





عنوان الكتاب: عيشي صح

المؤلفة: بيان ناصر خليل مقبل

الإيداع الدولي: 3-15-808-9923-978

التنسيق الداخلي: دار ابن رشيق للنشر والتوزيع

تصميم الغلاف: سهى الأعرج

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

عيشي صح، نصوص أدبية، بيان ناصر خليل مقبل، عمان، دار ابن رشيق للنشر

والتوزيع

ر، إ: 197/1/3202

الواصفات: // الأدب العربي // النصوص الأدبية // العصر الحديث /

يتحمل المؤلف كامل مسؤولية محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة

المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع الحقوق محفوظة لا يجوز إعادة طباعة هذا الكتاب دون الرجوع  
للمؤلف والناشر.

Ahmadalsmadi26@gmail.com

00962797782465

عيشي صح  
بيان مقبل  
الطبعة الأولى  
2023



## الإهداء

أهدي كلماتي إلى نفسي التي تعبت وكافحت وناضلت في أحلك ظروفها، وأصعب المواقف، إلى أن وصلت إلى هذه القوة التي هي عليها الآن، ونجاحها الذي مازال في بداياته ولن يكفّ عن الاستمرار.

إلى والدتي التي مضى عمرها في الكفاح والثبات، إلى المرأة الحديدية التي تجاوزت مصاعب الحياة لأنها فضّلت الاعتماد على نفسها في كل صغيرة وكبيرة ولأنها كانت في أفضل حالاتها رغم محبطات الحياة لتنال شرف الفوز والانتصار في هذه الحياة.

للمرأة القوية، للمرأة الشجاعة، للأنثى المكافحة، للأنثى التي تناضل لأجل الاستمرارية، للأنثى التي تثابر وتواصل رغم خيبات الأمل والسقوط في كثير من الأحيان.



## القدرة

عزيزتي الأنثى، أُقدم لكِ بكل حب كلماتي وحروفي التي تحتضنها الأسطر، أقدم لكِ محبتي وإعجابي بقوتك وفخركِ بنفسك، أقدم كلماتي التي خطها قلبي كي تصل إلى أعماق روحك، كي تعلمي أنكِ أنثى قوية، صارمة، جذابة، متفائلة، غير منكسرة، تواجه مصاعب الحياة وعثراتها، مهما كانت ثقيلة ومتعبة، هذا الكتاب نُحت بحروف القوة، وحروف الإيجابية، كي تري الجانب المشرق منك، وتثقي بمتانتك وشجاعتك أمام انكسارات الحياة وهزائمها التي لا تستطيع الثبات أمام قوتك، كي تكوني جمالاً مكتشفاً لا يضاهي، كي تكافحي لأخذ حقوقك بإصرار وشغف.

أنتِ جميلة، ذكية، مرحة، طيبة، متميزة، ثمينة، ماسية، ولؤلؤة، أنتِ قوية ولديكِ القدرة على تعزيز ذاتك وبداخلكِ امرأة قيادية وصلبة، امرأة شجاعة حكيمة، امرأة ناجحة تسعى وراء تطوير نفسها، امرأة متفائلة، ولديها ابتسامة جذابة تنير الحياة وتلامس الوجدان، مسؤوليتك سيدتي هي

العشور على تلك المرأة وأن تطلقي سراحها، فَوَراء كل قوة  
عظيمة امرأة، وراء كل نجاح مستحق امرأة، وراء كل  
استحقاق عالِ امرأة ووراء كل حكمة امرأة، وتذكري أن  
وجودك وحده مكافأة للجميع... من فضلك لا تنسي ذلك.

دمت بخير... أينما كنت... وكيفما كنت...

بيان مقبل.....



## لا تسامحي

لا تسامحي شخصاً جعلك تقفين وقفة المبرر الذي ليس له قدرة على الكلام؛ للدفاع عن نفسه، لا تسامحي شخصاً جعلك تشعرين بأنك أقل حقاً وأقل نصيباً أو أقل امتيازاً عن غيرك، لا تسامحي شخصاً جعلك تحزنين على نفسك مما يجعلك تفكرين بأنك تستحقين الأفضل، ويجعلك تسألين نفسك لماذا وضعت نفسي في هذا الموقف؟

لماذا أشعر بأنني لا شيء؟

لا تسامحي شخصاً زرع بداخلك شعوراً يقلل من استحقاقك لنفسك، فلهذا يا عزيزتي لا يستحق فرصة أخرى أبداً.



## أوقفني كل شيء

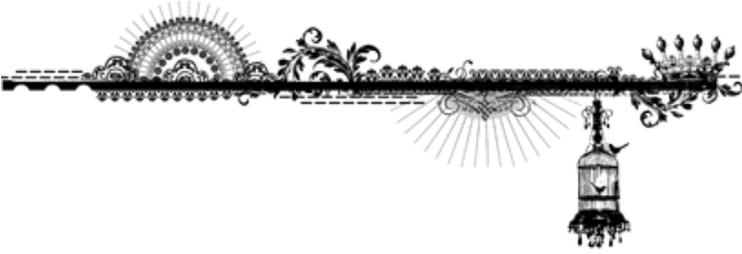
أوقفني التفكير، أوقفني القلق، أوقفني الحيرة، أوقفني التحليل والربط، أوقفني المسؤولية، أوقفني الالتزام، أوقفني كل شيء من كل شيء، لا تجعلني من حولك نقطة اهتمام في حياتك، بل اهتمي بنفسك، براحتك، باحتياجاتك فقط، كي تستطيعي الوقوف وإكمال حياتك والاستمرار بها.



## اشترى كرامتك ٠

لا تقاومي رغبة أحد أبداً في الابتعاد عنك، من أراد الخروج من حياتك والابتعاد عنها سهلي له الأمر، لا تنتظري أو تتعلقي به، لا تعطي وعوداً بتغيير نفسك، لا تلتمسي من أحد لحظة تعاطف أو شفقة عليك كي يبقى في حياتك، إن تعلقت بمن أراد الخروج من حياتك كي يبقى بجانبك سيبقى كي ينهي الموقف المحرج الذي وضعت به فقط، عاجلاً أم آجلاً سيذهب ويخرج من حياتك، اشترى كرامتك يا عزيزتي، ارفعي استحقاقك أعطي لنفسك مساحة احترام أمام نفسك ومن أراد

الذهب لا تتعلقي به بل دعيه يذهب ( مع السلامة )،  
وثقي تماما بأن العوض آت لا محالة.



## ستفتح أبواب قلبك ٠

لكل فتاة تشعر الآن بمرارة الفراق على شخص هجرته،  
وتقول في نفسها (لن أستطيع أن أحب بعده، أشعر  
بالانكسار في البعد عنه، من المستحيل أن أشعر بهذه  
المشاعر الجميلة والشوق والحنين واللهفة مع شخص  
آخر)، سأقول لك يا عزيزتي ستندهشين بعدد المرات  
التي سيفتح بها قلبك أبوابه مرة أخرى، ستندهشين  
بمشاعرك التي لم تشعري بها بعد، ستندهشين  
بنفسك في كل علاقة ستخوضينها، وإن لم تشعري  
بجدية مشاعرك في إحدى هذه العلاقات، ستخوضين

علاقة جديدة مناسبة لكِ ولمشاعركِ، فلا تعتقدي بعد  
نهاية علاقة ما أن أبواب قلبكِ قد أغلقت.



