

عِيدُ النَّظَرِ

بِقَلْمِ / أَبْرَارَ الْنَّاصِرِ



عندَمَا تُعِيدُ الْنَّظَرَ سَوْفَ تَكْتُشِفُ
أَبْعَادًا جَدِيدًا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ لِذَلِكَ
إِسْمَحْ لِنَفْسِكَ هَذِهِ الْمَرَّةِ بِإِعَادَةِ
إِكْتِشَافِ الْأَشْيَاءِ - مِنْ جَدِيدٍ -
وَبِجَمِيعِ زَوَّاياَهَا



تَأْمُلُ حَيَاةِكَ وَانظُرْ لَهَا بِقُلْبٍ يَنْبِضُ
بِصَدْقٍ وَمَجْبَةٍ هَلْ أَنْتَ رَاضٌ عَنْ
حَيَاةِكَ؟ هَلْ حَقِّقْتَ لِمَا تَرِيدُهُ فَعْلًا
فِي حَيَاةِكَ؟ هَلْ أَنْتَ فَعْلًا سَعِيدٌ
بِحَيَاةِكَ؟ تَذَكَّرْ بِإِنْ لَكَ قِيمَةً وَهَذَا
وَمَمِيزٌ فَلَا تَهْدُرْ وَقْتَكَ أَكْثَرٌ مِنْ
ذَلِكَ



كُلَّمَا كُنْتُ صَادِقًا مَعَ نَفْسِكَ
كُلَّمَا أَصْبَحْتُ أَكْثَرَ رُؤْيَا وَوْضُو حَا
وَشَفَافًا مَعَ نَفْسِكَ تَذَكَّرُ بِأَنَّ
الْصِدْقَ مَنْجَاهَ فَهَنِيئًا لَكَ بِهَذِهِ
الْصِفَةِ الْرَّائِعَةِ



الْوَقْتُ مِثْلُ الْعُمْرِ أَنَّ ذَهَبَ فَصَعِبَ
يُسْتَرْجِعُ لِذَلِكَ أَحْرَصَ عَلَى
إِسْتِشْمَارِ الْوَقْتِ بِالشَّكْلِ الصَّحِيحِ
وَتَذَكَّرُ بِأَنَّ كُلَّ مَا تَقْوِيمُ بِهِ الْيَوْمُ هُوَ
نَتَاجٌ لِغَدٍ!



خُطُواتٌ مُتَتَالِيَّةٌ صَغِيرَةٌ مُتَوَاصِلَةٌ
أَفْضَلُ مِنْ خُطُواتٍ كَبِيرَةٍ مُتَقْطَعَةٍ
وَقَابِلَةٌ لِلَانْتِهَاءِ لِذَلِكَ لَا تَسْتَصْغِرْ كُلُّ
صَغِيرٍ فَالصَّغِيرُ يَكْبُرُ يَوْمًا



أَتْرُكُ مَسَافَةً بَيْنَ كُلِّ مَوْقِفٍ لِتَعْرِفَ
كَيْفَ تَتَصَرَّفُ وَتَحْدُثُ وَتَحْكُمُ
بُشُورِكَ نَحْوَ الْحَدَثِ ذَلِكَ

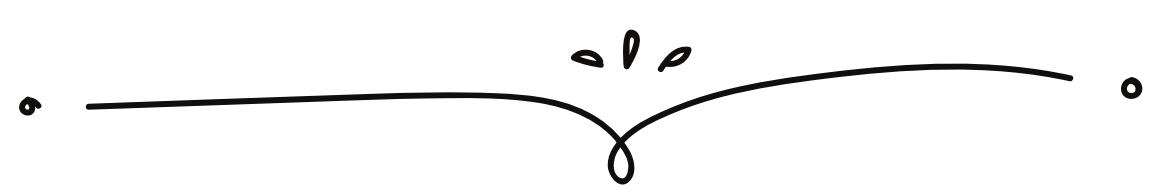


القائد الحقيقى هو من يقود نفسه
قبل قيادته للآخرين هو من يتحكم
ويسطير على نفسه قبل آلاخرين



كُنْ مُتَفَاعِلًا وَوَاثِقًا بِأَنَّ عَطَاءَ اللَّهِ
كَبِيرًا لَا يَنْفَذُ وَكُلُّ يَوْمٍ هُوَ فُرْصَةٌ
لَكَ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدُ خَنْ

عَبْدِي بِي



الْجَمِيلُ بِكُلِّ مَوْقِفٍ تَعْرَفُ مِنْ
يَحْمِلُ لَكَ مَشَايِرَ الْصَادِقَةِ
وَالْمَشَايِرِ الْكَاذِبَةِ فَإِمَّا عَلَوْهُ أَوْ
سُقُوطٌ



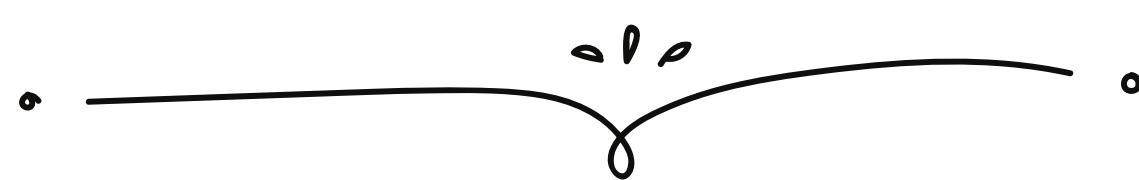
تَوْقِفٌ عَنِ الْأَنْتَقَادِ وَالسُّخْرِيَّةِ وَعَلَيْكَ
بِالْأَنْتِبَاهِ وَالْإِنْصَاتِ لَعَلَهُ يَكُونُ دَرْسٌ
لَكَ يَوْمَ مَا



لَعْلَهَا تَكُونُ قَرِيبَةً فَلَا تِيَاسٌ بَلْ
وَأَصْلَ الْطَّرِيقِ وَاسْتَمِرْ لَعْلَهَا الْنِهايَةُ
وَأَنْتَ تَظُنُّ مَا زَالَتْ الْبِدَائِيَةُ!



الْمَشَاعرُ الْحَقِيقِيَّةُ لَا تُنْطِقُ - بِصَوْتٍ
عَالٍ - إِنَّمَا تُنْطِقُ بِالْأَفْعَالِ!



تُظْنَ أَنَّهَا مُؤْلِمَةٌ وَكَنْهَا فِي حَقِيقَةٍ
أَلَّا مِرْ تُعْدُكَ لِتَيْ هِيَ أَحْسَنُ أَنْ
تَعْلَمَتْ الْدَرْسَ صَحُّ، فَلَا تَحْزُنْ!



لَوْ كَانَ خَيْرًا لَبَقِي سَوْفَ تَسْأَلُ
بِرْ حِيلٍ أَقْرَبَ النَّاسَ لِقَلْبِكَ، لَكِنْكَ
سَوْفَ تَعْرِفُ بَعْدَ مَرْوِيِّ الْوَقْتِ بِأَنَّ
الْخَيْر يَدُومُ وَالشَّر لَهُ وَقْتٌ وَيَحِسِّمُ
الْأَمْرُ!



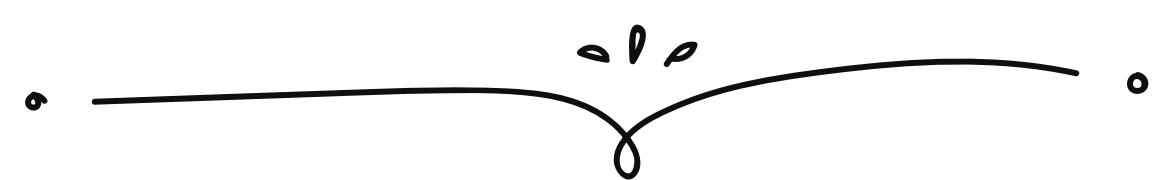
رَبِّ أَوْلَيَاكَ وَأَحْسَنْ تَفْعِيلُ وَقْتِكَ
لَمَا هُوَ الْأَهْمَمُ ثُمَّ الْمُهِمُ وَمِنْ ثُمَّ
الْأَقْلُ أَهْمِيَّةً فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ
يُسْتَحْقِقُ بِإِنْ تَعْطِيهِ وَقْتَكَ!



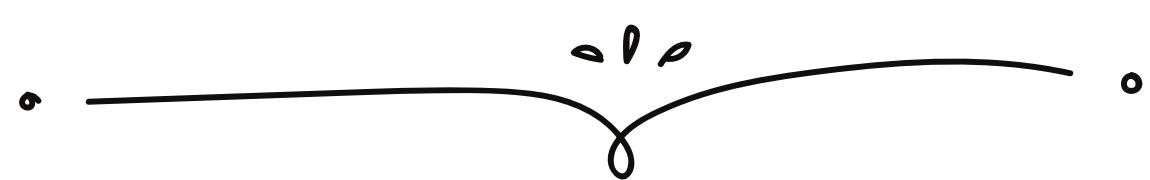
أَغْلَبَ الْأَمْرَاضِ الْجَسِدِيَّةَ سَبِّهَا
النُّفُسِيَّةَ فَلَا تُرِهقْ نَفْسَكَ بِشَيْءٍ غَيْرِ

قَابِلٌ لِلتَّغْيِيرِ

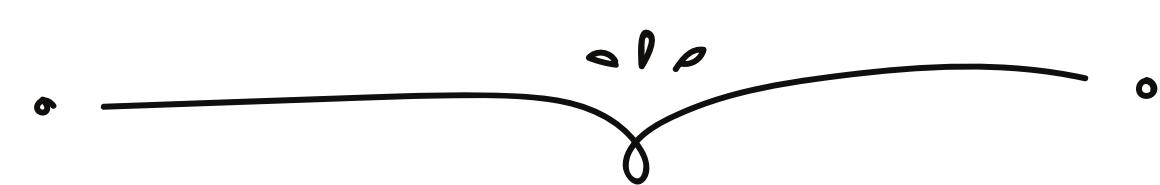
قَالَ اللَّهُ: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ}
كُنْ أَكْثَرَ اِنْتِقاًءٍ عِنْدَ اِخْتِيَارِ
الْصَّدِيقِ، فَهُنَاكَ صَدِيقٌ يُسْمُو بِكَ
وَهُنَاكَ صَدِيقٌ يُغَدِّرُ بِكَ لِذَلِكَ قُلْ
لِي مِنْ تَصَاحِبٍ أَقُولُ لَكَ مِنْ أَنْتَ



كُلُّ شَيْءٍ يُمْكِنُ تَعْوِيذُهُ مَعَ الْأَيَّامِ،
إِلَّا الْثِقَةُ فَإِنَّهَا تَبْنِي بِسَنَوَاتٍ وَأَعْوَامٍ!



الكلمات مثل السهام إما تنزف
وتمرض أو تشجع وتحفز فانتبه
لكلماتك لأنها سوف تأتيك ختماً
وإن طالت أو قصرت الأيام



الصبر مفتاح الفرج و تظن أنها
ضاقت و عند رب العالمين كتبت
لذلك اتبه لفلك لأنه سوف يكون
واقعاً لك لذلك مهما اشتدت يك
ون واثقاً بما تحمله لك الأيام من
جمال و وفرة



أَلَا بِتْسَامَةٌ صَدَقَةٌ وَأَجْرٌ وَفَرِحَةٌ
وَسَعَادَةٌ وَتَخْفِيفُ أَلْمٍ وَجِيرٌ خَاطِرٌ
هَلْ تَرِيدُ الْمَزِيدَ أَيْضًا؟

إِلَيْكَ أَيْضًا فِيلِيسِ دِيلَرُ؛ أَلَا بِتْسَامَةٌ
هِيَ الْمَنْحَنِيَّةُ الَّتِي تَجْعَلُ كُلَّ شَيْءٍ
مُسْتَقِيمًا



اللِّيَاقَةُ لَيْسَ جَمَالًا ظَاهِرِيًّا فَقَطْ بَلْ
هُوَ اِتِزَانٌ دَاخِلٍ يُسْمُو بِهَا صَاحِبُها

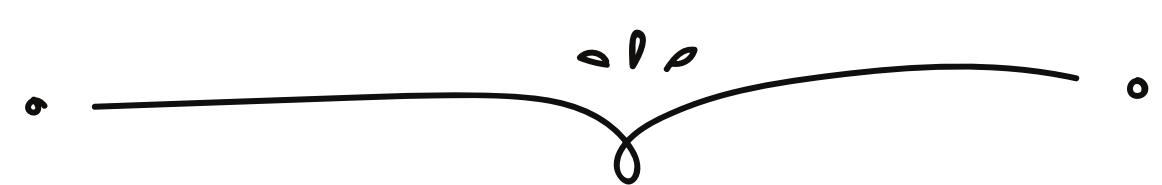
لِلرُّقِيِّ



نَحْنُ فِي زَمَنٍ الْمُوَاجَهَةَ لَا الْهُرُوبُ
وَالْخَوْفُ فَإِذَا أَرَدْتُ أَنْ تَعِيشَ
حَيَاةَكَ بِالشَّكْلِ الَّذِي تَرِيدُهُ فَكُنْ
شَجَاعًا بِمَا يَكْفِي وَزِيادةً!
تَكْمِنُ الشَّجَاعَةُ الْحَقِيقِيَّةُ فِي أَنْ
تَكُونَ الشَّخْصُ الْوَحِيدُ الَّذِي يَعْرِفُ
أَنَّهُ خَائِفٌ أَبُو الطِّيبِ الْمُتَشَبِّي



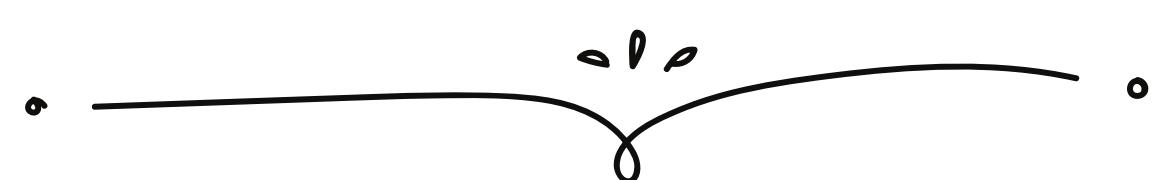
قَبْلَ أَنْ يَنْفَجِرَ بِرْ كَانُ الْغَضَبُ الَّذِي
بِدَأَ خَلَقَ أَسْأَلُكُ نَفْسَكَ لِمَاذَا أَنْتَ
غَاضِبٌ؟ وَهَلْ يَسْتَحْقُ ذَلِكَ؟



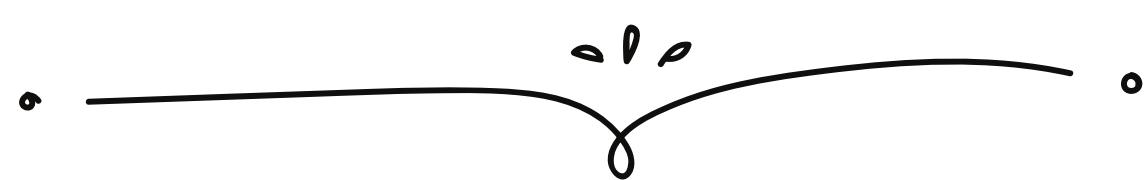
الَّذِي يَنْكِسُ لَا يَعُودُ كَمَا كَانَ
سَابِقًا تَذَكَّرْ ذَلِكَ جَيْدًا!



