

الإِصْحَانُ إِلَى النَّفْسِ

دار إين للنشر الإلكتروني

خواطر

الإحسان إلى النفس

رضا سلامة عبد الرحمن


اسم الكتاب: الإحسان إلى النفس
اسم الكاتب: رضا سلامة
دار: إين للنشر الإلكتروني
مؤسس الدار: ياسمين علي
تنسيق وتصميم الداخلي: أمنية أحمد.
تصميم الغلاف: سارة سعيد

إهداء


إهداء الي خالي وأبي داعمي الاول وحبیب العمر من ساعدني علي
اكون أنا وافعل ما أحب وأريد اول من اعطاني المال وقال لي اذهب
واشتري ما تحبي من الكتب وشاركته السفر و القراءة والكلام والسير
ليلاً كنت اتمني لو تراه هذا الكتاب فهو لك وحدك...

لِيْنِ لِي نَحْنُ لَسْنَا فِي سَامَةِ مَعْرَكَةٍ

لن لي فقلبي لا يهوه سواك رغم ما يظهر منك بأنك جاف وقاسٍ
إلا إني أعلم أن بداخلك بجرأً من الحنان ، انك امانٍ وقت خوفاً
، وفرحٍ وقت حزني ، انك ملجئٌ من نفسي ،نت جدران قلبي التي
اختبىء بداخلها واحتتاط بها من كل ظلمات الحياه ، أنت النور
الذي يقف لي في اخر الممر أنت اول واخر حُب لي.

الكاتبه رضا سلامه 


صغيرتي وصغيري

كيف لي ان ابعثكم عن ظلمات الدنيا ومأسيها؟ كيف لي أن أحميكم
من شرور أنفسكم أولاً ثم من شرور الناس والعالم من حولنا؟
كيف أدعكم تعيشون بحب وحرية وأمان في عالم مظلم وقاس
علينا نحن قبل أن يكون قاساً عليكم أنت ادعوا الله في كل وقت
وحين أن تنالوا علي الحياه السويه والسعاده أن يرزقكم الله
القناعه والثبات في عقبات الحياه ان تكونوا انتم لستم مجرد نسخ
في الحياه أتمني أن تكونوا الأحسن دائما ليس فقط في الشكل أو
الصوره بل الاحسن والاجمل في الفكر وفي للحب والحياه والأمان
أن تكونوا رفقاء بانفسكم اولاً ثم بمن حوالكم إن تكونوا انتم كمان
انتم أحبكم آدم و فريده  .

الكاتبه

رضا سلامه 


صديقتي أنا

أنا التي تطيب جراحها بنفسها، تواسي قلبها، لا انتظر من اي احد الشفقة أو المساعدة، دائما ما كنت سند، ظهر لنفسي امسح دموعي بأيدي ،اكفأفها وتداوي جراحي بنفسي اسعد نفسي بنفسي أنا صديقتي وصديقه نفسي ليست انانيه ولا استغناء بل هو أكبر من ذلك نقول وعي أو ثقة بالنفس أو اكتفاء بذاتي .
الكاتبه رضا سلامه 

الزواج

وقيل في الزواج، أنه:


مودة ورحمة ، إن تؤنس ويؤنس بينا ، إن نكون سکن لأنفسنا
ولبعضنا أن نأمن ببعض من ظلمات الحب والغيره من عواقب
الحياه ومن مخاوفنا إن نكون رفقاء ببعض والا تبعدنا مشاغل
الحياه والزواج ،ولا يقتلنا الروتين ، ولا يدخل بيننا الجفا والبعد
الم نتعاهد علي السير معاً في السراء والضراء في الافراح
والأحزان في كل مسارات الحياه. الم نتعاهد بأن نكون اصدقاء قبل
أن نكون احباء الا اخافك ولا اخاف أفكاري واحلامي امامك ولا
اخاف من سوء فكرك وظنك وكلامك تعاهدنا علي الحب والوضوح
والحق تعاهدنا الا تشوهنا الايام بكل ما فيها من زيف وألم ووجع
ووخوف وكأبه تعاهدنا أن نكون معا دائما، اينما كان الوقت
والمكان تعاهدنا علي الأمان وان تكون أنت مأمني ومكاني
وزماني وجميع احلامي.