## كوني طيبة ولا تكوني ساذجة

أشعر بالغرابة الشديدة من الفتاة التي تعتقد بأن أكبر عيوبها في حياتها هي طيبتها، لا يا عزيزتي يجب أن تعلمي بأن طيبتكِ ميزة نادرة، فلقد أصبحنا في زمن معدوم الطيبة، فإن كنتي تحملين فعلا في قلبك الطيبة افتخري بنفسك، وبطيبتكِ، ويجب أن تعلمي أن هناك فرقا كبيرا بين الطيبة والسذاجة، فالسذاجة هي بأن لا تفهمي شخصيات من حولك والانخداع بهم، وأن تضعي طيبتكِ بغير موضعها، وأن تقدميها لأشخاص لا يستحقونها ...

فيا عزيزتي كوني طيبة، وافتخري بطيبتكِ ولكن لا  
تكوني ساذجة.



## تقبلي فسارتك

من صفات الفتاة القوية بأن يكون لديها قدرة دبلوماسية استراتيجية عظيمة، وهائلة في قبول الخسارة، لا تقاوم هذه الفكرة، بل على العكس لديها القدرة على فكرة التخلي بشكل منطقي ومقبول، صديقتي ليس من الضرورة أن تكوني رابحة طوال الوقت، وليس من الضرورة أن تكوني عظيمة، من الممكن أن تكوني شخصاً سيئاً في رواية أحدهم، ومن الممكن أن تكوني الطرف الخاسر في حكاية من حكايات حياتك، فليس من الضرورة أن تحظي بكل شيء

تريدين تحقيقه، فانتِ بشر من الطبيعي أن تخسري،  
تفشلي، تضعفي، تنكسري، تنهزمي، ولكن ما يهم هو  
ماذا بعد؟



## الحب الوهم

عزيزتي الفتاة، علاقة الحب التي تحظين بها، من خلال مواقع التواصل الاجتماعي هي علاقة مبنية على قاعدة مختلة التوازن، فهي مرحلة للتسلية، وليست المرحلة الأبدية، فلا تبني الآمال والخيالات، ولا تعتقدي بأن هذا الشخص سيكون شريك حياتك، لأنه ببساطة ليس كذلك، فالأمر عزيزتي غير جدير بالثقة، فهناك الكثير من الأشخاص يضيفون حقائقهم عبر الانترنت، ويظهرون ما لا يوجد في شخصياتهم الحقيقية، فلا تندفعي في مشاعرك، وتزيفي حقيقتك الأصلية.



## أعجبني بنفسك

هل لديك القدرة على أن تعيشي راضية؟ هل لديك القدرة على أن تعيشي سعيدة؟ هل لديك القدرة على أن تعيشي واثقة من نفسك؟

إن كانت لديك القدرة على ذلك، فاعلمي عزيزتي أنك معجبة بنفسك، وأنتِ انسانة عظيمة، رائعة، نادرة ووجودك في حياة أي شخص إضافة له، يجب أن تستمري بالنظر إلى نفسك بنظرة الإعجاب، فعندما ترين نفسك بأنك عملة نادرة، مميزة، رائعة، وأن

الجميع سيشعر بلمسة وجودك في حياته، حتماً  
ستفرضين احترام من حولك لكِ.

نعم عزيزتي؛ يجب أن تُعلي من شأن نفسك وتقديرها  
وتعطيها المساحة التي تستحقها، فما تريدينه من الناس  
افرضيه عليهم من خلال تطبيقه على نفسك أولاً.



## كيف تكونين شخصية قوية؟

الشخصية القوية تتطلب الكثير من الخذلان، وتتطلب الكثير من الصدمات، وتتطلب الكثير من الوعي، يجب أن تعلمي عزيزتي أن ليس كل من تصادفيه في حياتك، سيكون بذاك الانطباع الذي تصورته عنه في اللقاء الأول، الحصول على الشخصية القوية ليس بالأمر السهل، بل تتطلب منك الكثير من الأهداف التي يجب أن تحققيها، تتطلب منك فشلاً كبيراً و متكرراً، إلى أن تصلي إلى شخصية صلبة، كي تكوني شخصية قوية يجب أن تمرى من خلال أزمات، و خذلان، و بكاء، و صبر.



## كوني قوية

كوني قوية وإن كان في داخلك شيء مهزوز، كوني قوية  
 وإن كان في داخلك شيء يخيفك، كوني قوية وإن كان  
 في داخلك شعور يوهمك بالسقوط، احتوي نفسك،  
 احترمي ذاتك، أحبي مشاعرك، عززي مكانتك،  
 استمري في ثباتك، استندي واعتمدي على قوتك فأنت  
 غصن لا يميل.



## ماذا بعد؟

كوني من أصحاب شعار (ماذا بعد؟) اجعلي لنفسك قدرة على التخطيط، على التجاوز، تعلمي بأن هذا الوقت سيمضي (ماذا بعد؟) لا تتألمي لفترات طويلة من شعورك بالخذلان من صديقة قريبة وعزيزة (ماذا بعد؟) لا تنكسري من ابتعاد شخص ما كان يعني لك الكثير (ماذا بعد؟) لا تقفي عند هدف معين لم تحققه (ماذا بعد؟) في أبسط الأمور، وفي سلوكيات حياتك تعلمي أن تكوني من أصحاب شعار (ماذا بعد؟) اجعلي طريقك في حياتك وجهة واحدة لا تعود الى الوراء.



## واجهي مشكلتك بحكمة

خذي نفساً عميقاً في أي مشكلة تواجهك، فلا تواجهيها بالتوتر، لا تواجهيها بالخوف، لا تواجهيها بالقلق، لا تواجهيها بالتفكير الزائد، لا تواجهيها بالصراخ، لا تواجهيها بالانفعال، أياً كانت تلك المشكلة التي صفعتك وسببت لك الألم قابليها بالهدوء، بالصمت، بالتفكير الهادئ والراقي، باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، بالتأمل، فهذا يساعدك على التفكير الصحيح في حل أي مشكلة، قليل من الصبر والهدوء، والحكمة، سيساعدك على حل مشاكلك بطريقة صحيحة ومريحة لك.



## كوني أنتِ ٠

واجبي، وقاومي كل صعوبات الحياة، قومي بتحقيقها،  
وتغلب على خوفك الذي بداخلك، ولا تجعلي معوقات  
الحياة عقبة في طريق نجاحك، فالمرأة قوة، انهضي  
بنفسك واستمتعي بالحياة، واتركي المجتمع لأنهم لن  
ينفعوك بشيء، ولا تهتمي لآراء غيرك طالما أنك تسيرين  
بطريقك الصحيح، اجعلي من نفسك قدوة للجميع،  
إذهبي وراء أحلامك إلى أن تحققها ولا تخافي، استمدي  
القوة من نفسك، كوني أنثى تهوى نفسها، كوني أنثى  
تتنفس الحرية والنقاء والأحلام، اجعلي تقديرك  
واحترامك لذاتك أولاً، ومن ثم ابدئي خطواتك الأولى،

وأنت تنظرين إلى الأعلى، وتذكري بأن البدايات كانت  
متردة، ولكن الأفضلية للنهاية، أنتِ امرأة قوية،  
حاربي، قاومي، تحدي.



