

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

# منبع اللطيف

تأليف: مي أحمد



تحت إشراف الكاتبة: فاطمة محمد "ياقوت"

## عزيزي القارئ

فى زحام الحياه وضجيجها نحتاج أحياناً إلى لحظة هدوء  
 نعود فيها إلى ذواتنا نستمتع لصوتنا الداخلى ونتأمل ما مر بنا  
 من أحداث وتجارب تلك اللحظات التى تجمع فيها شتات  
 أفكارنا نعيد ترتيب أولوياتنا و نصوغ احلامنا بعبارات  
 تنبض بالحياة

هذا الكتاب ليس مجرد كلمات على ورق بل هو رحلة فى  
 عوالم النفس البشرية انعكاس للتجارب الإنسانية بمختلف  
 ألوانها واشكالها كل خاطره هنا هى نبض من نبضات القلب  
 ،همس من همسات الروح تنقل إليك ما يجول فى خاطري  
 من أفكار وتأملات فى هذه الصفحات ستجد افراحاً واحزاناً  
 ،امالاً، وخيبات .ستجد انعكاساً لمشاعرنا الإنسانية أتمنى أن  
 تجد فى هذه الخواطر ما يمس قلبك ويشارك رحلة حياتك  
 فكلنا فى النهاية بشر نبحث عن السكينة والجمال فى تفاصيل  
 الحياة الصغيرة

فلنبدأ معاً هذه الرحلة ولتكن خواطرنا مرآة تعكس جمال  
 الحياة وعمقها

\*كل حاجه بتحصل في حياتك بتعلمك حاجة جديدة الحاجات الصعبة اللي بتمر بيها بتعلمك ازاي تبقى قوي اكثر الأحداث المؤلمة والحزينة بتعلمك تتحمل اكثر الغدر بيعلمك تاخذ بالك وتحذر من اللي حواليك الفشل بيخلي عندك خبره اكثر الصدمات بتنزل سقف توقعاتك و تخليك تشوف الامور على حقيقتها بعد الشخص اللي انت متخيل انك مش هتعرف تعيش من غيره بيعلمك ان الدنيا مبتقفش علي حد.\*\*

\*- أكثر حاجة بتعبر فعلاً عن اللطف هي إن الشخص اللي معاك ميسيبكش لدماعك ، لأن أصعب كلام هتسمعه في حياتك هو اللي هتقوله لنفسك ومفيش حد عارف نقطة ضعفك ومخاوفك قدك ، ف لما بتتساب لدماعك وتقلب عليك بتبقى عارف تضرب فين عشان توقعك ، ف خليك عارف ومتأكد إن وجود شخص جنبك في الأوقات دي أعظم نعمة ممكن ربنا يرزقك بيها\*

\_وفجاء تشوف عوض ربنا وكانك مستخسرتش  
 حاجه وقلبك يرتاح بس انت صبرك بـ الله زي ما  
 الوجدع بييجي فجاء بردو العوض بييجي فجاء من  
 غير ما تحس تلاقى نفسك وسط أمنيتك وربنا جبر  
 بخاطرك واستجاب لدعوتك اللي دعيتها وكنت  
 بتلح إنها تستجاب وتلاقيها فجاء استجابت ، اظمن  
 هيعوضك..\*\*

لله حكمة في ترتيب الأمور، ألمسها في كل موقفٍ ظننته  
يجري وفق توقعاتي، لكن أمر الله فسار وفق مشيئته،  
تريحني أقدار الله مهما كانت عكس خطتي، هو المُصرف  
في كل أمر..

فإن جاءت مشيئته كما تمنيت فقد منحني، وإن جاءت غير ما  
اشتهدت فإنني أثق أن منحه سيأتي في النهاية كما تأملت،  
وسيكون أعظم..!

