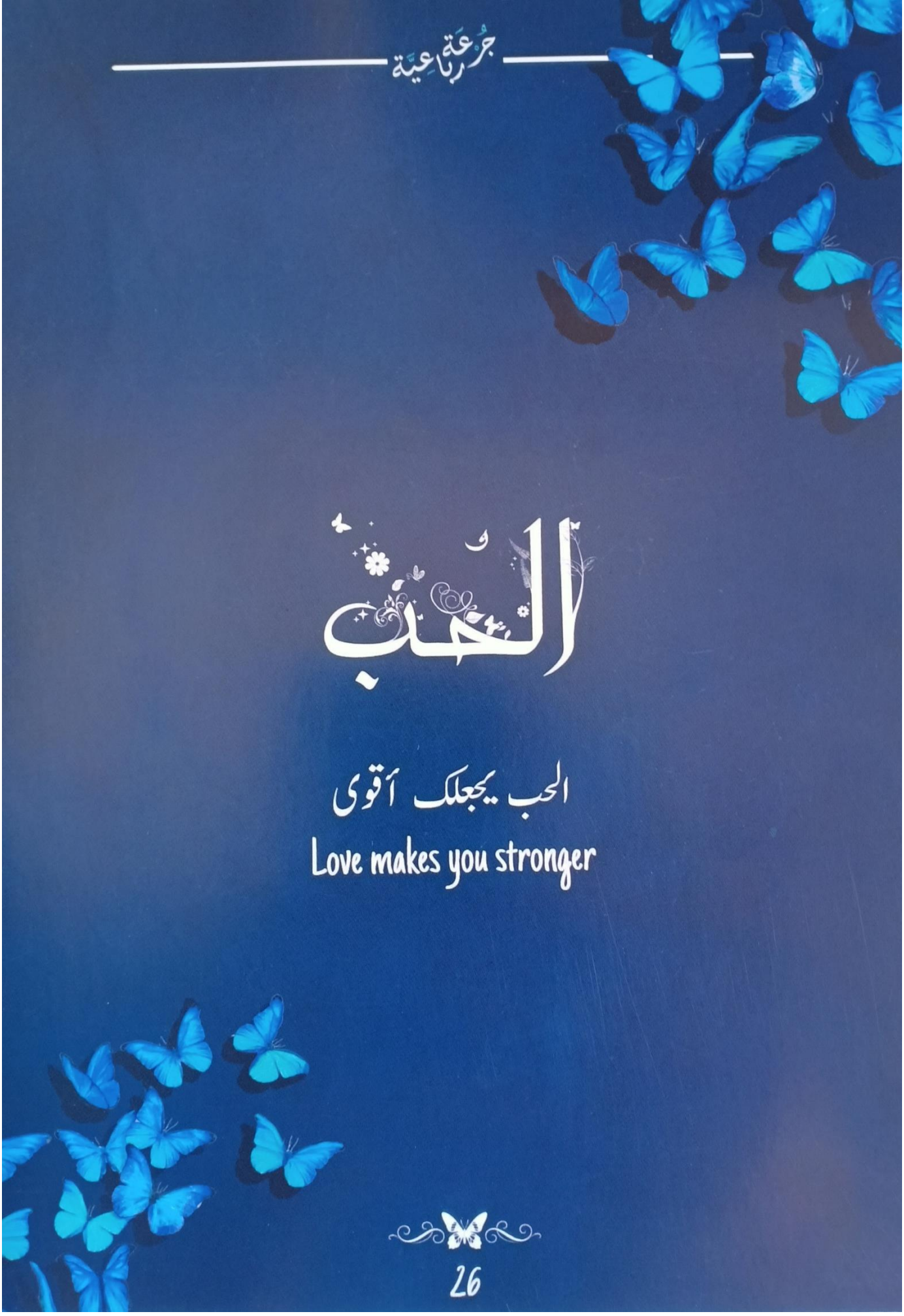
هناك نوعان: منهم ما هو مباح ولا يضر بل ينفع وهناك من يضر غيرنا ويضرنا بأن تصبح قلوبنا صخور جبلية لا تهدم بل تقتل كل من سقطت عليه .

من سمع بالغبطة؟
نعم الغبطة!
الغبطة هي أن تتمنى ما لغيرك ولكن دون زوال النعمة عليه وأن تصلي على النبي صلى الله عليه وسلم وأن يبارك له الله في الشيء الذي له لكن لا تزد عن حدها لأنها بينها وبين الحسد شعرة رقيقة إذا فلتت منا تصبح حسد.

جميل أن نتمنى لأنفسنا الرخاء في دُنيا الشقاء والأجمل أن نتمنى هذا للجميع لأن خزائن الله مليئة وعطاء الله لا ينفذ ولا ينقص من نعيم أحد فجروا بعضكم بعض نحو حياة جميلة ومريحة تقاسموا تفاحة مع بعض أفضل من أن تقضم منها قضمة وترمى البقية في زبالة من الشبع وغيرك في جوع.

لتكملوا معي..
أنا الجدار، لننتقل الآن إلى هرمون الحب.




الحب
الحب يجعلك أقوى
Love makes you stronger

القلب الأزرق

الحُب لا نهاية له

هو الحب الذي لا نهاية له وليست حوله حدود
ولا يحتويه كوكبنا . .
يفوق كل اتساع
هو الكوكب الأزرق بداخلنا ، الذي لا يرى ولا
يعبر عنه بكلمات فقيرة، بل يحس ويكتشف من
أفعال ثرية
أفعال بحجم الكوكب
ليس بمكالمة هاتفية
ولا برسالة نصية
بل بتضحيات وتحديات
وإقدام على أفعال حقيقية
فمن يحمل قلب أزرق ؟

رفع "هرمون الأوكسيتوسين"
"للشعور بالحب"

بعد الراحة النفسية والشعور بالاسترخاء نذكر الأشياء الجميلة وأولها الحب، لنحفزه بعناق من نحب.. أمك، زوجتك، أخ لك، ابنك، صديقك.. أيا كان الشخص، لأنه يفرز هذا الهرمون عند العناق. ليس لديك شخص أمامك لعناقه جسديا؟ عانقه روحيا، قم بالاتصال بشخص عزيز، شخص يسعده اتصالك وينتظره، قل لمن تحب إني أحبك، لا تبخلوا بالحب. قدم للشخص الذي طلب منك مساعدة ما يريد ولا ترده، كل هذي الأعمال ستنتج في جسدك هرمون الحب.

أيوجد أجمل من الحب في الحياة؟ بالطبع لا، فهو يسري في جسدك بعد كل التفاته إنسانية منك.

الحب..

تشعر بأن كل الذي أحببتهم خانوك، طعنوك في الظهر وذهبوا بعيد عنك، أحد والديك يفضل أحد أخوتك عنك.. صديقك غيره الزمن حبيب لك خانك مع غيرك، حتى بعض الأحيان تشكك في حب الله لك عندما يمنع عنك نعمة ما!