السعادة هو قرار
السعادة هي البساطة وليس في
أثمن الأشياء!
أقل من 3% في العالم كله هم
الذين يعرفون ماذا يريدون بالضبط،
وبالتالي، يعيشون في سعادة
إبراهيم الفقي



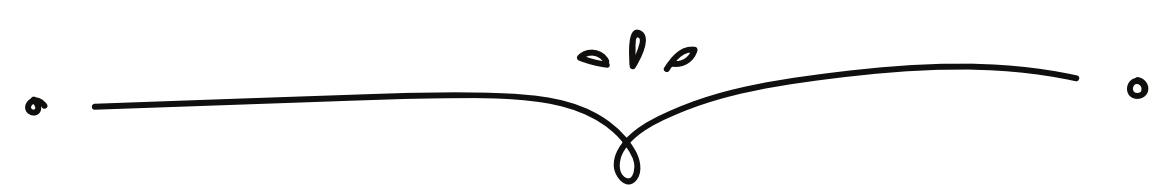
لَيْسْتْ بِقِيمَةِ الْهَدِيَّةِ إِنَّمَا مِنْ تِلْكَ
الْهَدِيَّةِ وَمَعَ مَنْ تَكُونُ!



الصَّبَاحُ يَعْنِي يَوْمًا جَدِيدًا فِكْرٌ
مُتَجَدِّدٌ تَحْدِيثٌ جَدِيدٌ بِالشَّخْصِيَّةِ
وَالنِّيَّةِ وَجْهًا مَالِ الْأَخْلَاقِ!

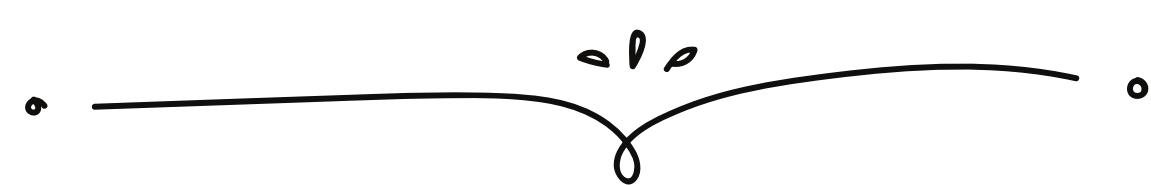


كُنْ مِثْلَ الْطَّيْرِ حُرًا
فَالزُّهْدُ لَيْسَ بِأَنْ تَمْلِكَ كُلُّ شَيْءٍ
إِنَّمَا بِلَا يَمْلِكُكَ شَيْئًا!



سَوْفَ تَرْهِرُ وَتَنْمُو حَيَاةُكَ وَتَسْقُدُ
وَتَجْمَلُ مِثْلُ الْأَزْهَارِ فِي وَقْتٍ

الْبَيْع

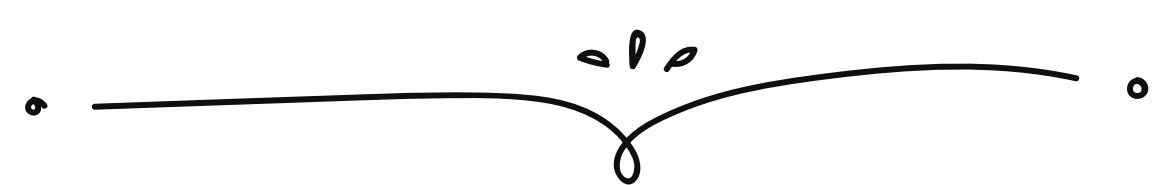


فِي كُلِّ مَرْحَلَةٍ مِنْ الْعُمُرِ سُوفَ
تَعِيدُ النَّظَرَ لِحَيَاَتِكَ وَتَرَاجِعُ أَمْوَارِ
حَيَاَتِكَ عَنْدَمَا يُزِيدُ وَعِيكَ وَتَرَى
الْأَمْوَارِ بِنَظَرَةٍ مُخْتَلَفةٍ فَيَقِنُ الصَّالِحُ
وَيَذَهَبُ مِنْ إِنْتِهِي وَقْتِهِ فِي الْوَقْتِ
الْمَحْدُودِ!



جَمِيلٌ ذَلِكَ الْحُبُّ عِنْدَمَا يَكُونُ
مِنْ غَيْرِ مُقَابِلٍ وَلَا مُشْرُوطٌ

"نَحْنُ عَلَى قِيدِ الْحَيَاةِ عِنْدَمَا
نَكُونُ فِي الْحُبِّ" جُونٌ إِيْدَإِيكُ



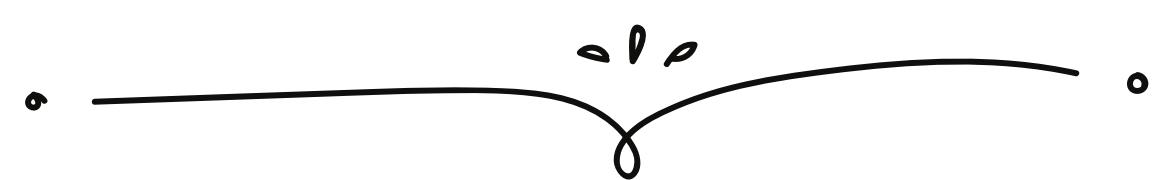
أَنْصَتْ أَكْثَرْ لِتَفْهِيمِهِ أَكْثَرْ لِيُسُودَ
أَلَا حِتْرَامُ بِشَكْلِ أَكْبَرِ

مِنْ يَنْصَتُونَ هُمْ مِنْ يَفْهَمُونَ، مِثْلُ
أَجْنِيَّةِ



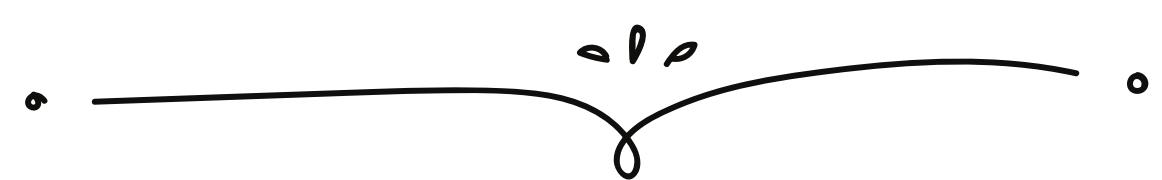
قَطْرَةً الْمَاءِ مُمْكِنٌ أَنْ تُسَبِّبَ
الْفَيْضَانَ فَمَا بِالْكَ بِكَلِمَاتٍ نَسْمَعُهَا
فِي الصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ أَلِيسْ لَهَا أَثْرٌ
تُرْكٌ وَلَا تَسْتَدِي بِيَوْمٍ مَا

قَطْرَةً الْمَاءِ تُشَقِّبُ الْحَجْرَ، لَا
بِالْعَنْفِ وَلَكِنْ بِتَوَاصِلِ السُّقُوطِ
إِنْ حَزْمَ الْأَنْدَلُسِيَّ



إِعْتَنُوا بِعِضْكُمْ جَيْدًا حَتَّى لَا يَأْتِي
الْوَقْتُ وَتَقُولُ يَا لَيْتَ لَمْ أَفْعَلْ لِذَلِكَ
الْفَلَانَ!

فَإِذَا لَمْ يَكُنْ لَدَيْكَ شَيْءٌ تُعْطِيهُ
لِلَّآخِرِينَ، فَتَصْدِقُ بِالْكَلْمَةِ الْطَّيِّبَةِ،
وَالْابْتِسَامَةِ الْصَادِقَةِ، وَخَالِقَ النَّاسِ
بِخُلُقٍ حَسَنٍ

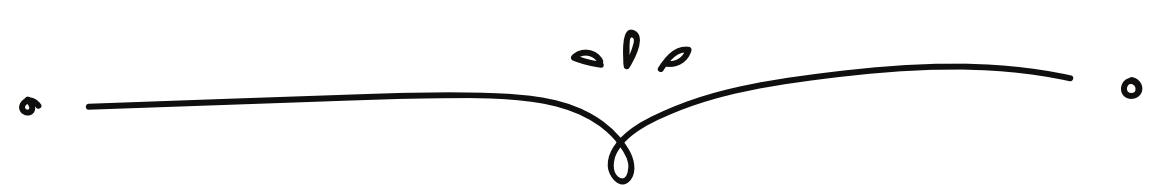


الْحَيَاةُ عِبَارَةٌ عَنْ مَحَطَّاتٍ مُخْتَلِفَةٍ
فَعَلَيْكَ بِتَعْلِيمِ الْدِرْسِ وَتَسْقُدُمِ الْلَّامَامِ

الْحَيَاةُ لَيْسَتْ قِصَّةً تُرَوَى، بَلْ
مُغَامَرَةً تُعِيشُ. - وَالدِّينُ إِمِيرْسُونُ



الْوَفْرَةُ الْحَقِيقَةُ هُوَ أَنْتَ عِنْدَمَا تَسْعَلُ
وَهُوَ عَوْنَوْهُ وَهُوَ قَوْنُوكُولُ وَلَا
وَتَجِزُّ وَتَسْقُطُ وَتَنْجُحُ وَتَتوَاصِلُ وَلَا
تَسْتَسِلُ لِشَيْءٍ مَا



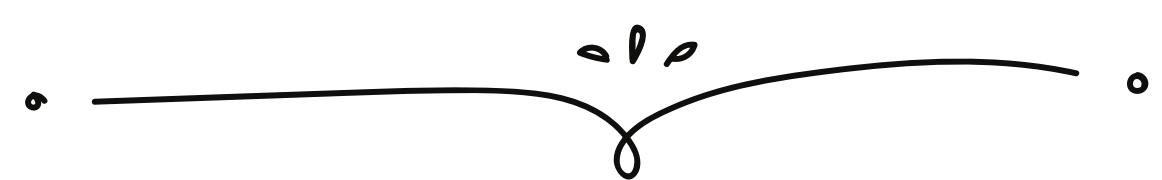
تَغْيِيرٌ حَتَّى لَا تَصْطُدُمُ فِي الْحَيَاةِ

الشَّيْءُ الْوَحِيدُ الْثَّابِتُ فِي الْحَيَاةِ هُوَ
التَّغْيِيرُ الْمُسْتَمِرُ، هِيَ أَقْلِيلٌ طِسْنٌ



كُنْ مُمِيزاً وَمُتَالقا بِذَاتكَ وَذُو قِيمَةٍ
عَالِيَّةٍ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ قَابِلٌ لِلْقِيَاسِ

لَا تُحَاوِلْ أَنْ تَكُونَ الشَّخْصَ
الْأَنَاجِحَ، وَلَكِنْ حَاوِلْ أَنْ تَكُونَ
شَخْصًا ذَا قِيمَةً أَلْبِرَتْ أَيْنِشِتاِينَ،
عَالَمٌ فِيزِيَاءَ شَهِيرٌ

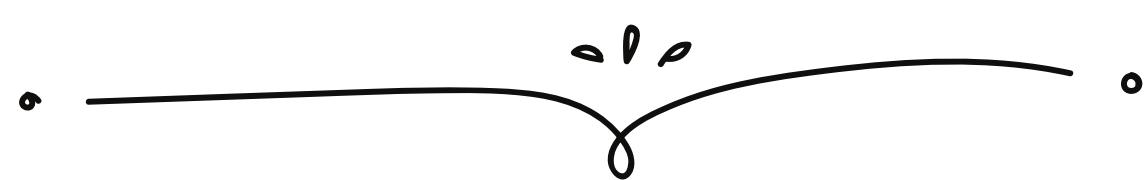


أَنْتَ مِرْأَةٌ لَمَا تَرَاهُ فِي حَيَاةِكَ لِذَلِكَ
أَهْبَطْتَ النَّظَرَ إِلَى نَفْسِكَ

أَنَّ الْوَجْهَ هُوَ مِرْأَةُ الْعُقْلِ وَالْعَيْنِ
وَدُونَ أَنْ تَتَحَدَّثَ، وَيَقْرِبُ بِإِسْرَارِ
الْقَلْبِ. جِيرُوم

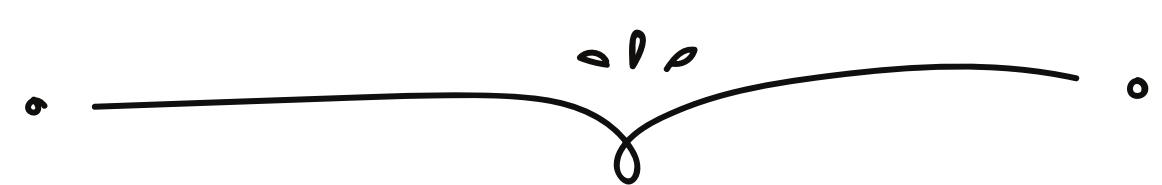


هَلْ تَتَوَقَّعُ بِأَنَّكَ تَهْزِمُ وَأَنْتَ مُكْتَفٌ
بِذَاتِكَ!

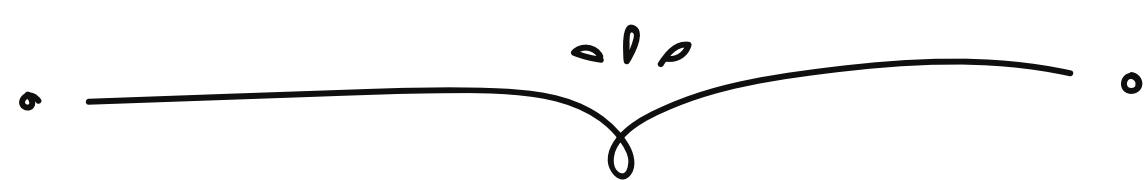


لَا بِأَسْبَابٍ تَلَقَّى التَّحْفِيزُ مِنْ
الْخَارِجِ لَكِنْ إِلَّا هُمْ هُوَ تَحْفِيزُكَ
لِنَفْسِكَ - فِعْلًا - إِلْكُلٌ مَشْغُولٌ بِنَفْسِهِ

فِي فَنِ التَّعْلِيمِ هُنَاكَ فَنٌ التَّحْفِيزِ
ج. ف. دِيفِيرنوَاس١٩٥٠



كُنْ أَنْتَ رَسَامُ حَيَاةِكَ وَلَا تَقْبِلُ
بِشَخْصٍ آخَرَ يَرْسُمُهَا لَكَ



غَيْرُ مَكَانِكَ أَنْ شَعَرْتُ يَوْمَ مَا لَأَ
شَعَرْ بِالاتِّمامِ فَالشُّعُورُ لَا يَكْذِبُ
وَإِنْ تَكَلَّمَ اللِّسَانُ وَكَثُرْتُ
الْمَجَامِلَاتُ!



