



لا تدري لعل الله
يحدث بعد ذلك
أمرا

زينب مطر

2023

"لا تدري لعل الله يحدث

بعد ذلك أمراً"

2023

الطبعة الأولى

2023م _ 1444هـ

دار الذاكرة للنشر و التوزيع

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على محمد وآل محمد
الطيبين الطاهرين

هذا الكتاب عبارة عن عبارات وخواطر قصيرة
كتبتها

تشمل مواضيع متعددة تكون من مشاعرنا
وبطريقة مختلفة تصل إلى مختلف الناس

تكون نهايتها السر فيما يخبأ الله لنا

في كل حدث وتفصيل دقيق

الكلمات نابغة من مشاعري ومنها تجاربي

الواقع

إني دائماً في وقت متأخر اكتشف
ان الله كان دائماً يمدني بالقوة في كل تجربة
تكسرني وأظن أنها النهاية لي
لكن أخرج منها
وأنا أمتلك:
القوة
الصلابة
الوعي
الفهم

زينب مطر ***** لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً "

الحكمة

إذا كانت تجربة أصعب
فأكون تجاوزتها بقوة حصيلة الأيسر منها

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الإيمان

في أحد السنوات دعوت الله بكل ما أملك من
مشاعر وفي أصعب حالاتي
إن أحصل على شيء لأنني كنت بحاجة شديده له

ورغم دعواتي وتكرارها
لكن لم أحصل على أجابه من الله
يأست

أصبح كل شيء صغير في عيني
استسلمت

مرت سنوات عديده

إلى إن أتت أمور أكبر
وكنت اتناسى ماحدث
عندها وقع أمراً جديد

منه علمت ان الله كان يريد لي الخير رغم
اصراري على الأمر
لو أجاب دعائي في تلك اللحظة
على الأمر الذي اردته
لكنت في حال أصعب مما أتوقع
و نتائج مدمره

عرفت ان الله كان كل ذلك الوقت
يبعدني عن أمر وكان يرى حياتي بطريقه لا
أعرفها أنا

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الكلمة

الكلمات التي تقولها وتظن أنها عابرة
سيأتي وقت تنفذك، تسعدك وأحياناً تصنع أيامك
ذات مره وأنا في، مهنتي رأيت امرأة كبيرة في
السن،
ترفض أخذ العلاج وكان ضروري لحالتها
المرضية
عندها أتيت وأمسكت بيدها
و طمأننتها فقط ببعض الكلمات بنفس اللحظات
أخذت علاجها
كأنها كانت تحتاج أحد ليقول لها هذه الكلمات
كأنها احتاجت لمن يشعرها بالأمان
عندما انتهيت
كانت هديتها لي دعاء

انقذني في كل لحظة مريره
كان شعوري غريباً و مختلفاً بشكل كأن أول مره
أسمع دعاء بصدق وينبع من القلب

"كن عطوفا في داخلك، ينبع الأمان منك ولكل
من يراك "

كلمة واحده غيرت أشياء كثر لا تحصى
فكيف بالآلاف الكلمات

عندما تكون كلماتك على حافة لسانك
تذكر إن الشخص الذي يقابلك

إنسان يملك مشاعر، حساس، قد يكون فاقداً أو
منكسراً أو مر بموقف مزعج أو أي كان الأمر
الذي جعله بشكل حزين
"كل رحيمًا بكلماتك"

أخرج كلماتك إلى نفسك قبلها النطق بها إلى
غيرك

"أثر الكلمات يبقى لا يموت أبداً"

الكلمات قد تجبر خواطر

وتكسر خواطر

لذلك حتى رسولنا الكريم (صلى

قال: الكلمة الطيبة صدقة

فأنظر لعظمتها

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الانتحار

الانتحار عندما تراها وتسمعها كلمة واحدة
لكن تحمل في داخلها الآلاف المشاعر المضطربة
منها،
الانكسار،
الخوف،
الألم،
الوجع،
الخدلان،
الفقد

بعض الناس تضيق بهم تلك المشاعر
إلى إن يعتمد أنها حياته ظناً منه سينتهي الألم
بتأذيه جسده