كن صادقا وأخبرني..
أمك، هل قلت لها:
"ما حاجتك؟
اترك هذا العمل لأكمله نيابة عنك؟
شكراً أمي طعامك لذيذ جداً؟"

والدك، جعلته يفتخر بك؟
تسمع كلامه ولا تجادله؟
صديقك، هل كنت صادق وفيا محباً له؟
وجدك في كل انكساراته، تعبه وضعفه؟
حبيبك، زوجك شريك العمر
هل كنت مراعٍ له ولاحتياجاته، لكلامه، تحترمه
تهتم به؟
قدمت لله الطاعة الذي طلبها منك؟

هذه التساؤلات إذا كانت كلها أو أغلبها إجابتها
هي "لا" فاعلم بأنها مشكلتك..
دعونا لا نضع أنفسنا دائما في خانة المساكين
والمظلومين، لا نبكي على ما كان بسبب أفعالنا
وتقصيرنا، لا نعيش الدراما التي لا توجد إلا في
المسلسلات لتسويقها..
ولنعش الواقع الموجود

الحب جميل، والأجمل أن نعرف معناه قبل أن
نشكو منه..

يجب على قلوبنا أن تنظف مما بها من الكره
والحقد وحب الأنا كي نستطيع أن نمضي قدما في
علاقاتنا ونصل للحب الذي نستحق ثم نأخذ نفس
عميقا ونبدأ رحلة المحبة..

حباً أصدق من حبك

عصيتك يا إلهي
وكنت لي غافراً
أذنبت ولم أخجل منكَ
فسترتني
تحبني وأحبكَ
ولكني في الخطايا أنا لم أكل
وأنت في عفوك لم تمل
أعطيتني وتعطيني
لم تتوقف أبداً عطاياكَ
أستحي منك يا إلهي
لم أجد حباً أصدق من حبكَ
فأنا جئتك اليوم بجب يملؤني
فاقبلني يا إلهي في رحابك

لنتكلم كأننا صديقان عبر الهاتف نـدردش لساعات وساعات، تشكو لي وأسمعك وأشكو لك وتنصت لي لنخرج من حديثنا أخف ثقل مما كنا عليه.
لا أريد أن أحدثك بلغة متكلفة.. فنحن صديقان ولسنا في مقابلة تلفزيونية أختار كلمات لإبهار من يشاهدني..
اسمعني يا صديقي، الحياة صعبة على من يصعبها على نفسه، وسهلة لمن أرادها سهلة نسعى دائما لأن يكون كل شئ مثالي ولكن لا نريد الإقتناع بأنها لا تكتمل لأحد.

الله يحبك..
فأنعم علينا بنعم كثيرة لكننا لا ننتبه بالنعم بقدر ما نرى السواد الموجود في حياتنا فنشعر بغصة في صدورنا ونكره معيشتنا وننطوي على أنفسنا وندخل في حوار مع الله ونجهل حقا.
ألم يقل أدعوني أستجب لكم؟
ألم يقل أنه أقرب إلينا من حبل الوريد؟
ألم يقل أني غفور رحيم؟

قال أشياء عدة تشفي قلوبنا من الحزن، نعم تشفي قلوبنا من الحزن.. لأن الحزن مرض يصيبنا كل ما تعلقت قلوبنا بغيره وهو الواحد الأحد الذي يحبنا جميعا بمقدار الحب نفسه لأنه ليس بظالم بل هو الودود أتعلم معنى الودود فهو الذي يود عباده الصالحين و يحبهم.

من أكثر شخص تحبه في الحياة؟
يحبك الله أكثر منه، أجل أكثر منه!
هل تتحداني على هذا؟ وأنا أقبل التحدي..

من يعطيك بدون أن يقول أني أعطيتك أو أسديت لك معروف، حتى الحب هناك من يقول أحببتك كأنه قدم لك معروفاً بحبه لك الأم، وما أدارك ما الأم وحبها الذي لا نهاية له وتثور أحيانا، وتقول حملتك تسعة أشهر أرضعتك ربيتك ألا تقولها؟ ولكن الله الذي رزقك لها، الذي أنبتك في أحشائها لم يمن عليك بها.

فتأمل في الكون، في السماء في الجبال في الناس في نفسك، أحسب النعم الذي عندك ويتمناها غيرك، كله من عند الله وأنت ما قدمت لله من صلاة في وقتها وبخشوع؟من استغفار بلسانك لا يتطلب جهد عضلي منك؟من صدقة لا يتبعها منٌ؟ أشياء جد بسيطة وتعود عليك بالربح الوفير.

فكن لحب الله وفياً كالحبيب الذي أستحوذ على كل قلبك لترى المردود الذي يبهرك من الله .

أحبك ربي

طريقة الحب نحو الغير

أُحبك

لا تقل لي أحبك
بل أتركني أراها في عينيك
في حركاتك . .
في أفعالك . .
لا تقل كلمة لا تعيها . .
اشرحها قبل إخباري بها . .
ألف . . أعدك أن لا أخونك
حاء . . حياتي لا معنى لها بدونك
باء . . باسمك أغني
أحكي . .
أتمتم في منامي ويقظتي
كاف . . كدواء أنت لروحي وبلسم
تشفيها من أي شيء يبكيها . .

فأرجوك . .
لا تقل كلمة لا تعنيها

للحب وجهان كالعملة النقدية، لكن الشيء الذي لا يشتبهان فيه هو أن للحب وجهين عكس بعضهما البعض لا يساويان ما يحملان، الحب والغدر.. فالحب صفة إنسانية راقية لا يحملها إلا الطيبون في ثنايا قلوبهم، أما الغدر فصفة لا نقول حيوانية لأن الحيوان مع بني صنفه لا يأكله إلا عندما يجوع ونحن نأكل بعض ونغدر ببعض عندما نشبع، نشبع من العطاء من كثرة الحب النقي تخول لنا أنفسنا بأنه لا يوجد عطاء بدون مقابل فنقابل هذا الحب والعطاء بالغدر بحجة لا يوجد في الحياة شخص نقي وكلهم خائنون ويسيرون بمبدأ:

"أجعل منك غدائي قبل أن تلتهمني في عشائك"

كم شخص طعنك في ظهرك؟ ولا تقل أنك الملاك المنزّل تعال هنا، أخبرني كم شخص طعنته أنت في ظهره أبكيته تركته في نار تلتهمه..

الحياة دائرية الشكل، ما تعطيه اليوم يعود إليك ولو بعد حين فلا تغرس الشوك وتريد قطف الورود.. نحن في طبعنا الأنانية، لكن تذكر دائما أن الغير لا يحتاجك بل أنت تحتاج ما تعطيه له، لأنه سيسافر ويعود إليك كما أعطيته أو أكثر بكثير..