الكاتبه رضا سلامه 


الحب

وقيل في الزواج، أنه:

أن أكون مطمئنة في وجودك وفي غيابك، الحب ان تحضني
وتحتويني بكل ما فيا من ندوب وجروح من خواء وفارغ ، الحب
الا تهون عليك دموعي ان تفهم صمتي قبل كلامي أن ترحمني ،
الحب ليس كلام هو أفعال هو أن تراعيني في تعبي تكون عيني
التي اري بيها ، هوائي الذي اتنفسه ، إن تكون اول من يخطر
ببالي في كل حياتي ، الحب الا اخافك الا افكر في كلامي في
وجودك الحب بكل بساطه هو الامان الحب ان اكون انا كما أنا .


الكاتبه رضا سلامه 

الكسره

نظرتك كلها سخرية من كلامي ، أفكارني ، احلامي ، افعالي ،
أصبح لدي فكر راسخ اني لاشئ بالنسبه لك . انظر ؟ الي أين
اوصلتني بمشاعري وتقليلي ولكن اتعلم ! رغم كل كلامك وكسرك
ليا الا اني مصمصه علي أن أثبت لك انت ولا اثبت لذاتي شئ فا
أنا أعمل قيمه نفسي حتي ولو تكن تعلم ما قيمتي لن ابرر ولن
اتكلم كثيرا فالأفعال هي أصل الكلام واساسه ويوما ما ستري .
الكاتبه رضا سلامه 


إلي متى!

إلي متى سنظل صامتين عما يحدث مع إخواننا في غزة ، والله إنه
لاخزي عليا وعليكم إن يكون لدينا نهر النيل ايها العرب وأخواتنا
في غزة يمتون من العطش والجوع ، ألم يعد هناك بعض من
الضمير والمشاعر والنخوة اين ايماننا وعزمنا علي نصرتهم في
غزة ماذا نقول عندما نُسأل ، والله إنني أشعر أن اكلي خيانه لهم
نومي خيانه لهم وكل ما افعل في يومي خيانة لهم.

الكاتبه رضا سلامه 


الإحسان إلى النفس

الإحسان والإستغفار والتقرب إلى الله بالصلاة والصوم والإحسان الي الغير سواء بالكلمه أو النظره أو الضحكه الإحسان أن تتعامل لأن الله يراك أن لم تكن أنت تراه فهو يراك البعد عند الله حرمان وضيق وكدر ابتداء واستعد للتقرب الي الله بالبسط الطاعات الحمد الشكر الدعاء الركوع السجود ليس لنا الا الله.

الكاتبه رضا سلامه 


مناقبه و تاريخه

عماله أسال نفسي إمتي ولا إمتي إمتي؟ هيفهمني إمتي هيحس
هيحس بيا أمتي؟! إمتي هيبيطل يشوفني صغيره وتافهه أمتي
هيبيطل يقتل مني ومن مشاعري ، أمتي هيشوفني زي ما أنا مش
زي ما هو عاوز يشوفني كبيره ، أنا بكبر حزن بكبر بُعد بكبر جفا
بكبر في كل حاجه الا مشاعري لسه مشاعر طفله تقريبا طفله
بتحلم بكلمه طيبه بضمه طيبه باهتمام بيها وخوف عليها طفله
نفسها تتطمئن نفسها تتحب بكل بساطه أمتي هيحتويني!؟


الكاتبه رضا سلامه 

صعبان عليا نفسي


مختصر كل الكلام صعبان عليا اشتاق له وهو ولا شايف ، صعبان
عليا احبه وهو ولا فاهم ، صعب عليا اسامح وانسا وأكمل وهو
مش شايف ، صعبان عليا اطلب إهتمام صعبان عليا اعيش طول
عمري مستنيه حزن مستنيه سوال عني وعن أحوالي ، مستنيه
يشوفني، يسمعني ، يبصلي حتي واحنا بنتكلم ، يا الله أو حتي
يחסسني اني جميله اني حلوه اني استاهل ، هو أنا مستهالش
لدرجة دي اني اكون مهمه في حياته في يومه .


