

120

"قد لا تكفينا 120 حرفاً لحل مشكلة،
لكنها تكفينا للبوج بشعور."



أحمد صالح النعمات

۱۲۰

۱

☒ يُمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع والتصوير والنقل والترجمة والتسجيل المرئي والمسموع والمحاسبي وغيرها من الحقوق إلا بإذن خططي من الناشر.

١٢٠

المؤلف

أحمد صالح النعمات

موافقة وزارة الإعلام

برقم ١٧٣٦٠ تاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

العنوان: ١٢٠

المؤلف: أحمد صالح النعمات

عدد الصفحات: ٢٥٨

قياس الصفحات: ١٥ / ٢٢

© حقوق الطباعة محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٤٧ - م ٢٠٢٥ هـ

ستجد هنا صدى لحظة حبٌ عابرة، وانكسار قلب موجع،
وابتسامة نجاح لم تأتِ بسهولة، وكسلٍ ثقيل يخفي وراءه أحلاماً
مؤجلة.

ستجد صوت أمك الحنون في شايا السطور، وظل أبيك حين
يقف بجانبك بصمتٍ يشبه الدعاء ، ورائحة عتاب صديقك الذي
غادر قبل عشرين أو أكثر ، ستلمس وجع فقد حين ن فقد من نحب
وفرح اللقاء حين يعيد لنا القدر ما كدنا نفقد.

هذا الكتاب ليس دليلاً للعيش، ولا وصفةً للسعادة، لكنه مرآة
تضعها أمام نفسك فتكشف أنك لست وحدك في الفرح ولا في
الحزن ، كل سطر فيه هو محاولة للقبض على لحظة أو لمسة قلب
أو ومضة ذاكرة .

قد تجد نفسك وأنت تقرأه بتسم بلا سبب أو تغالب دمعة أو
تستعيد وجهًا غاب منذ سنوات، وربما تشعر أن هذه الصفحات
كتبت لك وحدك وكأن المؤلف جلس معك في مقهى قديم وترك
أمامك دفتره المفتوح لتقرأ ما خطّه قلبك.

اقرأه ببطء، اقرأ أحمد النعمات ، دعه يرافقك كما يرافقك
صديق حقيقي: لا يُعدُك بشيء لكنه يمنحك حضوراً يخفف عنك
ثقل الطريق.

عماد أحمد

طبيب وشاعر سوري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاٰهـدـاء ..

إِلَى وَطْنٍ لَمْ يَعْدْ فِيهِ مُتَسْعٌ لِدَمْعَةٍ أُخْرَى

مقدمة

لطالما كنتُ أفكِّر أنَّ المشاعر الإنسانية، على اختلاف درجاتها بين الناس، تشَكّل ميدانًاً واسعًاً للفهم والتَّأمل، لا مجرد ردود فعل وقَتِيَة. وكنتُ أقول في نفسي: سيأتي يوم أقف فيه أمام مسرح أو أمام جمهور، لأتحدث عن هذه المشاعر، عنها وفيها، بصدق لا يخلو من عمق، وبُلْغَة لا تبتعد كثيراً عن وجدهنَا.

ومن هنا، تولدت لدى الرغبة في أن أضع بصمتِي الأدبية الأولى، لا على شكل رواية، ولا كدراسة تحليلية جامدة، بل ككتاب يصف المواقف، يلامس ما فيها، ويحاول أن يفهمها.

أحببت أن يكون كتابي الأول عن مفهوم المشاعر الإنسانية، وفي قلبها الخوف والحزن والأمل والسعادة والحب. لا من منظور نفسي خالص، ولا بأسلوب أدبي محض، ولا حتى كعرض شععوي مبسط، بل بطريقة تقف بين هذه الثلاثة، تستفهم من الواقع، وتنهل من التجربة.

سيكون القسم الأول محاولة لتقسيم الخوف: أسبابه، طرائقه، كيف يراه الناس، وكيف يرتكسون له. سيكون حديثاً عن مواقف رأيتها وعايشتها، عن لحظات تجلّى فيها الخوف بأوضح صوره، لا على وجوه الأطفال فقط، بل على وجوه آبائهم وأمهاتهم، وربما على وجهي أنا أيضاً.

لن يكون كتابي أكاديمياً في التحليل النفسي، ولن يرکن إلى البلاغة وحدها، بل سيكون محاولة صادقة لأن نقول للناس: "افهموا مشاعركم، اسمحوا لها أن تتكلم، حتى لا تتكلم دون إذن".

أعرف أنتي لست أحد أعمدة الأدب، ولا أقدم نفسي كصوتٍ فريدٍ لا يُضاهى، لكنني أؤمن بأن لكل إنسان نصيبه من الحكاية، ولكل تجربةٍ مكانها في دفاتر الكلام. ما أكتبه هنا ليس سيرةً لي، ولا مرافة عن مشاعري، بل محاولة وصف بسيطة لمفهوم إنساني واسع اسمه: المشاعر....

مررت بتجارب كتابية قبل هذا العمل، اقتربت من النشر ثم تراجعت - لا ندماً، بل لأنني كنت أبحث عن الصدق أكثر من الاتصال، وعن الحضور الحقيقى للكاتب بين السطور، لا خلفها. اليوم، أقدم هذه الصفحات بنفس الروح: لا أدعى فيها امتلاك الحقيقة، بل أرجو فقط أن تجد فيها قارئاً كريماً للإصراف.

ولأجل ذلك، أطلب منك شيئاً واحداً :
أن لا تُقرأ هذه الكلمات بعين مستعجلة .
أن تُقرأ بروية، وبشيء من التأمل، كما يُنظر إلى ملامح إنسان .
ربما تجد فيها نفسك، وربما تلمح فيها ملامح من عرفت .
وربما لا تجد إلا صوتاً صادقاً يحاول أن يقول :
أنا أيضاً شعرت، وفَكَرْت، وكتبتك... حتى وإن لم تقرأني الآن .
الشرارة الأولى للكتابة كانت من خلال التغريدات على موقع توينر والتي تحدد مساحة الكاتب بـ 120 حرفاً فقط والتي قد لا تكفي حيناً لإنتهاء فكرة ... ومن هنا جاءت فكرة الاسم .

١ - الخوف: ليس شعوراً فقط.. بل ضرورة كونية

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لا يعتبر الخوف صفة إنسانية فقط، بل هو صفة غريزية تشتراك بها جميع الكائنات. ولو كان الخوف صفة سلبية فقط لما كان أحد أركان البقاء، فالخوف ضروري لبقاء الصنف وبالتالي هو صفة ضرورية لبقاء الكون. عند المسلمين صلاة لا تشبه جميع الصلوات تدعى صلاة الخوف وهي صلاة لضمان البقاء وكمال المعركة.

٢٤ - ٨٢ - ٢٥ - أغسطس ٢٠٢٢ من المشاهدات

الخوف ليس صفة إنسانية فحسب، بل هو غريزة تشتراك فيها جميع الكائنات. إنه ليس شعوراً نادراً أو دخيلاً، بل أحد الأركان الصامدة التي يقوم عليها مبدأ البقاء. ولو كان الخوف سلبياً بالطلاق، لما لعب هذا الدور الحيوي في استمرار الصنف والحفاظ على النوع، ولما كان جزءاً من المعادلة الكونية الكبرى التي تضمن استمرارية الحياة.

الخوف، إذاً، ليس ضعفاً. بل هو نداء قديم في جسد الكائن الحي، نداء يقول: انتبه... ثمة ما يستحق الحذر، وثمة ما ينبغي أن تقاومه أو تهرب منه أو تستعد له. إنه جهاز إنذار داخلي، ليس الهدف منه إرباكنا، بل تبييننا. ومن هنا تأتي قيمته في النظام الحيوي، لا بوصفه اضطراباً، بل أداة للنجاة.

ولأن الخوف بهذه الأهمية، لم يكن غائباً عن الثقافة ولا عن الأديان. ففي الإسلام مثلاً، تُصادف "صلوة الخوف"، وهي صلاة لا تشبه غيرها، لها طريقة خاصة في الأداء، وتؤدي حين يشتد التهديد وتصبح النجاة نفسها عبادة. تلك الصلاة، في جوهرها، ليست مجرد أداء ركعات... بل هي إعلان بأن حتى في أشد لحظات الخطر، هي صلاة تؤدي لضمان بقاء الجماعة، لضمان الاستمرار... لضمان الحياة.

لذلك، لن يكون حديثنا عن الخوف حديثاً عن نوبات هلع أو فزع عارض، ولا سألك الطريق التشيحي المعتمد في تحليل آلياته البيولوجية: تسرّع التنفس، تسارع ضربات القلب، احمرار الأوعية، تقلص العضلات، القشعريرة والتعرّق... كل هذا معروف ومحسوم.

ما يهمني هنا هو ما هو أبعد من الجسد:
أن نفهم الخوف كحالة شعورية معقدة، كاستجابة حسية وعاطفية وثقافية.

أن نقرأه في ضوء تجارب الناس، في عادات المجتمعات، في الموروث الشعبي، في السلوك الجماعي، وحتى في اللغة اليومية.

٢- دوائر الخوف: لماذا نختلف أمام نفس التهديد؟

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

للخوف دوائر قد تضيق كثيرا في ظروف غياب الأمان والاستقرار نفسيا ، روحيا ، و اجتماعيا . وقد تتسع دائرة له لتتشكل عبئا على الانسان يصعب مواجهته وقد تصل لمرحلة المرض .. ومن الممكن أن تتسع أكثر من ذلك عند غياب الأمان في الأوطان !
للخوف مدارات يدرس فيها ومدارات اوسع ..

٢٥ . ٢٢:٣٩ ١٢٥ من المشاهدات

عندما بدأت أدرس مفهوم الخوف عن كثب، راقت اختلافات لافتا في ردود فعل الناس أمام نفس الموقف المهدّدة. شخص ينهاه، وأخر يتجمّد، وثالث يتظاهر بالتماسك وهو يغلي من الداخل. تسائلت: لماذا؟ إذا كان التهديد واحداً، لماذا تتبادر بيني ردود الأفعال بهذا الشكل؟

كثير من هذه الاختلافات بُررت علمياً، فـأحيل بعضها إلى فرق الجنس، وبعضها إلى العمر أو البيئة السابقة. لكن رغم وجاهة هذه التفسيرات، ظلّ شيء داخلي يخبرني أن المسألة أعقد.

ما لاحظته أن الشعور بالخوف دائم تقريباً عند وجود التهديد، لكنه يختلف في عمقه وانتشاره. من هنا، ولدت لدى فكرة أن

الخوف لا يتحرك في خط مستقيم، بل يجري في "دواير".

تخيلوا الخوف كدائرة في منتصف النفس: صغيرة أو كبيرة.

عند بعض الناس، هي دائرة واحدة فقط .. عند آخرين، تحيط بها دوائر أخرى.. دوائر من التجارب القديمة، الذكريات، الأفكار، الخدمات، التربية، الدين، التصورات الشخصية عن الذات والعالم. كلما أحاطت دائرةً بدائرة، كبرت المساحة الإجمالية، وازداد حجم الخوف، وتعقد ارتكاس الفرد.

هكذا فهمت الاختلاف.

الخوف ليس فقط رد فعل غريزي، بل هو حقل داخلي من التجمعات النفسية.

كل منا لا يخاف من "الشيء" فقط، بل من ذاكرته عنه، وتوقعه، وتجربته السابقة، وخوفه مما قد يعنيه ذلك لاحقاً.

لهذا قد يختلف شخصان في رد فعلهما على نفس الحدث، لأن أحدهما شجاع والآخر جبان، بل لأن عدد "دوائر الخوف" عند كل منهما مختلف.

٣- القلق في طريق القمة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



للقمة والوصول قلق وخوف ..
خوف عدم الوصول ، وخوف تأخر الوصول ، وخوف الوصول ..
كثير من الناس يصل إلى مبتغاه ورغم ذلك يتسلل الخوف كثيراً إلى قلبه ، وقد يكون أعظم أنواع الخوف على طريق الوصول ..
انت وصلت، ماذا يقلقك؟
ماذا لو لم استمر في القمة !!!
ويبقى التوكل سر الرحمات والرضى ..

٢٤ - ٢٩ أغسطس ١٤٢٠ من المشاهدات

كثير من الناس يقلقون في سبيل الوصول إلى النجاح، وتحتول الغايات في أذهانهم إلى همٌ دائم.

ورغم أنهم يبلغون غاياتهم أحياناً، إلا أن القلق لا ينتهي؛ بل يتغير شكله، وقد يزداد في بعض المواقف، أو يهدأ قليلاً في لحظات أخرى.

الطمأنينة ليست في القمة ذاتها، فكم من أنسٍ بلغوا القمة، لكنهم لم يذوقوا طعم السعادة!

إن القليل فقط من يصلون، هم أولئك الذين يرضون بما كتبه الله، ويطمئنون إلى أن العطاء بقدر، والرزق بتقدير، والنجاح فضل لا مهرب من مسؤوليته.

أما الباقيون، فهم يصلون محمّلين بالقلق والخوف، لا لشيء...
سوى أنهم لم يكتفوا بالوصول، بل أرادوا أن يبقوا في الأعلى للأبد،
ونسوا أن الثبات على القمة ليس بجهدهم وحدهم، بل برحمة الله
وتوفيقه.

٤- الرغبة لا يحمدها الخوف

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الخوف لا يجمع الرغبات..
عديد صغارنا يحرق أصابعهم بأدوات التدفئة بعمر
الرضع ورغم ذلك يستمرون بالمحاولات ..
ويشاكش جميع الأطفال في المدارس رغم الخوف
من العقوبات ..
وفي القانون الإنساني أمثلة كبيرة فالكثير من الجنح
التافهة عقوباتها وخيمة ورغم ذلك تتغلب الرغبات
على الخوف من العقاب.

١٠-٩-٢٠٢٤ - ٢٤ سبتمبر من المشاهدات

نعم، الخوف لا يجمع الرغبة... وليس حارساً كافياً لسلوك الإنسان. في كل مراحل الحياة، نشاهد دلائل ذلك واضحة:

أطفال صغار يجربون، يلمسون الخطير بأيديهم، يحرقون أصابعهم، ثم يعاودون المحاولة وكأن الألم لم يكن. لا يخافون، بل يتعلّمون، ويكررون... فالرغبة أقوى.

وفي ساحات المدارس، يتصرف الأطفال بما يعلمون مسبقاً أنه ممنوع، يعرفون العقوبة، يتوقعونها، ولكنهم يفامرون، يعبرُون، يضحكون، وكأن شيئاً لم يُقل لهم من قبل.

ثم يكبر الإنسان... ويظل كما هو. القوانين واضحة، والعقوبات صارمة، ومع ذلك تُرتكب الأخطاء، وتتكرر المخالفات، ليس جهلاً، بل لأن الرغبة - في التجربة، في اللذة، في التمرد - دائماً ما تتقدم على الخوف.

الرغبة في داخلنا، مُحرّكٌ فطري، لا يخمد التهديد، ولا يمنعه العقاب... ولهذا، يظل الإنسان إنساناً:

يريد، يجرب، يخاف... ثم يحاول من جديد.

٥- حين تتسع الدائرة: من القلق إلى الاختناق

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



هل ممكن أن يكون الخوف من لاشيء صفة تشتراك فيها ملايين النساء عبر العالم وغير العصور!!
يذكر اطباء الأطفال أن هناك هوس من نوع معين ، خوف وارتكاك عند أي لمس لسرة المواليد ، يذكر أولئك جفلات ونبرات خوف مفاجئة تصل لمرحلة قدسية اللمس..وعندما تسأل لماذا هذا الخوف لا يذكر جواب مقنع..

١٦:١٩ - ٢٩ أغسطس ٢٠١٩ من المشاهدات

للخوف دوائر، كما ذكرت سابقاً، لكنه لا يبقى ساكناً في حجمه. قد تضيق هذه الدوائر في لحظة يقظة، في موقف خاطف، ثم تتكشم وتختفي.

وقد تتسع فجأة - أو بالتدريج - حين تغيب مشاعر الأمن والاستقرار، لا على مستوى الفرد فقط، بل على مستوى النفس، والروح، والمجتمع، وحتى الوطن.

عندما يغيب الأمن النفسي، تضطرب الذات وتفقد يقينها. وعندما يغيب الأمن الروحي، يصبح الإنسان وحيداً في مواجهة ما لا يفهم.

وعندما يغيب الأمن الاجتماعي، تكسر ثقة الإنسان في محيطه.
وعندما يغيب الأمن في الأوطان، يصبح الخوف رفيقاً يومياً، لا طارئاً عابراً.

في كل حالة من هذه، لا تنشأ دائرة خوف جديدة فحسب، بل تتسع الدوائر القديمة، وتشابك، وتضيق على صاحبها حتى تختنق النفس.

وهنا لا يعود الخوف مجرد استجابة طبيعية، بل يتحوّل إلى عبء ثقيل يصعب تحمله أو مواجهته، وقد يصل إلى درجات مرضية من التوتر المزمن، أو الفobia، أو اضطرابات القلق.

أنا أؤمن أن الخوف لا يُدرَس ضمن بعد واحد، بل ضمن مدارات متعددة - من الشخصي إلى المجتمعي، من اللحظي إلى التاريخي، من النفسي إلى الوجودي.

دواير ومدارات، تتقاطع وتتدخل، وتشكل في النهاية ما نعرفه بـ:
الخوف الذي لا يمكن وصفه بجملة واحدة.

٦- حين يولد الخوف مع الطفل... ويلاشى الجبروت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يعاني من الخوف كثير من الأطفال عند بداية دوام الروضات، وهذا العمر بالأصل هو عمر الخيالات الشريرة عند الأطفال وتخيل الوحوش والكوارث. والأغلبية يستطيع حل مشكلة الدوام بالتفاهم مع كوادر الروضة والاستمرار بالدوام، أي بالمواجهة. عليه فإننا يمكننا القياس دائمًا من هنا وبعد المواجهة حل.

١٠٠ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٨ من المشاهدات

لطالما قلت - عن قناعة شخصية أثق بها - إن الخوف الحقيقي لا يولد إلا حين يصير الإنسان والدًا. نعم، تختلف مشاعر الناس حسب العمر، والبيئة، والحالة الاجتماعية، لكن هناك شيء ما يتغير تماماً عند اللحظة التي يُنادي فيها الإنسان: "أباً" أو "أمًا".
عندما، يعاد ترتيب الخوف من جديد.

كثير من الآباء ومن وصفوا بالقسوة، بالتحكم، بالبرود العاطفي، تتبدل طبائعهم جذرياً بعد أن يصبحوا آباء.

وكم من جبروت ظاهري كان يُظن أنه لا ينكسر... سقط تماماً عند أول صرخة من طفل صغير.

لا قسوة بعد اليوم، ولا عنف.

بل قلق دائم، توتر لا يُعرف له مبرر، وخوف مستمر لا يُعلن. أما الأم، فكم من امرأة كانت توصف بالنوم العميق، وقلة الانتباه، وعدم الاكتئاث، تحولت بعد الولادة إلى إنسانة لا تسام، لا تهدأ، لا تطمئن. خوفها من أن يختنق طفلاً وهو نائم بجانبها، خوفها من أن تتقلب عليه، خوفها من حر الصيف، وبرد الشتاء، ودرجة حرارة الغرفة...

قلقها هذا غريزي؟ نعم.

لكنه لا يشبه شيئاً مما عرفته من قبل.

وما يزيد دهشة هذا التحول، أن الأم تقضي تسعة أشهر تستعد عقلياً، تجمع المعلومات، تتلقى التعليمات، وتواجه الأسئلة، لكن كل هذا التحضير ينهار عند أول لحظة، عند أول بكاء... عند أول رعشة...

كأن زراً داخلياً يُضغط فجأة، (فتفرمت) كل المعارف.

ويعود كل شيء إلى "ضبط المصنوع"

٧- الخوف ... فطرة عميقة وسلوك متعلم

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وهل فعلاً الخوف عاطفة فطرية ؟ أم سلوك متعلم ؟
هل يخاف الطفل الغرق قبل رؤية الماء ؟
وهل يخاف الطفل من الكلاب ولم يعرف الآنياب ؟
وهل يخاف المرء من السقوط قبل معرفة الشاهقات ؟
وهل يخاف الغابة من لا يعرف الأشجار ؟
وهل ؟ وهل ؟
لاإظن منا من يمكنه الجزم بأنه فطري أم متعلم !

١٤ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٤ من المشاهدات

الخوف... تلك العاطفة العميقه التي تتلبّس أرواحنا عند حافة المجهول، لا أحد منّا يستطيع أن يجزم:
أهو مزروع فينا منذ الولادة؟

أم أن الحياة - بتجاربها وصدماتها - هي من زرعته شيئاً فشيئاً في أعماقنا؟

ربما بعض الخوف فطري، وربما أكثره نتعلّمه حين نفتح أعيننا على العالم.

لكن المؤكد أن الخوف، أيا كان أصله، ليس دائماً دليلاً ضعف... بل أحياناً يكون وعاء حكمة، وأحياناً يكون قيداً يمنعنا من الطيران.

٨- حين يُستعار الخوف ضد صاحبه

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وقد يكون في خوفك حل للآخرين بالقضاء عليك. وفي خوف يعقوب على يوسف من إخوته قصة، ألم يخف أن يأكله الذئب؟ فجاؤوا على قميصه بدم كذب وقالوا أكله الذئب ونحن عنه غافلون! هم أرادوا أن يردوه لكن لم يعلموا ماذا يفتررون، فجاءهم خوف أبيهم بالحل. في خوفنا قد نساعد الآخرين لقتلنا.

#مدارس_الخوف

٤١ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٣ من المشاهدات

في قصة يوسف عليه السلام، تفصيل دقيق عن الخوف... لم ينسَ عبر الزمن. خوف يعقوب عليه السلام لم يكن مجرد مشاعر عابرة، كان خوف الأب الرحيم... الذي يخشى على قلبه من الفقد، ويختلف على فلذة كبده من ذئب لا يرحم.

قالها بصدق:

" وأخاف أن يأكله الذئب وأنتم عنه غافلون"

لكن المفارقة العجيبة...

أن الذين أرادوا الشر بيوسف، لم يبحثوا عن حيلة من عندهم، بل استعاروا خوف أبيهم!

استغلوا تلك الجملة، ردّوها كما قالها، صنعوا الكذبة من خوفه،

"ثم قالوا: "أكله الذئب"

أليس هذا أعجب ما في الحكاية؟

أن الخوف الصادق الذي باح به، كان وقوداً لحيلة القسوة!
لقد خاف عليه... فأعطياهم دون أن يدرى مفتاح الكذب،
فأسكتوه بما قاله هو نفسه.

وهكذا نحن في الحياة،

نخاف... فنفضح، نحذر... فنبالغ، نحمي... فنكشف.
نعطي بخوفنا دلائل، نمنح الآخرين - دونوعي - خريطة نقاط ضعفنا.

لأنهم رأونا عراة من الداخل، واستطاعوا أن يستخدموه خوفنا ضدنا... تماماً كما فعل إخوة يوسف.

٩- حين يكون الخوف باباً للسعى

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الخوف من قلة الرزق؟

رغم اليقين بأن الأرزاق مكتوبة إلا أن الكثير ينتابه التوتر والقلق من قادم الأيام ويبقى يتلازم دائم مع خوف من ذلك.

لكن قد يكون هنا الخوف هو المحرك الأساسي للسعى وهو شرط الحصول، فلا رزق بدون السعي.. وهذه إحدى الوجوه الإيجابية المتعددة للخوف..

#مدارات_الخوف

٦٦ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٦ من المشاهدات

الخوف من قلة الرزق؟

سؤال يلوح في أذهان الكثيرين، رغم يقينهم بأن الأرزاق مكتوبة، وأن ما كُتب لهم لن يأخذه سواهم.

لكن القلوب - بطبعها البشري - لا تكفي عن القلق، ويتسلاّل التوتر من شقوق الغيب، فيقيّم داخلنا بلا إذن، ويلازمنا في لياليينا وهمومنا وسعينا.

لكن...

أليس هذا الخوف نفسه هو ما يدفعنا للاستيقاظ كل صباح؟
أليس هو ما يجعلنا نبحث، ونعمل، ونتعلم، ونخطط، وننظم؟
فلا رزق يدوم دون سعي، ولا سعي يُثمر إن ركن للركود.
إنه واحد من الوجوه الإيجابية الكثيرة للخوف، وجه لا يُعطّل، بل
يُشعّل الحركة....ولا يُثبّط، بل يُوقظ العزيمة.

١٠- الخوف من التغيير... حين يهدم بصمت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



عندما بدأ دوستوفيسكي الليالي البيضاء قال أنه يخاف أن يجد كرسي في المنزل في غير مكانه، فكيف لا يخاف وقد طليت عدة بنايات في شوارع سان بطرسبرغ؟
لهذه الدرجة قد يصل الخوف بأحدنا، الخوف من تغيير الواقع ، حتى لو كان الواقع عاديا.
كثير ممن تاه في طريق النجاح بسبب الخوف ذاك.

#مدارس_الخوف

٨٦ - ٢٤ سبتمبر - ٢٠٠٨ . من المشاهدات

نعم... لقد فعل الخوف من التغيير الكثير، أكثر مما فعل الواقع نفسه!

كثيرون هدموا أحلامهم بأيديهم، وليس لأنهم فشلوا، بل لأنهم خافوا أن يخطوا خارج ما اعتادوه.

توقفوا عند أول حاجز غريب، هربوا من نافذة جديدة، أغلقوا أبواباً كان يمكن أن تُفضي إلى مستقبلٍ مختلف، لا شيء... سوى أنهم لم يعرفوا أنفسهم خارج حدود المألوف.

الخوف من التغيير ليس صرخاً، بل صمتٌ طويل يخنقك دون أن تدري. سجنٌ ناعم، تعيش فيه، تعتاد جدرانه، حتى تظن أن لا حياة خارجه.

ولأن التغيير يربك، يؤجل البعض قراراته يوماً... ثم شهراً... ثم عمراً. فيصبح الحلم مؤجلاً إلى أجلٍ غير مسمى، وتحول الحياة إلى انتظارٍ خائف لا أكثر.

١١- الخوف من الغدر... لا من القدر

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

كلنا صغاراً قرأتنا قصة العقرب الذي وصل في عنقود العنب للفتاة التي بني لها برجاً وأراد والدها أن يحبه عرافته أنه يمكنه أن يجاهه القدر (كما تعتقد ويعتقد). ومنذ يومها ونخاف عنقود العنب الأسود، ونتخيّل العقرب المتخفي بين حباته!
هل كلنا يخاف قدرًا قاتلاً؟
أم كلنا يخاف غدراً متخفيًا؟

يتبع ..

٠٩-٠٢:٢٨ - ٢٤ سبتمبر - ٢١٤ من المشاهدات

هل نحن حقاً نخاف من قدرٍ قاتل؟

أم أن ما نخشاه أعمق من ذلك... غدرٌ قديم، في صورة وجهٍ

أحبناه، في يدٍ امتدت إلينا بالود، ثم انسحبت بخنجر؟

كثيراً ما نقلق لا من الغد، بل من الأمس الذي لم يرحل، من غدرٍ

قديمٍ ما زال له ظلٌّ، من لحظة خيانة ما زالت تعيد نفسها في

ذاكرتنا بهدوءٍ جارح.

الخوف لا يأتي من الخارج فقط... بل من المفاجآت التي تعلمنا أن

لا نطمئن كثيراً، من الوجوه التي أحبنها، ثم خذلتنا.

من الكلمات التي كانت حلوة... ثم أصبحت سُمّاً.

كثيراً ما نعيش في قلق دائم، نخاف المفاجآت أكثر من الواقع.

ونخاف القلق نفسه، ذاك القلق المتخفي، الذي يسكننا، ويأكلنا بصمت... ولا نجرؤ على الاعتراف به. الخوف الحقيقي ليس مما يحدث، بل من الذي حدث ذات يوم ولم يُنسَ.

١٢- التحايل على الضمير

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



في الليالي البيضاء يقول دوستوفسكي أنه يربد التكلم بضمير الغائب وليس المتكلم عن نفسه ليختفي خجله.

وكم نحكي بضمير الغائب لنخفي خوفنا، نتكلّم عن هو وليس أنا وحقيقة الكلام يخصنا.

هل في هذا التكلم ننجح في تجاوز خوفنا أم أنه فقط تحايل على الآخرين..

وهل يمكن أن نتحايل على ضميرنا بالفعل!

١٦ - ١١ سبتمبر ٢٤ من المشاهدات

كم نفعل ذلك، فعلاً؟

كم نختبئ خلف ضمير الغائب، وكأننا لسنا المقصودين؟

كم مرة قلنا: هو... هم... شخص ما... وكانت الحقيقة: أنا.

كم مرة قلنا الحكاية نفسها، ونسجناها بهدوء، كأنها لا تخصّنا،

كأنها عبرت صدفة من باب لا نعرفه... وكل تفصيلة فيها كانت نحن.

كم مرة خفنا من أن نُعرِّي أنفسنا، فألبسنا الخوف ضميراً آخر،

ونطقناه على لسان غيرنا، ظناً أن ذلك تحايل ذكيٌّ على الوجع...
ووسيلة للنجاة.