فأعطِ ما تحب أن يعود إليك.

مِلكةٌ في قَصرها الوهمي

خنتني معها . . لمَ؟
لمَ جعلت منا خصمان؟
خطان لا يلتقيان
كنت معي ملكا في قلعتنا الحقيقية
لتهدم تحت قدميك كل ما بنياناه سويا
أنت تعشق حياة العبودية
وصفة الملوك لم تكن لها هاويا
جعلتك ملكا لقلبي
لكنك أردت أن تبقى صعلوكا . .
في الشوارع مرميا
بالرغم من أني أحبك جدا . .
بعمق، بكل ما أوتيت من الحب
ولكن أرفض اليوم أن نعود سويا

كيف كنت قبل أن يطعنوك
بخنجر الخيانة والغدر؟

ولكن هل تساءلتِ لمَ كان وفيّا مع غيركِ ؟

هذا سؤال جوابه عندكِ فقط
وجوابه سيشفيك لتخوضي أوَ تخوض علاقة قادمة أفضل لأن الخيانة ليست محصورة على الرجل.
قبل أن أتكلم عن الحب بمفهومي واعتقادي أردت أن أعرف رأيكم به، وأرجوا أن تجيبوا جميعا عن أسئلتي.
ما هو الحب؟
ولمَ نحب؟
وهل ينتهي الحب؟
لمَ الخيانة دائما مرادفة للحب؟
تساؤلات عدة وإجابات متعددة كلٌ حسب علاقاته السابقة والمحيطة به.

تغنوا بالحب والاشتياق
وبالخيانة والبعد وكل مراحل يمر بها اثنان.