لكن على العكس من ذلك تماماً

الآلام النفسية تبقى في الروح
وعندما يلتجأ الشخص إلى هذه الخطوة سيكون
فقد علاقه قيمة لا يمكن لأي شخص إن يعوضها
وهي علاقة العبد بخالقه

"عندما يعطيك الله أمانه من أنت لتخونها"

الإنسان الذي يتصل برب العالمين اتصال
شعوري ناتج عن الحب لا الخوف
سيعش في رحمة الله مهما كسرتة الحياة ~

ينتج الانتحار من الآلام نفسيه وضغوطات تتراكم
على الفرد

إذا كنت إنساناً مسلماً عارفاً لله الواحد الأحد

زينب مطر ***** لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً "

عندها تعلم إن الله يرسل تلك الأشياء جميعها
على شكل ابتلاء من الخالق لعبده

عندها تعلم ان محطتك الوحيدة هي الصبر
"لا تتعمد إلى أنها روح ليس أنت من معطيها"

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

السعادة

السعادة يسهل قولها
لكن هل الجميع يمتلكها؟

اسأل نفسك إن كنت أنا في هذه اللحظة إنساناً
سعيداً أم لا

إن كنت تملك أهل و لست سعيداً
غيرك يملك و أيضاً ليس سعيد

إن كنت فقدت أحد أطرافك و حزيناً
غيرك يملكها جميعاً لكنه حزين

إن كنت فشلت في أحد دروسك و حزيناً

هناك من نجح لكنه ليس سعيد

"السعادة تكمن في داخل الإنسان "

في الرضا بأي شيء يملكه
الله وضع في دواخلنا نقطه فطريه

الناس في كل اطباعهم سيحزنون إن كان الشيء
حدث او لم يحدث

عندما تؤمن بأن "الخير فيما اختاره الله"
وإن السعادة تأتي من القناعة
عندها ستكثر عليك النعم بما لا يحصى

عشت أياماً كنت أنهض من فراشي وأنا أتساءل
لماذا يحدث لي كل هذا

لماذا رغم كل مره أنهض يتكرر سقوطي

وبقيت في هذه المراحل أيام، أسابيع، شهور،
وحتى سنوات..

لكن في النهاية ماذا حدث؟

أدركت في وقتها إذا بقيت في ذلك الوضع المحير
لنفسي

سأكون أضعت لحظات، أوقات، وحتى ناس

"إن تتعلم تصنع السعادة لنفسك نعم عظيمة"

"إذا استمررت في انتظارها لا أظن بأنها ستأتي"

الإهتمام

الإهتمام بفعله شيء جميل لكن ماذا لو تجاوز
كلمته ووصل إلى تأذية نفسك

إن تهتم لشيء، لشخص، يكون على الحد
المعقول والمريح لذاتك

بدون إن ينسبك ماذا تحتاج أنت

في مرحلة معينة من مراحل حياتي
كنت إذا اتخذت صديقاً لي سأعطيه كل اهتمامي

وإذا أحببت درسا سأعطيه كل وقتي

انتهى بي الأمر إن أنسى نفسي

واتذكر ماذا يحتاج غيري!

عندما أيقنت أخيراً

إن الإهتمام الذي يبلغ أقصى حده

سيؤذيني

تذكرت

" إن لا يرجع خاسراً من المعركة إلا الأمهات "

وقفت أمام نفسي لأعطيها إنذار

إن تكون ذاتي قبل كل شيء

في ذلك الوقت تعلمت كيف أعيش

"بعد الخذلان تصبح مثالا"

كان الله يعلم بالحد الذي يتخطى الإهتمام

يصل الى التعلق

عندها تنسى نفسك

وتنسى الله

أنه امانك الوحيد

الشيء، الذي يستحق، إن تعطيه وقتك

اهتمامك

تركيزك

هو أولاً الله وعلاقتك معه

ونفسك ثانياً

إما بعدها يأتي تدريجياً

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

اللهم

الألم على مقدار عمقه فهو عظيم

تختلف الآلام الناس

منها

نفسي

مرضي

تختلف في الدرجات

لكن اجتماعها تحت كلمة "الم"