—

فكرة دافية جداً إن حد يجي وقت وجعه ويقولك  
"محتاجلك" ، او "حابب افضفض معاك" ، اللي هو انت  
اختارتني من بين كل الناس دي عشان اكون ركن  
السكينة والراحة بالنسبالك ، لجأتلي أنا وجيت ع بالك في  
عز وجعك وخنقتك ، يعني انت فاكرني وسط شتات حياتك  
ده عشان اطمنك؟ طب بحبك

\*مفیش حزن هیبقی دایم فِ حیاتک ،مفیش مشکلة مش  
 هتبقی لیها حل ، مفیش إبتلاء إلاله عوض ، مفیش  
 صبر إلاله ونهاية سكته جبر ، والدنیا فیها ده وده  
 محتاجین بس ندور فِ أبسط الحاجات اللّی حوالینا  
 اللّی هتفرحنا ونخلى عندنا یقین فِ ربنا ونحسن فیه  
 الظن إنها هتحصل ونبطل ن فکر فِ اللّی خسرناه  
 عشان لسه فِ کثیر هنکسبه ولسه فیه عوض من  
 ربنا جای هتشوفه وهتفرح بیه من قلبک بجد

\*\_ مع الوقت هتكتشف ان في ناس في حياتك مكانوش يستاهلوا " منك الحال حاجات الحلوه اللي كنت بتعملها عشانهم ميستهلوش تفكيرك فيهم ولا حبك واهتمامك بيهم ولا طيبه قلبك هم يستاهلوا ناس يكونوا زيهم ناس يتعاملوا معاهم بنفس معاملتهم ناس شبههم ولا يقين عليهم بس وتظن أنك حُرمت لكن فى الحقيقة أنك رُحمت إلى بيحى كله خير بس احنا مش عارفين كده فاحمد ربنا وانتظر من العوض

..

عاوز اقول حاجه سيبيك من اللي راح واللي جاي احلى  
 مليون الف مره عوض ربنا جميل و فجأه تشوف عوض  
 ربنا وكانك ماخسترتش حاجه وقلبك يرتاح بس  
 انت صبرك بـ الله زي ما الوجد بيجي فجأه بردو  
 العوض بيجي فجأه من غير ما تحس تلاقى نفسك  
 وسط امنيتك وربنا جبر بخاطرك واستجاب  
 لدعوتك اللي دعيتها و كنت بتلح إنها تستجاب  
 وتلاقيها فجأه استجابت ، من هيعوضك.. "

\_ - - في كل مرة تحس فيها أنك على حافة الإنهيار وأن  
 النهاية بتقرب أكثر وأكثر فكل الهواجس دي ما إلا أفكار  
 مراهقة بتصيبك بالخوف بسبب أنك شايف في بعض الأحيان  
 أنك وحيد ومن غير حد ، لكن الحقيقة أنك على طبيعة  
 الطبيعة إزاي ؟ لأن في وقت معين في حياة كل إنسان لازم  
 يكون لوحده عشان يقدر يتخطى الأزمات لوحده ويبدأ يخلق  
 لـ نفسه مساحة عشان يقدر يتخطى المشاكل ويحط حلول  
 لأي مشكلة ، فتره مينفعش تعتمد فيها على حد غير نفسك ،  
 هي دي الفتره اللي بتحس فيها ان محدش فاهم انت عايز إيه  
 ولا أنت قادر توصل للناس إالي بيحاولو يساعدوك أنت فيك  
 ايه ولا بتمر بأيه لأن ساعتها لازم انت تتصرف لوحداك  
 وتنضج كلياً في حل مشكلاتك وتسيطر على نفسك وتبقى  
 شخص عاقل قادر على تخطي مشاكله بنفسه

\*إمسك في إلي فاهم حقيقة قلبك بغض النظر عن تصرفاتك"  
 لأن حقيقي الواحد محتاج لي يفهمه من جواه، اللي يمتص  
 غضبه وقت عصبيته، اللي ميلومنيش علي حاجات عملتها  
 غصب عنى، اللي مَهما حصل عمره مايتغير مَعايا ولا  
 يسيبنى لوحدي، اللي شايفنى حلو في أسوأ حالاتي

\*- أكثر حاجة بتعبر فعلاً عن اللطف هي إن الشخص اللي معاك ما يسبيكش لدماعك ، لأن أصعب كلام هتسمعه في حياتك هو اللي هتقوله لنفسك ومفيش حد عارف نقاط ضعفك ومخاوفك قدك ، ف لما بتتساب لدماعك وتقلب عليك بتبقى عارفه تضرب فين عشان توقعك ، ف خليك عارف ومتأكد إن وجود شخص جنبك في الأوقات دي أعظم نعمة ممكن ربنا يرزقك بيها

