

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

تحت إشراف: فاطمة محمد "ياقوت"



خواتم

همس الفؤاد

تأليف الكاتبة/ آية أحمد الجوهري "ياقوت"

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

خواتم

تأليف: آية أحمد الجوهري

إهداء إلى.....

فقدت قطعة من قلبي منذ الصغر ويمثل لي العالم ولم
يستبدل بوجود شخص آخر ومع وجود الكثير سيظل
يترك فراغ ولم يكمله غيره وهو أبي رحمة الله الغالي
علي قلبي ولو ظل وجوده كان أول من يدعمني لإتخاذ
ذلك الخطوه وغيرها خاص بي، أيضا لدي من يدعمني
ويقف بجانبني وأري نظرة الحب والسعادة والانبهار
بقلبه قبل أعينه، قبل نطق الكلمات من فمه أسمعها بقلبه
واعينه كل ما يريد الإفصاح عنه، لا أعرف كيف أوفيهما
حقها لما تقم به من أجلي ومن يدعمني لكتابة تلك
الكلمات في هذا الوقت الحالي كما تروني أمامكم الآن
لها فضل بعد الله لرأيتي لما أنا أصبحت به الآن

وهي تمثل العالم لي تستحق لقب الأم المثالية لكونها جعلتني كذلك بمفردها وفعلت كل ذلك مع الرغم من كونها أمراء وتحملت الكثير الذي لم يتحملة الرجال حقا لو شخص آخر لم يكن لديه القدرة على تحمل كل شئ رآته منذ الصغر إلي وقتنا الحالي ومازلت تريد السعي لرأيتي متفوقة و أيضا لرأيتي في مكانة تفتخر بها أمام الجميع، وتسعي لكل شئ يرسم السعادة علي قلبي قبل أعيني أهم شئ أن يكون له علاقة بي وإسعادي فقط لا غير، وفي نهاية حديثي كل الإمتنان والحب ليك يا أمي الحبيبة الغالية على قلبي وأعز ما أملك..

البدايات حقًا رائعة للغاية ونهايتها أيضًا، ولكن الحياة تجارب والاختيارات الخطأ قد يقع بها الذات، بـ إرادته قد يكون المرء أوقاتًا علي علم بذلك بـ بداية الأمر مع الرغم من ذلك، يكمل و ينكر الواقع لإرضاء ذاته، يجب علي المرء تحمل اختياراته وتقبل أيضا بما يمر به ويترك لـ ذاته أثر إيجابي يجمعه بتلك بالأحداث فهيا ستصبح يومًا ما ذكريات، وقت مؤقت ولم يكن لها أثر بعد ذلك غير بعض الأحداث كـ ذكريات بـ الماضي فقط علينا حسن اختيار الرفيق لكي يصبح له أثر ومعه أحب الأوقات إلى قلوبنا، فهو الذي يجعل تلك الذكريات لها أثرًا إيجابيًا يجعل قلوبنا تبتسم لمجرد ذكر اسمه و العين تصفه...

كيفية إسعاد الذات بدون بذل أي مجهود، أو لا كن لنفسك كل شيء، وكن الشخص الذي يجعلك سعيداً، إسعاد الذات أكالات مفضلة، ومشروبات مفضلة، ومحتوي متنوع لمشاهدة المزيد من بودكاست أو، محتوى هادف، أو مواقف إجتماعية والاستفادة من أخطاء أشخاص قد تفعلها لمنع حدوث أشياء مثلها، وأيضا الجانب الأهم وقبل أي شيء تعديل علاقتك بربنا من خلال أي تقصير في الالتزام بـ مواعيد الفروض في وقتها، وعدم معرفه الكثير عن الجانب الديني، أضافه ورد يومي علي الأقل أربع صفحات كل يوم لكي لا تسهي عن ذكر الله، بداية بصفح أقل وخطوات أقل كـ مجاهدة ومحاولة لتحقيق إنجازات وهي النجاح بحد ذاته المحاولة والمجاهدة ويزهر المرء برائحة الورد وبـ كوب قهوة مشروبه المفضل

، وبالعديد من أشياء أخرى كـ القراءة والكتابة
والمحتوي المفضل له ويريد مشاهدة المزيد من ذلك
المحتوي، وأيضا يجب على المرء أن يحب ذاته وعندما
يصبح لديه شعور بحب الذات سيري جمال الأشياء التي
يمتلكها وسيري جماله بـ أعين الجميع ويجب على المرء
إسعاد الذات فهو علي علم بجميع الأشياء التي تسعد قلبه
وذاته ويعلم احتياجاته أكثر من العلاقات التي قد تكون
تحت مسمي صداقة أو علاقات سطحية أو علاقه بين
الحين والآخر يتم التواصل وليس علاقه قوية، أسعد
ذاتك ولا تنتظر ذلك من الجميع قدم جميع الأشياء التي
قد تراها غير كاملة لديك وتريد اكمال من يكمل ما
ينقص لإكماله أشياء كثيرة تسعد الذات وتختلف من
شخص لأخر وكل شخص يعلم ما يجعله سعيداً وما
يريده لكمال احتياجاته.."

أنظري إلي تلك النجمة المضيئة..
 إبتسمي فأنا أحبك كثيراً..
 بمقدار حبي لهذه النجوم..
 فأنت نجمتي المفضلة..
 لا أريد أن أري نجمة أخرى..
 فأنت نجمة مضيئة..
 لا أستطيع التخلي عنك في يوم..
 سنظل معا إلي الأبد..
 أعرف كيف أحمل مافي جوفك من الخوف..
 أعطيك كتفي لتبكي عليه..
 وأفرغ من قلبي جزءاً لحزنك..
 أنا هنا من أجل أراك تشعر بالسعادة والاطمئنان، وحين
 تشعر أنك في أشد الحاجة لشخص ماومعك أيضا حين
 تشعر بالسعادة لأمر ما..