## اَسْمِي بِهَذِهِ الصِّفَاتِ

كَبْرِيَاؤُكَ هُوَ فَخْرُكَ، وَكِرَامَتُكَ هِيَ اعْتِزَالُكَ، حَلْمُكَ هُوَ  
 طَمَوحُكَ، وَثِقَتُكَ بِنَفْسِكَ هِيَ قُوَّتُكَ، وَحُبُّكَ هُوَ  
 سِلَاحُكَ، هَذِهِ الصِّفَاتُ لَا تَتَّصِفُ بِالغُرُورِ، بَلْ عَلَى  
 العَكْسِ اجْعَلِي هَذِهِ الصِّفَاتِ صِفَاتِ شَخْصِيَّتِكَ أَنْتِ،  
 فَإِذَا خَذَلْتِي مَرَّةً لَا تَعْطِي الفِرْصَ، وَإِذَا قُدِّرْتِ فَقُدِّرِي.



## كوني مختلفة

كوني فتاة مألوفة، ومألوفة جداً، في زمن أصبحت فيه كل الفتيات متميزات، كوني بسيطة قولاً، وفعالاً، ومظهرًا، في وقت أصبحت فيه كل الفتيات متكلفات، كوني جميلة، وهادئة، في زمن أصبح فيه الجمال مكرراً، وكل الفتيات تتشابه فيما بينهن، كوني كما أنتِ، تجملي بمظهرٍ مألوفٍ من محلات الملابس البسيطة، والعادية في زمن أصبحت فيه كل الفتيات يلبسن الماركات، كوني متميزة بمشاعر مختلفة، بنظرة مختلفة، بقول مختلف، في زمن أصبحت فيه كل

الفتيات مثقفات ومتفلسفات، كوني مألوفة جداً  
فبطبيعتكِ المألوفة والعادية ستكونين مختلفة.



## اعتزلي كل ما يؤذيكَ

قليل من الهدوء، قليل من العزلة، قليل من الابتعاد  
 عن الناس والقييل والقال، قليل من التفكير بصمت،  
 سيساعدك على أن تري مشاكلك بحجمها الحقيقي،  
 يجب أن تعلمي أنك لم تخلق في الأرض لحل مشاكل  
 من حولك، ويجب أن تعلمي أنك لم تخلقى حماسة  
 سلام، ولست سفيرة صلاح الأرض، أنتِ انسانية عادية،  
 لديك طاقة، لديك قدرة تحمل، فعندما تشعرين  
 بالتعب ابتعدي، عندما تعجزين عن شيء ما ابتعدي،  
 وعندما تفقدين القدرة على الكلام اعتزلي كل ما  
 يؤذيكَ.



## ماذا لو عاد معتذراً؟

ماذا لو عاد معتذراً؟ لن يتغير شيء، لن يتحول الشرير إلى طيب، لن يتحول العقرب إلى عصفور، ولن يتحول هو إلى المحب المخلص، والعاشق الولهان، تأكدي تماماً إن عاد معتذراً، فقد عاد لأنه يشعر بالفراغ، يشعر بالوحدة، لم يجد في حياته فرصة جديدة، لم يجد طريقاً للوصول إليك سوى أن يعود إلى الماضي الذي جمعك به، إن عاد معتذراً، فقد عاد ليكتشف التغيير الذي صنعته لتبدئي من جديد، فلا تمنحيه فرصة العبث مرة أخرى، لا تمنحيه فرصة الدمار مرة أخرى،

لا تسمحي لنفسك أن تلعب لعبة سخيفة خسرتي بها،  
من قبل تحت مبدأ لقد عاد معتذراً.



## تحية عظيمة

تحية عظيمة جداً للفتاة النادرة، التي في لحظة انكسارها تكون كالجبل الذي لا يهزه الريح، تحية للفتاة النادرة التي تواجه شخصاً ما يجرحها، وينحت قلبها، ويكسر مشاعرها، ورغم ذلك تكون صلبة قوية، تحية عظيمة لهذه الفتاة التي تنهار بينها وبين نفسها، وصراخها الداخلي الذي يصل إلى عنان السماء، ورغم ذلك لا تمنح أحداً شرف انكسارها، بل على العكس تعود في اليوم التالي مشرقة وتقول (هل من جديد؟ أنا عدت إلى الحياة وأستطيع أن أكمل ما كان بالأمس) تحية عظيمة لهذه الفتاة.



## نوادِر الأَرْضِ

إن امسكتِ هاتفكِ المحمول، وتسمعين أغنياتكِ  
المفضلة، وتستمتعين بالرقص عليها دون الاكتراث  
لأحد، عندما تصنعين لنفسكِ لحظاتكِ الخاصة مع  
نفسكِ، وتشربين قهوتكِ في سعادة، وهدوء تام، إن  
ضاقت عليكِ الحياة، ولم تكثرثي لشيء، وتسعدين  
نفسكِ بنفسكِ، عندما لا تقف حياتكِ عند أحد، ولا  
تنتظري السعادة من أحد، ولا تبني وقتكِ في لحظات  
الانتظار، وتملئيه بالصلاة والاستغفار كي يعود من  
هجركِ، فأنتِ من نوادر الأرض، أحبيكِ، استمري على  
ما أنتِ عليه الآن.



## أهبي نفسك وذاك

لا يوجد رجلٌ في العالم يندمُ على خسارة امرأة ضعيفة،  
لا يوجد رجلٌ يندمُ على خسارة امرأة كان محور كونها،  
لا يوجد رجلٌ يندمُ على خسارة امرأة مهزوزة، الرجل يا  
عزيزتي يندمُ على خسارة المرأة القوية، على المرأة الذي  
كان مستقبلها، وطموحها، وشغفها، ومحور اهتمامها  
أكثر من اهتمامها به، يندمُ على تلك المرأة التي كانت  
تدعمه وهي محور ذاتها، ونفسها، يشعر بفقدانها  
خسارة السند، وخسارة القوة، يندمُ على تلك المرأة التي  
تعطيه حباً فائضاً.

فلا تنسي حب نفسك، أحبي نفسك أولاً قبل أن تقدمي  
محبتك لشخص آخر.



## اسأل نفسك

الفتاة التي تتساءل في كثير من الأحيان (هل من تركني سيعود؟) أقول لك عزيزتي سيعود، وإن طال الزمان، وإن طال العمر، وإن طال الوقت، وإن تزوج، وإن أنجب، سيعود، سيعود في الحياة الواقعية، أو سيعود في الحياة الافتراضية، هذه الفرصة آتية لك لا محالة، فرصة كيف حالك؟ فرصة كيف بدأت حياتك من جديد؟ سيعود لك من باب هذا السؤال، صديقتي المشكلة لا تكمن في عودته أم لا، المشكلة هي ماذا ستفعلين إن عاد؟، هل ستبكين؟ أم تشتاقين له؟ أم ستحنين إلى ذكرياتك معه وتعيدين الذي كان؟ أم

ستستغلين فرصة عودته لشراء كرامتك ومشاعرك،  
وتلقنيه درساً لا ينساه في حياته؟ لا تسألني نفسك هل  
سيعود أم لا، بل اسألني نفسك ماذا سأفعل إن عاد،  
وتذكري بأنه عندما خسرك فهو خسر ما هو عظيم.