كلمات أغنية

يا من هواه أعزّه وأذلني

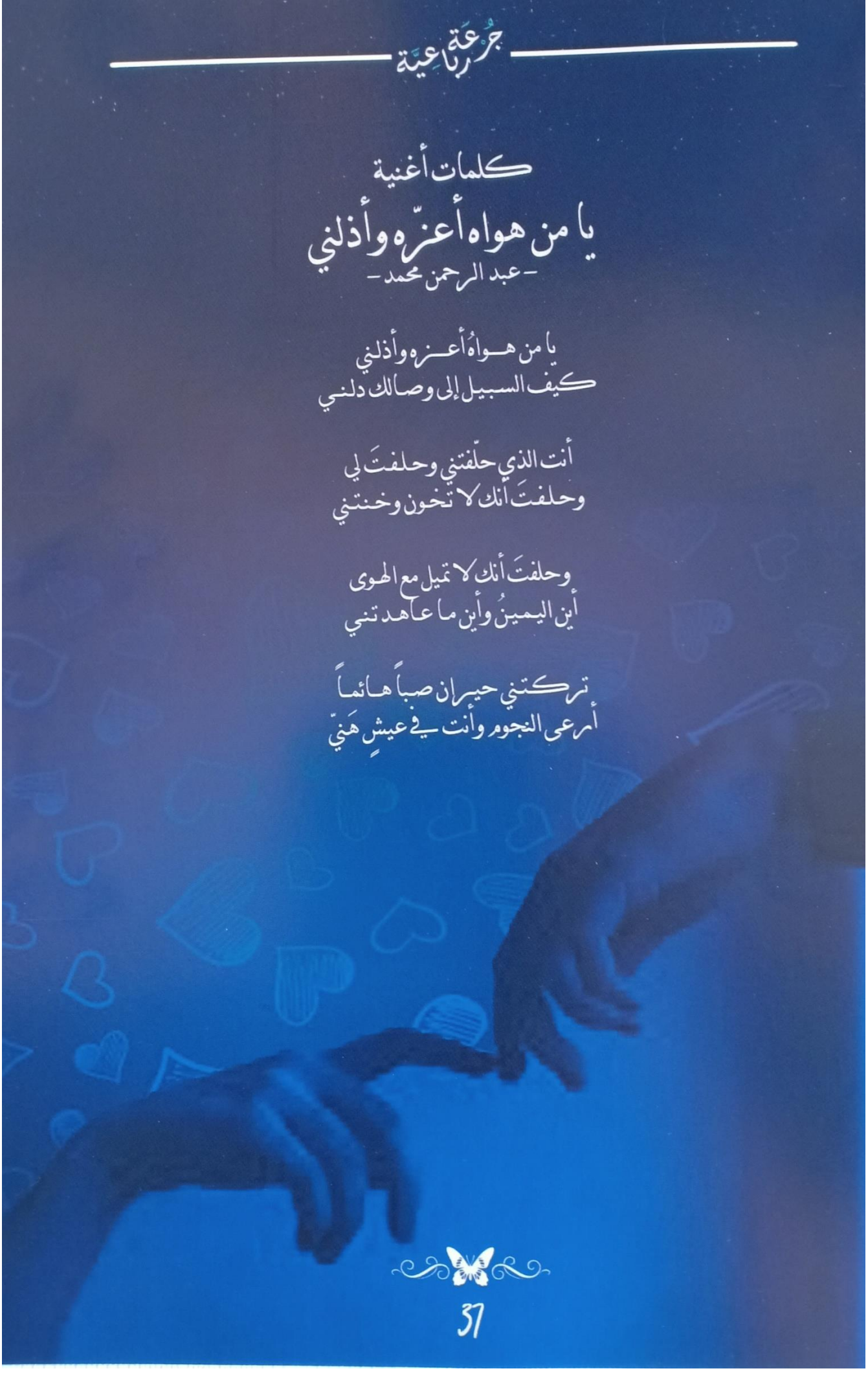
- عبد الرحمن محمد -

يا من هــواهُ أعــزه وأذلني
كيف السبيل إلى وصالك دلني

أنت الذي حلّفتني وحلفتَ لي
وحلفتَ أنك لا تخون وخنتني

وحلفتَ أنك لا تميل مع الهوى
أين اليمينُ وأين ما عاهدتني

تركتني حيران صباً هائماً
أرعى النجوم وأنت في عيشٍ هَنيّ



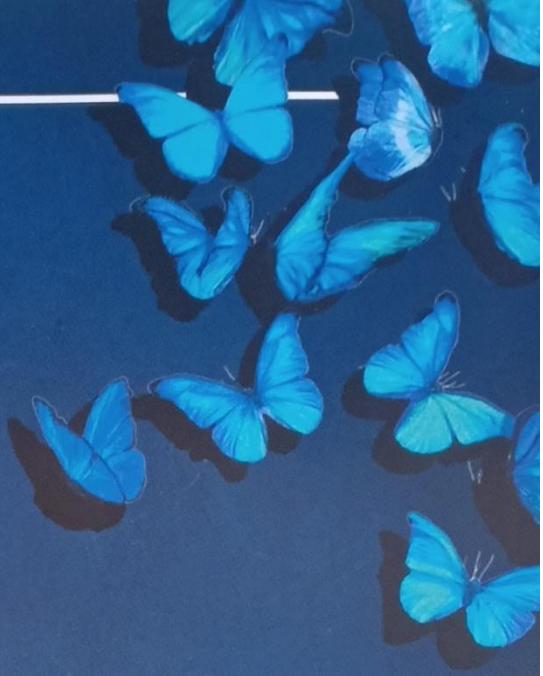
توصلنا النرجسية لعدم الشعور بالغير عند الإقدام على الخيانة والغدر واللامبالاة بالشعور المميت الذي نزرعه في القلوب الطيبة، لا ندري كيف يكون واقع رسالة "لا أريدك في حياتي بعد اليوم" بالنسبة لنا تكون هينة وقد لا نبالي بها، لا نشعر بما يشعرون والقنبلة التي أطلقناها نحوهم إثر انفجارها تخلف دمار في الروح من كنا نتمناهم يوما ونخاف عليهم من نسمة تمر بقربهم، هذه أنانية و صفة يهودية، المفروض أنها لا تنتمي إلينا، مثلما لا نرضى لأنفسنا الذل ولا نحب أن يستهان بما نقدم من حب وعواطف نابعة من داخلنا.. علينا أيضا أن لا نعطي ما نكره أن يقدم لنا، مثل التاجر الغشاش الذي يقنع الناس بالبضاعة التي لا يستهلكها!

أجل.. هذه هي.

أجل هذا ما تعيشونه أيها البشر، روحكم بنيت بها البيوت وأنا اشعر بألمكم أكثر من بعضكم..

لننتقل إلى "هرمون النجاح"

لا تذهبوا لأي مكان.. إبقوا معي وأنصتوا



النجاح

الطريق إلى نجاح ليس مستقيما

The road to success is not straight

الوردة الزرقاء
"لا مستحيل"

هي وردة غير عادية
هي للأمل عنوان
وردة تحمل في معناها
رفض قاطع للمستحيل والخيبات
فهي أصلا غير موجودة
بل هي وردة بيضاء
أضيف لها صبغة زرقاء
لتصل بعد تفكير منها أنه لا للفشل
لا مكان للتردد والخوف
ورفض قاطع للخيبات
نعم للمحولات
نعم لتحدي
نعم خلق لون جديد في الورد
نعم لتحقيق المستحيل

وردة بلمسة بشرية
هي الوردة الزرقاء

رفع هرمون "الدوبامين"
للشعور بالنجاح

لنحفز هرمون الدوبامين لدينا، ونشعر بالنجاح بتحديد الأهداف ونحيا من أجلها وننجزها على أكمل وجه، لا تجعل قهوتك تبرد أو عصيرك يسخن.. كل شئ بأوان.

أهداف منها ما هو يومي ومنها الشهري ومنها مايكون على مدار السنة ومنها على مدار فترة زمنية معينة من ثلاث إلى خمس سنوات على حسب الإنسان وأهدافه الذي وضعها.

وتكون الأهداف مخطط لها جيداً وقابلة للتحقيق، لتكن حياتنا لها معنى تصبو إليه ونحيا من أجله ويجعل لنا مكانة في المجتمع.

ولا ننسى أمورا تساعد على تحفيز هذا الهرمون المهم لنا ببعض التمارين الرياضية و الأغذية المفيدة والمحفزة لإفراز هذا الهرمون مثل الموز، الأفوكاتو، البرتقال، البطيخ، التفاح. والخضر منها البطاطا والطماطم والشمندر. واللحوم أيضا بأنواعها البيضاء والحمراء والأسماك.. وغيرهم .

نبدأ بالتمرينات والأغذية والأشياء الملموسة لتجعل بعدها مهمتي الروحية سهلة مثل من يحضر التربة جيداً بالأسمدة قبل غرس نبتته ليضمن أنها ستنبت وتعيش.

لتكن مرنا لا تيأس من الفشل في أمر ما، حتى لو فشلنا في أمور عدة.. ماذا حدث هل انتهى العالم؟ طبعا لا، إذا لازلت تتنفس وتغرب عليك الشمس ويعود عليك الصباح من جديد.

نحيا ولا نحيا

نعيبُ حظّنا
ونمقتُ عيشتنا
ونشكوا من الحياة
ونحيا مثل البهائم
أكل ونوم . .
وكلّنا عن الحقيقة ساهون
ضباب من وراء ضباب
نعيش في دنيا العذاب
نحيا ولا نحيا
ولا نستمتع بما نحن فيه نحيا
غيوم بعدها غيوم
لم تصفو سماؤنا ليوم
تكدر وكثرة الهموم

تؤلمك وحدتك بالرغم أن العالم مكتظ من حولك؟
يؤلمك انشغال الناس عنك؟
كل في عمله ودراسته أهدافه الذي يسعى لتحقيقها..
وأنت؟ أين أنت من كل هذا؟
أين أنت من كل هذه النجاحات الذي تحقق يومياً والتصفيقات عليها؟
لا.. لا تقل أنت من تصفق فقط؟
أين هيا طموحاتك؟ أين هي أهدافك؟
أين هي مكتسباتك؟
نعم؟ ماذا قلت فأنا لم اسمع؟ ليس لديك حظ؟
أتعلم؟ أريد أن أضحك !
أنت تقول ليس لدي حظ بمعنى ليس لديك رزق من عند الله.. أي انك تشكك في نصيبك ورزقك؟
هل الله ظالم لهذه الدرجة لكي لا يقسم لك ولو ذرة نجاح أو إنجاز في حياتك؟
هل انتهت خزائنه أو تظن خزينة دولتك الذي تقسم بينهم فقط؟

أضحكتني حقا هذه المرة..

أتعلم؟ إنه لا يحب التواكل وعدم الأخذ بالأسباب والتعب والمثابرة للحصول على نصيبك في هذه الحياة، بعذر أقبح من فعلك وكسلك وخمولك وتلعب دور المؤمن بقضاء الله وقدره وبأن كل شئ يرزقه الله وإن لم يكن لك نصيب فلا تتعب لأنك لن تحصل عليه.

بل يحبك أن تتوكل عليه، الفرق حرف بسيط لتعلم معنى كبير لأن رزق الله يذهب إلى المتوكل، كثير الفعل والسعي ولا ينسى وقت الدعاء. أن تنوي وتتعب على ما أردت بهذا تلقى مساعدة من الله سبحانه وتعالى ويضع في يدك مفاتيح خزائنه ويهديك لطريق الصواب وفوق كل هذا الثواب على سعيك لأن العمل عبادة.