لكن... هل يمكن حقاً أن نتحايل على ضمائرنا؟ هل ينسى القلب أن
ما نرويه عن "هو"، هو في الحقيقة أنا؟

ضمير الغائب ليس بريئاً دائماً، إنه ملجاً خائف، صوتاً حين لا
نجرؤ على أن نكون واضحين.

وكم هو مرّ هذا الخوف، حين يسكننا بصوتٍ آخر... ونحن نعرف
أنه صوتنا، لكننا لا نريد أن نعترف.

١٣- الخوف من الهاشم: سرّ لا يعترف به أحد

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الخوف من عدم الحصول على المكان..
الكثير منذ الصغر يكون هدفه أن يستحوذ على اهتمام الجميع ، العائلة لاتقتصر لأن لها سرا عجبيا في توزيع الاهتمام حتى لو لم تعدل قليلا. لكن تبدأ المشكلة الكبيرة عند تغيير العائلة وأحياناً تبدأ من الصف المدرسي والعمل وتكون أكثر عند الإناث.

#مدادرات_الخوف

٧٣٠ - ٢٤ سبتمبر - ٨:٤١ من المشاهدات

يولد الإنسان حراً...

ويولد ومعه طموحات واسعة، لا يعرف لها اسمًا بعد. ومنذ ابتسامته الأولى، يريد من الجميع أن يراقبه، يريد أن يكون في قلب المشهد، لا في هامشه.

الحياة بالنسبة له ليست شيئاً يُشاهد من بعيد، بل شيء يريد أن يكون في مركزه، في الضوء، في الدفء، في عين الاهتمام.

يرغب بمحبة من حوله، ويريد أن يثير انتباهم، ويختلف من صدودهم، من تجاهلهم، من لحظة يبتسم فيها... ولا يبتسم أحد له.

ثم يكبر قليلاً، ويخطو خطواته الأولى، ويظل يلتفت ليり: هل ما زالوا يراقبونه؟ هل ما زالوا يصفقون؟ هل ما زالوا يبتسمون؟

وإن التفتوا إلى غيره، شعر بوخزة خفية. تلك هي أول جرعة خوف من الهاشم.

ثم يتعلم الكلام، ويتكلم كثيراً... يريد أن يتحدث للجميع، وأن يُصغي الجميع إليه، يتحدث وهو جالس، وهو واقف، وهو يأكل، وهو يستعد للنوم، ولا يفهم لماذا لا ينصلون طوال الوقت. وإن لم يُعطِ انتباهاً، يبدأ بالضرب على الأكتاف، كأنه يصرخ: أنا هنا! لا تضعني في الهاشم!

ثم تتعقد الأمور...

تأتي المراهقة، فالبلوغ، فالاقتراب من الزواج. ويتحول الخوف من الهاشم إلى عامل في كل شيء: في شكل العلاقة، في من يختار، في من يُرفض.

يختار بعضهم شركاء أقل وعيّاً أو نضجاً أو توافقاً، لا لشيء، إلا لأنهم وعدوهم أنهم سيبقون في القلب. لا يريدون علاقة كاملة، بل يريدون أن لا يرموا في طرف الصورة.

ومنهم من يترك كل شيء - الحب، المال، الأمان - ويرحل عن علاقة، لأنهم شعروا أنهم في الهاشم، ليسوا مركزاً، لا يُنظر إليهم كالأمس.

الخوف من الهاشم أقوى من كل شيء.

إنه الخوف من ألا تُرى.

من أن تمر في حياة الناس ولا يشعرون بك.

من أن تتكلم ولا يسمع صوتك، أن تضحك وحدك، أن تحزن وحدك، أن تحيا... وتظل على الهاشم.

١٤- الخوف بين اللامبالاة والهوس:

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



هل هناك خوف مثل هوس الطموح؟
الرجل المهووس بطموحه رجل لا يمكّنه الحب، ولا
يستطيع العيش في حياة مستقرة ..
والمرأة المهووسة بالطموح هي انتى فارغة من
الاىنى .

من اعظم اشكال الخوف خوف هؤلاء ،لا يمكنهم
العيش أمام انسانية متكررة روتينية .
يعيشون انسانيتهم الخيالية التي تصيبهم بالعجز غالبا
٢٤:٣٩ -٢٠٢٠ سبتمبر ٩٢ من المشاهدات

خلال عملي كطبيب ممارس في طب الأطفال، رأيت ما لا يُحصى
من وجوه الخوف، لا في عيون الأطفال كما يتوقع الناس، بل في
عيون الآباء والأمهات.

رأيت الخوف بأطيافه المتراصة، من أقصى درجات الهوس، إلى
حافة اللامبالاة.

رأيت من يخاف من لا شيء، ومن لا يخاف من كل شيء.

رأيت أمًا تقفز فجأة كما لو أنها لمست نارًا، مجرد أنني وضعت يدي
على سرة مولودها. نظرة الذعر التي أطلقتها في تلك اللحظة
جعلتني أتوقف للحظة. كأنني لم أمس جلدة صغيرة في بطن الطفل،

بل لمست "سراة مقدسة" - محرّمة، ممنوعة، خطيرة! في مثل هذه
اللحظات تسأّلت:

هل يمكننا إطلاق اسم على هذا النوع من الخوف؟ أهو خوف
هوسى خاص بالأمهات الجدد؟ أم أنه خوف من قدسيّة الجسد
اللهش؟

ربما هو مزيج منهما... وربما أكثر..

١٥ - يجلس في القلب دون دعوة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يقول العارفون أن الحب يأتيك حينما تدير صفحة قلبك عنه.
فلماذا الخوف يأتيك حينما درت صفحة قلبك وحينما درت وجهك!
يأتيك غرباً وشرقاً، شمالاً وجنوباً، يأتيك من بين يديك ومن خلفك!
يأتيك صباحاً ومساءً، مشرقاً ومغارباً.
يأتيك من حيث تدرى، ولا تدرى.
لا ينأى عنك حتى لو نسيت نفسك!
٢٤ سبتمبر ٢٠١٢ - ٦٥ مشاهدة

لكن الخوف... يا لفروط غموضه!

يأتيك حينما أدرت صفحة قلبك، وحينما أدرت وجهك... يأتيك من الغرب والشرق، من الشمال والجنوب، من بين يديك، ومن خلفك.
يأتيك مع الصباح، في أول الضوء، ويجلس معك في المساء، حين تطفئ الأشياء.

يأتيك من حيث تدرى... ومن حيث لا تدرى.
يتسلل من نظرة، من ذاكراة، من صمت عابر، يختبئ في صحكة...
ويتقن التوقيت.

لا ينأى عنك، حتى لو نأيت عن نفسك. لا يغيب، حتى لو نسيت من
أنت.

الخوف لا ينتظر إذناً. هو الضيف الذي يفرض حضوره، ويجلس في
القلب... دون دعوة.

١٦ - ضرائب الخوف

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



سيجبرك الخوف على دفع أثمان غالية..
ستدفعها من راحة الأيام..
وتدفعها من خبز الأمانيات..
ستدفعها من أجمل الأحلام..
وتدفعها من سرور الأيام..
سيجبرك الخوف أن تدفع شيء من قلبك.. أو يجبرك
على دفن قلبك..
سيجبرك الخوف أن تدفع ماطريق وما لا تطيق..
#مدارس_الخوف

٢٤ سبتمبر ٢٠١٨ - ٥٢ مشاهدة

الخوف... ضرائب لا تُشبه ضرائب أي قانون على وجه الأرض.
 فهو لا يستأنفك، ولا يرسل إشعاراً ضريبياً، ولا يُراعي داخلك
النفسي، ولا حالتك العاطفية، ولا ما تبقى من قدرتك.

لا يوجد إنسانٌ على وجه هذه الأرض يقبل بدفع ضرائب الخوف
طوعاً. ومع ذلك، ندفعها جميعاً - كلُّ بطريقته، كلُّ في لحظته.

ضرائب الخوف باهظة. أحياناً تدفع راحتك بالكامل ضريبة له.

وأحياناً تدفع سعادتك. وقد تدفع انتقامتك...

نعم، تخسر ارتباطك بمكان، أو بشخص، أو بحلم - فقط لأن
الخوف أضعفك.

قد تدفع عمالك، وتضييع تعب أيامك، وتنتازل عن خطوات مشيتها
لأشهر وسنين، كل ذلك... ضريبة خوف.

وقد تدفع أكثر:

جزءاً من قلبك... وربما قلبك كله.

١٧ - كنتَ تسقي قاتلك.. بيدك

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



هل الخوف مثل كرة الثلج يا صديقي ؟
هل يزيد الخوف كلما تدرجت كرتة مرة أخرى ؟
وهل يسقي القلق عقل الإنسان كما تسقي مياه البحر
طحالبه من جميع الجهات ، تغذيه بالخوف وتميمه
وتساعده على التكاثر بسرعة فائقة ..
وهل يتکاثر الخوف فيينا ويزداد لولا مغذياته التي
تسكن هواجسنا بكثرة !!!
٢٣:٥٥ - ٢٤ سبتمبر ٢٠١٥ من المشاهدات

هل يشبه الخوف كرة الثلج يا صديقي؟

هل يكبر كلما تدرج أكثر، حتى يندو أكبر منك، وأنقل من قدرتك
على دفعه؟

وهل يُغذى القلق عقل الإنسان كما تفعل مياه البحر مع طحالبه
وأشنياته؟ يرويه من كل الجهات... فينمو، ويتكاثر، ويتجذر في
الأعماق.

نعم، الخوف كائن حي، يتکاثر فينا... لكنه لا يفعل ذلك وحده.
بل بتغذية هادئة تقدمها له هواجسنا الصغيرة، حرصنا الزائد،
وحبنا الكبير. نحن نسقيه بأنفسنا، دون أن نعلم أحياناً... أو ربما
ونحن نعلم لكننا نؤجل المواجهة.

والأقسى من ذلك، أنك قد تكون تسقيه وأنت تظن أنك تسقي أزهارك الطيبة. تسقيه من مشاعرك النبيلة، من خوفك على من تحب، من حساسيتك، من صدفك، من لطفك الزائد... فُتغذّي الخوف، كما تُغذّي الطمأنينة، دون أن تدري.

وهنا تأتي الحقيقة المُرّة:

أنت كنت تسقي قاتلك... بيده. مراراً وتكراراً. بطيب خاطر، قبل أن تعرف أنه قاتلك.

لكن... ماذَا إن عرفت الآن؟

هل تتفع الندامة؟

هل يسهل اجتثاث الخوف من تربتك الآن؟
ربما لا.

لأنك حين تُقرّ أن تقتل الشجرة الضارة، تكتشف أن جذورها تشبّك مع جذور أشجارك الطيبة. وحينها، لا خيار أمامك سوى أن تُضحي ببعض الجمال... كي تُنقد ما تبقى منك.

نعم، في طريقك لإزالة الخوف، قد تُزيل مشاعر كنت تحبها.

وقد تبتعد عن أشخاص طيبين... لأن وجودهم أصبح مقروناً بخوفك، حتى وإن لم يكونوا هم السبب.

١٨ - الخوف كان أقدم من القيد

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



(كم كانوا متعبين،كم كانوا خائفين،وكم كان حبهما طاهرا وبريئة،وكم كان الناس أشرارا)
لأول مرة كانت ناستينكا حرة في الليالي البيضاء
ولأول مرة يتركها قيدها،لكنها ليست المرة الأولى التي تكون فيها خائفة،وليسة المرة الأولى التي يكون الناس فيها أشرارا؛ولو لم يكونوا دائمًا كذلك
كان الخوف

١٤ سبتمبر ٢٠٢٤ من المشاهدات

الخوف كان أقدم من القيد وكان يسكنها حتى وهي تمشي في الشوارع المضيئة... وكان الناس - كعادتهم - يحملون وجوهاً شاحبة،كأنهم شهود دائمون على الخيبة.

لم تكن المرة الأولى التي خافت فيها، ولا كانت المرة الأولى التي خذلها فيها الواقع، فالخوف لا يحتاج لحدث كبير كي يعود... يكفيه ذاكرة صفيرة.

ولو لم يكن في الناس شرّ، لما اضطُرَّ القلب أن يرتجف، حتى وهو ظاهر، حتى وهو محب.

مفارقة الحياة...

أن نكون طيبين... لكن خائفين، محبين... لكن فلقين، رحماء...
لكن معدبين.

كأن النقاء لا يحمينا، بل يعرّينا.

كأن الصفاء يُثقلنا بدل أن يخفف عنا.

كأن كل ما هو نقىٌ فينا، هو ما يجعلنا أكثر عرضة للخوف... وأكثر
حساسية للقسوة.

هذه مفارقة الحياة التي لا تفهم...

بل تعيش بصمت، وتكتب على استحياء،

في الليالي البيضاء... وفي الليالي التي لا اسم لها.

١٩ - هل كان للخوف وجود؟

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وفي الأيام الخوالي، عندما كان الحليب أبيضاً، وكان الماء رائقاً، وكانت النظارات برتية؛ هل كان للخوف وجود؟

هل يرتبط وجود الخوف بلوحة النظارات وعكارة المياه وسود الحليب؟

هل يرتبط وجود الخوف بسوء المشاعر أو سواد الأمنيات؟

أم كان يوجد خوف أبيض وخوف رائق وخوف بريء؟

#مدارات_الخوف

٥٠ . ٢٤ سبتمبر ٢٠١٥ . من المشاهدات

هل كان القلب يعرف القلق، حين كانت الأشياء من حوله ظاهرة؟

أم أن الخوف ولد لاحقاً، مع أول كذبة، مع أول خيبة، مع أول شرخ في صورة العالم؟

هل يرتبط وجود الخوف بعكارة الحياة؟ بسوء الظن؟

بسواد الأمنيات؟ أم أنه - حتى في زمن الصفاء - كان موجوداً، لكنه مختلف؟

خوف أبيض، خوف رائق، خوف بريء. يُحذّر لا يُعذّب، يحمي لا يقيّد، يراقب لا يُفسد.

ربما كانت النعمة فيه، لا في غيابه... بل في نقاشه.

لكن شيئاً ما تغير.

تغير لون الخوف... وصار يسكننا.

لم يعد كما كان. صار أثقل من وجdanنا، أعمق من أفكارنا، أقرب
إلينا من ظلّنا.

يسكننا في نظرات مرتجفة، في ليالٍ بلا نوم، في الكلمات التي لا
نقولها.

لم نعد نعيش معه، بل أصبح هو الذي يعيش فينا.
وهكذا...

يظل الخوف، هو المرأة التي تعكس ما تحول في داخلنا، لا ما تغير
في العالم فقط.

٢٠ - الخوف... سجن مؤبد، بأعمال شاقة.

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



ويسكن الخائف في قوقة تحيط به من جميع الجهات، تسكته وتحتلها.

قواعد الخوف سجن مؤبد مع أعمال شاقة.
الاعمال الشاقة تلك لسوء حظك شاقة لعقلك وقلبك،
شاقة لتفكيرك في حاضرك ومستقبلك.

قواعد الخوف هي أخطر سجن في العالم لأنها هي
من تسكتك وليس أنت من تسكتها..

#مدارس_الخوف

٢١ - ٢٣:٣٢ ٦٤ - سبتمبر ٢٤ من المشاهدات

لكنه ليس كأي سجن... فلا قضايا تحيط بك، ولا حراس يغلقون الأبواب من الخارج.

بل أنت - للأسف - السجين، والسجان، والجدار.

الخائف لا يعيش بين الناس فقط، بل يسكن في قوقة، تلتف حوله من كل الجهات، تعلق عليه الهواء والضوء، حتى يظن أن العالم ضاق - لا هو.

قواعد الخوف ليست درعاً، وليس حماية كما توهمنا، إنها سجن داخلي، سجن مؤبد... وأعماله الشاقة لا ترهق الجسد، بل تُدب العقل والقلب معاً.

ترهق التفكير بالحاضر، وتفسد ملامح المستقبل، وتجعل الذاكرة
مرأة مشروخة لا نشق بها.

تسكنك القوقة... لا تس肯ها أنت.

تحتول من ملجاً إلى وحشٍ هادئ، ومن حماية إلى سلاح داخلي
يوجه ضدك.

٢١- حين يكبر الأمل، يكبر الخوف

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



على أن الأمل يلغي كل مدارات الخوف إن أبقينا
بقدرتنا على التجاوز وقدرتنا على النجاح وقدرتنا
على الانتصار..

إذا كان الخوف يجري بدورة دمنا الصغرى فالأمل
يجري في الكبرى.. ولا بد أن تختلط الأمور ولا بد
للأكبر أن ينتصر ..

#**بين_خوف_وأمل**

٤٧ - ٢٦ سبتمبر ٢٠١٧ من المشاهدات

كلما كبرت آمال الآخرين بنا، كبر في داخلنا الخوف من خذلانهم.

الطالب لا يخشى صعوبة الامتحان بقدر ما يخشى أن يُخيب ثقة
والديه حين يُعلّقان عليه آمالهم. والكاتب لا تهابه الصفحة البيضاء،
بل يهابه ذلك الصمت الذي قد يخيّم على قرائه إن لم يجدوا فيما
كتب ما يليق بثقتهم. أما القائد، فإن رهبة المعركة لا تكمن في
سيوف العدو، بل في نظرات شعب يراه الأمل الأخير.

هذا النوع من الخوف ليس ضعفاً، بل شعوراً إنسانياً عميقاً تبع
جذوره من الأمل العظيم. فحين تعلو التوقعات، تتضخم المسؤولية،
ويتضاعف الخوف... لا من الفشل فقط، بل من كسر قلوب الذين
صدقوا بنا.

٢٢- سلاسل الخوف... وعبودية رضا الآخرين

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



تخاف كلام الناس وتقييد نفسك بسلاسل ألسنتهم ، ولا تعرف السرعة التي تنساك الدنيا فيها بعد موتك ..
 سينساك الراقصون من حولك بسرعة، زملاء العمل ،الأصدقاء وحتى الأهل والابناء ..
 انزع قيود الخوف على الرزق، السمعة ، الجاه ،المنصب ..
 كن حرا لأجل نفسك،كن حرا لأجل سعادتك..و فقط

#بين_خوف_وأمل

٣٠ . ٢٢:٢٣ ٢٤ سبتمبر ٢٠١٥ من المشاهدات

تخاف كلام الناس... فتقييد نفسك بسلاسل ألسنتهم.

تتردد ، تتراجع ، تصمت ، لا لأنك عاجز ، بل لأنك أسير صورتك في أعينهم. تتسى أن الدنيا تسى ، وأن الموت - حين يأتي - لا يُبقي في الأذهان كثيراً.

سينساك الراقصون من حولك ، سينساك زملاء العمل ، والأصدقاء الذين ضحكت معهم طويلاً ، بل وحتى من أحّبّوك بصدق ، سيعتادون غيابك.

فلم تخشى على رزقك وكأنه بأيديهم؟

ولم تهتم بسمعتك كأنها تخليك؟

ولم تتمسك بمنصبٍ سينسى قبل أن يجف خبر وفاتك؟

انزع قيود الخوف، لا لأجلهم... بل لأجلك.

تحرر لأجل قلبك، لأجل سلامك، لأجل أن تعيش كما تشاء لا كما
يُملئ عليك.

وهل يمكن أن تتطور وأنت مكبّل؟

لا يمكن للإنسان أن ينمو وهو مقيد بسلالس الخوف من الناس.

لا يمكن أن تتحرك نحو ذاتك، وأنت تعيش لإرضاء الآخرين،
تحسس خطواتك خشيةً من ردود أفعالهم، تصمت خوفاً من
انتقاداتهم، وتتراجع بسبب عبوسهم.

أنت مقيد إذن.

أسيير لهم... وللخوف منهم... ولصورتك التي رسموها لا التي
صنعتها.

يا صديقي، سأعيدها لك مراراً وتكراراً:

عش لنفسك.

لا لأنك أناي، بل لأنك تستحق أن تكون حرّاً، تستحق أن تقال
السلام الذي لا يأتي من رضاهم... بل من رضاك عنها.

٢٣- الخوف... ومرحلة اللاعودة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



قد يوصف بأنه خائف..

وقد يوصف بأنه شديد الخوف ..

وقد يوصف بأنه يبالغ في مستوى الخوف..

وقد يوصف بأنهABA للخوف ..

وهكذا تصنف درجاته عند البعض..

#مدارس_الخوف

٧٣ . ٢٤ سبتمبر ٠٥ من المشاهدات

الخوف لا يقتلنا مرة واحدة... بل يتسلل إلينا على دفعات.

هناك مرحلة في الخوف - إن وصلت إليها - لا يمكنك بعدها أن تعود كما كنت.

إنها مرحلة اللاعودة.

مرحلة يسكن فيها الخوف تفاصيلك، ويمتد ليصبح جزءاً منك.

لا تخاف شيئاً بعينه... بل تخاف أن تعود لتخاف.

تخاف من الخوف ذاته.

يسير في أوصالك، يعبر شرائينك، يتغذى على نبضك، ويتساصل في دمك، حتى يولد منه ألف خوف جديد.

أتمنى ألا يصل أحد إلى هناك.

فمرحلة اللاعودة... هي النفي الداخلي للأرض الآمن والسلام.

٤٤- الخوف... حين تنفذ المقاومة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وفي لحظات معينة قد تخاف ضعفك ، وقد تخاف هشاشتك.

قد تخاف نفاذ طاقتك ودنو لحظة توقيف تحملك..
 وإن كان خوفك سببه العجز عن المتابعة؛ فماذا
بوسعك أن تفعل..

قد يكون أصعب لحظات الخوف وأعقدها..
كيف لا وقود المقاومة قد نفذ !!

#مدارس_الخوف

٢٤ - ٠٠:٣٥ ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٤ من المشاهدات

في لحظات معينة، لا تخاف الآخرين... بل تخاف نفسك.

تخاف ضعفك، تخاف هشاشتك، تخاف أن تنفذ طاقتك، وتقترب من لحظة الانهيار.

تخاف أن تصل إلى تلك النقطة التي لا يعود فيها للصمود معنى...
 ولا للجهد جدوى.

وإن كان خوفك سببه العجز عن الاستمرار...

فماذا بوسعك أن تفعل؟

من أصعب وأقسى مراحل الخوف، أن تصل إلى نهاية خط المقاومة.

أن ينفد منك وقود التحمل، أن تفقد القدرة حتى على الغضب أو البكاء أو الرجاء.

هل تفهم، يا سيدي، ماذا يعني أن تُطفئك الحياة وأنت لا تزال حيّاً؟
تلك اللحظات - لحظات العجز التام - ليست ضعفاً عابراً،
بل موتاً داخلياً مؤقتاً...

خذلان الذات لنفسها... لحظة الصمت حين تصرخ الروح ولا يسمعها أحد، ولا حتى صاحبها.

أن تظلّ تحاول تجاوز المرحلة، رغم أنك جرّبت كل الحلول، وأحرقت كل المراحل، ذاك هو أثقل أنواع الخوف... وأرهق أنواع الأمل.

٢٥- تجاوز الخوف... بالأمل

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



على أن الأمل يلغي كل مدارات الخوف إن أيقنا بقدرتنا على التجاوز وقدرتنا على النجاح وقدرتنا على الانتصار..

إذا كان الخوف يجري بدورة دمنا الصغرى فالأمل يجري في الكبرى.. ولا بد أن تختلط الأمور ولا بد للأكبر أن ينتصر ..

#بين_خوف_وأمل

٤٨ - ٣٦ سبتمبر ٢٤ من المشاهدات

على أن الأمل يلغي كل مدارات الخوف، حين نؤمن بقدرتنا على التجاوز، بقدرتنا على النهوض، على النجاح، على الانتصار.

فإن كان الخوف يجري في دورة دمنا الصغرى، فإن الأمل يجري في الدورة الكبرى... يغذّي الروح، والعقل، والنبع، والعزّم.

ومع اختلاط الشعورين في القلب، لا بد أن تنتصر الكبرى.

الخوف يُضيق النفس... والأمل يُوسّع الحياة.

تجاوز الخوف... بالأمل.

فَكُلّمَا أَوْشَكَنَا أَنْ نُفْرِقَ، أَنْقَذَنَا ذَلِكُ الْإِيمَانُ الصَّغِيرُ بِأَنَّ الْغَدَ قَدْ
يَكُونُ أَفْضَلُ، وَأَنَّا - رَغْمَ كُلِّ شَيْءٍ - مَا زَلْنَا نُسْتَطِيعُ.

٢٦- في إحدى زوايا القلب... مسكن للخيبة

د.أحمد صالح التعمات

@AhmadPedia



أن تسكنك خيبة في كل زوايا عقلك.
ويسكنك ألم في كل زوايا قلبك ..
أن لا ترتاح ليدك التي تستند إليها ..
ولا تشتهي عينك النظر للبعيد ..
لكن رغم ذلك،
رب أيام صعبة كان لك فيها فرجا ..
ورب أمل كان ضائعاً خرج من بين الركام مواسيما..

#بين_خوف_وأمل

١٢٠٧ - ٦ أكتوبر ٢٤٠١٢ من المشاهدات

أن تسكنك الخيبة...

لكن...

رب أيامِ كانت ثقيلة، فجاء منها الفرج خفيفاً كنسمة..

وربِّ أملٍ تاه في الركام.. ثم خرج، يواسِي عقلاً درَّبَتهُ الخيبات.

خيبات وطنٍ لم يعرف استقراراً..

خيبات شعبٍ مقهورٍ يشتهي الحياة..

خيبات مدنٍ دُمرت وهي تحتفظ باسمها..

خيبات أهلٍ فرِّقتهم الجغرافيا والمنايف...

خيبات حبٍ ضائع..

وصديقٍ زائف..

ونجاحٍ ناقص لم يكتمل... أو لم يُحتفل به.

خيبات طفلٍ لم يتم طفولته..

وشابٍ لم يعش مراهقته..

خيبات عجزٍ مبكر..

وألمٌ له مساكن كثيرة: في المطارات، على الحدود، خلف الأسلاك الشائكة، في غرف الانتظار، وفي الصمت العميق.

ألم عبور المحيطات.

ألم أنسى تحمل أنسى، وتحمل معها عقوبةً وأدٍ مؤجلٍ خارج زمن الجاهليّة.

ألم رجلٍ يعرف الدم ويذرف الدمع..

ألم طفلٍ تخنقه مرجوحةً بدائية.

وأمهاتٍ يغادرن قلبهن قلوبهن... ولا يرجعن.

ألم بلادٍ احترقت بعد أن احترقت..

ألم أرضٍ تشهق... ولا يسمعها أحد.

٢٧ - الخوف من الوطن... وسقوط الانتماء

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وماذا لو خفت وطنك؟
وماذا لو خفت أرضك؟
وماذا لو خفت أهلك؟
ألم يقل دوستويفيسيكي: ويل للطائر الذي يحتقر
عشّه!
فوق الخوف ويل!
كيف تؤمن الحياة إن لم تؤمن عشك ، إن لم تؤمن
أرضك!
من أعظم مشاعر خوفك فعلاً شعورك أنك لا تتهمي ..
لبيت لنا وطن لانخاف منه..
لبيت لنا وطن!
#بين_خوف_وأمل

٠٣٠٠٠٢٠١٣٤٠ من المشاهدات

ألم يقل دوستويفيسيكي:

"ويل للطائر الذي يحتقر عشه؟"

فماذا عن الطائر الذي يخاف عشه؟

من أعظم أشكال الخوف التي يمكن أن يحييها الإنسان، أن يُنزع
منه شعور الانتماء.

أن تستيقظ يوماً وأنت لا تشعر بأنك تتسمى إلى الأرض التي تسير
عليها، ولا إلى الناس الذين يتحدثون لغتك، ولا إلى العائلة التي كان
يفترض أن تحضنك.

أن تسقط من شجرة العائلة، لتجد نفسك بلا شجرة، بلا ظل، بلا جذور.

ذلك الإحساس الذي لا يولد صدفة، بل تصهره سنواتٌ من التهجير، من الظلم، من الغربة داخل البيت، من القسوة في قلب الأرض التي كان من المفترض أن تكون لك.

وهل حقاً وجد وطن يخاف علينا؟

وهل من حقنا أن نحلم بوطن نطمئن له كما يطمئن الطفل في حضن أمّه؟

أم أنها كتب علينا أن نكون عابري الانتماء، نبحث عن هوية لا تُسأل، وعن خريطة لا تحاكم، وعن أرضٍ لا تسألنا: من أين جئت؟

٢٨ - حين تزن بالأمل... يفيض الله بالغيث

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



(وتشاء أنت من البشائر قطرة ويشاء ربك أن يغيثك
بالمطر).

وهكذا يقاس الأمل ..

بهذا القدر تأمل وبهذه الأقدار تجزى .

بهذا الطلب تأمل وبهذه المكارم تعطى ..

مقابل أملك بقطرة يجزيك الله غياثا .

تأمل أن يزال شيء من خوفك وتكافئ بالأمن
والرخاء .

اعمل بضمير وأطلب الحق تجزى من مغيث .

#بين_خوف_وأمل

٤٣٤ - ٢٤ سبتمبر - ٢٩ - ٢٢:٠٣ من المشاهدات

وتشاء أنت من البشائر قطرة..... ويشاء ربُك أنْ يُغيثك بالمطر .

تظن أنك تطلب القليل، لكنك في الحقيقة تطلب من الكثير.

هذا هو سرّ الأمل ...

أن تزرع في قلبك أمنية صغيرة، فيفاجئك الله بحصاد لم تحسب له حساباً .

قد ترجوه أنْ يُزيل عنك خوفاً، فيغمُر قلبك بأمانٍ لا يشبه إلا رحمته .

ميزان الأمل... ميزان عظيم .

تزن بكفّك القليل، ويعطيك الله الكثير.

تضع في كفتك دعاءً خافتًا، ويمنحك الله غيثاً من الإجابات.

هذا هو ميزان الثقة بالله، ميزان من يعمل بصدق... ويترك للقدر
أن يجري بعدل الله.

ميزان من يزرع في الغيب بذرة، ويوقن أن السماء لا تخذل
الصادقين.

وما أعظمها من ميزان!

وما أجملها من ميزان!

وهل أجمل من عطايا كريم مقتدر؟

وهل أجمل من غيثٍ من مجيبٍ حميد؟

وهل أجمل من قوةٍ من قادرٍ متعالٍ؟

وهل أجمل من نورٍ من ظاهرٍ رؤوفٍ؟

لا يا صديقي...

لا يوجد أجمل من عطايا الله.

فقط اعمل بضمير، وارزع في قلبك نية صافية، فالله لا يعطي على
حجم طلبك... بل على صدق قلبك.

٢٩- قلب امي... حزن لا يخون

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



وهل يبكي الإنسان من الخوف؟

هل يجري الدموع كما يجريه الحزن؟

وهل يجريه كما يجريه الهوان؟

نعم يasicidi..

الخوف شعور مرعب ، وقد يخزي الذات..

اذا كان الخوف على من تحب فلا بد أن يجري الدموع..

ألا تبكي الأمهات خوفا على أبناء تظنهن حزاني رغم

كونهم سعداء ولا تعلم.

الخوف يasicidi.. مبكى أيضا

٧٩ - ٢٤ سبتمبر - ٢٣:٠٠ من المشاهدات

ألا تراك الأمهات في لحظة شرود؟

فتشعر أنك حزين، رغم أنك سعيد، ولا تعلم... أن عين الأم لا تراك

فقط، بل تشعر بك حتى حين تبتسم كاذباً.

في قلب الأمهات مشاعر لا توصف...

ليس لعجز في اللغة، بل لعظمة في جودة تلك المشاعر، ونقائها،

وصدقها، وبراءتها، ودماثتها، وحنونها.

كيف يمكن للقلب أن يكون بهذا الاتساع؟

كيف أصف قلباً لا يغضب إلا خوفاً؟

وَلَا يَنْامُ إِلَّا قَلْقَاءٌ

وَلَا يَدْعُونَ إِلَّا بِاسْمِكَ أَوْلَاءُ

هَلْ مِنْ قَلْمَنْ قَادِرٌ عَلَى وَصْفِ قَلْبِ الْأَمْهَاتِ؟

لَا أَظُنْ.

مَشَاعِرُ الْأَمْهَاتِ لَا تُكْتَبُ بِالْحِبْرِ... بَلْ بِالدَّمْعِ..

وَلَا تُقْرَأُ بِالْكَلْمَاتِ... بَلْ بِالْعَيْنِ الْمُبْلَلَةِ، وَبِالْقَلْبِ الَّذِي يَعْرِفُ مَعْنَى
"أُمِّي".

٣٠- أبي الذي لم يرحل

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لا أذكر الكثير عن أبي لأنه رحل باكرا..
لا أذكر ملامحه جيداً..
لا أذكر طبيعته ولا تصرفاته لأنني كنت صغيراً على ذلك.

أتذكر أنني بكنته مع جموع غيره ..
وبعد أي عمل أو فعل خير كثير يهمس لي صوت بداخلي فيقول لي : لماذا لا تكون كريماً كأبيك ؟
فأعود مطمئناً عليه .. اللهم أرحم موتانا

١٦:٥٠ ٢٥ مارس ١٩٠٠ من المشاهدات

أبي الذي لم يرحل...

أعطاني كل ما تمنيت وأخذتُ منه كل ما يملك... وكل ما
يستطيع....

أعطاني النجمتين وأعطاني السماء نفسها..

لم يبخل، ولم يتتردد، ولم يتأخر يوماً..

أخذتُ من طوله... ومن ابتسامته

أخذت من كرمه... ومن أخلاقه

أخذت من سمعته... ومن حنانه الذي وزّعه حتى على غيري

ويكفيني فخرًا أنني أخذت اسمه وحملت هذا الاسم على كتفي كما
يُحمل الشرف، وكما تُحمل الراية في معركة الحياة...

أبي لم يرحل...

لأن في وجهي ملامحه، وفي طبعي ظلاله، وفي روحي صدى صوته
كلما احتجت أن أقف...

أبي... ما زلت هنا..

وكل ما أنا عليه اليوم..

هو امتداد بسيط لما كنتَ عليه يوماً...

٣١- الأب.. الجبل الذي لا يشتكي

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



كم يتتحمل ذلك الأب المسكين خلال النهار؟
ولأي درجة من انحناء الظهر والنفس يقبل في سبيل العودة برزق مناسب لعائلته..
وعند وصوله وطلبه من ابنيه الالتزام بقواعد الأخلاق الفاضلة يتهمه الابن بأنه لا يحبه!
وهل دليلك على عدم حبِّي لك واضح في تجاعيد التعب في وجهي يا بني؟
#من_زاوايا_القلب

١٤:١٤ - ٢٥ يناير ٢٠١٥ من المشاهدات

أنا لا أصرخ... لكن ظهري يصرخ من الحمل الذي لا يُرى.

أنا لا أعتاب... لكن قلبي ممتئٌ بأشياء لم تُقال.

أنا لا أشتكي... لكن وجهي يخبرك، حتى لو لم أتكلم... كم أحبك.

كم من الدموع يُخْبئها الأب؟

كم من ابتساماتٍ مُزِّيَّفةٍ يلبسها كي لا يقلقك؟

يُخفي وجعه خلف نظرةٍ قوية، ويبتسم رغم الانكسار، لأن قلبه ليس ملكاً له... بل لك.

الأب هو الجسر الذي تعبر عليه نهر الحياة بأمان..

هو الصخرة التي تواجه عنك الرياح..

هو الدواء حين تتعب..

الأب هو السند حين تسقط..

هو الذي لا يطلب... لكنه يعطيك كل شيء.

بل إن الأب... وطن. وطن بلا حدود...

يحملك على كفيفه، لا يسام، لا يشتكى، لا يتوقف..

وطن إذا غاب... شعرت باليتم ولو كنت في عمر الرجال.

فيما بُني...

إذا رأيت في وجه أبيك سكوناً، فاعلم أن خلفه عاصفة قد كتمها
لأجلك.

وإذا رأيت في صوته تعباً، فاعلم أن نصفه ضاع في الطريق إليك.

وإذا رأيت في عينيه دمعة، فاعلم أنها نزفت بعد أن انتهت طاقتة
كلها، ولم يعد يملك إلا الحب.....

٣٢- الجهل بالتجربة... هل يُلغى قيمتها؟

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يحق للإنسان أن يناقش ويجادل فيما يعرف ولا يحق له ذلك إذا فقد المعرفة..
كما يحق له أن يناقش في طعم الأشياء التي تذوقها
ولا يحق له ذلك إن لم يتذوق..
ولا يحق لشخص لا يعرف من الآباء شيئاً أن يناقش
بالأبوة .فمن لم يدق من طעם الآب شيئاً لا يمكنه أن
يعرف كيف يذاق وما مذاقه!

#ثم_تعود_غريبا

١٥٨ - ٢٥ مايو ٢٠١٠ من المشاهدات

قرأتُ مرّةً حالةً كتب فيها أحدهم:

"أبي أجمل الآباء وأفضلهم..."

توقفتُ كثيراً عند هذه الجملة. ناقشتُ الفكرة في داخلي...

هل فعلاً أبوه أفضل من أبي؟ هل هو أجمل منه؟

ثم أدركتُ أنني لا أعرف.

لا أستطيع أن أقارن، لأنني ببساطة... لم أر أبي.

فهل يمكنني أن أدرك جمال الآباء، وأنا لم أُجرب وجودهم أصلاً؟

يقول العارفون:

"الجهل بالتجربة لا يُلغى قيمتها".

لكن... هل من لم يُجرب، يستطيع أن يعرف القيمة الحقيقية؟

هل يمكن للغائب أن يُعاش في التصور؟

هل يكون التقدير الكامل دون أن تُلمِّس التجربة باليد أو تُعاشر
بالقلب؟

ربما لا نستطيع أن نُدرك كل قيمة، لكننا نستطيع أن نشعر
بفراغها.

وربما بعض الأشياء، نُحبها بشدة فقط لأننا لم نملكها أبداً.

٣٣- حين تشبهك الطريق... اصنعها

د.أحمد صالح النعمان

@AhmadPedia



صناعة طاولتك الخاصة أسهل من البحث عن مقعد
يليق بك ويناسبك..

#ثم_تعود_غريبًا

٢١٠ ٢٢:٣٥ ٢٥ يونيو ٢٠١٣ من المشاهدات

لماذا تقضي الأيام، وربما السنوات، نبحث عن الفرص التي يقدمها
لنا الآخرون؟

نُفتش في الطرق، نطرق الأبواب، ننتظر من يمنحك تصريحًا
بالحياة، أو يفتح لنا نافذة في حلمه.

ننتظر كثيراً، ثم نُفاجأ أن ما وجدناه لا يُشبهنا، لا يُحرك فينا
الشغف، ولا يراعي إمكانياتنا، ولا طاقتنا العاطفية، ولا عمقنا
ال حقيقي.

وماذا لو لم تجد ما يُشبهك؟

ليس عيباً ألا تجد مكانك بينهم...

العيوب أن تُحاول الانكماش لتناسب ما لا يناسبك.

هنا تبدأ رحلة العودة إلى ذاتك.

أن تستغنى في الانقطاع، أن تدرك أن أعظم يد تمتد إليك... هي يدك.

اصنع طريقك بنفسك...

ابحث عن الفرص في داخلك، في كفيك، في أفكارك، في قدراتك التي تراها بسيطة وهي كنز.

ابنِ مشروعك على مقاسك، لا على مقاس السوق.

ابنِه على ما تحب، لا على ما يُطلب منك فقط.

صناعة الذات ليست عزلة، بل قيادة.

والاعتماد على النفس ليس غروراً، بل حرية.

قد تبدأ صغيراً، متربداً، مثقلًا بالشك...

لكن يكفي أنك تبدأ من داخلك، حيث تشبهك البداية، ويشبهك الطريق... وترضيك النهاية .

٣٤- السر هو التوازن

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



كل الأشياء في الحياة تحدث بقدر وسبب ونحن من نقيس تأثيرها علينا.
عندما تختار أحلام أكبر بكثير من مقياس قدراتك.
عندما تراكم أعباء كبيرة أكبر من قدرتك على التحمل.
عندما تتورّه أن الأشخاص هم من يمكّنهم حمل أو جاعل.
عندما تحاول أن تتأقلم مع آلام أكبر من قلبك.
كل شيء أنت.

#من_زوايا_القلب

٢٥٠٢٥٠١٤٦٠ م. المشاهدات

السر ليس في أن تُرهق نفسك للتصل، ولا أن تُطفئ قلبك لترضي
منطق الحياة.

السر هو أن توازن. بين عقلك وعاطفتك، بين طموحك وقدرتك،
بين أحلامك وطاقتكم.

لا شيء كتب لك ستعجز عن صناعته، إن أنت عملت بما تملك، لا
بما يفرض عليك.

حين تَعرِف إمكانياتك، وتحسن توجيهها..

ستصل... لا بسرعة الآخرين، بل بثباتك الخاص.

٣٥- العمل وحده لا يكفي... كن أنت، حتى لو هُزِمت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



أسوأ الهزائم في الحياة هي أن تقدم كل مالديك
وتنهزم ..
أسوأ الهزائم في الحياة أن تقاتل حتى اللحظات
الأخيرة وتنهزم ..
أسوأ الهزائم في الحياة هي أن لا يستطيع خصمك أن
يجرسك وتنهزم ...
أسوأ الهزائم في الحياة أن تكون أنت كما أنت
وتنهزم ..

#ثم_تعود_غريبا

١٥٨ - ٢٥ مايو ٢٠١٧:٥٢ من المشاهدات

جاءه ولده الصغير باكيًّا، وقال بحرقة قلب الصادقين:

"أبي... فعلنا كل ما يمكن!"

لعبنا المباراة كاملة بقوه... سددنا أهدافاً، أضعنا أخرى، صنعنا
الفرص، كنا رجالاً على أرض الملعب. لم نخطئ في شيء. لكننا لم
نتصر... لماذا؟

ربت الأب على كتف ابنه، وقال بهدوء العارفين: "نعم يا ولدي، هناك
في الحياة ما يُسمى ضربة الحظ – Lucky break . إنها تلك

اللحظة الفارقة، التي قد لا تحالفك رغم أنك فعلت كل شيء
صحيح."

"أنت عليك أن تعمل وتجهد، أن تُقاتل بأخلاقك، بإصرارك،
بإيمانك... لكن عليك أيضاً أن تنتظر ضربة الحظ."

"قد لا تأتي أبداً... وقد تأتي متأخرة... لكن ما يهم: أن تبقى أنت،
حتى لو لم تتصر."

٣٦- الحياة معركة مفتوحة

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



الحياة ليست قارب في عرض البحر للاسترخاء ، وإن كانت كذلك سيكون يوم الإبحار عاصفاً وتكون الأمواج قوية والسماء مليئة بالغيوم. لن يكون إبحارك بالاتجاه الذي رسمته وستغير الأمواج مسارك عديد المرات ولن تصل في الوقت المحدد . حاول أن تسير على الأقل قريباً من الطريق الذي رسمته.

#تم_تعود_غريبا

١١١٣ - ٢٥ فبراير - ١١٨ من المشاهدات

الحياة ليست سهلة كما تتصور.

ليست قارباً للاسترخاء في عرض البحر، ولن تكون نزهة في ضوء النهار.

إنها معركة مفتوحة، رحلة وسط عواصف لا تهدأ، وأمواج تتکاثر عليك كلما همممت بالوصول.

لن يكون يوم الإبحار هادئاً، ستلعلو الأمواج من حولك، والسماء ستتکدر، وسيتغير مسارك مئات المرات، رغم الخرائط التي رسمتها بعناية، ورغم نيتك الطيبة أن تصل.

قد لا تصل في الوقت المحدد، وقد لا تصل كما كنت، لكنك إن
وصلت، فقد ربحت المعركة ضد نفسك.

حاول دائمًا أن تبقى مستعدًا. للأمواج إن هاجت، وللعواصف إن
أقبلت. كن على الزناد دائمًا، فلا وقت للغفلة. أنت في ساحة معركة،
معركة مع العوائق التي تتربص بك، معركة مع التردد، مع الألم، مع
الانكسارات. وإن ضعفت... حاول فقط أن تبقى قريباً من الطريق
الذي رسمته..

٣٧- العلم.. أطيب الأرزاق

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



ليست كل الأرزاق مال وولد ..

الرزق الطيب هو الرزق الذي تطلبه وتسعى به
فتتجده ، إنه رزق العلم ؛ فهذا لا يعطى إلا إن طلبه
واجتهدت له ..

أما رزق المال هو لك لك ،سعينت أم قعدت ..

ورزق الولد مكتوب لك أو لم يكتب ..

فلا أطيب من رزق تطلبه من نفسك وتعطيك القوة
والقدرة عليه ..

#تم_تعود_غريبا

١٢٤ .٤٠ مايو ٢٣:٣١ من المشاهدات

قد يمتلك الإنسان مالاً كثيراً، وقد يُرزق بالأولاد والبنيان، وقد يملك عقارات، أرصدة، وجهاه... لكن، هل هذا وحده يُسمى "كمال الرزق"؟

الرزق ليس واحداً. الرزق ليس فقط ما يُحصى ويُعَدّ، بل ما يُضيء القلب، ويعُيي الروح، ويعُيي إنساناً وإن ضاعت الدنيا كلها.

وما هي أطيب الأرزاق؟

أراها في العلم، في المعرفة، في الفكر. أرزاق لا تُشتري، ولا تُمنج جاهزة، بل تُكتسب... وتُصنع بالثابرة، بالحب.

قد لا يُكتب لك المال، وقد لا يُكتب لك الولد، لكن يمكنك دائمًا أن تمتلك ما هو أطيب: أن تمتلك عقلاً واعياً، وروحًا متعلمة، وفكراً يرى الأشياء كما هي، لا كما يُقال لها أن تراها.

العلم... رزق يرتفع بك حتى لو لم تملك شيئاً سواه.

٣٨- العودة بالخيبة... ليست النهاية

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



أصعب يوم في حياة النبي كان يوم الطائف (هكذا أجاب لما سئل) ..والسبب أنه ذهب بأمل وعاد خائباً وهو يعلم أن رسالته كانت مدعومة من رب عزيز مقتدر، لكن الإحساس بالعودة خائباً كان عظيماً على قلبه ، كان قاسياً على نفسه وهو رسول عظيم لرسالة عظيمة..

فما بنا نحن ؟ وما بالي أنا ؟

#ثم_تعود_غريبًا

١٤٨ - ٢٥ مايو ٢٠٢١ من المشاهدات

حين ذهب رسول الله ﷺ إلى الطائف، ذهب بأمل كبير، وقلب ممتليء برسالة إلهية. ذهب لا لنفسه، بل بدعوة من خالقه، حمل نوراً السماء ومضى به إلى الناس.

لكنه عاد خائباً... عاد بجرح في القلب قبل الجسد، عاد وقد لُفِظَ من أرضٍ ظن أنها ستفتح له ذراعيها.

وعندما سُئل عن أصعب أيامه، لم يذكر موت خديجة، ولا حصار مكة، بل قال: "يوم الطائف..."

وهو رسول الله، وهي رسالة الخالق، فما بنا نحن، نذهب بالأمل، ونعود بالخيبة، ثم نظن أنها النهاية؟

الخيبة ليست نهاية الطريق... بل لحظة وعي..

لن نستطيع النجاة من كل خيبة، لكن يمكننا أن نتأقلم معها، أن نخفّف من وطأتها، حتى لا تكون العودة مدمرة... حتى لا تكون قاتلة. أحياناً، ما نعود به من الرفض، يكون أثمن مما ذهبنا به من

الحلم.

٣٩- العودة المتأخرة... قد تكون مدمرة.

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



- وتريد العودة للماضي، وكيف تعود؟
لن تعود يا ولدي إلا بشرط ألم كلّ يوم :
عايزنا ترجع ذي ذمان
١. قول للزمن ارجع يا ذمان ..
٢. وهاتلي قلب لا ذايب
٣. ولا حب
٤. ولا انجرح
٥. ولا شاف حرمان.

وإن عدت يا ولدي ستكون مثل عودة فرجيني،
ستتفرق عند شاطئ الوصول لبول وستقتل بول من
بعدك.

#من_ذوبايا_القلب

١٢ - ٢٥ يناير ٢٠١٨ من المشاهدات

هل يصلح الندم ما كسرته الأيام؟

وهل العودة بعد فوات الأوان تُبقي على ما تبقى؟

أم أن العودة بعد فوات الأوان قد تؤذى من نحب أكثر مما تُفيدهم؟

هل تداوي العودة المتأخرة خدوش القلب؟

هل تداوي كدمات الروح؟

أم تُذكّرنا فقط... كم تأخرنا؟

كم من عودة قتلت؟

وكم من عودة دمرت؟

وكم من عودة... كانت طعنة؟

ألم تكن كلمات أم كلثوم في العودة، أصدق تعبير عن هذه الحال؟

ألم تكن تحذيراً أن العودة ستكون مدمّرة... للآتي أو لمنتظره؟

صدقًا، أنا أظن ذلك.

أظن أن شروط العودة فعلاً يجب أن تتضمن ما جاء في كلماتها:

أن يرجع الزمن...

وأن يأتي قلب لا ذاب، ولا أحب، ولا انجرح، ولا عرف طعم
الحرمان.

يا صديقي... إن فات الأوان، لا تُعدُّ.

٤٠- إن جئت متأخرا... قد يكون الأوان فات

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



(قال ديزل واشنطن: عندما أموت لا أريد الأزهار ، ولا أريد الدموع).

حتى اسمك بعد أن تموت لا يعني شيئاً كما يظن البعض، حتى بعض اللصوص خلد التاريخ اسماءهم فماذا ضرهم !

لن تحاكم الناس على الزهور والدموع بعد أن تموت لكن ستحاكمهم على جعلك خياراً ثانوياً لاهتماماتهم وعواطفهم.

#من_زوايا_القلب

٢٧ - ٢٥ يناير ٩٩ من المشاهدات

اسمك لن يمنحك الخلود..

والزهور لن تتقذك من النسيان..

والدموع - مهما سالت - لن تثبت المحبة.

فالتقدير المتأخر لن يُجدي..

والتجميل بعد الرحيل لا يُنقذ..

وبعد الموت... لن تحتاج باقات الورود..

لن يغيّر شيء في الواقع..

ولن تُفعِّل الدموع التي تُذرف بعد فوات الأوان.

إن كنت فعلاً ت يريد أن تُثبت محبتك... .

فالإثبات الحقيقي يكون قبل ذبول زهرة الإنسان... .

قبل أن يتحول حضوره إلى غياب.

سيأتي وقت - في لحظة ما - لن تكفي فيه كلمات قواميس العالم،
ولا ورود حدائق الأرض، ولا دموع البشرية، ولو ملأت بحارها... .

آمنِ بمن تحب، واثبت له ذلك الآن.

لأنه إن جئت متأخراً... .

قد يكون قد فات الأوان.

٤١- أين تُدفن الأحزان؟

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia

كثيراً ما أفكِر بمصطلح مقبرة الأحزان..
فما هي فعلاً مقبرة الأحزان؟
هل هي الزمن ومروره؟
أم هي بيع كل الماضي ببعض المستقبل؟
أم هي النسيان؟
بكل الأحوال أنا أعتقد أن الأفضل هو شراء بعض السعادة بكل ماتملك، حتى لو كانت مؤقتة ..

#ثم_تعود_غريبًا

٢٢:٥٦ - ٢٥ يونيو ٢٠١٩ - من المشاهدات

هل تعلم، صديقي القارئ، أن عاماً من أعوام النبوة سُمِّي بعام الحُزن؟

كان عاماً ثقيلاً على نبيِّ الأمة، عاماً فارق فيه أعزَّ الناس إلى قلبه:
خديجة وعمه أبو طالب.
وكيف انتهى ذلك العام؟

انتهى بمعجزة من معجزات الخالق. انتهى بالإسراء والمعراج، حين عَرَجَ النبي من قاع الحزن إلى سماء الأمل.
وفي ذلك العام نزلت سورة، سُمِّيت بأحسن القصص... سورة يوسف.

بدأت بحُلمٍ، وانتهت بتَأوِيلِهِ، لا لأن الفرج كان في الحُلمِ، بل في الطريق إلىهِ.

الفرج ليس لحظة، بل رحلة.

وفي عام ١٩٢٦، زار طبيباً نفسياً مريضاً يشكو من اكتئاب عميق. بعد الفحص، نصحه الطبيب بالابتعاد عن قراءة القصص الحزينة، وطلب منه قراءة الكتب المسلية. لكن المفاجأة كانت حين علم الطبيب أن المريض هو نفسه الكاتب الروسي ميخائيل زوشينكو، الذي اشتهر بإسعاد الناس، وقال ساخراً:

"البارعون في إسعاد الآخرين فاشلون في إسعاد أنفسهم."

ويقول ابن القيم:

"الحزن يُضعف القلب، ويوهن العزم، ويضر الإرادة. ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن."

ولذلك لم يأتِ الحزن في القرآن إلا منفياً أو منهياً عنه. قد لا يفهم الآخرون حزنك، وقد لا تجد من ينتشلك منه.. والإرادة في داخلك هي السبيل للخروج منه.

عاش السوريون سنوات من الحزن، وفقدوا فيها الكثير. لكن إرادة العالم لم تكن معهم، ولم يفهم أحد عمق وجعلهم. ومع ذلك، لم يكن الطريق إلى النور إلا بإرادتهم هم. ولنا أمل، أن في أعوام الحزن في غزة، نوراً لم يخفت، وأملاً لم يتمت.

٤٢- هبة الألم .. التي تنقذك دون أن تدرى

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



الألم مشهد من مشاهد الحياة الطبيعية

#ثم_تعود_غريبا

٨٩٠ ٢٥ مايو ٢٢:١٨ من المشاهدات

كتب الدكتور بول براند وفليپ يانسي كتاباً بعنوان:

"Habib al-Alam - The Gift of Pain"

تحدثاً فيه عن تجربتهما العميقه مع مرضى الجذام في الهند والولايات المتحدة. واستطلاع بعد سنوات من العمل أن الألم، رغم كل ما نحمله تجاهه من رفض، هو من أعظم النعم التي يمكن أن تُمنح للإنسان.

قال براند: "لو خُيرت أن أهب مرضى نعمة واحدة... لاخترت أن أهبهم الألم".

ال الألم... خط الدفاع الأول

الألم ليس عدوًّا، بل إنذار مبكر، دفاع تلقائي، ونداء استغاثة من الداخل. مرضى الجذام لا يشعرون بالألم، لذلك تُحترق أيديهم دون أن ينتبهوا، تتكسر عظامهم دون أن يتدخلوا، ويفقدون أطرافهم تدريجياً... لأن الألم غائب.

أن تتألم... يعني أنك حي...

الألم هو ما يجعلك تتبه، هو ما يدفعك للبحث عن حل، لا لتبقى في العطب.

هبة الألم هي أن يُنبهك الله أن هناك شيئاً خطأ، أنك بحاجة إلى الترميم، إلى راحة، إلى مراجعة، إلى حياة مختلفة.

فلا تلعن الألم، تعامل معه كما يتعامل الحكماء مع النذر:

إشارة... لا عقوبة.

٤٣- يبتلي الله قلبك ليقربك إليه.

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



كل صغیرات الدنيا خیر، و حتى کبیراتها ..
لا تبتئس .. لا يعذبك الله بشيء إلا لينقذك ..
لا تدع التفكير الزائد بالعواقب يلهيک عن فضل الله ..
كل ما يرضيک فضل منه وكل ما يزعجك فضل ..
تأكد وثق بذلك ..

#من_زوايا_القلب

٢٥ يونيو - ٩٤ من المشاهدات

الليست هذه الآية مرعبة ومبكية في آن؟

﴿وَعَصَيْتُمْ مِّنْ بَعْدِ مَا أَرَأَكُمْ مَا تُحِبُّونَ﴾

أرأيت الله أراك ما تحب، ثم رأى منك العصيان، لكنه لم يتركك،
بل عاد فابتلاك، ليعود قلبك إليه.

الله وحده يعلم بكاءك في الليل، وحده يسمع أنينك في السجود،
ووحده يربّي قلبك بالابلاء، لأن الإنسان، حين يفرق في النعم،
ينقطع، وحين يبتلى، يلجم.

هذه قاعدة في الطريق إلى الله:

الابتلاء إشارة للعوده، عودة في حب نفسك، في حب الخير، في حب الناس.

تذكّر:

لَكَ قُدْرَةٌ، وَاللَّهُ لَا يُكْلِفُ نَفْسًا إِلَّا وَسَعَهَا، وَكُلُّ مَا تَوَاجَهُ مِنْ أَلَمٍ،
مَهْمَا بَدَا عَظِيمًا الْآنِ، قَدْ يَكُونُ بِدَائِتِكَ الْجَدِيدَةِ... نَجَاحًا جَدِيدًا،
وَأَمَلًا جَدِيدًا، لِمُسْتَقْبَلٍ يُسْتَحْقِقُ.

٤٤- "ولا مريضاً إلا شافيته..."

د.أحمد صالح النعمان

@AhmadPedia



ولا مريضاً إلا شافيته

٢٥ يونيو ٢٠١٤ من المشاهدات

هكذا نلجم إلى الله في لحظة ضعف، بكامل يقيننا أن الشفاء بيده،
وأن الرحمة أوسع من الألم.

يقول المتibi مهنياً سيف الدولة بشفائه:

المجد عوفي إذ عوفيت والكرم وزال عنك إلى أعدائك الألم.

اجعل خطابك للمرض عاليًا، ساميًا، مهيبًا...

لا تكسر إن أصابك المرض، ولا تتبئس إن أصاب قرريك أو حبيبك.
كن له عوناً، وسندًا، وارفع أكف الدعاء بإخلاص.

فالأسقام ليست كلها هزائم، بل قد تكون مفتاحاً لبوابات جديدة:
تكتشف من يقف إلى جانبك دون طلب، وتكتب صداقاتٍ لم تكن
تتوقعها، وتدْهَش بمحبةٍ ما حسبت يوماً أنها موجودة.

المرض امتحان، لكنه أيضاً فرصة. فرصة لإعادة التقدير، لإعادة
النظر، لإعادة الحب.

٤٥- من يعود إلى الشاطئ... قد يموت عنده

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



نفسي عزيزة علي ونفسني عظيمة عندي .
لا يهمني سوء الحال ولا سوء الخلق ولا سوء الأيام
ولا سوء الأقدار ولا سوء الأشخاص .
سأحافظ عليها عزيزة كما وقفت لوحدي دائمًا .
كما تخطي أيام صعب على جماعة تخطيها
سأتخطي ماتبقى من عمر .
ومن يعود للشاطئ سيموت عنده وأنا لن أعود .