لا تياس رُبما ذات يوم يبتهج قلبك بِأَمور كُنْتَ تَتَمَنَّاها ، أو  
كُنْتَ تَبْحَثُ عنها مُنذُ أَيَّامٍ مَضَتْ ، رُبما يعود توَهَّجك لِلحياة  
مرة أُخرى ، رُبما بعد إنطفاء نورك في الحياة يعود النور  
في طريقك لِئَنير ظُلْمَتَكَ ، لا تياس بسهولة مِن أَجلِ هذا اليوم

لله حكمة في ترتيب الأمور، ألمسها في كل موقفٍ ظننته  
يجري وفق توقعاتي، لكن أمره لله فسار وفق مشيئته،  
تريحني أقدار الله مهما كانت عكس خطت، هو المُصرف في  
كل أمر..

فإن جاءت مشيئته كما تمنيت فقد منحني، وإن جاءت غير ما  
اشتهدت فإنني أثق أن منحه سيأتي في النهاية كما تأملت،  
وسيكون أعظم..!

\*الغلاوة محدش بيشتريها ، متطلبش من حد يبقي موجود ،  
متعاتبش حد إنه متطمنش عليك ، متفرضش نفسك على أي  
حد مهما كان غالي عليك ، كل واحد عارف هو بيعمل إيه .  
انت اغلي من إنك تشحت اهتمام أو تاخذ مشاعر بالعافية ،  
على نفسك عشان أنت تستاهل عشان إنت غالي \*

\*مفیش حزن هیبقی دایم فِ حیاتک ، مفیش مشکلة مش  
 هتبقی لیها حل ، مفیش ابتلاء إله عوض ، مفیش  
 صبر إله ونهاية سكتة جبر ، والدنيا فیها ده وده  
 محتاجین بس ندور فِ أبسط الحاجات اللّی حوالینا  
 اللّی هتفرحنا ونخلى عندنا یقین فِ ربنا ونحسن فیه  
 الظن إنها هتحصل ونبطل ن فکر فِ اللّی خسرناه  
 عشان لسه فِ کثیر هنکسبه ولسه فیه عوض من  
 ربنا جای هتشوفه وهتفرح بیه من قلبك بجد

\_مفیش أطف من أن حد یختا □ ک کل یوم ، یبقی  
 قدامه أکت □ من ملیون بنی آدم یومیًا ومع ذلك یقع فـ  
 حبک کل أول یوم ویختا □ ک أنت دونًا عن الناس  
 یکلمک ویطمئن علیک ویشیل همک ودایمًا یدو □  
 علیک ، حد یكون کامل بیک مش لأنه ناقص بس  
 لأن وجودک بیخلى □ وحه تحس بی أمان وسلام

عايز اقول حاجه مهمه فى ناس بتدخل حياتك "تنورك" فعلاً  
بمعنى الكلمة ، بتحلى الحياة بيهم من كلامهم معاك وسؤالهم  
عنك واهتمامهم بيك من غير هدف معين، هو قبول ومحبه  
لله فى الله كده من غير أى مصلحة أو سبب غير إنهم  
عايزينك وقاصدينك أنت زي ما أنت . الناس دي بتنورنا  
بحاجات بسيطة جداً . زي إن زعلنا عمره ما كان عادى ولا  
هين عندهم ، مُريحين وعندهم تلقائية وبساطة تخليك تحس  
انك مرتاح آخر راحة فى الدنيا وأنت بتتكلم معاهم..  
الشخص لما بيكون عايزك أنت بالذات حقيقى بيرمي الدنيا  
ورا ظهره ومش بيشوف منها غيرك أنت، بيعافر فى أبسط  
الأشياء عشان يوصلك لأعلى نقطة من السعادة\* ..

\* \_ عاوز اقول حاجه سيبك من اللي راح واللي جاي احلى مليون الف مره عوض ربنا جميل و فجأه تشوف عوض ربنا وكانك ماخسترتش حاجه وقلبك يرتاح بس انت صبرك بـ الله زي ما الوجدع بييجى فجاه برردو العوض بييجى فجاه من غير ما تحس تلاقى نفسك وسط امنيتك وربنا جبر بخاطرك واستجاب لدعوتك اللي دعيتها وكنت بتلح إنها تستجاب وتلاقيها فجأه استجابت ، اظمن هيعوضك.."