لا يستطيع أحد إن ينكر ذلك

لا تستطيع إن تحكم إن غيرك كان ألمه بطريقة
أقل منك

انت لا تعلم مرارة شعوره في تلك الحالة

إذا كنت عشت حالته من الألم في وقت سابق
لا يمكنك التقليل من حالته في الوقت الحاضر

كذلك العكس تماماً

إذا كان غيرك قد سبقك في كثير من التجارب
لا يمكنك إن تستهين بما عاشه

تحت عبارة

"لا تقارن بداياتك بمواسم حصاد غيرك"

عندما تطلب من الآخرين ترك احزانهم وظروفهم
في اللحظة نفسها

وبطريقة التقليل

والاستهانة

كأنك تطلب من مشلول إن يتحرك في لحظة
وقوفك أمامه وبدون خطه علاجه سابقه..

تعلم تستمع وتكون مهذاً للإلام بدل مضاعفتها

الألم شيء جمهوري

وجد كي يجعلك

حكيمًا

واعيًا

مرحلة الآلام مرحلة يكتشف بها المرء ماذا

يحتاج

يخرج منها بعبر

و دروسا ممكن إن يقيم عليها حياته القادمة

الله بعث في داخلك شعور الألم

زينب مطر ***** لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً "

ليعلمك

كيف تكون اختياراتك

وحتى الناس

وفهم حياتك بالكامل"

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الثقة

لها انواع
الثقة بالله
بالناس
وبنفسك

الثقة في الله متعلقة بحسن الظن واليقين
يقول الله تعالى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي
إذا رجوت الله بأشياء متعددة
يجب إن تكون على كامل الثقة به
انك ستحصل عما تريده أو ضعفه
بالطريقة التي ستريحك

ثقتك في الله سر من أسرار حبك له
إن تكون على يقين إن الذي أخذ منك
سيعود ضعفه وبطريقة ستنسبك لحظة فقد
تلك هي ثقتك بالله

"الثقة بالله تساعد الإنسان على تجاوز العديد من
الصعوبات "

إما عن ثقتك في الناس

إن تكون إنساناً واعياً تعطي ثقتك لمن يستحقها
هي إن تكون مستعداً لتأمينهم على أي شيء
يخصك

بدون الخوف أو التردد

تنشأ من علاقة فطرية سليمة من داخل النفس الإنسانية

إما ثقتك في نفسك فهي أساس ثقتك في الناس
إن تكون واثقاً من قراراتك ومن مواهبك

من علاقاتك

من اختياراتك

بدون ندم أو تأذية النفس

إن تحب نفسك وتعطيها كل ما يريحتها

إن لا تصدر أي حكم على نفسك يصل بك إلى
مراحل تفقدك ذاتك

"اعتمادك على نفسك هي الثقة بالنفس"

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الكتاب

أي شخصاً يسمع تلك الكلمة
يأتي في ذهنه مرض نفسي "

لكن هل هناك من حاول إن يفهم ولو لدقيقة
واحدة

المعنى الحقيقي لتلك الحالة؟

الاكتئاب يأتي في حالات مختلفة للإنسان
وكل منا لديه مفهوم مختلف تماماً عن الآخر

قد يأتي بشكل مشاعر مختلفة

البكاء

الحزن

اليأس

انعدام القيمة

الاحباط

الغضب

عدم الإهتمام

"الاكتئاب لا يأتي من فراغ لكن لو أتى جعلك
فارغاً"

المعنى الابرز له

إن تكون إنساناً فاقدا للشغف

إن تعيش جميع أحداث أيامك لكن دون الاستمتاع
بها

دون فهم ما يحدث معك

تنظر إلى نفسك وتحدث العديد من التساؤلات لك

ما فائدة وجودي؟

لماذا يحدث معي هذا؟

لماذا أنا حزين؟

إلى متى يستمر هذا الحال؟

وتستمر في تلك الحالة

أيام عديدة

إلى إن تخرج نفسك منها

وليس بالسهولة يحدث ذلك

لأنه قد يصل بك الاكتئاب إلى تأذية جسدك

أضافة إلى نفسك

ومنها ما يذهب إلى الانتحار

نتيجة لكثرة التراكمات..