## استمري وإن تعبت

لا تعتقدي عندما تقرري أن تكوني شخصاً قاسياً،  
وتغلقي كل أبواب الأذى في حياتك، وتنفردى بنفسك،  
وتحني نفسك، وتقولي لكل من أهانك (هزلت لا أريدكم  
في حياتي) ستتجاوزين ألمك، هناك معاناة أخرى تأتي  
بعد هذا القرار الذي شهدته بنفسك، معاناة الصبر،  
معاناة مقاومة الذكريات، معاناة قتل الحنين، معاناة  
الرغبة في مسح كل ما كان، ألام منتصف الليل،  
وحديث نفس بين عتب، وملامة، وتراجع، واستمرار  
وإرادة، ولكن في النهاية يا صديقتي ستوصلك بالتأكيد  
إلى بر الأمان والحماية، فاستمري وإن تعبت.



## وازني عاطفتك

صديقتي إذا أغرق الرجل عاطفياً يتمرد، يتمادى،  
 يشعر ببرودة كبيرة تجاهك، ولذلك أكبر خطأ ترتكبه  
 أن تلاحقي الرجل الذي في حياتك، لا تلاحقيه، وإنما  
 اجعليه هو من يلاحقك، لا ترغميه على أن يأخذ  
 المشاعر رغماً عنه، لأنه في هذه الحالة لن يعطي  
 مشاعره لك من قلبه، وإنما سوف يجامل.



## للجمال مراتب

(للجمال مراتب، أقلها جمال الملامح، أوسطها جمال الكلام، أعلاها جمال الروح وأغلاها جمال النفس، أما أنقاها جمال القلب)، كوني طيبة القلب، وجميلة الروح، كوني راقية بفكر يتجاوز حدود بساطة الظاهر، لتتعمق فيما وهب الله بك من رقي في التعامل، حسن الاستجابة، قوة الرد، والمحافظة على كبريائك الذي لا تهزه المظاهر الجوفاء.



## نقي نفسك

ثقتكِ بنفسكِ تمنحكِ طاقة إيجابية هائلة، لدرجة أنكِ لن ترضي معها إلا بالأفضل، وستجدي الأمور تحدث بشكل يلبي طموحاتكِ، ورغباتكِ، فثقتكِ بنفسكِ ليست إيماناً أعى بالأشياء، ولا ضربة من الحظ، بل هي نتاج طبيعي للعمل الجاد المعزز بالثقة، ولا تتخذي الحظ صديقاً لكِ في مراحل حياتكِ، بل على العكس، اجتهدي، حاولي وإن فشلتِ، ولا تستسلمي، بل مثابرتكِ للوصول إلى حلمكِ متعة كبيرة في حياتكِ ستشعرين بها بمجرد الوصول، عززي

إيمانك الداخلي، إيمانك بنفسك، بذاتك وشخصيتك،  
وتأكدي عزيزتي كلما سارعتِ الخطى نحو أهدافك  
حتما ستأتي إليك بشكل أسرع.



## اربحي وقتك

لا تقضي وقتك في كره من يكرهك، بل اربحي وقتك  
بمعاشرة من يحبك، لا تقضي وقتك بالانخداع في  
زحمة العلاقات الغير مجدية، بل اربحي وقتك في  
محاولة اختيار الشخص المجدي، لا تقضي وقتك في  
مراقبة من أنجز أكثر منك، بل اربحي وقتك في انجازاتك  
أنت، لا تقضي وقتك في رد الأذية الى رد أذى أكبر، بل  
اربحي وقتك في أن يكون نجاحك هو الرد الأكبر، لا  
تقضي وقتك في انهيار على حزن أو خسارة، لأن هذا  
الوقت مهما كان ثقيلاً سيمضي، وقتك كالضيف إن

لم تكرميه خسرتيه، وقتك كالسيف إن لم تقطعيه  
قطعك، ستربحين كل شيء مع الوقت، ولكن الشيء  
الوحيد الذي لن تستطيعي استرجاعه هو الوقت.



## الصبر مفتاح الفرج

عزيزتي، هناك بعض المشاعر التي تأتي في توقيتها الصحيح، وهناك مشاعر أخرى تأتي في توقيتها الخاطئ، هناك غضب يأتي في توقيته الخاطئ، ويجعلك تخسرين كل شيء، وإن كنتِ على حق، وهناك هدوء تام يأتي في توقيته الصحيح يجعلك تريحين المعركة، وإن كنتِ مخطئة، هناك أحلام حتماً ستحققينها، إن اخترتِ الوقت المناسب، وهناك أحلامٌ يصعب تحقيقها، إن جاءت في توقيتها الخاطئ، وحتى قرار هروبك من ضائقة ما في وقته المناسب شجاعة،

وقرار انفصالكِ عن علاقة سامة عندما يحين الوقت  
خلاص.

(كل شي بوقتو حلو) هذه الجملة البسيطة اختصار  
لمعادلة الربح، والخسارة في حياتك، المسألة هي مسألة  
فن، وذكاء، والصبر مفتاح الفرغ مهما عصفت بكِ  
الأيام.



## لن تتعلمي رون أن تتألّمي

لن تتعلمي دون أن تتألّمي، لن تتعلمي دون زيارة جروحاً  
تغزو حياتك، ستكونين قوية بعد الشدة، ستكونين  
صلبة بعد الخيانة، ستسامحين بعد أن تغلبي الوقت،  
ستشفين من جروحك عندما تتوقفي عن لمسها، وإن  
لم تتعلمي عزيزتي فاعلمي أن المشكلة لديك أنتِ،  
ليست في الحياة وليست فيمن حولك.



## الحب قوة

أعلم انك لم تكوني قوية في بعض المواقف التي تعرضت لها في حياتك، وأعلم أنك في كل مرة كنت تشعرين باليأس وعدم تقبل نفسك، ولكن أعلم ويجب أن تعلمي أنت أيضاً أن هناك شيء ما بداخلك يعطيك القوة، ويشعرك بها، ويقول لك أحبي نفسك كي تستطيعي حب غيرك، أحبي نفسك كي تحبي العالم من حولك، أحبي نفسك كي تنشري الحب وتشعرين به، حب الأنا يا عزيزتي ليس أنانية كما يدعي البعض، فإذا كانت نفسك ضعيفة لا تستطيعي أن تعطي الحب، وإن كان قلبك مكسوراً لا تستطيعي أن ترمي جروح

قلوباً أخرى، وإن كانت نفسك مهزوزة لا تستطيعي أن  
تعمري بيتاً، وتربي أجيالاً، وتساندي زوجاً، وتمسحي  
دموعاً، وتحققي الإنجازات، القوة حب، والحب قوة،  
ويجب أن تعلمي أن الحب ليس أعمى بل هو بصر،  
وبصيرة، فهو يرى الأخطاء، ويقبلها كما هي، أحبي  
فالحب بالحب، والبادئ أجمل، كوني الأجمل.



## أر هقي مياتك صبراً

الانتصار في الحياة ليس فقط بتحقيق إنجازاتك،  
الانتصار هو أن تتجاوز المحن التي تتعرضي لها في  
حياتك، هو أن تصبري على الضربات الحادة، وتمهضي  
بقوة، لا يهم يا عزيزتي أن تردي الضربة التي تلقيتها من  
المواقف، بل ما يهم هو كيف تتلقينها؟، كيف  
تتحملينها؟ كيف تداوي جراحك، وتضمدي كدامتك،  
ويجب أن تعلمي أن في كل مرة تصفحك بها الحياة  
عليك أن تحبها أكثر، وتعلقني بها أكثر، وعندما  
تستعيدي أنفاسك تواجها بقوتك لتعلمها درساً بأنها

ضعيفة أمامك، وعندما تواجهي معها معركة ما لا  
تقبلي بالخسارة، بل أرهقها صبراً.



## هروبك نجاة لك

ليس من السهل أن تنهي علاقة كانت تعني لك الكثير،  
 لكن من المؤكد أن تكون إنقاذاً لك من علاقة سامة،  
 من قصة غير متوازنة، من شخص لم يقدم لك سوى  
 الإهانة، من عطاء، من طرف واحد، والمراهنة على  
 وقت خاسر، هروبك من ألم من المؤكد بأنه مؤلم جداً،  
 ولكن اعلمي بأن الفاصلة لن تجدي نفعاً، بل ضعي  
 نقطة، نقطة حاسمة، نقطة تحولك من ضحية إلى  
 ناجية، افتحي صفحة جديدة، أو حتى ما أسميها ولادة  
 جديدة لك تستعيدين من خلالها التوازن الذي

فقدتيه، فهروبك من علاقات سامة نجاة لك عندما  
يكون البقاء خسارة لنفسك.



## العلاقات لا تنتهي فجأة

بلحظة، ويلمح البصر تنتهي حكايات كانت بالنسبة لكِ  
 حكايات أبدية، شخصٌ ما يغادر حياتكِ كنتِ تعتقدين  
 أنه كل حياتكِ، يغادر بعد قطعه للوعود بأنه سيبقى  
 سندكِ، ونصفكِ الآخر، وفجأة دون مقدمات يختفي  
 من تفاصيلكِ بعد أن كان كل هذه التفاصيل، صديقة،  
 زميلة أو حتى حبيب، هنا يكمن سؤالاً مهماً داخلِكِ،  
 وهو لماذا، وكيف؟

أنا سأجيبكِ على هذا السؤال يا عزيزتي، بكل بساطة  
 كانت هذه العلاقة معكِ منذ البداية، ولكن لم تقرئها

جيداً إلا في النهايات، العلاقات لا تنتهي فجأة، بل منتهية قبل بدأها، وأنتِ لم تخسري أحداً غادر حياتك، وإنما تتعرفين على حقيقته، من يريدك في حياته يخلق الأعذار لأخطائك للبقاء، ومن أراد الخروج من حياتك يبحث عن أصغر أخطائك للمغادرة، وعليك معرفة هذه المعادلة البسيطة، إن كانت البداية خدعة فجربي أن تكون النهاية درساً.



## لا تعاتبني

العتاب لا يغسل القلوب، بل هو متعب في كثير من الأحيان، لا تعاتبني على أصغر التفاصيل، وأكبرها، فالدخول في التفاصيل، وإلقاء اللوم على الآخر متعب، يجب أن تعلني أنك، ستشعرين براحة كبيرة عندما تلجأي إلى فن التجاهل، واعلمي أيضاً أن العتاب لا يعبر عن المحبة في بعض الأحيان كما يدعون، وإنما يعبر عن حب التملك، فكم عتاباً ولد بغضاً، ولد جروحاً لم تشفى بعد، ولد بعداً، عزيزتي الصمت أبلغ من الكلام، وصوته أعلى من العتاب، فكري بسعادتك

أنت، فكري براحتك، فكري بإنجازاتك، بأحلامك،  
بأهدافك، الحياة أعمق بكثير من التدقيق بهوامش  
الأمر، واتركي تعب العتاب لمن يستحق التعب.



## اياك والاستسلام

لا تحاربي عندما تشعرني بأن هذا المكان ليس لكِ، وأن هذه الإنجازات ليست من حقكِ، لا تحاربي عندما تري الفرصة التي كانت بين يديكِ ذهبت لغيركِ، لا تحاربي عندما يغادر حياتكِ شخصٌ ما لأتفه الأسباب، لا تحاربي عندما تخذلكِ صحتكِ، أعلم أنكِ، ستسألين نفسكِ بعد قراءة هذه الكلمات كيف لا أستسلم دون أن أحارب؟

لا تحاربي لا يعني بأن تستسلمي، إنما خوضي المعركة في المكان الصحيح، والزمان الصحيح، حاربي بإيمانكِ، واعلمي أن ما لكِ هو لكِ لو منعكِ العالم عن تحقيقه، وإن خسرتي

شيئاً ما، فاعلمي أنه ليس من حقكِ وليس خيراً لكِ، لا  
تستلمي، ولكن تعلمي أن تحاربي في الوقت الصحيح.



## نفسك ثم نفسك

عندما تجدي من يدينك ويعتقد بأنك أنانية تحبين نفسك،  
لا تلقي له بالاً، نعم أحبي نفسك، أحبيها، لأنها الوحيدة التي  
تدافع عنك إن ظلمتني، أحبيها، لأنها ستشعرك بالأمان إن  
سقطتني، أحبيها، لأنها ستغفر لك إن أخطأت، أحبيها، لأنها  
ستحييك إن أنجزت، أحبيها، لأنها ستشعرك بالقوة إن  
فشلتني، أنت ونفسك الثنائي الأقوى، وقوتها من قوتك،  
وضعفها من ضعفك، فحب الأنا ليست بأنانية، أحبي نفسك  
وراعها لأنها ظلك مدى الحياة.



## انتقمي برقي

( العين بالعين، والسن بالسن، والبادئ أظلم )، تأكدي بأنك، ستخسرين وقتاً كافياً من عمرك في كيفية الانتقام، من مَنْ قدم لك الأذية، ستحرقين أعصابك، طاقتك، وراحتك في التفكير المبالغ في مَنْ يحاول تحطيمك، والتقليل منك، ستخسرين فرص السعادة بانتقامك، من مَنْ سبب لك جرحاً، ووجعاً في داخلك، اعلمي عزيزتي بأن الصمت في المعارك سلاح، والتجاهل أرقى أنواع الانتقام، ونفسك عليها حق بأن لا تستنزفها بالأحقاد، فالوقت الذي تخسره في هذه المعارك لا يسبب لك سوى البقاء في الماضي، ونسيان

الحاضر والتخلي عن المستقبل، انتقمي برقي وتجاهلي كل  
شيء، وتذوقي الطعم الحقيقي لحياتك.