"من يحبك فقط يظل بجانبك لن يرحل
يكتفي بك يشارك في أدق التفاصيل لديك
يهتم لأمرك يراك جميل في كل وقت
يكن "رفيق وأخ" يكن كل الاشياء التي تريدها من
شخص آخر ترها مع ذلك الشخص لا يمل منك يظل
بجانبك حتي تصل إلي هذا المرحلة فقط أحسن اختيار
الأشخاص حتي يصبح الشخص هذا معك"

"يزهر المرء برائحة الورد، و برأيه المظاهر الطبيعية،
 الإنسان يمكنه البدء من جديد، و كان لم يحدث شئ من
 قبل، يجب تقبل ما يمر به أيضا، لعل بعد ذلك
 يحدث الشي المنتظر حدوثه في القادم، الحياة تجارب
 وتحديات، أتفق لرأيك أن بعض الأوقات يحدث شئ
 خارج عن أرادتنا ولم يكن بسيط و لكن الأمر يحتاج
 وقت و يصبح كل شئ علي ما يرام كما تود"

"لدي الكثير من الأصدقاء، ولكن جميعهم لديهم البديل، يقومون بـ إعطاء الإهتمام والمحبة وغير ذلك، يرافقتني شعور بـ الوحدة دائماً، برغم من وجود الكثير من حولي، لا يزعجني ذلك لأنني لا أريد أن أصبح بديل لشخص ما، لا يزعجني ذلك لأنني أدرك أيضاً أن الإنسان الناقص يكمل نقصه بـ إيذاء الآخرين، قد يبتسم أحدهم لآخر ابتسامة بها الكثير من الأشياء لم يفصح عنها، قد تكون تلك الابتسامة مؤقتة ويقوم بالرحيل باليوم التالي، وهنا يدرك قيمتك ومحبتك ومشاعرك تجاهه، ويطلب منك السماح ورجوعه إليك مرة أخرى، ويقوم بالرحيل للمرة الثانية عند ظهور ذلك الشخص الذي تركه من قبل، من ترك صديق لأجل إرضاء ذاته، ومن أجل صديق آخر، سوف يرد له ما فعله من شخص آخر أيضاً ويقوم بتركه مثل ما فعل من قبل مع غيره، فالصداقه تعني صحبة صالحة تأخذ بيدك إلي الجنة والخير، يرشدك دائماً إلي الطريق الصواب يريدك معه دائماً راعي مشاعرك و يفرغ من قلبه جزءاً لحزنك و تقبله لك كما أنت بجميع الأوقات"

"لا داعي عليك بالشعور بالحزن
علي كل من رحل تخلي عن الكثير
من الأشياء بينكم كِ الوعود
لا تعطي لأحد مساحة كبيرة
لا يستحقها فعليك معرفة شئ
جميعاً نكن فترات في حياه كل منا
لا داعي للثقة الزائدة في شخص ما
ستجد شخص تصبح الأقرب لقلبه
ثم يصبح شخصك المفضل
الأقرب إلي قلبك ومن الوريد
لا تقلق يوماً ما يعوضك الله
عن فقدان الأشياء التي تريدها"

حقاً البدايات رائعة للغاية، لكن لا يظل من الأشخاص غير الذكريات المؤلمة فالاشخاص مجرد فترات مؤقتة في حياتنا، يظلون فتره ثم يرحلون، وكأنه لم يوجد لهم اثر من البداية، يختفون فجأةً مثلما ظهروا فجأةً، رغم ذلك كنت اثق بهم أحبهم كثيراً، فتركوني جميعهم ورحلوا..

حقاً البدايات رائعة للغاية، لكنَّ بعض الأشياء بها
 كمظاهر مزيفة، بها شيئاً يُجذبك إلى حد ما، ولكن قد
 يُكون صائد لكي يحصل على الفريسة، يركز فقط على
 نقاط ضعفها لحصوله عليها فقط لكي يُكمل ما ينقصه،
 لا يهتم إن كان الأمر مؤذي لغيره أم لا..

من رحل يعود البديل له، حامل بين يديه أشياء
كثيرة، بينهم مشاعر صادقة، يهتم بـ أدق التفاصيل
لديك، والعالم يراك شئ عادي غير مميز عند بعض
الأشخاص، ولكنة هو يراك العالم ويكتفي بك..

البدايات في أولها جميلة ونهايتها جميلة أيضا، إختيار
الأشخاص هو الشئ الذي بيه عيوب ليس
البدايات، الصديق الذي تحول لـ عدوا فجأة كان حاقدا
منذ البداية، كل ما في الأمر أنك تطلق لفظ الصديق
علي كل عابر الإنسان الناقص يكمل نقصة بـ إيذاء
الآخرين..

لا داعي لـ حزنك يـا رفيقِ على خسارتك لبعض
الأشخاص ، وبعض الأشياء التي أفقدتها من قريب ،

...

قد تعرضت لـ خذلان من أقرب الأشخاص لـ قلبك ،
ورأيت أشياء كثيرة لا يعلمها إلا الله وليس من حولك ،
ولكن قد يرزقك الله عن قريب بشئ تريد أن يتحقق
وبشدة وثم يصبح واقع وليس مجرد شئ تريده بـ دعائك
كل يوم ، سيستجيب عن قريب ويعوض صبرك
وتحملك على ما واجهت من الصعوبات ويرزقك بـ
شخص قلبه مثل قلبك ، وشبيهة لك في أكثر الأشياء
وبعض الصفات المشتركة بينكم ، وقد تكون عن البعض
شخص عادي ، ولكن ذلك الشخص يراك الجميع
ويكتفي بك دون بديل ويهتم لأمرك..