حتى كلماتي التي تقرأها الآن لم تصلك بنومي والدعاء لله فقط لو لم أسعى لها واتعب عليها من مكتسبات قبلية من الدراسة وإتباع كل ما يزيد ثقافتي ثم تحويل حلم الكتابة إلى أفكار مكتوبة في أوراق والإيمان بنفسي والسعي والبحث على الطريق لتحويل كتابتي إلى كتاب يحمل روحي لتصل للناس كما أحببتها أن تصل.

لو أردت أن تفعل أي شئ عليك أن تغذي جسدك ولا تهمله هذا أولا ثم غذي عقلك بما يجب أن يكون وليس بما وجدت في طريقك وتضع فيه كل ماهو صالح من العلم وليس ماهو طالح لتضيع بين ما يجب وما لا يجب وأذهب لما تريد لا تنتظره ليأتي إليك لأنه لن يأتيك صدقني..

تحرك هيا ماذا تنتظر؟ أن يضيع عمر آخر من عمرك، أن تجد في الطريق المصباح السحري ويقول أطلب وتمنى؟

أتعلم..

أشفق على هذا التفكير، حتى النمل الصغير الذي ليس فيه حجم ولا عقل يسعى لتأمين قوته قبل أن يحل عليه فصل الشتاء !

أخبرتك..
وسأذكرك أن الله لا يعطي هكذا عبثا بل يرزق من
تعب من سعى، فكر مع نفسك وأجعل انجازك
كالوردة الزرقاء وقل لا مستحيل في الحياة..
حقق ماتريد أنت وكن عنصرا فعالا لنفسك
ولأسرتك لمجتمعك لكل العالم حولك
اكتشف نفسك الآن معي وإسألها:

ماهي الأشياء التي لابد من تغييرها فيك؟

ماهو الشيء الذي تريده وتريد الوصول إليه؟

ماهي الطريقة التي ستتبعها؟

كيف ستطبقها وتنجح؟

وماهو شغفك في الحياة؟

ثم مالذي يناسب قدراتك وإمكانيات عائلتك
وما يحتاجه مجتمعك ويتقبله؟

أجب على هذه التساؤلات وتحرك..

لا، بل أنطلق!
بهدف أن تنجح فقط.

سقوط النجوم

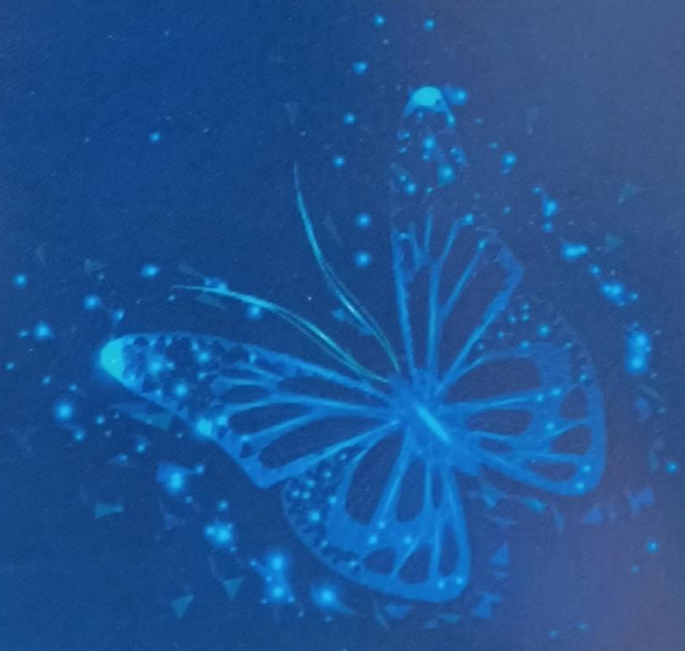
هوى نجمي من الأعلى
والكل شمت بي وعني استعلى
ظنوا أنها النهاية
سقطت وهم قالوا إني قد متُّ
وشربوا على موتي كؤوس النصرِ
وجنازتي كانت لهم كأنها عرسي
وودعوني بالطبل وأغاني
يا إلهي كم هم حمقى
لم تكمل لهم هذه الفرحة
وسرعان ما أصبحت لديهم صدمة
لما رأوني أصبحت نجوم عدة
فهذا أنا
وهذا هو النجم إذا هوى

سقطت والكل بك شمت؟
فشلك هناك من ينتظره ويدعوا كل ليلة لأجله؟
أتعلم هذا؟
ثق بي فأنا لا أقول سوى الحقيقة، أبث لك الخبر اليقين في حين أنك متغافل على جوانب عدة وعلى متطفلين وحساد كثيرين، يحيطون بك كرهاً لك أو لأحد يسعده نجاحك لا تقف في صفوفهم ضد نفسك مع من راهن على فشلك وضد من ينتظر نجاحك بدل أن تنزل دمعت الأسى من عين أمك.. أخوتك.. زوجك.. أصدقائك أولادك.. أي شخص أحب نجاحك لتزرع القهر في قلب من يريد فشلك وسقوطك ثق بنفسك وقدراتك وأسعى لتحقيق أهدافك أرسمها خطوط لحدود السماء السابعة..
لا تقل بعيدة بل قل بإرادتي سأبني سلم وأصعد لها ولا تسمع سوى لمشجعيك والذين يقدمون الدعم لك أحياناً كلمة قادرة أن تجعل منك أعظم شخص في العالم لا نستهن بالكلمات الذي نعطيها أو تعطى لنا.

وهناك بعض أصناف في البداية سيخبرونك أن حلمك مستحيل، ثم إذا بدأت فيه ويرونك وضعت الحجر الأول لبنائه سيكملون السخرية منك وأنك ستفشل وأنك تضيع وقتك ليس إلا، وما إن تكمل فيه سيراقبونك ولكن هذه المرة بصمت.. إذا أريتهم ضعفك وانهرت ستنطلق ألسنتهم: ألم نحذرك ألم نقل لك وإذا تحملت ألمك الأولي الذي لا يوجد بداية سهلة لأحد ستتخطى المراحل الأولى بسلام سيبدأ بنائك يقترب من الانتهاء وتقترب من حلمك سيقتربون منك ويقدموا مساعداتهم..

"هل تريد شيئا؟ نحن نساندك دائما"

أضحكوك أعلم أن أيضاً أضحكوني بالفعل فهذا النوع أتركه لتصفيق فقط ستكون تصفيقات قوية لتسمعها وتجعلهم رفقة لك هذه المرة ليس حباً لك بل حباً بما قد يستفاد به منك بعد هذا النجاح .



كوني خائنة

كوني خائنة ولو لمرة
ولا تقولي أن الخيانة مُرة
لتكن خيانتك الليلة
تغزلي من بعيد . . بالتفوق
واسرقي النظارات . . من النجاح
اقتربي أكثر
وكوني خائنة في الملأ
ولا يهمك رأي أحد
كوني خائنة . .
ليس مع رجل !
بل الخيانة لنفسك مع الفرح
مع الحياة
اقتربي . .
راقصي شي آخر . .
غير الفشل الذي عقد قرانه منك
الخيانة هنا جائزة
الخيانة هنا حلال
ولا تهبي قرين الشؤم
فرحه سرقة من شفاهك
فكوني خائنة
الليلة . .

