عِيدُ اَلنَّظَرِ

بِقَلَمِ/ أَبْرَارَ اَلنَّاصِرْ

عِنْدَمَا تُعِيدُ اَلنَّظَرَ سَوْفَ تَكْتَشِفُ
أَبْعَادًا جَدِيدَةً فِي هَذِهِ اَلْحَيَاةِ لِذَلِكَ
اِسْمَحْ لِنَفْسِكَ هَذِهِ المَرَّةِ بِإِعَادَةِ
اِكْتِشَافِ اَلْأَشْيَاءِ- مِنْ جَدِيدٍ-
وَبِجَمِيعِ زَوَايَاهَا

تَأَمَّلْ حَيَاتَكَ وَانْظُرْ لَهَا بِقَلْبٍ يَنْبِضُ
بِصِدْقٍ وَمَحَبَّةٍ هَلْ أَنْتَ رَاضٍ عَنْ
حَيَاتِكَ؟ هَلْ حَقَّقْتَ لِمَا تُرِيدُهُ فِعْلاً
فِي حَيَاتِكَ؟ هَل انت فِعلاً سَعِيد
بِحَيَاتِكَ؟ تَذَكَّرْ بِأَنَّ لَكَ قِيمَةٌ وَهَدَفًا
وَمُمَيَّزٌ فَلَا تُهْدِرْ وَقْتَكَ أَكْثَرَ مِنْ
ذَلِكَ

كُلَّمَا كُنْتُ صَادِقًا مَعَ نَفْسِكَ
كُلَّمَا أَصْبَحَتْ أَكْثَرَ رُؤْيَةً وَوُضُوحًا
وَشَفَّافًا مَعَ نَفْسِكَ تَذْكُرُ بِأَنَّ
اَلصِّدْقَ مَنْجَاةَ فَهَنِيئًا لَكَ بِهَذِهِ
اَلصِّفَةِ اَلرَّائِعَةِ

اَلْوَقْتَ مِثْلِ اَلْعُمْرِ أَنَّ ذَهَبَ فَصَعُبَ
يَسْتَرْجِعُ لِذَلِكَ أَحْرِصُ عَلَى
اِسْتِثْمَارِ اَلْوَقْتِ بِالشَّكْلِ اَلصَّحِيحِ
وَتَذَكَّرْ بِأَنَّ كُلَّ مَا تَقُومُ بِهِ اَلْيَوْمِ هُوَ
نِتَاجُ لِغَدٍ!

خُطُوَاتٍ مُتَتَالِيَةً صَغِيرَةً مُتَوَاصِلَةً
أَفْضَلَ مِنْ خُطُوَاتٍ كَبِيرَةٍ مُتَقَطِّعَةٍ
وَقَابِلَةً لِلانْتِهَاءِ لِذَلِكَ لَا تَسْتَصْغِرُ كُلَ
صَغِيرٍ فَالصَّغِيرُ يَكْبُرُ بِيَوْمٍ مَا

أَتْرُكُ مَسَافَةً بَيْنَ كُلِّ مَوْقِفٍ لِتَعْرِفَ
كَيْفَ تَتَصَرَّفُ وَتَتَحَدَّثُ وَتَتَحَكَّمُ
بِشُعُورِكَ نَحْوَ اَلْحَدَثِ ذَلِكَ

اَلْقَائِدُ اَلْحَقِيقِيّ هُوَ مَنْ يَقُودُ نَفْسَهُ
قَبْلَ قِيَادَتِهِ لِلْآخَرِينَ هُوَ مَنْ يَتَحَكَّمُ
وَيُسَيْطِرُ عَلَى نَفْسِهِ قَبْلَ اَلْآخَرِينَ

كُنْ مُتَفَائِلاً وَوَاثِقًا بِأَنَّ عَطَاءَ اَللَّه
كَبِيرًا لَا يُسْتَنْفَذُ وَكُلَّ يَوْمٍ هُوَ فُرْصَةٌ
لَكَ قَالَ اَللَّه تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ
عَبْدِي بِي

اَلْجَمِيلُ بِكُلِّ مَوْقِفٍ تَعَرَّفَ مِنْ يَحْمِلُ لَكَ مَشَاعِرُ اَلصَّادِقَةَ وَالْمَشَاعِرِ اَلْكَاذِبَةِ فَإِمَّا عُلُوٌّ أَوْ سُقُوطٍ

تَوَقُّفٍ عَنْ اَلِانْتِقَادِ وَالسُّخْرِيَةِ وَعَلَيْكَ
بِالِانْتِبَاهِ وَالْإِنْصَاتِ لَعَلَّهُ يَكُونُ دَرْسُ
لَكَ بِيَوْمٍ مَا

لَعَلَّهَا تَكُونُ قَرِيبَةً فَلَا تَيْأَسْ بَلْ
وَاصِلِ الطَرِيق واستمر لعلها النِهاية
وَأَنْتَ تَظُنُّ مَا زَالَتْ اَلْبِدَايَةُ!

اَلْمَشَاعِرَ اَلْحَقِيقِيَّةَ لَا تَنْطِقُ- بِصَوْتٍ عَالٍ- إِنَّمَا تَنْطِقُ بِالْأَفْعَالِ!

تَظُنُّ أَنَّهَا مُؤْلِمَةٌ وَلَكِنَّهَا فِي حَقِيقَةِ
اَلْأَمْرِ تُعِدُّكَ لِلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ أَنْ
تَعَلَّمْتَ اَلدَّرْسَ صَحَّ، فَلَا تَحْزَنْ!

لَوْ كَانَ خَيْرًا لَبَقِيَ سَوْفَ تَتَأَلَّمُ
بِرَحِيلِ أَقْرَبِ اَلنَّاسِ لِقَلْبِكَ، لَكِنَّكَ
سوف تعرِف بعد مرورِ الوقتِ بِأن
اَلْخَيْرَ يَدُومُ وَالشَّرُّ لَهُ وَقْتٌ وَيَحْسِمُ
اَلْأَمْرُ!

رَتِّبَ أَوْلَوِيَّاتِكَ وَأَحْسِنَ تَفْعِيلُ وَقْتِكَ
لِمَا هُوَ الْأَهَمُّ ثُمَّ الْمُهِمِّ وَمِنْ ثَمَّ
الْأَقَلِّ أَهَمِّيَّةً فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ
يَسْتَحِقُّ بِأَنْ تُعْطِيَهُ وَقْتَكَ!

أَغْلَبَ اَلْأَمْرَاضِ اَلْجَسَدِيَّةِ سَبَبُهَا
اَلنَّفْسِيَّةَ فَلَا تُرْهِقْ نَفْسَكَ بِشَيْءٍ غَيْرِ
قَابِلٍ لِلتَّغْيِيرِ
قَالَ اَللَّهُ: {إِنَّ اَللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}
كُنْ أَكْثَرَ اِنْتِقَاءً عِنْدَ اِخْتِيَارِ
اَلصَّدِيقِ، فَهُنَاكَ صَدِيقٌ يُسْمُو بِكَ
وَهُنَاكَ صَدِيقٌ يُغْدِرُ بِكَ لِذَلِكَ قَلَّ
لِي مِنْ تُصَاحِبُ أَقُولُ لَكَ مِنْ أَنْتَ

كُلُّ شَيءٍ يمكِن تعوِيضه مع الأَيَّامِ،
إِلا الثِقة فإِنها تبنى بِسنواتٍ واعوامٍ!

اَلْكَلِمَاتِ مِثْلِ اَلسِّهَامِ إِمَّا تَنْزِفُ
وَتَمْرَضُ أَوْ تَشْجَعُ وَتَحْفَزُ فَانْتَبِه
لِكَلِمَاتِكَ لِأَنَّهَا سَوْفَ تَأْتِيكَ حَتْمًا
وَإِنْ طَالَتْ أَوْ قَصُرَتْ اَلْأَيَّامُ

اَلصَّبْرَ مِفْتَاحَ اَلْفَرَجِ وَتَظُنُّ أَنَّهَا
ضَاقَتْ وَعِنْدَ رَبِّ اَلْعَالَمِينَ كَتَبَتْ
لِذَلِكَ اِنْتَبَهَ لِفِكْرِكَ لِأَنَّهُ سَوْفَ يَكُونُ
وَاقِعُكَ لِذَلِكَ مَهْمَا اِشْتَدَّتْ بِكَ
كُنْ وَاثِقًا بِمَا تَحْمِلُهُ لَكَ اَلْأَيَّامُ مِنْ
جَمَالٍ وَوَفْرَةٍ

اَلاِبْتِسَامَةِ صَدَقَةَ وَأَجْرَ وَفَرِحَ وَبَهْجَةً وَسَعَادَةِ وَتَخْفِيفِ أَلَمِ وَجَبْرِ خَاطِرِ هَلْ تُرِيدُ اَلْمَزِيدَ أَيْضًا!

إِلَيْكَ أَيْضًا فِيلِيسْ دِيلَرْ: اَلاِبْتِسَامَةُ هِيَ اَلْمُنْحَنَى اَلَّتِي تَجْعَلُ كُلَّ شَيْءٍ مُسْتَقِيمٍ

اَللِّيَاقَةِ لَيْسَتْ جَمَالاً ظَاهِرِيًّا فَقَطْ بَلْ هو اِتِزان داخِلِي يسمو بِها صاحِبها لِلرُّقِيِّ

نحن فِي زمنِ المواجهةِ لا الهروب
وَالْخَوْفُ فَإِذَا أَرَدْتُ أَنْ تَعِيشَ
حَيَاتَكَ بِالشَّكْلِ اَلَّذِي تُرِيدُه فَكُنْ
شُجَاعًا بِمَا يَكْفِي وزِيادَةً!
تَكْمُنُ اَلشَّجَاعَةُ اَلْحَقِيقِيَّةُ فِي أَنْ
تَكُونَ اَلشَّخْصَ اَلْوَحِيدَ اَلَّذِي يَعْرِفُ
أَنَّهُ خَائِفٌ أَبُو اَلطَّيِّبْ اَلْمُتَنَبِّي

قَبْلَ أَنْ يَنْفَجِرَ بُرْكَانُ الْغَضَبِ الَّذِي
بِدَاخِلِكَ أَسْأَلُكَ نَفْسَكَ لِمَاذَا أَنْتَ
غَاضِبٌ؟ وَهَلْ يَسْتَحِقُّ ذَلِكَ؟

اَلَّذِي يَنْكَسِرُ لَا يَعُودُ كَمَا كَانَ
سَابِقًا تَذَكُّرَ ذَلِكَ جَيِّدًا!