مفیش أطف من أن حد یختا □ ک کل یوم ، یبقی  
 قدامه أکت □ من ملیون بنی آدم یومیًا ومع ذلك یقع فی  
 حبک کل أول یوم ویختا □ ک أنت دونًا عن الناس  
 یکلمک ویطمئن علیک ویشیل همک ودایمًا یدو □  
 علیک ، حد یكون کامل بیک مش لأنه ناقص بس  
 لأن وجودک بیخلى □ وحه تحس بـ أمان وسلام

\* \_ عايز اقول حاجه مهمه فى ناس بتدخل حياتك "تنورك"  
 فعلاً بمعنى الكلمة ، بتحلى الحياة بيهم من كلامهم معاك  
 وسؤالهم عنك واهتمامهم بيك من غير هدف معين، هو قبول  
 ومحبه لله فى الله كده من غير أى مصلحة أو سبب غير إنهم  
 عايزينك وقاصدينك أنت زي ما أنت . الناس دي بتنورنا  
 بحاجات بسيطة جداً . زي إن زعلنا عمره ما كان عادى ولا  
 هيّن عندهم ، مُريحين و عندهم تلقائية وبساطة تخليك تحس  
 انك مرتاح آخر راحة فى الدنيا وأنت بتتكلم معاهم..  
 الشخص لما بيكون عايزك أنت بالذات حقيقى بيرمي الدنيا  
 ورا ظهره ومش بيشوف منها غيرك أنت، بيعافر فى أبسط  
 الأشياء عشان يوصلك لأعلى نقطة من السعاده\* \_ ..

\* \_ عاوز اقول حاجه سيبك من اللي راح واللي جاي احلى  
 مليون الف مره عوض ربنا جميل و فجأه تشوف عوض  
 ربنا وكانك ماخسترتش حاجه وقلبك يرتاح بس  
 انت صبرك بـ الله زي ما الوجدع بيحي فجاه بر دو  
 العوض بيحي فجاه من غير ما تحس تلاقى نفسك  
 وسط امنيتك وربنا جبر بخاطرك واستجاب  
 لدعوتك اللي دعيتها وكنت بتلح أنها تستجاب  
 وتلاقيها فجأه استجابت ، اظمن هيعوضك.."

\_ - - في كل مرة بتحس فيها أنك على حافة الإنهيار وأن  
 النهاية بتقرب أكثر وأكثر ف كل الهواجس دي ما إلا أفكار  
 مراهقة بتصيبك بالخوف بسبب انك شايف في بعض الأحيان  
 أنك وحيد ومن غير حد ، لكن الحقيقة أنك على طبيعة  
 الطبيعة إزاي ؟ لأن في وقت معين في حياة كل إنسان لازم  
 يكون لوحده عشان يقدر يتخطى الأزمات لوحده ويبدأ يخلق  
 ل نفسه مساحة عشان يقدر يتخطى المشاكل ويحط حلول  
 لأي مشكلة ، فتره مينفعش تعتمد فيها على حد غير نفسك ،  
 هيا دي الفتره الي تحس فيها ان محدش فاهم انت عايز إيه  
 ولا أنت قادر توصل للناس إلي بيحاولو يساعدوك أنت فيك  
 ايه ولا بتمر بأيه لأن ساعتها لازم انت تتصرف لوحداك  
 وتنضج كليا في حل مشكلاتك وتسيطر على نفسك وتبقى  
 شخص عاقل قادر على تخطي مشاكله بنفسه

الإنسان مبقاش محتاج أشياء عظيمة، وكبيرة، قد ما احتاج  
أشياء مُريحة، ماتستنزفش طاقتة، مش عارفة ده نُضج، ولا  
زُهد بس اللي عارفاه كويس، إن الإنسان محتاج يرتاح  
شوية.