البعض منا هو كل ما يريده أن الله يجعله دائما يشعر بـ
راحة بال ، ورفيقٍ صالح يسانده دائما على طريق
الخير والقرب من الله ، يشعر بـ الاهتمام من جميع
الأشخاص بـ حياته ، وبعض الأحيان ينتظرة من
شخص معين ، جميعنا نحب الاهتمام ، تفاصيل صغيرة
قد تكون سبب سعادة بعضها تكون ليس ملفتة لهم ولكن
لللبعض هيا تجعلهم يشعرون بـ فرحة تشبه فرحة
الأطفال والاهتمام بها بدقة ، كل ما يريده هو الشعور بـ
الاطمئنان ، والاهتمام ، وراحة نفسية ، وأن يكون
شخص مهم وليس له بديل ويريد شخص يفهمه ، يحبه
بصدق ، يريد من يشعر به بغيابة قبل وجودة ، يريد أن
يشعر بـ الكثير من الأشياء بـ الفعل وليس بـ الحديث
فقط..

- *الكتابة هي أقرب شئ لقلبي، أبوح بما في قلبي من خلال هوايتي المفضلة وهي "الكتابة"، وأيضاً أحب الأوقات لدي عندما التقت صور لمظاهر طبيعية وبعض الأشياء التي أوثق يومي بها، السن أبلغ من العمر الثالثة وعشرين عاماً، حاصلة علي بكالوريوس خدمة اجتماعية ، أخصائية اجتماعية ، وممارس عام ، استشارات نفسية، وأسرية، حل المشاكل الأسرية وتعديل السلوك...*

- *فقدت قطعة من قلبي منذ الصغر ويمثل لي العالم ولم يستبدل بوجود شخص آخر ومع وجود الكثير سيظل يترك فراغ ولم يكمله غيره وهو أبي رحمة الله الغالي علي قلبي ولو ظل وجوده كان أول من يدعمني لإتخاذ ذلك الخطوه وغيرها خاص بي...*

- *أيضا لدي من يدعمني ويقف بجانبني وأري نظرة
 الحب والسعادة والانبهار بقلبه قبل أعينه، قبل نطق
 الكلمات من فمه أسمعها بقلبه واعينه كل ما يريد
 الإفصاح عنه، لا أعرف كيف أوفيها حقها لما تقم به من
 أجلي ومن يدعمني لكتابة تلك الكلمات في هذا الوقت
 الحالي كما تروني أمامكم الآن لها فضل بعد الله لرأيتي
 لما أنا أصبحت به الآن وهي تمثل العالم لي تستحق لقب
 الأم المثالية لكونها جعلتني كذلك بمفردها وفعلت كل
 ذلك مع الرغم من كونها أمراء وتحملت الكثير الذي لم
 يتحملة الرجال حقا لو شخص آخر لم يكن لديه القدرة
 على تحمل كل شئ رآته منذ الصغر إلي وقتنا الحالي
 ومازلت تريد السعي لرأيتي متفوقة و أيضا لرأيتي في
 مكانة تفتخر بها أمام الجميع، وتسعي لكل شئ يرسم
 السعادة علي قلبي قبل أعيني أهم شئ أن يكون له علاقة
 بي وإسعادي فقط لا غير، وفي نهاية حديثي كل الإمتنان
 والحب ليك يا أمي الحبيبة الغالية على قلبي وأعز ما
 أملك..*

والقلب يشتاق، للأشخاص التي تركتنا، وذهبت إلي عالم آخر، مع أنهم بمكان أفضل، وبـ عالم خالي من الكراهية، خالي أيضا من القلب المزيف ومشاعر الغير صادقة، خالي أيضا من العين التي لا تحب التفوق والنجاح الدائم لغيرها، خالي أيضا من المال الذي جعل قلوب الأفراد الأقرب من الوريد يتشاجران كـ الذئاب والحيوانات المفترسة، التي هيا تخشي علي كل فرد تابع لـ قبيلته، ويهاجم كل من يريد أن يصيبهم بسوء، يضحى بذاته من أجل القبيلة، خالي من القتل لأجل إرضاء الذات، وخالي من أشياء كثيرة ليس ذلك فقط من خلال ما أري بعالمنا أمر واقع حقا، بـ نهاية حديثي رحمك الله يـ أبي، لا يوجد شخص يعوض الشئ المفقود بداخلي بعد فقدانك، لا يوجد شخص مثلك، رحلت وأخذت كل شئ جميل معك .

مع الوقت بتعرف مين الـ بيحبك بجد من قلبو ، بيهتم
بيك ، خايف عليك ، علي زعالك قبل عليك شخصيا ،
بيحاول يعرفك أكثر ، يفهمك ، يحب يقرب منك ، يكلمك
من غير ميكون عنده شعور بملل ، يشارك في أدق
التفاصيل تخصك وتخصه والإكثر تخصك أنت شخصيا
بيكون حبيب وجودك ويزعل من غيابك وعدم رد سريع
لأن مش بيكون الشخص ده أنت عادي بنسبالة لا ده
بيكون زعل عتاب ، محبة ، إهتمام ، بتكون شخصه
المفضل ، بتكون مهم بنسبالة،

مكتفي بيك ، مش حبيب يكون قريب من حد أكثر منك ،
 مش شايف حد زيك ، شايفك جميل في جميع حالات
 بتاعتك ، بيتحملك كل أوقات ، بيكون جنبك أكثر وقت
 تحتاج لحد في بتلاقي قدامك من غير ترتيب ولا
 مقدمات ، بيكون حبيب يسمعك حتي لو كان حاجة تمنعه
 عن أن الوقت ده يكون معاك لا بيكون وقته كلو ليك ،
 رغم حاجات كتير قدامة مفروض يعملها الحب شئ
 جميل ومش العيب في العيب فينا مش بنختار الشخص
 الصح الـ يكون في الحاجات الـ زي كدا ، ممكن يكون
 قدامك بتبق مش وخذ بالك كويس منه بس مع الوقت
 هتعرف أنك قريب من حد أنت بنسبالة حاجات دي كلها
 وشخصة المفضل اختارو صح عشان يفرق جامد وقتها
 بجد.