رَتْبُ أَوْلَوِيَّاتِكَ تَسْرِيبٌ حَيَاَتِكَ تَسْرِيبٌ
أَنْتَ مِنْ الْدَّاخِلِ فَالْفَوْضَى
الْخَارِجِيَّةُ مَا هِيَ إِلَّا فَوْضَى دَاخِلِيَّةً!



لَا تَقْفُ فِي مَحْطَةَ الْأَنْتَظَارِ فَالْحَيَاةُ
لَا تَقْفُ عَلَى أَحَدٍ بَلْ هِيَ مُسْتِمْرَةٌ
إِلَّا إِذَا أَنْتَ وَقْتُهَا بِنَفْسِكَ!



قِيُودُكَ هِيَ أَفْكَارُكَ قَلْ لِي مَاذَا
تَفْكِيرٌ وَمَاذَا تَقُولُ لِنَفْسِكَ لَا قُولَ لَكَ
مَا هُوَ قَدْرُكَ!

أَوْهَامُ الْفِكْرِ هِيَ قِيُودُ الْحَرَكَةِ
مُحَمَّدٌ إِلَهَاهِي



تَنْفِسٍ بِعُقُّ مِنْ خَلَالِ التَّنْفِسِ
يَتَنْفِسُ دِمَاغُكَ وَيَتَغْلِغُ
أَلَّا وَ كَسْجِينُ بَيْنَ خَلَائِيَا أَعْصَابِكَ
وَ تَتَجَدَّدُ أَفْكَارُكَ وَ تَأْتِيكَ أَفْكَارُ
أَجْمَلُ مِنِ الْسَّابِقِ



عَدْلٌ يُوْمِيَّاتِكَ تَسْعَدُكُ أَفْعَالُكَ تَسْعَدُكُ
أَفْعَالُكَ تَسْعَدُكُ أَفْكَارُكَ تَسْعَدُكُ
أَفْكَارُكَ تَسْعَدُكُ مَشَاعِرُكَ



الْيَوْمُ هُوَ يَوْمُكَ الَّذِي تَعِيشُهُ وَهُوَ
نَتَاجٌ مُسْتَقِبِلٌ الَّذِي يَنْتَظِرُكَ، فَهَلْ
تَسْتَحِقُ مَثَلًاً مَا أَنْتَ عَلَيْهِ آلَانَ!



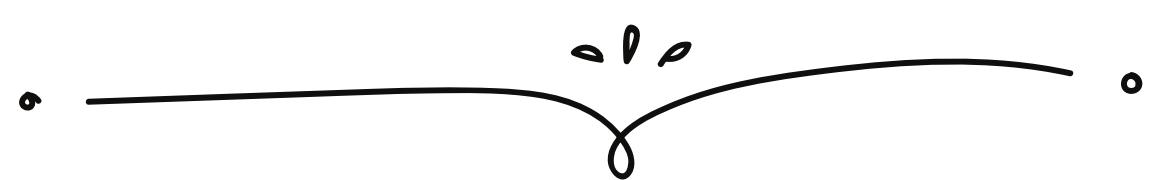
الْقِرَاءَةُ نُوْمٌ وَتَعْلِمُ وَتَقْدُمُ وَثِرَوَةً
حَقِيقِيَّةً وَجَازِيَّةً لِصَاحِبِهَا وَهِيَ
غَذَاءُ الْعُقُولِ فَقُمْ بِتَغْذِيَّةِ عَقْلِكَ
لَكُلِّ شَيْءٍ عَظِيمٍ

أَنَّ أَكْبَرَ هَزِيمَةً فِي حَيَاةِي هِيَ
حِرْمَانِي مِنْ مَتْعَةِ الْقِرَاءَةِ بَعْدِ
ضَعْفِ نَظَرِي نَجِيبُ مَحْفُوظٌ

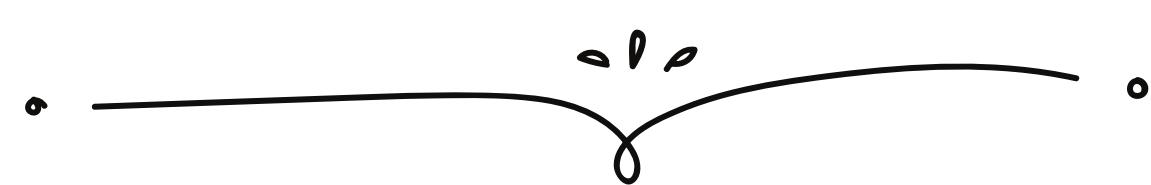


كُلْ شَيْءٍ قَابِلٌ لِّلْكَذْبِ إِلَّا لُغَةُ
الْعَيْنَ فِيهِ لَا تَكَذِّبْ!

عَيْنَاكَ نَوَافِذُ رُوحِكَ، وَمَا تَشْعُرُ بِهِ
أَوْ تَخْبِرُ الْعَالَمَ بِإِنَّكَ تَشْعُرُ بِهِ، يَتَمَّ
نَقْلُهُ بِوَاسِطَةِ عَيْنِيكَ. خَوْلَةُ الْقَزْوِينِيِّ



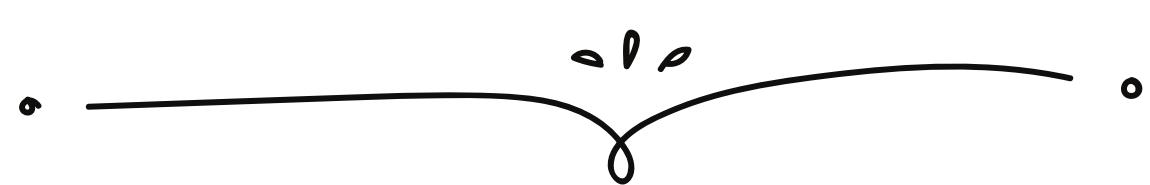
كُنْ اِنْتَقَائِي لِكُلِّ شَيْءٍ تَضَيِّفُهُ فِي
حَيَاةِكَ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يُسْتَحِقُ
الْأَضَافَةَ!



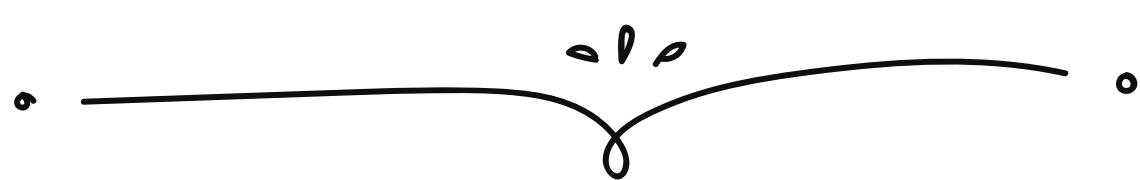
لَيْسَ بِغَنِّيَ الْمَكَانِ إِنَّمَا بِغَنِّيَ
النُّفُوسُ الَّذِي تُجَالِسُهَا!



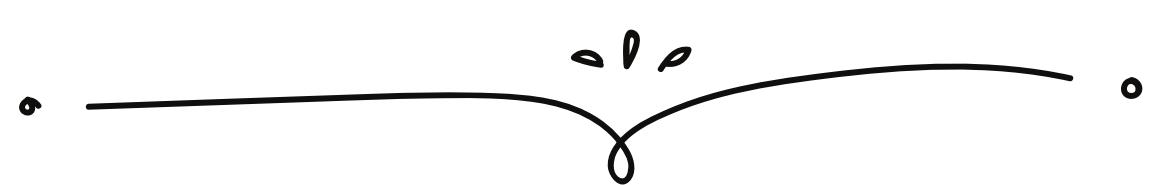
أَبْهَرَهُمْ بِأَدَائِكَ بِحَدِيثِ أَقْلَ منْ
الْمُعْتَادِ لِأَنَّ الْكَلَامَ فَالْجَمِيعَ يُتَكَلَّمُ!



لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ قَابِلٌ لِلمُشَارَكَةِ!

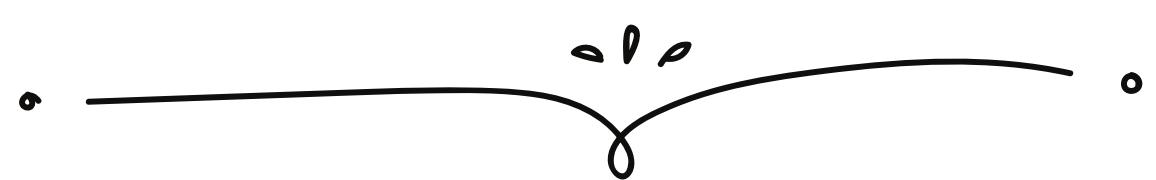


لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يُسْتَحْقِقُ الْجَدِيدَةَ
لَذَلِكَ أَضْحِكُ وَأَمْرُحُ وَأَجْعَلُ
الْرَّفَاهِيَّةَ إِحْدَى جَوَانِبِ الْأَسَاسِيَّةِ
فِي حَيَاةِكَ

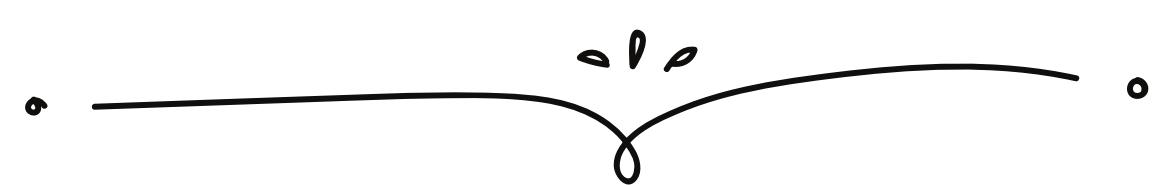


سَاعَدَ مِنْ يَطْلُبُ مِنْكَ الْمُسَاعَدَةَ لَوْ
بِالْقَلِيلِ فَاللهُ هُوَ الَّذِي أَرْسَلَهُ لَكَ
أَتَرَدُ شَيْءٍ مِنْ اللَّهِ أَتَاكَ لِيُزِيدِكَ
بِرْكَةً وَخَيْرًا فِي يَوْمِكَ

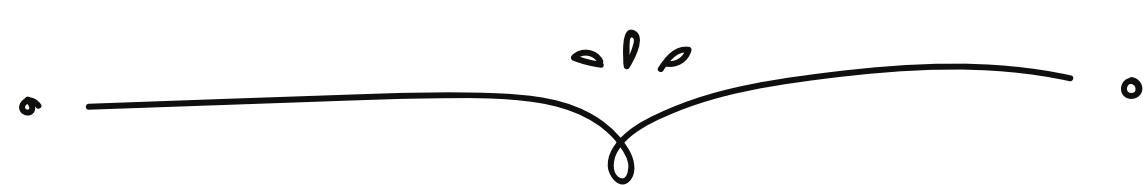
كَفِيَ أَنَّا جَحِينَ فَخَرَّا أَنْهَمْ
يُسْتَطِيعُونَ مَدِيدَ الْمُسَاعَدَةِ إِلَى
غَيْرِهِمْ. عَبْدُ الْكَرِيمُ بَكَارْ



أَنْتَ الْمَسْؤُولُ عَنْ حَيَاةِكَ وَلَيْسَ
غَيْرُكَ لِذَلِكَ مِنْ الْوَاجِبِ أَنْ تَضَعَ
الْحُدُودَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ الْآخِرِينَ لِحِمَايَةِ
نَفْسِكَ مِنْ أَيِّ إِصَابَةٍ تَأْتِيكَ

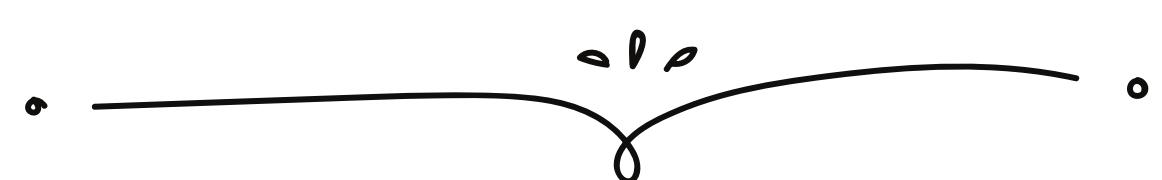


الْحَدُودُ مَا هِيَ إِلَّا أَمَانٌ لَكَ وَلِغَيْرِكَ
وَخَطٌّ عَوْدَةٌ لِإِدْرَاكٍ كُلٌّ هُوَ يَجْرِي
آتَانَ



الناجح يرمونه بالحجارة لكي يسقط
ويجلس حيثما كان أما المرتاح فلما
يتدخلون بشأنه!

أولاً يتتجاهلونك... ثم يسخرون
منك... ثم يقاتلونك... ثم تفوز
المهاتما غاندي

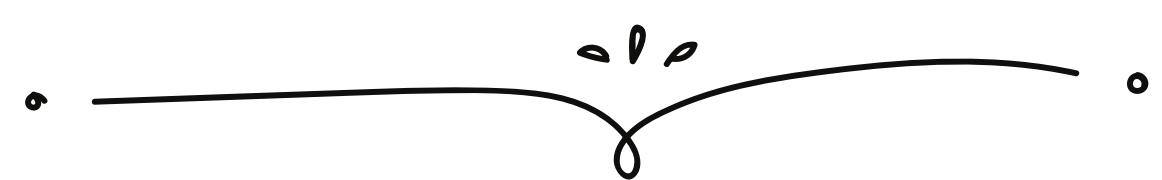


الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَسْمِيزُ بِهَا الْيَوْمَ هِيَ
مِفْتَاحُ النَّجَاحِ الْغَدِ فَلَا تَدْرِبِ أَيِّ
مَهَارَةٍ ثَانِيَّةٍ مِنْ بَعْدِهَا الشَّرْوَةَ!