السعادة هو قرار

اَلسَّعَادَةِ هِيَ اَلْبَسَاطَةُ وَلَيْسَتْ فِي أَثْمَنِ اَلْأَشْيَاءِ!

أَقَلّ مِنْ 3 % فِي اَلْعَالَمِ كُلِّهِ هُمْ اَلَّذِينَ يَعْرِفُونَ مَاذَا يُرِيدُونَ بِالضَّبْطِ، وَبِالتَّالِي، يَعِيشُونَ فِي سَعَادَةِ

إِبْرَاهِيمْ اَلْفِقِي

لَيْسَتْ بِقِيمَةِ اَلْهَدِيَّةِ إِنَّمَا مِنْ تِلْكَ
اَلْهَدِيَّةِ وَمَعَ مَنْ تَكُونُ!

اَلصَّبَاحَ يَعْنِي يَوْمًا جَدِيدًا فِكْر
مُتَجَدِّد تَحْدِيث جَدِيد بِالشَّخْصِيَّة
وَالنِّيَّةِ وَجَمَالِ اَلْأَخْلَاقِ!

كُنّ مِثْل اَلطّيْرِ حُرًّا
فَالزُّهْدَ لَيْسَ بِأَنْ تَمْلِكَ كُلُّ شَيْءٍ
إِنَّمَا بِلَا يَمْلِكُكَ شَيْئًا!

سَوْفَ تزْهِرُ وتنمو حَيَاتُكَ وتتَقَدّمُ وتتجمل مِثل الأزهارِ فِي وقتِ اَلرّبيع

فِي كُلِّ مَرْحَلَةٍ مِنْ اَلْعُمْرِ سَوْفَ
تُعِيدُ اَلنَّظَرَ لِحَيَاتِكَ وَتَرَاجُعِ أُمُورِ
حَيَاتِكَ عِنْدَمَا يَزِيدُ وَعْيُكَ وَتَرَى
اَلْأُمُورَ بِنَظْرَةٍ مُخْتَلِفَةٍ فَيَبْقَى اَلصَّالِحُ
وَيَذْهَبُ مِنْ اِنْتَهَى وَقْتُهُ فِي اَلْوَقْتِ
اَلْمُحَدَّدِ!

جَمِيلٍ ذَلِكَ اَلْحُبّ عِنْدَمَا يَكُونُ
مِنْ غَيْرِ مُقَابِلٍ وَلَا مَشْرُوط

" نَحْنُ عَلَى قَيْدِ اَلْحَيَاةِ عِنْدَمَا
نَكُونُ فِي اَلْحُبّ " جُونْ إِيدَايَكْ

أُنْصِتُ أَكْثَرُ لِتَفَهُّمِ أَكْثَرَ لِيَسُودَ
اَلِاحْتِرَامُ بِشَكْلٍ أَكْبَرَ
مِنْ ينْصِتُونَ هُمْ مِنْ يَفْهَمُونَ. مِثْلَ
أَجْنَبِيٍّ

قَطْرَةَ اَلْمَاءِ مُمْكِنٍ أَنْ تَسَبَّبَ
اَلْفَيَضَانُ فَمَا بَالُكَ بِكَلِمَات نَسْمَعُهَا
فِي اَلصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ أَلَيْسَ لَهَا أَثَرٌ
تَتْرُكُ وَلَا تَنْسَى بِيَوْمٍ مَا

قَطْرَةُ اَلْمَاءِ تَثْقُبُ اَلْحَجَرَ، لَا
بِالْعُنْفِ وَلَكِنْ بِتَوَاصُلِ اَلسُّقُوطِ
اِبْنُ حَزْمٍ اَلْأَنْدَلُسِي

اِعْتَنُوا بِبَعْضِكُمْ جَيِّدًا حَتَّى لَا يَأْتِي
الْوَقْتُ وَتَقُولُ يَا لَيْتَ لَمْ أَفْعَلْ لِذَلِكَ
الْفُلَانِ!

فَإِذَا لَمْ يَكُنْ لَدَيْكَ شَيْءٌ تُعْطِيهُ
لِلْآخَرِينَ، فَتَصَدَّقْ بِالْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ،
وَالِابْتِسَامَةُ الصَّادِقَةُ، وَخَالِقِ النَّاسِ
بِخُلُقٍ حَسَنٍ

اَلْحَيَاةِ عِبَارَةً عَنْ مَحَطَّاتٍ مُخْتَلِفَةٍ
فَعَلَيْكَ بِتَعَلُّمِ اَلدَّرْسِ وَتَتَقَدَّمُ لِلْأَمَامِ

اَلْحَيَاةَ لَيْسَتْ قِصَّةً تُرْوَى، بَلْ
مُغَامَرَةً تَعِيشُ. - وَالْدِنْ إِمِيرْسُونْ

اَلْوَفْرَةُ اَلْحَقِيقَةُ هُوَ أَنتَ عِنْدَمَا تَتَعَلَّمُ وتنجِز وتسقط وتنجح وتتواصل ولا تَسْتَسْلِمُ لِشَيْءٍ مَا

تَغَيَّرَ حَتّى لَا تَصْطَدِمُ فِي اَلْحَيَاةِ

اَلشَّيْءُ اَلْوَحِيدُ اَلثَّابِتُ فِي اَلْحَيَاةِ هُوَ اَلتَّغْيِيرُ اَلْمُسْتَمِرُّ هِيرَاقْلِيطِسْ

كُنْ مُمَيَّزًا وَمُتَأَلِّقًا بِذَاتِكَ وَذُو قِيمَةٍ عَالِيَةٍ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ قَابِلٍ لِلْقِيَاسِ

لَا تُحَاوِلُ أَنْ تَكُونَ اَلشَّخْصَ اَلنَّاجِحَ، وَلَكِنْ حَاوِلْ أَنْ تَكُونَ شَخْصًا ذَا قِيمَةٍ أَلْبِرْتْ أَيِنْشْتَايِنْ، عَالِمُ فِيزْيَاءَ شَهِيرٍ

أَنْتَ مِرآةٌ لِمَا تَرَاهُ فِي حَيَاتِكَ لِذَلِكَ
أَحْسَنَ اَلنَّظَرُ إِلَى نَفْسِكَ

أَنَّ اَلْوَجْهَ هُوَ مِرآةُ اَلْعَقْلِ وَالْعُيُونِ
دُونِ أَنْ تَتَحَدَّثَ، وَيُقِرَّ بِأَسْرَارِ
اَلْقَلْبِ. جِيرُوم

هَلْ تَتَوَقَّعُ بِأَنَّكَ تَهْزِمُ وَأَنْتَ مُكْتَفٌ بِذَاتِكَ!

لَا بَأْسَ بِأَنَّ تَلَقَّى اَلتَّحْفِيزُ مِنْ
اَلْخَارِجِ لَكِنَّ اَلْأَهَمَّ هُوَ تَحْفِيزُكَ
لِنَفْسِكَ- فِعْلِيًّا- اَلْكُلُّ مَشْغُولٌ بِنَفْسِهِ
فِي فَنِّ اَلتَّعْلِيمِ هُنَاكَ فَنُّ اَلتَّحْفِيزِ
ج. ف. دِيفِيرْنوَاسْ

كُنْ أَنْتَ رَسَّامُ حَيَاتِكَ وَلَا تَقْبَلُ بِشَخْصٍ آخَرَ يَرْسُمُهَا لَكَ

غَيْرُ مَكَانِكَ أَنْ شَعَرَتْ بِيَوْمِ مَا لَا
تَشْعُرُ بِالِانْتِمَاءِ فَالشُّعُورِ لَا يَكْذِبُ
وَإِنْ تَكَلَّمَ اَللِّسَانُ وَكَثُرَتْ
اَلْمُجَامَلَاتُ!

رَتِّبَ أَوْلَوِيَّاتِكَ تَتَرَتَّبُ حَيَاتُكَ تَتَرَتَّبُ

انت مِن الداخِلِ فالفوضى

اَلْخَارِجِيَّةُ مَا هِيَ إِلَّا فَوْضًى دَاخِلِيَّةً!

لَا تَقِفُ فِي مَحَطَّةِ اَلَانْتِظَارِ فَالْحَيَاةُ
لَا تَقِفُ عَلَى أَحَدٍ بَلْ هِيَ مُسْتَمِرَّةٌ
إِلَّا إِذَا أَنْتَ وَقَفْتَهَا بِنَفْسِكَ!

قُيُودِكَ هِيَ أَفْكَارُكَ قَلّ لِي مَاذَا
تُفَكِّرُ وَمَاذَا تَقُولُ لِنَفْسِكَ لِأَقُولَ لَكَ
مَا هُوَ قَيْدُكَ!