ستبقي دائما شيئاً مختلفاً عن الجميع ، لا داعي لشعورك
من وقت لآخر ، بالحزن ، العزلة ، الاستسلام ، ي
رفيقي كل من رحل يعود البديل له ، حامل بين يديه
أشياء كثيرة ، بينهم مشاعر صادقة ، قلب يحب الخير
لك ، الصديق المقرب لك ، قلب صافي تجاهك ، يخشي
عليك من الحزن ، الداء ، جميع الأشياء التي قد تسبب
اذي لك ويفعل أشياء كثيرة تحبها وأقرب إلى قلبك تحبو
يفعلو لأجل يراك سعيد فقط لا غير ويهتم لأمرك وب
أدق التفاصيل لك ثم يعود الشخص الذي رحل من أجل
رفيق مقرب لقلبة ومعه البديل لك ولكن يتركه مثل ما
فعل معك لأجل شخص آخر ويعلم أن خسر شخص
يحبو بصدق ونوايا حسنة ولا يحب غير الخير له
وخسر الرفيق الصالح ولم يجد مثله ويندم ع خساراتك
ولكن أنت أعتزل كل ما يؤذيك ي رفيقي.

عندما تحصل ع صديق يشارك في أدق التفاصيل لك ،
يهتم بشأنك ، يبحث عنك وقت غيابك قبل وجودك ، لم
يمل منك مهما حدث بينكم ، يراي فيك الأخ ، الصديق ،
جميع أشياء التي تكملة وليس لدية بديل لك يراك بديل
للجميع ، يتحدث معك في جميع الأوقات ليس وقت
فراغة ، يخشي عليك دائما ، لم يسمح لشخص آخر
يتحدث عنك بشكل سلبي في غيابك ، يقف جانبك وقت
التعب يكون معك في وقت الضيق وليس في شئ
المفرح فقط ، إذا وجدت هذه الاشياء بشخص قريب
منك اعلم جيد أنك حصلت ع صديق المخلص يحبك من
قلبة بصدق وإخلاص لم يريد منك شئ آخر غير يراك
سعيد وبخير ولم يكن هدف شخصي سبب معرفة بك .

كيف يمكنني محو ذكريات الأمس التي ما زالت معي حتى يومنا هذا؟

كيف يمكن للمرء أن يكون بخير؟

فالكل يريد أن يجعلوه كما يريدوا. وليس كما يريد هو أن يكون.

إعطاء النصائح والأوامر التي قد لا يكون لدى أحدكم القدرة على تنفيذها؟

غدا قد يكون هو نفسه اليوم. مع أحداث مختلفة.

أنت دائما تفشل ولا تتحمل المسؤولية ..

الإصرار على المقارنة بالآخرين. تريدني أن أكون مثله. أليس كذلك؟ لماذا لا أكون

مثلهم؟ ليس الأمر صعباً. لكن انتظر لحظة:

تريد شخص يأخذ حقه مرتين؟

هل تريد من يتعامل معك ذو وجهين؟

تريد شخصاً يجعلك تشعر بأنه على ما يرام ويخفي بقية القصة؟

تريدني أن أفعل أشياء كثيرة خاطئة من أجل الرضا عن النفس؟؟

الجميع ينظر إليهما من الخارج.

لـ آية أحمد..



يوجد أشخاص في حياتك يكن أمامك صديق يهتم لأمرك
ولكن الأمر غير ذلك فهذا الشخص غير مناسب لك
يلبس قناع يسمى (المحبة، الاحتواء، مشاعر مزيفة
تجاهك) يريد القتال معك فقط لا غير مصلحة شخصية
لا يوجد غير ذلك.

شعور بالمحبة ، احتواء ، جبر الخواطر شئ لا يقال
ولا ينطلب بل هو شعور بداخلك فقط لا غير ولا يوجد
حب واحتواء مثل ام ، اب ، اخت او صديقة مقربة لكي
شخص مفضل اكثر الاشخاص يحبونك من قلبهم والدك
وولدتك واخواتك واقاربك لم يكن حبهم مثل صديق
عليك حسن اختيار الشخص الذي يدخل في حياتك.

معني الإحتياج هو ان تشعر بعدم إكتمال يومك عند عدم وجود شخصك المفضل يصلك شعور بالاحتياج له أكثر عن وجود الكثير من الأصدقاء حولك تكتفي بشخص ولم تحتاجي لوجود شخص آخر بجانب وجوده يكمل الأشياء المفقودة ويكون الصديق وكل الأشياء الجميلة ومصدر أمان واطمئنان يقدم لك الحب والسعادة وغيرهم كثير..

"يزهر المرء برائحة الورد، وأيضا برؤية المظاهر الطبيعية، وأيضا برؤية من يحب فقد تلمع العيون، ومن بين الأشخاص التي قد تكون من حولك يظهر شخص يكون قريب منك، عوض الله جميل أوقات يعوضك الله بوجود شخص كذلك ومع الوقت تدرك أنه هو أقرب القلوب إلي قلبك، أعتزل كل ما يؤذيك، وأترك لـ ذاتك أثر إيجابي يجمعك بتلك بالاحداث فهيا ستصبح يوم ما ذكريات بالماضي، بيدك تجعلها في أفضل صورة بين كل ما حدث معك بوقتها، حقق جميع رغباتك بنفسك أنت الوحيد إلي مدرك الحاجة إلي تكملك.."