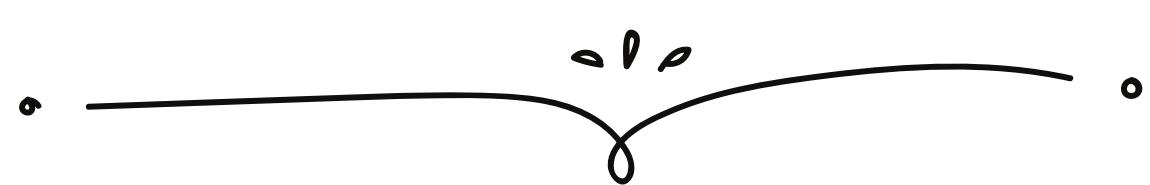


الْمُوازِنَةُ الْحَقِيقِيَّةُ عِنْدَمَا تُقَارِنُ
نَفْسَكَ بَيْنَ الْآمِسِ وَالْيَوْمِ وَلَيْسَ
مُقَارَنَتَكَ بِالآخَرِينَ!

الْمُوازِنَةُ لِصٌ يُسْرِقُ السَّعَادَةَ
وَوَوَهْ وَهْ وَهْ وَهْ
ثِيودور روْزِفلْت



فِي بَعْضِ الْأَجَانِ لَا بُدْ تَعْدِيلٌ
الْجُذُورِ فَلَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ صَالِحٌ
وَيَنْفَعُ بِزِرَاعَتِهِ آلَانِ!



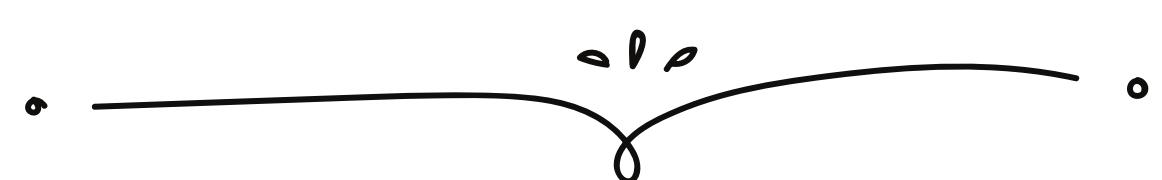
أَنْصَتْ إِلَيْيَ مَشَايِعِكَ لَا نَهَا لَا تُكَذِّبُ
أَبْدَا فِيهِي تَرْشِيدُكَ لِلصَّوَابِ عِنْدَمَا
تَسِيرُ فِي الْعَتَمَةِ وَالضَّلَالِ



أَنْتَ الْمَسْؤُلُ عَنْ تَحْرِيرِ كُلِّ شَيْءٍ
بِدَاخْلِكَ وَأَنْتَ الْمَسْؤُلُ لِكُلِّ
إِنْطَلَاقَةٍ بِحَيَاةِكَ وَلَيْسَ غَيْرَكَ

لَا حُرْيَةَ دُونَ مَسْؤُلِيَّةٍ

جَانْ جَاكْ رو سو



عَنْدَمَا تَتَنَاغِمُ وَتَسْجُمُ بِذَاتِكَ فَإِنَّكَ
تَسْمُو وَتَنْطَلِقُ إِلَى جَمَالِ الْحَيَاةِ
وَأَبْعَدْ حَدَوْدَهَا



الْقَمَرِ يَبْقَى قَمَرًا لَوْ إِنْتَفَى كُلُّ
بِدَائِيَّةٍ وَآخِرُ الشَّهِيرِ

(مقتبس) الغموض جذاب
إِنْتَفَظْ بِجُزْءٍ لَكَ أَنْتَ لَا يَقْرُؤُهُ
الْعَابِينَ فَالْكِتَابُ الْمَفْتُوحُ أَوْ رَاقِهُ
مَعْرِضَةً لِلتَّلْفِ دَائِمًا

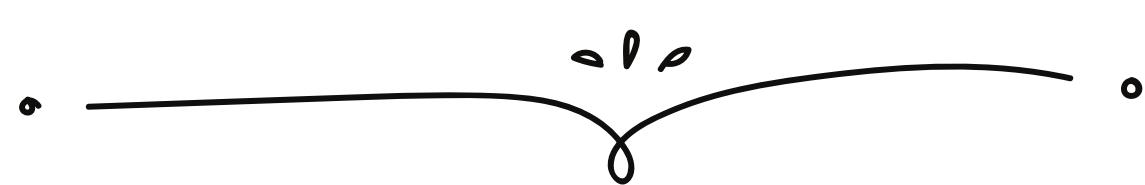


كُنْ مِثْلَ الْصَّفْرِ يُحَلِقُ عَالِيًّا وَيَتَمَيَّزُ
بِقُوَّتِهِ وَجِرَائِهِ وَتَقْتِيَّةِ اللَّهِ مَحْدُودَةٌ

لَذَلِكَ خُذْ مِنْ الْصَّفْرِ ثَلَاثًا: بَعْدَ
النَّظَرِ وَعِزَّةِ النَّفْسِ وَالْحِرْيَةِ
الشَّافِعِي

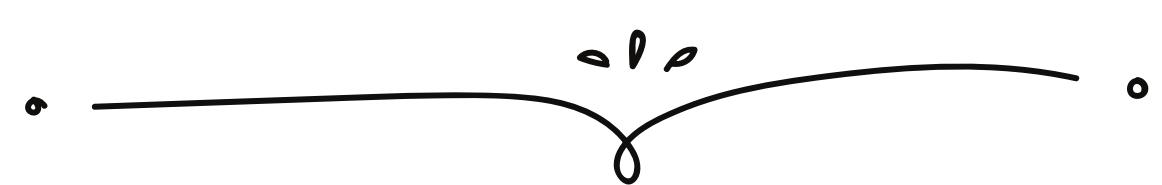


أَحْرِصُ أَنْ تَكُونَ مُتَوَازِنًا بَيْنَ الْعُقْلِ
وَالْقَلْبِ وَذَلِكَ مِنْ أَجْلِكَ



لَا حُدُودٌ لِّلْأَبْدَاعِ لِذَلِكَ جَرَبَ وَتَعَلَّمَ
وَتَدْرِبَ وَمَارسَ لِكَيْ تَبْدِعَ فِي
مَحَالَكَ

لَا شَيْءٌ يُمْكِنُ إِبْدَاعُهُ مِنْ لَا شَيْءٍ
لُوكِريتِيوس



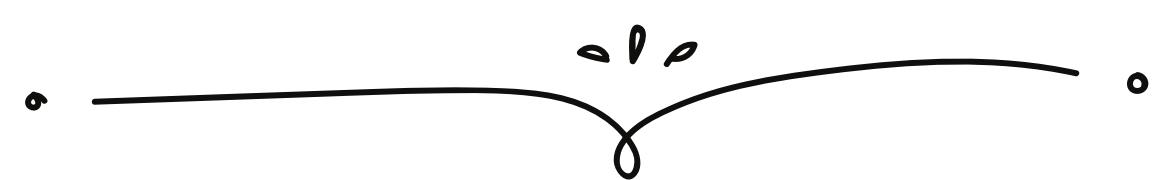
أَكْتُب وَدُونْ كُلٌّ مَا تُرِيدُ فَالْكِتَابَةُ
لَيْسَتْ فَقْطُ مَهَارَةً أَوْ هَوَىًّا بَلْ
أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ هِيَ شَفَاءٌ لِمَا هُوَ
مَخْزُونٌ فِي جَسَدِكَ الْعَلِيلِ

تَعْلِمُ الْكِتَابَةَ وَلَوْ بَعْدَ السِّتِينَ مِثْلِي
يَا بَانِيَا



الْكُلَّ يَرْحَلُ فِيْقَى الْأَثْرُ وَالذِّكْرَيَاتُ
فَأَهْرِصْ أَنْ يَكُونَ ذِكْرَكَ عَلَى
عَلَى الْرُّوحِ وَالْبَالِ

(مُقتَبِس) لَا شَيْءٌ يُعَادِلُ الْنِّيَةَ
الْطِّيَّةَ، أَفْعَلْ مَا تَشَاءُ وَاتْرُ كَهْمَ
يَفْهُمُوكَ كَمَا يَشَاؤُونَ

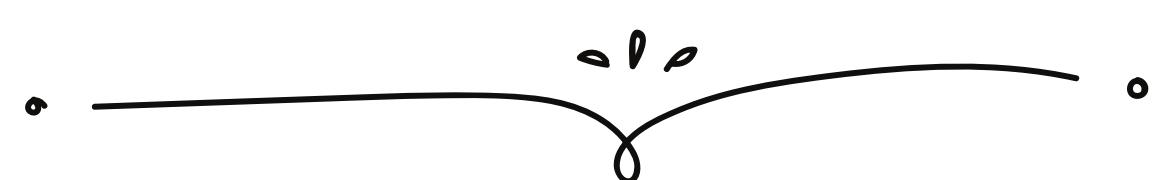


شَتَانَ مَا بَيْنَ الْحَاجَةِ وَالْأُكْتِفَاءِ
الْأَوْلَى تَذَهَّبُ - فِي يَوْمِ مَا - وَلَا
تَسْتَمِرُ وَإِنْ إِسْتَمَرَتْ فَيَكُونُ رِيمًا
مُجَامِلَةً أَمَا الْثَانِيَةُ يَصُعبُ رِحْيلُهَا
لَا نَهَا رِحْلَةُ الْحَيَاةِ



إِسْتَعْدَدَ لِمَا هُوَ قَادِمٌ وَلِيَكُنْ هَذَا
أَلَا سْتَعْدَادٌ إِلَّا جَاهِيًّا وَمَلِيئًا بِالْفُرَصِ
الْوَفِيرَةِ

حَيْثُ يَكُونُ أَلَا سْتَعْدَادٌ عَظِيمًا إِنَّمَا
يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ الصُّعُوبَاتُ عَظِيمَةً
نِيَّقُولَا مِكْيَا فِيلِي



إِذَا أَرْدَتُ الْهُدُوْءَ وَالسُّكِينَةَ وَرَاحَةً
أَبَالْ فَعَلَيْكَ بِالْتَّجَاهِلِ فَلَيْسَ كُلُّ
شَيْءٌ يُسْتَحِقُ بِأَنْ نَبْقِي مَعَهُ وَلَيْسَ
كُلُّ شَيْءٌ قَابِلٌ لِلَاسْتِمْرَارِ!

فَنَّ الْحِكْمَةُ أَنْ تَعْرِفَ مَاذَا تَتَجَاهِلُ
وِيلِيَامُ جِيمِس



كُنْ مِثْلَ النَّجْمَةِ لَا يُهْرِهَا شَيْءٌ
سِوَى إِنْبَهَارِهَا بِنَفْسِهَا فَقَطْ!

فَالْتَّمِيزُ هِيَ الْتَّيْسِيرُ الَّتِي يَتَوَصَّلُ إِلَيْهَا
تَدْرِيجِيًّا بَعْدَ الْكَفَاحِ الْدَّائِمِ مِنْ
أَجْلِ التَّحْسِنِ
بَاتْ رَأِيلِي



أَلْجَمَالِ لَيْسَتْ بِكَثْرَةِ الْمَسَاجِيقِ
إِنَّمَا پَسَاطِتِهَا

جَمَالُ الْوَجْهِ يَجْذُبُ الْإِنْسَانَ، لَكِنْ
جَمَالُ النَّفْسِ يَأْسِرُهُ
هِنْرِيٌّ بُرُوكُسْ آدَمْز



كُنْ صَاحِبٌ هَمَّةً وَعَزْمٌ لِتَسْمُو
بِالْقُمَّةِ

هَلْ تَعْلَمُ أَنْ سَلَمَ الْمَجْدُ لَيْسَ
مُزْدَحِمًا فِي الْقُمَّةِ؟
جِي كِيه شِسْتِرْتُونِ

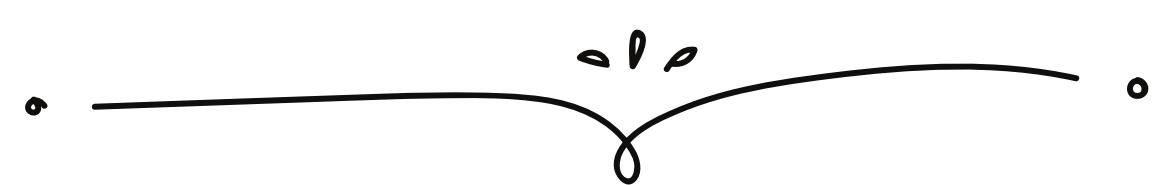


تَعْلِمُ وَعِلْمٌ غَيْرُكَ فَنَشَرَ الْعِلْمُ عِبَادَةً
وَإِظْهَارَهُ وَبَيَانَهُ مِنْ أَسْبَابِ الْمَغْفِرَةِ

قَالَ الشَّافِعِي - رَحْمَهُ اللَّهُ - تَعَالَى:
لَيْسَ الْعِلْمُ مَا حَفِظَ، إِنَّمَا الْعِلْمُ مَا
هُوَ نَفْعٌ



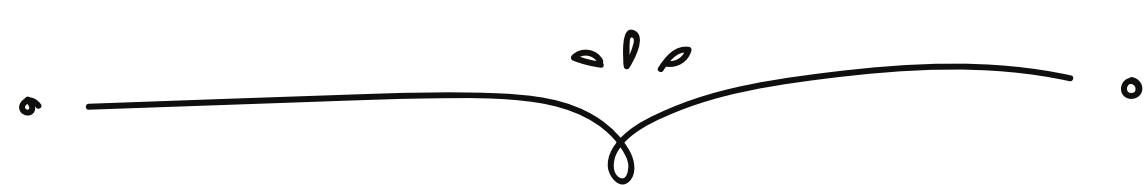
أَجْبَرُوا الْخَوَاطِرُ فَمِنْ سَارَ بَيْنَ
النَّاسِ جَابِرًا لِلْخَوَاطِرِ أَدْرَكَهُ اللَّهُ
فِي جَوْفِ الْمَخَاطِرِ



عُشْ الْحَظَةَ الْحَالِيَّةَ وَلَا تُقْلِقْ مِنْ
الْمُسْتَقْبَلِ لِأَنَّ عِلْمَهُ عِنْدَ اللَّهِ وَلَا
عَلَى الْمَاضِيِّ لِأَنَّهُ إِنْتَهَى



وَعُـمـق وَغَوْصٌ بِدَأْخِلِ أَعْمَاقَكَ
لِتَكْتَشِفَ جَوْهَرَكَ الْجَمِيلَ الْصَّافِي



كُلَّمَا كُنْتُ أَكْثَرَ عُمْقًا بِنَفْسِكَ
كُلَّمَا أَصْبَحْتُ أَكْثَرَ اِنْتِقَاعٍ وَجِرْحًا
لِيَوْمِكَ وَوَقْتِكَ



سَوْفَ تَهْدِي أَمْوَاجَ الْحَيَاةِ عِنْدَمَا^١
تَهْدِي مِنْ فِكْرِكَ وَمَشَاعِرِكَ^٢



أَفْغَنَ قَارِبُكَ مِنْ كُلِّ حُمُولَةٍ زَائِدَةٍ
وَلَا تَتِسَّ نَصِيبُكَ مِنْ الْحَيَاةِ



أَزْرَعُ الْأَثْرَ الْجَمِيلَ وَامْضُ فِي هَنَاءَكَ
أَثْرَ سَيِّقَى مَهْمَا فَاتَتْ سِينَ وَتَوْكِيدَ
بِأَنَّ هَذَا الْأَثْرِ سَيِّرَكُ لَكَ كَمَا
تَرَكْتَهُ لِغَيْرِكَ



لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يُسْتَحْقِقُ أَلْرَدِ إِنْمَا
دَعُ الْأَيَامَ تَرِدُ عَلَيْهِ بِالرَّدِ الْمُنَاسِبِ
لَهُ

مِنْ إِكْرَامِ النَّفْسِ عَدَمُ الْإِنْصَاتِ
لَلَّاذِي وَالرَّدِ عَلَيْهِ، كَمَا أَنَّهُ مِنْ
إِكْرَامِ الْقَدْمَ رَفَعَهَا عَنِ الْأَذْى فِي
طَرِيقِهَا.