أَوْهَامُ اَلْفِكْرِ هِيَ قُيُودُ اَلْحَرَكَةِ
مُحَمَّدْ إِلْهَامِي

تَتَنَفَّسُ بِعُمْقٍ مِنْ خِلَالِ اَلتَّنَفُّسِ
يَتَنَفَّسُ دِمَاغُكَ وَيَتَغَلْغَلُ
اَلْأُوكْسِجِينُ بَيْنَ خَلَايَا أَعْصَابِكَ
وَتَتَجَدَّدُ أَفْكَارَكَ وَتَأْتِيكَ أَفْكَارُ
أَجْمَلَ مِنْ اَلسَّابِقِ

عَدَلَ يَوْمِيّاتِكَ تَتَعَدَّلُ أَفْعَالُكَ تَتَعَدَّلُ
أَفْعَالُكَ تَتَعَدَّلُ أَفْكَارُكَ تَتَعَدَّلُ
أَفْكَارُكَ تَتَعَدَّلُ مَشَاعِرُكَ

اَلْيَوْمِ هُوَ يَوْمُكَ اَلَّذِي تَعِيشُه وَهُوَ
نِتَاجُ مُسْتَقْبَلِكَ اَلَّذِي يَنْتَظِرُكَ، فَهَلْ
تَسْتَحِقُّ مَثَلاً مَا أَنْتَ عَلَيْهِ اَلْآنَ!

اَلْقِرَاءَةَ نمو وتعلم وتقدم وثروة
حقيقيةً وجاذبةً لصاحبها وهي
غذاءُ اَلْعُقُولِ فقُمْ بِتَغْذِيَةِ عَقْلِكَ
لِكُلِّ شَيْءٍ عَظِيمٍ
أَنَّ أَكْبَرَ هَزِيمَةً فِي حَيَاتِي هِيَ
حِرْمَانِي مِنْ مُتْعَةِ اَلْقِرَاءَةِ بعد
ضعفٍ نظرِي نجيب محفوظ

كُلُّ شَيْءٍ قَابِلٍ لِلْكَذِبِ إِلَّا لُغَةَ
اَلْعُيونِ فَهِيَ لَا تُكَذِّبُ!

عَيْنَاكَ نَوَافِذ لِرُوحِكَ، وَمَا تَشْعُرُ بِهِ
أَوْ تُخْبِرُ اَلْعَالَمَ بِأَنَّكَ تَشْعُرُ بِهِ، يَتِمُّ
نَقْلُهُ بِوَاسِطَةِ عَيْنَيْكَ. خَوْلَة اَلْقَزْوِينِي

كُنْ اِنْتِقَائِيّ لِكُلّ شَيْءٍ تَضَيُّقِه فِي حياتِك فليس كل شيءٍ يستحِق الْإِضَافَةَ!

لَيْسَ بِغِنَى اَلْمَكَانِ إِنَّمَا بِغِنَى
اَلنُّفُوسِ اَلَّذِي تُجَالِسُهَا!

أَبْهَرَهُمْ بِأَدَائِكَ بِحَدِيثٍ أَقَلّ مِنْ
اَلْمُعْتَادِ لِأَنّ اَلْكَلَامَ فَالْجَمِيع يَتَكَلّمُ!

ليس كل شيءٍ قابِلٍ لِلمشاركةِ!

لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يستحق اَلْجِدِيَّةَ لِذَلِكَ أَضْحَكُ وَأَمْرِحُ وَأَجْعَلُ اَلرَّفَاهِيَةَ إِحْدَى جَوَانِبَ اَلْأَسَاسِيَّةِ فِي حَيَاتِكَ

سَاعَدَ مِنْ يَطْلُبُ مِنْكَ اَلْمُسَاعَدَةُ لَوْ
بِالْقَلِيلِ فَاَللّٰهِ هُوَ اَلَّذِي أَرْسَلَهُ لَكَ
أَتْرَدْ شَيْءٍ مِنْ اَللّٰهِ أَتَاكَ لِيَزِيدِكَ
بِرْكَةً وَخَيْرٍ فِي يَوْمِكَ

كَفِّي اَلنَّاجِحِينَ فَخْرًا أَنَّهُمْ
يَسْتَطِيعُونَ مَدُّ يَدِ اَلْمُسَاعَدَةِ إِلَى
غَيْرِهِمْ. عَبْدُ اَلْكَرِيمْ بَكَّارْ

أَنْتَ اَلْمَسْؤُولُ عَنْ حَيَاتِكَ وَلَيْسَ
غَيْرُكَ لِذَلِكَ مِنْ اَلْوَاجِبِ أَنْ تَضَعَ
اَلْحُدُودَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ اَلْآخَرِينَ لِحِمَايَةِ
نَفْسِكَ مِنْ أَيِّ إِصَابَةٍ تَأْتِيكَ

اَلْحُدُودُ مَا هِيَ إِلَّا أَمَانٌ لَكَ وَلِغَيْرِكَ
وَخَطٌّ عَوْدَةٍ لِإِدْرَاكِ كُلِّ هُوَ يَجْرِي
اَلْآنَ

اَلنَّاجِحَ يرمونه بِالْحِجَارَةِ لِكَيْ يَسْقُطَ وَيَجْلِسُ حَيْثُمَا كَانَ أَمَّا اَلْمُرْتَاحَ فَلَا يَتَدَخَّلُونَ بِشَأْنِهِ!

أَوَّلاً يَتَجَاهَلُونَكَ. . . ثُمَّ يَسْخَرُونَ مِنْكَ. . . ثُمَّ يُقَاتِلُونَكَ. . . ثُمَّ تَفُوزُ اَلْمَهَاتْمَا غَانْدِى

اَلْمَهَارَاتِ اَلَّتِي تَتَمَيَّزُ بِهَا اَلْيَوْمِ هِيَ
مِفْتَاحِ النَجَاحِ الغدِ فلا تدِر بِاي
مَهَارَةٍ تأْتِي مِنْ بَعْدِهَا اَلثَّرْوَةَ!

اَلْمُوَازَنَةَ اَلْحَقِيقِيَّةَ عِنْدَمَا تُقَارِنُ نَفْسَكَ بَيْنَ اَلْأَمْسِ وَالْيَوْمَ وَلَيْسَ مُقَارَنَتَكَ بِالْآخَرِينَ!

اَلْمُوَازَنَةِ لِص يَسْرِقُ اَلسَّعَادَةَ

ثيودور روزفلت

فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ لَا بُدَّ تَعْدِيلِ الْجُذُورِ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ صَالِحٍ وَيَنْفَعُ بِزِرَاعَتِهِ الْآنَ!

أُنْصِتُ إِلَى مَشَاعِرِكَ لِأَنَّهَا لَا تُكَذِّبُ
أَبَدًا فَهِيَ تُرْشِدُكَ لِلصَّوَابِ عِنْدَمَا
تَسِيرُ فِي اَلْعَتَمَةِ وَالضَّلَالِ

أَنْتَ اَلْمَسْؤُولُ عَنْ تَحَرُّرِ كُلِّ شَيْءٍ
بِدَاخِلِكَ وَأَنْتَ اَلْمَسْؤُولُ لِكُلِّ
اِنْطِلَاقَةٍ بِحَيَاتِكَ وَلَيْسَ غَيْرُكَ
لَا حُرِّيَةَ دُونَ مَسْؤُولِيَّةٍ
جَانْ جَاكْ رُوسُّو

عِنْدَمَا تَتَنَاغَمُ وَتَنْسَجِمُ بِذَاتِكَ فَإِنَّكَ تَسْمُو وَتَنْطَلِقُ إِلَى جَمَالِ الحَيَاةِ وَأَبْعَدَ حُدُودَهَا

القمر يبقى قمرا لو اِختفى كل
بِدَايَةٍ وآخِر اَلشَّهْرِ

(مقتبس) الغموض جذاب
اِحْتَفَظَ بِجُزْءٍ لَكَ أَنْتَ لَا يَقْرَؤُه
اَلْعَابِرِين فَالْكِتَابُ اَلْمَفْتُوحُ أَوْرَاقَه
مُعَرَّضَةٌ لِلتَّلَفِ دَائِمًا

كُنْ مِثْلَ اَلصَّقْرِ يُحَلِّقُ عَالِيًا وَيَتَمَيَّزُ بِقُوَّتِهِ وَجُرْأَتِهِ وَثِقَتِهِ اَللَّا مَحْدُودَةٍ!

لِذَلِكَ خُذْ مِنْ اَلصَّقْرِ ثَلَاثًا: بَعْدَ اَلنَّظَرِ وَعِزَّةِ اَلنَّفْسِ وَالْحُرِيَّةِ اَلشَّافِعِي

أَحْرِصُ أَنْ تَكُونَ مُتَوَازِنًا بَيْنَ اَلْعَقْلِ وَالْقَلْبِ وَذَلِكَ مِنْ أَجْلِكَ

لَا حُدُود لِلْإِبْدَاعِ لِذَلِكَ جَرِّبَ وَتَعَلَّمْ وَتُدَرِّبُ وَمَارِس لِكَيْ تُبْدِعَ فِي مَجَالِكَ

لَا شَيْءً يُمْكِنُ إِبْدَاعُهُ مِنْ لَا شَيْءَ لُوكْرِيتْيُوسْ

أَكْتُبُ وَدُونُ كُلّ مَا تُرِيدُ فَالْكِتَابَةُ
لَيْسَتْ فَقَطْ مَهَارَةً أَوْ هِوَايَةً بَلْ
أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ هِيَ شِفَاءٌ لِمَا هُوَ
مَخْزُونٌ فِي جَسَدِكَ اَلْعَلِيلِ

تَعَلُّمُ اَلْكِتَابَةِ وَلَوْ بَعْدَ اَلسِّتِّينَ مِثْلٍ
بَابَانَنَّا

اَلْكُلّ يرحَلُ فيبْقَى اَلْأَثَرُ وَالذِّكْرَيَاتُ
فَأَحْرِص أَنْ يَكُونَ ذِكْرَاكَ عَلَى
عَلَى اَلرُّوحِ وَالْبَالِ