نعم! الخيانة أحياناً صفة حسنة عندما تخوني سواد الذي بداخلك، فالحياة مليئة بالإزدواجية في كل شيء.. الوفاء والخيانة، الظلام النور، الفشل والنجاح. وما عليك إلا الإختيار فإما أن تكون أو لا تكون، بالله عليك لا تقل آخذ القليل من النقيضين تريد إقناعي بأنك ستنجح ولكن تحب النوم والسهر على مواقع التواصل التفاهي لا يمت بالاجتماعي بصلة وما عليك إلا أحد الخيارين أن تقوم وتنظف عقلك وتحركه.. يكفيه تحجر وخمول وقرر.. أجل أنت من تقرر النجاح أو الفشل... لا أحب أن أكتبها كثيراً لكي لا تعلق في عقلك وتكررها كالطفل الصغير الذي يحفظ كل ما لا نريده أن يحفظ كأنه يغيضنا ويفعلها عمداً!
اختر أن تنجح واقتنع بخيارك ورددها دائما

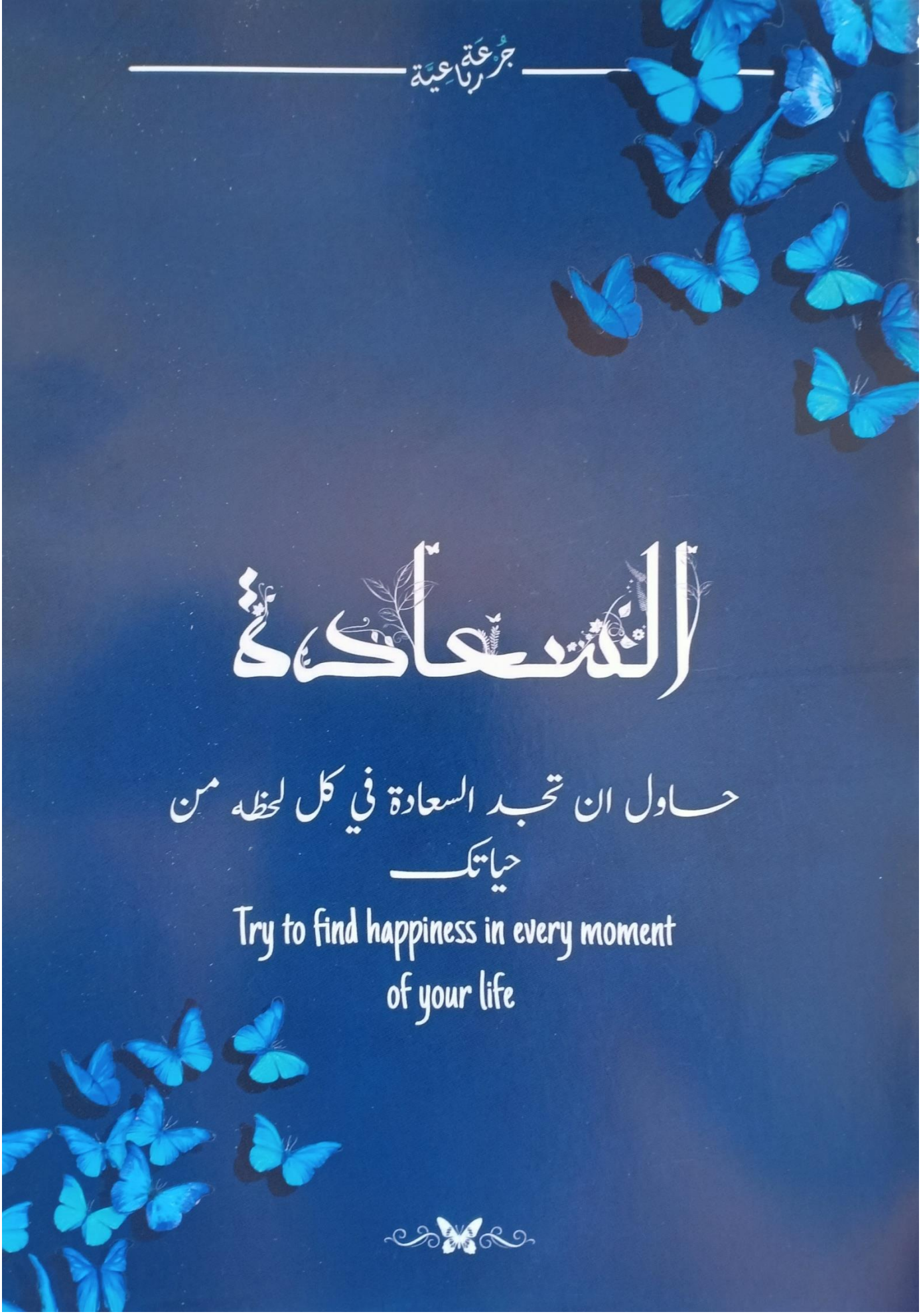
"سوف أنجح لأني أستحق النجاح"

لأنك إذا سلكت درب النجاح لن تندم أبدا.

نصل إلى الهرمون الذي أريده فيكم جميعا..
لنصل إلى آخر محطة مع هرمون السعادة.

نلتقي في خاتمة..

جُرعة رباعية



السعادة

حاول ان تجد السعادة في كل لحظه من
حياتك

Try to find happiness in every moment
of your life

الفراشة الزرقاء

السعادة . .

فراشة المورفو باللون الأزرق المشع
فريدة ومميزة
امتلاكها يجلب السعادة
ويبعث في النفس دافعا
للتقدم في تحقيق الأماني

ارسم داخلك فراشة زرقاء
وكن بصفات اضعف مخلوقات الله
مصدر لبهجة الأعين
وسعادة القلوب

رفع هرمون "السيروتونين" للشعور بالسعادة

انظر للجانب المضيء في حياتك ولا تنظر لكل ماهو مظلم لأن نظرتك للسلبيات فقط هي بحد ذاتها ما يحزنك.. فكر بإيجابية وأقتنع بما لديك وتوقع دائما الأحسن.

أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين الناجحين والسعداء في حياتهم، لأنها سيصيبونك بالعدوى ممن تصاحب فصاحب السعداء تسعد.