#ثم_تعود_غريبًا

١٣٨ - ٢٥ أبريل ٢٠٢٢ من المشاهدات

من قرأ رواية بول وفرجيني، أو ما تُعرف بـ الفضيلة، وتتابع الأيام القاسية التي مررت بها فرجيني وأمهما، وبول وأمه، يعرف أن الموت لم يأت في أقسى اللحظات، بل أتى عند أسوأ القرارات.

فرجيني لم تمت في العاصفة البعيدة، ولا في الجوع، ولا في المرض، بل ماتت عند الشاطئ... عند قرار العودة.

وبعدها مات بول، لا بسبب العاصفة، بل بسبب الحزن، والكمد، والخيبة.

لكن رغم ذلك، لم تمت الفضيلة.

الشاطئ... ليس دائمًا ملادًّا...

أحياناً يكون الاستمرار في البحر - رغم عواصفه - أوسع أملاً،
وأكثر حياة، من العودة إلى الشاطئ.

الشاطئ قد يبدو آمناً، لكنه يُخبئ نهايات غير متوقعة.

ليس كل رجوع نجاة، وليس كل انسحاب حكمة.

أحياناً، من يعيده قلبه... يخذلك عقله.

بين القلب والعقل... هناك قرار حاسم...

لا تجعل قرارك يعود بك فقط لأنك تشتاق، أو لأنك خفت.

انظر أمامك جيداً: هل ما تعود إليه حي؟ هل يستحق العودة أصلاً؟
فإن كان لا يُشبهك، ولا يُنقذك، فابق في البحر، واصنع من الموج
رفيقاً... لعل فيه حياة، أوسع من شاطئٍ يُغرقك وأنت تظنه وطناً.

٤٦- لا يمكنك جعلي مختلفاً.. ثم تموت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



أسباب الحزن كثيرة..
وأسباب السعادة قليلة..
تدفعك الحياة دائمًا مع أسباب الحزن؛ شهوات ، تعب
وإرهاق وفقدان أحبة ..
ترى في القدر أسباب كثيرة للحزن لكن لو أطلعت
على القدر لرأيت أسباباً أكبر للحزن لو ما حصل
ما حصل..
دع الأقدار تمشي في أعنتها وارضي بما كتب الله لك
تكن سعيداً.

#من_زوايا_القلب

١٢١ .٢٨ .٠٤٠٢ من المشاهدات

يقول دوستوفيفسكي: "من أكبر أخطائي أنني أمضي على لحظات الفرح مروراً عابراً، وأعيش الحزن بكل مشاعري."

وهذا ما نفعله كلنا دون أن نتبه... نستعجل في الفرح، نخاف من التعلق به، فتخزنه في الذاكرة بلا طעם، بينما نحفر الحزن عميقاً في الروح، نعيشه بكل ما فينا، ونسكن فيه كأنه قدر دائم.

لكن الحقيقة التي تغيب عنّا كثيراً: الأقدار لا تُبني على حزنك ولا على سعادتك، بل تُبني على مصلحتك الإلهية، على علم الله بك، لا على شعورك اللحظي.

الحزن قد يطوي... لكن لا يفسد جمال القدر...

قد تمرّ بأيامٍ ثقيلة، مليئة بالخذلان، والخسارة، والخيبة، ولا يعادلها لحظة سعادةٍ تعيد التوازن.

لكن هذا لا يُغيّر شيئاً في جمال القدر.

القدر هدية عظيمة، حتى حين لا نفهمها...

٤٧- لا يكفي أن تحلم

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



لا يمكن أن تحلم إن لم تشق ب بنفسك ..
لا يمكن أن تحلم إن لم تشق بإمكانياتك ..
لا يمكن أن تحلم إن لم تشق بمحيطك ..
لا يمكن أن تحلم إن لم تشق بحاضرك وتنسى
ماضيك ..
لا يمكن أن تحلم وأنت لا تعمل ..
أعمل قلبك، ثم أعمل عقلك ثم أطلب أحلامك من
نفسك قبل قدرك
#من_زوايا_القلب

٢٤ - ٢٥ أبريل ٢٠١٣ من المشاهدات

الإنسان يقع في حب الحياة التي يحلم بها، وليس دائمًا في حب
الحياة التي يعيشها الآن.

فهل يكفي أن نحلم؟

هل يكفي أن نتأمل مشهدًا جميلاً في خيالنا، ثم نرجو أن يتحقق؟

لا... الحلم وحده لا يكفي.

الحلم هو الشارة الأولى، لكن العمل هو الوقود المستمر. في
طريقك لتحقيق الحلم، أنت لا تسعى خلف صورة ذهنية فقط، بل
تُعيد اكتشاف ذاتك، وتحب نفسك أكثر، لأنك تراها تصبر، تجتهد،
تعلّم، وتتغيّر.

حين تعمل لأجل حلمك...

تتعلم من الحياة الطرق الصحيحة، لا السريعة.

تميّز بين الوهم والرؤيا.

تكشف أن الحلم لا يأتي إليك... بل تبنيه، لبنة لبنة ..

وكلما اقتربت منه، تحب حياتك الآن، لأنها صارت جزءاً من ذلك
الحلم، لم تعد فقط وسيلة... بل صارت هي الحلم ذاته.

المهم أن تعمل...

المهم ألا تكتفي بالشوق، بل أن تبدأ ولو بخطوة..

أن تحلم... وتبني..

أن تتمنى... وتقن..

أن تخيل... وتجرب...

حينها فقط، تصبح الحياة التي تحلم بها...

هي الحياة التي تحياها.

٤٨- لا أخشى المستقبل ولا أخشى الأحلام.

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



أنا لا أخاف المستقبل ولا أخاف الأحلام ..
ما يخيفني حقا هو الماضي ..
للأحلام مقاساً ويمكنك أن تجعل مقاساً
للمستقبل.. لكن الماضي لا يتبع ذلك المقياس وقد
يُفوق الماضي مقياس الروح، القدرة والامكانيات ...
والغلبة للأكبر طبعاً

#من_زوايا_القلب

٧٩ - ٢٤ ديسمبر ٢٠١٠ من المشاهدات

ما يُخيفني حقاً... هو الماضي.

فالأشخاص لها مقاس، والمستقبل، مهما كان مجهولاً، يمكن أن يُتخيل،
يُخطط له، يُتظر بشقة أو توجس.

أما الماضي... .

فهو الشيء الوحيد الذي لا يمكن تعديله. إنه لا يخضع لأي مقياس.
لا يمكن أن تحكم به، ولا يمكن أن نعيد ترتيبه، ولا أن نبرر ما
حدث فيه.

إن هذا ما يُدعى: نقض المألوف.

فالناس عادةً ما تخشى القادم، أما أنا... فأشخى ما مضى، لأنه لا يغادر، لأنه لا يصلح، ولأنه - رغم نهايته - لا يزال حياً بداخلي.

رغم أن الماضي قد انتهى، إلا أنه يؤثر في شخصيتك، يؤثر في كيانك، في مشاعرك، في طريقة تفاعلك مع الحياة. وقد يسرق منك بعضاً من قدرتك على الحلم... دون أن تلاحظ.

الكثير منا يخشى الماضي فعلاً، لا لأنه مؤلم.. فقط ذكريات... أحياناً فاسية، أحياناً ناقصة، وأحياناً لا نعرف لماذا ما زالت تؤلمنا حتى الآن.

قد يكون الماضي، في كثير من الأحيان... زنزانة المستقبل.

٤٩- السلام يبدأ حين تتوقف عن المقارنة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



منذ مدة ليست بالطويلة قررت أن لا أدخل السباق مع أحد ، متى رأيت أحداً يجعلني معه في مضمار سباق توقفت وغيرت مضماري قدر إمكاني لا أؤذى ولا أؤذى ..

لا يوجد سباق رابح إلا مع نفسك وضد نفسك ، حاول أن تنجو بها ومنها وستكون سعيداً ..
بالمناسبة سباق العشق لم ينته..تابع

#من_زوايا_القلب

٢٥ مارس ١٩٩٠ - ٣:١٤ من المشاهدات

متى تصل إلى السلام مع نفسك؟

متى تشعر أنك بخير، حتى لو لم تكن مثلهم؟

الجواب ببساطة: عندما تخلص من المقارنة بالآخرين.

المقارنة تحول حياتك إلى كابوس، يجعلك ترى نجاح غيرك فشلاً لك، وتحولك إلى شخص بائس، مهما امتلكت.

لكن أعلم...

الله لم يُعطِ أحداً كل شيء، ولم يحرِّمك من كل شيء.

أخذ منك كما أخذ من غيرك، وأعطيك كما أعطى غيرك، في موازنة دقيقة لا يراها قلبك المنشغل بالمقارنة.

احذر الفصول المخفية ... ما لا تراه من حياة الآخرين، هو تماماً ما يُشعرك بالنقص. أنت تقارن نفسك بجزء ظاهر من حياتهم، وتتسئل أن هناك فصولاً مخفية، مليئة بالخدلان، والألم، والضعف ... تماماً كما لديك.

لا تسرق وقتك وجهدك بالمقارنات
اتركها... وأنت الرابع دائماً.

قارن فقط بين نفسك اليوم، وبين نفسك بالأمس.
قارن بين فشلك السابق، ونجاحك الحالي، في نفس الموضع ...
وسترى التقدّم، وستشعر بالرضا، والسكينة، والسلام الحقيقي.

٥٠- التماسك الداخلي رغم الصعوبات

د.أحمد صالح النعمان

@AhmadPedia



النعمة الكبيرة التي منحك الله إياها لتخفي كل الألم الذي تشعر به هي تكفي لحمده والإيمان به.. كم أنقذت الابتسamas الكثير من فضح آلام عميقه وكانت ملجاً ووقاراً.

أن يخفي الإنسان ما يشعر به قد يكون أمراً صعباً لكنه خيار قوي في مواجهة الحاضر وقد يكون أملاً لمستقبل بلا ألم.

#ثم_تعود_غريبا

٢٨ - ٣:٠٣ مارس ١٤٣٠ من المشاهدات

احرص دائماً على لا تُباغِت نفسك بما في داخلك. ذلك الألم، ذلك الحزن، وأحياناً حتى تلك السعادة... قد تُؤذِي إن خرجت في غير وقتها، أو تجاه من لا يفهمها.

لا تجعل صراعك الداخلي ينعكس على ردودك. لا ترك انكسارك يطفو على سلوكك مع الآخرين.

الصمت أحياناً، ليس ضعفاً، بل فرصة لحماية ما بداخلك من الانكشاف. ليس كل ما تشعر به مسموح للآخرين أن يروه أو يعرفوه.

فاحم نفسك من نظرات الشفقة، ومن التفسيرات الخاطئة.

اعتن بتماسكك الداخلي... واجعله قانوناً.

حتى حين ينهكك الداخل، ويشتدد عليك الوجع، تمسّك بالوقار... إنه سلاح نبيل، لا يُخفي أملك، لكنه يمنحك كرامة الصمت وثبات الموقف.

٥١- النضج في التعامل مع الجفاء

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia

قال سيدنا موسى لقومه (وإن لم تؤمنوا بي فاعتبزلون) ..
رغم ألم وداعهم ورغم قسوة تخليهم عنه لكنه ميقن
بأن الله لن يتخلى عنه ومكتفي بططف الله .
لابريد أن يبوح بأسراره لمن لم يؤمن به .. إن أحبوه
أشفقوه عليه وإن كرهوه انتقموا ببنقاط ضعفه ..
كل التخلي إنجاز، إلا تخلي الله عنك ..

#من_زوايا_القلب

٢٤ مارس ٢٠١٧ من المشاهدات

من يحبك ... لن يستغل ضعفك، ولن يجعل من انكسارك فرصة
ليكسر ما تبقى فيك.

من يحبك حقاً، سيرى في لحظاتك الهشة باباً للاقتراب، وليس
سلاحاً للابتعاد.

من يحبك، لن يُشعرك يوماً أنك عبء حين تنهار، بل سيشعرك أنك
أقوى ما تكون حتى في أكثر لحظاتك انكساراً.

من يحبك حقاً ... سيجعلك أيقونة بشرية في كل حالتك، لا فقط
حين تبتسم. سيحبك في جميع لحظاتك، لا فقط حين تكون ناجحاً
أو متماسكاً. سيمتحنك الثقة مجاناً، بلا شروط، بلا ابتزاز.

ولن يستخدم لحظات ضعفك ضدك... يوماً
وحتى لو لم يحبك الجميع... يكفي أن يثق الله بك. يكفي أن يرى
صدق نيتك، وصفاء قلبك، وثقل دموعك في الخفاء.
فالله لا يُخيب من صدق التوجّه إليه، حتى إن جفاك من في
الأرض... فالسماء أقرب مما تظن.

٥٢- الحكمة لا تناقض الشجاعة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



هذه الأيام جيدة لكنها ليست مغربية لذلك الحد..
والأيام الجيدة حافز للنجاح والإبداع ويكتفي أن تكون
الأيام جيدة ..
احرص أن تكون شجاعاً ومقداماً لكن بحذر ..

#من_زوايا_القلب

٧٣ - ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٨ من المشاهدات

الحكمة لا تناقض الشجاعة. والأيام الجيدة قد لا تكفي لتكون مثالية، لكنها حتماً ستدفعنا إلى الأمام.

فمجرد أنها "جيدة"... يكتفي لأن نُنتج، ونُبدع، وننهض. هي فرصة للنمو، فرصة لأن ننهض بشجاعة،

فرصة لأن تصنع من نفسك شخصاً جديداً... أقوى، أهداً، وأنضج.

لكن رغم جودتها، ورغم ما تمنحه لك من دفع وثقة، يجب عليك أن تكون شجاعاً.

لأنها - ببساطة - لا تتردد في إعادتك إلى الحفر إن ترددت،

ولا تتأخر في اختبارك إن ضعفت.

الحياة تلزمك أن تكون شجاعاً، أن تكون مقداماً، أن تواجه، وتغامر،
وتمشي للأمام...

لكنها أيضاً تلزمك أن تكون حريصاً.

حريصاً على مشاعرك.

حريصاً على أحلامك.

وحريصاً على قلبك حين لا أحد سواه يحميك.

إياك والمجارفات غير المحسوبة، عندما تفرّك الأيام الجيدة
وتُخدرك لحظات الرخاء.

إياك أن تعتمد على الصدفة والحظ فقط...

كن واثقاً من كل مكان تخطو إليه، افهم الأرض التي تقف عليها،
افحص الطريق، حتى وإن بدا آمناً.

فعندما تدوس على لغم... لن تتفعل كاشفات الألغام وقتها.

٥٣- لا تضع نقطة في نهاية النجاح

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia

هل صحيح أن الرضا بالنفس عدو النجاح؟
أن تقبل ماتقوم به دون الطموح لما هو أعظم؟
أن لا تجتهد لتبره أكثر؟
أن تقع بحججة الرضا والقناعة المزيفة؟
أن تصلي وتكتفي، وتدعى وتكتفي ، وتأمل وتكتفي ؟
لا ترضي عما تقوم به باكرا ، أكمل مسيرتك بنشاط
وأقبل بما يعطيك الله بعد اجتهادك.

#من_زوايا_القلب

٢٠١٦٩ .٢٥ مارس من المشاهدات

نجاحك لن يتوقف

إياك والرضا بنجاح معقد

أنت تستحق أكثر

لا بأس بالرضا والقناعة

ولكن لا تتوقف

استمر، كافح، حارب، وربح معركتك

لا تجعل نجاحك نقطة في نهاية سطره

أنت تستطيع أكثر، وأكثر من ذلك

فالنجاح بدايات وليس دائمًا نهايات
أن تستطيع، يعني أن تستطيع أكثر
(انتبه لم أضع أي نقطة في نهاية سطور الخاطرة)

٥٤- عندما يغيب العقل... تظلم الأزمنة

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



أنا لا أؤمن بالخرافات ، لكنني أؤمن بأن العدالة تتحقق ذات يوم، وأؤمن أن لكل شيء وقته ومقداره..

I don't believe in superstitions, but I do believe that justice will be achieved one day, and I believe that everything has its time and measure.

#من_زوايا_القلب

١٩ مارس ٢٠٢٣ من المشاهدات

يقول فولتير: "الأزمنة التي تسود فيها الخرافات... هي الأزمنة التي تُرتكب فيها أفظع الجرائم".

عندما يغيب العقل، وتسود الخرافات، يظن الناس أنهم يؤمنون، لكنهم في الحقيقة يسلّمون عقولهم للظلم، ويجعلون من الجهل مذهبًا، ومن الأمل الكاذب عقيدة.

حتى لو آمن العالم كله بخرافة، لن تتحول إلى حقيقة.

العقل هو النور، والعلم هو السلاح الذي يكسر الخرافات.
و لا تُسلّم نفسك للخرافة الأشهر:

"الوقت سيشفى كل شيء...".

هذه خرافات لينة في ظاهرها، قاتلة في عمقها.

فالوقت لا يشفي شيئاً إذا لم تواجهه، إذا لم تفهم، إذا لم تعالج الجرح، وتجاوزه بشجاعة.

٥٥- لا ترض بالانسحاب كأفضل الحلول

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



إذا لم تر الحياة عادلة فاجعل أمنياتك عادلة..
إذا لم تر قدراتك عادلة فاجعل من أحلامك قدرة
عادلة..
إذا لم تر أيامك عادلة فاجعل أيام المستقبل عادلة..
أمنياتك، أحلامك، وعدرك لنفسك..
لا تركن للحياة وتفك في ما لا تستطيع..
أنت لم تخلق عبئاً أنهض واجعل حياتك عادلة..
#من_زوايا_القلب

١٥ مارس ٢٠١٨ من المشاهدات ١٣٣

نعم، الحياة ليست عادلة.. لكن هذا لا يبرر لك الانسحاب منها.

ولا يحق لك أن تتراءج لأن الطريق قاسي ولا أن تكتفي بالجلوس
لأنك لم تُعامل بعدل... من الخطأ أن نعتقد أن هذه الحياة ستعطينا
كل إنسان حصته بالتساوي.. فهذا وهم جميل، لكنه غير حقيقي.

الحياة ملعب فسيح والذين يركضون هم الذين يصنعون العدالة
بنفسهم...

أحلامك هي من ستقودك نحو التوازن..

العدل لا يأتي من الحياة.. بل من إصرارك... من اختياراتك

من قدرتك على أن تثبت أنك تستحق أكثر...
المضمون في هذه الحياة ليس ما تقدمه لك ... بل ما تخرجه منها
المضمون هو: أنت وقدراتك، أنت وأحلامك، أنت وما ستكون عليه.

٥٦- سنكون بخير... عندما نعود إلى البيان

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia

(وإن من البيان لسحرا) ..
قد تجلس مع أحدهم فتجد أن الحياة أصبحت
سهلاً، وأن الماضي يمكن نسيانه وأن المستقبل قد
أشرق...
قد تجلس مع أحدهم فتعود الأوطان عامرة ، وتعود
الأخلاق طيبة وتعود الأحلام ممكنة..
قد تجلس مع أحدهم فتعود الصداقة صدق وتعود
 بالأمل من القبور...
وإن_من_بيان_لسحرا

٢٥ مارس ٢٠١٣ - ٢٢:٥٤ من المشاهدات

"إن من البيان لسحراً..."

لكننا ابتعدنا عن سحره . ضاعت منا رواج الورق، وصوت
الصفحات وهي تُقلب تحت نور المساء.

فقدتنا الشاشات لذة القراءة.

وسرقت منا الدهشة الأولى عند كل كتاب جديد.

سنكون بخير...

عندما نعود إلى لفتنا... بفصاحتها، وعذوبتها.

عندما نقرأ لا لننهي كتاباً، بل لنُحيي فكرة، ونُهذّب روحًا، ونفتح
نافذة على عالم أوسع.

سنكون بخير...

عندما تصبح المجالس ساحات بيان، والجلسات تُدار بأدب رفيع.
لا بضميج الكلمات العابرة.

سنكون بخير...

عندما تمتلئ المدن بالمكتبات لا بالمولات.

وتصبح المنتديات الأدبية موطنًا حيًّا للعقل والروح.

سنكون بخير...

عندما نعود للبيان
حين تُدرك أن اللغة ليست وسيلة تواصل فقط،
بل مرآة هوية، ومصدر قوة، وسحرٌ خالص لمن أحسن استخدامها.

٥٧- اقرأ.. ثم تكلّم

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الكاريزما لا تتعلق بصوتك العالي.
الكاريزما حضور محبب ، لاتتكلّم كثيراً وعندما تتكلّم
تكلّم بمفید.
الكاريزما لاتولد معك بل هي أسلوب متعلم ..
لا يوجد كاريزما بدون قوة فلا بد من بذل جهدك.
ولا يوجد كاريزما بدون دفعه وعندها سوف
يحتضن الجميع ..
لا يوجد كاريزما بدون حب ؛ وعمل
#من_زوايا_القلب
٢٠ مارس ٢٥ - ٨٩ من المشاهدات

وكأنه الصمت...

ذاك السكون العميق الذي يسبق النور، وتلك الهيبة التي تغمر القلب
قبل أن تنزل أول كلمة من السماء...

"اقرأ"

يا لها من بداية إلهية عظيمة، لم يكن أول الوحي صلاة، ولا عبادة،
بل وعي... علم... إدراك.

اقرأ... ثم اقرأ... ثم اقرأ.

اقرأ ل تستكمّل حضورك..

اقرأ لتهض من داخلك..

اقرأ لتبني قلبك، وتوسّس عقلك، وتطهّر لسانك.

ولا تتكلّم... حتى تقرأ.

لا تتكلّم إلا بعلم، ولا تُفتي إلا بمعرفة، ولا تُجادل إلا بأدب.

فالكلام مسؤولية، والكلمة إن خرجت من غير وعي، أصبحت سهماً في غير اتجاه.

اقرأ وتأدب، اقرأ وتدرّب، اقرأ وتقرب، ثم حين تتضج المعرفة داخلك... حين تصمت شهوات الرأي، وينطق فيك الصدق والميزان... تكلّم.

تكلّم بوقار العارف، لا صخب الجاهل، تكلّم لتبني، لا لتهدم،
لتثير، لا لتشير.

اقرأ كثيراً... قبل أن تتكلّم، واجعل العلم بوابتك، والأدب إطارك،
والنية الطيبة ركيزتك.

٥٨- اقرأ نفسك

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الكثير يقرأ لينسى، يقرأ ليهرب، يقرأ ليتغلب على الواقع وعلى الحاضر فيجد الماضي فيما يقرأ ويعيش الحاضر بين السطور وبشعر بالخلود قبل أن ينتهي. فيرى نفسه بين شخصيات كتاب يقرأه يجد نفسه خالداً في هذه الصفحات بعد مماته بعد أن كرس ذلك الكاتب شخصية هذا القارئ دون معرفته.

#من_زوايا_القلب

٢٦ - ٠٨٤ من المشاهدات

أن تقرأ نفسك...

كثير من القراء لا يطلبون من القراءة معرفةً، بل يطلبون منها مهرباً...

وسيلةً للنسopian، أو حضناً لا يسأل...

لكن المفارقة أن رحلة الهروب هذه تقودهم إلى حيث لا يريدون الذهاب :

إلى أنفسهم...

فيجد القارئ ما يخشاه مختبئاً بين السطور..

كأن الكاتب، دون أن يعرفه.. خباء له أوجاعه، ورسم ملامحه، وقرأ أحلامه ودونها في صفحات خالدة.

كثير من القراء يجدون أنفسهم في الشخصيات..

يعيشون معها، أو تعيش معهم، بل أحياناً... تحلّ محلهم في عقولهم وقلوبهم.

شخصياً..

ووجدت نفسي كثيراً بين صفحات كتب عديدة..

ولا أريد إخافتكم إن قلتُ:

جلست ذات مساء مع راسكيلينكوف على طاولة في مقهى ، ولم نتحدث... رغم جلوسنا لساعتين!!

٥٩- "القراءة.. مزاج متقلب وجمال ثابت"

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



من الغريب جداً أن تشعر أن كاتباً يسكن سان بطرسبورغ كتب كلمات لأجلك فقط .. أن تدرك أن كاتباً في أفااصي الجزر اليابانية يقصدك أنت بالتحديد بقلمه.. أن تعلم أن كاتباً يجلس على ضفاف الأمازون ويصف حالك وهو هناك .
أن يكتب أحدهم ليصف حزنك ، وحدتك ، ضعفك .
لكنه لم يعلم ساعة سعادتك !

#تم_تعود_غربيا

٢٣ - ٢٥ فبراير ٢٠١٧ من المشاهدات

لأن القراءة شعور مختلف. مختلف في كل شيء.

تقرأ الأدب الشرقي، فتشعر بالمسافة... بالاختلاف...

ترى كيف يفكرون، وتدرك كم تعتزّ بدينك، بأخلاقك، بانتمائك،
وتراهن في داخلك على أن بلادنا ستصل يوماً لما يتحدثون عنه -
بطريقتنا نحن، وبأخلاقنا.

تقرأ الأدب الروسي... فيفيض القلب بالدموع، وتمتلئ زواياه
بالحزن، لكن الأفكار تتفتح كزهور في عز الشتاء.

تقرأ الأدب الأفغاني... فتستشق ويلات الحرب، تشم رائحة
البؤس والفقير، وتلمس بيده ظلماً لا يُكتب، بل يُبكي عليه.

تقرأ في الأدب الأوروبي... فتركض خلف مغامراتٍ لا تدري كيف
تعود منها، وتضيع بين الجغرافيا والخيال.

أما الأدب الأمريكي... فتقرأ فيه فلسفة بشرية مهاجرة، تائهة في
ذاتها، في كينونتها... كأنها تهاجر من سطر إلى سطر بين يديك،
وأنت لا تدري إلى أين ستصل بها.

وعندما تقرأ، مهما اختلف الكتاب...

لا بد أن قلبك سيتغير.

ستغوص في أعماق جديدة من الشعور، سيتقلب مزاجك - أحياناً
نحو الحزن، أحياناً نحو التشتت، لكنه تقلب جميل... لأنه من أثر
القراءة.

فأسوا من أن تقرأ شيئاً حزيناً...

أن لا تقرأ أبداً.

٦٠- سلاماً على البساطاء

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يملك البساطاء من الصفات التي لا يمكن ل الكثير من العلماء امتلاكها ..
القدرة على المواجهة والتحمل ، عدم اليأس رغم الصعوبات ، القدرة على الحب والاستمتعان به، ندرة المخاوف والأهلاس ..
لا يوجد أجمل من حياة البساطاء إذا لم يعكر صفوفها الكثير من يعلمون ..

#ثم_تعود_غريبًا

٢٥ أبريل ٢٠١٧ - ٢١:٥٦ من المشاهدات

هل يحتاج العالم إلى العظماء فقط؟

وهل خلقت القلوب الكبيرة للعظماء وحدهم؟

ماذا عن البساطاء؟

ماذا عن قلوبهم المضيئة دون ادعاء؟

ماذا عن أيديهم التي تعمل بلا ضجيج،

وأرواحهم التي تُغير زوايا الحياة بهدوء؟

من ينشر الابتسamas صباحاً في شوارع مدینتتا؟

من يُطلق أول تحية في الباص، في الحي، في السوق؟

من يزرع الأشجار؟

من ي肯س الطرقات؟

من يصلح الأعطال، ويعُدّ الخبز، ويُحمي الماء؟

من يحمي حدود البلاد؟

ومن يسكن قصورها؟

الوطن لا يبنيه الفكر وحده...

الوطن الجميل، والوطن العظيم، لا يدوم بعقول المفكرين فقط،

بل بأيدي البسطاء، وصدقهم، وصبرهم، وولائهم.

سلاماً على البسطاء

الذين لا تُذكر أسماؤهم في المجالس، لكن الله يعرفهم واحداً واحداً، ويعلم كم تعبرا... وكم كانوا عظماء بطريقتهم الخاصة.

٦١- عند أول شعرة بيضاء.. حين تصمت ال بدايات و تتكلّم الحياة

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

لم أكن أعلم صعوبة أن تتقدم بالعمر، ولا صعوبة رؤية
الشيبات الأولى للتقدم به..
كاذب من يقول أنه ممتنع، وكاذب من يقول أنك تصبح
أوعى وأفضل..
أن تتقدم بالعمر تكبر مسؤولياتك، تكبر متطلباتك
و متطلبات من حولك منك..
أن تتقدم بالعمر يساعدك عقلك بشكل أقل ويطلب
منك قلبك أكثر..
#ثم_تعود_غريبا

١٣٠ ١٤٥٨ - ٢٥ مارس ٢٠١٢ من المشاهدات

هناك لحظات كثيرة في عمر الإنسان لا تُنسى

الصرخة الأولى...

الابتسامة الأولى...

الخطوة الأولى، وأول صباح في المدرسة. تلك الدعوات الأولى

بالأمان، والزغرودة الأولى عند النجاح.

كلها بدايات صنعت شيئاً فيينا دون أن ندرى..

ثم نكبر قليلاً...

اليوم الأول في الجامعة... والتوهان الأول..

ذلك الحيز الجديد الذي لا يشبه أي مكان عرفناه...