"مع بداية يوم جديد بتمني يوم لطيف ومميز ليك، خلي عندك قبول لكل موقف بتمر بيه في يومك أنه شئ مؤقت خلي عندك رغبة وهدف حب تكلمة بشكل مناسب ليك، خلي يومك يكون مختلف عن اليوم إلي قبله سيب أثر إيجابي يجمعك بالتفاصيل اليوم، حب نفسك حب كل تفاصيل ملامح الوجه بعيوب البشرة حب شكلك في كل الحالات مع السمنة والنحافة، حب شخصيتك ونفسك خليك واثق من نفسك أنت تتحب في كل الحالات وإلي عنده رغبة لوجودك بيكون حب أدق التفاصيل ليك مش حب تكون بشكل محدد ولا حب حاجة معينة هتكون جميل في عيون الناس إلي بتحبك وعندها رغبة لوجودك، لما الإنسان بيحب نفسه وبيشوف أن جميل في عيون إلي موجودين في حياته بتكون دي نظرته لـ نفسه ووجهه نظره بس شايفها بـ عيونهم، أستغل هواياتك في حاجات كتير عندك رغبة ليها وتكون هادفة مش تاخذ من وقتك وتستفيد منها في النهاية، تابع محتوى هادف تابع بودكاست واعي أو كيفية نجاح العلاقات أو محتوى بودكاست مختلف عنهم، أقرأ كتب تنمية أو حاجة عن رغبتك من خلال الروايات والكتب حسب المحتوى المفضل ليك، أعمل جدول تنظيم الوقت حسب كل

احتياجاتك كـ روتين يومي وأهم شئ الرياضة عشان يكون عندك لياقة بدنية، الجانب المهني الشئ المهم في راحتك النفسية والمعنوية وأنت تكون شايف نفسك في المكان المناسب ليك و حيب المكان بالناس الموجودة في ولو مفيش شعور زي كذا مفيش داعي أنك تكمل واختار مكان مختلف تلاقي مناسب ليك، إختيار الرفيق بيكون مهم جداً وشئ مطلوب وأساسي عشان بيكون مبني عليه أسس ومبادئ كثير وبيكون السبب الرئيسي لكل جانب في حياتك أختار الصحبة الصالحة عشان وجودهم بيصلح بيكون في مشاركة وتشجيع في الجانب الديني دائماً و بـ يساعداك علي طاعة الله وبيكون ليه أثر إيجابي يجمعك بالتفاصيل الصغيرة والكبيرة و اليومية لأن بيكون جوانب كثير مشتركة بينكم زي الجانب الدراسي، المهني وبشكل كبير في رابط مباشر بينكم ممكن خارج الدارسة والمهنة بشكل أكبر وبيكون يومياً بشكل مختلف الجانب الأهم والأساسي الديني علاقتك مع الله خليك قريب لربنا دائماً كل متكون شايف أنك مقصر في الجانب ده أبدا من جديد وبطرق مختلفة مش بنفس الطريقة السوشيال وخذ وقت كبير من حياتنا اليومية وأصبحت وخذ مساحة كبيرة عن الجانب إلي

المفروش أن يكون هو الأساس والأهم إنا فترة مؤقتة في حياة الطرف الثاني جزء بيكون اهتمامات الجانب المهني وخذة وقت كبير في يومه بتكون فيها علاقات مش قوية زي البدايات ودي عكس رغبتنا أكيد وبالتالي بين الوقت والثاني مش زي البداية التوصل بيقل هتلاقي نفسك مع الوقت وصلك شعور انك لوحدك مع الرغم من تكوين علاقاتك الاجتماعية حبيب حد يكون معاك دائما مش تكون لوحدك، حبيب حد يسمعك، طب أقولك حاجة وتكون صريح فيها بينك وبين نفسك عندك شعور حد تلاقي متقبلك بكل حالاتك حد معاك دائما بيسمعك بيشوفك فالיום خمس مرات مش مرة ويكون حبيب يشوفك دائما حتي لو كان في تقصير منك بيسامحك،

أهو علاقتنا مع ربنا بتكون كدا بظبط أنك تكون عندك شعور بالوحدة لا تحزن فإن الله معنا وبصير بـ عبادة جميل والله يحب الجمال أن الله قدير علي كل شئ ويعلم بالغيب وأوقات حبيب حاجة تكمل وتكون عامل الحاجة علي أكمل وجه بس مش بتكون كاملة للنهاية دي بتكون إشارة ليك من ربنا أن شايف ليك الخير في مكان أفضل من الحاجة دي أضعاف ترتيبات ربنا أفضل من ترتيباتنا شخصيا أكيد و عوض الله جميل وهي عوضك بحاجات كثير ناتج عنها الصبر والتحمل خليك دائما في النور وأبعد عن الظلمات وخليك عارف كويس أن كل ساق سـ يسقي بما سقي وأن السيرة الحسنة هيا إلي بتكون أثر لينا فالحاجة إلي محتاجة مساحة كبيرة ومحتاجة تاخذ حقها بشكل كافي هيا علاقتك مع الله"

"أوقات يحدث شئ خارج عن أرادتنا ولم يكن بسيط،
ولكن الأمر يحتاج وقت، ويصبح كل شئ علي ما يرام
كما تود أعتزل كل ما يؤذيك وأترك لـ ذاتك أثر إيجابي
يجمعك بتلك بالاحداث فهيا ستصبح يوم ما ذكريات
بالماضي بيدك تجعلها في أفضل صورة بين كل ما
حدث معك بوقتها حقق جميع رغباتك بنفسك أنت الوحيد
إلي مدرك الحاجة إلى تكملك.."