(مُقْتَبَس) لَا شَيْءً يُعَادِلُ اَلنِّيَةَ
اَلطَّيِّبَةَ، أَفْعَلُ مَا تَشَاءُ وَاتْرُكْهُمْ
يَفْهَمُوكَ كَمَا يَشَاؤُونَ

شَتَّانَ مَا بَيْنَ اَلْحَاجَةِ وَالِاكْتِفَاءِ
اَلْأُولَى تَذْهَبُ- فِي يَوْمٍ مَا- وَلَا
تَسْتَمِرُّ وَإِنْ اِسْتَمَرَّتْ فَيَكُونُ رُبَّمَا
مُجَامَلَةً أَمَّا اَلثَّانِيَةُ يَصْعُبُ رَحِيلُهَا
لِأَنَّهَا رِحْلَةُ اَلْحَيَاةِ

اِسْتَعَدَّ لِمَا هُوَ قَادِمٌ وَلْيَكُنْ هَذَا
اَلَاسْتِعْدَادِ إِيجَابِيًّا وَمَلِيئًا بِالْفُرَصِ
اَلْوَفِيرَةِ

حَيْثُ يَكُونُ اَلَاسْتِعْدَادُ عَظِيمًا لَا
يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ اَلصُّعُوبَاتُ عَظِيمَةً
نِيقُولَا مِكْيَافِيلِي

إِذَا أَرَدْتُ اَلْهُدُوءُ وَالسَّكِينَةُ وَرَاحَةُ اَلْبَالِ فَعَلَيْكَ بِالتَّجَاهُلِ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يستحِق بِأَنْ نبْقَى معه وَلَيْسَ كل شيءٍ قابِلٍ لِلاستِمرارِ!

فَنّ اَلْحِكْمَةِ أَنْ تَعْرِفَ مَاذَا تَتَجَاهَلُ

وِلْيَامْ جِيمْسْ

كن مِثل النجمةِ لا يبهِرها شيءٌ
سِوَى اِنْبِهَارِهَا بِنَفْسِهَا فَقَطْ!

فالتميز هِي النتِيجة التِي يتوصل إِليها
تَدْرِيجِيًّا بَعْدَ اَلْكِفَاحِ اَلدَّائِمِ مِنْ
أَجْلِ اَلتَّحَسُّنِ
بَاتْ رَايِلِي

اَلْجَمَالِ لَيْسَتْ بِكَثْرَةِ اَلْمَسَاحِيقِ
إِنَّمَا بِبَسَاطَتِهَا

جَمَالَ اَلْوَجْهِ يَجْذِبُ اَلْإِنْسَانُ، لَكِنَّ
جَمَالَ اَلنَّفْسِ يَأْسِرُهُ
هِنَرِي بروكس آدمز

كُنْ صَاحِبِ هِمَّةٍ وَعَزْمٍ لِتَسْمُوَ بِالْقِمَّةِ

هَلْ تَعْلَمُ أَنْ سَلَّمَ الْمَجْدُ لَيْسَ مُزْدَحِمًا فِي الْقِمَّةِ؟

جِي كَيْه شِسْتِرْتُونْ

تَعَلُّمِ وَعِلْمِ غَيْرِكَ فَنَشْرَ اَلْعِلْمُ عِبَادَةَ وَإِظْهَارُهُ وَبَيَانُه مِنْ أَسْبَابِ اَلْمَغْفِرَةِ

قَالَ اَلشَّافِعِي- رَحِمَهُ اَللَّهُ- تَعَالَى: لَيْسَ اَلْعِلْمُ مَا حِفْظُ، إِنَّمَا اَلْعِلْمُ مَا نَفَعَ

أَجْبَرُوا اَلْخَوَاطِرُ فَمِنْ سَارَ بَيْنَ
اَلنَّاس جَابِرًا لِلْخَوَاطِر أَدْرَكَهُ اَللَّهُ
فِي جَوْفِ اَلْمَخَاطِرِ

عُشّ اَللّحظَةِ اَلْحَالِيّةِ وَلَا تُقْلِقُ مِنْ
اَلْمستقبلِ لِاَن علمه عِند اللهِ ولَا
عَلَى اَلْمَاضِي لِأَنّهُ اِنْتَهَى

تُعَمِّقَ وَتَغُوصُ بِدَاخِلِ أَعْمَاقِكَ
لِتَكْتَشِفَ جَوْهَرَكَ اَلْجَمِيلَ اَلصَّافِيَ

كُلَّمَا كُنْتُ أَكْثَرَ عُمْقًا بِنَفْسِكَ
كُلَّمَا أَصْبَحَتْ أَكْثَرَ اِنْتِقَاءٍ وَحِرْصًا
لِيَوْمِكَ وَوَقْتِكَ

سَوْفَ تَهْدَأُ أَمْوَاجَ اَلْحَيَاةِ عِنْدَمَا
تَهْدَأُ مِنْ فِكْرِكَ وَمَشَاعِرِكَ

أَفْرَغَ قَارِبُكَ مِنْ كُلِّ حُمُولَةٍ زَائِدَةٍ

وَلَا تِنسَ نَصِيبَكَ مِنْ اَلْحَيَاةِ

أَزْرَعُ اَلْأَثَرَ اَلْجَمِيلُ وَامِضٌ فَهُنَاكَ
أَثَرٌ سَيَبْقَى مَهْمَا فَاتَتْ سِنِينَ وَتُؤَكِّد
بِأَنَّ هَذَا اَلْأَثَرِ سَيَتْرُكُ لَكَ كَمَا
تَرَكَتْهُ لِغَيْرِكَ

لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يستحِقُ اَلرَّدَّ إِنَّمَا
دع الايام ترِد عليهِ بِالرِدِ المناسِبِ
لَهُ

مِنْ إِكْرَامْ اَلنَّفْسِ عَدَمَ اَلْإِنْصَاتِ
لِلأَذَى والرِدِ عليهِ، كَمَا أنه مِن
إِكْرَامْ اَلْقَدَمِ رَفْعَهَا عَنْ اَلْأَذَى فِي
طَرِيقِهَا.

عبد العزِيز الطرِيفِي

قَدْرَ نَفْسِكَ سَوْفَ تَلْقَى مِنْ يُقَدِّرُكَ
لِأَنَّكَ أَنْتَ اِنْعِكَاسٌ لِمَا تَرَاهُ فِي
اَلْآخَرِ

أَنْظُر لِجَوَانِبِ حَيَاتِكَ كُلِّهَا وَجَمِيعِ زَوَايَاهَا سوف يتغير كل شيءٍ مِن حَوْلَكَ

لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يستحقُ اَلانْتِظَارُ
رُبَّمَا أَبْوَابُ اَلْحَيَاةِ اَلْمُزْدَهِرَةِ تَنْتَظِرُكَ
فَلماذا تنتظر ؟

إِذَا كُنْتُ مُهْتَمًّا بِتَطْوِيرِ نَفْسِكَ
فَأَنْظُرْ إِلَى اَلنَّوَافِذِ اَلْأَرْبَعَةِ اَلَّتِي
تَمْتَلِكُهَا فَكُلُّ نَافِذَةٍ لَهَا خَصَائِصُهَا
وَفُرَصٍ جَيِّدَةٍ عِنْدَمَا تَفْعَلُهَا بِالطَّرِيقَةِ
اَلصَّحِيحَةِ

كُنّ مُمْتَنًّا لِكُلِّ شَيْءٍ يَحْدُثُ لَكَ لَعَلَّهَا اَلْخَيِرَةُ فِيمَا يَكُونُ بَعْدَ ذَلِكَ اَلْأَمْرِ!

لَا يَعْدُ اَلِامْتِنَانُ أَعْظَمَ اَلْقِيَمِ فَحَسْبَ، بَلْ إِنَّهُ أَيْضًا أَصْلُ كُلِّ اَلْقِيَمِ

شِيشرون

عِنْدَمَا تَنتَبِهُ وَتُدْرِكُ لِمَا يَدُورُ
وَيَحْدُثُ حَوْلَكَ وَتَنصِتُ لِمَا يَقُولُهُ
لَكَ قَلْبُكَ- بِكُلِّ هُدُوءٍ- فَأَنْتَ يَقِظٌ
وَبِطَرِيقِ اَلتَّوَازُنِ وَلَيْسَ بِحَالِمٍ وَنَائِمٍ!

أَصْنَعَ مِنْ ذَلِكَ حُلْمُ الْجَمِيلِ وَاقِعًا
تَعِيشُهُ بِيَوْمٍ مَا!

الْأَبْطَالُ لَا يَصْنَعُونَ فِي صَالَاتِ
التدرِيبِ. . . الْأَبْطَالُ يصنعون مِن
أَشْيَاءَ عَمِيقَةٍ فِي دَاخِلِهِمْ، هِيَ
الْإِرَادَةُ وَالْحُلْمُ وَالرُّؤْيَةُ

محمد علِي كِلاي

لَا تَجْعَلُ نَفْسَكَ تَضِيقُ وَعِنْدَ اَللَّهِ
اَلْمُتَّسِعِ بل أعطِي لِنفسك فسحة
مِنْ اَلْأَمَلِ فَالْأَمَلُ تَوْأَمُ اَلْإِيمَانِ

(قَلْ يَا عِبَادِيَ اَلَّذِينَ عَلَى عَلَى
أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُونَ مِنْ رَحْمَةِ اَللَّهِ
إِنَّ اَللَّهَ يَغْفِرُ اَلذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الغفور الرحِيمِ)

تَقَبُّلُ اَلْوَاقِعِ حَتّى تَسْتَطِيعَ أَنْ تتغير
وتغير نظرتك لِلأُمورِ لِلأَفضلِ

اَلْخَيْرُ وَفِيرٌ عِنْدَمَا تَنْظُرُ بِعَيْنِ اَلْوَفْرَةِ
وَلَيْسَ بِعَيْنِ اَلْمَحْدُودِيَّةِ وَالضِّيقِ!