الكاتبه رضا سلامه 

والحقيقة أنّ الحياة صعبة.. صعبة جدًا.. ومجهدة.. حتى لو كنت
راضٍ وسعيد، صعبة ومرهقة، وكذب من قال غير ذلك.
الشيء الوحيد الذي يُهَوِّن مشقّة الحياة هو "الحب" و "الحنّيّة"
و "الإهتمام" و "الرعاية" من الأهل والأصدقاء والأحبة.. أي
إنسان يواجه الحياة يوميًا دون تلك المشاعر مُعرّض لكل
الأمراض النفسية الممكنة.. الشيء الوحيد الذي يحمي الإنسان
من الانهيار هو شعوره بالحب، شعوره أنه كافٍ، وأنّ لوجوده
معني

الكاتبه رضا سلامه 


الصحة الصالحة

كانوا في الماضي يقولون لنا صاحب ساحب اختر الخليل
والصديقة قبل الطريق يعلمون جيدا أن السير صعب في هذه
الحياه ويحتاج لرفيق وقريب يشد من أذرك يعينك علي الشدائد
والمصائب يجذبك الطريق السليم في الحياة
الكاتبه رضا سلامه 

إليك أكتب إليك دائما اكتب إليك فقط ، لعلك تقرأ تفهمني أكتب
أتحدث معك عبر قلمي وورقي تناديك بكل حرف وكلمه لتعلم أن
بداخلي الكثير والكثير، لتعلم مدي حبي لك وايضا خوفي منك لا
اعلم كيف يجتمعان معا كل منهم مع بعض لا ادري تائهة أنا في
مشاعري احبك ولكني اخاف أن انظر اليك أو أن أتحدث اليك
اخاف لانك تري سوي عيني المتعبه لتري جمالها لا تري إن
كلامي القاسي وراءه كلام كثير اقول لك وراءه عاملني بلطف
انظر الي بنظره محب ليس منتقد انظر الي برحمه لكي يستطيع
قلبي أن يرحمك من جلد مشاعري اتجاهك عانقتي لكي اتأكد انك
تحبني وأنتك لا تري سوايا لكنك بعيد كل البعد عن كل هذا المشاعر
سأظل اكتب واكتب لك ولن أمل ولن اياس لعلك يوما ما تقرأ
وتشعر بكل اللي نفسي اقولوا وتفهموا
الكاتبه رضا سلامه 


عشو

هذا ليس بعشيق انها حماقه قلبي الذي ينساب اليك ، يتسابق لكي
يرضيك ، ينسا جفاك ، يتمني فقط هواك ، هذا ليس بعشيق بل
غباء، أنك لا تستحق أن تكون الأول في قلبي وإن تكون كل شيء
له وانا بالنسبه لك لا شيء، دائما ما تراني بلا قيمه كأنك لا تراني
من الأساس تبتعد وتبتعد وانا أقترب ولكنني الآن لم أعد تلك الفتاه
التي تعشقك.

الكاتبه رضا سلامه 


أمي

ليتكِ ظللتِ مأمني وأماني ، فبعدك أصبحت مثل الشريدة التائهة بين
هناك وهناك . أسير في الطريق بلا هدف ولا معني ، أبحث عنكِ
هناك وهناك في كل مكان . في حزن من سأرتمي علي قدم من
سأنام ، من يحبني بلا غايه وهدف غيرك ، إشتقت إليك كثيراً .
إشتاقت لشجارك معي وإشتقت لعطفك عليا . آه اماااااه .

الكاتبه رضا سلامه 

يا الله


يا الله ليس لي سواك أعني علي نفسي هونها علي قلبي تقويني
بيك يا الله من لي سواك يري قلبي وما فيه ينجيه يا الله انظر لي
نظره رضا يا الله العظيم عاملني بما أنت أهله وليس بما نحن أهله
يا الله يا مطلع علي القلوب والنفوس لا نريد إلا قلباً نلتاق به يا الله
فأعنا وانصرنا علي أنفسنا ف والله جهاد أنفسنا اصعب من اي
جهاد يا الله ليس لنا في الدرب سواك ولا في المناجاة الا اياك ولا
في الصبر الا برضاك وحدك عالم بما لن نستطيع إن نبوح به يا
الله ليس لي سواك من شتاتي ضياعي ، أنت ملاجئ وما أمني
ملاذي، يا الله الهمني و اعطني السكينه والطمأنينة والسلوان
لقلبي بما فيه من ألم وتعب، يا الله انت السبيل الوحيد الذي يمكن
أن يكون لنا احتواء ورضا لقلوبنا وتشفي اوجاعنا التي لا يعلم
عنها أحد.