## امتفطي بذهب الصمت

يقولون بأن السكوت علامة الرضا، ولكن هذه المقولة في كثير من الأحيان غير صحيحة، فمن الممكن أن يكون الصمت علامة غضب، عتب، أو تعب، ومن الممكن أن يكون الصمت ملجأً لهروبك، أو لحفظك للود، وفي بعض الأحيان يدل الصمت على أنك قد نضجت لدرجة يكون فيها الكلام بالنسبة لك مضيعةً للوقت، أو قيمة لمن لا يستحق، ومن الممكن أن يكون الصمت دلالة على أنك تحتقرين الآخر، أو ترفّعك عن الرد، الصمت يا صديقتي قوة، ولكن من المهم أن تعرفي الوقت المناسب في اللجوء إلى فضاة الكلام، أو

الاحتفاظ بذهب الصمت، والأهم من ذلك اختيار الأشخاص  
اللذين، ستمارسين معهم لغة الصمت، لأن ليس كل من  
صمتي أمامه، سيفهم بلاغة صمتك.



## تمامك

في بعض الأحيان تستحوذ عليكِ فكرة أن الحياة لم تكن عادلة معكِ كما ينبغي، ولكن يجب أن تتذكري أن رب العباد لم يخلق لكِ قدرًا لن تقوي عليه، لأن الله لا يحمل نفساً إلا وسعها، تذكري دائماً أنكِ في رحلة ستنتهي في يوم من الأيام، فيجب أن تحاولي أن تصنعي لنفسكِ أفضل، وأجمل الأيام، وتذكري دائماً أن كل غيمة سوداء ستغيب، وتشرق مكانها شمساً تنير دروب حياتكِ، فلا تسمحي لشيءٍ يسيطر عليكِ، بل أنتِ من يجب أن تسيطر على كل شيء، على مشاعركِ، طاقتكِ، وتكوني دائماً إيجابية، وقوية، و متماسكة.



## كوني ممتنة

كوني ممتنة للفشل قبل النجاح، كوني ممتنة للحظات الانكسار، للتعب، وللحرمان، للوحدة، والدمعة، لتلك اللحظة التي لم تكوني بها أنتِ، لتلك اللحظة التي شعرتِ بها أنكِ لا شيء، كوني ممتنة لذلك اليوم الذي خابت بها آمالكِ، لذلك اليوم الذي ارتجفتِ به خوفاً، كوني ممتنة لذلك الحب الذي كان من طرف واحد، لكل الليالي التي سهرتي بها تنتظرين طلوع النهار، للحظة تفاضيتِ بها عن إهانة، كوني ممتنة لكل من خذلكِ، للحظة فقدان الموجهة، لكل موقف لم تدري حينها كيف واجهتيه، كل هذا الامتنان يا

عزيزتي هو الذي صنعك الآن، وهو الذي جعلك أقوى،  
وأفضل، وأعظم، ومتصالحةً أكثر مع نفسك، كل هذا  
الامتنان حتما جعلك تحبين نفسك من جديد.



## كوني لنفسك كل شيء

لا تنتظري شيئاً لم تصنعيه بنفسك يقدمه لك شخص آخر ، لا تنتظري من أحدٍ تغيير حياتك وأنت لم تحاولي أن تصنعي التغيير من نفسك، ولو بشيءٍ بسيط، لا تنتظري شخصاً يقدم لك الحب، أو يجعلك تشعرين به، وأنت لم تستطعي أن تكوني سعيدة، أو تمتني للجوانب الموجودة في حياتك، كلما سعيتي في توضيح الصورة الصحيحة أمام نفسك، وفهمتِ مواقفك ودورك، حتما ستجدين جوانباً جميلة ومشرقة في حياتك، فيجب عليك أن تكوني لنفسك كل شيء، فإن لم تكوني لنفسك شيئاً مهماً، لن تعطي القيمة

التي تستحقينها لذاتك، لا تنتظري شيئاً من أحد، بل حاربي  
من أجل نفسك أنتِ، فكلما زاد لديك الاستحقاق زادت  
الجوانب المشرقة التي ستحارب لأجلك أنتِ.



## لا تستنزفي مشاعرك

تعاملني مع علاقاتك بطريقة متوازنة جداً، كي تعيشي بنقاء، وصفاء داخلي، وخارجي، وكي تتمتعني بالراحة في حياتك دون تعقيد، عليك أن تخلقي التوازن ما بين راحتك، وراحة الطرف الآخر، وتعلمي أن لا تكوني تحت أمر مشاعرك، بل اجعليها تحت أمرك أنت، تعلمي أن تديرها، وتسيرها بالطريقة الصحيحة بحيث لا تخسرها ولا تأذيك، فهذه هي الطريقة الصحيحة للحفاظ على العلاقات بشكل متوازن ومربحة لك، لا تستنزفي مشاعرك، وتعطي كل ما لديك حتى لا يعتاد الطرف الآخر على كل ما لديك في كل مرة، ولا تأتي بكلك حتى إذا جاء بعضك رفضه الطرف الآخر منك .



## الشغف

الشغف قوة محرّكة غير طبيعية، هو من يجعلك تكملين بداياتك مهما كانت صعبة، هو من يعطيك الطاقة لتكملي عملك كل يوم دون تعب، هو من يعطيك الأمل حينما تستيقظي من سباتك العميق لتفكري في الغد، الشغف يا صديقتي غير مرئي، فمعظم الأشخاص يرون تعبك، اجتهادك في العمل، سعيك وراء النجاح، وما وصلت إليه، ولكن ما لا يعرفونه هو سر هذه القوة التي تتحلين بها، ألا وهو الشغف، إن لم يكن موجوداً، لن تصلي الى بر النجاح، فكلمة من ثلاثة حروف ستغير حياتك الى الأفضل، وستفتح

لكِ آفاقاً جديدة، لن تري من خلالها سوى أهدافك، إن  
وجدتي هذا السر، (شغف)، ستبدعين في مجالاتك التي  
اخترتها.



## اهتمّي في ارضاء نفسك

من يرى بأنك أنانية تعاملي معه بأنانية، ومن يرى بأنك شخصية غير مسؤولة تعاملي معه بقلة مسؤولية، ومن يرى بأنك شخصية مهملة تعاملي معه بإهمال، ومن يرى بأنك شخصية غير صادقة تعاملي معه بقلة صدق، لا تجاهدي، ولا تجتهدي في إثبات نفسك أمام هؤلاء الأشخاص بأنك عكس نظرهم، فكلما دخلتي في صراع إثبات العكس بأن هذا العيب ليس فيك، حتماً سيخلقون لك عيباً آخر، وستجدين نفسك تخوضين صراعات عديدة، لإثبات أنك شخصية متميزة، ومختلفة، اتركهم يظنون فيك ما يظنون، واهتمي في إرضاء نفسك، واعملي على تعزيز نفسك، وارفعي من استحقاق نفسك.