حَلِّقَ عَالِيًا وَاسْتَمْتِعْ بِيَوْمِكَ وَلَا تَقْبَلُ لِأَيِّ شَخْصٍ بِأَنْ يُعَكِّرَ مِزَاجُكَ بَلْ أَنْتَ مِنْ تَتَحَكَّمُ بِنَفْسِكَ وَلَيْسَ اَلْآخَر!

أَبْقَى شَامِخًا مُحَلِّقًا تَقْفِزُ مِنْ قِمَّةٍ
لِقِمَّةٍ وَلَا تَقْبَلُ دُونَ ذَلِكَ فَأَنْتَ
مَخْلُوقٌ عَظِيمٌ مِنْ رَبٍّ عَظِيمٍ

امتن للمَوْجُودِ وَتَفَقَّدَ إِيجَابِيَّاتِهِ
وَاسْتَخْدَمْهُ مِنْ صَالِحِكَ حَتَّى لَا
تَفْقِدَهُ وَتَتَحَسَّرَ وَذَلِكَ لِأَنَّكَ رَكَّزْتَ
بِعَيْنِ السَّلْبِيَّةِ لِذَلِكَ عِيدُ النَّظَرِ مَرَّةً
أُخْرَى

لَا تَسْتَسْلِمْ لِأَمْرِ اَلْوَاقِعِ وَتَقُولُ كَفَى
بَلْ وَاجِهَ مَا يُعِيقُكَ فَالِاسْتِسْلَامُ
فَشَلٌ وَهَلْ تَظُنُّ بِأَنَّكَ تَسْتَحِقُّ هَذَا
اَلْفَشَلِ

كُلَّمَا كُنْتُ مَعَ نَفْسِكَ كُنْتَ أَكْثَرَ
وُضُوحًا وَكُلَّمَا كُنْتُ أَكْثَرَ وُضُوحًا
كُنْتَ اِنْتِقَائِيًّا بِاخْتِيَارِكَ

قُمْ بِتَفْرِيغِ اَلْخَزَّانِ اَلسِّلْبِيِّ اَلدَّاخِلِيِّ
لِتَنعم بِحياةِ الجمِيلةِ وهذا النعِيم
يَبْدَأُ مِنْكَ وَفِيكَ

لَا بَأْسَ بِالتَّأْخِيرِ إِذَا كُنْتُ مُخَطِّطًا
جَيِّدًا لِمَا هُوَ قَادِمٌ وَلَكِنْ اِحْذَرْ
اَلتَّأْخِيرَ إِذَا كُنْتُ جَالِسًا بِمَنْطَقَةِ
اَلرَّاحَةِ حَيْثُ لَا عَمَلَ وَلَا سَعْيَ وَلَا
جُهْدَ بَسِيطٍ!

سَوْفَ تزهِر وتتجمّلُ وتَكُونُ أَفْضَلَ
مِنْ اَلسَّابِقِ عِنْدَمَا تؤْمِنُ بِنَفْسِكَ وَأَنَّ
لَا شَيْءً مستَحِيلٍ بَلْ اَلْمُسْتَحِيلُ
انت مِن تضعه حدا حولك!

اَلثِّقَةَ بِالنَّفْسِ هِيَ رُوحُ اَلْبُطُولَةِ
رَالْفْ وَالسّدُو إمرسُونْ

جَمِيلٍ أَنْ تَضَعَ حَدًّا لِكُلِّ شَخْصٍ
تُقَابِلُه وَالْأَجْمَلُ بِأَنَّ لَا تَضَعُ حَدًّا
لِلْإِبْدَاعِ وَالبَهْجَةِ وَالسَعَادَةِ وَالتفاؤلِ
فِي هَذِهِ اَلْحَيَاةِ

حُدُودَ قُدُرَاتَنَا وَمَدَى نَجَاحَنَا،
يَكُون عَلَى عَلَى مَا نَتَوَقَّعُه مِنْ
أَنْفُسِنَا. فَمَا يُفَكِّرُ فِيهِ اَلْعَقْلُ، يُنَفِّذُه
اَلْجَسَدُ.
دِنِيسْ وَايْتِلِي

اَلْحَيَاةُ مُسْتَمِرَّةً مَعَكَ وَمِنْ دُونِكْ
لِذَلِكَ لَا تَحْمِلُ هَمَّ اَلْيَوْمَ لِلْغَدِ وَلَا
تَحْمِلُ اِنْتِكَاسًا اَلْيَوْمَ لِلْمُسْتَقْبَلِ بَلْ
قِفْ- مِنْ جَدِيدٍ- وَكُنْ وَاثِقًا بِأَنَّ
اَلْغَدَ أَفْضَلَ مِنْ اَلْيَوْمِ

حُسْنَ اَلظَّنِّ جَمِيلٍ وَالْأَجْمَلِ عِنْدَمَا
تَحَسَّنَ بِرَبِّ اَلْعَالَمِينِ بِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ
يَحْدُثُ خِيرَةً لَكَ أَمَّا نِعْمَةً تَكُونُ
لَكَ أَوْ شِرَاءٍ أَبْعَدَهُ اَللَّهُ عَنْكَ

رُبَّمَا تعجب بِشَيْءٍ وَبَاطِنه يملؤه
ضَغِينَةً وَشرًّا وَرُبَّمَا لَا يعجبك شَيْءٌ
وَيحمل دَاخِله كل الْخَيْر لَك لِذَلِك
لَا تَصْغُر وتكبر الْآخَرُون وَأَنْت لَا
تَعْلَم مَا تَحْمِله الْأَيَّام لَك!

دَائِمًا أَفْعَلُ اَلْخَيْرُ وَإِنْ لَمْ تَلْقَهُ مِنْ
اَلْآخَرِ لِأَنَّه سَوْفَ يَعُودُ لَكَ بِيَوْمٍ مَا
فَكَمَا تُدِين تَدَانٍ إِنَّ طَالَ اَلزَّمَانُ أَوْ
قَصْرٍ

قَدْ تَشْعُرُ بِأَنَّ اَللَّيَالِيَ طَوَالٍ وَلَكِنَّهَا
حَسَمَتْ عِنْدَ رَبِّ اَلْعِبَادِ لِذَلِكَ
أَكْمَلَ اَلطَّرِيقُ وَبَادَرَ وَاعْمَلْ وَلَا
تَتَوَقَّفُ بِسَبَبِ مَا لَعَلَّهَا تَكُونُ بِدَايَةَ
اَلنُّورِ وَوَضْعِ اَلنِّقْطِ عَلَى اَلْحُرُوفِ

تعلم متى تضع الفاصلة ومتى تضع
النقطة تعلم متى تستمر ومتى
تتوقف تعلم من تغير الوجهة ومتى
تحدق بها جيدا لذلك احرص على
الإدراك والانتباه أكثر وأكثر لتزن
الأمور وأنت بأحسن حالا

جَمِيل هُوَ اَلتَّوَازُنُ تَوَازُنَ اَلْمَنْطِقِ وَالْعَاطِفَةِ حَيْثُ لَا اَلْمَنْطِقُ يَفُوقُ اَلْعَاطِفَةَ وَلَا اَلْعَاطِفَةُ تَلُومُ اَلْمَنْطِقَ بِيَوْمٍ مَا

قَبْلَ أَنْ تُبَادِرَ وَتَقَدَّمَ شَيْءُ مَا اِسْأَلْ نَفْسَكَ: لِمَاذَا تَقُومُ بِذَلِكَ فَإِنَّ كَانَ اَلشُّعُورُ إِيجَابِيًّا أَكْمَلَ وَإِذَا كَانَ اَلشُّعُورُ عَكْسَ ذَلِكَ فَتَوَقَّفَ وَاسْأَلْ نَفْسَكَ مَرَّةً أُخْرَى لِمَاذَا تَقُومُ بِذَلِكَ

عندما ينتابك شعور غير الجيد
فأنت تكون مجبرا على هذا الأمر
وإذا انتباهك شعور الجيد فأنت في
طريق الصحيح لذلك انتبه لشعورك
لأنها رسالة نابعة بكل صدق
وإخلاص ولا بد أن تنصت لها
جيدا

إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ اَلْإِنْصَاتَ لِصَوْتِكَ
اَلْحَقِيقِيّ فَتَوَاصَلِ مَعَ قَلْبِكَ لِأَنَّ
اَلْقَلْبَ لَايَكْذِبْ أَبَدًا فَالْقَلْبُ إِحْدَى
أَبْوَابِ اَلنَّعِيمِ أَوْ اَلْجَحِيمِ

كُلَّمَا قُمْتُ بِتَنْظِيفِ فِنَاءِ اَلصَّدْرِ
سَوْفَ يَنْتَبِاكْ اَلْخَيْرُ وَالْبَرَكَةُ فِي
حياتِك فالصدر ممر قبضةِ اليدِ اي
بِمَعْنَى مَمَرِّ قَلْبِكَ اَلصَّغِيرِ وَاَلَّذِي
يَحْمِلُ طَيِّاتِهِ بِشَكْلٍ كَبِيرٍ

رُبَّمَا تُوَاجِهُكَ أُمُورٌ تُغْضِبُكَ وَلَا
تُعْجِبُكَ فَأَمْسَكَ لِسَانُكَ وَيَدُكَ إِذَا
فَعَلْتَ ذَلِكَ فَأَنْتَ فُزْتَ بِمَكَانَتِكَ
وَبُعْدِ ذَلِكَ لِكُلِّ حَادِثِ حَدِيثٍ

اَلْفَوْزِ اَلْحَقِيقِ هُوَ تَرْكُ اَلْمَسَافَةِ
اَلْمُنَاسَبَةِ بِينَ اَلْعَقْلِ وَالْقَلْبِ فَكُلَّمَا
احسنت المسافة احسنت التصرف
وَكَانَ اَلِانْتِصَارُ حَلِيفَكَ