عَبْدُ الْعَزِيزِ الْطَّرِيفِي



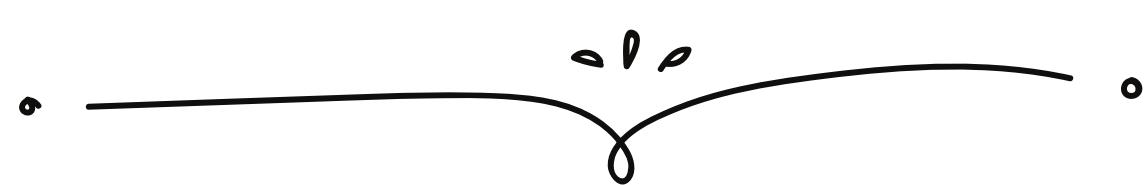
قدَرْ نَفْسِكَ سَوْفَ تَلْقَى مِنْ يُقْدِرُكَ
لَاَنَّكَ أَنْتَ إِنْعِكَاسٌ لِمَا تَرَاهُ فِي
آلَّا خِرِّ



أَنْظُر لِجَوَانِبِ حَيَاةِكَ كُلَّهَا وَجَمِيعَ
زَوَّاِيَاَهَا سَوْفَ يَتَغَيِّرُ كُلُّ شَيْءٍ مِنْ
حَوْلَكَ



لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يُسْتَحْقِقُ الْأَنْتِظَارُ
رِبَّمَا أَبْوَابُ الْحَيَاةِ الْمَزْدَهِرَةِ تَتَنَظَّرُكَ
فَلَمَذَا تَتَنَظَّرُ؟



إِذَا كُنْتُ مهتماً بِتَطْوِيرِ نَفْسِكَ
فَانْظُرْ إِلَى النَّوَافِذِ الْأَرْبَعَةِ الَّتِي
تَمْتَلِكُهَا فَكُلُّ نَافِذَةٍ لَهَا خَصَائِصُهَا
وَفَرَصٌ جَيِّدٌ عِنْدَمَا تَفْعَلُهَا بِالْطَّرِيقَةِ
الصَّحِيحَةُ

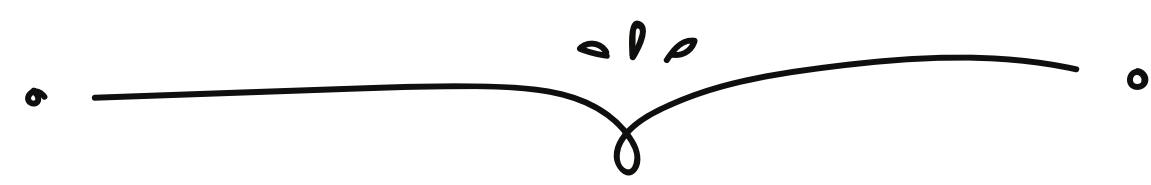


كُنْ مُمْتَنَا لِكُلِّ شَيْءٍ يَحْدُثُ لَكَ
لَعَلَّهَا الْخَيْرَةُ فِيمَا يَكُونُ بَعْدَ ذَلِكَ
الْأَمْرِ!

لَا يَعْدُ أَلَامِنَانُ أَعْظَمَ الْقِيمَ
فَحَسْبُ، بَلْ إِنَّهُ أَيْضًا أَصْلَ كُلِّ
الْقِيمَ
شِيشِرونُ

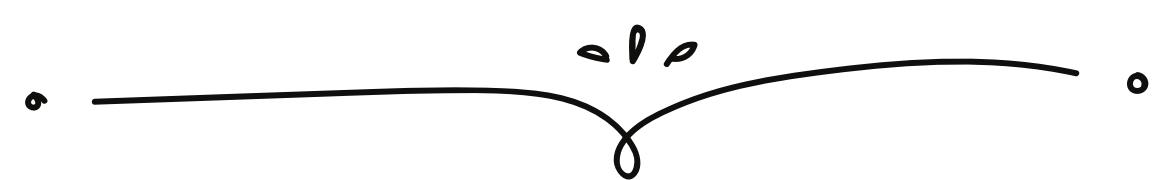


عَنْدَمَا تَتَبَهُ وَتَدْرِكُ لَمَا يَدْوُرُ
وَيَحْدُثُ حَوْلَكَ وَتَنْصُتُ لَمَا يَقُولُهُ
لَكَ قَلْبُكَ - بِكُلِّ هَدْوَى - فَانْتَ يَقْظُ
وَبِطَرِيقِ التَّوازُنِ وَلَيْسَ بِحَالٍ وَنَائِمٍ!



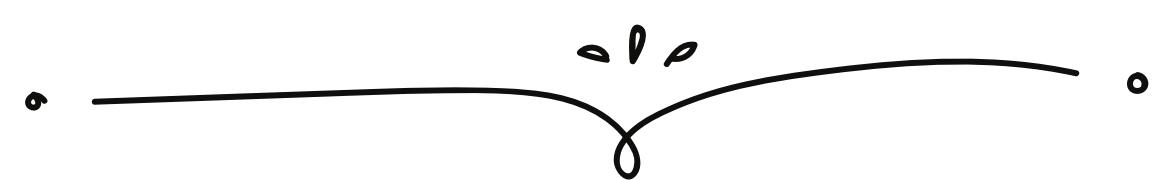
أَصْنَعَ مِنْ ذَلِكَ حُلْمُ الْجَمِيلِ وَاقِعاً
تَعِيشُه يَوْمَ مَا!

الْأَبْطَالُ لَا يَصْنَعُونَ فِي صَالَاتِ
الْتَدْرِيبِ . . . الْأَبْطَالُ يَصْنَعُونَ مِنْ
أَشْيَاءَ عَمِيقَةٍ فِي دَارِخِلْهِمْ، هِيَ
الْإِرَادَةُ وَالْحَلْمُ وَالرُؤْيَا
مُحَمَّدٌ عَلَيْكَ لَائِي

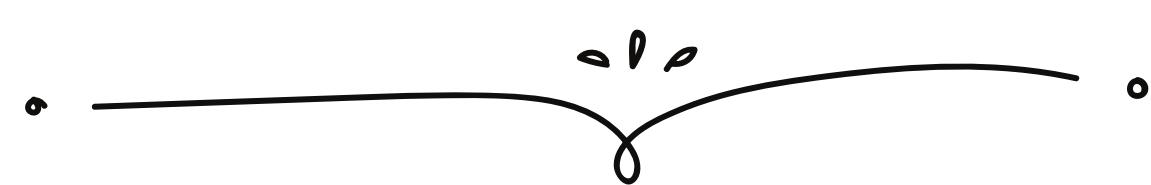


لَا تَجْعَلْ نَفْسَكَ تَضِيقَ وَعِنْدَ اللَّهِ
الْمُتَسْعِ بَلْ أَعْطِي لَنَفْسَكَ فُسْحَةً
مِنْ الْآمَلِ فَالْآمَلُ تَوَامُ الْآيَمَانِ

(قَلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ عَلَى عَلَى
أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُونَ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)



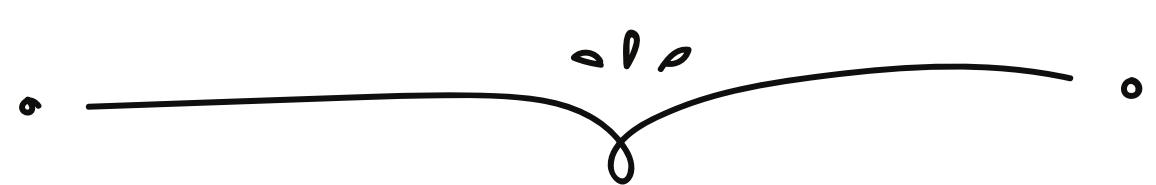
تَقْبِلُ الْوَاقِعَ حَتَّىٰ تَسْتَطِعَ أَنْ تَتَغَيِّرَ
وَتَغَيِّرَ نَظَرَكَ لِلْأَمْوَارِ لِلْأَفْضَلِ



الْخَيْرُ وَفِيرٌ عِنْدَمَا تَنْظُرُ بِعَيْنِ الْوَفْرَةِ
وَلَيْسَ بِعَيْنِ الْمَحْدُودِيَّةِ وَالْخِصْقِ!



حَلْقَ عَالِيًّا وَاسْتَمْتَعْ بِيَوْمِكَ وَلَا تَقْبِلُ
لَأَيِّ شَخْصٍ بِأَنْ يُعْكِرْ مِزاجَكَ بَلْ
أَنْتَ مِنْ تَحْكُمِ بِنَفْسِكَ وَلَيْسَ
آلاَ خَرَ!



أَبْقَى شَامِخًا مُحْلِقًا تَقْفِزُ مِنْ قَمَةِ
لَقَمَةٍ وَلَا تَقْبَلُ دُونَ ذَلِكَ فَانْتَ
مَخْلوقٌ عَظِيمٌ مِنْ رَبِّ عَظِيمٍ



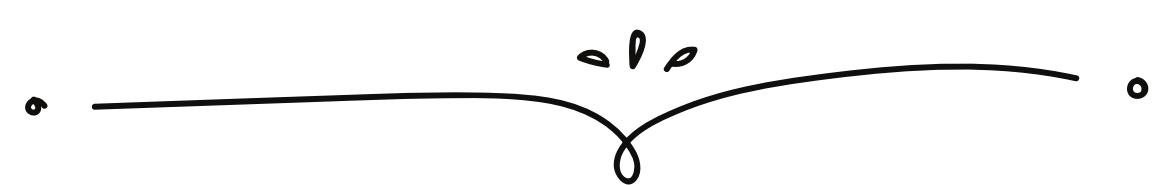
امتن للوجود وتفقد إيجابياته
واستخدمه من صالحك حتى لا
تفقده وتحسر بذلك لأنك ركزت
بعين السليمة لذلك عيد النظر مرة
أخرى



لَا تَسْتَسِلُمُ لِأَمْرِ الْوَاقِعِ وَتَقُولُ كَفِي
بَلْ وَاجِهَةً مَا يُعِيقُكَ فَالاِسْتِسْلَامُ
فَشَلٌ وَهَلْ تَظَنُ بِإِنَّكَ تَسْتَحِقُ هَذَا
الْفَشَلِ



كُلَّمَا كُنْتُ مَعَ نَفْسِكَ كُنْتَ أَكْثَرَ
وَضُوحاً وَكُلَّمَا كُنْتَ أَكْثَرَ وَضُوحاً
كُنْتَ إِنْتِقَائِيَا بِإِخْتِيَارِكَ



قُمْ بِتَضْرِيجِ الْخَزَانِ الْسَّلِيْـ^ـ أَلَدَا خَلِـ^ـ
لَتُنْعَمْ بِحَيَاةِ الْجَمِيلَةِ وَهَذَا أَنْعَيمـ^ـ
يَبْدأ مِنْكَ وَفِيكَ



لَا بِأَسْبَابِ التَّأْخِيرِ إِذَا كُنْتُ مُخْطَطًا
جَيْدًا لَمَا هُوَ قَادِمٌ وَلَكِنْ احْذَرْ
الْتَّأْخِيرَ إِذَا كُنْتُ جَالِسًا بِمَنْطَقَةِ
الرَّاحَةِ حِيثُ لَا عَمَلٌ وَلَا سعيٌ وَلَا
جُهْدٌ بِسِيطٍ!



سَوْفَ تَرِهِرُ وَتَجْمَلُ وَتَكُونُ أَفْضَلُ
مِنَ السَّابِقِ عِنْدَمَا تَوَمَّنَ بِنَفْسِكَ وَأَنَّ
لَا شَيْءٌ مُسْتَحِيلٌ بَلْ الْمُسْتَحِيلُ
أَنْتَ مِنْ تَضَعُهِ حَدًا حَوْلَكَ!

الثقة بالنفس هي روح البطولة
رالف والسد و إمرسون

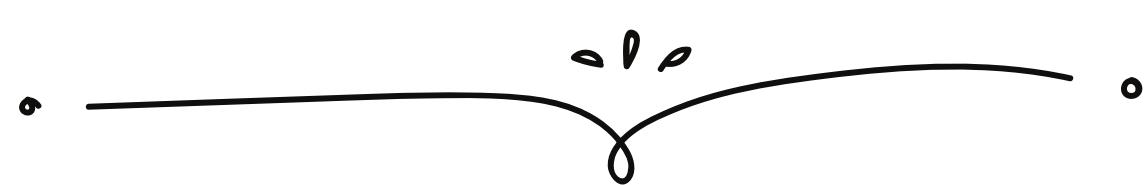


جميل أن تضع حدا لكل شخص
تقابله والاجمل بيان لا تضع حدا
للابداع والبهجة والسعادة والتفاؤل
في هذه الحياة

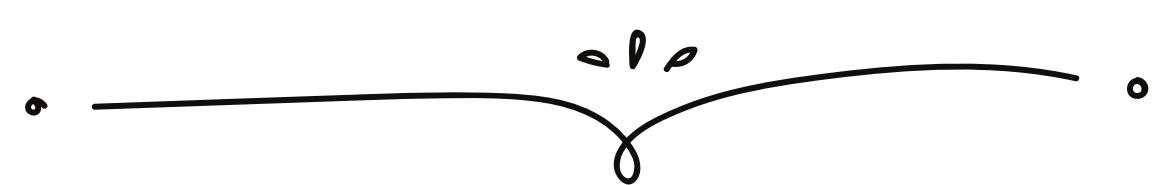
حدود قدراتنا ومدى نجاحنا،
يكون على على ما نتوقعه من
أنفسنا. فما يفكّر فيه العقل، ينفذ
الجسد.