أنتِ بخير ، أقدارك مكتوبة بحكمة متناهية ولطف وحنان  
لا نهائي ، وإن كل تجاربك في الحياة حتى لو كان ظاهرها  
مؤلمًا فهي تحمل في بواطنها الحب والرحمة ، ربما لن  
تفهمي الآن حقيقة أن ما تمرّ به يحمل لك الكثير من الخير  
ولكنك ستفهم فيما بعد ، وستشكر الله على ما أعطاك وعلى  
ما منع عنك

وفي النهاية ، أدركت أن أعظم إنجاز يمكن أن يحققه الإنسان هو قدرته على مواصلة حياته بنفس الشغف على الرغم من الكدمات والصدمات التي حدثت له ، وما لم يحدث معه بعد. \*

\* لا يُقاس إنجاز الإنسان بنجاحاته العظيمة والباهرة ، بل بإيمانه وقدرته على التمسك بالنور بداخله وخلق سبب من العدم للعيش بنفس القلب وبنفس الروح ، و بنفس اللطف الذي خُلق به والذي يحتاج أن يعيش ويعمل به.

\*فيه ناس كد ف حياتنا بيعرفوا يهونو علينا من غير اى مجهود ، رزق من ربنا بيعتهولكك علي هيئة صاحب أو حبيب أو أخ ، حتى تلاقى ضحكك معاهم مختلفة بيعرفوا يطلعوا الحلو اللـ جوانا ، تحس ان الشخص ده هووم ليكك ف الدنيا لو زعلان بتروح تفضفضله لو فرحان هو أول شخص بيشاركك اوقاتك اللطيفة ، حتى لو زهقان بتروحله عشان عارف انه هيستحملك وبجد بيبقى وجودهم ف حياتنا يساوي الدنيا كلها

\*لما تيجي تحب شخص متحاولش تتصنع بحاجات مش من طبيعتك، متحاولش تبهره بحاجات مش فيك وبعدين يكتشف إنها كانت مجرد كلام وهي مش موجودة في شخصيتك ؛ لما تيجي تحب أظهر عيوبك قبل مميزاتك، أظهر كل الحاجات اللي فيك ومتغيرش منها أي حاجة وخلي طبعك زي ما هو.. وصدقني لو فعلاً عايزك هيجبك ويتقبل كل العيوب بدون أي تصنع لأنك باختصار ظهرتها ومخبتش عليه وكنت صريح معاه

ف وسط العك دا ، هتلاقي ربنا فرجها من عنده وانت قاعد  
 دلوقتي وبتخططلها وتسال نفسك وبتقول بس ازاي دا  
 هيحصل ومش بعيد تكون بتقول انه مستحيل انا جايه اقولك  
 خلي عندك حبة أمل ، علي حبتين ثقه ف ربنا وهتلاقيها  
 فرجت من حيث لا تحتسب ، ساعتها هتنبهر من كرم ربنا  
 عليك وانه قد ايه حنين علينا وكريم ومش بينسانا أبدا ف  
 تفائل كدا يا صديقي واللي جي كله خير.

## ♡ Today's Reminder

بلاش تركز علي اللي حواليك وركز ف نفسك ، يعني  
 متخليش حاجه تاخذ مساحه ف حياتك غير نفسك ومستقبلك ،  
 متحاولش تعدل من شخصية حد او تلوم شخص على فعل او  
 تاخذ على خاطر ك من قلة اهتمام فلان .. سيب اللي مهتم  
 يهتم واللي ناسي ناسي واللي فاكر فاكر والزعلان يفضل  
 زعلان واللي يبعد ويتغير ع راحته عادي .. سيب كل واحد  
 على راحته وعيش انت كمان على راحتك واشتري دماغك

\*السنين اللي فاتت خلونى أعرف إن الذوق الزيادة بيوصل  
 لضياح الحقوق و بيخلي اللي قدامك يتمادى و يفكر إن ده  
 حقه، و المجاملة الزيادة بتخلي الناس تفتكر انها صح و ليهم  
 قيمة، و الصبر الزيادة بيخلي الي قدامك يفكر اننا قابلين  
 الغلط و بيزود فى قلة أدبه ، و الأدب الزيادة فى طلب  
 الحقوق بيخلي اللي واكل حقنا يفكر اننا مش عايزينه وإننا  
 ضعاف، و المساحة الزيادة بتخلي الناس تتدخل بزيادة و  
 تبوظ حياتك و تقرفك، مش كل حاجة زيادة حلوة..