اَلَانْتِصَارَ اَلْحَقِيقِيّ هُوَ اِنْتِصَارُكَ عَلَى
اَلْعَدُوِّ اَلْحَقِيقِيِّ وهو نَفْسُكَ عِنْدَمَا
تُدْرِكُ أَفْكَارَكَ وَتَنْتَبِهُ لِحَيَاتِكَ وَمَا
يَحْدُثُ فِيهَا عِنْدَمَا تَقِفُ صَامِتًا
وَتَقَرَّرَ وَتَخْتَارَ اَلصَّوَابَ لَمَا سَوْفَ
يَصْبُو بِحَيَاتِكَ فِي قَادِمِ اَلْأَيَّامِ

كُلَّمَا تَغَلَّبْتَ عَلَى عَدُوِّكَ كُنْتَ أَكْثَرَ تَبَصُّرًا وَأَكْثَرَ حِكْمَةً وَصَمْتِ وَإِنْصَاتٍ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ كُنْتَ أَكْثَرَ تَمَيُّزًا وَتَأَلُّقًا وَنَجَاحًا فِي حَيَاتِكَ

اَلنَّجَاحَ لَا يَحْتَاجُ سِوَى تَخْطِيطِ
اَلْجَيِّدِ وَالْجُهْدِ وَالْمُثَابَرَةِ وَتَعْدِيلِ
وَإِدْخَالِ بَعْضِ اَلْأُمُورِ اَلَّتِي تَنْفَعُكَ
بِيَوْمِكَ وَهُوَ ثِقَتُكَ بِنَفْسِكَ اَلنَّجَاحَ
هُوَ رِحْلَةٌ وَلَيْسَ يَوْمًا وَلَيْلَةٌ تَرَى
نَفْسَكَ مُحَلِّقًا بِالْقِمَّةِ بَلْ سَوْفَ تَرَى
نَفْسَكَ تَغَيُّرَ تَوَجُّهَاتِكَ وَمَكَانُكَ
وَتَفْكِيرُكَ مِنْ أُفَضِّلُ لِأَفْضَلَ حَالاً

إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ أَنْ تَحلِقَ مِنْ قِمَّةِ
لُقْمَةَ فَعَلَيْكَ بِالِاسْتِمْرَارِ بِالنَّجَاحِ
وَأَخْذِ الْأَسْبَابِ الَّتِي تُرْشِدُكَ إِلَى
طَرِيقَةِ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ لِلنَّجَاحِ بَابَ
فَكُنْ أَنْتَ مَنْ يَصْنَعُ هَذَا الْبَابِ فِي
خَيَالِكَ

كُلَّمَا كُنْتُ أَكْثَرَ وَعْي كُلَّمَا

سَيْطَرَتْ عَلَى أَفْكَارِكَ وَهَذِهِ

اَلْأَفْكَارُ سَوْفَ تخْدِمُكَ بِرِسْمِ

حُلْمِكَ اَلْجَمِيلِ وَتَتَخَيَّلُهُ وَكَأَنَّهُ طَيْر

يَطِيرُ مُحَلِّقًا بِجَنَاحَيْهِ اَلنَّاعِمِ

اَلْخَفِيفِ وَاَلَّذِي يَحْمِلُ فِي طَيَّاتِهِ

اَلْعِزَّةِ وَالشَّهَامَةِ بَلْ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ

أُرْسُمْ أَحْلَامَكَ وَلَوْنَهَا وَاهْتَمّ بِأَدَقّ
تَفَاصِيلِهَا لَعَلَّهَا تَكُونُ حَقِيقَةً بِيَوْمِ مَا
فَلَا تَبْخَلُ عَلَى نَفْسِكَ هَذَا اَلشُّعُورِ
اَلْجَمِيلِ وَكُلّ شُعُورٍ يَحْمِلُ فِكْرًا
وَكُلّ فِكْرٍ يَحْمِلُ سُلُوكًا وَكُلّ
سُلُوكٍ يَحْمِلُ مُعْتَقَدًا وَكُلّ مُعْتَقَدٍ
يَحْمِلُ فِي جُذُورِ لِذَلِكَ اِنْتَبَهْ لِمَا
تَحْمِلُه بِنَفْسِك

كُلَّمَا اِنْتَهَبْتَ بِمَا تَحْمِلُهُ نَفْسُكَ
كُلَّمَا أَدْرَكْتَ وَاقِعَكَ لِذَلِكَ اِسْأَلْ
نَفْسَكَ هَلْ أَنْتَ رَاضِي كُلَّ اَلرِّضَا
عَنْ اَلْوَاقِعِ اَلْحَالِيِّ أَمْ تُرِيدُهُ تَغْيِيرُهُ
بِشَكْلٍ أَفْضَلُ عَمَّا كَانَ فِي اَلسَّابِقِ

إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ اَلتَّغْيِيرَ فَأَبْدَأْ بِنَفْسِكَ
فَلَا شَيْءَ يَتَغَيَّرُ مِنْ أَجْلِكَ فَكُنْ
لِنَفْسِكَ كُلَّ شَيْءٍ فَالتَّغْيِيرُ يَبْدَأُ مِنْكَ
وَفِيكَ

وَقْتَمَا وَجَدْتَ نَفْسُكَ فِي صَفِّ
اَلْأَغْلَبِيَّةِ فَقَدَ حَانَ وَقْتُ اَلتَّغْيِيرِ
مارك تِوِين

إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ أَنْ تَجْذِبَ جَمَالَ
اَلْأَشْيَاءِ فَكُنْ مُكْتَفِيًا بِنَفْسِكَ أَوَّلاً
لِأَنَّ كُلَ مُكَتَّفٍ يَعْلَمُ بِجَمَالِ أَبْسَطِ
اَلْأُمُورِ اَلَّذِي يَعِيشُهَا هُنَا وَالْآنِ

عُشْ اَللَّحْظَةَ اَلْحَالِيَّةَ وَاَلَّتِي هِيَ بَيْنَ يَدَيْكَ اَلْآنِ فَإِذَا أَدْرَكْتَهَا جَيِّدًا سَوْفَ تَقِفُ وَقْفَةَ اَلشُّجَاعِ وَالْمُوَاجِهِ لِكُلِّ شَيْءٍ لَا يُنَاسِبُكَ وَلَا يُفِيدُكَ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ سَوْفَ تَكُونُ بِخَيْرٍ كَانَ

إِذَا كُنْتَ تُرِيدُ أَنْ تَتَحَلَّى بِالشَّجَاعَةِ فَوَاجَهَ مَا تَخَافُ مِنْهُ فَالْمُوَاجَهَةُ إِحْدَى أَسْبَابِ النَّجَاحِ وَكُلَّمَا عُرِفَتْ وَتَفَهَّمْتَ مَخَاوِفَكَ كُلَّمَا تَحَرَّرْتَ وَعِشْتُ حَيَاتَكَ كَمَا تُرِيدُهَا وَتُطَيِّبُهَا نَفْسُكَ لِذَلِكَ اِحْذَرْ أَنْ تُقَلِّلَ مِنْ شَأْنِكَ لِأَيِّ سَبَبٍ مِنَ الْأَسْبَابِ تَفْهَمْ ذَلِكَ جَيِّدًا

دَائِمًا تَذَكُّرَ بِأَنَّكَ مَخْلُوقًا عَظِيمًا مِنْ
رَبٍّ عَظِيمٍ فَلَا يُخِيفُكَ أَيُّ كَائِنٍ
يَحْمِلُ فِي طَيَّاتِ قَلْبِهِ اَلْخُبْثِ وَاللُّؤْمِ
الشِرِيرِ بل كن دائِما متصِلا
وَمُتَوَاصِلاً مَعَ رَبِّ العالمين وَهُوَ
خَالِقُ اَلْعِبَادِ أَجْمَعِينَ وَسَوْفَ تَرَى
مَا يَسُرُّكَ مِنْ رَبٍّ رَحِيمٍ

لَا تُقْلِقُ لِمَا هُوَ قَادِمٌ وَلَا تُخْفِي لِمَا
هو مجهول بل توكل عليهِ حق
اَلتَّوَكُّلِ وَسَوْفَ تَرَى مَا يُرْضِي
قَلْبُكَ فِي هَذَا اَلْكَوْنِ فَهُوَ أَقْرَبُ
إِلَيك مِن حبلِ الوَرِيدِ

أَلَّا يَكْفِيكَ ذَلِكَ لَا يُقْلِقُ مَنْ كَانَ
لَهُ أَبٌ، فَكَيْفَ بِمَنْ كَانَ لَهُ رَبٌّ
مُحَمَّدْ اَلشَّعْرَاوِي

عِنْدَمَا يَهْدَأُ ضَجِيجَ اَلْعَقْلِ تَنعَمْ
بِالْحَيَاةِ وَالرَّاحَةِ وَالْهُدُوءِ اَلنَّفْسِيّ كُلَّمَا
اِنْتَابَكَ شُعُورُ اَلْهُدُوءِ كُلَّمَا تَطَلَّعْتْ
لِلْأُمُورِ بِشَكْلٍ أَكْثَرِ صِحَّةٍ وَهَذَا
اَلتَّطَلُّعُ يَنتِجُ عَنْهُ إِجْرَاءٌ وَبِالتَّالِي،
سَوْفَ يَكُونُ لَدَيْكَ مُحَصِّلَةٌ مِنْ
اَلْإِلْهَامِ وَالْإِنْتَاجِ كُلَّمَا زَادَتْ اَلْإِنْتَاجِيَّةُ
اَلْإِيجَابِيَّةُ سَوْفَ تَتَسِمُ بِشَخْصِيَّةٍ مُتَأَلِّقَةٍ
وَغَيْرِ قَابِلَةٍ لِلتِّكْرَارِ وَذَلِكَ هُوَ جَوْهَرُكَ
اَلْأَسَاسِيُّ وَهُوَ اِتِّصَالُكَ مَعَ نَفْسِكَ

كُلُّ شَيْءٍ مُتَنَاغِمٌ مَعَ بَعْضِهِ الْبَعْضِ
الْأَشْجَارُ تَتَنَاغَمُ مَعَ الْأَرْضِ وَالنُّجُومِ
مَعَ الْأَعْشَابِ وَالرِّيَاحِ مَعَ السَّمَاءِ
وَالسَّمَاءِ مَعَ كُلِّ شَيْءٍ بِالْوُجُودِ
فَلِمَاذَا لَا تَتَنَاغَمُ مَعَ نَفْسِكَ بِشَكْلٍ
جَيِّدٍ!