دينيس وايتلي

الْحَيَاةُ مُسْتَمِرَةٌ مَعَكَ وَمِنْ دُونَكُ
لَذَّلِكَ لَا تَحْمِلُهُمْ الْيَوْمَ لِلْغَدِ وَلَا
تَحْمِلُ اِنْتِكَاسَ الْيَوْمِ لِلْمُسْتَقْبَلِ بَلْ
قَفْ - مِنْ جَدِيدٍ - وَكُنْ وَاثِقًا بِأَنَّ
الْغَدَ أَفْضَلُ مِنِ الْيَوْمِ



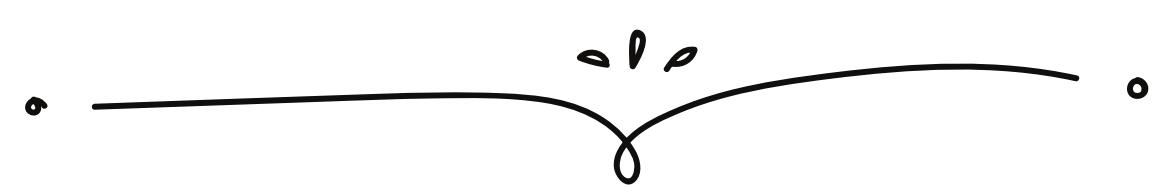
حُسْنَ الظُّنُونِ جَمِيلٌ وَالْأَجْمَلُ عِنْدَ مَا
تَحْسِنُ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ بِإِنْ كُلَّ شَيْءٍ
يُحَدِّثُ خَيْرَةً لَكَ أَمَّا نِعْمَةٌ تَكُونُ
لَكَ أَوْ شِرًّاً فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ عَنْكَ



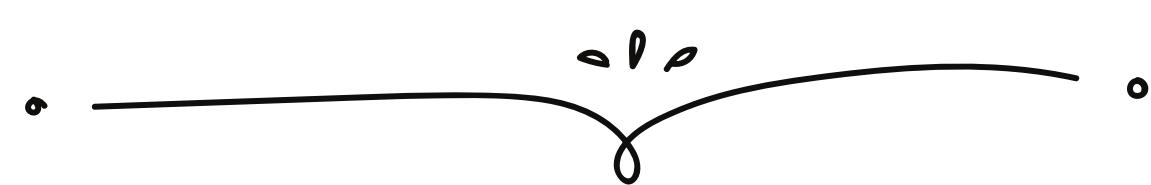
رِبَّمَا تَعْجَبُ بِشَيْءٍ وَبَاطِنَهُ يَمْلُؤهُ
ضَغْيَنَةً وَشَرًا وَرِبَّمَا لَا يُعْجِبُكَ شَيْءٌ
وَيَحْمِلُ دَاخِلَهُ كُلُّ الْخَيْرِ لَكَ لِذَلِكَ
لَا تَصْغِرْ وَتَكْبِرْ الْآخِرُونَ وَأَنْتَ لَا
تَعْلَمُ مَا تَحْمِلُهُ الْآيَامُ لَكَ!



دَائِمًا أَفْعَلَ الْخَيْرَ وَإِنْ لَمْ تَلْقَهُ مِنْ
آلَّا خَرِ لَأَنَّهُ سَوْفَ يَعُودُ لَكَ يَوْمًا
فَكَمَا تُدِينَ تَدَانٌ إِنْ طَالَ الْزَّمَانُ أَوْ
فَصِيرٌ



٥٠٦
قد تشعر بـأَنَّ الـلـيـالـي طـوـالـ وـكـنـهاـ
حـسـمـتـ عـنـدـ رـبـ الـعـبـادـ لـذـلـكـ
أـكـمـلـ الـطـرـيقـ وـبـادـرـ وـأـعـمـلـ وـلـاـ
تـسـوـقـفـ بـسـبـبـ مـا لـعـلـهـاـ تـكـونـ بـدـأـيـةـ
الـنـورـ وـوـضـعـ الـنـقـطـ عـلـىـ الـحـرـوفـ



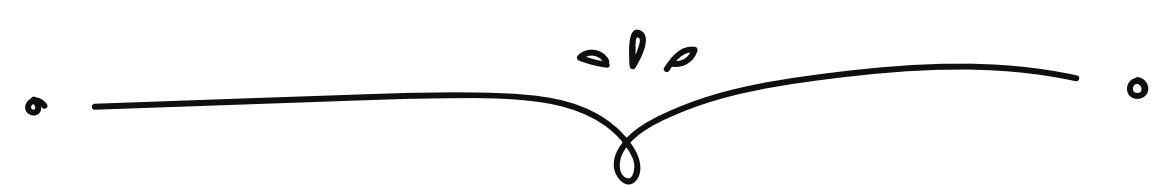
٥٠٦ تَعْلُمُ مِنْتَيْ تَضَعُ الْفَاصِلَةَ وَمِنْتَيْ تَضَعُ
الْنَّقْطَةَ تَعْلُمُ مِنْتَيْ تَسْتَمِرُ وَمِنْتَيْ
تَسْتَوْقِفُ تَعْلُمُ مِنْ تَغْيِيرِ الْوِجْهَةِ وَمِنْتَيْ
تَحْدِقُ بِهَا جِيدًا لِذَلِكَ اِحْرِصُ عَلَى
الْاِدْرَاكِ وَالْاِنْتِبَاهِ اَكْثَرَ وَأَكْثَرَ لِتَزِنِ
الْاَمْوَارِ وَأَنْتَ بِاَحْسَنِ حَالٍ



جَمِيلٌ هُوَ التَّوازنُ تَوازنَ الْمَنْطِقِ
وَالْعَاطِفَةُ حِيثُ لَا الْمَنْطِقُ يَفْوَقُ
الْعَاطِفَةَ وَلَا الْعَاطِفَةُ تَلُومُ الْمَنْطِقَ
بِيَوْمٍ مَا



قَبْلَ أَنْ تُبَادِرَ وَتَقْدِمَ شَيْءٌ مَا إِسْأَلْ
نَفْسَكَ: لِمَاذَا تَقْوِمُ بِذَلِكَ فَإِنْ كَانَ
الْشُعُورُ يُجَاهِيَا أَكْمَلَ وَإِذَا كَانَ
الْشُعُورُ عَكْسَ ذَلِكَ فَتَوَقَّفَ وَاسْأَلْ
نَفْسَكَ مَرَةً أُخْرَى لِمَاذَا تَقْوِمُ بِذَلِكَ



عَنْدَمَا يَتَتَابُكَ شُعُورٌ غَيْرُ الْجِيدِ
فَأَنْتَ تَكُونُ مُجْبِرًا عَلَى هَذَا أَلْأَمِ
وَإِذَا اِنْتَابَهُكَ شُعُورُ الْجِيدِ فَأَنْتَ فِي
طَرِيقِ الصَّحِيحِ لِذَلِكَ اِنْتَبِه لِشُعُورِكَ
لَا نَهَا رِسَالَةٌ نَابِعَةٌ بِكُلِّ صَدْقٍ
وَإِخْلَاصٍ وَلَا بُدُّ أَنْ تَنْتَصِتْ لَهَا
جِيدًا



إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ الْأَنْصَاتَ لصوْتِكَ
الْحَقِيقِيِّ فَتَوَاصِلْ مَعَ قَلْبِكَ لِأَنَّ
الْقَلْبَ لَا يَكْذِبُ أَبَدًا فَالْقَلْبُ إِحْدَى
أَبْوَابِ النَّعِيمِ أَوِ الْجَحِيمِ



كُلَّمَا قُمْتُ بِتَنْظِيفِ فَنَاءِ الصَّدْرِ
سَوْفَ يَنْتَبَكُ الْخَيْرُ وَالْبَرَكَةُ فِي
حَيَاةِكَ فَالصَّدْرُ مِمْرٌ قِبْضَةُ الْيَدِ أَيْ
بِمَعْنَى مِمْرٍ قَلْبِكَ الصَّغِيرُ وَالَّذِي
يَحْمِلُ طَيَّاتِهِ بِشَكْلٍ كَبِيرٍ



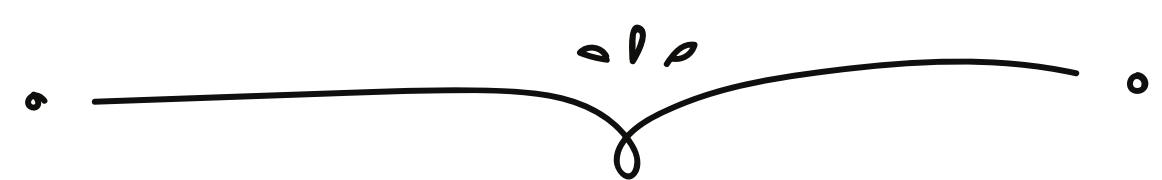
رِبَّمَا تُواجِهُكَ أَمْوَارٌ تَغْضِبُكَ وَلَا
تَعْجِبُكَ فَامْسِكْ لِسَانَكَ وَيَدُكَ إِذَا
فَعَلْتَ ذَلِكَ فَإِنْتَ فُزُتْ بِمَكَانِتَكَ
وَبَعْدِ ذَلِكَ لِكُلِّ حَادِثٍ حَدِيثٍ



الفَوْزُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ تَرْكُ الْمَسَافَةَ
الْمُنَاسِبَةَ بَيْنَ الْعَقْلِ وَالْقَلْبِ فَكُلُّمَا
أَهْسَنْتَ الْمَسَافَةَ أَهْسَنْتَ التَّصْرِيفَ
وَكَانَ الْإِنْتِصَارُ حَلِيفَكَ



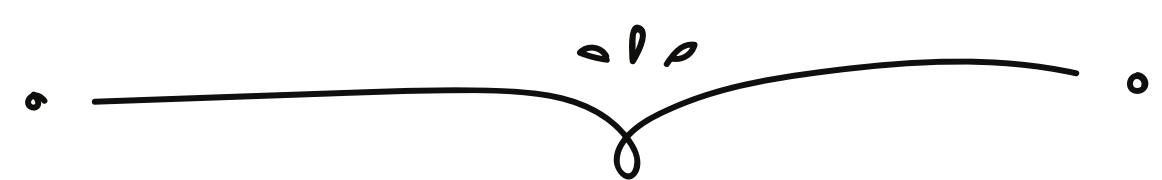
أَلَا تَتَصَارَّ الْحَقِيقَىٰ هُوَ إِنْتَصَارُكَ عَلَىٰ
الْعَدُوِ الْحَقِيقَىٰ وَهُوَ نَفْسُكَ عِنْدَمَا
تَدْرِكَ أَفْكَارَكَ وَتَتَبَيَّنَ لَحَيَاْتِكَ وَمَا
يَحْدُثُ فِيهَا عِنْدَمَا تَقْفَ صَامِتًا
وَتَقْرَرُ وَتَخْتَارُ الصَّوَابَ لَمَّا سُوفَ
يَصْبُو بِحَيَاْتِكَ فِي قَادِمِ الْآيَامِ



كُلَّمَا تَغْلَبْتُ عَلَى عَدُوكَ كُنْتُ
أَكْثَرَ تَبَصِّرًا وَأَكْثَرَ حِكْمَةً وَصَمْتُ
وَإِنْصَاتٍ فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ كُنْتُ
أَكْثَرَ تَمْيِيزًا وَتَالِقًا وَنَجَاحًا فِي
حَيَاتِكَ



النَّجَاحُ لَا يَحْتَاجُ سَوَى تَخْطِيطِ
الْجِيدِ وَالْجُهْدِ وَالْمُثَابَرَةِ وَتَعْدِيلِ
وَإِدْخَالِ بَعْضِ الْأَمْوَارِ الَّتِي تَفْعَكَ
بِيَوْمِكَ وَهُوَ ثَقْتُكَ بِنَفْسِكَ النَّجَاحُ
هُوَ رِحْلَةٌ وَلَيْسَ يَوْمًا وَلِيْلَةٌ تَرِى
نَفْسَكَ مُحَلِّقًا بِالْقَمَةِ بَلْ سُوفَ تَرِى
نَفْسَكَ تَغْيِيرٌ تَوْجِهَاتِكَ وَمَكَانِكَ
وَتَفْكِيرُكَ مِنْ أَفْضَلِ لِأَفْضَلِ حَالٍ



إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ أَنْ تُحْلِقَ مِنْ قِمَةِ
لِقَمَةٍ فَعَلَيْكَ بِالاسْتِمْرَارِ بِالنَّجَاحِ
وَأَخْذِ الْآسِبَابِ الَّتِي تُرْشِدُكَ إِلَى
طَرِيقَةٍ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ لِلنَّجَاحِ بَابٌ
فَكُنْ أَنْتَ مِنْ يَصْنَعُ هَذَا الْبَابِ فِي
خَيْالِكَ



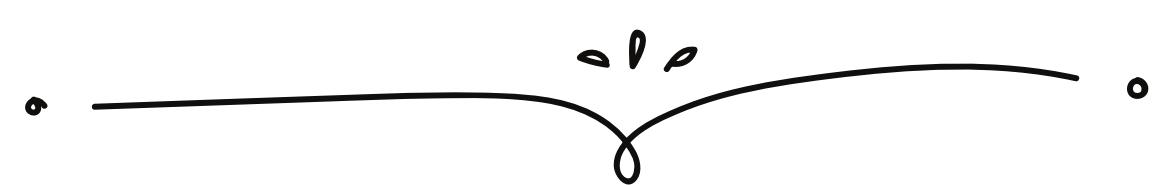
كُلَّمَا كُنْتُ أَكْثَرَ وَعِيْ كُلَّمَا
سَيِّطَرَتْ عَلَى أَفْكَارِكَ وَهَذِهِ
أَلَّا فَكَارْ سَوْفَ تَخْدِمُكَ بِرِسْمٍ
حُلْمَكَ الْجَمِيلِ وَتَتَخْيِلُهُ وَكَانَهُ طَيْرٌ
يَطِيرُ مَحْلَقًا بِجَنَاحِيهِ الْنَّاعِمِ
الْخَفِيفِ وَالَّذِي يَحْمِلُ فِي طَيَّاتِهِ
الْعِزَّةِ وَالشَّهَامَةِ بَلْ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ



أَرْسَمْ أَهْلَامَكَ وَلَوْنَهَا وَاهْتَمْ بِأَدَقْ
تَفَاصِيلَهَا لَعَلَّهَا تَكُونُ حَقِيقَةً يَوْمَ مَا
فَلَا تَبْخُلْ عَلَى نَفْسِكَ هَذَا أَلْشُورُ
الْجَمِيلِ وَكُلُّ شُعُورٍ يَحْمِلُ فِكْرًا
وَكُلُّ فِكْرٍ يَحْمِلُ سُلُوكًا وَكُلُّ
سُلُوكٍ يَحْمِلُ مُعْتَقْدًا وَكُلُّ مُعْتَقْدٍ
يَحْمِلُ فِي جَذْوِرِ لِذَلِكَ إِنْتِهَ لِمَا
تَحْمِلُهُ بِنَفْسِكَ

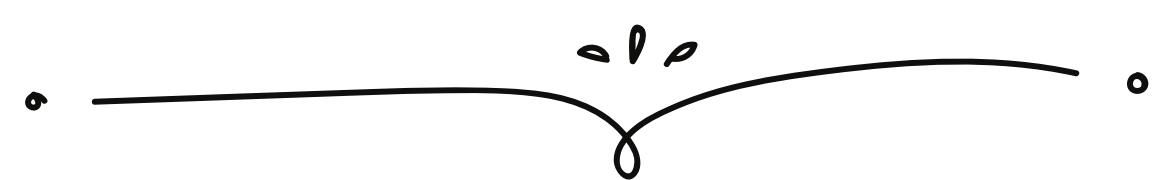


كُلَّمَا اِنْتَهَيْتُ بِمَا تَحْمِلُهُ نَفْسُكَ
كُلَّمَا أَدْرَكْتُ وَاقْعَدَكَ لِذَلِكَ إِسْأَانَ
نَفْسُكَ هَلْ أَنْتَ رَاضٍ كُلُّ الْرِّضَا
عَنِ الْوَاقِعِ الْحَالِيِّ أَمْ تَرِيدُهُ تَغْيِيرًا
بِشَكْلٍ أَفْضَلُ عَمَّا كَانَ فِي السَّابِقِ

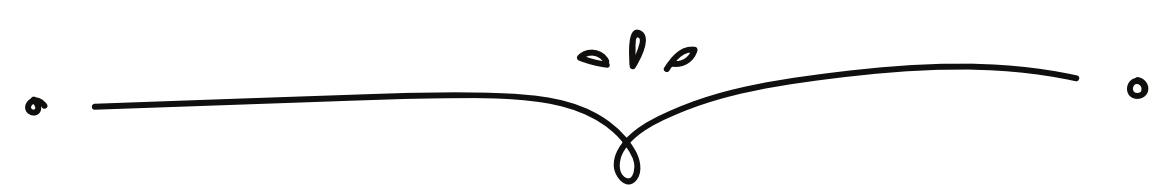


إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ التَّغْيِيرَ فَابْدأْ بِنَفْسِكَ
فَلَا شَيْءٌ يَتَغَيَّرُ مِنْ أَجْلِكَ فَكُنْ
لَنَفْسِكَ كُلُّ شَيْءٍ فَالْتَّغْيِيرُ يَدُكَ مِنْكَ
وَفِيكَ

وَقَتَمَا وَجَدْتَ نَفْسَكَ فِي صَفِّ
الْأَعْلَى فَقَدْ حَانَ وَقْتُ التَّغْيِيرِ
مَارِكَ تَوْيِينٍ



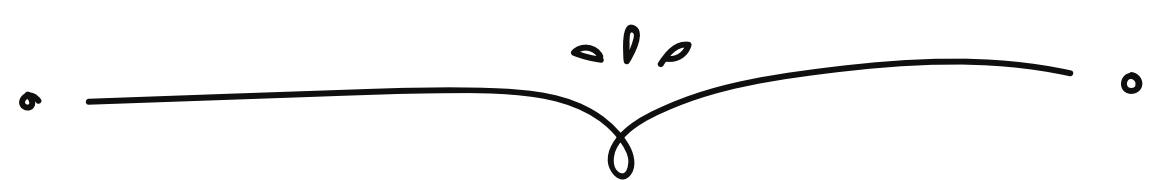
إِذَا كُنْتُ تُرِيدُ أَنْ تَجْذِبَ جَمَالَ
الْأَشْيَاءِ فَكُنْ مُكْتَفِيًّا بِنَفْسِكَ أَوْلًا
لَأَنَّ كُلَّ مُكْتَفٍ يَعْلَمُ بِجَمَالٍ أَبْسَطِ
الْأَمْوَارِ الَّذِي يَعِيشُهَا هُنَا وَالآنِ



عُشَ الْلَّحْظَةَ الْحَالِيَّةَ وَالَّتِي هِيَ بَيْنَ
يَدِيكَ آلآنٌ فَإِذَا أَدْرَكْتَهَا جِيدًا
سَوْفَ تَقْفَ وَقْفَةً الشَّجَاعَ وَالْمُواجِهِ
لَكُلِّ شَيْءٍ لَا يُنَاسِبُكَ وَلَا يُفِيدُكَ
فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ سَوْفَ تَكُونُ بِخَبْرٍ
كَانَ



إِذَا كُنْتَ تُرِيدُ أَنْ تَسْتَحْلِي بِالشَّجَاعَةِ
فَوَاجِهْ مَا تَخَافُ مِنْهُ فَالْمُواجِهَةُ
إِحْدَى أَسْبَابِ النَّجَاحِ وَكُلُّمَا
عَرِفْتَ وَتَفَهَّمْتَ مَخَاوِفَكَ كُلُّمَا
تَحرَّرْتَ وَعِشْتَ حَيَاةَكَ كَمَا
تُرِيدُهَا وَتَطْبِيهَا نَفْسُكَ لِذَلِكَ إِحْذَرْ
أَنْ تَقْلِلَ مِنْ شَانِكَ لَا يَسْبِبُ مِنْ
الْأَسْبَابِ تَفْهِمَ ذَلِكَ جِيدًا

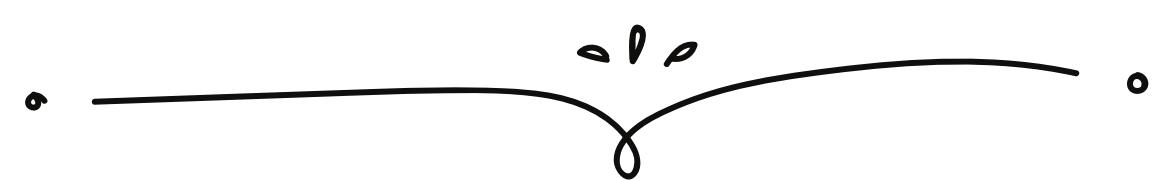


دَائِمًا تَذَكَّر بِأَنْكَ مَخْلُوقًا عَظِيمًا مِنْ
رَبِّ عَظِيمٍ فَلَا يُخِيفُكَ أَيْ كَائِنٍ
يَحْمِلُ فِي طَيَّاتِ قَلْبِهِ الْخَبْثُ وَاللَّوْمُ
الشَّرِيرِ بَلْ كُنْ دَائِمًا مُتَصَلِّ
وَمُتَوَاصِلًا مَعَ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَهُوَ
خَالقُ الْعِبَادِ أَجْمَعِينَ وَسُوفَ تَرَى
مَا يُسْرِكَ مِنْ رَبِّ رَحْمَةٍ



لَا تُقْلِقْ لَمَا هُوَ قَادِمٌ وَلَا تُخْفِي لَمَا
هُوَ مُجْهُولٌ بَلْ تُوَكِّلْ عَلَيْهِ حَقَّ
الْتَوْكِيلِ وَسُوفَ تَرَى مَا يُرْضِي
قَلْبَكَ فِي هَذَا الْكَوْنِ فَهُوَ أَقْرَبُ
إِلَيْكَ مِنْ جَبَلِ الْوَرِيدِ

أَلَا يَكْفِيكَ ذَلِكَ لَا يُقْلِقُ مِنْ كَانَ
لَهُ أَبٌ، فَكَيْفَ بِمَنْ كَانَ لَهُ رَبٌ
مُحَمَّدُ الشُّعْرَاءُ وَابْنُ



عندما يهدأ ضجيج العقل تنعم
بالحياة والراحة والهدوء النفسي كلما
انتابك شعور الهدوء كلما تطلعت
للامور بشكل أكثر صحة وهذا
التطوع ينتج عنه إجراء وبالتالي،
سوف يكون لديك محصلة من
الإلهام والإنتاج كلما زادت الإنتاجية
الإيجابية سوف تتسم بشخصية متألقة
وغير قابلة للتكرار وذلك هو جوهرك
الأساسي وهو اتصالك مع نفسك



كُلُّ شَيْءٍ مُتَنَاغِمٌ مَعَ بَعْضِهِ الْبَعْضِ
الْأَشْجَارُ تَنَاغِمُ مَعَ الْأَرْضِ وَالنَّجُومُ
مَعَ الْأَعْشَابِ وَالرِّيَاحِ مَعَ السَّمَاءِ
وَالسَّمَاءُ مَعَ كُلِّ شَيْءٍ بِالْوُجُودِ
فَلَمَّاذَا لَا تَنَاغِمُ مَعَ نَفْسِكَ بِشَكْلٍ
جَيِّدٌ!



هـي مـحبـة فـي قـلـبـك وـصـفـاء نـفـسـك
وـشـفـافـيـة روـحـك فـي كـلـ لـحـظـة
تـحـيـاـهـا. مـقـبـيسـعـنـدـمـا تـتـخـذـ الـقـرارـ
بـدـأـ شـيـئـا جـدـيدـا رـبـما يـكـونـ غـيرـ
مـأـلـوفـ وـغـرـيبـ، هـذـا أـمـراـ طـبـيعـيـاـ
بـالـأـخـصـ عـنـدـمـا يـكـونـ نـابـعاـ مـنـ
قلـبـكـ، لـذـلـكـ إـحـذـرـ الشـكـ فـيـهـ

بَلْ إِسْأَلْ نَفْسَكَ مَا هُوَ التَّطْوُرُ الَّذِي
يَنْتَظِرُكَ بَعْدَ التَّالِفِ مَعَهُ وَكَيْفَ
سُوفَ تَكُونُ أَنْتَ بَعْدَ ذَلِكَ، حَتَّى
يُسْمِحَ لَكَ بِرَؤْيَةِ الْأَزْدِهَارِ - رَوِيدَا
رَوِيدَا - وَيَقِنِي مَعَكَ عَلَى عَلَى مَدِي
الْطَّوِيلِ وَيَسْتَمِرُ رَغْمَ التَّحْديَاتِ الَّتِي
تُوَاجِهُهَا بِالْخِيَالِ.

بَابِلوِ پِيكَاسُو: كُلُّ مَا تُسْتَطِيعُ تَخْيِلُهُ
فَهُوَ حَقِيقِي.

عندَمَا تُفْرِقُ بَيْنَ مَشَائِلَكَ مِنْ
الْمُهِمَّةِ وَغَيْرِ الْمُهِمِّ فَإِنَّكَ تُسْتَهِمِّ
وَقْتَكَ بِالإِضَافَةِ إِلَى مَعْرِفَةِ سَبِّ
الْمُشْكَلَةِ تَقْتَصِرُ الْوَقْتُ بِشَكْلٍ أَسْعَى
لِذَلِكَ لَا تُعْطِي كُلَّ الْمَشَائِلِ أَكْبَرَ
مِنْ حِجْمِهَا



دَائِمًا رَكز فِي نِقَاطِ قُوّتِكَ الَّتِي تَمْتَلِكُهَا
وَالَّتِي يُمْكِنُكَ إِسْتِخْدَامُهَا بِعِبْدَاعٍ وَالَّتِي
تُوفِّرُ لَكَ طَاقَةً الَّذِي لَتَعِيشَ بِقِيَةَ
يَوْمِكَ وَأَنْتَ مُطْمَئِنٌ وَمُرْتَاحٌ الْقَلْبُ
وَالْبَالِ فَهُلْ يُوجَدُ آلًا جَمِيلٌ مِنْ إِسْتِشْمَارٍ
الْطَاقَةُ بِالشَّيْءِ الْمُفِيدِ وَتَرْكُ مَا لَا يُفِيدُ ،
لَعَلَّكَ تَكْتَشِفُ شَيْئًا جَدِيدًا بِنَفْسِكَ لَمْ
تَكُنْ تَعْرِفَهُ مِنْ قَبْلٍ وَذَلِكَ بِفَضْلِ
إِسْتِشْمَارِ طَاقَتِكَ بِذَكَاءٍ وَحِكْمَةٍ مِنْكَ
وَدُونَ إِسْتِخْرَاجِهَا مِنَ الْخَارِجِ!