"أنا أدعي ورد، فتاة العشرين،
أمتلك أصدقاء كثير مع رغم من من ذلك
يرافقني دائماً الشعور بـ الوحدة، منذ الصغر أفقد
شخص عزيز علي قلبي وهو أبي رحمه الله، وحفظ لي
أمي الغالية على قلبي، كل الإمتنان وسلمت علي جميع
الأشياء التي قد فعلتها لأجلي بمفردها، لها أيضا كل
الحب و التقدير، وتستحق لقب الأم المثالية لكونها فعلت
الكثير لأجلي بمفردها، مع الرغم من كونها امرأة ومع
ذلك قامت بجميع الأدوار و ليس دور واحد فقط، ولم
تجعلني أشعر يوماً ما بفقدان الطرف الآخر وأصبحت
الأم و الأب و الصديقة و الأخت، مع الرغم من وجود
أثر لفقدان أبي، ولكن حقاً لم تقصر بشئ خاص بي"

"مساء الخير يَ عزيزي القارئ، لدي شئ أريد أن أقوله لك، عواقب و ذكريات مرحلة الطفولة التي مازالت إلى الآن بـ ذاكرتك، لا ذنب أبنائك بحدوث ذلك الأشياء، قدم له المحبة و الاحتواء أيضا كن له الرفيق و الاخ، لا تعطي فرصة لخروجه عن طوعك و يخرج عن السيطرة و يواجه العالم الخارجي، اجعلوا يراك القدوة و يحب رأيتك و وجودك دائما، اجعلوا صريح معك يقوم بفعل كل الأشياء أمامك بدون إخفاء و ظهور بعض الأحداث، العنف و الأسلوب السلبي لم يخلق رجل و أمراء بالـ يخلق إنسان غير سوي، ضعيف الشخصية، أنفصام، إنسان غير كامل دائما يشعر أن شئ ما ينقصه و يريد إكماله بـ أذاء الآخرين كما حدث معه من قبل"

"فعلت الكثير من أجل أن أراك تشعر بالسعادة فقط،
 ويعلم الله لم أقصر بشئ تجاهك، فجأة بدون مقدمات
 أظهر أنا السيئ في رواية أحدهم، مع الرغم من أنني
 دائما أهتم بـ أدق التفاصيل لك وأفعل ما يجعلك تشعر
 فقط بالأمان والطمأنينة، لا يزعجني خسارتك أيضا
 لأنها مكسب لي وخسارة لك أنت، لا يزعجني ذلك
 لأنني لا أريد أن أصبح بديل لشخص ما وأيضا الإنسان
 الناقص يكمل نقصه بـ إيذاء الآخرين، لا أحب الشئ
 المتاح للجميع فقط أحب الشئ الخاص بي"

"أوقات تقرب من شخص و يكون المفضل لينا عن كل
الموجودين في حياتنا، و نقوم بَ إعطاء الاهتمام و
المحبة و جميع الأشياء إلى ممكن تكون بَ
تكمل إلى ناقص عند الشخص ده، و نأمن للشخص ده
بثقه عمياء، أوقات نفس الشخص ده بيكون ظاهر ليك
الحبيب و بَ يحتويك و يقوم بَ
إعطاء الاهتمام فغيرهم تجعله يصبح الأقرب لقلبك،
ولم ترى غيره مع وجود الكثير، بدون مقدمات تدرك
أنه أكثر شخص يكرهك ولم يحب الخير لك و
يريد أيدائك"

"لا داعي لِحزنك يَ رفيقِ عِ خسارتك لبعض الأشخاص ، و بعض الأشياء التي أفقدتها من قريب ، قد تعرضت للخذلان من أقرب الأشخاص لِقَلْبِكَ ، و رأيت أشياء كثيرة لا يعلمها إلا الله و ليس من حولك ، و لكن قد يرزقك الله عن قريب ب شئ تريد أن يتحقق و بشدة و ثم يصبح واقع و ليس مجرد شئ تريده بَ دعائك كل يوم ، سيستجيب عن قريب و يعوض صبرك و تحملك عِ ما وجهت من الصعوبات و يرزقك بَ شخص قلبه مثل قلبك ، و شبيهة لك فِ أكثر الأشياء و بعض الصفات المشتركة بينكم ، وقد تكون عن البعض شخص عادي ، و لكن ذلك الشخص يراك الجميع و يكتفي ببيك دون بديل و يهتم لأمرك، لا تنتظر من الآخرين تكلمة بعض الأشياء لديك التي تريدها ، فقط عليك أن تكلمها بنفسك و تفعل الشئ الذي يجعلك سعيد ، تحب القراءة أهتم بَ ببعض روايات ،كتب ، أي جانب آخر حسب ما تحب،

و فقط أنت تعلم ما هو الشي الذي يجعلك سعيد فـ ليس عليك الانتظار من الآخرين أصنع لنفسك يوماً جميلاً و لا تنتظر جمال يومك من أحد، البعض منا هو كل ما يريد أن الله يجعلوا دائماً يشعر بـ راحة بال ، و رفيق صالح يسانده دائماً عـ طريق الخير و القرب من الله ، يشعر بـ الاهتمام من جميع الأشخاص بـ حياته ، و بعض الأحيان ينتظره من شخص معين ، جميعنا نحب الاهتمام ، تفاصيل صغيرة قد تكون سبب سعادة بعضها تكون ليس ملفتة لهم و لكن للبعض هيا تجعلهم يشعرون بـ فرح مثل تشبه فرحة الأطفال و الاهتمام بها بدقة ، كل ما يريد هو الشعور بـ الاطمئنان ، و الاهتمام ، و راحة نفسية ، و أن يكون شخص مهم و ليس له بديل و يريد شخص يفهمه ، يحبه بصدق ، يريد من يشعر بغياة قبل وجوده ، يريد أن يشعر بـ الكثير من الأشياء بـ الفعل و ليس بـ الحديث فقط"

#إنجازات_202

أولا أحب توضيح شئ في بداية حديثي لقد كان عام في غاية اللطف والخير والونس والرزق والرضا وأشياء أخرى كثيرة لا أعلم كيف أوفيتها حقها، والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه واتمني من الله أن يجعلني دائما في الطريق الذي يحبه ويرضيه الله، واللهم لا اعتراض على قضاء الله ويديم شعور الرضا بما رزقني الله به مع نهاية العام وبداية عام جديد وليس له علاقة بشئ خاص بحياتنا الشخصية لكي نربط الأحداث التي نمر بها وصعوبات حدثت خلال ذلك العام، ما يحدث هو فقط اختيارات غير مناسبة لنا وأيضا بعضنا يعلم جيدا الحقائق ومع ذلك يكمل لكي لا يفقد الشئ وكان لم يكن لديه المعرفة عمداً، فلا داعي لربط الأحداث بالعام الجديد أو القديم ناتجة عن تبرير أخطائنا وعدم الاعتراف بها والكثير من الأشياء الأخرى حدثت يرتبط بالعام...