استلام شهادة التخرج... والقبعات التي طارت محمّلةً بأحلامنا..
اليوم الأول في العمل... وأول الرسميات...
ثم ماذا؟

ثم، في لحظة صامتة، تقف أمام المرأة وتلمع الشعرة البيضاء الأولى
.. لا أحد يحتفل بها، ولا أحد يراها إنجازاً، لكنّك تشعر أن الحياة
قالت لك شيئاً جديداً... دون أن تتكلم....
هل هي بداية جديدة؟ أم نهاية صامتة؟
أم لحظة نضج تُقلل فيها الخطوات ويصمت فيها الحماس؟
وهنا تردد في داخلك أبيات الشريف الرضي، فتجد نفسك تقول:
وما كُلُّ أيامِ المشيّبِ مريءٌ ولا كُلُّ أيامِ الشّبابِ عذابٌ
أوْمَلُ ما لا يبلغُ العُمرُ بعْضَهُ كأنَّ الذِي بعْدَ المشيّبِ شَابٌ
هل البياض الذي يظهر على رأسك لباس حزن؟
أم هو وشاح وعيٍ صامت لا يُهدى ولا يُستعجل؟
نعم...

لكنه ليس دائماً حزن الانكسار، ربما هو حزن الوعي، حزن
الوصول، حزن من فهم متأنّراً كل ما لم يفهمه في البدايات...
وربما... هو أيضاً بداية
بداية التصالح مع ما مضى... بداية نظرة أعمق لما تبقى
بداية نضج يراك من الداخل، لا من المرأة فقط...

٦٢- نحن أمة خُلقت لأجل السلام

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



أن تعيش في بقعة جغرافية يهواها العالم بأجمعه..
أن تكون من أمة يهوى العالم دمارها وتخلفها..
أمة يحب العالم كله سفك دمها.
أن تكون من أمة يخسى العالم كله تميّزها..
ذلك أمر صعب لا يمكن تخيله ، ولا يمكن لهذه الأمة إلا
أن تتصالح..
أوقفوا قتل الأبرياء ..نحن أمة السلام
#من_زوايا_القلب

٩ . مارس . ٢٠١٥ من المشاهدات ٢٢:٥٩

لا توجد أمة على وجه الأرض تهيّم عشقاً بالسلام كما تهيّم به
أمتنا. نحن لا نطلب مصلحة، ولا نرفعه لذر الرماد، بل نحمله في
قلوبنا دعاءً، وفي ضمائرنا فطرة، وفي وجداننا وعداً. نحب السلام
لأنه يشبهنا، لأنه امتداد لرحمة نزلت على الأرض برسالة خالدة.

ولكن...

كلما حاولنا لأجله، أوجدوا فئة ضالة لمحاربتنا. كلما مددنا أيدينا،
قطعواها بسيوف الحقد. كلما غرسنا شجرة زيتون، أحرقوها
وأحرقوا معها الذكرة.

أوجدوا لنا عدواً غاشماً لا يعرف الرحمة، سلّحوه، دعموه، صوروه
برئاً، ونحن تحت القصف والخذلان. ظنوا أن الموت سيطفي شوقنا
للسلام، أو أن الدم سيغسل رايتنا البيضاء.

لكنهم... لم يستطيعوا أن ينكروا بين أنفسهم أننا لا نُشبههم. لم
يستطيعوا أن يُثبتوا أننا دعاة حرب، ولا أن يُقنعوا أحداً أن العدل
يُخيفنا. ولم ولن يستطيعوا أن يفرضوا علينا غير السلام.

لأننا أمة خُلِقَت لأجل السلام...

ولدنا على كلمته، وكتبت وصايانا بها، وسنموت على وعدها. لسنا
ضعفاء لأننا نحب السلام، بل أقوياء لأننا نُصرٌ عليه في زمن
الوحشية. نحن أصحاب السلام الحق، لا السلام المفروض ولا
الزائف.

٦٣- الحياة لا تُستلم... بل تُؤخذ

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



مخطئ من يقول إن الحياة ليست للجميع..
نحن لم نختار أقدارنا ، ولم نختار ماكتبه الله لنا لكن
نحن من يختار الرضا بما منحنا إياه الله..
وليس في الحياة من هو كامل الحظوظ ، وليس في
الحياة أن تعيش عالقاً في ذم ما لم تختبره ..
ويبقى وراء كل حزن وحرمان درس عظيم..

كن عميقاً في الرضا يا ولدي..
٠٩ -٠٢٥ مارس ٢٠١٦ من المشاهدات

ليس في الحياة من هو كامل الحظوظ، فهي قصيرة لا تحتمل
العتاب، ولا خُلقت لتنقدها كل يوم.

الحياة وُهِبَت لنحمدها، ونستعين بها على عبور لحظاتنا الصعبة.

ليست الحياة زينة مكتملة الأركان، لكنها جميلة لمن يرى جمالها،
كطفل لا يعرف الكمال، ولكنك تحبه لأنك ببساطة... حي.

في هذه الحياة وفرة من السعادة، ووفرة من الأجواء التي تستحق أن
تعاش، إن أردت أن تستمتع، فافتح قلبك لها.

فيها الضيق، نعم، كثير منه... لكنه ليس نهاية الطريق.

لا تكن ضعيفاً أمام ما يؤلك. دع عنك ما يرهق روحك، وتشبّث بما تحب، حتى لو اضطررت لسرفته من بين يدي الزمان.

فالحياة لا تُعطيك ما تحلم به إن لم تطلب، ولا تمنحك النور إن لم تقترب.

٦٤- قاتل من أجل نوایاک الطيبة

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



السماء مفتوحة للنوايا الطيبة، مفتوحة لدعاء
الخير، مفتوحة للعايفين عن الناس..
مغلقة في وجه أصحاب الحسد، مغلقة في وجه
 أصحاب الوجوه المتعددة، مغلقة في وجه المتعاليين
على البشر ..
اغتنتم نوایاک الطيبة قبل أن تفكروا بالقبول ..
اغتنتم نفسك وأنت تحب الناس.
اغتنتم نفسك طيبا..
#من_زوايا_القلب

٢٥ مارس ٢٠١٣ - ٢٢:٢١ من المشاهدات

السماء مفتوحة دائماً للنوايا الطيبة، فالله يرى القلوب قبل الأفعال،
ويعلم ما تخفيه الصدور حين لا يراه أحد.

ولكن يقول "دوستويفسكي":

محبطة هي النوايا الطيبة إن خاضت مواقف لم تتهيأ لها يوماً.

وهنا تكمن الحكمة...

لا يكفي أن تكون نيتك ندية، بل يجب أن تصلحها باستمرار،
وتُحسن الإعداد لها، وتحيطها بالحذر، فالحذر لا يتافق مع
الصفاء، بل يحميه.

العالم لا يرى النوايا، لكنه قد يشعر بها بعض الناس، ومنهم من يفرح لها، ومنهم من يخطط لإفشالها قبل أن تولد.

لذلك، قاتل من أجل نواياك الطيبة، لا لتبررها، بل لتصنع بها أفعالاً تثبت صدقها، فالنوايا النبيلة لا تُقاس بالكلام، بل بما تُتجزء من خيرٍ، وأملٍ، ونجاحٍ.

٦٥- إِيّاكَ أَنْ تَأْمُنْ هَذَا الْعَالَمْ... إِلَّا لَمْ كَانْ أَمَانَكَ

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



هناك من يقرأ حزنك وهناك من يقرأك سعيداً فقط..
والأهم من يقرأ حزنك وأنت تدعى الفرح وتظهر
السعادة ،
هذا هو الشخص الأمين الذي يجب الحفاظ عليه..
لا يمكن لهذا الشخص إلا أن يحبك ، إن وجدته ؛ إياك
أن تفقده ...
#من_زوايا_القلب

٢٠٣٩ مارس ٢٥ ١٠١ من المشاهدات

إن وجدته... ذاك الذي يُشبهك، الذي يسمع صوتك حتى في
صمتك، ويرى ما لا يُرى خلف عينيك المنهكتين، ذاك الذي يربّت
على مخاوفك، ويحمل حزنك كأنه حزنه...
فإياك أَنْ تَفْقُدَه.

وإياك أَنْ تَأْمُنْ هَذَا الْعَالَمْ عَلَى مَشَاعِرِكَ، فَهُوَ لَا يَحْفَظُهَا، بَلْ
يَبْدَدُهَا. وَلَا تَأْمُنْهُ عَلَى سَعَادَتِكَ، فَهُوَ يَعْرُضُهَا لِلرِّيحِ كَلَمَا شَعَرْتَ
بِالدَّفَءِ. وَلَا تَأْمُنْهُ عَلَى مَخَاوِفِكَ، فَقَدْ يُسْلِمُهَا لِأَقْرَبِ مَنْ يَكْسِرُ
قَلْبَكَ.

لكن... فما بالك إن وُجد ذاك الشخص الأمين؟

ذاك الذي يحميك من العالم، لا يسلفك إليه، الذي يحتضن
هشاشتك لا ليملّكك... بل ليؤمّنك.

حافظ عليه.

فهو ليس مجرد حبيب، إنه أمنيتك القديمة، وطمأنينتك القادمة،

هو الإجابة التي سبقت السؤال.

٦٦- ستنجح... وإن بدا كل شيء ضدك

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

لن تعتبرك الحياة فريدا من نوعك إلا إذا أردت أنت.
لن يمنحك أحدا هذا اللقب بدون مقابل، كل نجاح له
ثمن ووحدك من سيدفع هذا الثمن.
ستدفعه من وقتك، من صحتك، من فراغك ومن أعز
ماتملك.

ولن يساعدك الناس إلا إذا وقفت من نفسك فوق
ما يتخيلون من تشريح لجهودك.
كن لنفسك لتكن فريدا.

#من_زوايا_القلب

٢٥ مارس ٢٠١٣ - ٢١:٤٨

وحدك من سيدفع ثمن نجاحك، لن يشاركك فيه أحد، لن يشعر
أحد بثقل التعب الذي تحمله، ولا بعد المرات التي سقطت فيها
لتقف وحدك من جديد.

قد يأخذ الأمر سنوات... تفشل، ثم تحاول، ثم تفشل مرة أخرى،
فتحاول رغم الانهاك. تفعل كل ما تستطيع، بل أحياناً تفعل أكثر
مما يُطلب... ومع ذلك، تفشل.

تمر بلحظات يأسٍ صامدة، لا يسمعها من حولك، وتتكسر مقاومتك
في عمقك، حتى تظن أنك لن تحاول مرة أخرى، أنك استهلكت آخر
ذرة من طموحك.

قد تُخيبك الحياة، ويخذلك الطريق، وتبدو القمة بعيدة... وأنت على وشك الانطفاء.

لكن فجأة... ومن حيث لا تتوقع، يت撒قط التعب كما يت撒قط المطر، ويحدث كل ما تمنيت... بل أكثر من ذلك.

لحظة واحدة فقط، تُكافئك على كل سنوات الصبر، وتُبرهن لك أن الإصرار لم يذهب هباءً.

ستتجح، لأنك قاومت حين توقف الجميع، وحاولت حين ظن الكل أن الأمر انتهى...

٦٧ - ارحم نفسك .. وكن منصفاً معها

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لا تكون عبئاً على نفسك.

اقرأ ما تحب من الكتب، اسمع ما تحب من الأغاني، اعمل في الساعات المناسبة لمزاجك، تابع برنامج المفضل، وانظر إلى السماء التي تحب. لاتنلتفت لما يحب الآخرون أن تكون ، اعمل ما تحب نفسك أن تكون واستمتع بنفسك بعيداً عن أهواهم. الحياة أقصر من أن ترضي الجميع .

#هون_على_نفسك

٢٧ - ٢٥ فبراير ١١٦٠ من المشاهدات

أنت إنسان ...

تُخطئ وتصيب، تتشرأ أحياناً، وتقوم أحياناً، وقد تخطئ مرات متكررة، لكن ذلك لا يسلبك قيمتك، ولا يُلغي إنسانيتك.

لا تُحاسب نفسك أكثر مما تستحق، ولا تجعلها دائماً في قفص الاتهام.

جلد الذات لا يُصلح الخطأ، والقسوة لا تصنع النضج.

حاول أن تكون منصفاً مع نفسك، لا الطرف الذي يجلد ويقسّو،

ولا الطرف الذي يُبرر كل شيء، بل ذاك الذي يُمسك عصا الحياة
من المنتصف: عدالة لا قسوة... رحمة لا تفريط.

توقف عن محاكمة قلبك.

تذكّر أن كل إنسان يخطئ، لكن القسوة على النفس تُفرقك أكثر من
الخطأ نفسه. أنت لست قاضياً... أنت راعٍ لروحك.

٦٨- هل أنت الوحيد في حزنك؟

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



هل تعلم أن ميسى قرر اعتزال كرة القدم بعد الفشل في تحقيق كأس العالم ٢٠١٤ ثم كوبا أمريكا ٢٠١٦ وأعلن اعتزاله رسميا ثم عاد!! هل تعلم ماذا يعني استسلام أعظم لاعب كرة قدم قدمته البشرية؟ ثم ماذا؟ عاد فحقق كأس العالم وكوبا أمريكا مرتين. لا تخلّي عن حلمك، حتى لو ضعفت مرة #من_زوايا_القلب

٦ - يناير ٢٥ ٢٠٠٨ من المشاهدات

حين يبوء الرجاء بين الخيبة والأمر..

وتتراكم الخسارات فوق بعضها كفبار الزمن..

تشعر أن الأرض ضاقت، وأنك الكائن الوحيد في مجرة من الانكسارات.

ألم، فقدان، ضياع، سوادٌ كثيف...

لكن..... تمهل يا صديق ، واسئل نفسك:

هل أنت الوحيد في ضياعك؟

هل أنت الوحيد في خيباتك؟

أليست هذه الخيبات جزءاً من تجربة الإنسان الكبرى؟

أعاد بناءها من رماد الخراب؟

هذا الضيق الذي تشعر بهاليوم، سيزول، وإن طال مقامه، فلا حزن
يدوم، ولا وجع يخلد.

إننا لا ننتهي حين ننكسر، بل نعاد تشكياناً من جديد.

يوجد ضوء، حتى لو بدا بعيداً، يوجد يد إلهية تربّت على قلوبنا دون
أن نراها، ويوجد في كل ضياع، طريق لم نكتشفه بعد.

٦٩- قف بجانب أحلامك .. فهي لا تخونك

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الحياة متعبة بقدر ما يكلفك به عقلك ،
وصعبه بقدر ما يكلفك به قلبك ..
لن تستطيع التحكم بعملك وجهدك وأنت تملك ذلك
العقل الذي بنى طموحات أطول من صباتاته !
ولا ذلك القلب الذي بنى قللاعا في السماء !
لا أصحك بالتهاون في سبيل أحلامك ؛ لكن هون
على نفسك

#ثم_تعود_غريبا

٢٦ - ٩:٥٥ ٢٥ فبراير ٢٠١٥ من المشاهدات

لن تراعي الحياة ذلك الحب في قلبك المحطم، ولن تبالي بذلك
الوفاء في روحك الصادقة، الحياة تمضي كأنها لا ترى وجعلك
تطرق أبوابك دون استئذان، وتُلقى عليك أثقالاً لا تُشبهك، أحمالاً
لم تخترها، ولم تُعد لها.

فلا تستظر كثيراً من المساعدة، ولا تراهن على من يُنقدك من
ضعفك.

اجعل نفسك سندك. اجعل وعيك قائدك، وكرامتك سلاحك، ولا
تختلف عن الوقوف في صف أحلامك.

قاوم... واحلم، حتى حين ينهاك كل شيء، حتى حين تبكي في العتمة دون صوت.

ابتسم، لا لأنك بخير، بل لأنك ما زلت تحاول، وذاك وحده يكفي لتكون على قيد الأمل.

أحلامك تستحقك.

تستحق أن تقف بجانبها، أن تدافع عن تلك القلعة التي بناها قلبك في السماء، أن تحمي الأمان الذي راود روحك مراراً.

إنها ليست خيالاً... بل امتدادك حين يتقدّم كل شيء حولك.
 انهض، وابتسم بأحلامك، لا لأنها سهلة، بل لأنها لك... وأنت لها.
 وما دام فيك النهوض... ففيك الحياة.

٧٠- الخير.. ابن الرحمة ووريثها

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



وأنت في منزلك وهذا البرد الشديد،
هل سألت نفسك كيف يشعر الناس في الخيام
بالدفء؟
سأخبرك يا ولدي
يمكن أن يستدفئ الآباء على ابتسamas صغارهم؟
بلا يا ولدي هناك من يستعين بالرحمة ليحقق أهدافه،
القلوب الرحيمة تدفى بعضها.
ألا تعلم كيف تتماهى الرحمة مع الخير؟
هو كذلك يا ولدي
ثم تعود_غريبًا
٢٤٠ ٢٥ فبراير ٢٠١٠ من المشاهدات

الخير ليس ما تلتقطه الكاميرات، ولا ما يُعرض على الشاشات
البراقة، ولا ما يُحشد له جمهور أو تصفيق.

الخير الحقيقي لا يُرى دائمًا... لأنه لا يُصور، بل يُشعر.

هو فعلٌ صادق يولد في الصمت، ويثير في الظلّ، لا يطلب عرفاناً،
ولا ينتظر إعجاباً.

الخير لا يُقاس بكمية الضجيج حوله، بل بقدر ما يرممه داخل الأرواح المتعبة، هو ذاك الذي يسقط على القلوب المنهكة كالمطر،
يربت على النفوس المحطمة، ويضمد جراحًا طال نزفها...

يشفي قلوبًا مندوبة من أثر الخذلان، وينفع الأمل في من ظنَّ أن لا شفاء بعد الألم.

الخير يصدر عن أناسٍ عظماء، لا تعنيهم الشاشات، ولا تغريهم الشهرة، ولا يسعون (للترىند)... بل يفعلون لأنهم يشعرون، ويعطون لأن الرحمة تسكن في أعماقهم.

هم لا ينتظرون التصفيق، ولا يحتاجون إلى المدح، يكفيهم أنهم استجابوا لنداء الرحمة في دواخلهم.

الخير... هو ابن الرحمة، ووريثها.

نشأ في حضنها، وتربى على يدها، يحمل ملامحها في كل فعل،
وصوتها في كل لمسة، ونورها في كل خطوة صامدة نحو الضعفاء.

فإن رأيت خيراً بلا ضجيج...

فاعلم أنه أنقى، وأقرب للسماء.

٧١- شكرًا... لأنكم كتبتمونا

د.أحمد صالح العمادات
@AhmadPedia



من الغريب جداً أن تشعر أن كاتباً يسكن سان بطرسبورغ كتب كلمات لأجلك فقط.. أن تدرك أن كاتباً في أقصى الجزر اليابانية يقصدك أنت بالتحديد بقلمه.. أن تعلم أن كاتباً يجلس على ضفاف الأمازون ويصف حالك وهو هناك .
أن يكتب أحدهم ليصف حزنك ، وحدتك ، ضعفك .
لكنه لم يعلم ساعة سعادتك !

#ثم_تعود_غريبا

٩٣ - ٢٥ فبراير ٢٠١٧ من المشاهدات

لم يُكتب عنك... بل كُتِبَ.

كأن الكاتب جلس في قلبك لا على الورق، كأن السطور لم تُخط
بالحبر، بل نُرِفِّت من روحك.

كيف لأدباء العالم أن يسرقوا دمعتك؟

أن يأخذوا آهاتك من صدرك، ويكتبوا لحظاتك المنهكة، جراحك،
انكساراتك، وتلك الليالي التي لم يسمع أنينها أحد... حتى أقرب
الناس إليك.

كيف لأدباء العالم أن يشعروا بابتسماتك الخفية؟

أن يرسموا فرحتك المختبئة خلف التعب؟

أن يكتبوا ضحكتك القصيرة، المرتبكة، التي كنت تخفيها حتى عن نفسك؟

كيف لهم أن يعرفوا بضمك، وجريان الدم في جسدك؟

أن يشعروا بك... قبل أن يشعر من حولك بما بك؟

وكانهم لم يكونوا يكتبون عنك... بل يكتبونك.

ثم تأتي اللحظة التي لا تصدق:

كيف لأدباء العالم أن يكتبوا عنك قبل مئة عام؟

أن يسجلوا حيرتك قبل أن تولد، وأن يصفوا وحدتك قبل أن تشعر بها، وأن ينطقوا صمتك في كتب قديمة... لم تكن حاضراً فيها، لكنك كنت فيها بالكامل.

كيف لهم أن يعرفوا وداعك الحزين، حبسات الدمع، اختناق الوداع، التردد، السؤال، الحنين... لأنهم عبروا من حياتك دون أن تراهم.

شكراً... أدباء العالم،

لأنكم لم تكتبوا قصصكم فقط، بل كتبتم أرواحنا، ولأننا حين خذلنا البوج... كنتم أنتم من نطق عنا.

٧٢- كن أنت.. ولو كألفك، أن تحارب لأجل ذاتك

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



لا يوجد أحد يشبهك تماماً .
لا يوجد أحد يفهمك تماماً ..
ولا يوجد أحد يكون أنت تماماً إلا أنت ..
اعرف نفسك ، اعرف امكانياتك ..
كن أنت لنفسك ، كن كما تحب ، كن كما تريد ..
حافظ على ما منحك الله من صفات لم يمنحها إلا لك
أنت ..
كن أنت ..
#ثم تعود غربيا

٢٣ - ١٠:٢٤ فبراير ٢٥ .١١٥ من المشاهدات

كن أنت كما أنت.

لا أحد يشبهك في انكسارك، ولا في صمتك، ولا في وحدتك، ولا في طريقتك حين تهض، وحين تُصرّ، وحين تصمت لتقاوم.

أنت روح فريدة، طريقتك في الحزن مختلفة، وطريقتك في الحلم لا تتكرر.

فلا تسمح لهذا العالم أن يُقنعك بأن ما فيك لا يكفي.

هذا العالم سيدفعك لتشبهه غيرك.

سيدفعك لتترك صوتك وتبني صوته، ليجعلك تتخلى عن شغفك،
وتقلد طرفاً لا تشبهك.

سيحاول أن يقنعك أن تبتعد عن ذاتك... خطوة بخطوة.

لكن هنا تبدأ أعظم المعارك.

ليست معركة تخاض بالسيوف، ولا على مسرح، بل تلك المعركة
الصامتة التي تخوضها مع نفسك... ولأجل نفسك.

أن تصبر على نفسك حين تتعثر، أن تحرس طموحك من شرك،
ومن أصوات الآخرين، أن تمسك بيديك المليئة بالتعب وتقول لها:
"لن أدركك".

أعظم المعارك أن تختار أن تبقى "أنت"....

حين يريد العالم كله أن يُبْدِلَك، وأن تؤمن أنك لست بحاجة أن
تُصْفِقَ لك الجماهير...
ما دمت أنت تصافق لنفسك بعد كل محاولة.

كن أنت... وابق، وانهض، وامض.

فأنت لا تحتاج نسخة، بل تحتاج أن تؤمن أن حقيقتك... كافية.

٧٣- أَقْلِلُ الْبَابِ.. حَتَّىٰ وَإِنْ لَمْ تَنْسِ

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

الحياة التي تستحقها ، الأحلام التي تقاتل من أجلها ،
المسارات التي لا ت يريد أن تحيد عنها ، ذكريات الماضي
المؤلمة التي تريد نسيانها ..

ذات ليلة حدثت نفسك بكل ذلك ، لا تنسى ما وعدت
به نفسك ..

وهل يعلم الكل أكثر من وعود ذاتفة !

#من_زوايا_القلب
٢٢٠١٤٩ - ٢٥ فبراير من المشاهدات

هناك لحظات... تخرج بك خارج الزمن، ليست هدوءاً، ولا حنيناً،
بل ارتباكٌ بين ما مضى، وما لن يعود، وما يحاول أن يجرّك إليه
كلما أردت أن تبدأ.

ذلك الماضي... الذي لم يكن معك يوماً، لم يُنصف طفولتك، ولم
يمنحك الحكايات التي كنت تستحق أن تعيشها، لا أن تخيلها.

ذكريات لا تملك نهاية سعيدة، ولا تعرف كيف تُنسى، ذكريات تطرق
أبواب مستقبلك المشرق كلما حاولت البناء، وتعيدك من مفترق
الحياة... إلى طرقٍ ظننت أنك تجاوزتها.

ذكريات لا ترحم، قد تقتل النسيان، وقد تهمس لك: "أحلامك لن تكتمل وأنت تحملني."

ولتكن تعرف الحقيقة... ما زال بإمكانك أن تختار، أن تُقفل الباب دون أن تمحو الجدار، أن تُقفل قلبك دون أن تكرهه، أن تمضي في طريق... بوجعك، وصبرك، وقرارك. أغلق باب الماضي، وانطلق. حتى إن عاد طيف الذكرى، ذكرها أنك اخترت الحياة.

٧٤- لم تنهزم بعد

د.أحمد صالح العمادات
@AhmadPedia

هل تعتقد أن الاستسلام وسط المعركة ينفعك؟
وهل تعتقد أن طريق الرجوع خال من العوائق؟
لا يولي، سيواجهك المتربيصون لفشلك ويقابلوك
الشامتون ..
انتهي من محاولتك ومعركتك حتى لو فشلت.
فالفشل هو أحد محطات رحلة النجاح
#ثم_تعود_غريبا

٢١٠ ٢٥ فبراير ٢٠١٥ من المشاهدات

مؤلم أن تفكر بالاستسلام وأنت ما زلت في قلب المعركة.

في منتصف الطريق، لا طريق للعودة ولا قدرة على الاستمرار.

أن ترمي سلاحك وسط ضجيج الصراع..

أن يصمت صوتك حيث يجب أن تصرخ..

أن تقف ساكناً حين تستوجب الخطى أن تمضي...

لكن أن تقف وتتصمد، لا يعني أنك انهزمت... بل هو إعلان داخلي،
بأنك ما زلت قادراً، ما زلت تؤمن بنفسك، ولو لم يعد أحد يؤمن
بك.

إياك أن تعود يا صديقي. لا تتراجع.

الوقوف في المنتصف ليس ضعفاً، وليس خذلاناً، بل هو صمودٌ
يتحدى الانهيار.

قد تكون مظلوماً، مكسوراً، متعباً، لكن سيأتي وقت يُنصفك، وقت
يعيدك لنفسك ويهنئك ما تستحق.

أعلم كم توجعك الحياة، وأعلم كم أرهقتك التفاصيل، والخذلان،
والوحدة...

لكنك قاتلت بما يكفي، ورغم كل شيء...

ما زلت واقفاً. لم تتهزم، لأن الوقوف بعد كل هذا، ليس مجرد
صبر، بل نصرٌ مؤجل، يتشكل في صمتك.

٧٥- زهایمر الروح

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



تزدهم أفكار في رأسي.
ذكريات ماضي لم أسوى حساباتي معه بعد.
و حاضر حاصل بالمواجهات.
مواجهة الحاضر تحتاج لجهد أكبر تحتاج إلى تفكير عميق لثلاث تعيق مستقبل ينشغل رأسي فيه بتسوية حسابات هذا الحاضر، في وقت لن أكون قادراً على مواجهتها.
من يفكر مليّ يعرف واثقاً أنه مصاب بالزهايمير ذات يوم

٢٠٠٢٣٤٦ - ٢٥ فبراير . من المشاهدات

الزهايمير...

ليس فقط مرضًا يصيب الذاكرة، بل لعنة قد توقعتك يوماً... فلا تتعرّف على صوتك، تنظر إلى المرأة فتجهل ملامحك، تمشي في بيتِ يسكنك أكثر مما تس肯ه... فلا تعرف أين تضع قدميك.

تمسك يد من تحب، فتجهل لماذا تحبه.

تنسى كل شيء:

ذكريات الماضي، آلام الحاضر، أمانى المستقبل.

إنه ليس نسياناً فحسب... بل انسحابٌ بطيءٌ للروح من الجسد.

يقول الكاتب "فلوريان زيلر" في رواية الأب:

"أشعر وكأن أوراق اليوم تتطاير من تقويم حياتي، ولا أحد يعيد
ترتيبها..."

وهكذا... تتلاشى صفحات الروح المعيبة بالمشاعر، لتحول إلى
أوراق بيضاء، خاوية من كل إحساس.

هذا الضياع قد يُدعى زهایمر يوماً ما...

لكننا - نحن الأصحاء ظاهرياً - نمر في لحظات من "الزهایمر
المؤقت"، لحظات نفقد فيها أنفسنا، ونسحب من الحياة دون وداع.

فقط... للتلاشى.

٧٦- الحب... خيار لا عودة فيه

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الحب خيار وليس ضرورة!
لكنه خيار مهم في حياتك لتعلم كيف تسامح.
لتتعلم كيف تقاتل .
لتعلم كيف تستمر وأنت خائب الأمل .
الحب خيار لتعلم أنه يمكنك تحمل الألم.
الحب خيار لتعلم أنه يمكنك تغيير العالم.
وللأسف كما تقول:@hawyanlina:(الحب خيار
لا عودة عنه، كالقتل !)
#ثم_تعود_غريبًا
٢٥ فبراير ٢٠١٠ من المشاهدات

الحب؟

ليس ضرورة... لكنه خيار.