أَلَانتِصَارُ وَلَذَّةُ النَّجَاحِ جَمِيلَةٌ لَكُنْهَا
قَدْ تَخْسِرُكَ شَيْئاً مِمِّمَا وَذَلِكَ بِسَبِّ
حَمَاسِكَ وَانْفَعَالَاتِ قَدْ تَفْقِدُكَ
مَسَاحَةً الْتَّفْكِيرِ الْجَيدِ لِذَلِكَ عِنْدَمَا
تَنْجُحُ تَذَكِّرُ الظُّرُوفُ الَّتِي لَعِبَتْ
بِكَ وَالتَّغْيِيرُ الَّذِي حَصَلَ لَكَ
فَأَرْجِعْ خَطْوَةً لِلْوَرَاءِ لِيَكُونَ النَّجَاحُ
وَالْأَنتِصَارُ حَلِيفُكَ فِي الْمَرْأَةِ الْقَادِمَةِ

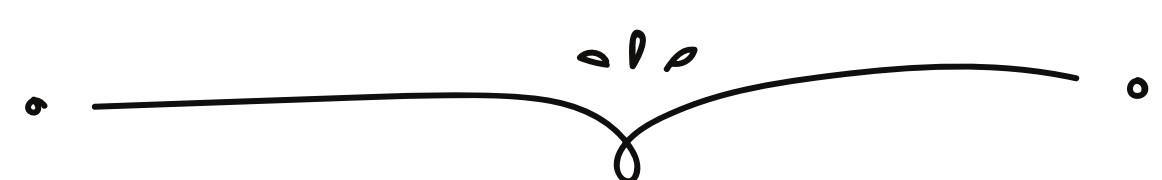
فِي الْمَدْرَسَةِ الْفَرْوَسِيَّةِ يَقُولُونَ:
يَجْبُ أَنْ تَكُونَ عَلَى عَلَى لَجْمٍ
نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تَسْمَكَ مِنْ لَجْمٍ
حَصَانَكَ فَعَلِيكَ أَنْ تَتَعَلَّمَ لِكُلِّ
دَرْسٍ يَمْرِبُكَ طَوَالَ حَيَاةِكَ لِتَتَصَرَّ
كُلَّ مَرَّةٍ بِحَيَاةِكَ وَتَنْقَذُ نَفْسَكَ مِنْ
خَطَرِ الْعَدُوِ الَّذِي قَدْ يَحْاصلُكَ
وَأَنْتَ لَا تَعْلَمُ بِذَلِكَ فَالنُّفُوسُ كَثِيرَةٌ
وَأَنْتَ لَا تَعْلَمُ بِإِيْنِ نُفُوسٍ تَحَاطُبُكَ
بِيَوْمٍ مَا



الْحَيَاةُ عَلَى الْوِتِيرَةِ مَرَّةٌ حُزْنٌ وَمَرَّةٌ
فَرَحْ مَرَّةٌ مَرْضٌ وَمَرَّةٌ شِفَاءٌ مِثْلٌ
بَضَاتِ الْقَلْبِ مَرَّةٌ فُوقٌ وَمَرَّةٌ تَحْتَ
لَذَكَ إِذَا أَرَدْتُ أَنْ تَحْيَا قَلْبَكَ كُلَّ
مَرَّةٌ قَدْ كَانَ عَلَى وَتِيرَةٍ وَاحِدَةٍ
بِسَبِبِ مَا فَلَّا بَدَ مِنْ أَنْ تَجِدَ شَغْفَكَ
لَأَنَّ الشَّغْفَ يَجْعَلُكَ تَتَجَدَّدُ وَتَفْكِرُ
بِجَمَالِ الشَّيْءِ عَلَى وَزِيَادَةٍ عَلَى
ذَلِكَ الشَّغْفَ يَجْعَلُكَ بِصِحَّةٍ وَعَافِيَةٍ
أَكْثَرٌ مِنَ السَّابِقِ

لأنك سوف تهتم بمعدل نوم على
فاحرص على إيجاد شغفك - في
أقرب وقت - ممكناً

هيغل: ما من شيء عظيم تحقق
في العالم دون شغف



إِنْزَعْ مِنْ نَفْسِكَ كَاهِلَ الْشُّقْلِ الْكَبِيرِ
فِي كُلِّ مَوْقِفٍ تَمْرِيْهِ فَعِنْدَمَا تَشْعُرُ
بِقُولِ لَا أَسْتَطِيعُ اِعْتَذَرَ قُلْ ذَلِكَ
وَلِيَغْضِبَ مِنْ يَغْضِبُ بِالنِّهايَةِ سُوفَ
يَحْتَرِمُ رَأِيكَ لَا نَكَ أَنْتَ اِحْتَرَمْتَ
نَفْسَكَ أَوْلًا وَإِذَا كُنْتَ تَسْتَطِيعُ فَعْلًا
وَقِيَامًا بِذَلِكَ قُلْ نَعَمْ فَاللَّاهُمْ هُوَ
شَعْرُكَ اِتِّجَاهَ نَفْسِكَ

فَكُلْمَا كَانَ الشُّعُورُ مُتَوَافِقًا مَعَ
نَفْسِكَ كُنْتَ أَكْثَرَ تَوَافِقًا مَعَ قَلْبِكَ
عَلَى تَعْرِفَ عَلَى نَفْسِكَ جَيْدًا حَتَّى
تَعَامِلَ أَفْضَلَ مُعَامَلَةً وَأَفْضَلَ
إِسْتِقبَالًا وَأَجْمَلَ إِبْتِسَامَةً وَأَحْلَى
حَدِيثٍ وَأَعْلَى مَنْصِبٍ بَلْ أَجْمَلُ
بِكْثِيرٍ مِنْ ذَلِكَ وَذَلِكَ لِأَنَّكَ تَعْرَفُتْ
عَلَى نَفْسِكَ جَيْدًا وَتَنَافَسَ نَفْسَكَ
بِنَفْسِكَ بَيْنَ الْمَاضِيِّ وَالْحَاضِرِ

فَكُلْمَا نَقَّلْتَ نَفْسُكَ بَيْنَ حَالٍ
أَفْضَلَ مِمَّا مَضِي سَوْفَ تَجِدُ بِأَنَّ
هُنَاكَ الْكَثِيرُ مِنْ الْأَمْوَارِ أَصْبَحَتْ لَهُ
تَنَاسِبُكَ فَكُلْ شَيْءٌ قَابِلٌ لِلتَّحْدِيثِ
وَالْتَطْوِيرِ.

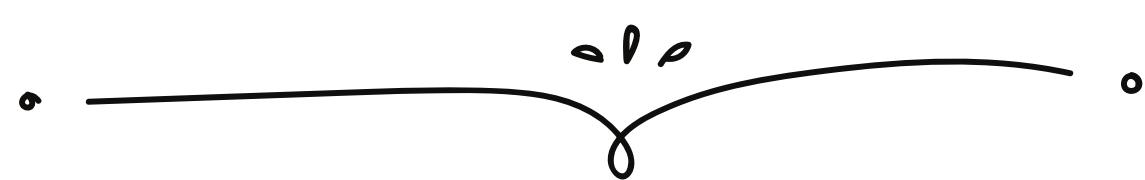


عَنْدَمَا تَعْتَرِفُ بِأَنَّ هَذَا الْأَمْرِ لَا يُنَاسِبُكَ
فَإِنَّكَ سَوْفَ تَتَجَيِّهَا مِنْ كُلِّ فِكْرَةٍ
وَسُلُوكٍ وَقَنَاعَةٍ سَلْيَّةٍ وَسَوْفَ تَتَقَلَّ إِلَى
سِجْلِ الْإِيجَابِيَّةِ وَأَكْثَرُ رُونَقًا لِأَنَّ لَهُ دَوْرًا
كَبِيرًا فِي أَنْ تَخْتَارَ الْمَكَانَ الْمُنَاسِبِ
الَّذِي يُلْيِقُ بِكَ فَلَا تَبْخُلْ عَلَى نَفْسِكَ
لَانَكَ كُلَّمَا وَضَعْتَ شَيْءًا جَانِبَ وَسَادَ
الصَّمْتُ بِكَ كُلَّمَا خَسِرْتَ الْقُوَّةَ
وَالشَّهَامَةَ

فَكَمَا قِيلَ كَيْ نُوفِرِ مِسْمَارًا نَفْقَدُ حِصَانًا



إِذْ أَنْ تَكُونَ فَارِغاً حَتَّى لَا يَعْلُمُ صوتُكَ
عَالِيًّا وَأَتْبِهِ مِنْ الْهُجُومِ بِكَامِلِ قُوَّتِكَ وَلَا
تَكُونَ كِتَابًا مفتوحًا أَمَامَ الْجَمِيعِ بَلْ كَانَ
غَامِضًا مِنْ أَجْلِ نَفْسِكَ حَتَّى لَا تَنْزِفُ
وَأَنْتَ مَا زِلتُ وَأَعِيَا بِنَفْسِكَ لِذَلِكَ
أَحْرَصَ أَنْ تَكُونَ مَسْؤُولًا عَنْ نَفْسِكَ
دَائِمًا حَتَّى تَصِلَ لِأَفْضَلِ الْمَعَانِي الَّتِي
رَسَّمَتْهَا لِنَفْسِكَ فَلَا أَحَدٌ يَعْرِفُ نَفْسَهِ
سِوَى نَفْسِهِ



دَائِمًا الْبِدَايَةُ فِي الْخُطْرَةِ الْأَوَّلِ
مُخْتَلِفَةً لَهَا شُعُورٌ مُخْتَلِفٌ أَمَا فَرَحٌ
أَوْ أَلَمٌ لَكُنْهَا مَهْمَةٌ لَا تَنَا نَصِيبٌ
مُدْرِكٌ بِنَجِيدًا بِمَا حَصَلَ لَنَا
وَتَذَكَّرُنَا بِنِقَاطِ الْقُوَّةِ الْمُخْتَزَنَةِ فِي
ذَاتِنَا وَبَعْدَ مَدَةٍ يَصِيبُ شُعُورَهَا
مُحَايِدًا لَا فَرَحًا وَلَا أَلَمًا بَلْ تِجْرِيَةً
تَعْلَمُنَا مِنْهَا جَيْدًا وَكَلَمًا مِنْ رَنَا
بِتِجَارِبٍ يُكَوِّنُ هُنَاكَ حَلْمٌ مُخْتَزَنٌ
فِيكَ

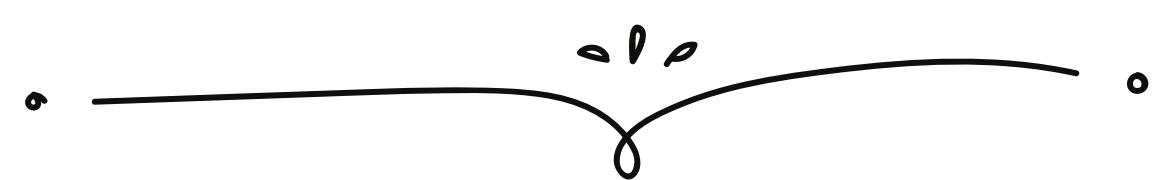
وَأَنْتَ مَا زَلْتَ فِي تَكْرَارِ الْلوْصُولِ لَهُ
رِيمًا لَّنْ تَصِلَ إِلَيْهِ آلَانَ وَرِيمًا لَّيْسَ
فِي هَذِهِ الْبِيَّنَةِ لَكُنَّهَا يَقْعِي حَلْمُكَ
الْجَمِيلُ سُوقٌ تَصِلُ إِلَيْهِ وَأَنْتَ
مُتَأْكِدٌ بِإِنْكَ سُوقٌ تَكُونُ بِأَفْضَلِ
حَالًا فَالْخَيْرَةُ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا اللَّهُ فِي
تَآخِرِكَ وَنَجَاحِكَ الْفُورِيِّ لَهَا لَعْكَ
تَحَاوَلَ وَلَعْكَ تَلْقَى فِي هَذِهِ
الْمُحاوَلَةِ الْفَكْرَةُ السَّدِيدَةُ وَالْجَدِيدَةُ
لَتَصِلَ لَهَا وَتَصِلَ إِلَيْكَ بِسُهُولَةٍ وَيُسِّرِ
تَآمِ

لَذِكَ الْعَظِيمَاءِ تُجْدِهِمْ يُمْتَكِّنُونَ سَرًا
فِي وَصْوَلِهِمْ إِلَى تِلْكَ الْمَنَاصِبِ أَلَا
وَهُوَ أَلَا سِمَارٌ وَالْتَّعْلُمُ وَالْتَّطْلُعُ
وَتَجَاوِزُ الْعَقَبَاتِ وَالْمَحْنِ وَهُمْ
يَقُولُونَ لِأَنفُسِهِمْ إِقْرَابٌ فَرْصَةٌ آلَانِ



كُنْ شُجَاعًا لِتَرْتَاحَ فَلَيْسَ بِالرَّاحَةِ
شَجَاعَةً لَا نَكَ سُوفَ تَمْتَلِكُ
الْجَسَارَةَ فِي خَوْضِ تَجَارِبٍ
جَدِيدَةَ وَتَعْلِمُ شَيْئًا جَدِيدًا وَقَدْ تَبَدَأُ
مِنْ الصِفَرِ وَتَطَوَّرٌ فِيهِ إِمْكَانِيَاتٌ
وَتَعْزِزُ رَغْبَتَكَ فِي إِسْتِعَادةٍ سَعادَتَكَ
الْحَقِيقَيَّةُ لِحَيَاَتِكَ عِنْدَمَا تَتَبَيَّهُ لِتِلْكَ
الْفُرَصِ أَمَامَكَ

فَإِنَّكَ سَوْفَ تَسْعَامِلُ مَعَ مَخَاوِفَكَ
بِكُلِّ تَأْنِيَةٍ وَهَدْوَيٍ وَتَحْرِرُ نَفْسَكَ مِنْ
كُلِّ شَيْءٍ مُنْتَهِيِ الصَّالِحِيَّةِ وَلَا
يُفِيدُكَ بَلْ أَعْمَقَ بِكَثِيرٍ سَوْفَ تَحْرِرُ
نَفْسَكَ مِنْ ضِيقِ الْأَخْتِنَاقِ الَّذِي
كُنْتُ فِيهِ إِذَا عَمَلْتُ عَلَى ذَلِكَ
جِيدًا سَوْفَ تَرْتَقِي وَتَكُونَ الشَّخصِ
الَّذِي تُرِيدُ أَنْ تَكُونَ عَلَيْهِ يَوْمَ ما



فِي نَهَايَةِ الْمَطَافِ - سُوفَ تَسْتَوْقِفُ
عَنْ كُلِّ شَيْءٍ لَا يَعُودُ عَلَيْكَ بِفَائِدَةٍ
لَذَلِكَ تَوْقِفُ عَنِ الْمُحَاوَلَاتِ
وَالْتَّاقْلِيمِ فِي مَكَانٍ لَا يُنَاسِبُكَ بَلْ
إِشْتَمَرَ طَاقَتَكَ وَوَقْتَكَ فِي مَا يَجْرِي
نَفْعٌ وَيَتَحْقِقُ مِنْهُ الْعَائِدُ الْمَشْوُدُ فِي
الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يُحِبُّونَكَ - بِالْفَعْلِ
فِي الْأَماَكِنِ الَّتِي تَحْتَرِمُ إِمْكَانَاتَكَ
فِي الْمَكَانِ الَّذِي يُشَعِّرُكَ بِالْحَيَاةِ
وَفِي الْتَّجَارِبِ الصَّغِيرَةِ لَكُنْهَا قَدْ
تَعْلَمُكَ شَيْئاً كَثِيرًا لَمْ تَسْتَوْقِعَهُ مِنْ
قَبْلِهِ

هـيـ الـنـهاـيـةـ لـكـنـهـاـ الـبـدـاـيـةـ وـرـبـماـ تـكـونـ
عـكـسـ ذـلـكـ أـتـمـنـيـ لـكـمـ كـلـ
أـتـوـفـيقـ وـالـتـبـيـسـيرـ فـيـ حـيـاتـكـمـ

تَحْيَاتِي / أَبْرَارُ الْأَنَّاصِرِ

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 الایحائي
- رخصة في الإسعافات الأولية
- دبلوم الصحة النفسية
- دبلوم برمجة اللغوية العربية
- دبلوم علم النفس
- كوتتش b.A.N.k
- خريج تخصص الميتابهيلث علم الأمراض النفسية الجسدية
- كوتتش العلاقات المستنيرة
- دبلوم المعالج النفسي و العلاج النفسي في علم النفس الحديث