ومنها أمراض جسدية

تكون نهايتها الموت

لهذا إن تكون على ثقة كاملة في ذاتك وفي الله

متفائلاً

على استعداد تام لأنقاد نفسك من دوامة الاكتئاب

في أي لحظة انتك تلك الحالة

فكر في الله موجود لأجلنا جميعاً

إن نذهب إليه في جميع حالاتنا

لأنه يتقبلنا ويسندنا

"في أي مرحلة من مراحل الضياع كنت اتجه
لله"

وأعلم نفسك لها حقاً عليك

أسعى في محاولات لتقبلها ولمساعدتها إن تكون
أفضل

"الاكتئاب إن تحكم على نفسك بالسجن من دون
ارتكابك لجريمة"

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الوختلوف

الاختلاف مصطلح قصير يحمل في داخله العديد
من (الآراء، المشاعر، الأفكار..)

ان تكون مختلفا شيء لا ارادي، لكن إن ترفض
اختلاف غيرك شيء ارادي "

الاختلاف قد يكون تغير الآراء
بين شخصين معينين او اشخاص عده
في فئات المجتمع جميعها

قد يكون الاختلاف في

الدين

الفكر

المعتقد

التي تكون متغيره من شخصاً لآخر

إذا كنت إنساناً واعياً

عندما تسمح لأحد في الدخول

إلى محيط

حياتك

او نقاشك

أو أي من اعتقاداتك

يجب إن تكون على استعداد تام

لتقبل منه كل مايقولة

إن تناقشه في الحد المعقول
الذي لا يمس أي من معتقداته
او مشاعره
او أفكاره

إن كان على خطأ
يجب إن تشرده إلى الاصح
بالطريقة الصحيحة
تحت ادله ومفاهيم مقتعه للعقل
تكون هنا قمت بواجبك تجاه هذا الإنسان

الحياة لا تقع في نقطة واحدة
كل مراحلها مختلفة

في كل مرحلة محددة من حياتك

سترى ناس جدد

ومختلفين

لذلك السبب عليك تقبل الناس

هذا ينبع من داخل مشاعرك

متى ما تقبلت نفسك

بكامل محاسنها وعيوبها

ستقبل الآخرين

الاختلاف في أوقات كثر قد تكون له ايجابيات

متعددة

يجعلك إن تطلع على أفكار غيرك

وشخصياتهم المتعددة

وقد يكون له فائدة في ارشادك إلى طرق صحيحة

تساعدك في حياتك

منها هناك شخص لا يعرف عن الله شيء غير
إن الجميع يعبدونه

لكن في أحد الأيام التقى صدفة بإنسان عارفاً لله
حق المعرفة

تقرب إليه إلى إن طالت علاقتهما واصبحت
صداقة أخوية

كانت نهايتها هذا الشخص يذكر الله في كل
أوقاته ولا يترك حتى صلاة الليل

له العديد من الإيجابية في حياتنا لو نركز قليلاً
فقط

الاختلاف دليل جميل على خلق الله

"لو لا وجود هذا الاختلاف لاندثرت البشرية منذ
زمن بعيد"

خلقنا الله جميعاً مختلفين

لكي نستمر في هذه الحياة

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

القوة

القوة للنفس تعني التغلب على كل صعب
لكن لا يعني ذلك إن يتركوك في فم الحروب فقط
!لأنك قوي

في كل حالاتي كنت قوية دائماً
على الرغم من هزيمتي في مراحل
متغيرة من حياتي
إلا أنني إذا نظر لي أحد
كأن لم يحدث شيء معي
كأن عواصف البارحة
هبت واختفت

لكن في داخلي هناك شخص يطلب
إن يكون أحد بجانبه
يتمنى إن يسمع فقط كلمات لتهدأت عقله
إن يشعر بالأمان للحظات فقط

الجميع يظن اني قوية
يمكنني تجاوز كل شيء يحدث
يمكنني الاعتماد على ذاتي
يمكنني إن اتحمل