ختار تصنعه بقلبك، لا بعقلك.

تخوضه لتعلم كيف تسامح رغم الجرح، كيف تقاتل لأجل من تحب،
وكيف تواصل الطريق حتى وأنت مثقل بخيبة الأمل.

هو خيار يعلمك أن تحمل، أن تزف ولا تنهار، أن ترى الألم
وتستمر، أن تؤمن رغم كل الخسارات، وتحاول أن تُغير العالم بقلب
واحد.

هو خيار لا عودة منه... خيار ثقيل، يُلزmk أن تواصل، أن تظل تتزف بصمت، ولا يمنحك فرصة حقيقة للشفاء.

الحب خيار لا عودة عنه... كالقتل. بل وأكثر من ذلك...الحب
كالموت، يأتي بفترة، دون موعد... وقد لا تكون مستعداً، ولا يترك لك طريقاً للرجوع.

٧٧- مدرسة الحب - المعلقة التي لم تُعلق

د.أحمد صالح العمادات
@AhmadPedia



الا تعتبر مدرسة الحب لكاظم بمثابة المعلقات
الشعرية.
وأللم من عينيك ملايين التجممات!
يا وجعي، يا وجع النابات!
وأنامن قبلك لم أدخل مدن الأحزان!
أن الإنسان بلا حزن ذكرى انسان!
يا امرأة قلبت تاريخي!
طبعاً مدرسة الحب تكفي لتأليف كتاب عن مشاعر
هائجة، مشاعر ضائعة، مشاعر فرسان!
#تم_تعود_غريبًا

٢٠٠٢٣:٢١ فبراير ٢٥ ١٤٠٠ من المشاهدات

ألم تكن مدرسة الحب إحدى معلقات الزمان الحاضر؟

ألم تُكتب على جدران القلوب والأرواح؟

ألم تُعلق على ذاكرة الأجيال من المحيط إلى الخليج؟

صراخات روح، أنين يعزف على أوتار الوجع، ذوبان في عيون لا تمام،
وخرائط من العشق الصادق، لم تُرسم بالحبر بل بالدم.

مدرسة الحب ليست مجرد أغنية...

بل تيه عاطفي، تأخذك بين أضلاعك المنكسرة وقلوبك الجريحة،

وتريك كيف تكون العاطفة مرآة من نار.

هي أمانة العشاق... عند أشخاصٍ لم يُحِبُّوا يوماً، أو أحبُّوا وفشلوا،
وظللوا معلقين في متأهات من الذكرى، وخرائب من شعور.

مدرسة الحب صرخة... لا قصيدة.

صرخة في وجه من لم ير في الحب حياة، في وجه من لم يُعطِ من
روحه، أو لم يُعطِ كل روحه لمن أحب.

هي أسطورة العشاق، الملاجأ، واللعنة، الحلم الذي ما زال يتربّد...
حتى بعد أن انتهت الأغنية.

٧٨- روح القلب... وقلب الروح

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



ياروح قلبي..

العبارة الأعظم في تاريخ الوصف، قيلت للأمهات
وقيلت للأباء وقيلت للأحباب الذين قد يرحلون..
وأعظم قولها للأبناء، لا وصف يصفهم أكثر من قول
الجد الشهيد لحفيته الشهيدة عندما قال ياروح
الروح..

بين روح قلب فايزة أحمد وروح روح الشيخ البهان
تضييع جميع العواطف..

#تم_تعود_غريبا

١٩٠٢٠٢٤ فبراير من المشاهدات

الروح... هي سرُّ الشعور.

والقلب... هو سرُّ العاطفة.

الروح تحزن، تفرح، تطير، تهيم بلا وجهة...

والقلب يحب، يكره، يشتق، وييرق، ثم ينكسر بصمت.

تحتار اللغة أمام ما تشعر به الروح، وتضييع في دهاليز القلب...

فالروح حيرة العارفين، والقلب حيرة الشعراء.

فكيف إذا اجتمعت الروح والقلب؟

كيف إذا تلاقي الشعور بالعاطفة؟

كيف إن هزّهما الشوق والفرح معاً؟

كيف إذا هامت الروح في الحب، واشتاق القلب للفرح؟

كيف إذا طارت الروح إلى من تُحب، وانكسر القلب شوقاً لعناقٍ لا يأتي؟

كيف إن اشتاق القلب للأمهات؟

كيف إن رقّ القلب للأبناء؟

كيف إن هامت الروح بالراحلين، بالذين لم يبقَ لنا منهم سوى ذكرى الصوت وظلّ الحنين؟

إن الشوق القادم بعد الفقد... لا يُشبه شيئاً.

هو شوق قاتل، شوق ملن فقدت تواً، شوق لروحٍ كانت تسكن روحك،
لقلبٍ كان وطنك، شوقٌ لروح القلب... وقلب الروح.

ولعلّ أعظم ما تهيم به الروح والقلب...

هو من لا يعود أبداً، لكنه باقٍ... في كل نبضة وكل تنفس وكل لحظة صمت.

٧٩- زرع اليوم... حصاد الغد

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



لديك الكثير لتفعله ، لماذا تنظر مايفعله الآخرون ..
انهض وافعل مايتوجب عليك فعله ،لاتنتظر أن يقدم
أحدهم الطعام لك ..
تعلم ، تفكّر واجتهد ولا تنتظر علماً يؤخذ خلال جلسات
السمر ..
ماتفعله اليوم بجد تجني ثماراته غداً أو بعده بقليل ..
انهض

#ثم_تعود_غريبا

٢٥ فبراير ٢٠١١:٤٣ من المشاهدات

الزرعُ اليوم.. هو حصادُ الغد.

كل ما تفعله الآن، ستجني ثماره لاحقاً.

كل نية طيبة، كل يدٍ تمتد بالخير، كل لحظة تعبٌ مغمومه بالأمل.
تعود إليك في وقتٍ لا تتوقعه، لكنك ستكون في أمس الحاجة إليه.

اصنع من أرضك تربة طيبة، اسقها بالعطاء، وارعها بالإحسان،

فكل خلقٍ تُغرسه في قلب ابنك، وكل حنانٍ تمنحه لصديق، وكل لمسةٍ
حنو على عائلتك، هو زهرٌ سينمو يوماً...

في وقتٍ قد تظن فيه أن الأرض قد بارت.

لا تنس أرضك الطيبة، فهي التي سُتُثمر لك ثمرةً تزيّن حياتك،
وتحنو على قلبك.

ثق بما تزرع... لتعم بما تحصد.

٨٠- للرفاقي نصيب من الرسالة

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



لا يولد الأنبياء فقط قادة، يمنح الله الكثير من الناس مزايا عظيمة ليكبروا فيها ومعها ولها .. والبعض منها يجعل منه محبيه قائداً . وقد تجعل منه شخصاً هائماً على عتبات الناس .. وللأصدقاء نصيب من شعورنا وعملنا وتطورنا ولهم نصيب مما نصير.

#ثم_تعود_غريبًا

٢٥ فبراير ٢٠٠٠ من المشاهدات

ليس كل من سار نحو القمة، ولد قائداً...

وليس كل صاحب رسالة، ولد بين مؤمنين بها.

حتى الأنبياء، لم يولدوا بقوم يحتضن رسالاتهم، كثيرون منهم ولد في أوساطٍ معادية، قاتلوا، كافحوا، وصبروا، ليصلوا... ويُضيئوا لنا الطريق.

أنت أيضاً، عليك أن تبذل الكثير في سبيل رسالتك.

بل كل ما تستطيع، فالحياة لا تُمنح للمترددين.

لم يُخلق أحد على "قِمة الوصول"، بل ولدنا جمِيعاً على قاعدة الجبل.

والملائكة لا تكمن في الوصول فقط، بل في صعود الجبل، في الثبات أمام العواصف، في عدم تخليك عن رسالتك، رغم الخسائر المتكررة.

أن تكون صاحب رسالة...

يعني أن تمضي فيها، بكل ما تملك.

لكن صدقني، الكفاح وحده لا يكفي.

لا بد أن يؤمن بك محيطك، أن تقال ثقة عائلتك، ووقف أصدقائك، وحتى طريقة سلوكك... يجب أن تدعمك.

اصنع بيئتك، كون دائرةً تعينك لا تُعيقك، فالآصدقاء ثروة، ثروة لا تُقاس بالماديات، بل بالمعنى، وبالدفء، وبالواقف.

اجعل لهم نصيباً من نجاحك، وكن معهم كما كانوا معك، فهم منك... وهم معك، حين يتخلّى الباقيون.

٨١- لا تهون حقك

د.أحمد صالح النعمان

@AhmadPedia



من يعتاد على ترك حقه لن يجد راحة إلا في
العبودية ..

إن تركت حقك في المرة الأولى سيؤخذ منك عنوة
في المرات التالية ..ولن تستطيع انتزاع حقوقك ..
ولاحقا لن يحق لك المطالبة بها حتى ..

#ثم_تعود_غريبا

٩١ .٢٥ فبراير .٢٠١٨ من المشاهدات

ترك الحقوق... قد يكون أحياناً حكمة، وقد يكون نُبلاً عندما يُمنح
من نحب.

مرة واحدة؟ نعم، لا بأس.

مرة بقصد العطاء؟ قد يكون تضحية عظيمة.

لكن... إذا تكرّر التنازل، يصبح عادة، وإذا أصبحت العادة،

صار الأمر استسلاماً مُبطنًا، أو سقوطاً صامتاً لا يُرى... لكن
يُحسّ.

أن تتنازل عن بعض ما تحب ليكتمل الطريق، هذا عطاء، لكن لا تتعود أن تكون المعطي دائماً، لا تجعل من نفسك الأرض التي يمر عليها، دون أن يلتفت إليك.

قد يتعدّد من حولك على تنازلك، فيحسبونه ضعفاً، أو واجباً، أو شيئاً لا يُشكّر.

التنازل المستمر لا يُشعرك بالرضا، بل يُربّي فيك شعور النقص، ويربي في غيرك الجحود.

الحقوق لا تُمنحك دائماً، بل تُؤخذ أحياناً عنوة، ومن لا يرى قوتك في حفاظك على حقوقك، لن يرى قيمتك إن كنت دائم التنازل.

تعود أن تطالب بحقك... حتى لو اضطررت لانتزاعه بالقوة.
تعود ألا تهون من نفسك، ولا تتنازل عمّا هو لك... بسهولة.

اجعل حكمتك في آخر الطريق، حين تختار أن تعطي جزءاً من حقوقك ... لا كله.. ولمن يستحقه فقط، من باب الكرامة، لا لمن يُحاول أن يسقطك باسم الطيبة، أو يُربّي فيك عادة الخضوع.

حقك... حقٌّ عليك أن تُطالب به، وأن تصونه، وأن تحميّه، وأن لا تفقدّه... فقط لأنهم اعتادوا صمتك.

٨٢- السعي وارتقاء الأقدار

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



يقول أحد الباحثين في الطب:
عندما كنت طالب اختصاص، أدرس موضوع طبي
ليلاً فاجد الحالة الطبية نفسها صباحاً لدينا حتى
لو كانت نادرة.

وهكذا كل شيء في الحياة، كل عمل تفعله هو نجاح
لكل لاحقاً حتى وإن تأخر سبأته بالمقابل كل إعراض
ستتعاقب عليه؛ حتى لو تأخر
تستمر تنجح.. تعرض تفشل

#ثم_تعود_غريبًا

١٥ - ٢٥ فبراير ٢٠١٥ من المشاهدات

هناك قانونٌ خفيٌ في هذه الحياة، لا تراه بالعين... لكنك تشعر به
في لحظة صدق.

النية ليست أمنية، بل اتجاه، والاتجاه إن لم يُتبع بخطى...

أن تعقد النية فقط؟ جميل.

لكن أن تتوى وتسعى؟ ذاك هو جوهر الحياة...

أن تُصدق نواياك بالكماح، أن تقاتل من أجل حلمك، وتحافظ على
بريقه رغم العتمة.

حينها فقط... تحرّك الأقدار نحوك.

الأقدار لا تعطي عبئاً، بل تكافئ من يعمل لإنجاحها، وتساعد من يسعى لاغتنامها.

الأقدار ليست مصادفة... بل استجابة لنية صافية وجهد لا يُرى إلا من السماء.

إن سعيت بصدق... جاءت الأقدار تمشي إليك، تُفتح لك أبواب لم تعلم بوجودها، وتُلِّين لك ظروف كانت قاسية.

وقد تُجبر الأقدار أن تعطيك، لا عنوة... بل لأنك أثبتت أنك تستحق.

في قانون النوايا والقدر، لا تُقاس الرحلة بعد المحطات، بل بصدق النية، وبمقدار الإيمان بها حتى النهاية.

واسع...

وثق...

فالأقدار لا تُتصف بالمتسللين، لكنها ترفع من آمن وسعي، وصدق الطريق.

٨٣- سرُّ الحلم... في صمته

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لتحقيق جزء من أحلامك لا تخبر أحد بما تفعله الآن
لتحقيق أحلامك..
لتحقيق جزءاً منها لا تخبر أحداً بأحلامك حتى ..
تتكلم باكراً بما تعمل وما تصنعه ويأتي في طريقك
الصعب حсад الآمني وغيوري التقدم، ستفقد
طريقك أو تعرقله ..
لتحقيق أحلامك..أغلق فمك

#ثم_تعود_غريبا

١٤٠٢٥٠٢٥٠٩٥ من المشاهدات

اسلك طريق الحلم بصمت...

لا تُعلن عن البدايات، ولا تُشير إلى الأحلام وهي لا تزال تتبع في
رحم الفكرة.

لا تتحدث عن الأشياء قبل أوانها، ولا تُنصح عن الأعمال قبل أن
تكتمل، فقد تفاصح العيون المسير، وقد تُرك الألسن التوايا، وقد
تخنق التدخلات الحلم قبل أن يولد.

اجعل للصمت قدسيّة... الصمت الذي يحفظ النية، ويحضن العمل
حتى ينضج، ويصون الحلم من أعين لا تفهم، أو قلوب لا تقدر.

فكّر بصمت.

أنجز بصمت.

أعمل بصمت.

تابع بصمت.

لا تجعل الضوضاء سبيلاً في طريقك...

قد تسرقك.... قد تريبك.

فالكلام قد يؤخر النوايا، والتصريح قد يفسد التوقيت، والضجيج
قد يُطفئ الحافز.

العمل بصمت... حكمة.

والمسير بصمت... قوة.

لا تتحدث قبل أن تصل، وإن وصلت... لا تتحدث كيف وصلت، ولا
أين وصلت.

تابع رحلتك بصمت، لأنّ الحلم لا يحتاج إلى ضوء...

بل إلى قلبٍ دافئ، وصبرٍ نقي، وطريقٍ لا يقطعه إلا من آمن وهدأ.

٨٤- أعيدوا لنا أوطاننا

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لم نعرف يوماً لماذا تعاقبنا أوطاننا ؟
نولد لآباء بارين بأوطانهم ، بأرضهم ..
ننمو على حب الأوطان وإطاعتها ..
ونكبر على نداء بأن نموت وبيحيا الوطن ..
ثم نعذب ولا يحيانا ، نموت ولا يحيانا ، نصير ترابا ولا
يحيانا ..

لأننا نعيش في أوطان مستعمرة لعصابات !

#تم_تعود_غربيا

١٤٤٠ - ٢٥ فبراير ٢٠١٢ من المشاهدات

نولد على فطرة حب الأوطان...

يزرعها فيينا آباءنا ، نكبر عليها ، نحلم بها ، نعمل لها ، ثم نموت ونحن
نحملها في صدورنا ، وكأننا ولدنا لأجلها فقط ...

لكن أوطاننا لا تبادلنا الحب.

نقترب منها ، فتبعد ...

نحبها أكثر ، فتسلبنا أحلامنا .

نحبها أكثر ، فتسلبنا طموحاتها .

نحبها أكثر ، فتهديننا المعتقلات ، وتكافئنا بالسجون ،

كأن الحب فيها جريمة... أو كأن الكرامة جنائية.

أوطاننا المساوية.

ُبنيت على الفساد والاحتقار، على الاقتصاد الموجّه ضدّ الإنسان،
وعلى ابتزاز الحقوق.

ُنقصى منها رغم انتمائنا، وَنُمْنَع من حقّنا فيها رغم أننا من ترابها.

في حب الأوطان فطرة...

فطرة غليظة، لا يمكن مقاومتها، حتى وإن جرّحنا، حتى وإن
أهانتنا، نعود لنحبها، نعود لنشتاق ترابها...

ليت أوطاننا تعاملنا بفطرتها، لا بغيظ عصاباتها.

ليت أوطاننا تحضننا كما نحضرنها في الغياب.

أعيدوا لنا فطرة أوطاننا... أيها المحتلون، أعيدوا لنا الأوطان التي
نحبّ، لا تلك التي تخوننا عند كل منعطف.

٨٥- كم نفتخر بأوطاننا

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



أن تعيش في بقعة جغرافية يهواها العالم بأجمعه..
أن تكون من أمة يهوى العالم دمارها وتخلفها..
أمة يحب العالم كله سفك دمها.
أن تكون من أمة يخسى العالم كله تمييزها..
ذلك أمر صعب لا يمكن تخيله ، ولا يمكن لهذه الأمة إلا
أن تتصالح..
أوقفوا قتل الأبرياء .. نحن أمة السلام

#من_زوايا_القلب

١٣٩ - ٢٥ مارس - ٢٠٢٢ من المشاهدات

كم نفتخر بوطتنا

كم نفتخر أنتا أبناء هذه الأرض، أبناء هذه البقعة الجغرافية من
العالم.

حيث التاريخ والحضارة ولد في أعماق أرضنا، وخرج إلى العالم
ليضيئه يوماً من عتمات الجهل.

لن نخجل يوماً أنتا أبناء هذه الأرض أرض الثورات والدماء
الطاهرة.

يجتمع العالم كله ويتفق على وأد هذه الحضارة ويأبى أبناء هذا
الوطن إلا ليعيدوه رمزاً عالمياً من جديد .

نحن لا نحتاج إلى دعم العالم وتعاطفه معنا .

نحن نحتاج أن نقبل أن نعيش في هذه الأرض أخوة متحابين
....وعندما سيحدث ذلك سيكون العالم أمام حضارة لم يعرفها من
قبل . وسيكون العالم أمام جيل ذهبي لم يألفه من قبل .

وسيكون بلدنا المكان الذي يتمنى العالم أن يزوره ويعرفه ويقلده .

إياكم وسماع صوت الآخرين.... اسمع صوتك وكن لأخيك .

نحن لا ننتهي إلى أرض فقط بل ننتهي إلى قصة كتبتها الأنهر
والجبال والدماء الطاهرة .

هذه البقعة لن تكون يوماً مجرد حدود على خريطة بل ستكون قصة
كرامة ولها جذور لا يمكن أن تقتلع.

٨٦- الحلم النقي

د. أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia

مضى شهرين..

بعد سنوات عجاف، يصنف الشعب السوري من فئة
الذين صبروا ونتمنى أن يكون أيضاً من فئة ذو حظ
عظيم..

بلا دني ولا يليق بها إلا الأحلام الكبيرة ولا يليق بها إلا
الأمال العظيمة..

بلاد المعذبين والشهداء والأمهات الصبارى لا يليق لها
الآن إلا مستقبل مشرق ..

#سوريا

#من_زوايا_القلب

٧٩ - ٢٥ يناير ٢٠١٣ من المشاهدات

هناك حزنٌ نبيل، يولد من قلوب أحبت بصدق، وضحت بصمت،
وتألمت بكرامة.

وهناك حلمٌ نقي، لا يُخدره اليأس، ولا تُطفئه العتمة.

قد لا تشفى دموع الثكالي، ولا دموع المظلومين، ولا دموع المعذبين
في غيابات السجون.

لكنها ليست دموع ضعف... بل شهادات حقيقة على أن الطهر ما
زال حياً، وأن الإنسان لم يُهزم بعد.

وهنالك دمعةٌ مقدسة:

الدمعة الندية لأمهات الشهداء

الدمعة البريئة لليتامى المشتتين في زوايا العالم

الدمعة الصادقة من قد خلف القضبان بصمتٍ وشرفٍ

الدمعة الحالمه التي تليق بأحلام المهجّرين بالعودة

الدمعة الصابرة التي تلقي بالآلام أمتنا جماعه.

كل هذه الدموع، ستُولد منها دمعة واحدة:

دمعة النصر.

دمعة ليست ماءً... بل وعداً.

وعدٌ وطنٌ سيُبني من التعب، من دموع النساء، من صبر الآباء، من عرق العمال، من أحلام طفل لم ير أرضه... لكنه ما زال يحلم بها.

دمعة النصر هذه، أيقونة البدء...

نقطة الانطلاق نحو مشروع وطن، سيكون يوماً مركز الشرق...
وحاضرة العالم المتحضّر.

هذه الدموع... هي ترميمات الذاكرة، علامات الطريق نحو عودة شعب عظيم، إلى أحلامه،

إلى أرضه، وإلى ميراث أجداده الذي لا يُنسى.

٨٧- صيدنایا... لن تُمحى

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



إنه ليس بمعتقل!

إنه سكن لجثث تتنفس...جثث على قيد الحياة..
إنه الدليل الأخير للمتخلفين عقلياً أن الأسد كان ظالماً
(جماعة مصدومين وكنا مخدوعين) ..
أرجوكم: أغلقوا سجن صيدنایا للأبد وامنعوا الأمهات
من وصوله فقد ماتوا ألف مرة على أيديهم..

#صيدنایا

#ياجمار_قلبي_على_سوريا_وعليك_ياخويا

٢٠٣٠ ٢٤ دیسمبر ١٩:٢٢ من المشاهدات

في الحقيقة، سجن صيدنایا ليس رمزاً مكانياً فقط. بل هو رمز للخراب النفسي في سوريا.

لم يُفقدنا نشوة الانتصار أبداً عدو، بل فقدناها في الجو القاتم، المثقل بالآلام، المثقل بالمرارة، المثقل بالأحزان، المثقل بالخذلان.

في سجن صيدنایا... يا لها من لحظاتٍ صعبة عاشها الشعب السوري، عاشها من يعرف الحقيقة على مدى أربع عشرة سنة، كخيالٍ آدميٍّ شديد الوحشية، وعاشها الثوار الجدد كألم حديث - إن كانوا صادقين.

تَوَلَّنَا لحظات الأَمْهَات يَنْهَا صِيدِنَا يَا أَكْثَرَ مِنْ أَلْمِ الْحَرْبِ ذَاتِهِ.

أَكْثَرُ مِنْ كُلِّ رِصَاصَةٍ، أَكْثَرُ مِنْ كُلِّ خَرَابٍ.

تَدَمِّرُنَا دَمَعَاهُنَّ، وَصَرَاخَاهُنَّ، وَآهَاهُنَّ، أَكْثَرُ مَا دَمَّرَتْ هَذِهِ
الْحَرْبُ الْمَدْنُ وَالْخَرَائِطُ وَالْمَسْتَقْبِلُ.

أَرْجُوكُمْ... أَغْلَقُوكُمْ صَفَحَةً صِيدِنَا يَا إِلَى الْأَبْدِ.

لَكُنْ لَا تُغْلِقُوهَا دُونَ أَنْ تَبْقَى الْحَقِيقَةُ حَيَّةً.

٨٨- صوت الوطن

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الوطن ليس تلك الجريدة التي نطويها متى كان وليس تلك البقعة الجغرافية التي نسافر منها حيث نشاء.

الوطن ميراث أجدادي وحلمي الكبير ومستقبل أبيائي.

لا يمكن أن أخفي وجهي في وجه العاصفة ولا يمكنني أن أستسلم حين ينتصر الآخرون. لن نقبل بوطن نرفع يدنا فيه لتعلن صوت الآخرين

#من_زوايا_القلب

١٤٨ - ٢٤ ديسمبر ٢٠١٧ من المشاهدات

بعد سنوات طويلة من اليأس، سنوات من الخوف على مستقبل البلد، سنوات كانت كل خطوة فيها محفوفة بالانكسار.

وها هو الأمل يلوح من جديد، الأمل قادم.

فبالفعل، لا يمكن أن نطوي صفحة الوطن، مهما حدث من هزائم، ومهما تعددت الخسائر.

لأن الوطن... ليس مجرد مساحة جغرافية على هذه الأرض. الوطن هو مساحة تاريخية، مساحة زمانية، مساحة شعورية عميقة تسكن فيها.

الوطن هو عاطفتنا تجاه ميراث أجدادنا، وهو حُلمنا لمستقبل أبنائنا. لا يمكن الا أن نمتلك العزيمة للدفاع عنه، نمتلك أيضاً العزيمة لرفض الظلم، ورفض الوصاية عليه.

ولا يمكن، ولا ينبغي، أن نتازل عن حقوقنا فيه، مهما كلفنا ذلك من خسارات.

٨٩- الحرب.. أوجاع لا تنتهي.

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



حياتنا حرب مثل مرجل من جمر ..
إن واجهتها كالحرب أحقرتك ..
وإن تركتها تطول وهادنت ضعفت قادة الحرب
وكثرت خيانة الجنود كما يقول المثل الألماني ..
الحرب الطويلة حرب خاسرة ، وفي المهادنة ضعف
وعجز ..

لاربح في الحرب في كل الأحوال وللأسف حياة
البائسين كذلك ..

#من_زوايا_القلب

١٣٩٠ - ٢٤ أكتوبر ٢٠١٢ - ٢٣:٢٧ من المشاهدات

في رحلة الحرب، تُدمر الأوطان، وتضييع الأمان في زوايا النفوس.

في رحلة الحرب، تفقد النساء رجالها، وتفقد الأطفال آباءهم،

وتفقد الأجداد أحفادهم، وتفقد الأمهات صفاء روحها.

في رحلة الحرب، تفقد الأمم هيبيتها، ولا رابح فيها أبداً.

لكن، هل تعلم؟

أن الحرب تدور رحاها بين شايا عظامك، تسير في دمك، حرب

بداخلنا. كم شُردت؟ كم يُتّمت؟ كم أرمّلت؟ كم فرقت؟ كم دمرت؟

هل ستنتهي هذه الحرب في ذاتنا يوماً؟

٩٠- الحرب... عجز.

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia

الأديب الفرنسي بول فاليري قال:
(الحرب مجرفة بين أناس لا يعرف بعضهم بعضه من أجل أناس يعرف بعضهم بعضًا لكنهم لا يقتلون!!)
لا جدوى من الحروب وليس المنتصر دائمًا على حق.. هناك كيان غاصب أفراده مريضين نفسيين ومعقددين، منبوذين مطرودين من كافة بقاع العالم؛
وينتصرون أحياناً
#ثم_تعود_غريبًا

٢٥ فبراير ٢٠١٦ء . ٣٤ مشاهدة من

عجزُ الأمم حين تفشل في فهم بعضها، فتستبدل الكلام بالدم،
والورق بالرصاص.

جربت البشرية الحرب آلاف المرات، ومن انتصر فيها انتصر على رفات أصدقائه ودموع أمهات الشهداء. ومن خسرها، خسر من عمره وعمر أبنائه ما لا يعوض.

في الحروب، تُباع الأخلاق، وتُشتري الكرامة في مزاد الهزيمة.

وقد يُباع الوطن نفسه، لأجل متعة عابرة يسمونها "الانتصار".

لا حقيقة في نهاية الحرب...

كل المنتصرين جربوا ليل الحرب، في الحرب: خاسر، ولا منتصر...
في الحرب: دموع، لا أهازيج. موتى، لا مواليد.
خراب... لا بناء. الحرب ليست وسيلة، إنها أداة تخريب هذا
العالم.

٩١- شاشات الدم والعار

د.أحمد صالح العمادات
@AhmadPedia



شاشات عربية مليئة بالدم والنار...والعار
تشحب روحك قبل جسسك..
وعيون فقدت لونها لدم مع محبوس..
نبكي عجزنا قبل أن نبكيهم..
نبكي خذلاننا ، نبكي ذلنا..
أنقول يارب أصلاح حانا ، أم نقول يارب خذنا أخذ
عزيز مقندر !!

#من_زوايا_القلب

٣١٤ - ٢٤ أكتوبر ٢٠١٦ - ١:٢٩ من المشاهدات

تهرب من واقعك المذل إلى شاشة الجوال، فتجد العار أمامك،
وتجد الذل أمامك.

تفرّ من الجوال إلى التلفاز، فتلقي بثاً مباشراً، مستمراً، لخذلاننا
المؤلم.

يا إلهي..

كم من الخذلان زرعنا، حتى جنينا كل هذا الذل والعار؟

كم من الواجبات تجاه إخواننا تركنا، حتى نحبس أطناناً من الدموع

في عيوننا، ونحبس أطناناً من الآهات في صدورنا، ونحبس أطناناً من العجز بين أرواحنا.

يا إلهي!

وهل سنصلح فيه يوم من الأيام؟

٩٢ - أن تولد مهزوماً في وطنك

د.أحمد صالح النعمة
@AhmadPedia



أن تولد مهزوماً في بلدك، وتعيش مهزوماً
وتموت مهزوماً..
رغم ذلك تحب أرضها وتعشق سماءها..
لنسنا الوحيدين في ذلك ، فالنار التاريخ الأمريكي يعجز
عن تحديد سبب الحرب الأهلية قبل ١٦٠ سنة من
الآن والتي راح ضحيتها أكثر من مليون بين قتيل
ومفقود، وتاريخهم لا يمكنه اقناعهم بسبب مهم
للحرب..
قد يقتلوك وطنك

١٣٦ - ٢٤ أكتوبر ١٩٣٠ من المشاهدات

استمرّت الحرب الأهلية الأمريكية سنوات طويلة، أُزهقت فيها
أرواح ما يقارب المليون إنسان من الجانبين... معظمهم كانوا شباباً
في مقبل العمر.