لقد حققت إنجازات وأيضاً لقد اسعى لتحقيق أهداف إضافية وتكملة ما تم إنجازه، ومع ذلك اسعى للتطوير من ذاتي للأفضل

اكتسبت خبرة ومعلومات كافية عن أشياء كثيرة كانت بالبداية غير قوية مثل الآن، شئ آخر شاركت في كتب مجمعة إلكترونية وشاركت في الكثير من التحديات والمشاركة بكامب والعديد من خلال ذلك ليس واحد فقط ومن قريب شاركت بكامب "وعيك حياة" أيضاً وحصلت علي شهادة لمشاركتي وشاركت بالاختبار الخاص بالكامب، وبالإضافة إلى شاركت في كتاب فردي لدي إلكتروني، وشاركت في مسابقات كثيرة، وبالإضافة إلى ذلك أصبحت أحب أضيف محتوى هادف علي اليوتوب ومحتوي بودكاست، شاركت في أشياء كثيرة في المنزل علي الرغم من القدرة لدي أفعل الكثير ولكن بعض الأوقات لم أشارك أحيانا من التفكير بشكل كبير، ولكن مع ذلك فعلت هذا العام أشياء كثيرة ومع وجود معرفه كثير من الخبرة والمعرفة لم افعلها من قبل ولكن قومت بكسر الحواجز التي تسبب في ذلك ومع تجارب الأولي حققت بها أشياء جميلة وإيجابية وكان وجدت ذاتي من جديد بينهم حقاً،

وشاركت أيضا في الالتزام بوجبات صحية ونظام غذائي حققت إنجازات أيضا، واسعي لتطوير أشياء أخرى كثيرة، شئ أحب أضيفه تعديل علاقتي مع ربنا والالتزام بمواعيد الصلاة والنوافل وحلقات حفظ القرآن وإضافة ورد يومي واسعي لتطوير من ذلك الاشياء بصورة أفضل، وحب الذات والدعم النفسي والمعنوي والاهتمام والتقدير هي الإنجاز الحقيقي، للحصول علي النجاح والانجازات يجب حب الذات لكي تشعر بالأمان والطمأنينة والاستقرار والاستمرارية والرغبة في تحديد الأهداف..

أيضا مكافأة الذات بشئ بسيط من وقت كبير تريد شراء شئ ما أنت تهادي لذاتك كداعم نفسي ومعنوي وأيضا سد يصبح مختلفاً "لأنك الداعم الأول لذاتك" ولم تنتظر ذلك من الآخرين..

في النهاية نحن من نعلم بما يدور في عقولنا، وأيضا ما
 ينقصنا لكي نكملة أكثر من الجميع، فلا علينا الإعتقاد
 علي الآخرين لتكملة ذلك "كل الإمتنان والحب لذاتي
 كونها ما زلت إلي وقتنا الحالي تحارب وتواجه كل شئ
 لأجل السلام النفسي والمعنوي والشعور بالاطمئنان
 وحب الذات ولم تلجئ لمن يأخذ بيدها لكي تقف من
 جديد، أيضا لإخفاء ما تمر به وظهورها بملامح تجعلنا
 أمام "أقرب القلوب" لدينا أننا علي ما يرام، تكشف
 الحقائق التي قد تكون ورائها ابتسامة مزيفة، تسعى إلي
 التقدم والازدهار والنجاح الدائم، أيضا تسعى إلي أن
 تجعل ذاتها سعيدة دون الحاجة إلي من يرسم ذلك
 السعادة علي قلوبنا..

- كيف يمكنني محو ذكريات الأمس التي ما زالت معي حتى يومنا هذا؟

- كيف يمكن للمرء أن يكون بخير؟
فالكل يريد أن يجعلوه كما يريدوا، وليس كما يريد هو أن يكون.

- إعطاء النصائح والأوامر التي قد لا يكون لدى أحدكم القدرة على تنفيذها؟

- غدا قد يكون هو نفسه اليوم ، مع أحداث مختلفة..

- أنت دائماً تفشل ولا تتحمل المسؤولية..

- الإصرار على المقارنة بالآخرين ، تريدني أن أكون مثله ، أليس كذلك؟ لماذا لا أكون مثلهم؟ ليس الأمر صعبًا ، لكن انتظر لحظة:

- تريد شخص يأخذ حقه مرتين؟

- هل تريد من يتعامل معك ذو وجهين؟

- تريد شخصًا يجعلك تشعر بأنه على ما يرام ويخفي بقية القصة؟

- تريدني أن أفعل أشياء كثيرة خاطئة من أجل الرضا عن النفس؟؟

- الجميع ينظر إليها من الخارج..

"إلي عزيزتي القارئة

لدي شئ أريد أن أقوله لك، أنتِ جميلة بتلك الحالات
 اتباعك للنظام الغذائي، لم يكن لأن لديك عيوب أو شئ ما
 آخر، بل هو حفاظاً على لياقتك البدنية، قبل كل شئ لكي
 لا يصيبك أمراض سيئة، السمنة شئ لا يعيب الفرد بل
 تخفي ملامح الجمال وراء المظهر العام يظهر فتاة بـ
 سن العشرين طيبة القلب والروح أيضا هي تمتلك الكثير
 من الصفات التي تكن تحت مسمى "المثالية" تحب الترقى
 والتجمعات العائلية، تحب أن تختلط بالعالم
 الخارجي، تحب أن تكون صدقات كثيرة للغاية بدون
 مقدمات يصبح كل شئ جحيم أمام عينيها من وحي
 خيال لأمر واقع"

بص مبدأينا..
 أختار الوقت المناسب..
 أنك تكون متابع محتوى معين..
 قراءة روايات أو كتب معينة..
 وتكون مهياً نفسك المكان وجو هادي..
 سورة مفضلة ليك تسمعها جنبك..
 أغنية مفضلة ومعها مشروبك المفضل..
 نوعا ما لحاجات مختلفة غيرهم وهكذا..
 التغير بسيط ومفيش أسهل منه..
 إحنا إلي بنوهم نفسنا بالافكار السلبية..
 بتسيطر علي تفكيرنا ومن خلالها..