\_ \* \_ - الحاجة اللـ إنت خسرتها الفترة اللي فاتت ربنا هو  
 اللي بسبب الأسباب عشان تخسرها لأن هو شايف إنك  
 تستاهل الأحسن وشايف إن الحاجة د لو وجودها كان  
 إستمر كانت ممكن تدمر حياتك ويمكن الحاجة د  
 خسارتها مكسب ويمكن قدام شويه تقول الحمد لله  
 يارب إنك بعدتني عنها

\_ // بِرِغْمِ كُلِّ مُعَانَاةٍ وَالتَّعَبِ اللِّ شَوْفَتِهِ هَتُّجِبُ □  
 وَهتَعْدَى زَى كُلِّ م □ ة متقلقش ، مش مستاهلة زعلك د  
 □ بنا موجود جَمبِك ومعاك لو مش لاقى حد  
 يسندك فَهُوَ اللِّ هيسندك ويقف جمبك ،  
 هيعوضك عن كُلِّ الوحش اللِّ شَوْفَتِهِ ، هتعيط من  
 جمال عوضه صدقنى ، أصب □ بس عا □ ف أنك  
 صب □ ت كتي □ بس عوضه أحلى ، أبتسم ومتقلقش  
 هتعدى واللَّهِ

واجبروا الخواطر، وراعوا المشاعر، و انتقوا كلماتكم، و  
تلفوا ب أفعالكم، ولا تؤلموا أحداً، و قولوا للناس حُسناً ،  
ولا تأذوا أحداً ب فعل أو قول ، كونوا إناس لطيفة تزرع  
البهجة ف روحها و غيرها

- \*شاييل هم ليه \_\*

- \*شاييل هم ليه و عامل في نفسك كده كل حاجة مكتوبه علينا  
هنشوفها و هتعدى والله سواء حلوة او وحشة هتعدى متشلش  
هم كل حاجة ارمى همك علي ربك وتوكل عليه دايماً هو  
قادر يغير جميع أحوالك للأحسن.. وخليك دايماً عارف لو  
ليك نصيب في حاجة هتشفها وكل حاجة بتتمناها هتحصل  
بس لو كان ليك خير فيها.. متزعلش لو محصلش الحاجة  
اللي بتتمناها اكيد مكانتش مناسبه ليك من الأول.. وربنا  
هيعوضك اكيد بالأحسن و هيجبر بخاطرك و عوض ربنا  
أكيد أحسن من أي حاجة لأن ربنا عارف اكثر مننا و عارف  
المناسب لينا.. فلازم نشكر ربنا دايماً علي كل حاجة في  
حياتنا ونرضى بالمكتوب..ويمكن أن تكون في نعمه كبيره  
بس انت مش حاسس بيها وممكن يكون عندك حاجة مش  
عند غيرك.. فلازم دايماً نشكر ربنا و متشيلش هم بكره  
وأتامل بس أنو يكون أحسن وإن شاء الله هيكون أحسن \_\*

- \*ومتشلش هم تاني وسيبها علي ربك

\_ انا جاي اقولك متز علش ، انا عارف ان الفترة دي صعبة  
 أوي ، وطولت معاك ، بس هتعدني والله زي اللي عدت قبلها  
 ، انت تعرف ان في فرح و عوض وخير كثير مستنيك علشان  
 ينسيك كل التعب ده ، اصبر شويه كمان ؛ عشان اللي جاي  
 احلي مليون مره من اللي فات ، انت اتحملت كثير أوي  
 ، وربنا عالم بكل ده ، ومحضر لك خبر عظيم لقلبك ، روق  
 بقى ، واطمن كده ، وسلمها لله

### \*الرزق الحقيقي\*

\*إنك تلاقى حد ماسك في قلبك قبل يدك وإنك تلاقى إلهي فاهمك وخايف على زعلك ومتهونش على قلبه ابدأ مهما يحصل بينكوا ولما تلاقى إلهي يحبك بالأفعال قبل الكلمات وإلهي يخليك تحب نفسك وتتغير للأحسن باهتمامه وحبه يطمنك بأنه جنبك فده هو الرزق الحقيقي..