أقرأ هذه الكلمات ثم أغمض عينك وبعد الإنتهاء أفتح عينيك.. فكر في ما لديك من نعم الله عليك، صحتك بخير سمعك.. نظرك.. نطق بخير والحمد لله

لديك أهل أصدقاء محيط يحبك ويقف معك إذا احتجت لهم؟
الحمد لله
لديك بيت يؤويك طعام تأكل ولباس تلبس؟
الحمد لله
لديك من إذ غبت عنه يشتاق لك يكلمك أو يأتي مسرعا؟
الحمد لله

ونعم غيرها كثيرة لان السعادة في ابسط الأشياء وليس أكبرها

فأحمد الله وأفتح عينيك ودون كل ما تملك من نعم غيرك يريدها وهي أقصى أمنية لديه هناك من يتمنى جمال وجهك وبه سيكون أسعد الناس.

هناك من يتمنى زوجك أو أن ينجب ابنا أو بنتا وهي سعادته فاحمد الله، وكن سعيد لأن الشعور بالسعادة هو إرادة فقط وليست إمكانيات وماديات.. أن تتقبل وضعك الذي أنت فيه وتتأقلم وتقنع به وتبحث على أشياء هي السعادة ولكن غير مبالي بها لأن سقف طموحك عالي ودائما ما تنظر لما غير موجود ظنا منك انه هو سيسبب لك السعادة.

أزهرَ قلبي

أقوم مقاماً يغبطني فيه
كلّ من سَمع بي
أزهر قلبي بدعوتي لك
ومناجاتك في جوف اللّيل
وقت سكون كل الكون
كان دمعي ينهمر
وروحي منكسرة
وحدك من جبرتها
لساني لا يتوقف اليوم عن حمدك
بلغت ما تمنيت لكرمك
سعادتي اليوم لا توصف
وبدل الحطام
رياحٍ ينبت وردا
أزهر به قلبي

قلوبنا كائنات حية تعيش بالاهتمام والتغذية وتموت بالإهمال وسوء الغذاء، لكن غذاء القلوب وسعادتها بسقيها بالدعاء وتغذيتها بذكر الله وتقرب إليه وان نضعهم مواضع تبعث فيهم السعادة.

ورودا دواخلنا في مزهرية الحياة ذالك الذي ينبض
يسارك بسعادة وتقرب من الخالق تحييه
وأن صلح سيسري في كامل جسدك فيصلُح كلك
بذكر الله تبعث الطمأنينة في القلوب فتزهر.

أشتات رجل

طائرٌ مهاجر أنا
شُتَّ بقلبي الوجد
على من تركت ومضيت عنهم
بإرادة الحياة وليس إرادتي
بعضي هنا . . وكلي هناك
تشتيت كياني ليس بسهل
ولم يكن عني بهين
فبعضي مشتاق لكلي
وكلي لم يصله الحنين
فأنا رجُل . .
ورغم صلابتي اليوم حزين
شتان بين قلبي وعقلهم اللئيم
شتان بين الأمرين
أرادوا سلبها مني
وكيف يسلبونها وهي كلي
فأنا في وضع مهين
فيا مهجة قلبي
إني أعاني الأمرين
مرارة بعدك، ومرارة استحالة قربك الحين

نقدم أرائنا بما يعجبنا نحن وليس يسعدهم لأن السعادة تنبع من القلوب وليس العقول ولا نشعر بما في قلوب غيرنا، ندخل بين قلبين.. نختار شريك بدل عنهم وندعو بما نريد ولم نمد أيدينا بدعاء لهم يارب يا مجيب أسعد ولدي بما يريد، نحزنهم باختيارنا باحثين عمن تكن الأنسب لصورتنا المجتمعية المزيفة، ظناً منا أن المجتمع يبالي بما يشعر إذا زوجناهم بأفضل النساء جمالاً ومالاً وعلماً وتبقى هذه مقاييس كل على نظره وميزانه ليس بالضرورة أننا على صواب.

سألنا أنفسنا..

هل ما يعجب الناس هو ما يسعدنا؟

شعورك آخر الليل عند مقاسمتك الوسادة نفسها مع امرأة لا تمد لها بصلة روحية بل صلة ورقة في البلدية.. اجلبهم هنا كل ما يهمك رأيه و يهمك كيف ينظر لك أجلبه معك في كل خطواتك مع هذا الخيار الذي أرضيتهم به، كن شفافاً ولو لمرة وقل رأيك على العلن ولا تأبه بأحد، هل عيناك ينظران لها أم طيفاً لمحبوبتك يرتسم في وجهها لتستطيع أن تكمل ليلتك المزيفة لم أقل عنها سيئة ولم أحاربها فهي أيضا قد تكون سلبت من حب حياتها ووافقت عنك لأنك العريس الأحسن بين من تقدموا لها، فلمَ هذا الظلم؟

هل نبني سعادتنا على تعاسة أربع قلوب؟ مثل الملك والملكة في لعبة الشطرنج، كل ملك لملكته اذا تغيرت مواقعهم تؤدي بك لخسارة اللعبة.

ثم يدخل مرحلة التعود وليس كل ما نعتاده هو سعادة لقلوبنا ولا هو ما أردنا أن نكمل به حياتنا..
رضيت بما ترتدي وأنت صغير لأنك لا تعرف أن تختار

"معليش"

رضيت بدراسة العلوم لتحقيق حلم والدك بالرغم أنك تريد أن تصبح لاعب كرة قدم عالمي

"معليش"

رضيت أن تدرس في الجامعة الأقرب بالرغم أن مستقبلك في دولة عربية أو أوربية

"معليش"

هم أيضا قالوا معليش والآن يعيدونها بالرغم أنها أتعبتهم.. اعتدنا أن نرضى وانتهى ولم يبقى شيء يحس بل أصبحنا نتعود وفقط..
فحباً بالله ياسادة اتركوا الخيار في حياة غيركم لهم لا لعقولكم المريضة

كفانا اضطهادا لمشاعر بعضنا
كفانا ظلماً..
فالحياة نعيشها مرة واحدة ونعيشها لأنفسنا

كتبت على صفحتي "بالفيسبوك" ..
"اخبروني بمعنى السعادة بالنسبة لكم وماهو الشيء الذي يسبب لكم السعادة؟"
اختلفت الإجابات، ولكنهم أغلبهم اجتمعوا على التالي:

نور الهدى عوينة قالت:
"عندما أرى الذين أحبهم والعزاز هانيين وفرحانين . . ."

كاميليا شلالي قالت:
"عند مساعدتي لأي شخص محتاج مادياً أو معنويا . ."

هاني باسيمة قالت:
"عند رؤيتي لأفراد عائلتي سعداء . . ."

صارة عقون قالت:
"راحة البال وخلو حياتي من المشاكل . ."

منة الله ريان العمري قالت:
"سعادتي في تفاصيل بسيطة وأخرى عميقة كرائحة عطر تذكرني بموقف جميل . . طعم الحلوى يذكرني بالصغر . . منظر النجوم في السماء وكل شيء مظلم . . قعده مع شخص يحب الضحك . . تخطيط لهدف . . انتظار أمنية قد تتحقق . . في الأشياء البسيطة وليست بما كان باهظا"

آراء صادقة واقعية لأن سعادة غيرك هي التي تزرع السعادة في قلبك وليس بأن تقف ضد أحد بما يراه مناسب له، وتزرع في قلبه شعور سيء وبعدها تنام مرتاح البال كأنك لم تظلم أحد ولو حتى بكلمة .