حتى وإن أصبح الأمر يأكل بعقلي وينسيني معنى
الحياة
فقط لأنك قوي

عليك إن تكون أمام كل الحوادث

الجميع يضع أمله فيك
عندما يحدث شيء خارج عن قدرة تحملك
تصبح في الواجهة
تنسى ألمك
فقط للتخفيف عن الآلام غيرك

القوة أحياناً نعمة وأحياناً نقمة
لأنه ينظرون إلى خارجك
ولا يوجد من نظر إلى دمار روحك

الله سبحانه
بعث في قلبي القوة لكي أتجاوز بها
مراحلتي الصعبة
لكي أسند روعي
لولا وجود رحمة الله لهلكنا

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الالتزام

من أجمل الأشياء إن تكون ابتسامتك نابعه من
أعماق روحك
لأنها ستكون صدقات تنفَعك

جعل الله في أرواحنا فطرته الربانية تلك التي
تظهر عندما نبتسم على صدق نوايانا

أن تبتسم بوجه شخص فقد الأمل
وتعيد له إن الحياة تستحق منك الصبر
والاستمرار

تلك مشاعر لا يفهمها أي شخص
إن تبتسم
ليحفظ الآخر ابتسامتك ويجعلها في إطار ذاكرته
تلك من النعم

فالحياة قصيرة أجعلوا وجوهكم تبتسم دائماً"
"وعند الفراق تكون الابتسامة مواساة

يبعث الله نعم بسيطة جميعنا نمتلكها
ومنها ترسل الاطمئنان لأرواحنا

لكي ترى
ابتسامة واحدة
تجعلك تملك صدقة تنفك وتنقذك من حوادث
اصعب

ابتسامتك لطفل
تعيد البهجة لحياته

كيف لو تلك الصدقة ساعدتك
للتخلص من مرحلة من الصعوبات؟

تعلم كيف إن تتعامل مع نعم الله

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

البنجار

الإنجاز ليس محدود في كل شيء مادي
غير مقتصر
على أمر يعلم به الجميع

ماذا لو علمت به انت فقط
هل يلغى من قائمة الانجازات؟

الناس ترى
نجاحك
تفوقك
مهنتك
وصولك إلى مراتب أعلى

لكن لا أحد يرى
انكسارك ووقوفك من جديد
انهيارك في عدة خطوات

قرارك للاستسلام ورجعوك عنه

تلك الأمور أنت وحدك يعلمها
تلك هي طعم الوصول تلك
هي ما تسمى بالإنجاز

يكون الإنجاز من دواخلنا
إن تتعلم لأول مرة في حياتك كيف تواسي غيرك
تلك إنجاز

شيء ، حلم ، ان تفقد لأول مرة شخص
وتصبر وتكمل تلك إنجاز

إن تتعلم السير بطرق بدون حاجتك لشخص
تلك إنجاز

إن تتجاوز عقبات تعيقك في مسارك تلك إنجاز

إن تتخلى عن ناس أصابوك بالأذى رغم تمسكك
بهم تلك إنجاز

إنجاز ، إن تجازف وتغير مكانك

إن تبتعد عن كل ما يسبب لك الضرر النفسي
من الانجازات
جميعها انجازات

لكن تحتاج إن ننظر إليها من زاوية مختلفة

الإنجاز ليس ورقة تعلق في الجدار "
"انما قلب حمل الانهيار وشفى

أنظر إلى نفسك

وقل

إن الله أعطانني

الوعي ، الفهم ، التخلي ، التحمل ، القوة ، الصبر

وجميعها كان لها ثمن

تلك هي إنجازاتي

ابتعد عن الناس وما يقولونه

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الفقر

من اقصى انواع الفقد ان يفقد الإنسان نفسه

يفقد الانسان اشخاص عزيزة على قلبه
من شدة ألم فقدانهم
يبقى يعاني في داخله
يصل الأمر حتى مماته
ولا ينسى هؤلاء الأشخاص

فقدانك لشخص واستمرارك في الحياة يعني ان
تستمر في محاوله لشفاء جروح روحك
رغم علمك أنها ستبقى تنزف إلى الأبد