هِيَ محبة فِي قلبِك وصفاءِ نفسِك
وَشَفَافِيَّةِ رُوحُكَ فِي كُلِّ لَحْظَةٍ
تَحْيَاهَا. مُقْتَبَس عِنْدَمَا تَتَّخِذُ اَلْقَرَارَ
بَدَأَ شَيْئًا جَدِيدًا رُبَّمَا يَكُونُ غَيْرَ
مَأْلُوفٍ وَغَرِيبٍ، هَذَا أَمْرًا طَبِيعِيًّا
بِالْأَخَصِّ عِنْدَمَا يَكُونُ نَابِعًا مِنْ
قَلْبِكَ، لِذَلِكَ اِحْذَرْ اَلشَّكَّ فيه

بَلْ اِسْأَلْ نَفْسَكَ مَا هُوَ اَلتَّطَوُّرُ اَلَّذِي يَنْتَظِرُكَ بَعْدَ اَلتَّآلُفِ مَعَهُ وَكَيْفَ سَوْفَ تَكُونُ أَنْتَ بَعْدَ ذَلِكَ، حَتَّى يَسْمَحَ لَكَ بِرُؤْيَةِ اَلِازْدِهَارِ- رُوَيْدًا رُوَيْدًا- وَيَبْقَى مَعَكَ عَلَى عَلَى مَدَى اَلطَّوِيلِ وَيَسْتَمِرُّ رَغْمَ اَلتَّحَدِّيَاتِ اَلَّتِي تُوَاجِهُهَا بِالْخَيَّالِ.

بَابْلُو بِيكَاسُو: كُلُّ مَا تَسْتَطِيعُ تَخَيُّلَهُ فَهُوَ حَقِيقِيٌّ.

عِنْدَمَا تُفَرِّقُ بَيْنَ مَشَاكِلَكَ مِنْ
اَلْمُهِمَّةِ وَغَيْرِ اَلْمُهِمِّ فَإِنَّكَ تَسْتَثْمِرُ
وَقْتَكَ بِالْإِضَافَةِ إِلَى مَعْرِفَةِ سَبَبِ
اَلْمُشْكِلَةِ تَقْتَصِرُ اَلْوَقْتَ بِشَكْلٍ أَسْرَعَ
لِذَلِكَ لَا تُعْطِي كُلَّ اَلْمَشَاكِلِ أَكْبَرَ
مِنْ حَجْمِهَا

دَائِمًا رِكز فِي نِقَاطِ قُوَّتِكَ اَلَّتِي تَمْتَلِكُهَا
وَاَلَّتِي يُمْكِنُكَ اِسْتِخْدَامُهَا بِإِبْدَاعِ وَاَلَّتِي
تُوفِر لك طاقة اللازِمة لتعيش بقية
يَوْمِكَ وَأَنْتَ مُطْمَئِنٌ وَمُرْتَاحُ اَلْقَلْبِ
وَالْبَالِ فَهَلْ يُوجَدُ اَلْأَجْمَلَ مِنْ اِسْتِثْمَارِ
اَلطَّاقَةِ بِالشَّيْءِ اَلْمُفِيدِ وَتَرْكِ مَا لا يفيد ,
لَعَلَّكَ تَكْتَشِفُ شَيْئًا جَدِيدًا بِنَفْسِكَ لَمْ
تَكُنْ تَعْرِفُهُ مِنْ قَبْلُ وَذَلِكَ بِفَضْلِ
اِسْتِثْمَارِ طَاقَتِكَ بِذَكَاءِ وَحِكْمَةِ مِنْكَ
دُونَ اِسْتِخْرَاجِهَا مِنْ اَلْخَارِجِ!

اَلِانْتِصَارُ وَلَذَّةُ اَلنَّجَاحِ جَمِيلَةً لَكِنَّهَا
قَدْ تَخْسَرَكَ شَيْئًا مُهِمًّا وَذَلِكَ بِسَبَبِ
حَمَاسِكَ وَانْفِعَالَاتٍ قَدْ تَفْقِدُكَ
مِسَاحَةُ اَلتَّفْكِيرِ اَلْجَيِّدِ لِذَلِكَ عِنْدَمَا
تَنْجَحُ تَذَكَّرَ اَلظُّرُوفَ اَلَّتِي لَعِبَتْ
بِكَ وَالتَّغْيِيرِ اَلَّذِي حَصَلَ لَكَ
فَأَرْجِعْ خُطْوَةً لِلْوَرَاءِ لِيَكُونَ اَلنَّجَاحُ
وَالِانْتِصَارُ حَلِيفَكَ فِي المَرَّةِ القَادِمَةِ

فِي اَلْمَدْرَسَةِ اَلْفُرُوسِيَّةِ يَقُولُونَ:
يَجِبَ أَنْ تَكُونَ عَلَى عَلَى لَجْمِ
نَفْسِكَ قَبْلَ أَنْ تَتَمَكَّنَ مِنْ لَجْمِ
حِصَانِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَتَعَلَّمَ لِكُلِّ
دَرْسٍ يَمُرُّ بِكَ طَوَالَ حَيَاتِكَ لِتَنْتَصِرَ
كُلَّ مَرَّةٍ بِحَيَاتِكَ وَتُنْقِذُ نَفْسَكَ مِنْ
خَطَرِ اَلْعَدُوِّ اَلَّذِي قَدْ يُحَاصِرُكَ
وَأَنْتَ لَا تَعْلَمُ بِذَلِكَ فَالنُّفُوسِ كَثِيرَةٌ
وَأَنْتَ لَا تَعْلَمُ بِأَيِّ نُفُوسٍ تُحَاطُ بِكَ
بِيَوْمٍ مَا

اَلْحَيَاةُ عَلَى الوَتِيرَةِ مَرَّةً حُزْنِ وَمَرَّةً
فَرَحِ مَرَّةً مَرَضِ وَمَرَّةً شِفَاءٍ مِثْلٍ
نبضاتِ القلبِ مرة فوق ومرةٍ تحت
لِذَلِكَ إِذَا أَرَدْتُ أَنْ تَحْيَا قَلْبَكَ كُلَّ
مَرَّةٍ قَدْ كَانَ عَلَى وَتِيرَةٍ وَاحِدَةٍ
بِسَبَبِ مَا فَلَا بُدَّ مِنْ أَنْ تَجِدَ شَغَفَكَ
لَأَنَ اَلشَّغَفُ يَجْعَلُكَ تَتَجَدَّدُ وَتُفَكِّرُ
بِجَمَالِ اَلشَّيْءِ عَلَى وَزِيَادَةٍ عَلَى
ذَلِكَ اَلشَّغَفُ يَجْعَلُكَ بِصِحَّةٍ وَعَافِيَةٍ
أَكْثَرَ مِنْ اَلسَّابِقِ

لِأَنَّكَ سَوْفَ تهتم بِمعدّلِ نومٍ عَلَى
فَأَحْرِص عَلَى إِيجَادِ شَغَفِكَ- فِي
أَقْرَبِ وَقْتٍ- مُمْكِنٍ

هِيغِلْ: مَا مِنْ شَيْءٍ عَظِيمٍ تَحَقَّقَ
فِي اَلْعَالَمِ دُونَ شَغَفٍ

اِنْزِعْ مِنْ نَفْسِكَ كَاهِلَ اَلثِّقْلِ اَلْكَبِيرِ
فِي كُلِّ مَوْقِفٍ تَمُرُّ بِهِ فَعِنْدَمَا تَشْعُرُ
بِقَوْلِ لَا أَسْتَطِيعُ اِعْتَذِرْ قَلَّ ذَلِكَ
وَلْيَغْضَبْ مِنْ يَغْضَبُ بِالنِّهَايَةِ سَوْفَ
يَحْتَرِمُ رَأْيَكَ لِأَنَّكَ أَنْتَ اِحْتَرَمْتَ
نَفْسَكَ أَوَّلاً وَإِذَا كُنْتُ تَسْتَطِيعُ فِعْلاً
وَقِيَامًا بِذَلِكَ قَلَّ نَعَمْ فَالْأَهَمُّ هُوَ
شُعُورُكَ اِتِجَاهَ نَفْسِكَ

فَكُلَّمَا كَانَ اَلشُّعُورُ مُتَوَافِقًا مَعَ
نَفْسِكَ كُنْتَ أَكْثَرَ تَوَافُقًا مَعَ قَلْبِكَ
عَلَى تَعَرَّفَ عَلَى نَفْسِكَ جَيِّدًا حَتَّى
تَعَامُلِ أَفْضَلِ مُعَامَلَةٍ وَأَفْضَلُ
اِسْتِقْبَالًا وَاجْمَلِ اِبْتِسَامَةٍ وَاحْلَى
حَدِيثُ وَأَعْلَى مَنْصِبٍ بَلْ أَجْمَلُ
بِكَثِيرٍ مِنْ ذَلِكَ وَذَلِكَ لِأَنَّكَ تَعَرَّفْتَ
عَلَى نَفْسِكَ جَيِّدًا وَتَنَافَسَ نَفْسَكَ
بِنَفْسِكَ بَيْنَ اَلْمَاضِي وَالْحَاضِرِ

فَكُلَّمَا نَقَلَتْ نَفْسُكَ بَيْنَ حَالِ
أَفْضَلَ مِمَّا مَضَى سَوْفَ تَجِدُ بِأَنَّ
هُنَاكَ اَلْكَثِيرُ مِنْ اَلْأُمُورِ أَصْبَحَتْ لَا
تُنَاسِبُكَ فَكُلّ شَيْءٍ قَابِلٍ لِلتَّحْدِيثِ
وَالتَّطْوِيرِ.