انتهت الحرب، وبقي الخراب. خطاب الرئيس الأمريكي آنذاك لم
يتجاوز مئتي كلمة، ولم يستغرق أكثر من دقيقتين... لكنه كان كافياً
لإعلان نهاية حرب مزّقت أوصال المجتمع، وأغرقت المدن في الجوع،
واللِّيتَم، والترمل.

والمفارقة؟

لم يجد الأميركيون – حتى بعد كل ذلك – سبباً حقيقياً يقنعهم
لماذا اندلعت تلك الحرب. بدت وكأنها حرب عيشية... بلا معنى.
كغيرها من حروب البشر في صفحات التاريخ.

والمؤلم... أن ما حدث هناك يتكرر عندنا، في أوطاننا.

حروب عيشية... يتقاول فيها أبناء الوطن الواحد، وترسم مصائر
الشعوب في مجالس أمراء الحرب.

كم ظلمتنا أوطاننا حين سمحت للعبث أن يكون سيد القرار. كم
ظلمتنا عندما تحولنا إلى وقود لصراعات لا نفهمها، ولا نؤمن بها.

لقد آن للذاكرة أن تستيقظ... وللضمير أن يسأل: إلى متى؟

٩٣- في الصمت شراكة بالذنب

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



من عقر الناقة بضعة أشخاص، ومن عاقبه الله
بالصيحة كل الصامتين
غزة #

١٨٠ ٢٥ مارس من المشاهدات ١٤:٣٣

من عقر الناقة لم يكن سوى رجل واحد، لكن من عاقبهم الله...
كانوا أمّة.

الخطأ لم يكن في اليد التي امتدت بالسوء، بل في العيون التي رأت
وسكتت، وفي القلوب التي رضيت، وفي الألسن التي بلعتها الخشية
أو التواطؤ.

لم يكن الذنب ذنب فاعلٍ واحد، بل كان إثباتاً جماعياً على القبول،
وكل من سكت... أخطأ، وكل من شارك بالصمت... خان، وكل من
رضي بالباطل... تلطخ بثقله.

فالعقوبة لم تقع على من عقر وحده، بل نزلت على من حوله،

لأنهم شهدوا... وسكتوا، فجاءتهم صيحة لا تترك من في قلبه أثر
تواطؤ.

لا تظن أن النجاة في الحياد، ولا تظن أن السكوت يغريك،
فالساكت عن الباطل... شاهد زور بصمتٍ أنيق.

٩٤- سعادة بصوت صامت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يحبون رائحة الأرض بعد المطر ، ويحبون النسيم الذي يهب معه وبعده ، ويحبون رائحة القهوة وقت المطر ، و يجعلون أعمق دعاءهم ساعة المطر ويطلبون رزقاً وغفراناً بعد حباته؛ ثم يستغربون أن شخصاً يجد سعادته في حب المطر!
أنا يا صديقي pluviophile وبترجمة مجردة :
مريض بحب المطر!

#ثم_تعود_غربيا

١٢٠ فبراير ٢٠٢٦ من المشاهدات ١٣:١٠

المطر...

في الشرق رمز للخصوصية والإنبات..

في الأدب الفرنسي... علامة على الحزن..

وفي الياباني... ولادة من جديد، وتحرر من الألم.

والبعض يراه ظاهرة منافية فقط، لا تحرّك فيه شيئاً.

والبعض الآخر... يسمعه طرقات حنين على أبواب الذاكرة، وعودة لأحلام لم تتحقق، ونبشاً لأوجاع لا تزال تنام في القلب.

لا يتشابه الناس في شعورهم تجاه المطر...

القليل يبتسם، القليل ينهض برائحة المطر، القليل يهيم بغزارته...
كأنما تسقي أرواحهم قبل الأرض.

لكن الكثير... يجلس في صمتٍ وتأمل، يبكي تحت المطر، لا ليس
خجلاً، بل ليخفى حزنه بكرامة. المطر سكينةٌ تهطل، سعادةٌ لا
تحتاج ضجيجاً، حنانٌ من السماء... بصوتٍ صامت.

٩٥- أغلق الباب أمام الماضي

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يقول المفكرون أن من يسيطر على الماضي يسيطر
على المستقبل ..
كيف والآخرون يقولون أن الماضي لن يعود !
الحقيقة أن من يسيطر على الحاضر يسيطر على
المستقبل ..
اترك الماضي مع عقده النفسية ، ركز على الحاضر
واعمل للمستقبل ..

#من_زوايا_القلب

٦٩ - ٢٥ فبراير - ٢٠١٠ من المشاهدات

الماضي قد لا يكون عدواً، لكنه بالتأكيد ليس بيتاً للسكن.

اجعله نافذة تتعلم منها، لا قياداً في عنقك يجرّك إلى الخلف.

حتى وإن أصرّ الماضي أن يعود لحاضرك... لا تدعه.

أغلق الباب في وجه خيباته، أغلق الباب في وجه خساراته،

أغلق الباب في وجه كل ما يُفرغ مستقبلك من الأمل.

وإن اضطررت... اقتله في داخلك.

الحياة تُبني بعين ترنو إلى الضوء....

لَا بَعْيْنِ مُشْغُولَةٍ بِنَدْمٍ لَا يُغَيِّرُ شَيْئاً.

الْمُسْتَقْبَلُ لَا يُولَدُ فَقْطُ مِنْ رَحْمِ الْمَاضِي... بَلْ يُصْنَعُ مِنْ إِرَادَتِكَ
الآن..

بَعِيداً عَنْ كُلِّ مَا كُسِّرَ، وَضَاعَ، وَتَلاَشَى.

اصْنَعْ مُسْتَقْبَلَكَ بِنَفْسِكَ، حَتَّى لَوْ لَمْ يَكُنْ الْمَاضِيْ حَلِيفَكَ.

٩٦- لن تترك الأيام

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



هل بالفعل لم يعد هناك وقت ؟
ألا يزال القلب يضخ دمًا ؟
ألا يزال العقل يبث فكرا ؟
ألا تزال الروح تفوح عطرا ؟
ألم تتأكد إلى الآن أن الألم هبة من الخالق ؟ وأن
العجز طريق للعودة ؟
لا يا صديقي كيف لم يعد هناك وقت وهناك ليل !
وعلى طلب كاظم ؛ يالليل لاتنهي

#من_ذوايا_القلب

٩٦ - ٢٥ يناير - ٢٠١٣ من المشاهدات

لن تترك الأيام يا صديقي...

حتى وإن فاتك قطار، فهناك قطار آخر قادم.

قد يتأخر، وقد تحتاج للاستعداد أكثر... لكنه لا بد آت.

وإن زارتكم السعادة ثم مضت... فلا تظن أنها لن تعود،

بل ستعود مراراً، وربما تحمل معها فرحاً أكبر مما مضى.

في الحياة... الوصول ليس مرة واحدة، بل مرات.

قد تصل متأخراً، لكنك حين تصل ستدرك أن التأخير كان لطفاً خفياً.

اعمل بصدق، واسعَ بأمل...

فالأيام لا تذكر الجهد...

ولـ الأـ حـ لـ اـمـ تـ تـ كـ رـ الإـ صـ رـ ... ولـ الـ أـ مـ نـ يـ اـتـ تـ تـ كـ رـ منـ أـ صـ رـ عـ لـىـ
الـ حـ يـ اـةـ هـ نـ اـكـ وـ قـ تـ ... لـ لـ وـصـوـلـ وـ لـ لـ تـ شـاـيـرـ وـ لـ لـ فـرـحـ.

٩٧- خيط القدر ينسج في الخفاء كل ما سيكون...

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



بين الاحلام والواقع خيط رفيع جدا... هو خيط القدر
وقد تعتبره خيط الحظ وممكناً للصدفة أن يحكم
خيطها...

بين محظوظ وتعيس ذلك الخيط..
 وبين ناجح وغير ناجح ذلك الخيط..
 بين موفق وغير موفق ذات الخيط.
 الله قدره ولك تصييرك من الحظ وللأيام صدقها.

كن واتقاً من نفسك
#من_زوايا_القلب

٤٠٤ - ٢٣ أكتوبر ٢٠١٦ من المشاهدات

لا نعلم ما تخبئه الأيام، لكننا نعلم من يُدبرها. وهو الذي لا يأتي إلا
بالجميل، ولا يهب إلا الخير..

فاطمين...

القادم أجمل، والغد يحمل في طياته خيراً لم يخطر لك على بال.

ثق بحكمة الله، حتى إن تأخر الفرج.

وكن على يقين... أن ما يأتي من الله، دائماً يكون هو الأفضل.

لكلٌّ منا نصيبه من الابتلاء... وتحت كل سماء، هناك قلب يئن،
وعين تبكي، وروح تتقلب في صبرها.

لكن كما أن للوجع نصيبياً... فللسعادة نصيب. ... وللراحة
موعد... وللحب محطة نصلها حين يشاء الله.

هي الأقدار... توزّع علينا دروسها كما توزع هداياها،
دائماً... بين الخيارات المتعاكسة، هناك خيط واحد رفيع يفصل بين
النقيلين.

وقد يكون هذا الخيط لك... يمنحك الحياة، الفرح، أو النجاة.

وقد يكون عليك... يعلقك بخسارة، أو يضعك على حافة التدم.
أحياناً، لا يُمنح هذا الخيط... بل يُصنع.

قد تصنعته أنت بقرار، بكلمة، بلحظة شجاعة...

وقد يصنعته القدر، بلعبة صدفة، أو هدية من الحظ.

فبين حكمة الأيام، وغموض المصائر، يبقى لكلٌّ منا خيطه...
فكن حاضر القلب، لأن التفاصيل الصغيرة قد تغيّر كل شيء.

٩٨ - اصنع سفينتك من حطامك الخاص

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



لا تبني سفينتك الكبيرة من بقايا سفن مهطمـة ..
ستغرق في كل رحلاتك القادمة بالهـواء قبل أن تغرقـك
الماء ..
وستفقد متعة انتظار الوصول الآمن ..
اصنع نجاحـك الكبير من أجزاءـك الصغـيرـة فقط .. حتى
ولـو تـأخرـت بالوصـول

#من_زوايا_القلب

٢٤ أكتوبر ٢٠١٩ . من المشاهـدـات ٢٢٠٧

يُقال إن أعظم النجاحـات... هي تلك التي تبدأ من الصفر، وتصعد
فيها درجةً تلو الأخرى، بخطـى صـفـيرـة، لكنـها ثـابـتـة.

قد يـُـسـاعـدـكـ الحـظـ يومـاًـ فيـ تـخـطـيـ بعضـ الـدـرـجـاتـ،ـ وـقـدـ تـأـتـيـكـ
قـفـزـاتـ غـيرـ مـتـوقـعـةـ..ـ

لـكـ النـجـاحـ الـذـيـ يـبـقـىـ...

هـوـ ذـلـكـ الـذـيـ بـنـيـتـهـ بـالـصـبـرـ،ـ بـالـتـدـرـجـ،ـ وـبـجـهـدـكـ الـحـقـيقـيـ.

فـالـنـجـاحـاتـ الـتـيـ تـُـبـنـىـ عـلـىـ عـجـلـ،ـ تـهـارـ عـلـىـ عـجـلـ.

وـتـذـكـرـ...

أن بناء نجاحك الشخصي، يجب أن يكون على كاها لك أنت، لا على حساب غيرك.

فليست المجد أن تصعد بسرعة، بل أن تصعد وأنت صادق مع نفسك... نزيه مع الآخرين... ثابت في الطريق.

لا تبنِ سفينتك من حطام الآخرين.....اجمع حطامك ، وابدأ من هناك... فذلك الحطام هو ما سيصنع متنك الحقيقي.

لا تستسهل الطريق... ولا تجعل جهد غيرك سُلْماً لنجاحك.

ابنِ نفسك بعرقك، بوعنك، وبصبرك.

فال التاريخ لا يرحم من صنع مجده من انكسارات الآخرين، ولا يصفق لمن اغتصب النجاح من غيره.

٩٩- إغلاق عينيك... لن يغلق قلبك.

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يقول هوراكي موراكومي (إن إغماض عينيك وسد أذنيك لن يوقف الزمن) ..
نحن نغمض عيوننا عما يحدث رغم يقيننا أن الحياة لن تتغير ..
ونسد أذاننا ولا نريد أن نسمع صخب الحياة حولنا ..
هل هذه الراحة بتجمب الحياة هي راحة للجبناء ..
فقط، هل الصحيح في المواجهة أم باستمرار التجنب ؟

#من_زوايا_القلب

٠٤ - ٢٤٠١٢٥ من المشاهدات

نعم، قد تغير اللحظة، وقد تقلب الدنيا من حالٍ إلى حال، وقد يحدث خيرٌ أو شرّ... وقد لا يحدث شيء على الإطلاق.

لكن الحقيقة؟

لن تخفي لأنك لا تريد أن تراها.

فهذه الحياة... غريبة جداً، تغمض عينيك كي تهرب من شيء...

فتُبصِرُ - في لحظة الإغلاق - ما هو أعمق، وأبعد، وأكثر وجعاً.

أحياناً، تقول العينان المغلقتان ما لا يجرؤ القلب على قوله، وما يعجز العقل عن الاعتراف به.

إغماض عينيك هرباً مما يحدث...ما هو إلا كذبة تهمس بها لنفسك، وتخدع بها قلبك.

لكنها لا تُغيّر شيئاً.

واجه....افتح عينيك، وانظر للعالم كما هو، لا كما تتمنى.

١٠٠ - حضورهم مشروط بالصلحة

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



في كل صباح ستنستيقظ على ألم وأمل..
ألم الأيام السابقة وتعب الساعات الماضية..
وأمل الصباح المشرق الجديد..
قد ينبعق غراب هناك من أعلى بناء مجاور ، وقد تسمع
هديل حمامه من شجرة قريبة ..
أن تتطلّق باتجاه الشجرة او للبناء المجاور ذلك من
سيحدّد هوية أيامك القادمة ..

#من_زوايا_القلب

٢٣ .٠٩ .٢٤ نوفمبر ١٤٨٠ من المشاهدات

فما تختاره الآن... هو ما ستكونه غداً.

كل الحياة تقلبات، تقلبات بين الأمل والألم، بين الرجاء والانكسار،
بين الواقع والحلم.

وصباحاتنا... جزء من تلك الحياة، هي لحظات القرار الصامت،
الصعب، المتكرر.

صراع بين الطرق التي ينبغي علينا أن نسيرها، وبين تلك التي نُجبر
عليها أو نخشى مواجهتها.

صراع بين الأشياء التي نرغب بها، والأشياء التي يجب أن نختارها.

صراع بين من نحتاجهم... ومن يجب أن نبتعد عنهم رغم محبتنا.

وهنا، في هذه اللحظة بالذات، عليك أن تكون حكيمًا.

في كل صباح، أي طريق تسلك؟ أي صوت تسمع وتصدق؟

أي إشارة تركض خلفها؟

وأي إشارة تتركها وتغير اتجاهك؟

أي رأي "محب" تتبعه؟

وأي "محب" تصدقه فعلاً؟

هنا تُصنع نسختك اليومية...

نسخة اليوم، ونسخة الغد الذي تتظره.

١٠١ - القبول... صمت لا يُشترط له صوت

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



قبولك عند الآخرين صفة فطرية يجعلها الله في قلب من يقابلك..

وهي تختلف عن الحب ،إذ يحتاج منك لبراهين على قدرتك في إحداث تغيرات في قلب من يحبك ..
قبولك عند الآخرين لا يحتاج منك لجهد لإنه من رزق الله لك، فلا تتملق وتغيير من جلدك في سبيل ماهو ليس بيد الخلق..

#من_زوايا_القلب

٩٣٠ ٢٤ نوفمبر ٢١٠٢١:٥ من المشاهدات

القبول... لا يحتاج إثباتاً.

ولا يحتاج مجهوداً لتأكيده.

ولا يتطلب تغييراً دائماً لإرضاء الآخر.

القبول شعور فطري، صادق، نابع من تلاقي داخلي لا تفسّره الكلمات.

يختلف القبول عن الحب كثيراً. فالقبول يُمنح لك كما أنت،

بينما الحب... يحتاج إلى مجهد، إلى إثباتات، إلى محاولات جذب، ورغم ذلك، قد لا يكون كافياً.

وعلى عكس القبول في المشاعر، هناك قبول في المنصات، والشركات، والجهات، لا يحتاج إلا للحظات بسيطة، تكون فيها النية الطيبة كافية لمنحه.

بل أسمى من ذلك... أن بعض الناس لا يحتاجون إلى الحديث ليحصلوا على القبول. يحصلون عليه بصمتهم.

بالصبر قبول. وبالتحطّي قبول. وبالرضا قبول. وبالقناعة قبول.
والحب... هو القبول الأسمى.

حبٌ لا يُشرح، ولا يُقاس، ولا يُطلب...
بل يُمنح.

١٠٢ - القوة لا تعني غياب التعب

د.أحمد صالح النعمان

@AhmadPedia



بالطبع أن القوة ليست الصفة المعاكسة للتعب .. كثير من الأقوية متعبين، وكثير من الأقواء يجدون صعوبة في إكمال الطريق لكنهم رغم ذلك يستمرون .. ولأنهم يستمرون بالكافح يصلون في القمة وصعوبة البقاء في القمة أكثر من الوصول لها كما يعلم الجميع ..

#من_زوايا_القلب

٢٣ . ٢٥ يناير ٢٠٢١ من المشاهدات

الكثير من الأبطال... متعبون.

لأنهم يواصلون الكفاح في سبيل أهدافهم، لأن الاستمرار نفسه قوة،
ولأن التعب الذي يأتي من السعي... أهون من فراغ القعود.

العمل المتواصل يُتعب الجسد، لكن أولئك الناس رغم تعبهم راضون
عن أنفسهم، راضون عن طريقهم، حتى وإن لم يصلوا إلى "النجاح"
كما يرسمه الآخرون.

فالرضا الحقيقي لا يُقاس بما تحقق، بل بما بذلت.

وقد لا تجد الراحة في التوقف، لأن الراحة ليست عكس التعب.

الراحة الحقيقية؟

أن تجد نفسك فيما تحب... حتى لو كنت متعباً.

أن تكون حيث تحب أن تكون... ولو كانت خطواتك ثقيلة.

١٠٣ - يهبط القلب ويصعد ..

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



يهبط القلب من الخشية ..

ويصعد القلب بالسعادة ..

وينحني القلب للإعجاب ويميل القلب بالحب ..

ويبقى دور العقل في المشاعر الإنسانية مثل شرطى

مرور يقف على إشارة لا يعلم القيادة ولا يعرف

إشارات السير وذلك أن تخيل منظر الطريق عند

ذلك ..

#من_زوايا_القلب

٩:٤٦ - ٧ - أكتوبر ٢٠١٠ من المشاهدات

كأنّه ميزان هشّ، يتحرّك ويتشكل حسب الشعور.

أليس القلب بطبيعة متقلباً؟ ينبض بإيقاعات لا نهاية، يصعد،

يهبط، ينحني، يرجف، يسرع، يقطع، يخنق، وكأنه آلة تجاوب مع

أدقّ لمسة من الوجود.

ما من شيء في الجسد إلا ويتأثر بالإيقاع كالقلب... رنة صوت،

موقف صغير، ذكرى عابرة... كلها تغيّر من نبضه.

وبالمقابل...

كم يكون العقل منضبطاً؟ مرتبأً، منطقياً، ثابتاً على قاعده.

لكن...

إذا تخلى العقل عن انضباطه، فإن الجسد كله لن يسلم.

الإنسان يسكن بين قلبٍ متقلبٍ وعقلٍ يبحث عن الثبات...

وفي هذا التوتر، تتشكل الحياة.

٤ - تصالح مع عزلك..

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

(أجمل أنواع السعادة بالنسبة لي هي التي أقضيها
وحدي).
هكذا وصف دوستافيسيكي السعادة في الليالي
البيضاء..
أنت الوحيد الذي تصنع السعادة لنفسك بصدق وعمق.
أنت تسعد نفسك وأنت ترضيها..
تجنبك للآخرين سعادة أخرى..
البعد عما يؤذيك سعادة خاصة..
أنا وحدي..أنا سعيد
قاعدة منطقية
#من_زوايا_القلب

٧١ .٢٤ .٠٨ .٢٢:٤٩ من المشاهدات

ها أنا أجلس الآن... وحيداً خلف مكتبِ كبير... أبواب مغلقة
بأحكام... لا أصوات حولي إلا دقات ساعة الحائط.. وحتى جهاز
الهاتف قمت بإسكاته.

أكتب...

وفي تلك الوحدة، أجد سعادتي الكاملة.

كم هو جميل أن تجلس مع نفسك، سعيداً في خلوتك..

تنتقل بين خيال ورؤيه... تتذوق سعادة من نوعٍ خاص..

سعادة تصنعها بنفسك..

حتى لو كنت خلف الأبواب المغلقة، وحيداً، معتكفاً.

الأهم أن تكون سعيداً....

هذه هي فلسفة السعادة، يا صديقي.

١٠٥ - وحدها السعادة ترفض أن تسكنك

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



هناك مشاعر تلاحقك كالظل ، ومشاعر تصل إليها
وصول الأرقان للنوم، ومشاعر تأبى أن تسكن عقلك
حتى تفكيرا..
تلاحقك الغربة كالظل كما يقول الياباني هاروكي..
ويلاحقك الحزن حتى في الأحلام..
ويلاحقك الحرمان كطفل يقف على زاوية طريق يبيع
الورد في ليلة ماطرة ..
وحدها السعادة تأبى أن تسكن أفكارك.

٨٩ - ٢٤٠٢٠١٢ من المشاهدات

تحتختلف المشاعر من إنسانٍ إلى آخر، كما يختلف الإنسان ذاته في طريقة تعاطيه معها. ليست كل المشاعر قابلة للنقاش...

فبعضها يُرى من زوايا متباعدة، تُبصرها مرةً وهي تلاحقك، وتراها مرةً أخرى وهي تهرب، أو تبتعد، أو تتلاشى بصمت.

وما تراه أنت... ليس كما يراه غيرك.

الشعور الواحد قد يُرى بآلف عين، ويُحسّ بآلف قلب.

فلا تلم أحداً على فرح لم تفهم سببه.. ولا على حزنٍ لم تدرك مصدره... ولا على قلقٍ لم تعشه بنفسك...

هو يرى بعينه... ويحسّ بقلبه..

وأنت ترى بعينك... وتظن أنك ترى الحقيقة كاملة.

لكنها المشاعر... لا تُقاس، بل تُفهم، أو تُحترم بصمت.

٦- ابتعد عن الانتقاد

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

إذا تحدث أحدهم من خلف ظهرك فهذا يعني أن
ظهرك غير منحني ليستطيع التسلق عليه وإرغامك
على السقوط ..
وتذكر جيداً أنك مستقيم وما زلت واقفاً ليتحدث من
خلف ظهرك .. وتذكر جيداً أنه خلف ظهرك فقط !
لا تلتفت للوراء .. امض قويا

٤٥١ - ٢٥ يناير : المشاهدات

لا تشارك في الحديث السلبي حتى بالصمت.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"أتدرون ما الغيبة؟"

قالوا: الله ورسوله أعلم.

قال: "ذكر أخاك بما يكره".

قیل: أرأیت إن كان في أخي ما أقول؟

قال: "إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه فقد بهته".

الحديث عن الآخرين يُضعف من قيمة المتكلم قبل أن يسيء لمن يتحدث عنه. هو كالسمّ، يفسد العلاقات، ويزرع الشك بين القلوب، ويطفئ روح المحبة والتآلف في المجتمع.

كم من شخص ظُلم بكلمة قيلت خلف ظهره؟

كم من علاقة تلاشت بسبب جلسة نميمة؟

إنه خطيئة أخلاقية واجتماعية، لا تقدم لك خيراً، ولا تنفع الآخرين.

ابعد عن الانتقاد... واحفظ لسانك، فإن الصمت حكمة.

١٠٧ - أنسى لا تطلب شيئاً وتمنح كل شيء

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



ساركورا .. الفتاة شاهدها كافكا رفيقة سفر وافتراض
أنها اخته الضائعة بينما كان يهيم في عاصفته.
بدون أي سبب تحدثت معه.. وبدون سبب قالت له
عند الوداع اتصل بي حيث شئت وحيث احتجت..
لم تكن اخته حقاً، لكنها كانت ذلك الشخص الذي يمر
سريعاً ويعطيك بدون سبب!
وقليلًا ما شاهد ساركورا
#من_زوايا_القلب

٢٥ يناير ٢٠١٦ من المشاهدات

اتصل بي متى شئت، وأينما احتجت...

كانت هذه كلمات "ساركورا" في كافكا على الشاطئ.

رأها كافكا رفيقة درب لساعات قليلة في قطار، فقالت له تلك الجملة، وظن - أو لعله أراد أن يظن - أنها اخته الضائعة. ساركورا لم تكن سوى الحضور الإنساني الدافئ، العابر، غير المتوقع، الذي ظهر في حياة كافكا في لحظة احتياج.

أنسى لا تطلب شيئاً، لكنها تمنح كل شيء.

بكلمات قليلة، منحت الكثير.

وما وعدت به، أوقفت به.

من أقل الشخصيات حضوراً في الرواية،

لكن ظهورها العابر كان دافئاً، صادقاً، حنوناً، غريباً... مألهوفاً...
 تماماً كما يحدث حين يمر شخص ما في حياتك

ويترك أثراً لا يمحى.

الكثير ممن قرأوا تلك التحفة الأدبية ظلت ساركورا تسكن رؤوسهم.

أما الآخرون، فربما لم يروها جيداً.

وليت لنا، في هذه الحياة، من يشبه ساركورا.

١٠٨ - قل أنا هنا من تحب

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



عندما قال أحد الصحابة للرسول صلى الله عليه وسلم يا رسول الله إني أحب فلانا، فسألته هل أخبرته؟
قال: لا
قال: قم فأخبره ..
أنت كل يوم تخبر أبناءك بأن تعطيهم الأمان والحنان ،
تخبر والديك ببرهم ، تخبر زوجك بالوفاء، تخبر
أصدقاءك بمساعدتهم ..
وتخبر الله بالإيمان ..
#من_زوايا_القلب

٢٩ - ٣:٣٢ بياتير ٢٥ - ٨٣ من المشاهدات

قل "أنا هنا" من تحب...

فالحب الصادق لا يُكتم قط....

والمشاعر الطيبة يجب أن تُقال قبل أن نفقدها.

وما في القلب... يجب أن يُقال...

وما في البال... يجب أن يُعبر عنه.

صدق المشاعر لا تخفيه...

ولا تتردد في إعطاء حبك من يستحق، وشكراً لك من يساعدك،
ومسامحتك من اعتذر وندم، وإيمانك بمن وثق بك، ووقفتك إلى
جانب من يحتاجك.

لا تجعل قلبك قاسياً بحجة الكبراء...

ولا تؤجل كلماتك بحجة الخوف...

كلماتك البسيطة قد ترمم خواطر كثيرة، وقد تعيد الحياة لقلوب
على شفا الموت.

١٠٩ - كن لقبك.. لا تنتظر الآخرين.

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



الحب هو حسن الخلق مع الآخرين ..
بقدر ما تحسن للأخرين أنت تحبهم ..
احترامك لحقوق الآخرين في العائلة هو الحب
واحترامك لحقوق العاملين معك هو الحب وحسن
خلقك مع أصدقائك هو الحب ..
الحب ليس تلك العبارات الممنوعة التي يختلفها البعض
لسلب بعض حقوق الآخرين ..

#من_زوايا_القلب

٣٧١ - ٢٥ يناير ٢٠٢٣:٤٩ من المشاهدات

الحب ليس وهماً.... الحب ليس خيالاً نختبئ فيه..

وليس كلمات نحسن ترتيبها.. ولا قصصاً نفرق في تفاصيلها ثم
نساها...

الحب ليس خصلة شعر نضعها على وجه نرحب في تجميله...

هو الرحمة حين يحتاجك الآخرون...

هو العدل حين تملك القدرة على الظلم...

هو الغفران حين يكون القلب مثلاً...

هو الصبر في لحظات الانهيار...

هو احترام كرامة الآخرين...

هو أن تكون سندًاً لمن لا سند له...

الحب ليس مجرد شعور عاطفي.. بل ممارسة ملموسة نعيشها كل يوم... الحب مدرسة أخلاق، لا مجرد عاطفة.

١١٠ - أaeda الطير

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia

الترفع عن الحقد هو صفة لا يمكن للجميع امتلاكها .. الحقد آفة والترفع عنه خلق فضيل ، وهذا الخلق الفضيل لا يمكن للكل امتلاكه ، سيمتلكه فقط أناس قلوبهم كأaeda الطير رقيقة رحيمة مسامحة . لا تجرب يوماً أن تنتقم وتحقد وانت تعرف أن لك فؤاد طير، وفؤاد الطير لا يمكنه أن يكون لكلب !