ان تفقد شخص قريب إلى قلبك من الأمور
المكسرة لكن يعطيك الله الصبر في الوقت ذاته

"الذي تفقد به

الفقدان لا يقتصر على شخص فقط
قد يكون حلم
شيء
وحتى فقدان النفس

فقدان نفسك
يعني دخولها في صراعات وضياع
وأنت في موضع المتفرج
كأن لا شيء يعنيك

اقسى الاشياء التي يعيشها الإنسان
إن لا يعلم
من هو
وما هدفه
وما الفائدة من وجوده

الله سبحانه وتعالى عندما يعطينا بلاء اسمه
"الفقدان"

يبحث معه شيء

اسمه

الصبر

التعويض

الحكمة

في اللحظة التي تعلن استسلامك لكل بلاء

سترى الله ينتشلك من القاع

إلى لطفه العظيم

الحزن يضعف جهاز الإنسان المناعي يعني

نتيجة لدمارك النفسي أصابتك بالأمراض الجسدي

رفقا بقلوبكم
رفقا بأرواحكم
تلك أمانة الله

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

الصبر

الصبر هو إن تكسر ك الحياة
وتقول إن الله أحبني
" فاختبرني

الصبر يبدأ من أصغر الأمور إلى أكبرها
كأنك تصبر في طفولتك
لأنه احدهم أخذ لعب خاصه بك
إلى إن ينمو داخلك حتى الكبر

الصبر اهم ركيزه عظيمه في حياة الإنسان
المؤمن
إن يكون صبرك طريق
نجاتك
قوتك
توكلك

فرحك تعويضك

لو لا اهميته لما ذكره الله في كتابه الشريف
«فصبر جميل»

لا يقتصر على صبرنا في وقت البلاء فقط
انما يتنوع في حياتنا بأشكال مختلفة
كأن تصبر على أنسان مؤذي
او على هدف صعب
او على شيء مهلك
او على جميع الأمور المؤثرة بالنفس

خلقنا الله لنلتمس رحمته بعد صبرنا وتوكلنا
عليه

ما جواب جزعك والله يقول

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا
وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}

دائماً في اوقات لا تعد
أعيش في حاله
لشدة الظروف والوقت الصعب
تضييق بي الدنيا

وأطلب من الله إن يقبض حياتي في ذلك الوقت
لأن مشاعر الناس لا تسعه
لا يستطيع السيطرة عليها
كنت في أتم ضياعي
لكن مر الوقت

عندها علمت إن الصبر الوحيد الذي يبقى
الإنسان حي
لذلك كان تحملي دائماً
أساسه الصبر
الذي يقذفه الله في قلوبنا
ونحن في أشد حروبنا النفسية

{وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ
يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ }

كانت من الآيات القريبة التي
تخبرني

كل ما يحدث الله كفيل إن يخرجني منه
مرارة الصبر مؤلم
لكن عندما يبهرك الله في العوض سيختفي الألم

يجبرك برحمته لا بعملك.
ما لي سوى قرعي لبابك حيلة
فلئن رُددتُ فأني باب أقرع

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

العوض

العوض

عوض الله جميل

عندما يأتي

سيمحو

جميع

انكساراتنا

خذلاننا

دموعنا

انهيارنا

ضياعنا

خساراتنا المتكررة

عندما يأتي سيمحو كل شيء

لننتظره ونستشعر دائماً رحمة الله

و أخيراً

ان تكون لنفسك شخصا مميز

تجعل كل من يلتقيك لا ينساك

نعم

لكن لا تجعل ذلك على حساب خسائر من روحك

الفهرست

4.....	المقدمة
5.....	الواقع
6.....	الحكمة
7.....	الإيمان
10.....	الكلمة
14	الانتحار
18	السعادة
22.....	الإهتمام
25.....	الألم
30	الثقة

الاكتئاب 34

الاختلاف 40

القوة 46

الابتسامة 50

الإنجاز 54

الفقد 59

الصبر 64

العوض 70

زينب مطر *****"لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً"

تم بحمد الله