## صفحات حياتك

أعلم أنك في كثير من الأحيان تواجهين صراعاً كبيراً في داخلك ما بين العاطفة والواقع، فالعاطفة تقول هناك الكثير من صفحات حياتك تسعين لتغييرها، وتسعين لنسيانها كي تفتحي صفحةً بيضاء تبدئي بها من جديد، ولكن الواقع يقول كل ما مررتي به ساعدك للوصول إلى ما أنت عليه الآن، فشخصيتك التي تمتلكينها الآن تختلف عن شخصيتك التي كنتِ تمتلكينها في السابق، ستجدين اختلافاً كبيراً في أسلوبك، تفكيرك، هدوئك، وهذا التغيير سببه صفحات مُستهجنة غير مرغوبة من حياتك جعلت منك

إنسانة مختلفة عما سبق، فاسعي لفتح صفحات جديدة  
مشرقة، تغير من نمط شخصيتك للأفضل .



## ما فظي على مستوى سعادتك

السعادة تأتي من حل المشكلات وليس تجنبها، ففي كثير من الأحيان تعيشي في مرحلة المتعة المؤقتة، وتعتقدي بأنك سعيدة، وبمجرد انتهاء هذه المرحلة تعيدي نفسك للتعاسة، وتستمري في هذه الدوامة عدة مرات، يجب أن تواجهي المشكلة التي سببت لك سعادة مؤقتة، فهي الخطوة الأولى والأهم، لأن بعض المشكلات تحتاج إلى وقفة، إلى التفاتة، إلى صرامة، ومواجهتها تساعدك على أن تكون حياتك متزنة أكثر، وتساعدك على أن تحافظي على مستوى سعادتك



## ستأتي هذه اللحظة

ستأتي تلك اللحظة التي ستقفي بها مع نفسك وقفة إعزاز،  
تلك اللحظة التي ستعيدني بها كل حساباتك وتقرري أن  
تعطي الكلمة الأخيرة لعقلك، وتضعي قلبك جانباً، ستأتي  
تلك اللحظة التي ستعيدني بها حساباتك مع كل الأشخاص  
الذين يتواجدون الآن في حياتك، وتقولين لهم (هزلت، من  
أنتم) ؟

هذه اللحظة آتية لا محالة لأنها بطبيعتك الإنسانية، يجب  
أن تبتعدي تماماً عن الأشخاص الذين يقللوا منك، لأن  
استحقاقك عالي.



## إعتذري لنفسك

إعتذري لنفسك على كل خطأ ارتكبته بحق نفسك، على عدم معرفة قيمة نفسك في معظم الأحيان، على جلدتها وتحملها فوق طاقتها، إعتذري لنفسك على أذيتها وإرهاقها بتساؤلات كثيرة، وأوهام لا تعد، ولا تحصى، إعتذري لنفسك على صمت سبب لك وجعاً، على وقت ضاع منك على من لا يستحق، إعتذري من نفسك نيابةً عن نفسك، فصحتك هي نفسك وهي الأهم.



## قوتك

قوتك لا تأتي بالصوت العالي، لا تأتي بالشر، لا تأتي بالقسوة، ولا تأتي بالتسلط، بل على العكس فهي تأتي بالحكمة، بالمقدرة على الصبر، بالتحمل، بقلب نابض يسعى وراء تحقيق الذات، أن تكوني امرأة قوية، يعني أن تكوني نصيرة امرأة أخرى تساندها بضعفها، وتبارك لها بنجاحها، أن تكوني قوية يعني أن تكوني مستقلة اقتصادياً وفكرياً، متحررة من عبودية المال والمظاهر الخادعة، قوتك بحريتك، فأنت انثى بكامل إنسانيتها.

إذا كنتِ تتحلين بهذا القوة، فنعم يا عزيزتي أنتِ امرأة قوية، ومواجهة مصاعب، ومعرقلات الحياة هي كل القوة.



## لا تنخدعي باسم الحب

لا تنخدعي باسم الحب، أو الحرص، أو العشرة، لا تقبلي الإهانة تحت اسم الحب، لا تقبلي التعنيف اللفظي، النفسي أو الجسدي تحت اسم الحب، لا تهيني كرامتك باسم الحب، فالعلاقة التي تشعرِك بالإهانة ستهيكِ، العلاقة التي لا تقدم لك الاحترام حتماً ستدمركِ، والعلاقة التي يستحوذ عليها مرض الحب حرب، والحرب مدمرة، لا تتجاهلي وجعاً تشعرين به بعد الإهانة، لا تساومي على أذى متعمد، أو عنف باسم الاهتمام، فالعلاقات السامة سُمَّ قاتل، وموت الروح أصعب بكثير من موت الجسد، ويجب أن تعلمي أن الله عندما وهبكِ نعمة الحياة، وهبكِ إياها كي تحميها من خطر الموت.



## كوني فخورة

كوني فخورة بتلك الأيام، التي لم تكن قابلة للتخطي، ولكنك تخطيتها رغماً عن ذلك بندوب خفيّة لا يعرف عنها أحدٌ سواك، كوني فخورة بمحاولاتك التي باءت بالفشل، فهي حتماً كانت طريقاً للنجاح، بأحوالك المادية الصعبة التي مررت بها، فهي التي دفعتك حتى تبحثي عن رزقك، وتساعدني نفسك بنفسك، كوني فخورة بكل لحظة لم تكوني مكتمية بالأشياء التي كانت لديك، وتحسّسك بالنقص، فهي سبب ما أنت عليه الآن من قوة، كوني فخورة بنفسك، فهي تستحق الفخر.



## عززي نفسك

من يشفق لك سيسأل عنك، ومن أراد سماع صوتك،  
 سيهتم بك، ويحادثك باستمرار، من يحبك، سيظهر اهتمامه  
 بك، ومن يهتم بك، سيخلق الوقت كي يكون بجانبك  
 وحدك، فالحب لا يُنتزع، ولا يُفرض، ولا يراهن على الوقت  
 لوجوده، بل يُولد بداخل قلبك، والقلوب شواهد، وكي تكوني  
 محبوبة، لا تبذلي جهداً لذلك، فعززي نفسك كي تجدي من  
 يعزها.



## واجهي بحب

في هذه اللحظة التي تقرأي بها كلماتي قفي أمام المرأة، وانظري إلى نفسك، يا ترى ماذا ستقولين لها كي تشجعها؟ وماذا ستقولين لها كي تستمر رغم محبطات الحياة؟

أنتِ في حيرة أليس كذلك؟ سأخفف وطأة حيرتك واجعلك تواجهين نفسك بحب، قولي لها كوني واثقة، لا تسمحي للانتقادات أن تقلل من شأنك، واجهي بحب كي تري الجانب المشرق من نفسك، فكري بإيجابية أكثر، فالنظر إلى الحياة بنظرة وردية في كثير من الأحيان يخلق لك حب المواجهة، التفكير بإيجابية، خلق قيمة كبيرة لذاتك، فإن واجهتي شيئاً ما، واجهيه بحب.