#ثم_تعود_غريبا

٢٥ فبراير ٢٠١٩:٥٥ من المشاهدات

أaeda الطير ..

في هذه الحياة ...

هناك قلوب كبيرة، وقلوب صغيرة.

قلوب تحمل، وأخرى لا تقوى على شيء.

قلوب تفشي أسرارها، وقلوب تخبيء وجعلها في صمت.

لكن بين هؤلاء جميعاً ...

يوجد أناس، قلوبهم ليست كقلوب البشر، بل تحمل في صدورها أaeda كأaeda الطير.

أَفْئَدَة ناعمة، نقية، لا تكره، لا تحقد، لا تحمل ولا حسداً.

أَفْئَدَة تمنح بلا حساب..

وتسامح دون أن تُطَالِب بشيء.

هؤلاء لا يصرخون، لا يفضحون، لا ينتقمون...

بل يمضون بقلوبهم كما هم، رغم كل شيء.

هذا هو النقاء الحقيقى...

نقاء لا يُصْطَنِع..

بل يسكن الأرواح الجميلة، ويعيش فيها.

كن من هؤلاء، حتى لو كنت غريباً.

فأن تكون غريباً بنقاء قلبك...

خَيْرٌ من أن تكون مألوفاً بقلوبٍ لا تُشَبِّهُ الطير.

١١١- "بين الجريمة والعقاب... يسكن الضمير"

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



قتل راسكيلنکوف في المرة الأولى في رواية الجريمة
والعقاب ليرضي ضمير المجتمع!
ثم اعترف بجرمه وسجن ونفي..
ثم عاد وبدأ يقتل ليعتاد ضميره فيهدأ..
ظن أن الاعتباد سيخفف من جرم القتل الأول لكنه لم
يكن محقا، فعذب عذابا شديدا ..
بين جريمة الرغبة وعقاب الضمير تدور حياتنا

#ثم_تعود_غريبًا

٠٩ - ٢٥ فبراير ٢٠١٩ من المشاهدات

الجريمة والعقاب ليست مجرد رواية... بل مرآة تُظهر الصراعات
التي يعيشها الإنسان في أعماقه.

الصراع بين الضمير، وبين الدافع، وبين الأفعال التي نقدم عليها
لإرضاء فكرة... فكرة قد نراها سامية، لكنها - في حقيقتها - قد
تكون قاتلة.

الفكرة تقودك نحو فعلٍ قد تكرهه، حتى لو كنت أنت من قام به، ثم
يعود الضمير ليعاقبك على ما دفعك إليه وهمك.
وهكذا تدور حياتنا كلها... .

بين جريمةٍ تغريك، وعقابٍ يسكنك.

بين إغراء العقل، ووخز القلب.

ذلك الصراع لا يحدث فقط بين صفحات الأدب، بل نعيشه في أوراق الحياة اليومية، حيث لا تنتهي الأسئلة، ولا تسكت الأصوات في داخلك.

إنها المعركة الأبدية: الإنسان ضد نفسه.

١١٢ - ألوان الحياة.. لا تكذب

د.أحمد صالح النعمات

@AhmadPedia



الناس في الحياة لاتنتهي إلى فتنتين فقط، هناك مزيج كبير في الألوان يدرج بين الخير والشر، بين الأخلاق الفاضلة والمعدومة.
ولنكون مناسباً للجميع لايمكنك البقاء في لونيك الحقيقيين فقط ، الناس تريد منك أن تتلون لتناسب أدواقهم!!
وإن بقيت على حبك وحقيقةتك فقد عدت غريبًا!

#تم_تعود_غريبًا

١٨١ - ٢٥ فبراير - ١١:٢٧ من المشاهدات

مخطئٌ من يظن أن ألوان الحياة ثابتة..

ومخطئٌ من يظن أنها لا تدرج إلا بين الأبيض والأسود.

الحياة ليست مسرحية بلونين فقط، ولا دريًاً مستقيماً بين النور والظلام.

إنها لوحة هائلة، كل لحظة فيها ترك لمستها، وكل شعور يرسم ظله، وكل اختيار يُصبغ زاويةً منها.

تدرج الحياة بين الخير والشر، بين النبل والانحدار، بين الأخلاق السامية، وتلك التي بدأت تتآكل، ثم تلك التي انهارت تماماً.

وليس من السهل أن تعرف دائمًا في أي موضع تقف، لأن اللون أحياناً يُزييف، وأحياناً يُفرض، وأحياناً نضعه بأنفسنا، دون وعي...

في هذه اللوحة الأخلاقية.. هناك من اختار أن يتشكل حسب ما يريد العالم، أن يكون نفسه كل يوم بلونٍ جديد، أن يتقن فن التفكير، أن يعيش بأقنيةٍ تتبدل حسب المواقف والأشخاص.

وهناك من اختار أن يبقى نادراً، غريباً، حقيقياً...

أن يحتفظ بلونه الخاص، الصادق، المضيء من الداخل لا من الخارج، لون الحق حين يخذه الجميع.. لون الصدق حين تكثر الأقنية، لون الحب والوفاء في عالمٍ يعج بالتلتون والفراغ.

في الحياة، هناك ألوانٌ تُرضي الجميع، لكن لا تُرضي ذاتك.

وهناك لونٌ واحد، يشبهك، لا يناسب أحداً غيرك.. لكنه حقيقي.

لا تتنازل عنه، لا تلمعه لأجل أحد، ولا تسمح للعالم أن يلونك كما يحب.

اختر لونك... وكنه.

لأن الألوان الزائفة قد تبهر، لكنها لا تدوم.

أما اللون الصادق... فيبقى، ويُرى، ويُحب حتى وإن تأخر.

١١٣ - التمرد على اليأس.. لا يليق بك الانكسار

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



لديك الكثير لتفعله ، لماذا تنتظر ماي فعله الآخرون..
انهض وافعل مايتو جب عليك فعله ، لاتنتظر أن يقدم
أحدهم الطعام لك..
تعلم، تفكّر واجتهد ولا تنتظر علما يؤخذ خلال جلسات
السمر ..
ماتفعلهاليوم بجد تجني ثماراته غدا أو بعده بقليل..
انهض

#ثم_تعود_غريبًا

٧١ - ٢٥ فبراير ٢٠٢٠ من المشاهدات

التمرد على اليأس ليس رفاهية، ولا حالة إنكار..

إنه صرخة وجودية في وجه العجز، وصوت صادق يقول:

"لن أسمح لليأس أن يكتب النهاية."

التمرد لا يعني أننا لا نفشل، ولا أننا لا ننكسر أو لا نهدر فرصةً...

بل يعني أن ننهض بعد الجراح، بعد الخذلان، بعد الفقد...

أن نكمّل الطريق بقدم ثابتة، لكن بإرادـة لا تكسر.

هو أن تقول للألم:رأيتـك، عرفـتـ مـارـارتـكـ، لـكـيـ لـنـ أـقـيمـ فـيـكـ.

هو أن تصنع من كل سقوط بداية جديدة، وأن ترك دائمًا مكاناً
للنور، ولو في آخر النفق.

التمرد على اليأس هو أن نرفض الاستسلام..

أن نرفض أن نستمر في الحزن كأنه قدر..

أن نرفض الفشل حين يتحول إلى هوية...

هو أن تنهض بعد كل كبوة وكأنك لم تخسر من قبل..

أن تمسك بيديك وتقول لنفسك:

"انهض يا صديقي... لا يليق بك اليأس."

١١٤ - الذكريات التي تغيّرك

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



كروش كاتب برتغالي يقول أن الذكريات لا تمثل الماضي بشكل حقيقي وأن الذكريات تتغير مع الزمن !

هو يقصد أن الاحساس بالذكريات يتغير مع الزمن ويتغير مع طريقة التفكير فيها ويتغير مع تغير الحاضر..

الذكريات مثل الكتب تتغير كلما قرأتها مرة أخرى ويختلف المعنى بالكامل أحيانا.

ثم_تعود_غربيا

١٧:٨٩ .٢٥ فبراير .٢٠١٨ من المشاهدات

بعض الأشياء تحدث مرة واحدة في العمر...ثم تتحول إلى ذكرى،
لكنّك تشعر بها مرات لا تُعد بعد ذلك.

الذكرى نفسها لا تتغيّر، ولكن أنت من يتغير تجاهها.

في لحظة ما من حياتك، ستكتشف أن مشاعرك نحو الذكريات ليست كما كانت، لأنك لم تعد الشخص ذاته.

الذكريات لا تمثل الماضي فقط...

بل تمثّل أنت، كيف كنت، وكيف أصبحت.

ومع تكرار المواقف، ومع تراكم التجارب، تتلوّن الذكريات... تكبر
معك، تتضج، وربما تُوجّعك أكثر أو أقل.

الذكريات أحياناً تعيدك، وأحياناً تدفعك لتصبح شخصاً مختلفاً.
فبعض الذكريات... لا تكتفي بأن تعيش فيك، بل تُعيد تشكيلك من
الداخل... بصمت.

١١٥ - قوة اللحظة ..

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



أثق بنيفسي كثيراً لكن لا أثق بالأيام ..
أثق بالقدر خيره وشره لكن لا أثق بمقدراتي على
تحمل دوراته ..
لدي قدرة كبيرة على التوقع لكنني أعجز عن تحمل
سوء ما أتوقع ..
القوة شيء والتحمل شيء .. والضعف أشياء

#من_زوايا_القلب

٨٢٠ ٢٥ يناير ٢٧:١٠ من المشاهدات

قد تواصل حياتك رغم كثرة الصدمات..

تجبر عقلك أن يوافق على الصعوبات..

وتُجبر قلبك أن يتحمّل الألم..

أن تقنعه كل يوم أن يتلامسك، أن لا ينهار.

أن تكون مستعداً لتحمل الوجع...

في جسده، في روحك، في قلبه..

أن تتحمّل فقد، والانهيار، والوقوف في وجهه.

قد تتحمل لحظات كثيرة... وأياماً كثيرة،
وقد تستعد للدخول في رحلة التحمل الطويل.
أن تؤمن أن كل ما يؤملك هو بقدر، وأنك تستطيع أن تكسره... لا أن
يكسرك. ثقتك بنفسك سلاحك في التجاوز، وقوّتك هي التي تعينك
على الصبر. إياك والضعف... فالضعف ليس غياب القوة، بل
غياب الإيمان بها.

١١٦ - حافظوا جيداً على ما تحبون

د.أحمد صالح النعمان
@AhmadPedia



هناك فرق كبير بين تعطل الشيء وموته، تعطل الشيء يعني أن هناك فرصة أو أكبر لإصلاحه. أما موت ذلك الشيء يعني أنه ذهب إلى الأبد، لن يمكنك إصلاحه؛ لن يبقى لك إلا البكاء عليه ورثاءه.. ولن يكون مصيرك وقها إلا الحسرة، لذلك حافظوا جيداً على أشياءكم الثمينة فقد تذهب ولا تعود

#ثم_تعود_غريبا

٢٠:٥٠ - ٢٥ فبراير ٢٠١٧ . من المشاهدات

هناك فرقٌ شاسع بين تعطل الشيء... وموته.

حين يتتعطل، لا تزال هناك نافذة أمل، فرصة تتنتظر من يمدّ يده بالإصلاح، وقتٌ يُمنَح، ورجاءً لا يزال يتنفس.

أما إن مات...

فقد أغلقت كل الأبواب، وسُحب الوقت من تحت قدميك.

لن يمكنك إصلاحه، لن تتمكن من استرجاعه.

لن يبقى لك سوى البكاء عليه، ورثائه، والحسرة التي تفتك بروحك كلما تذكرت أنك كنت قادرًا على إنقاذه... ولم تفعل.

أشياوْك الثمينة... لَيْسَتْ مُجْرِدَ أَمَانَةً فِي عَنْقِكَ، بَلْ هِيَ حَاجَتَكَ فِي
يَوْمٍ قَادِمٍ، فِي لَحْظَةٍ مُفْصَلَيَّةٍ قَدْ لَا تَرَاهَا قَرِيبَةً الْآنَ.

لَا تَهَاوُنْ بِهَا، وَلَا تَظْنُ أَنَّ الْوَقْتَ مَعَكَ دَوْمًا.

فَالْمُعَطَّلُ يَعُودُ إِنْ أَسْرَعْتَ نَحْوَهُ، أَمَّا الْمَيْتُ... فَلَنْ يَعُودُ.

وَحْيٌ يَعُودُ شَيْءٌ بَعْدَ فَوَاتِ الْأَوَانِ، لَا يَعُودُ كَمَا كَانَ...

١١٧ - هنالك وقت.. لتكون من جديد

د.أحمد صالح التعمات
@AhmadPedia



هنالك وقت دائمًا ..
حتى لو كنت متأخرًا هنالك وقت ..
حتى وإن طال الوقت في حزنك فقد طال لك
لتعاافي ..
حتى وإن كان مميتاً وأنت تنتظر فهنالك وقت.
هنالك وقت لكل شيء ..
إذا أيقنت بأنك ستصل ستجد الوقت وسيساعدك
الوقت .. ولا يأس في بعض المسكنات التي تساعدك
في اغتنامه ..

#تم_تعود_غربيا

هنالك وقت دائمًا، حتى وإن وصلت متأخرًا... هناك وقت.

حتى وإن طال بك الحزن، فقد طال لتعاافي.

وحتى إن بدا الانتظار مؤلماً، فهو قد يحمل لك فرجاً يُمهّد لك
الطريق برحمة خفية.

هنالك وقت لكل شيء، إذا أيقنت أنك ستصل، ستجد الوقت
يسندك، ستجد يداً تمتد إليك، وستجد لساناً يقول لك بثقة: "أنا
معك"، وستجد قدرًا يُمهّد لك السبيل، ويهمس لك: "تابع".

وحتى إن تقدم بك العمر... تعلم، وتدرّب، وابدأ من جديد.

لا يزال هناك وقت لتطور، ولتجز، ولتغوض ما فاتك بثقة ورضا.
لا شيء يضيع إن حملت الإرادة، ولا حلم يُطوى إن ظل قلبك حياً
بالإيمان.

ابدا الآن... فكل لحظة بداية محتملة. وكل بداية صادقة... تصنع
فرقأً.

١١٨ - ثمن التقدّم...

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



حرمنا توفر ملفات PDF متعدة قراءة الكتب الورقية
و خاصة لتعذر تأمين الكتب الجديدة ورقيا ..
تشعر وكأنك حرمت الظلام بسبب كثرة الأضواء
حولك أو كأنك حرمت النوم تحت ظل شجرة على
سفح جبل تحت سماء غائمة ..
قلة توفر الأشياء الجميلة تغير عندك معايير قبول
الأشياء العادية ..

#من_زوايا_القلب

١١٨ - ٢٤٠١٠٥٦ من المشاهدات

التطورُ، التفاني، اللهاث نحو الإنجاز...

أخذ منا الكثير، وأعطانا ما لم نطلبه، فصرنا نركض بأيديِ
ممتنئة... وقلوبٍ فارغة.

نتوّق إلى طفولتنا... إلى ضحكاتنا التي كانت ترتفع بلا كاميرات،
إلى لعبٍ صاحبٍ في الأزقة، لا يعرف تقيد الشاشة.

نتوّق إلى حركية الحياة بلا بطارية، إلى لحظات السمر تحت سماءٍ
صافية، إلى تجمعاتٍ دافئةٍ حول طبقٍ واحدٍ... لا إشعارات، لا
تشتت، لا استعجال.

التكنولوجيا منحتنا كل شيء... إلا الدفء.

حرمتنا لذة التفاصيل الصغيرة: الجلوس في حضن الجدّ، ركضات العصر، رائحة الخبز الطازج بلا فلتر، وضوء الشمس الذي كان يكفياناً لتبتسم دون سبب.

نعم، تُقدّر ما بين أيدينا...

لكن القلب لا ينسى ما فقد.

١١٩ - ما يتعب القلب

د.أحمد صالح النعمات
@AhmadPedia



يقول العلماء أن كثرة النوم يضر القلب !
أو ليس عند أولئك العلماء خبايا تضر القلب ؟
ألا يعلمون أن القلب يموت مما يخبوه ؟
ألا يعلمون ما يعلق في زوايا القلب من ندبات صغيرة
لا يمكن حتى لكترة النوم أو الراحة أن تزيلها ؟
لا يطمئن القلب إلا برحمة رب ، ياسادتي العلماء

#من_زوايا_القلب

٣١ - ٢٥ - ٢٠١٩ من المشاهدات

ما يتعب القلب ليس الأمور الجسدية، بل **الخذلان** من مَنْ لم تنتظِر
خذلَانَهُمْ .

الوحدة وسط الجموع.

الانتظار بلا أمل.

ما يتعب القلب هو الحب، حب مَنْ لا يستحق، والصدق مع
المنتظرين منه الفشل.

ما يتعب القلب حقاً ...

هو حب كتمته... وخذلان لم تستطع فهمه، وهموم لا تبوح بها.

ما يتعب القلب...

جرح لم يلتئم بعد، جرح لا يلمس بالأصابع، ولا يرى بالأعين، ولا يسمع.

فكن لطيفاً بقلبك، واطمئن...

كن له سندأً، واطمئن..

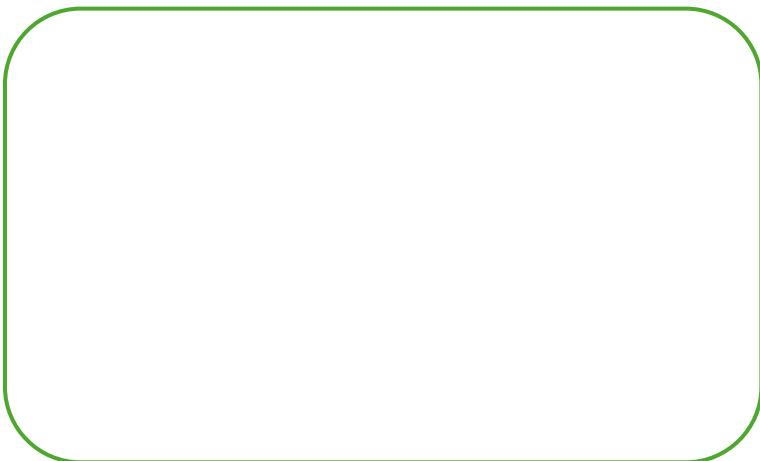
لامس جراحه واطمئن...

لتلك الندبات الصغيرة... اطمئن....

حتى تشفى وجع قلبك الدفين.

وحده يستحق لطفك، وحنانك، وملامستك.

كن لقلبك... لا تتظر الآخرين.



تركتها لك عزيزي القارئ... املأ التغريدة بالشعور الذي
شعرت به وأنت تنهي القراءة ...

أحمد صالح النعمات

٢٠٢٥

المحتويات

٩	مقدمة
١٣	١- الخوف: ليس شعوراً فقط... بل ضرورة كونية
١٥	٢- دوائر الخوف: لماذا نختلف أمام نفس التهديد؟
١٧	٣- القلق في طريق القمة
١٩	٤- الرغبة لا يخمدها الخوف
٢١	٥- حين تتسع الدائرة: من القلق إلى الاختناق
٢٣	٦- حين يولد الخوف مع الطفل... ويتلاشى الجبروت
٢٥	٧- الخوف ... فطرة عميقة وسلوك متعلم
٢٧	٨- حين يُستعار الخوف ضد صاحبه
٢٩	٩- حين يكون الخوف باباً للسعي
٣١	١٠- الخوف من التغيير... حين يهدم بصمت
٣٣	١١- الخوف من الغدر... لا من القدر
٣٥	١٢- التحايل على الضمير
٣٧	١٣- الخوف من الهماش: سرّ لا يعترف به أحد
٣٩	١٤- الخوف بين اللامبالاة والهوس:
٤١	١٥- يجلس في القلب دون دعوة
٤٣	١٦- ضرائب الخوف
٤٥	١٧- كنتَ تسقي قاتلك... بيديك
٤٧	١٨- الخوف كان أقدم من القيد
٤٩	١٩- هل كان للخوف وجود؟
٥١	٢٠- الخوف... سجن مؤبد، بأعمال شاقة.....

٢١	- حين يكبر الأمل، يكبر الخوف	٥٣
٢٢	- سلاسل الخوف... وعبودية رضا الآخرين	٥٥
٢٣	- الخوف... مرحلة اللاعودة	٥٧
٢٤	- الخوف... حين تنفذ المقاومة	٥٩
٢٥	- تجاوز الخوف... بالأمل	٦١
٢٦	- في إحدى زوايا القلب... مسكن للخيبة	٦٣
٢٧	- الخوف من الوطن... وسقوط الانتقام	٦٥
٢٨	- حين تزن بالأمل... يفيض الله بالغيث	٦٧
٢٩	- قلب امي ... حضن لا يخون	٦٩
٣٠	- أبي الذي لم يرحل	٧١
٣١	- الأب... الجبل الذي لا يشتكى	٧٣
٣٢	- الجهل بالتجربة... هل يُلغى قيمتها؟	٧٥
٣٣	- حين تشبهك الطريق... اصنعها	٧٧
٣٤	- السر هو التوازن	٧٩
٣٥	- العمل وحده لا يكفي... كن أنت، حتى لو هُزِمت	٨١
٣٦	- الحياة معركة مفتوحة	٨٣
٣٧	- العلم... أطيب الأرزاق	٨٥
٣٨	- العودة بالخيبة... ليست النهاية	٨٧
٣٩	- العودة المتأخرة... قد تكون مدمرة.	٨٩
٤٠	- إن جئت متأخرا... قد يكون الأوان فات	٩١
٤١	- أين تُدفن الأحزان؟	٩٣
٤٢	- هبة الألم... التي تنقذك دون أن تدرى	٩٥

٤٣	- يبتلي الله قلبك ليقرئك إليه.....	٩٧
٤٤	- ولا مريضاً إلا شافيه...".....	٩٩
٤٥	- من يعود إلى الشاطئ... قد يموت عنده.....	١٠١
٤٦	- لا يمكنك جعله مختلفاً... ثم تموت.....	١٠٣
٤٧	- لا يكفي أن تحلم.....	١٠٥
٤٨	- لا أخشي المستقبل ولا أخشي الأحلام.....	١٠٧
٤٩	- السلام يبدأ حين تتوقف عن المقارنة.....	١٠٩
٥٠	- التماسك الداخلي رغم الصعوبات.....	١١١
٥١	- النضج في التعامل مع الجفاء.....	١١٣
٥٢	- الحكمة لا تناقض الشجاعة.....	١١٥
٥٣	- لا تضع نقطة في نهاية النجاح.....	١١٧
٥٤	- عندما يغيب العقل... تظلم الأزمنة.....	١١٩
٥٥	- لا ترض بالانسحاب كأفضل الحلول.....	١٢١
٥٦	- سنكون بخير... عندما نعود إلى البيان.....	١٢٣
٥٧	- اقرأ... ثم تكلم.....	١٢٥
٥٨	- اقرأ نفسك.....	١٢٧
٥٩	- "القراءة... مزاج متقلب وجمال ثابت".....	١٢٩
٦٠	- سلاماً على البسطاء.....	١٣١
٦١	- عند أول شعرة بيضاء... حين تصمت البدائيات وتتكلم الحياة.....	١٣٣
٦٢	- نحن أمّة خُلقت لأجل السلام.....	١٣٥
٦٣	- الحياة لا تستسلم... بل تؤخذ.....	١٣٧
٦٤	- قاتل من أجل نويايك الطيبة.....	١٣٩

- ٦٥ - إِيَّاكَ أَنْ تَأْمُنْ هَذَا الْعَالَمْ... إِلَّا لِمَنْ كَانَ أَمَانَكْ ١٤١
- ٦٦ - سَتَجْحُ... وَإِنْ بَدَا كُلُّ شَيْءٍ ضَدَكْ ١٤٣
- ٦٧ - ارْحُمْ نَفْسَكْ... وَكُنْ مُنْصَفًا مَعَهَا ١٤٥
- ٦٨ - هَلْ أَنْتَ الْوَحِيدُ فِي حَزْنِكْ؟ ١٤٧
- ٦٩ - قَفْ بِجَانِبِ أَحْلَامِكْ... فَهِيَ لَا تَخُونُكْ ١٤٩
- ٧٠ - الْخَيْر... ابْنُ الرَّحْمَةِ وَوَرِثِيهَا ١٥١
- ٧١ - شَكْرًا... لَأَنَّكُمْ كَتَبْتُمُونَا ١٥٣
- ٧٢ - كَنْ أَنْتَ... وَلَوْ كَلَّفْتُكَ أَنْ تَحَارِبْ لِأَجْلِ ذَاتِكْ ١٥٥
- ٧٣ - أَقْلَلَ الْبَابْ... حَتَّى وَإِنْ لَمْ تَنْسَ ١٥٧
- ٧٤ - لَمْ تَهْزِمْ بَعْدَ ١٥٩
- ٧٥ - زَهَايِمِ الرُّوح ١٦١
- ٧٦ - الْحُبْ... خَيْرٌ لَا عُودَةَ فِيهِ ١٦٣
- ٧٧ - مَدْرَسَةُ الْحُبْ - الْمَعْلَقَةُ الَّتِي لَمْ تُلْعَقْ ١٦٥
- ٧٨ - رُوحُ الْقَلْبِ... وَقَلْبُ الرُّوح ١٦٧
- ٧٩ - زَرْعُ الْيَوْمِ... حَصَادُ الْغَدَ ١٦٩
- ٨٠ - لِلرَّفَاقِ نَصِيبٌ مِنَ الرِّسَالَة ١٧١
- ٨١ - لَا تَهْوَنْ حَقَكْ ١٧٣
- ٨٢ - السَّعِي وَارْتِقاءُ الْأَقْدَار ١٧٥
- ٨٣ - سُرُّ الْحَلْمِ... فِي صَمْتِه ١٧٧
- ٨٤ - أَعِيدُوا لَنَا أُوطَانَنَا ١٧٩
- ٨٥ - كَمْ نَفْتَخِرْ بِأُوطَانَنَا ١٨١
- ٨٦ - الْحَلْمُ النَّفِي ١٨٣

١٨٥	- صيدنايا... لن تُمحى	٨٧
١٨٧	- صوت الوطن	٨٨
١٨٩	- الحرب... أوجاع لا تنتهي.	٨٩
١٩١	- الحرب... عجز.	٩٠
١٩٣	- شاشات الدم والعار	٩١
١٩٥	- أن تولد مهزوماً في وطنك	٩٢
١٩٧	- في الصمت شراكة بالذنب	٩٣
١٩٩	- سعادة بصوتِ صامت	٩٤
٢٠١	- أغلق الباب أمام الماضي	٩٥
٢٠٣	- لن تترك الأيام	٩٦
٢٠٥	- خيط القدر ينسج في الخفاء كل ما سيكون	٩٧
٢٠٧	- اصنع سفينتك من حطامك الخاص	٩٨
٢٠٩	- إغلاق عينيك... لن يغلق قلبك.	٩٩
٢١١	- حضورهم مشروط بالمصلحة	١٠٠
٢١٣	- القبول... صمت لا يشترط له صوت	١٠١
٢١٥	- القوة لا تعني غياب التعب	١٠٢
٢١٧	- يهبط القلب ويصعد...	١٠٣
٢١٩	- تصالح مع عزلتك...	١٠٤
٢٢١	- وحدها السعادة ترفض أن تسكنك	١٠٥
٢٢٣	- ابتعد عن الانقاد	١٠٦
٢٢٥	- أنشى لا تطلب شيئاً وتمنح كل شيء	١٠٧
٢٢٧	- قل أنا هنا لمن تحب	١٠٨

- ١٠٩ - كن لقلبك... لا تنتظر الآخرين. ٢٢٩
- ١١٠ - أaeda الطير ٢٣١
- ١١١ - "بين الجريمة والعقاب... يسكن الضمير" ٢٣٣
- ١١٢ - ألوان الحياة... لا تكذب ٢٣٥
- ١١٣ - التمرد على اليأس... لا يليق بك الانكسار ٢٣٧
- ١١٤ - الذكريات التي تغيرك ٢٣٩
- ١١٥ - قوة اللحظة ٢٤١
- ١١٦ - حافظوا جيدا على ما تحبون ٢٤٣
- ١١٧ - هنالك وقت... لتكون من جديد ٢٤٥
- ١١٨ - ثمن التقدم ٢٤٧
- ١١٩ - ما يتعب القلب ٢٤٩
- ١٢٠ ٢٥١

أعرف أنني لست أحد أعمدة الأدب، ولا أقدم نفسي كصوت فريد
لا يُشاهى، لكنني أؤمن بأن لكل إنسان نصيبه من الحكاية،
ولكل تجربة مكانها في دفاتر الكلام ما أكتبه هنا ليس سيرة لي،
ولا مرافعة عن مشاعري، بل محاولة وصف بسيطة لمفهوم
إنساني واسع اسمه المشاعر

أحمد صالح النعمات

طبيب متخصص في طب الأطفال.

ولد في مدينة الرقة السورية عام 1986.

نشر له كتاب طبي بعنوان "أمراض الاستقلاب" عام 2019.

وله عدة محاضرات طبية منشورة في مجالات تخصصه

ISBN: 9984-886-600-05



9984388660005