بتكون شايف أنك مش هتعرف توصل..
 بتكون شايف أنك حاولت مرة وفشلت..
 بتكون شايف أن المحاولة مرة تانيه مش ليها أهمية..
 بتكون شايف أن الحاجة مش هتكمل..
 بتكون مستتي الأيد إلي تكون بيها متقدم خطوه..
 متستناش إلي يكون سبب أنك تتقدم خطوتين مش
 خطوه..
 الشخص الوحيد إلي ممكن يبق عارف أنت عاوز أي
 وتوصل لي أي هو أنت..
 حقق جميع رغباتك بنفسك أنت الوحيد إلي مدرك
 الحاجة إلي تكملك..

الام لا يوجد بديل لها هيا من تحبك بصدق ، الجميع مجرد فترات ، لكن هيا فقط تكن لك كل شئ ، اوقات ان يصيبك لاذي تتحمل الألم بديل عنك ، لم تجد شخص يحبك مثلها ، غضبت منك حدث خلافات بينهم لم تجد شخص يبقي عليك غيرها تظل بجانبك دائما وتقف معك وقت الاحتياج ، تحافظ عليك ، تخشي عليك دائما ، لم تفصح عن شئ بينهم مثل ما يفعل شخص قريب منك ، لا تريد غير ان تراك افضل من اي شخص آخر ، تريدك حسن الخلق ، تريد أن تظل دائما علي الصواب ، اوقات يظهر لك أشياء تدل انها لم تحبك وقت الغضب ،

ولكن انظر قليل وقت الغضب مجرد الشخص يغضب
يفقد أشياء كثيرة بدون علم لم يدرك ذلك ارجو فقط ان
ننظر الي الجملة مره اخري انها وقت الغضب حتي
انت مثلها حين تغضب يرتفع صوتك و تكون شخص
آخر هذه تصرف غير صحيح، ولكن هيا تتحمل اشياء
كثيره ولم تشعر مثلك انك لم تحبها هيا فقط تري انك
مجرد طفل لم تعلم ما تقوله عند الغضب الام حابه
لطيفه ملهاش بديل ولا شخص يعوض عنها حافظ عليها
اعرف أن زي ما بتتصرف بغضب بيكون وقت غضب
رد فعل لأن هيا ام وانت او انتي ابنائها لازم يكون ام
تكون في غضب ، محبه ، اشياء كثيره للعلم هيا تكون
اوقات تأخذ دورين الاب الام لازم تكون شخص واعى
مدرك افعالك.

هل تسمح لي بهذا الرقصة
 ولكن لم تكن صغار لفعل هذا الأشياء
 لم تكن صغار لفعل هذا الأشياء
 ولكني أركي جميلة إلي الآن
 ومازلت أحبك لم يقل حبي لك
 أنا معك لأقدم لك الحب والسعادة
 جميع الأشياء التي تريدها فلا داعي لما يقوله الآخرين
 بهذا العمر ويفعله.

"البدائيات في أولها جميلة ونهايتها جميلة أيضا"

"إختيار الأشخاص هو الشئ الذي بيه عيوب ليس
البدائيات"

"الصديق الذي تحول لـ عدوا فجأة كان حاقدا منذ
البداية"

"كل ما في الأمر أنك تطلق لفظ الصديق عـ كل عابر"

النهاية

لا داعي لِحزنك يَرفيقٍ عِ خسارتك لبعض
الأشخاص ، وبعض الأشياء التي أفتقدتها من قريب ، قد
تعرضت للـ خذلان من أقرب الأشخاص لـ قلبك ،
ورأيت أشياء كثيرة لا يعلمها إلا الله وليس من حولك ،
ولكن قد يرزقك الله عن قريب بشئ تريد أن يتحقق
وبشدة وثم يصبح واقع وليس مجرد شئ تريده بـ دعائك
كل يوم ، سيستجيب عن قريب ويعوض صبرك
وتحملك عـ ما وجهت من الصعوبات ويرزقك بـ
شخص قلبه مثل قلبك ، وشبيه لك في أكثر الأشياء
وبعض الصفات المشتركة بينكم ، وقد تكون عن البعض
شخص عادي ، ولكن ذلك الشخص يراك الجميع
ويكتفي بـك دون بديل ويهتم لأمرك.

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

همس الفؤاد

الكاتبة: آية أحمد الجوهري "ياقوت"
نشأت في محافظة الغربية، مدينة المحلة الكبرى.
تبلغ من العمر الرابعة وعشرون عاماً، وحاصلة على
بكالوريوس الخدمة الإجتماعية، أول كتاب إلكتروني
تميز ب: الكتابة هي أقرب شيء لقلبي، أبوح بما في
قلبي من خلال هوايتي المفضلة وهي "الكتابة"، وأيضاً أحب
الأوقات لدي عندما التقف صور لمظاهر طبيعية وبعض
الأشياء التي أوثق يومي بها.

تأليف الكاتبة/ آية أحمد الجوهري "ياقوت"

تحت إشراف: فاطمة محمد "ياقوت"

مؤسسة
للطباعة والنشر
01028334044

المصمم:
عزة أبو السعود

دار
للنشر والتوزيع الإلكتروني