عِنْدَمَا تَعْتَرِفُ بِأَنَّ هَذَا اَلْأَمْرِ لَا يُنَاسِبُكَ
فَإِنَّكَ سَوْفَ تُنَجِّيهَا مِنْ كُلِّ فِكْرَةٍ
وَسُلُوكِ وَقَنَاعَةِ سَلْبِيَّةٍ وَسَوْفَ تنتقل إلى
سِجِلِّ الإيجابية وَ أكثر رونقا لِأَنَّ لَهُ دَوْرًا
كَبِيرًا فِي أَنْ تَخْتَارَ اَلْمَكَانَ اَلْمُنَاسِبَ
اَلذِي يليق بِك فلا تبخل على نفسك
لِأَنَّكَ كُلَّمَا وَضَعْتَ شَيْءَ جَانِب وَسَادَ
اَلصَّمْتُ بِكَ كُلَّمَا خَسِرَتْ اَلْقُوَّةُ
والشهامة
فَكَمَا قِيلَ كَيْ نُوَفِّرَ مِسْمَارًا نَفْقِدُ حِصَانًا

اِحْذَرْ أَنْ تَكُونَ فَارِغًا حَتَّى لَا يَعْلُو صَوْتُكَ عَالِيًا وَانْتَبِه مِنَ الْهُجُومِ بِكَامِلِ قُوَّتِكَ وَلَا تَكُنْ كِتَابًا مَفْتُوحًا أَمَامَ الْجَمِيعِ بَلْ كَانَ غَامِضًا مِنْ أَجْلِ نَفْسِكَ حَتَّى لَا تَتَزِفُ وَأَنْتَ مَا زِلْتُ وَاعِيًا بِنَفْسِكَ لِذَلِكَ أَحْرِصُ أَنْ تَكُونَ مَسْؤُولًا عَنْ نَفْسِكَ دَائِمًا حَتَّى تَصِلَ لِأَفْضَلِ الْمَعَانِي الَّتِي رَسَمْتَهَا لِنَفْسِكَ فَلَا أَحَدَ يَعْرِفُ نَفْسَهُ سِوَى نَفْسِهِ

دَائِمًا اَلْبِدَايَةُ فِي اَلْخُطْوَةِ اَلْأُولَى
مُخْتَلِفَةً لَهَا شُعُورٌ مُخْتَلِفٌ أَمَّا فَرَحٌ
أَوْ أَلَمٍ لَكِنَّهَا مُهِمَّةٌ لِأَنَّنَا نُصْبِحُ
مُدْرِكِينَ جَيِّدًا بِمَا حَصَلَ لَنَا
وَتُذَكِّرُنَا بِنِقَاطِ اَلْقُوَّةِ اَلْمُخْتَزَنَةِ فِي
ذَاتِنَا وَبَعْدَ مُدَّةٍ يُصْبِحُ شُعُورُهَا
مُحَايِدًا لَا فَرَحًا وَلَا أَلَمًا بَلْ تَجْرِبَةً
تُعَلِّمُنَا مِنْهَا جَيِّدًا وَكُلَّمَا مَرَرْنَا
بِتَجَارِبَ يُكَوِّنُ هُنَاكَ حُلْمٌ مُخْتَزَنٌ
فِيكَ

وَأَنْتَ مازلت في تَكْرَارٍ لِلْوُصُولِ لَهُ
رُبَّمَا لَنْ تَصِلَ إِلَيْهِ اَلْآنَ وَرُبَّمَا لَيْسَ
فِي هَذِهِ اَلْبِيئَةِ لَكِنَّهَا يَبْقَى حُلْمُكَ
اَلْجَمِيلُ سَوْفَ تَصِلُ إِلَيْهِ وَأَنْتَ
مُتَأَكِّدٌ بِأَنَّكَ سَوْفَ تُكَوِّنُ بِأَفْضَلَ
حَالًا فَالْخِيرَةِ لَا يعلمها إِلَّا الله فِي
تَأَخُّرِكَ وَنَجَاحِكَ اَلْفَوْرِيِّ لَهَا لَعَلَّكَ
تَحَاوَلَ و لَعَلَّكَ تَلَقَّى فِي هَذِهِ
اَلْمُحَاوَلَةَ اَلْفِكْرَةَ اَلسَّدِيدَةَ وَالْجَدِيدَةَ
لِتَصِلَ لَهَا وَتَصِلُ إِلَيْكَ بِسُهُولَةٍ وَيُسْرٍ
تَامٍّ

لِذَلِكَ العظماء تُجْدِهِمْ يَمْتَلِكُونَ سِرًّا
فِي وُصُولِهِمْ إِلَى تِلْكَ اَلْمَنَاصِبِ أَلَّا
وهو الاستمرار والتعلم والتطلع
وَتَجَاوُزُ اَلْعَقَبَاتِ وَالْمِحَنِ وَهُمْ
يَقُولُونَ لِأَنْفُسِهِمْ اِقْتِرَابَ فُرْصَةِ اَلْآنِ

كُنْ شُجَاعًا لِتَرْتَاحَ فَلَيْسَ بِالرَّاحَةِ
شجاعة لِأنك سوف تمتلك
اَلْجَسَارَة فِي خَوْضِ تَجَارِبَ
جَدِيدَةٍ وتعلم شَيْئًا جَدِيدًا وَقَدْ تَبْدَأُ
مِنْ اَلصِّفْرِ وَتَطَوُّرٍ فِيهِ إِمْكَانِيَّاتِكَ
وتعزز رغبتك فِي اِسْتِعَادَةِ سَعَادَتِكَ
اَلْحَقِيقِيَّةِ لِحَيَاتِكَ عِنْدَمَا تَتَنَبَّهُ لِتِلْكَ
الفرصِ امامك

فَإِنَّكَ سَوْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ مَخَاوِفِكَ
بِكُلِّ تَأَنٍّ وَهُدُوءٍ وتحرِر نَفْسَكَ مِنْ
كُلِّ شَيْءٍ مُنْتَهِي اَلصَّلَاحِيَّةِ وَلَا
يُفِيدُكَ بَلْ أَعْمَقُ بِكَثِيرٍ سَوْفَ تُحَرِّرُ
نَفْسَكَ مِنْ ضِيقِ اَلِاخْتِنَاقِ اَلَّذِي
كُنْتُ فِيهِ إِذَا عَمِلْتَ عَلَى ذَلِكَ
جَيِّدًا سَوْفَ تَرْتَقِي وَتَكُونَ اَلشَّخْصِ
اَلَّذِي تُرِيدُ أَنْ تَكُونَ عَلَيْهِ بيوم ما

فِي نِهَايَةِ اَلْمَطَافِ- سَوْفَ تَتَوَقَّفُ
عَنْ كُلِّ شَيْءٍ لَا يَعُودُ عَلَيْكَ بِفَائِدَةٍ
لِذَلِكَ تَوَقَّفَ عَنْ اَلْمُحَاوَلَاتِ
وَالتَّأَقْلُمِ فِي مَكَانٍ لَا يُنَاسِبُكَ بَلْ
اِسْتَثْمِرْ طَاقَتَكَ وَوَقْتَكَ فِي مَا يَجْرِي
نَفْعٌ وَيَتَحَقَّقُ مِنْهُ اَلْعَائِدُ اَلْمَنْشُودُ فِي
اَلْأَشْخَاصِ اَلَّذِينَ يُحِبُّونَكَ- بِالْفِعْلِ-
فِي اَلْأَمَاكِنِ اَلَّتِي تَحْتَرِمُ إِمْكَانَاتِكَ
فِي اَلْمَكَانِ اَلَّذِي يُشْعِرُكَ بِالْحَيَوِيَّةِ
وَفِي اَلتِّجَارِبِ اَلصَّغِيرَةِ لَكِنَّهَا قَدْ
تُعَلِّمُكَ شَيْئًا كَبِيرًا لَمْ تَتَوَقَّعْهُ مِنْ
قَبْلُ

هِيَ اَلنِّهَايَةُ لَكِنَّهَا اَلْبِدَايَةُ وَرُبَّمَا تَكُونُ
عَكْسَ ذَلِكَ أَتَمَنَّى لَكُمْ كُلِّ
اَلتَّوْفِيقِ وَالتَّيْسِيرِ فِي حَيَاتِكُمْ

تَحِيَّاتِي/ أَبْرَارَ اَلنَّاصِرْ

عن الكاتبة :

- ماجستير مهني في الارشاد النفسي نوفمبر 2024
- دبلوم المستشار الاسري و التربوي
- دبلوم المدرب التربوي المعتمد
- مدرب معتمد في حماية الطفل من التحرش الجنسي و التنمر من البحرين
- اخصائي سعادة وجودة الحياة من دولة الإمارات
- ممارس تنويم الايحائي
- رخصة في الإسعافات الأولية
- دبلوم الصحة النفسية
- دبلوم برمجة اللغوية العصبية
- دبلوم علم النفس
- كوتش b.A.N.k
- خريج تخصص الميتاهيلث علم الأمراض النفسية الجسدية
- كوتش العلاقات المستنيرة
- دبلوم المعالج النفسي و العلاج النفسي في علم النفس الحديث

abrar-alnaser

ISBN : 978-9921-0-3479-0