مع كُل كلمة يارب تقولها من قلبك فى عز خنقتك و مع  
كل دمة بتتنزل منك، و انت بتكلم ربنا حتى لو من غير  
صوت و بعينك بس و مع كُل كسرة، كتمها فى قلبك  
بس عارف إن ربنا مش هيسيبك ربنا حاسس بيك جدا  
أكبر مما تتصور خليك، واثق بإن اللي انت حاسس بيه ده  
مش دايم كل حاجة و ليها آخر مفيش تعب بيدوم، وديمًا  
أخرة الصبر معروفة أخرتها جبر و فرج من حيث لا  
تحتسب، ما تياشش من رحمة ربنا هيجي الوقت اللي ربنا  
يعوض قلبك فيه عن كل اللي شوفته

المكسب الحقيقي في الأيام دي إنك تفضل نضيف من  
 جوايا برغم القرف اللـ بنشوفه من الناس اليومين دول ،  
 لسه بتخاف تاذي حد وبتعتذر لما تغلط وبتحب الخبير لـ  
 غيرك ولسانك مبيجرحش ، كونك محافظ على  
 كل دول دلوقتي فـ أنت إنسان سوي وجميل ويؤمن فـ  
 وقت قلّة الذوق بقت مسيطره وبقت حاله عاديه

.

جاية افكر ك إنك شخص جميل وتستاهل كل حاجه حلوه  
وحاول تحب نفسك وتتقبلها مهما كنت إيه هتلاقي كل حاجة  
تدرجياً بتتحل وتبقى سهلة ونفسك تستحق انك تعافر وتبقي  
كويس علشانها مش علشان حد ، تقبل نفسك بـ عيوبك  
ومميزاتك ، بـ شكلك العادي والهالات والحبوب انت جميل  
في كل الأحوال محدش وحش إطلاقاً .. لو انت تعبان ف كل  
حاجة هتعدى ونخفف على بعض علشان الدنيا تمشي

\* \_ مع الوقت هتكتشف ان في ناس في حياتك مكانوش يستاهلوا " منك الحال حاجات الحلوه اللي كنت بتعملها عشانهم ميستهلوش تفكيرك فيهم ولا حبك واهتمامك بيهم ولا طيبه قلبك هم يستاهلوا ناس يكونوا زيهم ناس يتعاملوا معاهم بنفس معاملتهم ناس شبههم ولا يقين عليهم بس وتظن أنك حُرمت لكن فى الحقيقة أنك رُحمت إلى بيحى كله خير بس احنا مش عارفين كده فاحمد ربنا وانتظر من العوض

الحاجة اللي كل الناس مش واخدة بالها منها إن مفيش حاجة  
 تستحق إنك تفضل مز عل نفسك علشانها وإن الحياة عاجلاً  
 أم أجلاً هتنتني بكل الحلو والوحش اللي فيها، و مع مرور  
 الوقت هتعرف إن كل حاجة كُنت عامل ليها قيمة كانت  
 حاجات بسيطة و إنك دايمًا في غنى عنها و إن كل اللي أنت  
 محتاج ليه إنك تَطمَن دايمًا ومتكونش في حياة كلها دوشه و  
 إنك مش مضطر تحارب دايمًا بدون أي توقف علشان  
 ترضي الناس كفايه إنك تكون راضي عن نفسك و عن  
 وجودك و دَه في معنى الحياة و أفضل ما فيها

خليك دائماً الشخص اللطيف اللي بيعمل الخير دائماً  
 وجميل الروح وملكش دعوه بحد ومتقولش إن المجتمع  
 مريض ووحش والناس بقت مرعبه وطريقه تعاملها بقت  
 تخوف انا معاك أن المجتمع بقا كده. بس فيها أي لو  
 مبصتش لحد وبدأت بـ نفسك وغيرت من نفسك هتلاقي  
 الدنيا جميلة... ابدأوا بنفسكوا يـ سكاكروا والدنيا هتلاقوها  
 بقت جميلة والله