اخترت وانتهى

اخترت أن أسعَد
فحياتي أنا من يعيشها
اخترت من اليوم . .
لا هموم
أصبح محور هذا الكون
ولن أجرح غيري مهما يكون
لا تتخطوا حدود سعادتي
وأنا سوف افرش لكم الأرض فرحاً وسرور
فقد اخترت وانتهى
السعادة . .
ثم السعادة
والبحث على أسبابها
ومن يساعدني للوصول لها
وكفى

لتكثر سعادة نفسك ولا تحملها مالا تريد، لان من يختار لك أي شيء في الحياة هو راجع لما يسعده ويريحه هو فقط، فلا تكن أنت والبشر على نفسك وأخرج ضدهم مع نفسك.

أنا.. انتِ.. أنتَ.. كل واحد منا يمثل نفسه فقط.. يحاسب لوحده فقط..

إذا كنت عند الله جماعة ما كان قبر لك وحدك

فلتفكر وتتمعن وأختر ما يريحك ويكون سعادة لك كن مع روحك الذي لا يشعر بها غيرك ولا تأبه لأحد مادمت سعادتك لا تعاكس رضاء الله أما البشر ففيها كمية شر لا يستوعبها عقلك الصغير لأقول لك من يحبك سيحب ما تحب ويسعده ما يسعدك لكن غير هذا اتركهم و سر دربك لوحدك ولا يهمك كثرتهم معك المهم أن ما اخترته يسعدك

الحياة واحدة والموت واحدة ولا تعرف نفسا متى ولا بأي أرض تموت فالأجل يعلمه الله وحده فلتعش أيامك وقد يكون يومك هذا الأخير فعشه بما يسعدك فقط..

لقول الدكتور "حمريط" الذي زرته بعد وعكة صحية في رمضان ليتكلم كأنه قرأ كلماتي وينصحني نصيحة قدمتها لكم بين سطور وأذكركم بها في آخر صفحاتي..

لا تسمعوا لكلام المحبطين، وأكملوا طريقكم لما تريدون وابحثوا على مواطن سعادتكم حتى ولم تعجب أحد مادمتم واثقين من الشيء الذي تفعلون وكونوا رموزاً يقتدوا بها..

بالراحة وحب الخير والنجاح والوصول لسعادة..

لا تنتظرها لتأتيك.

خاتمة كلماتي . . بداية لنا جميعا

قد تصل كلماتي لأناس لم يلتقوا بي أبداً..
إن كل كلمة في كتابي هي نابعة من كل قلبي وبكل صدق، أتمنى أن تستفيدوا منها ولو بالشيء القليل ويكون هناك في حياتكم بسببي بعض التغيير..
هناك آلام لو تشكيها لجدار ينطق، أما البشر فلا حياة ولا رحمة!
آخر شيء.. وهو رجاء منكم أريده أن يطبق لأن التغيير الإيجابي يكمل في ذواتنا ولا أحد يستطيع أن يغيرنا لو لم نقرر نحن ذلك، لذا أريدكم أن تبحثوا عن الشيء الكامن داخلكم.. فمن الممكن أن الشيء الذي تتحاشونه هو الذي يمنحكم الأجنحة.. كونوا مغامرين، مجازفين وأكثر جرأة وحاولوا الطيران، لأن القاع أصبح مكتظا،لذا..
لنحلق بين النجوم.
تتذكرون الجملة التي ذكرتها في مقدمة كتابي؟
"لذا أنا اليوم هنا لتخديركم بطريقتي.. ألتقي بكم في آخر صفحة من هذا الكتاب لتكون بداية جديدة لنا جميعا"
إلتقينا الآن وأتمنى أن تكون الإنطلاقة للكثير من هذه الكلمات التي جاءت من أعماق قلبي، أتمنى أن يعمَّ السلام والهدوء والحب والكل ينجح ويسعد في حياته لأن القمة تسع الجميع والجنة عرضها السموات والأرض ولن ينقص رزق أحد من رزق أحد آخر..
لُقيانا في كتابي القادم.. أحبكم كثيراً.

الفهرس

الإهداء 06
كلمة الكاتبة 07
المقدمة 07
جرعة رباعية 08
الراحة 14
البحر 15
رفع هرمون "ميلاتونين" 16
طريق الراحة نحو الله 18
طريق الراحة نحو الغير 21
طريق الراحة نحو نفسك 23
الحب 26
القلب الأزرق 27
رفع "هرمون الأوكسيتوسين" 28
طريق الحب نحو الله 30
طريق الحب نحو الغير 33
طريق الحب نحو نفسك 35
النجاح 39
الوردة الزرقاء 40
رفع هرمون "الدوبامين" 41
طرق النجاح نحو الله 42
طريق النجاح نحو الغير 46
طريق النجاح نحو نفسك 49
السعادة 51
الفراشة الزرقاء 52
رفع هرمون "السيتونين" 53
طريق السعادة نحو الله 55
طريق السعادة نحو الغير 57
طريق السعادة نحو أنفسنا 61
الخاتمة 63

جُرعَة رِبَاعِيَّة

أنا لا أريد أن أريكم وجهي،
بل أريد أن أريكم النور الذي ينبع من داخلي، أنا أحب الجوهر أكثر من المنظر، ولأنه ذات يوم سيكون بيننا لقاء، أريد أن تلتقي أرواحنا أولاً.

قد جئتكم لأزرع بذرة الأمل في القدر الأكبر منكم...
أريد أن نغوص في أعماق البحار... أن نطير إلى حدود السماء ونبتعد لأقصى نقطة في هذا الكون، لنكون أكثر راحة وأن نحب بعضنا لنصبح أسعد.

إن لوني الأزرق هو لون الاتساع الذي يمثل البحر... السماء... الفضاء، لون العمق الذي لا يصله إلا المخاطرين... المتحملين... الصابرين بـقلوب وفية طاهرة، نبـضها المتسارع متلهفٌ للحياة أكثر... شغوف بـالزرقة تعانق دواخله بصفاء أكبر... إن الأزرق هو عقلك... هو قلبك... هو خيالك... هو أنا، هو أنت بكل إيجابيتك.

أطفالنا للنشر والتوزيع
إمتداد للنشر والتوزيع
27 تجزئة الآمال 1 خرايسية، الجزائر.
الهاتف/الفاكس: 14 30 31 023 / الجوال: 24 18 58 0770
البريد الإلكتروني: firassyrien2006@hotmail.com
ISBN 978-9931-751-07-6
9 789931 751076