## أوقفني الحكم

أوقفني دور الحكام، ودور القضاة، ودور المؤرّعين، ودور المصنّفين في حياة من حولك، تجرّدي من تلك العصا التي تحكمين من خلالها على هذا الشخص، وعلى تلك الفتاة، وعلى هذه المرأة، فهذه أخطأت عندما تزوجت، وهذه أخطأت عندما تطلقت، وهذا أخطأ عندما تخلى عن عمله، أوقفني نظرة المشاهد على حكايات من حولك، فأنت لا تعلمي ما هي خفايا تلك الحكايات، صديقتي البيوت أسرار، والقلوب أسرار، والعقول أسرار، والأرواح أسرار، والهواتف المحمولة أسرار والظروف أسرار، فالإنسان عبارة عن مجموعة من الأسرار مهما أفاض بها من

بوح، أوقفني الحكم والتصنيف من الكاميرا الخارجية، والتفتي  
لكاميرتك الخاصة التي تسلط الضوء على حياتك أنت.



## اندم على ما لم تفعليه

الندم ليس ألم، وليس حسرة، ووجع، فهو في كثير من الأحيان جميل، كما هو الصبر جميل أيضاً، الندم مدرسة يعلمك كل يوم شيئاً مختلفاً، ويهذب روحك بعد الخذلان والفسل، لا تندم على شيء، لأن ما عليه أنت اليوم هو نتيجة أخطائك، نتيجة قرارات خاطئة، أو خيارات غير صائبة، نتيجة خيبات، وعترات علمتك، ولا زالت تعلمك جوهر الحياة، فالندم هو تراجع إلى الخلف، وهو غرق في ماضٍ مضى، ولن يعد، فإياك والندم على ما فعلت، بل اندم على ما لم تفعليه، فعلى الأقل نلت شرف المحاولة.



## تقدمي بفكرِك لا بعمرِك

في كثير من الأحيان تشعر المرأة بالإحباط، واليأس عندما تستحوذ عليها فكرة الطعن بالسِّن، أو ما يسمى بسن اليأس، عزيزتي يجب أن تعلمي أنه لا يوجد بمفهومنا ما يسمى بسن اليأس، بل يسمى بسن الأمل، فكلما تقدمتي في العمر، كلما زادت خبراتك في الحياة، كلما تقدمت في العمر، كلما تحايلت لى الزمن بالعمل، وعلى تجاعيد الوقت بالعلم، وعلى شيخوخة الروح بالحب، فليس من المهم أن تتقدمي بعمرِك، بل تقدمي بفكرِك، وتصالحي مع سنوات عمرِك، فكل سنة تمضي من حياتك حتماً ستعلمك شيئاً جديداً يزيد من عظمتك بنظر نفسك.



## لا تكوني سهلة الاستفزاز

لا تكوني سهلة الاستفزاز، ولا تسمحي لأحد أن يأخذك إلى أرضٍ لست من سكانها، لا تسمحي لأحد أن يأخذك إلى صراعٍ ليس لك، أو إلى حربٍ أنت لست جزءاً منها، لا تقللي من مستواك، وفكرك، ومعرفتك، ووقارك في محاربتك، ومجادلتك لمن حولك، تثبتين من خلالها وجهة نظرك، أو موقفك، كوني متميزة بتجاهلك، ولا تنحدري إلى هذا المستوى لأنك عالية المقام.



## وستمر الحياة

تأكدي من حقيقة استمرارية الحياة عندما تشعرين بأنها توقفت، فعليك أن تتماشى مع هذا الاستمرار، تعلّمي أن تحولي الطاقة السلبية التي تشعرين بها من غضب، أو حزن، أو قهر، إلى طاقة إبداع، إلى خلق النجاح، والاستمرارية في الانتصار، ويجب أن تعلّمي أنك، ستشعرين بقوتك عاجلاً أم آجلاً، لأن القوة هي خيارك الوحيد، فبعض التجارب في الحياة، ستشعرك بأنك ضعيفة في كثير من الأحيان، ولكن عليك اختيار القوة كي تتخطيها بثقة عالية، وبعض التجارب، ستشعرك بالانهيار، ولكن عليك اختيار التماسك كي تتعلّمي الاستقرار، والثبات في مواجهة أحلك ظروفك، وأصعب المواقف.



## كلمة شكر

شكراً لأنك سهرتِ، تعبتي، عانيتِ، صبرتِ، ساهمتِ، ومن ثم وصلتِ.  
شكراً لأنك كنتِ نفسكِ، ثم نفسكِ، ثم نفسكِ.  
شكراً لأنك أنتِ.

وأخيراً وليس آخراً  
تسعدني أراؤكم .... إن كنتم تحبون أن نلتقي ثانية بين صفحات كتاب ...

بيان ناصر مقبل

[Bayanpress22@yahoo.com](mailto:Bayanpress22@yahoo.com)

تابعوني على منصة الفيس بوك: الإعلامية بيان مقبل

تم بحمد الله ...

## المحتوى

| رقم الصفحة | العنوان                  |
|------------|--------------------------|
| 5          | الاهداء                  |
| 7          | المقدمة                  |
| 9          | لا تسامحي                |
| 10         | أوقفني كل شيء            |
| 11         | اشتريني كرامتك           |
| 13         | ستفتح أبواب قلبك         |
| 15         | كوني طيبة لا تكوني ساذجة |
| 17         | تقبلي خسارتك             |
| 19         | الحب الوهم               |
| 20         | أعجبي بنفسك              |
| 22         | كيف تكونين شخصية قوية    |
| 23         | كوني قوية                |
| 24         | ماذا بعد                 |
| 25         | واجهي مشكلتك بحكمة       |
| 26         | كوني أنت                 |
| 28         | اتسمي بهذه الصفات        |
| 29         | كوني مختلفة              |
| 31         | اعتزلي كل ما يؤذيكي      |
| 32         | ماذا لو علد معتذرا       |
| 34         | تحية عظيمة               |
| 35         | نواير الأرض              |
| 36         | أحبي نفسك وذاتك          |
| 38         | اسألي نفسك               |
| 40         | استمري وإن تعبتي         |
| 41         | وازني عاطفتك             |

- 42 للجمال مراتب  
 43 تقي بنفسك  
 45 اربحي وقتك  
 47 الصبر مفتاح الفرج  
 49 لن تتعلمي دون أن تتألّمي  
 50 الحب قوة  
 52 أرهقي حياتك صبرا  
 54 هرويك نجاهة لك  
 56 العلاقات لا تنتهي فجأة  
 58 لا تعاتبني  
 60 إياك والاستسلام  
 62 نفسك ثم نفسك  
 63 انتقمي برقي  
 65 احتقظي بذهب الصمت  
 67 تماسك  
 68 كوني ممتنة  
 70 كوني لنفسك كل شيء  
 72 لا تستنزي في مشاعرك  
 73 الشغف  
 75 اهتمي بإرضاء نفسك  
 76 صفحات حياتك  
 78 حافظي على مستوى سعادتك  
 79 سنأتي هذه اللحظة  
 80 اعتذري لنفسك  
 81 قوتك  
 82 لا تنخدعي باسم الحب  
 83 كوني فخورة  
 84 عززي نفسك  
 85 واجهي بحب  
 86 أوقفي الحكم  
 88 اندمي على ما لم تفعله  
 89 تقدمي بفكرك لا بعمرك

|    |                         |
|----|-------------------------|
| 90 | لا تكوني سهلة الاستفزاز |
| 91 | وتستمر الحياة           |
| 92 | كلمة شكر                |