\_- الأيام الحلوة هتيجي طول ما إنت مُقتنع إنها هتيجي،  
 والطُرق هتتفتح قُدامك والأبواب المستخبية هتظهرلك طول  
 ما انت واثق إن ربنا مش هيسيبك، وهيرجع قلبك يفرح من  
 تاني طول مَا إنت سايبها علي ربنا، وعارف إنه زي ما فِ  
 شدة هيبقى في فرج، بس الأهم إن قلبك يَكُون مليان باليقين  
 القوي إن ربنا معاك، وإنه فعلا هيعوضك خير عن كُل الي  
 شُفته

الحاجة اللـ إنت خسرتها الفترة اللي فاتت ربنا هو اللـ  
مسبب الأسباب عشان تخسرها لأن هو شايف إنك  
تستاهل الأحسن وشايف إن الحاجة د لو وجودها كان  
إستمر كانت ممكن تدمر حياتك ويمكن الحاجة د  
خسارتها مكسب ويمكن قدام شويه تقول الحمد لله  
يارب إنك بعدتني عنها

عموماً الحاجه الوحيده اللي محدش هيختلف فيها ف العلاقات هي "إحساس الأمان" إنك تحس إن مكانك محدش يقدر ياخده غيرك مهما بذل من مجهود، وإن مفيش زيك ولا هيكون مهما ظهر حد تاني أحسن منك هي تقابل بالرفض، وإن غيابك كفيل ميخليش اليوم يعدي، وإنك مهما تعبت أو أنطفيت لسه متشاف أحسن حد في حياة الشخص اللي بتحبه

\* \_ مع الوقت هتكتشف ان في ناس في حياتك مكانوش  
يستاهلوا " منك الحال حاجات الحلوه اللي كنت بتعملها عشانهم  
ميستهلوش تفكيرك فيهم ولا حبك واهتمامك بيهم ولا طيبه  
قلبك هم يستاهلوا ناس يكونوا زيهم ناس يتعاملوا معاهم  
بنفس معاملتهم ناس شبههم ولا يقين عليهم بس وتظن أنك  
حُرمت لكن فى الحقيقة أنك رُحمت إلى بيحى كله خير بس  
احنا مش عارفين كده فاحمد ربنا وانتظر من العوض

## عزيزي القارئ

ها نحنُ نصلُ إلى نهاية رحلتنا معاً، رحله عبرت بنا من خلال محطات المشاعر والأفكار، حيث التقينا في كل صفحة بخاطره تلامس جانباً من جوانب حياتنا. أن الكلمات التي انسكبت على هذه الصفحات لم تكن سوى نبضات قلوبنا وصدى ارواحنا تبحث عن من يستمع اليها ويتفاعل معها لقد كانت تجربة مشاركة هذه الخواطر معك تجربته ثريه و ممتع، حيث جمعت بيننا تلك اللحظات الصافية التي تمنحنا إياها الكتابة والتأمل. أتمنى أن تكون قد وجدت بين السطور ما يلامس روحك ويثير فيك شغف الحياة، ويمنحك لحظات من التأمل والتفكير

أن نهایه هذا الكتاب ليست الا بداية رحلات جديدة من الخواطر والتجارب، فالحياه مستمره وتستحق دائماً أن نعيش بحب وتأمل

لنجعل من كل يوم صفحة جديدة، نخط عليها أحلامنا وأفكارنا بصدق وإخلاص  
شكراً لك على مرافقتي في هذه الرحلة، وأتمنى أن تكون هذه الخواطر قد أضافت شيئاً جميلاً إلى حياتك مع أطيب الامنيات

دار ياقوت للنشر والتوزيع الإلكتروني

مش كل حاجة بتضيع من ايدينا بتكون مناسبة  
لينا ، أو هتكون سبب سعادتنا ، فيه حاجات لو  
مضاعتش ممكن تضيعنا أحنا ، فالاحسن  
نسيبها تضيع ولو نصيبنا فيها وخير هترجع ، ولو  
مش خير ربنا اكيد هيعوضنا بالأحسن و مفيش  
أحسن من اختيار ربنا طبعاً ، متيأسش  
/مي احمد



فاطمة محمد  
ياقوت  
01555191983

دار ياقوت  
للنشر والتوزيع الإلكتروني  
01555191983