الكاتبه رضا سلامه 


سعادتي الان فقط أدركت أن سعادتي تكمن بما افعله أنا لنفسي
ليس ما يفعلوا الجميع من حولي سعادتي تكمن في اتمنائي
لاشيائي بسيطه التي افعلها كاحتساء القهوه وقراءه الكتب
ومجالسه اصدقائي كل اشياء تجعلني ممتنه لكل ما افعل لم اعد
انتظر السعاده من أحد أصبحت أخلق سعادتي بنفسي لنفسي حقا
يجب علي الإنسان أن يسعد نفسه كي يستطيع أن يعطي لغيره
ولمن حوله السعاده والأمان. بحب القراءه جدا اول مره قرئت
كنتي في أولي اعدادي كتاب اغتصاب تحت سقف بيت واحد
وبعدها علي طول في قلبي انثي عبريه من ساعتها وانا بعشق
القراءه جدا لدرجه اني عملت مكتبه في شقتي أما جيت اتجوز
وكل شهر بجيب كتاب اقراءه أما بخصوص الكتابه بحب أفرغ اللي
جوايا من زمان برضو افضفض.
الكاتبه رضا سلامة ♥

الغيره

الغيره عمرك عيظت عشان غيرت علي حد بتحبه أنا بقا سمعت
صوت قلبي وهو ينكسر مش مره ولا مرتين كثير لدرجه اني من
كثر ما انكسرت بطل اسمع صوته بطلت احس بنغزته بطلت
ارتعش وانت تكلمها بطل قلبي يزعل ما تتكلم عنها أو تجيب
سيرتها بقيت استغرب أنا ازاي بقيت كده وصلت لكده بفضلك
بسببك لم اعد اهتم أو أشعر بالغيره تقدر تقول تعود تأقلم تكبير
دماغ أو بقيت اهم بسلام النفسي معديش استعداد اسمع انكسار
قلبي مره اخري ابدا اكتفيت من المك ووجعك لقلبي وعدم انتباهك
علي مشاعري وواحساسي

الكاتبه رضا سلامه 

في جمله لأم كلثوم بتقولي اتغيرت وقدرت ابعء وعرفت اعند حتي
الهجر عليه شوفت القسوه بتعمل ايه، القسوه في الكلام والنظرات
القسوه في المشاعر بتغيرنا وتبدلنا من حال لحال قلوبنا بتتغير
ومشاعرنا بتتملي جفا وبنبقا اقصي واسوء من اللي كانوا سبب
في تغيرنا القسوه تقدر تخليك تكره حبيبك وتبعء عنه وتقسي
عليه تخليك متحنش ولا طبطب ولا تقرب تحافظ ع الجزء اللي
فاصل منك بعيد القسوه اصعب حاجه ممكن تعيشها

الكاتبه رضا سلامه 

فرصه

كانت فرصتك الاخيره ليبقي قلبي لك كما كان لقد ضاعنتي
وضيعت كل ما في داخلي لك من حب ومشاعر لقد أصبح قلبي
خاليا وجاف بارد مثل الثلج لن يذوب فيك أو بك مره آخره
خسرتني وخسرت كل جميلا بداخلي كان لك خذلانك لي افاق نعم
افاقتي كنت بلهاء وساذجه انك تحبني وأنتك لا تستطيع أن تعيش
بدوني لكنك اثبت انك قادر علي فراق قادر ان يمضي يومك دون
أن تراني أو تسمع صوتي ماذا كنت انتظر منك وانت الذي رائتيني
ابكي ودموعي سيول علي خدي ولم اصعب عليك لم تقوم من
مكانك لتحتضني أو أن تطبطب علي قلبي كنت يابس مثل الحجر
وأشد بأسا منه.

الخاصة

كُنْ مَحْسِنًا فِيمَا بَقِيَ فَهَذِهِ الدُّنْيَا مَا نَحْنُ فِيهَا إِلَّا عَابِرِينَ سَبِيلٍ فَكُنْ
مَحْسِنًا لِنَفْسِكَ وَلِغَيْرِكَ فَمَا جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ.